

科学研究費助成事業 研究成果報告書

令和 6 年 6 月 12 日現在

機関番号：32653

研究種目：若手研究

研究期間：2020～2023

課題番号：20K19517

研究課題名（和文）傷つきやすいアスリートのための効果的な心理サポートの解明とその応用

研究課題名（英文）Elucidation and application of effective psychological support for vulnerable athletes

研究代表者

山口 慎史（Yamaguchi, Shinji）

東京女子医科大学・医学部・助教

研究者番号：60847630

交付決定額（研究期間全体）：（直接経費） 3,300,000円

研究成果の概要（和文）：本研究課題では大学生アスリートや一般大学生を対象に、傷つきやすさ（ヴァルネラビリティ）を多面的に捉え、傷つきやすさに関わるメカニズムを解明していくことを目的とした。傷つきやすさは抑うつ、不安、不機嫌、怒り、無気力などのストレス反応と関連しており、傷つきやすい者ほどストレス反応の得点が高いことが明らかとなった。また、ストレス反応のみならず、希死念慮との関連も明らかとなり、傷つきやすい者ほど「死にたい」といった思考が生じやすいことが考えられた。加えて本研究課題では、アスリート限定の尺度だけではなく一般大学生にも使用可能な傷つきやすさを測定する尺度を開発したことにより、研究の幅が拡大した。

研究成果の学術的意義や社会的意義

傷つきやすさは抑うつ症状や無気力などのストレス反応と関連しており、傷つきやすい者ほどメンタルヘルスの悪化に結びつきやすいことが示唆された。また、傷つきやすい者ほど希死念慮の得点が高いことが明らかになっている。身体的な傷と違って、心理的な傷は目には見えないものではあるが、まずは個人の傷つきやすい状態を理解し、他者に相談をしたり、リフレッシュといったストレスを緩和してあげることで傷つきやすい者でもメンタルヘルスの予防や、若年層の自殺予防に寄与することが考えられる。

研究成果の概要（英文）：The purpose of this research project is to comprehensively understand vulnerability among university athletes and university students and to elucidate the mechanisms related to vulnerability. Vulnerability is associated with stress responses such as depression, anxiety, irritability, anger, and helplessness. In addition to stress responses, the relationship with suicidal ideation was also revealed, suggesting that people who are easily hurt are more likely to have thoughts such as "I want to die." This research project expanded its scope by developed a scale to measure vulnerability that can be used not only for athletes (Athletic Vulnerability Scale) but also for university students (Emotional Vulnerability Scale).

研究分野：健康心理学

キーワード：メンタルヘルス 傷つきやすさ 抑うつ症状 希死念慮

1. 研究開始当初の背景

(1) 研究の背景

大学生アスリートは日常生活の学業に加え、競技スポーツならではのストレスを経験したり、メンタルヘルスの諸問題が多々見受けられる。大学生アスリートのうち、男性の31%、女性の48%は過度の不安を感じており、男性の21%、女性の28%は過去12ヶ月間でうつ病を発症している(NCAA Sport Science Institute, 2016)。また、224名のエリートアスリートのうち、46.4%のアスリートは抑うつ症状や摂食障害、不安障害などの兆候を呈している(Gulliver, 2015)。さらに、体育学部学生は他学部学生よりも保健管理センター精神科受診率が2.5倍も低い(堀・佐々木, 2005)。この理由としては、アスリートは一般人・一般学生よりも精神的にタフで健康的であると思われるため、周囲の人が「あの選手は明らかに障害を呈している」と認識していても、アスリート自身はその情緒的問題をも否定してしまうからと考えられる。このように、厳しい競技環境で活動するアスリートはメンタルヘルスの悪化や不調が懸念されているため、サポートシステムが重要ではあるが、アスリート自身が過度な不安やメンタル不調を呈していることを認めたり、他人に相談することが「心の弱さ」と錯覚していることもある。こうした過度の不安や精神的な落ち込みを誘発する要因の一つに、心理的な傷つきが挙げられる。

