

[原 著]

競技スポーツにおける辛苦体験が
学生の精神衛生に与える影響の要因解析

(1) 辛苦体験の評価に影響をもたらした要因の検討

水谷 幸恵*・櫻井忠義**・筒井大助***

(2005年5月9日受付, 2005年8月8日受理)

**Analysis of Factors Influenced on the Mental Health among
Students of the Physical Course by Painful
Experiences in Athletic Sport**

**Part 1. Analysis of Factors Influenced on the Recognition of
Painful Experiences**

Yukie MIZUTANI, Tadayoshi SAKURAI and Daisuke TSUTSUI

The purpose of this study was to explore the background factors of the mental effect by painful experience, and to clarify the psychogenetic problems among students of the physical course, who were 158 males and 185 females. The questionnaire method was applied in this study, concerning painful experience, human support, psychosomatic symptoms, daily life condition in their athletic life and UPI (university personality inventory) test in present days. Subjects were divided into two groups by the recognition for their painful experience, as affirmative group and non-affirmative group.

Age of subjects was 16.1(± 0.3) years-old, when they had painful experience, which was expected a mental difficult situation or conflict in personality formation process. 56.0% of students in non-affirmative group retired from their events or made a change in their athletic events after painful experience, but 61.5% in affirmative group continued their events even now ($p < 0.01$). Symptoms appeared in those days were related to autonomic nervous systems. It was supposed that emotions for games or excessive tension by strict personal relations brought a disorder of autonomic nervous systems from manifesting symptoms. Besides many students in non-affirmative group showed depressive symptoms like spiritless, inferiority complex, lack of self-confidence and frustration. Affirmative group (64.3%) got human support from others, mostly from family (21.3%) at painful experience more than non-affirmative group (10.7%). Non-affirmative group had fewer interest in human support from others, they showed friction between them (8.5%), or escape from surroundings (14.9%) ($p < 0.01$). Students felt moral supports or impressed hearty words by others at the painful experience in 64.2% among affirmative group, and 28.8% among non-affirmative group ($p < 0.01$).

Psychogenetic problems were resulted from harmful psychological experiences, mental conflict or discord of relationships. It was thought that residual mental micro-trauma were concerned to the psychophysical disorders even in these days.

* 日本体育大学大学院健康科学・スポーツ医科学系, ** 日本体育大学健康教育学研究室, *** 日本体育大学運動方法(ソフト・野球)研究室

But the virtue of receiving others led painful experience to affirmative re-evaluation. And human support will be an important part in the process of improving psychogenetic problems by painful experience, and mental hurt is able to reduce to a minimum by reception of others at any scenes, and in every opportunity. It is concluded that painful experience and human support on the occasions will be the spiritual nourishment for desirable personality formation of students.

Key words: Students of the physical course, Athletic sport, Painful experience, Recognition for experience, Human support

キーワード: 体育専攻学生, 競技スポーツ, 辛苦体験, 体験評価, 人的影響

1. 目的

スポーツ活動は心身の鍛錬を必要とするものであり、それに伴いさまざまな困難が生じることが推測される。学生時代においては人生を左右するような精神的問題が顕在する時期である¹⁾。しかしこれらを経験し、心身の鍛錬を図ることは学生にとって、その後の人間性や社会性形成の展開といった人間形成に関与していくものと考えられる。

福山²⁾はスポーツの心への影響として、明朗性、公明正大さ、協調性、積極性、主体性、娛樂性、仲間形成機能、粘り強さ、情緒安定を挙げており、これらはいずれもスポーツ活動により培われた成果と述べている。村上ら³⁾は、選手の諸特性をメンタルヘルスの評価から検討し、クラブ内の地位が高い選手、経験年数が長い選手、全国大会に出場経験がある選手は、メンタルヘルスが望ましい傾向にあることを明らかにしている。このように、スポーツ活動とそれによって得た体験は、精神面に大きな影響を与えていていることが考えられる。

