

エゴグラム療法によるアスリートへの心理サポートの検討
- 自我発達と心理的競技能力および社会的スキルの獲得 -

研究代表者 中澤 史

目 次

要約	2
緒言	3
研究 1	3
研究 2	8
総括	18
参考文献	19

エゴグラム療法によるアスリートへの心理サポートの検討
- 自我発達と心理的競技能力および社会的スキルの獲得 -

研究代表者 中澤 史

要約

本研究では、アスリートの自我状態と心理社会的スキルの関係を解明すること、ならびにエゴグラム療法を下敷きとした心理サポートの有効性について検討することを主な目的とし、以下の2つの研究課題に取り組んだ。

研究1では、競技成績別にみるアスリートのパーソナリティの特徴と自我状態の成長様式を把握すること、ならびにアスリートが内在化する自我状態と心理的競技能力および社会的スキルの関係を明らかにすることを目的とし、学生テニス選手を対象とした質問紙調査を実施した。その結果、競技成績別のエゴグラムから、CPとFCがパフォーマンスや実力発揮には重要な役割を担う自我状態であることが示された。また、競技成績の優劣に関係なく、スポーツ経験を通してCPとNPの自我状態の成長が確認された。さらに、自我状態は、心理的競技能力ならびに社会的スキルと限定的に関連していることが明らかとなった。そのため、CP、NP、A、FCが高いほど、またACが低いほど、それぞれに関連する心理社会的スキルが高いことが示唆された。このことは、アスリートの自我状態の成長を支援する試みもまた、心理的競技能力や社会的スキルの向上に資する有効な手段となることを示している。

研究2では、エゴグラム療法に基づく心理サポートの有効性について検証することを目的とした事例調査を試みた。その結果、エゴグラムを用いた振り返り作業は、自己理解を深め、今後進むべき方向性を示す処方箋となることが推察された。また、特定の自我状態の成長を目的とした営みを窓口として、特に対人関係の捉え方に対する新たな気づきを得ることにより、アスリートの内面の成熟や心理的自立が促進された。しかしながら、自我状態ごとに関連する心理的競技能力および社会的スキルの因子が複数存在するため、特定の自我状態の成長が、必ずしも予想した心理的競技能力や社会的スキルの向上に寄与するのではなく、時々の個人の心理状態を反映しながら心理的競技能力と社会的スキルは変容することが示唆された。

以上のように、アスリートの自我状態の特徴ならびに自我状態と心理社会的スキルの関係が明らかになるとともに、エゴグラム療法を下敷きとしたアスリートに対する新たな心理サポートの適応可能性が示された。

緒言

スポーツ経験が、選手の人格形成や種々の心理社会的スキルの獲得に資することが知られている。例えば、中込ら(1985)や杉浦(2001, 2004)は、スポーツ活動において直面する様々な心理的問題への対処行動によって個々の自我機能が強化され、人格が形成されていくことを明らかにしている。また、スポーツ活動を通じて獲得される心理的競技能力と呼ばれる心理社会的スキルが、日常一般において般化可能であると Orlick (1991, 2000, 2002)や Smith (1999)は主張している。

上野(2008)は、スポーツ場面で獲得した心理社会的スキルが日常生活で活用されるまでには、情動や認知を含む心理的側面における変化が生じると指摘している。また相川(2001)は、心理社会的スキルを獲得する作業は、人間の内的変容を伴う営みであると述べている。これらのことから、アスリートの人格形成と心理社会的スキルの獲得は共時的な営みであり、人格形成と心理社会的スキルの獲得には関連があることが推測される。

しかしながら、スポーツ経験と心理社会的スキルの獲得に関する研究では、スポーツ経験がスキルの獲得に与える影響や効果に多くの興味が集まっており、スキルの獲得との関連が推測される心理的側面が研究上の変数として取り上げられることは稀である(上野, 2006)。心理社会的スキルを獲得する作業が人間の内的変容をも目指した取り組みであるとするならば、それらのスキル獲得に関連する心理的側面を変数として取り上げ、スポーツ経験による心理社会的スキルの獲得が心理的側面に与える影響についても解明する必要がある。

本研究では、心理的側面の変数として自我状態を取り上げ、スポーツ経験がアスリートの自我状態の成長に与える影響、ならびに自我状態と心理社会的スキルの関係について計量的および質的に検討する。研究 1 では、競技成績別にみるアスリートのエゴグラムを検討することにより、競技成績の優劣とアスリートのパーソナリティの関連について把握する。次に、各自我状態の得点の推移について分析することにより、競技成績別にみる自我状態の成長様式を明らかにする。そして、アスリートが内在化する各自我状態と心理的競技能力および社会的スキルの関係について計量的検討をくわえる。研究 2 では、自我状態の成長を意図した心理サポートが、選手の内的変容に及ぼす影響の詳細について検討する。特定の自我状態の成長を意図した試みが、その自我状態との関連が予想される心理的競技能力や社会的スキルの向上に資する効果について検証するのである。

以上の研究を通して、アスリートの自我状態と心理社会的スキルの関連を解明するとともに、エゴグラム療法を下敷きとした心理サポートの有効性について検証することを本研究の主な目的とした。

研究 1

目的

研究 1 では、自我状態の成長の立場からアスリート特有の人格形成の様式を明らかにすること、ならびに自我状態と心理的競技能力および社会的スキルの関係を明らかにすることを目的とし、以下の 4 つの課題について検討した。

1. 性別、競技成績別にみるパーソナリティの特徴を明らかにする
2. 学年別、競技成績別にみる自我状態の特徴を明らかにする
3. 競技成績別にみる自我状態と心理的競技能力の関係を明らかにする
4. 競技成績別にみる自我状態と社会的スキルの関係を明らかにする

方法

1. 調査対象者

関東学生テニス連盟の3部以上に所属する19大学の体育会系硬式テニス部員394名(男子269名,女子125名,平均年齢19.5±1.41歳)を対象者とした。

2. 調査期間

200X年4月

3. 調査方法

質問紙による集合調査法を実施した。直接調査を実施できなかった4大学においては,各大学の担当者に研究の趣旨を説明したうえで質問紙を郵送し,同封した「調査実施要項」に従い調査の代行を依頼した。また,個々の回答内容については守秘義務を約束した。調査の所要時間は約60分であった。

4. 質問紙

質問紙は,フェイスシート,東大式エゴグラム(以下,TEGⅡ)(東京大学医学部診療内科 TEG 研究会,2000),心理的競技能力診断検査(以下,DIPCA.3)(徳永・橋本,2000)、Kikuchi's Scale of Social Skill's(以下,KiSS-18)(菊池,1998)を使用した。

フェイスシートには,氏名,年齢,学年,競技成績などのプロフィールの記入を求めた。TEGⅡは,表1に示す5つの自我状態の発生頻度をプロフィールとして表すパーソナリティ診断検査である。DIPCA.3は,アスリートの心理的競技能力を診断することを目的とした質問紙で競技意欲,精神の安定・集中,自信,作戦能力,協調性の5因子から構成される。競技意欲は忍耐力,闘争心,自己実現意欲,勝利意欲,精神の安定・集中は自己コントロール能力,リラックス能力,集中力,自信は自信,決断力,作戦能力は予測力,判断力,協調性は協調性の下位尺度を有する。また,KiSS-18は,問題解決,トラブル処理,コミュニケーションの3因子で構成される社会的スキル診断検査である。

表1 5つの自我状態

CP:義務感,責任感,信念,理想の追求などの側面に関わる心性
NP:受容,思いやり,自他の心身の育成などの側面に関わる心性
A : 論理性,合理性,客観性,計画性などの側面に関わる心性
FC:自主性,活動性,積極性,創造性などの側面に関わる心性
AC:協調性,社会性,妥協,依存などの側面に関わる心性

