

〈論 文〉

アスリートの心理的スキルトレーニングにおける 自己洞察の役割

The Role of Self-Insight in Athletes' Psychological Skills Training

直 井 愛 里¹⁾

NAOI, Airi

要旨

本論文では、パフォーマンスやメンタルヘルスの向上を目的とした心理的スキルトレーニングやカウンセリングをアスリートに提供する際、どのようなプロセスを通して自己洞察や自己受容、他者受容を深めていくのか論じる。特に、著者自身がアスリートに実施してきた心理的スキルトレーニングやカウンセリングの経験とこれらに関連する先行研究を基に、アスリートを対象とした心理的スキルトレーニングのプロセスを検討する。また、アスリートの自己洞察を深めるために、言語だけでなく、身体感覚などを含めた心理的スキルトレーニングの技法について報告する。最後に、今後の課題として、スポーツ心理学の専門家がアスリートの自己洞察を深めるために必要とされる教育や他分野の専門家との連携などについて提案する。

キーワード：アスリート、自己洞察、心理的スキルトレーニング、自己受容、他者受容

はじめに

アスリートが心理的な支援を求める理由には、パフォーマンスに関する問題以外にも、モチベーションの低下、人間関係の問題など、様々な要因が挙げられる。このような心理面における問題に対処するために、スポーツ心理学を専門とする心理士やコンサルタントは、アスリートの悩みに寄り添い、自己洞察を深められるように、援助していくことが大切である。パフォーマンスに関連する問題については、パフォーマンスに影響を与えている心理的、身体

的、環境的要因を把握し、それらにどのように対処していくかアスリートと共に考える。自らのパフォーマンスを振り返る際、指導者やチームメイト、家族や友人以外に心理士やコンサルタントから助言を受けることは、アスリートの自身の状況のとらえ方や考え方に影響を与えるときもある。アスリートの人間関係の問題においては、そのような人間関係が、スポーツに参加している現在の自分の動機や心身のコンディショニングとどのように関係しているのか、探っていくこともある。アスリートの発達段階や性格、家族、指導者やチームメイトとの関係性などを含めて、多角的に身体的、そして心理的要因を検討していくことが重要である。本論文では、このようなアスリートの心理面に関す

¹⁾ 近畿大学総合社会学部 准教授
Kindai University, Faculty of Applied Sociology

る課題について、自己洞察、自己受容、他者受容の観点から考察し、心理的スキルトレーニングやカウンセリングを通して、心理士やコンサルタントがアスリートのパフォーマンスやメンタルヘルスの向上にどのように貢献できるか考えていく。

自己洞察

洞察とは、自らの思考、行動、感情などのような自己を明確に理解しているという感覚 (Nakajima, Takano, & Tanno, 2017) であり、自己内省は、「適応的なタイプの私的自己意識であり、知的好奇心や自己探求心によって自己の経験を多面的に捉え直そうとする傾向とされているもの」(中島・服部・丹野, 2015, p.347) と説明されている。様々な心理療法の技法は、自己内省や洞察を勧めることにより、個人的な経験を改善しようとしている (Lyke, 2009)。Lyke (2009) は、208人のコミュニティの住民を対象に洞察と自己内省が生活への満足度、主観的幸福感、心理的苦悩に関連しているか検討した結果、洞察が高いほど、生活満足度と主観的幸福感が高かったが、自己内省にはそのような関連性はみられなかったことを報告している。洞察の高群、中群、低群に分けて分析したところ、洞察高群が中群、低群よりも生活満足度と主観的幸福感が有意に高かったが、洞察中群と低群を比較したところ、生活満足度と主観的幸福感において差がみられなかった。このように、洞察の高さが生活満足度や主観的幸福感に大切であることが示されている。さらに、大学生を対象に自己内省、洞察と抑うつ、不安の関連について検討した研究では、洞察と抑うつ、不安に負の相関がみられ、自己内省は抑うつと正の相関を示したが、不安とは関連性がみられなかった (Nakajima, et al., 2017)。このような結果より、洞察と自己内省では異なる働きがあり、洞察がよりメンタルヘルスに大切

