

## 大学生を対象としたセルフコーチング・セミナーの 教育実践に関する一考察：自由記述の分析を通して

メタデータ	言語: Japanese 出版者: 武蔵野大学教育学研究所 公開日: 2026-03-24 キーワード: 作成者: 峰, 友紗 メールアドレス: 所属:
URL	<a href="https://mu.repo.nii.ac.jp/records/2000867">https://mu.repo.nii.ac.jp/records/2000867</a>

# 大学生を対象としたセルフコーチング・セミナーの 教育実践に関する一考察 —自由記述の分析を通して—

## An Educational Practice of a Self-Coaching Seminar for University Students: Insights from an Analysis of Open-Ended Responses

峰 友 紗\*

MINE Tomosa

### 研究要旨

本研究は、大学生を対象として実施したセルフコーチング・セミナーの教育実践を報告し、その教育的意義を検討することを目的とした。近年、大学生は学業に加え、将来の進路選択や対人関係など多様な課題に直面しており、自己理解や自己決定を支える教育的支援の重要性が指摘されている。一方で、大学教育において内省の重要性は認識されているものの、その具体的な方法を体系的に学ぶ機会は十分とは言い難い。

本実践では、ライフコーチングを専門とするコーチが講師となり、大学3・4年生を対象に、理論的説明と体験的ワークを組み合わせたセルフコーチング・セミナーを実施した。セミナー終了後に得られた学生の自由記述を質的記述的分析（内容分析）により分析した結果、①自己理解および自己受容、②自己決定の重要性への気づき、③感情や思考パターンへの気づき、④時間の使い方に対する認識の変化、⑤セルフコーチングの実践への意図と期待、⑥他者理解・対人関係への応用可能性の6つのカテゴリーが抽出された。考察では、大学生上級学年における発達的特徴を踏まえ、セルフコーチングが自己理解から自己受容、自己決定へと至る内省のプロセスを支援する可能性を持つことを論じた。特に、感情や思考を評価せずに捉える枠組みや、具体的なワークを用いた実践が、学生の心理的安全性を高め、自分自身を理解対象として捉え直すことにつながった点は重要である。また、時間の捉え直しを通して、学生が日常生活そのものを再構成しようとする姿勢が見られたことから、本実践は学修支援および生活支援との親和性が高い教育実践であることが示唆された。以上より、セルフコーチングは、大学生が安心して内省に取り組むための具体的な方法を提供し、主体的な生き方を支える教育実践として有効である可能性が示された。

---

\* 武蔵野大学教育学部

## A. 背景

日本学生支援機構による「大学等における学生支援の取組状況に関する調査」において、大学生の修学支援や対人関係の相談、メンタルヘルスに関する支援を行う大学は増加傾向である（独立行政法人日本学生支援機構，2025）。学業に加え、就職活動の早期化、将来の不確実性、対人関係の複雑化など、学生が抱える心理的負担は増大していると指摘され、身体および精神面における健康に関する問題も指摘されている（北見ら，2009）。こうした状況の中で、大学教育には、知識や技能の習得のみならず、学生自身が自分の状態を理解し、主体的に意思決定を行いながら学修を進めていくことが求められている。特に、自己理解や感情調整、自己決定を行うは、学修継続やキャリア形成、さらには精神的健康の維持にも深く関わる要素である（高柳，2017）。しかしながら、多くの学生にとって「自分と向き合う」「内省する」といった行為は抽象的であり、その具体的な方法を学ぶ機会は必ずしも十分ではない。そこで本実践では、大学生を対象にセルフコーチングをテーマにしたセミナーを実施した。本論において、「セルフコーチングとは、自身に問いを立て、感情や思考を言語化しながら内省を深め、より良い行動選択へとつなげていく方法」と定義する。本報告の目的は、このセルフコーチングの教育実践を報告するとともに、参加学生の感想を中心とした自由記述を分析し、学生がどのような気づきや変化を得たのかを明らかにすることで、大学教育におけるセルフコーチングの教育的意義を検討することである。

## B. 実践の内容

### 1. 対象

幼児教育学科3年および4年生 36名

### 2. 実践の構成および内容

本セミナーは、ライフコーチングを専門とするコーチが講師となり、内容の提供を行った。上級学年である大学3年および4年生が自己理解を深め、主体的な生き方を考えることを目的として、事前に担当教員と意見交換を行ったうえで内容の検討を行い、構成した。セミナー内容の検討にあたっては、対象学生の特徴や課題について、教員とコーチの間で共通理解を図り、具体的には、資格取得を目標とする学生が多く必修科目が多いこと、アルバイトを行っている学生が多いことから、「時間が無い」と感じていることや、日常的に自分と向き合う時間を十分に確保できていない現状が確認された。これらの状況を踏まえ、本セミナーでは、理論的な説明と体験型のワークを組み込み、学生が自身の生活や経験と結びつけながらセルフコーチングを理解できるよう工夫した。セミナーは、以下の5つの内容を中心に進められた。

