

## 学生アスリートは怪我をどう物語るのか？

豊田則成<sup>1)</sup>

### A Narrative Approach for Athletic Injury Experienced by the Student-Athletes in a Sport College

Norishige TOYODA

#### Abstract

The purpose of this study was to identify psychological factors that can be used to understand the experiences of athletic injury by the student-athletes in a sport college. Thirty-two written accounts of experience from 145 student-athletes indicated more clearly the psychological responses for athletic injury by using the Grounded Theory Approach. As a result, 19 categories (i.e. impatience, anger, pain, physical disorder, compulsory acceptance, feeling of limitation, regret, feeling of loneliness, continuation of highly motivated participation in sport, awareness of self, getting an injury, shock, awareness of growth, thanking of important others, consideration of important others, pleasure of return, pressure, drop-out orientation, and absorption in rehabilitation) were identified as categories for the psychological responses for athletic injury. In addition, 5 categories (i.e. feeling of wrongness, injuring, awareness of negative emotion, sub-consciousness of negative emotion, and gaining of positive attitude) were found as categories for psychological mechanisms for explaining about the psychological responses for athletic injury by student-athletes in a sport college.

Key words : the Narrative Approach, Athletic Injury, Student-Athlete, Grounded Theory Approach, Psychological Response

---

1) 生涯スポーツ学科

## はじめに

学生アスリートにとって怪我 (athletic injury) は様々な形で適応困難を呈し、深刻な心理的問題に発展する可能性を有するものとして大きくクローズアップされている (上向, 2000)。怪我は、バーンアウトやドロップアウト、意欲低下、さらには様々な精神病理学的問題へ発展しかねない。然るに、これに対する医学的対処はもちろんのこと、関連して生起する問題事象に対して心理面からアプローチすることの必要性が謳われるようになって久しくなる。受傷によって直面する様々な心理的ストレスは、治療活動やリハビリテーションに能動的に取り組めない原因のひとつとなっている (辰巳, 1999)。

受傷選手の心理的反応については、これまでに中込 (1994; 2000; 2004a; 2004b) や上向 (1995; 2000), 辰巳 (1999) が優れた知見を導き出してきている。特に、負傷後のアスリートの情緒的反応については中込・上向 (1994) や上向 (1995) がKübler-Ross (1969) の死にゆく人の心理過程 (否認→怒り→取り引き→抑うつ→受容) を参考に検討を重ねてきた。また、辰巳・中込 (1999) は、怪我の受容を明確に定義づけし、事例的アプローチから受容の心理的側面として①情緒的安定性, ②時間的展望, ③所属運動部における一体感, ④脱執着的態度を同定している。これらの先行研究は、リハビリテーション行動を促進する上で受容の心理的効果を強調している。これらの先行研究の成果を踏まえて、本研究では、受傷を克服した学生アスリートへの理解をさらに深めるため、受傷の予後を拡大して捉えることにした。すなわち、受傷前の心理的特徴 (受傷前反応) と受傷への心理的反応 (情緒的反応) はもとより、怪我から復帰することによって個人にどのような内面的変化 (獲得体験) が予測できるのかといった視点からアプローチする。いずれにせよ、本研究の立案が一連の先行研究の成果に触発

されたものであることは言うまでもない。

そもそも、著者は日々の学生指導の中で、怪我を克服し復帰していく学生アスリートには多かれ少なかれ「心の成長」を期待することができるのではないかと、といった素朴な疑問を持っている。すなわち、不測の衝撃的な出来事に狼狽し、やむなく運動停止を余儀なくされ、一時的ではあるか否かは別として深刻な混乱や困惑を来し、悩みながら復帰を目指してリハビリテーションに取り組んだ後、見事復帰を果たした学生アスリートには、以前にも益して頼もしさや将来に対する期待を感じずにはいられない。それは一体何を意味しているのか。このような疑問から、彼らの内面的な体験にアプローチしてみたいという衝動に駆られたことが本研究を遂行させた一因でもある。

そこで、本研究は、「学生アスリートは怪我を克服していく体験をどのように語るのか」というリサーチクエスション (Research Question: 以下RQと称す) を設定し、質的にアプローチした。そこでは、怪我についての自己物語から発展継承可能で有益な仮説的知見を得ることを目指している。

## 方法

### 1. 分析対象

本研究は、講義 (スポーツカウンセリング: 受講生145名) で課された「スポーツを通じての自己物語」というレポートの中で、スポーツによる怪我のトピック (32名分) について質的に検討する。レポート課題は、「自己の歩みを振り返る」というテーマの授業の中で、これまでに経験した転機 (turning point) を振り返り、自己の個性化のプロセスを把握する目的で体験的に学習する形式で実施された。特に、その書き方については、①自分にとって大切な過去のトピックをピックアップし、②いつ、どこで、だれが、なにをしたのか、といった内容に配慮しながら、③その時々気持ちや考えたことを現在の気

持ちと対比しつつ、④時間的な順序を必ずしも重視することなく、素直に書くことを求めた。

## 2. 自己物語を分析対象とすることの効用と限界

自己物語 (life story: やまだ, 2000) からは、様々なトピックによって個人の個性化のプロセスを読み取ることができる。特に、学生アスリートの怪我に対する心理的反応を明確かつ具体的に知る上で、本研究の目的に合致している分析対象であるといえる。それは、怪我に関連した経験を物語の中に綴ることにより、自己の心理的反応を客観的に振り返ることができ、ひいては自己の経験を意味づける行為 (act of meaning: やまだ, 2000) を目の当たりにすることができる貴重なデータとなる。しかしながら、自己物語を分析対象とするには、自ずと限界があることも明白である。すなわち、直接的にインタビューすることと比べて、物語作成中には何らかの編集過程が介入していることが想定される。すなわち、「語り」に比べて「書く」という作業には、「語り直し」や「語りにくさ」などの個人の心性を把握する上で重要な要素を見逃してしまう恐れもある。