心の傷は脆弱性(ヴァルネラビリティ)と表現され、林(2002)は「自己に対するダメージの受けやすさ、脆さや傷つく可能性のある状態」と定義している。ここでいう傷つきとは、挫折や拒否、裏切り、喪失、孤独といった精神的(心理的)なものが挙げられ(Leary et al., 1998)、身体的な傷(怪我や疾患等)とは別のものである。より具体的に説明すると、人前で叱責されると自信を喪失し、その場に居合わせた人を避けるようになったり、仲間だと思っていた人たちの愉しそう姿を収めたSNSの投稿から自分だけ誘いがなかったと悟ったときや、記念日や誕生日を忘れられることなどを、傷つきの例として挙げられる(岩壁, 2019)。

(2) 研究の動機および着想に至った経緯

2016年リオオリンピックで体操日本代表選手がコーチからパワハラを受けた事例があった。この件についてコーチは「心を深く傷つけてしまった」と当該選手に謝罪をしている。こうした心の傷はパワハラに限らず、監督やコーチ、仲間からの暴言や罵声、自身のミスが原因で敗戦する、仲間からの無視やからかいなどさまざまである。このように傷つく原因・出来事がある中で、Yamaguchi et al. (2018)は「アスリートが自身の弱い部分や脆い部分を突かれた際に、良好であったメンタルヘルスが少しずつ害されていき、競技を遂行する上で十分にパフォーマンスを発揮することが出来ずにメンタルヘルスが悪化していく」と説明し、これを最弱リンクモデルとして、心の状態が悪化していく様子を表現している。最弱リンクモデルを明らかにしていく意味でも、Yamaguchi et al. (2019)は競技場面における傷つきやすさを測定する指標(Athletic Vulnerability Scale: AVS)を開発した。この尺度を使用することにより、アスリートの傷つきやすさに関する研究が大いに進展することが見込まれた。

(3) 研究の学術的背景および先行研究の外観

傷つきやすい人は人との付き合いに気を遣い、人間関係に不器用なため対人関係に不安を抱えている(榎本, 2016)。また、傷つきやすい人は他の人では傷つかないような些細なことでも傷つくことがあり、他の人にできることができないと劣等感を感じてしまう(西川, 2017)。その他の先行研究では、女性の方が男性よりも傷つきやすさの得点が高いことが明らかになっている(林, 2002; Yamaguchi et al., 2019)。また、傷つきやすさと抑うつ症状には正の相関が確認されており(林, 2002; Yamaguchi et al., 2018; Yamaguchi et al., 2019)、傷つきやすい者ほど抑うつ症状が高いことを意味している。これらのことから、競技を遂行する上で、競技特有のストレス要因に曝露され続けた結果、過度に傷ついたり、十分にパフォーマンスを発揮することができなかった場合に、メンタルヘルスが悪化していくことが考えられる。特に、傷つきやすいアスリートほど、メンタルヘルスの悪化や不良が懸念される。

しかしながら、本研究課題の申請当時は、傷つきやすさに関する特徴は十分に解明されておらず、傷つきやすい者のストレス対処能力や、傷つきやすい者に対する効果的な心理サポート方法は不明であった。

2. 研究の目的

本研究課題の研究目的は、「ヴァルネラビリティの心理的要因を多面的に捉え、傷つきやすさに関わるメカニズムを解明し、心理サポートへ応用していくこと」であった。研究目的を達成していくために本研究課題では、以下の3つの内容を実施した。

(1) ヴァルネラビリティに影響を及ぼす心理的要因の解明(2020年度、実施)

(2) 競技活動の実施によるヴァルネラビリティの変化の証明(2021年度~2022年度、実施)

(3) ヴァルネラビリティに関するメカニズムの解明(2023年度、実施)

3. 研究の方法

(1) ヴァルネラビリティに影響を及ぼす心理的要因の解明 (2020 年度、実施)

本研究課題で扱うヴァルネラビリティ(傷つきやすさ)の対に位置づくと考えている心理的概念として、ハーディネス(心の頑健性)、レジリエンス(精神的回復力)、グリット(やり抜く力)などが挙げられる。申請者の過去の研究でハーディネスとの関係性は検討しているため、今回はグリットとの関連を検討した。

