様　式　Ｃ－１９、Ｆ－１９－１、Ｚ－１９　（共通）

科学研究費助成事業　　研究成果報告書

令和　２ 年　 ６ 月　 ４ 日現在

機関番号：３２６６５
研究種目：基盤研究(C)（一般）
研究期間：2016～2019
課題番号：１６Ｋ０１６７５

研究課題名（和文）スポーツメンタルトレーニングとスポーツカウンセリングの共通性と独自性

研究課題名（英文）The commonality and originality of sports mental training and sports counseling

研究代表者
平木　貴子（Hiraki, Takako）

日本大学・経済学部・講師

研究者番号：００３９２７０４

交付決定額（研究期間全体）：（直接経費）　　2,600,000円

研究成果の概要（和文）：本研究は，スポーツメンタルトレーニング（以下，SMT）とスポーツカウンセリング（以下，SpC）に注目し，両者の共通性や独自性を検討した．その結果，初回来談時における主訴の傾向では，両者の顕著な差異はみられなかったが，SMT中心の心理専門家は，困難事例におけるリファーの判断は早い傾向が示された．同一事例の検討においては，SMT中心の心理専門家は，選手の目標に基づいて，当面のサポート期間を具体的に設定する傾向がみられた．SpC中心の心理専門家は，主訴の背景となる心理的課題（主体性のなさ，自己コントロール感の欠如，自立・自律の獲得）に働きかける心理介入方針を見立て，長期間のかかわりを想定していた．

研究成果の学術的意義や社会的意義
近年，スポーツ科学を取り入れた強化活動が加速しており，スポーツ心理学の分野においてもアスリートや競技団体から心理面のサポートを求められることが増えてきている．心理サポートの要望増加に伴って，心理専門家が担う役割は多様化し、各専門家は自身の専門性とその限界を把握するとともに，必要に応じて，拠って立つアプローチの理論的枠組みを超えた視点や，他の立場の専門家と連携・協力することが求められている．本研究で得られた知見は，サポート対象の置かれている状況やニーズに合わせて，適切な心理専門家を選定する際の有用な指標となると考える．

研究成果の概要（英文）：This study examined the commonality and originality of sports mental training (SMT) and sports counseling (SpC). The study found no significant difference in the content of the chief complaints during the intake-interview, but psychologists who mainly provide psychological support for SMT do tend to make a quick referral decision in difficult cases. In the same conference, psychologists who provided SMT-related psychological support tended to frame the immediate support period based on the goals of the athletes. Psychologists who provide SpC-related psychological support considered the psychological intervention policy useful for psychological problems (such as lack of independence, lack of self-control, acquisition of independence/autonomy), which were the background aspects of the main complaint, such as panic and changing performance at competitions. In this case, they had assumed a long-term intervention to overcome the main complaint of the case study’s subject.

研究分野：スポーツ心理学

キーワード：心理サポート　メンタルトレーニング　カウンセリング　心理専門家

※科研費による研究は、研究者の自覚と責任において実施するものです。そのため、研究の実施や研究成果の公表等については、国の要請等に基づくものではなく、その研究成果に関する見解や責任は、研究者個人に帰属されます。

様　式　Ｃ－１９、Ｆ－１９－１、Ｚ－１９（共通）

１．研究開始当初の背景

近年，各国のスポーツ科学を取り入れた競技強化活動が加速する中，わが国のスポーツ心理学の分野においても，アスリートや競技団体から心理面のサポートを求められることが増えてきている．心理サポートを求める理由は，「競技力を向上したい」「こころを鍛えたい」といったことから，意欲の低下，情緒的問題，競技引退，対人関係，動作失調，怪我，食事・睡眠，性格・気分，経済的な問題，マスコミ対応など多岐に亘る（武田, 2012）．心理サポートの要望増加に伴って，心理専門家が担う役割は多様化し、各専門家は自身の専門性とその限界を把握するとともに，必要に応じて，拠って立つアプローチの理論的枠組みを超えた視点や，他の立場の専門家と連携・協力することが求められている．実際，精神科医や臨床心理士などの隣接異業種の専門家と協働・連携しながら心理サポートを実施する事例も報告されている（立谷，2018）．

