

実践研究

環境移行期にいる大学新入生アスリートの適応過程に関する質的研究

Qualitative Approach of Adjustment Process for Freshmen

富永 哲志<sup>1)</sup> 金田 大樹<sup>2)</sup> 横山 慎太郎<sup>1)</sup>

酒井 優和子<sup>1)</sup> 石居 宜子<sup>3)</sup> 土屋 裕睦<sup>3)</sup>

Satoshi Tominaga<sup>1)</sup> Daiki Kanata<sup>2)</sup> Shintaro Yokoyama<sup>1)</sup>

Yuwako Sakai<sup>1)</sup> Noriko Ishii<sup>3)</sup> Hironobu Tsuchiya<sup>3)</sup>

Abstract

The purpose of this research was to visualize the adjustment process of university freshmen athletes in the transitional environment to university sports club activities. In this research, we made a qualitative approach under the research question "How do university freshmen athletes who are in Exhausted increase their degree of life through the freshmen support program?" We implemented a psychological support program for university freshmen athletes to adjustment support to university sports club activities and collected description of 4 students (female, mean age 18.75 years, mean athletic experience 9.75 years) whose the Diagnostic Inventory for Mental Health Pattern (Hashimoto & Tokunaga, 1999) transitioned from Exhausted to Resisting, from the beginning to the end of the program. The obtained description was analyzed to a Modified Grounded Theory Approach (Kinoshita, 2007). From the results of the analysis, university freshmen athletes in the Exhausted see the program as a place to face with serious attitudes to the problems associated with environmental transition, and teammates who have the same troubles as themselves will become aware of first-year students by working toward solving those troubles. That is, through 4 stages of crisis with environmental transition, seeking change actively, the program as chance and challenge to university sports club activities, the degree of life is improved. As additional findings of this research, 1) Meaning of experiencing environmental transition with a serious attitude, 2) A place to share troubles with teammates, 3) Perspectives required for adjustment support of college freshman athletes.

キーワード：新入生サポートプログラム、構成的グループ・エンカウンター、スポーツメンタルトレーニング、生きがい度、修正版グラウンデッド・セオリー・アプローチ

support program for freshmen, sport mental training, structured group encounter, quality of life, modified grounded theory approach

---

1) 大阪体育大学大学院  
2) 兵庫県立千種高等学校  
3) 大阪体育大学

*Graduate School of Osaka University of Health and Sport Sciences  
Hyogo Prefectural Chikusa High School  
Osaka University of Health and Sport Sciences*

## 1. 緒言

### 1.1 本研究の関心事

本研究の関心事は、体育・スポーツ系の大学に進学した大学新入生アスリートの大学運動部活動への適応過程について質的に検討することにある。大学進学者の中には、環境移行の際に降り掛かる種々のストレスに曝され、不適応を引き起こす者がいる。特に体育・スポーツ系の大学に進学し、運動部活動に所属する者に対する適応支援の必要性が久しく叫ばれている（奥村ほか，2001；土屋・中込，1998）。第一著者が所属する心理サポートチームでは、継続的に「新入生サポートプログラム」（富永ほか，2018）と題して、大学新入生アスリートに対する大学運動部活動への適応支援プログラムを実施している。本研究はそのようなプログラムに参加した者の体験について理解を深めるものである。

### 1.2 新入生サポートプログラムの概要

新入生サポートプログラムとは、目標設定やストレスマネジメント教育、認知の再構成のようなスポーツメンタルトレーニング（Sport Mental Training：以下SMT）の技法学習を、國分（1981）の構成的グループ・エンカウンター（Structured Group Encounter：以下SGE）に準拠して展開するプログラムのことである（富永ほか，2018）。SGEとは「エクササイズを介してリレーションをつくり、リレーションを介して自己発見、他者発見、人生発見を促進する教育的色彩の強い援助技法」（國分ほか，2000）と定義されており、心理的な課題（エクササイズ）をグループで体験し、そこでの内省について他者と振り返ること（シェアリング）を通じて、自己理解、他者理解、グループ内の関係性の形成を促す技法である。このSGEにおける心理的な課題（エクササイズ）の部分にSMT技法の学習を組み込み、大学入学直後の4月から一応の適応完了期とされる7月にかけて隔週の同一曜日の同一時間帯（昼休みの50分間・ランチョンセミナー形式）に大学演習室にてプログラムを実施している。

### 1.3 メンタルヘルスパターン診断検査の活用

そもそも、新入生サポートプログラムでは、プログラム参加者のメンタルヘルスを把握するために精神的健康状態の測定を行っている（富永ほか，2018）。そこでは、橋本・徳永（1999）が作成した「メンタルヘルスパターン診断検査（Mental Health Pattern：以下MHPと記す）」を用いている。MHPは、最近（この2～3週間）の健康状態に関する2因子40項目で構成されている質問文に回答を行う。回答は、「全くそんなことはない（1点）」から「全くそうである（4点）」までの4段階評定尺度法である。尺度得点が高いほど、ストレスを感じている、および生活に満足していることを意味する。MHPは、「ストレス度（SCL得点：“なんとなく全身がだるい”）」と「生きがい度（QOL得点：“毎日楽しく生活している”）」とが算出され、それらの組み合わせにより、回答者のメンタルヘルス状態を「はつらつ型」、「ゆうゆう型」、「ふうふう型」、「へとへと型」という4つのパターンに類型化できる。

### 1.4 メンタルヘルスパターンの各特徴の整理

以下に、MHP得点から類型化される各パターンの特徴について、橋本・徳永（1999）を参考にしながら解説を述べていく。

まず、「はつらつ型」とは、ストレス度が低く（57点以下）、生きがい度が高い（24点以上）得点傾向にあり、現在の生活に生きがいを感じている状態である。また、「ゆうゆう型」とは、ストレス度が低く（57点以下）、生きがい度も低い（23点以下）得点傾向にあり、現在の生活に満足しておらず、なんとなくだらだらした生活を送っている状態である。一方、「ふうふう型」とは、ストレス度が高く（58点以上）、生きがい度も高い（24点以上）得点傾向にあり、ストレスを溜めながらも課題解決に向けて挑戦している状態である。そして、「へとへと型」とは、ストレス度が高く（58点以上）、生きがい度が低い（23点以下）得点傾向にあり、ストレスを溜めているのみならず生きがいを喪失している状態である（橋本・徳永，1999）。

