令和元年度筑波大学アスリートメンタルサポートルーム活動報告

雨宮　怜*・坂本昭裕*・坂入洋右*

Annual Activity Report 2019 of Athlete Mental Support Room in University of Tsukuba

AMEMIYA Rei *, SAKAMOTO Akihiro * and SAKAIRI Yosuke *

1. はじめに

筑波大学アスリートメンタルサポートルーム（Athlete Mental Support Room：以下、AMSR と記述）は、主に筑波大学内の体育会運動部、またその他の学内外におけるスポーツチームに所属し、アスリートとして活動する者を対象に、心理相談ならびにメンタルトレーニングを行う機関である。すでに雨宮・吉田・坂本・坂入[1]によって紹介されているが、平成 4 年（1992 年）に体育系および医療系における関係教員が協力して設置された「筑波大学スポーツクリニック」の「メンタル部門」として開設・運営が行われ、その後、平成 29 年（2017 年）に名称を AMSR に変更して活動している機関である[5]。本稿では、令和元年（2019 年）度の活動報告を行う。

2. 令和元年度の組織

AMSR は以下の構成員から運営されている。昨年から構成員が 1 名減り、3 名の体育系教員によって運営が行われている。記載のように、公認心理師といった心理師の国家資格（文部科学省・厚生労働省）や臨床心理士（日本臨床心理士資格認定協会）、またスポーツメンタルトレーニングやカウンセリングに関する関連学会の認定資格を有する心理支援の専門家が所属している。

- 坂入洋右（体育系・教授：公認心理師、臨床心理士、認定スポーツメンタルトレーニング指導士）
- 坂本昭裕（体育系・教授：公認心理師、臨床心理士、認定スポーツカウンセラー）
- 雨宮　怜（体育系・特任助教：公認心理師、臨床心理士、認定スポーツメンタルトレーニング指導士）

3. 活動報告

令和元年度における活動内容の概要は以下の通りである。

1）個人を対象とした相談活動・メンタルトレーニング活動
2）メンタルトレーニング講習会活動
3）集団（体育会運動部）に向けた講習会活動
4）学外における講習会活動

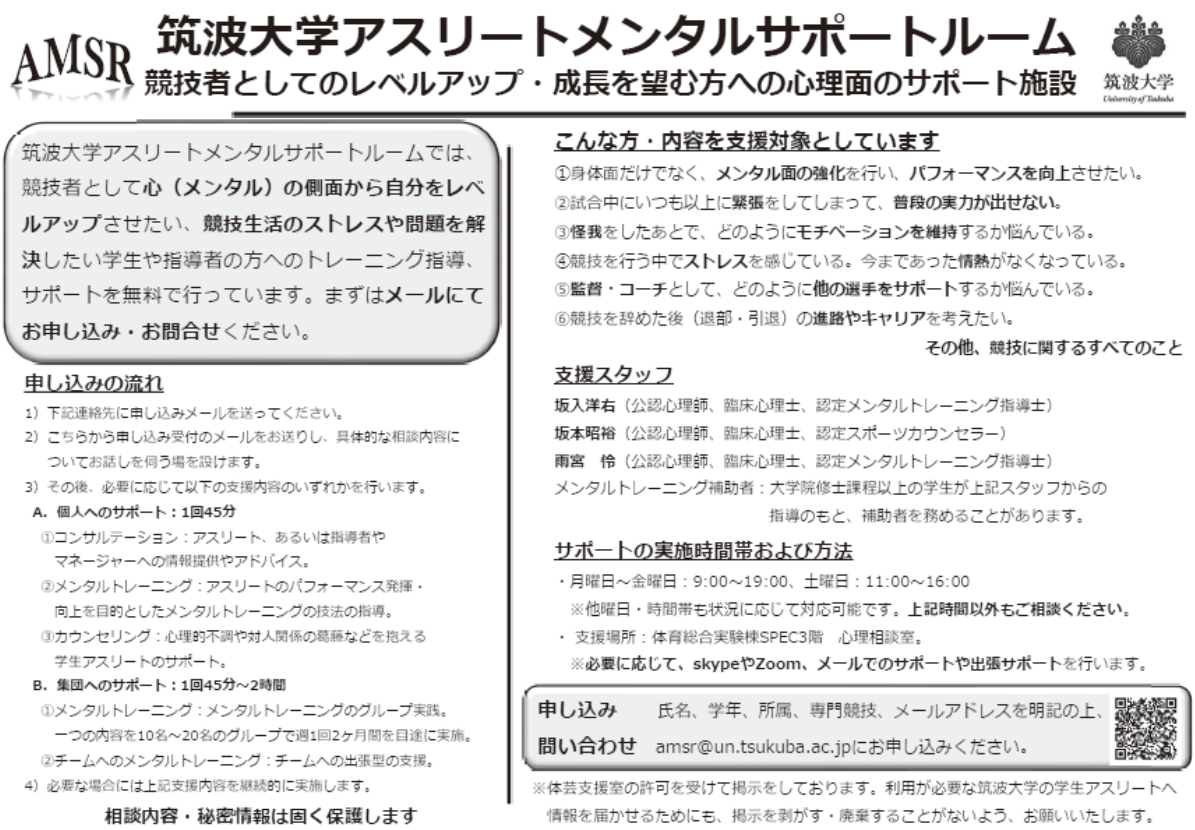
また利用者は個人相談で 41 名（合計面接回数：341 回）、講習会参加者は 148 名であり、令和元年度の合計利用者は 189 名であった。詳細については後述する。

