

# 高校スポーツ選手に対する認知的カウンセリングの効果

筒井 香<sup>1)</sup> 佐久間 春夫<sup>2)</sup>

Effect of Cognitive Counseling to High School Player

Kaori Tsutsui<sup>1)</sup> Haruo Sakuma<sup>2)</sup>

## Abstract

The purpose of this study was to examine effect of cognitive counseling by Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) to a high school player. In REBT, it is thought that state anxiety is caused by irrational belief (IB). In this study, through cognitive counseling by REBT, the modifying of IB and the learning of RB were tried. The cognitive counseling lasted three months. Moreover, the questionnaire investigation was executed before and after the cognitive counseling, and the player's assessment was done. "Competitive State Anxiety Inventory-2", "Irrational Belief Scale" and "Diagnostic Inventory of Psychological-Competitive Ability for Athletes" were used as a questionnaire. As a result of the cognitive counseling, it was expected that the player's state anxiety is eased. IB is cognitive style such as "I must win". On the other hand, rational belief (RB) is cognitive style such as "Doing best to win is most important". These questionnaire results after the cognitive counseling were as followed; IB had decreased, state anxiety had eased, and psychological competitive ability had improved. Additionally, the qualitative data of discourse with the player in cognitive counseling were analyzed. This analysis result was suggested to lead to a positive action as a result of refusing irrational belief and having rational belief newly even if state anxiety was increased once. From these results, it was thought that cognitive counseling by REBT was effective in sports scene.

(Research Journal of Sports Science in Nara Women's University, 13:23-36, 2011)

Key Words: cognitive counseling, irrational belief, rational belief, state anxiety  
キーワード: 認知的カウンセリング, 非論理的思考, 論理的思考, 状態不安

---

<sup>1)</sup> 奈良女子大学大学院人間文化研究科博士前期課程人間行動科学専攻スポーツ科学コース

〒630-8506 奈良市北魚屋西町

Nara Women's University, Graduate School of Human Culture (Master's course), Department of Human Behavioral Sciences, The Course of Sports Science  
Kitauoyanishi-machi, Nara, 630-8506

<sup>2)</sup> 奈良女子大学文学部人間科学科スポーツ科学

〒630-8506 奈良市北魚屋西町

Nara Women's University, Faculty of Letter, Department of Human Sciences, Sports Science  
Kitauoyanishi-machi, Nara, 630-8506

## 緒言

競技者は試合に臨むとき、様々な強さ・種類の心理的なプレッシャー（ストレッサー）を受けており、その結果、生体のストレス反応として不安や恐れ、喜び、悲しみなどの様々な情動を経験する。情動反応の1つとしての不安（Anxiety）は、イライラ、心配、懸念によって特徴づけられ、負の情動的状态として考えられている。ここでいう不安とは状態不安（State Anxiety）のことであり、何らかの刺激や場面に対するストレス反応として喚起される状態としての不安である。また、不安には特性不安（Trait Anxiety）という比較的安定したパーソナリティ特性としての不安がある（遠藤<sup>4)</sup>）。徳永<sup>2,3)</sup>によると、不安研究の難しさは、特性不安、状態不安が測定できたとしても、不安が何に起因しているかが分析できず、不安を軽減するための指導論が生まれてこないことであり、そうした意味で、不安の多次元の測定方法が考察されていると述べた。近年、状態不安が多次元的な構成体として理論化されていることに対応して、認知的不安、身体的不安、自信のそれぞれ独立した3因子27項目から成る多次元的な状態不安尺度 CSAI-2（橋本ほか<sup>7)</sup>）が多くのスポーツ場面で用いられている。これはスピルバーガーら<sup>20)</sup>による状態不安尺度 STAI を元にマートン<sup>9)</sup>が作成した競技状態不安尺度 CSAI を改編して作られたものである。ここでは、パフォーマンスと認知的不安が負の直線関係、身体的不安とは逆 U 字関係にあると仮定されている（Burton<sup>2)</sup>）。身体的不安が試合が始まると消えるのに対して、認知的不安は消えることがなく、パフォーマンスにマイナスの影響を与えると言われていることから（Martens et al.<sup>10)</sup>）、認知的不安がパフォーマンスに与える影響は大きいといえる。

また、Hardy と Jones<sup>6)</sup> は、逆 U 字仮説に認知不安の次元を加え、3 次元からなる“カタストロフィーの理論（catastrophe theory）”を提唱した。この理論は競技中の急激なパフォーマンスの低下

をもたらすものとしての認知不安を想定しており、認知不安が低ければ、生理的な覚醒・緊張水準はパフォーマンスと逆 U 字関係にあるが、認知不安が高くなるにつれ、生理的な覚醒・緊張水準の比較的高いところで、パフォーマンスが急激に落ち込むことがあるというものである。

また、ストレッサーとなり得る刺激についての認知的解釈の重要性を強調したラザルスと Folkman<sup>8)</sup> は、刺激がストレスになるかならないか、あるいはどの程度のストレスになるかは個人の認知的評価に大きく依存するとしている。

さらに、“理性感情行動療法（Rational Emotive Behavior Therapy : REBT）”を開発した臨床心理学者であるエリス<sup>3)</sup>によれば、心理上の問題となる感情や行動は、対象を歪曲して認知することによって生じるのであり、その歪曲は個人の非論理的思考 irrational belief（以下 IB とする）によって引き起こされるとしている。また、IB は試合での不安と有意な相関があると鳴海・村越<sup>13)</sup>が述べており、IB の変容が状態不安の緩和に繋がると考えられる。

この理性感情行動療法の理論は ABCDE 理論として要約されている。一般的なプロセスは、問題状況（C）の本当の原因は過去の経験（A）のせいではなく、過去の経験（A）により生まれたその人のもつビリーフシステム（B）であり、これには論理的思考 rational belief（以下 RB とする）と IB があるが、この場合は IB が問題状況（C）を引き起こしているとクライアントに指摘する。そして、カウンセラーがクライアントのもつ IB を論破する過程を経て（D）、クライアントが RB である効果的な新しい人生哲学を得るように働きかける（E）というものである。IB とは、「ねばならない」「なくてはならない」「べきである」「当然である」という must で表わされる要求・命令・絶対的な考え方であり、RB とは、「できるなら～であるにこしたことはないが、～できなかったからといって最悪の事態ではない。」という考え方である。