MHPを採用している理由としては、MHP得点を把握することで不適応や退部に至りそうな学生を早期に把握することが期待されるためである。

### 1.5 新入生サポートプログラムに関する報告

近年、この「新入生サポートプログラム」に参加した者の体験に関する報告がなされている。例えば、プログラム最終日に参加者から収集したプログラムに関する感想記述を質的に検討した報告によると、大学新入生アスリートは、「新入生サポートプログラムという一貫した非日常空間での対話を繰り返す中でポジティブな体験を積み重ねていくようになる。その体験の中には自己理解の深まりと他者理解の深まりを感じる側面を含んでいる。それらの体験を積み重ねることによって大学生活における関係性の基盤を作るようになり、それらの基盤を基に今後の大学生活の見通しを持つようになる」という仮説的知見を導き出している(富永ほか, 2018)。ここでは、新入生サポートプログラムが大学新入生アスリートにおける関係性の形成に寄与するとしている。

### 1.6 プログラム実践から浮かび上がった疑問

ところで、新入生サポートプログラムを提供する中でプログラム初期にMHP得点が「へとへと型」であった者がプログラム終了時には「ふうふう型」へと移行していた者が数名みられた。それは、SCL得点(ストレス度)は低減されていないがQOL得点(生きがい度)が向上している、即ち、ストレスを溜め込み生きがいを喪失していた状態からプログラムへの参加を通じて、ストレスを溜めながらも課題解決に向けて挑戦している状態へと移行した者がいることを意味する。そのような新入生の体験過程を検討することは今後、同様に不適応に至りそうな大学新入生アスリートを支援する上で有効な提言を行うことが期待できる。加えて、既存の報告では、プログラム参加者全員の全セッション終了後の振り返りに関する感想記述(富永ほか, 2018)を検討しているが、各セッションの記述

を基に個々の体験過程までは検討されていない。即ち、プログラム参加者がプログラムを通じて、どのように生きがい度を高めるのかについては検討の余地があるといえる。

### 1.7 本研究の目的

以上のことから、本研究は、スポーツ心理学者が提供するSMT及びSGEの学術的背景を基に構成された大学運動部活動への適応支援プログラムに参加した者の心理的変容を検討することとした。具体的には、プログラムに参加した当初には、環境移行によるストレスの影響からMHP得点の低かった者が、プログラムを体験する過程で、どのように生きがい度を高めていたのかを検討する。したがって、「へとへと型」にいる大学新入生アスリートは新入生サポートプログラムを通じてどのように生きがい度を高めるのかというリサーチ・クエスチョン(Research Question: 以下RQ)を設定し、質的研究法を用いて検討した。ここでは、プログラム参加期間中に得られた参加者のセッションに関する記述から、「へとへと型」にいる大学新入生アスリートの生きがい度の向上プロセスについて可視化することを目的とし、大学新入生アスリートの大学運動部活動への適応過程について発展継承可能で有益な仮説的知見を導き出すことを目指した。

## 2. 方法

### 2.1 情報提供者

関西学生女子サッカー連盟1部に属する大学女子サッカー部に所属し、過去2年間(20XX年4月—7月と20XX年+1年4月—7月)のプログラムに参加した18名の中で、MHP得点が第1回目のセッション時点(4月)では、「へとへと型(SCL得点: 58点以上/QOL得点: 23点以下)」であり、なおかつ第8回目のセッション時点(7月)では、「ふうふう型(SCL得点: 58点以上/QOL得点: 24点以上)」へと移行していた4名(女性、平均年齢18.75歳、平均競技歴9.75年)を情報提供者(Informant: 以下、Inf.と記す)とした。

Inf.4名は、第1回目のセッションで、『部活動でミスが多くてプレーヤーに迷惑をかけてしまった』(A),『部活の独特さ』(B),『部活についていけるか』(C),『高校の時とやり方が違う部分が多い』(D)のように共通して大学運動部活動に対して困難を抱えていた記述をし

ていた。競技レベルの内訳はそれぞれ全国大会出場3名、地区大会出場1名であった。Inf.と第一著者の関係は、プログラム受領者とプログラム提供者の関係にあり、各セッション時以外に顔を合わせることはなかった。各Inf.の概要について表1に示す。

表1 Inf.の概要

Inf.	性別	年齢	競技歴	競技レベル	入学後困難だった事	SCL(4月)	SCL(7月)	QOL(4月)	QOL(7月)
A	女性	18歳	12年	全国大会出場	部活動でミスが多くてプレーヤーに迷惑をかけてしまった	88	74	20	27
B	女性	18歳	7年	地区大会出場	部活の独特さ	63	61	23	28
C	女性	18歳	7年	全国大会出場	部活についていけるか	76	99	23	26
D	女性	18歳	13年	全国大会出場	高校の時とやり方が違う部分が多い	59	60	22	30

## 2.2 データ収集

富永ほか(2018)で採用されているプログラムを参考にし、①オリエンテーション(自己紹介・質問紙記入)、②自己分析(MHP フィードバック・目標設定)、③自己理解・他者理解1(二者択一)、④自己理解・他者理解2(気になる自画像)、⑤自己表現(共同絵画)/ストレスマネジメント(Xさんへのアドバイス)、⑥自己開示(Xさんからの手紙)、⑦先輩の体験談(上級生とのディスカッション)、⑧まとめ(振り返り・質問紙記入)、の全8回のセッションで構成されるプログラムを実施した<sup>1)</sup>。

セッションは、山本(1990)が効果的な展開と主張する「自己→他者・集団→自己」の流れに則り、1週間の生活振り返りシートの作成を行い、セッションに関する個人作業を行った後にグループディスカッションが展開された。そして、プログラム参加期間中の内省報告を得るために毎回のセッションの終わりに感想用紙を配布し、セッションの振り返りに関する自由記述を求めた。即ち、Inf.4名のセッションに関する全記述内容を質的データとして位置づけた。

