

## アスリートの心理サポート実践から見てきたもの

### Insights Derived from the Long Practice of Psychological Support for Athletes

中込 四郎\*, 秋葉 茂季\*\*

Shiro NAKAGOMI\* and Shigeki AKIBA\*\*

#### Abstract

When the authors were university students, they studied sport psychology from the traditional perspectives of natural science and causality while training to master the fundamentals of academic research. Later, as they became interested in psychological support for athletes and began practicing sport psychology, they recognized the need for clinical methods that directly involve the research subject (client) and thus sought professional training in psychotherapy, which shifted them from a causal perspective toward a synchronic and semantic one. Accordingly, “clinical” came to be viewed not as an abnormality or problem, but as the primary method of understanding the subject.

The purpose of this study was to clarify the characteristics and our understanding of athletes and the competitive world by analyzing interview records from counseling and psychotherapy sessions with athletes the authors have counselled. As a result, five key-points for successful counseling for athletes were identified: 1) “Body-related” narratives offer a distinctive “window” to the athlete’s connection to his/her inner world and experience. 2) In addition to teaching psychological skills (mental training), the mind can be strengthened through talking and other forms of self-expression (counseling). 3) The client’s initial complaint often contains clues to the subsequent resolution of the problem, while “problems” can be seen as “psychological issues”, and conversely “psychological issues” can be seen as “problems.” 4) The basic stance regarding the counselor’s understanding of the client involves a shift from causal to synchronic theory. 5) The relationship between adaptation to reality (performance enhancement) and individuation (psychological maturity) is that of necessary co-existence and mutual support. Adapting these five key-points should provide practitioners with important clues and psychological issues for supporting client athletes. They can also be seen as unique characteristics of sports counseling.

*Key words; athlete, sport counseling, clinical sport psychology, new insight, synchronic and semantic perspective*

---

\* 元国士館大学特任教授・現筑波大学名誉教授  
(Former Specially Appointed Professor, Kokushikan University and Professor Emeritus, University Tsukuba)

\*\* 国士館大学 (Kokushikan University)

## はじめに

筆者らは当初、心理スキルの指導（メンタルトレーニング）を通してアスリートの心理サポートを行なってきた。特定のチームや複数の希望するアスリートを対象とした場合、講習会形式での指導方法を採用することになる。ところが、個別対応を継続して行なっていった場合、心理技法の指導から徐々に心理相談の比重が大きくなっていくことを経験してきた。そして、心理技法の指導を意図的に抑え、カウンセリングの技法を通して競技力向上や実力発揮に繋げていくことができるとの手応えを得るようになっていった。

「メンタルトレーニングに関心がある、経験してみたい」「メンタルトレーニングは必要だと思う、そのやり方を教えて欲しい」「自分にとってメンタルな課題が大きい」などと自発来談してきたアスリートであっても、じっくり競技場面での状況を伺っていくとそのほとんどが自身の中での心理的問題や課題について言及していくのであった。彼あるいは彼女らの要望には心理技法の指導だけでなく、カウンセリングを中心としたアプローチであっても応えられ、むしろその方が有効であることを経験していった。

著者らはそれぞれ異なる現場での臨床経験からスタートしたが、その後、国立スポーツ科学センター（JISS）心理研究室が主催する月例の事例検討会で出会い、お互いの臨床経験や立場を語る機会が増えていった。両者はメンタルトレーニングを入口としていたが、アスリートの心理サポートにおけるカウンセリング技法による手応えを得、お互いがカウンセリングや心理療法の専門的訓練の必要性を実感し、そしてそれぞれに相応しい専門家を求めていった。そこでは異なる専門家からの訓練ではあったが、偶然にも共通してユング心理学をベースとした心理療法家からの相談事例の個人スーパーヴィジョンあるいは教育分析を受けて行った。さらに、中込は秋葉が勤務する大学（国土館大学体育学部）に特任教授として採用さ

れ、お互いのケースを挟んでアスリートの心理サポートについて日常的に身近で語り合う機会が増えていった。そしてまた、共通する専門的立場からの訓練を受けてきたことから、自身の臨床経験から得た知見や話題での重なりを認めることが多くなり、ともに納得や共感し合える機会が多くなっていった。

