

学生生活と部活動の両立に葛藤する女子大学生に対する心理的サポートに関する研究 — 交流分析理論の学生支援への応用 —

中澤 史

Psychological support to a woman college tennis player worrying about human relations in her team — A case study on transactional analysis for college life —

Tadashi Nakazawa

Abstract

The purpose of this study was to examine if psychological support program based on Transactional Analysis (TA) theory could be effective to assist college life of a woman college tennis player worrying about human relations in her team.

After first interview based on TA, the subject were observed about four months and analyzed detailed information about process of ego structure. These analysis lead to the following conclusion. The psychological support program based on TA was effective to assist college students having mental problem in college life. Therefore, the program could be one of promising psychological support system for not only college students, but also college athletes.

I はじめに

近年、学生競技者を対象とした心理相談の現場では、競技における悩みだけではなく、私生活も含めた人間関係や異性との問題などを主訴として来談してくることが多々ある。そのようなケースにおいて、これまでスポーツ指導現場で実践されてきた様々な技法中心の心理的アプローチ方法では、その技法の修得に多くの労力が注がれているため、先述したような学生競技者の内面的な問題を改善するには限界が感じられる。

そこで、「競技者の人間的な成長を目指すことがパフォーマンスの向上のためには必要となってくる」⁷⁾との指摘もあるように、今後は学生競技者のパーソナリティーの改善を試みることにより、学生個人の心理的問題を解決することで、よりよい学生生活の継続が可能となるような心理的サポート方法を確立していくことも学生支援における重要な指導方法になるものと考ええる。

Ⅱ 交流分析理論とエゴグラムについて

交流分析理論

交流分析理論（Transactional Analysis以下TAと略す）は、1957年、アメリカの精神科医であるエリック・バーン（Eric Berne）によって誰にでも分かるパーソナリティー理論として心・行動を視覚的に示すために創案された理論である¹⁾。TAは個々の思考、感情、行動等を「今、ここ」という次元で捉えることにより自身の姿を現象的に捉え、客観的に観るための工夫がなされている。TAの目的は以下に示す通りである。

- 1) 自分への気づきを深めることにより、心身のコントロールを可能にすること。
- 2) 自立性を高めることで、自分の考え方、感じ方、さらには行動にまで責任をもつまで成長すること。
- 3) こじれる人間関係に陥らず、互いに親密な心のふれあいを体験できるようになること。

エゴグラム

エゴグラムは、全ての観察可能な行動を5つの自我をもとに、それらの発生頻度をプロフィールに表したものであり、その人の性格特性を示唆している²⁾。また、エゴグラムの高低は、その人の心のエネルギー量を表しており、時間や状況によりエゴグラムが変化しても、全体のエネルギー量はほぼ一定であると考えられている。そのため、どこかの自我が下がれば、ほかの自我が上昇することで全体のエネルギー量は保たれるのである。この法則は「心的エネルギー—一定の法則」³⁾と定義されている。

また、エゴグラムは個人の性格の内に潜む力、また性格のいろいろな状態を移動するエネルギーを表しているとの考えから、意識的に行動を修正していく「機能分析」として利用される。カウンセリングの現場では、エゴグラムによる自己変容を目指す際に、まず、その人が臨む生き方に適していると思われるエゴグラムを書き示す。そして、実際に取り組んだエゴグラムと比較検討することで、自我をどのように変化すれば目標とするエゴグラムに近づけるかを考える。その際、高い自我を縮めようとしても上手くいかないのが、低い自我を高めることを目指す。