スポーツ心理学の分野におけるアスリートを対象とした心理サポートには，心理的課題の解決や人格的成長を目指す傾聴を中心としたスポーツカウンセリング（以下，SpC）と，リラクセーション，イメージ，目標設定などの心理的スキルの指導を中心としたスポーツメンタルトレーニング（以下，SMT）という 2 つの立場（アプローチ法）がある．欧米では競技力向上・実力発揮を目的とした心理サポートは，SMT の指導を中心とする教育的スポーツ心理学者が担い，抑うつ，食行動異常，対人葛藤などに関する心理的な問題を持ったアスリートを臨床的スポーツ心理学者が支援するといった棲み分けがなされている（マートン，1991）．

一方，わが国では，欧米の棲み分けに倣い，競技力向上・実力発揮は SMT，そして心理的問題は SpC とアプローチ法を明確に分けるよう主張している心理専門家も存在するが，これらは心理的な問題に対するアプローチにカウンセリングをはじめとする心理療法で用いられる手法が多く活用されていることから来ている．わが国では，心理療法で用いられる技法を採用し，トレーニング効果を報告しているものや（中込ほか，1991, 2006, 2008；江田ほか，2017），傾聴中心で展開していった事例においても競技力向上を認めるなどの報告（鈴木ほか,1997; 中込, 2004; 前田, 2006）がある．また，SMT 中心のかかわりであっても，アスリートの自主性・主体性といった側面を重視し，人間的成長を期待する心理専門家も多い（関矢，2016）．そのような背景から，わが国では学会等で SMT と SpC の協力関係や融合についての議論が行われている（例；日本スポーツ心理学会シンポジウム，2003，2007）．しかし，わが国におけるこれまでの検討においても，各心理専門家の依って立つアプローチの意義や有効性，新たな可能性を主張することに重きを置き，その連携についての建設的な議論は，充分になされておらず，緒に就いたばかりである．

SMT と SpC は対立構造で議論されることが多いが，実際の心理サポート現場では，両アプローチは厳密に分けられるものではなく，状況に応じて一部使い分けている現状も見受けられる．アスリートが実力発揮を果たした心理サポート事例では，SMT による心理的スキルの向上に加え，心理的成熟や価値観の変化などもみられ（Hiraki, 2011），その背景には SMT 指導士の傾聴を通した支持的・共感的関わりが影響していることが多い．逆に，SpC においても，アスリートは語りの中で運動イメージの明確化や，課題・目標の確認，試合に向けた心理的コンディショニングを行うことがある．平木（2009）は一人のアスリートに対して SMT から SpC に明確に移行した実践例から，SMT と SpC の連携は人格的側面の異なる層（レベル）に働きかけ，心の安定やパフォーマンス向上に上手く機能したと報告し，アスリートの心理サポートにおける 2 つのアプローチは互いに排斥しあうのではなく，むしろ両者の連携を積極的に模索する課題を突きつけられていると述べている．

SMT の資格を持つ心理専門家を対象としたアンケート調査（大場，2006）によれば，「他の心理専門家とのネットワークを利用したり，事例を紹介したことが無い」という回答が 7 割を占めている．多様な現場のニーズに応えていくためには，今後，隣接異業種の心理専門家のみならず，SMT・SpC それぞれの立場を超えた心理専門家間の連携が求められるだろう．そのためには，各アプローチが持つ共通性と独自性を明確にし，互いの専門性を活かした連携のあり方を検討していく必要があると考えたことが本研究の背景にある．

２．研究の目的

本研究の目的は，心理サポートの SMT と SpC の差異や現場での連携のあり方を検討することである．本研究を遂行するにあたり，2 つの検討課題を設定した．

【検討課題 1】心理専門家を対象にサポート形態（アプローチ法，心理専門家としての経験，サポート対象者・主訴，サポート構造，留意点とその後の展開など）を調査し，わが国の心理サポートの現状を整理する．

