

援助する側のスタンス：学生指導（コーチング）と学生相談（カウンセリング）の両方を経験して

— 臨床心理学的視点から —

The Stance of the Supporter in the Comparison between Coaching and Counseling

中 谷 智 一

要 約

コーチングとカウンセリングの双方を経験して、この両者に類似点があることに気がついた。両者とも「援助」の方法であり、心理学にその礎を持っており、ともに歴史が短い。そこで両者の歴史を概観し、類似点・相違点を挙げ、背景を探ることでコーチングとカウンセリングの現代的意味を求めた。

学生相談は敗戦後、アメリカから輸入されたが、それ（学生相談）を行う専門家はおらず養成過程も考えられてはいなかった。しかし、熱心なだけで専門的裏づけのない担当者では取り扱えない事例が増えた。今では臨床心理士という民間の協会資格だが、国家資格への昇格もとりざたされている資格が存在する。この資格による有資格者は既に1万人を越えている。

コーチングも、学生・生徒の事故が相次ぎ、しごきと呼ばれたりしたので、文部省（当時）や各種スポーツ団体の定めるコーチングの研修会を修了しなければ指導者になれないシステムが出来上がりつつあるが、リトルリーグレベルでは未だに経験者による苦役主義・基礎体力重視主義・要素主義が幅を利かせているところが残っている。

両者の類似点は1. 援助する相手は自ら答えを見つける力を持っている、「成長原則」が期待できる存在であると位置づけること。2. 相手の持つ内発的な動機を見抜き、より高い成長点を呈示し、その到達方法を一緒に考える。という点等が類似点といえる。

相違点はコーチングが極めて具体的で実際的であるのに対し、カウンセリングはどちらかというところと抽象的な問題を扱う点である。

指導者の取る三つのスタンス、1. 先生・指導者としてのスタンス、2. 同行者・援助者としてのスタンス、3. 擁護者保護者としてのスタンスは上記、対象理解の前提なくしてとりえないといっても過言ではない。対象理解なしにこれらのスタンスは取り得るが、もとより効果は期待できない。

1-1. はじめに（問題提起）

教育という「営為」は具体的にはどのようなことをいうのであろうか？久保義三（1979）によ

れば、『人間は教育によって人間になる』と（ルソー：Rousseau,J.J.）が云ったように、人間の成長過程及び人間形成にとって、教育は欠くことのできない基本的機能である。（中略）一定の歴史的・社会的状況の中で、特定の教育価値及び教育理想を設定し、それを実現するために、個人及び集団が、無力で助けを必要とする子どもたちまたは学生に意図的に働きかける全ての活動をさす」と述べている。筆者は本学に赴任して、今回初めて運動部（体育会）の監督・コーチを下命され、学生と共に北陸三県短期大学体育大会に参加した。この過程で筆者はコーチング（学生指導）と従来からの筆者の専門である「学生相談」が、かなり相似した歴史を持っており、コーチする側・相談を受ける側のスタンスもかなり似ているのではないかと印象を持った。コーチも（スポーツ心理学）も相談（臨床心理学）も、共に心理学を礎に持つ、という意味で同根であり、しかも両者とも歴史が短い。

コーチングもカウンセリングも、教員の側からみればひとつの「援助」の方法である。もっと言えば教育という営為そのものが「援助活動」である、ということができよう。そこで、両者の歴史を概観し、（両者の）類似点・相違点を挙げ、背景を探ることでコーチング（学生指導）と学生相談の現代的意味を求める比較研究を試みる。その上で援助する側の「自らが立つ位置」についての省察をも試みる。これらは両者とも教職員側から見れば、「教育活動」の一部であるから、多くの先生方の日常的営為にいささかでも資すれば幸甚と考える。

