

中学生のバスケットボールチームへの森田療法を用いた心理サポートの可能性

～森田療法的メンタルトレーニングワークシートの開発と改善～

藤後 悦子（東京未来大学こども心理学部）
浅井 健史（明治大学文学部）
勝田 紗代（IP 心理教育研究所）
川田裕次郎（順天堂大学スポーツ健康科学部）
藤後 淳一（あかね雲 行政書士事務所）
大浦 宗博（株式会社 ERUTLUC）
関谷 悠介（株式会社 ERUTLUC）
谷中 風次（株式会社 ERUTLUC）
徳永 祐典（株式会社 ERUTLUC）

本研究は、中学生のバスケットボールチームへの心理サポートとして、森田療法の日記療法的要素を取り入れたメンタルトレーニング・ワークシートを開発することを目的とした。はじめに研究1では、協力チームのバスケットボール選手を対象とし、過去を含めスポーツにおけるネガティブな体験やそれにまつわる感情を把握した。その結果、ネガティブな感情として不安が挙がり、その内容は、プレーへの不安、評価への不安、相手への不安、怪我への不安に分類できた。これらの不安感情を踏まえ、スポーツ心理学、臨床心理学の専門家との協働によりスポーツ心理学と森田療法の両者の共通点と森田療法の独自性を検討し、コーチ達との協力のもとメンタルトレーニング・ワークシートを開発した。研究2では、メンタルトレーニング・ワークシートの改善に向けて、大学生を対象に予備調査を実施しその効果と課題を明らかにした。

キーワード：森田療法、メンタルトレーニング、ワークシート開発

1. 問題と目的

近年、わが国ではスポーツへの関心が高まっており、2011年にはスポーツ基本法が策定され、文部科学省は、スポーツ推進会議における関係省庁との調整の末2012年4月から10年間程度を見通した「スポーツ基本計画」を定めた。その中でも特に2012年度から概ね5年間に総合的かつ計画的に取り組む施策として、子どもを取り巻く社会のスポーツ環境の充実を掲げた。現在の子どもたちのスポーツの場は主に学校の部活動をはじめ、地域のクラブチームや民間のスポーツ団体が担っている。このような場で行われているスポーツは、体力や運動能力の向上(大石, 2010)、忍耐力・自己実現意欲・競争力、問題行動の低下など子どもたちの身体と心の発達に肯定的効果を示している(徳永・橋本・高柳, 1995)。さらに、これらスポーツを通した肯定的効果は、スポーツを一生継続していこうとする生涯スポーツへのモチベーションにつながる事が報告されている(杉山, 2013)。

一方、あまり多くはないが、スポーツを通したネガティブな体験や影響も示されている。大学生を対象とし、過去のスポーツ経験について調査した藤後・

井梅・大橋(2015)によると、スポーツ場面におけるネガティブ体験を「ある」と回答した時期は、中学時代が最も多かった。その内容は、多岐にわたっており、自分自身、コーチや顧問との関係、周囲の大人との関係、先輩との関係、後輩との関係、仲間との関係、相手チームとの関係などにおいてネガティブな体験が示された。このようにスポーツを通した多様な対人関係は、スポーツへのモチベーションに大きな影響を及ぼすであろう(杉山, 2013)。

中学時代の運動部における指導者の影響を検討した大橋・井梅・藤後(2014)によると、指導者の否定的な関わりが、直接的にも間接的にも部員同士の否定的な関わりにつながり、さらにそれが選手の神経質で気遣い過多な特徴に影響を及ぼしていた。同様に、懲罰的で批判的なコーチに指導を受けている者は、ネガティブな反応を感じていることや競技不安を高めやすいことも報告されている(Smoll & Smith, 2002)。またこれら指導者の懲罰的な指導や部活の仲間によるいじめは、個人スポーツよりもチームスポーツの方が多く(藤後・大橋・井梅, 2014)、チームスポーツにおけるネガティブな経験は、競技不安や神経症的な症状を高めやすい。しかしながら、競技の専門性が高まる中・高校生のスポーツ選手は「練習の

前にお腹が痛くなる」「逃げ出したくなる」という不安や緊張があったとしても、自らカウンセリングなどを利用することは少ない。そのため、精神的に負荷がかかった状態が日常化され、スターティングメンバー落ち、怪我、現役引退、大切な試合の終了後などスポーツに関わる重要なライフイベント直後に緊張が切れ、バーンアウトやスポーツへのモチベーションの低下へとつながる可能性が高い。このようなバーンアウトを未然に防ぐためにも、選手個人やチーム全体を支える心理サポートの重要性が注目されるようになってきている。

スポーツ分野における心理サポートとは、「選手やチームの心理面のサポートを行っている領域」といえ、メンタルトレーニングやスポーツカウンセリングが含まれる(立谷, 2015)。実際スポーツ現場で実施されている心理サポートは、心理的課題の解決や成長を目指すアプローチであるスポーツカウンセリングと競技力向上のためのメンタルトレーニングといった2つの立場が対峙されている(平木, 2014)。しかし、スポーツカウンセリングもメンタルトレーニングもともに、競技行動に対する心理的理解の仕方の違いにすぎないという見解も示されている(中込, 2014)。また、メンタルトレーニングの立場から心理スキルの指導をしていても、長期の継続的なサポートの中で、何らかの心理的問題に言及され、それらを話し合うことが多い(中込, 2014)。つまりメンタルトレーニングとスポーツカウンセリングは、入口が異なるものの、内容は重複する部分が多いのである。

