

原著論文

国立スポーツ科学センタースポーツ科学部の個別心理サポートに来談する
トップアスリートの主訴と心理的課題の特徴

Characteristics of elite athletes' initial complaints and psychological tasks when seeking
individual psychological support at the Department of Sports Science in the Japan
Institute of Sport Sciences

米丸健太¹⁾, 鈴木壯²⁾, 鈴木敦¹⁾, 秋葉茂季³⁾, 奥野真由¹⁾, 立谷泰久¹⁾
Kenta Yonemaru¹⁾, Masashi Suzuki²⁾, Atsushi Suzuki¹⁾, Shigeki Akiba³⁾, Mayu Okuno¹⁾, and
Yasuhisa Tachiya¹⁾

Abstract: We examined data on 32 elite athletes who sought individual psychological support at the Department of Sports Science in the Japan Institute of Sports Sciences, with the aim of clarifying the characteristics of their initial complaints and psychological tasks. First, initial complaints were divided into six groups (“psychological instability during competition”, “confusion in interpersonal relationships”, “psychological advice/coaching”, “performance enhancement”, “others”, “no problem”) using the KJ method. Second, chi-square test and Fisher’s exact test were used to investigate the characteristics of the athletes’ initial complaints and the routes to individual psychological support. The results showed that a relatively large number of athletes complained of “psychological instability during competition” and “confusion in interpersonal relationships”, and that many athletes who said that there was “no problem” sought individual psychological support on the recommendation of their coaches and training staff. Finally, case studies were conducted to ascertain the characteristics of athletes’ psychological tasks. This revealed that the need to raise a low level of independence was a common psychological task underlying the athletes’ initial complaints. On the basis of these findings, we discuss what approach and environment for psychological support were needed for these elite athletes.

Key words: elite athlete, individual psychological support, independence, initial complaint, psychological task

キーワード: トップアスリート、個別心理サポート、自立、主訴、心理的課題

¹国立スポーツ科学センター、²岐阜大学、³国士舘大学

¹Japan Institute of Sports Sciences, ²Gifu University, ³Kokushikan University

〒115-0056 東京都北区西が丘 3-15-1

E-mail: kenta.yonemaru@jpnpsport.go.jp

受付日: 2016年4月4日

受理日: 2016年10月7日

I. 目的

競技力向上を目指すアスリートは、日々自分自身の限界に挑戦しながらトレーニングや練習に励んでいる。「身体的な限界への挑戦は単なる肉体としての身体を極めていくだけではなく、心理的にも極めていくことになる」¹¹⁾ ため、彼らは身体的にも心理的にも非常に過酷な状況で生きる（競技する）ことになる。そして、トップレベルのアスリートになればなるほど周囲からの注目や期待も受けるようになり、そのような過酷な状況でも弱音を吐けず、休むこともできず、彼らはますます追い込まれた状況に陥ることになる。こうした世界に生きているトップアスリートが、ときに悩みや苦しみを抱えることは容易に想像できることである。

専門家との一対一での心理サポート（以下、個別心理サポート）に来談するアスリートは、実力発揮できないことやスランプ、人間関係の軋轢など何らかの悩みや問題を訴えて来談することが多い。そのような来談者が初回来談時に訴える悩みや問題は主訴と呼ばれる。しかし、この主訴と彼らの抱えている心理的課題は必ずしも一致するわけではない。そのため個別心理サポートでは、初回面接時に、主訴だけでなく、競技歴、生育歴、現在の競技環境、目標などを聴きながら、同時に来談者の理解に必要とされる理論（例えば、人格発達論や認知行動論など）を援用して、彼らの悩みの背景にある心理的課題を見極め、それに対する適切なサポート方針を立てた上で、サポートを進めていく。つまり、見立て^{注)}をした上でサポートを展開していく¹²⁾。見立てを手がかりにサポートを進めていくことによって、アスリートの意識上での悩みや問題（主訴）と同時に、その背景にある心理的課題の解決が進んでいくのである。そして、心理的課題の解決と同期して相応の競技力向上を果たしていく。このことは、いくつかの臨床事例において報告されている通りである⁶⁾⁸⁾¹²⁾。したがって、来談したアスリートに対する適切な支援方法は、主訴と心理的課題の特徴を踏まえた上で検討することが必要となる。

