

## 〔論 説〕

# アスリートの心理的支援に関する文献的考察

## —その変遷と臨床心理学との交点をめぐって—

鷲塚 浩 二

### はじめに

2019年のラグビーワールドカップが、アジア地域初となる日本で開催される。またその翌年の2020年には、東京で第32回夏季オリンピック大会が開催される。東京でのオリンピックの開催は1964年に第18回夏季大会が開催されて以来、実に56年ぶりのこととなる。

上述したような国際大会の日本開催や昨今の競技スポーツの高度化にともない、メンタルトレーニングなどの競技力向上を主な目的とした心理的支援や、アスリート<sup>(1)</sup>の精神保健の問題への関心が高まっている。トップレベルのアスリートや競技団体に対して、国際競技力向上のための支援や研究をおこなう国立スポーツ科学センター（以下、JISSとする）では、心理グループ内に「2020年東京大会に向けた心理サポートワーキンググループ」を立ち上げ、心理的支援に対しての議論をおこなっている（立谷, 2016）。JISSのみならず、さまざまな心理的支援が今後なされていくことが予測されるが、今後の心理的支援について考えていく上で、今までにどのような心理的支援がなされてきたかについての検討が必要であると考えられる。

アスリートの心理的支援においては、Strean & Strean (1998) や Conroy & Benjamin (2001) といった研究者が臨床心理的アプローチのもつ可能性を検討する必要性を主張しているが、その具体的な検討には至っていない。筆者は臨床心理士としてアスリートの心理的支援を志向しており、また周囲には筆者と同じような志向性もつ臨床心理士が存在している。それらの点より、アスリートの心理的支援における臨床心理学の可能性を検討することが必要ではないかと筆者は考えている。

本論文においては、まずアスリートの心理的支援の変遷について、国内外の主要な取り組みを概観する。その上で心理的支援と臨床心理学のかかわりについて検討し、アスリートの心理的支援における臨床心理学の可能性について考察することを目的とする。

### 心理的支援の歴史の変遷

アスリートの心理的支援の起源を正確に辿っていくことは、困難な道のりであるといえるだろう。本項では、国内外の心理的支援に関する主要な取り組みをおおまかな時系列に沿って概観していく。

#### I. 国外における動き

1950年代の旧ソヴィエト連邦では、宇宙飛行士養成課程において呼吸調整、緊張や不安

(1) 本論文では、競技レベルや年代に関わらず、より高いレベルを志向し競技に取り組むスポーツ選手を総称してアスリートとする。

の軽減、消音室での感覚遮断訓練などの心理的自己統制のトレーニングがおこなわれていた。これらのトレーニングがアスリートへのトレーニングへと応用され、組織的なメンタルトレーニングへと発展していった。このメンタルトレーニングが心理的支援の始まりといわれており、旧ソヴィエト連邦はアスリートとコーチに対する心理的トレーニングを組織的・体系的におこなった最初の国といわれている（水落，2016）。その後、旧ソヴィエト連邦では国家プロジェクトとして、1957年よりトップアスリートに対する心理面強化を含んだ包括的トレーニングが開始された。その成果は、1960年にローマで開催された第17回夏季オリンピック大会での、金メダル43個を含む計103個のメダル獲得へと結び付いている。このような取り組みは、1970年代から1980年代にかけて東欧諸国に広がっていくこととなった。

東欧諸国との動きとは別に、北米では1960年代後半から1970年代にかけて、臨床心理学者であるOgilvieとSuinnによってアスリートへの心理的支援が始められていた。Suinnはコンサルタントとして、スキー代表チームにリラクセーションやイメージ、行動のリハーサルといった心理的支援を初めておこなった。このようなSuinnの取り組み、また1976年のモントリオールオリンピックでの成績不振を契機とし、アメリカでは心理的支援への取り組みが本格的に開始され、組織化がなされていった。アメリカオリンピック委員会は、各競技団体にスポーツ心理学や臨床心理学の専門家を配置するように要請し、その後の1983年にスポーツ心理委員会を設立、資格制度の整備に取り組んだ。これらの取り組みは1984年ロサンゼルスオリンピック、1988年ソウルオリンピックでの圧倒的勝利をもたらし、同時に大々的な報道によってメンタルトレーニングの効果についても知られるようになっていった（Suinn, 1985）。

