

○ Session III 講演

## 心理学的ストレス研究の視点に基づく 女性アスリートの検討課題

佐々木 万丈

(日本女子体育大学体育学部スポーツ科学科教授)



### ストレス学説の誕生

クロード・ベルナルにより、内部環境が見出され、血液がそれを一定に保つ役割を担っていることが指摘された。その後、ウォルター・B・キャノンによってホメオスタシス（恒常性）という概念が提出されることになる。キャノンは、長年、食物が通過する際の食道の動きを観察していたが、指導していた若い研究者の指摘からヒントを得て、実験動物（ガチョウ）の食道の動きが偶然ストレスを加えたことで止まってしまうことが、動物の血液中に分泌されるアドレナリンが増えることと関係していることを発見する。これ以降、様々な動物を対象とする実験からこれを実証し、生体の「闘争か逃走か」の緊急反応は、環境の変化に順応するためのものであることを説いた。

生体内が一定に制御されることへのホルモンの関係が指摘されると、様々なホルモンが発見されることになる。そのような中、新たな性ホルモンの発見を目指し実験に取り組んでいたハンス・セリエは、結果的に実験には失敗するものの、その結果から逆に、環境からの有害な刺激によって引き起こされる生体の一般的な反応を見出した（Selye 1936）。そして、その刺激を自らの造語である「ストレッサー」と呼び、ストレッサーにさらされた生体がたどる過程やそこに生じる反応を含む全体を「ストレス」と定義し、その役割は環境の変化に対する「適応」であると説明した。

セリエによるストレス学説は、1960年代に

入ると、人の心理や行動と病気との関係を考える理論としても適用される。中でも、社会的再適応評価尺度の提案（Holmes and Rahe 1967）とそれに基づく知見の提出により、人にとってのストレッサーには、自然環境の変化や物理的な刺激だけでなく、心理社会的な要因も含まれることが明らかになった。その後、Lazarus and Folkman（1984）は、ストレッサーにさらされた人がストレスに至るかどうかは、そのストレッサーに対する認知的の評価と対処行動によって決まることを実証し、ストレスの認知的の評価理論を提出した。現在の心理社会的ストレスを考究する際の主要な理論的背景としては、ラザルスの理論が位置づけられている。

### スポーツ競技者とストレス

1990年代に入ると、ストレスの認知的評価理論は、スポーツに取り組む競技者のスポーツ活動に伴うストレスを検討することにも適用されるようになる。まず、スポーツ競技者のストレッサーは何かに関心事となり、スポーツ競技者の一般的なストレッサーをはじめ、競技種目別のストレッサーや性・競技経験・競技レベルの違いを考慮したストレッサーを同定する研究が数多く行われた。Sarker and Fletcher（2014）はそれらの研究を総括し、3つにまとめている。すなわち、competitive stressor, organizational stressor, そして personal stressor である。competitive stressor には、成績不振、ケガ、重要な場面でのパフォーマンスミス、ある

いは周囲からの期待などが含まれる。organizational stressor にはスポーツ活動に伴って様々な場面で負うことになる社会的役割、人間関係、仲間等との行動、あるいは組織環境などが含まれる。personal stressor には、家族の中の問題、学生競技者では学業成績、また重要な他者の喪失などが分類されている。

これらに対するストレスラーとしての認識は、国内外の研究において、様々な視点の属性に基づき異なることが明らかにされている。例えば、アメリカの男女大学生競技者を対象とした調査研究 (Nicholls et al. 2007) では、ケガやパフォーマンスミスをストレスラーとして強く認識するのは男性競技者の方であり、コミュニケーションや仲間関係の問題をストレスラーとしてより強く認識するのは女性競技者の方であった。青年期は、一般的に、男子は自己に対する肯定的要因や高い自信が持てるようになることを求める傾向があり (Kling et al. 1999)、女子は対人的社会的要因を重視する傾向が強い (和田 1991)。ストレスラーの認識の違いに性差が関係することは、スポーツにおいても言えるようである。

国内では 2000 年前後から、高校生や大学生を対象とするスポーツ活動のストレスラーに関する研究が開始される (例：渋谷 2001；岡ら 1998)。このような中、煙山と尾崎 (2013) は、成人女性競技者のストレスラーを検討し、競技関係者からの性的な言動や飲酒・食事の強要などの「ハラスメント・差別」、競技力の低下や練習場のアメニティの未整備、仲間との不和などの「競技不振・競技環境」の大きく 2 つを示した。また、競技に関連する日常生活のストレスラーとしては、ジェンダーに関わる課題や問題 (顔つきの変化、恋愛・結婚の困難、妊娠への影響)、月経 (月経時の不快感や体調不良、試合や大会の際の月経発来)、体型の維持・変化 (食事制限、体重調整の困難、筋肉質の体型への変化) があげられた。

近年、国内では女性競技者に対するサポート

が様々な機関・団体によって開始され、解決すべき課題や問題が焦点化されてきている。例えば、文部科学省の委託を受けたハイパフォーマンススポーツセンターは「女性アスリートの育成・支援プロジェクト」を 2013 年から開始しており、その指導者向けのハンドブック内では、特に成長期の女性競技者に対するサポート事項として発育・発達や生理学的な性差の他、女性競技者の三主徴、月経、栄養、スポーツ外傷・障害などが示されている。これらは、いわば、女性競技者に特有のストレスラーに深く関係する事項である。これらの事項への適正な対応が、女性競技者の競技・日常場面におけるストレスの軽減につながるという。