#### (1) 「自分を失う」とは何かとその理由

「自分を失う」とはどのような状態を指すのかについて扱った。ここでは、自分を失うこととは、自分の心の声が聞こえなくなる、自分で考えなくなる、自分より他人を優先しそれに気づいていないことが、「自分を失った感覚」につながる可能性があることが示された。また、その状態に

なると、自己決定が難しくなり、自己決定のために自分との対話（セルフコーチング）の重要性が示された。

#### （２）時間の使い方を見直す

続いて、日常生活における時間の使い方を振り返る内容が取り上げられた。ここでは、自分の生活を24時間で振り返り、1日を可視化するワークを通して、自分の日常生活や自分のために使いたいことを、緊急度と重要度の視点から時間を捉える考え方が紹介された。学生は、自分が日頃、どのような活動に時間を費やしているのかを振り返り、期限のある課題や自分にとって重要でない人間関係や付き合い、休息や気晴らしの時間も含めて、時間の意味を再考する機会を得た。また、自分がどの領域の活動に多くの時間を費やしているのかについて考えるワークをおこなった。

#### （３）自分のための時間・セルフコーチングを行う時間を取るために

自分自身と向き合うための時間を意図的に確保するために、「緊急度は低い、重要度が高い領域」で何をするか、この時間で自らを振り返ることや自分が何を考えているのかなど、この領域をふやすことが自己決定につながることを、セルフコーチングの時間のいぎについて説明があった。

#### （４）セルフコーチングのワークと実践

セルフコーチングを体験的に学ぶためのワークを実施した。具体的には、自分がどのように感じているかを、「いい感じ」「いやな感じ」といった感情を書き出すワークや、自身の思考パターンを振り返るワークを行った。また、思考パターン「0/100思考、一般化、心のフィルター、全マイナス思考、結論の飛躍、拡大解釈・縮小評価、感情の決めつけ、べき思考、レッテル貼り、個人化について説明があり、自分の思考パターンについて気づき、気づいたらどうしたらよいか、気づくためにはどうしたらよいかのグループワークを行った。

### C. 感想データの収集方法

セミナー終了後、自由に感想および個人のリフレクションについて自由記述を求めた。ただし、感想の提出には、個人が特定されないようにする旨を説明し、調査協力の同意は、同意があったものとみなした。

### D. 分析方法

自由記述データについて、質的記述的分析（内容分析）を用いて分析を行った。すべての記述を通読し、学生の語りを尊重した上で、意味内容ごとに整理し、内容の類似性に基づいてカテゴリー化を行った。

## E. 結果

分析の結果、学生の自由記述から主に6つのカテゴリーが抽出された。以下に、それぞれのカテゴリーについて、学生の具体的な記述をいくつか交えて記述する。

### (1) 自己理解および自己受容

最も多く見られたのは、自身の感情や価値観、考え方の傾向に気づき、それらを否定するのではなく受け入れようとする記述であった。自分の考え方や生き方について「良くないもの」「直すべきもの」と捉えていたが、セミナーを通して「それも自分である」と捉え直す姿勢がみられた。

- ・自分の悪いところばかりに注目して悩んだり、落ち込んだりしてしまうのではなく、しっかりと自分と向き合う時間を1日の少しでも確保し、1日1個でも自分の良いところやその日1日で嬉しかったことなどを見つけられるようになりたいと思いました。
- ・セルフコーチングについて初めて知ってみて、“自分と向き合う”ことについて考えることができました。毎日の生活の中で嫌だったことや上手くできなかったことがあった時にその部分ばかり気にしてしまっただけで気分が落ちてしまうことがあった。
- ・自分のことについて改めて考えてみると、意外と分からないことが多くて驚きました。今日の講義では自分を客観視することができてよかったです。

### (2) 自己決定することの重要性への気づき

次に多くみられたのは、「自己決定」に関する気づきだった。これまで、自分の決定というより、他者に合わせたり、周囲の期待に応じて行動してきたりした過去の経験に気づき、自分で決めることの重要性が言及された。