このように、自己物語を分析することの限界を充分考慮しながら研究結果は考察されなければならない。その具体策として、研究結果から導き出される単一の心理的反応に固執するばかりでなく、怪我に対する心理的反応プロセスを自己物語の全体の文脈の中で位置づけることに配慮すべきであろう。

## 3. 分析方法

質的研究法の代表的手法であるグラウンデッド・セオリー・アプローチ (Grounded Theory Approach: GTA) を行った (Strauss & Corbin, 1990; 木下, 1999; 戈木, 2005)。そこでは、①145の自己物語の中で怪我についてのトピックが書かれている部分をデータ

とし (切片化)、②ひとつのユニット (本研究ではG1と称す: 11名分) のデータを比較し何らかのカテゴリーを生成し (概念生成)、③別のユニット (本研究ではG2と称す: 11名分) から生成されるカテゴリーと比較することで精緻化を行い (理論的サンプリングと継続的比較分析)、④さらにもうひとつのユニット (本研究ではG3と称す: 10名分) から生成したカテゴリーとG2から生成したカテゴリーとの比較を通じて新たなカテゴリーが生成されないことを確認し (理論的飽和)、⑤最終的にこれらのカテゴリー間の関連からカテゴリー・グループを生成し、理論モデルを立ち上げる、といった手順で分析は進められた。ちなみに、IDとは受講生が綴った自己物語に振り分けた番号を指している。また、本論の中では、カテゴリーを [ ]、カテゴリー・グループを【 】で表す。

## 結果

### 1. G1によるカテゴリーの生成過程

まず、G1 (ID: 005, 009, 016, 019, 024, 035, 041, 048, 052, 057, 060) の怪我についての記述内容を切片化し、その意味内容を捉えつつコーディングを行った (Table 1)。そして、各コード (71個) から17個のカテゴリー ([焦り] [怒り] [痛み] [不調さ] [強制的受容] [限界感] [後悔] [孤独感] [自己への気づき] [受傷] [ショック] [成長の自覚] [他者への気づき] [復帰の喜び] [プレッシャー] [離脱志向] [リハビリ専心]) を生成した (Table 2)。

### 2. G2によるカテゴリーの修正

次に、G2 (ID: 061, 062, 073, 076, 078, 086, 088, 092, 094, 102, 105) について、上記と同様の手順でコーディング (59個) をし、G1によって生成された17個のカテゴリーと比較・検討した。その結果、G1で生成された [自己への気づき] から [継続意欲] を独立させ、 [他者への気づき] を [感謝の

Table 1 : コーディングの例 (G1)

No. ID.	反応データ	コード名									
1 005	そんな高校二年生の夏の練習中、少し前から調子が良かった私は始めてAチームの練習に入るようになった。今、頑張ればスタートになれるかもしれない、そんな思いから気持ちだけが先走っていたのかもしれない。	1 気持の先走り									
	今、頑張ればスタートになれるかもしれない、そんな思いから気持ちだけが先走っていたのかもしれない。	2 プレッシャー									
	その時、「ばきっ！」と音がしたと思うと膝に激痛が走った、急いでアイシングしたが尋常ではない腫れ方に病院で診てもらった方がよいということになった。	3 受動的態度									
	病院での診断は、前十字靭帯、内側靭帯損傷という予想以上のひどい怪我であった。	4 予想以上のひどさ									
	術後は夜も眠れないほどの痛みでとても辛かったが入院生活はとても居心地が良く、今までの苦痛な日々から開放された気持ちにさえなっていた。	5 痛みの辛さ									
	もうこのまま部活を辞めてしまいたいな、と入院中は何度も思っていたが退院するとその気持ちは一変した。	6 一時的な離脱志向									
	久々に見たチームメイトは明らかに誰もが成長し、それが私にとって現実へ引き戻されるきっかけになった。このままではいけない、今から自分がどれだけ頑張っても最後の試合には間に合わないこともわかっていた。	7 間に合わないことを受容									
	しかし、このチームで一度やると決めたことを最後まで一緒にやり通さなければならぬと思ひ、またチームに戻ることを目標に必死でリハビリをおこなった。	8 リハビリへの傾倒									
	もしこの時、私一人だけだったらとっくの前に部活を辞めてしまっていたと思う。一番辛い時、一緒に頑張ったチームメイトの存在があったからこそ諦めず最後までできた。それを教えてくれたのも私の大切な仲間だった。	9 仲間のサポートに気づく									
	結局、夏の大会には間に合わなかったが、先生の配慮で冬のウィンターカップ予選まで残ることができた。結果はベスト4という成績でウィンターカップへ行くという目標を達成することはできなかったが、自分なりに三年間やりきったという達成感があった。	10 制限の中での達成感									
	2 009	常に良い状態が続くはずもなく、秋季大会が終わった頃から、腰と肘の調子は最悪だった。	11 不調さ								
日、練習が終わってから、夜の10時くらいまでのリハビリに通った。		12 リハビリへの専心									
体がまったく言うことを聞いてくれなくて、焦りや不安から眠れなかったり、まったく集中できなくなっていた。		13 思い通りにいかない焦り									
精神的に不安定になっていたこともあり、先生に一度ソフトから離れてみたらといわれたこともあった。		14 一時的な離脱志向									
そんな時、頑張ろうと力を貸してくれたのが、同じように怪我をしていた後輩だった。		15 仲間のサポートに気づく									
彼女も怪我に悩まされたが、年下とは思えないくらいしっかりしていた。小学校からソフトをしていて、ずっと怪我と付き合ってきたことで彼女は強くなったと話していた。		16 体験の共感									
後輩からの以外な話に私自身、とまどった。自分だけがしんどいのも、悩んでいるのでもない、みんなそれぞれいろんなことを抱えているということに改めて感じた。自分のことに必死になっていて、周りが見えなくなってしまった私の目を覚ましてくれたと思った。		17 他者の悩み気づく									
その頃から少しずつであるが、気持ちは持ち直されていった。自分と真剣に向き合えるようになったのだ。怪我が完璧に治ることはなかったが、後輩や先生方、支えてくれる人のおかげで、練習にも復帰し、大会にもなんとか出る事が出来た。		18 制限の中での達成感									
そんな状態で私は足首を捻挫してしまった。中学生のころから両足首の捻挫が癖になり、足首がゆるくなっていたのだ。足首の捻挫はきちんとした応急処置と安静期間をとってリハビリを行えば癖にはなりにくい。		19 怪我への対処の知らなさ									
しかし怪我に対する知識が浅く、また早く復帰したい気持ちで完治を待たずに復帰してしまいました。完治していない足首では激しい練習や試合に耐えられず、また捻挫してしまふ。しかし練習に復帰しないと今度はライバル達に差をあげられてしまふ。こんな悪循環がしばらく続き大事な大会をベンチで見届けられないことしかできなかったこともあった。		20 復帰への焦り									
しかし怪我をして思うように大好きなサッカーのプレーができなくなってから、自由にボールを追いかけられることがどんなに幸せかを感じることができた。		21 動けることの喜び									
当たり前のことを当たり前のようにするのがどんなに大変か、怪我をしてなければ感じていなかったかもしれない。	22 仮定法過去										
3 016	自分を大きく変えることになった高校での野球生活で、一番の転機になったのが「ケガを克服できなかったこと」である。	23 後悔									
	高校に入ってから、腰痛を思い、ろくに練習に参加できない日々が続いた。	24 移行後の受傷									
	1年生で練習に参加しないということは、上級生からすれば「生意気」と思われてしまう。自分自身でもそういった目で見られていることには気づいていたし、練習を見学していて、同級生達が練習している姿を見ると凄く焦りを感じた。	25 練習できないことへの焦り									
	この頃は、ケガを治す知識など全くなく、ただ安静にして、痛く無くなったらまたやる、といった感じだった。	26 怪我に関する知識の不足									
	それは、練習をしたいからではなく、他の人に冷たい目で見られることが絶え難かったからである。	27 他者からのプレッシャー									
	今も後遺症の残る「右肩痛」に見舞われた。高校2年の春だった。ボールが全く投げられない程ではなかったが、現役中に痛みがひくことは無かった。	28 痛みが治まらない									
	練習でもロクにスローイングができず、捕球のみのノックを繰り返し行った。自分と同じポジションにはレギュラーの先輩がいて、私は2番手の野手だった。が、その先輩に勝てることは守備力だと思っていたので、とにかく捕球の練習をした。	29 動きの制限									
	それはなぜかという、夏の大会に一桁の背番号をつけたかったからである。決して簡単な目標ではなかったが、肩を大事にしながら目標達成へ向け、励んでいた。	30 目標の下方修正									
	20 復帰への焦り	21 動けることの喜び	22 仮定法過去	23 後悔	24 移行後の受傷	25 練習できないことへの焦り	26 怪我に関する知識の不足	27 他者からのプレッシャー	28 痛みが治まらない	29 動きの制限	30 目標の下方修正

