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—

平木貴子¹⁾・中込四郎²⁾

Cooperation between Mental Training and Counseling: A Case Study of One Psychological Support Involving a Shift from Mental Training to Counseling

Takako Hiraki¹ and Shiro Nakagomi²

Abstract

There are two approaches for the provision of psychological support for athletes, namely, mental training (MT) and counseling. The view that both approaches should be clearly distinguished in terms of what they address and accomplish is advocated by most sport psychologists in Europe and the United States, and on the basis of this viewpoint, psychological support for performance enhancement is exclusively applied to MT. However, in Japan, some sport psychologists report the efficacy of the counseling approach for performance enhancement and in helping athletes demonstrate the best of their abilities. There are research tasks related to how both approaches complement each other and how cooperative relationships can be established between practitioners of sport psychology using each approach.

In this paper, a case wherein there is a clear shift in the support provided to an athlete —namely, from MT to counseling— is introduced. In the discussion on the difference between both approaches and the cooperative relationships between them in the field, this case should provide valuable information. The subject of the case study is a female student athlete practicing individual sports; the athlete had a psychological problem with regard to demonstrating her abilities. Eleven sessions of MT and twenty-six counseling sessions were conducted.

The athlete learned coping methods (flexibility and variation) during MT to address the chief complaint of “lack of control over feelings”. Moreover, MT helped in distancing the athlete from the problem involving her “family,” which was the underlying problem of the chief complaint, while her settlement in the team and dissatisfaction with her leader were discussed in the counseling sessions. It is believed that the cooperation between MT and counseling was effective in enhancing the different aspects of this athlete’s personality, and in this case, it improved her mental ballast and performance.

Key words: mental training, counseling, case study, psychological support, athlete

1) 国立スポーツ科学センター
〒115-0056 東京都北区西が丘3-15-1
2) 筑波大学
〒305-8574 茨城県つくば市天王台1-1-1
連絡先：平木貴子
E-mail: hiraki.takako@jiss.naash.go.jp

1 Japan Institute of Sports Sciences
3-15-1 Nishigaoka, Kita, Tokyo 115-0056
2 University of Tsukuba
1-1-1 Tennoudai, Tsukuba, Ibaraki 305-8574
Corresponding author: Takako Hiraki

問題と目的

マートン (1991) は、アスリートの心理サポートを「異常な行動からふつうの行動」までを臨床スポーツ心理学者、そして「ふつうの行動から優れた行動」までを教育的スポーツ心理学者の守備範囲として明確に区別している。この区別と対応するかのように、現場でのアスリートの心理サポートはメンタルトレーニング (以下、MTと表記する) とカウンセリングといった2つの立場 (アプローチの方法) が対峙されている。一部の研究者は心理サポートにおける臨床心理学的アプローチの可能性について再検討する必要を主張しているが (Strean and Strean, 1998; Conroy and Benjamin, 2001), 欧米の多くは、両者を明確に区別する立場から、MTとカウンセリングの連携のあり方を議論するまでには至っていないようである。

しかしながら、わが国では、「スポーツメンタルトレーニング指導士」 (日本スポーツ心理学会認定) と「認定スポーツカウンセラー」 (臨床心理身体運動学会認定) の2つの資格認定制度が存在し、2つのアプローチに対してその異同、棲み分け、連携そして融合等について討議がなされてきている。例えば、日本スポーツ心理学会では、『競技力向上のための心理的サポート: 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協力関係を探る』 (2003年12月5日: 筑波大学), そして『より良い心理サポートをめざして: メンタルトレーニングとスポーツカウンセリングの融合』 (2007年11月25日: 東京工業大学) と、シンポジウムのテーマとしてこれまで取り上げてきた。また、中込 (2006a) は両者の差異について、「教えるか育つか」「意識レベルか無意識レベルか」「スキルの獲得か内的成長か」「(スーパーヴィジョンにおいて) 研究方法か考察か」といった観点から述べている。

これらの話題がわが国において取りざたされるようになった背景には、スポーツ心理学領域で活動してきた一部の者が、心理臨床の専門的トレーニングを受け、臨床心理士の資格を取得

し、アスリートの心理サポートに関わるようになったことが考えられる。当初は、問題を抱えたアスリートの心理療法が中心ではあったが、心理療法で用いられる技法をMTプログラムの中で採用し、トレーニング効果を報告するようになった (中込ほか, 1991, 2006b, 2008)。また、カウンセリングにより内的課題の解決や成長を果たしたアスリートがそれと同期して競技力向上を認めるなどの報告 (鈴木ほか, 1997; 中込, 2004a, 2005; 前田, 2006) に接するようになった。そのような報告から一部のスポーツカウンセラーによって、競技力向上を目的としたカウンセリングをベースとする (技法学習・指導を抑えた) アプローチの可能性が叫ばれてきた。Apitzsch (1995) が、「北米のスポーツ心理学の研究者たちは、英語以外の言語で報告された精神力動理論の科学研究の存在に気づかないために、この理論の有効性に関する結論を急いで出してしまったと思う」と述べているように、上述のような報告に触れると、競技力向上・実力発揮はMT、そして心理的問題はカウンセリングといった欧米に準じた考え方をあえて再検討する必要に迫られる。

また、アスリートに対してMTが「競技上の問題を同定し、一定期間で目標が達成するのに適した技法を選択し、トレーニング計画を立て、それを継続する」関わり、カウンセリングが「共感的・受容的に、無意識レベルまでこころを開いて傾聴するカウンセラーの態度に支えられて、競技者のこころの成長がもたらされ、相応の実力を発揮することが期待される」関わりとするならば (鈴木, 2008), アスリートとの心理サポートの過程において、両アプローチが、一部混同されている現状が見受けられる。例えば、MTを主体とした長期・継続的関わりを持つ中では、当初の指導士による心理的スキルの指導中心のセッションから、アスリートが自発的に語る競技場面での話題を共有するセッションの占める割合が多くなることを現場ではしばしば経験する。そして最終的に、サポートしたアスリートが実力発揮を果たした事例報告では、技法の習得だけでなく指導士の支持的・