- ・自分の時間、自分の意志って大事だと思いました。自分で何かを決めて進めていくことは最初は怖いけれど、少しずつでも自分の意思を持って決定していきたいと思いました。
- ・今までの人生で、何度も自己決定をしてきたけど、周りの目を気にしたり、人から言われたからやるということが多かった気がします。
- ・自分のことを考えて自分で決めた選択に自信を持っていくことができるようになるのだとわかりました。できない自分を責め、自分を嫌うのではなく、なぜできないかの理由を探したり、自分の今の状態を見つめることが大切だと感じました。

### (3) 感情や思考パターンへの気づき

自分の感情や思考のパターンに気づいた記述も多数見られた。特に、「結論の飛躍」「0/100思考」「過小評価」など自分自身の認知的傾向を言語化する記述が見られた。

- ・自分の生活や考え方について見つめることによって、自分ではまだ分かっていなかった考えや、特徴などを知る機会になるんだとわかりました。
- ・自分を振り返る、見つめ直すことを放棄していたのではないかと思います。そのため、自分の悪いところやネガティブなことをどうやったら改善できるか、本当に困っていました。今回学んだ方法は、その改善の1つにつながると感じました。また、自分の1日を振り返る

て、ここよかったと気づけることで、私はそれで良いことがあってしあわせな日だったなと感じられると思いました。

・いい感じ、やな感じと感じたものを書き出すことで、嫌なことがあっても良いこともあったんだと改めて理解し、前向きな気持ちになれると思いました。

#### （４）時間の使い方に対する認識

24時間の自分の行動を振り返り、棚卸しすることで、自身の生活が可視化され、「時間がない」「忙しさ」の中身を捉え直し、休息や気晴らしの意味について再考していた。時間管理について、単なる効率の問題だけでなく、自分にとっての意味について考える機会となったことが記述された。

・スケジュールを書いたことで、第2領域（緊急度が低く重要度が高い）がなかなかないことに気付くことができたので、第2領域を増やすために無駄だと思う時間を減らしていこうと思いました。

・4の領域（緊急度も重要度も低い）が多くなりすぎて、今自分がやらなくてはいけないことができなくなってしまわないように、日々どうやって時間を使っているか客観的に見ていくことが自分には必要だなと思いました。

・自分のための時間を作ることは自分にとってとても大切なことであると学ぶことが出来ました。

・また第2領域が増えると、第1領域が減る傾向であることを知り、私は時間が少しでもあれば、1日1日の時間を見直すことを意識していきたいと考えている。

#### （５）セルフコーチングの実践への意図と期待

セミナーでのセルフコーチングのワークが、今後も実践してみようと意欲も記述された。今後の実習や就職活動など将来の自分へと結びつけての期待も示された。

・学生なりに嫌なこと、悩んでいることがありますが、4月からは職場でも悩みの種がどんどん増えてくるのでは思い、よりセルフコーチングの時間が必要となってくると感じました。

・まずは自分自身に話を聞き、現状を受け止め、明日前向きに過ごせるようにすることが大切だと感じ、頑張ろうと思いました。

・今まで自分自身と対話する機会が少ないので、こういう具体的なやり方を教えてくださるのはとても助かります。(中略)何かをやるのはとても勇気が必要なことで、自分の考えをかえることで、一歩踏み出すきっかけになるのではないかと考えています。

#### （６）他者理解・対人関係への応用可能性

自分を理解することが他者理解へとつながる視点についても記述された。

・「自分のことを大切にすることで相手のことも大切にできる」という言葉がとても印象に残っています。

・セルフコーチングを通して、自分を大切にできれば相手も大切にすることができるということが胸に響きました。

## F. 考察

以上の分析から、本セミナーは自己理解および自己受容、自己決定の重要性に気づく機会となったことが示唆された。また、自身の感情や思考を客観的に捉える視点や日常生活における時間の使い方を見つめ直すきっかけに繋がった。また、セミナーで体験したセルフコーチングについて、今後も自分で実践できる方法として認識された点、やってみようとする手段として認識された点は特筆すべき点である。さらに自分を理解することが、他者理解につながるという視点もあり、本実践が自身にとどまらず、他者という広がりが確認できたことも教育的意義を有している。