1）個人を対象とした相談活動・メンタルトレーニング活動：実施件数および、申し込み内容（主訴）

令和元年 4 月に、AMSR のリーフレット（図 1）を修正し、体育専門学群の新入生を含めすべての学年のオリエンテーションで全学生に配布するとともに、スポーツクリニックや学内施設（体育科学系 5C 棟 220 学生支援・広報フロア：通称体バチや体育科学系 A 棟、体育総合実験棟：SPEC など）における掲示を引き続き行った。

次に令和元年度の年間来談実者数ならびに例年との比較結果について報告する。個人を対象とした相談活動・メンタルトレーニング活動を利用した人数は、学内外を含め 41 名であった。これは、本機関が AMSR と名称を変えた一昨年から計算すると最も多く、順調に利用者が増加していることが伺える（2017 年（平成 29 年）：24 名、2018 年（平成 30 年）：36 名、2019 年（令和元年）：41 名）。さらに学年別の利用者数を確認してみると、3 年生が最も多く、次いで 4 年生が多いことが確認された。3 年生が最も多いのは昨年と同様の結果であったことから[1]、上級学年となり、責任のある立場に置か

* 筑波大学体育系
Faculty of Health and Sport Sciences, University of Tsukuba



AMSR 筑波大学アスリートメンタルサポートルーム
競技者としてのレベルアップ・成長を望む方への心理面のサポート施設
筑波大学 University of Tsukuba

筑波大学アスリートメンタルサポートルームでは、競技者として**心（メンタル）の側面から自分をレベルアップ**させたい、**競技生活のストレスや問題を解決**したい学生や指導者の方へのトレーニング指導、サポートを無料で行っています。まずは**メールにてお申し込み・お問合せ**ください。

申し込みの流れ

1）下記連絡先に申し込みメールを送ってください。
2）こちらから申し込み受付のメールをお送りし、具体的な相談内容についてお話しを伺う場を設けます。
3）その後、必要に応じて以下の支援内容のいずれかを行います。
A．個人へのサポート：1回45分
①コンサルテーション：アスリート、あるいは指導者やマネージャーへの情報提供やアドバイス。
②メンタルトレーニング：アスリートのパフォーマンス発揮・向上を目的としたメンタルトレーニングの技法の指導。
③カウンセリング：心理的不調や対人関係の葛藤などを抱える学生アスリートのサポート。
B．集団へのサポート：1回45分～2時間
①メンタルトレーニング：メンタルトレーニングのグループ実践。一つの内容を10名～20名のグループで週1回2ケ月間を目途に実施。
②チームへのメンタルトレーニング：チームへの出張型の支援。
4）必要な場合には上記支援内容を継続的に実施します。

