

# 受傷アスリートの「関わり」の変容プロセスの検討

伊 藤 麻由美

## はじめに

### 1. 受傷アスリートの心理的変容を検討する意義

身体を極限の状態まで追い込み、プレッシャーのかかるなかで競技に取り組んでいるアスリートにとって、怪我は切っても切り離せないものであり、誰しもが通らざるを得ない問題である。怪我によりアスリートは、競技復帰や進学、就職への不安、痛みそのものへの苛立ち、ライバルに遅れをとることや身体的不自由さからのもどかしさなど、様々なストレスを体験する（岡ら、1996）。その一方で、怪我などの痛みは心理的限界やそれを突破していくときの痛みでもあり、アスリートが人間としてもアスリートとしても成長していくために乗り越えるべき心理的痛み（苦悩）を体験していると考えられている（鈴木、2014）。また中込・上向（1994）は、慢性疼痛を訴えたアスリートが、カウンセリングの中で痛みに対する“構え”を変化させており、アスリートの訴えの変容は内的変化の現れであるとした。このように、怪我はアスリートにとって危機的な体験であるが、アスリートが怪我を乗り越えていく経験は心理的変容を伴い、そのような取り組みがその後の競技生活にとって意味ある体験となり得る。

これまでに受傷アスリートの心理的変容については、Kübler-Ross（1969）の臨死5段階モデルを援用し、検討されてきた（例えば、上向、

1995；辰巳・中込、1999）。それは、受傷アスリートが、否認、怒り、取り引き、抑鬱という段階を経ていく中で、情緒の悲嘆さを表出し、徐々に心理的ストレスを軽減し、最終的には怪我の現実を受容する段階を迎えるという系列的な段階が想定されている。怪我を受容することは、リハビリテーションへの専心性を促し、怪我の回復や競技への早期復帰に繋がるとされている（上向・竹之内、1997；辰巳、2002）。つまり、受傷アスリートの怪我に対する認知・捉え方が怪我の受容に影響し、それが受傷に伴う情緒的反応や治療・リハビリテーションへの行動にも作用することが窺える。このように、受傷直後のアスリートは身体的回復に取り組むと同時に、心理的回復に取り組むことが求められる。

### 2. 受傷アスリートの心理サポートにおける理解と課題

受傷アスリートの心理的問題に対処するための資源として、ソーシャルサポートが注目され、研究が広く展開されてきた。ソーシャルサポートはストレス緩衝効果があるとされ、心身の健康状態を良好にする影響があると考えられている（Sheldon et al, 2005）。Roy-Davis et al.（2017）は、受傷アスリートへの「受領したソーシャルサポート」などの外的要因と、「知覚されたソーシャルサポート」などの内的要因が、特定の認知プロセス（メタ認知とポジティブな再評価）

を可能にし、それが次に続くポジティブ感情と促進的な反応に影響することによって、怪我を成長の機会（SIRG：Sport Injury-Related Growth）にすることができることを示した。また、鈴木・中込（2013a）は、ソーシャルサポートが怪我の受容を直接的及び間接的に促進していることを明らかにし、受傷アスリートに様々な気づきがなされることで、競技者としてだけでなく人格的成長を求められる機会となることから、受傷アスリートにとってソーシャルサポートの必要性を示している。その他にも、受傷アスリートを対象としたソーシャルサポートの効果については、リハビリテーション段階や男女の違いなどにおいて、受傷アスリートが求めているサポート内容やサポート提供者の違いについて報告されてきた（例えば、Bianco、2001；Corbillon et al.、2008；Yang et al.、2010）。その一方で、高野・栗木（2011）は、情緒面でのサポートは、受傷時の心理状態にポジティブな影響だけでなくネガティブな影響を与えたことも示しており、ソーシャルサポートの提供方法や個々に合わせた内容を提供する必要があると述べている。また、鈴木・中込（2011）は、ソーシャルサポート研究に対し介入研究が不足しており、その中で、サポート提供者と受け手（受傷アスリート）との関係性についても検討する必要があるとした。

上記のことから、受傷アスリートが怪我を乗り越えていく体験は、競技成績や対人関係などアスリートの立場によって異なっており、受傷アスリートの心理サポートの実践へ向けて、個別性や関係性という視点で検討することが求められている。また、対人援助において「関係性の変容がどのように生じているのか」（長岡、2009）を検討することが、重要であるとされている。このことを踏まえ、受傷アスリートの怪我の回復過程において、関係性の変容過程を検

討することが有効であると考ええる。

さらに、受傷アスリートが他者と関わりを持つことは、心理的変容や身体的回復に密接に関連し合っているのではないかと考える。三輪・中込（2004）は、負傷競技者の「痛み」の訴えに焦点をあて、その訴えの背景に、「理解者が存在しない、周囲に受け入れられていないという社会的な痛み」や、「競技を続けることの意味を見失い、競技者としての自己が揺らいでいるというスピリチュアルな痛み」が結びついており、それらが時には身体的な痛みとして強く表現されていることもあるとした。このように、受傷体験では身体的な回復や心理・情緒的安定性だけでなく、他者との関わりや競技者としての問い直しを迫られることもある。また山崎（2015）は、アスリートは『内界の表現が言語による語りよりも「身体」を通して行われやすい』と述べ、精神的な苦痛が行動上の問題や身体症状などによって表現され、語りとして表現されにくいことを指摘している。さらに、「アスリートは語ることが苦手」であり、これはチームや指導者との関係の中で過剰に適応してきたという側面が影響していると考えられ、競技をする面で他者によく見せたいというようなアスリートのあり方が背景にある。