### 認知的評価への着目の重要性

すでに指摘の通り、ラザルスは、個人がストレスに適応するには、いかにストレスラーを認知的に評価し、それに従ってどのような対処行動を選択するかが重要と述べている。海外では、認知的評価理論が提出されて以降、スポーツ競技者を対象とする認知的評価についての研究が定常的に行われており、この 20 年間で約 500 件、2023 年までの 5 年間だけでも 190 件の論文が提出されている。一方、国内では、これまでに提出されたスポーツ競技者の認知的評価に着目した論文の総数は 10 件にも及ばない。オリンピックを目指す競技レベルの高い競技者を対象にレジリエンスとの関連を検討した研究 (Kamila and Pawel 2016) では、ストレスへの認知的評価がポジティブ (自分はその状況をコントロールできる) であり、問題解決を目指す対処行動を選択できる競技者は、高いレジリエンスを示すことが明らかにされている。特に、女性競技者のストレスラーに対する認知的評価や性差などの検討は、国内では残された大きな課題になっていると言える。

最後に、筆者が関わった、女性競技者のストレスラーに対する認知的評価に着目した研究を 3 つ紹介する。1 つ目は、女子大学生競技者を

対象とする調査分析（佐々木ら 2015）であり、競技場面における月経及び月経随伴症の発来及び発症をストレスと位置づけたときの、これらに対する認知的評価と対人的ストレス経験の有無及び競技特性不安との関係が検討された。分析結果からは、試合や大会時の月経及び月経随伴症をネガティブ（脅威）に評価する競技者は指導者や仲間との間のストレスを経験することが多く、ポジティブ（コントロール可能）に評価する競技者ではそれが少ないことが示された。また、ポジティブ評価を行う競技者は競技場面の精神的動揺が少ないのに対し、ネガティブ評価を行う者は勝敗に対する不安を強め自信を失う傾向が強いことが示された。2 つ目は、女子大学生サッカー競技者を対象とする調査分析（影山と佐々木 2022）であり、月経や月経随伴症が試合時に発来することと試合中に生理用品を使用することによる不快事項が、競技場面のストレスとして認識されていることが示された。3 つ目は、女子大学生競技者を対象に行われた布ナプキンの使用と月経及び月経随伴症に対する認知的評価の関係についての検討（伊藤ら 2023）であり、布ナプキンの使用は競技場面以外の集中力の低下を抑制し、月経随伴症に対するコントロール可能性の認知的評価を高めることに貢献できることが示唆された。

女性スポーツ競技者には、男性競技者にはないストレスが存在する。特に国内においては、それらが女性競技者の競技生活やパフォーマンスの支障にならないようにするための認知的評価や対処行動に関する研究が不足している。具体的な支援の在り方の根拠を明確にするためにも、ストレス理論に基づく研究知見の蓄積が必要と言える。

## 参考文献

Holmes, T. H. and Rahe, R. H.: The social

readjustment rating scale. *J. Psychosom. Res* **11**: 213-218, 1967.

伊藤詩織, 北村勝朗, 佐々木万丈: 女性競技者の月経における布ナプキン使用の認知的側面に対する効果. *体育学研究*, **68**: 263-276, 2023.

影山未沙喜, 佐々木万丈: 大学生女子サッカー選手の競技場面におけるストレスと認知的評価及び特性不安との関係. 日本女子体育大学大学院修士論文, 2022.

Kamila, L.K. and Pawel, I.: Resiliency against stress among athletes. *Health Psychol. Report* **4**: 79-90, 2016.

煙山千尋, 尼崎光洋: 女性スポーツ選手のストレスとストレス反応 Female Athlete Triad との関連. *ストレス科学研究*, **28**: 26-34, 2013.

Kling, K. C., Hyde, J. S., Showers, C. J. and Buswell, B. N.: Gender differences in self-esteem: A meta-analysis. *Psychol. Bull* **125**: 470-500, 1999.

Lazarus, R. S. and Folkman, S.: Stress, Appraisal, and Coping. Springer, 1984.

Nicholls, A. R., Polman, R., Levy, A. R., Taylor, J. and Cogley, S.: Stressors, coping, and coping effectiveness: Gender, type of sport, and skill differences. *J. Sports Sci* **25**: 1521-1530. 2007.

岡浩一朗, 竹中晃二, 松尾直子: 大学生アスリートの日常・競技ストレス尺度の開発およびストレスの評価とメンタルヘルスの関係. *体育学研究*, **43**: 245-259, 1998.

Sarkar, M. and Fletcher, D.: Psychological resilience in sport performers: a review of stressors and protective factors. *J. Sport Sci* **32**: 1419-1434, 2014.

佐々木万丈, 渋谷崇行, 今藺由望: 女性スポーツ選手による月経及び月経随伴症に対する認知的評価. *スポーツ心理学研究*, **42**: 23-34, 2015.

Selye, H.: A syndrome produced by diverse nocuous agents. *Nature* **138**: 32, 1936.

渋谷崇行: 高校運動部員の部活動ストレスとストレス反応との関連. *新潟工科大学研究紀要*, **6**: 137-146, 2001.

和田実: 対人的有能性に関する研究—ノンバーバルスキル尺度およびソーシャルスキル尺度の作成—. *実験社会心理学研究*, **31**: 49-59, 1991.