さて、メンタルトレーニングとは、吉川(2005)によると「スポーツ選手や指導者が競技力向上のために必要な心理的スキルを獲得し、実際に活用できるようになることを目的とする」ものであり、「心理学やスポーツ心理学の理論と技法に基づく計画的で教育的な活動」と定義されている。このメンタルトレーニングは、トップアスリートのみでなく、ジュニア期の子どもたちにも重要であることが指摘されている(Smoll&Smith, 2002)。Smoll&Smith(2002)によるとメンタルトレーニングは、競技者の能力を最大限に発揮するだけでなく、競技、勝敗、失敗など不十分な目標達成などによって生ずるストレスに対処することに役立つとしている。そこで本研究ではスポーツ場面において、最もネガティブな体験が多い中学時代を対象とし、心理サポートの一環であるメ

ンタルトレーニングを実施することとした。日本中学校体育連盟による加盟校・加盟生徒数調査(2015)によると、中学生の部活加盟生徒数は、男子では1位サッカー(13.36%)、2位野球(11.37%)、3位バスケットボール(10.03%)、女子では、1位ソフトテニス(11.35%)、2位バレーボール(9.32%)、3位バスケットボール(8.06%)であった。この中で男女ともに参加率が高いバスケットボールチームへの協力を依頼することとした。中学生にとっては、心理サポートやスポーツカウンセリングという言葉からは悩みを抱える弱い人をイメージしやすいが、メンタルトレーニングという言葉からは競技力向上のためのトレーニングをイメージしやすく研究参加へのモチベーションが高まるであろう。

ジュニア期の中学生にメンタルトレーニングを導入することの意義としては、①学力向上やライフスキルとしての教育的効果が高いこと、②練習時間以外にも練習に近い効果を上げるチャンスが生まれること、③積極的な行動や目標設定が可能となり、人としての好ましい態度や成長が期待されること、④結果よりもプロセスを重視しバーンアウトを防ぐことが可能となることが挙げられている(小池, 2010)。

具体的の中・高校生へのメンタルトレーニングの効果は、いくつかの研究で示されている(高妻・穴戸・佐藤, 2013; 穴戸・高妻, 2011)。例えば穴戸・高妻(2011)では、K県中学生選抜バスケットボールチームの男子12名、女子12名の合計24名を対象に11回の心理サポートや個別の声かけを実施した。その結果、選手達がプラス思考になったことや目標設定など試合に対する心的準備が行われたなどの効果が示された。さらに選手のみではなくコーチ達のコーチング方法がポジティブな方向に変化したことも報告されている。高妻ら(2013)の複数の県の選抜チームを対象とした研究からも同様の結果が示されており、ジュニア期のバスケットボールチームへのメンタルトレーニングの有効性が明らかになった。中学生へのメンタルトレーニング実施の工夫として高妻(2005)は、わかりやすい言葉で具体的に表現することや、子どもたちが興味を持てるように面白く、楽しみながら指導が受けられるようなコミュニケーションの必要性を強調している。つまり中学生には、成人を対象にしたメンタルトレーニングの流れを踏襲しつつも、子どもの発達段階に合わせた工夫が求められる。

このように、メンタルトレーニングは競技力を高めるための心理的スキルの獲得の効果が認められているが、より効果を発揮するためにはスポーツを取り巻くネガティブな感情である「不安」をどのように扱うかの検討も課題である。特に競技に関わる不安を高めやすい性格特性は、高い情動性、強い不安傾向、強い内向性、神経質傾向などが挙げられており、不安の影響としては、スポーツを回避したり、バーンアウトの症状を示したりする（多々納, 1995）。このような競技不安は、森田療法が取り扱う「不安」と類似する点が多い。そもそも森田療法とは、日本で独自に発展した心理療法であり、神経症の「不安」や「恐怖」を受け入れ、健康的な側面に焦点を当てていくというものである。競技不安が高まりやすい性格特性と森田神経質には共通点が多い。特に権威的な指導者のもとの勝利至上主義のチームでは、選手への過度なプレッシャーが多く、選手は緊張するがゆえにさらに完全主義にこだわるという森田神経質な傾向が顕著となる。また中学生は思春期という特徴もあり、友人関係や勉強のことなどスポーツ以外のことで悩むことも多く、様々な不安を抱えている。森田療法は、不安やネガティブな感情との付き合い方を中核として扱うものであり、心理サポートとして提供するメンタルトレーニングの中に森田療法的な視点を取り入れると、より有効性が高まるのではないかと考えた。

スポーツの心理サポートにおける森田療法の有効性として立谷（2015）は、「スポーツ選手が競技に対して抱く「不安、恐怖、葛藤」は、人間として自然な感情であり、その根底として「うまくになりたい」「強くなりたい」「勝ちたい」という選手としての欲望を認めることが大切である」と述べている。この考え方を悩みを抱える選手に説明すると理解を示すことが多いという。また森田療法では、不安の裏には欲望があり、不安と欲望は表裏一体であるとするが、スポーツ場面におけるネガティブな体験が、ポジティブな影響をもたらすことを示した山田（1999）の研究はこれを支持するものであろう。山田（1999）は、大学生367名を対象としてスポーツにおける「どん底体験」を調査した。その結果「どん底体験」として報告された多くの経験は、その瞬間には悲嘆、不幸、自己への軽侮などを感じるが、43%の者はその後この経験をポジティブに捉えていた。つまりネガティブな経験を自己の成長に結びつけることができているのである。まさに森田

療法におけるネガティブな感情の裏にある生の欲望を賦活し、さらなる練習に励んだり、または競技以外の生の欲望を見出し、それを充足するための目標に向かった結果であろう。