## 2.3 分析方法

Inf.4名の全8回におけるセッションの記述内容について、木下(2007)の修正版グラウンデッド・セオリー・アプローチ(Modified

Grounded Theory Approach:以下、M-GTAと記す)を参考に分析を行った。M-GTAは、「研究対象がプロセス的特性をもっている場合に適しています。この研究法はとくに人間を対象に、ある“うごき”を説明する理論を生成する方法」とされている(木下, 2007, pp.67)。本研究は、プログラムに参加した「へとへと型」にいる大学新入生アスリートの生きがい度が向上する「うごき」(木下, 2007, pp.67)を検討するため、M-GTAを分析方法として採用した。

## 2.4 M-GTAの分析手順

M-GTAの具体的な分析手順を下記に示す。

- ①逐語録の作成:自由記述で得られた内容を全て文字に起こし、何度も熟読した。
- ②分析テーマの設定:本研究では「へとへと型」にいる大学新入生アスリートは新入生サポートプログラムを通じてどのように生きがい度を高めるのかというRQを設定し、「へとへと型」にいる大学新入生アスリートの生きがい度の向上プロセスについて検討を行うことを目的としている。そのため、分析テーマを「へとへと型」にいる大学新入生アスリートがプログラムを通じて生きがい度を高めるプロセスと設定した。
- ③分析焦点者の設定:MHP得点が第1回目のセッション時点で「へとへと型」であり、なおかつ第8回目のセッション時点で「ふうふ

う型」へ移行していた者という分析焦点者を設定した。即ち、Inf.4名を分析焦点者とした。

- ④分析ワークシートの作成：分析テーマに対して意味があると考えられる逐語録の箇所に着目し、それを一つの具体例（ヴァリエーション）とし、その意味内容を表す概念を生成した。概念を生成する際には必ず分析ワークシートを作成した。それと並行して、既存の概念に該当する類似具体例をデータから探し、分析ワークシートの具体例欄に追加記入した。なお、該当する具体例が少ない場合は、その概念が有効ではないと判断した。また、自分の解釈とは反対の対極例を考え、そのような概念がデータから生成されるかも比較し、その結果をワークシートの理論的メモ欄に記入した。対極例の検討については、類似具体例の検討と同様に概念の完成度を高めるために必要な作業であり、「対極比較にはいくつもの重要な意味があるのですが、第1に、自分の判断が自分で気付かないうちに偏ってしまう危険をチェックできます。対極の該当例があればそれを具体例として新たにワークシートを立ち上げるので、例外を排除するのではなく逆に分析に取り込むことができます」とされている（木下, 2007, pp.204）。即ち、解釈の恣意性をできる限り排除し、なおかつ分析者自身の解釈の枠組みを自覚するために、対極例の検討を行った。

- ⑤概念図の生成：生成された概念同士の関係を検討し、概念図を生成した。その概念図をもとにストーリーラインとして簡潔に叙述化した。

## 2.5 分析者の枠組み

第一著者は、大学時代に本研究のInf.と同様に大学生アスリートとして大学サッカー部に所属し、4年間活動した経験がある。また、日本スポーツ心理学会認定のSMT指導士の資格を有しており、教育カウンセリングの研修会におけるSGEのレクチャーを受講するなど大学生アスリートの心理支援に対して関心を抱いている。加えて、第一著者自身も過去に環境移行に

伴う不適応に陥った経験を有しており、環境移行に伴うストレスに直面しているInf.の記述に対して了解的な理解を加えることができる。そして、大学新入生アスリートの適応支援現場に向けて提言を行いたい思いから本研究に至っている。このような背景は、本研究の分析に影響を与えている。

## 2.6 分析ワークシート作成例

本研究で生成された概念である「他者の考えに触れる」を例に、分析ワークシートの作成例を簡潔に述べていく。M-GTAは、「分析対象のデータを限定的に確定しながら、分析のプロセスを明示化することで、つまり、自分の判断の結果だけでなく根拠と内容を示していくので、相対的な判断としての理論的飽和化が無理なくできる」（木下, 2007, pp.53）とされており、その装置として分析ワークシートを位置づけている。即ち、自分の解釈の結果とその判断の根拠を示す装置として位置づけられている分析ワークシートの作成例を示すことにより、本研究で生成された概念の解釈の根拠を開示していく。

まず、①分析焦点者4名の自由記述の中から、分析テーマである「へとへと型」にいる大学新入生アスリートがプログラムを通じて生きがい度を高めるプロセスに関連すると思われる箇所、『みんなが違う意見だったり同じ意見だったりして自分が思っていることは当たり前ではないことが改めてわかりました』（C）という部分に着目した。次に、②この記述部分が意味する言葉を自分の解釈とは反対の観点からも考えた上で、適切に表現するという順序で検討を行った。この記述部分からは、プログラムの参加を通じて自分とは異なる他者と交流することで、環境移行が上手くいっていない自分の生活を打開するヒントや、自分の考え方の幅が拡大されているなどの他者に開かれるきっかけを得ていると解釈した。加えて、③他の記述内容の中に、上記の記述内容に類似している具体例と対極している具体例が得られるかを確認した。そこで、『人それぞれ違うことをおもっていて

「やっぱり、人それぞれなんだな」と思っておもしろかったから』(C)のような類似している具体例はいくつか得られたが、「他者の考えに触れる機会がなかった」といった対極している具体例は得られなかったために、「他者と交流することで他者の意見や考え方に触れる」と

定義し、最終的に「他者の考えに触れる」という概念を生成した。そして、④この記述が得られたセッションや分析者自身の思考を理論的メモ欄に記入した。分析ワークシートの例を表2に示す。

