

試合出場できない苦しさを訴えるアスリートとの面談

—傾聴サポートによるアスリートの成長過程の相違—

安田貢*, 遠藤俊郎*, 高根信吾**

Psychological Counseling for an Athletes complaining suffering that can not participate in the game
-Difference in growth process of athletes by empathic listening support-

Mitsugu YASUDA*, Toshiro ENDO*, Shingo TAKANE**

Abstract

The purpose of this research is to consider measures to realize more full psychological support from the practice of psychological support. Empathic listening support provides athlete independence and satisfaction. Counselors should reach actively to the athlete. For example, greetings, sharing information on athletes with their head coach, role to convey the head coach's thinking to the athletes, to advise skills that generally necessary for social workers, and leading athletes to focus on the process that is striving.

Keywords: empathic listening support, athletes, complaint

キーワード: 傾聴サポート, アスリート, 不満

I. 緒 言

2020年にはオリンピック・パラリンピック「自国開催」が控えている。国立スポーツ科学センターでは自国開催による実力発揮や不発揮の経過の相違として、周囲の盛り上がり、周囲からのプレッシャーやそれに伴う切迫感を経験したときに自らを振り返り、開き直ることができることが一つのポイントである⁷⁾ことを示唆している。さらに、国立スポーツ科学センターは、代表になれなかった選手や本番で最高のパフォーマンスを発揮できなかった選手やチームへの心理サポートの重要性や必要性も訴えている。したがって、今後も充実した心理サポートが競技現場には必要であることがうかがえる。

メンタルトレーニングやスポーツカウンセリングといったアスリートの競技パフォーマンスの発揮を目的とした心理サポートの実践が増加傾向にある。米丸・鈴木⁸⁾によれば、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た実践報告が年々増加傾向にある。一方、サポート実践者とアスリートとの言語・非言語を含む対話のやり取りを踏まえて、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事例研究やメンタルトレーニング技法の効果に

関する実験的検討を通して、何らかの新しい知見を提示している実験・調査はそれほど増加しているわけではない。実践報告のなかには、実践した内容の詳細だけではなく、どのように行ったか（どのような気持ちで関わったか）という心理サポート実践者の関わりを詳細に記述している先行研究¹⁾が散見される。しかし、それをアスリートがどのように受け取ったか（体験したか）は示されていない。米丸・鈴木⁸⁾は、心理サポートについての何がどのように有効であったのか、あるいは有効でなかったのか、を検討するためには、心理サポートにおける実践者とアスリートとのやり取りを示した上で、それをアスリートがどのように体験したかを記述し、考察していく事例研究の必要性を主張している。事例研究の成果を読者が現場に応用できるためには、研究者は読者に想像力を喚起させる必要がある。そのためには、数量化および加工された結果を提示するよりも、その結果が導かれるまでの過程が大切となり、読者がその過程を追体験できることが重要である⁵⁾といわれている。米丸・鈴木⁸⁾は、これまでの自然科学において切り捨てられてきた心理サポート実践者とアスリートとの間で感じられる主観を取り上げることで研究としての独自性を見出す可能性を示している。

限られた研究者ではあるが、心理サポート実践者とアスリートとの間で感じられる主観を取り上げている先行研究が確認できる。米丸・鈴木¹⁰⁾は、気持ちが弱い、マイナス思考を変えたい、と訴える中学生男子選手に3ヶ月間で14回の面接を行った。以前にメンタルトレーニング技法を試みても「あまり効かなかった」ことから、指導的および指示的な関わりではなく、選手が取り組んだ内容を傾

* :山梨学院大学 Yamanashi Gakuin University

** :常葉大学 Tokoha University

聴する支援を行った。その結果、自身の身体動作やプレイスタイルについて振り返りながら、少しずつ、競技や周囲の人に対して主体的に関わるようになり、競技力向上がうかがえた。さらに、米丸・鈴木⁹⁾は、マイナス思考をプラス思考へ変えたい、と訴える 20 代女性選手に 3 年半で 101 回の面接を行っている。選手自らの身体と対話し、試行錯誤する様子や身体感覚を聴き続けていた。アスリートが身体との対話を通して自分自身の意識しない(できない)ところで行っている自分との対話を、他者との対話を通して意識化することは競技力向上にとって重要である。アスリートの身体体験を他者が実感できるように聴くことが、アスリートの試行錯誤の支えとなり、気づきや洞察をもたらし、プレイや他者とのかかわりの変化につながる⁹⁾と考えられる。スポーツカウンセリングはアスリートに自己成長を促す傾聴を基本的な心構えとしたサポートである。どのような話にも熱心に、関心を寄せて聴き入るカウンセラーの前では、アスリート自身が意識していなかった内容へと展開したり、思わぬ発見をしたりしやすい。さらに、アスリート自身も意識していないような深層にあるところの動き、身体表現などにも関心を寄せるカウンセラーの存在によって、新たなところの扉が開かれていく³⁾ことが期待できる。しかし、サポート実践者が行ったサポートはアスリートにとって有効であった報告が多く、有効ではなかった報告は少ないと思われる。

