

## 平成 29 年・30 年度筑波大学アスリートメンタルサポートルーム活動報告

雨宮 怜\*・吉田昌宏\*\*・坂本昭裕\*・坂入洋右\*

### Annual Activity Report 2017 and 2018 of Athlete Mental Support Room in University of Tsukuba

AMEMIYA Rei\*, YOSHIDA Masahiro\*\*, SAKAMOTO Akihiro\* and SAKAIRI Yosuke\*

#### 1. はじめに

筑波大学アスリートメンタルサポートルーム (Athlete Mental Support Room: 以下、AMSR と記述) は、主に筑波大学に所属する学生アスリートを対象として設立された、心理相談およびメンタルトレーニング機関である。当初は、1992 年に体育系および医学系における一部の関係教員が協力し設置が認められた「筑波大学スポーツクリニック」の「メンタル部門」として、中込四郎教授 (現: 名誉教授) を中心に開設・運営が行われた機関であり<sup>14)</sup>、一昨年に名称を AMSR に変更して活動している。本稿では、平成 29 年 (2017 年) および 30 年 (2018 年) 度の活動報告を行う。

#### 2. 平成 29 年および 30 年度の組織

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

- ・坂入洋右 (体育系・教授: 公認心理師、臨床心理士、認定メンタルトレーニング指導士)
- ・坂本昭裕 (体育系・教授: 公認心理師、臨床心理士、認定スポーツカウンセラー)
- ・雨宮 怜 (体育系・特任助教: 公認心理師、臨床心理士、認定メンタルトレーニング指導士)
- ・吉田昌宏 (博士後期課程大学院生: 公認心理師、臨床心理士)

#### 3. 活動報告

平成 29 年および 30 年度における活動内容の概要は以下の通りである。詳細については後述する。

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

- 1) 個人を対象とした相談活動・メンタルトレーニング活動: 実施件数および、申し込み内容 (主訴)
  - (1) 平成 29 年度

平成 29 年 4 月に、AMSR としての新しいリーフレット (図 1) を作成し、体育専門学群の新入生および各新学年のオリエンテーションにおいて全学生に配布するとともに、スポーツクリニックや学内施設 (体育科学系 5C 棟 220 学生支援・広報フロア: 通称体バチや体育科学系 A 棟、体育総合実験棟: SPEC など) での掲示を始めた。平成 29 年度の年間来談実人数は 24 名であった。また学年別に利用者数を確認すると、学年が不明となっている人数が多いため、一概に断定することはできないが、1 年生 (7 名) の利用者が全体的に多い。大学 1 年生のような新しい環境に移ったばかりの個人は、事前に抱いていた新たな環境への理想と現実とのギャップによるショック (リアリティショック: 理想と現実とのギャップによる違和感) を経験しやすく、不適応に繋がりがやすいことが指摘されている<sup>5, 6)</sup>。大学生アスリートにおいても、新入生運動部員は新しいチームやチームメンバーへの期待を抱いて入学

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

\*\* 人間総合科学大学  
University of Human Arts and Sciences

することが予想され、例えば想定していた以上に厳しい練習や環境・文化の違い、競技レベルの高さといったような理想と現実のギャップを認識しやすいことが推測される。このような、新しい環境への適応やパフォーマンスの課題に対して直面しやすい1年生の学生アスリートが、心理的支援を必要としていることが平成29年度の利用者の特徴から読み取れる。そのため、特に1年生がアクセスしやすくなるような、広報活動の実施が重要になることが推測される。平成29年度の学年別利用者数とその合計を表1に示した。


次に、平成29年度の合計利用（面接）回数は146回であった。月ごとの平均を確認すると、9月から11月の期間、また5月と6月の間で利用回数が多かった。これは、夏休みなどの長期休暇明け前後、あるいは4月からゴールデンウィークを終えた後に、心理的課題を見つけ（気づき）、支援を求める学生アスリートが多いことを示していると考えられる。月別利用回数を表2に示した。

申し込み内容として、「競技能力のこと」や「競技成績のこと」という競技関連の相談内容が最も多かった。このことから、本学の学生アスリートがAMSRに求める支援内容として、競技能力（パフォー