しかしながら、現状ではバーンアウト^{4,5)}や競技からのドロップアウト⁶⁾、摂食障害^{7~9)}などの精神心理状態にかかるスポーツ障害が起きている。これらは競技スポーツが、健康を目的としたレクリエーションスポーツと異なる点にあるといえる。記録の向上や勝利が強く要求される競技スポーツの世界¹⁰⁾において、競技に対する強い心理社会的要因によって、心が痛めつけられていることが考えられる。心理的・社会的な出来事がストレッサーとなって起きる心因性の心の傷は、身体反応としての不定愁訴や、心そのものに変形をきたす心的反応としての神経症状を発現させると言われている¹¹⁾。

そこで本研究では、競技スポーツにおいて学生の心の傷となりえた辛苦体験に着目した。発現された

心身症状の実態を明らかにするとともに、辛苦体験が学生にもたらした精神的影響の背景要因、心因性の問題を検討し、心因改善への知見を得ることを目的とした。

2. 研究方法

1) 対象および期間

調査対象は体育系の大学に在籍する男子 206 名、女子 228 名、総計 434 名であり、無効回答のなかった男子 158 名（有効回答率 76.7%）、女子 185 名（81.1%）、総計 343 名（79.0%）を分析の対象とした。

調査期間は 2004 年 10 月上旬から下旬であった。

2) 調査方法

調査は、独自に作成した自記式による自由記述式および選択式のアンケート調査票を用いて配票調査法によって実施した。

なお調査に先立ち、2004 年 5 月に体育系の大学に在籍する大学院生を対象として予備調査を行った。予備調査は、スポーツ体験の辛苦時において挙げられた問題および症状を自記式により回答させて体育専攻学生の特徴を明らかにし、心理的健康に関連する有訴項目を取り上げ、内容の妥当性を高めた上で本調査の選択肢の質問項目を設定した。

3) 質問紙の構成

アンケート調査票における調査項目の内容は以下のとおりである。

(1) 基本的属性

基本的属性に関する調査項目は、性別、出身地、現在の生活状況、スポーツ歴、競技年数、クラブ内における経験であった。

(2) 辛苦体験

辛い状況にあり思い悩む辛苦体験が発生する背景には、個体側の要因（性格など）と競技側、環境側の

要因がある。これらの要因によって起こりうる身体疾患には、発症や経過に心理社会的要因が密接に関与している¹²⁾。辛苦体験の背景、発現した心身症状の原因を明らかにするため、予備調査から得た回答の内容から辛苦体験 12 項目、当時みられた身体症状 22 項目、残存精神症状 16 項目を選択肢に挙げ、該当する項目すべてに回答を求める。選択肢にない項目に関しては、自己記述式により回答を求める。

(3) 人的影響

辛苦体験時に影響を受けた人、その人から受けた現在も心に残っている言動、体験を乗り越えるきっかけとなった事柄を、自己記述方式により回答を求めた。

(4) 現在における体験の評価

辛苦の体験が学生にもたらした精神的影響を検討するため、辛苦体験を、現在どのように感じているかを自己記述方式で回答を求める。

4) 分析方法

(1) 辛苦体験による対象者の分類

辛苦体験がもたらした学生の精神的影響の分析にあたり、次のように群分けを行った。

「体験をどのように感じているか」回答から学生が現在、辛苦体験をどのようにとらえているかを評価し、2群に分けた。回答からは、体験を 15 のケースの内容に分類することができた。まず、辛苦体験を親和、感謝、良き思い出、成長・進歩、転機、自信、糧、自己達成、心身の強靭さと評価していた 225 名を、当時の体験を肯定的に再評価し、体験を克服している群（以下肯定群）とした。次に、体験の内容について特になし、後悔、恐怖・トラウマ、苦痛、嫌な思い出、否定・思い出したくないと評価していた 118 名を、当時の体験を非肯定化し、体験の克服がなされていない群（以下非肯定群）として定義した。

(2) 統計処理

有意差検定には、エクセル統計 (2002 for Windows) を使用した。2群間でみられた相違、体験と背景や環境要因との関連性、体験評価については、対応のない χ^2 検定を行った。なお結果の有意差については、いずれの場合も 5% 未満とした。

