

【特集：支援としてのコーチング】 明星大学発達支援研究センター国際シンポジウム講演録

## 発達障害者へのコーチング

——成長に導く新技法——

デヴィッド・パーカー

**【Parker】** 本日は、発達障害のある人への、学生へのコーチングについてのお話をいたします。発達障害といますのは、自閉スペクトラム症ASD、注意欠如多動症ADHD、そして、限局性学習症SLDのある学生です。私は三つの大学で、障害学生支援のコーディネーターとして仕事をしております。そして研究や、コーチとしても仕事をしております。その立場から、今日はお話をさせていただきます。

最初に、高橋先生たちが書いた論文を基にしながら、そこに示された統計等も紹介しながら、現状についてお話しします。それから続いて、コーチングの目的、目標とするものと、大学教育が目的、目標とするもの、これが似ているといった、そんな議論を紹介したいと思います。続きまして、コーチングの技法、また、関連の研究、そしてコーチになりたい場合のトレーニングについてお話ししたいと思います。そして最後に、ASDのある人へのコーチングについて、特に取り上げてお話をしたいと思います。日本では、ADHDやLDのある学生よりも、ASDのある学生のほうが多いと聞いております。ですので、この話題を特に取り上げます。

私が編集委員長をしていたアメリカの雑誌で、高橋先生たちが出した論文、これを掲載することができたことをとてもうれしく思っています。その論文は、日本で近年急速に進んできた、障害のある学生への支援について書かれたものでした。

そして、この急速な進展に伴って出てきた課題や、ニーズ等についても書かれていました。私は30年間ほどアメリカで、こういった領域で仕事をしてきた者として、この日本における急速な進展というものは、大変素晴らしいものだと思っています。こちらのグラフは、日本とアメリカと、イギリスにおける、障害のある学生の人数の割合を示したものです。こちらでご覧いただけますように、日本では、ASDのある学生の割合が、ADHDやLDのある学生よりも多くなっております。ASDのある学生は、社会的な情報を読み取ること、社会的な手掛かりを読み取ることの難しさがあります。日本では、そういった社会的な手掛かりを読み取るということが大変重視されていることから、こういったことができないと、日本社会では大きなハンディを負ってしまうということになると思います。あと、グラフを見てお分かりいただけますように、アメリカやイギリスでは、ADHDやLDのある学生の数が多くなっています。そして、コーチングがこういった学生に対してどのように役立つかということをお話ししていきたいと思っています。

ここでは、大学教育の目的と、コーチングの目的、目標というものが似ているということについてお話をしたいと思います。その手始めとして、この明星大学のミッション、目的についてここで紹介したいと思います。明星大学の使命は、学生を世界に通用する人に育成することです。私たち

Dr. David R. Parker : Children's Resource Group(CRG)



ますと、そういったおもちゃをいじったりしていることによって、集中が高まったりするということがわかっています。うなずいている方もいらっしゃると思いますので、「多分そういうのある」と感じている方もいるのではないかなと思います。またオフィスの中で、面接室の中で動き回るようなこと、立ったり、動き回ったりすることもいいということにしています。そのほうが、60分間座り続けているよりも、ずっといい場合があるからです。私の基本ルールとしては、他の人に迷惑をかけないということであればOKだということにしています。また、このリストに戻りますけれども、コーチは優先順位づけを行います。何が重要かということです。

一つの例ですが、52歳の女性の歯科医の方のコーチングをやったことがあります。彼女の職場では、非常に整理整頓がよくされています。しかし、家では3人の子どもがいて、ご主人もいて、大きな家があってという状況です。ですから、「私のプライベートのほうでは、どこから手をつけていいかわからないという状況になっている」とおっしゃいました。そして彼女は自分のバッグの中から、三つのスケジュール帳を取り出しました。もうそこで彼女は泣き出して、「どのスケジュール帳を使っていいかということさえもわからない」と言いました。この方はとても優秀で、そしてプロフェッショナルとしてやっている方です。しかし、彼女のADHD特性や不安が、プライベートな部分での、物事を整理していくとできなくしていたのです。そこで、まずコーチングの中でやったことといえば、最初の2週間で、とにかく一つのスケジュール帳に絞って、まずはこれをやっていこうということにしました。このような形で、何を優先して進めていくか、やっていくかということを決めていきました。

また、後半に、アカウントビリティ、説明責任についてお話しします。これはセッションの中で、クライアントがコーチに対して、アカウントブル、つまり自分のやっていることについて責任を負うということをやっていきます。これはコー

チングにおいて非常に重要なことなので、後ほどまた詳しくお話ししたいと思います。次のスライドに行く前に、今リストで上げたものは、「Edge Foundation」という組織のホームページで示されているものです。これはワシントン州のシアトルにあるのですが、ここは、実行機能に課題のある大学生の支援に特化した組織ということになっています。

最後に、イェール大学のトーマス・ブラウン(Thomas Browne)博士が作った資料を紹介したいと思います。彼はADHDのある人の支援の専門家です。Browne博士は、この実行機能というキーワードを重視しています。この中で、六つの実行機能の領域について、うまくやっていくために必要なことを紹介しています。Browne博士のホームページでは、参考になるような資料がたくさん準備されています。コーチングでは、対象の方が障害のある方、ない方にかかわらず、この実行機能に焦点を当てます。この実行機能について、学生や教職員が共にこれを扱っていけば、素晴らしい成果が上がるということになると思います。そしてその学生は、社会でうまくやっていけるような、そんな大人になっていけると思います。ですから、賛成されるかどうかはともかくとして、こういった領域についてやっていくということは、大学でも必ずうまくやっていけるようになるということなのです。

今までコーチングの概要をご説明しましたが、これからもっと特化したお話をしていきたいと思っています。まず最初に、よく使われるコーチング技法に関してお話ししていきたいと思っています。私が実際にコーチとしてうまくやっていけるようになる前、コーチングというものを深く学ぶ前にも、この中の技法というのは、それぞれ自分の相手になる学生や生徒に使えてきたことだと思っています。ですから皆さんも今日、この一つ一つのコーチング技法を見ながら、「ああこれはやっているな」というものに出会うかもしれません。

最初のテクニックは、デザインをしていく、「align」というのですが、並べると感じる感じでしょう

うか。合わせる、二つのものを同時に合わせるという形なんですけど、それをやっていくということです。車の車輪を合わせることをアライメントって言いますよね。同じように、コーチとクライアントが同じように動けるように、バランスをとることなんですけど、それがコーチングでは大事だと思っています。コーチと学生が、どんな関係を築いていくかということに関して、初回の面接だけではなく、コーチングをしていく過程でも、何度か、どういう関係で私たちがあるべきかについて話していくこととなります。

