

科学研究費助成事業 研究成果報告書

平成 29 年 6 月 3 日現在

機関番号：13701

研究種目：挑戦的萌芽研究

研究期間：2014～2016

課題番号：26560347

研究課題名(和文)心理力動理論から見たアスリートの身体症状の心理学的意味

研究課題名(英文)Psychodynamic meaning in somatic symptoms and responses of athletes

研究代表者

鈴木 壮 (Suzuki, Masashi)

岐阜大学・教育学部・教授

研究者番号：00115411

交付決定額(研究期間全体)：(直接経費) 2,400,000円

研究成果の概要(和文)：アスリートの競技ヒストリーの中での身体症状や動きの変化の深層心理学的な意味を、事例研究法や修正グラウンデッドセオリーを用いて、心理力動的な観点から検討した。その結果、身体症状・反応が「安全弁」、その時の「限界」や「壁」を示しており、それによって競技からの離脱、あるいは「乗り越えるべき課題」となり競技力向上や人間的成長につながっていた。身体症状・反応が「こころとからだの悲鳴」となり、「過負荷による身体症状」「心身のアンバランス」「パフォーマンスの変動」となり、それが成長につながる時と、離脱に至るときとがあったのである。彼らの「身体化」は根源的な苦悩との戦いがあることを示していると考えられた。

研究成果の概要(英文)：Psychodynamic meaning in somatic symptoms and responses of athletes was investigated through case study and modified Grounded theory approach. The results were followed. Their somatic symptoms and responses meant "safety valve" or "limit." These connected to performance enhancement and personal development or withdrawal. Their somatization showed basic suffering in their athletic activity

研究分野：スポーツ心理学(スポーツ臨床)

キーワード：スポーツ臨床 アスリート 事例研究 修正グラウンデッドセオリー こころとからだ

1. 研究開始当初の背景

アスリートのケガや病気、不調などの身体症状・反応は身体的側面のみが注目され、心理的側面からの検討は限られた範囲で行われている。心理的側面からは、表層レベルの理解、たとえば、スポーツ障害の発生にストレスや注意散漫などの要因が影響している、などが示されるに留まっている。アスリートが勝利や競技力向上を目指し、身体的・心理的限界まで追い込んでトレーニングするとき、その過程で、ケガ、摂食障害、ヒステリー(身体表現性障害、解離性障害)、自律神経失調症、ブレイや演技の不調、スランプなどの身体症状・反応が現れるのはまれではない。これらの身体症状・反応には背景に心理的要因が存在することが考えられる。しかし、スポーツ心理学ではこのような側面にあまり注目されることはなく、未開拓の領域であり、アスリートの臨床事例や心理サポートの事例で一部示されているだけで(たとえば、中込、2013; 鈴木、2012)、十分に検討されているわけではない。

身体症状の心理学的意味は心理力動理論から、たとえば身体症状が意識と無意識の相互作用の結果として現れる、あるいは心と身体が共時的に布置(コンステレーション)されている、というように捉えられている。「身体とは、身体をも包摂するセルフの働きによって、さまざまな形で無意識と意識の葛藤の現れを象徴的に表現し、身体もまたその手段となり得る」(横山、2000)からである。このことはアスリートでも同様なのか、あるいは独特の現れ方をするのか実証することが必要であった。

2. 研究の目的

- (1) アスリートの伝記、競技雑誌の記事を収集する。
そのなかになら書かれているアスリートの競技歴の中でのケガや病気、不調やスランプ等に関わるエピソードを収集し、心理力動理論に基づき整理する。そして、ケガや病気、動きの不適切さ等の深層心理学的意味を心理力動理論から検討するとともに、質的にも検討する。

- (2) 日本代表クラスの前アスリートを対象に面接し、競技歴とそれの中での競技に支障のある身体症状(ケガや病気)・反応に関わる調査、そして、バウムテストと風景構成法を実施する。調査結果に基づき、ケガや病気の発生の時期や状況、そして描画から、深層にある心理と身体症状の関係を心理力動的観点から検討する。
- (3) 心理サポートとスポーツカウンセリング事例を収集し、身体症状(ケガや病気)・反応の競技人生(ストーリー)の中での深層心理学的意味を検討する。

