

自己イメージに焦点を当てたストレスマネジメントに関する事例検討 —スポーツ競技者を対象として—

Stress management focusing on self-image for athletes: A case study

上田 敏子*, 窪田 辰政**, 森脇 保彦***, 宗像 恒次**

Toshiko UEDA*, Tatsumasa KUBOTA**
Yasuhiko MORIWAKI*** and Tsunetsugu MUNAKATA**

Abstract

The purpose of this study was to examine stress management focusing on self-image for athletes. A case study was carried out for two female university long-distance runners using the Structured Association Technique (SAT)-based self-imagery method. This method is used to clarify the self-image and emotions of subjects and guide them to set goals by themselves. The time of intervention was approximately ten minutes. The results indicated that the level of daily and competitive stressors of subjects decreased and that their General Self-Efficacy and Self-Esteem increased immediately before, after, and one month after the intervention. It is considered that it is possible to clarify self-image through SAT-based self-imagery, which results in the easier setting of future goals. It was demonstrated that the SAT-based self-imagery method is useful for athletes in reducing levels of cognitive stressors.

Key words: athletes, SAT self-imagery method, stress management, General Self-Efficacy, Self-Esteem

I. はじめに

競技スポーツにおいては、競技力の向上が図られる一方、さまざまな健康に関わる課題も報告されている¹⁾。そのうち、競技者が日常生活や競技生活で認知する心理的ストレスとの関連が指摘されている。たとえば、大学生アスリートにおいて

競技成績の停滞というストレス認知の上昇に伴ってバーンアウト傾向が高くなるとの報告や²⁾、日常生活や競技生活での人間関係におけるストレス認知の高さが抑うつや認知的混乱、引きこもりを強く表出することが報告されている³⁾。また、日常生活や競技生活での人間関係、他者からの期待・プレッシャーといったストレスは、スポ

* 筑波大学 (University of Tsukuba)

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

*** 国士舘大学 (Kokushikan University)

ーツ外傷・障害の発生頻度と関連するとの報告や⁴⁾、高校生における部活動の適応感においても日常生活及び競技生活でのストレス認知が関連することが報告されている⁵⁾。このように競技者の心身の健康問題には、日常生活や競技生活におけるストレス認知との関連が示唆されている。こうしたなか、スポーツ競技者を対象としたストレスマネジメントとして、認知的評価の変容によるストレスマネジメントが注目されている。例えば、Gould, D. et al.⁶⁾によるフィギアスケートのオリンピック代表選手を対象とした調査では、理性的な思考、セルフトーク、積極的思考といったストレス対処法の実践が報告されている。また、近年では認知に焦点を当てたカウンセリングも取り入れられるようになった⁷⁾。ところで、自己イメージとは、自己観察して認知できる心像を指し、自己についてのあらゆる感覚器から入力される感情情報と感情情報から構成されるものである⁸⁾。宗像⁹⁾によると、人は普段、他者（自分以外の人）に対する感情や期待を投影した「他者イメージ」をもつことが多く、そうした自分ではコントロールできない他者イメージ（他者に対する感情や期待）ばかりをもつことは、不満や不安を生起させると述べられている。このように、私たちは普段から他者へのイメージをもちやすく、自分へのイメージを自覚しないことが多いと考えられる。こうした自己イメージに関連するものとして、スポーツ競技ではメンタルトレーニングの一つとして自己認識を深める内容はあるが¹⁰⁾、ストレスマネジメントの手法として自己イメージに着目したものは見当たらない。自己イメージは、自分に対する感情や欲求を投影したイメージといわれており⁸⁾、自己イメージを明確化することによって、ストレスに対する効果的な対処を導くことができると考える。

そこで本研究は、自己イメージに着目したストレスマネジメントをスポーツ競技者に実施し、ストレスマネジメントの効果について検討することを目的とする。なお、本介入の対象は、オーバー

トレーニング症候群が多く報告されている陸上競技長距離種目のうち¹¹⁾、摂食障害の発症が比較的多く¹²⁾ 13)、ストレスマネジメントが必要と思われる女子競技者とする。

II. 方法

1. 研究対象および調査時期

私立T大学の陸上競技部に所属し、長距離を専門種目とする女子学生のうち、研究への協力を得られた2名の事例を紹介する。調査時期は200X年6月中旬であった。質問紙調査は自記式であり、介入前後および追跡調査として介入1ヵ月後（200X年7月中旬）に実施した。介入1ヵ月後における質問紙の配布及び回収は委託調査法を用いた。質問紙調査の回収率は100%であった。なお、本研究は、対象者に対し介入実施前に介入内容についての説明し、了解を得た上で実施した。

