

筑波大学審査学位論文（博士）

成人期の ADHD へのコーチングの有効性に関する臨床研究

平成30年度

筑波大学大学院人間総合科学研究科
障害科学専攻

武 田 瑞 穂

ADHD は、不注意、多動・衝動性を特徴とする神経発達障害である。これらの障害特性は、成人 ADHD の日常生活上のあらゆる領域に影響を与える。治療の選択肢として薬物療法に加え非薬物療法を併用することで治療効果が高まると言われる。成人 ADHD への心理社会的介入には認知行動療法(以下 CBT)やソーシャルスキルトレーニング (以下 SST)、マインドフルネス療法、環境調整などが検討されてきている。これらに並行して、近年ではコーチングが実施されるようになってきた。

コーチングとは、技能形成や学習、成長の促進に直接かかわるアプローチであり、スポーツをはじめ様々な領域で適用される。コーチングの対象を ADHD のクライアント (以下 CI) とする場合には、障害特性に関する理解と知識が求められる。したがって、例えば CI の行動傾向がわき道にそれることに対して、ADHD 症状を鑑み目の前の課題に注意を向けるように声をかけるといった援助がコーチには求められる。コーチと CI との関係性は上下関係になく、協働関係や対等に近い斜めの関係にあること、また様々な方法によって短時間で頻回に連絡を取るなどフレキシブルさも特徴の一つである。コーチは質問、励まし、フィードバックなどを提供しながら、CI が目標に向かって起こす行動をサポートするものである。

コーチングは理論的、学術的背景が不明確である点を指摘できる。本研究では、成人期の発達障害者に適用される CBT と SST との比較から、コーチングの特徴を示した。また、CBT モデルとの関連から、コーチングが行動面へアプローチすることで、資源の活用が促進され、状況や問題が好転し、認知や信念にアプローチせずともポジティブな自己評価につながり、それがさらに次の行動につながるという好循環が生じることを示すモデルを提示した。ただ、このような行動面の改善に伴い、認知や感情面が変化することの検証が必要であると考えられた。また、成人 ADHD に対するコーチングの研究は欧米でも少なく、筆者の知る限り日本にはない。先行研究より、コーチングが成人 ADHD の生活の質を向上させることが示唆されるが、これらの研究からは変化しやすい部分としにくい部分の検証や、コーチングの詳細が不明であるといった課題を指摘できる。そこで、本研究はテーマ 1 として、成人 ADHD へのコーチングの効果を検証した。具体的には、研究 1 でコーチングの実施により身辺管理の困難さと気分や感情の変化を測定し効果を検証した。研究 2 として、コーチング実施事例の詳細報告により介入形態としての特性や行程を示し内容を検討した。

また、CI の個別性を重視するうえで問題となるのが、コーチングのオプションを検討できていない点である。ADHD といっても症状は様々であり、コーチングの内容を拡充し、多様な成人 ADHD に対応できるアプローチに発展していく必要がある。まず、身辺管理の困難さについて、対象は定型発達者であるが、読書療法によって自己管理能力が向上したと報告されている。これより、読書療法の要素が身辺管理の向上に役立つ可能性が考えられた。また、ADHD 特性ともいえる自己流のやり方で失敗してしまう

ことなど、読書療法によって他者のやり方を参考にする行程をコーチングに取り入れることが有効である可能性が考えられた。次に、成人 ADHD では人間関係に問題を生じることがある。コミュニケーションスキルの向上には SST が適用されることがある。SST は対人面の問題を有する蓋然性が高い ADHD へのコーチングを原理的には補うと考えられるものの、詳細な検討が必要である。最後に、コーチングは様々なツールを活用しフレキシブルに対応することが特徴の一つとなる。頻回に連絡を取り合う際には、メールなどコンピュータを介したコミュニケーション（以下 CMC）が用いられるが、これまで検討の対象とはなっていない。そこで、テーマ 2 では成人 ADHD に対するコーチングを拡充・補完する介入の質的検討を行った。具体的には、研究 3 で他者の方略を参考にする行程としての読書療法がコーチングを補完する可能性を検討した。研究 4 では、対人面の困難さに対し SST がコーチングを補う要素となる可能性を探るため、SST とコーチングの双方を受けた CI の体験を検討した。研究 5 では、インターネット電話とメールを使用したコーチングを実施した事例から、CMC の特徴を検討した。

研究 1 では、10 名の成人 ADHD を対象にコーチングを実施し、自記式質問紙による介入前後の日常生活上の支障と気分や感情の変化を測定した。コーチングの内容は、質問形式を中心とした対話を通じ、CI の目標設定や行動計画の策定を促進し、ADHD 症状を加味して高頻度で連絡を取る形式であった。その結果、日常生活上の機能障害の中でも、家族と職場の支障の程度が緩和された。また、身辺管理全般と身辺管理の中でも時間管理困難が低減された。気分や感情については、自尊感情と活気が向上し、緊張不安が軽減した。本結果は、コーチングが心理面に直接介入せずとも自尊感情や気分に変化をもたらす好循環を生み出すというコーチングモデルの裏付けとなると考えられた。