さて、実際に森田療法的視点を取り入れた心理サポートをバスケットボールチームで実施する場合、本研究では、より高い能力の発揮と葛藤へのつきあい方という両者に対応でき、かつチーム全員を対象とした介入の方法として、日記療法を取り入れたメンタルトレーニングが有効ではないかと考えた。森田療法の日記療法は、侵襲性に乏しく適度な距離が維持され、自身の内面の成長、探索を促す意味で有効である（久保田, 2005）。思春期の選手は、自分の言葉で自分を語ることが少ないため（江田, 2014）、チェックリストやワークシート型、そして部活ノートなどの日記的な要素が含まれる介入が有効ではないかと考えた。これら日記を用いた介入は、チーム全体への介入として使いやすいという特徴がある。石山（2013）は、森田療法を他領域の分野に説明する際、体験的な研修会を実施し、自己の成長のヒントになるものがあれば、部分的に導入してもらうことを提案している。スポーツ分野での森田療法的実践が少ないことを考えると、指導者や中学生の選手達に部活ノートとして日ごろなじみのある「日記」という体験を通して効果を実感してもらい、部分的に導入しはじめることがよいのではないかと考えた。スポーツ選手の中で、特に競技能力が高い選手は、プライドが高く自己愛的な傾向もある。ゆえに自己愛的傾向の強い若者への治療として日記療法が有効であるという北西（2013）の示唆からもスポーツ選手への日記療法的な試みは効果が期待できる。

そこで、本研究では、はじめに研究1としてネガティブな体験が最も多く発生する中学時代を取り上げ、その中でも特に指導者や部員の不適切な態度が発生しやすいチームスポーツにおいて、森田療法の日記療法の要素を取り入れたメンタルトレーニング・ワークシートを開発することを目的とする。次に研究2として、中学生のスポーツ現場で使用する前段階として、メンタルトレーニング・ワークシートの有効性を確認するために大学生を対象として、中学生の部活の事例をロールプレーとして取り上げ、その後にメンタルトレーニング・ワークシートを実施し、その効果と課題を明らかにすることとした。

2. 研究1

1) 目的:

協力チームの選手達を対象にバスケットボールを通したネガティブな感情や体験内容を予備調査として把握し、ジュニア期のバスケットボールチームで活用できる森田療法の視点を取り入れたメンタルトレーニング・ワークシートを開発することを目的とする。はじめに森田療法の中核概念である「不安」について、選手達が競技を通して生じる不安の内容を明らかにする。続いて、森田療法と従来のスポーツ心理学におけるメンタルトレーニングの内容を融合することを目指し、コーチと心理サポートチームにより、メンタルトレーニング・ワークシートを開発を行うこととした。

2) 方法:

期間

2014年4月から2015年2月

対象チーム

関東で展開する民間のバスケットボールスクールから選抜された中学生のクラブチーム（週2回の夜間練習と週末の試合が主な活動内容）。多くの選手が小学校時代からバスケットボールを行っており、中学では部活と両立しながらクラブチームの活動を行っている。各選手の競技レベルは高く、部活では中心選手として活躍している。

対象者

クラブチームに所属する18名の選手で、内訳は、男子9名（中1:6名、中2:1名、中3:2名）、女子9名（中1:1名、中3:4名、中3:4名）であった。

心理サポートチームは、臨床心理士3名（女性2名、男性1名:40代2名、30代1名）、スポーツ心理学を専門とする大学教員1名（男性:30代）、中学生のバスケットボールチームのコーチ陣5名（男性:30代3名、20代2名）であった。

手続き及び質問項目

バスケットボールの試合におけるネガティブな感情や体験内容の実態を明らかにするために、選手18名に対して自由記述による質問紙を実施した。自由記述の内容は、「バスケットボールを通して、今までに嫌な経験がありましたか?」「どのような時に不安や緊張

を感じますか?」「不安になったり緊張した時にはどのような状態になりますか?」「不安になったり緊張した時にどのようなことを考えますか?」という内容であった。

メンタルトレーニング・ワークシートの開発にあたってはスポーツ心理学を専門とする大学教員、バスケットボールチームのコーチ陣、臨床心理士を中心とした心理サポートチームのメンバーで検討会議を数回実施した。また森田療法的視点については、作成したメンタルトレーニング・ワークシートを森田療法を学習する対人援助専門家による事例検討会で提示し講師および学習者からのコメントを得た。

倫理的配慮

本研究は筆頭者の所属機関の研究倫理委員会の承諾を得て開始した。なお研究参加者には口頭での説明および書面によるインフォームドコンセントを行い、参加同意を得た。

3) 結果と考察

スポーツを通したネガティブな感情

バスケットボールの試合や練習時のネガティブな感情について回答を求め、その結果を2名によりKJ法で分類したところ、Table1の通り、プレーへの不安、評価への不安、負けへの不安、コンディションへの不安、将来への不安に分類できた。

プレーへの不安は、「ミスしたらどうしよう」、「ゴールが決まらなかったらどうしよう」、「言われたことができなかったらどうしよう」などが示された。評価への不安の対象は、コーチ、仲間、他の親、親の4つに分けられた。具体的な内容としては、「コーチから怒られるのが怖い」、「文句を言われたり、ため息をつかれるのが嫌だ」、「選手同士で見下されるのが嫌だ」という嫌悪感が含まれていた。コンディションへの不安は「怪我がひどくなったらどうしよう」などが示された。大学生を対象とした回想法を用いて、スポーツ場面におけるネガティブな体験を明らかにした藤後・井梅・大橋（2015）の研究によるとネガティブな体験は自分自身について（実力不足、怪我）、コーチや顧問について（強い選手優先、厳しすぎる練習、体罰・暴言・関係性攻撃）、周囲の大人・先輩・後輩との関係、仲間との関係について（関係性攻撃、連絡を伝えられない、失敗に対する攻撃、無関心）、相手チー

ムとの関係について示されたが、今回の調査結果もほぼ同様の内容であった。一方で、今回の特徴としては藤後・井梅・大橋（2015）の研究と比較して他の親達の態度への不満や嫌悪感に関する内容が多かった。

