

競技者の自我状態と競技行動

—その自己コントロールのために—

松 波 慎 介

1. は じ め に

スポーツはレクリエーションとしてのスポーツ (Recreational Sports) と競技としてのスポーツ (Athletic Sports) に大別できる。Recreational Sports は活動すること自体に満足求めてなされるスポーツで、主として娯楽、気晴し、積極的休養を含めての余暇の善用といった立場から行なわれるスポーツで、活動の結果としての成績や勝敗はさしたる重要な関心事ではない。これに対して Athletic Sports は活動そのものよりも活動の結果もたらされる記録や成績、勝敗といったものに第一義的な関心があり、そのような目的のための闘争的活動として行なわれるスポーツといえよう。

Athletic Sports における記録や成績、勝敗は、それを目的として競い合う競技者の体力、運動能力、運動技術といった身体的要因と、知覚、判断、記憶などの知的活動や感情、情緒などの情動的活動といった心理的要因、さらには、コミュニケーションやモラル、チームワークといった社会的要因に規定され結果するものといえる。本稿は Athletic Sports 競技の結果を左右するこれらの要因の中で、主として心理的要因と関連する競技者の心理状態について考察し、さらにこれをコントロールする方途を探ってみようとするものである。

競技の勝因敗因を分析してみると、それは必ずしも両者の技能や体力によるものではないことは衆知のことである。どんなに体力、技術が優れていても、どんなに身体的なコンディションの調整がうまくいっていても、それが好結果に結びつかぬことがよくある。国内の試合ではコンスタントに記録を出し、世界的レベルの実力を自他ともに認められながら、国際試合になると実力の半分も出し切れずに惨敗するというケースはめずらしくもない。このようなとき、きまっていわれるのは「精神力の差」であり「根性の不足」ということである。精神力とか根性とはいったい何なのであろうか。これを科学的に明快に説明することは非常にむずかしいことであろうが、この実

体を浮き掘りにしないうちは、勝因敗因分析は「精神力の差」、「根性の不足」といったところから一步も進まないであろうし、その結果「精神」を鍛えるための、「根性」をたたき直すための“しごき”にも似た奇をてらった精神訓練があとを絶たないであろう。

東京オリンピック以後、「あがり」という心理現象についてその実体の解明と対策に取り組んできた長谷川らの心理学的考察によれば、『スポーツにおける精神力とは危機的場面あるいは緊張場面における忍耐性 (tolerance) の問題としてとらえることができ、そのような心理的特性はパーソナリティーの問題、適応的人格の問題として考えられ、強い精神力とは適応し精神的に健康な個人が危機的場面において示す反応の内的構成物であり、その反応は強い欲求不満耐性や成就欲求などに支えられた適応行動である。』¹⁾ とする。

このように長谷川らはスポーツにおける精神力を危機的場面あるいは緊張場面における「忍耐性」というところに限定しているが、拙者は、スポーツにおける精神力は、スポーツのあらゆる場面において、今、ここでの状況に応じて発揮される適応行動のための精神的能力と考えたい。又その精神的能力を「忍耐性」に限局せず、自分の心身の働きをコントロールする「自己統制-self control-」の能力にまで広げて考察する方がよりトータルにスポーツ競技の結果を左右する競技者の心理状態をとらえることができるものと考えてる。

このような立場から競技者の心理状態を分析するには、今、ここでの状況の中で刻々に変化する競技者の心理状態を客観的に観察し洞察するための手がかりが必要となる。競技者が試合においてあるいは試合を契機としてどのような心理的体験をしてきたかについて分析的に理解できなければ、敗因となった心理的問題が何であったかの究明がむずかしく、その対処の方法も発見できないであろう。さらにいえば、競技の進行中において、今、ここで自分が体験している心理状態がどのようなものかが客観的に把握できていなければ、その状態をどうコントロールしていけばよいかもわからず、ずるずると相手のペースに引きづられて終ることにものなる。前出の長谷川らは競技者達が「あがり」を体験しており、監督、コーチらもその状況を見聞しており、しかもあがりの結果として不成績や失敗に遭遇していながら、「あがり」とはどんな現象であるかについて明確に把握していないことを指摘している。そしてその理由として選手達自身の自己客観視、自己洞察力の能力不足とあがりのような心理的、身体的現象の体験を言語化して説明することの困難さをあげている。特にスポーツマン達は自分自身の内面すなわち心理現象、心理過程を理解しようとするのがあまり得意

でなく、いわば自己の心理過程の把握力が未分化であることを強調している。“あがる”競技者が自己客観視の能力に欠け、自己洞察力が不足していることは充分納得できるが、“一般にスポーツマン達が自己の心理過程の把握力が未分化”とする見解には疑問がある。自己の心理過程を客観的に把握することはスポーツマンに限らずむずかしいことで、そのためにノイローゼ、セミノイローゼ、心身症などになやまされ、その渦中から自己をとり戻すことに困難を感じているのは、むしろスポーツを行なわない人々にめだつことといえなくもない。いずれにせよ、ここでの問題は競技者が体験する心理状態を客観視し、それを言語化して説明することが非常にむずかしく、そのためにこの心理状態をコントロールしたり、心理的問題を究明し対処することが困難であるということである。

本稿はかかる競技者の心理状態を、後述する Transactional Analysis の基本的な分析の概念である「自我状態」を手がかりとし、競技者自身がこれを客観的に把握し、さらにそれをセルフコントロールしていくことの可能性について考察を試みようとするものである。

