

補助事業番号 2022P-281

補助事業名 2022年度 女性アスリートの競技力や女性の社会的評価の向上に資する研究
事業 補助事業

補助事業者名 立命館大学 人間科学研究科 助教 井上和哉

1 研究の概要

(1) シンポジウムの開催

アスリートの心理的支援のためにできること、援助要請の障壁となっていることについて、女性プロアスリートを招き、臨床心理学の専門家とともに議論を行うシンポジウムを日本認知・行動療法学会第48回大会にて開催した。シンポジウムタイトルは、「メンタルヘルスの問題を抱えたアスリートがCBTの専門家と出会うために —見えない障壁を取り払え—」であり、企画兼話題提供者: 栗林千聡(東京女子体育大学 講師)、井上和哉(早稲田大学 助教)、話題提供者: 藤原利菜(バボラVSジャパン、2021年パデル日本代表選手)、司会: 横光 健吾(人間環境大学 講師)、指定討論者: 伊藤義徳(人間環境大学 教授)であった。

まず、本研究補助事業の共同申請者である栗林千聡氏から、アスリート支援の現状について発表があった。具体的には、アスリートに心理的支援が行き届いていないことや、アスリートが心理的支援を求めることを抑制する現状が存在することについて、スポーツ領域の専門家として報告があった。次に、アスリート側の意見として、2021年パデル日本代表選手である藤原利菜氏から、アスリートが求める心理的支援の要素について、発表があった。最後に、本研究補助事業の申請者である井上から、アスリートの精神疾患の有病率や心理的支援としてできることについて、認知行動療法の観点から論文などのエビデンスの紹介を行った。

本シンポジウムは、アスリートに対する心理的支援の重要性や今後の方向性を検討するうえで非常に重要なシンポジウムであったと考えられる。また、対面参加者が50名程度であり、オンライン視聴者は100名程度であり、本事業の内容を多くの方に知ってもらう機会になったと考えられる。



(2) 国内におけるアスリートのメンタルヘルスの実態調査

18歳～39歳のアスリート2415名（男性：1229名、女性1186名、平均年齢＝27.88歳、標準偏差＝6.59）を対象にうつ症状、不安症状、アルコール依存、摂食障害、自殺念慮に関するアンケート調査を行った。また、認知行動療法において介入ターゲットとなっている体験の回避（思考や感情を過度にコントロールしようとする）、思考へのとらわれが、うつ症状、不安症状、睡眠の問題、アルコール依存、摂食障害を高めていることが明らかとなった。さらに、孤独感や自己批判の傾向がうつ症状、不安症状、睡眠の問題、アルコール依存、摂食障害を高めていることも明らかとなった。本研究成果は、臨床心理学に関する国際学会（10th World Congress of Cognitive and Behavioral Therapies）にて、ポスター発表を行った。

ポスター発表：Kazuya Inoue., Chisato Kuribayashi., & Kengo Yokomitsu.(2023). The relationships between psychological flexibility, self-compassion, and mental illness of Japanese Athletes: A large-scale cross-sectional web-based survey. World Confederation of Cognitive and Behavioural Therapies 2023 June 1-4 Poster session.

The relationships between psychological flexibility, self-compassion, and mental illness of Japanese Athletes: A large-scale cross-sectional web-based survey

Kazuya Inoue¹, Chisato Kuribayashi², & Kengo Yokomitsu³

RITSUMEIKAN



¹ Graduate School of Human Science, Ritsumeikan University, Japan,

² Tokyo Women's College of Physical Education, Japan,

³ University of Human Environments, Japan

Introduction:

- Recently, there has been growing interest in athletes' mental illnesses (Reardon et al., 2019). However, only a few studies have investigated mental illnesses among athletes or demonstrated the applicability of cognitive behavioral therapy for athletes' mental illnesses. According to Ekelund, Holmström, and Stenling (2022), evidence of third-wave cognitive behavioral therapies for athletes is essential for expanding psychological support for them.
- The study examined the relationship between athletes' mental illness, psychological flexibility, and self-compassion.

Methods:

- Respondents: athletes ($N = 2415$, 1229 men and 1186 women, mean age = 27.88 years, $SD = 6.59$).
- We defined "athletes" as those who are currently in company or organization teams (businessmen's teams), amateur club teams, or university extracurricular activities (excluding association) as an athlete and participating in games and official competitions.
- The main sports of this study's participants were soccer ($N = 211$), baseball ($N = 194$), tennis ($N = 151$), volleyball ($N = 122$), track and field ($N = 122$), basketball ($N = 116$), and others ($N = 1499$).
- Scales: 1. Japanese version of the Patient Health Questionnaire-9 (PHQ-9: Muramatsu, 2018)
2. The Japanese version of the Generalized Anxiety Disorder-7 (GAD-7: Muramatsu, 2018)
3. The Athens Insomnia Scale Japanese version (AIS-J: Okajima et al., 2013)
4. The Japanese version of the Alcohol Use Disorders Identification Test (AUDIT: Hiro, 2000)
5. The Japanese version of the Eating Disorder Diagnostic Screen-DSM-5 version (EDDS: Kuribayashi et al., 2021)
6. The Japanese version of the Acceptance and Action Questionnaire-II (AAQ-II: Shima et al., 2013)
7. The Japanese version of the Cognitive Fusion Questionnaire (CFQ: Shima et al., 2016)
8. The Japanese version of the Self-Compassion Scale (Arimitsu, 2014).

