

ストレス/リカバリー評価を活用した 選手への心理サポート及び連携サポート

Utilizing stress/recovery assessment psychological support and cooperation support for athletes

門 岡 晋 (人間科学部スポーツ学科講師)

Susumu KADOOKA (Faculty of Human Sciences, Department of Sports Science, Senior Lecturer)

〈要旨〉

Recovery-Stress Questionnaire for Athlete 76 (RESTQ-76 Sport) の開発によって、ストレス/リカバリー評価を指標としたコンディショニングの研究が飛躍的に進展した。これまでの研究では、科学者からデータをフィードバックして活用される側面にのみ着目されてきた。しかし、データの活用には選手自身が結果を観察して、より良い対処に繋げていくという側面も重要である。そこで本論文では、選手のセルフモニタリング能力の強化を目的とした心理サポート方略と実践的枠組み(モデル)について、ストレス/リカバリー評価を指標とした試み(Psychological Conditioning-Support; PCS)を概観した。また近年、心理サポートにおける「連携サポート」が注目されるようになってきた。ここまで筆者が取り組んできたPCSの実践をもとに、心理サポートにおける「連携」の在り方や留意点についても検討した。

〈キーワード〉

ストレス, リカバリー, コンディショニング, 連携

1. はじめに

1-1) ストレスは悪者か

トレーニングの理論では、超回復の原則がよく知られている。トレーニングによって身体的負荷(ストレス)を与えたとしても、適切な回復期をおくことによって、更に身体的なパフォーマンスを増大させることができる。つまり、ここでは身体的負荷(ストレス)が更にパフォーマンスを高めるためのトリガーとなり得る。

一方、心理学においても心理的負荷(ストレス)が更にパフォーマンスの強化や自己成長を促すことを暗示させる理論やエビデンスが存在する。一つは、危機(crisis)の概念である。Eriksonは、人間には各発達段階(乳児期～老年期)において心理・社会的危機が存在しており、その危機を乗り越えていくことで自我同一性(アイデンティティ)の発達を遂げていくことを示唆している⁽¹⁾。ここでいう危機とは、「選択決定を迫られたり、それまでに身に付けた行動様式の修正を余儀なくされた時に生じるもの」⁽²⁾を意味している。さらに中込は、「危機解決の過程で、危機事象(対象)との積極的相互交渉が認められ、危機を契機として発達主体者が自己洞察を深めるならば、危機によ

って人格発達を促すことが期待できるはずである」と述べ、危機即ち心理・社会的ストレスにおける積極的意味について報告している⁽³⁾。

中村は、心的外傷後成長(Posttraumatic Growth: PTG)という概念に着目をして、アスリートの傷害体験に伴うポジティブな心理的変容体験について報告している⁽³⁾。この研究では、傷害後に自覚しているポジティブな心理的変容体験として、「チームメンバーとの関係性(ex.チームメイトに対する感謝の気持ちが強くなった)」「競技者としての心理的強さ(ex.結果がでないときにも我慢強くなった)」「新たな可能性への取り組み(ex.以前は鍛えなかった部位をトレーニングするようになった)」「競技に向けた準備力の向上(ex.食事や睡眠の改善など日常生活から怪我を予防するようになった)」が示されている。

McEwanは、ゴルフパッティング課題を用いた実験で、事前にプレッシャー状況を経験することが、その後の高プレッシャー下でのパフォーマンスの強化に役立つことを示唆している⁽⁴⁾。この実験では、最初にパッティングの練習を3条件(Low pressure条件/Moderate pressure条件/High pressure条件)で行い、その後、高プレッシ

ヤー条件下でのパフォーマンスを比較検討した。その結果、High pressure条件で練習を行った参加者は、Low pressure条件の参加者よりも有意に優れていたことを報告している。つまり、敢えてプレッシャー下に身を曝すことは、切迫した高プレッシャー状況におけるパフォーマンスを強化する有効な手段となり得る。

このように心理的負荷（ストレス）は自己成長やパフォーマンス強化を促す要因となり得る。しかし、慢性的なストレスや過剰なストレスはバーンアウト、ドロップアウト、モチベーションの低下、パフォーマンスの低下などと関連することもまた明らかである。そのため、競技者が経験し得るストレスと共に存在し、且つそこに積極的な可能性をもたらすには、相応の認知行動的な諸条件が備わっていることが前提となるだろう。

1-2) ストレスとリカバリー

Kellmann and Kallusは、ストレスによって心身に生じるとされてきた問題の原因について、ストレスというよりは寧ろリカバリー不足にあることを指摘している⁽⁵⁾。ここで言うリカバリーとは、「パフォーマンス能力を再構築するための個人間及び個人内の多階層（ex.心理的、生理的、社会的）過程」のことであり、更に「対処資源を補充、増加させるため、そしてコンディションを最適化するための自発的な活動や行動（積極的リカバリー）も含まれる」とされている⁽⁵⁾。また、Kullus and KellmannはScissors modelを提唱して、仮に競技者が高ストレスを経験していたとしても、相応のリカバリーを得ていることでパフォーマンス発揮に繋げていくことが可能であることを強調している⁽⁶⁾。そして、Recovery-Stress Questionnaire for Athlete 76 (RESTQ-76 Sport) などリカバリーを評価することができる心理尺度が開発されたことで⁽⁵⁾、これらを指標としたコンディショニングの研究が飛躍的に進展した⁽⁷⁾。中には、世界選手権前やオリンピック直前のコンディショニングに着目された研究もあり⁽⁸⁾⁽⁹⁾、ストレスのみならずリカバリーとのバランスに焦点を当てていくことの重要性が示唆されている。

