

# スポーツ選手が求めるメンタルサポート，そのイメージと見立ての必要性

米丸健太<sup>1)</sup>・鈴木 壯<sup>2)</sup>

The mental support which athletes seek  
-Its image and the necessity of a psychological assessment

YONEMARU Kenta<sup>1)</sup> and SUZUKI Masashi<sup>2)</sup>

## Abstract

The purpose of this study was to examine the mental support (MS) which athletes seek, and to consider the MS which specialists had to practice for athletes. The study 1 carried out the questionnaire to examine the general trend toward the image of MS. The result showed that the athlete's image and practice of MS were almost in agreement, but that image was restricted to psychological issues. The study 2 carried out the interview to understand their image in detail, and to examine how to judge and develop required MS. The result showed that it is important to listen to their talking thoroughly to image their situation, and to have a "psychological assessment" in MS. These findings suggested that "psychological assessment" will be necessary to practice and study of MS.

## 問題と目的

メンタルトレーニング指導士や認定スポーツカウンセラーの資格制度の確立，メディアの情報などからもわかるように，スポーツ選手の競技生活での心理的問題（課題）に対してメンタルサポート（以下，MS）が実践される機会が増えてきている。しかし，選手が問題を抱えていて，MSを求めたとしても，それを適切に利用する（できる）とは限らない。それは，MSの専門機関が少ないなどといった環境要因だけではなく，選手や指導者の抱くMSに対するイメージや期待が現状に適合していないことにも起因するだろう。例えば，MSに対して曖昧で不明確なイメージを持ち，過大な期待をし，即効性を求めたり，特効薬的な効果を求めたりすることが考えられる。また，MSの専門家に対して心を操作されるのではないかという疑念が持たれることも考えられる。専門的援助に対する不信感や抵抗感が強い場合には，専門的援助の必要性があっても利用が抑制される可能性がある（及川，2007）との指摘もある。いずれにしても，選手がどのようなイメージを抱き，どのようなことを求めているのかを理解し，それ

によってMSで実施する内容を決めねばならない。

しかし，これまで選手のMSに対する期待やイメージについては実証的研究がなされていない。MSに対する期待やイメージを把握し，見立てることは，MSに求められる活動や実施すべきサポートを検討していく上で重要である。そこで，本研究は，MSに対する期待やイメージについて調査を行い，今後のMSの展開について検討することとした。

## 調査 1

### 1. 目的

スポーツ選手のMSに対する期待やイメージの一般的な傾向を捉えるためにアンケート調査を実施し，そこからMSに求められる活動を検討した。

### 2. 方法

#### 1) 調査対象者

岐阜県スポーツ科学トレーニングセンター（Sport Science Training Center；SSTC）に体力測定の利用で来所した岐阜県内の強化指定

1) 岐阜県スポーツ科学トレーニングセンター／Gifu Sports Science Training Center

2) 岐阜大学教育学部／Faculty of Education, Gifu University

校または強化指定部の選手215名を調査対象者とした。その内、無記入や体力測定と混同した回答などのあった選手を除き158名（高校生：男子88名，女子64名，大学生：男子6名）を分析対象とした。分析対象者の種目は、ソフトボール，自転車，レスリング，アルペンスキー，スケート，バスケットボール，フェンシング，競泳，ボクシング，テニス，柔道，卓球，硬式野球，サッカー，フィールドホッケーであった。また競技レベルは，国際・全国大会レベルが96名，東海大会など地区大会レベルが25名，県大会までのレベルが37名であった。

2) 調査手続き及び調査期間

SSTCの体力測定専門職員が，各選手に対して体力測定のガイダンス時に調査用紙を配布した。各選手がガイダンス時または体力測定の休憩時間に記入をした後，体力測定専門職員が回収した。調査期間は，2011年4月～6月であった。

