

高校弓道部員への心理支援について —前向きな自己イメージと精神的安定のために—

Psychological support for Japanese high school archers —For a positive self-image and mental stability—

山口 豊*, 窪田 辰政**, 相原 幸音*, 森脇 保彦***

Yutaka YAMAGUCHI*, Tatsumasa KUBOTA**
Yukine AIHARA* and Yasuhiko MORIWAKI***

Abstract

Japanese archery is greatly affected by the mind of the archers. Japanese archers in high school need a positive self-image and mental stability to hit their target. The purpose of this study is to examine the improvement of the self-image and mental health of Japanese high school archers through SAT image therapy. The subjects were 27 students of the tenth grade and eleventh grade level. This intervention was performed in November, 20XX. In the intervention, students' psychological indices of "Self-esteem", "Self-repression", "Self-denial", "State-trait anxiety inventory," and "Self-rating Depression Scale," improved significantly (Wilcoxon signed-rank test). In the subjects' free descriptions of Self-image (for psychological support), 18(10) people were positive, 5(3) people were neutral, 0(3) people were negative, and 4(9) people did not respond.

The results of our intervention showed the effectiveness of psychological support for Japanese high school archers through SAT image therapy.

Key words: Japanese archery (Kyudo), self-image, mental stability, psychological support

I. 緒 言

スポーツのパフォーマンスがアスリートの精神性に影響を受けることは、もはや自明のことであるが、中でも弓道は特に精神性の高い競技であるといえよう。オイゲン・ヘリゲル (1936) は、「弓術

は、弓と矢を持って外的に何事かを行おうとすることではなく、自分自身を相手にして内的に何事かを果たそうとする意味を持っている」という¹⁾。また、森ら (1991) は、弓道をしているものの脳波は、座禅中の脳波パワースペクトルに類似することを指摘し、弓道と座禅の精神性の類似点を科

* 筑波大学 (University of Tsukuba)

** 静岡産業大学 (Shizuoka Sangyo University)

*** 国士舘大学 (Kokushikan University)

学的に示している²⁾。もちろん、射術との関係においても精神性は重要である。多くの射手は、習い始めのころは的中することにあまりこだわらないため、心理的要因が射術に影響する度合いは、それほど深刻では無い。しかし、月日が過ぎ、ある程度の中ができるようになると、的中への欲が出て、かえって射術に悪影響がでてくる場合もある。例えば、「ゆるみ」「早気」などは、修正の難しい深刻な射癖であり、多くの弓術者を悩ましてきた。ついには修正できず弓を捨てる射手もいる。この射癖のはっきりとした要因はわからないが山口・窪田ら（2010）は、心理的支援によって修正した事例を報告した³⁾。つまり、離れ時における「あてたい」という強い欲が心の葛藤となり射術への集中力を失わせ、的中に対する「狙い」や「離れ」といった身体的動作に狂いを生じさせてきたと考えられる。わずかな精神的な働きであっても弓道の射術は影響される。弓道の教歌においても、「離れ」時における精神性についての重要性が、次のように述べられている。“矢をかけて 引きしほるは 覚（おぼ）ゆるぞ 離れどきには 無念無想に”⁴⁾。日置当流の稲垣源四郎氏も、最上の離れに至らない射手は、やがて離れの段階で働く意識に妨げられて、見事な離れが不可能になるといい、心理的要因が射術に与える影響を述べている⁵⁾。実際、高柳ら⁶⁾の生理学的研究によると、行射中は、高度な集中力を必要とするため、交感神経を緊張させていることが示されている。白倉らも、的中においては心理的な影響があることを報告している⁷⁾。洋弓においても同様であり、高柳（1994）は、弓は自分との闘いであり、ほんのわずかな雑念でもミスにつながり、安定した精神集中が必要であるという⁸⁾。さらに、このような精神的安定と同時に、浦上（1998）は、「離れ」に際しては、心を安定させると同時に、自分で意識して心を高揚させることも重要であるという⁹⁾。

これらのことから、射手にとっては射術安定のために、日頃から練習時に、気持ちを高揚させる前向きな自己イメージを持つことと、落ち着き安

定した心理状態を維持することが重要であろう。このような心理的課題に対しては、身体的指導や技術的トレーニングだけでは限界がある。徳永ら（2007）は、約1月間で6回のプログラムを実践し高校弓道部員に対してメンタル指導介入を行った。その結果、パフォーマンスを高めるには心理的スキルを高めることが有効であるとしている¹⁰⁾。また、煙山（2010）は、15日間にわたって心理支援を行い大学弓道部員に対して、心理面の改善・安定を図った。そして、競技パフォーマンスの向上には、リラクゼーション効果の有効性を指摘し、同時にメンタルトレーニングの継続的実践には、セルフモニタリングが効果的であると言う¹¹⁾。

