

2 0 2 0 年度

京都文教大学大学院 臨床心理学研究科

博 士 論 文

受傷アスリートの心理サポートに関する研究

2 0 1 7 1 2 1 0 1

伊藤 麻由美

まえがき

前回の東京オリンピックから 56 年が経った。日々、スポーツ界は進歩し続け、偉大な記録や伝説がつくられてきた。特に、世界で戦うトップアスリートの極限まで鍛えあげられた身体や技、そして異次元の精神力は、それまでの努力を想像しても理解するには容易くない。その異様とも言える世界観は、見るものを圧倒し、感動を与える。

これまで、アスリートの世界を理解する上で、トップアスリートの精神世界に関心が向けられ、多くの実践や研究が行われてきた。一方で、そのようなトップアスリートの裾野には、世界のトップまでは行かずとも国内外で活躍するアスリートや、全国大会出場を目指す学生アスリート、強豪校でレギュラーを狙う高校生アスリートなど、多くのアスリートが存在する。オリンピックや世界選手権で世界のトップを狙えるアスリートは一握りで、その下に広がる、トップを諦めたアスリートは遥かに多い。そして、そのような日の目を見ないアスリートや大学や高校で部活動に励むアスリートも、憧れや諦めきれない何かを追い求めて、0.01 秒や 0.1 ミリの世界で戦っているのではないだろうか。

本研究では、世界や日本のトップで戦うようなアスリートを調査対象としていない。しかし、レギュラー入りを目指す大学生アスリートも、県内ベスト 8 を目指す高校生アスリートも、その一瞬一瞬が人生の一部であり、必死に競技に取り組んでいる。本研究では、そのようなアスリートに焦点を当て、一人の人生としてどのようにサポートしていくのかを検討していく。そして、日々練習に励むアスリートや青春時代に部活動に励んだ人にとって、自分自身の体験を振り返るきっかけになればと思う。スポーツを通じてどのように人を成長させるのかは、今後のスポーツ界の課題になるのではないだろうか。

そして、2020 年、新型コロナウイルスの影響で、待ちに待った東京オリンピックが延期となった。未だ開催も不確か。そして、ウイルス感染の脅威は、オリンピックだけでなく全国大会や県大会へ向けて練習に励んでいた様々なアスリートの夢を奪っていった。身体は元気なのに試合に出られない、普段の練習ができないという状況は、怪我とは違った喪失感を与えたであろう。また、アスリートを日頃支えている指導者やチームスタッフ、家族も、同様に喪失感を抱きながら、アスリートの支援に苦慮していると思われる。本研究はアスリートの怪我をテーマに、こころの「傷」と「自分」との繋がりを検討している。本論文の末尾では、本研究テーマを基に新型コロナウイルスによる世界的な「傷」についても、少し触れたいと思う。

目 次

まえがき	i
目次	ii
第Ⅰ章 受傷アスリートの心理サポートへ向けた先行研究の概観	1
はじめに	2
第1節 アスリートの心理サポートにおける成果と課題	3
1-1. アスリートを対象とした心理サポートの変遷	
1-2. アスリートのこころと身体	
第2節 怪我の心理的体験に関する研究動向と課題の検討	9
2-1. アスリートの受傷体験の意味	
2-2. アスリートの怪我の受容に関する先行研究の概観	
2-3. 受傷アスリートとソーシャルサポートの有用性	
第3節 質的研究の有用性	19
3-1. 質的研究における先行研究の概観	
3-2. 質的研究法におけるデータ収集方法	
3-3. 質的研究における分析方法	
本章のまとめ	30
第Ⅱ章 問題と目的	31
第1節 先行研究から導き出された検討課題の把握	32
第2節 本研究の目的	34
第3節 本研究の限界	37
用語の説明	38
第Ⅲ章 「関わり」に着目した受傷体験の意味の検討	40
はじめに	41
第1節 回顧的インタビューによる「関わり」の変容プロセスの検討	43

1-1.	問題と目的	
1-2.	方法	
1-3.	結果と考察	
1-4.	まとめ	
第2節	継続的インタビューによる怪我の受容プロセスの検討	61
2-1.	問題と目的	
2-2.	方法	
2-3.	インタビュー概要と経過	
2-4.	結果と考察	
2-4.	まとめ	
第3節	本章のまとめ	88
3-1.	怪我の受容プロセスの再考	
3-2.	身体とどのように対話するか	
3-3.	競技スポーツにおける怪我の意味	
第IV章	心理サポートにおける自他との「関係性」の検討	94
	はじめに	95
第1節	アスリートとMT指導者の関係性の検討	96
1-1.	問題と目的	
1-2.	心理サポート概要	
1-3.	方法	
1-4.	結果と考察	
1-5.	まとめ	
第2節	心理サポートにおける三者関係の検討	111
2-1.	問題と目的	
2-2.	方法	
2-3.	結果と考察	
2-4.	まとめ	
第3節	本章のまとめ	131

第Ⅴ章 総括	135
はじめに	136
第1節 本研究の要約	137
第2節 受傷アスリートの心理サポートへ向けた提言	142
第3節 本研究の課題	144
引用文献	145
資料	153
あとがき	v
謝辞	vii

第 I 章

受傷アスリートの心理サポートへ向けた先行研究の概観

はじめに

本研究の関心事は、アスリートをどのようにサポートするのかにある。競技に自己投入しているアスリートは競技場面での過酷な練習を乗り越え、精神面での成長を遂げていく中で、自分らしさを形成している。しかし、競技離脱を余儀なくされる「怪我」の体験は、競技成績の低下への不安だけでなく、拠り所としていた競技場面での居場所を失い、アスリートとしての「自分」が揺らぐ体験となる。怪我はアスリートの誰しもが経験し、危機体験であるが、その一方で自分自身を振り返り成長の契機ともなり、重要な意味を持つ。そこで、アスリートにとっての怪我の体験の意味と、受傷アスリートの心理サポート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したい。

第 I 章では、アスリートを対象とした心理サポートの実践及び研究がどのように行われてきたのかを概観し、現在課題としてあげられている点について示す（第 1 節）。その後、受傷アスリートの競技復帰へ向けた心理的変容プロセスや心理サポートへ向けた先行研究を概観し、その課題について検討する（第 2 節）。さらに、本研究で用いる質的研究法について、その方法論を示す（第 3 節）。

第1節 アスリートの心理サポートにおける成果と課題

ここでは、アスリートを対象とした心理サポートの実践及び研究の動向と、そこでの課題点について示す。

近年のアスリートを対象にした心理サポートは大きく分けて3つである。それは、メンタルトレーニング (Mental Training: 以下, MT と略す), スポーツカウンセリング (Sport Counseling: 以下, SC と略す), そしてメンタルマネジメント (Mental Management: 以下, MM) である。MT とは、スポーツ選手の競技力向上や実力発揮を目的とした心理技法の指導とされており、北米ではしばしばこれを「心理スキルトレーニング (Psychological Skill Training)」と呼んでいる。一方, SC とは「競技場面におけるすべての人々を対象とする心理臨床行為」(中島, 2004) であり, 「競技力向上に関わる問題, 競技遂行上の問題, 神経症, 身体的問題, あるいは全人格的成長や引退の問題など, さまざまな問題や悩みを抱えるアスリートに対する心理アセスメント, そしてカウンセリングや心理療法」(鈴木, 2006) であるとされている。

このように、アスリートの心理サポートは多様で、アスリートの心理的課題に合わせたアプローチが行われている。マートン (1987/1991) は、スポーツ心理学を「教育的スポーツ心理学」と「臨床的スポーツ心理学」に分けて考え、サポート提供者の専門性を明確にした。しかし、アスリートへのサポートを二つに分けることは容易ではなく、対象者の生き方全体に関わってくるものである。また、MM を含めて MT と呼ぶ者もいれば、MT と SC を包括して MM とする場合もあり、定義や領域は曖昧とされている。このような背景の中で、アスリートを対象とした心理サポートの実践と研究の動向を示す。

1-1. アスリートを対象とした心理サポートの変遷

まず、本邦でのアスリートを対象とした心理サポートがどのように行われてきのかについて、中込 (2012), 水落 (2016) を参考に概観し整理する。

わが国におけるアスリートを対象とした心理サポートの発端は、1964 年の東京オリンピックである。その背景にはスポーツ人口の増加と競技スポーツの高度化があり、研究活動が促進された。アスリートの「あがり」対策を課題とし、臨床心理学を専門とする一部の研究者によって実践的な試みがなされた。その後の報告書 (スポーツ科学研究員会心理部会) では、「スポーツカウンセリング体制の確率を要望し、勧告する」とされてきたが、カウンセリングそのものの方法も「十分に確立されていない段階」にあり、必要性が叫ば

れながらもスポーツの中に取り入れられることは、一部のスポーツ心理学研究者と臨床心理学者に限られていて、あまり進展することはなかった。

その後、ロサンゼルスオリンピック（1984 年）に向けてアメリカが心理面のサポートに取り組んでいる一方で、わが国では「スポーツ選手の心理適応要因の解明」といった研究がおこなわれ、その結果、スポーツ選手専用の心理テストの開発や、心理サポートでのトレーニング対象（強化すべき心理要因）の明確化へと繋がっていった。その影響を受けて、1985 年には日本体育協会スポーツ医科学委員会において、MM 研究プロジェクトを組織し、研究や現場への応用が盛んにおこなわれた。それは、主に行動療法、認知療法、認知行動療法の技法をスポーツ場面に応用したものであり、スポーツの心理臨床領域の発展につながるような影響はなかったと考えられている。

1980 年代後半からは、心理力動的な立場からアスリートの支援を考え、実践する者が現れるようになった。1990 年代にはスポーツ心理臨床研究会（SPACE）が発足し、それを引き継いだ臨床心理身体運動学会が中心となり、SC の理論や方法、スポーツカウンセラーの養成や訓練などについて発展させている。また中込（2013）は、このような学問領域を「臨床スポーツ心理学」と位置づけ、そこでは徹底して「個」に深く関わり、「個性」を尊重する立場を特徴としている。

以上のように、アスリートを対象とした心理サポートが様々な立場から実践され、報告されている。米丸・鈴木（2017）によると、本邦におけるアスリートの心理サポートの実践研究は増加傾向にあり、164 編であった（検索時期は 2015 年 12 月）。そのうち、実践報告（実施したサポート内容を記述し、サポートで収集したデータの分析を通して、その実践の課題や成果を検討しているもの）が 128 編、事例研究（サポート実践者（研究者）とアスリートとの「関係性」を踏まえて、サポート現場で生じた事象についての詳細なデータを収集し、その分析を通して、何らかの新しい知見を提示しているもの）が 17 編、実験・調査（MT 技法の効果に関する実験的検討、心理サポートに関する意識調査など実践に関わる実験・調査を通して、何らかの新しい知見を提示しているもの）19 編であったと報告している。特に MT の実践を取り扱った事例研究はわずか 2 編であり、アスリートの競技力向上に対して MT の何がどのように有効であるかを十分に説明することができていないとした。また、武田（2013）は、これまでのさまざまな事例報告に対し、「どの程度のトレーニングをしたのか、どのような類のトレーニングだったのかなど、何を行ったかの報告」にとどまっていると指摘し、競技力向上に伴う心の変容過程が心理サポートによっ

てどのようになされたのかを検討するために、サポート対象者のアスリートが「トレーニング自体をどのように体験したかに迫る必要がある」と述べている。また、池田・豊田(2008)は、アスリート個人の内的変化を知ること、選手の心理プロセスをより詳細に把握できるようになり、今後のサポートの在り方を模索していく手がかりになるとした。このように心理サポートが「どのように」体験されているか検討することは、サポートの詳細な振り返りや選手の心理的変容の理解と、今後の実践を見通す重要な取り組みであると言える。そして、アスリートとサポート提供者（研究者）の「関係性」に着目することが課題として認識されるようになり、臨床心理学の視点を重視する動きが高まっている。

また、アスリートの「身体」を理解することはサポートを実践していく上で重視されている。それは、アスリートは身体を通じて自分自身を表現しているという特殊性にあると考えられる。先程の米丸・鈴木（2017）の報告において、事例研究の中で「身体」（動作や姿勢など）の変化についての言及したものが17編の内8編あったとし、今後サポート対象者とサポート提供者（研究者）の身体に着目する必要性を述べている。そこで、これまでアスリートのこころと身体についてどのような議論がなされてきたのかを概観し、アスリートとは何か（心理的特性だけでなく全人的な特性）について検討したい。

1-2. アスリートのこころと身体

アスリートの心理サポートにおいて対象となる問題は、実力発揮の困難、スランプ、心因性動作失調（イップス）、運動部への不適応、食行動の問題、バーンアウト、そして強迫性障害やパニック障害など多岐にわたる。鈴木（2014）は、アスリートの抱える問題はその背景にさまざまな問題が潜んでいたとしても、多くは「競技力向上」、「人間関係」、「身体に関わるもの」に分けられるとしている。その中でも「身体に関わる問題」は他の2つに関連し、怪我（負傷頻発など）や動きの不調、摂食障害、ヒステリー症状、心身症などがある。アスリートは日常的に身体を使って競技を継続しており、深層にある心理的問題が身体に関わる問題として表面化することが多くなりやすい。また、アスリートは表面上は健康的で、何の悩みもないように見えるかもしれないが、内面では病的な状態になりかねないギリギリのところで競技生活を送っていることがある。精神的・肉体的に極限に追い込むことで「明るく健康的で」いられなくなり、深層にある心理的・身体的課題に直面せざるを得ず、表面化されることのないそれらの課題は身体症状となって生じるのである（鈴木、2014）。また鈴木（2015）は、「スポーツカウンセリングでは一般のカウンセ

リングよりも心と身体で表されていることを注意深く見ていくことが必要である」と述べている。

上述したように、アスリートの心理サポートとりわけ SC においては、アスリートのこころの語りだけでなく、身体の動きや身体症状といった身体に関することにも耳を傾けなければならない。アスリートは常に自分自身の身体と向き合っており、身体を通して自分自身を表現する場にいるのであり、身体で表現されることは「総体としての人間の究極の表現」（鈴木、2013）となる。

中込（2015）は、アスリートのカウンセリングにおける「見える世界（外界）」と「見えない世界（内界）」の共時的変化、つまり身体レベルでの語りと心理的問題・課題とが同期する有様を Fig. 1-1 のように示した（図は、2004 に試案として出されたもの）。図では、X 軸によって「自我親和的」（訴えや課題がその人にとって意識レベルで受け入れられるもの）と「自我違和的」（受け入れがたいもの）に分けられており、Y 軸では「外界」と「内界」に分けられている。まず、上下の関連を示した双方向の矢印ではスポーツ障害の克服が競技力向上に、そして心の課題・問題の克服が心理的成長に繋がり、その逆に、競技力向上や心理的成長を遂げる過程で、スポーツ傷害や心の課題・問題を生じさせたのではないかという理解である。そして、左右時方向で表した関係は、両者が同期して生じ

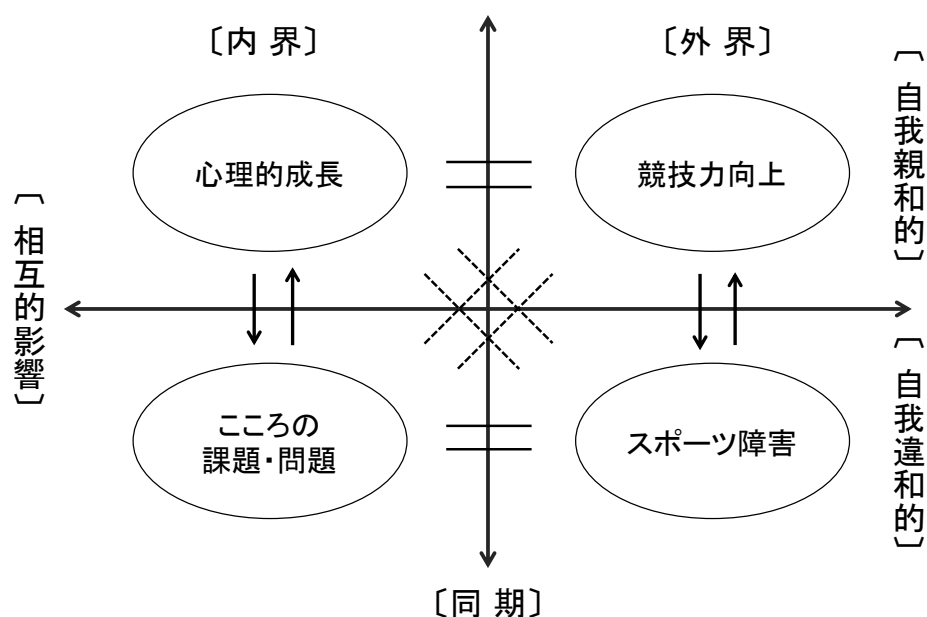


Fig. 1-1 心理相談室におけるスポーツ障害の見方（中込、2004）

ることを表している。中込は、このように対比されたものに逆の意味が付与されたり、このような明確な区分けに無理が生じたりするという限界を踏まえながら、スポーツカウンセリングにおいて内界と外界の共時的見方をするすることで、スポーツ障害の背景にある心の課題・問題を読み取ることができるとしている。ユング心理学の立場で言えば、身体で表現されていることと心理的な問題を因果論に依拠するのではなく、共時的に存在していると考え、その二つのことが同時に起こっていると考える。そして、アスリートの場合、心の課題・問題に取り組むことによって競技力向上を果たし、また、スポーツ障害の克服への取り組みが心理的成長とも繋がっている（破線部の関係）。

また、中込（2006）は様々な事例を検討し、アスリートの臨床における「身体」の持つ意味を4つ挙げている。それは、(1)治療関係をつくり、アスリートを理解する大事な手がかりとなる「窓口としての身体」、(2)こころのレベルで解決できなかった問題が妥協の産物として表出された「身体の象徴性」、(3)こころの中の問題がこころのレベルで解決できない場合、そのはけ口として身体レベルでの症状形成（訴え）へとつながる「守りとしての身体」、(4)「こころと体をつなぐもの」である。(4)「こころと体をつなぐもの」は、ユング心理学における無意識的身体心像やサトル・ボディであり、そのような中間領域をイメージレベルで共有することが治療的になる。アスリートの語る「身体」は関わりの窓口であると同時に、こころと体をつなぐ中間領域を暗示し、そして関わる場でもある。アスリートの語る身体は、深いレベルでの心理臨床的関わりを可能とする。そして、スポーツ障害（受傷）が語られることのなかった内的課題・問題を表現し、関わりを求めてきているのではないかと考える。

また、米丸・鈴木（2013）はアスリートの怪我の治療期間中に心理的強化を求めて来談したアスリートとの事例を検討し、心理サポート場面においてアスリートの身体動作や身体的な訴えなどを、詳細に聞き取り、理解しようとするのが、共感的・受容的態度となり、さらに、そのような関わりによってアスリートが自分自身の身体を詳細に振り返り、語ることで、イメージの中で主体的に競技に取り組み、自立していく過程となると示した。そして、事例においてアスリートの身体的動作や身体症状、またそれによって置かれているアスリートの状況と心の動きが共時的に布置されていたとし、アスリートが身体について語ることは心を語ることにもなるとした。このように、アスリートの語る身体についてサポート提供者がその意味や象徴性にイメージを開き、丁寧に語りを聴くことが治療的に働くと考えられる。

その一方で、アスリートが自分自身について語ることが苦手であるという側面も理解しておかなければならない。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。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、アスリートを対象とした心理サポートにおいて、身体について語ることを通じてイメージを共有し、理解を進めていくことができると同時に、サポート提供者はそのアスリート自身がどのように「自分」を捉えているのかについて検討する必要があるのではないかと考える。

以上のように、アスリートの語る身体は様々な意味を持ち、アスリートの心理的成長に繋げることができると考えられる。そして、サポート提供者はアスリートの語りの多義性を理解し関わることが求められる。また、アスリートの語れなさに着目することが、アスリートのあり方や取り巻く対人関係を理解する上で役立つのではないかと考える。

第2節 怪我の心理的体験に関する研究動向と課題の検討

2-1. アスリートの受傷体験の意味

アスリートにとって怪我は誰しもが経験するものである。そして、怪我はアスリートを練習や試合への出場ができない状況に貶め、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こととなる（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。

ここでは、怪我をしたアスリートの心理的側面について先行研究を概観する。その前に、アスリートにとって怪我の体験がどのようなものであるかを、400H ハードルの日本記録保持者の為末大が自身の怪我の体験を基に述べているので抜粋する。

アスリートにとって怪我ほど辛いことはない。私も怪我をしてしまったときに、どうして自分だけがこんな目にあうのかと落ち込んだり、ライバルがいい結果を出していてそれに焦ったり、少しも良くならないことに苛立ったりととにかく辛かった。だが、何度か怪我を乗り越えた身としては怪我はしないに越したことはないが、仮にしまっても得るものも大きい。

まず、最初に怪我をした場合必ずドクターに診断をしてもらうべきだが、ドクターには診断はできてもどんな競技人生を送りたいのかの判断はできないことを理解した方がいい。（中略）つまり結局は自分がどうなりたいのかという意味と計画があつて、初めて適切な対応がある。怪我には原因があることが多いし、あると思ったほうがいい。実際には突発的なものはほとんど偶然であることも多いが、どこかに原因があると考えたほうが改善点があるということにもなり、リハビリを行う際のいい励みになるからだ。もう一つはそう考えることで自分の動きを根本から理解し直せることだ。（中略）

怪我をしている時期は、かなり精神的に弱る。私も一時期本当にこのままどこかに姿を消してしまおうと思うぐらいに追い込まれた。怪我の状態は追い込まれて視野が狭くかつ時間軸も短くなるので、同じ場所で同じ人間とだけあっていると思いが堂々巡りになりワンパターン化しやすい。特に真面目な選手は正面から怪我を克服しようとしてしまいがちだ。こういうときはグラウンドにいても他の選手と自分を比べて落ち込んでしまうだけなので、グラウンドにいる時間以外は全く違うことを面白がって夢中になるくらいがいい。グラウンドから距離をとって競技以外にも自分の人生があると自分に気づかせることで、客観的に自分の競技を見ることができそれが打開の糸口になり得る。集中よりも、むしろ距離を取ることが大切だ（為末大、2019 年 5 月 20 日オフィシャルサイトより）。

上記のように、怪我をすることは競技をする上でマイナスの側面だけでなく、自分自身の身体的な弱点や特性を理解し、その後の練習に繋げることができる。発揮した力に対し適切な筋力が身についていない場合には、筋膜炎や肉離れ、筋肉や靱帯の断裂が生じるであろうし、身体の傾きによって関節などに炎症が生じるからである。そして、治療やリハビリを通して筋力を強化したり、フォームの改善に取り組んだりする。また、怪我によって基礎的なトレーニングに励むことで、競技復帰後に好成績を残すということもある。しかし、競技を始めたばかりのアスリートや体のメカニズムへの知識が少ないアスリートにとっては、怪我をポジティブなこととして捉えることは難しいであろう。競技や怪我の経験があるアスリートであっても、怪我をした時は落ち込むものである。上記のように、怪我によって自分が競技でどこを目指そうとしているのか（高校 3 年間で引退をするつもりなのか、実業団に所属して競技を続けるのか、オリンピック出場を目指しているのか等）を考えることは重要であるし、さらに競技から離れて競技以外の生活や人生について考えることも大いに意味がある。このように、怪我はアスリートにとって危機であるが、プレイスタイルや練習内容などの競技場面での課題を見直すことと、競技に対する態度や競技場面での自分のあり方、競技をする目的の問い直しをすることによって、競技復帰後の身体的強化や心理的成長に重要な契機となると考えられる。

しかし、多くのアスリートは、怪我をしてしまったことに後悔をし、中にはチームメイトや支えてくれている指導者や家族に罪悪感を抱き、反省をしながらリハビリに取り組む者が多いように感じる。上向ら（1994）は、怪我はアスリートにとって「運動停止だけに

とどまらず、依存対象や他者からの承認・愛情の喪失、さらにアイデンティティの喪失へと発展させる危険因子」となるとした。このことから、アスリートが怪我の体験を通じて、どのように自分自身に目を向けるようになるのかというプロセスを検討する必要があると考えられる。そして、アスリートが怪我によって落ち込み、嘆くプロセスの中で、どのように怪我の体験を振り返り、自分自身の競技や人生について考えることができるのかを明らかにし、怪我をしたアスリートの心理的なサポートを検討したいと考える。

そこで、これまでに受傷アスリートの心理的側面を理解するにあたって着目されてきた概念が「受容」である。以下では、怪我をしたアスリートの心理的課題と受容を中心とした先行研究を整理し、課題について述べる。

また、本研究においては肉離れや骨折などの事象を「怪我」と表記し、怪我や傷を負うことを「受傷」と表記し、怪我をしたアスリートについて「受傷アスリート」と表記する。

2-2. アスリートの怪我の受容に関する先行研究の概観

受傷アスリートの心理的問題や情緒的適応に関する先行研究は、段階モデルや認知的評価モデルを中心に検討されてきた（岡ら，1995；辰巳，2003）。さらに、身体障害の障害受容における受容理論を、アスリートの怪我の受容への適応可能性についても検討されてきた。そこで、これらの3つの側面からアスリートの怪我の受容についてどのように検討されてきたのかを先行研究を概観し、そこでの課題を検討する。

(1) 段階モデル

これまで、アスリートの怪我に関する研究は、怪我の発生原因の究明や受傷アスリートへの整形外科的アプローチの観点など、スポーツ医学の領域を中心とし、身体的様相に焦点が当てられてきている。その一方で、怪我によって、抑うつ・不安・焦燥感を訴える者や、怪我が治癒されても現場復帰への不安を抱える者、競技継続を断念しなければならないが受容できずにいる者、慢性の痛み（心因性）により日常生活への意欲低下を起こしてしまった者など、心理的な影響を及ぼし訴えるアスリートがいることもあるという（中込・上向，1994）。このことから、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、受傷アスリートの情緒反応は、悲嘆反応と関連することが主張されている。上向（1995）は、受傷アスリートへの縦断的調査から情緒的反応とその変容を検討し、アスリートが怪我を認識する、つまり受容するということが回復過程において重要であるとした。「悲嘆の仕事」について小此木（1979）は、失った対象（または、失う自分）との

かわりを一つ一つ再現しながら解決していく作業であり、受け入れるということは、失った対象を心から断念できるようになるための心の営みであるとした。このように、受傷体験は怪我によって失った練習成果や競技場面での立場などを認識することを通じて、アスリートであった自分を断念していくことに繋がると考えられる。

アスリートの怪我の受容をめぐる情緒的反応の変化については、Kübler-Ross (1969) の臨死 5 段階モデル (Fig. 1-2) を援用し、検討されてきた。つまり、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。そして、怪我を受容することによって、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)。また、辰巳・中込 (1999) は、受傷アスリートの個別事例を検討し、受容による心理的側面として、「情緒的安定性」「時間的展望」「所属運動部における一体感」「脱執着的対処」の 4 つを抽出した。このように、受傷アスリートの心理的回復やその後の競技復帰においては、怪我による悲嘆の作業を行い、怪我を受容することが重要であるとされてきた。

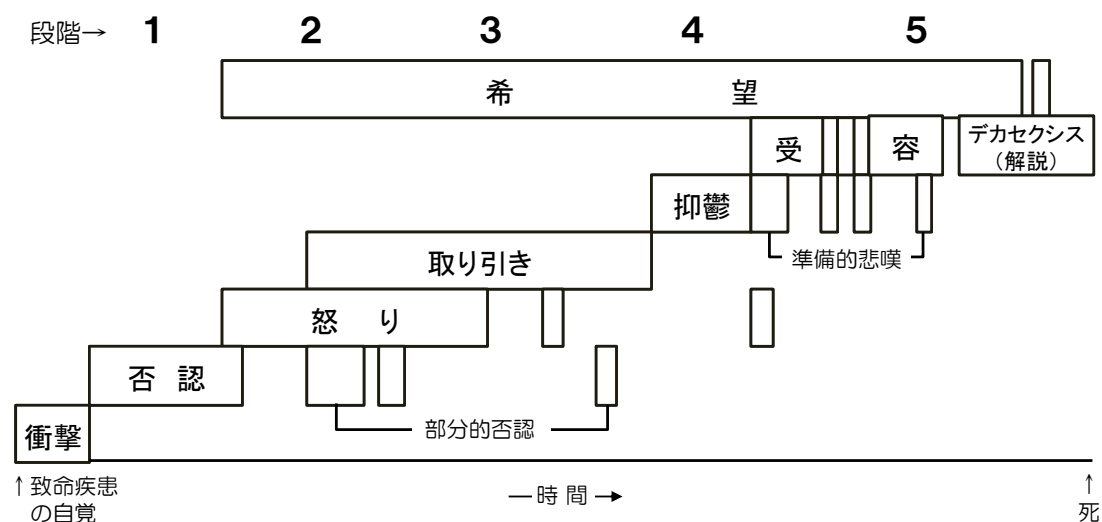


Fig. 1-2 臨死5段階モデル (E・キューブラー・ロス, 1971, 「死に行く過程のチャート」 Pp. 290)

一方で、段階モデルでは受傷アスリートの情緒的な反応段階を同定することができていないことや、アスリートの競技場面などの特異的な状況や、情緒反応の個別性を考慮されていないことが課題としてあげられてきた。このような問題を解消するため、新たなモデルとして認知的評価モデルへの応用が考えられるようになった。

(2) 認知的評価モデル

認知的評価モデルは、ストレッサーである怪我に対する認知（評価）の仕方によって、その後の情緒的反応や行動反応（対処）は異なると考えられている。さらに、そのような一連の反応には、様々な個人的要因（個人の気質や属性）や状況要因（怪我の特性や社会的環境及び身体的側面）が影響していることを想定している。つまり、アスリートの怪我からの復帰へ向けたリハビリや怪我のストレスに対する対処行動には、怪我をどのように認識しているのかということが関連しており、そのような考え方には、個人のパーソナリティや他者（チームメイトや監督など）との関係性、競技成績、怪我の時期などが影響していると考えられる。このように、認知的評価モデルでは各過程に焦点を当てることによって、受傷によるストレスを低減するための介入を検討することができる。

その一方で、認知的評価モデルでは受傷アスリートの自然的反応である悲嘆反応の重要性を軽視する恐れがあるとされた。そこで、Wiese-Bjornstal et al. (1998) は認知的評価と悲嘆のプロセスモデルを統合し、受傷前と受傷後を想定したモデルを提唱した (Fig. 1-3)。このモデルのコアにある双方向の矢印（循環している矢印）は回復プロセスが動的な性質を持っていることを示し、認知的・情緒的・行動的へと影響を及ぼしていることと、その逆も存在することを意味している。そして、情緒的反応の下位要因に悲嘆を組み込み、動的に変化することで身体的及び心理面の回復の結果に関係があることを示した。

受傷アスリートをサポートする上で、このようなモデルはアスリートの状況を見立てる際の足掛かりになると思われる。受傷アスリートを理解する上で、個人・チームや受傷前・受傷時などの様々な視点を持つことは、状況を整理し、さらに、認知的・行動的・情緒的反応をモデルに合わせて理解することで、競技復帰へ向けて利用できる力や予想される課題・問題を把握する上で活用することができる。その一方で、統合モデルではアスリートの「受容」に関する理論的観点は重視されていない。受傷アスリートの悲嘆反応を検討することは、アスリートにとって怪我がどのような意味をもつのか、そして人生において競技がどのような意味を持つのかを考える起点になると考える。また、競技復帰へ向けて受

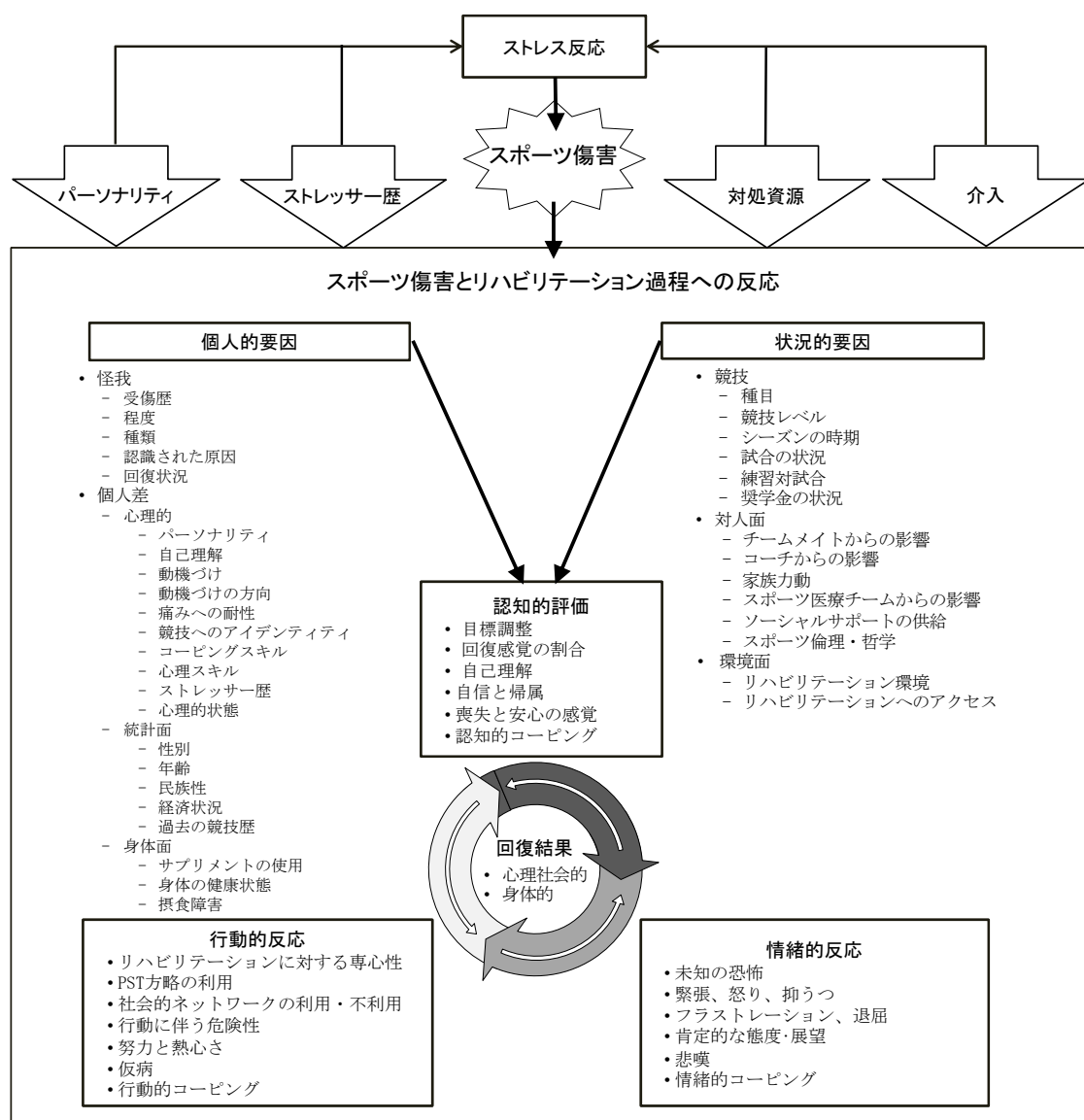


Fig. 1-3 スポーツ傷害及びリハビリテーションプロセスに対する心理的反応の統合モデル (Wiese-Bjornstal et al., 1998)

傷アスリートが自分自身の身体感覚（痛みや動きなど）をどのように捉えているのかを検討することは、復帰へ向けた回復度合いの把握だけでなく、受傷アスリートの内界のイメージを共有する上で重要な側面であると考えられる。さらに、受傷アスリートのサポートにおいても「関係性」を検討することは重要であると考えられるが、その点についてはこの後の受傷アスリートのソーシャルサポートに関する先行研究の概観（2-3. 受傷アスリートとソーシャルサポートの有用性）において検討する。

(3) 身体障害における「障害の受容」の援用

上記のように、アスリートにとって怪我は、喪失あるいは挫折体験の一つであり、怪我を受容することがリハビリへの専心性や競技復帰に影響するとされている。そこで、身体障害を追った患者の「障害の受容」を基に、アスリートの怪我の「受容」について理解しようと試みてきた。上向・竹之内（1997）は、上田（1980）の「身体障害の受容における 4 つの価値転換」の視点から怪我の受容プロセスを検討した。ここでは、障害受容を価値観（感）の転換であるとし、その要素として、(1)価値の範囲の拡大、(2)障害の与える影響の制限、(3)身体の外観を従属的なものとする、(4)比較価値から資産価値への転換、を挙げている。これに対し、アスリートは自らの怪我に対する認知が「競技復帰、あるいは身体運動の欲求と現実の状態との心理的葛藤を通して、変化している」ことが明らかとなり、価値の転換により怪我の受容、そしてリハビリへの専心性に至ったと考えられた。

また、杉野（2010）は「障害学」の視点からアスリートの怪我（ここでは、「スポーツ障害」）での現象にアプローチしている。「障害学」とは、「障害を医師の視点からではなく、障害を経験した本人の視点から研究しようとする学問である」とされている。スポーツ場面において、同じ怪我をしたアスリートでも腐ってしまうこともあれば前向きに競技に取り組むことができるという違いがあるとし、そこには、チームや指導者との関係性において、「勝ちさえすればいい」という考えと同時に「怪我をしたらおしまい」という雰囲気や文化、価値観が影響しているのではないかと考えた。そして、障害学が大切にしている「障害のある人が居場所を持てるような社会づくりをめざしている」という考えが、アスリートの怪我の現象にも応用できるのではないかと考えたのである。

アスリートの怪我や身体障害では、必ずしも怪我の原因が自分自身にない場合にでも後悔や自責の念に悩まされることがあり、怪我の原因にかかわらず怪我をしたこと自体が自分の責任であり「罪」であると捉えてしまうことがある。しかし、そのような怪我に対する否定的な考え方は、怪我を抱える自分自身を否定する「自分いじめ」に陥れ、怪我をする以前の自分に戻ろうとし、そのような考えが続く限り「ありのままの自分」を基準にした新たな一歩は踏み出せないとした。そして、「ありのままの姿」で社会から認められることを求めてきた障害学の考えから、怪我によってできないことを合理化や正当化するのではなく、怪我をもちながらもどのように競技を続けるかという「工夫と克服」をすることが「ありのままの姿」を認める上で必要なのではないかとした。

このように、アスリートの怪我と身体障害者の体験には、生活の不自由さや回復への希

望など違いがあるが、怪我の「受容」を捉えるにあたって重要な視点を与えてくれるのではないかと考える。つまり、怪我による後悔や劣等感、罪悪感から積極的な態度に転換し、今の自分を受け入れていくことが重要であるが、そこには怪我に対する認識を作っているチームの環境や、さらには競技スポーツの文化や風土が影響しているのではないかという視点である。そして、受傷アスリートの心理サポートを検討する上で、チーム内の指導者や他のアスリートとの関係性を検討することが必要であると思われる。

次に、受傷アスリートのサポートを検討する上で重要視されてきたソーシャルサポートについて先行研究を概観する。

2-3. 受傷アスリートとソーシャルサポートの有用性

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)。岡ら (1996) は、アスリートが怪我を体験することで「不安」や「抑うつ」、「怒り」、「疲労」といった否定的な情緒反応を示しているが、ソーシャルサポートがそれらのストレスを緩和する上で重要な役割を果たしているとした。また、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。さらに、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、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応じて、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 ; 鈴木・中込, 2013b)。

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を示しており、ソーシャルサポートの提供方法や個々に合わせた内容の提供が必要であると述べている。また、岡ら (1996)

は、怪我の程度が重度（活動停止期間が3ヶ月以上1年未満）のアスリートにソーシャルサポートが重要な機能を果たしているが、怪我の程度がより重度（活動停止期間が1年以上）になるとソーシャルサポートが自己効力感に影響を与えなかったとした。このような課題がある中で、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。

また、藤井（2000）は受傷アスリートとアスレチックトレーナーとの関わりにおいて課題点を挙げている。それは、アスリートに尽くしたいトレーナーが受傷アスリートの訴えや要望に応え、またそれに受傷アスリートが頼ることで受傷アスリートをトレーナーに依存させ、アスリートの自立を阻害する可能性があるということである。怪我により競技場面から離れるアスリートにとって、怪我や痛みをケアしてくれるトレーナーは心理的な支えともなり、また治療などを行う個室はトレーナーとの密接な関係を築きやすくなるだろう。しかし、藤井（2000）は、受傷アスリートと共に「今この部位にある痛み」を大切にし、その「痛みの意味」を考えることで、怪我を乗り越える行為（リハビリや練習方法の変更など）と身体反応や競技への影響を結びつけて考えられるようになり、受傷アスリートが能動的に問題解決できるようになるのではないかとした。また、そのようなトレーナーの「見守り」や「居場所」としての重要性についても述べている。

さらに、受傷アスリートの訴える「痛み」や他者と関わりに着目することは、受傷体験の意味や心理的成長に関連していると考えられる。三輪・中込（2004）は、受傷アスリートの「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。

上記のことから、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的問題や心理的なサポートを検討する上で、個別性や関係性を検討することが求められている。対人援助においては「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とから、受傷アスリートの心理サポートを検討していく上で、関係性

の変容過程を検討することが有効であると考え、アスリートにとって受傷体験や痛み(身体的な訴え)の意味は、他者との関係性を含めた心理的課題と関連していると考えられる。受傷アスリートの他者との関わりを検討することは、受傷体験の意味やアスリートの怪我に対する認識や文化的背景を検討することにも繋がり、受傷アスリートの心理サポートを進めていく上で有益な知見を得ることができるのではないかと考えられる。

第3節 質的研究の有用性

質的研究 (qualitative research) とその方法についての関心は、近年さまざまな領域で高まりを見せている。特に、看護・保健、医療、作業療法、ソーシャルワーク、看護、臨床心理、教育など、専門的に対人援助に関わる実践領域を中心に活発に展開されていることにある。しかし、質的研究とは何か、質的研究法とは何か、という問いに対する答えはそれほど簡単なものではなく、その意味するところが一致しているかということ現状ではそうでない (木下, 2003)。

そのような中で、さまざまな研究者が質的研究やそれぞれの分析方法をどのように解釈し、その特徴や意義を述べてきたのか概観し、質的研究がどのように捉えられ、実践されているのか検討を行う。

やまだ (2004) は、「質的研究とは、具体的な事例を重視し、それを文化・社会・時間的文脈の中でとらえようとし、人びと自身の行為や語りを、その人々が生きているフィールドの中で理解しようとする学問分野である」としている。また桂・星野 (2012) は、「質的研究は比較的少数の対象者を下に、彼らや彼らと属性を共有する人たちの経験、意識、行動などを彼らの視点に肉薄しながら形にしたり、注目している現象はどんな要因がどのようにかわりあって成り立っているのか、といったことを明らかにしたりできる方法」としている。さらに戈木 (2006) は、質的研究では、現象を構成している概念を明らかにして概念同士の関係を把握し、これまでに見出されていなかった新たな発見を見出すことが重要であるとし、現象に関しての先行研究の蓄積が少なく、変数が把握されていない時に用いられる研究手法であるとしている。

このように、質的研究とはひとつの方法のことではなく、異なった理論的前提や対象の理解の仕方、また方法論的な焦点に基づくさまざまなアプローチを含む総称 (ウヴェ, 2011) であると言える。質的研究は、人々の生活において日常的あるいは問題的場面や意味を示す多様な経験的資料 (事例研究、個人的経験、省察、ライフストーリー、インタビューなど) が収集され活用されるが、それぞれの実践ごとに世界は異なったやり方で可視化されるので、現実とは1つではなく、世界の見方や意味づけ方は多数ある (やまだ, 2007a) のである。

では実際に、質的研究はどのように行われるのだろうか？以下では、質的研究における先行研究を概観した後、実践方法をデータ収集方法と分析方法に分けて理解を図る。

3-1. 質的研究における先行研究の概観

ここでは、質的研究における先行研究から、研究の目的、データ収集方法や分析方法を概観する。

近年、質的研究への関心が高まっており、調査方法や分析方法は多種多様にわたっている。それらの質的研究法を用いた先行研究の中から、学会発表抄録等を除く査読付き論文で、調査方法や分析方法が明確にされているものを抜粋し、一覧にして示した (Tab. 1-1)。質的研究において調査したデータや分析の手順を詳細に記載することは、論文の透明性や根拠の提示、つまり一般化可能性や恣意性への問題に対するアプローチに繋がるとされており、研究として一定の成果を示していると考えられる。そして、先行研究を概観すると以下のことが明らかとなった。

まず、質的研究法では人間の心理変容のプロセス（過程）や構造を明らかにしようとしているものが多く、分析方法の特徴によって仮説の生成を行い、現場への提言を述べている。そして、質的研究は人と人との相互作用を扱っている研究が多く存在する。例えば、教師と子ども、保育士と子ども、介護者と要介護者などである。このように質的研究とは、これまで見ることの出来なかった人間の心理的構造（例えば、「あがり」や「ひきこもり」など）の理解を深めたり、社会的相互作用のなかで生まれる心理変容（例えば、教師が子どもを見る視点など）を明らかにしたりすることで、今後の現場をより良くしようということを目的にしている研究に優れていると考える。

次に、調査方法に着目すると、半構造化面接（インタビュー）、ビデオ撮影、参与観察がほとんどを占めており、中には複合的に調査方法を使っている研究も存在する。また、分析方法は、GTA（グラウンデッド・セオリー・アプローチ）、M-GTA（修正版グラウンデッド・セオリー・アプローチ）、TEM（複線経路・等至性モデル）、SCAT（Step for Coding and Theorization）、心理学的エスノグラフィー、質的統合法（KJ 法）などさまざまである。このことから調査方法や分析方法は、対象者の特徴や研究の目的によって使い分けられていることが明らかとなった。以下では、質的研究法におけるデータ収集方法と分析方法が、どのように行われているのか理解を図る。

Tab. 1-1 質的研究における主な先行研究

No. 著者名(発行年)	目 的	対 象	調査方法	分析方法	得られた成果
1 村山ほか (2009)	「あがり」特有の症状や関連要因、ならびに要因間の関係性を質的に分析し、運動パフォーマンス低下の機序を帰納的モデルとして提示すること	大学生アスリート13名	半構造化面接	GTA	「あがり」の構造モデルが構築され、【知覚・運動制御の変化】【安全性重視方略】【身体疲労】という3カテゴリーが【運動パフォーマンスの低下】に直結するカテゴリーとして示された。
2 小林・森山 (2010)	在宅での看取りを行う介護者の情緒体験を明らかにし、そのなかから予期悲嘆の構成要素を見出すこと	介護者10名	半構造化面接	質的統合法 (KJ法)	予期悲嘆の構成要素としては【死別への先行不安】を中心概念として、加えて【別世界に生きる感覚】【やり場のない病気への恨み】【死を悼むスピリチュアルな喪失感】【介護最優先による身体への負担感・不安感】【家で看る調整役割の重圧感】が抽出された。
3 田中 (2010)	集団に対する指導という観点から、保育者による鬼ごっこの指導の枠組を明らかにすること	幼稚園教諭と保育士、計10名	半構造化面接	M-GTA	保育者による鬼ごっこの指導は、集団としての【遊びの流れ作り】を行い、子どもの【主体的参加への誘導】、【自己メンテナンス化】に向けて指導を行い、また子供の遊びの経験に連続性をもたせる【経験の積み上げ】が他の3カテゴリーを繋ぐように機能していることが示された。
4 森下ほか (2010)	教育実習の学習環境に注目し、その学習環境の中で実習生がどのような学習をしているのかについて明らかにすること	教員養成の実習授業の受講生、教員、担任など計10名	インタビューとビデオ撮影	SCAT	実習生は【教育的デザイン】と【実践の保持のデザイン】が共存する学習環境の上に構成されていた。そのなかで現場の教師の導きにより、徐々に教育実践に関わる仕事が分業され、教室の中で教育実践者として授業に参加できるようになっていった。
5 小村 (2011)	筋ジストロフィー病棟における看護師と患者との言語的・非言語的交流の様相を通して、看護師と患者にみられる相互作用を明らかにすること	看護師18名、患者20名、患者の母親3名	参与観察、インタビュー	心理学的エスノグラフィー	病棟の沈黙の底に沈む看護師の気遣いと患者の歩み寄り、言語を介さずに患者の意図を汲む看護師の见えない動き、お互いに踏み込むことができない領域、の3つのテーマが導き出された。
6 杉山 (2011)	5歳児クラスでは合意形成に向けた意見の交換や他者の意見を受けた調整が、どのようにみられるのか検討すること	5歳児21名と担任の保育者	ビデオ撮影	事例分析法	5歳児クラスにおける保育者の働きかけは、子どもが意見を出し合う、聞き合うことで行動を選び直す機会を作り出す方向へと向かっていた。子供は他児との関係で行動を調整する機会を得て、行動を選び直していた。
7 荒井・辻河 (2012)	非教師志望にある当事者が教育実習の経験をどのように意味づけているのか明らかにすること	教員養成系大学3年生1名	ライフストーリー・インタビュー	シークエンス分析	非教職志望者であったとしても、実習経験によって彼らが学校教員を目指しうること、教職脂肪意識がその個人の生活史とアイデンティティの状態像と深く関わりがあることが明らかとなった。
8 岡部ほか (2012)	「ひきこもり」とされる若者の内的な世界に注目し、語りを分析することによって内的な引きこもりの経験を理解すること	地域サポートステーションと支援機関の利用者、計9名	半構造化面接	M-GTA	【閉鎖的な生活スタイルの固定化】に至るまで若者たちは、親や同年齢集団、教師との関係のもとで困難や苦痛を感じ、〈人称性の高い集団・空間からの逃避〉が生じる。【引きこもりつつ社会に向き合っていく】段階では、〈意味ある他者との出会い〉を経験し、〈発達要求の芽生え〉〈社会参加への葛藤〉の間で〈“普通”との折り合い〉を行っていく。
9 木曾 (2012)	特別な支援が必要な子供との関係の中で、保育士が抱く困り感の軽減に焦点をあて、保育の変容プロセスを明らかにすること	保育士5名	半構造化面接	M-GTA	保育士の困り感は、【子どもの問題の肥大化】によって、【困り感の蓄積】を経験するが、【気持ちの下支え】から【とにかく何とかしよう】と保育を続けなかで【立ち止まる】、【保育を子どもに合わせる】ことができるようになり、【子どもの問題の縮小】、【困り感の軽減】へとつながる。
10 境ほか (2012)	子どもの経験を質的に導き出す試みにおいて、M-GTAとTEMの方法論的特徴と差異を特定すること	A男 (4歳児)	ビデオ撮影	M-GTAとTEM	M-GTAは子どもの体験プロセスを描くことで、子どもの活動を説明する構造と枠組を導き出し、一方TEMは、子どもの体験そのものを描き出し、個別に子どもの経験を理解することに長けていた。
11 青木 (2013)	クライアントの問題の見方や体験のされ方が心理療法によってどのように変化するのかを明らかにすること	問題を抱えた健常者9名	PAC分析と時間制限面接	M-GTA	問題のイメージとして【価値を見出しうる対象】が特徴として見られ、解決イメージは【問題のイメージの再構成】によって【問題の影響の軽減】や【価値あるものの認識】が生じ、【解決への主体的な動き】が強まることが明らかとなった。

12	笠田 (2013)	知的障がい者のきょうだいであることが、きょうだいのライフコース選択をどのようなプロセスで導いていくか、また選択の際に葛藤の解決や維持に影響を及ぼす要因について明らかにすること	中年期のきょうだい男女14名	半構造化面接	TEM	進路・職業選択の時期は原家族に対する役割の転換期であり葛藤の体験となりやすいが、親からの働きかけによって主体的なライフコース選択に広がることが示された。一方で孤独感により、成人期以降も葛藤の体験は維持されるが、母親が親役割を降り始めることを契機に、自己の人生を主軸に現実に対処していこうとする、きょうだいが主体的に選択したケア役割の取り方に変容した。
13	香曾我部 (2013)	保育者の転機における語りから、保護者がどのように成長してきたのか、そのプロセスを明らかにすること	保育者6名	ライフラインの作成と半構造化面接	SCAT	保育者は【新たな自己による問題の認識】【省察の生起と深まり】【理想モデルの構想】【理想モデルを実現するまでの困難】【困難を乗り越え問題解決】【変容の志向性の高まり】というように、段階的に変容していくことが明らかとなった。
14	角南 (2013)	授業時間以外において子どもにより適切な行動変化を促す教師の関わりの特徴を明らかにし、仮設モデルを生成すること	小学校教師34名	半構造化面接	GTA	場面別の機能構造と問題の主体を仮定した仮設モデル1と、時間の経過と問題の程度の関連を仮定して2次元配置した仮設モデル2を生成し、教師の指導と受容的関わりの相補的関与の可能性と、子どもに肯定的変化を促す要因について検討した。
15	坂口 (2013)	自傷行為経験者の視点から、彼らがそれをどのように体験しているのかを検討し、自傷行為をする生徒に対する学校での対応を検討すること	自傷行為を体験している中学生・高校生14名	自傷行為経験者によって書かれたウェブブログ	GTA	【自傷行為をする生徒たちにとってサポートされたと感じる体験プロセス】と【自傷行為をする生徒たちにとって冷たく見放されたという形で体験が進むプロセス】の2つの体験プロセスを導き出した。
16	菅沼 (2013)	青年期における「諦める」の構造を明らかにし、仮説的に定義すると共に、「諦める」ことの精神的健康に対する機能に関する示唆を得ること	後青年期(22～30歳)の男女15名	半構造化面接	M-GTA	青年期における「諦める」は、達成・実現を目指して努力してきた【諦めた内容】に関して、目標の達成・実現困難度の認識という【諦めたきっかけ】を契機に、目標や望みの放棄という【諦め方】に至る。「諦める」という概念の独自性を明らかにし、精神的健康に対して多様な機能を有することが示唆された。
17	四方田ほか (2013)	体育授業に対する小学校教諭のコミットメントを促す要因を調査すること	小学校教諭12名	半構造化面接	M-GTA	小学校教諭のコミットメントを促進する要因として【職場環境や学習機会】【体育授業に対する信念】【授業実践の省察】を導き出し、児童の学習の確認を通して教師の反省の重要性を提言した。
18	田中 (2013)	幼児期の子どもの情動調査の発達を促す大人の行動を探索すること	3歳児クラスの幼児26名と教師2名	参与観察、インタビュー	心理学的エスノグラフィ	幼児の「つまづき」場面における教師の関わりには、幼児を肯定したり情動を立て直す関わり以外に、幼児を突き放す行動があることが見えた。教師の「突き放す行動」の機能は、幼児の喚起された情動を瞬間的に弱め、幼児が問題に向き合い、自律的に情動を調整するきっかけを作る働きがあることが示唆された。
19	川嶋 (2017)	保育者が子どもの選択・意思決定を支援するプロセスの全体像を理解すること	幼稚園教諭9名	半構造化面接	M-GTA	子どもに選択肢を与える前に準備段階があること、また選択肢設定後の主な支援として迷い・拒否・こだわりへの支援があることが明らかとなった。
20	城 (2017)	風景構成法が描き手にとってどのような体験であるのか、実証的かつ臨床的なエッセンスをなるべく損なわずに本法の特性からそのプロセスを捉えていくこと	男性5名、女性6名、計11名	半構造化面接	GTA	【素描で制限を受けながら絵の世界を作り上げる】【ターニングポイントに出会う】【彩色で生き生きと絵を補完する】【語りながら絵と繋がりを深める】という4つの上位カテゴリーに集約された。そして、風景構成法はフィロバティズム的な過程とオクノフィア的な過程の二側面を体験させていることが明らかとなった。
21	小川・高木 (2018)	母親から子どもへのゆるしのプロセスをゆるす側/ゆるされる側の双方から検討する	青年期の子供を持つ母親10名と、その子ども男女12名	半構造化面接	M-GTA	双方において4段階のゆるす/ゆるされるプロセスモデルが生成された。母親から子どもへのゆるしのプロセスは母親としての子育てと並行しており、また子どもが母親にゆるされるプロセスは、母親の態度や行動の影響を受けながら相互関係的に展開していた。
22	日比野ら (2020)	我が国のアスリートが認識しているドーピング誘発要因を明らかにすること	国際競技大会に日本代表として出場経験のあるアスリート12名	半構造化面接	テーマ分析法	【個人の非道徳的スタンス】【外発的動機づけ】などの3つの個人的要因、【アントラージュ】【他のアスリートのドーピング】などの9つの社会環境的要因、【重要な競技大会】【パフォーマンスの停滞・低下】などの6つの状況要因が抽出された。アスリート個人を焦点化するだけでなく、社会環境的要因や状況的要因を捉えたドーピングの未然防止が求められる。

注：GTAはグラウンデッド・セオリーアプローチ、M-GTAは修正版グラウンデッド・セオリー・アプローチ、TEMは複線経路・等至性モデル、SCATはStep for Coding and Theorizationを示す。

3-2. 質的研究法におけるデータ収集方法

ここでは、質的研究法で使用されているデータ収集方法を概観する。

質的研究の代表的なデータ収集方法は、大きく分けてインタビューと観察の 2 つがある。インタビューの種類は、インタビュー実践者がどれだけインタビューをコントロールしようとするかで異なり、コントロールの度合いの違いは「構造化」や「構成的」といった用語で表現される。

質的研究のデータ収集として最も良く知られている「半構造化インタビュー」は、研究者がある程度インタビューの展開をコントロールしつつも、対象者も比較的自由に話したいように話せる、という形のインタビューである。徳田（2004）は、「質的面接法では、語り手と聞き手の関係を重視し、語り手の経験の意味づけやその語りに込められた『声』をどのようにとらえていくかが重要なポイントとなる」としている。

一方で、観察は、対象者の実際の行為やその行為を成り立たせている状況や環境を観ることや感じ取ることを重視する方法である。主に、参与観察と非参与観察の 2 種類があり、参与観察を行う研究者は、参加者でありながら同時に観察者でもあることを要求される。つまり、内部者である参与者の視点と外部者である観察者の視点とを行きつ戻りつすることで、どちらか一方の視点だけでは見えてこなかったものを捉える方法である。このようなデータ収集方法の中から、研究テーマや研究実践上の現実的な制約との兼ね合いのなかで、実践すべきものと、実践する必要のないものや実践できないものを考慮するのである。

やまだ（2007a）は、仮説演繹法をとる実験研究では「イエス・ノー」や「因果関係」で明快に答えがえられるような問いを提示するのに対し、質的研究では自由記述のように開かれた問い（オープン・クエスチョン）を発するとしている。例えば、実験研究は「人が A 行動したのは B が原因か？」という問い方をするが、質的研究では「人は A の文脈でそのように出来事を意味づけるのか？」など、現場で複雑な相互作用によって生起する「出来事」「文脈」に関心を抱いて、問いを発するものである。

やまだ（2007b）は、従来の心理学モデルとナラティブモデルにおいて、人間観と研究方法がどのように異なっているかをまとめている（Fig. 1-4）。従来の心理モデルにおいては人間の内側にある心理現象や心的表象を探究することが目的であり、それを外側から「客観」的に操作して測定する科学的研究か、人間の内側の「主観」を洞察的に汲み取る人間科学的研究の二元分割されていた。一方のナラティブモデルは、人と人のあいだで語られる「ナラティブ（語り・物語）」を研究対象とし、その相互行為的なやりとりによる語ら

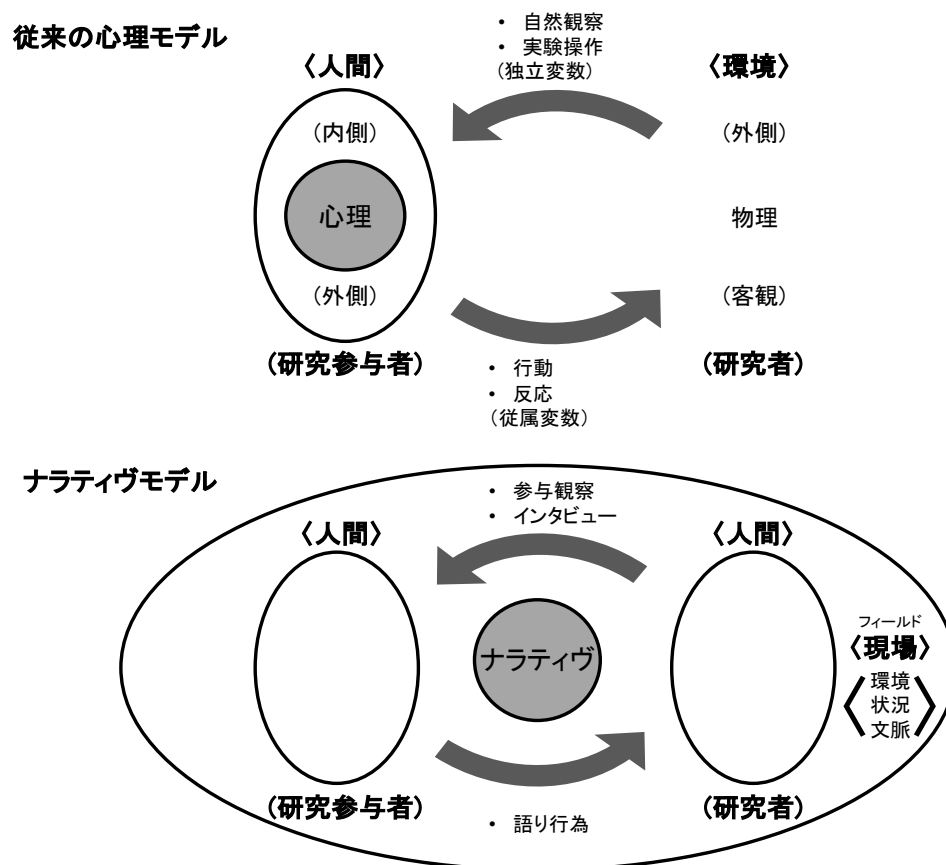


Fig. 1-4 従来の心理モデルとナラティブモデル

れ方、物語の構成の仕方や意味づけ方、語りの変化プロセスなどを問う研究が適しているとしている。そのため、研究者自身も現場（フィールド）の中の一員として組み込まれており、参与し相互作用しながら活動していると考えられている。そして、質的研究では、研究者自身も場の中に組み込まれているので、研究者がどのような位置に立ち、どのようなバイアスをもって出来事を認識しているのか、自分自身のものの見方や方法論を絶えず省察する必要が迫られる。