相談内容・秘密情報は固く保護します

こんな方・内容を支援対象としています

①身体面だけでなく、**メンタル面の強化**を行い、**パフォーマンスを向上**させたい。
②試合中にいつも以上に**緊張**をしてしまって、**普段の実力が出せない。**
③**怪我**をしたあとで、どのように**モチベーションを維持**するか悩んでいる。
④競技を行う中で**ストレス**を感じている。今まであった**情熱**がなくなっている。
⑤**監督・コーチ**として、どのように**他の選手をサポート**するか悩んでいる。
⑥競技を辞めた後（退部・引退）の**進路やキャリア**を考えたい。
その他、競技に関するすべてのこと

支援スタッフ

坂入洋右（公認心理師、臨床心理士、認定メンタルトレーニング指導士）
坂本昭裕（公認心理師、臨床心理士、認定スポーツカウンセラー）
雨宮　怜（公認心理師、臨床心理士、認定メンタルトレーニング指導士）
メンタルトレーニング補助者：大学院修士課程以上の学生が上記スタッフからの指導のもと、補助者を務めることがあります。

サポートの実施時間帯および方法

・月曜日～金曜日：9:00～19:00、土曜日：11:00～16:00
※他曜日・時間帯も状況に応じて対応可能です。**上記時間以外もご相談ください。**
・支援場所：体育総合実験棟SPEC3階　心理相談室。
※**必要に応じて、skypeやZoom、メールでのサポートや出張サポート**を行います。

申し込み　氏名、学年、所属、専門競技、メールアドレスを明記の上、
問い合わせ　amsr@un.tsukuba.ac.jpにお申し込みください。

※体芸支援室の許可を受けて掲示をしております。利用が必要な筑波大学の学生アスリートへ情報を届かせるためにも、掲示を剥がす・廃棄することがないよう、お願いいたします。

図 1　AMSR 掲示・配布用チラシ

表 1　令和元年度における学年別利用者数および合計人数

	1 年生	2 年生	3 年生	4 年生	大学院生	不明	学外	合計人数
合計人数	7 名	4 名	15 名	10 名	1 名	0 名	4 名	41 名

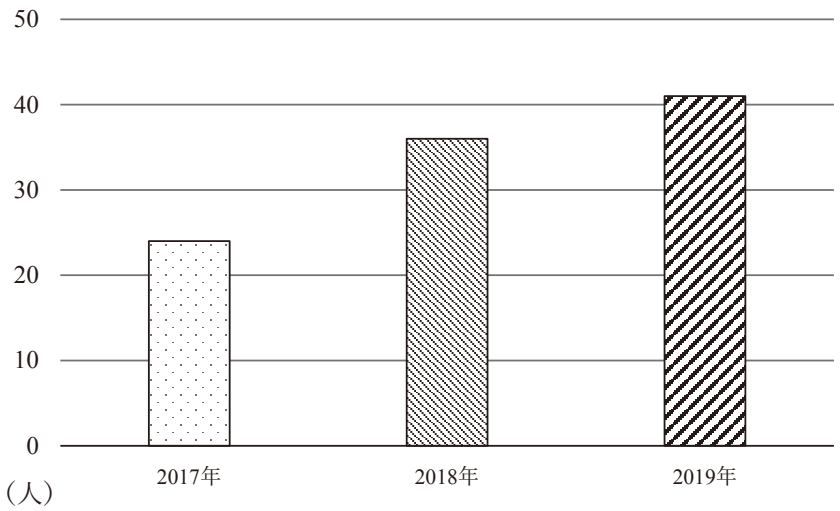


図 2　2017 年～ 2019 年度個人来談者数の推移

れることや、競技と学業、就職活動の兼ね合いなどによって、利用する者が多いと考えられる。なお、ここでの利用者とは、継続利用の者から継続に至らずとも 1 度でも来談した者も含めている。令和元年度の学年別利用者数とその合計を表 1 に示し、3 年間の利用者数の推移を図 2 に示した。

