

スポーツカウンセリング —スポーツ選手へのメンタルサポート—

直井 愛里

近畿大学健康スポーツ教育センター・近畿大学臨床心理センター

要 約

本論文では、アスリートの心理的な悩みの原因となる問題を挙げ、これらの問題が起こる原因と対処法を検討する。指導者や選手のコミュニケーション能力が不足しているために起こる人間関係の悩みは、スポーツの現場でもよくみられる。上下関係や過剰な結果の重視が、アスリートや指導者の心身の消耗をもたらす。また、多くのアスリートが経験する怪我による心理的ダメージなどが頻繁に見かけられる。このような問題に対して、アスリートや指導者自身はどのような対処法を用いることができるか、またスポーツの現場でアスリートに関わる各専門家（監督、コーチ、アスレチックトレーナー、メンタルトレーナー、カウンセラー、栄養士）がどのようにアスリートを援助していくことができるか、日本と米国にてアスリートや指導者のメンタルサポートを長期間行ってきた著者の意見も含めて、今後の対策を検討する。

Key words : コミュニケーション、バーンアウト、スポーツ傷害

I はじめに

スポーツ活動は、競争や達成の特性が存在し、ほとんどの活動が対人的関係を通して行われるため、さまざまなストレスが生じることが予想される（佐々木, 2004）。アスリートが怪我、バーンアウト、スランプなどを経験した時は、ストレスを対処するのが難しい。場合によっては、アスリートが摂食障害、過換気症候群、失声症、健忘症などの心身症や神経症などと同じような症状を表すことがある（鈴木, 2004）。また、アスリートのレベルが高くなるほど、自分自身や周りからプレッシャーを受け、心身のコンディションを管理するのが難しくなる。特に、怪我をしたり、スランプに陥ったりした時には、通常であれば自分でコントロールしていた怒りや不安などの否定的な感情を抑えることが困難となり、食行動の異常や抑うつなどの症状を表す場合もある。悩むことは、表面的にはネガティブに考えられるようだが、成長のためには必要なことである（鈴木, 2004）。しかしながら、その悩みが

あまりにも長期間続くと、アスリートは心身の健康が保てず、一時的にスポーツを中断するか、もしくは引退にまでいたるケースもみかけられる。この論文では、米国と日本でアスリートにカウンセリングやメンタルトレーニングを提供してきた筆者の経験を下に、アスリートが経験する特有の問題（コミュニケーション、バーンアウト、スポーツ傷害の問題）を挙げ、それらの問題の背景と対処法を考察する。

II コミュニケーションの問題

コミュニケーションの問題は、スポーツ社会の中でも頻繁に見られる。特に、監督やコーチ、またはチームメイトとの関係で悩んでいるアスリートが多い。日本の大学では、監督とアスリート、また上級生と下級生の間に厳しい上下関係が見られ、いまだに下から上に意見が言いにくいチームもある（直井, 2007）。下級生が上級生に話しかけにくい環境にあるチームでは、下級生の不適応が起こりやすい（阿江, 2005）。しかしながら、スポーツ社会における人間関係はすぐには変わらないため、土屋（1998）は、このような運動部集団の排他性、封建制、閉鎖性が見られる競技環境の非日常性に適応しなくてはならない選手の心境を考慮し、アスリートを援助していく必要があると述べている。コミュニケーションは、幅広い範囲でアスリートの心身に影響を及ぼす。上下関係が厳しいチームでは、コミュニケーションがスムーズに取れないため、チームのパフォーマンスを低下させることがある。例えば、監督や上級生から厳しい上下関係を求められている下級生は、試合中でも遠慮をするため、積極的なプレーができない。また、このような遠慮により、アスリートの決断力や判断力が鈍化し、最大限の実力を発揮することができなくなる。現場では、アスリートがミスをした後、監督の表情や動作を伺う光景がよく見られる。このようなアスリートは、監督の怒りを感じた時、ミスをしたらいけないと考え、体に余計な力が入り、集中力が低下し、自分が行わなくてはならない課題を忘れてしまう。このように、アスリートの否定的な認知と行動は、監督やアスリートがこの問題に気付くまで繰り返され、チーム全体がストレスフルな状況から抜け出せないこともある。そのため、監督やコーチは、自分の言動がアスリートのパフォーマンスや心身の健康に影響を与えていることを認識するべきである。