このことから、受傷アスリートが受傷体験をチームメイトや指導者とどのように共有するかは、怪我からの回復過程において大きな課題になるのではないかと考えられる。さらに、このようなアスリートが他者との関わりを持つことは、自分自身の内面に目を向け、受傷体験について様々な視点から検討することになる。受傷アスリートが怪我を受容し、回復する過程において、他者との関わりは重要な要素になっていると考えられる。

### 3. 本研究の目的

以上のことから、アスリートが受傷体験において、身体的回復及び心理的変容に取り組む中でどのように他者と関わるのかを明らかにし、受傷アスリートが直面している課題を検討する。そして、受傷アスリートと他者との関わりだけでなく、アスリートの身体や内界との関わりについても検討することで、アスリートが他者との関わりの中で怪我をどのように体験しているのかを明らかにしたいと考える。

そこで本研究は、アスリートの受傷体験についての語りから、受傷アスリートの内界と身体、他者との「関わり」を手掛かりとした心理変容プロセスを可視化することを目的とする。そして、その目的達成のために「アスリートは受傷体験を通じて、どのように関わりを変容させるのか」というリサーチクエスション（Research Question：以下、RQ）を設定した。本研究において、受傷アスリートから紡ぎ出された語りを丁寧に分析することで、他者との関わりの中でどのように怪我を体験しているのかを明らかにしたいと考える。そのような知見は、受傷アスリートに対し、何のサポートが必要かではなく、どのように心理サポートを提供する必要がある

のかというようなサポート提供者と対象者の関係性や、サポートの展開を提示し、より実践的な議論を進めていくことに繋がると考える。

## 方法

### 1. 調査対象者

インフォーマント（Informant：以下、Inf.）は、競技生活において一時的な運動停止を余儀なくされた受傷経験をもち大学生アスリート5名（平均年齢20.80歳、SD=1.33）を対象とした。対象者の情報について表1にまとめた。対象者の選考に際して、本研究では受傷体験による他者への関わりについて検討をすることを目的としていることから、競技場面から一時的に離れざるを得なかった選手を対象とした。また、鈴木・中込（2013a）の「短期間に治癒する怪我では、（中略）情緒変化過程での受容を明確に把握することは困難と考えられ、ここでは復帰までに2ヶ月以上を要した負傷経験のあるアスリートを対象とした」を参考にし、競技復帰までに2ヶ月以上を要し、受傷体験について詳細に振り返ることのできる者とした。調査対象者は、コーチから対象者となり得る人に調査の概

表1 調査対象者プロフィール一覧

Inf.	年齢	性別	競技歴	競技レベル	受傷時の年齢	復帰までの期間	傷害名
A	19	女性	11年	地区インターカレッジ出場	18歳	10ヶ月	前十字靭帯断裂、半月板損傷
B	20	女性	6年	地区インターカレッジ出場	20歳	4ヶ月	種子骨骨折
C	23	女性	11年	地区インターカレッジ出場	20歳	5ヶ月	肩靭帯損傷
D	21	男性	6年	インターカレッジ出場	17歳	2ヶ月	大腿肉離れ
E	21	男性	11年	インターカレッジ出場	20歳	2ヶ月半	大転子の炎症

要を伝えてもらい、調査の許可を得た方に連絡をして、調査の依頼をした。

## 2. 倫理的配慮

調査対象者に対して本研究の目的について「受傷を経験したアスリートがその時の経験をどのように体験しているのかについて研究する」と口頭で説明し、書面で同意を得た。また、研究の参加が任意であり、口外したくない内容は無理に話さなくても良いことを説明し、インタビュー内容の研究使用と IC レコーダーによる発話内容の録音について承諾を得た。さらに、発話内容は個人の名前を符号化することで個人が特定されないようにし、筆者以外の目に触れることのないように配慮した。また、本研究は倫理的に問題ないと判断し、実施した。

## 3. 面接内容・手続き

同意を得られた対象者に対して、筆者が 50 - 60 分の半構造化インタビューを行った。インタビューは調査対象者が所属する学内の空き教室を利用し、対面式で行った。インタビューは、質問項目をある程度構造化しながら、実際のインタビューでは興味深い語りについて適宜質問を加えたり、話の展開に応じて質問の順序を変えたり、十分な柔軟性を持ちながら実施した。具体的には、はじめにこれまでの競技歴や競技成績について話してもらったのち、受傷体験について想起してもらい、受傷時期や受傷状況、受傷から復帰までの過程を振り返ってもらった。また、そのような回復過程に沿って、指導者やチームメイトとどのように関わっていたのか、他者に対してどんな気持ちだったか、リハビリテーションや練習にどのように取り組んでいたか、怪我や競技に対する考えや思いはどのようなものであったかなどについて質問し、具体的に話してもらった。

