

青年期におけるスポーツカウンセリングが担う役割

—平成24年度スポーツカウンセリング室の取り組みから—

○畝中 智志¹⁾・森 司朗²⁾・西園 秀嗣³⁾・中本 浩揮²⁾・幾留 沙智¹⁾・水崎 佑毅¹⁾

¹⁾鹿屋体育大学大学院体育学研究科

²⁾鹿屋体育大学スポーツ人文・応用社会系

³⁾鹿屋体育大学スポーツ生命科学系

I. はじめに

運動サークル加入率約90%を超える本学では、学生は日々競技スポーツに取り組み、試合や競技会に備えている。しかしながら、そうした実力発揮の場で、必ずしも100%のパフォーマンスが発揮されるとは限らない。その際に考えられる原因として、心理的要因が関わっていることは明らかである。

さらに競技を中心とした生活を送る上で、学生という立場から、学業との両立や進路（就職、進学、採用試験など）に向けた活動、サークル活動以外での人間関係など、様々な問題を抱えている。また、ほとんどの学生が実家を離れ、学生寮やアパートに下宿していることから、相談を持ちかけられる場である心理サポート機関の重要度は高いと考えられる。

本学において、学生が心理サポートを受けようとする場合、スポーツカウンセリング室への来談の他に、「学生何でも相談窓口」や「保健管理センター」といった学生相談（心理相談）機関に申し出て臨床心理士との面談を行う、または資格を有する教職員に相談するなど、選択の幅は多岐にわたる。

その中で、今後スポーツカウンセリングルームが特化して取り組むべき内容について、平成24年度までの相談内容および実施されてきたプログラムから提案を行う。

II. 月別来談件数および相談内容

平成24年度の来談者数および相談内容を表1に示した。複数回面談を行った事例では、自身の競技における試合や練習での実力発揮に関しての問題を訴

えてきていた。そこで、アセスメントによる心理テストの実施や目標設定、呼吸法を用いた集中のコントロール方法の紹介などのメンタルトレーニングプログラム⁴⁾を実施した。

また、こういった従来の“実力発揮”に関するプログラムに加えて、練習ノートの確認など“実力向上”のための介入も行われた。さらに、「個人」を対象とするのではなく、「チーム」を対象とするメンタルトレーニングやチームビルディングの問い合わせを受けるなど、学生からの新たな要求もみられている。

過去3年間（平成21・22・23年度）の相談内容は、①競技面、②心理面、③身体面、④学業・進路・将来的な面、⑤家族・兄弟・経済的な面、⑥事故等、⑦その他に分類されてきたが、各年度で①競技面に

表1. 平成24年度 月別来談件数（2013年1月8日現在）

月	来談件数(名)	主な相談内容
2012年4月		
5月		
6月	2名	競技面
7月	2名	競技面
8月	0名	
9月	0名	
10月	1名	競技面
11月	3名	学業面
12月	0名	
2013年1月		
2月		
3月		

*6月から受付開始

*8・9月は夏季休業中のため、受付は行っていない

*個人来室者のみ（チーム相談については記載していない）

関することが多く、実力発揮のための継続的な心理サポートが実施されていたことが報告されている^{1) 2) 3)}。

Ⅲ. スポーツカウンセリング室が担う役割と今後の改善点

本学におけるスポーツカウンセリング室は、競技や学業生活などに悩みを抱えた学生に対する相談業務を行うことを目的として、設置されている。過去の報告から、主として競技面に関する“実力発揮”の問題に取り組んできたことが示されている¹⁾²⁾。さらに、「メンタル（心的な）要素は実力発揮だけでなく、“実力”そのものを向上させる過程にも大きく関与している」と指摘される⁵⁾ように、“実力向上”を支えるサポートプログラムをより充実させていく必要があると報告されている³⁾。

また、競技面に関する悩みの背景には、人間関係や学業・進路・将来的な面など複数の問題が混在している可能性が大いに考えられ、一概に競技面のみを切り離して問題を捉えることは困難である。しかしながら、過去の利用者の多くが競技面の訴えを初回面談時に訴えていることから、カウンセリングを包括的に実施していくうえで、競技面で抱えている問題が来談のきっかけになると考えられる。さらに今年度は“実力向上”に関するサポートの足掛かりとなる取り組みや、チーム単位での心理サポートの問い合わせがみられるなど、新たな課題となる点が見られた。

これらのことより、本学カウンセリング室が特化して取り組む内容として、「競技力向上に関する心理サポート」を中心に進めていくことを提案し、そのために改善していく点を以下に記述する。

一つ目に、本学スポーツカウンセリング室の広報活動を大学全体に行うことが挙げられる。学生掲示板への案内や新入生に対するガイダンスにおいて、スポーツカウンセリング室の趣旨・場所・申し込み方法などを年度開始から行うことで学生の認識も高まると考えられる。二つ目は、現在までに行われている“実力発揮”に関するプログラムの実施に加えて、“実力向上”の側面からのサポートプログラム

の充実である。来談者自身が行える範囲での練習スケジュールやフィードバックの方法、予測や状況判断の向上についてスポーツ心理学に蓄えられた多様な研究成果から紹介・実施を試みることで、プログラムとしての精度を高めていく必要がある。三つ目に、チーム単位での申し込みについての対応の方針を決定することである。スポーツカウンセリング室としてどのように介入していくのか、対象をチームと捉えて受け入れるのか、指導者との関わり合いについてなど課題が多くあるため、今後検討することが求められる。

また、十分なサポートを実現させるためには、本学におけるその他の心理サポート機関とのさらなる連携をとりながら、学生のサポートを行っていく必要があると考えられる。

Ⅳ. 参考文献

- 1) 荒武裕二, 森司朗, 西園秀嗣, 中本浩揮, 水落洋志, 幾留沙智 (2010) 本学スポーツカウンセリング室の活性化の支援－平成21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, 11, 69－70
- 2) 水落洋志, 森司朗, 西園秀嗣, 中本浩揮, 幾留沙智, 畝中智志 (2011) 本学におけるスポーツカウンセリング室の在り方－平成22年度スポーツカウンセリング室報告－. スポーツトレーニング科学, 12, 38－39
- 3) 幾留沙智, 森司朗, 西園秀嗣, 中本浩揮, 水落洋志 (2010) 体育系大学における心理サポートの現状と課題－スポーツカウンセリング室の利用状況を基に－. スポーツトレーニング科学, 13, 41－43
- 4) 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 改訂増補版. 大修館書店, 東京, 2005.
- 5) 杉原隆：新版運動指導の心理学 運動学習とモチベーションからの接近. 大修館書店, 東京, 2008.