2. 測定尺度

介入前後および介入1ヵ月後において、下記の3尺度を測定した。

①大学生アスリートの日常・競技ストレスサー尺度（岡・竹中ら, 1998, 35項目）³⁾

岡・竹中ら³⁾によって開発された尺度であり、6因子（日常・競技生活での人間関係、競技成績、他者からのプレッシャー、自己に関する内的・社会的変化、クラブ活動内容、経済状態、学業）35項目で構成されている。その出来事の過去1年間の経験頻度（0：全くなかった～3：よくあった）と嫌悪度（0：なんともなかった～3：非常につらかった）をそれぞれ4段階で評定するというものであった。回答の点数化に関しては、その経験頻度と嫌悪度を掛け合わせたものを項目の得点として分析に用いた。

②一般的自己効力感尺度（坂野・東條, 1986, 16項目）¹⁴⁾

一般的自己効力感とは、Bandura¹⁵⁾によって提唱された、ある行動を起こす前に個人が感じている「自己遂行可能感」といわれる自己効力感のうち、個人や行動に対して長期的に影響を及ぼす一般的自己効力感である。本研究では、坂野・東條¹⁴⁾によって作成された、個人が一般的に自己効力感をどの程度高く、あるいは低く認知する傾向にあるかを測定する尺度を使用した。得点範囲は0～16点であり、高得点者ほど自己効力感が高いことを示す。

③自己価値感尺度 (Rosenberg, 1965, 宗像訳, 1990, 10項目)^{16) 17)}

Rosenberg¹⁶⁾により開発され、宗像¹⁷⁾によって邦訳されたself-esteem尺度を使用する。本尺度は全10項目からなり、「大いにそう思う」、「そう思う」、「全くそう思わない」の3件法で回答を行う。得点範囲は0～10点であり、得点が高いほど自己価値感（自己への肯定的評価）が高いことを示す。

3. ストレスマネジメントのためのSAT自己イメージ連想法の内容

本介入では、自己イメージに焦点を当てた手法として、「SAT自己イメージ連想法」を用いた。SAT (Structured Association Technique: 構造化連想法)とは、宗像¹⁸⁾により開発された、構造化された問い方による連想法にもとづき、ひらめきを重視した本人の気づきを支援するカウンセリング技法である。本介入は、1年間にわたりSATカウンセリング技法の訓練を受けた筆頭著者が実施した。介入時間は約10分であった(表1)。

Ⅲ. 結果

事例として2例を紹介する。事例の掲載にあたっては本人に了解を得た上で行った。なお、プライバシーの保護を配慮し、本論文の本質に影響しない部分について一部修正を加えながら紹介する。

表1 ストレスマネジメントのためのSAT自己イメージ連想法の手順

- Q1. 「競技において気にかかっていること」を質問する。また、その気にかかっていることに対する主観的ストレス度 (%) を答えてもらう。
- Q2. 「気にかかっていること」に対する気持ちや感情を明確にする。
感情表を元にして、その事に対する感情を明確にする
- Q3. その気持ちや感情をもつ自分へのイメージについて、ひらめきを用いて連想する。
- Q4. Q3. でひらめいた自己イメージに対して、どのような気持ちや感情をもつかを明確にする。
- Q5. 「どのような自分になりたいか」、今後の自分への期待について、ひらめきを用いて連想する。
- Q6. Q5. でひらめいた自分になるための具体的な目標や行動を決める。そして、その事に対する実行自信度 (%) と主観的ストレス度 (%) を答えてもらう。
- Q7. カウンセラーから共感的励ましを行う。
クライアントに感想を尋ねる。最後に、主観的ストレス度 (%) 及び実行自信度 (%) を尋ねる。

(1) 事例A 大学2年 (19歳)

- Q1. 競技において気になっていることはどのようなことですか。
A: 練習が続かないこと。走れているときはいいが、腰や足が痛くて走れないときがある。(主観的ストレス度 80%)
- Q2. その気になっていることに対する、あなたの気持ちや感情 (不安、怒り、悲しさ、苦しさ) はどのようなことですか。
A: 不安。後輩がいるということで、焦りもある。
- Q3. そのような気持ちや感情をもつ自分を自己観察すると、どのような自分を感じますか? ひらめいた自己イメージをお答え下さい。

