

周囲の者に対する対人援助プログラムの実施がアスリートのメンタルヘルスに及ぼす効果

雨宮 怜¹⁾・松田晃二郎²⁾・栗林千聡³⁾

1) 筑波大学, 2) 城西大学, 3) 東京女子体育大学

1. 緒言

2019年に国際オリンピック委員会によって、エリートアスリートのメンタルヘルスに関する合意声明が発表された (Reardon et al., 2019)。そこでは、アスリートが経験しやすいメンタルヘルスの不調として、不眠障害や大うつ病および抑うつ症状、不安関連障害や自殺といった、様々な問題が報告されている。さらに、このような問題は必ずしもエリートアスリートだけではなく、大学生やジュニア世代の選手も経験することが報告されていることから、幅広い年代・レベルに位置するアスリートに対して、迅速かつ効果的な心理支援の提供が求められている (e.g., Moore et al., 2022; Moreland et al., 2018 ; Reardon et al., 2019)。

しかしながら、アスリートは一般の人々と同程度、メンタルヘルスの問題を抱えやすいにもかかわらず (Hammond et al., 2013; Reardon et al., 2019; Schaal et al., 2011)、その問題に対する専門家からの支援には、繋がりにくいことが指摘されている (Bird et al., 2018)。その背景には、アスリートが有する援助希求への否定的な態度や、専門的な支援を受けることへの時間的な余裕のなさが影響していることが示唆されている (e.g., Purcell et al., 2019)。そのため、アスリートや周囲の者が持つ心理支援への否定的な態度の改善を意図した取り組みや、専門的な支援者の増員、練習時間の調整などが一つの対応策として考えられるが、実現するためには時間や費用的なコストが大きく、現実的な方策として導入するには課題が散見される。

上記のような課題を解決するために、近年では、専門家からの支援に加えて、問題を抱える者の周囲の人々からの支援など、環境面へのアプローチの重要性が指摘されるようになってきた。実際に、家族やチームメイト、チームスタッフなど身近な他者：アスリートアントラージュからの支援が、アスリートのメンタルヘルスの問題の予防に寄与することが報告されている (Kuettel and Larsen, 2020)。そして、このような周囲の者からの支援に注目した取り組みは、アスリートに限ったものではなく、自殺予防のゲートキーパーとして、周囲の者が自殺リスクのある者のサインに気づき、適切な対応を図る活動や、学校教育のピアサポートなど、すでにスポーツ以外の現場では社会実装が試みられている (内閣府自殺対策推進室, 2013 ; 永井・新井, 2013 ; Yonemoto et al., 2019)。また、このような対策はスポーツ界でも進められており (日本オリンピック委員会, 2016)、引退選手が現役アスリートの相談役として支援を行う **Player Development Program** (以下、PDP と記述) が、日本ラグビーフットボール選手会では導入され始めている (川村ほか, 2022)。

PDPをはじめ、アスリートの周囲の者が選手を支え、メンタルヘルスの問題の支援に取り組む活動が今後、日本スポーツ界において広まることが期待される一方、課題もまた残存している。例えば、PDPで支援にあたる担当者に必要な資質として、対人援助の態度や能力が予想されるが、実践報告に基づく、実際に行われた2回程度の研修では、支援者育成の課程が不十分であったことが伺える (川村ほか, 2022 ; 山下ほか, 2021)。また、心理支援で活用される様々な技法 (認知行動療法など) は、習得に多くの年月が必要となり、アスリートの周囲の人々がその技術を習得して活用するという事は、現実的ではない。

そのため、アスリートの周囲の者が、選手の心理的な側面を支援する取り組みを効果的に進めるためには、アスリートアントラージュが学習可能な、相談対応場面で活用する基礎的なスキル

を身につけるプログラムの開発と効果検証が求められる。心理支援の効果を説明する複数のモデルにおいて、支援者と被支援者の信頼関係や、支援者が対人援助場面で活用するスキルが、一定程度の支援効果を説明することが示唆されている (Lambert, 1992 ; 丹野, 2014)。また一方では、支援者が陥りがちなコミュニケーションの課題も報告されているように (中島, 2023)、一見誰しもが普段から行っている、人の相談に対応するという活動であっても、周囲の者が基礎的な対人援助のスキルを身につけることによって、アスリートのメンタルヘルスの問題に対して安全かつ効果的に、一定程度の支援を提供することに繋がると期待される。