Table 1：コーディングの例 (G1) (つづき)

No. ID.	反応データ	コード名
	結局、念願の一桁はもらえなかったが、自分ができることを精一杯やり通したことが、自分を成長させた。	31 成長の自覚
	腕と肩にテーピングを巻いて試合に臨んだのだが、結果は最悪の形となった。	32 制限の中での失敗
	そこで、「肩さえ痛めてなかったら」とか「捕球がうまいだけではいけない」と考えるようになり、同じ失敗を繰り返さないと心に決めた。だが、それからというもの、一向に肩の調子が良くならない。投げては休め、投げては休めの状態で誤魔化していた。	33 痛みとの闘い
	何よりも治療に専念し、早く復帰する為にも、その方法を整骨医院の先生に相談した。	34 治療の優先
	その答えが「2ヶ月間投球禁止。加えて、投球動作も禁止の絶対安静。」と言われた。私はビックリしたが、やるならとことんやろうと決心した。	35 治療過程の受容
4 019	その苦しい状況乗り越え、2ヶ月後、投球解禁の日がきた。私はその日の為に、新球を用意しずっと持ち続けていた。そのボールを右手に持ち、チームメートに「投げるで？」と確認をした後、忘れかけていた自分の投球フォームで新球を投げた。そのボールは相手の膝元へ…。その時の感極まる感情は、今でも忘れない。	36 復帰できたことの喜び
	野球人として、ボールが投げられない辛さ、また思い切って野球ができる喜び、レギュラー争いや主将としての重圧からの開放など、これまで消化してきた自分の中の感情が全て出てきた。そんな思いの詰まった一球だった。	37 復帰できたことの喜び
	そこから、また普段通りに練習を始めた訳だが、肩の「違和感」は拭えない。バッティングや守備には確かな手ごたえを感じ、最後の夏の大会に向けて練習をしていたが、肩痛が再発したのである。	38 再発のショック
	そしてそんな騙し騙しの野球の集大成を迎えた。	39 制限のなる中での遂行
	甲子園の県予選のことであるが、私は練習中に左手首を剥離骨折した。守備の練習中にダイヤモンドキャッチをした際に急に腕を体に巻き込んでしまったのだ。	40 受傷の状況
	この怪我は練習中のことであるが、今、よくよく振り返ると、何がなんでもレギュラーになりたいという気持ちから、また、指導者の期待に応えるため、一番大きいのは、プレッシャー（自分なんかレギュラー。試合に出る不安）などがあつたと今は思う。	41 受傷前のプレッシャー
5 024	この怪我を指導者にはなかなか言い出せなかったが、甲子園出場が決まり意を決して言う、「そんなのは大丈夫。怪我の痛さとお前がベンチに入ったせいでベンチに入れなかった先輩の辛さとはどっちが大きいのか」と言われ、我慢してテーピングをガチガチにしての練習を続けた。この時指導者は骨折なんかしていない、練習から逃げ出したいだけだと思っていたと思う。	42 打ち明けられない状況
	トレーナーに話をし、診断をし、剥離骨折であることが判明したのだが、私はなぜか罪悪感を感じていた。高校から野球を始めたことでの不安や、自信を持ってないということ。しかし、今私も教師・野球の指導者を目指しているが、このときのような選手に対する対応はしてはいけないと思うし、したくないと強く思っている。	43 罪悪感
	しかし、逆に人としての心はこのときも学んだと思う。自分だけで野球はしていない、相手の気持ちを考えるといったことである。この経験は甲子園に出場するよりも大きな影響だと思う。	44 自己への気づき
	小学校3年から6年生の最後の試合まで、怪我など自分にまわる出来事はなかったが最後の最後の試合に事件は起こった。ブロックをした時に右の薬指が折れてしまったのである。	45 受傷の状況
	痛みをこらえながら、試合を続行していたが無理だった。	46 痛みによる制限
6 035	最後の試合だったので、悔しい思いとあまりの痛さに放心状態であったのを覚えている。すぐに病院に行き診断結果を待った。結果は骨折。運の悪いことにただの骨折ではなかった。骨に腫瘍が出来ていて、骨がもともと弱いので折れてしまったと言われた。	47 診断結果に対するショック
	骨を戻すには手術が必要だった。骨折しただけで手術をしなければいけないなんて信じられなかったし、小学6年生の私にとって手術をするのがとても怖かった。	48 手術に対する恐怖心
	以前から手に違和感のある痛みには気づいていたが、気のせいだろうと気にもしていなかった。	49 違和感の自覚
	いろんな検査をしたが幸い、指以外に骨の弱い所はなかった。	50 最悪の状況を回避した安堵感
	家族にも心配をかけてしまった。	51 家族への配慮
