

5. 女性アスリートにおけるメンタルサポート

江田香織*

アスリートの心理面に関する性差については、メンタルヘルスにおいて、検討されてきた。女性アスリートは男性アスリートよりも有意に高いうつ傾向（Gulliver et al., 2015；Schaal et al., 2011；深町, 2017）や不安障害の傾向を示す（Schaal et al., 2011；深町, 2017）ということがこれまでに指摘されてきた。しかし、これらの特徴を考慮した女性アスリート特有の心理サポートについては十分に検討されていない。

筆者はアスリートの心理サポートに関わる中で、女性アスリートには、女性特有の身体的変化が特徴的であると感じてきた。女性が女性らしい身体的変化を伴うことは、自明のことであるが、思春期であれば、子どもから大人へと身体が変化する。競技を長く続けると、さらに妊娠、出産に伴って、体に変化する。この場合、一時的に競技を中断せざるを得ない状態になるため、競技力向上に対して、非常に大きな影響を及ぼす。思春期であれば、男性も同様に身体的変化を経験することになるが、男性の場合、筋力の増加や身長が伸びるなど、競技力向上にポジティブな影響を及ぼす身体的変化になりうる反面、女性の場合には、女性らしいふくよかな身体になることは、必ずしも競技力向上とは一致しない場合もある。こういった変化を経験した女性アスリートが来談した際、変化以前の取り組みや、やり方にこだわりすぎると、怪我や技術の混乱を招くことがある。彼女たちのサポートを振り返ると、変化を受容し、アスリートとして新たな取組や、やり方に変容させることで、次なるステップへと移行しているように見受けられた。

こういった臨床的な体験を背景として、筆者は

思春期や妊娠期のアスリートに関する研究を行ってきた。そのうちの1つは来談した思春期アスリートの相談事例を分析し、彼らの心理的特徴や発達プロセスを明らかにした研究である（江田他, 2017）。詳細は江田他にゆだねるが、この研究では、男女ともに対象としているものの、その中で取り上げた女性アスリートに注目すると、来談した思春期女性アスリートは、①怪我や動作の不調、身体症状という形で思春期の心身の変化が顕在化している、②①の変化により、それまでの取り組みを見直すようになる、③その中で、思春期までのやり方では限界があることに気づいていく、④心身ともに変化した自身に適した取組へと変容させるための試行錯誤を始める、⑤試行錯誤の中で新たな自分を確立していくといったプロセスを歩んでいるように分析できる。

また、もう1つは、産後アスリートの競技復帰までを追跡調査した研究（江田・千葉, 2019）であるが、ここでは、産後競技復帰を目指すアスリートは、①妊娠、出産に伴い、一時的に競技を中断せざるを得ない状態となる、②妊娠前の状態に戻そうと試みることで、怪我や動作の不具合が生じる、③産後の自身を心身両面から見直し、受容すると共に、産後の自身に適した取組へと変容させていく、④産前とは全く異なるプレースタイルや技を再構築していく、⑤④の再構築に伴い、心理的にもアイデンティティの再体制化を実現していくといったプロセスを経て、競技復帰を果たしているということを明らかにした。

アスリートの人格形成について研究と実践を積み重ねている中込（1993）は、危機への対処の仕方がアイデンティティ形成に影響を及ぼすことを指摘している。つまり、スポーツや競技において生じる危機的な事象に対して、主体的に関わる経

* 国立スポーツ科学センター

験がアスリートの人格形成に寄与することが指摘されている。

先に紹介した2つの研究で提示した思春期や妊娠、出産期の女性アスリートは、どちらも共通してこれまでのやり方が通用しなくなっている。彼女たちにとっては、大きな変容を求められる危機的体験となっていたのではないかと考えられる。これらの事例では、思春期や産後に遭遇した危機とも言える事象に対して、主体的に向き合い、試行錯誤していた。このような危機に対する試行錯誤経験が彼女たちの人格的成長につながったのではないかと考えられる。つまり、女性としての身体的変化に伴う危機的体験において、主体的に試行錯誤をしていくことがアスリートとしての人格発達を促すと考えられる。