3. 結果および考察

1) 基本的属性

対象者がスポーツ活動を行ってきた平均競技年数は 10.8 年で、辛苦の体験を経験した年齢は 16.1 (± 0.3) 歳であった。スイスの心理学者 Piaget, J. (1896~1980) によると、18 歳までの青年期にあたる時期は人格が不安定ながら完成し、大人への世界へ介入を試みるなど、この時期の心理的成長段階に伴う感情面の特徴があるとしている¹³⁾。不安定ながら人格が完成することに伴う感情面の特徴は、自己中心的な自我と何らかの規律に対する自我の従属との間での不安定性である。こうした青年期に心理的困難や葛藤にさしかかるのが、成長過程における原理である。

対象者の特性として、66.3% の者が主将、副主将などチーム統率経験を有し、対象者の行動性、責任性の強さが考えられた。また辛苦の体験がされた競技種目における所属年数は 7.2 年であり、その主な継続期間は中学、高校時代におけるものであった。こうした成長過程にある時期に、困難や葛藤に苛まれながらも、継続することによって自らの能力に挑戦しようとする意識の高さがあることが考えられた。

2) 辛苦体験

辛苦の体験を肯定的に再評価していた肯定群における体験評価の内容は、親和、感謝とする恩情 (9.8%)、良き思い出とする充実の記憶 (38.7%)、成長・進歩、転機、自信、糧、達成、心身の強靭さとする自己形成における本源および展開 (51.5%) であった。

当時の体験を非肯定化していた非肯定群における体験評価の内容は、特になしとする体験の情動の不在 (55.1%)、後悔、恐怖・トラウマ、苦痛とする精神的外傷 (16.1%)、嫌な思い出、思い出したくないとする体験の否定、認知の転換 (28.8%) であった。

主将や副主将など、チームを統率してきた経験の有無と体験評価に関連性はみられなかったが、辛苦体験後の種目継続有無との関連性をみると、肯定群では経験したその競技種目を継続した学生が 61.5% で、引退やその競技種目を変更した学生は 38.5% であったが、非肯定群では継続した学生は 44.0% で、引退や競技種目を変更した学生が 56.0% と多くみられた ($p < 0.01$)。