わが国におけるトップアスリートへの心理サポートの専門機関は国立スポーツ科学センター

（Japan Institute of Sports Sciences : JISS）のみである。JISSにおける個別心理サポートには、スポーツ科学部の医・科学支援事業の一環としての心理サポート（無料）とメディカルセンターのスポーツ診療事業の一環としての心理カウンセリング（有料）がある。前者は、後述するように他者からの勧めで来談することがあるものの、アスリート自身が自ら申し込むことができ、申込後にスポーツ科学部の心理スタッフ（認定スポーツメンタルトレーニング指導士や認定スポーツカウンセラー）によって行われる。それに対し後者は、アスリートが直接申し込むことはなく、医師（精神科・心療内科に限らず、内科や整形外科などの他科も含む）の診察後に、医師からの紹介を受けた臨床心理士によって行われることが基本となっている。以下では、JISS スポーツ科学部における個別心理サポートのデータを基に論じていくが、そこには開設以来、毎年一定数のトップアスリートが個別心理サポートを求め来談している¹⁴⁾。JISS スポーツ科学部には、彼らの競技力向上に寄与する心理サポートの質を維持・向上することが求められている。そのためには、上述したように主訴の背景にある心理的課題に見合った心理サポートを展開する必要がある。しかし、これまでトップアスリートの抱える主訴やその背景にある心理的課題については、個々のサポート事例に基づいて考察されている^{8) 12)}のみで、複数のサポート事例を基にして体系的に論じられているわけではない。これは、アスリートの主訴や心理的課題はあくまで個人的なものであるということに起因しているのかもしれない。しかし、JISS スポーツ科学部の個別心理サポートに来談するトップアスリートへの理解を進め、彼らに対するより適切な心理サポートのあり方を検討し、そしてそれを実践していくためには、まずは「どのような主訴を抱えたアスリートが来談しているのか。そして、その背景にどのような心理的課題が横たわっているのか」を把握しておく必要がある。

以上のことを踏まえて、本研究では、来談したトップアスリートへの個別心理サポートの実践から得られた資料を基に、JISS スポーツ科学部の個別心理サポートを求めて来談するトップアスリーートの主訴と、その背景に共通している心理的課題の特徴を明らかにし、必要とされる心理サポートについて検討することを目的とした。本研究の取り組みは、どのようなトップアスリートが JISS スポーツ科学部の個別心理サポートを利用しているかを示すことにもなる。したがって、JISS スポーツ科学部の心理スタッフと JISS 外の心理サポートの専門家や現場の指導者、心理以外の他の専門領域のスタッフとが連携するための一助となるはずである。

II. 方法

JISS スポーツ科学部の個別心理サポートを求めて来談するトップアスリートの実態を明らかにするため、心理サポートの実践から得られた資料を基に、彼らの主訴と心理的課題について分析・検討した。なお、本研究の実施については「国立スポーツ科学センター倫理審査委員会」より承認を得た。

1. 対象事例

本研究では、X 年度に JISS スポーツ科学部の個別心理サポートへ来談したアスリーートの事例のうち、指導者や未成年者の事例を除く、成人のトップアスリート 32 名の事例を対象とした (表 1)。対

表 1 対象者の年齢別の人数

年齢層	全体	男	女
20代前半 (20~22)	14	8	6
20代中盤 (23~26)	8	5	3
20代後半 (27~29)	8	1	7
30代以上	2	2	0
合計	32	16	16

単位:人

象者の平均年齢は、24.97 (±4.55) 歳 (男性: 24.25 (±3.49) 歳, 女性: 25.69 (±5.44) 歳) であった。なお、種目は匿名性への配慮から表記しないこととした。

2. 分析手順

分析資料は、初期面接と申込票の記録から得た。それらについて、以下の手続きで来談者の主訴と心理的課題の特徴を検討した。

1) 主訴・来談経路の分類・集計ならびに統計的分析

最初に、個別心理サポートの各担当者が、来談者の性別、年齢、主訴、来談経路を集計ファイルに入力した。主訴は、「各担当者が、初回面接時に来談者本人が最も困っている問題や悩みと判断した内容」と取り決めをして入力した。次に、認定スポーツメンタルトレーニング指導士の資格を有する第一・第三著者 2 名で集計ファイルの内容を確認し、主訴と来談経路を分類・集計した。その後、他の共同研究者と分類・集計の内容について合議し、最終的な結果とした。なお、主訴は KJ 法を用いて分類し、来談経路は「自発来談・競技関係者からの勧め・JISS スタッフからの勧め」のいずれかに分類した。そして、分類・集計した主訴ならびに来談経路の相違を検討するために χ^2 検定、Fisher の直接確率検定を行った。分析には SPSS for windows 22.0 を用いた。

2) 心理的課題の事例的検討

第一著者は、日常の心理サポートの初回面接時に、主訴、来談経路、競技歴、現在の競技環境、今後の目標などから各来談者の心理的課題を見極め、それに対するサポート方針を立てていた。そして、その内容について第二著者からスーパービジョンを受け、各来談者の心理的課題に対する理解やサポート方針の確認・修正を行い、見立てをした上でサポートを進めていた。

本研究の分析過程では、改めて、第一著者が、自身が初回面接を担当した 10 事例の内容を確認・

整理することから始めた。事例を整理する過程において、スーパービジョンや事例検討会の中で各事例（アスリート個々）の心理的課題についての理解を確認・修正した。そして、それを基に10事例それぞれにおける心理的課題とサポート方針について一覧表を作成し、第二著者と、来談者全体に共通する心理的課題の特徴について議論した。最後に、第一・第二著者で見出した知見について、他の共同研究者と合議し、最終的な知見とした。

