

## 大学生におけるスポーツ外傷が及ぼす心理的影響及び心的外傷後成長の検討

岩中, 彩見子  
九州大学大学院人間環境学府

黒木, 俊秀  
九州大学大学院人間環境学研究院

<https://doi.org/10.15017/7177886>

---

出版情報 : 九州大学総合臨床心理研究. 15, pp.13-19, 2024-03-15. Center for Clinical Psychology and Human Development, Kyushu University

バージョン :

権利関係 :

# 大学生におけるスポーツ外傷が及ぼす心理的影響及び心的外傷後成長の検討

岩中彩見子 九州大学大学院人間環境学府 / 黒木俊秀 九州大学大学院人間環境学研究院

## 要約

本研究の目的は、受傷による競技活動停止期間の長さとの精神的衝撃度の関係性及び、競技活動停止期間の長さが心的外傷後成長に与える影響について検討することであり、ラクロス部に所属する大学生117名を対象に質問紙調査を実施した。競技活動停止期間の長さとの10段階で評価した精神的衝撃度得点の相関分析の結果から、競技活動停止期間の長さとの間に弱い相関が示された。競技活動停止期間の長さを独立変数、スポーツ傷害に特化したPTG尺度（PTGS-AI）の4因子における各項目の平均値を説明変数とした単回帰分析の結果から、競技活動停止期間の長さは心的外傷後成長を正の方向に予測することが示された。また、KJ法に基づく自由記述の分類により、競技活動停止期間が心的外傷後成長に与える影響として【怪我の予防】、【大局観】、【日常生活の変化】、【感謝】などを抽出した。以上の結果から、受傷による競技活動停止が長期化するほど精神的衝撃度は大きくなるが、精神的なものがきは心理的成長につながることを示唆された。また、競技活動停止期間が与える心理的成長は競技に関するものだけでなく、自身の生活においても影響することが示唆された。

キーワード：スポーツ外傷、大学生選手、トラウマ、心的外傷後成長

## I 問題と目的

大学生アスリートは大学生である故に特有の問題を抱える。岡ら（1998）は、「大学の運動部に所属するアスリートの場合、プロスポーツや企業スポーツと比較して、周囲の健康管理体制が悪いこと、アスリート自身の心身の健康管理に対する認識が低いことも相まって様々な問題が頻発しており、早急に何らかの対策を必要にしている」と論じた。また、向（2022）は、就職などビジネス・キャリアの検討を迫られるキャリアの転換点にある大学生まで、競技を継続する学生が増加傾向にあるにも関わらず、デュアルキャリア支援といった支援体制が十分に確立されておらず、適切な支援が受けられていないと示唆した。このように大学生まで競技を継続する選手は競技に向き合いながら大きな転換期を迎えており、これまでの競技活動が人生においてどのように活かされるのかといった競技を続ける意義を問う機会も増えると考えられる。その中で、競技を継続することへの不安や周囲との比較による焦りなどから競技人生の見通しが立ちづらい状況にあると考える。

スポーツをする上で多くのアスリートが経験するのが受傷経験であり、その重症度によっては手術やリハビリなど競技復帰までに多くの時間を費やし、身体的苦痛を伴う。上向・竹之内（1997）は、受傷は単に身体的な傷害を与えるだけでなく、アスリートとしてのアイデンティティの喪失や自己概念の崩壊へと派生し、アスリートの心に傷跡を残す危険因子として捉えることもできると論じた。またLarson et al.（1996）は、アスレティックトレーナーにアンケートを行ったところ、「怪我をしたすべてのアスリートが、心理的なトラウマを経験する」という報告が47%、「アスリートが競技中のケガに関して悩んでいるため、カウンセラーを紹介したことがある」という報告が24%であったと示した。心理的なトラウマにおける、外傷（トラウマ）体験とは、地震や戦争被害、災害、事故、性的被害など、その人の生命や存在に強い衝撃をもたらす出来事を外傷性ストレスと呼び、その体験のことを指す（文部科学省、2003）。スポーツ外傷においては、突発的に身体的ダメージを受けるという生命などの危機に関わる体験、長期の競技活動停止を余儀なくされるという喪失体験がトラウマ体験をもたらしていると考

えられる。また、競技復帰後も再受傷の予期不安などから受傷前の状態へ完全には戻ることができないというケースもあり、スポーツ外傷が及ぼす心理的ダメージは非常に大きいと言える。さらに、前述したように受傷した選手の多くは治療やリハビリのために競技活動を停止する機会が多く、4年という限られた時間の中でプレーを行う大学生アスリートにとっては、スポーツ外傷における心理的ダメージはより大きくなることが予想される。