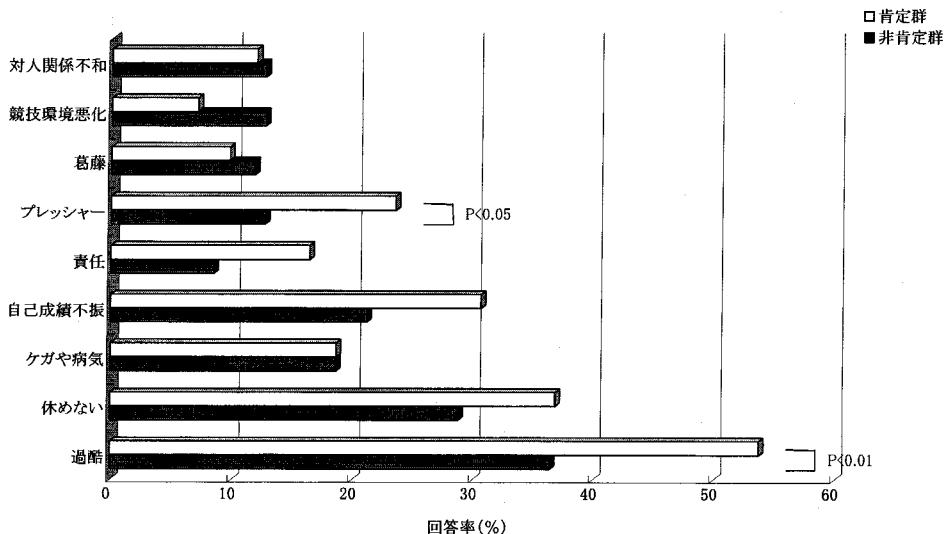


図1 競技に関する辛苦体験の内容（複数回答）

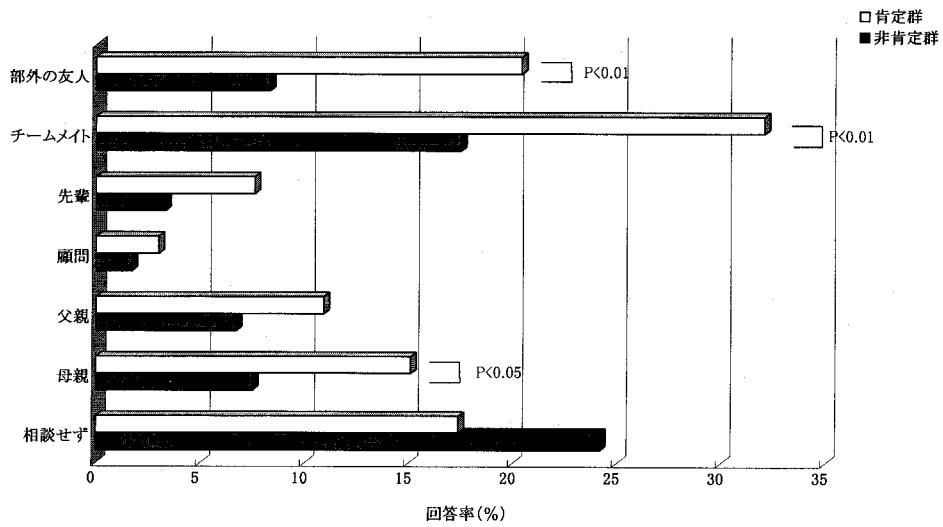


図2 辛苦体験時の相談相手（複数回答）

図1に辛かった体験の内容を示した。肯定群では練習の過酷さが58.8%と高い回答率であった($p < 0.01$)。また成績不振や責任、プレッシャーのように、競技と自分自身に対する問題を辛苦体験しており、自分自身に心因は向かっていた。一方、非肯定群では周囲の環境と順応できない葛藤、競技環境の悪化のように、外的要因に心因が向けられていた。

図2に辛苦体験時の相談相手を示した。肯定群では相談相手としてチームメイト(32.1%)、部外の友人(20.4%)が多く($p < 0.01$)、仲間意識の良好さが影響していると考えられ、さらに母親(15.1%)($p <$

0.05)、父親(10.9%)と、家族関係の中での信頼感の強さがみられた。一方、非肯定群は相談しなかった(24.2%)と回答している学生が多く、辛苦の状況に際し、自己解決を図る傾向にあることがみられた。また、両群共に顧問と回答していた率の低さから、指導者に対しての信頼感が築かれていないことも考えられた。

顧問との関係不和と体験評価に関連性はみられなかったが、競技種目継続との関連性においては、関係が良好であった学生の61.1%はその競技を継続し、引退やその競技種目を変更していた者は38.9%

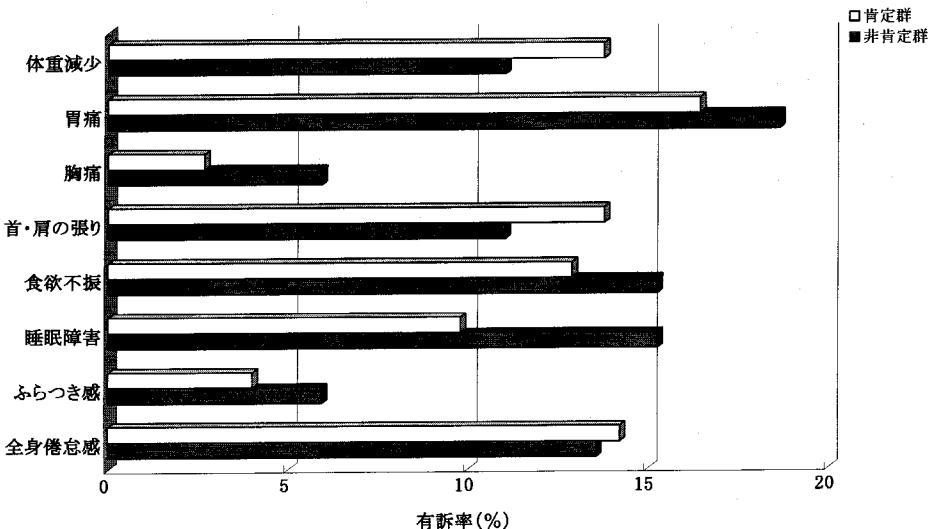


図3 辛苦体験時にみられた身体症状

であり、関係が不和であった学生では競技を継続した者は40.7%で、59.3%の学生は引退や競技種目の変更をしていた($p < 0.01$)。指導者对学生に与える精神的影響の大きさが考えられた。

