

博士論文

スポーツ競技者の心理的健康と実力発揮に
おけるマインドフルネスの役割

平成 28 年度

筑波大学大学院 人間総合科学研究科 体育科学専攻

雨宮 怜

目 次

第 1 章	序論	
第 1 節	我が国におけるスポーツ競技者が置かれている状況と問題	2
第 2 節	従来行われているスポーツ競技者を対象とした心理サポートと その課題	3
2—1.	メンタルトレーニング	4
2—2.	カウンセリング	6
第 3 節	スポーツ競技者が心理サポートに繋がることの難しさと その原因	8
3—1.	心理的な支援を受けることへのスティグマやネガティブな イメージ	8
3—2.	スポーツ競技者が置かれている環境と心理サポートの構造の 不一致	9
3—3.	スポーツ競技者が求める支援効果と心理サポートの効果 との差異	10
第 4 節	スポーツ競技者のバーンアウトの問題とその支援	12
第 5 節	本研究で扱う概念の説明	14

5—1.	スポーツ競技者のバーンアウト	14
5—2.	スポーツ競技者のマインドフルネス	28
第 6 節	本研究における問題の提示	53
第 2 章	目的	
第 1 節	本論文の目的	58
第 2 節	本論文の構成	58
第 3 章	スポーツ競技者版バーンアウト尺度の開発〔研究 1〕	
第 1 節	問題と目的	65
第 2 節	大学生スポーツ競技者版バーンアウト尺度の因子構造 および内的整合性と構成概念妥当性の検討（研究 1—1）	66
2—1.	方法	66
2—2.	結果	68
2—3.	考察	71

第 3 節	大学生スポーツ競技者版バーンアウト尺度の 再検査信頼性および併存的妥当性の検討（研究 1—2）	75
3—1.	目的	75
3—2.	方法	75
3—3.	結果	77
3—4.	考察	78
第 4 節	まとめ	80
第 4 章	スポーツ競技者版アレキシサイミア傾向尺度の開発およびバーンアウト との関連性の検討〔研究 2〕	
第 1 節	問題と目的	82
第 2 節	スポーツ競技者版アレキシサイミア傾向尺度の開発（研究 2—1）	83
2—1.	目的	82
2—2.	方法	83
2—3.	結果	86

2—4.	考察	89
第 3 節	スポーツ競技者のアレキシサイミア傾向とバーンアウトの 関連性の検討	92
3—1.	目的	92
3—2.	方法	90
3—3.	結果	93
3—4.	考察	95
第 4 節	まとめ	98
第 5 章	スポーツ競技者のマインドフルネス尺度の開発〔研究 3〕	
第 1 節	問題と目的	100
第 2 節	スポーツ競技者版マインドフルネス尺度の因子構造および 内的整合性と構成概念妥当性の検討（研究 3—1）	101
2—1.	目的	101
2—2.	方法	101

2—3.	結果	103
2—4.	考察	106
第3節	スポーツ競技者版マインドフルネス尺度の再検査信頼性 および併存的妥当性の検討（研究3—2）	108
3—1.	目的	108
3—2.	方法	108
3—3.	結果および考察	110
第4節	まとめ	111
第6章	スポーツ競技者のマインドフルネスとアレキシサイミア傾向 およびバーンアウトとの関連性の検討〔研究4〕	
第1節	問題と目的	113
第2節	方法	114
第3節	結果	117
第4節	考察	118

第 5 節	まとめ	121
第 7 章	スポーツ競技者のマインドフルネスとパフォーマンスの 関連性の検討〔研究 5〕	
第 1 節	問題と目的	123
第 2 節	方法	124
第 3 節	結果	127
第 4 節	考察	131
第 5 節	まとめ	135
第 8 章	スポーツ競技者のマインドフルネス特性と将来のアレキシサイミア傾向や バーンアウト、パフォーマンスとの関連性の検討および、 質的調査によるモデルの検討〔研究 6〕	
第 1 節	問題と目的	138
第 2 節	方法	141
第 3 節	結果	147

第4節	考察	161
第5節	まとめ	166
第9章	総括	
第1節	本論文の概要	169
第2節	本論文の総合考察	175
第3節	本論文の結論	179
第4節	現場への示唆	180
第5節	今後の課題	186
文献		192
資料		219
発表論文および関連論文		232
謝辞		235

第 1 章 序論

第1章 序論

第1節 我が国におけるスポーツ競技者が置かれている状況と問題

スポーツ競技者は一般の人々と同様、あるいはそれ以上に、競争的社会が生み出す高ストレス状況に置かれながらも、自身のパフォーマンスを最大限に発揮することが常に求められている。そのような状況に置かれる彼らは、たとえ優れた実力を有していたとしても、心因性のパフォーマンス低下やメンタルヘルスの問題を抱え、競技継続が困難になる可能性が高いことが指摘されている (e.g., Gould, Tuffey, Udry, and Loehr, 1996)。このような現状を踏まえ、日本のスポーツ界においては、従来行われている身体面のサポートだけではなく、心理的な側面からも、スポーツ競技者に対する効果的な支援法の提案や、それを実践する専門家の育成が喫緊の課題となっている。

これまでの実践的研究から、生物・心理・社会的な要因によって、スポーツ競技者はさまざまな問題を体験することが明らかとなっている。たとえば永島 (2002) は、1) 「抑うつ状態」、2) 「バーンアウト」、3) 「摂食障害」、4) 「幻覚・妄想状態」、5) 「不安」といった心理的問題を抱えた青年スポーツ競技者の症例を報告している。また岡・竹中・松尾 (1998) は、スポーツ競技者が心理的な負荷を経験した結果、1) 「バーンアウト」や「学習性無力感」といった精神的問題や、2) 「競技からのドロップアウト」、「薬物依存」、「摂食障害」といった行動的問題を呈することを指摘している。さらに、医学領域においては、より精神疾患に近い問題が確認されており、スポーツドクターに通うスポーツ競技者は医師との会話の中で 1) 「ストレスやプレッシャー」、2) 「不安」、3) 「バーンアウト」、4) 「摂食障害やボディ・イメージ」、5) 「抑うつ」、6) 「新たな環境への適応の困難さ」、7) 「運動依存」、8) 「家族や他者との関係の問題」、9) 「過去や現在のドーピングの体験」、10) 「違法薬物の使用」、11) 「アルコールの間

題」, 12)「暴力・攻撃性・怒り」, 13)「性的志向」について語ることがあるという (Mann, Grana, Indelicato, O'Neil, and George, 2007). また, 精神科治療を求めてくるトップアスリートの症状として, 1)「気分障害」, 2)「不安障害」, 3)「強迫性障害」, 4)「外傷後ストレス障害」, 5)「適応障害」, 6)「解離性障害」, 7)「身体表現性障害」, 8)「摂食障害」, 9)「人格障害」, 10)「発達障害」などが挙げられている (待鳥, 2009).

このように, 国内外を問わず, スポーツ競技者における心理的問題は広くその存在が報告されており, 種類や特徴は多岐に渡る. このような問題が発生することによってスポーツ競技者は, パフォーマンスの低下やドロップアウトといった競技生活における困難な状況に直面することが上記の実践的な報告から指摘されている. また, スポーツ競技者は自身のアイデンティティを競技者としての自己に対して持ちやすく (アスリートアイデンティティ), 思ったような競技活動や継続が困難となった場合, アイデンティティの拠り所を失い, 危機が訪れることが予想される (江田・中込, 2012; 中込, 2015; 豊田・中込, 2000). その結果, 競技生活だけではなく, うつ病や摂食障害, 薬物中毒や自殺といった日常生活にまで深刻な影響を及ぼす問題を抱えてしまうことが予想される. そこで次節では, これらの問題への対処をはじめ, 現在まで, どのような支援がスポーツ競技者を対象として実践されているのか, 以下に説明を行う.

第2節 従来行われているスポーツ競技者を対象とした心理サポートとその課題

スポーツ競技者の心理的な問題に対して効果的な支援が求められる中, Martens (1987) は, スポーツ心理学の専門領域として, 「教育的スポーツ心理学」と「臨床スポーツ心理学」の2つに大別されることを提唱している (図 1—1).

それに影響されてか、現在のスポーツ現場においては、競技力向上を目的とする「メンタルトレーニング」と、心理的問題の解決を目指す「カウンセリング」が相容れない異なる支援法として捉えられてしまうことが多いという（中込，2013）。そこで、以下にメンタルトレーニングとカウンセリングのそれぞれの目的や特徴について記述する。

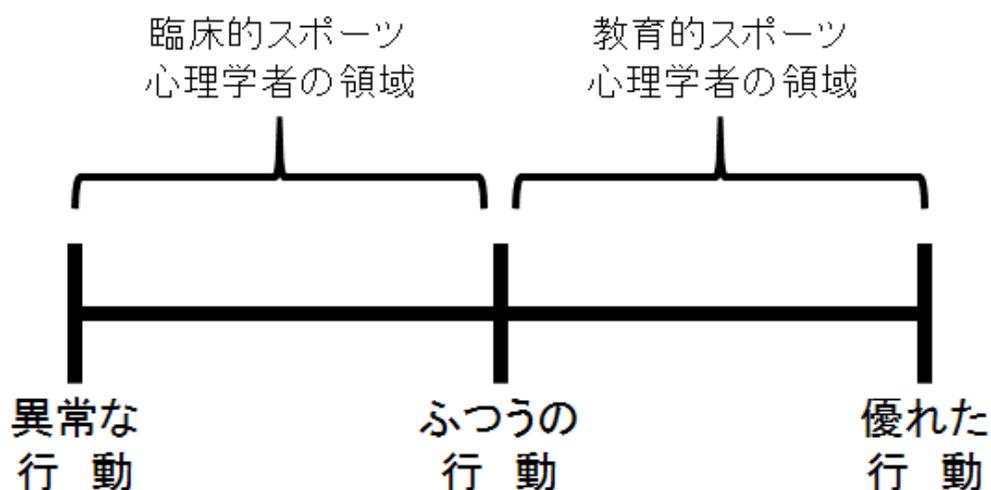


図1-1. Martens(1987)による、臨床的スポーツ心理学と教育的スポーツ心理学の区別

2-1. メンタルトレーニング

現在まで、スポーツ界において広く実践されている代表的な心理サポートとして、メンタルトレーニング（Mental Training：以下，MTと記述）が挙げられる。このMTとは、アメリカ合衆国においては「心理的スキルのトレーニング（Psychological Skills Training：以下，PSTと記述）」と呼ばれ、「スポーツ選手や指導者が競技力向上のために必要な心理的スキルを獲得し、実際に活用できるようになることを目的とする、心理学やスポーツ心理学の理論と技法に基づく計画的で教育的な活動」や「選手個人の競技面の成功や精神面の健康を達成す

るための心理的スキルを高める」心理プログラムである（日本スポーツ心理学会，2005；Vealey, 2007）。MT や PST とは，特定の技法を指すものではなく，目的別に技法を選択，あるいは統合することによって実践される心理サポートのパッケージである。技法導入時には，ネガティブな認知や感情を減少させ，個人がより効果的に外的な要求や内的な体験をコントロールする，あるいは対処することによって結果的にパフォーマンスが促進されるという認知行動療法の理論や技法に基づいた実践が行われ（Hardy, Jones, and Gould, 1996），用いられる技法の種類や方法としては，たとえば目標設定やルーティーン，リラクゼーション技法などが挙げられる。MT をスポーツ競技者や指導者，チームに対して実践する者はメンタルトレーナーと呼ばれ，被支援者の希望やニーズ，またアセスメントを通して必要な技法を選択し，それを基に実践を行うことによって，パフォーマンス発揮と密接に関係する心理的競技能力を高めることを試みる。そのような理論背景や目的のもと，現在まで，トップからジュニア選手までを対象に，日本スポーツ界において広く実践されている技法である（日本スポーツ心理学会，2005）。

しかしながら近年，国外において PST の効果に疑問が呈されている。現在の精神科診療や臨床心理学において，科学的な根拠に基づいた支援法の選択（Evidence-Based Medicine：以下，EBM と記述）が重視されており，心理臨床現場において効果のある技法として導入するためには，アメリカ心理学会第 12 部会（Division of Clinical Psychology of the American Psychological Association）の心理学的手法普及促進特別委員会（Task Force on Promotion and Dissemination of Psychological Procedures）によって定められた基準に基づいた，効果検証が求められている。Gardner and Moore（2006, 2012）は，PST の効果を検証するためにメタ分析を行い，アメリカ心理学会の基準と PST の効果を照らし合わせた結果，

「十分に確立された治療法：Well-Established Treatments」, 「おそらく効果がある治療法：Probably Efficacious Treatments」, 「実験レベルの治療法：Experimental Treatments」という3カテゴリーにおいて、最も低い基準を意味する「実験レベルの治療法」に位置づけられたことを報告している。この結果はあくまでも「効果がない」ことを示すものではなく、「効果を保証するに十分な研究デザインの下、効果が示された研究が少ない」ことを示す（原田，2016）。すなわち、PSTの効果に関する根拠は示されていないということがこの結果からいえる。実際に薬の知見とは異なり、心理療法や心理プログラム、さらにはスポーツ競技者のパフォーマンスという、統制が非常に困難な要因に対する効果ともなれば、厳密な効果検証を行うこと自体が不可能に近いといえる。そのような状況から、MTやPSTは国内外を問わず、広くスポーツ界において実践されている心理的プログラムではあるものの、その科学的な効果に関する根拠は十分に明らかにされないまま（困難なまま）、実践知を基として導入されている（いわゆる、Practice-Based Practice）のが実情である。

2-2. カウンセリング

先述のメンタルトレーニングにおいても、心理面のリラクゼーションや調整効果を意図した支援が実践されている中、スポーツ競技者が体験するより深刻な病理的問題に対しては、カウンセリングや心理療法が導入されている。スポーツ競技者を対象とした場合のカウンセリングは「スポーツカウンセリング」と呼ばれ、競技に対する過度な緊張やチーム内の対人関係の問題、睡眠の問題や医学的には診断がつかない慢性的な疲労や食事の問題など、スポーツ競技者に見られる心の問題を解決する手助けを目的として行われる（内田，2011）。一般的に、スポーツ競技者と指導者、あるいはチームメイトとの関係性は強固で

あることから、スポーツ競技者は何らかの悩みを抱えた場合、そちらに援助（相談相手としての役割）を求めやすいことが予想される。しかしながら津田（1991）が指摘しているように、コーチがその役割を担うのは選手数や時間的問題からも困難であり、また指導者としての係わりも同時に求められる中で、「評価者」と「支援者」という両義的な関係性が生じてしまう危険性さえある。そのような理由からも、スポーツ競技者へのカウンセリング、またそれを実践する専門家の存在が必要であり、その専門家を「スポーツカウンセラー」と呼ぶ。

現在、スポーツ競技者に対するカウンセリングは、日本国内では中込（2004）を中心として大学の施設内でのスポーツカウンセリングルームや、日本国立スポーツ科学センター内における心療内科、またカウンセリングルームにおいて実践されている（大西・布施，2009）。カウンセリングを受けるスポーツ競技者の主訴として中込（2013）は、1)「競技不振（スランプ）」、2)「コーチやチームメイトとの関係の悪化」、3)「運動部（チーム）不適応」、4)「競技意欲の低下」、5)「動作失調：イップス」、6)「内科・外科的異常」などを挙げている。カウンセリングの中では、そのような主訴がどのように発生したのかという時間的な流れを含む情報について傾聴し、主訴の軽減を図りながら内的準備や充実に向けた作業をカウンセラーとクライアントが行う。また国外においては、全米体育協会（National Collegiate Athletic Association：以下、NCAAと記述）が大学スポーツチームやスポーツ競技者に対して、「学業や競技者としての成功」や「個としての健康」のバランスこそが優れた結果を導くという信念のもと、ライフスキルプログラムを行っている。さらにウエストバージニア大学では、スポーツ競技者やチームスタッフのために、スポーツ心理学を専門とする臨床心理士を雇い、コンサルティングやサポートを行っている（直井，2007）。このように、国内外を問わず、スポーツカウンセリングの専門家がスポーツ競技者

の心理的問題の予防や治療を目的として、実践的な活動を行っている。

しかしながら内田（2011）は、心理的問題は多くのスポーツ競技者に見られる一方、未だにスポーツカウンセリングを積極的に利用することに対しては、少なからず抵抗が見られると指摘しており、スポーツカウンセリングを行う側は、スポーツ競技者が積極的に、また抵抗なくカウンセリングを受けることができる状況を作ることが必要であると示唆している。

第3節 スポーツ競技者が心理サポートに繋がることの難しさとその原因

先述のように、スポーツ心理学の歴史の中で、パフォーマンス向上を目的としたメンタルトレーニングと、心理的な健康の維持増進を目的としたカウンセリングは、同じスポーツ競技者を対象としながらも別々に発展を遂げたサポートの枠組みである。しかしながら、スポーツ競技者に対する心理サポートの実践は、未だ十分にスポーツ界に浸透しているとは言い難い（内田，2011）。その背景には、1)「心理的な支援を受けることへのスティグマやネガティブなイメージ」、2)「スポーツ競技者が置かれている環境と心理サポートの構造の不一致」、3)「スポーツ競技者が求める支援効果と心理サポートの効果との差異」が影響していると考えられる。以下に、それぞれについて、先行研究をもとに説明を行う。

3—1. 心理的な支援を受けることへのスティグマやネガティブなイメージ

現代社会において、心理的問題やそのサポートを受けることに対するスティグマが未だに心理サポートの利用率を低下させる原因となっているように、スポーツ界においても心理サポートやその実践に対する偏見、またはネガティブなイメージが根強く存在していることが指摘されている（内田，2011）。実際に、

Maniar, Chamberlain, and Moore (2005)によると、抑うつ症状を有する海外の学生スポーツ競技者にとって、問題を解決するために心理的な援助を求めることは恥ずべきことであり、また周囲の誰からも自身の体験は理解されないと感じていることが報告されている。さらに、日本のスポーツ競技者においても類似した問題が報告されており、たとえば中込（1991）によると、日本の学生アスリートは一般学生と比較して、心理的な問題に対する相談機関への来談率が低く、その背景にはカウンセリングを無益であると考えがちであり、心理的な問題を抱えていることを認めることによって、自分の弱さを強く意識することが影響していると示唆されている。さらに藤里・杉江・小玉（2007）は、スポーツ競技者が相談機関を利用する割合が低くなる理由について探索的な調査を実施しており、その結果、スポーツ競技者は「カウンセラーは役に立たない」という「カウンセリングの効果に対する疑問視」だけではなく、情緒的な問題の原因を「自分が弱いため」と自分自身に帰属し、またそれを認められないという「甘え・弱さの露呈に対する不安」が報告されている。また「自己コントロール能力」、「勝利意欲」、「チャレンジ精神」、「協調性」、「忍耐力」といったスポーツ競技者の心理特性が高い者は、カウンセリングの利用意志が低くなることが指摘されている。

このように、スポーツ競技者が心理サポートに抱くイメージは、「心理・身体的に脆弱なことによって必要となる支援」という否定的なものであり、それはネガティブな自己評価と結びつき、結果的にスポーツ競技者の心理サポートへの繋がりにくさを生み出す原因の1つとなってしまうことが考えられる。

3—2. スポーツ競技者が置かれている環境と心理サポートの構造の不一致

心理サポートを受けることに対する偏見だけではなく、スポーツ界の文化や

環境も、スポーツ競技者が心理サポートを受けることを阻害する要因として機能することが報告されている。たとえば Maniar, Chamberlain, and Moore (2005) は、スポーツ競技者は具体的にどのような専門機関で援助を受けることが可能なのかといった情報を得にくい環境に置かれているという。また、Noblet and Gifford (2002) によると、たとえ情報が得られたとしても、スポーツ集団や競技者自身は、個人の心理的な問題について秘密にすることを試みるという、閉塞的な社会的側面を有していることが報告されている。日本においても、心理的問題に限らずスポーツ界でのコンディショニングの失敗事例は、その関係者への配慮によって表に出ることは少ないことが指摘されている（和久・菅生・柳沢・斎藤・荒井・清水・村上・赤間・久木留・結城・片寄・堤, 2004）。さらに、スポーツチーム内の対人関係は強力な繋がりを有するが故に、援助機関や専門家への相談を選択しないという「カウンセラー以外の他者への相談重視」といった傾向が見られるという（藤里・杉江・小玉, 2007）。このような指摘や、練習や競技活動が個人種目や団体種目に限らず多くの場合、チームという集団単位で行われることからわかるように、集団での活動が多く求められるスポーツ競技者に対しては個人のカウンセリングだけではなく、集団を対象とした支援を並行して導入することが出来れば、偏見や集団行動による時間的な課題を最小限に留め、スポーツ競技者がより心理サポートを導入しやすい環境を整備することが可能となる。このような文化的・環境的要因も、スポーツ競技者が心理サポートに繋がることを阻害する要因であると言える。

3—3. スポーツ競技者が求める支援効果と心理サポートの効果との差異

競技力向上や勝利といった結果を得ることが、スポーツ競技者の第一の目標であり、メンタルヘルスが良好であったとしても、競技面で優れた成績を修め

なければ、それは彼らにとっては失敗を意味する。そのため、たとえ心理的な問題を抱えていたとしても、心理サポートを受けることは後回しとなりやすいことが予想される。島本・石井（2008）は、「運動部活動におけるスポーツ実践の中に含まれる具体的な経験」について探索的な調査を実施している。その結果、「厳しい暑さや寒さなどの悪条件の下でも、弱音を吐かずに練習に打ち込んだ」や「朝早くからの練習にも不満を言わず参加した」などから構成される「努力忍耐」が具体的な体験の1つとして抽出され、それは真摯に競技に打ち込む姿勢を表すものとして解釈されている（島本・石井，2010）。すなわち、たとえ心理的な消耗を抱えていたとしても、それは目標達成のために必要な糧として扱われやすく、心理サポートが必要なことを意味するサインとは受け取られずに競技継続に至ることが推測される。実際に、スポーツ競技者のバーンアウトの社会的な印象について調査を行った井川・中西・志和（2013）は、「燃え尽き症候群」というバーンアウトの邦訳をスポーツ競技者に対して使用した場合には、教師や看護師とは異なり、ポジティブな印象を社会的に抱かれやすいことから、必要な支援に遅れが生じる危険性を指摘している。また、先述の Martens（1987）によるスポーツ心理学の対象領域の区分は目的別の心理サポートの実践が必要であるという考えを導くことに繋げてしまう危険性があるという（中込，2013）。一方、持久力の必要な競技を行う優秀なスポーツ競技者は、700～800 から最大 1200 時間の練習を一年間に行うことが一般的であると言われている（Berg and Forsberg, 2000 ; Sleamaker and Browning, 1996）。さらに、A 体育系大学におけるスポーツカウンセリング室の利用状況について報告した幾留・森・西薊・中本・水落（2012）は、平成 27 年度の相談利用者の目的のほとんどが「実力発揮のための心理的スキルの獲得」であったことを報告している。これらのことから、たとえ心理的な問題を抱えていたとしても、競技力向上を第

一の目標とするスポーツ競技者は、カウンセリングに基づく心理サポートを選択せずに、パフォーマンス面のサポートや強化のための方略を優先的に選びやすいことが考えられる。

このように、スポーツ競技者への心理サポートの導入は喫緊の課題である一方、心理サポートに対するネガティブなイメージやスポーツ現場の構造と文化、またニーズを考慮した支援法を実践しなければ、スポーツ競技者や関係者にとって必要であり、また利用しやすい心理サポートを提供することは、実現不可能である。

第4節 スポーツ競技者のバーンアウトの問題とその支援

スポーツ競技者の心理的問題が報告されているにもかかわらず、様々な要因によって、彼らは心理サポートに繋がりにくいのが現状である。さらに、問題の種類によって、支援の提供に遅れが出やすいことが報告されている。特に、バーンアウトの問題の邦訳である「燃え尽き症候群」がスポーツ競技者の状態を指す場合に限り、社会的にポジティブな評価を受けやすいことが明らかとなっている（井川・中西・志和，2013）。そのため、「成長の糧」や「勝利するために必要な絶対条件」、また場合によっては努力不足として捉えられる可能性もあり、援助探索には繋がりにくい問題であると推測される。しかし一方では、この問題が深刻化することによって、1)「心理的不適応」、2)「パフォーマンスの低下」、3)「抑うつ」、4)「ドロップアウト」、5)「自殺」といった深刻な心理・社会的な問題を引き起こすリスクファクターとなることが指摘されている（Gould, Tuffey, Udry, and Loehr, 1996 ; Gould, Udry, Tuffey, and Loehr, 1996 ; 大隈・西村, 2002 ; Smith, 1986）。すなわち、バーンアウトに対して効果を有する予防的アプローチを実現することができれば、スポーツ競技者のドロップアウトや

自殺といった、競技生活のみならず日常生活にも深刻な影響を与える問題を未然に防ぐための一助となることが期待される。

個人の心理的特徴や問題が発生する過程では、生まれ育った環境や文化、置かれている状況の影響を多分に受けることが、心理学の歴史の中でのコンセンサスとして得られている。特に、現在のスポーツ界においては、苦しい状況に耐え、自身の感情を抑制して日夜練習に励むことが「努力忍耐」を示す指標とされ（島本・石井，2010）、他者よりも多い練習量がパフォーマンスの向上に必要であり、それを達成することが美学であるかのように語られることがある。しかしながら、意図的に行われる練習の効果についてメタ分析を行った Macnamara, Moreau, and Hambrick (2016) によると、練習はスポーツ競技者のパフォーマンスのおよそ 18%を説明し、またエリートスポーツ競技者になると、パフォーマンスの分散をしめる練習の割合は1%になってしまうという。さらに、過度なトレーニングはバーンアウトと関連するオーバートレーニング症候群を引き起こし、結果的にパフォーマンス低下に繋がること、競技だけが己の人生のすべてであるかのように強迫的に競技に情熱を傾ける傾向が高いスポーツ競技者は、将来、バーンアウトを経験しやすいことが示唆されている（Gustafsson, Hassmén, and Hassmén, 2011 ; 内田, 2004）。このように、環境によって形成され、強迫的な姿勢で競技活動やトレーニングに励むといった行動を発現させる個人要因が、スポーツ競技者のバーンアウトやそれによるパフォーマンスの低下を引き起こしている可能性は否定できない。実際に発達段階や成育環境において、感情表現を抑制されながら育つことによって、感情認識や他者への援助希求という、ストレス対処能力に課題が生じてしまうことが報告されている（Lumley, Mader, Gramzow, and Papineau, 1996）。そのような、文化的側面と関係して形成されるアレキシサイミアという個人の特徴は、身体の問題やバーンアウトの発症

と密接に関係している (Pedersen, Sørensen, Bruun, Christensen, and Vedsted, 2016) ことから、スポーツ界の文化的側面が、個人の特徴や能力の構築に影響し、その結果、バーンアウトの発生や維持と関連する可能性は想像に難くない。そのため、スポーツ競技者のバーンアウトや、その背景要因として予想されるアレキシサイミアの関係性について明らかにし、問題に対する効果的な支援法の提案が必要である。しかしながら先述の通り、単にメンタルヘルスの維持増進を実現するだけでは、スポーツ競技者が有する心理サポートへのネガティブなイメージや目標達成のための優先順位によって、支援への繋がりにくさは解決しないと考えられる。このような状況を解決するためには、1) 「ストレス状況下においても健康を維持しながらパフォーマンス発揮を導く」、2) 「スポーツ界の特徴を考慮し、個と集団の両方を活用できる」、3) 「感情認識や表現といった感情の機能と、身体的な問題の双方に効果的に作用する」という条件を満たすことが可能な、新たな心理プログラムの開発・実践が求められる。

そのような、複合的かつ包括的な課題を解決する方法として、古くは東洋的な行法として広く日本文化に浸透し、その後、西洋で臨床心理学やスポーツ心理学の技法として用いられ、東洋の心身医学を中心にその効果が再注目されているマインドフルネスが、上記のような支援を実現すると考えられる。そこで次節より、本研究で扱う「バーンアウト」、「アレキシサイミア」、「マインドフルネス」のそれぞれの概念について説明する。

第5節 本研究で扱う概念の説明

5—1. スポーツ競技者のバーンアウト

5—1—1. 従来のバーンアウトの定義と問題

そもそもバーンアウトとは、ロケットエンジンが焼き切れる、あるいは電球

が切れるといった高いエネルギーや熱量が徐々に消費して消えた状態や、ドラッグ常用者が示す無感動、あるいは無気力状態を意味するスラッグから派生した言葉である (Freudenberger, 1974). それを精神科医であるFreudenberger (1974) が、対人援助職者、特に看護職に従事する者が表出する特徴的なストレス反応を説明する用語として使用してから、現在まで様々な領域において用いられている概念である.

Freudenberger (1974) は、バーンアウトを発症した者の特徴について、「消耗感や疲労」、長引く体調不良やしばしば発生する頭痛といった「身体的な症状」、感情的、また懐疑的、パラノイアといった「性格の変化」を挙げている. その後、Maslach and Jackson (1981) によって、「長期に渡る対人援助の過程で、心的エネルギーが絶えず要求された結果、重篤な身体的疲労と感情の枯渇を示す症候群」と定義され、代表的な症状として、「情緒的消耗感」、「脱人格化」、「達成感の減少」が報告されている. 先述の通り、バーンアウトに関する臨床的な報告は、当初は看護職者を対象としたものであったが、現在では、看護師や養護施設スタッフと言った対人援助職者 (久保・田尾, 1994) だけではなく、教師 (小橋, 2013) や学生 (Cushman and West, 2006), そしてスポーツ競技者においても、バーンアウトの問題が発生することが報告されている.

5—1—2. スポーツ競技者のバーンアウトの定義と問題

スポーツ心理学におけるバーンアウトの研究は、1980年代から行われているが、当時の研究対象は指導者であった (e.g., Cassese and Mayerberg, 1984). その後、1990年代前後から徐々に対象を競技者に移し、現在では国内外を問わず広く研究が行われている概念である. スポーツ競技者におけるバーンアウトの定義としては、Smith (1986) による「競技からの心理的、情動的、またときに身

体的な撤退」が用いられている。また、バーンアウトの問題を体験しているスポーツ競技者が表出する具体的な症状として、1)「心身の消耗（競技への参加に対する欲求の維持に関係する気力の枯渇や、パフォーマンスが急に絶えず低下することの知覚）」、2)「成就感の減少（求められている基準とは一致しない目標およびパフォーマンス）」、3)「競技に対する価値下げ（競技参加への興味の減少や、スポーツの成績に対する重要性の価値下げ）」といった、スポーツ競技への参加によって引き起こされる不適応的な結果が報告されている（Curran, Appleton, Hill, and Hall, 2013 ; Raedeke, 1997）。このようなバーンアウトの問題を抱えたスポーツ競技者においては、1)「何が大切かという点について考慮しなくなる傾向」（Raedeke, 1997）、2)「興味の喪失」、3)「欲求の欠如」、4)「スポーツに対するケアの減少」が見られるようになることが示唆されており（Silva, 1990）、さらに深刻化することによって、パフォーマンスの低下や気分障害、情緒・身体の消耗（Fry, Morton, and Keast, 1991; Gould, Tuffey, Udry, and Loehr, 1996; Gould, Udry, Tuffey, and Loehr, 1996）、競技からのドロップアウト（Smith, 1986）、自殺（大隅・西村, 2002）に繋がる危険性が指摘されている。

5—1—3. スポーツ競技者のバーンアウトを測定する指標

現在までに開発された、一般的なバーンアウトの状態を測定するための心理指標として、Maslach and Jackson（1986）によって開発された Maslach Burnout Inventory（以下、MBI と記述）が挙げられる。この尺度は、Maslach and Jackson（1986）がバーンアウトを構成する要素として提唱した、1)「情緒的消耗感」、2)「離人化」、3)「自己成就感」の概念を説明する 3 因子 22 項目から構成されている。また、日本では、田尾（1987）や久保（1998, 1999）によって、同一の下位因子から構成されている日本語版バーンアウト尺度が開発されている。

スポーツ競技者のバーンアウトを測定する評価法については、国外において、Raedeke and Smith (2001) による Athlete Burnout Questionnaire (以下、ABQ と記述) が、欧米を中心に広く使用されている尺度として挙げられる。この ABQ は第 1 因子「心身の消耗感：Physical and Emotional Exhaustion」、第 2 因子「達成感の減少：Reduced Accomplishment」、第 3 因子「スポーツの価値下げ：Sport Devaluation」の 3 因子 15 項目から構成されており、信頼性と妥当性が確認されている尺度である。この ABQ は、フランス語などでの標準化も行われている (Isoard-Gauthier, Oger, Guillet, and Martin-Krumm, 2010) が、日本語版は未だに標準化されておらず、現代の日本国内においては、Raedeke (1997) によるバーンアウトの定義に基づいた測定を可能とする尺度は存在していない。

一方、国内におけるスポーツ競技者のバーンアウトに関する研究においては、岸・中込・高見 (1988) によって開発された、Athletic Burnout Inventory (以下、ABI 記述) が広く用いられている。この尺度では、MBI をスポーツ場面に適応するよう修正した項目と先行研究を参考に追加した合計 33 項目を準備項目として採択した後、1) 「情緒的消耗感」、2) 「チームメイトとのコミュニケーション欠如」、3) 「個人的成就感の低下」、4) 「自己投入混乱」という 4 因子 19 項目を抽出している。このように、スポーツ競技者のバーンアウトを測定する評価法は、国内外において多くの尺度が MBI を基本として開発されている。しかしながら先行研究によって、尺度の信頼性・妥当性に関する指摘がなされており、たとえば小橋川・宮城・大嶺 (1996) は、中・高校運動選手における ABI の因子構造に関する検討を行った結果、中学生運動部員、高校生野球部員、高校生運動部員間での因子構造や因子数、項目数が一致しなかったことを指摘している。また、1990 年代からスポーツ競技者を対象としてバーンアウト研究が行われている中、バーンアウトの定義は、研究者間で異なっており (Gustafsson, Kenttä,

and Hassmén, 2011), 研究者や測定者がバーンアウトをどのように捉えているのかによって, 測定に必要となる尺度が異なるという課題が存在している。

5-1-4. スポーツ競技者のバーンアウトを導く要因と発生プロセス :

アレキシサイミアを中心に

スポーツ競技者に限らずバーンアウトの問題は, 一過性のストレスを起因として発生するものではなく, 長期的なストレスに曝されることによつて起こる反応であることが示唆されている (Smith, 1986). そのため現在まで, Smith (1986) による「認知—情動ストレスモデル」をはじめ, Silva (1990) による「トレーニングストレス症候群モデル」や Schmidt and Stein (1991) による「投資モデル」, Coakley (1992) による「単次元の同一性モデル」といったように, 様々なバーンアウトのプロセスモデルが提唱されている。しかしながら Gustafsson, Kenttä, and Hassmén (2011) は, それらのモデルにはそれぞれに限界や問題点があり, 結果的に実証的な研究には結びつかないことから, バーンアウトのプロセスや症状が変遷しながら進展するという報告や, これまでのプロセスモデルを統合し, 「仮説統合モデル」を発表している。そのモデルにおいては, 過度のトレーニングや学業・就業面の課題, 社会的ストレスといった「先行条件」や, 気分障害やモチベーションの低下といった「初期反応」, 一次元的なアスリートアイデンティティや競技への投資といった「補足要因」, 完全主義や特性不安, ソーシャル・サポートの少なさといった「パーソナリティ, コーピング, 環境要因」, 心理・身体的消耗や達成感の減少, スポーツの価値下げを含む「主症状」とその後の競技からの部分的, あるいは完全な離脱や免疫系の低下といった「不適応的結果」からなる, 一連のバーンアウト・プロセスが想定されている (図 1—2)。このモデルでは, 「先行条件」が「初期反応」に繋が

り、「初期反応」と「主症状」が相互に促進的に係わる中で、「補足要因」や「パーソナリティ、コーピング、環境要因」が影響し、結果的に「不適応的結果」に繋がることを示唆されている。また、主症状と相互関係的な要因である「先行条件」として、1)「気分障害」、2)「コルチゾールの上昇」、3)「モチベーションの低下」、4)「結果が出ないことへの葛藤」、5)「非機能的行動」、6)「自己コントロールの欠如」、7)「パフォーマンスの低下」が挙げられており、その中で「気分障害」、「モチベーションの低下」、「結果が出ないことへの葛藤」といった要素は、感情面の反応として理解することが可能であり、スポーツ競技者のバーンアウトと、感情の問題は密接に関係しているといえる。

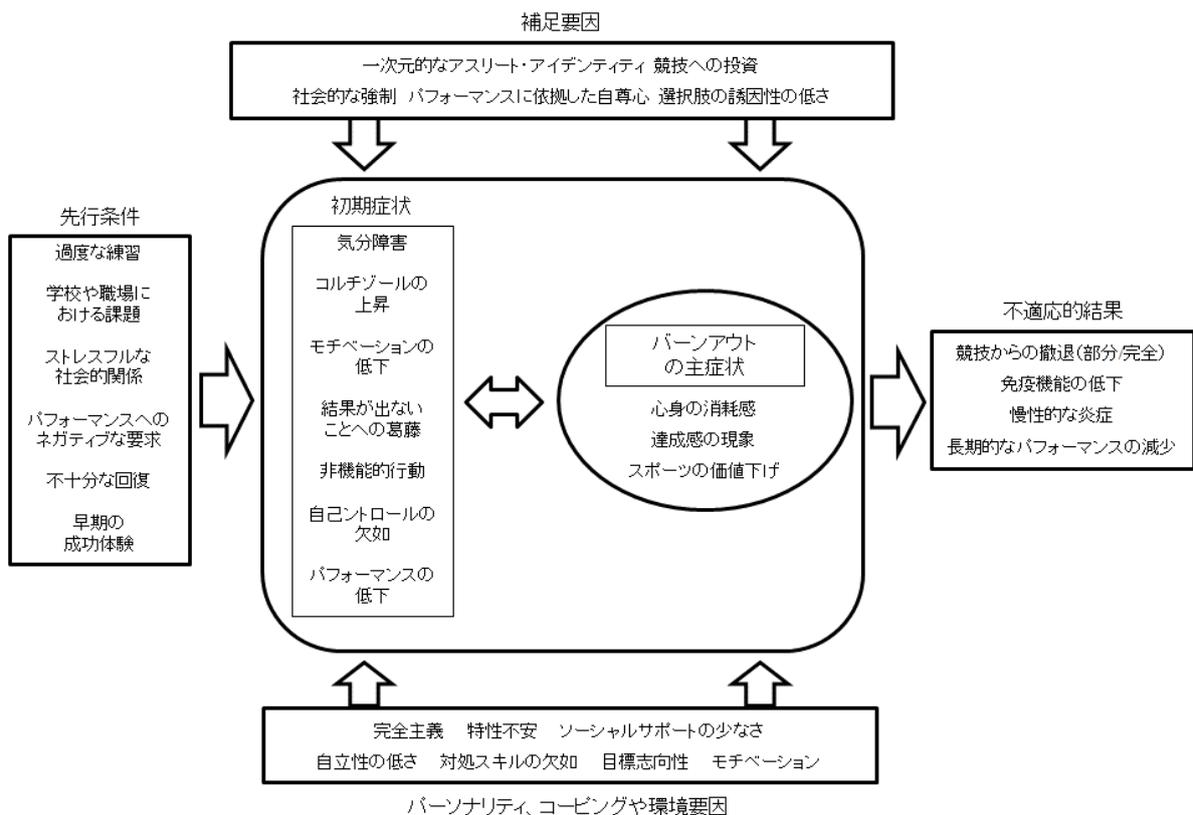


図1—2. スポーツ競技者のバーンアウト仮説統合モデル

また国内においては、中込・岸（1991）が、先行研究や実際にバーンアウトしたスポーツ競技者 5 名の事例を参考に、バーンアウト発生機序モデルを提唱している。このモデルにおいて、「熱中：競技に熱中・没頭した時期がある」→「停滞：怪我、記録の停滞などによって自己の成績に不満を持つ」→「固執：それでも競技に打ち込み続ける」→「消耗：種々の心理的・身体的問題が生じる」→「バーンアウト」という一連のプロセスがバーンアウト発症の過程において確認されることから、単にチームからの離脱や競技意欲の低下だけでバーンアウトを判断するのではなく、対象（競技）への固執をバーンアウト選手の特徴として付け加えることの重要性を指摘している。また、1)「病前性格」、2)「報われない経験」、3)「同一性の再確立の困難さ」、4)「危機様態における相互性の希薄」といった要素は、スポーツ競技者が怪我や記録の停滞から競技に対して固執・執着する、バーンアウト形成時の特徴的な段階に強く関連し、競技で生じた危機状況への適切な対処を阻む要因として位置付けられることから、これらの要因に対する心理療法的な支援が治療的意義を有すると示唆されている（図 1—3）。

熱 中 停 滞 固 執 消 耗

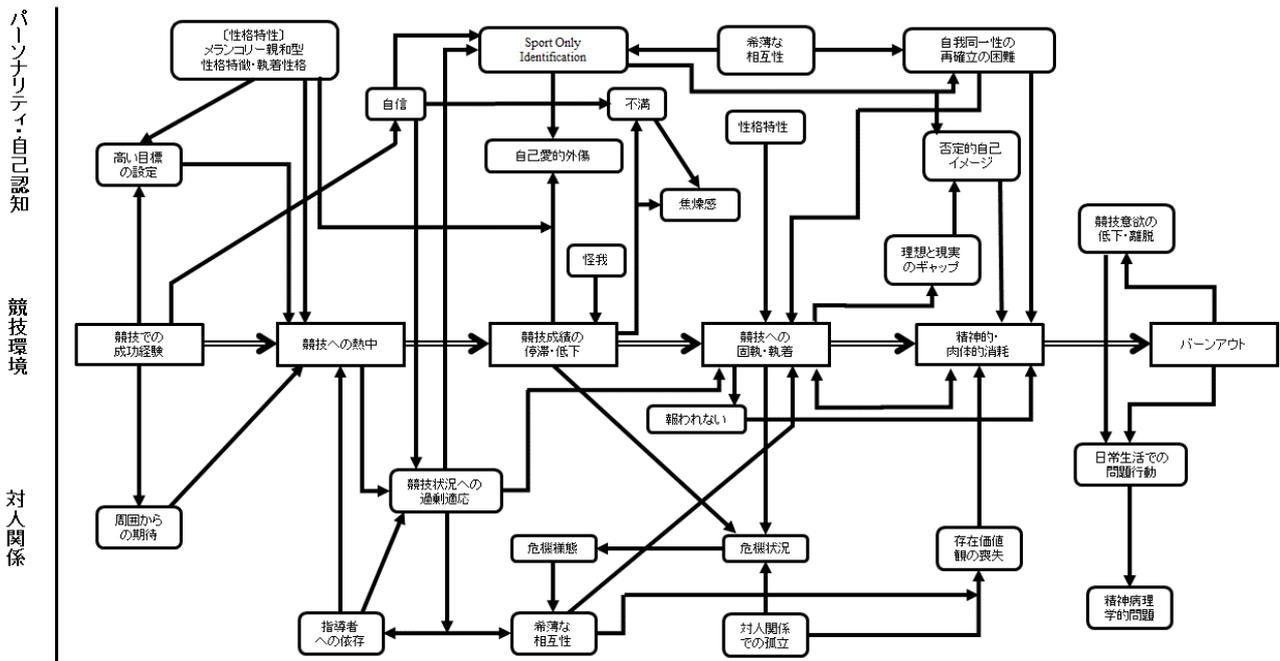


図1-3. 中込・岸(1991)による、運動選手におけるバーンアウトの発生機序モデル

さらに近年では、スポーツ競技者のバーンアウトは個人内の要因だけではなく、個人が置かれる状況にも影響されることが指摘されている。たとえば、Cresswell and Eklund (2006) は、ニュージーランドのプロラグビー選手においては、30 週間の期間において、競技シーズン前よりも競技シーズン中において達成感の減少が見られるようになることを報告している。また土屋・中込 (1998) は、入部後半年間という環境移行期は、新入生スポーツ競技者にとってストレスフルな時期となり、1)「競技生活に対する戸惑い」、2)「競技力向上の不安」、3)「対人関係における軋轢」を体験しやすく、その結果、バーンアウトの傾向が高くなる危険性を指摘している。このように、スポーツ競技者が置かれている環境や状況が影響して、個人の心理的特徴や問題の形成に繋がることが考えら

れる。特に、成人のスポーツ競技者は、過去から現在に至るまで、一定期間競技スポーツの環境に属していることが予想される。そのような、現代のスポーツ界における文化や風土の中では、ネガティブな感情や思考を抑圧・抑制し、弱音を吐かずに全力で1つの課題に取り組むことや、たとえ困難な場面に直面したとしても、己の忍耐力によってその困難な場面を乗り越えていくことが美学であるかのように扱われる。このように、ネガティブな感情や思考を抑圧・抑制し、一心不乱に競技と関わる姿勢は、スポーツ界では適応的に扱われたり、また社会的にも称賛の的となる（島本・石井，2008）。しかしながら、確かに感情や思考を抑え込むという試みや傾向は、震災や外傷体験といったトラウマティックなイベントなど、一過性の強大なストレスを受けた直後には適応的な反応として解釈可能であるものの、長期的には、問題をより深刻化させ、不適応的な問題を導く可能性があることに留意する必要がある。実際に、臨床心理学の一大学派である精神分析の理論においては、自我を防衛する手段である内的な機能（いわゆる防衛機制）の1つとして、感情や衝動などを意識から排除する「抑圧：repression」が挙げられ、最も基本的で重要な防衛機能として紹介される一方、妥協形成や神経症の基となる可能性があることから、「最も有効であるが、最も危険な防衛機制」とされている（Freud, A, 1966）。また社会心理学においても、自身の感情や思考を抑制しようとする試みが、結果的に抑制の失敗を引き起こすこと、むしろ抑制を試みた対象の事象を増大させること（リバウンド効果）が報告されている（Förster and Liberman, 2001；木村，2004a, 2004b；及川・及川，2012；Wegner and Erber, 1992；Wegner, Erber, and Zanakos, 1993；Wegner, Schneider, Carer, and white, 1987）。このような、内的体験の抑制の失敗は、スポーツ競技者においてはパフォーマンスの失敗や誤った動作を意識しないようにする非機能的な思考コントロールの試みとして現れ、それは皮肉にも、パフォ

パフォーマンス発揮を阻害することが確認されている (Wegner, Ansfield, and Pilloff, 1998; Woodman and Davis, 2008). また一方では, バーンアウトの提唱者である Freudenberger (1980) は, バーンアウトで本当に危険なことは問題に「無自覚」なことであると述べている. このような問題の背景には, 「思考, 感情, 経験を意識や記憶の流れに正常に統合できない状態」(Bernstein and Putnam, 1986) と定義される解離との関係も想定される. 解離が適応的に機能しさえすれば, 苦しい状況を耐えしのぐ力となることは疑いようがないものの, もし個人が抱えきれないほどのストレス状況に曝されながらも解離が維持された場合には, 結果的に身体症状といったような代替反応が生じるなど, 解離という防衛が不適応的に機能する危険性がある. 実際にスポーツ競技者を対象とした質的研究においても, 心理・身体的な限界に到達しているにもかかわらずそれを無視してトレーニングを継続した結果, パフォーマンスの低下や故障が発生し, 結果的にバーンアウトを発症した事例が報告されている (Gustafsson, Hassmén, Kenttä, and Johansson, 2008). このように, 感情や思考の抑圧・抑制といった内的な反応のコントロールや, 自身の状態の認識が困難な個人の特徴は, スポーツ競技者においてはパフォーマンスとメンタルヘルスの双方に対して, ネガティブな影響を与えることが指摘されている. 個人の行動を説明する理論である相互作用論 (interactionism : 個人の行動はパーソナリティと状況の相互作用によって発現するという立場) から, スポーツ競技者が置かれる環境や風土を考慮すると, 忍耐力を発揮して目標を達成することが求められるスポーツ界においては, 何らかの理由によって, 感情や身体感覚に気づき, それを他者に表現することが困難であればあるほど, オーバートレーニングやバーンアウトなどの問題に繋がりがやすいことが考えられる.