従来の心理臨床場面では、クライアントの心理上の問題となる感情や行動の改善のために、理性

感情行動療法を用いたカウンセリングが行われている。一方で、スポーツ場面では、競技者の心理上的問題となる感情や行動の改善のために、イメージトレーニングやプラス思考などのメンタルトレーニング技法が主に用いられているが、これらの技法は競技者の個人的特性や競技特性を軽視したものである場合が多いという指摘がある（多々納<sup>2,2)</sup>）。競技者の個人的特性や競技特性を背景とした、競技者それぞれのIBに着目する理性感情行動療法を用いたカウンセリングは、スポーツ場面においても、競技者の心理上的問題の改善のために有効な心理支援の一つになりうると考えられる。

本研究の目的は、従来心理臨床場面で用いられている理性感情行動療法を用いた認知的カウンセリングが、スポーツ場面における、競技者の状態不安の緩和に効果があるかどうか検討することであった。研究方法は実践型研究であり、1事例のケース・スタディを採った。認知的カウンセリングの効果の検証として、カウンセリング中の会話の質的データの分析を行うと同時に、量的データによって裏づけるために、質問紙調査を実施した。理性感情行動療法を用いた認知的カウンセリング特有の変化のうち、IBの減少に関しては「非論理的思考尺度」を用いて、認知不安の低下に関しては「競技状態不安尺度（CSAI-2）」を用いて検証した。しかし、これらの質問紙は相対的に評価できる指標を持たないので、それを補うものとして「心理的競技能力診断検査（DIPCA.3）」を実施し、IBの変容が起こり、認知不安が緩和されることで上昇すると考えられる競技意欲、精神の安定・集中、自信といった因子の判定値の変化から、相対的にクライアントの変化を評価することとした。

## 方法

### 1. 研究対象者

実践型研究における具体的な研究方法として、1事例のケース・スタディを採ったため、公立T高等学校2年生のサッカー部員1名（X）を対象とした。このチームは競技レベルの違いによりAグ

ループとBグループに分かれて練習を行っており、XはBグループに属していた（Aが上級）。過去にはAグループに入り、練習試合ではレギュラー組の試合に出場したこともあったが、消極的なプレイが目立ち、パスをミスすることも多く、Bグループになってからは控え組での試合出場が続いていた。Xは試合前に過度に緊張し、不安が高まりやすい傾向にあり、状態不安という心理状態を表すケースの典型例と考えられたため、ケースとして焦点をあてた。

### 2. 認知的カウンセリング実施前のアセスメント

調査1として、心理的競技能力診断検査（DIPCA.3）と競技状態不安尺度（CSAI-2）、非論理的思考尺度、自由記述式による報告の4種類の質問紙によってアセスメントを行った。

徳永・橋本<sup>2,4)</sup>が作成したDIPCA.3は、競技意欲、精神の安定・集中、自信、作戦能力、協調性の5因子で構成されており、回答は“ほとんどそうでない”から“いつもそうである”までの5件法で求めた。診断結果は5段階判定で示された。

CSAI-2は認知的不安、身体的不安、自信のそれぞれ独立した3因子27項目から構成されている。回答は“まったくそうでない”から“まったくそうである”までの7件法で求めた。毎年定期戦である公立K高等学校との試合でXがリザーブ戦（控え組の試合）に出場した試合を振り返り、回答してもらうこととした。

筆者が作成した非論理的思考、自己効力感、練習・生活状況の3下位尺度からなる「競技場面で状態不安が高まる人の特性」という質問紙のなかから、本研究では、「非論理的思考尺度（表1）」を用いた。回答は“まったくない”から“いつもある”までの7件法で求めた。

自由記述式による報告は、“自分の誤った信念システム（思い込み）”と、“パフォーマンス向上のために修正したい自分の行動や思考の癖”について自由に回答を求めた。本研究ではこれらをクライアントであるXの主訴とした。

表1 非論理的思考尺度

下にはネガティブな考え方について書かれています。あなたは下のように考えることがどれくらいありますか。  
それぞれについて、あまり時間をかけないで普段からのあなたの考え方を最もよく表している答えの番号を○で囲んでください。

	1	2	3	4	5	6	7
	ま	な	あ	と	あ	か	い
	っ	い	ま	き	る	な	っ
	た		り	ど		り	も
	く		な	き		あ	あ
	ない		い	あ		る	る
	い			る			
1. 私はどちらかと言えばマイナス思考である	1	2	3	4	5	6	7
2. 私はどちらかと言えば運がない	1	2	3	4	5	6	7
3. 私はどちらかと言えばここぞというときに失敗するタイプだ	1	2	3	4	5	6	7
4. 試合前に緊張しては良いプレイはできないのではないと思う	1	2	3	4	5	6	7
5. プレイの出来や勝敗で自分の価値を評価されそうな気がすることがある	1	2	3	4	5	6	7
6. 試合が終わる前に勝敗を気にしてしまうことがある	1	2	3	4	5	6	7
7. 試合の初めに調子が悪いときは最後までうまくいかないことが多い	1	2	3	4	5	6	7
8. 私はどちらかと言えばミスをして人から非難されることが怖い	1	2	3	4	5	6	7
9. 私はどちらかと言えば簡単なミスをすることが多い	1	2	3	4	5	6	7
10. プレイするときにうまくいかない気がしてしまう	1	2	3	4	5	6	7

### 3. 認知的カウンセリング

#### 3-1) 認知的カウンセリングの手法

IB をRB に変容する理性感情行動療法を用いた認知的カウンセリングを実施した。

#### 3-2) 認知的カウンセリングの手続き

##### ①インフォームドコンセント

カウンセリング実施前にインフォームドコンセントを行い、研究対象者であるXの承認を得た。本研究はカウンセリングの形式を採ったので、研究対象者であるXはクライアント、研究者である筆者はカウンセラーの役割を果たした。