共感的関わりも彼らの実力発揮の影響要因として働いていたのではないかと個人的感想を持つ。逆に、カウンセリングにおいても、アスリートの相談では時に、試合に向けた心理的コンディショニングや試合行動に関する話題が出され、技法の実習を行うことはないがコンサルテーション的な関わりをもつことがある。このような経験は、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も受けとめられる。心理サポートによる効果をより高めるためには、各アプローチが持つ効用と限界を明確にし、それを自覚してアスリートと関わる必要がある。

そこで、両アプローチの連携の可能性については、お互いの土俵に踏みとどまっていたは有意な討議はできず、共通の土俵で実質的な資料に基づいて向き合い、両アプローチの独自性や共通性を検討する必要がある。そのような中で本研究者は、両アプローチの差異や現場での連携のあり方を検討する上で貴重なサポート経験をすることができた。つまり、一人のアスリートに対して、同一の援助者がMTからカウンセリングに明確に移行した事例である。そこで本研究では、アスリートが両アプローチをどのように体験し、競技面での安定にどのようにつながっていったのか、また、この異なるアプローチがどのように機能したか等について検討することを目的とした。このことによってこれまでの議論を一步進めるのではないかと考えた。

以下、事例中の「」はアスリートの逐語の引用、〈〉は筆者の逐語の引用、『』は第三者の発言やアスリートの考え・気持ちの引用、（ ）は付帯情報を示している。また、固有名詞に関しては、A～Iと記号を割り振った。

事例の概要

事例 女子学生アスリートA（個人競技）

主訴 「すぐに感情的になりすぎる。最初ポイントを取られると焦って頭が真っ白にな

る。怒られすぎるとダメ。一気にいろいろ言われると何を言われたか覚えてないくらい感情的になってしまう。冷静に客観的に自分をみれるようになりたい。もっと広い目で自分を見ていたい」

競技歴 Aは中学校1年時から競技Bを始め、現在、C大学B部に所属。アジア・全日本の大会（ジュニアレベル）で上位の成績を収めている。

部活での様子 「皆でコミュニケーションをよくとっている。家族みたい。家族って、『嫌だな』と思うことがあっても、結局好き。試合になれば、皆で応援する。C大は“C大愛”がある」と語っていた。初回来談時大学3年生で、次期主将になることが確定していた。

家族 父（50代；会社社長、亭主関白、娘に甘い）、母（50代；専業主婦、しっかりしている、弱さを見せない、厳しい人）、兄（20代；父親の会社勤務）、妹（10代；高校で寮生活、おっとりしていて優しい）の5人家族。D県出身。Aが中学生の時に両親が離婚。離婚後すぐは父親と生活するが、AはD県外の高校に進学したため寮生活を始める。高校卒業後、E県のC大学に進学。Aの大学進学を機に母親がE県に住まいを移動し、Aと同居。担当者がくご家族の応援はありますか？>と聞いたところ、「試合は皆、観に来てくれる。もしかしたら、そういった面（自分がBをしていると皆が繋がる）で感じていることはあるかもしれない」と語っていた。

来談経緯 指導者Fより『メンタル的な部分の安定感も必要かと思い、勧めてみた。彼女のプレーを見てみると後半で足元がぐらついている。人間の土台となるものをしっかりしないといけないと思う』という理由からAへのサポート依頼を受けた第二研究者が、サポート担当者（第一研究者）にカウンセリングでの可能性を示唆しつつリファーした。^{註1)} 担当者はMTとカウンセリングの展開を想定して初回面接に臨んだ。しかし、初回面接時に<F先生の勧めで？>と伺ったところ、「最初、カウンセリングと聞いて、凄く抵抗を覚えた。別に何の悩みも持っ

てないし、私の家庭は複雑で、両親が離婚しているが、F先生は、私が成績を残せないのはそのせいだと思っていて、そのせいにしたいのだと思う。しかし、私は、そんなこと気にしていないし、今さらそんなことを掘り返されてもと思うし、実力が発揮できない理由をそんなもののせいにしたくない」とカウンセリングに対して強い抵抗を示した。

来談時の様子・印象 明るく活発な感じ。1つ聞くと多くのことを語る。勝気な印象の女性であった。

今後の方針 第二研究者からカウンセリングの示唆を受けていたが、知識の提供として、まずは10～12回のセッションを通して担当者が普段行っているMTの指導を中心に進めていくことにした。

以上の情報は、主に初回面接（#1）時に得られたものである。

心理サポートの過程 1～11回はMT（各60分、提供した技法については表1参照）、12回～37回はカウンセリング（各50分）による心理サポートを実施した。

#1：初回面接を実施した。詳細は上述の通

りであり、継続することになった。

#2：心理的競技能力診断検査（DIPCA.3）を実施した。「（集中力について）先にポイントを取られたりするとポイントを計算したりして、試合に集中できない。試合の時、指示の内容を怒った口調で言われるとそちらが気になったりする。（判断力について）状況判断ができない。焦るから判断力が落ちる。後で考えたらわかるのにその時は、頭が真っ白になって、特定の動きにこだわってしまう。相手を見ずに自分しか見ていない。相手とのやり取りに意識をむけることが下手」とDIPCA.3の結果から自己を振り返っている。その後、「個々人の可能性を伸ばす練習をさせてもらいたいと思うが、F先生とは感覚も違うのにF先生の感覚で指導される。身長も体型も違うのに自分の形でやらせてもらえない」とFに対する不満を口にしていった。

#4：リラクセーションの指導を行った。各技法の説明を行っている際に「自律訓練法は以前、テープを聴いて行ったことがあるが、あまり続かなかった」と語っていたので、まずは2～3か月継続すること、テープではなく、自分