1-2. 従来の学生相談（歴史の概観）

学生相談の端緒について、河合隼雄（1998）は以下のように述べている。「敗戦とともにアメリカに見習って新制大学を発足させたとき、アメリカには『学生相談』があると知り、それを輸入しようとしたが、実のところはそれを行う専門家がなかった、と云っていい。これは『臨床心理学』がなかったのだから当然のことである。そこでとにかく学生のために援助しようと思う人たちが『学生相談』を担当することになり、このようなことに熱意を持った教官や事務官がそれに従事してきた」ここまででわかることは「学生相談の専門家が当時の日本にはいなかった。養成課程も考えられていなかった」という事である。1950年代の状況が好転するのはそれから約30年後、1980年代に「心理臨床学会」が臨床心理学の専門家の資格について論じ始めてからである。従って当時の状況を河合（同書）は次のように述べる。「相談というのは『人生経験の豊富な人』がすればいいので、その「専門家」などというのがあまりかんがえられなかったのが実情である。日本人はもともと、『心』のことに関する専門家という考え方に抵抗があり、人生経験さえあれば『相談』など誰でもできるという考えが強いので、上記のような傾向は相当長く続いた（河合：同書）」のであるが、日本の社会構造の変化＝地域社会の機能の脆弱化・子どもたちの成長過程に関わる社会化のエージェントの希薄化・不在化などにより、以下のような状況が生じることとなった。「ところが、学生相談において取り扱う事例が難しくなり、学生相談に熱心であった大学教授が云ったように『善意や熱意が通じなくなった』（略）つまり、常識の延長上でたとえ相当熱心に学生の面倒を見ても効果がないどころか、後で逆にうらまれたりすることが生じるようになった（同書）」つまり、学生の病理性が大きくなって、健康サイドからのみのアプローチでは相談が効果を上げることが困難になっていったのである。さらに河合は同書で学生相談における専門家の必要性について以

援助する側のスタンス：学生指導(コーチング)と学生相談(カウンセリング)の両方を経験して

下のように述べている。「以上のような理由で、これまでむしろ熱心に学生相談の仕事に関わってきた教官や事務官から、学生相談に「専門家が必要」という声が上がってきた。自分たちが熱心にするから専門家不要というのではなく、熱心に関わることによって、その困難さを実感するようになったためである。」学生相談には精神医学をはじめ、臨床心理学などの知見がなければ従来にはなかったような結果を招くことが出てきている。例えば同書では寮に住む学生が、普段は全く普通なのに時々突然怒り出したり、殴りかかってきたりしたりする場合(精神医学的に対応・治療が可能である)や、彼女に振られた学生がいつまでも彼女を忘れられないので、似たような面影の女子学生を捜したいと相談室に云ってきたり(これは相当大変である)する場合、通常に対応では状況が好転することはないだろう。

1-3. 臨床心理士資格取得の要件

現在、多くの大学で学生相談を担当する者として臨床心理士を充てているが、その資格取得の要件は概ね以下のようになっている。

4年制大学の学部で心理学概論・心理学史・行動科学などから4単位、実験計画法・心理統計法・教育心理学研究法・調査法などから4単位、行動科学基礎実験・臨床心理学実習・教育心理学実習・社会調査実習などから4単位、認知心理学・学習心理学から4単位、乳幼児心理学・児童心理学・青年心理学・老年心理学などから4単位、動物心理学・比較行動学から4単位、神経心理学・大脳生理学から4単位、異常心理学・障害児(者)心理学から4単位、性格心理学・自我心理学から4単位、家族心理学コミュニティ心理学・人間関係論から4単位、精神保健・心身医学・医学概論から4単位の取得の後、大学院博士前期課程で臨床心理学原論・臨床心理査定学・新郎心理面接学・臨床心理事例研究から20単位以上、臨床心理地域援助学・臨床心理調査研究・総合的事例研究から10単位以上、認知行動論・生涯発達論・人間関係論・適応障害論・障害心理臨床論・犯罪心理臨床論・臨床心理関連行政論・心身医学・臨床精神医学・臨床精神薬理学から10単位以上、臨床実践事例特修科目・臨床実践技能特修科目から10単位以上の合計50単位以上を修得した後、1年以上の心理臨床実務経験を持つ者が受験資格を得る事とされている。また、資格の取得後は5年ごとに資格更新の要件として自らの研修(所定の領域から15ポイント)が義務付けられている。現在、この資格保有者は全国で1万人を越え、スクールカウンセラーなどの公共的な事業も事業開始当初から主体として担い・参加するようになってきている。以前の国会に「国家資格」として上程される寸前まで行った事もあり、注目されている。

