

## 自我状態の成長を意図した心理サポートの検討

中澤, 史  
九州大学大学院人間環境学府 | 清和大学

杉山, 佳生  
九州大学健康科学センター

<https://doi.org/10.15017/18344>

---

出版情報: 健康科学. 32, pp.85-95, 2010-03-30. 九州大学健康科学センター  
バージョン:  
権利関係:

— 原 著 —

## 自我状態の成長を意図した心理サポートの検討

中澤 史<sup>1)</sup>, 杉山佳生<sup>2)\*</sup>

### The examination of psychological support intending to improve state of ego

Tadashi NAKAZAWA<sup>1)</sup>, Yoshio SUGIYAMA<sup>2)\*</sup>

#### Abstract

The previous study points out a significant relation between state of ego and psychological skills such as social skills and psychological competitive abilities. Other studies clarify that the psychological support intending to improve state of ego can be effective for contributing to the solution of psychological issues. This study examined two issues by a case. The one was to verify the significant relation between state of ego and psychological skills. Another one was to examine the influence that psychological support based on ego function analysis gives to the athlete's personality development, psychological competitive ability and social skills. The case was executed for a female tennis player and consisted of 7 sessions about 1 hour per month. The results indicate that the study discussing about a significant relation between state of ego and psychological skills was almost supported. Then, the case showed that the psychological support improved the way to catch interpersonal relationship and brought on a change of attitude toward competition in tennis. In conclusion, the approach in the present study showed a new possible application in the development of psychological support based on personality development.

*Key Words*: State of ego, social skills, psychological competitive ability, psychological support

(Journal of Health Science, Kyushu University, 32: 85-95, 2010)

---

1)九州大学大学院人間環境学府・清和大学 Graduate School of Human Environment Studies, Kyushu University : Seiwa University

2)九州大学健康科学センター Institute of Health Science, Kyushu University

\*連絡先：九州大学健康科学センター 〒816-8580 福岡県春日市春日公園 6-1 Tel&Fax:092-583-7856

\*Correspondence to : Institute of Health Science, Kyushu University 6-1 Kasuga-koen, Kasuga, Fukuoka 816-8580, Japan  
Tel&Fax :+81-92-583-7856 E-mail: sugiyama@ihs.kyushu-u.ac.jp

## はじめに

スポーツ経験が、選手の人格形成や種々の心理社会的スキルの獲得に資することが知られている。例えば、中込ら<sup>1)</sup>、杉浦<sup>2)3)</sup>は、スポーツ活動において直面する多様な心理的問題への対処行動によって個々の自我機能が強化され、人格が形成されていくことを明らかにしている。また、スポーツ活動を通じて獲得される心理的競技能力と呼ばれる心理社会的スキルが、日常一般において般化可能であると Orlick<sup>4)5)6)</sup>や Smith<sup>7)</sup>は主張している。

上野<sup>8)</sup>は、スポーツ場面で獲得した心理社会的スキルが日常生活で活用されるまでには、情動や認知を含む心理的側面における変化が生じると指摘している。また相川<sup>9)</sup>は、心理社会的スキルを獲得する作業は、人間の内的変容を伴う営みであると述べている。これらのことから、選手の人格形成と心理社会的スキルの獲得が共時的な営みであり、人格形成と心理社会的スキルの獲得には関係性があることが推測される。

先述の示唆を検証する目的から、中澤ら<sup>10)</sup>は人格形成の変数として東大式エゴグラム（以下、TEG II）<sup>11)</sup>における5つの自我状態、そして心理社会的スキルの変数として心理的競技能力診断検査（以下、DIPCA.3）<sup>12)</sup>における心理的競技能力および Kikuchi's Scale of Social Skill's（以下、KiSS-18）<sup>13)</sup>で診断される社会的スキルを取り上げることで、自我状態と心理的競技能力および社会的スキルの関係性について検討した。その結果、5つの自我状態は心理的競技能力の5因子と限定的に関連しており、CP、NP、A、FCの自我状態が高いほど、またACの自我状態が低いほど、それぞれと関連する心理的競技能力が高いことを明らかにしている。また、5つの自我状態とKiSS-18の総得点との相関関係では、CP、NP、A、FCの自我状態は総得点と有意な正の相関関係、ACの自我状態は有意な負の相関関係であることを解明した。これらのことは、選手の自我状態の成長と心理的競技能力および社会的スキルの獲得には関連があることを示しており、そして特定の自我状態の成長を支援する試みが、その自我状態との関連が指摘される心理的競技能力や社会的スキルの獲得に資する可能性を示唆している。

そこで本研究では、自我状態の成長を意図した心理サポートが、選手の内的変容に及ぼす影響の詳細について検討するとともに、特定の自我状態の成長を意図

した試みが、その自我状態との関連が予想される心理的競技能力や社会的スキルの獲得に資する効果についても検証することとした。

## 方法

### 1. 調査対象者

20歳の女子硬式テニス部員X。

### 2. 調査期間

先行研究<sup>14)15)16)17)</sup>を参考に、交流分析理論（以下、TA）において自我状態の成長を促進するために活用される自我機能分析に基づく心理サポートを、3月から10月までの約8カ月間に7回の面接を交えながら実施した（表1）。各面接に際しては、事前にXとの時間調整をおこない面接に都合のよい日時を設定した。面接場所はXの所属する大学の心理相談室を使用し、各面接の最初に面接内容の録音の了承を得た。質問紙は、フェイスシート、TEG II、DIPCA.3、KiSS-18を使用した。フェイスシートには、氏名、年齢、学年、競技成績などのプロフィールの記入を求めた。TEG IIは、表2に示す5つの自我状態の発生頻度に基づき、個人のパーソナリティを診断するための心理検査である<sup>18)</sup>。DIPCA.3は、アスリートの心理的競技能力を診断することを目的とした質問紙で、競技意欲、精神の安定・

