

体育系大学におけるカウンセリング支援を考える

中島登代子¹⁾, 志村正子²⁾, 西蘭秀嗣³⁾, 杉山佳生¹⁾

森岡貴久⁴⁾, 井手賢一郎⁴⁾, 藏原建彦⁴⁾

鹿屋体育大学 ¹⁾伝統武道・スポーツ文化系 ²⁾スポーツライフスタイル・マネジメント系

³⁾スポーツトレーニング教育研究センター ⁴⁾鹿屋体育大学大学院

スポーツトレーニング教育研究センター・スポーツカウンセリング室は平成14年5月より、スタッフ（心理相談）を常駐させ、また、箱庭及び描画等の心理療法用具を整備し、相談業務を開始した。ただし、当室は、これまでも、心理相談やメンタルトレーニングの依頼に対しては対応してきたが、いづれも学内教官（心理臨床学系担当教官）への直接申し込みであり、カウンセリング室そのものが組織的に機能することはなかった。その理由は、依頼数が少なかった（平成11年度まで年間1～2件程度）ため、あえてスタッフを常駐させる必要を感じなかった事が主たるものであった。

しかし、平成12年度より、今回活動スタッフの一人である中島（臨床心理士）が個人的に相談活動を開始したところ、申し込み件数・面接数がそれぞれ年間20数件・100面接を超え、かつ、平成13年度は、なお増加の傾向（34件、161面接）をみたために、本学における相談サービスの整備充実がぜひとも必要と判断し、活動を開始したものである。このことは今後の本学における相談（カウンセリング）サービスの組織化のための情報収集にも資するものであろう。

なお、本稿における「カウンセリング」とは、心理療法・夢分析・箱庭療法等を含む深いレベルの心理面接全般をさす。

また、本稿では、学生へのカウンセリング活動をすべて、あえて「スポーツ」を冠しないで表記した。もちろん本学は体育系大学であり、競技選手が競技上の問題（競技力向上のことなども含めて）を語らぬことはありえないと言っ

てよい。しかし、「スポーツカウンセリング」という用語が、心理臨床の分野においてはたいへん誤解をうけやすいものであり、同時に、一般の（あるいは他分野の）人々からは、競技力向上のためにのみ（せいぜい怪我からの復帰を含む）と受け取られることがあり、または、メンタルトレーニングの一環とみられているという現状から、活動内容をより偏見なく、先入観なく伝えたいためにしたことである。

また、2番目の理由は、スポーツカウンセリングの専門性がいまだ明確にされていないことによる。筆者らのうち、中島・杉山は当該名称の講義の担当者（平成14年度まで。15年度は杉山にかわり志村が担当）であるわけだが、特に中島は、中込（筑波大）、鈴木（岐阜大）らとともに当該分野ではわが国において、早くから競技者の臨床活動を行ってきた者である。そうした実際的な活動をしてきているわれわれがスポーツカウンセリングの専門性について、軽率しい発言を控えている事に注目されたい。因みに、無意識を肯定する立場で体育系大学等で相談活動をする臨床家が、わが国には極めて少数である事もつけ加えておく。

3つ目は、競技力向上のみで来談しても、まずそれで終始するケースは皆無で、カウンセラー側のスタンスも一般の臨床の際とかわらないという理由による。しかし、超一流の武道家、トップ選手のカウンセリング活動は芸術家のそれに似る。そうした一流競技者（トップクラスの成績を保持している現役プレーヤー）と会う時は、たいへん微妙な点で一般臨床と異なる部

分がある。もし我々がこの「微妙な点」を無視した時には、クライアントは競技をやめることになるのだろうと推測できる。この辺り、実験的に証明する事はできない（ありえない）が、今後、事例研究を通じて、読者はわれわれとともに知ることになるだろう。この「微妙な点」（違い）を、体験的に深く理解＝悟り（？）に至った者が常勝チームのリーダー（コーチ）となってゆくのかも知れないし、個人として世界にはばたく選手となるのかも知れないとも考えられる。