結果と考察

1. 性別,競技成績別にみるパーソナリティの特徴

競技成績の優劣とアスリートのパーソナリティの関連について検討するため,性別,競技成績別にみるアスリートのエゴグラムを図示したものが図1と図2である。競技成績の区分は,中澤(2005)に従い関東学生大会本戦出場以上の実績を有する選手を上位群,同大会予選出場のみ選手を下位群とした。

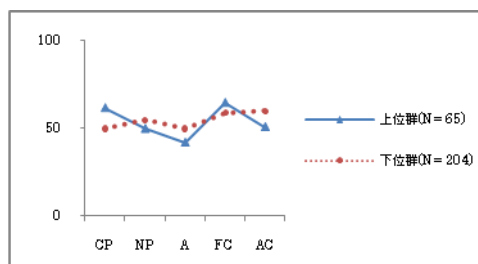


図 1 競技成績別にみるエゴグラム（男子）

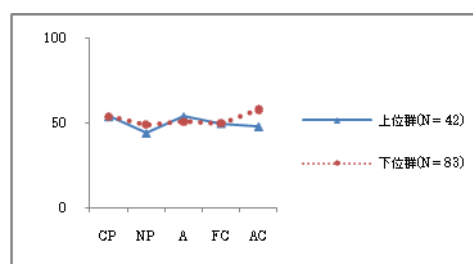


図 2 競技成績別にみるエゴグラム（女子）

中澤 (2005) の先行研究とほぼ同様の形を示した男子では,上位群と下位群において主導権を握る自我状態に違いがあることに気づく.その高位な CP と FC より,競技場面において上位群の選手は積極的かつ主体的な行動様式をとることが推測できる.他方,FC も高位ではあるが NP と AC も同様に高い下位群のエゴグラムからは,従順で消極的な姿勢が読みとれる.女子では,どちらも平坦型に近いエゴグラムを示しているが,上位群では $FC > AC$ に対して,下位群では $AC > FC$ である.そのため,女子選手においても,競技場面では上位群の選手の方が,主体的,創造的な行動様式をとる傾向が推測できる.

これらのことから,CP と FC が,アスリートの実力発揮には主要な役割を果たしていると考えられる.また,このようなエゴグラムの相違から,競技場面におけるアスリートの思考・行動様式が,個々の自我状態の成長および人格形成に影響していることが推察できる.

2. 学年別, 競技成績別にみる自我状態の特徴

自我状態の成長様式について検討をくわえる目的から,学年別,競技成績別にみる TEG II の平均得点をまとめたものが表 2 である.

表 2 学年別・競技成績別にみる自我状態

	上位群				下位群				分散分析			多重比較	
	1年 n=6	2年 n=32	3年 n=35	4年 n=34	1年 n=92	2年 n=74	3年 n=76	4年 n=45	実績	学年	交互作用	実績	学年
CP	14.83	12.22	12.46	15.00	12.63	11.73	12.86	13.96	$F(3,386)=5.800^{**}$			2年<4年 ^{***} , 3年<4年*	
NP	16.33	13.62	13.20	14.71	13.70	14.15	14.38	16.89	$F(3,386)=4.901^*$ $F(3,386)=2.415^{\dagger}$			1年, 2年, 3年<4年 ^{**}	
A	9.00	10.03	10.49	12.03	11.36	11.30	12.39	12.69	$F(1,386)=5.481^*$ $F(3,386)=2.294^{\dagger}$			上位<下位*	
FC	14.33	14.12	12.86	14.32	12.67	13.18	13.16	14.69					
AC	13.33	10.88	12.23	10.32	12.36	13.14	12.61	11.76					

[†]... $p<.10$ *... $p<.05$ **... $p<.01$ ***... $p<.001$

TEG II の各自我状態における学年および競技成績の影響を検討するために,学年 (4) × 競技成績 (2) の二要因分散分析を実施したところ,CP の学年で主効果 ($F(3,386)=5.800, p<.01$) が, NP で学年の交互作用 ($F(3,386)=2.415, p<.10$) と主効果 ($F(3,386)=4.901, p<.01$) が認められた.また, A の競技成績で主効果 ($F(1,386)=5.481, p<.05$) が示された.そこで,多重比較を実施したところ,CP で,4 年生と 2 年生 ($p<.001$) および 4 年生と 3 年生 ($p<.05$) の差が有意であった.また NP で,4 年生と他の 3 学年で有意差 ($p<.01$) が確認された.さらに A の競技成績において,上位群<下位群 ($p<.05$) の有意差が確認された.

以上の結果より,競技成績に関係なく CP と NP は,最終学年に向けて顕著な成長を遂げる様子が示された.このことは,「これら 2 つ (CP、NP) のバランスが十分にとれて,調和していくことで人は成長発展していく」という和田・野村 (1995) の主張と重なる.また,CP と NP の自我状態が積極的に働くことに

より,指導者やチームメイトとの関係における問題への対処行動がとれると竹之内(2006)は指摘している。さらに,指導者やチームメイトとの関わりは,運動部への適応(桂・中込,1990)やアスリートの自我状態の成長に関連することが明かにされている(竹之内ら,2004)。これらのことより,アスリートの CP と NP の成長には,対人関係のあり方も重要な役割を果たしている様子が見えてくる。

次に,A は下位群が上位群に比して有意に高値であった。A に基づく対処様式は,実力発揮への貢献度が低いようである。このことについては,江川(1989)の知見が参考になる。江川(1989)は,試合で勝つためには日常生活での平常心とは中身の違う競技特有の平常心が求められると主張している。その平常心とは,絶えず気を張りつめて目的意識を持ち続けるなかで,緊張しすぎず,かといって少しもたるむことのない流動自在な心の持ち方である。そして,その平常心には,闘争心,勝利意欲,忍耐力,積極性,注意集中などの心理的能力が含まれる。これを交流分析的に解釈するならば,状況が逐次変化する競技場面では,信念に基づき勝利を追求する CP 的な心性や FC の主体的・積極的な心性が優先的に求められることになる。そのため,A に起因する沈着冷静な思考・行動様式が求められる割合は,低くなると考えられるのである。

また,下位群の有意に高位な A については,エゴグラムに認める心理特性も考慮すべきである。総体的に高位な NP と AC を特徴とする下位群は,常に緊張や不安を抱えている様子が見えてくる。それを CP で抑制しようとするために葛藤が生じ,内面において様々な思考が浮かんでくるため A の成長が促進されたのではなかろうか。くわえて,高位な FC を内包する上位群との対人関係も A の成長に影響するものと考えられる。なぜなら,上位群との対人関係において,自己抑制的な下位群は葛藤を生じやすく,A に基づく思考をめぐらすことになる。このような状況を通じて成長した下位群の A は,競技場面以上に対人場面において発揮されるのではなかろうか。

3. 自我状態と心理的競技能力の関係

アスリートの自我状態と心理的競技能力の関係について検討するため,TEG II 得点と DIPCA.3 得点との相関係数を表 3 に示した。

表 3 自我状態と心理的競技能力の相関係数

	CP	NP	A	FC	AC
競技意欲	.43***	.23***	.06	.25***	-.14**
忍耐力	.31***	.18***	.08	.15**	-.13**
闘争心	.39***	.17***	.05	.30***	-.19***
自己実現意欲	.37***	.26***	.10†	.17***	-.13**
勝利意欲	.21***	.06	-.05	.11*	.05
精神の安定・集中	.16**	.03	.10***	.20***	-.42***
自己コントロール能力	.15**	.04	.12*	.20***	-.34***
リラックス能力	.11*	.00	.08	.17***	-.38***
集中力	.19***	.04	.07	.16***	-.40***
自信	.40***	.18***	.20***	.33***	-.34***
自信	.40***	.17***	.21***	.32***	-.29***
決断力	.37***	.18***	.19***	.31***	-.34***
作戦能力	.40***	.18***	.28***	.31***	-.34***
予測力	.37***	.16***	.26***	.29***	-.30***
判断力	.39***	.18***	.28***	.28***	-.33***
協調性	.33***	.38***	.05	.37***	-.09**