第一著者は、主に心理力動的なカウンセリングをベースとした心理サポートを実施しており、来談したアスリートとの関係性を踏まえて心理的課題を見極めていた。そのため、第一著者自身が担当した事例を分析対象にする必要があった。また、議論に先立って、限定した視点（立場）から資料を作成することで、その後の議論を円滑かつ建設的に進められると考えた。以上の理由から、心理的課題の事例的検討においては、全32事例のうち第一著者が担当した10事例のみを分析対象とした。

また、検討した10事例個々によって訴えられる問題やその背景、必要とされるサポートなどは異なっていたが、本研究では、来談したアスリートに共通する心理的課題について考察することを目的としていたため、性別や年齢、競技種目の偏りのないよう配慮しながら、研究目的の達成に適した典型的・特徴的な3事例を選択し、提示した。ただし、事例提示においては、匿名性に配慮して

性別や年齢、競技種目の情報は表記せず、内容の骨子を変更しない程度に修正を加えた。なお、その他の非提示事例の概要は一覧表によって示した。

Ⅲ. 結果と考察

1. 主訴の特徴

トップアスリートがどのような悩みや問題を訴えて来談しているのかを検討するため、各事例の来談時の主訴についてKJ法を用いて分類・集計(表2)し、「主訴なし」を除く主訴ごとの全体の人数について χ^2 検定を用いて比較した。

その結果、分析対象となる事例数に限りがあるために有意な偏りは認められなかった($\chi^2(4) = 5.600, p = .231$)が、相対的に最も多い主訴は、「気持ちの振れ幅を小さくしたい」「自信が持てない。不安や焦りがある」など“競技における精神の不安定さ”であった(9/32例)。トップアスリートは全人格をかけて競技に取り組んでいるため、プレイすることによって、通常ならば内面に隠されている心理的課題が表面化しやすい状況に置かれている¹²⁾。すなわち、彼らは競技することで常に自分自身の心理的課題を刺激される場にいることになり、安定した心理状態でいることが難しくなる。そのことから精神的な不安定さを感じやすく、“競技における精神の不安定さ”を問題として意識しやすいのだと推察される。一方、「集中力の高め方を教えて欲しい」「メンタルトレーニングを行いた

表2 主訴の内容と人数

内容	全体	男	女
競技における精神の不安定さ	9 (28%)	5 (31%)	4 (25%)
人間関係の混乱	6 (18%)	1 (6%)	5 (32%)
心理面についての助言・指導	4 (13%)	3 (19%)	1 (6%)
パフォーマンスの向上・改善	4 (13%)	3 (19%)	1 (6%)
その他	2 (6%)	1 (6%)	1 (6%)
主訴なし	7 (22%)	3 (19%)	4 (25%)
合計	32 (100%)	16 (100%)	16 (100%)

い」など“心理面についての助言・指導”を求めた事例は相対的に少なかった(4/32例)。トップアスリートは、競技における心理面についての助言・指導にかかわる側面は日常の練習や身体的トレーニングのなかで実践しているために直接求めて来談することは少ないのだろう。

二番目に多く挙げられたのは、「指導者と上手くコミュニケーションがとれない」「ペアと上手くいかない」など“人間関係の混乱”に関する訴えであった(6/32例)。アスリートは指導者やペアなど周囲の人間と活動する時間が長くなり、また「身体運動は常に自分自身があらわになる体験」⁵⁾であるために、自ずと他者との関係が近く且つ深くなりやすい¹²⁾。そのため、心理的距離が遠ければ見えにくい他者のネガティブな面を感じたり、自分自身のネガティブな面を表出したりしてしまい、関係の悪化が生じていると推察される。また、分析対象事例数が少ないために男女差の統計的な比較を行うことはできなかったが、“人間関係の混乱”に分類された事例のほとんど(5/6例)は女性であり、この結果は学生アスリートを対象とした先行研究と同様の結果であった¹⁶⁾。女性アスリートの対人関係での悩みや問題の多さは先行研究¹³⁾でも指摘されており、競技レベルに関係なく、女性アスリートは人間関係の悩みを抱えやすいと思われる。

また本研究では、「パフォーマンスを高めたい」「実力の未発揮」など“パフォーマンスの向上・改善”に関わる訴えは相対的に少なく(4/32例)、ケガなども含めてパフォーマンスに関わる広義での「身体」に関わる訴えがほとんどなかった。アスリートの心理相談では、動作や姿勢、あるいはケガや体調不良などといった「身体」に関する言及が多く、アスリートの語る「身体」を聴くことが彼らの内的世界を理解していく手がかりとなる^{6) 8) 12)}。しかし、分析対象事例数に限りがあるために明言はできないが、本研究の結果は、トップアスリートが「身体」に関する問題を直接訴えて来談することの少ない可能性を示している。JISSには、トレーニング体育館やメディカルセンターが