このような, 自身の感情を認識したり表現することを苦手とし, その結果バ

ーンアウトを引き起こす危険性を有するパーソナリティの 1 つとして、アレキシサイミア (Alexithymia) が報告されている。このアレキシサイミアとは元来、心身症患者特有のパーソナリティとして誕生した概念である。アレキシサイミアの概念を提唱した Sifneos (1973) は、アメリカの精神科医であり、短期力動的な精神療法の精神分析家であった。彼は自身の臨床実践の中で出会った古典的な心身症患者の中に、自分の感情を表現することが困難であるために感情機能が制限され、また想像力の乏しさから精神療法に向きにくいという特徴を有する患者群を見つけ、その特徴としてアレキシサイミアを提唱した。その後、概念は整理され、Taylor, Bagby, and Parker (1997) や小牧・久保 (1997) によって、1) 「自身の感情や身体感覚に気づき、区別することの困難さ」、2) 「感情を表現することの困難さ」、3) 「空想力の乏しさ」、4) 「自身の内面よりも外的な事実へ関心が向かうという、機械的な認知スタイル」というアレキシサイミアの特徴が挙げられている。また近年では、心身症患者以外にも認められる一般的なパーソナリティ傾向や個人差 (一木, 2004, 2006; 後藤・小玉, 2000) としてみられる、感情制御の問題であるとされている (Taylor, Bagby, and Parker, 1997)。本論文では、後藤・小玉 (2000) にならい、一般的なパーソナリティ傾向としてアレキシサイミアを扱う場合には、以後アレキシサイミア傾向と表記する。

このアレキシサイミア傾向は、様々な心理・社会的問題の誘因となることがいくつかの先行研究によって報告されている。たとえば、アレキシサイミア傾向が高い個人は、自身の感情を認識し、それを他者に表現することが苦手であるため、他者を援助や安心感を与えてくれる支援者として受け入れることが出来ず、また想像力に乏しいことから、感情を空想や夢、趣味や遊びといった対処行動で和らげることができる程度は限られているという (Krystal, 1988; Mayes and Cohen, 1992)。また Lumley, Setettner, and Wehmer (1996) は、過去の調査研

究をレビューし、器質的疾患や疾病行動へ至る経路についてモデル化を試みており（図 1—4）、アレキシサイミア傾向が有する「ストレス状況下での自律神経系の覚醒」や、「食行動異常やアルコール依存など」といった生理・行動的特徴によって器質的疾患に繋がること、また「身体的感覚や感情状態の認知不全」や、「社会性の低さや人的資源の少なさ」という認知・社会的特徴によって疾病行動に至る可能性が示唆されている。さらに、先行研究において、アレキシサイミア傾向が高い者は、自身の感情を他者に表現することが困難であることから対人関係の問題に直面しやすく、不適応的な状況に置かれやすいこと、また感情制御やストレス対処能力が低く（Hamidi, Rostam, Farhoodi, and Abdolmanafi, 2010）、その結果、バーンアウトを引き起こすことが示唆されている（Dionisio, Athanasios, Christos, Aikaterini, Konstantinos, Emmanuel, and Ioannis, 2009; Pedersen, Sørensen, Bruun, Christensen, and Vedsted, 2016; Mattila, Ahola, Honkonen, Salminen, Huhtala, and Joukamaa, 2007）。そのため、スポーツ競技者のバーンアウトの発生過程には、過去の経験から導かれ、抑制や解離といった自身の心身の状態の認識やコントロール不全を呈した結果、過剰に適応するアレキシサイミア傾向（Nemiah, Freyberger, and Sifneos, 1976）が主要な要因の1つとして機能していることが考えられ、このような感情制御や認識不全という特徴を有するスポーツ競技者への心理サポートが、バーンアウトの予防や援助の一助となる可能性がある。

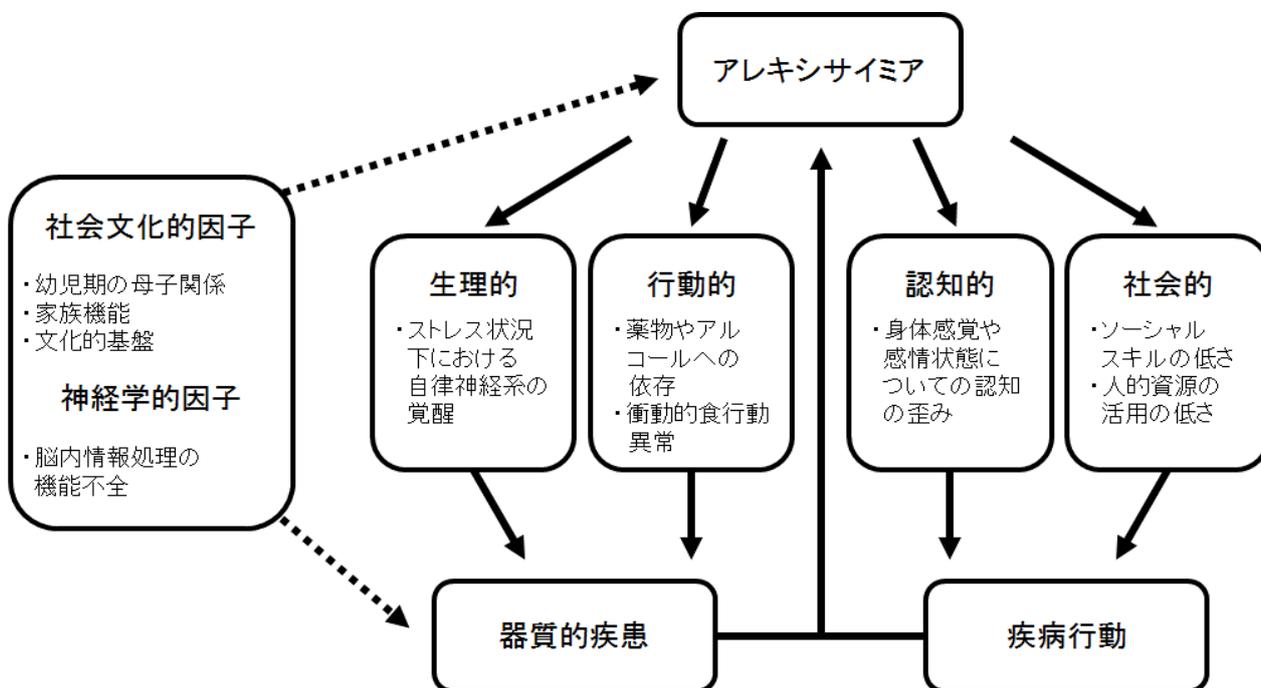


図1—4. アレキシサイミアが器質的疾患と疾病行動に至るプロセス(Lumley, Setettner, & Wehmer, 1996; 馬場, 2007)

5—1—5. バーンアウトに対する従来の支援法

先述のように、スポーツ競技者のバーンアウトは競技生活のみならず、日常生活における深刻な問題を引き起こすリスクファクターである。そのような問題の予防を目的とした心理サポートが、現在のスポーツ界においていくつか試みられている。以下に、その詳細について記述する。

スポーツ競技者のバーンアウトは完全主義によるオーバートレーニングや、スポーツ傷害・外傷が原因となって発生するということが実に多くの先行研究によって報告されており (Gustafsson, Kenttä and Hassmén, 2011), そのような知見をもとに、リカバリーに重点を置いた支援が提案されている (Fender, 1989). また一方では、過去の競技経験の中で他律的に競技活動に取り組んできたことによって、競技に対する内発的動機づけが低下している個人に対して、自己決

定理論の枠組みを基に、心理的欲求の充足と動機づけを高めることによって自律性を促進させ、バーンアウトを抑制する支援やコーチングの効果が期待されている (Isoard-Gauthier, Guillet-Descas, and Duda, 2013; Lonsdale, Hodge, and Rose, 2009). さらに、スポーツ競技者のバーンアウトがネガティブ感情によって生起し、ポジティブ感情によって抑制されること、ポジティブ感情がネガティブ感情も抑制する働きを有していることから、ポジティブ感情を高める支援が推奨されている (田中・水落, 2013). また中込 (2004, 2013) は、バーンアウトの問題によってスポーツクリニックに来談した事例を紹介しており、風景構成法を用いた治療的アセスメントや継続的な精神療法を実践している. このような、個人を対象とした支援に加えて土屋・細川 (2009) は、大学生新入運動部員の集団を対象として、ソーシャル・サポート獲得に向けた教育プログラムを開発し、構成的グループ・エンカウンターを用いたバーンアウト抑制のための介入研究を実践している. 各セッションは 7 回に分かれて行われ、介入前後で介入群のソーシャル・サポート得点はプログラムの参加後に上昇し、一方バーンアウトの得点は統制群では上昇していたものの、介入群では低い得点に抑えられていたことが報告され、構成的グループ・エンカウンターによるバーンアウトの抑制効果が確認されている.

このように現在まで、スポーツ競技者のバーンアウトに対する支援法が提案されているが、その多くは理論的な検討に終始している. さらに、実際に行われている支援法においても、バーンアウトという問題にのみ焦点を当てた、いわゆる「問題焦点型」の対応となる可能性があり、その過程や原因に対してアプローチを行う予防型の支援は行われていないこと、スポーツ競技者という個人とスポーツチームという集団の双方にアプローチを行うことができる援助法の開発や効果検証は行われていないことが課題として挙げられる. しかしながら、

スポーツ集団というコミュニティの中では、症状を呈している個人から、まだ問題を表出していない個人など、様々な構成員によって集団が構成されていることが予想され、予防から早期的な治療的支援、また再発予防までを含めた支援法の検討が必要である（雨宮・上野・清水，印刷中）。また土屋・細川（2009）によって、構成的グループ・エンカウンターによるソーシャル・サポートの獲得がスポーツ競技者のバーンアウトを抑制することが実証されているものの、ソーシャル・サポートは心理的問題を緩和する要因でもあれば、サポートとしての機能を果たさずむしろ悪化させる要因にもなり得ることが指摘されている（Coakley, 1992）。そのため今後、問題焦点型の支援効果だけではなく、原因と症状の双方にアプローチが可能であり、個と集団を活用したバーンアウトの予防プログラムの開発が求められる。

5—2. スポーツ競技者のマインドフルネス

5—2—1. 従来のマインドフルネスの定義

マインドフルネスとは、その起源を仏教の修行体験における重要なコンセプトから端を発する概念であり、パーリ語でサティ（sati）の英訳としてマインドフルネスという言葉が使用されている。その言葉が内包する意味として、awareness, attention, remembering が挙げられており（越川，2013）、日本語訳としては「気づき」を意味する。このマインドフルネスは学術の領域において、「意図的に今この瞬間に、価値判断をすることなく注意を向けること」（Kabat-Zinn, 1994）や「個人の進行中の内的・外的な刺激を価値判断なしにそのまま観察すること」（Baer, 2003）、「受容（acceptance）を伴う、現在の体験への気づき」（Siegal, 2010）と定義される心理的な様相と、それを導くための心理・身体的技法の両方を指す概念である（杉浦，2008）。このマインドフルネスは瞑想法をはじめと

する心身修養法（平野・湯川，2013）によって高めることが可能な能力（特性）としてみるのが可能である（遊佐，2007）．現在では，藤田（2015）や Tran, Glück, and Nader（2013）によって，マインドフルネスの構成要素を詳細に捉える試みが行われており，「Present-Centered（現在の瞬間に中心を置く）：今の経験を過去の記憶や未来への期待と関係づけて評価するのではなく，今起きていることに注意を向け気づいていくこと」と「Non-Judgmental（判断を加えない）：自分が今している経験がどのようなものであれ，それに対してこちら側からの評価や判断をいっさい加えず，完全に受容的な態度でそれをありのままに観察する」が主要な要素として報告されている．

マインドフルネスという概念には主に 2 つの意味合いが含まれている．菅村（2016）は，マインドフルネスの概念が有する心理学的な意味について論じ，先行研究を基にある種の性格特性ともいえる気質的なマインドフルネスと呼ばれつつも，瞑想経験によって変わる「結果（いわゆる獲得可能なスキルとしてみることができる）」としてのマインドフルネスと，主に方法とその背景にある思想から成る注意の在り方と気づきを向ける対象などの「手続き」を明確化し，仏教思想に基づく「心理教育」を解いた「方法」としてのマインドフルネスが存在することを示唆している．

心理的側面としてのマインドフルネスは，様々な心理的健康を示す要因と関連することが先行研究によって報告されている．たとえば特性的なマインドフルネスは，不安と負の関連性を示す一方，脱中心化（自分の思考や感情を心の中の一過性の体験として捉えて距離を置くこと）と正の関連性を示すこと，マインドフルネスが脱中心化を媒介して不安を下げるということが示唆されている（田中・神村・杉浦，2013）．また，個人のマインドフルネス特性は情動知能（Emotional Intelligence）やポジティブ感情，生活満足度と正の関連性を示し，一方ではネガ

タイプ感情と負の関連性を示すことが報告されている (Schutte and Malouff, 2011). さらに, マインドフルネス特性の高さに関する縦断的な調査を行った Weinstein, Brown, and Ryan (2009) は, ベースラインのストレス反応や回避的コーピングスタイル, 不安, 神経症といったメンタルヘルスの不調を導く要因とマインドフルネス特性が負の関連性を示すことに加えて, 2ヶ月後のストレス反応, また30ヶ月後のストレス反応と不安に対しても負の関連性を示すことを報告している.

このように, 心理的な側面としてのマインドフルネスの概念は歴史ある東洋的行法から導かれ, 日本でも馴染みのある仏教哲学や思想, それに基づいた技法が長い年月を経て西洋において注目され, また現代の日本に逆輸入的に導入されたものであり, 様々な心理的要因との関わりが報告されている.

5—2—2. 従来のマインドフルネスの測定指標

現在まで, 個人のマインドフルネスの特性や状態を測定する指標として, いくつかの心理指標が開発されている. 以下に, 開発された年に沿って, それぞれの特徴について記述する.

5—2—2—1. マインドフルネス・アウェアネス・アテンション尺度 : Mindfulness Attention Awareness Scale (MAAS)

特性としてのマインドフルネスを測定する代表的な尺度の1つとして, Brown and Ryan (2003) によって開発された, マインドフルネス・アテンション・アウェアネス尺度 : Mindfulness Attention Awareness Scale (以下, MAAS と記述) が挙げられる. この MAAS は, マインドフルネスの要素である気づきと注意について, 1 因子合計 15 項目で測定する尺度である. この尺度の特徴として, 瞑想

を経験したことがない一般成人が体験する，気づきと注意を測定することを目的として，日常生活の行動や対人コミュニケーション，思考や感情，身体感覚の中でのマインドレス（マインドフルネスとは真逆の様態）な体験を反映させて項目を作成していることが挙げられる．さらに，項目数が比較的少なく利便性の高い尺度であり，藤村・梶村・野村（2015）によって，日本語版の標準化が行われているマインドフルネス尺度の1つでもある．

5—2—2—2. ケンタッキー・マインドフルネス・スキル目録：Kentucky Inventory of Mindfulness Skills (KIMS)

マインドフルネスの「スキル」としての側面を強調し，特性的なマインドフルネスの測定を試みた尺度として，Baer, Smith, and Allen（2004）によって開発された，ケンタッキー・マインドフルネス・スキル目録：Kentucky Inventory of Mindfulness Skills（以下，KIMSと記述）が挙げられる．このKIMSは，マインドフルネス・プログラムの1つである弁証法的行動療法の理論原則に基づき，瞑想の経験を必要としない一般的な「マインドフルネス・スキル」を測定する尺度である．この尺度は「観察」，「描写」，「意識しながらの行動」，「価値判断を加えない受容」という4因子から構成されている．弁証法的行動療法については，詳しくは後述するが，境界性パーソナリティ障害や摂食障害をはじめとする，感情調整困難によって問題が発生し，いわゆる治療困難な症例として長年位置づけられてきた問題に対して，科学的な効果を有することが報告されているマインドフルネス・プログラムである（Linehan, 1993）．Baer, Smith, and Allen（2004）は，尺度の妥当性を検討するために，弁証法的行動療法の理論に則り，学生サンプルと境界性パーソナリティ障害患者におけるKIMS得点について検討した結果，「観察」を除くすべての因子で有意な差が見られ，学生サンプルが

境界性パーソナリティ障害患者よりも得点が高いことが確認されている。

5—2—2—3. フライバーグ・マインドフルネス目録：Freiburg Mindfulness

Inventory (FMI)

ヴィッパサナー瞑想の効果を測定することを目的とした尺度として、Walach, Buchheled, Buttenmüller, Kleinknecht, and Schmidt (2005) によって開発されたフライバーグ・マインドフルネス目録：Freiburg Mindfulness Inventory (以下、FMI と記述) が挙げられる。この尺度は「マインドフルな体験」、「非価値判断の受容」、「体験への開かれた態度」、「洞察」から構成されており、尺度開発の段階において、マインドフルネス瞑想のリトリート（短期間の合宿形式で行われる瞑想会）に参加した対象者のデータを基に開発した尺度である。3日から14日間の集中的な瞑想リトリートに参加した対象者が、この尺度を事前事後で回答し、その結果、前後でFMIの得点が1標準偏差上昇していたことが確認されている。

5—2—2—4. トロント・マインドフルネス尺度：Toronto Mindfulness Scale (TMS)

次に、「状态的」なマインドフルネスを測定する尺度として、Lau, Bishop, Segal, Buis, Anderson, Carlson, Shapiro, Carmody, Abbey, and Devins (2006) によって開発された、トロント・マインドフルネス尺度：Toronto Mindfulness Scale (TMS) が挙げられる。この尺度では、マインドフルネスは「状態」としての側面を有するという理論のもと、「マインドフルネス状態」に伴う体験を測定する尺度として開発されたものである。そのためTMSの作成段階では、対象者に「15分の間、呼吸と体験中に浮かんでくるすべてのものに注意を向けてください」という教示を与えた後、尺度への回答を行うという手続きのもとで開発されており、そ

の結果「好奇心」と「脱中心化」の二下位尺度から構成されることが明らかとなっている。

5—2—2—5.5 因子マインドフルネス尺度:Five Facets Mindfulness Questionnaire (FFMQ)

様々なマインドフルネス尺度が開発される中、研究者間でマインドフルネスの概念が異なるという問題が生じたことから、マインドフルネス特性の多面的な特徴を考慮し、既存の尺度をジョイント因子分析することによってその構成要素を明らかにすることを目的に開発された尺度として、5 因子マインドフルネス尺度: Five Facets Mindfulness Questionnaire (以下、FFMQ と記述) が挙げられる (Baer, Smith, Hopkins, Krietemeyer, and Toney, 2006)。この尺度は、「体験の観察: 自分の体験に注意を向けること」、「意識した行動: 現在の行動に注意を向けていること」、「判断しない態度: 自分の体験に批判的・評価的に接しないこと」、「描写: 自分の体験を適切な言葉で表現すること」、「反応しない態度: 自分の感情に過剰に反応しないでそのまま受け止めること」という 5 因子合計 39 項目から構成されている尺度であり、国内においても Sugiura, Sato, Ito, and Murakami (2012) によって日本語版が開発され、広く用いられている尺度である。この尺度は、マインドフルネス・トレーニングの経験者と非経験者の因子構造の差異について検討しており、両者の間に因子構造の違いがあることが明らかにされている。具体的には、マインドフルネス・トレーニングの経験者群では 5 因子構造であるのに対し、非経験者群では「観察」因子が抽出されず、4 因子構造であることが確認されている。さらに、FFMQ の 5 因子に対して、Tran, Glück, and Nader (2013) が高次因子分析による詳細な因子構造の検討を行ったところ、「注意の自己制御」と「体験への態度」という 2 つの高次因子に下位尺

度が分類されることが確認され、それはマインドフルネスに関する仏教的な視点（藤田，2016）や Kabat-Zinn（2003）によるマインドフルネスの定義と一致する（杉浦，2016）ことから、マインドフルネスの概念を正確に捉えている尺度であるといえる。

5—2—2—6. 認知情動マインドフルネス尺度—R: Revised Cognitive and Affective Mindfulness Scale (CAMS—R)

Feldman, Hayes, Kumar, and Greenson（2007）によって開発された、認知情動マインドフルネス尺度—R: Cognitive and Affective Mindfulness Scale—R が挙げられる(Hayes, and Feldman, 2004). この尺度は、「注意」、「今への集中」、「気づき」、「受容」の4下位尺度を12項目で測定でき、現在のマインドフルネス尺度の中で最も項目数が少ない尺度である。この尺度の得点は体験の回避や思考抑制、反すうや心配、抑うつや不安と負の関係性を示し、認知的柔軟性や well-being とは正の関連性を示すことが確認されている（Feldman, Hayes, Kumar, Greenson, and Laurenceau, 2007; Hayes and Feldman, 2004）。さらに、12項目から2項目削除した10項目版においても、12項目版と高い相関関係（ $r=.97$ ）を示すことが示されており（Feldman, Hayes, Kumar, Greenson, and Laurenceau, 2007）、他の尺度と比較して項目数が少なく、対象者の負担が少ない利便性に富んだ尺度であるといえる。

5—2—2—7. 6因子マインドフルネス尺度: Six Factors Mindfulness Scale (SFMS)

前川・越川（2015）によって、日本国内で開発されたマインドフルネス尺度として6因子マインドフルネス尺度（Six Factors Mindfulness Scale (SFMS)）が挙げられる。この尺度は、1)「現在までに開発されたマインドフルネス尺度は、

瞑想体験のない者が回答するには項目の意味が難解であること」、2)「正項目や逆転項目のみで構成される因子群が散見され、マインドフルネスの本質的な概念の測定には直結していない可能性があること」、3)「マインドフルネスという複数の要素から構成される対象を測定することが必要である」という理由から開発された尺度である。その結果、「Compassion」や「Loving-Kindness」といった、マインドフルネスの文脈で重視される要素の根本にある「自他不二の姿勢」を測定する因子や、逆転項目を使用しないという特徴を有した尺度である。

以上のように、マインドフルネスを測定する心理指標は、様々な尺度が開発されており、その目的や対象によって使い分けられている一方、現在までのマインドフルネスの概念を包括的に捉えている尺度としては、FFMQが挙げられ、日本国内においても広く用いられている。

5—2—3. 従来のマインドフルネス・プログラムとその適応範囲

現在まで、様々な生物・心理・社会的な問題に対して、マインドフルネスの理論を参考に開発された技法やプログラムの効果が検証されており、気分障害や不適応的な行動の改善に寄与するアプローチとして、臨床現場を中心に導入されている (Bishop, Lau, Shapiro, Carlson, Anderson, Carmody, Segal, Abbey, Speca, Velting, and Devins, 2004)。マインドフルネスのプログラムはそれぞれ目的によってプログラムの構成や理論が異なるものの、共通するプログラムの内容として、「意図的に今この瞬間に、価値判断をすることなく注意を向ける」(kabat-Zinn, 1994) ことを意識して注意を集中させる身体修養法をいわゆるマインドフルネス瞑想と呼び、ボディスキャンといった身体感覚を意識して、各部位に注意を動かしながら身体感覚を観察する方法やヨーガのようなポーズをとっているときに生じる感覚に注意を向けて集中し、ゆっくりと身体を伸ばし心と身体が一

体となった体験をする活動、また（静座）瞑想法が行われる（Kabat-Zinn, 2003）。

瞑想法にはサマタ瞑想（注意瞑想，あるいは止瞑想）とヴィッパサナー瞑想（拡散瞑想，あるいは観瞑想）がある。サマタ瞑想とは呼吸や特定の身体部位の感覚の一点に集中するといった注意集中に関連する瞑想であり，今まで自分を不自由にしてきた思考や感情といった雑念から解放されるための方法である。一方ヴィッパサナー瞑想はサマタ瞑想とは異なり，あらゆる体験を評価せず，注意をパノラマ的に広げ身体感覚や感情，記憶に気を配り，囚われない状態で感じ続けること（すなわち観察）を目的とする（古賀・金山・灰谷・杉山・熊野，2016；熊野，2016）。従来のマインドフルネス・プログラム，また仏教学の流れの中で重視される注意を向ける対象として「四念処」があり，その最初に「身」という対象としての身体感覚が呈示されている（菅村，2016）。このように，マインドフルネスのプログラムは「身体」の感覚への注意やそこから導かれる気づきを重視することから，いわゆる今ここに存在する自らの「からだ（soma）」を内観し，「己自身（self）」を感受するための体験的枠組み（清水，2016）の一つである。そのためマインドフルネスやそのプログラムで重視される身体，あるいは身体感覚とは，清水（2016）によって説明されている，客観的なデータによって評価される「三人称」の科学的な身体ではなく，自らの固有の知覚に集中する「一人称：私の身体；I-body」であると言える。

このような身体技法や注意制御を意図する共通したプログラム内容および，身体の一人称の捉え方に基づき，それぞれの開発者や対象者に合わせた内容でマインドフルネスのプログラムが複数開発されている。以下に，現在まで開発されている代表的なマインドフルネス・プログラムを明示するし，その技法が効果を有する症状について，説明を行う。

5—2—3—1. マインドフルネス・ストレス低減法 : Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR)

マインドフルネスや瞑想の理論、技法を最初に心理療法として導入した心理プログラムとして、マインドフルネス・ストレス低減法 (Mindfulness-Based Stress Reduction : 以下, MBSR と記述) が挙げられる (Kabat-Zinn, 1982). この MBSR は、瞑想や呼吸法、ボディスキャンなどのエクササイズを用いて、心身の状態や今ここでの体験に注意を向け、気づきを得ることによって自己治癒力を高めることを目的としたマインドフルネス・プログラムである (Kabat-Zinn, 2003). 元々は慢性疼痛のマネジメントのために開発された技法である (Kabat-Zinn, 1982; Kabat-Zinn, Lipworth, and Burney, 1985) が、現在では慢性的な疾病と関連する心理的な病的状態の減少や、気分・行動障害に対する治療法として実践されている (Kabat-Zinn, 2003).

この MBSR は、先述の通り慢性疼痛のマネジメントのために開発された技法であり、「the how of living with chronic pain」という考え方、つまり問題を減少させるのではなく、どのように問題と付き合っていくか、という点を重視したプログラムである。週 1 回合計 8 週間のプログラムで構成されており、それに加えて参加者には、週 6 日各 45 分から 1 時間のホームワークが求められる。そのため、プログラムへの参加に対するモチベーションが必要である一方、そういったプログラムに参加できない個人にこそ、このプログラムが必要であることから、時間の短縮やそれによる効果の維持が課題となっているプログラムでもある (大谷, 2014).

その科学的な効果は様々な研究から報告されており、たとえば女性の乳がん患者に対する MBSR の効果についてメタ分析を行った結果、ストレスに対する効果量は $d=0.71$, 抑うつに対して $d=0.58$, 不安に対して $d=0.73$ といったように、

大きな効果が報告されている (Zainal, Booth, and Huppert, 2012). また, 血管疾患患者においては, ストレス, 抑うつ, 不安に対して, 小さい効果から中程度の効果が確認されている (Abbott, Whear, Rodgers, Bethel, Coon, Kuyken, Stein, and Dickens, 2014). さらに, 一般的な対象者においても, 抑うつの指標などから示される心理的な健康度に対しては $d=.50$, 医学的な症状や疼痛などによって示される身体的健康では $d=.42$ といったように, 中程度の効果が示されている (Grossman, Niemann, Schmidt, and Walach, 2004).

5—2—3—2. マインドフルネス認知療法 : Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT)

次に, マインドフルネス認知療法 (Mindfulness-Based Cognitive Therapy : 以下 MBCT と記述) が挙げられる. MBCT とは, うつ病の再発予防を目的として開発された技法であり, 8 週間のグループセッションやホームワークを通して, 自身の体験への注意の向け方や, 思考の特徴に気づくことを目指し, 先述の Kabat-Zinn (1982) による MBSR に認知療法のエッセンスを加えたマインドフルネス・プログラムである (Segal, Williams, and Teasdale, 2002). このプログラムでは, レーズンエクササイズやボディスキャン, ヨーガや瞑想に加えて, 認知行動療法を基本とした心理教育を 1 週間に 1 回, 全 8 週間で行うプログラムである (Teasdale, Segal, Williams, Ridgeway, Soulsby, and Lau, 2000). このプログラムが注目された背景には, うつ病に対する科学的な治療効果が確認されていた従来の第二世代の認知行動療法における, 再発率の高さという課題を解決する技法として紹介されたことが挙げられる. 実際に 3 エピソード以上を経験しているうつ病患者に対して MBCT を実践することが, 他の技法を継続していた患者群よりも再発の予防効果を有することが確認されている (Galante, Iribarren,

and Pearce, 2013; Piet and Hougaard, 2011; Teasdale, Segal, Williams, Ridgeway, Soulsby, and Lau, 2000). また、MBCT では、MBSR と同様の頻度のホームワークを求めるため、継続に困難を示す場合があるが、日本で実践を行っている越川 (2013) は、ホームワークは参加者のできる範囲という自主性に任せたプログラムを行っており、うつ病の軽減に有効である可能性を示唆している。

5-2-3-3. 弁証法的行動療法 : Dialectical Behavior Therapy (DBT)

従来治療困難な症例として挙げられている境界性パーソナリティ障害患者をはじめ、感情調節困難 (感情調節機能不全) を基本とする様々な問題に対して、その治療効果が認められている弁証法的行動療法 (Dialectical Behavior Therapy : 以下、DBT と記述) が挙げられる (Linehan, 1993 ; 遊佐, 2013a). この DBT の治療構造では、「変化」と「受容」のバランスという弁証法的な臨床哲学に基づき、承認戦略、弁証法的戦略という戦略を治療者が意図しながら、個人と集団の面接によるスキル訓練グループ、スキルの般化を促すための 24 時間電話相談や、治療者のための週 1 回のコンサルテーション・ミーティングを並行して実施する。スキル訓練グループにおいて、前半 2 週間ずつの「マインドフルネス・スキル」を織り込んだ、各 8 週間の「感情調節スキル」、「対人関係スキル」、「苦悩耐性スキル」訓練プログラムによって構成されている 1 モジュール 1 セット 24 週を 2 セット合計 48 週間、つまり 1 年を要するプログラムの中で、行動面のスキルの増加を行うことによって問題解決を試みる (Miller, Rathus, and Linehan, 2006). また DBT は科学的な治療効果が確認されていることから、アメリカ合衆国においては、既存のプロトコルに則って実践すれば、保険診療の対象となる技法でもある (遊佐, 2013b).

具体的な効果として、DBT のメタ分析を行った坂野・金井・大澤・松岡・岡

島・朝波・木戸（2005）によると、通常治療群と比較して、「自殺行動（治療開始 6 ヶ月後； $d=0.89$ ，治療開始 12 ヶ月後 $=0.92$)」，「自殺念慮（治療開始 6 ヶ月後； $d=1.45$)」，「抑うつ（治療開始 6 ヶ月後； $d=1.11$ ，治療開始 12 ヶ月後 $d=1.12$)」，「不安（治療開始 6 ヶ月後； $d=1.08$ ，治療開始 12 ヶ月後 $d=0.85$)」，「怒り（治療開始 6 ヶ月後； $d=0.69$ ，治療開始 12 ヶ月後 $d=0.61$)」，「Anger—Out ($d=0.83$)」，「Anger—In ($d=0.68$)」，「解離 ($d=0.78$)」，「全般性不適応（治療開始 12 ヶ月後； $d=1.23$ ，治療終了 12 ヶ月後 $d=1.08$)」，「入院日数（治療終了 12 ヶ月後 $d=1.18$)」にそれぞれ効果を示すことが示唆されている。

5—2—3—4. アクセプタンス・コミットメント・セラピー：Acceptance and Commitment Therapy (ACT)

アクセプタンス・コミットメント・セラピー (Acceptance and Commitment Therapy：以下，ACT と記述) とは，Hayes, Stroashi, and Wilson (2012) によって開発された，文脈的行動科学アプローチに基づく技法である。「アクセプタンスとマインドフルネス」・「コミットメントと行動変容」という 2 つのプロセスを使って，心理的柔軟性を作り出すことを目標とする心理プログラムである。実際に，「慢性疼痛」，「種々の不安」，「物質依存」，「精神衛生」，「摂食関係」，「うつ病」，「職場のストレス」，「対人援助職者に対する支援」などの問題に対して，その治療効果が確認されている技法であり（武藤・三田村・大家，2013），Ruiz (2012) によると，従来の認知行動療法の技法との間で治療効果を比較した結果，介入直後とフォローアップを合わせた全体の介入効果は，ACT の方が高いことが報告されている。

このように，第三世代の認知行動療法として実践されている技法の多くに，マインドフルネスの理論や技法が取り入れられている。マインドフルネスのプ

プログラムは大きく分けて 2 つのタイプに分けられ、マインドフルネスのトレーニングを中核とするプログラムとしては MBSR や MBCT が挙げられ、もう 1 つのタイプとして、プログラムの一要素としてマインドフルネスの技法を取り扱っている DBT や ACT に分かれる (越川, 2013)。それぞれのマインドフルネス・プログラムには、その適応範囲があるものの、情動調整やストレス、うつや不安疾患、疼痛や薬物依存 (再発予防)、パーソナリティ障害といった様々な問題に対してその効果が実証されている (大谷, 2014)。このように、マインドフルネスの技法は、従来、治療困難とされてきた症例に対して積極的な導入が行われ、科学的な効果が確認された、心理療法の新しい流れの中に必要不可欠な要素として組み入れられている技法である。

5—2—4. マインドフルネス・プログラムの作用機序

次に、マインドフルネス・プログラムの作用機序について、Baer (2003), Shapiro, Carlson, Astin, and Freedman (2006), Hölzel, Lazar, Gard, Schuman-Olivier, Vago, and Ott (2011), 大平 (2016) による報告を基に記述する。

5—2—4—1. Baer (2003) によるマインドフルネス・プログラムの作用機序に関する説明

Baer (2003) は心理学的な立場から、以下のようにマインドフルネスの作用機序について説明を行っている。

1) エクスపోージャー

マインドフルネス・プログラムの作用機序の 1 つとして、エクスపోージャー (暴露) の効果が示唆されている。これは、マインドフルネス・プログラムの

指導者は、対象者が体験する痛みや苦しみ、またそれによって生じる感情や思考による苦悩を和らげることを目的に、そのネガティブな体験自体に直接的、また非価値判断的な姿勢で注意を向けることを促す。このような不快な対象に注意を向けるという試み自体が、痛みや苦しみに対するエクスポージャーの体験となり、感情的な反応なしに苦悩を生む問題に向き合うことができ、結果的にたとえ苦痛が減じていなくとも、苦悩を解消することができるようになると思われる。

2) 認知的変化

特性的なマインドフルネスを高めるトレーニングを行うことによって、思考パターンや思考への関わり方（態度）が変化することが、その作用機序の1つとして挙げられている。マインドフルネスのトレーニングを通して無意識のうちに行っている思考や体験への価値判断（評価）に気づき、内的な処理によって起こるネガティブな反すうや回避といった影響を受けないよう、一步引いた姿勢を試みるのが効果を有すると示唆されている（Kabat-Zinn, 1990）。

3) セルフマネジメント

マインドフルネスのトレーニングによって向上する自己観察能力によって、さまざまな対処方略を使用することに繋がるのが報告されている。具体的には、この自己観察能力が高いことによって、自身の問題を初期段階で認識するに繋がり、結果的に必要な対処の選択や専門的な支援の利用を導くことができるという。

4) リラクゼーション

マインドフルネス・プログラムはリラクゼーション技法として導入され、その効果を有する可能性があるという。しかしながら実際のマインドフルネスのトレーニングは、決してリラクゼーションを発現させることが目的ではないとも指摘されており、リラクゼーション効果はあくまでも副次的な効果であることが強調されている。

5) 受容

マインドフルネスのプログラムでは、受容の姿勢が重視される。この受容とは、物事を諦めてストレスに身をさらし続けるという意味ではなく、進んで物事に係わり、物事をあるがままに見る態度を意味する (Kabat-Zinn, 1990)。この受容の姿勢によって、自身が体験している苦痛や問題を明瞭にし、それと共に歩む姿勢「the how of living with chronic pain」に繋がる。従来の心理療法や心理技法では、この受容という側面は重視されてこなかったが、マインドフルネス・プログラムとして報告されている諸技法では重要な要素として扱われている。

5—2—4—2. Shapiro, Carlson, Astin, and Freedman (2006) による

マインドフルネスの効果機序に関する説明

Shapiro, Carlson, Astin, and Freedman (2006) は、特性的なマインドフルネスの基本的要素として「意図」、「注意」、「姿勢」の3つを挙げ、これらを理解することがマインドフルネス特性の役割やそれを高めるためのプログラムの作用機序の解明に繋がるとしている。そして、これらの要素が意図的に体験とかがわり、それに対する非価値判断的な注意が物事の見方に対する明確な視点のシフト、すなわち再認知 (Reperceiving) を生み出すという。この再認知とは、いわ

ゆる脱中心化を意味し（越川，2016），ポジティブな結果や変化を生み出す付加的な直接メカニズムと繋がる．この付加的なメカニズムとして，1)「自己調整」，2)「価値の明瞭化」，3)「認知的，情動的，また行動的な柔軟性」，4)「エクスポージャー」が挙げられている．それぞれに効果が示されているが，特に1)「自己調整」については，再認知の過程において，瞬間瞬間に含まれる情報と係わることで，以前は不快に感じていたものに関する情報や詳細について得ることができ，その結果自己調整を実現できるようになる．このように Shapiro, Carlson, Astin, and Freedman（2006）によるマインドフルネス特性の役割を説明したモデルにおいては，マインドフルネス特性が脱中心化と関連しながら，その付加的な4つの側面による効果を有することから，二重媒介過程が仮定されているといえる（越川，2016）．

5—2—4—3. Hölzel, Lazar, Gard, Schuman-Olivier, Vago, and Ott（2011）による マインドフルネス瞑想の効果機序に関する説明

マインドフルネス瞑想の効果について論じた Hölzel, Lazar, Gard, Schuman-Olivier, Vago, and Ott（2011）は，以下のように1)「注意制御」，2)「身体的知覚」，3)「感情制御」，4)「自己関連認知と関連のある脳部位の機能的，構造的な変化」による効果を挙げている．

1) 注意制御

注意制御はマインドフルネス・プログラムをはじめとした瞑想のトレーニングにおいて，初期の段階で重視されるものであり，実際に継続的な瞑想実践によって，自己報告による注意能力が向上していることが確認されている．一般的に瞑想時には，いかに注意を呼吸や身体感覚に向け続けようとしても記憶や

思考が侵襲的に浮かんで来て、その注意を向け続けるという目標を阻害するが、それでも瞑想者は注意を向け続けることを試みる。このような注意を向け続けるということは実行注意と呼ばれ、注意制御能力の 1 つとされるが、瞑想訓練者はこの実行注意の課題に優れていることが報告されている。実行注意には前帯状皮質：Anterior Cingulate Cortex（以下、ACC と記述）という脳部位との関係性が報告されており、たとえ瞑想中に注意の維持を阻害する要因が出現しても、ACC の活性化によって注意が維持されるという。さらに、瞑想によってこの ACC は影響を受けることが示唆されており、瞑想実践者は注意集中型の瞑想を行っている際、ACC の活性化が確認されたことから、瞑想実践による ACC の活動への効果が報告されている。

2) 身体的知覚

身体的知覚は繊細な身体感覚に気づく能力として知られており、身体感覚は感情体験の知覚にも寄与することから、感情刺激に対する身体反応の気づきが向上することは、結果的に感情制御に繋がるといえる。マインドフルネス瞑想においてはヴィッパサナー瞑想とサマタ瞑想という 2 種類のタイプの瞑想が行われ、マインドフルネス瞑想の真髄はサマタ瞑想によって導かれるが、ヴィッパサナー瞑想という注意集中型の瞑想の際には、呼吸や感情と関連した感覚や、他の身体的知覚を注意対象とする。瞑想実践者は、身体感覚に注意を向けるプログラムを行うことによって、身体感覚の知覚を促進させたり、微細な内受容感覚も明瞭に認識することができるようになることに加えて、感情認識の向上を報告する者がいるという。また、内受容感覚課題の間に島 (Insula) という脳部位が活性化することや、内受容感覚の精度や内臓感覚と島の灰白質量が関係していることが示唆されているが、MBSR を行うことによって島の活性化が確

認されること、瞑想実践者は非実践者と比較して、右の前部島における皮質厚やより大きい灰白質密度を有していることが示されている。

3) 感情制御

感情制御の不全（あるいは、感情調節困難）は境界性パーソナリティ障害や双極性障害、社交不安障害など、様々な心理的問題と密接に関連する機能不全であるが、多くの研究において、マインドフルネス特性やそれを高めるプログラムが感情制御と関連することが示唆されている。実際にマインドフルネス・プログラムを行うことによって、感情刺激が提示された際にも、その感情刺激に干渉されずに課題を遂行することができるという。またマインドフルネス瞑想を行うことによるネガティブ気分や反すう思考の減少といった、感情制御の効果が示されている。さらに、継続的なマインドフルネス瞑想によって、感情反応の減少や回復、スキコンダクタンスの急速な減少といった生理的な反応や、ポジティブ感情の体験と関連する左側の前頭部の脳が活性化することが確認されている。

4) 自己関連認知の変化

認知の変化はマインドフルネス・プログラムを行う中で感情制御を実現する 1 つの方法として示唆されているものである。価値判断などの認知的な評価から離れることによって、問題を過大評価したり、破局的な解釈を行うといった心理的問題に陥るパラダイムから逃れ、ストレス体験の意味や恵み深さを理解することに繋がるという。嫌悪刺激に対する認知の変化には、背外側の前頭前皮質 (Prefrontal Cortex : 以下, PFC と記述) や、眼窩前頭前皮質 (orbitofrontal PFC), ACC 活動が同時に確認され、また背部 PFC の活動が認知の変化の成功に伴って

見られるという。そのため、認知の変化は背部の前頭機能に依拠するものと考えられている。

5—2—4—4. 大平（2016）による内受容感覚と島モデル

今までのモデルでは、認知的な情報処理や脳の活動というトップダウン的な処理による効果が説明されていた。しかしながら、マインドフルネス・プログラムには「呼吸への集中」といった身体感覚への注意集中や気づきを促進させることを目的としたエクササイズが含まれており（Arch and Craske, 2006）、その結果、身体的な効果が得られると示唆されている。その中で大平（2016）は、内受容感覚と島の関係性に基づいたモデルを提唱している。内受容感覚とは、身体の生理的状态に関する感覚を意味し、皮膚や筋、関節、内臓などから脳へ伝えられる信号によって構成されているものである（Craig, 2002, 2009）。皮質脳部位において知覚された身体感覚は、最終的に右側の前部島において束ねられ、身体の統合的な表象が形成され、それが内受容感覚と呼ばれるものとなる（Damasio, 1994）。大平（2016）は、Seth（2013）による報告をもとに、外受容感覚と内受容感覚のダイナミックな統合について説明しており、外界や身体からの感覚刺激が、そのモデルが発動される際の随伴発射の信号と照合され、両者のズレが予測誤差として検出され、生体はその予測誤差を出来るだけ小さくするようにシステムを動かすことで、統一的で整合的な自己像と世界像を構築し、それを維持することに努めるという。特に、内受容感覚は身体の恒常性の維持に重要であるため、その不全は多くの身体的疾患を引き起こす可能性がある（Barrett and Simmons, 2015）が、その考えに立てばマインドフルネス・プログラムが身体的な効果を有するのは、身体感覚という内受容感覚に注意を向けることによって、ボトムアップ的な情報処理による内受容感覚システムの機能

の回復や、随意反射とのズレの調整が行われるためであると考えられる。これはあくまでも仮説の域を脱しえない説明であるが、マインドフルネス・プログラムがなぜ身体的な効果を有するのかという点について、貴重な一視座を与える理論であると考えられる。

以上のように、マインドフルネスのプログラムによる、心理的、身体的、また脳科学的な作用機序が説明されている。

5—2—5. スポーツ競技者のマインドフルネスに関する先行研究

心理臨床の現場で注目を集めた特性的なマインドフルネスやそれを高めるプログラムの理論と技法は、その後、様々な領域へと広がりを見せている。その中でスポーツ領域におけるマインドフルネス・プログラムは国外において、スポーツ競技者のパフォーマンス向上を導く可能性のある心理的様態やそれを導く技法として注目されている。たとえば、マインドフルネス特性の高さとフロー状態というピークパフォーマンスや楽しさと関係する要因は有意に関係し、マインドフルネス特性が高いことによって、今ここの外的な刺激や、身体感覚、感情の反応、認知に対して過剰に反応せずに、パフォーマンスに価値のある思考や行動に注意を向け直すことができると示唆されている (Gardner and Moore, 2004, 2007 ; Kee and Wang, 2008)。実際に、NCAA の Division1 に位置するバスケットボール選手を対象に調査した結果、試合でのバスケットボールのフリースロー成功率とマインドフルネス尺度の得点が正の関連性を示すことが確認された (Gooding and Gardner, 2009)。さらに、マインドフルネス特性とサッカーのシュート・パフォーマンスとの関係性について、回帰的な分析による縦断的な検討を行った Blecharz, Luszczynska, Scholz, Schwarzer, Siekanska and Cieslak (2014) は、スポーツ競技者のマインドフルネス特性が直接的には 7 ヶ月後の客観的な

パフォーマンス課題との関連性を示さなかったものの、自己効力感を媒介して、間接的に将来のパフォーマンスを予測することを報告している。また Birrere, Röthlin, and Morgan (2012) は、スポーツ競技者のパフォーマンス発揮を阻害する思考抑制の失敗 (Wegner, 1994) という有害な自己制御行動への対応法として、マインドフルネス・プログラムが効果的であると期待している。

さらに近年では、スポーツ競技者のメンタルヘルスに対するマインドフルネス特性の役割に関する研究も若干ではあるが報告されている。たとえば、マインドフルネス特性と関連する「慈悲」が高いことによって、スポーツ現場特有の感情的に困難な場面において、より適応的に反応することが報告されている (Reis, Kowalsk, Ferguson, Sabiston, Sedgwick, and Crocker, 2015)。さらに、スポーツ競技者のバーンアウトとマインドフルネス特性の横断的な関係性について検討した Gustafsson, Davis, Skoog, Kenttä, Haberl (2015) や Walker (2013) は、マインドフルネス特性が高いスポーツ競技者はそうではない者と比較してバーンアウトの得点が低いこと、またマインドフルネス特性がポジティブ感情と正の関連性を示す一方、ネガティブ感情とは負の関連性を示し、その結果バーンアウトを直接的、間接的に抑制する可能性を示唆している。このように、従来はメンタルヘルスへの効果が報告されていたマインドフルネス特性やプログラムは、スポーツの文脈では個人のパフォーマンスと密接に関係する要素として注目されている。

5—2—6. スポーツ競技者を対象としたマインドフルネス・プログラム

すでに、スポーツ競技者を対象としたマインドフルネスのプログラムが開発されている。以下にそれらの特徴や先行研究による報告について、記述する。

5—2—6—1. マインドフルネス・アクセプタンス・コミットメント・

アプローチ : Mindfulness Acceptance and Commitment Approach (MAC)

Gardner and Moore (2004) は、従来のマインドフルネス・プログラムである、MBCT (Segal, Williams, and Teasdale, 2002) や ACT (Hayes, Stroashi, and Wilson, 2012) を参考に、スポーツ競技者のパフォーマンス低下を導く思考や情動の歪みの修正と、行動の変容を目的とした、マインドフルネス・アクセプタンス・コミットメント・アプローチ (Mindfulness Acceptance-Commitment Approach : 以下、MAC アプローチと記述) を開発している (Gardner and Moore, 2004; 市村・鈴木・石村・羽鳥・浅野, 2013)。この MAC アプローチは、競技中に発生する認知や感情、心理的な感覚といった内的体験の頻度やそれ自体を変えるのではなく、その内的体験との係わり方 (関係性) を変えることに焦点を当てている (Gardner and Moore, 2007)。このプログラムは、1) 「心理教育」、2) 「マインドフルネスと認知的脱フュージョンの導入」、3) 「価値観と価値観に駆動される行動の導入」、4) 「受容の導入」、5) 「コミットメント (関与) を高める」、6) 「技能の統合と平静さ」、7) 「マインドフルネス、受容、関与の保持と向上」という7つのモジュールから構成されており、思考や情動などの歪みの修正と行動の変容によるパフォーマンスや競技成績の向上効果が報告されている (Gardner and Moore, 2004, 2007, 2012 ; Kee and Wang, 2008)。

実際に、Gardner and Moore (2004) は12週間によるMACアプローチを用いた2名のスポーツ競技者に関する事例報告を行っている。1名は、22歳の男子学生スイマーであるが、不安や実際に期待されるよりも低いパフォーマンスしか発揮できていないといった症状を抱えていた。彼はマインドフルネスのプログラムを受ける過程の中で、競技目標を達成するための行動が変化し、その後4

週間後のフォローアップの期間において、2つの競技会で勝利し、2回のパーソナルベストを更新するという結果を残したという。また、もう1名の対象者として、37歳のマスターレベルの女性スポーツ競技者が紹介されており、2シーズンの間パフォーマンスがプラトー（停滞期間）に陥っていた事例である。しかし、MACアプローチを実践した6週間後、彼女自身のマスターレベルにおけるベストを15%超える結果を記録したという。さらに事例研究だけではなく、オープントライアルによるMACアプローチ介入群と非介入群による指導者からのパフォーマンス評価得点の差異について検討した Wolanin and Schwanhauser (2010) は、介入前後でMACアプローチ群のパフォーマンス得点がコントロール群と比べて大きく変化したことを報告している。このように、スポーツ競技者に対するマインドフルネスのプログラムとして開発されたMACアプローチは、事例研究や実証的研究によって、パフォーマンス面への向上効果を有していることが示唆されているプログラムであるといえる。

5-2-6-2. マインドフルネス・スポーツ・パフォーマンス・

エンハンスメント : **Mindfulness Sport Performance Enhancement (MSPE)**

MACアプローチが開発された後、スポーツ競技者に対する2つ目のマインドフルネス・プログラムとして、MBSRやMBCTを基本とし、スポーツ競技者のフローを促進させることを目的とする、Mindfulness Sport Performance Enhancement (以下、MSPEと記述)が開発された。この技法は、MBSRやMBCT内で用いられる、レーズンエクササイズやボディスキャン、瞑想やヨガなどの技法に加えてスポーツに特化した瞑想 (e.g., 走りながらの瞑想) を用いてスポーツ競技者に介入する技法であり、1週間に1度90分のセッションを6週間

継続するプログラムと、ホームワークによる自主練習から構成されている。その効果として、アーチェリーとゴルフ選手におけるマインドフルネス特性やフロー状態の得点、自信を有意に向上させ (Kaufman, Glass, and Arnkoff, 2009), 競技不安得点や完璧主義尺度内の「個人的期待: Personal expectations」, 「親からの批判: Parental criticism」の得点を有意に下げることが確認されている (De Petrillo, Kaufman, Glass, and Arnkoff., 2009)。また、アーチェリー、ゴルフ、長距離選手を対象とした 1 年間の MSPE の介入研究においては、介入前後とフォローアップを比較して、有意に特性的なマインドフルネスの得点が上昇し、競技に対する不安、課題と無関係の侵入的思考が減少することが確認された。さらに、介入研究の参加者からは、競技時の不安を減少させ、集中力を発揮する際にマインドフルネス・プログラムが有効であったことが質的に報告されている。また、実際のパフォーマンスの記録との関係性についても検討されており、介入前後のマインドフルネス特性の変化量とパフォーマンス記録が正の相関関係を示すことが確認された (Thompson, Kaufman, De Petrillo, Glass, and Arnkoff, 2011)。

このように、マインドフルネスのプログラムは、現在では国外を中心に、スポーツ競技者のパフォーマンス向上を目的とした技法として導入されている。また、PST の科学的な効果のエビデンスが示されていないことを指摘した Gardner and Moore (2012) は、自身らが開発した MAC アプローチを含む、アスリートのパフォーマンスに対するマインドフルネス・プログラムのメタ分析を行い、APA 基準と照らし合わせ、PST よりも高い基準として位置する「おそらく効果がある治療法」に入ることを報告している。さらに、プロテニス選手であり、現在(2016年10月19日現在)の国際ランキング(The Emirates ATP Rankings)において男子シングルス 1 位に位置する Djokovic (2015) は自著において、マインドフルネス・プログラムを続けており、「毎日 15 分ずつ行っているが、私

にとっては肉体的トレーニングと同じくらい重要なものだ」と述べている。このように、スポーツ競技者に対するマインドフルネス・プログラムの効果は、国外を中心に検討されており、それはトップアスリートにも導入されている。しかしながら現在まで、スポーツ競技者に対するマインドフルネス・プログラムの介入研究は、パフォーマンス向上といった側面にのみ焦点を当てており、スポーツ競技者のメンタルヘルスに対する効果を研究対象とした場合には、ほとんど検討がなされていない。さらに、マインドフルネス・プログラムによる介入研究には、実際にパフォーマンスに変化が起こった研究もあれば、十分な条件設定が行われていなかったり、あるいはパフォーマンス変数に効果が見られないなど、安定した結果を示しているとは言い難く、今後詳細な検討が求められる。

第6節 本研究における問題の提示

スポーツ界のような高競争社会に置かれながらも、スポーツ競技者は目標を達成するために自身の精神力のもと、競技力向上を目的としたトレーニングに励むことが推奨され、そのような「不屈の精神」は、社会的にも称賛の的となる。しかしながらスポーツ競技者の中には、感情や身体感覚の抑制を試み、たとえ限界に直面したとしても、それを無視して更なる鍛錬に励むことが求められ、バーンアウト・プロセスの促進要因や初期症状である過度な練習や不十分な回復、オーバートレーニングや感情障害や身体症状（Gustafsson, Kenttäb, and Hassmén, 2011）へと進む危険性と常に隣りあわせとなりながら、競技活動を行っている者が存在するといえる。そのような状況では、日常的に行っているような身体面の支援だけではなく、心理的な側面への支援が必要不可欠となることが推測されるが、従来行われている心理サポートでは、スポーツ競技者が競

技を継続する上で重要な「健康」と「パフォーマンス発揮」を別々の支援対象として扱っており (Martens, 1987), 常に競技力向上を必要とするスポーツ競技者にとっては, それを差し置いて精神的な健康を調整することは難しい. また, そのような健康と実力発揮の双方に対するアプローチは, カウンセリングによって少なからず実現可能であるものの, スポーツチームという集団に所属して競技活動を行うスポーツ競技者にとっては, 個人のみを対象としたカウンセリングだけではなく, 個人と所属する集団 (すなわちチーム) を活かした支援の枠組みが, より効果を生むことが予想される.