Results:

Table 1 Multiple regression analysis with psychological flexibility as a predictor variables ($N = 2415$).

Predictor	PHQ-9			GAD-7			AIS-J			AUDIT			EDDS			VIF
	B	β	Adj. R^2	B	β	Adj. R^2	B	β	Adj. R^2	B	β	Adj. R^2	B	β	Adj. R^2	
(Constant)	.67		.38	-.59		.42	1.34		.36	1.55		.12	.033		.26	
AAQ-II	.16	.28***		.13	.27***		.14	.27***		.15	.20***		.37	.21***		3.92
CFQ	.21	.37***		.19	.40***		.17	.35***		.11	.16***		.55	.32***		3.92

Table 2 Multiple regression analysis with self-compassion as a predictor variables ($N = 2415$).

Predictor	PHQ-9			GAD-7			AIS-J			AUDIT			EDDS			VIF
	B	β	Adj. R^2	B	β	Adj. R^2	B	β	Adj. R^2	B	β	Adj. R^2	B	β	Adj. R^2	
(Constant)	.85		.26	-.55		.27	.96		.24	.76		.08	-.99		.18	
Self-kindness	-.06	-.05		-.03	-.03		.06	.06		.10	.07*		-.14	-.04		3.04
Self-judgment	.28	.26***		.24	.27***		.23	.26***		.17	.13**		.35	.11**		4.96
Common Humanity	.18	.13***		.10	.08**		.11	.09**		.21	.12**		.52	.12***		3.14
Isolation	.35	.25***		.25	.22***		.20	.17***		.19	.11**		1.05	.25***		4.11
Mindfulness	-.17	-.12***		-.08	-.07*		-.14	-.12**		.00	.00		-.12	-.03		3.63
Over-identification	.05	.03		.08	.07		.08	.07		-.16	-.10*		.19	.05		4.58

Note. * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$.

Discussion:

Cognitive fusion positively affects athletes' anxiety, depression, sleep problems, and eating disorders (Table 1). Moreover, the results suggested that self-judgments, common humanity, and isolation might be effective key points for improving athletes' mental illnesses (Table 2). Finally, we suggest that more validation of impacts of Acceptance and Commitment Therapy and Compassion Focused Therapy for treating athletes' mental illnesses in the future studies.

