

## 心理サポートの実践と研究に関する思案

-日本スポーツ心理学会第47回大会キーノートレクチャーの振り返り-

武田大輔

Considerations on psychological support practice and research  
-Reflections on the Keynote at the 47th Annual Conference of the Japanese Society of  
Sport Psychology-

by

Daisuke Takeda

### Abstract

The purpose of this paper is to record in print what I am currently thinking about, which arose from my struggles with the practice and research of psychological support that I discussed at the conference. I argued that the challenge was how to express the materials with characteristics such as the "continuity of the one and only time" obtained in psychological support practice as case studies, and the value of papers that work on human activities. In order to achieve this, it is important to enrich the case studies, which play a role in the back-and-forth thinking process regarding psychological support practice and research. Finally, the paper concludes with an additional personal argument about the unique value of university bulletins.

### I. はじめに

筆者は2020年11月に行われた日本スポーツ心理学会第47回大会にてキーノートの演者を仰せつかった。そこで筆者の語った内容を振り返りながら活字に起こし、その記録を遺すことが本稿の目的である。大学教員の日々の取り組みを活字化して遺す試みは、将来的な学術的発展あるいは社会貢献へ向けた繋ぎ的役割として有益であると考え。論述の中には、本旨から外れた内容がところどころ散見されるが、語り手がその場その時に語ったことであるため、含めて記載した。それは、

一見無駄に思えることに何らかの意味があると考えからである。

さて、学会会長と筆者が担ったキーノートの大きなテーマは「科学としてのスポーツ心理学とその研究(者)倫理」であった。筆者は「実践経験から学問に貢献する、そして再び実践へ」と題し、筆者自身の専門的生業として自覚している心理サポートの実践を振り返り、そして本テーマに対しての私見を述べることで、自身の使命を果たそうとした。その理由は、スポーツカウンセリングやスポーツメンタルトレーニングといったアブロー

---

\*1 東海大学体育学部生涯スポーツ学科

チでもってアスリートに対する心理的支援を行う実践家としてのアイデンティティが大きいからである。研究者と指導者の2足の草鞋を履くコーチング領域の大学教員ならば、筆者の思いあるいは苦悩を理解されるかもしれない。

次節では、発表当日に示したスライド資料の見出しに沿って振り返りたい。

## Ⅱ. 実践経験から学問に貢献する、そして再び実践へ—キーノートの内容—

### 1. 研究者としての未熟さの痛感～登壇の背景

筆者の登壇の経緯を最初に紹介する。きっかけは少し遡り2018年11月に仙台市で行われた公開講座であった。公開講座について補足すると、スポーツ心理学について、一般市民の方に広く知ってもらうための努力が学会として必要であるとの意向から、毎年1回いずれかの地域に対して3名ほどの学会員が訪れ、講座を開催するものである。内容については、スポーツ心理学の概要だけでなく、運動学習やスポーツ社会心理、健康スポーツ心理、あるいは実践に近い領域のメンタルトレーニングやスポーツカウンセリングなどの各専門領域について、できる限りわかりやすく伝えるものであり、2017年から始められた<sup>註1)</sup>。筆者は、第2回公開講座に、現スポーツ心理学会長である山本裕二教授（名古屋大学）と現理事長の筒井清次郎教授（東海学園大学）の二人の先生と一緒に参加した。この時に筆者は、お二人の話す内容に感銘を受けるのと同時に、自身の研究者としての未熟さを痛感したのである。これは鮮明に覚えている。何に感銘を受けたのかというと、二人の先生の話す内容が、ご自身がそれまでに積み重ねられてきた長年の研究の成果に基づいているということであった。「自分で気付けば運動はうまくなる」と「子どものやる気の育て方と発達に応じた体力トレーニング」がそれぞれのテーマであったが、スポーツ心理学に関する専門書やテキストを読んで、その内容を伝えるということでもなく、またあるいはその時々流行のものを伝えるということでもなく、ご自身の研究をベースに紹介しながら、一般の方々に伝わる言葉を選んでお話しされていたのである。その時に、本来、研究者あるいは教授と