マンス）にかかわる心理的サポートが最も多いことを示していると考えられる。そのため、AMSRはアスリートの心理サポート機関として、競技能力に対するメンタルトレーニングの活用や、専門家の配置を継続していくことが必要であると推測される。しかしながら中には、「チーム内外の対人関係」や「その他」に対しても数名が申し込み理由として挙げており、心理的健康問題を抱え、医療機関や健康管理センターを過去・あるいは現在も利用している学生アスリートも相談に訪れた。そのため、必ずしも競技能力だけではなく、メンタルヘルス（心理的健康）の問題に対しても支援を行うことができる専門家が必要である（学生アスリートの中には、競技スポーツという、ある種の特殊な環境で活動することを理解しながら、メンタルヘルス面の支援を行う専門家の存在を求めている者が少なくないようである）。平成29年度の相談申し込みの主訴内容の累計を表3に示した。


## (2) 平成30年度

平成30年度も昨年度と同様に、4月の新入生および各新学年に向けたオリエンテーションにおいて体育専門学群の全学生に配布するとともに、講義



### 筑波大学アスリートメンタルサポートルーム

競技者としてのレベルアップ・成長を望む方へのサポート施設



筑波大学  
University of Tsukuba

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

**申し込みの流れ**

- 下記連絡先に申し込みメールを送ってください。
- こちらから申し込み受付のメールをお送りし、具体的な相談内容についてお話しを伺う場を設けます。
- その後、必要に応じて以下の支援内容のいずれかを行います。

**A. 個人へのサポート：1回45分**

- ①コンサルテーション：アスリート、あるいは指導者やマネージャーへの情報提供やアドバイス。
- ②メンタルトレーニング：アスリートのパフォーマンス発揮・向上を目的としたメンタルトレーニングの技法の指導。
- ③カウンセリング：心理的不調や対人関係の葛藤などを抱える学生アスリートのサポート。

**B. 集団へのサポート：1回45分～2時間**

- ①メンタルトレーニング：メンタルトレーニングのグループ実践。一つの内容を10名～20名のグループで週1回2ヶ月間を目途に実施。
- ②チームへのメンタルトレーニング：チームへの出張型の支援。
- ④ 必要な場合には上記支援内容を継続的に実施します。

相談内容・秘密情報は固く保護します

**こんな方・内容を支援対象としています**

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

その他、競技に関するすべてのこと

**支援スタッフ**

坂入洋右（臨床心理士、認定メンタルトレーニング指導士）  
坂本昭裕（臨床心理士、認定スポーツカウンセラー）  
雨宮 怜（臨床心理士、認定メンタルトレーニング指導士）  
吉田昌宏（臨床心理士）

メンタルトレーニング補助者：大学院修士課程以上の学生が上記スタッフからの指導のもと、補助者を務めることがあります。

**サポートの実施時間帯および方法**

- ・火曜、水曜、木曜日サポート実施時間帯：18:00～20:00
- ・土曜日サポート実施時間帯：11:00～16:00
- ※他曜日・時間帯も状況に応じて対応可能です。**上記時間以外もご相談ください。**
- ・支援場所：体育総合実験棟SPEC3階 心理相談室。
- ※必要に応じて、**skypeやメールでのサポート**を行います。

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




図1 AMSR 掲示・配布用チラシ

表1 平成29年度における学年別利用者数および合計人数

	1年生	2年生	3年生	4年生	大学院生	不明	学外	合計人数
合計人数	7名	2名	2名	3名	1名	8名	1名	24名

表 2 平成 29 年度月別面接回数およびその合計

月	月別面接 回数	月	月別面接 回数
4 月	11 回	10 月	18 回
5 月	14 回	11 月	16 回
6 月	14 回	12 月	7 回
7 月	11 回	1 月	10 回
8 月	9 回	2 月	12 回
9 月	16 回	3 月	8 回
年間合計面接回数：146 回			