【検討課題 2】同一の心理サポート事例に対する SMT・SpC それぞれの立場からの見立てと介入方針（提供された事例から想定されるその後の介入内容）を比較検討することで，各アプローチの共通性や独自性を検討する．

３．研究の方法

1） 対象者

集団による心理サポートと個人による心理サポートでは，活動形態が異なることが多いため，調査対象者は個別心理サポートの相談実績を有している者とした．検討課題 1・2 ともに，資格取得後 5 年以上の心理サポートの実務経験と，日本代表レベルの選手に対してのサポート経験を有する心理専門家を対象とした．心理サポート経験年数は 14.2±5.64 年であった．事前に本研究の研究目的・概要を説明し，質問シートおよびインタビューガイドを提示したうえで，調査の同意を得た．

2） 研究方法

【検討課題 1】まず，「心理専門家としての経験」「心理サポートをする際に重視する態度」「サポート対象者の傾向」「サポート構造」に関する質問シートに記入を求め，その詳細については，記述式による限界があることから，半構造化面接による聞き取りを行った．そのほか，「サポート内容の評価・検討方法」「自身の関わり（アプローチ法）のメリットとデメリット」に関する情報収集も行った．調査時間は 88.8±10.87 分であった．

【検討課題 2】同一事例の検討においては，研究代表者の過去の心理サポート資料から，架空の事例を作成した．作成した事例について，研究協力者とともに事例の整合性を検討したうえで，調査を実施した．調査対象者には，当該事例の受理面接情報の概要を提示した（クライエントと主訴，生育歴・家族，競技歴，競技環境，今後のスケジュール・要望）．その後，その事例を見立てるために必要な情報とその理由，事例の見立てと介入方針，自身の受理面接時に収集する項目とその理由について詳細を聴取した．調査時間は 55.6±10.44 分であった．

４．研究成果

SMT と SpC の比較にあたり，心理サポート時の態度として指導に重きを置いている心理専門家を SMT 群，心理サポート時の態度として傾聴に重きを置いている心理専門家を SpC 群とした．

【検討課題 1】

検討課題 1 では，SMT 群であっても 4 割程度は傾聴的関わりを重視し，SpC 群であっても 2 割程度は指導的関わりであることが確認された．武田（2012）の主訴一覧（表参照）を参考に，これまでの担当事例の主訴に該当するものとその頻度を聴取した．その結果，両群による来談時の主訴の比較では，内容・頻度ともに顕著な差異はみられなかった．「対人関係」「情緒的問題」「動作」は調査対象者の 8 割以上がサポート経験を有し，「情緒的問題」「動作」は比較的高頻度で担当していることが報告された．これらの主訴は，心理サポートとして来談する表向きの理由であり，継続的にサポートをする中で，主訴の変化や，主訴の背景となる問題が明らかになる可能性を想定して対応していることが言及された．その他の主訴としては，「漠然とした主訴」「経済的問題」などが挙げられた．

表．心理サポートを求めるきっかけ（主訴；武田(2012) より引用）

主訴	例
意欲	やる気がおきない，　波がある，　やる気が継続できない　など
情緒的問題	不安になる，　集中できない，　怒り，　恐怖　など
継続･引退	やめたい，　やめざるを得ない，　やめたくない　など
対人関係	コーチ，　仲間，　家族，　恋人，　競技団体　など
動作	これまでにできた動き（技）ができない，動きがぎこちない　など
怪我	突発的･慢性的怪我，　復帰までの不安　など
食事･睡眠	睡眠障害，　過食･拒食，　食行動問題，　減量･増量　など
性格･気分	自分の性格について
その他	経済的問題，　マスコミ，　漠然とした主訴

また，サポート活動の中で，資格取得時に重視していたアプローチから変遷する事例，異なる理論的枠組みのアプローチ法を折衷的に用いている事例が確認された．いずれの調査対象者も拠って立つアプローチの研鑽だけでなく，異なるアプローチ法に関する研究会やワークショップ，スーパーヴァイズを受講しており，担当事例に対する不全感や不安，心理専門家としての劣等感を契機に他のアプローチへの取り組みを開始する様子が見受けられた．クライエントの症状によって精神科医や臨床心理士へのリファーを検討する傾向はあるものの，SMT と SpC 間の積極的なリファーの検討は行われていなかった．