関西学院大学アメリカンフットボール部元監督の武田（2004）によると、スポーツの世界でも国際化の波と若者の文化の変化がおきているため、「叱るだけ」の教え方では、選手は指導者についてこないという。そして、コーチの厳しさは必要であるが、共感、暖かさ、感受性などの人間性がなければ高いレベルのコーチングはできず、監督やコーチがアスリートの悩みや不安を共有する態度が大切だと述べている。一方通行のコミュニケーションは、アスリートのパフォーマンスにマイナスな影響を与えるどころか、アスリートやチーム全体のストレスや不満を高める。そのため、指導者は、一人一人のアスリートと向き合い、アスリートの考えや気持ちに耳を傾けることが必要とされている。さらに、コーチはアスリートに対

して、自らのジェスチャーや顔の表情など、非言語的なコミュニケーションにも気を配りながら指導することも大切である。

Ⅲ アスリートのバーンアウト

レベルの高いアスリートやコーチが経験する主な問題として、心理的なバーンアウトが挙げられる (Feigley, 1984)。アスリートは、バーンアウトに陥ったとき、メンタル、感情、身体の消耗を感じ、このような消耗が抑うつや失望などの否定的な感情を導き、パフォーマンスや自尊心が低下する (Vealey, 2006)。バーンアウトを経験したテニス選手の調査によると、バーンアウトの主な特徴は、動機付けがなく、失望しており、憂うつで怒りっぽく、身体のエネルギーが不足していることなどである (Gould et al, 1996)。バーンアウトにおけるもっとも組織的な研究は、職業上のストレスを調査している研究者らがベースとなり行っており、それらの研究の結果は、若いアスリートのバーンアウトにもあてはまるようである。そして、職業上のストレスとアスリートのストレスの状況は驚くほど同じであることが明らかにされている (Feigley, 1984)。中込ら (1991) によると、スポーツ選手がバーンアウトする時、成功経験→熱中→停滞・低下→固執・執着→消耗→バーンアウトというプロセスを辿るという。アスリートが停滞している時、スポーツに興味がなくなり他の活動を始めたり、目標を修正し練習方法を見直す場合は問題が生じないが、同じ目標を持ち続けたり、今まで以上に練習量を増やしたりすると、否定的な自己イメージ、対人関係での孤立、そして自己の存在価値観への疑問や無力感などの悩みを抱え、オーバートレーニングに陥り肉体的にも消耗する (岸, 2005)。

Vealey (2005) は、アスリートがバーンアウトに陥るとき、3つの特徴があると述べている。一つ目は、アスリートが罨に捕らわれていると感じることである。これは、家族からのプレッシャーや大学の奨学金などのために、スポーツを続けなくてはいけないと感じていることである。反対に、スポーツへの情熱やコミットメントがあると、厳しいトレーニングやメンタルの要求に耐えることができる。二つ目の特徴は、必要以上にミスを恐れ、完璧なパフォーマンスを追及するため、非現実的な期待をする否定的な完全主義である。完全主義は、高い標準を置き、効果的な組織力を持つが、それがネガティブになると、ミスを恐れることにより不安を感じたり、自分にだけ注意力を向けたりする。三つ目の特徴は、狭い自己概念を経験することである。先行研究からも、スポーツだけを狭く、専門的に行い、他の活動をしていないことがバーンアウトの一因として報告されている (Gould et al, 1997)。このようなことは、スポーツ以外の社会でも一般的に説明されている。自分自身の役割が多面的であることは、自己複雑性と定義され、自己複雑性が高い人は、ストレスフルな出来事の後でも、抑うつ、ストレス、身体の兆候、風邪やその他の病気の症状がでにくいことが報告されている (Linville, 1987)。自己複雑性が高く、自己が職業人と家族人に分化されている場合、