3. 研究の方法

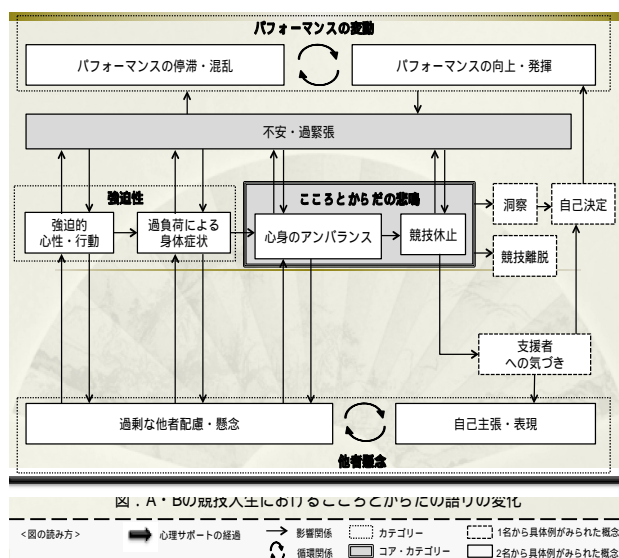
- (1) アスリートの心理サポートや相談の事例を精査し、事例研究法に基づき、競技歴と身体症状・反応の意味を心理力動的観点から検討する。
- (2) 修正版グラウンデッド・セオリー・アプローチ(M-GTA)を(木下, 2003)を用いて臨床事例の語りを質的に分析する。面接中の語りの記録をテキスト・データとして用い、心理サポートの過程におけるところとからだの語りの変化を検討し、そこで示されるからだの表現・反応の心理的な意味を考察する。

4. 研究成果

- (1) 心理サポートやスポーツカウンセリングの事例、競技雑誌の記事などから、アスリートのライフヒストリーに示されている身体症状・反応の深層心理学的意味を心理力動的な観点から検討した。その結果、アスリートの身体の動き、ケガや病気などの身体症状が彼らの内的な声を示しており、さまざまなことを物語っていた。

心理状態とプレイや演技の共時的な発生、例えば追い詰められた状況でプレイがうまくいかず、またパーソナリティの堅さゆえの対処行動の堅さなどで、解離性の記憶喪失になった選手や、伸び悩みからイップスになった選手などの事例(鈴木、2014)があった。また、カナー(1972/1974)の症状論をベースに、病気やケガはこれ以上悪くならないようにする「安全弁」であり、身体症状・反応はこれ以上身体が壊れないように身体の状態を心理的に「調整するもの・守るもの」である。それは、そのときの「限界」や「壁」を示しており、それによって競技から離脱する場合と、それが「乗り越えるべき課題」となる場合もあり、「問題解決の手段」であった。

(2) 修正版グラウンデッド・セオリー・アプローチ(M-GTA)を(木下, 2003)用いて、心理サポート事例をもとに、その過程での面接中の語りの記録をテキスト・データとして用い、心理サポートの過程におけるところとからだの語りの変化を検討し、そこで示されるからだの表現・反応の心理的な意味を考察した。その結果、13個の概念と4個の categorie を生成し、それらの関連を図式化した。



< 強迫性 >

「力を抜けない。休めない」など【強迫的心性】を持っており、競技に生真面目に取り組んでいた。それは、一方では競技力の向上に、他方ではうま

くいかないときにやり方を変えられない、他の見方ができないなど、柔軟に状況に対処することができないことにつながっていた。また、練習し過ぎて、身体への過剰な負荷をかけることになり、オーバートレーニング状態になり、【過剰な他者配慮・懸念】があり、それは強迫性にも影響していた。またそれは対人的な適応が良いことにもつながっていたが、他方、自己主張を抑え、競技での攻撃的な側面を抑制したりしていた。一時的に【自己主張・表現】が見られるようになっても、他者への配慮がなくなることはなかった。

< 他者懸念 >

人目を気にし、【過剰な他者配慮・懸念】があり、それは強迫性にも影響していた。またそれは対人的な適応が良いことにもつながっていたが、他方、自己主張を抑え、競技での攻撃的な側面を抑制したりしていた。一時的に【自己主張・表現】が見られるようになっても、他者への配慮がなくなることはなかった。

【不安・過緊張】

高い競技成績を残していても、常に勝てるわけではないため、強い不安や緊張は一時的に和らぐことはあっても、なくなるわけではなかった。高い競技レベルを維持し、さらにより高いレベルを追い求めるためには、ハードトレーニングを継続しなければならず、それは競技力を向上させることになる一方で、強い不安や緊張を引き起こすと共に、ケガや病気の発生しやすくしていた。これは、全体に関連する概念(コア概念)と考えられた。