設置されており、各々の施設で「身体」に関わる専門的な指導や治療を受けることができる。そのため、「身体」に関する悩みや問題は、それらの施設が窓口になって引き受けているものと推察される。しかし、アスリートの負傷(ケガ)やスランプなどパフォーマンスに関わる「身体」についての問題には心理的な意味が含まれていることもあり、身体的なアプローチだけでは解決できないことがある¹⁰⁾。例えば、パフォーマンス停滞の背景に未解決な心理的発達課題が存在し、パフォーマンスの向上のためにその課題解決を必要とした心理サポート事例が報告されている¹⁸⁾。アスリートの心理と身体の問題は、簡単に切り離して考えることができないのである。したがって、心理サポートの専門家は、他の専門スタッフと連携を図りながら、身体の問題の背景にある心理的課題を見極め、どのように支援していくかを考えていかなければならない。

さらに、以上の競技に関わる訴え以外に、“その他”に分類した「色々あって整理がつかない」「心理的にモヤモヤする」といった生活全般にわたる心理的な混乱・不安を訴える事例もあった。競技に人生をかけるトップアスリートにとっては、競技生活が日常生活と分かちがたく存在し、彼らがこうした生活全般にわたる悩みや問題を訴えることは少なくない。本研究においてこうした訴えの少なかった背景には、スポーツ科学部で扱われるのは競技に関わる内容のみで、それ以外の生活全般にも関わる悩みや問題、精神的な病はメディカルセンターで扱われる内容として理解され、利用されているのかもしれない。トップアスリートの主訴について、メディカルセンターの心理カウンセリングを利用しているトップアスリートの実態なども踏まえて再検討することが必要である。そのことによって、彼らの訴える主訴の全体像が明らかになり、スポーツ科学部とメディカルセンターのスタッフ(精神科医・臨床心理士)との連携の充実が期待できる。

2. 来談経路の特徴

各事例の主訴を来談経路別に分類・集計し(表3)、どのような悩みや問題を訴えたトップアスリートがどのような経路で来談しているかを検討した。

分析対象事例に限りがあるため統計的分析を行うことはできなかったが、「主訴なし」を除く各主訴における来談経路別の人数を見比べると、特徴的な人数の偏りは生じていないようである。アスリートは、様々な悩みや問題を様々な経路で訴えて来談していると推察される。次に、主訴の有無による来談経路の相違を明らかにするため、“自発来談”と他者からの勧め(“競技関係者からの勧め”と“JISS スタッフからの勧め”を統合)の二群における来談経路別人数についてFisherの直接確率検定を用いて比較した。その結果、人数の偏りが有意であった($p=0.029$)。残差分析を行った結果、主訴を有するアスリートの自発来談人数が多く、他者からの勧めで来談する「主訴なし」の人数が多い(調整済み残差=2.3、 $p<0.05$)ことが明らかとなった。この結果から、「主訴なし」のアスリートは他者からの勧めで来談することが多く、彼らは必ずしも自身の問題意識があって来談するわけではないことが示唆された。周囲の人間から心理的課題があるように見えていても本人が無自覚な場合、自分自身に心理的課題があることを自覚し、理解することから始める必要があり、それが今後の心理サポートにおいて検討すべき主題になるか

もしれない。あるいは、心理サポートへの来談を勧めた他者の心理的課題が影響して、アスリートに心理的課題があるように見えて(アスリートに投影して)心理サポートを勧めている可能性もある¹⁵⁾。このようなことから、アスリートが他者から勧められて「主訴なし」で来談したときには、まずは、アスリート自身が来談したことをどのように受け止めているかを聴き、誰にどのような支援をする必要があるかを見極めることが必要になる。

続けて、来談経路ごとの全体の人数の偏りについて χ^2 検定を用いて比較した。その結果、人数の偏りは有意傾向であり($\chi^2(2)=4.938$ 、 $p=0.085$)、相対的に最も多い来談経路は“競技関係者からの勧め”(15例)であった。トップアスリートは、オリンピックをはじめとする国際大会でより良い成績や記録を残すことが期待されており、そのような状況では簡単に悩みや苦しみを見せることができるわけではない。また、「アスリートにとって、カウンセリングルームの『敷居』は高い⁹⁾」と指摘されるように、わが国では、アスリートが抱えた悩みや苦しみを専門家へ相談することが一つの文化として定着していない。そのため、彼らが悩みや苦しみを感じたときには、直接心理の専門家(第三者)のもとへ来談するのではなく、まずは信頼できる関係の近い競技関係者(指導者やトレーナ

表3 主訴における来談経路別の人数

主訴	来談経路			合計
	自発来談	競技関係者からの勧め	JISSスタッフからの勧め	
競技における精神の不安定さ	3 (25%)	4 (27%)	2 (40%)	9 (28%)
人間関係の混乱	2 (17%)	3 (20%)	1 (20%)	6 (18%)
心理面についての助言・指導	3 (25%)	1 (7%)	0 (0%)	4 (13%)
パフォーマンスの向上・改善	3 (25%)	0 (0%)	1 (20%)	4 (13%)
その他	1 (8%)	0 (0%)	1 (20%)	2 (6%)
主訴なし	0 (0%)	7 (46%)	0 (0%)	7 (22%)
合計	12 (100%)	15 (100%)	5 (100%)	32 (100%)

