

『心理サポートの内容について』

今回はスポーツメンタルトレーニングの目的や知っておきたいことについて紹介しました。今回はスポーツメンタルトレーニングを中心とした心理サポートの進め方や種類について紹介したいと思います。

○心理サポートの進め方

心理的サポートはおおかた図1のような流れで実施されることが多いです。大きく分けると①申し込み、②心理的サポートの計画・準備、③心理的サポートの実施と振り返り、という3つのステップがあります。このサポートの流れは1例であり、組織やメンタルトレーナー、後述するサポートの種類や内容によって進め方が多少変わる場合もあります。

① 申し込み

心理的サポートを実施するにあたり、口約束などで始めるのではなく、内容について依頼者と確認し契約をする必要性があります。例えば、選手の個人情報の取り扱い方、実施場所や日程、メンタルトレーニングの回数などがあげられます。

② 心理サポートの計画・準備

面接や心理検査(コラム令和4年度第2号参照)などを用いて選手やチームの理解を深めます。その結果などをもとに心理サポートの計画が作成されます。

③ 心理サポートの実施と評価

実際に心理サポートの計画に沿って進めていきます。また、単に計画通りに実践するだけでなく、計画の途中や実践後に、心理検査などを用いてプログラムの効果を評価したり検証したりします。目標とする試合などが終わりに区切りした後は今後のサポートをどうするかを依頼者と話し合い、再契約するかなどを決めます。

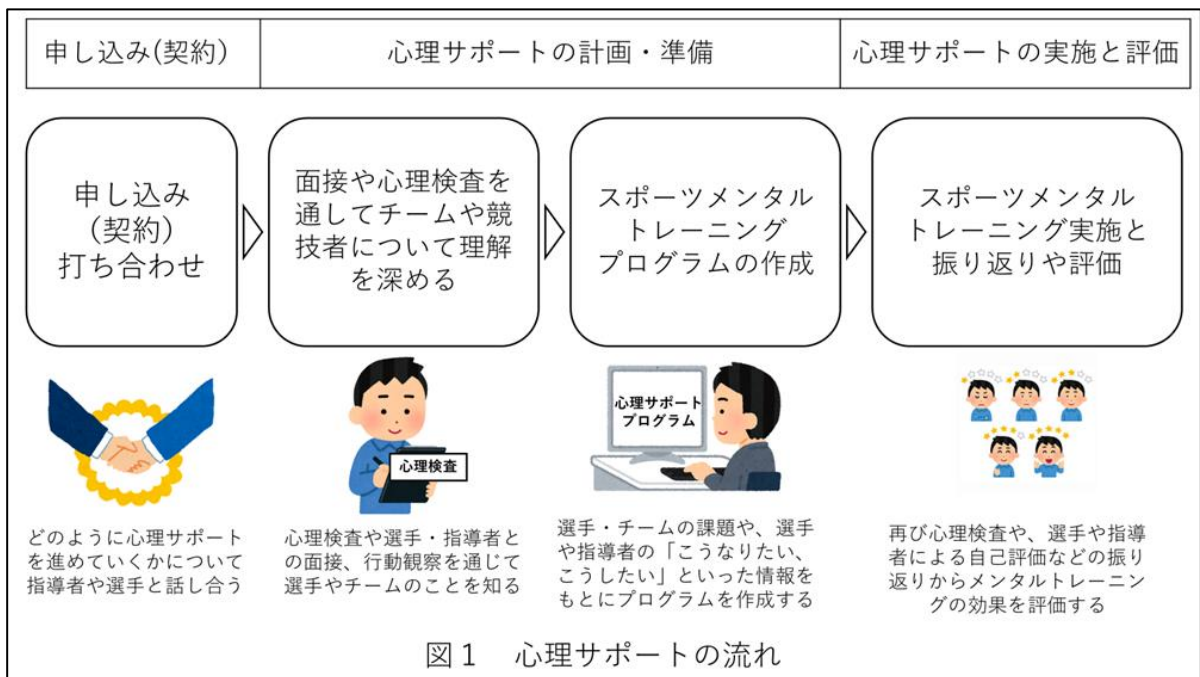


図1 心理サポートの流れ

○心理サポートの種類

それでは、次に心理サポートの種類についてご紹介したいと思います。まず種類についてですが、個人の選手に対する個別サポート、チームに対するチームサポート、講習会形式でのサポートなどがあり、最近ではオンラインを活用したオンラインサポートなども実施されています(表1)。また、チームサポートの中に個別サポートが含まれている場合もあります。それぞれのサポートには特徴があり、サポート対象の環境や目的に応じて実施されます。

例えば、チームサポートでは、多くの参加者に対して一斉に情報を提供することができ、個別サポートでは選手の性格や特性に応じてより具体的にサポートを進めることができます。オンラインサポートでは離れた場所でも心理サポートを実施することができます。

以上のように心理サポートには基本的な進め方や種類があることを紹介しました。今後心理サポートを実践する際に、どのように取り組んでいくのかなどイメージが湧いたのではないのでしょうか。自身の競技力向上や自己成長に向けて心理サポートを活用してもらえると幸いです。

個別サポート	チームサポート (講習会を含む)	オンラインサポート
特徴 <ul style="list-style-type: none">・選手の競技特性や人間的特徴などより個別の問題・課題に対して取り組むことができる・「パフォーマンス(身体)に関する語り」を扱う機会が多く、必然的に「パフォーマンスの変化」を手がかりとすることが多くなる	特徴 <ul style="list-style-type: none">・チームや集団に対して一斉に展開され、事前にプログラムが決まっており、それに従って展開することが多い・参加者の個人特性や競技特性など個人差への配慮に限界がある	特徴 <ul style="list-style-type: none">・距離、場所、時間を選ばずにサポートすることができ対応可能な範囲が広がる・回線の影響を受けたり、雰囲気や表情、情報の得づらさがあったりする・環境面での難しさ(同じ部屋に家族がいる状況など)がある

表1 心理サポートの種類について

【参考文献】

- ・中込四郎(2016)2-3メンタルトレーニングプログラム作成の原則.スポーツメンタルトレーニング教本三訂版.大修館書店,pp35-39.
- ・立谷泰久・千葉陽子・江田香織・實宝希祥・浅野友之・栗林千聡・遠藤拓哉・谷内花恵・阿部成雄・福井邦宗・佐々木文予・榎本恭介・早川琢也(2016)個別サポートオンライン.HPSC心理サポートガイドライン,pp1-32.
- ・奥野真由(2021)競技スポーツにおけるオンラインを活用した心理サポート事例.教育システム情報学会誌,38:24-30.

文責:秋田県スポーツ科学センター
メンタルトレーニングアドバイザー
渡瀬 友斗