1-3) ストレス/リカバリー評価とセルフモニタリング

これまでのストレス/リカバリー評価の研究では、科学者からフィードバックをしてコンディショニングに活用される側面にのみ焦点が当てられてきた。しかし、科学者からデータをフィードバックするだけでなく、ストレス/リカバリー評価を自身で観察して、対処に繋げることができるサポート方略が検討されることで、更に取得したデータはより有意義なものとなるはずである。近年、筆者はジュニア選手、実業団選手、ナショナルチームへの心理サポー

ト^(注1)を通じて、ストレス/リカバリー評価を指標とした選手のセルフモニタリング能力を強化するサポート方略及び実践的な枠組み（モデル）について検討している。

本論文では、ここまで筆者が取り組んできたストレス/リカバリー評価を指標とした心理サポート（Psychological Conditioning-Support^(注2)、以下「PCS」と略す）について、そのサポート方略と実践的枠組み（モデル）について概観することを目的とした。

2. サポートの概要

2-1) PCSのねらい

PCSでは、選手が試合で十分な実力を発揮できるように、また最適なコンディショニングを可能にするために、ストレス/リカバリー評価などを利用してセルフモニタリング能力の向上を支援することを目的としている。崔・中込は、競技レベルの高さとセルフモニタリング能力が関係することを明らかにしている⁽¹⁰⁾。また、立谷ほかは、トップアスリートに必要な心理的要素を評価する心理検査の開発を検討しており、「自己理解」の因子が抽出されたことを明らかにしている⁽¹¹⁾。項目の中には、「失敗や不調の原因を自分で理解している」「上手くいったプレーや好調の理由が自分で分かっている」などが含まれている。このことから、競技レベルが高くなるほど様々な要求が増加し、その度に心身の有り様を客観視して対処していく能力が求められていることが解る。故に、セルフモニタリング能力はパフォーマンスの向上又はそれらを安定させていく上で、基礎となる心理的能力に位置づけられる。PCSでは、効果指標の1つとして崔・中込が作成したスポーツ・セルフモニタリング尺度⁽¹⁰⁾を使用している⁽¹²⁾。本尺度は、「動機づけ」「気づき」「意図性」「統制感」4つの下位尺度によって構成されている。

2-2) ストレス/リカバリー評価とフィードバック

PCSでは、より良いコンディショニングを支援するためにストレス/リカバリー評価を定期的実施している。指標には、日本版RESTQ-76 Sportを使用している⁽¹³⁾。現場では、回答結果についてExcelを使用してフィードバック用にまとめたものを選手と共有している。フィードバック方法の詳細については門岡ほかの研究を参照されたい⁽¹²⁾。加えて、サポート時には日本版RESTQ-76 Sportにおける各尺度の理解が深まるように補助資料を併せて提示するようにしている（表1）。

3. 実践モデルの検討

選手のセルフモニタリングを支援する実践モデルの検討を行っている。実践モデルとして一般的にはPDCAサイク

ルなどがよく用いられる。PDCAは、計画的にコンディショニングを進めていく上では有益と考えられる。特に、年間の活動計画など長期的な計画（戦略）を練っていく上では役立つだろう。しかし、競技者のコンディショニングは、様々な要因が相互に影響し合い、環境や心身の状態は時々刻々で変化していく¹⁴⁾。そのため、計画を立てたものの直ぐにその変更を余儀なくされるなど、競技者のコンディショニングではPDCAが必ずしも有益とはなり得ない。