### (1) 大学生上級学年における「内省」の教育的意義

大学生期は、青年期後期から成人期初期にあたり、自己同一性の再構築や将来像の形成が重要な課題となる時期である(三宅・岡本, 2015)。今回対象となった大学3年および4年生は、就職活動や今後の実習など将来についても決定する時期である。この時期の学生は、選択肢が増え、自己決定の自由度が高まる一方で、進路選択や人間関係に関する不安を内在化しやすい。また、近年 SNS 等の影響から日常的に他者評価に晒されている環境にあり(二宮, 2017)、その影響を認識してないことも多く、自己評価や自分自身の価値基準を見失いやすい状況である。本実践において多くの学生が「自分と向き合う時間がなかった」「考え方が分からなかった」と記述していた点は、大学教育の中で体系的に内省を扱う機会が限られていることを示している。本学科は、実習などもあり、授業内においても、内省の機会が多いと考えられるが、学生自身は時間も取れず、方法も分からない状況にあったことが明らかになった。そのような中で、セルフコーチングという枠組みを用いて内省の方法を具体的に提示したことは、学生が安心して自分自身に向き合うための足場を提供したと考えられる。

### (2) 自己理解から自己受容、自己決定への移行とそのプロセス

セルフコーチングは、「正しい選択」を教えるものではなく、「自分にとって納得できる選択とは何か」を考えるプロセスを重視する点に特徴がある。結果に示された学生の記述からは、「気づく」「知る」といった自己理解の段階から、「認める」「受け入れる」といった自己受容に関わる表現が多く見られ、学生の学びのプロセスが示唆された点は、本実践の重要な成果の一つである。自己理解が進んだとしても、それが自己否定につながり自分を責める方向に向かう場合、心理的安定を損なう恐れがある。本実践では、感情や思考を「良い・悪い」で判断しない姿勢を強調したこと、自分の「いい感じ」「いやな感じ」という分かりやすい表現でワークをおこなったことで、学生が自分自身を評価対象ではなく理解対象として捉える視点を獲得することにつながった。さらに、自身の思考パターンや感情反応に気づき、それらを「修正すべき欠点」としてではなく、「傾向」として捉え直そうとする姿勢が確認された。

### (3) 具体的なワークを用いた教育実践の有効性

本実践から得られた知見は、セルフコーチングが特定の専門領域に限らず、幅広い教育場面で

応用可能であることを示唆している。学生の自由記述には、

「今まで何度も『自分と向き合え』と言われても、なかなかやり方が分からず、自分がこうでありたいというイメージ像や、ダメな自分を勝手に作り上げて、それらと対話してしまいがちでした。」

という記述が見られた。このことから、大学生生活のさまざまな場面において「自分と向き合うこと」が求められている一方で、その具体的な方法が分からず、結果として自己評価を下げる要因となっている可能性が示唆される。

大学入学に希望をもって入学する学生が35%いる一方で、希望でない大学に入学し学生生活に期待していない学生も30%いることが報告されている（吉良ら，2007）。学生が不安をもちやすい入学時、授業の意欲が下がる時期、実習前後や振り返りなど、学生が不安や心理的負担を感じやすい場面において、学修意欲の低下やストレス等の予防的介入としてグループワークが効果的と考えられているが（水野・千鳥，2018）、セルフコーチングの視点を取り入れることは有効であると考えられる。特に、本実践で用いたような具体的なワークを通して内省を行うことは、「自分と向き合う」行為を抽象的な指示や指導ではなく、学生が取り組みやすい形で提示する点に意義がある。また、学生の記述からは「無理なく続けたい」「自分のペースでやりたい」といった声も多く見られた。これは、教育実践としてセルフコーチングを導入する際には、成果を短期間で求めるのではなく、学生の主体性や個々のペースを尊重する姿勢が重要であることを示している。本実践は単発のセミナーであったが、学生の自由記述からは、学んだ内容が日常生活や将来への備えとして意識されている様子が確認された。この点から、セルフコーチングは一時的な気づきにとどまらず、継続的な学びや自己成長の土台となり得る教育実践であると考えられる。高垣ら（2015）の研究では、教育実習への不安を解消するプログラムの有効性を授業レベルで実施し支援していくことの必要性が指摘されている。初年次教育、実習前後の振り返り、就職活動など、学生が不安や迷いを感じやすい場面において、本実践の応用可能性が高いと考えられた。また、専門分野を問わず導入できる点も、教育実践としての大きな利点である。

#### （4）時間の捉え直しと日常生活への再構成

時間のマトリクスを用いたワークに対する記述からは、学生が自身の生活を「管理すべきもの」としてではなく、「自身で意味づけを行い、自己決定に基づき調整していくもの」として捉え始めている様子が見え始めた。特に、重要度の緊急度も低い第4領域の活動を一律に否定せず、「自分にとって必要な休息である」と再評価する視点は、自己理解と受容と密接に関係している。大学生の学習行動や生活行動において、学習者自身が意味づけを行いながら自己調整を行うことが主体的な学習に影響を及ぼすこと（畑野，2013）が報告されており、セルフコーチングにより、自らの生活を認識し、捉え直し、行動を見直すことは、は学生の内面に留まらず、日常生活そのものの再構成を促す可能性を持っており、学修支援や生活支援との親和性が高い実践であると考えられる。