図1に示すように、自我は大きく分類すると3つ、細かく分類すると5つに分けられる⁶⁾。

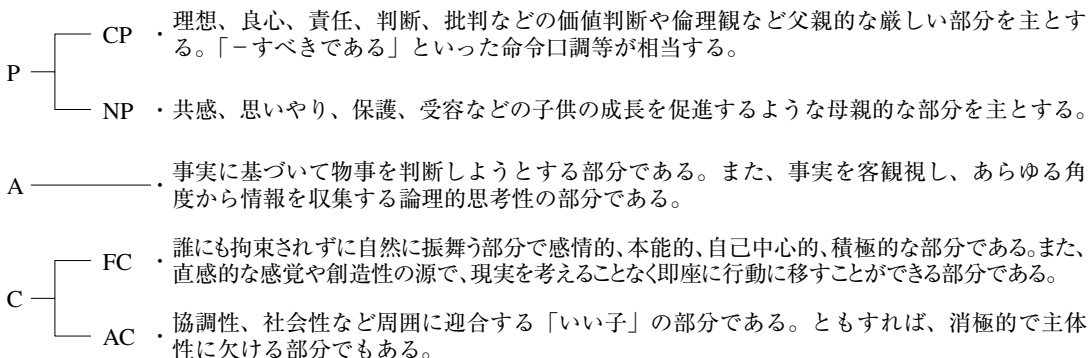


図1 エゴグラムにおける5つの自我

Ⅲ 目 的

被験者の部活動内における人間関係の改善をはかり、よりよい学生生活が実践可能となるような心理的サポート方法について質的検討を行うこと。また、今後の学生指導に有効な心理的サポート方法の確立のために必要な予備的情報を収集することも目的とした。

Ⅳ 方 法

対 象 者：21歳の硬式テニス部に所属する女子大学生 S

調査期間：7月15日～10月28日（面接回数6回）

調査方法：表1に示したとおり、本調査において面接法を採用した。面接に際しては、面接者（本研究）が事前にSとの時間調整をおこない面接に都合のよい日時を設定した。面接場所は、Sの所属する大学の心理相談室を使用した。なお、各面接の最初にSに面接内容のテープ録音の了承を得るとともに、調査年度を公表しないこと、匿名にすることを条件に事例掲載の了承も得た。また、エゴグラムは東大式エゴグラム(TEG)⁸⁾を採用した。くわえて、本研究は臨床心理士の指導のもと実施した。

表1 面接のタイムテーブル

面接回数	面接日程	面接形式	主な面接内容
1	7月23日	個人面接 (50分)	・内容説明 ・心理的トレーニングの実施 (表2参照)
2	7月29日	個人面接 (30分)	・内省・経過報告 ・トレーニング内容の確認 ・今後の計画
3	8月12日	個人面接 (30分)	・内省・経過報告 ・トレーニング内容の確認 ・今後の計画
4	8月29日	個人面接 (30分)	・内省・経過報告 ・トレーニング内容の確認 ・今後の計画
5	9月19日	個人面接 (30分)	・内省・経過報告 ・トレーニング内容の確認 ・今後の計画
6	10月28日	個人面接 (50分)	・内省・経過報告 ・エゴグラム ・自己分析

心理的トレーニングについて

1. 初回面接の手順および内容について

本研究で実施した主な心理的トレーニングの手順および内容は、表2に示した通りである。

表2 初回面接の手順および内容

手順1 自我構造分析の実施

1. TAで用いられている5つの自我について説明した。
2. 以下の手順でエゴグラムの予想を求めた。
 - (1) 一番高いと思われる自我を特定。
 - (2) 一番低いと思われる自我を特定。
 - (3) 残りの3つの自我についても同様の手順により特定。
3. 実際のエゴグラムに取り組みさせた。
4. 予想と実際に取り組んだエゴグラムを比較検討することで、被験者の自己認識を深めた。その際、日常生活と競技場面の振り返りを促し、実際に取り組んだエゴグラムが各場面においてあてはまるかどうか検討を促した。

手順2 契約（目標設定）の実施

本研究では、TAに従い目標設定を契約と定義した⁸⁾。契約は、以下の手順で実施した。

1. 今後、改善すべき内面的な問題について自己分析を促した。
2. その内面的な問題解決にあたり、改善が必要だと思われる自我を特定した。
3. 特定した自我の成長を目指した具体的なトレーニング内容を決定した。

手順3 練習記録

被験者と相談のうえ、日々の練習記録をつけることを約束した。「日誌は活動の記録という意味だけではなく、自己への気付きを高めるトレーニングの場という意味でも重要である。」⁴⁾と報告されており、課題とした自我に基づいて日々の振り返りを実行することは、目標達成に対する動機づけを高めることにつながると考えた。

※自我構造分析は、被験者の自己認識を深めることを目的とした面接である。

2. 第2回～第5回面接について

契約内容を意識した取り組みが実行できているか、競技場面や日常生活を振り返ってのエピソードについて、そして練習記録が契約内容を意識した形で記録できているかなどの確認を目的とした個人面接であった。また、取り組んでいるトレーニング内容があまりにも意図したものとかげ離れている場合や、Sによる理解が乏しい時には、面接の中で助言を与えた。