このような問題を打破し, よりスポーツ競技者が心理サポートを受けやすい環境を整備しながらも効果的な支援の提供を実現するためには, スポーツ競技者の深刻な健康問題の 1 つであるバーンアウトや, その背景要因の 1 つとして挙げられ, 過剰適応の状態での競技を継続し, 結果的に深刻な問題に直面してしまうことが予想されるアレキシサイミア傾向の問題に対する支援法の検討が求められる. そのためには, 近年のスポーツ心理学と臨床心理学の領域において注目されている, マインドフルネスのプログラムをスポーツ界に導入することが有効であると期待される. 特性的なマインドフルネスは自身の心身の状態に気づき, それに価値判断や反応をせずに観察して, 今現在の体験に注意を向けることを意味し (e.g., Kabat-Zinn, 1994), それを高めるためのプログラムが実践される. アレキシサイミア傾向は感情を認識したり表現することを苦手とし, またアレキシソミアという身体感覚に気づくことの困難性を意味する問題と関係するが (Taylor, Bagby and Parker, 1997; Ikemi and Ikemi, 1986), 特性的なマインドフルネスは自身の感情や思考, 身体感覚に気づいて観察することを意味することからわかるように, マインドフルネスとアレキシサイミア傾向は対概念であり, 負の関連性を示すことが報告されている (Teixeira and Pereira, 2013). ま

たアレキシサイミア傾向の特徴として挙げられる感情認識・同定の困難性が反復思考や感情調整の困難さと結びつくことが指摘されている（遠藤・湯川, 2013; Lykins and Baer, 2009; Teixeira and Pereira, 2013）が，反復思考や感情制御の困難さはマインドフルネス特性を高めるプログラムによって有意に低減することが確認されており（Jain, Shapiro, Swanick, Rosesch, Mills, Bell, and Schwartz, 2007），マインドフルネスが高いスポーツ競技者はバーンアウト得点が有意に低いこと（Walker, 2013），実際に看護師を対象としたマインドフルネス・プログラムがバーンアウトを抑制したことが報告されている（Cohen-Katz, Wiley, Capuano, Baker, and Shapiro, 2005）．このことから，スポーツ競技者のマインドフルネス特性の高さがアレキシサイミア傾向を抑制して心身の状態の気づきにつながり，自身の状態に合わせた対処を行うことによって（Williams, Teasdale, Segal, and Kabat-Zinn, 2007），バーンアウトを予防することが考えられる．さらに，プログラムによって導かれる，内的・外的な刺激への価値判断や反応をしないマインドフルネスの特性が，パフォーマンス発揮を阻害する認知的評価やネガティブな感情を抑制し，「今ここ」，すなわち目の前の課題（競技パフォーマンス）への集中やパフォーマンス発揮を阻害する心理要因を抑制する可能性がある（Gardner and Moore, 2007）．実際にマインドフルネスの特性やそれを高めるプログラムには，スポーツ心理学の文脈においてパフォーマンスの向上効果（Gardner and Moore, 2014）が期待され，また臨床心理学の領域においてはメンタルヘルスの維持・増進効果（Khoury, Lecomte, Fortin, Masse, Therien, Bouchard, Chapleau, Paquin, and Hofmann, 2013）が確認されている．さらにマインドフルネス・プログラムのような瞑想法を起源とする心身修養法は，やり方が詳細に規定された1つの実践システムであり，一定期間専門家から指導を受けた後は，基本的に自分で実践を重ねて各自の問題と取り組むことになる（坂入, 2012）と共に，集団

でも習得可能であり、プログラムの中に自分自身の体験を話すシェアリングが組み込まれている (Kabat-Zinn, 2003)。すなわち、スポーツ競技者に対するマインドフルネス・プログラムの実践は、スポーツ競技者が必要とする複合的、かつ包括的な支援を実現する可能性を有する方法である。

しかしながら、スポーツ競技者が有するマインドフルネス特性の役割や実際のプログラムの適応に関する研究は未だに少なく、実際にマインドフルネス特性がスポーツ競技者のどのようなメンタルヘルス・パフォーマンスの側面と関連するのか、マインドフルネスによって導かれたメンタルヘルスの調整がパフォーマンスとどのように関連するのか、またマインドフルネスを高めるプログラムによる効果という点について、安定した結果は得られていない。さらに、スポーツ競技者のアレキシサイミア傾向とバーンアウトとの関係性についても検討が行われておらず、環境や過去の経験から導かれ、自身の感情や身体の状態に気づくことを苦手とする特徴を有するスポーツ競技者の心理的問題に関しても明らかにされていない。そのようなアレキシサイミア傾向を有する個人には、先に述べたようにマインドフルネス特性を高める支援が効果的であることが予想されるが、Katz (2010) は既存の理論に基づいて介入を行うことが、介入の成功率を高めると示唆している。そのため、医学諸領域において生物学実験や治験が基礎レベルで繰り返され、EBM の重要性が指摘されているように、実際に心理技法の介入効果を検証する前に、スポーツ競技者に対するマインドフルネス特性を高めるプログラムの実践がどのような効果を導くのか、また副作用の発生や期待された効果が得られない可能性があるのかという点について、調査研究による基礎的な検討が必要である。

第 2 章 目的

第2章 目的

第1節 本論文の目的

スポーツ競技者のバーンアウトをはじめとした心理的問題は、競技生活だけではなく、日常生活に対しても深刻な影響を与える問題であることから、効果的な支援法の開発・実践が求められる。しかしながら、スポーツ競技者が優先する目標は「競技力の向上」であることから、心理的問題の予防や改善を目的とする心理サポートの優先順位は低く、さらに「心の支援」に対する偏見なども相まって、スポーツ競技者は一般の個人よりも心理サポートには繋がりにくいことが考えられる (e.g., 中込, 1991)。このような問題を打破するためには、スポーツ競技者のパフォーマンス面に対してアプローチしながら心理的な健康の調整を実現することが可能な心理サポート法が必要であり、その課題を解決する方法として、メンタルヘルスやパフォーマンスの側面への効果が先行研究によって報告されている、マインドフルネスのプログラムが一助となることが期待される (Gardner and Moore, 2014; Khoury, Lecomte, Fortin, Masse, Therien, Bouchard, Chapleau, Paquin, and Hofmann, 2013)。現在の心理サポート法の効果検討において、Katz (2010) は既存の理論に基づいて介入を行うことによって、介入の成功率を高めることを示唆しているが、調査研究などによる理論の提唱では実際の臨床現場における効果を保証するためには効果のエビデンスを示す上では十分ではなく、ランダム化比較試験 (Randomized Controlled Trial : 以下, RCT と記述) による効果検証や、先行研究をレビューした上でメタ分析を行い、効果量を基に統計的に効果を明らかにする手法が推奨されている (Gardner and Moore, 2012)。しかしながら、スポーツ競技者のマインドフルネス特性を高めることによる支援法の効果をより詳細に明らかにするためには、実際にマインドフルネス特性の高いスポーツ競技者の特徴やメンタルヘルスとパフォーマンス

発揮との関係性について明らかにするという基本的な観点からの検討が第一に求められる。そこで本研究では、スポーツ競技者のバーンアウト傾向に着目し、バーンアウト得点が高い場合を心理的健康度が低い状態として定義し、マインドフルネス・プログラムの介入実践を行うために必要な、基礎的な変数間の関係性を説明するモデルの構築を目的とし、以下に記す 6 つの量的・質的調査を行う。

1) 課題 1 : 大学生スポーツ競技者版バーンアウト尺度の開発〔研究 1〕

大学生スポーツ競技者のバーンアウトを測定するための心理指標を開発し、その信頼性と妥当性の検討を行う。

2) 課題 2 : 大学生スポーツ競技者版アレキシサイミア傾向尺度の開発および

2) 課題 2 : バーンアウトとの関連性の検討〔研究 2〕

大学生スポーツ競技者のアレキシサイミア傾向を測定するための心理指標の開発および信頼性と妥当性の検討を行い、バーンアウトとの関連性について検討する。

3) 課題 3 : スポーツ競技者版マインドフルネス傾向尺度の開発〔研究 3〕

スポーツ競技者の特性的なマインドフルネスを測定するための心理指標の開発および信頼性と妥当性の検討を行う。

4) 課題 4 : スポーツ競技者のマインドフルネス特性とアレキシサイミア傾向 およびバーンアウトとの関連性の検討〔研究 4〕

課題 1—課題 3 において開発した測定指標を基に、変数間の因果関係を仮定し

た場合における，スポーツ競技者の特性的なマインドフルネスとメンタルヘルスとの関係性について検討する．

5) 課題 5 : スポーツ競技者のマインドフルネス特性とパフォーマンスとの 関連性の検討〔研究 5〕

スポーツ競技者の特性的なマインドフルネスとパフォーマンスとの関連性について，自己と他者によるパフォーマンス評価を用いて，横断的・縦断的な調査を基に検討する．

6) 課題 6 : スポーツ競技者のマインドフルネス特性と将来の アレキシサイミア傾向やバーンアウト，パフォーマンスとの関連性 の検討および，質的調査によるモデルの検討〔研究 6〕

課題 4 および課題 5 によって想定されたスポーツ競技者の特性的なマインドフルネスとメンタルヘルスおよびパフォーマンスの関係性について，縦断的な変数間のモデルを作成することによる因果関係の推定および，検討したモデルを基に質的調査を行うことによる，スポーツ競技者の特性的なマインドフルネスとメンタルヘルスおよびパフォーマンスの関係性の検討を行う．

第 2 節 本論文の構成

本論文では，スポーツ競技者の心理的問題に対する心理サポートの重要性と，競技スポーツという環境に適合する心理サポートの枠組みについて指摘を行い，スポーツ競技者の「健康」と「パフォーマンス発揮」を導き，個人と集団で実践可能なプログラムが必要であることを検討した．さらに，スポーツ競技者が体験する深刻な心理的問題の 1 つである「バーンアウト」やその原因となる要

素の 1 つとして「アレキシサイミア傾向」について理論や先行研究について取り上げ、先行研究の結果を基にマインドフルネス特性を高めるプログラムがこれらの課題を解決する上で一助となる可能性について述べた。(第 1 章)

以上を踏まえ、アレキシサイミア傾向という自身の感情や状態を認識し、表現することが困難なスポーツ競技者の問題について明らかにし、そのような問題を抱える個人や、メンタルヘルスとパフォーマンスの両側面への支援を必要とするスポーツ競技者に向けた、マインドフルネス・プログラムの適用を可能とするための基礎的な知見を構築する横断的・縦断的な調査による検討を本論文の目的とした。この目的を達成するためには、第一段階として、スポーツ競技者のバーンアウト(第 3 章研究 1)やその原因となるアレキシサイミア傾向(第 4 章研究 2)、特性的なマインドフルネス(第 5 章研究 3)を測定するための心理指標が必要となるため、研究 1—研究 3 において、各指標の開発を行う。次に、スポーツ競技者の特性的なマインドフルネスがアレキシサイミア傾向やバーンアウトとどのように関連するのかという点について、横断的な視点から予測するために、研究 1—3 で開発された心理尺度間の関連性について検討する(第 6 章研究 4)。さらに、特性的なマインドフルネスがメンタルヘルスだけではなく、パフォーマンスに対しても効果を有することが予想されることから、特性的なマインドフルネスとパフォーマンスとの関係性について、横断的・縦断的な調査手法を用いて検討を行う(第 7 章研究 5)。その後、研究 1 から研究 5 までの結果を基に、スポーツ競技者の特性的なマインドフルネスとメンタルヘルス、およびパフォーマンスとの関連性について縦断的調査を実施し、特性的なマインドフルネスと将来のメンタルヘルスおよびパフォーマンスの関係性を説明する縦断的なモデルの検討を行う。さらに、縦断的なモデルの結果に基づいて質的調査を実施し、スポーツ競技者の特性的なマインドフルネスとメンタルヘル

スおよびパフォーマンスとの関係性について、量的・質的な観点を統合し、より具体的な検討を行う（第 8 章研究 6）。最後に、これら研究 1—6 の結果に基づいて、本論文の結論および意義と、今後の課題についてまとめ、研究全体を総括する（第 9 章）。以下に本論文の構成を記す（図 2—1）。

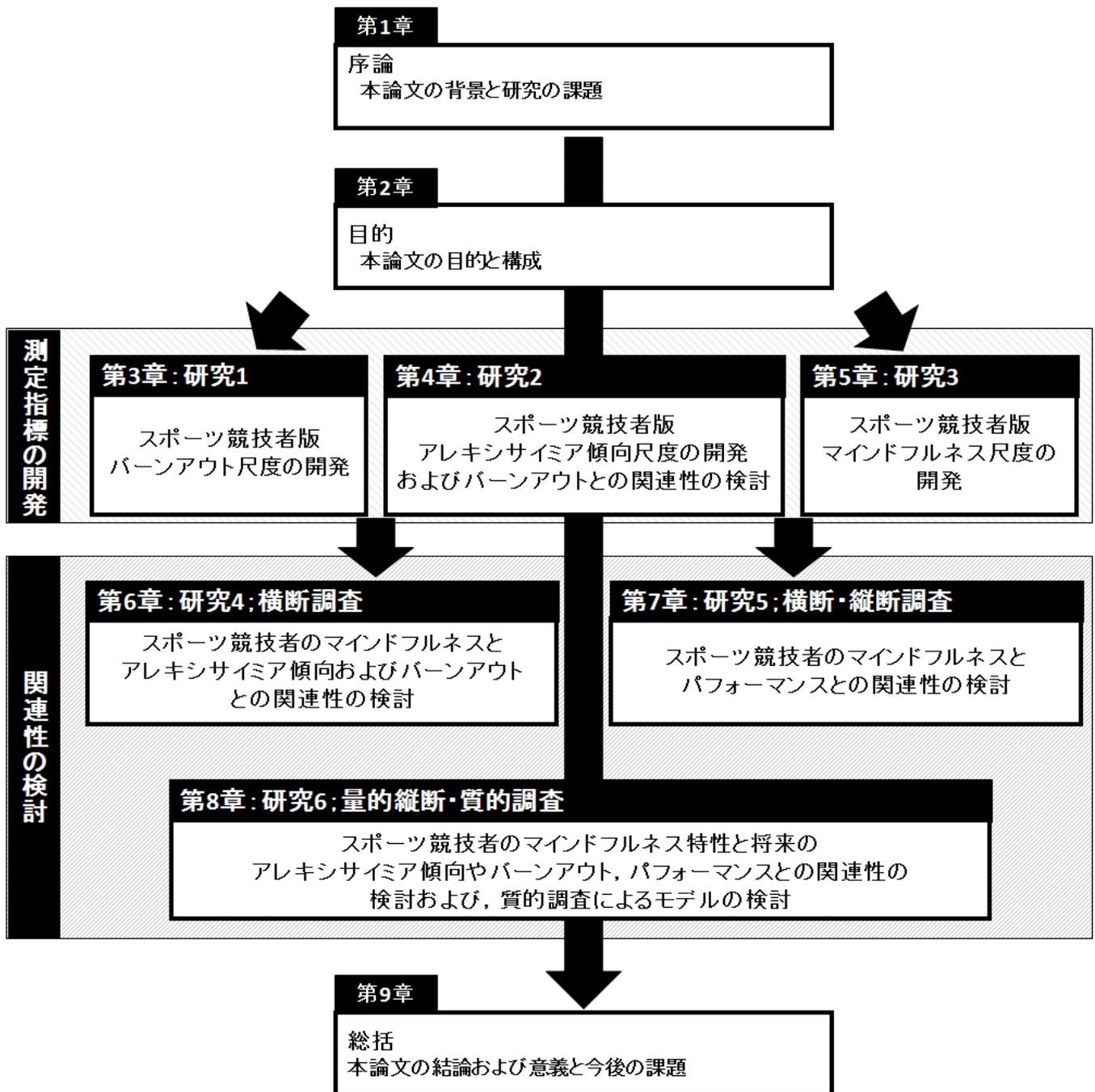


図2-1. 本論文の構成

第3章 スポーツ競技者版
バーンアウト尺度の開発〔研究1〕

第3章 スポーツ競技者版バーンアウト尺度の開発〔研究1〕

第1節 問題と目的

スポーツ競技者のバーンアウトを測定する評価法は、国内外において MBI を基本として開発されている。しかしながら先行研究によって、尺度の信頼性・妥当性が不十分であることが指摘されており（小橋川・宮城・大嶺，1996），また国際的に広く用いられ，バーンアウトの定義に基づく ABQ をはじめとした心理尺度は，日本国内においては開発されていないのが実情である。さらに，バーンアウトの問題とチーム内の対人関係の問題は密接に関連することが報告されている（土屋・中込，1998）一方，欧米諸国で広く用いられている ABQ では，対人的な側面をとらえた項目群は用いられていない。また，1990 年代からスポーツ競技者を対象としてバーンアウトの研究は行われているが，バーンアウトの理解は研究者ごとに異なっており，バーンアウトの概念に混乱を招いている（Isoard-Gauthier, Oger, Guillet, and Martin-Krumm, 2010）。スポーツ競技者のバーンアウトは，最終的には競技からの離脱やドロップアウトを導く問題である（横田，2002; Gustafsson, Kenttäb, and Hassmén, 2011）ことから，スポーツ競技者のバーンアウトについて検討する際には，そのようなドロップアウトやそれと関連する心理的な意図を予測することが可能な，妥当性を有する尺度が必要である。

そこで本研究では，スポーツ競技者のバーンアウトを Raedeke and Smith (2001) にならい，「スポーツ競技者が体験する『心身の消耗感』，『達成感の減少』，『価値下げ』および『対人関係による問題』を呈する心理学的な症候群」と定義し，大学生スポーツ競技者を対象として，心理尺度の内容についての探索的な検討および，競技からの離脱やドロップアウトの意図を予測するバーンアウト尺度の開発を目的とする。

第2節 大学生スポーツ競技者版バーンアウト尺度の因子構造および

内的整合性と構成概念妥当性の検討 (研究1-1)

2-1. 方法

2-1-1. 調査期間と調査対象者

本調査は2010年9月上旬から12月下旬の期間において、都内A大学の学生体育会所属の大学生305名を調査対象者とした。得られた回答のうち、記入漏れおよび記入ミスがあったものを除き、有効回答である280名(有効回答率91.80%、男性112名、女性168名、平均年齢19.83歳、 $SD=1.1$)を調査対象とした。なお、調査対象者が所属している運動部活動は、集団競技(男子バレーボール部、男子ラクロス部、女子ラクロス部、ソングリーディング部、サッカー部、ソフトボール部、チアリーディング部、硬式野球部、女子バスケットボール部、ダンス部)および個人競技(剣道部、バドミントン部、少林寺拳法部、柔道部、合気道部、陸上競技部)等の非コンタクトスポーツを含む個人競技・集団競技であり、多種目に分散するように配慮を行い、総計16団体にわたって調査を依頼した。また、競技レベルは、地区大会レベルから世界大会レベルと多種多様であった。

2-1-2. 調査内容

2-1-2-1. 基本的属性

フェイスシートにて、基本的属性(性別、学年、年齢)、所属部活動名について回答を求めた。なお、回答方法は、学年、年齢、所属部活動名は記述式にて実施し、性別については選択式にて実施した。

2—1—2—2. 大学生スポーツ競技者のバーンアウトに関する質問項目

大学生スポーツ競技者のバーンアウトに関する質問項目を探索的に作成するために、本研究の定義である、『心身の消耗感』、『達成感の減少』、『価値下げ』および『対人関係による問題』を呈するスポーツ現場で体験する心理学的な症候群」を基に大学生スポーツ競技者を対象としたインタビュー形式の予備調査を実施した。予備調査によって得られた回答内容および、岸・中込（1988）や Maslach and Jackson（1981）、Raedeke（1997）の先行研究によって得られた項目を参考に、『心身の消耗感』、『達成感の減少』、『価値下げ』および『対人関係による問題』といった大学生スポーツ競技者のバーンアウトと関連することが想定される項目の作成および選定を行い、大学生スポーツ競技者版バーンアウト尺度（Burnout Scale for University Athletes：以下、BOSA と記述）の原案 28 項目を準備項目として採択した。なお、各項目の文章の推敲及び作成は、スポーツ心理学専攻の大学生 5 名と学校心理学専攻の大学生 1 名、スポーツ心理学を専門とする教員 1 名との合議で実施した。また、回答方法は、5 件法（1：当てはまらない—5：当てはまる）により回答を求めた。

2—1—3. 分析方法

本調査では、質問紙を用いた集合調査法にて実施した。探索的因子分析に先立ち、標本妥当性を確認するために、Kaiser—Mayer—Olkin（以下、KMO と記述）測度と Bartlett の球面性検定（以下、BS と記述）を行った。次に仮説設定した BOSA の原案 28 項目に対して探索的因子分析（最尤法、Promax 回転）を行い、尺度の因子構造の検討を行った。また、抽出された因子構造での構成概念妥当性を検討するために検証的因子分析を行った。その際、適合度指標には Goodness of Fit Index（以下、GFI 記述）、Adjusted Goodness of Fit Index（以下、

AGFI と記述), Comparative Fit Index (以下, CFI と記述), Root Mean Square Error of Approximation (以下, RMSEA と記述) を用いた. 採択基準としてそれぞれ, GFI, AGFI 及び CFI の採択基準は.90 以上 (出村・西嶋・長澤・佐藤, 2004 ; 室橋, 2007 ; 山本・小野寺, 2000), RMSEA は.08 以下 (出村・西嶋・長澤・佐藤, 2004 ; 田部井, 2003 ; 山本・小野寺, 2000) の場合にモデルの適合性が良いと判断した. なお, 検証的因子分析の推定法には最尤法を用い, モデルの識別性を確保するために, 各潜在変数の分散を 1 に拘束し, 誤差変数から観測変数への各パスを 1 に拘束した. さらに, 探索的因子分析によって抽出された各下位尺度の信頼性係数(Cronbach's α)の算出を行った. なお, 分析ソフトは, SPSS19.0 および Amos19.0 を用いた.

2—1—4. 倫理的配慮

本研究における被験者への倫理的配慮として, 質問紙調査においてはフェイスシートにて, 回答の自由が保障されていること, 得られたデータは研究以外には一切使用しないことなどを説明した. また同様に, 個人のデータを問題にすることはないことを文章にて明記した. さらに調査の際には, 口頭においても同上の説明を行った. なお, 調査用紙は無記名式で実施し, 回答者の個人が特定されることがないように研究倫理上の配慮を十分に行った上で調査を実施した.

2—2. 結果

2—2—1. Burnout Scale for University Athletes : BOSA の開発

探索的因子分析に先立ち KMO 測度と BS の結果はいずれも統計的基準を満たす値を示した (KMO=.935, BS=5013.884, $p<.001$).

BOSA の因子構造を明らかにするために、原案 28 項目に対して最尤法、Promax 回転による探索的因子分析を行った。固有値 1.0 以上の基準やスクリープロットに従って因子を抽出した結果、4 因子構造が妥当であると判断され、負荷量の絶対値が.40 未満あるいは 2 つ以上の因子に.35 以上の負荷量が重複する項目を削除しながら因子分析を繰り返し、項目内容を検討した結果、20 項目が抽出された。

第 1 因子は、「私は、他の部員と協調しなければならないことが辛いと思うことがある」や「私は、チームメイトとの関係が面倒に思うことがある」等を問う項目から構成されているため、「対人情緒的消耗：Interpersonal Exhaustion；以下、IE と記述」と命名した。

第 2 因子は、「私は、部活動に、心から喜びを感じることもある」や「私は、部活動の練習が終わると、気持ちのいい日だったと思うことがある」等を問う逆転項目からバーンアウトを説明する内容で構成されているため、「個人成就感の欠如：Lack of Personal Accomplishment；以下、LPA と記述」と命名した。

第 3 因子は、「私は、練習の内容に耐えられないと感じている」や「私は、練習自体がつまらなくなると感じている」等を問う項目から構成されているため、「練習情緒的消耗：Emotional Exhaustion for Athletic Practices；以下、EEAP と記述」と命名した。

第 4 因子は、「私は、部活動への参加が自分にとって意味がないことだと思うことがある」や「私は、部活動での成果（試合の勝敗・記録の更新）はもうどうでもいいと思うことがある」等を問う項目から構成されているため、「部活動に対する価値下げ：Devaluation toward Club Activities；以下、DCA と記述」と命名した。（表 3—1）

表3—1. 大学生スポーツ競技版バーンアウト尺度の探索的因子分析(最尤法、Promax回転)の結果

質問項目	F1	F2	F3	F4	
F1. 対人情緒的消耗: Interpersonal Exhaustion; IE					
私は、他の部員と協調しなければならないことが辛いと思うことがある	.926	-.066	.004	-.024	
私は、チームメイトとの関係が面倒に思うことがある	.863	-.011	.013	-.028	
私は、先輩や後輩との関係に疲れたと思うことがある	.836	-.037	.003	.051	
私は、部活動内での気配りが面倒だと感じるがある	.755	.032	.201	-.122	
私は、部活動内での人間関係に無関心になっている	.685	.169	-.144	.140	
F2. 個人成就の欠如: Lack of Personal Accomplishment; LPA					
私は、部活動に、心から喜びを感じるがある(R)	-.039	.877	.091	-.049	
私は、部活動の練習が終わると、気持ちのいい日だったと思うことがある(R)	.075	.842	-.060	.092	
私は、部活が楽しくて、知らないうちに時間が過ぎることがある(R)	-.026	.835	.085	-.049	
私は、部活動に充実感を感じる(R)	-.036	.808	.018	.137	
私は、うまく練習をやり遂げたと思うことがある(R)	.022	.797	-.094	.042	
F3. 練習情緒的消耗: Emotional Exhaustion for Athletic Practices; EEAP					
私は、練習の内容に耐えられないと感じている	.039	-.031	.873	-.026	
私は、練習自体がつまらなくなったと感じている	-.017	.021	.853	.068	
私は、練習にうんざりしている	-.065	.030	.848	.094	
私は、練習をすることにストレスを感じている	.043	-.052	.800	.071	
私は、練習での成果に行き詰まりを感じている	.076	.063	.663	-.085	
F4. 部活動に対する価値下げ: Devaluation to Club Activities; DCA					
私は、部活動への参加が自分にとって意味がないことだと思うことがある	.017	-.038	.002	.915	
私は、部活動での成果(試合の勝敗・記録の更新)はどうでもいいと思うことがある	-.084	-.061	-.012	.907	
私は、部活動への参加意欲がわからない	.006	.114	.038	.778	
私は、部活参加への気持ちが冷めていると思う	.068	.046	.193	.622	
私は、部活動への参加が苦しいと思うことがある	.269	-.050	.075	.549	
	F1	—	.443	.633	.648
	F2			.545	.543
	F3				.737
	F4				—

注) (R)は逆転項目を示す。

教示文: あなたが部活動を行う上で、最もあてはまると思う数字(1-5)に○を付けて下さい。

回答には、「1: 当てはまらない、2: あまり当てはまらない、3: どちらでもない、4: やや当てはまる、5: とても良く当てはまる」の5件法で 回答を求めた。

2—2—2. 内的整合性の検討

また、各下位尺度の信頼性を検討するために Cronbach の α 係数を算出したところ、 $\alpha=.920—0.924$ を示し、内的整合性が示された (表 3—2)。

表3—2. 各下位尺度の基本統計量および α 係数

	項目数	M	SD	α 係数	歪度	尖度	得点範囲
F1. 対人情緒的消耗	5項目	11.03	5.48	.921	.592	-.583	5~25
F2. 個人成就の欠如	5項目	10.94	5.15	.922	.912	.473	5~25
F3. 練習情緒的消耗	5項目	11.49	5.39	.924	.573	-.318	5~25
F4. 部活動に対する価値下げ	5項目	10.46	5.34	.920	.831	.008	5~25

2—2—3. 構成概念妥当性の検討

構成概念妥当性を検討するために、検証的因子分析を行った結果、モデルの各適合度指標は、GFI=.903、AGFI=.871、CFI=.968、RMSEA=.059であった。その結果、AGFIにおいて十分な推定値に達しなかったものの、GFI、CFI および RMSEA においては十分な適合度を示しており、また、AGFI も.85 以上であることから、構成概念妥当性は、統計学的にも許容範囲内であると判断した(表 3—3)。

表3—3. 確認的因子分析による適合度指標

<i>GFI</i>	<i>AGFI</i>	<i>CFI</i>	<i>RMSEA</i>
.903	.871	.968	.059

2—3. 考察

本研究における探索的因子分析の結果から、4 下位尺度各 5 項目合計 20 項目が抽出された。また、各下位尺度の信頼性係数は統計学的にも十分であり、尺度の構成概念妥当性を表す適合度指標も許容範囲内であると判断された。この結果、一定水準の信頼性と妥当性を兼ね備えた、大学生スポーツ競技者のバーンアウトを測定する尺度である BOSA が開発された。

第 1 因子の「対人情緒的消耗」は、チーム内の対人関係に対して、情緒的な消耗感を抱いているという、共通した項目内容で構成されている。スポーツチームにおける対人関係は、同一の目標に向かって切磋琢磨する仲間としての関係性と、競技スポーツの側面としてレギュラーポジションを競い合うライバルでもあり、両義的な意味合いを持つ不安定な関係性がスポーツチーム内の対人関係として併存していることが指摘されている(雨宮・上野・清水, 2015)。このような環境下では、チーム内の対人関係に対して敏感になり、対人関係の間

題を発生させやすいことが推察される。先行研究によると、ABI（岸・中込・高見，1988）の下位尺度においても、対人関係の葛藤を説明している下位尺度が含まれている。また、西堀・諸井（2000）は、「情緒的消耗感」は対人環境に関する変数から大きな影響を受けることを報告している。さらに久保（2007）は、「情緒的消耗感」がバーンアウトの主症状であり、「脱人格化」および「個人的達成感の低下」は、「情緒的消耗感」の枯渇状態によって引き起こされる副次的な結果であると述べている。それはスポーツ競技者においても同様であることが先行研究によって示唆されている（Gustafsson, Kenttäb, and Hassmén, 2011）ことから、スポーツ競技者のバーンアウトを測定する際、情緒的な消耗感を一次的な症状として捉える必要があると考えられる。以上のことから、「IE」が大学生スポーツ競技者のバーンアウトの下位尺度として抽出された。

第2因子の「LPA」は、部活動における競技活動による成就感が欠如しているという、共通した項目内容で構成されている。久保（2007）によると、バーンアウトの「個人的達成感の低下」は、「情緒的消耗感」が発生した後に体験する急激な落ち込みや、有能感・達成感の低下によって発生する二次的な反応として理解することができるという。またバーンアウトを発症した者は、成就感が低下し、そのため強い自己否定の行動をとると推測される。大学生スポーツ競技者においては、運動部活動や練習に参加することに対するモチベーションの低下や対人関係の問題が発生することによって、運動部活動への活動に従事することを避けるようになることは容易に予想できる。その結果、達成感を高めることが困難となり、競技からのドロップアウトを助長することが推察される。以上のことから、「LPA」が大学生スポーツ競技者のバーンアウトの要因として抽出された。

第3因子の「EEAP」は、練習への参加や成果に対して情緒的な消耗感を抱い

ているという、共通した項目内容で構成されている。岸・中込・高見（1988）が開発した ABI においても、競技に対する情緒的消耗という因子が抽出されており、先行研究と類似した結果が本尺度においても確認された。しかしながら、競技活動や練習に対するイメージ、感情、価値観は、それぞれ異なる側面を有していると考えられるが、ABI の下位尺度を構成している項目群においては、競技活動とその練習で体験する情緒的消耗を示した内容とが混在している。そのため、項目内容を分けた上で測定する必要があると推察されることから、大学生スポーツ競技者のバーンアウトを構成する要因として「EEAP」因子が抽出された。

第 4 因子の「DCA」は、部活動における競技活動の継続に対して価値を見出せない結果、参加意欲や活力を体験することができないという、共通した項目内容で構成されている。これは、Raedeck（1997）や Raedeck and Smith（2001）によるスポーツ競技者のバーンアウト概念として提唱された「競技に対する価値下げ」と類似した下位尺度である。スポーツ集団に所属している者にとって、チームに属して競技活動を行うことへの価値や効用を認知することが、競技を継続する上での動機づけや目標設定を導く要因であるが、バーンアウトを発症しているスポーツ競技者においては、チーム活動に対する動機づけや参加意欲が低下し、チームからの離脱や部活動不適應を起こすことが指摘されている（Gustafsson, Kenttäb, and Hassmén, 2011）。そのため、大学生スポーツ競技者のバーンアウト尺度を構成する要因として「DCA」が抽出された。

以上、本研究の結果から、バーンアウトの構成概念において、主症状である「情緒的な消耗感」（Gustafsson, Kenttäb, Hassmén, 2011；久保，2007）を「対人関係」と「練習」の 2 つの側面から捉えることが可能な尺度が開発された。さらに、バーンアウトの二次的な症状である「価値下げ」と「成就感の欠如」と

いう、合計 4 つの下位尺度から構成されており、スポーツ競技者のバーンアウトを測定する尺度であることが確認された。

バーンアウトは個人の内的な側面と、個人が置かれている環境といった外的な要因の両方が誘因となり、発生することが先行研究によって報告されている。たとえば内的要因として、Freudenberger (1974) や稲岡・松野・宮里 (1982) は、「献身的で自我欲求の強い者」や「与えることに過剰な欲求を感じている者」、「完全主義者・理想主義者」、「理想・希望・期待感が高い」および、「徹底主義で妥協を拒む」といった個人のパーソナリティ要因を挙げている。また、バーンアウトに陥ったものは「共感に感情的な暖かさがなくなり、冷淡性が増す」といった社会的な機能の低下が確認され、それに起因する対人関係の葛藤や離職の問題を体験しやすいことが指摘されている (和田・佐々木, 2006)。一方、外的な要因として他者との関係性や環境の影響が示唆されており、ソーシャル・サポートが対人援助職やバーンアウトに対して抑制的に機能する (土屋・中込, 1998) こと、指導者との関係はバーンアウト発症に影響することが報告されている (Isoard-Gauthier, Trouilloud, Gustafsson, and Guillet-Descas, 2016)。さらに、バーンアウトが「人間関係の悪さ、あるいは対人関係に過度な負担を感じることに端を発するストレス」である (田尾・久保, 1996) ことから、バーンアウトと対人関係の問題は、密接に関連するものである。以上のことから、バーンアウトの概念や問題の構造を改めて解釈し、測定するためには、個人の内的な側面と外的な側面の両方を考慮する必要がある。さらに、大学生スポーツ競技者と対人関係の問題は、大学生スポーツ競技者において部活動適応を規定する要因となる場合と、退部要因として機能する場合があります (荒井, 1983 ; 山本, 1990, 1991)、スポーツチームは両義的な他者との関係性が存在する集団でもある (雨宮・上野・清水, 2014)。本研究によって開発された BOSA は、そのような個人

の内的な側面と外的な側面の二側面から測定することが可能であることから、大学生スポーツ競技者のバーンアウトを測定する上で、新たな側面から測定可能な尺度であることが示された。

第3節 大学生スポーツ競技者版バーンアウト尺度の再検査信頼性および併存的妥当性の検討（研究1—2）

3—1.目的

本研究の目的は、研究1—1において開発したスポーツ競技者版バーンアウト尺度の再検査信頼性および、ドロップアウトとの関連性について検討し、尺度の併存的妥当性を確認することである。

3—2.方法

3—2—1. 調査時期と対象者および、調査方法

本調査は2013年の5月中旬から12月中旬の期間で2度（Time1：5月中旬から7月初旬，Time2：Time1から約2週間後）の調査を行った。対象者は、私立大学2校の体育会運動部に所属する大学生スポーツ競技者74名（男性=43名，女性=34名，平均年齢=19.42歳， $SD=.94$ ）であり，専門種目はそれぞれ，野球，タッチフットボール，ハンドボール，柔道，バレーボールであった。調査方法は，集合調査法および郵送法による質問紙調査を用いた。

3—2—2. 調査内容

3—2—2—1. フェイスシート

対象者の基本的属性（性別，学年，専門競技）および，継続調査のために学籍番号について回答を求めた。

3—2—2—2. 大学生スポーツ競技者版バーンアウト尺度

研究 2—1 において開発した，大学生スポーツ競技者版バーンアウト尺度（Burnout Scale for University Athlete：以下，BOSA と記述）を用いた．回答方法は 5 件法（1：当てはまらない—5：当てはまる）を使用した．また本研究では，研究結果を一般のスポーツ競技者にも適応させるために，項目内容において「部員」と記載されている箇所を「チームメイト」，「部活動」と記載されている箇所を「チーム」とそれぞれ変更した上で本尺度を用いた．

3—2—2—3. ドロップアウト企図の有無に関する質問項目

スポーツ競技者のバーンアウトは，ドロップアウトを予測する因子であることが先行研究によって報告されている（Gustafsson, Kenttä, and Hassmén, 2011）．そこで BOSA の併存的妥当性を検討するために，Time1 において「あなたは現在，所属しているスポーツ集団（部活動）を辞めよう・辞めたいと思っておりますか」という質問項目を作成し，「はい」，「いいえ」，「わからない」に当てはまるものを 1 つ選択することを求めた．なお，「はい」および「わからない」と回答した者を「ドロップアウト企図群（14 名）」，「いいえ」と回答したものを「ドロップアウト非企図群（60 名）」とした．

3—2—3. 分析方法

3—2—3—1. 再検査信頼性の検討

BOSA の再検査信頼性について検討するために，Time1 のバーンアウト尺度の得点と Time2 の得点間における，Pearson の積率相関係数（ r ）を算出した．

3—2—3—2. 併存的妥当性の検討

BOSA の併存的妥当性について検討するために、Time1 のドロップアウト企図群と非企図群間のバーンアウト得点の差異について、対応のない t 検定による比較検討を行った。

3—2—4. 倫理的配慮

本研究における対象者への倫理的配慮として、フェイスシートにて回答の自由が保障されていること、得られたデータは研究以外には一切使用しないこと、個人のデータを問題にすることはしないことを説明した。さらに調査の際には、第一著者あるいは代理者が口頭で上記の説明を行い、各対象者に封筒と質問紙を配布した。本研究は追跡調査であることから、対象者には質問紙上の解答欄に学籍番号を記入してもらい、回答後、自身で封筒に質問紙を封入することを依頼した上で回収することによって、周囲の者が回答者を特定したり、内容を確認することができないようにし、同意した場合にのみ回答すること、いつでも同意の撤回は可能であることを説明することで研究倫理上の配慮を十分に行い、同意を得た者に対して調査を実施した。

3—3. 結果

3—3—1. 再検査信頼性の検討

BOSA の再検査信頼性について明らかにするために、Time1 における BOSA 得点と Time2 の得点間の Pearson の積率相関係数を算出した結果、 $r=.61$ ($p<.01$) であり、有意な中程度の正の相関関係が確認された。

3—3—2. 併存的妥当性の検討

BOSA の併存的妥当性について検討するために、Time1 におけるドロップアウト企図群とドロップアウト非企図群におけるバーンアウト得点の差異について検討した結果、ドロップアウト企図群 (Mean=52.50, SD=8.04) の方が非企図群 (Mean=41.36, SD=9.48) よりも有意にバーンアウト得点が高いことが確認された ($t(68) = 4.05, p < .001$) (図 2—1)。

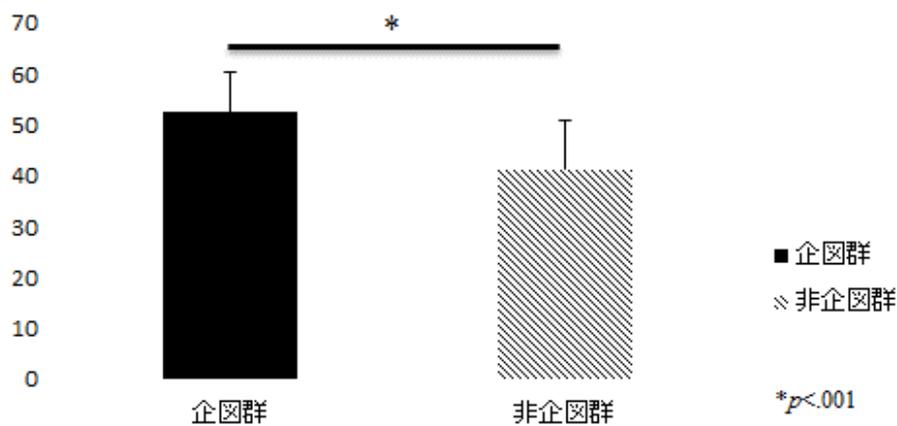


図2—1. ドロップアウト企図・非企図群間のBOSA合計得点

3—4. 考察

3—4—1. 再検査信頼性の検討

本研究の結果から、Time1 におけるバーンアウト得点と Time2 の得点には有意な中程度の相関関係があり、2 週間の間隔において、ある程度バーンアウト得点安定していることが示された。スポーツ競技者のバーンアウトは、長期的なストレスに曝されることによって発生する反応であると報告されている (Smith, 1986)。そのため、一時的な反応として生起する問題ではなく、安定しながらも徐々に症状が変化・進行する問題であることが考えられる。本研究の結果は先行研究による示唆と一致し、本研究において開発された尺度の再検査信頼性が

確認された。

3—4—2. 併存的妥当性の検討

本研究の結果から、ドロップアウトを企図しているスポーツ競技者は、ドロップアウトを企図していない者と比較して、バーンアウト得点が高いことが確認された。横田（2002）は、バーンアウトの得点や心理的負荷が高い高校生スポーツ競技者は、結果的にドロップアウトに至りやすいことを報告している。本研究の結果は、先行研究と類似した結果を示し、ドロップアウトを企図していることの有無は、スポーツ競技者のバーンアウト得点の高さを予測する指標であることから、本研究において開発された BOSA の併存的妥当性は確認された。

3—4—2. 今後の課題

本研究において、ドロップアウト企図の有無によるバーンアウト得点の差異について検討し、BOSA の併存的妥当性について検討を行った。しかしながら、大学生スポーツ競技者のドロップアウトの背景には、競技成績の停滞やチームメイト・指導者といった対人関係の問題だけではなく、就職活動といった現実生活における致し方ないドロップアウトの理由も存在することが予想されることから、本研究で行った検討はあくまでも一定レベルの妥当性を説明するものであると考えられる。そのため今後、継続的な調査を実施し、従来のスポーツ競技者を対象としたバーンアウト尺度との関連性の検討を行うなど、より詳細な妥当性の検討が求められる。

第4節 まとめ

以上、本研究の結果から、4 下位尺度合計 20 項目から構成され、問題の主症状と言われる「情緒的消耗感」を従来とは異なる「対人」と「練習」の二軸で測定することが可能な、新たな大学生スポーツ競技者版バーンアウト尺度が開発された。また、内的整合性、再検査信頼性、構成概念妥当性に加えて、併存的妥当性が確認された。特に、競技からのドロップアウトを企図している者と、ドロップアウトを企図していない者との間に有意な得点の差異が確認されたことから、本研究において開発された尺度は、ドロップアウトに繋がる危険性と関連するバーンアウトを測定することが可能な尺度であり、より現場の現象に近い測定指標であると考えられる。

**第4章 大学生スポーツ競技者版アレキシサイミア傾向
尺度の開発およびバーンアウトとの関連性の検討〔研究2〕**

第4章 大学生スポーツ競技者版アレキシサイミア傾向尺度の開発および

バーンアウトとの関連性の検討〔研究2〕

第1節 問題と目的

第3章では、スポーツ競技者のバーンアウト尺度を開発した。その結果、4下位尺度合計20項目で構成され、信頼性と妥当性を兼ね備えたスポーツ競技者のバーンアウト尺度が開発された。スポーツ競技者のバーンアウトには、様々な発生プロセスが報告されているが、現代のように苦しい練習に耐え、弱音を吐かずに練習に取り組む姿勢（島本・石井，2010）や、ネガティブな感情を抑制し、他者よりも多くの練習をすることが美德であるかのように扱われるスポーツ界においては、アレキシサイミア傾向といった感情の認識が困難な個人が、過剰適応の末にオーバートレーニングやモチベーションの低下を体験し、結果的にバーンアウトを発症させてしまう危険性がある。実際に、先行研究において、対人援助職に従事している者のアレキシサイミア傾向とバーンアウトとの間で正の関連性が報告されている（Dionisio, Athanasios, Christos, Aikaterini, Konstantinos, Emmanuel, and Ioannis, 2009; Mattila, Ahola, Honkonen, Salminen, Huhtala, and Joukamaa, 2007）。そのため本章において、スポーツ競技者のアレキシサイミア傾向を「競技場面やその対人場面において、自己の感情を認識・表現することを苦手とする個人の特徴」と定義し、「大学生スポーツ競技者のアレキシサイミア傾向がバーンアウトを予測する」という仮説の下、研究2—1ではスポーツ競技者のアレキシサイミア傾向尺度の開発を行い、尺度の信頼性と妥当性について検討する。次に研究2—2として、スポーツ競技者のアレキシサイミア傾向がバーンアウトとどのように関連するのかという点について、横断的な調査による変数間の関係性について明らかにする。

第 2 節 大学生スポーツ競技者版アレキシサイミア傾向尺度の開発(研究 2—1)

2—1. 目的

本研究では、大学生スポーツ競技者版アレキシサイミア傾向尺度を開発し、因子構造および信頼性と妥当性の検討を行うことを目的とする。

2—2. 方法

2—2—1. 調査期間と調査対象者

調査期間は 2010 年 9 月上旬から 12 月下旬の期間であり、都内 A 大学の体育会所属の大学生スポーツ競技者 305 名に対して集合調査法による質問紙調査を実施した。得られた回答のうち、記入漏れおよび記入ミスがあったものを除き、有効回答である 273 名（有効回答率 89.50%、男性 108 名、女性 165 名、平均年齢 19.81 歳、 $SD=1.09$ ）を調査対象とした。なお、調査対象者の所属部活動のスポーツ種目は、野球、サッカー、陸上競技、剣道他、他 12 種目の総計 16 種目であった。

2—2—2. 調査内容

2—2—2—1. 基本的属性

フェイスシートにて、基本的属性（性別、学年、年齢、所属部活動名）について回答を求めた。なお、回答方法は、学年、年齢、所属部活動名は記述式にて実施し、性別については選択式にて実施した。

2—2—2—2. 大学生スポーツ競技者のアレキシサイミア傾向に関する質問項目

大学生スポーツ競技者のアレキシサイミア傾向に関する質問項目を作成するに際し、後藤・小玉・佐々木（1999）の Gotow Alexithymia Questionnaire（以下、

Galex と記述) を参考に, スポーツ競技場面に適応するアレキシサイミア傾向尺度の項目作成を行い, 大学生スポーツ競技者版アレキシサイミア傾向尺度: Sport Alexithymia Scale (以下, SAS と記述) の原案 20 項目を準備項目として採択した. この Galex は, 先行研究によって開発されている Toronto Alexithymia Scale (Taylor, Ryan, and Bagby, 1985) や Schalling Sifneos Personality Scale (Apfel and Sifneos, 1979) から尺度項目を抽出しており, 従来のアレキシサイミア概念に沿って因子が構成されている. そのため, 国外において一般的に使用されているアレキシサイミア傾向尺度である Toronto Alexithymia Scale—20 (Bagby, Parker, and Taylor, 1994; Bagby, Taylor, and Parker, 1994) よりも項目内容に偏りが少ないことから, 本研究においてスポーツ競技者版のアレキシサイミア傾向尺度を開発する際に適当であると判断された. なお, 項目の作成においては, Galex の項目内容を損なわないように留意し, 大学生スポーツ競技者に適した項目への推敲をスポーツ心理学専攻の大学生 6 名と教員 1 名との合議によって実施した. その後, 現役の大学生スポーツ競技者 3 名に項目内容の確認を依頼し, 適宜項目内容の修正を行い, 最終的な原案項目を設定した. 回答方法は, 5 件法 (1: 全く当てはまらない—5: とても良く当てはまる) により回答を求めた. なお, Galex のスポーツ競技者用への改訂に関しては, Galex の開発者であり第一著者の後藤氏及び第二著者である小玉氏の下承を得て実施した.

2—2—2—3. 日本語版 Toronto Alexithymia Scale—20

SAS の併存的妥当性を検証するにあたり, 先行研究において開発された, アレキシサイミア傾向尺度である日本語版 Toronto Alexithymia Scale—20 (以下, TAS—20 と記述) (小牧・前田・有村・中田・篠田・緒方・志村・川村・久保, 2003) を用いた. この尺度は「感情同定困難」, 「感情伝達困難」, 「外的志向」

の3因子合計20項目から構成されており、信頼性および妥当性が確認されている。

2-2-3. 分析方法

探索的因子分析を実施するにあたり、標本妥当性を確認するために、Kaiser—Mayer—Olkin (KMO) 測度と Bartlett の球面性検定 (BS) を行った。次に、SAS の原案 20 項目に対して探索的因子分析 (最尤法, Promax 回転) を行い、尺度の因子構造を検討した。また、探索的因子分析によって抽出された各下位尺度の信頼性係数 (Cronbach's α) の算出を行った。さらに、抽出された因子構造での構成概念妥当性を検討するために確認的因子分析を行った。なお、確認的因子分析を行うに際し、先行研究 (小牧・前田・有村・中田・篠田・緒方・志村・川村・久保, 2003) を参考に、3 因子解を想定した上で実施した。モデルの全体的な評価を行うための指標として、GFI, AGFI, CFI, RMSEA を用い、採択基準としてそれぞれ、GFI, AGFI 及び CFI の採択基準は.90 以上 (出村・西嶋・長澤・佐藤, 2004; 室橋, 2007; 山本・小野寺, 2000), RMSEA は.08 以下 (出村・西嶋・長澤・佐藤, 2004; 田部井, 2003; 山本・小野寺, 2000) の場合にモデルの適合性が良いと判断した。

次に、SAS と、TAS—20 の得点間で、Pearson の積率相関係数 (r) の算出を行い、併存的妥当性の検証を行った。なお、TAS—20 は、合計得点を算出した上でカットオフスコアを用い、アレキシサイミア傾向のスクリーニングテストとして使用される尺度であり、先行研究において、TAS—20 の合計得点を用いたアレキシサイミア傾向や感情処理・反応の診断や測定が行われている (Hill, Berthoz, and Frith, 2004; Melin, Thylessius, and Persson, 2010; Taylor, Bagby, and Parker, 1997)。また同様に、TAS-20 によって併存的妥当性を検証している先行

研究では、合計得点を用いた分析を実施している (Lau, Bishop, Segal, Buis, Anderson, Carlson, Shapiro, and Carmody, 2006). これらのことから、本研究では TAS—20 の合計得点による分析を採用した. なお、分析ソフトは、SPSS20.0 および Amos20.0 を用いた.

2—2—4. 倫理的配慮

本研究における調査対象者への倫理的配慮として、予備調査および本調査において、回答の自由が保障されていること、得られたデータは、研究以外には一切使用しないことなどをフェイスシート上および口頭にて説明した. 次に、個人間のデータは比較対象として用いないことを明記し、研究倫理上の配慮を十分に行った上で、同意を得た者に対して調査を実施した.

2—3. 結果

探索的因子分析に先立ち、標本の妥当性を確認するための KMO 測度と BS の結果は、いずれも統計的基準を満たす値を示した (KMO=.814, BS=1235.394, $p<.001$).

SAS の因子構造を明らかにするために、スポーツ競技者におけるアレキシサイミア傾向を表す尺度原案 20 項目に対して最尤法, Promax 回転による探索的因子分析を行った. 固有値 1.0 以上の基準に従って因子を抽出した結果、3 因子構造が妥当であると判断され、因子負荷量の絶対値が.40 未満あるいは 2 つ以上の因子に.35 以上の負荷量が重複する項目を削除しながら因子分析を繰り返し、項目内容を検討した結果、12 項目が抽出された.

