

心理臨床と競技者のカウンセリング —現在から近未来へ—

中島登代子¹⁾，志村正子²⁾，西菌秀嗣³⁾

¹⁾浜松大学健康プロデュース学部心身マネジメント学科，

²⁾鹿屋体育大学スポーツライフスタイル・マネジメント系，

³⁾鹿屋体育大学スポーツトレーニング教育研究センター

1. はじめに

カウンセリングの中でもスポーツカウンセリングに対する社会的要請が最近，特に高くなってきており，大学でも関連する学科やコースが新設されるに至っている。鹿屋体育大学スポーツトレーニング教育研究センターでは日常的にスポーツカウンセリング業務を行っている。そこで，本センター教員や本学のカウンセリング等に携わる教員や大学院生と競技者のカウンセリングと心理療法に関する問題について考察し，今後のスポーツカウンセリング業務に役立てる観点から，本稿をまとめた。

スポーツカウンセラー及びトレーナーについて体育系大学に進学を希望する高校生から問い合わせが多い。一昔前まで，スポーツ関連の仕事だと体育教師であったが，今はトレーナー，トレーニング関連インストラクター，カウンセラーになりたいという高校生がたくさんいる。スポーツ界では，カウンセリングという言葉にネガティブな反応がかつてはあったが，今では，カウンセラーの敷居は低くなっていると思われる。日常生活で関わる機会が増えているからであろうが，これはスクールカウンセラーの普及も関係しているであろう。カウンセリングは，助言や指導で依存を高めるものではないということが，共通認識となりつつあるからである。

そうした現状が背景にあって，競技者自らカウンセラーの下を訪れ，自身の競技生活の意味や人生について考えるとともに，より高い競技成績を求めることが多くなっている。一部の研究者の間では，メンタルトレーニングを競技力向上，カウンセリングを不適応への対応と分けて考えようとする動きがあるが，実際の面接（あるいはメンタルトレーニング）現場では，すでに10年以上も前から「分けられない」

ことは周知の事実である。

メンタルトレーニングという名の下に，心理面接が行われてきたことを，スポーツ心理学領域の人々は（報告者は臨床系の別学会で報告するために）知る由もない。もちろん，われわれの元へも大学生競技者がメンタルトレーニングとして来談し，心理面接により目的をとげる者がある。

何よりわが国のメンタルトレーニング界のリーダー（メンタルトレーニング指導士の資格創設に深くかかわっている）の一人である中込四郎（筑波大学）が，ほとんど心理面接しか行っていないのは知る人ぞ知る驚天動地の事実である。今後ますます，その“違い”についてはっきりとしてくるであろうが，このことは，競技者の心の問題に対しては，「どのようにやるか」ではなく「だれがやるか」が重要であることから，カリキュラムが整備された大学等から訓練を受けたカウンセラーが今後多くスポーツ界に多く送り出されることが予想されるためであり，またそれは，現場からは切実に求められているということである。

2. 方法論としての臨床学

メンタルトレーニングはカナダから高妻容一氏が戻ってきて紹介したのが，我が国における最初であろう。しかしポジティブシンキングでは，人は変わらない。「強い」「ゆるぎない」アスリートを求める気持ちと“How to”ものへの指向性の高さが，多くの者の心を捉えたのか，一時期メンタルトレーニングは流行りとなった。しかし，彼らの求めたものはあくまで「技法」であり，方法論の議論から逸脱しなかった。そのことが現在の衰退を招いているといっても過言ではない。

一方、中島を中心とした一部の心理臨床家が、研究方法としての臨床学をスポーツ界に持ち込み、臨床スポーツ学を提唱したが、鹿屋体育大学20周年記念行事として誘致したシンポジウム「体育学と臨床学の出会い」は、その記念すべき1ページ目であった。その研究手法がまさにスポーツ現場にふさわしいということなのだが、たとえばメンタルトレーニングとの際立つ違いは、先に述べたようにメンタルトレーニングは「技法」を問題にするのに比べ、臨床学では「関係性」にも言及する（後にその重要さに気づいたメンタルトレーニングの指導者が「関係性」を言い始めるが）。ただし、臨床学では「関係性」を問題にはしても中心課題とはしていない。問題の立て方が違うといったほうがよいだろう。

たとえば、指導者Aが選手Bを指導して世界一になったとする。これまでの（古典的な）「科学」では、「どのような（内容）」指導であったのか、「どのように（方法）」指導したのかを分析し、研究データとして報告、指導者Nの指導に役立てようとする。しかし、「新しい科学」（臨床学的手法）では、指導者Aと選手Bの物語（ナラティブ）として記述、事例研究として報告される。その報告（記述）の仕方で①世界一になる選手の物語 ②世界一の選手を育てた指導者の物語 の二つが生じうる。「分析」でもなければ、「資料」でもないのである。

