

スランプや負傷を機に競技引退したアスリートの心理的過程

米 丸 健 太 ・ 鈴 木 壯

Psychological processes of an athlete
who retired following performance slump and injury

Kenta YONEMARU and Masashi SUZUKI

研究紀要 第24号 別刷 (2023年3月)
中部学院大学・中部学院大学短期大学部

Reprinted from THE JOURNAL of
CHUBU GAKUIN UNIVERSITY, CHUBU GAKUIN COLLEGE
No.24 : 33-42 (March 2023)
SEKI, GIFU, JAPAN

スランプや負傷を機に競技引退したアスリートの心理的過程

Psychological processes of an athlete who retired following performance slump and injury

米丸 健太¹⁾・鈴木 壯²⁾

Kenta YONEMARU and Masashi SUZUKI

抄録：本研究は、スランプや負傷を機に競技引退したアスリートの心理的過程を検討するとともに、その過程におけるスランプや負傷といった身体に関わる問題の心理学的意味について考察したものである。約2年2か月にわたる合計60回のアスリートAとの面接経過をたどった。その結果、Aがスランプや負傷を機に競技の第一線から離れることで、自分自身の生き方を問い直し、自分の新たな道を見出していく自立の過程が認められた。また、こうした過程におけるAの心の動きが風景構成法の作品に表現されていた。Aに生じたスランプや負傷といった身体に関わる問題は、Aが自分自身の課題への取り組みや気づきを促す契機となっていた。本稿では、アスリートのカウンセリングにおいて、身体に関わる問題に着目する意義について論じた。

キーワード：アスリート、身体、自立、カウンセリング、風景構成法

I. はじめに

アスリートは、順調に競技力を向上できるわけではなく、それまでのプレイや過去の実績からは考えられないようなパフォーマンスの低下・停滞が続くといった予期せぬ事態に陥ることがある。それらは、一般的にスランプと呼ばれ、アスリートの心理面に様々なネガティブな影響を及ぼす（例えば、Ball, 2013）。アスリートの中には、そうしたスランプから抜け出せずにバーンアウトに陥り、そのまま競技離脱や競技引退せざるを得なくなる者もいる（中込・岸, 1991）。同様に、アスリートは大きな負傷によって競技離脱や競技引退を余儀なくされることがある。スランプや負傷は、アスリートのその後の競技人生を左右する危機的な事態なのである。

程度の差はあれ、競技引退によって、アスリートはアイデンティティの再体制化の課題をつきつけられることになる（中込, 2012）。豊田（1999）は、競技引退に伴うアイデンティティの再体制化の過程を検討し、その過程において、これ以上競技継続できないことに予め気づく「社会化予期」と、将来に向けた自己のあり方を主体的に選び取っていく「時間的展望」が課題解決の程度を決定づけると指摘している。また、中込（2012）は、競技引退後の適応過程における内的変化について検討し、競技引退後のアスリートが取り組むべき内的課題として、「引退後の内的儀式：喪の作業」、「内界の旅：心の

拡がり求めて」、「現在と過去・未来の繋がり：自己の連続性」を明らかにしている。そして、「競技引退をきっかけに、存在の揺らぎを経験し、再び新たな世界での安定を得るまでには、それに見合った内的作業、そして相当の時間を必要とする」（p.45）と指摘している。これらの研究から、アスリートの競技引退では、彼らが存在の揺らぎを経験し、それを乗り越え、自己の連続性を見出すことが課題になると考えられる。

しかし、上述したようなスランプや負傷によって、十分な見通しがないまま競技引退せざるを得なくなる者もいる。彼らが競技引退に伴う課題を乗り越え、自己の連続性を見出すことは容易ではないだろう。彼らは、どのようにして競技引退後に「アスリートではない新たな自分」を確立していくのか。こうした体験の過程を明らかにすることは、スランプや負傷を契機に競技引退することになったアスリートを理解し、支援していくために必要である。

そこで本研究では、スランプや負傷を契機に競技引退し、新たな道を歩み始めたアスリートへのカウンセリングの経過を辿り、スランプや負傷を機に競技引退したアスリートの心理的過程を検討する。また、そうした競技引退に関わるスランプや負傷の心理学的意味について考察する。その際、アスリートのカウンセリングの現場においては、彼らの「身体」についての語りや彼らの体験世界を理解するための「窓口」となる（中込, 2006）こ

1) 人間福祉学研究所 2) スポーツ健康科学部スポーツ健康科学科

とから、本研究においては、カウンセリングにおける「身体」の語りに着目して検討を行う。また、アスリートの語る言葉だけではなく、風景構成法（The Landscape Montage Technique: LMT）のような非言語的な表現方法を用いることによって、彼らの行動の背景にある心の動きをよりよく理解できる（鈴木, 2013）ため、本研究においても、カウンセリングの中で描かれたLMTの作品を手がかりとし、本事例におけるアスリートの心理的過程についての理解を深める。

なお、本研究の事例は、第一著者（カウンセラー、以下、Co）が心理力動的な立場からのカウンセリングを約2年2か月にわたり合計60回行ったものである。以下、事例中の「 」はAの、〈 〉はCoの言葉、（ ）は付帯情報である。（#数字）は面接の回数を表しており、「 」（#数字）はその面接回で語られたAの言葉である。文末に（#数字）を示したものは、一文内の「 」すべてが同じ面接で語られたことを表している。また、事例の概要で示したAの言葉は、すべて初回面接で語られたものである。