†...p<.10 *...p<.05 **...p<.01 ***...p<.001

DIPCA.3の5因子と各自我状態の相関係数をみると、竹之内(2006)の結果と同様、CPは、競技意欲、自信、作戦能力、協調性と有意な正の相関を示した。CPが内包する理想の追求や価値判断などの心性は、勝利志向や信念に関連する心理的競技能力に寄与するようである。NPは、競技意欲、協調性と有意な正の相関を示した。NPが含む周囲への配慮などの心性は、協調性に貢献するものと思われる。また、NPと競技意欲の関係では、自己実現意欲の尺度とのみ相関を認めた。これは、NPが内包する自己の心身の育成といった心性が、可能性への挑戦という自己実現意欲の側面と重なったものと考えられる。Aは、自信、作戦能力と有意な正の相関を示した。Aの客観性、論理性といった心性が、作戦の立案や自信の裏付けに寄与するものと推測される。FCは、5因子すべてと有意な正の相関を示した。このことから、FCが含む活動性、積極性、創造性などの心性は、競技活動で求められる全ての心理的競技能力に貢献すると考えられる。そして、ACは、精神の安定・集中、自信、作戦能力と有意な負の相関を示した。ACの自己抑制的、消極的な心性は、主体性や自己統制に資する心理的競技能力には寄与しないようである。

以上のことから、FC以外の自我状態は、心理的競技能力と限定的に関連していることが明らかとなった。したがって、CP、NP、A、FCが高いほど、またACが低いほど、それぞれと関連する心理的競技能力が高いといえる。昨今、心理的競技能力の向上には、メンタルトレーニングによる心理的スキルの指導が主流となっている。ここでの結果は、そのような心理的スキルの指導に加え、アスリートの自我状態の成長を支援する試みもまた心理的競技能力向上の一助となることを示唆している。

4. 自我状態と社会的スキルの関係

アスリートの自我状態と社会的スキルの関係について検討するため、TEG II得点とKiSS-18得点との相関係数を算出した(表4)。

表4 自我状態と社会的スキルの相関係数

	CP	NP	A	FC	AC
総得点	.50***	.45***	.32***	.57***	-.34***
問題解決	.47***	.41***	.34***	.46***	-.32***
トラブル処理	.37***	.32***	.28***	.36***	-.32***
コミュニケーション	.42***	.39***	.19***	.59***	-.23***

***...p<.001

各自我状態とKiSS-18の総得点との相関係数をみると、CP、NP、A、FCは3因子すべてと有意な正の相関、ACは有意な負の相関を示している。このことより、各自我状態は社会的スキルと関連しており、CP、NP、A、FCが高いほど、またACが低いほど、それぞれと関連する社会的スキルが高いといえる。このことは個々の社会的スキルの向上には、自我状態の働きが関与していることを意味している。したがって、部活動への主体的な取り組みは、個々の社会的スキルの向上に資するとともに自我状態の成長にも影響を与えると推察される。昨今、スポーツ場面での社会的スキルの向上を目的とした実証的研究が行われている(例えば竹田・石倉, 2001)。ここでの結果は、それらの研究で試みられる介入調査の一助として、自我状態の成長プログラムも有効な手法となり得る可能性を示唆している。

次に、各自我状態と3因子の関係について検討したところ、Aとコミュニケーションの相関係数が低位である以外、CP、NP、A、FCと3因子の間には有意な正の相関、ACと3因子の間には有意な負の相

関を認めた。ではなぜ A とコミュニケーションの相関係数が低かったのであろうか。KiSS-18 のコミュニケーションに関連する質問項目を概観したところ、「気まずいことがあった相手と、上手に和解できますか」「自分の感情や気持ちを、素直に表現できますか」など、どちらかといえば NP や FC に関連すると思われる項目が確認された。このことは、コミュニケーションの因子が、NP、FC との相関が高く、A との低い相関を示した結果を裏付けるものと考えられる。したがって、KiSS-18 のコミュニケーションは、交流分析理論（以下、TA）の A の自我状態とは異なる心性に関する測定項目であると考えられる。

まとめ

1. CP と FC の自我状態に基づく思考・行動様式が、アスリートの実力発揮において主要な役割を果たしていると考えられた。また、競技成績別のエゴグラムの変遷から、競技場面におけるアスリートの思考・行動様式が、個々の自我状態の成長および人格形成に影響していると推測された。
2. 競技活動を通じた自我状態の成長様式について検討した結果、競技成績に関係なく CP と NP の自我状態が成長することが明らかとなった。また、競技成績別にみる A の自我状態では、下位群が上位群に比して有意に高位であった。このことから、競技場面での実力発揮には、A に基づく思考・行動様式があまり寄与しないと推察された。
3. FC は、全ての心理的競技能力と関連しており、FC 以外の自我状態は、心理的競技能力と限定的に関連していることが明らかとなった。したがって、CP、NP、A、FC が高いほど、また AC が低いほど、それぞれと関連する心理的競技能力が高いことが示された。このことから、アスリートの自我状態の成長を支援する試みも、心理的競技能力の向上に資する有効な手段となることが示唆された。
4. KiSS-18 の総得点との関係において、CP、NP、A、FC は有意な正の相関、AC は有意な負の相関を示した。また、各自我状態と 3 因子の関係では、A とコミュニケーションの相関係数のみ低位であった。その理由は、KiSS-18 のコミュニケーションに関する質問項目が、A の自我状態とは異なる心性に関する質問項目で構成されるためであろうと考えられた。

研究 2

研究 1 を通して、スポーツ経験が、アスリートの心理社会的スキルの獲得および自我状態の成長に資することが明らかとなったが、個々の自我状態の成長や心理社会的スキルが向上する過程の詳細について検討するには至っていない。「どのようなスポーツ経験が自我状態の成長に寄与し、心理社会的スキルの向上に資するのか」について、研究 1 の手法で答えるには限界があると考えられる。また、アスリート個人の自我状態の成長を支援することにより、その自我状態との関連が予想される心理的競技能力と社会的スキルが向上することを検証する必要もある。

そのため、アスリートの自我状態の成長を目的とした実証的研究を通して真摯に研究対象者の話を聴き、個々の経験の背景にある目に見えない内的な変容過程を丁寧に追体験することにより、計量的分析では得られない現実味あふれる情報を獲得する作業が必須となる。つまり、「個の内的変容」を捉えるような見方、考え方をを用いることにより、スポーツ経験と自我状態の成長および心理社会的スキル向上の共時的なあり様について明らかにしていく必要がある。そのような事例検討を積み重ねることにより、指導者がアスリートの心理サポートを実践する際の新たな知見が得られるかもしれない。

目的

事例研究により、エゴグラム療法を下敷きとした心理サポートの有効性について検証する。具体的には、特定の自我状態の成長を意図した心理サポートが、その自我状態との関連が推測される心理的競技能力と社会的スキルの向上に資する過程の詳細について質的に検討する。

方法

1. 調査対象者

20 歳の女子硬式テニス部員 X

2. 調査期間

先行研究(中澤, 2000, 2003, 2004, 2005)を参考に,TA において自我状態の成長を促進するために活用される自我機能分析に基づく心理サポートを 200X 年 3 月から 10 月までの約 8 カ月間に 7 回の面接を交えながら実施した(表 5).各面接に際しては, 事前に X との時間調整をおこない面接に都合のよい日時を設定した.面接場所は X の所属する大学の心理相談室を使用し, 各面接の最初に面接内容の録音の了承を得た.なお,質問紙は,フェイスシート,TEG II ,DIPCA.3,KiSS-18 を使用した.