Note) 1 回の面接における所要時間はおおよそ 45 分から 60 分である

表 3 平成 29 年度相談申し込みの主訴内容における人数

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

Note) 主訴は来談時の自己選択の内容を指す。なお、その他には心理的な健康問題などが挙げられた。

表 4 平成 30 年度における学年別利用者数および合計人数

	1 年生	2 年生	3 年生	4 年生	大学院生	不明	学外	合計人数
合計人数	3 名	7 名	14 名	4 名	4 名	0 名	4 名	36 名

内でのアナウンスやスポーツクリニック入口、学内施設（体バチなど）での掲示をより強化して行った。その結果、年間の来談実人数は 36 名であり、平成 29 年度の 24 名と比較すると 12 名の来談者数が増加した（表 4）。これは、平成 28 年度まで所長を務めた中込教授が退官されるに伴い、構成員の変更や利用者の終結および、他相談機関へのリファーが大幅に生じた結果、平成 29 年度の利用者数が少なくなっていたこと、また新体制となってから 2 年目を迎え、順調に利用者が増加していることを示していると考えられる。また本年度は、AMSR の活動が学内においても徐々に周知されるようになったためか、体育系教員や体育会運動部の指導者からの紹介（リファー）によって繋がった事例も数件認められた。平成 30 年度の学年別利用者数およびその合計を表 4 に示した。

次に、平成 30 年度の全面接回数を確認したところ、全面接回数は 309 回であり、昨年度の 146 回よりも倍以上増加していた。他大学との比較を行うと、例えば大阪体育大学学生相談室には心理支援の専門家が 6 名所属し、学生への心理的支援を行っているが、平成 29 年度の報告書に基づく、全体で 60 名が利用し、合計 357 回の面接が行われている（なお、鹿屋体育大学スポーツカウンセリング室における構成員数は不明であるが、平成 30 年度の利用者数は 28 回（名）であった）。来談者数の違いは

あるものの（AMSR：4 名の心理士に対して 36 名。大阪体育大学：6 名の心理士に対して 60 名）、所属する構成員の人数比や学内機関の有無といった点を考慮すると、AMSR は他大学の支援機関と遜色ない程度に面接を行っていると評価することができる<sup>8, 16)</sup>。

次に、月ごとの面接回数や平均を見てみると、昨年度と類似して最も多い月は 5 月と 6 月であった。5 月と 6 月の利用者が多い点に関しては、昨年と同様にゴールデンウィーク明けやシーズン開始時に心理的課題を見つけ、支援を求める学生アスリートが多いことを意味していると考えられる。また学年別の利用者数を確認すると、昨年度とは異なり、3 年生の担当者数が最も多いことが確認された。そのため、新体制になり新しいチームを引っ張ることが求められる 3 年生が、幹部学年となる変化や責任、就活への不安などによって心理的課題やパフォーマンスの問題に直面し、来談しやすいことが推測される。また一方では、昨年と比較して 1 年生の利用者数が少ないことが確認されたが、先に述べたように 1 年生は心理的不適応のリスクが大きいことから、予防的な対応が求められ、1 年生と 3 年生に対する広報活動を強化する必要があると考えられる。しかしながら、各学年に等しく心理サポートを必要とする学生がいると仮定した場合には、何らかの理由により、1 年生と 3 年生が AMSR の相談員と接

する機会が多く、それが利用に繋がっているとも考えられ、2年生と4年生の状況・状態も評価し、必要に応じて広報を行う必要があるかもしれない。月別利用回数を表5に示した。

平成30年度の申し込み内容の件数を確認したところ、「競技能力のこと」が最も多く、その次に「部活動のこと」という競技関連の相談内容が最も多かった。これは昨年度と同様に、学生アスリートがアスリートメンタルサポートルームに求めるニーズとして、パフォーマンス面にかかわる心理的サポートが多いことを示していると考えられる。また本年度は3年生の利用者数が最も多いことからわかるように、部活動の運営に対する不安なども、相談理由となっている可能性がある。また昨年と同様に、チーム内外の対人関係や心理的健康問題を訴え来談する学生アスリートも見受けられることから、対人関係やメンタルヘルスの問題の改善についてのニーズも存在すると考えられ、継続的に競技能力とメンタルヘルスの双方に対して支援可能な専門家が相談員として活動することが求められる。平成30年度の相談申し込みの主訴内容の累計を表6に示した。