1-4. 学生相談(カウンセリング)の構造

ここで学生相談(何も相手が学生に限ったことではないが)の構造(なぜ、よくなるのか?)について触れておく。フロイトがウィーンの自宅で治療を始めた時から、ロジャーズが来談者中心療法を提唱して全米の治療者がその効果を実感し、そして今でもその効果が確認されているのは、「人は余計な障害を取り除けば自分で成長しようとしはじめる」という成長原則である。マズローも彼の提唱した「自己実現」の解説の中で「自己実現する人は、基本的欲求が満足されなくとも、性格の発達・個性の実現・成熟及び発達を求めて動機付けられる」として成長原則を成長動機に置

き換えて述べている。つまり、相談担当者は、相手の話を聞き、解きほぐしている間に相手は自分の問題に気づき、自分で取り組みはじめるので、その相手の取り組みを援助していくと次第次第に「問題が問題でなくなっていく、或は隠れていた問題に気づき、新たにそれに取り組みはじめる＝成長」のである。

2-1. 「コーチング（学生指導）」の歴史

1986年7月31日、千葉県船橋市の地域の小学生ソフトボール部（所属約30名）の小学校5年生が、試合で負けた「罰」として貸された炎天下のランニングによる「重度の熱中症」で死亡した。朝日新聞によれば、この小学生は当日8:30に登校して練習を開始し、

1. 一周約300mの運動場を20週走った後、試合場の小学校まで走り、
2. 約3kmのランニングをし、試合を行った。その後帰校し、敗戦ペナルティとして
3. 一周400mの校庭を10周
4. 滑り台の階段の昇降10回
5. 約100mのダッシュ20回
6. 朝礼台までのダッシュ繰り返し 気温31.4℃ しかも前日の試合での「三振」を理由に、
7. 同小学校の周囲（約900m）を5周
8. トラック（約200m）を5周
9. ダッシュを10回

の挙句に死亡したのであった。事件後の報告書には「練習は通常通り」との記載があった。

因みに日本体育協会「コーチトレーナー制度確立のための指導者講習会」の開催を決定したのは1965年のことであり、上記の事故（事件と呼んだほうが適切かも知れない）が発生する31年前である。この講習会では応用解剖学・運動生理学・発育発達論・栄養学・スポーツ心理学などの学習とトレーニング実技などで構成されており、これらを学習したものにスポーツをコーチする資格がある、としている。

この上記の事故に運動部の練習のひとつの典型があるように思われる。中村敏雄（1987）はこれを体育＝教育活動の「勝利至上主義」へのすり替わりとして、さらに

1. 練習とは苦しいものであり、また疲れる（疲れさせる）ものであるという苦役主義
2. 高度な技術は、基礎的な体力向上の上に構築されるという基礎体力重視型
3. 技術の向上は、そのスポーツを構成している個々の技術の一つ一つマスターした後、これらを組み合わせた練習をすることによって達成されるという要素主義

このような練習観が非合理的であることはすでに多くの書物で明らかにされているのにも関わらず、今日でもなお驚くほどの「素振り」信仰が浸透していると述べている。

さらに中村は「(スポーツをする以上は、技術の向上を願うのが人間の自然であり、練習はそのためのものである、しかし) 練習が科学的・合理的に行われなければその目的は達成されず、技術向上は停滞する。そしてその原因が練習の内容や方法にあることに気付かず、またこれを明らかにする科学的な分析的視点をもたない指導者は、体力強化や精神力でこれを克服しようと考え、技術的にも体力的にも無理な練習を強要するようになる」としている。