以上のことから本研究では、心理サポート実践者とアスリートの関係性を示しながら、傾聴を基本的な心構えとした心理サポートを実践した。その結果、有効であったサポートと有効でなかったサポートの比較から相違を探り、より充実した心理サポートの実現に向けた方策を考察することを目的とした。

II. 研究(実践)方法

X 年 5 月に所属チームの監督からチームにメンタルトレーニングを導入したい旨の相談があり、X 年 6 月～9 月にメンタルトレーニングを実施(合計 5 回 1 回あたり 2 時間程度)した。そして X 年 10 月から個別心理サポートに移行した。本研究の事例は、第一研究者が個別心理サポートを約 1 年半にわたり行ったものである。本サポートは、傾聴を基本的な心構えとしたカウンセリングに基づいた心理サポートを行ったため、第一研究者をカウンセラー(以下 Co)という言葉を用いることにした。第一研究者はスポーツカウンセリングの訓練中であり、第二研究者からスーパーバイズを受けながらサポートを行った。

基本的には自ら心理サポートを要望する選手との面談であった。しかしながら、監督や Co が打ち合わせの中で気がかりな選手については Co からアプローチすることもあった。面談後、監督には選手の様子を報告できる範囲内

で行った。監督が知っていた方が選手にとって有益と思われる情報については事前に選手から了解が得られた場合に限り、監督に詳細な報告を行った。なお、後述する事例では # または b の後に番号を付し、時系列における面談過程の流れを示した。A 選手については 9 回、E 選手については 7 回の面談過程を辿り、心理力動的立場から心理サポートの意義を検討した。主張の妥当性は、データから主張を練り上げる過程を具体的に説明することで高められ、事例との反省的対話を行えば、恣意的な解釈の入り込む余地がなくなり、主張の客観性が高まる⁵⁾ことがいわれている。Co が現場に自らかかわり、現場に浸ることによって選手個々の体験をより掘り下げ、省察を繰り返し行うことで、心理サポートを要望する背景に潜む意味に迫ることができると思われる。

倫理的配慮として監督や選手はじめチーム関係者にチームおよび個人が特定されない記述に努めることを伝え、本稿を公開する了承を得ている。以下の事例提示では、匿名性に配慮して本質を損なわない程度に内容に修正を加えた。なお、事例中の「」は選手の言葉、< >は Co の言葉、() は付帯情報とした。

III. 事例その 1

1. 事例の概要(A選手)

クライアント：A 選手(バレーボール)、全国大会出場経験者、男性、20 代後半

主 訴：年間を通して最も重要な試合に出場できない状況に強い不満を抱いている。

経 緯：X + 1 年 1 月はリーグ戦終盤となり、試合に出場している選手と試合に出場できない選手に分かれる。監督から試合に出場できない選手の不満、特に A 選手への対応に苦慮している相談があった。Co は以前から試合に出場する機会が減っている A 選手が気がかりであったことから、Co から A 選手にアプローチした。

競技歴：小学生からバレーボールを始め、レギュラー選手として活躍していた。高校および大学は全国大会出場経験のある強豪校に進学した。そこでもレギュラー選手として活躍し、全国大会で上位の戦績を残している。大学卒業後は現在のチームに入り、昨年まではレギュラーとして試合に出場していた。しかしながら若手選手の台頭もあり、現在は試合に出場する機会が大幅に減っていた。

見立て：A 選手は、バレーボールスキルがかなり高い。これまでの試合に出場することが当たり前であった。現在のように試合に出場できない状況はバレーボール人生で初めての経験であると思われる。Co は月 1 回程度のチーム訪問であることか

ら、訪問時にはA選手の様子と監督の意向を把握するように努めた。そしてA選手と面談する際、A選手が語る苦悩に共感的に傾聴することで自身との対話を繰り返し、挫折経験としっかり向き合い、人間的成長に影響を与えたと考えた。