スポーツ外傷による競技活動停止に関して、上向ら（1994）は、怪我による活動休止が単なる運動の停止にとどまらず、依存対象や他者からの承認・愛情の喪失、アイデンティティ自体の喪失へと発展する危険な因子となると論じた。中込（1981）は、疾病により練習の停止を余儀なくされたスポーツ選手を対象とした調査において、練習停止が心的機能の低下や情緒的抑制状態をもたらしたことを示唆した。このように、スポーツ外傷による競技活動の停止は、選手の人生に大きな傷跡を残すトラウマ体験となる可能性が非常に高い。さらに、岡ら（1995）は、活気の低下や不安の表出といった「心理的反応は時間の経過とともに徐々に減少するわけではなく活動休止期間中に高い状態が保たれる」と論じた。これは、競技活動停止期間が長くなるほど、選手が心理的負担を抱える期間も長期化することを示唆する。アスリートとしての位置づけが不安定な大学生アスリートにとって、競技活動の停止は競技を継続するかの判断をも迫らせ、その選択による将来への不安も生じさせる可能性があり、さらに競技人生の見通しが立ちづらくなる経験であると考えられる。

このようにスポーツ外傷には一時的な身体の傷害に留まらず、選手人生において消えることのない心理的ダメージを残す可能性があるという問題がある一方で、スポーツ外傷が及ぼす肯定的側面も示唆されている。中込（2004）は、「実際の受傷アスリートの相談事例から（中略）怪我を通して自己の劣等性と直面することが自我の確立に繋がった」ことを示した。また、中村ら（2018）はスポーツ外傷が与える肯定的側面に心的外傷後成長（Posttraumatic Growth, 以下「PTG」と省略）という概念が関係すると論じた。Tedeschi & Calhoun（1996）は、PTGと

は「危機的な出来事や困難な経験における精神的なもがき・闘いの結果生じるポジティブな心理的変容体験」と定義し、主に5つの側面があると主張した。1つ目は、「他者との関係 (Relating to Others)」であり、人間関係を肯定的に、意味あるものとして捉えるようになる。2つ目は、「新たな可能性 (New Possibilities)」であり、困難を乗り越える上で自分自身と向き合い、人生における新たな可能性に気づく。3つ目は、「人間としての強さ (Personal Strength)」であり、普段は気がつかなかった強さを自覚し、困難を乗り越えたことへの自信にも繋がる。4つ目は、「精神的 (スピリチュアルな) 変容 (Spiritual Change)」であり、信仰心が深くなったり倫理観が向上したりすることに繋がる。5つ目は、「人生への感謝 (Appreciation of Life)」であり、人生において何が大切かの優先順位がつかたり、当たり前前ことができなくなるなどの経験を通して、日常や周囲の人への感謝の念をもったりすることに繋がる。中村・荒木 (2016) はスポーツ外傷においても、重度のスポーツ傷害を受傷し、精神的なもがきを経験した後に、「怪我をしたチームメイトを気にかけるようになった」、「体調管理を重要視するようになった」などの心理的成長を経験したと示唆した。また、中村ら (2018) は、受傷経験を通してトレーニングを見直したり正しい体の使い方を意識したりするといった心理的成長は、受傷時の不安や焦りの大きさに関わらず、競技活動停止期間の長さによって変化すると示した。これは、自身の心身に向き合う時間が長くなることでプレーやトレーニングの改善などが強化されるためだと示唆される。

以上より、受傷による競技活動停止期間の長さには否定的側面と肯定的側面の両方が示唆されているが、肯定的側面の詳細は明確になっていない。また、大学生アスリートについての研究は体育系大学に所属する学生を対象としたものが多く、学業との関連において課外活動として運動部に所属する学生が同じような体験をするかは明言できない可能性がある。しかし、競技活動の中断については、学業と競技の関連がない大学生アスリートにとっても学生生活へ影響を及ぼすことが考えられ、どのような影響を与えるか検討することは学生支援の観点からも意義のある研究になるのではないかと考える。

本研究では、大学生アスリートを対象に (1) 競技活動停止期間の長さや受傷による不安や焦りといった精神的ダメージの程度 (以下精神的衝撃度と称す) の関係性、(2) 競技活動停止期間の長さによる PTG への影響とその詳細について検討することを目的とする。

## II 方法

1. 調査対象者：ラクロス部に所属する大学生に質問紙調査を依頼し、117名の協力を得た。ラクロスは団体競技かつコンタクトスポーツであり、スポーツ外傷の発生が頻繁に起こるため、その他のスポーツと比較して受傷経験者が多いことが予想される。また、使用する道具や試合時間など男女でルールが大きく異なり、中でも男子はボディコンタクトが許されているが女子は反則となる。本研究では、競技特性による怪我の頻度や重症度を統制するため男子のみを調査対象とする。さらに、練習は全員が参加する形態で週に5日程度あり、大学生活の大部分を占めるものであった。大学においては部活動からサークルまで活動頻度や参加の強制度など幅広い活動形態がある。自身の生

活においてその競技に関わることがどの程度重要なのか、受傷がどの程度衝撃的なものなのかという点を統制するために単一部活動を対象とする。受傷による競技活動の停止の経験がある106名 (男性106名) のデータを分析に用い、学年は平均2.7年 (SD = .999)、競技活動停止期間は平均52.1日 (SD = 57.4) であった。