表2 分析ワークシートの例

概念名	他者の考えに触れる(全16例)
定義	他者と交流することで他者の意見や考え方に触れる
具体例(ヴァリエーション)	<p>●「みんなしっかり自分の意見を持っていて1度全員の意見を聞くことによって考え方が変わるかなと思っただけで案外変わらなかったりしたからみんな芯があるなと思った」(A)</p> <p>●「高校から大学に来て、考え方、感じ方、様々なことの基準が違う人たちと出会って少しだけ社会の難しさが分かった気がしました」(A)</p> <p>●「まだ出会って1、2ヶ月でお互いのことをそこまで深く知れてない中でしたので、これを通じてちょっと知れたし、また1年後とかにしたら違ってきておもしろそうだと思います」(B)</p> <p>●「みんなが違う意見だったり同じ意見だったりして自分が思っていることは当たり前ではないことが改めてわかりました」(C)</p> <p>●「人それぞれ違うことをおもっていて「やっぱり、人それぞれなんだな」と思っておもしろかったから」(C)</p>
他11例	
理論的メモ	<p>記述された主なセッション</p> <p>→二者択一(A・B・D)</p> <p>→気になる自画像(B・D)</p> <p>→コーピング(C)</p> <p>交流してヒントを得ることで自分の生活に参考にする。</p> <p>同級生や上級生との対話 自己との対話を活性化する</p> <p>自分の課題も浮き彫りになる モチベーションされる</p> <p>自分の色眼鏡の幅が広がる こんな考えあるんだっていう</p> <p>他者によって開かれていく</p> <p><b>対極例</b></p> <p>他者の考えに触れない→該当なし</p>

## 2.7 倫理的配慮

第一著者をはじめとする体育・スポーツ系の大学院に所属するスポーツ心理学を専攻する大学院生5名(博士後期課程所属1名・博士前期課程所属4名)とSMT及びSGEに精通するスーパーバイザー1名の計6名で2年間のプログラムを実施した。サポートの主担当は博士後期課程に所属する第一著者が3年連続で担当しているため、部の指導者とのラポールは形成されている。また、サポートの実施にあたって、プログラム参加者から書面にて研究への協力および論文等での公表に関する同意を得ており、インフォームドコンセントを徹底し、データを分析するには匿名を用いて加工するなどプライバ

シーを保護する倫理的配慮に努めた<sup>2)</sup>。そして、サポート期間中は部の指導者と緊密に連絡を取り合い、サポート内容について進捗状況報告会を実施するなど情報共有に努めた。なお、スーパーバイザーは公認心理師及び日本スポーツ心理学会認定SMT上級指導士の資格を有しており、プログラム実施者である5名は、実際に行ったサポート内容についてスーパービジョンを定期的に受けた。

## 3. 結果

### 3.1 カテゴリーの詳細

M-GTAを用いて分析した結果、9個の概念と4個のカテゴリーを生成した。以下にその詳

細について記す。下記【 】はカテゴリ名を、  
 < >は概念名を、Ca.# はカテゴリのIDを、  
 Co.# は概念のIDを、『 』は具体的記述内容を  
 それぞれ示している。なお、具体的記述内容

については意味内容に注意しつつ、個人が特定  
 されぬように加工している。カテゴリ及び概念  
 の定義一覧について表3に示す。

表3 概念名および定義、ヴァリエーション一覧表

カテゴリ	概念名	定義	具体例(ヴァリエーション)の一部
Ca.1 環境移行が上手くいかない	Co.1 自分の現状を把握する	「へとへと型」にいる自分の状況を把握する	「ストレスが高くて、生きがいが低くてあまり良くないと思った」(D) 「(MHP得点が)思ったより低かった」(B)
	Co.2 自分なりに適応を試みる	自分なりに改善に向けて努力する	「正直できるか不安ですが努力します」(A) 「もっと生きがいを持つこと」(D)
	Co.3 他者の考えに触れる	他者と交流することで他者の意見や考え方に触れる	「ほとんど一緒だった。他の人がどういう意見を持っているのか知れた」(D) 「みんなが違う意見だったり、同じ意見だったりして、自分が思っていることは 当たり前ではないことが改めてわかりました」(C)
Ca.2 能動的に変化を求める	Co.4 新たな自己を開拓する	プログラムに参加することで自己盲点に気づく	「自分が思っていることと他人が思っていることが違って、あんな風な思っ ているんだなと感じて良かった」(C) 「自分の知らない自分を知ることが出来たのは、すごく印象に残っているし活か すことが出来た」(A)
	Co.5 プログラムを意味づける	今の自分にとってこのプログラムは意味があると思う	「本当に美点凝視は大切なことだと改めて認識できたし、今の自分たちに一番 足りてないことも少しないので、このタイミングでできて良かった」(B) 「最近の自分自身のテーマがポジティブ思考だから、この時期に、このタイミ ングで、今回の題に取り組めたことに縁を感じたし、これから先、生かしてい きたいなと思った」(A)
Ca.3 プログラムを好機と捉える	Co.6 本音で交流する	普段できない、あるいはしない話をする機会がある	「すごく照れくさかった。けど、学年ミーティングでもこういうことって伝え合っ たりはしないから、たまにこういう会を作ったりするのは良いと思った」(A) 「2人も同じことを書いてくれた。これからも10人で頑張っていきたいと思っ た。たまにはこういうのも良いと思った」(C)
	Co.7 上級生を模範にする	体験談を話してくれた上級生をモデルにする	「先輩から様々なことを学ばせてもらうので厳しく指導してください」(A) 「先輩みたいに毎日毎日頑張れるようになります！！」(B)
	Co.8 学年の課題を意識する	学年内の課題が浮き彫りになる	「今日、先輩達の話を聞いて、自分たちには頑張りが足りたり、粘り強くなるっ てところがまだまだだなと思って、本当にぬるい関係ですと過こしてるなっ て思いました」(B) 「1回生同士たくさん不満がたまってきたらと思うので自分らもミーティングを 開くことを勝手に決意した」(C)
Ca.4 大学部活動に挑戦する	Co.9 周囲に開かれる	自分だけではなく周囲への配慮もできるようになる	「入学直後は慣れない環境で新しいことがたくさん大変になっていて、周りも なにもみえていなかったけど、最近は少しずつ周りのことを気にするようになった と思います」(B) 「入学当初は、自分自身大学の仕組み、独特な体使いにいいいっばいで 混乱していたことが多かったけど、だんだんわかってきた中で、高校時代の経 験をいかすことであったり、学年に腹割って話をしたりが出来る様になっている のは成長している部分なのかなと思う」(A)