表 5 タイムテーブル

面接	日 程	調査形式	主な取り組み内容
1	3 月 21 日	集合調査法 (60 分)	・質問紙調査
2	3 月 31 日	個人面接 (50 分)	・心理サポートの実施 (表 6 参照)
3	5 月 1 日	個人面接 (50 分)	・内省,経過報告 ・取り組み内容の確認
4	6 月 7 日	個人面接 (50 分)	・内省,経過報告 ・取り組み内容の確認
5	7 月 19 日	個人面接 (90 分)	・質問紙調査 ・内省,経過報告 ・取り組み内容の確認
6	8 月 16 日	個人面接 (50 分)	・内省,経過報告 ・取り組み内容の確認
7	10 月 4 日	個人面接 (90 分)	・質問紙調査 ・振り返り作業

3. 心理サポートの方法

初回の個人面接時に実施した主な心理サポートの内容は,表 6 に示した通りであった.

表 6 初回面接の内容

自我機能分析の実施

- 1.TA の 5 つの自我状態について説明した後,実際に取り組んだエゴグラムによる自己分析を促すことで被験者の自己認識を深めた.
- 2.日常生活と競技場面の振り返りを促し,そのエゴグラムが各場面においてあてはまるかどうかについて検討を促した.
- 3.今後,改善すべき心理的な問題について自己分析を促した.
- 4.その心理的な問題の解決にあたり,改善が必要だと思われる自我状態を特定した.
- 5.特定した自我状態の成長を目指した具体的な取り組み内容を決定した.

1) 自我機能分析

エゴグラムは個人の性格の内に潜む力、また性格のいろいろな状態を移動するエネルギーを表しているとの考えから、意識的に行動を修正していく「機能分析」として利用される(新里ら, 1986). TAに基づく心理指導の現場では、エゴグラムによる自己変容を目指す際に、表 6 のような手続きをとる。ただし、心理的な問題解決にあたり改善が必要だと思われる自我状態を特定する際、高い自我状態を縮めようとしても上手くいかないで、低い自我状態を高めることを目指す。

2) 第 2 回以降の面接内容

特定した自我状態の成長を意識した取り組みが実行できているかの確認、および競技場面や日常生活を振り返ってのエピソードなどの情報収集を目的とした個人面接であった。また、取り組んでいる内容があまりにも意図したものとかけ離れている場合や、X による理解が乏しい場合には、面接の中で適宜助言を与えた。

事例の概要

1. 事例 X

競技年数: 8 年

競技実績: 地区大会 2 次予選進出

プレースタイル: オールラウンド

2. 家族構成とライフスタイル

母親、姉、X、妹の 4 人家族。父親とは死別している。大学入学後、アパートで一人暮らしをはじめたが、前年の 12 月から他の運動部に所属する同性の同級生と共同生活を送っている。なお、大学へは一般入試で入学している。

3. 心理サポートの過程

本事例では、7 セッションにわたる自我状態の成長を意図した心理サポートの機会が設けられた。ここでは、期間中に得られた面接資料を手がかりに心理サポートの過程の概略を記す。「」は X、< > は本研究者の語りである。また、期間中、X は 2 年次から 3 年次に進級している。なお、本事例の掲載にあたり、X の快諾を得たこと、ならびに個人が特定されないよう掲載内容に若干の加工を施したことを付しておく。

第 1 回・第 2 回

学生運動部員を対象とした質問紙調査を実施した際、「自分の結果について詳細な説明を受けたい」と申し出てきたため個別対応の機会を設定した。10 日後に行った面接では、「キレやすいのを直したい」「対戦相手が粘り強い選手だと試合中にムカついて、もういいやってなってしまう集中力が持続できない」と訴えてきた。そこで、TA を下敷きとした心理サポートについて説明し、その取り組みへの意思確認をした。

主訴の詳細を探るため、これまでのテニスとの関わり方や現在に至るまでの状況の説明を求めた。「小学生の頃から週 1 回ぐらいのペースでテニスを始めました。中学、高校の部活動では、周りに初心者が多かったので、すぐに経験者の自分が試合に出るようになりました。当時からすごく負けず嫌いで、自分より格下の選手にボールを返されるとムカついて許せなかった。そんな自分の性格が嫌です」と述べた。所属する運動部では、「スポーツ推薦での入学者が少なく、一般枠で入部した学生にもレギュラーメンバーに入れる可能性が残された状況」であった。監督はいるが、実際の部の運営や練習メニューの作成などは、主将を中心とした自主運営に近い形態

であった。「上達するために絶対に格上の選手と練習したい」「自分はいつも一杯いっぱいだけど、本当にうまい選手には余裕がある。しかし自分にはその余裕がない…負けたくない」と、競技への強い思い入れと高い自尊心がうかがえた。

5つの自我状態について説明した後、エゴグラムに基づく振り返り作業を促した。すでに質問紙調査で実施したエゴグラム(図3)を見ながら、「一番高いCP的な心性をめぐい去ろうと努力しているところです」「今みたいに練習量が少ないのはダメ。もっとガチガチやったほうがいいのか…自分の感覚でやっていいのか」と、自己欲求が満たされずに葛藤する様子を訴えた。また、2番目に高位であったAについて、「友達の長所や短所を書きだせるぐらいよく分析している」と述べながらも「相手に理路整然と話されるのは嫌」と補足した。FCとACについて、「母は自由にさせてくれたけど、遊びには厳しかったのでいい子でいることを心がけてきた」「これまで家族の中で生きてきた。実家にいるときは無言の圧力を受けた環境だった…母から解放されたいと思っていた」「そのような環境で育ったためか、人とのコミュニケーションが少ない気がする」と、母親との関係性について言及した。

＜より良い競技環境や生活環境をつくっていくためには、どのような取り組みを実行すれば良いと思いますか。また、より良い自分に近づくためには、エゴグラムをどういう形に変容させたら良いと思いますか＞「FCを高くしたいです。仲間内では自己主張したりして、あまり気にしすぎないで過ごしていくと良いと思います」と即答した。そこで、今後は対人関係や部活動を含む日常において、FCを意識した対処行動を実行していくことを約束した。

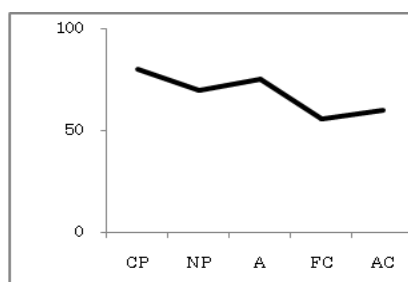


図3 TEG II (1回目)

第3回

＜取り組み状況はどうか＞「最初はなかなか自分の意見を言えなかったんですけど、ここ一週間くらい自分の口から思ったことがすごく出てくるようになりました…前に後輩が問題を起こしても4年生が注意しないのを見ていた時、何でもっとしっかり注意しないんだろうって思ったことがあって…それだったら自分が注意しようって思ったのがきっかけかもしれないです」「ここ2回くらい困っている留学生に続けて積極的に話しかけている自分がいました」＜どういう場面ですか＞「1回目は郵便局で。2回目は昨日なんですけど、図書館でふらふらしている人がいたので、ちょっとしゃべりかけてみました」