3. 最終面接について

2回目のエゴグラムに取り組みさせた後、Sに初回時のエゴグラムと比較検討することを求めた。その後、主に初回面接時に注目した自我と、その他に顕著な変化が確認された自我を中心に、その変化した理由やエピソードについて自己分析を求め内省報告を得ることを目的とした。

V 事例

事例提示方法

面接ごとに重要だと思われるエピソードを中心に面接調査によって語られた内容を概要としてまとめた後、その内容に対しての本研究者の見解を記載した。加えて、実施された各エゴグラムについても、その事実関係との中で該当する時期のところで提示した。

Sによって語られたエピソードは、出来る限りその言葉をそのまま用いた。Sによって語られた言葉は「 」によって、また本研究者によって語られた言葉は< >でくくられている。

競技プロフィール

競技経験年数：5年

高校時代の所属部活動：硬式テニス部

プレースタイル：グランドストローク

【家族歴・競技歴】

父親、母親と4歳上の兄との4人家族。一般入試で現在の大学に入学したのを機に、大学キャンパスの近くにアパートを借りて1人暮らしを始めた。中学時代は「硬式テニスをやりたいと思っていた」が通っていた中学校にはなく、「友達に誘われた」こともあり軟式テニス部に入部した。高校入学後、硬式テニス部に入部。Sが言うには「地区では強いほう。でも県に行くときやっぱり勝てないというレベル」だが、それでも顧問はしっかりと指導しており、部員も最高時には40人前後いたとのことである。2年生の夏以降はキャプテンを任されていたこともあり、実際の練習メニューは顧問と話し合いながら自分で考えていた。

特に印象に残る高校時代の思い出として「(団体戦で)県大会は出られたんですけど、試合には負けたんです。その時に、レギュラーじゃない子も応援に来てくれて……うまく言えないんですけど、キャプテンとしては、みんなを引っ張ってこれたのかなっていうのがあって、うれしいのと、もっと勝ちたかったなっていうのがありました。その時に、そのレギュラーじゃない子達が1年間ご苦労様みたいな手紙をくれたのがうれしかったのと、(そのことが)印象深かったので、今でもすごい夢とかに出てきたりします」と語っていた。

大学のテニス部に入部後、「1年の秋にバイトにはまってしまった」と語り、そのために練習にあまり身が入らなくなり、体調を崩したことも手伝い練習から遠のいた時期があった。しかし、その翌年、トレーナーや周囲の者との話し合いもあり、テニスに対するやる気と自信を少しずつ回復していった。加えて、この春からチームのリーダー的な役割を担うことになったことで何かと試行錯誤する毎日が続いていた。

【目標・参加動機】

今後の目標としては「団体戦のメンバーに入ること」と、「個人戦で関東学生テニス大会の本戦に出場すること」を挙げていた。将来的には「教員志望」であるので「指導者側になって自分の出来る範囲で競技を続けていきたい」と述べていた。今回のトレーニングには「精神面でプラスになると思ったのと、将来、指導者になった時に、生徒達にも何か伝えることができるのではないか」と思い来談してきた。

【面接経過】**1回目(7/23)**

Sが予想したエゴグラムは図2のようなW型であった。図3に示すSの1回目のエゴグラムと見比べて、その形が似ていたことに対して「いや、まさに」と感想を述べていた。「こうしなくちゃってというのが強い。小さい頃から親に、世間体という言葉が言われて育ってきた」ために、特にCPが高くなったのではないかと分析していた。

また「本当は、わがままに自分勝手にやりたいのかもしれないですけど、怖くて出来ない自分がいる」と自身の中で葛藤が生じていることを認識していた。また「自分では好き放題やってるつもりな

んです」、しかし「他の部員を練習に誘えないこと」、「普段の練習でもしたいことが言えないこと。そのために義務練習中も集中できないこと」があるので、実際はFCを強調していきたいところがCPとACが邪魔しているのが葛藤が生じているのではないかと自己分析していた。

<今後のよりよいクラブ活動と学生生活を送るのためにはどうすればよいと思いますか>との問いかけに対して、「自分でしたいこと、やりたいこと、言いたいことを頑張って主張していくこと。また、もうちょっと厚かましいぐらいにやっつけていかないと勝ってはいけないと思う」と述べ、FCの成長を提案してきた。