●女性アスリートのメンタルサポート

このような実践や研究を通して、女性アスリートのメンタルサポートにおいて、2つの重要な観点があるのではないかと考えている。1つは、繰り返される身体的変化とそれに伴う心理的変容である。思春期や妊娠、出産など、女性には女性特有の大きな身体的変化を経験し得るライフイベントがあり、それらに伴って、心理的にも変容が求められる。そのため、その時々自身の自身に対する自己理解を深め、必要な変化へと促すサポートが求められる。その際、それまでの自身の特徴とは異なる変化に対して、抵抗するのではなく、肯定的に受け止めることをサポートすることが変化を促進する上で非常に重要であると考えられる。それまでとは異なる新たな変化に対して、恐怖や不安を伴うことは必然であり、抵抗感を抱きやすい。しかし、上述の事例では、現状自身に起きている課題やそれに伴って求められている変化に対しての理解を深めることによって、新たな変化を肯定的に受け止めることができると考えられる。

もう1つの観点として、求められる変化に即した取り組みへと変容させるために、これまでになく新たな方法や取り組みが必要となる。そのため、上述のように、試行錯誤が必要となる。競技スポーツにおいては、本質的に競争という側面を持っており、アスリートは勝利を追求せざるを得ないと言われている(川谷, 2008)。競技環境の中では、失敗を許容しにくい価値観を持ちやすい。そのため、失敗することを避けようとする傾向がある。

しかし上述のような大きな変化の場合には、失敗を避けることは難しく、むしろ失敗を経験することで、変化に適した最善の方法を模索しているようであった。この過程では、失敗することに対する不安に共感しながらも、必要な試行錯誤に挑戦できるよう、サポートすることが求められる。

これまで成功した経験を多く持っている選手であれば、これまでのやり方や成功のパターンなど、何らかのこだわりを持っている場合が多い。このこだわりは、それまでの彼女たちの成長の要となっていると自覚している場合が多く、それらを手放すことは簡単なことではない。しかし一方で、それらのこだわりゆえに新たな変化へ一歩踏み出すことを難しくしている側面もある。心理サポートにおいては、これまでとこれからをつなげるように、これまでの成功を後押ししたこだわりのパターンがあったことを確認すると共に、今求められている変化に対して、そのこだわりが本当に必要であるのかを吟味するということが必要になると考えられる。

●まとめ

女性アスリートには、女性として繰り返される身体的変化とそれに伴う心理的変容が求められる。そのため、女性アスリートの心理サポートにおいては、「アスリート自身が変化する自身に対する自己理解を深め、変化の必要があることを理解できるようサポートすること」が重要であり、そのためには、「変化に伴って生じる不安等を共感的に理解すること」、そして「安心して試行錯誤できるよう、これまでのこだわりを再確認し、手放すサポートをしていくこと」が重要であると考えられる。また、これらのサポートは一度きりということではなく、上記3つの点を何度も繰り返していくことにより、選手の中でも新たな取組や方法に対して、自信を獲得することができるようになり、次のステップへの歩みを進めることができるのではないかと考えられる。

文 献

- 1) Gulliver A, Griffiths KM, Mackinnon A, et al. Journal of science and medicine in sport. 2015; 18(3): 255-261.
- 2) 江田香織, 関口邦子, 秋葉茂季. 来談する思春期トップアスリートの心理的特徴および心理的発達過程.

- スポーツ精神医学. 2017; 14: 13-26.
- 3) 江田香織, 千葉陽子. 産後アスリートの競技復帰における心理的変容過程. In: 日本スポーツ心理学会第46回大会抄録集. 36-37, 2019.
 - 4) 川谷茂樹. 勝利至上主義. In: 加藤尚武(編). 応用倫理学事典. 東京: 丸善; 856, 2008.

5. 女性アスリートにおけるメンタルサポート

- 5) 中込四郎. 危機と人格形成—スポーツ競技者の同一性形成—. 東京: 道和書院; 1993.
- 6) Schaal K., Tafflet M., Nassif H., et al. Psychological balance in high-level athletes: Gender-based differences and sport specific patterns. PloS One. 2011; 6 (5): e19007.