1980年代の終わり頃より欧米では、アスリートの精神健康面への関心が高まり、スポーツ障害、食行動異常、バーンアウトや競技引退、学生アスリートのカウンセリングなどの心理臨床的問題を扱った書籍の出版が増えてくるようになった（鈴木，2017）。このような流れを受け、北米ではスポーツ心理学における実践的取り組みの発展を目指し、1986年に「応用スポーツ心理学会 the Association for Applied Sport Psychology; AASP」が設立された。また1994年には、精神医学の知見と実践をスポーツ領域にも伸展させることを目的に「国際スポーツ精神医学会 International Society for Sport Psychiatry; ISSP」が立ち上げられている。

## II. 日本国内の動き

日本国内においても、1960年代よりアスリートへの心理的支援が注目されていた。具体的には1964年開催の東京オリンピックに向けて、選手の「あがり」への対策が進められていた。スポーツ心理学者は主に「あがり」の基礎的研究に携わり、自律訓練法や催眠法、イメージ療法などをもちいた実際の選手への心理的介入は、成瀬悟策や小川捷之、長谷川浩一といった臨床心理専門家がおこなっていた。それだけではなく、当時の報告書には「たえず、極限状態に追い込まれる選手が、袋小路に入り込まないように人格的な成長を促進させる手段として、スポーツ・カウンセリングのサービスが必要なのである」（日本体育協会スポーツ科学研究委員会心理部会，1965）と述べられており、アスリートに対するカウンセリングの必要性が叫ばれていた。しかし、このスポーツ心理学者と臨床心理専門家との連携は継続することはなかった。

その後、松田岩男や松井三雄、藤田厚らを中心として1973年に「日本スポーツ心理学会」が設立されるが(藤田, 2003), 現場におけるアスリートの心理的支援の実践は、東京オリンピック当時の活動水準より大きく低下していた。しばらくそのような時期が続くが、前項で述べたような北米での取り組みを受けて、1985年に日本体育協会スポーツ医・科学委員会において「メンタルマネジメント」に関する研究班が発足した。この「メンタルマネジメント mental management」とはメンタルトレーニング(mental training 欧米では psychological skills training と呼ばれることが一般的である)に相当するような日本独自の名称ではあるが、「精神の自己管理を意味」し、「体力や技能のトレーニングと同様に、競技場面で最高のパフォーマンスを発揮するために必要な精神的な側面を積極的にトレーニングして精神力を高め、自分で自分の精神を管理(またはコントロール)できるようになることをめざして行われる」と定義された(日本体育協会研究プロジェクト・チーム スポーツ選手のメンタル・マネージメントに関する研究班, 1986)。

松田岩男や猪俣公宏を中心としたこの研究プロジェクトには、多くのスポーツ心理学者が参画し、1985年から2002年にかけて大きく5つの研究課題が設定され、長期的な研究がおこなわれた。具体的な研究プロジェクト名とその主な内容については、Table 1を参照されたい。

これらの取り組みによって欧米との溝は幾分解消されたと考えられるが、同時にメンタルトレーニングにおける様々な側面における拡大が引き起こされたと、鈴木(2017)は述べている。具体的には、トレーニングの対象者が心理的問題を抱えた一部のトップアスリートだけでなく、すべてのアスリート、コーチ、審判、さらに一部の演奏家や舞台俳優などにもメンタルトレーニングが用いられるようになったことが挙げられている。心理的支援を含めたこれらの研究プロジェクトはJISSに引き継がれ(石井, 2004)、現在の取り組みに至っている。

JISSにおける心理的支援では、一対一でメンタルトレーニング指導や心理カウンセリングをおこなうといった個別サポートと、競技団体より要請を受けて宿舎や試合会場に同行しておこなうチーム帯同サポートがおこなわれている。また、トップアスリートの心理的支援に関する事例検討会が毎月開催されている。心理的支援を担当するスタッフはスポーツ心理学専門家だけでなく、臨床心理士や心療内科医なども含まれており、幅広い支援が展開されている(立谷, 2012; 立谷・秋葉, 2016)。