は、このような先生方のことを指すのだと感じた。

筆者の発表についてもそれなりの評価はいただいた。しかし、それ以上に心に引っかかること、あるいは情けなく感じていたことは、筆者の実践やその経験について、学術的に発表（論文化）できていないという思いだった。筆者自身を振り返ると、たしかに、多くの心理サポート実践を経験し、実践家としての専門的訓練も継続して積み重ねてきたという自負はある。たとえば、心理サポート実践の領域では、自身の実践を多角的に振り返る事例（ケース）検討という訓練の場がある。実践者のサポート事例を熟練した専門家が同席する集団の中で報告し、意見を求める場である。他の専門家の発表を聞きながら、“このクライアント<sup>註2)</sup>はそろそろ怪我をするだろう”、あるいは“そろそろ新たなパフォーマンスを構築するだろう”など、ケースが展開していく中で、今後起こりうることも予期できるようになってきた。いわゆる“ケースを読むこと”ができるようになった。もちろん、筆者自身の実践においても、目の前にするクライアントの内界（心の深層の様相）の動きも把握できる実力が備わったと思う。ところが、改めて自身を振り返ったときに、自身の実践を学術論文として発表できていない事実と向き合わざるを得なかったのである。さらには、現在の学術論文の価値基準の中で、どのように発表したら良いのだろうか、その方法すらわからないという状態であった。

当初、筆者はこのキーノートの登壇を躊躇し、演者として相応しくないと考えていた。なぜなら筆者の考えるキーノートとは、一人の研究者が、ひとつのテーマにじっくりと向き合い、何らかの現象を深く掘り下げ、一貫した論を提示するという、縦方向への積み重ねのようなものであったからである。研究の積み重ねに乏しい筆者には相応しくないと考えていた。しかし残念なことに、それを理由に辞退する勇気もなかった。そのようなときに「今考えていることを好き勝手に話せばいいですよ」との同年代の同志からの言葉に支えられ、それならば今日において筆者自身が苦悩していることを話そうと決意したのであった。

ここで今一度会長から提示されたこのキーノ

トの趣旨に戻りたい。

## 2. わからなさの共有、悩み続ける場～企画趣旨

ここでは、学会大会2号通信<sup>1)</sup>と大会抄録集<sup>2)</sup>に記載された山本会長による企画趣旨を契機に考えたことを述べる。

最初に「スポーツ心理学が社会に役立っているのか？」という根本的な問題提起をされた。たしかに、メンタルトレーニングといった言葉は広く知れ渡っているのかもしれない。しかし、それはすべてがスポーツ心理学の知見に基づくことによるのだろうか。なんとなくわかりやすいものや、それほど専門に学ばなくても理解できるだろう内容だけが切り取られ、そしてさらには、専門家が言うのだから正しいのだろうという印象に強く影響され、世の中に浸透している可能性の方が大きいように感じる。たとえば、目標設定技法などは、その言葉の意味や響きだけからも、スポーツの文脈でも、あるいはそれ以外の日常の文脈においても役立つだろうと、簡単に誰にでも想像できるため、何の疑いもなくメンタルトレーニングプログラムに組み込まれ、トレーニングが行われるだろう。しかし、強迫的なパーソナリティを持つ選手や、あるいは主体性に乏しく、他者に従順な生き方をしている選手などには、発達上の心理的課題をさらに深刻なものにしてしまう可能性もある。そのようなことは、あまり一般的には知られていないように思う。

次に会長は、科学界でのスポーツ心理学の認知度についても触れており、十分な認知はされていないと述べている。この指摘からは、一時期、世間で話題となっていた日本学術会議を思い出した。2020年6月に、日本学術会議主催の学術フォーラムで「人生におけるスポーツの価値と科学的エビデンス」というテーマの会議が行われた。筆者としては、学術会議がスポーツや運動に関わるテーマを取り上げたことに驚き、Web会議に視聴者として参加した。登壇者には、日本スポーツ心理学会会員はもちろんその他の体育・スポーツ科学、あるいは医学の有識者らがそれぞれの専門性からの知見を紹介していた。その内容はここでは触れないが、筆者が最も印象に残ったのは別のことで

あった。当時の学術会議の役職者のひとりが、会議の総括を語ったのだが、その内容から筆者は残念な思いに至ったのである。その内容とは、端的に言えば、体育・スポーツ科学の研究が学問として同じ土俵にはないといったことであった。筆者の個人的価値観に依る受け止め方であること、また発言者においては素朴な感想だったことを念のために加えておく。いずれにせよ、スポーツ心理学を含む体育・スポーツ界の学術的な発信の課題であると感じた。そもそも学術会議の委員会やそのメンバー構成をみれば、学術界における体育・スポーツ科学の位置づけが想像されるだろう。

今一度、スポーツ心理学会山本会長による問題提起に立ち返りたい。会員が研究者として、どのような貢献ができるのかという問いである。筆者の専門領域は繰り返し紹介したように実践ありきの領域である。会長によるこの問題提起は、メンタルトレーニングやスポーツカウンセリングを行う者は、実践者であると同時に研究者でもあり、実践を研究として積み重ねる必要があるということを示している。学術団体が認定する資格である認定スポーツメンタルトレーニング指導士は、研究もしなくてはいけないのである。ここに自称専門家との大きな違いがあり、責任の質に帰する。