### 3.1.1 【Ca.1 環境移行が上手くいかない】

< Co.1 自分の現状を把握する >を集約して、  
 【Ca.1 環境移行が上手くいかない】と命名した。  
 これらはプログラムを受け始めた当初、大学に  
 進学したばかりであるため、環境移行に適応で  
 きずにストレス度が高く、生きがい度が低い「へ  
 とへと型」にいる危機的な状況に置かれている  
 自己に気づいたことを意味している。

そこでは、『部活特有の体の使い方』(A)や  
 『基礎の部分が難しい』(D)のように特に慣れ  
 ない大学部活動特有の規範に戸惑いを感じるこ  
 とや、『仕事を覚えること』(D)や『今日の練  
 習メニューが不安』(B)のように1回生とし  
 ての部内の仕事に追われる日々を過ごしていた  
 こともあり、MHP得点のフィードバックを受け  
 て、『(MHP得点が)思ったより低かった』(B)  
 や『ストレスが高くて、生きがいが低くてあま

り良くないと思った』(D)のように「へとへ  
 と型」にいる危機的なくCo.1 自分の現状を把  
 握する>ことを記述していた。

### 3.1.2 【Ca.2 能動的に変化を求める】

< Co.2 自分なりに適応を試みる >、< Co.3  
 他者の考えに触れる >、< Co.4 新たな自己を  
 開拓する >を集約して、【Ca.2 能動的に変化を  
 求める】と命名した。これらは危機的な状況か  
 ら抜け出すために能動的にプログラムに参加す  
 ることで、徐々に変化が生じていることを意味  
 している。

そこでは、今年1年の目標を自分自身で設定  
 し、見通しを持つことで、『正直できるか不安  
 ですが努力します』(A)や、『毎日目標をもっ  
 と明確に持って過ごさないといけない』(B)  
 のように生活の指針を確認することや、『もっ

と生きがいを持つこと』(D)や『色々な人と喋って自分を出す』(A)のように< Co.2自分なりに適応を試みる>ことを記述していた。

また、『色々な人と話をして、自分を知ってもらう』(A)のように自己の意見を主張し、他者の意見を傾聴するセッションを通じて、『まだ出会って1、2ヶ月でお互いのことをそこまで深く知らない中で実施したので、これを通じてちょっと知ることができたし、また1年後とかにやれば違ってきて、おもしろそうだと思います』(B)や、『みんなが違う意見だったり、同じ意見だったりして、自分が思っていることは当たり前ではないことが改めてわかりました』(C)のように< Co.3他者の考えに触れる>機会を得ることを記述していた。

そして、他者から見た自分の姿のフィードバックを受けるセッションで、『自分の知らない自分を知ることが出来たのは、すごく印象に残っているし活かすことが出来た』(A)や『自分ってそんな感じなんだって思いました』(D)のようにこれまでとは違う< Co.4新たな自己を開拓する>ことを記述していた。

### 3.1.3 【Ca.3 プログラムを好機と捉える】

< Co.5 プログラムを意味づける>、< Co.6 本音で交流する>、< Co.7 上級生を模範にする>を集約して【Ca.3 プログラムを好機と捉える】と命名した。これらはプログラムを、危機的な状況を打開する好機であると捉えるようになったことを意味している。

そこでは、『基本「自分のせいで…」ってマイナス思考になるべきではない。全員の責任なのはしょうがない。だからこそみんなで支え合えば良い』(A)や『ミスして覚えることだってある！誰も迷惑と思ってない！』(C)のようにプログラム参加者と類似した大学進学後の悩みを抱えた仮想事例に向けてアドバイスを考えるセッションで、『最近の自分自身のテーマがポジティブ思考だから、この時期に、このタイミングで、今回この題に取り組めたことに縁を感じたし、これから先、生かしていきたいなと思った』(A)や『本当に美点凝視は大切な

ことだと改めて認識できたし、今の自分たちに一番足りてないことかもしれないのでこのタイミングでできて良かったです』(B)のように参加している< Co.5 プログラムを意味づける>ことを記述していた。

また、『他の人が考えていることが中々分らなかったです。これから人それぞれ思っていることとか色々あったりするだろうけど他の人はどんなことを考えているのだろうと考えてみようと思います』(D)のように言葉を使わずにお題に沿ったポスターをグループで作成するセッションや、『自然と人のことを見ようとしたりってというのがもっと習慣化されたらサッカーでも生かされそう』(A)のように同級生の良い所を匿名の手紙にして、伝え合うセッションで、『すごく照れくさかった。けど、普段学年ミーティングをしてもこういうことって伝え合ったりはしないから、たまにこういう会を作ったりするのは良いなと思った』(A)や『ドラマみたいなエピソードでとても感動した』(C)のように普段思っても中々言葉にして伝えることができない< Co.6 本音で交流する>ことを記述していた。

そして、上級生の体験談を聴くセッションで、『あと半年しかありませんが、この半年4回生のみなさんから様々なことを学ばしてもらって厳しく指導してください』(A)や『先輩みたいに毎日毎日頑張れるようにします！！』(B)のように1回生の頃の体験談を話してくれた経験のある< Co.7 上級生を模範にする>ことを記述していた。

### 3.1.4 【Ca.4 大学部活動に挑戦する】

< Co.8 1回生の課題を意識する>、< Co.9 周囲に開かれる>を集約して【Ca.4 大学部活動に挑戦する】と命名した。これらはプログラム後期になってくると、今後の大学生活に挑戦する姿勢が芽生えていることを意味している。

そこでは、『今までに言われたことを思い出しながら意識して練習する』(D)や『そろそろ1年が仕事をしないといけないと思う』(A)のように上級生の体験談を聴くセッションを受

けて、『もっともっとお互いで話をしていけばみんなの考えもより高い方へ照準が合っていくのかなと思いました』(A)や『今日、先輩の話聞いて、自分たちには頑張り続けたり、粘り強くするってところがまだまだだと思っ、本当にぬるい関係でずっと過ごしてるなって思いました』(B)のように自分だけではなく新入生全体として< Co.8 1回生の課題を意識する>ことを記述していた。