そこで具体的には、特にクラブ活動の時にもう少しテニスを楽しめるように練習を工夫すること、臆さずに友達を練習に誘うこと、また自由奔放に「疑問に思ったことを言ったりする」ことなどを日々心がけて取り組んでいくことを約束した。そのために練習記録は、その日の率直な感想や気持ちを書きつづけていき、ストレス発散も踏まえた内容にしていくことで合意した。

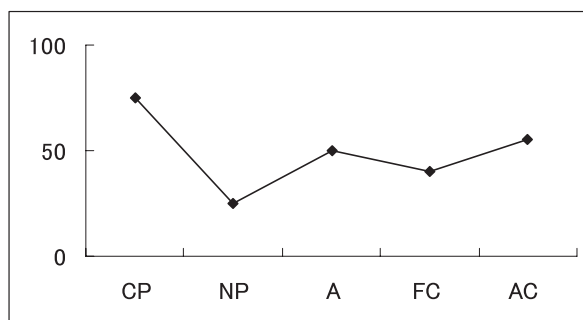


図2 Sの予想したエゴグラム

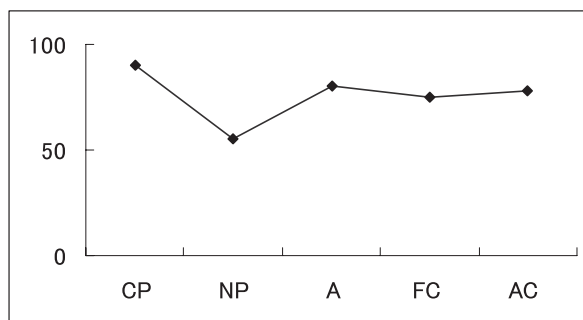


図3 Sの1回目のエゴグラム

【研究者の見解】

そのCPの高さから責任感の強さが推測された。そのためクラブ内では自他共に厳しく接していけるという利点はあるように思われた。しかし、CPによってやりたいことを主張してはいけないという禁止令と、同時に協調性を重んじるACの高さがあるために、自己主張をしたいというFCが十分に活用されておらず葛藤が生じているようであった。そこでトレーニングでの目標を相談した結果、FCを成長させてCPとACを減少させ、もう少し精神的に余裕を持てるようになることを目指していくこ

とに決定した。

2回目・3回目 (7/29・8/12)

「前に比べると言いたいこととかは、すごく言えるようになったんですけど、たまに感情に流されてる時とかもある」、「練習とかでやりたいこととかを相手に言ったりとか、自分より上手い人に練習してもらったりとか出来るようになったんですけど、上手く打てない時とかに、いらいらしたりとかする」また「同じ年とかの子に、前見えなかったこととかが言えるようになって、ちょっと楽になりました」とFCを意識した取り組みを実行していることを報告してきた。しかし「いい方向には向いてるとは思うんですけど……」とまだ少し納得いかない様子でもあった。

約2週間後の3回目の面接では、「(練習内容も) やりたいこととかを言って、やったりとかしてる」、「(いろいろ) 後悔とかもしてたんですけど、割り切って遊んだりとかして、切り替えるようにしてます」と積極的な活動が出来ていることを話してくれた。また「(テニスが) ちょっと調子がよくなってきていて、いろいろと結構前向きにやれているのが影響していて、いい感じです」と、目標としている夏の関東学生テニス大会の予選に向けて順調に進んでいることを報告していた。

【研究者の見解】

FCを意識した取り組みを積極的に実行していた。しかし「いい方向には向いてるとは思うんですけど……」と述べていたように、まだ葛藤があるように思われた。しかし、3回目の面接時には、気持ちの切り替えを心がけるようになっており、セルフコントロールを実行していることで、大会に向けて心の準備をしているように思われた。

4回目・5回目 (8/29・9/19)

夏期関東学生テニス大会では予選で敗退し、その日の内に帰省し、いろいろと将来のことなどを考えていたことを話してくれた。「(以前は) 大会で負けても、次の大会があると思えたんですけど、最近は秋の大会が終わったらどうなるのかなとか考えたりしている」と話していたことから、テニスに対する専心性が以前に比べて薄れてきているように感じられた。また「秋の大会が終わったら、ちょっとバイトとか、教員採用試験の勉強とか、そういうことする道もあるのかな」と語っていたことから、明らかにテニスのこと以上に将来の進路について考え出している様子を感じられた。

