

博士學位論文

内容の要旨
および
審査の結果の要旨

博甲第10号

令和2年度（2020年度）

京都文教大学

は し が き

本編は、学位規則（昭和28年4月1日文部科学省令第9号）第8条による公表を目的として、令和3年3月19日に本学において博士の学位を授与した者の論文内容の要旨、論文審査の結果の要旨を収録したものである

学位記番号に付した甲は、本学学位規則第3条第1項（いわゆる課程博士）によるものであることを示す。

目 次

学位記番号	学位の種類	氏名	論文題目	頁
博甲第10号	博士(臨床心理学) (京都文教大学)	伊藤 麻由美	受傷アスリートの心理サポートに関する研究	1

氏名	伊藤 麻由美
学位の種類	博士（臨床心理学）（京都文教大学）
学位記番号	博甲第10号
学位授与年月日	令和3年（2021年）3月19日
学位授与の要件	京都文教大学学位規則第3条第1項の規定による
学位論文題目	受傷アスリートの心理サポートに関する研究
論文審査委員	主査 教授 濱野 清志 副査 教授 高石 浩一 副査 教授 平尾 和之

論文内容の要旨

本研究の関心事は、受傷アスリートをどのように心理的にサポートするのかということにある。アスリートにとって怪我は誰しもが経験するものであり、危機体験となる一方で、自分自身について振り返り、成長の契機ともなり重要な意味を持つ。そこで、受傷アスリートの心理的変容プロセスを検討することを通じ、アスリートの心理的課題へのさらなる理解とサポートのあり方について検討することを目的とする。

また、本研究の目的達成へ向けて、4つの検討課題を設定している。

【検討課題1】 アスリートの心理的課題と身体に関連性の検討

【検討課題2】 怪我の心理的体験に関する研究動向と課題の検討

【検討課題3】 「関わり」に着目した受傷体験の意味の検討

【検討課題4】 心理サポートにおける自他との「関係性」の検討

以下、本研究の流れを各章に分けて示す。

第I章では、受傷アスリートの心理サポートを検討するにあたって、先行研究の概観を行なった。ここでは、アスリートの心理的課題と身体に関連性の検討（第1節：【検討課題1】）と、受傷アスリートの心理変容プロセスおよび心理サポートに関する研究動向と課題の検討（第2節：【検討課題2】）を行った。

第1節では、アスリートを対象とした心理サポートの変遷について先行研究を概観し、アスリートの心理サポートにおける成果と課題の整理を行った。さらに、アスリートの心理的課題と身体性についてどのように理解されてきたのかを検討した。アスリートの心理サポートは、メンタルトレーニング、メンタルマネジメント、スポーツカウンセリングという観点から行われ、実践報告や事例検討が積み重ねられてきた。そのような研究動向の中

で、“どんな”サポートを行ったのかというサポートの内容とその結果を検討するだけでなく、“どのように”サポートを行ったのかという「関係性」やアスリートの語りに着目をした事例検討が重要視されるようになった。さらに、臨床心理学の観点を援用しようという動きが強くなっており、徹底して「個」に深く関わり、「個性」を尊重する立場として「臨床スポーツ心理学」が位置づけられた。また、日常的に身体を使って競技を行なっているアスリートは、プレイの不調や怪我、摂食障害、ヒステリーなど身体に関わる問題として表面化することも多いとされている。そして、身体を通して自分自身と向き合うことで、気づきや洞察を深め、自己形成に繋がることが示唆されている。

次に、第2節ではアスリートの怪我（受傷体験）に着目し、怪我の受容を中心とした先行研究を概観した。そして、そこでの心理的体験がどのように理解され、課題が提示されてきたのかを検討した。これまで、アスリートにとって怪我は一種の喪失体験に類似していると考えられ、「受容」という理論的観点を基に検討されてきた。そこでは、段階モデルや認知的評価モデルが提唱されてきた。また、身体障害における受容理論を基に、怪我の受容への適用可能性について検討されてきた。さらに、受傷アスリートの競技復帰や心理的成長に対し、ソーシャルサポートが重要視され、その有用性が示されてきた。一方で、実践的な介入研究は不足しており、サポート提供者との関係性についても検討する必要性があるとされている。また、怪我により競技場面から一時的に離れるアスリートが、リハビリテーション（以下、リハビリ）においてアスレチックトレーナーの支援に頼ることで、依存的な関係を作る可能性がある。このことから、受傷アスリートに対しソーシャルサポートがどのように影響し、心理的変容および怪我の受容が生じているのかについて検討することが、今後の課題であると考えられる。

