

心理的問題を有するスポーツ選手の心的構えと 体験様式に関する臨床心理学的考察

山 中 寛

(1990年10月15日受理)

A consideration from the viewpoint of clinical psychology on the mental attitude and experiential mode of an athlete with psychological problems

Hiroshi YAMANAKA (Department of Physical Education, Faculty of Education, Kagoshima University, Kagoshima-city, Kagoshima 890)

The purpose of this article is to clarify an athlete's psychological mechanism and the changing process of his mental attitude as a result of the application of psychotherapy to him from the viewpoint of mental attitude and experiential mode. Furthermore, some considerations are given to the application of psychotherapy in terms of the relationship between the therapist and the client and/or his coach.

The client is a long-distance runner, who was out of condition and had psychosomatic symptoms. He was not aware of the influence of psychological factors on his condition, so he was apt to endure his trials by mental power, "konjō" in Japanese. However, his attempts resulted in failure. He was troubled by his inability to demonstrate his real ability in a race in spite of his hard training. Nevertheless, he could not speak his mind to his coach and teammates, because he was very anxious about the outside world (e.g. his records, ranking), and other people (e.g. bad evaluation from his teammates, coach). Behind his psychosomatic symptoms there seems to be the psychological mechanism as follows:

- (1) The client had a mental attitude oriented to the outside world and other people based on the principle of competition.
- (2) The attention and psychic interaction was strengthened with failure in a race a turning point, and he fell into bad condition with the frustration caused by the discrepancy between his ideal and the reality.

- (3) According as the frustration grew worse, he was influenced by the mental attitude oriented to the outside world and other people.
- (4) He could not adopt a mental attitude oriented to the inside world of the self.

On the basis of the above psychological mechanism, we set our therapeutic goal at making him free from his mental attitude oriented to the outside world and other people and increasing his ability to adapt himself to the reality. To achieve this goal, we applied psychotherapy to him, which is based on the therapeutic manipulation facilitating the change of experiential mode under the client-centered psychotherapy developed by Rogers (1957). The client was given nine treatment interview sessions during three months. Imagery therapy was applied to him at the same time in two sessions out of nine in order that he may take an easy mental attitude oriented to his inside world and the self.

The therapeutic process can be summarized as follows:

- (1) The client experienced catharsis as a result of the therapist's empathic understanding and unconditional positive regard for him.
- (2) Through experiencing catharsis, the client relaxed and his psychosomatic symptoms were reduced gradually.
- (3) The client began to be able to take an easy mental attitude oriented to his inside world of the self through experiencing reality.
- (4) His acceptance of the outside world and other people began to improve with the change of experiential mode a turning point.
- (5) Finally, he could recover confidence for the self-actualization through experiencing in imagery therapy, in which he could control the distance between himself and the visual imagery symbolizing of his inner problems.

These results suggest that it is important to control mental attitude according to the demands of a given situation. Therefore, for coaches and therapists who help athletes, it is necessary to consider how to help them to experience reality.

I. 問題

スポーツ選手の心理的問題行動は、山中 (1989 b), Yamanaka (印刷中) が指摘したように大きく二種類に分けられる。すなわち、試合場面における心理的問題行動と、日常生活場面でのものである。前者は、あがりや心身の自己制御不全などによって本来の自己の能力を最大限に発揮できない場合である。これには、自律訓練法 (Autogenic training, 以下 AT と略記), イメージトレーニング, 行動療法を基盤にしたバイオフィードバックなどが適用されている。後者は、心理的要因が関係している身体的不調, 対人関係, そして姿勢の歪みや事故の後遺症による痛みあるいはそれらに対する不安などから、日常生活でも不適応傾向を示す場合である。これに対しては、主として AT が適用されることが多いが、症状の程度や心理機制に応じては心理面の援助, 指導を目的とした心理療法の適用が必要な場合もあると考えられる。なぜならば、単に障害の除去や改善だけでなく生活態度一般の調整や修正, 自己活動の活性化を促進する必要があるからである。