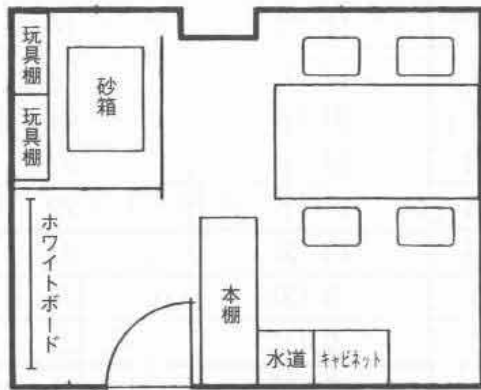


図1 相談室見取り図

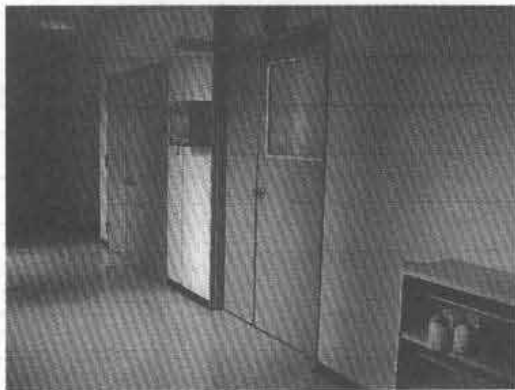


図2 相談室入口

ともあれ体育系大学のカウンセリング(相談)活動には、いろいろな副産物が生まれる可能性があるが、上述の点は、そうしたうちでも最も魅力的なものの1つなのではないだろうか。

スポーツカウンセリング室の概要

スポーツトレーニング教育研究センター1Fにあるスポーツカウンセリング室(図1, 2。以下、相談室と記す)は、総面積19㎡で、開室の際に、スタッフで絨毯を敷き詰めている。机・椅子・本棚はセンターの物品であり、元々のカウンセリングルーム備品である(図3)。パーティションに仕切られた箱庭及び心理テスト用具等はカウンセリング室のものではないが、今回の活動のために、学内の箱庭室から移動した(図4, 5)。

通常の相談室とは、少々異質な備品類(机、イス等)ではあるが、できるかぎり早く、面接用ソファなどを備えた相談室と呼ぶにふさわしいところになりたいと考えている。また、箱庭も、

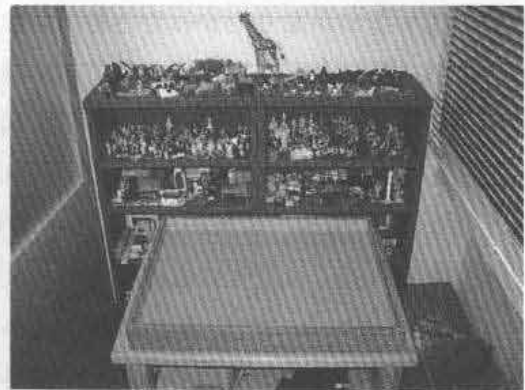


図4 箱庭療法用具



図3 相談用机・椅子



図5 箱庭療法用玩具類

たいへん使用頻度が高かったので、専用のものを設置するように各部署に働きかけたい。

活動の概要

表1～5は、来談件数（月別、カウンセラー別、主訴別）と、その内容の内訳である。

スタッフは、計7名（室長：志村正子教授）で教官4名と、心理臨床の訓練を受けた大学院生3名で構成された。7名のうち、本年度中にインテーク（受付業務）をのぞいてカウンセリング業務を実際に行ったのは4名であり、それぞれの件数と面接回数は、表2の通りである。なお新規件数は、実人数を表すが、来談件数との差があるのは、スタッフの中でインテーク面接（初回受理面接）のみを担当し、他スタッフにリファーしたことで重複した数である。

表1は、月別の来談件数と面接回数である。相談室の開室は、原則として授業から定期試験終了時までとしてあったが、本年度に限っては、開室時間外でも極力引き受けることを基本とした。理由は、誰が、どういう時期に、どういう相談で来室するのか知りたかったためである。それにより、今後の開室期間を考えてゆく際の参考にもなるだろうと考えたからである。因みに、7、8月と12、1、3月の新規件数は、計8件（3月は0件）であり、12月の1件をのぞいて、全て外部からもしくは院生の来談であった。予想通り学部生は休み中の新規来談はなかった（12月の学部生は授業開催時で、院生の1件はスーパービジョンであった）。

また、学部生の新規の7割は、開室1ヶ月以内の来談であり、あとの3割は、先の来談者が終結しカウンセラー側に引き受ける余裕ができてのちの来談であった（この理由はのちに述べる）。

対象者についておよび相談内容の大まかな内訳を表3に示した。詳細な相談内容の内訳は表5を参照されたい。表5のスーパービジョン、

表1 来談件数および面接回数（月別）

	来談件数	面接回数
5月	5 (5)	9
6月	10 (5)	20
7月	11 (3)	16
8月	5 (1)	14
9月	10 (1)	24
10月	10 (1)	27
11月	10 (1)	29
12月	13 (2)	24
1月	9 (2)	26
2月	9 (1)	25
3月	7 (0)	11
計	22	225