であることが明らかになっている。

自己洞察はどのように得られるものなのだろうか。成田 (2003) は、「質問、明確化、直面化という介入は、いずれも治療者が不思議に思うことに出発するもので、治療者に不思議がられることを通して、患者は自分について不思議がることができるようになり、それが自己洞察を導く (p.22)」と説明している。このような自己洞察は治療者と患者の関係性の中でみられ、治療者が不思議に思うことが最終的に自己洞察につながる事が理解できる。Cormier & Cormier (1998) は、明確化と直面化を以下のように説明している。明確化とは、「あなたがおっしゃっているのは」などから始まる質問を用いて、クライアントのメッセージを言い直すことである。明確化の意図された目的は、クライアントのより多くの精緻化を促すこと、またクライアントが言ったことを正しく聴いているか確かめること、曖昧で、混乱したメッセージを明らかにすることである。直面化とは、カウンセラーがクライアントの感情、思考、行動に見られる不一致、葛藤、矛盾したメッセージについて説明する言葉による応答である。直面化の目的は、クライアントが他の方法で自分自身や問題に気づけるように探索するのを助け、最終的に他の活動や行動を導くこと、また自身やその状況について、思考、感情、行動の不一致や不適合に気づくように援助することである。Cormier & Cormier (1998) は、傾聴することは、カウンセリングで何よりも優先すべきことであり、カウンセラーが傾聴できていない時、クライアントは自己探求を妨げられたり、不適切な問題が話し合われたり、方針が早まって提案されるかもしれないことを述べている。

自己洞察は、アスリートのパフォーマンスの向上にも効果的である。自分の目標、目標を達成するために実施することを記録する際、自己洞察を通して、アスリートが自分のパフォーマンスについての理解を深めることができる。特

に、試合の後に、自身が設定した目標を達成できたか確認し、さらに必要としているスキルなどを考えていくことにより、パフォーマンスへの理解が深まり、日々の練習での目標も明確になる。このようなプロセスは、Grant, Franklin, & Langford (2002) でも紹介されており、目標設定、行動プランの作成、行動、記録（自己内省が必要）、評価（洞察と関係）に進み、評価から成功に、もしくは成功につながらないときは、うまくいかないことを変更し、うまくいっていることをさらに行い、行動、もしくは目標設定、行動プランの作成に戻ることが示されている。

アスリートが自己洞察を深めていくには、思考だけでなく、身体感覚、動き、リズム、間の取り方などの詳細な感覚や行動を理解していくことが大切である。そのため、目標とするパフォーマンスに関連している感覚にアスリート自身が気づき、心身の反応とパフォーマンスの関連を明らかにできるように、心理的スキルトレーニングやカウンセリングを提供することが勧められる。アスリートが様々な身体感覚を意識して練習を重ねることにより、最適な心身のコンディショニングを作ることができると考えられる。

傾聴スキルを用いてアスリートの自己洞察を促していくことは大切であるが、アスリート自身がパフォーマンスについて、言葉で表現することが難しい場合、自らの心理面やパフォーマンスについて説明することや自己洞察をしていくことに時間を要する場合もある。アスリートがより正確に、自らの心と身体の動きを言葉で表現できるように、アスリートのコミュニケーションスキルや性格などを考慮して、心理的スキルトレーニングやカウンセリングを行っていくことが必要である。

自己受容と他者受容

伊藤・吉田 (2019) は、「自己受容とは『自己に対する単なる認知』や、『肯定的な評価』というよりも、いかなる認知や評価がなされたとしても、それと折り合いをつけ、付き合っていくことができるかという問題であると結論付ける」と述べている (p.9)。自己受容に関する研究も報告されており、Harrington & Lofredo (2011) の大学生を対象とした研究では、自己受容が高いほど、洞察と生活満足度が高く、反芻が低いことを明らかにしている。青野 (2008) の大学生を対象とした調査では、自己受容が高いほど、達成動機や生きがいが高いことが報告されている。さらに、自己受容と他者受容のバランスを考慮した研究も報告されている。上村 (2007) の大学生を対象とした研究では、自己受容の高低、他者受容の高低で4群に分けて比較した結果、自己受容と他者受容のどちらも高い者は、最も適応的で成熟した特徴を示している。

アスリートにとって、人間関係の問題を対処することも、心理的スキルトレーニングやカウンセリングの課題の1つとして挙げられる。競争が激しいスポーツの中では、周りのチームメイトがライバルになり、焦りや嫉妬などから、自分の感情のコントロールが難しくなる可能性もある。チームの中でコミュニケーションが上手くとれていないと、指導者やチームメイトからの指示やアドバイスを素直に受け入れることが難しくなるかもしれない。このような中、心理的スキルトレーニングやカウンセリングを通して、自分の人間関係の取り方についてより深く理解したり、自己のパフォーマンスを見直したりすることで、自己洞察や自己受容が高まることもある。自己受容の高まりにより、周りの指導者やチームメイトの言動について、理解ができるようになり、他者受容が高まる可能性もある。最終的に自己受容と他者受容の両方の向