また、松嶋（2004）は質的研究において、当事者の視点を理解することが重要であると述べている。当事者の視点は、相手のことばからも知ることができるが、それだけでは不十分であり、発話がおかれている文脈に注目することが重要である。当事者の視点を理解するためには、文脈と行為の意味との「作り・作られる」関係を記述することが不可欠であり、それを相互構成性とした。

このように、質的研究におけるデータ収集方法とは、研究者とは切り離された外部にあ

る対象を観察するのではなく、研究者と現場の人とが協同で意味を交渉しあっていくプロセスである。

3-3. 質的研究における分析方法

ここでは、質的研究における分析方法が、どのように選ばれ、実践されているのかを概観し、理解を図る。

桂・星野（2012）は、さまざまなデータ分析のアプローチを、「帰納重視－演繹重視」，「コード化・理論化重視－詳細記述重視」という 2 つの軸で整理分類している（Fig. 1-5）。まず、帰納重視タイプのアプローチは、「インタビューの逐語録などの具体的なデータを基本的にボトムアップ的に分析し、概念、理論、仮説、記述報告などを結果として作っていくアプローチ」であり、対極にある演繹重視タイプのアプローチは、「すでにある概念、理論、仮説などを具体的なデータと照らし合わせてトップダウン的に検証していくアプローチ」である。次に、コード化・理論化を重視するタイプのアプローチであるが、ここではコード化という分析手続が強く意識され、「逐語録や観察記録など膨大な生データを自分で定めた研究の問いと照らし合わせて分析する過程で短いラベルをつくって端的に把握していくこと」をいい、一方で、詳細記述を重視するタイプのアプローチは、「結果をリアリティや実感に訴える力に最大限に生かしてまとめたいとき」に活用される。

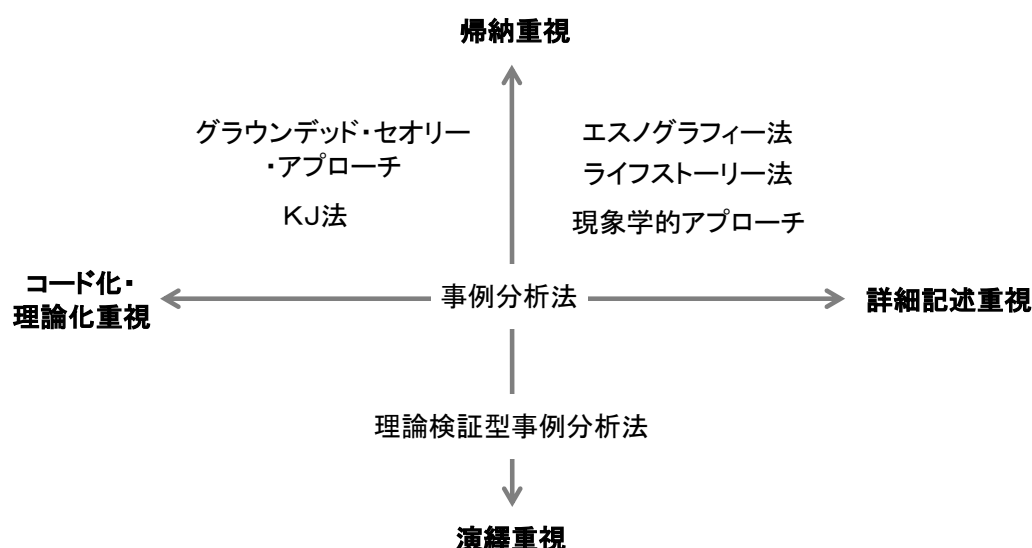


Fig. 1-5 質的研究における分析アプローチの分類

以上のように、研究においてどのアプローチを使うかは、研究対象の何に注目してデータを集めるのか、集めたデータのこういったところに焦点化して分析をするのか、分析結果をどのような形で表したいのかといった目的の違いで異なってくる (Tab. 1-2)。

Tab. 1-2 代表的な質的研究法

名称	どのような目的のときに使うの？	帰納重視 －演繹重視	理論化・コード化重視 －詳細記述重視
グラウンデッド・セオリー・アプローチ (GTA)	主に人と人のかかわりあい注目し、人間行動の説明を可能にする理論をデータに根ざした形で生み出したい。	帰納重視	理論化・コード化重視
KJ法	明らかにしたい社会現象や文化現象について、なるべく包括的かつ統合的な見取り図を、データに密着した形で作りたい。	帰納重視	理論化・コード化重視
エスノグラフィ法	関心のある現象にまつわる“文化”に注目し、その“文化”を見出すためにフィールドワークを実施し、結果を記述的にまとめたい。	帰納重視	詳細記述重視
ライフストーリー法	対象者個々人の人生経験の物語をそれぞれの対象者をとおして共に生み出し、それをもとに、対象者が自らの人生経験をどのように意味づけているのか、さまざまな意味づけをどのように関連付けて物語っているのか、といったことを考察しつつ、対象者のライフストーリーを記述的に（再）構成したい。	帰納重視	詳細記述重視（コード化するタイプの研究もある）
現象学的アプローチ	簡単に語り得なかったり説明できなかったりするような対象者の経験を、対象者との対話などをとおして、その経験を特定の場でしている（その現象が起きている）時の対象者自身の視点に共同で迫りながら、記述的に明らかにしたい。	帰納重視	詳細記述重視（コード化するタイプの研究もある）
事例分析法	ある事例の特性を明らかにすることが、一般性の理解や現場における実践に役立つので解明したい。	帰納重視 演繹重視	詳細記述重視 理論化・コード化重視

また質的研究では、データ収集と分析が同時並行的に展開するとされ、それらの過程が混ざり合っているとされている。それは、インタビューや観察などのデータ収集の手続き

では、すでに研究者の解釈が含まれており、そうした解釈行為を踏まえて新たな視点や考えをもって、さらなるデータ収集をする必要があるからである。このように、研究対象や調査現場の状況に関するリアリティできめ細かい記述や、そのような記述を通して現場社会の生活と人びとの行為の意味を明らかにしていくことを「分厚い記述（thick description）」（Geertz, 1973/1987）という。

このような帰納的な研究は、実践的活用を促す理論を生成し、人間行動の説明だけでなく予測に有効であるということであり、人間の行動の変化と多様性を一定程度説明でき、さらにはその知識に基づいてこれからの社会的相互作用に方向性をもつことができる。理論内容のどの部分に働きかければ相手の行動がどう変化するか予測できるので、ヒューマン・サービス領域での実践的な活用に耐えうるのである。

西條（2003, 2005a）は、やまだようこ（1997）の「モデル構成的現場心理学」を構造構成主義によって基礎づけた「構造構成的質的研究法（SCQRM：Structure-construction qualitative research method）」を提唱し、質的心理学における認識論や方法論の問題へ向けて概略を示している（Fig. 1-6）。

構造構成主義（構造構成主義科学論）は、現象を構造化することにより、再現可能性、予測可能性といった広義の科学性を担保する枠組みである。その条件として第一に、人間の事象を「構造化」することが求められる。そして、構造化することによって、その構造を継承したり、他の領域やテーマ、現象に転用したりすることが可能となる。また、「構造化に至る軌跡」を残す、つまり「構造化に至るまでの諸条件を開示」することによって、広義の科学性を保証することになる。具体的には、研究者の関心事や、データ収集や分析をするにあたっての視点や観点をつぶさに記述することで、諸条件を開示し、反証可能性をも残すことができるとされている。また、サトウ（2007）は、質的研究の扱う対象は必ずしも再現可能ではないが、研究方法については再現可能でなければならないとし、質的研究の妥当性は研究という営みそのもののプロセスや研究公表後のコミュニケーションなどのプロセスで確認されるべきであるとした。このような考えは、次に示す「継承」という方法概念にも繋がってくる。

生成された仮説（構造）は、「継承」を媒介として他者に吟味されつつ精緻化・発展させられることになる。それによって、知見が継承され、反証されることになり、また修正され発展されることにも繋がる。

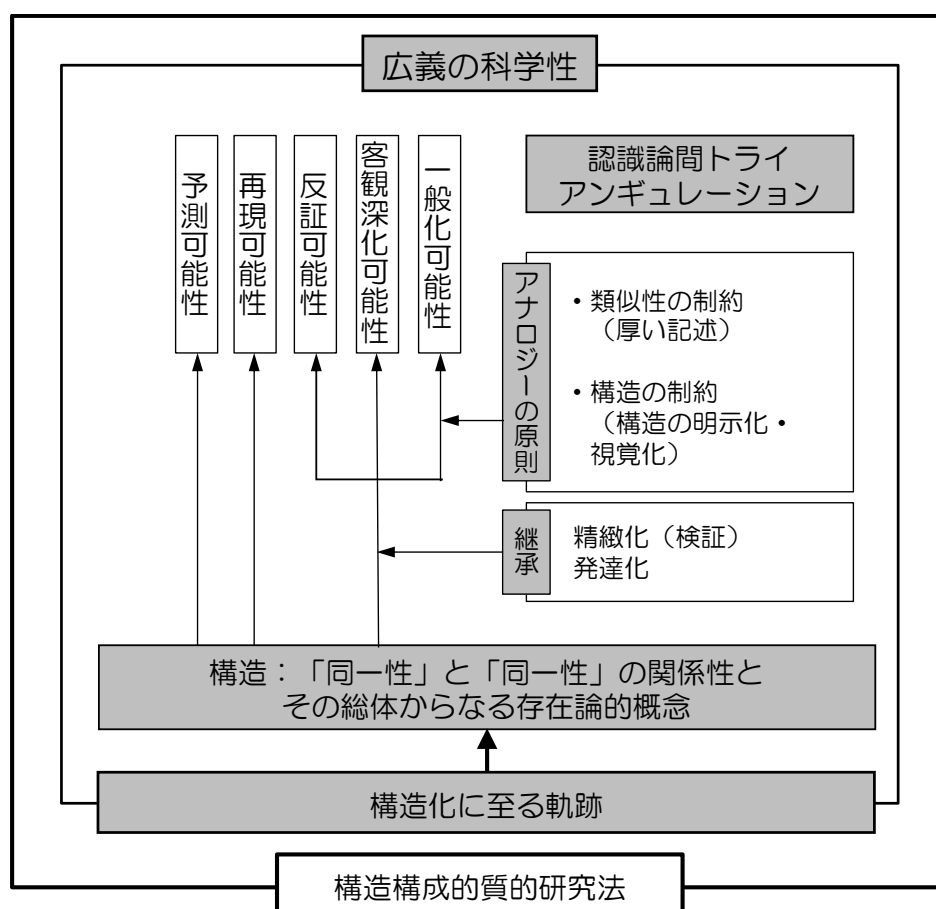


Fig. 1-6 構造構成的質的研究法の概略(西條, 2005)

次に、得られた知見（構造）の「一般化」についての問題に対し、「類似性の制約」を満たす必要があるとされている。そのためには、十分に状況（文脈）を記述する「厚い記述」（Geertz, 1973/1987）によって、読み手がそれらとの類似性を十分に確認できる程の豊かな情報を記述することによって、自分の関心のある現象に惹きつけることにより、構造と他のテーマや領域への転用性を可能にし、一般化しつつ現象を「理解」することが可能になる。さらに、構造化したモデルをできる限り明示的に図示し、馴染み深い領域（ベース）と新たに理解しようとする領域（ターゲット）の間に、一貫した構造上の相似関係を見出しやすいようにする（Holyoak&Thagard, 1995/1998）ことで、「構造の制約」を満たし、一般化を促進することができる。

さらに、データから都合の良い部分を恣意的に選び抜いたのではないかとするような「恣意性問題」に対し、西條（2005b）は「関心相関的抽出」と「関心相関的構成法」を用いて説明している。「関心相関的抽出」とは、「研究者の関心や目的に照らし合わせて研究の

構成要素を抽出（選択）していくこと」であるとし、研究目的に沿って事例やテキストの抽出を行い、またその選択理由を明示することで、恣意性問題を解消できるとした。構造を生成するまでの過程（構造探索過程）では、研究者の関心と現象・データ・テキストとの相互作用の結果、構造が導き出される。そして、研究者の関心に基づき探索的に構成されてきた構造（仮説・視点）を踏まえ、そこから逆算的に目的を設定し論文を再構成するのである（「関心相関的構成法：Fig. 1-7」）。

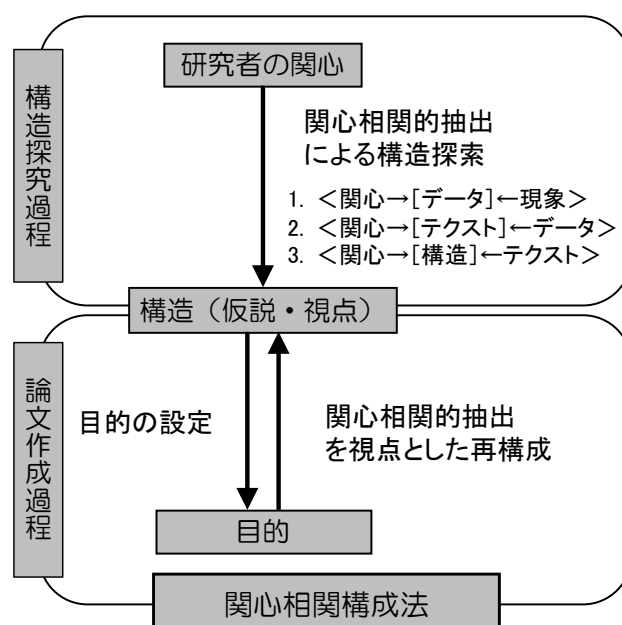


Fig. 1-7 「構造探究」と関心相関的構成法による「論文作成」の2段階研究プロセス(西條、2005)一部著者加筆

以上、質的研究における方法論や変遷、問題解消へのアプローチについて、蓄積された先行研究と構造構成主義の視点から整理を行った。曖昧で複数の要素が絡み合っている心に対し、そこでの現象を細やかに記述し、分析することを通じて、新たな知見や視点を提示することが可能になる。

本章のまとめ

以上、本章ではアスリートの心理サポートにおける成果と課題、怪我の心理的体験に関する研究動向と課題、質的研究の有用性について概観をした。

アスリートを対象とした心理サポートは、サポート実践と研究報告が積み上げられ、サポートプログラムの開発が行われてきた。その一方で、昨今ではどんな（何の）サポートを行ったかだけでなく、どのようにサポートを行なったのかという関係性が重視され、事例検討が行われるようになった。また、臨床心理学の視点を援用しようとする動きが活発となり、「個」に深く関わり「個性」を尊重する立場を特徴とした「臨床スポーツ心理学」が発展してきている。また、アスリートの心理サポートにおいては、身体性にも着目する必要があるとされている。なぜなら、身体との親和性の高いアスリートは、自身の心理的課題を身体を通して表出しやすいとされているからである。さらに、身体による表現によって競技に取り組んでいるアスリートは、身体の不調（怪我やスランプ）は危機的体験となり、競技生活（プラン）の不透明さによる不安だけでなく、競技をしている意味の喪失やアイデンティティの拡散へと発展しかねない。その一方で、怪我と向き合うことは自らの課題と向き合うことを意味し（鈴木・中込，2013），自己を問い直し、内界と向き合うことで「心の成長」が期待される（豊田，2006）。

アスリートの受傷体験における心理的変容過程は、(1)段階モデル、(2)認知的評価モデル、そして、(3)身体障害者の障害受容の観点から検討されてきた。その中でも、怪我の「受容」がリハビリへの専心性や競技復帰へ向けて重要であると考えられてきた。しかし、怪我の「受容」へ向けて他者との関わりや文化的背景が関連していると考えられるが、そのような心理サポートへ向けた研究は課題が多いと考えられる。特に、ソーシャルサポートに関する研究が盛んに行われている一方で、どのようにサポートが提供されるのか、また受傷体験によってどのように関係性が変容するのか（ソーシャルサポートを得ていくのか）については、議論されていない。

このような検討課題に対し、本研究では質的研究法を用いてアプローチを行う。そこで生じている現象を構造化することは、スポーツ現場への課題に対し議論を進め、より良い現場へのあり方向けた新たな知見を得ることができると考える。

以上の研究背景を基に、第 II 章では本研究の目的とそれに対する検討課題を示す。

第Ⅱ章

問題と目的

第1節 先行研究から導き出された検討課題の把握

第Ⅰ章では、アスリートの心理的課題と身体に関連性（第1節）、及び受傷体験における心理的変容プロセスとソーシャルサポート研究（第2節）、さらに質的研究の方法論と有用性について、先行研究を概観した。第Ⅱ章では、これらの先行研究を基に検討課題を整理し、本研究の目的について述べる。

アスリートを対象とした心理サポートでは、サポート内容とその結果を検討するだけでなく、アスリートがどのようにサポートを体験し、どのように有効であったのかという「関係性」を検討することが重要視されている。このようなアスリートを対象とした心理サポートの拡充は、アスリートの心理的課題の多様さが関連していると考えられる。極限状態まで自らを追いこみ競技を行なっているアスリートに対し、心理的スキルを提供するだけでは十分な支援を行えないのである。さらに、アスリートにとって「身体」は多様な意味を持ち、心理サポートにおいてもアスリートが語る「身体」を丁寧に聴くことが、アスリートの理解や関係性の構築に繋がると考えられる。また、自分自身について語ることが苦手とされているアスリートに対し、身体を通じてアスリート個人の理解を深めていくことが求められている。

次に、アスリートの受傷体験に関する先行研究を概観した。アスリートにとって怪我は、身体（外界）の問題であることはもちろんのこと、同時に心（内界）の問題も伴っていると考えられている（中込，2004）。アスリートにとって怪我は一種の喪失体験とされており、怪我の「受容」を中心に心理的変容プロセスが検討されてきた。怪我の「受容」については、Kübler-Ross（1969）の臨死5段階モデルや身体障害における「障害受容」といった理論的枠組みを起点としている。一方で、これらの理論をスポーツ傷害（怪我）における「傷害受容」に援用することに疑問が投げかけられている。つまり、怪我の「受容」が強調されてきたことで、競技復帰へ向けて怪我を受容して積極的にリハビリテーションへの取り組むことを目指すことが目的となっているように思われるが、実際の受傷アスリートの課題には（特に、怪我によって競技場面から離脱する期間が長期化する場合には）、究極には「自分とは何か」を問い直すことが求められる。さらに、怪我の受容には、怪我に対する認識を作っているチームの環境や、競技スポーツの文化的背景を考慮し、理解を進める必要がある。

また、これまで受傷アスリートの情緒的安定へ向けた支援について、ソーシャルサポートの観点から議論が進められてきた。そこでは、ソーシャルサポートによって怪我による

ストレスを緩和し、さらに受傷アスリートの気づきが生じることで、怪我の受容を促進すると考えられている。しかしながら、怪我による悲嘆反応にはチームメイトなどの周囲との関係性が影響していると考えられ、ソーシャルサポートが怪我の受容を困難にしている側面もあると考えられる。

このことから、怪我の受容に対し、他者との「関係性」がどのように影響しているのか、そして、どのように心理的変容が生じ、怪我の受容に至っているのかについて検討する必要がある。また、これまでの先行研究では回顧的なインタビューが多く検討され、調査時点で受傷体験の解釈や意味づけが語りに影響していると考えられることから、縦断的に調査を行う必要があるとされている。

第2節 本研究の目的

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、本研究は「受傷アスリートを心理サポートする意味とは何か？」というリサーチクエスチョン(Research Question: 以下, RQ)を設定し、アスリートは怪我をどのように体験し、乗り越えていくのかを検討することを通じ、受傷アスリートの心理サポートにおける新たな視点を導き出すことを目的とする。

以下に、本研究の目的を達成していくために、4つの検討課題を記した。

本研究の出発点は「受傷アスリートを対象とした心理サポートの検討」を行うことであり、得られた成果から「心身の傷つきへ向けた心理サポートへの新たな提言」を述べることを目指す。目的達成へ向けた本研究の構成の概要をフローチャート (Fig. 2-1) に示した。フローチャートの左側には【本研究で捉える課題】を、右側にはこれらの課題に対応する【課題解決へ向けた具体的なアプローチ】をそれぞれ提示した。

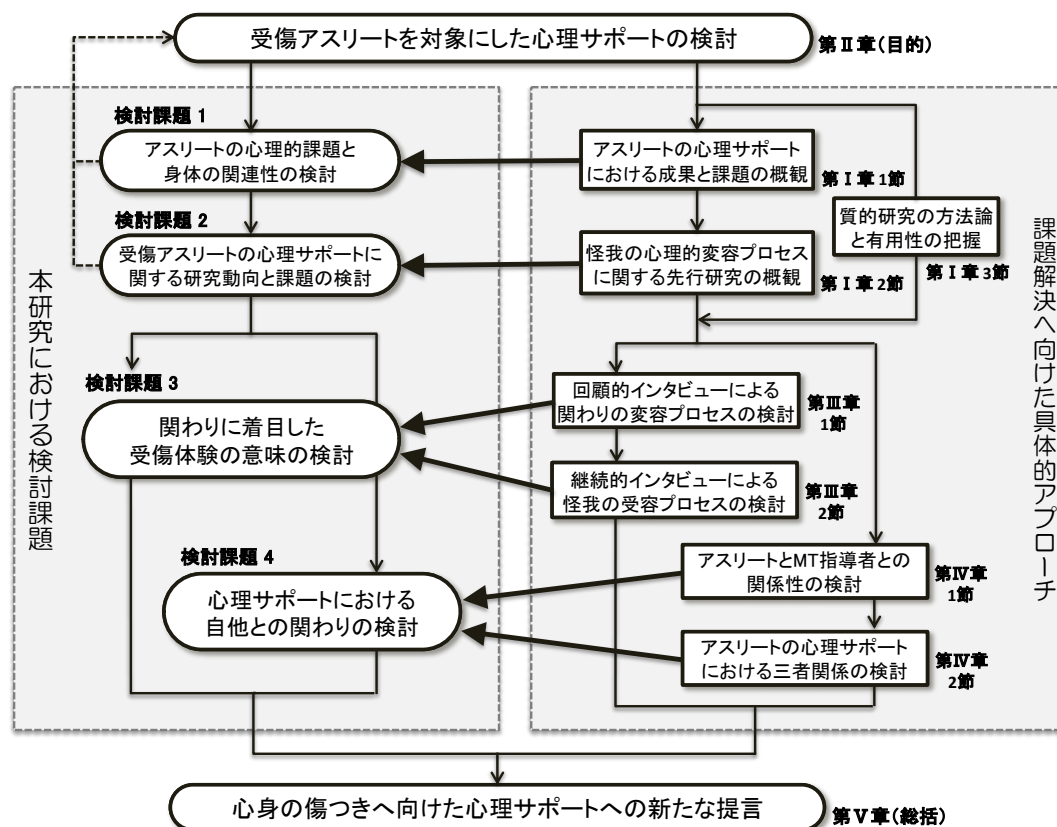


Fig.2-1 本研究のフローチャート

【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

アスリートを対象とした心理サポートの変遷と、アスリートのこころとからだの関連性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う。そして、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する（第Ⅰ章 第1節）。

【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

受傷アスリートの心理的変容プロセスに関して、怪我の受容を中心とした先行研究を概観する。そして、怪我の受容へ向けて受傷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する（第Ⅰ章 第2節）。

【検討課題 3】 「関わり」に着目した受傷体験の意味の検討

受傷アスリートが「関わり」の中でどのように自分自身と向き合い、心理的変容及び他者との関わりの変容を生じさせているのかを検討し、アスリートにとって受傷体験がどのような意味を持つのかを考察する。この検討課題に対し、2つのアプローチを行う。まず、アスリートが受傷体験を通じてどのように関わりを変容するのかについて検討を行う（第Ⅲ章 第1節）。次に、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について検討を行う（第Ⅲ章 第2節）。そして、アスリートが受傷体験を通じて、どのように他者と関わりながら心理的変容（怪我の受容）に至るのかを考察する。

【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

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する。ここでの関係性は、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Ⅳ章 第1節）と、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 指導者の三者関係（第Ⅳ章 第2節）について検討を行う。そして、アスリートがMT 指導者との関係性の中で、どのように心理的成熟を果たしていくのかを明らかにし、「関係性」の視点から心理サポートのあり方について考察する。

上記の検討課題へ向けたアプローチを踏まえて、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る（第Ⅴ章）。

また、本研究ではアスリートの心理的変容プロセスや関係性を含めた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する（第Ⅰ章 第3節）。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（有益な発展継承）。

第3節 本研究の限界

受傷アスリートの心理的変容プロセスに対し、いくつかの側面から捉えることができるが、本研究は関係性がどのように変容したかというプロセスを生成することに重視している。すなわち、本研究は仮説検証ではなく、仮説生成を範囲としているため、本研究の成果を現場で実践し、その結果を検討するに至っていない。その中でも、質的研究を基に現象を丁寧に記述し、視覚化（構造の提示）することで、そこでの事象の理解やアスリートの心理サポート現場への提言を目指し、議論を進めていきたいと考える。また、質的研究の構造構成主義による「類似性の制約」（分厚い記述）を行うことで課題を解消し、今後の研究に発展継承できる知見を提示したい。そして、今後は本研究において導き出された仮説をもとにアスリートの心理サポート現場で実践を行い、その仮説が妥当であるか否か確かめることが課題である。

また、質的研究法によって理論の生成を行い、視覚化を行うことで心理サポートがモデル化され、利便性になる危険性がある。中込（2000）は、「来談する選手個々が抱える問題の背景にある心理的意味の多様性」から、「モデルとして圧縮することは抑制的でもあり、できない」と述べている。このようなことから、本研究は視覚化を行う際にアスリートへの心理サポートがマニュアル化されないように留意し、事例によって「見えた」現象を仮説として導き出している。本研究において導き出された仮説が、他の事例において利用することができるわけではないということに留意する必要がある。

次に、本研究では調査対象者となる受傷アスリートの人数が少なく、受傷アスリートの特性（性別や怪我の種類、復帰までの長さ等）についての検討や理論的飽和に十分に至ったと言い難い。その一方で、怪我（本研究においては、復帰まで2ヶ月以上を有する外傷）から復帰もしくは引退をしており、受傷体験について語るることができるアスリートを集めることや、受傷直後のアスリートに対し継続的にインタビューすることは困難であった。それは、競技スポーツに熱心に取り組んでいるアスリートの中で、受傷直後の者を紹介してもらうことが困難だったことに加えて、インタビューを実施しても、怪我が十分に治っていないにもかかわらず、早期に競技に復帰しようとしてインタビューを継続することができなかったという課題があった。そこには、受傷アスリートが自分の役割やチームの成績を守るために、自分の身体を投じてまで取り組むという競技スポーツとしての課題があると感じる。

上記の課題や限界を背景に、本研究に目的へ向けて議論を進めていく。

用語の説明

1. 心理サポート (mental support)

心理的側面を重点に置いたサポートを意味し、メンタルマネジメント (MM) ・メンタルトレーニング (MT) ・スポーツカウンセリング (SC) を包括するもの。

2. メンタルトレーニング (Mental Training : MT)

猪俣 (2008) は「スポーツの場で必要とされる心理スキルトレーニング」としている。日本スポーツ心理学会の認定資格制度におけるスポーツメンタルトレーニング指導士教本においては、MM の概念である自己管理を含めて包括的に MT を捉えており、MT は単なる心理スキルのトレーニングにとどまらず、競技力向上のための心理サポート活動を含んだ広い意味で捉えられている。本研究ではスキルトレーニングの意味を重視し、上述の猪俣 (2008) の定義を採用する。

3. メンタルマネジメント (Mental Management : MM)

猪俣 (2008) は、「MM は基本的に精神の自己管理を意味し、その狙いは競技の場において競技者自身が持っている潜在能力を最高に発揮することである」としている。本研究ではアスリートの実力発揮へ向けた精神の自己管理を目的とするが、その中には、他者との関係性 (アスリート-アスリートもしくは、アスリート-監督) のマネジメントもおのずと含まれる。本研究においては、精神面と部活動内の対人関係に対するマネジメントの意味を強調させるため、心理サポートのなかから MM の用語を使用した。本研究のサポートには以下の MT と SC も多少なりとも含まれている。

4. スポーツカウンセリング (Sport Counseling : SC)

中島 (2004) は、SC を「競技場面に関わる全ての人々を対象とする心理臨床行為」としている。それは「競技遂行上の問題、神経症、あるいは、全人格的成長や引退の問題など、さまざまな問題や悩みを抱えるアスリートに対する心理アセスメント、そして心理療法やカウンセリング」 (鈴木, 2008) が中心であるとされている。

5. メンタルトレーニング指導者 (MT 指導者)

本研究においては、アスリートの心理サポートを行う援助者を総称し、「MT 指導者」と

する．その理由として，スポーツ心理学会においてアスリートの心理サポートを行う専門家としてMT指導士が設定されているからである．ここで「MT指導者」としたのは，（第4章の）論文執筆当時の筆者がMT指導士の資格を取得していなかったことにある．

前述の先行研究でも触れたように，スポーツ心理学においてはMMとMTの扱う領域の違いや重なりが曖昧な状態であったり，MTの意味するところが狭義のMT（主に心理スキルトレーニング）や広義のMT（MMやSCも含めたMT）として使われていたりする場合があります，定義の整理については今後の課題であると考えられる．その中で，MTやMMの定義については上記の通りであるが，MT指導者の立場としての筆者は，アスリートにスキルトレーニングのみを行うのではなく，アスリートやその周囲の他者との関係性を見立て，アスリート個人の自己管理や自己理解，気づきの促進を促すことを重視している．

6. 「関係性」

人と人との関わりを意味し，信頼性（Reliability）やラポール（Rapport），相互作用（Interaction），対人関係（Interpersonal）などを包括して関係性とする．また，本研究においては，あるものとの繋がりや関わりをもつことを「関わり」とし，そのような関わりの間柄や傾向などを「関係性」として扱う．

7. 「自分」

本研究では，アスリートの「自分」への理解や気づきについて考察している．時岡（2018）は，「自分」について「自我」「自己」「アイデンティティ」などの西洋由来の概念と比較し，その共通点や相違点について検討している．その結果，『西洋の概念で特定されている人間存在のあり方は，その根拠をそれ自身の内部に持つのに対し，「自分」の根拠は全体的関係性の中にあり，その意味ではそれぞれの「自分」の外部にある』としている．つまり，個としての存在が先にあるのではなく，「全体としての場」が先に形成されており，「自分」とは社会や「場」との結びつきの強い性質を持つと考えられる．

そこで本研究では，アスリートの自分らしさやアイデンティティ，自分に対するイメージなどについては，その意味を強調するためにカギ括弧付きの「自分」とし，カギ括弧なしの自分については，一般的な日常語として用いられたものを表すこととする．

第Ⅲ章

「関わり」に着目した受傷体験の意味の検討

はじめに

第Ⅲ章では、アスリートは受傷体験を通じてどのように他者との関わり、心理的に成熟するのかについて検討することを目的とする。このような目的に対し、二つのアプローチを行う（Fig. 3-1）。

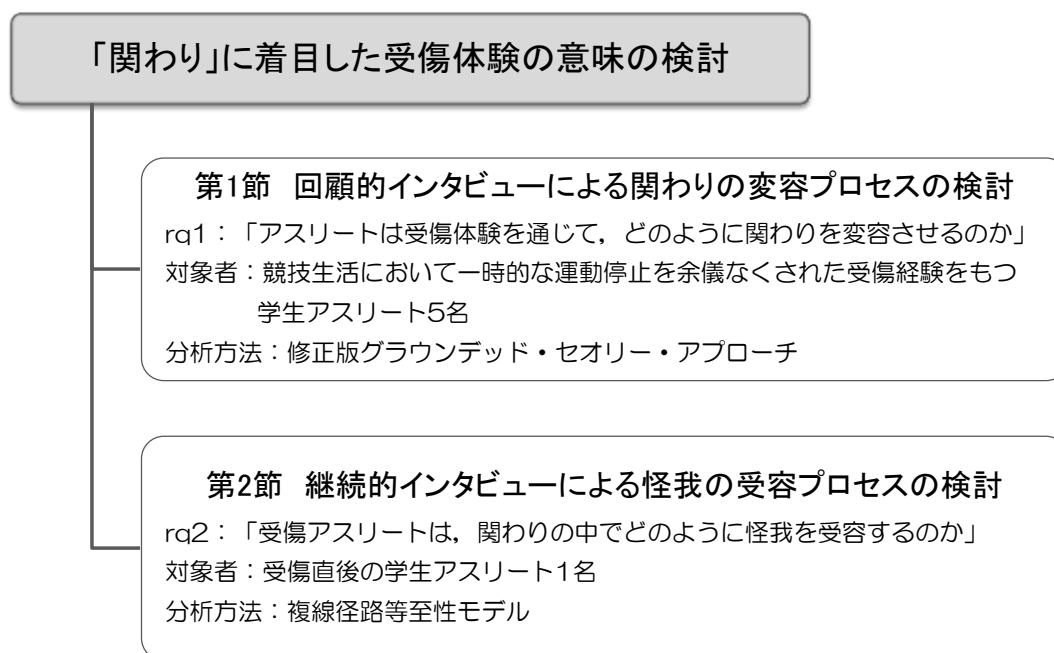


Fig3-1. 第Ⅲ章の概要

まず、第1節では、アスリートが受傷体験を通じてどのように関わりを変容させていくのかについて検討する。ここでは、怪我の経験を持つアスリートを対象に受傷体験について振り返ってもらっていることから、既に意味づけされた体験のプロセスを分析している。次に、第2節では、受傷アスリートが他者との関わりにおいて体験をどのように意味づけているのかを検討する。ここでは、受傷直後のアスリートを対象に継続的インタビューを実施し、怪我の受容プロセスについて分析し、構造化を行った。以上を踏まえ、第3節において、受傷体験の意味と受傷アスリートへの心理サポートのあり方について考察する。

また、ここでの他者との「関わり」とは、受傷アスリートを取り巻くチームメイトや監督、家族、親しい友人など、重要な他者のことを示している。これは、アスリートの心理的問題において注目されてきたソーシャルサポートが、「ある人を取り巻く重要な他者（家族、友人、同僚、専門家など）から得られる有形・無形の援助」（久田，1987）と定義さ

れていることを参考としている。そして、どのような他者（誰が）が受傷アスリートの心理的変容に影響を与えていたのかではなく、他者とのどのような関わりが関連していたのかを重要視し、検討していく。

第1節 回顧的インタビューによる関わりの変容プロセスの検討

1-1. 問題と目的

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。

1-2. 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つ大学生アスリート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Tab. 3-1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。

Tab. 3-1 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	前十字靱帯断裂, 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	肩靱帯損傷
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

(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の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, 着目した箇所に下線部を示して, 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 Tab. 3-2 に示した。

Tab. 3-2 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)	<ul style="list-style-type: none"> ・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ってしま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、やめとこうとか。(Inf. A) ・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) ・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) ・練習すると痛くなるんで、まだこんな感じでいいんですっていう話を(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) ・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たりとか。(Inf. E) <p>(以下、省略)</p>
理論的メモ	<ul style="list-style-type: none"> ● 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しないというような、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。 ● 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>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>

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。

1-3. 結果と考察

(1) インタビュー事例の提示

ここでは、本研究対象者 5 名のインタビュー内容を提示する。インタビュー事例の提示に際しては、まず Inf. の性別、受傷時年齢、傷害名を記載し、インタビュー内容を時系列に沿って示している。Inf. の語りを「 」, Inf. 以外の語りを『 』, 付帯情報を(), 各 Inf. の競技名を〇〇で表している。また、インタビュー事例は個人が特定されないよう、内容が損なわれない程度で修正を加えている。

Inf. A：女性，受傷時年齢；18 歳，傷害名；前十字靱帯損傷及び半月板損傷

大学入学直後、大きな試合を 1 週間後に控えた日の練習中に、自らのミスで膝を内側に捻り、全十字靱帯と半月板を損傷した。今まで大きな怪我をしたことがなかったことから、A は「ちょっと時間を置いたら治るだろう」と思っていたが、翌朝目が覚めると「もう痛くて、起き上がれなくなって」いて、事の重大さに気づいた。病院では復帰まで 8 ヶ月にかかるだろうと言われ、「今年一年はもう試合は無理だな」と思った。シーズン真っ只中に手術を受け、「手術って言われるまでは結構落ち込んでいたけど、そこから結構けろっと変わって、とりあえずやれることやろうっていう感じ」「吹っ切れた感じ」と語る。しかし、その後のリハビリは「とりあえずこなしていた」。入院中は毎日母親が来てくれ、生活面でサポートをしてもらい、「申し訳ないし、すごくありがたい」と感じたという。A は手術をしてから 3 ヶ月程で少しずつ練習に復帰し、翌年 3 月（受傷 10 ヶ月後）に試合への復帰を果たしている。

入学当初の怪我ということもあって、先輩や同期が声をかけてくれたり、松葉杖で生活している A の荷物を持ってくれたりサポートは多かったが、「みんな（大学に）入ってきてここから頑張ろうっていう時期だから、自分が怪我でマイナスなこと言っていたら雰囲気下がる」と思い、自ら相談することはなかった。また、チームから「出遅れた感じ」を抱いており、「中学高校で作った土台が大学一年で全部消えた」と焦りを語った。しか

し、孤独感や焦りを感じている一方で、＜一番辛かったこと＞については日常生活の困難さや怪我直後の痛みと話した。あまり自分自身の心境について話すことのなかったAだが、共に練習していた先輩には唯一話をすることができたようで、復帰へ向けての不安を相談していた。

練習を再開するようになってからは、「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」と感じ、怪我をした時の場面を思い出しては「結構怖くてまだできない」と復帰することの怖さを感じていた。早く復帰したいと思う一方で、「まだこの動きは自分の中で怖いから、辞めておこう」とためらい、競技種目の変更を考えたこともあったという。そのような中で競技継続へ向けて取り組むことができたのは、「結局はまあ〇〇が好きだから」という気持ちと、「逃げたくない」という思いがあり、その背景に、高校の顧問の先生にいい報告がしたいという思いがあった。顧問の先生には入学当初よく怒られたようだが、試合の前に個人面談をしたりと一人一人に時間を割いてもらい、「なんでも話せるし、ちゃんと聞いたことに返してくれる先生だった」と話す。

競技へ復帰する際には、「痛いけどできない程度ではない」と痛みがある中でもやや強引に練習に取り組んでいたようで、「なんとかなるは結構あるかもしれない、それもあるし、やらないと始まらない」「ちょっとくらい無理しないっていう考えもあるかも」と、自分自身の性格について話した。そして、怪我をした要因について「自分でもまあ行けるって（軽い気持ちで）思ってしまったので、結局怪我に繋がった」、「どうにかなるって思うのが、悪い方に出ちゃったかな」と語り、怪我の経験と自分自身の性格を関連づけている。怪我の体験について、今まで怪我をしたことがなかったので「頑張らないといけない時と、頑張らず今は耐える時というか、今は我慢する時っていうのも経験した」と、気づきについて語った。

Inf. B：女性，受傷時年齢；20歳，傷害名；種子骨骨折

Bは高校から競技を始めた。始めたばかりの頃は練習がしんどく、何度も辞めようか悩んだが、辞めるのはまだ早いと競技を続け、その後高校3年生で大幅に成績を伸ばした。競技の楽しさを知ったBは周囲が高校で競技を引退する中、大学進学後も競技を続けた。

高校時代にほとんど怪我をしたことはなかったBだったが、大学に入学してから1年生の秋にアキレス腱炎、2年生の冬に腸脛靭帯を痛め、怪我を繰り返していた。そして3年

生になる直前の3月末に種子骨を骨折し、練習から離脱せざるを得なくなった。足の違和感は大学の入学当初から気になっており、2年生の夏から痛みを訴えてはいたが、指導者（以下、X）から『〇〇にはよくあること』と言われ、放置していた。練習始めはズキズキと痛みがあったが、日によれば痛くない時もあったので練習を続け、治療に専念しなかった。B自身も、痛みがあっても「流されやすく、あんまり自分でこう思ってこうしようとはならなかった」と振り返っている。また、他の選手も何処かしら怪我や痛みを抱えながら練習をしていると思っていて、「（自分の痛みは）大した事のないもの」と認識していた。しかし、3月になって痛む頻度が増すようになり、「動いている方（の足）もしんどくなるくらい気になり出し」た。その最中、Bの成績やチームの活気は上がっていて、Xに怪我の事を話すと「（自分のことを）見てくれないんじゃないか」と思い、怪我のことは「もう言わないでおこう」と決めていた。その時は怪我のことを誰にも話せず、余計に痛みが辛かったと涙ながらに話す。

その後、それほど強度の高くない練習で全く動けなくなり、それを見ていたXから『一回検査に行ってきたさい』と声をかけられた。＜X先生に病院に行くように言われたときは？＞「なんかしっかりとこの痛みが、わかるなあ」と安堵した。しかし、病院に行くと、医師から怪我を放置していたことを指摘され、「もうちょっと（X）先生も見といてくれたらなあ」という思いと、「自分が一番気づいていたので（早くに）行くべきだった」と後悔を語る。その後、「（X）先生がなんか嫌になって、自分が動けないのもイライラして」、練習成果を報告しなくなったりXを無視するようになったりと、話をするのがほとんどなくなった。そのような関係の中で、Xから声をかけてもらって胸の内を話すことができ、「ずっと自分も落ち着いて」リハビリにも積極的に取り組むようになった。また、復帰直前に、『（試合に）一回出てみたら』と声をかけてもらい、「間に合うように頑張ろう」と前向きになれたと話す。その後、足の手術も視野に入れていたが、怪我の回復が良かったため、競技に復帰し好成績を収めている。

指導者の顔色やチームの雰囲気を感じて練習をしていたBにとって、自ら練習を中断し、支援を求めることは難しかった。そのようなBの関係のあり方の背景には、高校での手厚い指導が影響していた。高校時代の指導者は、競技が初心者だったBにつきっきりで指導してくれたが、一方で、大学では選手の人数も格段に多く、自ら指導者に話に行くことが難しかった。怪我をした時に、Xから『どうする？』や『どうしたい？』と聞かれても、「自分にとったらそれがわからない」、「気持ちはこうしたいけど、身体がついてこ

ない」と悩んだという。今回の怪我について、「身近に話せる人がいたら楽だったのかなとか、多分ちょっとでも話し相手が欲しかったのかな」と、自分自身の弱さを受け止めてくれる存在を求めているようである。

Inf. C：女性，受傷時年齢；20 歳，傷害名；右肩靱帯損傷（復帰まで 6 ヶ月）

早くに競技を始め、競技開始当初から優秀な成績を収めていた C は、全国大会への出場も多く経験しており、怪我をしながらも無理をして試合に出場することが多かった。大学入学後も怪我が多かったが、対象となった怪我は復帰まで半年もの時間を要し、C にとっては初めての体験だった。「（今までの）骨折とか何も思わなかったんですけど、でも本当に靱帯切れたのが一番痛かったですね、痛かったというかメンタル的に」と語る。

怪我をした時期は、目標としていた試合の 1 ヶ月前であった。怪我の直前、C は 3 週連続で試合に出ており、自己最高記録を出していたが、直前の試合で急に調子を落とし、自身でも「たぶんでそれで焦っていた」と振り返る。その後、練習中にいきなり負傷し、手が痺れる程痛かったが、「これはばれたらやばいなと思ってそのままやっていた」。なかなか周囲に言えなかった理由は、試合前にコーチや先輩（以下、Y）と目標を共有しており、「それ（怪我のこと）を言ったら自分が出ないことで（一緒に立てた目標達成を）なくしちゃう」という責任を感じ、怪我を打ち明けることができなかった。さらに、怪我のことを Y に話すことで、「全部認められちゃう気になる（中略）試合に出たい気持ちはあるのに、自分で出られないっていうのを認めちゃうから嫌だったのかもしれない」と、怪我を自ら認めることを拒んでいた。また、同級生からは『でも試合だから』と言われたことで、怪我をしてでも出場するのが当たり前という認識を持ち、試合出場への葛藤を相談することができなかった。

その後、同期が怪我のことを Y に伝え、試合出場を止められた。「Y さんに、『もう、出させないからね』って言われてから、試合出場は頭からなくなりましたね。たぶん病院の人に言われても、なにも思わなかったんですけど、Y さんに言われるのが一番大きかったと思います」と語った。試合への出場を諦めてから、C は他の選手が練習するところを見たくないと「部活にすらいきたくない状態」になり、自分の精神状態を保つために一人でリハビリを「黙々とするしかなかった」。また、家族との関係などの悩みもあり、「切羽詰まりすぎて、爆発しそうだった」が、Y に自分の弱音を話したことで、「弱みを言えるようになった」「人に甘えることを覚えた」という。C は「小さい時から弱みとか見せたくない

タイプ」だったが、Y には「すぐ見抜かれるんですよ、だからたぶん Y さんには言っていた、色々、家のこととかも含めて、（中略）唯一甘えられる人」と語り、Y の存在を契機に他人に頼るということを経験した。

更に、受傷の 1 年半後には、C はチームのキャプテンを任され、初めは「（意見を）言うのが怖い」「どう反応されるのかわからなくて臆病」と感じていたが、「自分から言ったほうがいい」「頼ったら、それなりにみんな頑張ってくれる」と気づき、他の選手に頼りながらキャプテンを勤めた。競技場面では、怪我の部位の脱臼に悩まされ痛みもあったが、怪我をしないことを課題とし、力だけでプレイしていたフォームを見直した。そして競技継続のために、無理しないようにやるべきことと休むべきところを線引きするようになったといい、自分自身を客観的に見られるようになったと語った。

Inf. D：男性，受傷時年齢；17 歳，傷害名；大腿肉離れ（復帰まで 2 ヶ月）

高校三年生のインターハイ予選において、D はインターハイ出場を期待されていたが、試合前に監督からの予想外の指示を受け、嫌々ながら試合に挑んだ。しかし、思った以上に成績が良く、「ちょっと欲をかいて」上位を狙ったところ肉離れをし、インターハイ出場も実現不可能となってしまった。怪我をした時は、やってしまったと「放心状態」になった。また、チーム内で D のインターハイ出場が絶対視されていたことから、D の怪我によって雰囲気が悪くなってしまい、周囲に相談できなかった。そのため、その後の試合は、他の選手が出場しているところを見たくなくて、ベンチに戻って一人でふてくされていた。しかし、試合の最後は応援に行こうと観客席に向かうと、本当は自分が出ているはずだった試合でライバルたちが達成感に満ち溢れている姿を目にし、「すごく悔しくて、俺何やっているんだろう」と思ったという。

試合後は、「これだけやって怪我で終わるくらいだったら、もう〇〇なんて二度とやらない」と思っていた。また、怪我をしてからは監督のことを「もう二度と口聞かないって言うくらい嫌いになって」、「関わらないで欲しい」と思うようになり、練習時間をずらしたり練習場所を変えたりと、監督を避けるようになった。その後、監督から全国レベルの試合があるから出場してみないかと声をかけられ、「もうそっちにかけるしかない」と思った。しかし、怪我から試合までの期間は 2 ヶ月しかなく、1 ヶ月は治療に専念し、その後は多少の痛みがあるなかで練習に励んだ。さらに、D は競技生活について高校で終わろうと考えていたが、受傷を経験して悔しい思いをした中で、「今しかできないこと」を

考えるようになり、全国大会を目指した。その後、Dは試合に出場し、3位入賞を果たしている。

怪我をする前までの監督との関係は、「あまり口出しはしない、干渉しない人」「普通に、今日のメニューこれだから（と言われて）、はい、わかりました、やりますみたいな感じ」だった。Dは高校から競技を始めたということもあって知識も乏しく、「とりあえず先生の言っていることに全部はいはいって言っていた」が、怪我をしたことで「怪我をしたのは自分のせいでもあるが、（監督の）指示に従ってやらかした」という思いもあり、「この人に着いて行ってもこの先はない」と考え、すべての練習を自分で考えるようになった。そして、一人で練習をしている際に、自分自身に必要な練習を考えたり練習方法を工夫したりするなかで、「自分の中の感覚がいろいろ変わってきて、考えて練習するってこういうことなんだな」と思い、自分自身で考えることの重要性和、競技に取り組むことの楽しさを感じた。

Dは、受傷時の他者との関わりについて「変わらないですね。（中略）自分の中の何かが変わりました」「人の支えも大事だと思いますけど、結局は自分じゃないですか。大丈夫できるよって何言われてもやるかやらないかは自分だと思うので、結局、自分が変わらなないと何も変わらない」と語った。受傷後のDは、これまで指導してもらっていた指導者と距離をとるようになり、自分自身で練習内容や課題を考えることに重きを置き、競技をする楽しさを実感した。そして、「本気で日本一を目指そう」と自身の甘さを認識し、「何言われてもやるかやらないかは自分だと思う」と、自立的に取り組もうとした。ただし、同級生や先輩に「一緒にやろうみたいな人はいなかった、もっと練習したいなと思った」といい、競技の苦悩や楽しみを共に味わえるような存在を求めているようであった。

Inf. E：男性，受傷時年齢；20歳，傷害名；大転子部炎症

小学校の頃から競技を始めたEは、高校1年生の時に怪我（骨折）を経験し、指導者の勧めで種目の転向を余儀なくされる。もともと競技成績が良くなかったEは、種目を変更して「逃げたって思われたくない」という思いがあったが、競技を続け試合に出て、「知り合いができたとかするなかで、徐々に意識が前の種目から今の種目に移っていった」「この種目のなかでこの子には負けたくないな」と思うようになり、ついには全国レベルの大会で上位に入賞するまでに成長した。

大学3年生時、全国大会出場の2週間後の合宿中に痛みで練習ができなくなり、練習を

抜けることとなった。負傷した箇所（大転子）は競技をするにあたっての動きの中心となることから、「騙し騙しでやろうとはしていたんですけど、結局ほとんどできてなくて」、2ヶ月半練習から離脱した。2ヶ月半後に重要な試合を控えており、出場できるかわからなかったが「もう出れるように、治るようにということだけ」を考えて準備をした。本格的な練習を始められたのは試合当日の1週間前で、違和感が残りながらも特に痛みはなく試合に出場することができた。怪我をしている際は、常に痛みを確認しながら練習の強度を調整し、身体が痛くならないための動き作りを重視した。また、練習ができない間に様々な部活動の指導者に練習方法やリハビリテーションについてアドバイスをもらい、自身の競技に活かしていた。分からないことはとにかく聞きに行くEの姿勢は、高校時代に自分の種目の指導者がおらず、月に一回の合同練習会で学外の指導者に指導を仰いでいたことから自然と身についていたという。

受傷前のEは、全日本ICへ向けてかなり練習量を増やしてトレーニングを積み、「自分の中でいけるなっていう、結構頑張ったなっていう感覚」があったようだが、思っていたほどの成果が出なかった。同学年の選手が上位を占め、「ひとまわりふたまわりレベルが違う」「そこに追いつくまでには、何かこう壁があるような感じ」がして、「どう頑張っても行ったら良いかわからなくなった」という。その後も練習に意欲的に取り組むことができず、「やらないといけなからやっているという感じで、ただ時間が過ぎて行っただけ」だった。その間、指導者に「何を聞いたらいいかわからないという」状態で、ただ漠然と上位との差を埋めるにはどうすればいいのかと悩んだという。一方で、競技で知り合った友達には「気持ちの面というか、自分自身のこと」を聞いてもらい、「友達とかには別に答えを求めてないのかもしれない」「同じ競技していて同じように悩んでいる選手の方が、分かり合える部分というか、近い部分があった方が、そういうマイナスなことを考えているときは、…共感ができたり」と、一緒に悩みを共有できる関係を求めているようであった。

(2) 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（Tab. 3-3）。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

Tab. 3-3 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流されやすくて、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うくらい自分では（練習が）できた感覚とか手応えがあって試合に出たら、結局成績はそんなによくなって、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ていたたりして、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、みんなあるみたいな、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な、（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續いていて、（Inf. E）
繋がり の喪失	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、もう二度と口開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 認めざるを得ない	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に思っけど、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ってほしい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、どういことしていったらいいのかもわからないなっていう感じ。 （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ときて（Inf. L）とりあえず先生の言っることに全部はいはいって言っったんですけど、そこから怪我して、（中略）これは、なんでもはいはい言っていたらいいものではないなと気づいて、（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あみたいな、結構怖くてもまだできないって思っちゃうの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、やめとこうとか、（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たんですけど、それで、そこから、数日過ごしたら、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いう、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てもらったり、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なとか、多分ちょっとでも、話し相手が欲しかったのかなと思います。そういう（怪我に悩んでいる）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	その日にもう思っっきり、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っていたけど、案外いけるなあみたいな、今までびびっただけで、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）
	自分が変わることの 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ていくだろうっていう考えは、もう捨てた方がいいなとは思っましたね、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）

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．

(3) 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 (Fig. 3-2)．概念間の関係はその影響や働きの方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．

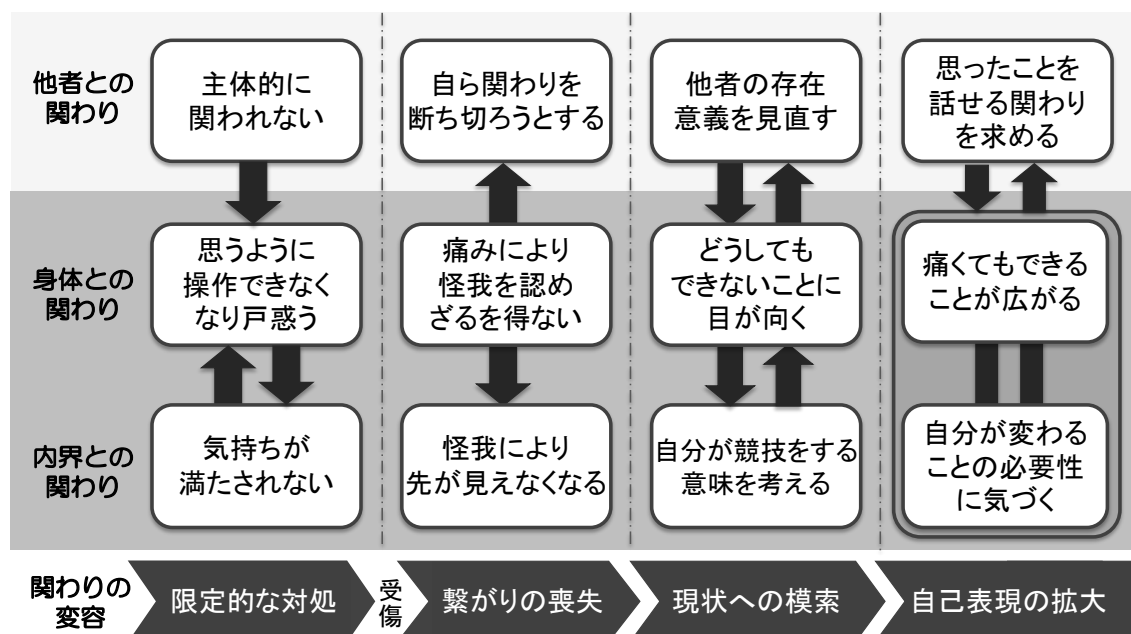


Fig. 3-2 アスリートが受傷体験を契機に関わりを変容させるプロセス

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【主体的に関われない】状態に留まっており、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【主体的に関われない】状態から、【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。

(4) 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。アスリートは、受傷体験によって自分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。

① 受傷体験による他者との関わりの拡充

アスリートは受傷体験を通じて、他者に対して【主体的に関われない】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、他者との関わりの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分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。

② 他者との距離をとってみるものの意味

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たくなかったり、怪我をしている姿を見せたくなくな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、Baekland(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が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。

③ 怪我からの復帰プロセスと心理的支援の繋がり

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)「もうそっちにかけられない」(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。

1-4. まとめ

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。

第2節 継続的インタビューによる怪我の受容プロセスの検討

2-1. 問題と目的

ここでの関心事は、受傷アスリートが怪我をどのように受容するのかということにある。堀内・能智（2020）は、受傷アスリートに認識する復帰に着目し、復帰したと認識するまでのプロセスを視覚化した。そこでは、元に「戻る」ことを意味する場合と、受傷に対する肯定的な側面を見出す場合があり、さらに、そのような認識が時間の経過とともに変化することを明らかにし、アスリートが各時点で復帰に対してどのようなストーリーを思い描いているのかを理解する必要があるとした。これまで、受傷アスリートの心理的側面への理解は、回顧的な調査が中心に行われてきた。しかし、受傷アスリートの怪我への認識が変容するプロセスやストーリーを捉えるには、縦断的に調査を行う必要がある。

また、受傷アスリートの心理サポートについては、どのようなソーシャルサポートがリハビリへの取り組みや怪我の受容に関連しているのかが検討されている。Tatsumi & Takenouchi（2017）は、受傷経験のあるアスリートのソーシャルサポートの認知度の差異から情動調整行動と怪我の受容プロセスの関連性を調査し、ソーシャルサポートへの認識が高かった受傷アスリートは、情動表出や肯定的再解釈に関する情動調節行動を生じさせ、怪我の受容を促進させているとした。このように受傷アスリートがどのように他者との関わりを認識し、怪我の受容そして復帰へと繋げていくのかに関心が向けられており、受傷アスリートのリハビリ段階に応じた支援のあり方を考えることが求められている。また、コーチやトレーナー、チームメイトなどのサポート提供者と受傷アスリートの関係性がサポートを効果的にし、早期復帰に繋がると考えられているが、介入研究の不足が課題として指摘されている（鈴木・中込，2011）。

そこで本研究は、受傷アスリートを対象に受傷直後から復帰までの過程で縦断的なインタビュー調査を実施し、受傷アスリートがどのように受傷体験を共有し受容していくのかを検討することとした。やまだ（2007b）は、ナラティブモデルを研究方法として援用し、研究者と研究参与者との間で共同生成された「ナラティブ（語り・物語）」を研究対象にすることで、そこでの相互作用を前提とした語りの変容を検討することができるとした。つまり、受傷アスリートの「語り」を分析することで、そこでの関わりと共に怪我の受容を検討し、心理支援に繋げていくことができるのではないかと考える。

以上のことから、本研究は「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質的に分析し、そこでの体験を検討

することを目的とする。具体的には、受傷アスリートを対象に定期的なインタビュー調査を実施し、「語り」を分析することで、怪我の受容に至るまでの心理変容プロセスを可視化し、それを基に受傷アスリートの心理サポートについて考察する。

また、本研究ではアスリートが怪我を受容し、競技に復帰する過程を可視化することを目指していたが、本事例では復帰を諦め競技引退を選んだ。しかしその過程では、怪我の悪化や自分の将来に悩む中で、アスリートとしての自分への「喪の仕事」(mourning work)だったのではないかと考える。そしてその過程でどのように身体や競技人生について触れ、その傷を受け入れていったのか考察したいと考える。

2-2. 方法

(1) データ収集

本研究者の知人を通じ受傷直後の選手を紹介してもらい、調査協力を依頼した。調査対象者には調査の趣旨を説明し、協力の承諾を得た。また、受傷アスリートの心理的変容を分析するにあたって、復帰まで経過が2ヶ月以上の者を対象とした。具体的な調査内容は、半構造化インタビューを1回約40～50分、2週間に1回の頻度で実施した。インタビューの内容は、怪我の調子やリハビリの様子、気分や気持ちの変化、身体感覚の変化、指導者やチームメイトなどとの関わりや支援についてであった。また、受傷アスリートの内面の理解を深めるために、バウムテストを実施した。指示は「実のなる木を1本描いてください。できるだけ丁寧に描いてください」とした。

(2) 分析方法の選択

本研究では、複線径路等至性モデル (Trajectory Equifinality Model: 以下、TEM) を参考に分析した。安田・サトウ (2012) は TEM について、時間を捨象せず個人の変容を社会との関係で捉え、具体的なライフ (生命・生活・人生) を丁寧に考えることを本質的に含んでいる方法論としている。具体的には、歴史的・文化的・社会的に埋め込まれた時空の制約によって、ある定常状態に等しくたどり着くポイントを等至点 (Equifinality Point: EFP) とし、そこに至る径路が発生・分岐するポイントを分岐点 (Bifurcation Point: BFP) として概念化している。そして、個人の生きられた時間を重視し、非可逆的時間の流れの中で生きる人の行動や選択を描き出す。また、対象者が選択して歩みを進めていく際の、援助的な力 (社会的ガイド: SG) と阻害・抑制的な力 (社会的方向づけ: SD) のせめ

ぎ合いを描くことができる。さらに、TEM では単一の事例を分析することで個人の経路の深みを探ることができ、検討が可能であるとしている。

受傷アスリートが怪我を受容し復帰していく過程では、時間的な制約が存在し、時間の非可逆性が強く影響している。さらに、受傷アスリートが社会的資源や文化の中でどのような選択したのかを検討することで、怪我を受容するまでの葛藤や課題を明らかにすることが可能となる。以上のことから、受傷アスリートの心理サポートについて時間の経過そして関係性を含めて検討することができると考え、TEM の枠組みを用いて分析を行った。

(3) 分析の手順

予め調査対象者の承諾を得てから会話の内容を IC レコーダーに録音し、その後、発話内容を逐語化して発話データとした。次に、発話データを意味のまとまりごとに分節化し、コード名をつけた。その中から、怪我やリハビリの状況などの外的な出来事は排除し、怪我に対する認識や気持ちに関する語りと区別した。その後、コード化したものをまとめ、TEM の概念に照らし合わせながらカテゴリーグループとしてまとめた。コードからカテゴリーグループを生成する過程と、事例全体の流れとの比較を検討する過程を何度も繰り返すことで、精緻化を図った。そして、生成したカテゴリーグループを、分岐点と必須通過点 (Obligatory Passage Point ; OPP) として定めた。