2. 面談経過

#1：X年11月（試合会場 於：東海地区にて）

800名程度の観客が会場に足を運び、チームや選手に応援がなされていた。CoはA選手が久しぶりに試合に出場し、B（ポジション名）として気迫あるプレイであったことを褒めるも、「負けてしまったので意味ない」と語った。A選手は結果（勝敗）が全てと認知していることから、<上手くできたこと、上手くできなかったことを区別すること、いずれにしても原因を振り返ることや把握することが大切であり、結果と共にプロセスや取り組みの重要性>を伝えた。

#2：X+1年1月中旬（練習場の体育館）

今期の試合ではD選手（A選手と同じポジションであるチームに加入して3年程度の若手選手）を中心に起用していたが、X年12月の試合ではA選手を出場させた。試合後、監督はA選手が活躍したことについて、褒めたり認めたりした肯定的なコミュニケーションを図ったが、明らかに不機嫌な態度であった。常に試合に出場していないこと、そして他者（監督、コーチなど）評価が低いことに不満を抱いていた。CoはA選手自身が頑張ったと思えなければ他者がA選手を好評価することはないと考えた。本件を持ち帰り、スーパーバイズを受けた結果、他者評価ではなくA選手の自己評価が尊重されるようなサポートを試みることにした。同時に、監督は選手起用の決定権者にあることから選手は素直に監督の方針を聴けない（受け入れられない）ことがある。Coのような第三者が監督の方針を選手に伝える役割、選手のはけ口として傾聴する存在にあることの重要性を確認した。

#3：X+1年1月下旬（試合会場 於：関東地区にて）

第四セット目に出場したものの、本セットを失い、敗退した。試合終了後、A選手は試合会場のサブコートで30分程度自主練を行った。自主練終了後、CoはA選手の長所と思われる第四セット目の出来事を一緒に振り返った。対戦相手が審判の判定に対して再検討を求めた場面で映像確認に少々時間を要するため、プレイは一時中断した。その時、コート上の6人は円陣を組んでいたが、円陣から離れる選手が現れた。A選手は円陣に戻るよう促していた。「試合会場は時計が無い場合があり、常に時計を凝視する

視線のコントロールは難しい。そこで円陣を組むことで視線を自分たちに向けて、集中力が乱れないように工夫している」ことを語っていた。Coがチームにメンタルトレーニングを行った際、自分でコントロールできること、コントロールできないことを分け、コントロールできないことには意識を向けない指導を行っていた。視線の先に意識が向いていることから、今回の場面では審判に視線を向けないようにA選手がチームメイトの視線をコントロールし、プレイ再開までの準備を整えていた。試合前、監督はじめスタッフはA選手が試合に出場できない状況を非常に気にかけていた。しかし、Coは試合後の面談ではA選手が試合出場機会に恵まれないことで不機嫌になっている様子は確認できなかった。

#4：X+1年2月（練習場の体育館）

【全体練習前に監督と打ち合わせ】

監督はA選手が普段の練習で頑張っていることを認めていた。試合出場機会の少ないA選手を気にかけて声を掛けるものの、そっけない返事ばかりで、関わって欲しくない様子を訴えていた。監督はコーチに対応を依頼するものの、A選手がコーチも選手起用に関与していると認識しているため、コーチに対しても同様な態度であった。監督はA選手が気にかけてもらいたいが、プライドが高いため、素直に受け入れることができない性格も背景にあると考えていた。

【全体練習直前のA選手との対話】

監督がチームをまとめているA選手を認めている事実を伝えると「本当ですか」と疑心暗鬼な表情でありながらも嬉しそうな様子がうかがえた。A選手から何時まで体育館にいるのか聞かれたので、最後までいることを伝えた。全体練習後に面談する約束を取り付けたところで、全体練習が始まった。

【全体練習後のA選手とCoの関わり】

全体練習後、A選手は速やかに自主練に取り組んだ（1時間半程度）。その後、A選手との面談の中でチームをまとめる立場にあることや以前から監督に言われていることは十分に理解していた。ただし、監督は選手起用の決定権者であることから、試合に出場できない現状では監督の話素直に聴けなかった。試合に出場できない歯がゆさとチームメイトの前では反抗的な態度を取ってはいけな葛藤から「長く暗いトンネルから抜け出せず、どうしたらよいか分からない」ことを訴えていた。苦しいことや自分の思い通りにならない出来事の捉え方、問題解決に向けたコミットの重要性を理解しながらも現状が苦しかった。先ず、CoはA選手の苦しい感情に寄り添い、共感する態度を示した。Coはトンネルの出口として1点の明かりを注ぎたい思いから<監督はじめスタッフはA選手の頑張り