表1 タイムテーブル

面接	日程	調査形式	主な取り組み内容
1	3月21日	集合調査法 (60分)	・質問紙調査
2	3月31日	個人面接 (50分)	・心理サポートの実施 (表2参照)
3	5月1日	個人面接 (50分)	・内省、経過報告 ・取り組み内容の確認
4	6月7日	個人面接 (50分)	・内省、経過報告 ・取り組み内容の確認
5	7月19日	個人面接 (90分)	・質問紙調査 ・内省、経過報告 ・取り組み内容の確認
6	8月16日	個人面接 (50分)	・内省、経過報告 ・取り組み内容の確認
7	10月4日	個人面接 (90分)	・質問紙調査 ・振り返り作業

集中, 自信, 作戦能力, 協調性の 5 因子から構成される。競技意欲は忍耐力, 闘争心, 自己実現意欲, 勝利意欲, 精神の安定・集中は自己コントロール能力, リラックス能力, 集中力, 自信は自信, 決断力, 作戦能力は予測力, 判断力, 協調性は協調性の下位尺度を有する。また, KiSS-18 は, 総得点および問題解決, トラブル処理, コミュニケーションの 3 因子で構成される社会的スキル診断検査である。

表 2 5つの自我状態

CP: 義務感, 責任感, 信念, 理想の追求などの側面に関わる心性
NP: 受容, 思いやり, 自他の心身の育成などの側面に関わる心性
A: 論理性, 合理性, 客観性, 計画性などの側面に関わる心性
FC: 自主性, 活動性, 積極性, 創造性などの側面に関わる心性
AC: 協調性, 社会性, 妥協, 依存などの側面に関わる心性

### 3. 心理サポートの方法

初回の個人面接時に実施した主な心理サポートの内容は, 表 3 に示した通りである。

#### 1) 自我機能分析

エゴグラムは個人の性格の内に潜む力, また性格のいろいろな状態を移動するエネルギーを表しているとの考えから, 意識的に行動を修正していく「機能分析」として利用される<sup>19)</sup>。TA に基づく心理指導の現場では, エゴグラムによる自己変容を目指す際に, 表 3 のような手続きをとる。ただし, 心理的な問題解決にあたり改善が必要だと思われる自我状態を特定する際, 高い自我状態を縮めようとしても上手くいかないの, 低い自我状態を高めることを目指す。

#### 2) 第 2 回以降の面接内容

特定した自我状態の成長を意識した取り組みが実行できているかの確認, および競技場面や日常生活を振り返ってのエピソードなどの情報収集を目的とした個

人面接であった。また, 取り組んでいる内容があまりにも意図したものとかげ離れている場合や, X による理解が乏しい場合には, 面接の中で適宜助言を与えた。

### 事例の概要

#### 1. 事例 X の説明

競技年数: 8 年

競技実績: 地区大会 2 次予選進出 (シングルス)

プレースタイル: オールラウンド

#### 2. 家族構成とライフスタイル

母親, 姉, X, 妹の 4 人家族。父親とは死別している。大学入学後, アパートで一人暮らしをはじめたが, 前年の 12 月から他の運動部に所属する同性の同級生と共同生活を送っている。なお, 大学へは一般入試で入学している。

#### 3. 心理サポートの過程

本事例では, 7 セッションにわたる自我状態の成長を意識した心理サポートの機会が設けられた。ここでは, 期間中に得られた面接資料を手がかりに心理サポートの過程の概略を記す。「」は X, <> は本研究者の語りである。また, 期間中, X は 2 年次から 3 年次に進級している。なお, 本事例の掲載にあたり, X の快諾を得たこと, ならびに個人が特定されないよう掲載内容に若干の加工を施したことを付しておく。

##### 1) 第 1 回・第 2 回

学生運動部員を対象とした質問紙調査を実施した際, 「自分の結果について詳細な説明を受けたい」と申し出てきたため個別対応の機会を設定した。10 日後に行った面接では, 「キレやすいのを直したい」「対戦相手が粘り強い選手だと試合中にムカついて, もういいやってなってしまう集中力が持続できない」と訴えてきた。そこで, TA を下敷きとした心理サポートについて説明し, その取り組みへの意思確認をした。

表 3 初回面接の内容

自我機能分析の実施
1.TA の 5 つの自我状態について説明した後, 実際に取り組んだエゴグラムによる自己分析を促すことで被験者の自己認識を深めた。
2.日常生活と競技場面の振り返りを促し, そのエゴグラムが各場面においてあてはまるかどうかについて検討を促した。
3.今後, 改善すべき心理的な問題について自己分析を促した。
4.その心理的な問題の解決にあたり, 改善が必要だと思われる自我状態を特定した。
5.特定した自我状態の成長を目指した具体的な取り組み内容を決定した。