## 4. 分析方法

分析には、質的研究法である修正版グラウンデッド・セオリー・アプローチ (Modified Grounded Theory Approach: 以下、M-GTA) を用いた。M-GTA は、データの解釈から説明力のある概念の生成を行い、そうした概念の関連性を高め、まとまりのある理論を作る方法とされている。木下 (2007) は、M-GTA に適した領域を健康問題や生活問題を抱えた人々に専門的に援助を提供するヒューマン・サービス領域が適切と考え、自分たちが行っていることが何なのか、実態を理解したいという強い動機を持ち、しかも単に知りたいというだけでなく現実の課題に対しての解決や改善に向けての方向性を検討することを大事な特性であると述べている。また、そのような領域は人間と人間の社会的相互作用の世界でもあり、双方の働きかけややり取りによって絶えず変化していく生きた世界であると述べている。M-GTA は、人間を対象に、ある“うごき”を説明する理論を生成する方法であると考えられている。本研究は、アスリートが受傷を体験することで関わりがどのように変容するのかというような“うごき”を明らかにすることを目的としていることから、M-GTA を分析方法として採用した。

## 5. M-GTA の分析手順

まず、分析テーマと分析焦点者の設定を行った。分析焦点者とは「解釈のために設定される視点としての他者」とされ、実際の協力者を抽象的に設定したものである。分析焦点者を明確にしておくことで、分析を行う際に、分析者である研究者が分析焦点者というもう一人の視点を經由することでデータに着目することができる。また分析焦点者の設定にはデータの分析の面だけでなく、分析結果として提示するグラウンデッド・セオリーの適用可能範囲、一般化可



能範囲を示すことにもなる。分析テーマは、受傷アスリートの関わりがどのように変容するかを視覚化することを目的としていることから、「受傷アスリートの関わりの変容プロセス」とした。また、分析焦点者は「受傷によって競技からの長期離脱を経験した大学生アスリート」に設定した。

次に、分析テーマと分析焦点者に照らし合わせて逐語化したデータを見ていきながら、関連のありそうな部分に着目し、着目した箇所の下線部を示して、分析ワークシートの具体例欄に貼り付けた。そして、抜き出した具体例について、なぜその箇所に着目したのか、そしてその意味は何かを考え、解釈し、定義としてまとめ、

概念名（定義を凝縮表現したもの）をつけた。その後、データを読み進め、その概念の他の具体例を探し、具体例欄に記入した。理論的メモには解釈の過程、概念の関連性、類似例及び対極例、検討した内容等を記した。分析を進める中で、受傷アスリートの関わりを「他者との関わり」「身体との関わり」「内界との関わり」から説明することが可能ではないかと考え、3つの視点から分析を行った。さらに、生成した概念同士の関連性を検討しながらカテゴリー（複数の概念）を生成した。

分析過程において、生成中の概念と具体例（類似例、対極例）及び具体例と具体例の関係、生成中の概念と概念の関係、カテゴリー（複数の

表2 分析ワークシート例

概念名	どうしてもできないことに目が向く
定義	復帰へ向けて自分にできることに取り組もうとするが、できないことばかりに目が向いてしまう
具体例 (ヴァリエーション)	<p>・だんだんできるようになることが増えていくのが嬉しいのも反面、思うようにできないのも結構あるなあみたいな、結構怖くてまだできないって思うことが多いっていうのがありました。まだこの動きは自分の中で怖いから、やめようとか。(Inf. A)</p> <p>・ちょっと跳んだだけでも、もう、脚痛くなったりするから、なかなか、うまいこと付き合っていくのが厳しいなっていう感じで、痛みも結構出てくるし、今まであんまり疲労溜まるタイプじゃないと思っていたけど、怪我してからなかなか疲労が抜けなくて。結局ずっと、脚痛いなっていうのが続きました。(Inf. B)</p> <p>・もう、なんですか、怪我しないことしか考えなかったです、悪化しないように。なんかもう力だけで〇〇していて、パワーだけで〇〇してたんで、それは見直そうかなって。(中略)大丈夫っちゃ大丈夫だったんですけど、そこ(怪我しないこと)だけは余計に意識するようになりました。(Inf. C)</p> <p>・練習すると痛くなるんで、まだこんな感じでいいんですけどっていう話を(先生に)ちょっとして、本当にそれでいいのかって言われて。(Inf. D)</p> <p>・騙し騙しでやろうとはしていたんですけど、結局なんかあまりほとんどできてなくて、そうですね。それで、エアロバイクとかは大丈夫やったんで、それをやってる期間作ったりして、もう〇〇の練習せずっていう感じでやってたんですけど、なんかあんま良くならなかったんで。もう、なんていうんですか、下半身全部使わないように、トレーニングルーム行って器具(トレーニングマシン)をガチャガチャやってとか。(Inf. E)</p> <p>(以下、省略)</p>
理論的メモ	<p>● 怪我の痛みによって、何ができて何ができないのかを確認しながら競技に取り組んでいる状態。痛みがあるなかで何ができるのかというよりも、あれもできないこれもできないというような、できないことに目が行きがちになってしまい、自身のできる範囲が狭まっている。できないことに目がいくことで、できない自分というものに拘っている。</p> <p>● 痛みが生じることによって、自分自身の意志や主体性が揺るがされ、痛みを中心にして競技に取り組んでいるような態度になっている。身体を通じて自身の心の変化を捉えようとしている。</p> <p>対極例：ワークシート13「痛くてもできることが広がる」…身体の痛みよりも、自分がどうしたいのかという思いを重視するようになり、痛みがある中でも練習に取り組むことができています。</p> <p>(以下、省略)</p>