ただし、これらの先行研究による弓道部員への心理支援は実施日数やセッション数が多く、また指導者が専門的な心理的トレーニング能力を持っている必要がある。多くの高校弓道部における顧問は、担任・教科指導の合間に短時間で指導することが多く、時間的ゆとりが少ない。更に、顧問は弓道経験者とは限らず専門的なメンタルトレーニング方法を学ぶのは容易ではない。そこで、高校弓道部の顧問でも、負担が小さくかつ少ない介入回数でも効果的に心理支援できる方法の開発が望まれる。

これらのことから、筆者らは短期的な心理介入でも身体的効果のエビデンス^{12) 13) 14)}を有するSATイメージ療法に注目した。SATイメージ療法は、宗像恒次が開発した第3世代に属する認知行動環境療法である。SATイメージ療法は、潜在情報の身体出力を重視するので精神性の高い弓道競技には、適切な手法といえる。また、前述したように高校弓道選手に対して、SATイメージ療法介入を行い、パフォーマンスが改善された事例が報告されている¹⁵⁾。本研究の目的は、高校生弓道部員にSATイメージ療法による心理介入を行い、心理支援が弓道部員の前向きな心理的安定のためのプログラムとして有効であるかを検討することである。

Ⅱ. 方 法

1. 研究対象者

本研究対象者は、関東地方 A 県の B 高等学校の弓道部員 1・2 年生 27 名（男 15 名・女 12 名）年齢 16.04 歳 ± 0.65 である。

2. 倫理的配慮

倫理的配慮としては、対象者に対し、心理支援前に研究の意図を話し、自由記述内容や数量的データのみを使用し、個人を特定する情報は一切公表しない等を口頭にて告げ、承諾を得た。

3. 介入時期と時間

心理介入は、20XX 年 11 月（下旬）午前中に 1 回、約 3 時間程度実施した。

4. 介入者

NPO 法人ヘルスカウンセリング学会公認心理カウンセラーの筆者であった。

5. 介入方法

SAT 法による 5 種類の介入を行った。1 つは SAT 気質コーチング法であり、残りの 4 つは SAT 法の①「未来自己イメージ法」、②「宇宙自己イメージ法」、③「光イメージ法」、④「SKP イメージ法」である。

1) SAT 気質コーチング法

気質コーチング法は、クレッチマー、下田光造、クロニンジャーらの気質理論や最近の行動遺伝子的研究や自らの臨床経験を踏まえ、宗像が系統立てた遺伝的気質論に基づき 6 つの気質論を作成し、それに基づいてセルフケア行動、対人行動を円滑に進めていく技法¹⁶⁾となっている。

2) SAT イメージ療法

SAT イメージ療法は、宗像恒次によって開発された技法である。SAT とは「構造化された

(S_{tr}uctured)」問いかけによって、問題解決脳の右脳を活性化させ、変性意識での「ひらめき、連想 (A_{ss}ociation)」を用いて、問題解決法の気づきを促す「技法 (T_echnique)」を意味し、この方法によって脳内の扁桃体や脳幹などの潜在記憶情報にアクセスしていく認知行動環境療法である¹⁷⁾。SAT イメージ療法は、短期間で問題解決を支援していくところに特色がある。通常の「心理カウンセリング」が心理的な面から心の問題を扱うのに対して、SAT イメージ療法は身体性を重視し、身体に現れた症状を入り口として心の問題に迫っていく。なぜなら、宗像は心の深奥の問題は、顔表情や動作などの身体に出力され、こうした身体症状にこそ潜在記憶情報が影響していると考えているからである¹⁸⁾。これら潜在記憶情報は、大脳の海馬や扁桃体、脳幹、小脳に記憶されていると考えられるが、従来のカウンセリング技法では、容易にアクセスできない領域である。一方、SAT イメージ療法では、目を閉じた変性意識において構造化された問いかけを受けることによって、この潜在情報にアクセスできると考えられている。そのため、イメージ法を用いて肯定的な潜在記憶情報を構築していくことができる。脳神経活動パターンは、ニューロン（神経細胞）とニューロンがシナプス結合することで形成される。このニューロンには、樹状突起と呼ばれる情報の入力機能を持つ数千もの突起がついているが、出力は軸索が 1 本のみである。そこで、クライアントの嫌悪系潜在記憶情報よりも強く報酬系潜在記憶情報を入力することで、扁桃体の嫌悪系部位を刺激する信号を OFF にして報酬系部位を刺激する信号を ON にすることができる。SAT イメージ療法は、そのことを応用して¹⁹⁾ 宗像の開発したイメージ法である。これらのことから、比較的短期間で効果的に自己イメージ、メンタルヘルスを良好に変容していくことが可能となる。今回用いた SAT イメージ療法は下記の 4 種類である。