倫理的配慮：本研究をまとめるに先立ち、カウンセリング終結時にクライアントより口頭で、面接記録を研究データとして使用することに了解を得た。事例は、個人や競技種目が特定されないように、本質を損なわない程度に内容の修正を加えた。なお、本研究をまとめるにあたっては、中部学院大学研究倫理審査の承認（受付番号C22-0013）を受けた。

II. 事例の概要

クライアント：A、20代（来談時）、採点競技種目B競技の選手

主訴：「もう少し気持ちよく競技ができると良い」

家族構成・家族関係・競技生活：父（50代）、母（50代）、A、妹（20代）の4人家族。

来談時のAは、C大会（主要国際大会）出場に向けて「練習時間を確保するため」仕事に就いておらず、そのため、生活や競技にかかる費用を、「融資計画書と返済計画書を書いて、親から借金してギリギリの生活」をしていた。「両親は本当に厳しくて、父からは小さい頃、部屋が少しでも汚れていると躰として殴られていた」。母に「相談することはなかった」。大学で留年した際には、親に『4年間の学費しか払わないから、4年終わったら外に出て働いて』と言われ、家を出て自活していた。その後、現チームへ所属し、寮生活を始めた。そこでは、「毎日休まず必ず何かをしている。休み方、息の抜き方がわからない」状態で生活していた。

競技歴と来談までの経緯：10代に「遊びで始めて」、数年後に現コーチに誘われ本格的にBを開始した。「のめり込んだ」Aは、順調に競技力を向上させ、面接開始の前年には過去最高の成績を残していた。しかし、「年を

重ねるにつれて怖い方が強くなってきて、自分の中で怖さと楽しさがせめぎ合っている感じ」になり、「怖さをコントロールできていない…。気持ち悪い」と自発来談した。またこのとき、「ジャンプをする時の（道具上での）ポジションが分からなくなってしまって」、それまでできていた技ができなくなり「スランプ」に陥っていた。来談時は、「まずはC大会に出ることを目標」にしている一方で、「このC大会で最後にしよう決めて」おり、C大会出場に向けた最終予選まで残り1か月での来談であった。

来談時の印象：容姿端麗。落ち着いているが、辛い体験を笑いながら話す姿にどことなく無理をしている様子を感じた。

見立てと方針：Aの全ての行動を指示する両親の下で、心理的にも身体的にも緩めることができず、「息の抜き方がわからない」まま生きて（競技して）きたが、そのまま競技継続することが難しくなってきたのだろう。それは、「気持ち悪い」感じ、つまり強い恐怖感や焦燥感といったこれまでとは異なる感情として現れてきた。しかし、Aの目標とするC大会の最終予選が間近にあるため、まずは競技での課題となっている道具上でのポジションをつかむことを優先することとした。競技引退へ向かうことを視野に入れつつも、まずは現在の競技の課題を中心にAの語りを聴いていき、そのことで心理的な堅さが緩んでいくことを期待した。

III. 面接経過

第I期：負傷、そしてC大会出場へ（#1～#13：X年10月からX+1年1月）

初回、来談理由を聴くと、Aは競技意欲の低下やスランプなどについて息つく暇もないほどに語った。そのため、〈一つずつ聴いても？〉と問うと、ハッとして、「もう少し気持ちよく競技ができると良い」と思っていて。最近では全然楽しい気持ちで跳べてない」と語った。Coは、目標のC大会の最終予選まで時間がないことや、Aの混乱した語りからモヤモヤや息苦しさを感じたことから、最終予選まで週2回、50分/回（無料）の面接を提案し、開始した。

Aは、「怖くてなかなか跳べない」（#2）、「根拠のない怖さがある」（#3）という状態でも、「何度もこけながら練習」（#4）し続けていた。そして、「本当はもっとガチッと締めて回る方がキレイで格好良いけど、自分はもう少し粗い。だけど、それが今の自分のやり方かなと思うようになってきた」（#5）。「台に入って重力がかかるのでつぶされないように、人から肩を押されるのをクッと耐える感じ」（#7）、「結局、ここだ！というポジションに乗ってることが大事。だいたいこの辺りという感覚がある」（#9）などと、これまで身につけた「今の自分のやり方」（#9）を確認するように語り、C

大会への出場権をかけた大会へと向かった。

この頃に実施したLMT①(図1)では、「老人が遠くの山を見ている」という「遠近法無視」の大胆な作品が描かれた(#3)。家の壁と窓、「老人」が彩色されなかったのを見て、Coは、家(生育歴上)の課題が積み残されていると感じた。また、左下から右上に向かって勢いよく流れる川から感じるエネルギーの大きさと、「意欲が下がってきている」(#1)、「最近では淡々としている。冷めている」(#3)といった語りとの間にギャップを感じていた。

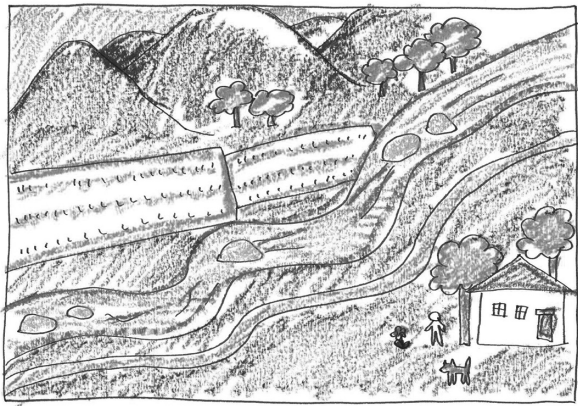


図1 #3に描かれた風景画(1回目)

競技会場でAは、試合直前の練習で跳ぶタイミングを誤って「3階からコンクリートに飛び降りるくらいの衝撃で」着地し、脚に大きな負傷を負ってしまった(#10)。医師からは『普通は痛みで歩けないはずだ』と指摘されても、「痛みはそれほどではなく」(#10)、数日後にはリハビリを始めた。そして、約1か月後、少し回復したところでC大会の最終予選に出場した。