を認めている（#4【全体練習前に監督と打ち合わせ】）。スタッフが見えていないことでも自身で頑張っていること、チームのために役割を果たしていることはもっとあるはず。過大評価はいけませんが、過小評価してもいけない。チームのために自ら取り組んでいること、頑張っている自分を褒めることを伝えた。A選手から「自分の悪い点にしか意識が向いていなかったので良い点を見過ぎていた。良い点を認めるようにしたい」とCoの提案を受け入れてくれた様子であった。さらに、「(自分の中に溜めていたことを)話が出来て、すっきりした」という語りから、A選手の気持ちが整理されたように思われる。Coのような第三者がA選手の語りを傾聴することで気持ちが楽になったことが推察される。実はCoと監督はA選手の自主練を体育館の片隅で一緒に見ていた。監督は今期残り試合もD選手を中心に起用する方針だが、A選手には来期以降長く活躍する選手として人間的な成長を望んでいた。これを受けて、CoはA選手に「今期は残り試合が少なく、チームの方向性が決まっているが、来期の試合出場に向けて、やるべきことをやって備える」ことも伝えていた。そしてA選手が「1ヶ月後に自分の出来ることを仕上げます」と決意を語ったことが印象的であった。

#5：X+1年3月（練習場の体育館）

今期リーグ戦終了を期に心理サポートの振り返りを実施した。監督から次の2項目が評価された。1)選手は定期的に中立的な立場にあるCoに話す機会があり、ガス抜きができた。選手にとって大きな存在だった。2)（昨期までは試合に出場できない選手はスタッフに不満をぶつけてきたが、今期は）試合出場機会が少なくても不満をぶつけ、チームに悪影響を及ぼす選手はいなかった。

#6：X+1年9月（練習場の体育館）

「リーグ戦開幕まであと〇〇日」というカウントダウンが体育館内に掲げられ、今期リーグ戦に向けてチームや選手のモチベーションが上がっている。常にA選手は練習でリーダーシップを発揮していた。積極的な掛け声や後輩にアドバイスを送っている姿が確認できた。昨期にコートでリーダーシップを発揮していた選手が退団したことにより、チームを引っ張るリーダー的存在の出現がチームの課題であった。このようなチーム事情にあって、A選手の自覚がうかがえた。この頃からA選手とCoは面談の有無に関わらず、先ず挨拶やしっか握手することが慣例となっていた。

#7：X+1年10月（練習場の体育館）

今期のリーグ戦開幕直前である。A選手から「競技スキルが同じであれば、監督の立場だったら若い選手を試合

に出場させると思う。ベテラン選手が試合に出場するためには圧倒的なスキルがないと出場できない。試合に出場できない時は自分にスキルが足りないからだと思う。」という昨期とは異なる心境が語られた。現在、A選手は練習では実力発揮できている。ただし、「試合になると（練習）会場とは異なり、観客もいる環境の変化に稀に影響を受けてしまう。（以前の個別面談で）自分はコントロールできること、できないことを区別している。コントロールできないことは気にしない。コントロールできることは頑張る。」ことを確認していた。このように自分に合ったメンタルトレーニングを取り入れている様子がうかがえる。

#8：X+1年12月（練習場の体育館）

今期は常に試合に出場していることも1つの要因に考えられるが、精神的に安定している。Coは「高いレベルでBを競っている」ことをA選手に伝えたが、Coの真意（気が抜けたプレイや日常生活が乱れたらD選手にBを奪われてしまう。練習時から自身の長所に取り組み、監督はじめスタッフにアピールし続ける。）を感じ取っているようであった。監督は、A選手に欠けていた「謙虚さ」が育まれ、人間的成長を遂げていることを実感していた。

#9：X+2年1月

リーグ戦終盤であるが、A選手は試合に出場し続けている。A選手から改めて「(試合に出場できなかった昨期に)不満を吐き出せたこと、聴いてくれたことがとても大きかった」と感謝の意が語られた。

3. 考察

当初、A選手は常に試合に出場できないことに対して所属チームの監督に否定的な態度を示していた。しかしながら、傾聴に基づいたCoとの対話を繰り返す中で視点の移動がなされ、自身に足りないものを模索する心理行動の変化がうかがえた。