3) 調査用紙の内容

a) フェイスシート：学年，性別，競技種目，競技レベルなどの記入を求めた。

b) MSのイメージに関するアンケート調査：  
①MSの経験の有無，②MSの希望の有無，③MSのイメージや期待について記入を求めた。

3. 結果

1) MSの経験，希望の有無

MSを経験したことがある選手は，34名（22%）であった（図1）。また，MSを希望した選手は，14名（9%）であった（図2）。

2) MSのイメージの分類

MSのイメージや期待についての158名の自由記述の内容を，KJ法を用いて分類した（表1）。そして，「精神的に強くなるためのトレーニング」などを『心理面のトレーニング』，「深呼吸」などを『リラクセーション』，「試合前のやる気を出させる」などを『モチベーションの向上』，等とした。これらの内容は競技力向上や実力発揮に関わる心理面の強化を目的としていると考え，『心理面の強化』とした。また，「悩みを相談してアドバイスしてもらおう」などを『相談』，「心の痛みを和らげてくれる」などを『支えと緩和』とし，これらの内容は選手の悩みや課題の解決に向けての心理的な支援に関するものであると考え，『心理的支援』とした。さらに，「自分を知る」など自己理解に関する内容を『自己理解』とした。そして，『こころ』や『その他』などの曖昧でいずれにも分類できなかった内容を『その他』とした。

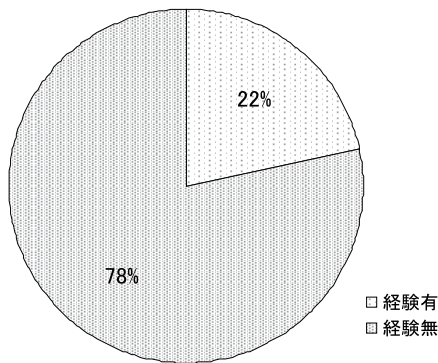


図1 MSの経験の有無

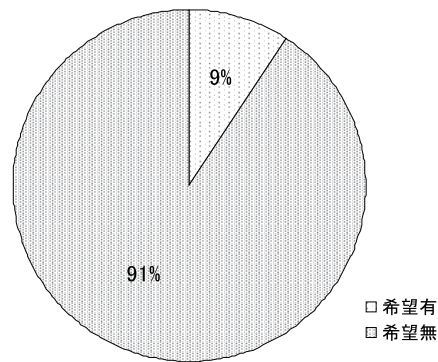


図2 MSの希望の有無

4. 考察

KJ法で分類された『心理面の強化』や『心理的支援』『自己理解』といったイメージは，メンタルトレーニングやスポーツカウンセリングで行われているMSの役割と同様のことである。このことは，少なくとも表面上は，選手の抱くMSのイメージとMSの現状の活動とが適合していることを示している。これは対象者がSSTCの利用者であることを反映している可能性が高い。

また，本研究において得られた回答は，いずれも心理面だけに限定されたものであり，フォームの改善や怪我など身体に関わることはあげられなかった。これは，MSが「心理」に関わる

表1 メンタルサポートのイメージの分類

内容	回答例	人数 (%)
心理面の強化	心理面のトレーニング <ul style="list-style-type: none"> <li>・精神力強化</li> <li>・精神的に強くなるためのトレーニング</li> <li>・大事な場面で力を発揮するための心のトレーニング</li> </ul>	24 (15)
	心理面のアドバイス <ul style="list-style-type: none"> <li>・心のこころを聞いてアドバイスしてくれそう</li> <li>・精神面でのアドバイス</li> </ul>	13 (8)
	リラクゼーション <ul style="list-style-type: none"> <li>・深呼吸</li> <li>・試合前のこころを落ち着かせたりする</li> </ul>	11 (7)
	モチベーションの向上 <ul style="list-style-type: none"> <li>・試合前のやる気を出させる</li> <li>・モチベーションをあげる</li> </ul>	6 (4)
	イメージトレーニング <ul style="list-style-type: none"> <li>・自分が試合で勝ったときのイメージを強く持つ</li> <li>・イメージトレーニング</li> </ul>	4 (2)
	ポジティブ思考の指導 <ul style="list-style-type: none"> <li>・ポジティブな考えを教えてくれる</li> <li>・メンタルをポジティブにするために話したりする</li> </ul>	3 (3)
	心理的支援	相談 <ul style="list-style-type: none"> <li>・悩みを相談してアドバイスしてもら</li> <li>・悩みとかを持っている人とカウンセラーの人が相談する</li> <li>・自分の心の中に埋まっていることを話す</li> </ul>
支えと緩和 <ul style="list-style-type: none"> <li>・心の痛みを和らげてくれる</li> <li>・心のケア</li> <li>・心を支えてくれる</li> </ul>		24 (15)
自己理解	自己理解 <ul style="list-style-type: none"> <li>・自分を知ること</li> <li>・自分の弱い所を見つけてどんなことをしたら強くなれるのかを考えていく</li> <li>・心理テストをして心の状態を知る</li> </ul>	8 (5)
その他	こころ <ul style="list-style-type: none"> <li>・メンタルをサポートする</li> <li>・こころ</li> </ul>	22 (14)
	その他 <ul style="list-style-type: none"> <li>・わからない</li> <li>・変わったことをする</li> </ul>	6 (4)