しかし、スポーツ心理学の分野においては、本来自己治癒原理に基づいた自己コントロール技法である集中力トレーニング, メンタル・リハーサル, サイキング・アップなどが競技力を高めるための心理学的トレーニング技法として脚光を浴びるようになってはきたものの、選手の日常生活全般にわたる心理的問題に注目した研究が少ないのが現状である。その理由としては、次のようなことが考えられる。まず第一に、一般的に選手を指導する立場にあるコーチや選手自身はより良い成績をあげることによって自己実現を図ろうとしているため、競技成績の改善を意図して対症療法的即効性を求める傾向が強く、そのような現場からのニーズに応えようとするれば必然的に選手の日常生活全般にわたるメンタルヘルス“心の健康”が見過ごされてしまう結果になる。第二に、従来のスポーツ心理学の研究方法に起因すると推測される問題が考えられる。スポーツ心理学の研究方法としては、調査的方法, 実験的方法が主流をなしている。調査的方法の場合には質問紙やテストを実施して得た資料から統計法によって一般的傾向を究明しようとし、実験的方法では実験群と統制群を設け統計法によって実験条件 (要因) と実験結果 (反応) の因果関係を保証しようとする。それに対してケース研究は、(援助・治療) 仮説に基づいて (援助・治療) 方法を適用し、その結果 (効果) と仮説あるいは方法の因果関係を保証しようとするが、一例を対象としたものであり結果の捉え方が主観的で因果関係が保証されていない、言い換えれば科学的でないという指摘を受けがちである。そのために、心理的援助を必要とする選手が存在するにも拘らず臨床心理学的アプローチが少ないのではないかと考えられる。

もし一例であり統計的処理を受けていないということだけが指摘されるのなら、それはケースを増加すればよだけのことであって、臨床心理学的アプローチを否定する本質的な問題にはならない。臨床心理学的アプローチというときには、学問研究と臨床実践という二つの側面を含んでいる。すなわち、前者は個人の適応上の問題を扱う心理学の一研究領域であり、後者は個人または集団の適応上の問題を心理学的知識及び技術によって解決しようとする活動である。しかも、この両

側面は人間を対象とする他の研究実践領域と同様に、密接に関連しているという特徴を有している。その際、学問研究と臨床実践という側面の連関を図るという点においてもケース研究は重要である。しかし、そこに一つの問題が生じてくる。すなわち、ケース研究では研究者と臨床実践者が同一であることが多く、確かに主観に陥り易くなるということがある。そして、主観が混入することは自然科学的でないという理由から、従来の実験的方法では可能な限り主観を排除しようとしてきたが、援助する側とされる側がいて相互に作用し合う臨床実践場面において主観が入らないことの方が希である。むしろ、運動を遂行する主体の自己活動に着目し、その心理的メカニズムの法則性を究明しようとするならば、主観を排除するというよりも主観そのものをもダイナミックな相互作用の中で分析の対象にせざるを得ない。その際に重要なことは、いかにプロセスと結果を捉え帰納的推理を働かせるかということである。そのためには何よりもまず正確な記述が必要になる。具体的には援助者（例えば、スポーツカウンセラー）の選手の心理的問題に対する理解の仕方、それに基づく仮説及び働きかけ（技法の適用）を明確にしなければならない。さらに、援助者のそのような働きかけに対する選手の反応や言動など現象をありのままに記述し、そこに因果関係を見いだしていくことから始めることになる。そして最終的には、選手個人への理解を深め問題行動の解決を図ると同時にその結果から一般的な理論を導き、仮説や理論の確認及び反証を提供するということが、ケース研究の意義であると考えられる。

臨床心理学の分野では、上記の観点からケース研究が主要な研究方法として位置づけられている。しかし、それでは臨床心理学の分野においてはスポーツ選手を心理臨床の対象もしくは臨床心理学の研究対象としているかといえば、当然のことながら心理的不適応や障害を持った人へのアプローチは盛んであるが、スポーツ選手を心理臨床の対象とした研究はほとんどないのが現状である。

そこで本研究では、筆者がセラピスト（Therapist, 以下 Th と略記）として心理療法を行い臨床的効果のあった陸上長距離選手の事例を報告し、以下の点について検討することを目的とする。

Th は、クライアント（Client, 以下 Cl と略記）として来談した選手の心理的問題をどの様に理解したか。

Th がどのような点に留意して心理療法を進めたのか。

それに応じて Cl の何がどのように変容していったのか。

スポーツ選手に心理療法を実施する際の留意点は何か。

Ⅱ. 事 例

- (1) Cl : 20歳の男子大学生（3回生）、陸上部長距離選手。
- (2) 主訴：198*年の〇〇学生駅伝でブレーキを起こし（Cl 自身の認知）、その後半年間試合で実力を発揮できない状態が続いている。
- (3) 競技歴：小学校6年生の時から代表選手として地区の競技大会に参加していた。中学、高