次に不安によって生じる反応としては、Table2の通り、失敗へのとらわれ、身体反応、評価懸念、無気力、回避的行動、躁的反応、攻撃性に分類できた。最

も多かった失敗へのとらわれでは、失敗しないかと考えてしまう、自分の悪いところを考えてしまう、試合に負けたことを考えてしまうなどの内容が示された。不安やそれに対する症状は、まさに森田療法が取り扱う不安症状と類似するために、スポーツ現場における森田療法的介入の可能性が示唆されたといえる。

Table 1 試合や練習時の選手の不安

分類	エピソード	件数	(%)
プレーへの不安	・ミスしたらどうしよう。 ・ゴールが決まらなかったらどうしよう。 ・言われたことができなかったらどうしよう。	24	(45.3)
評価への不安	コーチ(12) ・下げられたらどうしよう。 ・コーチから怒られるのが怖い。 仲間(5) ・選手同士で、ばかにされたり見下されるつらい。 他の親(3) ・文句を言われたり、ため息をつかれるのが嫌だ。 ・暴言をたくさん言われる。 親(1) ・親から怒られるのが怖い。	21	(39.6)
負けへの不安	・負けたらどうしよう。 ・相手は自分より強いので負けたらどうしよう。	4	(7.5)
コンディションへの不安	・怪我したらどうしよう。 ・怪我がひどくなったらどうしよう。	3	(5.7)
将来への不安	・身長がのびなかったらどうしよう。	1	(1.9)
合計		53	(100.0)

Table 2 不安によって生じる反応

分類	エピソード	件数	(%)
失敗へのとらわれ	・失敗しないかと考えてしまう。 ・自分の悪いところを考えてしまう。 ・試合に負けたことを考えてしまう。	8	(33.3)
身体反応	・お腹が痛くなる。 ・何度もトイレに行きたがる。 ・体が思うように動かなくなる。 ・頭が真っ白になる ・焦る。 ・緊張する。	5	(20.9)
評価懸念	・人の顔色や言葉が気になる。 ・相手の選手のことが気になってしまう。	3	(12.5)
無気力	・やる気が出ない。 ・気持ちが盛り上がらない。	3	(12.5)
回避的行動	・試合や練習に行きたくなくなる。 ・人の前でシュート練習をしたくなくなる。	2	(8.3)
躁的反応	・そわそわする。 ・落ち着かない。	2	(8.3)
攻撃性	・イライラする。	1	(4.2)
合計		24	(100.0)

森田療法的視点とスポーツ心理学のメンタルトレーニングの融合

はじめにスポーツ心理学の中で扱われているメンタルトレーニングの内容を心理サポートチームのメンバーと確認し、ワークシートの構成に反映できる内容を検討した。

スポーツ心理学の分野のメンタルトレーニングで取り挙げる具体的なテーマとしては、目標設定、自信、動機づけ/やる気/勝利意欲、覚醒水準を高めるアクティベーション、ストレスと不安、集中力と注意のコントロール、逆境での処置、忍耐力、闘争心、協調性が挙げられる。また基本的なメンタルトレーニングの流れとしては、Table3に示す通り、「1.自己分析」、「2.メンタルトレーニングを行う理由の理解」、「3.目標設定」（今日・今週・今月・半年後・1年後・5年後・10年後の目標）、「4.セルフコントロール/リラクゼーショントレーニング」（スマイル、呼吸法、筋弛緩法、自律訓練法、セルフマッサージ）、「5.心理的スキルの活用」、「6.試合のための心理的コンディショニング」、そして「試合」という流れである(菅生, 2011 ; 高妻, 2008)。

スポーツ心理学を専門とする大学教員と森田療法を学習している臨床心理士との話し合いにより、森田療法とスポーツ心理学で取り扱うメンタルトレーニン

グの共通点と相違点をまとめたものがTable4である。はじめに共通点としては、それぞれ「不安」が中核概念となりうることである。なおスポーツ心理学の分野では「競技不安」という概念が専門用語として使用されている。次に目標設定についてだが、これもスポーツ心理学では重視する。一方、森田療法では、不安の裏返しである生の欲望を具体化する際に目標設定を利用し、試合や練習など現実場面での行動を促す。その他にも部活ノートや日記を通して支援者とコミュニケーションをとるなどが共通点として挙げられた。

一方、相違点としては、不安のとらえ方の違いである。これはスポーツ心理学のメンタルトレーニングがそもそも米国を中心に提唱されたこと(今井, 2014)と関連するかもしれないが、基本的には不安をコントロールしたり除去するためにイメージトレーニングを用いたり、不安にならないように自律訓練法を用いたりする。それに対して森田療法では不安をとり去ろうとはしないことが大きな相違点である。もう一つの相違点としては、試合前の「ゾーン」状態を意図的に作ることである。森田療法では、「勝ちたい」「仲間と全力を尽くしたい」「認められたい」という生の欲望を自覚することにより自然とゾーン状態になることはあるが、意図的に「ゾーン」を作るようなサイキングアップなどのスキルは存在しない。

