運動選手のバーンアウト発症機序に関する事例研究

中 込 四 郎¹⁾ 岸 順 治²⁾

Case studies on the formation of athlete's burnout

Shiro Nakagomi¹ and Junji Kishi²

Abstract

Recently, sports psychologists and coaches have been taking a growing interest in mental training not only for improving athletic performance but also for the benefit of the athletes' mental health. Athlete's burnout is one of the important topics in the realm of mental health for athletes.

The purpose of the present study is to clarify the formation process of athlete's burnout through the examination of five cases. The subjects utilized in this study consisted of two psychotherapeutic clients, two research interview study cases and another case consisting of materials concerning the suicide of a world-class long distance runner. All subjects were diagnosed as burnout cases by recognizing the particular process <enthusiasm→stagnation→clinging to sports→exhaustion> which we have proposed as one of the diagnostic criteria for athlete's burnout. Three of these cases were also assessed by two psychological tests which determined their degree of burnout.

Various events or factors contributing to the formation of burnout were extracted from interview records, and charts were individually drawn to illustrate the formation process. Additionally, tendencies common among each of the cases were depicted by the montage method developed by Mita. The authors discuss the psychological mechanism of the formation of athlete's burnout, in terms of cause-result relationship, according to the following four main factors:

- 1) A premorbid character as melancholic type or immodithymia.
- 2) Repeated experiences in which one's efforts are not rewarded (in the sports setting).
- 3) Difficulty in reformulation of ego identity.
- 4) Low mutuality in one's past crisis mode.

The "clinging" stage in the formation process of burnout is caused by the above mentioned four factors. The authors especially find the "clinging" stage to be a key to understanding the development of burnout.

(Japan J. Phys. Educ., 35: 313-323, March, 1991.)

1. は じ め に

バーンアウト症候群 (burnout syndrome) とは、医療施設のスタッフに認められた、長い間の目標への献身が十分に報いられなかった時に生じる情緒的・身体的消耗とされている。1974

年にアメリカの精神分析医 Freudenberg⁵⁾ が、自らのクリニックのスタッフに認めた現象を報告したのが発端である。その後、教師¹³⁾、ソーシャルワーカー²⁸⁾、スポーツコーチ²⁾等においても報告されている。これらの研究は対人専門職におけるメンタルヘルスを目指したもので

1) 筑波大学体育科学系
〒305 つくば市天王台 1-1-1

2) 岐阜メモリアルセンター
〒502 岐阜市長良福光大野2675-28

1. Institute of Health and Sport Sciences, University of Tsukuba (305)
2. Gifu Memorial Center (502)

ある。共通する精神症状としては、不安、罪悪感、感情の鈍麻などの抑うつ状態、焦燥、他者に対する敵意、懐疑的態度などが認められている^{5),6)}。Maslach, et al.¹¹⁾はバーンアウトの特徴として、情緒的・身体的消耗、個人的成就感の喪失、離人体験の3因子を抽出している。また本研究⁸⁾は、Maslach, et al. が作成したMBI (Maslach Burnout Inventory) を運動選手用に付加・修正し、運動選手版 MBI を作成した。作成された質問項目の因子構造を検討したところ、競技に対する情緒的消耗、個人的成就感、競技への自己投入、チームメイトとのコミュニケーションの欠如、といった内容を認めた。

ところが、実際にはこのような状態像(症状)のみでバーンアウトを特定することは困難のようである。「燃えつきは一つの出来事ではなく過程ということであり、…」(宗像¹⁴⁾)と指摘するように、運動選手のドロップアウトや一過性の競技意欲低下等とバーンアウトの差異を明らかにするには、病前性格—発病状況—症状の3つの側面を手がかりにすることが有効である(岸・中込⁹⁾)。そして燃えつきはプロセスであると考えらるなら、その発症機序の解明には縦断的研究ないしは回顧的資料収集が必要となってくる。

これまでの研究を概観すると、バーンアウト者の病前性格としては、仕事熱心、完全主義、几帳面といった強迫傾向、対人関係における他者指向、主張的行動がとれないといった特徴をあげることができる。これらの特徴の多くはメラncory 親和型性格特徴・執着性格⁷⁾という類型にまとめられる¹⁰⁾。そしてこのような性格特徴が背景となり、高い理想や期待を抱き、何らかの原因で目標が成就できない場合、強いストレスを経験することにより燃えつきて(バーンアウト)しまうことになる。

今のところバーンアウト者に対して、これらの3つの側面を個別に検討するだけに終わっており、われわれの知る限りでは、3者の関連性について実証的に確かめるまでには至っていないように思われる。しかし、これまでの報告

を概観することにより、バーンアウトの生起プロセスとして次のような仮説設定が導き出される。つまり、仕事に生きがいを抱いて高い目標をもって熱中する時期があり、次に、その期待・目標が満たされない時期(停滞)、そしてさらに固執・執着して消耗していくというプロセスである。こうした主張は、Edelwich, et al.³⁾の提示した<Enthusiasm → Stagnation → Frustration → Apathy>といったプロセスとほぼ一致している。そして、彼等の情緒的消耗の背景に対象への固執・執着という状況が共通に認められる。それが消耗の心理的原因であるという立場をとるならば、「燃えつき」「完全燃焼」によるというよりも、むしろ「くすぶり」あるいは「不完全燃焼」といった背景を考慮することのほうが、よりの確な発症理解になると考えられる(中込¹⁵⁾)。