次に、令和元年度の合計利用（面接）回数ならびに、例年との比較結果について報告する。まず、令和元年度の合計利用（面接）回数は 341 回であり、一昨年ならびに昨年よりも増加した。月ごとの平均を確認すると、6 月の 38 回が最も多く、これはおおよそ例年と同様であった（ただし、過去 2 年における最も多い利用者数は 10 月と 5 月であった）。また一昨年からの年間の合計利用（面接）回数の推移を確認すると、本年度が最も利用（面接）回数が多かった（平成 29 年（2017 年）：146 回、平成 30 年（2018 年）：309 回、令和元年（2019 年）：341 回）。月別利用（面接）回数を表 2 に、平成 29 年（2017 年）からの 3 年間にわたる合計利用（面接）回数の推移を図 3 に示した。

相談申し込みの主訴内容として、「部活動のこと」や「競技能力のこと」という競技活動や能力に関する内容が最も多かった。また「身体のこと」や「チーム内外の対人関係」といった理由が挙げられる件数も、一昨年と昨年よりも増加していた。そのため AMSR においては、アスリートの心理サポート機関として競技能力の発揮や向上に有効なメンタルトレーニングの実践だけではなく、身体的な反応や愁訴、あるいは対人関係の問題やそれに起因する心理的問題の支援を行うことも必要であると考えら

表 2　令和元年度月別利用（面接）回数およびその合計

月	月別面接回数	月	月別面接回数
4 月	29 回	10 月	28 回
5 月	30 回	11 月	25 回
6 月	38 回	12 月	31 回
7 月	35 回	1 月	21 回
8 月	32 回	2 月	27 回
9 月	29 回	3 月	16 回
		年間合計面接回数：341 回	

Note) 1 回の面接の所要時間はおよそ 45 分から 60 分である

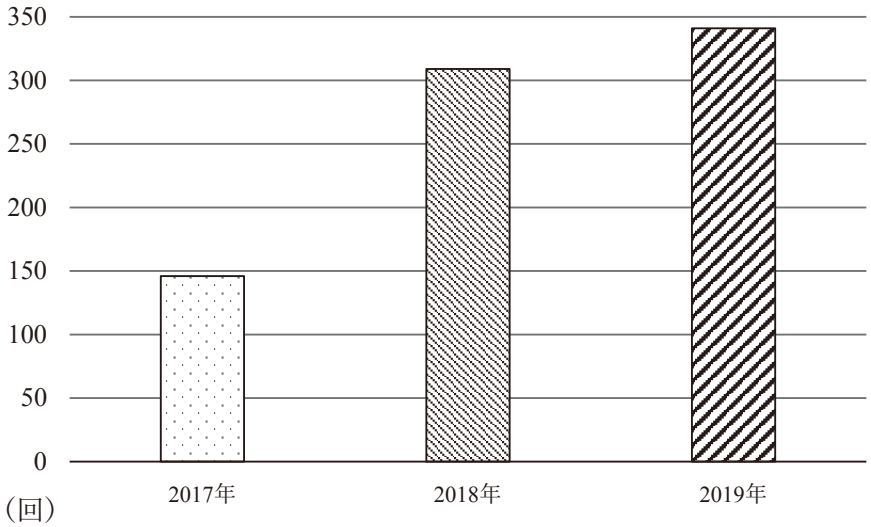


図 3　2017 年～ 2019 年度年間合計利用（面接）回数の推移

表 3　令和元年度相談申し込みの主訴内容

（複数回答有り）	
①競技能力のこと	17 名
②部活動のこと	26 名
③学業のこと	2 名
④就職のこと	4 名
⑤競技成績のこと	10 名
⑥チーム内外の対人関係	8 名
⑦身体のこと	13 名
⑧経済的なこと	0 名
⑨将来のこと	1 名
⑩その他	0 名