選手自身が取り組むべき内的課題を自覚し始めると、たとえ苦しい時期であっても、パフォーマンスの波に揺れ動くことなくその課題に取り組んでいくことができる⁴⁾といわれている。久しぶりに試合に出場したA選手は常に試合に出場できない現実を受け入れることができた。その結果、プレイが一時中断した試合では、プレイ再開に備えてチームメイトと共に円陣を組むことで視線を自分たちに向けて、集中力が乱れないように工夫している（#3）行動が確認できた。

A選手は常に試合に出場できない苦しい時期を経験したことで自身と向き合う機会を得たと思われる。昨期の試合が終了した後、リーダーシップを発揮していた選手がチームを退団した。そのため、今期は誰がリーダーシップ

を担うのがチームの課題であった。苦しい時期を経験した A 選手は練習の時からチームを鼓舞する積極的な掛け声や後輩にアドバイスを送る真のリーダーに成長を遂げていった（#6）。

また、中込・鈴木⁴⁾は、クライアントはカウンセラーとの人間関係から対人関係を学び、対人認知を変容させていくことを述べている。Coとの関係性から自己の視点を「自分の悪い点にしか意識が向いていなかったので良い点を見過ごしていた。良い点を自らが認めるようにしたい」（#4）と認知を変容させていた。さらに、監督の選手起用法では、「競技スキルが同じであれば、監督の立場だったら若い選手を試合に出場させると思う。年上の選手が出場するためには圧倒的なスキルがないと出場できない。試合に出場できない時は自分にスキルが足りないからだと思う。」（#7）と他者の視点から選手起用を理解していた。そして、試合に出場できない原因を内的要因に帰属できるようになっていたことは A 選手の人間的な成長と思われる。

思春期トップアスリートに特徴的な発達過程として、競技の記録や勝利に注意が向けられることが多く、自分自身を振り返る機会が少なくなりやすい⁴⁾ことが指摘されている。当初、A 選手も試合で自分らしいプレイを発揮しても「負けてしまったので意味ない」（#1）と語っていた。しかしながら「自分ではコントロールできること、できないことを区別する。コントロールできないことは気にしない。コントロールできることは頑張る。」（#7）と語っているように、自らの取り組みに視点が移っていた。中込・鈴木⁴⁾によれば、人間が成長するとき、その時々で思い悩む時期があり、それによって成長がもたらされる。加えて、その悩みは表面的にはネガティブなことと考えられるかもしれないが、成長のために不可欠であることも示している。監督は A 選手に欠けていた“謙虚さ”が育まれ、人間的成長を遂げている（#8）と評価するまでに至っている。A 選手にとって試合に出場できなかった出来事の意味をうかがい知ることができる。

IV. 事例その2

1. 事例の概要 (E選手)

クライアント：E選手（バレーボール）、全国大会出場経験者、男性、20代半ば

主 訴：年間を通して最も重要な試合に出場できない状況に強い不満を抱いている

経 緯：X年10月上旬と中旬の練習試合でミスが多かった。E選手は観客に意識が向いており、試合に集中できていない。CoはX年10月中旬に練習試合が行われた際、会場に向いていた。そのため、監督からE選手との面談を強く要請された。実際に

はCoがE選手に声を掛けるタイミングを図っていた折、E選手から面談を申し込んできた。

競技歴：中学生からバレーボールを始め、レギュラー選手として活躍していた。大学は全国大会出場経験のある強豪校に進学した。そこでもレギュラー選手として活躍し、全国大会で上位の戦績を残している。大学卒業後は現在のチームに入り、高さを活かした攻撃力を期待されている。

見立て：E選手は、非常に高い能力を有している。特に、高さはチーム内でトップクラスである。しかしながら、現在のチームでは同じポジションでF選手が活躍しているため、試合に出場できる機会は限定的である。また、チームにメンタルトレーニングを導入することになった初回講習会（X年6月）で、E選手は遅刻してきた。遅刻の原因を外的要因に帰属しているため、少々問題を抱えている選手の印象を受けた。さらに、競技パフォーマンスに好不調の波がうかがえ、精神面の影響を強く受けているように感じた。