A：元気がない、暗い。陸上（競技）を楽しんでいないようなイメージ。

Q4. その自己イメージに対して、どのような気持ちや感情（不安、怒り、悲しさ、苦しさ）を持ちますか。

A：情けない、惨めだなと思う。

Q5. これからどのような自分になっていくといいですか？考えずにひらめいたことをお答え下さい。

A：そういう時期もあるのだ、と頭において、辛抱強く、ポジティブにやっていく自分（になっていく必要がある。）

Q6. たとえば、あなたが無理なく実行できる具体的な行動とはどのようなことですか。考えずにひらめいたことをお答え下さい。

A：考え込まない。悪かったら悪かったで次を頑張ったらいい、と全ての考えをいっしょに考えていく。自分のことを先生に話してみる。

（主観的ストレス度 80%，実行自信度 60%）

Q7. カウンセラーからの共感的励まし

自己イメージに対して「情けない」という感情は今の状態を変えたいという向上心の表れですね。競技に対してまっすぐな気持ちをもっているのだと感じ、素晴らしいと思いました。

（Aの感想）

マイナス思考や不安があったけど、自分をもう一度見つめ直したことで安心した。自分を客観的にみることでよかった。また頑張ろうという気持ちになった。

（主観的ストレス度 50%，実行自信度 80%）

事例Aの心理尺度の変化（表2）

大学生アスリートの日常・競技ストレスラーは、介入後および介入1ヵ月後において低下した。一般的自己効力感、介入後および介入1ヵ月後において上昇した。自己価値感、介入後に上昇したが、介入1ヵ月後は介入前と同じ点数であった。

（1）事例B 大学2年（19歳）

Q1. 競技において気になっていることはどのようなことですか。

B：けがをしてこれから一年間走れるかどうか心配（主観的ストレス度 50%）

Q2. その気になっていることに対する、あなたの気持ちや感情（不安、怒り、悲しさ、苦しさ）はどのようなことですか。

B：不安

Q3. そのような気持ちや感情をもつ自分を自己観察すると、どのような自分を感じますか？ひらめいた自己イメージをお答え下さい。

B：つらそうな自分

Q4. その自己イメージに対して、どのような気持ちや感情（不安、怒り、悲しさ、苦しさ）を持ちますか。

B：もっと楽に構えていったらいい。楽にしてあげたい。

Q5. これからどのような自分になっていくといいですか？考えずにひらめいたことをお答え下さい。

B：今できることを積み重ねて、目標を達成していく

Q6. たとえば、あなたが無理なく実行できる具

表2 事例Aの心理尺度の変化

	介入前	介入直後	介入 1ヵ月後	得点範囲
大学生アスリートの日常・競技ストレスラー	128点	112点	95点	0点～315点
一般的自己効力感	0点	2点	5点	0点～16点
自己価値感	5点	7点	5点	0点～10点

体的な行動とはどのようなことですか。考えずにひらめいたことをお答え下さい。

B：早寝早起きをする。自分からあいさつをする。必ず毎日補強（運動）を行う。
 （主観的ストレス度 40%，実行自信度 80%）

Q7. カウンセラーからの共感的励まし
 自分を楽にしてあげたい、という気持ちは前向きな気持ちがあるからですね。早寝早起きをするという自己決定ができたように、自分の生活全体をよく把握していることが何え、よく考えているのだなと感心しました。また、必ず毎日補強（運動）をするという自己決定は、秘めた闘志をもっているように感じました。