また、『自分たちはまだ子どもで未熟な部分ばかりなんですけど、4年かけて良い関係を築けるようにします』(B)や『常に周りを見てたくさんの方に気付こうと努力した』(A)のようにプログラムの振り返りのセッションを受けて、『入学直後は慣れない環境で新しいことがたくさん大変になっていて、周りもなにもみえていなかったけど、最近は少しずつ周りのことを気にするようになったと思います』(B)や『責任感をもつようになった。部活に

入り、自分が下手なことをすると同期がおこられたりするので、自分のこともしっかりするようにして、さらには、相手にも気配りできるようになった』(C)のように入学当初の慣れない仕事に追われるだけの日々から、少しずつ周囲への気遣いができるようになるほどく Co.9 周囲に開かれる>ことを記述していた。

### 3.2 ストーリーライン

上記の結果を受け、各カテゴリー間の関係を検討し、「へとへと型」にいる大学新入生アスリートがプログラムを通じて生きがい度を高めるプロセスを導き出した。(図1) 図の説明として、縦軸は生きがい度の高さを、横軸はプログラムの経過を表している。プログラムが経過するに伴って、Inf.の生きがい度が向上することを表すために、各カテゴリーの配置が右肩上がりに変遷している。以下に可視化されたプロセスを基に、ストーリーラインについて述べて

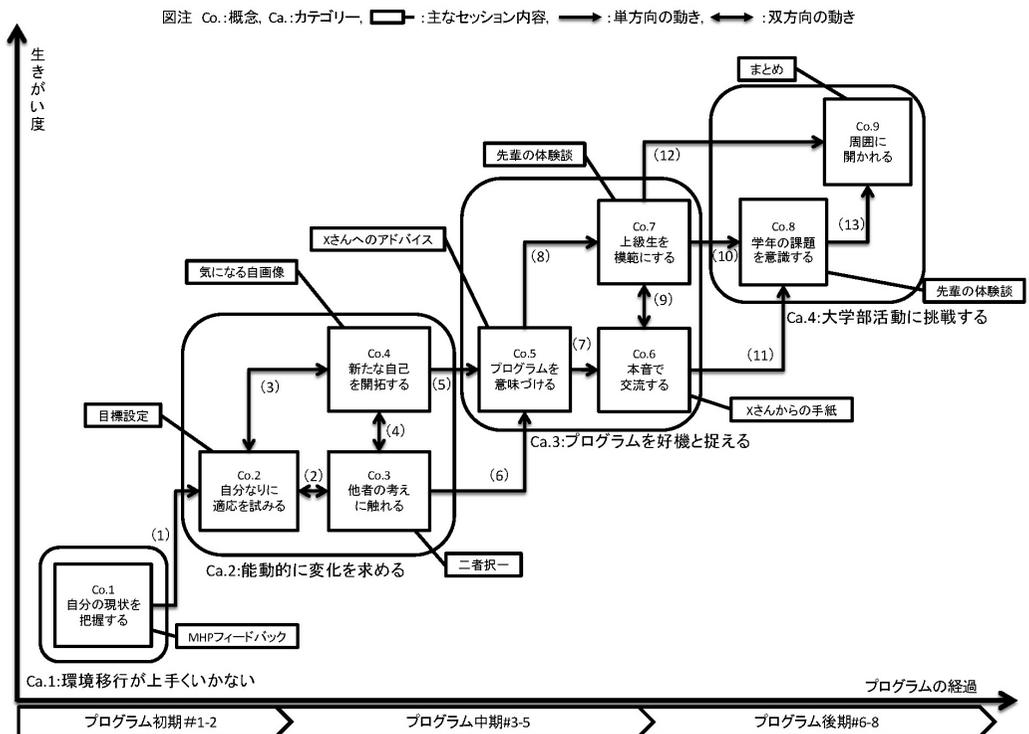


図1 「へとへと型」にいる大学新入生アスリートがプログラムを通して生きがい度を高めるプロセス

いく。

まず、「へとへと型」にいる大学新入生アスリートは、プログラム初期の段階で MHP 得点のフィードバックを受けて、SCL 得点が高く、QOL 得点が低い「へとへと型」にいるという【Ca.1 環境移行が上手くいかない】< Co.1 自分の現状を把握する > ことで < Co.2 自分なりに適応を試みる > ようになる。そのような姿勢でプログラムに臨むことで、毎回のエクササイズを通じて < Co.3 他者の考えに触れる > ことや、< Co.4 新たな自己を開拓する > のように【Ca.2 能動的に変化を求める】ようになる。そのような体験が蓄積されてくると、プログラム中期の段階では、徐々に自分が参加している < Co.5 プログラムを意味づける > ようになり、一つ一つのセッションを < Co.6 本音で交流する > 場として位置づけ、セッションの一環で体験談を話してくれた < Co.7 上級生を模範にする > ように【Ca.3 プログラムを好機と捉える】ようになる。そして、プログラム後期の段階では、自分だけではなく < Co.8 1 回生の課題を意識する > ことや、入学当初の混乱状態から冷静さを取り戻し < Co.9 周囲に開かれる > ことで【Ca.4 大学部活動に挑戦する】姿勢を抱き、生きがい度を高めていく。

#### 4. 考察

本研究は、新入生サポートプログラムを通じて、「へとへと型」にいる大学新入生アスリートの生きがい度が向上するプロセスについて可視化することを目的とした。本研究は、さまざまな観点から考察が可能であるが、以下の3点に着目して、考察を述べていく。

##### 4.1 真剣な態度で環境移行を経験する意味

大学入学は危機的な環境移行事態として捉えられており（古川ほか，1983），一般大学においても，入学直後の新入生に対する支援を行った報告が蓄積されている（西村・石崎，2008；坂田ほか，2007）。本研究の Inf.4 名は，MHP 得点が「へとへと型」から「ふうふう型」へと移行していたことから，大学入学という危機的

