

令和 6 年 6 月 5 日現在

機関番号：12102

研究種目：基盤研究(C) (一般)

研究期間：2020～2023

課題番号：20K11313

研究課題名(和文) ”こころの推進力”の様態からみたアスリートの心理的問題の類型化

研究課題名(英文) A Typology of Psychological Problems in Athletes from the Viewpoint of "Mental Driving Force"

研究代表者

中込 四郎 (Nakagomi, Shiro)

筑波大学・体育系(名誉教授)・名誉教授

研究者番号：40113675

交付決定額(研究期間全体)：(直接経費) 2,800,000円

研究成果の概要(和文)：本研究計画ではこころの推進力”(心理的エネルギー)の様態に着目したアスリートの心理療法やカウンセリングにおけるアセスメント(見立て)の有効性、並びにそれによって導かれる心理的問題の類型化について検討を行った。分析対象となった資料は自身の相談事例だけでなくスーパーヴィジョンを担当したケース等の面接記録であった。その結果、”こころの推進力”の様態を手がかりに、来談時の主訴におけるアスリートの心理的問題行動を統一的に見ることが可能となり、さらに研究当初に仮説的に設定した心理的問題の6つの類型が、アスリートの心理的問題の特徴やその背景にある心理的課題の把握に有効となることが明らかとなった。

研究成果の学術的意義や社会的意義

アスリートの心理的問題の分類には、広義の病態水準あるいは精神病理学的疾患分類を手がかりとするものが多かった。本研究で着目したこころの推進力”(心理的エネルギー)の様態への着目は、アスリートのさまざまな心理的問題に対して、統一的な見方から主訴の分類が行われるだけでなく、その後の心理的アプローチにおける課題をも明示することになる。そして、アスリート自身にとっても抱えた問題の体験的な理解がしやすいのではないかと考えられる。またさらに、指導現場(コーチング)においても、アスリートの置かれた心理的状況や内の体験を感覚的そして共感的にわかりやすくし、指導に役立つのではないかと考えている。

研究成果の概要(英文)：The author examines the effectiveness of assessment for counseling for athletes focusing on the mode of "mental driving force" (psychological energy), and the typology of psychological problems deriving from this assessment. The data analyzed includes not only my own consultation cases, but also cases in which the author was in charge of individual and group sessions as supervisor. As a result, it is possible to recognize the psychological problems of athletes in their main complaints at the time of consultation from a single perspective, using the mode of "mental driving force" as a key. The six types of psychological problems hypothesized at the beginning of the study proved to be effective in understanding the characteristics of many psychological problems and the psychological issues that underlie them. Furthermore, it is believed that the mode of "mental driving force" can also bring athletes closer to their experiential understanding of the problems they have by themselves.

研究分野：臨床スポーツ心理学

キーワード：スポーツカウンセリング アセスメント(見立て) こころの推進力(心理的エネルギー)の様態 心理的問題の分類 アスリート

1. 研究開始当初の背景

アスリートや競技スポーツの様々な心理的問題行動に対して、操作的定義に基づいた質問紙法や検査・測定法によって研究成果が蓄積されてきた。確かにそれらの研究成果によって問題行動の現象的(表層的)理解がなされた。しかしながら、来談してきた目の前のアスリートによる心理的問題の訴えに対して、従来の研究知見では、クライアントの体験世界に迫り、心理的支援(心理的治療)の手掛かりを得るには限界があった。

例えば、これまでの操作的な研究から得られた知見によって、来談したアスリートから「所属運動部での不適応」あるいは「スランプ」他、個々の問題行動に共通する表層的特徴を確認することができるが、心理治療的にはその背景にある取り組むべき心理的課題に注目する必要がある。それは一般化された要因間の関連性を手掛かりとしたこれまでの研究成果では、治療的な関わりにおいて、限界あるいは望ましくないことが多く、同種の問題であっても個人にとっての問題の持つ意味や影響が異なり、個人差が配慮されねばならない。すると、同一の視点から個々の問題の背景に注目することによって、顕在化した症状が近似していても心理治療的接近(展開)においては差異が認められてくるからである。したがって、症状(問題)の表層的理解に基づく分類の有効性は低くなると考えられる。

また、その反対に症状が異なっても、カウンセリングの中で取り組む心理的課題が近似することもある。青年期にあるアスリートの相談では、様々な主訴の背景にいわゆるパーソナリティの偏りだけでなく、心理社会的発達課題である自立や主体性の欠如、アイデンティティの未確立、自尊感情の低さ等が、これまでの経験(事例報告)から認められてきた。