主訴の詳細を探るため、これまでのテニスとの関わり方や現在に至るまでの状況の説明を求めた。「小学生の頃から週1回ぐらいのペースでテニスを始めました。中学、高校の部活動では、周りに初心者が多かったので、すぐに経験者の自分が試合に出るようになりました。当時からすごく負けず嫌いで、自分より格下の選手にボールを返されるとムカついて許せなかった。そんな自分の性格が嫌です」と述べた。現在所属する運動部では、「スポーツ推薦での入学者が少なく、一般枠で入部した学生にもレギュラーメンバーに入る可能性が残された状況」である。監督はいるが、実際の部の運営や練習メニューの作成などは、主将を中心とした自主運営に近い形態である。「上達するために絶対に格上の選手と練習したい」「自分はいつも一杯いっぱいだけど、本当にうまい選手には余裕がある。しかし自分にはその余裕がない…負けたくない」と、競技への強い思い入れと高い自尊心がうかがえた。

5つの自我状態について説明した後、エゴグラムに基づく振り返り作業を促した。すでに質問紙調査で実施したエゴグラム(図1)を見ながら、「一番高いCP的な心性をめぐり去ろうと努力しているところです」「今みたいに練習量が少ないのはダメ。もっとガチガチやったほうがいいのか…自分の感覚でやっていいのか」と、自己欲求が満たされずに葛藤する様子を訴えた。また、2番目に高位であったAについて、「友達の長所や短所を書きだせるぐらいよく分析している」と述べながらも「相手に理路整然と話されるのは嫌」と補足した。FCとACについて、「母は自由にさせてくれたけど、遊びには厳しかったのでいい子でいることを心がけてきた」「これまで家族の中で生きてきた。実家にいるときは無言の圧力を受けた環境だった…母から解放されたいと思っていた」「そのような環境で育ったためか、人とのコミュニケーションが少ない気がする」と、母親との関係性について言及した。

「より良い競技環境や生活環境をつくっていくためには、どのような取り組みを実行すれば良いと思いますか。また、より良い自分に近づくためには、エゴグラムをどういう形に変容させたら良いと思いますか」  
「FCを高くしたいです。仲間内では自己主張したりして、あまり気にしすぎないで過ごしていくと良いと思います」と即答した。そこで、今後は対人関係や部活動を含む日常において、FCを意識した対処行動を実行

していくことを約束した。

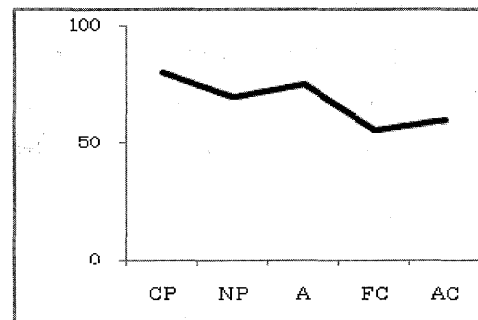


図1 TEG II (1回目)

## 2) 第3回

「取り組み状況はどうですか」  
「最初はなかなか自分の意見を言えなかったんですけど、ここ一週間くらい自分の口から思ったことがすごく出てくるようになりました…前に後輩が問題を起こしても4年生が注意しないのを見ていた時、何でもっとしっかり注意しないんだろうって思ったことがあって…それだったら自分が注意しようって思ったのがきっかけかもしれないです」「ここ2回くらい困っている留学生に続けて積極的に話しかけている自分がいました」  
「<どういう場面ですか>」「1回目は郵便局で。2回目は昨日なんですけど、図書館でふらふらしている人がいたので、ちょっとしゃべりかけてみました」

「今までは、周りの目とか批判とかが嫌で言いたいことを全部飲みこんでいたんですけど、今は自分の意見を言える人になろうと思っています」  
「<新しい自分の創造ですね。昔からしゃべるのは好きでしたか>」「そこまで好きじゃなかった。結構、自分の世界には踏み込んでほしくなかったんです。けれど、今は友達と一緒に住んでいたりして、そういった感覚がかなり薄れてきました。自分で話すのも面白くなってきました。人前で話すのが楽しいってうか。たぶん、注目されたいんですよ」  
「<選手としては、そういった側面も必要じゃないかな>」「だからサポート役になると辛くて死にそうです」  
「<部活でそういう時があるの>」「リーグ戦ではメンバーに入っていないので、もう地獄ですね。ひたすら応援。みんなが試合しているところで雑用している自分が許せなくて。だから、そのストレスをすごく受けていると思うんですよ」  
「素直に応援とかしたいんですけど、できないんです。後輩で同じ立場

の子がいて、「大変でしょ？」って聞いたら、「楽しいですよ」って言われて。そういう子もいるんだって思って」<リーグ戦のメンバーはどうやって決めるの>「成績が良ければ選ばれます。今回はチャンスがあるから試合で勝ちたいなって思っています」

3) 第4回

「3年生の中で世代交代に向けて役職を決めることになったんです。主将をやりたいかたつたんですけど、他にも主将をやれそうな子がいて…その子はテニスで引っ張っていくタイプで、私は周りの様子を見ながらまとめていくタイプなんです。ただ、監督はもう一人の子が主将になった方がいいって思っているだろうから自分は辞退することにしました」<そう。他の役職には就いた>「主務をやることになりました。やりたくはなかったんですけど引き受けることにしました」