よく私が学生との会話の中で聞く一つの質問があります。それは、「どういうふうにしたいの？」ということです。そうすると学生が、困惑した顔をして、私のほうを見ます。今までもしかしたら、学校というところにおいて、どういうふうにやりたいの？なんて聞かれたことはなかったかもしれません。でも、このコーチングの関係の中では、私はこれから何度も聞いていきますよと言います。なぜかというと、私はコーチとして、その学生自身が一番うまくいく方法というのを、どういうふうにしたら一番自分にとっていいかということ、実際に知っているということを信じているからです。もちろん、今私が聞いてもわからないかもしれない、今日はわからないかもしれないよと学生に言います。でもそれは、2人でいろいろ話し合っていくながら、見つけていけばいいよねというふうに、答えが全てわからなくてもいいよということも言います。もし今、どうしたらいいかということが、すぐに自分でわからないとしたら、こちらから、こんなことはどうかなという提案もすることはできるよということも言います。

例えば、さっき「align」と言った枠組みを決めるところで、例えば具体的には、週に何回会いたいかというようなことをその学生に聞きます。大学で私が働いていたときには、1週間に1時間学生と会うということが、一応の規定になっていました。実際に学生と一緒に、この関係を作って仕事を始めますと、1週間に1時間ということが、君にとって一番いいの？というふうに聞くことに

します。そうすると、違う答えが返ってくることもあります。例えば学生によっては、1時間ずつと座って話をしているというのは僕には無理だよということで、できれば30分にはしてくれないかという学生もいます。実際に対面して話すよりも、「Skype」とかそういったテクノロジーを使ってやりとりをするほうが、自分にとっては楽だという学生もいます。例えばすごく寒い日ですと、わざわざ寮なりどこから出てきて、先生のオフィスで会うということがすごく大変である場合は、そういうすべがなければ、ただキャンセルするということになってしまうかもしれません。

それからまた、この枠組みを作る中で大事な質問は、どういうふうに私たちが、この時間を使いたいかということも聞いていきます。例えばセッションの最初に、5、6分ほど自分の話をばあとした後で、一緒に考えていくという時間を持ちたいという学生もいます。今の例でおわかりいただけたかもしれませんが、その学生に一番合った方法をカスタマイズして作るということをしています。コーチングというものが、一つの人間関係の関係性であるということから考えても、私のほうから質問をしていくこともあります。例えば、発達障害の学生においては、時間感覚というものがうまくいかない学生もいます。そうすると、例えば時間感覚がなければ、学生のほうに話をさせると、1時間全部をその学生が話してしまうということがあって、2人でやらなければいけないことができないということも起こり得ます。そういう時に、私は前もって学生に、例えばそんなことが起こったときには、「時間のことを思い出して」というようなりマインダーを出してもいいだろうかということ、ちゃんと敬意を払って、先に頼んでおきます。オープンにそういうことを話しておく、実際に時間のことを言われたときにすごく恥ずかしい思いを学生がすることもなく、コーチのほうで、何となくそれをわかったふりをするということもないのだということがわかってもらえると思います。

それから、フィードバックというものの大事さ



というか、性格というものに関して学生と話しておきます。今このゴールに対して、自分が今、何かの行動を起こさないとしたら、どうなると思う？というようなことを聞いていきます。私が一緒に仕事をする学生には、ものぐさというか、ものをいつまでも後に放ってしまうというタイプの学生が多くいます。大きな課題が出ていて、それが来週に期限が迫っていても、なかなか始めない学生もいます。やらないということを選んで、その学生がしているのだったら、それを変えるわけにはいかないです。

コーチとして私のできることは、例えばこれをしないうまにしておく、来週どんな感じになると思うかと問いかけることです。学生自身が自分でゴールを決めて、それを実際にどのようにやっていくかは、自分で選択してやっていくことになります。それをやっていく過程で、コーチとしての私がパートナーとなって、一つ一つの段階を一緒に歩いていくという形になります。コーチのすることというのは、ほとんどが質問をするということになります。私たちコーチとしては、どうそれを実現していくのか、どのようにやりたいのかということ質問していくことで、学生からその答えを引き出していくことがゴールになっているからです。もちろん、学生のほうからも提案をすることはできます。

停止信号法という技法があります。私は実際、自分のオフィスに信号の写真をしています。私が何か提案をしたいときには、信号の写真を書き取りを持ってきて、それを学生に見せます。自分が提案をするときに、「この写真を見て、私が今から言う提案に関してどう考えるか、どんなふうを感じるかということを示してください」と言います。もし青信号であれば、それはいいアイデアだ、それやってみよう、ありがとうという意味になります。黄色であれば、その中でいいなと思うところもあるけれど、もうちょっと変えて、自分のやり方でやってみようということ。赤ですと、ありがたいと思いますけど、ちょっと自分には合わないと思う、多分それをやりませんということ

になります。もう一度思い出していただきたいのは、学生たちが、あるいはクライアントが、自分の実行機能を使って、いろいろなことを決断していくのを助けるのがコーチです。ですから私がする提案に関して、オープンにその感想を言ってもらって、そして自分のやり方を見つけてもらうことが基本になります。例えばすごく恥ずかしがり屋だったり、少し遠慮深い学生ですと、赤信号を使うことが非常にハードルが高いものになっていきます。そういう学生ですと、「それは素晴らしいアイデアです、ありがとうございます」と言って、絶対しないということになります。そういうことがないようにするために、私たちは関係をオープンにしておいて、平等なパートナーなのだという枠組みをつくっていき、そして、率直な意見が言えるような関係をつくっていきます。

先ほども申し上げましたが、コーチのやることのほとんどは質問をしていくということです。コーチは、非常に力強い質問(パワフルクエスチョン)をしていきます。パワフルクエスチョンというのは、その学生の実行機能を活性化することができるような質問になります。ここでパワフルクエスチョンの例を少し挙げたいと思います。

「どんな結果になったらあなたのためになりますか」、「それを達成するために何をしようと思えますか」、「あなたにとってベストなやり方というのは何ですか」、「どうしたらそれについてもっと学ぶことができるでしょう」、「何が邪魔をしているんでしょう」、「今日から始めることで、何を達成することができますか」、「その計画に落とし穴とか、うまくいかなくなりそうなところがありますか」、「それを追求する価値というのは、どんなことがありますか」、こんなふうに、コーチとして使えるパワフルな力強い質問というのは、限りなく出てくると思います。今ここで、この例をご覧いただいて、質問が非常に短いものであるということに、まずお気づきになられたと思います。それから、非常にオープンな質問になっていて、たった一言でほんと答える形ではなく、いろいろなことをそこから喚起していくような質問の形式になっ



こでいい成績をとれなかったらすごく両親に怒られる」、「とんでもないことになる」なんていうことを言うこともあるかもしれません。そういったネガティブな、否定的なことを言うことはあるかもしれませんが、同じように、自分に関してポジティブなこともセルフトークで言えるようにトレーニングしていきます。

二つ目に、そのポジティブなセルフトークというものが挙げられます。チアリーディングというのは、応援団みたいなものですが、自分が過去にうまくいったときのことを思い出させてくれるようなセルフトークをします。そのセルフトークに関してのコーチングをするときには、ロールプレイをしながら、どのように自分を励まし、応援するかということを、セルフトークでそれをやっていくかということを練習していきます。例えば、コーチとしては「同じようなことで先学期も苦労したよね。でも、その後で結果的にあなたが努力して、Aの成績をもらったよね」ということを言います。その上で、「結果的にAをもらえたけど、その成績をもらうためには何をしたら覚えてる？」と聞きます。ポジティブなセルフトークを始めると、自然に否定的なセルフトークというのはなくなっていきます。前にあった成功例を出して、そのことを思い出させて考えさせることによって、心の中にいる悪魔、「Gremlin」というものを黙らせることができるということを教えていきます。

