

令和 2 年 6 月 30 日現在

機関番号：32616

研究種目：基盤研究(C) (一般)

研究期間：2017～2019

課題番号：17K01664

研究課題名(和文)メンタルトレーニングにおけるナラティブアプローチ(語りベース)の効果機序

研究課題名(英文)On the Effectiveness of Counseling approaches (narrative approaches) for enhancing athletic performance

研究代表者

中込 四郎(Nakagomi, Shiro)

国土館大学・体育学部・その他

研究者番号：40113675

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)：本研究計画では、アスリートの競技力向上や実力発揮に対するカウンセリングや心理療法技法の有効性を検討することを目的とした。広義のパフォーマンスレベルにおいて積極的变化が認められたカウンセリングの終結事例を中心に、面接記録の分析を行った。その結果、カウンセリングによるアスリートのパフォーマンス向上に寄与する以下のような5つの効果要因を明らかにした。1)自己表現の場や心理的エネルギーの流れの促進、2)パフォーマンス問題の明確化による競技行動の理解の促進、3)自身の身体や動きを語ることはイメージトレーニングと等価、4)気づきと意図性の高まり、5)パフォーマンス問題の背景にある心理的課題の明確化。

研究成果の学術的意義や社会的意義

競技力向上や実力発揮に対して、心理スキルの指導を抑えた対話によるカウンセリング技法の有効性ならびにその機序を明らかにした本研究成果は、アスリートの心理支援での多様性をもたらすことができる。また、アスリートの継続するメンタルトレーニングでは、セッションを重ねることに、心理スキルの指導の占める割合が徐々に減っていき、最終的にはカウンセリングが中心となっていくことから、心理スキルの指導を主たる介入方法を採用している者においてもカウンセリング技法に習熟する意義を伝えることになる。さらに、個々のアスリートのパーソナリティ発達も視座においたアスリートの心理支援の充実にも繋がっていくはずである。

研究成果の概要(英文)： Standard mental training programs for athletes mainly involve the teaching of psychological skills without dealing directly with the athlete's personality development. The present study examines the effectiveness of counseling and psychotherapeutic techniques for enhancing athletic performance. With reference to the author's own consultation cases in which counseling approaches resulted in performance enhancement, the author attempts to elucidate the factors leading to effective counseling. As a result, following five factors are clarified.

1) The promotion of self-expression and stimulation of the flow of psychological energy. 2) Deeper understanding of own athletic behavior through clarification of own performance problems. 3) Talking about one's bodies and body movement provides effects of image training. 4) Increase in awareness and intention attained. 5) Counseling helps to reveal the psychological problems behind performance problems.

研究分野：臨床スポーツ心理学

キーワード：アスリート スポーツカウンセリング 事例 パフォーマンス向上・実力発揮 ナラティブ 身体 象徴的理解

様式 C - 19、F - 19 - 1、Z - 19 (共通)

1. 研究開始当初の背景

本研究計画の中では、カウンセリングにおけるクライアントにとっての主要な作業は、カウンセラーの前で自身を物語ること(ナラティブ)と位置づけており、カウンセリングとナラティブを同義に用いている。

一般的にアスリートの心理サポートでは、実力発揮や競技力向上をメンタルトレーニング、そしてアスリートの心理的問題の解決にはカウンセリングを用いるべきであるとの対峙する主張がなされてきた。特に、それは欧米において顕著であった。しかし、病理モデルではなく、成長発達モデルや河合の主張する“自然モデル”に従ったカウンセリングに依拠した場合、メンタルトレーニングを適用したであろうと考えられるケースにおいても成果をあげて報告してきた(中込「臨床スポーツ心理学」2013、鈴木「スポーツと心理臨床」2014、中込・鈴木<編著>「スポーツカウンセリングの現場から」2015、他)。しかしながら、それらでの見解は、広く受け入れられてきた訳ではなく、説得力に欠けた説明であったに違いない。アスリートがサポートの中で「語る」ことの有効性や意味についてはまだ検討の余地が多く残されていると言わねばならない。

アスリートの心理サポート経験より、個別サポートを長期に継続した場合、そのほとんどが心理スキルの指導ではなく、ナラティブへと移行していく。また、アスリートへの心理サポートを広く競技生活の充実そして引退後のキャリアトランジションをも視野に入れた場合、心理スキルの指導では限界があると考えられる。こうした背景より、ナラティブアプローチによるアスリートのサポートの有効性をさらに明らかにしていくことが重要な課題となってくる。