第 1 因子は、「プレーをしている時、急にドキドキしたり、自分の身体の中の感覚に困惑することがある」や「プレー中、心の中の感情に混乱することがあ

る」といった項目群から構成されているため、「プレー中感情認識困難：Difficulty Identifying Feelings on Playing（以下、DIFPと記述）」と命名した。

第2因子は、「チームメイトやコーチに対する気持ちを示すことが難しいと感じる」や「チーム内で、自分の気持ちを簡単に表現できないと感じる」といった項目群から構成されているため、「チーム内感情言語化困難：Difficulty Describing Feelings toward Team Members（以下、DDFTMと記述）」因子と命名した。

第3因子は、「練習の計画や試合の作戦を考えると、プレーの楽しさが増すと思う」や「練習でも試合でも、なぜそのような結果になったのかを考える」といった逆転項目から構成されているため、「競技内表層的思考：Externally Oriented Thinking for Sports（以下、EOTSと記述）」因子と命名した。なお、それぞれの因子名については、項目内容及びSASを開発するにあたり用いたGalexの各因子名に準拠した（表4—1）。

表4—1. 大学生スポーツ競技版アレキシサイミア傾向尺度の探索的因子分析(最尤法, Promax回転)の結果

質問項目	F1	F2	F3
F1. プレー中体感・感情の認識不全: Difficulty Identifying Feelings on Playing; DIFP			
プレーをしている時、急にドキドキしたり、自分の身体の中感覚に困惑することがある	.850	-.136	.057
プレー中、心の中の感情に混乱することがある	.799	.068	-.043
プレー中に、自分がどのような感情を抱いているかわからなくなることがある	.602	.127	-.083
プレーをしている時、焦ると頭の中が真っ白になることがある	.514	.161	.081
F2. チーム内感情表現不全: Difficulty Describing Feelings toward Team Members; DDFTM			
チームメイトやコーチに対する気持ちを示すことが難しいと感じる	-.033	.825	-.064
チーム内で、自分の気持ちを簡単に表現できないと感じる	.000	.748	.017
親しいチームメイトにも自分の気持ちを伝えることは難しいと感じる	.008	.691	.131
チームメイトやコーチに、自分の気持ちを適切な言葉で説明することが難しいと感じる	.177	.516	-.090
F3. 部活動表層的思考: Externally Oriented Thinking in Teams; EOTT			
練習の計画や試合の作戦を考えると、プレーの楽しさが増すと思う R	.006	.096	.769
練習でも試合でも、なぜそのような結果になったのかを考える R	.147	-.054	.617
練習中、自分の感情を理解することで、メンタル面の問題を解決することができると思う R	-.137	.094	.587
練習中、チームメイトの気持ちに共感することは大切だ R	.025	-.137	.576
	F1	—	.598
因子間相関	F2	—	-.142
	F3	—	—

注) (R)は逆転項目を示す。

教示: あなたが部活動を行う上で、最もあてはまると思う数字(1—5)に○を付けて下さい。

回答には、「1:全く当てはまらない、2:あまり当てはまらない、3:どちらでもない、4:やや当てはまる、5:とても良く当てはまる」の5件法で回答を求めた。

次に、各下位尺度の信頼性を検討するために Cronbach の α 係数を算出したところ、 $\alpha=.726-.816$ を示し、内的整合性が確認された（表 4—2）。

表4—2. 各下位尺度の基本統計量および α 係数

	項目数	<i>M</i>	<i>SD</i>	α 係数	歪度	尖度	得点範囲
F1. プレー中体感・感情の認識不全	4項目	11.21	4.03	.816	.071	-.746	1~20
F2. チーム内感情表現不全	4項目	11.17	3.73	.807	-.103	-.401	1~20
F3. 部活動表層的思考	4項目	8.96	3.26	.726	.692	.147	1~20

また、構成概念の妥当性を検討するために、確認的因子分析を行った。その結果、モデルの適合度指標は $GFI=.903$, $AGFI=.871$, $CFI=.970$, $RMSEA=.057$ であり、 $AGFI$ の値が基準値には若干到達していないものの、他の 3 指標の値は基準値を超えていることから、構成概念妥当性は、許容範囲内であると判断した（表 4—3）。

表4—3. 確認的因子分析による適合度指標

<i>GFI</i>	<i>AGFI</i>	<i>CFI</i>	<i>RMSEA</i>
.903	.871	.970	.057

さらに、併存的妥当性について検討を行うため、本研究で開発された SAS と TAS—20 においてそれぞれの合計得点間における相関係数を算出した。その結果、SAS と TAS—20 の間において高い正の相関係数 ($r=.73$, $p<.01$) が示され、SAS の併存的妥当性が確認された。

2—4. 考察

2—4—1. 尺度開発

SAS の原案 20 項目に対する探索的因子分析の結果, 3 下位尺度合計 12 項目が抽出された. また, 先行研究によって開発された TAS—20 との間における Pearson の積率相関係数の値も高い相関関係が示され, 尺度の構成概念妥当性を示す適合度指標も許容範囲内であった. さらに, 各下位尺度の信頼性係数は統計学的にも十分であったことから, 内的整合性, 併存的妥当性および, 構成概念妥当性を兼ね備えた, 大学生スポーツ競技者のアレキシサイミア傾向を測定する SAS が開発された.

第 1 因子として, プレー中に経験する自身の感情を認識することが困難であることを示す項目内容で構成されている, 「DIFP」が抽出された. 先行研究によると, スポーツ競技者は自分自身の感情状態を正確に把握し, 選手としての自立に努めることが, パフォーマンスと密接に関連する心理的側面である, 心理的競技能力を高める過程において重要であることが示唆されている (守屋・島本・福林・石井, 2011). しかしながら, そのような個人は, 自身の感情を認識し, ストレスの高い状況において適切な対処を行う事が困難であり, 自身の気づかない間にストレスを受け続けてしまい, 結果的に心身症や社会不適応に繋がることを示唆されている. (Taylor, Bagby, and Parker, 1997). またアレキシサイミア傾向と非自己決定的モチベーションとが有意な相関関係を示すことが報告されている (Mitrovic and Brown, 2009). そのため, アレキシサイミア傾向が高いスポーツ競技者は, 自身の競技やプレー中における感情やモチベーションを認識することが困難であり, 結果的に自律的な競技に対するモチベーションの低下や, 心理的な競技能力の抑制に繋がる可能性があり, 本研究において開発された尺度において, 「DIFP」が抽出された.

第 2 因子として、自身が所属しているスポーツ集団内のチームメイトや指導者に対して、自身の感情を適切に表現することが困難であることを示す内容で構成されている、「DDFTM」が抽出された。奥村（2008）によると、対人場面において経験された情動が他者に対して伝達された場合、それは個人の状態や意図を他者に伝達するためのシグナルとして機能することが報告されている。つまり、感情表現は自身の感情を他者に説明することによる意思伝達手段であるため、それによって自身の状態を説明することが可能であり、周囲からの支援を享受することに繋げる機能を有する。しかしながらアレキシサイミア傾向の高い個人は、自身の感情を認識して他者に伝達することが難しいことから、対人交流に対して消極的になり、他者との良好な関係性の構築には繋がらないことが指摘されている（Kojima, Senda, Nagaya, Tokudome, and Furukawa, 2003；小塚, 2004, 2005）。また一方では、アレキシサイミア傾向は過剰適応と関係しており、一見、適応的な個人としてみなされやすいことから、他者から援助を受ける機会が少ないと示唆されている（Nemiah, Freyberger, and Sifneos, 1976）。以上のことから、アレキシサイミア傾向が高いスポーツ競技者は、自身の感情をチーム内の他者に表現することが難しく、所属するスポーツ集団内における他者との意思疎通を十分に図る事ができず、チーム内で集団不適応を起こしやすいことが予想され、「DDFTM」が抽出された。

第 3 因子として、所属するスポーツ集団内における事柄に対して、内的体験には触れずに思考が優位になるという、アレキシサイミア傾向や心身症患者において見られる機械的な思考スタイルを示す項目内容で構成されている、「EOTS」が抽出された。Sifneos（1973）や Taylor, Bagby, and Parker（1997）は、アレキシサイミア傾向の認知面における特徴として機械的思考を報告しており、アレキシサイミア傾向が高い者は、自身の内的な事実について述べず、面接者

を疲弊させることを報告している。そのためアレキシサイミア傾向が高い個人は、内的な事象よりも外的な事実に注意が向きやすく、その結果、自己や他者の感情に注意を向けることができず、さらに想像力の問題も指摘されていることから (Taylor, Bagby, and Parker, 1997)、感情的な問題に対する対処や、自己だけでなく他者の感情も想像し理解することを苦手とするという対人交流場面での問題が報告されている。スポーツ競技者の心理社会的な問題を予防・緩和するため、ソーシャル・サポートの授受が効果的であると示唆されており (土屋・細川, 2009)、自分から他者にソーシャル・サポートを提供することの多さが、結果的に提供相手からのサポートを促進させるという (堀, 2009)。このように、アレキシサイミア傾向が高いスポーツ競技者は、自身や他者の感情に対して意識を向けにくく、その結果、他者への応答性にも乏しいことから、本研究において「EOTS」が抽出された。

以上のことから、大学生スポーツ競技者のアレキシサイミア傾向尺度が開発され、因子構造や信頼性および妥当性が確認された。特に、本尺度は従来のアレキシサイミア傾向の構成概念を踏襲しながらも、大学生スポーツ競技者がスポーツ現場で体験する競技場面や対人場面に関する項目で構成されている点において、スポーツ競技者のアレキシサイミア傾向を測定するために有用な指標であることが考えられる。

2-4-2. 今後の課題

本研究において開発された SAS は、一定の信頼性と妥当性を有する、スポーツ競技者のアレキシサイミア傾向を測定することが可能な尺度であると言える。しかしながら、SAS の一部の項目内容については、さらに検討する余地がある。具体的には、「チーム内感情表現不全」因子の内容は、チーム内の対人関係場面

を想定した項目群によって構成されているが、従来のアレキシサイミア傾向の概念やそれを測定する尺度である TAS-20 (Bagby, Parker, and Taylor, 1994) や Galex (後藤・小玉・佐々木, 1999) においては、当該因子と類似した因子として「感情伝達困難」や「感情言語化困難」という、自身の感情を言語化できない側面が強調されている。すなわち、SAS の「チーム内感情表現不全」因子では、感情の言語化に加えて、チーム内の対人関係の要素が含まれていることから、因子得点が個人の特徴に加えて、チーム内の対人関係や風土による影響を受ける可能性もある。そのため、本下位尺度の得点は、アレキシサイミア傾向の枠組みを超えて対人関係の側面を測定している可能性もあることから、慎重な解釈が求められる。

第 3 節 スポーツ競技者のアレキシサイミア傾向とバーンアウトの関連性の

第 3 節 検討

3—1. 目的

研究 2—1 において、スポーツ競技者のアレキシサイミア傾向を測定する心理指標が開発された。次に研究 2—2 の目的は、スポーツ競技者のアレキシサイミア傾向とバーンアウトの関連性について、横断的に検討することである。

3—2. 方法

3—2—1. 調査期間と調査対象者

本調査は、研究 1 と同時期に、都内 A 大学の体育会所属の大学生 305 名に対して集合調査法による質問紙調査として実施した。得られた回答のうち、記入漏れ及び記入ミスがあったものを除き、有効回答である 271 名（有効回答率 88.85%，男性 109 名，女性 162 名，平均年齢 19.83 歳， $SD=1.06$ ）を調査対象と

した。なお、調査対象者の所属部活動のスポーツ種目は、野球、サッカー、陸上競技、剣道他、他 12 種目の総計 16 種目にわたって調査を依頼した。

3—2—2. 調査内容

3—2—2—1. 大学生スポーツ競技者版アレキシサイミア傾向尺度

研究 2—1 で開発された、大学生スポーツ競技者版アレキシサイミア傾向尺度 (Sport Alexithymia Scale : 以下, SAS と記述) を用いた。回答方法は 5 段階 (1 : 全く当てはまらない—5 : とても良く当てはまる) で行った。

3—2—2—2. 大学生スポーツ競技者版バーンアウト尺度

研究 1 において開発された、大学生スポーツ競技者版バーンアウト尺度 (: Burnout Scale for University Athletes : 以下, BOSA と記述) を用いた。回答方法は 5 段階 (1 : 当てはまらない—5 : とても良く当てはまる) で行った。

3—2—3. 分析方法

スポーツ競技者のバーンアウトが様々な要因によって導かれるという先行研究の報告 (Gustafsson, Kenttäb, and Hassmén, 2011) に倣い, SAS および BOSA の各下位尺度間での関連性について検討を行うために, BOSA の各下位尺度を従属変数とし, SAS の各下位尺度を独立変数としたステップワイズ法による重回帰分析を行った。なお, 分析ソフトは SPSS20.0 を用いた。

3—3. 結果

SAS と BOSA との関連性を検討するために, BOSA の各下位尺度を従属変数とし, SAS の各下位尺度を独立変数としたステップワイズ法による重回帰分析

を行った。なお、小塩（2012）によると、重回帰分析を行う際、一般に Variance Inflation Factor（VIF）の値が 10 以上であった場合、多重共線性が発生していると述べられている。そのため、独立変数である SAS の各下位尺度得点間において Pearson の積率相関係数の算出及び VIF の値の算出を行った。その結果、独立変数である SAS の下位尺度である DIFP と DDFTM との間に中程度の正の相関関係（ $r=.60$, $p<.01$ ）が認められ、また EOTS と DIFP は無相関（ $r=-.03$, $n.s.$ ）であり、DDFTM との間には低い負の相関関係（ $r=-.14$, $p<.01$ ）が確認された。また、VIF の値は.99—1.01 の範囲であった。以上の結果から、本分析における多重共線性の発生確率は低いと判断された。次に重回帰分析の結果、統計的に有意である標準偏回帰係数（ β ）（独立変数が 1 点高くなると、従属変数の得点が標準偏回帰係数分増加することを意味する）の値は、BOSA の下位尺度である「IE」において、「DDFTM」（ $\beta=.19$, $p<.01$ ）および、「EOTS」（ $\beta=.18$, $p<.01$ ）の独立変数が有意に正の値を示した。また、「LPA」において、「EOTS」（ $\beta=.38$, $p<.001$ ）の独立変数が有意に正の値を示した。次に、「EEAP」においては、「DIFP」（ $\beta=.22$, $p<.001$ ）と「EOTS」（ $\beta=.26$, $p<.001$ ）の各独立変数が有意に正の値を示した。さらに、「DCA」においては、「DIFP」（ $\beta=.19$, $p<.01$ ）および、「EOTS」（ $\beta=.35$, $p<.001$ ）の各独立変数が有意に正の値を示した。さらに、重相関係数（ R ）は、BOSA のいずれの下位尺度においても有意な関連性が確認された。独立変数が従属変数をどの程度の割合で説明できているかを示す重決定係数（ R^2 ）の値については、.06—15（ $p<.001$ ）の範囲であったことから、本調査において抽出された SAS における各下位尺度の分散は、BOSA の各下位尺度の分散の約 6—15%を説明していることを示した。また、重回帰分析の結果を表 4—4 に示した。

表4—4. アレキシサイミア傾向とバーンアウトとの関連性の検討

独立変数(SAS)	従属変数(BOSA)	R^2	β
	IE	.06 **	
DDFTM			.19 *
EOTS			.18 *
	LPA	.15 **	
EOTS			.39 **
	EEAP	.10 **	
DIFP			.21 **
EOTS			.26 **
	DCA	.15 **	
DIFP			.18 *
EOTS			.36 **

*** $p < .01$ ** $p < .001$**

3—4. 考察

SAS の各下位尺度を独立変数, BOSA の各下位尺度を従属変数とした重回帰分析を行った結果, 大学生スポーツ競技者のアレキシサイミア傾向と, バーンアウトとの間に正の関連性が確認された。

まず, 「DIFP」では, バーンアウト尺度の「EEAP」および, 「DCA」に対して, 有意な正の標準偏回帰係数を示した。先行研究によると, 自身の気持ちへの気づきが低下することによって, 気づかない間に大きな問題を抱えてしまうことが報告されている(白鳥, 2004)。特に, プレーに対する感情を認識することは, 自身の競技や練習へのモチベーションを高める上で重要な要素であることが考えられる。しかし「DIFP」が高い者は, プレー中のポジティブな感情や競技へのモチベーションを認識することが難しく, 結果的に練習への消耗感やチームに所属して競技を行うことへの価値を低下させやすいと推測される。また一方では, バーンアウトを発生させたスポーツ競技者はその過程において, 競技活動に固執してしまうことが報告されており(中込・岸, 1991), アレキシサイミ

ア傾向と強迫的な行動、また過剰適応との関係性が指摘されている (Nemiah, Freyberger, and Sifneos, 1976)。そのため、たとえプレーや練習が負担になっているとしても、アレキシサイミア傾向の高いスポーツ競技者は問題に対する適切な対処や休息を行うことができないまま、競技を継続してしまう危険性がある。これらのことから、プレーに対する感情を認識できないという、アレキシサイミア傾向の特徴が高いスポーツ競技者は、練習や部活動への係わりに対して消耗してしまうことが示された。

「DDFTM」においては、BOSA の下位尺度である「IE」に対して、有意な正の標準偏回帰係数を示すことが確認された。この結果から、アレキシサイミア傾向の特徴を示す大学生スポーツ競技者は、自身の感情を適切にチームメイトや指導者に対して表現することが難しいことが示された。崔・荒井 (1998) によると、自分の感情を意識的に制御して表現するという行為自体は、対人関係場面において重要となるスキルである一方、過剰な制御による精神的健康や社会性へのマイナスな機能が指摘されている。また、アレキシサイミア傾向の高い者は、自己の主観的な感情を正確に見極めることができず、感情的苦痛を人に伝える能力が極めて低いことから、他者を援助者や安心感の提供者として引き入れることができず、孤独な状況に置かれやすいと報告されている (宮田・佐藤, 2007 ; Taylor, Bagby, and Parker, 1997)。そのため本研究の結果は、先行研究の結果を支持するものであると考えられ、「DDFTM」が高いスポーツ競技者は、所属するスポーツ集団内の対人関係において、情緒的な消耗を引き起こしやすいことが明らかとなった。

「EOTS」では、BOSA の全ての下位尺度において、有意な正の標準回帰係数が得られた。「EOTS」が意味する外面性志向の認知スタイルは、内面的思考や空想の欠如、また感情表現の幅の狭さを反映することが指摘されている (Taylor,

Bagby, and Parker, 1997). そのため Lumley, Neely, and Burger (2007) や Vanheule, Desmet, Meganck, and Bogaerts (2007) によって報告されているように, アレキシサイミア傾向の高い者は, 他者から距離を取りがちであり, 他者と内的な体験を共有することを抑える傾向があること, また他者との親密な関係構築や, 他者の視点から物事を考えることが難しいという特徴が見受けられる. 以上のことから, 機械的な思考というアレキシサイミア傾向の特徴を示すスポーツ競技者は, 自分自身やチームメイト等の内的世界について注意を向けたり, 想像することが困難であり, バーンアウトへ効果的な役割を果たすソーシャル・サポート (土屋・細川, 2009) や, 競技への自律的なモチベーション (Cresswell and Eklund, 2005) を獲得することが難しいといえる. そのため本研究の結果から, 対人場面や練習に対して消耗してしまい, またチーム内での活動に価値を見出すことができないことから達成感が欠如し, バーンアウトの症状を多面的に発生・進行させてしまうことが示された.

以上のことから横断的な調査研究の結果, 大学生スポーツ競技者のアレキシサイミア傾向とバーンアウトとの間に正の関連性が確認された. 「もの言わぬは, 腹ふくるる業なり」という言葉があるように, 自身の感情を認識し, それを表現することができないアレキシサイミア傾向の高いスポーツ競技者は, 気づかないうちに心理・身体的な負荷を抱えやすく, 結果的にバーンアウトを経験してしまうことが示された. 現在まで, スポーツ競技者のアレキシサイミア傾向とバーンアウトとの関連性についての検討は行われておらず, 完全主義やオーバートレーニング (Curran, Appleton, Hill, and Hall (2013) といった過剰な練習を予測する個人の特徴とバーンアウトの関係性が説明されてきた. しかしながらアレキシサイミア傾向は, 自身の感情や状態を認識することが困難であり, 結果的に過剰適応へと繋がることが報告されている (Nemiah, Freyberger, and

Sifneos, 1976). すなわち, 過大な練習を導く原因として「自身の状態に気づくことができない」というアレキシサイミア傾向からバーンアウトに至る新たな経路が想定され, そのような特徴を有する個人に合わせた支援が必要であることが本研究の結果から確認された.

第4節 まとめ

本研究の結果から, 3 下位尺度合計 12 項目で構成され, 信頼性と妥当性を有する大学生スポーツ競技者版アレキシサイミア傾向が開発された. また, スポーツ競技者のアレキシサイミア傾向がバーンアウトに対して正の関連性を示すことが確認された. 次に, 本研究は横断的な調査研究であるが, 変数間の因果関係を仮定した場合, スポーツ競技者のアレキシサイミア傾向が, バーンアウトの構成要素と関連することが示された. 以上のことから, スポーツ競技者のバーンアウトを予測する要因として, 競技場面における感情認識や表現の問題を抱えるアレキシサイミア傾向の問題が明らかとなり, このような問題に対する効果的な支援が, バーンアウトを予防するために求められる.

第5章 スポーツ競技者版マインドフルネス傾向尺度の 開発〔研究3〕

第5章 スポーツ競技者版マインドフルネス傾向尺度の開発〔研究3〕

第1節 問題と目的

第3章および第4章において、スポーツ競技者のバーンアウトおよびアレキシサイミア傾向を測定するための心理指標の開発を行い、信頼性と妥当性を兼ね備えた尺度を開発した。さらに、スポーツ競技者のアレキシサイミア傾向がバーンアウトと正の関連性を示すことが確認され、アレキシサイミア傾向はバーンアウトの予測要因として機能することが示された。このようなアレキシサイミア傾向とバーンアウトに対して特性的なマインドフルネスが負の関係性を示すことが先行研究において示唆されており (Gustafsson, Davis, Skoog, Kenttä, and Haberl, 2015; Teixeira and Pereira, 2013), スポーツ競技者に対しても特性的なマインドフルネスが両変数とどのような関係性を示すのか検討することによって、問題への支援法を提案することに繋がることが考えられる。これらの変数間の関係性について検討するためには、スポーツ競技者のマインドフルネス特性を測定することが可能な心理指標の開発が必要となる。スポーツ競技者は競技場面やチーム内の対人関係、競技時の身体的側面など、日常的な社会生活とは異なる環境に置かれていることから、スポーツ競技者に対して調査を行う際、彼らが有するマインドフルネス特性の特徴や、彼らが置かれている環境を考慮した項目作成が必要である。しかしながら現在まで、スポーツ競技者のマインドフルネス尺度は国内では開発されておらず、Thienot, Jackson, Dimmocka, Grovea, Bernier, and Fournier (2014) によって Mindfulness Inventory for Sport が開発されているが、スポーツ競技者の特性や日常的な体験、またマインドフルネスの構成要素を捉えているとは言い難い。そこで本研究では、Kabat-Zinn (1994) によるマインドフルネスの定義を参考に、スポーツ競技者のマインドフルネス特性を「スポーツ競技者が競技場面において経験する、『今ここの体験』に気づ

き、評価や判断をせずに注意を向けることができる自己客観視能力」と定義し、スポーツ競技者のマインドフルネス特性を測定する心理尺度の開発を行い、信頼性と妥当性を検討する。

第 2 節 スポーツ競技者版マインドフルネス傾向尺度の因子構造および

内的整合性と構成概念妥当性の検討（研究 3—1）

2—1. 目的

本研究の目的は、スポーツ競技者のマインドフルネス特性を測定する尺度を開発し、因子構造の検討および内的整合性と構成概念妥当性について検討することである。

2—2. 方法

2—2—1. 調査期間と調査対象者、調査方法

調査期間は 2013 年 4 月下旬—8 月初旬であった。調査対象者は、都内の 3 大学と関西の 1 大学において学生体育会運動部に所属する大学生スポーツ競技者および、関東圏内を本拠地とする、社会人スポーツチーム 2 団体に所属するスポーツ競技者の総計 411 名であった。得られた回答のうち、記入漏れおよび記入ミスがあったものを除き、有効回答である 366 名（男性 227 名、女性 139 名、平均年齢 20.56 歳、 $SD=5.64$ ）を調査対象とした。調査対象者が所属しているスポーツ団体は、非コンタクトスポーツを含む集団競技（野球、バレーボール、サッカーなど）および個人競技（ソフトテニス、スキーなど）であり、多種目に分散するように配慮を行い、9 競技種目総計 16 団体にわたって調査を依頼した。また、競技レベルは、地区大会レベルから全国大会レベルと多種多様であった。なお、本調査は、集合調査法および郵送法を用いた質問紙調査によって実施し

た。

2—2—2. 調査内容

2—2—2—1. スポーツ競技者のマインドフルネスに関する質問項目

スポーツ競技者のマインドフルネス特性に関する質問項目を作成するに際し、FFMQ (Baer, Smith, Hopkins, Krietemeyer, and Toney, 2006) の日本語版 (Sugiura, Sato, Ito, and Murakami, 2012) を参考に、スポーツ競技場面に適応する項目内容の作成を行った。項目の作成段階では、FFMQ の内容を損なわないように留意しつつ、スポーツ競技者が競技場面で体験する生物・心理・社会的な側面を参考に、スポーツ競技者版マインドフルネス傾向尺度 (Athlete Mindfulness Questionnaire : 以下、AMQ と記述) の原案 35 項目を準備項目として作成した。なお、項目の推敲は臨床心理学とスポーツ心理学を専門とする大学院生 1 名、健康心理学・スポーツ心理学を専門とする大学院生 1 名、およびスポーツ科学を専門とする大学生 1 名との合議で実施した。項目の推敲後、現役の大学生スポーツ競技者 3 名に項目内容の確認を依頼し、適宜項目内容の修正を実施し、最終的な原案項目を設定した。回答方法は、5 件法 (0 : 全く当てはまらない—4 : とても良く当てはまる) により回答を求めた。また FFMQ の回答方法としては、1—5 の 5 件法が採用されているが、AMQ においては 0—4 の 5 件法を採用した。これは、AMQ の項目作成段階において調査協力を得た現役の大学生スポーツ競技者から、回答番号 (1—5) と回答内容が一致しないという指摘を受けたためである。なお、FFMQ のスポーツ競技者版への改訂を行うに際し、Baer 氏および、杉浦氏の下承を得て実施した。

2-2-3. 分析方法

2-2-3-1. 因子構造の検討

探索的因子分析を実施するにあたり、標本妥当性を確認するために、Kaiser—Mayer—Olkin (KMO) 測度と Bartlett の球面性検定 (BS) を行った。次に、AMQ の原案 35 項目に対して探索的因子分析 (最尤法, Promax 回転) を行い、尺度の因子構造の検討を行った。

2-2-3-2. 構成概念妥当性の検証

AMQ の構成概念妥当性を検討するために、確認的因子分析を行った。確認的因子分析を行うに際し、探索的因子分析によって得られた因子構造をもとにモデルを仮定し分析を行った。なお、全体的な評価を行うための指標として、GFI, AGFI, CFI, RMSEA を用い、採択基準としてそれぞれ、GFI, AGFI および CFI の採択基準は.90 以上 (出村・西嶋・長澤・佐藤, 2004 ; 室橋, 2007 ; 山本・小野寺, 2000), RMSEA は.08 以下 (出村・西嶋・長澤・佐藤, 2004 ; 田部井, 2003 ; 山本・小野寺, 2000) の場合にモデルの適合性が良いと判断した。

2-2-3-3. 内的整合性の検証

AMQ の内的整合性について検証を行うにあたり、探索的因子分析によって抽出された各下位尺度の信頼性係数 (Cronbachs' α) の算出を行った。

2-3. 結果

探索的因子分析に先立ち、標本の妥当性を示す KMO 測度と BS の検証した結果、いずれも統計的基準を満たす値を示した (KMO=.868, BS=2693.850, $p<.001$)。

次に、AMQの因子構造を明らかにするために、AMQ原案の35項目に対して、最尤法、Promax回転による探索的因子分析を行った。3つの観点（固有値の推移、解釈可能性、因子負荷量.35以上）から因子数の決定や項目の選定を行った結果、4因子解（総計21項目）が適当であると判断した。

第1因子は、「私は、試合中、簡単に気がそれる」や「チームメイトや指導者が話している時でも、気が散ってしまう」という逆転項目群から構成されていることから、「意識しながらの行動：Acting with Awareness」と命名した。第2因子は、「私は、チームメイトや指導者に感じることを、的確な言葉で表現するのは苦勞する」や「プレー中に感じた身体感覚を説明する言葉が見つからない」という逆転項目群から構成されていることから、「描写：Describing」と命名した。第3因子は、「私は、練習中に弱気な考えが浮かんだ時、自分が嫌になる」や「私は、チームメイトや指導者による評価が自分の全てだと思う」という逆転項目群から構成されていることから、「非判断性：Non-Judging」と命名した。第4因子として、「私は、緊張している時でも、身体感覚に気づきながらプレーする」や「私は、チームメイトや指導者との間で、ネガティブな考えが浮かんでも、それに影響されることはない」という項目群から構成されていることから、「観察と非反応性：Observing and Non-Reactivity」と命名した。以上、探索的因子分析の結果、本研究で開発されたAMQにおいて、「意識しながらの行動」、「描写」、「非判断性」、「観察と非反応性」が下位尺度として抽出され、合計21項目によって構成されていることが確認された。（表5—1）

表5—1. スポーツ競技版マインドフルネス尺度の探索的因子分析(最尤法, Promax回転)の結果

質問項目	F1	F2	F3	F4	
F1. 意識しながらの行動: Acting with Awareness					
15. 私は、試合中、簡単に気がそれる。(R)	.865	-.011	-.109	-.009	
25. 私は、指導を受けている時、簡単に気が散ってしまう。(R)	.821	-.010	-.100	.021	
30. 私は、プレーに集中し続けることが難しい。(R)	.674	-.040	.077	-.034	
10. 私は、プレー中でも余計なことを考えてしまう。(R)	.668	-.014	.105	.001	
5. 私は、練習中に、意識がどこかにそれて簡単に気が散る。(R)	.658	.076	-.036	.014	
20. 私は、チームメイトや指導者が話している時でも、気が散ってしまう。(R)	.625	.114	.027	.012	
F2. 描写: Describing					
14. 私は、チームメイトや指導者に感じることを、的確な言葉で表現するのは苦勞する。(R)	-.010	.823	-.038	-.028	
24. 私は、練習中に感じたことを、その場でチームメイトや指導者に表現するのは難しい。(R)	.061	.747	.027	.010	
9. 私は、チームメイトや指導者に関して、自分の考えを表現する言葉を見つけるのは難しい。(R)	.009	.693	.102	-.030	
19. 私は、プレー中に感じた身体の感覚を説明する言葉が見つからない。(R)	.052	.639	.040	.014	
F3. 非判断性: Non-Judging					
28. 私は、練習中に弱気な考えが浮かんだ時、自分が嫌になる。(R)	-.054	.002	.751	.056	
3. 私は、試合中にネガティブな感情を抱いたことで自分を責めてしまう。(R)	-.055	-.167	.590	.050	
33. 私は、チームメイトや指導者による評価が自分の全てだと思う。(R)	-.012	-.051	.496	-.088	
23. 私は、プレー中に悪いイメージが浮かんだだけで、その日は調子が悪いと判断する。(R)	.283	-.012	.422	.005	
18. 私は、自分のプレーを、常に悪く評価する。(R)	-.037	.232	.399	-.002	
F4. 観察と非反応性: Observing and Non-Reactivity					
31. 私は、緊張している時でも、身体の感覚に気づきながらプレーする。	-.012	.070	-.192	.692	
32. 私は、チームメイトや指導者との間で、ネガティブな考えが浮かんでも、それに影響されることはない。	.038	-.114	.127	.549	
22. 私は、プレー中に悪いイメージが浮かんだとしても、じきに気持ちが落ち着く。	-.019	-.093	.233	.544	
17. 私は、困難な試合状況においても、慌てずに一呼吸おく。	.176	-.044	.034	.534	
6. 私は、プレー中、自分の身体が感じたことに気づきやすい。	-.150	.110	-.071	.511	
16. 私は、プレー中に吹く風や日光などの自然の感覚に注意を向ける。	-.044	.046	-.200	.388	
	F1	—	.506	.423	-.065
	F2		—	.574	-.127
	F3			—	-.055
	F4				—

注) (R)は逆転項目を示す。

教示文: 以下の質問は、所属するスポーツ集団(部活動)の活動をしている時のあなたにどの程度あてはまるでしょうか

5件法(0:まったく当てはまらない, 1:めったに当てはまらない, 2:たまに当てはまる, 3:しばしば当てはまる, 4:いつも当てはまる)

次に、各下位尺度の信頼性を検証するために、Cronbachs'αの算出を行ったところ、「意識しながらの行動」はα=.868、「描写」はα=.845、「非判断性」はα=.719、「観察と非反応性」はα=.703を示した。その結果、AMQにおいて、内的整合性が確認された(表5—2)。

表5—2. 各下位尺度の基本統計量およびα係数

	項目数	M	SD	α係数	歪度	尖度	得点範囲
F1. 意識しながらの行動	6項目	16.72	5.04	.868	-.498	-.104	0~24
F2. 描写	4項目	9.35	3.61	.845	.009	-.366	0~16
F3. 非判断性	5項目	11.40	4.16	.719	-.077	-.049	0~20
F4. 観察と非反応性	6項目	12.32	4.29	.703	.125	.620	0~24

また、スポーツ競技者版マインドフルネス傾向尺度の構成概念妥当性を検証するために、確認的因子分析を行った結果、モデルの適合度を示す各指標は GFI=.901, AGFI=.875, CFI=.914, RMSEA=.057 であり、それぞれ基準値を超えていることから、構成概念妥当性が確認された (表 5—3)。

表5—3. 確認的因子分析による適合度指標

<i>GFI</i>	<i>AGFI</i>	<i>CFI</i>	<i>RMSEA</i>
.901	.875	.914	.057

2—4. 考察

2—4—1. 尺度開発

本研究の結果から、一定範囲の信頼性と妥当性を兼ね備えたスポーツ競技者版のマインドフルネス傾向尺度である AMQ が開発された。AMQ を開発する際に原案として採用した FFMQ は、「観察 : Observing」, 「描写 : Describing」, 「意識しながらの行為 : Acting with Awareness」, 「判断しないこと : Non-Judging」, 「反応しないこと : Non-Reactivity」という 5 下位尺度で構成されている。しかしながら、本研究において開発された AMQ では、4 下位尺度が抽出され、両尺度間の因子構造に違いが確認された。先行研究において、マインドフルネス・プログラムの経験の有無によって FFMQ の因子構造に違いが生じることが報告されており、非介入群の学生サンプルでは、「観察」の下位尺度が抽出されないことが報告されている (Baer, Smith, Hopkins, Krietemeyer, and Toney, 2006)。さらに、FFMQ の 5 下位尺度を非経験群に用いた場合、「観察」のみ適応的な意味を示す変数 (たとえば、受容や認知的制御) との関連性が確認されないこと (Sugiura, Sato, Ito, and Murakami, 2012) や、Profile of Mood State の合計得点との正の関連性が確

認されている (Baer, Smith, Lykins, Button, Krietemeyer, Sauer, Walsh, Duggan, and Williams, 2008). これは, すでにいくつかの研究で指摘されているように, 心理的な葛藤に対する気晴らし行動 (及川, 2003) や外的な対象に注意を向けるトレーニングである注意訓練が効果を示す (Wells, 2005) 一方, 自己焦点型の注意が不適応な反応を導く危険性もあり, ネガティブ感情 (Mor and Winquist, 2002) や主要な精神病症状と関連する (Harvey, Watkins, Mansell, and Shafran, 2004) ことが関係しているといえる. しかしながら, マインドフルに観察を行う個人は, 観察を適応的に機能させることから, このような対象者群間の違いが生じることが報告されている (Baer, Smith, Lykins, Button, Krietemeyer, Sauer, Walsh, Duggan, and Williams, 2008). 本研究によって開発された AMQ では, FFMQ の「観察」を示す項目が, 「反応しないこと」を示す項目と合わさって下位尺度を構成することが確認された. そのためこの下位尺度は, 内的・外的な刺激や体験に対して過剰に反応しないことによって, マインドフルネス特性が高い個人は自己を客観的に観察することができることを意味していると解釈することが可能である. 実際に FFMQ においても, 高次因子分析を行うことによって, 「観察」, 「描写」, 「反応しないこと」の因子が「注意の自己制御」という高次因子を構成することが報告されており, それに加えて「体験への態度」という高次因子の 2 つに FFMQ の要素は大別されること, また Coffey, Hartman, and Fredrickson (2010) によると, 特性的・また状態的なマインドフルネスは「今ここへの集中: Present-Centered Attention」と「体験のアクセプタンス: Acceptance of Experience」の 2 つの要素からなることが示唆されている. 以上のことから, スポーツ競技者のマインドフルネス特性は, 4 つの要素から構成されることが確認された.

2—4—2. 今後の課題

本研究において開発された AMQ は、スポーツ競技者のマインドフルネス特性を測定する尺度であるが、AMQ の下位尺度群を構成している各項目は、多くが逆転項目であり、各下位尺度は正項目か逆転項目群によって構成されている。これは、尺度開発において基となった FFMQ (Baer, Smith, Hopkins, Krietemeyer, and Toney, 2006) の項目内容を参考に項目作成を行ったためであり、FFMQ の因子構造と類似した結果が AMQ では確認されている。しかしながら、従来のマインドフルネス尺度の問題点について、前川・越川 (2015) は、それぞれの尺度が逆転項目によるマインドフルネス特性の測定を試みている点を指摘しており、逆転項目によって測定される、マインドフルネス特性が「低い」特徴に関する項目の得点が低いからといって、マインドフルネス特性が「高い」という解釈を行うには、慎重になる必要があると考えられる。

第 3 節 スポーツ競技者版マインドフルネス傾向尺度の再検査信頼性および併存的妥当性の検討 (研究 3—2)

3—1. 目的

本研究の目的は、研究 3—1 において開発した、スポーツ競技者版マインドフルネス傾向尺度の再検査信頼性と併存的妥当性について検討することである。

3—2. 方法

3—2—1. 調査期間と調査対象者、調査方法

調査期間は 2013 年 4 月下旬—12 月初旬であった。調査対象者は、都内の 1 大学および、関西の 1 大学の学生体育会運動部に所属する大学生スポーツ競技者であった。研究 1 (以下、Time1 と記述) から 2 週間の間隔を空け、研究 1 の調

査時に継続調査への参加意思を示し、有効回答であった対象者の 105 名（男性 64 名，女性 41 名，平均年齢 19.78 歳， $SD=1.09$ ）に対して，2 度目の質問紙調査を実施した（以下，Time2 と記述）．さらに研究 1 において調査に参加し，継続調査への参加意思を示した対象者および，研究 1 に参加していない大学生スポーツ競技者の総計 188 名（男性 100 名，女性 88 名，平均年齢 19.76 歳， $SD=0.99$ ）を対象として，調査を実施した（以下，Time3 と記述）．対象者の専門種目は野球，タッチフットボール，柔道，といった個人および集団競技であり，競技成績は全国レベルであった．なお，本調査は，集合調査法および郵送法を用いた質問紙調査によって実施した．

3—2—2. 調査内容

3—2—2—1. スポーツ競技者版マインドフルネス傾向尺度

研究 1 において開発された，スポーツ競技者版のマインドフルネス傾向尺度（Athlete Mindfulness Questionnaire：以下，AMQ と記述）を使用した．なお，研究 3-1 と同様に 5 件法（0：全く当てはまらない—4：とても良く当てはまる）回答を求めた．

3—2—2—2. 日本語版 Five Facets Mindfulness Questionnaire

AMQ の併存的妥当性を検証するために，日本語版 FFMQ（Sugiura, Sato, Ito, and Murakami, 2012）を用いた．本尺度は「観察」，「描写」，「意識しながらの行動」，「判断しないこと」，「反応しないこと」という 5 下位尺度総計 39 項目から構成されており，先行研究において信頼性と妥当性が確認されている．回答方法は，5 件法（1：まったくあてはまらない—5：いつもあてはまる）を用いた．

3—2—2—3. 日本語版 Acceptance and Action Questionnaire- II 7 項目版

AMQ の併存的妥当性を検証するために、ACT の理論において心理的問題を引き起こすとされる心理的非柔軟性を測定する Acceptance and Action Questionnaire- II 7 項目版 (Bond, Hayes, Baer, Carpenter, Guenole, Orcutt, Waltz, and Zettle, 2011) の日本語版 (以下、日本語版 AAQ- II と記述) (嶋・柳原・川井・熊野, 2013) を用いた。回答方法は、7 件法 (1 : 全くそうではない—7 : 常にそうである) を用い、すべての項目を逆転させ、分析を行った。

3—2—3. 分析方法

3—2—3—1. 再検査信頼性の検討

再検査信頼性を検討するために、AMQ の各下位尺度得点について、Time1 と Time2 間における Pearson の積率相関係数 (r) の算出を行った。

3—2—3—2. 併存的妥当性の検証

AMQ の併存的妥当性を検証するために、Time3 において、AMQ とそれぞれの尺度間における Pearson の積率相関係数 (r) の算出を行った。

3—3. 結果および考察

AMQ の再検査信頼性を検討するために、Time1 と Time2 における AMQ の合計得点間の相関係数を算出した。その結果、再検査信頼性の推定値は、 $r=.77$ ($p<.01$) であり、高い相関関係が示され、AMQ の再検査信頼性が確認された。

次に、日本語版 FFMQ と日本語版 AAQ- II を用いて、AMQ との合計得点間における Pearson の積率相関係数 (r) を算出し、AMQ の併存的妥当性を検証した。その結果、AMQ の総合得点は、日本語版 FFMQ の総合得点 ($r=.48$, $p<.01$) お

よび日本語版 AAQ-II の総合得点 ($r=.45, p<.01$) において、有意な正の相関が確認され、一定範囲の併存的妥当性が確認された (表 5—4)

表5—4. AMQとACT-II およびFFMQ間における相関係数

	1	2	3
1 AMQ合計	—		
2 日本語版ACT-II 合計	.48 *	—	
3 日本語版FFMQ合計	.45 *	.29 *	—

* $p<.01$

第4節 まとめ

本研究の結果から、研究 1 において、スポーツ競技者のマインドフルネス特性を測定する AMQ が開発され、内的整合性および構成概念妥当性が確認された。さらに、研究 2 において、AMQ における再検査信頼性および併存的妥当性がそれぞれ確認された。以上のことから、AMQ は信頼性と妥当性を兼ね備えていた尺度であることが推察される。現在まで、スポーツ競技者のマインドフルネス特性やそれを高めるプログラムの効果に関する調査は国外においてのみ行われており、スポーツ競技者のパフォーマンス向上に焦点が当てられている。一方、本研究で開発された AMQ は、スポーツ競技者の生物・心理・社会的側面に着目し、スポーツ競技者の競技場面だけではなく、競技活動を行う中での対人関係や練習といった項目を取り入れることによって、スポーツ競技者が有するマインドフルネス特性を多面的に測定することが可能な項目群から構成されている。そのため AMQ は、スポーツ競技者のパフォーマンスだけではなく、心理・身体的な問題や社会的要因との関係について調査を行う際、有用な尺度である。

**第 6 章 スポーツ競技者のマインドフルネス特性と
アレキシサイミア傾向およびバーンアウトとの
関連性の検討〔研究 4〕**

第6章 スポーツ競技者のマインドフルネス特性とアレキシサイミア傾向

およびバーンアウトとの関連性の検討〔研究4〕

第1節 問題と目的

研究1—3において、スポーツ競技者のバーンアウトとアレキシサイミア傾向およびマインドフルネス特性を測定するための心理指標の開発を行い、信頼性と妥当性を兼ね備えたそれぞれの測定指標を開発した。そこで次の課題として、スポーツ競技者のマインドフルネス特性がアレキシサイミア傾向やバーンアウトとどのように関連するのかという点について、検討する必要がある。Ikemi and Ikemi (1986) は、アレキシサイミアやそれと密接に関連するアレキシソミア (Alexisomia : 身体感覚の気づきが低下し、表現することができない状態) など、自身の感情や身体感覚を認識し、表現することが困難な問題に対しては、精神分析を中心とした言語交流や内的な洞察を必要とする心理療法ではなく、身体に焦点を当てたアプローチが有効であることを示唆している。特に、マインドフルネスのプログラム内においては、ボディスキャンや瞑想法、呼吸法など、身体感覚への注意や気づきを促進させることを目的としたエクササイズが含まれている (Arch and Craske, 2006)。また、マインドフルネス・プログラムは座禅やヨーガ療法などの心身修養法が基となっている (平野・湯川, 2013)。そのため、マインドフルネス特性やそれを高めるプログラムはバーンアウトの原因の主要な一要因であることが予想されるアレキシサイミア傾向に対して効果的に作用し、結果的にバーンアウトを予防することが想定される。しかしながら、スポーツ競技者の心理的な側面はパフォーマンスと密接に関係している (Gould, Tuffey, Udry, and Loehr, 1996) ことから、心理面の微細な変化によって、支援法自体の副作用として心身の問題だけではなくパフォーマンスの低下にも繋がる危険性があることが予想される。Katz (2010) が指摘しているように、既存の理

論に基づいて介入を行うことが介入の成功率を高めることから、実際にスポーツ競技者のマインドフルネス特性がアレキシサイミア傾向やバーンアウトと関連するのか、またスポーツ競技者に対するマインドフルネス特性を高めるプログラムの実践がどのような効果を導くと予想されるのか、副作用の発生や期待された効果が得られない可能性があるのかという点について、調査研究による基礎的な検討が必要である。そのため調査研究による基礎的な理論モデルの構築を行い、想定される変数間の関係性が統計的に支持されるか、検討することが求められる。

そこで本章では、スポーツ競技者が有するマインドフルネス特性とアレキシサイミア傾向およびバーンアウトの三変数間の関連性について検討するために、マインドフルネス特性を独立変数、アレキシサイミア傾向を介在変数、またバーンアウトを従属変数に設定し、各変数間の関連性について量的に検証することを目的とする。

第2節 方法

2—1. 調査期間と調査対象者および調査方法

調査期間は2013年4月下旬から8月上旬であった。調査対象者は、都内および関西の4大学における学生体育会運動部に所属する大学生、関東圏内を本拠地とする社会人スポーツチーム2団体に所属するスポーツ競技者の総計411名であった。得られた回答のうち、有効回答である353名(有効回答率85.9%、男性223名、女性130名、平均年齢20.54歳、 $SD = 5.74$)を調査対象とした。なお、調査対象者が所属しているスポーツ団体は、非コンタクトスポーツを含む集団競技(野球、バレーボール、サッカーなど)および個人競技(ソフトテニス、スキーなど)であり、多種目に分散するように配慮を行い、9競技種目総計16団

体にわたって調査を依頼した。また、競技レベルは、地区大会レベルから全国大会レベルと多種多様であった。なお本調査は、集合調査法および郵送法による質問紙調査を用いて実施した。

2—2. 調査内容

2—2—1. 基本的属性

フェイスシートにて、基本的属性（性別、学年、年齢）および専門競技名について、回答を求めた。

2—2—2. スポーツ競技者版マインドフルネス傾向尺度

スポーツ競技者のマインドフルネス特性を測定するにあたり、研究 3 において開発した、スポーツ競技者版マインドフルネス傾向尺度（Athlete Mindfulness Questionnaire：以下、AMQ と記述）を用いた。回答方法は、5 件法（0：全く当てはまらない—4：とても良く当てはまる）を用いた。

2—2—3. 大学生スポーツ競技者版アレキシサイミア傾向尺度

スポーツ競技者のアレキシサイミア傾向を測定するにあたり、研究 2 において開発した大学生スポーツ競技者版アレキシサイミア傾向尺度（Sport Alexithymia Scale：以下、SAS と記述）を用いた。回答方法は 5 件法（1：当てはまらない—5：とても良く当てはまる）を使用した。

2—2—4. 大学生スポーツ競技者版バーンアウト尺度

スポーツ競技者のバーンアウトを測定するにあたり、研究 1 において開発した大学生スポーツ競技者版バーンアウト尺度（Burnout Scale for University

Athlete：以下，BOSA と記述）を用いた．回答方法は 5 件法（1：当てはまらない—5：とても良く当てはまる）を使用し，項目内容において「部活動」と記載されている箇所を「チーム」と変更し，調査項目および下位尺度名を一部修正（「部活動に対する価値下げ」を「チームの価値下げ」）に修正した上で本尺度を使用した．

2—3. 分析方法

スポーツ競技者のマインドフルネス特性とアレキシサイミア傾向，バーンアウトとの関連性について検証するに際し，モデルに使用する各変数間における Pearson の積率相関係数 (r) の算出および，構造方程式モデリングによるモデル検証を行った．なお，推定法は最尤法を用い，モデルの識別性を確保するために，誤差変数から観測変数への各パスを 1 に拘束した．また分析の際，先行研究に倣い（Lau, Bishop, Segal, Buis, Anderson, Carlson, Shapiro, and Carmody, 2006；田中・神村・杉浦, 2013），マインドフルネス特性を測定する AMQ およびアレキシサイミア傾向を測定する SAS の合計得点を分析の際に用いた．なお，モデルの適合度を示す指標には GFI, AGFI, CFI, RMSEA を用い，採択基準として，GFI, AGFI および CFI の採択基準は.90 以上（出村・西嶋・長澤・佐藤, 2004；室橋, 2007；山本・小野寺, 2000），RMSEA は.08 以下（出村・西嶋・長澤・佐藤, 2004；田部井, 2003；山本・小野寺, 2000）の場合にモデルの適合性が良いと判断した．分析ソフトは，SPSS21.0 および Amos22.0 を使用した．

2—4. 倫理的配慮

本研究における対象者への倫理的配慮として，フェイスシートにて回答の自由が保障されていること，得られたデータは研究以外には一切使用しないこと，

個人のデータを問題にすることはないことを説明した。さらに、調査の際には、集合調査法実施時には第一著者あるいは代理者が、郵送法実施時には代理者が口頭で上記の説明を行った。各対象者に封筒と質問紙を配布し、対象者が回答後、自身で封筒に質問紙を封入することを依頼した上で回収することによって、周囲の者や回収者が内容を確認できないように配慮し、研究倫理上の配慮を十分に行った上で、同意を得た者に対して調査を実施した。

第3節 結果

スポーツ競技者のマインドフルネス特性、アレキシサイミア傾向、およびバーンアウトとの関連性について検証するにあたり、各変数間における Pearson の積率相関係数 (r) を求めた。その結果、AMQ と SAS, BOSA とその各下位尺度間において、有意な負の相関関係 ($r = -.13 - .64, p < .01$) が示され、SAS と BOSA およびその各下位尺度間において、有意な正の相関関係 ($r = .21 - .47, p < .01$) が確認されたことから、その後の分析を続けた。

スポーツ競技者のマインドフルネス特性、アレキシサイミア傾向、およびバーンアウトとの関連性について検証するため、構造方程式モデリングによるモデルの検証を行った。まず、モデルの適合度を示す適合度指標は $\chi^2 = 23.438, df = 8, p = .003, GFI = .979, AGFI = .944, CFI = .983, RMSEA = .074$ であり、各指標とも基準値を満たしていることが確認された。次に、各変数間のパス係数と標本数を 1,000 とした bootstrap 法による 95%信頼区間を検討した結果、各パス係数は.01%水準で有意であり、具体的には AMQ から SAS に対する直接パスが $-.64$ (95%CI $[-.57, -.70]$)、BOSA に対する直接パスは $-.37$ (95%CI $[-.23, -.49]$) であった。次に、SAS から BOSA に対する直接パスは $.24$ (95%CI $[.11, .36]$) であった。また、AMQ から SAS を介して BOSA に関連する値を示す間接効果に

ついて検討した結果, $-0.15 [(-0.64) \times (0.24)]$ (95%CI $[-0.07, -0.24]$) であった。そのため, AMQ から BOSA に対する総合効果を検証した結果, $-0.52 [(-0.37) + (-0.15)]$ (95%CI $[-0.42, -0.60]$) が示された。

また, 本研究における各変数の決定係数 (R^2) は SAS において $R^2 = 0.41$ (95% CI $[0.32, 0.49]$) であり, BOSA においては $R^2 = 0.30$ (95%CI $[0.21, 0.39]$) であった。以上のことから今回のモデルにおいて, アレキシサイミア傾向の分散の 41%, バーンアウトの分散の 30%を説明していることが確認された (図 6—1)。

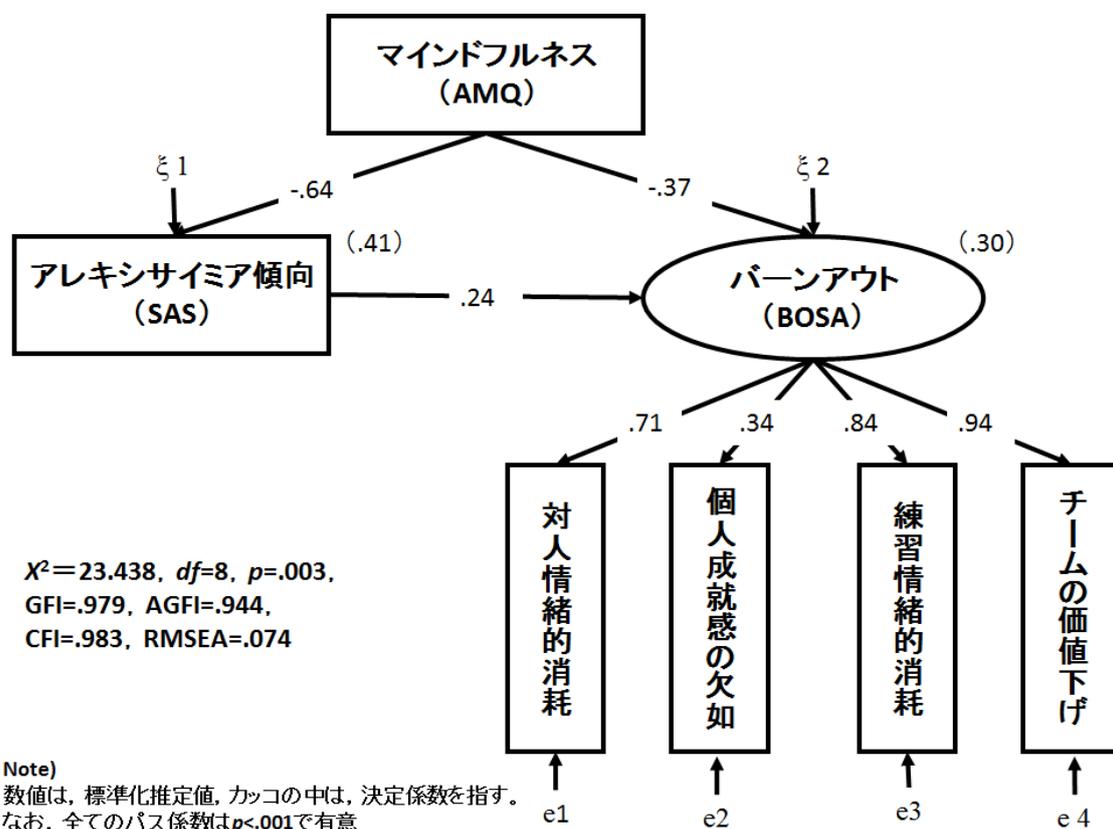


図6—1 構造方程式モデリングによる変数間の関連性の検証結果

第4節 考察

本研究は, マインドフルネス特性とアレキシサイミア傾向および, バーンア

ウトとの関連性について検討することを目的として実施した。その結果、モデルの適合度指標はそれぞれ基準値を満たしていることから、本研究において検証されたモデルの有用性が確認された。