アスリートへの心理的支援の流れはトップアスリートだけに留まらず、学生アスリートにも広がっていった。大阪体育大学では、1989年度より「スポーツカウンセリングルーム」が開設されている。スポーツカウンセリングルームでは大学における学生相談の機能に加え、アスリートの自己実現や、アスリート個人だけでなくチームの競技力向上をも視野に入れた活動をおこなっている。ここでは専任教員がカウンセラーを兼務するほかに、複数の臨床心理士がアスリートの相談に応じている。また筑波大学においても、1993年にトレーニングクリニック内にメンタル部門が設立され、メンタルトレーニングやカウンセリングがおこなわれている。筑波大学においては、スポーツをおこなっている者に対する支援だけでなく、心理的支援に携わる者に対しての教育や研究の場としての機能も果たしている。他にも鹿屋体育大学や日本体育大学などでも、学生アスリートの心理的支援への取り組みがおこなわれている(岩田・石川, 2003; 中込・菅生・幾留・森・高井, 2016)。

欧米での動きと時期をほぼ同じくして、1990年代になると中島登代子、鈴木壯、中込四

Table 1 メンタルマネジメントに関する研究プロジェクトの概要  
(岡, 2012を参考に筆者改)

研究実施年時	プロジェクト研究名	研究の主な内容
1985-1990	スポーツ選手のメンタル・マネジメントに関する研究	<ul style="list-style-type: none"> <li>・国際的な研究資料の収集</li> <li>・現地調査等による研究・サポートの動向把握</li> <li>・ピークパフォーマンス時における意識調査</li> <li>・目的別, または種目別のトレーニングの作成, 実施および効果の検証</li> </ul>
1991-1993	チームスポーツのメンタルマネジメントに関する研究	<ul style="list-style-type: none"> <li>・チーム力を構成する心理的要因についての研究</li> <li>・チームにおける心理的問題の診断検査の開発と標準化</li> <li>・チームプレーのための認知的スキル, コミュニケーションスキル向上のためのトレーニング開発</li> </ul>
1994-1996	ジュニア期のメンタルマネジメントに関する研究	<ul style="list-style-type: none"> <li>・目標設定やトレーニング日誌の作成などを含めた, 教育プログラムの開発</li> <li>・認知的トレーニングの実施と効果の検証</li> <li>・トップレベルのジュニア指導者における心理面の指導法の特徴・実態に対する調査</li> </ul>
1997-1999	冬季種目のメンタルマネジメントに関する研究	<ul style="list-style-type: none"> <li>・長野オリンピックをターゲットとした取り組み</li> <li>・指導者のストレスマネジメントに関する調査研究</li> <li>・コンピューターを活用した視覚的シミュレーショントレーニングの研究</li> <li>・マスコミのオリンピック選手に及ぼす影響についての調査</li> </ul>
2000-2002	メンタルマネジメントに関する研究	<ul style="list-style-type: none"> <li>・夏季オリンピックにおける心理支援方法の開発および支援実施体制の構築</li> <li>・JISS心理部門の役割の検討</li> </ul>

郎らを中心として「SPACE研究会 (SPACE; Sport psychologists, Psychiatrists, Athletes, Clinical psychologists, and Enlightenment)」が結成され, アスリートの相談事例の検討会が定期的に開催されるようになっていった (中島・志村・西薊, 2006)。このSPACE研究会を前身として, 1998年に「こころと身体の臨床学的研究と実践」を標榜する「日本臨床心理身体運動学会」が設立された (中込, 2013)。加えて, 北米での動きに呼応するようにして, 2003年には「日本スポーツ精神医学会」が設立されている。

さらに, アスリートの病理的問題を中心的に扱おうとする欧米の「スポーツ臨床心理学 sport clinical psychologyあるいはclinical psychology for sport」とは一線を画す立場として, 「臨床スポーツ心理学 clinical sport psychology」が提唱されるようになってきている。この臨床スポーツ心理学においては, アスリートにおける狭義の心理的問題だけに限定することなく, 従来のスポーツ心理学が扱う研究課題や事象などにも対象を拡大し, それらに対して臨床心理学的なアプローチを採用するのを特徴としている (中込, 2013)。