な環境移行事態に直面し，不適応に至りそうになりながらも，乗り越えた者と解釈することができる。

Inf.4 名はプログラム初期の段階で MHP 得点から，危機的な状況にいる自分を把握し，『自分が変わらないといけないと思いました』（D）や『（目標を設定することが）難しい』（C）のように「へとへと型」から抜け出すために自分なりに適応を試み，『毎週違うことに気付かされたり，がんばらないって思うきっかけをもらったり』（B）のようにプログラムに対して能動的に関与し，『他の人の意見を聞いて，あっ参考にしようって思った』（C）のように他者の考えに触れながら新たな自己の一面が開拓されていったと考えられる。

土屋（2016）も，運動部活動で直面する悩みとは，生徒自身を危機に陥れる脅威として捉えられるが，見方によれば，生徒自身が身につけていない新たな対処スキルを習得する絶好の機会として捉えることもできるとし，運動部活動における悩みに向き合うことにも肯定的な側面が含まれていることを述べている。Inf. も振り返りのセッション内で，『今までこのようなプログラムを受けたことがなかったので，初めての発見ばかりでした。しっかりとこれから活かします』（A）のような記述をしている。即ち，Inf.4 名は，環境移行に伴う悩みを抱え，その悩みを真剣な態度で解決しようとする姿勢を抱いたからこそ，新たな対処スキルを身につけていったといえよう。それは環境移行を経験する意味が必ずしも否定的なものばかりではないことを表している。

##### 4.2 チームメイトと悩みを共有する場

本研究の Inf.4 名は，自身が「へとへと型」にいる悩みに対して，プログラムを上手く活用しながら肯定的に向き合うことで，新たな自己を開拓し，生きがい度を高めていたと考えられる。そこには，『私は，よく人を見ているのですが，この新入生サポートで，それぞれの人柄・性格はすごく分かったと思います』（A）や『人とのコミュニケーションが少し増えた』（D）

のように新入生サポートプログラムを体験することで、大学生活における関係性の基盤が作られた(富永ほか, 2018)背景を読み取ることができる。

入学当初は、環境移行に伴う困難に直面し、孤立しがちで閉鎖的な自己であったが、『どういう想いで大学に来たかを聞くことがあまりないからすごく身になる話だった』(A)や『自分の思ったことを伝えたりしないといけないです』(D)のように同級生や上級生と本音で交流ができるプログラムを体験することで、徐々に開放的な自己へと変容させていた。

中でも、「先輩の体験談」のセッションは、上級生と権力的支配関係の枠以外で話をする機会となり、上級生との関係性の形成にも寄与できる上で非常に大きな意味を持つとされている(富永ほか, 2018)。具体的事実として、『先輩も同じ苦悩を抱えていたと思ったら頑張っているしかなかった』(C)のような記述が得られたことから、Inf.にとってプログラムが、チームメイトと悩みを共有する場として位置づけられている様子を読み取ることができる。

#### 4.3 大学新入生アスリートの適応支援に求められる視点

本研究から導き出された「へとへと型」にいる大学新入生アスリートが生きがい度を高めるプロセスには【Ca.1 環境移行が上手くいかない】、【Ca.2 能動的に変化を求める】、【Ca.3 プログラムを好機と捉える】、【Ca.4 大学部活動に挑戦する】という4つの段階を認めることができた。これは、心理相談に訪れる治療意欲の低い来談者にとって悩みに向き合う過程を、4つのCの視点で捉えるとする主張と重なっていると考えられる。そこでは「来談の理由は、競技生活に関わる広い意味での危機(Crisis)であり、それは見方を変えれば自分を良い方向に変化(Change)させることができる一つの好機(Chance)であり、さらに、それに挑戦(Challenge)することがカウンセリングの効果につながることになる」(中込, 1993, p.277)と述べている。

本研究のInf.4名は、『高校から大学に来て、考え方、感じ方、様々なことの基準が違う人たちと出会って少しだけ社会の難しさが分かった気がしました』(A)のように環境移行に伴うストレスを抱えながらもSGEに含まれる、「ホンネとホンネの交流」を柱としたエクササイズを通して参加者間同士の感情交流を体験し、自己理解や他者理解が進む中で「へとへと型」にいる頃には見えなかった部分が見えるようになり自分の身の回りには成熟した上級生や支え合える同級生がいることを認識し、1年生としての自覚を抱くようになった過程を経ている。

具体的には、『入学当初は、自分自身大学の仕組みや独特な体使いが分からず混乱していたことが多かったけど、段々分かってきた中で、高校時代の経験を生かすことであったり、学年に腹割って話をしたりができるようになってるのは成長している部分なのかなと思う』(A)のように生活に追われていた状態から、『毎週今日は何をやるんかなって楽しみにしていました』(B)や『普段考えないことを考えることができてよかった。毎回今日の弁当は何だろうと楽しみだった』(D)のように、いつしかプログラムが心の拠り所となっていた。そして、真剣な態度で悩みの解決に向けてチームメイトと共に作業する中で、プログラム初期には危機的な状況にいる新入生という自覚から、自分も上級生と同じ部に所属する1年生である自覚が芽生え始めている記述をするようになっていく。その中で、上記の4つのCに相当する概念が生成された。これらのことから、新入生サポートプログラム実施者が環境移行を経験する大学新入生アスリートの適応支援を達成する上で、4つのCの視点を持つ必要があると考えられる。

#### 4.4 RQに対する成果

以上のことから、「へとへと型」にいる大学新入生アスリートは新入生サポートプログラムを通じてどのように生きがい度を高めるのかというRQの下、質的に検討した結果、「へとへと型」にいる大学新入生アスリートは、新入生

サポートプログラムを環境移行に伴う悩みに対して真剣な態度で向き合う場として位置づけ、自分と同様の悩みを抱えたチームメイト共に、その悩みの解決に向けて作業することを通じて、1回生としての自覚を抱くようになる。即ち、【Ca.1 環境移行が上手くいかない】、【Ca.2 能動的に変化を求める】、【Ca.3 プログラムを好機と捉える】、【Ca.4 大学部活動に挑戦する】という4つの段階を経ることで生きがい度を高めるといふ仮説的知見を導き出すに至った。