主訴は来談時の自己選択の内容を指す。

表 4　令和元年度集団を対象とした活動の内容と参加者数

月	講習会名	講習会内容	対象	参加者数
4 月	体育専門学群オリエンテーション			全学生
5 月	メンタルトレーニング講習会※	自律訓練法	希望者対象	40 名
8 月	メンタルトレーニング講習会	マインドフルネス 価値のワーク	A 大学 A 体育会運動部	50 名
9 月	メンタルトレーニング講習会	マインドフルネス	A 体育会運動部新入部員	10 名
1 月	メンタルトレーニング講習会※	マインドフルネス	B 体育会運動部	20 名
1 月	メンタルトレーニング講習会	チームビルディング	C 体育会運動部	18 名
2 月	メンタルトレーニング講習会	全般的なメンタルトレーニングの紹介	B 大学 A 体育会運動部	4 名
3 月	トレーナーが選手にできるメンタルケア	対人援助スキルトレーニング	A 競技関東学生連合勉強会	6 名
			参加者合計	148 名

Note) 体育専門学群オリエンテーションは体育専門学群に所属する全学生対象であるため、参加者合計には換算していない。「希望者対象」は掲示などを基に参加申し込みをする自由参加型の講習会を意味する。※が付いている講習会は 1 ヶ月から 2 か月間かけて複数回（7 回から 8 回ほど）定期的に講習会を行っている。A 大学ならびに B 大学は他大学を指す。なお新型コロナウィルス感染拡大により、3 月の講習会は中止・延期・あるいは少数人数での実施となった。A 競技関東学生連合勉強会は、学外の参加者も当初は予定していたが、新型コロナウィルス感染拡大の影響により、学内者のみの参加となったため、学内での講習として扱う。

れる。令和元年度の相談申し込みの主訴内容を表 3 に示した。

2）メンタルトレーニング講習会活動

次に令和元年度に開催した講習会について説明する。メンタルトレーニング講習会として、例年と同様に自律訓練法講習会を開催した。体育専門学群の講義内や掲示、また過去にメンタルトレーニング講習会を開催した部活動に対してアナウンスを実施し、インターネット申し込みフォームを利用して参加募集を行った。その結果、参加申し込み者は 38 名であった。令和元年度のメンタルトレーニング講習会活動ならびに、集団・体育会運動部に向けた講習会活動の内容および参加者数を表 4 に示す。

3）集団（体育会運動部）に向けた講習会活動

令和元年度における学内の体育会運動部を対象としたメンタルトレーニング講習会を実施した。具体的には、3 つの体育会運動部ならびに、A 競技関東学生連合の勉強会において講習を行った。A 体育会運動部に対しては新入生運動部員を対象に 1 度のマインドフルネストレーニングを実施し、B 体育会

運動部に対しては、7 セッションに渡るマインドフルネストレーニングを実施した。さらに C 体育会運動部では、1 度のチームビルディングの講習会を実施し、A 競技関東連合勉強会においては、「トレーナーが選手にできるメンタルケア」と題し、対人援助スキルトレーニングの学習ならびに実習を行った。以下に、C 体育会運動部で実施したチームビルディング、また A 競技関東連合勉強会で実施した対人援助スキルトレーニングの内容および、参加者の感想について紹介する。

まず C 体育会運動部に対して実施したチームビルディングの講習会について紹介する。そもそもチームビルディングとは、チームワークや連携の促進を目的として実践されるメンタルトレーニングであり、トップアスリートやチームが実践している[6]。今回は、C 体育会運動部より、「新しいチームで動き出すためにチームが 1 つのことに向かっていけるように、チームビルディングを行いたい」という依頼があり、それに沿った内容の講習を実施した。

C 体育会運動部に対して実施した講習会の具体的な内容としては、集団力動や社会心理学的現象に基づいたチームワークの解説、またチームビルディングのワークならびにその振り返りを通して、自己他者理解ならびに共通の課題を通した連携活動の体験を行った。講習会後のアンケートに回答を求めた結果、「この活動をすることによって、いかに部員の表面しか見ていなかったのかということを再認識できてよかった」や「1 つのことを達成するために役割を分けて動いたり、コミュニケーション・指令などをすることの大切さを感じることができた」、「自分らしくチームに貢献する方法がわかり、チームのコミュニケーションや組織運営を円滑に進むと思った」といったように、講習会に関する肯定的な感想や効果についての回答が得られた。また講習会の満足度について 10 点満点で回答を求めたところ、平均で 9.89 点（SD = 0.32）であり、高評価が得られていた。講習会の感想の内容を表 5 に示す。