注)単位は人数である。括弧内は、来談経路別の各主訴のパーセントを示した。

一など)に相談するものと考えられる。そして、相談を受けた者が自分で解決ができないときや、専門家からの支援が必要であると判断されたときに心理サポートが利用されるものと推察される。あるいは、“競技関係者からの勧め”の約半数近くが「主訴なし」であることを考えると、直接相談を受けなくても、指導・支援の経験が豊富な指導者やスタッフが、表面上は見えないアスリートの心理的課題や悩みを見極めて勧めてくることも考えられる。このようなことから、心理的課題や悩みを抱えたアスリートを支援するためには、現場の指導者やスタッフと連携できる関係を築いておく必要がある。

また、“JISS スタッフからの勧め”で来談するアスリートは相対的に少なかった(5例)。JISS スタッフは、それぞれの専門領域(例えば、栄養学やトレーニング科学など)から医・科学的な支援を行っており、そこで対応し得る心理的な悩みや問題は彼らが適切に対応しているため、心理サポートは、彼らが自分たちでは対応できないと判断したときにのみリファーされているのだと思われる。これは、受傷アスリートに対してトレーナーや周囲のスタッフがうまく対応しているためにケガによる心理的影響で来談するアスリートが減った印象があるとの報告⁷⁾からも想像できる。しかし、これは想像の域を出ない。今後、どのようなアスリートがJISS スタッフからの勧めで来談しているかを精査し、他の専門領域のスタッフとの具体的な連携のあり方について検討していくことが必要である。

一方、“自発来談”している事例は全体の約4割(12/32例)であった。心理サポートを利用するアスリートの来談経路について他の調査が行われていない現状では、この人数の多寡について論じることはできない。しかし人数の多寡に関わらず、悩みを抱えたアスリートが“自発来談”していることは重要なことである。なぜなら、アスリートが“自発来談”するということは、彼らが何らかの問題を自覚して、それを自ら解決・克服しようしていることを示しているからである。悩みの解

決のために来談すること自体が成長欲求の現れと考えられるため、“自発来談”は、来談したアスリートの中に自身の課題に取り組む姿勢や意欲のあることを示している。したがって、“自発来談”したアスリートへの心理サポートでは、彼らの成長欲求を活かし、自身の心理的課題へ取り組もうとする姿勢を支えていくことが前提となる。

3. 心理的課題の特徴—事例的検討

分析対象とした10事例の心理的課題の検討を行い、それを基に、トップアスリートに共通する心理的課題の特徴と必要とされる心理サポートについて検討した。ここでは紙面の都合上3事例のみを提示し、その他の非提示事例の概要については表4に示した。なお、以下の事例提示においては、「」はアスリートの語りを、()は付帯情報を示している。

1) 事例A：主訴「パフォーマンスを高めたい」

幼少期から競技を始めたAは、コーチでもある父親に「練習メニューを組んでもらい、道具の管理もしてもらい」、「言われた通りに」競技に取り組んできていた。それまでAは国内トップレベルの競技成績を挙げていたが、伸び悩んでおり、「パフォーマンスを高めたい」と訴えて自発来談した。しかし、競技力の停滞に関わる具体的な課題を尋ねても「よく分からない」と自身の競技上の課題を十分に自覚できているわけではなかった。Aは「もう少し自分でやっていかないといけない」と語りながらも、具体的な課題やその解決策を模索しているわけではなく、心理サポート担当者に対して「(パフォーマンスを高めるために)何か良い方法はないですか?」と繰り返し問いかけ、手近にできる方法を求めてきた。

見立てとサポート方針：Aは、父親に指示された通りに競技し、受身的に生きていた。そのため、自分の競技上の課題を自分自身で見出すことが出来ず、その解決に対する態度も受身的・依存的であった。しかし、「もう少し自分でやっていかないといけない」ことは自覚されており、心理サポー

ト担当者の支えを頼りにしながら、A自身が試行錯誤しながら主体的に競技に取り組めるようになることが課題であった。心理サポートでは、Aの自立しようとする思いを尊重しながらAの語ることを傾聴していくことが求められる。そのことを通して、Aが自分自身の個性的な思いや考えが尊重される体験をし、それによってAの個性が育っていくと思われた。

2) 事例B: 主訴「受身や不安といった自分のマイナスな部分をプラスに変えたい」

Bは、争いの絶えない不安定な家族のなかで育ち、周囲に気を遣いながら育っていた。競技では、「自分なりに試行錯誤しながら」日本代表にまでなっていたが、パフォーマンスは「好不調の波が激しく不安定」であった。Bは、その様子を見た競技関係者に勧められて来談したのだった。プレイの様子について詳しく聴くと、Bが「ペアが良い気持ちでプレイできるように」配慮しながらプレイし、少しでもミスが生じると「すべて自分が悪い」「次はミスしないように、ペアに迷惑をかけないように」という考えに囚われ、「動きが小さく」なり、プレイを立て直すことができていないことが語られた。またB自身は、そのような自分を「受身」「不安が強い」と感じていた。