図3に辛苦体験当時にみられた身体症状8項目を挙げた。胃痛は肯定群では16.4%，非肯定群では18.6%とともに高い有訴率であった。持続的な不安や緊張状態が続くと、交感神経の亢進だけでなく、副交感神経の機能も亢進し、消化管の動きも活発化する。これが持続することにより、胃の粘膜が痛めつけられる¹³⁾という。身体の特定の部位に偏らない多種多様な自覚症状である全身倦怠感は肯定群では14.2%，非肯定群では13.6%とともに高い有訴率を示した。全身倦怠感に対応する器質的病変が見いだせない場合、その症状の原因と考えられるのは自律神経と副交感神経のアンバランスによるものである¹³⁾。睡眠障害は肯定群では9.8%，非肯定群では15.3%と、非肯定群で高率であった。心因性神経症のある場合、睡眠量の減少を示すことが多く、不眠症は環境要因や身体疾患に伴ってみられる¹³⁾。

これらの結果から辛苦体験時における症状発現には、スポーツ活動に関連した身体反応に加え、精神的問題の内在が考えられた。

図4に辛苦体験がきっかけで現在も残っている精神的症状8項目を挙げた。両群共に高い有訴率を示したのは不安の症状であり、肯定群では14.2%，非肯定群では16.1%であった。不安が発現する契

機としては、自己が危険や脅威にさらされたときである¹⁴⁾。過度の不安は運動系の緊張、自律神経活動の亢進、警戒心の強さを引き起こすことから¹⁵⁾、不安の要因が反復されると、自律神経症状を伴う身体症状出現の可能性が高くなる¹⁴⁾。全身倦怠感、ふらつき・めまい感、睡眠障害、首・肩の張り、胸痛といった自律神経系の症状の発現が当時みられた身体症状にあったことは、辛苦体験の中で何らかの強い不安要因が存在していたことが考えられる。またその残存がある背景には、問題解決のなしえていない状態、不安要因の頻度または強度が高かったことが考えられる。

非肯定群では情緒的な反応を失ってしまう無気力感(7.6%)、自信がなくなり自己評価が低下する劣等感、自信喪失(それぞれ10.2%)、打ちのめされ、苦悩にとわれた状態となる失望感(5.9%)とする抑うつ症状を示す項目が、肯定群より高率であった。抑うつの要因としては心理的ストレスや、性格などの個体側にあるとされている¹⁵⁾。しかし、スポーツ場面にかかわらず現代ではストレス要因が蔓延し、多くの人がうつ病を抱えている。非肯定群には心理的要因に加え、個体側のストレス耐性にも要因があるのではないかということが考えられた。