Table 3 一般的なメンタルトレーニングの流れ

内容	具体的スキル	
1 自己分析	心理テストなどを活用し、自己理解をはかる	
2 メンタルトレーニングを行う理由の理解	目標や効果の理解	
3 目標設定	内発的なやる気を高めるための目標を設定する	
4 セルフコントロール/リラクゼーション	心拍数や脈拍の確認/呼吸法の確認とコントロール/音楽の利用	
5 心理的スキルの活用	リラクゼーション	緊張しすぎないためのトレーニング(例:呼吸法、筋弛緩法、自律訓練法)
	サイキングアップ	遊んでふざけてやる気を高める(例:円陣を組む、簡単なゲーム)
	イメージトレーニング	想像力で予習・復習する(例:試合と同じような場面をイメージする)
	集中力	ルーティンや気持ちの切り替わる一点(フォーカルポイント)を決めて集中力を高める。
	プラス思考	ポジティブ思考を行う
	セルフトーク	自己暗示(例:自分ではできる、世界一だ!などと独り言を言う)
	サイキアウト	自分たちは手ごわいぞとアピールする(例:相手をにらむ)
	コミュニケーション	ポジティブなコミュニケーションを作っていく
	セルフコンディショニング	自分でコンディショニングを作る練習をする
6 試合のためのコンディショニング	試合会場の下見、遠征対策、マスコミ対策など試合のための準備をする。	

上記のように森田療法とメンタルトレーニングの共通点と相違点が明らかになったうえで、再度心理サポートチームで話し合いを実施し、次の3点に留意したワークシートを開発することとした。1. 共通点を重視しながらも相違点に関しては従来のメンタルトレーニングに合わせるのではなく、森田療法の独自性を強調する。2. 不安が高くない選手も対象者として想定されるため、彼らにとってはよりパフォーマンスを高める視点を取り入れる。3. スポーツ心理学で行われている基本的なメンタルトレーニングの流れに準じたワークシートの流れを重視しながら、森田療法の独自性を損なわないようにする。これらの3点に留意しワークシートを作成した。全体の構成をTable 5に示す。

はじめに「1.導入部分」では、スポーツ分野における森田療法導入の意義を述べることにした。「2.自己理解」では、菅生(2011)の基本的なメンタルトレーニングの流れの最初に「自己分析による自分に対する理解・気づき」+「目標設定」があるために、これに合わせることにした。ただし目標設定に関しては、不安の高くない選手はすぐにこれに取りかかるようにするが、不安が高い選手に関しては、森田療法の枠組みで不安のメカニズムについて「3.感情理解」「4.不安の場面」「5.思想の矛盾」で丁寧に扱うことにした。そ

の上で、目標設定については、「6.不安と生の欲望のモデル」「7.生の欲望と行動化」「8.生の欲望の支え」で取り扱う。続いて「リラクゼーショントレーニング」であるが、これは「9.日記療法」で不安の促進を予防するように注意を他に向けるようなコメントを行うことにした。またイメージトレーニングはあえて取り入れず、代わりに日記療法による行動化の支持を継続する。

続いて「試合に向けての心理的コンディショニング」については、不安の低減とモチベーションを高める方法として、「10.試合前の感情理解」で不安との付き合い方を再度理解し、「11.試合前の不安と生の欲望」で「～したい」という欲望に意識を向けることで試合前のモチベーションを高めていく。同時に「12.不安と付き合う言葉」で不安を受容しながら目標に向かうことを確認していくことにした。

このように大枠が確定したところで、メンタルトレーニング・ワークシートの内容となる不安になる場面のチェック項目や自己理解に関わるチェック項目の選定作業を行った。項目選定に関しては、研究1で抽出された内容を参考にコーチ陣にも意見を求め加筆・修正を行い、文言を検討した。

以上をまとめると、本ワークシートの特徴としては、スポーツ心理学のメンタルトレーニングの流れや

Table 4 森田療法とスポーツ心理学で取り扱うメンタルトレーニングの共通点と相違点

	森田療法的心理サポート	スポーツ心理学のメンタルトレーニング
	共通点	
対象	・不安を扱う	
目標	・目標に向けて具体的に行動する。	
現実場面	・試合や練習など現実場面での行動を促す。	
ノートや日記の活用	・部活ノートや日記療法を通してコーチ(支援者)とコミュニケーションをとる。	
目的重視	・不安にとらわれるなど気分本位ではなく目的本位で検討する。	
	相違点	
不安の扱い方	・不安は自然な感情であるという視点	・不安をコントロールしたり、除去しようとする。
試合前の状態作り	・不安の裏にある生の欲望に焦点をあてる。	・試合前に気持ちを高める方法を重視する。

共通点を踏まえながらも森田療法のオリジナリティを生かすために、森田療法の心理教育的な部分と日記療法的な部分を取り入れたことである。例えば、森田療法の中核概念である「思想の矛盾」^{注1)}をテーマとして扱う際は、まず実際バスケットボールをする中で感じることをチェックしてもらい、スポーツ場面の中で理想と現実のギャップとしての「思想の矛盾」に関する説明を記載している。このようにバスケットボールをプレーする場面の中で生じる問題と森田療法の解説を結び付けることで、より体験的な理解を促している。さらにメンタルトレーニング・ワークシートの中に7ページの練習日記のページを用意し、同様に試合後の振り返りの欄も用意した。以上が、森田療法的視点を取り入れたワークシート開発手順であり、Table5のメンタルトレーニング・ワークシートの枠組の中から「2.自己理解」「4.不安の場面」「6.不安と生の欲望モデル」「11.試合前の不安と生の欲望」「13.日記療法」を取り出し、Figure1に示した。

Table 5 森田療法的視点を取り入れたメンタルトレーニング・ワークシート

ワークシートの構成	具体的内容
1 導入部分	森田療法の説明
2 自己理解	・性格チェック ・「生の欲望」の説明
3 感情理解	・ネガティブな感情とポジティブな感情の認識
4 不安の場面	・不安の場面を確認 ・不安との付き合い方の説明
5 思想の矛盾	・不安に関連する思想の矛盾を確認 ・思想の矛盾の説明
6 不安と生の欲望のモデル	・モデル図の提示 ・生の欲望の確認
7 生の欲望と行動化	・生の欲望のを具体化
8 生の欲望の支え	・生の欲望の支えを具体化
9 日記療法	・練習中の日記療法
10 試合前の感情理解	・試合前の感情チェック
11 試合前の不安と生の欲望	・試合前の感情と生の欲望の意識化
12 不安と付き合う言葉	・マイケルジョーダンの言葉チェック
13 日記療法	
14 試合後の感情理解	・試合後の感情理解と生の欲望の意識化