注) () 内は平成14年度における新規件数

表2 来談件数および面接回数(カウンセラー別)

	来談件数	面接回数
志村	2	6
中島	19	150
杉山	1	25
森岡	2	44
計	24*	225

※ 新規件数は22件

表3 来談件数および面接回数

	心理面接		メンタルトレーニング		スーパービジョン	
	件数	回数	件数	回数	件数	回数
学生（学部・大学院）	11	97			1	6
本学教職員（研究生含む）	3	11	(1)*	36	2	33
現職教員等					3	31
市民	2	11				
合計	16	119		36	6	70

※ 心理面接の件数としてカウント

表4 主訴別来談件数(月別)

	①競技のこと	②心理的なこと	③身体的なこと	④学業・進路・将来のこと	⑤家族・兄弟または経済的なこと	⑥事故等のこと	⑦その他	スーパーヴィジョン
5月	○			○				
6月	○	○○			○○			
7月		○						○○
8月		○						
9月	○							
10月					○			
11月	○							
12月							○○	
1月								○○
2月		○						
3月								
新規件数	4	5	0	1	3	0	2	4

表5 相談内容別集計(月別)

	①競技のこと	②心理的なこと	③身体的なこと	④学業・進路・将来のこと	⑤家族・兄弟または経済的なこと	⑥事故等のこと	⑦その他	スーパーヴィジョン	メンタルトレーニング
5月	2	3		3	2			4	
6月	3	5		5	3			5	
7月	4	4		4	4			9	
8月	2	3		2	2			5	
9月	4	6	1	5	3			5	7
10月	5	4	1	5	4			6	6
11月	3	5		4	3		1	4	11
12月	6	7		4	2		1	8	4
1月	1	2		2				12	5
2月	3	3	1	4	2		1	8	3
3月	3	1		1	1			4	
相談内容別総計	36	43	3	39	26		3	70	36

メンタルトレーニングは、相談回数と同数になるのは当然だが、心理面接については、相談内容を重複して示してある。これは、たとえば主訴は競技成績不振であったものが、2回目以降、家族の話になったり、心理的な内容になったりするの、当然のことであり、そのことをよりわかりやすくしたものである。心理療法面接は

そうした様々な話題が自由に自発的に語られつつすすむものだが、月別に内容の傾向を表した。

表4は、主訴による内容の内訳である。○がそれぞれ1人を表す。主訴はあくまで初回、来談のきっかけになったことからであり、操作的で自我強化を目的とする心理面接者は、主訴に徹底してこだわり、主訴が解決すれば終結とい

う考え方をするが、筆者らは、長く競技者の心理面接に携わってくる中で、そうした「引き受け方」では、面接をクライアントにとって意味あるものにしがたいと感じている。

しかし、だからといって主訴を軽く扱うものではない。また、どういったきっかけで来談するのかを月別に集計するのは、本学の学生が、いつごろどのような「悩み」を発するのか——たとえ表面的にはあれ、きっかけとなるものとして——を知るために有益ではないかと考えたためである。

メンタルトレーニング

メンタルトレーニングは「心理サポートの1つの方法であり」(中込, 2002) 技法学習を主とする、かつ、また意識レベルのコントロールにより競技力向上をめざすものである。スポーツ・カウンセリングが心理サポート全般に関わるものであるのに比べ、ほぼ競技力向上のみを考えるのがメンタルトレーニングである。

今回、筆者らが、施行したメンタルトレーニングは、学内のあるサークルの指導者の依頼により行ったものである。団体競技(球技)であり、チーム内の選手間の非言語的コミュニケーションの良化が目的の1つであったために、グループ箱庭(図6)を施行した。詳細は別の機会に報告するが、結果はインカレ優勝を目指したが果たせず、極めて残念なことであった。しかし、選手個々とチーム全体にはたいへん特徴的と思える事態があったので以下にいくつか報告しておきたい。

- ①ある選手の強化を目指したが、目的は予想をはるかに上回るペースで達成された。
- ②チームの仕上がりは極めて順調で、何の不安もなく——いつもなら不安だらけなのだが——試合に臨めた。
- ③選手間の信頼関係および監督との信頼関係が全く問題なく強固に築かれていた(選手の一部からは、グループ箱庭をしてない1年生と

の心理的なギャップを訴えたものがいた)。

ところで、メンタルトレーニング後(試合後)のコーチとの反省会では、全日本インカレの敗因の1つとして、②の「順調さ」があげられるのではないかと話し合った。勝負事に「安心」は禁物であると再認識したものである。因みに、それ以外のゲーム(公式戦)では全勝している。