(4) 倫理的配慮

調査対象者には、調査開始に先立って調査の目的や内容、データの取り扱い、論文化などについて口頭で説明し、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、本研究者以外の目に触れることのないように配慮した。

2-3. インタビュー概要と経過

(1) インタビュー概要

調査対象者 (以下、F) は、男性、大学 2 年生 (調査開始時)、個人競技種目、競技歴 9 年だった。傷害名は左の前十字靱帯損傷、および半月板損傷 (全治約 12 ヶ月) だった。調

査期間はX年9月～X+2年5月（全25回）であった。Fは、大学2年の7月末に、柔道の授業中に他の学生と練習をしている際に前十字靭帯損傷を損傷した。その後、9月上旬に手術をし、2週間入院した。

(2) インタビュー経過

ここでは、インタビュー内容について提示する。先の分析において、怪我の受容が第Ⅲ期に分けられたことから、期分けに添って紹介する。また、Fの語りを「 」, 著者の語りを< >, その他補足を（ ）とする。

第Ⅰ期:手術直後(#1)～病院中心のリハビリ期間(#5)

#1 X年9月下旬（退院してから2週間後）

研究調査について説明し承諾を得た後、怪我をした時の状況について話をしてもらった。

怪我をした時について、「いやもう、正直、そのなんか、切れた瞬間っていうのは本当にもう、わからないくらい痛くて（苦笑い）、で、でもなんか、相手の人が、組んでいた人が自分以上に落ち込んでいた感じがして、もうそれが辛くて、その場では大丈夫って言ったんですけど、」その後、病院に行って、事の大きさに「どうしよう」となった。「次の日（練習場）に行ったらみんなが励ましてくれて。やっぱ、正直無理かなって思ったけどやっぱ頑張ろうってなりましたね。」

年末に肉離れをしていて、冬期の練習があまり詰めていなかったが、今年の地区インカレ（5月中旬）で「意外と、練習してなかった割に（結果が）出せた。」チームはみんな仲が良くて、いい雰囲気。

<今競技でなんか、一番困っていることとか悩んでいることはある？>「まだ正直、全然、動くことがまだ歩くことしか許されてないんで、まだ競技自体に触れられてないんで、あんま分からないんですけど、結構、できればやっぱ早く、競技場に戻りたいと思います。」

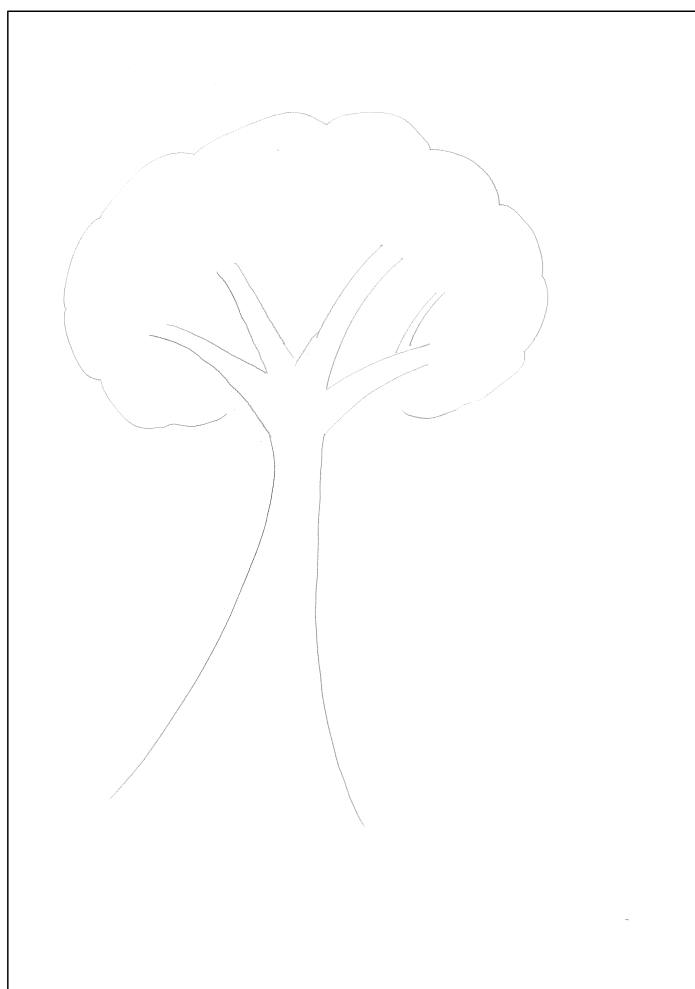
#2 X年10月中旬

「経過的にはいい感じって（医師からも）言われています。」週3で病院のリハビリに行って、週2で部活に来て練習（筋トレ）をしている。「結構痛くなる時もあるんですよ、雨降った日とか歩きすぎたら、その時はやっぱ、動きたくなくなります。」「うずく感じ（の痛み）。痛い時は何をしても痛いですね。」

#3 X年10月下旬

走るのが一ヶ月早まりそう。靱帯の繋がりがしっかりしてきて、ぐらつきがなくなってきた、歩くのもスムーズになった。

【バウムテスト①】 普通の緑の大きい木っていう感じ。季節は春。周りは芝生みたいな感じで、大きいのがドンっていう感じで、「めっちゃ存在感のあるような。」裏に名前を書いてもらった際に、<なんか木がこっちに傾いているけど、字もこっちに傾いているよね>「本当ですね。」



バウムテスト①

#4 X年11月中旬

「なんか結構、腫れ、というか炎症が起きていて、結構痛みが強かったです。」腫れはずっとあって、「歩きすぎたりしたら結構パンパンに腫れたりします。」「歩くのはだい

ぶスムーズになってきています。」

試合などを見に行くと、「早く出たいとしか思わないです。」その一方で、「なんか、痛い時とか、やる気っていうか、モチベーションが上がらないです。」＜モチベーション？＞「全てにです。なんかもう学校とかも行きたくないです。歩くのがしんどいので、痛い。」…＜楽しい事は？＞「みんなと練習していたら楽しいですね。今までずっと、リハビリも一人なので。」

＜不安感としてはどうなんだろう＞「一番今がきついですかね。今っていうか、最近ですかね、その、みんなと練習するようになってから」初めての感じの不安がある。「どうしようもなく追い込まれてはないんですけど、なんか、この先大丈夫なんかなみたいな。」
「それが現実っていうか実際に起こってきているのが辛い感じです。」トレーニングでできる事が増えてきた反面、しんどい事も増えてきた。

#5 X年12月初旬

「だいぶ筋肉がついてきたなっていう感じがします。」「見た目とか。もう、歩いていてやっぱり楽です。」＜楽になった感覚ってどんな感じなんだろう？＞「膝の安定感が全然違って、ふわふわっていうか、全然違うんですよ。」

最近、同級生が怪我をして一緒に話をするなかで、「焦ってやっても一緒だなって感じ」がして、気持ちが楽になった。「手術する前は全然実感がわからなくて、どんな経過っていうか復帰していくのかわからなかったんですけど、手術してから2ヶ月くらいがしんどかったです。」「しかも、それまで普通に毎日練習とかもできていたので、急にできない環境になったのも、ストレスとかも溜まるので。」無理をしてもう一回怪我するのも嫌なので、今は諦めがついて落ち着いてトレーニングをしようと思っています。

第Ⅱ期:軽めの練習を開始(#6)～試合復帰後の痛みから再度リハビリ開始(#13)

#6 X年12月中旬

ジョギングができるようになった。怪我の治りが思っていたよりも早い。「思っていた以上に安定していて、よかったです。」「悪化するのも嫌なので、抑えているんですけど、多分走れる自分もいるので、ちょっと、抑えるのがしんどいです。」＜なんか自分としてはもうちょっと走れるんじゃないかって思うの？＞「はい。」膝の状況については、腫れはあるけど痛みはさほどないという。

順調に進んでいて嬉しいのも反面、今は合宿がどうなるか（どこまでできるのか）が一番気になっている。＜その不安はどういうイメージなの？何が嫌な感じ？＞「みんなが（練習）している中で、自分がどこまでできるかなとか、やっぱりずっと筋トレとかだったら、みんなが（練習）しているのは嫌じゃないですか、そういうのがあります。」＜じゃあ、（練習場）でやるよりも、一人でウエイトする方が、不安にもならないし。＞「そうですね、気持ち的に楽です。」

#7 X+1 年 1 月中旬

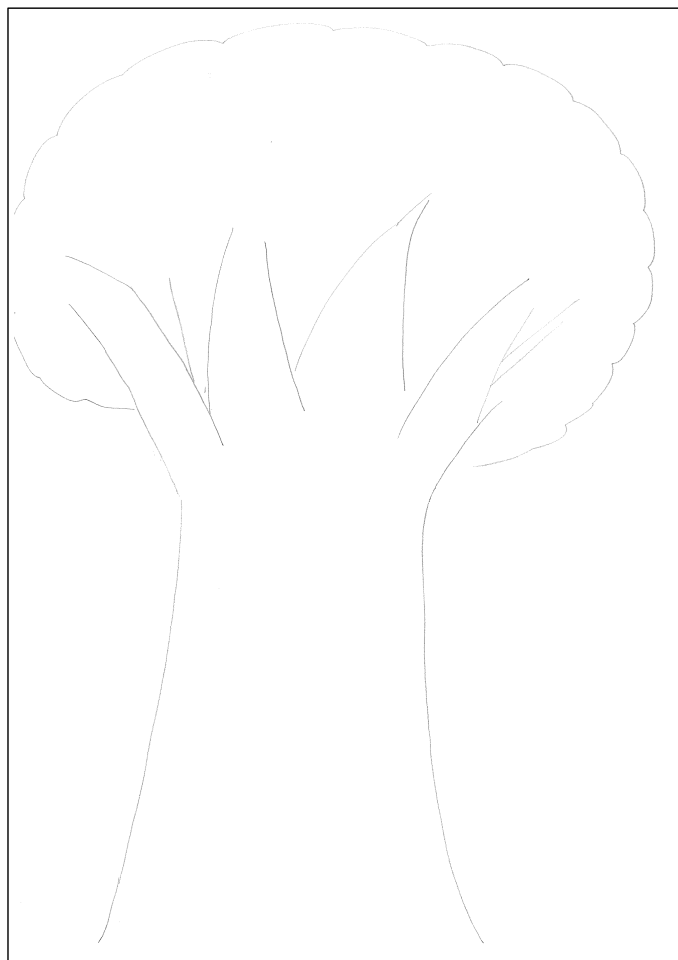
「動きながらのトレーニングが増えてきたので、その辺は楽しいです。」「自分の中で安定、膝のぐらつき感がやっぱりあって、それがまだいけるなっていうときはちょっと（質力を）上げたりしています。」早く復帰したい中で 3 月の合宿が気になる。「一番もっと目先というか、確証が得たいですね、確実にここならできるっていうのが欲しいですね。」試合に間に合うのか、他の部員との差が広がって孤立するのではないかという不安がある。自分の身体については自分しかわからない中で、間に合わないのではないかという思いと、いけるんじゃないか、もっとできるんじゃないかという思いが出てきている。

#8 X+1 年 1 月下旬

軽いダッシュ（7 割くらい）ができるようになり、少しずつ部員と一緒に練習をしている。＜走っているときはどんな感じ？＞「若干違和感はまだあるんですけど、ほぼ大丈夫です。」＜違和感ってどんな感じ？＞「やっぱり左右差があるので、蹴る感じが全然、左が浮いちゃう感じがします。」（うまく力が地面に伝わっていない感じかと思われる）＜走った後しんどくなかった？＞「いや、痛かったです（苦笑い）。」「でも合宿はちょっと参加できるかなって思ったら、だいぶ楽になります。」

一方で、練習に入れるようになって自分が置いていかれている事を実感し、「だいぶしんどいです。」「今まで走って息上がらなかったのが息上がったり、今まで余裕だったのがちょっとしんどかったりするの、気持ち的にしんどいって今はあります。」練習できることは楽しいけど、その後に焦りが出てくる。

【バウムテスト②】 葉は緑で桜が咲く前のイメージ。広場のような広いところ。結構人がいそうな感じ。＜樹齢？＞「太い感じです。」



バウムテスト②

#9 X+1年2月上旬

練習の質が上がってきていて、その怖さからストップをかけている。練習後に痛みが出たりもしている。痛みについて「原因がわかっているの、前日に走ったっていう、不安感はないんですけど、やっぱり動くのが痛かったりしたら、ちょっとしんどい部分があります。」「いつもと違う、ずっと、鈍い痛みがある感じがします。」

「なんか、走り出したら、自分で求めてしまうのが大きくなってきて。」「今まで、その、可動域とかが結構小さい段階で色々あったので、それが治っていくたびにできていたんですけど、ただ筋肉をつけるだけになってきたので、だいぶ大きい一段に登ってきたかなっていう感じがします。」「なんていうか、壁というか、これ以上行ったらあかんっていう感じが出てきた感じはします。」＜それは痛みもあるし？＞「痛みっていうか、なんていうんですかね、勝手に自分の中でこれ以上行ったらヤバそうだなっていうのは出て

きています。」

#10 X+1 年 3 月上旬

2 月の下旬に合宿があり参加した。8 割くらいの質力をだして、「結構突っ込みました。」
 <練習してしんどくなかった？>「いややっぱ腫れました。」「膝の痛みっていうのはないですね。あ、でも、走った直後とかは痛いです。」と楽観視している様子。

合宿に行って思っていたよりも自分のパフォーマンスが落ちていることが悔しかった。
 「初めて（練習して）いて、しんどいというか辛いなってなりました。」<練習してみても感覚？>「みんなと同じレベルでできるようになった気はします。」「だいぶ自分の（プレイ）になってきた感じはします。」練習に入ったことで課題があれもこれもと広がってきて、「部分的な練習しかできないので、繋げていきたいんですけど、」と、競技としての一連の動き・流れをどう繋げていけばいいのか悩んでいる。

#11 X+1 年 3 月下旬

練習は「8 割 9 割くらいですね、マックスまで持っていったら足持たないです。」3 月末の試合に出てみようかと思っている（公式戦ではなく小さな大会）。「試合っていうのは怖い気がします。」<どんな怖さなんだろう？>「なんていうか、制御しながら（プレイをする）っていうのも結構、どこまで出せばいいかなっていうのもあって、」<この前の合宿から質力を上げ出しているけど大丈夫なの？>「膝は大丈夫です」「なんか吹っ切れてやってみたら以外といけるみたいな感じです。」

怪我の受容について「大きすぎたので怪我が、なんかもう、可能性というか、ちょっと頑張ったらいけるかなみたいなのがなかったの、」「吹っ切れはしやすかったですね。」これまでの他の部員との関わりについて振り返りながら、「一緒にいる時は普通に楽しくやっていこうっていう感じだったので、ただあえて一緒に居ようっていう感じはないです。」

#12 X+1 年 4 月中旬

試合前の練習ですべてこけてしまい、膝の調子が悪かった中、試合には出た。試合に出てみたことによって現状を知り「今はもう、仕方ないなっていう。まあ痛みもあったっていうのもあるんですけど、（パフォーマンスが落ちていること）もわかっていたので、頑張ろうっていう感じのほうが大きいです。」

＜練習は順調にできている？＞「最近練習ほとんど出来てなくて」「（膝を）休めている感じですね。」ボルトが入っていてうずく痛さがある。ボルトはいつ抜いてもいいが、違和感がないなら引退後でもいいと言われている。「楽しくない感じが強いです。」「（今までに）なかったです。初めてかもしれないです。」「いっぱい悩みすぎて。」「＜どんなことが頭に浮かんでいるの？＞「いや、手術してちゃんと治るんかなって、正直わからないので、ボルトのせいで痛くなっているのかもわからないですし、そのあとも復帰できるのかも。」「今までほぼ止まることなかったの。」

#13 X+1 年 4 月下旬 チームは地区インカレに向けて取り組んでいる

「今は（練習はせず）にずっとトレーニングをしています。」前回のインタビューの後くらいから歩くだけでも痛みがひどい。主治医も原因がわからないと言っている。「内側というか。なんか前は、なんかピンポイントだったんですけど、全体的に強い痛みが出ています。」

「先が見えないというか、しんどいです。」「リハビリの時は頑張った分だけ早く戻れるかなって思っていたんですけど、今やってもやっても痛みしか出ないので、上がってこないです、モチベーションは。」今は練習を見たくないの練習場に行きたくない。今はとにかく痛みがなくなってほしい。

＜なんか、なんで自分が怪我したんかなとか考えたりする？＞「ああでも、痛い時なんでしたんだろっていうのはあります。」「ああー、ちょっと楽しくなかったの、その時（受傷時）、部活が。」「＜そうなの？＞「はい。部活というか、練習が嫌だったので、そういうのもあったのかなって。」「なんか、（地区インカレ）で燃え尽きた感じが強くて、面倒くさいなっていうのがあって」。初めての試合で雰囲気味わえて楽しかったが、「いいかなってというか、しばらく休憩しようかなって。」「＜その気持ちがあったから怪我したかなって思うの？＞「そうですね。結果的にただの事故ですけど、そういう気持ちがあった時だから何かあったのかなって。」「受け入れるっていうか、仕方ないなと思います。」

第Ⅲ期：リハビリからの再スタート(#14)～復帰を諦める(#25)

#14 X+1 年 5 月中旬 地区インカレが終わったあと

「しばらく練習がフリーだったのでだいぶマシになりました。」「＜じゃあ痛みはもう大丈夫なの？＞「まだちょっとあるんですけど、だいぶ前よりはマシです。」今は筋力をつ

けることを課題に、復帰を目指す。

「不安は、あまりないです。けどなんかみんなと練習より一人でやった方が楽しいです。」

「（今は）自分のやりたいことをゆっくりやっていきたいなっていう思いが強いです。」
 <何が変わってきたんだろうね？>「ああー、なんか、もう一回出たいなっていう気持ちが出てきて、なんか、ちょっと真剣にやってみようかなっていう気持ちが出てきたかもしれないですね。」

<なんか気持ちが上がったたり下がったりだね>「はい」<でもなんか疲れてない？>「疲れてますか？ああー、ちょっと、疲れてます（苦笑い）。結構バイトとか突っ込んでいたので。」父親が運送業をされていて、夜の12時くらいまで積み込みの仕事を手伝っている。コンビニのアルバイトもしていて、父の会社で働いて、朝7時からコンビニでバイトをし、そのまま学校に来たりもしていた。

#15 X+1年6月上旬

順調に戻ってきていて、6割7割くらい出している。やりたい練習を自分のタイミングでしている。筋力について「着いてきてるなって思います」と話すが、スクワットの重さを聞くと80キロとまだ軽い。

「どのタイミングで、その段階（質力）をあげようかなっていうのは自分の中で思っ、難しい」<練習している中で違和感とかはないの？>「それはもう、特になんかありませんよ。もうブレもなくなってきたので、膝の、割と安定して（練習ができる）なあとは思っています」。スクワットの重りを上げていないことについて「なんかやっぱ、（膝が）崩れるのが怖くて」。6月は土台づくりをしていきたい。

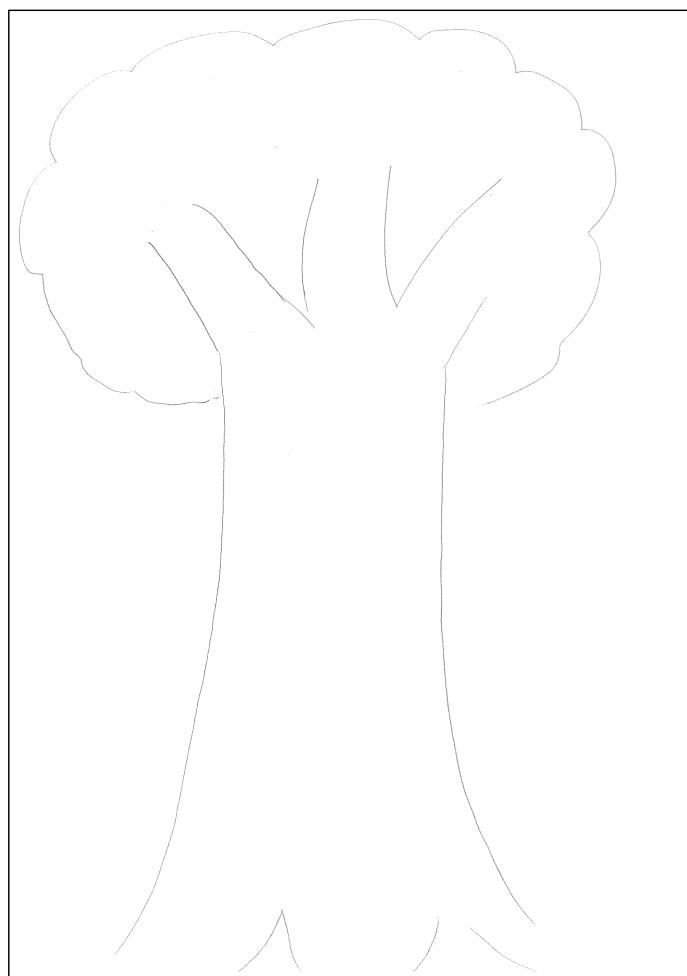
#16 X+1年6月下旬

少しずつ練習の質を上げている。<痛みはない感じ？>「そうですね、走る分だけに関してはあんまり痛くないです。」時折練習に入っていて、みんなと練習ができて楽しい。部内で中間くらいの人だったら同じくらいプレイができている。「3月くらい、試合出た時よりも、だいぶ形にはなってきたかなっていうのはありますね。」<形になっているっていうのは？>「なんか、自分の動かしたいように動かしているなと思います。」「先が見えてきた感じ。」

「なんかむしろ疲労がきているくらいのほうが安定している感じがあって。」<安定っ

ていうのは？>「しっくりくる感じがあって，」「筋肉がしっかり張っているっていうのがあるのかはわかりませんが，僕も．結構，安定した感じはあります，自分に．」

【バウムテスト③】 「なんか結構まっすぐした感じがあります．」<なんかどういふところに立っているんだろう？>「なんか広場でワイワイしている感じですかね．」高い木．晴れの感じ．



バウムテスト③

#17 X+1 年 7 月中旬

「悪くとかはなってないんですけど，やっぱなんか，どっかなんかまだ，完全に動ききらなかったことがあったので，それで一回病院に行ってみたら，注射してみて，また経過見てもうってなっているんですよ，今．」「（膝が）どっか止まるというか曲がりきらない感じがあって，それが全力を出すのに出し切れないところなのかなと思って，」2 週間経過観察の予定で，5 日経ったが変化は感じない．

同じ怪我をしたことがある選手からはまだじゃないかと言われているが、自分としては「いけそうな感じもあって、なんか、ちょっとしたズレが大きく感じてくるので、そこは変な感じです」＜トレーニング状況とか（どう思っている？）＞「3月みたいに無理矢理（プレイをして）いる感じはなく、効率よくというか、質的には上がってきているとは思いますが。そうですね、まだ、どこか繋がらない部分があります。」「（怪我する前と）比べてもわからなくて、何がおかしいのかもあんまり分からなくて」。

＜気持ちの面的にはどうなの、最近は？＞「最近は、特に変わらないですけど、とても忙しいです。」学校の補講が多くて休みの日も授業が入っている。また8月から始まるインターンシップの準備やアルバイトなど、日常生活面でやる事が多くなっており、エネルギーがそちらにさかれている。

#18 X+1年7月下旬

先週末から足と腰に帯状疱疹のようなものができて寝込んでいた。薬もあまり効かず、身体が痛い。先週の月曜日にもう一度（膝の）注射を打ってもらってだいぶ効いてきた。「止まる感じが、止まる、なんていうか、スカスカな感じがあったんですよ、どこかで、なんて言うんだろう、鉄で言ったら錆びている感じがあって、それがだいぶ滑らかになってきた感じがあって。」

怪我について「したくなかったなっていう想いと、してよかったなっていうのとどちらも思います。」練習が実践的になるにつれて怪我をしたことの実感が湧いてきて、怪我をしたくなかったという思いが強くなる。「（4～5月くらいは）怪我也良くならないし、なんかあと一息、自分の中で乗り越えられない時があって、その時も、本当に、あまり練習とかもしたくなかったです。でも、今だいぶそれが取れてきて、もう一回頑張ろうかなっていうのが出てきた感じがします。」＜怪我して良かったなっていうところは？＞「なんか、周りの見方が変わった感じがするなって。（中略）怪我をしてから、（他の部員や部活動が）大事だなって、こういう場所って大事だなって思ったし、なんか、助けられているなっていう部分は大きかったです。」「やっぱりもう一回戻りたいなって思えるチームだった。」

#19 X+1年9月中旬

注射を試みたが再び痛みが出てきて、病院を変えてみたら今すぐには直りそうにない

と言われた。歩くだけでも痛い。半年くらいかかるとも言われた。手術をしてからもう1年経つのに。「もう正直半年後だったら、もう冬期も積めないで、それで、もうどうしようかなって感じで。親にも言ったらもう、この先もあるので、就職してからもあるので、辞めるのも一つじゃないかっていう話が出ていて。」＜部活を？＞「はい。」＜就職はどう考えているの？＞「今迷っていてまだ。はっきりとやりたいことがあんまりなくて。」とため息をつく。「・・・もう、もうごちゃごちゃしていて正直言って。」

あやふやな気持ちで部活を続けていてもいいのかと思っている。部活のメンバーは就職について「どうでもなる」という考えの人も多いので、そういうことを言われるとしんどい。「・・・中途半端な感じでやるならもう、そっち（就職）に当てるのも一つかなっていうのもあって」。ただ、3年間やってきた部活を途中で抜けるのも、周りにとっても自分にとってもどうかと思う。「全力で（プレイをし）たくても、その一段階を超えられないっていうのが自分の中で原因が大きくて、」今は辞めたい気持ちの方が強い。

#20 X+1年10月上旬

「あの後、先生（部の監督・ゼミ教員）のところに行って。それで、もう、一回休部することに正式になって」。先週に書類を出して休部となった。病院のリハビリには引き続き行っている。部のメンバーも今は辞めずに休部の方がいいと思うと話していた。＜自分としては休部してどう？＞「気持ち的には楽なのは楽です。」今までは迷いながら練習を休んだりもしていたので、「罪悪感っていうか、休んでいるっていう感じが強かったんで、ちょっとしんどかったです。」今後は、1月にもう一度先生と話そうとなっているので、それまで自分でリハビリをして、膝の調子が変わったら戻れるなら戻ろうと思っている。今は「どうせならもう一回挑戦してみようかな」と思っている。

インタビューについて、休部していることや復帰へ向けてどうしていくかも含め、どうしたいか尋ねると、月一で続けたいとのことだったため継続することとした。

#21 X+1年11月上旬

「結構、充実しています。」「トレーニングもできて、結構ゼミ課題とかも多かったんで、勉強と、バイトと。忙しかったんですけど（笑う）、全部こなせたので良かったかなって」。

「もう一回やっぱ、戻れる可能性があるなら、戻ろうかなとは思うようになってきまし

たね。」自分のペースでできるので焦りもない。＜自分としてはこの1ヶ月は順調？＞「はい」（はっきり）。＜自分がやっぱり部活に戻りたいのはどういうところから思ったの？＞「・・・正直やめても良かったんですけど、（中略）戻れるなら戻ってきてってみんなが言ってくれるのが、嬉しかったっていうか、そう思ってくれる人がいてくれることが良かったので、もう一回やってみたいなと思いました。」「みんなが戻ってきてもいいって言ってくれるんだったら、自分に挑戦してみようかなって。」

#22 X+1 年 12 月中旬

「今、また痛くて。寒いと痛くて。でも、もう、トレーニングとかはできているので（苦笑い）。」＜その痛みはどんな感じ？＞「うずく感じ。」「特にボルト入っているので、それで痛いのも大きいと思うんですけど。」ボルトの手術をしても2,3週間で復帰（ランニング程度）ができると聞いたので早く抜いてしまおうかと思っている。

＜自分の中で（プレイをし）たいっていう気持ちはどのくらい強いのか？＞「最近結構、戻ってきてみたいな、早く戻ってこいって言うてもらうことが多くて、早く（プレイをし）たいなと思うようになりました。」「自分の後悔がないようにやればって言うてもらって、そこからなんか、大会に出られたら自分の中でも嬉しいし、競技者としてはやっぱり一番だけど、自分のためにもやっぱりやりたいなあと」。

就職について営業をするか市場の仕事に行こうか悩んでいる。自分としては市場の仕事は楽しいが、「親の会社じゃなくていいかな」。＜どこに面白いと思ったの？＞「全部手で、人の手と人の頭を使って、やりとりして、それがちゃんと届いているっていうのが、自分としてはなんか面白くて」と話す。

#23 X+2 年 1 月下旬

（明るい声）先週にボルトを抜く手術をした。うずきがなくなっただいぶ楽。痛みが取れたらリハビリに専念し、3月に部活に合流しようかと思っている。＜今のモチベーションはどう？＞「歩いていても、膝の感じとか前よりも軽い感じがするので、戻れるかなっていうのがあるので、今は戻りたいなっていう気持ちが結構。」＜全然痛みも違う？＞「そうですね、なんか違和感みたいなのがずっと中の方であつたんですけど、それがなかったので軽く感じます。」「動きやすい感じがします。」

＜怪我についてどう考えている？＞「今考えるとすごい大変だった感じがするんですけ

ど、・・・怪我というよりなんか、チームの、温かみみたいなものを感じられるようになりました。」最初はもう無理だと思ったが、リハビリや先輩の話を聞くと戻れるかもしれないと希望ができて、「それでも戻れない、戻れそうで戻れないという感じがずっとあったので、それで悔しさっていうのが募っていた感じはあります。」

今思えば、もう少し長期的に目標を定めておけば良かったのかなと思う。「今は、その、・・・なんていうか目標がないって言ったらかしいですけど、（中略）これだけのタイムを出すっていうところから、基礎的なところに落ちているので、その面では、だいぶ近い目標ができていますので、（目標が）見えなくなることはない気がします。」「その、夏くらいは、その、・・・自分が、部活している意味がわからなくなっていたので、それに対して、それだったら就活した方がいいんじゃないかなとか、他にできることもあるんじゃないかなっていうのがあって、いろんな方向に目が向いていた気がします。」今後は、仕事もゼミ活動も少し落ち着くのでリハビリをしていく。

今回は、ゼミ活動の都合があることと、部に復帰する時期に話を聞かせてもらうことにしたため、その頃に日程調整をすることとなり、連絡をしてもらうようお願いした。

その後連絡がなかったため4月に連絡を入れると、『手術をしてからずっとリハビリをしていたがやはり治らなくて、競技復帰は諦めようかと迷っているところです』ということと、一度監督に相談して決めたいということだった。その後、再度連絡を入れ、インタビューをさせていただくことにした。

#24 X+2年5月中旬

<1月からはどんな感じで過ごしていたの？>「1月2月はリハビリをしていたんですけど、もう大丈夫だって言われたんですけど、治り切らなくて、（競技）はやっぱ無理だになってなって、話もして、もう行ってないんですけど。そうですね。そこからはもうずっと、卒論とかが忙しくて」2月から練習はしていない。術後のリハビリ過程で違和感があり、「自分の中で（プレイできる）足じゃないな」と思った。

結局、手術をしたが痛みの原因ははっきりとわからなかった。手術をしたことは「でもしっかりと諦めもついたというか、やれることはやったので」。今は後悔はない。「（再度リハビリに励む過程で）完全に正座とか曲げても大丈夫ってなったときに、やっぱり変わっていなかったのが痛みが、その、手術前に。そこで自分の中でこの痛みがあったらできないっていうのが、正直わかっていたので、それが原因でずっと復帰できていなかった

ので、治らないんだって思ったら諦めがつきました。」＜やっぱり膝の痛みっていうのはかなり痛かったの？＞「そうですね、痛かったっていうのもあるんですけど、自分の中で制限がかかっているっていうか動かない部分があるので、そのことでフォームが崩れて違うところも痛いし、その、思った動きもできなかったし、それが原因っていうのは大きいです。」＜その諦めがついたのは何がきっかけだったの？＞「正直自分の中で、薄々っていうか、ボルトとは関係ないんじゃないかなっていうのがあったんですけど、（手術を試みて）中にも異常がないって言われて、これは多分治らないなっていうのが自分の中であったので、それで諦めがつきました。」

「正直、もう一回やりたかったっていうのはあるんですけど、（中略）。結局は戻れはしなかったんですけど、戻ろうとした過程は、やっぱりやって良かったなって思います。」

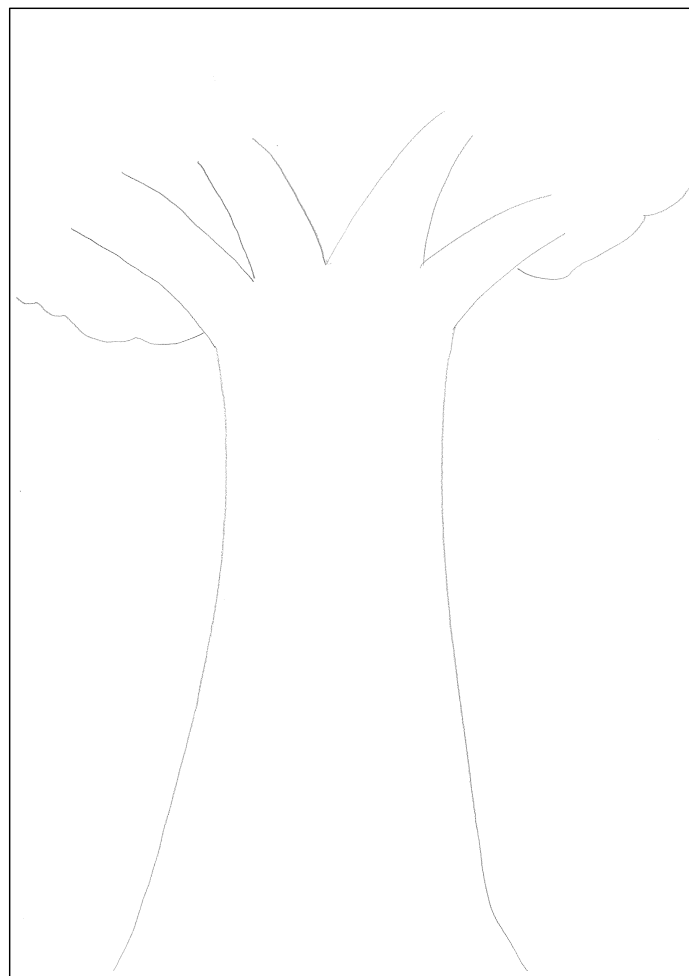
「やっぱ、本当にいろんな人に助けられているとか、周りの人の大切さとか。もともと、助けられているとはわかっていたんですけど、それ以上にやっぱり、こんなに助けられているんだっていうのを身をもって感じられたので。」

就職について、ゴールデンウィークに地方の運送関係の会社で仕事をさせてもらい、忙しかったがこの仕事が楽しいなと思った。父親に自分の本音を話したら、父から『一緒に仕事したい』と聞いて、就職について考え直した。地方の会社で数年間働いて帰って来たら、仕事を継ぐつもりをしている。「今は気持ち的にも全部落ち着いたので、楽なのは楽です。」卒業論文へ向けて意欲的に取り組んでいる。

#25 X+2 年 5 月下旬（翌週）

【バウムテスト④】 大きい木。（紙の中に）描ききれなかった。広いところに立っている若い木。「芯が通ったというか」＜しっかりした感じ？＞「そうですね」「進む道がはっきりして、やることがはっきりした。」決められるようになった。何をすべきか、何をしたいか、就職も決まったし。「大きいことをしようとしている」就職して 10 年して帰ってきてどうなるのかなと思ったり。

これまでのバウムを並べて、＜違うなっていうところとかある？＞「（4 枚目）一筆で、迷いがない」＜実がないよね？＞「確かに。何か達成したっていう感じじゃないかも」。就職は決まったので、今は卒論を頑張りたいと話し、インタビューを終了した。



バウムテスト④

(3) インタビュー事例の考察

インタビュー開始当初のFは、大きな怪我であったにもかかわらず、気持ちを切り替えて前向きにリハビリに取り組んでいたように思われた。しかし、怪我の痛みから日常生活においても「モチベーションが上がらない」と語り、怪我への実感や先の不安を吐露するようになった。そして、「焦ってやっても一緒だな」と語るように、落ち着いて今すべきことに取り組もうとしていたが、その一方で、怪我から回復し動けるようになるに従って、当初予想していた練習参加や試合出場の時期を前倒し、自信をつけて行った。それは、F自身が「自分で求めてしまう」と語っているように、焦って復帰してはいけないと分かっているながらも、そうせざるを得ないような様相であった。また、バウムも右（本人からは左）に傾き細かったものから、真っ直ぐに太くなり、強化されたような印象を受けた。

その後、思うように復帰できない状況に陥る中で、Fは怪我の痛みや違和感にどのよう

に向き合えば良いかわからず、翻弄されているようであった。そのようなFの様子は、「中途半端」な自分を拒みながらも、必死に受け入れようとしているようであった。また、筆者はFの語りを聞きながらも、怪我の状況とFの認識や実感にズレを感じており（痛みがあるのに大丈夫と言ったり、順調と話しているのに練習の強度が上がっていなかったり等）、Fの姿をどのように捉えて良いのか分からず戸惑っていた。そして、痛みの原因を常に追い求めながら、やれることは全てやろうと復帰へ向けて励んでいたが、そのように自分の身体と向き合う中で、後に「ボルトとは関係ないんじゃないか」と語っているように、自分自身（身体）の限界に気づき、引退を決めたようであった。

また、チーム内は「みんな仲が良い」と語るように、誰とでも分け隔てなく関われるような人柄であった。しかし、筆者はそのさらりとした語りに違和感を感じていた。それは、日常場面では仲良くしているようであっても、自分の悩みや本音を共有するような関係性ではないように感じた。さらに、Fの父は会社を立ち上げて家に帰ってこないことも多かったが、Fは仕事の後継や親との関わりについて、あまりなんとも思っていないように語っていた。そして、そのようなFが競技への復帰や進路に悩む中で、チームメイトに対して不満を漏らしていたことは印象的であった。また、進路について父の仕事を継ぐことにしたが、その理由を人と人が繋いでいることに興味があると語ったことも印象的である。

このことから、Fは怪我を通して、表面的な人との関わりでなく、心と心を通じ合うような繋がりを求めているのではないかと感じられた。そして、そのようなFが怪我を通して、「こんなに助けられているんだっていうのを身をもって感じられた」と語ったように、受傷体験は大きな意味があったのではないかと考えられる。また、受傷当時について「燃え尽きた感じ」と迷いを抱いていたことから、競技を続けることを自分に問い直すという意味もあったようである。さらに、怪我（身体）の象徴的な意味を考えれば、やや拡張的な推論にはなるが、靱帯（骨と骨を繋ぐもの）の回復や痛みに葛藤する中で、繋がりを見出そうとしていたのではないかと感じられる。

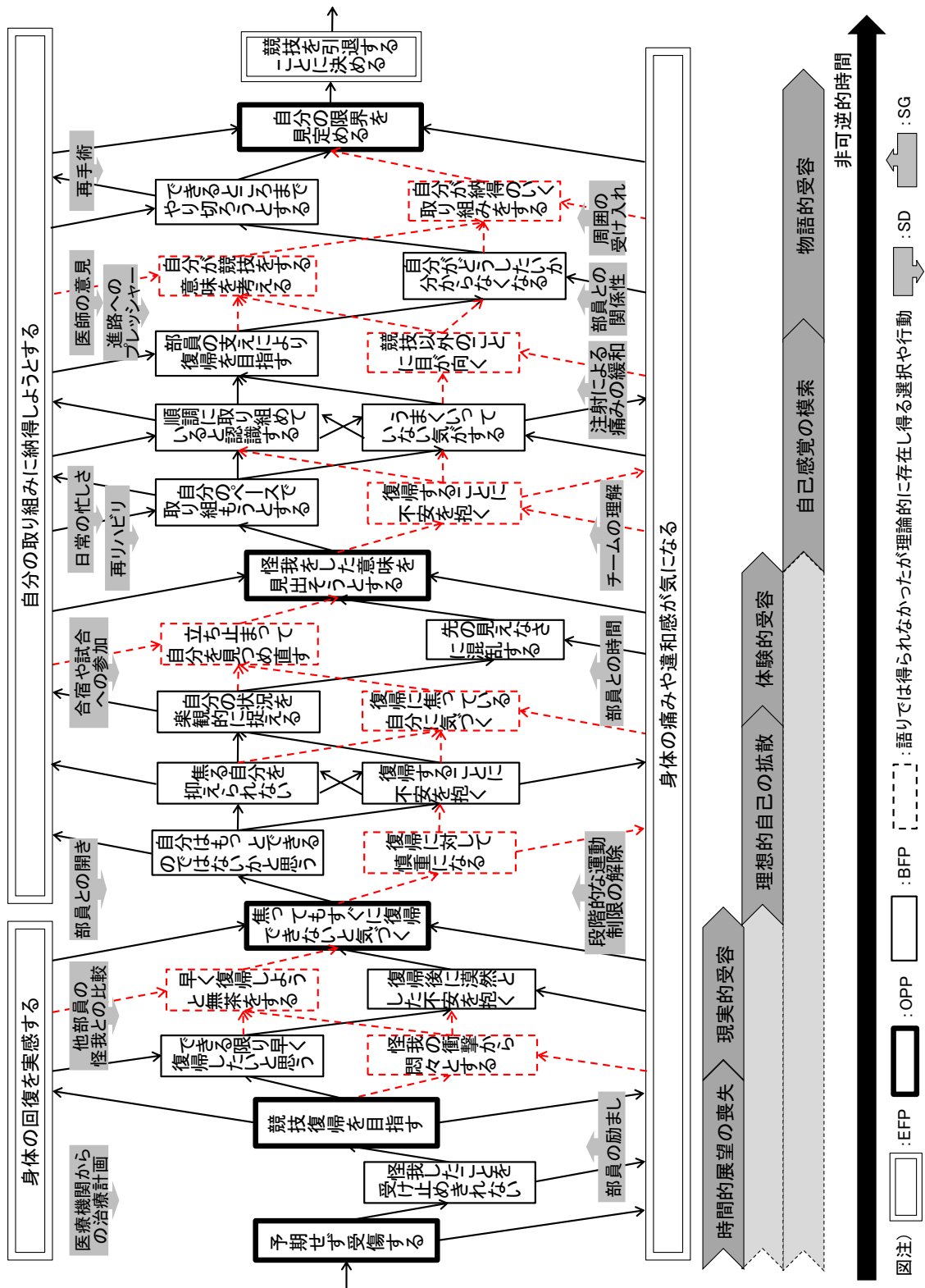
最後に描かれたバウムは、用紙からはみ出して描かれており、「大きいことをしようとしている」と語るように自我肥大を生じさせているようにも考えられるが、一方で、表現しきれないものや表現できない部分を筆者に見せており、他者に共有できない部分があることを感じさせる。受傷体験において他者との繋がりを体験し、自分自身と向き合うことができた一方で、語られていない自分（寧ろ、全て受け入れることは不可能である）が、引退後の人生に引き継がれているのではないかと考えられる。

2-4. 結果と考察

分析の結果、最終的に 23 個のカテゴリーグループが生成され、受傷アスリートが怪我とどのように向き合い受容するのかを検討した (Tab. 3-4) . そして、受傷アスリートが怪我を受け入れていく過程を TEM 図として可視化した (Fig. 3-3) . まず、導き出されたカテゴリーグループの流れについてストーリーラインを提示し、その後、分析の結果と導き出された仮説的知見について述べる. なお、記述においては、時期区分には《 》, カテゴリーグループには【 】を付すこととする.

Tab. 3-4 TEM図の用語の説明と本研究における位置づけ

概念	説明	本研究における位置づけ
等至点 (EFP)	多様な経験の径路が一旦収束する地点	身体の回復を実感する
		身体痛みや違和感が気になる
		自分の取り組みに納得しようとする
		競技を引退することに決める
必須通過点 (OPP)	論理的・制度的・習慣的に、対象となる人のほとんどが経験せざるを得ない地点	予期せず受傷する
		競技復帰を目指す
		焦ってもすぐに復帰できないと気づく
		怪我をした意味を見出そうとする
分岐点 (BFP)	ある選択によって、各々の行動が多様に分かれていく地点	自分の限界を見定める
		怪我したことを受け止めきれない
		できる限り早く復帰したいと思う
		復帰後に漠然とした不安を抱く
		自分は今もってできるのではないかと思う
		焦る自分を抑えられない
		復帰することに不安を抱く
		自分の状況を客観的に捉える
		先の見えなさに混乱する
		自分のペースで取り組もうとする
		順調に取り組めていると認識する
		うまくいっていない気がする
		部員の支えにより復帰を目指す
		自分がどうしたらいいかわからなくなる
社会的方向づけ (SD)	選択場面で働く阻害・抑制的な力	できるところまでやり切ろうとする
		医療機関からの治療計画
		他部員の怪我との比較
		部員との開き
		合宿や試合への参加
		再リハビリ
		日常生活の忙しさ
		進路へのプレッシャー
社会的助勢 (SG)	選択場面で働く援助的な力	医師の意見
		再手術
		部員の励まし
		段階的な運動制限の解除
		部員との時間
		チームの理解
		注射による痛みの緩和
		部員との関係
		周囲の受け入れ



(1) ストーリーライン

怪我を受容していく過程は、《時間的展望の喪失》から《現実的受容》までの第Ⅰ期、《理想的自己の拡散》から《体験的受容》までの第Ⅱ期、《自己感覚の模索》から《物語的受容》までの第Ⅲ期に分けられた。

アスリートは【予期せず受傷】することで、怪我をしたショックさや競技人生への喪失感から【怪我を受け止めきれない】状態に陥るが、チームメイトの励ましにより【競技復帰を目指す】ようになる。また、怪我が大きかったことから受傷直後に受診をし、医療機関から復帰の時期などの治療計画を提示されており、それにより怪我の重大さを認識したと考えられる。手術直後は【できるだけ早く復帰したいと思う】ようになり、医療機関から提示されたリハビリに積極的に取り組んだ。そのため、怪我の経過も順調で、【身体の回復を実感する】ことでリハビリの内容がしんどくても熱心に励んだ。しかし、徐々に部活動への参加をしていく中で、筋力の低下や練習中の感覚の違いから【身体の痛みや違和感が気になる】ようになり、【復帰後への漠然とした不安】を感じるようになった。さらに、怪我をした同級生の相談に乗ったことで自分の怪我の大きさを痛感し、また焦っている同級生の姿を見たことで、自分の状況を客観的に振り返った。そして、【焦ってもすぐに復帰できないと気づく】ことで、見通しを持ち、今すべきリハビリに再度目を向けるようになった。ここでのプロセスは、受傷によって復帰後や復帰までのプロセスを見通すことができずにいたが、リハビリに取り組む中で自分自身の状況を実感し、受け入れようとしていたことから、《時間的展望の喪失》から《現実的受容》に至ったとした。

その後、段階的に運動制限が解除されるようになり、練習にも参加するようになることで、他の部員との開きを認識し、【自分をもっとできるのではないか】と思いが強くなった。そして、自分自身の現状を知ったことで、練習や合宿への参加や復帰後の試合出場を想像し【復帰することに不安を抱く】一方で、他の部員に置いていかれてしまうのではないかと【焦る自分を抑えられない】と復帰への焦りが再燃し、復帰することへの不安と復帰できるのか確信できないことへの不安の間で触れていた。そして、試合出場へ向けて練習の強度を上げていき、痛みや疲労を感じていたが、【自分の状況を楽観的に捉える】ようになっていた。そのような身体の痛みや違和感を気にせずに練習に励む姿は、復帰への焦りや不安を払拭するために【自分の取り組みに納得しよう】としていたと思われる。そして、合宿への参加や試合への出場で怪我の痛みが悪化したことで、【先の見えなさに混乱】していた。その中で、怪我をする前の自分を振り返りながら【自分が怪我をした意味

を見出そうとする】ことで、受傷体験を受け入れようとした。またこの時、部員との時間が支えになっていた。ここでのプロセスは、怪我をした自分の状況を認識させられながらも、復帰後の不安から焦り、自分がどうすればいいかわからなくなり混乱することで、これまでの受傷体験を振り返り自分自身の体験として受け入れていったことから、《理想的自己の拡散》から《体験的受容》に至ったとした。

そして、周囲を気にせず今すべきことを見直しながら、復帰へ向けて【自分のペースで取り組もうと】した。この時、再度リハビリから取り組む必要性があったら、チームの理解もあり、自分が思うようなタイミングでリハビリやトレーニングに励むことができた。また、アルバイトなどで忙しくしており、私生活も含めて自分のペースで過ごしていた。このように精神的にも落ち着いており、練習にも参加をするようになって【順調に取り組んでいると認識】していたが、その一方で、身体の違和感が気になり【うまくいっていない気がする】と語った。このように思うように練習ができず、身体の状態も曖昧な中で怪我をしたことへの後悔や不満と、部員の存在や部活動という場の大切さを感じ、【部員の支えにより復帰を目指】そう思うようになった。この時、注射による痛みの緩和から違和感も気にならなくなっていたが、その後、再度痛みが強くなり、医師から復帰まで時間がかかることを告げられた。さらに、就職について親から意見を受け、部活動を辞めるべきではないかと悩む一方で、部活以外の目標もはっきりとせず、【自分がどうしたらいいかわからなくな】っていた。このような悩みの背景には、納得のいくプレイのできなさや何がしたいのかははっきりと決めきれない自分自身に対し、中途半端なままで続けていてもいいのだろうかという思いがあった。その後、部活動の教員と相談し、また他部員から戻ってきて欲しいと応援してもらったことで、【できるところまでやり切ろう】と再び復帰へ向けて気持ちを切り替えた。しかし、身体の違和感が取れず、ボルトを抜く手術をした結果、一時は違和感もなくなり復帰へ向けて希望を持っていたが、違和感はなくならず、【自分の限界を見定め】、引退することに決めた。最後に、これまでの体験を振り返りながら、競技に対する思いや受傷体験の意味について語った。ここでのプロセスは、身体の痛みや違和感だけでなく、自分の取り組みに対してもこれでいいのかと問い直し、その中で自分自身の体験を語りながら納まりをつけていったことから、《自己感覚の模索》から《物語的受容》に至ったとした。

(2) 導き出された仮説的知見

以上のことから、「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 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、物語的受容に至った」という仮説的知見を導き出した。以下では、受容のプロセスについて段階ごとに考察を述べる。

第一段階では、【受傷】から【競技復帰を目指す】が、受傷直後のショックや経験のなさから復帰への先を見通すことが難しく、《時間的展望の喪失》を体験していると考え。辰巳・中込（1999）は、「時間的展望」について、受傷後の比較的早期において先行きの見通しが得られないことで不安や焦燥感が増強し、その後受容が深まるにつれて次の課題へ向けての姿勢に繋がるとした。本研究においても、【身体の痛みや違和感が気になる】ことにより【焦ってもすぐに復帰できないと気づく】ことで、復帰時期の見通しを得ようとしていたと考える。ここでの怪我の受容は、今まで積み重ねてきた成果が失われたことを身体感覚によって実感し、復帰までの道のりを見通そうとしているが、内的な傷を認識し理解するには至っておらず、現実場面や意識的レベルにとどまっている。

第二段階はリハビリから実際の練習へと移行している段階で、目標の時期に復帰できるかどうかという【焦る自分を抑えられない】衝動と、競技力の低下やそれによる部活内での居場所などから【復帰することに不安を抱く】という相反する思いに揺れていた。しかし、そのような葛藤を抱きながらも【自分の状況を楽観的に捉え】ており、自分自身の不安に目を向けないようにしていた。ここでは、【自分はもっとできるのではないか】という思いや受傷前に期待していた自己イメージが広がっており、自分の現状を捉えることができずに【自分の取り組みに納得しよう】としていたと考える。しかし、思うように復帰できないことで、なぜ自分が怪我をしたのかと問いかけ、受傷体験の意味を考えるようになっていた。この《体験的受容》の段階では、受傷体験を自分の内的体験として語っていることから、現実場面だけでなく自分自身の内面に向けられようとしている。

そして第三段階においては、より自分の取り組みにフォーカスが当てられ、周りを気にせずに【自分のペースで取り組もうと】し、復帰への再起をかけていた。受傷部位や練習状況について【順調に取り組めていると認識】していたが、【うまく行っていない気がする】と違和やズレを感じていたことから、身体感覚を通じて自分の取り組みや現状がこれで良いのかと確かめながら《自己感覚の模索》をしていたと考える。これは、練習内容など表

層的な出来事ではなく、それらの取り組んでいる出来事を自分がどう感じているのかという内的なものである。さらに、A は復帰へ向けて取り組みながら競技以外の私生活にエネルギーを裂かれており、自分が何を目指し取り組んでいるのかを見出そうと迷走していたと考える。そして、思うような復帰が目指せないと感じた際に【自分がどうしたいかわからなくなる】ことで、再び復帰への思いやその意味を考え、「自分のためにもやりたい」や「戻ろうとしたプロセスは、やっぱりやって良かった」と自分の視点から受傷体験について語った。上向・竹之内（1997）は、競技復帰や身体的活動と現実の状態との心理的葛藤を通して、怪我に対する認知・捉え方が変容することで怪我の受容に至るとし、その中の一つとして「比較価値から資産価値への転換」が関与するとした。本研究においても、競技成績のためだけでなく、「自分のために」競技を続けようとしたことから、競技や復帰することに対する認識を変化させていたと考えられた。この《物語的受容》では、受傷体験を自分自身の体験として再び振り返り、物語として自分の中に収めていった。

以上のように、怪我の受容はリハビリや練習の状況によって繰り返し体験されており、さらに、怪我からの復帰に取り組むに従って内的課題に触れ、受容が深まっていた。受傷アスリートの「自分」のイメージが競技場面に固執している場合、怪我の現実を受け入れることは困難となり、期待している自分と現実の自分との間はますます乖離していくこととなる。このプロセスでは、復帰後への理想なイメージが広がることによって、自分の取り組みを納得させようとするストーリーが描かれ、身体の痛みや違和感にも気づかなくなっていた。そして、心身のズレから身体が悲鳴をあげることで、積み残してきた課題に直面せざるを得なくなり大きな混乱を招くこととなる。このことから、怪我を受容するプロセスにおいては、競技場面で形成されてきた理想の「自分」と現実の自分とのズレを、身体感覚を通じてすり合わせており、受傷体験を通じて本来の「自分」を再確認しているのではないかと考える。

(3) 受傷アスリートの心理サポートの検討

本研究では、受傷アスリートが怪我から復帰へ向けて取り組むプロセスを TEM 図によって示した。そこでは、「語りでは語られなかったが理論的には存在し得る選択や行動」、つまり受傷アスリートに選択されず歩まれることのなかった径路、もしくは歩むことのできなかつた径路を導き出した。そこで、受傷アスリートが選択しなかつた径路を検討することを通じ、取り組むべき課題を明らかにし、必要な心理サポートについて考察する。

第一段階の受傷直後からリハビリに取り組むプロセスでは、【怪我したことを受け止めきれない】とショックを受けているにもかかわらず、早期に【競技復帰を目指】しリハビリに取り組むことを迫られる。そして、「モチベーションが上がらない」(#4)という憂鬱さや「(怪我を)したくなかった」という思い(#18)は、リハビリや練習参加が進み、身体の痛みや違和感によって思うように動かないと実感されたことで、漸く語られた。受傷直後では、競技復帰への時間的制約やチーム内での競争関係から早く復帰したいという思いが強くなるが、そこでの復帰への不安や後悔などの思いが、後に身体症状と共に顕在化したと考える。そのため、受傷アスリートが自分自身の不安を語れる環境や関係づくりが必要であるが、ここでの焦りや不安は受傷アスリートのあり方とも関係していると考えられることから、これまでの競技や競技場面以外での取り組みにも目を向ける必要がある。

第二段階の練習への参加に移行する過程では、運動制限が解除されることによって、リハビリからの開放感から復帰したいという思いが強くなる。さらに、練習場面での部員との比較によって、自分を取り残されているのではないかという思いを抱き、不安や焦りに拍車をかけることになる。そのため、復帰へ向けての計画や目標を再設定することで、今すべきことを再確認する必要がある。さらに、競技場面へと移行する過程で、競技力低下や身体感覚の違いに怪我の現実を突きつけられ、再び悲嘆を伴うと考えられる。しかし、不安や焦りが増すことで自分の状況を受け止めきれず、自分を見失うことになりかねないため、今一度受傷アスリートの状況を見直す必要がある。

第三段階のように、思うように競技復帰ができずにいる過程では、部員などの支えや部活内での居場所が大きく影響していた。順調に行っていると思っていたリハビリがうまくいっていないと感じることで、今までの自分の取り組みに疑問を投げかけ、身体感覚にも敏感になる。そして、【自分の取り組みに納得しようとする】ような合理的な考えではなく、自分がどうしたいのか、競技で何を達成したいのかを問う必要がある。このことから、受傷体験をどのように意味づけていくかが、自分の傷を認識し心の中に治め、競技復帰や競技引退も含めたその後の歩みへと繋がっていくと考える。

また、他者との関わりをSDとSGから検討すると、指導者や部員の関わりや存在が復帰後の【漠然とした不安】や【自分はもっとできるのではないか】という焦りに影響する場合と、彼らの理解や承認が自分の取り組みを振り返る上での支えに繋がっていた場合があった。さらに、競技復帰や自分の取り組みに向き合う中で、「こんなに助けられているんだっていうのを身をもって感じられた」というように他者への認識を変化させていた。こ

のことから、復帰への段階によって他者への認識が変容していたが、復帰への不安や焦りの背景にはレギュラー争いや部活動内での自分の立ち位置が関係していたことから、競技で自分を形成してきた中でどのように他者が関係してきたかが影響しているのではないかと考えられる。このことから、受傷後のアスリートの心理的変容だけでなく、受容前の競技体験も含めてサポート内容を検討する必要がある。

2-5. まとめ

本研究では、受傷体験に関する「語り」を時系列に沿って分析し、怪我の受容プロセスについて検討をした。そこでは、復帰へ向けた理想の「自分」のイメージと現実の自分との違いに向き合わざるを得ず、段階を迫いながら受傷体験を受容していた。アスリートが怪我によって長期的に競技から離れる体験では、今まで積み上げてきた身体能力や期待していた目標を失うだけでなく、競技場面で作りあげられてきた「自分」のイメージが揺らぐことになる。そして、怪我を受容すること、つまり自分の現状を受け入れていくことは、実現しようとしていた「自分」を諦めていくことであり、自己不実現への悲嘆や傷ついた「自分」を引き受けていくことになると考える。ただし、競技場面で形成されてきた「自分」が未熟で不確かなものであるほど、自分自身の傷つきが自覚されないまま次のステップに進む危険性もあると想定される。そのため、受傷体験をどのように意味づけていくかが、復帰だけでなくその後の取り組みに繋がっていくと想定される。

また本研究では、怪我をきっかけにして競技引退をせざるを得なかったアスリートの心理的変容プロセスを分析したため、競技復帰には至っておらず、怪我の受容についても違う側面を見せる可能性がある。ただし、受傷から復帰へと向かうアスリートにとって、怪我の状況や復帰への見通しについて詳細に語ることは、怪我を受容し意味づけていく上で重要な過程でありながら、その現実をさらけ出さなければならないという新たな傷を追う可能性もあることが本研究において示された。そのため、怪我からの復帰へ向けて、怪我の悪化やその先の競技人生への不安など、ネガティブな側面をあえて伏せることを選択する者もいるのではないかと考える。このように、受傷アスリートの自分の体験に対しての（うまく言葉にできないというような）語れなさや、（今はポジティブな面に集中したいという）語らなさに配慮しながら調査をし、受傷アスリートの内界の理解を深めていきたいと考える。

第3節 本章のまとめ

本章では、アスリートは受傷体験を通じてどのように他者との関わりを変容させ、心理的に成熟するのかを検討することを目的とし、回顧的インタビューによる関わりの変容プロセスの可視化と、継続的インタビューによる怪我の受容プロセスの可視化を行った。ここでは、受傷アスリートが怪我の体験をどのように受容するのかということに、他者との関わりが影響しており、体験を語るということは「自分」について問うだけでなく、他者の存在を考えることにも繋がっていた。

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、受傷アスリートの内界・身体・他者との「関わり」の変容について検討した。具体的には、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つ大学生アスリート5名を対象に、受傷体験について振り返ってもらい、そこでの語りを M-GTA を用いて分析し、可視化した。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。

アスリートは受傷体験を通じて、部員や指導者などの他者の存在意義を見出し、また自分が競技をする意味を問い直しながら、自分自身の課題や受傷体験の意味について考えるようになった。そのような心理プロセスにおいて、受傷の後のアスリートは他者と距離を取る（断ち切る）ことで、受傷体験や他者に対する否定的感情を表出することができ、自分自身と向き合おうとしていたことが明らかとなった。

また、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た。それは、受傷アスリートが心の傷よりも、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、その一方で、身体の治療やリハビリテーションにより身体的回復を進めていくことで、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1名を対象に継続的なインタビューを行い、そこでの語りを TEM を用いて視覚化した。そして、「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 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、物語的受容に至った」という仮説的知見を導き出した。

受傷アスリートは競技復帰を目指すプロセスで、理想の「自分」と現実の自分との間で葛藤していた。しかし、自分の状況を受け入れられず復帰を焦った中で、自分の取り組みに納得させようとし、身体の痛みや違和感が気にならなくなっていたが、その後、痛みや違和感が生じることでどうすればいいのか混乱し、現実の自分と直面せざるを得なくなった。このように、受傷アスリートは怪我の現実を受け入れてリハビリに励むが、復帰へと取り組むプロセスで自分と向き合い、怪我の体験を意味づけながら受け入れていった。そして、そこでは自分自身の思いや体験を「語る」ことが重要であったと考える。

以上の内容を踏まえて、アスリートがどのように他者と関わりながら怪我を受容し、乗り越えていくのかについて考察する。そこで以下では、3-1. 怪我の受容プロセスの再考、3-2. 身体とどのように対話するか、3-3. 競技スポーツにおける怪我への認識、について考察していく。

