

氏名(本籍)	黒川 淳一 (岐阜県)
学位の種類	博士(医学)
学位授与番号	甲第 614 号
学位授与日付	平成 17 年 3 月 25 日
学位授与の要件	学位規則第 4 条第 1 項該当
学位論文題目	運動部員に対する多面的な精神健康調査に基づいた心理社会的支援プログラムの構築に向けた研究
	1) 精神健康度に影響をおよぼす要因
	2) 精神健康度測定への各種評価法適用の試み
	3) ストレスマネジメント教育のための支援プログラムの構築と評価
審査委員	(主査) 教授 松岡 敏男
	(副査) 教授 清水 弘之 教授 小出 浩之

論文内容の要旨

緒言

近年、学校運動部活動との不適切な関わり(部内での対立、レギュラーとそうでない者との差別、いじめ、指導者の行きすぎた管理など)のために神経症圏にある症状を呈した事例の数々や、過度のトレーニングのため「燃え尽き」症候群に陥る者、さらには極端な食事制限や体型保持のために摂食障害を発症するなど、スポーツにまつわる精神医学的側面からの問題が報告されている。

これらの問題に対処するため、ストレス対処を現実在即した、適正なものに整えるためのストレスマネジメント教育を実施する有用性が指摘されてきた。しかし、運動部員に対してストレスマネジメント教育を実施するにあたり、教育プログラムを構築のための理論の検討から、実践と評価に至るまでを含めて系統的に検討した研究はみられない。申請者は運動部活動と深く関わりを持って生活する生徒らを対象に、ストレスマネジメント教育のための支援プログラムの構築に向けた一連の研究を行い、その効果を検討した。

対象と方法

以下の手順を踏んで研究を行った。①ストレスをもたらすものは何かを把握する、②ストレス下にあつての心理的特性を明らかにする、③適正なストレス対処方法とはいかなる方向性に志向されるものかを検討する、そして、④ストレスマネジメント教育のための支援プログラムを構築し、実践の上、評価することとした。

対象者らは全寮生活下にあつて運動部活動を遂行するA女子高校バスケットボール部に所属する生徒である。論文1)・2)は2001年に実施し、対象者数31名のうち、全ての調査に参加し得た23名(回収率74.2%)を研究対象とした。論文3)は2003年に実施し、対象者数25名のうち海外からの留学生を除いた24名(96.0%)を研究対象とした。競技レベルは常時、全国大会に出場し上位ランクに位置するチームである。調査年度は、全国レベルでベスト16にあった。

論文1)・2)では研究①・②の検討を行った。精神健康度の評価のためにGeneral Health Questionnaire (GHQ)-60、生活習慣と行動様式の間連をみるためにType A行動パターン、スポーツ選手が競技力を発揮するために必要な心理的側面を評価するためスポーツ選手用メンタルヘルス評価尺度(MHSA)など自記式質問調査票による調査を行い、これらの結果を踏まえて個別面接を実施した。

論文3)では研究③・④の検討を行った。ストレスマネジメントにおいて志向される指針の評価のためにLazarus Type Stress Coping Inventory (SCI)を調査し、精神健康度の評価のためにGHQ-12、気分の側面からの評価のためにProfile of Mood States (POMS)を実施した。また、主に認知療法の理論に則った支援プログラムを構築し、合計8回から成る講習会形式でのストレスマネジメント教育を実施した。評価は非受講群として同校ソフトボール部員22名(回収率73.3%)の結果と比較した。

結果

論文1): GHQ-60の調査結果より、対象者の中で良好と呼べない精神の健康状態にあると判定された者が30%に認められた。運動部内での対人関係が問題になる中で、競技上のライバルである同じ部員を悩みの相談相手

にしていた。放課後の多くの時間を運動部活動における厳しい練習に費やし、高い競技成績を修めることでスポーツ推薦制度を利用した進路が開けることを期待しながら、それが叶わなかった時のことが不安であるとの意見が補欠群を中心に聞かれた。

論文 2) : Type Aにみる過度の競争心がチーム内に向かうと、団体競技選手でありながらチームへの適応感が損なわれることが示唆された。これらには補欠群が多く相当した。「挑戦的態度」や「積極的思考」といった積極性にまつわる指標が「クラブ活動に満足である」ことと有意な関連を示した。

論文 3) : 「問題志向型」得点が高くなるほど「活気」は高くなることが有意に関連した結果として得られた。逆に「情動志向型」得点が高くなるとGHQ得点が高くなり、「抑うつ」や「混乱」などが助長されることも有意に関連した。「問題志向型」にみる、計画的で問題解決に積極的に取り組む姿勢を志向するべきであることが示唆された。

また、ストレス事象に際し、「問題志向型」思考に則った対処を行えるよう、認知療法における技法を取り入れた集団講習会形式の支援プログラムを構築し、実践した。結果は「問題志向型」や「計画型」、「肯定評価型」といった指標が受講後に改善され、非受講群と比べて有意に高い結果が得られた。POMSが示す精神健康度は良好な状態へと導く結果となり、非受講群と比べても良好な精神健康状態を示した。

考察と結語

同じ部員間における対人関係と進路選択にまつわる不安を抱える高校生運動部員にとって、過度の競争心がチーム内に向かう場合は精神健康を害する恐れが示唆された。GHQにみる良好な精神の健康状態を獲得・維持している者はMHSAにみるスポーツ選手として必要とされる心理的特性について自己評価が高かった。

放課後は部活動に多くの時間を費やすため、学業との両立が困難な生活にあって、進路選択にまつわる現実的な問題に直面していた。運動部活動に専念し、結果を残すことで進路の展開につなげなければならない不安定な環境下にある運動部員らにとって、運動部活動に対する関わりを、積極的な姿勢で臨むことが精神健康保持に重要な役割を果たすことが示唆された。

さらに、これらの状況を解決するには「問題志向型」が、良好な精神の健康状態を得るために志向されるべき方向性として見出すことができた。そのためには「問題志向型」思考を促すための内容をストレスマネジメント教育として取り入れるべきであると考えた。認知療法は認知のあり方を把握し、現実的な対処のために認知を再構成させるための技法であり、これが「問題志向型」思考に合致する方策として、運動部活動不適応予防のために教授したところ、精神の健康状態は良好な方向へと導くことができた。

論文審査の結果の要旨

申請者 黒川淳一は、運動部員に対するストレスマネジメント教育のために、ストレス要因や心理的特性の把握を踏まえて支援プログラムを新たに構築し、実践したところ、精神の健康が良好な方向へと導くことができ、一定の効果が得られた。

この試みは、文部科学省《脳科学と教育》が推奨する“ストレスに対応できる心身の育成”によって“社会で生きていく力の涵養”を実践するものであり、特に教育現場における、スポーツにまつわる精神医学的側面からの問題を解決するためにも重要な方法として提示したと考えられ、精神医学、ならびにスポーツ医科学の発展に少なからず寄与するものと認める。

[主論文公表誌]

高校生女子バスケットボール部員におけるメンタルヘルス

- 1) 精神健康度に影響をおよぼす要因
臨床精神医学 31 1341-1350 (2002) .
- 2) 精神健康度測定への各種評価法適用の試み
教育医学 49 248 - 259 (2004) .
- 3) ストレスマネジメント教育のための支援プログラムの構築と評価
教育医学 50 159 - 179 (2005).