校、そして大学でも陸上部に入り、5000m（自己最高、15分46秒）、10000m（32分30秒）を専門にしている。

（4）来談経過：198*年11月の〇〇学生駅伝においてブレーキを起こし、予想順位（3/20位）より大幅に遅れた（14/20位）。翌年1月の全日本学生駅伝でも予想順位（13/20位）より遅れた（18/20位）。その後、春先に風邪をひき、無理をして練習を続けていたら気管支炎になった。ある程度気管支炎が治ってからもなんとなく調子が悪く、練習しても調子が上がらずタイムも伸びなかった。陸上以外の生活でも、イライラしていた。春のトラックシーズンに入っても調子は悪く、4月中旬の記録会のレース前に吐血し、内科を受診した。検査の結果、十二指腸潰瘍と診断され、通院するようになった。自分ではそんなにストレスが溜まっているのかと思いながら、もっとおおらかにゆとりを持って生活しようと考えていたが、なかなかそうはいかず焦っていた。そんな時に、コーチから体育心理の先生に相談してみても勧められ、来談に至った。

なおコーチは、CIについて、いわばブレーキ不安症とでもいえる状態で他の選手との対人関係もあまりよくないようだと捉えていた。

（5）問題の理解と面接方針：試合場面だけでなく練習場面でも競争原理が働いているという環境下で、外界（順位、記録）や他者（競争相手、チームメイト、コーチ）に囚われ過ぎている状態、言い換えれば、それをゆったりと受け止めることができず、過度に外界・他者志向的構えになっている。そして、試合での失敗（ブレーキ）を契機にそのような囚われ、拘りが強まり、それを気にすまいとしたものの囚われから脱することができず、思うように記録も出なかった。その結果、理想（試合で活躍したい。チームメイトにひと泡吹かせたい）と現実（ブレーキのために能力を発揮できない）の間で欲求不満・葛藤が昂じ、過度の心身の緊張を伴う一過性の不適応状態に陥り、十二指腸潰瘍になったと考えられる。従って、そのような身体症状や不調の基底には、強固に形成された外界・他者志向的構えと、それに応じて固定化された体験様式が原因として存在していると推測される。つまり、外界・他者志向的構えが強固に形成されており、そのために自己、外界、他者及び自己と各々の相互関係など自己に関わる体験様式が拘束され、現実をありのままに体験できず、心身共に不自由な状態に陥っているといえよう。以上のように第3回までの面接内容で得た問題理解に基づいて、面接目標は外界・他者志向的構えを緩め、自己に関わる現実に対する体験様式の変化を促進することとした。成瀬（1988）は、現在行われている心理療法の治療原理を洞察原理（精神分析療法）と行動原理（行動療法）の二つに大別し、この二つの原理に加えて、極めて重要な今一つの治療原理として「体験原理」を指摘している。その中で成瀬は、体験を「・・・主体者である自己が生きる努力をしている自己自身のただ今現在の活動についての内的な実感という主観的現象的な事象・・・」（p. 24）であるとし、洞察にしる行動変容にしる生き生きとした体験の過程もしくは体験上の変化が起こり、その結果として治癒するのであるから、体験が治療上より基本的で重要だと指摘している。本事例においても体験に関しては成瀬と同様の観点に立ち、質的に異なる新たな体験の促進を援助するというのを治療目標とした。しかし、このような場合、本人が

「気にすまい」、「囚われまい」と頑張って積極的に努力することは効果がないばかりか、逆に悪循環を強化することも少なくない。また、他者による激励や叱責も同様である。そこで、次のような面接方針を取った。

前田(1982)が指摘しているように、自我の歪みや障害の強い場合は自我の再構成を目的とし、主として精神分析療法を用い、現実的なストレスに対する反応として生じた一過性の情動反応とそれに基づく自律神経系の身体症状がみられる場合は、Thとのラポールを基盤にして、自我を支え、自我にとって負担となっている緊張を発散させようとする観点から説得やカタルシス(浄化作用)などの技法を用いることが有効であると考えられている。これに準拠すれば、本事例の場合にはThとのラポールを基盤にカタルシスが有効であるが、上記の問題理解と治療目標に照らして、精神分析療法的アプローチではなく、クライアント中心療法的立場から問題中心的アプローチをとることにした。なぜならば、前者では、無意識を含めた因果関係を重視し、発達的に精神力動関係を分析するため生活歴(過去)を重視するが、本事例の場合には、現実の体験様式とその基盤にある心的構えが問題だからである。具体的には、まずクライアント中心療法でいうThの共感的理解と受容的態度(Rogers, 1957)を基盤にした安定したTh-Cl関係を形成し、Clに自由に自己を表現させ、カタルシスによって心身の緊張低減を図り、リラックスした状態にある自己を体験できるように援助することを目的とした。そのために、面接中は特に「here and now」の体験に注意を向けさせるような問いを多くするとともに、「治すのではなく治るのを援助するのでどうすればよいか一緒に考えよう」という態度で接することとした。さらに、イメージ面接を通して、Clがそれまでの外界・他者志向的構えから精神内界にゆったりと注意が向いた受動的かつ探索的な内界・自己志向的構えが取れるように援助することとした。なお、心理面接は原則として週1回1時間とした。