3-1. 怪我の受容プロセスの再考

これまで、アスリートの怪我の受容については、段階モデルや認知的評価モデル、また身体障害における障害受容などの理論を基に検討が行われてきた。先行研究では、受傷体験の個別性を重視しながらも、やはり、怪我をどのように受容していくかを中心とし議論されてきたようである。一方で、アスリートの受傷体験を、末期患者の臨死体験や身体障害もしくは慢性疾患を有する患者の障害に対する受容と同様に検討することは、そこでの体験や受容する内容が異なっており、課題があると指摘されてきた。

怪我の受容プロセスに関しては、価値の転換（上向・竹内，1997）や、否認，怒り，抑うつ（中村・荒木，2016）が体験されることによって受容に至るとされてきた。そして、怪我による悲嘆を経験する中でストレスが徐々に軽減し、受容に至ることで、リハビリに専心的に取り組むと考えられてきた（辰巳・中込，1999）。一方、本研究では、受傷アスリートは受傷直後に先が見えなくなることによって喪失感を抱いているものの、その後のリハビリに対しては積極的に取り組んでいた。つまり、受傷アスリートは比較的早期の段階で怪我をしたことに折り合いをつけ、表面上では前向きな姿勢を見せていたと考えられる。この結果からは、競技スポーツにおいては試合の時期や引退までのリミットがあることや、

医療機関からの治療計画（見通し）を提示されることによってできる限り早く復帰したいという思いに繋がっていたと考えられる。また、早期の復帰を目指したいアスリートにとって、リハビリに取り組み、身体が回復し可動域が増えることは、復帰への希望を感じ、精神的な安定にも繋がっていると考えられた。

そして、受傷アスリートは身体的変化（痛みや違和感）や他者との関わりを通じて受傷体験を語ることで、競技場面で形成してきた理想の「自分」を諦めて、怪我を段階的に受容していた。そこでは、怪我を現実レベルで受容する段階から、自分自身の体験として認識し、語ることで、物語として収めていった。このように、怪我を受容するプロセスでは、時間の経過と共に「語り直し」が体験されていたと考えられる。やまだ（2007c）は、言葉は経験を語るには不十分な器であり、言葉で経験を掬おうとすればするほど失っていることを自覚せざるを得ないことから、語ることはそれ自体が喪失を経験することであると述べた。そして、人生についての語りは固定してあるのではなく、具体的現実との関わりにおいて変化しながら、語り直しが行われている。このことから、受傷アスリートは受傷直後から練習や試合へと復帰するプロセス、もしくは引退に向かうプロセスでは、自分自身の状況が刻一刻と変容する中で、「語り直し」をしながら怪我を意味づけていったと考えられる。そして、受傷体験を繰り返し語ることで、心の傷を引き受けようとし、「傷」によって自分を見出していたのではないかと考える。

また、山本（2014）は小此木（2002）の断念することについて再検討し、断念することとは「失った対象との『絆を結び直し』つつ、対象への自己愛的欲求を心から断念できるようになるということ」と解釈している。このことから、怪我によって理想の「自分」を諦め、怪我をした自分を受け入れていくことは、これまでの自分や競技への思いを今や未来の自分に繋いでいきながら、新たな「自分」に気づいていくということではないかと考える。そして、受傷体験をどのように受け入れ意味づけるかということが、競技への復帰後や引退後の「自分」にも繋がっていくと思われる。

また、小此木（1979）は、悲哀の仕事は本来、人間にごく自然に与えられた心のプロセスであるとしている。しかし、競技場面に固執している受傷アスリートは、復帰することへの不安や焦りによって、怪我を受容することが困難になっていた。このような受傷アスリートが現実の自分に目を向ける契機となったのは、「身体」の訴えあったと思われる。そこで、次に受傷アスリートが怪我を受容するにあたって、身体がどのように関わっていたのかについて考察する。

3-2. 身体とどのように対話するか

受傷アスリートはリハビリに取り組むことで、早く復帰し目標を達成したいという思いから、復帰への不安や焦りを抱いていた。それは、リハビリが順調に進んで身体の回復を実感することで、葛藤が強くなっていたようである。そのような復帰への焦りから自分本位の取り組みになっている時には、怪我の状況や身体の訴えに耳を傾けることなく、都合の良いように解釈しがちになってしまう。そして、筋力不足や怪我の痛みが気にならなくなり、身体の訴えが意識下へと切り離されていたと考えられる。しかし、その勢いのままに競技に復帰することもあるだろうが、怪我の痛みや違和感が増すことで、思うようにできないことに目が向き、身体の訴えをどのように受け止めればよいか悩むようになる。そして、自分の身体感覚に開かれていくことで、これまでの取り組みを繰り返し語ることとなり、「自分」を実感していくことに繋がっていった。

このように、アスリートは身体感覚や身体イメージが長けているという一方で、自分の思い通りに身体を操作し、表現することを得意としているという側面がある。しかし、そのようなあり方は、本来の「自分」を見失うことになりかねない。河合（2000）は身体との関わりについて、できるだけ深層の意識の方に注目を移すこと、あるいは、自分の生きている身体の状態を自分が生きているものとして体感されることで、たましいのはたらしに従うようになってくると述べ、対象化された身体ではなく「生きられる身体」に関心を向けることの重要性を示している。このことから、アスリートは怪我を通じて、対象化され操作してきた身体から、生きられる身体を体感する必要がある、それが「自分」を再認識、再構成する上で重要であったと考える。

また、横山（2000）はこころと身体の関係性について、市川（1992）の身体のカテゴリーを基に論じている。まず、自分が自分であるという同一性の認知の重要な部分として、「主体としての身体」があり、それはまた「客体としての身体」でもあることから、人間はそれぞれにこの身体イメージを自分らしさの中心に据えているとした。さらに、横山（2000）はペルソナは身体そのものであるとし、アトピー性皮膚炎や蕁麻疹などの心身症や醜貌恐怖や赤面恐怖などは、基本的なペルソナとしての身体の障害と捉えることができるとした。そして、これらの身体症状は市川（1992）の「私にとっての私の対他身体」（他者が自分をこう思うであろうと考える私の身体）と、「主体としての身体」のズレと理解でき、内的で無意識的なものと外界との妥協の産物としての象徴的表現であると述べている。

受傷アスリートが早期の復帰を求める場合には、競技での結果を残したいという思いや

チーム内での自分の立場を守りたいという思いがあり、そこには他者からの評価が影響しているであろう。このように、アスリートは身体を通して自分を表現し、周囲から評価（認識）されることで自分の価値や意義を確かめている側面がある。さらに、「自分」や「自分らしさ」とは他者や場との関係性において現れてくるもの（時岡，2018）であることから、アスリートは競技場面での他者との関わりや身体表現によって「自分」を形成していると考えられる。しかし、他者との関わりの中でこうありたい、もしくはこうあるべきである考える身体（自分）と、生きられた本来の身体（自分）との間でズレが生じる場合、それは痛みや違和感となって表出し、「自分」のあり方を問うていたようである。そして、「自分」の身体（生きられた身体）を確認していく作業は、他者との関わりを見直しながら、自分のあるべき姿に気づき、受け入れていく作業であると考えられる。

3-3. 競技スポーツにおける怪我の意味

上記のことから、受傷アスリートが身体を通じて「自分」について語り、受け入れていくことの重要性を述べてきた。また、怪我を通じて「自分」を実感していくプロセスでは、身体の訴えにその人の他者との関わり（評価や認識、依存など）が関連しており、怪我を受け入れていく上で重要な課題であると考えられる。そこで、アスリートが怪我を受容していくプロセスにおいて、他者との関わりがどのように影響しているのか、また、チーム内の怪我に対する認識がどのように関連しているのかについて考察する。

受傷アスリートが怪我を受容し、怪我を意味づけていくプロセスにおいて、他者との変化は重要な役割を果たしていた。まず、受傷直後にショックを受け、競技に復帰することができののか分からないという不安においては、チームメイトなど競技場面での身近な人との関わりは、心の支えとなっていることが大きい。そして、練習へと復帰していく段階では、他者との関わりや存在が復帰後への不安や焦りに繋がる場合と、彼らの理解や承認が自分の取り組みを振り返る上での支えとなる場合があった。このことから、怪我からの復帰に取り組む中で、他者との関わりをどのように認識しているのかは、復帰への段階、つまり怪我の受容段階によって変容していることが明らかとなった。つまり、身体を通じて自分と向き合う中で、他者の存在意義についても思いを巡らせていたと考えられる。

さらに、受傷アスリートは競技場面から距離を取ることによって、他者との関わりを振り返り、時には否定的感情を向けることで他者の存在意義を見いだしていたことが明らかとなった。つまり、競技から離れている際に受傷アスリートがどのような体験をするのか、

そしてその体験を「語る」ことが重要であると考えられる。やまだ（2007c）は語るという行為は、本質的にある種の「はなれる」という働きを必要とするとし、時間的にも空間的にも「はなれる」ことによって過去の体験を再構成して語ることができる述べている。このことから、怪我は競技場面から物理的に離れるということだけではなく、「競技」という体験や他者との関わりといった時間的、空間的に離れることで、自分について語ることができたと考えられる。そして、競技という密接した集団において形成されてきた「自分」を語ることで、「自分」を再構成していたのではないだろうか。

一方で、復帰するまでのプロセスをじっくりと体験し（時間をかけるということではなく、実感し認識すること）、現実の自分を受け入れることは容易ではないと考えられる。受傷アスリートは、理想の自分が先行することによって復帰を焦り、身体と対話をすることを拒んでいた。その要因として、怪我によって自分の価値を必要以上にさげることやチーム内の「ケガ人」に対する負イメージが影響していると考えられる。堀内・能智（2020）は、復帰への認識を検討する中で受傷体験における「ヒロイズム」の存在に触れ、アスリートが怪我の痛みを耐えて克服したということが英雄と称されることに通ずることがあり、受傷アスリートが生きる文化が、怪我に対する認識（価値）や個人の内的体験に影響しているとした。このことから、「受傷アスリート」に対するチーム内の認識や雰囲気が、受傷アスリートの怪我の受容、さらにチーム内での自分のあり方にも影響していると考えられる。つまり、そのようなチーム内の認識や雰囲気は、怪我に向き合うことへの壁にもなるが、その一方で、怪我を通してそのようなチームのあり方やチーム内での「自分」を振り返る契機になると考えられる。そこで、アスリートの心理サポートでは、アスリートの受傷体験や身体性について理解をする場合に、アスリートの他者との「関係性」にも視野を広げて見立てる必要がある。

第Ⅳ章では、アスリートの心理サポートにおいてどのように関係性が変容し、心理的変容が生じているのかを検討する。

第Ⅳ章

心理サポートにおける自他との「関係性」の検討

はじめに

アスリートを対象とした心理サポートにおいて、サポート提供者（MT 指導者）との関係性を検討することが重要視されている。つまり、サポート事例においてアスリートがどのように自分自身について振り返り、心理的変容しているのかを検討する必要がある。そこで、第III章ではアスリートを対象にした心理サポートがどのように実施されているのかについて「関係性」という視点から検討することを目的とする。このような目的に対し、二つのアプローチを行う（Fig. 4-1）。

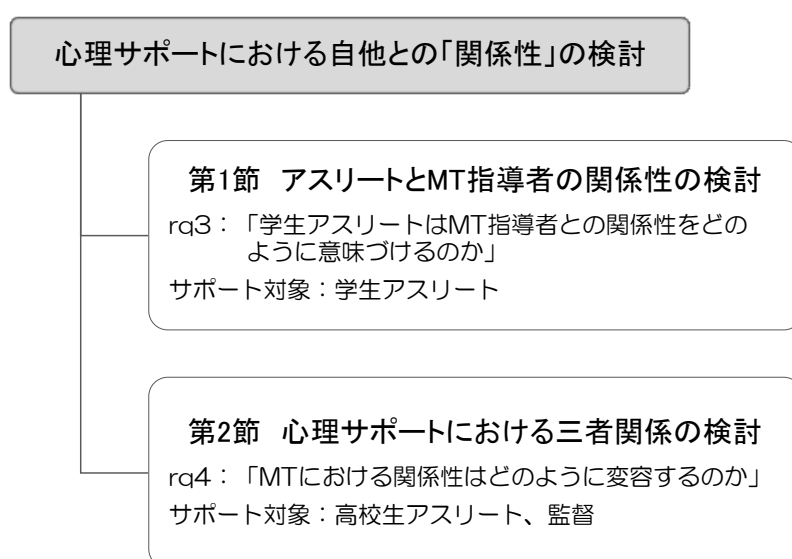


Fig. 4-1 第IV章の概要

まず、第1節では学生アスリートを対象とした心理サポートの実践を検討し、そこでの学生アスリートと MT 指導者との関係性がサポートにおいてどのような意味があるのかを明らかにする。次に、第2節では高校生アスリートのチームを対象に心理サポートを行なった事例を検討し、そこでの三者関係（高校生アスリートと監督、MT 指導者）がどのように変容していたのか視覚化し、考察する。また、ここではサポート実践者を「MT 指導者」とする。

第1節 アスリートと MT 指導者の関係性の検討

1-1. 問題と目的

これまで、アスリートを対象とした心理サポートに関して多くの実践報告がされている。前田ほか（2011）は、学生アスリートを対象にイメージトレーニングを柱とした MT（10 分/1 回/w, 全 11 回）を実践したところ、精神的安定・集中と自信、筋感覚イメージが向上したことを報告した。また、古（2011）はジュニアトランポリン競技選手を対象に心理サポート（目標設定やイメージトレーニングなどの MT や、個別カウンセリング、全 10 回/11 ヶ月）を行なった結果、「自己実現意欲」や「勝利意欲」などの競技意欲が向上した者がいたことを報告した。このようにサポートの成果が報告されている一方で、武田（2013）は、競技力向上に伴う心の変容過程が心理サポートによってどのようになされたのかを検討する必要性があると指摘している。

そこで本節では、アスリートを対象とした心理サポートについて、アスリートとサポート提供者である MT 指導者との関係性に着目し、そこでの関係性にどのような意味があるのかについて検討することを目的とする。そして、「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。

1-2. 心理サポート概要

学生アスリートを対象にした心理サポートの内容について示す。

(1) サポート概要

大学内で競技を行なっているアスリートを対象に、心理サポートを行なった。サポートは、講習会形式の MT (MT 塾：詳細は後述) と一対一形式の個別サポートの二部構成になっている。平木・中込（2009）は、同一の援助者が MT から SC に移行しサポートを行なった事例を紹介しており、MT 技法によって SC を効果的に進めることができたことと、SC 実施への抵抗感を下げたこと、内的課題への取り組みを促し主体性の獲得や人格的成長に繋げることができたとしている。また、競技チームへ向けた心理サポートにおいて、MT を中心とした講習会形式の心理サポートを実施し、個別での時間と場所を設けて希望者に SC を行うような事例が、近年の事例検討会などにおいて報告されている。このように、MT だけでなく個別でのサポートを行うことでその内容をより効果的なものにし、アスリートの心理的成熟を促すことができると考えられる。

(2) MT 塾について

講習会形式の MT を「MT 塾」と称し、実施した。MT 塾の期間は、X 年 5 月下旬～X 年 7 月下旬で、毎週 90 分程度の内容を全 9 回行った。MT 塾はスポーツ心理学を専攻する教員と学生の 6 名（スポーツ心理学会認定 MT 指導士 1 名）が実施した。

参加者は、実施する大学内に MT 塾のポスターを掲示し、募集した。その結果、学生アスリート 17 名（男性 7 名、女性 10 名：1～3 年生）が参加をした。

全 9 回のサポート内容を以下に示す（Tab. 4-1）。各セッションは、レクチャーを担当する者を決めて資料等を作成し実施した（すべての資料をファイリングし対象者に配布した）。セッションの構造は、①レクチャー（何をやらせようか）、②個人別作業（受講生が作業をする）、③振り返り、④ホームワーク（次までの課題）、⑤グループワーク用のレクチャー、⑥グループワーク、⑦シェアリング（班内で発表）、⑧ホームワーク（日誌など）を基本とし、各セッションに合わせて内容を作成した。また、各セッションの流れは、MT に関する知識やワーク内容の説明などの【導入】が約 15～20 分、作業やシェアリングなどの【展開】が約 60 分、まとめやホームワークの提示など【まとめ】を約 10 分で行なった。

参加した学生アスリートを各担当者（教員を除いた 5 名）に振り分け、シェアリングのファシリテーターや日誌内容の共有、その後の個別サポートの対応を行なった。

(3) 個別でのサポートについて

MT 塾に積極的に参加をしていた学生アスリートで個別でのサポートを求めた者に対し、各担当者に分かれて個別サポートを行なった。サポート期間は、今シーズンの試合終了後までとした。各サポートの時間は、1 回 30～50 分とした。場所は、大学内の空き教室を使用した。

個別サポートの内容は、最近の様子や練習の取り組み状況、試合の内容、今後のスケジュールの確認などの内容を中心に、学生アスリートに具体的に語ってもらい、共通の理解とした。また、1 回目には、上記の内容に加えて MT 塾の振り返りを行なった。

Tab. 4-1 MT塾各セッション内容一覧

セッションタイトル	内容	ホームワーク
#01 オリエンテーション・ リラクセーション法	①オリエンテーション 学生の自己紹介（名前・ふりがな・学籍番号・学年・ 競技種目・専門種目／ポジション・主な競技成績） 講師の自己紹介 ②リラクセーション法 リラクセーションとピークパフォーマンスの関係性 リラクセーション法の紹介と実践 （呼吸法・ストレッチング・筋弛緩法）	リラクセーション法の実践 日誌に感想を記入
#02 自己への気づき	DIPCA. 3（心理的競技能力診断検査）の実施 日誌をつけることの意味 日誌について（書き方等） セルフモニタリング	日誌を一週間分記入する
#03 ピークパフォーマンス分析①	ピークパフォーマンスとは ピークパフォーマンス分析（ピーク時の心理的感情、 目的、クラスタリング） 分析をしての振り返り	分析の内容を発表出来るよ うにまとめておく
#04 ピークパフォーマンス分析②	発表（前回分析した内容）	
#05 セルフマネジメント① （マインドマップ）	セルフマネジメントとは マインドマップについて マインドマップの方法（7つの原則） テーマ「今すべきこと」でマインドマップを描く 1分間スピーチ（グループで発表）	マインドマップを三枚以上 書いてくる
#06 セルフマネジメント② （マインドマップ）	1分間スピーチ（宿題のうちの一枚を発表） テーマ「気分良くプレイしている様子」でマインド マップを描く 1分間スピーチ	
#07 目標設定とピーキング	目標設定の必要性 目標設定の方法 目標設定用紙を記入 ピーキングについて ピーキングシートを記入	目標設定用紙・ ピーキングシートを記入
#08 プレッシャーを克服する	プレッシャーとは アセスメントシートを記入	アセスメントシートで考え た内容を現場で実践する
#09 まとめと今後の方針	DIPCA. 3の実施 MT塾の感想 修了証の授与 個別サポートについての説明	次回、個別セッションの日 程を決定する

1-3. 方法

ここでは、具体的な調査方法及び分析方法について述べていく。

(1) 調査対象者

個別サポートで担当した学生アスリート2名である。

Inf. G：球技系競技，女性，19歳，競技歴13年

Gは年間で唯一の団体戦のある試合を目標としていた。その試合は、チームにとっても昇格を目指し、重要な試合と位置付けていた。またGは、去年のこの試合で失敗をし、その悔しさを抱いており、その試合に対する思いが強いことが感じられた。個別でのサポー

トをするにあたり、「相手と競ってくると、守りに入ってしまって、攻め切ることが出来ない」「試合中にイライラしてしまうことがある」「試合の前などガチガチに体になってしまう」ことを主訴として語った。

Inf. H：個人競技，女性，18歳，競技歴11年

H は、今回出場する予定ではなかった試合に出られることが急遽決まり、その試合を目標としていた。しかし、いきなりの試合出場という嬉しさの一方で、自分が出てもいいのかという思いがあった。また、「試合の前日に結果が本当に出るのかなと不安になり、考えがまとまらず、ふらふらしてしまう」、「自分で落ち着いて解決できるようになりたいと思ったから」という主訴で個別サポートを希望した。

(2) 調査方法

個別でのサポート内容を Inf. に承諾を得て IC レコーダーで録音し、その後テープ起こしを行い、逐語を発話データとした。

(3) 分析方法

質的研究法であるグラウンデッド・セオリー・アプローチ（以下、GTA）を用いて分析を行った。分析の手続きは以下の通りである。

- ① トピックの抽出：それぞれの Inf. の語りから、なぜ MT 塾に参加しようと思ったのか、それにともなって語られる出来事などを発話データとし、抽出した。
- ② 切片化：発話内容の中で、MT 塾に参加した動機となる体験や心境に関連があると思われる部分にアンダーラインを引いた。
- ③ コーディング：アンダーラインを引いた部分を抽出し、その内容をあらわす単語や短い語句（コード）をつけた。
- ④ カテゴリーの生成：コーディングされた発話データを比較し、類似したものを集め、整理したものに新たな名前を付してカテゴリーとした。更に、同時の手続きから類似したカテゴリーをまとめて、新たなコードを付してカテゴリーグループとした。
- ⑤ カテゴリーの精緻化：カテゴリー内容や、カテゴリー同士の関連にもとづき、再編成を繰り返した。④および⑤は同時進行で行われる。
- ⑥ 仮説の生成：⑤の手続きを進める中から、発展継承可能で有益な仮説を生成した。

(4) 事例内容

ここでは、2名の個別サポートの内容を記す。個別サポートは、GとH共に3回行われた。また、学生アスリートの語りを「 」, MT指導者の語りを< >, その他補足を()とする。

Inf. G

#1 X年8月上旬

(MT塾の振り返り) 自己コントロールの項目が向上した。試合や試合形式の練習で、視野が狭くなってしまって、勝たないといけないという思いだけで上手くいかないと「パッと(思考停止に)」なっていたが、最近は視野が広く見えるようになって、相手のことまで見られるようになった。余裕ができて、安心感がある感じ。以前まで勝負意欲が強く、先生からも気持ちを落ち着かせるように言われていた。昨年の試合では「もう足引っ張るだけで、何もできなくて。で、それがとても悔し」かった。

以前までは試合で「不安が多くて、よく練習一日をやっているけど全然(脚が)つったりしないのに、試合になると(中略)呼吸がどんどん浅くなって、つっちゃったり」することがあった。昨年は、大事な試合で足がつってしまい負けてしまった。自分に自信をつけようと、練習以外で自主的に練習をしている。あと、一年生に強い子が入ってきて、試合に出られるか危ない。1ヶ月前の練習試合では選ばれなくて、「それがすごく嫌で、そこからもう練習をめっちゃするようになったし、走りこみもするようになった」。試合などでも、周囲からは相手の方が強いだろうと評価されていて、「実際試合をやったら自分の方が強いのになんでなん」と悔しい思いになって、「勝つしかない」と自主練習に励むようになった。最近は調子もいいし、「いい感じ」。身体が思うように動き「なんか今が一番楽しい」。試合展開などを「自分でちょっと(プレイ)できるようになった」「今度の試合も、勝てなくはないと思う」と自信をつけてきた。また、周囲からも「今までより(プレイが)しつこくなったとか」変化を評価されているが、自分自身では、「別にフォームもそんな変わった気分じゃないし」「まだ、分からないです」と語った。

目標の試合まで1か月半程と迫っていたが、テストやほかの試合、合宿が詰まっていた忙しい。その中でも目標とする試合に向けて着々と準備をし、力をつけていっているように感じられた。

#2 X年9月上旬

「最近どう？」と尋ねると、「まあでも調子は、いいですねえ。」とすぐに答えた。「(プレイ)が安定している」「…なんやろう、…フォームが崩れなくなった」。その一方で、調子が良いので苦手なプレイは不安に思い、得意なことに集中したい。

この間に試合があり、結果も良かった。かなり暑くてしんどかったが、自主練をしていて良かった。周りも相手が上手いと言っていたから勝てて自信になった。でも、途中で負けると思って、「もうこれ絶対無理やと思ったら、相手がなんか全部ミスってくれて」、だから「(自分が)何かしたわけじゃない、相手が」と、自分の成果に対し厳しい評価をした。また試合の後、対戦相手が監督やコーチ、親などから怒られている姿を見て、「負けたなら仕方ないやん」と可哀想に思った。試合の様子については、最初不安で、試合会場の空気にのまれそうになったが、その中で勝てたことで「なんか確実に次には繋がったと思う。試合としても、気持ちの面でも」と語った。

目標の試合については、「去年と違って相手がどれくらいっていうのを知っているから安心感あるけど、去年(昇格が)上がれなかったから、今年の方が思いは強い」と語った。また今回の試合で、来年の全国大会に出場することも目標としており、出場への自信について「いやあ(ため息まじり)、もう、今のままやったらダメやけど、変われば」と語った。練習や試合、実習などで忙しく、疲れているように感じられたが、その中でも目標としている試合には意欲が高く、試合への不安と楽しみの中で熱心に練習に取り組んでいるようであった。

#3 X年9月上旬

試合には負けてしまった。「まあ、結構格上とやって。で、それで、…(中略)もうその子(全国大会)とかに出る子でもう、全然食いつけなくて。で、なんかそこから自信なくしちゃって」。そのあとの試合でも調子が上がらなくて、良くないと思っていたながら三試合目になって。三試合目は本当に出だしが悪くて、「もうこれはどうにかしないといけない」と思いながらも、イライラして終わっちゃって。でも、試合の間に自分で取り戻せたから、次の四試合目は勝てたから良かったかなって思う。今回の試合を通して、「メンタル的にしんどい部分があったけど、自分で立て直せたから、しかも試合の中で自分で立て直せたから、良かったかな」。

また、試合について監督から『今のお前では、これが限界やった』と言われて、試合の

途中なのになんかいろいろと考えちゃった。「ああこれも出来なかった、これも出来なかった」

「これをしないともっと上にはいけない」と考えてしまっただけで、でも、できないことに無理をした部分があって、試合中に「もっと攻めな、攻めな」と思ったりした。それがミスにつながって、イライラしてしまった。

その後の昇格の入れ替え戦は、G が試合をするまでにチームが負けてしまい、試合をすることができなかった。それに対し、「またその子もインカレ出るぐらいの子やったから、どれぐらいできるかやってみたかったのもあるし。…うん。」「…なんか、自分まで回して欲しかった。自分だったら絶対勝てると思ったし」と残念な思いをした。G は今回の試合を振り返り、自己の変化について「自分だけじゃないからやっぱり、自分以外のこともやらないといけないから、変なミスは減りました。今までもそんな多い方じゃなかったけど、やっぱり何本か、(中略)簡単なミスあったりしたんですけど、それが減ったかなって」<それはどうしてだと思う？>「もう集中力だと思います」「もう去年は、自分で精いっぱいだった」。体力的にも昨年の方がしんどかった。また、周囲から『取り組み方が変わった』『気持ちの持ち方が変わった』と言われた。勝てなかったところで勝てるようになった。でも、自分ではあまり変わったとは思ってなくて、変えたという気もない。両親とは離れて暮らしているけど試合に来てくれて、上手くなっていると褒めてくれるし、「それが励みになっているのかな?」「やっぱり親が一番でかいですね、最初反対してたし、『もうやらんでいいわみたいな』感じだったけど」と語った。

さらに、一年生の時は地方から大学に来て、勝てなくて、「一年は辛かった。…辞めたいとも思ったし。(試合も)全然去年駄目だったんでね、出るだけで勝てへんかったし」。

(自分の振り返りの記録を見ながら)「…ああ、一個あるわ。今まで、誰かに認められようとか、あの子よりこう思われたらいいというのがすごく強かったのが、気にならなくなった。もう良いやって。自分は自分だって」<どうしてそう思ったの？>「んー、…仕方ないからって思ったのかな、そんなに気にしても仕方ないわって。自分が苦しくなるだけやなって思って」、先生に言われなくても「自分でやらないといけないことはもうしっかり分かったし、それをやればいいと思った」。大学に来て、自分は高校時代の成績がないから、周りは全国大会のタオルを持っていて、みんな全国大会に出るのが当たり前で、でも、その中で戦えるようになったから、「インターハイも出られなくて、全中(中学の全国大会)も出られなくて、すごく辛かったけど、最後の最後で《全国大会に》出られればいいかなって思うし。…うん。…勝てなかったけど、最後に勝てればいいかな」。

次の試合へ向けて、全国大会が狙えるところまで来ているので頑張りたいと意欲を示した。また、今回の試合で周囲からも期待されるようになり、今までにない不安を感じている。次の目標に向けて「今まで勝てなかったから強くなる苦労は分かる」と、今までと同様に努力を積み重ねて頑張っていきたいと思いを語った。

Inf. H

#1 X年8月中旬

(MT 塾の振り返り) 日誌が良かった (MT 塾で作成した、コンディショニングやその日の目標などを記入するもの)。日誌について「考えが、ちょっとまとまるというか、書くことで、なんか自分結構すぐ忘れちゃう方なので」「次の日に、こうしようっていうのが、なんか、昨日はここがこうだったから、こうしようとかっていうのが書いて考えられました」と語り、実際に日誌は練習の内容も詳細に記入していた。

最近の競技の様子について、試合に出られないと思っていたら試合に自分が起用されるかもしれないということで、不安があり混乱している。「出られること嬉しいですけど、やっぱり、あの、(中略) なんか、やっぱり、ちょっと不安ですね。あとプレッシャーっというか」試合で悪いパフォーマンスはできない。

先日あった試合は「ほんとボロボロでした」。先輩に悪いパフォーマンスだったらダメだからなとプレッシャーをかけられて、「もう嫌だなあ」と思っていたら結果は駄目で、「全然楽しくなかったです。憂鬱でした」。「それ(プレッシャー)に耐える精神力もあるじゃないですか。ていう意味では、その先輩が嫌いとかそうゆうわけではないです」。今までは先輩のことがよく分からなくて、「びくびくしていた」ので分からないことがあっても聞けなかったが、最近は何でも聴けるようになって楽しく話ができるようになった。

以前までは先輩に不満もあって、「試合とかでも、一回生がやらないといけないことって多いじゃないですか。(今は) それを、いちいち不満じゃなくって、それを自分たちが、その次、できるためとか、その下(後輩)の人に教えるために分かっておかないといけないことだからって、(先輩が) 言ってくれてるっていうのは、ありますね」と、部内で自分がやらなければいけないことが分かってきた。

高校の時は指導してくれていたコーチのことが嫌いで、練習を真剣にやっていなくて、高校二年生の時から成績が出ていない。今後の練習課題について、今年は国体の予選大会に中高生に負けるのが嫌で出なかったが、今年は来年へ向けて出場しようと思っている。

「出るだけの自信を、つけないと駄目」.

#2 X年9月上旬

最近の様子を尋ねると「良い方かなって感じです」「悪くはないかなって感じです」という。しかし、目標としていた試合に向けてやるべきことをまとめていたら、「なんか（思考が）全然広がらないのと、良いことが全く思い浮かばなかったんで、とりあえず、泣けてきてしまって、やめました」と語る。「チームで一番（成績が）悪いのに、自分が出ていいのかなっていうのとか、（中略）出て結果残せなかったら、それも出てない人に失礼だなとか思ったり」「自分がやっぱり出ていいのかなって思う反面、なんか、そうやって考えていることが、まずその、出られない人にとって失礼なんじゃないかなとか思ったりとか」。試合への出場について、先輩から『（Hくらいのレベル）の奴は普通は出さない』と結果を出せていないことに厳しい言葉を掛けられたようで、「それ（言われていること）は分かっているんですけど、やっぱりちょっとぐさってくるのがあって、頑張らないといけないなって思ったりとか、自分の中でいいかなって思ったりすることも、ありました」と落ち込んだという。

また、試合について「自分が一番頑張らなって思うんですけど、今から、（練習を）追いかけて体力つけることも出来ないし、今から何ができるかな」「自分の調子を上げて、今シーズンのベストパフォーマンスをすれば、まあ、自分のできる精一杯のことじゃないかな」と持っている力を発揮することに意識を向け、「やっぱり自分なんかで（出場して）いいかなって思ってしまうのが、多いですね。でも、そんなこと思っているけど、調子があがるようにはならへんと思うし」と気持ちを切り替えようとし、緊張するけど、「楽しめたらいいな」「（試合の）雰囲気とかを楽しんで、来年に繋がるのかな」と、前向きに捉えていた。

#3 X年9月下旬

目標としていた試合では、始まる前にいつもと違うことを感じていたが、そのままプレイをしたところミスをしてしまったという。調子は良くて、今シーズン一番良いパフォーマンスができたと思ったが、ミスをして残念だった。しかし、「自分の中で良い（プレイが）できたし、その、全国大会に出させてもらえるっていう経験ができたので、すごく、自分にとっていい大会だった」と語った。緊張はしていたが、「楽しもう」という気持ち

ちもあった。また、自分が試合に出場することについては、成績は残せなかったが自分なりにいいパフォーマンスができ、「ちょっとは自信につながったかな」と語った。

試合までの取り組みを振り返って、今までは何をすればいいか混乱してしまったり、悩んでいたことがあってもすぐに忘れて気にしていなかったが、課題を書いたりすることで「気持ちの整理かできるようになった」と思う。また、練習でも気持ちが整理されたことで、「余計なことを考えなくなった」。

高校三年生の時に、成績が伸びなくて「どうせ（結果）も出ないだろうし」と諦めていたが、「…リセットって言うか、して、（部活に）入って、まあ、しんどかったですけど、それも自信に繋がって、」今回の経験で試合へ向けての気持ちの持っていく方が分かったと思う。過去のベストパフォーマンスの時は、他のことを考えていなかったし、「一位になるとしか思っていなかったと思います」。中学生の時は選ばれて試合に出させてもらっていたので、自分のために頑張るということよりも「みんなの足を引っ張らないようにみんなのために頑張ろう」と周りを気にしていた。大学に入って、「チームとして、んー、一人一人個人だけど、チームのために自分ができることを（やろう）って」と考え方が変わった。また今回の試合では、「自分が納得する（プレイ）をして、で、そういうふうに分で持っていけるようにしてって考えるようになりました」と、自分の思いや考えを大切にしながら試合に挑むことができたようだった。

今後について、来年の試合出場権を早く獲得したいと思っている。今回の試合で、自分のミスや悪い部分を指摘してもらったので、次に向けて取り組んでいきたいと語った。

1-4. 結果と考察

事例の内容を分析した結果、182 個のコード、22 個のカテゴリー、9 個のコアカテゴリーが生成された (Tab. 4-2)。さらに、コアカテゴリーの関係性を確認したところ、2つのプロセスが導き出された。それは、【競技力を向上したいと思う】、【自己の課題と直面する】、【自己を見直すことで今すべきことに気づく】、【必死に取り組むことが自信になる】という『自己と向き合う螺旋式成熟サイクル』と、【挫折体験を振り返る】、【自己と向き合った経緯をたどる】、【今と過去の体験を繋げる】、【過去の経験に意味づけをする】、【自己の存在意義を強める】という『過去の自己を受け入れるプロセス』をたどっていることが確認できた。以下に、コアカテゴリーが生成された内訳とそれらの関係について、2つのプロセスごとに記述していく。

Tab. 4-2 最終的に生成されたカテゴリー表

プロセス	カテゴリーグループ	カテゴリー
自分の悩みと向き合う 螺旋式成熟サイクル	競技力を向上したいと思う	試合への思いが強い
		勝ちたいと思う
		過去に悔しい経験がある
		もっと競技を頑張りたい
		競技に集中している
	目標と現実のギャップに葛藤する	競技力を向上したい
		今の目標がある
		思うようにプレイできない
		試合への不安な気持ち
		周囲の評価から現実を知る
	自己を見直すことで 今すべきことに気づく	競技に対して悩む
		練習を頑張ろうと思う
		試合でできることをしようとする
		練習をすることで自信がつく
		競技の成果によって自信がつく
過去の自分を 受け入れるプロセス	必死に取り組むことが自信になる	しんどい経験をする中で自信がつく
		情けない過去の自分を振り返る
	挫折経験を振り返る	挫折経験を振り返る
		競技に対して向き合った
	自己と向き合った経緯をたどる	自己と向き合った
		自分のやるべきことをしようと思う
	今と過去の経験を繋げる	競技のことを考えるようになる
	過去の経験に意味づけをする	過去の経験に意味づけをする
	自己の存在意義を確かめる	自己の存在意義を確かめる

『自己と向き合う螺旋式成熟サイクル』

学生アスリートは、試合での過去の悔しい経験や勝ちたいという思いから【競技力を向上したいと思う】。そして、思うようにプレイができないことで試合に不安を抱き、また競技での現状や周囲の評価から自己の競技レベルの現実を知ること、【目標と現実のギャップに葛藤する】。そのような葛藤の中で、不安や競技への思いを語り、【自己を見直すことで今やるべきことに気づく】ことができ、目標や課題に【必死に取り組むことが自信になる】。さらに、そのような自分の取り組みを振り返ることで、新たな目標や課題が明確になり、【競技力を向上したいと思う】ようになる。このように、学生アスリートはMT指導者に支えや見守りがあることで、競技や悩みと向き合うことができ、螺旋階段を上るように上へと大きく成熟していく。

『過去の自己を受け入れるプロセス』

競技での悩みと向き合い成熟した学生アスリートは、競技場面での課題や成長を振り返ることで、【挫折経験を振り返る】。そして、過去の悔しい気持ちや自分の競技への取り

組みを思い出し、【自己と向き合った経緯をたどる】ことで、【今と過去の体験を繋げる】ことができ、悔しい思いがあったから競技に真剣に取り組むことができているというような【過去の経験に意味づけをする】。そして、現在の自分自身の取り組みを見つめ直しながら【自己の存在意義を強める】ことで、さらなる目標へ向けて取り組みを進めていく。

このように、競技に主体的に取り組み成熟をすることで積み上げてきた経験(螺旋階段)を基に、現在の自分から過去の自分を振り返っていることから、階段からボールを下に落としているように表現した。そして、振り返った結果(ボールが跳ね返って自分のもとに戻る)、過去の経験の意味を見出し、現在の自分に繋げることで、自分自身の競技的な成長や人格的な成熟に気づき、新たな課題へ向けて取り組もうとしていった。

また、そのような過程の中で、周りが気にならなくなって「自分は自分だ」と思えるようになっていたり、試合で「自分の納得するプレイ」をしようと考えたりするようになった。つまり、MT 指導者との関係性によって自己と向き合い、過去の自己を受け入れることのできた学生アスリートは、自己の競技に対する思いやそこでの取り組み、他者との違いから自己理解を深めており、自分らしさに気づいていたと考える。さらに、このような試合を「楽しむ」感覚や課題への適度な集中は「フロー体験」(チクセントミハイ, 1990)と関連があるとされており(伊藤, 2000)、競技場面での実力発揮において重要とされている。

以上の考察から、「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 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 (Fig. 4-2)。

1-5. まとめ

本研究では、学生アスリートの体験を MT 指導者との関係性に着目し検討した。導き出された仮説的知見から、アスリートと MT 指導者の関係性について考察する。

- (1) アスリートは競技や試合に対する思いを語ることで、「自分」が今すべきことを明確にすることができ、その結果自信へと繋げることができた

学生アスリートは、目標と現実のギャップと向き合うことで、自分の課題を明確にして取り組むことができた。そのプロセスでは、競技や試合での悔しい思いや目標、勝ちたいという思い、理想のプレイなどについて語った。このような競技場面での「自分」につい

F：自己と向き合う
螺旋式成熟サイクル

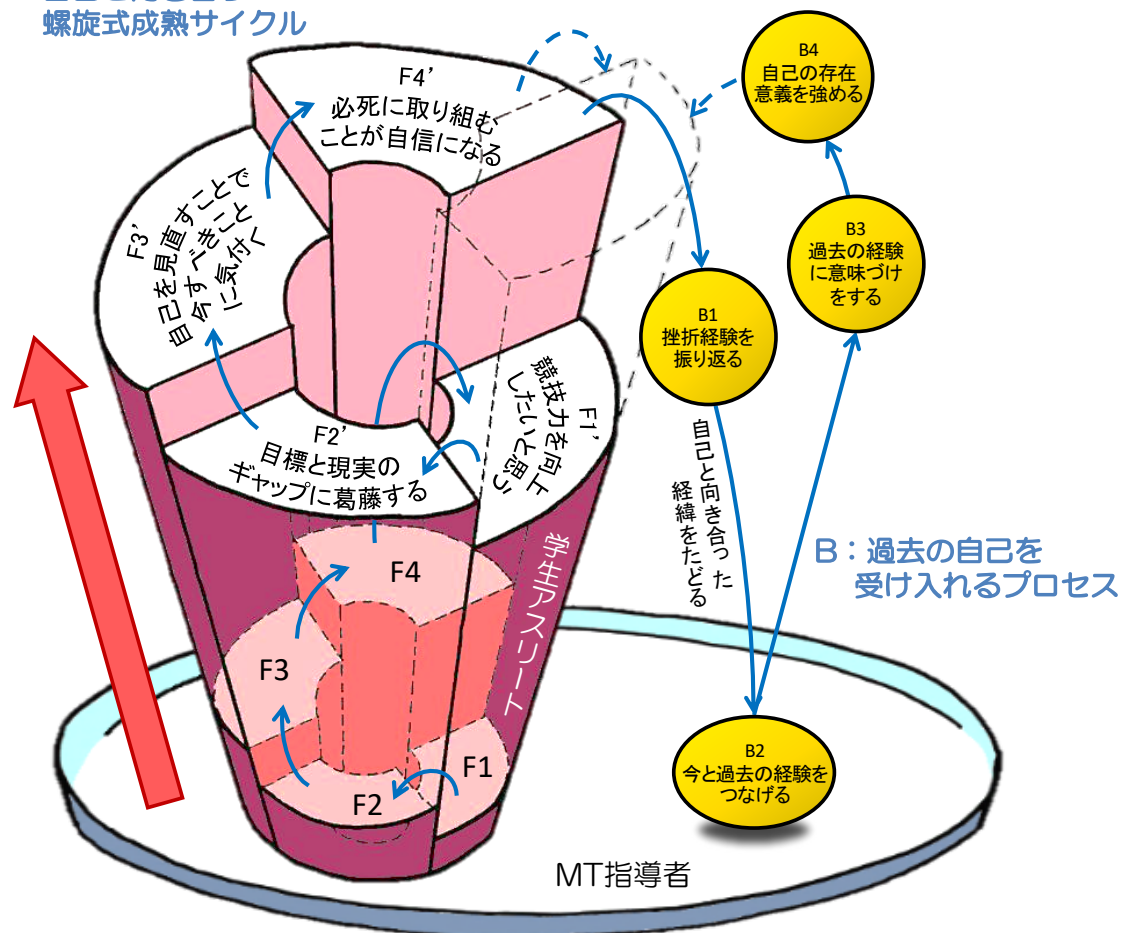


Fig. 4-2 MT指導者との関係性によって自分らしさを確かめていくメカニズム

て語ることは、理想の自分と思うように行かない現実の自分を明確にし、その間の課題を検討する土台となったと考える。しかし、自分の課題や弱みはすぐに気づくことは難しく、理想と現実の間では葛藤が生じ、MT指導者はそれを丁寧に慎重に見守る必要がある。鈴木（2012）は、アスリートの心理的問題に対し競技をすることが守り（支え）となっており、問題を表面化させることなく競技が継続されているが、そしてそのような守り（支え）が崩れた時に問題が深刻化する可能性があるとした。このことから、MT指導者はアスリートの競技場面での語りに対し、表面的な理解にとどまらず、その背景に内的課題やパーソナリティの理解し、課題を見立てる必要がある。さらに、アスリートが自分自身の競技場面について詳しく語ることは、現実の自分を認識し、気づきを促進させることに繋がる。

また、本研究においては、個別でのサポート（SC）を行う前に、講習会形式のMTを行っていたことから、課題の明確化や目標設定の方法などのスキルを指導しており、心理サポ

ートに対する主体性が高かったことから、短期間での個別サポート（SC）においても自身の課題に気づくことができたのではないかと考える。

(2) MT 指導者に過去の挫折経験を語ることで、肯定的な意味づけを行った

本研究において、学生アスリートは過去の競技場面で失敗体験や情けない自分に対し、また同じ失敗をしてしまうのではないかと不安や恐れを抱いたり、過去の体験に後悔や苛立ちを感じたりしていたと思われる。そして、そのような体験が目標達成や実力発揮を阻害する要因の一つになっていたと考えられる。さらに、他の強い選手が気になって結果を出せていない自分に自信を持てなかったり、周囲からの評価が気になったりと、自分のイメージや自分らしさにも影響していたと考える。

このような学生アスリートが、過去の挫折体験を MT 指導者に語ることによって、過去の自分を受け入れ、意味づけをすることができた。そのプロセスには、過去の自分や情けない自分に苛まれながらも、悩みながら必死に自分ができることを考え、取り組もうとする姿があった。このことから、実力発揮に向けて「今ここ」の自分がすべきことを明確にして取り組むことと、過去の体験を振り返って「語ること」によって、挫折体験への認識（意味づけ）を変えていくことができたと考える。

(3) 競技力向上を目指すと同時に、「自分らしさ」を確かめることに繋がった

本研究において、学生アスリートは MT 指導者との関係性の中で自己と向き合い競技力を向上しようと取り組んできた。そして、試合について振り返る中で、自分がどのような取り組みをしてきたのかを再確認することで、「自分らしさ」に対する理解や認識を深めていった。中込（2013）は、アスリートの心理サポートでは、アスリートが自分らしく生きること（個性化：パーソナリティ発達）とアスリートとして活躍すること（現実適応：パフォーマンス向上）といった二つの課題の強く関係しているのではないかと述べている。本研究においても、競技場面で自分がどうしたいのか、何ができるのかについて考えることで、自分は競技で何を成し遂げたいのかを考えることに繋がり、その結果、「自分は自分である」「自分が納得するプレイをしたい」と自分らしさを確かめていた。また、自分らしさへの気づきは、過去の競技場面を振り返ることで、新たな視点で現在の自分を見つめ直し、生じていたと考える。

このように、自分らしさを獲得していくことと競技場面で実力発揮に取り組むことが、

相互に作用し合うことによってアスリートの心理的な成熟に繋がっていたと考える。

以上を踏まえ、アスリートが MM 指導者との関係において悩むこと、すなわち理想と現実自分とのギャップや、過去の自分への認識について語ることが、競技場面での実力発揮と自分らしさの獲得に繋がっていたと考える。さらに、そのような心理的成熟は、アスリートの主体的な取り組みと、そのような取り組みを見守る MT 指導者の関係性によって生じ、アスリートの自立に働きかけていたと考える。

第2節 心理サポートにおける三者関係の検討

2-1. 問題と目的

本研究の関心事は、MT における「関係性」の変容プロセスを検討することにある。鈴木（2005）は、心理サポートにおいてどのようなプログラムを提供するか、どの心理技法を用いるかということ以上に、スポーツメンタルトレーニング指導士（以下、SMT 指導士）と選手の関係性は重要であり、しっかりした信頼関係が築かれていないと、提供されるサービスや指導は生かされにくいとしている。それだけでなく、SMT 指導士がチームに介入する際には、コーチや監督などの他領域の専門家との関係性を考慮する必要がある。競技面において、アスリートと監督の関係性はパフォーマンスに大きく関連するとされており（MacKinnson, 2011 ; Leanne and Jamie, 2013），SMT 指導士が監督とどのように関係性を構築するかは、アスリートを支援する上で重要であるとされている。特に、高校生を対象とした MT の場合、監督を通じて MT の依頼を受けることが多く、監督の専門的な立場からアスリートの情報が提供されることもある。このような際に、アスリートの理解において監督からの情報とは違った印象を受けることがあるが、中込（2005）は「むしろギャップがあるなら、そこを選手理解の手がかりにするとよい」と述べている。また、監督自身が指導において葛藤を抱いていることも多く（小谷・中込, 2003），「MT 指導者は選手だけでなく、コーチあるいはコーチと選手の間位置し、両者の関係に介入することもある」（中込, 2005）。

その一方で、監督とアスリートとの関係性がチームの課題であると考えられた時に、SMT 指導士が両者と信頼関係を築くことは簡単ではない。既にできている監督とアスリートの関係の中に SMT 指導士が入ることで、監督がアスリートとの関係が崩れることを懸念し、SMT 指導士に陰性感情を向けてくる可能性がある。特に、監督の意向がアスリートの主張と食い違っている時は、SMT 指導士が監督とアスリートの間で板挟みになりかねず、両者の主張やチーム状況を受け入れながら、その後のサポートの見通しを立てることは難しい。そこで、SMT 指導士が三者関係をどのように捉えながら、サポートに繋げていくのかを検討する必要があると考える。

広義の心理援助における三者関係については、母子面接を中心として検討が行われている。小俣（2006）は、一人の援助者が親子双方の面接を個別に実施する技法（同一セラピスト親子並行面接）^{注 1)}の利点と難しさについて述べている。同一セラピスト親子並行面接では、一人の援助者が子どもと親の双方に会うために、親子それぞれの状態や感情の動

きなどの情報が客観的かつ正確にわかり、双方の関係性がより直接的に把握しやすいとされる。また、子どもとの関係の中から生じる親の不安を直接的に解消できると同時に、面接に対する理解も深まり、子どもの症状改善に向けて有効な関わりを持ちやすくなる。更に、援助者が双方の気持ちの代弁者となって橋渡し役を担ったり、親子関係の調整役をすることも可能である。このように、一人の援助者による双方に対する働きかけにより、親子の考えのずれや感情的な行き違いを修正することができ、親子のコミュニケーションの改善を図れると同時に、子どもの症状の改善や親の心理的安定に繋がっていくという利点がある。つまり、一人の援助者が被援助者間の関係性に着目することで、三者が協力態勢を築きながら問題を一緒になって考えていくことができ、被援助者それぞれの問題や関係性の改善が可能となる。

しかし、一人の援助者が双方に面接を行うことで、問題が生じる危険性もある。例えば、互いの面接での話が援助者を通して筒抜けになってしまうのではないかという危惧を抱かせやすく、信頼関係を構築することが困難になることで、援助者を親と子を取り合う事態にもなりかねない。また、親子の面接を一人の援助者が引き受けることで、それぞれが面接の中で語る話や感情に引っ張られやすいという側面があり、援助者は面接の大きな流れや親子の関係を俯瞰して見るという意識を持ち、面接の目的や方針の枠に沿っているかを常に確認しておくことが望ましい。上記のように、三者での面接は関係性の調整や改善という側面から被援助者の心的課題にアプローチできる一方で、援助者は様々な視点から関係性や面接全体を把握しなければならないので、実際にこれを達成することは容易ではない。

これに対し、スポーツ心理学領域は一般臨床の心理支援と同等あるいはそれ以上に、三者関係を考慮しながらサポートをする機会が多いにもかかわらず、三者関係の重要性が指摘されているだけで、三者関係がどのように築かれ、援助者がどのような視点で関わっていくべきなのかが検討されていない。また、一般臨床での三者関係をMTにおける三者関係に置き換えて考えることの可能性についても論じられてきていない。そのため、MTにおける三者関係を築くために必要な示唆は十分に得られていないことが見受けられる。従来、MT指導の実践を分析・提示する方法としては、事例報告が中心となってきた。しかし、武田（2013）は現状として実施報告レベルの事例紹介が少なくはなく、それらは何を行ったかの報告にとどまっており、サポートを受けるアスリートがそれをどのように体験したのかというような、心理的変容のメカニズムに迫ることが求められている。このことから、

実際に事例のなかでどのような課題や困難が生じているのかを当事者の視点から振り返り、その構造や事象との関連性を検討する必要がある。以上の内容を踏まえ、チームを対象とした MT において、実際に三者がどのように関わり、変容して行ったのかを三者の視点から検討し、その変容プロセスを導き出すことで、今後のサポートに新たな視点を提示することができるのではないかと考える。

では、MT における三者関係の変容プロセスを導き出すために、どのような方法が有効であろうか。臨床心理学の領域では、心理的援助の介入プロセスや関係構造を、質的研究法によって視覚化し、援助を実施するにあたっての課題や困難を提示している（斉藤，2012：吉村，2012：後藤，2009）。これらの研究は、事例に対し概念を用いて視覚化し、構造化を図ることによって、そこで生じている事象（心理的変容や治療構造など）の理解を深め、援助者が自身の行っている援助の展開や被援助者との関係性を省みる視点を示し、より良い治療へ向けた取り組みへと繋げている。質的研究法は、そこで生じている事象を理解するために有効であり、更に現実の問題の解決や改善に向けて活用することが可能であると考えられる。

上記のことから、本研究は実際に行った MT の事例に対し、監督と高校生アスリート、MT 指導者という三者関係の視点から検討を行うことを目的とする。そこでは、「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、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）を用いてアプローチを行うことで、三者関係の変容プロセスを視覚化し、MT 指導者に求められる視点を明らかにする。

2-2. 方法

(1) 心理サポートの概要

本研究は、MT 指導者（筆者、女性、20 代）の介入したサポート事例を対象に分析を行った。介入当初のサポート対象者は、Z 高校の高校生アスリート 7 名^{注 2)}（全部員、I～Q：女子、平均 16.29 歳：介入当初、球技系競技種目）であった。

介入の経緯は、Z 高校で MT の講習会（本研究者と別の者が実施）を行った際、監督（K：男性、40 代）から「部活動を見てほしい」と依頼があり、また MT 指導者も初学者としてサポートをしたいという思いがあり、両者の希望が重なって MT を行うこととなった。また MT 指導者は、不自然に感じるほど監督が MT の介入を強く求めてくる様子と、対照的に、

高校生アスリートが周囲の状況に敏感に反応する態度に違和を感じ、MT 指導者が得た違和感を読み取っていきたいと考えた。そして、高校生アスリートへの心理スキル指導のみでは MT を継続することが困難となる出来事が生じ、選手だけでなく監督、更に高校生アスリートと監督の関係性も視野に入れながらサポートを行う必要があると考え、サポート対象者を広げた。

監督の当初の主訴は、「今のチームは困難な状況があると弱くなり、相手チームに変わったこと、想定外のことをされると対応できない」であった。MT は、目標としている試合までを契約期間とし、X 年 Y 月～X 年 Y+5 月、全 14 回（およそ 2 週間に 1 回の頻度）にわたって行われた（Tab. 3-3）。サポートは無料で行った。チームは県大会ベスト 8 レベルで、地区大会出場（ベスト 4）を目指していたが、サポート後の結果は昨年と同等で終わった。

Tab. 4-3 各セッションの主な内容

No.	内 容
#1	DIPCA. 3 の記入, 感想文の記入
#2	EQS の記入, 認知の再構成, 感想文の記入
#3	個別セッション（練習状況により目標設定から変更）
#4	個人の目標設定, 感想文の記入
#5	チームの目標設定（マインドマップにて）
#6	個別セッション（今までの取り組みの振り返り, 練習の様子）
#7	個別セッション（最近の様子, 練習の様子）
#8	DIPCA. 3, EQS の記入, 感想文の記入
#9	チームで、試合までにすべきことを記入（マインドマップを用いて）
#10	個別セッション（近況報告, 練習試合の振り返り, 課題の明確化, 家族構成の確認）
#11	個別セッション（近況報告, 試合の振り返り, 課題の明確化, 良かった時の試合について）
#12	個別セッション（近況報告, 試合の想定, 課題の明確化）
#13	DIPCA. 3, EQS の記入, 感想文の記入
#14	個別セッション（試合の振り返り, 今までの取り組みの振り返り）

サポート内容は、前半に講習会形式で認知の再構成や目標設定を行い（60 分程度）、後半は主に、個別セッションを行った（一人当たり 30 分程度）。講習会形式の MT では、初めに MT 指導者からの心理スキルの指導に従って高校生アスリートは実践を行い、最後に MT の振り返りを行った。個別セッションでは、主に練習や試合の様子について話し合いながら、取り組みを振り返り、課題の明確化を行った。その際、MT 指導者は個々の語りを尊

重し、傾聴するように努めたが、心理的スキルの指導を必要としていた場合は、その場に応じてアドバイスをを行った。その他に、客観的な評価指標として心理的競技能力診断検査（DIPCA. 3, 中学～成人用：徳永・橋本，2000）と情動知能尺度（EQS：内山ほか，2001）を実施した。

高校生アスリートや監督との関係性においては、以下の点に配慮した。高校生アスリートへのMTは高校生アスリートとMT指導者で行い、実施した内容のみを監督に報告した。また、MTの実施後に、監督とのミーティングの時間を設け、練習や試合の様子について話をした（会議などで都合が合わない時は行っていない）。高校生アスリートおよび監督から語られた内容については、双方に開示しないことを説明している。また、双方に対する批判が語られた際は、どちらかの意見に偏ることがないように、両者に対して中立的な立場で介入を行うことを心がけた。MTは、高校生アスリートが実力発揮できることを第一に考えながら、高校生アスリートと監督の関係性にアプローチを行った。

(2) データ収集方法

MT内での様子や練習内の事象、監督とのミーティングの内容をMT指導者が観察・記録し、その内容を詳細に記述した。また、MT内で実施した感想文の記入内容を手記データとした。更に、個別セッションにおける発話内容は、対象者の承諾を得てICレコーダーで録音し、逐語化を行い、発話内容とした。

(3) 倫理的配慮

MT開始時に、高校生アスリートと監督に対して、本研究の目的を「MTによる変化をみる」と口頭で説明し、MT内のデータの研究使用と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。本研究は、心理的変容を検討するために語りを分析の枠組みし、今後のサポートに生かそうとしており、語りを詳細に得る必要があった。また、観察記録や感想文、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、本研究者以外の目に触れることのないよう配慮した。なお、対象者はMT介入時に研究の目的でデータが収集されるということを提示されることで、無意識ながらも語りに制限をかけている可能性があると考えた。

(4) 分析方法

分析方法は、質的研究法の代表的な手法である M-GTA を用いた。M-GTA は木下（2003, 2007）によって方法論が確立され、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。M-GTA の特徴として、1) 質的研究として分析方法が比較的確立していること、2) 研究対象がプロセス的特性を持っている、特に人間を対象にし、ある“うごき”を説明する理論を生成する方法であること、3) 自分たちが行っていることの実態の理解だけでなく、現実の課題の解決や改善に向けての方向性を示すことができること、が挙げられる。

本研究は、MT における関係性の変容プロセスを明らかにし、今後の実践現場に有益な提言を述べることを目的としていることから、M-GTA が分析方法として適していると判断し採用した。

(5) M-GTA の分析手順

M-GTA は、分析データから概念を生成し、分析ワークシートに概念の解釈や説明を記述しながら、複数の概念間の関連性を検討し、最終的に結果図として提示する。具体的な手続きは、以下の通りである。

まず、分析を行うにあたり、分析の大きな方向性が明確になるように、分析テーマを設定した。本研究は、「MT における関係性はどのように変容するのか」という RQ を基に、三者関係の変容プロセスを導き出すことを目的にしていることから、分析テーマを「MT における三者関係の変容プロセス」とした。また、分析上の視点として分析焦点者を設定した。本研究では MT における三者の関係性を検討することから、「MT を専門とする指導者」、「MT を実践する高校生アスリート」、「高校生アスリートへの MT を依頼する監督」の三者を分析焦点者とした。

次に、分析テーマに関連するデータに着目し、それを一つの具体例（ヴァリエーション）として、他の具体例をも説明できるであろう概念を抽出した。また、導き出された概念ごとに分析ワークシートを作成し、概念名、定義、具体例、理論的メモを書き込んだ。理論的メモには、概念同士の関連や類似例だけでなく、具体例の解釈に対する反対側の対極例を考え、記入した。また概念の生成と同時並行で、他の具体例をデータから探し、ワークシートのヴァリエーションの欄に追加記入をした。分析ワークシートの例を Tab. 3-4 に示した。

Tab. 4-4 分析ワークシート例

概念名	共に依存し合う
定義	監督と高校生アスリートが依存的な関係で、互いの存在によって自分自身の存在価値を確認している
具体例 (ヴァリエーション)	<p>● 監督との関係性を振り返り、監督の存在の大きさに気づく（#6にて）</p> <p>M 何か他に練習とか、部活とかで悩んでることとか思ってることとかある？</p> <p>D やっぱ、・・・あの一、<u>先生が来る練習は、みんなやっぱええーって、あ</u> <u>あ来たってなるんで、それが、たぶんあるので、んー、やっぱ先生が来られない練習の方が、なんか生き生きしてるので。</u>（中略）やっぱまだ恐怖感が、ある、なんかちょっとあるので、そのせいじゃないですけど全部が、やっぱそれが、それも原因の一つで、思いっきり<プレイ>、その試合とかでも力が出せないとか、練習試合でも固くなるとか、まあその、それも多分原因の一つなんです、たぶん緊張もあると思うんですけど、<u>怒られたくないっていうので、<プレイ>してるというのが強いです。</u></p> <p>M 何かもっとうしろしたらいいのになって思うことはある、チームに関して？</p> <p>E ああ、・・・んー、・・・ちょっと<u>先生とかいなかったら、なんか、結構ゆるくなったりしてしまう。なんか、ちょっとゆるくなりすぎるときもある</u>のでなんか、そこはだめかなと。</p> <p>● 監督が自分自身の指導によってアスリートの取り組みが変わった（#7）</p> <p>K <u>自分が怒ることで</u>今まで甘かった部分がマイナスからゼロに戻った。 （監督が周囲からのプレッシャー感じていると考えられる語り）</p> <p>K 「もう嫌だ、やってられるか」と思う時もあるし。（中略）・・・<u>失敗した責任を</u>本当は全部負わないといけないけれども、<u>成功しても</u>、なにも返ってこないのかな、 （以下、省略）</p>
理論的メモ	<p>● 高校生アスリートは、監督に怒られる中で何もすることが出来ずにただ耐えることでその場をしのぎ、もうこのような想いをするのは嫌だと思ながらも、競技をすることの楽しさや、仲間の存在によって支えられ、部活動を続ける。</p> <p>● 監督は、高校生アスリートが思うようにプレイが出来ないということに激怒をしてしまう。監督は冷静になった時に自分自身の行動を振り返るが、勝利のためには仕方なく、時には自分の指導が正しいと考え、正当化し、また激怒してしまうというサイクルを繰り返す。 （以下、省略）</p>