研究2 ワークシートの改善に向けて

1. 目的

本研究は研究1で開発されたメンタルトレーニング・ワークシートを中学生のスポーツ現場で活用するための事前調査とし、大学生を対象にその効果と改善点を明らかにすることとした。大学生には、中学生の問題を考えてもらうために、中学部活で起こりうる事例をロールプレーとして取り上げ、中学生になりきってもらいメンタルトレーニング・ワークシートの記載を求めた。

2. 調査対象者と調査時期

調査対象者は、関東地方の私立大学3年生および4年生 28名（女子18名：大学4年生5名、3年生15名、男子10名：大学3年生10名）、調査時期は2015年3月であった。

2. 調査方法と内容

調査方法は、心理学関係の演習授業の中で3コマを利用し、中学2年生のA君の事例を取り上げた。その内容は、「1コマ：学校の部活について、2コマ：部活における葛藤、3コマ：葛藤への支援方法」であった。1コマ目は、部活における問題点やいじめについて学習した。2コマ目はA君の事例のロールプレーであり、その内容は次のようなものである。「A君はまじめで練習は休まず取り組むが、実力はあまり高くない。この部活の顧問の方針は、学年重視、かつ努力重視のためA君はかろうじてレギュラーに入っているが、試合ではミスをしてしまう。他の2年生のメンバーは実力はあるが、先生がいない場面の練習ではふざけたりする。A君のミスに対してため息をしたり、A君を除くメンバーで話が盛り上がることも多く、A君は疎外感を感じている。ある試合当日、A君は試合に行くのがつらくなるが、母親に励まされながら試合にでかける。試合のウォーミングアップの時から緊張してシュートが入らず、親達を含めた応援席からはため息が出る。やはり今回の試合もA君のミスで負けてしまう。その後A君はますます学校に行きづらくなる」という内容である。この事例を実際にロールプレーとして演じることで、A君の気持ち、A君の親の気持ち、他の選手や選手を応援している親達の気持ちを味わい体験してもらう授業を実施した。3コマ目は、A君の事例

について、4人1グループで、担任役、母親役、部活の先生役、スクールカウンセラー役になりきって、部活が原因で学校に行きたくないA君の実例についてロールプレーをもとに話し合うという内容を実施した。この3コマの授業終了後、A君の気持ちになって研究1で開発されたメンタルトレーニング・ワークシートを各自で記入し、その感想とメンタルトレーニング・ワークシートの改善点に関する自由記述を求めた。

3. 倫理的配慮

本内容は授業の成績には関係しないこと、匿名性が留意されていること、学術的に利用することを説明し、同意を得たもののみを分析対象とした。

結果と考察

まず、メンタルトレーニング・ワークシートがもたらした肯定的変化である「効果」と、不快感や改善すべき点などを示す「課題」に合致する自由記述を抽出した。それらの記述を3名の協議により、KJ法を用いて分類した。その結果、「効果」では191種類の記述が得られ、6つの大カテゴリと23の小カテゴリに分類された。「効果」の結果をTable6に示す。またメンタルトレーニング・ワークシートの「課題」では、38種類の記述が得られ、4つの大カテゴリと8つの小カテゴリに分類された。

「効果」は、「ワークシートの利点」「自己理解の促進」「新しい視点の獲得」「勇気づけ」「今後の活用」「指導者とのコミュニケーション促進」という大カテゴリから構成された。「効果」について抽出された大・小カテゴリから、次のように考えられた。ワークシートは大きく、セルフチェックや自由記述を通したワークの部分と、森田療法をスポーツ場面に即して解説した部分で構成される。両者の効果は相乗的に作用しており、対象者はワークでの自己体験を、解説を読むことで理論と照合できた。そうした過程で内省が促進され、気づきや自己理解を深めたり、新たな視点や姿勢を伴ってスポーツに取り組めるようになる。さらに不安に対処するスキルや自信が向上したり、不安へのとらわれから解放されて自己評価が高まるため、競技への動機づけが促進される。そして、メンタルトレーニング・ワークシートによって得られた気づきや学びを、今後のスポーツへの取り組みの中で、どう具

体的に活用していくかを検討するようになる。

「課題」では、自分と向き合うことでネガティブな感情を経験した「ネガティブ感情の喚起」と、回答しにくさや改善点を提起した「提案」という2つの大カテゴリが抽出された。さらに「ネガティブ感情の喚起」は、【自己への直面化】【不安の喚起】【抵抗感】という3つの小カテゴリに分類された。「提案」は【記入しにくさ】【自由記述よりチェック式が良い】【具体的な解決方法を書いてほしい】【活用方法】【解説の提示方法】という5つの小カテゴリに分類された。「課題」では、特にメンタルトレーニング・ワークシートの記入が不安などのネガティブ感情を喚起することが示されたが、こうした感情が生まれるのは問題ではなく、むしろ不安への対処法を学び、競技者として成長する契機となると森田療法では考える。記入作業で生じたネガティブ感情からの学びを促進するために、メンタルトレーニング・ワークシートの構成をさらに工夫すること、また、森田療法に習熟した指導者による継続的な関わりが重要になろう。