職業生活でストレスフルな出来事があっても、家庭生活での自己が上手く機能している場合は、自己に対する全面的な打撃を受けるのを避けることができる。一方で、職業人としての自己が主である場合、職業生活でストレスフルな出来事がある時、自己に対する打撃を避けることは難しい(余語, 2006)。スポーツの社会に置き換えると、アスリートであることが主であり、学校生活や家族生活の自己が上手く機能していない場合は、スポーツでストレスフルな出来事があると、非常に弱く、精神的な苦痛を経験することが考えられる。特に、中込ら(1991)が定義したバーンアウトのプロセスで、固執という段階があるが、スポーツ以外の活動やサポートが不足している場合は、固執する傾向があることも考えられる。日米の大学生アスリートを対象とした研究では、日本人学生アスリートは、スポーツにおけるメンタルスキルの問題については、チームメートに相談することが多いが、メンタルヘルスの問題については、友達に相談することが多い(直井ら, 2007)。このような結果から、スポーツ以外での人間関係の構築やソーシャルサポートもアスリートのメンタル面に影響することが伺える。

アスリートがバーンアウトを避けるためには、多様な経験が必要であることが提案されているが、アスリートがスポーツで世界のトップを目指す場合、子供の時から一つのスポーツに時間を費やし、集中して行う必要もある。多様な経験を積みながら、スポーツでトップになることは理想であるが、スポーツ以外にも多くの活動をする多忙なライフスタイルも、アスリートにとってストレスになる可能性がある。そのため、子どもの時は、親や指導者が各アスリートの身体能力、動機付け、性格を考慮しながら、サポートを提供することが大切である。筆者は、以前にテニスのジュニア選手を指導しているコーチから、親の過剰な期待に悩まされているという相談を受けたことがある。親は子供のテニスに非常に熱心で、自分の子供がトップになることを願いサポートを提供しているが、実際のところ、コーチは、アスリートがトップになれる能力があるかどうかは、早い段階で分かるため、親への対応に悩むという。また、親が子供のために、送り迎えの時間や多額のレッスン料を費やすが、子供がなかなか試合に勝てないため、親がバーンアウトに陥るケースもあるという。アスリート、親、コーチが揃ってバーンアウトに陥ることがないように、コーチや親がアスリートの成長を客観的に見守ることを忘れてはいけない。

IV 受傷したアスリートの心理的反応とアスリートへの心理的サポート

アスリートが怪我をした時、心理的なダメージを受けることが研究で報告されている。特に、大きな怪我をした選手ほど、抑うつ、怒り、緊張などの否定的感情を経験することが明らかにされている(Smith et al., 1990)。受傷選手は、受傷前と同じような健康、自立心、ポジションの喪失や助けを求めることを恐れている(Tracey, 2003)。受傷選手は、回復に多大なる時間、エネルギー、努力を費やし、そのことが無駄になってほしくないことから、

怪我の再発を心配する傾向がある。そして、初めて怪我をしたアスリートは、このような怪我の再発への恐怖心が高いようである (Podlog et al, 2006)。

受傷選手が心理的なダメージを受けている時は、アスレチックトレーナーなどのメディカルのスタッフやコーチからのサポートが重要である。まず、アスリートの情動的な反応は、メディカルのスタッフによる情報に影響される (Tracey, 2003)。不確かさ、思い違い、不正確な情報により、アスリートが不安になるため (Williams et al, 1998)、アスレチックトレーナーは、治療中にアスリートが経験すると考えられる治療の処方、予期される回復のスピード、可動域、身体感覚の反応などについて、明確な情報を提供し、アスリートの不安を低くすることができる (Tunick et al, 1996)。