もう一つは、問題解決のためのセルフトークということになります。発達障害のある学生の中によく見られることですが、IQとしては高いけれども、問題解決スキルに関しては非常に低い学生がいます。コーチとして、私は「君にある選択肢ってどんなことなの？」と聞きます。最初は、そういう学生は、「知らない、わからない」と言います。もちろん私たちとしては、今何をしたらいいか言ってしまったほうがずっと楽ですから、そうしそうになるんですけれども、コーチとしてはそれをするのではなく、まずちょっとここで立ち止まって考えてみようよと考えさせて、もう一回ど

んなことが前にあったかっていうことを考えて、自分で解決法を考えさせるための質問をしていきます。もし、「わからないよ」と言う学生がいたら、「では同じような問題を抱えている友だちがいたら、君はどんなことをアドバイスする？」と聞きます。そこから、自分で問題解決をすることになっていくので、自分で問題解決ができれば、その分だけ自分に自信を持つようになります。

ここでもういくつか、コーチングのテクニックに関するお話をして、休み時間にしたいと思います。大変集中して皆さんが聞いてくださり、本当に感謝いたします。

次のテクニックは、パフォーマンスを促進するポイントです。これを「ポップ」と言っています。大きい声で、ちょっと「ポップ」って言ってください。ここに見せているのは、学生がリマインダーのアプリケーションを自分で作ったのだそうです。これは、自分がいつリマインダーが必要かリマインドするアプリだそうです。例えば、携帯のアラーム機能を使って、自分にリマインドするためのものを作る方もいらっしゃると思います。それがポップです。別に、ハイテクなものを使わなければ成功しないとか、そういうものではありません。例えば、付箋を使って、バスルームの薬の入っているキャビネットのところに張っておくことによって、毎朝薬を飲むのを忘れないということもあります。発達障害の人の中で、ワーキングメモリーが弱いという障害のある方が多くいます。このポップを使えば、そういう方も、自分で自立していろいろなことができるようになります。もちろんコーチとしては、どんなポップを使うといいよとか、こんなふうにしなさいということは言いません。私が言うのは、「他にも他の学生が使った、こんなポップもあるよ」、「例えばそれが例として挙げられるよ」というふうに、例を並べていきます。コーチとしては「でもこれは他の人が使った例だけけど、あなたにとってはどんなのがいいと思う？自分だったらどんなのを作る？」というふうにもっていきます。そうなることによって、コーチングが楽しいクリエイティブ

なものになります。

ここで、最後にアカウントビリティに関してお話ししたいと思います。先ほどもお話ししましたように、コーチングの中で、その学生本人が、自分で自分の行動の責任を持つということが、コーチングの非常に基本的な根幹となるものであります。アカウントビリティというのは、コーチが父親のようになって、「これを言った通りにやらなければとんでもないことになるからな、わかっているだろうな」みたいなことを言って責任を押しつけることではありません。コーチングには二つのメインゴールがあるということをもう一度思い出してください。自分の行動を前に進める、あるいは目標、ゴールを達成するということと、自分の学びを深め、そして自分自身に対する理解というものをもっと深めていくということです。例えば、学生が自分でスケジュールを決めて、そしてその2日後に「すっかりやるのを忘れてたよ」と言ったら、それはそれでいいアカウントビリティなんです。その学生が実際に正直に自分に言ってくれたということに関して、私はありがとうございます。そこで怒ったり、もう駄目だなおまえというふうに、その学生を判断してしまうようなことはしません。「ああ、そうだったんだ、達成できなかったんだ。何がそこで邪魔になったんだろうね」と聞きます。そうすれば、そこで2人で話し合いながら、なぜそこでうまくいかなかったのかということ掘り下げていくことによって、学生が自分自身というものを、より理解できるようになるからです。同じように、例えばそこから1カ月ぐらいたって、同じようなスケジュールを、その学生が立てたとします。そのときに私は「ほら、この間さ、同じような形のことを、同じようなスケジュールを立てたよね。それによって、バイトをいっぱい入れてしまったので、勉強ができなかったということがあったよね」ということをまた、思い出させるための質問をします。「もし、同じことをやるとしたら、バイトと勉強がうまくいかないということがあったことを、今回はどのように解決していくつもりがある？」と聞きます。

コーチをして、学生にアカウントブルということを要求するときには、学生が自分でうまくいかなかったときに、コーチにそのことを報告する段階で、あっけらかんと伝えるのではなくて、うまくやれなかったなということに、少し責任を感じて、少し緊張して伝えるようになれば、それがアカウントブルになっているということ。要するに責任を自分で感じていることを期待します。最初に、クライアントに、2、3日ぐらいでできるようなゴールを立てるということを言います。3日ぐらいで達成できる一つのゴールを立てるわけですから、「何日かたったところで、結果を教えてね」と頼んでおきます。

アカウントビリティプランというのを実行するとき、三つのことを頼みます。「何をやるの、何をやるつもりでいるの」、「それをいつするつもりでいますか」、「それがうまくいっているかを、どのように私に伝えてくれる？」と聞きます。もちろん学生は、それをすることに、一番学生に合った方法で、そしてその連絡というのは、2人でうまくいく方法でやってもらうということになります。そのアカウントビリティに関して話すのは、毎回のセッションの最後に、1、2分ぐらいの短い時間でそれを行います。連絡はEメールでしてくるかもしれません。あるいはSMSメッセージ、携帯メールみたいなものがあります。あるいは電話をしてきて、留守電に残すということもあります。

二つ、例を見せましょう。これはある学生が、写真をEメールしてきたものです。ボタンの写真があると思いますけど、これはガレージのドアを、このボタンで上下するようなスイッチになっています。その写真です。学生の名前はジェームスといいます。この学生の問題というのは、いつでも車の鍵をなくしてしまうということで、一番最初のセッションでそのことを話しました。彼は学生でしたが、親と一緒に住んでいて、ガレージ自体は、家と屋根続きではなく、別棟になっていました。彼の両親は、家に入った所にバスケットを置いてありました。車をガレージに入れると、ドアを開けてすぐにあるかごの中に、いつも車の鍵