## 2) メンタルトレーニング講習会活動および集団に向けた講習会活動

AMSRでは個人と集団の双方に向けた支援活動を行っている。ここでは、平成29年度に実施したメンタルトレーニング講習会について説明する。当該年度はメンタルトレーニング講習会を2度実施した。具体的には5月において、メンタルトレーニング講習会として自律訓練法講習会を開催し、また8月にはゴールセッティングに関する講習会を行った。以下、自律訓練法講習会について紹介する。対

象者は、筑波大学に所属する全学生に設定し、掲示およびインターネット申し込みフォームを利用して参加者の募集を行った。その結果、体育専門学群および体育学専攻に所属する34名からの申し込みがあった。申し込み理由としては、緊張の改善や自己分析、メンタルトレーニングへの興味といった内容が挙げられていた。本講習会は、5月という不適応の生じやすい時期をターゲットに、多くの学生がメンタルトレーニングを体験する機会を得ることができるよう、学生の大会準備や通常の授業時間、放課後の練習を考慮し、昼休みの時間を利用して行った。

上記のメンタルトレーニング講習会の感想として、「気分の切り替えや身体の状態を知るためなど、自律訓練を使うようになった」や「やる前よりイライラすることが少なくなった」、「自分の状態について客観的に知ることができた」といった内容や、「片頭痛の程度が少し軽くなった気がする」や「寝つきや寝起きが多少良くなった」といった身体的変化、また「プレーに気持ちを入れてできるようになった」や「練習前に行くことで集中した状態で入るようになった」といったパフォーマンスに関する内容が得られた。なお、本講習会の実践および、実践前後の心理指標への効果については、参加者から同意を得たのち、自律訓練学会大会において発表を行った<sup>2)</sup>。平成29年度のメンタルトレーニング講習会活動および集団に向けた講習会活動の内容および参加者数を表7に示した。

次に平成30年度に実施した講習会について説明する。メンタルトレーニング講習会としては、自律訓練法講習会を開催した。昨年度と同様に、講義内や掲示をもとにアナウンスを実施し、インターネット申し込みフォームを通して参加募集を行った。そ

表5 平成30年度月別面接回数およびその合計

月	月別面接回数	月	月別面接回数
4月	23回	10月	22回
5月	34回	11月	27回
6月	33回	12月	29回
7月	27回	1月	32回
8月	13回	2月	27回
9月	20回	3月	22回
年間合計面接回数：309回			

Note) 1回の面接における所要時間はおよそ45分から60分である

表6 平成30年度相談申し込みの主訴内容

(複数回答有り)	
①競技能力のこと	19名
②部活動のこと	15名
③学業のこと	3名
④就職のこと	2名
⑤競技成績のこと	5名
⑥チーム内外の対人関係	6名
⑦身体のこと	6名
⑧経済的なこと	0名
⑨将来のこと	5名
⑩その他	4名

Note) 主訴は来談時の自己選択の内容を指す。なお、その他には心理的な健康問題などが挙げられた。



表 7 平成 29 年度集団を対象とした活動の内容と参加者数

月	講習会名	講習会内容	対象	参加者数
4 月	体育専門学群オリエンテーション			全学生
5 月	メンタルトレーニング講習会	自律訓練法	希望者対象	34 名
6 月	メンタルトレーニング講習会	コンサルテーション	A 体育会運動部部員	6 名
8 月	メンタルトレーニング講習会	ゴールセッティング	希望者対象	2 名
11 月	メンタルトレーニング講習会	ピークパフォーマンス分析	B 体育会運動部員	30 名
1 月	メンタルトレーニング講習会	ゴールセッティング	C 体育会運動部員	65 名
参加者合計				137 名

Note) 体育専門学群オリエンテーションは体育専門学群に所属する全学生対象であるため、参加者合計には換算していない  
「希望者対象」は掲示などを基に参加申し込みをする自由参加型の講習会を意味する。