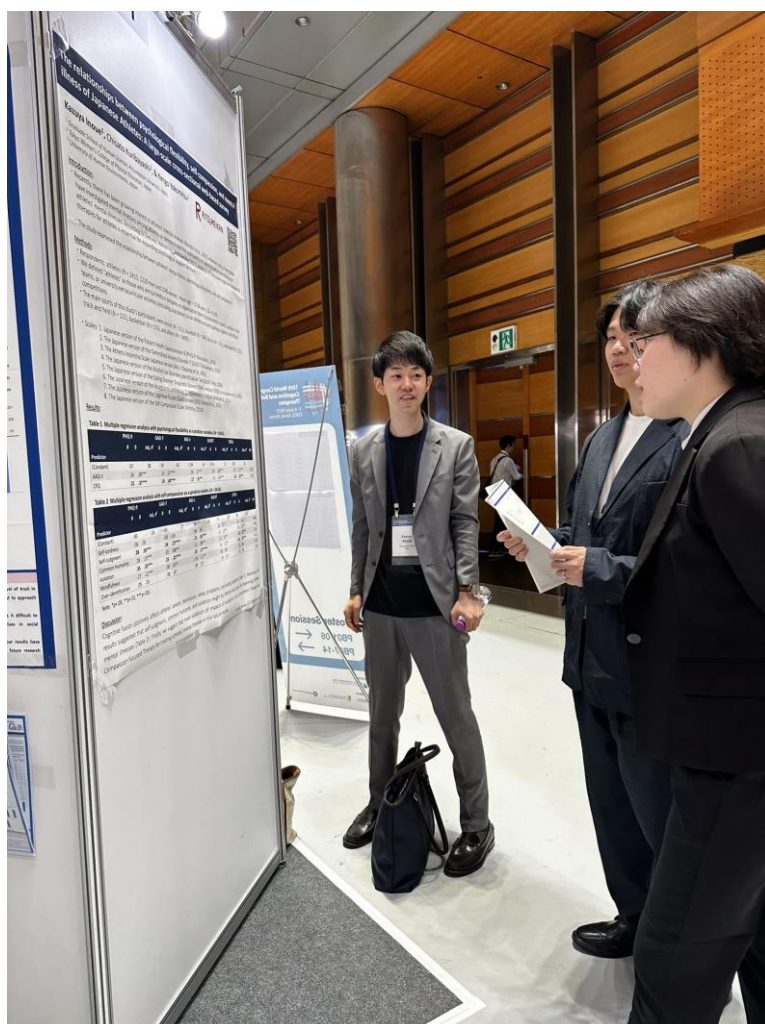
2 研究の目的と背景

国内において、アスリートのメンタルヘルスの状態を把握する研究はほとんど実施されておらず、心理的支援の体制も十分に整っていないのが現状である。そのような中で、本研究では、18歳～39歳のアスリート約2400名という大規模な調査を行い、アスリートのうつ症状、不安症状、アルコール依存、摂食障害、自殺念慮の程度の把握を目的とした。

さらに、アスリートのうつ病や不安症の予防や心理的介入の方向性を見出すために、メンタルヘルスの指標と心理的柔軟性との関連についても明らかにすることを目的とした。心理的柔軟性は、メンタルヘルスやウェルビーイングと高い関連がある指標であり、自らの思考や感情に飲み込まれずに適度に距離を保ちつつ、自らの人生で行いたい活動を行うことや、適応的な行動を柔軟にとることができる程度を指している。

3 研究内容

- (1)アスリートに対する心理的支援の課題と方向性の整理(シンポジウムの開催)
- (2)日本人アスリートのメンタルヘルスの実態調査および心理的柔軟性、セルフコンパッションとの関連に関する大規模調査 (<https://researchmap.jp/ino27/presentations/42395570>)。



4 本研究が実社会にどう活かされるかについての展望

上記のとおり、アスリート2415名を対象とした大規模なアンケート調査によって、アスリートのうつ症状、不安症状、アルコール依存、睡眠の問題、摂食障害の程度について明らかにすることができた。また、認知行動療法において介入ターゲットとなっている体験の回避(思考や感情を過度にコントロールしようとする事)、思考へのとらわれが、うつ症状、不安症状、アルコール依存、睡眠の問題、摂食障害を高めていることが明らかとなった。アスリートのメンタルヘルスに関するエビデンスがほとんどないなかで、本研究で得られたデータは、アスリートに対して心理的支援が必要であるということと、心理的支援の際に介入の糸口を見出すことに繋がっており、社会的意義が非常に大きい。

5 教歴・研究歴の流れにおける今回研究の位置づけ

国内外において、認知行動療法の一つであるアクセプタンス&コミットメント・セラピーがアスリートのメンタルヘルスに与える影響は、まだ検討されていない。そのような中で、大規模調査によって、アスリートのメンタルヘルスに対する認知行動療法の適用可能性を明らかにできたことは社会的意義が非常に大きい。

6 本研究に関わる知財・発表論文等

国際学会ポスター発表採択

Kazuya Inoue., Chisato Kuribayashi., & Kengo Yokomitsu. (2023). The relationships between psychological flexibility, self-compassion, and mental illness of Japanese Athletes: A large-scale cross-sectional web-based survey. World Confederation of Cognitive and Behavioural Therapies 2023 June 1-4 Poster session.

7 予想される事業実施効果

本研究結果によって、思考へのとらわれを減らすことが、不安やうつ、アルコール依存、睡眠の問題、摂食障害傾向の低減に重要であることが示唆された。また、孤独感や自己批判、共通の人間性へのアプローチも、アスリートのメンタルヘルスを整えるうえで重要であることを見出した。思考へのとらわれや、孤独感、自己批判、共通の人間性は、認知行動療法の一つであるアクセプタンス&コミットメント・セラピーおよびセルフコンパッションの観点からアプローチを行うことが可能であり、本研究結果をもとに、今後、介入効果の検証を行う研究が増えることが予想される。そして、アスリートへのメンタルヘルス支援体制の構築が進むことも想定される。

8 補助事業に係る成果物

(1)補助事業により作成したもの

Kazuya Inoue., Chisato Kuribayashi., & Kengo Yokomitsu. (2023). The relationships

between psychological flexibility, self-compassion, and mental illness of Japanese Athletes: A large-scale cross-sectional web-based survey. World Confederation of Cognitive and Behavioural Therapies 2023 June 1-4 Poster session.

(2)(1)以外で当事業において作成したもの

9 事業内容についての問い合わせ先

所属機関名: 立命館大学 人間科学研究科

(リツメイカンダイガク ニンゲンカガクケンキュウカ)

住 所: 〒567-8570

大阪府茨木市岩倉町2-150 立命館大学大学院 人間科学研究科

担 当 者: 井上和哉 助教(イノウエカズヤ ジョキョウ)

担 当 部 署: 人間科学研究科(ニンゲンカガクケンキュウカ)

E - m a i l: kazuya.1213r@gmail.com

U R L: <https://researchmap.jp/ino27>