を入れておくことにしていました。ジェームスは非常に優秀な学生でしたが、ADHDがあるので、すごく注意が散漫になってしまうという問題がありました。車をガレージに止めて、家に入ってくると、もう考えはいろんなところに行っていますので、そのバスケットを通り過ぎてしまって、親御さんがするみたいに、キーをそこに入れることをしないことが多かったのです。それで私は、さっき言ったポップが、ジェームスには非常に役立つのではないかと思いました。その話をすると、「それは面白そうだ」と言いました。では、ガレージに車を止めた後で、車のキーを自分のポケットに入れてしまう前に、「最後に見るものは何？」と聞きました。「ガレージのドアを閉めるためのスイッチを一番最後に見て、それで出ると、ガレージのドアが閉まる仕組みになってます」と言いました。そう言いながら、「ああ、何を先生が言おうと思ってるかわかった。自分の家に帰ったら、自分でポップを作ってみる」と言ったそうです。「じゃあ何をするかというのは今もうわかったね。じゃあそれをいつする？」と聞きました。そしたら、「うちに帰ったらすぐにやる」と言いました。これでやっと成功の兆しが見えてきたという、非常に興奮した顔をして帰っていきました。「じゃあ、それが実際にうまくいったかどうか、どうやって私に教えてくれる？」と聞きました。「Eメールで送るから見てて」と言って帰っていきました。1時間後にEメールが届いて、この写真が付いてきました。少し読みづらいと思いますので、ここで私が読みます。紙に何かを書いて、そのボタンの下に彼は貼りました。「成功への鍵は、君のポケットの中にある、バスケットの中に入れる」と書いてあります。すごくいいと思いませんか、このセリフ。1週間後に彼はまた私のオフィスに来ましたが、今のような態度でオフィスに入ってきました。もちろん、こんなことは些細なことだと思われるかもしれませんが、実際に彼の中に生み出した自信というのは大きなものでした。「じゃあ、先週から何回バスケットにキーを入れることができた？」と聞きました。ニコッと笑っ

て、「毎回だよ」と答えたそうです。

もう一つの例は、ルーカスの例です。ルーカスは、実行機能がうまくいっていない学生にありがちな、朝起きるということに、非常に困難がある学生でした。大学で授業を二つとっていました。そのために、朝ちゃんと起きないと、学校の授業に遅れますので、いろんなことにトライしてきたわけですが、そのことを一緒にコーチングで考えることにしました。

まず、アラーム、目覚まし時計を二つ用意して、一つは近くに置くけれども、もう一つのを部屋の反対側に置きます。そうすると、ベッドから実際に出て、歩いて行って消さないで消せないからです。それから、電気が部屋の中についていれば、起きやすいということも知っていました。それで彼は、実際に2個目の目覚ましを歩いて行って止めて、そして、その近くにある部屋の電気のスイッチを入れるということをしました。その後でまた、10分間だけベッドに戻るということをしていました。なぜかという、近くにあるアラームのほうは、スヌーズボタンがついているので、10分後にまた鳴るからです。その話をした時、私自身は、それではうまくいかないだろう、またベッドに戻っちゃうねと思っていたのですが、そういうことはコーチとしては言わないで、まず自分で立てた計画でやってみて、そしてどうなったかということを経験してもらうことにしました。テックスで、携帯メールで、次の日に教えてくれることになっていました。アカウントビリティとしては、もし、約束したときに、約束した方法で連絡が来なかったとしたら、その方法で私のほうからどうなったか聞くことは、お互い同意した約束事になっていました。これがテックスのやりとりですが、ここで気づいたと思いますが、このような順番でやっていきました。ルーカスから全くテックスが来なかったのも、約束どおりに私のほうから、どうだったかということを経験しました。今朝は新しい起床法を試すことのできたのかなと聞きました。このような返事が来ました。2個目のアラームをセットするのを忘れたけれど、

起きて電気をつけるということはしたよ。だから、仕事には時間どおりに行けたということが書いてありました。このアラームをきっちりつけるということがしてあれば、明日はもう遅刻をしないで行けるだろうねというふうに書いてありました。しかも、夜に時間を見つけて、勉強することもできました。ルーカスの約束の中で、起きるだけじゃなくて、勉強もするということが約束されていたので、そのことに対して聞いたら、「実際に勉強できた」と言っています。私は、「実際に勉強にも取り組むことができた、すごいね」とフィードバックをしました。実際に、「1500番の授業と1650番の授業の勉強ができたよ」と言っていました。両方とも、非常にうまくいったと報告されています。でも、そういうところでやる解決法を見つけられなかったとか、やるのを忘れたという返事がくることもあります。それは失敗というよりも、次のときにどううまくやっていくかということを考えるチャンスになります。今挙げたような例が、皆さんが実際に、皆さんの学生や生徒とやっていくときに、参考になるといいと思います。

## 【研究成果について】

ここからは、研究の成果について、コーチングがどのように大学生に役に立つかということについて紹介していきたいと思います。過去10年にわたって、このコーチングの効果について研究が行われてきましたので、そのポイントを紹介したいと思います。それに続いて、コーチングのトレーニングについて、さらに、ASDのある方へのコーチングについて紹介していきたいと思います。最後に、時間がありましたら、質問の時間をとりたいと思います。

ここに紹介いたしますのは、二つの研究からの結果になります。私は、両方の研究にかかわりました。左側の図をご覧ください。こちらは2011年の論文ですが、130人の学生、10大学から集められた学生のデータです。ここでは、先ほど紹

介したEdge Foundationという団体から、コーチングのサービスの提供を受けた学生のデータになります。この研究をやるにあたり、コーチングを受けた群と受けない群を無作為に対象を割り当てるといふ、研究として非常にしっかりしたデザインの研究を行いました。全体のうち、3分の2の学生がコーチングを受けて、3分の1はコーチングを受けませんでした。全てADHDのある学部生が対象でした。このEdge Foundationのコーチが、週に1回、30分のコーチングセッションを行いました。多くの場合、コーチングは、電話で行われました。何人かの学生については、Skypeを通じたコーチングが行われました。すごいなと思ったのは、実際にどの学生も、直接コーチには会っていないということです。ここから言えることは、コーチと学生は近くに住んでいる必要がない、別の町、もしくは別の国に住んでいても、コーチングというのはできるのだということです。

このデータ収集に使った尺度の一つは、LASSIという尺度です。その結果がこの図に示されております。LASSIというのは、Learning and Strategies Inventory「学習と方略の質問紙」というものの略称になります。これはオンラインで調査ができる、学習スキルの質問紙になります。10の学習スキルについて、三つのクラスター、グループに分けられて調査されます。その三つのクラスターというのは、この図の下のところにあるのですが、一つはスキル(Skill)、意志(Will)、そして自己調整(Self-Regulation)の三つになります。実行機能に課題のある学生というのは、最後の自己調整の部分で、成績が落ちるといふ傾向にあります。自己調整というのは、目標達成するためにスキルを使うという部分の能力になります。この結果を見て、非常に良かったなと思ったのですが、自己調整の部分で、事前と事後の結果において、統計的に有意な変化が見られたということです。これは、結果の一つですが、実はこのコーチングを受けた学生というのは、学内の他の学生支援サービスをより多く利用していたという結果も得られました。それは、コーチングの効果でもあるということだと思

います。例えば、大学の中の学習センターでレポートを書いたりするのを助けてくれる、支援センター、それからチューター、個別指導、個別学習指導をしてくれる部署、それから実際に教授と会って、一対一で話をする、相談するような、そんな回数も増えていたようです。もっと詳しく知りたい方は、この図の下にあるアドレスをぜひご覧ください。