負傷した状態で臨んだ最終予選は「ボロボロ」(#12)だったが、過去の実績からC大会出場が決定した。しかし、Aの脚は戦える状態ではなく「こんな状態の自分が出ていいの? という気持ち」(#12)と、出場決定への喜びと戸惑いを感じていた。「今までのパフォーマンスはできない。できない自分を見せないといけない。それが怖い。ただ、どう頑張っても(脚の力が)抜けてしまう。どうしようもない。今はこれがラストだと思っているので、自分が納得して終わりたい」(#13)と自分に言い聞かせるように語り、C大会に出場した。しかし、結果は予選敗退であった。そして、大会後に負傷部位を手術し、退院後から週1回、50分/回(無料)で面接を再開することになった。面接再開を待つ間、Coはそれまでの面接を振り返り、Aの競技上の課題を解決しようとCo自身が前のめりになり過ぎていると省み、もう少し力を抜いてAの語ることを傾聴していこうと考えていた。

第Ⅱ期：心の揺らぎ(#14~#28：X+1年5月からX+1年8月)

約4か月ぶりの面接で、Aは、C大会の結果を振り返り、出来の悪さを「まだ自分の中に収めきれしていない」(#14)と語った。一方で、競技の第一線から退き「引退する」ことを決めたが、「何かやりたいことも見つからない。競技を始めてからずっとCのことしか考えてこなかったから、それが終わったら何もない…」(#14)とも語った。LMT②(図2)では、左か右に向かう「流れが強く渡れない」川に「釣竿を忘れた」釣り人を描いた(#14)。Coは、Aが内界の探索を始めたように感じたが、同時に、「釣竿を忘れた」人からは危うさも感じていた。また、「前回家が無理やりになったので、バランスを考えてここ(奥)に描きました」と、家が川の奥に描かれ、手前に空白が広がっていた。Coには、手前の空白と「何もない」と語るAの空虚感が重なってイメージされた。Aはこれまでの競技人生を振り返り、「目標を決めて、それに対してキチッとやらなければというのがあったからC大会に出れた。でも、それではこれからは生きづらいだろうと思う。…でも、心の奥では(これまでの)自分の生き方が正しい! と思っている部分もある。動かない…」(#16)と、今後の人生を巡り、心が揺れ動き、区切りをつけて別の道を探すのは難しかった。

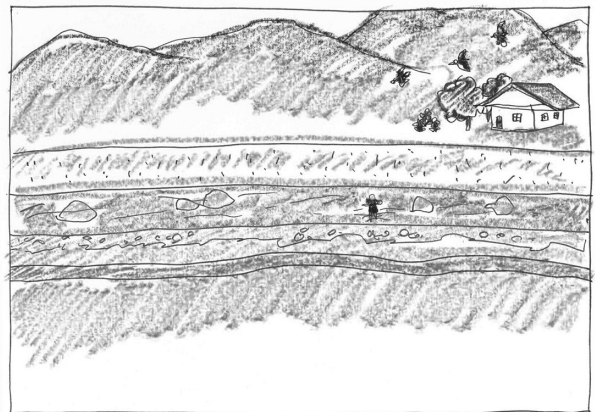


図2 #14に描かれた風景画(2回目)

それまでの自分自身を振り返り、親に「テストは70点以下は許されなかった。勉強しないと、親からいつも『お前みたいな親の言うことを聞かない奴は、ろくでもない大人にしかならない』と言われ続け」、「自分はろくでもない奴になってしまうんだと思っていた」ことを思い出していた(#17)。そして、「私を理解しようとする気がない。…寂しい」(#19)と両親の無理解、型にはまった教えへの不満など、ネガティブな思いを語り始めた。「親は条件付きで一緒にいて」(#23)、無条件で受け入れるということではなく、「人と条件、理由、目的がない関係がどうして成立するのかわからない」(#24)と語

るのを聴きながら、CoはAの孤独を感じていた。

一方で、「やりたい」と思い、コーチの下で子どもの指導を始めた(#21)。そして、B競技について、「正解がなく、正解を教えることができないから難しい。結局は、自分自身も含め、その人らしい格好良い跳び方を追求していくことが大事」(#22)と改めて考えるようになっていた。〈格好良いとは?〉と問うと、「跳んでる時に回転しようとする、どうしても締まってしまうことが多い」が、「身体を開いた状態で落ち着いてゆ〜っくり回ってる感じが格好良い」と、「自分らしい跳び方」を模索し始めていた(#22)。しかし、揺らぎなく進むわけではなく、「自信がないから、それを満たすために競技をやってきた。だけど、それだと埋まらない」と気づき、これまでの生き方とは異なるやり方で「どうしたら満たされるのか」と悩み苦しんでいた(#27)。「本当にずっと同じところでグルグルしている感じ」(#28)で、それまでの生き方から抜け出し、次に進むことは容易ではなかった。

第Ⅲ期：“コイツ”への気づき(#29~#37：X+1年9月からX+1年10月)

「B競技を極めたい」という思いはなくならなかったが、負傷は「あそこでなるようになっていたと思う」ようになり、C大会の結果は「自分は精一杯やったと思う」と受け入れ、穏やかな表情で語るようになっていた(#29)。そして、「最近は何となく自分がある。なんか不思議」(#32)と、危機的な状況乗り越えたように感じられた。