次に、各変数間のパス係数について検討した結果、スポーツ競技者のマインドフルネス特性とアレキシサイミア傾向およびバーンアウトとの間において、直接的に有意な負の関連性が示された。Lykins and Baer (2009) や Teixeira and Pereira (2013) によって、マインドフルネス特性がアレキシサイミア傾向や感情調節困難、ネガティブ感情を体験する恐れといった、特定の感情や感情の制御不全が引き起こす問題との間で負の関連性を示すこと、またマインドフルネス瞑想が感情制御と関連する脳部位に影響を与えることが報告されている (Tang, Hölzel, and Posner, 2015)。さらに Krystal (1979) は、アレキシサイミア傾向に対する心理療法として「感情の表現ではなく、観察を勧める」というマインドフルネス・プログラムと類似した方法を挙げており、Ikemi and Ikemi (1986) においても、アレキシサイミアに対する、身体感覚へ焦点を当てるアプローチの有効性が示唆されている。また自分の感情を意識化し、言語化することで、情動の調整が生じて安定化することが示唆されている (神原, 2015) ことから、本研究の結果は、先行研究の結果をスポーツ競技者が対象になった場合にも支持するものであり、マインドフルネス特性とアレキシサイミア傾向との間に負の関連性があることが確認された。

また、マインドフルネス特性とバーンアウトの間に、有意な負の関連性が示された。Cohen-Katz, Wiley, Capuano, Baker, and Shapiro (2005) は、対人援助職者のバーンアウトに対する MBSR の効果について、RCT (ランダム化比較試験) による検討を行っている。その結果、MBSR 介入群は介入実施後、バーンアウトの構成概念である「情緒的消耗感」および「脱人格化」の得点が有意に減少

し「個人達成感」が有意に上昇するだけでなく、介入後 3 ヶ月のフォローアップにおいても、バーンアウト得点は介入前と比較して有意に低く、介入効果の持続性が確認されている。またスポーツ競技者のバーンアウトにおいては、「情緒的消耗感」が主症状であり、それは情緒面の問題や身体的な問題など、様々な要因によって引き起こされる（Gustafsson, Kenttäb, and Hassmén, 2011）が、マインドフルネス特性は感情調節やストレス、身体の問題と負の関連性を示すことが先行研究によって示唆されている（Baer, 2003; Shapiro, Carlson, Astin, and Freedman, 2006）。これらのことから、本研究は先行研究の結果を支持するものであり、マインドフルネス特性はスポーツ競技者のバーンアウトに対して、直接的な負の関連性を示す要因であることが明らかとなった。

次に、マインドフルネス特性からバーンアウトに対する直接効果と、アレキシサイミア傾向を介してバーンアウトに至る間接効果の差異について検討した結果、マインドフルネス特性とバーンアウト間の関連性を示す直接パスの方が間接効果の得点よりも高く、総合効果の値のおよそ 7 割を直接パスが占めていることが確認された。そのため、スポーツ競技者のマインドフルネス特性は、バーンアウトの原因の 1 つであるアレキシサイミア傾向を介してバーンアウトに関連するが、マインドフルネス特性がバーンアウトに直接的に関連する程度が強いことが明らかとなった。

以上、本研究の結果から、スポーツ競技者のマインドフルネス特性はアレキシサイミア傾向およびバーンアウトとの間に負の関連性を示すことが確認された。本研究や先行研究の結果を基に因果関係を仮定すると、マインドフルネスの高いスポーツ競技者は自身の感情や身体感覚の気づきを導くことによって、直接的にバーンアウトを低下させるだけではなく、バーンアウトの原因となるアレキシサイミア傾向も低下させ、間接的にバーンアウトを減少させるといえ

る。すなわち、スポーツ競技者のマインドフルネス特性がバーンアウトという「問題」だけではなく、その「原因」となるアレキシサイミア傾向を抑制することによって、バーンアウトを予防する役割を果たすことが明らかとなった。

第5節 まとめ

本研究では、スポーツ競技者のマインドフルネス特性とアレキシサイミア傾向および、バーンアウトとの関連性について横断的な調査研究を実施した。その結果、スポーツ競技者のマインドフルネス特性がアレキシサイミア傾向とバーンアウトに対して直接的な負の関連性を示すとともに、マインドフルネス特性がアレキシサイミア傾向を介して間接的にバーンアウトと負の関連性を示すという間接効果が確認された。そのため、変数間の因果関係を仮定すると、スポーツ競技者のマインドフルネス特性が高いことによって、直接的にバーンアウトを予防することが可能であると同時に、バーンアウトの原因であるアレキシサイミア傾向という感情制御の問題を抑制し、その結果バーンアウトを予防するという二過程の作用機序が存在することが示された。

**第7章 スポーツ競技者のマインドフルネス特性と
パフォーマンスとの関連性の検討〔研究5〕**

第7章 スポーツ競技者のマインドフルネス特性とパフォーマンスとの

関連性の検討〔研究5〕

第1節 問題と目的

第6章では、スポーツ競技者のマインドフルネス特性とアレキシサイミア傾向およびバーンアウトとの関連性について検討を行った。その結果、因果関係を仮定した場合、マインドフルネス特性が高いスポーツ競技者はアレキシサイミアを低めることによって間接的にバーンアウトを抑制すること、またバーンアウト自体に対しても直接的に作用するという、直接効果および間接効果が確認された。しかしながら本研究では、スポーツ競技者のマインドフルネス特性が有するメンタルヘルスとパフォーマンスの双方に対する役割を明らかとすることを目的としている。そこで次の課題として、スポーツ競技者のマインドフルネス特性がパフォーマンスの高さとどのように関係するのかについて、検討する必要がある。

スポーツ競技者のパフォーマンスとマインドフルネス特性の関係性について検討するに際し、パフォーマンスを測定する指標について決定する必要がある。スポーツ科学の先行研究において、スポーツ競技者のパフォーマンスを測定する際に実際の競技会における成績や記録、あるいは運動パフォーマンスを測定する実験的な測定手法が用いられる（長谷川・矢野・小山・猪俣, 2011; Woodman and Davis, 2008）。しかしながら試合の結果を基にパフォーマンスを評価する方法では、その日のコンディションや対戦相手の要因など、様々な変数の影響性を統制することは困難であり、それをパフォーマンスの指標として扱うことの妥当性の問題を有し、また実験室実験では第三の変数は統制できるものの、条件設定が難しく（Williams, Vickers, and Rodrigues, 2002）、実際のスポーツ現場のセッティングとは乖離してしまう危険性も高いことが予想される。そのような

中、近年のスポーツ心理学の領域において、スポーツ競技者のパフォーマンスを測定する方法として、他者評価を用いた手法が用いられている (Birrer and Morgan, 2010)。そこで本章では、そのような先行研究に倣い、スポーツ競技者のパフォーマンスについて自己評価という主観的な指標に加えて、他者からの評価という客観的な指標による測定を行い、スポーツ競技者のマインドフルネス特性とパフォーマンスの関係性について明らかにすることを目的とする。

第2節 方法

2-1. 調査期間と調査対象者および調査方法

調査期間は2015年11月から12月下旬（以下、Time1と記述）、2016年1月から2月下旬（以下、Time2と記述）および2016年3月から5月上旬（以下、Time3と記述）の3時点であった。調査対象者は、都内2大学における学生体育会運動部に所属する大学生スポーツ競技者の総計208名であった。その後、3時点で継続調査に回答が得られた回答のうち、有効回答である120名（継続有効回答率57.69%、男性71名、女性49名、平均年齢19.81歳、 $SD = 1.03$ ）を調査対象とした。なお、調査対象者が所属しているスポーツ団体は、硬式テニス、軟式テニス、ダンス、アメリカンフットボール、ソフトボール、サッカーの総計6競技種目総計8団体であった。また、競技レベルは、地区大会レベルから全国大会レベルと多種多様であった。他者からのパフォーマンス評価を行うに際し、Time1においてチーム内でペアを作成し、お互いのペアの評価を各調査時点で継続して行った。研究代表者は、Time1調査時点において各スポーツ集団に口頭で調査の趣旨およびペアリング方法について説明を行った。なお、何らかの理由によってペアがチームから離脱してしまった場合、あるいはチームの編成などの理由によってペアリングが困難であった場合には、その都度新たなペアを研

究代表者が指示を出したうえで設定した。本調査は、集合調査法および郵送法による質問紙調査を用いて実施した。

2—2. 調査内容

2—2—1. 基本的属性

フェイスシートにて、基本的属性（性別、学年、年齢）、専門競技名および学籍番号について、回答を求めた。

2—2—2. スポーツ競技者版マインドフルネス傾向尺度

スポーツ競技者のマインドフルネス特性を測定するにあたり、研究 3 において開発した、スポーツ競技者版マインドフルネス傾向尺度（Athlete Mindfulness Questionnaire：以下、AMQ と記述）を用いた。回答方法は、今までの研究と同様に、5 件法（0：全く当てはまらない—4：とても良く当てはまる）を用いた。

2—2—3. スポーツ競技者版パフォーマンス低下尺度：

個人と他者評価に基づいた、個人のパフォーマンスの安定度を測定するために、雨宮（印刷中）によって開発された、スポーツ競技者版パフォーマンス低下尺度（Athletic Performance Decrement Questionnaire：以下、APDQ と記述）を用いた。この尺度は 1 因子合計 8 項目（「動きにキレが無くなる」や「納得のいくプレーができなくなる」といった項目群）によって構成されており、パフォーマンスの低下を導く競技不安と正の関連性を示すことが報告されている尺度である。回答方法は 5 件法（0：全く当てはまらない—4：とても良く当てはまる）を用い、個人による評価の教示は「『この一か月』の間に、次に挙げた状態を競技場面やその前後、また所属するスポーツ集団（部活動）について考えた

時にどの程度経験しましたか?」, また他者評価による教示は「『この一か月』の間に競技を行っている中で, ペアの方の状態は以下の言葉をどれくらい当てはまりますか」とした.

2-2-4. 心理的パフォーマンス・エフィカシー尺度

個人と他者によるパフォーマンス評価を測定するために, 荒井・大場・岡 (2006) によって開発された, 1 因子 10 項目から構成されている心理的パフォーマンス・エフィカシー尺度 (Psychological Performance efficacy Scale : 以下, 心理的パフォーマンス EF と記述) を用いた. この尺度は, 徳永・橋本 (2000) によって開発され, メンタルトレーニングの主要な効果指標として用いられる心理的競技能力診断検査 DIPCA.3 と高い相関関係 ($r=.80$) を示すことが確認されている尺度である. 回答方法は 11 件法を用い, 自己評価においては「試合中のあなた自身について, 下記の数字 (0—100) からあなたの考えに最もあてはまる数字 1 つに○を付けてください」とし, 他者評価については, 試合だけではなく, 練習中の方が比較的評価対象者のパフォーマンスを見ている機会が多いと予想されることから, 「試合・練習中のペアの方について, 下記の数字 (0—100) からあなたの考えに最もあてはまる数字 1 つに○を付けてください」という教示を用いて調査を行った.

2-3. 分析方法

スポーツ競技者の特性的なマインドフルネス得点の高さによる, パフォーマンス評価の得点の差異について検討するに際し, Time1 の AMQ の平均得点 $\pm 1SD$ をもとにマインドフルネス高群と低群を作成し, Time1, Time2 および Time3 における個人と他者評価によるパフォーマンス低下尺度の APDQ 得点と心理的パ

パフォーマンス EF 尺度得点の差異について、対応のない t 検定を用いて比較検討を行った。さらに、マインドフルネス高群と低群における、各調査時点の自己と他者間によるパフォーマンス評価得点の差異について検討するために、対応のある t 検定を行った。

2-4. 倫理的配慮

本研究における対象者への倫理的配慮として、フェイスシートにて、回答の自由が保障されていること、得られたデータは研究以外には一切使用しないこと、個人のデータを問題にすることはないことを説明した。さらに、調査の際には、集合調査法実施時には第一著者あるいは代理者が、郵送法実施時には代理者が口頭で上記の説明を行った。各対象者に封筒と質問紙を配布し、対象者が回答後、自身で封筒に質問紙を封入することを依頼した上で回収することによって、周囲の者や回収者が内容を確認できないように配慮し、研究倫理上の配慮を十分に行った上で、同意を得た者に対して調査を実施した。なお、本調査は筑波大学倫理委員会の承認を受け実施した。

第3節 結果

スポーツ競技者のマインドフルネス特性の高さによる、パフォーマンス低下体験の差異について検討するために、Time1 の AMQ 得点をもとに作成したマインドフルネス高低群を独立変数とし、Time1, Time2, および Time3 のパフォーマンス低下尺度である APDQ 得点について群間比較を行った。その結果、Time1 ($t(29)=6.85, p<.001$), Time2 ($t(23.04)=2.06, p<.01$) および Time3 ($t(29)=5.18, p<.001$) のすべての調査時点において、マインドフルネス高群が低群よりも主観的なパフォーマンス低下得点が低いことが確認された。次に、スポーツ競技者

のマインドフルネス高低群における、他者評価によるパフォーマンス低下得点の差異について検討した結果、Time 1 ($t(29)=2.12, p<.05$) と Time2 ($t(29)=2.55, p<.05$) において有意な差が確認された一方、Time3 においては、有意な差は確認されなかった ($t(28) = 0.99, p=.33$) (表 7—1)。

表7—1. マインドフルネス高群と低群間における
パフォーマンス低下体験の得点の差異

		マインドフルネス 高群(N=14)	マインドフルネス 低群(N=17)	
Time1	自己	11.79 (6.25)	29.53 (7.85)	***
	他者	11.43 (8.00)	16.76 (6.00)	*
Time2	自己	13.43 (4.52)	24.29 (10.10)	**
	他者	9.79 (5.89)	16.00 (7.40)	*
Time3	自己	11.86 (6.24)	29.65 (11.68)	***
	他者	11.86 (9.18)	15.06 (8.63)	n.s.

* $p<.05$, ** $p<.01$, *** $p<.001$

また、パフォーマンス低下に関する自己評価と他者評価得点の差異について検討するために、マインドフルネス高群および低群のそれぞれにおいて、Time1, Time2, Time3 の自己評価と他者評価について、個人内比較を行った。その結果、マインドフルネス高群においては、すべての調査時点において自己評価と他者評価間には差が見られなかった。しかし一方では、マインドフルネス低群においては、Time1 ($t(16)=4.67, p<.001$)、Time2 ($t(16)=2.14, p<.05$) および Time3

($t(16) = 4.09, p < .01$) のすべての時点において、有意な個人評価と他者評価得点間の差が認められ、マインドフルネス特性が低いスポーツ競技者においては、過度にパフォーマンスが低下した体験を有していると自己評価されることが確認された (表 7-2)。

表7-2. マインドフルネス高群と低群における
パフォーマンス低下体験の自己評価と他者評価の差異

		自己評価	他者評価	
Time1	マインドフルネス 高群 (N=14)	11.79 (6.25)	11.43 (8.00)	n.s.
	マインドフルネス 低群 (N=17)	29.53 (7.85)	16.76 (6.00)	***
Time2	マインドフルネス 高群 (N=14)	13.43 (4.52)	9.79 (5.89)	†
	マインドフルネス 低群 (N=17)	24.29 (10.10)	16.00 (7.40)	*
Time3	マインドフルネス 高群 (N=14)	11.86 (6.24)	11.86 (9.18)	n.s.
	マインドフルネス 低群 (N=17)	27.82 (7.22)	15.06 (8.63)	**

† $p < .10$, * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

次に、スポーツ競技者の特性的なマインドフルネスの高さによる、心理的パフォーマンス EF 尺度の得点の差異について検討するために、Time1 の AMQ 得点をもとに作成したマインドフルネス高低群を独立変数とし、Time1, Time2, および Time 3 の心理的パフォーマンス EF 尺度の得点について、群間比較を行った。その結果、Time1 ($t(36) = 9.06, p < .001$), Time2 ($t(36) = 5.59, p < .01$) および Time3 ($t(36) = 7.78, p < .001$) の心理的パフォーマンス EF の得点は、マインドフルネス高群が低群よりも有意に高いことが確認された。次に、スポー

ツ競技者のマインドフルネス高低群における、他者評価による心理的パフォーマンス EF の得点の差異について検討した結果、Time1 ($t(36) = 3.07, p < .01$), Time2 ($t(36) = 2.17, p < .05$) および Time3 ($t(28.123) = 2.34, p < .05$) のすべての調査時点において、マインドフルネス高群が低群よりも高い心理的パフォーマンス EF 得点を示した (表 7—3)。

表7—3. マインドフルネス高群と低群間における
心理的パフォーマンスEFの得点の差異

		マインドフルネス 高群(N=17)	マインドフルネス 低群(N=21)	
Time1	自己	84.35 (9.11)	49.00 (13.82)	***
	他者	84.06 (10.30)	64.86 (24.04)	**
Time2	自己	82.82 (14.02)	55.48 (15.73)	***
	他者	82.71 (10.59)	73.71 (14.19)	*
Time3	自己	84.35 (9.41)	55.52 (12.70)	***
	他者	83.18 (6.66)	74.28 (15.73)	*

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

さらに、パフォーマンス低下尺度の APDQ と同様に、心理的パフォーマンス EF に関する自己評価と他者評価の差異について検討するために、マインドフルネス高群および低群のそれぞれにおいて、Time1, Time2, Time3 の自己評価と他者評価得点の差異について個人内比較を行った。その結果、パフォーマンス低下体験と同様に、マインドフルネス高群はすべての調査時点において、自己評価と他者評価の得点間に差は見られなかった。しかし一方では、マインドフ

ルネス低群においては、Time1 ($t(20)=2.20, p<.005$), Time2 ($t(20)=4.71, p<.001$) および Time3 ($t(20)=5.13, p<.001$) のすべての時点において、個人評価と他者評価得点の間に有意差が認められ、マインドフルネス特性が低いスポーツ競技者は他者評価よりも自身の心理的パフォーマンスEFを低く見積もることが確認された (表 7—4)。

表7—4. マインドフルネス高群と低群における心理的パフォーマンスEFの自己評価と他者評価の差異

		自己評価	他者評価	
Time1	マインドフルネス高群 (N=17)	84.35 (9.11)	84.06 (10.30)	n.s.
	マインドフルネス低群 (N=21)	49.00 (13.82)	64.85 (24.04)	*
Time2	マインドフルネス高群 (N=17)	82.82 (14.02)	82.71 (10.59)	n.s.
	マインドフルネス低群 (N=21)	55.48 (15.73)	73.71 (14.19)	**
Time3	マインドフルネス高群 (N=17)	84.35 (9.41)	83.18 (6.66)	n.s.
	マインドフルネス低群 (N=21)	55.52 (12.70)	74.29 (15.73)	**

* $p<.05$, ** $p<.001$

第4節 考察

本研究の結果から、マインドフルネス特性が高いスポーツ競技者は、マインドフルネス特性の得点が低いスポーツ競技者と比較して、パフォーマンスが低下した体験が横断的、また縦断的に少ないことが確認された。しかし一方では、他者評価によるパフォーマンス低下の得点については Time1 およびその 2 ヶ月

後の Time2 ではマインドフルネス高群が低群よりも低い得点，すなわちパフォーマンス低下の体験が少ないということを示した一方，Time3 においては両群間に有意な差は確認されなかった．橋本・徳永（2000）は，対戦相手によって勝敗が大きく作用するようなチームスポーツにおいては，単に獲得した得点や勝敗といった指標だけによる競技パフォーマンスの評価は困難であることから，個々人がどの程度，普段有している実力を発揮しているかという側面から，競技パフォーマンスの評価を行うことを 1 つの評価法として挙げている．これはチームスポーツに限ったことではなく，スポーツ競技に対する心理サポートにおいては，いかに実力発揮を導く支援を行うことができるのかといった視点が重要であるといえる．またプレッシャーや不安によって心理的状态が不安定なスポーツ競技者においては，パフォーマンス場面の知覚が歪みやすいことが指摘されており（小笠・中本・幾留・森，2016），心理的側面からスポーツ競技者を支援する際には，自身のパフォーマンスや置かれている状況を客観的に評価することを可能とする支援が求められる．本研究の結果から，スポーツ競技者の特性的なマインドフルネス得点の差異が，横断的，また縦断的にパフォーマンス低下体験の得点の違いを生み出し，マインドフルネス特性が高いことによって，パフォーマンス低下の体験が少ないことが示された．しかし一方では，Time3 における他者評価については有意な差が示されなかった．これは単に，4 ヶ月後の客観的なパフォーマンス低下は特性的なマインドフルネスの得点では予測することができないことを意味する可能性がある一方，主観的な自己評価によるパフォーマンス低下には有意な差が示されることから，自己と他者によるパフォーマンス低下についての評価にギャップが生じていることが予想された．そこで再度分析を行った結果，マインドフルネス高群においては自己評価と他者評価の得点には差が見られない中，マインドフルネス低群においては，自己評

価が他者評価の得点よりも有意に高いことが確認された。そのため、特性的なマインドフルネス得点が低い個人は、パフォーマンスの低下に客観的な差がないにもかかわらず、自身のパフォーマンスを否定的に評価しがちであることが明らかとなった。認知的な評価は、パフォーマンス低下やあがりを導き、結果的にパフォーマンスに影響を与えることが先行研究によって示唆されており（多々良, 1995）、出来事や状況に対する否定的な認知評価は試合時に関するものが多く、それがあがりによる運動パフォーマンスの低下を導くパラダイムに組み込まれていることが報告されている（村山・田中・関矢, 2009）。しかしながら、自己批判的な価値判断や思考、感情は必ずしも正しいわけではなく、心が作り出した内的な処理である場合がある（Williams, Teasedale, Segal, and Kabat-Zinn, 2007）。そのためマインドフルネス特性を高めるプログラムでは、自分の内的な評価や体験から一步引いて観察する方法を学習し、自分の心の動きに注意を向けることによって如何に自分が価値判断を下しているのかを気づくことを目指す（Kabat-Zinn, 1990）。その結果、思考を自分の内的な働きが作り出したものであると認識し、自身の内的・外的な体験に囚われることが少なくなり、反すうや体験の回避といったような心理的な問題を生み出す悪循環にはまりにくくなることが示唆されている（Williams, Teasedale, Segal, and Kabat-Zinn, 2007）。本研究の結果は、上記のような先行研究による示唆を支持し、マインドフルネス特性が高いことによって、その構成要素で説明される「Non-judgmental」が意味する非価値判断的にパフォーマンスを評価することが可能となり（Tran, Glück, and Nader (2013)、客観的に自身のパフォーマンスを評価することができることが明らかとなった。さらに、スポーツ競技者のパフォーマンス発揮を阻害する過程として、処理資源不足仮説（Eysenck, 1979）が提唱されている。この理論においては、スポーツ競技者のパフォーマンスが失敗する過程において、

プレッシャーのかかる状況下で注意の処理資源が不安に配分され、その結果運動遂行に必要な処理資源が不足し、パフォーマンスの低下が引き起こされると説明されている。そのためパフォーマンス発揮には、不安といった内的反応が生じる緊張場面において、注意資源が不安といった内的な事象に向かないように制御することが必要であると考えられる。このようなスポーツ競技者にとって有害な自己制御行動や注意制御不全への対処法として、不安や心配といった内的体験に囚われず、今ここの体験に注意を向けるというマインドフルネス特性やそれを高めるプログラムの有効性が示唆されており (Birrer, Röthlin, and Morgan, 2012), スポーツ競技者を対象としたマインドフルネス・プログラムである MAC アプローチでは、不安といった感情を変化させることはパフォーマンス発揮に必要な注意資源を阻害することから、自身の内的な体験を受容することに焦点を当てる (Gardner and Moore, 2004)。さらに、マインドフルネス特性が選択的注意という注意機能の 1 つと関係することが示唆されている (杉浦, 2016)。そのため、本研究の結果および先行研究の結果から、マインドフルネス特性が高いことによって否定的なパフォーマンス評価を行うことを抑制し、結果的に課題への注意集中を維持することができると考えられる。

次に、マインドフルネス特性の高さと Time1, Time 2 および Time 3 の個人と他者評価による心理的パフォーマンス EF の得点の差異について検討を行った。その結果、マインドフルネス特性の高いスポーツ競技者は低いスポーツ競技者と比較して、すべての調査時点において、自己と他者によるパフォーマンス EF の評価得点が有意に高いことが確認された。本研究において用いた心理的パフォーマンス EF を測定する尺度は、先行研究において心理的競技能力の高さを測定し、国体出場回数が多いスポーツ競技者や優勝チームメンバーが他のスポーツ競技者よりも優れた得点を示す DIPCA.3 と高い相関関係が確認された尺度で

あることが報告されている（荒井・大場・岡，2006）．また先行研究において，スポーツ競技者に対してマインドフルネス・プログラムを実践することによって，特性的なマインドフルネス得点が上昇し，その変化がパフォーマンスの向上と関連することが報告されている（Thompson, Kaufman, De Petrillo, Glass, and Arnkoff, 2011）．さらに Birrere and Morgan（2010）は，マインドフルネス・プログラムが心理的スキルを高め，心理的パフォーマンスを促進させる可能性があるとして述べており，Röthlin¹, Horvath, Birrer, and Holtforth（2016）はマインドフルネス特性が困難な状況におけるパフォーマンス発揮を予測することを示唆している．さらにパフォーマンス低下の結果と同様に，本研究の結果において自己評価と他者評価の差異が確認されたことから，本研究は先行研究の結果を支持するものであり，スポーツ競技者のマインドフルネス特性の高さは，横断的，また縦断的にパフォーマンスの自信を維持させる要因であることが明らかとなった．マインドフルネス・プログラムをアスリートに対して実施することによって，フロー状態尺度の得点がプログラム実施前後で有意に向上したことが報告されており（Kaufman, Glass, and Arnkoff, 2009），マインドフルネス特性が導く「今ここ」への注意や課題への集中は，ピークパフォーマンスやフローの主観的心理状態の構成要因の 1 つとしても挙げられている（Jackson and Csikszentmihalyi, 1999; Ravizza, 2002）．そのため，目の前の課題や体験に意識的に注意を向けるというマインドフルネス特性の高さは，自己や他者評価によるパフォーマンス EF の高さを説明するものであるといえる．

第 5 節 まとめ

本研究の結果から，スポーツ競技者のマインドフルネス特性が自己と他者によるパフォーマンス低下やパフォーマンス EF の評価得点の高さを横断的・縦断

的に説明することが確認された。しかし一方では、パフォーマンスの低下についての他者評価においてのみ、4ヶ月を経過するとマインドフルネス特性の高さによる得点の差異は確認されず、マインドフルネス特性が低いスポーツ競技者の得点は、客観的にはマインドフルネス特性が高い者との間に差はないものの、主観的にパフォーマンスに対して否定的な評価をしてしまうことが示唆された。そのため、マインドフルネス特性が高いことによって、認知的にネガティブな評価を下すことによって起こる、自滅的なパフォーマンスの低下を抑制することが考えられる。その結果、パフォーマンスに対する自信が高くなり、他者からの心理的パフォーマンス EF の評価も高い得点を示すこと、それが縦断的にも維持されることから、マインドフルネス特性は心理的パフォーマンスの高さを維持する要因であることが明らかとなった。

**第 8 章 スポーツ競技者のマインドフルネス特性と
将来のアレキシサイミア傾向やバーンアウト、
パフォーマンスとの関連性の検討および、
質的調査によるモデルの検討〔研究 6〕**

第 8 章 スポーツ競技者のマインドフルネス特性と将来の

アレキシサイミア傾向やバーンアウト，パフォーマンスとの関連性の検討および，質的調査によるモデルの検討〔研究 6〕

第 1 節 問題と目的

第 7 章では，スポーツ競技者のマインドフルネス特性が横断的，また縦断的にスポーツ競技者のパフォーマンス評価の差異を予測することが明らかとなった．これまでの研究結果を鑑みると，マインドフルネス特性の構成要素である「Present-Centered（今起きていることに注意を向け気づいていくこと）」が，感情認識の問題であるアレキシサイミア傾向を低減し，結果的にバーンアウトも抑制すること，また「Non-Judgmental（自分が今している経験に対してこちら側からの評価や判断を一切加えず，完全に受容的な態度でありのままに観察する）」という姿勢が，ネガティブなパフォーマンス評価を抑制し，パフォーマンスへの自信を維持することに寄与するという，マインドフルネス特性からメンタルヘルスとパフォーマンスの両側面に関係する 2 つの経路が存在することが想定される．さらに，いくつかの先行研究によって，スポーツ競技者のメンタルヘルスとパフォーマンスは密接に関連していることが示唆されている（e.g., Gould, Tuffey, Udry, and Loehr, 1996）ことから，マインドフルネス特性がメンタルヘルスとパフォーマンスの側面に対して二経路に分断されて作用するのではなく，アレキシサイミア傾向の抑制による感情や身体感覚の認識の促進や，それによって起こるメンタルヘルスの調整によって，心理的状态の安定や回復，ひいてはその後の成長が導かれ，パフォーマンスを説明することも推測される．そのため，スポーツ競技者のマインドフルネス特性とメンタルヘルスおよびパフォーマンスとの関係性についてより詳細に検討するためには，マインドフルネス特性が将来のメンタルヘルスとパフォーマンスに対して，どのように関連性を

示すのかという点について、縦断的且つ包括的なモデルを設定した検討が必要である。

心理的技法の効果を予測するためには、変数間の因果関係について検討する必要がある。しかしながら、2つの変数 x (いわゆる独立変数) と y (いわゆる従属変数) の間に因果関係があることを示すためには、1) 「 x と y の間に共変関係 (相関関係) があること」、2) 「 x と y の間に時間的順序性を特定できること (どちらが先で、どちらが後に発生したか)」、3) 「 x と y の双方に影響を与える変数 (第3の変数) の影響を取り除いても、 x と y の共変動は0にならないこと」という3つの条件が必要であると言われている (Menard, 2002)。調査研究では、3) 第3の変数の統制は実質不可能であり、その点については実験研究による因果関係の予測には劣るが、1) 「共変関係」、2) 「時間的順序性」の二条件は縦断調査によって揃えることが可能であり、横断調査に比べると変数間の因果関係をより確からしく推定することが可能になる (高比良・安藤・坂元, 2006)。さらに、実際にバーンアウトをはじめとした心理的問題を有する個人を集めて実験的に検討することは、倫理的にも実施不可能である。そのため、スポーツ競技者へのマインドフルネス特性を高める試みが有する、メンタルヘルスとパフォーマンスの効果を予測するためには、実際にマインドフルネスが高い個人と低い個人がどのように時間的な経過の中でバーンアウト得点を変化させるのか、またその過程においてどのようなモデルが想定されるのかという点について、縦断的な調査研究による検討が求められる。

さらに近年、研究課題や事象のより詳細な理解を導き新たな知見を生み出す方法として、量的研究と質的研究の両者を相互補完し、統合・融合する研究方法として混合研究方法 (Mixed Methods Research : 以下, MMR と記述) が注目されている (Teddie and Tashakkori, 2003; Cresswell, 2015 亀井, 2016) この混合研究方法

は、1) 哲学, または理論に基づきデザインを組み立てる, 2) 質的・量的なデータの両方を収集・分析をする, 3) 混合型研究デザインを用い, 厳密な質的・量的方法を用いてデータ収集・分析をする, 4) 2つのデータベースを統合するという手続きのもと行われる (ジョンソン・フェタース, 2016). MMR デザインでは, 大きく分けて 3つの基本的な型があり, それぞれ説明的順次デザイン (Explanatory Sequential Design: 第1段階として量的データの収集・分析を行い, その結果に関する理解をさらに深めるための第2段階として質的データを収集・分析し, これらの2つの段階で得た知見を合わせて解釈することで, 量的・質的研究アプローチを統合する型), 探索的順次デザイン (Exploratory Sequential Design: 説明的デザインとは逆に, 質的データの収集・分析から始め, その結果得られた知見をもとに仮説検証のための量的研究段階に繋げることで統合を実現する型), 収斂デザイン (Convergent Design: 特定の研究目的のもとに質的・量的データの収集・分析をそれぞれ並列的・独立的に行い, 異なる方法によって得られた結果を比較または関連させることで質的・量的研究アプローチを統合する型) と呼ばれる. 本論文ではすでに, スポーツ競技者のマインドフルネス特性とアレキシサイミア傾向およびバーンアウトとの横断的な関係性について検討を行っている. そのため, 本研究のモデルを基により実践的な変数間の関係性について説明するためには, 縦断的な調査研究に加えて, その調査研究に質的調査を統合して量的結果の具体的な解釈を行う, 「説明的順次デザイン」を基にした混合研究法による検討が求められる.

そこで本章では, スポーツ競技者を対象とした 3波の縦断調査を行い, 第6章を参考にマインドフルネス特性の高さによる縦断的なバーンアウト得点の推移の差異について検討を行った後, 第6章および第7章の結果を基に変数間のモデルを縦断的に検証するため, マインドフルネス特性を独立変数, 第2調査

時点のアレキシサイミア傾向を介在変数，第 3 調査時点のバーンアウトおよびパフォーマンス変数を従属変数として仮説モデル（図 8—1）を設定し，マインドフルネス特性が将来のメンタルヘルスとパフォーマンスをどのように予測するのか，縦断的に検討する．さらに，縦断調査によって得られた量的なモデルを具体的に説明するためにインタビュー調査を実施し，混合研究法を基本としてスポーツ競技者のマインドフルネス特性が高いことの役割について，より実践的に明らかにすることを目的とする．

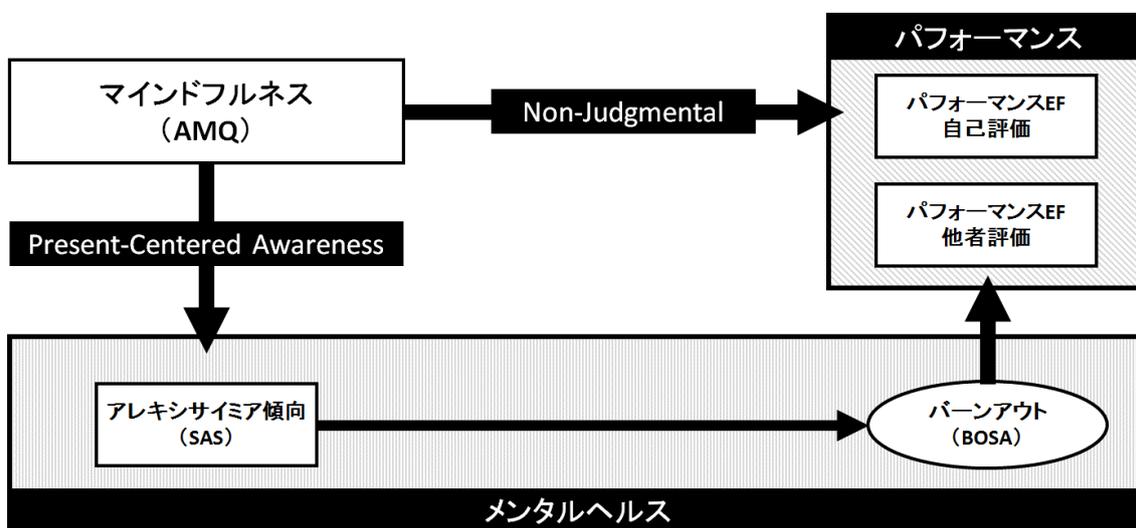


図8—1 本研究における仮説モデル

第 2 節 方法

2—1. 調査期間と調査対象者および調査方法

2—1—1. 縦断的調査

調査期間は 2015 年 11 月から 12 月下旬（以下，Time1 と記述），2016 年 1 月から 2 月下旬（以下，Time2 と記述）および 2016 年 3 月から 5 月上旬（以下，Time3 と記述）の 3 時点であった．調査対象者は，都内 2 大学における学生体育

会運動部に所属する大学生スポーツ競技者の総計 208 名であった。得られた回答のうち、有効回答である 124 名（継続有効回答率 59.62%，男性 74 名，女性 50 名，平均年齢 19.84 歳， $SD = 1.04$ ）を調査対象とした。なお，調査対象者が所属しているスポーツ団体は，硬式テニス，軟式テニス，ダンス，アメリカンフットボール，ソフトボール，サッカーの総計 6 競技種目総計 8 団体であった。また，競技レベルは，地区大会レベルから全国大会レベルと多種多様であった。他者からのパフォーマンス評価を行うに際し，Time1 においてチーム内でペアを作成し，お互いのペアの評価を各調査時点で継続して行った。調査方法は集合調査法および郵送法によって実施し，研究責任者が第一回目の調査においてすべての対象者に調査方法やペアリング方法について説明を行った。なお，何らかの理由によってペアがチームから離脱してしまった場合，あるいはチームの編成などの理由によってペアリングが困難であった場合には，その都度新たなペアを設定した。本調査は，集合調査法および郵送法による質問紙調査を用いて実施した。

2—1—2. インタビュー調査

調査期間は 2016 年 9 月であった。調査対象者は，縦断的調査において対象者として参加した 124 名のうち，Time1 においてインタビュー調査の協力の意思を示し，第 5 章で開発されたスポーツ競技者のマインドフルネス特性を測定する尺度である AMQ の得点が全体の平均値 + $1/2SD$ 以上の者に対してインタビュー調査の依頼を行い，承諾の得られた都内 2 大学における学生体育会運動部に所属する大学生スポーツ競技者の総計 7 名（男性：5 名，女性：2 名，年齢は個人情報保護の観点から記載しない）であった。なお，調査対象者が所属しているスポーツ団体は，硬式テニス，軟式テニス，アメリカンフットボール，サッ

カーの総計 4 競技種目総計 4 団体であった。各対象者の競技歴，最高成績について表 8—1 に記載する。

表8—1. インタビュー調査対象者の性別，専門競技および最高成績一覧

名称	性別	専門競技	最高成績
A	男性	アメリカンフットボール	2部から1部への昇格がかかった試合
B	男性	硬式テニス	高校時代県大会ベスト32
C	男性	サッカー	高校時代の県のリーグ2部から1部に昇格
D	女性	硬式テニス	国際大会優勝
E	男性	硬式テニス	国公立大学大会優勝
F	男性	ソフトテニス	日本学生選手権大会ベスト32
G	女性	硬式テニス	インターハイ出場

2—2. 調査内容

2—2—1. 縦断的調査

2—2—1—1. 基本的属性

フェイスシートにて，基本的属性（性別，学年，年齢），専門競技名および学籍番号について，回答を求めた。

2—2—1—2. スポーツ競技者版マインドフルネス傾向尺度

スポーツ競技者のマインドフルネス特性を測定するにあたり，研究 3 におい

て開発した、スポーツ競技者版マインドフルネス傾向尺度（Athlete Mindfulness Questionnaire：以下，AMQ と記述）を用いた。回答方法は，5 件法（0：全く当てはまらない—4：とても良く当てはまる）を使用した。

2—2—1—3. 大学生スポーツ競技者版アレキシサイミア傾向尺度

スポーツ競技者のアレキシサイミア傾向を測定するにあたり，研究 2 において開発した大学生スポーツ競技者版アレキシサイミア傾向尺度（Sport Alexithymia Scale：以下，SAS と記述）を用いた。回答方法は 5 件法（1：当てはまらない—5：とても良く当てはまる）を使用した。

2—2—1—4. 大学生スポーツ競技者版バーンアウト尺度

スポーツ競技者のバーンアウトを測定するにあたり，研究 1 において開発した，大学生スポーツ競技者版バーンアウト尺度（Burnout Scale for University Athlete：以下，BOSA と記述）を使用し，回答方法は 5 件法（1：当てはまらない—5：とても良く当てはまる）を用いた。なお，項目内容において「部活動」と記載されている箇所を「チーム」と変更し，調査項目および下位尺度名を一部修正（「部活動に対する価値下げ」を「チームの価値下げ」に修正した上で本尺度を用いた。

2—2—1—5. 心理的パフォーマンス・エフィカシー尺度

個人と他者によるパフォーマンス評価を測定するために，荒井・大場・岡（2006）によって開発された心理的パフォーマンス・エフィカシー尺度（Psychological Performance Efficacy Scale：以下，心理的パフォーマンス EF と記述）を用いた。回答方法は 11 件法を用いた。なお，教示については研究 5 と同様に，自己評価

においては「試合中のあなた自身について、下記の数字（0—100）からあなたの考えに最もあてはまる数字 1 つに○を付けてください」とし、他者評価については、試合だけではなく、練習中の方が比較的評価対象者のパフォーマンスを見ている機会が多いと予想されることから、「試合・練習中のペアの方について、下記の数字（0—100）からあなたの考えに最もあてはまる数字 1 つに○を付けてください」という教示を用いて、調査を行った。

2—2—2. インタビュー調査

インタビュー調査の方法として、半構造化面接法による調査を実施した。各対象者に対してインタビュー調査を依頼し、インタビューの構造について説明を行った上で同意を得た者を調査対象者とした。インタビュイーは研究代表者が務め、面接回数は1名につき1回であり、面接時間は約60分であった。面接内容は、先行研究および本章において設定した仮説を参考にインタビューガイドを作成し、調査を実施した。基幹質問として、1)「専門とする競技種目」、2)「競技開始時から現在に至るまでの競技者としてのキャリアの構築過程」、3)「パフォーマンスに関する価値判断」、4)「競技時に体験する感情に気づくことが自身にとって大切であるか、またその意味」、5)「競技時に体験する身体感覚に気づくことが自身にとって大切であるか、またその意味」とした。さらに、より深い個別性を抽出するために、補足の質問を適宜加えながら、インタビューを実施した。インタビューは各スポーツ競技者の指定した場所、あるいは電話を用いて行った。また、各対象者の承諾を得て、ICレコーダーにインタビュー内容の録音を行った。

2—3. 分析方法

2—3—1. 縦断的調査

まず、マインドフルネス特性が高いスポーツ競技者のバーンアウト得点の時間的な推移について検討するために、有効回答者 124 名のうち、Time1 の特性的なマインドフルネス得点の平均値±1/2SD を参考に 37 名を調査対象としてマインドフルネス高群 (27 名) と低群 (10 名) を作成し、両群における Time1 から Time3 までのバーンアウト得点の推移について比較検討を行うために、二要因混合計画による分散分析を行った。次に、Time1 におけるスポーツ競技者のマインドフルネス特性と Time2 のアレキシサイミア傾向、Time3 のバーンアウトおよび個人と他者によるパフォーマンス評価との関連性について検証するに際し、モデルに使用する各変数間における Pearson の積率相関係数 (r) の算出および、構造方程式モデリングによるモデル検証を行った。なお、推定法は最尤法を用い、モデルの識別性を確保するために、誤差変数から観測変数への各パスを 1 に拘束した。モデルの適合度を示す指標には GFI, AGFI, CFI, RMSEA を用いた。採択基準として、GFI, AGFI および CFI の採択基準は.90 以上 (出村・西嶋・長澤・佐藤, 2004 ; 室橋, 2007 ; 山本・小野寺, 2000), RMSEA は.08 以下 (出村・西嶋・長澤・佐藤, 2004 ; 田部井, 2003 ; 山本・小野寺, 2000) の場合にモデルの適合性が良いと判断した。分析ソフトは、SPSS21.0 および Amos22.0 を使用した。

2—3—2. インタビュー調査

各基幹質問に対して調査対象者から得られたインタビューデータを基に、KJ 法に基づいた類型化を行った。次に、混合研究法を参考に、縦断的調査で検討を行った量的モデルと質的データの統合を行った。インタビューデータの類型化および量的・質的データの統合を行うに際し、分析結果の妥当性を担保する

ために、臨床心理学・スポーツ心理学を専門とする大学院生1名、スポーツ心理学・健康科学を専門とする大学院生1名、臨床心理学を専門とする大学院生1名間でのトライアングレーションを行った。

2—4. 倫理的配慮

本研究における対象者への倫理的配慮としてフェイスシートにて回答の自由が保障されていること、得られたデータは研究以外には一切使用しないこと、個人のデータを問題にすることはないことを説明した。さらに調査の際には、集合調査法実施時には第一著者あるいは代理者が、郵送法実施時には代理者が口頭で上記の説明を行った。各対象者には質問紙を封筒に封入した上で配布し、回答後、自身で封筒に質問紙を封入することを依頼した上で回収することによって、周囲の者や回収者が内容を確認できないように配慮し、研究倫理上の配慮を十分に行った上で同意を得た者に対して調査を実施した。またインタビュー調査においても、対象者への倫理的配慮を十分に行った上で、調査を実施した。具体的には、調査への協力は任意であり、個人のプライバシーが保護されることを伝えた。また、対象者にはインタビューを中断する権利があることなどを説明した上で調査を行った。なお、本調査は筑波大学研究倫理委員会の承認を受けて実施された。

第3節 結果

3—1. 縦断的調査

スポーツ競技者のマインドフルネス特性の高さによる、バーンアウト得点の縦断的な変化の差異について検討するために、二要因混合計画による分散分析を用いて、マインドフルネス高群および低群間における三時点でのバーンアウト

ト得点の変化および得点差について検討を行った。その結果、交互作用が有意 ($F(2, 34) = 3.87, p < .05$) であった。そのため、単純主効果の検定を行った結果、マインドフルネス低群は Time1 (mean = 42.30, $SD = 2.63$) から Time3 (mean = 52.10, $SD = 9.53$) に対して有意に得点が上昇し ($p < .01$)、Time2 (mean = 47.00, $SD = 10.36$) の得点よりも Time3 の得点の方が高い傾向 ($p < .10$) が示された。しかし一方では、マインドフルネス高群においては、各調査時期において有意な得点の差異は確認されず、一定レベルで安定した得点の推移を示すことが確認された (Time1 mean = 32.19, $SD = 6.66$; Time2 mean = 36.33, $SD = 10.96$, Time3 mean = 35.11, $SD = 9.25$)。さらに、各調査時点におけるマインドフルネス高低群間の得点の差異について検討した結果、Time1 ($p < .001$)、Time2 ($p < .05$) および Time3 ($p < .001$) のすべての調査時点において、マインドフルネス低群のバーンアウト得点がマインドフルネス高群よりも高いことが確認された (図 8—2)。

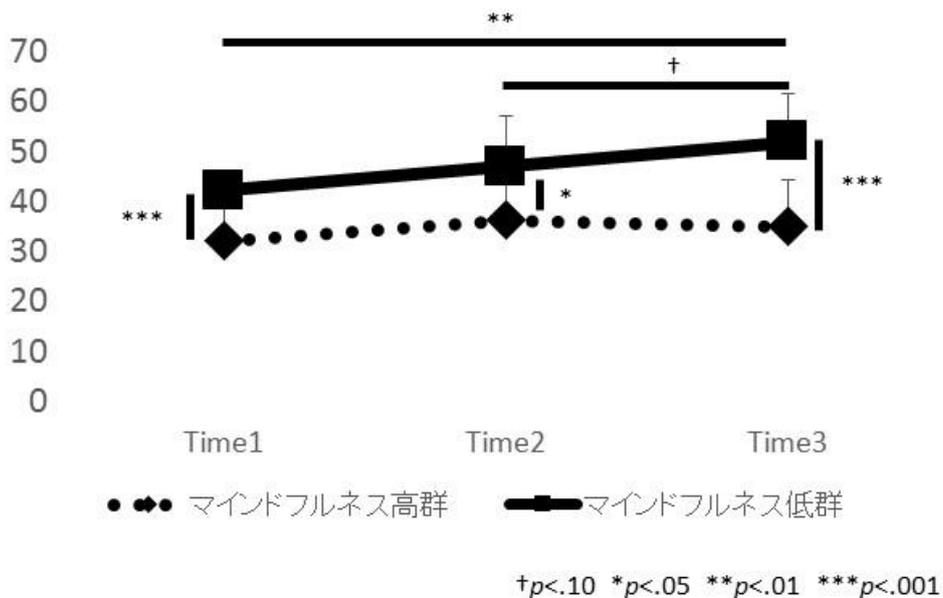


図8—2. マインドフルネス高低群間におけるバーンアウト得点の推移の差異

次に、先の分析において確認されたスポーツ競技者のマインドフルネス特性の高さによるバーンアウト得点の推移の差異について、アレキシサイミア傾向を介在変数として挿入したモデルを基に説明することを目的とし、スポーツ競技者のマインドフルネス特性と将来のアレキシサイミア傾向やバーンアウトおよびパフォーマンスとの関連性について縦断的な検討を行った。事前分析として、変数間の関係性について予備的分析を行った結果、Time1 のマインドフルネス特性は Time2 のアレキシサイミア傾向 ($r=-.61, p<.01$) および Time3 のバーンアウトとの間で負の相関関係 ($r=-.39, p<.01$) を示し、Time3 の心理的パフォーマンス EF との間では正の相関関係 ($r=.56, p<.01$) を示した。しかし一方では、Time3 の他者評価による心理的パフォーマンス EF との間には有意な相関関係は示されなかった。次に、Time2 のアレキシサイミア傾向は、Time3 のバーンアウトと正の関連性 ($r=.46, p<.01$) を示し、Time3 のパフォーマンス EF との間には負の関連性を示した一方、Time1 のマインドフルネス特性と同様に、Time3 の他者によるパフォーマンス EF の評価との間には有意な相関関係は確認されなかった。また、Time3 のバーンアウトにおいては、Time3 の心理的パフォーマンス EF ($r=-.52, p<.01$) および他者評価による心理的パフォーマンス EF ($r=-.23, p<.01$) の評価との間で有意な負の相関関係を示し、Time3 のパフォーマンス EF と他者評価による心理的パフォーマンス EF の評価の間に正の相関関係 ($r=.20, p<.05$) が示された。

次に、Time1 のマインドフルネス特性を独立変数、Time2 のアレキシサイミア傾向および Time3 のバーンアウトを介在変数、Time3 の心理的パフォーマンス EF および他者からの心理的パフォーマンス EF の評価を従属変数とした、構造方程式モデリングによる仮説モデルの検討を行った。Time1 のマインドフルネス特性および Time2 のアレキシサイミア傾向から、Time3 の他者からの心理的パフ

パフォーマンス EF の評価に対するパスは有意ではなかったことから、当該パスを削除して再度分析を行った結果、モデルの適合度指標は $\chi^2=30.555$, $df=17$, $p=.023$, GFI=.944, AGFI=.882, CFI=.974, RMSEA=.080 であり基準値を満たしていることから、本研究のデータはモデルに適合していることが確認された。変数間の標準偏回帰係数 (β) について検討したところ、Time1 のマインドフルネス特性は Time2 のアレキシサイミア傾向 ($\beta=-.61$, $p<.001$, 95%CI [-.51, -.70]) と Time3 のバーンアウトに対して負の関連性を示し ($\beta=-.23$, $p<.05$, 95%CI [-.05, -.37]) また心理的パフォーマンス EF に対して正の関連性を示した ($\beta=.23$, $p<.01$, 95%CI [.08, .39])。次に、Time2 のアレキシサイミア傾向においては、Time3 のバーンアウトに対して直接的な正の関連性を示し ($\beta=.31$, $p<.01$, 95%CI [.06, .49])、Time3 のパフォーマンス心理的 EF に対しては負の関連性を示した ($\beta=-.31$, $p<.001$, 95%CI [-.16, -.49])。さらに Time3 のバーンアウトは Time3 の心理的パフォーマンス EF ($\beta=.52$, $p<.001$, 95%CI [-.16, -.45]) および他者評価による心理的パフォーマンス EF の評価 ($\beta=-.25$, $p<.01$, 95%CI [-.08, -.40]) に対して、直接的な負の関連性を示した。また、マインドフルネス特性からアレキシサイミア傾向を経過してバーンアウトと関連するという負の間接効果 ($p<.01$)、心理的パフォーマンス EF の自己評価と関連するという正の間接効果 ($p<.01$)、マインドフルネス特性がバーンアウトを介して心理的パフォーマンス EF の他者評価と関連するという正の間接効果 ($p<.01$) が確認された。さらに各変数の決定係数 (R^2) について検討した結果、アレキシサイミア傾向においては $R^2=.38$ であり、バーンアウトは $R^2=.23$ 、個人評価による心理的パフォーマンス EF は $R^2=.49$ 、他者評価による心理的パフォーマンス EF は $R^2=.06$ が示され、本研究のモデルは各変数の分散の 6%—49% を説明することが示唆された (図 8—3)。