運動選手におけるバーンアウトの生成機序の解明にも同様な作業仮説の適用が考えられる。例えば、過去に優れた成績—個人内における相対的評価も含む—をあげ、競技に熱中した時期があり、その後怪我をしたり、記録が伸びなくなり期待する結果が得られなくなる。そこでさらに競技に執着していくが、満足すべき成果を納めることができないといったプロセスである。したがって、単に運動部からの離脱、あるいは競技意欲の低下のみを判断基準とするのではなく、対象(競技)への固執をバーンアウト選手の特徴として付け加えることが鍵となる。

そこで本研究では、以下のような特徴を運動選手のバーンアウト者の基準とし、5名の事例を採用することにした¹¹⁾。これらの個別事例を詳細に検討することにより、判断基準となった観点の具体的な事象を探り、さらにバーンアウト生起の機序を因果関連的に把握することを本研究の目的とした。このような作業を通して、仮説設定された判断基準の妥当性についても検討が加えられることになる。また、バーンアウトの生成機序が明らかになることにより、バーンアウト者への心理的援助ないしは予防に関わる情報提供が期待できる。

- 1) 競技に熱中・没頭した時期がある（熱中）
- 2) 怪我、記録の停滞などによって自己の成績に不満を持つ（停滞）
- 3) それでも競技に打ち込み続ける（固執）
- 4) 種々の心理的・身体的問題が生じる（消耗）

2. 事 例

<事例 A>

「陸上競技に対して魅力がなくなり、競技継続への意欲を失ってしまった。クラブを辞めたいと思うが、他にやりたいものがないので辞めることができない。もし辞めたら、その後何をしたら良いのか不安だからやめられない。」といった主訴のもとに、A は心理相談室を訪ねてきた。A が休部、そして退部し新たな歩みを起こすまでの6カ月間に、治療者は15回の心理面接の機会をもった。

A の主訴は自我同一性の再確立といった危機に直面し、危機解決に向けての積極的な対処行動がとれない状態と考えられる。また本事例は競技意欲の低下ならびに、スポーツ状況からの離脱そして以下で紹介される競技に関するヒストリーを考え合わせると、バーンアウト症例と考えられる。

A の競技歴で最も注目されることは、中学3年時に行なわれたジュニア全国大会で優勝したことである。当時を振り返って、「何も考えずただ一生懸命練習した。すごく新鮮な感じだった。試合に出ると優勝したが、そんなに欲はなく無心でやっていたように思う。ただやるのが楽しかった。」と語っている。中学日本一という実績をもつ A は高校進学にあたり、競技継続を前提に志望校の決定を行なっていた。そして、まわりからも期待され、やらねばといった思いをさらに強めていったようである。

ところが中学時順調にきた A ではあったが、高校生にとっての最大目標であるインターハイでは、3回とも本大会出場はおろか、そのための地区予選の出場資格をも得ることができなかった。1年時のインターハイ県予選の不成績に対して、「1年だししょうがない。冬期トレ

ニングをやっていないから、まだ先があるから。」そして2年目は、「調子が良かったけど怪我ではしかたがない。また来年があるから。」と、理由づけを行い、心理面での安定操作—合理化(rationalization)の機制に近い—をはかっている。彼女の過去の実績や周囲からの期待といった付随的状况を考え合わせると、この時の失敗は彼女にとってかなりのショックではなかったかと予想される。しかしながら、上述のような心理的安定操作により、短期間のうちに解消をはかっている。したがってその後の練習に対しても、「練習に関してはやらねばいけない。やらないと後が大変と思った。」と考えることにより、意欲の低下を示すことはなかった。さらに3年時の予選では「もう後がない」と、心理的プレッシャーに負けてしまい、再び地区予選の出場資格を得ることができなかった。

面接が深まっていく過程で、高校時の部活での練習について次のように振り返っている。「高校の時はとにかく一生懸命やることしか考えなかった。きつい練習をすれば、あるいは与えられたメニューに従っていさえすれば強くなれると思っていた。当時は、特にいやいやながら練習をした記憶はないが、今考えると“やらされていた”感じのように思えてならない。」A は、3年時のシーズンを終えるとすでに、それまで深く関わってきた競技への継続意欲を低下させつつあった。しかし、その後体育系大学に進学し、再び競技志向の体育会のクラブに入部していった。

本ケースの志望大学の決定には、顧問教官の介入が非常に大きかった。また、「競技を辞めたら、先生に対して悪いような気がした。高校の時ダメだったので、大学に行ってその分頑張ることを先生から期待されている。」と思ったようである。「完璧 A」と高校のチームメイトから呼ばれるような性格の A は、「記録のことはあまり気にしないで、気楽に!」とアドバイスを受けるが、新たな競技への関わり方を見出すまでにはいたらなかった。大学クラブへの適応をはかろうと努力を試みるが、何かにつけ以前との