ヴァルネラビリティとグリットがメンタルヘルスに及ぼす影響

() 対象者

大学の競技志向の運動部、クラブ活動に所属している大学生アスリート 743 名(男性 484 名、女性 259 名、平均年齢 19.9 歳、SD \pm 1.18)に調査した。

() 使用尺度

基本属性(性別、年齢、競技等)、AVS(Yamaguchi et al., 2019)、日本語版グリット尺度(竹橋・樋口・尾崎・渡辺・豊澤, 2019)、GHQ-30(Goldberg, 1972)。

() 分析方法

ヴァルネラビリティとグリットを、中央値を基準に 2 群に分類したものを独立変数に、GHQ の得点を従属変数に、性別を共変量とした共分散分析を行った。

(2) 競技活動の実施によるヴァルネラビリティの変化の証明 (2021 年度~2022 年度、実施)

これまでの研究では大学生アスリートのみを対象に研究を進めてきた。2021 年度も大学生アスリートを対象としたメンタルヘルスの研究を実施し、精神的健康や抑うつ症状だけではなく、幅広いストレス反応との関連を検討した。一方で、傷つきやすさを多面的に理解するために、2021 年度~2022 年度は一般大学生を含めて調査を実施しようとしたが、既存の尺度(AVS)はアスリート用になるため、競技系の部活動に所属していない一般の学生には測定することが出来ない問題が浮上した。そこで、2021 年度~2022 年度では、傷つきやすさとメンタルヘルスの関連を検討しつつ、日常生活で感じる傷つきやすさに関する尺度を開発した。また、日常生活で感じる傷つきが高い者ほど「死にたい」といった思考が強いと考えられることから、傷つきやすさと希死念慮の関係性も検討した。

傷つきやすさとストレス反応との関連

() 対象者

日本の大学生 295 名(男性 177 名、女性 118 名、平均年齢 19.6 \pm 1.19)であった。

() 使用尺度

基本属性(性別、年齢、学年等)、AVS(Yamaguchi et al., 2019)、心理的ストレス反応尺度(鈴木・嶋田・三浦・片柳・右馬埜・坂野, 1997)。

() 分析方法

傷つきやすさの得点を 2 群(高群・低群)に分類し、心理的ストレス反応の得点を従属変数とした、t 検定を実施した。

日常生活用の傷つきやすさ尺度の開発

() 対象者

事前調査(インタビュー調査による尺度原案作成): 日本の大学生 20 名(男性 10 名、女性 10 名、平均年齢 21.1 \pm 0.83)であった。

本調査: 日本の大学生 361 名(男性 186 名、女性 175 名、平均年齢 19.6 \pm 0.98)であった。

() 使用尺度

本調査: 基本属性(性別、年齢、学年等)、尺度の原案、SDS(福田・小林, 1973)。

() 分析方法

事前調査: 文字起こしをしたのち、KJ 法(川喜田, 1967)にて発話データを分類した。また、傷つきやすさの定義(林, 2002)とも照らし合わせて、尺度の原案を作成した。

本調査: 項目分析をしてから、探索的因子分析と確認的因子分析を行った。信頼性は係数の算出と、再検査法による ICC の算出、妥当性は抑うつとの相関係数の算出とした。また、性差の検討には t 検定を実施した。

傷つきやすさと希死念慮の関連

() 対象者

日本の大学生 159 名(男性 79 名、女性 80 名、平均年齢 19.6 \pm 1.17)であった。

() 使用尺度

本調査: 基本属性(性別、年齢等)、EVS(Yamaguchi et al., 2022)、短縮版希死念慮尺度(末木, 2019)。

() 分析方法

各尺度の記述統計量と相関係数を算出してから、傷つきやすさの得点を 2 群(高群・低群)に、希死念慮の得点を従属変数とした、U 検定を実施した。

(3) ヴァルネラビリティに関するメカニズムの解明 (2023 年度、実施)