また、本研究ではアスリートの心理的変容プロセスやそこでの現象にアプローチを行うことから、質的研究が妥当であると考えた（第3節）。また、研究者と調査対象者という人と人との間で語られる「語り」や「意味づけ」に着目し分析することは、そこでの「関係性」について検討することにも繋がる。このように、アスリートの体験や語りを視覚化（構造化）することで、導き出された理論と相対化することができ、自分自身の取り組みを振り返り、現場へのフィードバックに繋げることができると考える。

第Ⅱ章では、第Ⅰ章の内容について整理を行った後、本研究の目的及び課題点について示した。本研究は、受傷アスリートをどのように心理サポートするかについて検討する。そして、サポート現場において、アスリートの語る身体にどのように耳を傾けるのか、そしてそのような関わりがどのような意味を持つのか考察したい。これに対し、まず、受傷アスリートの体験を他者や身体との「関わり」に着目し検討を行い、受傷体験の意義や心理サポートのあり方について考察する（第Ⅲ章）。その後、アスリートの心理サポートがどのように行われているのかについて「関係性」の視点から検討し、アスリートの心理的課題や心理サポートの特異性について考察する（第Ⅳ章）。

第Ⅲ章では、受傷アスリートの心理的変容プロセスについて、他者との関わりに着目し検討した（【検討課題3】）。ここでの心理変容プロセスは、アスリートが受傷体験においてどのように自分自身と向き合いながら怪我を受容し、そして心理的に成長するのかに着目し

ている。この検討課題に対し、(1)回顧的インタビューによる関わりの変容プロセス（第1節）と、(2)継続的インタビューによる怪我の受容プロセス（第2節）について、質的にアプローチし検討した。

第1節では、「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を設定し、受傷アスリートの自己・身体・他者の関係性の変容プロセスを可視化した。ここでは、競技から長期間離脱せざるを得ないほどの怪我を体験したことのあるアスリート（5名）を対象に、回顧的インタビューを実施し、M-GTAを用いて分析した。その結果、先のRQに対し、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、怪我によって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について模索し、自分自身に必要な支援を求めていった。しかし、そのような経過において、他者との関わりを一時的に断ち切ることによって、自分自身の内面に目を向けることになり、再び競技との繋がりを見出していった。また、アスリートは早期の復帰を目指すため、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が、そのように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た。

第2節では、「受傷アスリートは、関わりの中でどのように怪我を受容するのか」というRQを設定し、受傷アスリートの「語り」を可視化した。具体的には、受傷アスリート（1名）を対象に定期的なインタビュー調査とバウムテストを実施し、複線径路等至性モデル（Trajectory Equifinality Model）を用いて分析し、怪我の受容に至るまでの心理変容プロセスを検討した。その結果、先のRQに対し、「受傷アスリートは怪我からの復帰へ向けた取り組みに納得しようとするが、身体の痛みや違和感によって自分を見失いながら、現実的受容、体験的受容を経ながら、物語受容に至った」という仮説的知見を導き出した。これまで先行研究においては、受傷アスリートは怪我の事実を受容することでリハビリに専心的に取り組む復帰へと向かうとされてきたように思われる。しかし、本研究では、受傷アスリートは早期に復帰するために積極的にリハビリに取り組むが、その後怪我の現実を実感し、悲嘆と受容を繰り返しながら怪我を受け入れていったことが明らかとなった。さらに、そのようなプロセスでは、理想の自己イメージと現実の自分との間で葛藤をしていたが、できる限り早く復帰したいという焦りのあまり、身体の症状さえも意識から切り離し練習に取り組んでいた。しかし、その後身体の痛みや違和感によって、怪我の現状や、さらに怪我をしたことの意味について向き合う必要に迫られた。このように、生きられた身体を実感することで、怪我の現実だけでなく自分という存在に触れ、怪我を自分自身の体験として受け入れていったと考える。さらに、このような心理的変容プロセスにおいて、部員や指導者などの他者や、アスリートを取り巻く競技スポーツの環境がどのように関与していたのかについて考察した。