また、指導をしながら自分の動きのことを考え、「自分の中心、体軸がどこにあるかをずっと考えて、やっとわかるようになってきた」(#34)。B競技について無知だったCoは、Aの語る動きをイメージできるように繰り返し聴いた。それに対して、Aが身振りを交えて説明し、Coはまたそれに合わせて自分の身体を動かしながら聴き続けた。すると、Co自身の身体を中心軸に自然と力が入っているように感じられた。負傷部位の筋力が80%まで回復し、「早く跳びたくなってきた」(#35)Aは、「最近は何となく上手くなってきている」(#36)と元の状態に戻ってきたかのように語った。しかし、そうして傾聴していると突然考え込んだ表情になり、「でも常に何か引っかかっている。何をやっていても、このままで良いのか?というのがずっとある」と、「上手くなってきている」裏にある自分自身への疑念を語り始めた(#37)。「“コイツ”はずっと前から一緒にいて、今までは“コイツ”も含めて私だったけど、最近は何となく“コイツ”がここ(胸を押さえ)にいることに気づいて違和感がずっとある。何をしても、自分の中でやりたいというよりは、周りを考えて、こうしておいた方が良さだろうというので決めている」(#37)と、“コイツ”に従おうとする声と、それに対する違和感とそこから抜け出した

いという声との葛藤に苦しんでいた。

第Ⅳ期：“コイツ”との闘い(#38~#46：X+1年11月からX+2年1月)

競技の第一線からは退いていてもAは、「自分のBを極めたい」(#38)と練習を再開した。しかし、虫に刺されて足が異常に腫れ十分練習できない状態になっていた(#39)。その間に自分自身を振り返りながら、「ケガする前よりも台を最後まで押せている」、「今までは重心が前にかかり過ぎていたけど、下半身がしっかり押せていると中心をキープできる。ケガの間はずっと考えていたことを試してる感じ」と、試行錯誤しながら身体の重心の位置と動きを変えようとしていた(#40)。身体の重心について考え、「中心をキープできる」(#40)ようになってきたと語るのを聴きながら、CoはAが競技中の物理的な身体のポジションだけでなく、アスリートとして、また一人の人間としてのあり方(立ち方)を定めようとしていることがイメージされた。しかし、そのように負傷前より上達しても、「上手くなってしまってる。どうしよう」(#40)とかえって不安になっていた。それに対して、〈どうしようという?〉と問うと、うつむきながら自問自答するように「いつもコレで良いのかな?と思ってる。自分の中でのこうしたい!がない。…自分がはっきりしていない」(#40)のだった。“コイツ”の影響はかなり強く、「自分の中にいる“コイツ”が“こうならねばならない”と自分の人生を決めてきた。“コイツ”がいなければC大会にも出られなかったとも思う」(#42)のだった。「だけど、そんなこと(C大会に出たこと)より、家に帰って一緒にご飯を食べていることが幸せだと思えるような普通の人生が良い。“コイツ”はどうすればなくなるのか」(#42)とも思っていた。“こうあるべき”という自分のあり方を変えたいと思っても、簡単にできるわけではなく、“コイツ”との闘いは苦しく辛いものだった。Aが“コイツ”について語るのを聴き続けながら、Coはどうしようもない無力さや重苦しさを感じていた。それは、Aの感じている苦しさに通じているのだと考え、じっと耐えていた。

そうしているうちに、Aは、家では部屋のドアを常に開けてないといけないルールがあり、常に親に監視され、「常に気を張っていた」(#43)ことを思い出し、この苦しみは「自分の育ってきた環境から来る(影響される)」(#43)と気づくようになっていた。そのきっかけは、アルバイト先の事故で「前髪が大量に抜けてはげになった」(#43)ことだった。前髪が抜けたことで「周りに変に思われないかばかり気にしている」自分に気づき、「自分で生きていない」と感じるようになっていた(#43)。また、負傷した時のことも振り返り、「痛みはあるけど、自分の身体ではないような…自分のこととして捉えられていない」、「身体の感覚がないというか、自分でコントロールしている感じが無い」(#43)と、主

体性の弱さも感じているようであった。さらに、前髪の抜けた頭を押さえながら、どこか遠くを眺めるような目で「自分が薄い」(#43)とも語った。親からの監視と圧力による息苦しさを感ぜないほどだったAが、それに疑問を感じ、自分探しを始めているのだった。

しかし、「私の中で生きていても死んでいても一緒。今は死ぬまでの消化。死ぬことが決まっているから、そこまでをただ埋めているだけ…」(#45)、「生きていても死んでいてもどっちでも良い。…競技が終わってから、結局、元(競技を始める前)に戻った感じ」(#46)と、自分探しの道は相当に苦しく、親に強いられられた生き方から抜け出し、自分らしく生きていくのはまだ先のことだった。Coには、真っ白な空間に幼い少女がポツンとひとりたずむイメージが浮かび、何とも言えない浮遊感や孤独感を感じていた。その後、Aの「仕事のため」キャンセルのメールが続き、しばらくして連絡が途絶えた。

この時期に描かれたLMT③(図3)は、やはり全体的に空白が多く、彩色された部分もほとんどが黄土色であった(#39)。川の流れは、これまでと異なり右から左へと反転していた。季節は秋で、田の「稲刈りが終わっている」状態であった。また、「手前が寂しいと思ったから」と手前に描かれた家の壁は彩色されず、立体的に描かれているが崩れ落ちそうな感じであった。LMT③全体から、Aの寂しさや不安定な様子が伝わってきた。

