アスリートの完全主義が
抑うつ症状とスポーツパフォーマンスに及ぼす影響

髙山 智史

アスリートのメンタルヘルスの問題がメディア等を通じて広く認識され始めている。メンタルヘルスの問題のなかでも抑うつ症状は，アスリートに顕在化しやすいとされ，この問題に対する心理学的支援に関心が向けられている。

アスリートの抑うつ症状とスポーツパフォーマンスの双方を改善する心理学的支援として，完全主義に焦点を当てることには意義がある。完全主義とは「パフォーマンスに対して非常に高い基準を設定する，欠点のないように努力する，そして自分の行動を過度に批判的に評価するといった特徴を有するパーソナリティ（Stoeber, 2012）」である。従来までに，完全主義と抑うつ症状，および完全主義とスポーツパフォーマンスとの関連がそれぞれ異なる研究で検討されてきている。

しかしながら，諸外国と比較して，我が国におけるアスリートの抑うつ症状に関する研究知見は乏しい現状にある。また抑うつ症状およびアスリートにとって重要なスポーツパフォーマンスとの双方を改善する心理学的支援は検討されていない。

そこで本博士論文では，①アスリートの抑うつ症状の研究動向を展望する，②我が国におけるアスリートの抑うつ症状の実態を明らかにする，③アスリートの完全主義が抑うつ症状とスポーツパフォーマンスに及ぼす影響を検討することを目的とした。

第 1 章では，アスリートの抑うつ症状とスポーツパフォーマンスについて言及した。罪責観，興味喪失，自殺念慮，睡眠や食欲の障害などを特徴とするうつ病の主症状である抑うつ症状は，高強度の運動負荷，怪我，およびスポーツパフォーマンスの低下など，スポーツ特有の要因により生じることが示唆されている。またスポーツパフォーマンスの低下で生じる抑うつ症状は更なるスポーツパフォーマンスの低下を招く悪循環を生む可能性が指摘されている。研究Ⅰでは，国内外で行われているアスリートの抑うつ症状の実態調査の研究動向を展望した。その結果，うつ病の可能性を示唆する基準点以上の抑うつ症状を有するアスリートの割合は，10.6%から 53.0%であることが明らかとなった。研究Ⅱでは，我が国における大学生アスリートの抑うつ症状と性別，怪我，およびパフォーマンス停滞との関係を明らかにした。その結果，大学生アスリートの約 3 名に 1 名がうつ病リスクが高いとされるほどの抑うつ症状を抱えていること，怪我の有無や怪我に伴う活動停止期間による抑うつ症状の差異があるとは言い切れないこと，パフォーマンス停滞の有無やパフォーマンス停滞期間による抑うつ症状の差異があるとは言い切れないことが明らかとなった。

第 2 章では，スポーツ文脈における認知行動療法について言及した。認知と行動に働きかけ行動問題の改善を図る心理療法である認知行動療法は，この歴史的変遷から 3 つの世代に分類されている。認知行動療法の変遷に伴ってスポーツ文脈への認知行動療法の適用も変化してきている。第一世代の認知行動療法は，主に目に見える行動（顕在的行動）の変容に焦点が当てられていた。このなかでも行動的コーチングはスポーツパフォーマンス向上のための代表的な指導手続きであった。第二世代の認知行動療法は，第一世代の認知行動療法が必ずしも得意としない認知（内潜的行動）に焦点を当て，状況に即応した柔軟な認知へと変容することにより，スポーツパフォーマンスの改善を促進してきた。第三世代の認知行動療法は，必ずしも認知の変容がスポーツパフォーマンスの改善に効果的であるとは言いきれないとする研究結果から，行動の機能に焦点を当てるアプローチがとられるようになってきた。各世代に見られる認知行動療法のアプローチの特徴を示し，スポーツへの適用を概観した。

第 3 章では，抑うつ症状およびスポーツパフォーマンスとの関連が示唆されている完全主義の諸研究について言及した。パーソナリティとして認識されている完全主義は，多次元構造として捉えられており，近年は共通する 2 つの性質から適応的な完全主義と不適的な完全主義として集約されていた。また，パーソナリティとしての完全主義は，治療抵抗が強く低減させづらいことから，より治療感受性を高められる完全主義の認知に着目されてきていた。従来までに，完全主義と抑うつ症状およびスポーツパフォーマンスとの関連は，異なる文脈において別々の研究で検討されていた。完全主義が抑うつ症状およびスポーツパフォーマンスに及ぼす作用機序について，適応的あるいは不適応的という完全主義の異なる性質から言及した。

第 4 章では，完全主義を直接的に操作することが想定される変数として第三世代の認知行動療法に分類されるアクセプタンス＆コミットメント・セラピーにおける価値について概説した。まず価値の定義を述べた後，アスリートを対象とする価値の明確化の手続きの実際を紹介した。続いて価値と抑うつ症状およびスポーツパフォーマンスとの関係を概観した。最後に，価値が完全主義，抑うつ症状およびスポーツパフォーマンスに及ぼす作用機序について強化随伴性の観点から言及した。

第 5 章では，前章までの展望を踏まえ，解決すべき問題点を以下の通り集約した。すなわち，①完全主義が抑うつ症状およびスポーツパフォーマンスに及ぼす影響について包括的な検討は行われていない，②アクセプタンス＆コミットメント・セラピーにおける価値が完全主義を媒介して抑うつ症状およびスポーツパフォーマンスに及ぼす影響について包括的な検討は行われていない，という 2 点であった。価値，完全主義，抑うつ症状およびスポーツパフォーマンスの関係を包括的に検討することは，抑うつ症状およびスポーツパフォーマンスの双方の改善に寄与する心理学的支援の開発に向けた基礎研究として位置づけることができる点で意義があるものと考えられた。

第 6 章では，研究Ⅲとして，アスリートの完全主義が抑うつ症状およびスポーツパフォーマンスに及ぼす影響を共分散構造分析で検討した。その結果，①適応的な完全主義は，抑うつ症状を抑制しスポーツパフォーマンスを促進する，②不適応的な完全主義は，抑うつ症状を促進しスポーツパフォーマンスを抑制することが示唆された。

第 7 章では，研究Ⅳとして，価値および完全主義が，抑うつ症状とスポーツパフォーマンスに及ぼす影響を共分散構造分析で検討した。その結果，①不適応的な完全主義は抑うつ症状を促進し，スポーツパフォーマンスを抑制する，②適応的な完全主義はスポーツパフォーマンスを促進することが示唆された。一方で，③価値は適応的な完全主義と不適応的な完全主義を高める二面性を有する可能性が示唆されるものの，総合的にみれば，価値は抑うつ症状を抑制しスポーツパフォーマンスを促進することが示唆された。

以上，アスリートの抑うつ症状とスポーツパフォーマンスの双方の改善に寄与する心理学的支援の必要性に基づいて，諸外国を中心に進められているアスリートの抑うつ症状の実態調査を概観したうえで，我が国におけるアスリートの抑うつ症状の実態を明らかにし，完全主義の観点から抑うつ症状とスポーツパフォーマンスとの関係を見い出すことができた。本博士論文は，アスリートの抑うつ症状のみならず，スポーツパフォーマンスの改善にも寄与する心理学的支援の開発に向けた基礎研究として位置づけることができ，臨床心理学とスポーツ心理学とを融合する臨床スポーツ心理学の研究領域の発展に認知行動療法の視点から貢献できるものと考えられる。

主査：佐藤 寛
副査：米山 直樹・荒井 弘和