2. 手続き：2022年11月中旬から12月上旬に Google フォームを用いた質問紙調査を行った。「スポーツ外傷による競技活動停止に関する調査」という調査概要とフォームリンクを記載した募集文を配布した。

3. 質問紙の構成：中村ら (2018) の調査を基に作成した。

フェイスシート：学年、大学名

受傷経験の有無とその受傷による競技活動停止期間：中村ら (2018) の調査に基づき、受傷した時期によっては復帰までに1日しか要さない怪我であっても PTG を経験する可能性があることとし、1日以上練習に参加できなかった経験がある者を対象とする。また、競技活動停止期間と心理的变化の関係についても検討するため具体的な競技活動停止期間の記述も求める。

受傷による精神的衝撃度：SUD (Subjective Unit of Distress) を用いて「上記の受傷は、当時のあなたにとって、どのくらい衝撃的な出来事でしたか？最も当てはまる数字にひとつ丸をつけてください」という教示文に対して10段階で回答を求めた。回答は段階が高いほど衝撃度が大きいことを意味する。SUD (Subjective Unit of Distress) は行動療法家の Wolpe, J. (1973) が開発した不安や怒り、焦燥、ストレス、その他の苦痛を伴う感情などの主観的体験の強さの測定法である。

スポーツ傷害に特化した PTG 尺度 (PTG Scale after an Athletic Injury: PTGS-AI)：スポーツ外傷に特化した PTG を測定できる尺度として心的外傷後成長尺度 (Posttraumatic Growth Inventory: PTGI, Tedeschi and Calhoun, 1996) を基に中村ら (2018) が開発した。本研究で用いた PTGS-AI の項目を表1に示す。

表1 PTGS-AI 尺度

1. チームメンバーとの関係性
チームメイトに対する感謝の気持ちが強くなった
監督やコーチに対する感謝の気持ちが強くなった
自分を支えてくれる人の存在のありがたさに気づいた
自分の気持ちを素直に出せるようになった
2. 競技者としての心理的強さ
結果が出ない時にも我慢強くなった
自分の弱さと向き合えるようになった
競技に対して自分で考え、行動するようになった
今自分に何ができるかを前向きに考えるようになった
他人のプレーを見て学ぶようになった
競技に関わる喜びを感じられるようになった
3. 新たな可能性への取り組み
正しい体の動きを意識するようになった
以前は鍛えなかった部位をトレーニングするようになった
1回1回の練習を大切にするようになった
4. 競技に向けた準備力の向上
食事や睡眠の改善など日常生活から怪我を予防するようになった
練習や試合に向けた準備を重視するようになった
健康な体の大切さを実感した

受傷経験に伴う肯定的変化に関する自由記述：「受傷を通して、あなた自身にプラスに働いたと感じることについて自由に記述してください。その際、『競技に関すること』『日常生活に関すること』それぞれについて思いつく限り回答してください。」という教示文のもと回答を求めた。

4. 倫理的配慮：調査対象者に対して本調査への回答は任意であり、中断したくなった場合はその場で終了できること、回答内容は調査者のもとで統計的に処理され個人が特定されることはないことを事前に説明したうえで実施した。本研究計画は、九州大学大学院人間環境学研究院臨床心理学講座研究倫理委員会により承認された（研究許可番号：B22023）。

### Ⅲ 結果

分析は、競技活動停止期間を日数に換算して得点化した。次にPTGS-AIについて、全項目の平均値と因子ごとに各項目の平均値を算出した。また、PTGS-AIにおける各因子間の関係性、競技活動停止期間の長さや受傷による精神的衝撃度の関係性については相関分析、競技活動停止期間の長さが心的外傷後成長に与える影響については単回帰分析を行った。

1. PTGS-AIにおける信頼性と各因子間の関係性：確認的因子分析を行いPTGS-AIの信頼性を検証するため $\alpha$ 係数を算出した結果、PTGS-AIの信頼性は示された( $\alpha = .96$ )。次に、PTGS-AIの4因子間の相関関係を検証した。その結果を表2に示す。チームメンバーとの関係性と競技者としての心理的強さ( $r = .696, **p < .01$ )、チームメンバーとの関係性と新たな可能性への取り組み( $r = .621, **p < .01$ )、チームメンバーとの関係性と競技に向けた準備力の向上( $r = .602, **p < .01$ )、競技者としての心理的強さと新たな可能性への取り組み( $r = .699, **p < .01$ )、競技者としての心理的強さと競技に向けた準備力の向上( $r = .708, **p < .01$ )、新たな可能性への取り組みと競技に向けた準備力の向上( $r = .682, **p < .01$ )において強い正の相関を示した。