M-GTA の分析は、具体的なレベルから抽象度を上げたレベルまで、様々な比較を行いながら分析を行う。それは、新たな概念の生成や概念間の関連性について検討を行うオープン化と、概念やカテゴリーの確定を行う収束化の2つに分類される。具体的には、分析テーマに沿ってデータから概念を生成し、他の概念や具体例において類似例および対極例がないか比較を行いながら概念を増やした。加えて、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、概念とカテゴリーの関連性、カテゴリー同士の関連性を検討した。このような比較を繰り返しながら、概念およびカテゴリーの生成を行い、結果図としてまとめた。

(6) 分析のステップ

本研究は、以下の手順で分析を行った。最初に、収集したデータを基に三者の関係構造をセッションごとに視覚化を行った。具体的には、中込（2005）の「選手、コーチ、メンタルトレーニング指導士の関係」（Fig. 3-3）を参考にし、高校生アスリートと監督の関係性、MT指導者の直接的な関わりや見立てを詳細に記述することで、セッションごとの関係構造を視覚化した（STEP1）。次に、STEP1の内容を基にM-GTAを用いて概念の生成を行った（STEP2）。分析は、特に監督との関係性が部活動への取り組みや競技成績に影響していると考えられた高校生アスリート（J）のデータから行い、順次、他の高校生アスリートの分析を行った。概念の生成と並行し、具体例や概念同士の関連性を検討し、類似する具体例がない場合は概念を削除し、また、類似する概念が見つかった場合は概念の統合を行った（STEP3）。このような分析ステップを経て、概念およびカテゴリー間の関連性を検討し、結果図にまとめた（STEP4）。

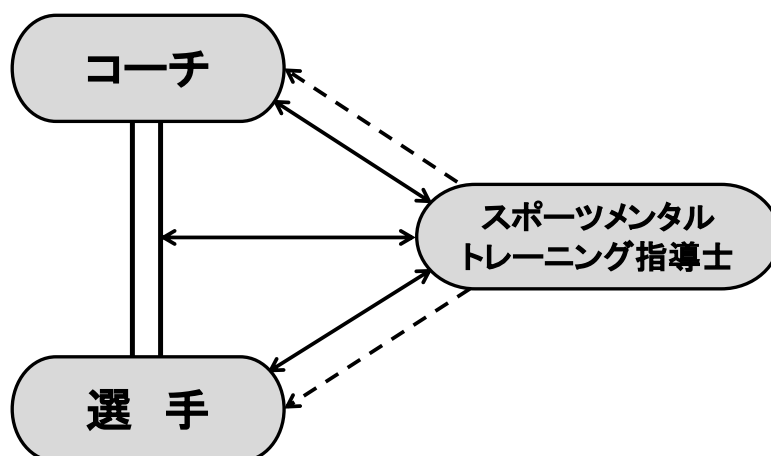


Fig. 4-3 選手、コーチ、メンタルトレーニング指導士の関係（中込，2005）

(7) 分析の質の保障

質的研究における分析とは、研究者の解釈であり（桂・星野，2012），研究結果を研究者間で共有していく中で、その妥当性が確認されていくとされている（渡邊，2004）。本研究では、分析の質を保障するために、質的研究の経験を持つ大学教授および大学院生にスーパーバイズを受け、分析方法や導き出された概念について協議しながら、分析を進めた。また、アスリートの心理サポート経験を有する大学教授にサポート事例に対するスー

パーバイズを受け、サポート内容の振り返りやMT指導者としての省察を繰り返しながら、介入を行った。

またM-GTAでは、解釈を行う「研究する人間」が全体の基礎にあり、分析が進められるとされている（木下，2003：2007）。本研究者は、質的研究法の勉強会に参加をし、その方法論を学び、質的研究法を用いた研究を4年間行ってきた。また、アスリートの経験とスポーツ指導者の経験を持ち、そのような経験が分析を行う際に、対象者の共感や解釈に影響を与えている。

2-3. 結果と考察

「MTにおける三者関係の変容プロセス」という分析テーマの基、M-GTAによる分析を行い、生成した概念間の関連性を検討し、概念の削除および統合、概念名の変更を行った結果、最終的に11個の概念を生成した（Tab. 4-5）。

以下に、導き出された概念および定義を中心に、事例の内容を《高校生アスリートと監督の関係性》と《高校生アスリートと監督に対するMT指導者の視点》に分けて示す。なお、カテゴリーを《 》，概念を【 】, 概念の定義を〈 〉, 具体例を“ ”, 具体例以外の高校生アスリートおよび監督の語りを「 」, MT指導者の語りを『 』, 語りの補足説明を（ ）と表記する。また、語りや具体例の後には（発言者・セッション回数）を記載している。

(1) 高校生アスリートと監督の関係性

MTの介入当初、監督はMT指導者に「厳しい指導は、本来の競技ではない」、「高校生活を楽しんで欲しい」（K・#1）と語った。しかし、監督は試合が目前に近づくと、思うようにプレイのできない高校生アスリートに対し、「（この練習をして）何周目だ!」、「なぜできないんだ!」と激怒し、ウォーミングアップの段階であるにもかかわらず、練習をやり直すように何度も指示をした（K・#3）。中でも副キャプテン（J）は、監督から集中的に指摘を受け、休憩時間になると泣き出してしまい、“頑張っているのになぜ自分だけ怒られるのか”，“監督に怒られるから、顔をうかがって練習をしなければならない。自分のプレイがしたい”（J・#3）と語った。

このように高校生アスリートは、監督に怒られることの怖さから受身的な態度を取り、自身の意思が出せないようになり、思うようにプレイができずにいた。また、監督は「厳

Tab. 4-5 概念リスト（概念名・定義・具体例）

概念名	定義	具体例（ヴァリエーション）
共に依存し合う	監督と高校生アスリートが依存的な関係で、互いの存在によって自分自身の存在価値を確認している	やっぱりなんか先生が来られない練習の方が、生き生きしているの で、（中略）思いっきり＜プレイ＞、試合とかでも力が出せないとか、練習試合でも固くなるとか、まあその、それも多分原因の一つなんです、たぶん緊張もあると思うけど、怒られたくないっていうので、＜プレイ＞していることが強いです。（D・#6）
折り合いをつけようとする	高校生アスリートと監督が、共依存の状態から互いが納得のいく関係になろうと試行錯誤する	（監督が）生徒のことでわからないのは、「行け！」と言っても行かず、「普段通りやれ！」と言っても出来ないことだと語る。生徒にどのように指導をすればいいのか悩んでいる様子。（K・#5） やっぱり＜Z高校＞に引張ってこられたのは先生なので、自分達も引張ってもらったので、やっぱり途中で中途半端に辞めるということは、するつもりはないですけど、（D・#7）
行き違いが生じる	高校生アスリートと監督が、相手に対し向き合った状態で互いに近づこうとしているのであるが、気が付くと相手が違う方向に進んでいて向き合えていない	（監督は）自分が怒ることで今まで甘かった部分がマイナスからゼロに戻ったと考えており、ここから（ゼロから）どうやって指導していこうかと話していた。（K・#7） 全然先生なにもわかってない、練習全然来てないし、みんなのこと見てないのに、来ていきなり怒られてもそんなこと言われても知らないでしょみたいなことが結構起きているから（F・#7）
ズレを受け入れる	関係性をこれまでとは異なる視点から見ること、人と人とのズレを受け入れることが出来る	（監督が）結構自分達のことを、考えてくれてるところもあって、一人一人見てくれてるところもあるので、なんか、んー、監督がこうしたいというのは、分かるなど、その時思いました。（C・#14）結構、あの一、強気でやれるみたいな、怒られてもいいじゃないけど、（中略）ミスしたら怒られるかもしれないけど、まあやってみなだめだなーみたいな、やってみようみたいな、（E・#14）
両者の関係性に疑問を感じる	MT指導者が高校生アスリートや監督の語りや様子から関係に疑問を感じる	（高校生アスリートは）＜競技＞が楽しく、＜競技＞がしたいという思いも持っているようだ。しかし、監督がかなり厳しいので、自分らしさが薄くなってしまっているのではないかと感じ、自分のために＜競技＞をしてないと感じた。監督のことはよく思ってたがそうだが、それでも監督のことを立てている。（MT指導者・#3）
個人の課題を捉えようとする	MT指導者が監督や高校生アスリートの個々に視点を向け、それぞれがどのような課題を抱えているのか捉えようとする	感想文はDがかなりぎっしり書いているのに対し、Iはなかなか書きはじめず、周りの生徒の感想文をきょろきょろ見ている様子であった。（中略）Iは自分自身の内省をすることが困難であり、MTに積極的ではないのではないかと。（MT指導者・#1）
全体の課題を捉えようとする	MT指導者が高校生アスリートと監督を全体的に見ようとし、関係性にどのような課題があるのか、またMT指導者がどのように関わっていくべきなのか考える	監督は、今まで高校生アスリートの指導に対して、「高校生アスリートは何もわかっていない」「自分たちで考えて気づかない」と話すのみで、なかなか監督の方から指示をし、指導することがなかったが、今回は高校生アスリートの課題を指摘し、一緒に練習をしていたことが今までと異なり、印象的であった。（MT指導者・#9）
対象にとっての役割を認識する	MT指導者が監督と高校生アスリートにとってどのような存在で、どのような役割なのかを認識する	（監督は）「メンタルとかいう問題じゃない」と語った。高校生アスリートは「＜MT指導者＞に頼りすぎて」と感じているようで、メンタルという問題よりも練習をしっかりとやらないと強くなれないと語っているように感じた。（MT指導者・#10）
他者に対する視点が変化する	これまでと異なる視点から自分自身や他者との関係性を捉える	先生が、怒鳴ったりするから緊張するのかなと思いました。（中略）先生が急に怒鳴り出すから、びっくりして何も出来なくなるので、緊張する理由かなあと。（H・#7）
心理的または物理的な距離の変化	感情や態度などによって生じる心理的な距離、または心理的な距離によって伴う物理的な距離の変化	監督に対し、生徒への期待はありますか？と尋ねると、「ないです、うん、ない！」と答えた。（K・#5） なんかも、先生が、思い通りにしたいみたいな感じで、それで、自分達も好きなようにしたいと思うし、（G・#7）
心理的な位置関係の変化	MTにおいて自分自身の取り組みを振り返り、気づきを得ることによって、役割や意思の差異を明確にしていくこと	自分の出来る仕事をまず探して、自分が出れる範囲ということ、まず、やっていくようにして（D・#12） 何よりも自分が変わった。（中略）勝っても負けても落ち着けるようになった（K・#14）

しい指導は、本来の競技ではない」と語るも、“失敗した責任を本当は（監督が）全部負わないといけない”と語り、周囲からの評価やプレッシャーを感じているように思われた。そして、監督としての責任感の高まりから、“これ（指導）は大事だからと僕がものすご

く思っているから、カッとなってしまう”（K・#7）と、自分自身の感情をコントロールできずに、高圧的な指導態度で指導を行っていた。臨床心理学では、ドメスティックバイオレンスや薬物依存症などにおける依存関係を「共依存」とし、「問題を起こすことで相手を支配しようとする人と、その人を世話することで相手を支配しようとする人との二者関係」（信田，1999）であるとしている。本研究では、監督は支配的な指導によって高校生アスリートをコントロールしようとし、高校生アスリートは監督がいなければ競技を行うことができず、監督の指導に頼りながら関係を維持しようとしていることから、【共に依存し合う】関係であると考えた。

そのような状況の中でチームは試合に負け、監督はチームに対し「こんなことやっていけない」、「一歩引いてやっている」（K・#7）と語り、練習に来なくなった。一方で、高校生アスリートは「自分たちの思うように練習ができる」（J・#6）と、主体的に練習に取り組もうとしている様子であったが、「監督がいなくて練習が甘くなり、厳しくない」（I・#6）とも語り、監督がいなくてチームがうまく機能していないようでもあった。

監督が練習に来なくなってから一ヶ月が経ち、監督は部活動の指導に対する学校や親からの責任を感じ始め、練習に参加するようになった。この頃、高校生アスリートから“（監督から）怒られるのは期待されているのだ”（L・#7）や、“監督が練習に参加してすごく厳しい練習になると思っていたけど、（中略）監督から練習のアシスタントをしてくれた”

（J・#9）といった語りが見られるようになり、監督に対する見方が変わってきた。また監督も、以前と同様に高校生アスリートの課題に対し“「言ってもわからないだろうな」と言いながらも、丁寧に指導をする様子”が見られた（K・#9）。このように、高校生アスリートと監督がお互いをポジティブに捉えようとするようになり、以前とは異なる関わりをすることで、対立していた者同士が関係を良くしようと試行錯誤しながら、【折り合いをつけようと】していた。

しかしながら、監督が参加した練習中に、高校生アスリートは声が出ていないと怒られてしまい、「監督がいなかったら何もできない」と言われたことに腹を立て、“なぜそのようなことを言われるのか分からない”（N・#7）と怒りを表した。一方で監督は、自分自身が練習に参加し、高校生アスリートに怒ったことで、“（チームが）やっと普通に帰った”（K・#7）と満足げに語った。このように、折り合いをつけようとした両者の関係性は再び対立し、お互いを理解することができず、【行き違いが生じ】ていた。

このような【行き違いが生じ】るなかで、高校生アスリートと監督は〈これまでと異な

る視点から自分自身や他者との関係性を捉えるようになった。監督は、“（練習中に）正しいことを言っているのに、なぜわからないのだろうと相手を攻めてしまう”（K・#7）と自身の指導を振り返り、“（高校生アスリートが）監督の評価を気にしてばかりで、自分たちでやろうとしていない”、“褒められたいと思っているんですかね？”（K・#10）と、高校生アスリートの心境を理解しようとし始めた。更に、高校生アスリートは“（監督に）怒られるのは、もう正直仕方がないと思って、やっぱり怒られても、自分のなかで良いと思っているプレイができたら良い”（J・#12）と、試合では自分のできる範囲のことを確実にやろうと決心した。このように、高校生アスリートと監督の関係性に《視点の変化》が生じることで、それぞれの目標達成に向けての思いやプレイスタイルのズレに気づき、完全になくなることのないズレの中で、自分に何ができるのかという様なチーム内での役割を明確にし、実力発揮へ向けての取り組みを見定めていった。つまり、依存的な関係性から折り合いをつけることはできないが、【ズレを受け入れる】ことで、互いのプレイや指導力を発揮できる関係性に変容していった。

そして、監督は「前までは怒るとき怒って、あれは駄目これは駄目と言っていたが、相手のいいところ伸ばすというように、方向性を揃えようとするようになった」（K・#14）と、自身の指導観の変化を語った。また、高校生アスリートは試合でのプレイを振り返り、「絶対勝てる自信があった」（P・#14）、「強気でプレイできた」（J・#14）、「楽しかった」（L・#14）と語った。

（2）高校生アスリートと監督に対するMT指導者の視点

介入を始めたばかりのMT指導者は、監督の依頼を受けてMTを実施し、高校生アスリートの様子を観察した。その中で、“高校生アスリートが監督の指示に素早く動く姿”（#1）や、“監督がいない時にかなりリラックスしている様子”（#2）から、監督の「高校生活を楽しんで欲しい」（K・#1）という語りと異なる印象を受けた。このようにMT指導者は、高校生アスリートと監督の語りや様子から【両者の関係性に疑問を感じる】ようになり、その問いを基にチーム内の関係性にどのような問題があるのか考えるようになった。

まず、MT指導者はMT実施時や練習での様子を観察する中で、“高校生アスリートが（MTに）取り組み始めるのが遅く、周りとお話をしたり、気にしていたりする様子”（#4）や、“個別セッションであまり自分について話をせず、（MT指導者と）少し距離をおいて座っていた”（#6）ことに目を向けるようになった。そして、高校生アスリート個々によって

心理的課題や MT 指導者との関わり方に違いがあることに気づき、内省できる内容や取り組むべき課題を個々に合わせるように心がけた。また、個々への関わりが増える中で、“高校生アスリートはなぜこれほど厳しく指導されながらも競技をしたいのか”（#4）と思いを巡らすようになった。そして、MT 指導者が高校生アスリートの監督に対する思いや不満に対し、監督への不信感が強まらないように聞き入れながら、『なぜ監督はそう言ったのだろう？』、『監督とどう関わればいいかな？』（#7）と、監督との関わり方や MT 指導者としてできることを丁寧に振り返るようにした。すると、高校生アスリートはプレイの振り返りや目標設定を行う中で、「怖がってプレイをしていると思う、自分のためにプレイをしたい」（I・#4）という思いや、「もう先生のためにやっているみたい」（P・#7）と競技をする思いや目的について省みるようになり、自分自身が納得のいくプレイをするために何をすべきなのか考えていくようになった。

また、監督が練習に来なくなった際には、“高校生アスリートの理解だけが進み、監督に対する理解が薄くなっていったのかもしれない”（#3）と考え、指導方針や指導上の困難について耳を傾けるようになった。すると、監督は MT 指導者との話し合いの中で、「（高校生アスリートに）行け！といっても思うように行かず、普段通りやれ！といってもできない」（K・#5）と、高校生アスリートへの理解できなさを語り、「一生懸命頑張りますぐらいで何もわかってないんじゃない？」（K・#4）、「（高校生アスリートへの期待は）ないです、うん、ない！」（K・#5）というような呆れた様子や期待の薄れ、指導へのモチベーションの低さをみせた。また、監督から高校生アスリートへの批判などが語られるようになったが、それを否定するのではなく、『それはプレイを見ていて思ったのですか？』（#7）というように、監督の思いや行動を整理していくようにした。そして、高校生アスリートに厳しく当たってしまう監督の言動の背後にある心理について理解しようと話を聴くことで、監督が学校や高校生アスリートの親からプレッシャーを感じていることを知り、「俺は高校のために何をしているのだろう」（K・#7）と悩みながら指導していることが明らかとなってきた。このように、MT 指導者は個々の語りや MT 内の様子、練習中での取り組みを観察するなかで、個々に介入の方法やペースを合わせながらサポートし、〈それぞれがどのような課題を抱えているのか捉えようとする〉ことで、【個人の課題を捉えようとする】ことを試みた。

更に、MT 指導者は高校生アスリートの「自分のプレイがしたい」（J・#3）という語りと、監督が「失敗した責任を本当は（監督が）全部負わないといけない」、「これ（指導）

は大事だからと僕がものすごく思っているから、カッとなってしまう」(K・#7)という語りから、部活動内に“高校生アスリート自身が納得するプレイをして折り合いをつけたい”という思いと、監督の勝たなければいけないという都合があるのではないか”(#7)と、考えるようになった。そして、MT指導者は高校生アスリートと監督の不満や主張を聞くに留めて、それぞれの役割や取り組むべき課題を明確にするように働きかけることで、高校生アスリートと監督が双方の関わり方やチームの在り方について気づきが深まることを期待した。すると、監督は「MT指導者と話している時のように、(高校生アスリートとは)こんなに落ち着いて話ができない」(K・#10)と語り、MT指導者との関わりを通じて自身と高校生アスリートとの関係性について理解を深めているようだった。また、高校生アスリートに対し「自分たちで考えて気づかない」と話すのみで、具体的な指導をすることがなかった監督が、高校生アスリートの課題を指摘したり、一緒に練習をすることが増えた。そのような監督の指導態度の変化から、指導に対する主体性が増し、練習に重点を置き始めていると感じ、MT指導者は高校生アスリートに対して試合中の流れや自身の役割、試合へ向けての気持ちの変化を聞き取り、取り組むべき課題を明確にするように働きかけていった。そして、高校生アスリートは試合で勝つための流れについて語り、「自分が調子良いと、みんなの調子も良くなる」(L・#12)と、それぞれ自分自身の役割や責任を見出すようになっていった。このように、〈関係性にどのような課題があるのか、またMT指導者がどのように関わっていくべきなのか考える〉ことで、チーム全体の関係性を俯瞰し、それぞれの語りや取り組みを関連付け、【全体の課題を捉えようとする】ことを試みた。

このようなMT指導者の関わりは、【個人の課題を捉えようとする】ことで個人の歩みに合わせながら、個々がどのような悩みに直面しているのか、どのように競技と向き合いたいかを共に考える「添う」関わりと、【全体の課題を捉えようとする】ことでチーム全体の課題や個々の変容を広い視野や時間の流れに沿って検討することで、高校生アスリートと監督の双方に関わり、心理的変容や両者の関係性の変容を「見守る」関わりに通じていると考える。そして、MT指導者の「添う」と「見守る」といった関わりが、高校生アスリートと監督の関係性の変容に影響をしていたと考える。

その後のMT指導者は、高校生アスリートと監督の関係性に《視点の変化》が生じる中で、〈監督と高校生アスリートにとってどのような存在で、どのような役割なのかを認識する〉ようになった。介入開始時のMT指導者は、高校生アスリートの“(監督には)あまり言ったらいけないかもしれない”(Q・#7)という語りから、高校生アスリートと監督が

互いに直接伝えることのできない思いや本音を受け止めながら、双方の橋渡しをしていると認識していた。しかし、監督の“メンタルとかいう問題じゃない”，“（高校生アスリートは）MT 指導者に頼りすぎている”（K・#10）という語りから、高校生アスリートの不満や弱音を聞き入れるだけでなく、自立的に競技に取り組むことができるようサポートする必要があると気づいた。高校生アスリートや監督との関わりを振り返るなかで、MT 指導者が高校生アスリートや監督の仲を取り持つのではなく、両者が不満や嫌悪感を抱きながらも、自分自身の悩みや役割に向き合うための存在でもあると認識するようになった。そして、MT 指導者は【対象にとっての役割を認識する】ことで、サポート対象者への関わり方と介入の見通しを見定めた。

(3) 三者関係の変容

MT における三者の関係性は、心理的時間の流れに沿って、《距離感の変化》と《立場の変化》によって変容していった。ここでの心理的時間は、MT において過去の体験や課題を振り返り、目標へ向けての課題に取り組むため、時間的展望（Time Perspective）の概念を含んでいる。時間的展望とは、「ある一定の時点における個人の心理学的過去および未来についての見解の相対」（Lewin, 1974/1951）を言い、いわゆる「みとおし」を指す。つまり、時間という基準は、対象者の過去および未来の相対的な見解によって理解を図ることができる。

監督は、MT 指導者がチームに関わり始めたことで、“（高校生アスリートに対する期待は）ないです、うん、ない！”（K・#5）というように、高校生アスリートへの関心の薄れを漏らすようになり、練習に来なくなるということが生じた。そのような中で、監督は“「言ってもわからないだろうな」と言いながらも、丁寧に指導をする”（K・#9）ようになり、高校生アスリートとの関わりを変容させていた。また、高校生アスリートは監督の厳しい指導を批判しながらも、“（私たちを）引っ張ってくれたのは監督なので”（J・#7）と、監督に対する尊敬や信頼感を言葉にし、理解を示そうとしていた。このように、高校生アスリートと監督は互いの【心理的または物理的な距離の変化】をさせることで、適切な関係を測っていたと考える。

また MT 指導者は、高校生アスリートの“自分のプレイがしたい”（J・#3）という語りに共感しようと関わりを深めていたが、監督が練習に来なくなった際に“高校生アスリートの理解だけが進み、監督に対する理解が薄くなっていたのかもしれない”（#3）と気づ

き、監督の語りにも耳を傾けるようになった。更に、高校生アスリートが“個別セッションであまり自分について話をせず、（MT 指導者と）少し距離をおいて座っていた”（#6）ことを振り返り、個々の課題や内省する様子に合わせて関わりを変えるようにした。このように、MT 指導者は高校生アスリートや監督との関わりを客観的に見ながらチームの状況を俯瞰することで、両者との【心理的または物理的な距離の変化】を変化させながら関わっていた。

すなわち、高校生アスリートと監督は互いの《距離感》を変化させながら、自分自身の課題や相手との関係性の振り返りを行った。また、MT 指導者もその両者の《距離感》に目を向けながら、サポートを行った。長岡（2009）は援助者と被援助者との距離感を重視することが今後の援助をどのようにしていくかの手がかりになると主張しているが、MT 指導者とアスリートおよび監督との関係（援助者と被援助者との関係）だけでなく、アスリートと監督（被援助者間）の距離感にも目を向けながら介入を行うことで、被援助者間の関係性に生じる問題やそれに対する対応について見通しを持つことができた。

更に、高校生アスリートと監督は、それぞれの《立場》を変化させることで、自分自身の意思や役割を明確にして行った。例えば、「ずっと受け身」であった高校生アスリートが、練習や試合の振り返りを行うなかで、競技やチームについて考えや今すべき課題について考え始め、“結構一人で考えることも多くなった”（I・#6）というように、自分自身の意志や考えを大切にするようになった。また、“L がプレイしやすかったら、J とか P も良いプレイがしやすいから、自分自身は守備でカバーする”（Q・#11），“自分ができる範囲ということを、まずはやっていくようにして”（J・#12）というように、自身の役割を明確にしていくというような変化がみられた。このように、高校生アスリートおよび監督は、MT 指導者と共に〈MT において自分自身の取り組みを振り返り、気づきを得ることによって、役割や意思の差異を明確にしていくこと〉が可能となり、関係性の間に生じるズレを受け入れることに繋がったのではないかと考える。

また MT 指導者は、介入当初は高校生アスリートの“（監督には）あまり言ったらいけないかもしれない”（Q・#7）という語りから、双方の橋渡しの役割をしていると思っていたが、監督の“（高校生アスリートは）MT 指導者に頼りすぎている”（K・#10）などの語りから、両者が自立へ向けての悩みや自身の役割に向き合うための存在でもあると認識するようになり、MT 指導者としての《立場》を明確にしていったと考える。

総じて、MT における三者関係は指導者が三者関係に目を向けて関わることで、高校生ア

スリートと監督は互いの《距離感》を変化させ、更にそれぞれの《立場》を明確にした。そして、《距離感の変化》と《立場の変化》によって、高校生アスリートと監督の関係性におけるズレが浮き彫りになった。また、MT 指導者は【個人の課題を捉えようとする】ことと【全体の課題を捉えようとする】ことによって、両者との適切な《距離感》を図りながら関わることを心がけ、MT 指導者としての《立場》を認識していった。更に、高校生アスリートと監督が関係性に生じるズレを基に、互いの関係性や自分自身の役割や取り組みを様々な視点から振り返ることで、【ズレを受け入れる】に至った。MT 指導者の介入によって生じたズレは、三者が互いの関係性や自身の取り組みを振り返るきっかけとなり、高校生アスリートと監督の自立的な取り組みや、MT 指導者としての役割の認識に繋がっていたと考えられる。また、《距離感の変化》《立場の変化》《視点の変化》は、三者関係の変容を生じさせている重要な要素であると考え、概念の抽象度を上げてカテゴリーとした。

(4) 概念およびカテゴリーの動き

以下に、生成された概念とカテゴリーを中心に、ストーリーラインおよび結果図を示す。

介入当初、《高校生アスリートと監督の関係性》は、互いの存在によって自分の存在価値を確認しているというような【共に依存し合う】状態であった。監督は周囲からの評価やプレッシャーによって勝敗にこだわり、支配的な指導によって高校生アスリートをコントロールしようとし、高校生アスリートは監督がいなければ競技を行うことができず、監督の指導に頼りながら関係を維持しようとしていた。このような依存的な関係性に対して MT 指導者は、【両者の関係性に疑問を感じる】ようになり、《高校生アスリートと監督に対する MT 指導者の視点》から高校生アスリートと監督がそれぞれに抱える課題について考えながら、高校生アスリートが自分自身で課題に対し主体的に取り組むことができるように MT を行った。

すると、《高校生アスリートと監督の関係性》に心理的および物理的な《距離感の変化》が生じた。高校生アスリートと監督は《距離感の変化》が生じたことで、離れ合った距離を修正するように互いの関係性に【折り合いをつけよう】した。しかし、両者は折り合いをつけることができず、関係性に【行き違いが生じ】た。

この時、《高校生アスリートと監督に対する MT 指導者の視点》は、【個人の課題を捉えようとする】ことと【全体の課題を捉えようとする】ことを繰り返し、なぜ高校生アスリートと監督の関係性に変容が生じているのかを理解しようと試みた。そして、MT 指導者は

高校生アスリートおよび監督との関わりを振り返ることで，【対象にとっての役割を認識する】ようになった。

そして，高校生アスリートと監督は，MT 指導者との関わりの中で自分自身の取り組みを振り返り，課題に向けて取り組むことで，自分の役割や意思を明確にし，それぞれの《立場》を変化させた。このような《立場》の変化が，高校生アスリートと監督の役割や意思の違いを明確にさせていることから，両者の関係性に【行き違いが生じ】ていたのである。更に，このような【行き違いが生じる】という経験を契機に，相手への批判や不満を表出していた高校生アスリートと監督が，自分自身や相手に対する理解や認識を異なる視点から振り返るようになった。このような《視点の変化》（網掛け部分）が起きることで，高校生アスリートと監督は関係性に生じる【ズレを受け入れる】ことができ，実力発揮へ向けて取り組むべき課題を見定めた。

上記のことから，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，《距離感の変化》と《立場の変化》によって変容していることが考えられ，更にそれらの変容に伴って関係性にズレが生じ，行き違いが起きることから，三次元構造によって結果図をまとめた（Fig. 4-4.）。

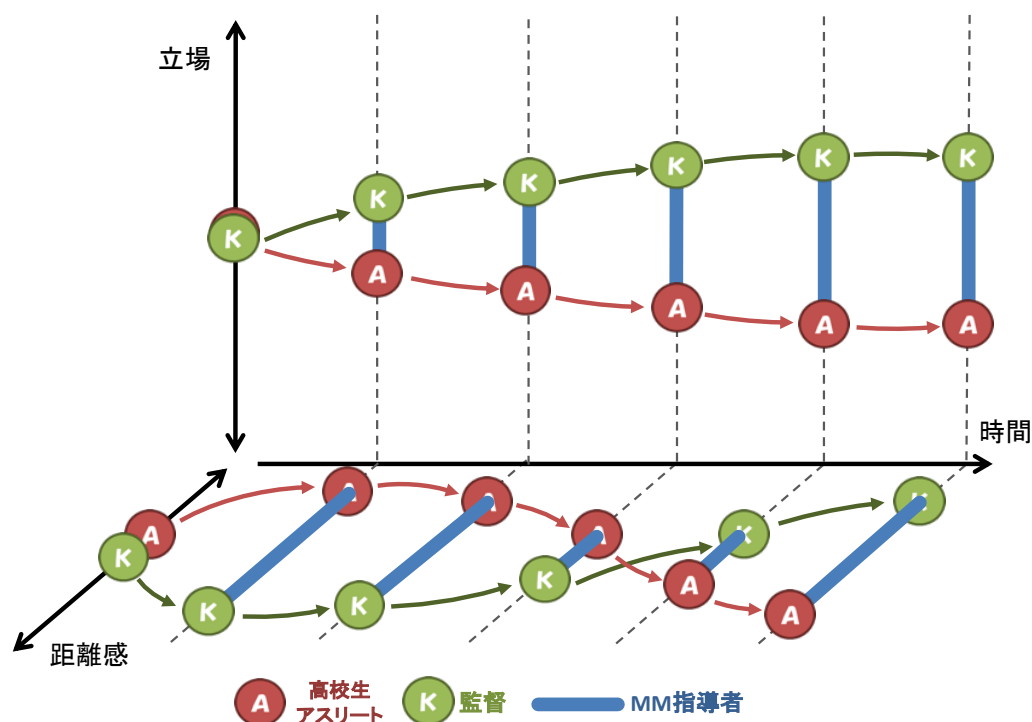


Fig. 4-4 MTにおける関係性の変容プロセス（構造）

そして、MT における三者関係は、《距離感》と《立場》の変容にともなってズレが生じ、行き違いが起こることから、ねじれながら変容していることが導き出された (Fig. 4-5) . また、MT 指導者は高校生アスリートと監督、更に両者の関係性に対して介入を行っていることから、両者をつなぐ直線として示されている。そして、高校生アスリートと監督の依存的な関係（くっついている状態）に対し MT 指導者が介入したことで、高校生アスリートと監督は《距離感の変化》と《立場の変化》をしながら自立的な取り組みを目指すようになった。

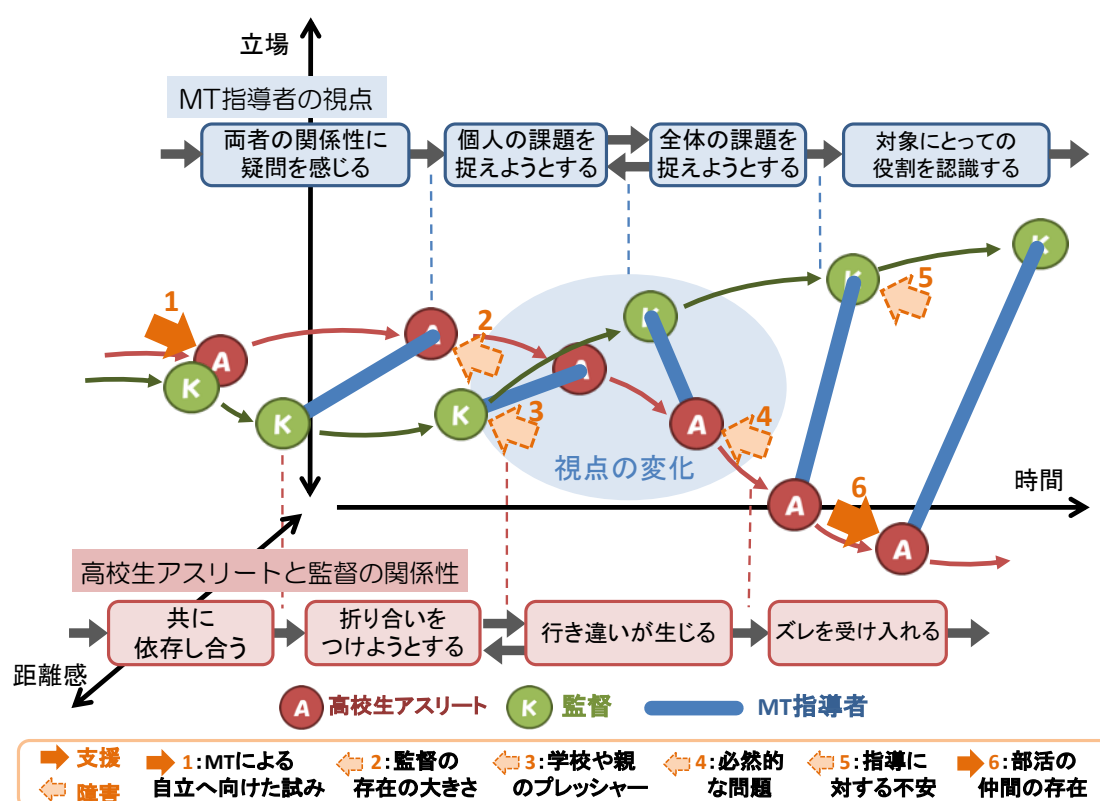


Fig. 4-5 MTにおける関係性の変容プロセス

2-4. まとめ

本研究は、「MT における関係性はどのように変容するのか」という RQ のもと、高校生アスリートと監督、MT 指導者の関係性に対し質的研究法を用いてアプローチを行い、三者関係の変容プロセスを導き出した。その結果、「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。

上記の結果を基に、今後の実践現場への提言を示す。本事例のようにチームへの心理サポートにおいて監督とアスリートの関係性が実力発揮に影響していることが想定される場合には、SMT 指導士は三者関係の変容過程に目を向ける必要があり、アスリートと監督の距離感と立場の変化を把握する視点を求められる。そして、SMT 指導士が監督の視点からアスリートを理解し、同様にアスリートの視点から監督の理解を深めることで、より多面的な視点からチーム内の関係性や課題を見立てることができる。更に、アスリートは SMT 指導士を通して監督への認識を変化させ、同様に監督も SMT 指導士との関わりを通じてアスリートへの認識を変化させた。そのような三者の関わりを積み重ねることによって、アスリートと監督の自立的な取り組みが支えられるのではないかと考える。

注

- 注 1) 主な母子面接の形態は、二人のセラピストが親子を別々に面接する親子並行面接、一人のセラピストが親子双方を個別に面接する親子並行面接、親子合同で面接を行う親子同席面接などがある。
- 注 2) 本研究では、高校生アスリートと監督、MT 指導者の三者関係の変容プロセスを検討することを目的としているため、7 名をまとめて「高校生アスリート」としている。高校生アスリート間の関係（集団内の力動）は、三者の関係性に影響していると思われるが、高校生アスリート間の関係までを踏まえて三者関係を検討することはできなかった。集団内の力動を踏まえて、集団やその集団と指導者、MT 指導者との関係を検討していくことは今後の課題である。

第3節 本章のまとめ

本章では、アスリートの心理サポートにおける「関係性」について、個別サポート（SC）におけるアスリートと MT 指導者の関係と、チームを対象にした心理サポートにおけるアスリートと監督、MT 指導者の三者関係という二つの側面から検討を行った。そこでの共通点は、アスリートや監督が自分自身の取り組みと向き合う中で、「自分」や「自分らしさ」を構築していったことであると考える。

第1節では、個別サポート（SC）の事例に対し「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 RQ を設定し、学生アスリートの体験について検討を行った。その結果、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。

本研究で検討した個別サポートは、目標とする試合までの期間を対象としており非常に短期間だったため、それぞれのアスリートの抱えている心理的課題について検討するには不十分な点がある。しかし、限られた面接経過の中で、学生アスリートが自分自身の課題に向き合う中で、自己理解や心理的課題の模索へと取り組んでいたのではないかと考える。G は勝たなければならないという思いが強すぎるあまり、相手選手との関係や周囲の評価を気にしてプレイに集中できずにいたが、その背景には昨年と同試合での失敗だけでなく、実績のない「自分」への劣等感も関係していた。そして、自主練習を積極的に行なっていたが、「自分が何かしたわけじゃない」と自信には繋がりにくく、しかし、練習や試合への不安を抱きながらもそのような地道な取り組みを確認していったと考える。また、H は実力よりもレベルの高い試合へ向けて「自分」が納得できるプレイをしようとしていたが、先輩からの厳しい評価を終始気にして試合出場への罪悪感を抱いていた。そのような H の迷いには、高校生時のコーチに対する依存や、チームを意識するあまり「自分」が構築されていないことが関係しており、そのような自分のあり方に向き合おうとするプロセスであったと考える。

このように、過去の他者（相手選手、指導者など）との関係性が競技場面での実力発揮の不出来に結びついており、挫折体験という「物語」や過去の自分として生きていた。そのため、アスリートが MT 指導者の間で「今すべきこと」を明確にすることは、現在の自分の練習課題を明確にするだけでなく、「自分」という輪郭をなぞっていくことで「自分

らしさ」や新たな「物語」を形作っていくプロセスとなったと思われる。そして、過去の体験やMT指導者と共に取り組んできた経過を振り返ることによって、「自分らしさ」に気づくことができたのではないかと考えられる。さらに、このように学生アスリートが内界に開かれ、自分自身の課題に触れていくことができたことには、MT指導者との関係性だけでなく、学生アスリートが競技やサポート内での取り組みを主体的に行なっていたことが影響していた。このことから、MT指導者との関係性によって競技場面において「今すべき」課題を明確にし、主体的に取り組むことが、「自分」を確かめる体験となり、「自分らしさ」を構築していく支えになると考えられる。

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。その結果、「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、「困難な状況があると弱くなり、相手チームに変わったこと、想定外のことをされると対応できない」という主訴が語られたが、そこには高校生アスリートと監督の依存関係が影響しており、そのような関係性にMT指導者は違和を感じていた。そして、高校生アスリートが主体的にプレイすることを目指し心理サポートを行う中で、距離感の変化と立場の明確化が生じることで、高校生アスリートと監督との間にズレが生じてきた。このような他者との関係性におけるズレを認識することは、自分や他者に対する理解の深まりや自立的な取り組みの促進に繋がったと考える。

このような心理サポートが展開されるには、サポート対象者にあたるアスリートや監督の「主体性」が重要となってくる。しかし、監督からの依頼で行われる心理サポートにおいては、監督の困り感（主訴）とアスリートの悩みが異なっていることが多く、さらに実際にサポートを受けるアスリートがサポート内容に受け身的であることもある。それは、メンタル面や競技をする上で困っていることがない等の理由から、心理サポートへの積極性がないということも考えられるが、日常的に監督からの指導に受身的であることで、主体性が希薄になっているという場合もある。このような場合に、チーム内での困り感のズレ

レや違和感をヒントにしながら、個人とチーム全体を見立てていく必要があった。

また、このようにチーム内での方向性がズレていることで、各々の思いに共感しようとした際に、MT 指導者が監督とアスリートの間で身動きが取れなくなったり、信頼関係を構築できなかつたりする可能性がある。そのため、サポート提供者である MT 指導者は、アスリートやそのチームを見立てる中で、支援者としての自分がどういう立場(役割や専門性)にあるのかを理解する必要があった。河合(2009)は、心理療法の関係性において、治療者が「何らの前提ももたずに」ひたすらクライアントの歩みに従っていくことは不可能であり、「むしろ、自分がどのように考え、どのようなことを前提にしているかをできるだけ意識化し、そのつど調整していくことぐらいしかできない」と述べている。そして、治療者とクライアントの水平の関係があることによって、「物語」が生み出されていき、共存し難いことを「おさめる」ことができる。さらに、治療場面でクライアントの自主性を尊重することは重要であるが、治療者は治療者なりにクライアントの「物語」を創造しなくてはならず、それが見立ての一部であるとした。

アスリートの心理サポートにおいて、チーム内での違和感に対し、MT 指導者がどのようにそれを感じたのかを認識していくことは、アスリートや監督の個々の「物語」を創造することに繋がると考える。さらに、アスリートと監督の関係性に自分がどのように感じ、考えているのかを明確にしておくことは、両者との関係性(水平の関係)を保ち、また、チーム内の課題をおさめていくことに寄与すると考える。

上記の内容から、アスリートの心理特性と他者との「関係性」について考察する。

競技スポーツにおいては、思うように成績が出せなかったり、レギュラーに選ばれず試合に出られなかったりと、危機を体験する。そして、そのような競技場面で成功体験や挫折を経験し、「自分」が作りあげられていく。中込(1993)は、アスリートがスポーツに主体的に取り組んでいることは高い自我発達や積極的な同一性形成過程を生み出すが、その一方で、スポーツという限定された同一性感(スポーツ競技者としての同一性感)ならびに、スポーツや競技者としての役割を中核とした同一性形成(スポーツ競技者の同一性)が、自我同一性形成において危機経験の少ない解決をもたらす原因の一つとなることを示唆した。また、競技スポーツの環境は、達成指向や集団指向性の高い心理状態であり、同一性形成の特徴を導く要因であるとした。このように、競技に打ち込むことが人格発達において好機にもなり危険にもなる中で、アスリートが主体的に競技に取り組み、そして自

分自身のことを振り返る経験を積むことが重要とされている。本章で提示した事例においても、周囲の評価や監督の顔色に左右されながら競技に取り組んでいたアスリートが、練習場面や過去の競技体験を振り返り語ることで、より主体的に競技に取り組み、自分が納得するプレイをしようと意識するようになった。

また、監督やチームメイトとの密接な関係が作られやすい競技場面においては、そのような他者との関係性が「自分」を作っていく上で影響しており、競技での危機経験においてその解決を他者に依存している可能性もある。そして、競技での自己表現を他者に依存してしまうことで、「自分」を構築することができず、競技場面での葛藤を抱えコントロールすることができなくなっており、実力発揮の不出来に繋がっていると考えられる。また、女性アスリートは監督やコーチからの理解や一体感を求めているとされており、本章で提示したアスリートも女性であったことから、そのような特性が影響していた可能性があり、今後検討する必要がある。さらに、身体を通して自分を表現しているアスリートにとって、内界で動いていることと外界で生じていることが異なってくことで、不一致を起こし、自分自身を見失うことになりかねない。

第V章では、これまでの検討課題を振り返りながら、競技場面においてどのように「自分」が形成されていたのか、そして受傷体験を通じてどのように「自分」の再構築や心理的成長が生じているのかを検討し、競技スポーツにおける怪我の意味や心理サポートのあり方について考察する。

第V章

総括

はじめに

各章を通して、アスリートが受傷体験を契機にどのように心理的課題に取り組むのか、そして、どのように他者と関わり心理的成長を遂げていくのかについて検討してきた。

まず、本研究に関する諸問題について先行研究を概観し、成果と課題について検討した（第I章）。そして、「受傷アスリートを心理サポートする意味とは何か？」というRQの基に、4つのrqを設定し検討を行った。まず、rq1とrq2を基に、アスリートにとっての受傷体験がどのような意味を持つのかを「関わり」に着目して検討した（第III章）。次に、rq3とrq4を基に、アスリートの心理サポートにおいてサポート提供者（本研究では、メンタルトレーニング指導者：MT指導者）との「関係性」がどのように変容し、サポートが展開されていくのかを検討した（第IV章）。

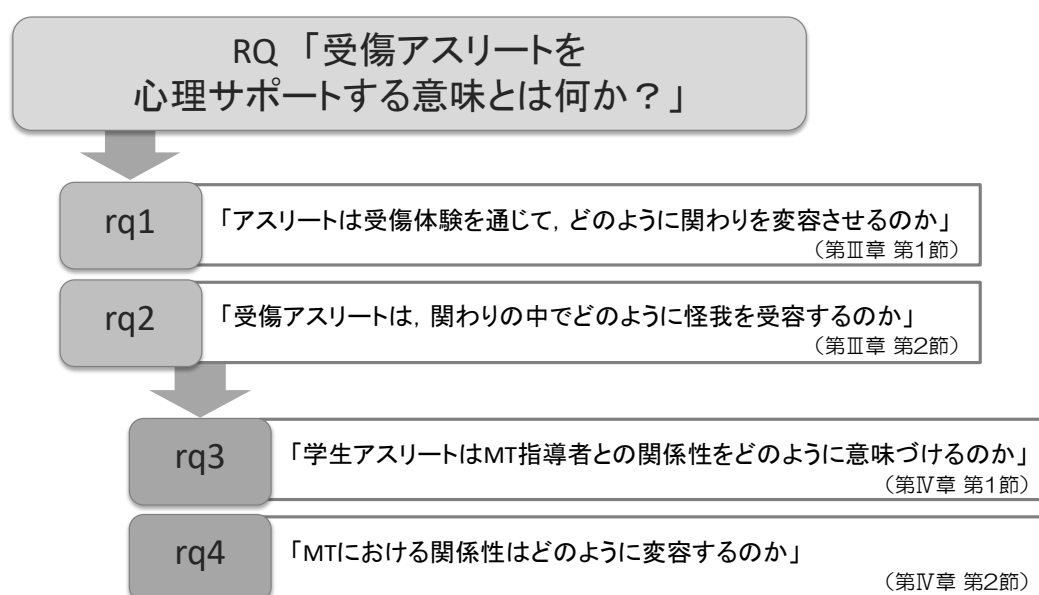


Fig. 5-1 本研究の構成

以下では、検討してきた課題に対する成果を示し、アスリートにとって受傷体験の意味とは何かを考察する。そして、受傷アスリートを対象とした心理サポートへ向けた提言と本研究の今後の展望と課題を提示する。

第1節 本研究の要約

本研究の目的は、「受傷アスリートに心理サポートする意味とは何か」を明らかにすることにある。そして、研究目的に対し4つの検討課題を設定し検討した。

1. アスリートの心理的課題と身体に関連性の検討（第Ⅰ章 第1節）
2. 怪我の心理的体験に関する研究動向と課題の検討（第Ⅰ章 第2節）
3. 「関わり」に着目した受傷体験の意味の検討（第Ⅲ章）
4. 心理サポートにおける自他との「関係性」の検討（第Ⅳ章）

次に、検討課題に対しどのような検討を行ったのかを整理し、本研究の成果を示す。

【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

アスリートを対象とした心理サポートにおける実践や研究動向について先行研究を概観し、アスリートの訴える心理的課題と身体化の関連性について検討した。

スポーツ心理学の領域において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。そこでは、アスリートの様々な心理的問題に応じた効果的な心理スキル（プレッシャーへの対処法や、試合でのプレイの再現性向上など）が学習され、成果を上げてきたと考えられる。その一方で、近年ではアスリートとの「関係性」や語りに着目した事例検討が重要視されるようになった。

また、身体との親和性の高いアスリートは、深層にある心理的問題が身体に関わる問題（怪我や動きの不調、摂食障害、ヒステリー症状、心身症等）として身体化することが多いと考えられている（鈴木，2014）。その背景には、アスリートが指導者や所属しているチームにおいて、表面的には明るく振る舞うことで適応してきたという側面がある。その一方で、アスリートは自分の内面に目を向け、自分の状況や体験について語ることを苦手としており、気づかぬ間に心理的問題が深刻になっている可能性がある（山崎，2015）。その結果、意識化されずに語られなかった問題が、身体を通じて現れてくるのである。

このことから、アスリートの訴える心理的問題に対し、その問題を解決することのみに焦点を当てた心理サポートを検討するのではなく、（結果的にその問題のみにアプローチすることにしたとしても）そのアスリートが問題を生じさせざるを得なかった背景を理解し、指導者やチームメイトとどのような関係性を築いてきたのか、さらにアスリートとサポート提供者の関係性がどのようなものであるかを検討する必要がある。そして、そのよ

うなアスリートが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、心理的成長や自己形成に繋がると考えられる。

【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

受傷アスリートの心理的変容プロセスに関する先行研究や、ソーシャルサポートの有効性に関する先行研究を概観し、その研究動向と課題について検討した。

アスリートの怪我に関する研究は、発生原因の究明や受傷アスリートへの整形外科的アプローチの観点など、スポーツ医学の領域を中心とし、身体的様相に焦点が当てられてきていた。その一方で、受傷アスリートの心理的課題やストレス反応が注目されるようになり、心理サポートが重要視されるようになった。特に、競技を抛り所としてきたアスリートにとって受傷体験は、競技場面からの離脱だけでなく、周囲（チームメイトや指導者、両親）からの期待や承認を失うことへの不安や、怪我をしたことへの罪悪感、さらにアイデンティティの喪失を体験すると考えられる。そこで、受傷アスリートの心理的変容プロセスについては怪我の「受容」が重要視されてきた（上向, 1995 ; 辰巳・中込, 1999）。

受傷アスリートの心理的変容プロセスについては、Kübler-Ross (1969) の臨死5段階モデルを援用し、検討されてきた。その中で、アスリートの競技環境の特異的な状況や情緒的な反応段階を議論することが課題とされている。また、身体障害における「障害受容」から示唆を得てみると、「ありのままの自分」や「ありのままの姿」を周囲や自分自身が受け入れていくことが重要であるとされている（杉野, 2010）。しかし、そのような態度の転換には、怪我に対する認識を作っている競技スポーツの文化や風土が影響している。このことから、受傷アスリートをサポートする上で、そのようなチームや競技環境における怪我への認識を考慮する必要がある。

また、受傷アスリートの心理的課題への対処や怪我の受容へ向けては、ソーシャルサポートが有効であるとされてきた。しかし、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。さらに、アスリートの訴える「痛み」には、他者との関係性（依存や理解者のなさ等）やアスリートとしての自分の揺らぎが関連しているとされている。上記のことから、受傷アスリートと他者との関係性を検討することは、受傷体験の意味を理解することに繋がり、受傷アスリートの心理サポートを進めていく上で有益な知見を得ることができるのではないかと考えられる。

【検討課題3】 「関わり」に着目した受傷体験の意味の検討

受傷アスリートが身体の変化や他者との関わりを通じて、どのように「自分」と向き合い、怪我を受容していたのかについて検討した。

このような検討課題に対し、「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 (rq1) を設定し、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。そこでは、受傷アスリートが他者との関わりに距離を取ることで、自分の取り組みに向き合おうとし、競技をする意味や他者の存在意義を見出していたことが明らかとなった。

次に、「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 (rq2) を設定し、受傷アスリートを対象に継続的なインタビューを行い、受傷アスリートがどのように怪我を受容したのかを可視化した。その結果、「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、物語的受容に至った」という仮説的知見を導き出した。怪我の受容プロセスは、復帰の段階に伴って喪失と受容が繰り返し体験されていた。そして、受傷アスリートは体験を語り直すことで怪我を自分自身の体験として認識し、物語とすることでそこでの体験を収めていた。

このように、アスリートは怪我を契機に競技から離れることによって、自分の内面に目を向け、怪我をした自分を受け入れようとしていた。しかしながら、競技場面において形成されてきた「自分」のイメージに固執することで、復帰への不安や焦りが生じ、現実の「自分」との間で葛藤が生じていた。つまり、受傷体験によって現実の「自分」を受け入れるということは、理想の「自分」を喪失することであり、喪失と受容が繰り返し体験されていた。そして、受傷体験を何度も語り直すことで体験を意味づけた。さらに、怪我を受容するプロセスでは身体の痛みや違和感に対峙することで、現実の「自分」を実感していたと考える。

以上から、アスリートの受傷体験や身体性について理解をするためには、そのアスリートが競技場面においてどのように「自分」を形成してきたのかという他者との「関係性」を見立てる必要があると考えられた。

【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

アスリートを対象にした心理サポートにおいて、アスリートがどのように自分について振り返り、心理的変容しているのかを「関係性」という視点から検討した。

このような検討課題に対し、「**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 RQ (rq3) を設定し、学生アスリートの個別サポート事例の構造化を行った。その結果、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。そこでは、アスリートは今の自分がすべきことを明確にすることで主体的に競技に取り組み、そのような取り組みや過去の自分について語ることで、「自分」を獲得することに繋がっていたと考えられる。

次に、「**MT における関係性はどのように変容するのか**」という RQ (rq4) を設定し、高校生チームへの心理サポートにおける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。その結果、「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。

アスリートは競技場面での成功体験や挫折体験（危機）によって「自分」が作り上げられていくが、競技に熱心に取り組むことが危機体験の少ない心理状況へと導く要因となるとされている（中込，1993）。また、密接した競技での関係性は依存的や受け身的な関係性を生み出す可能性があり、競技に限定された人格を形成することに繋がりがかねない。そのような中で、自分が今すべきことを明確にし、さらに主体的に取り組むことが重要であるとされている。

アスリートの心理サポートでは、MT 指導者との関係性の中で自分自身の取り組みを振り返ることで、主体性を取り戻し、「自分」を確かめることに繋がったと考えられた。そして、過去の挫折体験を語ることで、他者との関係性においてとらわれていた「自分」のイメージから、実際のあるべき「自分」に気づき、新たな「物語」を再構成していったと思われる。さらに、MT 指導者がアスリートとの関係性の中で自分自身の役割や専門性を明確にすることは、アスリートや監督の「物語」を想像すること、つまり「自分」の語りを促進することに影響すると考えられる。

以上のことから、心理的課題を訴えるアスリートは、課題に取り組むことを通じて「自分」を再構築する必要性を多少なりとも迫られている。そして、心理サポートにおける関係性を検討することは、アスリートの心理的課題を理解するだけでなく、共に「自分」という物語を紡いでいくことになる考える。

総じて、「受傷アスリートを心理サポートする意味」とは、受傷アスリートの身体との関わりと他者との関わりを支えることを通じて、受傷体験における物語を紡ぎ出し、受傷アスリートが「自分」を実感していくことであるとする。

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。つまり、身体性と他者との関係性によって、「自分」が形成されているのである。

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。

最後に、怪我の受容においては、アスリートが受傷体験を語ることで物語が再構成されていた。その一方で、受傷体験における傷つきにおいて受け入れられなかった側面、つまり自分への「語れなさ」や曖昧さこそが、その人の有り様でもあるだろう。そして、そのような「語れなさ」や曖昧さを支えることが、さらなる受傷体験への意味づけとなり、その後の人生において「自分」を形成していくことに繋がっていくと考える。

第2節 受傷アスリートの心理サポートへ向けた提言

本研究で導き出された成果を基に、受傷アスリートを対象とした心理サポートへ向けての提言を述べる。

2-1. 身体を語り、共有することの意味

受傷アスリートをサポートする上では、その人個人が怪我をどのように体験し意味づけたかを大切にし、語りを丁寧に聞く必要がある。しかし、受傷アスリートは自分の現状を語りたがらない側面がある。さらに、自分自身の身体の状態についても、復帰を焦ることで素直に語ることができない場合もある。そのような際に、アスリートの「語れなさ」を理解することで、アスリートがそうせざるを得ない姿や背景を考えることに繋がると考えられる。そのためには、怪我の状況やリハビリの進捗度、身体感覚への認識（痛みや違和感への理解）を丁寧に聞く必要がある。そしてそのようなサポート提供者の関わりが、怪我への理解や受容に繋がるのではないかと考える。

さらに、受傷アスリートの語り対してサポート提供者がどのような認識や感覚を得たのかを重視することは、受傷アスリートの身体性を共有することにもなる。そして、そのようなサポート提供者の関わりは、受傷アスリートの身体に対する理解や姿勢を変容させ、「自分」の有り様にも影響すると考える。

2-2. 受傷アスリートの関係性を見立てることの必要性

受傷アスリートの怪我の受容や受傷体験の意味には、他者との関わりにおいて「自分」がどのように形成されてきたかや、どのように「自分」を認識しているかに通じていると考えられる。そこで、受傷アスリートが怪我をどのように語るのか、もしくは怪我への「語れなさ」に着目することで、周囲の他者との関係性を見立てることに繋がるのではないかと考えられる。さらに、怪我とは直接関連のないような部内での対人関係や両親との関係性、リハビリなどの指導をしてくれるトレーナーとの関係性など、その人がどのような環境で競技を行ってきたかや支援者とどのような関係性を築いているのかを知ること、どのように怪我を体験しているかを多面的に理解することができるのではないかと考える。

そして、そのようなアスリートの心理的課題や周囲との関係性を見立てていく上で、聞き手の違和感が理解を深めていく中での手がかりになる。アスリートの語りの中で生じた違和感がどのように生じてきているのかをイメージしながら、丁寧に語りを聞くことで、

アスリートのあり方を様々な視点から検討することができると思う。

2-3. 受傷体験の意味を人生を見通して考えることの重要性

アスリートにとって怪我は、競技復帰をするまでが目標とされている側面がある。しかし、アスリートが怪我によって競技場面を離れるということは、怪我を受容するプロセスだけでなく、そのアスリートが「自分」という感覚を再確認する上で重要な体験であった。さらに、怪我による喪失と受容は繰り返し体験されており、競技復帰後や引退後の人生にも繋がっていると考えられる。そして、受傷アスリートの未来を見つめながら、「今」何ができるのかを考えることは、受傷体験に対し主体的に取り組んでいくことにも影響し、怪我から復帰するプロセスや復帰後の競技生活において重要な役割になると考えられる。

このように、受傷アスリートが怪我の体験を何度も繰り返し語ることが、怪我を受容すること、さらに、傷つきを通じて「自分」を再確認していく上で重要なプロセスであると考えられる。しかし、アスリートは競技場面において、気持ちを整え切り替えることを日頃から行っているが、そのようなアスリート心性が怪我を受け入れる上での弊害になっている可能性もある。また、怪我をすることへの焦りや負のイメージが、チーム内での認識や雰囲気に影響されていることもある。このことから、受傷アスリートの心理サポートにおいて、チーム内での怪我への理解や認識を議論していくことが、受傷体験をその後の競技人生や引退後の人生に活かしていくためにも、重要であると思う。

第3節 本研究の課題

本研究では受傷アスリートの心理サポートのあり方を検討した。今後はさらに調査を進め、様々な視点から受傷アスリートの心理的課題や支援のあり方について検討していきたい。特に、本研究のインタビュー調査においては、個人競技種目のアスリートを中心に調査が行われ、チーム種目のアスリートに調査を進めていく必要がある。なぜなら、種目の特性に応じてチーム内の関係性も変化があると考えられるからである。また、男女においてもチーム内の部員同士の密接感や監督への依存も異なってくるのではないと考える。このことから、受傷アスリートの属性に応じて調査を行なっていく必要がある。

さらに、怪我の特徴によっても怪我への体験の仕方は異なってくると考えられる。特に、前十字靭帯損傷や骨折などの突発的に生じた怪我と、慢性的な疲労から生じる怪我とでは、怪我への認識や受容の仕方にも違いが生じると考えられる。このように、アスリートの競技特性や怪我の種別についても検討していく必要がある。

また、堀内・能智（2020）が「心理学領域において注目されてきた受容や成長という概念に当てはめることも、怪我から復帰することへの認識や文化に影響を与える可能性がある」と述べるように、そのアスリートにとっての受傷体験における意味や目指すべきところを支援者が検討することにも配慮しなければならない。これまで、怪我に関する研究は、リハビリに積極的に取り組み早期復帰を目指すことや、怪我を受容することを巡って検討されてきた。今後は、受傷アスリートの内的体験に理解を深めながら、怪我の「受容」とは何かについて再度定義し直す必要があるかもしれない。また受傷アスリートの視点だけでなく、指導者やリハビリを支援するトレーナーが怪我をどのように意味づけているかも検討する必要がある。そして、怪我に対する認識を議論し、競技場面において何をを目指すのかを検討する必要がある。

このように本研究から、アスリートの身体表現や受傷体験は非常に奥深く、様々な要素を含んでいると感じる。そして本研究では、そのような受傷アスリートの体験を理解するための一つの視点を提示したと考える。

引用文献

- 青木みのり (2013). 「心理療法によって問題の捉え方はいかに変化するか」に関する質的研究解決志向アプローチによる時間制限面接を用いて. 心理臨床学研究, 31 (1), 129-140.
- 荒井聖司朗・辻河昌登 (2012). ある非教職志望の教育実習生の語りにみる教育実習の意味に関する研究. 学校教育学研究, 24, 57-65.
- Baekland, 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.
- Csikszentmihalyi, M. (1990). Flow: The Psychology of Optimal Experience. Harper and Row. 今村浩明 (訳) (1996). フロー体験—喜びの現象学, 世界思想社.
- 古章子 (2009). トランポリン競技選手における心理スキルトレーニングプログラムに関する研究—県内ジュニアトップクラス選手の8名の事例研究—. 金沢学院大学紀要 経営・経済・情報科学・自然科学編, 9, 175-183.
- Geertz, C. (1973). The interpretation of cultures. Basic Books. 吉田卓吾・柳川啓一・中牧弘允・板橋作美 (訳) (1987). 文化の解釈学 1. 岩波書店.
- 後藤かおる (2009). 不登校を通してアイデンティティ発達に取り組んだスクールカウンセリングの事例 “エコシステム・モデル” を用いたアセスメントと介入. 心理臨床学研究, 27 (3), 289-300.
- 日比野幹生・船橋弘晃・石井隆憲 (2020). ドーピングの誘発要因に対するエリートアスリートの認識に関する質的研究. 体育学研究, 65, 107-123.
- 平木貴子・中込四郎 (2009). 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—. スポーツ心理学研究, 36 (1), 23-36.
- 久田満 (1987). ソーシャルサポート研究の動向と今後の課題. 看護研究, 20 (2), 170-179.
- Holyoak, K. J., & Thagard, P. (1995) Mental leaps: Analogy in Creative Thought.