援助する側のスタンス：学生指導(コーチング)と学生相談(カウンセリング)の両方を経験して

また武田 建(1982)はコーチについて次のように述べている。「コーチは選手にどうするか、をただ云えばいいのではない。コーチングとは教えることである。コーチは先生でなければならない。わからないことを云う先生、わかりにくい教え方をする先生は落第である。相手と話し合い、理解しあうという態度がなければ本当のコミュニケーションは有り得ない」ということは、学問的知見の裏づけのない練習の強要は技術の向上に繋がらないばかりか、最悪の結果を招く場合さえある、という事である。そして今やコーチについての資格認定制度を発足させる(文部省、1986.11.7)ところまで来たのであるが逆に言えば、それまでは(ひょっとすると今でも)無資格のものが理論や知見に基づかない練習を子どもたちに強いていた(いる)ということになる。

2-2. スポーツ指導者(コーチ)の資格要件と現在の流れ

前述したが、文部省(当時)が定めたスポーツ指導者(コーチ)の資格要件は、応用解剖学・運動生理学・発育発達論・栄養学・スポーツ心理学などの学習とトレーニング実技などで構成されており、これらを学習したものにスポーツをコーチする資格がある、としている。しかし、中村敏雄はこの資格ができてもおお不十分だとして次のように述べている。「少なくとも、これら(「スポーツ指導の医学的・心理学的・社会学的基礎理論」や「スポーツ指導員の役割について」など)の学習を欠く者はスポーツをコーチする資格を持たない(中略)。しかし、クラブ・部活動を指導しているのは(略)「無資格者」と云わざるを得ない人たちが少なくないのであり、そのような人たちのなかには「ガンバレ」を連呼する人が多いのである(中村 1987)」

ローラ・ウィットワースによれば、海外(特にアメリカ)では、この分野(コーチング)は、この10年ほどの間に目覚ましい発展を遂げた。その原点を辿ってみると企業経営者を対象としたエグゼクティブ・コーチングやメンタリング・プログラムなどに端を発しており、カウンセリングやコンサルティング、或はマネジメント理論などの影響を受けながら発展してきている。そこではコーチの役割は以下のように描写されている。「コーチの役割は、クライアントがどのようなプロセスにあろうともそこで何が起きているのかに気づき、それをクライアントに伝え、そのプロセスの中にとともにいること。そして、クライアントがたとえ岩場や浅瀬に突き当たろうとも、つねにそばで支え励まし、その難局をうまく切り抜けられればともに祝う、そういう旅仲間のような存在」(コーチング・バイブル) また同書では「Co=アクティブ・コーチングモデル」という新しい概念を提示しているがこのモデルには4つの礎があるとされ、それらは

1. クライアントはもともと完全な存在であり、自ら答えを見つける力を持っている
2. クライアントの人生全体を取り扱う
3. クライアントが主題を決める
4. クライアントと意図的な協働関係を築く

となっている。

3-1. 関連領域に見られる「対人援助専門職」の属性条件

米本秀仁は対人援助専門職(=医師・看護職・保健職・ソーシャルワーカー・臨床心理士などの何らかの生活上の問題を抱える人々に対して、援助者と利用者の対人関係を媒介として援助を展開

する専門職)の属性条件として、次の6項目を挙げている。

1. 高度の理論／知識体系
2. 高度の技術／技術体系
3. それらが客観的に伝達可能な携帯に形式化される教授体系
4. その専門職が対象とする人々の截然の利益を第一義とし、自己利益は下位のものとされる(倫理綱領に体现される)理念／価値体系
5. 専門職参入を一定の基準の下に制限し専門職の水準を担保しようとする専門職団体組織
6. 専門職が所属する施設・期間に対する社会的統制

この分野でも、高い専門的知見を第一に挙げていることがわかる。また、同書の援助実践の構造の部分で「対象知(個人・家族・集団・地域・制度・社会構造)の性状に関する知識」や「対象を解読するための方法・技術」などの言葉が見られる。対象理解なしに援助活動は展開不可能である、と受け止めて良いであろう。