4. 総合考察と今後の課題

本研究は、中学生のバスケットボール選手の不安の現状を把握しながら、森田療法の日記療法的要素を取り入れたメンタルトレーニング・ワークシートを開発した。はじめに研究1としてバスケットボールの協力チームの選手を対象とし、バスケットボールを通してネガティブな体験やそれにまつわる感情を把握した。その上で、スポーツ心理学の代表的なメンタルトレーニングの内容と森田療法的視点の共通点と相違点を明らかにして、共通点と森田療法のオリジナリティを取り入れたメンタルトレーニング・ワークシートを開発した。その中で特に、不安をあるがままに受け入れ、生の欲望を賦活しながら能力を発揮するという側面を重視した。研究2では中学生を対象としたチームへの介入前に、メンタルトレーニング・ワークシートの有効性や改善点を明らかにするために、大学生を対象に中学生の部活での事例を取り上げ、その後メンタルトレーニング・ワークシートの実施を求めた。その結果、自己理解や新しい視点の獲得など肯定的な効果が多く示された。一方でメンタルトレーニング・ワークシートの構成やレイアウトなどに関する指摘も示され改善への示唆をえた。

中学生は、思春期の時期に該当し、スポーツの中で

Table 6 ワークシートの効果

大カテゴリ	定義	小カテゴリ
ワークシートの利点	ワークシートのどの部分が役立つかについての指摘	・マイケルジョーダンの言葉 ・書くこと自体の効用 ・森田理論に基づく解説の効用 ・ワークシートの構成 ・レイアウト ・自由記述の効用 ・アドバイスの効用
自己理解の促進	ワークシートによって自分自身と向き合い、自己理解が深められたもの	・自分を客観視できる ・自分の傾向やパターンへの気づき ・普遍性の感覚(自分だけではない)による安心 ・体験の理論的整理 ・自己理解から得られた今後への指針
新しい視点の獲得	ワークシートによって、新しい物の見方、価値観、解決や行動の仕方を知ることができたもの	・不安との関わり方(あるがまま、目的本位) ・不安の捉え方(不安は「生の欲望」の裏返し)
勇気づけ	ワークシートを通して、自己評価の向上、安心感の獲得、動機づけの促進などの肯定的な心理的变化が見られたもの	・動機づけ ・自己肯定感 ・認知の肯定的変化 ・感情の変化
今後の活用	ワークシートを通して得たものを、今後のスポーツや日常生活にどう活用するかを述べたもの	・森田理論の活用 ・目標実現に向けた活用 ・人間関係への活用
指導者とのコミュニケーション促進	ワークシートが、コーチやカウンセラーとのコミュニケーション促進につながると述べているもの	・コーチとのコミュニケーション促進 ・カウンセラーとのコミュニケーション促進

思うような結果を得られなかったり、コーチや仲間から認められていないと感じるとバーンアウトや抑うつ症状を示し、スポーツへのモチベーションが低下することがある。特に現在の若者に多くみられる現代的なうつには、傾聴、共感、支持の母性的側面の比重を増やしたり、生の欲望を発揮できていない場合は、生の欲望を発揮できる環境をととのえていくことが必要となる(新村, 2012)。心理サポートの一環としてのメンタルトレーニング・ワークシート開発の試みとしては、スポーツにおけるネガティブな体験からバーンアウトになることを防ぎ、ネガティブな感情との付き合い方を学び、あるがままにその感情を受容し、ネガティブな感情の裏にある生の欲望を賦活できるよう意図されている。これは、メンタルトレーニング・ワークシートを通した生の欲望という本来もっているが意識できていない欲求を捉え直す作業によって行動を始発ないし促進させる動機づけを行うことのできる可能性を示唆している。研究2の結果を見ると、不安の背後にある試合に勝ちたいという動機や技術を向上させたいという動機への気づきがこれまで以上の練習行動を起こさせるきっかけとなっている様子が語りの中に散見された。このような森田療法の視点を取り入れたスポーツの分野での実践報告が少ないため、

本研究は新たな取り組みであったといえる。

今後の課題としては、このメンタルトレーニング・ワークシートを活用した心理サポートを実施し、その効果測定を行うことである。特に今回のメンタルトレーニング・ワークシートは競技不安を示しやすい人を想定して作成したが、実際にどのような性格や不安特性のある人に有効であるかをも明らかにする必要がある。さらに、今回開発したメンタルトレーニング・ワークシートを実際にスポーツ現場に取り入れる際、これを活用するコーチ達や親達の理解が不可欠である。特にコーチ達が森田療法の枠組みを理解し、かつ選手のコメントに対して、どのように返答を記載するかは個人の力量が問われる。そこでチームとして本ワークシートを活用するのであれば、コーチ自身の理解を促すような研修プログラムの開発やマニュアルの開発も同時に必要となろう。また森田療法に関する親の理解も重要である。例えば、メンタルトレーニングでは、ワークシートで「不安をあるがままに受け入れ、その裏にある生の欲望を意識しながら現実場面で対応する」という考え方を伝えているにもかかわらず、家庭では「不安に打ち勝て」というような根性論で子どもと接すると、不安の取り扱い方への指導に矛盾が生じ、子どもたちが混乱してしまう状況が生じてし

まう。だからこそ、本来ならば親に対しても研修や本ワークシート活用についての留意点などを伝えていく必要があり、今後は親用の自己理解や子ども理解を促すようなワークシート開発も予定している。