「主将を決める時に、もう一人の候補の子と2人でお互いどんなふうにしたいのかって話したんですけど、その子は、あまり話し上手じゃなくて黙っていたので、自分が話を進めていかないと全然進まなくて…大丈夫かなって思ったりすることもありました」<Xさんはしっかりしているから>「しっかりしすぎて損しているところもあるのかなと思う。でも、最近、少しそれが薄れてきたんです。考えすぎてもダメだって言うのに気付いてきて。もっと楽にしてもいいだろうって考えるようになってきました。余裕がないなって思っていたので。人間、余裕がないとよくないですね」

「春の地区大会で負けて、その後短期留学するのも、役職も決まったし…」<短期留学するの>「はい。ルームメイトも一緒に行きます」<多忙ですね>「本当はテニスにも時間をあてたいんですけど、いろいろと手を出しすぎる傾向があるんですよ」<今は興味対象を絞っていく時期だから、ゆっくり選択していくといいですよ。将来はどうしたいの>「体育の先生か、テニスのコーチになりたいです。教えるのが相当好きみたいで。部内に初心者の子がいるんですけど、その子に教えるのが楽しくて。だから、そういう仕事ができたらいいなって思っています」

4) 第5回

X にストレスが蓄積している様子であり、重い雰囲気のまま面接が始まった。まず、2回目の質問紙調査を実施した(図2)。

<最近どうですか>「部活のメニューの中に納得で

きない内容が多くて…自分が必要としていることをやれていないのがストレスの原因かもしれないです」<そう。ところで、次の試合はいつですか>「強化練習をやって、その後試合ですけど…今、4年生のキャプテンじゃない人が練習メニューを決めているんですけど、すぐに“やることないわ”とか言うんですよ。そんな無責任なこと言わないでくれって感じです。それに、その人はすぐに帰ってしまうし…確かに試合では勝つけど練習でのモチベーションが低くて…なんかすっきりしない」<自主練習をやろうって思うんですけど、ダラダラしてしまうんですね>「そういった様子が心理テストにでたのかな」<そうみたいです>「自主練習してみたら」<やればいいんですけど、ちょっときつっていうか…言っていることが矛盾していますね>

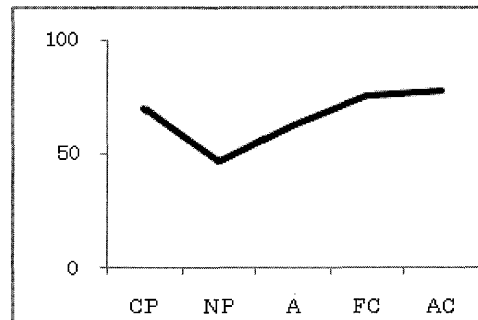


図2 TEG II (2回目)

<短期留学はどうだった>「楽しかったです。いろんな人と話す機会があったので」<実家には報告した>「お土産だけ渡して、特に何もせずに帰ってきました」<部活に参加した時のモチベーションはどうだった>「そんなにモチベーションが落ちているわけではないけど、自分のプレーに反映される練習ができてないっていうか…」<例えば>「いつも同じ練習。工夫なくやっているだけ。雰囲気もだれている。的を置くとか、振り回しとかやれば集中力が上がると思う。普通に考えればやることはいっぱいあるのに…本当に許せない。だから、自分が上の人に言えばいいんですけど。そこまで言えるほど根性がないっていうか…今、(本心を)言っていて(周囲に)言った方がいいなって思いました。こんなに思っているとは自分でも思わなかったです」<うまく言ってみたら>「気づくのが遅かったな〜」<まだ大丈夫ですよ>「言い方をよく考えてみます」

## 5) 第6回

「夏の地区大会がありました」<どうでした>「全然ダメでした。シングルスもダブルスも本戦に上がった選手に負けました。本戦にあがる選手たちに勝つのは、やっぱり無理っていうことを思い知らされました…それに、引退まであと1年っていうことを気付かせてもらえたかなって感じです」<1年間どういう取り組みをしていったらいいかな>「部内のエースの子との練習で、ボールに対する姿勢とかが違うなって思えたんですね。まだ自分にやれることとかあるなって思えるんで、日々、取り組む姿勢に気をつけてやりたいなって思います」

「9月が嫌いなんですよね。リーグ戦が嫌いなんです」<応援にまわるから>「はい。面白くないんです」<今の状況で出場することはないの>「はい。メンバーはほぼ決まっています」<チームでの役割として何を求められるの>「サポートの子たちをしっかりとめていくことと、3年生にメンバーが多いので、その子たちの応援もしっかりやりたいとは思いますが…その時にどういう気持ちになるかは分かりません。悔しくて、見たくなくなる時があるんですよ」

「夏の合宿の時、後輩と一緒にいる機会があって、そこで部活の雰囲気について自分たちが思っている以上に後輩たちは悪いと思っていることがわかって…だから、4年生よりも自分たち3年生がしっかりやらないといけないことに気づきました」<どうしたらいいのかな>「後輩の一人ひとりに声をかけるだけで違うと思います。周りは、後輩に注意したがりないんですよ。今日、後輩に注意する時に、言い方とかを考えながらやっていたら、みんな結構話しかけてくれたりして、面白くなって思っ。寝めつつちょっと言うべきことを言うって感じです。そのことに気づいたら、自分も言っていこうと、今日改めて思いました」<少しは環境が変わってきているのかな>「自分がやらなきゃっていう気持ちだけはあります。人のうまい動かし方をしっかり勉強しないとダメですね。最近、さらに先生になりたいって思いました。スポーツを教える中で、生徒の人間性を引き出したりとかできるように。そういうことができるような教師を目指したいです」