次に A 競技関東連合勉強会で実施した対人援助スキルトレーニングについて説明する。本講習会では、A 競技関東連合の勉強会という、関東圏内の複数の大学 A 部でトレーナーを兼務している選手の勉強会から依頼を受け、アスリートのメンタルヘルスの問題や、トレーナーが活用できる対人援助スキルの講習を実施した。

A 競技関東連合勉強会での講習の具体的な内容としては、アスリートのメンタルヘルスの問題やその背景要因に関する情報共有や、共感的理解のワーク、また対人プロセス想起法：Interpersonal Process Recall；IPR を参考に[3]、講習会参加者の 1 名がロール（演じる役）として怪我をしているアスリートを演じ、もう 1 名の参加者がトレーナーとしてのロールを演じて怪我をしたアスリートの相談を聞くというロールプレイを実施し、その様子をビデオカメラで録画した。ロールプレイ後、最中の様子を撮影した動画を全参加者で視聴し、特定の会話の部分でアスリート役の参加者に、その場面での心理状態

表 5　チームビルディング講習会後のアンケートの回答例

Question1：チームビルディングの講習会に参加した感想

- この活動をすることによって、いかに部員の表面しか見ていなかったのかを再認識できてよかった
- 気になる自画像を通して新しい自分に合ったような気がしました
- ワークの中で誰がどういった働き（ポジション）をするか見えて面白かった
- メンバーのまだ知らないことを知る機会になった

Question2：チームビルディングの講習会に参加した効果

- 1 つのことを達成するために役割を分けて動いたり、コミュニケーション・指令などをすることの大切さを感じることができた
- いつも会話は多い方だが、それ以上に活発なコミュニケーションが取れた
- チームで動くことの楽しさを知れたし、再認識できた
- グループで何か 1 つのことをやることで、距離が近くなった、普段はなさない人と話すことができた

Question3：チームビルディングの講習会に参加して今後期待できる効果

- 自分らしくチームに貢献する方法がわかり、チームのコミュニケーションや組織運営を円滑に進むと思った
- 1 つの目標に向かっていく姿勢がチーム全体で取れるようになると思う
- チーム内でのコミュニケーション、自主性が活性化されるのではないかと思う
- 壁にぶつかった時に、他の人からのアイディアをもらおうと思うことが出来ると思う

表 6　トレーナーが選手にできるメンタルケア講習会後のアンケートの回答例

Question1：トレーナーが選手にできるメンタルケア講習会に参加した感想、感じたことについて

・対人関係想起法をトレーナーの立場で体験したが、共感の気持ちをもっていたり、相手に伝えたいと思ったことがあっても、言葉の選び方 1 つで相手に与える印象が変わって来ると実感した

・アスリートだからこそ、メンタルケアが必要であると感じた

・「共感的理解」の重要性が実感できたとともに、自分に欠けている部分だと気づいた

・トレーナーの立場で何ができるか、具体的に考えることが出来て良かった

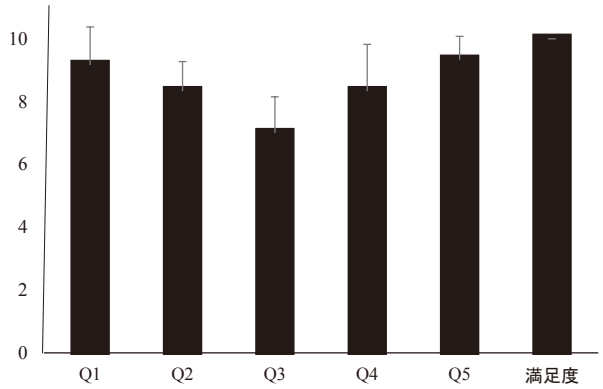
Question2：トレーナーが選手にできるメンタルケア講習会の内容を今後、どのような場面にどのように活かせそうか