5回目の面接では、「(クラブの行事が) 結構ストレスになってたりとかして、いらいらとかしてたので(テニスに) 自信も持てないし、調子もあんまりよくない」と話していた。それに加えて、「一時、やらなくちゃならないことだらけでパニックになっていた」ので、「今も本当は、試合に集中したい」けれど集中しきれないと話していた。また「極端な話、(秋の大会で) 5日目で負けるのなら、2日目で負けても同じじゃないかな……早いとこで強い人に当たっちゃえば、勝ったらそれから頑張れるし、負ければそれはそれだから……」と話していたことから、明らかにSの気持ちの中で当初の目的意識が薄れつつあることが確認できた。「いらいらしちゃうんで、それを女子部じゃなくて、男子部の友達とかにあたっちゃったりして、自分ですごい嫌になったけど、逆にいらいらしないと落ち込んじゃう。落ち込むとまたいろいろ出来なくなっちゃう」との言葉から、Sの内面における葛藤の強さを感じられた。

【研究者の見解】

試合で結果が出せないこと、そしてクラブ内でのストレスが重なったことで、Sの中での葛藤が増しており、明らかに目的意識を見失っているように思われた。そこで、まずは出来る仕事から処理し、なるべく気持ちの切り替えをして、精神的に余裕を持つように努めることが必要だと感じられた。

6回目（10/28）

ストレスの元となっていたクラブ内での仕事が一段落したこともあり、Sの気持ちに余裕が感じられた。最後の秋の関東学生大会の予選で敗退したことに関しても「あ、終わっちゃったってぐらいだったんですけど……その割にいいテニスが出来たかなって思って納得しました」と笑いながら語ってくれた。

図4に示す2回目のエゴグラムをみながら、課題（FC）としていたところが上がったことについて、「テニスに関しては、自分のこととかを中心においたりとか出来たところもあったんで、よくなったんじゃないかと思います」と述べ、また「結構、言える人には言ったりとかして発散できるようになった」ことで結果としてFCの成長につながったと分析していた。さらに「やっぱり前よりは自分をかわいがれるようになった」ことと、「積極的に気分転換とか、部外の人との関わりとかを努めてできた」ことで意外と楽しい時間が過ごせたことが、FCを活性化するためには役立ったのではないかと報告してくれた。最後に、エゴグラムによる自己分析を通して「自分のことを改めてみていうか、（自分について）考えたりできたのでよかった」と、その有効性を認める報告を受けた。

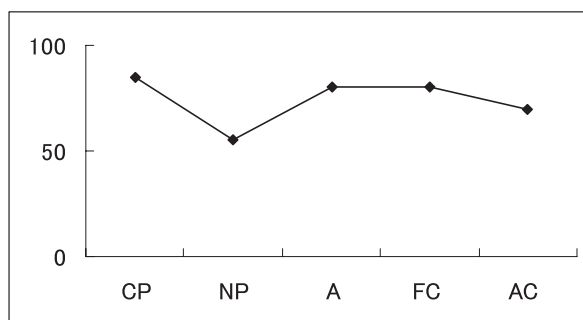


図4 Sの2回目のエゴグラム

【研究者の見解】

2回目のエゴグラムは逆N型に変化していた。CPとACが少し減少した結果、FCが上昇したように思われた。Sはクラブ内でリーダー的な役割を担っていたことから、自身のプレーに十分に専念出来ず、常に葛藤を繰り返していた。しかし、部外の人達と交流することで気分転換がはかれたことなどにより、自分をコントロールする手段のひとつを得たようであった。

VI 事例の検討

1回目のエゴグラムは、チームをまとめなければならないという責任感と、実際はもっと自由に取組みたいという本音との間に葛藤が生じ、プレーに集中できない状態に陥っていたSの自我を表し

ていると推測できた。換言すれば、高いCP（責任感）によってFC（本音）が押さえ込まれていた状態であったと考えられた。

そのため、まずストレスの発散の仕方を考え、FCが十分に活かされる環境を作っていく必要があると思われた。そこでSの提案通り、FCの自我を成長させることで自分を出せるようになり、健康的な精神状態を取り戻すことを目的とした契約内容は妥当なものであると思われた。