受傷選手のメンタル面をケアしていくため、スポーツ心理学の分野では、受傷選手におけるメンタルトレーニングやカウンセリングの効果が検討されている。Naoiら (2008) の研究によると、認知行動的なトレーニング (積極的思考、認知再構築など) とリラクゼーション (腹式呼吸と自律訓練法) を受けたほとんどの受傷選手が、これらの認知行動的なトレーニングが心身の回復にある程度効果的であったと応えている。ほかにも、イメージやリラクゼーションが、受傷選手の怪我の再発への不安と痛みを低減させたこと (Cupal et al, 2001)、また、ストレスマネジメント、目標設定、認知コントロール、リラクゼーションやイメージなどの心理的な介入が、受傷選手の気分を良くしたことが明らかにされている (Johnson, 2000)。さらに、受傷選手のサポートグループも効果的であることが報告されている。これは、怪我をしたアスリートらが集まり、サポートグループを結成し、受傷後の心理的反応、対人関係の悩み、スポーツへの復帰、またはスポーツからの引退などについて話し合うことである。このサポートグループを提供しているファシリテーターによると、このようなサポートグループで、アスリートがお互いにサポートし、自分の気持ちを表現することは、心身の回復に前向きな影響を与えており、孤独を感じているアスリートにとって、共感的理解を得ることができる貴重な場であると報告している (直井, 2006)。受傷したアスリートは、自らの気持ちを友達、家族、チームメート、他の受傷したアスリート、そして研究者などと話すことが助けとなったことも述べている (Tracey, 2003)。このように、受傷選手に対して、コーチ、チームメート、親以外にも、アスリートの怪我の治療に関わるメディカルのスタッフやメンタルのスタッフ、そして研究者らが連携をとり、統合的なサポートを提供していくことが必要とされている。

V 日米での事情

スポーツ選手は心理的ダメージやストレスを感じるときが多々あるため、アスリートが心理サポートを求めやすい環境が必要となる。大学生アスリートは、一般の学生よりもカウンセリングを受けることが少ないと報告されている (Cogan, 2000)。その理由として、時間的

な余裕がなかったり、閉鎖的な体育会で活動をしていたり、カウンセリングなどの心理的サポートを受けていることが、チームでのレギュラー争いにおいて不利になることなどが挙げられる (Ferrance et al, 1996)。また、コーチも自分のアスリートがカウンセラーや心理学者からサポートを受けることに対して、躊躇することも報告されている (Ferrance et al, 1996)。日米の学生アスリートを対象とした文化間の比較研究では、日本人学生アスリートは、米国人学生アスリートと比較すると、メンタルヘルスの治療のために薬を服用することに抵抗があることを報告している。そして、前文でも述べたように、日本人学生アスリートは米国人学生アスリートより、メンタルヘルスの問題について誰にも話さない場合が多い (直井ら, 2007)。そのため、コーチやスポーツ心理学のスタッフが連携をとり、アスリートが心理面において、助けを求めやすい環境を提供していくことが必要となる。また、アスリートのバーンアウトの症例には、抑うつ症状も見かけられ (岸, 2005)、受傷選手が抑うつや不安などの心理的ダメージを表すことも報告されているので、アスリートと関わる専門家は、アスリートの感情や行動の変化に早めに気づき、リファール (referral) などの対策をとることが必要とされる。そのためにも、アスリートを周りで支えるコーチやトレーナーなどは、バーンアウトや抑うつに関連している特徴や心身の症状についての知識を養い、アスリートの技術や身体だけではなく、メンタル面のコンディショニングもサポートしていくことが求められる。

現在、日本の国外では、スポーツ心理学におけるアスリートのバーンアウトやスポーツ傷害に関する研究が頻繁に実施されているが、日本ではこの分野における研究はあまり行われていない。日本の文化において、アスリートがどのような問題を抱えているのか、そしてそのような問題にどのように対処できるのか検討していくために、日本におけるバーンアウトやスポーツ傷害の研究が必要とされる。研究の結果を参考にしながら、現場でアスリートに適切な指導とサポートを提供することができるようになることが、今後の課題となると考えられる。

文 献

- 阿江美恵子 (2005) : チームづくりとコミュニケーション 体育の科学, 55, 764-767.
- Coakley J (1992) : Burnout among adolescent athletes: A personal failure or social problem. *Sociology of Sport Journal*, 9, 271-285.
- Cogan KD (2000) : The sadness in sport: Working with a depressed and suicidal athlete. Andersen MB (Ed) *Doing sport psychology*. Champaign: Human Kinetics, pp107-119.
- Cupal DD, Brewer BW (2001) : Effects of relaxation and guided imagery on knee strength, reinjury anxiety, and pain following anterior cruciate ligament reconstruction. *Rehabilitation Psychology*, 46 (1), 28-43.