・トレーナーとしてもそうだが、自分自身のセルフコーチングにも活かせそうだと感じた

・ケガやその他の悩みを抱えている人に対して、話を聞いたり一緒に解決策を考えていくことが出来ると思う

・身近に悩みを抱えた、また悩みを今後抱えそうな人はたくさんいるので、出しゃばらないまでも、そういった人たちに気づいて声をかけ、機会づくりをしていきたい

・メンタルケアを自分に当てはめていくという点で活かせるのではないかと考えている



Note）各質問項目（Q1〜Q5）は以下の通りである。なお、得点が高い場合、そう思った程度が多いことを示す（得点の幅：0〜10 点）

Q1：選手を支援するときに、メンタル面も意識しながら支援をしようと思った

Q2：選手を支援するときに、必要な知識を獲得することができた

Q3：選手を支援するときの不安が減った

Q4：選手を支援するときの自信につながった

Q5：選手の支援を行うことに前向きになった

図 4　講習会アンケートの各項目ならびに満足度の平均得点と標準偏差

やトレーナー役の発言の意図ならびに、それをアスリートがどのように受け取ったのかを確認し、必要に応じて、その場面を再度違う観点からロールプレイする、というワークを行い、対人援助スキルの学習を試みた。その結果、「IPR を通して共感の気持ちをもっていたり、相手に伝えたいと思ったことがあっても、言葉の選び方 1 つで相手に与える印象が変わって来ると実感した」や「トレーナーの立場で何ができるか、具体的に考えることが出来て良かった」といった感想や、「トレーナーとしてもそうだが、自分自身のセルフコーチングにも活かせそうだと感じた」や「身近に悩みを抱えた、また悩みを今後抱えそうな人はたくさんいるので、出しゃばらないまでも、そういった人たちに気づいて声をかけ、機会づくりをしていきたい」といったような、学習した内容を今後、活かせる感覚が得られた様子が感想のアンケートから見受けられた。また量的な質問についても回答を求めたところ、特に Q1「選手を支援するときに、メンタル面も意識しながら支援をしようと思った」や Q5「選手の支援を行うことに前向きになった」といった質問の得点が高かった。さらに、講習会の満足度も回答ミスによる欠損 1 名の除き、全員 10 点満点であった。講習会の代表的な感想の内容を表 6 に、質問への回答の平均得点を図 4 に記す。

4）学外における講習会活動

学外における心理サポート・メンタルトレーニン

グ活動として、依頼を受けたA大学ならびにB大学の体育会運動部に対して、講習を実施した。具体的には、大学A体育会運動部に対しては、マインドフルネスのトレーニングに加えて、自身の価値（Value）を明確化し、その価値に基づいて行動することを目的とした価値のワークを実施した[2)]。またB大学A体育会運動部に対しては、メンタルトレーニングの基礎理論やマインドフルネスに関する講習を実施した。

4. 今後の課題

AMSRとして3年間、「メンタル部門」としておよそ28年の活動を行っているが、現状の課題について述べる。

1）専門家育成機関としての活動：メンタルトレーニング実習生の教育活動

AMSRは体育系内に設置されている機関であり、その主たる目的は学生アスリートの心理サポートである。しかしながらその他にも、メンタルトレーニングを実践する専門家の育成・輩出も挙げられる[1)]。類似した支援機関を有する大学においても、メンタルトレーニングを行う専門家の育成が行われているとともに、本学の大学院に在籍している学生からも同様のニーズが挙がっていることからも、今後、AMSRを母体としたメンタルトレーニングの実践家教育を行うための教育課程・基準を整備することが求められる。

2）学内外機関との連携

本学には大学スポーツの運営・支援活動を行うアスレチックデパートメント（Athletic Department：以下、ADと記述）ならびに、ツクバ・スポーツ・アソシエーション（Tsukuba Sport Association：以下、TSAと記述）といった大学スポーツ・体育会運動部活動運営機関や、学生の健康問題に関する相談や診療を行う保健管理センターならびに学生相談室、またダイバーシティ・アクセシビリティ・キャリアセンター（DACセンター）がある。その他にも、学外の医療機関や支援機関があり、本学学生が利用している。2020年の新型コロナウィルス感染拡大禍において、AMSR、ADならびにTSAの教職員とスタッフが連携して、本学学生アスリートを対象としたストレスチェックやメンタルトレーニング講習会を実施するなど、連携が始まっている。その詳細については次年度の報告書で説明するが、今後、より一層の連携強化を行っていきたい。また、過去に保健管理センターや学生相談室、あるいは学外の医療機関を利用していた来談者が見受けられるとともに、場合によっては、精神科による診療や薬物療法の必要性、また発達障害の疑いやその特徴に合わせた支援が必要と判断される利用者も見受けられる場合がある。そのため今後、AMSR側から紹介を行う必要が生じる可能性もあり、学内外の機関との連携が急務である。