概念の関係)と概念の関係、カテゴリーとカテゴリーの関係という様な比較作業を行った。このような具体的なレベルから抽象度を上げたレベルまで様々な比較を行い、類似例や対極例の検討をすることで概念の完成度を高め、さらに分析結果全体についての判断を行い、分析を終了した。分析ワークシートの例を表2に示した。

また、本研究では分析の質を保障するために、心理学を専攻する教員1名及び大学院生や、質的研究の経験を持つ教員1名に複数回に渡ってスーパーバイズを受け、分析方法や導き出された概念やカテゴリーが適切に表現できているかどうかを協議しながら、理論の精緻化を図った。

## 結果と考察

### 1. カテゴリーの生成と精緻化

M-GTAを用いて、受傷アスリートの関わりの変容を検討した結果、最終的に12個の概念と4つのカテゴリーを導き出した(表3)。なお、生成した概念は調査者5名の語りが含まれており、単独の調査者からなる概念は他の概念との関係を検討して削除または統合している。以下では、生成された概念の内容とその関連について検討し、「受傷アスリートの関わりの変容プロセス」として整理する。なお本文中では、カテゴリーを《 》、概念を【 】、定義を〈 〉と表記する。

### 2. 結果図とストーリーラインの提示

上記の内容を踏まえ、本研究の結果から導き出された概念及びカテゴリーの関連を結果図としてまとめた(図1「アスリートが受傷体験を契機に関わりを変容させるプロセス」)。概念間の関係はその影響や働きの方向に矢印が向いているが、【痛くてもできることが広がる】と【自分が変わることの必要性に気づく】は同時に生

じているのではないかと考えたことから、二重線で繋げて表現した。ここでは、4つのカテゴリーにそってストーリーラインに基づきながら、全体像を示す。

受傷を体験する以前のアスリートは、思うように調子が上がらず成果が出ない、または思っている以上にパフォーマンスが発揮される、というような状況下で身体を思うように操作できなくなり戸惑っている(【身体を思うように操作できなくなり戸惑う】)。さらに、〈思うように成果が出なかったり周囲との関係に不満を抱いていた〉りして、練習や試合に気持ちが入っていない〉というような【気持ちが満たされない】状況にいる。しかし、競技場面において指導者から言われるがままに行動したり、チームメイトに言いたいことが言えなかったりと、他者に対して【受け身的な関わりになる】に留まっており、対処できずにいる。このように、アスリートが受傷に至る前段階では、成績不振や指導者との関わり、自身の競技に対する取り組み方に漠然とした疑問を感じながらも、どうすることもできないまま、《限定的な対処》の中で競技をしている。

その後、受傷アスリートは怪我の程度を軽く見積もろうとしたり、無理に体を動かして練習を継続しようとしたりするが、【痛みにより怪我を認めざるを得ない】状況となり、他者からの助言によって練習からの離脱を決心する。そして、これまで積み重ねてきた練習成果が崩れ去り、今後の競技人生や計画の破綻、練習や競技そのものからの離脱、試合出場への断念などによって【怪我により先が見えなくなる】。さらに、チームへの不適応感や、受傷による苛立ちや混乱から自然に指導者とチームメイトとの距離をとるようになり、【自ら関わりを断ち切ろうとする】。受傷直後の段階では、怪我を認めることによって、自身の感情や身体感覚、指

表3 概念リスト (カテゴリー・概念名・定義・具体例)