（本報告は公益財団法人メンタルヘルス岡本記念財団の研究助成金による）

注1)「思想の矛盾」とは、「かくあるべし」という理想と、現実の自分とのギャップを意味し、極端な考え方を意味する。

5. 引用文献

- 江田 香織 (2014). 思春期のトップアスリートへの心理サポート 体育の科学, 64, 26-31.
- 平木 貴子 (2014). メンタルトレーニングとカウンセリングの連携 体育の科学, 64, 32-36.
- 今井 恭子 (2014). アスリートに対するメンタルケア—メンタルトレーニング— 臨床スポーツ医学, 31, 988-994.
- 石山 一舟 (2013). 森田療法の国際化—近年の工夫と改善および今後の課題— 日本森田療法学会雑誌, 24, 53-62.
- 吉川 政夫 (2005). トレーニング可能な心理的スキル 日本スポーツ心理学会 (編著) スポーツメンタルトレーニング教本 大修館書店 pp.15-19.
- 北西 憲二 (2013). 日本文化と森田療法 日本森田療法学会雑誌, 24, 47-52.
- 小池 一元 (2010). 中学生のためのメンタルトレーニング 高妻 容一・梅崎 英毅・森 億・小池 一元・穴戸 渉 (編著) バスケットボール選手のメンタルトレーニング ベースボール・マガジン社 pp.91-100.
- 高妻 容一 (2005). メンタルトレーニングへの期待と導入 日本スポーツ心理学会 (編著) スポーツメンタルトレーニング教本 大修館書店 pp.20-24.
- 高妻 容一 (2008). メンタルトレーニング ベースボール・マガジン社
- 高妻 容一・穴戸 渉・佐藤 千晶 (2013). 中学生年代のバスケットボール選手への心理的サポートの影響(その2)—心理的サポート実施群と非実施群の比較分析— 東海大学スポーツ医科学雑誌, 25, 89-95.
- 久保田 幹子 (2005). 日記療法 北西 憲二・中村 敬 (編著) 森田療法 ミネルヴァ書房pp.54-71.
- 中込 四郎 (2014). スポーツカウンセリングの課題と展望 体育の科学, 64, 37-41.
- 日本中学校体育連盟 (2015). 加盟校調査集計表<2015年12月13日> <http://www.njpa.sakura.ne.jp/kamei.html>
- 新村 秀人 (2012). 現代的なうつは森田療法の良い適応である 日本森田療法学会雑誌, 23, 61-66.
- 大橋 恵・井梅 由美・藤後 悦子 (2014). 中学時代の運動部における指導者の影響 (2) —チーム制スポーツ経験者に特化して— 日本心理学会第78回大会発表論文集, 1149.
- 大石 康晴 (2010). 運動部活動が熊本市内中学生の体力に及ぼす影響 熊本大学教育学部紀要自然科学, 59, 93-97.
- 穴戸 渉・高妻 容一 (2011). K県中学生選抜バスケットボールチームにおける心理的サポートの試み 東海大学スポーツ医科学雑誌, 23, 65-70.
- Smoll, F.L. & Smith, R.E. (2002). *Children and youth in sport: A biopsychological perspective*. Iowa: Kendall/Hunt. (スモール,F.L.・スミス,R.E. 市村 操一・杉山 佳生・山本 裕二(訳) (2008). ジュニアスポーツの心理学 大修館書店)
- 杉山 佳生(2013).ジュニアスポーツと動機づけ 西田保 (編著) スポーツモチベーション 大修館書店pp.106-117.
- 菅生 貴之 (2011). スポーツメンタルトレーニング 荒木 雅信 (編著) これから学ぶスポーツ心理学 大修館書店 pp.77-93.
- 多々納 秀雄 (1995). スポーツ競技不安に関する初期的研究の動向—新たな競技不安モデル作成のために— 健康科学,17,1-23.
- 立谷 泰久 (2015). スポーツ心理 臨床スポーツ医学, 32, 194-199.
- 藤後 悦子・井梅 由美子・大橋 恵 (2015). スポーツにおけるポジティブ体験・ネガティブ体験とスポーツ・ハラスメント容認志向. 東京未来大学研究紀要, 8, 93-103.
- 藤後 悦子・大橋 恵・井梅 由美子 (2014). 中学時代の運動部における指導者の影響(1)—チーム制と個人制との比較— 日本心理学会第78回大会発表論文集,1148.
- 徳永 幹雄・橋本 公雄・高柳 茂美 (1995). スポーツクラブ経験が日常生活の心理的対処能力に及ぼす影響 健康科学, 17, 59-68.
- 山田 秀樹 (1999). スポーツにおける「至高体験」と「どん底体験」の研究 北海道東海大学紀要芸術工学部, 18, 13-16.

(受稿 2015年11月30日 受理 2016年1月6日)

Psychological support for junior high school basketball players using Morita Therapy -Development of mental training worksheets for introducing perspectives of Morita Therapy-

Etsuko TOGO (School of Child Psychology, Tokyo Future University)

Takeshi ASAI (School of Arts and Letters, Meiji University)

Sayo KATSUTA (IP Psycho-Educational Institute)

Yujiro KAWATA (School of Health and Sports Science, Juntendo University)

Junichi TOGO (Akanegumo Gyouseishoshi Office)

Munehiro OURA (ERUTLUC Co., Ltd.)

Yusuke SEKIYA (ERUTLUC Co., Ltd.)

Fuzi YANAKA (ERUTLUC Co., Ltd.)

Yusuke TOKUNAGA (ERUTLUC Co., Ltd.)

Abstract

Mental training worksheets for introducing elements of diary psychotherapy as a part of Morita Therapy were developed for psychological support of junior high school basketball players. In Study 1, negative experiences and related feelings to date were investigated with basketball players of a team that participated in this research. The results indicated negative feelings such as anxiety, which was classified into anxiety about performance, anxiety about evaluation, anxiety about the opponent team, and anxiety about injury. The above results indicated that athletes have various anxieties, and psychological support was required. Specialists in sport and clinical psychology investigated commonalities and differences between sport psychology and Morita Therapy. Then, with the cooperation of basketball team coaches, commonalities and originality of Morita Therapy were integrated and mental training worksheets that introduced perspectives of Morita Therapy were developed. In Study 2, we examined the effect and the improvement of mental training worksheets.

Keywords: Morita Therapy, mental training, development of worksheets