表1 A選手のメンタルトレーニング進行表

回数	提供したサポート	宿題
0	A, F, 筆者の3名による顔合わせ	
1	初回面接	
2	自己分析	
3	自己分析（最高・最悪のパフォーマンス時の身体的・心理的違い） 目標設定	目標設定
4	目標設定の訂正（宿題）、 リラクセーション（説明、呼吸法・自律訓練法の実習）	目標設定、 リラクセーションの練習
5	リラクセーション（自律訓練法の復習）、 イメージトレーニング（過去のプレーの想起）	
6	イメージストーリーに沿うイメージ	
7	イメージストーリーに沿うイメージ （イメージの描き方のコントロール）	
8	ゲームプランとルーティン	
9	ゲームプラン作成と積極的思考	
10	集中力	
11	MTの振り返りと今後について	

のペースで行うことを指示した。

#5：「今、技術練習よりトレーニングが増えている感じがきつい。私はそれよりもきつい練習をもっとたくさん行う方がいいんじゃないかと思うけど…。(略)(F先生に)伝えたいけど、なかなか…」などと練習内容の不満を述べ、指導者とうまく行っていない様子を語った。

#6：このセッションではイメージトレーニングの実習を行ったが、その際、イメージトレーニングの導入に用いたリラクセーション技法について「ここでリラックスをすると、背中(の筋肉)が緩むのが分かる」と、担当者による教示の元においてはリラックス感の報告をするようになった。また、競技の様子を伺った際に「F先生は形にあてはめるようにする。人には個性があるし、それぞれの形で悪いことはないと思うけど、自分の形以外だと『何でそんなことするの?』と言われる。(Fのやり方だと)いまいち抜け出せないというか…個性がないというか…」とFの指導法について抵抗を示していた。

#7：試験期間中で勉強が大変な様子を訴える。「(試験勉強のため)寝不足でちゃんと身体が動かないから、イライラしてしまう。けれども、ここで気持ちを切り替えることを覚えたので、呼吸法などで一息ついて、『こういうものだ』と思って練習していた。(略)眠れない時に呼吸法や自律訓練法をやるといい」と語り、まだスキルとして定着はしていないものの、こちらが提示した技法を積極的に使用している様子が伺えた。

#10：競技生活での近況を伺った際に「試合形式の練習時にF先生からいろいろ言われたが、この前言っていた“視線をそらす”をやると大分落ちつくようになった。横からいろいろ言われると訳が分からなくなって泣いたりしていたが、アレをやると大丈夫だった」と報告した。技法を練習場面で活用し、試行錯誤しながらA自身の対処法を獲得しつつあるのが感じられた。

#11：当初予定していた技法の紹介^{注2)}はほ

ぼ行ったため、MTセッションの振り返りを実施した。「毎回、『あ、私はこうだから、これをこう使ってみよう』と思いながらやっていた。

(略)F先生、口がきついので、今までは、言われると『ダメだ』『ダメだ』と思って、どんどん落ちて、きついばかりだったが、楽になった」。AはこれまでのMTの体験から、Fからきつく指導された時、『そうじゃない』と踏みとどまったり、視線をそらすという方法などを用いて対処している様子を語った。未だFに対して、不満を抱えている様子であったが、一方では「ただF先生は、私とF先生が似ているから、こう言う風に言うと私が悔しがって、さらに頑張るだろうと思ってきつく言っているのだと思う」とこれまで述べていたようなFへの不満だけでなく、AなりにFの言動の意味を考えようとしている様子が伺えた。

これまでのセッションを通して、Aは強く感情を揺さぶられコントロールを失う出来事に対して気持ちの切り替えなどの技法を多く取り入れていた。さらに、A自身が能動的に対処法を模索し、自身の対処法による効果を感じている様子が伺えていた。そこで、今後は強く感情が揺さぶられる背景にある課題に取り組むことがAにとって有効ではないか、そして、そのためには指導的に関わるMTよりカウンセリングによるアプローチによってA自身の主体的な気づきや人格的成熟を期待する関わりの方が適しているのではないかと考えた。さらにこれまでのMTの関わりを通して充分カウンセリングとしての関わりは可能であると判断した。そこで今後のセッションはお話をベースとして考えや気持ちの整理を行うのはどうかと提案したところ、同意が得られた。

#12：カウンセリングに移行するにあたり、再度ニーズの確認をおこなった。「試合にむけての気持ちとか、キャプテンとしての気持ちとかそういう部分について。親にも言えない、仲間にも言えない、兄弟にも言えないことがここでなら言えることがあると思う。そういったことを話せたらと思う。(略)冷静さがいないことと穴に入った時、穴に入るとなかなか抜け出せ

ないし、穴に入りそうな時、まだ入っていないのに自分で入ってしまって、どんどん深みにはまっていく。ネガティブになるから、考え方とかを変えていきたい」と述べた。

#13: 進路のことについて、将来、社長になりたいと語る。「こういう時代だから、経済力は大事。自立したい。私の両親、離婚しているから、母親の面倒は私がみたいと思っていて、そのためにはお金がいる」と自発的に自身の家族の話題に触れた。

#14: 最近、部活内で愚痴ばかり言うてしまうと語る。「F先生って皆と同じ練習しかさせない。人それぞれ力が出る所が違うと思う。私は相手に近づいた方が好きだが、それは『違う』と言われる。この前、G先生が『個性を伸ばすような指導をしないといけない』とF先生に言った時、F先生が、『この子達が工夫しないだけ』と言って…」とFの発言に部員が混乱し、疑問を抱いたエピソードを語った。他の部員に対しても「皆、何でF先生にそう言われたのかを考えない。不満に思うことがあっても言わない。私が『なぜ!?』という雰囲気を作らないと、皆『はい!』と言ってしまう」とAだけがFに対して主張している現状を訴えていた。

#15: 新学期に入り、授業の開始や練習メニューが増え、疲れていると訴える。「気持ち的にもキャプテンだから、率先して頑張らなければいけないというのがあり、抜くに抜けない感じ。(略) 皆の気持ちが一つになることが大事で、そこがC大の良い所だと思う。皆が一つになることで力が出ると思う」とチームをまとめようと努力している様子を語る。