単位(人)

もので「身体」に関わる問題とは無関係である  
と見られ、「身体」に関わるものがMSに期待され  
ていないことを示していると考えられる。この  
ことは、表面上は妥当な回答のように思われ  
るかもしれない。しかし、両者は簡単に切り離  
して考えることはできない。選手の抱える問題  
の中には、怪我など心身両面からのアプローチ  
が必要なケースや動作失調など「身体」を通じ  
て心理的問題を訴えるケースもある（例えば、  
中込，2004）。また鈴木（2001）は、スポー  
ツ選手が言語よりも「身体」で生活することが生  
活の中心であるために、心理的な問題を「身体」  
を通じて表現することがあることを指摘してい  
る。これらのことを踏まえると、MSの専門家  
には、選手を心身の両面から捉え、選手の課題  
と必要とされるサポートを的確に見立て実践し  
ていくことが求められると言える。またそのた  
めには、指導者やトレーナー、医師など身体へ  
のアプローチを専門とするスタッフと連携する  
ことも求められるだろう。

一方、『その他』に分類されるような曖昧で  
漠然としたイメージを抱いている選手は18%  
(28名)であった。これはそれほど多い数とは  
言えないかもしれない。またMSを受けた経験

のある選手は22% (34名)、MSを希望する選手  
は9% (14名)であった。この数は少ないとは  
言えないかもしれない。これらの人数の多少に  
関しては、このような調査が行われていない実  
情では推測に過ぎない。しかし、SSTCでの  
MS活動を一部反映している数字とも考えられ  
る。今後、身近にMSに触れる機会の少ない選  
手を対象にしてMSのイメージや内容について  
同様の調査をし、比較検討する必要がある。

また、今後現場のMSの利用や利用希望を増  
やすためには、MSの内容や利用方法などにつ  
いて正確な情報を伝え、選手や指導者が必要  
なときに必要なサポートを提供できる環境を  
整えていくことが求められる。

## 調査2

### 1. 目的

調査1では、MSに対するイメージの一般的  
な傾向を捉えたが、選手の抱くイメージの具  
体的な中身については知ることができなかった。  
そこで、調査2では、選手の抱くイメージや訴  
えの詳細を捉えるために面接を行い、その中  
身から必要とされるMSをどのように見立て、  
展開していくのかについて検討することとした。