わが国では、メンタルトレーニングを代表とするアスリートの心理支援が盛んであるが、スポーツ臨床あるいはスポーツカウンセリングにおける研究成果は十分とは言えない。アスリートに幅広く心理支援をするには、競技力向上・実力発揮といった“陽の当たる世界”だけでなく、アスリートが抱える心理的問題である“影の世界”にも精力的に関わらねばならない。

本研究計画が目指す様々なアスリートの問題行動について“こころの推進力”(心理的エネルギー)の様態を手掛かりとする類型化は、上述の個人差を配慮すべきといった主張と矛盾する試みとの指摘もあるに違いない。例えば、臨床心理学や精神医学領域で扱っている問題行動においては、豊富な臨床事例の積み重ねがあり、症状を手掛かりとした分類であっても、そこでは個人差を反映した治療につながる有効な情報を得ることができる。しかしながら、アスリートの問題行動に対しては、臨床事例の積み重ねが少なく、それらからの情報提供には限界がある。そうした現状を踏まえると、本計画における研究成果は、スポーツ臨床の発展過程における過渡的な段階としての意義、と同時に、今後増えていくアスリートの臨床事例を体系的に積み重ねていく上でも有効活用されるに違いない。

2. 研究の目的

これまで採用されてきたアセスメントの方法についての概観を行い、本研究が着目する“こころの推進力”(心理的エネルギー)の様態を手掛かりとする立場の有効性を検討する。そして手元にある数多くのアスリートの相談事例から研究目的に相応しい事例を抽出し、また研究期間内に関わることできた相談事例の面接記録を分析資料として加え、“こころの推進力”(心理的エネルギー)の様態を手掛かりとしてアスリートの体験レベルに迫り、彼らの問題行動(主訴)や予後を踏まえた類型のための基準を提案することを目的とする。後述するような作業仮説とも位置付けられる類型カテゴリーにアスリートの相談事例の分析そして当てはめを行いつつ、

当初の作業仮説の加筆修正を施しながら、類型カテゴリーの精緻化を図る。また、各類型カテゴリーの判定基準や意味づけの妥当性の検討を目的として、面接記録での語りだけでなく、相談の中で実施された描画(風景構成法、バウムテスト)や箱庭作品、そしてパーソナリティテスト(ロールシャッハテスト)資料から導かれる解釈内容も分析に加えていく。

3. 研究の方法

本研究では研究目的と関連する部分(分析に耐えうる面接資料)を中心に逐語録から抽出、入力するといった作成作業が中心となった。下記に示す“こころの推進力”の様態に基づいた6つのタイプ分けは、あくまでも類型化のための作業仮説として位置づけられるものであり、それが分析をとおして加筆修正が加えられた。

低下(変換)タイプ: 競技期前後半あるいは競技離脱希求での推進力の切り替えに課題を抱えたケース

停滞(補充)タイプ: 競技レベルの急激な上昇に伴って停滞してしまった背景に積み残された課題達成を求められたケース

浪費(水路)タイプ: 強迫的に頑張るが競技成績に反映できないでいるケース

低迷(確認)タイプ: 競技継続に関わる迷いを訴えたケース

分散(発掘)タイプ: 競技意欲の低下を引き起こしてしまったケース

固執(分散)タイプ: 自動化されていた動きを崩してしまったケース

研究計画1年目(2020年度)

- (1) 上述のタイプ分けを導く評価基準の明確化を行った。これらのタイプ分けは本研究代表者自身のこれまでの臨床経験に基づいた評価基準であることから、アスリートの臨床経験を持つスポーツカウンセラー数名に意見を求め(専門家による妥当性の検討)暫定的な評価基準として位置づけ、分析に取り掛かった。なお、括弧内の説明は、相談の中で取り組まれることになる心理的課題に基づいた名称である。
- (2) 分析資料の抽出そして入力: 自身の面接記録だけでなく、個人的スーパーヴィジョンとして関わったヴァイジーからの了承を得ることができた資料、さらに本研究代表者がコメントーターとなった一部の事例検討会での資料より、合計30~40事例を抽出し、主訴、問題の発症過程、背景にある内的課題、そしてその後の治療的展開等に関わる記述(語り)を中心に分析資料として入力した。事例の抽出にあたっては、各タイプの評価基準や特徴の明確化の観点から、無作為抽出により問題行動(主訴)の割合を求めるのではなく、タイプごとの事例数の偏りが少なくなるように配慮しながら各タイプと関連すると思われる事例を抽出していった。
- (3) 研究協力者と合議しながら、上述の各タイプへの分類作業を進めていった。
- (4) タイプ分けされたケースごとに、描画作品やパーソナリティテスト結果の解釈を行い、各タイプの心理的特徴の意味づけを図った。