7 041	そして、とうとう最後の試合の前の市民体育大会のときに、僕にとっても、チームにとっても予期せぬ出来事が起こった。奈良県一のチームと戦っているときのことだった。県一のチームに前半を、5点差で折り返した3Q途中に、接触により、僕の右手がポキッと鳴った。	52 受傷の状況
	骨折で、全治一ヶ月だった。引退試合を三週間後に控えていたのに、医者には間に合わないと言われた。変な折れ方がしてるから、手術が必要だと言われた。ちゃんとバスケができるようになるまでは、1、5ヶ月はかかると言われた。涙がとまらなかった。	53 診断のショック
	1年の夏の大会前、体育の授業中に足首を捻挫してしまい、せっかくレギュラーを取れそうだった充実した野球生活から一転して、怪我人としてチームをサポートする側へと回ることになってしまった。正直やめようと思った。	54 一時的な離脱志向
8 048	自分は高校にプレーヤーとして入ったのであって、サポート役ではないと思っていたからである。それと同時に自分に対する怒りがこみ上げてきた。どうして大事な時期に怪我をしてしまったのか、なぜ注意して運動しなかったのか、なぜもっと準備運動をしなかったのか…。	55 怒り
	やめようと考えたが怪我でやめたら自分は何のために高校に進学したかわからなくなってしまうと思いやめなかった。	56 一時的な離脱志向

Table 1: コーディングの例 (G1) (つづき)

No.	ID.	反応データ	コード名
		選手たちのサポートをしているときには、選手の動きや言葉、態度など色々なことが怪我をして見えてきた。選手は自己中心的にやっている選手もいれば周りのことにも気を配っている選手やチームをまとめる選手など個人で違っていた。	57 周囲への気づき
		自分はどうして怪我をしたのかを、そのときじっくり考え始めたとき、野球がしたいという気持ちばかりで周りのことは何も見えず自分のことばかり考えていたように思う。	58 自己への気づき
8	048	サポートしてくれる人や先生、チームメートがいなければ野球はできない、親が高校へ行かせてくれなかったら、野球は今頃できていない、と考えて野球はするのではなく、やらせていただくという気持ちに変化していったのであった。	59 動けることへの感謝
		何事にも感謝の気持ちが大切であるということを、怪我で知ることができたのであった。	60 感謝の大切さ
		あの怪我があったからこそ、怪我が治ってから野球生活は感謝の気持ちを持ってプレーすることができた。その気持ちを忘れずプレーできたことで、3年生の時には主将を任せられ、責任感が強まったと思う。	61 怪我による成長
		二年の秋、新しくバックアタックを練習し始めて、それを試す練習試合中、フライングレシーブをした時に脱臼をした。	62 受傷の状況
9	052	せっかく新しい事に挑戦しようとしていたのに私は思い。かなり落ち込んだ。	63 受傷のショック
		練習は私だけ筋トレ。みんなが上達していくのが羨ましくもあり、悔しくもあった。	64 悔しさ
		しかし、今思うと、外からチームを見ていたことで、自分達を客観視できるようになったと思う。そのこともあってか、回復してから、ぐんぐん上達していった。	65 自己への気づき
		最初のインターハイまでは中学の実績もあり、高三相手にも通用したが、試合をつむごとに疲労が溜まり、あきらかに走りに影響が出てきた。そして全国インターハイ直前になった試合で走っていると「ブチッ」という音がして走れなくなった。	66 受傷に至るプロセス
10	057	混乱している自分と怒っている先輩、怒られる理由は全て自分が悪く、走る前に「調整してないのに走るのか？」と聞かれ、大丈夫ですと答えたのに怪我をしたからである。	67 罪悪感
		私はその後も故障し、一年の後半は試合に出れなくなった。二年になり、故障はしなくなったが、明らかに競技力は落ち、昔は軽く出せたタイムも出なくなった。	68 競技力低下
		初めて練習に入ってから1週間、練習についていくことができず、毎日足を撃っていた。そんな疲労が溜まって、1ヶ月くらいで腰椎分離症になり、半年間サッカーができなくなった。	69 受傷に至るプロセス
11	060	練習にも少し慣れ、さあこれからというときの怪我であった。仲間より遅れをとる不安もあったが、厳しい練習から逃れられる、得した気分にもなった。	70 不安と逃避
		しかし、怪我をして半年間サッカーができなくなったのだが、サッカーやこのクラブチームをやめようとは思わなかった。それはサッカーが本当に好きで、一生懸命頑張ってきたクラブだったし、何より兄と同じ所でサッカーをすることに意味があったからだと思う。	71 復帰への強い意志