右側の情報は、2008年の研究の結果をまとめたものになります。これは、ランドマークカレッジという大学で行われた研究です。実はこのランドマークカレッジという大学は、私立の大学ですが、LD、ASD、ADHDのある学生のための大学です。これは、ニューイングランド地方のバーモント州にあります。非常にきれいなキャンパスです。ランドマークカレッジには、4人の訓練を受けた大変優秀なコーチがいます。そこで私たちは、質的な研究ですね、数値的ではないデータをとるような、そんな研究を行いました。そこで、春学期、秋学期、それぞれの学期に1回、学生と面接調査を行って、どんな学びがあったかということ調査しました。そうした学生からの聞き取りデータを分析した中で、いくつか発見がありました。

まず第一に、学生たちは、自分自身をコーチングし始めるということが見られたということです。これは実は、当初期待していたものではありませんでした。つまり学生たちは、コーチングセッションの中で、コーチが使っていたパワフルクエスト、これを自分自身で、自分に問いかけるようになったということです。それに続いて別の結果も得られました。そのうちの一つは、不安の低下です。そして、課題解決能力の向上です。この結果を見たときには大変うれしく感じる一方で、さらに研究が必要だと感じました。

こういう研究をやると聞かれる質問は、コーチングは成績を上げるのだろうかということです。成績というのは、評定成績ですね、GPAと大学のほうでは言いますが、それを上げるのだろうかという質問です。その問いに答えるために

は、誰かが縦断的な研究、継続的な研究をやらなければいけないと思いました。そしてこのランドマークカレッジの人たちが、この問いに対する答えを出してきました。私はこの研究チームにはいなかったのですが、この結果を非常に興味深く読ませていただきました。3カ月前に示された研究です。タイトルをご覧いただければわかりますように、ADHDとLDのある大学生支援サービスが学業に及ぼす影響という研究です。これは何年間にわたって、コーチングと成績の関係を検討しました。1782名の学生の成績表を、データとして活用しました。これは、研究としては大変大きな人数の研究になります。これは縦断研究として、2006年の秋から2011年の春まで、継続的にデータを収集しています。この期間、学生たちは、ランドマークカレッジにおける三つの学生支援サービスを利用することが可能でした。一つ目は、学業アドバイス。これは授業選択とか、どんな教授に習うかとか、そういった学び方を指導するアドバイスです。二つ目はチュータリング、個別の学習指導ですけれども、ここには学習スキルの指導も含まれます。そして三つ目がコーチングになります。そこで研究者たちは、これら三つのサービスを何時間利用したかということと、学業成績との関係を検討しました。他にもこのように、いろいろな変数を検討しました。何が成績に影響するかわからないからです。他の変数も検討したということですね。例えば、性別という変数について言うと、女性であることが、より高い成績と関係があるということがわかりました。男性の皆さん、すいませんという結果ですけれどもね。そして、コーチングの時間というのが、成績と強い関係があるということがわかりました。

もう一つ、成績に影響していた変数は、編入学生かどうかということです。編入学生というのは、他の大学で2、3年勉強してから、ランドマークカレッジに移ってきた学生たちです。先に進む前に、そのことについてもう少しお話をさせてください。年齢が少し上の学生というのは、コーチングを受ける準備ができていたということが言える





大丈夫、過去にもうまくいったし、やれるんだと言えろということ。もっと情報が欲しい方につきましても、最後の所に情報のリストを挙げておきましたので、ぜひこちらのほうもご覧ください。

### 【コーチになるためのトレーニングについて】

では続いて、どのようなトレーニングでコーチになれるかというお話に移りたいと思います。このコーチングというものは、過去10年で、アメリカにおきましても、非常に大きく発展してきました。現段階では、特別な訓練を受けなくても、自分はコーチであると言うことはできるといえます。しかし、アメリカでは状況は変わりつつあります。皆さん訓練を受けて、資格をとって、マスターコーチとして名乗るといいますか、言うようになってきています。一般的に、3段階のトレーニングがあります。これは私のアイデアというわけではないのですけれども、短く紹介していきたいと思います。大体コーチというのは、この基礎トレーニングをまず受けます。まずはコーチングモデルの学習。本を読んだり、ホームページで学んだりということですね。それから今回やっているように、講義等を通して学んだりということ。それから、ワークショップに参加したり、YouTube上でのセミナーみたいなものもあります。しかし、訓練を受けたコーチ、私がノースカロライナにいた時代の同僚なんかもそうだったのですが、私たちは専門家として、学生たちに何をすべきかということをつい言いたくなりがちですね。そこから、学生が変わっていくプロセスへの支援者という形に、支援者が変わっていかねばなりません。実は、それは私たち支援者にとっては、非常に難しい変化ですね。ですから、もし皆さんがコーチングを学んで、そのように感じるがあるとしたら、そういうものだよということが言えると思います。アメリカでは、コーチングを学ぶ人たちは、さらに上級の訓練を受けます。それは大体受講料を払って、個別に対面で

学ぶ、もしくはオンラインで学習するというものになります。それから、実際にコーチングを行った時間、そしてそれについてスーパーバイズ、指導を受けた時間なども、訓練に入っていきます。そして最後に、あなたが望むのであれば、資格をとってコーチになることができます。そのためには、何百時間というコーチングの実践と、それへのスーパーバイズを受けたという経験、これが必要になっていきます。さらに、筆記試験を受けて、それに加えて、実際コーチングをやっているデモンストレーションも示さなければいけません。そういったトレーニングを提供してくれる機関として、これがいいというわけではありませんが、いくつかを紹介したいと思います。

まず一つ目が、CTIという団体です。既にお話したのになりますけれども、これはサンフランシスコに拠点がありますが、「Coaches Training Institute」という名称の団体です。既に申しましたように、世界各国でコーチングトレーニングを提供しています。こちらが提供しているコーチングのトレーニングというのは、ADHDのある人のためのコーチングに特化しているものではありません。誰にでも適応できる、一般的なコーチングのモデルです。大体これは、始まりとして、3日間、8時間の講習から始まる、非常に厳しい訓練になります。あなたがもし、少し恥ずかしがり屋というか、内気な感じだと、なかなかセッションに参加すること自体が大変なことになるかもしれません。なぜなら、受講生が見ているだけという形にはしないからです。受講生は、実際にこの活動に参加して、実際コーチをやってみるということを見せなければいけません。しかし、非常に効果的な訓練になります。

次に紹介するのは、JSTコーチング、JSTというのは、この設立者である、Jodi Sleeper-Triplettさんの名前からとったものです。彼女は、ワシントンD.C.に拠点を置いています。彼女は、メキシコや、トルコや、クウェートでも、そのトレーニングを提供しているようです。彼女が提供するものは、ADHDのある人へのコーチングとい

う、そこに特化したものを提供しています。これで先ほど紹介した、Edge Foundation、大学生にADHDを提供している、そのコーチたちを訓練したのも、彼女です。

最後の例が、コーチングアカデミーになります。彼らは、オンラインでトレーニングを提供しています。私は個人的に2人、オンラインのコーチングトレーニングを受けた人を知っていますが、大変良かったと言っていました。今のスライドの右下に示されたアドレスは、その国際コーチ連盟のサイトのアドレスになります。もし皆さんが、訓練を受けて、コーチの資格をとりたいたいということであれば、このグループがそういった資格を提供することができるでしょう。

