研究発表

ホースコーチングプログラムの有効性 —プログラムにおける気づきの体験分析—

八城 薫^{1)*}・山上高生²⁾・藪内直子²⁾・安野舞子³⁾・横川滋章⁴⁾

- 1) 大妻女子大学
- 2) (株)アワーズ_アドベンチャーワールド
- 3) 横浜国立大学
- 4) 関西国際大学

Effectiveness of a Horse Coaching Program: A Qualitative Analysis of Awareness Experiences within the Program

YASHIRO Kaoru^{1)*}, YAMAGAMI Takao²⁾, YABUCHI Naoko²⁾, YASUNO Maiko³⁾, YOKOGAWA Shigeaki⁴⁾

- 1) Otsuma Women's University
- 2) AWS CO., LTD
- 3) Yokohama National University
- 4) Kansai University of International Studies

目的

アドベンチャーワールドでは、2023年から企業人の人材育成を目的としたホースコーチングプログラムを提供している。このプログラムでは、人間のわずかな感情の機微を感じ取り同調する「ミラーリング」という特性などをもつウマとのふれあいを通して、自身の内側の自分と対話（内省）し、感覚や感情に自覚的になることで、セルフ・リーダーシップ（自己洞察、自己受容、自己調整）を向上させることを目指している。また、ノンバーバルなコミュニケーションによって、ウマとゼロからの関係を築いていく過程で、他者を信じゆだねる感覚を磨き、他者とかがかわることに幸せを感じられる、真のコミュニケーションを身に着けることもねらいとしている。本研究では、このプログラムの中で生じる参加者の気づきの体験についての自由記述内容を分析することで、プログラムの有効性について検証することを目的とした。具体的には、このプログラムにとって重要な位置づけとなるウマと、アドベンチャーワールドで飼育経験のあるコーチ（プログラムをファシリテートするスタッフ）とのかかわりから生じた「気づき」について、分析を行った。

方法

調査対象者は、2023年5月から2024年3月までに当該プログラムに参加し、本研究へのデータ提供に同意した33名（男性17名、女性16名）で、年代は20代8名、30代9名、40代12名、50代4名であった。分析に用いたデータは、参加後アンケートの回答であり、アンケートには年齢、性別、職業、職位といったデモグラフィック変数と、「ウマとのかかわりを通して得た気づき」「コーチとのかかわりを通して得た気づき」の自由記述の他に、プログラムの時間の適切さや満足度、改善点などの自由記述が含まれていた。なお、本研究およびその公表に関しては、(株)アワーズを通じてプログラム参加者から許可を得ている。分析には樋口（2020）のKH coder 3を使用した。

結果

気づき体験の分析には、記述の中での頻出語数と、同時に出現する語から軸（成分）を抽出して各語を軸の布置関係でとらえることのできる対応分析、さらに記述の中に同時に出現（共起）する語と語が結ばれ、そのまとまりを視覚的にとらえることが出来る共起ネットワークの分析を用いた。なお本稿では、人生キャリア、職業キャリア、仕事のポジションなどを反

* 連絡先：yashiro@otsuma.ac.jp

映すと考えられる参加者の年代を外部変数に加えた分析を実施した。なお、本稿では紙面の制約上、結果の図は掲載できないため、結果図は発表の際に公表する。

「ウマとのかかわりを通しての気づき」の分析

ウマから得た気づきで多くみられた語（語数）は、出現数順に「ウマ（35）」「自分（30）」「相手（13）」「気づく（13）」であった。対応分析による語の布置関係と共起ネットワークおよび記述の文脈から、ウマとのかかわりを通じた気づきには、①コミュニケーション（伝える、伝わる）に関する気づき、②ものごとの捉え方、感情コントロールに関する気づき、③他者の理解・受容・承認の大切さへの気づきの3つの気づきの要素があると解釈された。また、年代の布置や共起関係をみると、①は20代が、②は30代が、③は50代が各気づきの要素のプロットエリアに布置および各要素の語との共起関係を示した。40代は対応分析において、原点付近に布置しており、特徴的な偏りはみられなかった。

「コーチとのかかわりを通しての気づき」の分析

コーチから得た気づきで多くみられた語（語数）は、出現数順に「自分（40）」「参加者（29）」「感じる（17）」「コーチ（17）」であった。対応分析と共起ネットワークから、①感情・考え方と向き合い、違いに気づく、②内省と共有時間を持つことの大切さへの気づき、③プログラムにかかわる人々に対する敬意と感謝への気づき、の3つの気づきの要素があると解釈された。対応分析の布置から①は20代、②は30代・40代、③は50代が各気づきの要素のプロットエリアに布置していた。

考察

ウマを介しての「ものごとの捉え方、感情コントロールに関する気づき」と、コーチを通じての「感情・考え方と向き合い、違いに気づく」「内省と共有時間を持つことの大切さへの気づき」は、プログラムのねらいである『内側の自分と対話（内省）し、感覚や感情に自覚的になる』ことと位置づけられ、それらの気づきを経てセルフリーダーシップ（自己洞察、自己受容、自己調整）の向上につながっていくと考えられる。また、ウマを介しての「他者の理解・受容・承認の大切さへの気づき」「コミュニケーション（伝える、伝わる）に関する気づき」と、コーチングの中で生まれる「プログラムにかかわる人々に対する敬意と感謝」は、プログラムのねらいである『他者を信じゆだねる感覚を磨く』『真のコミュニケーションを身につける』につながる気づきであると考えられる。

ウマとの実践的なワークは、楽しさや喜びといった高揚感も伴いつつも、対人コミュニケーションでは顕在化しない困難やチャレンジングな場面に直面することになる。こうした経験と、プログラム全体を通して続けられる自己内省やコーチ・参加者同士での内省の共有（シェアリング）が、セルフリーダーシップと真のコミュニケーションを身につける機序となっていることが示唆された。さらに年代によって気づきの要素に偏りがみられたことから、今後はライフステージや社会的役割に応じたプログラムの効果の質的な相違、プログラムへの再受講の効果についても検証したい。

参考文献

樋口耕一 2020『社会調査のための計量テキスト分析 —内容分析の継承と発展を目指して— 第2版』ナカニシヤ出版。