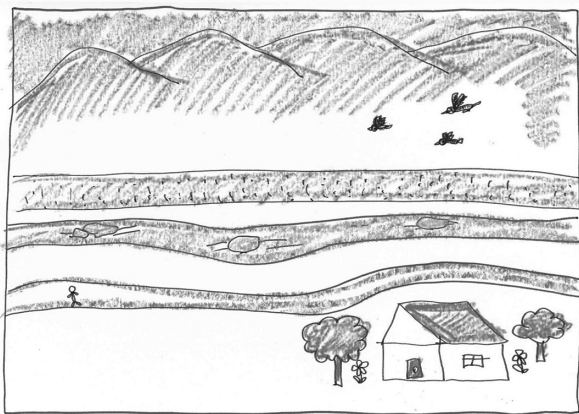


図3 #39に描かれた風景画(3回目)

第Ⅴ期：自分の道へ(#47~#60: X+2年4月からX+2年12月)

約3か月ぶりに突然Aから「仕事が落ち着いたので」とメールでの連絡があり、面接を再開した。Aは、化粧をして落ち着いた雰囲気ですれ談した。<どうされていましたか?>と面接中断中の様子を尋ねると、アルバイトをしながら、大学院への進学か、アルバイト先の関連企業への就職かで迷っていたが、実家に帰省した際に、「両親から『(大学院に)行きたいなら行けば良い』と言われ」(#47)、親族から金銭的な援助も得られたため、進学を

決めたと語った。また、両親に、『この先もし何も決まらなくて、お金もなくなってどうしようもなくなったら帰ってくれば良い』と言われ、親は「見捨てないでいてくれる、そう思えるような安心感」を感じるような存在になっていた(#47)。そして、「自然と家に帰ることが増えた」ことで、逆に母親の父親に対する愚痴を聞くようになり、「親も普通の人間なんだな」と感じ、親や親と自分との関係を、少し距離をとって見られるようになっていた(#47)。LMT④(図4)では、道と家がつながり、家から老人が散歩に出掛ける様子が描かれた(#47)。また、「塗らないと寂しい感じ」と、すべて彩色され、「稲が生えてきている」田は重ねて色が塗られた。川は浅く、左から右に向かって穏やかな流れとなった。作品や作品について語るAの口調からも、穏やかな、そして充実してきた心境が伝わってきた。

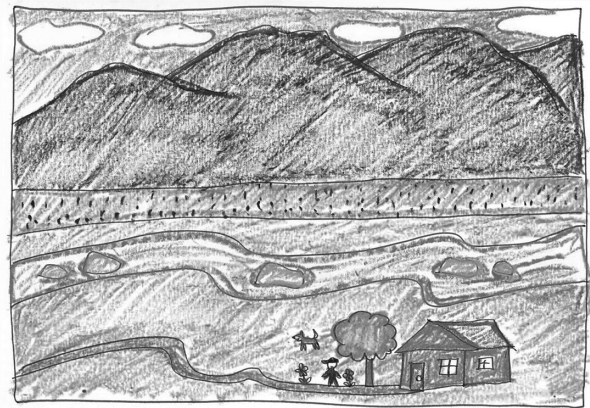


図4 #47に描かれた風景画(4回目)

一方、アルバイトでは、気持ちを緩めないように仕事をしていて、「追い込まれて、つつい本音が出てしまったが、それでも相手が変わらないでいてくれた。みんな愚痴を言い合って、意外と自分一人で頑張らなくても良いんだと思えた」(#48)と、自分の感情を表出して受け入れられる体験をしていた。B競技の指導や大学院での勉強、競技関連の仕事など「自分がやりたいことが増えてきて」(#50)、「自分がどうしたいかが大事」(#53)になっており、「自分の思っていること、考えていることを言語化して相手に伝えることがテーマ」(#51)になっていた。しかし、「自分の考えや気持ちを言語化することが苦手」、「言葉に出すと半分くらいに絞れてしまっている気がしてスッキリしない。残っている」(#52)と、まだ自分自身の考えを十分に表現できるわけではなかった。それでも、CoはAが自分でやっていけるように思っていた。そして、「忙しくて」(#53)、面接は1か月に1回となった。

B競技は、自分の理想を目指して「ときどき」(#55)練習を続けていた。<理想?>と尋ねると、「無駄に力が入ってない感じ」、「上手い人をよく見ると、重力の

かり方の切り替わる瞬間、耐えるのではなくてフツと力を抜いて」と、上手い選手と全身に無駄な力が入りやすい自分を比較し、身体の使い方について新しい発見をしていた(#55)。そして、「重力のかかり方が切り替わるところで、一瞬力を抜いてプランコのようにうまく力が使えと、その後のコントロールが違う。自分で身体をコントロールして着地にピタッと合わせられるとすごく気持ち良い。だけど、今はまだ回されてる」(#56)と、この自分が発見した動きについて試行錯誤し、大学院で研究することを決めていた(#57)。

それまでは「勉強でも、競技でも短期間でガ〜ッと突貫工事でやってきて、骨身に染みるような感じではなかったけど、最近は違うやり方で」(#58)、「寄り道をしながらやっている、それが一つ一つ繋がっていく感覚。大丈夫、という感じ」(#59)になっていた。そして、新しい部屋に引っ越しすること(#60)が語られた後、連絡がなくなり自然に終結となった。