①未来自己イメージ法

過去の記憶に頼らず、100代前から子が親に無条件に愛されてきたと仮定し、またこれからクライアントを無制限に支援してくれる人があることを仮定して、自分を無条件に愛する未来型の自己イメージを作る方法である²⁰⁾。

②宇宙自己イメージ法

人は、 10^{29} 個の原子で構成されている複雑系原子配列体である。それを利用して、人を原子というナノ自己イメージで捉え、原子としての自己が、全宇宙において、守護されているという環境の中で、捉えられた自己をイメージする方法である²¹⁾。

③光イメージ法

クライアントをイメージ上で、分子原子素粒子などの粒子に還元し、暖色系の光に守られて、「本来の自分」に気づかせ行動目標化していく方法である。

(具体的な支援経過は下記表1を参照)

④SKPイメージ法

スピリチュアル・キーパーソン (SKP) とは、胎内退行法によって気づいた不条理死 (流産、早死、事故死、病死など) した「きょうだい」のう

ち自分を守護してくれる人、あるいは自分が守護したい共依存関係になる人のことであり、クライアントがSKPの代理顔表象を意識的にもつことで安心した気持ちや緊張しない身体の自己イメージを持つことできる。そのことを応用したSATイメージ療法の一部である²²⁾。

(具体的な支援経過は、下記表2を参照)

6. 測定尺度の構成

測定尺度の構成については下記表3を参照。

7. 分析方法

統計解析は、SPSS ver19によって解析した。

Ⅲ. 結果

1. 心理特性尺度

心理指標：前向きな精神的安定のための弓道部生徒へのSATイメージ療法による自己イメージ・メンタルヘルス改善の効果を検討するために、心理介入前後の心理指標を比較したところ、自己イメージを測定する「自己価値感」($z=3.223$, $p=.001$)、「自己抑制型行動特性」($z=-2.05$,

表2 SKPイメージ法支援経過表

表1 光イメージ法支援経過表

SAT光イメージ法 20xx年11月xx日実施 (約5分間)	
(Thはセラピストの問いかけを示す。)	
Th 1	最近気になることをあげてください。
Th 2	それをストレス度で表すと何%ですか？
Th 3	あなたが、分子、原子、素粒子になったとイメージしてください。あなたが粒子として、黄金色・黄色・・・スカイブルー色のうちの色の光イメージで守られるといいですか？
Th 4	その色の光で包まれるとどんな気持ちになりますか？
省略	
Th 5	その自分で、今日からできることは何ですか？ひらめきでお答えください。

SKPイメージ法 20xx年11月xx日実施 (約30分間)	
(Thはセラピストの問いかけを示す。)	
Th 1	あなたは、これからどのような自分になりたいですか？その自信度は？
Th 2	<目を閉じてください>一般に知られていないことですが、受精卵の80%以上は生まれていないことが知られています。望めるならば、あなたにとって、生まれて欲しいきょうだいは、・・・だれですか？・・・その方がお母さんの胎内にいるイメージを作ってください。その方は、胎内でどのような光で守られる胎内イメージを作りたいことを希望しますか？・・・その光で守られていると、・・・居心地はいいですか？・・・その方が生まれて大きくなったらどのような顔表情が浮かびますか？
Th 3	もし、その方々がいるとすると、あなたの父母は、どのような顔表情をしていますか？
Th 4	<開眼しストレッチ>ではその表情を定着させるべき方々は、それぞれ「代理顔表象リスト」の何番に似ていますか？どのようにしてあなたの脳に高頻度刺激をすればいいでしょうか？ひらめきでお答えください。

p=.040)、「自己否定感」($z = -2.15$, $p=.032$)の尺度値が有意に改善した。さらに、メンタルヘルスを測定する「特性不安 (STAI)」($z = -3.192$, $p=.001$)、「抑うつ (SDS)」($z = -3.33$, $p=.001$)も有意に改善した。