##### ②非論理的思考への気づきと論破

カウンセリングルームでの初回カウンセリング(#1)では、質問紙調査によるアセスメントを行って判明した、現在Xが抱えている問題状況(C)を挙げて、苦悩誘発体験となるネガティブな経験(A)をしたことにより、問題状況(C)が生じることとなった背景には、IBの存在があるという気づきを与えるように努めた。そして、Xの持つIBを論破し(D)、効果的な

新しい人生哲学を提示することによって、XがRBを学習できるようにサポートを行った(E)。

##### ③論理的思考の定着

カウンセリングルームにおいて1回45分間程度のカウンセリングを4回、またグラウンドにおいて声をかけることによる相談やアドバイスを中心としたカウンセリングを練習中に4回、試合時に3回と、3ヶ月間に亘って計11回行うことによって、Xが初回カウンセリング(#1)で学んだRBの定着を目指した。従来心理臨床場面で行われるカウンセリングでは、カウンセリングルームなど室内で実施することが一般的である。しかし、本研究では理性感情行動療法を用いた認知的カウンセリングを、スポーツ場面において応用する方法を採っているため、カウンセリングルーム以外に、クライアントの主な活動場所であるグラウンドにおいても認知的カウンセリングを実施した。質問紙調査と認知的カウンセリングの実施日とその内容については、表2に示した通りであった。

表2 質問紙調査と認知的カウンセリングの実施時期とその内容

実施日	実施内容
2009年 6月21日	心理的競技能力診断検査 (DIPCA.3) 競技状態不安尺度 (CSAI-2)
7月9日	非論理的思考尺度 自由記述式による報告
7月9日	カウンセリング (1) 練習後, カウンセリングルームにて
7月16日	カウンセリング (2) リーグ戦前, カウンセリングルームにて
7月22日	カウンセリング (3) 練習後, カウンセリングルームにて
8月11日	カウンセリング (4) 練習中, グラウンドにて
8月19日	カウンセリング (5) 練習中, グラウンドにて
8月27日	カウンセリング (6) 練習後, カウンセリングルームにて
8月29日	カウンセリング (7) 練習試合後, グラウンドにて
9月10日	カウンセリング (8) 練習中, グラウンドにて
9月13日	カウンセリング (9) 選手権大会前後, グラウンドにて
9月16日	カウンセリング (10) 練習中, グラウンドにて
9月20日	カウンセリング (11) 選手権大会前, グラウンドにて
10月9日	心理的競技能力診断検査 (DIPCA.3) 競技状態不安尺度 (CSAI-2) 非論理的思考尺度 質問応答による報告

#### 4. 認知的カウンセリング実施後のアセスメント

##### 4-1) 質問紙調査

調査2として、認知的カウンセリング実施前に用いたDIPCA.3とCSAI-2、非論理的思考尺度の質問紙によって、再びアセスメントを行った。CSAI-2は、選手権大会4回戦にレギュラーとして先発出場した試合を振り返り、回答してもらうこととした。

##### 4-2) 質問応答による報告

質問応答の形式で、X自身に約3ヶ月間に及んだ認知的カウンセリングを振り返ってもらった。

##### 5. 指導者による評価

これまでのXの競技姿勢などに関する評価と、最近のXの変化などに関して、指導者である公立T高等学校サッカー部教諭からコメントを得た。

#### 結果および考察

##### 1. 認知的カウンセリング実施前のアセスメント

DIPCA.3の5段階の判定は、「1:かなり低い」という結果であった。因子別の結果については、協調性が「4:やや優れている」、競技意欲が「3:もうすこし」であったが、精神の安定・集中と自信、作戦能力は「2:やや低い」であった。

CSAI-2の自信の項目については反転項目であったために、数値の割り振りを逆にして得点を計算し、「認知的不安」と「自信」の得点を併せて、本研究で着目した「認知不安」と考えることとした。この認知不安得点は18~126点のうち69点、身体的不安得点は9~63点のうち29点であった。

非論理的思考得点は10~70点のうち46点であ



った。

また、X が考えるパフォーマンス向上のために修正したい自分の行動や思考の癖には、「ミスを引きずるという行動」があり、これはX が考える自分の誤った信念システムである“ミスをする周囲の人から下手だと思われる”という思考が、ミスをした後に思い浮かぶことから引き起こされると考えられた。他にも、パフォーマンス向上のために修正したいとX が考えた「前へ行くプレイを恐がること」や「足元を見てプレイをする」という行動は、誤った信念システムとX が考えた“ミスをする周囲の人から下手だと思われる”、“ミスをするとは最悪である”という思考によって引き起こされると考えられた。

## 2. 認知的カウンセリング

### 2-1) 非論理的思考への気づきと論破

初回カウンセリング（#1）の進め方の一例は、以下の通りであった。「X は試合中にパスミスや判断ミスをしたとき、そのミスを引きずることで次のプレイに集中できないという問題状況を抱えており（C）、それはミスをしたという過去の出来事（A）のせいであると考える傾向にあるが、同じようにミスをしたとき、次のプレイに気持ちを切り替えて集中している選手もいる。問題状況（C）の本当の原因は、ミスをしたという過去の出来事（A）のせいではなく、“ミスをしてはいけない”、“ミスをしたので調子が悪い”といった must で表わされる絶対的に決めつける考え方である過度の失敗不安や過度に一般化する IB にあるのではないだろうか。」といった問いかけを行った。これに対して、X は「確かに自分は“ミスをしてはいけない”、“ミスをしたら最悪や”っていう思いが強すぎる気がする。」と答えた。X が自分の IB の存在に気づいたところで、「ミスはしないにこしたことはないが、絶対にしてはいけないというものではない（D）。どんな選手もミスはある。ミスをしたら取り返すことが大切であるという考え方こそが、次に繋がるプレイを生み出す RB ではないか（E）。」と IB を論破し、新たな思考となる RB を提示した。