- MIT. 鈴木宏昭・河原哲雄（監訳）（1998）. アナロジーの力：認知科学の新しい研究. 新曜社.
- 堀内多恵・能智正博（2020）. 受傷アスリート男性の競技離脱経験をめぐる語りー本人の認識する復帰に焦点を当てて. 質的心理学研究, 19, 83-102.
- 藤井均（2000）. アスレティックトレーナーと選手のかかわり方について. 臨床スポーツ医学, 17(10), 1276-1277.
- 市川浩（1992）. 精神としての身体. 講談社学術文庫.
- 池田早耶香・豊田一成（2008）内省によるメンタルトレーニング効果の検討. スポーツ心理学研究, 35（2）：81-93.
- 猪俣公宏（2008）. スポーツメンタルトレーニングの定義. 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, pp428-430.
- 伊藤豊彦（2000）. スポーツにおける目標設定. 杉原隆・船越正康・工藤孝幾・中込四郎（編）スポーツ心理学の世界, 95-107.
- 笠田舞（2013）. 知的障がい者のきょうだいのライフコース選択プロセス：中年期きょうだいにとって、葛藤の解決及び維持につながった要因. 発達心理学研究, 24（3）, 229-237.
- 香曾我部琢（2013）. 保育者の転機の語りにおける自己形成プロセスー展望の形成とその共有化に着目してー保育学研究, 51（1）, 117-130.
- 桂敏樹・星野明子（2012）. 質的研究とその研究デザインはこう使おう. かんたん看護研究. 南江堂.
- 河合隼雄（2000）. 心理療法における身体性. 河合隼雄（編）心理療法と身体. 岩波書店, 1-17.
- 河合隼雄（2009）. 心理療法序説. 岩波書店.
- 川嶋健太郎（2017）. 子どもの意思決定に対する幼稚園教諭の支援プロセスに関する質的研究. 保健学研究, 55（2）, 122-132.
- 木下康仁（2003）. グラウンデッド・セオリー・アプローチの実践 質的研究への誘い. 弘文堂.
- 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.
- 木曾陽子（2012）. 特別な支援が必要な子どもの保育における保育士の困り感の変容プロセス. 保育学研究, 50（2）, 26-38.

- 城詩音里 (2017). 風景構成法の描画時における主観的体験プロセス. お茶の水女子大学心理臨床センター紀要, 19, 81-90.
- 小林裕美・森山美知子 (2010). 在宅で親や配偶者の看取りを行う介護者の情緒体験と予期悲嘆. 日本看護カ学会誌, 30 (4), 6-16.
- 小村三千代 (2011). 沈黙の底に沈む看護師と患者の相互作用—筋ジストロフィー病棟におけるエスノグラフィー—. 日本看護科学会誌, 31 (3), 3-11.
- 小谷克彦・中込四郎 (2003). 運動部活動において指導者が遭遇する葛藤の特徴. スポーツ心理学研究, 30 (1), 33-46.
- Kübler-Ross, E. (1969). On death and dying. 川口正吉 (訳) 死ぬ瞬間 死にゆく人々との対話. 読売新聞社.
- Leanne, N. and Jamie, F. (2013). Understanding how high performance women athletes experience the coach-athlete relationship. International Journal of Coaching Science, 7 (1), 3-24.
- Lewin, K. (1951/1974). Field theory and social science. Harper NewYork. 猪股佐登留 (訳) 社会科学における場の理解. 誠信書房.
- MacKinnon, V. (2011). Techniques for instructing female athletes in traditionally male sports: A case study of LPGA teaching professionals. The International Journal of Sport and Society, 2 (1), 75-87.
- 前田実奈・松本善枝・土屋裕睦 (2011). 心理的競技能力とイメージ想起能力の関係—イメージトレーニングを柱としたスポーツメンタルトレーニングを実施した影響—. 大阪体育大学紀要, 42, 61-69.
- Martens, R. (1987). Coaches Guide to Sport Psychology. 猪俣公宏 (監訳) (1991). コーチング・マニュアル メンタル・トレーニング. 大修館書店.
- 松嶋秀明 (2004). 当事者の視点を理解する. 無藤ほか編, 質的心理学 創造的に活用するコツ. 新曜社, pp. 92-98.
- 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.
- 水落文夫 (2016) メンタルトレーニングの現場と課題. 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第三訂版. 大修館書店: 東京, Pp. 18-22.
- 森下寛・尾出由佳・尾崎ちひろ・有元典文 (2010). 教育実習における学習はどのように構

- 成されているのか—教育的デザインと実践の保持のデザインとのダイナミクス—. 教育心理学研究, 58, 69-79.
- 村山孝之・田中美吏・関矢寛史 (2009). 「あがり」の発現機序の質的研究. 体育学研究, 54, 263-277.
- 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.
- 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), 1-12.
- 中島登代子 (2004). スポーツカウンセリングの専門性. 臨床心理学, 4(3), 353-359.
- 中込四郎 (1993). 危機と人格形成—スポーツ競技者の同一性形成—. 道和書院.
- 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(1), 3-8.
- 中込四郎 (2000). 実力発揮のためのメンタルマネジメント—スポーツ障害と心理的問題—心理相談から—. 臨床スポーツ医学, 17 (3), 321-326.
- 中込四郎 (2004). アスリートの心理臨床. 道和書院.
- 中込四郎 (2005). スポーツ選手との関係づくり. 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. 大修館書店, pp. 32-36.
- 中込四郎 (2006). アスリートが語る「身体」の見方. 臨床心理身体運動学研究 (7・8), 3-18.
- 中込四郎 (2012) メンタルトレーニング小史. 中込ほか編, よく分かるスポーツ心理学. ミネルヴァ書房：京都, pp. 148-149.
- 中込四郎 (2013) 臨床スポーツ心理学. 道和書院：東京.
- 中込四郎 (2015). アスリートがカウンセリングルームを訪れるとき. 中込・鈴木編, スポーツカウンセリングの現場から. 道和書院, pp17-32.
- 中島登代子 (2004) カウンセリングの専門性. 臨床心理学, 21 : 353-359.
- 中村珍晴・荒木雅信 (2016). スポーツ傷害の受容における臨死5段階モデルの適応—質的アプローチによる事例検討—. 大阪体育学研究, 54, 31-40.
- 信田さよ子 (1999). アディクションアプローチ—もうひとつの家族援助論. 医学書院.
- 小川基・高木秀明 (2018). 母親から子どもへのゆるしのプロセスとその特徴：青年期の子どもとその母親を対象とした質的研究. 発達心理学研究, 29 (1), 1-12.

- 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(2), 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 (3), 241-245.
- 岡部茜・青木秀光・深谷弘和・斎藤真緒 (2012). ひきこもる若者の語りに見る“普通”への囚われと葛藤—ひきこもる若者へのインタビュー調査から—. *立命館人間科学研究*, 25, 67-80.
- 小此木啓吾 (1979) 対象喪失 悲しむということ. 中央公論新社.
- 小此木啓吾 (2002). フロイト思想のキーワード. 講談社現代新書.
- 小俣和義 (2006). 親子面接のすすめ方—子供と親子をつなぐ心理臨床—. 金剛出版.
- 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.
- 西條剛央 (2003). 「構造構成的質的心理学」の構築—モデル構成的現場心理学の発展継承. 質的心理学研究, 2 (2), 164-186.
- 西條剛央 (2005a). 構造構成主義とは何か 次世代人間科学の原理. 西大路書房.
- 西條剛央 (2005b). 質的研究論文執筆の一般技法—関心相關的構成法. 質的心理学研究, 4 (4), 186-200.
- 戈木クレイグヒル滋子 (2006). グラウンデッド・セオリー・アプローチ 理論を生み出すまで. 新曜社.
- 齋藤暢一郎 (2012). 不登校・ひきこもりへの訪問援助に関する一考察—三者関係構造によるつながりの再構築—. *カウンセリング研究*, 45(2), 89-98.
- 坂口由佳 (2013). 自傷行為をする生徒たちに対して学校はどのような対応をしているのか—自傷行為経験者のブログから—. *教育心理学研究*, 61, 290-310.
- 境愛一郎・中西さやか・中坪史典 (2012). 子どもの経験を質的に描き出す試み—M-GTA と TEM の比較—. *広島大学大学院教育研究科紀要*, 3 (61), 197-206.
- サトウタツヤ (2007) 研究デザインと倫理. やまだようこ (編) 質的心理学の方法—語りを書く—. 新曜社, pp. 16-37.
- 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.

- 四方田健二・須甲理生・萩原朋子・浜上洋平・宮崎明世・三木ひろみ・長谷川悦示・岡部美則 (2013). 小学校教師の体育授業に対するコミットメントを促す要因の質的研究. 体育学研究, 58, 45-60.
- 菅沼慎一郎 (2013). 青年期における「諦める」ことの定義と構造に関する研究. 教育心理学研究, 61, 265-276.
- 杉野昭博 (2010). スポーツ障害から生き方を学ぶ ケガをめぐる競技者たちの語り. 生活書院.
- 杉山弘子 (2011). 幼稚園の5歳児クラスにおける話し合いの展開—合意形成における保育者のかかわり—. 尚絅学院大学紀要, 61・62, 63-74.
- 角南なおみ (2013). 子どもに肯定的変化を促す教師の関わりの特徴—修正版グラウンデッド・セオリー・アプローチによる仮設モデルの生成—. 教育心理学研究, 61, 323-339.
- 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变化. 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 (2), 139-152.
- 鈴木壯 (2005). メンタルトレーニングに活かすカウンセリング. 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. 大修館書店, pp. 37-40.
- 鈴木壯 (2006). スポーツカウンセリング. 日本体育学会監修, スポーツ科学辞典. 平凡社, pp. 104-105.
- 鈴木壯 (2012). スポーツカウンセリング. 中込四郎・伊藤豊彦・山本裕二編, よくわかるスポーツ心理学. ミネルヴァ書房, pp. 172-175.
- 鈴木壯 (2013). アスリートの心理サポートと風景構成法. 岸本・山 (編). 臨床風景構成法. 誠信書房, pp. 145-162.
- 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.
- 鈴木壯 (2015). スポーツカウンセリングの特徴. 中込・鈴木 (編). スポーツカウンセリングの現場から. 道和書院, pp. 1-16.
- 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.

- 武田大輔 (2013). 臨床スポーツ心理学の現状と課題. スポーツ心理学研究, 40 (2) : 211-220.
- 田中浩司 (2010). 年長クラスにおける鬼ごっこの指導プロセス—M-GTA を用いた保育者へのインタビューデータの分析—. 教育心理学研究, 58, 212-223.
- 田中あかり (2013). 幼児の自律的な情動の調整を助ける幼稚園教師の行動：幼稚園 3 歳児学年のつまずき場面に注目して. 発達心理学研究, 24 (1), 42-54.
- 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の観点から見た分析—. スポーツ心理学研究, 26 (1), 46-57.
- 辰巳智則 (2002) 負傷競技者の傷害受容に関する研究—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, (9), 47-63.
- 辰巳智則 (2003). 受傷アスリートの情緒的適応に関する一考察 —90 年代の理論的展開・研究動向を振り返って—. 天理大学おやさと研究所年報, (10), 33-46.
- Tatsumi, T. & Takenouchi, T. (2017). Correlations between Emotion Regulation Behaviors and Processes of Acceptance Sports Injuries: From the Perspective of Enacted Social Support. Scientific Research Publishing, 8(8), 1091-1109.
- 時岡良太 (2018). 「自分」とは何か 日本語による心理臨床学的探究の試み. 創元社.
- 徳田治子 (2004). ライフストーリー・インタビュー. 無藤ほか編, 質的心理学 創造的に活用するコツ. 新曜社, pp. 148-154.
- 徳永幹雄, 橋本公雄 (2000). 心理的競技能力診断検査用紙 (DIPCA. 3, 中学生～成人用). トーヨーフィジカル.
- 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.
- 内山喜久雄・島井哲志・宇津木成介・大竹恵子 (2001). EQS マニュアル. 実務教育出版.
- 上田敏 (1980). 障害の受容—その本質と諸段階について—. 総合リハビリテーション, 8 (4), 515-521.
- 上向貫志・中込四郎・吉村功 (1994). 「負傷頻発選手」の心理的背景. 筑波大学体育科学系紀要, 17, 243-254.
- 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), 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 (1), 99-106.
- Uwe, F, . (2007). Qualitative Sozialforschung. Rowohlt Verlag. 小田博志 (監訳) (2011). 新版 質的研究入門—〈人間の化学〉のための方法論. 春秋社.
- Wiese-bjornstal, D. M., & Smith, A. M., Shaffer, S. M., Morrey, M. A. (1998) An integrated model of response to sport injury: Psychological and sociological dynamics. Journal of Applied Sport Psychology, 10, 46-69.
- やまだようこ (1997). モデル構成をめざす現場心理学の方法論. やまだようこ (編) 現場心理学の発想. 新曜社, Pp161-186.
- やまだようこ (2004). 質的研究の核心とは. 無藤ほか (編) 質的心理学 創造的に活用するコツ. 新曜社, pp. 8-13.
- やまだようこ (2007a). 質的心理学とは. やまだようこ (編) 質的心理学の方法—語りをきく—. 新曜社, pp. 2-15.
- やまだようこ (2007b). ナラティブ研究. やまだようこ編, 質的心理学の方法—語りをきく—. 新曜社, pp. 54-71.
- やまだようこ (2007c). 喪失の語り 生成のライフストーリー. 新曜社.
- 山本力 (2014)・喪失と悲嘆の心理臨床学—様態モデルとモーニングワーク. 誠信書房.
- 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・鈴木編, スポーツカウン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.
- 安田裕子・サトウタツヤ (2012). TEM でわかる人生の径路—質的研究の新展開. 誠信書房.
- 横山博 (2000). 表現の砦としての身体. 河合隼雄 (編) 心理療法と身体. 岩波書店, 67-114.
- 米丸健太・鈴木壮 (2013). 身体について語る意味—心理的強化を求めて来談したアスリートへの心理サポート. スポーツ心理学研究, 40 (1), 31-42.
- 米丸健太・鈴木壮 (2017) 本邦におけるアスリートの心理サポートに関する実践研究の概観—“実践を通しての研究”に着目して—. スポーツ心理学研究, 44 (1), 19-32.
- 吉村隆之 (2012). スクールカウンセラーが学校に入るプロセス. 心理臨床学研究, 30 (4), 536-547.

資料1 「回顧的インタビューによる関わりの変容プロセスの検討」 (第3章 第1節)

ワークシート 1

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）：

- 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っちゃうの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、やめとこうとか。(A/p3)
- 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結構続きました。(B/p4)
- そのときには、その、人のせいなんですけど、まあ、もうちょっと先生も見といてくれといたらなあとか、自分が一番気づいてたので（先生の所や病院に）行くべきやったんですけど、言えなくて、で、そこからそのトレーニング室で、基本、あの自転車漕ぐくらいで、負荷を持ったりしても痛かったんで。その自転車も位置によたらまだ痛いなっていうのがあったので、もう、本当にちょっとの時間くらいとか、ストレッチとかで。(B/p5)
- 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。(C/p10)
- なんだろうな、すぐ脚、脚っていうか、背骨が痛くなって、練習すると痛くなって、なるんで、ちょっとまあ、まだこんな感じでいいんですっていう話をちょっとして、本当にそれでいいのかって言われて (D/p11)
- 騙し騙しでやろうとはしてたんですけど、結局なんかあまりほとんどできてなくて、そうですね。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につい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、で、トレーニングルーム行って器具ガチャガチャやったりとか。(E/p1)
- んー、できる範囲でっていう感じですね。ジョグとかやとまだマシやったんで、ジョグちょっとやってみてっていう感じですね。(E/p2)
- ああこれくらいやったらできるなとか、これでも痛いなっていうのを確認して、二三日くらい開けて見て、様子見てみて、で、二三日開けてちょっとでも良くなってるんだったら、それ何回か繰り返したらよくなるかもしれないし、それでもなんも変わってなかったら休む期間増やしたほうがいいなとかっていうのは、考えたり、先生と相談したりして、やってみましたね。(E/p5)

(以下、省略)

理論的メモ：

- 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、自分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、できない自分に拘っている。
- 身体感覚に敏感になっているということか。また、自身の意志や主体性が薄れているのか。
- 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。
- 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。

ワークシート 4

概念名：主体的に関われない

定義：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

具体例（ヴァリエーション）：

- 結構先輩とかにも、別に、（怪我をしている中でも練習を）やれやれって言われるし、なんで、まあ言われるがまま、そのままやってっていう感じです。（A/p10）
- あんまり気にならない日があって、きつめの練習をしても、あの、その日の後にはまた収まるみたいな、動きはじめだけが気になって、で、またマシになったので、ああまた行けるか行けるかみたいなんで、で、先生にも、やっぱ言ったら、気になるんですけどって言ってもやっぱ、『まあそれはねえー』みたいな、『長距離だからねー』みたいな、ああじゃあそうかなみたいな、流されやすくて、あんまり自分で、こう思ってこうしようとはなかったですね。＜誰かに相談とかは？＞そんにはなかったですね。ちょっと今日は気になってくrais言っても、伸ばしときやーとか、ストレッチとか、で、ああしときますくらいで終わっていました。（B/p4）
- （自分では）辞められなかったですね、多分。多分、同期Bとかには話していたんですけど、全部、授業とかもほとんど一緒だったんで、同期Aと同期Bには話してて、・・・でもなんか、どんな感じだったかな、『でもインカレだし』みたいな、『そりゃあ怪我しても出るんじゃない』っていう感じだったで、二人とも。（C/p4）
- 指導者は、まああんまり、ああしろこうしろとかは言わない人ですけど、あまり口出しはしない人ですけど、あんまり干渉はしない人でしたね。＜なんで指導者は試合に出るように言ったと思う？＞んー、まあ、どうなんでしょう、まあちょっと可能性があったからじゃないですかね。やっぱこう、一人でも全国に行けたら、高校的にもいいので、多分そういう理由なんじゃないかなって思いますけど。（D/p2）
- まあ結構先生忙しそうだったんで、練習ノートとかで会話は、会話というかあれはあったんですけど、当時は僕ノート書くことがすごく嫌いだったので、じゃあ適当に今日はこうでしたと終わっていたので、大したあれ（話をしたり相談をしたり）はなかったですね。（D/p5）
- あんまりこう自分の、考えだけで、長い間考えてっていうのはあまりしないですね、ちょっと考えてみて、分かなければ聞きに行くというか、それをこう教えてもらった、多分正解は、必ずしも、求めていることが100%の正解が出るとは限らないので、それをヒントにまたちょっと考えて、自分の中でじゃあどう生かせるかというか、なんか教えてもらった答えが今の自分が100%できる答えじゃないこともあると思うので、それで言われたことに対して今の自分にやったらどこが当てはまるだろうとか、今の自分の立場やったら、どこをどう変えなダメなんだろうっていうのを考えて、実際に行動に移すっていうのが、多いですね。（E/p12）

（以下、省略）

理論的メモ：

- 自分の考えをある程度持ちながら、より競技力向上へ向けて取り組めるように、意見や助言を得ようとし、指導者に関わろうとする。競技で困ったことやわからないことを聞きに行くが、自分自身の深い悩みではないからこそ聞きに行くことができる。
- D：「…けど」というような言い方は、口出しや干渉はしてこないが、どこかに不満を持っていて、その不満を言うことができないからではないか（もっと関わってきて欲しかったり、指導者のアドバイスに疑問を抱くときがあったりする）。相手に対する理解も表面的。
- 対極例：ワークシート10「思ったことを話せる関わりを求める」…助言や指導をしてもらうのではなく、自分の悩みや不安などの気持ちを受け止めてほしいと感じるようになる。表面的、操作的な関わりから、深層的、本質的、内的な関わりに変容。

ワークシート 5

概念名：他者の存在意義を見直す

定義：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

具体例（ヴァリエーション）：

- 本当にやばかった時は、去年、リハビリ、リハビリと、あと練習と両方兼ね合わせてやっている時があって、その時は結構膝裏が痛くて、本当に痛くて無理っていう時があったので、その時は、本当に無理な時はできないですって言って断ったりしてたので、自分でいけると思ったらやっているっていう感じです。・・・結構（先輩が）強引やから。（A/p10）
- んー、たぶん、なんだったんやろう、なんか、あんまりその、Y先生自体が、見てるっていう、その生徒を見てるっていう感じじゃなくて、なんかその、こっそりちゃんと見てるって感じのタイプだから、自分はたぶん、なんか見て、そのままいって欲しいんですけど、聞かなくていいし、で、自分がそのとき調子が上がってきていて、なんか、そろそろ、みんなの、みんながなんか（目標を達成）したいなって言っていて、で、あ、今年できそうやなって言ってたときに、なんか、その、痛いなあみみたいななって（涙）、そのとき、なんか（怪我のことを）言ったらもう、見てくれないんじゃないかなみたいな。なんか、たぶん先生は、勝手に自分の中で、練習ちゃんとできている人しか見ないみたいな、ちゃんと見てるんだらうけど、なんかそんな感じがあったので、なんかここでまた怪我っていうのも、今までのなんか小さい怪我のときも、なんか、ああみみたいな感じだったので、ああ言いたくないなと思って、で、言えなくて。（B/p5）
- で、途中から先生が変わって、で、その人がもともと〇〇をやってはった人で、自分がそれで他のブレイとかもやりたいって言っていて、そこからなんか面倒見てもらって、言えばそのほほうマンツーマンみたいな感じで、自分がこういうのしたいって言っても、練習とかも全然わからなかったの聞いてもらったり、練習内容もその日の体調、『今日どう？』とか、『しんどいか足痛いかがあるんだったら』、っていうので一緒に考えてくれて、もうなんか個別でやっていて、試合とかも、アップとかの時も、『さっきの動きがああやったから、こうしたら？』とか、もうみっちり一緒にやりながらっていう感じで、その人のこと全然好きとかじゃなくて、なんか結構うるさいし、なんか嫌やなってその時は思ってたんですけど、今はなあみみたいな感じです。（B/p5）…高校時代の指導者と現在の指導者Yを比較しながら振り返る
- Xさん（先輩）に、『もう、出させないからね』って言われてから、試合に出るっていうことが頭からなくなりましたね。たぶん病院の人に言われても、なんもたぶん思わなかったんですけど、Xさんに言われるのが一番大きかったと思います。（C/p6）
- 小さい時から、弱みとか見せたくないタイプなんです、私が。あんま悟られたくないっていうか。なんですけど、なんかXさんにはなんかすぐ見抜かれるんですよ、Xさんに、だからたぶんXさんには言ってたんですよ、そういうことを色々、家のこととかも含めて、なんですかね、なんか、唯一甘えられる人っていうか、だったので、たぶんそれが一番大きかったと思います。（C/p6）
- <家族の問題はいつ？>怪我した後です。あ、でも本当にすぐです、怪我したすぐで、なんで、怪我を4月にして、試合までの間くらいの話で、一番自分がやばかった時期にその話があって、ですね。だからXさんしか頼れなかったんですけど、<家庭の話を他人にはできないからね。>はい。で、たぶん、・・・（怪我を認めることが）できなかったんですかね、なんか、その、インカレ出るっていうのが自分だけの望みっていうか、だからそれを潰されるのが嫌で言えなかったんですかね。（C/p8）
- なんか意外と、自分から言ったほうがいいんだっていうのがわかりました。なんか頼ったら、それなりにみんな、頑張るというか。（C/p14）

- なんかこの人について行ってもダメだなんていう感じになって、それから、今まではずっと、まあ高校から〇〇始めたんで、あの〇〇のこと何も知らなかったんで、とりあえず先生の言ってることに全部ハイハイって言っていたんですけど、そこから怪我して、で、先生の指示に従って、まあ怪我したのは僕のせいでもあるんですけど、まあ指示に従ってちょっとやらかしたので、これは、なんでもはいはい言っていたらいいものではないなと気づいて、そこから練習メニューとか練習のプランとか、動きとか全部自分で考えるようになって、（中略）そんな根性練的な練習なんの意味もないなと思って、もっと〇〇的に、動きをもっと突き詰めていくほうが絶対いいなっていう、練習のトレーニングの一貫性もなかったですし、指導者なりに考えてはいたんでしょけど、これは、この人に着いて行ってもこの先はないなと思ったので、そこからもう自分で全部やるようになりましたね。（D/p3）
- あ、そうなんです。それは、先生がいなくなったのが、すごい、自分にとっていいことだったんですよ。別に先生が悪いっていう話じゃなくて。あの、今までは付きっきりで見てもらえていたんで、（中略）二人でメニューの試行錯誤をして、メニューのプランがまた、考え方っていうのが、〇〇のメニューの考え方みたいなのがそこで確立されていって、で、またそこで、そこでまた考えて練習するってこういうことなんだなって思い始めてきて、そこからまた〇〇が楽しくなりましたね。（D/p10）<Dにとってどんな先生だった？>あー、どうですかね（笑う）、あー、別に、嫌いとかじゃないですけど、競技的に見たらそんなにいい先生じゃなかったかな（笑う）、とはちょっと思いますね、結構ごり押し感が強かったんで。けどまあ、あの人が（大学に）誘ってくれたから僕ここにいるんで、そういう意味では感謝しています。（D/p11）
- <この人にすごく親身になって相談乗ってもらってことはないの？>んー、そうですねー、この人っていうのはないかもしれない、まあ一番まあ練習のことが多いのでZ先生が、もう基本Z先生に話して、で、あとはまあ、いろんな先生に話しに行ってるっていう感じですね、あんまり学生にどうこうっていうのはないですね、先生の方が多くですね、話をするのは。（E/p7）
- なんかこう、どうしたらいいっていうのがわかれば、そんなに不安にはならないっていう部分はあって、で、（先生から）こうしたらいいんじゃないかって言われたことを、これをやったらいい、これができなかったらまた聞きに行つて、これをやったらいいっていうので、良くなるのを待つ。で、なんていうんですかね、なんかモヤモヤがあって、友達とかには別に答えを求めてないのかもしれないというか、あんまりこう、どうしたらいいんだろって答えを知ればいいけど、知れなくても別にそれで気持ちが楽になってしまうっていうようなことはもう、友達とかに話してっていうような感じですかね。（E/p15）

（以下、省略）

理論的メモ：

- 自分自身にどのようなサポートが必要なのか考えることができる。また、必要な支援を得るために自分自身が何をしなければならぬのかも明確になる。つまり、自分自身が求めている関係を築くことができるということか。
- 他者に対しての見方が変わる。他者との関わりを断ち切ったことで視点の変化が生じた？
- D：干渉しなかった指導者が意見してきたことによって、怪我をし、許せない思いを指導者との関係に意味付けている。指導者を疑い、自分で考えてやらなければいけないと思う。
- C：指導者が積極的に関わってきてくれなかったことに苛立ち、あえて距離を置こうとすることで自分の課題に向き合うことのできる適切な距離を取ろうとしているのでは。これまでの関係性では、自分自身の課題に指導を仰ぐことによって表面的に解決し、直面化せずに取り組むことができた。
- B：指導者は自分のことを見てくれているとは思いますが、怪我で痛いと言っても練習を見てくれるのか信じることができず不安だったので、本当の気持ちをいうことができなかった。
- これまでの他者との関わり方について振り返っている。振り返って言葉にすることで、他者との関わりやその存在意義に気づいていくのではないか。

ワークシート 6

概念名：自分が競技をする意味を考える

定義：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

具体例（ヴァリエーション）：

- 戻りたいけど怖いなっていう感じで、ただ、その突っ込めない病で、結構突っ込むのも怖いから、で、筋力も戻ってないし、まだ〇〇できる気がしないな、でも早く復帰したいしみたいな感じで、もともと（他の種目）やっていたから、（他の種目）に戻ろうかなとか思ったときもありました。＜でもなんでそこで〇〇にこだわったの？＞…結局はまあ〇〇が好きやし、逃げたくないのもあるしっていう感じですかね。（A/p4）
- で、そこから、でもそこでも先生もまあ、先生からそういう試合とかを、その棄権しようとかか絶対言われなくて、『どうする？』みたいな、決定権はこっちに委ねてくださるんですけど（詰まる）、自分にとったらそれがわからへんみたいな時期だったので、なんか結構しんどい言葉でしたね。『どうする』とか、『じゃあどうしたい』とか言われた時に、気持ちはこうしたいけど、ついてこないみたいな、足が。（B/p10）…身体がついてこないことと同時に気持ちもついてこない。
- 本当に、でも、本当に先輩たちと出なかったんです、それが一番大きいです。（中略）Xさんに、『もう、出せないからね』って言われてから、試合出場っていうのが頭からなくなりましたね。たぶん病院の人に言われても、なんもたぶん思わなかったんですけど、Xさんに言われるのが一番大きかったと思います。（C/p6）
- なんか高校の時は選手が二人しかいなかったの、なんでも出られたんですよ、選抜とかないし、出られるし、出たら成績残せるし。でも大学って、出場制限があって、しかもその後に学内で選抜があるじゃないですか。しかも、この時（制限がある中でも）選手全員出れてたんですよ、女子が。二年生の時、全員で出られるからって。（C/p12）…試合に出場できる有り難みと価値を感じている。
- 僕正直、高3で、〇〇辞めようかなって思っていて、あの一、インターハイ行って、そこで全部出し切って、で、もう〇〇は終わって、で、まあなんか地元のそこら辺の大学に行って、まあ適当に遊ぼうかなみたいな、まあスポーツは趣味程度にしようかなと思ってたんですけど、まあそこで肉離れして、なんかめっちゃくちゃ悔しくなっちゃったんです（笑う）。（中略）なんかみんな手繋いで観客席に向かって応援ありがとうございましたってやって、あれをスタンドで見ているのがすごく悔しくて、俺何やってるんだろうなと思って。で、その時は、あもう絶対〇〇辞めるって思っていたんですよ、こんなにやって怪我とかで終わるくらいだったら、もう〇〇なんて二度とやらないって思っていたんですけど、で、そこから、まあ数日、まあ過ごしていたら、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、で、とりあえず全国選抜出ようかってなって、で、そこから出たら、なんか、まだ、やりたいなみたいな、感じになったので。そうですね、もしかして怪我しなくて、インターハイに行っていたら、まあ確実にここにはいないと思いますね、〇〇もやってなかったかもしれない。（中略）こう、いっぱい一生懸命頑張って、まあ、目標達成できなかったら悔しかったり、達成できたら嬉しかったりっていう、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て、飲み会とかバイトとかって、言ってしまうけどいつでもできるじゃないですか、そんなのは大人になってもできるし、でもこんなにアホみたいなスポーツできるのは今だけなので、まあ怪我して良かったとは思わないですけど、んー、結果的に良かったかもしれないですね、怪我したのは。（D/p5）
- やっぱなんか、すごく悔しいんですよ、〇〇を外から見るのが、普段の試合だったら全然、ああ楽しそうだなで終わるんですけど、自分が出るべき試合だった、出たい試合を外から見て、お疲れって、〇〇特有の、あれ、あああんなに入りたくなって。まあ、試合に出ている時はもう二度とやりたくないっていう気持ちでやっているんですけど、あの一、みんなが試合終わってバタバタ倒れていくのを見て、ああやっぱりいいなって。（D/p8）本

当〇〇が全部っていう。みんながやっているのを自分ができないっていうのが嫌なんですよ、昔から。自分だけできないっていうか、みんなやっているのに俺だけできないっていうのがすごく悔しくて、やっぱそれが、自分のやっている〇〇に当てはまると、やっぱり、なにくそってなる感じですかね。(D/p12)

- まあ最終的に先生と話してた時に、まあ例えば（試合までに）怪我が治ったとして、練習できてないけど怪我が治った状態で戦った時にどうなるかっていうので、勝つか負けるかって聞かれた時に、まあ正直、そんな、まあ多分いい勝負しても勝てるだろうっていうのがあって、もし実際エントリーするってなった時に、僕の名前があるかないかでチームの意識も変わるって言うので、他の大学の人らに対しても、結局当日に棄権になっても、エントリーの時点でいるかいけないかでも、他のチームにもっていうのがあるからっていうので、まあ出れなくてもいいからエントリーだけしといたらっていうのは言われて、じゃあエントリーしますっていうので、で、エントリーして、そこからはもう出られるように、治るようになっていうことだけでやって、結局一週間前から練習し始めて、っていう感じですね。痛くなくて、試合は出たっていう感じ。(E/p7)
- んー、そうですね、技術的なこととかだと、同学年の子とかに聞いても、多分同じような悩みを持っていたりとか、こう、今までこう、伸びなかった、そんなに結果が残せなかった時期も経験して、ボンってこう、〇〇を始めた時から強かったわけじゃないので、そういう（下位の）位置も経験して、で、今、大学の中でそれなりの上位の成績を収められるぐらいの位置も経験しているので、それなりにこう色々な立場では考えられると思うので、同じ学生に聞くよりも、大学の先生とかだと、本当に、学生の中でもトップを極めた人とか、実業団でもトップを極めた人とか、その人に関わっていた人とか、っていうので、より自分が見えない視点から物事を見ている人が多いと思うので、自分が見ていない視点からの経験というか、を聞けば新しい発見があると思うので、なんか技術のこととか、気になったりしたことは、先生とかに聞きに行くことが多いですね。(E/p13)

(以下、省略)

理論的メモ：

- 自分が競技を継続する意味について考えることで、自分自身の存在についても考えることになる。自分がどんな存在なのか、自分の強みや弱みは何なのか、なぜこの競技を選び何を成し遂げたいのかなど。負傷を経験することによって、自身の内面や本質に目を向けることになる。
- 自分の人生をかけてまで競技に取り組もうとしているときに、今の自分の限界や課題が身体症状や怪我に伴って浮き上がってきたのではないかな。
- 怪我をして競技ができなくなる（喪失）ことで、改めて競技に対する思いや自身の取り組みについて考えるようになる。

ワークシート 7

概念名：思うように操作できなくなり戸惑う

定義：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

具体例（ヴァリエーション）：

- まあでもいけるだろうっていう気持ちでやったらなった（怪我した）っていう感じです。自分でもまあ行けるって思ってしまったので、結局怪我につながったんだろうなと思っていて。（A/p7）
- んー、たぶん、なんだったんやろう、なんか、あんまりその、Y先生自体が、見てるっていう、その生徒を見てるっていう感じじゃなくて、なんかその、こっそりちゃんと見てるって感じのタイプだから、自分はたぶん、なんか見て、そのままいって欲しいんですけど、聞かなきゃ言ってくれないし、で、自分がそのとき調子が上がってきていて、なんか、そろそろ、みんなの、みんながなんか（目標を達成）したいなって言っていて、で、あ、今年できそうやなって言ってたときに、なんか、その、痛いなあみたいななって（涙）、（B/p5）
- ……確か、三週間連続で試合に出ていたんですよ。（試合1）出て、（試合2）出て、（試合3）出てってして、たぶん（試合2）でベスト出たんですよ、急に大幅にベストが出て、で、その一週間後に（試合3）でどーんってなったので、たぶんそれで焦っていたのと、（C/p5）
- あ、これももしかしたら全国いけるぞみたいな感じになって、ちょっと欲かいて意気込んだら、あの一、タイミングが合わなくて、あの一、すごく身体が動いて、で、無理矢理タイミングを合わせて行ったらズチっと言って、それで、その後の試合も出られず、逃しました、（D/p1）
- 次の試合になって、かなり練習頑張って、ベスト出た、インカレはそのときベストだったんですけど、そのときよりも全然練習ができていて、多分記録が悪くてもこれくらいは出るやろうみたいなのを考えて試合に出たんですけど、試合に出て、結局こう思うようにいかなくて、こんなに頑張ってもこれだけしか記録出ないのかって。実際この、かなり、頑張って、自分のなかでも、かなりこう他の選手とかに聞いていても、まあ、良い練習ができたんじゃないかっていう状態で試合に出て、出た記録から、その、学生らと張り合って勝とうと思ったら、かなりの差が、その差があるって考えたときに、どこまで練習をしたら良いんだろうっていうので、ゴールが見えなくなるといとか、目標がこう、どう頑張って行ったら良いかがわからなくなったっていう時期がありましたね。（E/p9）
- どうやったら追いつけるんだろうみたいなことを考えていて、で、10月の末に試合があって、でもその試合があるからやるしかないなっていうので練習の強度を上げて行って、これでもかっていうくらい自分ではできた感覚とか手応えがあって試合に出たら、結局成績はそんなによくなくて、周りとの差もかなりあってっていうので。（E/p10）

理論的メモ：

- これくらいの練習をしたのだから、これくらいの成果が出るだろうと思っていたら結果はそんなにだった。または、あまり成績が良くないだろうと思っていたら、予想以上に成績が良かった。そして、予想外のことが起こって自分自身が揺れ動かされている。動揺したり舞い上がったりすることで、怪我に繋がった。
- 身体感覚と競技成績にズレが生じている。頭で考えていることと身体が表現してくることに違いがある。そのようなズレは、どこから生じてきていたのか。

ワークシート 8

概念名：気持ちが満たされない

定義：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

具体例（ヴァリエーション）：

- まあでもいけるだろうっていう気持ちでやったらなったっていう感じです。自分でもまあ行けるって思ってしまったので、結局怪我につながったんだろうなと思っていて。（A/p12）
- 先生とかも怪我は、もう良くないっていう時期だったので、もう言わないでおこうと思って。結構そのY先生が顔に出さるから、多分自分も言えなくて、で、治療とかで抜けるっていうのも、その、多分、言えなくて、（B/p4）
- <よく我慢できたよね？>なんか、多分そう言われたらそうなんかなって、流されやすすぎる部分があるので、なんか多分、チーム的にも、あまり怪我とかも、みんなあるみたいな、それがあつたので、じゃあこれ（自分の怪我）も、まあ、なんかねえ、大した事ないものみたいな、みんなどこかしら痛いとかすぐあるので、そんな感じなのかなあみたいな（B/p4）
- なんかその前に、試合で、大敗している。（中略）だから、余計焦ったのもあると思うんですけど。（C/p5）
- んー、まず、メイン種目とサブ種目でインターハイ予選に出場していて、で、サブ種目は僕そんなに強くなかったの、あ、サブ種目を棄権してメイン種目に専念したいですって指導者に言ったら、いや出とけみたいになんて言われて、いやでも、しかもサブ種目が先にあったので、いやー疲労もたまると出たくないみたいな感じだったんですけど、まあ一応出とけて言われて、まあわかりましたって言って、出て。（D/p1）
- 大学の時は、8月に試合があつて、で、その時まだインカレの出場が決まっていなかったの、これで絶対決めてやるぞってなつて、試合挑んで、で、ダメだったんですよ。それで、で、そのまあ何日か後に合宿があつて、で、〇〇の練習してたんですよ。で、正直放心状態で、ああもうインカレの出場逃したみたいな感じで、適当に、適当にやってたっていうか、自分の中で、あ、これやったら怪我するなって思ったんですよ、あ、このメンタルのまま練習していたら、絶対怪我するなあと思いつつ練習していたら案の定怪我したっていう。（D/p7）
- あんまりちゃんと練習をしていた感じはしないというか。まあそのやらないといけないからやっているっていう感じで、こうなんか向上心を持って、今日はこうゆ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、ただやってるだけっていうか、っていう感じが続いていて、結局それが2月くらいまで続いて、2月で怪我して、また一からやらないといけないというか、一からまたやり直している状況になつて（中略）その試合に向けての練習をもうするしかない状況がもうあつたんで、ほんまにもう気持ちも入らない、試合があるから、もうやるしかなくて、で、あんまりこう自分の中でモヤモヤがはっきりしないまま、やらないといけないからやっていて、っていう感じで、ただ時間が過ぎて行っただけっていうか。（E/p10）

理論的メモ：

- 上位との差を感じ、頑張つて追いつこうと思うが、気持ちが思うように動いてくれない。心のどこかで自分には無理なんじゃないか、どうすればいいかわからないと思っていて、前に進めなくなっている。足手まといになっている感じか。比較的スムーズに競技成績を伸ばしてきたが、成績が伸びなくなっている。
- どうすればいいかわからなくなることで心が動き、自分自身の気持ちに気づくことができる。
- 何によって気持ちが満たされないのか。競技成績が思うように出ない。他者との関わりに満足していない。競技への考えややりがいを感じながら競技に取り組むことができていない。

ワークシート 9

概念名：自ら関わりを断ち切ろうとする

定義：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

具体例（ヴァリエーション）：

- んー、話すことで暗くはなっちゃうかもしれないし、なんかみんな、（大学に）入ってきてここから頑張ろうっていう時期やし、自分が怪我で、なんかマイナスなこと言っていたら雰囲気下がるしなみたいな。（A/p6）
- で、そうなって自分の怪我がちょっと治まって二ヶ月くらいした時に、それまで先生も無視してしまって、自分も、結構もう喋らなくて、そうしたら、声かけられて、呼ばれて、なんか様子がおかしい、（自分が）すぐ顔に出してしまうので、なんかたぶんそれがあるんだろうなと思ったみたいなので話したときに、なんか、ああもうずっとなんか、なんですかね、なんか、自分も落ち着いて、で、そこからトレーニングの相談とかもするようになって、からは、結構順調に練習ができました。（B/p6）
- その（怪我）時に、あんまり言えなくて、で、病院でわかってからも、結構、（骨が）折れたってわかって（損傷が）大きくなってなった時に、で、なんかその（復帰までの）期間とかも言われた時にも、最初に2ヶ月くらいで治るって言われて、でも全然治らなくて、焦ってきて多分、どんどん、そこでも余計に、（先生に）治るって言っただけと言えないなみたいに、なっていましたね。（B/p10）
- もう、たぶん、あっち（他選手が練習しているところ）に行きたくなかったんですよ。たぶん〇〇のすら見たくなくて、部活にすら行きたくない状態だったので、たぶんもう黙々と（リハビリ）するしかなかったんですよね。自分のアレを、保つために。（C/p13）
- 肉離れをして、あの一、俺指導者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くらい、嫌いになって、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。（中略）もう、口聞かないし、集合とか行っても全部後ろに行ったり、目合わせないですし、あの一、授業の体育の担任が先生だったんですよ、まあそれで、一番離れたところにいる（笑う）、で、もう、目、顔も見ないっていう、返事もしないっていう（笑う）、感じでしたね。（D/p2）＜でも無視をする必要はないのでは？＞ああー、どうなんですかね、もう、もう、どうなんですかね、関わらないで欲しいって本当に思いましたね。（D/p4）
- そうですね、なんかこう、メニューはずっと自分で考えてやっていたんですけど、何を聞いたらいいかわからないとか。なんかこう例えば、先生に練習ができてない、こういうメニューの流れを考えて、実際やったらどうかっていうのを考えて先生に聞こうと思って聞きに行って、で、それについて聞いてそこから改善してっていうのをしていたんですけど、（中略）、怪我をして、どう、この状態をどうやってましにしたらいいうやろう、できることなんだろうっていうので聞きに行ってる状況で、ただこう漠然と、この差を埋めるためには何をしたらいいんだろうっていうだけで、その間の、過程がなかったとか。（E/p11）

（以下、省略）

理論的メモ：

- チーム（指導者・同期・ライバル）・感情・競技（練習）・身体感覚など、様々なものとの関わりを断ち切られるが、その中で自ら他者との関わりを断ち切ろうとし、自分自身に目を向け、何かを得ようとしている。
- なぜ関わりを断ち切ろうとするのか？
…総じていうと、自分自身の内面に目を向けようとしている、もしくは向けざるを得ない状況になる。なぜ、このタイミングでそのようなことが生じてきたのか？身体面にのみ着目して競技をしてきたことで、自身の内面が置き去りになってきたから？

ワークシート 10

概念名：思ったことを話せる関わりを求める

定義：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てもらったり、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

具体例（ヴァリエーション）：

- 周りの先輩ら、いろんな人が結構声かけてくれはるし、なんかあんまり一人にしないようにじゃないけど、自分が怪我した時に周りにいろんな人がいてくれたなって、振り返って思いましたね。（中略）それで、先輩が怪我した時は、結構、自分も同じ怪我をしたのもあるし、一番一緒にいないとなつていうのはちょっとありましたね。（A/p13）
- あー、その時に、・・・なんか多分身近に、今自分やったら同期では女子とは絶対そういうちゃんとした話はないので、だから身近にそういう人がいたら、話せる人がいたら楽だったのかなとか、多分ちょっとでも、話し相手が多分欲しかったのかなと思います、そういう期間に、ちゃんと言ってくれたり。（B/p11）
- 今はもうそんなに、でもたまにまだ、（怪我したところが）なんか気になる時があつて、その時はもうでも、今はもう実家なので、治療とかにはすぐ帰りとかに行けるんですけど、先生にはまだ（痛い）言うっていうのは言えないなつていうのはありますね。＜何が引っかかっている？＞なんなんですかね。なんか、なんかその『またか』みたいな感じが、なんか、なんか負けたみたいな気がして、その感じを思われるのが嫌で。（B/p12）
- （先輩Xは）んー、多分怪我してから復帰するまでの間に引退しているので、だからその場にはいないのが一番大きかったかもしれないです、逆に。たぶん、その、インカレに出られないってなる前までは同級生Aとかに言っていましたけど、出られないってわかってからほとんど言っていないですよ、同級生Aにも同級生Bにも。その、リハビリをしている時も、ほとんど言っていないので、だから本当に、先輩Xが引退して、その中にいないから言えたこともあると思います。（C/p10）
- そうですね。なんか、言わないといけなくなった時に、キャプテンなった時が大変でした。自分の意見を言わないといけないうじゃないですか。なんか、言うのが怖いのもありますし、なんかどう反応をされるのもわからないし、たぶんビビリなんですよ、（笑う）臆病なのもあるし。（C/p13）
- でも人に甘えられるようになったのは大きいです。弱みを言えるようになったので、弱みというか。（C/p14）
- 高校の時も、いないですね、なんか、逆に、逆というか、あんまり、んー、とりあえず部活で〇〇しているっていう人が多かったの、で、その一、全国大会が終わった後も僕ずっと〇〇練習していたんですけど、同期も僕ぐらいしか練習行かないですし、あの一、春休み夏休みとかに顔を出してくれる先輩も、そんな、まあいますけど、なんか、もう引退して指導者的な、ちょっと顔出して、みんなの動き見てあげるっていう人が多くて、よし一緒にやろうみたいな人はいなかったの、もっと練習したいなと思いましたね、先輩らと。（D/p4）
- ＜母親からのサポート＞大学一年の時ですね。あの一、本当この大学に来るつもりは全くなかったんですけど、まあ、まあ来て、で、なんか、最初なんか思ったよりアホな連中が多くって、こんな中で四年過ごすのって思つて、本当に、本当に大学辞めてやろうって一回思つて、あ、親に本当に大学辞めたいって電話して、泣きながら電話して（笑う）、本当に、本当にもう俺こんなところじゃ絶対イヤって、もう、学年違つてでもいいから他の大学行くっていう、電話をしたりもして、そうですね、なんか泣きながら授業出ていたりしましたね。でも、なんだかんだでこまできちやいましたね。（D/p9）
- でも実際気持ちの面は、同じ立場に立っている人とか、伸びなくて悩んでいるのは、まあ先生とかも多少は自分の教えている学生が伸びないっていうので考えていると思うんですけど、実際に競技をするのは自分なので。で、同じ立場で、同じ年齢に近かったりとか、同じ競技していてとか、同じように悩んでいる子の方が、分かり合え

る部分というか、近い部分があった方が、そういうマイナスなことを考えているときは、なんかこう、…共感ができたりとか、ああこの子こうやって良くなったんだとか、っていうきっかけがあるのかなとか。（E/p13）

- そうですねー。…んー、なんでなんですかね、多分誰かに話しちゃうと多分、気持ちが楽になって解決してしまうっていうのがあると思うんですけど、あんまりこう、そうですね、あんまり先生にそういう話をするっていう考えがないというか。んー、そうですねー、あんまり、…なんでなんですかね。（E/p13）
- どういうイメージですかね、先生は、…何かこう知らないことを教えてもらったりとか、結構競技的な面だけっていうイメージがありますね、競技的な面で支えてもらうというか。（E/p14）
- なんかこう、どうしたらいいっていうのがわかれば、そんなに不安にはならないっていう部分はあって、で、こうしたらいいんじゃないかって言われたことを、これをやったらいい、これができなかったらまた聞きに行つて、これをやったらいいっていうので、良くなるのを待つ。で、なんていうんですかね、なんかモヤモヤがあって、友達とかには別に答えを求めてないのかもしれないというか、あんまりこう、どうしたらいいんだろうって答えを知れたらいいけど、知れなくても別にそれで気持ちが楽になってしまうようなことはもう、友達とかに話してっていうような感じですかね。（E/p15）
- そうですね、なんか、成功までの道がわからないと、解決しない感じですね。どの道を先生に聞いて、どうやって行ったらいいんだろうっていうのを聞きながら、別の人になんかこう、モヤモヤを聞いてもらって、ちょっとでも良くなったらいい、っていう感じ。（E/p15）

理論的メモ：

- どのような関わりを求めるのか？…共感してもらいたい、共有してもらいたい。悩んでいる姿や混乱している自分を見て欲しい。競技だけでなく全人格的なことを聞いて欲しいのか。自分自身のことについて聞いてほしい。私生活のことや学業のことについて。
- D「実際に競技をするのは自分」…指導者との立場の違いを認識している。指導者には言えない、言いたくない話がある。競技をしているその過程を共有して欲しいのか。
- どんな話を聞いて欲しいのか？…漠然とした悩みや不安。Eさんの場合、自分自身の限界に気づきながら、ただ競技力向上へ向けて取り組まなければならない、これからどうやって歩んでいけばいいのかわからなくなっている。できない言い訳をしたい？できない理由を探している？できない自分を認めて欲しい？
- なぜ話を聞いてもらいたいのか？…自身の弱点や課題に気づき、それらを自分のものとして捉え直す（向き合う）ために他者に共有してもらいたい。気持ちを整理するため、言葉にして共有するため。これまでは気づくことのなかった自身の課題を、どのように扱えばいいのかわからないから。弱点や課題を持っている自分を認めて欲しいからか？できない自分を見て欲しい？

ワークシート 11

概念名：自分が変わることの必要性に気づく

定義：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、変わる必要があると気づく

具体例（ヴァリエーション）：

- んー、怪我を全然したことがないから知識とかも増えたり、・・・頑張らないといけない時と、頑張らず、今は耐える時とかいうか、今は我慢する時っていうのも、経験したっていう感じですね。（中略）みんながやっているのを見て、自分も、早く戻りたいなって思うけど、今は我慢して、自分のやれることをコツコツやるしかないというか、忍耐力じゃないけど、そんな感じ。（A/p11）
- 多分私が気持ちがある、（試合に）出たくても出られなかったっていうのをたぶん見越して、（X先生に）一回出てみたらって言ってもらって、じゃあそこまで、間に合うように頑張ろうみたいな、また〇〇できるようにしようと思って、で、結構なんかポジティブな前向きな感じになったら、多分、練習とかにも多分身がすぐに入るタイプなので、（B/p10）（怪我は）今はもうそんなに、でもたまにまだ、なんか気になる時があって、その時はもうでも、今はもう実家なので、治療とかにはすぐ帰りに行けるんですけど、先生にはまだ（痛い）言うっていうのは言えないなっていうのはありますね。＜何が引っかかっている？＞何ですかね。なんか、なんかその『またか』みたいな感じが、なんか、なんか負けたみたいな気がして、その感じを思われるのが嫌で。（B/p12）指導者の一言でモチベーションが上がっているが、未だに顔をうかがっているところがある
- （同期には）なんか真剣な話ができて、ちゃんと、なんか多分、意地っ張りっていうのがあるから分らないですけど、なんかこの、弱っている、その落ち込んでいることを、多分あんまり言いたくなくて。（B/p12）
- 強がりなんです。強がりなこともあるし、わかんないですね。小さい頃からたぶん、そんな感じだったんですかね？年子なので余計かもしれないです。物心ついたら妹がいたので。あまり、たぶん、甘えるっていうのを、あんまり人にしてないのかもしれないですね。上に四つ、だからお兄ちゃんもちょっと離れているじゃないですか、だから妹は幼稚園も小学校も中学校も高校も一緒なので、ずっと一個下にいるじゃないですか、だったらなんか、お姉ちゃんらしくしないといけないっていうのが強いかもしれないですね。なんか、中2の時に、お母さんから（の手紙に）、妹がいないところで甘えていいからねって書いてあったんですよ。で、たぶん、自分ではそんなつもりなかったんですけど、たぶん親は思っていたんですよ（笑う）。はい。だから小さい時からそうだったので、っていうのもあると思いますね。なんか、周りに合わせ過ぎるとか、あんまり自分の意見を言う性格でもなかった。（C/p12）
- いやあー、関わりは、変わらないですね。自分が変わったっていうか。んーと、何ていうんですかね、なんか自分と向き合うようになったっていうか、なんか自分の中のなんか、何かが変わりました。何か。（D/p8）
- どうなんですかねー。なんなんですかねー、あの時は。とりあえずこのままじゃダメだって思いましたね。このままだったら同じことの繰り返しだなっていうか、なんか、なんだかんだ学年上がったら競技力も上がっていくだろうっていう考えは、もう捨てた方がいいなとは思いましたね、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なっていうのは気づいたので。（D/p10）
- 結構練習ができて、それなりに手応えがある状態で試合に出ると、まあそれなりに記録が出ていたんですけど、やっぱりどうしても学生の中で上の何人かというの、と、入賞争いをするくらいの選手とかとは、壁があるというか、一つ二つレベルが上なので、そこでぽっかり空いているというか、そこまでは結構選手がいるので、目標となる選手が、結構頑張ったらこの人に追いつけたとか目標があったんですけど、そこからちょっと空いちゃっている分、わからなくなったというか。（E/p10）
- なんかこう、どうしたらいいっていうのが分かれば、そんなに不安にはならないっていう部分はあって、で、こ

うしたらいいんじゃないかって言われたことを、これをやったらいい、これができなかったらまた聞きに行つて、これをやったらいいっていうので、良くなるのを待つ。で、なんていうんですかね、なんかモヤモヤがあつて、友達とかには別に答えを求めてないのかもしれないというか、あんまりこう、どうしたらいいんだろうって答えを知ればいいけど、知ることができなくても別にそれで気持ちが楽になってしまうっていうようなことはもう、友達とかに話してっていうような感じですかね。(E/p15)

理論的メモ：

- 自分の中の未知なる感覚、正直な気持ちに触れる。もうこれ以上成績が伸びないのではないか、本当に充実した競技生活を送れているのだろうかという感覚。心の奥底からこみ上げてくる感情。ドロドロしたもの。はっきりと言葉にできるものではなく、ぼんやり・もやもやと感ずることができる感情。自分の意識に反して出てくるもの。つまりは無意識の感覚。
- 何が変化しているのか？アイデンティティー。本当の自分。
- E：練習すればそれなりの成果が出ていたが、成長が頭打ちとなっているような感覚。周囲に自身の課題を問い、導いてもらうのではなく、自分の感覚をもとに課題を見出し、自分自身と向き合うことが必要とされている。しかし、重要な試合の直前で怪我から回復し、試合に出場している。課題を受け流し、これまでと同じように競技を続けている。
- C：怪我を通して先輩に自身の弱みを語る経験をし、自分自身の対人関係の課題に気づくことで、今まで自分が家族の中で弱みを見せることができなかったことや自分の意見を言わず周りに合わせて生きてきたことを語り、そのことを両親が知らない間に気づいてくれていたことを思い出す。
- A：今まではなんとかなるだろうという軽い気持ちで物事を決めながら前に進んできたが、怪我をして立ち止まったことで、我慢することや自分ができることをコツコツと積み上げることの大切さに気づいたよう。自分自身の気持ちと距離をとって、自分自身の状況を観察し、対処を自分自身で考えることができる。
- 自身の問題と折り合いをつける。自分の中で課題があるように感じてはいるが、怪我から回復し、競技へと復帰していく中で問題意識が薄れていく。自分の理解（意識）できている範囲で、怪我をした意味や自身の課題について折り合いをつける。
→何と何に折り合いをつけたのか？自分のできなさや限界と、競技を継続すること。等身大で競技に取り組もうとしている？
→怪我を通してどのような課題が浮き彫りになったのか？何が課題だったかは明らかではないが、怪我を通して競技をする意義や自分自身の存在意義が問われ、それを意味付けながら競技をすることが必要であるのか。
- 自身の弱点に気づく。競技場面での弱点ではなく、自身の内面の弱さや限界に気づく。

ワークシート 12

概念名：痛みにより怪我を認めざるを得ない

定義：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

具体例（ヴァリエーション）：

- 最初怪我して、とりあえずアイシングするように言われたときはまあ、まあすぐアイシングして時間がたったらすぐに治るって思ったら、そのアイシングが終わってからすごい激痛が走って、足つくのが痛いってなって、で、帰って、なんか、とりあえず、もう試合はもう間に合わないだろうなみたいな感じで、でも初めての怪我だったので、何かも全く分からず見たいな、感じでした。手術まで行くとは思ってなかったです。とりあえず、これはいつもとは違う、初めて大きい怪我はしただろうなとは思いました。（A/p7）
- なんか一回練習をしていたときに、いつもより強度はちょっと低めの中度くらいやのに、全然練習できなくて、（B/p4）あ、なんかちゃんとこの痛みが、わかるなあみたいなの。なんか（病院に）行って、どうって言えるわと思って。（B/p5）
- （靱帯が）切れた時は、・・・普通に痛かったです（笑う）。普通に痛かったです、確か。でも、痛いよりもやばいの方が大きかったかもしれなかったです。（C/p4）
- Xさん（先輩）には、ばれました。最終的に同期Bが言っちゃって、ばれて、連絡がきて、ばれましたね。でもなんか、Xさんに言われてからは、なんか諦めがついたっていうわけではないですけど、なんかわだかまりは無くなりましたね。（C/p5）
- 騙し騙しでやろうとはしていたんですけど、結局なんかあんまほとんどできてなくて、そうですね。で、エアロバイクとかは大丈夫だったんで、それやってい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いたんですけど、なんかあまり良くならなかったの。もう、なんていうんですか、下半身全部使わないように、で、トレーニングルーム行って器具ガチャガチャしたりとか。（E/p1）
- 最初は、痛み出して最初とかは、まあ、焦りとかあると思うんですけど、なんかもうそれが一週間二週間って続いてくると、なんかもう、何をしても仕方がないというか（E/p4）
- ワークシート2より
- ええ、辛かったのは、きついなと思ったのは、怪我した日の夜と次の日の朝。もう現実だと思って、なんか、起きたら痛くなくて治っているかなみたいに思ったけど、起きたら痛くて起き上がれなくて、ああ本当（現実）だったんだと思って。（A/p8）
- んー、そうですね、怪我すると、もう試合はほとんど、出られないような怪我が多いですね。痛くて出られないみたいな、ことが多いですね。（E/p2）多少痛くてもやらないといけないというか、途切れさせたくないっていうのでたぶんやっちゃって、結果的に、こう違和感があった状態でもほっておいて、なんか大きい炎症につながって、何カ月か休むみたいなことに繋がっているなっていうのはありますね。（E/p4）

理論的メモ：

- 身体との関わりを通じて自分自身の諦めのつかなさと向き合っている。身体が完全に動かなくなったり、他者から止めてもらうことによって諦めがつく。
- Bは自身の痛みを認めたかったが、なかなか指導者に言うことができず、病院に行くことで怪我の痛みを認めることができた。Cは痛みがあり、自身でも試合に間に合うのか疑問に感じていたようだが、
- 類似例：ワークシート2「痛みが許容範囲を超えて練習ができなくなる」…痛みに耐えられなくなり、身体操作が困難となり、練習を休まざるを得ない。怪我を認めていることから、概念を統合する。