（Bの感想）
 気持ちがすっきりした。
 （主観的ストレス度 30%，実行自信度 80%）

そのことに対する感情は不安や焦りの感情であった。そのような感情をもつ自己イメージは、「元気がない、暗い、陸上（競技）を楽しんでいないようなイメージ」であった。こうしたイメージはネガティブな自己イメージであり、その自己イメージに対し、情けない、みじめという感情をもっていた。ところで、こうした感情は、その意味によって5つに分類されており、喜び系（期待がかなえられたり、かなえられそうなどの感情）、不安系（期待どおりにいく見通しが見つからないときの感情）、怒り系（当然得られるべき自分や他人への期待が得られなかったり、得られそうにないときの感情）、悲しさ系（期待したものを失ったり、失いそうなどのあきらめの感情）、苦しさ系（期待どおりにいかないことが続くときの感情）がある¹⁸⁾。最初に、「練習が続かないこと」に対して不安や焦りがあったが、このことは、練習を続けたいと思っているが、その期待通りにいく見通しが見つからないため、不安を感じている、と言い換えることができる。このように感情を明確化することによって、どのような期待や要求を今自分自身がもっているかを自覚することができる。宗像⁹⁾によると、日頃気になることがあるときというのは、他者への感情や期待を持っていることが多く、「自分がどうしたいか」という意識をあまり持たないことが指摘されている。そこで、自己イメージを明確にし、自分の感情や要求を自覚できると、本当は自分がどうしたいかが明確となり、自己決定できるようになる。本事例のように、自分へのイメージをもち、その感情を明確化していくと、「そういう時期もあるのだとポジティブに考え、辛抱強くやっていく」という言葉に

事例Bの心理尺度の変化（表3）

大学生アスリートの日常・競技ストレスサーは、介入後および介入1ヵ月後において低下した。一般的自己効力感においては、変化はみられなかったが、自己価値感は介入1ヵ月後に上昇した。

IV. 考察

(1) 事例Aの考察

介入前後および介入1ヵ月後において、ストレスサー認知の低下、一般的自己効力感と自己価値感の上昇がみられた。Aの事例では、気になっていることとして「練習が続かないこと」を挙げ、

表3 事例Bの心理尺度の変化

	介入前	介入直後	介入 1ヵ月後	得点範囲
大学生アスリートの日常・競技ストレスサー	70点	62点	56点	0点～315点
一般的自己効力感	6点	6点	6点	0点～16点
自己価値感	7点	7点	8点	0点～10点

表れされているように、これからどうしていけばいいか、自分自身によって今後の見通しを見出すことができる。このように、本イメージ法では自己イメージに対する感情を明確化することにより、自分自身による気づきを支援することが特徴として挙げられる。そうした気づきにより、見通しがもちやすくなり、ストレス源認知が低下したと考えられる。そして、本イメージ法の最後には、カウンセラーから共感的励ましを行う。共感的励ましとは、カウンセラーが相手の気持ちを感じた上で、共感したことや感動したことを伝えるものである。樽木¹⁹⁾によると、中学生に対し教師から肯定的評価（フィードバック）を行ったところ、生徒の自信得点および自己評価得点が上昇したことが報告されている。このように、肯定的な評価により自信が上昇し、一般的自己効力感や自己価値感が上昇したと考えられる。

(2) 事例Bの考察

介入前後および介入1ヵ月後において、ストレス源認知の低下がみられた。一般的自己効力感と自己価値観が介入前後では変化みられなかった。Bの事例では、気になっていることとして「けがをしてこれから一年間走れるかどうか心配」であることを挙げ、そのことに対する感情は不安であった。そして、そのような感情をもつ自己イメージは「つらそうな自分」であった。この自己イメージに対して、「もっと楽に構えていったらいい。楽にしてあげたい。」という気持ちが明確化された。その後、どのような自分になっていくといいかを問うと、「今できることを積み重ねて、目標を達成していく」という前向きな回答が得られた。そして、「早寝早起きをする。自分からあいさつをする。必ず毎日補強（運動）を行う。」など具体的な行動・目標が見出され、今後の見通しをもつことができた。宗像²⁰⁾によると、心のストレスや心理社会的ストレスは「自分の思い通りにならない事」を認知しているときに生じるものであり、こうしたストレス源は、要求（Demand）、

見通し（Predictability）、支援（Support）の3つの変数からなる「ストレス関数」によって説明されている。それによると、要求はあるが見通しや自信がなく、支援がないと認知するとき、ストレス源認知が増加するというものである。Bの事例の場合、走りたいという要求はあるが、けがをしているため、一年間走れないかもしれないという見通しのなさがああり、ストレス源認知が高い状況が推察できる。こうしたストレス源認知を低下させるためには、要求水準を適正にし、見通しをもてるようにすること、また支援の認知を得られることが必要である。本イメージ法では、自己イメージの明確化から、自らのアイデアで今後の目標を自己決定し、見通しをもつことができたこと、またカウンセラーという他者からの支援の認知が得られ、ストレス源認知が低下したと考えられる。