#17: 週末に地域での試合があり、その直後のセッション。面接室に入ってすぐ、「優勝した」と伝えてきた。「試合当日、緊張したが、いつもみたいには気持ちが上がらなかった」と試合前の気持ちの変化やF不在の中で勝てたことが自信になったと語った。その後、数週間後に控えている試合について、「F先生に喜んで欲しい。去年の試合の時、F先生も私と同じくらい落ち込んでいた。F先生も力を入れてくれているから、同じように落ち込んで、悩んでい

るのだと思う」とFを思いやり、Fのためにチーム皆で頑張りたいと抱負を述べた。

#19: 週末の地区大会で全国大会出場を決めたと報告した。「いつも試合前は引きこもりをしていたが、今回は、前回同様、ご飯を食べに行ったり、ゆっくりお風呂に入ったりして過ごした。前は、気持ちが張り詰め過ぎていたけど、今回は良い感じで試合に入れた。(略) でも、最後の方はバテてしまって、これでは駄目。相手全体が見えてなかった」と試合前の自身の変化を感じ、反省点はあるものの「課題も明確になったので次につながる試合だった」と振り返った。その後、「いろんな考えを1つにするのは難しいが、C大だからできることで、他の大学にはないと思う。(略) チームの雰囲気は家族みたいで。なかなか(輪に)入れなさそうな子には、さりげなく誰かが手を差し伸べるという感じ。そういうのはF先生や先輩たちが作ってきたものでC大の良い所だと思う」とチームで1つになって全国大会に挑みたいと語った。

#20~21: 全国大会に向けて、「皆で一皮向けないといけないと思う。全員がポイントゲッターじゃなくても、『皆を引っ張っていく』という気持ちが欲しい」(#20)や、「皆が自分のことだけやっていけば良いというものでなく、誰かがきつい時にこそ、皆で声を出し合って、助け合ったりするのが大事だと思う。周りを皆が見て、行動して欲しいと思う」(#21)という部員へのチームに対する要望を述べた。また、「C大の良い所を残して欲しいと望んでいるが、やはり現状に合わせて変えなくてはいけない所は変えて欲しい。ビシビシやられる経験も大事だと思う。私たちは部活動で競技をやっているの。仲良しクラブじゃないので」(#21)とこれまでの考え方ややり方を変更する必要性を感じ始めている様子だった。

#22: 『私に任せて』と言わなければいけない。いつも先頭に一人でいて、皆を引っ張って、(略) 私ばかり言っている感じで、自分に対してもそうだし、周りに対しても『これでいいのか』と…(略) 場を盛り上げるのも、いち

いち言うのも、フォローするのも全部、私、皆、周りを見て動いてくれればいいのだけど、そうじゃない」。自分と部員との温度差を感じ、部員との話し合いを持ったことを語った。

#23：全国大会があり、Aが掲げていた目標順位を達成できずに終わったことを語る。試合当日に部員との温度差を感じる出来事があり、「人の気持ちを動かすのは難しい。悲しかった」と涙を流した。その後、「(試合直後は)練習なんてできないと思い、F先生に電話した。F先生に電話している時も涙が出て、『Aの頑張りは分かっているよ』と言ってもらえた。F先生は人を褒めないけれど、今回の試合は喜んでくれて、『Aじゃなければ、こうはいかなかったと思う』と言ってくれた」と語り、「私、F先生に認められたいと思っていたんだ」とFに対する新たな想いに気づいた様子であった。

#24：Fの方針が変わり、チーム内に格差が出てきたと訴えた。しかし、「嫌と思えば、それを気持ちに出して、F先生に伝えることが大事。喋らないと分からないし、距離も縮まらないと思う」とFに対する不満を述べるだけでなく、部員側の問題点(自己主張のなさ)も指摘した。

#26：試合前の心境の変化を語る。「いつもだと『絶対勝ってやる!』と思うけど、今回は、『負けたら負けたでいいか』という感じ。それは諦めているとかいうわけじゃなく、『出せるもの出せたらいいか』という感じ」。

#27：E県大会で負傷したにも関わらず上位の成績を収め、全国大会とH大会(国内におけるBの大きな大会の一つ)の出場権を獲得したことを語る。今回の試合を通して「頑張っていれば報われることを後輩に結果として伝えられた」と述べ、「先生の言うことを鵜呑みにするのではなく、自分で考えていくことや、先生に自分の意見を伝えること。C大の良さは仲がよいことでそれが試合の力に繋がっていること」を、試合で結果を残すことによって後輩に伝えたいと述べた。

#28：上手いかわないことに対し、「『何で? 何で?』と自分を追い詰めていたが、楽に自分

をみることができるようになった」とこの1年の変化を振り返った。「『良いようになっているぞ』』と思い込む(笑)。『できてない』ではなく、『これが必要』と思うと積極的になる。『足そう、足そう』という意識。そうすると楽になる。考え方自体が変わってきた。この1年で変わってきた。Bだけでなく、これからの自分に役立つと思う」。

#29：同居していた母親がD県に帰ったと報告。その後、「緊張していないのにE県大会の時、F先生に『硬くなっている』『何が怖いの?』』と言われた。何も怖くなかったのに…もしかしたら、F先生が硬くなっていたのかな?」とFの発言に対してこれまでとは異なる受取り方をしているような印象を受けた。

#30：指導時のFの口調について、「普通に聞くと焦る」と語る。〈焦る?〉「凄く急かす言い方。それを聴いているうちに私も焦ってしまっていたことに最近気づいた。F先生も教える経験が少ないから、あと数年もすれば違ってくるのだろうけれど、私たちの大学時代は4年間しかないのです、自分たちでもっと工夫しないといけないと思う」。Fからの指導を受けつつ、Fから認められないプレーであっても独自に練習を行う必要を感じている様子だった。

#31：週末の全国大会が近づくにつれて気持ちは高まっているが、部員の気遣いのなさに対して憤りを感じている様子だった。「試合前は、選手主体で皆が気を使わないといけなと思う。自分が試合に出なくても、できることはしないといけなと思う。(略)周りのバックアップは大事だと思うし、自分は関係ないみたいな態度をされるとイライラする」。