「今までは、周りの目とか批判とかが嫌で言いたいことを全部飲みこんでいたんですけど、今は自分の意見を言える人になろうと思っています」＜新しい自分の創造ですね。昔からしゃべるのは好きでしたか＞「そこまで好きじゃなかった。結構、自分の世界には踏み込んでほしくなかったんです。けれど、今は友達と一緒に住んでいたりして、そういった感覚がかなり薄れてきました。自分で話すのも面白くなってきました。人前で話すのが楽しいってうか。たぶん、注目されたいんですよ」＜選手としては、そういった側面も必要じゃないかな＞「だからサポート役になると辛くて死にそうです」＜部活でそういう時があるの＞「リーグ戦ではメンバーに入っていないので、もう地獄ですね。ひたすら応援。みんなが試合しているところで雑用している自分が許せなくて。だから、そのストレスをすごく受けていると思うんですよ」＜素直に応援とかしたいんですけど、できないんです。後輩で同じ立場の子が

いて、「大変でしょ？」って聞いたら、「楽しいですよ」って言われて.そういう子もいるんだって思って」<リーグ戦のメンバーはどうやって決めるの>「成績が良ければ選ばれます.今回はチャンスがあるから試合で勝ちたいなって思っています」

第4回

「3年生の中で世代交代に向けて役職を決めることになったんです.主将をやりたいんですけど、他にも主将をやれそうな子がいて…その子はテニスで引っ張っていくタイプで、私は周りの様子を見ながらまとめていくタイプなんです.ただ、監督はもう一人の子が主将になった方がいいって思っているだろうから自分は辞退することにしました」<そう.他の役職には就いた>「主務をやることになりました.やりたくはなかったんですけど引き受けることにしました」

「主将を決める時に、もう一人の候補の子と2人でお互いどんなふうにしたいのかって話したんですけど、その子は、あまり話し上手じゃなくて黙っていたので、自分が話を進めていかないと全然進まなくて…大丈夫かなって思ったりすることもありました」<Xさんはしっかりしているから>「しっかりしすぎて損しているところもあるのかなと思う.でも、最近、少しそれが薄れてきたんです.考えすぎてもダメだって言うのに気付いてきて.もっと楽にしてもいいだろうって考えるようになってきました.余裕がないなって思っていたので.人間、余裕がないとよくないですね」

「春の地区大会で負けて、その後短期留学するのも、役職も決まったし…」<短期留学するの>「はい.ルームメイトも一緒に行きます」<多忙ですね>「本当はテニスにも時間をあてたいんですけど、いろいろと手を出しすぎる傾向があるんですよ」<今は興味対象を絞っていく時期だから、ゆっくり選択していくといいですよ.将来はどうしたいの>「体育の先生か、テニスのコーチになりたいです.教えるのが相当好きみたいで.部内に初心者の子がいるんですけど、その子に教えるのが楽しくて.だから、そういう仕事ができたらいいなって思っています」

第5回

Xにストレスが蓄積している様子であり、重い雰囲気のまま面接が始まった.まず、2回目の質問紙調査を実施した(図4).

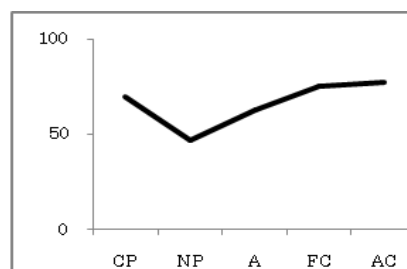


図4 TEG II (2回目)

<最近どうですか>「部活のメニューの中に納得できない内容が多くて…自分が必要としていることをやれていないのがストレスの原因かもしれないです」<そう.ところで、次の試合はいつですか>「強化練習をやって、その後試合ですけど…今、4年生のキャプテンじゃない人が練習メニューを決めているんですけど、すぐに“やることないわ”とか言うんですよ.そんな無責任なこと言わないでくれって感じです.それに、その人はすぐに帰ってしまうし…確かに試合では勝つけど練習でのモチベーションが低くて…なんかすっきりしない」「自主練習をやる

うって思うんですけど、ダラダラしてしまうんですよね」<そういった様子が心理テストにでたのかな>「そうみたいです」<自主練習してみたら>「やればいいんですけど、ちょっときついついていうか…言っていることが矛盾していますね」

<短期留学はどうだった>「楽しかったです.いろんな人と話す機会があったので」<実家には報告した>「お土産だけ渡して、特に何もせずに帰ってきました」<部活に参加した時のモチベーションはどうだった>「そんなにモチベーションが落ちているわけではないけど、自分のプレーに反映される練習ができてないっていうか…」<例えば>「いつも同じ練習.工夫なくやっているだけ.雰囲気もだれていて.的を置くとか、振り回しとかやれば集中力が上がると思う.普通に考えればやることはいっぱいあるのに…本当に許せない.だから、自分が上の人に言えればいいんですけど.そこまで言えるほど根性がないっていうか…今、(本心を)言っていて(周囲に)言った方がいいなって思いました.こんなに思っているとは自分でも思わなかったです」<うまく言ってみたら>「気づくのが遅かったな～」<まだ大丈夫ですよ>「言い方をよく考えてみます」

第6回

「夏の地区大会がありました」<どうでした>「全然ダメでした.シングルスもダブルスも本戦に上がった選手に負けました.本戦にあがる選手たちに勝つのは、やっぱり無理っていうことを思い知らされました…それに、引退まであと1年っていうことを気付かせてもらえたかなっていう感じです」<1年間どういう取り組みをしていったらいいかな>「部内のエースの子との練習で、ボールに対する姿勢とかが違うなって思えたんですよね.まだ自分にやれることとかあるなって思えるんで、日々、取り組む姿勢に気をつけてやりたいなって思います」

「9月が嫌いなんですよ.リーグ戦が嫌いなんです…」<応援にまわるから>「はい.面白くないんです」<今の状況で出場することはないの>「はい.メンバーはほぼ決まっています」<チームでの役割として何を求められるの>「サポートの子たちをしっかりとめていくことと、3年生にメンバーが多いので、その子たちの応援もしっかりやりたいとは思うんですけど…その時にどういう気持ちになるかは分からないです.悔しくて、見たくなくなる時があるんですよ」

「夏の合宿の時、後輩と一緒にいる機会があって、そこで部活の雰囲気について自分たちが思っている以上に後輩たちは悪いと思っていることがわかって…だから、4年生よりも自分たち3年生がしっかりやらないといけないことに気づきました」<どうしたらいいのかな>「後輩の一人ひとりに声をかけるだけで違うと思います.周りは、後輩に注意したがいらないんですよ.今日、後輩に注意する時に、言い方とかを考えながらやっていたら、みんな結構話しかけてくれたりして、面白いなって思って.褒めつつちょっと言うべきことを言うって感じです.そのことに気づいたら、自分も言っていこうと、今日改めて思いました」<少しは環境が変わってきているのかな>「自分がやらなきゃなっていう気持ちだけはあります.人のうまい動かし方をしっかり勉強しないとダメですね.最近、さらに先生になりたいって思いだしたんですよ.スポーツを教える中で、生徒の人間性を引き出したりとかできるように.そういうことができるような教師を目指したいです」

第7回

3回目の質問紙調査を実施した(図5).