研究 2 では、コーチングにより生活上のどの領域に変化をもたらす、変わりにくい部分がどの辺りにあるか、プログラムの内容や手続き、経過を一事例により検討した。結果、ADHD 症状や気分や感情、日常生活上の支障、自尊感情での改善が、9 週間より 20 週後に多く見られた。このことから、コーチングは即効性に欠けるが、継続的に行われることでより効果を発揮すると考えられた。一方、介入経過記録より、睡眠に関連する時間管理は変化しにくいことが示されるなど、CI の状態によっては変化が起こりにくい場合も考えられた。

研究 3 では、コーチングと読書療法を実施した CI に、メリットとデメリットの聞き取りを行い、その内容を KJ 法により整理・統合した。読書療法の手続きは、CI が時間管理や整理整頓に関する書籍を参考に、実行できそうな内容に取り組むという流れで行った。分析結果から、読書療法の長所として、「内容が参考になる」など「本の利点を享受できる」に統合された。これより、自己流のやり方で失敗するといった ADHD 特性に対して、対話によるコーチングでは不足する要素を読書療法が補えることが示唆さ

れた。一方、読書療法では「ガイド不在の状態になる」ことが示されたが、これはコーチングでは「ガイド機能がある」との長所として示された。また読書療法の持つ視覚的リマインダーの役割は、実行機能の問題を有する成人 ADHD に有益であり、コーチングを拡充する重要な要素となると考えられた。

研究 4 では、対人面の困難さに対し、SST がコーチングを拡充する要素となる可能性を探るため、SST とコーチングの双方を受けた CI の体験を検討した。SST は、モデリングやロールプレイを構成要素とし、対人コミュニケーションを中心課題とした内容であった。分析の結果から、CI の介入体験に ADHD と ASD の障害特性が反映されたと考えられた。ADHD の CI からは、職場や友人との関係を振り返るものや、自己の在り方を省みるものがあった。一方、ASD の CI では、SST の場を振り返って反省する、また技術的な側面に関するものであった。これより、成人 ADHD にとって SST での表出行動は、より多面的な自己分析につながる可能性が考えられ、コーチングでの具体的な行動計画に結び付く契機となると考えられた。

研究 5 では、コーチングを補完する方法として、Skype（テレビ電話）とメールを使った CMC の特徴を検討した。本研究では、対象者に対面でなく Skype を介したコーチングを実施した。メールによるサポートは、対面でのコーチングと同様に行った。CMC 特有の事象として、「生活の一部の切り取り」「ツールとしてのスカイプ」「パラ言語の使用」などのコードが示された。分析結果から、家庭で起こる ADHD 症状を共有できるといった長所、ADHD 症状に由来する CI の負担や配慮が必要となる点など、コーチングにおける CMC の特性が示された。

本研究から、コーチングは身辺管理の支障を改善する効果があることが明らかとなった。また、行動面の変化に伴い気分さらには自尊感情にも正の変化が現れるという好循環が生じることが示唆された。本研究のコーチングが効果的な領域を示したことは科学的根拠に基づく実践への足掛かりとなろう。また、気分や感情の向上に関する知見は、コーチングによる行動面の変化が心理面に及ぼす影響を示したと考えられ、コーチングモデルの構築の一助となったと考える。加えて本研究は、筆者がコーチングのプロトコールを作成し、日本人を対象に実施し、その効果を検証したものであり、成人 ADHD へのコーチングの確立に寄与する成果であったと考える。

読書療法および SST の検討から、これらがコーチングをより充実させる要素となり得ることが示唆された。読書療法は、知識や情報を得るのに適しており、視覚的リマインダーの役割を果たすなど、ADHD 特性を補う要素を持っており、コーチングへ取り入れることが有益であると考えられる。また、SST に関しては、成人 ADHD では SST の体験を自己分析に活かすことができることが示唆された。このような内省ができるという特性は、従来 ASD で用いられる SST がむしろ ADHD により適応する可能性を示

すと考えられる。一方、ASD ではその場の体験から自己分析することが少ないことから、必ずしもコーチングに SST での体験が活かされないことが示された。このように、障害特性や個別性を鑑み介入を選択していくことが有益であることが本研究から示された。また、これまで成人 ADHD へのコーチングは症状の緩和に効果があると報告されてはいても、コーチングを構成する重要なツールであるメールや電話、テレビ電話といった CMC がどのような役割を果たしているかの検証はされてこなかった。本研究では、ADHD 症状との関連から CMC を利用する際の長所や配慮点を示すことができた。

本研究の限界としては、被検者がランダムに割り付けられていない点や統制群の欠如などの研究デザインの問題が挙げられる。今後の課題として挙げられるのは、本研究で示唆された介入効果が長期的に維持されるかの検証が必要である点である。また、高齢期を含めた対象者の拡大、コーチングでの変化が起こりにくい領域へのアプローチや、コーチングを提供する側へのトレーニングの開発も今後の課題といえる。