【検討課題 2】

検討課題 2 の同一事例による事例検討においては，SMT 群では，リラクセーション技法，行動変容技法（コラム法による認知再構成法），イメージトレーニングなどの心理的スキル指導からサポートを開始し，クライアントの要望に基づいて当面のサポート期間を具体的に設定する傾向がみられた．また，最初は技法の指導・提供から行うが，技法に取り組む中で見立てを修正し，クライエントの潜在的な要望に合わせて，技法の変更や，傾聴の度合いを変化させることになる

だろうと事例の展開を予測していた．一方，SpC 群は，主訴の背景となる心理的課題（主体性のなさ，自己コントロール感の欠如，自立・自律の獲得）に働きかける心理介入方針を想定し，当該事例の見立てにおいては長期間の介入を想定していた．介入方針としては，クライエントの心理的課題が具体的に見立てられるまでは，心理的スキル提供・指導などをしないという慎重な姿勢を示す者と，その都度見立てを共有する（直面化させる）中で，課題の明確化とその対応を検討する姿勢を示す者がいた．

＜引用文献＞

1) 武田大輔（2012）アスリートの心理サポート現場．中込四郎・伊藤豊彦・山本裕二（編）　よくわかるスポーツ心理学．ミネルヴァ書房：東京，pp.144-147.
2) 立谷泰久（2018）トップアスリートの心理サポートにおけるスポーツメンタルトレーニングと心身医学の関係．心身医学，58：166-173.
3) マートン，R.：猪俣公宏監訳（1991）メンタルトレーニング．大修館書店：東京，pp.77-79.
4) 中込四郎・吉村功・安田忍（1991）軟式庭球選手へのメンタルトレーニングの試み．筑波大学体育化学系紀要，14：233-243.
5) 中込四郎・小川洋平・武田大輔・小谷克彦・宇土昌志（2006）内界探索に方向づけられたメンタルトレーニングプログラムの検討．スポーツ心理学研究，33(2)：19-33.
6) 中込四郎・武田大輔・小谷克彦（2008）女子ボールゲームチームへのグループ箱庭の適用―箱庭から競技場へ―．スポーツ心理学研究，35(2)：67-79.
7) 江田香織・中込四郎・三輪由衣・大木雄太（2017）グループ箱庭体験を通したチームの再建過程．スポーツ心理学研究，44(19)：33-51.
8) 鈴木壯・中島登代子・山本昌輝・荒木雅信（1997）1996 年度スポーツカウンセリングルーム活動報告．大阪体育大学紀要，28：227-230.
9) 中込四郎（2004）アスリートの心理臨床．道和書院：東京，pp.83-105.
10) 前田正（2006）心理療法における公正化過程と現実適応の関係について―スポーツで勝つことについての考察―．臨床心理身体運動学研究，7・8：19-34.
11) 関矢寛史（2016）メンタルトレーニングとは．スポーツ心理学会（編）　スポーツメンタルトレーニング教本（三訂版）．大修館書店：東京，pp.7-11.
12) Hiraki,T.（2011）　The change of personal meaning and value shown by the score of psychological tests at continuative psychological support. The 13th European Congress of Sport Psychology, Portugal.
13) 平木貴子，中込四郎（2009）メンタルトレーニングとカウンセリングの連携―メンタルトレーニングからカウンセリングに移行した心理サポート事例―．スポーツ心理学研究，36 (1)：23-36.
14) 大場ゆかり（2006）スポーツメンタルトレーニング指導士資格の現状と課題―資格取得者を対象とした活動実態調査から―．スポーツ心理学研究，33(1)：40-41.

５．主な発表論文等

〔雑誌論文〕　計1件（うち査読付論文　0件／うち国際共著　0件／うちオープンアクセス　0件）

〔学会発表〕　計0件

〔図書〕　計1件

１．著者名 日本スポーツ心理学会	４．発行年 2016年
２．出版社 大修館書店	５．総ページ数 277
３．書名 スポーツメンタルトレーニング教本　三訂版	

〔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