一方、皆さんがコーチになるのではなく、コーチを探したいということであれば、今画面に示している、この四つの団体のページの中には、コーチを見つけるためのコーナーというのがありますので、そこでコーチを探すこともできます。今のスライドは、CTIのコーチングに関するスライドですが、画面右下の“CO-ACTIVE COACHING”という本は、コーチングについて最良の本、資料ではないかと思います。ですから、皆さんがコーチング全般について、1冊の本で知りたいということでしたら、こちらの本がおすすめです。一方、もし皆さんが、ADHDのある大学生のコーチングについて関心があるとしたら、日本でADHDコーチングに書かれた、唯一の本になると思います。翻訳書ですが、こちらがそれについて紹介している本になります。この訳をした篠田先生と高橋先生は非常に謙虚なので、この本を作ったということについて拍手をいただければと思います。ありがとうございます。

こちらが、先ほど紹介したJodiさんの写真と、そのウェブサイトの情報になります。彼女は、ワシントンD.C.を拠点にしまして、高校生や大学生でADHDのある人へのコーチングを提供しています。私自身は、CTIとJST両方で訓練を受けました。いずれも大変いいトレーニングをしてくれました。大体同じようなモデルを使っていま

す。しかし、先ほどから言っている、実行機能の課題のある方へのコーチングをすることに関しては、ADHDのある人の考え方に沿ったコーチングというものを提供することができます。彼女はいろいろな本も書いていますが、一番有名な本というのが、画面の右下にある本になります。“Empowering YOUTH with AD/HD”という本ですね。

このセクションの最後になりますけれども、アメリカの大学で、大学の中でコーチングを提供しているいくつかの大学を紹介したいと思います。他にもあるとは思いますが、これらが私がよく知っている大学ということです。ダートマス大学、メサイアカレッジ、ノーザンバージニアコミュニティカレッジ、ノースカロライナ大学チャペルヒル校、そしてアリゾナ大学です。実はこのアリゾナ大学に、Pereira博士という方がいて、来日して講演をしたので、ご存知の方もいるかもしれません。彼女はアリゾナ大学で、「ソルトセンター」という名前の支援センターを設立して、LDやADHDのある大学生の支援を展開しています。これらの大学を紹介しましたが、大学というのは往々にして保守的だったりします。保守的という言葉をしたのは、大学の中で、誰かがコーチングを提供していきたいということを言ったときに、管理職の人たちは大体こういう問いかけをしてくるでしょう。コーチングにお金をつぎ込む前に、そのコーチングって本当に効果があるのかね、そんな研究あるんですか、ということ聞いてきます。

ノースカロライナ大学でこのコーチングをやりたいと言ったときに、やっぱりそのような問いがありました。それで、何年間かかかったのですが、その答えを出すことができました。ですから、コーチングのサービスだけでなく、コーチを訓練する人をキャンパスに招いて、訓練を受けるためには、これらの大学の人たちは、きっとそのコーチングについて、いい情報を提供してくれると思います。

それでは、きょうのお話の最後のセクションに

移りたいと思います。

ここではアスペルガーとか、ASDの人についてお話をしたいと思います。このお話をすることがとても重要だと思うのは、先ほどのグラフにもありましたように、日本では非常に高い数値のASDのある学生がいるということです。そのことに関して書かれた本が、日本語にも訳されています。篠田先生と高橋先生がコネチカットにいらっしゃったときに、ボストンまで行って、この著者に会いました。その著者たちは、それぞれ非常に優秀な学者でもありましたが、お子さんがアスペルガーの方でした。ですから、アスペルガーということに関して、非常によくご存知の方々でした。アメリカの大学でも、ASDのある学生さんが急激に増えているということが数字としてあるのですが、まだ、それほど多い人数というわけではありません。その急増している数字自体がどんなことを示しているかというのは、いくつか理由があると思います。

まず最初には、このASDのある人たちというのは、往々にして非常に高い知能を持っています。いろいろな標準テストですとか、大学入試のためのテストで、非常にいい点をとることが、この人たちの特徴の中にあると思います。もう一つは、高校にいる間によく準備されてくる傾向があるからだろうと思われれます。今、アメリカの高校は、そういう生徒たちを発見して、そしてその支援をすることを、前よりずっとよくしています。もう一つの理由は、あまり喜ばしい理由ではありませんが、ASDのある人たちに対して、いいサービスがあまりないということが挙げられます。結局、高校までいろいろな支援を受けてきたとしても、その後のサービスが充実していないために、大学へ行くしかないという、消去法を選択として、大学に来ることがあります。しかし、大学へ学生が来れば成功するか、必ずしも確信がないまま来るのです。そうやって大学に来た学生を、どのように支援して、成功に導いていったらいいかということに関する本を、このBrown、Wolf、それからKingの3人がここに

表しています。その方々のウェブサイトがここに書いてある、「collegeautismspectrum.com」というサイトで、いろいろなことが書かれ、先駆的な取り組みが紹介されています。非常に役立つ情報が満載のウェブサイトですので、一度ご覧いただくといいかもしれません。その中の一部が、この下の、スクリーンに書かれています。そこに、ASDの学生に向けた、特別なプログラムを提供する大学のリストが入っています。アメリカにおいても、まだASDのある学生に最も効果的な支援方法というのを模索している最中です。よくよく調べてみますと、そういうASDのある学生が、大学に行きますが、非常に抑うつ的になり、やがて授業に出なくなり、そのまま辞めていくということが起こっています。それからまた、自閉スペクトラム症のある女性、女の子たちを見つけないことがなかなか難しく、正確な診断法というのを模索しています。それから、私たちが最近わかったことは、ASDのある学生に関しては、入学前にギャップイヤーをとったり、いったん仕事をしてみる、社会に出てみるということを経てから大学にいくと、非常に有効であるということがわかってきました。これは、彼らに、変化に対して対応する力というものを身につけていきます。それから自分に、不安感というものを、自分で調整し、管理していくということをも覚えていきます。それから新しい人たち、新しい状況というものに慣れるための対応力というものも身につけていきます。それは、その大学にいく前に、まだ親と暮らしている間に、そういうことができるというベネフィットがあります。今一般的なことを申し上げましたけれども、もちろん、個々の人たちというのはそれぞれ違いますので、それをお断りしておきたいと思います。ASDの方、一人一人が全くそれぞれ違うということもわかっています。それでもASDのある学生、大学生の中には、今これから挙げていくようなことが非常に効果的であるというようなことがわかってきました。大学に来ると、大学生活というものの自体に、いっぱいいいいっぱいになってしまって、自分でそれを全部

賄いきれずに、抑うつ的になってくるということがあります。

**【通訳】** ちょっとここで挟みますが、アメリカの大学では一般的には、自宅通学ではなくて、家から出ることが多くて、しかもそれが大学のキャンパス内にある寮に住むということが一般的です。しかも1年生は、大抵1部屋2、3人の部屋に入れられ、わざと関係性を作るということをするので、生活の中でも誰かがいるし、それから授業に行っても高校までと違うということで、ものすごく変化が大きい。日本の場合は、家から出ても下宿して大学に行きますので、1人になれる時間がありますが、そういうものもないことが多いので、それにASDの方がかなり圧倒されるということはあるということです。