2. 面談経過

b 1：X年10月（練習場の体育館）

面談で先ずE選手が発した言葉が「面倒くさい」であった。CoはE選手の言葉の意味が分からず、頭の中が真っ白になった。＜何が面倒くさいのですか＞と問いかけたところ、始めはバレーボールとは関係ないことを話していた。徐々に、「最近バレーボールも面倒くさくなった。リーグ戦が始まっていないのに監督からはF選手の控え選手と言われたのでやる気が出ない。F選手がチームに合流する前は頑張っていたが、F選手がチームに合流したら直ぐに交代させられた。昨期のリーグ戦ではF選手の怪我で途中出場し、チームの勝利に貢献できた試合があった。次の試合はスタメン出場できると思っていたが、F選手がスタメンに起用された。」とバレーボールに関する訴えがなされた。E選手が意味する「面倒くさい」とは、自分は頑張っているにも関わらず、F選手がチームに合流すると直ぐに代えられてしまう苛立ち、どうせ代えられてしまうのであればバレーボールのことを考えても無駄、面倒くさい、やる気が出ない、とういことであった。当初、E選手はバレーボールの何が面倒くさいのか言語化できなかった。しかし、CoがE選手に共感的に傾聴する態度を示し続けたところ、徐々に自らの気持ちが言語化できたものと思われる。ただし、遠くぼやけた長期目標しか掲げることができず、途中経過となる短期目標が漠然としていた。そのため、E選手は方向性が定まらない、やろうとしていることが多くて面倒くさい、どのような行動を起こしてよいのか分からない状態であった。そこでCoは、具体的で短期的な目標を設

定することを助言した。次回の面談の際、どのような目標を設定し、どの程度目標が達成できたのか、Co が次回訪問する際に報告することを E 選手と約束した。

b 2 : X 年 11 月 (試合会場 於 : 東海地区にて)

試合前、チームスタッフから E 選手が途中交代ながらも常に試合に出場している報告を受けた。監督はじめスタッフの評価は高かった。Co はスタッフの評価を E 選手に伝えると、「試合に出場できる時間は少なくボチボチです。」と語っていた。試合後、E 選手から 1 ヶ月前に約束した目標設定に関する報告を受けた。「(2 日間で同一チームとの) 練習試合の初日はサーブポイントが取れなかったので 2 日目はサーブポイントを取ることを目標にしました。その結果、サーブポイントが 2 点取れました。」という報告であった。スタメン出場という長期目標を達成するに至らなくても、自ら設定した短期目標を達成したことによる満足感、達成感、および自信がうかがえた。同時に「サーブポイントを取ったことで多少満足してしまった。」という語りから目標達成後に新たな目標を再設定する課題が示された。

b 3 : X + 1 年 1 月 (練習場の体育館)

E 選手の今期リーグ戦の役割は途中交代要員であった。チーム戦略に E 選手の高さある攻撃が当てはまり、試合出場機会は多い (b 2)。試合では途中出場に向けた準備、常に緊張感を維持しなければならないため、常に試合に出場している選手と同様の精神状態であったと思われる。E 選手はスタッフから役割が与えられ、精神的に安定している様子がうかがえた。

b 4 : X + 1 年 8 月 (練習場の体育館)

新たなシーズンとなった。監督は E 選手の能力を認めている。しかし、自分の思い通りにならないと直ぐに表情に出し、自分ができない原因を外的要因に帰属するなどの問題行動を起こしていた。学生時代はバレーボールを何度も辞めたいと言っていたが能力が高かったので周囲の大人が辞めないように気遣いが行われていたようである。学生までは自分の思い通りに環境が変化してくれたが、現在の所属チームでは自分の思い通りにはならない。不満が解決できずに問題行動として表出していることがうかがえる。本件を持ち帰り、スーパーバイズを受けた結果、今まで E 選手にあった出来事を一般化し、発問することで歪んだ認知に気づきを与える方策を立てた。

b 5 : X + 1 年 9 月 (練習場の体育館)

練習後、E 選手から話を聴いてほしいと面談を希望してきた。そのため、発問によって E 選手に歪んだ認知を気

づかせる方策は実現しなかった。E 選手は、「G (ポジション名) は F 選手のポジションなので、G であればいくら頑張っても控え選手のままだ。F 選手が大きな怪我をしない限り、試合には出られない。」と F 選手と G を競うことなく、試合に出場できない原因を外的要因に帰属させ、不満を語っていた。さらに、「試合出場の機会を得ようと、(練習試合で) 他のポジションへのコンバートを望んだが叶わなかった。結局、G の控え選手でシーズンを終わると思うと悶々とした気分になる。誰かが G の控え選手にならなければいけないので与えられたポジションで頑張るが、シーズン途中で悶々とした気分になると思う。その時はどのように対処すればよいのか。」という訴えがなされた。同時に一生控え選手として選手生活を終わらせたくないで活躍の場を他チームに求めることも選択肢として検討していた。Co は E 選手との面談後、監督に報告を行った。監督は練習試合の結果を分析し、E 選手にプレイの強みと弱みを示していた。その上で F 選手と G を競うことが最適であることを助言していた。現時点で自分がどのような行動を取るべきか、その行動によって試合出場機会が決まる。自分で G の控え選手と決めつけて努力を怠れば自分で試合出場機会を限定させることになる。本件を持ち帰り、スーパーバイズを受けた結果、セカンドキャリアを検討することは否定しないが、現時点では自分のプレイに一生懸命取り組むことを E 選手に認識させることにした。

b 6 : X + 1 年 10 月 (練習場の体育館)