受傷体験はアスリートにとって競技から離れざるを得ない危機体験であるが、競技や他者から一時的に距離を取ることで、否定的感情を表出することができ、自分自身と向き合うことができるのではないかと考える。この時、受傷アスリートは怪我の事実を受け入れるだけでなく、受傷前の自分や怪我をした意味を振り返ることで、自分とは何かという問

いに少なからず取り組んでいると考える。そして、現実の自分と向き合うにあたって、身体の痛みや違和感を受け止め、実感することが重要であった。

第IV章では、アスリートを対象にした心理サポートにおいて、どのように関係性が変容し、サポートが実施されているのかについて検討した（【検討課題4】）。このような検討課題に対し、(1)サポート対象の学生アスリートとサポート実践者（以下、メンタルトレーニング指導者：MT指導者）との関係性（第1節）と、(2)心理サポートを行ったチームの高校生アスリートと監督、MT指導者との三者関係（第2節）について検討を行った。

第1節では、「学生アスリートはMT指導者との関係性をどのように意味づけるのか」というリサーチクエスション（Research Question：以下、RQ）を設定し、学生アスリートの体験を質的にアプローチした。学生アスリート（2名）の個別サポート事例を提示し、そこでの語りについて、グラウンデッド・セオリー・アプローチ（Grounded Theory Approach）を用いて構造化を行った。その結果、先のRQに対し、学生アスリートは「MT指導者との関係性によって自己と向き合い、競技に必死に取り組むことで過去の自己を受け入れ、自分らしさを確かめていく」という仮説的知見を導き出した。学生アスリートは、競技場面での心理的課題（失敗体験）を抱きながらも、MT指導者との間で「今すべきこと」を明確にすることにより、より主体的に取り組みを進めた。さらに、過去の体験とMT指導者と共に取り組んできた経過を振り返ることで、「自分らしさ」に気づくことができたと考える。第2節では、「MTにおける関係性はどのように変容するのか」というRQを設定し、高校生アスリートと監督、MT指導者の三者関係について検討した。チームへのサポート事例について、そこでの語りや感想文、観察・記録を基にセッションごとの三者関係を視覚化し、その後、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）を用いて分析した。その結果、先のRQに対し、「MT指導者との関わりの中で高校生アスリートと監督の関係性は、時間の経過とともに一律に変容するのではなく、距離感の変化と立場の変化を伴いながら歪むように変容する。MT指導者が両者の関係性の変容を捉えることで、MT指導者は自らの役割を認識するようになり、同時に、高校生アスリートと監督は視点の変化が起こることによって互いのズレを受け入れる」という仮説的知見が導き出された。本事例では、高校生アスリートと監督との依存的な関係性が課題としてあり、主体性を失っていたことから、試合場面で柔軟な対処行動を取ることができなくなっていた。そのようなチーム環境においてMT指導者が感じた違和感は、チーム内の関係性や心理的課題を理解する上で助けとなった。そして、そのような視点を持ちながらMT指導者が関わることで、高校生アスリートや監督が各々でどのような課題に取り組むべきなのかを明確にし、主体性を持ちながら、チーム内で自分自身の實力発揮を目指すことに繋がったと考える。

このように、MT指導者との関わりにおいて自分自身の取り組みを振り返り、「語る」ということは、現実の自分を受け入れ、主体的に競技に取り組む、自分らしさを確立していくことに繋がっているのではないかと考える。