Ⅲ. 心理療法の経過

約3カ月間に、心理面接を9回行った。以下は面接内容の抜粋であり、記述上「」はCl、〈〉はThの言葉である。

第1回(5月25日)

「試合で練習の力が出せない。ブレーキが多い。11月の〇〇駅伝でブレーキを起こして恥ずかしい、大きな大会で活躍したいのに、はがゆい」と主訴を述べたので、ブレーキや現在までの調子を詳細に聴いた後、〈何でそうなるんやろうね?〉と尋ねたら、「練習でも一緒に走っている人から常に勝つということを考えていて、先頭に立って走るし、選考会で疲れてしまって、試合に向けて気持ちのもっていきかたが悪い」からだと言った。その事はそれ以上取り扱わず、来談の感想を尋ねると、「コーチに言われて来たが、心理の先生に話して良くなるのかと思った。自分の問題だから自分で解決していかなければ。でも役に立つことならなんでもやってみたい」と答えたので、〈ど

うしたら良いか一緒に考えてみよう」と提案し、CIが了承したので、次回の約束をして終わった。この回は、十二指腸潰瘍についての話は全く出ず、ブレーキに関する話を中心だった。

第2回（5月30日）

「十二指腸潰瘍で以前（4月中旬）から薬を飲んでいたが、昨日本格的に走ったら、また痛くなって内科に行った。ストレスによるものでしばらく激しい運動を止めてのんびりするよう言われた。自分にはそんなにストレスが溜まっているんだろうか、そんなこと思った事がなかった。でも、練習量を落とすのも、休むのもプレッシャーになる」〈何で？〉「みんなに悪い、コーチや先輩に話しにくい、それに走力が落ちるし、甘えていると自分を悪く見る人もいるかも知れない」と言うので、病気の事はありのままに伝えた方がいいと提案すると、「弱い奴だと思われたくないので、コーチには黙っていた。でも言えると思う」と言うが、余り気が進まない様子だった。

そこで、環境調整をした方が良く考え、〈あなたがどうするかは自由だが、もしあなたから話があったら、休ませるか練習を落とす方向で考えたほうがよい、とコーチに伝えていい？〉と尋ね、了解を得たので、翌日コーチにその事を話した。

第3回（6月6日）

コーチと先輩に話して練習量を落としているとの事だった。〈練習していてストレスはどう？〉「周囲は伸びるのに自分はなにもしないで少し焦る気持ちはあるが、だいぶ慣れてきた、早く調子が戻ってひと泡吹かせたい」〈元々そんなとき焦る性格なの？〉「大学に入ってから神経質になった。友達の事が気になる。じっくりいかないことが多くなった」〈何でかなあ？〉「友達というのは陸上部の友達で、自分の記録が順調に伸びているときはいいが、そうでないときはちょっとしたことでも腹がたつ」〈面接はどう？〉「来るときは話すのがきついなあという気になるけど、話したらすっきりする」

第4回（6月13日）

「2週間前から毎日注射をしているが、ここで話すようになって、1週間毎に元気になっていくようで気分がムラがなくなってきた」〈ムラ？〉「外には出さなくても内側で感情が激しい、そういう性格。前は内側の感情を抑えられたが、自分の意見を陸上部の友達に言ってもじっくりいかず、大学の2年頃から抑えても納まらずイライラしていた。この頃は前ほど昂ぶらないし、すぐ納まる」〈何でじっくりいかないの？〉「人と同じ練習をしていても自分だけが結果が悪いことがある。だからイライラしてつい腹が立つ」

第5回（6月27日）

「5日前に潰瘍の検査をしたら、かなり良くなっており、注射をしなくてよくなった。2日後試合があったので悪くて当たり前だと思いついたタイムを気にしないで走ったら、思ったほど悪くなかった」〈何か気になると駄目な人なの？〉「はい。いつも何かに追われている感じ。タイムやクラブに追われている感じ。それに、試合前に緊張し過ぎて駄目」〈試合前の緊張と何かに追われている感じのどちらを話したい？〉「何かに追われている感じについて考えたい」と答えたので、次回は