2. Transactional Analysis

近年人間の行動を分析し理解するために新しく開発された合理的な方法として Transactional Analysis (略称TA)がある。これはアメリカの精神医学者である Eric Berne が従来のフロイドによる精神分析が難解で、診断及び治療に多大な時間と労力を要することから、より簡便で理解しやすい方法として1950年頃より提唱し始めた精神分析の口語版もといえるものである。日本では交流分析、やりとり分析、対話分析などと訳されて紹介されているが、その全容を要約すると、『人間相互のやりとりに表われる反応や態度を手がかりとして、自分自身に気づき、自分の人格の構造を知り、他人との交流の仕方を知り、自分が演ずる人生劇を理解し、その人生劇の台本をよく理解することによって自分というものをトータルに理解していこうとする自己理解の方法である。又このように自己を理解し観察した結果として、変えたいと思う面を変えたり、強化したいと思う面を強めることのできる自己変革の方法でもある。』²⁾

当初TAは治療者が患者の行動に表われる自我状態を手がかりとして診断し治療するための心理療法として提唱され、精神医学、精神身体医学の分野において実地活用されてきたが、前述のごとくTAが広く人間の行動を理解し、それを変革するうえに簡便で合理的な方法であることから、今日では産業界や教育界においても、管理者、

セールスマン、接遇担当者の教育訓練やカウンセリング、さらには潜在能力、創造性の開発のために広く応用活用が試みられている。さらに一般社会にあっても自己実現に向けての自己理解と自己変革のために広く適用されつつある。

TAは構造分析 (Structural Analysis)、交流分析 (Transactional Analysis)、ゲーム分析 (Game Analysis) 脚本分析 (Script Analysis) の4種類の分析と、その理論的背景をなすいくつかの基礎的概念によって構成されており、それぞれの理論体系を順を追って学び、分析していくことにより目的とする自己理解と自己変革が達成されるとするものである。それぞれの分析及び基礎的概念の概要は次のようである。

<TAの概要>

a) 構造分析

TAでは人の自我状態を五つに区分するがそれらを明確に知り、区別し、エゴグラムなどを用いて個々のパーソナリティーの構造を分析しようとするものである。

b) 交流分析

TAにおいては対人交流を「相補的交流」「交差的交流」「裏面的交流」に区別し、互いにとりかわす言葉、態度、行動などを分析し、自分の他人に対する対処の仕方、他人の自分に対する対処の仕方を意識的に統御することをねらいとする。

c) ストローク

TAでは「肌のふれあい」から「目くばせ」に至るまで、その人の存在を認めることをストロークといい、すべての人間関係の基本的動因としてTAの理論的背景をなす重要な概念である。ストロークには肯定的なものと否定的なものがあり、どのようなストロークを与えたり受けたりするかは、その人の人生に対する基本的な構えと深く関連しているとされる。

d) 人生態度

TAでは人はそれぞれ人生に対する基本的な構えを持っており、それは乳幼児期にその基礎が形成され、その後修正されない限り、自分と他人に対して生涯一貫してその構えをとり続けるとする。その構えには①自己否定、他者肯定、②自己否定、他者否定、③自己肯定、他者否定 ④自己肯定、他者肯定の4つあり、TAでは自分の人生態度に気づき、第4の人生態度への変容を促そうとする。

e) 時間の構造化

TAでは生活時間をプログラム化することを「時間の構造化」といい、生活時間を望ましい交流の観点から構造化することにより、より充実した生活を送れるよう自己統制することをねらいとする。

f) ゲーム分析

TAでは明瞭で予測可能な結果に向って進行しつつある一連の相補的、裏面的交流を「ゲーム」といい、ゲームの結末には必ず不快な感情を伴ない、それを繰り返し味わいながらもそれと気づかないためにゲームを続けるとする。非建設的なゲームに気づき、これを打ち切ることにはねらいがある。

g) 脚本分析

TAでいう脚本とは、生育の過程で親たちを中心とする周囲の影響のもとに形づくられ、そ

の後の対人関係を含めた人生体験によって強化された人生プログラムであり、その生涯の最も重要な局面での行動を左右するものとする。この条件づけられた脚本の形成過程を分析し、条件づけを解除することにより本来の自分の手によって生活を再設計できるようになることをねらいとする。

以上TAの主たる概要を理論体系の順を追って簡単に記述した。これだけではTAの全容を理解してもらえないとは思えないが、詳細は稿末に紹介する専門書にゆずり、本稿の意図である競技者の心理状態にアプローチするための手がかりであり、TAの最も重要かつ基本的な概念である「自我状態」について、項を改めて説明することとする。

3. 自 我 状 態

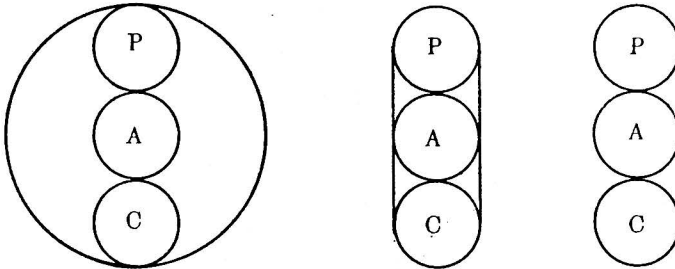
TAでは個人の人格には三つの自我状態が存在すると仮定している。Berneによれば、『自我状態とは現象的にはさまざまな心理的反応様式の一貫した一つのシステムであり、機能的には一組の一貫した行動パターンである。より实际的に言えば、一つの心理的反応様式のシステムで、それに関連した一組の行動パターンを伴うものである。』³⁾と定義されている。