表1 日本版RESTQ-76 Sportの尺度説明

一般的なストレス (General Stress)	1. 一般的ストレス (General Stress)	この得点が高かった者は、精神的ストレス、抑うつ、情緒不安定、無気力を頻繁に感じている。
	2. 感情的ストレス (Emotional Stress)	この得点が高かった者は、いら立ち、攻撃性、不安、感情の抑制を頻繁に経験している。
	3. 社会的ストレス (Social Stress)	口論、喧嘩、他人へのいら立ち、全般的な動揺、ユーモアの欠如を経験していた者が高い値をとる。
	4. 心理的葛藤・精神的重圧 (Conflict/Pressure)	ここ数日で、心理的葛藤が解決できていなかった、不愉快なことをしなければならなかった、目標を達成できなかった、特定の考えを整理できなかったことを経験していると値が高くなる。
	5. 疲労 (Fatigue)	仕事・トレーニング・学校・生活上で時間に追われていた、重要な仕事に集中できなかった、過労、睡眠不足に特感づけられるストレスを表す指標である。
	6. 活力の低下 (Lack of Energy)	この尺度は、集中力の欠如、活力の低下、意思決定力の欠如などの非効率的な仕事ぶりを表す指標である。
	7. 体調不良の訴え (Physical Complaints)	身体全体についての不快な状態、不良な状態を表す指標である。
一般的なリカバリー (General Recovery)	8. 成功 (Success)	過去数日間における、成功、課題に取り組み喜び、創造力を評価する指標である。
	9. 社会的リカバリー (Social Recovery)	楽しい付き合いやリラックス、娯楽に伴う変化を頻繁に経験しているアスリートが高い値を示す。
	10. 身体的リカバリー (Physical Recovery)	身体的回復、健康な状態、調子が良い状態を表す指標である。
	11. 全般的な幸福度 (General Well-Being)	ずっと気分が良いだけでなく、幸福度が高く、全般的にリラックスして満足感も得られている状態を表す指標である。
	12. 睡眠の質 (Sleep Quality)	十分な回復ができる睡眠や、入眠する際の睡眠障害の欠如、夜間を越した十分な睡眠を回復的睡眠とみなす。
スポーツに特有のストレス (Sport-specific Stress)	13. 休息の妨げ (Disturbed Breaks)	この尺度は、回復不足、中断された回復、休憩時間に邪魔が入るような状況 (例 チームメイトやコーチなど) を評価する指標である。
	14. 燃え尽き・精神的疲労困憊 (Burnout/Emotional Exhaustion)	燃え尽きた、競技を辞めたいと感じているアスリートが高い値を示す。
	15. フイツネスと怪我 (Fitness/Injury)	高い値は、急性期の怪我や、怪我をしやすい状態の指標を示す。
スポーツに特有のリカバリー (Sport-specific Recovery)	16. フイツネスと好調な状態 (Fitness/Being in Shape)	高い値のアスリートは、自分自身を健康で、身体能力が良く、活力があると感じている。
	17. 燃え尽き・個人的達成 (Burnout/Personal Accomplishment)	チームとの一体感を感じ、チームメイトとうまくコミュニケーションがとれていて、競技を楽しんでいるアスリートが高い値を示す。
	18. 自己効力感 (Self Efficacy)	十分なトレーニングを積んで、競技に向けて理想的な準備ができたか、にについてどれくらい自信 (確信) を持っているかを表す指標である。
	19. 自己管理 (Self Regulation)	アスリートが自分自身で準備、勇気づけ、動機づけ、および目標を設定するためのメンタルスキルの使用を評価する指標である。

M. Kellmann and W. Kallus, 2002, Recovery stress questionnaire for athletes: User manual (Champaign, IL: Human Kinetics)より引用

3-1) 観察 (Observation)

そこで、参考になるのがOODA(ウーダ) ループである。OODAループは、軍事戦略家であったジョン・ボイド氏によって軍事行動における柔軟・迅速な対応を可能にするために考案されたモデルで、近年ではスポーツの分野でも注目されている¹⁵⁾。大嶋ほかは、PDCAに基づいたコーチング実践について報告しているが、戦略を構築していく際にOODAループの方がより汎用性が高いことを指摘している¹⁶⁾。OODA ループでは、柔軟・迅速な対応をするためにまずは観察 (Observe) することの重要性が説かれている。筆者の実践モデルでもこれらを参考にして、まず最初のステップに「観察・分析 (Observation)」を位置づけている。「観察・分析」では、選手がストレス/リカバリー評価の結果を眺めつつ、感じたこと、気づいたことをまとめる。これらのワークは、心理的コンディショニングシート^{注3)}における設問1「現在の課題や気づいたことを書き出してみよう」などの問いかけをきっかけに、自己観察

の深化を促す (図1)。サポート対象が集団の場合はワークシートに記述するかたちで、個人の場合は問いかけに対する選手の「語り」を中心に展開していくことが多い。また、「ここで一番気になっている結果はどれですか?」「いま結果をみてどのように感じられていますか?」など問いかけつつ、まずは選手がどのように解釈するか、その理解に努めることを大切にしている。そして必要に応じて、支援者側の解釈をフィードバックする。しかし何れにしてもその解釈は、最終的には選手の言葉によって紡がれていくことが、セルフモニタリング能力を支援していく (強いデータを活かしてもら) ために重要であると感じている。

心理的コンディショニングシート	
選手名 ()	記入日: 年 月 日 (面談日: 月 日)
1. 現在の課題や気づいたことを書き出してみよう。	
心理	
技術	
体力	
~その他気づいたこと~	

図1 心理的コンディショニングシート (例)

3-2) 目標設定 (Goal Setting)

続いてのステップが、目標設定 (Goal Setting) である。ここでは、観察・分析した内容をもとに、これからどのように取り組んでいけば、より良いコンディショニングとなり得るか、そうした自分自身が歩むべきベクトルを定めていく段階としている。具体的には、心理的コンディショニングシートにおける設問2「現在より更にパフォーマンスを高める又は維持するための目標 (取り組み等) を考えてみましょう」などの問いかけをきっかけにワークを進めている (図1)。目標設定時に参考にしてしているのが、認知行動療法の1つである問題解決療法のアプローチである。特に、明智・平井は、わかりやすく、且つ体系的に問題解決に必要な目標設定スキルや解決スキルの要点をまとめてい

る¹⁷⁾。本サポートでは、スポーツ現場でも用いられることが多いSMARTの法則について、明智・平井¹⁷⁾が示す要点も参考にしながらワークの補助資料としてまとめている(図2)。ワーク時には、適宜選手と共有しながら活用している。