本申請者は、これまで10数年にわたって「臨床スポーツ心理学」の構築そしてその展開を研究課題として取り組んできた。そこでの研究成果の一つである「臨床学的方法」(個の全体性、関係性、意味)は、本研究課題に取り組む上で、欠かせない研究方法と位置づけている。一部の欧米研究者(Apitzsch,1995; Stream & Stream,1988; Conroy & Benjamin,2001)より、アスリートの心理サポートにおける臨床心理学的アプローチの適用(役割)の拡大が主張されてきたが、実証的な裏づけとなる実質的な取り組みがまだ十分なされていないようである。

2. 研究の目的

本研究者は、心理スキルの指導によるメンタルトレーニングとは別に、アスリートの実力発揮や競技力向上を目的としたカウンセリングの有効性をこれまで主張してきた。そしてその効果機序を、個々のアスリートの競技遂行上の特徴や問題の背景に「心理的課題・問題」を想定し、その解決に向けた取り組みに注目し、カウンセリングの有効性を実証してきた。そこでさらに本研究計画では、ナラティブアプローチ(語りをベース)による効果機序として、「自己表現の場、促進」「競技行動や専門的動きの語り直し」「アスリートの“自己治癒力”そして“個性化”への促し」「気づきと意図性の高まり」といった4つの要因を仮説として設定し、主に心理サポート事例の分析を通して検証することを目的とする。

3. 研究の方法

アスリートの実力発揮や競技力向上におけるナラティブアプローチによる効果機序を明らかにするために、本研究計画では大きく3つの研究対象を扱う。一つは相談事例である。研究目的を達成するに相応しい申請者が関わった終結事例や研究計画期間中にある程度の

まとまりが窺われた事例の相談記録を分析する。そして2つ目は内界探索型メンタルトレーニングプログラムから成る講習会であり、参加者から得られる各種資料を分析する。さらに、箱庭体験に特化した自己表現(制作過程)および語りを介した資料の分析を行う。いずれの分析においても、内的変化とパフォーマンスレベルでの変化の因果関係ではなく、共時的変化より本研究目的に迫る。

相談事例の分析は、年度によって他の課題に対する比重は異なるが、基本的には3カ年にわたって継続して着手する。研究計画初年度は、相談事例の分析に重点を置いた。以下、年度ごとに説明する。

<平成29年度>

カウンセリング事例の分析：広義のパフォーマンスレベルにおいて積極的变化が認められた事例を過去の終結したケースならびに研究計画期間中の本研究課題に相応しいケースを選び出し、面接記録の分析を行った。ここでは事例研究が中心となるが、各ケース固有の心理的特徴や内的課題への言及そして分析を抑え、目的(仮説)に沿って(「自己表現の場、促進」「競技行動や専門的動きの語り直し」「アスリートの“自己治癒力”そして“個性化”の促し」「気づきと意図性の高まり」)関連する語りを抽出し、その時々で得られたパフォーマンスの語りとの対応を試みた。基本的には、分類・カテゴリー化等を行わず、質的研究にならない、クライアントそしてカウンセラーの語りをそのまま文脈の中で分析する質的分析(ナラティブ法)を適用した。

分析の対象となった事例は、「夢」を介した心理サポート事例(4年半、約140セッション、スポーツ精神医学11巻、2014)、MT講習会からカウンセリングに移行したケース(約1年、40セッション、未発表)、試合で実力発揮が出来ないと訴えて来談した事例(3年半、約100セッション、「アスリートの心理臨床」<中込、2004>の中で一部掲載)。これらのケースに共通するのは、パフォーマンス面においても大きな向上的変化を果たしたことである。各ケースにおいては、原資料となる自身の面接記録にあらためて立ち返ることになる。この他、講習会から個別サポートに移行した男性個人競技者、最終学年になりメンタルトレーニングを希望して来談した男子個人競技者、大学卒業後の競技継続において心理サポートを希望した女性個人競技者)、バーンアウトしてしまった女性アスリートの事例、いわゆる“イップス”と括れる男性アスリートの事例、負傷後のリハビリ過程における競技復帰までの心理サポート事例も分析事例とした。その他、国立スポーツ科学センター心理部門で定期的に行われているケース検討会のスーパーヴィジョンで得た知見をもとに検討を行なっていった。

<平成30年度>

引き続き事例の分析を行った。

その他グループ箱庭によるチームビルディング(チームの建て直し)の事例の分析を行った。それは、ある大学球技系女子運動部部員に対して2シーズンに渡って実施された研究協力者のひとりである江田氏を中心(立会人)となってグループ箱庭が実施され、そして本研究者が毎セッションごとにスーパーヴィジョンを担当した事例である。チームが抱えた問題・課題の解決、チーム成績、チーム効力感、チーム凝集性等の向上に対して、グループ箱庭体験によるイメージを介した自己表現や癒し、そして自己理解や他者交流の促進がどのような役割を果たしたのかを検討することによって、本研究課題に迫った。