### (5) 本研究の限界と今後の課題

本報告は、幼児教育学科35名の自由記述による質的データに基づくものであり、結果の解釈には研究者の視点が反映されている点、本セミナーが学生の行動や心理・精神状態にどのように影響を与えたか、どの程度影響を与えたかについては明らかでないか留意する必要がある。今後は、対象者や時期、また継続的に実践することにより効果については慎重に検討する必要がある。

## G. 結論

本研究では、大学生を対象にセルフコーチングをテーマとしたセミナーを実施し、参加学生の自由記述を質的に分析することで、その教育的意義について検討した。その結果、学生は自身の感情や思考、価値観に「気づく」「知る」といった自己理解の段階にとどまらず、それらを「認める」「受け入れる」といった自己受容へとつなげて捉え直していることが明らかとなった。また、他者や周囲に合わせるのではなく、自分自身の意思で選択し決定することの重要性に気づくとともに、感情や思考パターン、時間の使い方を客観的に見つめ直す視点が育まれていた。特に、本実践で用いたセルフコーチングの枠組みは、感情や思考を「良い・悪い」で評価せず、「理解する対象」として捉える姿勢を重視しており、学生が自己否定に陥ることなく内省に取り組むための心理的安全性を確保する点に特徴があった。このような関わり方は、自己理解から自己受容、自己決定へと至るプロセスを支える上で有効であることが示唆された。さらに、時間のマトリクスを用いたワークを通して、学生が自身の日常生活を「管理すべきもの」ではなく、「意味づけを行い、自己決定に基づいて調整していくもの」として捉え直していた点は、セルフコーチングが内面の変化にとどまらず、生活全体の再構成につながる可能性を示している。このことから、本実践は学修支援のみならず、生活支援やキャリア支援とも親和性の高い教育実践であると考えられる。以上より、セルフコーチングを用いた教育実践は、大学生が安心して自分自身と向き合い、主体的に学修や生活、将来選択に向き合うための具体的な方法を提供する点において有効である可能性が示された。今後は、継続的な実践や対象の拡大、量的指標を含めた検討を通して、その効果や教育的意義をさらに明らかにしていくことが課題である。

## 引用文献

- 北見由奈, 茂木俊彦, 森和代 (2009). 大学生の就職活動ストレスに関する研究: 評価尺度の作成と精神的健康に及ぼす影響. 学校メンタルヘルス, 日本学校メンタルヘルス学会, 12, 1, 43-50.
- 吉良安之・田中健夫・福留留美 (2007). 大学一年次学生の修学意識に関する調査報告. 大学教育, 13, 65-74.
- 高柳茂美, 杉山佳生, 松下智子, 福盛英明, 眞崎義憲, 一宮厚, 林直亨, 淵田吉男, 熊谷秋三 (2017). 大学生のメンタルヘルスの実態とその関連要因に関する疫学研究: 九州大学 EQUISITE Study. 厚生の指標, 2, 14-22.
- 独立行政法人日本学生支援機構 (2025). 大学等における学生支援の取組状況に関する調査. 独立行政法人日本学生機構
- 二宮有輝, 大学生の精神的健康が SNS 依存傾向に与える影響について—SNS 上の自己呈示を媒介変数としたパス解析による検討—, 学校メンタルヘルス, 2017, 20 巻, 1 号, p.37-47.
- 畑野快 (2013). 大学生の内発的動機づけが自己調整学習方略を媒介して主体的な学習態度に及ぼす影響. 日本教育工学会論文誌, 37, 81-84.

水野雅之・千島雄太（2018）. 大学生生活への期待と現実のギャップ経験が大学適応に及ぼす影響. カウンセリング研究, 51, 94-105.

三宅典恵, 岡本百合, 大学生のメンタルヘルス（＜特集＞現代の若者のメンタルヘルス）, 心身医学, 2015, 55, 12, 1360-1366

## 付記

本研究は武蔵野大学学院特別研究費により実施した研究である。

## 謝辞

本研究における教育実践は、ライフコーチングを専門とする sinus rhythm 株式会社代表石原瑤子氏の協力のもと実施された。セミナー内容の提供および実施に多大な協力を賜った。ここに記して感謝の意を表する。