

はじめに

筆者は、早稲田大学スポーツ科学部において「スポーツカウンセリング」の講義を担当している。この講義は、すでに9年目を迎えて講義内容も充実してきているが、同時に講義に用いる良い入門用テキストがないことにも気づいた。これまでの講義では、海外で出版されたこの分野のテキストの一部を翻訳して資料としたり、臨床心理学のテキストの一部を資料として使ったりしていたが、海外のテキストは専門的すぎると、症例などが海外のもので、そのままでは用いにくいという難点がある。また、臨床心理学のテキストは、スポーツの現場に必ずしも即したのではなく、事例などがスポーツ関連の人が読むには、あまりしっくりこないということがあった。

このようなことから、入門者向けにスポーツカウンセリングのテキストを執筆することを思い立った。執筆にあたっては、この「スポーツカウンセリング」の講義内容を基本にテキストの内容を考案した。また、さまざまなスポーツ関連分野における相談や早稲田大学における「スポーツ医科学クリニック」において担当したスポーツカウンセリングのケースのエッセンスも盛り込んだ。また、筆者は同時に精神科医としても25年以上にわたって精神科の治療にあたっており、最近は医療の場にもアスリートが訪れるようになっている。これらの経験の一部もケースのエッセンスとして盛り込んである。

この本は、スポーツカウンセリングを専門に行おうとする人たちの入門書としても役立つと思うが、同時にスポーツ科学、健康科学を学ぶ学生や、実際にスポーツ指導にあっている監督コーチなどの指導者、あるいはアスレティックトレーナーなどのサポートスタッフ、さらにこの分野に関心のあるスポーツドクターなども対象として考えている。これらの人たちは、必ずしも専門のスポーツカウンセラーになるわけではない。しかし、このテキストから学ぶ知識が、これらの人たちのスポーツ現場での日常活動の中で出会う問題をより良い形で解決するヒントとなるとよいと考えている。また、入門書としてこのような人たちにも容易に理解していただけるよう、過剰に専門的な内容や表現を用いないように心がけた。

本書の構成として、最初に臨床心理学の基礎について説明している。スポ

ーツカウンセリングの対象者はアスリートである場合がほとんどだが、彼らもアスリートであると同時に、臨床心理学の対象とする「人」としての一般的な特徴を持っている。したがって、アスリートについて考える場合も、臨床心理学の考え方は非常に重要である。この分野についての基礎的な知識が身につく内容を選んだ。一方で、この分野の解説においては、なるべくスポーツの現場を例として出すようにし、実践の場面のイメージがわかりやすいように配慮した。

後半には、スポーツの現場に比較的特徴的なトピックを取り上げて、ケースを挙げながら解説した。これらのケースは、実際に経験した特定のケースを記述したのではなく、いくつかのケースの特徴をまとめ、全体としてはエッセンスを残しながら創作したものである。ここに取り上げたトピックは比較的良好に見られるものではあるが、これらのトピックがスポーツ場面における問題のすべてではない。提示したケースは読者が、基本となる前半の知識を柔軟に応用して、新しい問題の解決ができるようになるための、例であると考えていただくのがよい。

筆者が精神科スポーツドクターであることから、本書は一般の心理臨床家による書物よりも医学に踏み込んだ面が多いかもしれない。しかし、医師との連携もまたカウンセラーの重要な役割であり、また、アスレティックトレーナーなどはさらにスポーツドクターとの連携の場面が多くある。そういった意味で、医学に踏み込んだ内容がこのようなスポーツ医学の中で仕事をする人たちの参考になれば、非常にうれしい。この本がスポーツの現場に携わる人たちやスポーツ科学に興味を持つ幅広い人たちのための、スポーツカウンセリングの入門書になることを願っている。

この本の執筆は、主に筆者のサバティカル期間に行った。教員にこのような機会を与えてくれる早稲田大学の懐の深さを嬉しく思う。

また、この間の執筆を支えてくれた妻や子供たちに感謝したい。執筆の最後に追上げを丁寧にサポートいただいた講談社サイエンティフィクの國友奈緒美さんに深謝いたします。

2011年2月

内田 直