ギャップの認識を深めるだけであった。Aは競技意欲だけでなく修学意欲も低下していった。

<事例 B>

整形外科による診断では特に異常所見が認められず、脚の痛みを主訴として来談してきた事例である。Bとの間には約1年6カ月にわたって42回の面接が行なわれた。脚の痛みの訴え、焦燥感、対人場面からの引きこもり、抑鬱といった心理状態を経過した後、自己のパーソナリティや競技態度への洞察を徐々に深め、面接は終結していった。Bには面接以外の場で実施された運動選手版バーンアウト尺度⁹⁾(57点、男子大学運動選手:M=37.9, SD=18.53)やPOMS (Profile of Mood State)²⁰⁾における活動性・抑鬱の下位尺度得点(27点、男子大学運動選手:M=60.5, SD=16.22)等の資料があり、そこでの結果からも本研究の対象者となり得ることが支持された。

高校時Bが所属していたチームは、県内では上位にランクされていた。最終学年では主将を務め、ややワンマンな一面もあったが、練習の熱心さやチーム成績への貢献度が高かったことから、周囲の評価は高かったようである。大学入学後も一軍で早く起用されることを強く希望し、通常の練習以外にもかなりの時間を費やしていた。1年のシーズン終了後、部内で行なわれた基礎運動能力テストを振り返ってBは、「高校の時いつもトップを走っていたので、正直いってそれまで走ることに自信があった。でもその時は同級生の中で後から数えた方が早い順位だった。すごくショックだった。」と、落胆を表明すると同様に、同級生仲間での順位に強くこだわっていたのが印象的であった。このような強い他者指向的あるいは評価事態へのこだわりといった人格特徴は、ロールシャッハ・テスト資料の解釈からも認められていた。

2年目のシーズン前、一軍メンバーとの練習試合が計画され、一軍昇格へのチャンスが与えられた。Bはその日程が知らされてから当日まで、「その日のことを考えてしまうと何かプレッシャーを感じる。」といった状態であった。特に

大きなミスをしたというわけではなかったが、その日の自分のプレイに強く不満を抱いたようである。来シーズンの一軍メンバーとして数名の者が昇格し、その中にBの同級生2名が入ることになった。「入学したころは実力的に自分と同じぐらいかなーと思っていた仲間だが、力をつけてきて差をつけられてしまった感じ」と受け止めている。そしてその後間もない頃、実技の授業中に右足首の捻挫をしてしまい、4、5日チーム練習から離れ、筋力トレーニングや軽度のジョギングを続け回復をまった。チーム練習に復帰後Bは「自分だけとり残されている」といった感じを強く抱き、以前にも増して熱心に練習に取り組んでいった。ところがその後約1カ月ほどして、右足の膝の痛みを感じるようになり、練習量の低下を余儀なくされてしまった。当初は、以前故障した足首をかばったことが痛みの原因であると自己診断していたようであるが、「気にしだすと痛いというよりも膝、ふくらはぎの筋肉が硬くなる。それまで右足が中心だったのが時々左足に移ることもある。」と、症状の変化を認めるようになった。

このような状態が2年時の夏休みまで続き、「このままでは、卒業までに一軍でプレイすることは不可能。高校まではチームの中で自分は必要とされていたが、今は存在価値がないように思えてならない。そんなことを考えると悲惨になってしまう。」と、否定的自己イメージを強くもつようになってしまった。そして夏休み明け、脚の痛みが精神的なものかもしれないと、心理相談室を訪れてきた。

<事例 C>

以下で提示される資料は面接調査によって収集されたものである。調査の主旨説明・協力要請、ならびに心理テスト施行を含めて、Cとの間に7セッション(各60—70分)の面接調査の機会がもたれた。

小学4年の時出場した校内水泳大会で優秀な成績を納めることがきっかけとなり、以後水泳に深く関わっていくことになった。そして中学(全国大会3位)、高校(インターハイ・日本選

手権優勝)と目覚しい活躍をみせている。元来、Cは体育が苦手で遊び友達の少ない子供であったが、こうした競技成績の向上に伴い周囲の注目・期待を受けるようになった。その結果、自分に対する自信を深めていったようである。交友関係の広がりや深まりには変化が認められなかったが、以前のようにその事で心理的に動揺することはなくなった。クラブ内での人間関係でトラブルが生じて、「水泳をやるためにきた。周りの事など無視して水泳に専心した。毅然としていた。」と語っている。

中・高校時を通じてCが絶大な信頼感を寄せることのできた対象は顧問教官のみであった。「先生の言うとおりにやれば日本一になれる。」「先生がいいと言えど何でも良い。その代わり先生がいないと何もできない。」「当時は自分から好んで強制されていたように思う。」というように、顧問教官に対する服従・依存のエピソードを、Cのヒストリーの中にいくつか認めることができる。この時期Cは競技に熱中し、自己の同一性の大半を水泳に求める—sport only identification²¹⁾—ようになっていった。

