

【特集：支援としてのコーチング】 寄稿

大学生の ADHD を対象としたコーチング

——内容と形態の検討を中心に——

安藤 瑞穂

1. はじめに

ライフステージの中でも、青年期から成人期にまたがる大学生の時期において、注意欠如・多動症（以下、ADHD）の特性は学生生活に様々な影響を及ぼす。大学生になると、レポート課題を締め切りに合わせて提出することや、テストに備えることなど、学業の管理には一層の自立が求められる。時間割の組み立てのような高度なプランニングの能力が要求されるようになり、アルバイトと学業との両立などマルチタスクの管理が必要とされる。また、一人暮らしを始める者が急増する時期であり、食事や身の回りの細々としたことにも自身で対処していくことが増える。このような大学生活に特有な状況は、実行機能の支障により一層困難さが増す。

2. ADHD 者に対するコーチング

2-1. 諸外国の状況

ADHD 症状に由来する問題を有する大学生を含む成人に対して、北米ではコーチングというアプローチが適用されることがある。ADHD へのコーチングにおいて、コーチとクライアント（CI）との関係は、協働関係や非指示的関係を前提とする。コーチはCI との併走状態を保ちながら進捗状況を把握し、助言し、励ましながら、双方の合

意のもと締結された目標の達成を目指す支援法である (Favorite, 1995; Sleeper-Triplett, 2010)。

近年、大学生のADHD 者（以下、ADHD 学生）に対してコーチングを適用した研究がいくつか報告されている。これらの報告で実施されたコーチングについて、内容を中心に表1. に示した。以下、この表の検討から見えてくるコーチングの特性を説明する。

2-2. 誰がコーチになるか

表1. に報告されているコーチングの実施者であるが、トレーニングを受講したコーチや、心理学専攻の学生などが挙げられる。北米においてコーチと称するための公的な資格は現在のところない。したがって、北米で活躍しているコーチのバックグラウンドも教育や心理学、社会福祉など様々である。そのため、幅広い支援者層によるコーチングの活用が見込め、近年増加するADHD 学生に対する支援の拡大には有益であると考えられる。一方、コーチの質やレベルに個人差が生じやすい状況にあることは留意されるべき点である。

2-3. コーチングの内容

まず、頻度は週1回から2回、時間は30分から1時間弱と、短時間で比較的頻度の高い実施がコーチングの特徴とも言える。この特徴から、コーチングが時間をかけてCI の内面を掘り下げていくようなアプローチとは異なっていることがうか

がえる。

では、どのような要素がコーチングに含まれるのだろうか。表1.より、目標の設定や具体的な行動に関する計画を立てることに内容の共通点を見いだせる。また、その際にコーチが果たす役割として、サポートやガイド、方略の提案など、CIとの併走状態を保つうえで必要な援助が提供される。取り組みの内容は多岐にわたるが、学生生活や学業に関し、時間管理や締め切り、学習方略など実行機能の支障が多大な影響を及ぼす領域が取り上げられる傾向にある。

コーチングの実施形態には、対面形式だけでなく、メールや電話などの道具が用いられることも特徴であるといえる。道具を使う理由として、忘れやすい、わき道にそれるといったADHD特性を念頭に置いた対応であることが挙げられる。コーチとの話し合いで立てた目標や具体的な行動も、このような特性によって達成困難に陥る蓋然性が高

い。そこで、メールや電話、最近ではiPadというようにITを利用し、フレキシブルに対応するのもコーチングの特徴の一つであるといえる。

3. 日本におけるコーチングの課題

これらの報告を基盤として、日本のADHD学生へコーチングを適用する際に考えられる課題は以下の点にあると考える。ADHDへのコーチングに関する知識と理解を得るトレーニングを日本で受ける環境は整っておらず、また書籍も少なく情報を得にくいことが挙げられる。近年の効果検証により、日本でもコーチングがADHD者に有益である可能性が示唆されるが(安藤ら, 2018)、現在困難を抱える学生に幅広くコーチングを提供するにあたっては、臨床研究に基づくノウハウが示されることや、システムの整備が喫緊の課題といえる。

表1. 大学生のADHD者を対象としたコーチングの内容

著者	対象	介入内容	形態(ツール)	コーチ
Parker & Boutelle (2009)	北米 大学生 ADHD and/or LD N=54 場所: 大学内	週1回、1時間以内 第1回~3回目コーチング ・目標設定(関心領域: オーガナイゼーション、時間管理、課題の締め切り、ストレスマネジメント、学業と生活のバランス) 内容 ・質問を通して、サポート、構造化、戦略、ガイドを提供する ・目標に向かって行動を起こす ・目標は学業成績の向上、学習を深める、キャンパスでのQOL強化	対面 メール 電話	コーチ (コーチトレーニング受講者) N=4
Wentz et al. (2012)	スウェーデン 大学生(16~26歳) ADHD and/or ASD N=10 場所: 児童神経精神科クリニック	チャット+コーチング 8週間(週2回) 1回につき30分~1時間 初回対面時 ・8週間取り組んでいきたい具体的な問題点を話し合う ・勉強方法、日々のルーティン、物事の完遂が主たるテーマ チャット ・コーチの助言は具体的 ・生活管理の方略を提案する ・平日2時~4時にチャットルームに1~3名のコーチが待機	対面×2回 チャット×14回上限 チャットの合間にメール	臨床心理士 心理療法師
Prevatt & Yelland (2015)	北米 ADHD and/or LD N=148 場所: 大学内	実行機能障害がターゲット 8週間・週1回・費用100ドル 内容 ・心理教育 ・長期目標設定(2~3個) ・短期目標設定(週当たりの目標) ・セッション間の課題(BSA)の書き出し	テキストメッセージ メール 電話	博士後期課程学生 (カウンセリング心理学・学校心理学専攻) N=26
Goudreau et al. (2018)	北米 ADHD and/or LD 場所: 大学内	実行機能コーチング 初回(30分~45分) ・脳機能障害の説明・ポジティブな側面についての対話 ・学期ごとに学生生活およびアカデミックな目標の設定 ・過去にうまくいった方略への気づき ・守秘義務およびCIの親との連絡に関する話し合い以降(30分、週1回) ・実行機能スキル、学習方略、優先順位付け、自己啓発、自己効力感、独立の領域から、各CIがコーチングアジェンダを作成 ・アジェンダには週当たりの計画が含まれる ・アジェンダの振り返り ・目標達成時の報酬の設定	・iPadや携帯電話へのリマインダーの設定 ・授業へのコーチの派遣	コーチ(トレーニング受講者) N=9

注 BSAはBetween Session Assignmentを示す。