#32：全国大会で上位の成績を収めたため、I社から勧誘の話をいただいたと同時に、Fからも大学院進学の打診を受け、進路について悩んでいる様子を語る。今回の試合で引退することも選択肢の一つとしていたAであったが、「最近、変わってきたし、前みたいに行き詰ってない感じで、Bを楽しめている」と述べ、まずはBを続ける方向で進路を検討していることを語った。また、試合後に母親へ電話をかけた

時、『もっと成長して欲しかった。私がいたらダメだと思って、こっちに帰ってきた(略)性格や生活がBに出る』と告げられたエピソードを報告し、『精神的に強くならないといけないと思う。(略)一人で乗り越えないといけないことだと思う』と進路・生活ともに自立を自覚し始めていた。

#33: I社に就職を決めて慌ただしい日々を過ごしたことを語る。この回の終りに、次の試合(H大会)後数回で面接に一旦区切りをつけることを話題とし、共に了解した。

#34: I社に内定が決まったことを報告。その後、『F先生がうるさい。(略)全く褒めない』と部員がFに対して抵抗感を持っていることを語る。『3・4年生は嫌だけじゃない。(Fに対して自分を)さらけ出せているから。でも1・2年生は嫌になっているみたい。(Fとの)関係がうまく行かないとBも上手くいかなくなると思う。何か解決法があればいいのに…』と後輩とFの関係を心配していた。

#36: H大会後のセッション。Fに対して抵抗感があったが、試合前にFが多忙で練習に來なかったことを機会に、Fと適度な距離がとれ、『それでこそうちの先生だ』って思えた<どういうこと?>『皆のことを思ってこそ、厳しくなるのかなと。皆だって成長していかないといけない』と試合に向けてFとの関係については肯定的に語っていた。しかし、H大会は初戦で負けてしまい、試合後は落ち込んでいたと報告した。また、H大会時に試合中Fが指示をしていた内容ではなく、異なるやり方で対応したことに対し、『前回の試合まで、今回先生が指示していたやり方で行って、相手も私がそれをやると分かっていたので、対策を練ってこられていた。しかし、4年になってからずっと他のやり方も練習していた。今回、そのやり方でできたから、種類が増えたというか、こちらがダメなら、こちらでいけるとバリエーションが増えた。私は慌てずに試合をしていて、F先生から指示されるけど、できなかっただけ。だから『こっちから行こう』と自分で思ってやった』と自分が成長した部分として振

り返っていた。

また、セッション中、Aから自発的に『試合前日初めて自分が負ける夢を見た』と語った。

【夢の内容: 一回戦、試合中に脳震盪をおこし、起きたらアップ場だった。状況が理解できず『私、試合やったの?』と皆に聞いたたら、皆が『負けたんだよ』と返答した】。

#37: 最後のセッション。これまでの振り返りを行った。まず、前半に行ったMTについて感想を聞いたところ、イメージ技法は継続して実施しており、『前はイメージが沸かなかったが、最近良いイメージが沸くようになった。(略)特に意識はしていないが、自分を外から見ているイメージをしている。冷静に自分を客観的に見ていたいからかもしれない。これまで、相手の胸元が見える感じだった』とイメージの鮮明性・制御性の向上やイメージの描き方の変化を感じているようであった。また、MTの印象について尋ねたところ、『いろいろな方法があり、先生(担当者)も『やりやすいものや入りやすいものをどれでもいいから選んでやってみて』と言っていたので、自分で選べて面倒でないのだなと思った。(これまでのMTのイメージは)『やる』より『やらされる』感じだったが、ここでは、自分で選べて、良いように使えてきたと思う』と振り返った。さらに後半のカウンセリングについての振り返りを促した所、『自分の中の整理をする感じ。自分でも『そこまで思っていたのか』と気づいたり、自分の中でここは違う場所だった。全てを分かってもらえなくても聴いてもらって、自分の中で整理ができた。(略)最初、『何で私がカウセリングなんか…』と思っていたけど、実際カウセリングは全然違ったし、知識も広がった。徐々に何に対しても気持ちの持って行き方が変わってきたような気がする。思ったことを口にするのではなく、言葉を考えてから伝えるようになった』とカウセリング期間中における自身の変化について語った。AにとってのMTとカウセリングについて、『特に違いは感じなかった。両方とも気持ちを落ち着かせるイメージだった。MTでもカウセリングでも私

にとって、ここは、気持ちを整理する場所だった。(略)イメージを使っている」<イメージ?>「動きを覚える時、試合の時、人間関係でも、いつも『良いようになればいい』と思っていた。映像よりも気持ちだけのイメージ。うまく行かない時、気持ちが詰まって、自分でよく分からないまま下がっていたけど、今も波はあるが、波が出てきたら『今はこれでいいけど』『しょうがないけど』と自分を否定しなくなった。F先生との絡みでも、自分が素直に聴いたら先生もちゃんと向き合ってくれた。自分がちょっと変わることでも相手も変化してくる。私、成長しましたよね?」<感じる?>「自分のためになるようにできたし、MTでも話すことでもうまく自分の気持ちを使えるようになってきて良かった」と振り返った。最後に「何かあったら、またいつでもご連絡ください」と告げ、Aへのサポートは終結した。

討 議

以下の4つの観点からMTならびにカウンセリングによる本心理サポートの検討を行う。

1) カウンセリングへの抵抗

指導者Fは、「彼女のプレーを見ていると後半で足下がぐらついている。人間の土台となるものをしっかりしないといけないと思う」とAの課題を述べ、カウンセリングの必要性を感じリファーしてきた。Fの見立ては、Aの競技場面で問題に対して、人格レベルでの取り組むべき課題を考えていたようにも思われる。しかしながら、Aは「最初、カウンセリングと聞いて、凄く抵抗を覚えた。(中略)私の家庭は複雑で、両親が離婚しているが、F先生は、私が成績を残せないのはそのせいだと思っていて、そのせいにしたいのだと思う」と語気を強めて語った。このような出会いから心理サポートが始まった。