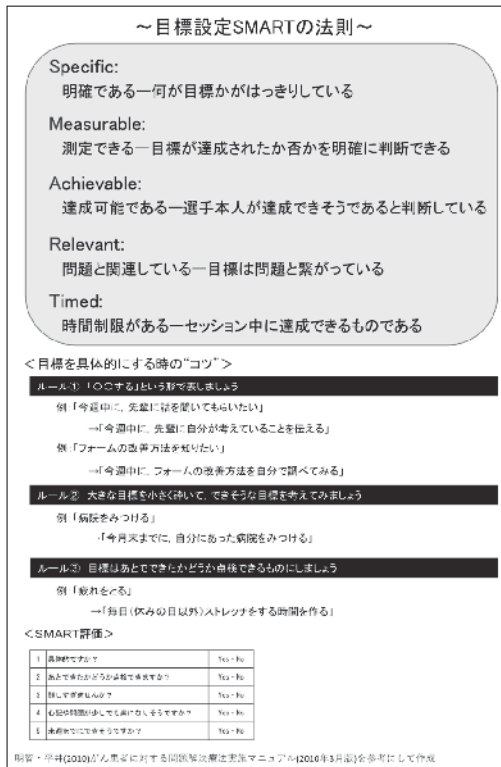


図2 目標設定SMARTの法則(ワークの補助資料)

3-3) コミットメント (Commitment)

そして最後は、決めた目標(ベクトル)に向かって取り組んでいくコミットメント(Commitment)の段階である。PDCAでは、DO(実行)にあたる段階であるが、筆者は敢えてACT(アクセプタンス&コミットメント・セラピー)のコミットメントという概念を参考している。競技者のコンディショニングは変動性を有するため¹⁴⁾、設定した目標と置かれている状況との整合性も時間の経過と共に変わり得る。従って、適切、柔軟に対応できる概念を扱ったほうがより実践に即している。コミットメントとは、「決して完全ではなく、決して一定でもない。その一方で、自分の行為と価値との間にずれを発見し、価値を育て具現化する行動を再び選択するその瞬間に、まさにその行動こそがコミットされた行為」のことを意味する¹⁸⁾。つまり、コミットメントでは目標を実行する、というよりは「価値(ex. ありたい自分)に基づいた行為」をその瞬間瞬間で選択をしていくことが最重要視されている。従って、サポート時にも、設定した目標に固執する必要はないこと、自分にあっていないと感じられれば、その度に、目標の「再設定」を行い、そしてまた自身が目指していること(価値)に積

極的に関わっていけば良いことを伝えるようにしている。こうした思考的枠組みは、特に目標設定⇒目標未達成⇒自信低下(自己嫌悪)といったジレンマを抱えている競技者にとっては、新たな気づきとなり得る。

3-4) OGCループ

これらの「観察・分析(Observation)」、「目標設定(Goal Setting)」、「コミットメント(Commitment)」の一連の過程は、最適なコンディショニングを実現していく上で繰り返されていくものと考えている(つまり、ループ構造)。従って、必ずしも尺度やワークシートを扱った過程のみのことを言っているのではなく、その瞬間、瞬間における自身の内面での取り組みも含めた過程を意味している。その中核を担うのが「観察・分析(Observation)」である。現在の自身の心身の有り様をよりよく知っておくということが、より良い対応(ここでは、目標設定、コミットメント)に繋がっていくものと考えている。こうした競技者のセルフモニタリング能力を強化する実践モデルについて、筆者は各段階における頭文字をとりOGCモデルと称している(図3)。