残念ながら現状においては、心理サポート実践を主たる活動にしている会員によって発表された研究に対する苦言をよく耳にする。さらに耳が痛くなる指摘に、「基礎研究ができない応用研究者というのは、その応用研究を疑ってみる必要がある」や「後生でも読むことのできる論文がなければ、協調も競合もない」がある。これらの指摘に対しては、真摯に反省しなければならない。学会の場は、理想的には会長の言う「わからなさを共有して、一緒に悩み続けるための場」といった雰囲気・土壌のあるものになっていくことが望まれる。それ相応の研究テーマの設定や知見の積み重ねが急務である。少なくとも、心理サポート実践の実施報告のみを行い、試合の勝ち負けや選手のポジティブな自己報告でもって、実践者自身の活動を肯定的に評価し保障する場、あるいは承認欲求を満たす場ではあってはならない。さらには安易な研究発表を乱立させ、学術的業績の数量的荒稼ぎの

場ともなってはならない。

次項では、社会から信頼される学会としてひとつの指標となり得るエビデンスについて触れてみたい。

### 3. エビデンスの再考

今日においては、あらゆるところで「エビデンス」という言葉を聞くようになった。たとえば、新型コロナウイルスによってもたらされた新たな生活様式へ転換が求められる最近において、毎日のようにメディアに登場する専門家が、“このデータによると・・・”、“このデータをこのように読むと・・・”のように、おそらくエビデンスのあるだろう発表に基づき、国民にわかりやすく説明しようとしている。しかしながら、時には、“この専門分野の視点においては、〇〇であるが、別の観点からすると、△△といったように、このデータは信頼できない・・・”のように、多くの発表があるけれども、すべて完全に完璧に納得のいく、あるいは社会の動きを方向付ける決定的な研究はないようだ。それほど研究とは難しいものであるし、出てきたデータを解釈するのも簡単ではないと感じる。疫学などのように高い基準での科学的なエビデンスが重要とされる分野でも、解釈や理解が難しいことであるのに、人の心といった形のない曖昧なものを研究対象とする場合、あるいは心に限定することなく、人を対象とした研究領域においては、何をもってエビデンスと言っているのかを、研究者自身がまずは考えることが大切である。後にも触れるが、個人の主観や経験に基づいたものはエビデンスの担保された研究あるいは学術論文としては相応しくないとされる風潮がある。たしかに、現場の指導者が、自身の主観や経験にだけたより、“この子は殴って育てたから、大成したんだ”、“これは体罰ではない。本人も殴られて良かったと言っている”などのようなことを今でも耳にすることがある。これに対して、専門家が科学的根拠に基づいた理論や知見を丁寧に繰り返し説明し、なぜ暴力がいけないのかを説いていく必要はあろう。もし、指導者らの主観や経験に学術的エビデンスに基づいた知識が備われば、その指導者にとっても、その指導者に指導を受け

る子ども達にとっても有益なことに繋がると期待できる。しかし一方で、それはエビデンスと言えるのかということもある。たとえば、どのような類いの雑誌に載っていても、それはすべてエビデンスと言えるのだろうか。あるいは著名な大学教授が言っていたから、それはエビデンスであるとなりうるのか。つまらない冗談のように読者は思うかもしれないが、実際にそのようなことは身の回りに起きている。新聞やインターネット上の記事などでは「この種のテーマに詳しい〇〇大学△△教授によると」という前置きがあり、わざわざカギ括弧で括られて、その教授が語ったとされるコメントが載っていることがある。その内容には、専門家でなくても言えるようなものもある。おそらく、その教授は掲載されたコメント以上のことを話されているのかもしれないが、世に出た記事には浅はかなところだけが切り取られて載っている。それでも、“著名な教授が言うのだから”、ということで世間の人々の信念や価値観の支えになっていく。これは専門家の発信するその責任の大きさを示している。

一方で、学術的などころでは、狭義の科学観が学術論文の発表に影響を与えていると思われる。当然ながら、科学の中で大切にされているのは、普遍性、論理性、客観性、再現性など、大学院教育を受けたものであれば、誰しもが学んできたものである。筆者は、スポーツ心理学会の編集委員会委員を拝命し、業務の担当としては、筆者が専門とする応用あるいは臨床領域に関する投稿論文について、その内容を確認し、相応しい査読者を選定することにある。投稿された論文に関して、たとえば方法論においては、質問紙を用いたものや、インタビューを用いたもの、あるいは実践から得られたデータを用いたものなど多岐にわたる。当然ながら、普遍性、論理性を意識して、研究の構成を立てるのは大切なことである。ところが、客観性あるいは再現性などに強く意識が囚われてしまうと研究そのものが成立しなくなる。特に、現場で起こっていることを記述していく方法では、この狭義の科学観では研究の俎上にあげていくことすら難しいのではないかと考える。もちろん、安易な研究は論外である。たとえば、努力して有