X は自分が現在抱えている問題状況が、過去の出来事のせいではなく、自分自身の持つ IB によって、誤った状況認知を行ってしまっていることによるものだと気づいた様子で、何度も頷いていた。

### 2-2) 論理的思考の定着

2 回目以降のカウンセリングは、X が語るエピソードを ABCDE 理論に沿って考え、RB が新たな思考の癖として定着することを目的として実施した。以下に、認知的カウンセリングの中で出てきた X にとって重要と思われるエピソードの一部を示した。会話内容の提示では、「C」がカウンセラーである筆者の言葉を、「X」がクライアントである X の言葉を表している。また、【考察】は、カウンセリングを通じた X の思考の推移に関する推考と、カウンセラーの発言の意図を記したものである。

#### カウンセリング（#2）

C：今の目標は？

X：夏の大会に出場することが目標です。

C：そのためには自分に何が足りない？

X：積極性が本当に足りない。前を向いて自分でいくプレイがしたい。

C：消極的なプレイになってしまうときはどんな考えが頭に浮かんでる？

X：ミスをしたくないから、あんまり自分のところにボールが来て欲しくないって思ってしまうこともある。・・・①

C：やっぱりミスを恐れる気持ちが強いね。それが実際のプレイにもマイナスの影響として繋がっているかな？

X：ミスを恐れてチャレンジしようとしないと、間違った声かけをしてはいけないと思うことは試合ではよくある。

C：間違った声を出さないにこしたことはないけど、絶対に間違っ  
てはいけないということはないと  
思う。失敗して、指摘されて学ぶこともあるよ  
ね。・・・②

声を出さずにプレイするよりも、出した方がプラスになると思わない？

X：そう思う。でも、周囲の人からプレイを下手と  
思われることや、指摘されることは怖い。・・・③

C: ミスを恐れる気持ちの裏には、“下手と思われてはいけない”、“指摘されてはいけない”という思いが強そうやね。

X: そう思います。

C: 下手と思われたり、指摘されることは、ないにこしたことはないかもしれないけど、あったとしても決して悪いことではないと思うよ。そこから学んで、うまくて強いプレイヤーになることが大切やからね。…②

最近の練習はどう？

X: B でやっていると、周りとの動きがうまくいなくて、A のメンバーならわかってくれるのについて思ってしまった。…④

C: うまくいかなかったときに、声で指示できた？

X: 最初の方はできたけど、だんだんできなくなってしまった。…⑤

C: B でやると、A とは技術的なレベルの差もあるし、うまくいかなくても当然やよね。“周り自分の動きを絶対にわかってくれないといけない”っていうことはないよね？どう考えればよかったかな？

X: うまくいかなくても、自分が指示の声を出そうって思えばよかった。…⑥

C: そうやね、うまくいかない中で、どれだけ声を出せるか、積極的にやれるかが大切。“誰かが指示してくれる”という人任せの思考も、非論理的な思考やよね。まずは、B グループで今の自分の課題に取り組んでみよう。

#### 【考察】

ミスをしたくないという想いを語るときは、表情も自信がなさそうな様子で、視線も下向きであった。返答にも間があり、とても言いにくそうにしている感じが感じられた。これが X の本音であり、消極的なプレイなどの問題状況を引き起こしている思考の 1 つであると考えられ、過度の失敗不安という IB の存在が感じられた。…①

カウンセラーは ABCDE 理論を意識して、IB の論破と RB の提示を行った。…②

「周りの人からプレイを下手と思われることや、指摘されることは怖い。」という発言からは、X の消

極的なプレイの背景には、ミスを恐れる気持ちがあるが、その背景には、人からどう評価されるかを非常に気にする過度の承認要求の IB があること、つまり人から下手だと思われることや、非難されることを極度に恐れていることがあると考えられた。…③

「A のメンバーならわかってくれるのに。」という発言からは不満が感じられ、人への過度の要求という IB があったといえる。また、X の表わしたイライラや不満は、自分が B グループになった事実を受け入れることができていないことの表われでもあり、その背景には、“自分は B グループに降格してはいけない”、“B グループへの降格で自分の価値を評価されてしまった”という must で表わされる絶対的に決めつける思考や、ネガティブな推論という IB があると考えられた。…④

また、「(指示の声を出すことは) 最初の方はできたけど、だんだんできなくなってしまった。」という発言から、IB によって不満の感情が生まれると、途中で諦めてしまうという問題状況に繋がる可能性があること示唆された。…⑤

すでに ABCDE 理論の理感情行動療法を経験していたので、IB の論破は容易にできた様子だった。…⑥

#### カウンセリング (#3)

C: この間のカウンセリングでは、イライラして練習楽しめてなかったみたいやっただけど、最近はどう？

X: あれ以来、やれることをやろうって意識を持てるようになった。…①

C: それはいい変化やね。

X: でも暑さに負けて練習をしんどいと思ってしまふ。

C: そう思うとプレイはどうなる？

X: 甘えたプレイになってしまう。

C: 暑くてしんどいという思いが頭をよぎって頭の中を支配しだすと、プレイ面も悪くなるんやね。…②

非生産的なネガティブシンキングかな。

X: そうですね。でもやっぱり最近暑くてしんどくて、それに支配されてしまう。

C: 最近暑くなってきたもんね。暑くてしんどいというのは事実やから、そう感じるのがダメというよりは、しんどいことをしんどいと、そのまま捉えてしまっていることがダメなんちゃうかな？

X: そうかも。

C: しんどいけど、楽な練習なら意味がないとか、ここで頑張るから試合のラスト 5 分走り負けなとか、角度を変えて見てみたらどう？

X: そう考えたら、少し元気になるような気がする。

C: 生産的なポジティブシンキングやね。  
角度を変えて考えてみるだけで、気が楽になったり、しんどいことにも意味や価値を見出すことができる可能性が十分にあると思うよ。・③  
例えば、“暑い→しんどい”で終わるのか、“暑い→しんどい→でもここで頑張るから意味がある”って考えるのか、どっちが充実した練習をするために必要な考え方かな？たまたま、ポジティブシンキングをしようって言われると、“暑くない、寒い”って言うてみたりする人がいるけど、それやったら嘘を言ってるって自分で思ってしまうし、論理的な思考とは違うよね。“暑い”とか“しんどい”って思ったとき、次にどう考えるかが重要やね。