こうした高校時までの経歴をもって進学したCにとって、大学の運動部は対コーチ、仲間、練習方法等において大きな環境変化がまっており、強い危機状況をもたらすことになった。「自分でも扉を閉め、かつ突放されている感じ」と、大学でのコーチと信頼関係を築けず、また高校時ほどの記録を出すこともできず、不適応感を高めていった。そして、「自分が上でないと気がすまない」や「周りの者が自分のことを、昔は良かったが今はダメと思っている。注目されなくなってしまった。」といった自己愛傾向の強さも手伝い、対人関係での孤立・被害感を意識するようになってしまった。大学2年時、体重の増加そして怪我といったアクシデントが重なり、さらに記録の大幅な低下を引き起こしている。競技継続への疑問を抱くようになったCは、「とにかく競技は続けるもの、続けなければいけないと思っていた。」「辞めたいと思っても実際に辞めることは考えられなかった。」と、踏

みとどまった。しかしこのような状態で競技に固執することは、精神的、肉体的消耗につながっていった。Cは食べることでストレスを解消するといった、過食症的ニュアンスを疑うことのできる逸脱行動をみせた。Cが正式に退部届けを出すのは3年時シーズン終了後であり、その後は、異性問題、修学不良・留年といった問題を引き起こしている。「水泳以外に何もやってこなかった。だから何をやってよいのかわからない」と、Cの同一性の再確立は困難な歩みとなっていった。

＜事例D＞

本事例も面接調査によるものである。調査時の状態像(競技意欲の低下、抑鬱的、同一性の混乱)ならびに、運動選手版MBI(66点)、POMS(26点)より、バーンアウトの症例と考えた。現在までの競技スポーツとの関わりを中心としたヒストリーについて、6セッションにわたって面接調査の協力を得た。

「チームスポーツよりも個人スポーツの方が自分に向いている。拘束されるのが嫌い。」と始めた陸上競技で、頭角を表し始めたのが中学3年であった。その年に行なわれた全国大会で6位入賞をはたしている。かなり厳しい練習環境であったが、「気ままにやりたい、他人と競争することは好まない。」ことから推測されるように、主体的な取り組み方ではなかったようである。そんなDが意欲的になる転機は、高校1年の夏の大会で県新記録を樹立し、最優秀選手として表彰されてからである。「周りの人たちから誉められたり、両親もすごく喜んでくれたことを憶えている。これはちょっと練習しなくては。」と、競技に対する欲を出すようになってきた。その後は順調に記録を伸ばし、3年時のインターハイ、国体ともに3位入賞をはたしている。

中学・高校時、身近で専門的な指導を受ける経験のなかったDは、志望大学を決める手がかりの一つに、指導スタッフの充実を考慮した。大学合格の知らせを受けた時、「専門のコーチがいるから、いろいろ教えてもらえるだろう。高

校の時より条件が良くなるから、今よりももっと良くなるだろう。」と大きな期待を抱き、大学運動部に入部していった。しかし、充実した指導スタッフもDにとっては、記録の向上にはつながっていかなかったようである。「周りから専門の技術についていろいろ言われたが、その中からどれを選択してよいのかわからなくなってしまった。」何のためにやっているのか深く自覚することもなく、言われるままにフォームの改良を試みるが、失敗に終わっていった。その結果、新しい環境に圧倒され、萎縮してしまい、何かにつけ受け身的な態度をとるようになった。Dは担当のコーチに対して、「恐い、カリスマ的」といったイメージを強く抱いていたことから、その時々気持ちを直接表明することはできなかったようである。さらに、大学1年時後半からは、度重なる怪我やスランプ等による心理的不安定状態を、仲間にも相談をもちかけることなく引きこもりがちになってしまった。

入学して2カ月後の記録会で、Dは高校時のベストに近い記録一結局、大学時のベスト記録になってしまう一を出すことができた。しかしその試合の中で足首の捻挫をしてしまい、1カ月間筋力トレーニング中心の練習を強いられた。この怪我が発端となり、その後は完全な回復をまたず、記録会への出場、そして怪我を繰り返していくことになってしまった。その中でも、2年時秋の記録会での膝の故障は、「その時これはもうダメだなー」と思わせたようである。これを契機に、試合出場に対して消極的となり、最終学年のシーズンでは一度も試合（記録会）に出ることがなかった。調査者側の「大学1年当時の競技意欲を“10”とすると4年時は？」という質問に対して、Dは“0”とやや誇張して答えている。特に、2年時の怪我以降は、「部を辞めることは、自分の居場所がなくなる」ことへの不安から、表面的には競技を継続していった。競技意欲の低下を自覚しながら部に残留することは、Dにとってストレスの大きな原因となり、さらに無気力な生活へと発展していった。