機能的なデータを得たにも関わらず、それを最小単位のユニットに分解し、トライアングレーションなどによってカテゴライズあるいは妥当性を担保しようとする。そしてその結果、無機質なデータのまとまりとなり、そこから得られた概念が極めて抽象的となる。主張としては理解できるが、それがいったいどのように役立つのかといった印象に繋がる論稿もある。言い換えるなら、現場で起きている事象を“身をもって”感じているのだが、その実感にまで響かないのである。本稿では、特定の方法論や個別の研究を例に挙げることは控えるが、有機的なデータが、言い換えれば、人間の営みのリアリティに迫ることのできるデータが、本質から遠ざかり無機質なものとして捉えられることに、筆者は残念に思うのである。

では、どのように表現したらよいのだろうか。これがとても難しく、筆者自身も悩んでいる。執拗に繰り返すが、筆者の専門とする領域は実践ありきである。人と人との密な関係がベースである。したがって、研究資料は筆者の主観を通したデータとならざるを得ない。ところが、それを何の策もなく主観にのみ頼って表現することでは、何か足りないとも感じている。“それはあなたの思い込みでしょう”とは言わせないような、主観を通して記述されたものだからこそその価値を見いだす作業に日々取り組んでいる。

先に述べた狭義の科学観の支配はとても大きいと感じる。精神分析の始祖であるフロイトは、無意識の概念を提唱したことでよく知られている。フロイトを契機に、無意識というものがあるという前提でいくつかの理論が発展し、実際に治療場面などで役立ってきたことは多くの人が認めるところである。無意識のないいわゆる科学的なアプローチでは説明が難しい概念でさえ、フロイトは治療の実践においても、あるいは自身の論を展開することにおいても科学的な態度を終身に据えたようだ<sup>3)</sup>。そのくらい科学観というのは我々の研究活動に影響を与えているのだと思う。

エビデンスに戻るが、それぞれの立場で使っているエビデンスというものを、研究者自身が改めて考える必要がある。その思考の手がかりの一つに、研究者自身が分析しようとする資料の特徴を

改めて考えることが挙げられる。当然のことであるとお叱りを受けるかもしれないが、その当たり前のことを改めて考えることが求められていると思う。

次項では、筆者の専門性を整理しながら、筆者にとってのエビデンスをまとめたと思う。

#### 4. 筆者の専門性の整理-実践の基本的態度-

ここからは極めて個人的なことになってくる<sup>註3)</sup>。筆者にとって、アスリートへの心理的支援は重要な仕事である。スポーツメンタルトレーニングやスポーツカウンセリングを主な拠り所としているが、ここでは便宜的に「心理サポート」と呼んでいる。研究を行うにあたっては、心理サポートの実践を通じて体験したことから、研究のテーマを設定することになる。あるいは実践を行っているとも必然的に研究テーマに導かれるとも実感している。したがって研究を行うにあたっては、心理サポート実践がないと成立しない。ところが、心理サポートでは、実践者自身が考えた仮説を確かめるために、実験的な手続きを行い検証するといった、いわゆる科学的な実証研究の手続きとはなりえない。実践であるため「目の前にする人(選手)」あるいは「目の前にするチーム」との関わりがある。深く密な対象との関係がベースにあり実践は行われる。人に関わるあるいは集団に関わるという生業のため、心理の専門家としての“基本的な態度”を自覚することは重要である。その態度の一部を担う心理支援の立場にはさまざまあり、認知行動、精神分析、分析心理、実存心理など多岐にわたる。実践者が何らかの理論をベースにするのは自然なことである。現在においては、いくつかの理論を折衷するような態度や信念をもつ実践家もいる。筆者自身はというと、この理論的ベースがそれほどはっきりとはしていない。スポーツ心理学会員の抱く筆者に対する印象には、ユング(分析心理)的な立場があるのかもしれないが、筆者自身はユング派であるとは恐れ多くて言えないと思っており、むしろその志向は微塵もない。現在においては、分析心理学を中心に学ばれた臨床心理士でさえも、純粋なユング派(ユングアン)を自称する者は少数ではないかと思う。このあた