2023 年度では、ヴァルネラビリティとその他の心理的変数との関連や影響について検討した。これまでの研究成果から、傷つきやすさと抑うつ症状およびメンタルヘルス不調には正の相関が確認されている。傷つきやすい者ほど落ち込みやすく、一人で思い悩み、抱え込んでしまった結果、精神疾患の発症や最悪の場合には自殺してしまうことも考えられる。2022 年度にて傷つきやすさと希死念慮に正の相関が確認されたことから、2023 年度ではより詳しく希死念慮との関係を検討した。

傷つきやすさと抑うつ症状および希死念慮の関連

() 対象者

大学生 370 名 (男性 197 名、女性 173 名、平均年齢 19.5 ± 1.07) であった。

() 使用尺度

基本属性 (性別、年齢等) EVS (Yamaguchi et al., 2022) SDS (福田・小林, 1973) 短縮版希死念慮尺度 (末木, 2019)

() 分析方法

変数の関係性を確認するために Pearson の積率相関係数を算出し、傷つきやすさの下位概念を説明変数、抑うつ症状を媒介変数、希死念慮を目的変数としたパス解析を行った。

4. 研究成果

本研究課題は、「ヴァルネラビリティの心理的要因を多面的に捉え、傷つきやすさに関わるメカニズムを解明し、心理サポートへ応用していくこと」であり、以下の 3 つの内容を実施し、傷つきやすさ (ヴァルネラビリティ) について、多面的に解明していった。

(1) ヴァルネラビリティに影響を及ぼす心理的要因の解明 (2020 年度、実施)

傷つきやすさとグリットがメンタルヘルスに及ぼす影響について検討した結果、両変数の主効果が確認された。具体的には、傷つきやすさが高くグリットが低いとメンタルヘルスを最も害しやすく、傷つきやすくてグリットが高いとメンタルヘルスが最も良好であることが示された。なお、交互作用は見られなかった。

(2) 競技活動の実施によるヴァルネラビリティの変化の証明 (2021 年度 ~ 2022 年度、実施)

傷つきやすさとストレス反応の関連について検討した結果、ストレス反応の下位尺度である「抑うつ・不安 ($t = 6.89, df = 280, p < .001$)」「不機嫌・怒り ($t = 4.87, df = 282, p < .001$)」「無気力 ($t = 5.33, df = 293, p < .001$)」のすべてにおいて傷つきやすい者ほど得点が有意に高いことが明らかとなった。精神的健康や抑うつ症状と同様に、ストレス反応においても傷つきやすい者の方が傷つきにくい者よりも得点が高かったため、傷つきやすさはネガティブな心理的概念であることが再認識することができた。

日常生活場面で感じる傷つきやすさについて尺度開発を行った。その結果、「批判・否定に対する脆弱性」「関係悪化に対する脆弱性」「対人不和に対する脆弱性」「自己逃避に対する脆弱性」の 4 因子計 16 項目で構成される尺度 (Emotional Vulnerability Scale: EVS) が開発された。具体的な項目としては、「自分の意見を批判されると傷つく」「自分の悪口を直接言われると傷つく」「友達との関係が悪くなると傷つく」などが挙げられる。尺度の信頼性は $.79 - .85$ 、妥当性の検討として抑うつ症状との相関は $r = .43 (p < .01)$ と、信頼性と妥当性は担保された。また、本尺度を使用した性差の検討では、女性の方が男性よりも傷つきやすさの得点が高いことが明らかとなった。

傷つきやすさと希死念慮の関係性を検討した結果、正の相関が確認された ($r = .23, p < .01$)。また、傷つきやすさの得点を高群と低群に分類したものを独立変数に、希死念慮の得点を従属変数とした U 検定を行った結果、傷つきやすさが高い群の方が低い群より有意に高いことが明らかとなった ($Z = 2.13, U = 2595.000, p = .034$)。このことから、傷つきやすい者の方が傷つきにくい者よりも「死にたい」といった思考が強いことが考えられる。

(3) ヴァルネラビリティに関するメカニズムの解明 (2023 年度、実施)