- Feigley DA (1984) : Psychological burnout in high-level athletes. *The Physician and Sportsmedicine*, 12 (10), 109-119.
- Ferrante AP, Etzel E, Lantz C (1996) : Counseling college student-athletes: The problem, the need 1996. Etzel EF, Ferrante AP, Pinkney JW (Eds) *Counseling college student-athletes: Issues and interventions* (2nd ed.) Morgantown: Fitness Information Technology, pp3-26.
- Gould D, Tuffey S, Udry E, Loehr J (1996) : Burnout in competitive junior tennis players: II. Qualitative analysis. *The Sport Psychologist*, 10, 341-366.
- Gould D, Tuffey S, Udry E, Loehr J (1997) : Burnout in competitive junior tennis players: III. Individual differences in the burnout experience. *The Sport Psychologist*, 11, 257-276.
- Johnson U (2000) : Short-term psychological intervention: A study of long-term-injured competitive athletes. *Journal of Sport Rehabilitation*, 9, 207-218.
- 岸順治 (2005) : スポーツ選手のバーンアウト 徳永幹雄 (編者) 教養としてのスポーツ心理学 大修館書店 pp186-187.
- Linville PW (1987) : Self-complexity as a cognitive buffer against stress-related illness and depression. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52 (4), 663-676.
- 直井愛里 (2006) : スポーツカウンセリングからみたこころの癒し 体育の科学, 56, 451-454.
- 直井愛里・Watson J・Deaner H・佐藤雅幸・Radebaugh B (2007) : 日米の学生アスリートが望むスポーツコンサルティングとソーシャルサポートについて 日本スポーツ心理学会第34回大会研究発表抄録集, pp34-35.
- 直井愛里 (2007) : アスリートの苦悩 -精神医学とのかかわり- 精神科, 10 (2), 118-121.
- Naoi A, Ostrow A (2008) : The effects of cognitive and relaxation interventions on injured athletes' mood and pain during rehabilitation. *Athletic Insight: The Online Journal of Sport Psychology*, 10 (1), <http://www.athleticinsight.com/>
- 中込四郎・岸順治 (1991) : 運動選手のバーンアウト発症機序に関する事例研究 体育学研究, 35 (4), 313-323.
- Podlog L, Eklund RC (2006) : A longitudinal investigation of competitive athletes' return to sport following serious injury. *Journal of Applied Sport Psychology*, 18, 44-68.
- 佐々木万丈 (2004) : スポーツと子供のストレス スポーツ心理学会 (編著) 最新スポーツ心理学 - その軌跡と展望 - 大修館書店 pp55-67.
- Smith AM, Scott SG, O' Fallon WM, Young, ML (1990) : Emotional responses of athletes to injury. *Mayo Clinic Proceeding*, 65, 38-50.
- 鈴木 壮 (2004) : 負傷 (ケガ)・スランプの意味, それらへのアプローチ -スポーツ選手への心理サポート事例から- 臨床心理学, 4 (3), 313-317.
- 武田建 (2004) : スポーツ心理臨床の実際 : 集団へのコーチング 臨床心理学, 4 (3), 334-336.

- Tracey J (2003) : The emotional response to the injury and rehabilitation process. *Journal of Applied Sport Psychology*, 15, 279-293.
- 土屋裕睦 (1998) : 青少年期スポーツ活動の弊害と予防 竹中晃二 (編者) 健康スポーツの心理学 大修館書店 pp146.
- Tunick R, Etzel E, Leard J, Learner B (1996) : Counseling injured and disabled student-athletes: A guide for understanding and intervention. Etzel E, Ferrante A, Pinkney J (Eds) *Counseling college student athletes: issues and interventions (2nd ed.)*. Morgantown: Fitness Information Technology. pp157-184.
- Vealey RS (2005) : *Coaching for the inner edge*. Morgantown: Fitness Information Technology.
- Williams JM, Rotella RJ, Heyman SR (1998) : Stress, injury, and the psychological rehabilitation of athletes. Williams, JM (Ed) *Applied sport psychology: personal growth to peak performance*. Mountain View: Mayfield Publishing Company. pp.
- 余語真夫 (2006) : 社会的世界と自己 山内弘継・橋本宰 (監修) *心理学概論* ナカニシヤ出版 pp342-350.