## 2. 方法

### 1) 調査対象者

調査対象者は、調査1の中でMSを希望した選手であった。

### 2) 調査手続き及び調査期間

体力測定時または体力測定後日に、SSTC内のスポーツ相談室で個別面接を実施した。調査期間は、調査1と同じであった。

なお、事例は、プライバシー保護のため内容に支障のない範囲で修正を加えている。「」は選手、〈〉は調査者、『』はその他の言葉、( )は付帯情報である。

## 3. 事例提示

### 1) 事例X

Xの第一印象は真面目で硬そう。Xは調査1のアンケートで、MSに対するイメージを「精神面の強化」と回答していた。Xは最初に「気持ちの問題で負ける。精神的に強くなりたい」と訴えた。〈どうということ?〉「試合でリードされると焦る。パニックになるのをどうにかしたい」「(試合中)少しでも相手にリードされると焦って頭が真っ白になってしまう」〈真っ白?〉「取り返そうということばかりになってしまい、何も考えずにやってしまう」「アドバイスをもらおうと、我に返り、それから冷静になってやると勝てる。冷静な時は大丈夫だけど、焦ってしまうとダメ」。Xは試合中に焦って勝てないと訴えるが、それでも全国レベルの競技力であった。どのようにして勝っているのかを尋ねると、「自分の得意なパターンに持っていけば大丈夫。県内だとほとんどが対戦したことのある相手だから、どう持っていけば良いかわかっている。まずリードされることはない」。Xは試合前に相手に合わせて作戦を立てて試合に臨み、作戦通りに試合を運べると問題なく勝てるようであった。しかし、「全国の強い相手だとやったことのない相手なので、そう簡単には(得意パターンに)持ち込めない」〈そのときどうするの?〉「無理やり力づく(笑)」と、作戦がうまくいかなくなると、作戦を修正できずに強引に攻めようとする。そこを相手にかわされ、反対に攻められたり、逃げ切られたりし

ていた。

Xの競技歴を聴くと、幼い頃に両親の影響で競技を始め、中学校までは父親の指導を受けていた。Xは「まずはプレイを覚えるように」指導を受け、教わる通りに得意なプレイやパターンの練習をしてきた。そして、試合中にトラブルが生じた場合には「いつも父のアドバイスで対処してきた」。ところが、高校に入り「自分でやりなさいというタイプ」の指導者と出会い、試合中の不測の事態の対処に困るようになったのである。その困っていることへの対処方法を尋ねると、「最近はこのままではいけないと思い、苦手なパターンの練習をしている」と答えた。

### 【見立てとMSの方針】

Xの話から、Xが試合中にリードされると冷静な対処ができなくなることは、これまで依存的に競技を続けてきたことやパターンや形を重視した練習を続けてきたことが影響しているように感じられた。Xが試合中に冷静な対処ができるようになるためには、自立的に自分で考えて競技(課題)に取り組む力がやや欠けているようである。しかし、全くそういった力がないというわけではなく、自分で作戦を立てたり、試合中に逆転しようとしたり、課題に自発的に取り組もうとしたりする姿勢も見られている。そこでMSとしては、話を聴きながら、課題についてどうすれば良いのかをXと一緒に考えていき、Xの自立的な取り組みを支え促進することが適切であると考えた。そのことによって、課題が克服されていくと思われた。

### 2) 事例Y

Yはチームの中心選手であり、指導者によると『気の強い所はあるが、面倒見の良い選手。チームの中心』。Yは、指導者に『調子に波がありすぎると使えない』と言われたことを気にしており、「調子の波をどうにかしたい」とMSを希望した。〈調子の波とは?〉「安定感がない。良いときは気持ちに余裕があって、自分からドンドン攻めて行けるが、調子が悪いときはしようかと思って逃げてしまう。中学のときから『逃げるな』と言われて、今も同じ」。そし



で、「自分の仕事として守備を頑張るといっているが、調子が悪いとそれもできなくなる。どうしてそうなるかは、わからない」。Yは指摘され、求められるプレイができなくなると、「調子が悪い」と感じているようであった。しかし、＜調子が悪いときは、どうしてる？＞と聴いても「なんとなく…ではないが、ただプレイしてるという感じ」と、調子や出来の悪さ、その対処について理解が不十分で解決策を見出せずにいた。

調子の波がある（気になる）のはいつからか聴くと、「両親に言われて気づいた」という。Yの両親は同じ競技の元選手であり、Yは両親の勧めで小学校から競技を始めた。その頃から、「試合が終わると（両親から試合について）ガミガミ言われる」環境で競技を続けてきた。＜家族＞Yは両親と弟の4人家族の第一子として弟の面倒を「小さい頃からよく見させられていた」。自分の性格について聴くと、「わからない。たぶん、誰もわからないと思う。つかみ所がないと思う」と答えた。