Berneは患者に外部から新しい刺激（言葉、身振り、音など）が侵入してくると患者の行動に変化が起るという事実を観察した。それは顔の表情、言葉の抑揚、文法、体の運動、身振り、姿勢、物腰などに起こる変化であり、それはあたかも一人の人間の中に三人の人間がいるかのような状況とみなすことができた。一人の人間が、子供のような感じ方、考え方、振舞い方をしたかと思えば、次には現実を客観的に評価し、コンピューターのごとく冷静に行動し、又あるときは子供をしっかりとつけたり、なだめたりする親のように周囲を批判したり、世話をやいたりするというように、一応区別できる三つの行動パターンを持っていることに気づいた。Berneはこれら三つの状態を、それぞれ「子供の自我状態—Child ego state—」「大人の自我状態—Adult ego state—」「親の自我状態—Parent ego state—」とよぶことにし、すべての人間には、これらの互いに区別できる三つの自我状態が備っており、その人の思考、感情及び行動と密接に結びついているものと考えた。又内部のこれら三つの自我状態のうちの一つの自我状態が主導権を握ってその人の人格全体を統制しているようにみえたり、さらには一人の人間がこれら三つの状態の間をすみやかに移動することができるという事実にも気づいたのであった。

自我状態はフロイドの精神分析でいう自我、超自我、イドという抽象的で客観的な

考え方とは異なり、今ここで本人自身がはっきりとそれを意識できるような、あるいは本人に自覚させるような考え方、感じ方および行動の仕方を指すものである。自我、超自我、イドは仮設にもとづく概念であるが、自我状態は「今、ここで」の意図的かつ客観的に観察可能な部分である。したがって今、ここでの行動を観察すれば、どの自我状態が主導権を握っているかを知ることができるのである。

TAではこの人格を構成する三つの自我状態を図示する場合 Parent, Adult, Child のそれぞれの頭文字 P・A・Cを用いて下図のように簡略化して表現する。



以下三つの自我状態のそれぞれの特徴について説明する。

<P A Cの特徴>

a) Parent

主に親又は他の養育者から教えられたり、とり入れられたりした態度や行動から成り立っており価値判断、道徳、倫理観にもとづく言動として表われる Parent には批判的な Critical Parent と養育的な Nurturing Parent の2つの面がある。

Critical Parent—一人の行動を制限するために罰したり、非難、叱責を行なう厳しい父性的な態度に特色があり、偏見的であったり押しつけ的な一面もみられる。

Nuturing Parent—一人を思いやったり、いたわったり、世話をやく保護的なやさしい母性的な態度に特色があり、甘やかしたり、おせっかいな一面もみられる。

b) Adult

われわれの人格の中で事実に基づいてものごとを判断しようとする理性的な部分である。これはデータを処理するコンピューターのような働きをし、感情に支配されず客観的合理的に「今、ここ」の状況に対処できる。

c) Child

主として感情や衝動から成り立ち、われわれの人格の中であって幼児的な姿を保っている部分である。この自我状態は人生早期の体験や、それに対応するために身につけた反応の様式なども含まれており、親の影響によって生来的な姿が変革する。この親の影響の度合により便宜上自由な Free Child と順応した Adapted Child に分けられる。

Free Child—しつけなどによる親の影響が最少限にとどまり、生来の自然な姿に近い形で振舞う部分で本能的で自己中心的で攻撃的であるとともに、好奇心に富み、直観的なひらめきや空想力を発揮する。

Adapted Child—生育過程で親の影響を強く受けて形づくられおり、周囲の愛情を失なわな

競技者の自我状態と競技行動

いたために、その期待に沿おうとして用いたさまざまな適応の様式も含まれている。本当の感情を抑えて「イイ子」になったり、現実を回避して依存的になったり自閉的になったりする。

以上のように三つの自我状態は機能的に五つの自我機能に分けることができる。ここに述べたそれぞれの行動的特性をまとめてみると表1のようになろう。

表 1

		自 我 状 態			
① (親)	CP (批判的)	<ul style="list-style-type: none"> ・保守的 ・封建的 ・正義感 	<ul style="list-style-type: none"> ・権威的 ・道德的 ・善悪観 	<ul style="list-style-type: none"> ・規律を守る。 ・几帳面である。 ・折目正しい。 ・権威を重んずる。 ・厳格である。 ・習慣を守る。 	<ul style="list-style-type: none"> ・圧力をかける。 ・威圧する。 ・偏見をもつ。 ・権威的である。
	NP (保護的)	<ul style="list-style-type: none"> ・養育的 ・同情的 	<ul style="list-style-type: none"> ・支持的 ・思いやり 	<ul style="list-style-type: none"> ・配慮をする。 ・激励する。 ・面倒みがよい。 ・寛容である。 ・いたわる。 ・世話をする。 	<ul style="list-style-type: none"> ・過保護である。 ・甘やかす。 ・おせっかい。
② (大人)	A (理性的)	<ul style="list-style-type: none"> ・論理的 ・客観的 ・コンピューターの 	<ul style="list-style-type: none"> ・合理的 ・事実志向 	<ul style="list-style-type: none"> ・冷静である。 ・知性的である。 ・落着いている。 ・計画をたてる。 ・事実を探究する。 	<ul style="list-style-type: none"> ・打算的である。 ・冷淡である。 ・味もそっけもない。
③ (子 供)	FC (自由な)	<ul style="list-style-type: none"> ・本能的 ・衝動的 ・直観的 	<ul style="list-style-type: none"> ・自動的 ・享乐的 ・創造的 	<ul style="list-style-type: none"> ・自由な行動をする。 ・好奇心が強い。 ・ヒラメキがある。 ・こましゃくれている。 ・直観的である。 ・のびのびしている。 	<ul style="list-style-type: none"> ・自己中心的である。 ・わがままである。 ・勝手気まま。 ・本能的である。 ・衝動的である。
	AC (順応した)	<ul style="list-style-type: none"> ・閉鎖的 ・自己憐び的 ・抑圧的 	<ul style="list-style-type: none"> ・消極的 ・非対決的 	<ul style="list-style-type: none"> ・相手のいうことをうのみする。 ・おとなしい。 ・妥協する。 ・消極的。 ・慎重である。 ・信頼する。 	<ul style="list-style-type: none"> ・反抗する。 ・すねる。 ・自分を責める。 ・ひねくれる。 ・妄想をもつ。