念〕と〔他者への配慮〕に分割した。結局、ここでは、19個のカテゴリー（〔焦り〕〔怒り〕〔痛み〕〔不調さ〕〔強制的受容〕〔限界感〕〔後悔〕〔孤独感〕〔継続意欲〕〔自己への気づき〕〔受傷〕〔ショック〕〔成長の自覚〕〔感謝の念〕〔他者への配慮〕〔復帰の喜び〕〔プレッシャー〕〔離脱志向〕〔リハビリ専心〕）に修正された（Table 3）。

### 3. G3によるカテゴリーの理論的飽和

最後に、G3（ID：106, 113, 114, 117, 121, 122, 128, 131, 134, 138）について分析したところ、G2で生成された19個のカテゴリーの他に新たなカテゴリーを生成・修正することがなかった。このことを受けて、カテゴリー生成における理論的飽和の段階に至ったと判断した。以下には、分析を通じて生成された19個のカテゴリーを自己物語に読み

取ることができる意味内容と時間的経過を重視しつつ並び替えを行い、それぞれについて解説しておく。

〔不調さ〕とは、受傷に至るまでに身体の重さや動きのぎこちなさ、気持ちが乗らないことや意欲の低下などを感じていたこと指す。

〔プレッシャー〕とは、受傷に至るまでの競技生活の中で、試合にエントリーできるか否かという気持の先走り、試合直前に焦燥感や不安を抱いていたことなど、自己の内外的からの圧力を感じていたことを指す。その中には、いつもに比べると身体も軽く、意外さを感じていたなど不断の自分とは異なる感じを持っていたことも綴られていた。

〔受傷〕受傷した瞬間の状況や身体症状を振り返って綴っており、どのような怪我をしたのかについての自己理解を示していた。

〔ショック〕とは、予想以上に受傷による

Table 2：カテゴリーの生成（G1）

コード	No.	カテゴリー
思い通りにいかない焦り	13	焦り
復帰への焦り	20	
練習できないことへの焦り	25	
他者からのプレッシャー	27	
怒り	55	怒り
痛みの辛さ	5	痛み
痛みが治まらない	28	
痛みとの闘い	33	
不調さ	11	不調さ
違和感の自覚	49	
受傷によって受動的態度を余儀なくされる	3	強制的受容
間に合わないことを受容	7	
移行後の受傷	24	
最悪の状況を回避した安堵感	50	
不安と逃避	70	
怪我への対処の知らなさ	19	
怪我に関する知識の不足	26	限界感
動きの制限	29	
目標の下方修正	30	
制限の中での失敗	32	
制限のなる中での遂行	39	
痛みによる制限	46	
競技力低下	68	後悔
仮定法過去	22	
後悔	23	
罪悪感	43	
罪悪感	67	孤独感
打ち明けられない状況	42	
悔しさ	64	
復帰への強い意志	71	自己への気づき
気持の先走り	1	
自己への気づき	58	
感謝の大切さ	60	
自己への気づき	65	
受傷の状況	40	受傷
受傷の状況	45	
受傷の状況	52	
受傷の状況	62	
受傷に至るプロセス	66	
受傷に至るプロセス	69	
予想以上のひどさ	4	ショック
再発のショック	38	
診断結果に対するショック	47	
手術に対する恐怖心	48	
診断のショック	53	
受傷のショック	63	成長の自覚
成長の自覚	31	
自己への気づき	44	
怪我による成長	61	
仲間のサポートに気づく	9	
仲間のサポートに気づく	15	
体験の共感	16	
自己への気づき	17	
家族への配慮	51	
周囲への気づき	57	復帰の喜び
制限の中での達成感	10	
制限の中での達成感	18	
動けることの喜び	21	
復帰できたことの喜び	36	
復帰できたことの喜び	37	プレッシャー
動けることへの感謝	59	
自己への気づき	2	
受傷前のプレッシャー	41	離脱志向
一時的な離脱志向	6	
一時的な離脱志向	14	
一時的な離脱志向	54	リハビリ専心
一時的な離脱志向	56	
リハビリへの傾倒	8	
リハビリへの専心	12	リハビリ専心
治療の優先	34	
治療過程の受容	35	

Table 3: カテゴリーの修正 (G2)

コード	No.	カテゴリー
怪我が多いことへの焦り	73	焦り
不安	110	
悔しさ	79	怒り
腹立たしさ	96	
否認	77	痛み
困惑	89	
裏腹の行動	125	
受傷のプロセス	76	不調さ
否認	88	
気分の乗らなさ	103	
受傷の状況	72	強制的受容
痛みとの付き合い	105	
混乱	114	
病室の辛さ	92	
痛みの継続	100	限界感
ツキがない	102	
制限中での取り組み	115	
自戒の念	86	後悔
もし怪我してなければ	117	
後悔	126	孤独感
取り残され感	109	
継続意志の強さ	123	継続意欲
活動継続の意欲	127	
再確認	95	自己への気づき
自己への気づき	97	
自己への気づき	107	
不甲斐無さの払拭	112	
自己への気づき	120	
他者から見ての自分	121	
自己への気づき	129	
受傷の状況	84	
受傷の状況	94	
怪我の状況	98	
怪我の状況	101	
受傷の状況	104	
怪我の状況	108	
受傷の状況	119	
受傷の状況	122	
受傷の状況	124	
診断結果	78	ショック
ショック	81	
診断結果	85	
診断結果	90	成長の自覚
手術への恐怖感	91	
成長の自覚	75	
成長の自覚	87	
自己への自覚	118	感謝の念
他者への気づき	74	
他者への気づき	93	
他者への気づき	113	
感謝の気持ち	116	他者への配慮
他者への配慮	106	
復帰の喜び	83	復帰の喜び
復帰後の取り組み	130	
受傷前のプレッシャー	99	プレッシャー
一時的な離脱思考	111	離脱志向
リハビリへの専心	80	リハビリ専心
リハビリへの専心	82	
治療と活動の両立	128	