の結果、参加者は昨年度よりも微増し、40 名であった。また学生トレーナーズミーティングにおいて、メンタルトレーニング講習会を行った。内容として、チームビルディングで行われるようなアイスブレイキングのワークの紹介・体験や、ピークパフォーマンス分析：競技における至高体験を振り返り、より高いパフォーマンスを導くための心理的条件を明らかにし、コンディショニングに生かす方法についての講習を行った<sup>17), 18)</sup>。

### 3) 体育会運動部への講習会活動

平成 29 年度は学内における 3 つの体育会運動部に対してメンタルトレーニング講習会を行った。それぞれ単発の講習であったが、A 体育会運動部においては、個々人で心理的な問題が異なる様子であったため、ディスカッション形式のコンサルテーションを行った。コンサルテーションとは、相談を受け、適切な助言を行うことを意味する活動を指し<sup>12)</sup>、傾聴や被支援者の語りを重視するカウンセリングとは部分的に異なる支援方法である。ガイダンス（個人が生活上の何らかの問題や到達したい目標を有しており、その解決や達成のために、一つ一つの決断を助けるべくデザインされたガイドの仕事）とも近い支援法といえる<sup>9)</sup>。また B 体育会運動部に対しては、本講習会では、最適・最悪な心理状態の視覚化を試みるピークパフォーマンス分析を行った。また C 体育会運動部では、ゴールセッティング：目標設定を行った。目標設定とは、競技に対するモ

チベーションや練習の質を高めることを目的として、心理学における行動変容の理論や技法を活用し、目標を設定する方法である<sup>3), 7)</sup>。

平成 30 年度は学内における 3 つの体育会運動部ならびに、1 つの医学系運動部に対してメンタルトレーニング講習会を実施した。具体的な内容として、2 か月にわたり A 体育会運動部や、1 月に B 体育運動部（単発の講習会）および C 体育会運動部（2 か月間実施）を対象として、マインドフルネス・アプローチを実施した。A 体育会運動部に対しては、チームビルディング：メンバーの行動変容を通してチーム全体の組織力を高め、チームの生産性を向上させる介入法<sup>7)</sup>も意図した講習を実施しているが、詳細は阿井<sup>1)</sup>を参照されたい。マインドフルネスとは、ヨーガや瞑想法を背景にもつ、メンタルトレーニングである。近年では、男子硬式テニスの世界ランカーであるノバク・ジョコビッチ選手や、サッカー日本代表の長友佑都選手が行っていることでも知られる技法である<sup>4), 13)</sup>。このトレーニングを通して、自己客観視能力が獲得され、大事な場面やプレッシャーのかかる場面においても、冷静に、目の前のパフォーマンスに集中することができるようになる。また集団で行うことも可能であり、ワーク実施時の体験の振り返りを通して、チームメイトの心と身体理解促進にも繋がることが期待される。各運動部において感想のアンケートを得ているが、こちらはまた別の機会に紹介したい。

#### 4) 学外における講習会活動

学外におけるアウトリーチ活動の一環として、いばらき子ども大学ならびに、ウラサイエンスアカデミーにおいて、「いつでも全力発揮！メンタルトレーニングを学ぼう！」というテーマのもと、茨城県北地区および、県南地区の小学4年生から6年生を対象に、メンタルトレーニングの紹介および、ピークパフォーマンス分析やリラクゼーション技法の体験を行った<sup>注1)</sup>。

さらに、AMSRのような、アスリートを対象とした心理サポート機関は、国内では筑波大学に加え、大阪体育大学や日本体育大学、東海大学や鹿屋体育大学といったような、限られた体育系大学にしか設置されていないようである<sup>8, 16)</sup>。そのため、他大学においても心理サポートの体験や理解のニーズは大きい。筑波大学体育系の任として、国内外におけるスポーツ科学の発展やスポーツを通じた社会貢献のリーダーシップをとることが挙げられるため、依頼を受けたA大学の2つの体育会運動部に対して、講習を実施した。平成30年度のメンタルトレーニング講習会活動および集団に向けた講習会活動の内容および参加者数を表8に示した。