ワークシート 13

概念名：痛くてもできることが広がる

定義：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

具体例（ヴァリエーション）：

- たまに痛いとか、あるんですけど、痛いけどできない程度ではない。（A/p10）
- まあなんとかなるは結構あるかもしれない、それもだし、やらな、始まらないしっていうのもあります。（中略）
（笑う）まあここで辞めたら、ズルズルそうやってやらないになっちゃうかもしれんし、ちょっとくらい無理しないといけないっていうのもあるかもしれないです。（A/p11）
- （試合に）出たくても出られなかったっていうのをたぶん見越して、（X 先生に）一回出てみたらって言ってもらって、じゃあそこまで、間に合うように頑張ろうみたいな、また〇〇できるようにしようと思って、で、結構なんかポジティブな前向きな感じになったら、多分、練習とかにも多分身がすぐに入るタイプなので、（B/p10）
- そうですね、なんかあんまり、無理しなくなりました。やることはしますけど、やらないといけないこととかもちゃんとやるんですけど、ちゃんと線引きをするようになりました。たぶん高校の時とかは、そのままやっていたと思うんですけど。（C/p11）競技に取り組むことができるように痛みを理解しようとしている。
- 全国大会が 8 月だったので、2 ヶ月しかなかったので、1 ヶ月は全力で治すってことで、全く動かず、治療に専念して、で、まあ 7 月はそれでやって、8 月になったら多少あれでも、痛くても、ちょっと練習を、なんとかするっていう感じにして、なんとか全国大会は 3 番に入ったので、まあ、良かったのかなとは思いますが、（D/p2）
- 本当にそれでいいのかって言われて、なんか、お前はここのままでいいんかみたいなことを言われて、で、ああ、ダメだなんて思って、今までちょっとびびって、怪我にびびって、軽い練習程度だったんですけど、そこで、その日にもう思いっきり、痛くてもいいから全力で〇〇をして、そしたら、案外痛くなくて、あれなんか、今までなんか怪我びびっていたけど、案外いけるなあみたいなの、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なって気づいて、気づきましたね。（D/p11）
- まあ（試合に）出られなくてもいいからエントリーだけしといたらっていうのは言われて、じゃあエントリーしますって決めたので、で、エントリーして、そこからはもう出られるように、治るようになっていうことだけでやって、結局一週間前から練習し始めて、っていう感じですね。痛くなくて、試合は出たっていう感じ。（E/p7）
- （上位の選手と）もう間が空きすぎていて、そこに行く段階の一步一步っていうのがない状態で、それを見つめる状態から始まったっていうか、それがそのまま怪我したりとか、11 月とかちょこちょこ先輩と一緒に練習させてもらったりとか、いろんな人に話聞いてみたりとか、ちょこちょこしいてる中で、ああ多分自分は今ここが悪いんだろうとか、今後の課題ここなんだろうなっていうのが、ちょっとずつ見つけていっている段階で。（E/p11）

（以下、省略）

理論的メモ：

- 怪我から自分自身の弱点を見つけ、それを強化するように練習する。痛みを取り除こうとするのではなく、痛みがある中でいかに練習するかを考える。怪我をする前の状態に戻しているようでは、怪我をした意味を体現できていない。怪我をして、自分自身や他者との関係を問い直すことで、どのようなことに気づいているのか？また身体の捉え方や関わりがどのように変容しているのか？
- 痛みがある中で取り組むからこそ、自分自身が強化されていると感じる。
- それまでは痛みによってできないことに拘っていたけれど、痛みを左右されず競技に取り組むことが可能になってくる。痛みよりも自分の意思が重視されている。自分の中のものとして捉えられている。痛みへの認識の変化。
- 身体感覚を通じて課題に気づいている。身体の痛みが心の痛みにも繋がっているのか。

ワークシート 15

概念名：怪我により先が見えなくなる

定義：積み上げてきた競技成績や競技能力を失うことと、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

具体例（ヴァリエーション）：

- 競技っていうかとりあえず、もう一年目はもう、もうだめだなと思って、手術とリハビリもあってほしい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なんて感じで、で、あんま怪我のことも知らなかったから、どうということしていったらいいのかもわからないなっていう感じで。（A/p3）
- 中学高校で作った土台が大学一回の一年で全部消えたじゃないけど、結構なくなったっていう感じはあるから、その辺の焦りはありましたね。（A/p11）
- チーム内で取り組んだメニューとかを書くんですよ、それが今までやったら全部書いて、練習内容とか時間とか書いていたんですけど、もう自分が多分、心的に折れてしまって、トレーニングって書いて、もう内容も書かずに、一ヶ月ばあって矢印だけ引いて、で、コメント欄みたいな、これくらいあるんですけど、それも、白紙で、二ヶ月くらい、二、三ヶ月、三ヶ月分それぞれ出して、とかでしたね。結構、先生にもなんか嫌になって、自分が動けないのもイライラして、・・・・（B/p5）
- そのとき、なんか（怪我のこと）言ったらもう、見てくれないんじゃないかなみたいな。なんか、たぶん先生は、勝手に自分の中で、（指導者が）練習ちゃんとできている人しか見ないみたい、ちゃんと見ているんだろうけど、なんかそんな感じがあったので。（B/p5）
- 骨折とか何も思わなかったんですけど。え、でも本当に腱切れたのが一番痛かったですね、痛かったというかメンタル的に。（C/p3）
- というか、なんかもう放心状態でしたね。ああ、やったなあみたい。 （D/p3）
- あー、なんですかね、なんか、仲間外れ感がすごい観客席で見ていて、知り合いもいるので、他校の選手が抱き合ったり、お疲れお疲れって言っているのを、上から見てるっていう、あれが、で、すごい、寂しいというか、俺もあの中に入りたいっていうか。（D/p10）
- あんまりちゃんと練習をしいた感じはしないというか。まあそのやらないといけないからやっているっていう感じで、こうなんか向上心を持って、今日はこうゆ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、ただやっただけというか、っていう感じが続いていて、結局それが2月くらいまで続いて、2月で怪我して、また一からやらないといけないというか、一からまたやり直していう状況になって（E/p10）

（以下、省略）

理論的メモ：

- 喪失感によって先が見えなくなる。さまざまな感情が揺れ動く。喪失体験をすることで感情が溢れ出してくるような。競技者として最も重要な身体が失われることで喪失感が生起し、自分自身に目が向く。
- どのような悔しさか？…自分が出ていたはずの試合を見ることで、他の選手と戦っていたであろう自分と、試合にすら出られなかった現在の自分の状況を比較している。試合に出られなかったことの不燃焼感（達成感の喪失感）や、仲間との一体感の薄れ（対人関係の喪失感）、目標への喪失感（今後の見通し）、対象喪失（競技者としての自分を喪失感）など。
- 身体的な痛みよりも心理的な痛みが先行しているような印象。さらに、自分自身の状況を顧みること（自分の存在意義）、より一層喪失感が増している。喪失感があることで、自分の状況を振り返るきっかけになり（「何やってるんだろう」）、充実感を求めて競技に取り組もうとするのではない。

資料2 「継続的インタビューによる怪我の受傷プロセスの検討」 (第3章 第2節)

資料2 生成されたラベルとコード名

ラベル	No.	コード名	#回
身体的回復を実感する	99	回復の実感	#3
	100	回復の実感	#3
	133	回復の実感	#4
	163	できることが増えると嬉しく思う	#4
	167	回復を実感する	#5
	168	回復を実感する	#5
	173	できることが増えてきたと実感する	#5
	186	体の動かしやすさを実感する	#5
	187	筋力がついたことを実感する	#5
	188	回復を実感する	#5
	242	身体的回復の実感	#6
	279	身体的回復の実感	#7
身体の痛みや違和感が気になる	70	痛みから動くことが億劫になる	#2
	109	思うように動けないことに苛立つ	#3
	110	怪我のせいにされることで苛立つ	#3
	111	思うように動けないことに苛立つ	#3
	112	日常生活での不便さ	#3
	134	身体感覚の違いで不安になる	#4
	135	できていたことができなくなっていることに気づく	#4
	136	できていたことができなくなっていることに気づく	#4
	137	できていたことができなくなっていることに気づく	#4
	138	できていたことができなくなっていることに気づく	#4
	139	競技力が落ちていることに不安になる	#4
	143	痛みにより抑うつ的になる	#4
	144	痛みにより抑うつ的になる	#4
	146	できていたことができなくなっていることに気づく	#4
	160	痛みが辛いと思う	#4
	161	できていたことができなくてイライラする	#4
	162	できていたことができなくてイライラする	#4
	169	怪我による代償を感じる	#5
	379	身体の痛みや違和感が気になる	#9
	380	身体の痛みや違和感が気になる	#9
	381	身体の痛みや違和感が気になる	#9
	389	痛みで思うように練習できなかった	#9
	391	よくわからない痛みがある	#9
	401	身体の痛みや違和感が気にならない	#9
	560	怪我の痛み	#12
	561	怪我の痛み	#12
	564	身体の痛みや違和感が気になる	#12
	601	痛みがなくなる	#12
	602	身体の痛みや違和感が気になる	#12
	603	痛みがなくなる	#12
	604	痛みがなくなる	#12
	605	痛みがなくなる	#12

	607	痛みがなくなる	#13
	608	痛みがなくなる	#13
	609	痛みの原因がわからない	#13
	610	痛みが悪化する	#13
	611	痛みが悪化する	#13
	615	練習の質力を上げたことで痛みが出たと思う	#13
	616	気持ちが上がってこない	#13
	623	痛みが悪化する	#13
	624	痛みが悪化する	#13
	625	痛みの原因がはっきりわからない	#13
	626	休息すると痛みが楽になる	#13
	636	身体の痛みや違和感が気になる	#13
	637	身体の痛みや違和感が気になる	#13
	638	身体の痛みや違和感が気になる	#13
	663	身体の痛みや違和感が気になる	#13
	706	身体の痛みや違和感が気になる	#14
	886	身体の痛みや違和感が気になる	#17
	888	身体の痛みや違和感が気になる	#17
身体の痛みや違和感が気になる	892	身体の痛みや違和感が気になる	#17
	923	身体の痛みや違和感が気になる	#17
	924	身体の痛みや違和感が気になる	#17
	925	身体の痛みや違和感が気になる	#17
	1066	身体の痛みや違和感が気になる	#19
	1070	身体の痛みや違和感が気になる	#19
	1071	身体の痛みや違和感が気になる	#19
	1171	身体の痛みや違和感が気になる	#22
	1181	身体の痛みや違和感が気になる	#22
	1183	身体の痛みや違和感が気になる	#22
	1199	身体の痛みや違和感が気になる	#22
	1244	身体の痛みや違和感が気になる	#24
	1246	身体の痛みや違和感が気になる	#24
	1247	身体の痛みや違和感が気になる	#24
	1261	痛みの原因はわからない	#24
	1263	痛みの原因はわからない	#24
	1264	痛みの原因はわからない	#24
	1265	身体の痛みや違和感が気になる	#24
	1272	身体の痛みや違和感が気になる	#24
	103	疲労感が気にならない	#3
自分の取り組みに納得しようとする	104	疲労感が気にならない	#3
	215	身体の痛みや違和感が気にならない	#6
	218	身体の痛みや違和感が気にならない	#6
	219	身体の痛みや違和感が気にならない	#6
	222	身体の痛みや違和感が気にならない	#6
	249	身体の痛みや違和感が気にならない	#6
	278	身体の痛みや違和感が気にならない	#7
	293	身体の痛みや違和感が気にならない	#7
	318	身体の痛みや違和感が気にならない	#8
	320	身体の痛みや違和感が気にならない	#8
	338	身体の痛みや違和感が気にならない	#8

自分の取り組みに納得しようとする	370	身体の痛みや違和感が気にならない	#8
	449	身体の痛みや違和感が気にならない	#10
	450	身体の痛みや違和感が気にならない	#10
	452	身体の痛みや違和感が気にならない	#10
	508	身体の痛みや違和感が気にならない	#11
	510	身体の痛みや違和感が気にならない	#11
	673	身体の痛みや違和感が気にならない	#14
	764	身体の痛みや違和感が気にならない	#15
	784	身体の痛みや違和感が気にならない	#15
	815	身体の痛みや違和感が気にならない	#16
	842	身体の痛みや違和感が気にならない	#16
	868	身体の痛みや違和感が気にならない	#16
	880	身体の痛みや違和感が気にならない	#16
	881	身体の痛みや違和感が気にならない	#16
	882	身体の痛みや違和感が気にならない	#16
	883	身体の痛みや違和感が気にならない	#16
	884	身体の痛みや違和感が気にならない	#16
	1221	身体の痛みや違和感が気にならない	#23
	1222	身体の痛みや違和感が気にならない	#23
予期せず受傷する	4	怪我をした時の状況	#1
	38	怪我直後の痛みの記憶	#1
	39	怪我直後の状況	#1
	5	怪我に対する複雑な心境	#1
	14	試合への満足感と悔しさの混同	#1
怪我を受け止めきれない	23	現状の掴めなさ	#1
	25	現状の掴めなさ	#1
	26	現状の掴めなさ	#1
	40	事の大きさに怪我を受け止めきれない	#1
	42	誰が悪いわけでもないので責められない	#1
	43	事の大きさに怪我を受け止めきれない	#1
	44	怪我をした事への驚き	#1
競技復帰を目指す	27	リハビリテーションの状況	#1
	28	病院を優先した部活への参加状況	#1
	29	手術までのリハビリの様子	#1
できる限り早く復帰したいと思う	24	早く復帰したいという思い	#1
	68	早く部活に復帰したいと思う	#2
	69	早く復帰したいと思う	#2
	75	できることに集中しようとする	#2
	78	試合に出られなかったことへの後悔	#2
	108	早く試合に出たいと思う	#3
	113	部活への復帰を見通す	#3
	142	早く試合に出たいと思う	#4
	180	復帰への見通しを考える	#5
	192	合宿では部員と一緒に練習したい	#5
	233	できるだけ早く復帰したいと思う	#6
	287	早く練習に復帰したいと思う	#7
	296	早く練習できるようになりたいと思う	#7
	301	早く復帰したいと思う	#7

できる限り早く復帰したいと思う	520	他の部員と練習への思いが違うと思う	#11
	521	早く試合で勝負したいと思う	#11
	527	練習となるとやりたい気持ちが強くなる	#11
	668	早く復帰したいと思う	#14
	678	早く復帰したいと思う	#14
	758	早く復帰したいと思う	#15
	921	早く復帰したいと思う	#17
	926	早く復帰したいと思う	#17
復帰後に漠然とした不安を抱く	19	怪我による競技力への懸念	#1
	20	怪我による競技力への懸念	#1
	30	焦る気持ちへの構え	#1
	52	競技生活への見通しの持てなさ	#1
	53	競技生活への見通しの持てなさ	#1
	54	復帰した時への不安	#1
	55	復帰した時への不安	#1
	56	練習に参加できないことが気になる	#1
	57	期待していた競技人生への喪失感	#1
	79	漠然とした不安感（内心がよくわからない）	#2
	80	漠然とした不安感	#2
	140	復帰してから置いていかれるのではないかと不安になる	#4
	153	復帰してから置いていかれるのではないかと不安になる	#4
	154	部員と一緒にいると不安になる	#4
	155	漠然とした不安を感じる	#4
	156	漠然とした不安を感じる	#4
	157	復帰への漠然とした不安がある	#4
	158	練習できない現実を実感し不安になる	#4
	159	練習できない現実を実感し不安になる	#4
	177	自分自身の情緒に触れる抵抗感（語れなさ）	#5
	178	今よりも先のことが気になる	#5
	237	復帰後への漠然とした不安	#6
	209	手術後に怪我を実感して辛くなった	#5
	210	練習ができない現状に苛立つ	#5
焦ってもすぐに復帰できないと気づく	198	現状を受け止める	#5
	199	以前の自分は焦っていたと気づく	#5
	200	焦っていた自分に気づき怪我の状況を冷静に捉える	#5
	203	すぐに復帰できないことを受け入れる	#5
	207	自分自身の怪我の大きさに痛感する	#5
	211	今になって自分自身の状態が見えてくる	#5
	212	焦ってもすぐに復帰できないと諦めがつく	#5
	234	焦ってもすぐに復帰できないと諦めがつく	#6
	236	焦ってもすぐに復帰できないと諦めがつく	#6
	261	復帰のために今すべきことをやるしかない	#6
	300	焦って悪化したくないと思う	#7
	522	怪我が大きかったので試合を諦められた	#11
	523	復帰へ向けて気持ちを切り替えられたと思う	#11
	524	怪我が大きかったので吹っ切れた	#11
	525	復帰を長期的に考えることができた	#11

医療機関からの治療計画	60	医師の現状についての助言	#2
	66	病院のトレーナーにメニューを任せている	#2
	67	病院のトレーナーにメニューを任せている	#2
	107	病院のトレーナーにメニューを任せている	#3
	166	医師の指示に従って活動を制限する	#5
	179	医師から提示された見通し	#5
	181	怪我に対する医学的な理解	#5
他部員の怪我との比較	202	同級生の相談に乗る	#5
	206	他の部員が早く復帰できることが羨ましく思う	#5
部員の励まし	46	チームメイトの励まし	#1
	77	部員からの気遣い	#2
	141	部員からの励まし	#4
自分はいくらでもできるのではないと思う	232	できない自分に向き合えない	#6
	235	できない自分に向き合えない	#6
	246	もっとできるのではないかと思う	#6
	250	合宿に参加できるか不安に思う	#6
	251	合宿に参加できるか不安に思う	#6
	252	合宿でどこまで参加できるか気になる	#6
	253	合宿で完全に練習に参加するのは無理だと思っている	#6
	255	自分次第で早く試合に出られるのではと思う	#6
	256	合宿でどこまで参加できるか気になる	#6
	257	練習に参加できない現実を見たくない	#6
	258	シーズン中でないことで気持ちが楽	#6
	266	どのくらい練習に参加できるか気になってきた	#6
	267	練習している部員の態度に苛立つ	#6
	268	練習している部員の態度に苛立つ	#6
	269	練習している部員の態度に苛立つ	#6
	276	できることが増えて嬉しい	#7
	281	復帰への不安が大きい	#7
	282	復帰後に試合に出られるか不安になる	#7
	283	試合に間に合うかが不安になる	#7
	284	試合への不安をどう対処すればいいかわからない	#7
	286	早く練習に復帰したいと思う（期待）	#7
	303	できることが限られていると思う	#7
	305	できることが増えてきて復帰への期待が高まる	#7
	309	怪我している間に置いていかれるのではないかと不安になる	#7
	310	間に合わないことを考えないようにしている	#7
焦る自分を抑えられない	314	もっとできるのではないかと思う	#8
	319	身体への負荷を気にする	#8
	347	できることが増えて気持ちが先走る	#8
	377	制限が効かなくなってしまうことへの不安	#9
	386	早く練習の強度を上げたい	#9
	387	もっと強度を上げたい思いが強くなってきた	#9
	388	練習強度を上げることを気にしていない	#9
	390	痛みがあるがあまり気にしていない	#9
	398	自分の力をどこまで出せるのかが気になる	#9
	399	怪我が悪化しないように練習強度を制限する	#9
	400	練習できる嬉しさから練習をしすぎてしまう	#9

焦る自分を抑えられない	403	怪我の現状がよくわからない	#9
	406	怪我の回復から筋力回復の段階になった	#9
	414	練習強度を上げたいが制限している	#9
	415	練習強度を上げることに壁を感じる	#9
	416	練習強度を上げることに壁を感じる	#9
	419	まだ筋力が足りていないと思う	#9
	423	パフォーマンスを高めたい思いが強くなっている	#9
	425	もっと練習したいができることが限られてもどかしい	#9
	426	もっと練習したいができることが限られてもどかしい	#9
	427	試合に出たい思いから成績を残したいと思うようになった	#9
	428	試合に出たい思いから成績を残したいと思うようになった	#9
	430	思うような練習ができなくてもどかしい	#9
	431	思うような練習ができなくてもどかしい	#9
	432	今は筋力をつけることしかできない	#9
	433	技術面を強化したいと思う	#9
	434	イメージ通りに身体を動かしたい	#9
	435	できないことが多くてもどかしい	#9
	481	練習強度が上がることへの不安	#10
	482	練習強度が上がることへの不安	#10
	483	練習強度が上がることへの不安	#10
	484	練習強度が上がることへの不安	#10
	494	試合に出ることが怖い	#11
	495	試合に出ることが怖い	#11
	496	試合に出ることが怖い	#11
	497	全力を出すことが怖い	#11
	498	怪我が悪化することが怖い	#11
	504	練習となるとやりたい気持ちが強くなる	#11
	505	練習となるとやりたい気持ちが強くなる	#11
	506	練習に参加するとやりたい気持ちが強くなる	#11
	507	練習強度を上げて痛みが出る	#11
	509	練習しているともっと出来るのではないかと思う	#11
	519	もっと練習したい思いが強い	#11
	545	試合に出ることが怖い	#11
	546	やりたくなって全力を出してしまうのではないかと怖くなる	#11
	547	やりたくなって全力を出してしまうのではないかと怖くなる	#11
	588	怪我が悪化することが怖い	#12
	591	怪我が悪化することが怖い	#12
	592	怪我が悪化することが怖い	#12
	593	怪我が悪化することが怖い	#12
	594	怪我が悪化することが怖い	#12
復帰することに不安を抱く	302	復帰への確証が欲しいと思う	#7
	304	復帰への確証が欲しいと思う	#7
	350	試合に出られるか不安になる	#8
	351	試合に出られるか不安になる	#8
	352	練習強度が上がることへの不安	#8
	356	部員からの遅れを実感し落ち込む	#8
	357	体力の衰えを実感し焦りを感じる	#8
	358	体力の衰えを実感し焦りを感じる	#8

	359	技術面はまだ先の課題だと思う	#8
	360	他部員との能力差に焦りを感じる	#8
	361	他部員に負けていることに悔しさを感じる	#8
	375	練習強度が上がることへの不安	#9
	376	練習強度が上がることへの不安	#9
	382	痛みで思うように練習できないことがしんどい	#9
	383	痛みはどう対処すればいいか不明	#9
	384	痛みはどう対処すればいいか不明	#9
	385	何を重点的にすればいいかわからない	#9
	404	復帰の時期を明確に教えてほしい	#9
	405	前に進んでいる実感がない	#9
	409	以前と感覚が全然ちがう	#9
	410	以前と感覚が全然ちがう	#9
	411	以前と感覚が全然ちがう	#9
	412	以前と感覚が全然ちがう	#9
	417	大学生活についてあまり考えていない	#9
	418	現在の競技成績が気になる	#9
	420	周囲の評価は気にならない	#9
	421	現在の競技成績が気になる	#9
	422	現在の競技成績が気になる	#9
	424	現在の競技成績が気になる	#9
	460	置いていかれることに悔しく思う	#10
	461	今まで勝っていた人に負けて悔しい	#10
	464	競技力が落ちていることを実感する	#10
復帰することに不安を抱く	465	競技力が落ちていることを実感する	#10
	470	筋力の違いを感じる	#10
	476	できないことに目が向いてくる	#10
	477	できないことに目が向いてくる	#10
	479	試合出場へ向けて焦りが出てくる	#10
	480	負けたくないという思いが強くなってきた	#10
	485	勝っていた人に勝てなくなっていていらいらする	#10
	486	勝っていた人に勝てなくなっていていらいらする	#10
	487	競技低下を実感し落ち込む	#10
	488	勝てない自分にいらいらする	#10
	489	練習場ではいらいらは見せない	#10
	528	勝てない自分にいらいらする	#11
	553	部員との差を知って悔しい	#12
	554	パフォーマンスが落ちていることを知って悔しい	#12
	565	部員との差が明確になった	#12
	567	パフォーマンスの低下を実感する	#12
	568	筋力低下を実感する	#12
	569	パフォーマンスの低下を実感する	#12
	585	部員との差を知って悔しい	#12
	612	試合に出るのが早かったと思う	#13
	633	試合に出たことを肯定的に評価する	#13
	634	試合に出たことを肯定的に評価する	#13
	657	復帰への確証が欲しいと思う	#13
	658	復帰への確証が欲しいと思う	#13
	662	試合の様子を見て自分がどう思うか気にする	#13

自分の状況を楽観的に捉える	467	自分のパフォーマンスに近づいてきたと思う	#10
	468	思うように動いていると思う	#10
	469	思うように動いていると思う	#10
	471	身体の痛みや違和感が気にならない	#10
	478	思うように練習できないことがもどかしい	#10
	500	身体の痛みや違和感が気にならない	#11
	502	悪化することが怖いのが吹っ切れて練習している	#11
	503	もっと練習したい思いが強い	#11
	531	楽しく練習をしたいと思う	#11
	533	自分の好きなように練習したい	#11
	534	自分の好きなように練習したい	#11
	536	自分の好きなように練習したい	#11
	537	楽しく練習をしたいと思う	#11
	538	自分の好きなように競技がしたい	#11
	539	リハビリ期間は楽しくなかったと振り返る	#11
	540	いろいろな練習をしたいと思う	#11
	542	楽しく練習をしたいと思う	#11
	543	楽しく練習をしたいと思う	#11
先の見えなさに混乱する	566	パフォーマンスが落ちていることを仕方なく思う	#12
	572	今後の練習の見通しが見えなくなる	#12
	587	今後の練習の見通しが見えなくなる	#12
	590	全力を出せないことがもどかしい	#12
	595	部活動が楽しくないと感じる	#12
	596	今まで楽しくないと思ったことがなかった	#12
	598	どうすればいいかわからない	#12
	599	復帰できるかわからなくなり混乱する	#12
	600	復帰できるのか不安になる	#12
	617	復帰できるのか不安になる	#13
	618	痛みがなくならないことで気持ちも落ち込む	#13
	622	練習場面を見たくない	#13
	627	筋力不足を実感する	#13
	628	筋力不足を実感する	#13
	629	筋力不足を実感する	#13
	630	痛みの原因がわからず復帰できるか不安になる	#13
	632	負荷をかけると痛みが出る	#13
	635	痛みがなくなってほしい	#13
	788	今やっていることがこの先に繋がっていくのが見えない	#15
	789	筋力が足りていなくて不安になる	#15
怪我をした意味を見出そうとする	790	筋力が足りていない時に質力を上げすぎた	#15
	643	なぜ怪我をしたのか考える	#13
	644	練習に気持ちが向いていなかったことで怪我をしたと思う	#13
	645	練習に気持ちが向いていなかったことで怪我をしたと思う	#13
	646	昨年の試合で燃え尽きた	#13
	647	昨年の試合で燃え尽きた	#13
	648	昨年の試合で燃え尽きた	#13
	649	昨年の試合で燃え尽きた	#13
	650	昨年の試合で燃え尽きた	#13
	651	復帰して試合に出たいと思う	#13

怪我をした意味を見出そうとする	652 引退までに試合に出たいと思う	#13
	653 競技を楽しめていることを重視する	#13
	654 練習に気持ちが向いていなかったことで怪我をしたと思う	#13
	655 練習に気持ちが向いていなかったことで怪我をしたと思う	#13
	660 試合に出るのが早かったと思う	#13
	661 復帰へ焦っていたと思う	#13
部員との開き	228 練習への参加状況	#6
	229 練習への参加状況	#6
	230 練習への参加状況	#6
	231 練習への参加状況	#6
	254 今後の練習参加の見通し	#6
	265 合宿での練習参加の見通し	#6
合宿や試合への参加	436 合宿での練習の様子	#10
	437 合宿での練習の様子	#10
	438 合宿での練習の様子	#10
	439 合宿での練習の様子	#10
	440 合宿での練習の様子	#10
	444 合宿での練習の様子	#10
	451 試合出場へ向けての見通し	#10
	548 記録会の結果	#12
	549 記録会の結果	#12
	550 記録会の結果	#12
段階的な運動制限の解除	562 試合での様子	#12
	220 医師からの運動制限	#6
	221 運動制限を理解している	#6
	241 医師からの運動制限	#6
	245 医師からの運動制限	#6
	313 段階的な運動制限の解除	#8
	315 段階的な運動制限の解除	#8
	345 医師からの運動制限	#8
	353 段階的な運動制限の解除	#8
	402 医師の指示が減ってくる	#9
部員との時間	413 練習強度の判断を任されている	#9
	349 練習参加の見通しが立って気持ちが落ち着く	#8
	392 部員と練習すると楽しい	#9
	393 部員と練習できて嬉しい	#9
	639 部員と一緒にいることは楽しい	#13
	640 部員と一緒にいることは楽しい	#13
	641 部員と一緒にいることは楽しい	#13
	642 部内で孤立していると感じない	#13
	669 部活動の楽しさに触れる	#14
	670 部活動の楽しさに触れる	#14
合宿や試合への参加	910 部員と一緒に練習したい	#17
	913 部員と一緒に練習したい	#17
	436 合宿での練習の様子	#10
	437 合宿での練習の様子	#10
	438 合宿での練習の様子	#10
合宿や試合への参加	439 合宿での練習の様子	#10

合宿や試合への参加	440 合宿での練習の様子	#10
	444 合宿での練習の様子	#10
	451 試合出場へ向けての見通し	#10
	548 記録会の結果	#12
	549 記録会の結果	#12
	550 記録会の結果	#12
	562 試合での様子	#12
自分のペースで取り組もうとする	677 試合に出るのが早かったと思う	#14
	681 自分のペースで練習したい	#14
	682 自分のペースで練習したい	#14
	683 自分のペースで練習したい	#14
	684 自分のペースに集中したい	#14
	685 自分のペースで練習したい	#14
	686 自分が必要だと思う練習をしたい	#14
	687 自分が必要だと思う練習をしたい	#14
	708 自分のペースで練習したい	#14
	709 試合に出るのが早かったと思う	#14
	710 自分が必要だと思う練習をしたい	#14
	711 自分が必要だと思う練習をしたい	#14
	761 自分のペースで練習したい	#15
	780 復帰を早まてはいけないという思いといつ復帰しようかと	#15
	781 痛みが出ると思い通りの練習ができない	#15
	782 復帰を焦ってしまったと思う	#15
	783 復帰を焦ってしまったと思う	#15
	785 筋力や体力の衰えを感じる	#15
	786 筋力や体力の衰えを感じる	#15
	791 今すべきことをするしかない	#15
	792 悪化することが怖くて強度を上げられない	#15
	793 悪化することが怖くて強度を上げられない	#15
	794 悪化することが怖くて強度を上げられない	#15
	795 悪化することが怖くて強度を上げられない	#15
	796 悪化することが怖くて強度を上げられない	#15
	800 マネージャーをさせられて嫌な気持ちになる	#15
	801 マネージャーをさせられて嫌な気持ちになる	#15
	802 マネージャーをさせられて嫌な気持ちになる	#15
	803 自分のペースに集中したい	#15
	804 自分のペースに集中したい	#15
	805 自分のペースに集中したい	#15
	806 自分のペースに集中したい	#15
	808 自分のペースで練習したい	#15
	809 自分のペースで練習したい	#15
	817 怪我が悪化しないか怖い	#16
	818 怪我が悪化しないか怖い	#16
	843 部員が練習をしている間どうすればいいかわからない	#16
	844 部員が練習をしている間どうすればいいかわからない	#16
	845 部員が練習をしている間どうすればいいかわからない	#16
	851 悪化することが怖くて強度を上げられない	#16
	857 自分のペースに集中したい	#16

自分のペースで取り組もうとする	858 目標が明確にできず部員との違いを感じる	#16
	859 復帰できるのか不安になる	#16
	860 試合に取り組んでいる部員との違いを感じる	#16
	861 試合に出られる状態にいないと思う	#16
	862 復帰できるのか不安になる	#16
	863 明確な目標がないとしんどい	#16
	864 明確な目標がないとしんどい	#16
	871 これからのためにすべきことを考えている	#16
	872 これからのためにすべきことを考えている	#16
	873 これからのためにすべきことを考えている	#16
順調に取り組めていると認識する	667 動けるようになって気持ちが前向きになる	#14
	672 復帰へ向けて前向きに取り組み始める	#14
	674 復帰へ向けて前向きに取り組み始める	#14
	679 動けるようになって気持ちが前向きになる	#14
	680 動けるようになって気持ちが前向きになる	#14
	688 動けるようになって気持ちが前向きになる	#14
	689 動けるようになって気持ちが前向きになる	#14
	694 筋力がついてきたと思う	#14
	712 練習に前向きになる	#14
	713 練習に前向きになる	#14
	718 練習に前向きになる	#14
	807 違和感が気にならなくなって気持ちが楽	#15
	822 以前よりも筋力がついたと思う	#16
	823 以前よりも筋力がついたと思う	#16
	824 以前よりも筋力がついたと思う	#16
	825 復帰前に戻ってきたと感じられて嬉しい	#16
	831 パフォーマンスが戻ってきていると思う	#16
	838 動けるようになって気持ちが前向きになる	#16
	841 動けるようになって気持ちが前向きになる	#16
	846 パフォーマンスが戻ってきていると思う	#16
	847 パフォーマンスが戻ってきていると思う	#16
	848 思うように動けていると思う	#16
	849 思うように動けていると思う	#16
	850 思うように動けていると思う	#16
	865 パフォーマンスが戻ってきていると思う	#16
	866 パフォーマンスが戻ってきていると思う	#16
	867 パフォーマンスが戻ってきていると思う	#16
	870 動けるようになって気持ちが前向きになる	#16
	885 部員と一緒に練習できて楽しい	#16
うまくいっていない気がする	898 自分の現状を知りたいと思う	#17
	899 自分の現状を知りたいと思う	#17
	900 自分の現状を知りたいと思う	#17
	902 自分の現状を知りたいと思う	#17
	903 自分の現状を知りたいと思う	#17
	904 自分の現状を知りたいと思う	#17
	905 自分の現状を知りたいと思う	#17
	906 自分の現状を知りたいと思う	#17
	907 練習をこなしているだけのように感じる	#17

うまくいっていない気がする	914 練習への満足感がない	#17
	915 できることを増やしていきたい	#17
	919 できることを増やしていきたい	#17
	927 復帰できるのか不安になる	#17
	928 パフォーマンスが戻ってきていると思う	#17
	929 復帰へ向けてどうすれば良いのかわからない	#17
	930 復帰へ向けてどうすれば良いのかわからない	#17
	931 復帰へ向けてどうすれば良いのかわからない	#17
	932 復帰へ向けてどうすれば良いのかわからない	#17
	933 復帰できるのか不安になる	#17
	934 復帰できるのか不安になる	#17
	935 復帰できるのか不安になる	#17
	936 復帰できるのか不安になる	#17
	937 復帰へ向けてどうすれば良いのかわからない	#17
	938 復帰へ向けてどうすれば良いのかわからない	#17
	939 他の人との経過の違いにどうすれば良いかわからない	#17
	958 以前よりも筋力がついたと思う	#18
	959 今後の予定が気になる	#18
	960 今後の予定が気になる	#18
	961 以前よりも筋力がついたと思う	#18
	962 怪我の調子はいいと思う	#18
	963 怪我の調子はいいと思う	#18
	964 怪我の調子はいいと思う	#18
	965 パフォーマンスが戻ってきていると思う	#18
	971 これから何に取り組めばいいかわからない	#18
	972 これから何に取り組めばいいかわからない	#18
	973 これから何に取り組めばいいかわからない	#18
部員の支えにより復帰を目指す	976 競技に触れるにつれて怪我によって失ったものを感じる	#18
	977 競技に触れるにつれて怪我によって失ったものを感じる	#18
	978 競技に触れるにつれて怪我によって失ったものを感じる	#18
	979 競技に触れるにつれて怪我によって失ったものを感じる	#18
	980 どうすれば復帰できるのかわからなくなっていた	#18
	981 どうすれば復帰できるのかわからなくなっていた	#18
	982 復帰へ向けて頑張ろうと思える	#18
	983 復帰へ向けて頑張ろうと思える	#18
	984 復帰へ向けて頑張ろうと思える	#18
	987 部員の存在の大きさに気づいた	#18
	988 部員の存在の大きさに気づいた	#18
	989 部員の存在の大きさに気づいた	#18
	990 部員の存在の大きさに気づいた	#18
	991 チームの良さに気づいた	#18
	992 チームの良さに気づいた	#18
	993 チームの良さに気づいた	#18
	994 部員の励ましに助けられた	#18
	995 部員の励ましに助けられた	#18
	996 部員の存在の大きさに気づいた	#18
	1000 競技への思いが交錯していた	#18
	1001 競技への思いが交錯していた	#18
	1002 もう一度競技をしたいと思う	#18

自分がどうしたらいいか 分からなくなる	1007 復帰できるのか不安になる	#19
	1009 復帰できるのか不安になる	#19
	1011 痛みの原因がわからずどうすれば良いかわからない	#19
	1012 痛みの原因がわからずどうすれば良いかわからない	#19
	1013 復帰をあきらめようかと思う	#19
	1014 将来どうしようかと悩んでいる	#19
	1015 将来どうしようかと悩んでいる	#19
	1016 将来どうしようかと悩んでいる	#19
	1019 痛みの原因がわからずどうすれば良いかわからない	#19
	1020 復帰できるなら頑張りたいと思う	#19
	1021 復帰できないならチームに残りたくない	#19
	1022 復帰できないならチームに残りたくない	#19
	1023 怪我に負けたと思われるかもしれない	#19
	1024 復帰まで時間がかかると聞いて希望がなくなる	#19
	1025 先が見えない中続ける意味を見出せない	#19
	1027 復帰への希望が見出せない	#19
	1030 復帰するかどうか悩んでしんどい	#19
	1031 部員との温度差を感じる	#19
	1032 復帰するかどうか悩んでしんどい	#19
	1036 復帰への希望が見出せない	#19
	1038 チームに迷惑をかけたくないと思う	#19
	1039 競技への目標を見失っている	#19
	1040 目標がないなかで部活に行きづらい	#19
	1041 自分が何をしたいのかわからない	#19
	1042 痛みの原因がわからずどうすればいいかわからない	#19
	1043 競技への目標を見失っている	#19
	1044 競技への目標を見失っている	#19
	1045 自分が何をしたいのかわからない	#19
	1046 競技以外のことに頑張ろうかと思う	#19
	1047 中途半端な結果は嫌だと思う	#19
	1048 途中でチームから抜けることへの戸惑い	#19
	1049 途中でチームから抜けることへの戸惑い	#19
	1050 復帰への希望が見出せない	#19
	1051 復帰への希望が見出せない	#19
	1052 復帰への希望が見出せない	#19
	1060 部員と距離ができることが気がかりになる	#19
	1061 指導者の意見を聞こうと思う	#19
	1062 自分が何をしたいのかわからない	#19
	1063 自分が何をしたいのかわからない	#19
	1064 痛みの原因がわからずどうすればいいかわからない	#19
	1065 復帰できるのか不安になる	#19
	1067 完璧でない自分を受け入れられない	#19
	1072 復帰するなら自己ベストを目指したいと思う	#19
	1073 完璧でない自分を受け入れられない	#19
	1074 完璧でない自分を受け入れられない	#19
	1075 自分が何をしたいのかわからない	#19
	1076 はっきりしない自分にイライラする	#19

	1084 休部したことで気持ちも落ち着いた	#20
	1085 休部したことで気持ちも落ち着いた	#20
	1088 休部したことで気持ちも落ち着いた	#20
	1089 チームを気にして練習していた	#20
	1090 チームを気にして練習していた	#20
	1099 競技に復帰したい思いが強くなった	#20
	1100 競技に復帰したい思いが強くなった	#20
	1102 負けている自分を見せるのが嫌だった	#20
	1103 負けている自分を見せるのが嫌だった	#20
	1104 負けている自分を見せるのが嫌だった	#20
	1105 負けている自分を見せるのが嫌だった	#20
	1106 復帰へ向けて頑張ろうと思う	#20
	1108 就職のことばかり考えなくなった	#20
	1109 先のことはあまり考えていない	#20
	1110 復帰へ向けて頑張ろうと思う	#20
	1111 限られた期間の中で答えを出さないといけない	#20
	1112 先のことはあまり考えていない	#20
	1113 自分の思うままにやってみようと思う	#20
	1114 どうしていこうかあまり見えていない	#20
	1121 自分の思うままにやってみようと思う	#20
	1131 自分の思うように練習できて気持ちが楽	#21
	1132 復帰への可能性を信じて頑張ろうと思う	#21
	1133 復帰への手応えを感じていない	#21
できるところまでやり切ろうとする	1142 自分のペースで練習できることで気持ちが楽	#21
	1150 復帰への焦りはない	#21
	1151 試合で成績を残すことが目的ではない	#21
	1153 復帰できるなら頑張りたいと思う	#21
	1159 復帰についてゆっくり取り組んでみようと思った	#21
	1160 自分のペースで練習できることで気持ちが楽	#21
	1161 できるところまで挑戦してみようと思う	#21
	1162 できるところまで挑戦してみようと思う	#21
	1163 どこまでできるか挑戦してみようと思う	#21
	1164 どこまでできるか挑戦してみようと思う	#21
	1187 復帰への焦りはない	#22
	1188 成績ではなく自分のために頑張りたい	#22
	1189 競技の楽しさを感じる	#22
	1190 どこまでできるか挑戦してみようと思う	#22
	1198 就職のことが見通せて落ち着いた	#22
	1201 試合に出たいのに怪我が治らないことに焦っていた	#22
	1202 試合に出たいのに怪我が治らないことに焦っていた	#22
	1203 試合に出たいのに怪我が治らないことに焦っていた	#22
	1204 これまでの取り組みに後悔はない	#22
	1205 これまでの取り組みに後悔はない	#22
	1206 後悔しないように取り組みたい	#22
	1226 今の自分にできることを目標にしている	#23
	1228 競技面以外で経験できたことがあった	#23
	1229 もっと成績を伸ばせたとすると悔しかった	#23
	1230 復帰したいと思ったときに戻れそうで戻れなくて悔しかった	#23

できるところまでやり切ろうとする	1231 休部したことで落ち着いて考えることができた	#23
	1232 試合に出たいのに怪我が治らないことに焦っていた	#23
	1233 復帰することにとらわれて焦ってしまっていたと思う	#23
	1234 早く復帰することばかり考えて冷静でなかった	#23
	1235 復帰の時期について指導者と話しておけばよかった	#23
	1236 復帰の時期について指導者と話しておけばよかった	#23
	1237 復帰の時期について指導者と話しておけばよかった	#23
	1238 休部したことで落ち着いて考えることができた	#23
	1239 うまいいかない経験が初めてだった	#23
	1240 今の自分にできることを目標にしている	#23
	1241 部活をしている意味がわからなくなっていた	#23
自分の限界を見定める	1243 痛みが変わっていないことを知って復帰できないと諦めがついた	#24
	1245 競技ができる足ではないとわかった	#24
	1248 やれることをやって諦めがついた	#24
	1249 やれることをやって諦めがついた	#24
	1250 やれることをやって諦めがついた	#24
	1255 部活を辞めようと決めた	#24
	1256 部活を辞めようと決めた	#24
	1257 やれることをやって諦めがついた	#24
	1258 痛みが変わっていないことを知って復帰できないと諦めがついた	#24
	1259 競技ができる足ではないとわかった	#24
	1260 思うように動けないことで復帰をあきらめた	#24
	1266 やれることをやって諦めがついた	#24
	1267 試合に出られなかったことは後悔している	#24
	1268 競技面以外で経験できたことがあった	#24
	1270 痛みが変わっていないことを知って復帰できないと諦めがついた	#24
再リハビリ	1271 これ以上やっても治らないと諦めがついた	#24
	1273 これまでの取り組みに後悔はない	#24
	695 練習内容の見通し	#14
	696 練習内容の見通し	#14
	697 練習内容の見通し	#14
	698 練習内容の見通し	#14
	700 練習状況	#14
	701 練習状況	#14
	702 練習状況	#14
	707 練習内容の見通し	#14
	715 練習状況	#14
日常の忙しさ	716 練習状況	#14
	717 練習内容の見通し	#14
	719 父親の仕事を手伝って疲れている	#14
	720 父親の仕事を手伝って疲れている	#14
	721 父親の仕事を手伝って疲れている	#14
	722 父親の仕事を手伝って疲れている	#14
	729 父親の仕事を手伝って疲れている	#14
	740 父親の仕事を手伝って疲れている	#14
	741 父親の仕事を手伝って疲れている	#14
	742 父親の仕事を手伝って疲れている	#14
	743 父親の仕事を手伝って疲れている	#14

日常の忙しさ	744	父親の仕事を手伝って疲れている	#14
	745	父親の仕事を手伝って疲れている	#14
	746	父親の仕事を手伝って疲れている	#14
	747	父親の仕事を手伝って疲れている	#14
	874	夏休み期間中の予定	#16
	875	夏休み期間中の予定	#16
	876	夏休み期間中の予定	#16
	877	夏休み期間中の予定	#16
	893	日常面が忙しい	#17
	894	日常面が忙しい	#17
	895	日常面が忙しい	#17
	896	日常面が忙しい	#17
	897	日常面が忙しい	#17
	911	日常面が忙しい	#17
	912	日常面が忙しい	#17
	947	日常面で忙しかった	#18
	948	日常面で忙しかった	#18
	949	日常面で忙しかった	#18
進路へのプレッシャー	955	日常面が忙しい	#18
	966	日常面が忙しい	#18
	1026	進路に対するプレッシャー	#19
	1028	部員との温度差を感じる	#19
	1029	部員との温度差を感じる	#19
	1055	進路に対するプレッシャー	#19
	1056	進路に対するプレッシャー	#19
	1057	進路に対するプレッシャー	#19
医師の意見	1058	進路に対するプレッシャー	#19
	1059	進路に対するプレッシャー	#19
	1006	怪我の状態	#19
	1008	怪我の状態	#19
	1010	怪我の状態	#19
	1117	治療の見通し	#20
	1118	治療の見通し	#20
	1119	治療の見通し	#20
再手術	1120	治療の見通し	#20
	1176	手術の見通し	#22
	1177	手術の見通し	#22
	1178	手術の見通し	#22
	1179	手術の見通し	#22
	1180	手術の見通し	#22
	1182	手術後の怪我の状態	#22
	1209	手術後の怪我の状態	#23
	1210	手術後の怪我の状態	#23
	1211	手術後の怪我の状態	#23
	1212	練習内容の見通し	#23
	1213	練習内容の見通し	#23
	1214	痛みがなくなったら復帰しようと思う	#23
	1215	痛みがなくなったら復帰しようと思う	#23

再手術	1216 リハビリが終わったら復帰しようと思う	#23
	1217 リハビリが終わったら復帰しようと思う	#23
	1218 リハビリが終わったら復帰しようと思う	#23
	1219 リハビリが終わったら復帰しようと思う	#23
	1220 リハビリが終わったら復帰しようと思う	#23
チームの理解	985 チームの理解	#18
	986 チームの理解	#18
	1175 チームの理解	#22
注射による痛みの緩和	887 病院で注射をしてもらった	#17
	889 病院で注射をしてもらった	#17
	950 注射後の怪我の状態	#18
	951 注射後の怪我の状態	#18
部員との関係	1017 部員が自分の状況を理解してくれる	#19
	1018 部員が自分の状況を理解してくれる	#19
	1037 部員が自分の状況を理解してくれる	#19
周囲の受け入れ	1081 部員からの受け入れ	#20
	1083 部員からの受け入れ	#20
	1086 指導者の意見	#20
	1087 指導者の意見	#20
	1096 いつも通り接してくれる	#20
	1097 いつも通り接してくれる	#20
	1098 いつも通り接してくれる	#20
	1107 指導者の意見	#20
	1115 家族の理解	#20
	1116 指導者の理解	#20
	1149 いつも通り接してくれる	#21
	1152 部活に戻ってくるように言ってくれたことが嬉しかった	#21
	1154 部活に戻ってくるように言ってくれたことが嬉しかった	#21
	1155 部員が辞めることを引き止めると思っていなかった	#21
	1156 部員が辞めることを引き止めると思っていなかった	#21
	1157 部員が辞めることを引き止めると思っていなかった	#21
	1158 自分では部活をやめようと決心していた	#21
	1184 部活に戻りたいと思う	#22
	1192 部員が辞めることを引き止めると思っていなかった	#22
	1193 部員の理解	#22
	1200 部員が気にしてくれていることを知り復帰したいと思う	#22
	1227 チームの温かさを感じることができた	#23
	1242 チームの温かさを感じることができた	#23
	1254 部員の理解	#24
	1269 多くの人に支えられていたと感じられた	#24

資料3 「アスリートとMT指導者の関係性の検討」(第4章 第1節)

資料1 生成されたカテゴリーとカテゴリーグループ				
カテゴリーグループ	カテゴリー	No.	コード名	Inf.
競技力を向上したいと思う	試合への思いが強い	5 試合に出られるか分からない		G1
		6 この前の試合で出られなかった		G1
		19 試合への思いが強い		G1
		22 甘い考えで試合に出たくない		G1
		47 試合への思いが強い		G1
		72 試合への思いが強い		G2
		106 来年も出られるか不安		G3
		128 試合への目標を語る		H1
		129 試合への目標を語る		H1
		154 試合を楽しみたいと思う		H2
		155 経験を来年に繋げたい		H2
	勝ちたいと思う	11 勝つことで認められる		G1
		41 とにかく勝ちたい		G1
		42 今年こそ勝ちたい		G1
		60 強い相手に勝ちたい		G2
		89 来年に向けて試合で勝ちたい		G3
		95 試合で勝ちたい		G3
	過去に悔しい経験がある	1 不安で脚がつる		G1
		2 チームのことを考えると脚がつる		G1
		3 団体戦になると呼吸が浅くなる		G1
		20 去年の試合でチームに迷惑をかけた		G1
		21 去年の失敗が悔しい		G1
		25 大事な試合でミスをした		G1
	もっと競技を頑張りたい	26 去年の失敗が悔しい		G1
		27 地元の人が頑張っていて自分も頑張ろうと思う		G1
		32今のうちに頑張らなければいけないと言われる		G1
		33 今頑張らないと無理だと言われる		G1
		34 頑張るしかない		G1
		49 他の選手が頑張っていて焦る		G1
		50 知り合いの頑張りが励みになる		G1
		51 他の選手が頑張っていて励みになる		G1
	競技に集中している	35 テストより競技に真剣になっている		G1
		44 競技に集中している		G1
		45 競技に気持ちをかけすぎている		G1
		46 バイトに全然行っていない		G1
		83 競技に集中したい		G2
	競技力を向上したい	48 上位はまだまだ上だと思う		G1
		73 全国を狙いたいと思う		G2
		76 全国に行きたい		G2
		88 次に向けてどうにかしようと思う		G3
		90 自分のレベルを上げたいと思う		G3
		93 全国への可能性がある		G3
		99 来年はダブルスを改善したい		G3
		107 試合の中で切り替えられるようにしたい		G3
		133 成績が落ちてきている		H1
		134 これから成績を上げていきたい		H1
		147 自分が強くならなければいけない		H2
		159 来年へ向けて頑張りたいと思う		H3
		163 来年の試合に向けて頑張りたい		H3

今の目標がある	14 去年と同じ後悔をしたくない	G1
	23 自分がチームを引っ張りたいと思う	G1
	62 ペアを引っ張ろうと思う	G2
	130 来年の目標を語る	H1
思うようにプレイできない	28 地方から来た人にしか分からないと思う	G1
	52 関西に来てても勝てない	G1
	58 ダブルスが苦手で悩んでいる	G2
	84 強い選手と試合をして勝てなかった	G3
	85 負けたことで自信をなくす	G3
	86 どうかしようと思うが切り替えられない	G3
	91 今のプレイに限界を感じる	G3
	100 自分の限界にぶつかる	G3
	135 いいイメージができず泣いてしまう	H2
試合への不安な気持ち	24 試合で勝てるか分からない	G1
	61 ダブルスが不安	G2
	63 ペアの選手にやる気があるのか分からない	G2
	66 今年の試合で怪我をするか心配	G2
	67 シングルスだけにしたい	G2
	68 ダブルスに出ると勝てるか分からない	G2
	69 ダブルスの後気持ちが切り替えられるか不安	G2
	82 試合が心配	G2
	97 周囲の期待で不安だった	G3
	98 試合で勝てるか不安があった	G3
	121 試合が不安である	H1
	122 試合が不安である	H1
目標と現実のギャップ に葛藤する	153 試合に緊張する	H2
	8 周囲に自分が弱いと思われる	G1
	9 実際は自分の方が強い	G1
	10 自分が格下と見られて悔しい	G1
	124 先生からの期待がない	G1
	140 厳しい言葉を掛けられ落ち込む	H2
	142 先輩の言葉で悩む	H2
	53 試合への本音	G1
	59 シングルスに専念したい	G2
	64 ペアに焦りが無い	G2
	65 ペアの気持ちが落ちていってしまう	G2
	70 チームには言えない	G2
競技に対して悩む	71 誰かがダブルスに出ないといけ無い	G2
	96 チームのことを考えなければいけない	G3
	101 ここで勝たなきゃいけないと思った	G3
	123 悪いプレイはできないと思う	H1
	131 試合への自信をつけようと思う	H1
	136 試合に出る自信がない	H2
	137 自分が試合に出ることに悩む	H2
	138 出られるだけでいいことだと思う	H2
	139 出場について考えてはいけ無い	H2
	141 普通は試合に出させてもらえない	H2
	143 先輩の言葉にありがたいと思う	H2
	144 自分が悩む原因	H2
	148 成績が悪い自分が出てもいいのか考える	H2

自己を見直すことで 今すべきことに気づく	練習を頑張ろうと思う	12 他の選手よりも練習するようになる	G1
		15 去年とは何か変えなければいけないと思った	G1
		16 自主練習をすることに覚悟を決める	G1
		18 しんどい時に頑張ろうと思える	G1
		74 自分が変われば勝てると思う	G2
		92 得意なプレイを見つけなければいけない	G3
		94 これからの課題がある	G3
		125 残りの時間でできることをしたい	H1
		126 試合に向けての気持ちを整理しようと思う	H1
		127 調子をあげようと思う	H1
		149 調子上がるように考える	H2
		50 広い視野で自分の調子を見ようとする	H2
試合でできることをしようとする	43 自分のやるべきことがわかっている	G1	
	75 次の試合で勝てれば出場の可能性がある	G2	
	103 今後を考えると挑戦しなければいけないと思う	G3	
	132 結果を残さないといけないと思う	H1	
	145 自分に何ができるか考える	H2	
	146 自分のベストを尽くしたいと思う	H2	
	156 出られない人のためにもできることをしたいと思う	H3	
	160 自分なりにできることをやろうとした	G1	
練習をすることで自信がつく	4 練習量を増やすことで自信になる	G1	
	7 悔しくて練習をした	G1	
	17 自習練習をして自信がついた	G1	
	29 自信がついた	G1	
	30 目標設定で自主練習をしようと思った	G1	
	37 自主練習が良かった	G1	
	36 準備はできていると思う	G1	
	56 最近追い込んでいる	G2	
	57 練習で追い込んでいる	G2	
	78 自主練習をしていて良かった	G3	
	151 試合に向けて取り組んでいる	H2	
	165 練習に向けて気持ちが整理された	H3	
	166 悩まずに練習に集中できる	H3	
	必死に取り組むことが 自信になる	13 競技力が上がってきた	G1
		31 今度の試合で勝てると思う	G1
		54 プレイの安定	G2
55 フォームが崩れない		G2	
79 相手の体力が切れた		G2	
81 実際に勝てて自信がついた		G2	
87 試合で立て直して良かったと思う		G3	
102 限界を乗り越えようとする		G3	
104 自分は挑戦して良かったと思う		G3	
105 自分がやったことに満足する		G3	
108 過去と比べて競技力が伸びたと思う		G3	
152 試合を精一杯頑張ろうと思う		H2	
157 今シーズンで一番いいプレイができた		H3	
158 失敗したがいい経験になった		H3	
161 自分なりにいい結果を残せた		H3	
167 試合でいい結果を出せて自信がついた		H3	
しんどい経験をすることで 自信がつく	38 練習がしんどかった	G1	
	39 暑い時間帯に走っていた	G1	
	40 試合に向けて暑さ慣れをする	G1	
	77 この前の試合でしんどかった	G1	
	80 試合がかなりしんどかった	G2	
		173 しんどい経験が自信になった	H3

挫折経験を振り返る	情けない過去の自分を振り返る	110 競技をするのが辛かった	G3
		120 今まで勝てなかったから強くなる苦勞がわかる	G3
		170 コーチが嫌で真剣に練習していなかった	H3
		171 試合への意欲がなかった	H3
	挫折経験を振り返る	118 過去に悔しい経験をした	G3
		168 競技に対して諦めていた	G3
		169 成績が伸びなかった	H3
自己と向き合った 経緯をたどる	競技に対して向き合った	112 マインドマップで自分の課題に気づく	G3
		113 反省がいっぱい書ける	G3
		172 もう一度やり直そうと覚悟する	H3
	自己と向き合った	115 マインドマップを見て悔しい気持ちを思い出す	G3
		116 自分と周囲のレベルに向き合うようになった	G3
		175 以前は競技のことをここまで考えていなかったと気づく	H3
		176 以前は競技のことをここまで考えていなかったと気づく	H3
今と過去の経験を繋げる	自分のやるべきことを しようと思う	114 自分のすべきことをすればいいと思う	G3
		177 自分のやるべきことをやろうと思った	H3
		179 自分のできる最大限をしようと思う	H3
	競技のことを考えるようになる	117 今は周りと戦えるようになった	G3
		162 もっと頑張らないといけない	H3
		178 挑戦する気持ちが持てた	H3
		180 競技への考え方が変わった	H3
過去の経験に意味づけをする	過去の経験に意味づけをする	109 去年勝てなくて今年頑張れた	G3
		111 今までのトレーニングが意味あるものになった	G3
		174 負けた経験を活かした	H3
自己の存在意義を確かめる	自己の存在意義を確かめる	119 過去が辛くても今勝ててばいい	G3
		181 自分の納得する試合にしようと思った	H3
		182 チームのために自分のできることをしようと思った	H3

資料4 「心理サポートにおける三者関係の検討」 (第4章 第2節)

ワークシート1

概念1：共に依存し合う

定義：監督と高校生アスリートが依存的な関係で、互いの存在によって自己の存在価値を確認している

具体例（ヴァリエーション）：

- 高校生アスリート（Inf. J）が監督に怒られる場面

（高校生アスリートが）その後倒立歩きをするのだが、ほとんどできない学生に対し、監督のヤジが飛ぶ。「歩け！」という言葉が何回も連呼され、「何週目や！」「なんでできないんだ」と怒られる。

（Inf. Jが）「頑張ってるのに」「なんで自分だけ怒られるのか」「ポジティブに捉えようと思ったけどもう無理」と言う。（Inf. Jは）「部活に行くのがつらい。監督に会いたくない。楽しいことがあっても、そのあとに部活があるから、部活嫌だと思う。でもいかなきゃいけない。みんなには迷惑をかけたくないし、心配をかけたくない。試合にも勝ちたいと思う。でも、監督に怒られるから、顔をうかがって練習をしなければならない。自分のプレイがしたい。」と言う。（中略）なぜそれでもバレーボールを続けるのかと尋ねると、「1年生の時は先輩がいたから頑張れた、今は同期と1年生のため」だと言う。また、「監督のことが嫌いだと思う自分が嫌だ」と自己の認識を語る。（MT指導者記述/#3）

- 監督が練習に来ていないことから、監督の存在について振り返る（#6にて）

J やっぱ、・・・あの一、先生が来る練習は、みんなやっぱりええ一って、ああ来やったってなるんで、それが、たぶんあるので、んー、やっぱりなんか先生が来られない練習の方が、なんか生き生きしてるんで。（中略）なんか、やっぱりまだ恐怖感が、ある、なんかちょっとあるので、そういうこと、それ、そのせいじゃないですけど全部が、やっぱそれがそれも原因の一つで、思いつき（プレイ）、その試合とかでも力が出せないとか、練習試合でも固くなるとか、まあその、それも多分原因の一つなんです、たぶん緊張もあると思うんですけど、怒られたくないっていうので、（プレイ）してるっていうのが強いです。

L ああ、・・・ん一、・・・ちょっと先生とかいかなかったら、なんか、結構ゆるくなったりしてしまう。なんか、ちょっとゆるくなりすぎるときもあるんでなんか、そこはあかんかなあっと。（中略）

L はい、なんか（先生が）こうへんってわかったらめっちゃゆっくりにしてしまう。

（以下省略）

理論的メモ：

- 二者の関係構造は、勝ちへの喜びを求める監督と、怒られないように競技をし、褒められることを望む高校生アスリートという依存関係によって成り立っている。監督の評価によって競技に取り組む高校生アスリートは、自己の存在価値や自分らしさを見失っている。
- 監督は、自己の存在があつてこそ高校生アスリートの取り組みがより良いものになると考えているようだが、高校生アスリートはそうとは思っていない。今までは怒られても我慢するだけであつたが、互いの関係性に対する認識の違いに気づき、自己の意志をMT指導者に示している。一方で、監督に怒られたことで自分たちの弱点（監督に指摘されたこと）に気づいている者もいる。
- 対極例：自立へ向けた取り組みを試みる。依存した関係から、MTによって自立へと取り組む。
- 対極例：折り合いをつけようとする。共依存の関係から改善しようと考え、互いに折り合いがつくように試行錯誤する。

ワークシート2

概念2：折り合いをつけようとする

定義：高校生アスリートと監督が、共依存の状態から互いが納得のいく関係になろうと試行錯誤する

具体例（ヴァリエーション）：

- 監督が高校生アスリートの取り組みに歩み寄ろうとする

（監督が）学生のことでわからないのは、「行け！」といっても行かず、「普段通りやれ！」といっても出来ないことだそう。学生にどのように指導をすればよいのか悩んでいるようで、よくわからないと言う。（MT 指導者記述/#5）

監督が久しぶりに練習に来たが、練習で声が出ていないと怒られ、すぐに帰ってしまったという。（学生アスリートは）なぜ監督が怒ったのかよくわからない、理不尽なことで怒らないでほしいという語りが多かった。（MT 指導者記述/#7）

J なんか、初めは、もうすごい、なんか、すごい、んー、全然練習しない、てか、先生が参加しないで自分らでやるか、先生が（練習に参加）してすごい厳しい練習になるかどっちかやろうなみたいな感じで、昨日初め、始まる前ぐらいにみんなで喋ってたんですけど、どっちも違うくて。こう、初めからこう練習に参加して、（練習のアシスタント）、その先生からしてくれやったんで。

- 高校生アスリートが監督の指導に歩み寄ろうとする

I 前、・・・そう、で、前、その言った時から、その一週間、この先生が来はるまでの間、その、ほんまに自分らだけになってて、で、正直なんか、なんか結構ダメだなんて思うとこいっぱいあって。なんか、出来たかって言われれば。（#7）

J なんか、あの、やっぱり、良い先生とは思わないです。なんかー、（第二顧問の先生）もおっしゃってたんですけど、やっぱり子供っぽいところがあるので、なんか、自分の、こう、相手に合わすってよりは、自分の、気分で、上がったたり下がったりしやるんで。で、それを、なんか、上がったたり下がったりしやるっていうのをくみ取らなあかんのは高校生の方で、普通逆じゃないのかっていう。で、そう思ったりするんですけど、やっぱり（X高校）に引っ張ってこられたのは先生なんで、自分ら引っ張ってもらったんでそれで。で、やっぱり途中で中途半端で辞めるっていうことは、するつもりはないんですけど、やっぱり、完璧に先生を信頼するっていうのは多分引退までできないと思います。