2. 競技活動停止期間の長さや受傷による精神的衝撃度の関係性：競技活動停止期間の長さや受傷による精神的衝撃度の相関関係を検証した結果、競技活動停止期間の長さや精神的衝撃度の得点の間には有意な正の弱い相関が示された( $r = .410, **p < .001$ )。

3. 競技活動停止期間の長さが心的外傷後成長に与える影響：まず、競技活動停止期間の長さを独立変数、PTGS-AIの全項目

の平均値を説明変数として単回帰分析を行った結果、競技活動停止期間の長さは心的外傷後成長を正の方向に予測することが示された( $R^2 = .103, F(92) = 10.546, **p < .01$ )。次に、競技活動停止期間の長さを独立変数、PTGS-AIの4因子における各項目の平均値を説明変数として単回帰分析を行った。その結果を表3に示す。競技活動停止期間の長さがチームメンバーとの関係性( $R^2 = .104, F(92) = 10.652, **p < .01$ )、競技者としての心理的強さ( $R^2 = .092, F(92) = 9.352, **p < .01$ )、新たな可能性への取り組み( $R^2 = .06, F(92) = 5.824, *p < .05$ )、競技に向けた準備力の向上( $R^2 = .061, F(92) = 5.952, *p < .05$ )において正の方向に予測することが示された。

4. 受傷経験に伴う肯定的変化に関する自由記述：ラクロス部に所属する大学生106名から得られた回答を、競技に関する肯定的変化、日常生活に関する肯定的変化のそれぞれにおいてKJ法を参考に調査者と臨床心理士及び公認心理師の資格を有する2名の計3名で分析した。[ ]はカテゴリーを、【 】は上位カテゴリーを意味する。

まず競技に関する肯定的変化について、7つの上位カテゴリーを生成した。分類内容と具体例を表4に示す。

1つ目にケアを重要視するような[ケア意識の変化]、怪我についての考えが深まるような[怪我への意識の変化]、安全に配慮したプレーをするなどの[プレースタイルの変化]、身体の仕組みを理解することを述べた[身体に関する知識の習得]、怪我をしない身体の使い方を意識するなどの[身体の使い方の変化]、自分に合った道具を選ぶことを述べた[環境調整]、受傷に至った原因を考える[怪我の原因理解]の7つのカテゴリーが生成され、これらを含めて【怪我の予防】とした。2つ目に競技を客観的に見るといった[競技に対する大局観]、自身の競技活動を見直す[自己内省]、チームについて考えることを述べた[チームに対する大局観]の3つのカテゴリーが生成され、これらを含めて【大局観】とした。3つ目に練習の質を向上させるなどの[練習態度の変化]、競技に対して前向きになるような[積極性の向上]、受傷以前には取り組まなかった練習方法を実践する[新たな練習方法の導入]、競技活動への意義を考える[競技に対する意識の変化]、忍耐強く競技に取り組むことを述べた[怪我への耐性]の5つのカテゴリーが生成され、これらを含めて【競技への取り組みの変化】とした。4つ目にプレーの上達を述べた[プレー精度の向上]、戦術などの知識が身につくといった[競技に関する知識の習得]、フォームの修正を述べ

表2 PTGS-AIにおける各因子間の相関関係

	チームメンバーとの関係性	競技者としての心理的強さ	新たな可能性への取り組み	競技に向けた準備力の向上
チームメンバーとの関係性	-			
競技者としての心理的強さ	.696**	-		
新たな可能性への取り組み	.621**	.699**	-	
競技に向けた準備力の向上	.602**	.708**	.682**	-

表3 競技活動停止期間の長さを独立変数、PTGS-AIの4因子における各項目の平均値を説明変数とした単回帰分析の結果

独立変数	説明変数	R <sup>2</sup>	F
競技活動停止期間の長さ	チームメンバーとの関係性	.104**	10.652
競技活動停止期間の長さ	競技者としての心理的強さ	.092**	9.352
競技活動停止期間の長さ	新たな可能性への取り組み	.060*	5.824
競技活動停止期間の長さ	競技に向けた準備力の向上	.061*	5.952

た [フォームの変化] の3つのカテゴリーを生成し、これらを包括して【技術力の向上】とした。5つ目に競技の楽しさを再認識するなどの [競技に関われる喜び], 支えてくれるチームメンバーの存在に気づくような [チームメンバーへの感謝] の2つのカテゴリーが生成され、包括して【感謝】とした。6つ目に筋力向上などを述べた [身体的強化], トレーニングを重要視するような [トレーニング意識の変化] の2つのカテゴリーが生成され、包括して【身体的側面の変化】とした。7つ目に、チームメンバーの考えなどを理解する [チームメンバーへの理解の深まり], チーム内での交流が広がるといった [チームメンバーとの関係性の広がり], アドバイスの仕方を変えるといった [チームメンバーとの関わり方の変化] の3つのカテゴリーが生成され、これらを包括して【チームメンバーとの関係性の変化】とした。