＜事例 E＞

事例Eは、昭和39年の東京オリンピックのマラソン競技で3位に入賞し、その4年後に自殺した長距離選手である。この選手についての伝記^{1),19),22)}、雑誌、新聞記事などの資料を検討すると、自殺に至るまでのプロセスはバーンアウトの症例として注目することができる。以下では東京オリンピック前から死に至るまでのEの競技歴、練習状況、性格等の要点を記述する。

Eは高校までそれほど目立った活躍はしていないが自衛隊に入隊後、駅伝で頭角を現した。その後5千メートル、1万メートルを中心に活躍し、オリンピックの前年には2万メートルの世界新記録を樹立している。早くから長距離のオリンピック強化選手となっていたが、オリンピックの年に初めてマラソンにも出場し、1万メートルとマラソンの代表選手になった。多くの資料でおおよそ共通している彼の人格特徴は、非常に真面目で責任感が人一倍強く、そして内気で自分を主張することなく他者への強い配慮を示したことである。また、子供の頃から不平や悩みごとを人に言うことはほとんどなく、コーチから与えられた練習メニューを文句一つ言うことなく最後までやり通していた。日常生活においても非常に几帳面で規則正しく、規律を重んじていた。このようなことからEは、競技者としても自衛隊員としても模範とされていた。練習も非常に熱心で生活のすべてを競技に打ち込んでいた。そして、オリンピックでは1万メートル6位、マラソン3位と輝かしい成績を納めることができた。当時の新聞では、「よくぞ死力のメダル」「実った一日30キロの努力」「メキシコでは優勝」（読売、昭和39年10月21日夕刊）、「あっぱれE選手、高々と日の丸」「今度はメキシコ」（福島民報、昭和39年10月22日）と報じ、国民的英雄として一躍脚光を浴び、さらに大きな期待が寄せられることになった。そして、Eは4年後のメキシコに向けて、意欲と同時に責任感を強めていったと思われる。

オリンピックの翌年は、持病の椎間板ヘルニア、アキレス腱、筋断裂など怪我が相次ぎ、思

うように練習ができなかった。しかし、競技への意欲は強く、マラソンで途中棄権したことから頭を剃るというエピソードを残している。さらに次の年は、7カ月間の自衛隊幹部候補生学校へ入学し十分な練習ができなかったが、それでも正規の日課後に時間をみつけて練習していた。このころ「マラソンは絶対に捨てない。今は走りたくても走れないので、来年はこのプランクを何としても取り返して見せます」(陸上競技マガジン、29-5:127, 1979)と語っている。結局、この年は競技会にはほとんど出場していない。メキシコオリンピックの前年には、シーズン当初から怪我を押してかなりのハードトレーニングを行い、数多くの競技会に出場するものの成績は振るわなかった。レース中に足の痙攣を起こすことがたびたびあったが、それでも休息をとるということはせず、さらに激しいトレーニングを行なっていたことが、当時のトレーニングスケジュールよりうかがわれる(陸上競技マガジン: 27-4:38-39, 27-7:36-37, 1967)。ある競技会では、2日間で5千、1万、2万メートルに出場しているように、次のオリンピックへ向けてかなりの焦燥感を抱いていたようである。この年、故郷の郷土誌²⁶⁾に「走即人生十年」というタイトルの随筆で、「マラソンとは…“我慢くらべ”の五文字につきるように思えた。…一生懸命がんばってこれが(地元開催の国体出場)メキシコに通じるようにと願っている。」と書いている。そして、“引退して指導者に”と勧められても、そうした軌道修正は困難であった。彼にとって競技はまさに人生そのものであり、競技への強い固執が感じとれる。そして、シーズン半ばに怪我が悪化し、再起をかけてアキレス腱と椎間板ヘルニアの手術のため3カ月間の入院生活を送っている。退院後に、合宿に参加し軽い練習を行なっているが腰の具合は依然芳しくなかったようである。その数日後に、「もうこれ以上走れません」と書いた遺書を残し自殺を遂げた。死後、両親、同僚、友人は「なぜ一言相談してくれなかったか」というコメントを残している。相談相手がいな

かったというより、苦しみを表に出さずに自分の中に押し込んでいたようである。

3. 考 察

面接記録より、問題状況(バーンアウト)に至るまでの要因連関図を各事例について作図した²²⁾。その後、見田¹²⁾によるモンタージュ法にならない、5事例の個別的な要因連関図の背後にある普遍的な側面を探った(図1)。図中の中央に、時間的推移・問題発生の経路を大まかに、左より右に移行する成功経験→熱中→停滞・低下→固執・執着→消耗によって表わした。また各要因は、パーソナリティ・自己認知、競技状況、対人関係の3つに大別した。こうした作図上での規定は、バーンアウトに至るまでに介在した諸要因の布置連関(constellation)の明確化をはかるために便宜的に行われた。図中でも示されているように、境界に位置付けねばならない要因のいくつかは認められた。