対人援助場面において活用可能な対人援助スキルは、これまで様々報告されているが、アスリートアントラージュに対して幅広くスキルとそのトレーニング法を提供するためには、より基礎的かつ、体系化されているスキルに注目する必要がある。そこで本研究では、実際の心理支援の専門家養成において、アメリカ合衆国で行われているヘルピングスキル (helping skills) とその教育に注目した。このヘルピングスキルは、言語的・非言語的な形態の両方を含む、被支援者との支援関係の発展や、彼らの生活を改善できるよう援助するために、対人援助場面で支援者が活用可能な複数のスキルを指す (ヒル, 2014)。そして、このスキルを高めるトレーニングは、カウンセリング心理学の領域が独立した領域として扱われてから、幅広く提供されているものであり (Hill and Knox, 2013)、対人援助職者を目指す学生が、被支援者に対して効果的にコミュニケーションをとる方法を指導することを目的としている (Hill et al., 2020)。実際に、このトレーニングは、心理支援やピアサポート、看護領域の専門家養成における初等課程で導入されているものである (Aladağ and Tezer, 2009; Sellick, 1991)。またヘルピングスキルの獲得が、対人援助の有効性や他者との共感の獲得に寄与することが報告されているとともに (Hill et al., 2020; Lu et al., 2022)、各スキルの目的やトレーニング法が体系化されており (ヒル, 2014)、心理支援の専門家ではないアスリートの周囲の者にとっても、比較的容易に獲得可能なスキルであると期待される。

本研究では、アスリートの周囲にいる者 (現役・元アスリート) に対して実践可能な、対人援助スキル獲得のためのトレーニングプログラム (以下、対人援助スキルトレーニング) を作成し、その有効性を検討する。そこで、上記の研究目的を遂行するために、2つの研究課題を行う。

2. 研究課題 1 : 対人援助スキルトレーニングの効果を評価する心理指標の開発

3. 目的

本研究課題の目的は、対人援助スキルトレーニングの効果を測定するための心理指標を開発することである。具体的には、アスリートアントラージュが有する、対人援助スキルを評価することが可能な心理指標を開発し、その信頼性と妥当性を確認する。

4. 研究方法

4. 1. 研究対象者

本研究では、アイブリッジ株式会社のオンラインモニター調査サービスである Freeasy を利用し、現在、現役で競技スポーツを行っている者を対象として、スクリーニング調査ならびに、本調査を実施した。調査対象者は、上記調査サービスにモニターとして登録しており、スクリーニング調査に参加してアスリートと判別された、2つの大学生アスリートサンプルおよび、1つの一般アスリートサンプルであった。本調査において、上記3つのサンプルに含まれる、現役で競技スポーツを行っているアスリート 656 名から回答を得た後、調査項目内に設定されていた

Directed Questions Scale (Maniaci and Rogge, 2014) において、指示とは異なる選択を行った者や、研究対象者の設定条件と合致しない者を除外し、最終的に 186 名（男性=102 名，女性=83 名，未回答=1 名，平均年齢=27.92 歳，SD=12.09）を分析対象とした。

4. 2. 調査内容

4. 2. 1. Counselor Activity Self-Efficacy Scales 日本語版

アスリートアントラージュが、アスリートから相談を受ける際に用いる対人援助スキルを評価するために、個々人が活用可能なヘルピングスキルを評価する心理指標として、Counselor Activity Self-Efficacy Scales（以下、CASE と記述）の日本語版を作成した。この CASE とは、ヘルピングスキルのモデルや関連する研究および、カウンセリングに関する自信（セルフ・エフィカシー）の文献をもとに作成された心理尺度である（Lent et al., 2003）。この尺度は、「Helping Skill Self-Efficacy」と「Session Management Self-Efficacy」, 「Counseling Challenges Self-Efficacy」という 3 つの心理尺度の総称であり、それぞれの心理尺度の中にも、複数の下位尺度が含まれている。本研究では、CASE に含まれる心理尺度の一つである、「Helping Skill Self-Efficacy」に注目し、その 3 因子 15 項目を日本語に翻訳して用いることとした。なお上述のように、CASE は 3 つの心理尺度の総称ではあるが、これ以降、「Helping Skill Self-Efficacy」を CASE と記述することとする。なお、CASE の日本語版を作成するにあたり、原案尺度の開発者である Robert W. Lent 教授に連絡をとり、日本語版尺度作成の許可を得た。その後、スポーツ心理学および臨床心理学を専門とする大学教員 2 名および、スポーツ心理学を専門とする大学教員 1 名の間で協議を行い、項目の日本語への翻訳を行った。その手続きの後、日英翻訳の専門業者に翻訳を依頼してバックトランスレーションを行った原稿を Lent 教授に送付し、翻訳内容について確認を得た。ただし本調査においては、アスリートを対象とした調査であるため、項目内容を一部修正して使用することとした。