次に日常生活に関する肯定的変化について、6つの上位カテゴリーを生成した。分類内容と具体例を表5に示す。

1つ目に睡眠や食事の改善といった [生活習慣の改善], 睡眠や食事を気にするようになると述べた [生活習慣への意識の変化], 自分の時間ができたという [自由時間の確保], 体調に気遣うようになると述べた [体調管理], 自分にできることをやり抜く力がついたと述べた [自己成長], [生活習慣の見直し], 病院などの把握といった [環境調整] の7つのカテゴリーを生成し、これらを包括して【日常生活の変化】とした。2つ目にス

トレッチの強化を述べた [ケア意識の変化], 日頃の姿勢の改善といった [身体の使い方の変化], 無理をしすぎないといった [怪我への意識の変化], 身体への負担に配慮する [身体への意識の変化] の4つのカテゴリーを生成し、これらを包括して【怪我の予防】とした。3つ目に健康でいられることへのありがたみを述べた [健康な身体への感謝], 支えてくれた人への感謝といった [周囲への感謝], [親への感謝], [友人への感謝], 競技ができるありがたみを述べた [競技に関われる喜び] の5つのカテゴリーを生成し、【感謝】とした。4つ目に日常生活を客観視する [大局観], [怪我への耐性], [精神面の強化], 自身の身体の特性を知るといった [自己の身体への気づき], 日々自分にできること探さようになるといった [考え方の変化], プレー以外に関する取り組みと述べた [部活動への取り組みの変化] の6つのカテゴリーが生成され、これらを【自己の内面的変化】とした。5つ目に器用さの向上といった [新たな身体的スキルの習得], 生活習慣の改善やトレーニングによる [身体的強化], 増量を決意すると述べた [トレーニング意識の変化], 疲れがとれると述べた [疲労回復] の4つのカテゴリーが生成され、これらを包括して【身体的側面の変化】とした。6つ目に周囲への配慮といった [人に対する態度の変化], 周囲とのコミュニケーションが増えると述べた [対人関係の広がり] の2つのカテゴリーが生成され、これらを包括して【対人関係の変化】とした。

表4 競技に関する PTG の分類と具体例

カテゴリー名	具体例	
怪我の予防	ケア意識の変化	ストレッチやテーピングなど怪我予防に努めた
	怪我への意識の変化	怪我をしたらすぐに報告するようになった
	プレースタイルの変化	丁寧なプレーを心がけるようになった
	身体に対する知識の習得	自らの身体の特性を学べた
	身体の使い方の変化	正しい体の使い方をしようと思った
	環境調整	スパイクなど自分に合った道具を慎重に選ぶようになった, 選べるようになった
	怪我の原因理解	重心や身体の動かし方やケガ予防やケガの原因についても理解できた
大局観	競技に対する大局観	外からチームメイトのプレーをみて学べるがあった
	自己内省	一度競技からは離れて, 自分に足りないものを見つめ直すことができる
	チームに対する大局観	普段中々できなかった全体を見るということに集中できた
競技への取り組みの変化	練習態度の変化	1回の練習で身につけたい技術等を明確に考えるようになった
	積極性の向上	ライバルが上手くて競技モチベーションがあがった
	新たな練習方法の導入	他人のプレーを見学していた際に, 頭でイメージトレーニングをすることの大切さを学んだ
	競技に対する意識の変化	ラクロスが面白い競技だと感じるようになった
競技力の向上	怪我への耐性	骨折程度なら気持ちがあれば怪我してもプレーできる
	プレー精度の向上	自分の武器に磨きがかかった
	競技に関する知識の習得	戦術知識を伸ばす期間に当てられた
	フォームの変化	正しいフォームを求めるようになったこと
感謝	競技に関われる喜び	プレーの楽しさを再認識することができた
	チームメンバーへの感謝	陰で働いている人がいることに気づいた
身体的側面の変化	身体的強化	トレーニング方法を見直した結果フィジカルの強化に繋がった
	トレーニング意識の変化	下半身のトレーニングを重点的にするようになった
	トレーニング方法の変化	トレーニングの方法が変わった
チームメイトとの関係性の変化	チームメンバーへの理解の深まり	リハビリをしている選手の気持ちを実感できた
	チームメンバーとの関係性の広がり	スタッフとのコミュニケーションが増え, スタッフが何を考えているのかを知ることができた
	チームメンバーとの関わり方の変化	他人からの期待を感じ, 自分も他人に期待するようになった

IV 考察

1. 競技活動停止期間の長さとう傷による精神的衝撃度の関係性  
 結果2より、競技活動停止期間が長くなるほど受傷による精神的衝撃度は高くなる傾向があることが示された。これは岡ら(1995)が論じた、不安などの心理的反応が競技活動停止期間中に高い状態で維持されることと同様の結果であると言え、自身の競技活動停止期間を振り返った時に、常に不安や焦りを抱えていたことが想起され、精神的衝撃度の評価が高くなったと考えられる。また、松尾ら(2011)は、選手が怪我をしたときに最も心が動揺していると同時に今後のスポーツ活動への不安な気持ちが生じ、その不安が復帰時期を知りたい気持ちを強めると示唆した。競技活動停止期間が長くなるほど今後の見通しが立ちづらくなると考えられる。したがって本結果から、不安や焦りなど精神的緊張が常に高い競技活動停止期間において、競技活動停止が長期化するほど精神的負担は増大し、受傷経験を振り返った際に感じる精神的衝撃度も大きくなったことが示唆された。
2. 競技活動停止期間の長さがPTGに及ぼす影響  
 結果3より、競技活動停止期間の長さはPTGS-AIの下位尺