## 2つの認定資格と心理的支援における「棲み分け」

現在わが国においては, アスリートへの心理的支援に携わる者に対して, 2つの学会認定資格が確立されている。それは, 日本スポーツ心理学会が認定する「スポーツメンタル

トレーニング指導士」と、日本臨床心理身体運動学会が認定する「認定スポーツカウンセラー」である。

スポーツメンタルトレーニング指導士は2001年より認定が開始され、①指導士としての社会的承認を得ること、②専門家としての信用を得ること、③指導士としての専門性と責任性を高めること、④スポーツ心理学への認識と理解を高めること、⑤スポーツ心理学会の発展を期待することを目的としている。その活動内容は、「スポーツ心理学の立場から、アスリートや指導者を対象に、競技力向上のための心理スキルを中心にした指導や相談を行う」(日本スポーツ心理学資格認定委員会, 2014)とされており、狭義でのメンタルトレーニングの指導や助言に限定しないことが明記されている。

認定スポーツカウンセラーは、「スポーツ競技場面におけるすべての人々を対象として心理臨床の専門家として認定する」ものとして2004年に設立され、2008年現在、「競技場面におけるカウンセラー資格としては国内唯一のもの」(日本臨床心理身体運動学会, 2008)である。認定要件には臨床心理士資格または医師免許の有無が含まれており、スポーツカウンセリングの専門性を理解した上で、個人だけでなくチーム全体に対しても適切な心理臨床的援助ができることに加えて、一般心理臨床家として仕事ができることも期待されている。なおスポーツカウンセリングとは、「競技場面に関わ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等が主たるものである」(鈴木, 2006)とされている。

競技力向上を目的としたメンタルトレーニングと心理的問題の解決を目的としたカウンセリングを、現場では相容れない、次元の異なるものとして捉えていることが多いように感じられる。それには、上述したような2つの認定資格が存在しているだけでなく、Martens (1987; 猪俣訳, 1991) の述べる「棲み分け」が影響しているように思われる。

Martens (1987; 猪俣訳, 1991) は Figure 1 のように、アスリートの行動を「異常」から「優れた」までの連続体の直線上にあると考えた。そしてその中央に「ふつう」を位置づけ、選手の行動が「ふつう」より左側にある場合は、異常行動とスポーツの両方に通じている臨床的スポーツ心理学者が、「ふつう」から右側を教育的スポーツ心理学者が担当すると述べている。加えて Martens は、臨床的—教育的スポーツ心理学の機能を互いに混合しないことが重要であると続けている。

アスリートの心理的支援をおこなう上では、その担当者自身がどのような専門的訓練を受け、経験を積み重ねてきたかによって提供されうるものが決定してくるため、その点



においてはMartensのモデルは参考となる側面もあると考えられる。しかし、このようなモデルの提示によって、前者をスポーツカウンセリング（あるいは認定スポーツカウンセラー）、後者をメンタルトレーニング（またはスポーツメンタルトレーニング指導士）と対応づけがちになってしまい、その2つが現場で対峙されている可能性を考慮しなければならないだろう。実際に心理療法の技法をメンタルトレーニングプログラムに応用し、トレーニング効果が見られたという報告（中込，2013）や、アスリートが実力発揮を果たしたメンタルトレーニングを主体とした関わりにおいても、心理的習熟や価値観の変化などがみられているとする事例報告（平木・中込，2009）がなされている。これらの点を考慮すると、単純にMartensのモデルを鵜呑みにするだけでなく、これら2つの差異を明確にしていくとともに、わが国の状況に合わせた「棲み分け」や連携のあり方を検討していくことの必要性が主張されている（平木・中込，2009）。

### 臨床心理学との交点をめぐって

アスリートへの心理的支援の変遷を概観すると、いくつもの臨床心理学との関わりをみることができる。その最たる例は、1964年東京オリンピックにおける心理的支援であろう。