#### 4. 今後の課題

AMSRとして2年間、「メンタル部門」としての活動を含めるとおよそ27年の活動を行っているが、その中で生じた課題について、以下に述べる。

#### 1) 専門家育成機関としての活動：メンタルトレーニング実習生の教育活動

AMSRは体育系内に設置されている機関であるが、その一つの役割としてメンタルトレーニングを実践する専門家の教育がある。日本国立スポーツ科学センター（JISS）や日本スポーツ振興センター（JSC）では、メンタルトレーニングを専門とする心理士が複数名配置されており、オリンピック・パラリンピック選手に向けた支援を行っている。AMSRのミッションの一つとして、JISSやJSCをはじめ、スポーツ科学の専門機関に所属し、アスリートに対してメンタルトレーニングを行う専門家の育成・教育機関としての役割がある。例えば、大阪体育大学ではスポーツメンタルトレーニングチームという、大学院生を中心としたメンタルトレーニングチームがあるが<sup>16)</sup>、そういった他機関の実践を参考に、AMSRで教育を行った学生メンタルトレーニング実習生が、学内の部活動から依頼を受け、講習を行うといった専門家育成機関としての整備が求められる。

#### 2) 保健管理センターや学生相談室との連携

本学には学生の健康問題に関する相談や診療、支援を行う保健管理センターや学生相談室が設置されている。この機関は学内共同教育研究施設として、学生や職員に向けた支援を行っており、体育会運動部の学生も、心理的な健康を害した際には、

表8 平成30年度集団を対象とした活動の内容と参加者数

月	講習会名	講習会内容	対象	参加者数
4月	体育専門学群オリエンテーション			全学生
5月	メンタルトレーニング講習会	自律訓練法	希望者対象	40名
6月	メンタルトレーニング講習会	コンサルテーション	医学運動部部員	2名
7月	学生トレーナーズミーティング	自己理解とピークパフォーマンス分析	トレーナクリニック参加者	20名
7月	メンタルトレーニング講習会※	マインドフルネス	A体育会運動部	11名
8月	いつでも全力発揮！メンタルトレーニングを学ぼう！	自己理解とピークパフォーマンス分析	いばらき子ども大学県北キャンパス受講小学生	99名
8月	いつでも全力発揮！メンタルトレーニングを学ぼう！	自己理解とピークパフォーマンス分析	ウラサイエンスアカデミー受講小学生	125名
12月	メンタルトレーニング講習会	ピークパフォーマンス分析	A大学A体育会運動部	28名
1月	メンタルトレーニング講習会	マインドフルネス	B体育会運動部	25名
1月	メンタルトレーニング講習会	マインドフルネス	A大学B体育会運動部	25名
1月	メンタルトレーニング講習会※	マインドフルネス	C体育会運動部	40名
参加者合計				415名

Note) 体育専門学群オリエンテーションは体育専門学群に所属する全学生対象であるため、参加者合計には換算していない。「希望者対象」は掲示などを基に参加申し込みをする自由参加型の講習会を意味する。※が付いている講習会は1ヶ月から2か月間かけて複数回（7回から8回ほど）定期的に講習会を行っている。いばらき子ども大学での取り組みは以下のURLを参照されたい（<https://www.facebook.com/ibaraki.kodomodaigaku/posts/985242964990757/>）。A大学は他大学を指す。なお学内における講習会の全参加者は138名であった

保健管理センターの精神科や、学生相談を利用して  
いる者がいる。しかしながら中には、保健管理セン  
ターを利用していたものの、途中で AMSR に訪れ  
るものや、当該施設の紹介状を持って AMSR に来  
談するアスリートが見受けられる（学生アスリート  
の一部は支援を受けるにあたり、競技スポーツとい  
う、ある意味特殊な環境で活動することの理解を、  
専門家に求めているようである）<sup>注2)</sup>。また一方では、  
AMSR で面談を行ったものの、精神科などの利用  
が適当であると判断された場合には、保健管理セン  
ターや学生相談室、あるいは学外の医療・心理支援  
機関にリファーする必要がある可能性もある。  
そのため今後の課題として、保健管理センターや学  
生相談室、外部の医療機関との連携の準備が求めら  
れる。