—SS製薬西沢氏による—

TAでは、個人の行動を観察し、どの自我状態が主導的に機能しているかを診断するには、それぞれの自我状態の行動的特性に着目することのほかに三つの側面から手がかりを得ることができるとする。一つは言語的側面で、その人がどのような言葉で

表 2

		言 語	非 言 語	相手が受ける感じ
⑨ (親)	CP (批判的)	<ul style="list-style-type: none"> ・規則は守るべきである。 ・なにがなんでも目標は達成すべきである。 ・その考え方では、問題の解決にはならない。 ・最近は大変だぜ!! 	<ul style="list-style-type: none"> ・相手を見くだすような姿勢 ・威厳を示すような動き ・指差して非難をする ・両腕を組んでいる ・にがにがしい顔つき ・怒る 	<ul style="list-style-type: none"> ・見くだされたように感じる ・おそろしい感じがする ・異常に緊張をする ・規律正しい感じ ・“ダメダー”と感じる
	NP (保護的)	<ul style="list-style-type: none"> ・よくやったね。 ・ご苦労さんです。 ・大変に困っているようですね。 ・私にまかせておきなさい。 ・愛しているよ。 	<ul style="list-style-type: none"> ・相手を抱きあげる ・手を差しのべる ・相手の肩に手をのせる ・ほほえむ ・勇気づけるうなずき ・同情する 	<ul style="list-style-type: none"> ・いたわりを感じる ・やすらぎ、安心などを感じる ・暖かさを感じる ・“OK”さを感じる ・支持され、許されている感じ
⑩ (大人)	A (理性的)	<ul style="list-style-type: none"> ・なぜそうなんだろう。 ・反対意見も聞いてみよう。 ・何日までにするべきですか。 ・そんなことは理由にはなりません。 ・原因はこちらだと考えられます。 	<ul style="list-style-type: none"> ・足を正しく着地している ・安定した姿勢 ・関心を示す ・思慮深い姿勢 ・注意深く観察する ・いま、ここの反応 	<ul style="list-style-type: none"> ・安定した感じをうける ・客観的な物の見方をしていると感じる ・考えているという感じ ・冷静であるという感じ ・鋭敏だと感じる
⑪ (子供)	FC (自由な)	<ul style="list-style-type: none"> ・さあ、やるか!! ・とっても間に合わないや誰かに手伝ってもらわねば! ・そんなこと、かまうもんか!! ・私のせいではありません。 ・困りました、お助け下さい。 	<ul style="list-style-type: none"> ・自由な行動 ・喜怒哀楽の直接的な表現 ・うきうきした動き ・意地悪い行動 ・ふざける ・不思議そうな表情 	<ul style="list-style-type: none"> ・自由な感じをうける ・小賢しい感じをうける ・伸び伸びとした感じをうける ・明るく朗らかな感じをうける ・勝手だと感じる
	AC (順応した)	<ul style="list-style-type: none"> ・まあいいや、彼のいうようにしておこう。 ・お世辞でもいいっておくか。 ・私が悪うございました。 ・私の責任でございます。 ・判りません、困ってしまいます。 	<ul style="list-style-type: none"> ・自分の気持を抑えた行動 ・見た目には正しい姿勢 ・許可を求める ・涙ぐんだ目つきをする ・人の顔色をうかがう ・絶望的な表情 	<ul style="list-style-type: none"> ・気持を抑えていると感じる ・おとなしく、控え目な感じ ・かなしそうな感じ ・淋しそうな感じ ・存在感を特に感じない

— S S 製薬西沢氏による —

話しているか、発しているかの観察であり、次には非言語的側面の言葉に表われない姿勢動作や表情、身振りなどの非言語的態度の観察である。これは言葉を解釈する手がかりともなるものである。今一つは相手がどのように受けとめ、反応しているかといった社会的側面からの観察である。それぞれの自我状態が示す観察可能な三つの側面からの特徴をまとめると表2のようになる。

4. 競技者の自我状態とその競技行動

個人の行動がどの自我状態によって発動されているものかは、その人の行動そのものと、それに伴って表現される様々な観察データによって知ることができる。しからば、競技者の心理状態がどのようなものであり、それが「今、ここ」での状況に適合する行動と結びつくものであるかの洞察も、競技者の自我状態に着眼し、これを吟味することによって可能であるといえよう。つまり「今、ここ」での競技者の行動がどの自我状態の主導によって発動されているかに気づき、その自我状態の行動特徴が、「今、ここ」での競技的状況に適合するものであるかどうかの吟味がなされればよいといえよう。

このような観点から、競技者の五つの自我状態がそれぞれどのような特徴的な行動を表わすものかについて次に述べてみたい。

a. CP状態での競技者の行動

1) 要求水準が高く、その目標達成度のチェックが厳しい。

目標は競技意欲を強める効果を持つが、要求水準が高すぎたり、達成度チェックが厳しいと“一つの失敗も許せない”といったこだわりが前面に出やすく、自分に対して、パートナーやチームメートに対して懲罰的になり、自分や味方の Child を畏縮させたり、反感をもたせたりする。