X: 3 種類の（思考の）違いに気をつけたいです。

C: 他の B のメンバーや 2 年生はどう？

X: 2 年生はみんな頑張ってる。でも B グループの中には、“B なんやねん”って少し不満に思ってる人もいる。

C: そう言われてどうした？

X: “俺らで B 変えよう”って言った。・④

C: そう言えるようになったのは、論理的でポジティブな思考を X が持てるようになったからやね。前までは“周りには自分の思うように動くもの”っていう非論理的な思考を持ってたから X 自身もイライラしてたけど、今は同じようにイライラしてる人を励ます余裕もできたね。大事なことやと思うよ。・⑤

## 【考察】

「やれることをやろうって意識を持てるようになった。」という発言からは、前向きな意欲が感じられた。“自分は B グループに降格してはいけない”、“B グループへの降格で自分の価値を評価されてしまった”という決めつける思考や、ネガティブな推論という IB を論破し、B グループでの自分を受け入れたと解釈でき、成長に向かう大きな一歩であると考えられた。・①

カウンセラーは X の IB が問題状況を引き起こしているということを、X 自身が自覚できるような言葉掛けを意識した。・②

X は決めつける思考や、ネガティブな推論という IB の傾向があったため、別の視点で物事を捉える考え方を提示した。・③

人から非難されることを恐れている X が、チームメイトの愚痴に対して、それとは相反する自分の意見をしっかりと述べ、「B 変えよう。」と呼びかけたことから、人間関係を築く上でも影響するであろうと思われる、“人から非難されてはいけない”という絶対的に決めつける IB を論破したことが示唆された。また、カウンセリング（#2）の④で、自分が B グループになった事実を受け入れることができていないことの表われとして、不満を口に出したときと違い、B グループの中で中心になって練習を引っ張っていく覚悟が感じられた。・④

「B 変えよう。」など、X が RB に基づく言動をしたという話が出たときには、以前と比べての変化を言葉にして伝えることで、認知的カウンセリングを通じて自分が変化したことを、X 自身が実感できるように心掛けた。・⑤

## カウンセリング（#6）

C: 最近はどうかな？

X: 2 日前の練習で、先生から A でやるように言われて、いい感じです。

C: A でやるように先生に言われてどう思った？

X: ん〜やっぱり嬉しかったけど、A でやれるかなって不安にもなった。

C: 実際にやってみてどう？



X:前にAでやってたときは、ミスをするのが嫌で、  
不安がすごく大きかったけど、今はだいぶ違って  
きた。不安やけど、でも、やれることをやろうっ  
ていう前向きな気持ち。・・・①

【考察】

XがAグループで練習することになったときに、不安を口に出しながらも表情が明るかったことは、印象的であった。たとえ、一度IBが頭に浮かび、不安な気持ちになったとしても、その思考を打ち消し、考え直そうとする良い癖を身につけ始めたことの表われであると考えられた。・・・①

### カウンセリング (#9)

(選手権大会3回戦の試合前)

C:思い切ってやろう。目標としてきた舞台やもんね。

X:はい、ミスを恐れずにプレイしたいと思います。  
・・・①

(チームが試合に勝利し、選手権大会4回戦出場を決めた試合後)

C:今日はどうやった?

X:緊張しすぎるといことがなかったです。少し  
ミスをしても、次取り返そうという気持ちに切り  
替えることができた。・・・②

C:そこは前と大きく変わったとこやね。論理的な思考、ポジティブな思考を持つことができるようになってきたと思う。楽しかった?

X:はい、楽しかったです。

【考察】

先輩の引退のかかる選手権大会に、先発出場するというプレッシャーのかかる状況においても、力強い返事が返ってきた。・・・①

「緊張しすぎるといことがなかった。ミスをし、次に取り返そうという気持ちに切り替えることができた。」という発言からは、試合前には過度に緊張して不安を感じ、試合中はミスを引きずって落ち込んでいた以前までのXを思うと、競技者としての成長が感じられた。・・・②

### カウンセリング (#10)

C:ちょっとミスが多いかな?この間の試合でいいプレイができたことで、逆に守りにはいって  
る?

X:実は昨日と今日、少し調子が悪くて。  
うまくやらないといけないっていう気持ちがあ  
るかも。・・・①

C:1回うまくいくと、次もまたうまくやらないといけないって気持ちになって恐さが出てしまうよね。

X:知らずにそうなっていたみたい。

C:1回うまくいったからといって、次もミスはしない、次もミスをしてはいけないってことはないよね?ミスをしない保証なんてない。同じようにミスをする保証もない。だからこそ、ミスをしないためにはどうしたらいいか考えてプレイしよう。

X:はい、今までやってきた思考を思い返して頑張ります。

【考察】

以前まではうまくプレイできなかった過去の出来事の結果(A)、IBが形成されていたが、今回はうまくプレイできた過去の出来事の結果(A)、“今度もうまくプレイしなければいけない”というIBが形成されるという新たなパターンに出くわした。IBの形成に繋がる出来事(A)が、ポジティブな出来事とネガティブな出来事の2面性を持つ可能性が示唆されたことは、非常に重要なエピソードだと考えられた。・・・①

### 3. 認知的カウンセリング実施後のアセスメント

#### 3-1) 質問紙調査

認知的カウンセリング実施前のアセスメント(調査1)と、実施後のアセスメント(調査2)を比較検討すると、DIPCA.3は「1:かなり低い」から「3:もう少し」へと上昇した(図1)。因子別にみると、認知的カウンセリングを通じて改善を試みていた「自信」と「精神の安定・集中」が、「2:やや低い」から「4:やや優れている」へと上昇したことは、重要な変化と考えられる(図2)。