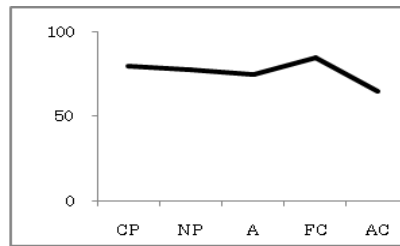


図5 TEG II (3回目)

＜リーグ戦はどうでしたか＞「去年まで、人の3倍ぐらい嫌がってリーグ戦の仕事をやっていたんです。本当に嫌だったんですよ。応援ひとつにしても、面倒くさいなって。チームが勝つとか、どうでもいいって思っていました。今考えたら、相当チームの空気を乱していたなって思うんです。今は、その分、みんながしんどいなって思うところを気づけるといいます。今回は、後輩の面倒を見ながら、4年生の雰囲気も読み取りつつ、うまくチームがまわるように行動していました」＜気遣いしたでしょう＞「2年生の時も周りは見えていたんですけど、その時は文句を言うばかりだったんですよ。けれど、今は行動に移せるようになりました。1年生で一人、精神的に落ち込んでいた子がいて、その子に話しかけたり、うまく盛り上げようと接したりして…自分もいろいろ経験してきたから分かります。後輩には、少しでも病まずに部活をやってほしいなっていう思いがあります。あと、自分が率先して応援するようになって、それで、周りがいい反応をしてくれたので自信もつきました。自分なりに、裏のキャプテンになるつもりです(笑)」＜忍耐力はついたかなって思います。ここにきて、過去の経験が、こんなにプラスに働くとは思わなかったです」

「今までは、自分の思っていることを自分の中だけで押し殺すっていうか、言いたいことでも人に伝えずに終わっていたんですけど、それを伝えた方がいいっていうことに気付いて抵抗なく言えるようになりました」＜部内の同学年の友達とも、いい意味で何でも話せるようになりました。夏休み中に一緒に過ごす時間が多かったことが、それにつながっていると思います。特に、その内の一人といい関係になれています」＜私は、人に比べてかなり短気でストレスを溜めやすいけれど、その子はうまく流せるタイプ。だから、自分の中で、もうちょっと広く構えようっていう思いが広がった。それに、自分がやっていることを考えると恥ずかしいなって思えて、いろんな世界がみえてきたっていうか、自分の固定概念で世の中は動いていないっていうことを知ったっていう感じです」

「ルームメイトが、心を開いてくれていることを感じるので、自分も自然と心を開けるようになりました。ルームメイトとの距離感もつかめたし、何も壁を作らずに相手と接することができるようになりました。そういうふうになれた自分にも自信がついたかなっていう感じがします」＜いつ頃それを感じたの＞「9月頃だと思います。ルームメイトとは短期留学にも一緒に行ったんですよ。その時は、すごく微妙な関係で、どうしたらいいのか、うまく付き合うための方法がわからなかったんですけど…夏休みで全然会わなかった後に、新学期に入って授業が大変になったので、そういう相談とか、部活で一番上の学年になるから、部活についてもいろいろ考えていかなくてはダメだって言うのも話すようになって…」＜会わない期間があったから関係が深まったように思えますね＞「そう思います。改めてゼロになったっていうか。その分、親に電話する回数がすごく減りました。1年生の病んでいた時期とかは、3日に1回とか、毎日ぐらい電話していたんですけど、今は2週間に1回とかです。しかも、親に電話しない時の方が、自分のこころの調子がいいことに気付いて。今は、ルームメイトと親にしていた話ができるようになりました」と報告した。

事例の討議

1. 自我状態の変容からみる心理サポートの効果

1 回目のエゴグラムは、その高位な CP から真面目で仕事熱心であり、高い理想と厳格さを持ちあわせると同時に、高位な NP に基づき周囲への配慮も怠らない、そして今なにが一番必要かを A の心性に基づき的確に判断する人物像を彷彿させる(東京大学医学部診療内科, 1995). 他方, FC<AC からは、自己抑制的で人生を楽しめていない様子がうかがえる。このような他者肯定自己否定的な心性は、ストレスや葛藤を生じやすいことを特徴(新里ら, 1986)としており、対人関係や競技活動へのマイナスの影響が懸念される。事実、メンバーとして試合に出ることが叶わない現実や自ら変えようのない競技環境は、高い理想と自尊心を持つ X に葛藤を生じさせストレスを増長させる要因となっていた。

また、「これまで家族の中で生きてきた。実家にいるときは無言の圧力を受けた環境だった…母から解放されたいと思っていた」などの発言から、青年期後期に特有の親からの自立の問題が推測された。特に、「いい子でいることを心がけてきた」などは、自己解放が不得手で自己抑制的な FC 低位の心性を裏付けるものであった。親や指導者からの影響が強い場合、選手自身の発達の歩みを抑制することがある(中込, 1999)との指摘通り、「人とのコミュニケーションが少ない気がする」と、X は他者とのこころの距離の取り方について苦慮していたのであった。そのため、母親との間にそれまであった情緒的關係から距離をとり直接の影響を断つことや生活空間の拡大をもたらすこと(中込, 2004)を通して、X がそれまで形成してきた価値観や人生観の再検討を迫ることが必要だと思われた。つまり、主体性の確立と母親からの自立といった発達課題の解決に取り組んでいく必要があると思えた。このような状況から、X が FC の成長を意識した取り組みを選択したことは的確であったと思われる。すなわち、FC の成長を中核とした対処行動を通じて、他者との関係性を深め周囲との適切なこころの距離感を獲得していく中で自他肯定的な心性を形成することにより、自立した自己の確立へと向かうのである。

第 3 回の面接では、「最初はなかなか自分の意見を言えなかったんですけど…」と述べるように、当初は戸惑いながらも意識的に取り組んでいた様子が認められた。しかしながら、「後輩が問題を起こしても 4 年生が注意なくて…それだったら自分が注意しようって思った」「ここ 2 回くらい困っている留学生に続けて積極的に話しかけている自分がいました」などからは、競技場面だけではなく日常生活においても、現状を打開しようと積極的に取り組んでいた様子がうかがえる。今回の取り組みが、X の向かうべき方向性を示す羅針盤となっているように感じられた。

「今までは、周りの目とか批判とか嫌で言いたいことを全部飲みこんでいた」(第 1 回)にもかかわらず、自身の思いを実現すべく主将に立候補した行動などからは、CP とともに FC の心性が強化されつつあることがうかがえた。第 4 回の頃には、「考えすぎてもダメだっていうのに気付いてきて。もっと楽にしてもいいだろうって考えるようになってきました」と、時間の経過とともに事象に対する見方や捉え方が広がりつつあることを実感させる発言が認められた。さらに、「体育の先生かテニスのコーチになりたいです。教えるのが相当好きみたいで。部内に初心者の子がいるんですけど、その子に教えるのが楽しくて」と、後輩の指導という積極的な人との関わりにより、新たな自己への気づきと将来への時間的展望が獲得される様子がうかがえた。

第 5 回の面接時には、2 回目のエゴグラムが示す通り、うまく自分を表現しきれない X のストレスがピークに達した状況であった。まず、NP の低下から、周囲との関係性が希薄になっていたことが推測される。くわえて、FC に基づく自己主張が、高位な AC に起因する心性により抑制されるために葛藤を生じていた様子がうかがえる。さらに、CP が含む責任感や信念に基づき、そのような状況への対処行動を試みていたこともストレスを増長させていたと考えられる。このような体験は、X の心理的成長の過程において重要な意味をなす。つまり、部活動で遭遇する種々の問題が、選手の思考や行動様式を変化させる転機となり心理的成熟を促進する(杉浦, 2001, 2004)と

の指摘を受けるならば、それらの問題の解決に適切な対処行動を模索する中で、それまでの価値観や生き方などについて再考することにより、X は新たな自己を確立していくことになるのである。

面接の終盤には、「今、(本心を)言っていて、(周囲に)言った方がいいなって思いました.こんなに思っているとは自分でも思わなかったです」と、面接を通じてFCに起因する適切な自己主張の重要性を再認識するに至る。このことは、面接自体が、X にとって受容されたという意識や感覚を与え(遠藤, 1998), 選択すべき道筋について改めて気づかせる重要な場となっており、X の主体性の確立に資する推進力を付与する場となっていたと考えられる。また、「自己管理を目指した面接は、パフォーマンスへの効果は不安定であるものの、少なくとも心理的側面については効果が認められる」(豊田, 1997)との指摘通り、面接自体がXの心理的成長に寄与する一助となっていたように思える。