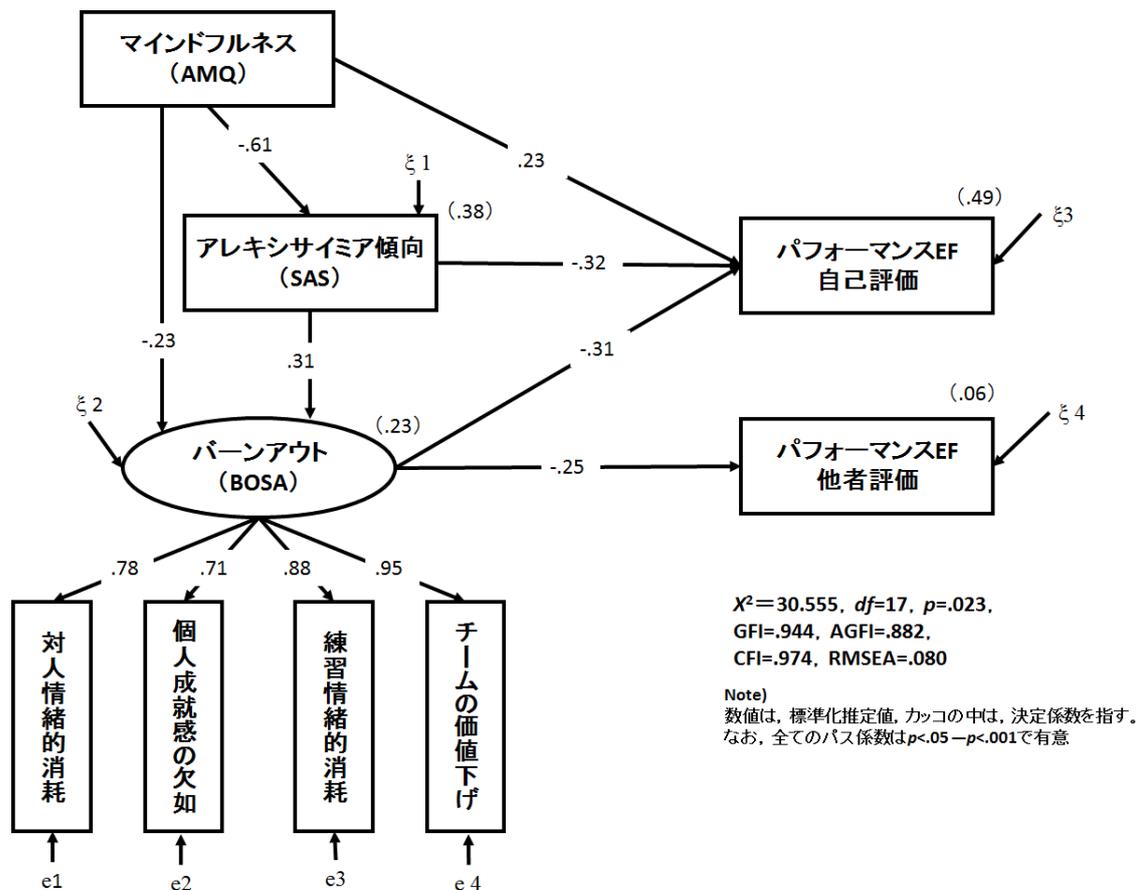


図8-3 構造方程式モデリングによる変数間の関連性の検証結果

3-2. インタビュー調査

本研究において検討されたモデルを基に、基幹質問を作成しインタビュー調査を行った結果、実際に対象者に行った質問内容をカテゴリーとし (3 カテゴリー)、それぞれのカテゴリー内において抽出されたサブカテゴリーは合計 13 サブカテゴリーであった。また回答数は総計 24 であった。それぞれのカテゴリーにおいて得られた調査対象者の回答を基に抽出されたカテゴリー名について表 8-2 に概略を記載し、以下にサブカテゴリーの内容について記載する。なお、『』は対象者のインタビュー場面での発言を意味し、() は発言に含まれる意味、“” は思考や特定の場面における発話例を意味する。

表8-2 インタビュー調査の結果

カテゴリー	サブカテゴリー	回答数
1. パフォーマンスに関する価値判断	引きずらない	1件
	試合に必要ながない	1件
	一つのプレーで終わりではない	1件
	今できることへの集中	1件
2. 競技時に体験する感情に気づくことの意味	パフォーマンスへの影響	2件
	対処に繋げる	2件
	競技への原動力	3件
	ポジティブな感情の効果	1件
	自己コントロール	2件
3. 競技時に体験する身体感覚に気づくことの意味	コンディションの調整	4件
	感覚と動きのズレの確認	2件
	対処行動	1件
	自分の状態を知るきっかけ	3件
総計		24件

3-2-1. カテゴリー1「パフォーマンスに関する価値判断」

マインドフルネス特性の高いスポーツ競技者が、競技場面において生じる自己のパフォーマンスに対する価値判断（評価）に対してどのように対処するかという点について明らかにするために、「パフォーマンスに関する価値判断」についてインタビュー調査を行った。なお、本質問は調査時間の関係上、対象者D、E、F、Gに対してのみ行った。その結果、「引きずらない」、「試合に必要ながない」、「1つのプレーで終わりではない」、「今できることに集中する」といったサブカテゴリーが得られた。以下に各サブカテゴリーの内容について記述する。

3-2-1-1. サブカテゴリー1「引きずらない」

「パフォーマンスに関する価値判断」のサブカテゴリーとして抽出された「引

きずらない」について、以下のような回答が得られた。D「あまり私はない方です。ポイントを引きずることはしちやいけないっていうのもあるので、あまり私はしない方ですけど。チームの中でも見ている、すごい引きずっているなって人はいます。意識しなければ引きずってしまうんですけど、『あの一本落とした』って。それは絶対、勝つためにしてはいけないことってわかっているんで、嫌でも無理矢理忘れて次々って。勝つのだったら引きずっていたら絶対勝てないので、無理矢理忘れるようにしています。次行くしかないなって感じで。」以上のように、マインドフルネス特性の高いスポーツ競技者は、パフォーマンスへの良い・悪いといった価値判断は試合に悪影響を与える者であると認識し、影響されないように対処していることが明らかとなった。

3—2—1—2. サブカテゴリー2「試合に必要がない」

「パフォーマンスに関する価値判断」のサブカテゴリーとして抽出された「試合に必要がない」について、以下のような回答が得られた。E『試合中はあまりしないようにしていて。試合で、あれ？みたいな、自分に怒ったり喝を入れたりすると、言い訳みたいになってしまうと思うので、試合中はしないんですけど、試合後に今日の反省みたいな形で勝っても負けても良くなかった点、良かった点はあげるようにしているので。試合でしない理由、ミスをした時にちょっとは悔しい気持ちがあるんですけど、ミスをした時に、“なんでだよ”って感じで言う人いると思うんですけど、それって、“本当は俺できるんだ”ってアピールしているように思えてしまって。周りにアピールみたいな。それは試合が終わってからすべきことだと考えていて、反省とかは。なので、試合中にしても、そんなにいきなりプレーが変わることはないですし、良くなることはないと思っているので。』以上のように、マインドフルネス特性の高いスポーツ競技

者は、価値判断は言い訳となり、試合中のパフォーマンスには必要のないものとして扱っていることが明らかとなった。

3-2-1-3. サブカテゴリー3「1つのプレーで終わりではない」

「パフォーマンスに関する価値判断」のサブカテゴリーとして抽出された「1つのプレーで終わりではない」について、以下のような回答が得られた。F『打ったところが正しかったか正しくなかったかってことは考えるようにしています。ダメでもその一点で終わりではないので、次自分の力持っているようにやれば負けることはないだろうって思ってプレーしているので、そんなに影響はされません。』以上のように、マインドフルネス特性の高いスポーツ競技者は、1つのプレーの結果に左右されずに、全体的に試合を捉えて競技を行うことが明らかとなった。

3-2-1-4. サブカテゴリー4「今できることへの集中」

「パフォーマンスに関する価値判断」のサブカテゴリーとして抽出された「今できることへの集中」について、以下のような回答が得られた。G『うまくいった・いかないは評価しますが、良い悪いって感じではないかなって思います。自分の中で上手くいったって思っても、良い悪いとかって主観的にはわからないかなって思います。たぶんしないんだと思います。あまりダメだって思わない方だと思います。（影響）されないと。今の打ち方は良かったとか正しく打てたとか正しく打てないとかは思うんですけど、だからって自分がダメだっていう考えはしていませんね。練習にしろ試合にしろ、ダメだって思ってもいいことないというか、どうにかしようと思います。試合で上手くいかない時は調子が良くないことは仕方ないから、今できることの中で勝てるように

どうすればいいか考えます.』以上のように、マインドフルネス特性が高いスポーツ競技者は、パフォーマンスへの価値判断に左右されずに目の前の課題に集中することが明らかとなった。

3—2—2. カテゴリー2「競技時に体験する感情に気づくことの意味」

マインドフルネス特性の高いスポーツ競技者が、競技場面に体験する自己の感情とその気づくことの意味について明らかにするために、「競技時に体験する感情に気づくことの意味」についてインタビュー調査を行った。事前に「競技場面に自身の感情に気づくことは大切か」という質問を行ったところ、全員が「大切である」と答えた。そのため、「競技場面に自身の感情に気づくことの意味」について質問を行った結果、「パフォーマンスへの影響」、「対処に繋げる」、「競技への原動力」、「ポジティブな感情の効果」、「自己コントロール」といったサブカテゴリーが得られた。以下に、各サブカテゴリーの内容について記述する。

3—2—2—1. サブカテゴリー1「パフォーマンスへの影響」

「競技時に体験する感情に気づくことの意味」のサブカテゴリーとして抽出された「パフォーマンスへの影響」について、以下のような回答が得られた。A『(感情に気づくことは)パフォーマンスに関係があると思います。友好関係(チームメイト)とかが良いと気分ものるじゃないですか。気分がのると、やっぱりプレーもいいプレーもできるかなと.』G『競技をする中で、私はやっぱり、競技の中で感情の起伏が激しくなくて自分の一番いい気持ちでポイントが出来た方がいいプレーができるんじゃないかなって思っているの.』以上のように、マインドフルネス特性の高いスポーツ競技者は、自身の感情に気づくことで、

理想的なパフォーマンスを行うことに繋がることが明らかとなった。

3—2—2—2. サブカテゴリー2「対処に繋げる」

「競技時に体験する感情に気づくことの意味」のサブカテゴリーとして抽出された「対処に繋げる」について、以下のような回答が得られた。B『気持ちに気づいたら、気づけてその感情に対して何かしら対処法とかを持っていたら、競技中感情を持つことのマイナス面といますか、そこを軽減できたりとか、自分が“こういう風に思っている”，“不安に思っている”時に体の動きが小さくなるということを知っていれば、体を大きく動かして逆に心の方も安定させられたりできると思うので。まずは気づけないとそういうこともできないと思うので。』E『どういうときに自分がどういう感情を抱いているかってわかることは、感情をコントロールしやすいんじゃないかなって思っていて。』以上のよう、マインドフルネス特性の高いスポーツ競技者は、競技場面で生じる感情に気づくことで、その感情による影響をコントロールしたり、感情を「対処行動」を実施する手がかりとして用いることが明らかとなった。

3—2—2—3. サブカテゴリー3「競技への原動力」

「競技時に体験する感情に気づくことの意味」のサブカテゴリーとして抽出された「競技への原動力」について、以下のような回答が得られた。C『プレーとか試合が終わってから喜んだりするのは間違いなく大事ですし、それがモチベーションになって練習も頑張れると思うんですけど。喜ぶってことは前のプレーに対しての感情じゃないですか。喜ぶこと自体楽しいですし。それがしたいから、喜びたいからサッカーをしているってところもあるので、単純な動機になりますね。またこの感情味わいたいみたいな。』D『やっぱり、ある程度そ

ういう感情がないと、悔しいっていうのがないと頑張れないし。負けて何にも思わなかったらそれはおしまいだから選手として。そういう悔しいとか苦しいのを感じる事が、練習とかの原動力と力にもなると思うので、大事なかなと思います』F『(感情に気づくことは) 競技に対して自分がどれほど好きなのかって実感できるし、競技を頑張ってるっていう気持ちにもなります。』以上のように、マインドフルネス特性の高いスポーツ競技者は、競技場面の感情に気づくことによって、競技へのモチベーションに繋げることが明らかとなった。

3-2-2-4. サブカテゴリー4「ポジティブな感情の効果」

「競技時に体験する感情に気づくことの意味」のサブカテゴリーとして抽出された「ポジティブな感情の効果」について、以下のような回答が得られた。E『特にポジティブな面に対しては大事だと思います。やっぱり、テニスってすごい感情で左右されるスポーツだになってすごい実感することがよくあるので、ポジティブにどんどん考えて試合運びとか練習に取り組むとか、すごい大事なんじゃないかなって感じます。』以上のように、マインドフルネス特性の高いスポーツ競技者は、ポジティブな感情を認識すること、あるいは意図的に生起させて競技活動に活かすことが明らかとなった。

3-2-2-5. サブカテゴリー5「自己コントロール」

「競技時に体験する感情に気づくことの意味」のサブカテゴリーとして抽出された「自己コントロール」について、以下のような回答が得られた。E『今日は良くないなって時にそのイメージを膨らませてポジティブな方に感情をコントロールするっていうトレーニングもあったかと思うので、自分がどうい

きにどういう感情っていうのに気づいているのは大事なことなのではないかなって.』G『自分が今どういう精神状態にあるかっていうのをしっかりわかっていて、コントロールするってわけではないですけど、楽しいなら楽しいでめっちゃ楽しい方向にいてもよくないし、苦しいなら苦しいで落ち込みすぎちゃっても良くないので、自分はこういう状態なのだなってわかっている方がいいかなって. その方が自分の一番いい精神状態に持っていこうとできるかなって思います.』以上のように、マインドフルネス特性の高いスポーツ競技者は、自身の感情に気づくことによって競技場面での感情調整や心理面の調整を行うことが明らかとなった。

3—2—3. カテゴリー3「競技時に体験する身体感覚に気づくことの意味」

マインドフルネス特性の高いスポーツ競技者が体験する、競技場面において生じる自己の身体感覚について、認識することの意味について明らかにするために、事前に「競技場面に自身の身体感覚に気づくことは大切であるか」という質問を行ったところ、全員が「大切である」と答えた。そのため、「競技時に体験する身体感覚に気づくことの意味」についてインタビュー調査を行った結果、「コンディションの調整」、「感覚と動きのズレの確認」、「対処行動」、「自分の状態を知るきっかけ」といったサブカテゴリーが得られた。以下に、各サブカテゴリーの内容について記述する。

3—2—3—1. サブカテゴリー1「コンディションの調整」

「競技時に体験する身体感覚に気づくことの意味」のサブカテゴリーとして抽出された「コンディションの調整」について、以下のような回答が得られた。

A『身体感覚、自分の中で自分の身体を理解していると、ここが張っているから

とか、その前のケアをしようとか、やっぱり知らないとできないので。身体感覚を知ることは大事だと思います。走りすぎると、やっぱり疲れがたまってくると体が痒くなったり、裏腿が張って肉離れの手前って現象がよくあって、アイシングしたり、しっかり睡眠をよくとったりすることはありますね。』**B**『身体が疲れているなって思ったらストレッチを念入りにしようとか、自主練を控えめにしようとか、コンディションの面で大事になってくるかなという風に思います。』**D**『痛みとかに気づかないと悪化しちゃうし、コンディションの良し悪しをやっぱり、知っておくっていうのも逆にいい時、コンディションが良い時はこれをしていたとか、悪い時はこうすればよいとか、方法を見つければ、良いパフォーマンスをできるように、やることはあると思うので。』**G**『身体の疲れは、その時はあまり改善できないですけど、“もっとストレッチをしなくてはいけない”とか“家帰ったらケアをしっかりしよう”とか思うので。動きの遅さと疲れも関係すると思うので。あとは動きの遅さは体重とか体型、重くなっているとか。』以上のように、対象者の回答から、マインドフルネス特性が高いスポーツ競技者は身体感覚を基に身体的な状態を認識し、コンディショニングに繋げることが明らかとなった。

3—2—3—2. サブカテゴリー2「感覚と動きのズレの確認」

「競技時に体験する身体感覚に気づくことの意味」のサブカテゴリーとして抽出された「感覚と動きのズレの認識」について、以下のような回答が得られた。**B**『身体感覚と実際の動きがズレているとすごい不安になるので、メンタル的に身体感覚が良い時は心に余裕が持てたりとかもあるので、メンタル的にも影響しているので、コンディションだけではないですね。』**C**『感覚がもしズレていたら、単純に飛んでくるボールに対しての足を出す位置もズレますし、身

体を動かす位置もズレますし、ボールスピードももっと速いのが打てると思っ
ていても遅かったら相手にとられちゃうし。自分がどれくらい思い通りに身体
を動かせるかが大事だと思うので、身体感覚に気づくのは大事だと思います。
昨日と比べたらどうかとか。その前の日に比べたらどうかとか、毎日（意識
している）。』以上のような対象者の回答から、マインドフルネス特性の高いス
ポーツ競技者は身体感覚をプレー中の動きのズレを認識する手がかりとして使
用していることが明らかとなった。

3—2—3—3. サブカテゴリー3「対処行動」

「競技時に体験する身体感覚に気づくことの意味」のサブカテゴリーとして
抽出された「対処行動」について、以下のような回答が得られた。D『気づく
のは大事かなと思います。決勝戦の前とかで緊張してガッチガチだなんていう
きは音楽聞いてリラックスしたりとか。』以上のような対象者の回答から、マイ
ンドフルネス特性が高いスポーツ競技者は身体感覚を手掛かりとして、心理状
態を把握し、必要な対処行動を行うことが明らかとなった。

3—2—3—4. サブカテゴリー4「自分の状態を知るきっかけ」

「競技時に体験する身体感覚に気づくことの意味」のサブカテゴリーとして
抽出された「自分の状態を知るきっかけ」について、以下のような回答が得ら
れた。E『どんな選手でも、すごい毎日どんな時でも調子が良いっていうのはな
いと思うので、例えば調子が悪い時に、“今調子が悪いな”，“身体重いな”っ
ていうのを自覚してそれに合ったプレーをするというか、しっかり把握している
っていうのは、調子が良い時はイケイケドンドンでいけばいいんですけど、調
子が悪い時は自覚して、それに合ったプレーをするのは大事なのかなって思っ

ています。大事な試合になればなるほど緊張があつて、最初の試合とかは身体が重いつてわかっているの、普段調子のよい時とかに打つショットが入らないつていうのは今日身体が重いからつて自覚してちよつと高いボール打つてみるとかミスが減るようなテニスをするような、コントロールするようなことはありました。』F『打つた時にガットを張つていゝ感じがあります。自分がどういゝ意識で打つべきなのかといゝのはその感覚で考えることができると思つて、大事だと思つてます。きつい練習をしているときに足に負担が来ているなつていゝ感覚があります。足にかかっているのだつたら、しつかり足使えているなつて。しつかり足が入れていないことにはしつかり打てないので。ガットのハリ、打つていゝ感覚が悪かつたら何かしら問題があるのじゃないかつて考えることができるので、大事なんじゃないかなつて。どういゝ打ち方をするべきなのかつて自分の中で考えることができる。』G『球を打つた時の感触とかは特に良い時と悪い時自分の中でわかるので、それをわかるときに役立つと思つてます。わかつたら、今日は悪い感じがしたら、どこが違ふのか、打ち方の中で、例えば下半身が使えていないのかなとか、直そうと思つて、それに役立つかな。』以上のように、対象者の回答から、マインドフルネス特性が高いスポーツ競技者は、身体感覚を競技場面における自身の状態を認識する手がかりとして使用することが明らかとなつた。

第4節 考察

本研究の結果から、スポーツ競技者の特性的なマインドフルネス得点の高低群間における、バーンアウト得点の推移の差異について検討した結果、マインドフルネス低群は時期の経過とともにバーンアウト得点が有意に上昇するにもかかわらず、マインドフルネス高群においては、バーンアウトが安定した得点

で推移することが確認された。また各調査時点におけるバーンアウト得点の群間差については、すべての調査時点でマインドフルネス低群が高群よりも有意に高いことが示された。そのため、マインドフルネス特性の高さがスポーツ競技者のバーンアウト得点の上昇を抑制する一要因であることが明らかとなった。

縦断的なバーンアウト得点の変化とマインドフルネス特性の関係性が示されたことから、マインドフルネス特性がアレキシサイミア傾向やバーンアウト、また心理的パフォーマンスEFを説明する縦断的なメカニズムについて検討するために仮説モデルの検討を行った。その結果、スポーツ競技者のマインドフルネス特性が2ヶ月後のアレキシサイミア傾向や4ヶ月後のバーンアウトに対して、直接的な負の関係性を示すことが確認された。またマインドフルネス特性が2ヶ月後のアレキシサイミア傾向を介して、間接的に4ヶ月後のバーンアウトと負の関連性を示すという間接効果も示された。そのため、本研究の結果は研究4によって検討された、スポーツ競技者のマインドフルネス特性とアレキシサイミア傾向およびバーンアウトの関係性を縦断的な視点から支持するものであるといえる。先行研究において、スポーツ競技者のマインドフルネス特性がポジティブ感情を媒介し、バーンアウトに対して間接的に負の関連性を示すことが報告されている (Gustafsson, Davis, Skoog, Kenttä, and Haberl, 2015)。また一方では、スポーツ競技者のポジティブ感情がバーンアウトの原因となるネガティブ感情を抑制し、結果的にバーンアウトを抑制することが示唆されている (田中・水落, 2015)。そのため、ポジティブな感情を生起させることが、バーンアウトを予防する際に効果的であることが考えられる。しかしながら、そもそも感情を認識することができなければ、そのようなポジティブ感情の機能による効果を得ることは難しく、感情の種類とマインドフルネス特性の関係性による検討では情報が不十分であるといえる。本研究でバーンアウトの原因とな

る変数として設定したアレキシサイミア傾向においては、「外的志向的思考：機械的思考」という外的な事実を淡々と語り、内的な体験については説明しないという特徴が挙げられている (Taylor, Bagby, and Parker, 1997). そのような特徴を有していることによって、過剰適応といった外的刺激に影響された行動をとりやすくなることが指摘されており (Nemiah, 1978), アレキシサイミア傾向の高い個人は不快な情動体験から生じる緊張を過剰適応によって発散させがちであるという (Keltikangas-Järvinen, 1982 ; Taylor, Bagby, and Parker, 1997). さらに Curran, Appleton, Hill, and Hall (2013) は、競技への参加を規定するモチベーションが楽しみや個人的なものから、義務や強制的なもの (操作されたモチベーション) に移行することによって、スポーツ競技者は無力感を体験し、それがバーンアウト発生の原因になるという。そのため、アレキシサイミア傾向の高いスポーツ競技者がバーンアウトを経験する過程においては、自身の情緒的また身体的な消耗に気づくことなく、過剰適応やモチベーションの低下を体験し、その結果バーンアウトに至る可能性が高いと予想される。このような、アレキシサイミア傾向の問題の根底には、感情処理と感情制御能力の障害が存在するとされている (Taylor, Bagby, and Parker, 1997) ことから、認知制御訓練 (Cameron, Ogronczul, and Hadjipavlou, 2014; Lundblad, Hansson, and Archer, 2015) や感情体験への暴露、感情を体験するトレーニングの実施 (Lumley, 2004) によって、アレキシサイミア傾向の問題の解決に繋がることが示唆されている。またマインドフルネス・プログラムの効果機序として、注意制御や感情制御、自己知覚といった認知制御が挙げられている (Tang, Hölzel, and Posner, 2015) ことから、感情制御の問題であるアレキシサイミア傾向や、それと関連する身体感覚を認識することの困難さを示すアレキシソミアに対して、マインドフルネス特性が抑制的に働くことが考えられる。そこで本研究において、マインドフルネス特性

とバーンアウトの関係性を繋ぐ介在変数として、アレキシサイミア傾向を設定して検討した結果、マインドフルネス特性がアレキシサイミア傾向を抑制し、バーンアウトに対して間接的にも負の関連性を示すことが確認された。さらに、量的な研究結果をより具体的にするためにインタビュー調査を行ったところ、マインドフルネス特性が高いスポーツ競技者は、競技場面において生じる感情や身体感覚に気づくことは競技活動において大事なことであると認識しており、ネガティブな感情や自分の現在の状態を把握し、必要な対処へと繋げる（「対処に繋げる」）こと、競技へのモチベーションに繋げる（「競技への原動力」）こと、ポジティブ感情を認識し、それを競技や練習に繋げる（「ポジティブ感情の効果」）こと、感情を認識することで必要な自己調整を行う（「自己コントロール」）ことが報告された。さらに、マインドフルネス特性が高いスポーツ競技者から、競技場面で生じる身体感覚を認識することによって、怪我の予防や身体の調整を目的としたセルフ・コンディショニングを導く（「コンディショニングの調整」）こと、自己の状態を客観的に把握し、対処に繋げる（「自分の状態を知るきっかけ」）ことが可能であることが説明された。そのため、マインドフルネス特性が高いスポーツ競技者は、自身の感情の認識や制御能力が高く、苦痛な体験をしている自身の心理・身体的な状態をモニタリングすることが可能であり、その結果、不快感情の制御や対処、身体感覚に基づいた自己調整ができ、バーンアウトを抑制することが示された。

次に、Time2 のアレキシサイミア傾向が Time3 の心理的パフォーマンス EF に対して、直接的な負の関連性を示すことが確認された。アレキシサイミア傾向が高いことによって、自身の感情や身体感覚を認識できず、外的な事象にのみ注意が向くことが報告されている。感情は、個人の選択や認知的判断、また行動を導く機能を有している（Oatley, 1987）ことから、感情などの内的な体験

への気づきは、活動へのモチベーションを高め、よりその活動へのコミットメントを促進させることが考えられる。そのためアレキシサイミア傾向が高いことによって、活動に対する楽しさといったようなモチベーションを高める要因を生起させることができず、活動に従事する体験が減少し、心理的パフォーマンス EF が低下する危険性が存在する。しかしながらマインドフルネス特性によって自律的な動機に基づいた行動がみられると報告されており (Levesque and Brown, 2007), 先行研究および本研究の量的縦断調査や質的なインタビュー調査の結果から、マインドフルネス特性が高いことによってアレキシサイミア傾向やバーンアウトの問題を抑制しつつ、自身が持つ競技へのモチベーションの認識や、問題に直面した際の対処に繋がった結果、自己評価による心理的パフォーマンス EF が高いことが示された。

一方では、スポーツ競技者のマインドフルネス特性は 4 ヶ月後の自己評価による心理的パフォーマンス EF とは関連するものの、他者による心理的パフォーマンス EF の評価に対しては、直接的に有意なパスを示さず、2 ヶ月後のアレキシサイミア傾向と 4 ヶ月後のバーンアウトを介して間接的に 4 ヶ月後の心理的パフォーマンス EF と関連性を示すことが確認された。量的な結果によって示された変数間の関係性についてより具体的な説明を加えるために、インタビュー調査を行ったところ、マインドフルネス特性が高いスポーツ競技者は競技場面において自身の内的な評価や価値判断による影響を受けない（「引きずらない」）こと、内的な価値判断に囚われずに目の前の課題に注意を向け続ける（「今できることへの集中」）ことが報告された。さらにインタビュー対象者から、競技場面で生起する感情を認識することによって良好な状態を維持することができ、安定したパフォーマンスに繋がる（「パフォーマンスへの影響」）ことや、自身の身体感覚と実際の動きのズレを認識し、修正する（「感覚と動きのズレの確認」）

こと、競技場面に体験する身体感覚を手掛かりにネガティブな状態の調整を行う（「対処行動」）という、パフォーマンスと直結する自己の感覚を手掛かりに自身の状態を調整し、競技活動を行うことが語られた。すなわち、スポーツ競技者のマインドフルネス特性の高さが価値判断を抑制し、直接的に自己評価による心理的パフォーマンス EF の高さを予測すること、アレキシサイミア傾向という感情や身体感覚の認識不全と関連する問題が抑制されることによって自己調整が可能となり、バーンアウトを予防した結果、他者評価という客観的な心理的パフォーマンス EF の高さに繋がることが示された。先行研究においてパフォーマンスがうまく機能していないスポーツ競技者は、パフォーマンスや日常生活に悪影響を及ぼす心理的な障壁に直面していることが示唆されている（Gardner and Moore, 2006）。そのため、本研究の結果および先行研究の結果から、スポーツ競技者のマインドフルネス特性が高いことによって、感情や身体感覚の認識やそれに基づいた効果的な反応をとることができ、バーンアウトやアレキシサイミア傾向といったメンタルヘルスの問題を抑制すること、またメンタルヘルスの調整が主観的なパフォーマンスだけではなく、客観的なパフォーマンスの改善や向上を導く要因であることが明らかとなった。

第5節 まとめ

以上、本研究において、スポーツ競技者のマインドフルネス特性の高さが将来のアレキシサイミア傾向や、直接的・間接的にその後のバーンアウトやパフォーマンスに対して有意な関連性を示すことが確認された。また仮説モデルをもとに量的・質的な調査研究の結果を統合し変数間の因果関係を推定すると、マインドフルネス特性が高いスポーツ競技者は自身の感情を認識することによって競技活動へのモチベーションを維持することや、自分の感情や身体の状態

を認識することによって自己調整を行うことが可能であり、バーンアウトの原因となるアレキシサイミア傾向を抑え、結果的にバーンアウトを抑制することが可能であるといえる。さらに、マインドフルネス特性が高いスポーツ競技者はパフォーマンスに関する自己否定的な評価の影響を受けず、次のパフォーマンスに注意を向けることができることが確認された。また、マインドフルネス特性の高いスポーツ競技者は、自身の感情や身体感覚を認識できることで、パフォーマンスに悪影響を及ぼす状況下での対処や、自身の感覚を手掛かりとしたパフォーマンスの調整が可能であり、マインドフルネス特性の高さによるメンタルヘルスの調整が客観的なパフォーマンス評価に対して間接的に効果を示すことが認められた (図, 8—4)。

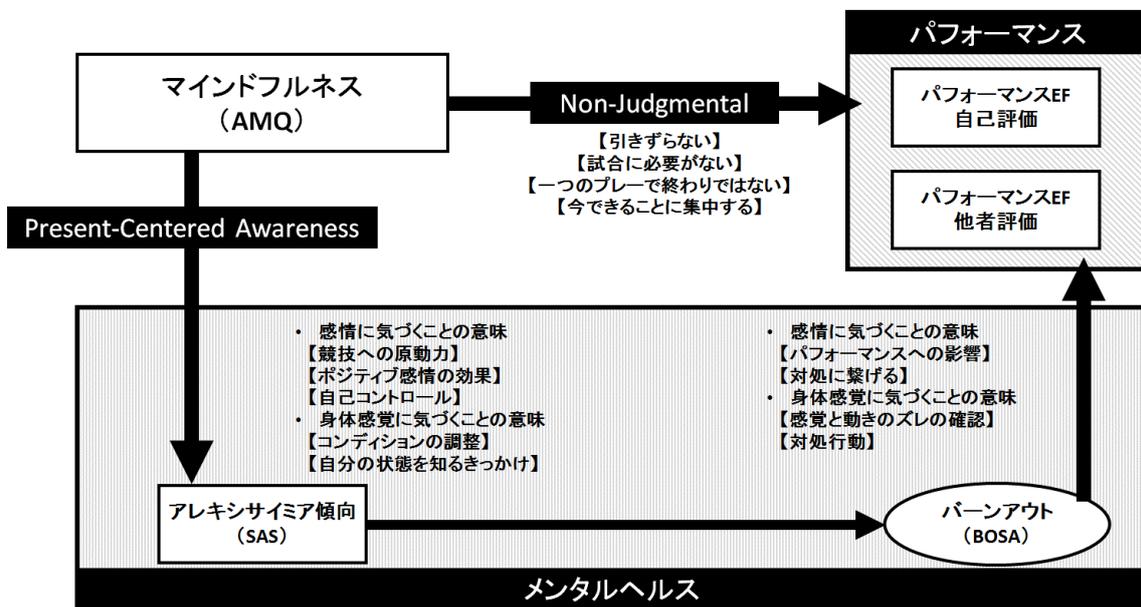


図8—4 量的・質的調査の結果を基にした統合モデル

第9章 総括

第9章 総括

第1節 本論文の概要

本論文の目的は、高強度のストレスにさらされながらも健康を維持しつつ、パフォーマンス発揮が求められるスポーツ競技者の心理的サポートに対するニーズや適合する支援の枠組みについて着目し、個と集団を対象とした支援を実現しながら健康とパフォーマンスの双方をサポートすることが可能であると期待される、マインドフルネスのプログラムを実践するための基礎的な知見を構築することであった。以下に、各研究課題における要約を示す。

1. 研究1：大学生スポーツ競技者版バーンアウト尺度の開発

研究1では、スポーツ競技者のバーンアウトを測定するための心理指標の開発および信頼性と妥当性の検討を行った。本研究は2つの下位研究から構成されており、研究1—1ではスポーツ競技者版バーンアウト尺度（Burnout Scale for University Athlete：以下、BOSAと記述）の因子構造および内的整合性と構成概念妥当性の検討を行った。調査対象者は都内A大学の学生体育会に所属している大学生305名のうち、有効回答である280名（有効回答率91.80%、男性112名、女性168名、平均年齢19.83歳、 $SD=1.1$ ）であった。探索的因子分析による因子構造の検討を行った結果、4下位尺度合計20項目で構成されるBOSAが開発され、内的整合性および構成概念妥当性が確認された。次に、研究1—2では、開発されたBOSAの有用性について検討するために、再検査信頼性および併存的妥当性について検討することを目的とした。対象者は私立大学2校の体育会運動部に所属する大学生スポーツ競技者74名（男性=43名、女性=34名、平均年齢=19.42歳、 $SD=.94$ ）であった。本研究の結果から、BOSAの再検査信頼性および併存的妥当性が確認された。

以上の結果から、スポーツ競技者のバーンアウトを測定する BOSA は 4 下位尺度で構成され、信頼性と妥当性を有し、ドロップアウトを予測することが可能なバーンアウト尺度であることが示された。次に、スポーツ競技者のバーンアウトを導くアレキシサイミア傾向を測定する心理指標を開発し、両変数の関係性について検討することが次の研究課題となった。

2. 研究 2 : 大学生スポーツ競技者版アレキシサイミア傾向尺度の開発および

2. 研究 2 : バーンアウトとの関連性の検討

研究 2 として、スポーツ競技者のバーンアウトを引き起こす要因として、感情の認識や表現が困難であり、結果的に心身を消耗してしまうというアレキシサイミア傾向を測定するための心理指標の開発および、バーンアウトとの関連性について検討を行った。本研究は 2 つの下位研究から構成されており、研究 2—1 として大学生スポーツ競技者版アレキシサイミア傾向尺度 (Sport Alexithymia Scale : 以下, SAS と記述) の因子構造および内的整合性と構成概念妥当性および、併存的妥当性の検討を行った。都内 A 大学の体育会所属の大学生スポーツ競技者 305 名であり、得られた回答のうち有効回答である 273 名 (有効回答率 89.50%, 男性 108 名, 女性 165 名, 平均年齢 19.81 歳, $SD=1.09$) を調査対象者とした。探索的因子分析の結果, 3 下位尺度合計 12 項目から構成される SAS が開発された。また尺度の信頼性と妥当性について検討した結果, 内的整合性および構成概念妥当性, 併存的妥当性が確認された。そのため本研究の結果から, 一定範囲の信頼性と妥当性を有する, SAS が開発された。次に, 研究 2—2 において, スポーツ競技者のアレキシサイミア傾向とバーンアウトの関連性について検討することを目的として検討を行った。都内 A 大学の体育会所属の大学生 305 名に対して集合調査法による質問紙調査を実施し, 得られた回

答のうち、記入漏れ及び記入ミスがあったものを除き、有効回答である 271 名（有効回答率 88.85%，男性 109 名，女性 162 名，平均年齢 19.83 歳， $SD=1.06$ ）を調査対象者とした。スポーツ競技者のアレキシサイミア傾向とバーンアウトとの関連性について検討するために、重回帰分析を行った結果、SAS の下位尺度が BOSA の下位尺度に対して正の関連性を示すことが確認された。そのため、本研究の結果から両変数間の因果関係を仮定した場合、スポーツ競技者のアレキシサイミア傾向がバーンアウトを高める予測要因として機能すると推測された。そこで、アレキシサイミア傾向とバーンアウトに効果を示すことが予想される特性的なマインドフルネスの傾向を測定する指標を開発することが次の研究課題となった。

3. 研究 3：スポーツ競技者版マインドフルネス傾向尺度の開発

研究 3 では、スポーツ競技者のアレキシサイミア傾向やバーンアウトを抑制する可能性のある特性的なマインドフルネスの傾向を測定するための心理指標の開発を目的として、調査研究を行った。本研究は 2 つの下位研究から構成されており、研究 3—1 として、スポーツ競技者版マインドフルネス傾向尺度の因子構造および内的整合性と構成概念妥当性の検討を行った。調査対象者は、都内の 3 大学と関西の 1 大学において学生体育会運動部に所属する大学生スポーツ競技者および、関東圏内を本拠地とする、社会人スポーツチーム 2 団体に所属するスポーツ競技者の総計 411 名であった。得られた回答のうち、記入漏れおよび記入ミスがあったものを除き、有効回答である 366 名（男性 227 名，女性 139 名，平均年齢 20.56 歳， $SD=5.64$ ）を調査対象とした。探索的因子分析の結果、4 下位尺度合計 21 項目で構成されるスポーツ競技者版マインドフルネス傾向尺度（Athlete Mindfulness Questionnaire：以下、AMQ と記述）が開発された。

また尺度の内的整合性と構成概念妥当性が確認された。次に研究 3—2 において、尺度の有用性について検討するために、再検査信頼性および併存的妥当性の検討を行った。調査対象者は、都内の 1 大学および、関西の 1 大学の学生体育会運動部に所属する大学生スポーツ競技者であった。研究 3—1 から 2 週間の間隔を空け、研究 3—1 の調査時に継続調査への参加意思を示し、有効回答であった対象者の 105 名（男性 64 名、女性 41 名、平均年齢 19.78 歳、 $SD=1.09$ ）に対して、2 度目の質問紙調査を実施した。さらに、研究 3—1 において調査に参加し、継続調査への参加意思を示した対象者および研究 3—1 に参加していない大学生スポーツ競技者の総計 188 名（男性 100 名、女性 88 名、平均年齢 19.76 歳、 $SD=0.99$ ）を対象として、調査を実施した。再検査信頼性および基準関連妥当性について確認した結果、尺度の信頼性および妥当性が確認された。

以上の結果から、一定範囲の信頼性と妥当性を有するスポーツ競技者の特性的なマインドフルネスの傾向を測定するための心理指標が開発された。そこで、スポーツ競技者のマインドフルネス特性とアレキシサイミア傾向およびバーンアウトとの関連性について検討することが、次の研究課題となった。

4. 研究 4：スポーツ競技者のマインドフルネス特性とアレキシサイミア傾向 およびバーンアウトとの関連性の検討

研究 4 では、スポーツ競技者のマインドフルネス特性とアレキシサイミア傾向およびバーンアウトの関連性について、横断的に検討することを目的とした。調査対象者は、都内および関西の 4 大学における学生体育会運動部に所属する大学生、関東圏内を本拠地とする社会人スポーツチーム 2 団体に所属するスポーツ競技者の総計 411 名であった。得られた回答のうち、有効回答である 353 名(有効回答率 85.9%，男性 223 名、女性 130 名、平均年齢 20.54 歳、 $SD = 5.74$)

を調査対象とした。調査内容として、研究 3 において開発されたスポーツ競技者版マインドフルネス傾向尺度の AMQ、研究 2 で開発されたスポーツ競技者版アレキシサイミア傾向尺度の SAS、研究 1 で開発された大学生スポーツ競技者版バーンアウト尺度の BOSA を用いた。構造方程式モデリングによる 3 変数間の関連性について検討した結果、モデルの有用性が確認された。またスポーツ競技者のマインドフルネス特性が直接的にアレキシサイミア傾向とバーンアウトに対して負の関連性を示したとともに、アレキシサイミア傾向を介してバーンアウトに負の関連性を示すという間接効果も確認された。以上のことから、スポーツ競技者の特性的なマインドフルネスがメンタルヘルスに効果的に作用する可能性が示唆された。そのため、スポーツ競技者のマインドフルネス特性とパフォーマンスとの関係性について検討することが次の研究課題となった。

5. 研究 5：スポーツ競技者のマインドフルネス特性とパフォーマンスとの 関連性の検討

研究 5 では、スポーツ競技者のマインドフルネス特性が自己と他者からのパフォーマンス評価とどのように関係するのかについて、横断的・縦断的に検討を行った。調査対象者は、都内 2 大学における学生体育会運動部に所属する大学生スポーツ競技者の総計 208 名であり、3 時点で継続調査に回答が得られた回答のうち、有効回答である 120 名(継続有効回答率 57.69%，男性 71 名，女性 49 名，平均年齢 19.81 歳， $SD = 1.03$)を調査対象とした。分析の結果、パフォーマンス低下についてはマインドフルネス特性が高い方が低い対象者と比較して、自己評価では横断的 ($p < .001$)，また 2 ヶ月後 ($p < .01$) と 4 ヶ月後 ($p < .001$) においても得点が有意に低く，パフォーマンス低下が少ないことが示された。しかし一方では，パフォーマンス低下についての他者評価は，横断的 ($p < .05$)，ま

た2ヶ月後 ($p < .05$) においてはマインドフルネス特性の得点が高い方が低い対象者よりも得点が高い、すなわちパフォーマンス低下が少ないという結果が示された一方、4ヶ月後においては、その差が確認されなかった。そのため各調査時点における個人評価と他者評価の得点の差異について個人内比較を行った結果、マインドフルネス特性が高いスポーツ競技者においては、各調査時点において自己評価と他者評価の得点間には有意な差が見られないものの、マインドフルネス特性が低いスポーツ競技者においては、各調査時点において、他者評価の得点が自己評価よりも有意に低いことが確認された。また、心理的パフォーマンス EF については、自己と他者評価にかかわらずマインドフルネス特性が高いことによって、横断的、また2ヶ月後と4ヶ月後の心理的パフォーマンス EF の得点も高いことが確認され、パフォーマンス低下体験と同様に、各調査時点においてマインドフルネス特性が低いスポーツ競技者の自己評価と他者評価には有意な得点の差が確認された。

以上のことから、スポーツ競技者のマインドフルネス特性がパフォーマンスへのネガティブな評価を抑制し、結果的に自信を導くことが予想された。そのため次に、メンタルヘルスとパフォーマンスの双方に、どのように縦断的な関係性を示すのか、二過程モデルによる検討を行うことが研究課題となった。

6. 研究6：スポーツ競技者のマインドフルネス特性と将来の

アレキシサイミア傾向やバーンアウト、パフォーマンスとの関連性の検討および、質的調査によるモデルの検討

研究6では、スポーツ競技者のマインドフルネス特性が直接的、また将来のアレキシサイミアを介して間接的に、どのようにバーンアウトとパフォーマンスに関連するのかという点について、縦断的な調査を行うことを目的とした。

調査対象者は、都内 2 大学における学生体育会運動部に所属する大学生スポーツ競技者の総計 208 名のうち、有効回答である 124 名(継続有効回答率 59.62%, 男性 74 名, 女性 50 名, 平均年齢 19.84 歳, $SD = 1.04$) を調査対象とした。構造方程式モデリングによる変数間の関係性について検討した結果、スポーツ競技者のマインドフルネス特性が直接的に 4 ヶ月後のバーンアウトや個人の評価による主観的な心理的パフォーマンス・エフィカシー (以下、心理的パフォーマンス EF と記述) と有意な関連性を示すとともに、2 ヶ月後のアレキシサイミア傾向を介して間接的にバーンアウトと負の関連性を示すことが明らかとなった。しかし一方では、4 ヶ月後の他者評価による心理的パフォーマンス EF は、マインドフルネス特性やアレキシサイミア傾向が直接的な関連性を示さず、4 ヶ月後のバーンアウトを介して間接的に関連することが明らかとなった。またインタビュー調査の結果から、マインドフルネスが高いスポーツ競技者は自身の感情や身体感覚を認識することでモチベーションの認識や状態を省みた対処行動に繋げること、パフォーマンスについての価値判断をせずに目の前の課題に集中することが明らかとなった。これらの結果から変数間の因果関係を仮定した場合、スポーツ競技者のマインドフルネス特性が感情や身体感覚に気づくことでバーンアウトの原因となるアレキシサイミア傾向に対して抑制的に作用し、自己調整やモチベーションの認識が図られることによってバーンアウトが低減するといったメンタルヘルスの調整が図られること、マインドフルネス特性によってメンタルヘルスの調整が行われ、結果的に他者からのパフォーマンス評価が向上することが示された。

第 2 節 本論文の総合考察

スポーツ競技者のバーンアウトの問題は、競技生活だけではなく日常生活に

まで深刻な被害を与える問題であり、効果的な予防法の提案が早急に求められる。しかしながら、一般社会において広く実践されている心理サポートでは、スポーツ競技者が必要とする効果や実践的枠組みを有しておらず、心理サポートに繋がりにくい状況が維持されてきた。

この課題に対する答えは日本古来に伝わり、宮本武蔵などの剣術家が修行の一環として行っていたとされる瞑想法の中にあつた。歴史的な東洋的行法から端を発し、その効果が近年の西洋医学の領域で広く認められ、逆輸入的に日本にもたらされた心理プログラムであるマインドフルネスは、健康の維持を導きながら、困難な状況でも個人のパフォーマンス発揮を導く可能性が示唆されている。また東洋的な行法の多くは、個人と集団の両方で実践が可能な、個と集団を活用したプログラムである。そのためスポーツ競技者のマインドフルネス特性を高めるプログラムの実践を行うことが、現代のスポーツ界が必要とする心理サポートの新たな枠組みを提供する上で一助になるといえる。本研究では、マインドフルネス特性を高める試みが、スポーツ競技者のメンタルヘルスとパフォーマンスに与える効果を予測するため、以下6つの下位研究を行った。

本論文の構成は、研究1—研究3における「心理指標の開発」と、研究4—研究6における「変数間の関係性の検討」の2つに分けることができる。まず、本研究を遂行するにあたり、介入時の効果を予測・証明するための妥当性が十分に確認されている指標は未だ開発されていなかった。そこで研究1として、スポーツ競技者のバーンアウトというドロップアウトを予測する心理的問題を測定する心理指標の開発を行った。その結果、スポーツ競技者のドロップアウト企図を予測することが可能な、信頼性と妥当性を有する新たな大学生スポーツ競技者版のバーンアウト尺度が開発された。次に、大学生スポーツ競技者のバーンアウトの原因となるアレキシサイミア傾向を測定する心理指標が開発さ

れ、スポーツ競技者のアレキシサイミア傾向がバーンアウトを予測することが確認された。さらに、スポーツ競技者の特性的なマインドフルネス特性を測定する心理指標を開発し、尺度の信頼性と妥当性を確認した。以上、研究1—研究3の結果から、信頼性と妥当性を有し、より実践的にも有用性の高い、スポーツ競技者の「バーンアウト」、「マインドフルネス」、「アレキシサイミア傾向」を測定する心理指標が開発された。

次に、スポーツ競技者のマインドフルネス特性とメンタルヘルスおよびパフォーマンスの関連性について検討し、マインドフルネス特性を高める支援が導くスポーツ競技者への効果について、予測検討を行った。まず研究4において、スポーツ競技者のマインドフルネス特性がどのようにアレキシサイミア傾向とバーンアウトと関連するのかという点について、横断的な研究手法によって予測的な検討を実施した。その結果、マインドフルネス特性がバーンアウトとアレキシサイミア傾向に対して負の関連性を示し、またアレキシサイミア傾向を介して間接的に負の関連性を示すことが確認された。その結果から因果関係を仮定した場合、マインドフルネス特性がバーンアウトの原因となるアレキシサイミア傾向を抑制することが示された。次に研究5では、スポーツ競技者が有するマインドフルネス特性の高さと自己と他者によるパフォーマンス評価の得点の差異について検討したところ、スポーツ競技者のマインドフルネス特性が高いことによって、おおよそ、自己と他者のパフォーマンス得点は優れていることが確認された。しかしながら、4ヶ月後のパフォーマンス低下体験においては、他者評価によるマインドフルネス群間の差異は見られず、自己評価においてのみ、マインドフルネス高群が低群よりもパフォーマンス低下体験が少ないことが示された。そのため、自己と他者による評価の違いがみられたことから、マインドフルネス特性はスポーツ競技者のネガティブなパフォーマンスの自己

評価を抑制する可能性が示された。研究 6 では、今までの研究をもとに、スポーツ競技者のマインドフルネス特性がアレキシサイミア傾向やバーンアウトといったメンタルヘルスとパフォーマンス、またマインドフルネス特性によって調整されるメンタルヘルスがパフォーマンスにどのように関連するのか、縦断的調査による検討を行った。その結果、スポーツ競技者のマインドフルネス特性が将来のアレキシサイミア傾向やバーンアウトを抑制し、心理的な健康を調整してパフォーマンスに影響することが確認された。また量的な結果を具体的に説明するためにインタビュー調査を行った結果、マインドフルネス特性の高いスポーツ競技者は、競技場面において体験する感情や身体感覚に気づき、それを競技へのモチベーションに繋げたり、自身の状態に気づく手がかりとして心理・身体的な自己調整を行うこと、また競技場面において生じる内的な価値判断に囚われず、目の前のプレーに集中することが示唆された。

以上、本研究の結果から、マインドフルネス特性が高いスポーツ競技者はアレキシサイミア傾向やバーンアウトといったメンタルヘルスの問題を調整し、またパフォーマンスのネガティブな自己評価を抑制すること、結果的に調整されたメンタルヘルスの問題がパフォーマンスにポジティブな影響を示すことが確認された。このことから、マインドフルネス特性を高める試みによって、自身の感情や身体感覚に気づき、それに基づいた対処行動やモチベーションの認識、自己制御を導くことができ、アレキシサイミア傾向という感情抑制や表現機能の不全から発生しドロップアウトに至る危険性の高いバーンアウトを抑制すると共に、プレー中に生じるパフォーマンスについてのネガティブな自己評価を抑制し、他者評価と同レベルで客観的に自己のパフォーマンスを評価することが可能であり、将来のパフォーマンスへの自信を高めること、さらにメンタルヘルスの調整が結果的に他者からのパフォーマンス評価の向上にも繋がる

可能性があることが明らかとなった。

スポーツ競技者の心理的問題は、パフォーマンスの低下やドロップアウト、また最悪の場合は自殺をも導くなど、競技面だけではなく日常生活やその個人の一生に影響する可能性がある。そのため、常に高ストレス状況に置かれるスポーツ競技者は、心理サポートによる心身のコンディショニングが必要不可欠であると予想される。しかしながら、スポーツ競技者の目標は「勝利」であり、単にメンタルヘルスの支援を受けることはスポーツ競技者にとって目標のための練習の時間を削減する行為となり、その行為自体が自信の減少や不安の上昇に繋がることや、メンタルヘルスの問題が努力の証として認識され、結果的にスポーツ競技者が必要な心理サポートに繋がりにくく、深刻な問題を抱えてしまう原因となることが指摘されている（藤里・杉江・小玉, 2007; 井川・中西・浦・坂田, 2015; Maniar, Chamberlain, and Moore, 2005）。しかしながら本論文の結果から、スポーツ競技者のマインドフルネス特性を高める試みが、健康を維持しながらパフォーマンス発揮を導く可能性があることが明らかとなった。さらに、マインドフルネス特性のプログラムは個人で練習しながら、集団での実践や他者とのシェアリングが可能な枠組みによって行われる。以上のことから、アレキシサイミア傾向やバーンアウトといった健康面の問題と、実力発揮といったパフォーマンス面の課題を、個と集団を活用してアプローチすることができる、スポーツ競技者が置かれている状況やニーズに配慮した支援の枠組みを構築する上で、マインドフルネス・プログラムがその一助となることが期待される。