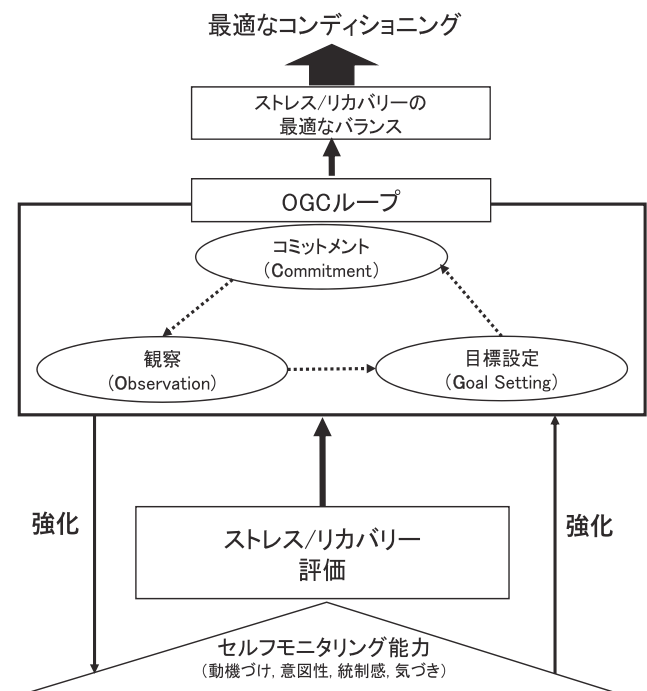


図3 セルフモニタリング能力を強化する心理サポート方略

4. 日誌の活用

OGCモデルでは、サポート期間中のフォローアップとして心理的コンディション日誌(セルフモニタリングシート)を活用することが多い。

4-1) ゾーン分析ができる日誌

門岡ほかでは、日本版RESTQ-76 Sportの尺度構成をも

とに日々のストレス/リカバリーのバランスを7件法（全くなかった一ずっとあった）で評価できるセルフモニタリングシートを作成した。シートの構成は、崔・中込を参考にしている¹⁰⁾。本方法の最大の利点は、一定期間セルフモニタリングを実施することで、定量的にストレス/リカバリーの最適範囲（Zone）の検討が可能になることである。Zoneの分析をすることで、試合に向けてどのように調整していけば良いか、一つの手掛かりとなり得る。例えば、数週間に渡る強化合宿期間中に継続的に記録を実施した結果、ある競技者（A選手）にとって「社会的リカバリー」が重要な要因となることが明らかとなった（つまり、「社会的リカバリー」の得点について調子が良い時は高く、悪い時は極端に低い値を示していた）。そこで、選手の同意の上で、周囲のコーチ、強化スタッフ、科学スタッフとも分析で得た知見を共有して、練習や宿泊所での雰囲気づくりについて考える契機とした。その後、A選手や周囲のスタッフのA選手に対するコミュニケーションのとり方やフィードバックなどに変化がみられ、試合に向けて「社会的リカバリー」の得点も改善されていった。同時に、パフォーマンスの調子も高まっていった。

但し、現場での心理サポートの場合、このような因果関係のような解釈のみでは限界があり（AをしたからBという結果になった）、より多角的な視点で解釈を試みるのがより有益な実践をもたらすことになるだろう。詳しくは、次の連携サポートで触れることにする。

4-2) 観察することを目的とした日誌

一方で、先述したセルフモニタリングシートでは、「毎日付けないとと思うと負担になる」など、日々のチェック作業を面倒に感じてしまう競技者には効果的となり得ない。そこで、筆者は日々の心身の有り様を観察することを目的とした、比較的簡易的なシートを使用することもある（図4）。日誌の項目は、MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction) 研究会 (<https://www.mbsr-study-group.com/>) に許可を得た上で、MBSR 8週プログラムで使用されるジャーナリング用のシートを参考にしている。サポート期間中は、日々の自身の心身の状態をありのままに受け止め、観察できるように「発見、学び、困難（チャレンジ）」について記録するようにしている。また、菅生を参考に¹⁰⁾、セルフモニタリング項目として心理的コンディション、身体的コンディション、パフォーマンスを加えている。勿論、記入する頻度には個人差があるが、こちらの方が選手間における記入率の偏りは改善された。

こうした日誌の取り組みは、選手とのコミュニケーションツールにもなり、ラポール（信頼関係）の形成にも役立っている。

練習日（練習後）に記録をしていってください。

日付	内容	◎○△×	発見・学び・困難（チャレンジ）
①	心理的コンディション*		
	身体的コンディション**		
	パフォーマンス***		
②	心理的コンディション		
	身体的コンディション		
	パフォーマンス		
③	心理的コンディション		
	身体的コンディション		
	パフォーマンス		
④	心理的コンディション		
	身体的コンディション		
	パフォーマンス		
⑤	心理的コンディション		
	身体的コンディション		
	パフォーマンス		
⑥	心理的コンディション		
	身体的コンディション		
	パフォーマンス		
⑦	心理的コンディション		
	身体的コンディション		
	パフォーマンス		

*：心的エネルギー、モチベーション、緊張のコントロール、ストレス・不安への対処など
 **：身体の調子、怪我、身軽さなど
 ***：練習や試合での実力発揮度、パフォーマンス発揮度
 ◎（とても良かった）、○（まあまあ良かった）、△（あまり良くなかった）×（全く良くなかった）
 心理スタッフからコメント

図4 セルフモニタリング日誌（例）

5. 連携サポート

近年では、心理職において医師、看護師、福祉士など様々な職種と連携することでより効果的なアプローチが可能となる「多職種連携」に注目が集まるようになってきた²⁰⁾。これらのアプローチの背景には、生物-心理-社会モデルがある。生物-心理-社会モデルでは、心理支援について生物学的側面（ex. 遺伝・医学的要素等）、心理学的側面、社会学的側面（ex. 環境・人間関係等）を含めた包括的なサポートを志向している。これらの視点は競技者の心理サポートにも有用となり得る。とりわけ、PCSでは、ストレス/リカバリー評価の結果などを通じて連携サポートの必要性を感じる場面が多い（先述したA選手の話もその一例である）。

5-1) 選手への心理サポート

あるチームのサポートをしていた際に、B選手のストレス/リカバリーの評価結果で、「フィットネス/怪我」の得点が普段よりも極端に高い得点がでたことがあった。その際、心理スタッフ^{注4)}としては身体の痛みが意味するものについて、B選手の語りをもとに心理学的な観点から解釈を試みたりする（ここでの解釈は心理スタッフが拠って立つ理論に依存する）。例えば、B選手のパーソナリティ（ex. 完璧主義傾向が高いことで練習を追い込みすぎている）、認知（ex. 周囲の期待に応えなければという志向が強い）、