IV. 考察

1. カウンセリングを通じたAの心理的過程

1) 内面化された親像との苦闘、そして自立

来談時、C大会の最終予選を前に「スランプ」(#1)に陥り、Aは相当に混乱していた。競技を始めてから順調に成績を伸ばしていたAにとって、競技力の停滞は初めてのことであり、心理的に不安定になったに違いない。おそらく、「スランプ」(#1)から抜け出そうと、「息の抜き方がわからない」(#1)まま、立ち止まって自分を振り返ることなく、相当強迫的に練習したのだろう。C大会へは「目標を決めて、それに対してキチッとやらなければというのがあったから」(#16)出場できたが、大会直前の負傷で「今までのパフォーマンスはできない」(#13)状態であった。心理的な緊張状態とは裏腹に、身体は「どう頑張っても(脚の力が)抜けてしまう」(#13)状態にあり、身体的には緩めざるを得ない状況になっていたのだ。「負傷(ケガ)やスランプは、内面にある問題が表面化し、競技が首尾よく進まなくなっている状況」(鈴木, 2004, p.313)であり、来談時の「スランプ」(#1)や脚の負傷は、これまでと同じような、隙なく「キチッと」(#16)固めるやり方では、それ以上進んでいくことが難しいことを現していたのだろう。

手術のために面接が中断となった約4ヶ月の間に、Aは自分自身を見つめ直し始めていたのだろう。手術後に再開した面接で、それまでの「キチッと」(#16)した生き方を振り返り、「それではこれからは生きづらいだろう」(#16)と思いつつも、「心の奥では(今までの)自分の生き方が正しい!」と思ってる部分もある。動かない」(#16)と、これまで歩んできた生き方から脱け出そうと行きつ戻りつ揺れ動き、葛藤し、「ずっと同じところでグルグルして」(#28)いた。そのように苦し

みながらも、第Ⅲ期には、「穏やかな自分がいる」(#32)ことを感じるようになっていった。そして、「自分の中でやりたいというよりは、周りを考えて」(#37)生きている自分に気づくようになっていた。主体的な姿勢が芽生え始めていたのだろう。「今までは“コイツ”も含めて私だったけど、最近は“コイツ”がここ(胸を押さえ)にいることに気づいて、違和感がずっとある」(#37)と、自分を支配してきたもう一人の自分に気づき始めていた。しかし、それまで“コイツ”、すなわち、親の指示通りの生き方に従ってきたAには、「自分の生き方」(#16)とは未知のものであり、「自分がはっきりしていない」(#40)ため、どうして良いのかわからないのであった。依存対象である“コイツ”から離れ、自分らしい道を歩み始めるには相応に悩み苦しまねばならなかったのだ。

第Ⅳ期になると、「“コイツ”が“こうならねばならない”と、自分の人生を決めてきた」(#42)と自分自身と向き合い、対象化し、それが「育ってきた環境から来る(影響される)」(#43)と洞察していた。また、「“コイツ”がいなければC大会にも出られなかった」(#42)と認めつつも、「そんなこと(C大会に出たこと)より、家に帰って一緒にご飯を食べていることが幸せだと思えるような普通の人生が良い」(#42)と、それまでの自分の人生を決めてきた“コイツ”を否定するようになっていた。それまで自分の人生を支配していた(支えにもなっていた)もう一人の自分、すなわち、内面化された親像である“コイツ”に気づき、“コイツ”と闘うようになっていったのである。主体は、それまで支えとなっていた共同体から抜け出し、それを否定して自立することによって成立する(河合, 2000)のであり、Aの主体が少しずつ確立されようとしていた様子が窺える。しかし、Aが“コイツ”との闘いに勝ち、新しい自分の生き方を見出していくことは容易ではなく、「生きていても死んでいても一緒」(#45)と語るほど、相当に悩み苦しんでいたのである。

そのようなAが、約3か月の中断中に、家族から「見捨てないでいてくれる、そう思えるような安心感」(#47)が得られたことや、仕事の同僚との間で「自分一人で頑張らなくても良いんだと思えた」(#48)ことは、寄る辺のなさや方向喪失感を抱えていた中で、拠り所を感じられる体験になったに違いない。そのような体験によって、「自分がやりたいことが増えてきて」(#50)、「自分がどうしたいかが大事」(#53)になっていたのだ。中断中の周囲との関わりを通じて、“こうならねばならない”から、“自分がどうしたいか”へと少しずつ変化していったことが想像される。

また、B競技も「息の抜き方がわからない」(#1)まま練習するのではなく、第一線から離れ、「ときどき」(#55)練習するようになっていた。そして、「自分で身体をコントロールして着地にピタッと合わせられるとすごく気持ち良い。だけど、今はまだ回されてる」(#56)

と、新しい身体の使い方を試行錯誤したり、自分が発見した動きを研究対象として客観視できるようになっていた（#57）。「自分でコントロールしている感じが無い」（#43）状態だったAに、少しずつ自分で「コントロールしている感じ」（#43）が生まれてきていた。この頃には、面接が自然と月1回になり、自立した大人として行動し、「大丈夫、という感じ」（#59）がもてるようになっていた。以上のように、第Ⅰ期から第Ⅴ期までのカウンセリングを通じて、Aはそれまでの自分と向き合うことで、親に与えられた道ではなく自分独自の新たな道を歩み始めたのである。すなわち、親から心理的に分離し、独立へと向かう「第二の分離個体化過程（second separation-individuation process）」（Blos, 1967）が進んだのである。

2) 落ち込みから浮上し、地に足を着くーLMTに投影された過程

LMT①は「遠近法無視」（#3）の大胆な作品であり、川の流れの激しさからもアスリートとしてのエネルギーの大きさが感じられる。一方、この作品は「老人が遠くの山を見ている」（#3）イメージではあるが、田の収まりが悪く視点が定まっていない。LMT①からは、スランプに陥り、競技で道具上の立ち位置（ポジション）が分からなくなり、目標に対して見通しのもてない状況にあったAの様子が窺い知れる。このことは、「ある目的地を目指すという方向性を象徴的な意味として内包している」（川壽, 2018, p.142）道の始点と終点が作品内のどこにもつながっていないことにも示されている。