2) 相手を威圧する強さがある。

相手を見下すような姿勢、威厳を示すような動きが対戦相手の Child を威圧する。味方に対しては頼もしさを感じさせる。

3) 身につけたもの、あらかじめ決めたことを正確に遂行しようとする。

予定したゲーム展開を折目正しく遂行していけるが、状況の変化に柔軟に対応していくことがむずかしく、ワンパターンに落ち入りやすい。

4) 妥協を許さない厳格な姿勢を保つ

途中でゲームを投げ出したり、気をぬいて相手につけこまれることが少ない。

5) ゲームやプレーを評価的にみる。

1つ1つのプレーやゲーム展開をいつも“よかったか”“悪かったか”の評価を下しながらプレーするため、自分の感性を働かせた思い切りのよいプレーがでにくい。

b. NP状態での競技者の行動

1) ミスを許す寛容さがある。

自分や味方がミスをしてそれを寛容に受け容れることができる反面、プレーに厳しさが欠けることもある。

2) 味方を支持し、激励する

味方が疲れてきたり、意欲が低滞してきたようなとき、それを勇気づけたり、元気づけたりして励ます。

3) 面倒みがよく、味方をカバーしようとする。

味方の弱い面をカバーし、バックアップしようと奔走するするが、そのために自分自身のプレーに集中できなくなり、かえってゲーム展開を不利にすることもあ

る。

4) 周囲に同情的である。

攻め切るといふ厳しさに欠けて甘くなり相手につけこまれることがある。

5) やさしく、養育的である。

自分や味方の自由な Child を安心させ、開放させる抱擁力があり、思い切りのよいプレーを引き出すことができる。

c. A状態での競技者の行動

1) マイペースでプレーする。

周囲の干渉や自分の感情に左右されず冷静に落ち着いて自分自身のプレーの遂行を可能にする。反面ムードに乗って一気に押しまくるということができない。

2) 客観的、事実志向的にゲーム展開を把握する。

その場のムードやその時の感情に流されず、今ここでの客観的事実にもとずいてゲーム展開を注意深く観察し把握でき、状況に応じて作戦を変更したり、必要な行動を選択することができる。

3) クールにプレーする。

自分の目標達成に向けてより合理的であることがすべての面で優先し、打算的で冷淡なプレーが展開できる。相手にとってはクールでつけ入るスキを与えない反面、味方に対してホットないたわりや支持に欠けることもある。

4) 知性的にプレーしようとする。

知性的に吟味されたプレーやゲームを展開できるが、一瞬の判断によって、単純に「見て」必要な反応を即座にくり出すような反射的プレーの障害となることがある。

d. FC状態での競技者の行動

1) のびのびとプレーする。

多少のミスや結果の成否にこだわらず、自分のやりたいプレーを思い切りよくやることができる。

2) 自分勝手なプレーをする。

自分の気分のおもむくままに自在にプレーするが、自己中心的で味方のプレーヤーへの配慮を欠いてコンビネーションをくずしてしまったり、ひとり相撲をとってしまうこともある。又勝手にゲームを捨ててしまうこともある。

3) ゲームを楽しむ。

明るく朗らかにゲームに参加し、いいムードをもち立てることができる反面、気ままなゲーム展開になり、目標へのコミットを弱めてしまうことがある。

4) 攻撃的で直観的なプレーをする。

本能的な欲求にもとずいて攻撃的なプレーができ、直観力を働かせて相手の弱点をす早く見ぬいたり、予見による敏捷な対応がスムーズである。一方フィーリングに頼りすぎて正確さを欠いたり、カッとなってミスを連発したり思慮深いプレーの選択をおこたることがある。

e. AC状態での競技者の行動

1) プレーが畏縮する

周囲の期待や反応が気になったり、ゲームの結果、プレーの結果の成否にこだわり過ぎえ緊張し、のびのびとした積極的なプレーができない。

2) 自責的になり意気消沈してしまう。

ミスをしてしまったり、ゲーム展開がまずくなると、“俺はダメダ”“またやってしまった”といった自責の念が強まり劣勢意識が喚起されて意気消沈し、プレーそのものへの集中力が散漫になり、目標達成意欲が減退してしまう。

3) 受動的、消極的なプレーになる。

自ら意欲的に攻勢に出ることがなく、慎重に相手の出方をうかがう。相手が威圧的に攻勢に出てくると対決意欲が弱まり守勢一方に立たされることもある。

4) 参加姿勢が依存的である。

自分のプレーや実力に自信が持てないために、自ら責任ある能動的なプレーを回

避け、パートナーあるいは周囲に何らかの形で頼ろうとする。結果としてミスプレーに対する言い訳が多くなったりする。

5) ねばり強く、忍耐する。

不利な状況に立たされたり、思うようなプレーができないときでも、FCのように“カッ”なったり、簡単にゲームを捨てたりせず、辛抱強く耐えることができる。

5. 自我状態の切替えとセルフコントロール

以上のように五つの自我状態における競技者の行動には、それぞれ特徴がある。それを競技者にとってどの自我状態がふさわしく、どの自我状態がふさわしくないかという観点から取り扱うのは妥当ではないだろう。五つの自我状態はそれぞれに利点もあり欠点もある。それはその時その場の状況によって有効に働きもし、又障害にもなる。つまり競技者として、その目標達成に必要なことは、状況に応じて自分の自我状態を選択することである。

我々がある一つの行動を起こすとき、自我状態のどれか一つからのみ反応して行動しているのではない。我々の行動はいくつかの自我状態が統合された結果の反応として表われるものである。しかしその時必ずどれか一つの自我状態が主導的に働き、その行動を特徴づけているのである。つまり心的エネルギーがある一つの自我状態に強く集中することにより、その自我状態特有の反応態度が顕在化するのである。