りは、心理臨床の歴史的流れにも関わることであるので、これ以上は触れない。元に戻って、やはり実践家としては基本的な態度を時折自覚する必要はあるだろう。あえて筆者自身が何を抛り所としているかといえば、臨床心理学で著名な河合隼雄先生の考えに大きな影響を受けていると言える。筆者が大学生の頃は、カウンセリングや臨床という言葉をまったく知らなかった。カウンセリングなどは、有識者であり先生と呼ばれる人達が、困った人に何らかの助言をするという程度にしか考えていなかったかもしれない。思春期での個人的なことでさらに告白すれば、カウンセリングとかそういった胡散臭いものに対する嫌悪感すらあった。ところが、大学3年生の終わり頃と記憶しているが、心理臨床とは異なる文脈で河合隼雄先生を知ることになる。筆者は当時、子ども達のサッカーの指導者をしていて、サッカーを通じて子どもたちが成長していく、社会性を身につけていくことに関心があった。子ども達の成長の魅力のめり込むと同時に、何か子どもに足りないものがあるように感じていた。その時に、ある先生から河合隼雄先生の「子どもと学校」という文庫本を紹介された。それを読んだときにとても感銘を受けたのが、現在の仕事に繋がるきっかけのひとつとなった。少し話は逸れたが、とにかく筆者が河合隼雄先生に影響を受けていることは間違いない。そのため、実践を行う際には、河合先生の心理支援の基本的態度を意識している。その態度の対象は「目の前にいる人」、「関わる人」あるいは「チームという集団」でも同じ意味合いである。その目の前にいる人に対して、「いまできる最善のことは何か」をしっかりと考え、その人に役立つことをしていく<sup>4)</sup>、といった極めてシンプルな態度である。ところがこれがとても難しい。“試合で緊張する”、“コーチと合わない”、“今までできていた技ができなくなった”、あるいは“漠然とメンタルトレーニングを教えてほしい”といった理由で選手は心理サポートを求めやってくる。これらを主訴と呼ぶ。専門家でなければおそらくこのような主訴に対して、“リラクゼーション技法を教えよう”とか、“ポジティブシンキングの方法を学ばせよう”などと、なんとなく役に立ちそう

な心理技法をマニュアルに沿って指導するだろう。心理サポート実践の初学者が“テキストに書かれているメンタルトレーニングのパッケージを提供しているのに、どうも選手が変わらない”と平気で言うらしい。さらに残念なこととしては、“うまくいかないのは、選手が真面目にメンタルトレーニングをしていないからだ”とか、“メンタルトレーニングを実践しても変化がないのは、その選手のメンタルが弱いからだ”などと言う者もいる。実はこれは初学者だけに限らない。再び話が逸れてきたので本題に戻る。いずれの立場であっても、主訴を聴きその背景を尋ねていく。すると、“なぜこの人は今こんなことで苦しむのだろうか”、“苦しみを訴えてはいるけれども、それはある意味必然に感じる”、“この苦悩にはなんらかの意味がありそうだ”などという思いが生じてくる。そしてこのようなことを真剣に考えていけばいくほど、もっと根本的なものに直面することになる。目の前の人に役立つことを考えることは、人間存在の意味を問うような、哲学領域の人達が古くから立ち向かっている問題にも触れることになる。おそらく真剣に心理サポートに取り組んでいる専門家は、そのような哲学的な問いに対する葛藤に導かれる体験をしていると思う。またこれは、研究者としてのアイデンティティーが大きい者でも同じではないかと思う。研究者それぞれが大切にしているテーマに取り組み、何かかわかれば、同時にそれ以上にわからないことが出てくる。それを繰り返すと、人間存在とは何かという類いの思いに辿り着くだろう。ただし、あまりに哲学的な問いへの探求にはまってしまうと、それこそ目の前にする人に対する仕事ができなくなってしまう。筆者はそのような危機を何度か経験している。考えざるを得ないけれども、実践家本人が壊れるギリギリのところで、距離を置くことも必要なことと感じている。

実践者それぞれの有する基本的態度に支えられて実践を行うのだが、研究に必要となる実践から得られるデータには特徴がある。その始まりは、何らかの主訴で心理サポートを求めてやってきた競技者に関わることである。そこには、筆者と競技者との唯一の関係性ができてくる。心理サポー

トの中で展開されるものは、他とは比較できない競技者と筆者との固有の関係性だからこ生じた現象となる。この関係性を基盤とした人間同士の営みであるという特徴を活かして、研究テーマに取り組んでいく。また心理サポートは、一回で終わることはそれほどなく、複数回継続していく。長いものでは数年の関わりになることもある。その時々の一回のセッション（関わり）は再現することのできない一度限りのものである。その一回の関わり方次第で相手の動きが変わるし、また相手の反応によって、関わり手の側も何らかの影響を受ける。そして、その次の回に、さらにまたその次の回にと繋がっていく。当然ながら、やり直しはない。唯一無二の時間を競技者と共に過ごすということである。その一回に伴いまた次の展開がやってくる。その連続ということである。つまり、「唯一無二の時間の連続性」という特徴を持つのが筆者の得る資料である。そして、対峙する専門家と競技者のそれぞれが体験するその瞬間、空間はそれぞれにとって生の体験である。そして、スポーツ文化に身を置いてきた両者だからこそ、身体性を伴う関わりに含まれた“生の体験”は特異であろう。ここに体育・スポーツの独自性があると筆者は考えている。心理サポートの場で語られる競技者の体験は、その語られた時にはすでに経験となっているのかもしれない。当然ながら、体験の主体は身体性を備えた人間であり、語られた経験はすでに何らかの意識的な機能が加わっている。ところが、体験の方は、そこに「からだ」という漢字が備わっていることから、競技者の身体体験はより生に近い、まさに体験そのものだと考えられる<sup>註4)</sup>。一般の人々よりも自身の身体との相互性の強いアスリートだからこそ、彼らの身体を通した体験というのは、生に近いという表現でいいのかわからないが、心と体の総体としての人間の営みに近い感覚が得られているのではないかと考えている<sup>註5)</sup>。これは心理サポート実践の筆者の実感によるところが大きいのだが、大切な概念と捉えている。