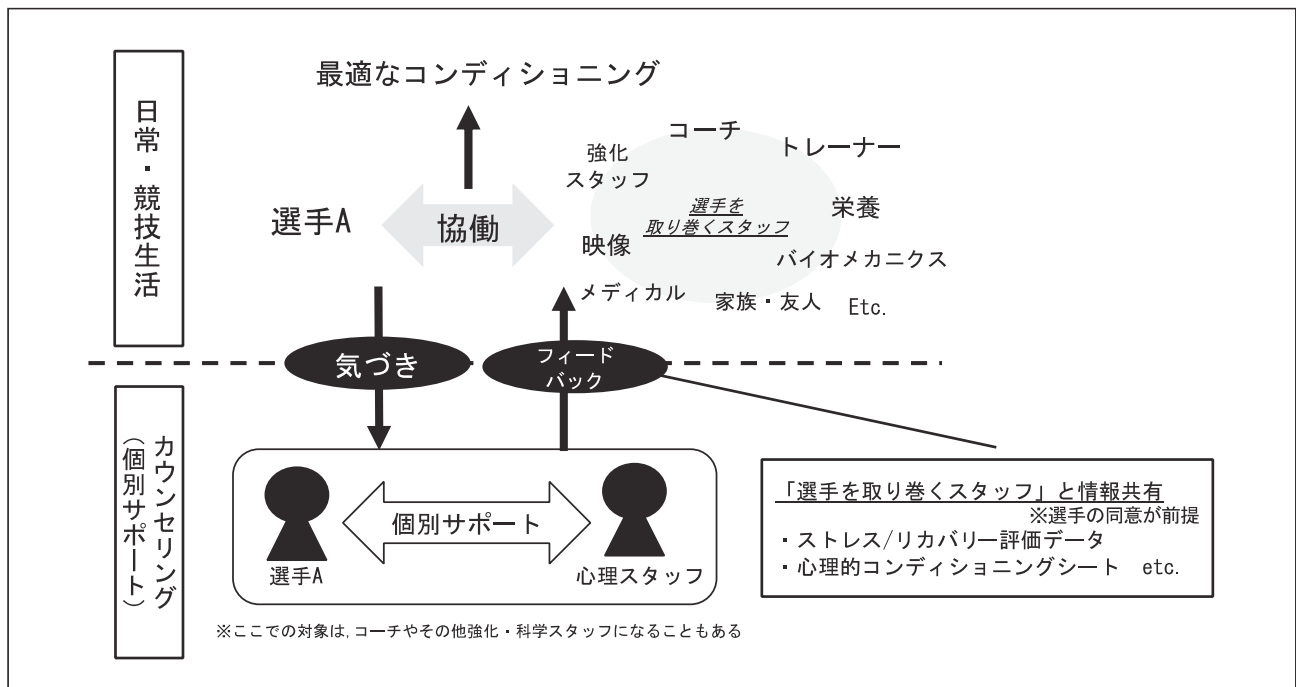


図5 心理サポートにおける連携サポートの視点

対処行動（ex. 休養の時間が少ない）などが症状とどのように関係しているのか、見立て、そして仮説（効果的なアプローチ）を立てていく。加えて、筆者の場合は、ここでカウンセリング技法²³⁾を参考にして情報提供法、助言法、スーパービジョン、自己開示法などを考慮しつつB選手と共により良いコンディショニングについて検討していく。一方で、これはB選手自身がもう少し自分の言葉で表現することに意味があると感じられれば、ロジャーズの中核三条件（自己一致、無条件の積極的関心、共感的理解）を考慮しつつ傾聴を主とした支援に努めることがある^{23) 24)}。何れにしても関係性のあり方として大切にしているのが、河合の言う「来談者の人生の過程を発見的に歩むのを援助すること」である。この言葉の意味を深く紐解いていくことは、支援者のあり方について検討していく際の一つの指針となり得るだろう²⁵⁾。

5-2) 選手への心理サポートと連携サポート

しかしながら、身体の痛みについてより適切に対処していけるように支援していこうと思えば、生物学的側面、社会的側面からの検討も重要である。例えば、B選手の場合は、「フィットネス/怪我」の得点を可視化したことを契機に、練習量や練習内容、練習後の身体的ケアの必要性についての語りが確認された。また、練習量や練習内容について、「コーチから提示されるメニューについては応えないといけない」「練習を完遂しないことで自己嫌悪を感じてしまう自分がある」などが語られた。そうしたことからB選手の同意のもとに、トレーナーやコーチと情報（デー

タ含む）を共有して、「一度B選手と話し合いの場を持ちながら、現状にあったより良いコンディショニングについて検討しても良いかもしれない」と提案したことがある。この時、トレーナーやコーチの表情は新たな発見や気づきにつながった様子が伺え、そうした情報も含めて試合に向けての調整に改めて臨んでいった。

心理サポートは、守秘義務のイメージが色濃くあり、「選手—心理スタッフ」の枠組みだけで進められていくように思われる。勿論、そうした枠組みが選手の精神内界を探索する作業を支持する側面もある。しかし、実際にはコーチ、トレーナー、栄養、映像、メディカルスタッフなどの専門スタッフが選手に関与しており、専門的なサポートを行っている。また専門的なサポートのみならず、コミュニケーションを通じて選手の心理面を支えているように思われる。その他、家族や友人の存在、身近にいるチームのマネジメントスタッフ、合宿地での応援なども選手の心理面の支えとなり得る。その証拠に、チームのサポートをしていると、他の専門スタッフから「どのように声をかけすれば良いか分からない」「どのように関わっていけば良いか迷っている」など、選手の心理と真摯に向き合っているからこそ生じる葛藤を筆者に相談してくることがある。また、一番身近にいる友人の声掛けや、コーチの言葉がけによって突然その選手の可能性が開けていくことがある。こうしたことを経験するにつれ、選手の心理は本来的には心理スタッフを中心に支えていくものではなく、選手を取り巻く人たちを中心に支えていくものだと感じている。心理スタッフはあくまでもスポーツ心理学・その他拠って立つ