#### 【見立てとMSの方針】

Yの話から、Yは、家族内やチーム内での役割から「面倒見の良い」子として周囲に配慮ようとして生きてきた（競技をしてきた）ように感じられた。そのために、自分自身のプレイや性格について、「つかめない」部分が多く、「安定感がない」ように感じているのではないかと。Yは無意識のうちに心理的な安定を取ろうとして防衛的に『気の強い』態度を取っているようにも感じられた。Yが「調子の波をどうにかする」ためには、Y自身の自己理解を深め、主体性を獲得することが必要である。MSとしては、Y自身のやりたいプレイや考え、思いに焦点をおきながら話を聴き、Yのプレイについて一緒に整理していくことが適切であると考えられた。そのことによって、「気持ちの問題」として片付けられていることや「わからない」部分が少しずつ明らかとなり、Yの自己理解を深めていくことができ、調子の波が少なくなっていくと思われた。

### 3) 事例Z

Zは「気持ちが強くなれたら良いと思っている。試合になると、マイナスなことばかり考えてしまうので」と訴えた。＜マイナス？＞「自分はチームの中心だが、少しピンチになると、交代させられるのではないかと、負けるのではないかと、そういうことがすぐに浮かんできてしまい」「なんとかしなくてはと、頭の中がグルグル廻り、結局そのまま乱れてしまう…」＜乱れる？＞「ヤバイ、どうしようと思い、集中できなくなる。周りからは『いい加減切り替える』と言われて、自分でも切り替えようと思いができない。どうしてもできなくて、気づいたらマイナスに考えてしまっている」と、Zは少しでもピンチになると周囲から見ても分かるほど過剰に不安になり、混乱し、制御できなくなるようであった。＜（焦ると）どうしてる？＞「意識的に前向きに強気になるように考えるようにするが、マイナスなことが出てきてしまう…」自分で調べたメンタルトレーニング技法も試してみたが、「あまり効かなかった」という。

Zは、小学校低学年から競技を始め、高学年から本格的にチームの中心選手になり、その頃から少しずつ「マイナスに考えてしまう」ようになった。母と二人だけの生活で、その母親に相談したくても相談できないという。母親は、「かなり神経質で、少しでも散らかしたりすると母に怒られ」、Zの知らない内に勝手にZの部屋を片付けてしまうこともあった。それに対してZは、「イライラするが、別に何も言わない。家では二人だけなので雰囲気が悪くなるのは嫌だから。グツとしてたら収まってくるから」と、イライラを抑えこんでいるようであった。Zの面接時の口調や仕草は、非常に丁寧で落ち着きのあるものだった。

#### 【見立てとMSの方針】

Zの競技上の課題は、少しの乱れを過剰に意識してしまい、不安になり対処できなくなることである。そのことと、日常生活でも少しの乱れも許されない環境に置かれていることが重なっていた。Zの話からは、競技上の課題の背景に家族からの心理的な支えの弱さがあるように思

われた。しかし、Zの状況を考えると、その問題を直接取り上げることはさらにZを不安定にしかねない。MSとしては、Zの実施してきたメンタルトレーニング技法を確認しながら競技中の具体的な取り組みについて話を聴き、自由に話をしてもらったり、乱れた感情（例えば、イライラ）を出してもらったりできる場所（関係）になることが適切である。そのことによって、Zの自我を支え強化し、Zが少しずつ乱れや不安を受け止めていくことをサポートすることが必要であると考えられた。

#### 4. 考察

##### 1) MSに対する期待やイメージとMSの展開

事例XのMSに対するイメージ（「精神面の強化」）や、試合中に「冷静に落ち着いて」対処できるようにといった最初の訴えからは、「焦ってしまう」場面での情動のコントロールが課題であり、MSは、リラクゼーションスキルなどのメンタルトレーニングの指導が考えられた。しかし、Xの競技中の状況や競技歴などについて詳しく聴いていくと、競技（課題）に対して自立的に取り組む力がやや欠けていることがわかってきた。そのため、MSは、対処方法や考え方を指導することよりも、X自身の取り組みを支持し人格の成熟を支援することが適切だと考えられた。