**【Parker】** 私は、よくコーチングで、授業をこ一つ、ここ二つみたいな形で休む学生と会います。それが積み重なっていくと、教授が何でこんな欠席が多いのかということになったりします。そうすると余計に行けなくなります。もちろんそれだけ欠席が続けば、学期の終わりにはもう単位ももらえないという結果になります。そういう学生は、なかなか助けを求めることができません。そういう学生は、日本の場合はどうかわかりませんが、そういう学生を助けるためのサポートセンターを使うこともしませんし、カウンセリングセンターも使うことをしません。あるいは、キャンパス内に他にも支援をしてくれそうな人がいますけれども、そういう人たちを利用するということもありません。そういうことをせずに、自分の部屋にこもって、どんどん他の人から自分を孤立させていくという方向に行くと、気分的にも非常に落ち込むことになっていきます。他にもASD、あるいはアスペルガーの学生に見る困難というのは、衛生観念というのがうまくいなくて、身だしなみをきちんとしておくということができなくなったりします。あるいは、グループで一つのプロジェクトをしなければならないよ

うな課題がよく出ますが、そこでうまくやっけていけないということもあります。それから、レポートを書くということだったり、論述式のテストがあって、その説明文があいまいな、漠然とした形で出ている場合は、答えを自分で導き出すのが難しいということもあります。ある学生がレポートを書かなければいけませんでした。それは、この登場人物が感じた感情と、なぜその人がそのようであったかということを書きなさいというものでした。その学生が、先生のところに来て「先生、これ何を要求しているかもわからないよ」と言いました。「自分もわからないよ」と先生も答えました。では、どうやったらもっとこれを理解するために、より多くの情報が得られるかを考えてみようということやっけていきました。わからないことをどうしたらわかるようになるかということ自体を、自分でやっけていくことができないで、支援が必要な状態にあったわけです。

このような困難のために、大学を中退する人はたくさんいますけれども、このような困難のために、ASDのある学生のほうが、他の学生と比べて、退学率が高くなっています。つまり、支援の必要性がとてもある学生たちということになります。ここに書いてあるこのウェブサイトには皆さんがいったご覧になることを強くお勧めしたいと思います。aspergerexperts.com というウェブサイトですが、自分自身もアスペルガーの方が作ったようです。そこにビデオもありますし、Webinar といって、オンラインで講義をするものですが、そういったものも用意されています。その中の一つが防衛モードというふうになまえをつけられたものでした。防衛モードというのは、ASDのある人が、おびえたり、欲求不満だったり、怒ったりする状態で、シャットダウンしてしまったり、引きこもったりすることと同じ状態になります。防衛モードでは、はっきりと自覚はしているけれども、非常にあいまいな脅威から身を守ろうとし続けているために、全てがより難しい状態になります。私たちもASDの方々が、ものすごく防衛的になって、不安になってこうなるということ



よく見ます。その不安感がどうして高まるかというの、例えばその蛍光灯の非常に小さな音、振動する音が気になって、それが不安感をすごくかき立てているということがあります。普通われわれでは、それが鳴っていることも気づいていないようなことに反応されて、非常に不安感が高まったりすることがあります。

あるいは3、4メートル離れた所で食べ物のにおいがする、それが非常にその方には不快に感じるにおいだったりすることで、そこから発して、不安感が高まったりすることもあります。私がよく知っているASDのある学生は、ビデオゲームをするのが好きなんですけれども、例えば親御さんが、「ゲームなんかやめて、宿題しなさい」と言ったとします。そのときによく、コンピューターでするゲームで、オンラインでやって、他の仲間がいてやるゲームがありますよね。そういうのをやっている場合は、親が「そんなのやめて宿題しなさい」と言うと、今度は一緒にやっている仲間に迷惑をかけるということが不安感をかき立てるものになっていきます。このウェブサイトに行くと、どんなことで不安感をかき立てられているのかということに関して、わかるようになります。それをどう助けていったらいいかに関して、次のスライドでお教えしたいと思います。

先ほどのウェブサイトで言っているのは、コーチングを教えるという前に、とにかく不安のほうに対応しておかなければ、コーチング自体が効果的にはいかないことを教えてくれています。

ではここで、いくつかヒントになるかもしれないことをお伝えいたしましょう。私がよくやることは、とにかくまず、アスペルガーの人と話をし、その人自身、それからその人の家族とか、その人を巡る周りの環境を理解しようとするをします。もう、大学のキャンパスにいるわけなので、それほど親御さんについてどうこう詳しく話をしなくていいと考えています。それはその学生を、1人の大人として考え、そして彼らが何を考えて、何をしたいかということに集中することにつながっていきますので、大学生に対してはいい

ことだと思います。もし学生がいいよと言ってくれるならば、初回の面接、あるいはそれから1、2回ぐらいの最初の頃に、親御さんも来てもらって、一緒にコーチングのところで面談をするということも大事かもしれません。それで、親御さんからもその学生さんのことを聞いて、その学生をよく理解することができるようになるからです。それから、その学生の親御さんに、どれだけその学生が自分でやっていけるようになるかということに関して、現実的なところを話しておくということも非常に大事です。去年のことですけれども、大学を中退してきたアスペルガーの学生と仕事をすることがありました。彼のお母さんはその学生のことを愛していましたが、彼のアスペルガーという部分に関する理解が不足していました。彼らは、その時ある学校を中退してきていたので、転入ができる他の学校を探そうとしていました。お母さんは、それがどれだけ複雑なことなのか、この学生にとって大変なことなのかということの理解が不足していました。それをなかなか学生がしないものですから、親御さんとしては、ただ怠け者で、一生懸命やる気がないのだという理解をしていました。その学生は、親御さんがコーチングのセッションにいて、それを聞くことに対して許可をくれました。何をしたかということ、私とその学生は、隣同士に、コンピューターに面して座っていました。私は非常に穏やかな、静かな声で、要するに感情をあまり入れずに平坦なしゃべり方で語りかけました。私たちは両方ともコンピューターに対して向かっていましたので、彼とのアイコンタクトというものはありませんでした。前に対面して話をしたときに、「こうやって、視線を絡ませて話すということでもいいかい」と聞きました。アスペルガーのある人は、全てとは言いませんけれども、多くの人たちが、実際に視線を合わせて話をすることによって抵抗を感じるという方が多いのを、皆さんもご存じだと思います。その彼が、他の大学、まだ行けそうな、行きたいような大学があるかということを探るという過程で「じゃあ、自分が思いつく大学を三つぐらい