なお、身体症状と残存精神症状については、肯定群と非肯定群では統計的な有意差はみられなかった。

3) 人的影響

図5に辛苦体験時に影響を受けた人の構成比率

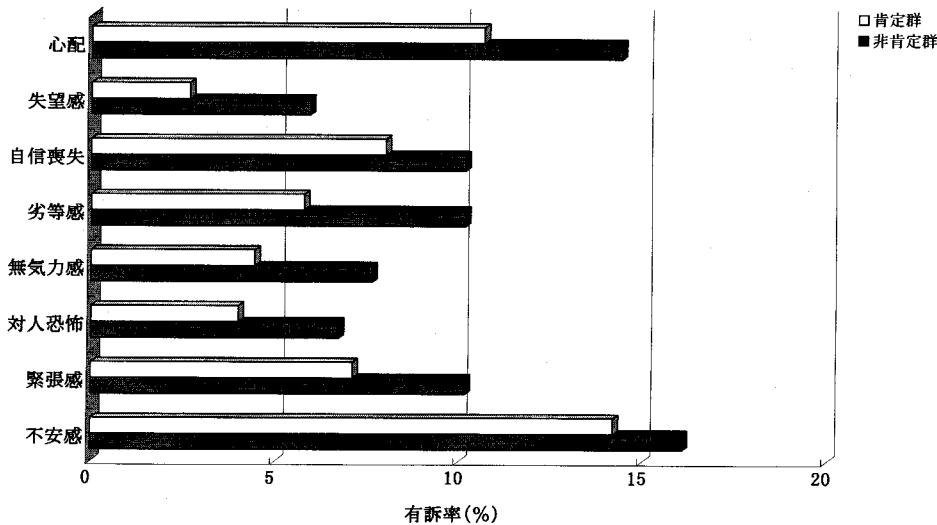


図4 現在の残存精神症状

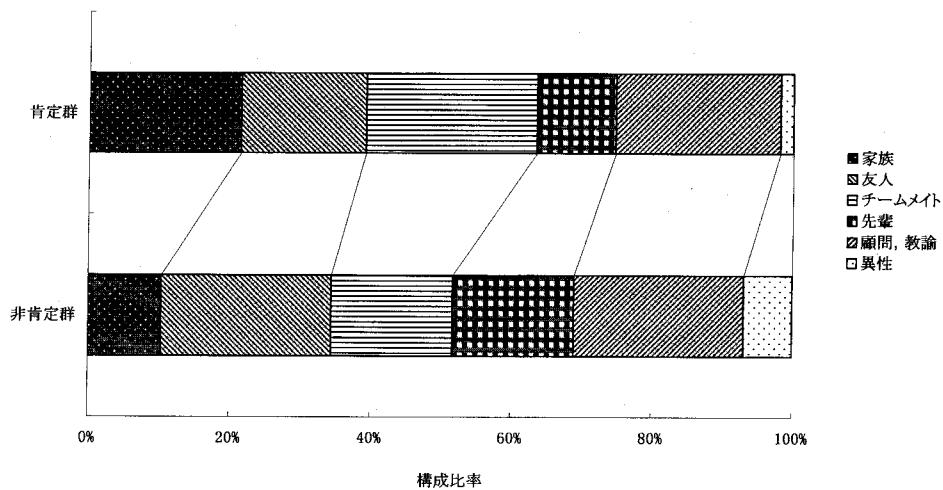


図5 体験の評価と影響者の関係

を示した。その比率は肯定群では家族(21.3%), スポーツ活動外での友人・異性(19.4%), スポーツ活動に関わるチームメイト・先輩・顧問・教諭(59.3%)であり、非肯定群では家族(10.7%), 友人・異性(32.1%), チームメイト・先輩・顧問・教諭(57.2%)であった。酒井ら¹⁶⁾は、家族との信頼関係が精神的健康を保つ要因であることを述べている。本研究において、肯定群では家族の与える影響が大きく、非肯定群ではスポーツ活動外での友人・異性の与える影響が大きかった。また、スポーツ活動の中で直接的にかかわるチームメイト・先輩・顧

問・教諭が与えた影響には差がみられなかった。2群間でみられた人的影響の違いより、肯定的再評価に関わる人的要因に、家族との良好な信頼関係があることが考えられた。

図6に人から影響を受けた言動の構成比率を示した。肯定群では人からの励まし(33.7%)が非肯定群(14.8%)より高く、他者受容のなされていることが示された。非肯定群では苦しい状況を共感、理解をしてくれたこと(34.6%), 人からの評価の獲得(19.2%), 期待を受けたこと(11.5%)に対する回答率が高かった。非肯定群では他者の示す肯定評価に