度である「チームメンバーとの関係性」、「競技者としての心理的強さ」、「新たな可能性への取り組み」、「競技に向けた準備力の向上」それぞれを正の方向に予測することが示された。受傷による衝撃度・競技活動停止期間とPTGの関係について、中村ら(2018)は「受傷直後は衝撃を感じていなくても、復帰までの期間が長くなるにつれて精神的なものが生まれ、『チームメンバーとの関係性』、『競技者としての心理的強さ』、『競技に向けた準備力の向上』が高く影響される」こと、「プレーできず、自身の心身に向き合う期間が長くなることで、プレーやトレーニングの改善など、競技者としての新たな可能性に繋がるような取り組みを経験する」と論じた。また、丸山・山岸(2010)は、受傷による競技活動停止を経験した選手が受傷から復帰までに心の支えになったものとして、「チームメイト・仲間」の存在、「自分自身の競技・チームに対する強い気持ち」、「友人・家族などの身近な存在」、「トレーナーの存在」、「医師・看護師の存在」、「運動・競技とは別の趣味など」を挙げている。そして、支えになった時期は運動制限期間中が最も多かったと示した。周囲から支えられた経験や、競技に対する強い気持ちは、チームメンバーへの感謝や復帰に向けた準備力の向上、そ

表5 日常生活に関するPTGの分類と具体例

カテゴリー名	具体例	
日常生活の変化	生活習慣の改善	睡眠時間が増えた
	生活習慣への意識の変化	生活習慣を大事にしようと思った
	自由時間の確保	自分の時間ができた
	体調管理	意識的に休息を取るようになった
	自己成長	制限のある状況でも自分に出来ることを探してやり抜く力がついた
	生活習慣の見直し	生活習慣を見直したこと
	環境調整	怪我した時に行ける病院や、整骨院のはばがひろがったこと
怪我の予防	ケア意識の変化	風呂上がりのストレッチを取り入れ、体が硬くならないようにケアするようになった
	身体の使い方の変化	あぐらや座り方、立ち方、歩き方、体重や重心のかけ方などを気にするようになった
	怪我への意識の変化	痛いときはちゃんと日常生活でも安静にするようになった
	身体への意識の変化	身体について考えるようになった
感謝	健康な身体への感謝	手が使えることのありがたみがわかった
	周囲への感謝	自分が苦しい状況の時に支えてくれる人の存在に気づいた
	親への感謝	親への感謝
	友人への感謝	不便が多くてあんまりいい思い出がないけど、優しくしてくれた友達がいって嬉しかった
自己の内面的変化	競技に関われる喜び	ラクロスをできるありがたみを感じるようになった
	大局観	少し引いた目線から日常を振り返る時間ができたこと
	怪我への耐性	思った以上に骨折等の怪我をしたとしてもなんとかなるものだと感じた
	精神面の強化	メンタルが強くなった
	自己の身体への気づき	自分が思っているよりも利き腕ばかり使っていることに気付いた
	考え方の変化	日々何が今出来るかを考える癖がついた。安静にしなければならない分、ビデオを見るなど
身体的側面の変化	部活動への取り組みの変化	プレー以外の部活動に関することに重点的に取り組んだ
	新たな身体的スキルの習得	右手の骨折で普段は右利きだが、左をよく使うことによって文字を書くこと以外は容易にできるようになった
	身体的強化	足を怪我していたので上半身のトレーニングが進んだ
	トレーニング意識の変化	増量を決意
	疲労回復	疲れが取れる
対人関係の変化	人に対する態度の変化	自分のためだけでなく、仲間や困っている人のために行動する意識がついた
	対人関係の広がり	周りとのコミュニケーションが増える

れに関わる新しいことへの取り組みといった心理的成長につながると考える。このように、競技活動停止期間が長くなるほど自身の心身やチームに向き合う時間も長くなり、その中で精神的なものがきの経験や周囲に支えられている感覚を得ることで心理的に成長すると考えられる。