2. 自由記述

1) 自己イメージの変化について

肯定的記述 18 名 (67%)

「もう少し自分に自信をもってもいい事に気づいた。」「前向きになれた。」「明るくなった感じがする。」「自分に少し自信が持てるようになった。」「イメージは難しかったが、イメージの中に本来の自分を見つけられた気がした。」「少し良くなった。」「良くなった。」「明るくなった。」「おだやか。」「明るく感じるようになった。」「なんとなく丸く穏やかなイメージ。」「受ける前と比べると良くなった。」「プラスに変化した。」「以前よりも良いイメージがついたと思う。」「とっても良くなりました。」「よくなったと思う。」「良い方向に変わったと思ったと思う。」「明るくなった。」など。

中立的記述 5 名 (19%)

「よくわからない。」「思っていたより (自分は) 自己中心的な考えだった。」「本来の自分は、思っている以上に社交的イメージと思った。」「あまり変わらない。」など。

否定的記述 0 名 (0%)

無回答 4 名 (15%)

2) イメージ法を受けた感想

肯定的記述 10 名 (37%)

「気持ちがとても穏やかで落ち着いた。」「イメージを良くすることで行動を変えられたらいいなと思った。」「思っていたより楽しく、自分を見なおしていききたい。」「少し、気が楽になった。」「こんなやり方があるのかと思った。」「本当の自分がわかってびっくりした。」「将来のためになった。」「気持ちが軽くなった。」「ちょっと落ち着いた。」「冬休みに実施するのが楽しみです。」など。
中立的記述 3 名 (11%)

「実施した後なのでよくわからない。」「イメージした自分と今の自分の違いに驚いた。」「親や気質で自己イメージが変わることがわかった。」

否定的記述 3 名 (11%)

「イメージが作れず困った。」「イメージが難しかった。」「ガイダンスに難しい内容があった。」
無回答 9 名 (33%)

IV. 考 察

昔の武士が、生涯をかけて弓術を実につけていく時代とは異なり、現代の高校生弓道部員は、実質 2 年と数ヶ月で練習が終了するという状況にある。その短い期間で射術を身につけ、的中率を向上していくには、技術習得とともに、心理的要因、特に前向きな精神的安定も必要とされる。

今回の結果から、各心理指標が有意に改善し、

表 3 心理特性尺度の構成

尺度名	作成者	項目数	得点範囲	基準値	測定目的
自己価値感	Rosenberg, 1965 宗像訳, 1987	10	0~10	7~10	現在の自分への良いイメージの程度を測定する。
自己抑制型行動特性	宗像, 1990	10	0~20	0~6	他者に嫌われないように自分の気持ちを抑える傾向の程度を測定する。
自己否定感	宗像, 2001	10	0~20	0~2	自分に対して否定的な自己イメージの程度を測定する。
特性不安 (STAI)	Spielberger, 1970 水口他訳, 1982	20	20~80	44 以下	不安の感じやすさと現在の状態不安の程度を測定する。
抑うつ (SDS)	Zung, 1965 福田他訳, 1973	20	20~80	39 以下	抑うつ気分の程度を測定する。

弓道部員への心理支援として、SAT イメージ療法を用いることで、前向きな自己イメージと精神的安定が作り出される可能性が示唆された。これは、宗像が言うように脳内のバーチャルな体験は現実体験に近く、メンタルヘルス・身体出力改善への効果を有していることから、SAT イメージ療法によって、脳内にバーチャルではあるが、「本来の自分」が生成され、明るく元氣な自分の笑顔をイメージすることができたと考えられる。そのことで、自由記述にもあるように「前向きになれた」「明るくなった」「気持ちがとても穏やかで落ち着いていた。」などと対象者の自己イメージが前向きになり、メンタルヘルスの安定がもたらされたのではないかと考えられる。