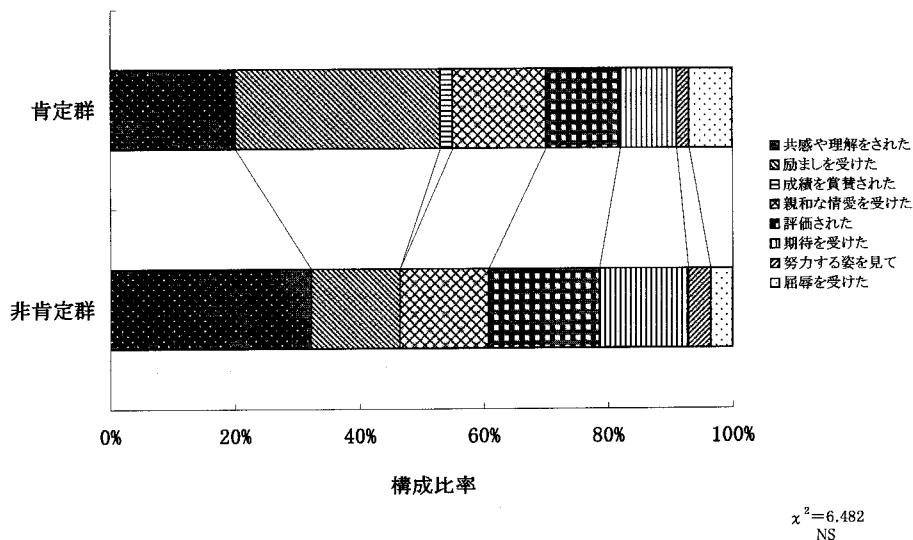


図6 他者から影響を受けた言動

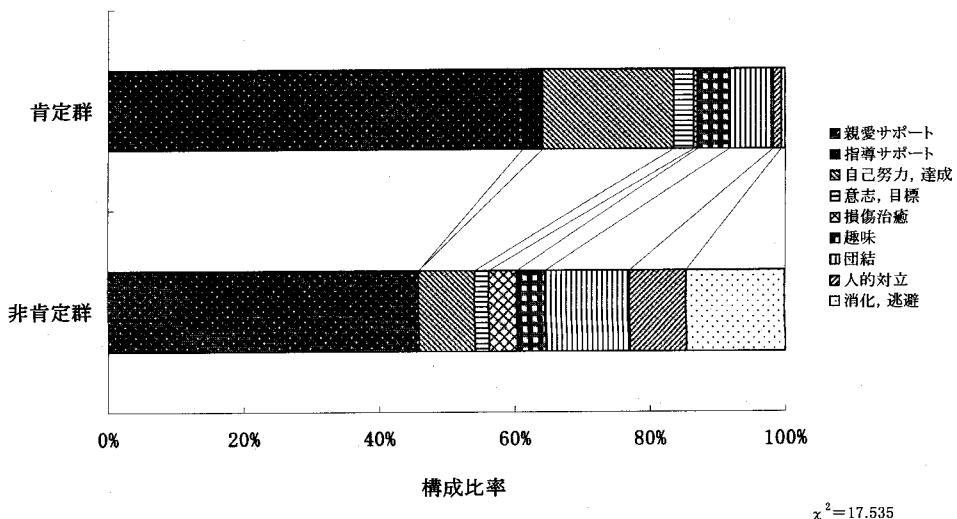


図7 辛苦体験克服のきっかけ

よって、心の安定が図られることが考えられた。

図7に辛苦体験を克服するきっかけとなった事柄の構成比率を示した。肯定群では親愛・指導サポートとするヒューマンサポート(64.3%)がきっかけであった。また自己の努力、意志や目標による体験克服(22.2%)の回答率も高く、辛苦の環境の中で精神的な強さが築き上げられていったことが考えられた。非肯定群では親愛サポート(44.7%)が最も高率であったが、人間関係における対立(8.5%)、時間の解決による消化事実や競技・困難の環境から離

れる逃避(14.9%)といった、ヒューマンサポートには無関心である行動が肯定群(1.8%)より高かった($p < 0.01$)。

辛苦の状況に際し、人の言動は大きく心に影響する。その言動を受容することと体験評価の関連性をみると、辛苦体験時に人からの支えや心に残る事柄があったと回答したのは、肯定群では64.2%、非肯定群では28.8%であった($p < 0.01$, $\chi^2 = 7.879$)。非肯定群では71.2%の学生が、辛苦体験時における人からの支えや心に残る事柄がなかったと回答して

いる。このことからも人を受容する他者受容の困難が示す対人関係の拙劣さは、体験の非克服となりうる可能性が高いことが考えられた。

4. まとめ

競技スポーツという厳しい環境の中で、学生はさまざまな心理的困難や葛藤と闘っていた。辛苦体験時に表出された症状は、主に自律神経系にかかわる項目であり、これらの症状に器質的疾患の見当たらない場合、精神面に関わる障害という側面からの着目が必要になる¹⁷⁾。本研究でも当時みられた身体症状には自律神経系にかかわる症状が多かった。その発現にはスポーツに伴う情動や、厳しい対人関係から生じる過緊張状態がもたらす自律神経の乱れであると推測される。