以下では主要な要因について、説明を加えていくことにする。

(1) 病前性格

われわれの行動(B)は、 $B=f(PE)$ の公式で表わされるように、人格特性(P)と外的環境条件(E)に大別される2つの要因によって推論可能といわれている。バーンアウト者における発症過程での「高い目標と期待」「練習熱心」「競技への固執」等の行動的特徴は、外的環境条件にその原因を求めるよりも、人格特徴ならびに、それを背景とした本人の状況認知の特異性が強く関係している。不適応ないしは心理的問題を呈した症例より、パーソナリティ次元での問題が発症の原因の一つとして強く関わっていることがしばしば認められている。

事例Aは高校時チームメイトから「完璧A」と呼ばれるほどであった。一軍入りを目指して部の練習以外に、個人練習にも多くの時間を費やした事例Bからは、まじめ、熱心さを、また競技を辞めたいと思っても「とにかく競技は続けるもの」と考えた事例Cからは、完全主義、執着といった人格特徴が予想される。そして、

図1. 運動選手におけるバーンアウトの発症機序

事例Eの紹介の中でも触れているように、彼については、記載されている資料より、まじめ、几張面、他者への強い配慮、といった特徴をあげた。これらの事例は、バーンアウトになりやすい人の人格特徴を検討した、Edelwich and Brodsky³⁾や Shank, et al.²⁴⁾の結果とほぼ対応している。またこれらの多くは本研究者们⁹⁾が先に主張した、メランコリー親和型性格特徴・執着性格といった類型におさまる。こうした性格特徴が競技への熱中、そしてスランプや怪我により、競技の停滞を引き起こした時に、強い焦燥感やさらなる競技への固執を生み出す準備状態となっていると考えられる。また特に事例Cでは自己愛的傾向の高いことが認められ、現実の自己の受容を困難とさせ、理想と現実のギャップや対人場面での不適応感を強めている。状況的側面におけるバーンアウトの規定要因の一つとして、「チームメイトの相互信頼性、疎通性」の低さが取り上げられている(土屋)²⁷⁾。しかし事例Cの対人場面での不適応感、そして

事例D、Eにおける積極的な相談行動が生じなかった背景には、人格特徴も関係しているにちがいない。

(2) 報われない経験

5事例の競技歴に共通して認められることは、競技に熱中しそれに見合った成果を実感するといった過去経験をもっていることである。そして、さらに高い目標・期待を自分自身に課していることである。しかし、その後怪我やスランプを契機として、競技に専心するものの以前のように満足すべき結果を得ることができないでいる。特に、後者のようないわば報われない経験については、Thibaut and Kellyの社会的交換モデルを下敷きにした、運動選手のバーンアウトによるスポーツからの離脱行動を説明するSmith²⁵⁾の立場と一致している。また、学習性無力感理論からも、報われないような経験がバーンアウトへと発展していくには、競技意欲の低下や競技状況からの離脱に

至るまでの過程に、競技状況への固執の段階を認めることができる。

Fischer⁴⁾は、バーンアウト者を「苦痛を受けても自己の理想を放棄したり低めたりせず、最後まで対象にしがみつき、結果として生じるすべての緊張や消耗を受けながらさらに激しく働く人々である。」と述べている。そしてこれは、強い自己愛の感覚に固執し、対象が自己愛の供給源となっているためであると指摘している。つまり、対象を自己愛的に同一視することから理想化し、過度の高い要求を抱くのである。本事例において、いずれも過去における成功経験から競技に熱中するという経過が認められ、競技が自己愛的な対象となっていたと考えられる。先行する成功経験は競技への熱中をもたらすと同時に、“Honeymoons”²³⁾な体験となっている。そしてその後の停滞によって、事例B「走ることに自信があったのに…」、事例C「注目されなくなってしまった」など、自己愛への外傷をもたらしたと考えられる。このような競技への自己愛的な同一視によって、自己の理想・期待を引き下げることができず固執することになると考えられる。つまり、競技での停滞そしてたび重なる報われない経験は彼等にとって、自己愛的外傷体験となってしまっている。

(3) 同一性の再確立の困難さ

バーンアウトに至る過程での主要な要因の一つとして、競技への固執を取り上げた。その原因として考えられる要因が、病前性格であり、それを背景とした特異な状況認知であった。もう一つは、早期からのスポーツへの同一化ないしは強固な、しかも限定された自我同一性形成、といったような側面が関係しているようである。

事例Aの主訴は退部を希望することにより、自我同一性の再確立といった危機に直面し、新たな同一性の手掛かりを積極的に模索できないことであった。「部を辞めることは、自分の居場所がなくなる」といった不安を抱き、競技を継続していった事例Dも同一性再確立にまつわるテーマといえる。そして相次ぐ怪我による身