心理学の理論や哲学を基盤にしながら、その人格を通して選手をサポートしているに過ぎない。

そこで、筆者は選手との心理サポートの枠組みは、結局は最適なコンディショニングを実現するための競技者とその他のスタッフの「協働作業」に活かされていくものでなければならないという認識を持ちつつサポートをしている。そのため、選手の同意のもと、他のスタッフと心理検査のデータを共有することもある。場合によっては、他のスタッフとの面談や、選手を含めた3者による面談のような形で進めていく場合もある。このような、連携サポートの枠組みを作っていくことも、心理スタッフの重大な責務のように感じている。

一方で、守秘という枠組みがあることで選手（その他スタッフも含む）は安心して自身の精神内界を探索することができ、そして信頼関係を築きながら支援をすることができる。この連携（共有）と守秘という矛盾する枠組みの間で、「どこまで共有して、どこまで守秘に留めるべきか」心理スタッフは必然として頭を悩ませつつも、その時なりの答えを導き出しながらその責務を果たしていかなければならない。その際、筆者が大切にしている「ものさし」は、「どうすることが選手（その人、そのチーム）にとって最善のサポートになり得るか」である。そうした大局的な視点（究極の目的）に立ち戻って検討することが、一つの支えになるように感じている。

5-3) 連携サポート時の留意点

そうした中で留意すべき点もある。一つは、連携サポートのなかで情報を共有するにしても、当該者から事前に「同意を得る」ことが必須である。それから、連携サポートの中では（選手及びその他スタッフとの間に多様な関係性が生じている中においては）、自身の立ち位置に悩まされることもよくある。例えば、練習計画について選手の語り（即ち選手が感じていること）と、コーチの語り（即ちコーチが感じていること）に関わっているなかで、一体どちらの立場で関わっていけば良いのか、という葛藤を経験することがある。こうした時には、中込が示す特異な三者関係の概念が支えとなり得る²⁶⁾。心理サポートを効果的に

展開していくためには、選手、指導者との関係性の「間」に身をおいていることを自覚しながら、「何が『両者』にとって最善となり得るか」を考えなければならない。一般的には、どちらかの意見に加担してしまいがちであるが、それでは多くの場合、関係性のバランスが崩れてしまい、心理スタッフとしての責務を果たせなくなる。あくまでも両者の協働作業を如何に支えていけるか、その両者の関係性の間で働いていくことが重要であると感じている。そのためには、相互の関係性の中で生じている心の動き、さらには心理スタッフ自身の中で生じている心の動きに自覚的でなければならない（少なくとも自覚に努めなければならない）。

その他、心理検査を扱ったサポートを展開する際に留意すべき点については、村上ほかの研究を参照されたい²⁷⁾。特に、トップアスリートが心理検査に求める要件、検査後のフィードバック、フォローアップの重要性について示唆されている。

6. まとめと今後の展望

本論文では、PCSについて、そのサポート方略と実践の枠組み（モデル）について概観した。まだこれらの研究・実践は端緒についたばかりであり、方略やモデルについての改良、そして批判的検討を含めて更に研究を重ねていかなければならない。

日本版RESTQ-Sport 76は、項目数が多く、また項目内容が日本の文化的背景と十分に合致しないものが存在する¹³⁾。そのため、新たに日本人に合ったストレス/リカバリー評価尺度を開発したうえで検討していくことも必要であろう。また、ICT（情報通信技術）を活用したサポートシステムの構築を検討していくことで、より汎用性の高い実践モデルとなっていくことが期待される。

付記

本論文は、2019年度日本私立学校振興・共済事業団若手研究者奨励金（研究課題：ストレス/リカバリー評価に着目した自己モニタリング技法の開発）の助成を受けて実施された実践研究の成果も一部含まれている。記して謝意を表する。

注

- (1) 本論文における心理サポートとは、スポーツに関連した心理の専門資格（主には日本スポーツ心理学会認定スポーツメンタルトレーニング指導士資格）を保有した者によって、競技者又はチームを対象に展開される心理学的なサポートのことを言う。また、競技力の向上及び人間の成長を目的としたサポートを意味する。
- (2) 本論文では、筆者がこれまで取り組んできた「ストレス/リカバリー評価を指標とした心理サポート」と「心理サポート」と表現を異にした方がより適切に解釈されたと考えたため、前者を心理的コンディショニング・サポート（Psychological Conditioning-Support; PCS）と称して執筆している。

- (3) 本論文で紹介される全てのワークシートは、あくまでも1つの参考である。実際の現場では、サポート対象となっている選手やチームの特性、目的、組織の風土にあわせて構成などを検討すべきである。例えば、筆者はパラアスリート（下肢障害）を対象にサポートをしていた時に、競技で使用する「道具」の調整もコンディショニングの要素となることを選手から教わったことがある。そこで、心理コンディショニングシートには「道具」の記入欄を加えて使用していた。
- (4) 本論文における心理スタッフとは、スポーツに関連した心理の専門資格（主には日本スポーツ心理学会認定スポーツメンタルトレーニング指導士資格）を保有して選手又はチームを対象としてサポートをしている専門家のことを意味している。

