

# 本学における心理サポート体制について

幾留 沙智<sup>1)</sup>, 竹添 美咲<sup>2)</sup>, 日野 正崇<sup>2)</sup>, 石川 義活<sup>2)</sup>

<sup>1)</sup>鹿屋体育大学スポーツ人文・応用社会科学系

<sup>2)</sup>鹿屋体育大学大学院体育学研究科

## I. はじめに

皆さんは何か悩み事や心配事がある時、どうするでしょうか。もちろん対処法は人によって様々ですが、悩み事や心配事を誰かに相談したいという人は少なくないでしょう。家族や友人はもちろん、部活動の顧問教員やゼミの指導教員など、相談にのってくれる人はたくさんいると思いますが、その他にも、本学には心理学の専門家に相談できる場所があることをご存知でしょうか。本稿では、心理相談が可能な2つの施設（場所）について、その違いも含めてご紹介したいと思います。

## II. スポーツトレーニング教育研究センター

心理相談ができる1つ目の施設は、大学院棟1階のスポーツトレーニング教育研究センター入口付近に位置するスポーツカウンセリング室（以下、SC室）です。SC室は、月・水・金曜日の16～20時に開室しており（春・夏・冬季休業期間を除く）、その時間帯であれば誰でも自由に相談し、相談することが可能となっています。開室時間に受付担当とし

て常駐しているのは、スポーツ心理学を専門的に学んでいる大学院生です。相談を受け、必要に応じて継続的な目標設定や振り返りの指導を行ったり、イメージトレーニングの指導を行う場合もあります。表1には、昨年度までの相談内容とそれに対する指導事例の概要を載せています。近年では、新型コロナウイルスの感染拡大もあり、思うように練習が出来なかったり、試合の機会が失われてしまったりと、これまでとは異なる対応や工夫が求められる時期を迎えています。しかし実際には、今年度の相談件数は5件未満という例年よりも少ない件数にとどまってしまいました。表1にあるように、SC室において圧倒的に指導件数が多いのは目標設定技法です。その理由としては、目標設定がモチベーション向上に有効な技法であるということのほかに、よい目標を立てることが思いのほか難しいということも挙げられます。これまでの練習内容や今後の計画を見直すきっかけにもなりますので、よい目標設定について気になった場合、またその他にも気になることがある場合には気軽に開室時間にSC室に足を運

表1 スポーツトレーニング教育センター内スポーツカウンセリング室での過去の相談・実施内容

年度	主な相談内容	実施内容
平成28年度	・練習で目標が達成できない ・試合で結果を残したい	・心理検査を用いた心理状態のチェック ・目標設定技法の指導
平成29年度	・トレーニングの質を高めたい	・心理検査を用いた心理特性の理解 ・目標設定技法の指導 ・振り返りの指導
平成30年度	・モチベーションの低下	・KJ法によるモチベーション低下の原因説明 ・イメージトレーニングの指導
令和元年度	・日によってパフォーマンスが大きく異なる	・目標設定技法の指導 ・日誌等を用いた目標再設定の指導
令和2年度	・コロナ禍でもモチベーションを維持したい	・目標設定技法の指導

び, ドアをノックしていただきたいと思います。

### Ⅲ. 保健管理センター

心理相談ができる2つ目の施設は, 保健管理センターです。保健管理センターでは, 火・木曜日の11~15時に臨床心理士の資格を有する非常勤の心理カウンセラーが相談に応じています。相談件数が多いため事前の申し込みが必要ですが, 電話やメール(詳細は大学ホームページの保健管理センターのページを参照)にて申し込みが可能です。保健管理センターでは, 全学部生を対象に大学生活における不安について継続的に調査を行っており, その結果も踏まえながら必要に応じて継続的な相談が可能です。

### Ⅳ. 2つの相談場所の違い

学内には心理相談が可能な2つの場所(スポーツトレーニング教育研究センター, 保健管理センター)があることを紹介してきましたが, 同じ「心理相談」と言っても実は少し異なる学問領域が背景にあるということもご紹介しておきます。まずスポーツトレーニング教育研究センター内のSC室の場合, 教育的なスポーツ心理学が背景にあります。そのため具体的には, 競技力向上や実力発揮のために様々な心理的スキルの習得を目的とした教育的な活動であるメンタルトレーニングを行います。一方で, 保健管理センターの場合は, 臨床的な心理学が背景にあります。そのため, 教育的な活動として何かを指導するというよりは, 来談者の話を傾聴し, 来談者本人による気づきを促したり, 心理的な課題に寄り添う形でサポートを行うことが一般的であるようです。このような棲み分けを示したのが図1です。

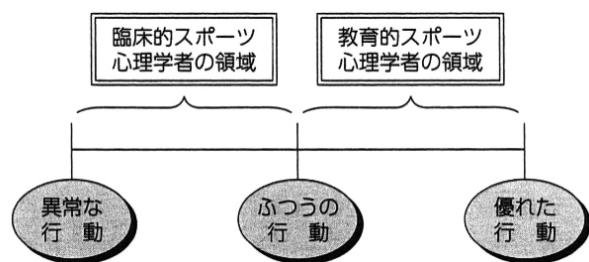


図1 2つの心理サポートの棲み分け

簡単に説明すると, 重大な心理的問題を抱え時には身体にまで不調をきたした状態(異常な行動)から通常のバランスのとれた心身の状態(ふつうの行動)を目指す部分が臨床的な心理学, バランスのとれた心身の状態(ふつうの行動)から競技場面での実力発揮のようなよりシビアな挑戦を目指す状態(優れた行動)が教育的スポーツ心理学の担当ということになります。実際には図で示されるほど簡単ではない場合も存在しますが, 本学では比較的健康である場合にはSC室, そうでない場合には保健管理センター, というように, まずは健康状態によって大きく棲み分けを行っています。自身の相談内容がどちらにあたるのか迷った時にはひとまず事前申込が不要なSC室に足を運んでみてください。

### Ⅵ. おわりに

本稿で紹介したように, 本学では大きく2つの場所での心理相談が可能であり, 両方を合わせると平日は毎日相談が可能ということになります。より良い学生生活や競技生活を送るために心理相談を是非活用してみてください。

### Ⅸ. 参考文献

日本スポーツ心理学会編(2016) スポーツメンタル練習教本. 大修館書店: 東京.