体的不調を抱えながらも、再起をはかろうと努力し燃えつきってしまった事例Eもまた背景に自我同一性の問題が存在していると予想される。スポーツマンとしての同一性を維持するためには、競技継続以外には見出すことができなかったようである。しかも事例B・C・Eでは、スポーツマンとしての同一性感の手掛りとして、順調であった過去の限定された自己イメージに多くを求めている。「高校まではチームの中で自分は必要とされていたが、今は存在価値がないように思えてならない。」(事例B)、「周りの者が自分のことを、昔は良かったが今はダメだと思っている。注目されなくなってしまった。」(事例C)、そして事例Eには、「“自衛隊からオリンピック・メダリストをつくり、自衛隊を国民に親しまれる存在とする”ことを目標に設立されたこの学校にあっては、…走ることにすべてをささげた〇〇選手は、走れなくなったとき、つまり職務を遂行できなくなったとき、…」と記すように(報知、昭和43年1月10日)、彼の過去の実績やそれに伴う周囲の期待、そしておかれている社会的状況より、非常に限定された過去の自己イメージに固執し、その修正に困難であったことが推測される。

(4) 危機様態における相互性の希薄

バーンアウトに至る過程の後半は、心理的危機状況と置き換えることができる。現時点での危機への対処行動は過去に経験してきた対処様式と関係している^{16),17),18)}。

記録的には全国レベルで通用できる実力がありながら、インターハイ県予選で失敗を繰り返してしまった事例Aは、合理化の機制を働かせることによって危機を乗り越えた。クラブ内でのチームメイトとの相互交渉は、対人関係について学ぶ機会となるはずである。ところが事例Cは「水泳をやるためにきた。」と考えることにより切り離しをはかり、クラブ内でトラブルが生じても関わり合うことがなかった。また、両事例に共通して、対指導者への依存性の高かったことが認められる。顧問と生徒の間に対等な関係を期待することは無理としても、自身から

の働きかける機会を極端に狭めてしまったようである。そして早期からのスポーツマンとしての同一化を獲得するうえでも、模索をへてなされてはいない。Cは「先生の言う通りにやれば日本一になれる。」と述べ、Bは高校卒業後の進路決定の多くを顧問にゆだね、そして自身の中で競技意欲の低下を意識しながらも、期待に答えるために体育会の運動部に入部していった。これらは指導者ならびに競技状況への過剰適応の状態といえる。このような状況下では、様々な経験を通して自己を振り返るような機会から遠ざかり、人格的強化をはかるチャンスとはなっていない。

事例D・Eは度重なる怪我やスランプに陥り、その時々悩みを他者に相談することなくきている。自身の心理状態を他者に相談することによって、カタルシス効果を期待することができるかもしれない。しかしそれ以上に、自己理解ないしは状況理解への変化を期待できなかったかもしれない。5事例の停滞→固執→消耗の過程で認められた危機状態では、危機(怪我、スランプ、環境変化に伴う適応困難)解決に向けての対処行動の深まり、広がりを感じられない。それは相互性の希薄さを特徴としている。そして、これは過去の生育歴の中で認められた危機様態の繰り返しといえる。

以上のように4つの主要な要因にもとづき、バーンアウトの発症機序について説明してきた。これらの要因は運動選手が怪我や記録の停滞から、競技へ固執・執着するというバーンアウト形成過程での特徴的な段階に強く関連している。言い換えるなら、競技で生じた危機状況への適切な対処を阻む要素として位置付けられる。また、バーンアウト者への精神療法的接近では、これらの要因の検討が治療的意義をもつことになるだろう。

4. ま と め

バーンアウト者の理解には、そこに至るまでの過程を検討することのほうが実り多い。本研究ではバーンアウトと判定された5事例からの

回顧的資料収集により、その発症機序について明らかにした。見田の開発したモンタージュ法を適用し、5事例のバーンアウト形成過程の背後にある普遍的な側面を探った。その結果、主要な要因として、(1)病前性格、(2)報われない経験、(3)同一性の再確立の困難さ、(4)危機様態における相互性の希薄、といった心理的要因を認めることができた。そしてそれらの要因について、因果関連性をとらえながら個々に説明を加えた。

本研究では、各事例の状況認知の特異性から検討した。バーンアウト者の発症機序に対して心理的原因を求めるだけでなく、共通する競技環境要因についても明らかにしていく必要がある。また、ここで取り上げた5事例のうち4事例は大学運動競技者であった。さらに検討事例を広げることも課題といえる。本研究者のバーンアウト者の同定基準では、その対象となる数は非常に限定される。これらを中核群として、さらに周辺からの資料収集および分析・検討が必要と考えられる。

付記 本研究の一部は、昭和63年度筑波大学学内プロジェクト研究からの補助により行われた。

注1)本文中にも示してあるように、事例A・Bは相談面接のケースである。そして事例C・Dは調査面接ケースである。後者では調査終了後、研究資料として使用することへの了解を得た。前者においては、公表することへの承諾を得ていない。しかし、いずれも卒後何年かを経ており、また、本質をできるかぎり歪曲することなく、修正を加えながら事例の紹介を行なっている。ケースのプライバシーを守ることには十分気をつけた。なお、事例Eについては二次的資料である。すでにいくつかの著書でも公表されており、そのまま利用させていただいた。

注2)各事例の要因関連図の作成は、2つのステップを踏んで行われた。まず始めに、できるだけ面接記録に忠実に、具体的な事象に基づいて作成された。その後、個々の事象についての平易な表記ならびに研究者側の心理的解釈(心理的意味付け)を施し、表現の修正をはかった。