言ってごらん」と聞きました。隣同士に座りながら、そういう質問をしました。私は、自分のノートを目の前に出して、言ったことを書いていきました。「じゃあ、この三つの中から、今日調べてみようっていう大学を自分で選んで」と言いました。「今から、選んだ大学のウェブサイトについて、もうちょっとその大学について情報を調べてみようかと思う」と言いました。でもそのときに、「何を最初にしようか決めてみるね」と言いました。「調べ始める前に、四つぐらい、その大学が自分にとっていいと決めるポイントを決めておこう」と言いました。その話をするとき、「コーチとしての私に書いてほしいか、あるいは自分で書きたいか」ということを聞きました。その学生は、「先生が書いて」と言いました。そして、彼が言って、それを私がメモして行って、リストを作りました。また私が静かに言いました。「じゃあ、その大学のウェブサイトについて、今言ってくれた四つの中で、一番最初に見るべきものはどれでしょうか」と聞きました。そうやりながら彼は、自分でそのことに関して、もっと主体的に関わるようになって、二つの大学を、彼の条件に従って調べることができました。それをずっと見ていたお母さんは、「OK、じゃあうちに帰ったら、同じようにこうして、今まで言ったような大学も、この条件でいろいろ見ていこう」と言いました。そこで見たらできるということがわかったら、うちへ帰ったらいろいろ大学あるやつ全部これやってみようというようなことをお母さんが要求してきたので、いっぱいいっぱいになってしまった。彼にとって、そこでまたシャットダウンして、話をしなくなったということがありました。彼が、カーレースに興味があるということを私は知っていました。私はそのことを知っていたので、15分ぐらい何かをした後で、彼が携帯の中にあるレーシングカーの写真を見せてくれて、そのことを説明するというアクティビティを入れました。

今の例でおわかりになったと思いますが、そうやっていろいろな他の要素も入れながら、そして、一つ構造化した形でやっていくことが、ASDの

ある方とのコミュニケーションの中で非常に重要であるとお伝えしたかったのです。コーチングが、ASDのある方にも非常に有効であるということはおわかりいただけたと思いますが、コーチングの仕方の中で、特に気をつけたりしなければいけないことがあるということもおわかりいただけたかと思います。ここに私が、実際にその経験から、ASDのある人とコーチングをやっていく中で重要なことをリストしてみました。

**Considerations for People with ASD**  
**自閉スペクトラム症のある人に関する考察**

- Effective Communication is Key to Effective Services
- 効果的なコミュニケーションが効果的な支援の鍵

<p><b>Speak "Aspy"</b> 「アスペ語」で話す</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Ask about eye contact</li> <li>アイコンタクトについて尋ねる</li> <li>Use limited emotion</li> <li>感情をあまり使わない</li> <li>Direct, clear, brief language</li> <li>直接的で、明確で、簡潔な言葉</li> <li>Describe what will happen in your meeting and follow that agenda</li> <li>面接の進め方を明示し、それに従って進める</li> </ul>	<p><b>Build a trusting relationship</b> 信頼関係を構築する</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Ask about student's personal interests frequently</li> <li>学生の興味について繰り返し話題にする</li> <li>Have animal toys in your office</li> <li>動物のおもちゃをオフィスに置く</li> <li>Ask about lighting in your office and noise/sounds</li> <li>オフィスの照明、騒音について尋ねる</li> <li>Empathize with student's stress "triggers"</li> <li>学生のストレスの"トリガー"に共感する</li> </ul>
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

今日は、コーチングというのはどういうことなのかということに関して、話してきました。研究結果なども利用しながら、どのように大学生にコーチングが役に立つかということもお話してきました。コーチングをしたいという方にとっては、どんなようなトレーニングが必要かということに関してもお伝えしてきたつもりです。もちろんコーチングが、全ての人に有効というわけではなく、またどんなことであろうとも、たった一つの方法で、全ての人に有効だというわけではないことも皆さんご存じだと思います。やはり、精神疾患があったり、先ほどの、うつですとか、不安障害などがある方は、まずはそのことに関してカウンセラーと扱ってから、コーチングをするということが必要になってきます。それから、アスペルガーやASDの方に対しては、コーチングをする中でも、コミュニケーションの仕方というものに関して、特別なやり方をする必要が出てくるといこともお話ししました。今日は皆さん、興味を

持ち続けて聞いてくださったことに感謝をいたします。ありがとうございました。

**【司会】** パーカー先生、ありがとうございました。それでは質疑の時間に移りたいと思います。本日はコーチングについてパーカー先生から紹介いただきました、その内容に沿った質問ですと幸いです。

**【質問者】** Parker 先生、ありがとうございました。3点ほどちょっとお聞きしたいんですけど、まず1点目、今日、発達障害の方にコーチングすることが非常に有効だということがわかりました。じゃあ、コーチングを受けた学生さんは、発達障害の症状は、治るということは多分ないと思いますけども、軽減されるんでしょうかというのの一つと、このコーチングを受けられた学生さんは、特にセルフコーチングができるようになった学生さんは、そういった不注意などというような障害的なことを、持続的に軽減することができるんでしょうか。またそのコーチングを受けてないとしたら、受けなくなると、この効果がだけが持続できなくなるのでしょうかというところを、お聞かせ願いたいです。

**【Parker】** われわれはまだ、そのはっきりした答えがなくて、それに向けて探っているところかと思っています。まだ10年間しか、こういったコーチングの研究というは行われていませんので、まだその結果については、十分得られていないと言えるかもしれません。コーチングによって、障害がなくなるということではありませんけれども、その当事者の方といいますか、その方が、自分の障害について、うまく扱っていくといいますか、管理していくという、そういったことはできるようになっていくんじゃないかと思っています。最後に、パワフルクエスチョンができるようになるっていうのは、長い時間をかけてできるようになっていくということで、それまでにまたコーチングを受け続けるということ、それも重要になってくると

思います。ありがとうございました。

**【質問者】** ありがとうございました。

**【司会】** では、もう1名か2名、質問を受けたいと思いますけれども、じゃあ女性の方ですね。

**【質問者】** ADHD と、自分を表現するということとの関連について質問したいんですけども、今、日本では、アクティブラーニングと言いまして、少人数で、グループで話し合っ、一つの問題を解決していこうっていう授業が入ってきているんですが、ASD の子どもたちにとって、そういったものは最も苦手とするところの一つだと思うんですけども、アメリカでは、ディスカッションしながらの授業が昔から行われているということを知ったことがありまして、実際そういう、内気なタイプの子に対して、どういうふうなアプローチがあるのかですとか、きょうのコーチングと絡めてうかがえればと思うんですけども、よろしくお願いたします。

**【Parker】** アメリカの大学のいくつかの中では、ソーシャルスキルのグループトレーニングみたいなものを提供しています。そういった訓練の中で、グループの中で他の人の意見を聞いたりとか、そういったスキルを学ぶことができます。それから、あと混乱したようなときに、怒らないで、自分の感情をコントロールしたりすること、そういったことを学んだりすることもできます。ASD のある大学生の本を紹介したいと思いますけれども、その中に、そういったプログラムを提供している大学のリストも情報が載っています。でも、あなたの素晴らしいご質問に対して、違った答え方もしたいと思います。それは、合理的配慮についてです。それは、大学レベルでは特にですけども、日本では新しい概念かと思っています。アメリカの大学で、ASD のある学生に対する配慮の例を紹介したいと思います。これは、その学生が、他の学生の前でスピーチをしなきゃいけないという、そ