同様に事例Yにおいても、Yの訴えからは、当初「調子の波」を軽減するためには、MSでは「調子が良い」プレイのイメージトレーニングを繰り返し指導することも考えられた。しかし、Yの話を詳しく聴く中で、訴えの背景にはY自身の主体性（同一性）の獲得の課題があり、そのためには自己理解を深めていくような支持的な関わりをすることが適切だと考えられた。

一方、事例Zでは、「気づいたらマイナスに考えてしまい」、「過剰に不安になる」という問題の背景に生育歴上の課題のあることが想定されたが、MSでは、直接その課題について取り上げることは避け、競技上の具体的な話をしていくことで自我を強化するようなサポートを展開することを考えた。これは、「背景に大きな問題を抱えているとわかっても、必要以外はそ

の問題に触れずにおき、現実に競技遂行が可能ないように支えて行くことが大切である」（鈴木，2005）からである。

これらの事例は、いずれも選手がMSに表面上求めていることと、実際に必要とされることが必ずしも一致しているわけではないことを示している。マートン（1991）は人間の行動を「異常な」から「優れた」までの範囲で表し、「ふつう」から「優れた」までの行動を扱うのが心理的スキルの指導・教育の役割であり、「ふつう」から「異常な」までの行動を扱うのが臨床的な支援の役割であると区別している。しかし、事例Xや事例Yのように、一見心理的スキルの指導が適切のように思えても心理的援助が適切なケースや、事例Zのように心理的援助が必要だとしても心理的スキルの指導を通じてやりとりした方が適切なケースもある。

以上のように、選手の表面上の訴えのみでサポート方法を決定するのではなく、「まず選手が何を求めているのか、選手の語ることにじっくり耳を傾けなければならない」（鈴木，2000）。そのことによって、選手がどのような人で、どのような問題（課題）を抱えているのか、どのような関わりが適切であるのかを見立てることが必要である。MSを展開する上では、選手や選手の抱える問題（課題）を「見立て」た後に実践して行くことが必要である。

##### 2) MSにおける「見立て」

「見立て」は初め精神医学の中で土居（1969）によって提唱された概念であり、「患者の症状を正しく把握し、患者と環境の相互関係を理解し、どの程度まで病気が生活の支障となっているかを読み取ることである」。その後、「見立て」は精神医学だけではなく、カウンセリング、その他の領域でも問題の理解、支援方法、予後などを含めたものとして用いられている。スポーツ選手のMSにおける「見立て」は、「選手の問題（課題）を正しく把握し、選手の置かれている状況を理解し、その問題が選手の競技（日常）生活の中でどの程度支障になっているかを読み取り、どのようなサポートが必要か、予後はどのようなものであるかを理解すること」

である。

本研究の事例では，選手の問題とその状況を理解するために，選手の競技状況や競技歴，生育歴について聴き，それらの情報を踏まえながら，メンタルトレーニングの理論的背景や人格発達論を手がかりに選手の問題状況の理解を試み，適切なサポートを考えていった。必要なMSを「見立て」するためにスポーツ心理学や臨床心理学の理論を援用したのである。このように，選手を理解し必要とされるMSを「見立て」するには，選手の話を受容することに加えて，選手理解に必要な自身の拠って立つ理論を身につけることが必要である。

しかし，こうした「見立て」で援用される理論について河合（1996）は，「理論が当人（クライアント）にとって生きたものとして実感されること」を指摘している。事例Zを例にすると，“あなたは，人格発達論から考えて，家族的な背景から心理的基盤の弱いところがあり，そのことが不安の喚起や制御不能になることと関係していると考えられる”といったように診断的に選手の問題を決めつけることは，選手の「実感」から遠のくことになり，「見立て」とはならない。理論を援用しつつ，選手が「実感」を持てるような問題解決の見通しを伝えることが必要である。そのためには，まずはMSの専門家自身が，選手の話全体を捉えながら選手の状況が「実感」できるように（イメージできるように）聴いていかなければならない。「単に理論に人間を当てはめたり，人間を理論に当てはめてみたりする」ことは避けなければならないのである。