強い心理的困難や葛藤が残存することは、心因性の障害として心身の変調をきたす要因となりうることが考えられた。また、顧問との関係が不和であった学生の多くが競技の引退や種目の変更をしており、顧問との関係がもたらす精神的な影響は、青年期における大きな要因であると考えられた。心因性の問題は、強い心理的困難や葛藤、対人関係の不和によって引き起こされると考えられ、そうした心の傷が治癒されずに残存することが、心身への障害にかかわる要因として考えられた。

あらゆる場面において心の傷は起りうる。しかし、人との親和による自己開示¹⁸⁾そして他者受容が、辛苦体験の肯定的再評価、体験の克服へと導く要因であることが考えられた。そしてその課程においてヒューマンサポート、それが心因性の問題を改善しうるために、大きな役割を果たすものであることが考えられた。

学生が辛苦の状態にあったとき、その背景にある問題を読み取っていくことにより、心の傷を最小限に止める対応が可能であると考えられる。そして辛苦の体験やそのときにかかわる人的影響は学生にとって、その後の人間形成における礎となるのではないかと考えられた。

謝 辞 本研究にご理解とご協力をいただきました学生の皆様方および関係者の方々に、心より感謝いたします。

参考文献

- 1) 渡辺久雄: 大学生のメンタルヘルスと心身症。心身医学, **40**(3), 230-235, 2000.
- 2) 福山正紀: スポーツと心。治療, **77**(9), 207-212, 1995.
- 3) 村上貴聰、徳永幹雄、橋本公雄: スポーツ選手のメンタルヘルス評価尺度の開発。スポーツ心理学研究, **28**(1), 44-55, 2001.
- 4) 落合 優: 海外の話題から。その1—Burn-out Syndrome(燃え尽き症候群)—。臨床スポーツ医学, **11**(5), 1253-1255, 1988.
- 5) 岸 順治: 運動選手のバーンアウトとこころの限界。Coaching Clinic, **7**(1), 10-13, 1993.
- 6) 白山正人: 精神医学、心身医学からみたスポーツ。臨床スポーツ医学, **5**(11), 1205-1210, 1988.
- 7) 梶原洋子: 女子選手を脅かす心の問題。Coaching Clinic, **7**(6), 10-14, 1993.
- 8) 岡本百合、中津 完、河村隆弘: 摂食障害患者における感情状態とストレス対処行動—治療介入との関係について—。心身医学, **40**(5), 334-339, 2000.
- 9) 野上芳美: 精神医学からみた“食”。心身医学, **29**(3), 294-298, 1989.
- 10) 中込四郎: トップアスリートの直面するストレスとその対処法。体育の科学, **45**(12), 954-958, 1995.
- 11) 河野友信: 心と脳とからだ, pp. 79-85, 朝倉書店, 東京, 1992.
- 12) 柏瀬宏隆: 心の医学, pp. 77-84, 朝倉書店, 東京, 1993.
- 13) 丹羽真一: 精神医学, pp. 18-21, pp. 65-84, 南江堂, 東京, 2001.
- 14) 上島国利、丹羽真一: NEW精神医学, pp. 65-84, 南江堂, 東京, 2001.
- 15) 町沢 静夫: こころの健康辞典, pp. 80-137, 朝日出版社, 東京, 1999.
- 16) 酒井 厚、菅原ますみ、眞榮城和美、天羽幸子、詫摩武俊: 児童・思春期で経験するネガティブ・ライフィベンツ—子どもの抑うつ傾向の悪化を防ぐ親・きょうだいへの対人的信頼感—。精神保健研究, **48**(3), 71-83, 2002.
- 17) 瀧井正人、村永鉄郎、野添新一: 不定愁訴症候群(いわゆる自律神経失調症)の臨床像に関する検討—当科心身症外来患者における知見に基づいて—。心身医学, **34**(7), 574-579, 1994.
- 18) 榎本博明、清水弘司: 自己開示と孤独感。心理学研究, **63**, 114-117, 1992.