View metadata, citation and similar papers at core.ac.uk
brought to you by CORE
provided by Kwansei Gakuin University Repository

関西学院大学リポジトリ
Kwansei Gakuin University Repository

ジュニア選手の競技不安に対する認知行動療法

著者	栗林 千聡
URL	http://hdl.handle.net/10236/00028204

氏　　名	**栗　林　千　聡**
学位の専攻分野の名称	博 士（心理学）
学 位 記 番 号	甲文第187号（文部科学省への報告番号甲第680号）
学位授与の要件	学位規則第４条第１項該当
学位授与年月日	2019年３月16日
学 位 論 文 題 目	**ジュニア選手の競技不安に対する認知行動療法**
論 文 審 査 委 員	（主査）准教授　佐　藤　　寛
	（副査）教　授　米　山　直　樹
	笹　場　育　子（専任講師）

論 文 内 容 の 要 旨

本博士論文の著者，栗林千聡氏は臨床スポーツ心理学（Clinical Sport Psychology）と呼ばれる学問領域において，ジュニア選手の競技不安に着目した研究を行ってきた。臨床スポーツ心理学とは，スポーツ心理学と臨床心理学の視点を統合し，アスリートのパフォーマンスと精神的健康の向上に心理学の技術を応用した新たな領域である（Gardner & Moore, 2006）。栗林氏の博士論文の目的は，スポーツ心理学の領域において1970年代から続く競技不安の研究と，臨床心理学の領域で発展してきた若年層の不安症に対する認知行動療法の研究から得た着想に基づき，ジュニア選手の競技不安の背景となる心理学的過程を認知行動療法的アプローチに基づき実証的に明らかにし，新たな認知行動療法プログラムを提案することである。

本博士論文は７つの章から構成されている。第１章では，Spielberger（1975）の状態－特性不安モデルから展開したスポーツ心理学領域における競技不安研究と，Kendall & Chansky（1991）や石川（2013）に代表される臨床心理学領域における若年層の不安症に対する認知行動療法研究に関する先行研究を概観している。また，先行研究に関する一般的な記述的レビューに加えて，研究１ではジュニア選手を対象とした調査研究を新たに行い，競技不安がジュニア選手のうつ病や不安症のリスク要因となる可能性を指摘している。さらに，研究２ではジュニア選手の競技不安に対する心理学的介入の系統的レビューを行い，この分野における心理学的介入の効果研究を整理している。これらの概観を通じて，第１章では特に若年層の不安症に対する心理療法として成果を上げてきた認知行動療法の視点をジュニア選手の競技不安に応用することで，臨床的に実用性の高い心理的技法の開発が可能になることを強調している。その一方で，ジュニア選手の競技不安に対する認知行動療法に関する研究は，理論的背景が実証的に明らかにされているとは言い難く，その介入メカニズムには不明な点も多いことも指摘されている。

第２章では，本博士論文において解決すべき３つの課題が焦点づけられた。すなわち，①ジュニア選手に特異的にみられる認知変数のアセスメント法が未確立であること，②ジュニア選手の競技不安の心理学的背景を明らかにした認知モデルが存在しないこと，③実証的な基礎研究に基づいた認知行動療法プログラムが開発されていないこと，である。

第３章の研究３では，ジュニア選手に特異的にみられる認知変数の１つとして競技生活における自己陳述を取り上げ，そのアセスメント法として自己報告尺度を新たに作成している。研究４では，研究３において作成された尺度を用いた調査研究によって，競技生活における自己陳述とジュニア選手の競技不安との関連を明らかにしている。

第４章の研究５では，ジュニア選手に特異的にみられるもう１つの認知変数である，競技生活における認知の誤りの自己報告尺度を新たに作成している。研究６では，研究５で作成された尺度を用いた調査研究を行い，競技生活における認知の誤りとジュニア選手の競技不安との関連を示している。

第５章の研究７では，研究３から研究６において得られた知見に基づいてジュニア選手の競技不安の心理学的背景に関する認知モデルを作成し，調査研究によって得られたデータからモデルの妥当性を検証した。その結果として，競技生活における認知の誤りは，ネガティブな自己陳述を促進する一方でポジティブな自己陳述を抑制し，最終的に競技不安を高めるに至ることを示すモデルの妥当性が認められた。