競技の第一線から離れて描かれたLMT②では、視点が概ね正面に定まり、家が立体的に描かれたものの、やはり家の壁と窓は彩色されず、崩れ落ちそうな不安定な状態のままであった。また、作品の手前は彩色されず、空白が広がった。競技から離れ「何もない」（#14）と感じていたAは、彩色段階で、手前の空間を埋めることができなかったのだろう。LMT②には、今後の人生への見通しがもてず、「何もない」状態で浮遊していたAの様子が映し出されていたのである。さらに、ここでは、「釣竿を忘れた」釣り人が「流れが強くて渡れない」川に入っている（#14）。予期せぬ負傷を機に競技から離れることになり、新しい道を探すことを迫られ危機的な状況にあったことが表現されていたのだろう。

先述したように、第Ⅲ期になると、内面化された親像である“コイツ”に気づき、第Ⅳ期には“コイツ”と闘うようになっていった。しかし、その闘いは相当に苦しいものであった。この頃に描かれたLMT③では、手前に家が描かれており、家（生育歴上）の課題と向き合い始めていた様子が見られる。また、LMT③で描かれた川はそれまでと異なり、右から左へと流れが反転していた。グリエンワルドの空間象徴の図式では、左は過去や内向性を示している（青木, 1981）。Aが、次にや

りたいこと（未来）を探し進めるのではなく、自分自身の過去、すなわちそれまでの体験と向き合わざるを得ない流れにあったことが示されていたのだろう。空白が多くなり、彩色された黄土色からは、表面上、Aの寂しさや空虚感、沈んでいく様子が窺い知れる。一方で、田は「稲刈りが終わっている」（#39）状態であり、これまでの歩みが一区切りの状態になっているとも考えられる。川の流れの反転は、この時期がAにとって転換点であることも示していたのだろう。

こうした転換点を経て、LMT④では、豊かで落ち着いた作品が描かれた。それまで彩色されなかった家の壁が塗られ、それまでの作品と比べて安定した家が描かれた。また、それまでどこにもつながらなかった道が、枠の端から家へ向かってつなげられた。中込（2013）は、LMTの中で描かれる道がアスリートのそれまでの競技やその後の歩みを物語っているようだと指摘しているが、本事例においても、Aの描いた道にはこれと同様の意味があったように思われる。Aは、カウンセリングを通して、それまでの自分の人生を振り返り、現在とのつながりを見出していったのだろう。またLMT④では、LMT②やLMT③では空白の見られた地面が全て彩色された。LMT①からLMT④まで続けて描かれた「老人」は、「引退する」Aの心の動きを象徴的に現していたのだろう。家から散歩に出掛ける老人の様子からも、Aが地に足をつき、「大丈夫」（#59）と新たに歩み始めた様子が伝わってくる。さらに、このことと同期するように、競技における身体の使い方について「自分で身体をコントロールして着地にピタッと合わせられるとすごく気持ち良い」（#56）と、「着地」について新たな発見をしたことを語っている。LMTで表現されたことが現実の競技においても現れていたのである。「稲が生えてきている」（#47）田には、それまで見られなかった重色が見られ、稲の成長と「自分がやりたいことが増えて」（#50）きたAの様子とが重なってイメージされる。

以上のように、4枚のLMT作品からは、Aが競技の第一線から離れ一時的に落ち込み、そこから浮上して地に足を着け、新たに歩み始める過程を読み取ることができた。「自分の考えや気持ちを言語化することが苦手」（#52）なAにとって、LMTは自分を表現し、自己のつながりを見出し、自立していく手助けになったに違いない。

2. スランプや負傷の心理学的な意味

Aは、カウンセリングを通して、親のやり方に従って生きてきた自分を乗り越え、新しい自分の道を見出していった。Aが陥っていた「スランプ」（#1）は、Aがカウンセラーを訪れ新しい道を探し始める契機となっており、単に、競技で使用する道具上の立ち位置（ポジション）が分からなくなったこと以上の意味があったのだろう。しかし、Aはすぐに自分探しを始められたわけでは

なく、第I期は「ガチッと」(#5)と固める「今の自分のやり方」(#9)を確認することに留まっていた。新しい自分探しをし、未知の世界へ入っていく準備はまだできていなかったのだ。来談当初には「根拠のない怖さ」(#3)がまだあったのだ。

ところが、大会前の負傷により、競技の第一線から離れることになり、自分自身を振り返らざるを得なくなっていた。負傷直後は、『痛みで歩けないはず』と指摘されても、それを感じることができず(#10)、自分自身の心理的な課題と向き合うことが難しかったが、競技を「引退する」(#14)と決め、第一線から一時的に離れたことで、それまでとは別の視点から自分自身を見つめ直すようになっていった。視点が切り替わったことは、上述したLMTの変化にも示されている通りである。鈴木(2012)は、カナー(1974)の症状論を援用し、スランプや負傷が心の中で生じている内的ドラマへ入るための“入場券”のようなものであり、ここに問題があると知らせる“シグナル”であると述べている。このことはAにとっても同様であり、スランプや負傷が、内面化された親像との対決、そして、新しい自分探しといった心理的な課題を知らせる“シグナル”であり、そこに取り組むための“入場券”となっていたのである。

また、Aは自分自身の新しい生き方を模索する中で、行き詰っていたときに(#42)不慮の事故に遭い、「はげになった」体験を通して「自分が薄い」ことを洞察していた(#43)。身体に生じたことを手掛かりに、「自分がはっきりしていない」(#40)ことに気づき、「自分がどうしたいかが大事」(#53)と考えるようになっていったのである。すなわち、事故によって生じた症状が、「問題解決の手段」(カナー, 1974)になったのである。