## 6) 第7回

3回目の質問紙調査を実施した(図3)。

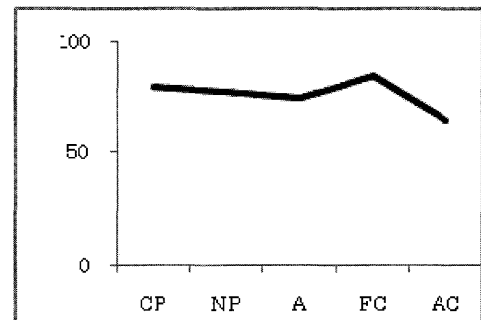


図3 TEG II (3回目)

<リーグ戦はどうでしたか>「去年まで、人の3倍ぐらい嫌がってリーグ戦の仕事をやっていたんです。本当に嫌だったんですよ。応援ひとつにしても、面倒くさいなって。チームが勝つとか、どうでもいって思っていました。今考えたら、相当チームの空気を乱していたなって思うんです。今は、その分、みんながしんどいなって思うところを気づけると思います。今回は、後輩の面倒を見ながら、4年生の雰囲気も読み取りつつ、うまくチームがまわるように行動していました」<気遣いしたでしょう>「2年生の時も周りが見えていたんですけど、その時は文句を言うばかりだったんですよ。けれど、今は行動に移せるようになりました。1年生で一人、精神的に落ち込んでいた子がいて、その子に話しかけたり、うまく盛り上げようと接したりして…自分もいろいろ経験してきたから分かるんです。後輩には、少しでも病まずに部活をやってほしいなっていう思いがあります。あと、自分が率先して応援するようになって、それで、周りがいい反応してくれたので自信もつきました。自分なりに、裏のキャプテンになるつもりです(笑)」「忍耐力はついたかなって思います。ここに来て、過去の経験が、こんなにプラスに働くとは思わなかったです」

「今までは、自分の思っていることを自分の中だけで押し殺すっていうか。言いたいことでも人に伝えずに終わっていたんですけど、それを伝えた方がいいってことに気付いて抵抗なく言えるようになりました」「部内の同学年の友達とも、いい意味で何でも話せるようになりました。夏休み中に一緒に過ごす時間が多くなったことが、それにつながっていると思います。特に、その内の一人といい関係になれています」「私は、人に比べてかなり短気でストレスを溜めやすいけれど、その子はうまく流せるタイプ。だから、自分の中で、

もうちょっと広く構えようっていう思いが広がった。それに、自分がやっていることを考えると恥ずかしいなって思えて。いろんな世界がみえてきたっていうか。自分の固定概念で世の中は動いていないっていうことを知ったっていう感じです」

「ルームメイトが、心を開いてくれていることを感じるの、自分も自然と心を開けるようになりました。ルームメイトとの距離感もつかめたし、何も壁を作らずに相手と接することができるようになりました。そういうふうになれた自分にも自信がついたかなっていう感じがします」<いつ頃それを感じたの>「9月頃だと思います。ルームメイトとは短期留学にも一緒に行ったんです。その時は、すごく微妙な関係で、どうしたらいいのか、うまく付き合うための方法がわからなかったんですけど…夏休みで全然会わなかった後に、新学期に入って授業が大変になったので、そういう相談とか、部活で一番上の学年になるから、部活についてもいろいろ考えていかなくはダメだって言うのも話すようになって…」<会わない期間があったから関係が深まったように思えますね>「そう思います。改めてゼロになったっていうか。その分、親に電話する回数がすごく減りました。1年生の病んでいた時期とかは、3日に1回とか、毎日ぐらい電話していたんですけど、今は2週間に1回とかです。しかも、親に電話しない時の方が、自分のこころの調子がいいことに気付いて。今は、ルームメイトと親にしていた話ができるようになりました」と報告した。

## 事例の討議

### 1. 自我状態の変容からみる心理サポートの効果

1回目のエゴグラムは、その高位なCPから真面目で仕事熱心であり、高い理想と厳格さを持ちあわせると同時に、高位なNPに基づき周囲への配慮も怠らない、そして今なにが一番必要かをAの心性に基づき的確に判断する人物像を彷彿させる<sup>18)</sup>。他方、低位なFCとACからは、自己抑制的で人生を楽しめていない様子がうかがえる。このような他者肯定自己否定的な心性は、ストレスや葛藤を生じやすいことを特徴<sup>19)</sup>としており、対人関係や競技活動へのマイナスの影響が懸念される。事実、メンバーとして試合に出ることが叶わない現実や自ら変えようのない競技環境は、高い理想と自尊心を持つXに葛藤を生じさせストレスを増長させる要因