筆者らはスポーツ心理学領域での多くの研究論文が採用してきている心理的事象に操作的定義を施し、数量化によって関連性や因果的把握を目指す研究とは異なるアプローチ（後述；臨床スポーツ心理学）を採用するようになって行った。客観的に観察可能（数量化可能）な事象だけを扱い、研究対象の内面に踏み込むことがない研究に対して、どことなく、冷たく距離が感じられ、アスリートの心理サポートにおいて操作的研究による知見では限界を感じてきた。アスリートの心理臨床経験より、操作的な研究から導かれた個々の心理的事象の説明に対して、従来とは異なるアプローチにより新たな側面からの理解を導くようになっていった。それはそれまでの見解を否定するといったものではなく、異なる水準、側面からの新たな意味づけを行なっていったと言え、特に、後述されるようにそれは深層心理学的あるいは意味論的アプローチの採用に集約できる。

本論の主題とした「スポーツ臨床から見えてきたもの」を設定した背景には、こうした著者らの操作的な研究とは異なる臨床的方法を通して得た知見に基づいている。以下では、お互いのアスリートの心理サポート経験（スポーツ臨床）から導かれた知見を出し合い、本論文の課題に添えていくことになる。

### 1. “臨床”を研究対象から研究方法へ、そして臨床スポーツ心理学の提唱

臨床的アプローチから明らかとなったアスリートや競技スポーツの心性（mentality）について述べる前に、先ほどとは別の角度から“臨床”の方法を採用するようになった経緯について述べて

おきたい。

臨床を「床に臨む」と表記することから、多くの人が「病理を対象」とする領域であるといったイメージを持たれるにちがいない。したがって、スポーツ臨床もまた多くからは問題を抱えたアスリートに関わる領域であるとの見方が一般的となる。ところが、1990年代から2000年初頭にかけて、「臨床」を冠する新たな領域名称がいくつかの既存の領域から提案されるようになった。例えば、臨床哲学、臨床経済学、臨床社会学、臨床医学、他。その中でも特に“臨床医学”“臨床スポーツ医学”との名称があえて使われるようになったことに当時驚いた。医学領域は臨床そのものであるはずなのにあえて臨床を冠することで領域内での差異化を図ろうとした背景には何らかの問題提起があった。

こうした動きの背景の一つには、自分たちの研究成果が現場の求めるものから乖離しており、それぞれの現場での問題解決に役立つ研究の必要性が叫ばれるようになり、いくつかの学会では「現場に役立つ研究とは」との課題設定でシンポジウムが生まれ、日本スポーツ心理学会や日本体育学会体育心理学専門分科会もそうした動向に倣った時期があった。

臨床を冠した新たな領域の提唱の背景を「研究対象に対して、床に臨むように（ベッドサイドで）研究対象に近い距離で深く関わる」といった研究方法の採用を個々の領域の特徴や独自性を踏まえて実現しようとしたのではないかと考えてみた。それはスポーツ心理学領域においても検討する必要がある。

そこで、アスリートを中心とした心理サポート経験を基に、河合隼雄（臨床教育学）や哲学者の中村雄二郎の「臨床の知とは何か」（岩波新書）を参考にしながら、「臨床スポーツ心理学」を構築して行ったのである。2013年に中込による「臨床スポーツ心理学：アスリートのメンタルサポート」（道話書院）の中で、臨床スポーツ心理学の定義として、「“臨床”を病理、アブノーマルそし

て問題を意味する特定の研究対象として捉えるのではなく、ベッドサイドに臨むと言った研究対象との関わり方を特徴とし、アスリートのカウンセリングだけに限定せず、“個の全体性（生き方）、”関係性“そして”意味“といった理解の方法」と説明した。そしてそれは臨床スポーツ心理学が「既存のスポーツ心理学の細分化というよりも、スポーツ心理学、運動学、スポーツ教育学、コーチング学、スポーツ医学等を中心とした領域横断的な研究領域となることを」期待してのことであった。

臨床スポーツ心理学での研究課題を通して“見えてきたもの”は、最初の頃はその多くが、新たな主張とは言い難く、すでに筆者らのベースとなっている臨床心理学領域で言われてきたことを、自身のアスリートとの臨床経験をを通して体験的な理解というか“腑に落ちる”と言った経験を紹介していくに過ぎなかったのである（未だその域を超えていないのかもしれないが・・・）。とは言え、そうしたレベルにありながらも、アスリートの問題行動へのそれまでの説明とは異なる意味づけが加えられたところからは新たな見解、知見の提示となったのではないかと考えている。と同時に、スポーツカウンセリングの独自性を主張することにも繋がっていった。