### 3. 競技活動停止がPTGに及ぼす影響の詳細

結果4より、自由記述の内容から競技に関する肯定的変化について【怪我の予防】、【大局観】、【競技への取り組みの変化】、【競技力の向上】、【感謝】、【身体的側面の変化】、【チームメンバーとの関係性の変化】のカテゴリーが生成された。PTGS-AIの4因子における「チームメンバーとの関係性」は【感謝】、【チームメンバーとの関係性の変化】に、「競技者としての心理的強さ」は【大局観】、【競技への取り組みの変化】に、「新たな可能性への取り組み」は【怪我の予防】、【競技への取り組みの変化】、【身体的側面の変化】に、「競技に向けた準備力の向上」は【怪我の予防】、【感謝】にそれぞれほぼ同義であると考えられる。これらのことから、競技活動停止期間中に支えてくれたチームメンバーへの感謝の気持ちが生じ、関わりを深めることでチームのつながりを感じるとともに、チーム全体を客観的に見つめ直す。それと同時に自身の心身に向き合い、再受傷の予防や競技への取り組み方、身体・技術力の強化に向けた取り組みを行うようになることが具体的な成長として考えられた。また、【技術力の向上】は新たな知見として考えられるPTGであり、【競技への取り組みの変化】や【身体的側面の変化】の結果として復帰後に得られる肯定的側面であると考えられる。

さらに、日常生活に関する肯定的変化について【日常生活の変化】、【怪我の予防】、【感謝】、【自己の内面的変化】、【身体的側面の変化】、【対人関係の変化】のカテゴリーが生成された。この結果から、競技活動停止によるPTGは日常生活においても生じることが示され、PTGの肯定的側面の新たな知見であると言える。島本・石井(2010)は、運動部活動経験評価尺度(島本・石井, 2008)における「自己開示(例:自分の思いや考えを、チームのメンバーや指導者に率直に伝えた)」、「周囲からのサポート(例:プレーや日常生活のことに関して、メンバーからアドバイスを受けた)」、「努力忍耐(例:厳しい練習も、最後まで手を抜かず全力でやり抜いた)」という大学の運動部におけるスポーツ経験が「対人スキル(親和性、リーダーシップ、感受性、対人マナー)」の獲得につながると示唆した。このようにスポーツ経験自体が日常生活における成長につながることが示されており、受傷による競技活動停止の経験においても、再受傷予防の観点から生活習慣を改善したり、つらい経験を乗り越える中で周囲への感謝が生じるとともに周囲への配慮や援助を意識するようになったりすることなどが日常生活における成長として考えられた。また、【怪我の予防】、【感謝】、【身体的側面の変化】は競技に関する肯定的変化と共通するカテゴリーであり、中村ら(2018)は、競技に向けた準備力の向上は「受傷をきっかけに日々の生活から受傷予防に努め、さらにはその思考を競技生活全般に拡大させたアスリート特有のPTGである」と示唆している。以上のことから、競技活動停止期間中にケアやトレーニングへの意識が高まり、コンディションを整えることで、復帰後の筋力強化などの身体的強化やプレースタイルの変化につながると考える。

### 4. 本研究の限界と今後の課題

本研究の結果2において、競技活動停止期間と受傷による精神的衝撃度との相関は弱いという結果であった。その理由として、方法に示した通り、「上記の受傷は、当時のあなたにとって、どのくらい衝撃的な出来事でしたか?最も当てはまる数字にひとつ丸をつけてください」という教示文で精神的衝撃度を尋ねたが、それぞれが振り返る「当時」が受傷直後を指すのか、受傷から復帰までを通じた期間を指すのか定めることができていなかったことが考えられる。松尾ら(2011)は受傷後が最も動揺と不安が大きく、通院中は復帰への不安や焦り、チームや仲間から離れているような孤独感・疎外感が生まれると示唆した。これは受傷から復帰までの時期によって心理的变化が起こることを示しており、「当時」がいつを指すのかによって想起する精神的衝撃度は異なると言える。そのため、「当時」が受傷直後を指すと考えた場合、競技活動停止期間の長さは関与しないことから競技活動停止期間の長さとの精神的衝撃度の関連を明確に示すことはできないと考えられる。

また、本研究では調査対象者をラクロス部に所属する者に限定したことで、性別、競技の種類が統一され、外傷の種類も制限されているため結果を一般化することはできない。

さらに、結果4の自由記述の分類において、競技に関すること、日常生活に関すること共に肯定的側面が「特になし」、「プラスにならなかった」という回答も見られた。さらに、本調査では受傷により競技を離脱した者は対象としていない。このようにスポーツ外傷が及ぼす否定的な側面を検討していないことも本研究の限界として考えられる。豊田(2007)は、怪我を克服し、復帰していく学生アスリートは受傷後、「違和感」「受傷」「否定的感情の顕在化」「否定的感情の潜在化」「肯定的態度の獲得」という心理のプロセスを経ることで、「心の成長」を期待することができると示した。否定的な感情も含め経時的な変化を検討することで、受傷による否定的な側面の影響を大きく受けられていると考えられる競技を離脱した者の支援にも寄与する可能性が今後の展開として考えられる。

最後に、本研究においては受傷経験についての詳細は尋ねていないが、外傷の重症度や手術経験の有無、外傷の原因など、心的外傷後成長に影響を及ぼす可能性がある要因は複数存在するため今後多角的な視点から検討する必要があると考える。