このように、スランプや負傷、症状などといったアスリートに生じる身体に関わる問題には、彼らが自分自身を振り返り、気づきを得る可能性(新たな発見の契機)が内包されている。したがって、アスリートのカウンセリングにおいて、カウンセラーが彼らの身体で表現されることの心理学的な意味を考えていくことは、目の前のアスリートが今どのような状況にあり、これからどのように進んでいくのかを理解し、支援する手掛かりとなるだろう。また、こうしたことをアスリート自身が考えることも、彼らが成長していく上で意味ある体験となるはずである。

V. 本研究のまとめ

本研究では、アスリートAとの面接経過をたどり、スランプや負傷を機に競技引退したアスリートの心理的過程を検討するとともに、その過程におけるスランプや負傷といった身体に関わる問題の心理学的意味について考察した。その結果、Aがスランプ、そして負傷を機に競技の第一線から離れ自分自身の生き方を問い直すなか

で、内面化された親像に気づき、苦闘し、自分の新たな道を見出していく過程が認められた。それは、自立の過程であった。また、こうした過程におけるAの一時的な落ち込みや、そこから浮上し、地に足を着いて歩き始める心の動きがLMTに表現されていた。中込(2012)は、競技引退後のアスリートが取り組むべき内的課題の一つとして「喪の作業」を挙げているが、本事例におけるAの一時的な落ち込みは、これと同様の体験であったと考えられる。競技引退を伴うアスリートのカウンセリングにおいては、こうした落ち込みに伴う苦しさや無力感、孤独に同行することが求められる。

そして、本事例においては、スランプや負傷、あるいは事故による症状といった身体に生じた問題が、A自身の生育歴上の積み残された課題への取り組みや気づきを促す契機となっていた。老松(2016)は、心も身体も人間にはコントロールできない部分があることを知り、意識的にコントロールできない部分からのメッセージを意識化し役立てることが必要だと述べている。このことは、アスリートでも同様であり、アスリートのカウンセリングにおいては、彼らが語るだけでなく、身体で表現されることにも目を向けておくことが必要となる。Aの事例は、このことの意義を改めて示してくれている。

付記: 本論文は、日本スポーツ心理学会第48回大会での発表内容を大幅に加筆・修正したものです。面接資料を論文として公表することに承諾してくださったAさんに御礼申し上げます。なお、本論文をまとめるにあたり、2022年度特別研究費「実践におけるアセスメントと支援の計画に関する研究－保育・幼児教育・社会的養護・スポーツ支援の現場から－」(研究代表者 別府悦子)からの補助を受けました。

参考・引用文献

- 1) 青木健次 空間象徴の基礎研究－Grünwaldの図式の横軸と用紙の内的構造, 芸術療法, 22, 7-13, 1981.
- 2) Ball, C. T. Unexplained Sporting Slumps and Causal Attributions, Journal of Sport Behavior, 36 (3), 233-242, 2013.
- 3) Blos, P. The second individuation process of adolescence, The psychoanalytic study of the child, 22, 162-186, 1967.
- 4) カナー カナー児童精神医学第2版, 黒丸正四郎・牧田清志(訳), 医学書院, 1974.
- 5) 河合俊雄 治療論的見立てと分類, 心理臨床の理論, pp.111-143, 岩波書店, 2000.
- 6) 川崎克哲 風景構成法の文法と解釈－描画の読み方を学ぶ, 福村出版, 2018.
- 7) 中込四郎 アスリートが語る「身体」の見方, 臨床心理身体運動学研究, 7・8, 3-18, 2006.

- 8) 中込四郎 競技引退後の精神内界の適応, スポーツ心理学研究, 39(1), 31-46, 2012.
- 9) 中込四郎 競技生活の滞りと「道」の描写, 岸本寛史・山愛美(編), 臨床風景構成法, pp.126-144, 誠信書房, 2013.
- 10) 中込四郎・岸順治 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, 1991.
- 11) 老松克博 身体系個性化の深層心理学, 遠見書房, 2016.
- 12) 豊田則成 アスリーの競技引退に伴うアイデンティティ再体制化に関する研究-中年期危機を体験した元オリンピック選手-, スポーツ教育学研究, 19, 117-129, 1999.
- 13) 鈴木壯 負傷(ケガ)・スランプの意味, それらへのアプローチ-スポーツ選手への心理サポート事例から-, 臨床心理学, 4(3), 313-317, 2004.
- 14) 鈴木壯 アスリーのこころの揺れ-身体が語るこころ, 山中康裕監修, 揺れるたましいの深層-こころとからだの臨床学-, pp.222-235, 創元社, 2012.
- 15) 鈴木壯 アスリーの心理サポートと風景構成法, 岸本寛史・山愛美(編), 臨床風景構成法, pp.145-162, 誠信書房, 2013.

Psychological processes of an athlete who retired following performance slump and injury

Kenta YONEMARU and Masashi SUZUKI

Abstract : This study examined the psychological processes of an athlete who retired from competition after a performance slump and an injury and discusses the psychological significance of body-related problems, including performance slumps and injuries. The author conducted 60 counseling sessions over two years and two months. The Landscape Montage Technique she drew made the author realize that the client was undergoing a process of independence. She questioned her way of life and discovered a new path after leaving competitive athletics due to the performance slump and the unexpected injury. Her body-related problems, including the performance slump and injury, allowed her to face and increase the awareness of her problems. This study discusses the significance of focusing on body-related issues in the psychological counseling of athletes.

Keywords : athlete, body, psychological independence, counseling, The Landscape Montage Technique