上記の検討課題へ向けたアプローチを踏まえて、受傷アスリートの心身の傷つきへ向けた心理サポートへの新たな提言を述べた（第V章）。

アスリートは、競技場面で日々の鍛錬や指導者やチームメイトとの関わりによって、「自分」を形成している。しかし、指導者との依存的な関わりや密接なチーム内の関わりによって、本来あるべき「自分」を見失い、そのような問題が身体化することで明らかとなる。受傷体験においては、競技場面で形成された理想の「自分」と現実の「自分」との葛藤が、身体の痛みや違和感となって表出されていた。そして、自分の身体について語ることで、共時的に「自分」というものが実感され、さらに他者との関わりにおいても再構築がなされていった。このことから、アスリートの他者との関わりが、自分の身体をどのように実感し、関わるかということに映し出されているのではないかと考える。

また、受傷アスリートの身体や他者との関係性を検討していく際には、サポート提供者がアスリートの語りの中で感じた違和を丁寧に捉えていくことが、サポートの手がかりとなると考えられる。そのような違和は、アスリートが認識している「自分」や周囲との関係性において生じているズレを見立てる上で重要な視点となった。そして、サポート提供者がそのような違和に気づくためには、サポート提供者自身の身体性が求められると考えられる。

論文審査の結果の要旨

本論文は、受傷アスリートへの心理サポートについての臨床心理学的な研究である。アスリートへの心理サポートは、メンタルトレーニングやメンタルマネジメントとしてこれまで心理行動科学の領域で扱われてきている。アスリートへの心理サポートは本来パフォーマンスをより高めるためにあるとするならば、受傷アスリートへの心理サポートはその大前提となるアスリートとしての活動条件を整えるための周辺領域に位置づけられる。

しかし本論では、受傷アスリートそのものに焦点を当てることで、アスリートの枠組みの中で完結したサポートを議論するのではなく、アスリートであることを選ぼうとした一人の人間としての枠組みの中で、アスリートであること、すなわち独自に開発してきた身体を生きることを選択することの意義を問い直そうとするものである。

本論は5章からなり、まず第Ⅰ章ではアスリートへの心理サポートについて文献的に整理し、アスリートが負う怪我の心理的体験に関する研究の動向と課題を検討している。また、受傷アスリートの心理的プロセスの研究は、段階モデル、認知評価モデル、障害受容プロセスなどの角度からの検討があり、アスリートへの他者の支援がもつソーシャル・サポートの研究が求められていることを明らかにしている。ソーシャル・サポートは支援者とアスリートとの関係性も影響を無視するわけにはいかず、本研究に臨床心理学の視点を導入する意義がここに示されている。ここでは、この研究を推進するために必要な質的研究の方法論をクリアに提示している点も質的な研究論文としての枠組みがしっかりと組まれていることが分かる。

第Ⅱ章で、検討課題を明確に示し、論文全体の見通しを示したあと、第Ⅲ章に入って、回顧的インタビューでの受傷体験の検討ののち、一人のアスリートが怪我を通して自分に出会い、怪我が生む違和を通して自分の身体を自分とは別のものとして認識し、その身体の声に従う道を、インタビュアーとの関係の中で模索する姿が捉えられていく。インタビュアーとの関係性が「自分の語りなおし」と著者のいうプロセスを促進している。

第Ⅳ章では、監督とチームメンバの間にメンタルトレーナーとして介入した三者の関係性の変容プロセスを検討し、最後に第Ⅴ章で総括を行って、訓練対象としての身体をアスリートが自分自身を表すかけがえのない身体として再発見し受け入れていくプロセスの重要性、そこに介在する他者の重要性を一定程度明らかにしたといえる。

今後、アスリートという名の下に一括りにされているさまざまな競技アスリートへの支援についてもより綿密な検討が望まれるが、その出発点として、本論文が博士(臨床心理学)の基準を十分に満たす論文であると認めることができる。

以上

博士学位論文 内容の要旨及び審査結果の要旨 博甲第10号

令和3年（2021）4月1日発行

編集・発行 京都文教大学大学院臨床心理学研究科

〒611-0041 京都府宇治市槇島町千足 80

TEL 0774-25-2426 FAX 0774-25-2498