### 3) 心理以外の他学内機関との連携：大学を基盤と した学生アスリートへの包括的支援

学生アスリートは競技活動と学生生活を行う中  
で、様々な困難に直面しやすいことが予想され、単  
に心理面の課題だけフォローしていれば問題が解  
決するわけではないことに留意する必要がある。例  
えば競技を行う中でスポーツ傷害はつきものである  
が、Smit et al.<sup>15)</sup>によると、スポーツ傷害のおよ  
そ 18% は心理的原因であると言われている（例え  
ば、ストレスを受けた場合には脳が機能不全を起  
こし、集中力の低下などによって転倒のリスクは高  
まることは容易に予想することができる）。そのた  
め AMSR では、身体面の支援を専門とする学内の  
トレーナクリニックと連携するべく、定例会議への  
参加を行っている。その活動を通して、今後の連携  
についても模索していきたい。また近年では、様々  
な領域において、個人を包括的にケアしていく試み  
の重要性が指摘されている<sup>11)</sup>。これは教育やスポ  
ーツ界においても同様であり、アスリートへの支援例  
として、例えば栄養・食事の支援や勉強、資金面の  
支援などが挙げられる。学生アスリートは多様な  
支援を必要としていることから、AMSR をはじめ、  
特定の機関が学生アスリートを抱え込むのではな  
く、筑波大学内の心理や身体、栄養や学生生活およ  
び資金などの専門家や機関が大学全体で連携して  
包括的な支援を行う必要がある。

### 4) 常勤・非常勤心理士などのスタッフの増設

平成 28 年および 29 年度は 4 名の相談員で運営し  
ていたが、相談件数や面接回数に鑑みると、相談員  
の人数が十分であるとは言い難い（なお、令和 1 年  
度は吉田が抜けたため、3 名で運営している）。現

在所属している相談員は全員、体育系の教員である  
ことから、相談業務だけに注力することはできない  
こと、また「講義などにおける評価者（教員）―学  
生」と「AMSR における支援者（相談員）―被支  
援者」という 2 つの関係性が同時に生じてしまいや  
すいのが現状である。より多くのニーズに応えるた  
めにも、他大学<sup>16)</sup>のように常勤・非常勤心理士（師）  
の増員が求められる。特に近年、女性アスリートの  
健康問題や、その支援の必要性が指摘されるよう  
になってきた<sup>10)</sup>。そのため、学生アスリートの幅広  
いニーズに応えることができるよう、女性アスリー  
ト支援をはじめ、様々な心理的課題に関する専門家  
も、合わせて増員することが求められる。

### 5. まとめ

以上のような課題は残るものの、平成 29 年およ  
び 30 年度において、アスリートに向けた心理サポ  
ートを提供することができた。今後、より多くのアス  
リートに向けた支援が行えるよう、上記のような課  
題の解決策を模索しながら、安全かつ効果的な活動  
に取り組んでいきたい。最後に、AMSR の活動に  
ご理解、ご協力を頂いております体育系をはじめと  
した筑波大学の教職員、また体育科運動部の指導者  
の皆様、トレーナクリニックの先生方・皆様、そし  
て学生アスリートの皆様に、この場をお借りして、  
深く御礼申し上げます。

注 1) 具体的な実施報告はいばらき子ども大学の  
facebook ページに記載されているた  
め、以下の URL を参照されたい。(https://  
www.facebook.com/ibaraki.kodomodaigaku/  
posts/985242964990757/)

注 2) いわゆる一般的な診療・対応を受けると、「理  
解されていない」という体験をする場合もあ  
るようである。例えば、オーバートレーニン  
グを背景に気分の落ち込みや過剰興奮が見ら  
れるアスリートに対して、休息を進めること  
は一般的な治療の文脈としては「正しい提案」  
であるといえるが、試合前のアスリートに  
とっては、必ずしも「正しい提案」ではない  
ことは容易に予想することが可能である。そ  
の他にも、処方とドーピングの問題について  
も不安を感じる者もいるようである。