身体症状が重篤であったことや試合直前の大切な時期に怪我をしてしまったことに落胆していたことを指す。

〔焦り〕とは、受傷したことによって、思

い通りにいかないことや練習に参加できないことへの不甲斐無さ、怪我を予防できなかったことへの苛立ちを指す。

〔怒り〕とは、不本意にも怪我をしてしま



った自分自身に対するやるせない気持ちや腹立たしさの表れとして綴られていた。

〔後悔〕とは、「もし…していたら、怪我なんかしなかったのに」といった仮定法過去の表現を用い、怪我をしてしまったことへの罪悪感を綴っていた。

〔離脱志向〕とは、試合に出られないことや自分に対する不甲斐無さから帰属集団から離れてしまいたいとする自暴自棄として綴られていた。

〔強制的受容〕とは、痛みを有することで動きを制限されることをやむなく受け入れざるを得ないことを指す。そこでは、復帰への見通しの無さとは裏腹に、動けないことへの安堵めいた感情さえ有していたことも綴られていた。

〔痛み〕とは、激痛の最中であって動けないことはもちろんのこと、すべての意欲を喪失しているかのごとく綴られていた。

〔孤独感〕とは、怪我で動きが制限され、そのことで落ち込んでいる自分を周囲に打ち明けることができずにいたこと、仲間と打ち解けることができずにいたこと、練習に参加できないことへの淋しさや虚しさなど、自分だけが周囲から取り残されているかのように感じていたことを指す。

〔限界感〕とは、怪我によって生じたある一定の制限の中でできる範囲のことに取り組み始めるのだが、やはり思い通りにいかないもどかしさに直面していたことを指す。

〔リハビリ専心〕とは、見通しの有無にかかわらず、これしかできない、これをやるしかないといった選択肢の無さから、唯物的に一心不乱にリハビリテーションに取り組むことを指す。

〔継続意欲〕とは、どのような困難があったとしても自分が従事しているスポーツ活動から離れようとせず、今後も関わり続けようとする強い意志を有していたことを指す。

〔自己への気づき〕とは、動きの制限を持つことによって、不断の生活ではおよそ気づ

くはずもなかった自身の様々な側面に、多かれ少なかれ初めて気づいたことを綴っていた。

〔感謝の念〕とは、家族や友人、仲間など重要な他者の存在や支援があってこそ困難を克服することができたとする感謝の気持ちの表れとして綴られていた。

〔他者への配慮〕とは、実際に怪我をして様々な困難さを体験したことから、同様の体験をしている他者もしくは同様の体験をする可能性のある後進に対する心配りや実際の取り組みを綴っていた。また、迷惑をかけた家族や友人、仲間などに対する労いも含まれていた。

〔成長の自覚〕とは、怪我は単なる喪失体験ではなく、視点を変えることによって様々なことを学び得ることができるチャンスでもあると認識することで、自身の考え方や物事に対する態度が肯定的に変化した感じを有していることを指す。

〔復帰の喜び〕とは、思い通り動けることへの喜びや辛いリハビリテーションを克服したことによる達成感など、素直な嬉しさを表現していた。

以上、19個のカテゴリーを生成したことを受けて、次の考察では学生アスリートの怪我に対する心理的反応プロセスを理解する上で有益な仮説的知見を導き出したい。

## 考 察

上記のように、本研究の分析結果から最終的に19個のカテゴリーが選択された。そして、これらのカテゴリー間の関連を検討した結果、【違和感】【受傷】【否定的感情の顕在化】【否定的感情の潜在化】【肯定的態度の獲得】といった5つのカテゴリー・グループを生成した (Table 4)。以下では、それぞれについて解説することで、学生アスリートの怪我に対する心理的反応モデルを構築する。

【違和感】は、〔不調さ〕と〔プレッシャー〕をまとめることで導き出された。この

Table 4：生成されたカテゴリー・グループ

カテゴリー・グループ	カテゴリー	先行研究との比較	
違和感	不調さ	(受傷前反応)	(情緒的反応)
	プレッシャー		
受傷	受傷		
否定的感情の顕在化	ショック	否認	
	焦り		
	怒り	怒り	
	後悔		
否定的感情の潜在化	離脱志向	取り引き	
	強制的受容		
	痛み		
	孤独感	抑うつ	
	限界感		
肯定的態度の獲得	リハビリ専心	受容	
	継続意欲		
	自己への気づき		
	感謝の念	(獲得体験)	
	他者への配慮		
	成長の自覚		
復帰の喜び			

【違和感】には、受傷後にはじめて気づく場合が多く、不調さばかりでなく好調さを感じていた場合もあることが確認されている。すなわち、不断の自分と比べ心身に微妙な感覚のズレが生じており、また、それに気づいていながらも関わらず受け入れることができず、具体的な対処がなされなかったことを読み取ることができる。

【受傷】は、カテゴリーの段階にある〔受傷〕をそのままカテゴリー・グループとして位置づけた。ここでは、受傷に至るプロセスや受傷の瞬間、その症状など、端的に現象を記述しているのみであり、何ら心理的反応を読み取るまでには至らない。しかしながら、この時点をきっかけにして一連の情緒的反応を生起していることは明らかである。