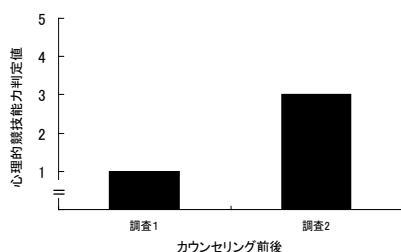


図1 カウンセリング前後の心理的競技能力の判定値

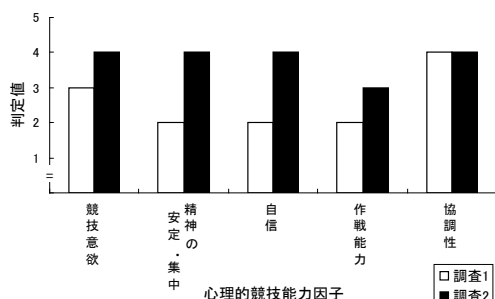


図2 カウンセリング前後の心理的競技能力5因子の判定値

CSAI-2 の認知不安得点は、18～126 点のうち 69 点という結果から、61 点へと 8 点の低下がみられた (図 3)。また、回答のばらつきが、「4：少しそうである」を頂点とした山型のグラフから、「3：あまりそうでない」を頂点としたグラフへとシフトし、これにより認知不安を感じる程度が低下したと読み取ることができた (図 4)。調査 1 ではリザーブ戦での出場であったのに対して、調査 2 は先輩の引退のかかった選手権大会に先発出場した試合で、状態不安が高まりやすい状況であったことを考えると、これらの変化は X にとって有意義な変化であると考えられる。

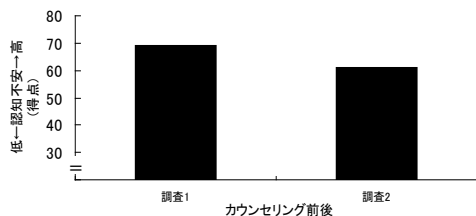


図3 カウンセリング前後の認知不安得点

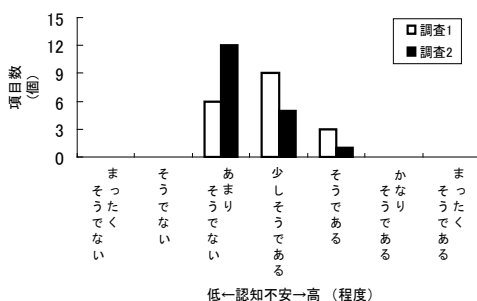


図4 カウンセリング前後の認知不安に関する回答の分布

非論理的思考得点は、10～70 点のうち 46 点という結果から、31 点へと 15 点の低下がみられた (図 5)。また、回答のばらつきが、「5：ある」を頂点とした山型のグラフから、「3：あまりない」を頂点とした山型のグラフへと左側へシフトした (図 6)。これらの結果から、IB を持つ頻度が減少したと読み取ることができ、理性感情行動療法の効果を示す有意義な変化であると考えられる。

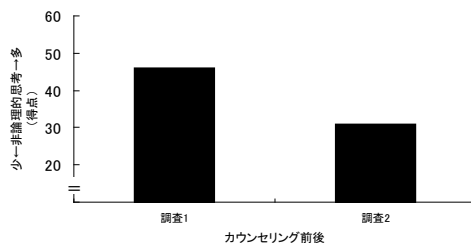


図5 カウンセリング前後の非論理的思考得点

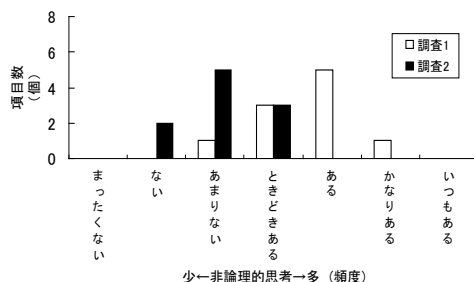


図6 カウンセリング前後の非論理的思考に関する回答の分布

### 3-2) 質問応答による報告

X は認知的カウンセリングを実施する前と比較して、「試合前に感じていた不安をあまり感じなくなった。ミスをしてでも取り返せばいいと思えるようになった。練習でしんどいときは目標を思い出して頑張れた。大会に出場できたことが嬉しくて楽しかった。」などと報告した。「ミスをしたくないからボールが来て欲しくない」と不安に怯えていたXが(カウンセリング(#2)の①), サッカーを楽しむ心やチャレンジする心を持って試合や練習に臨むことができるようになり、試合でピッチに自分が立っていることに喜びを感じられたことは、認知的カウンセリングがXの現実介入した効果を、最も裏づけるものであると考えられた。

### 4. 指導者による評価

Xの変化に関する指導者による評価は、「失敗への恐れ・消極的なプレイ・自信のなさ」というキーワードが浮かび上がる評価から、「積極性・意欲・自信」というキーワードが浮かび上がる評価へと変化した。これは心理的競技能力診断検査の因子別の判定で、「自信」と「精神の安定・集中」、「競技意欲」が「4: やや優れている」に上昇したことと一致するコメントであると考えられた。

## 総合考察

### 1. 認知的カウンセリングの効果の検証

認知的カウンセリングを通じて、認知不安の低下、IBの減少がみられたのに加えて、クライアントの変化を判定値で相対的に評価できる心理的競技能力の向上がみられた。これらの質問紙調査による量的データの結果は、Xの状態不安が緩和され、チャレンジする心を持って競技に臨むことができるようになるために必要な変化である、という点において共通していると考えられた。

また、Xの変化に関する指導者の評価は、質問紙調査で得られた結果と一致するものであった。さらに、カウンセリング中の会話の質的データ分析の結果、「ミスをしてはいけない」、「Aグループ

でやっていけるだろうが」、などのネガティブワードが頭に浮かび、一度はIBになったとしても、「でも…」といった形でその考えを論破し、RBへと変容して、状態不安を緩和する場面が増えていったことが確認された(カウンセリング(#6)の①)。この変化も、質問紙調査から得られたXの変化と一致するものであった。