そこで本サポートは表1に示すような日頃サポート担当者(第一研究者)が実施しているMTでのアプローチにしたがってセッションを進めていった。しかしながら、Aは一方的に心

理技法の指導を受けるだけでなく、各セッションでは様々な振り返り、そして訴えがなされた。特に、AはFに対する強い不満をしばしば訴えてきた。共通する内容は、来談の経緯となったFのカウンセリングの勧めに対する強い抵抗から始まって、「F先生とは感覚も違うのに先生の感覚で指導される」(#2)、「技術練習よりトレーニングが増えていてそれがきつい」(#5)、「F先生は形にあてはめるようにする」(#6)他であった。これらはいずれも外からの強制(やらされること)に対する反発感といえる。このような特徴は、単に指導者との関係の中だけで生ずるのではなく、競技場面で「最初にポイントを取られると焦って頭が真っ白になる」(#1)との感情の揺れの背景と共通する心理状態になることが推測できる。生育歴について多くの情報を得ていないが、父親を「亭主関白」そして母親を「弱さを見せない、厳しい人」との表現をしており、そのような中で育ったAに何らかの影響を与えたのではないだろうか。

担当者の元に来る前から、MTの経験のあったAであるが、テープを使用した自律訓練法に対して「あまり続かなかった」(#4)と語っている。Aが“やらされる”ことに対し、抵抗を感じる傾向があると推察されたため、テープではなく“自分のペースで”行うことを大事に実施してもらうように指導したところ、「リラックスすると、背中(の筋肉)が緩むのが分かる」(#6)とリラックス感を体得していった様子を語っている。また、その後もAが主体的に技法に取り組めるよう留意しながら、集中力や積極的思考(認知再構成法)に関する技法を指導している。提供された技法に対してAは「毎回、『あ、私はこうだから、これをこう使ってみよう』と思いながらやっていた」(#11)と積極的にこれらの技法を競技生活に取り入れている。MTという教育指導的関わりにおいても、Aを主体とする関わりがMTへの積極性を向上・持続させたのではないかと思う。事実、最後のセッション(#37)で「(これまでのMTのイメージは)『やる』より『やらされる』

感じだったが、ここでは、自分で選べて、良いように使えてきたと思う」と肯定的に振り返っている。

さらに、このようなMTの実施を通して、Aは“頭の中が真っ白になる”状況において喚起される認知や情動に対し、対処法を獲得したようである。「イライラしてしまう。けれども、ここで気持ちを切り替えることを覚えたので、呼吸法などで一息ついて、『こういうものだ』と思って練習していました」(#7)や「試合形式の練習時にF先生からいろいろ言われたが、この前言っていた“視線をそらす”をやると大分落ちつくようになった」(#10)と変化を語っている。こうした構えの変化は、競技場面での行動や、その後仕切り直されるカウンセリングへの当初の抵抗においても変化を生じせたのではないかと考えられる。

2) MTとカウンセリングの連携

MTからカウンセリングに仕切り直した最初のセッションでAは、「親にも言えない、仲間にも言えない、兄弟にも言えないことがここでもらえることがあると思う。そういったことを話せたらと思う」(#12)と述べている。来談当初、カウンセリングを強く拒否したAではあったが、11回のMTの経験(担当者との心理支援の人間関係を深める)を経て、カウンセリングの場を自身の中でどうしたいのか積極的な言及を行っている。それまでのMTでの経験がAのカウンセリングに対する構えを大きく変えたものと考えられる。

11セッション行われたMTは、Aにとって強く感情を揺さぶられコントロールを失う出来事に対して、対処法(柔軟性とバリエーション)を学んだと考えられる。例えば、「いつも試合前は引きこもりをしていたが、今回は、前回同様、ご飯を食べに行ったり、ゆっくりお風呂に入ったりして過ごした。前は、気持ちが張り詰め過ぎていたけど、今回は良い感じで試合に入れた」(#19)、さらに「最近、変わってきたし、前みたいに行き詰まってる感じが、Bを楽しめている」(#32)等が報告された。そし

てさらにその変化は、当初のカウンセリングや家族の問題に対する防衛的な側面をゆるめ、カウンセリングに移行した2セッション目(#13)において、自発的に両親の離婚のエピソードを語るようになっていった。また、Fからねぎらいの言葉をかけられ、電話でのやりとりの中で涙したエピソード(#23)からは、Aの自身に対する内的構えの変化と捉えることができる。MTは後半のカウンセリングに対して、ラポール形成以上の治療的意味があったと考えられる。

こうしたMTの機能については、本サポートにおけるMTの特徴からもたらされた側面の大きいことに言及しておかねばならない。本MTでは表1からもわかるように、セッション1から3にかけて広義のアセスメントに多くを費やし、その中でAは自身について多くを語り、自己理解を深めている。また、技法の一方的な指導に終始しないよう(Aが受け身的にならないよう)関わったことも加えられる。それは、11セッションでの振り返りの中でAも実感している。

心理サポートにおける2つのアプローチがどのように体験されたかについては、最終セッション(#37)でのAの言及を手がかりに検討することができる。Aは指導した心理技法の一つであるイメージをその後も試合前に実践していたようである。「特に意識はしていないが、自分を外から見ているイメージをしている。冷静に自分を客観的に見ていたいからかもしれない。これまでは、相手の胸元が見える感じだった」と、変化を報告している。さらに、「自分の中の整理をする感じ。自分でも『そこまで思っていたのか』と気づいたり、自分の中でここは違う場所だった。全てを分かってもらえなくても聴いてもらって、自分の中で整理ができた」と、カウンセリングの体験を説明している。自分の問題を面接の中で対象化する作業は、イメージの見方の変化ともつながり、相互に影響しあっていたに違いない。

そして、2つのアプローチの違いを尋ねたところ、「特に違いは感じなかった。両方とも気

持ちを落ち着かせるイメージだった。MTでもカウンセリングでも私にとって、ここは、気持ちを整理する場所だった」と述べた。このような振り返りからは、両アプローチの連携が首尾良く機能していたと受けとめても良いのではないかと考えられる。