TAではそれぞれの自我状態の境界は半透性の膜のようなものであり、妨害されなければ、その半透性の膜を通して一つの自我状態から他の自我状態へと心的エネルギーが流れていくことができると考える。我々は自分で意識するしないにかかわらず、気づく気づかないにかかわらず一つの自我状態から他の自我状態へと心的エネルギーを移しながら、そのときどきの状況に対応して行動しているといえる。TAの目標の一つは、自分の意のままに、つまり自分で気づき、自分で選択して心的エネルギーを一つの自我状態から他の自我状態へと移せるようになることである。自我状態が何かの原因によってある一つあるいは二つの自我状態の境界が硬直しているためにその自我状態へ心的エネルギーが移動できずに個人の全体的機能から締め出されていたり（自我状態の除外）、P又はCの自我状態の心的エネルギーがAの自我状態に勝手に流れこみ、本来のAの機能に混乱を起こさせている（自我状態の汚染）ような病理的な場合をのぞけば、どの自我状態からでも、どの自我状態へ向けても心的エネルギーを移し変えることが可能であると考えられている。このように心的エネルギーを一つの

自我状態から他の自我状態へと移し変えることを「自我状態を切替える」という。

競技者はそのときの自分の自我状態が目標達成の面からみて、その場の状況にふさわしくないものであったならば、より適切な自我状態を選択し、その自我状態へ切替えることによりその状況に適切に対処していくことができるであろう。

例えば、バドミントンゲームで、攻撃パターンに入りながらスマッシュをなんなく切り返えされてバスでぬかれるということがある。このようなとき、“スマッシュが甘いんだ、もっと強く打たなければ……、ガッツが足りないぞ”とにがにがしい顔つきで自分を叱りつけ、その結果幾度となく同じパターンを繰り返し、あげくは自らサイドアウトして相手のえじきになるケースがある。こんなときの競技者の自我状態はC Pである。自分のC Pが自分を叱り、ワンパターンの展開へと押し進めてしまっていたといえよう。ここで自我状態をAに切替え、冷静に戦況を分析すれば“スマッシュをしかけるタイミングが早すぎる”とか“相手をほとんど動かしていない”といった事実気づき、パターンを変更するゆとりも出てこよう。

このように競技者は五つの自我状態のそれぞれの行動的特徴を知り、言葉（心の中でささやく言葉もある）、姿勢や動作、相手の反応などを手がかりとしながら自分の自我状態に気づき、今ここでの競技的状況と照合してみることによって、目標達成に向けた適切な行動を起こすために自我状態を選択し、切替えることができると考えられる。つまり競技者は、自分の自我状態に気づき、その自我状態を適切に切替えることによって、自分の心理状態とそれにもとづく競技行動を自らコントロールしていくことが可能であるといえよう。

さらに、自分の自我状態だけでなく、対戦相手や、自分のパートナー、チームメートなど他者の自我状態に気づくことによって、他者に対処するために必要な自我状態の切替え、行動の選択が可能となるであろう。

例えば、バドミントンのダブルスゲームなどにおいて一方だけが集中的にねらわれて連続して得点されることがある。こんなとき、ねらわれた競技者はA Cの自我状態から自信なさそうに“すまん”というかも知れない。これに対してパートナーがC Pから怒った顔つきで非難がましい態度をとるならば、A Cの彼は、おそらく自責の念を強め、ますます自信を失ない絶望的な気分になって畏縮してしまうであろう。こうなれば、相手側はチャンスとばかりますます彼を攻めたてることになろう。このような場合のパートナーの自我状態の選択としては、N Pから勇気づけ、カバーし、いたわり、安心させてやる必要があるであろう。又F Cの自我状態から気楽なのびのびとしたムードをかもし出せば、パートナーも緊張をゆるめ、本来のプレーをとり戻すこ

ともできよう。

このように双方がお互いの自我状態に気づき、必要に応じた自我状態の選択と切替えがなされるならば、お互いに実力を十分に引き出し目標達成により近づくことが可能になるであろう。このような関係は、バレーボールやバスケットボールなど監督、コーチがそのゲームに直接に関与できる競技での選手と監督、コーチの関係についても同様である。つまり監督、コーチが選手一人一人の自我状態をよく観察し把握することによって、戦況に見合った、より適確なタイムアウト、選手交換、アドバイス、作戦変更などが可能となるであろう。このときの監督、コーチ自身の自我状態の選択、切替えも重要なポイントとなることはいうまでもない。競技者が今ここの自分の心理状態と競技行動をコントロールするには、“PACへの気づき”と“PACの切替え”が適確になされなければならない。それには自分のPACをはっきりと自覚し、意識的にPACを切替えていく訓練が必要である。PACの行動的特徴がよく理解できると、日頃の生活場面に表われる自分や他人の行動が五つの自我状態にもとずいて自己表現されていることに気づきはじめるであろう。意識、無意識を問わず、その表現形式が言語的であれ、非言語的であれ、自分や他人の行動がすべて五つの自我状態のいずれかにもとずいて表現されていることが自覚されてこよう。

自分のPACが正しく自覚できたら、次にはさまざまな生活状況や対人環境のもとで、一つの自我状態を他の自我状態へと意識的に切替えてみることである。このように日常的にPACの切替えを反復練習することにより、PACのセルフコントロールが身についてくるであろう。

6. PAC による自己理解・他者理解

今一つ大切なことは、それぞれが持っている独自のパーソナリティーをあらかじめよく知っておく必要があるということである。パーソナリティーは日頃の行動や態度に観察される、ある“まとまり”のある行動や態度で多少状況が変わっても現われるような一貫した行動特徴をもたらすものである。

TAではパーソナリティーを形づくる基本的な構成要素を前述した五つの自我状態であると考え、独自のパーソナリティーとはこの五つの自我状態が日頃の行動や態度にどのような一貫した表われ方をしているかをいう。