<平成31年度>

研究計画の最終年度は、前年度に引き続き相談事例の分析を行ったが、当初予定していた

心理スキルの学習・指導を抑えた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に沿った講習会を開催し、「語りベース」あるいは様々な表現方法（グループ箱庭、描画、クラスタリング、グループワーク）を通した「自己表現」を促すといった課題設定を行っていたが、諸般の事情から実施できなかった。

4．研究成果

本研究計画では、アスリートの競技力向上や実力発揮に対するカウンセリングや心理療法技法の有効性を検討することを目的とした。広義のパフォーマンスレベルにおいて積極的变化が認められたカウンセリングの終結事例を中心に、面接記録の分析を行った。その結果、カウンセリングによるアスリートのパフォーマンス向上に寄与する以下のような5つの効果要因を明らかにした。1)自己表現の場や心理的エネルギーの流れの促進、2)パフォーマンス問題の明確化による競技行動の理解の促進、3)自身の身体や動きを語ることはイメージトレーニングと等価、4)気づきと意図性の高まり、5)パフォーマンス問題の背景にある心理的課題の明確化、であった。

競技力向上や実力発揮に対して、心理スキルの指導を抑えた対話によるカウンセリング技法の有効性ならびにその機序を明らかにした本研究成果は、アスリートの心理支援での多様性をもたらすことができる。また、アスリートの継続するメンタルトレーニングでは、セッションを重ねるごとに、心理スキルの指導の占める割合が徐々に減っていき、最終的にはカウンセリングが中心となっていくことから、心理スキルの指導を主たる支援方法として採用している者においてもカウンセリング技法に習熟する意義を伝えることになる。さらに、個々のアスリートの競技力向上・実力発揮（現実適応）だけでなく、パーソナリティ発達（個性化）も視座においたアスリートの心理支援の充実に繋がるはずである。

本研究計画の課題の一つであった内界探索型メンタルトレーニングプログラムから成る講習会による確かめを行なっておらず、広義のパフォーマンスの変化（競技体験の変化を含む）と内的変化の共時的関係に注目しながら、今後機会を得て取り組みたい。また、さらにアスリートのカウンセリング事例を重ねていき、より説得力のある主張を行なっていきたい。

5. 主な発表論文等

〔雑誌論文〕 計7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 中込四郎	4. 巻 22
2. 論文標題 アスリートの心理臨床の歩みー1964～2020	5. 発行年 2020年
3. 雑誌名 臨床心理身体運動学研究	6. 最初と最後の頁 45-60
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 10
2. 論文標題 青年期後期までともに競技継続を果たした双生児アスリートの自伝的記憶における内的体験の特徴	5. 発行年 2019年
3. 雑誌名 びわこ学院・びわこ学院大学短期学部研究紀要	6. 最初と最後の頁 42-48
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 千葉陽子・中込四郎	4. 巻 36
2. 論文標題 対戦相手からのラフプレイ（身体的・言語的・敵意）によって誘発された攻撃性の発現過程	5. 発行年 2018年
3. 雑誌名 法政大学スポーツ研究センター紀要	6. 最初と最後の頁 59-67
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、今井義尚	4. 巻 9
2. 論文標題 運動有能感の高い高校生の自伝的記憶の特徴	5. 発行年 2018年
3. 雑誌名 びわこ学院大学・びわこ学院短期大学部研究紀要	6. 最初と最後の頁 87-94
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	4. 巻 71
2. 論文標題 スポーツが育てるレジリエンスー可能性を阻害するスポーツ経験の特徴	5. 発行年 2017年
3. 雑誌名 児童心理	6. 最初と最後の頁 79-85
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 中込四郎	4. 巻 10
2. 論文標題 アスリートのカウンセラー心理臨床の広場	5. 発行年 2017年
3. 雑誌名 心理臨床の広場	6. 最初と最後の頁 18-19
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 中込四郎	4. 巻 36
2. 論文標題 「できた！」の瞬間、人の心には何が起きているのか？	5. 発行年 2018年
3. 雑誌名 Sports Japan	6. 最初と最後の頁 12-14
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15件（うち招待講演 1件 / うち国際学会 6件）

1. 発表者名 Shiro Nakagomi and Shigeki Akiba
2. 発表標題 Athletes' Description of Disordered Body Movement during Psychotherapy Shed Light on Their Psychological Problems: The case of a Top Female College Swimmer
3. 学会等名 FEPSAC CONGRESS 2019, Munster, Germany (国際学会)
4. 発表年 2019年