【否定的感情の顕在化】は、〔ショック〕〔焦り〕〔怒り〕〔後悔〕〔離脱志向〕をまとめることで導き出された。受傷直後は、不測の衝撃的な出来事に遭遇した際の一時的な精神的崩壊（小久保，2006）の段階にあるといえ

る。ここで生起する否定的感情は、現実を受け入れることができない激しい感情として表出される。〔ショック〕や〔焦り〕は、まさに目前にある事態を受け入れることができないことを意味し、落胆を余儀なくされる。そして、そのやるせない気持ちから自身に対する〔怒り〕を生起させ、同時に「もし…していたら、怪我なんかしなかったのに」といった〔後悔〕を生む。その結果、帰属する集団から離れてしまいたいという〔離脱志向〕が生まれ、自暴自棄へと至る場合もある。このような一連の流れは、避けがたい現実に対する嘆きに対し感情を吐き出すことにより心的緊張を低減し、精神的崩壊を回避しようと機能しているのかもしれない。

【否定的感情の潜在化】は、〔強制的受容〕〔痛み〕〔孤独感〕〔限界感〕をまとめることで導き出された。この段階では、避けられない現実と直面することで一旦激しく表出された否定的感情は徐々に低減していく。換言すれば、否定的感情が回避されるのではなく、

自己の外界での作業（感情の表出）から内界の作業（自己の問い直し）へと転移していくことを意味しているのかもしれない。〔強制的受容〕とは、動けない自己を受容せざるを得ない状態に気づくことを指す。また、〔痛み〕は一旦意欲の喪失を招くが、徐々に慣れることによって「（痛みと）うまく付き合っていく」ことの内的課題として向き合うことが求められる。そのように考えると、〔孤独感〕はまさに自己の問い直しを意味し、「（対象と）うまく付き合っていく」ことの問題として捉えることもできる。そして、〔限界感〕は、このような「受け入れざるを得ない状態」の中で、自己の有限さを認知し、「できる範囲でやる」といった積極性を獲得していくことになる。このような一連の流れには、受傷における外的課題の遂行から内的課題への直面化といったシフトと読み取ることができる。このプロセスを通過することにより個人には内面の深化（成長・成熟）を期待することもできよう。

【肯定的態度の獲得】は、〔リハビリ専心〕〔継続意欲〕〔自己への気づき〕〔感謝の念〕〔他者への配慮〕〔成長の自覚〕〔復帰の喜び〕

をまとめることで導き出された。この段階では、先の内面での課題遂行を受けて肯定的な行動・感情を表出し、それを怪我への対処のみにとどめず、個人の生活世界に汎化（generalization）していく段階として位置づけることができる。〔リハビリ専心〕は、〔限界感〕の認知から復帰のためにはリハビリテーションに取り組むほかに術はないといった傾倒へと移り変わっていく。そして、自己の内外への気づきが高まっていく。〔継続意欲〕は、一連の困難を克服してきた中で、自己がスポーツと関わり続けることを意味づけており、〔自己への気づき〕は、自身の意外な側面を改めて再確認する機能を果たしている。また、〔感謝の念〕は、家族や友人、仲間などの重要な他者からの支援があってこそ避けがたい困難を克服できたといった感謝の気持ちが芽生える。そして、〔他者への配慮〕は、先の〔感謝の念〕から同じ境遇にある他者への支援的感情・態度を形成していくことを指している。〔成長の自覚〕は、自身が精神的に大きく成長したことに気づくに至ったことを指している。そして、〔復帰の喜び〕は、このように困難を克服したことによる自信と

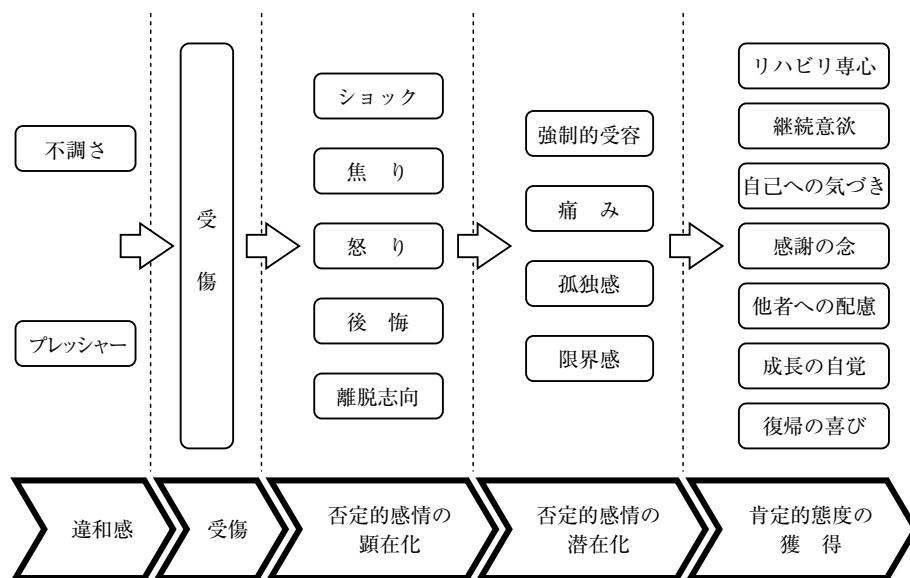


Figure 1：肯定的態度を獲得するまでの心理的プロセス

思い通りに動けるようになった喜びを感じていることを意味しているのである。

上記の内容を踏まえ、本研究の結果から導き出されたカテゴリートとカテゴリート・グループの関連を概念図に示した (Figure 1)。そこには、怪我を克服していく心理的プロセスとして【違和感】⇒【受傷】⇒【否定的感情の顕在化】⇒【否定的感情の潜在化】⇒【肯定的態度の獲得】を導き出すことができた。そして、本研究の成果からRQ「学生アスリートは怪我を克服していく体験をどのように語るのか」に対して、「学生アスリートは、受傷することで受傷前の違和感に気づき、受傷直後から否定的感情を自己の外界へと表出し、次に自己の内界に向き合うことを経て肯定的態度を獲得するプロセスとして語る」といった仮説的知見を導き出した。