となっていた。

また、「これまで家族の中で生きてきた。実家にいるときは無言の圧力を受けた環境だった…母から解放されたいと思っていた」などの発言から、青年期後期に特有の親からの自立の問題が推測された。特に、「いい子でいることを心がけてきた」などは、自己解放が不得手で自己抑制的なFC低位の心性を裏付けるものであった。親や指導者からの影響が強い場合、選手自身の発達の歩みを抑制することがある<sup>20)</sup>との指摘通り、「人とのコミュニケーションが少ない気がする」と、Xは他者とのこころの距離の取り方について苦慮していたのである。そのため、母親との間にそれまであった情緒的關係から距離をとり直接の影響を断つことや生活空間の拡大をもたらすこと<sup>21)</sup>を通して、Xがそれまで形成してきた価値観や人生観の再検討を迫ることが必要だと感じられた。つまり、主体性の確立と母親からの自立といった発達課題の解決に取り組んでいく必要があると思えた。このような状況から、XがFCの成長を意識した取り組みを選択したことは的確であったと思われる。つまり、FCの成長を中核とした対処行動を通じて、他者との関係性を深め周囲との適切なこころの距離感を獲得していく中で自他肯定的な心性を形成することにより、自立した自己の確立へと向かうのである。

第3回の面接では、「最初はなかなか自分の意見を言えなかったんですけど…」と述べるように、当初は戸惑いながらも意識的に取り組んでいた様子が認められた。しかしながら、「後輩が問題を起こしても4年生が注意しなくて…それだったら自分が注意しようって思った」「ここ2回くらい困っている留学生に続けて積極的に話しかけている自分がいまいた」などからは、競技場面だけではなく日常生活においても、現状を打開しようと積極的に取り組んでいた様子がうかがえる。今回の取り組みが、Xの向かうべき方向性を示す羅針盤となっているように感じられた。

「今までは、周りの目とか批判とかが嫌で言いたいことを全部飲みこんでいた」(第1回)にもかかわらず、自身の思いを実現すべく主将に立候補した行動などからは、FCの心性が強化されつつあることがうかがえた。第4回の頃には、「考えすぎてもダメだっていうのに気付いてきて。もっと楽にしてもいいだろうって考えるようになってきました」と、時間の経過とともに事象



に対する見方や捉え方が拡がりつつあることを実感させる発言が認められた。さらに、「体育の先生かテニスのコーチになりたいです。教えるのが相当好きみたいです。部内に初心者の子がいるんですけど、その子に教えるのが楽しくて」と、後輩の指導という積極的な人との関わりにより、新たな自己への気づきと将来への時間的展望が獲得される様子がうかがえた。

第5回の面接時には、2回目のエゴグラムが示す通り、うまく自分を表現しきれないXのストレスがピークに達した状況であった。まず、NPの低下から、周囲との関係性が希薄になっていたことが推測できる。くわえて、FCに基づく自己主張が、高位なACに起因する心性により抑制されるために葛藤を生じていた様子がうかがえる。さらに、CPが含む責任感や信念に基づき、そのような状況への対処行動を試みていたこともストレスを増長させていたと考えられる。このような体験は、Xの心理的成長の過程において重要な意味をなす。つまり、部活動で遭遇する種々の問題が、選手の思考や行動様式を変化させる転機となり心理的成熟を促進する<sup>23)</sup>との指摘を受けるならば、それらの問題の解決に適切な対処行動を模索する中で、それまでの価値観や生き方などについて再考することにより、Xは新たな自己を確立していくことになるのである。

面接の終盤には、「今、(本心を)言っていて、(周囲に)言った方がいいなって思いました。こんなに思っているとは自分でも思わなかったです」と、面接を通じてFCに起因する適切な自己主張の重要性を再認識するに至った。このことは、面接自体が、Xにとって受容されたという意識や感覚を与え<sup>22)</sup>、選択すべき道筋について改めて気づかせる重要な場となっており、Xの主体性の確立に資する推進力を付与する場となっていたと考えられる。また、「自己管理を目指した面接は、パフォーマンスへの効果は不安定であるものの、少なくとも心理的側面については効果が認められる」<sup>23)</sup>との主張通り、面接自体がXの心理的成長に寄与する一助となっていたようである。

第6回の面接では、「本戦にあがる選手たちに勝つのは、やっぱり無理っていうことを思い知らされました」と、Aによる客観的な思考性の拡がりを感じさせる発言を得た。また、「最近、さらに先生になりたいって思いましたよ」と、将来への展望が確立されつつあることが実感されると同時に、初期に感じた「人間

関係の希薄さ」から脱却しつつある様子も読み取れた。そして、第7回の面接では、応援にまわったリーグ戦について、「後輩の面倒を見ながら、4年生の雰囲気も読み取りつつ、うまくチームがまわるよう行動していました」と報告するように、CPに基づく責任感と広い視野や思いやりの精神を内包するNPの心性が活性化された様子が認められた。また、「言いたいことでも人に伝えずに終わっていたんですけど、それを伝え方がいっていうことに気付いて抵抗なく言えるようになりました」との発言は、親密な人間関係の構築と周囲との関係性の深まりが促進されたことを感じさせる。これらのことから、FCの成長を目的とした対処行動が、他の自我状態の変容にも影響していた様子がうかがえる。

さらに、「親に電話する回数がすごく減りました…親に電話しない時の方が、自分のこころの調子がいいことに気付いて。今は、ルームメイトと親にしていた話ができるようになりました」との報告は、重要な他者であるルームメイトがソーシャルサポートとして有効に機能したことを示している。青年期後期におけるアイデンティティ形成の過程に対応するならば、他者との関係性の深まりと親からの自立の歩みを実感しながら、自身のこれからの生き方への取り組みがなされようとしていた様子が推測できるのである。

以上のことは、図4におけるエゴグラムの変容過程においても了解できる。NPを筆頭に全体的な心的エネルギーが低下した2回目のエゴグラムは、Xが転機の渦中にあったことを示唆している。3回目のエゴグラムは、2回目と比べるとNPの回復に伴い、適切な周囲とのこころの距離感を了解したことを示している。また、最終的にその成長を意図していたFCが向上しACが減少したことにより、FC>ACが形成されたことに注目