第6回の面接では、「本戦にあがる選手たちに勝つのは、やっぱり無理っていうことを思い知らされました」と、Aによる客観的な思考性の広がりを感じさせる発言を得た。また、「最近、さらに先生になりたいって思いましたんですよ」と、将来への展望が確立されつつあることが実感されると同時に、初期に感じた「人間関係の希薄さ」から脱却しつつある様子も読み取れた。そして、第7回の面接では、応援にまわったリーグ戦について、「後輩の面倒を見ながら、4年生の雰囲気も読み取りつつ、うまくチームがまわるように行動していました」と報告するように、CPに基づく責任感と広い視野や思いやりの精神を内包するNPの心性が活性化された様子が認められた。また、「言いたいことでも人に伝えずに終わっていたんですけど、それを伝えた方がいいっていうことに気付いて抵抗なく言えるようになりました」との発言は、親密な人間関係の構築と周囲との関係性の深まりが促進されたことを感じさせる。これらのことから、FCの成長を目的とした対処行動が、他の自我状態の変容にも影響していた様子が見えてくる。

さらに、「親に電話する回数がすごく減りました…親に電話しない時の方が、自分のこころの調子がいいことに気付いて.今は、ルームメイトと親にしていた話ができるようにになりました」との報告は、重要な他者であるルームメイトがソーシャルサポートとして有効に機能したことを示唆している。青年期後期におけるアイデンティティ形成の過程に対応するならば、他者との関係性の深まりと親からの自立の歩みを実感しながら、自身のこれからの生き方への取り組みがなされようとしていた様子が推測できるのである。

以上のことは、図6におけるエゴグラムの変容過程においても了解できる。NPを筆頭に全体的な心的エネルギーが低下した2回目のエゴグラムは、Xが転機の渦中にあったことを示している。3回目のエゴグラムは、2回目と比べるとNPの回復に伴い、適切な周囲とのこころの距離感を保てるようになったことを推測させる。また、最終的にその成長を意図していたFCが向上しACが減少したことにより、 $FC > AC$ が形成されたことに注目したい。抑制されていた自己が解放されつつあるように感じられる。このことは、自他肯定的な人間関係の構築と親からの自立が促進されたことを意味しているように思える。このように、FCの成長を目指した取り組みを契機として、Xは自他を尊重した対人関係の構築と適切な自己主張のあり方について理解を深めていったと考えられる。

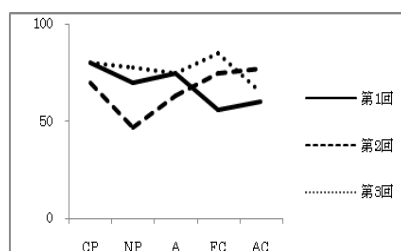


図6 TEG IIの変容過程

2. 自我状態と心理的競技能力および社会的スキルの関係性

表 7 において、DIPCA.3 ならびに KiSS-18 の得点が、最終的に望ましい方向へと変容したことが確認できる。このことについて、TEG II と DIPCA.3 ならびに KiSS-18 の関連について検討した先行研究(中澤ら, 2009)の結果を踏まえて考察をくわえる。

まず、CP と正の相関関係が指摘される DIPCA.3 の競技意欲、自信、作戦能力、協調性の因子ならびに KiSS-18 の全 3 因子の得点の推移が、CP のそれと等しいことが確認できる。次に、NP と正の相関関係が指摘される DIPCA.3 の競技意欲、協調性の因子ならびに KiSS-18 の全 3 因子の得点の推移が、NP のそれと同様である。また、A と正の相関関係が指摘される DIPCA.3 の自信、作戦能力の因子ならびに KiSS-18 の問題解決、トラブル処理の因子の得点の推移が、A のそれと重なる。そして、AC と負の相関関係が指摘される DIPCA.3 の精神の安定・集中、自信、作戦能力ならびに KiSS-18 の全 3 因子の得点の推移が、AC のそれと負の関係であることを認める。以上のことは、先行研究(中澤ら, 2009)で示された自我状態と心理的競技能力ならびに社会的スキルの関連様式を支持する結果と重なる。

さて、FC と DIPCA.3 ならびに KiSS-18 の関連様式については慎重に検討する必要がある。先行研究(中澤ら, 2009)では、FC は DIPCA.3 ならびに KiSS-18 の全因子との間に正の相関関係を認めると報告している。その立場からすると、2 回目から 3 回目の得点の推移に認めるそれぞれの関連様式は説明可能である。しかしながら、1 回目から 2 回目におけるそれぞれの関連様式は、先行研究(中澤ら, 2009)を支持するものではない。つまり、FC の成長に伴い DIPCA.3 と KiSS-18 の全因子が向上するはずが、ほぼ全因子の得点が減少しているのである。

表 7 DIPCA.3 と KiSS-18 の推移

		1 回目	2 回目	3 回目
DIPCA.3	総得点	123 点	105 点	157 点
	競技意欲	56 点	50 点	71 点
	精神の安定・集中	24 点	22 点	32 点
	自信	18 点	12 点	23 点
	作戦能力	12 点	12 点	18 点
	協調性	13 点	9 点	13 点
KiSS-18	総得点	64 点	59 点	73 点
	問題解決	22 点	21 点	23 点
	トラブル処理	15 点	14 点	19 点
	コミュニケーション	27 点	24 点	31 点

このことについては、次のように考察可能である。まず、TEG II, DIPCA.3, そして KiSS-18 が、状態心理を測定する質問紙であることを考慮するならば、2 回目の質問紙調査を実施した際の X が、ストレス過多に伴い気分が落ち込んだ状態であったことを考えると、各質問紙調査において多くの得点が低下したことは了解できる。また、TEG II の各自我状態は、DIPCA.3 および KiSS-18 が含む各因子と複数の対応関係にあることを踏まえれば、FC の自我状態が上昇したこと以上に、他の自我状態の変容が DIPCA.3 と KiSS-18 が含む各因子の変容に大きな影響を及ぼしたことが推測できる。さらに述べるならば、2 回目のエゴグラムでは、人間の本能や感情などの原点(東京大学医学部診療内科, 1995)となる FC と AC の関係が AC > FC であった。その関係性から、高位な

AC の心性により FC に基づく主体的、活動的な思考・行動様式が抑制(新里ら, 1986)されていたと考えられ、DIPCA.3 と KiSS-18 が含む各因子には AC との関係性が強く影響したものと思われる。

以上のように、自我状態と心理的競技能力および社会的スキルの関係性が認められた。しかしながら、各自我状態は心理的競技能力および社会的スキルの各因子との対応関係を複数有するため、特定の自我状態の成長を意図した試みが、必ずしも想定した心理的競技能力や社会的スキルの因子の向上に寄与するのではなく、時々の選手の心理状態の影響を受けながら、各自我状態とその関連が指摘される心理的競技能力と社会的スキルの因子は変容していくようである。

まとめ

自我状態の成長を意図した心理サポートが、選手が抱える心理的問題の改善に資する効果を認めるとともに、心理的競技能力と社会的スキルの向上においても有効な手法となることを確認した。特に、選手の対人関係に対する捉え方や関わり方において顕著な変容が示されており、その有効性が認められたといえる。また、自我状態の成長と心理的競技能力および社会的スキルの向上における関係性についても確認できた。しかし、自我状態ごとに関連する心理的競技能力および社会的スキルの因子が複数存在するため、特定の自我状態の成長が、必ずしも想定した心理的競技能力や社会的スキルの向上に寄与するのではなく、時々の選手の心理状態を反映しながら心理的競技能力と社会的スキルは変容することが推測された。