学会の抄録集には、心理サポート実践から得られた主観による資料をどのように分析資料として扱い、どのようにアウトプットしたら良いのか

わからず悩んでいると記した<sup>10)</sup>。大きな括りでいうと質的研究、その中でも事例研究としてアウトプットすることになるが、研究としてまとめていく前段階の作業として、重要な位置づけとなる「事例検討」について次に触れる。

## 5. 実践の振り返りに不可欠な事例検討

実験により得た数値を、あるいは社会調査で得られたビックデータを統計的に分析するなどが、科学研究では主たる分析方法になっている。そして、テクノロジーが発展したことで、これらの分析装置はかなり高度な計算ができるようになっていく。ところが、筆者の専門領域での主たる方法論は事例研究である。この場合は、先に示した分析装置とは異なり、分析装置が実践者自身であるというかなり特異な性質を持つ。したがって、分析装置そのものをアップデートするためには、実践者自身がアップデートされなくてはならない。これは単に実践経験を多く積めばよいという単純なものではない。実践者が訓練を積むことでしか、分析装置としての能力は向上しないのである。そしてこの訓練にあたるもののひとつが事例検討である<sup>11)</sup>。

すでに1項でも触れたが改めて事例検討に関わる一連の手続きを端的に説明する。まず実践者が自身の実践の様子を詳細に逐語化し、資料を作成する。その資料を経験豊富な者を含んだ複数名の専門家の集まる場にて読み上げる形で提示する。読み手の側は、語り手となる事例提供者の声を聞きながら、その資料を味わうことになる。すると、実践者とアスリートとの間でどのような関わりが行われていたのかを想像することができる。この読み手が想像することのできる資料を作成することが、実践家には求められる。その作業プロセスには、繰り返された省察を経て事例が“揉まれる”ことが必要となる<sup>12)</sup>。

ところで、事例検討を誤解している専門家もいる。スポーツに深く関わってきた者だからか、“勝ったから良い、負けたから失敗”のような二者択一的な考えが先行するようだ。心という見えない事象を扱うわけであり、そもそも単純な良し悪しを決定づけることは難しく、またさほど有益でな

い。そうではなく事例検討においては、提示された事例の中で、関わり手とアスリートとの間で展開された現象には、どのようなプロセスが流れていたのか、そこにはどのような意味があったのか、あるいはどのような物語が流れているのかなど、さまざまな視点からの読みや解釈が提示されるのである。それはどれが正しいということではない。指定討論者のコメントがいかにも正解かのように受け取る人もいるようだがそれも違う。その場で提示されたさまざまな解釈や意見によって、事例の提供者だけでなく、聞き手の人達の“心が動く”ことが大切である。事例提供者の場合では、資料作成の段階で、提供者自身の読みなどができてくる。しかし、事例検討の場で、その読みに変化が生じてくる。自身では思いもよらなかったことが新たに加わったり、あるいは自身の読みにさらなる色合いがついたりなど、このような動きがあるからこそ、分析装置自身である実践者の能力が磨かれていくのである。聞き手においても同様である。他者の事例を読み、そこでの展開を想起することで、聞き手自身のサポート経験が喚起され、そしてそれをその他の視点から振り返るきっかけとなる動きが生じる。この動きが大切なのである。

このような事例検討の場を通過した後に、事例研究としてアウトプットされたものが、ひとつの価値ある論文として認められても良いのではないかと考える。事例検討を経て出版された論文は、おそらくは事例検討の場で提示された意見や解釈により何らかの加工が加えられ、ある種のテーマを考えるに相応しい内容としてまとめられている。読者がそのような論文を目にすることで、次の実践に活かされてもよいだろうし、研究活動におけるインスピレーションとなってもよいだろう。筆者の現状の課題としてはこの論文化である。