ストレスの発散方法を習得できつつあること、気持ちの切り替えが上手くできるようになったことが、CPの減少、FCの成長という形で2回目のエゴグラムに表れたと考えられた。2回目のエゴグラムは依然としてCPが高位なことから、リーダーとしてのSのパーソナリティーを多々反映しているものと推測できた。しかし、部活動関係者以外と接することで、気分転換をはかれ、本来の自分を出せるようになったとの報告からも推測できる通り、部活動以外でのSのエゴグラムは2回目のエゴグラムで観る以上に、CPは低く、FCが十分に発揮された健康的な状態であったと推測できた。

なお、図5においてSのエゴグラムの推移を、表3において本研究における心理的トレーニングの主要内容一覧を掲載する。

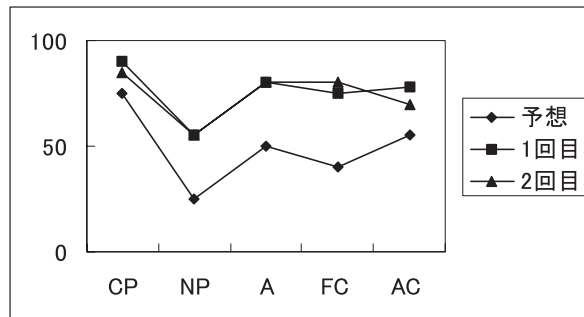


図5 Sのエゴグラムの推移

表3 心理トレーニングの主要内容

自我構造分析

- ・予想したエゴグラム、実際に取り組んだエゴグラムはW型であった
- ・自己分析はかなりの確であった

主な契約内容

(エゴグラム)

- ・FCの自我の成長を目的とした

(競技場面)

- ・「テニスを楽しめるように工夫する」
- ・「臆さず友達を練習に誘うこと」

(日常生活)

- ・「自己主張するように心がける」

主なトレーニング内容

(競技場面)

- ・楽しめるように練習を工夫すること
- ・友達を練習に誘うこと
- ・試合を想定した練習を実行する

(日常生活)

- ・疑問に思ったことを言う
 - ・練習記録による振り返りを実行する
-

最終的な結果

(エゴグラム)

- ・FCが上昇
- ・CPとACが減少

(日常生活)

- ・自分をコントロールする手段を修得した感じがする
 - ・ストレスの発散方法を発見できた
 - ・部活動関係者以外との交流により気分転換がはかれた
-

Ⅶ まとめ

1. 「状況ごとに自我特性は変化する」²⁾と報告されている通り、本事例において客観視できたSのエゴグラムは、その調査した時点でのパーソナリティーを表しているものであり、日常生活とクラブ活動場面においては、主導権をにぎっている自我が随時異なっていたことが推測できた。
2. 実際の競技場面と日常生活において、個人の自我がどのように反映されているのか、そして自我の二面性がどのように作用しあっているのかを検討するためにエゴグラムによるパーソナリティーの客観視が有効な一手段となることが示唆された。
3. 競技成績の向上は達成できなかったが、個人のパーソナリティーに適した心理的アプローチを実施することで、クラブ活動だけではなく日常生活も含めた個人の内面的な問題を改善できたことは評価できるとともに、TAに基づく心理的サポートが、今後の学生支援における有効な手法となりうる可能性が示唆された結果となった。

参 考 文 献

- 1) Berne, E. (1966) Principles of group treatment. Oxford University Press, New York.
- 2) 池見西次郎・杉田峰康 (1974) セルフコントロール—交流分析の実際—。創元社
- 3) 桂戴作・杉田峰康 (1986) ふれあいの心理学。チーム医療、東京、pp1-2, pp29-31.
- 4) 中込四郎・土屋裕陸・高橋幸治・高野聰 (1994) メンタルトレーニング・ワークブック。道和書院、東京
- 5) 新里里春・水野正憲・桂戴作・杉田峰康 (1986) 交流分析とエゴグラム。チーム医療、東京、pp13-14, pp17-20, pp110-114.
- 6) 末松弘行 (1993) TEG (第2版) 手引き。金子書房、東京。
- 7) 豊田一成 (1997) 隠された自己能力を120%引き出すためのメンタル・マネジメント特別講座。SKI JOURNAL Vol.12:pp156-162.

- 8) 東京大学医学部診療内科(1995)新版エゴグラムパターン—TEG(東大式エゴグラム)第2版による性格分析—. 金子書房, 東京.