カテゴリー	概念	定義	具体例
限定的な対処	主体的に関われない	言われるがままに行動する、もしくは言いたいことが言えない関わりになる	先生に(足の痛みについて)気になるんですけどって言っても、やっぱり、『〇〇(競技名)だからねー』みたいな(返答で)、ああじゃあそうかなみたいにならなくて、あまり自分で思っようとはならなかったですね。(Inf. B)
	思うように操作できなくなり戸惑う	練習の内容やその日の調子から予想される成果よりもいいパフォーマンスが出る、もしくは全く成果が出なくて戸惑う	(怪我をする前の様子について、)これでもかかっていくくらい自分では(練習が)できた感覚とか手応えがあつて試合に出たら、結局成績はそんなによくなくて、周りとの差もかなりあるっていうので。(Inf. E)
	気持ちが満たされない	思うように成果が出なかったり周囲との関係に不満を抱いたりして、練習や試合に気持ちが入っていない	なんか多分、チーム的にも、あまり怪我とかは、みんなあるみたい、それ(雰囲気)があったので、じゃあこれ(自分の怪我)も、まあ、大した事ないものみたい、(Inf. B) 向上心を持って、今日はこういうことにチャレンジしてみようとかっていうこともなく、ただやってるだけという感じが続いていて、(Inf. E)
繋がり喪失	自ら関わりを断ち切ろうとする	他者からの助言や意見などを必要としていない、もしくは何を求めればいいのかわからなくなり、関わりを自らの意思で切ろうとする	肉離れをして、あの一、俺監督のことすごく嫌いになって、もう二度と口聞かないって言うくらい、嫌いになって、それで、そこから、あれですね、一人で練習するようになりましたね。(Inf. D)
	痛みにより怪我を認める	練習を中断したくないが、痛みによって身体が全く動かなくなり、仕方なく怪我であることを認める	辛かったのは、怪我した日の夜と次の日の朝。もう現実だと思っ、なんか、起きたら痛くなくて治ってるかなみたい、思っけど、起きたら痛くて起き上がれなくて、ああ本当(現実)だったんだと思っ、(Inf. A)
	怪我により先が見えなくなる	積み上げてきた競技成績や競技能力を失うこと、指導者やチームから離れることに対して、自分がどうなっていくのかや何をすればいいのかが見えなくなる	競技というかとりあえず、もう一年目はもう、もうだめだと思っ、手術とリハビリもあつてだいたい8ヶ月はかかるくらいって言われたので、今年一年はもう試合無理だんて感じ。それで、あまり怪我のことも知らなかったから、どういこうしていったらいいのかわからないって感じ。 (Inf. A)
現状への模索	他者の存在意義を見直す	自分の周囲にいる人がどのような存在であるのか振り返り、その関わりを見直す	一度ちょっと小言ではないですけど、(先生が)ちょっときつめのことを言っった時に、みんなに言っっていることだけどなんか自分だけにめっちゃめっちゃぐさつきて、(Inf. B) とりあえず先生の言っることに全部はいはい言っっていたんですけど、そこから怪我して、(中略)これは、なんでもはいはい言っいたらいいものではないと気づいて、(Inf. D)
	どうしてもできないことに目が向く	復帰へ向けて自分にできることに取り組もうとするが、できないことばかりに目が向いてしまう	だんだんできるようになることが増えていくのが嬉しいのも反面、思うようにできないのも結構あるなみたい、結構怖くてまだできないって思っちゃうのが多いっていうのがある。まだこの動きは自分の中で怖いから、やめとこうか。(Inf. A)
	自分が競技をする意味を考える	自分が競技をする意味やチームに存在する意味を考える	こんなにやって怪我とかで終わるくらいだったら、もう〇〇(競技名)なんて二度とやらないって思っったんですけど、それで、そこから、数日過してたら、ああやっぱこのままじゃ終われないなっていう感じになって、(中略)一生懸命頑張っ、目標達成できなかったら悔しがったり、達成できたら嬉しかったりって、そういう全力でやるっていうのは、今しかできないことかなって思っ、(Inf. D)
自己表現の拡大	思っったことを話せる関わりを求める	助言や意見をもらうだけの関わりではなく、自分自身の話を聞いもらったり、悩みを共感してもらったりできるような関わりを必要とする	身近に話せる人がいたら楽だったのかとか、多分ちょっとでも、話し相手が必要だったのかと思っ。そういう(怪我に悩んで)期間に、しっかりと言ってくれたり。(Inf. B)
	痛くてもできることが広がる	痛みから自身の課題を明らかにし、痛みがある中でもできると思えるようになる	その日にもう思っつきり、痛くてもいいから全力で〇〇(競技名)をして、そしたら、案外痛くなくて、あれなんか、今まで怪我にびびっていたけど、案外いけるなみたい、今までびびっていただけで、なんか大したことなかったんだんて気づきましたね。(Inf. C)
	自分が変わることに必要性に気づく	練習内容や指導者、チームメイトに原因があるのではなく、自分にも課題があり、変わる必要性があると気づく	このままだったら同じことの繰り返しだんていうか、なんだかんだ学年が上がったら競技力も上がっっていくだろうって思っは、もう捨てた方がいいとは思っましたね、それなりの取り組みをしないとそれなりの結果はついてこないと気づいたので(Inf. D)

導者やチームメイトというような他者との関わりなど、様々な場面において《繋がり喪失》に至っている。

その後、受傷アスリートは痛みの程度や身体感覚を確かめながら競技復帰を望み、専心的にリハビリテーションやトレーニングをこなそう

とするのであるが、【どうしてもできないことに目が向く】ので、模索しながら復帰へと向かっている。その際に、受傷の経過を振り返りながら、他者との関係を考え直すことで【他者の存在意義を見直す】ようになる。さらに、思うように怪我から復帰できない中で、競技を続ける