### 6. 引用文献

1) 阿井英二郎 (2019)：心理的セルフモニタリ  
ングシステムが野球の投球パフォーマンスに与  
える影響。筑波大学体育学専攻コーチング分

- 野修士論文.
- 2) 雨宮 怜・高野美穂・松浦佑希・吉田昌宏・坂入洋右 (2017): アスリートメンタルサポートルームにおける自律訓練法の活用と効果. 日本自律訓練学会第 40 回大会.
  - 3) 荒井弘和 (2016): 行動変容技法. (編) 日本スポーツ心理学会「スポーツメンタルトレーニング教本」, 大修館書店, 東京, 78-82.
  - 4) Djokovic, N (2013): *Serve to Win: The 14-Day Gluten-Free Plan for Physical and Mental Excellence*. Zinc Ink, New York.
  - 5) 千島雄太・水野雅之 (2015): 入学前の大学生活への期待と入学後の現実が大学適応に及ぼす影響－文系学部の新入生を対象として－. 教育心理学研究 63: 228-241.
  - 6) 半澤礼之 (2007): 大学生における「学業に対するリアリティショック」尺度の作成. キャリア教育研究 25: 15-24.
  - 7) 今村律子 (2016): 目標設定技法. (編) 日本スポーツ心理学会「スポーツメンタルトレーニング教本」, 大修館書店, 東京, 254.
  - 8) 北村暢治・幾留沙智・森 司朗・山本健太・畠中智恵 (2019): トレーニングの質を高めるためのセルフモニタリング－平成 30 年度スポーツカウンセリング室の取り組みから－. スポーツトレーニング科学 20: 61-62.
  - 9) 小谷英文 (1993): ガイダンスの技法構造論と過程理論. (編) 小谷英文「ガイダンスとカウンセリング－指導から自己実現への共同作業へ－」, 北樹出版, 東京, 145-157
  - 10) 公益財団法人日本スポーツ協会 (2019): 女性スポーツ促進に向けたスポーツ指導者ハンドブック－健やかに、美しく、そして生活を楽しむ－. 図書印刷株式会社, 東京. <https://www.japan-sports.or.jp/Portals/0/data/supotsu/doc/womensport/womensportsbook01.pdf>
  - 11) 厚生労働省 (2018): 「精神障害にも対応した地域包括ケアシステム」の構築－各自治体における精神障害に係る障害福祉計画の実現のための具体的な取組－. <https://www.mhlw.go.jp/content/12201000/000307970.pdf>
  - 12) 熊野宏昭 (1999): コンサルテーション. (編) 中島義明・安藤清志・子安増生・坂野雄二・繁枡算男・立花政夫・箱田裕司: 「心理学辞典」, 有斐閣, 東京, 282.
  - 13) 長友佑都 (2016): 長友佑都のヨガ友－ココロとカラダを変える新感覚トレーニング, 飛鳥新社, 東京.
  - 14) 中込四郎 (2016): 大学におけるスポーツカウンセリングルームの活動－筑波大学－. (編) 日本スポーツ心理学会「スポーツメンタルトレーニング教本」, 大修館書店, 東京, 232.
  - 15) Smith, RE, Ptacek, JT, and Patterson, E (2000): Moderator effects of cognitive and somatic trait anxiety on the relation between life stress and physical injuries. *Anxiety Stress Coping* 13: 269-288.
  - 16) 菅生貴之・今堀美樹・高橋幸治・荒屋昌弘・前林清和・土屋裕睦 (2018): 平成 29 年度大阪体育大学学生相談室・スポーツカウンセリングルーム活動報告. 大阪体育大学紀要 49: 183-201.
  - 17) 土屋裕睦 (2016a). チームワーク向上のトレーニング. (編) 日本スポーツ心理学会「スポーツメンタルトレーニング教本」, 大修館書店, 東京, 146-150.
  - 18) 土屋裕睦 (2016b). ピークパフォーマンス分析. (編) 日本スポーツ心理学会「スポーツメンタルトレーニング教本」, 大修館書店, 東京, 253.