これまでの研究では、傷つきやすさの合計得点を用いて検討が行われてきたが、今回の分析では、傷つきやすさを構成する要因 (批判・否定、関係悪化、対人不和、自己逃避) が抑うつ症状や希死念慮にどのように関係しているかを細かく見ていくために、傷つきやすさの下位概念に着目した。分析の結果、傷つきやすさの下位概念と抑うつ症状および希死念慮には正の相関が確認された ($r = .10 - .42$)。また、傷つきやすさの下位概念が抑うつ症状に影響を及ぼし、抑うつ症状から希死念慮にも正の影響を及ぼすことが明らかとなった。このことから、傷つきやすいことで抑うつ症状が高まり、「死にたい」といった思考が生起されることが考えられる。

(1) から (3) の研究内容を通して、ヴァルネラビリティはネガティブな心理的概念として、メンタルヘルスの悪化や不調、抑うつ症状などのストレス反応、希死念慮と関係していることが明らかとなった。今後は心理的な傷つきについての理解を深め、傷つきやすい者の心理的なサポートを構築していくことがメンタルヘルスの予防においても重要であることが示唆された。

<引用文献>

- 榎本 博明 (2016). 傷つきやすく困った人 イースト新書.
- 福田 一彦・小林 重雄 (1973). 自己評価式抑うつ性尺度の研究 精神神経学雑誌, 75, 673-679.
- Goldberg, D.P. & Valerie F.H. (1979). A scaled version of the General Health Questionnaire. *Psychological Medicine*, 9(1), pp.139-145.
- Gulliver, A., Griffiths, K. M., Mackinnon, A., Batterham, P. J., & Stanimirovic, R. (2015). The mental health of Australian elite athletes. *Journal of science and medicine in sport*, 18(3), 255-261. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2014.04.006>
- 林 潔 (2002). Vulnerability(傷つきやすさ)についての一考察 白梅学園短期大学紀要, 38, 1-10.
- 堀 正士・佐々木 恵美 (2005). 大学生スポーツ競技者における精神障害 スポーツ精神医学, 2, 41-48.
- 岩壁 茂 (2019). 傷 - 抱きしめること (embrace) ・手放すこと (let go) 臨床心理学, 19, 1-6.
- 川喜田 二郎 (1967). 発想法 中公新書, 東京: 中央公論社.
- Leary, M. R., Springer, C., Negel, L., Ansell, E., and Evans, K. (1998). The causes, phenomenology, and consequences of hurt feelings. *Journal of Personality and Social Psychology*. 74(5), 1225-1237. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.74.5.1225>
- NCAA Sport Science Institute. (2016). Mental health landscape in sport. Retrieved July 19, 2016, from <https://www.nata.org/sites/default/files/mentalhealthlandscape.pdf>
- 西川 佳宏 (2017). 本当は傷つきやすい人たちへ パプフル.
- 末木 新 (2019). 短縮版自殺念慮尺度の作成 自殺予防と危機介入, 39(2), 94-101.
- 鈴木 伸一・嶋田 洋徳・三浦 正江・片柳 弘司・右馬埜 力也・坂野 雄二 (1997). 新しい心理的ストレス反応尺度 (SRS-19) の開発と信頼性・妥当性の検討 行動医学研究, 4(1), 22-29.
- 竹橋 洋毅・樋口 収・尾崎 由佳・渡辺 匠・豊沢 純子 (2019). 日本語版グリット尺度の作成および信頼性・妥当性の検討 心理学研究, 89(6), 580-590.
- Yamaguchi, S., Kawata, Y., Kaneko, Y., Nakamura, M., Shibata, N., & Hirose, M. (2018). Relationships between vulnerability and depression among Japanese university athletes. *Juntendo Medical Journal* Vol. 64 Suppl 1, 60-63. <https://doi.org/10.14789/jmj.2018.64.JMJ18-P31>
- Yamaguchi, S., Kawata, Y., Nakamura, M., Hirose, M., & Shibata, N. (2019). Development of the Athletic Vulnerability Scale: an examination of vulnerability among university athletes and related factors. *Juntendo Medical Journal* Vol. 64(2), 136-148. <https://doi.org/10.14789/jmj.2019.65.JMJ18-0A14>
- Yamaguchi, S., Kawata, Y., Murofushi, Y., & Ota, T. (2022). The development and validation of an emotional vulnerability scale for university students. *Frontiers in psychology*, 13, 941250. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.941250>