事例検討での体験について、それ自体を言葉にすることは難しいのだが、次のような例から想像してもらいたい。

## 6. こころとからだが動く

ここで紹介する例は、読売新聞の編集手帳というコラム(2020年10月17日)にあった記事からである。この記事を読んでいた時に、事例検討や

事例研究の魅力に似ていると直感的に感じたので紹介する。もちろん執筆者の記者は、異なる文脈でこのコラムを書かれている。このコラムでは、北村薫さんという作家さんの著作の一部を用いられており、それは小学生の書いた詩であった。

### <ある小学生の詩>

ぼくが くりのいがいがを 手でもったら と  
でも いたかったよって ママにはなしたら マ  
ママが いたそうねって顔をしかめた ママってか  
わそうだね おはなしをきいただけで いたくな  
るなんて

### <北村さんの感想>

嘲笑とは最も遠い心の持ち方をした時、人がど  
れほど人に近づけるかを示すような詩に、出会う  
ことが出来ました。

筆者はこれを読んだときに、学術論文にもこのようなことが生じることに価値が置かれてもよいのではないかと感じた。読み手の北村さんは間違いなく感動している。こころとからだだが、つまり身体的に動いている。この詩に対して、たとえばピアジェの発達で考えると、知覚、認知能力の未分化な機能が・・・と説明できるだろう。あるいは、幼少期の脳の発達から言うと・・・などと、さまざまな理論で説明できるだろう。しかし、このような説明は、現象のメカニズムの理解には繋がっても、自身の身体が躍動するまでになるのだろうかかと疑問を抱く。事例研究を味わう醍醐味とは、先の詩に触れることで、個々人に何らかの動きが生じることと同種のものと考え、事例に目を通し、何を感じるか、何を想像するか、どのような心的エネルギーが動き出すのかといった人の生に力動を生じさせるのが事例研究の魅力の一つと考えるのである。

学術論文が現場には役に立たないという批判が多少なりともある。当然ながら、科学的手続きに基づいた学術論文は貴重である。しかし、それだけではないとも思う。学術論文は、我々のような専門家だけのものではない。実際に現場で指導にあたる人達を読むこともある。スポーツ活動上での苦悩からの脱出のきっかけとなることもある。

科学的な理論の説明も大切だとは思う。それと同じように、ひとつの事例を通して、読み手のところが動き、つまりこれまでの体験、経験が動き、そして、その次の行動に影響を与えるような論文も、科学論文と同じように価値が認められてもいいのではないかと考える<sup>13)</sup>。そのような論文を書くことは簡単ではない。しかし、挑戦しなければならないと筆者自身に言い聞かせている。

### 7. 事例検討から事例研究へ-わからなさを大切に-

質の高い事例検討の場は少しずつ増えてきているようだ。たとえば、国立スポーツ科学センターで毎月行われている事例検討会は、年々その会自体が成熟しているように感じる。さまざまなバックボーンを持った研究者や実践者が集まり、多角的な視点でもって、ひとつの事例について考えることのできる場である。そのような場を、全国各地で育み、土壌を豊かにしてもらいたい。事例検討とは、実践と研究に対する個人内の往還的思考プロセスの触媒とも言えよう。そのプロセスを経て活字化された事例研究が発表されるのがスポーツ心理学会の目標のひとつでもあると思う。

最後に、山本会長の言及された「わからなさを大切にする」について一言添える。これは研究だけでなく、実践においても同じである。簡単にわかるものは、そもそも学問の対象とならない。ましてや専門的な資格を持つ者が実践を行うまでもない。我々のような研究者あるいは専門性を有した実践者が、人間の営みの複雑さ、わからなさを持ち続けることが必要かと思う。研究者であれ、実践者であれ、わからなさに対峙する苦悩に身を置き、その苦悩を大切にしながら、その先に辿り着くであろう研究者の深奥から浮上する新たな知見を積み重ねることのできる、あるいはそのプロセスを重んじる学会になればと願っている<sup>註6)</sup>。

### Ⅲ. おわりに

本稿は、ひとりの大学教員の取り組みを活字にして遺すことを目的とした。読者の中には、なぜ紀要なのかと疑問を抱く者がいるかもしれない。いくつか理由を挙げておく。体育学部に所属する

多くの教員は、研究活動のみに従事しているのではなく、運動部活動の指導・管理運営や地域でのスポーツ指導実践、あるいはスポーツを通じた社会問題解決への取り組みなどにも専心している。そこでの体験は、言葉には表すことの難しいなんらかの感動をそれぞれにもたらしているだろう。それを研究という形にするときに、その表現化が困難な作業であるにも関わらず、それを掲載する学術雑誌もさほど多くはない。その受け皿として、本紀要の役割を提示しなかったことが理由の一つである。また、複合領域である体育学あるいはスポーツ科学においては、所属成員間にある種の団結力が備わっているかのように映ることがある。しかしながら、それぞれの専門性を真に理解する機会は意外と少ないように思う。紀要に遺る中で、わずかでも同士の営みが誰かに繋がるのならば、それも大学の紀要の価値と考えてもよいと筆者は考えている<sup>註7)</sup>。