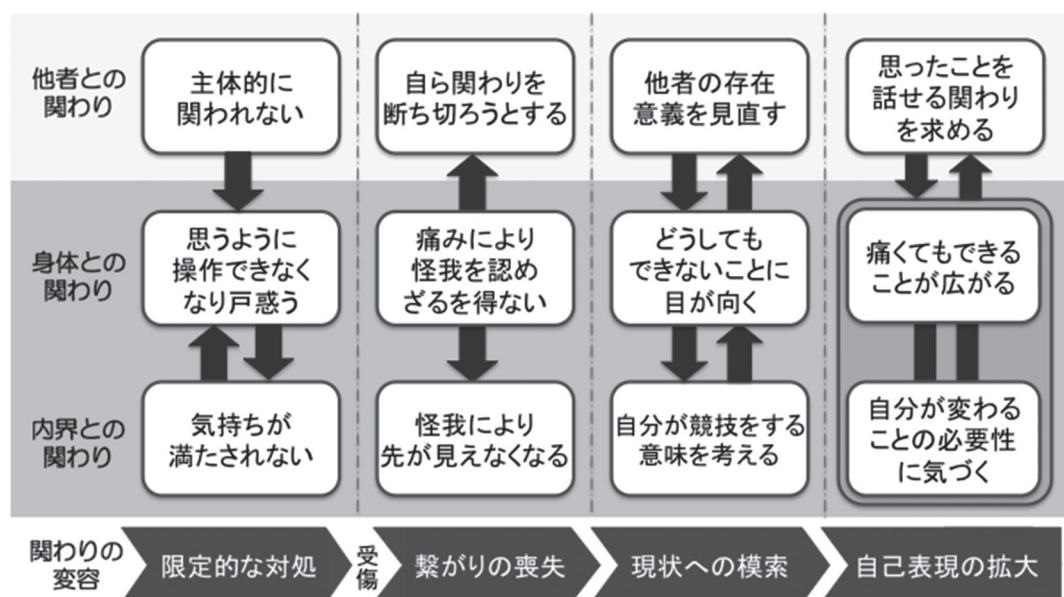


図 1. アスリートが受傷体験を契機に関わりを変容させるプロセス

意義やチームに存在することの必要性を自分自身に問いかけながら、【自分が競技をする意義を考える】。この段階では、受傷からの復帰が思うように進まない中で、他者との関わりや自分自身の競技に対する取り組みを振り返ることを繰り返していることから、《現状への模索》に取り組んでいる。

最終的に、競技へと復帰していく段階では、依然と痛みがあるなかでも今できることや、復帰や目標へむけて前向きに取り組むようになり、【痛くてもできることが広がる】。それと同時に、練習内容や指導者、チームメイトに原因があるのではなく、自分にも課題があると考え、【自分が変わることの必要性に気づく】。そして、競技復帰を契機として競技に対する身体的及び心理的な課題に気づくようになることで、他者に自分自身の弱みを支えてもらったり悩みを理解してもらえたりするような関わりを求めていく。このように、受傷アスリートは【受け身的な関わり】ではなく、【思ったことを話せる関わりを求める】ように関わりを変容していき、

《自己表現の拡大》をしている。

以上のように、受傷アスリートは様々な関わりにおいて《限定的な対処》になっており、受傷によって、競技だけでなく他者や自分自身においても《繋がり喪失》を体験することとなる。その後、競技復帰へ向けて《現状への模索》が繰り返される中で、自分のできることや課題に気づくことで他者に開示しようとする働きが生じ、関わりの中で《自己表現の拡大》が生じる。

### 3. 得られた仮説的知見

本研究は、受傷アスリートの体験を内界・身体・他者との「関わり」を手掛かりとし、心理変容プロセスの可視化を行った。そこでは、「アスリートは受傷体験を通じて、どのように関わりを変容させるのか」という RQのもと、受傷アスリートの内界・身体・他者との「関わり」の変容について検討した。その結果、受傷アスリートは「限定的な対処」のなかで競技に取り組んでいたが、受傷を経験し繋がりを喪失し、他



者との関わりや自分自身の現状を模索することで、自己表現を拡大していくようになる」という仮説的知見を導き出した。受傷アスリートは、受傷体験によって自身の身体と向き合うことを通じ、他者や自身の内界にも目を向けることで、新たな気づきや繋がりを得たのではないかと考える。以下では、導き出された仮説的知見をもとに、受傷アスリートの支援のあり方を検討する。

アスリートは受傷体験を通じて、他者に対して【受け身的な関わり】から【思ったことを話せる関わり】へと関わりを変容させていた。これまでも、受傷アスリートに対して、「傾聴」(鈴木・中込, 2013b) や痛みやつらさを共感的に受け止めてもらえる「こころの居場所」(中込・上向, 1994) というような、他者との関わり的重要性が示されてきた。本研究では、受傷アスリートが思うように復帰できない中で、【他者の存在意義】や【自分が競技をする意味】を模索し、自分自身に必要な支援を求めていった。岡ら (1995) は、受傷アスリートがリハビリテーションに専念し、受傷からの早期回復や競技への早期復帰を望むならば、自身の負った傷害についてよく理解し、自分自身にできることは何かを考え、行動するといった能動的な態度で望むことが有効であると述べている。

このことから、受傷アスリートが自身の怪我の体験や競技について考えることは復帰へ向けて必要な時間であり、さらに、振り返りや模索が自分自身の身体や内面だけでなく他者にも向けられることで、怪我や自分自身の内面の理解に繋がっていくと考える。また、自身の内面を言語化することを苦手としているアスリートが、受傷を通じて悩みを聞いてもらったり、共感してもらえる居場所を見出したりすることは新たな関わりとなり、自己理解や他者理解を深めることが怪我からの復帰だけでなく、その後

の競技場面での取り組みに繋がってくることが示唆された。

さらに、受傷アスリートの他者との関わりの変容に着目すると、受傷時にはパフォーマンスの不調のような身体的な違和感だけでなく、競技場面での対人関係にも疑問を抱いていた。そして、受傷から復帰していく過程で競技や他者との繋がりを自ら断ち切ろうとし、自身の内面に目を向けることで、再び競技との繋がりを見出していった。《繋がりの喪失》から《現状への模索》という過程では、怪我をしたことへの受け入れがたさや戸惑いを、「部活にすらいきたくない状態」(Inf. C) や「もう二度と口聞かない」(Inf. D) というように他者への態度によって表出し、その後、「弱みを言えるようになった」や「考えて練習するってこういうことなんだな」と自分自身の内面に目を向けるようになり、他者の存在や自分自身が競技をする意味を模索している。