総括

研究 1 において、競技成績別にみるアスリートのパーソナリティの特徴と自我状態の成長様式を把握すること、およびアスリートが内在化する各自我状態と心理的競技能力および社会的スキルの関係について検討することを目的とした質問紙調査を実施したところ、競技成績の優劣に関係なく、スポーツ経験を通じて CP と NP の自我状態の成長が促進されることが確認された。また、競技成績別のエゴグラムから、CP と FC がパフォーマンスや実力発揮には重要な役割を果たすことが示された。さらに、自我状態は、心理的競技能力ならびに社会的スキルと限定的に関連していることが明らかとなった。そのため、CP、NP、A、FC が高いほど、また AC が低いほど、それぞれと関連する心理社会的スキルが高いことが示された。このことは、アスリートの自我状態の成長を支援する試みもまた、心理的競技能力や社会的スキルの向上に資する有効な手段となることを示唆している。

研究 2 では、エゴグラム療法に基づく心理サポートの適応可能性が認められた。エゴグラムによる振り返り作業は、自己理解を深め、今後進むべき方向性を示す処方箋となり得るようである。また、特定の自我状態の成長を目的とした営みを窓口として、特に対人関係の捉え方に対する新たな気づきを得ることにより、選手の内面の成熟や心理的自立が促進された。しかしながら、自我状態ごとに関連する心理的競技能力および社会的スキルの因子が複数存在するため、特定の自我状態の成長が、必ずしも予想した心理的競技能力や社会的スキルの向上に寄与するのではなく、時々の選手の心理状態を反映しながら心理的競技能力と社会的スキルは変容することが示唆された。

本研究を通して、アスリートの自我状態の特徴ならびに自我状態と心理社会的スキルの関係が明らかになるとともに、エゴグラム療法を下敷きとしたアスリートに対する新たな心理サポートの適応可能性が示された。

謝辞

本研究は、財団法人上月スポーツ・教育財団 第 6 回(2008 年度)スポーツ研究助成事業の補助を受けて遂行されました。また、株式会社金子書房をはじめ多くの方々の過分のご協力があったこそ本研究が成立しました。

ことは筆舌に尽くし難く,ここに深く感謝の意を表します。

研究成果一覧

1. 学術論文

- 1) 中澤 史・杉山佳生・山崎将幸：アスリートの自我状態と心理社会的スキルに関する研究. 交流分析研究, 34(2): 44-50, 2010
- 2) 中澤 史・杉山佳生：自我状態の成長を意図した心理サポートの検討. 健康科学, 32: 86-95, 2010

2. 学会発表

- 1) 中澤 史・山崎将幸・杉山佳生：学生テニス選手の自我状態と心理的競技能力の関係. 日本体育学会第 60 回大会, 2009
- 2) 中澤 史：学生テニス選手の自我状態と社会的スキルの関係. 第 34 回日本交流分析学会学術大会, 2009
- 3) 中澤 史・杉山佳生・山崎将幸：競技成績別にみる学生テニス選手の自我状態と社会的スキルの関係. 日本スポーツ心理学会第 36 回大会, 2009
- 4) 中澤 史：競技成績別にみる学生テニス選手の自我状態と心理的競技能力の関係. 第 21 回日本テニス学会, 2009

参考文献

- 相川 充: 人づきあいの技術—社会的スキルの心理学—.サイエンス社, 2001
- 江川 政成: 実践スポーツ心理学. 大日本図書, 1989
- 遠藤俊郎: 隠された自己能力を 120%引き出すためのメンタル・マネジメント講座. SKI JOURNAL, 1, 199-205, 1998
- 桂 和仁・中込四郎: 運動部における適応感を規定する要因. 体育学研究, 35(2), 173-185, 1990
- 菊池章夫: また/思いやりを科学する—向社会的行動の心理とスキル—. 川島書店, 1998
- 中込四郎・鈴木 壮: 運動選手の自我同一性の探求とスポーツ経験(I): Erikson の相互性からみたスポーツ経験の特徴. 体育学研究, 30: 249-260, 1985
- 中込四郎: 競技離脱が「自立」の課題への取り組みとなっていたスポーツ選手の事例. 臨床心理身体運動学研究, 1: 37-48, 1999
- 中込四郎: アスリートの心理臨床—スポーツカウンセラー—. 道和書院, 2004
- 中澤 史: 対人関係に悩む学生テニス選手に対する交流分析の検討—成長プログラムのスポーツ場面への援用—. 交流分析研究, 25(2): 167-173, 2000
- 中澤 史: 部活動において競技成績向上を目指す男子大学生を対象とした交流分析理論に基づく事例検討. 交流分析研究, 28(2): 118-124, 2003
- 中澤 史: パーソナリティの変容が競技活動に及ぼす影響についての事例研究—学生テニス選手を対象として—. テニスの科学, 12: 66-74, 2004
- 中澤 史: テニス選手のパーソナリティと競技成績の関係に関する研究. 研究時報 21: 119-123, 2005
- 中澤 史: 学生生活と部活動の両立に葛藤する女子大学生に対する心理的サポートに関する研究—交流分析理論の学生支援への応用—. 情報研究, 32: 331-341, 2005
- 中澤 史・杉山佳生・山崎将幸: アスリートの自我状態と心理社会的スキルに関する研究. 交流分析研究, 34(2):

44-50,2010

- Orlick T., McCaffrey N.: Mental training with children for sport and life. *The Sport Psychologist*, 5,:322-334, 1991
- Orlick T.: In pursuit of excellence : How to win in sport and life through mental training(3rded.). Human Kinetics, Champaign, 242, 2000
- Orlick T.: Enhancing children's sport and life experiences, In Smoll FL and Smith RE(eds.), *Children and youth in sport : A biopsychosocial perspective*(2nded.). Kendall/Hunt Publishing, Dubuque, 465-474, 2002
- 新里里春・水野正憲・桂戴作・杉田峰康: 交流分析とエゴグラム. チーム医療, 1986.
- Smith RE: Generalization effects in coping skills training, *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 21:189-204, 1999
- 杉浦 健: スポーツ選手としての心理的成熟理論についての実証的研究. *体育学研究*, 46(4):337-351, 2001
- 杉浦 健: 転機を経験を通じたスポーツ選手の心理的成長プロセスについてのナラティブ研究. *スポーツ心理学研究*, 31(1): 23-34, 2004
- 竹田正樹・石倉忠夫: 学内授業と 4 泊 5 日のスキー実習が受講生の社会的スキルに及ぼす影響. *同志社保健体育*, 40:121-128, 2001
- 竹之内隆志・田口多恵・奥田愛子: 中学ならびに高校運動選手のパーソナリティ発達: 自我発達を指標とした検討. *体育学研究*, 51(6):757-771, 2006
- 竹之内隆志: 運動選手における内在化された父親・母親的な心性の機能. *日本スポーツ心理学会第 33 回大会研究発表抄録集*:72-73, 2006
- 徳永幹雄・橋本公雄: 心理的競技能力診断検査用紙(DIPCA.3). 株式会社トーヨーフィジカル, 2000
- 東京大学医学部心療内科 TEG 研究会: 東大式エゴグラム(新版 TEG II). 金子書房, 2000
- 豊田 一成: 隠された自己能力を 120% 引き出すためのメンタル・マネジメント特別講座. *SKI JOURNAL*, 12:156-162, 1997
- 上野耕平: 運動部活動への参加による目標設定スキルの獲得と時間的展望の関係. *体育学研究*, 51(1):49-60, 2006
- 上野耕平: スポーツ活動への参加を通じたライフスキルの獲得に関する研究展望. *鳥取大学生涯教育総合センター紀要*, 4: 65-82, 2008
- 和田迪子・野村忍: 新版エゴグラム・パターン. 金子書房, 1995