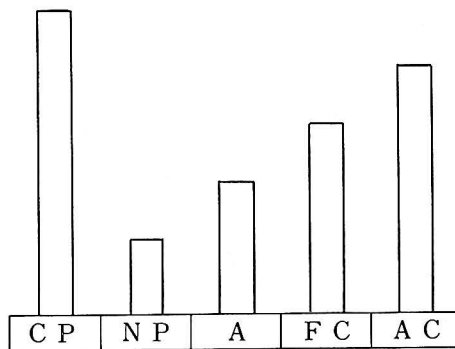
ある人はいつも冷静で宴会の席でも皆といっしょに楽しむことなどめったにない。この人はAが優勢に機能し、FCをほとんど機能させないタイプといえる。又ある人は普段はおとなしく何ごとにも消極的であり、非常に几帳面で決められたことは必ず

競技者の自我状態と競技行動

守るが、他人には無関心で暖か味を感じない。この人はCPとACが優勢に機能しているため自己内部の葛藤が多く、NPをあまり機能させないため他人に思いやりがもてないタイプといえよう。

以上の例のように人はそれぞれに一貫してある自我状態を優勢に働かせたり、ある自我状態をほとんど機能させなかったりするなどその人独自の行動パターンを持っているといえよう。このようなパーソナリティはある状況では非常に有効に働き、よい結果を得るが、他の状況ではこれが障害となってまずい結果をまねく。競技者においても“このような展開のときは力を発揮するが、あのような状況になるとまるでだめだ”といったことがある。これは技術面、体力面についてもそうであるが心理的側面からもよくあることである。このようなとき、競技者が事前に自分の日頃のPACがどのように機能しているかをよく知っていて、ある自我状態に心的エネルギーが集中しやすいこと、ある自我状態からはほとんど行動しないことなどに気づいていれば、注意深く自分のPACをコントロールして今ここでの状況に対応していくこともできよう。

John M Dusay はそれぞれの自我状態が放出していると思われる心的エネルギーの量をグラフに表わすことによって、その人のパーソナリティが理解できると考え下図のような「エゴグラム」を創案した。Dusay はエゴグラムを『それぞれのパーソナリティの各部分同志の関係と、外部に放出している心的エネルギーの量をグラフで示したもの』と単純に定義し、エゴグラムの作成については次のような簡単な手順を指示し、解説している。



1. まず紙に横線を引くこと。そのすぐ下に、同じ間隔をもたせて左からCP, NP, A, FC, ACと書きこむ。
2. 誰か描きたい人を選ぶ

3. その人に対して、あなたが感知する又は感じるもので、その人の最も特徴的なものを書きなさい。それを縦の棒で書く（これが一番高い棒になるだろう）。
4. 次にあなたが他と比べて最も低いと思うパーソナリティーの部分を書きなさい（これが一番低い棒になるだろう）。
5. 他の棒も全部書きこむこと。図表は相対的に描画されたものなので、正確な高さを心配しなくてよい。

直観は欠かすことのできない味方であり、最初の予感は一般的に言って正しいものである。その人物に出会った場所や、知っている期間に関係なく、エゴグラムの形は同じものができあがるだろう。ディナーパーティーで、葬式で、あるいは山登りなど、一緒に過ごした期間に関係なく、たとえそれが瞬間的であろうと、数か月であろうと、あるいは何年にわたろうともだいたい同じエゴグラムができあがる。これらの簡単な指示に従って直観的にエゴグラムを書いても約80%程度正しいエゴグラムができあがる⁴⁾。

（エゴグラムの作成については九大の池見らの考案したチェックリストを用いる方法や、SS製薬の西沢らによる質問紙を用い、設問の答えを数量化して作成する方法など色々と工夫されてきている。本稿では稿末に西沢らによるエゴグラムの作図法を紹介しておく。）

競技者がこのようなエゴグラムなどを用いて、あらかじめ日頃の行動に表われるPACについての自己理解がなされていれば、日頃から低滞している自我状態を機能させるべく努め、その結果として出しゃばり過ぎている自我状態を押えるようにするなど競技に向けての心理的なコンディションづくりにも有効であろう。又競技中での心理的状況の予測にも役立ち、その対応がスムーズにできることもあろう。

さらにパートナーやチームメンバーのPACについての他者理解ができていれば、お互いに個々の状況に向けての心理的対応の準備・工夫が可能となろう。

又監督、コーチの立場からすれば、競技者1人1人のエゴグラムは、パートナーの組み方、チームメンバーの構成、作戦の選択などを考えたり、競技中の個々の選手へのアドバイス、対応の仕方、メンバーチェンジなどを考慮するうえに重要な手がかりを提供することになると考えられる。

7. お わ り に

本稿では Athletic Sports において記録や成績、勝敗といった競技の結果を左右する要因としての競技者の心理状態がどのようなものであり、それが競技行動にどう結びついているかを究明すること、さらに実際にかかる心理状態をコントロールし、より有効な競技行動を選択することの可能性について考察することを試みたつもりである。

競技者の自我状態と競技行動

TAにおいて自分の行動を理解し、その行動を変革するための最も重要で基本的な手がかりとなっているPACの自我状態は、競技者の心理状態とその行動を理解し、それをコントロールするうえにもきわめて有効な手がかりとなると確信する。PACの自我状態はフロイドの自我、超自我、イドといった抽象的な概念とは異なり、通常自分自身がはっきりそれを意識でき、観察できる部分である。かかるPACを手がかりとすれば、客観視しそれを言語化して説明することが困難であるとされた競技者の心理的体験を簡便な表現で説明することができ、それによって競技者が自ら「今ここ」で体験する心理状態に気づくことを可能にし、さらにそれをコントロールして有効な競技行動を選択することができるといえる。しかしそれには競技者が、あるいは監督コーチがTAにおけるPACを正確に理解し、日常の場面での意識的な活用を通じて“PACへの気づき”と“PACの切替え”に精通することが必要条件となる。