図6は、グループ箱庭の全27セッションのうちの1回分を示したものである。

考察

スポーツカウンセリング室をいかに活用するかは、トレセンの年来の課題であった。今回開室してみて、来談者の数の多さに少々驚いている。スタッフがもう少し引き受ける余力があればこの数倍は来談したであろうと考えられる。

杉山カウンセラーは当初の予想通りすぐクライアントが入って、森岡カウンセラーは予想を大きく超える量をこなした(主としてMT)。また、中島カウンセラーは、常に満杯状態で、授業時以外は、カウンセリング室にほぼ常駐で食事の時間もなく、夜間12時をすぎることもあった。一方、スタッフ間では研究会(勉強会)が月1回強(当初は2週に1回程度)計画され事例研究を中心に(1回3時間)トレーニングを行った。また院生スタッフらの面接には、1回毎、中島がスーパーヴィジョンを行っている。「身内」のスーパーヴィジョンを行うことはたいへん困難なことだが、鹿児島近県にスーパーヴァイザーとしての豊富な経験をもつ臨床家は不在のため、仕方なく実施したものである。

筆者らは、面接者としてはこれまでのそれぞれが受けてきた教育と経験を基本として、1つに方針を定めることはしないようにしている。ただし、技法としてはオーソドックスなスタイルで、基本的な枠も週1回50分程度で、対面法面接(時には表現技法——描画、箱庭等を用いることがある)で行い、その他の「臨床家としての常識的なことの共通理解」のもとで行う、

という約束は交わされている。

また、心理面接は、たいへん大きな危険をとまなうものである。そのことが本学内で「常識」となり「共通理解」とならない限り、本格的な相談業務はこれ以上引き受けられないというのも正直なところである。

たとえば、他教官から「学生サービス」だけ

ら「カウンセラー側から、受身ではなく、もっとアクティブに働きかけるべき」というような「非常識」な提案をなされた（通常のクラス担当教官ならば「常識」なのだろうが）こともあった。「カウンセリング」と通常の「学生指導」は全く異質のものであることを学内に周知してゆかなければならない。

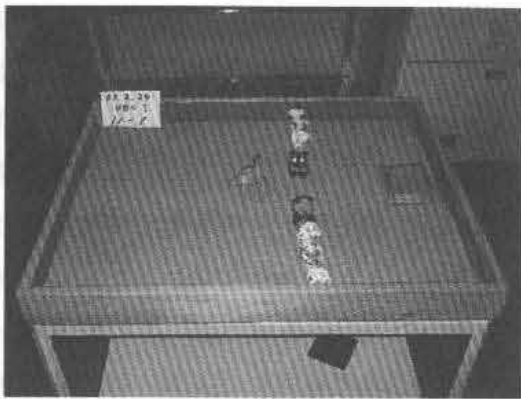


図6-a 11-1

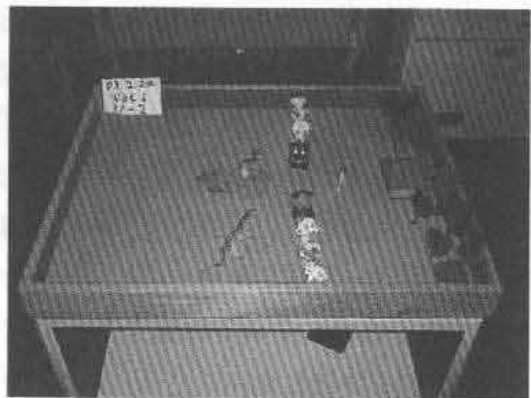


図6-b 11-2



図6-a 11-3



図6-b 11-4



図6-a 11-5



図6-b 11-6

図6 グループ箱庭の施行例

球技部女子9名（のべ11名）I～Ⅲグループ施行 計27セッション

3グループの内 グループⅡ（第11回目、最終回）

メンバー：A 3年女子 B 2年女子 C 3年女子 D 4年女子

また、一方で現在わが国で医師免許を持つ者（主に精神科医）で、臨床心理士は約200余名である（平成14年度には、新しく数名の医師が合格したと聞く）。「医行為」は法的には医師免許を持つ者の業務独占であるが、学生相談やスクールカウンセラーやスポーツ競技者のカウンセリングなどの、主として、いわゆる「健康」な人々、言い換えれば、極めてpsychologicalなテーマを主訴にして来談する人々の心理面接は、内科医の岸本（1999）の「医学部の教育の中にはなかった」の言を俟つまでもなく、「医行為」にはあらず、「心理臨床行為」（法的には未承認）ということになるのであろう。臨床心理士養成がほぼ医師と同様の6年（うち2年は大学院修士課程）という年限と厳しいインターンシップを要求しているのは、それなりの意味がある。学生相談サービスを大学内に位置づけるためには、こうしたことが共通認識にならなければならないだろう。