3. SPACE（臨床スポーツ心理研究会）の設立

メンタルトレーニングの概要を知った鈴木（岐阜大）と中島（京大研修員、当時）が中心となって、10年計画で、“メンタルトレーニング後”を予測して研修（臨床家の訓練）を主たる目的として立ち上げたのが臨床スポーツ心理学研究会（SPACE）である。心理臨床家としての訓練を受けていた中島が指導的な立場で、次々と心理臨床界のリーダー的な人々（山中康裕、岡田康伸、桑原知子、菅佐和子他）を招いて、年間3回（うちの半数以上が1泊2日）ペースで事例研究を続けたのである。発表時間3時間をかたくなに守ったのは、河合隼雄の影響が大きい。中込（筑波大）は当初からのメンバーとして情熱的にかかわったが、彼のそうした情熱が後に体育

スポーツ界を変えていくことになる。

4. スポーツカウンセリングの専門性

スポーツ競技者にとって、心理臨床家の下へ通うこと（カウンセリングを受けること）はネガティブにとられることが多い。しかし、それは「依存」になるのではないかとの勘違いからであり、師以外の人から「助言」「指導」を仰ぐことへの抵抗（これも勘違い）である。自立していない心性が「自立的でないに見えること」へ抵抗を生じせしめるからである。

カウンセリングはしかし、依存性を高めないし助言もしない。もちろん指導とは一番遠いところにあるとあってよい。皮肉にもこうした依存を高めない臨床家の姿勢が、内的に依存を求めるアスリート（クライアントではない！）には「冷たい」と捉えられ、敵意を持って排除される傾向もある。スポーツ界に限らないことだが、人をコントロールしたがる心性が、コントロールから最も遠いところにある「カウンセリング」に「反感」を生じせしめるのである。訓練を受けていない自称カウンセラーが、心理臨床家とは反対のことをしている。

ともあれ、カウンセラーが出会っている「アスリートの世界」は一般に考えられているほど健康でも単純でもない。たとえば、「こだわり」や「縁起かつぎ」は時折異様に移ることさえある。この強迫行為のようにみえる「こだわり」はしかし、彼らアスリートの競技レベルを維持するために、必要不可欠なことなのである。健康なアスリートと強迫神経症者との違いは、前者は「自由に」行き来することができる“ある領域”に、後者は迷い込んで出られなくなっている—これらのことは、アスリートの思わぬ（病理レベルの）深さのありようととも、驚異的な健康さを示しているともいえるのではないだろうか。このことはほんの一部だが、アスリートの心の不思議を垣間見ることができるであろう。

5. 心理臨床を学ぶということ

スポーツ選手への特別なカウンセリング（心理療法）はほとんどないと考えたほうがわかりやすい。

ただし、競技レベルが高いと、一般の心理臨床家では通用しなくなる。ただし書きは、技法、態度は、一般のカウンセリング（心理療法）となんら変わらない（深い知識と経験は、一般よりはるかに問われる）ので、クライアントのレベルという要因があるからである。

高い競技レベルのアスリートは、見えない、コントロールできないことが、競技成績に直接関係することが多い。それは彼らの「心と体の特別なありかた」に関係していると思われるのである。今回は、提言にとどめたいが、同様の「ありかた」は、演劇家・音楽家にも見られるものであろう。芸術家としてのアスリートの面目躍如たるものがある。

アスリートの心理臨床、夢分析は未知の世界である。新しい知見を得る可能性が大いにある。「アスリートの心理臨床を通じて心身（人間存在）のなぞに迫る」とかつて中島が予見したことが、体育大学のカウンセリング室で起こっているとしたら、ここは「不適應者の救いの場」以上の、体育界全体にかかわる貴重な場としての使命を背負っていることになる。

6. 事例より

『「ねむれない」という主訴で来談した女性アスリートの事例』提供（当日配布資料）。

7. 参考文献

- 1) 中島登代子, 志村正子, 西園秀嗣, 杉山佳生, 森岡貴久, 井出賢一郎, 蔵原建彦: 体育系大学におけるカウンセリング支援を考える, スポーツトレーニング科学 4:16-23, 2003.
- 2) 中島登代子: スポーツカウンセリングの専門性, スポーツと心理臨床, 臨床心理学 4(3): 353-359, 2004.
- 3) 中島登代子, 山崎史恵, 西園秀嗣, 志村正子: 体育系大学におけるカウンセリング支援-2004年度スポーツカウンセリング室報告より-, スポーツトレーニング科学 6:54-58, 2004.
- 4) 中島登代子: スポーツと心理臨床, 「心理臨床大辞典」, 培風館 2005.
- 5) 中島登代子: はじめの第1歩, スポーツカウンセリング①, Coaching Clinic 1:34-36, 2006.
- 6) 中島登代子: How to Win!, スポーツカウンセリング②, Coaching Clinic 2:32-34, 2006.
- 7) 中島登代子: 育てる, スポーツカウンセリング③, Coaching Clinic 3:32-34, 2006.
- 8) 中島登代子: 上下関係の秘密, スポーツカウンセリング④, Coaching Clinic 4:32-34, 2006.
- 9) 中島登代子: 上下関係の秘密②, スポーツカウンセリング⑤, Coaching Clinic 5:36-38, 2006.
- 10) 中島登代子: 「育てる」再び, スポーツカウンセリング⑥, Coaching Clinic 6:34-36, 2006.