引用文献

- (1) Erikson, E.H. (1959) Identity and the Life Cycle. W. W. Norton & Company.
- (2) 中込四郎 (1993) 危機と人格形成 —スポーツ競技者の同一性形成—. 道和尚院：東京.
- (3) 中村珍晴・土屋裕陸・宅香菜子 (2018) スポーツ傷害に特化した心的外傷後成長の特徴. 体育学研究, 63 : 291-304.
- (4) McEwan, D., Schmaltz, R., and Martin Ginis, K.A. (2012) Warming up with Pressure Improves Subsequent Clutch Performance on a Golf-Putting Task. *Advances in physical Education*, 2 (4) : 144-147.
- (5) Kellmann, M. and Kallus, K. W. (2001) The Recovery-Stress Questionnaire for Athletes: user manual, Human Kinetics: Champaign.
- (6) Kallus, K.W., Kellmann, M. (2000) Burnout in athletes and coaches. In: Hanin, Y. L. (Ed.) Emotions in sport. Human Kinetics : Champaign, 209-230.
- (7) Kellmann, M. (2010) Preventing overtraining in athletes in high-intensity sports and stress/recovery monitoring. *Scand J Med Sci Sports*, 20 : 95-102.
- (8) Kellmann, M., Altenburg, D., Lormes, W., Steinacker, J. M. (2001) Assessing Stress and Recovery during Preparation for the world championships in Rowing. *Sport Psychol*, 15 : 151-167.
- (9) Kellmann, M., Günther, K.D. (2000) Changes in stress and recovery in elite rowers during preparation for the Olympic Games. *Med Sci Sports Exerc*, 32 : 676-683.
- (10) 崔回淑・中込四郎 (2009) スポーツ・セルフモニタリング能力尺度の開発. 筑波大学体育科学系紀要, 32 : 43-52.
- (11) 立谷泰久・村上貴聡・荒井弘和・宇土昌志・平木貴子 (2020) トップアスリートに求められる心理的能力を評価する心理検査の開発. *Journal of High Performance Sport*, 6 : 44-61
- (12) 門岡晋・奥田鉄人・熊谷史佳 (2021) ストレス/リカバリ—評価に着目したセルフモニタリング技法の効果 —セルフモニタリングシートによる検討—. 金沢星稜大学人間科学研究, 14 (2) : 61-66.
- (13) 門岡晋・堀澤栞里・荒木雅信・菅生貴之 (2019) 日本版 Recovery-Stress Questionnaire for Athletes 76の作成及び信頼性・妥当性の検証. *体力科学*, 68 (2) : 133-143.
- (14) 西嶋尚彦・中野貴博・山田剛史. (2000) 単一事例研究法を用いた自覚的コンディショニング変動の統計的分析. *体育学研究*, 45 : 619-631.
- (15) 金高宏文 (2020) 事例研究の書き方のヒント：PDCAサイクルとD-ODA ループの活用から. *スポーツパフォーマンス研究*, 41-45.
- (16) 大島琢・李ウヨン・飯田義明 (2020) プロサッカーチーム (J1) におけるコーナーキックの守備戦術の構築に関する研究：分析シートを活用したコーチング実践を通して. *専修大学スポーツ研究所紀要*, 33 : 1-16.
- (17) 明智龍男・平井啓 (2010) 平成21年度厚生労働省科学研究費補助金がん患者への問題解決療法実施マニュアル. 2010年3月版.
- (18) ヘイズ, S. C., ストローサル, K. D., & ウィルソン, K. G. 武藤崇・三田村仰・大月友 (監訳) (2014) アクセプタンス & コミットメント・セラピー (ACT) 第2版 —マインドフルな変化のためのプロセスと実践—. 星和書店 (Hayes, S. C., Strosahl, K. D., and Wilson, K. G. 2012 Acceptance and commitment therapy: The process and practice of mindful change. 2nd ed. New York: Guilford)
- (19) 菅生貴之 (2016) 試合に向けてピークに持っていくための心理的コンディショニング. 日本スポーツ心理学会編, スポーツメンタルトレーニング教本三訂版. 大修館書店：東京, 151-155.
- (20) 吉田雅明 (2020) 多職種連携・地域連携. 福島哲夫 監修, 公認心理師必携テキスト改訂第2版. 学研メディカル秀潤社：東京, 53-60.
- (21) 國分康孝 (1989) 人を育てるカウンセリングマインド. 生産性出版：東京, 72-118.
- (22) 村山正治 (監修) 本山智敬・坂中正義・三國牧子編 (2015) ロジャーズの中核三条件 一致 —カウンセリングの本質を考える1—. 創元社.
- (23) 飯長喜一郎 (監修) 坂中正義・三國牧子・本山智敬編 (2015) ロジャーズの中核三条件 受容 無条件の積極的関心—カウンセリングの本質を考える2—. 創元社.
- (24) 野島一彦 (監修) 三國牧子・本山智敬・坂中正義編 (2015) ロジャーズの中核三条件 共感的理解 —カウンセリングの本質を考える3—. 創元社.
- (25) 河合隼雄 (1992) 心理療法序説. 岩波書店：東京.
- (26) 中込四郎 (2016) アスリートの関係づくり. 日本スポーツ心理学会編, スポーツメンタルトレーニング教本三訂版. 大修館書店：東京, 24-28.
- (27) 村上貴聡・宇土昌志・平木貴子・崔回淑・荒井弘和・立谷泰久 (2018) トップアスリートにおける心理検査活用の促進要因と阻害要因. *健康科学*, 40 : 65-74.