本学の活動の中で、地域の現職教員と市民の相談回数が合わせて18.7%というのは、5回に1回は外部というわけであるので、決して少ない数字ではない。そして内外ともますます（スタッフ側の準備ができてさえすれば）増加するだろうと思われる。大学の地域貢献という点では、鹿児島県の事情を考えれば、心理臨床的な地域援助は必要不可欠なことであると考えている。本学の規模を考えると、初年度にしては驚異的な来談数であった。その中身は、どちらかといえば、大阪体育大より筑波大学に傾向はにているようである。来談時の主訴や相談内容にいつまでも競技のことが語られるということが、多いことが理由である。因みに臨床心理士の資格取得者ばかりを相談者として配置（平成11年まで）していた大阪体育大では、ほとんどの主訴（競技のこと）は、1～2回で語られなくなり、「本題」に入ってゆくことが多かった（平成11年9月まで）。ただ、理由についてはさまざまな点——地域差や学風や学生気質など

も考慮しなければならないだろう。

こうしたことから、本学では潜在的な数は地域的な問題や競技レベルの問題から多いことが想定される。また、これは予想の範囲だが、偏差値が上がることによって来談者数の増加を見込んでおかなければならないだろう。偏差値が高いほど、学生相談室が忙しくなるというのは定説である。

もちろん本学ではスポーツ競技者が相手なのだが、競技者の心理臨床ほど、気をつかわなければならないものはない——というのは、筆者らの1人中島が日頃の体験の中から主張し続けてきていることである。本学では学生相談の中味はスポーツ・カウンセリングとなる場合がたいへん多いのはいうまでもない。競技レベルが上がる程、訓練をつんだスポーツ・カウンセラーが要請される。

本学学部で、スポーツ・カウンセラーの資格取得のための専攻コース（アスリートサポート論・実習：平成15年度より順次開講）の授業が始まっているが、全日本レベルの競技者のためのカウンセラーの養成には7～8年はかかる。現在のわが国には、メンタルトレーニングをできる人はいるようだが、スポーツカウンセラーとして選手の間人としての全体性を考えながらつき合える人は10数名しかいない現状がある。その1人のカウンセラーが1度（いちどき）にかかえられるクライアントは20人程度であるから、ほんの少数しか「引き受けられない」ことになるが、国際レベルで（また全日本レベルで）人生のことを考えながら競技をしようというのは100人もいないと思われるので、しばらくはこの人数で充分間に合うともいえる。ここしばらくは、筑波大と鹿屋体育大がスポーツカウンセラーの養成機関となると予想されるので、人材はこの2ヶ所に集中するであろう。

最後になるが、グループ箱庭という手法が使われたメンタルトレーニングであるが、選手の技術力向上と、チームワークのためにはたいへ

ん効果的な手法であることは再び実証された。しかし、実際にでき上がったチームが戦いの場にあっては勝てなかったことを深く考えてゆかねばならないだろう。勝負は時の運ともいうが、同時に闘争心の旺盛な方が勝つということも「常識」である。そうした点では、「安心」「安定感」が支配してしまったという今回の試合への「心の準備」の「不足?!」が、敗退という結果をもたらしたのではないかと考えるのは無理がないように思える。

参考文献

- 1) 日本スポーツ心理学会編 (2002) スポーツメンタルトレーニング教本 大修館書店
- 2) 岸本實史 (1999) 痛と心理療法 誠信書店
- 3) 鈴木壯他 (2000) 大阪体育大学スポーツカウンセリングルーム活動報告 大阪体育大学紀要
- 4) 岡田康伸 (1991) グループ箱庭療法の試み 京都大学教育学部紀要第37号. 155-177.
- 5) 森岡貴久, 中島登代子 (2002) グループ箱庭技法の競技場面への適用可能性—ヨット競技への導入事例より— 日本臨床心理身体運動学会第5回大会抄録集
- 6) 中島登代子 (1997) イメージを主題としたメンタルトレーニング・プログラムの試み(2)—グループ箱庭の効用— 日本スポーツ心理学会第25回大会抄録集
- 7) 中島登代子 (2001) スポーツカウンセリング 日本臨床心理身体運動学会第4回大会抄録集