先にも言及したように、筆者らの臨床的アプローチにはユング心理学に方向付けられたことも背景にある。ここでユング心理学の詳細について語ることは、筆者らの力量を越え、関連の図書等を参照いただかねばならない。一言加えるならば、両者の臨床で共通することは、アスリートの語りをイメージレブルで捉えそこに象徴的な意味を知ろうとする立場である。またそれと関連して布置（コンステレーション）や共時性（シンクロニシティ）と言った視点に着目し、因果論ではなく意味論あるいは共時論を採用しているのである。

さらに、本論文の主題には中込の個人的な思いも加わっていることを断っておかねばならない。それは7年前（2017）の筑波大学の退職時に行っ

た最終講義の中で、「臨床スポーツ心理学の構築と展開」といったタイトルで自身の大学教員生活を振り返ったのであるが、後日、ある先生から「もう少しその先というか、臨床スポーツ心理学を提唱したことでどうなったのか、その後についてもっと聴かせてほしかった」との注文を投げかけられていた。あれから7年、この間の歩みでは本論文の共著者との互いの事例を通した臨床経験の共有を日常的に繰り返し。またスポーツ臨床の課題に基づきいくつかの研究発表を行うのを可能としたことは大きく、またそれ以外にもスポーツ臨床を実践する研究仲間が増え、そこでの研究成果も踏まえながら、先の個人的な課題に応えるべく「スポーツ臨床から見えてきたもの」について明らかにしていく作業に着手していった。

## 2. アスリートとのつながりの“窓”としての“身体”の語り

中込はこれまでに学生相談室のカウンセラーを兼務していた時期があり、一般学生とスポーツ学生の違いについて幾つかの側面から考えさせられることがしばしばあった。その一つが、〈言うまでもない事に〉来談してきたスポーツ学生の主訴はスポーツ競技活動に関わる内容が多く、そして動きやパフォーマンス、時には身体の不調（例えば、痛み）といった広義の身体に関わる訴えが多い事であった。当初、それらが心理面の語りでもある（内的体験）とは受け止められず、その背景には彼らの内省力の低さが関係していると、受け止めていた。しかしいつの頃からか、そうした身体の問題の訴えを通して、自身の内的な体験を語っているのではないかと気づくようになっていった。秋葉は、あるユング派の分析家から、「アスリートの語る広義のパフォーマンスに関わる語りは“夢”のように聴いていくと良いのではないかと」と指摘されたことがあった。こうした指摘を大切にしながら、筆者らはアスリートの臨床を重ねていく中でアスリートの語りを聴く姿勢が変化し、相談の中で腑に落ちる経験を重ねていくよ

うになった。アスリートの身体を通した訴えをイメージレベルで受け止めていくと象徴的意味合いや内的必然性が考えられるようになり、運動部学生の相談における物足りなさ（深まりのなさ）は、カウンセラーとしての自分自身の問題、力量であったことに気づかされたのである。

あるセッションの中で、しばらく沈黙があった後、「自分の競技種目のことを話しても良いですか」と言及したクライアントがいた。あえてそうした語りをさせた背景には、狭い意味での心理的な語りのみをクライアントであるアスリートにどこかで求めているカウンセラーがいたからに他ならない。

相談の中でのアスリートによるパフォーマンスや動きの問題そして身体面での不調（痛み）の訴えは彼／彼女らの内的体験を語っている。広義の身体の訴えを傾聴しそれらを通したメッセージを受け止めることにより、内的体験に迫ることができる。広義の身体面への語りはアスリートにとって得意なチャンネルと考えられ、カウンセラーの側はそこに的確にチューニングする必要がある。まだまだ説得力のある説明ができないのだが、アスリートの広義の身体の訴えや語りの治療的意味そして治療の中でどのように繋げていくかについて、“体験される身体”が手掛かりになるのではないかと考え始めた。そしてそれはアスリートのカウンセリングの独自性につながっていくものと言える。

その手がかりの一つとして、秋葉（2022）や Akiba & Nakagomi（2023）は、アスリートが体験する身体の訴えや語りにおけるその体験様式の分類を試みている。一つは、例えば「（ランニング中）地面を蹴ってすぐに前に足を出そうとしているのに、後ろに足が残っていて前に出てこない。遅れる。」など、動かしたい理想のイメージがありながらも、イメージ通りに身体が動いてくれないという体験様式がある。これは、意識によって作られた動作のイメージと無意識によって動かされる身体とが不一致な状態であると言え、この葛