研究計画2年目(2021年度)・3年目(2022年度)

- (1) 前年度残した分析資料となるケース記録に対して同様の手順で分析を行っていった。
- (2) 研究期間内で新たに相談が始まったケースで、本研究目的に相応しい事例を加えた。また、国内の学術誌や専門書等で掲載されているアスリートの相談事例に対して、本研究成果(類

型化)を適用し、その有効性(事例理解の促進)を確かめた。

- (3)研究成果のまとめ:国内外の関連学会大会や個別の研究会での発表そして討議を経て、より妥当性の高い、有効な類型化へと精緻化していった。ここでは、上述の各タイプにおける分類基準や特徴、さらには、各タイプに含まれるアスリートの問題行動の典型例が示された資料の提示がなされた。そしてその後、論文としてまとめ、学会誌に投稿するなど、広く討議の機会を得るとともに、研究期間終了後も研究成果を自身の臨床の場で確かめを行っていく作業を継続した。

4. 研究成果

これまでのアスリート of 心理的問題の分類には、広義の病態水準(問題の重篤さ)あるいは精神病理学的疾患分類を手がかりとするものが多かった。本研究で着目した“こころの推進力”(心理的エネルギー)の様態は、アスリートのさまざまな心理的問題に対して、統一的な見方から主訴の分類が行われるだけでなく、その後の心理的アプローチにおける課題をも明示することになった。そして、それによってアスリート自身にとっても抱えた問題の体験的な理解がしやすくなったのではないかと考えられる。またさらに、指導現場(コーチング)においても、アスリートの置かれた心理的状況や内的体験を感覚的そして共感的な理解に近づくことが期待され、指導に役立つのではないかと考えている。なお、本研究計画における作業仮説となった“こころの推進力”の様態に基づいた6つのタイプ<低下(変換)タイプ・停滞(補充)タイプ・浪費(水路)タイプ・低迷(確認)タイプ・分散(発掘)タイプ・固執(分散)タイプ>について相談事例から確認することができたが、それらのタイプのいずれかに無理して収めるよりも新たなタイプを設定することのほうが相応しい事例もあった。従って、こころの推進力”(心理的エネルギー)の様態を手掛かりに今後も分析事例を重ねて汎用性の高いアセスメントの手がかりを構築していく必要がある。

5. 主な発表論文等

〔雑誌論文〕 計5件（うち査読付論文 3件 / うち国際共著 0件 / うちオープンアクセス 0件）

1. 著者名 奥田愛子・中込四郎	4. 巻 25
2. 論文標題 新環境移行に伴い躍いた女子学生アスリートのオンライン相談の事例をめぐって	5. 発行年 2023年
3. 雑誌名 臨床心理身体運動学研究	6. 最初と最後の頁 25-40
掲載論文のDOI（デジタルオブジェクト識別子） なし	査読の有無 有
オープンアクセス オープンアクセスではない、又はオープンアクセスが困難	国際共著 -

1. 著者名 Yuji Yamamoto & Shiro Nakagomi	4. 巻 1
2. 論文標題 Development of sport psychology in Japan	5. 発行年 2021年
3. 雑誌名 Asian Journal of Sport and Exercise Psychology	6. 最初と最後の頁 30-35
掲載論文のDOI（デジタルオブジェクト識別子） なし	査読の有無 無
オープンアクセス オープンアクセスではない、又はオープンアクセスが困難	国際共著 -

1. 著者名 奥田愛子・中込四郎	4. 巻 13
2. 論文標題 カウンセリングアプローチによるパフォーマンス向上までの変容過程	5. 発行年 2022年
3. 雑誌名 びわこ学院大学・びわこ学院大学短期学部紀要	6. 最初と最後の頁 41-48
掲載論文のDOI（デジタルオブジェクト識別子） なし	査読の有無 有
オープンアクセス オープンアクセスではない、又はオープンアクセスが困難	国際共著 -

1. 著者名 奥田愛子・中込四郎	4. 巻 12
2. 論文標題 イップスの問題を抱えた青年期アスリートの内的課題としての対人認知	5. 発行年 2021年
3. 雑誌名 びわこ学院大学・びわこ学院大学短期学部紀要	6. 最初と最後の頁 63-70
掲載論文のDOI（デジタルオブジェクト識別子） なし	査読の有無 有
オープンアクセス オープンアクセスではない、又はオープンアクセスが困難	国際共著 -