求められた5事例ごとの連関図より、見田の「事例1においてA→Bという因果連関が見いだされ、事例2においてB→C、事例3においてB→Dという因果連関が見いだされたならば、これらの事例のモンタージュによって、(A→B→C→D)という連関を、現実的に可能なものとして確定しうる。」といったルールに従って、最終的に図1が作成された。こうした方法で各事例から見いだされた要因の積み重ねが行なわれることより、事例個々の面接記録の中に、図1に示す要因連関が全て認められているわけではない。

引用・参考文献

- 1) 青山一郎「栄光と孤独の彼方へ、円谷幸吉物語」陸上競技マガジン, 27-5 から 29-9, 1977-1979.
- 2) Capel, S.A., Sisley, B.L. and Desertrain, G.S., "The relationship of role conflict and role ambiguity to burnout in high school basketball coaches," *Journal of Sport Psychology*, 9: 106-17, 1987.
- 3) Edelwich, J. and Brodsky, A., "Burnout: stages of disillusionment in the helping professions, New York: Human Service Press, 1980. pp. 27-30.
- 4) Fischer, H.J., "A psychoanalytic view of burnout," in Farber, B.A. (Ed.), *Stress and burnout in human service professions*, New York: Pergamon, 1983. pp. 40-45.
- 5) Freudenberger, H.J., "Staff burn-out," *Journal of Social Issues*, 30-1: 159-65, 1974.
- 6) Gieck, J., Brown, R.S. and Shank, R.H., "The burnout syndrome among athletic trainers," *Athletic Training*, 17-1: 36-42, 1982.
- 7) 笠原 嘉, 「うつ病の病前性格について」笠原 嘉 (編), *躁うつ病の精神病理* 1, 弘文堂, 1976. pp. 1-29.
- 8) 岸 順治・中込四郎 他「運動選手のバーンアウト状態の特徴について」日本体育学会第39回大会大会号, 1988. p. 156.
- 9) 岸 順治・中込四郎「運動選手のバーンアウト尺度作成の試み」*スポーツ心理学研究*, 15-1: 54-59, 1988.
- 10) 岸 順治・中込四郎「運動選手のバーンアウト症候群に関する概念規定への試み」*体育学研究*, 34: 235-43, 1989.
- 11) Maslach, C. and Jackson, S.E., "The measurement of experienced burnout," *Journal of Occupational Behaviour*, 2: 99-113, 1981.
- 12) 見田宗介, 「現代における不幸の諸類型」北川隆吉 (編), *疎外の社会学, 現代社会学講座(6)*, 有斐閣, 1963. pp. 21-72.
- 13) 宗像恒次・椎名淳二「中学教師の燃えつき状態の心理社会的背景」*精神衛生研究*, 33: 129-53, 1986.
- 14) 宗像恒次・稲岡文昭 他, *燃えつき症候群—医師・看護婦・教師のメンタル・ヘルス—*, 金剛出版, 1988. pp. 24-25.
- 15) 中込四郎「運動選手のバーナウト (Burnout) について—1 症例の競技歴を通して—」日本スポーツ心理学会第15回大会・ワークショップ (A), 1988.
- 16) 中込四郎「ある運動選手の生育史の中で生じた危機状態の分析」*体育学研究*, 32: 231-40, 1988.
- 17) Nakagomi, S., "On the athlete's reconfirmation of ego identity and the past crisis mode," *Seoul Olympic Scientific Congress*, 1988.
- 18) 中込四郎「人格変容要因としての危機」筑波大学体育科学系紀要, 11: 341-52, 1988.
- 19) 長岡民雄, *もう走れません*, 講談社, 1977.
- 20) 大浦隆陽・中本勝沼・徳島 了「大学における体育実技への専心性と気分との関係—評価の観点から—」九州体育学研究, 1-1: 1-10, 1987.
- 21) Ogilvie, B.C. and Howe, M., "The trauma of termination from athletics," in Williams, J.M. (Ed.), *Applied sport psychology*, Mayfield: California, 1986. pp. 365-382.
- 22) 沢木耕太郎, *敗れざる者たち*, 文芸春秋社, 1979. pp. 95-142.
- 23) Pena, N., "When the honeymoon's over," *Bicycling*, 28-8: 52, 1987.
- 24) Shank, P.A., "Anatomy of burnout," *Park and Recreation*, 18-3: 52-58, 1983.
- 25) Smith, R.E., "Toward a cognitive-affective model of athletic burnout," *Journal of Sport Psychology*, 8: 36-50, 1986.
- 26) 円谷幸吉「走即人生十年」月刊ふくしま, 7: 15, 1967.
- 27) 土屋裕隆「大学運動選手におけるバーナウトの程度を規定する要因の分析」昭和63年度筑波大学体育研究科修士論文抄録, 11: 125-128, 1989.
- 28) Shinn, M., Rosario, M., et al., "Coping with job stress and burn-out in human services," *Journal of Personality and Social Psychology*, 46-4: 864-76, 1984.

(平成元年6月22日受付)