受傷アスリートの多くは怪我をしたことを指導者やチームメイトに知られなくなかったり、怪我をしている姿を見せなくなかったりすることから、否定的感情を自分の中だけにとどめているようである。鈴木・中込 (2011) は、Backland (1970) の論文を引用し、受傷アスリートが他者との関係を遮断され、孤立感を伴いながらリハビリテーションに取り組んでいる状況にあると推察している。その一方で、本研究では受傷アスリートが【自ら関わりを断ち切ろうとする】ことで、一人で考える時間を作っているということが明らかとなった。そして、指導者やチームとの関わりを遠ざけることによって、これまで語られることのなかった否定的側面を語るできるようになったのではないかと考える。豊田 (2006) は、学生アスリートが怪我を克服していく心理的プロセスにおいて、「否定的感情の顕在化」と「否定的感情の

潜在化」を体験することで、「肯定的態度の獲得」に至るとしており、否定的感情を表出することの重要性が述べられている。以上のことを踏まえ、チームや競技から物理的及び心理的に離れざるを得ない受傷アスリートに対し、受傷アスリートが今、どのような体験をしているのか、またどのような課題に取り組もうとしているのかを見立てながら、支援のあり方を検討することが必要である。

また、怪我の受容や心身の回復については、受傷直後は【痛みにより怪我を認めざるを得ない】ようになることで【怪我により先が見えなくな】っていたが、「黙々とするしかなかった」(Inf. C)「もうそっちにかけるしかない」(Inf. D)と復帰に向けてリハビリテーションに取り組んでいた。その後は、【どうしてもできないことに目が向く】と思うように競技復帰が進まない中で、現状を模索し、他者の存在や自分自身が取り組むべき課題を認識するようになった。このことから、受傷アスリートはできる限り早い競技復帰を目指して、早期に怪我について折り合いをつけ、リハビリテーションに取り組んでいることが考えられる。つまり、受傷アスリートは心の傷に触れることをよりも、身体的な回復に優先的に取り組まざるを得なくなっている。その一方で、身体の治療やリハビリテーションに取り組み身体的回復を進めていくことで、復帰への見通しが立ち、心理的にも安定している可能性があると考えられる。

受傷アスリートの心理サポートにおいては、受傷アスリートが怪我をどのように受け入れているのかを辿っていくことが、そのアスリートのあり方や心理変容を捉えていく手がかりとなると考える。そのため、サポート提供者は受傷直後やリハビリテーション時のみに着目するだけでなく、競技への復帰後も含めて継続的にアスリートを理解していく必要があると考える。

## 総括

本研究では、受傷アスリートの心理変容を内界・身体・他者との「関わり」という視点から視覚化し、検討を行った。そこでは、受傷体験を契機とし、他者との関わりを見つめ直し、また内界との関わりを深めていた。アスリートにとって受傷体験は、競技やチームと離れざるを得ず、危機的体験であると思われるが、そのような体験をきっかけにして、自分が競技をする意味や競技者としての課題に目を向けていた。中込・上向(1994)はアスリートの怪我の予防や治療に対して、「スポーツ選手の怪我」ではなく、「怪我をする(した)選手」という視点に立って心理サポートを行うことの意義を述べている。つまり、怪我やその症状に対して支援をするだけでなく、受傷したアスリートその人自身をみることで、その人にとって怪我がどのような体験だったのか、またどのような意味を持つのかを考えることに繋がるのではないだろうか。このようなことから、受傷アスリートは競技から離れてみることで、怪我からの回復だけでなく、自分自身に全人格的な問いを立てて向き合おうとしており、これまでの自分とは異なる視点から、自身の課題や必要なサポートについて検討しているのではないかと考える。また、受傷アスリートがリハビリテーションに専念し、自分の課題や競技者としてのあり方についてじっくりと悩むことができるような環境づくりをすることが、受傷アスリートの身体と心の治療に繋がると考える。そのようなサポート提供を検討する上で、受傷アスリートの課題を個人からのみ見立てるのではなく、チームや友人関係など周囲との関わりを含めて見立てていく視点を持つことが大切となる。

本研究は、受傷アスリートの「関わり」に着目し、その変容過程について検討を行ったが、

受傷アスリートの怪我の種類や期間、また怪我をする以前の他者との関わりなどによって、関わりの変容はその期間やタイミングがそれぞれ異なってくると考えられた。また、調査協力者が5名であったことから、分析結果が理論的飽和化に至っているとは言い難い。このことから、調査協力者の属性に合わせてさらに調査を実施し、モデルの精緻化を図る必要がある。さらに、本研究では受傷から復帰を経験しているアスリートに、受傷時の体験を振り返ってもらっていることから、すでにアスリートが受傷体験について意味付けをしており、情動的反応や認識の変化、またどのように受傷体験を意味付けていくのかについては検討するには至らなかった。受傷アスリートが自身の体験をどのように振り返り、自身の課題に向き合っているのかを明らかにしていくためには、受傷を体験しているアスリートへの縦断的に調査が求められる。