監督に E 選手の対応について了承を得た。そこで練習前に Co から E 選手に話しかけたところ、「(自分の) 調子は悪くないので練習にも集中して取り組んでいる。F 選手は調子が良くないのでリーグ戦前半は試合に出場できるチャンスかも。」と軽快な口調で語っていた。そのため、< E 選手の長けているプレイを練習で続ければ試合に出場する機会が増え、サボったり努力を怠れば試合出場機会は限定される > ことを助言した。Co が見ても練習時の F 選手の調子は良くなかった (スタッフに確認したところ、肩痛とスパイクフォームの乱れがあることが分かった)。Co からネガティブな発言は控えたが、E 選手がポジティブな状態にあるのは F 選手が調子を落としている外的要因に起因していた。よって、F 選手が復調したときに E 選手がどのような行動を起こすのかが今後の注目点と思われる。

b 7 : X + 2 年 1 月 (練習場の体育館)

「毎年、振り返りをしているが、同じ事の繰り返し。試合に出場したいが、ダメ。G が F 選手とかぶる。F 選手が(先月に) 怪我をしたときに自分は体調不良で (2 週間) 戦線離脱してしまった。」ことが語られた。E 選手は監督はじ

めスタッフから信頼を回復するためには相当な努力を要することを察していた。実際にF選手が怪我から復帰するまではE選手以外が試合に出場していた。E選手は今後の進路選択に言及していたが、＜自身の進路はリーグ戦が終わってから考えればいい。いずれの進路を選択するにしても現在は目の前のやるべきこと（練習から一生懸命にプレイする）に集中することがE選手のためになる＞ことを助言した。

結局、E選手は今期の残り試合に出場する機会はなかった。

3. 考察

E選手の「面倒くさい」発言でCoの頭の中は真っ白になった。E選手も視界不良で頭の中が整理できない状況にあったことが推察される。このような状況においてもCoは共感的な傾聴に努め、E選手は自身の感情を言語化することができたように思える（b1）。スポーツ経験に対する主体的な取り組みが内的な発達を促進する⁵⁾ことがいわれているように、短期目標であってもE選手自ら設定した目標を達成できたことは満足感や達成感が得られ、自信に繋がった（b2）。短期目標が達成された後、長期目標に導くステップアップした目標を再設定すべきであったが、本事例ではそこに至らなかった（b2）。具体的には練習試合でサブポイントを取るという短期目標が達成できた後、F選手と競い合ってGを奪うための長期目標が設定できなかった。結果的にE選手がG争いに向き合う具体的な行動が生起されなかった。

自身に湧き上がるすべての感情を存分に感じる事が重要なのは、自分のつらい体験を拒んで、必死にもがき苦しんでも、逆にもっとつらく、苦しくなる⁶⁾といわれている。F選手にG争いで敗れたとしても、E選手は自身に湧き上がるネガティブな感情を受け入れることが重要であり、競い合う体験を避けるべきではなかった。競い合うことを拒んで、試合でスタメン出場したいと頑張っていた。そのような状態は結果的に苦しくなるだけである。Hayes⁶⁾は、不快な考えや感情を回避することによって、効果的であるという錯覚と一時的な安心をもたらすが、再び苦悩がはじまり、これまで以上に囚われて頭がいっぱいになる負のサイクルを提示している。本事例では、G争いに敗れた時に生起するネガティブな感情を回避している。そのため、「毎年、振り返りをしているが、同じ事の繰り返し」(b7)となり、さらに問題が大きくなっている様子がうかがえる。まずはG争いに挑むことが正のサイクルを展開する第一歩であった。そこで、E選手がG争いに挑まなかった背景に迫る必要がある。挑戦したら結果が出るが、挑戦しなければ結果は出ない。挑戦したら成功するかもしれないという可能性の中に生きるほうが、できないという現実