見立てとサポート方針：Bは、「自分なりに試行錯誤」しており表面上は主体的に生きているように見えるが、問題（課題）を抱えた家族の影響を受けて、周囲に過度に気遣いながら生きてきた。競技でも、ペアに過度に気遣い、自身の不安や不満がペアに向くことを恐れ、自己抑制的にプレイし、ミスが生じたときには過剰に自罰的になり、プレイが小さくなってしまっていると考えられた。心理サポートでは、面接の場でB自身の感情を自由に表現できるような関係を構築し、そのなかで心の奥底にある不安や不満を表出できるようになっていくことが求められる。そして、そのことを通してBがペアとの適切な関わりができ、自分を表現しながらプレイできるようになっていくと思われた。

3) 事例C: 主訴「ペアとの関係で、思うように競技ができない」

3兄弟の末子であるCは、家族に可愛がられて自由奔放に育った。幼少より始めた競技では、大学まで同じ指導者の下で、「自分のことを本当によく考えてくれる」競技環境で継続していた。体格・能力にも恵まれ、全国トップレベルの成績を残し続けてきたCは、社会人になり競技環境（練習拠点やペア）が変わっても「比較的、思う通りに」競技を進めることができていた。しかし、「これから、という時に」ペアが不注意でケガをし、「思うように練習ができなくなった」。Cはペアに不満を抱き、「向こうも思うことがあるみたいで…」と関係に不穏な空気が漂っていたが、そのことに対して、「これ以上関係が悪くなると思うと言えない」「どう接したら良いのか分からない」と困惑していた。そして、その様子を見かねた競技関係者に勧められて、Cは来談していた。

見立てとサポート方針：Cは、家族に可愛がられ、また指導者にも支えられ、それまで「思う通りに」競技を続けてきた。そのために、自分が「思うように競技ができない」ことを受け入れられず、ペアとの関係が崩れることも恐れて「どう接したら良いのか分からない」状態になっていると思われた。心理サポートでは、競技での不満や困惑を語ってもらい、それを心理サポート担当者が受け止めることが第一に求められる。それを支えにして、他者（ペア）との軋轢が起こったときに、その事態を理解し、受け入れることを通して、関係を調整できる力、つまり人間関係を円滑にできる力が少しずつ育っていくと思われた。またそのことは、競技力向上にもつながると考えられた。

以上は断片的な事例提示ではあるが、いずれも、来談したトップアスリートが親子関係あるいは家族関係における他者との関わり方を指導者やペアの間でも繰り返していることを示している。人間が「幼少期より、親などの重要な人物との関係を、その後も相手役を変えながら反復する」⁴⁾とい

うことは、アスリートにおいても同様であり、彼らの幼少期からの他者との関わり方が競技での他者関係にも反復されているのである。そしてそのことが影響して、主訴とされる悩みや問題を抱えることにつながっているのである。また、このような関わり方は、心理サポート担当者との関係においても繰り返される。例えばそれは、事例 A が担当者に対して受身的・依存的な態度を取っていたことから分かることである。本研究で検討を行った他の事例においても同様の課題を読み取ることができた。以上のことは、個別心理サポートへ来談するトップアスリートには、それまでの親子関係や家族関係に従っていたやり方（生き方）から脱し、新たな一人の「個人」として主体的に生きていく（競技する）ことが心理的課題として通底していることを示している。

また、競技での悩みや問題をきっかけに心理サポートの専門家のもとへ来談することは、トップアスリートが個人としての「自立」の課題に取り組む足がかりとなっていると読み取ることができる。例えば事例 C のように、体格や能力に恵まれ、また家族や指導者に支えられ、大きな躓きを経験することなく一定の競技レベルにまで達することができたトップアスリートは、自身の能力や競技環境に恵まれたことで、競技生活の中で直面する課題を自分なりに試行錯誤して乗り越える体験が少ないまま成長することになる。しかし、競技レベルが高くなればなるほど、自分自身で判断し、調整し、競技遂行していくことがそれまで以上に求められるため、彼らがより高い競技レベルに挑もうとしたときには、それまでと同じやり方で進むことが難しくなる。すなわち、「思う通りに」いなくなってきたときに自分自身の力で試行錯誤しながら解決していかなければならないのである。それは、競技レベルの向上が順調になされたことで、かえって積み残された「自立」の課題への取り組みを改めて行っているとも言える。このように、競技での悩みを抱えたトップアスリートは、それまでのやり方（生き方）を変えようとする意識下の動きによって来談してくると考えることができ