5. 主な発表論文等

〔雑誌論文〕 計4件（うち査読付論文 4件/うち国際共著 0件/うちオープンアクセス 4件）

1. 著者名 Shinji Yamaguchi, Yujiro Kawata, Yuka Murofushi, Tsuneyoshi Ota	4. 巻 4
2. 論文標題 The influence of vulnerability on depression among Japanese university athletes	5. 発行年 2023年
3. 雑誌名 Frontiers in Sports and Active Living	6. 最初と最後の頁 1-8
掲載論文のDOI（デジタルオブジェクト識別子） 10.3389/fspor.2022.1003342	査読の有無 有
オープンアクセス オープンアクセスとしている（また、その予定である）	国際共著 -

1. 著者名 Shinji Yamaguchi, Yujiro Kawata, Yuka Murofushi, Tsuneyoshi Ota	4. 巻 13
2. 論文標題 The development and validation of an emotional vulnerability scale for university students	5. 発行年 2022年
3. 雑誌名 Frontiers in Psychology	6. 最初と最後の頁 1-11
掲載論文のDOI（デジタルオブジェクト識別子） 10.3389/fpsyg.2022.941250	査読の有無 有
オープンアクセス オープンアクセスとしている（また、その予定である）	国際共著 -

1. 著者名 山口 慎史、川田 裕次郎、野栗 立成、室伏 由佳、黄田 常嘉	4. 巻 47
2. 論文標題 大学生アスリートにおける傷つきやすさがメンタルヘルスに及ぼす影響	5. 発行年 2022年
3. 雑誌名 応用心理学研究	6. 最初と最後の頁 209～217
掲載論文のDOI（デジタルオブジェクト識別子） 10.24651/oushinken.47.3_209	査読の有無 有
オープンアクセス オープンアクセスとしている（また、その予定である）	国際共著 -

1. 著者名 Shinji Yamaguchi, Yujiro Kawata, Miyuki Nakamura, Yuka Murofushil, Masataka Hirose, Nobuto Shibata	4. 巻 46
2. 論文標題 Development of the Revised Japanese Athletic Hardiness Scale for University Athletes	5. 発行年 2020年
3. 雑誌名 Japanese Journal of Applied Psychology	6. 最初と最後の頁 158-166
掲載論文のDOI（デジタルオブジェクト識別子） 10.24651/oushinken.46.2_158	査読の有無 有
オープンアクセス オープンアクセスとしている（また、その予定である）	国際共著 -

〔学会発表〕 計4件（うち招待講演 0件 / うち国際学会 2件）

1. 発表者名 山口慎史・松田晃二郎・永峰大輝
2. 発表標題 心理的な傷つきが抑うつ症状および希死念慮に及ぼす影響
3. 学会等名 日本健康心理学会
4. 発表年 2023年

1. 発表者名 Shinji Yamaguchi, Yujiro Kawata, Kojiro Matsuda, Ryusei Noguri, Yuka Murofushi, Tsuneyoshi Ota
2. 発表標題 Relationship between vulnerability and suicidal ideation among Japanese university students
3. 学会等名 36th Annual Conference of The European Health Psychology Society (国際学会)
4. 発表年 2022年

1. 発表者名 Shinji Yamaguchi, Yujiro Kawata, Ryusei Noguri, Ryusei Kinugasa, Yuka Murofushi, Tsuneyoshi Ota
2. 発表標題 Effect of vulnerability on psychological stress responses among Japanese university athletes
3. 学会等名 15th International Society of Sport Psychology (国際学会)
4. 発表年 2021年

1. 発表者名 山口慎史・川田裕次郎・室伏由佳・柴田展人
2. 発表標題 大学生アスリートの傷つきやすさとグリットがメンタルヘルスに及ぼす影響
3. 学会等名 日本心理学会
4. 発表年 2020年

〔図書〕 計0件

〔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
---------	---------