に直面するより、楽だと考えている²⁾ことが推察される。つまり、E選手は、G争いに敗れた場合にネガティブな感情が生起し、プライドが傷つくよりも、もしG争いをすれば勝てるかもしれないという可能性の中に身を置いていた方が精神的に安定した状態が維持できたのであろう。岸見²⁾は、このような状況を自分の課題に取り組む勇気がない、現実を思い知ることを恐れていると述べている。結果がどんなに悪くても、足りないところを自分でチェックし、今回よりもいい結果になる努力をするしかなく、自分の今の置かれている現実から出発するという勇気を持たなければならぬ。

V. ま と め

Coとの関わりの中でA選手とE選手の態度に共通点や相違点が認められた。

面談過程を通してA選手は「(自分の中に溜めていたものを)話が出来て、すっきりした」(#4)、「不満を吐き出したこと、聴いてくれたことがとても大きかった」(#9)と語っていた。傾聴するCoの存在によって、A選手が自ら語り、意識していなかった内容へと展開し、新たな気づきがうかがえる。またE選手は「面倒くさい」ことが具体的に言語化でき、主体的な目標設定を行い、その目標を達成するまでに至った（b1・2）。両選手ともに共感的な傾聴に基づいたCoとの関わりの中で主体性や充足感が徐々に醸成されたとことがうかがえる。

両選手の反応に相違もうかがえた。Co自身の両選手への対応を振り返ることで、有益な情報が提示できると考えた。まず、Coの態度がA選手には能動的に、E選手には受動的に関わっていた。例えば、A選手とは面談の有無に関わらず、挨拶やしっかり握手することが慣例となっていた(#6)。これらは信頼関係を構築するメッセージになっていたと考えられる。また、監督室や自主練を行っているA選手の傍らで(#4)、監督とA選手の性格も含めた情報共有を密接に行っていた。A選手は監督の方針を理解していたものの、選手起用の決定権者である監督の方針を素直に受け入れることができなかった(#4)。しかしながら中立的立場にあったCoが監督の方針を伝え(#4)、選手のはげ口として共感的に傾聴する安全基地の役割を担っている意識でA選手と接していた(#2・4)。Coは傾聴に基づいたサポートを行う一方、単に話を聴くだけではA選手の不満のはげ口になるだけである。社会人として一般的に通じるスキルは積極的に助言していた(#1・4・8)。なお、Coがバレーボールスキルについて助言する立場にないことは言うまでもない。さらに、結果重視の世界であるからこそ、バレーボールスキル向上のために努力しているプロセスに焦点をあてること、頑張っていることを認める視点の移動が助言できたことは大きかった。こ

これらの助言によって、A 選手は新たな領域やずっと避けてきた領域に踏み出せ、人生が豊かな方向に移ったように思える。一方、E 選手に対しては自ら訴えてきた苦悩に対応する対処療法的な関わりであった。E 選手の苦悩は、F 選手と G 争いをする勇気がない、F 選手よりスキルが劣ることを思い知ることへの恐れであったと考えられる。E 選手が苦悩に挑むには Co が能動的なカウンセリング技法に基づいたアプローチが必要であった。A 選手への対応を参考としたい。

VI. 謝 辞

本稿を執筆するにあたり、公開することを了承いただきました監督や選手はじめチーム関係者の皆様に感謝致します。

VII. 参考文献

- 1) 伊藤友記：競技現場における心理サポート実践者に求められる役割について - 高校生競技選手へのサポート事例 - . . . メンタルトレーニング・ジャーナル, 6, pp55-65, 2012.
- 2) 岸見一郎：成功ではなく、幸福について語ろう。幻冬社, 初版, 2018.
- 3) 中込四郎・鈴木壯：アスリートのこころの悩みと支援。第 1 版, 誠信書房, 2017.
- 4) 中込四郎・鈴木壯：スポーツカウンセリングの現場から。初版, 和道書院, 2015.
- 5) 中込四郎：臨床スポーツ心理学。初版, 和道書院, 2013.
- 6) Steven C. Hayes (著)・武藤崇他 (訳)：ACT をはじめる。星和書店, 初版, 2010.
- 7) 立谷泰久：トップアスリートの心理サポートにおけるスポーツメンタルトレーニングと心身医学の関係。心身医学, 58, pp166-173, 2018.
- 8) 米丸健太・鈴木壯：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要 - “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), pp19-32, 2017.
- 9) 米丸健太・鈴木壯：「自分が分からない」と訴えて来談したアスリートとの面接 - 対話を通して独り立ちするまでの過程 - . . . スポーツ心理学研究, 43(1), pp15-28, 2016.
- 10) 米丸健太・鈴木壯：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), pp31-42, 2013.