3）常勤・非常勤心理士などのスタッフの増設

平成29年度までは4名の相談員で運営していたが、令和元年からは3名で運営している。その中で、先に報告したように年々利用者数ならびに利用回数が増加していることから、今後、常勤・非常勤心理士や認定メンタルトレーニング指導士などのスタッフの増設が喫緊の課題である。

4）新型コロナウィルス感染症感染拡大を含む、心理学的危機状況での危機介入

2020年3月ごろから、新型コロナウィルス感染拡大によって、アスリートは強大な困難に直面した。このような感染症拡大は震災などの大規模災害が生じた状況と同レベルの心理学的な負荷がかかる状況、すなわち危機と呼ばれる[4)]。このような危機状況においては、一般の人々であってもストレスがかかりやすい環境となるが、それに加えて学生アスリートの場合には、大会の中止や延期といった、彼らのアイデンティティと呼べるスポーツ活動の停止・中止を余儀なくされ、場合によっては深刻なメンタルヘルスの問題へと繋がる危険性がある。このような場面では状況に応じて、応急処置的な心理支援であるサイコロジカル・ファーストエイドや状況把握の実施が求められる[7)]。先に挙げたように、アスリートメンタルサポ―トルームとAD、TSAが連携して新型コロナウィルス感染拡大禍におけるメンタルサポートを展開したが、その内容については、また次年度の報告書で述べたい。

5. まとめ

以上のように、課題は残存しているものの、令和元年度において、アスリートに向けた心理サポートを提供した。今後も、より多くのアスリートが利用し、メンタル面の課題を克服し、活躍することができるよう、本機関の活動に取り組んでいきたい。最後に、AMSRの活動にご理解、ご協力を頂いております、体育系をはじめとした筑波大学の教職員の先生方・皆様、体育会運動部の指導者・スタッフの先生方・皆様、またトレーナークリニックならびに本クリニック会議に参加されている先生方・皆様、

そして学生アスリートを含むすべての利用者の皆様に、この場をお借りして、深く御礼申し上げます。

6. 引用文献

1） 雨宮　怜，吉田昌宏，坂本昭裕，坂入洋右（2020）：平成 29 年・30 年度筑波大学アスリートメンタルサポートルーム活動報告．筑波大学体育系紀要，43：39-46.

2） Hayes, S. C. & Smith, S（2005）：「あなた」の人生をはじめるためのワークブック―「こころ」との新しいつきあい方アクセプタンス & コミットメント．（訳）武藤　崇，原井宏明，吉岡昌子，岡嶋美代，ブレーン出版.

3） Kagan, N., & Schauble, P. G（1969）：Affect simulation in interpersonal process recall. Journal of Counseling Psychology, 16（4）：309-313.

4） 金子一史（2019）：こころの危機とは．（監）窪田由紀，森田美弥子，氏家達夫，（編）河野荘子，金子一史，清河幸子「こころの危機への心理学的アプローチ：個人・コミュニティ・社会の観点から」，金剛出版，東京，17-29.

5） 中込四郎（2016）：大学におけるスポーツカウンセリングルームの活動－筑波大学－．（編）日本スポーツ心理学会「スポーツメンタルトレーニング教本」，大修館書店，東京，232.

6） 土屋裕睦（2016）：チームワーク向上のトレーニング．（編）日本スポーツ心理学会「スポーツメンタルトレーニング教本」，大修館書店，東京，146-150.

7） World Health Organization（2011）：心理的応急処置（サイコロジカル・ファーストエイド：PFA）フ　　ィールド・ガイド．https://saigai-kokoro.ncnp.go.jp/pdf/who_pfa_guide.pdf.