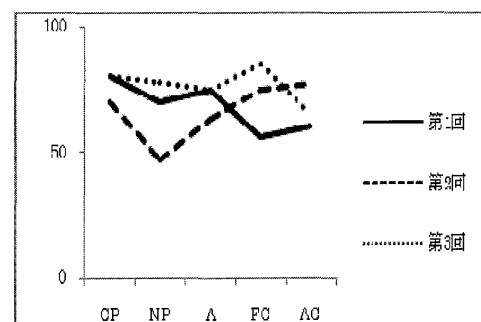


図4 TEG IIの推移

したい。抑制されていた自己が解放されつつあるように感じられる。このことは、自他肯定的な人間関係の構築と親からの自立が促進されたことを意味しているように思える。このように、FCの成長を目指した取り組みを契機として、Xは自他を尊重した対人関係の構築と適切な自己主張のあり方について理解を深めていったと考えられる。

2. 自我状態と心理的競技能力および社会的スキルの関係性

表4において、DIPCA.3ならびにKiSS-18の得点が、最終的に望ましい方向へと変容したことが確認できる。このことについて、TEG IIとDIPCA.3ならびにKiSS-18の関連について検討した先行研究<sup>10)</sup>の結果を踏まえて考察をくわえる。

まず、CPと正の相関関係が指摘されるDIPCA.3の競技意欲、自信、作戦能力、協調性の因子ならびにKiSS-18の全3因子の得点の推移が、CPのそれと等しいことが確認できる。次に、NPと正の相関関係が指摘されるDIPCA.3の競技意欲、協調性の因子ならびにKiSS-18の全3因子の得点の推移が、NPのそれと同様である。また、Aと正の相関関係が指摘されるDIPCA.3の自信、作戦能力の因子ならびにKiSS-18の問題解決、トラブル処理の因子の得点の推移が、Aのそれと重なる。そして、ACと負の相関関係が指摘されるDIPCA.3の精神の安定・集中、自信、作戦能力ならびにKiSS-18の全3因子の得点の推移が、ACのそれと負の関係であることを認める。以上のことは、先行研究<sup>10)</sup>で示された自我状態と心理的競技能力ならびに社会的スキルの関

連様式を支持する結果と重なる。

さて、FCとDIPCA.3ならびにKiSS-18の関連様式については慎重に検討する必要がある。先行研究<sup>10)</sup>では、FCはDIPCA.3ならびにKiSS-18の全因子との間に正の相関関係を認めると報告している。その立場からすると、2回目から3回目の得点の推移に認めるそれぞれの関連様式は説明可能である。しかしながら、1回目から2回目におけるそれぞれの関連様式は先行研究<sup>10)</sup>を支持するものではない。つまり、FCの成長に伴いDIPCA.3とKiSS-18の全因子が向上するはずが、ほぼ全因子の得点が減少しているのである。

このことについては次のように考察できる。まず、TEG II、DIPCA.3、そしてKiSS-18が、状態心理を測定する質問紙であることを考慮するならば、2回目の質問紙調査を実施した際のXが、ストレス過多に伴い気分が落ち込んだ状態であったことを考えると、各質問紙調査において多くの得点が低下したことは了解できる。また、TEG IIの各自我状態は、DIPCA.3およびKiSS-18が含む各因子と複数の対応関係にあることを考慮すれば、FCの自我状態が上昇したこと以上に、他の自我状態の変容がDIPCA.3とKiSS-18が含む各因子の変容に大きな影響を及ぼしたことが推測できる。さらに述べるならば、2回目のエゴグラムでは、人間の本能や感情などの原点<sup>18)</sup>となるFCとACの関係がAC>FCであった。その関係性から、高位なACの心性によりFCに基づく主体的、活動的な思考・行動様式が抑制<sup>19)</sup>されていたと考えられ、DIPCA.3とKiSS-18が含む各因子にはACとの関係性が強く影響したものと思われる。

以上のように、自我状態と心理的競技能力および社会的スキルの関係性が認められた。しかしながら、各自我状態は心理的競技能力および社会的スキルの各因子との対応関係を複数有するため、特定の自我状態の成長を意図した試みが、必ずしも想定した心理的競技能力や社会的スキルの因子の向上に寄与するのではなく、時々選手の心理状態の影響を受けながら、各自我状態とその関連が指摘される心理的競技能力と社会的スキルの因子は変容していくようである。

まとめ

自我状態の成長を意図した心理サポートが、選手が抱える心理的問題の改善に資する効果を認めるとともに、心理的競技能力の向上と社会的スキルの獲得にお

表4 DIPCA.3とKiSS-18の推移

		1回目	2回目	3回目
DIPCA.3	総得点	123点	105点	157点
	競技意欲	56点	50点	71点
	精神の安定・集中	24点	22点	32点
	自信	18点	12点	23点
	作戦能力	12点	12点	18点
	協調性	13点	9点	13点
KiSS-18	総得点	64点	59点	73点
	問題解決	22点	21点	23点
	トラブル処理	15点	14点	19点
	コミュニケーション	27点	24点	31点