1964年東京オリンピックにおいては、選手の「あがり」防止のために、臨床心理専門家が自律訓練法や催眠法、イメージ療法などをもちいた介入をおこなっていた。この取り組みにおいてはスポーツ心理学者との密な連携がなされ、のちの報告書にスポーツカウンセリングの必要性が述べられる（日本体育協会スポーツ科学研究委員会心理部会，1965）ほどに、臨床心理学は大きな役割を果たしていたと思われる。この連携が継続しなかった要因については色々と考えられるが、そのひとつには臨床心理専門家側の体制が十分に整備されていなかったことが挙げられるだろう。実際に東京オリンピックと同じ1964年には「日本臨床心理学会」が設立され、臨床心理学界全体が大きな変化の時期を迎えていたことは想像に難くない。

その後、再び臨床心理学との交点が訪れるのには、1990年代まで待たねばならない。SPACE研究会を立ち上げた中島・鈴木・中込らは、アスリート出身でありながら臨床心理のトレーニングを受け、アスリートの心理的支援に臨床心理学的アプローチを導入した。このことは今までになかった、大きな動きであったといえるだろう。その後、SPACE研究会を前身として日本臨床心理身体運動学会が設立され、認定スポーツカウンセラーの資格制度が開始された。認定スポーツカウンセラーの認定要件には臨床心理士資格の有無も含まれており、日本臨床心理身体運動学会そのもの、また認定スポーツカウンセラー資格制度の根底には臨床心理学の考え方が根付いていると考えられる。「臨床スポーツ心理学」や「臨床心理身体運動学」は臨床心理学とスポーツ心理学との学際領域から発展しており、これも臨床心理学との大きな交点といえるだろう。

大塚（2004）は、臨床心理学を「生身の人間に親しく臨んで、その人の訴える問題（望み）の解決や発展に資するための心理学的原理と技法を研究し、それらの実践的活用を図る心の科学である」とまとめ、実践行為を前提とする学問であると述べている。また、臨床心理士は「臨床心理学にもとづく知識や技術を用いて、人間の“こころ”の問題にアプローチする“心の専門家”」であり、「あくまでもクライアント自身の固有な、いわばクライアントの数だけある、多種多様な価値観を尊重しつつ、その人の自己実現をお手伝いしようとする

専門家」である（日本臨床心理士資格認定協会，2017）。これらの定義から考えると，臨床心理学や臨床心理士が目指していることとアスリートの心理的支援は，決して対峙しているものではないといえるだろう。臨床心理学や臨床心理士が扱うものは，Martens (1987; 猪俣，1991) の述べるような「異常」な行動だけではなく，その人が目指す自己実現の手助けである。競技力向上を主な目的としておこなわれるメンタルトレーニングであっても，その競技力向上をアスリートが望んでいるのであればメンタルトレーニングは自己実現の手段の一つと考えることができる。その点においては，自己実現の手助けとして臨床心理学や臨床心理士が関わることのできる側面も多くあるのではないだろうか。もちろん，アスリートや競技現場の特殊性を理解する必要はあり，そういった知識なしには理解や対応が困難な面もあるかと思われる。しかし，「スポーツ選手への特別なカウンセリング（心理療法）はほとんどないと考えたほうがわかりやすい」（中島・志村・西蘭，2006）ように，決して異なる次元のものではないことは，ここに留めておいてよいだろう。

### おわりに

本論文では，アスリートへの心理的支援の変遷に触れながら，心理的支援における臨床心理学の可能性について検討した。アスリートの心理的支援に関わる臨床心理士はまだまだ少なく，本論文でおこなった検討については議論の余地があると思われる。これからの更なる議論や，実践研究を含めた様々な面からの検討がなされていく必要があるだろう。