1. 著者名 中込四郎・秋葉茂樹	4. 巻 24
2. 論文標題 アスリートの心理サポート実践から見えてきたもの	5. 発行年 2024年
3. 雑誌名 国土館大学体育スポーツ科学研究	6. 最初と最後の頁 53-62
掲載論文のDOI (デジタルオブジェクト識別子) なし	査読の有無 無
オープンアクセス オープンアクセスではない、又はオープンアクセスが困難	国際共著 -

〔学会発表〕 計12件 (うち招待講演 3件 / うち国際学会 5件)

1. 発表者名 Nakagomi, S. & S. Akiba
2. 発表標題 "Mode of mental driving force" for assessing clients in sports counseling(1) -Toward a new way of classifying psychological problems in athletes
3. 学会等名 The 9th Asian South Pacific Association Psychology International Congress (ASPASP) (国際学会)
4. 発表年 2022年

1. 発表者名 Okuda, A. Nakagomi, S.
2. 発表標題 "Mode of Mental Driving Force" for Assessing Clients in Sports Counseling (2) - Application to Cases of Counseling Adolescent Athletes with the Yips
3. 学会等名 The 9th Asian South Pacific Association Psychology International Congress (ASPASP) (国際学会)
4. 発表年 2022年

1. 発表者名 中込四郎
2. 発表標題 続々“こころの推進力”を手がかりとして-ケースの分類化から見立てへ
3. 学会等名 第9回臨床スポーツ心理学研究会 (話題提供)
4. 発表年 2022年

1. 発表者名 中込四郎
2. 発表標題 風景構成法の商品から覗いた競技スポーツの世界やアスリートの心性
3. 学会等名 佐賀県 公認心理師会研修会（招待講演）
4. 発表年 2022年

1. 発表者名 中込四郎
2. 発表標題 大学生アスリートにおけるスポーツカウンセリングルームの活用
3. 学会等名 国土館大学スポーツシステム研究科パイマンズリーセミナー（招待講演）
4. 発表年 2022年

1. 発表者名 坂中尚哉・松井幸太・米丸健太・中込四郎・鈴木 壮
2. 発表標題 スポーツと心理臨床 描画法に投影されたアスリートの体験談ならびに治療的展開
3. 学会等名 日本心理臨床学会第41会大会（自主シンポジウム・オンライン）
4. 発表年 2022年

1. 発表者名 Shigeru Akiba & Shiro Nakagomi
2. 発表標題 Therapeutic mechanisms of athletes' verbalization of movements in counseling
3. 学会等名 ISSP 15th World Congress, Taipei（国際学会）
4. 発表年 2021年

1. 発表者名 中込四郎・秋葉茂季
2. 発表標題 スポーツカウンセリング：こころの窓としての身体の語り
3. 学会等名 第39回日本学生相談学会（ワークショップ）（招待講演）
4. 発表年 2021年

1. 発表者名 中込四郎
2. 発表標題 スポーツカウンセリングにおける主訴の見立てと分類のために
3. 学会等名 第8回臨床スポーツ心理学研究会（話題提供）
4. 発表年 2021年

1. 発表者名 Shiro Nakagomi & Shigeru Akiba
2. 発表標題 A First Step Toward Classifying Psychological Problems in Athletes According to Types of Motivational Drive
3. 学会等名 The 2020 Yokohama Sport Conference（国際学会）
4. 発表年 2020年

1. 発表者名 Aiko Okuda & Shiro Nakagomi
2. 発表標題 Continuity of autobiographical memories related to continuation of competition in later years: From a case of a certain multi-fetal athlete
3. 学会等名 The 2020 Yokohama Sport Conference（国際学会）
4. 発表年 2020年

1. 発表者名 中込四郎
2. 発表標題 アスリートの相談事例のアセスメントを踏まえた類型化への試み
3. 学会等名 第7回臨床スポーツ心理学研究会
4. 発表年 2020年

〔図書〕 計1件

1. 著者名 中込四郎、鈴木敦、待鳥浩司、江田香織、鈴木壯、奥田愛子、秋葉茂樹、武田大輔、土屋裕睦	4. 発行年 2021年
2. 出版社 岩崎学術出版社	5. 総ページ数 286
3. 書名 スポーツパフォーマンス心理臨床学	

〔産業財産権〕

〔その他〕

-

6. 研究組織

氏名 (ローマ字氏名) (研究者番号)	所属研究機関・部局・職 (機関番号)	備考
---------------------------	-----------------------	----

7. 科研費を使用して開催した国際研究集会

〔国際研究集会〕 計0件

8. 本研究に関連して実施した国際共同研究の実施状況

共同研究相手国	相手方研究機関
---------	---------