第3節 本論文の結論

本研究では、スポーツ競技者のマインドフルネス特性がメンタルヘルスとパ

パフォーマンスに対してどのように関連するのかという点について検討するための基礎的な知見の構築を目的として、調査研究および質的研究を行った。その結果、スポーツ競技者のマインドフルネス特性がアレキシサイミア傾向に対して抑制的に作用しバーンアウトを低減すること、マインドフルネス特性が主観的なパフォーマンスに対して効果的に作用すること、マインドフルネス特性によって調整されたメンタルヘルスによって、他者評価による客観的なパフォーマンスが調整されることが確認された。さらに量的な結果に具体的な説明を追加するべく質的インタビュー調査を行った結果、マインドフルネス特性が高いスポーツ競技者は自身の感情や身体感覚を認識することによって、競技へのモチベーションや自身の状態を認識し、適切な対処行動に繋げること、さらには実際のパフォーマンスに上記のような感覚への気づきを役立てることが確認された。この結果は、スポーツ競技者のマインドフルネス特性を高める試みによって、メンタルヘルスとパフォーマンスの双方を同時に介入することが可能な心理サポートを実現することに繋がる知見であるといえる。

第4節 現場への示唆

先の研究において、スポーツ競技者のマインドフルネス特性を高めるプログラムによって期待される効果が明らかとなった。では実際に、どのようにマインドフルネスのプログラムをスポーツ現場において活用するのか、以下に、その支援の枠組みについて提言したい。

取り組み方の頻度にもよるが、Kabat-Zinn (1982) によって開発された MBSR や、Segal, Williams, and Teasdale (2002) によって開発された MBCT は約 8 週間の構造化されたプログラムで構成されている。各セッションではマインドフルネスの理論や背景、心理的側面との付き合い方についての心理教育と実践、また

ホームワークが課せられる。このような高度に構造化されたプログラムであることから、実際に継続するには参加者への負担について配慮することが必要であるが、越川（2015）によると、ホームワークは参加者のできる範囲という自主性に任せたプログラムでも、うつ病の軽減に有効である可能性が示唆されている。またスポーツ界において、マインドフルネス・プログラムを導入した Gardner and Moore（2004；2007）による MAC アプローチでは、従来のマインドフルネス・プログラムの構造を参考に、心理教育には従来の内容に加えてパフォーマンスに関連した心理的概念の説明（e.g., フローやピークパフォーマンス、競技場面に対する価値や注意制御）を行うとともに、パフォーマンスと関連したマインドフルネスのプログラムを実施する。具体的なプログラム内容については対象者の競技種目にもよるが、例えば「練習や試合前のマインドフルなシュート練習、マインドフルなパス、ゲーム前やゲームの間でのマインドフルなウォームアップなどが挙げられる（市村・鈴木・石村・羽鳥・浅野，2013）。ここで示す「マインドフルな」とは、対象者が現時点（競技場面）に完全に集中することを目的として行う身体感覚へ注意を向け続けるワークや、呼吸をコントロールせずに観察すること、沸き上がってくる感情や思考に気づき、それをただ観察し、直面している身体的・精神的課題を十分に経験するように集中することを意味する。それによって、スポーツ競技者個人が競技場面において経験する内的反応や状態に気づき、それに囚われる（過剰に反応する）ことなく、目の前の課題に集中することができること、また「良い・悪いといった価値判断」をせずに事実のみを客観的に観察することから、競技での失敗は失敗ではなく個人の「データ収集」となり、自分に関する競技場面での豊富な「データ」を蓄積することが可能となることで、その「データ」を基に競技力向上や対処を行うことができるのかもしれない。すなわち、スポーツ競技者に対してマイ

マインドフルネス・プログラムを実際に導入する際には、対象となる個人やチームのニーズ、また構造に合わせて柔軟に対応しながらも、8週間程度の期間を継続して行うクローズド・エンド（参加者が決まったら、終了まで人数の増減を行わない枠組み）の構造の下、週に1回のグループセッションおよびホームワークによる毎日の自主学習という個人練習を通して、前半においてはマインドフルネスの哲学に基づいた心理教育による心の理解や、それを基にした身体修養法によるマインドフルネス・プログラムの実践を行い、その後、マインドフルネスの知識や技法によって習得したものを参考に、実際の競技場面と関係する心理教育や競技場面でパフォーマンスと直結する身体的な動きに合わせた活動を導入することが必要であると考えられる。また Linehan (1993) は個人面接とグループセッションの並行実践による効果を指摘していることから、たとえば心理的課題に直面し、メンタルヘルスの状態が芳しくないスポーツ競技者に対しては、グループセッションや個人練習だけではなく、いわゆるカウンセリングの構造といえるような、継続的な個人セッションを持つことも考えられる。マインドフルネスのプログラムは個人から小集団を対象として実践することが可能なプログラムの構造となっており（越川，2013）、個人で練習をしながら集団内での実践が可能な、個と集団を活用する枠組みとなっている。清水（2016）は、ヨーガや気功などの自分自身の内的制御のための身体感覚や自己意識に焦点を当てるアプローチを用いて自分自身の内面に向き合い、その状態に気づき認識し、それを周囲の人と分かち合うことによって、自分の「からだ」から社会を変革することが可能だと述べている。同様に個人の体験だけではなく、実践時に体験する自己や他者の体験をお互いにシェアすることで、自己理解だけではなく他者理解を促進させる機会となると言える。そのような枠組みを用いることによって、スポーツ競技者の多くが属するチーム内での実践が可能であ

り、その副次的な効果としてチーム内交流の促進が期待される。またマインドフルネスのプログラムでは、歩行瞑想やヨガといった身体活動を用いたワークが導入されているが、たとえばスポーツ競技者に応用する場合には、個人だけでなく集団で同一の動きを行うことや、競技場面で必要な動きをペアや集団で行うことで、チーム連携という側面についても効果が期待される。

このように、マインドフルネス・プログラムを単一技法として導入することによる効果については、本研究や先行研究の結果から予測することができる。しかしながら、これまでのスポーツ心理学の歴史の中で、スポーツ競技者のパフォーマンス向上を目的とした心理サポートとして MT が実践されてきた。MT ではメタ分析によって確認されたような効果についての科学的な根拠は十分には示されていない (Gardner and Moore, 2012) もの、先人たちによる実践知が積み重ねられた技法であり、効果的に使用すれば予想以上の効果をもたらすことが期待できる。マインドフルネス・プログラムは、その定義にも含まれるように、アクセプタンス・ベース (Acceptance-Based : 受容重視) の技法であり、チェンジ・ベース (Change-Based : 変化重視) の MT とは、その理念や技法が目的としていることから、一線を画するように感じられる (Gardner and Moore, 2012)。近年、このような一見異なる技法のコンビネーションが、より大きな効果を導くことが指摘されている。マインドフルネス・プログラムの 1 つである DBT (弁証法的行動療法) (Linehan, 1993) は、「受容」と「変化」のバランスという弁証法の理論に則った支援プログラムとして開発された。「受容」はマインドフルネスの特性や状態によって導かれる心身のモニタリングを意味し、自身の状態や必要なものを正確に認識することを導く。一方、「変化」を目的とした支援の効果をもたらすためには、自分にとって何が必要なのかという「受容 : モニタリング」が必要不可欠であり、それなしでは必要な対処を選択すること

はできず、結果、期待される効果は導かれない。そのため、この「受容」と「変化」という一見相反する要素を共存させることによって、今まで治療困難であった症例に対して効果が確認されたのが、弁証法的行動療法である。このような、弁証法的行動療法において指摘されている、「受容」と「変化」のバランスの重要性については、スポーツ競技者においても同様のことがいえる。すなわち、単に「受容」的なマインドフルネス特性を高めることを目的としたプログラムでは、現在の状態や直面している問題、課題に対する理解や注意の焦点づけには繋がるものの、より新たな能力や技能の獲得には繋がりにくい可能性がある。特に、スポーツ競技者という各支援対象者の個人差や、専門種目差などの影響によって、単にマインドフルネスの技法のみを行えば効果が保証されるわけではなく、「変化」を目的とした MT による効果が期待される可能性もある。また一方では、「変化」を目的とした MT の効果を最大限に生かすためには、自分自身に今何が必要なのか、現実をありのままに受け止め、その上で必要な変化のトレーニングに集中的に取り組む必要がある。そのため、スポーツ競技者に対してマインドフルネス・プログラムを実践する際には、単に「受容」を意図したマインドフルネス・プログラム単一の支援ではなく、「変化」を意図した MT を加えた統合的な心理プログラムの実践を行うことが、効果をより最大化させることに繋がると期待される。実際に、Linehan (1993) は弁証法的行動療法の中で、スキルアップ・グループという集団療法的な支援を導入している。その中では、図 9—1 のように、「マインドフルネス・スキル」を中核として、複数のスキルトレーニングが行われる。

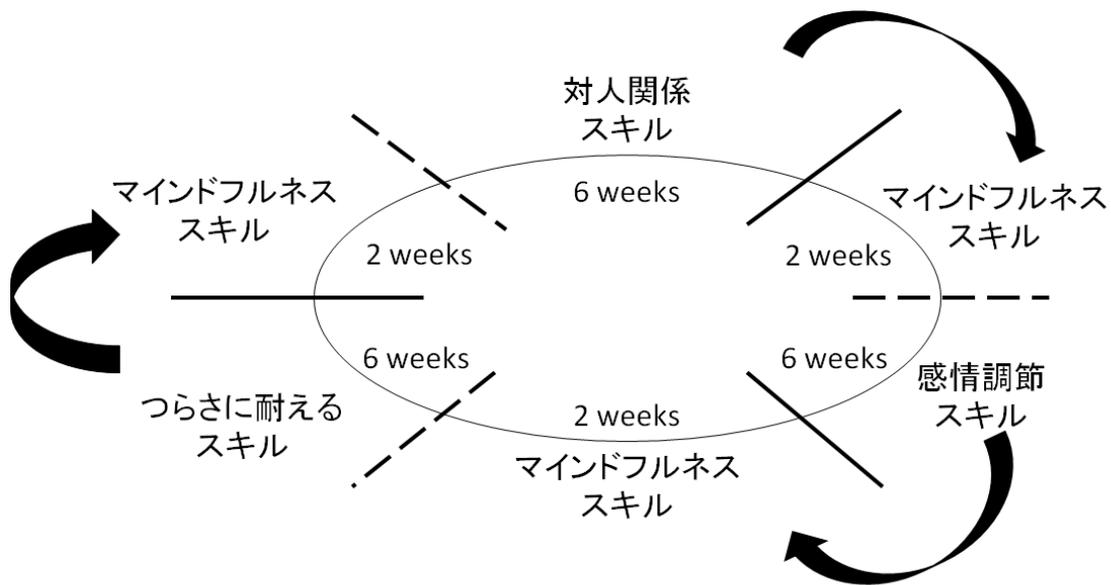


図9-1 弁証法的行動療法におけるスキル訓練プログラムの24週スケジュール

このような、オープン・エンドとクローズド・エンドの両方の構造に基づいて実践可能な集団サポートは、スポーツ集団で活動するスポーツ競技者の日常の練習スケジュールに組み入れやすく、また個人の実践と併用して活用することが出来ることから、導入が比較的容易であると考えられる。さらに、誰しもがストレス状況下に置かれているスポーツ界においては、Martins (1991) が提唱したような、別々の目的と効果を有する心理サポートの枠組みでは得られる効果は少ないことが予想される。そのため、DBT を基本とした、マインドフルネス・プログラムを中核に添えながら MT を実践するという、統合的心理プログラムの実践がスポーツ界には必要であると考えられる (図 9-2)。

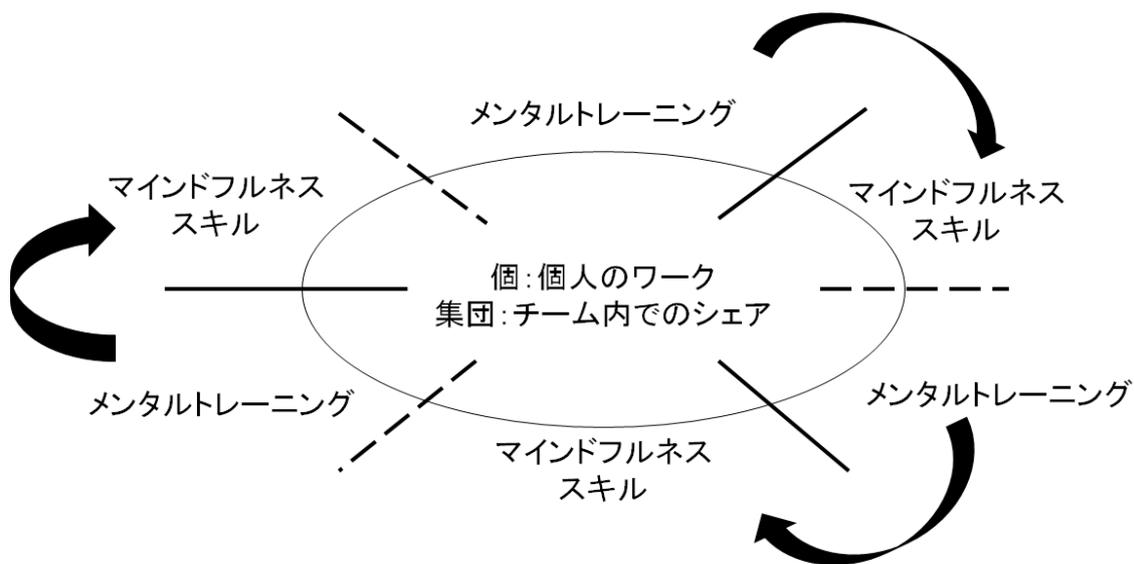


図9-2 弁証法的行動療法を基本とした、マインドフルネスとMTの統合プログラム

第5節 今後の課題

本研究においては、以下のような課題が残されている。まず本研究では、それぞれの下位研究において、調査研究法を用いた検討を行っている。しかしながら、変数間の因果関係を検証するためには、調査研究よりも第3の変数の影響を統制することが可能な実験研究法による検討が必要であること、また心理療法としてのマインドフルネス・プログラムの効果を測定するためには、RCT（ランダム化比較試験）や、その知見を用いたメタ分析による効果検証を行うことが必要不可欠となる。スポーツ競技者に対するマインドフルネス・プログラムを用いたパフォーマンスへの介入効果については、Gardner and Moore (2006) によるメタ分析によって報告されているものの、メンタルヘルスの維持・向上に対するマインドフルネス・プログラムの科学的な効果の根拠については、未だに証明されていない。先行研究や本研究の結果から、スポーツ競技者におけるマインドフルネスの実践の効果が期待されるが、心理的に良好な変化が必ず

しもパフォーマンスの向上に結びつくとは限らない。また科学的な根拠なしに実践を行うことは期待される効果を導かないどころか、場合によっては副作用を発生させる危険性さえあると考えられる。そのため、本研究の結果を基にスポーツ競技者へのマインドフルネスの実践を行うには未だ知見が十分ではないことが予想されるため、今後、スポーツ競技者の特性的なマインドフルネスを高めるプログラムがメンタルヘルスとパフォーマンスの双方に対して効果を有するというをより詳細に証明するために、本研究の結果に加えて慎重な調査研究の実施、またそれらを基にした短期間での実験的な研究や質的研究法を用いることによる効果の検討、長期的なマインドフルネス・プログラムによる介入研究やその知見の蓄積を行い、より具体的な治療論の構築が求められる。そのような科学的な知見からスポーツ競技者に対するマインドフルネス・プログラムの効果が導き出された結果、スポーツ現場に実践可能となると言える。

さらに、マインドフルネス・プログラムにおける介入方法については、先行研究において様々な技法が開発されている。しかしながら、メンタルヘルスとパフォーマンスに対するマインドフルネス・プログラムの作用機序については異なったプロセスが想定されることから、単に皆が同じマインドフルネスのプログラムを行えばメンタルヘルスとパフォーマンスに同一の効果を導くことができるわけではないと予想される。そのため、スポーツ競技者のメンタルヘルスとパフォーマンスに対して、特性的なマインドフルネスやそれを高めることを意図したプログラムがどのように作用するのかという点について、より詳細な検討を行い、それに基づいた支援法の提案が求められる。

また、本研究の結果から、自身の感情や身体感覚に気づくという **Present-Centered Awareness** と、気づいた事象に価値判断を加えないという **Non-Judgmental** という特性的なマインドフルネスの特徴が、アレキシサイミア傾

向やそれによって引き起こされるバーンアウトを抑制し、結果的にパフォーマンスに対して効果的に作用することが推測される。しかしながら、必ずしもアレキシサイミア傾向やバーンアウトがスポーツ競技者の問題になるとは言い切れないのが実情である。実際に先行研究において、抑制することを意図して別の対象や無関係な課題へ集中する試みが成功した場合には、抑制した思考の侵入頻度は低下する（木村，2004b；Salkovskis and Campbell, 1994）ことが報告されている。すなわち、仮にアレキシサイミア傾向によってネガティブな感情を認識しないことに成功すれば、心理・身体的な問題の発生や進行を意識しないことも可能であることが予想される。その結果、アレキシサイミア傾向がひたむきな努力に結びつき、パフォーマンスの向上に繋がる可能性もあると推測される。さらに、本研究ではアレキシサイミア傾向の感情制御の問題がバーンアウトを予測し、それに対するマインドフルネスの抑制効果について述べている。しかしながら、マインドフルネスとアレキシサイミア傾向は対概念である（Teixeira and Pereira, 2013）という指摘からわかるように、両概念を測定している心理尺度は項目内容にも類似した内容が含まれており、統計的に関連性が出ているとしても項目の類似性の影響も考慮する必要がある。またアレキシサイミア傾向の発生要因として、「社会的文化因子：幼児期の母子関係や家族機能、文化的基盤」と「神経学的因子：脳内情報処理の機能不全」という2つが提唱されている（Lumley, Setettner, and Wehmer, 1996; 馬場, 2007）。そのため、アレキシサイミア傾向の問題の改善には、単に気づきをもたらす支援効果だけではなく、脳機能に対するアプローチも求められる。しかしながら、アレキシサイミア傾向に対する心理プログラムの実践による問題の改善効果（Lundblad, Hansson, and Archer, 2015）、またマインドフルネスの実践による身体感覚の気づきやそれと関係する感情制御の能力と関連する脳の機能的・構造的な変化が報

告されている (Tang, Hölzel, and Posner, 2015). そのため, マインドフルネス・プログラムの実践によって, アレキシサイミア傾向の問題の解決に有効である可能性がある. 今後, スポーツ競技者に限らず, アレキシサイミア傾向の高い個人に対するマインドフルネスの実践による, 心理・社会的, また生物・神経学的効果について検討することが求められる.

また, Gustafsson, Kenttä, and Hassmén (2011)が提唱したバーンアウトの仮説統合モデルでは, バーンアウトのプロセスに見られる初期症状として「気分障害」, 「コルチゾールの上昇」, 「モチベーションの低下」, 「結果が出ないことへの葛藤」, 「非機能的行動」, 「自己コントロールの欠如」, 「パフォーマンスの低下」が挙げられている. 本研究では, アレキシサイミア傾向という感情レベルの問題に着目したモデルを検討しているが, これは上記のような, 多様なバーンアウト・プロセスの一側面を扱っていると思われる. すなわち, 本研究において検討されたモデルは, より多様なバーンアウトの発生プロセスの 1 つを説明するモデルであり, 今後, それを基に, 多面的な階層モデルによる検討が求められる. また本研究において, マインドフルネス特性がネガティブなパフォーマンス評価を抑制し, 結果的に自信に繋がると考察しているが, 不安やそれによって起こる強迫的な競技への姿勢が, 結果的にパフォーマンス面にプラスに働くこともあると考えられる. そのため, 自身の感情を認識しないこと, あるいは否定的な自己評価を行うことは, スポーツ競技者にとって有益に働く可能性があると考えられる. しかしながら問題は, 一心不乱に競技に打ち込む姿勢が「過度」になった場合である. 実際にスポーツ競技者の中には, 特に競技レベルが高くなるほど, 勝利追求や周囲の期待, 過酷なトレーニングが課せられるようになる (鈴木, 2012). そのような, 競技レベルが高いが故に他者や自己の記録よりも「勝たなくてはならない」, 「負けるわけにはいかない」という不安

が原動力となり、すべてを犠牲にして競技活動に打ち込むスポーツ競技者は一定数存在することが考えられる。一般の個人であれば心理的に異常な状態とみなされる状況でも、その異常性を有しながらも自身の実力を発揮することができる者こそが「トップレベル」のスポーツ競技者と言えるかもしれない。そのため本研究において扱っているバーンアウトをはじめとしたメンタルヘルスの問題とスポーツ競技者の異常性を同一線上に解釈するのは慎重な検討が求められる。今後、スポーツ競技者のメンタルヘルスの課題についてより詳細に明らかにするために、個別事例・事象を詳細に検討する必要がある。しかしながら、マインドフルネス・プログラムのような、アクセプタンス・ベースの治療法の基礎ともいえる森田療法においては、不安の根源には「死の恐怖」があり、それは人間にとって避けることが難しい普遍的な感情であるが、その裏には生きようとする人間本来の欲望（生の欲望）が存在するという人間観に基づいている。また不安によって引き起こされる神経症といった問題を抱える個人は、自己の不安を排除することに日々努力を傾け、そのためにかえって不安が自己増幅してしまうという悪循環に陥っていると考えられている（中村，2014）。以上の話をスポーツ競技者に置き換えてみると、スポーツ競技者にとっての「生」とは「勝利」であり、死とは「敗北」を意味すると解釈することができよう。もともとは「遊び」や「楽しみ」といった言葉が語源であったスポーツ（Sport）であるが、そこに競技性という他者よりも勝ることが「唯一の正解」であるという意味が付される場合、「勝利」する者は最終的には1人（あるいは1チーム）であり、「敗北」、すなわち「死」を免れることは不可能に近い。そのため、「敗北」という「死の恐怖」による不安を排除するために練習に取り組むスポーツ競技者は、そのような強迫的な姿勢が行き過ぎることによって自分自身を追い込むこととなり、結果的にバーンアウトの問題を抱えてしまうと予想される。

このように、「敗北」という「死の恐怖」から逃れようとするスポーツ競技者の心性は、実質科学的には了解可能であるといえる。先述の通り、宮本武蔵は瞑想法を修行の一環として使用していたようであるが、実は、彼は風呂に全く入らなかったという説がある。これについて精神分析家である小谷は、いつ敵対する者に襲われるかわからない状況では風呂に入れないという、宮本武蔵の神経症的な心性の現れとして解釈している(北山, 2013)。真相は定かではないが、宮本武蔵といった誰しもが知る剣術家にとって、生と死が常に隣りあわせの生き抜くための方法が、瞑想法だったのかもしれない。

本研究の結果は単に、スポーツ競技者に限ったものではないといえる。現代の日本社会では、産業や教育などの領域において他者と競争しながら高い成果を生み出すことが常に求められている。このような競争至上主義、勝利至上主義的な社会においては、上記のように自身のエネルギーのすべてをその対象に向けていても、徐々に自己制御を失い、結果的に心身の問題に直面してしまう者が存在すると予想される。そのような個人に対しても、本研究の結果は汎用することが可能であり、それは日本社会の活性化や健康な社会を構築するために貢献すると期待される。

文献

Abbott, R. A., Whear, R., Rodgers, L. R., Bethel, A., Coon, J. T., Kuyken, W., Stein, K., and Dickens, C. (2014) Effectiveness of mindfulness-based stress reduction and mindfulness based cognitive therapy in vascular disease: A systematic review and meta-analysis of randomised controlled trials. *Journal of Psychosomatic Research*, 76 : 341-351.

雨宮 怜 (印刷中) スポーツ競技者のパフォーマンス低下は競技不安と二次的なパフォーマンス低下を予測するか? ストレスマネジメント研究.

雨宮 怜・上野雄己・清水安夫 (2014) 高校運動部員のリアリティショックに関する基礎的研究. *体育研究*, 47: 8-13.

雨宮 怜・上野雄己・清水安夫 (印刷中) ソーシャルスキルが導くアスレティック・バーンアウトの抑制効果: 二過程モデルを基にしたバーンアウトの水準によるモデルの比較. *Journal of Health Psychology Research*.

Apfel, R. J. and Sifneos, P. E. (1979) Alexithymia: Concept and measurement. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 32, 180-190.

荒井弘和・大場ゆかり・岡浩一朗 (2006) 大学生競技者における心理的パフォーマンスに対するセルフ・エフィカシー. *体育測定評価研究*, 6 : 31-38.

荒井貞光 (1983) 中学, 高校, 大学の運動部員の意識に関する調査研究. *広島大学総合科学部紀要IV (1) : 15-28*.

Arch, J., and Craske, M. (2006) Mechanisms of mindfulness: Emotion regulation following a focused breathing induction. *Behavior Research and Therapy*, 44: 1849–1858.

Baer, R. A. (2003) Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review. *Clinical psychology*, 10 (2): 125-143.

Baer, R. A., Smith, G. T., and Allen, K. B. (2004) Assessment of mindfulness by

- self-report the kentucky inventory of mindfulness skills. *Assessment*, 11(3): 191-206.
- Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney, L (2006) Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment*, 13 (1): 27-45.
- Baer, R. A., Smith, G. T., Lykins, E., Button, D., Krietemeyer, J., Sauer, S., Walsh, E., Duggan, D., and Williams, J. M. G. (2008) Construct validity of the five facet mindfulness questionnaire in meditating and nonmeditating samples. *Assessment*, 15: 329-342.
- Bagby, R. M., Parker, J. D. A., and Taylor, G. J. (1994) The twenty-item Toronto Alexithymia scale: I. Item selection and cross-validation of the factor structure. *Journal of Psychosomatic Research*, 38: 23-32.
- Bagby, R. M., Taylor, G. J., and Parker, J. D. A. (1994) The Twenty-item Toronto Alexithymia Scale: II. Convergent, discriminant, and concurrent validity. *Journal of Psychosomatic Research*, 38: 38-40.
- Barrett, L. F., and Simmons, W. K. (2015) Interoceptive predictions in the brain. *Nature Reviews Neuroscience*, 16: 419-429.
- Bernstein, E. M., and Putnam, F. W. (1986) Development, reliability, and validity of a dissociation scale. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 174: 727-735.
- Berg, U., and Forsberg, A. (2000) Cross-country skiing. In Shephard, R. J and P.-O. Åstrand, P. O (Eds.), *Endurance in sport*. Blackwell Science: London, pp. 844-856.
- Birrer, D., and Morgan, G. (2010) Psychological skills training as a way to enhance an athlete's performance in high-intensity sports. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, 20: 78-87.
- Birrere, D., Röthlin, P., and Morgan, G. (2012) Mindfulness to enhance athletic

- performance: Theoretical considerations and possible impact mechanisms. *Mindfulness*, 3: 235-246.
- Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., Segal, Z. V., Abbey, S., Speca, M., Velting, D., and Devins, G. (2004) Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology*, 11: 230-241.
- Blecharz, J., Luszczynska, A., Scholz, U., Schwarzer, R., Siekanska, M., and Cieslak, R. (2014) Predicting performance and performance satisfaction: Mindfulness and beliefs about the ability to deal with social barriers in sport. *Anxiety, Stress, & Coping*, 27: 270-287.
- Bond, F. W., Hayes, S. C., Baer, R. A., Carpenter, K. M., Guenole, N., Orcutt, H. K., Waltz, T., and Zettle, R. D. (2011) Preliminary psychometric properties of the acceptance and action questionnaire- II : A revised measure of psychological inflexibility and experiential avoidance. *Behavior Therapy*, 42: 676-688.
- Brown, K. W., and Ryan, R. M. (2003) The benefits of being present: mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84: 822-848.
- Cameron, K., Ogradniczuk, J., and Hadjipavlou, G. (2014) Changes in alexithymia following psychological intervention: A review. *Harvard Review of Psychiatry*, 22: 162-178.
- Cassese, T. M., and Mayerberg, C. K. (1984) Gender differences in perceived burnout of college coaches. *Journal of Sport Psychology*, 6: 279-288.
- 崔 京姫・新井邦二郎 (1998) ネガティブな感情表出の制御と友人関係の満足感および精神的健康との関係. *教育心理学研究*, 46 : 432-441.
- Coakley, J. (1992) Burnout among adolescent athletes: A personal failure or a social

- problem? *Sociology of Sport Journal*, 9: 271-285.
- Coffey, K. A., Hartman, M., and Fredrickson, B. L. (2010) Deconstructing mindfulness and constructing mental health: Understanding mindfulness and its mechanisms of action. *Mindfulness*, 1: 235-253.
- Cohen-Katz, J., Wiley, S. D., Capuano, T., Baker, D M., and Shapiro, S. (2005) The effects of mindfulness-based stress reduction on nurse stress and burnout, part II. *Holistic Nursing Practice*, 19: 26-35.
- Craig, A. D. (2002) How do you feel? Interoception: The sense of the physiological condition of the body. *Nature Reviews Neuroscience*, 3: 655-666.
- Craig, A. D. (2009) How do you feel—now? The anterior insula and human awareness. *Nature Reviews Neuroscience*, 10: 59-70.
- Creswell, J. W. (2014) *A concise introduction to mixed methods research*. Sage Publications: Thousand Oaks.
- Cresswell, S. L., and Eklund, R. C. (2005) Motivation and burnout among top amateur rugby players. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 37: 469-477.
- Cresswell, S. L., and Eklund, R. C. (2006) Changes in athlete burnout over a thirty-week “rugby year”. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 9: 125-134.
- Curran, T., Appleton, P. R., Hill, A. P., and Hall, H. K. (2013) The mediating role of psychological need satisfaction in relationships between types of passion for sport and athlete burnout. *Journal of Sports Sciences*, 31: 597-606.
- Cushman, S., and West, R. (2006). Precursors to college student burnout: Developing a typology of understanding. *Qualitative Research Reports in Communication*, 7: 23-31.
- Damasio, A. R. (1994) *Descartes’ Error: Emotion, reason and the Human Brain*. G. P.

Putnam's Sons: New York.

出村慎一・西嶋尚彦・長澤吉則・佐藤 進 (2004) 健康・スポーツ科学のための SPSS による多変量解析入門. 杏林書院: 東京, pp.131-157.

De Petrillo, L. A., Kaufman, K. A., Glass, C. R., and Arnkoff, D. B. (2009) Mindfulness for long-distance runners: An open trial using mindful sport performance enhancement (MSPE). *Journal of Clinical Sport Psychology*, 4: 357-376.

Dionisio, B., Athanasios, T., Christos, S., Aikaterini, M., Konstantinos, G., Emmanuel, Z., and Ioannis, I. (2009) Alexithymia and its association with burnout, depression and family support among Greek nursing staff. *Human Resources for Health*, 7 (72): 1-6.

Djokovic, N. (2013). *Serve to win. The 14-day gluten-free plan for physical and mental excellence.* Zinc Ink: New York.

江田香織・中込四郎 (2012) アスリートの自己形成における競技体験の内在化を促進する対話的競技体験. *スポーツ心理学研究*, 39 (2): 111-127..

Eysenck, M. W. (1979) Anxiety, learning, and memory: A reconceptualization. *Journal of Research in Personality*, 13: 363-385.

Feldman, G., Hayes, A., Kumar, S., Greeson, J., and Laurenceau, J. P. (2007) Mindfulness and emotion regulation: The development and initial validation of the Cognitive and Affective Mindfulness Scale-Revised (CAMS-R). *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 29: 177-190.

Fender, L. K. (1989) Athlete burnout: Potential for research and intervention strategies. *The Sport Psychologist*, 3: 63-71.

Freud, A. (1966) *The Writings of Anna Freud, volume II: The ego and the mechanisms of defense.* International Universities Press: London.

- Freudenberger, H. J. (1974) Staff-burn-out. *Journal of Social Issues*, 30: 159-165.
- Freudenberger, H. J. (1980) *Burnout: The cost of high achievement*. Garden City: New York.
- Fry, R. W., Morton, A. R., and Keast, D. (1991) Overtraining in athletes. *Sports Medicine*, 12: 32-65.
- 藤野正寛・梶村昇吾・野村理朗 (2015) 日本語版 Mindful Attention Awareness Scale の開発および項目反応理論による検討. *パーソナリティ研究*, 24 : 61-76.
- 藤里紘子・杉江 征・小玉正博 (2007) アスリートのカウンセリング利用に関連する要因の検討. *筑波大学心理学研究*, 33: 105-114.
- 藤田一照 (2016) 仏教から見たマインドフルネス：世俗的マインドフルネスへの一提言 貝谷久宣・熊野宏昭・越川房子 (編) *マインドフルネス—基礎と実践—*. 日本評論社：東京, pp65-77.
- Galante, J., Iribarren, S. J., and Pearce, P. F. (2013) Effects of mindfulness-based cognitive therapy on mental disorders: A systematic review and meta-analysis of randomised controlled trials. *Journal of Research in Nursing*, 18: 133-155.
- Gardner, F. L., and Moore, Z. E. (2004) A mindfulness-acceptance-commitment-based approach to athletic performance enhancement: Theoretical considerations. *Behavior Therapy*, 35: 707-723.
- Gardner, F. L., and Moore, Z. E. (2006) *Clinical sport psychology*. Human kinetics: Champaign.
- Gardner, F. L., and Moore, Z. E. (2007) *The psychology of enhancing human performance: The mindfulness-acceptance-commitment (MAC) approach*. Springer: New York.
- Gardner, F. L., and Moore, Z. E. (2012) *Mindfulness and acceptance models in sport*

- psychology: A decade of basic and applied scientific advancements. *Canadian Psychology*, 53: 309-318.
- Gardner, F. L. and Moore, Z. E. (2014). Contextual anger regulation therapy for the treatment of clinical anger: A mindfulness and acceptance-based behavioral approach. Routledge / Taylor and Francis: New York.
- Gooding, A., and Gardner, F. L. (2009) An investigation of the relationship between mindfulness, preshot routine, and basketball free throw percentage. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 25: 303-309.
- 後藤和史・小玉正博（2000）夢見体験からみたアレキシサイミア傾向と内的体験の言語的表現との関係. *カウンセリング研究*, 33 : 256-264.
- 後藤和史・小玉正博・佐々木雄二（1999）アレキシサイミアは一次元的特性なのか?:2 因子モデルアレキシサイミア質問紙の作成―. *筑波大学心理学研究*, 21 : 163-172.
- Gould, D., Tuffey, S., Udry, E., and Loehr, J. (1996) Burnout in competitive junior tennis players II : Quantitative analysis. *The Sport Psychologist*, 10: 341-366.
- Gould, D., Udry, E., Tuffey, S., and Loehr, J. (1996) Burnout in competitive junior tennis players I: A quantitative psychological assessment. *Sport Psychologist*, 10: 322-340.
- Grossman, P., Niemann, L., Schmidt, S., and Walach, H. (2004) Mindfulness-based stress reduction and health benefits: A meta-analysis. *Journal of Psychosomatic Research*, 57: 35-43.
- Gustafsson, H., Davis, P., Skoog, T., Kenttä, G., and Haberl, P. (2015) Mindfulness and its relationship with perceived stress, affect, and burnout in elite junior athletes. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 9: 263-281.

- Gustafsson, H., Hassmén, P., and Hassmén, N. (2011) Are athletes burning out with passion?. *European Journal of Sport Science*, 11: 387-395.
- Gustafsson, H., Hassmén, P., Kenttä, G., and Johansson, M. (2008) A qualitative analysis of burnout in elite Swedish athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 9: 800-816.
- Gustafsson, H., Kenttä, G., and Hassmén, P. (2011) Athlete burnout: An integrated model and future research directions. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 4, 3-24.
- Hamidi, S., Rostam, R., Farhoodi, F., and Abdolmanafi, A. (2010) A study and comparison of alexithymia among patients with substance use disorder and normal people. *Procedia-Social and Behavioral Science*, 5: 1367-1370.
- 原田隆之 (2016). 物質使用傷害に有効化治療法は何か：心理社会的治療のエビデンス. *精神療法*, 42, 113-122.
- Hardy, L., Jones, G., and Gould, D. (1996) *Understanding psychological preparation for sport: Theory and practice of elite performers*. John Wiley and Sons: New York.
- Harvey, A., Watkins, E., Mansell, W., and Shafran, R. (2004) *Cognitive behavioral processes across psychological disorders: A transdiagnostic approach to research and treatment*. Oxford University Press: New York.
- 長谷川弓子・矢野円郁・小山 哲・猪俣公宏 (2011) プレッシャー下のゴルフパッティングパフォーマンス：不安の強度とパッティング距離の影響. *スポーツ心理学研究*, 38 : 85-98.
- 橋本公雄・徳永幹雄 (2000) スポーツ競技におけるパフォーマンスを予測するための分析的枠組みの検討. *健康科学*, 22 : 121-128.
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., and Wilson, K. G. (2012) *Acceptance and commitment*

- therapy: The process and practice of mindful change. Guilford Press: New York.
- Hill, E., Berthoz, S., and Frith, U. (2004) Brief report: Cognitive processing of own emotions in individuals with autistic spectrum disorder and in their relatives. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 34: 229-235.
- 平野美沙・湯川進太朗（2013）マインドフルネス瞑想の怒り低減効果に関する実験的検討. *心理学研究*, 84 : 93-102.
- Hölzel, B. K., Lazar, S. W., Gard, T., Schuman-Olivier, Z., Vago, D. R., and Ott, U. (2011) How does mindfulness meditation work? : Proposing mechanisms of action from a conceptual and neural perspective. *Perspectives on Psychological Science*, 6: 537-559.
- 堀匡・島津明人（2005）大学新入生のソーシャルスキルが，入学後の友人サポート，抑うつ，孤独感に及ぼす影響. *ストレス科学*, 19 : 245-253.
- 市村操一・鈴木 壮・石村郁夫・羽鳥健司・浅野憲一（2013）Gardner と Moore によるスポーツのパフォーマンス向上のための「マインドフルネス・アクセプタンス・コミットメント・アプローチ」の介入プログラムの紹介. *東京成徳大学臨床心理学研究*, 13 : 119-149.
- 一木仁美（2004）臨床群におけるアレキシサイミア特性と想像の特徴についての研究:非臨床群との比較検討より. *日本保健医療行動科学会年報*, 19:105-120.
- 一木仁美（2006）非臨床群におけるアレキシサイミア特性の空想の様相と感情体験. *心理臨床学研究*, 24 : 76-86.
- 井川 純・中西大輔・志和資朗（2013）「燃え尽き」のイメージ：新聞記事データベースの内容分析および質問紙実験による検討. *社会心理学研究*, 28:87-93.
- Ikemi, Y. and Ikemi, A (1986) An oriental point of view in psychosomatic medicine. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 45: 118-126.

- 幾留沙智・森 司朗・西藺英嗣・中本浩揮・水落洋志 (2012) 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.
- 稲岡文昭・松野かおる・宮里和子 (1982) Burn Out Syndrome と看護：社会心理的側面からの考察．看護, 34 : 129 - 137.
- Isoard-Gauthier, S., Guillet-Descas, E., and Duda, J. L. (2013) How to achieve in elite training centers without burning out? : An achievement goal theory perspective. *Psychology of Sport and Exercise*, 14: 72-83.
- Isoard-Gauthier, S., Oger, M., Guillet, E., and Martin-Krumm, C. (2010) Validation of a French version of the athlete burnout questionnaire (ABQ). *European Journal of Psychological Assessment*, 26: 203-211.
- Isoard-Gauthier, S., Trouilloud, D., Gustafsson, H., and Guillet-Descas, E. (2016) Associations between the perceived quality of the coach–athlete relationship and athlete burnout: An examination of the mediating role of achievement goals. *Psychology of Sport and Exercise*, 22: 210-217.
- Jackson, S. A., and Csikszentmihalyi, M. (1999) Flow in sports. *Human Kinetics: Champaign*.
- Jain, S., Shapiro, S. L., Swanick, S., Rosesch, S. C., Mills, P. J., Bell, I., and Schwartz, G. E. (2007) A randomized controlled trial of mindfulness meditation versus relaxation training: Effects on distress, positive states of mind, rumination, and distraction. *Annals of Behavioral Medicine*, 33: 11-21.
- ジョンソン, R. B., フェターズ, M. D. (2016) 混合研究法入門 日本混合研究法学会 (監) 抱井尚子・成田慶一 (編) 混合研究法への誘い: 質的・量的研究を統合する新しい実践研究アプローチ. 遠見書房: 東京, pp5-13

- Kabat-Zinn, J. (1982) An outpatient program in behavioral medicine for chronic pain patients based on the practice of mindfulness meditation: Theoretical considerations and preliminary results. *General Hospital Psychiatry*, 4: 33-47.
- Kabat-Zinn, J. (1990) *Full catastrophe living: The program of the stress reduction clinic at the University of Massachusetts Medical Center*. Delta: New York.
- Kabat-Zinn, J. (1994) *Wherever you go. There you are: Mindfulness meditation in everyday life*. Hyperion: New York.
- Kabat-Zinn, J. (2003) Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology*, 10: 144-156.
- Kabat-Zinn, J., Lipworth, L., and Burney, R. (1985) The clinical use of mindfulness meditation for the self-regulation of chronic pain. *Journal of Behavioral Medicine*, 8: 163-190.
- Katz, H. M. (2010) *Evaluating clinical and public health interventions: A practical guide to study design and statistics*. Cambridge University Press: New York.
- Kaufman, K. A., Glass, C. R., and Arnkoff, D. B. (2009) An evaluation of mindful sport performance enhancement (MSPE): A new mental training approach for promoting flow in athletes. *Journal of Clinical Sports Psychology*, 3: 334-356.
- 亀井智子 (2016) 看護における混合研究法の活用: 世代間交流看護支援の研究を例に. *看護研究*, 49(1): 16-24.
- 神原憲治 (2015) バイオフィードバックと心身の気づき: 内受容感覚と情動の気づき. *バイオフィードバック研究*, 42, 19-26.
- Kee, Y. H., and Wang, C. J. (2008) Relationships between mindfulness, flow dispositions and mental skills adoption: A cluster analytic approach. *Psychology of Sport and Exercise*, 9: 393-411.

- Keltikangas-Järvinen, L. (1982). Alexithymia in violent offenders. *Journal of Personality Assessment*, 46: 462-467.
- 岸 順治・中込四郎・高見和至 (1988) 運動選手のバーンアウト尺度作成の試み. *スポーツ心理学研究*, 15 : 54-59.
- Khoury, B., Lecomte, T., Fortin, G., Masse, M., Therien, P., Bouchard, V., Chapleau, M., Paquin, K., and Hofmann, S. G. (2013) Mindfulness-based therapy: A comprehensive meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 33: 763-771.
- 木村 晴 (2004a) 未完結な思考の抑制とその影響. *教育心理学研究*, 52 : 44-51.
- 木村 晴 (2004b) 望まない思考の抑制と代替思考の効果. *教育心理学研究*, 52 : 115-123.
- 北山 修 (2013) 評価の分かれるところに:「私」の精神分析的な精神療法. 誠信書房.
- 北山 修 (2014) 意味としての心:「私」の精神分析用語辞典. みすず書房.
- 小橋繁男 (2013) 小中学校教師のストレスとバーンアウト, 離職意思との関係. *日本保健科学学会誌*, 15 : 240-259.
- 小橋川久光・宮城政也・大嶺哲司 (1996) 中・高校運動選手における競技バーンアウト尺度の因子構造の検討. *琉球大学教育学部紀要 第一部・第二部*, 49 : 99-106.
- 古賀美恵・金山祐介・灰谷知純・杉山風輝子・熊野宏昭 (2016) マインドフルネス瞑想の構成要素としての注意訓練による脳内変化 貝谷久宣・熊野宏昭・越川房子(編) *マインドフルネス:基礎と実践*. 日本評論社:東京, pp81-96.
- Kojima, M., Senda, Y., Nagaya, T., Tokudome, S., and Furukawa, T. A. (2003) Alexithymia, depression and social support among Japanese workers. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 72: 307-314.

- 小牧 元・久保千春 (1997) 心身症とアレキシサイミア. 神経研究の進歩, 41 : 681-689.
- 小牧 元・前田基成・有村達之・中田光紀・篠田晴男・緒方一子・志村 翠・川村則行・久保千春 (2003) 日本語版 The 20-item Toronto Alexithymia Scale (TAS-20) の信頼性, 因子的妥当性の検討. 心身医学, 43 : 839-846.
- 越川房子 (2013) マインドフルネスと MBCT. 臨床心理学, 13 : 196-201.
- 越川房子 (2016) マインドフルネス瞑想の効果機序 貝谷久宣・熊野宏昭・越川房子 (編) マインドフルネス: 基礎と実践. 日本評論社: 東京, pp81-96.
- 小塚千絵 (2004) アレキシサイミアと日常における感情体験の関係. カウンセリング研究, 37, 40-50.
- 小塚千絵 (2005) アレキシサイミアと共感性欠如: 内的他者意識と表情認識に着目して. カウンセリング研究, 38 : 44-50.
- Krystal, J. H. (1979) Alexithymia and psychotherapy. American Journal of Psychotherapy: 17-37.
- Krystal, J. H. (1988) Assessing alexithymia. In Krystal, H (Eds.), Integration and Self-Healing: Affect, trauma, alexithymia. The Analytic press: Hillsdale, pp. 286-310.
- 久保真人 (1998) ストレスとバーンアウトとの関係: バーンアウトはストレンか? 産業・組織心理学研究, 12 : 5-15.
- 久保真人 (1999) ヒューマン・サービス従事者におけるバーンアウトとソーシャル・サポートとの関係. 大阪教育大学紀要 (第IV部門), 48 : 139-147.
- 久保真人 (2007) バーンアウト (燃え尽き症候群): ヒューマンサービス職のストレス. 日本労働研究雑誌, 49 : 54-64.
- 久保真人・田尾雅夫 (1994) 看護婦におけるバーンアウト. 実験社会心理学研究, 34 : 33-43.

熊野宏昭 (2016) 実践!マインドフルネス: 今この瞬間に気づき青空を感じるレッスン. サンガ.

Lau, M. A., Bishop, S. R., Segal, Z. V., Buis, T., Anderson, N. D., Carlson, L., Shapiro, S., Carmody, J., Abbey, S., and Devins, G. (2006) The toronto mindfulness scale: Development and validation. *Journal of Clinical Psychology*, 62: 1445-1467.

Levesque, C., and Brown, K. W. (2007) Mindfulness as a moderator of the effect of implicit motivational self-concept on day-to-day behavioral motivation. *Motivation and Emotion*, 31: 284-299.

Linehan, M. (1993) Skills training manual for treating borderline personality disorder. Guilford Press: New York.

Lonsdale, C., Hodge, K., and Rose, E. (2009) Athlete burnout in elite sport: A self-determination perspective. *Journal of Sports Sciences*, 27: 785-795.

Lumley, M. A. (2004) Alexithymia, emotional disclosure, and health: A program of research. *Journal of Personality*, 72: 1271-1300.

Lumley, M. A., Mader, C., Gramzow, J., and Papineau, K. (1996) Family factors related to alexithymia characteristics. *Psychosomatic Medicine*, 58: 211-216.

Lumley, M. A., Neely, L. C., and Burger, A. J. (2007) The assessment of alexithymia in medical settings: Implications for understanding and treating health problems. *Journal of Personality Assessment*, 89: 230-246.

Lumley, M. A., Stettner, L., and Wehmer, F. (1996) How are alexithymia and physical illness linked? A review and critique of pathways. *Journal of Psychosomatic Research*, 41: 505-518.

Lundblad, S., Hansson, B., and Archer, T. (2015). Affect-group intervention for alexithymia in eating disorders. *International Journal of Emergency Mental Health*

- and Human Resilience, 17: 219-223.
- Lykins, E. L. B., and Baer, R. A. (2009) Psychological functioning in a sample of long-term practitioners of mindfulness meditation. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 23: 226-241.
- 待鳥浩司 (2009) トップアスリートの精神医学的治療. 日本スポーツ精神医学会 (編) スポーツ精神医学：診断と治療社：東京, pp. 36-40.
- Macnamara, B. N., Moreau, D., and Hambrick, D. Z. (2016) The Relationship between deliberate practice and performance in sports: A meta-analysis. *Perspectives on Psychological Science*, 11: 333-350.
- 前川真奈美・越川房子 (2015) 6 因子マインドフルネス尺度 (SFMS) の開発. *健康心理学研究*, 28 : 55-64.
- Maniar, S., Chamberlain, R., and Moore, N. (2005) Suicide risk is real for student-athletes. *NCAA News*, 42: 1-4.
- Mann, B. J., Grana, W. A., Indelicato, P. A., O'Neill, D. F., and George, S. Z. (2007) A survey of sports medicine physicians regarding psychological issues in patient-athletes. *The American journal of sports medicine*, 35: 2140-2147.
- Martens, R. (1987) *Coaches guide to sport psychology*. Human Kinetics Publishers: Champaign, IL.
- Maslach, C., and Jackson, S. E. (1981) The measurement of experienced burnout. *Journal of Occupational Behavior*, 2: 99-113.
- Mattila, A. K., Ahola, K., Honkonen, T., Salminen, J. K., Huhtala, H., and Joukamaa, M. (2007) Alexithymia and occupational burnout are strongly associated in working population. *Journal of Psychosomatic Research*, 62: 657-665.
- Mayes, L. C., and Cohen, D. J. (1992) The development of a capacity for imagination in

- early childhood. *The Psychoanalytic Study of the Child*, 47, 23-47.
- Melin, E. O., Thulesius, H. O., and Persson, B. A. (2010) Affect school for chronic benign pain patients showed improved alexithymia assessments with TAS-20. *Bio Psycho Social Medicine*, 4: 1-10.
- Menard, S. (2002) *Longitudinal research*. Sage: Newbury Park.
- Miller, A. C., Rathus, J. H., and Linehan, M. M. (2006) *Dialectical behavior therapy: With suicidal adolescents*. Guilford Press: New York.
- Mitrovic, D. V., and Brown, J. (2009). Poker mania and problem gambling: A study of distorted cognitions, motivation and alexithymia. *Journal of Gambling Studies*, 25: 489-502.
- 宮田美里・佐藤健二 (2007) アレキシサイミアと孤独感, ソーシャル・サポートとの関連 徳島大学総合科学部人間科学研究, 15 : 57-67.
- Mor, N. and Winquist, J. (2002) Self-focused attention and negative affect: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 128: 638-662.
- 守屋志保・島本好平・福林 徹・石井源信 (2011) 情動知能が心理的競技能力に与える影響：女子バスケットボール選手を対象として. *スポーツ心理学研究*, 38 : 13-24.
- 村山孝之・田中美吏・関矢寛史 (2009) 「あがり」の発現機序の質的研究. *体育学研究*, 54 : 263-277.
- 室橋弘人 (2007) 適合度指標 豊田秀樹 (編) 共分散構造分析 [Amos 編]. 東京図書 : 東京, pp235-245.
- 武藤 崇・三田村仰・大屋藍子 (2013) アクセプタンス&コミットメント・セラピーの「来し方, 行く末」: それは認知療法との邂逅から始まった. *認知療法研究*, 6 : 20-30.