このような1回だけの簡便な方法によって心理支援が可能なのは、SAT イメージ療法が、その特色において、問いかけが構造化されている、イメージ法を多用しているためである。この特色により、対象者はひらめきを生じやすく、イメージを容易に作りやすかったと考えられる。イメージは、現実体験に類似しているため脳は同じ部位を反応させ、言語による誘導よりも実際に心身に強く影響を与えている可能性があると考えられる。また対象者は目を閉じた変性意識において実習していくので、通常意識ではアクセスしづらく接近できない大脳辺縁系の海馬や扁桃体に蓄積²³⁾された嫌悪系世代間伝達の潜在情報²⁴⁾にもアクセスしていると考えられる。そのためより深く記憶情報を報酬系に変容していくので情動変容がポジティブに行われている可能性もある。また、仮定法を用いていて実践するので、クライアントに心理的負担が少なくイメージングがしやすいと考えられる。効果が短期的に現れたのは、右脳は左脳に比べて直感的に答えを出していくため、イメージングとともに構造化された問いかけが、対象者の右脳に直接働きかけ、問題の答えや解決の方向性が早く確定していくと考えられるからである。

以上のことから、SAT イメージ療法は、1回のセッションによっても弓道部員の自己イメージ

とメンタルヘルスをすみやかに改善したのではないかと考えられる。弓道部員への前向きな心理的安定にSAT イメージ療法による心理支援の有効性が示唆されたといえよう。

V. 研究の限界

本研究の心理指標の測定は、介入前後の数値であり、効果の継続性については、はっきりしたことはわからない。フォローアップなどを通した縦断的測定が望まれる。また、対象者は1つの高校の弓道部員であり、他の高校の弓道部員に関しても同様な知見が得られるかどうかはわからないので、今後は対象者を広めて研究を継続していきたい。

引用文献

- 1) オイゲン・ヘリゲル：日本の弓術、岩波文庫、1982、p16
- 2) 森俊男・篠田伸夫・小谷泰則・市村操一：弓道における座禅とリラクゼーションの効果（1）—座禅法の生理心理学的検討— 筑波大学体育科学系紀要、1991、79-83
- 3) 山口豊・窪田辰政：習慣的な弓道「ゆるみ」動作生徒へのヘルスカウンセリングの効果について、運動とスポーツの科学、第16巻第1号、2010、61-69
- 4) 徳山文之介：日置流弓目録、1970、p52
- 5) 稲垣源四郎義典：弓の心 THE SPIRIT OF KYUDO、1993、pp15-17
- 6) 高柳茂美、丹羽劭昭：競技場面における生理心理的反応（1）—弓道を中心に— p202
- 7) 白倉伸助、武山 秀：弓道に関する研究—的中率に及ぼす心理的影響— 体育学研究、1961、p271
- 8) 高柳憲昭：アーチェリー、成美堂出版、1994、p12
- 9) 浦上博子：型の完成に向かって、言叢社、1998、p74-75
- 10) 徳永幹雄・織田憲嗣・安達淳一：「スポーツ選手に対するメンタル指導の実践—大会1ヶ月前からの高校弓道部員を対象にして— 第一福祉大学紀要4、113-131、2007
- 11) 煙山千尋：弓道選手に対するメンタルトレーニングの効果—弓道選手版心理的スキル尺度の作成およびトレーニング効果の検討— 博士学位論文：桜美林大学大学院2010

- 12) Tsunetsugu MUNAKATA, Noriko HIGUCHI, Kazue NAKASHIMA, Kiriko MURAKAMI, Yoko WATANABE, Yutaka YAMAGUCHI, Hiroko IKENO, Yuka IWANAGA, Wen-yan HU, Yoko ICHINOSE, Atsushi NOMOTO : Examining the Effects of the group intervention using SAT to ameliorate mental distress among Cancer Survivors
- 13) Wen-Yan, Hu, Tsunetsugu, Munakata, Sayuri, Hashimoto, Wen-Jie, Yang, Ying, Feng : SAT-based Self-image Improvement Intervention to Ameliorate Anxiety in Chinese College Students
- 14) Noriko Higuchi and Tsunetsugu Munakata : Long-term prognosis of psychogenic visual disturbances (PVD) in children following SAT therapy
- 15) 前掲論文3)
- 16) 宗像恒次、田中京子、小林由実 : SAT 気質コーチングによる人間関係のコラボレーション、ヘルスカウンセリング学会年報、第13号、2007、1-11
- 17) 宗像恒次 : SAT療法、金子書房、2006、p8
- 18) 前掲書17) p8
- 19) 前掲書17) p45
- 20) 宗像恒次 : SAT法を学ぶ、金子書房、2007、p130
- 21) 前掲書20) p131
- 22) 宗像恒次 : ヘルスカウンセリング学会年報、第16号、2010、1-9
- 23) 宗像恒次 : がんのSAT療法、春秋社、2007、p24
- 24) 宗像恒次 : 遺伝子を見方にする生き方、きこ書房、2007、pp34-35