## 総 括

本研究は、「学生アスリートは怪我を克服していく体験をどのように語るのか」というRQの下、自己物語の中に綴られた怪我のトピックについてGTAによる質的検討を行った。その結果、19個の概念 (カテゴリート) から怪我を克服していく心理的プロセスとして5つの段階 (カテゴリート・グループ) を導き出した。そもそも本研究は、怪我を克服し復帰していく学生アスリートには、多かれ少なかれ「心の成長」を期待することができるのではないか、といった素朴な疑問に端を発している。これについて、本研究の結果からは、学生アスリートにとって怪我は大きな転機であり、その経験を通じて精神的に成長していたことを確認した。すなわち、怪我による否定的感情体験 (顕在化→潜在化) を経て個人が肯定的態度を獲得していくプロセスは、学生アスリートにとって自己が成長するための内的課題に対峙し克服していくプロセスでもある。そのように考えると、怪我の内的必然性を認められないこともない。また、自己物語は、ある程度の限界を認めつつも個人の内

面の変化を捉える上で有効な手法であるといえよう。ただし、本研究の成果として導き出された概念図の中で布置されたカテゴリート間の関連については、詳細なる分析には至らなかった。そこには、自己物語法の限界を認めない。このことについては、負傷選手との直接対話によって解決していく必要がある。

昨今、スポーツ心理学領域においても質的アプローチの有効性が議論されているが、「質的」という言葉の独歩感を拭えない (豊田, 2006)。何をもって「質的」とするのか。この議論は尽きることはない (フリック, 2003)。本研究の立場もまた「質的」と称する範疇にある。しかしながら、本研究の手法は「限りなく量的に近い質的アプローチ」と称するに相応しい。なぜならば、本来、分析者の質を高め、分析対象への「質的」理解を深める上では必ずしも多くのサンプリングが必要だとは限らないからである (中込, 1998)。ただし、「どこまでが量的で、どこからが質的なのか」といった範囲も詰まるところ不明確であり、その微妙な議論は常に「質的」と呼ばれる立場にある側に強固に求められる (鈴木, 2006)。そういった質的研究の動向にも着目しつつ今後も方法論の精度を高めなければならない。

振り返ってみると、本研究の成果からは、いくつかの可能性を見出すことができる。それは、1) 受傷前の【違和感】に対する質的アプローチが怪我の心理的予防につながる可能性を有していること、2) 受傷直後から否定的感情を表出することで心的緊張を緩和するように機能していること、3) 否定的感情が潜在化することは、まさに自己を問い直し、自己の内面を深化していくことにつながること、4) 怪我は様々な心理的問題を呈する大きな喪失体験となるが故に、自己の気づきや成長を促す獲得体験として位置づけることもできること、などである。学生アスリートの「心の成長」を期待するならば、怪我は克服しなければならない内的課題との直面化を意

味しているのではないだろうか。今後は、これらの可能性を作業仮説とし、研究を継続していきたいと考えている。

### 文 献 (Reference)

- 木下康仁 1999 グラウンデッド・セオリー・アプローチ. 弘文堂：東京.
- Kübler-Ross, E. 1969 On death and dying. New York : Macmillan Company. 川口正吉 (訳) 1971 死にゆく瞬間—死にゆく人々との対話. 読売新聞社：東京.
- 小久保正昭 2006 手記分析に基づく末期患者の精神的崩壊を回避する心理的要因. カウンセリング研究, 39 : 229-240.
- 中込四郎・上向貫志 1994 スポーツ障害を起こした選手へのカウンセリング. Japanese Journal of Sports Science, 13 : 3-8.
- 中込四郎 1998 「臨床スポーツ心理学」の方法. スポーツ心理学研究, 25 ; 30-39.
- 中込四郎 2000 スポーツ障害と心理的問題—心理相談から. 臨床スポーツ医学, 17 (3) ; 321-326.
- 中込四郎 2004a アスリートの心理臨床. 同道書院：東京.
- 中込四郎 2004b スポーツカウンセリング—スポーツ選手の心理的問題—. 日本スポーツ心理学会 (編) 最新スポーツ心理学—その軌跡と展望. 大修館書店：東京. 231-242.
- 戈木クレイグヒル滋子 2005 質的研究方法ゼミナール. 医学書院：東京.
- Strauss, A.L. and Corbin, J. 1990 Basics of qualitative research : Grounded theory

Procedures and techniques. Newbury Park, CA : Sage. 南裕子 (監訳) 1999 質的研究の基礎：グラウンデッドセオリーの技法と手順. 医学書院：東京.

- 鈴木裕久 2006 臨床心理研究のための質的方法概説. 創風社：東京.
- 辰巳智則・中込四郎 1999 スポーツ選手における心理的受容に関する研究. スポーツ心理学研究, 26 : 46-57.
- 豊田則成 2006 研究の視点：アスリートのキャリアアトランジションの意味. 田中ウルヴェ京ほか アスリートのキャリアアトランジション「キャリア」に着目する意味とは. 日本スポーツ心理学会第33回大会研究発表抄録集：8-7.
- 上向貫志 1995 負傷したスポーツ選手の情緒反応パターン—事例による検討. 慶應義塾大学体育研究所紀要, 35 : 1-14.
- 上向貫志 2000 スポーツ傷害における心理サポート. 杉原隆ほか (編著) スポーツ心理学の世界. 福村出版：東京. 226-237.
- ウヴェ・フリック 2003 質的研究入門. 春秋社：東京.
- やまだようこ 2000 人生を物語ることの意味—なぜライフストーリー研究か？—. 教育心理学年報, 39 : 146-161.

### 附 記

本研究の遂行にあたり、本学競技スポーツ学科トレーニング・健康コースの佃文子先生から貴重なご意見をいただきました。記して、感謝申し上げます。