## 5. まとめ

### 5.1 本研究の振り返り

本研究は、スポーツ心理学者が提供するSMTとSGEの学術的背景を基に構成された大学運動部活動への適応支援プログラムに参加した者の心理的変容を検討することとした。具体的には、プログラム初期からプログラム後期にかけてMHP得点が、「へとへと型」から「ふうふう型」へと移行した者4名の各セッションに関する記述に対してM-GTAを参考に分析した結果、「へとへと型」にいる大学新入生アスリートはプログラムを通じて【Ca.1 環境移行が上手くいかない】、【Ca.2 能動的に変化を求める】、【Ca.3 プログラムを好機と捉える】、【Ca.4 大学部活動に挑戦する】という4つの段階を経る中で、自身の悩みに対して能動的に対処することで生きがい度を高めていた。

### 5.2 現場への提言

以下では、「新入生サポートプログラム」という大学新入生アスリートに対する適応支援現場に向けて提言を行う。

まず、①「へとへと型」にいる学生は、自分の危機的な状況を客観的に把握し、プログラムを真剣に悩む場として位置づけ、周囲のチームメイトと共に積極的に変化を求める姿勢を持つことが必要になる。次に、②プログラム実施者は、プログラム参加者が多様な考え方や意見に触れることができるように、プログラム参加者同士の交流が活性化される内容を展開する必要がある。そして、③プログラム実施者は、プロ

グラム初期の段階で「へとへと型」にいる学生がいる場合、その者が危機に直面していることに自覚的にならなければならない。

### 5.3 課題と展望

上記を踏まえて以下に、課題と展望を述べていく。

本研究では、Inf.4名の新入生サポートプログラム参加期間中における心理的変容について自由記述を基に可視化することを試みた。上記の通り、新入生サポートプログラムは大学入学直後の4月から7月までに焦点化したプログラム<sup>3)</sup>であり、そこでの効果が一時的なものなのか、あるいは継続的に持続するものなのかについては今後の課題として残してしまっている。即ち、プログラム経験者に対する縦断的検討を加えることが求められる。プログラムを経験した上級生が、その後の大学生活をどのように過ごし、プログラムの経験を汎化させているのかについて、半構造化面接を用いて検討することで新入生サポートプログラムのような適応支援プログラムの更なる発展が期待できるといえよう。

注1) セッション⑤については、20XX年は自己表現(共同絵画)を実施し、20XX年+1年はストレスマネジメント(Xさんへのアドバイス)を実施した。プログラムが異なる理由は、サポートプログラム実施前に行われた依頼者側との打ち合わせの場で依頼者側から要望があったためである。20XX年+1年のプログラムには、Inf.A, Inf.B, Inf.Cが、20XX年のプログラムには、Inf.Dがそれぞれ参加している。

注2) 所属先の倫理委員会による承認については、競技現場からの依頼に基づき、教育実践を目的とした研究であったため、本調査開始時には受けていなかった。本調査以降の同様の調査については所属先の倫理委員会による承認を受けている。

注3) 新入生サポートプログラムは、部の指導者あるいは上級生からサポートの依頼があり、主訴を傾聴した上で、学術的背景に基づきながら実施に当たっている。また、新入生サポートプログラムが準拠しているSGEは、坂中(2017)の分類によるところの継続型・研修型・日常的なSGEに当たる。そのためプログラム参加者は必ずしも自発参加ではない。

### 引用文献

- 古川雅文・藤原武弘・井上弥・石井眞治・福田廣(1983) 環境移行に伴う対人関係の認知についての微視発達的研究. 心理学研究, 53(6): 330-336.
- 橋本公雄・徳永幹雄(1999) メンタルヘルスパターン診断検査の作成に関する研究(1) - MHP尺度の信頼性と妥当性 -. 健康科学, 21: 53-62.
- 木下康仁(2007) ライブ講義 M-GTA -実践的質的研究法 修正版グラウンデッド・セオリー・アプローチのすべて. 弘文堂: 東京.
- 國分康孝・國府久子・片野智治・岡田弘・加勇田修士・吉田隆江(2000) エンカウンターとは何か-教師が学校で生かすために-. 図書文化: 東京.
- 國分康孝(1981) エンカウンター. 誠信書房: 東京.
- 奥村基生・土屋裕陸・武藤健一郎・佐藤成明・香田郡秀(2001) 大学剣道新入部員の適応支援を目的とした心理的サポートの実践. スポーツ教育学研究, 21(2): 93-101.
- 中込四郎(1993) 危機と人格形成. 道和書院: 東京.
- 西村昭徳・石崎一記(2008) リレーションを重視したオリエンテーションが新入生の大学生活適応感に及ぼす影響. 東京成徳大学人文学部研究紀要, 15: 51-60.
- 坂中正義編著: 田村隆一・松本剛・岡村達也(2017) 傾聴の心理学-PCAを学ぶ: カウンセリング/フォーカシング/エンカウンター・グループ-. 創元社: 大阪.
- 坂田浩之・佐久田祐子・奥田亮・川上正浩(2007) 新入生オリエンテーションにおける獲得感と大学生生活満足感との関連性について. 大阪樟蔭女子大学人間科学研究紀要, 6: 45-54.
- 土屋裕陸・中込四郎(1998) 大学新入運動部員をめぐるソーシャル・サポートの縦断的検討-バーナウト抑制に寄与するソーシャル・サポートの活用法-. 体育学研究, 42(5): 349-362.
- 土屋裕陸(2016) 生徒の悩みに向き合うスポーツカウンセリング. 友添秀則編著: 運動部活動の理論と実践, 149-158. 大修館書店: 東京.
- 富永哲志・中村珍晴・相川昌巳・石居宜子・土屋裕陸(2018) 大学新入運動部員はスポーツ心理学の教育プログラムをどのように体験するのか-女子サッカー部を対象として-. 大阪体育大学紀要, 49: 29-37.
- 山本銀次(1990) 作業課題の集団活性化および成員のセルフ・エスティームに与える効果. カウンセリング研究, 23: 39-48.

(受付: 2019/05/29, 受理: 2020/02/05)