- 永島正紀 (2002) スポーツ少年のメンタルサポート：精神科医のカウンセリングノートから。講談社。
- 中込四郎 (1991) カウンセリングルームの敷居。体育の科学, 41 : 614-617.
- 中込四郎 (2004) アスリートの心理臨床：スポーツカウンセリング。道和書院。
- 中込四郎 (2013) 臨床スポーツ心理学：アスリートのメンタルサポート。道和書院。
- 中込四郎・岸 順治 (1991) 運動選手のバーンアウト発症機序に関する事例研究。体育学研究, 35 : 313-323.
- 中村 敬 (2014) 心身症とその周辺領域への森田療法。心身医学, 54(4) : 317-324.
- 直井愛里 (2007) アスリート・コーチが必要としている心理サポートとネットワークについて。スポーツ精神医学, 4 : 10-13.
- Nemiah, J. C. (1978) Alexithymia and psychosomatic illness. *Journal of Continuing Education in Psychiatry*, 39: 25-37.
- Nemiah, J. C., Freyberger, H., and Sifneos, P. E. (1976) Alexithymia: A view of the psychosomatic process. *Modern Trends in Psychosomatic Medicine*, 3: 430-439.
- 日本スポーツ心理学会 (編) (2005) 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。
- 西堀好恵・諸井克英 (2000) 看護婦におけるバーンアウトと対人環境。看護研究, 33 : 245-255.
- Noblet, A. J., and Gifford, S. M. (2002) The sources of stress experienced by professional Australian footballers. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14: 1-13.
- Oatley, K. (1987) *Cognitive science and the understanding of emotion*. Lawrence Erlbaum Associates: London.
- 小笠希将・中本浩揮・幾留沙智・森 司朗 (印刷中) プレッシャーが知覚および

- 運動プランニングに及ぼす影響. 体育学研究.
- 及川 恵 (2003) 気晴らしの情動調整プロセス：効果的な活用に向けて. 教育心理学研究, 51 : 443-456.
- 及川 晴・及川昌典 (2012) 感情抑制が顕在モードと潜在モードに及ぼす影響. 社会心理学研究, 28 : 24-31.
- 奥村弥生 (2008) 情動への評価と情動認識困難・言語化困難との関連. 教育心理学研究, 56 : 403-413.
- 岡浩一朗・竹中晃二・松尾直子 (1998) 大学生アスリーの日常・競技ストレスの評価がスポーツ外傷・障害の発生に及ぼす影響. スポーツ心理学研究, 25, 54-64.
- 大平英樹 (2016) 内受容感覚とマインドフルネス 貝谷久宣・熊野宏昭・越川房子 (編) マインドフルネス：基礎と実践. 日本評論社：東京, pp33-50.
- 大隈節子・西村秀樹 (2002) スポーツ競技者のバーンアウトに関する社会学的一視座：一流競技者と所属集団との関係性をめぐって. 健康科学, 25 : 79-85.
- 大西祥平・布施 努 (2009) アスリートに対する心理的対応の現状と課題 日本スポーツ精神医学会 (編) スポーツ精神医学. 診断と治療社:東京, pp. 56-58.
- 大谷 彰 (2014) マインドフルネス入門講義. 金剛出版.
- 小塩真司 (2012) 研究事例で学ぶ SPSS と Amos による心理・調査データ解析 [第2版] . 東京図書.
- Pedersen, A. F., Sørensen, J. K., Bruun, N. H., Christensen, B., and Vedsted, P. (2016) Risky alcohol use in Danish physicians: Associated with alexithymia and burnout?. Drug and Alcohol Dependence, 160: 119-126.
- Piet, J., and Hougaard, E. (2011) The effect of mindfulness-based cognitive therapy for prevention of relapse in recurrent major depressive disorder: A systematic review and

- meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 31: 1032-1040.
- Raedeke, T. D. (1997) Is athlete burnout more than just stress? A sport commitment perspective. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 19: 396-417.
- Raedeke, T. D., and Smith, A. L. (2001) Development and preliminary validation of an athlete burnout measure. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 23: 281-306.
- Ravizza, K. H. (2002) A philosophical construct: A framework for performance enhancement. *International Journal of Sport Psychology*, 33: 4-18.
- Reis, N. A., Kowalski, K. C., Ferguson, L. J., Sabiston, C. M., Sedgwick, W. A., and Crocker, P. R. (2015) Self-compassion and women athletes' responses to emotionally difficult sport situations: An evaluation of a brief induction. *Psychology of Sport and Exercise*, 16: 18-25.
- Röthlin, P., Horvath, S., Birrer, D., and Holtforth, M. G. (2016) Mindfulness promotes the ability to deliver performance in highly demanding situations. *Mindfulness*, 7: 727-733.
- Ruiz, F. J. (2012) Acceptance and commitment therapy versus traditional cognitive behavioral therapy: A systematic review and meta-analysis of current empirical evidence. *International Journal of Psychology & Psychological Therapy*, 12: 333-357.
- 坂入洋右 (2012) 身体技法 (禅, 瞑想等) の研究法, わかってきた効果とトランスパーソナル (普段の自分を超越る) な可能性: 瞑想法は「健康の科学・実践」にパラダイムシフトをもたらすか? ; アウトカムと個人差を重視した統合的実践システムの有効性の評価. *日本トランスパーソナル心理学/精神医学会誌*, 11 : 1-11.
- 坂野雄二・金井嘉宏・大澤香織・松岡紘史・岡島義・朝波千尋・木戸真紀子 (2005) 境界性人格障害に対する弁証法的行動療法の治療効果に関するメタ分析. *精*

神科治療学, 20 : 75-87.

Salkovskis, P. M., and Campbell, P. (1994) Thought suppression induces intrusion in naturally occurring negative intrusive thoughts. *Behaviour Research and Therapy*, 32: 1-8.

Schmidt, G. W., and Stein, G. L. (1991) Sport commitment: A model integrating enjoyment, dropout, and burnout. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 13: 254-265.

Schutte, N. S., and Malouff, J. M. (2011) Emotional intelligence mediates the relationship between mindfulness and subjective well-being. *Personality and Individual Differences*, 50: 1116-1119.

Segal, Z. V., Williams, J. M. G., and Teasdale, J. D. (2002) *Mindfulness-based cognitive therapy for depression: A new approach to preventing relapse*. Guilford Press: New York.

Seth, A. K. (2013) Interoceptive inference, emotion, and the embodied self. *Trends in Cognitive Sciences*, 17: 565-573.

Shapiro, S. L., Carlson, L. E., Astin, J. A., and Freedman, B. (2006) Mechanisms of mindfulness. *Journal of Clinical Psychology*, 62: 373-386.

Siegel, R. D. (2010) *The mindfulness solution: everyday practice for everyday problem*. Guilford Press: New York.

Sifneos, P. E. (1973) The prevalence of 'alexithymic' characteristics in psychosomatic patients. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 22: 255-262.

Silva, J. M. (1990) An analysis of the training stress syndrome in competitive athletics. *Journal of Applied Sport Psychology*, 2: 5-20.

嶋 大樹・柳原菜美佳・川井智理・熊野宏 (2013) 日本語版 *Acceptance and Action*

- Questionnaire-II 7 項目版の検討. 日本心理学会第 77 回大会発表論文集 : 271.
- 島本好平・石井源信 (2008) 大学生における運動部活動経験評価尺度の開発.
スポーツ心理学研究, 35 : 27-40.
- 島本好平・石井源信 (2010) 運動部活動におけるスポーツ経験とライフスキル獲得との因果関係の推定. スポーツ心理学研究, 37 : 89-99.
- 清水 諭 (2016) 身体から社会をみつめる 征矢英昭・坂入洋右 (編著) たくましい心とかしこい体 : 身心統合のスポーツサイエンス. 大修館書店: 東京, pp225-231.
- 白鳥加奈子 (2004) 大学生における自己の心の理解と他者の心の理解の関連: 「心の理論」課題・アレキシサイミア尺度・心理志向性尺度の相互関係をふまえて. 静岡大学心理臨床研究, 3 : 13-20.
- Sleamaker, R., and Browning, R. (1996) Serious training for endurance athletes. Human Kinetics: Champaign, IL.
- Smith, R. E. (1986) Toward a cognitive-affective model of athletic burnout. Journal of Sport Psychology, 8: 36-50.
- 菅村玄二 (2016) マインドフルネスの意味を超えて: 言葉, 概念, そして体験 貝谷久宣・熊野宏昭・越川房子 (編) マインドフルネス: 基礎と実践. 日本評論社: 東京, pp81-96.
- 杉浦義典 (2008) マインドフルネスにみる情動制御と心理的治療の研究の新しい方向性. 感情心理学研究, 16 : 167-177.
- 杉浦義典 (2016) マインドフルネスの心理学的基礎 貝谷久宣・熊野宏昭・越川房子 (編) マインドフルネス: 基礎と実践. 日本評論社: 東京, pp97-113.
- Sugiura, Y., Sato, A., Ito, Y., and Murakami, H. (2012) Development and validation of the Japanese version of the five facet mindfulness questionnaire. Mindfulness, 3:

85-94.

鈴木 壯 (2014) アスリートのこころと身体症状：身体が語ること. 精神療法, 38 : 19-24.

田部井明美 (2001) SPSS 完全活用法共分散構造分析 (Amos) によるアンケート処理. 東京図書.

高比良美詠子・安藤玲子・坂元 章 (2006) 縦断調査による因果関係の推定：インターネット使用と攻撃性の関係. パーソナリティ研究, 15 : 87-102.

田中圭介・神村栄一・杉浦義典 (2013) 注意制御, マインドフルネス, 脱中心化が心配へ及ぼす影響. パーソナリティ研究, 22 : 108-116.

田中輝海・水落文夫 (2013) 男性スポーツ選手におけるバーンアウト傾向の深刻化とポジティブ感情の関係性. スポーツ心理学研究, 40 : 43-57.

Tang, Y. Y., Hölzel, B. K., and Posner, M. I. (2015) The neuroscience of mindfulness meditation. *Nature Reviews Neuroscience*, 16: 213-225.

田尾雅夫 (1987) ヒューマン・サービスにおけるバーンアウトの理論と測定. 京都府立大学学術報告 人文, 39 : 99-112.

田尾雅夫・久保真人 (1986). バーンアウトの理論と実際：心理学的アプローチ. 誠信書房.

Taylor, G. J., Bagby, R. M., and Parker, J. D. A. (1997) Disorders of affect regulation: Alexithymia in medical and psychiatric illness. Cambridge University Press: Cambridge.

Tang, Y. Y., Hölzel, B. K., and Posner, M. I. (2015) The neuroscience of mindfulness meditation. *Nature Reviews Neuroscience*, 16: 213-225.

多々納秀雄 (1995) スポーツ競技不安に関する初期的研究の動向：新たな競技不安モデル作成のために. 健康科学, 17 : 1-23.

- Taylor, G. J., Ryan, D., and Bagby, R. M. (1985) Toward the development of a new self-report alexithymia scale. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 44: 191-199.
- Teasdale, J. D., Segal, Z. V., Williams, J. M. G., Ridgeway, V. A., Soulsby, J. M., and Lau, M. A. (2000) Prevention of relapse/recurrence in major depression by mindfulness-based cognitive therapy. *Journal of Counseling and Clinical Psychology*, 68: 615-623.
- Teddle, C., and Tashakkori, A. (2003) Major issues and controversies in the use of mixed methods in the social and behavioral sciences. *Handbook of mixed methods in social & behavioral research*. SAGE Publications: Thousand Oaks.
- Teixeira, R. J., and Pereira, M. G. (2013) Examining mindfulness and its relation to self-differentiation and alexithymia. *Mindfulness*, 6: 79-87.
- Thienot, E., Jackson, B., Dimmock, J., Grove, J. R., Bernier, M., and Fournier, J. F. (2014) Development and preliminary validation of the mindfulness inventory for sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 15: 72-80.
- Thompson, R. W., Kaufman, K. A., De Petrillo, L. A., Glass, C. R., and Arnkoff, D. B. (2011) One year follow-up of mindful sport performance enhancement (MSPE) with archers, golfers, and runners. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 5: 99-116.
- 徳永幹雄・橋本公雄 (2000) 心理的競技能力診断検査 (DIPCA. 3). トーヨー
フィジカル.
- 豊田則成・中込四郎 (2000) 競技引退に伴って体験されるアスリートのアイデン
ティティ再体制化の検討. *体育學研究*, 45 (3), 315-322.
- Tran, U. S., Glück, T. M., and Nader, I. W. (2013) Investigating the five facet mindfulness questionnaire (FFMQ): Construction of a short form and evidence of a two-factor higher order structure of mindfulness. *Journal of Clinical Psychology*, 69:

951-965.

津田忠雄 (1991) スポーツ・カウンセリングの実際問題. 体育の科学, 41 : 595-604.

土屋裕睦・細川佳博 (2009) 大学新入運動部員に対する構成的グループ・エンカウンターへの適用 : ソーシャルサポート獲得に向けた教育プログラムの開発とバーンアウト抑制効果の検討. カウンセリング研究, 42 : 165-175.

土屋裕睦・中込四郎 (1998) 大学新入運動部員をめぐるソーシャル・サポートの縦断的検討 : バーンアウト抑制に寄与するソーシャル・サポートの活用法. 体育学研究, 42 : 349-362.

内田 直 (2004) オーバートレーニング症候群の精神医学. 臨床スポーツ医学, 21 : 1369-1374.

内田 直 (2011) スポーツカウンセリング入門. 講談社.

Vanheule, S., Desmet, M., Meganck, R., and Bogaerts, S. (2007) Alexithymia and Interpersonal Problems. *Journal of Clinical Psychology*, 63 (4): 109-117.

Vealey, R. S. (2007) Mental skills training in sport. In Tenenbaum, T. and Eklund, R. C (Eds.), *Handbook of Sport Psychology* (3rd edition), Wiley: Hoboken, pp285-309.

和久貴洋・菅生貴之・柳沢香絵・斎藤 実・荒井宏和・清水 潤・村上貴聡・赤間高雄・久木留毅・結城匡啓・片寄正樹・堤 葉子 (2004) 競技スポーツにおけるコンディショニングの成功及び失敗要因に関する研究. 国立スポーツ科学センター 研究・支援関連事業報告書 平成 13—16 年度, 1 : 100-105.

和田由紀子・佐々木祐子 (2006) バーンアウトと対人関係の様相 : 緩和ケア病棟に勤務する看護師の全体・年代別分析. 日本看護科学会誌, 26 (2) : 76-86.

Walach, H., Buchheld, N., Buttenmüller, V., Kleinknecht, N., and Schmidt, S. (2006) Measuring mindfulness: The freiburg mindfulness inventory (FMI). *Personality and Individual Differences*, 40: 1543-1555.

- Walker, S. P. (2013) Mindfulness and burnout among competitive adolescent tennis players. *South African Journal of Sports Medicine*, 25: 105-108.
- Weinstein, N., Brown, K. W., and Ryan, R. M. (2009) A multi-method examination of the effects of mindfulness on stress attribution, coping, and emotional well-being. *Journal of Research in Personality*, 43: 374-385.
- Wegner, D. M. (1994) Ironic processes of mental control. *Psychological Review*, 101: 34-52.
- Wegner, D. M., Ansfield, M., and Pilloff, D. (1998) The put and the pendulum: Ironic effects of the mental control of action. *Psychological Science*, 9: 196-199.
- Wegner, D. M., and Erber, R. (1992) The hyperaccessibility of suppressed thoughts. *Journal of Personality and Social Psychology*, 63: 903-912.
- Wegner, D. M., Erber, R., and Zanakos, S. (1993) Ironic processes in the mental control of mood and mood-related thought. *Journal of Personality and Social Psychology*, 65: 1093-1104.
- Wegner, D. M., Schneider, D. J., Carter, S., and White, T. (1987) Paradoxical effects of thought suppression. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53: 5-13.
- Wells, A. (2005) Detached mindfulness in cognitive therapy: A metacognitive analysis and ten techniques. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy*, 23: 337-355.
- Williams, J. M. D., Teasdale, J. D., Segal, Z. V., and Kabat-Zinn, J (2007) *The mindful way through depression*. Guilford Press: New York.
- Williams, A. M, Vickers, J., and Rodrigues, S. (2002) The effects of anxiety on visual search, movement kinematics, and performance in table tennis: A test of Eysenck and Calvo's processing efficiency theory. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 24:

438-455.

Wolanin, A., T. and Schwanhausser, L. A. (2010) Psychological functioning as a moderator of the MAC approach to performance enhancement. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 4: 312-322.

Woodman, T., and Davis, P. A. (2008) The role of repression in the incidence of ironic errors. *The Sport Psychologist*, 22: 183-196.

山本教人 (1990) 大学運動部への参加動機に関する正選手と補欠選手の比較. *体育學研究* 35 : 109-119.

山本教人 (1991) 正選手と補欠選手の運動部への参加動機と原因帰属様式. *健康科学*, 13 : 49-58.

山本嘉一郎・小野寺孝義 (2000) 共分散構造分析とその適用. 山本嘉一郎・小野寺孝義 (編) *Amos* による共分散構造分析と解析事例. ナカニシヤ出版 : 東京, pp.17.

横田匡俊 (2002) 運動部活動の継続及び中途退部にみる参加動機とバーンアウトスケールの変動. *体育學研究*, 47 : 427-437.

遊佐安一郎 (2007) ドクター・ユサの訪問記 66—: 人格障害のための新しい治療アプローチ『弁証法的行動療法』(Dialectical Behavioral Therapy) 創始者 Marsha Linehan, Ph. D. を訪ねて. *こころのりんしょう à la carte*, 26, 642-648.

遊佐安一郎 (2013a) 感情調節困難と弁証法的行動療法. *臨床心理学*, 13:206-211.

遊佐安一郎 (2013b) 弁証法的行動療法. *認知療法研究*, 6 : 31-42.

Zainal, N. Z., Booth, S., and Huppert, F. A. (2013) The efficacy of mindfulness-based stress reduction on mental health of breast cancer patients: A meta-analysis. *Psycho-Oncology*, 22: 1457-1465.

資料

スポーツ競技者版マインドフルネス尺度：
Athlete Mindfulness Questionnaire (AMQ)

資料 1

以下の質問は、所属するスポーツ集団（部活動）の活動をしている時のあなたにどの程度あてはまるでしょうか。最も当てはまると思う数字（0—4）に○をつけてください。

0：まったく当てはまらない 1：めったに当てはまらない 2：たまに当てはまる
3：しばしば当てはまる 4：いつも当てはまる

1	私は、試合中にネガティブな感情を抱いたことで自分を責めてしまう	0	1	2	3	4
2	私は、練習中に、意識がどこかにそれて簡単に気が散る	0	1	2	3	4
3	私は、プレー中、自分の身体が感じたことに気づきやすい	0	1	2	3	4
4	私は、チームメイトや指導者に関して、自分の考えを表現する言葉を見つけるのは難しい	0	1	2	3	4
5	私は、プレー中でも余計なことを考えてしまう	0	1	2	3	4
6	私は、チームメイトや指導者に感じることを、的確な言葉で表現するのは苦勞する	0	1	2	3	4
7	私は、試合中、簡単に気がそれる	0	1	2	3	4
8	私は、プレー中に吹く風や光、音などの自然の感覚に注意を向ける	0	1	2	3	4
9	私は、困難な試合状況においても、慌てずに一呼吸おく	0	1	2	3	4
10	私は、自分のプレーを、常に悪く評価する	0	1	2	3	4
11	私は、プレー中に感じた身体の感覚を説明する言葉が見つからない	0	1	2	3	4
12	私は、チームメイトや指導者が話している時でも、気が散ってしまう	0	1	2	3	4
13	私は、プレー中に悪いイメージが浮かんだとしても、じきに気持ちが落ち着く	0	1	2	3	4
14	私は、プレー中に悪いイメージが浮かんだだけで、その日は調子が悪いと判断する	0	1	2	3	4
15	私は、練習中に感じたことを、その場でチームメイトや指導者に表現するのは難しい	0	1	2	3	4
16	私は、指導を受けている時、簡単に気が散ってしまう	0	1	2	3	4
17	私は、練習中に弱気な考えが浮かんだ時、自分が嫌になる	0	1	2	3	4
18	私は、プレーに集中し続けることが難しい	0	1	2	3	4
19	私は、緊張している時でも、身体の感覚に気づきながらプレーする	0	1	2	3	4
20	私は、チームメイトや指導者との間で、ネガティブな考えが浮かんでも、それに影響されることはない	0	1	2	3	4
21	私は、チームメイトや指導者による評価が自分の全てだと思う	0	1	2	3	4

大学生スポーツ競技者版アレキシミア傾向尺度：
Sport Alexithymia Scale (SAS)

資料 2

あなたが競技を行う上で、最も当てはまると思う数字（1-5）に○を付けて下さい。

1: 全く当てはまらない 2: あまり当てはまらない 3: どちらともいえない
4: やや当てはまる 5: とても良くあてはまる

1	プレーをしている時、急にドキドキしたり、自分の身体の中の感覚に困惑することがある	1	2	3	4	5
2	チームメイトやコーチに対する気持ちを示すことが難しいと感じる	1	2	3	4	5
3	練習の計画や試合の作戦を考えると、プレーの楽しさが増すと思う	1	2	3	4	5
4	プレー中、心の中の感情に混乱することがある	1	2	3	4	5
5	チーム内で、自分の気持ちを簡単に表現できないと感じる	1	2	3	4	5
6	練習でも試合でも、なぜそのような結果になったのかを考える	1	2	3	4	5
7	プレー中に、自分がどのような感情を抱いているかわからなくなることがある	1	2	3	4	5
8	親しいチームメイトにも自分の気持ちを伝えることは難しいと感じる	1	2	3	4	5
9	練習中、自分の感情を理解することで、メンタル面の問題を解決することができると思う	1	2	3	4	5
10	プレーをしている時、焦ると頭の中が真っ白になることがある	1	2	3	4	5
11	チームメイトやコーチに、自分の気持ちを適切な言葉で説明することが難しいと感じる	1	2	3	4	5
12	練習中、チームメイトの気持ちに共感することは大切だ	1	2	3	4	5

大学生スポーツ競技者版バーンアウト尺度：
Burnout Scale for University Athlete : BOSA

資料 3

あなたが所属するスポーツ集団（部活動）の活動を行う上で
最も当てはまると思う数字（1-5）の○をつけてください。

1: 当てはまらない 2: あまり当てはまらない 3: どちらでもない
4: やや当てはまる 5: とても良く当てはまる

1	私は、他のチームメイトと協調しなければならないことが辛いと思うことがある	1	2	3	4	5
2	私は、このチームに所属していることに、心から喜びを感じることもある	1	2	3	4	5
3	私は、練習の内容に耐えられないと感じている	1	2	3	4	5
4	私は、このチームへの参加が自分にとって意味がないことだと思うことがある	1	2	3	4	5
5	私は、チームメイトとの関係が面倒に思うことがある	1	2	3	4	5
6	私は、チームの練習が終わると、気持ちのいい日だったと思うことがある	1	2	3	4	5
7	私は、練習自体がつまらなくなっていると感じている	1	2	3	4	5
8	私は、このチームでの成果(試合の勝敗・記録の更新)はいつでもいいと思うことがある	1	2	3	4	5
9	私は、先輩や後輩との関係に疲れたと思うことがある	1	2	3	4	5
10	私は、練習が楽しくて、知らないうちに時間が過ぎることがある	1	2	3	4	5
11	私は、練習にうんざりしている	1	2	3	4	5
12	私は、このチームの練習への参加意欲がわからない	1	2	3	4	5
13	私は、チーム内での気配りが面倒だと感じることもある	1	2	3	4	5
14	私は、このチームに所属していることに充実感を感じる	1	2	3	4	5
15	私は、練習をすることにストレスを感じている	1	2	3	4	5
16	私は、このチームの練習への気持ちが冷めていると思う	1	2	3	4	5
17	私は、チーム内での人間関係に無関心になっている	1	2	3	4	5
18	私は、うまく練習をやり遂げたと思うことがある	1	2	3	4	5
19	私は、練習での成果に行き詰まりを感じている	1	2	3	4	5
20	私は、このチームの練習への参加が苦しいと思うことがある	1	2	3	4	5

Athletic Performance Decrement Questionnaire ; APDQ (雨宮, 印刷中)

「この一か月」の間に、次に挙げた状態を競技場面やその前後、また所属するスポーツ集団（部活動）について考えた時にどの程度経験しましたか？最も当てはまると思う数字（0-4）に○をつけてください。

0：全くなかった 1：たまにあった 2：ときどきあった
3：しばしばあった 4：大体いつもあった

		0	1	2	3	4
1	フォームやプレースタイルが崩れる	0	1	2	3	4
2	淡々とプレーしてしまう	0	1	2	3	4
3	安定したプレーが難しい	0	1	2	3	4
4	プレー時のミスや失敗が増える	0	1	2	3	4
5	プレー時の動きにキレが無くなる	0	1	2	3	4
6	競技成績や記録が悪くなる	0	1	2	3	4
7	納得のいくプレーができなくなる	0	1	2	3	4
8	以前は出来ていたプレーができなくなる	0	1	2	3	4
9	自分の本来の実力を発揮できない	0	1	2	3	4
10	得意としていたプレーでミスをする	0	1	2	3	4

心理的パフォーマンス・エフィカシー尺度：
Psychological Performance Efficacy Scale (荒井・大場・岡, 2006)

資料 5

試合中のあなた自身について、

下記の数字 (0—100) からあなたの考えに最もあてはまる数字 1 つに○を付けてください

完全にできないと思う ————— どちらともいえない ————— 完全にできると
思う

1) 最後まであきらめずに、がんばることができる

0	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----

2) 闘争心 (闘志) を持って、試合をすることができる

0	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----

3) 自分の目標を達成するという気持ちを持って、試合をすることができる

0	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----

4) 勝つという意欲を持って、試合をすることができる

0	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----

5) 自分を見失うことなく、試合をすることができる

0	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----

6) 緊張しすぎることなく、試合をすることができる

0	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----

7) 集中力を持って、試合をすることができる

0	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----

8) 自信を持って、試合をすることができる

0	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----

9) 作戦や状況判断を、うまく行うことができる

0	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----

10) 試合中や試合の合間に、仲間と励ましあったり、協力することができる

0	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----

他者評価によるスポーツ競技者版パフォーマンス低下体験尺度：
Athletic Performance Decrement Questionnaire ; APDQ (雨宮, 印刷中)

資料 6

「この一か月」の間に競技を行っている中で、
ペアの方の状態は以下の言葉をどれくらい当てはまりますか。近い数字に○を付けてください。

<u>0: 全くなかった</u> <u>1: たまにあった</u> <u>2: ときどきあった</u> <u>3: しばしばあった</u> <u>4: 大体いつもあった</u>						
1	フォームやプレースタイルが崩れる	0	1	2	3	4
2	淡々とプレーしてしまう	0	1	2	3	4
3	安定したプレーが難しい	0	1	2	3	4
4	プレー時のミスや失敗が増える	0	1	2	3	4
5	プレー時の動きにキレが無くなる	0	1	2	3	4
6	競技成績や記録が悪くなる	0	1	2	3	4
7	納得のいくプレーができなくなる	0	1	2	3	4
8	以前は出来ていたプレーができなくなる	0	1	2	3	4
9	本来の実力を発揮できない	0	1	2	3	4
10	得意としていたプレーでミスをする	0	1	2	3	4

他者評価による心理的パフォーマンス・エフィカシー尺度：
Psychological Performance Efficacy Scale（荒井・大場・岡，2006）

資料7

試合・練習中のペアの方について、

下記の数字（0—100）からあなたの考えに最もあてはまる数字1つに○を付けてください

完全にできないと思う ————— どちらともいえない ————— 完全にできると
思う

1) 最後まであきらめずに、がんばることができる

0	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----

2) 闘争心（闘志）を持って、試合をすることができる

0	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----

3) 自分の目標を達成するという気持ちを持って、試合をすることができる

0	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----

4) 勝つという意欲を持って、試合をすることができる

0	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----

5) 自分を見失うことなく、試合をすることができる

0	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----

6) 緊張しすぎることなく、試合をすることができる

0	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----

7) 集中力を持って、試合をすることができる

0	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----

8) 自信を持って、試合をすることができる

0	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----

9) 作戦や状況判断を、うまく行うことができる

0	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----

10) 試合中や試合の合間に、仲間と励ましあったり、協力することができる

0	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----

1. あなたは現在所属しているスポーツ集団（部活動）を辞めよう・辞めたいと思っていますか？

【 はい ・ いいえ ・ わからない 】

2. 【 はい ・ わからない 】と回答した方にお伺いします。

- 2-1. いつまでに辞めよう・辞めたいと考えていますか？

【 日後 ・ ヶ月後 ・ 年後 】

5 因子マインドフルネス尺度：
 Five Facets Mindfulness Questionnaire (FFMQ)
 (Sugiura, Sato, Ito, & Murakami, 2012)

以下の質問は普段のあなたにどの程度あてはまるでしょうか。
 当てはまると思う数字 (1-5) の□に✓をつけてください。

1: まったくあてはまらない (あるいは非常にまれにしかあてはまらない)

2: めったにあてはまらない 3: たまにあてはまる

4: しばしばあてはまる 5: いつもあてはまる (非常にしばしばあてはまる)

1	歩いているときに、自分の身体が動いている感覚に意識的に注意を向けるようにする	1	2	3	4	5
2	自分の感情を表現する言葉を見つけるのが得意である	1	2	3	4	5
3	不合理または不適切な感情をいだいたことで自分を責める	1	2	3	4	5
4	自分の気分や感情に気づきつつ、それにどうしても反応してしまうということはない	1	2	3	4	5
5	何かをする時、意識がどこかにそれて簡単に気が散る	1	2	3	4	5
6	シャワーを浴びたり、入浴している時、お湯が自分の身体に当たる感覚に敏感である	1	2	3	4	5
7	私は、簡単に自分の信念、意見、期待を言葉にできる	1	2	3	4	5
8	空想にふけったり、心配したり、さもなければ、気が散って、自分がやっていることに注意を向けていない	1	2	3	4	5
9	感情を見守っていても、その中に迷い込むことはない	1	2	3	4	5
10	自分の感じ方に対して、そんなふうを感じるべきではないと自分に言い聞かせる	1	2	3	4	5
11	食べ物や飲み物がどのように自分の考え、身体感覚、感情に影響を及ぼすかに気づく	1	2	3	4	5
12	私にとって、自分が考えていることを表現する言葉を見つけるのは難しい	1	2	3	4	5
13	簡単に気が散る	1	2	3	4	5
14	自分の考えの一部は異常か、悪いものだと思うし、そう考えるべきではないと思う	1	2	3	4	5
15	髪に吹く風や、顔に当たる日光などの感覚に注意を向ける	1	2	3	4	5
16	自分が物事についてどう感じているかを表現するぴったりとした言葉を思いつぐのに苦労する	1	2	3	4	5
17	自分の考えが良いか悪いか判断する	1	2	3	4	5
18	目の前で起きていることに集中し続けるのが難しいと感じる	1	2	3	4	5
19	つらい考えやイメージが浮かんだとき、大抵それに心を占領されることなく、一歩下がってそれらを意識しておく	1	2	3	4	5

20	時計が時を刻む音、鳥がさえずる声、車が通る音などの音に注意を向ける	1	2	3	4	5
21	難しい状況で、慌てて反応することなく、一呼吸おくことができる	1	2	3	4	5
22	自分の身体に何かを感じた時、ぴったりとした言葉を見つけることができないために、それを表現するのが難しい	1	2	3	4	5
23	自分がしていることをあまり意識せずに「自動操縦」で動いているみたいである	1	2	3	4	5
24	つらい考えやイメージが浮かんだとき、大抵じきに気持ちが落ち着く	1	2	3	4	5
25	自分の考え方に対して、そんなふうに考えるべきではないと自分に言い聞かせる	1	2	3	4	5
26	物事の匂いや香りに気づく	1	2	3	4	5
27	ひどく混乱した時でさえ、何とかそれを言葉で表現できる	1	2	3	4	5
28	十分に注意を払わずに、性急に物事をすすめる	1	2	3	4	5
29	つらい考えやイメージが浮かんだとき、大抵何とかしようとせずただそれらを見つめることができる	1	2	3	4	5
30	自分の感情のいくつかは不適當または不適切であり、それらを感じるべきではないと思う	1	2	3	4	5
31	芸術や自然をみるとき、色、形、質感、光と影のパターンなどの視覚要素に注意を向ける	1	2	3	4	5
32	自分の体験を言葉で表現する傾向をうまれもっている	1	2	3	4	5
33	つらい考えやイメージが浮かんだとき、大抵それらに気づくだけで放っておく	1	2	3	4	5
34	自分がしていることに注意を払わずに自動的に仕事をしている	1	2	3	4	5
35	辛い考えやイメージが浮かんだとき、大抵その内容によって自分が良かったのか悪かったのかを評価する	1	2	3	4	5
36	自分の感情がどのように自分の考えや行動に影響するかに注意を向ける	1	2	3	4	5
37	たいいてい現在自分がどのように感じているかをかなり詳細に表現することができる	1	2	3	4	5
38	気がつくとき、注意を払わずに何かをしている	1	2	3	4	5
39	不合理な考えをいだいた時、自分に不満をいだく	1	2	3	4	5

(嶋・柳原・川井・熊野, 2013)

以上にさまざまな記述があります。各記述が、あなたにとってどの程度あてはまりますか。
記述の横の数字 (1-7) に✓を付けて下さい。

1: 全くそうではない 2: めったにそうではない 3: ほとんどそうではない
4: ときどきどうである 5: たびたびそうである
6: たいていそうである 7: 常にそうである

		1	2	3	4	5	6	7
1	自分の苦しい経験や記憶は、私が大事にしている生活を送ることを困難にする	1	2	3	4	5	6	7
2	自分の感情に恐れを感じる	1	2	3	4	5	6	7
3	自分の悩みや感情をコントロールできないことについて心配する	1	2	3	4	5	6	7
4	自分の苦しい経験は、充実した生活を送ることの妨げとなる	1	2	3	4	5	6	7
5	感情は私の人生における問題の原因となる	1	2	3	4	5	6	7
6	多くの人は自分よりもうまく人生と付き合っているようである	1	2	3	4	5	6	7
7	心配することは私の成功の妨げとなる	1	2	3	4	5	6	7

質問項目

- 最初に、あなたがどのように専門の競技を始められたのか、教えてください。
- スポーツ選手として、どのようにキャリアを構築していったか、お話しいただけますか？
- あなたの最高成績を教えてください。
- あなたはプレー中に結果について良い・悪いといった価値判断をすること、またそれに影響されることはありますか
- あなたが競技前、競技中、競技後で体験する感情について、できるだけ挙げて下さい。また、その気持ちが生じた状況も一緒に挙げて下さい。競技場面において、その感情に気づくことは大切なことですか？その感情はあなたにとってどのような意味がありますか？
- あなたが競技前、競技中、競技後で体験する身体感覚について、できるだけ挙げて下さい。また、その感覚が生じた状況も一緒に挙げて下さい。競技場面において、その身体感覚に気づくことは大切なことですか？その身体感覚に気づくことはあなたにとってどのような意味がありますか？

発表論文および関連論文

本論文は、以下の4編の学術論文に未発表の調査結果を加えてまとめたものである。

<本文中の学術論文>

【原著論文】

雨宮 怜・上野雄己・清水安夫 (2013). 大学生スポーツ競技者のアスレティック・バーンアウトに関する研究：大学生スポーツ競技者版バーンアウト尺度の開発及び基本的属性を用いた検討. スポーツ精神医学, 10 : 51-61.
(研究1)

雨宮 怜・上野雄己・清水安夫 (2015). 大学生スポーツ競技者版アレキシサイミア傾向尺度の開発：スポーツ競技者のアレキシサイミア傾向とバーンアウトとの関連性の検討. ストレスマネジメント研究, 11 : 8-19. (研究2)

雨宮 怜・坂入洋右 (2015). スポーツ競技者のアレキシサイミア傾向とバーンアウトに対する抑制因としてのマインドフルネスの役割. スポーツ心理学研究, 42 : 81-92. (研究4)

【資料論文】

雨宮 怜・遊佐安一郎・坂入洋右 (2015). スポーツ競技者版マインドフルネス傾向尺度の開発. 認知療法研究, 8 : 106-115. (研究3)

<その他関連学術論文>

【原著論文】

雨宮 怜・清水安夫 (2012). 運動部活動におけるソーシャルスキル要因の探索的研究：大学生運動部員版ソーシャルスキル尺度の開発と基本的属性による検討. 学校メンタルヘルス, 15 : 87-100.

雨宮 怜・上野雄己・清水安夫 (2014). 高校運動部員におけるリアリティショックに関する基礎的研究. 体育研究, 47 : 8-13.

雨宮怜 (印刷中). スポーツ競技者のパフォーマンス低下は競技不安と二次的なパフォーマンス低下を予測するか？ ストレスマネジメント研究. (研究5において尺度として使用)

雨宮怜・上野雄己・清水安夫 (印刷中). ソーシャルスキルが導くアスレティック・バーンアウトの抑制効果：二過程モデルを基にしたバーンアウトの水準によるモデルの比較. *Journal of Health Psychology Research*.

【関連論文, 資料論文】

雨宮怜・上野雄己・清水安夫 (2013) 大学生運動部員版適応感尺度の開発：部活動内対人交流場面におけるソーシャルスキルとの関連性の検討. 学校メンタルヘルス, 16 : 170-181.

謝辞

本博士論文を執筆するに際し、多くの方々からご助言、またご助力を賜りましたこと、ここに記して、御礼申し上げます。

本博士論文の構成から調査の実施、執筆を行うにあたり、主指導教員として数多くのご指導、ご助力を賜りました、筑波大学坂入洋右先生に、心より御礼申し上げます。入学以前の2013年から、坂入研究室のゼミや自律訓練法の研究会に出席させていただくことをお許しいただき、そして今日に至るまで、坂入先生からご指導・ご鞭撻を賜ることができたお蔭で博士号を取得することができました。こんなに未熟な私でも、学位取得を目指しながら研究活動と臨床活動の二足の草鞋を履いて前に進むことができていたのは、他ならぬ坂入先生からのご支援によるものと感じております。どうにも私は、自分と他者を比較してしまったり、ちょっとしたことで他の人よりも不安になりやすく、その結果、自信を無くしたり落ち込みやすいといった特徴があるようです。坂入先生は、そのような、私が不安になりやすいことを理解した上で、この三年間、多くの励ましのお言葉や温かいお言葉をかけて下さいました。また時には、不安によって焦った結果、不本意な行動をしようとする私に対してアドバイス（雨宮君は不安で変な選択をしちゃうからね）を下さったりして、それによって、少しづつではありますが、不安と付き合いながらも最善の選択をするための勇気や待つ姿勢を獲得できてきたように感じております。さらには、博士後期課程の3年間の間で、学会運営のスタッフや事務局、学術振興会特別研究員や発表賞・論文賞を授与されるなど、今まで見たことのない、経験したことのない世界に連れて行っていただきました。スポーツ心理学会の優秀論文奨励賞の授与式で、坂入先生と一緒に登壇できたのは、一生の思い出です。このような体験をできたことは、坂入先生のご指導、また献身的なご支援のお蔭です。まだまだ未熟ではありますが、ご指導いただけますと幸いです。

また本博士論文の副指導教員にあたる中込四郎先生、清水諭先生、湯川進太郎先生からも、数多くのご指導を賜りました。ここに感謝の意を表します。

中込先生のお名前は、私がスポーツ競技者に対して心理臨床学的な支援を行いたいと志すようになってから、その学術領域の第一人者として活動されている研究者・実践家の先生として、最初に知ることとなったお名前です。その後、中込先生のご著書や論文を何度も読み（注：一時期噂されたような、パパパッとといった読み方ではありません）、私の研究の中で頻繁に引用させていただきました（本博士論文においても、中込先生のご著者や論文を多く引用させていただいております）。私は中込先生の隠れファンであり、初めて参加した日本スポ

一ツ心理学会（首都大学東京に於いて）では、参加者ではなくクローキスタフとして参加したにもかかわらず、とりまとめをしてくださっている先生にお願いをして、中込先生が司会をされていたセッションに足を運びました。それからおよそ4年後、私は筑波大学大学院の博士後期課程の受験を行ってまいりました。目の前で中込先生が私の修士論文や今後の博士論文の計画を手にお話ししてくださっているという事実に、ただただ驚愕と感動をしていたのを今でも覚えております。その後、中込先生からは多くのご指導、ご助言を賜りました。また研究活動だけではなく、中込先生が主催されている事例検討会にも参加させていただきました。中込先生からいただきましたお言葉、特に学位取得後にいただきました、私の臨床家としての態度についてのご教授を胸に、今後より一層、研究だけではなく、臨床活動や自己研鑽に励みたいと考えております。

清水諭先生には、博士論文執筆に際して、多くのご指導をいただきました。特に、一つ一つの概念や、言葉の意味を丁寧に扱うことの大切さをご指摘いただくことができたことは、今後、私が研究活動を行う際にとるべき態度へと繋がっていると感じております。これまでの私は、概念を概念としてのみ扱っており、その概念が意味するところや言葉の使い方による意味の違いについては、明確に明らかにしないまま文章や論建てを行ってしまっており、結局のところ、読者に本来の意味が伝わりにくい文章となっていたり、あるいは個々の概念が意味するものを適切に扱えておりませんでした。清水先生からご指摘いただいた後から、一つ一つの概念や、言葉の意味を丁寧に扱うように心がけるようになり、以前よりも構造化された論文を書けるようになったと感じております。貴重なご指導をいただき、本当にありがとうございました。今、後悔していることは、忙しさにかまけて、自発的に清水先生とお話しさせていただくお時間が、あまり取れなかったことです（ご多忙であることは重々承知しております）。その後悔を強烈に感じたのは、予備審査会において清水先生からいただきましたコメント「身体というものをどういうものと捉えているものなのか、マインドフルネスという概念とか身体の動きというものを身体に取り入れるということは、どういう身体の捉え方となっているのか」の答えとなるヒントを探す中で、ちょうど清水先生が書かれているご著書の中の身体（からだ）や心の捉え方の章を読んでいた時でした。また清水先生のお時間がございましたら、引き続きご指導いただけると幸いです。

湯川先生には、予備審査会から副指導教員としてご指導いただきました。心より、御礼申し上げます。以前から、研究対象も近いことがあり、湯川先生の論文を頻繁に読み、それらを参考に論文を書かせていただいております。ただ、私の人見知りと不安になりやすい性格が災いしてか、最初、お会いする時にはどのような先生なのか、少し不安にも感じておりました。しかしながら初

めてお話をさせていただいた際には、とても気さくにお話しいただいたこと、また私の研究業績について、お褒めの言葉を頂戴できたことがとても嬉しく、今でもその時の状況を憶えております（マインドフルネス学会での出来事です）。その後、副指導教員と博士後期課程の学生としてご指導いただく関係となり、審査会の中で、本博士論文の質や、今後の研究計画に繋がるようなご指導をいただきましたこと、深く御礼申し上げます。特に、私が開発したアレキシサイミア傾向尺度の特徴（問題点）をご指摘いただいたことは、お恥ずかしながらもこれまで私が認識してこなかった視点であり、私の無意識的な物事の捉え方のクセをお示しいただけたように感じております。今後の研究を行うに際し、非常に重要な観点のご示唆をいただいたと感じております。今後とも、ご指導いただけると幸いです。

また、筑波大学体育心理学研究室の國部雅大先生にも、貴重なご示唆やご助言を賜りました。この場をお借りして、御礼申し上げます。これまで、運動学習を専門とされる先生からご指導やコメントをいただいたことがほとんどなく、先生からのお言葉は非常に新鮮であり、且つ貴重なものでした。また2015年のヨーロッパスポーツ心理学会（FEPSAC）に参加していた際、國部先生と村山先生（金沢大学）の三人で、國部先生の部屋で飲み会をしたことはとても楽しい思い出として残っています。時には大学教員として、また時には学生たちの兄のような立場をとって、私たちの視点と教員からの視点を合わせて学生支援や相談事に親身になってのってくださったこと、本当に感謝しております。今後とも、ご指導いただきつつも、日本国内外でおいしいお酒をご一緒できればと思います（失敗しないように頑張ります）。

さらに学外の先生方から、多くのご支援、ご教示を賜りましたこと、深く御礼申し上げます。まず、私が学部生時代の4年間を過ごし、心理学者としての基礎を作ってくださいました、桜美林大学の鈴木平先生をはじめ、多くの先生方に深く御礼申し上げます。健康心理学会をはじめ、学会大会でお会いした際には、いつも気にかけてくださり、貴重なお話やご示唆をいただけること、それが私にとって、学会大会に参加することの楽しみの一つです。今後とも、見守っていただけますと幸いです。また、国際基督教大学大学院博士前期課程時代にご指導、ご助力いただきました西村馨先生や北山修先生をはじめ、高等臨床心理学研究所心理相談室の先生方、相談員の皆様にも、深く御礼申し上げます。博士後期課程進学後、臨床心理士資格を取得することができましたが、臨床活動を行う中で、高等臨床心理学研究所心理相談室の中でご指導いただきました、知識や技能、また先生方のクライアントの方と真髓に係わる姿勢を間近で見せていただいた経験が、私の臨床心理士としての態度の基礎となるものを形作っていると強く感じております。私が学位を取得する年に、高等臨床心理

学研究所心理相談室が閉所になりましたが、ある意味、不思議な縁を感じております。今後とも高等臨床心理学研究所心理相談室で培った多くのものを胸に、クライアントの方と向き合っていきたいと思っております。引き続きご指導いただけますと幸いです。また錦糸町クボタクリニックの窪田彰医院長、窪田光子事務長をはじめ、医師の先生方、コメディカルの皆様、事務の皆様にも、深く御礼申し上げます。精神医学の現場の経験が全くというほど無い私を、調査の補助員として呼んでくださり、その後多くの研修会や研究会に参加させていただきましたこと、深く御礼申し上げます。さらに、窪田先生や他の先生方、スタッフの皆様が実践されている、医療現場での精神科診療の意義や多機能型精神科診療所が、実際にどのように機能するのかということについて、その現場から、身をもって経験的に学ばせていただいたことは、臨床心理学を一つの専門領域とする私にとって、最先端の知識やクリニックの機能を学ぶことができる、貴重な経験となりました。その後も、多くのことを経験させていただき、後にインタビュー面接やナイトケアのスタッフなどを行わせていただいたことで、臨床の現場で患者様が実際にどのような問題を抱えているのか、また心理的な支援だけではなく、そのような患者様にとって、どのような支援が必要なのかということ、改めて考える機会となりました。その過程の中で、医師の先生方だけではなく、コメディカルの皆様にも支えられて、今日まで至ったように感じております。また、事務の皆様にも、調査を行う際、カルテの場所が分からなかったり、見つからなかったり、他にも凡ミスをかましてしまう私のフォローをしてくださいました。この場をお借りして（恥ずかしいので）、御礼申し上げます。このように、多くの皆様に支えられて活動しておりますが、今後ともお世話になりますが、ご指導いただけますと幸いです。どうぞよろしくお願い申し上げます。

また、本博士論文を執筆する中で、多くの仲間、先輩や後輩の皆様からのご支援を賜りました。日本学術振興会特別研究員 PD の上野雄己様には、桜美林大学の学士課程時代から苦楽を共にし、相棒であり、常に何かと気にかけてくれる存在でした。ある時は上野様の人生はじめて人に振る舞った手作りカレーを食べたり、またある時は奥様と三人で飲み会をしたり、ずうずうしく愛の巢に泊りに行ったり（上野くんから誘ったのですが）、研究だけではなく、私の大学生活以降の、ある意味青春の時期を共有できた友人として、多くの時間を一緒に過ごさせていただきました。年々、お互いの研究の興味がより鮮明に異なってきたようにも感じますが、今後とも、切磋琢磨して、研究活動だけではなく、公私ともにお付き合いさせていただけたらと思っております。最近、めっきり出張時に同じホテルの部屋で宿泊することが減りました（ほとんど自分のせいですが）、また機会があれば、同じ部屋に泊まって楽しいことをしまししょう笑。

また立教大学大学院の嘉瀬貴祥様とは、研究会の中で親睦を深めていきましたが、時には研究会のメンバーとして、また時には共同研究者として、さらには良き飲み仲間として過ごさせていただく日々は、私にとって刺激的な時間でした。また今後ともお付き合いください。燕党、万歳。また中央大学大学院の飯村周平様も含め、この四人でシンポジウムを主催し、また心理学評論に総説論文を書き上げることができたのは、私にとって研究者としての新たな喜びを知る機会でした。皆様には足元にも及ばないなあ・・・と自信を無くすことが多々ありますが、引き続きご一緒できれば幸いです。また公益社団法人日本心理学会スポーツ・健康・臨床心理学若手研究会の皆様にも、多大なるご支援をいただきましたこと、深く御礼申し上げます。このような優秀なメンバーが集まったことは、奇跡のような、でもまた必然だったのかもしれないなあ、カッコいいことを考えています。また集まれる日を、楽しみにしています。また筑波大学大学院に進学し、新たなる先輩、後輩、仲間たちに恵まれました。清和大学の谷木龍男先生や徳島大学の中塚健太郎先生をはじめ、金ウンビ様や体育心理学研究室の諸先輩方には、多くのご支援、またご指導を賜りましたこと、この場をお借りして御礼申し上げます。筑波大学を出て、外部の大学や研究機関、また日常生活でもご活躍をされている姿を見せていただき、時には叱咤激励をくださる先輩方がいらっしゃるのは、私にとって道を誤りそうな時にそれを正して下さる、とても貴重な存在です。まだまだ意図せず失礼なことをしてしまうことがあります、今後ともご指導いただけますと幸いです。また、体育心理学研究室、坂入研究室のメンバーにも、調査から発表の準備などをしなければいけない時、面倒な願いをしてしまうにもかかわらず嫌な顔せずによく協力してくださり、本当にありがとうございました。今後は、私が皆様を支える役に回りたいですが、何か私がお手伝いできるようなことがあれば、いつでも言ってください。

また本博士論文を執筆するに際し、データサンプリングを行う際に、多大なるご助力、また貴重なデータを提供していただきました、筑波大学小井土正亮先生、筑波大学寺山由美先生、筑波大学田部井祐介先生、清和大学田浦定一先生、桜美林大学 宮崎光次先生、山口裕貴先生、緑川泰史先生、望月秀夫コーチ、武庫川女子大学 山本佐保先生、日本体育大学 臼田周平様、田崎茜様とその後両親に、心より御礼申し上げます。また、個人情報保護の点より、団体名についての記載は控えさせていただきますが、実際に調査対象者として、貴重な練習時間を割いて私の調査にご協力いただきましたスポーツ競技者の方々に心より感謝の意を表します。

また本博士論文において行われた調査の一部は笹川スポーツ研究助成、日本学術振興会特別研究員奨励金（研究課題番号：15J00604）、平成 27—28 年度科学

研究費助成事業のご支援を受けて実施されております。関係者の皆様には、ここに記して、御礼申し上げます。

最後に、幼いころに医師という対人援助職者として責任感ある姿勢を日常の中で示しながら、経済的な面から私の大学院生活をサポートしてくださった父、離れて暮らす中でも何かと心配をしてくれて（かけているのは私ですが）、情緒的な面から私をサポートしてくださった母、切磋琢磨した兄、いつでも温かく迎え入れてくれる親類の皆様、深く感謝しております。また星川麻里子様には、本博士論文の審査が佳境となり、私の心身の状態があまり良くない（爆）時にも支えてもらいました。いつも学会大会で発表を聞きに来てくれて、あまり表情にはださないようにしていますが、本当に嬉しいです。今後とも、お互いが支えあっていけたら嬉しいです。また麻里子様のご家族にもご声援いただきましたこと、深く御礼申し上げます。

以上のように、本博士論文は上記に記させていただきました、数多くの方々からいただきましたご協力の下、なんとか書き上げ、審査を通過することができたものです。私の人生の中で、特に幼少期、「やり遂げる」ということを達成したことはあまり少なく、いつも中途半端に辞めて（諦めて）しまっていたように記憶しております。そうならず、不安定な思春期青年期をなんとか乗り越え、大学から勉強をやり直し、勉強嫌いだっただけ者の私が何とかここまで来られたのは、これまで歩んできた道の中で、常に手を差し伸べて下さった皆様のおかげです。ここに重ねて御礼を申し上げ、謝辞とさせていただきます。今後とも研究も臨床活動も続けてまいります。皆様のお力に少しでもなれるよう、また少しでも日本をはじめ、世界の人々の助けとなるような研究と臨床活動を、今後とも意識して、精進したいと考えております。今後とも、研究・臨床活動の両方に全力を注いでいく所存です。どうぞ皆様、引き続きのご指導ご鞭撻の程、よろしく願い申し上げます。

平成 29 年 3 月 吉日

雨宮 怜