第６章では，研究７において作成されたモデルに基づく，ジュニア選手の競技不安に対する新たな認知行動療法プログラムの提案がなされた。プログラムは60分×４セッションで構成され，競技不安の背景となる認知変数の変容技法を用いることでジュニア選手の競技不安の改善を目指すものである。

第７章の全体的考察では，７つの研究から得られた知見を踏まえて，臨床スポーツ心理学領域における本研究の意義が議論されている。栗林氏の議論は本博士論文がもたらすスポーツ心理学と臨床心理学の双方にまたがった学術的展開への提言から，競技不安に悩むジュニア選手への個別の臨床実践への具体的な示唆にまで及び，博士論文を結んでいる。

論文審査結果の要旨

栗林氏の博士論文研究は，スポーツ心理学と臨床心理学の領域にわたるものであるが，基盤となる視点は認知行動療法から着想を得たものであり，その学術的な位置づけが博士論文中に明示されている。臨床スポーツ心理学は2000年代後半に体系化された比較的新しい学問領域であり，特に日本において行われた実証研究としては先駆的な研究である。栗林氏は自身が第一線で活躍したテニス選手であり，後進を育成するコーチでもあったことからジュニア選手の競技不安の問題に注目し，卒業論文から博士論文に至るまで一貫してジュニア選手への認知行動療法の応用に取り組んできた。研究者，実践家，アスリート，コーチといった多角的な観点からこの問題にアプローチすることのできる，稀有な人材であるといえよう。

論文内容の要旨において述べたように，スポーツ心理学と臨床心理学にはそれぞれに研究の蓄積が既に存在する。しかしながら，この２つの領域の学問的交流はあまり活発ではなく，蓄積された知見が相互に研究の新たな展開をもたらす機会はこれまで限られていた。栗林氏はジュニア選手の競技不安というテーマを通じて２つの領域の相互作用を引き起こし，心理学的な支援のあり方にイノベーションをもたらした。本博士論文における研究は，ジュニア選手を対象とした丹念なデータ収集の積み重ねによって実現されており，その手堅い研究姿勢は評価に値する。

競技不安というスポーツ心理学の伝統的な課題に対して，不安症の認知行動療法という臨床心理学のソリューションが有望であることを示した点は，本博士論文における最も重要な貢献と言える。不安症の認知行動療法は，若年者を対象とした心理療法の中でも最も優れたエビデンスを持つ代表的な技法であるが，アスリートに焦点を当てた研究は限られていた。本博士論文では単に既存の認知行動療法の視点をアスリートにそのまま当てはめるのではなく，スポーツの文脈への深い理解と丁寧なデータ収集に基づく手法がとられており，スポーツ心理学と臨床心理学のいずれの領域に対しても説得力のある知見をもたらすことを可能にした。

本博士論文に含まれた各研究は国内外の主要学会において精力的に発表され，栗林氏の学会発表は26回（うち国際学会は11回），シンポジウム登壇は６回に及ぶ。学術論文は７本が出版されており，うち３本は学会誌に掲載された査読つき論文である。栗林氏は日本学術振興会特別研究員として博士論文研究を遂行してきたが，多様なスポーツ種目におけるメンタルトレーナーや，精神科クリニックの心理士としての実務にも携

わってきた。大学院在学中に臨床心理士の資格を取得しているほか，公認心理師の国家試験にも既に合格している。４月からは信州大学教育学部の特任講師として採用が決まっており，研究，教育，実践の各方面において一層の活躍が期待される。

今後の課題として，口頭試問では日本と海外のジュニアスポーツの文化的差異の問題が指摘された。日本では多くのジュニア選手が部活動に所属してスポーツに取り組んでおり，海外におけるジュニア選手のスポーツ環境との違いが，認知変数の内容に影響を及ぼしている可能性について検証が必要であることが議論された。また，本博士論文で提案された認知行動療法プログラムの最終的な評価は，複数の効果研究による批判的検証を経て定まるものであることが確認された。栗林氏はこれらの重要な課題に十分な理解を示し，今後の研究における明確な方向性について回答がなされたことを付け加えておきたい。

栗林氏は2019年１月25日に本博士論文の公開発表を本学Ｆ号館で行った。審査委員会は本博士論文を慎重に審査し，また2019年１月25日に第４別館で実施した口頭試問における結果と，学会や実践現場等における諸活動から総合的に判断し，栗林千聡氏が博士（心理学）の学位を授与されるにふさわしいとの結論に達したのでここに報告する。