## 謝辞

研究にご協力いただきました皆様並びに貴重なご指摘を多く示していただきました先生方に、厚く御礼申し上げます。

## 引用文献

- Backland, F. (1970). Exercise deprivation sleep and psychological reactions. *Arch Gen Psychiatry*, **22**, 365-369.
- Bianco, T. (2001). Social support and recovery from sport injury: elite skiers share their experiences. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, **72**, 376-388.
- Corbillon, F., Crossman, J. and Jamieson, J. (2008). Injured athletes' perceptions of the social support provided by their coaches and teammates during rehabilitation. *Journal of Sport Behavior*, **31**, 93-107.
- 木下康仁 (2007). ライブ講義 M-GTA -実践的質的研究法- 修正版グラウンデッド・セオリー・アプローチのすべて. 弘文堂.
- Kübler-Ross (Ed.) (1969). *On death and dying*. Macmillan: New York.
- 三輪沙都子・中込四郎 (2004). 負傷競技者の体験する“痛み”の事例研究 - Total Pain 概念による事例の分析を通して-. *スポーツ心理学研究*, **31**, 43-54.
- 長岡由紀子 (2009). 対人援助における関係性の変容について. *スポーツ心理学研究*, **36**, 1-12.
- 中込四郎・上向貫志 (1994). スポーツ障害を起こした選手へのカウンセリング. *Japanese journal of sports sciences*, **13**, 3-8.
- 岡浩一郎・竹中晃二・児玉昌久 (1995). スポーツ傷害をめぐる受傷選手の心理的諸問題 -研究の動向と課題-. *The Japanese Journal of Health Psychology*, **8**, 30-43.
- 岡浩一郎・竹中晃二・児玉昌久 (1996). スポーツ傷害が選手に及ぼす心理的影響 -受傷選手の情緒的反応とソーシャルサポートとの関係-. *体育の科学*, **46**, 241-245.
- Roy-Davis, K., Wadey, R. and Evans, L. (2017). A grounded theory of sport injury-related growth. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, **6**, 35-52.
- Sheldon, C., Lynn, G. U., Benjamin, H. G., (2000). *Social support measurement and intervention a guide for health and social scientists*. 小杉正太郎・島津美由紀・大塚泰正・鈴木綾子 (訳) ソーシャルサポートの測定と介入. 川島書店.
- 鈴木敦・中込四郎 (2011). スポーツ傷害におけるソーシャルサポート研究の動向と今後の課題. *臨床心理身体運動学研究*, **13**, 3-18.
- 鈴木敦・中込四郎 (2013a). 受傷アスリートのソーシャルサポート享受による傷害受容に至るまでの心理的変容. *臨床心理身体運動学研究*, **15**, 19-40.
- 鈴木敦・中込四郎 (2013b). 受傷アスリートのリハビリテーション過程におけるソーシャルサポート希求の変容. *スポーツ心理学研究*, **40**, 139-152.

- 鈴木壯 (2014). スポーツと心理臨床 アスリートのここ  
ろとからだ. 創元社.
- 高野洋平・栗木一博 (2011). 受傷した選手のソーシャル・  
サポートと受傷時の心理状態の認知構造との関連  
について. 仙台大学大学院スポーツ科学研究科修  
士論文集, 12, 67-74.
- 辰巳智則・中込四郎 (1999). スポーツ選手における怪  
我の心理的変容に関する研究 -アスレチック・リ  
ハビリテーション行動の観点から見た分析-. ス  
ポーツ心理学研究, 26, 46-57.
- 辰巳智則 (2002). 負傷競技者の負傷受容に関する研究  
-アスレチック・リハビリテーション行動との関連か  
ら-. 天理大学おやさと研究所年報, 10, 47-63.
- 豊田則成 (2006). 学生アスリートは怪我をどう物語るの  
か?. びわこ成蹊スポーツ大学研究紀要, 4, 123-  
135.
- 上向貫志 (1995). 負傷したスポーツ選手の情動反応パ  
ターン -事例による検討-. 慶応義塾大学学術  
情報リポジトリ, 35, 1-14.
- 上向貫志・竹之内隆志 (1997). スポーツ傷害の受容に  
関する事例研究. Nagoya J. Health, Physical  
Fitness, Sports, 20, 9-106.
- 山崎史恵 (2015). アスリートがカウンセラーの前で語る  
ことの意味. 中込四郎・鈴木壯編, スポーツカウ  
セリングの現場から. 道和書院, pp. 33-50.
- Yang, J., Peek-Asa, C., Lowe, J. B., Heiden, E.  
and Foster, D. T. (2010). Social support patterns  
of collegiate athletes before and after injury. Journal  
of Athletic Training, 45, 372-379.



*Abstract*

## Examination of the Transformation Process of “Relationship” of Injured Athlete

Mayumi ITOU

In previous studies, injured athletes have sought psychological growth (dialogue with themselves) in parallel with the recovery of the body. In the process of recovery of injuries, “acceptance” of injuries is said to be important, and social support for injured athletes is said to promote the acceptance of injuries. Focusing on the process of overcoming injuries, the author thought to “relationship” with others is closely related to the psychological transformation of injured athletes.

In this research, we set up a research question “How will athletes transform relationships through injury experiences” and from the talk about injury experiences, visualized the psychological transformation process based on “relationship” between self and body, other persons of injured athlete. Participants are five university student athletes with experience of injuries forced to leave the competition for a long time. We conducted semi-structured interviews (about 50 to 60 minutes) in 1: 1 form for injured experiences to them. After obtaining approval from them, was recorded the content of the conversation on a voice recorder, and the verbalized word was taken as the utterance data. Data were analyzed using the Modified Grounded Theory Approach.

As a result of the analysis, finally 12 concepts were extracted and summarized into 4 categories. I think that the experiences of athletes injury were work that seeks their own issue from the inner and outer world through the body and connects experience.

Keywords: injury experience, relationship, qualitative research