3-2. カウンセリングとコーチングの類似点

では、カウンセリングとコーチングとではどこがどのように「似て」いるのであろうか。コーチング・バイブルに見られる4つの礎に以下の文言がある。

「クライアントはもともと完全な存在であり、自ら答えを見つける力を持っている」

この考え方はカウンセリングに見られる成長原則「人は、余計な障害を取り除くと自ら成長しようとしはじめる」に酷似している、と云って良い。ここに見られるのは個人の持つ自発性とそれが本人の本来的な正しい方向に向かう成長性である。この成長性・自発性を認めるためにはコーチもカウンセラーも相手(来談者・学生)との或る程度の深い関係の成立が大前提になってこよう。とすると、この考え方は前述3-1.の専門職の援助のところにも見られる「対象理解なしには援助活動の展開は困難」とも通底する。言い換えると、現代においてはプロフェッショナルな対人援助は対象理解が大前提で、この前提のない対人援助は画一的で各個人にはぴったりと合わない、と時代の潮流は看做している、とも云えるのである。

全く別のいい方をすると、練習で伸び悩み、競技の結果が思わしくない学生に対して、問題を探り当てて、目標設定をして学生に呈示できるコーチと、問題を抱えて相談室にやって来た学生の問題をともに抱えて話し合うカウンセラーとは何が、どこがどう違うのであろうか?学生個々人の内発的な動機付けが大前提(うまくなりたい、やこの問題をどうにかしたい、という動機)だが、ここでコーチとカウンセラーに求められているのは、等しく「見立て」と「予測」それに「ゴールの設定」の問題である。見立ては本人が了解できるものでなければならない。また、相手(学生)がその時の状態で対処できる課題で比較的ゴールが近い、なども考慮されるべきであろう。これらは相手の(学生の)理解がなければ設定や呈示などできるものではない。

コーチされる側のうまくなりたい、という動機と、コーチする側のおさえておかねばならないポイント(なんのために今この練習をするのか=相手の成長欲求に働きかける)の設定のあり方は、この問題をなんとかしたい、とする学生と、その問題の持つ意味を考えて相手の現在の状態と達成

援助する側のスタンス：学生指導(コーチング)と学生相談(カウンセリング)の両方を経験して

できる課題を相手と相談しながら見つけたすカウンセラーの行っている作業とは殆ど同一のものであると云える。さらに云えば、学生の持つ内発的な動機を見抜き、なんのために今この課題をするのか、を学生が理解できる様に提示することは我々教職にあるものの最も基本的な要件、とさえ云えるのではないだろうか。

言い換えると、カウンセリングもコーチングも、短期的な目標は問題の改善であり、中長期的な目標は「より豊かに過ごす事への助言」である、といえよう。

3-3. カウンセリングとコーチングの相違点

では、カウンセリングとコーチングの相違点は何であろうか。確かにカウンセリングで扱う問題には抽象的で複雑なものも多い。「幸福とは何か?」「私の人生をどのように生きて行けばよいのか?」などの問いかけが相談の場面で実際になされる事も少なくない。これに比べればコーチングには極めて現象的・具体的なものがあることもまた事実である。例えばランニングのスピードを上げるのに腕の振りを使うが、脇を締めてひじを曲げる。なぜそうするのか?についても合理的な説明がなされる。ボールのキャッチングの基本も存在する。なぜそのようにするのか?これもまた合理的な説明が可能であるし、合理的でなければならない。この違いはどこにあるのかというと、ランニングにしてもキャッチングにしても、「動作」の問題であるのに対して「人生」や「幸福」は概念(経験可能な具体的なものであるが個人差が大きい)であるというところにある。但し、「幸福」に辿り着くには極めて具体的な毎日を意図的に生きて行かねばならないし、細かい日常を考えて行けば、極めて具体的・現象的な事柄の連続である事が容易に理解されるはずである。この具体的且つ現象的な日常を意図的(敢えて「主体的」とは云わないでおく)に生きて行った先に「幸福」が待っている、のではないだろうか。