1. 発表者名 Aiko Okuda and Shiro Nakagomi
2. 発表標題 Psychotherapy for an Archery Player with Yips: aA Case Study
3. 学会等名 FEPSAC CONGRESS 2019, Munster, Germany (国際学会)
4. 発表年 2019年

1. 発表者名 奥田愛子・中込四郎
2. 発表標題 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
3. 学会等名 日本体育学会第70回大会
4. 発表年 2019年

1. 発表者名 中込四郎
2. 発表標題 15th FEPSACに参加して - Clinical Sport Psychologyのセッションを中心に -
3. 学会等名 第6回臨床スポーツ心理学研究会
4. 発表年 2019年

1. 発表者名 岡澤祥訓・鈴木 壯・中込四郎
2. 発表標題 メンタルトレーニング指導士が競技現場に行く 心理サポート事例から
3. 学会等名 日本スポーツ心理学会第46回大会
4. 発表年 2019年

1. 発表者名 Shiro Nakagomi and Shigeki Akiba
2. 発表標題 On the Symbolic and Therapeutic Meanings of “ Disordered Movement and Body Problems ” Mentioned by Athletes in Psychotherapy
3. 学会等名 ECSS Dublin 2018, Dublin, Irland (国際学会)
4. 発表年 2018年

1. 発表者名 Aiko Okuda and Shiro Nakagomi
2. 発表標題 Characteristics of Twin Athletes’ Internal Experiences Based on Autobiographical Memories
3. 学会等名 ECSS Dublin 2018, Dublin, Irland (国際学会)
4. 発表年 2018年

1. 発表者名 中込四郎
2. 発表標題 アスリートと身体 アスリートのパフォーマンス向上におけるカウンセリング（語り）アプローチの意味
3. 学会等名 第21回日本臨床心理身体運動学会（ワークショップ）
4. 発表年 2018年

1. 発表者名 中込四郎
2. 発表標題 試合での実力発揮に問題を抱えた柔道選手
3. 学会等名 第168回つくば事例検討会
4. 発表年 2018年

1. 発表者名 奥田愛子・中込四郎
2. 発表標題 自伝的記憶からみた双生児アスリートの内的体験の特徴
3. 学会等名 日本体育学会第69回大会2018
4. 発表年 2018年

1. 発表者名 Shiro Nakagomi
2. 発表標題 The psychology mechanism involved in Group Sandplay 's positive effect on team performance.
3. 学会等名 14th World ISSP Congress of Sport Psychology, Sevilla, Spain (国際学会)
4. 発表年 2017年

1. 発表者名 Aiko Okuda and Shiro Nakagomi
2. 発表標題 The relationship between attitudes toward sport and the characteristics of auto biographical memories in high school students
3. 学会等名 14th World ISSP Congress of Sport Psychology, Sevilla, Spain (国際学会)
4. 発表年 2017年

1. 発表者名 奥田愛子、中込四郎
2. 発表標題 運動有能感の高い高校生の自伝的記憶の特徴
3. 学会等名 日本スポーツ心理学会第44回大会、大阪
4. 発表年 2017年

1. 発表者名 中込四郎
2. 発表標題 「もう少し<競技を>続けたい」と来談したアスリートの事例
3. 学会等名 つくば事例検討会
4. 発表年 2017年

1. 発表者名 中込四郎
2. 発表標題 アスリート臨床の道 これまでの歩みと未来
3. 学会等名 日本臨床心理身体運動学会資格認定講習会（招待講演）
4. 発表年 2018年

〔図書〕 計2件

1. 著者名 浅井武、池田浩夫、加藤春康、高妻容一、酒井紀典、清水邦明、杉浦克己、田中寿一、土肥美智子、中込四郎、早川直樹、平野篤、福田重雄、前田弘、宮川俊平、柳沼憲志、矢野由治、山崎亨	4. 発行年 2019年
2. 出版社 金原出版株式会社	5. 総ページ数 397
3. 書名 コーチとプレーヤーのためのサッカー医学テキスト（第2版）	

1. 著者名 中込四郎、立谷泰久、土屋裕睦、鈴木敦、田中ウルヴェ京、村上洋子、土肥美智子、荒井弘和、坂本昭裕、奥田愛子	4. 発行年 2018年
2. 出版社 北大路書房	5. 総ページ数 161
3. 書名 シリーズ心理学と仕事：スポーツ心理学	

〔産業財産権〕

〔その他〕

特になし

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
--	---------------------------	-----------------------	----