IV. 結論

大学生アスリートに対し、SAT自己イメージ連想法によるストレスマネジメントを実施したところ、日常・競技ストレス認知の低下、一般的自己効力感および自己価値観の得点が増加した。本研究は事例の検討ではあるが、本イメージ法が現場で簡便に実施できるストレスマネジメントの一手法として一定の効果があることが示唆された。

今後の課題

本研究は事例の検討であるため、今後は対象者を増やし、本イメージ法の効果を検討する必要がある。また、今後は男性の競技者を対象とした介入を実施し、その効果を検討することや、中学生・高校生を対象とした調査も実施し、その効果を検証する必要がある。また、本研究では筆者がカウンセラーとして携わっているが、本手法は構造化されているため、自己カウンセリングが可能である。今後は、自己カウンセリングによる効果についても検討していく。

引用文献

- 1) 永島 正紀：スポーツ少年のメンタルサポート～精神科医のカウンセリングノートから， 講談社， 71-85, 2002
- 2) 土屋 裕睦， 中込 四郎：ソーシャル・サポートのバーナウト抑制効果の検討， スポーツ心理学研究， 21 (1)， 23-31, 1994
- 3) 岡 浩一朗， 竹中 晃二， 松尾 直子， 堤 俊彦：大学生アスリートの日常・競技ストレス尺度の開発およびストレスの評価とメンタルヘルスの関係， 体育学研究， 43, 245-259, 1998
- 4) 岡浩 一朗， 竹中 晃二， 松尾 直子：大学生アスリートの日常・競技ストレスの評価がスポーツ傷害・障害の発生に及ぼす影響， スポーツ心理学研究， 25 (1)， 54-64, 1998
- 5) 青木 邦男， 松本 耕二：高校運動部員の部活動適応感に関連する心理社会的要因， 体育学研究， 42, 215-232, 1997
- 6) Gould, D. ; Finch, L. M. ; Jackson, S.A.: Coping strategies used by national champion figure skaters. *Research Quarterly For Exercise And Sport*, 64, 453-468, 1993
- 7) 種ヶ嶋 尚志：競技不安を訴えて来談したスポーツ選手との認知療法によるカウンセリング， スポーツ心理学研究， 37, 13-23, 2010
- 8) 宗像 恒次：困窮体験が促す本当のライフキャリア形成—SAT表情再脚本化イメージ法による支援—， ヘルスカウンセリング学会年報， 第15巻， 1-12, 2009
- 9) 宗像 恒次：未来自己イメージ法による大学生のキャリア支援—他者報酬型キャリアから自己報酬型キャリアの時代へ—， メンタルヘルスの社会学， 12巻， 13-20, 2005
- 10) マートン, R. 著， 猪股 公宏 訳：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， 6-11, 1991
- 11) 武者 春樹：黒田善雄編， 実践スポーツクリニック スポーツのためのセルフケア， オーバートレーニング症候群とその予防 1. オーバートレーニング症候群 —初期徴候をつかむ—， 文光堂， 126-132, 1996
- 12) 永島 正紀：スポーツ少年のこころ ～児童・青年期スポーツ精神医学～， 体育の科学， Vol.53, No.11， 851-855, 2003
- 13) 西園 マーハー 文：スポーツ選手と摂食障害， 臨床スポーツ医学， Vol.22, No.1, 2005
- 14) 坂野 雄二， 東條 光彦：一般性セルフ・エフィカシー尺度作成の試み， 行動療法研究， 12, 73-82, 1986
- 15) Bandura, A., 祐宗 省三他編著：自己効力感（セルフ・エフィカシー）の探求， 社会的学習理論の展開， 金子書房， 103-141, 1985
- 16) Rosenberg, M.: *Society and the adolescent self-image*, Princeton New Jersey, Princeton University Press, 1965
- 17) 宗像 恒次， 高臣 武史， 河野 洋二郎， デービット・ベル， リンダ・ベル：日米青少年の家庭環境と精神健康に関する比較研究， 昭和62年度厚生省科学研究報告， 1987
- 18) 宗像 恒次：SATカウンセリング技法， 広英社， 1997
- 19) 樽木 靖夫：中学生の自己評価に及ぼす担任教師によるフィードバックの効果， 教育心理学研究， 40, 130-137, 1992
- 20) 宗像 恒次：行動科学からみた健康と病氣， メディカルフレンド社， 17-19, 1996