3) Aにとっての「所属運動部」そして「指導者」

Aの家族については、中学1年の時に両親が離婚し、父親が養育権を得て一緒に生活したこと、そしてその後高校では家族から離れて寮生活を送り、現在は母親が同居し、Aを支えていることが知らされていただけである。Aが幼少期にどのような家族との関係を、そしてそこの生活経験から何を身につけていったのかについて直接語られてはいない。しかしながら、上述のような限定された情報からではあっても、Aが青年期の入り口で安定し、まとまった家族生活を体験できなかったのではないかと推論がなされる。そのような立場に立つと、初回の面接での問いかけ（家族の応援）に対する「試合は皆、観に来てくれる。もしかしたら、そういった面（自分が競技をしていることで皆が繋がる）で感じていることはあるかもしれない」との説明は、大きな意味をもってくるのである。つまり、Aにとって競技することの意味の一つは、バラバラとなった家族をつなぎ止める（まとめる）役割を果たしたのではないかと考えられる。

Aはまた初回の面接で所属大学の運動部を、「皆でコミュニケーションをよくとっている。家族みたい。家族って、『嫌だな』と思うことがあっても、結局好き。試合になれば、皆で応援する。C大は「C大愛」がある」と語っている。さらにAはMTそしてカウンセリングへと移行するにつれ「チームワーク」に関わるその時々状況について、繰り返し語っている。所属運動部において「ファミリー」を実感できることはAにとってとても大きな側面（意味）となっていたようである。したがって、「いつも先頭に一人でいて、皆を引っ張って、（略）私ばかり言っている感じで、自分に対してそう

だし、周りに対して、『これでいいのか』と…（略）場を盛り上げるのも、いちいち言うのも、フォローするのも全部、私、皆、周りを見て動いてくればいいのだけど、そうじゃない」（#22）と、Aは過剰に責任を意識し、部員をまとめる役割を自ら担い、コントロールしようとしている。

また、前述したようにAは指導者Fに対する強い反発を感じ、面接の中で多くを語っている。FはAの実の母親よりは7、8才若い女性ではあるが、若干寮生活に近い形態をとっていることから（学生は練習場の近くにアパートを借り、またFも近くに居住している）、時に母親的な役割を担うことがある。このような状況下にあっては、A自身の実の母親そして家族との関係を部活動生活に投影する、あるいは見方を変えたと、部活動での経験と同一視する可能性も考えねばならない。面接の中でそのような側面を直接確かめるような展開はなされなかったが、Aはセッションを重ねるにしたがって、Fに対する見方を広げていき、またチームのまとまりを実感していった。

河合（1976）は幻臭を訴えたある高校生の心理療法を振り返って、「見えざる影を見えるものへと変化せしめるようなことをせず、その人の自我を強めていくことによって影の侵入を防衛するようになったと言うべきであろう。心理治療の実際としては、このような場合も多いのである」と述べている。Aにおいても、前半のMTやカウンセリングを通してチームや指導者の問題に取り組んで行く中で、自我の強化をはかり、背景に潜む問題と距離をとれるようになったのではないかと考えられる。また、競技場面における課題と連動するように「精神的に強くないといけないと思う。（略）一人で乗り越えないといけないことだと思う」（#32）と述べ、母親に対しても距離を取れるようになっている。

アスリートの心理療法では、中込（2004b）も指摘するように競技生活の中で抱える問題が彼らの内的世界を表現していることが多く、カウンセラーの側がその事をクライアントに解釈

することは控えるとしても、理解しておくことは面接のその後の展開にとって重要であり、Aとの関わりにおいても同様であったと考えられる。

4) 主体の確立

すでに本心理サポートでのAの変化について述べてきたが、ここでは特に、指導者Fとの関係の変化に注目しながらAの「主体の確立」といった視点から考察する。

Aの試合で焦り感情的になり、「頭が真っ白になる」「相手を見ずに自分しか見えていない」といった自己統制感の欠如が、指導場面でのFとの関係でも生じていた。両事象ともにAが状況に巻き込まれ、自己統制感を乱されていると考えられる。本心理サポートを通してAは、「この前言っていた“視線をそらす”をやると大分落ち着くようになった。横からいろいろ言われると訳が分からなくなって泣いたりしていたが、アレをやると大丈夫だった」(#10)と、別の見方を加えられるようになり、以前のようなパニックに陥ることが軽減されたようである。そして同様なことがFとの間でも生み出されている。

それまでFの指導に対してことごとく反発していたAは、「ビシビシやられる経験も大事だと思う。私たちは部活動で競技をやっているの。仲良しクラブじゃないので」(#21)、「F先生は人を褒めないけれど、今回の試合は喜んでくれて、『Aじゃなければ、こうはいかなかったと思う』と言ってくれた。(中略)私、F先生に認められたいと思っていたんだ」(#23)、そして「(F先生の口調は) 凄く急かす言い方。それを聴いているうちに私も焦ってしまっていたことに最近気づいた。F先生も教える経験が少ないから、あと数年もすれば違ってくるのだろうけれど、私たちの大学時代は4年間しかないの、自分たちでもっと工夫しないといけないと思う」(#30)と、変化している。指導者そして指導者と自分の関係を客観的に見れるようになり、Aは指導者との間に距離をとれるようになっていった。さらに、「F先

生との絡みでも、自分が素直に聴いたら先生もちゃんと向き合ってくれた。自分がちょっと変わることで相手も変化してくる。私、成長しましたよね」(#37)とまで語っている。

上述したFとの距離は、Aのプレースタイルの変化とも同期して現れている。カウンセリングに移行した当初、Aは「私は相手に近づいた方が好きだが、それは『違う』と言われる」(#14)と自分の得意なプレーで競技をさせてもらえないという一方的な不満を語っていた。しかし、面接が進むにつれ、「先生の言うことを鵜呑みにするのではなく、自分で考えていくことや、先生に自分の意見を伝えること」(#27)と、自分の考えと指導者から受けた指導をうまく融合しようと試みている。最後の試合では、「4年になってからずっと他のやり方も練習をしていた。今回、そのやり方でできたから、種類が増えたというか、こちらがダメなら、こちらでいけるとバリエーションが増えた。私は慌てずに試合をしていて、F先生から指示されるけど、できなかっただけ。だから『こっちから行こう』と自分で思ってやった」(#36)と、試合場面における自己統制感の欠如は改善され、主体的に戦術を立てられるようになった様子を語っていた。