以上に示したように、認知的カウンセリングの前後におけるXの変化は、量的データである質問紙調査においても、質的データである指導者による評価やXが語ったエピソードにおいても、同様の意味を示すものであると考えられた。これは、認知的カウンセリングの効果が量的データで裏付けられたことを示しており、効果の信憑性は保証されたと考えられる。

### 2. カウンセラーとクライアントの関係性が認知的カウンセリングに与えた影響

心理的作業を共にした働きかけを行う場合、カウンセラーとクライアントの人間関係(関係性)の質が、カウンセリングの效果に大きく影響すると言われている(中込<sup>12)</sup>)。カウンセラーとクライアントの間に安心と信頼の関係であるラポールを形成することが、カウンセラーの初めの課題となる。カウンセラーである筆者はクライアントであるXと同じ公立T高校出身で、サッカー部に所属していたため、Xとは先輩・後輩の関係にあった。また、Xがサッカー部に入部して以来、コーチとして1年以上関わっており、練習や試合、合宿などを共に経験していた。そのため、カウンセラーとXの間には、ラポールが予め形成されていたと考えられ、認知的カウンセリングの效果にプラスの影響を与えたといえる。

また、クライアントにどのようになって欲しいのかというカウンセラーの人間観も、カウンセリングを進める上で影響すると考えられる。カウンセラーの人間観が研究プロセスに影響を及ぼしていることは、自覚しておく必要がある。

### 3. 認知的カウンセリングの質的データ分析から

## たXの思考・感情・行動の関係

佐藤<sup>16)</sup>の「質的データ分析」を参考に、認知的カウンセリングでの会話の分析を行った。まず、会話を文字に書き起こした文章に、何がどのような理由によって起きているのか、登場人物の発言や行為の背景にはどのような意図があるのかなどに注目してコードを書き込むオープン・コーディングを行った。続いて、同じようなテーマを表すコードをまとめ上げ、社会生活の現場で使われているさまざまな言葉を少しずつ理論の言葉としての抽象度の高い概念的カテゴリーに置き換えていく焦点的コーディングを行った。抽象度をさらに上げながらコードを並べ替え、Xの「思考・感情・行動の関係」を図式化した(図7)。

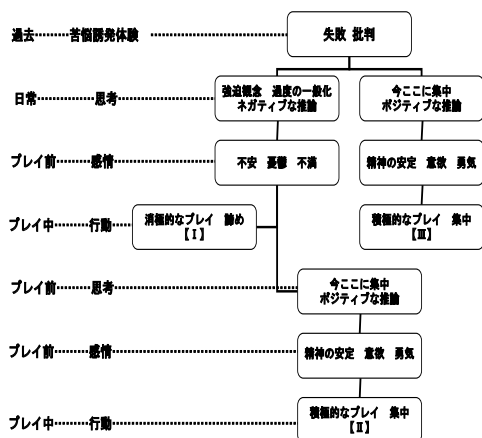


図7 思考・感情・行動の関係

これは、過去の苦悩誘発体験からどのような思考が形成され、その思考がプレイ前(試合前や練習前)にどのような感情を生み、プレイ中(試合中や練習中)にどのような行動に至るのかを示したものである。IBには、「過度の失敗不安・完璧主義・過度の承認要求・ネガティブな過度の一般化・ネガティブな意味づけ・ネガティブな推論・人に対する過度の要求」が浮かび上がり、さらに、その中の「過度の失敗不安・完璧主義・過度の承認要求・人に対する過度の要求」は、mustで表わされる要求・命令・絶対的な考え方である「強迫

観念」にコーディングできた。よって、Xの持つIBは、「強迫観念・ネガティブな過度の一般化・ネガティブな意味づけ・ネガティブな推論」の4つにまとめられた。IBが生み出す感情として、「不安・憂鬱・不満」といったコードが、その結果生じる行動として、「消極的なプレイ・諦め」といったコードが挙げられた。また、Xの持つRBは、「今ここに集中・ポジティブな推論」といったコードにまとめられた。RBが生み出す感情には、「精神の安定・意欲・勇気」といったコードが、その結果生じる行動には、「積極的なプレイ・集中」といったコードがそれぞれ挙げられた。

認知的カウンセリングを行う前のXの行動に至る道を表わしたものが図7の【I】であり、認知的カウンセリングを行った後のXの行動に至る道を表わしたものが【II】である。プレイ前に不安や憂鬱の感情になるところまでは同じであるが、その後は、消極的なプレイや諦めという行動が起きる【I】の場合と、「ミスはしないにこしたことはないが、ミスをしたからといって最悪の事態ではない」というようにIBを論破し、「ミスをしないために今できることに集中する、そしてミスをしたら取り返すことが大切である」というRBを持ち直すことにより、精神が安定し、ミスを恐れない積極的で集中したプレイという行動が起きる【II】の場合とに分かれることが、Xとのカウンセリングを通じて見出された。認知的カウンセリングの経験により、【II】で示された新たな思考の段階を通るようになったことが、Xのプレイ中の行動変容に繋がったといえる。それに対して、【III】の行動に至る道は、【I】や【II】と同様の苦悩誘発体験をしても、IBをもたないので、不安や憂鬱の感情に陥らずに、適切な行動ができる例を表わしている。理性感情行動療法を通じて、【I】から【III】へとXの思考・感情・行動を変容する過程には、【II】の段階を通る必要性が本研究の事例から示唆された。約3ヵ月に及ぶ認知的カウンセリングを通じて、XはIBを論破する癖を身につけ始めたが、RBが新しい思考の癖として定着するまでには至らなかったといえる。