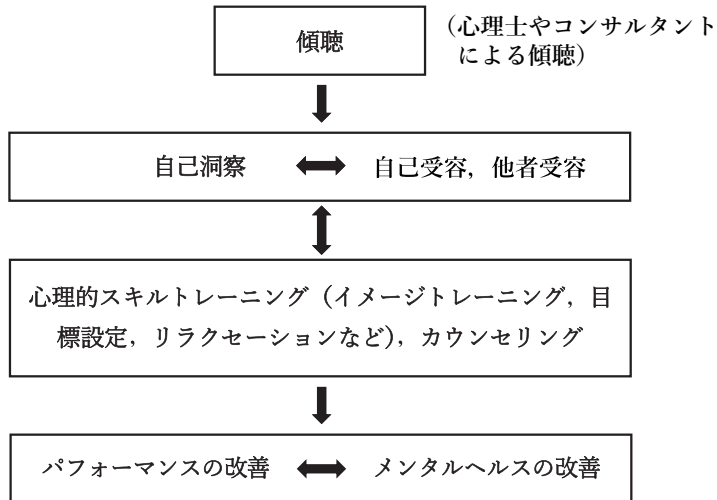


Figure 1. アスリートを対象とした心理的スキルトレーニングのプロセス

上により、アスリートのパフォーマンスやメンタルヘルスの改善が期待できる。

まとめ

本論文では、アスリートの心理的スキルトレーニングやカウンセリングにおける自己洞察、自己受容や他者受容について、著者のアスリートを対象とした心理的スキルトレーニングやカウンセリングの経験と先行研究を基に説明した。Figure 1に示したように、心理士やコンサルタントによる傾聴がアスリートの自己洞察や自己受容、他者受容に影響し、心理的スキルトレーニングやカウンセリングを通して、パフォーマンスやメンタルヘルスを改善していくことが考えられる。アスリートの自己洞察を高めるためにも、スポーツ心理学を専門とする心理士やコンサルタントが、カウンセリングの技法を心理的スキルトレーニングの中で用いることにより、より効率的にアスリートの自己洞察を深め、自己受容、他者受容を高める可能性があることが示唆された。カウンセリングの技法を習得するには、スポーツ心理学を専門とする大学院の教育プログラムにカウンセリング実習

などを取り入れることも必要とされる。また、学会などが実施する研修会で、カウンセリング技法を学ぶ機会を増やしていくことも必要とされる。さらに、現場において、アスリートがスポーツ心理学の専門家に助けを求められるように、スポーツ心理学を専門とする心理士やコンサルタントがスポーツの指導者や他のスタッフと連携をとり、必要に応じてアスリートの心理面を支えることができる環境を整えていくことが大切である。加えて、各スポーツ団体やスポーツ科学の専門家内での情報共有を行い、さらに連携を深めていくことが推奨される。

引用文献

- 青野 明子 (2008). 学生における達成動機と生きがい及び自己肯定意識の関連 国際研究論叢, 21(3), 23-34.
- Cormier, S., & Cormier, B. (1998). *Interviewing strategies for helpers: Fundamental skills and cognitive behavioral interventions*. Pacific Grove, CA: Brooks/Cole Publishing Company.
- Grant, A.M., Franklin, J., & Langford, P. (2002).

- The self-reflection and insight scale: A new measure of private self-consciousness. *Social Behavior and Personality*, 30(8), 821-836.
- Harrington, R., & Loffredo, D. (2011). Insight, rumination, and self-reflection as predictors of well-being. *The Journal of Psychology*, 145(1), 39-57.
- 伊藤 翼・吉田 富二雄 (2019). 自己受容の概念と測定方法の検討——「ありのままの自己」を受け容れるとは何か—— 東京成徳大学臨床心理学研究, 19, 1-10.
- 上村 有平(2007). 青年期後期における自己受容と他者受容の関連：個人志向性・社会志向性を指標として 発達心理学研究, 18(2), 132-138.
- Lyke, J.A. (2009). Insight, but not self-reflection, is related to subjective well-being. *Personality and Individual Differences*, 46, 66-70.
- 中島 実穂・服部 陽介・丹野 義彦 (2015). ハーディネスを媒介して自己内省が抑うつに与える影響 心理学研究, 86, 347-353.
- Nakajima, M., Takano, K., & Tanno, Y. (2017). Adaptive functions of self-focused attention: Insight and depressive and anxiety symptoms. *Psychiatry Research*, 249, 275-280.
- 成田 義弘 (2003). セラピストのための面接技法——精神療法の基本と応用—— 金剛出版