4-1まとめ

コーチングとカウンセリングは、どちらも以下の点で互いに良く似ている事が明らかとなった。

1. どちらもはじめの頃は、経験者であれば好きであれば担当が可能だと思われたが、次第にうまく行かなくなった。
2. そこで相手の人間をどのように捉えるか?に始まる「人間観」を求め、問題への対応に学問的知見を用いる様になった。
3. 問題の改善にいたる路を見つけるのは援助する側ではない。援助される側(学生)か、学生と教員の共同作業である。
4. これらの営為は、問題を改善しよう、とする動機付けの上に成立するように考えられるが、基本的に人間には成長動機や成長原則を自らのうちに持っており、周辺の整理を行えば成長への動機付けが高まる、とされている。

4-2. 教員・コーチとしての「三つの立ち位置」

ここまで、コーチングとカウンセリングの類似・相違点を眺めてきたが、これらの視点だけでは抜け落ちるところがあるのでこの場で補いたい。それは冒頭でも述べたが、「援助する側の『立ち

位置』について、である。ここまでの議論で対象理解の不可欠性については指摘したが、その上で学生の前でどのような者として存在するか？である。経験的に大きく分けて三つの立ち方があるように思われるので以下に記載する。

1. 先生・指導者としてのスタンス：目標を指し示す存在
2. 同行者・援助者としてのスタンス：苦難を共にする存在。
*Whitworth, Lauraの言葉を借りれば「山岳ガイド」のような存在
3. 擁護者・保護者としてのスタンス：相手（学生）がそれ以上ダメージを受けないよう保護し、守る存在

これらのスタンスは基本的に、全ての教員・指導者として皆が持っているものと思われるが、これらのスタンスを裏から支えるのがこれまでの議論として出てきた、相手の本来的な成長原則などがある、と考えられる。

4-3. おわりに

コーチングもカウンセリングも（全ての教育的な営為が包含されるかも知れないが）少なくとも援助される側と援助する側が「或る一定の関係性」の中に入らなければ結果は生じない。教員が学生に対して「あなたに関心がある」ということを先ずどんな形式であれ伝えなければならない。学生がそのメッセージを受け取って初めて、問題解決の共同作業が可能になるのである。自らを振り返る時、多忙な日常の業務の中で、果たしてどれだけ丁寧に前期のメッセージを学生に対して発しているか、を考えると忸怩たるものがある。自戒を込めてこの論を結ぶ。

引用参考文献

- 1) 東 洋 [ほか] 『からだと教育』シリーズ教育の方法8 1987 岩波書店
- 2) 乾 吉佑・平野 学 『臨床心理士になるには』2004 ぺりかん社
- 3) Whitworth, Laura et al. *Co-Active Coaching*, Psychologists Press, Inc. 2002 榎本英剛 [ほか] 『コーチング・バイブル—人がよりよく生きるための新しいコミュニケーション手法』2002 東洋経済新報社
- 4) 河合隼雄・藤原勝紀（責任編集）『学生相談と心理臨床』シリーズ心理臨床の実際3 1998 金子書房
- 5) 河合隼雄 『青春の夢と遊び』2004 講談社
- 6) 小柳春生 『学生相談の『経験知』』シリーズ心理臨床セミナー4 1999 垣内出版
- 7) 菅原裕子 『子どもの心のコーチング』2003 リヨン社（発売）：二見書房
- 8) 武田 建 『コーチングの心理学』1982 日本YMCA同盟出版部
- 9) 津留春夫（監修）『学生相談—相談・理念・実践・理論化』1994 星和書店
- 10) 日本臨床心理士資格認定協会 監修 『臨床心理士になるために』2006 誠真書房
- 11) Newton, F. B. & Ender, K. L. *Student Development Practice-Strategies for Making a Difference* Charles C Thomas, Publisher 岡 国臣・中川米造 監訳 『大学の学生指導』1986 多摩川大学出版部
- 12) 福祉士養成講座編集委員会編 『レクリエーション活動援助法』シリーズ介護福祉士養成テキストブック6 2000中央法規出版
- 13) 福山和女・米本秀仁 『社会福祉援助技術現場実習指導』シリーズ新・社会福祉士養成テキストブック5 2007 ミネルヴァ書房
- 14) 細木照敏・平木典子 『学生カウンセリング』シリーズDobunshoin education 1990同文書院
- 15) 依田 新 [ほか] 『新・教育心理学事典』1979 金子書房