以上のように，MSにおける「見立て」では，馬場（1996）が指摘するように，「必要な情報を聴き取る」と「必要な基礎知識を身につけること」の両者を適切に組み合わせていく訓練が必要になる。そして，そのことによって，選手を「一人の人間として全体的に理解すること」（土居，1992）が可能となる。

### まとめ

本研究は，選手が抱くMSに対するイメージや期待について調査し，MSに求められる活動

や実施すべきサポートを検討することを目的とした。調査1では，MSに対する一般的な傾向を捉え，MSに必要とされる活動について検討した。そして，調査2では，面接によって選手の抱くMSのイメージや訴えの詳細を捉え，その中身から具体的にどのように必要とされるMSを見立て，展開していくのかについて検討した。

選手が抱くMSに対するイメージや求めるものは，MSの活動や役割と一致する傾向にあった。しかし，実際にMSを展開するためには，個々の選手の抱くイメージや求めていることについて，じっくりと話を聴いていく必要があることが示された。また，ただ単に情報を集めるように話を聴くのではなく，自身の拠って立つ理論を手がかりにしながら，選手の課題が「実感」できるように聴いていき，選手に必要なMSを「見立て」てサポートすることが必要であることが明らかとなった。このことは，例えば「過緊張で実力発揮できない」と訴えられた場合に，すぐにリラクセーションの技法を適用するといった対処療法的な問題の捉え方を再考する必要性を示唆するものである。

ところで，これまで心理臨床の場面で用いられてきた「見立て」の概念が，本研究を通じて，スポーツ選手のMSでも適用すべき重要な概念であることが示唆された。どのような「見立て」を持って，どのようにサポートしたのか，そして，どのようにサポートが展開していったのかを検討することによって，MSの何が適切で何が不適切だったのか，どのような選手にどのようなサポートが必要なのかが明らかになっていくだろう。そのためには，「見立て」を持った実践事例の報告や事例研究の積み重ねが必要になるだろう。

また，「見立てとは，長い面接経過全体を通して生成され続けていく動的な営みである」（中野，2004）ため，「見立て」はMSの初回あるいは初期に完結するものではないことにも注意が必要である。本研究では，一回の調査面接から「見立て」の必要性について検討したが，MSを展開していく間においても「見立て」を行いながら実践して行く必要がある。

付記：本研究は、日本スポーツ心理学会第38回大会で発表した内容を加筆・修正したものである。なお、本研究をまとめるにあたって、平成22-24年文部省科学研究費補助金（基礎研究（C）：課題番号22500571）の一部の助成を受けた。

### 文献

- 馬場禮子（1996）見立ての訓練—臨床心理士の場合—。精神療法, 22 (2) : 133-136.
- 土居健郎（1969）「見立て」について。精神医学, 11 (12) : 2-3.
- 土居健郎（1992）方法としての面接, 医学書院.
- 河合隼雄（1996）日本文化における「見立て」と心理療法。精神療法, 22 (2) : 125-127.
- マートン, R : 猪俣公宏監訳（1991）メンタルトレーニング。大修館書店：東京, pp. 77-79.
- 中込四郎（2004）アスリートの心理臨床, 道和書院.
- 中野祐子（2004）心理臨床の場における「見立て」について—初回面接の「見立て」生成プロセスの検討を通して。心理臨床学研究, 22 (1) : 59-70.
- 及川恵（2007）専門的援助に対するイメージの検討—大学生における悩みの開示に関する自由記述調査の結果から—。兵庫大学論集, 12 : 51-59.
- 鈴木壯（2000）メンタルトレーニング 杉原隆ほか（編）スポーツ心理学の世界。福村出版, pp. 199-211.
- 鈴木壯（2001）スポーツ選手の身体とこころ—身体が語ること 山中康裕（監）魂と心の知の探求—心理臨床学と精神医学の間。創元社, pp. 114-121.
- 鈴木壯（2005）スポーツ選手の心理的支援—メンタルトレーニング, スポーツカウンセリング, そして精神医学—。スポーツ精神医学, 2 : 17-21.