### 〈付記〉

本論文は令和4年度九州大学教育学部卒業論文に加筆修正したものである。調査にご協力いただいた調査参加者の皆様に感謝申し上げます。論文投稿にあたり様々なご助言を賜りました九州大学大学院人間環境学研究院准教授の古賀聡先生、同学術協力研究員の古川依里香先生、長崎国際大学人間社会学部助教の向見佑先生に心より感謝申し上げます。

### 文献

- Larson, G. A., Starkey, C., and Zaichkowsky, L. D. (1996). Psychological accept of athletic injuries as perceived by athletic trainers. *The Sport Psychologist*, 10: 37-47.
- 松尾祐衣・上杉裕子・黒田良祐(2011). 大学生スポーツ選手におけるスポーツ外傷受傷から復帰までの心理的变化. *整形外科看護*, 16(11), 1181-1187.
- 丸山あき・山岸明子(2010). 大学生スポーツ選手が経験した受傷から

- 復帰までの心理的变化. 整形外科看護, 15 (6), 653-657.
- 文部科学省 (2003). 在外教育施設安全対策資料【心のケア編】第2章心のケア各論. [https://www.mext.go.jp/a\\_menu/shotou/clarinet/002/003/010/001.htm](https://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/clarinet/002/003/010/001.htm) (2023年8月14日取得).
- 向晃佑 (2022). 体験様式に着目した大学生アスリートが訴える投・送球イップスの長期化要因の理解と臨床心理学的支援. 九州大学博士論文甲第15851号.
- 中込四郎 (1981). 練習停止期における精神内界の変化: 事例 M.O. を通して. 北海道教育大学紀要, 31 (2), 43-50.
- 中込四郎 (2004). 第九章腰痛を訴え続けた長距離ランナー, アスリートの心理臨床. 道和書院, 東京, 172-189.
- 中村珍晴・荒木雅信 (2016) スポーツ傷害の受容における臨死5段階モデルの適応—質的アプローチによる事例検討—. 大阪体育学研究, 54: 31-40.
- 中村珍晴・土屋裕陸・宅香菜子 (2018). スポーツ傷害に特化した心的外傷後成長の特徴. 体育学研究, 63, 291-304.
- 岡浩一郎・竹中晃二・児玉昌久 (1995). スポーツ外傷をめぐる受傷選手の心理的諸問題—研究の動向と課題—. 健康心理学研究, 8 (2), 30-43.
- 岡浩一郎・竹中晃二・松尾直子・堤俊彦 (1998). 大学生アスリートの日常・競技ストレス尺度の開発およびストレスの評価とメンタルヘルスの関係. 体育学研究, 43 (5-6), 245-259.
- 島本好平・石井源信 (2008). 大学生における運動部活動経験尺度の開発. スポーツ心理学研究, 35 (2), 27-40.
- 島本好平・石井源信 (2010). 運動部活動におけるスポーツ経験とライフスキル獲得との因果関係の推定. スポーツ心理学研究, 37 (2), 89-99.
- Tedeschi, R.G. and Calhoun, L.G. (1996) The Posttraumatic Growth Inventory: measuring the positive legacy of trauma. *Journal of trauma stress*, 9 (3): 455-471.
- 豊田則成 (2007). 学生アスリートは怪我をどう物語るのか?. びわこ成蹊スポーツ大学, 123-135.
- 上向貫志・中込四郎・吉村功 (1994). 「負傷類発選手」の心理的背景. 筑波大学体育科学系紀要, 243-254.
- 上向貫志・竹之内隆志 (1997). スポーツ傷害受容に関する事例研究. 総合保健体育科学, 20 (1): 99-106.
- Wolpe, J. (1973), *The practice of therapy* (2<sup>nd</sup> ed.). Pergamon Press.

## Psychological effects of sports trauma and posttraumatic growth in college students

Amiko IWANAKA

Graduate School of Human-Environment Studies, Kyushu University

Toshihide KUROKI

Faculty of Human-Environment Studies, Kyushu University

We examined the length of inactivity due to injury as it relates to level of psychological shock and posttraumatic growth. A total of 117 college students on a lacrosse team completed a questionnaire. A weak positive correlation was shown between the length of inactivity significantly positively and the level of psychological shock score on a scale of 1 to 10. The results of a single regression analysis indicated length of inactivity period positively predicted the four factors of the sports injury-specific Post-Traumatic Growth Scale (the PTGS-AI). In addition, the classification of free descriptions based on KJ method revealed the following effects of the period of inactivity on posttraumatic growth: injury prevention, objective point of view, changes in daily life, and gratitude. These results suggest the longer the suspension due to injury, the greater the psychological impact, but that the mental struggle leads to psychological growth. Besides, psychological growth during periods of inactivity was not only related to playing sports but also on one's life.

Keywords: sports injury, college students, trauma, posttraumatic growth