る。

一方で、事例 B のように競技力向上の過程で「自分なりに試行錯誤」しているトップアスリートもいる。しかし、B のように幼少から周囲に気遣い過ぎてアスリートは、自分自身の競技上での困難やそれを乗り越える体験を他者との相互的な関わりの中で行うことが少ない。そのような幼少から他者との関係の取り方が難しいアスリートの競技上の問題は、本研究の他の事例においても垣間見ることができた。特に多くのアスリートが専門的に競技に従事し始める児童期においては、同性・同年齢の仲間と一緒に遊び、様々な活動を通して何かを作ったり、成し遂げたり、その喜びを分かち合ったりして、仲間との関係のなかで、自分は「できる」という有能感を獲得していくことが心理社会的な発達課題である²⁾。しかし、幼少の頃から高い競技レベルを志向し、大人の期待や要求に従い、仲間やライバルとの競争やその結果（成績や記録）を第一に考える競技環境で育った一部のトップアスリートは、結果的に、他者との比較による優越感を得ることはできても、仲間との関係のなかで育てる有能感を得にくくなる。児童期に獲得される有能感はその後のアイデンティティ形成の土台となる³⁾ゆえ、トップアスリートの「自立」への取り組みが積み残されている背景には、上述したような児童期の体験が影響していると推察される。

トップアスリートが積み残された「自立」の課題に取り組んでいくためには、周囲との関わりの中でも自分を主張し表現し、そのことによって生じる他者との葛藤を経て、それを他者と共有していく体験が必要となる。しかし、事例 A や事例 B のように、指導者やチームメイトなど周囲との関係に過度に依存していたり、気遣ったりしていると、自分を表現していくことが難しくなる。また、国を代表するようなトップアスリートにもなれば、社会的に望ましいとされる姿が求められ、自分の思いや考えだけで行動・プレイすることができなくなる。あるいは、事例 C のように、他者との関係のなかで自分自身が崩れることを恐れて自己表

現できないこともある。

したがって、支援を求めて来談したトップアスリートへの心理サポートでは、来談者個人が、自分の考えや思いを自由に表現できる場（関係）を作ることを第一に考えねばならない。そして、心理サポートの専門家は、彼らの表現を受け止め共有しなければならない。「守られた空間」で彼らの主体性が尊重されることによって、彼らの成長しようとする力が刺激され、彼らがそれまでのやり方（生き方）を転換し、新しい自分なりのやり方を創造していくことにつながっていくのである。

「アスリートは面接室の『守られた空間』の中で自己表現する（自分の本音で語る）ことによって、競技場面の表現の仕方に変化をもたらす⁶⁾」のであり、それが、結果的に彼らの競技力向上にもつながっていくのである。

また、心理サポートでは、来談したアスリートの考えや思いをただ単に聴くだけでなく、そこでの体験が、彼らにとってそれまで体験してこなかった関係を充足したり、補償したりするような関係（場）となる必要がある。なぜなら、来談時までの他者との関係とは異質な関わりを体験することによって、それまで満たされていなかった体験が満たされ、彼らの新しいやり方（生き方）が創られていくからである。心理サポートにおいて、来談時まで「自立」への取り組みを先延ばししてきたアスリートに、彼らの試行錯誤の体験を聴き続けることは、彼らに自分自身で苦境を乗り越えることを迫ることになるだろうし、彼らは自身の主体性が問われることになる。そしてそのことによって、一時的に来談時よりも悩みや苦しみが増すことも生じるだろう。しかし、その体験を傾聴し、共有しようとする心理サポートの専門家との関係に支えられて、彼らは自分自身でその苦境を乗り越え心理的に成長していくのである。このように、アスリートが自分自身で新しいやり方（生き方）を見つけることを支えていくことが、自分自身の可能性に挑戦しているトップアスリートの心理サポートにおいて求められることである。

IV. まとめ

本研究では、JISS スポーツ科学部の個別心理サポートに来談したトップアスリートへの初期面接資料と申込票を基に、「どのような主訴を抱えたアスリートが来談しているのか。そして、その背景にどのような心理的課題が横たわっているのか」を明らかにし、トップアスリートに対する JISS スポーツ科学部の心理サポートのあり方を検討した。

来談者の主訴と来談経路を分類・集計し、 χ^2 検定を行った結果、分類した主訴の人数に有意な偏りは認められなかったが、“競技における精神の不安定さ”や“人間関係の混乱”に悩んで来談するアスリートが相対的に多かった。一方で、“パフォーマンスの向上・改善”に関わる悩みも含めて身体に関わる悩みを訴えて来談するアスリートは相対的に少なかった。また、主訴の有無における来談経路別の人数について Fisher の直接確率検定を行った結果、人数の偏りが有意であり、他者からの勧めで来談する「主訴なし」のアスリートの人数の多いことが明らかとなった。

さらに、トップアスリートの心理的課題について事例的検討を行った結果、支援を求めて来談するトップアスリートは、幼少より競技レベルの向上が比較的順調になされていたり、他者とのつながりが弱く、他者との相互的な関わりがなかで試行錯誤する体験が少なかったりしていた。そのことによって、個人としての「自立」の課題が積み残されていることが通底していた。

以上から、トップアスリートに対する JISS スポーツ科学部の心理サポートにおいては、個人の主体性を尊重した場（関係）を作ることと、個人の主体的な体験を共有することの重要性が示唆された。