セッション36(最終回となった振り返りのためのセッションの前)でAは自発的に夢を報告している。「試合前日初めて自分が負ける夢を見た。一回戦、試合中に脳震盪をおこし、起きたらアップ場だった。状況が理解できず『私、試合やったの?』と皆に聞いたら、皆が『負けたんだよ』と返答した」であった。この夢に対する連想を求めることはしなかった。現実レベルでAは試合で負けてはいるが、同時に、その試合の中で自分のプレースタイルにおけるレパートリーが増えたことを評価していた。Aの語る“負け”や“脳震盪”というキーワードはアスリートとしての“死”を連想させる。象徴の世界において「死」は前の構造が「崩壊し」、「死滅し」、次の構造へと新しく「生まれかわる」という劇的な内的変化を意味することがある(鏑, 1979)。この夢からは、それまで

の自分の何かを捨て新たに動き出していく状況と重なるイメージが伝わってきた。

まとめ

一人のアスリートに対して、同一の援助者がMTからカウンセリングに明確に移行した事例を紹介した。この心理サポートを通して、アスリートは“強く感情を揺さぶられコントロールできなくなる状態”に対する対処法をMTを通して学んだ。そして、その後のカウンセリングでは、チームのまとまりや指導者への不満を語りながら、その背景に潜むと考えられる“家族”の問題からの影響に距離がとれるようになった。また、置かれている状況に対して、様々な見方を加えられるようになり、競技面での安定につなげていったと考えられる。

本事例において、教育的な関わり（MT）のみでは、主体性の獲得や人格的成長を促すことは難しかったように思われる。また、当初カウンセリングに抵抗を示していた本アスリートに対して、はじめからカウンセリングを行うことは、自身の内的課題への取り組みに対してより防衛的な構えを強めたにちがいない。さらに、MT技法によって自己統制感の欠如から起こるパニックを回避する対処法を学習したことでより冷静に状況を把握できるようになり、その後に行われるカウンセリングをより効果的に進めることができたのではないかと推察される。

最後に、筆者らは本報告を通して、アスリートの心理サポートにおけるMTとカウンセリングの折衷を主張してきたわけではない。また、今回のようなMTとカウンセリングを同一者が担当することはむしろ稀と位置づけるべきである。しかし、両者の心理サポートにおける人格的側面に対する関わりの層（レベル）の違いを認識しておくことにより、より有効な連携が可能となる。そのためには、逆説的ではあるが、両者の心理的作業・体験としての差異をまずは明確にする必要がある。今後の課題として、それぞれのアプローチを行っている者同士がさらにその可能性や限界を事例に基づいて議論し続けていき、連携や協同のあり様をさらに明確に

していかなければならない。

注

- 注1) 本論文の執筆にあたり、第一研究者は、事例をリファラーし、後半のカウンセリングにおいて定期的なスーパーヴィジョン（月に2回）を受けた第二研究者に共同研究者として協力を依頼した。
- 注2) 第一研究者は基本的にMTの指導はできるだけアスリートの主訴に対応させた形でいくつかの技法を紹介し、まず“技法の体験”をしてもらう。そして、アスリート自身が自分に合った技法を“自由に”選んで実践できるような関わりを重要視している。

付 記

アスリートの心理サポートの充実に対して貴重な経験の場を与えていただき、さらに論文に公表することにご快諾下さったAさんに心から感謝申し上げます。

本稿は、第66回つくば事例検討会での発表をまとめたものである。指定討論者として貴重なご意見をいただきました待鳥浩司先生（まちどりクリニック医院長）、ならびにフロアの皆様に感謝申し上げます。また、本誌掲載論文として公刊するにあたり、平成18-21年度科学研究費補助金（基盤研究（B）課題番号18300208）を利用させていただきました。

文 献

- Apitzsh, E. (1995) Psychodynamic theory of personality and sport performance. In: Biddle, S. (Ed.) European Perspectives on Exercise and Sport Psychology. Human Kinetics; England, pp.111-127.
- Conroy, D. and Benjamin, L. (2001) Psychodynamics in sport performance enhancement consultation: application of an interpersonal theory. The Sport Psychologist, 15: 103-117.
- 河合隼雄 (1976) 影の現象学. 思索社: 東京, p.159.
- 前田 正 (2006) 心理療法における個性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.
- 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.
- 中込四郎 (1991) 軟式庭球選手へのメンタルトレーニングの試み. 筑波大学体育科学系紀要, 14: 233-243.
- 中込四郎 (2004a) アスリートの心理臨床. 道和書院: 東京, pp.83-105.
- 中込四郎 (2004b) アスリートの心理臨床. 道和書院: 東京, pp.11-14.
- 中込四郎 (2005) メンタルトレーニング・プログラム作成の原則. 日本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(改訂増補版). 大修館書店:

- 東京, pp.41-45.
- 中込四郎 (2006a) スポーツメンタルトレーニング指導士とスポーツカウンセラー資格—スポーツ選手の「こころ」の専門家を目指して—. 日本体育学会体育心理専門分科会会報, 18: 3-6.
- 中込四郎 (2006b) 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.
- 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.
- Strean, W. and Strean, H. (1998) Applying psychodynamic concepts to sport psychology practice. The Sport Psychologist, 12: 208-222.
- 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.
- 鈴木 壯 (2008) メンタルトレーニングとカウンセリング. 日本スポーツ心理学会編 スポーツ心理学辞典. 大修館書店: 東京, pp.567-568.
- 鑓幹八郎 (1979) 夢分析の実際. 創元社: 大阪, pp.245-247.
- (2008.9.28 受稿, 2009.2.18 受理)