P で、強気になった時に、昨日良いところに先生に怒られたから、上がろうと思ったけど先生に怒られたから、こっち、自分のプレイ失ったり、自信なくしたりして、なんか不安とか、なんか弱音なっちゃって、ほんま、怒鳴らるから、もうめっちゃ怖いから、もう、不安になるし、でも、その時の、対応はもう、素直に、その先生の言葉を受け止めて直すか、もう気にしんこうって、するか、かなーと思って。（中略）

P うん、（勝ち負けはこだわってないとか）言ってはるけど、勝ったらご機嫌なるし、勝って、中身悪い試合でも勝ったらめっちゃご機嫌なるし、中身良くても負けたら、めっちゃ怒らはるし。やからやっぱ勝たな。（#10 にて）

（以下省略）

理論的メモ：

- 監督は練習に来なくなり、高校生アスリートと距離をおくが、折り合いをつけようと1か月ぶりに練習に参加をする。一方で高校生アスリートは監督に怒られた時の対応や捉え方を変え、折り合いをつけようとする。
- 関係性について考える（思考錯誤）だけではなく、実際に関わり方を変えようと試行錯誤している。
- 自分自身が納得の出来るように試行錯誤するのであるが、自己の信念や認知を変えることができず、折り合いをつけようとするのだけが出来ない。
- 対極例：共依存。折り合いをつけようとする前は、共依存の状態であったことから。

ワークシート 3

概念 3：両者の関係性に疑問を感じる

定義：MT 指導者が高校生アスリートや監督の語りや様子から関係に疑問を感じる

具体例（ヴァリエーション）：

- 監督の語りと高校生アスリートの様子にギャップを感じる

監督は目指すチームとして、大学生になっても考えられるようになり、高校生活を楽しんでほしい、試合ではどんな相手でも楽しめるようになってほしいと語る。（MT 指導者記述/#1）

（高校生アスリートに）一番最初に会った時は、セッション終了時に荷物を車まで運んでくれて、車が見えなくなるまで見送ってくれた。練習中では、監督の指示に素早く動く姿から、かなりしつこさをされている印象を受け、こちらにも緊張感が伝わってきた。（MT 指導者記述/#1）

とても女子高校生らしく、いつもと雰囲気が違う。監督がいないとかなりリラックスしている様子。監督が厳しいので、怒られるのが嫌だ、怒られたくないという素直さがうかがえる。（MT 指導者記述/#2）

「いろいろ学んでほしい」「高校が一番楽しいから」と、勉強だけでなく部活動を通して様々なことを学びながら、自分たちの将来へつなげてほしいということを語る。今の活動が絶対に将来に活きると言う。（MT 指導者記述/#5）

J ・・今その先生がいるときは、やっぱりその、真剣、ま、その、先生がいない時も真剣なんですけど、なんていうか、・・絶対ここにやらな、なんか、なんか、先生がいるとやっぱりみんなちょっと 固くなったり、なんて言うか、楽しい？楽しんでるって言うよりは、こうしたら先生に怒られへんからっていう、なんか義務感？とかは、たぶんあると思うんですけど。先生が来られない練習の時は、なんか、やっぱり、自分らで話し合うっていうのが出来るので、（#6）

- Inf. J の様子

副キャプテンは、だれよりもきびきびと動き、周りをよく見て行動をしている。しかし、にこにこ笑っているその裏に、愛想笑いのような、何か隠しているのではないかという感覚を抱いた。もう少しリラックスして、高校生らしく振舞ってもいいのという感想を抱いた。（MT 指導者記述/#1）

- 高校生アスリートによって監督のかかわり方が違う

監督は比較的、Inf. L とよく話す。一回一回丁寧な指導をしているようであった。Inf. L は愛想がよく、監督に気に入られているような印象。それと相反するかのように、Inf. J は、監督がかなり厳しく指導をする。それに応えようと必死に食らいついていくところから、余計に監督を厳しくさせているように感じる。（MT 指導者記述/#2）

（以下、省略）

理論的メモ：

- 監督は高校生アスリートに楽しく部活動をして欲しいと語るのであるが、監督は高校生アスリートを厳しく指導し、高校生アスリートは不満を持っている。このとき MT 指導者は、どちらか正しいや、どちらかが問題を抱えているという様に捉えず、中立的な関係を維持しようとし、両者の自立へ向けた取り組みを見守る。
- MT 指導者は監督から MT を完全に任されてしまうが、高校生アスリートと監督との双方の関係性を重要視し、また、監督に高校生アスリートの指導を頼られすぎないように自己の専門領域の範囲のみで指導を行う。
- 監督や高校生アスリートの中には、積極的に MT 指導者に話をしてくるときがあるが、対象に合わせて話を聞くと依存性を高めたり、対象ごとに偏りが出来てしまうと思うことから中立的な立場を維持しようとする。

ワークシート 4

概念 5：心理的または物理的な距離の変化

定義：感情や態度などによって生じる心理的な距離, または心理的な距離によって伴う物理的な距離の変化

具体例（ヴァリエーション）：

- 監督に怒られることを恐れ高校生アスリートが監督との距離をおこうとする

（Jは）「部活に行くのがつらい。監督に会いたくない。楽しいことがあっても、そのあとに部活があるから、部活嫌だと思う。でもいかなきゃいけない。みんなには迷惑をかけたくないし、心配をかけたくない。試合にも勝ちたいと思う。でも、監督に怒られるから、顔をうかがって練習をしなければならない。自分のプレイがしたい。」と言う。なぜそれでもバレーボールを続けるのかと尋ねると、「1年生の時は先輩がいたから頑張れた、今は同期と1年生のため」だと言う。（MT 指導者記述/#3）

- 監督が高校アスリートの弱点を批判するように語る

（監督は）選手について「すぐに弱気になる」「早く試合が終わってほしいとしか思っていないのではないか」と言い、「相手のプラスでしかない」、「7人でも、20、30人でも変わらない」と話す。今回のセッションである目標設定についても「書いてないんじゃない？」「一生懸命頑張ります、ぐらいで何もわかってないんじゃない？」「頑張ればいいと思ってる」「何も考えてない」と言う。（MT 指導者記述/#4）

- 監督が練習に1ヶ月間来ない

（前回のセッションから今回までの）その間、監督が一度も練習に来ていなかったことを多くの学生が話してくれた。監督が練習に来ないことについてどうしてか尋ねても、「わからない」と答えるだけである。（MT 指導者記述/#6）

（監督は）部活指導を辞めたかった、楽しく部活をしたいと語った。（MT 指導者記述/#7）

K しばらくほんま練習いかへんてん。

M どうしてですか？

K 辞めよう思った。

K じゃないと今やってられへんと思った。

- 監督が練習に来ないことを契機に高校生アスリートも監督から距離をとる

J なんか、今までその練習一か月ぐらい来られてなかった時期がやったのが、でもなんか怒られた時は、『監督がいなかったらお前らは出来ない』みたいな。監督がいなくて出来ないっていうのは、今まで一か月ぐらい来られてなかったのに、なんか、自分、ずっと自分らでやってきたのに、急にそんなこと言われても今までと全然違うやんみたいな感じで、（#7）

（以下、省略）

理論的メモ：

- 高校生アスリートと監督の意見がぶつかったことによって、否定的な感情が生まれた。互いのことを受け入れたり認めたりする感情はなく、事実とは関係なしに他者の弱点を語っており、他者と向き合おうとはしていない。
- 他者に対する自己の認識を表出している。他者の課題を自己の視点からのみ考え、他者がどう考えているか、行動の裏に何を考えているかといった他者を理解しようとする思考はない。そして他者の課題を受け入れようとはせず、自ら距離を取る。

ワークシート5

概念7：MTによる自立へ向けた試み

定義：自己の取り組みを振り返り、課題を明確にし、また自己への気づきを深めることで、主体性を向上させ、自立的へ向けた取り組みを試みる

具体例（ヴァリエーション）：

- 試合のイメージをすることで自分の課題を明確にして取り組むことが出来る

J どう（プレイし）たら相手が嫌がるとか、自分が（攻撃され）たら嫌なことか、試合をイメージして、（中略）そのイメージが出来てからは、具体的っていうリアルなシュミレーションっていうか、が、・・・うん、できるようになって、で、目標が、（守備）を上げる目標っていうのが、上げなあかん場所がいろいろ、ここだけとかじゃなくて増えて、とかなんか、こう試合の流れに乗った＜プレイ＞の仕方を考えるようになりました。（#6）

- 試合の流れが速い時は焦ってプレイが出来ないという語りから、試合の流れを振り返り、課題を明確にする
流れが良い時と悪い時でどのような違いがあるのか確認をし、「あー、流れがいい時、は結構なんか声とかも、声掛けとかもまだなんか自然にできるんですけど、流れが悪いともう、むっちゃ黙ってしまったり、なんも言えない。」という語りから、ポジティブな言葉を決めておいて、流れが悪い時でも声をかけるようにしようと決める。（#6）

- 自分の課題を毎日の練習で明確にしておく

N ……練習始まる前に、始まってからやったらもうそんなぐずぐず考えてる時間ないと思うから、始まる前に自分なりでもいいと思うから、マインドマップ使ってもいいと思うし、自分で、一個でも良いから今日やりたいことっていうのをちゃんと持って、人にゆってもらいたいに自分で自分に目標とかやっていかないといけないことが言えるようにしていったらいいかなって。（#6）

- 監督に怒られないようにではなく、自分のためにプレイしようと思う（#7）

O あー、え、怒られるとか、でなんか、別に怒られないように（競技）をするんじゃないから、なんか自分らの（競技）しよって。

P あー、なんかいい時はほんまにアドバイスもいっぱいしてくれやるし、その時はほんまあれ、感謝してるんですけど、けど、そのなんか、先生の気分によって自分らの気持ちも変わっていくから、先生に合わせるのがもう嫌やな。

I いつもは、『帰れ』っていわはっても許してくださいとか、いつもなんか先生の言うことは、先輩らもなんかずっと、『はい』って、否定しんと『はい、はい』みたいなやったけど、その日は、なんか否定しやったっていうか、初めて否定しやった。

- 監督が自己の指導を振り返り、課題を明確にする（#7にて）

K 言わないといけないと思うんちゃう。これを言わないといけない、心の底から思い込んでるから、ゆうてしまうのであって。で、いつもね、嘘はゆうてないと思う。正しいことをゆうて、なんでわからないんだろう、と相手を攻めてしまう。これは絶対的なことだから、これはでも、ほんとに基本だから、これは大事だからと僕がものすごく思ってるから、ゆうてしまう。『でもこれがわかってなかった次進めないよ』とってしてしまう。（中略）

K 相手が、自分とおんなじように考えてもらわないと、困るって感じだと思う、僕が。（中略）

K そうそうそうそう。相手が自分と違うような、私が僕が選ばないようなことをしたら、『えっ』と思ってしまう。（中略）＜競技＞に関しては、なんか、絶対こうやってゆう意識が、強すぎるんかな。

- 今まで勝ちにこだわっていたことに気づき、試合を楽しむことが出来る（#14）

J 前の大会とかまでは、やっぱり、試合内容よりその、やっぱり8に入るっていうのがやっぱり、まあ最終、なんて言うか、8に入るのが最低の、なんて言うか、目標っていうか、そこに行くのが、行かなあかんっていうのがあったから、なんか、試合を楽しむとか、こう、プレイ中心でこう考えていくとかじゃなくて勝つか負けるかっていうのが中心やったけど、やっぱ今回の試合は、なんか、負けてても、負けて、まあなんか、（初戦）とられたとか、試合中あったけど、なんか、楽しかったなっていう最後に思えたから、やっぱり、その、今まで勝ちにこだわりすぎてたのかなって、終わってから、・・・勝つのが一番の目標じゃなくて、試合を楽しむっていうのが出来た試合やったなって。

- 試合で自己コントロールできるようになった（#14 にて）

L あー、ほんまに、落ち着こうと思ったらこうリラックスできるし、出来る、できひんと気もあるけど、だいたい出来る、＜攻撃＞の前とかも。結構、落ち着けるようになった。（中略）あー、結構、こう、ピンチの時とか、ここ絶対ミスったらあかん一つっていう時とかでも、なんか、こう、なんか、強気じゃないけど、まあ、まあいっかじゃない、なんか、やっつろうみたいな、＜プレイ＞とかでも、ちょっと＜高度な攻撃＞してみようかなみたいなこととか、思ったり、するの増えた。

P うんなんか、あれ、流れが悪い時に、自分で切れるようになった、かなって思う。（中略）なんか、もう流れ悪い時、前は、なんか、勝てるかなとか思ったりしてる時あったけど、今回流れ悪くても絶対勝てるわみたいな、気持ちになったかな。点数あいてても、なんか余裕みたいな、気持ち的に、いけるなあって、まだまだいけるわとか。

Q えー、・・・・・・なんか、最後の試合は、んと、最後の、先輩らが最後の試合やからってのもあるかもしれんけど、んー、どうゆうのやろ、いつも、（以前の試合）とかは、怒るじゃないけど、イライラしてたときあったけど、したら、無言になるから（笑う）、でも、それ、最後の大会は、ずっと、声出してたし。気持ちが、最後やから気持ちが違う方からかも知れんけど。

（以下、省略）

理論的メモ：

- 自分の課題を明確にし、目標とすることで、主体的にプレイすることを目指した。また、チーム内の課題を自分の視点から振り返ることで、チーム内の役割を見出すことに繋がった。
- 自立と行き違いは同時に生じていることもある。行き違いという経験によって自立が試みられるときもあれば、自立が要因となって行き違いが生じるということがある。
- N は競技初心者であるため、他の学生と比べて課題が多く、自分自身が今何をすればいいの課整理できていない状況であった。またそのような状況から、個別での取り組みではNの語りをMT指導者が解釈し、それをNに確認するという流れで進められた。語りのなかで、自己の課題を整理し、練習前にその日の目標を明確にしたいという語りから、小さなメモ帳にその日の練習で出来たことや気づいたこと、目標や課題を記入することを決めた。
- Pにとってこの（プレイ）は得意なプレイである一方で、「ミスったらどうしよう」と思い、ミスをしてしまうと「あとのプレイもなんか自分のなかで響く」というような重要としているプレイである。その後自己のプレイを振り返り、「んーめっちゃ自分が気持ち的に強気な時はめっちゃ攻めれるけど、あれ、あ、逆に、強気すぎると、絶対ミスるから。どうやろう、え、なんか、落ち着く、自分の気持ちが一番落ちつけてる時がいい＜プレイ＞かな？」と語っており、ピークパフォーマンスで自分がどのような気持ちでプレイをしているのかに気づく。また、「良い時はいつも良い方向に考えられるけど、悪い時はほんとうに悪い方向にしか考えられない。」と語るように、流れが悪くなるとその流れを切ることができないので、初めのプレイが重要だと語る。
- 対極例：共依存。高校生アスリートと監督は共依存の関係にあり、MTの介入によって、互いが自立へ向けた取り組みが出来るよう試みている。

ワークシート 6

概念 8：他者に対する視点が変化する

定義：これまでと異なる視点から自分自身や他者との関係性を捉える

具体例（ヴァリエーション）：

- 高校生アスリートが監督に対し怒られないようにプレイをするという視点から、もういいやと認識を変える（#6）

L ああー、なんか、先生とか怒ってやっても、前やったらなんか、もう怖いなあとと思って、怖い？っていう
かなんか思ってたけど、最近はなんか、慣れたんかは分からんけど、ちょっとましっていうか、あんまり、すぐ切り替
えられるっていうか、そんなに考えへん。

M 前まではそっか、怖くて結構いろいろ考えてたん？

L なんか、ああ怒られんようにしなあとか、怒られたらなんか、ミスしようとか、そう思ってたけど
なんか、最近ちょっとやろうかなとか思う。

M なんやろう、あんま気にせえへんというか？

L ああ、なんか、プレイとかでも、ちょっとなんか怒られたら嫌やからちょっと、普通にしようとか思っ
てたけど前は、でも最近まだまし、まし？なんか、ちょっとできるとか、やってみようかなあみたい。

- 高校生アスリートが自己の課題を監督との関係性という視点から見るようになる（#7）

P ええー、あれ、先生が、怒りだすから。でもなんか、先生が、怒鳴ったりするから緊張するのもあんのかな
とか思いました。

M あー、自分が？

P 自分が。先生が急に怒鳴り出すから、びびって何も出来なくなるのも緊張する、かなーと。（中略）

P いつも通り練習してたけど、先生が、なんか、もう先生のためにやってみたいになってくるから嫌や
なと。

- 監督が自己の指導法を他者からの客観的な視点から見るようになる（#7 にて）

K そうそうそうそう。相手が自分と違うような、私が僕が選ばないようなことをしたら、『えっ』と思っ
てしまう。（中略）＜競技＞に関しては、なんか、絶対こうやってゆう意識が、強すぎるんかな。

- 監督が MT 指導者との関係を介して、高校生アスリートとの関係性を異なる視点から振り返り、気づきが生じる
（監督は）話をしている際に、「こんな落ち着いて話せてない、学生とはこんなに落ち着いて話ができない」「学生と
話すと入り込みすぎてしまうか、どうしていいか分からなくなって何も言えなくなってしまう」と語ってくれた。（MT
指導者記述/#10）

（以下、省略）

理論的メモ：

- どのようなプロセスから変化が生じたのか？・・・#7 では、1 か月ぶりに練習に参加した監督に高校生アスリー
トが怒られたことから、視点が変化している。また#10 では、キャプテンにチームの雰囲気を良くするように指
導したにもかかわらず、MT 終了後に鍵の返却にトラブルが生じ呆れ果てている。このように監督と高校生アスリ
ートとの関係性が上手く行っておらず、怒られてしまった後に、これまでとは異なる角度から相手を見ることで、
自己や他者の新たな課題に気づいたり、関わり方を変えようとしたりする。
- 類似例・・・位置の変化。視点の変化は、自己や他者をこれまでとは異なった位置から見ているということであ
り、つまり視点の変化は、自己の位置を変化させることから生じる。

ワークシート7

概念9：方向性に行き違いが生じる

定義：高校生アスリートと監督が、相手に対し向き合った状態で互いに近づこうとしているのであるが、気が付くと相手が違う方向に進んでいて向き合えていない

具体例（ヴァリエーション）：

- 一か月ぶりに監督が練習に参加をし、高校生アスリートに指導を行うが意見や感情が食い違っている（#7）

またこの1か月間自分たちだけで練習してきたにもかかわらず、（監督に）「監督がいなかったら何もできない」と言われ、（高校生アスリートは）なんでそんなことが言えるのかと疑問を抱いていた。

（監督は）自分が怒ることで今まで甘かった部分がマイナスからゼロに戻ったと考えており、ここから（ゼロから）どうやって指導していこうかと話していた。（MT 指導者記述）

K （監督が怒ったら）やっと普通に戻ったね、こっからゼロですよ、こっからや、こっから上にいかなだめだけど、これが普通にせなあかんレベルやって、始めた気がする。はあ。なあ、マイナスからゼロやったらすぐ戻るよな、怒ったらな。こっからだよな。

J 怒られた時は、やっぱりなんか、あの一、なんか、あの一、先生に言われてから声を出すっていう感じで、なんか、先生が『声を出せ』って言われたから声を出してるっていう感じやって。（中略）全体的にこう、なんか、なんか、暗かったんで練習の雰囲気、だから怒られてる状態の時はやっぱりみんな、なんか、もっと声出してこっとうよりは、なんか、しょうがなく言われてるから声を出すみたいな感じでした。

P 怒るのは全然良いけど、怒鳴らないでほしいなって思う。あのなんか、怒るけど、どうすればいいかわからない、何で怒ってはるのかちゃんと言ってくれないから。何でそんで、どうやったらいいのかもわからないし、どうやったら、怒るだけ怒って、そう、どうやったらいいとか言ってくれないから全然わからないなって。

- 監督は高校生アスリートに意欲がないと感じているが、高校生アスリートはもっと練習したいと思っている（#7）

K （Iは）もう、考えてへんと思うんやんか。考えて、な、そんなもんだって、これ、次進んでいこう、整理して進んでいこうって感じのタイプでもないし。＜J＞も違うし。まして＜L＞も違うし。だから毎日毎日えらい練習して、終わっていったらだけちゃうかなと思って。

L あー、＜技術＞の練習はまあ、ないんですけど。もっと、なんていうんやろう、練習方法とかあったら教えてほしいとか。

P え、うちらは練習したかったし、けど出来ひんから、帰ったけど。練習したかったなーと。

（以下、省略）

理論的メモ：

- 監督と高校生アスリートがお互いに寄り添いあい、意見の一致を図るのであるが折り合いをつけることができず、気づけば行き違っているという状況。
- 対極例・・・折り合いがついている状態。高校背アスリートと監督は折り合いをつけようとするのであるが、完全に意見が一致することがないので、折り合いがつくことはない。つまり対極例はなし。
- 怒られた時の意見の相違は行き違いではない。怒られた後に折り合いをつけようとしたときに、行き違いが生じてしまう。例えば、監督が高校生アスリートに怒った時では、監督は自分が怒ったことで学生の練習への意識が上がったと感じているが、高校生アスリートはどうしてそこまで怒られたのか理解できないと語る。

ワークシート 8

概念 10：ズレを受け入れる

定義：関係性をこれまでとは異なる視点から見ること、人と人とのズレを受け入れることが出来る

具体例（ヴァリエーション）：

- 監督が高校生アスリートとの関係を意味づける

（監督の言葉）「（高校生アスリートが）監督のこと嫌いにならん勝てない」（MT 指導者記述/#13）

（国語の教材について話をする）息子はそれでも野球を続けたいと言い、お父さんがなんで野球するの？と尋ねると、息子は楽しいからと答え、監督はそれで「お父さんの悩みは一つ解決した」と言う。その話から監督は「勝ち負けじゃない」（競技）なら「負けてても1点取ろう」ということだと話し、「がんばらんでいいやん」という言葉を監督なりに意味づけているようであった。また「なんで国語の先生か？」「なんで＜競技＞してんのやろ？」と自分に重ね合わせるように話し、（MT 指導者記述/#13）

（監督の言葉）「Inf. J が一番変わった」「今までは出来る、出来る、出来るで、試合でできなくてなんで」という感じだったそうだが、「＜Inf. Q＞が怪我して次の試合の時、あの時は怒鳴ったけど、そのあとの試合で目つき変わって冷静になった」（MT 指導者記述/#14）

- 高校生アスリートが監督との関係を意味づける

J たぶんこれから怒られることがあったら、たぶんそう思ってしまうのは多分、んー変わらないとは思うんですけど、んー、やっぱり、大会までには、やっぱり自分、個人的な技術のレベルも、まだまだ低いと思うから、上げていきたいし、やっぱり、勝つために、みんなの団結力っていうのも上げたいし、だから、もう、もう怒られるのは、もう正直しょうがないと思って、やっぱり、その怒られても、自分のプレイ、自分のそのなかで、良いと思ってるプレイが出来たら、良いかなって、いくら怒られても、やっぱり自分のその身体の動きは分かっているのは、やっぱり一番自分が分かっているの、そのさっき＜MT 指導者＞も言っておられたみたいに、自分の出来る仕事をまず探して、自分がその出来る範囲っていうことを、まず、やっていって、それでまた、違うこと言われたら、それこそほんまに、返事だけしといて、ちょっとほっとくとか、その、そのメンバーの中で、ここは多分いけへんから、こっからここまでお願いしますととか、そうゆう、自分の中で、その、みんなに相談して解決するっていう方法が取れたら、良いと思います。（#12）

I （監督との関係について）ん、なんか、最初、一年の時は、ただひたすら、なんか、来ては怒るだけの、なんか人やな一みたいな感じで、すごい嫌がってて、んー、んー、その時はほんまに、会うのもなんか、あーみたいな感じやったんですけど、練習とかこうへん日は、ほんまに、めっちゃ喜んだりしました。（中略）

I なんか、よくなんか帰りとかに、車乗せてもらったりして、とか、怪我した時も、なんかずっとマネージャーっぽいことして、で、よくなんか、聞く、話聞いてたりしたら、なんか結構なんか自分らのこと、考えてくれてる所もあって、なんか、一人一人見てやるところもあるんで、なんか、んー、こうしたい、なんか自分がこうしたいっていうのは、分かるなってその時思いました、なんか怒るのも、これをこう言ったらこう思うだろうって思ってゆってるんやろうなっていう、とか、だから、なんか本気で、なんか、暴言とか本気で言ってるんじゃないくて、まあそれはあたりまえなんかもかもしれないですけど、なんか、なんかそれなりの考えがあってやってるんだとは、その時は思いました。

L あー、なんか、そんな焦らへんって言うか、試合中とか、こう落ち着こうと思ったら落ち着けるようになったし、結構、あの一、強気でやれるみたいな、なんか怒られてもいつかじゃないけど、こうミスったら怒られる、でもなんか、なんて言うんやろう、えー、なんて言うんやろう、ミスったら怒られるかもしれんけど、まあやってみなあかん一みたいな、なんかやろうみたいな、とかもちょっと増えたかな一って気が。

(以下、省略)

理論的メモ：

- 高校生アスリートは、MT 指導者との関わりのなかで自己が監督に怒られるのを怖がってプレイしていることに気づき、監督はプレイが上手く出来ないと怒る、というように意味づける。しかし監督に怒られても自分のプレイをしようと意味づけ、関わり方を変える。
- 相手を今までとは異なった視点から見ることの意味づけを行う。また、過去の体験を振り返ることで、過去の経験は変えることはできないが、過去に対する意味づけを変えることができる。
- 意味づけをすることで、互いの関係性のなかで自己が今後どのように取り組みを行うか選択をすることができる。
- 対極例・・・ズレを受け入れられないことは、どちらかがもう片方に考えや取り組みを合わせなければならないことである。本研究における依存は、監督と高校生アスリートの競技に対する考えや意識していることにズレがあるが、監督は勝つために高校生アスリートに厳しく指導をし、高校生アスリートは認められたいという思いや怒られたくないという考えから、監督の指導に合わせる。つまり、ズレを受け入れられないことは、依存的な関係が生じるということであると考え。

ワークシート 9

概念 13：個人の課題を捉えようとする

定義：MT 指導者が監督や高校生アスリートの個々に視点を向け、それぞれがどのような課題を抱えているのか捉えようとする

具体例（ヴァリエーション）：

- アセスメントを実施するときの高校生アスリートへの見解（#1 にて）

練習中は、副キャプテン（Inf. J）がしっかりしており、練習を引っ張っている様子であった。Inf. J は、練習の合間に後輩たちの指導も行い、常に笑顔が絶えない。しかし、優しいような笑顔は、作り笑いのようにも感じられ、カラダが冷たいように感じられた。このことから Inf. J は監督の厳しい指導によってもっとも影響が表れている選手であるのではないか。

<Inf. L>は、練習やチームの中心におり、みんなを癒すような存在に感じられた。みんなのバランスを取っているような印象。このことから<Inf. L>は競技において重要な存在であり、周囲と関係性をうまく作っている。

- MT 開始当初の監督への見解（#1 にて）

練習や部活の様子だけでなく、勉強のこと、大学時代のことなど身の上話など、好きな話をずっとしているような感じ。自分の話を聞いてほしいのではないか。

チームについて、以前の監督がかなり厳しい監督であったと話す。練習がかなり厳しかったようだが、試合では変な負け方をしていたと語る。監督の考えを押し付けるようで、（中略）そんな教え方に対し、本来の競技ではないと不満を語っていた。監督自身は高校生の意思を尊重し、良い関係性のなかで競技をしたいと思っているのではないか。

（監督は）今のチームは困難な状況があると弱くなり、相手チームに変わったこと、想定外のことをされると対応できないという。悪いところが分からず終わってしまう。練習では考えることを意識させている。状況の判断と認知能力、自己コントロール能力に着目して介入を行おうとする。

- MT 中に高校生アスリートを一人一人観察する

Inf. Q は取り掛かりが遅く、いつも書き始める前に周りの学生をきょろきょろ見てうかがっている。感想文も記入するのが遅く、「書くことない」とすぐに口に出す。（中略）2 年生はおとなしかった。キャプテン（Inf. I）はまじめで慎重に物事をこなす様子で、EQS の記入が一番遅かった。何事も率先してこなすので、よく気が付く。3 人とも積極的に取り組み、1 年生とも仲がいい。誰とでも気兼ねなく話、一緒にワイワイ話をしている感じ。（MT 指導者記述/#2）

- MT を行うなかで監督と個別に話をする

監督が自己の指導不足や修正点に気づいたのではないかと感じた。＜他の部活＞の監督の話や、＜試合の目標＞の話をする際、その語りから自身の指導に対して自信がないというような印象を受けた。（MT 指導者記述/#9）

（以下、省略）

理論的メモ：

- MT の介入当初は個人の情報が少ないので、心理尺度からの情報だけでなく MT の視点から監督や高校生アスリートを観察し、どのような特徴があるのか、どのような課題を抱えているのかを探る。
- 最初のセッションでは、監督からの情報が多いが、監督からの視点で高校生アスリートを見た情報であるので、あまりその情報に頼りすぎず、MT 指導者の視点を重視しようと試みる。また、高校生アスリートと監督の情報を関連させ、両者がどのような関係性なのか検討をする。
- 対極例・・・全体性を見る。監督と高校生アスリートの、または高校生アスリート同士の関係など。

ワークシート 10

概念 14：全体の課題を捉えようとする

定義：MT 指導者が高校生アスリートと監督を全体的に見ようとし、関係性にどのような課題があるのか、また MT 指導者がどのように関わっていくべきなのか考える

具体例（ヴァリエーション）：

（高校生アスリートは）（競技）は好きで、競技力向上したいとは思っているようだ。また楽しく（競技）がしたいという思いも持っているよう。しかし、監督がかなり厳しいので、自分らしさが薄くなってしまっているのではないかと感じ、自分のために（競技）をしてないと感じた。監督のことはよく思ってたさそうだが、それでも監督のことを立てている。MT 指導者としてどの立場に立てばよいのか確認をすることができた。MT 指導者はどちらかの見方ではないし、両者の間に立っている。（MT 指導者記述/#3）

監督は、今まで高校生アスリートの指導に対して、「高校生アスリートは何もわかっていない」「自分たちで考えて気づかない」と話すのみで、なかなか監督の方から支持をし、指導をすることがなかったが、今回は高校生アスリートの課題を指摘し、一緒に練習をしていたことが今までと異なり、印象的であった。（MT 指導者記述/#9）

また流れに関する話が多く、流れが良い時は雰囲気も良く声も出ており、ミスが少ない、（出だしのプレイ）が決まることが上げられた。（中略）語りのなかで、流れが悪い時は相手のプレイをよく見て、お互いコミュニケーションを取り、戦略を話し合うようにできればということが気づきとして多かった。（MT 指導者記述/#10）

良かったときの流れを一つ一つさかのぼることで、良い時の流れがサイクルになっていることに気づいた。Inf. Q が（守備ができる）ことで、Inf. L が良い（アシストをする）ことができ、Inf. J と Inf. P が気持ちよく（攻撃）が決まると、楽しく、積極的にプレイが出来るようになる。（MT 指導者記述/#11）

（以下、省略）

理論的メモ：

- ある時間を切り取って、監督と高校生アスリートの関係、高校生アスリート同士の関係を俯瞰しながら理解を図る。また、これまでの取り組みを振り返り、どのような過程で現在に至っているのか俯瞰をし、取り組みと心理変容の関係を全体的に見る。
- 何を行っているのか？…チーム全体から、高校生アスリートが実力発揮を出来ない要因を考察する。また、自分自身のかかわり方を確認し、自己の位置を保っている。MT 指導者としてできる範囲と、介入することのできない範囲を確認し、自分自身が出来る介入を行う。
- どのような意味があるのか？…MT 指導者としての位置を確認することで、高校生アスリートや監督に MT 指導者の役割を明確にさせる。それは、自己を開示し、自己と向き合うことができ、また、依存性を抑え、自立的な取り組みを試みることができる。また今回の事例は、ここの心理的競技能力の低さだけでなく、監督との関係が競技に強く影響しており、全体性を見ることで課題を明確にすることができた。
- ##11 では、MT 指導者が高校生アスリートと試合を振り返っていく中で、流れが良い時の個人の状況と、チーム全体の流れを繋げることができた瞬間。Inf. Q の語りを契機に、これまでの個々の語りを繋ぎあわせていくことができた。
- 対極例・・・個性性を見る。個性性は、ある一時点の対象の特徴や様子、語りを重視して見る。

ワークシート 11

概念 15：部活での監督の存在の大きさ

定義：監督の存在が高校生アスリートや部活動の環境に大きな影響を与えている

具体例（ヴァリエーション）：

- 監督がいないことでいつも通りの練習ができない

監督がいないことで練習が甘くなり厳しくないといった意見や、自分たちの練習が出来るといった意見のように、監督に対する認知の違いもあるようであった。学生の監督に対する依存度が高く、監督なしでは成り立たない部分があるように感じる。（MT 指導者記述/#6）

I （監督が練習に来ない日が続く中で）自主練とかの時も、その、それぞれ個人でトレーニングの人はトレーニングとか、あの一時期、その、・・・まあできて、できてないなって思うような時もあった、いつもじゃないですけどあります。（#6）

L 先生も来はるように、来やったんですよ、それまで来てやらんくってずっと。だからなんか、めっちゃ厳しい練習？先生きたらちょっとしんどくなるじゃないですか、練習。練習最近なかったんで。で、昨日久しぶりにやって、ちょっとなまってるなと思って。なんかやっぱりなまってた。（#7）

Q 先生が来た方が、あんまでも言ったあかんかもしれへん、先生が来た方が、ん、まじめになるっていうか、んー、んと、先生が、なんやったつけ、自分等やったら簡単なプレイしか練習しない>。・・・先生の<練習>の方が試合に近いから、そのの方が良い。先生が来た方が、練習は質は良いと思いますね（笑う）。（#7）

- 監督の存在が高校生アスリートの心理的変容に影響をしている

P あ、そや、その試合の時に、先生が、前まで怒ってたけど、その試合の（他校）と戦う時に、集合、あ、戦う前に集合やるじゃないですか、その時に、先生が、普通に『強気で行って来い』みたいないわはったら、いわはったから、別に、なんか、ミスっても、気持ち切り替えられたし。たぶん、あの時に、先生がずっと怒ってやったら、あの試合ずっと<落ち込んでた>と思う。いや、先生ってめっちゃ結構自分のなかでは大きいから、で、それに褒められたら結構調子上がって、怒鳴られたらもう、もう何してんのってぐらい、<競技>じゃないみたい、めっちゃ、気持ちも、めっちゃ下がります。（#10）

（以下、省略）

理論的メモ：

- 監督から自立をし、自分達の思うように競技をしようと思うが、監督がいないと練習が上手く出来なかったり雰囲気は緩くなってしまう。またそのことから、監督との距離が遠くなったとしても、監督がいなければ練習が上手くいかないのでは、折り合いをつけようとする（例えば、#6）。
- 高校生アスリートが監督に怒られ、怒られた内容が理不尽であっても、監督がいなければ練習を行ったり試合に出たりすることができない。部活動の運営、すなわち MT を実施するにあたっては監督の存在は必要となる。
- 上記のことから、監督の存在は、監督がいることが心理変容に影響をしているといったような心理的な存在と、練習の指導や運営などといった物理的な存在の 2 種類があると言える。
- この概念は、関係性の変容させるにあたっての障害（課題）になっていると考えられる。

ワークシート 12

概念 16：部活の仲間の存在

定義：部活の仲間の存在が自分自身のエネルギーになる

具体例（ヴァリエーション）：

- 仲間がいるので部活動を辞めない

（Inf. Jは）「部活に行くのがつらい。監督に会いたくない。楽しいことがあっても、そのあとに部活があるから、部活嫌だと思う。でもいかなきゃいけない。みんなには迷惑をかけたくないし、心配をかけたくない。試合にも勝ちたいと思う。でも、監督に怒られるから、顔をうかがって練習をしなければならない。自分のプレイがしたい。」と言う。なぜそれでもバレーボールを続けるのかと尋ねると、「1年生の時は先輩がいたから頑張れた、今は同期と1年生のため」と言う。（MT 指導者記述/#3）

- 仲間の存在によって試合で実力を発揮できる

J んーたぶん、んー、その、決められる自信っていうより、やっぱり、みんなのために決めたい、＜攻撃＞決めたいとか、得点したいって言うのがあって、やっぱ二年生に、結構頼ってたところがあったから、そうじゃなくて、やっぱり自分が、決めて、得点が伸びたら、みんな喜んでくれるし、その、やっぱり周りのためっていうのが一番、大きかったです。みんなが、決めて、自分が決めたらやっぱりみんな喜んでくれるし、流れが作れたら、良くなっていうその、まあ責任感じゃないけど、自分、自分が、その、おとりになったり、こう、周りをこう、上手く引き立たせる、とか、そういう訳が出来るようになったから、そういう、なんか、自分、が、その思ってるより、なんか、周りのためっていうのが、強いみたいで、なんか、もう最後の方は先生がどうこうっていうのはあんまり、なんか、無かったですね。失敗しても、なんか、次、その、もう一回（攻撃をさせて）くれる Inf. Lがいるから、思い切ってその＜攻撃＞から、失敗しても、次にまたもらおう、（アシスト）をもらったらいいかっていう、（#14）

Q 応援してみて、えっと、で、自分が、（試合に出ている）と、あんまりベンチからの声ってあんまり聞こえへんから、その試合集中してて、やから、ちゃんと届いてほしいなとか思ったり、ベンチの、その声出しの大変さとか分かったし、出たい気持ちがもっと増えたし、勝ってほしい気持ちがあつて。（#14）

（以下、省略）

理論的メモ：

- 部活で困難な状況に陥った時に、自分の背中を押してくれる。
- MT 指導者との関係性のなかで、自己の取り組みを振り返り、自己と向き合うなかで、部活の仲間の存在を再考することができる。#9 では、チームの目標や試合の流れを再確認するなかで、自分自身のプレイが他のメンバーとのプレイと繋がり、最終的にはチームの勝利へ繋がるということを意味する。
- 三者の関係ではないが、高校生アスリートが監督との関係性が上手くいかない時に、他の高校生アスリートの存在が自分自身のエネルギーとなり、自立へ向けた取り組みを促してくれる。→関係性変容への支援

ワークシート 13

概念 17：対象にとっての役割を認識する

定義：MT 指導者が監督と高校生アスリートにとってどのような存在で、どのような役割なのかを認識する

具体例（ヴァリエーション）：

- 高校生アスリートとの関わり方を検討する

MT 指導者としての指導体制をもちながら、チームの成長の歩調に合わせていけばいいのではないかと (MT 指導者記述/#5)

しかし個別セッションでは監督との関係を語る学生が多く、依存度を高めてはいけないという恐れもあり、助言をするよりも一緒にどうすればいいのか考え、学生たちで解決できるようになってほしいと思う。(MT 指導者記述/#7)

- チーム内では言いづらいことを語る

Q 先生が来た方が、あんまでも言ったらいけないかもしれない、先生が来た方が、ん、まじめになるっていうか、んー、んと、先生が、なんやったっけ、自分等だったら正面しか打たない、なんか正面しか打たなかったりするけど、先生やったらサイドに振らはるし・・・先生のボール出しの方が試合に近いから、その方が良い。先生が来た方が、練習は質は良いと思いますね（笑う）。(#7)

- 高校生アスリートが監督から自立しようとしている中で、MT に依存していないか再確認する

(監督は) 3 年生に関しては、「メンタルとかいう問題じゃない」と語ってくれた。学生は「(MT 指導者) に頼りすぎて」と感じているようで、メンタルという問題よりも練習をしっかりとやらないと強くなれないというような語りであった。

高校生アスリートは MT に依存し、自分たちの力で変わろうとしていない。(中略) MT 指導によって学生の MT に対する依存度が高くなっており、練習が大事であると突き放すことも必要である。(MT 指導者記述/#10 にて)

(以下、省略)

理論的メモ：

- MT 指導者が高校生アスリートと監督との関係性のなかで、どの位置にいるのか確認し、MT 指導者としての役割を確認する。
- 高校生アスリートと監督の心理変容や、関係性の変容、怪我などの事態に対し、MT 指導者が介入したことが影響しているという視点で取り組みを振り返り、見立てをする。
- #10 での監督の語りから、今の高校生アスリートの課題は、MT での取り組みを活かし、もっと練習に重点を置くべきであると考えた。また、今回の監督の語りから MT 指導者の専門領域を再確認し、練習に関することは監督に任せ、MT 指導者としてできる範囲を大切にしようと思う。
- MT 指導者としての役割は介入開始時から明確であるが、対象との関わりを続けていくなかで、相手にとって自己がどのような存在として知覚されているのか気づき、自覚的になる。それは、対象の理解を深め、MT 指導者と対象との関係を構築していくことに繋がる。

ワークシート 14

概念 18：学校や親のプレッシャー

定義：学校や親から高校生アスリートの指導に対しての厳しい意見を受け、思うように指導ができない

具体例（ヴァリエーション）：

- 監督の指導や采配に親から苦情が入って苦悩している

K （高校背アスリートに対し）一回使ったらな、一回使ってしまったら、辞めたら面倒やんか、ほんまに。なあ。ほんでえらいなあって。・・・・・・またねちねちねち言われるしさ、『なんで辞めさせてん』ってさ、（中略）
K （守備）がだめだったから、目線動かそうな、ダッシュしっかり顔まっすぐせえって。あれでな一、やりすぎたところがあってね、なんかちょっとクレームついたんやん、あれしたら。

K うん。いやいや自分の好きでやってると言おう思ってるけど、嫌やったら嫌でやらんでええと思ってるから、『もう嫌や、やってられるか』と思う時もあるし。一年生来よったらかなんやんか、また呼んでるしさ。もう嫌って感じ。・・失敗したら、失敗した責任はほんまは全部おわなあかんけども、成功しても、なんも返ってこうへんのかな、そんなことないけど。やっぱあかん、僕がどんくさいさかいに、高校の生徒を理解できへんさかいに。勉強もしなあかん、部活もしなあかんって感じやんか。（#7）

- 学校の風土と部活運営における迷い

本校は文武両道を掲げ、競技成績だけでなく学業成績が良くないと入学することが出来ないのも、良い選手を集めるのが難しいという内容の話であった。（教員の仕事について）「無理や」「もう辞めたいわ」と話す。また推薦で入学してきた選手がすぐに部活動を辞めてしまい、「約束が違うやん」と愚痴をもらしていた。（MT 指導者記述/#12）

（以下、省略）

理論的メモ：

- 監督は部活の顧問である前に、学校の教員であることから、教員をしながら部活動の指導をすることの負担を感じている。また、近年の社会的問題として体罰問題があることから、学校から指導方法について厳しく指摘されているようである。
- 学校や高校生アスリートの親からは、いい成績を残したとしてもあまり評価をしてもらえず、一方で悪い成績の場合は悪く評価をされると思い、それが監督の指導医において圧力となっている。つまり、勝つためには厳しくしなければならないが、厳しく指導をしすぎると、学校や親からクレームが来る。
- 監督が高校生アスリートとの関係を作っていくにあたっての課題となっている

ワークシート 15

概念 19：指導への不安

定義：監督が指導をすることに対し不安を感じている

具体例（ヴァリエーション）：

- 監督としての能力に対する反省

選手は能力を持っていると思う。ただどう使うか。「自分の指導でなければ、もっと強くなっていたのではないかと後悔している。」（MT 指導者記述/#1）

- 学生のことが理解できない

学生のことでわからないのは、「行け！」といっても行かず、「普段通りやれ！」といっても出来ないことだそう。学生にどのように指導をすればよいのか悩んでいるようで、よくわからないと言う。（MT 指導者記述/#5）

K けど、勉強したいんちゃうあの人ら。『もう、ベストいいです、あと勉強します』っていわはるんちゃう。勉強もしたんかなー、してへんよなあ。勉強しても、目標、持ってた、やってた目標でも、意地でもそこっちゃうのがなかったんちゃう。んー、わかんない。難しい。（中略）（中略）

K 部活だけやったら、生徒が自分で考えてやりよるわっていう世界で、僕らはその、高校生活送ってきたから、そんな勉強の面も面倒見ないといけないとかな、意識ないのよ、なあ。夏休みとかそんな、『午前中勉強させてください』、学校でしてやったし、『昼から練習します』とかな。それが普通かもしれないけど、俺そうゆうのほったらかしてたからさ、勝手に勉強せい、この時間二時間<競技>に集中やみたいな感じだったから。わからん。・・・こっちおもいっきりいってやったら、こっちおもいきりできるんちゃうかな、っていう意識があるのやけど、こっちおもしろいやって、こっちへちゃっちゃうって感じやんか。（#7 にて）

- エースが怪我をしてどうすればいいかわからない

（Inf. Q がけがをした後）監督は「あきらめよ」「試合諦めよ」「棄権しよ」と何度も言う。（中略）監督は時折プラスにとらえようとしていたが、かない落ち込んで困っており、どうした良いかわからないという様子であった。（MT 指導者記述/#12）

（以下、省略）

理論的メモ：

- 高校生アスリートは自己の指導でなかったらもっと強くなっていたのではないかとと思っている。つまり、高校生アスリートの課題は、自分自身の指導が原因であると思っている。
- 監督は高校生アスリート取り組みに対する不満を語る。しかし、高校生アスリートに不満を投げかけても高校生アスリートは変容をせず、解決に至っていない。また、思うように取り組まない高校生アスリートに対し、どのように指導をすればいいか困っている。
- 監督が高校生アスリートの課題や不満を語り、自己の取り組みや高校生アスリートとの関わりに対し、自分の視点を変えて、高校生アスリートと向き合おうと取り組む場合もある。
- この概念は、監督が高校生アスリートとの関係性を振り返り、受け入れていく上での障害になっているが、このような不安を吐き出すことで、のちに自分や高校生アスリートとの関わりに向き合っていくきっかけとなる。

ワークシート 16

概念 20：心理的な位置関係の変化

定義：MT において自分自身の取り組みを振り返り、気づきを得ることによって、役割や意思の差異を明確にしていくこと

具体例（ヴァリエーション）：

- これまでは監督に対し受け身であった高校生アスリートが、自立的な取り組みを試みることで自己の取り組みについて考えるようになる

I ああ、たぶん怪我してなかったら、今はもう、結構ずっと受け身っていうか、言われたことだけやって、たぶん、・・・ん、そうです、怒られないようにっていうのばかりになってたと思うんですけど、やっぱ、結構一人で考えることとかも、多くなったんで、変わってると思う。

M なんかいりいろ自分のなかで考えてたん？

I あ、その分、結構その怪我した後も、先生に、いろいろ言われた時があった一回、でそんな時からもう、ちょっと、・・・なんか、その、怒られんためっていうよりかは、もう、もういいやって、そっからたぶん切り替えは前より早くなったと思う。（#6 にて）

- P は試合において自分自身のプレイがチームの勝敗に重要だと認識している

P そうたぶん最初の（攻撃）で、そのときの試合が決まるって感じ。うん、もうたぶんみんな思ってると思う、あたし、（攻撃）一本目でミスると、ほんまに落ち込んでしまうから、切り替えようとか思っても、ああ、（攻撃）ミスっちゃったと思うから。逆に（攻撃）連続で入って決められると、ほんま、調子がだんだん上がってくるみたいな、感じかな。

M 自分が一番得意なものやから余計かもな。それが崩れると、ちょっと気持ち的にしんどいかもな。

P そう。そう、ほんでやっぱ一番（最初の攻撃）やし、なんか先生からも「はあ、なんで」みたいな絶対思われてるだろうな、とか思ってしまう。（#6 にて）

- 高校生アスリートが自己の取り組みや監督との関係性を振り返り、自分自身が出来ることや役割に気づく

I 自分が今できるのは、やっぱ、毎日、その、当たり前やけど、その、練習とか一本一本を全部諦めんと、全力でやること、かな。（中略）練習のなかで、あの一、声は、自分が一番出てるっていうぐらい、に、して、その一、何をするとか、そのメニューとかの、ああ、なんか、やってるだけじゃなくて、その、試合に向けて、・・・プレイのことでも指示できるようになる、ぐらいの。（#10）

Q んー、（攻撃）ではそんな役たへんけど、（守備）やったら、最近、なら、調子良いから、んー、あ、んーどうゆうんやろ、んー、Inf. L が（プレイし）やすかったら Inf. L 良い（アシストできる）し、Inf. J とか Inf. P も、良い（アシスト）もらって（攻撃し）やすいからっていう部分が（守備）でカバーしたり。（#11）

L あとは一、やっぱり、自分が、こう自分がやっぱ調子良いと、みんなも調子良くなるっていうか、（攻撃し）やすくなるし、ポイント決まりやすくなるから、自分が結構調子が良いと、良いかな一つっていうか、（攻撃し）やすくなるから、自分が調子良い時は、良い、良い、なんていうんやろう、良い時の方が良いんかなって。（#12）

J んーたぶん、んー、その、決められる自信っていうより、やっぱり、みんなのために決めたい、（攻撃）決めたいとか、得点したいって言うのがあって、やっぱ二年生に、結構頼ってたところがあったから、そうじゃなくて、やっぱ自分が、決めて、得点が伸びたら、みんな喜んでくれるし、その、やっぱ周りのためっていうのが一番、大きかったです。（#14）

- 監督が自己の変化に気づく（#14にて）

（監督は）「何よりも自分が変わった」「落ち着けるようになった」と話す。「勝てるのに負けたら悔しいけど」「勝っても負けても落ち着けるようになった」と話す。（MT 指導者記述/#14）

（以下、省略）

理論的メモ：

- 対極例・・・共依存．位置が変化しないということは、これまでのような関係のままであるので共依存の状態であると言える．高校生アスリートと監督は、MT 指導者との関係のなかで自立に向けて取り組むことを試み、互いの位置を変化させていく、という変容過程が読み取れる．
- 類似例・・・視点の変化．位置が変化するという事は、相手をこれまでとは異なる位置から見ているので、相手に対する自己の視点を変化させていることになる．

自立．MT 指導者との関係性のなかで、自分自身の取り組みについて考えるようになり、選択をするようになり、自立的な取り組みをするようになる．

- 高校生アスリートが、他の学生との関係性のなかでどのような位置にいるのかを意味づける（#6）

N <競技>一緒に<競技>をしている場>のなかにも、やっぱり全然みんなが思ってる、要求してるんですが、やっぱり、『プレッシャーならんようにプレッシャーならんように』すごい気遣ってもらってるから、自分だけなんか違う世界でバレーしてるみたいだから、全く同じ世界とまではきついかもしれんけど、ちょっとでもみんなと同じところで<競技>したいから、もっともっとみんなで同じようにしてもらってもいいかなって．

- 高校生アスリートはこの目標へ向けての課題を明確にし、チームにおいての自己の役割を明確にすることで、自主的に取り組むようになり、また、自己の意志を強める．一方で監督は、高校生アスリートが変容するとともに、自己の指導を振り返り、高校生アスリートとの関わり方や、競技に対する信念を再考する．他律的な位置関係であった両者が、自己の意志を強化し、主体的に取り組むことで、自律的に取り組むようになる．またそれは、チームにおいて自分自身の役割は何か、自分自身はなぜ競技をするのかというような、アイデンティティの再構築に関連するような取り組みを行う．
- 自律とは、自分の行為を主体的に規制すること．一方で他律とは、自分の意志によるのではなく、他からの命令や束縛によって行動すること．また、心理学において自律性とは、エリクソンの生涯発達論において、幼児期初期における発達段階の「危機」として述べられ、自律性というプラスの力が恥や疑惑といったマイナスな力よりも上回ること、意志という「人格的活力」が備わるとしている．

ワークシート 17

概念 21： 必然的な問題

定義：高校生アスリートや監督において、自立的な取り組みを試みることで必然的に起こりうる出来事

具体例（ヴァリエーション）：

- 監督が練習に来なくなったことで練習の雰囲気が緩くなり、怒られてしまう（#6・#7）

その間、監督が一度も練習に来ていなかったことを多くの学生が話してくれた。監督が練習に来ないことについてどうしてか尋ねても、「わからない」と答えるだけである。（MT 指導者記述）

監督が久しぶりに練習に来たが、練習で声が出ていないと怒られ、すぐに帰ってしまったという。（中略）またこの1か月間自分たちだけで練習してきたにもかかわらず、「監督がいなかったら何もできない」と言われ、なんでそんなことが言えるのかと疑問を抱いていた。（MT 指導者記述）

- チームの緩い雰囲気によって鍵の返却トラブルが起こった（#10 にて）

I なんか昨日からでも、その一、今、空気が結構その緩い感じやからって、で、昨日のその鍵のことでも、最初もっと自分がきつく、言っといたらなんとか、その雰囲気がもうそういうこと絶対してはいけないっていう、雰囲気が、足らなかったなと思って、で、結構今までずっと自分が、その、言ったりしてるが多かったんで、そういうのもダメだったなって思います。

- 練習試合中の Inf. Q の怪我（#12 にて）

怪我は Inf. Q がブロックをした時に相手校の選手が滑り込んできて、相手選手の上に乗っかり、足首を捻挫したという。（中略）Inf. Q は今まで自分と向き合うのが苦手でマインドマップをなかなか見せてくれなかったり、個別セッションにおいて少し距離をおいて話をしていたのが、前回距離が近づき、自己のプレイについて詳細に語ることで、メンタルブロックが外れ、自己と向き合い、今までのコントロールしていた範囲を超えてプレイをしていたことから、今回プレイ中にけがをしたのではないかと考えた。（MT 指導者記述）

- Inf. Q の怪我を高校生アスリートの責任にしてしまう（#12 にて）

監督は「あきらめよ」「試合諦めよ」「棄権しよ」と何度も言う。（中略）「6人でプレイしようと思ってない」や、一年生に対し「髪のことや部室の掃除のことと言われてるようじゃいけない」と話す。立岡に対して「お前の自己中がうつった」「もっとチームのこと考えろ」「なんで冷静になれんの？」「お前の悪いところ言ってるの分かっているか？」といい、「お前のせいや」「3年生のせいや」と話す。そして「もう、出来るかな一つ見るの辞める」と言った。最後に「わからん」と言って話は終わる。（MT 指導者記述）

（以下、省略）

理論的メモ：

- チームや高校生アスリートにとって乗り越えなければならない課題が表出する。
- 問題は、たまたま起こったものではなく、チームの状況や、高校生アスリートと監督との関係性によって起こったものである。つまり、偶然起こってしまった問題ではなく、必然的に起こったものである。チームに怒った問題を偶然起こったものではなく、どのような原因があったのかさまざまな視点から振り返り、意味づけることで、その問題と向き合うことができる。
- 問題の中には、MT 指導者の介入によって起こった問題もある（たとえば、Inf. I の怪我）。介入しているチームに起こった問題を、MT 指導者の影響を自覚し振り返ることで、どのようにして問題が起こったのか見立てることができる。

あとがき

2020 年春、新型コロナウイルス（COVID-19）が日本を席卷し、社会に影を落とした。学校閉鎖や企業のテレワーク化など新しい生活を強いられる一方で、私にとっては、家にいる時間が増えたことで、皮肉にも今回の博士論文を書くにはメリットになった。それでも、コロナウイルスによって世界中が危機や恐怖に陥ったことは事実である。そこで、未曾有の体験について、本研究の「傷」や「自分」という視点から考えてみたいと思う。

2020 年 4 月、日本中に緊急事態宣言が出され、連日に渡って新型コロナウイルスに関する報道がされていた。見えないものへの不安や恐怖が増す中で、各情報番組では政府の対応の遅さをバッシングし、有名司会者の意見に注目が集まっていた。また、不確かな情報によって生活用品を不必要に買い求める人も現れた。さらに世界に目を向けると、国同士が責任のなすりつけ合いや人種差別が起こっている。毎日、感染者数・死者数が報道される中、日常ではゆったりとした時間が流れ、そのギャップに虚無感を抱いた。

私自身も、緊急事態宣言下のまだ新型コロナウイルスの重症化率や症状が明確になっていない中で、微熱があることに気づき不安に襲われる経験をした。見えないものへの不安に自分の身体の感覚が曖昧になり、まさに「我を見失う」体験であった。このように、ウイルスは体だけでなく心までも蝕んで、身体全体を揺さぶってくるような感覚であった。

新型コロナウイルスが出始めた頃、若者は重症化しないので感染しても大丈夫という認識や、感染が広まったのは若者が外に出ているからという意見が広まった。このように、「自分は感染しないだろう」と現実から目を背けたり、新型コロナウイルスへの不安や恐怖から、根拠もなく他人を攻撃したりして、集団になることで安心し、自分を守っているように感じた。しかし、そのような思いや考えが誰の心の中にも少なからず存在していて、そのことに本人は気づかないと思われる。冷静になって考えればわかることも、「我を失ってしまう」のである。

では、人々は危機からどう学ぶのか？重要なのは、そのような体験と少し距離を取ってみて、「自分」はどう思うのかを考えることである。今回のコロナ感染を世界的な「傷」とするならば、世の中や人々の変化に振り回され、揺さぶられながら、自分の考えを持つことができる人が新しい世界で生き残っていくように思われる。筆者自身も、微熱に脅かされたときに、今回の体験を言葉にすることで体調が戻った。また、自分の考えを語ることができる人は、同時に他者の意見を聞くことができる人でもあるだろう。家族、友人、職場で、各々の意見を出し合うことで、新しい社会が生まれるのではないだろうか。そし

て、今回の「傷」をしっかりと傷として捉えることができた人は、「自分」というものを大切にし、体験を経験にし、今後の人生に活かしていくことができると考える。

今回、博士論文を執筆するにあたって、自分自身の怪我の体験を振り返ることが多くあった。そのなかで、論文化のヒントになる貴重なお話を伺うことができた。

2019年12月18日に京都文教大学臨床物語学研究センター主催で行われた「<われ>の物語—われは割れていたのか」において、登壇された歌人で能楽研究者の小川佳世子先生がおっしゃられた言葉に心を奪われた。小川先生はご病気と闘い続けておられる。その中で、「病気になってよかったと言われると本当はしんどいんですよと言いたいけど、自分で言う分にはよかったと思っているし、これでよかったと納得できる」とおっしゃった。これを聞いた瞬間、私は自分自身の怪我を思い出し、「ああ、これだ」と感じた。怪我をしてよかったかと聞かれれば、よかったと言うことはできないし、できればしなくなったり思い出したくなかったりするが、自分の中では納得をしている。自分の「傷」は自分にしかわからない世界があるし、それが「自分」ということなのかもしれない。

だからといって、人の痛みはその人にしかわからないかと言われればそうではない。

「傷」がその人の中に収まり、納得がいくようになるには、他者がその人の痛みを分かろうとすることが支えになると思う。そして、その分かりたいという思いと、その人が傷や痛みの中でもがき苦しむということが、「傷」と向き合うということであり癒しにつながるのではないだろうか。そしてそのような営みが人生なのではないかと感じる。私自身、小学校から大学まで陸上競技を続けていたが、競技を続ける意味を見失っていた頃に怪我を経験し、走ることが楽しいという感覚を失ってしまった。しかし、今年の夏、博士論文を書き始めた日に気分転換でジョギングに行き、そろそろ帰ろうとしたときに、数年ぶりに「走ることが楽しい」という感情が溢れてきた。今回、このテーマで論文を書いたことは、私の人生においても意味があったと感じている。

最後に、アスリートにとって怪我は誰もが体験する身近な危機であることから、「よくあること」として捉えられるかもしれない。また、怪我の大きさや時期、アスリートの競技レベルなどによって、その深刻さは異なってくると思われる。しかし、それがその人にとっての人生の一部であるということ、そして一人ひとりの人生がかけがえのないものであるということを、今回の研究を通じて再確認することができた。そして、そのことを想像することが心理としての専門性であり、役割であると感じる。本研究を次への一歩とし、今後の研究や心理サポートに繋げていきたい。

謝 辞

本論文をまとめるまでには、多くの方々のご支援、ご協力を賜りました。博士論文を上梓するにあたり、お世話になった皆様方に感謝の意を申し上げます。

はじめに、主査である京都文教大学の濱野清志教授には、本論文を執筆するにあたってご指導いただきました。主査となつていただく以前から論文にご教授いただき、これまでにない視点から研究について考察することができました。また、副査である高石浩一教授、平尾和之教授には、博士前期課程の頃からご指導いただきました。深く感謝いたします。そして、愛知教育大学の廣瀬幸市教授には、御多忙の中、また新型コロナウイルス禍の中で外部識者として大学にお越しいただきました。学会や研究会で丁寧で核心に触れる発言をされていた先生にご意見をいただけたことは、貴重な時間であり大変嬉しく思います。ありがとうございました。

また、秋田巖先生には修士論文の頃から様々なご助言や励ましの言葉をいただきました。スポーツ心理学という他領域から来た私に、心理臨床の真髄を教えていただいたと思っています。こころという分かり難いものを扱うからこそ、分かっていることを丁寧に聞くことや、当たり前のようにされていることを疑うの視点は、心理臨床だけでなく研究にも通じる姿勢だと感じています。ありがとうございました。

学部生の頃からお世話になったびわこ成蹊スポーツ大学の豊田則成教授には、論文の構想や質的研究についてご教授いただきました。一年前、マイペースに取り組む私を厳しくも優しい言葉で背中を押していただき、論文の完成に至ることができたと思っています。先生からは研究の真髄を教わりました。畿央大学の辰巳智則教授には学会等でお世話になりました。同じ受傷アスリートをテーマに持ち、研究内容について聞いていただけたことは、執筆に当たって心強かったです。心より感謝申し上げます。また、同級生の菅原圭をはじめ、ゼミの先輩・後輩にも支えてもらいました。ありがとうございました。

最後になりますが、本研究は多くの調査協力者のもとで成り立っています。貴重なお話を聞かせていただき、多くのことを学ばせていただきました。至らない点も多く、語りを聴き、支えとなったかは分かりませんが、この経験を糧に今後も研究を進めていきたいと思ひます。本当にありがとうございました。

多くの皆様方に支えられて本論文を完成することができました。心より感謝致します。

令和3年1月

伊藤 麻由美