藤の先に意識と無意識のつながりが期待でき、それと共時して現実適応としてのパフォーマンス発揮も期待できると考えられる。二つ目は、「足が棒のようで力が入らない。もう自分では何もしていない。勝手に体がやっている感じ」など、体が勝手に動いており、それを観察しているという体験様式がある。意識的にはコントロール性が失われている、もしくは放棄されており、無意識によって物理的な体が動かされている体験様式といえる。この場合、意識よりも無意識の方の優位性が高く、無意識を通じた自己からのメッセージ性が強く身体に表現されていると考えられる。そのため、自己像の形成には大きな手がかりとなると考えられる。三つ目に、食行動異常や過呼吸などの競技場面以外での身体症状についての体験がである。動作は伴わないものの意識的にコントロールできることのない身体症状を体験している点では二つ目の分類に近いといえる。しかし、意識による観察的な態度も失われており、意識の働きがより脆弱であることが特徴と言える。このような場合は、まずは身体症状を抑えることや意識の働きを回復させる努力が必要となるであろう。

以上のように、アスリートによる体験される身体の語りは、より詳細な検討をすすめることで、理解が異なってくるとともにカウンセラー側の関係性の取り方も変わってくるであろう。いずれにせよ、アスリートの身体の語りは、彼・彼女らの内的体験につながる窓として大切にする必要がある。

### 3. 「語りそして表現する」 ことでもころが鍛えられる

アスリートのメンタルトレーニングでは心理スキルの指導を通して行われることから、欧米では「心理スキルトレーニング」(psychological skill training) といった呼称が一般的用いられてきた。1980年代に入り、米国を中心とする諸外国から、著書、ビデオ、研究論文等によるメンタルトレーニング関連の情報が多く発信されるようになった。

た。それらの中で中込はガーフィールド(1984)の著書(ピークパフォーマンストレーニング)に惹かれ、当時の研究室の仲間と一緒に輪読し、概要を把握した後、身近な体育専攻生の協力を得ながら追試を行ってきた(中込編著、1994)。

中込の以前の所属大学(筑波大学)において毎年開催していた運動部学生向けの「メンタルトレーニング講習会」では、当初、ガーフィールド(Garfield)が採用した心理技法をベースにプログラムを構成し、実施してきた。その後、講習会を重ねていく過程で、イメージ技法の展開を工夫することで、かなりの部分(技法)をカバーできるとの感触を得た。そしてさらに、描画やグループ箱庭などを通じた表現によって自己理解を促し、競技力向上、実力発揮にその後繋げていく講習会参加学生を認めるようになっていった(中込、2006)。こうした経験により、メンタルトレーニングでは“何をやるかよりも、どのようにやるか”が重要であるとの結論に至った。

一方、秋葉はJISSにて我が国の代表クラスのトップアスリートに対して講習会形式でのメンタルトレーニングの指導を行ってきた。その中で、トップアスリートにおいては、これまでの経験から自分なりの緊張場面や困難な場面の切り抜け方を持っていること、さらには将来に対する展望やモチベーションの保ち方、マネージメントの仕方も身につけているアスリートも多くいたことを確認している。つまり、スタンダードなメンタルトレーニングスキルではなく、すでに必要とされる各種心理技法を獲得し用いているアスリートが多いといえる。トップアスリートにおいては、メンタルトレーニングスキルのような認知的な作業としてできることはすでに十分に実施している選手が多いといえ、それらが十分にできた上でも生じる競技での困難は、より心理的に深い水準と関連した問題・課題であると考えられるであろう。筆者らの臨床経験からは、トップアスリートだけでなく競技に専心的に取り組むアスリートにおいては、上述のような問題・課題に関連した

ことで心理サポートに訪れる選手が多いことを実感している。

こうした体験と並行して両者はカウンセリングや心理療法のトレーニングを受けるようになり、アスリートの心理サポートではカウンセリングの方に比重を置くようになり、狭義のメンタルトレーニングから遠ざかっていった。その結果、相談室に訪れるアスリートは明確な主訴のもとに心理サポートを求めようになり、さらに来談時の問題の軽減だけでなく以前よりも高いパフォーマンス発揮を実現するケースを経験するようになっていった。それは「聴き手前で“語る”ことによっても競技力向上、実力発揮に繋げることができる」との感触をもたらせた。