#### 4. スポーツ場面における認知的カウンセリングの有効性

認知的カウンセリングは問題解決に即効性を持つ技法とはいえないが、競技者の思考の変容に、長期的に取り組む心理支援の一つとして、スポーツ場面においても競技者の心理上の問題の改善のために有効であると考えられる。また、どういった出来事が心理的なプレッシャーとなり、IBの形成に繋がるかは、個人特性が大きく影響するため、押し並べて一般化することが難しいことも示唆された(カウンセリング(#10)の①)。よって、理性感情行動療法を実施する際には、集団形式ではなく、カウンセリングという形態を採り、競技者一人一人の個人特性や、過去に経験した出来事などを踏まえて、競技者が抱える様々なIBを探る必要があるといえる。

#### 要約

本研究の目的は、従来心理臨床場面で用いられている理性感情行動療法を用いた認知的カウンセリングが、競技者の状態不安の緩和に効果があるかどうか検討することであった。理性感情行動療法では、心理上の問題となる感情や行動は、対象を歪曲して認知することによって生じると考えられている。そのため、認知的カウンセリングにおいて、競技者の認知的側面にアプローチし、非論理的思考(IB)を論理的思考(RB)に変容することで、パフォーマンス低下に繋がるとされる認知不安の緩和を試みた。IBとは、mustで表わされる要求・命令・絶対的な考え方であり、RBとは、“～できるにこしたことはないが、～できなかったからといって最悪の事態ではない”という現実には則した考え方のことである。研究方法は実践型研究であり、高校スポーツ選手を対象に、1事例のケース・スタディを採った。認知的カウンセリングの効果の検証として、カウンセリング中の会話の質的データの分析を行うと同時に、量的データでの裏づけとして、カウンセリングの前後に、質問紙調査を実施した。質問紙には、非論理的思

考尺度、競技状態不安尺度(CSAI-2)、心理的競技能力診断検査(DIPCA.3)を用いた。

認知的カウンセリングを通じて、選手はIBを論破する癖を身につけ始め、認知不安を緩和する場面が増加したことが確認された。また、カウンセリング後の質問紙調査の結果、IBの減少、認知不安の低下、心理的競技能力の向上がみられた。認知的カウンセリングの前後における選手の変化は、質的データも量的データも、同様の意味を示すものであり、認知的カウンセリングはスポーツ場面においても、競技者の心理上の問題を改善する心理支援になることが示唆された。

#### 文献

- 1) Bandura, A. (1977) Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review* 84 : 191-215.
- 2) Burton, D. (1988) Do anxious swimmers swim slower? Reexamining the elusive anxiety-performance relationship. *Journal of Sport & Exercise Psychology* 10 (1) : 45-61.
- 3) エリス, A. : 野口京子訳 (1999) 理性感情行動療法. 金子書房: 東京.
- 4) 遠藤俊郎 (2005) 情動のコントロール技法. 日本スポーツ心理学会編 スポーツメンタルトレーニング教本 (増補版). 大修館書店: 東京.
- 5) 遠藤俊郎 (2005) 競技不安. 徳永幹雄編 教養としてのスポーツ心理学. 大修館書店: 東京.
- 6) Hardy, L. (1990) A catastrophe model of performance. In: Jones, J. G. and Hardy, L. (Eds.) *Stress and performance in sport*. Wiley: Chichester.
- 7) 橋本公雄・徳永幹雄・多々納秀雄・金崎良三 (1984) スポーツ選手の競技不安の解消に関する研究. 福岡工業大学エレクトロニクス研究所所報 (1) : 77-86.
- 8) ラザルス, R. S・フォルクマン, S. : 本明寛・春木豊・織田正美監訳 (1991) ストレスの心理学—認知的評価と対処の研究. 実務教育出版: 東京.
- 9) Martens, R. (1977) *Sport Competition Anxiety Test*. Human Kinetics.



- 10) Martens, R., Burton D., and Vealey, R. S. (1990) Competitive anxiety in sport. Human Kinetics : Champaign, IL.
- 11) 中込四郎 (1997) 身体を介して不安を訴えた選手へのカウンセリングから. 体育の科学 47 (3) : 185-188.
- 12) 中込四郎 (2005) メンタルトレーニング実施上の原則. 日本スポーツ心理学会編 スポーツメンタルトレーニング教本 (増補版). 大修館書店: 東京.
- 13) 鳴海恵理子・村瀬 真 (1996) バスケットボールにおける非論理的思考と取り組みの関係. スポーツ心理学研究 23 (1) : 16-23.
- 14) ロジャーズ, C. R. : 伊藤 博編訳 (1996) サイコセラピーの過程. ロジャーズ全集 (4). 岩崎学術出版社: 東京.
- 15) 佐久間春夫 (1997) 不安がパフォーマンスに与える影響. 体育の科学 47 (3) : 175-179.
- 16) 佐藤郁哉 (2008) 質的データ分析法: 原理・方法・実践. 新曜社: 東京.
- 17) 関矢寛史 (2004) メンタルトレーニングの実践的研究. 日本スポーツ心理学会編 最新スポーツ心理学—その展望と軌跡. 大修館書店: 東京.
- 18) 下山晴彦 (2000) 事例研究. 下山晴彦編 臨床心理学研究の技法. 福村出版: 東京.
- 19) Spilberger, C. D. (1966) Theory and research on anxiety: Anxiety and Behavior. Academic Press: New York: 3-20.
- 20) Spielberger, C. D., Gorsuch, R. L. and Lushene, R. E. (1970) Manual for State-Trait Anxiety Inventory (Self-Evaluatin Questionnaire) . Consulting Psychologists Press: California.
- 21) 鈴木 壯 (2004) 負傷 (ケガ)・スランプの意味. それらへのアプローチ. 臨床心理学 4 (3) : 313-317.
- 22) 多々納秀雄 (1995) スポーツ競技不安に関する初期的研究の動向: 新たな競技不安モデル作成のために. Journal of health science 17 : 1-23.
- 23) 徳永幹雄 (1997) 不安をどのように測定するか. 体育の科学 47 (3) : 205-210.
- 24) 徳永幹雄・橋本公雄 (2000) 心理的競技能力診断検査 (DIPCA.3) . トーヨーフィジカル.
- 25) 土屋裕睦 (1994) 積極的思考. 中込四郎編 メンタルトレーニングワークブック. 道和書院: 東京.