### 参考文献

- Conroy, D., & Benjamin, L. (2001). Psychodynamics in sport performance enhancement consultation: application of an interpersonal theory, *The Sport Psychologist*, 15, 103-117.
- 藤田 厚 (2003). 日本スポーツ心理学会 30年の歩み—これまでとこれから—, *スポーツ心理学研究*, 30 (2), 55-62.
- 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.
- 石井源信 (2004). オリンピックと心理的サポート, *体育の科学*, 54, 363-368.
- 岩田真一・石川尚子 (2003). トップアスリートのためのメンタルマネジメント—わが国の取り組みと今後の課題—, *日本女子体育大学紀要*, 33, 113-122.
- Martens, R. (1987). *Coaches Guide to Sport Psychology*, Champaign: Human Kinetics.
- (猪俣公宏 (監訳) (1991). *メンタルトレーニング*, 大修館書店)
- 水落文夫 (2016). 1-4 メンタルトレーニングの現状と課題 in 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 三訂版*, 大修館書店, pp18-22.
- 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*, 21, 353-359.
- 中島登代子・志村正子・西蘭秀嗣 (2006). 心理臨床と競技者のカウンセリング—現在から近未来へ—, *スポーツトレーニング科学*, 7, 32-34.
- 中込四郎 (2013). *臨床スポーツ心理学 アスリートのメンタルサポート*, 道和書院

- 中込四郎・菅生貴之・幾留沙智・森 司朗・高井秀明 (2016). 7-5 大学におけるスポーツカウンセリングルームの活動 in 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 三訂版, 大修館書店, pp232-237.
- 日本スポーツ心理学会資格認定委員会 (2014). スポーツメンタルトレーニング指導士—資格申請・更新の手引き—2014年度版.
- 日本体育協会研究プロジェクト・チーム スポーツ選手のメンタル・マネージメントに関する研究班 (1986). スポーツ選手のメンタル・マネージメントに関する研究—第1報—, 昭和60年度日本体育協会スポーツ医・科学研究報告, 3.
- 日本体育協会スポーツ科学研究委員会心理部会 (1965). 心理部会報告, 東京オリンピックスポーツ科学研究報告, 481-522.
- 日本臨床心理士資格認定協会 (2017). 臨床心理士とは (<http://fjcbcp.or.jp/rinshou/about-2/>) (取得日: 2017年8月1日)
- 日本臨床心理身体運動学会 (2008). 認定資格について (<http://www.rinsinsin.jp/sc/index.html>) (取得日: 2017年8月1日)
- 岡 浩一郎 (2012). トップアスリートを支える心理学の役割と貢献, 体育の科学, 62 (8), 562-565.
- 大塚義孝 (2004). 第1章 臨床心理学の成立と展開1—臨床心理学の定義 in 大塚義孝(編). 臨床心理学原論, 誠信書房, pp1-102.
- Strean, W., & Strean, H. (1998). Applying psychodynamic concepts to sport psychology practice, *The Sport Psychologist*, 12, 208-222.
- Suinn, R. M. (1985). The 1984 Olympics and sport psychology. *Journal of Sport Psychology*, 7, 321-329.
- 鈴木 壯 (2006). スポーツカウンセリング in 日本体育学会 (監修). スポーツ科学事典, 平凡社, pp104-105.
- 鈴木 壯 (2017). 第1章 アスリートの心理サポート小史 in 中込四郎・鈴木 壯 (著). アスリートのこころの悩みと支援 スポーツカウンセリングの実際, 誠信書房, pp1-14.
- 立谷泰久 (2012). オリンピック選手の心理的サポート—JISSにおける取り組み—, 体育の科学, 62 (8), 571-575.
- 立谷泰久 (2016). 国立スポーツ科学センター (JISS) での心理サポートの現状, 心理学ワールド, 74, 27-28.
- 立谷泰久・秋葉茂季 (2016). 7-3 日本代表チームに対する心理サポートシステム in 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 三訂版, 大修館書店, pp223-227.

(2017.8.20 受稿, 2017.9.25 受理)

## 〔抄 録〕

本論文は、アスリートの心理的支援における臨床心理学の可能性について検討したものである。まずは、国内外の主要なアスリートへの心理的支援の変遷を概観し、現在わが国において心理的支援に携わる者としての2つの認定資格について取り上げた。現場においてはメンタルトレーニングとスポーツカウンセリングが相対するものとして対峙されているが、実際の区別は困難なものであり、国内の状況にあわせた連携が求められると考えられる。その上で心理的支援における臨床心理学の可能性について検討し、自己実現という観点から、臨床心理学や臨床心理士が関わることのできる側面も多くあるのではないかと考察された。