こことからだの悲鳴

< 強迫性 > や < 他者懸念 >、【不安・過緊張】があるので、心身ともにギリギリの状態でも競技を継続することになっていた。そしてついには、【心身のアンバランス】な状態になっていた。そのときに、【競技休止】し、【洞察】し、【自己決定】の度合いを増し、安定して競技ができるように成長していく選手がいる一方で、【競技離脱】に至る選手もいた。

<パフォーマンスの変動>

強迫的な心性や強い不安や緊張によって生真面目に競技に取り組むことで日本一になっても、【パフォーマンスの変動】があり、その時にでもトレーニングを継続することで、さらにパフォーマンスを向上させ、実力を発揮できるようになっていた。

以上のことから、高い競技レベルで競技人生を送るアスリートがその過程で遭遇するからだの反応・表現は、身体の問題としてだけ受け取るのではなく、心も身体も含めた総体としてのからだの反応・表現、時には悲鳴として受け止めることが必要である。彼らの「身体化」は、彼らが「不安や苦しみといった何らかの問題を、葛藤や悩みという心理的なものとしてではなく、身体を通じて体験、表現」(梅村、2008)していることを意味しており、根源的な苦悩との戦いがあると考えることができる。

<引用文献>

カナー, L. (黒丸正四郎・牧田清志訳)、カナー児童精神医学第2版、医学書院、1972/1974、木下康仁、グラウンデッド・セラピー・アプローチの実践、弘文堂、2003

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、道和書院、2013

鈴木 壯、アスリートのこころの揺れ-身体が語るこころ。In 山中康裕(監)中島登代子・森岡正芳・前林清和(編)揺れるたましいの深層-こころとからだの臨床学-、222-235、創元社、2012

鈴木 壯、スポーツと心理臨床、創元社、2014
梅村高太郎、身体化の心理療法-心身症概念の批判的検討を通して-、京都大学大学院教育学研究科紀要、54巻、2008、37-449。

横山 博、表現の砦としての身体、河合隼雄(編)講座心理療法第4巻、心理療法と身体、67-114、2000

5. 主な発表論文等

(研究代表者、研究分担者及び連携研究者には下線)

[雑誌論文](計4件)

米丸健太・鈴木 壯、本邦におけるアスリートの心理サポートに関する実践研究の課題、スポーツ心理学研究、査読あり、44巻、2017、19-32
米丸健太・鈴木 壯・鈴木 敦・秋葉茂季・奥野真由・立谷泰久、国立スポーツ科学センタースポーツ科学部の個別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、Sports Science in Elite Support、査読あり、1巻、2017、1-13

米丸健太・鈴木 壯、“自分がわからない”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、査読あり、43巻、2016、15-28

鈴木 壯、臨床心理職のための研究論文の教室~研究論文の読み方・書き方ガイド“スポーツ臨床”、臨床心理学、査読なし、増刊6号、2014、158-161

[学会発表](計6件)

鈴木 壯「スポーツカウンセリング~からだの動きを聴く~」第19回日本臨床心理身体運動学会 2016年12月11日、筑波大学(茨城県、つくば市)。

鈴木 壯・米丸健太「競技人生における“こころ”と“からだ”の語り-心理サポート事例から見える“からだ”-」第43回日本スポーツ心理学学会、2016年11月5日、北星学園大学(北海道、札幌市)。

Suzuki, M. “A case of psychology support through counseling: Following the struggles of a female Olympic athlete with psychology/physical imbalance”.

The 31st Annual Conference of Association for Applied Sport Psychology, 2016年9月29日, Phoenix, USA.

Suzuki, M. “A case of a top female athlete in the psychological support through counseling: mind and body constellation”. The 14th European Congress of Sport Psychology, 2015年7月15日、Bern, Switzerland.

Ogawa, C. & Suzuki, M. “Research into tpsychological development of Japanese university athletes during retirement transition”. The 28th International Congress of Applied Psychology, 2014年7月9日、Paris, France

鈴木 壯「アスリートの語り」第17回日本臨床心理身体運動学会、2014年12月14日、関西国際大学尼崎キャンパス(兵庫県、尼崎市)。

〔図書〕(計3件)

中込四郎・鈴木 壯、誠信書房、アスリートのこころの悩みと支援-スポーツカウンセリングの実際、2017、230

中込四郎・鈴木 壯(編著)、道和書院、スポーツカウンセリングの現場から、2015、226

鈴木 壯、創元社、スポーツと心理臨床、2014、179

6. 研究組織

(1)研究代表者

鈴木 壯 (SUZUKI Masashi)

岐阜大学・教育学部・教授

研究者番号：00115411

(3)連携研究者

米丸 健太 (YONEMARU Kenta)

国立スポーツ科学センター・研究員

研究者番号：90708083