筆者らは講習会形式での複数のアスリートに向けたメンタルトレーニング指導の機会が少なくなり、アスリート個々の心理サポートを継続していく機会が増え、対話を通した関わり（カウンセリング）が中心となっていった。また、クライアントであるアスリートも日々の競技生活や出場した競技会での様子を自発的に語る（振り返る）ようになっていくのである。こうした展開がなされることから、これまでメンタルトレーニングの指導においては、各種の心理スキルへの理解や指導法に関わる習熟が求められてきたが、さらにカウンセリングや心理療法についても学ぶ機会が欠かせるなくなるのである。

カウンセラーの前で“自分”を語ることによる（カウンセリングによる）競技力向上・実力発揮との繋がりについて、現時点で考えている観点を以下に述べてみる。

- ・言葉を通して自身を表現する（語る）ことで、滞っていた心理的エネルギーの流れを促す。さらにそれによって新たな気づき、発見、挑戦といった“こころの動き”が生ずる。
- ・動きを言葉にすることは“自己の対象化”（自己観察）となり、自己理解を深めることになり、自身のパフォーマンス（動き）への理解につながる。

- ・語ることは“イメージトレーニング”と等価と考えられる。それは動きの理解、鮮明化、定着、修正につながる。

- ・語ることによって“気づき”や“意図性”を高めることになり、それは競技行動や練習の質向上につながる。

- ・語ることは自身が抱える競技場面での問題、課題の背景にある心理面への直面化、明確化、理解、解決につながる。

- ・多方面、多層面から自己を語ることによって“こころの器”（こころのキャパシティ）の拡大がもたらされる。それによって心理面での柔軟性や弾力性、他を増していく。

上述してきた主張は、筆者らの臨床を通して得られた感触から導かれたものが多く、今後さらに検討されていかねばならない。

#### 4. 「問題」は「課題」、「課題」は「問題」として捉える

奇異に感じさせる項タイトルとなってしまった。著者らは講義や事例紹介の中で「クライアントの問題（主訴）あるいは課題は・・・」と、両者の関係をandのような位置付けで別物として捉えてきていたが、臨床を重ねる中で、「問題は課題を提示していることが多い」あるいは「課題は問題として表れることが多い」と言った理解をするようになっていった。つまり、andではなくnear equalであるような受け止め方に変化していった。

アスリートがパフォーマンスのさらなる向上や安定を求めているならば、その実現のために彼らは具体的な課題を提示し言及するはずと考えている。であるならば、課題に関わる言及がなされないような状況にあるアスリートは、さらなる向上への動きを止めてしまっていると思わねばならない（ちなみに、同様のことがカウンセラーにも言える）。極端な厳しい言い方をすれば、課題を見出せないアスリートは競技の世界から外れたと考えられないこともない。ただし、安易に「自分に残された課題はメンタルだと思う」と語

るアスリートがいるが、別の意味で要注意かもしれない。恐らく、「残された課題はメンタル・・・」と言い切れるアスリートはほんの一握りのはずであり、そこではフィジカルな面での課題に直面化するのを避けている場合が考えられる。

また、パフォーマンスの停滞や低下からはその必然性を認めることがある。来談してくるアスリートのパフォーマンスの停滞や低下は問題ではあるが、その後のカウンセリングを通してその背景にある心理的課題を認めることがあり、問題は解決すべき課題への取り組みを促すことになる。

学生相談の現場からある精神科医〈出典不詳〉が、来談してきてもその後の相談の継続に積極的でなく（モチベーションが低い）、比較的知的理解が可能な大学生に対して、「4C」〈Crisis Change Challenge Chance〉について説明し、相談の継続を促すことがあると述べていた。つまり、心理的問題を抱えた状況は「危機」であり、そこでは何らかの「変化」を求められており、今その課題に「挑戦」する「好機」であると説明しているとのことであった。しかし、一部のアスリートにとってカウンセリングルームの敷居は少々高いようであり、来談への抵抗が認められる。

自発来談してくるアスリートは何らかの主訴（心理的問題）を抱えている。その後の相談の継続では当初の主訴とは異なる話題で展開していくことがしばしばある。「主訴はカウンセリングの場への入場券でもある」と説明されることがあるが、それを了解することがよくある。カウンセラーの側としては主訴をしっかり受け止めていきながらもその背景にある心理的課題に配慮しながら相談を進めていく必要がある。アスリートの場合、主訴の背景にある課題を読み取るために次のような視点を大切にしている。