本稿での考察はあくまでも仮設の域を出るものではない。その実証は Athletic Sports への実際的な適用とその事例研究に待たねばならないが、精神医学や精神身体医学における多くの臨床例や、産業界、教育界などでの幾つかの实地適用の事例がこの仮設の可能性をいくらかでも裏づけてくれるものと考ええる。

今後の課題として、Athletic Sports への实地適用により、個々のケースの検討、様々な競技場面に表われる幾つかの心理現象（“あがり”など）のPACにもとづく分析を通してその可能性を検討し、その適用の方法を吟味し、あるいは適用の範囲を限定していかなければならない。今後、これらの課題に取り組み、本稿にかかげた仮設を実証していくことを約して稿をとじたい。

DMS (エゴグラム) —SS

氏名

昭和 年 月 日

手順①以下の項目について、A欄に、その通りのときは○、どちらともいえない△ちがう場合は×を記入してください。				
No.	項 目	A	B	C
1	何事もあいまいにせず、白黒を明確にしないと落ちつかない。			1
2	他の人に対しての思いやりが強い方である。			2
3	行動するときは、損得を計算して行動していく方である。			3
4	すぐに感情的な行動をしてしまう。			4
5	思っていることも口に出せない方である。			5
6	礼儀、作法、習慣は守るべきだと思う。			1

松 波 慎 介

No.	項 目	A	B	C
7	他の人から頼まれたことはイヤとはいえない方である。			2
8	他の人と話し合いをしているとき感情的になることはすくない。			3
9	自分の思い通りにならないとイライラする。			4
10	他の人に気に入られたいと思うことがある。			5
11	他の人の発言を押えて自分のことを発言することがある。			1
12	他の人とうまく調子をあわせていく方である。			2
13	他の人の話は賛否両論を聞いてから判断する方である。			3
14	にぎやかな話し合いを好む方である。			4
15	どちらかというと遠慮がちであり、消極的な方である。			5
16	責任感を持って行動しない人は許せない。			1
17	他の人の失敗に対しては寛大な方である。			2
18	仕事の処理はテキパキとする方である。			3
19	興が乗るとハメをはずしてしまう方である。			4
20	つらいときでもジョッとがまんしている方である。			5
21	周囲の人に緊張感を感じさせる方である。			1
22	他の人の発言には耳を傾けて聴き、共感する方である。			2
23	反対意見や少数意見でも堂々と発言する方である。			3
24	自分が満足するまで行動をやめない。			4
25	他の人の期待に添うように努力をする方である。			5
26	自分が主張したことは最後まで押し通さないと落着かない。			1
27	他の人から不愉快なことをされても、それをとがめたりしない。			2
28	行動を始める前には十分な調査をすることになっている。			3
29	冗談をいったり軽口を気楽にタダクのがうまい方である。			4
30	どちさかという自分の感情を抑えてしまう方である。			5
31	不正なことや、失敗については厳しくする方である。			1
32	よけいなおせっかいをしてしまうことがある。			2
33	他の人の行動を冷静に批判したり解説をすることが出来る方である。			3
34	じっと落着いているよりも動き回る方が好きである。			4
35	他の人の発言には盲目的に従ってしまう方である。			5
36	長期的な展望をもって、行動計画を立てる方である。			1

競技者の自我状態と競技行動

No.	項 目	A	B	C
37	他の人の世話をすることは苦にならない。			2
38	疑問な点を判りやすく質問をすることができる方である。			3
39	他の人に関心をもつよりも自分のことを第一に主張する方である。			4
40	他の人に反対されると自分の考えを変えてしまうことがある。			5
41	中途半端な行動は許せない。			1
42	他の人の長所に気づく方である。			2
43	計算をすることは得意な方である。			3
44	何事にも興味や感心をもつ方である。			4
45	他の人の顔をうかがってしまうことがある。			5
46	他の人の行動に干渉しすぎることもある。			1
47	人間関係を大切にしていく方である。			2
48	情緒的というより、むしろ理論的な方である。			3
49	困難なことに出会うとすぐ逃げ腰になってしまう。			4
50	どちらかというと劣等感が強い方である。			5

手順② B欄に ○=2点 △=1点 ×=0点を記入する。

手順③ C欄の数字ごとにB欄の合計点を出し、下図の当該欄に記入する。

1	2	3	4	5	
20				20	
18				18	
16				16	
14				14	
12				12	
10				10	
8				8	
6				6	
4				4	
2				2	
0	CP	NP	A	FC	AC

松 波 慎 介

引 用 文 献

- 1) 長谷川浩一ら：スポーツと競技の心理 p. 284 大修館 1979.
- 2) M・ジェイムス/D・ジョングウォード（深沢道子ら訳）：自己実現への道 p. 20 社会思想社・ 1976
- 3) E・バーン（杉田峰康訳）：交流分析と心身症 p. 10 医歯薬出版 1973
- 4) ジョン・M・デュセイ（新里里春訳）：エゴグラム p. 33 創之社 1980

参 考 文 献

- 1) 杉田峰康：交流分析と心身症 医歯薬出版 1973
- 2) 長谷川浩一ら編著：スポーツと競技の心理 大修館 1979
- 3) 池見西次郎ら：セルフコントロールの心理と生理 西日本新聞社 1977
- 4) 日本スポーツ心理学会編：スポーツ心理学概論 不昧堂 1979
- 5) 久米勝：自己改造法 千曲秀版社 1975
- 6) ジョン・M・デュセイ（新里里春訳）：エゴグラム 創之社 1980
- 7) M・ジェイムス/D・ジョングウォード（深沢道子ら訳）：自己実現への道 社会思想社 1976

（まつなみ しんすけ 保健体育 本学講師）