#### 註

註 1) 日本スポーツ心理学会のウェブサイト (<http://www.jssp.jp>) を参照されたい。

註 2) 心理サポートを求めてやってくる人を総称的にクライアントと呼ぶ。本稿では、その対象は文脈によって選手、アスリート、競技者と記載しているが意味する違いはない。

註 3) 学術的論稿に私的なことを記述することの是非について筆者は私見を述べることしかできない。少なくとも心理臨床実践では、クライアントの生育歴を丹念に聞く。それにより、目の前にするクライアントの苦しみの意味を深く理解できるからである。指導実践する指導者の指導哲学が重要であることは言うまでもないが、そこには指導者の生育歴、競技歴、指導歴、すなわち生き方が強く関わる。個人の歴史があるからこそ、了解できる資料も存在する。本稿もそれと同じと考える。

註 4) 筆者がこのように考えるに至ったのは、山本昌輝教授(立命館大学)との対話にある。山本教授は、「宿業体としての人間と業熟という形の超越」について論じているが<sup>5)</sup>、その本質は苦しみの中に発見的に見いだす個性とであろう。その点において、競技者に対する心理臨床と根底は同じである。

註 5) 筆者は、老松の身体系個性化<sup>6)</sup>を拠り所とし、心と体の総体としての身体をイメージし、アスリートの語る身体を媒介とした心と体の繋がりや在り様と個性化プロセスについて関心を持ち一連の研究を行っている<sup>7) 8) 9)</sup>。

註 6) ここで論じた内容は、本文中に引用したもの以外の学術書や論文<sup>14) 15) 16) 17)</sup>も参考としている。

註 7) 筆者がこのように思うのは、本学部体育学科の阿部悟郎教授の影響による。阿部教授は、研究委員会のいくつかの会議の席において、時代の潮流に沿わないが、後に価値あるものと評価される論文があること、そしてその可能性を担保するためにも紀要の存続は重要であることを訴えている。筆者の紀要に対する考えは、間違いなく阿部教授によって変わったことをここに触れておく。

#### 引用文献

- 1) 日本スポーツ心理学会第 47 回大会実行委員会 (2020) 日本スポーツ心理学会第 47 回 2 号通信。
- 2) 山本裕二 (2020) 「スポーツ心理学」と「日本スポーツ心理学会」, 日本スポーツ心理学会第 47 回大会研究発表抄録集, p6.
- 3) 河合隼雄 (1999) 中空構造日本の深層 中央公論新社。
- 4) 河合隼雄 (2003) 臨床心理学ノート 金剛出版。
- 5) 山本昌輝 (2015) パトスの人間学 メディアイランド。
- 6) 老松克博 (2016) 身体系個性化の深層心理学 遠見書房。
- 7) 武田大輔 (2020) 東京 2020 大会に臨むアスリートへのスポーツカウンセリング 体育の科学 Vol.70-5.
- 8) 武田大輔 (2019) トップアスリートに対するカウンセリングアプローチ-臨床スポーツ心理学の立場から - 心身医学 Vol. 59.
- 9) 武田大輔 (2021 刊行予定) 第 11 章 心と身体つながり-アスリートのパフォーマンスに見る内的課題 - 中込四郎編著 スポーツパフォーマンス心理臨床学. 岩崎学術出版社。
- 10) 武田大輔 (2020) 実践経験から学問に貢献する, そして再び実践へ. 日本スポーツ心理学会第 47 回大会研究発表抄録集, p7.
- 11) 武田大輔 (2019) SMT 指導士の資質向上に向けて-SMT 指導士としての自己研鑽-. メンタルトレーニングジャーナル, 12, p.14-16.
- 12) 中込四郎 (2012) 事例の報告をどのように「研究」にしていくか 心理サポートの事例研究 日本スポーツ心理学会第 39 回大会研究発表抄録集, : 13.
- 13) 武田大輔 (2013) 臨床スポーツ心理学の現状と課題. スポーツ心理学研究, 40 (2) : 211-220.
- 14) 荒井弘和 (2020) アスリート・コーチに対するメンタルサポート 3.0 体育の科学 Vol.70-1.
- 15) 中村雄二郎 (1992) 臨床の知とは何か 岩波新書.
- 16) 田中省吾 (2017) 生きられた<私>を求めて 北大路書房.
- 17) Tod, D. and Eubank, M. 編 (2020) Applied sport, exercise, and performance psychology. Routledge.