- ①生育歴や競技歴を踏まえながら聴く：「なぜこのタイミングで」
- ②イメージないしは象徴レベルで聴く：「メッセージ性」
- ③主訴の背景にある内的（心理的）課題との関

連から聴く：「その背景には何があるのか」

- ④個にとっての意味として聴く：「相談の中で問題に取り組む意味」

などがある。こうしたことに配慮しながらクライアントの訴え（問題）を聴いていくと異なる理解がもたらされてくるのである。

## 5. 「因果論」（原因）から「共時論」（意味）へ

すでにここで述べようとすることは前項と重なる部分が多い。主訴の背景を読み取るために、さらに異なる角度から説明を加えることになる。

以前、我々が深層心理学的見方に惹きつけられた共通のきっかけの一つは、1960年代に出版された欧米のスポーツ心理学のテキストの中で「優勝恐怖」(success phobia) や負傷頻発選手 (injury-prone athlete) といった問題行動の紹介からであった。「アスリートの誰もが勝つことを望んでいるはずなのに勝つことを避けるとは・・・」「誰もが怪我を抱えたくないはずなのにわざと怪我をするとは・・・」との疑問に対して、無意識的願望を措定すると説明が可能となり、新しい見方に拓かれたのである。一見、不自然と思われるような行動であっても、避けたいようなことであっても、あえて実行してしまうその背景には、その個人にとっては必然性（意味）が認められることがある。そのためには問題を抱えることになったきっかけとしての「外的必然性」だけでなくその個人にとっての意味としての「内的必然性」にも注意を払う必要がある。

また、所属大学の学内にアスリート専用の常設された相談室の設置によって、申込がアスリートのカウンセリングに深く関わるようになった初期、競技負傷のアスリートの来談が多かったことを記憶している。一般的には、怪我によって派生した競技意欲の低下、競技復帰への不安、復帰への焦燥感、他の心理的問題の軽減、解決を求めて来談してきた。ところが負傷頻発のような問題を抱えたアスリートは、その問題の背景に自身の心理的要因が関わっているのではないかと、どのレ

ベルかでの気づきにより来談しているケースも見受けられたのである。

競技負傷だけでなく、アスリートの問題行動と心理の関係は、心理的問題を“結果として見る〈扱う〉”だけでなく、原因（背景要因）として受け止める必要もある。ここでは「原因」として表記したが、カッコ書きで「背景要因」と表記させていただいたのは自然科学的な使い方と異なっていることを示唆しようとしている。

臨床研究では事例の分析が重要視されており、「個の普遍性」といった視点からその意義について説明がなされる。個を掘り下げていくと他とも重なることがあり、個から導かれた見解であってもその個だけにとどまるものではないことを経験する。それと対極をなす複数の研究協力者（対象者）を分析資料として扱う操作的研究の多くは、問題事象を取り巻く（影響を与えている）要因を平面的に配置し、それらの関連性や差異〈高低群比較〉を検討していると考えられる。ところが、1つの事例を扱う研究では、ピンポイントで掘り下げていくことで問題事象に関わる普遍的な部分を明らかにしようとしているのである。その場合、問題事象の個にとっての“意味”を扱っていくことになる。アスリートの相談では、彼らの来談や主訴に対して、「なぜこのタイミングで訪れたのか」「クライアントはその問題を通して何をしていくことになるのか」「そこにはどんな意味があるのか」といったような問いが必要となってくる。こうしたカウンセラーの側の視点は先述した主訴の背景を読み取ることと重なっているのである。

“こころ”の要因が深く関与している場合、原因・結果といった見方でなく、共時的（あるいは偶然）に生じた事象の“意味”に注目しながら（理解しようとする）、何らかの“必然性”がそこにはあるものと考えるのである。ユング心理学ではコンステレーション（布置）やシンクロニシティといった概念がそれに相当する。

## 6. 「現実適応」（競技力向上・実力発揮）と「個性化」（心理的成熟）の両輪（共存）そして裏付け

だいぶ以前のことになるが、臨床心理学への理解もあるスポーツ心理学者のスーザン・バット先生（ブリティッシュコロンビア大）の著書の中で、「私はアスリートの心理サポートの中で、競技力向上・実力発揮（performance enhancement）と心理的成長（personality development）の2つの課題のどちらか一つを選択しなければならない時、カウンセラーとしての私は後者の心理的成長を優先する」といったような記述があり、当時、筆者の一人は臨床心理学をベースとするアスリート理解そして支援としては「そうあるべき」と強く印象付けられた記憶がある。