いても有効な手法となることを確認した。特に、選手の対人関係に対する捉え方や関わり方において顕著な変容が示されており、その有効性が認められたといえる。また、自我状態の成長と心理的競技能力および社会的スキルの獲得における関係性についても確認できた。しかし、自我状態ごとに関連する心理的競技能力および社会的スキルの因子が複数存在するため、特定の自我状態の成長が、必ずしも想定した心理的競技能力や社会的スキルの向上に寄与するのではなく、時々選手の心理状態を反映しながら心理的競技能力と社会的スキルは変容するようである。

本研究での試みは、選手の認知と行動の変容を通して独自の心理的効果を生じる。例えば、エゴグラムによる振り返り作業は、自己理解を深め、今後進むべき方向性を示す処方箋となった。また、特定の自我状態の成長を目的とした営みを窓口として、特に対人関係の捉え方に対する新たな気づきを得ることにより、選手の内面の成熟や心理的自立が促進された。以上のことから、本研究での取り組みが、スポーツ指導場面における今後の心理サポートの展開に新たな適応可能性を示したと考えられる。ところで、ここでの研究資料は、約8カ月間の独自の心理指導での変容に基づいている。本研究手法の有効性についてさらに論じるには、フォローアップが不可欠である。また、他の競技種目やチームスポーツへの適用の拡大を通して、その効果に関して明らかにしていくことも今後の課題となる。

## 付記

本研究は、財団法人上月スポーツ・教育財団のスポーツ研究助成金の交付を受けて行われた。また、株式会社金子書房より東大式エゴグラムの提供を受けた。

## 文献

- 1) 中込四郎, 鈴木 壮 (1985): 運動選手の自我同一性の探求とスポーツ経験(I): Eriksonの相互性からみたスポーツ経験の特徴. 体育学研究, 30: 249-260.
- 2) 杉浦 健(2001): スポーツ選手としての心理的成熟理論についての実証的研究. 体育学研究, 46: 337-351.
- 3) 杉浦 健(2004): 転機の経験を通じたスポーツ選手の心理的成長プロセスについてのナラティブ研究. スポーツ心理学研究, 31(1): 23-34.
- 4) Orlick T and McCaffrey N (1991): Mental training with children for sport and life. *The Sport Psychologist*, 5: 322-334.
- 5) Orlick T (2000): In pursuit of excellence: How to win in sport and life through mental training (3rd ed.). Human Kinetics, Champaign, Pp.242.
- 6) Orlick T (2002): Enhancing children's sport and life experiences, In Smoll FL and Smith RE (eds.), *Children and youth in sport: A biopsychosocial perspective* (2nd ed.). Kendall/Hunt Publishing, Dubuque, pp.465-474.
- 7) Smith RE (1999): Generalization effects in coping skills training. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 21: 189-204.
- 8) 上野耕平 (2008): スポーツ活動への参加を通じたライフスキルの獲得に関する研究展望. 鳥取大学生涯教育総合センター紀要, 4: 65-82.
- 9) 相川 充 (2001): 人づきあいの技術—社会的スキルの心理学—, サイエンス社, Pp.303.
- 10) 中澤 史, 杉山佳生, 山崎将幸 (2009): アスリートの自我状態と心理社会的スキルに関する研究. 交流分析研究, 34(2): 印刷中.
- 11) 東京大学医学部心療内科 TEG 研究会 (2000): 東大式エゴグラム (新版 TEG II), 金子書房.
- 12) 徳永幹雄, 橋本公雄 (2000): 心理的競技能力診断検査用紙 (DIPCA.3). 株式会社トーヨーフィジカル.
- 13) 菊池章夫 (1998): また/思いやりを科学する—向社会的行動の心理とスキル—. 川島書店, Pp.226.
- 14) 中澤 史 (2000): 対人関係に悩む学生テニス選手に対する交流分析の検討—成長プログラムのスポーツ場面への援用—. 交流分析研究, 25(2): 167-173.
- 15) 中澤 史 (2003): 部活動において競技成績向上を目指す男子大学生を対象とした交流分析理論に基づく事例検討. 交流分析研究, 28(2): 118-124.
- 16) 中澤 史 (2004): パーソナリティの変容が競技活動に及ぼす影響についての事例研究—学生テニス選手を対象として—. テニスの科学, 12: 66-74.
- 17) 中澤 史 (2005): 学生生活と部活動の両立に葛藤する女子大学生に対する心理的サポートに関する研究—交流分析理論の学生支援への応用—. 情報研究, 32: 331-341.
- 18) 東京大学医学部心療内科編 (1995): 新版エゴグラ

- ムパターン—TEG (東大式エゴグラム) 第2版による性格分析—. 金子書房, Pp.166.
- 19) 新里里春, 水野正憲, 桂 戴作, 杉田峰康 (1986): 交流分析とエゴグラム. チーム医療, Pp.188.
- 20) 中込四郎 (1999): 競技離脱が「自立」の課題への取り組みとなっていたスポーツ選手の事例. 臨床心理身体運動学研究, 1: 37-48.
- 21) 中込四郎 (2004): アスリートの心理臨床—スポーツカウンセリング—. 道和書院, Pp.221.
- 22) 遠藤俊郎 (1998): 隠された自己能力を120%引き出すためのメンタル・マネジメント講座. SKI JOURNAL, 1: 199-205.
- 23) 豊田一成 (1997): 隠された自己能力を120%引き出すためのメンタル・マネジメント特別講座. SKI JOURNAL, 12: 156-162.