本研究は JISS スポーツ科学部の単年度の資料のみを用いて検討を行ったが、複数年度の資料やメディカルセンターの心理カウンセリングの資料を含めて、より厳密な統計的検討を行うことが今後の課題である。そのことによって、本邦の個別心理サポートに来談するトップアスリートの主訴や来談経路の全体像について明らかにしていく必要

がある。また、個別事例の詳細な検討を重ねていくことも必要である。それによって、トップアスリートに必要とされる心理サポートがより明確になっていくはずである。さらには、考えられたトップアスリートへの支援方法や心理サポートの環境整備を実践すること、そしてその効果について検証していくことも今後の課題である。また、本研究を通して、アスリートの主訴と背景にある心理的課題が一致しないことが改めて示唆されていたが、その両者の関係について詳細に検討することはできなかった。今後は、心理的課題がどのような悩みとして訴えられているのか、どのような形で表現されているのかを詳細に検討していくことも課題である。それによって、支援を求めて来談するアスリートへの理解が深まると考えられる。

注

「見立て」は、精神医学の中で土居¹⁾によって提唱された概念であり、「アスリートの心理サポートにおいても適用すべき重要な概念」¹⁷⁾である。「見立て」は、来談者の心理的課題やその解決に対する適切な支援方法、予後などを含めて用いられ、来談者と共有されてその後のスタート地点となる⁴⁾。また、「見立て」はサポートを展開していく間においても、確認・修正されていくものである。

付記

本研究は、国立スポーツ科学センタースポーツ医・科学研究事業平成26年度課題研究「個別心理サポートに来談するトップアスリートの心理的課題」に基づいて実施したものである。また、本研究をまとめるにあたって、平成27-28年度科学研究費補助金（若手研究（B）課題番号15K16480）からの補助を受けた。

文献

- 1) 土居健郎. 「見立て」について. 精神医学, 11 (12) : 2-3, 1969.
- 2) エリクソン H. 仁科弥生 (訳). *Childhood and*

Society (幼児期と社会 I). 初版, みすず書房, 東京, 1977.

- 3) エリクソン H. 西平直, 中島良恵 (訳). *Identity and the Life Cycle* (アイデンティティとライフサイクル). 初版, 誠信書房, 東京, 2011.

- 4) 北山修. 見立ての訓練に向けて—医師の場合—. 精神療法, 22 (2) : 128-132, 1996.

- 5) 中島登代子. スポーツ学の視点. 初版, 第3章 II スポーツと心身の癒し—心理臨床学的視点, 昭和堂, 京都, 1996, 129-145.

- 6) 中込四郎. アスリートの心理臨床. 初版, 道和書院, 東京, 2004.

- 7) 中込四郎. スポーツ傷害における心理的背景とカウンセリング. コーチング・クリニック, 19 (9) : 14-17, 2005.

- 8) 中込四郎. 臨床スポーツ心理学—アスリートのメンタルサポート. 初版, 道和書院, 東京, 2013.

- 9) 中込四郎. スポーツカウンセリングの現場から—アスリートがカウンセリングを受けるとき. 初版, 第2章 アスリートがカウンセリングルームを訪れるとき, 道和書院, 東京, 2015, 17-32.

- 10) 鈴木壯. 負傷 (ケガ)・スランプの意味, それらへのアプローチ—アスリートへの心理サポートの事例から—. 臨床心理学, 4 (3) : 313-317, 2004.

- 11) 鈴木壯. アスリートのこころと身体症状—身体が語ること—. 精神療法, 38 (5) : 19-24, 2012.

- 12) 鈴木壯. スポーツと心理臨床—アスリートのこころとからだ. 初版, 創元社, 大阪, 2014.

- 13) 鈴木壯・中込四郎. 運動選手の自我同一性の探求とスポーツ経験 (Ⅲ) —性差の検討—, 岐阜大学教育学部研究報告—自然科学—. 10 : 61-71, 1986.

- 14) 立谷泰久. (3) 心理サポート. 国立スポーツ科学センター編 国立スポーツ科学センター年報 2013, 26, 2014.

- 15) 武田大輔. よくわかるスポーツ心理学. 初版, 第七章 10 アスリートの心理サポート現場, ミネルヴァ書房, 京都, 2012, 144-147.

- 16) 米丸健太・鈴木壯・鈴木久雄. スポーツ選手の心理的問題に関する実態調査. 岐阜大学教育学

- 部研究報告－人文科学－, 59 (2) : 137-144, 2011.
- 17) 米丸健太・鈴木壯. スポーツ選手が求めるメンタルサポート, そのイメージと見立ての必要性. 岐阜大学教育学部研究報告－人文科学－, 60 (2) : 121-128, 2012.
- 18) 米丸健太・鈴木壯. 「自分が分からない」と訴えて来談したアスリートとの面接－対話を通して独り立ちするまでの過程－. スポーツ心理学研究, 43 (1) : 15-28, 2016.