両者をどのように位置づけて扱うかは、スポーツ臨床にとってとても重要な課題であり、またスポーツ臨床の独自性にもつながる側面でもある。この両者の関係性をカウンセラー側がどのように捉えるかはアスリートのカウンセリングの展開に大きな影響を与えるのではないかと考えている。この2つの課題は、ユング心理学的な表現を援用するならば、現実適応をperformance enhancementと、そして個性化をpersonality developmentあるいはpsychological maturityと、置き換えられる。バット先生の著書を読んだ当時は、「そうだよなー」とすごく納得したのであったが、それから長くアスリートの心理サポートを経験していく中で、「そのような二者択一的な捉え方をするのではなく、2つの側面は“両輪”（共存）であり、そしてお互いの達成・実現の“裏づけ”である」との見方に自身の中で変化した。

この変化を生み出した背景には次のような臨床経験がある。一つは、先述したような心理技法の指導を抑え、カウンセリングを柱としたメンタル面の強化を意図したサポートであっても実力発揮を果たしていった事例を多く経験するようになったのである。また、一部のトップアスリートに認められる自己の存在確証に“アスリートであるこ



と”に強く偏ったアイデンティティ (sport-only identification) 形成により、競技キャリアの中で発達の課題 (自立、自我同一性形成、主体性など) への取り組みを消極的にさせてしまうといった事実がある。さらに、心理的問題を訴えて来談してくるアスリートのそれまでに経験してきた競技ヒストリーにおいて、現実適応への著しい偏りが問題の背景にあることに気付かされたのである。これらの心性 (mentality) はバーンアウト、集団不適応 (運動部不適応)、競技引退や競技離脱さらに競技負傷からの復帰やスランプの問題を抱えた時の望ましい対処行動を困難とさせてしまうようである。

アスリートの心理的成熟をパフォーマンス発揮との関係性から検討していく他に、スポーツ心理学領域での“古くて新しい研究課題”とも位置付けられる身体経験あるいは競技経験によるパーソナリティ形成についても臨床現場から検討していくべき課題と考えている。ユング派の分析家である老松 (2016) はアクティブイマージネーションを用いたあるアスリートの心理療法経験から、クライアントのパフォーマンス発揮と同期した心理面での変容に基づいて、心理療法やカウンセリング等による個性化を「心系個性化」と対比して、“身体系個性化”なる概念を提示している。「・・・自分の新しい身体を次々に発見していくことは、その人が個になるプロセスの一翼を担うと考えられる」と彼は述べており、身体あるいは競技経験からアスリート独自の個性化のプロセスを検討する手がかりを与えている。つまり、彼の言及する“新しい身体の見つけ”は、“新たな動きの獲得そしてその成果としてのパフォーマンス発揮”と言い換えることができる。しかしながら、彼の立場に対して「・・・アスリートの身体経験そのものに傾聴しているわけではない・・・」と武田 (2021) も述べているように、競技場面での経験、体験を直接取り上げ個性化過程での果たす役割について明らかにしていく必要がある。それによって先述したスポーツ心理学領域での“古くて新しい研究

課題”に取り組むことができると考えられる。

それとは別に偶然にも Nakagomi & Asano (2015) は同時期にアスリートのコツ獲得のプロセスを禅の十牛図を手がかりに説明していた。著者らは、当時コツ獲得のスポーツ心理学からの研究を進めるにあたって (浅野他, 2014)、「運動感覚的な図式発生という営みが、人間の人格形成に不可欠な本源的な世界体験を提供している」との金子 (2002) の見解が後押しとなったことを記憶している。このコツ獲得研究を進めるにあたって、あらためてアスリートの個性化について研究課題として着手し、新たな理解 (見え) を加えていく意義があるように思われる。そのためにも、臨床の中でアスリートの身体あるいは競技経験と近い距離に位置しながら (直接扱いながら) 彼らの体験に添って彼らの人格発達 (個性化) の課題に取り組んで行く必要がある。

## おわりに

上述してきたアスリートの臨床を通して新たに見えてきた側面 (視点) は、これまでの臨床経験に対して体系的な分析、検討を経てはいない。それは今後の課題となろう。しかしながら、これらは筆者らとは異なるバックグラウンドにあるカウンセラーであってもアスリートのカウンセリングを進めていく上で共通する重要な手掛かりとなるものと考えている。

最後に、臨床的関わりについて別の角度から若干述べてみたい。以前、江川 (1989) は著書 (実践スポーツ心理学) の中で、「私たちはスポーツ心理学の研究者であるが、スポーツ心理学の成果を現場で実践している者は優れた選手であり指導者である。彼らは実践スポーツ心理学者と言える」といった説明をされていた。

筆者らはJISSのスポーツ心理学研究室の活動の一つである定例の事例検討会をはじめとして数多くのアスリートの事例を聴く機会に恵まれ、多くのことを学んできた。その一つが、相談事例の

資料の中でクライアントであるアスリートが「コーチからこんなことを言われた」と、指摘された動きの問題点や課題に言及することがある。指導者からの指摘内容は、運動学的な視点からはもちろん妥当であるに違いないが、指導者らの異なる立場からの指摘が、それまでに継続されてきた相談の中で感じてきたクライアントの理解や心理的課題とイメージレベルで重なることがしばしばある。トップレベルの指導者による選手の動きやトレーニングにおける特徴、課題の捉え方、アドバイス等は、その選手の心理的特徴、課題とイメージレベルで重なるのである。ゆえに、時々カウンセラーの方からアスリートに対して「コーチからはどのように言われているのか」と尋ねることがある。研究する側にも現象を的確に見極める力が必要であり、そしてそのためにも実践スポーツ心理学者にもっと耳や眼を傾ける必要があるようである。その意味からも“臨床的関わり”の意義を改めて確認することになる。

顕在化した行動を把握しながらもその背景に横たわっているもう一つの真実に触れることで、新たな理解が生まれる。そのためには問題事象に寄り添い深く関わることによってそれまでとは異なる見えが生ずると考える。その一つが臨床的関わりと言える。しかし真実は見えづらいようである。問題事象の満足する理解にはもう一つの真実を扱う〈全体性の視点〉必要がある。多分その方がより現場への示唆に富むのではないかと考えている。良い研究とは、「研究成果が現場を動かすもの」ではないか。そのためにも、同一事象に対して、これまでとは異なる有効となる新たな見方・説明・理解を加えられるような研究が望まれる。

## 文 献

- 秋葉茂季 (2022) スポーツカウンセリングにおける身体の言語化—個性化に対する効果機序について—。第9回臨床スポーツ心理学研究会 (レクチャー)。
- Akiba, S. & Nakagomi, S. (2023) Classification of somatic body narratives in athletes. ECSS 2023, Paris.
- 浅野友之・中込四郎 (2014) アスリートのコツ獲得におけるプロセスモデルの作成。スポーツ心理学研究, 41-1 : 35-50.
- 江川政成 (1989) 実践スポーツ心理学。大日本図書。
- Garfield, C. H. (1984) Peak performance : Mental training techniques of the world's greatest athletes. Jeremy P. Tarcher, INC. Los Angeles.
- 金子明友 (2002) わざの伝承。明和出版。
- 河合隼雄 (1995) 臨床教育学入門。岩波書店。
- 中込四郎 (編著) (1994) メンタルトレーニングワークブック。道和本書院。
- 中込四郎、他 (2006) 内界探索に方向付けられたメンタルトレーニングプログラムの検討。スポーツ心理学研究, 33-2 : 19-33.
- 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。道和本書院。
- Nakagomi, S. & Asano, T. (2015) A reconsideration of the process of 'Kotsu' acquisition in athletes based on Zen Buddhism s 'Ten Oxherding Pictuures'. 14th FEPSAC, Bern.
- Nakagomi S. and Akiba S. (2018) On the symbolic and therapeutic meanings of "disordered movement and body problems" mentioned by athletes in psychotherapy. ECSS, Dublin.
- 中込四郎・鈴木 壯 (2017) 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。
- 中込四郎 (編著) (2021) スポーツパフォーマンス心理臨床学：アスリートの身体から心へ。岩崎学術出版社。
- Nakagomi, S. & Akiba, S. (2023) The competitive sport mentality and the mentality of individual athletes as revealed through Jungian-oriented counseling. ECSS 2023, Paris.
- 中村雄二郎 (1992) 臨床の知とは何か。岩波新書。
- 老松克博 (2016) 身体系個性化の深層心理学：あるアスリートのプロセスと対座する。遠見書房。
- 武田大輔 (2021) 心と身体つながり—アスリートのパフォーマンスに見る内的課題。中込 (編著) スポーツパフォーマンス心理臨床学：アスリートの身体から心。岩崎学術出版。