4. 2. 2. Session Process and Outcome Measure 日本語版

アスリートアントラージュがアスリートから相談を受ける際に、その相談場面の有効性を評価するために、既存の心理尺度である Session Process and Outcome Measure（以下、SPOM と記述）の日本語版を作成した（Hill and Kellems, 2002）。この SPOM は、5 下位尺度（Exploration Scale, Insight Scale, Action Scale, Relationship scale, Session Evaluation scale）とセッションの有効性を訪ねる 1 項目の合計 21 項目から構成されている心理尺度である。先行研究において、尺度の信頼性と妥当性が報告されており、ヘルピングスキル・トレーニングの有効性検討の効果指標として用いられているものである（Hill et al., 2016）。当該尺度の日本語版作成に関しても CASE と同様に、原案尺度の開発者である Clara Hill 教授に連絡をとり、日本語版尺度作成の許可を得た。その後、スポーツ心理学および臨床心理学を専門とする大学教員 2 名および、スポーツ心理学を専門とする大学教員 1 名の間で協議を行い、項目の日本語への翻訳を行った。その手続きの後、日英翻訳の専門業者に翻訳を依頼し、バックトランスレーションを行った原稿を Hill 教授に送付し、最終的な利用の承諾を得た。ただし本調査においては、アスリートを対象とした調査であることから、項目内容を一部修正して使用した。

4. 2. 3. KISS-18

対人相談場面において効果的に対応することが出来る者は、対人関係を円滑に営むスキルであ

る社会的スキルが高いことが予想される。そのため、菊池（1988）によって開発された、一般的な社会的スキルを測定する Kikuchi's Scale of Social Skills: 18 items（以下、KISS-18 と記述）を用いた。この尺度は 1 因子 18 項目から構成されており（項目例：他人と話していて、あまり会話が途切れない方ですか）、先行研究において、一般的な社会的スキルを測定するために、幅広い対象で広く用いられている心理尺度である（菊池，2007）。

4. 2. 4. 日本語版 Ten item personality inventory

対人援助場面での対応は、個々人の性格特性とも関係することが予想される。そのため、開発した尺度の妥当性を検討するために、日本語版 Ten item personality inventory（以下、TIPI-J と記述）の測定を行った（小塩ほか，2012）。この尺度は、5 下位尺度 10 項目から構成されている心理尺度である。下位尺度として、外向性（項目例：活発で、外向的だと思う）、協調性（項目例：人に気をつかう、やさしい人間だと思う）、勤勉性（項目例：しっかりしていて、自分に厳しいと思う）、神経症傾向（項目例：心配性で、うろたえやすいと思う）および開放性（項目例：新しいことが好きで、変わった考えをもつと思う）から構成されている心理尺度である。

4. 2. 5. 日本語版対人反応性指標

開発した尺度の妥当性を検討するために、日本語版対人反応性指標（Interpersonal Reactivity Index: 以下 IRI-J と記述）の測定を行った（日道ほか，2017）。この尺度は 4 下位尺度 28 項目から構成されており、他者への共感を測定する心理尺度である。下位尺度の内容として、個人的苦痛（項目例：非常事態では、不安で落ち着かなくなる）、共感的関心（項目例：自分より不運な人たちを心配し、気にかけることが多い）、視点取得（項目例：何かを決める前には、自分と意見が異なる立場のすべてに目を向けるようにしている）、想像性（項目例：自分の身に起こりそうな出来事について、空想にふけることが多い）から構成されており、先行研究において、信頼性と妥当性が確認されている（日道ほか，2017）。

4. 2. 6. 大学生運動部員版ソーシャルスキル尺度

Kiss-18（菊池，1988）は一般的な社会的スキルを測定した心理尺度であるが、チーム内で活用する社会的スキルも、対人援助場面で影響することが予想される。そのため、開発した尺度の妥当性を検討するために、大学生運動部員版ソーシャルスキル尺度（Sport Social Skills Scale: 以下 S-4 と記述）を用いた（雨宮・清水，2012）。この尺度は集団適応スキル（項目例：先輩・後輩関係なく、チームのメンバーに親しく声掛けができる）、対人傾聴スキル（項目例：チームメイトや先輩からのアドバイスは、集中して聞くことができる）、情報集約伝達スキル（項目例：部活における疑問点について、誰にでも気軽に質問することができる）、対人融和スキル（項目例：部活から離れがちな部員を練習に誘うことができる）、共感理解スキル（項目例：チームメイトの苦しみや悲しみなどに共感することができる）、対人依頼スキル（項目例：チームメイトに頼みごとをする時には、表情豊かに依頼することができる）、異論表明スキル（項目例：チームメイトからの困った要望には、適切な言葉で断ることができる）、問題解決スキル（項目例：チーム内の問題に対して、適切な解決策を考えることができる）の 8 下位尺度合計 24 項目から構成されている。

4. 3. 分析方法

CASE および SPOM の因子構造を確認するために、最小二乗法および最尤法に基づく探索的因子分析を行った。その後、得られた下位尺度について、内的整合性を確認するために、Cronbach の α 係数を算出した。また、各尺度の妥当性を検討するために、KISS-18 や TIPI-J、IRI および S-4 の合計得点または各下位尺度との間における、Pearson の積率相関係数を算出した。

5. 結果

CASE の日本語版の因子構造を確認するために、日本語版原案 15 項目を用いて、探索的因子分析を行った。その結果、1 因子構造が確認された。また尺度の内的整合性を確認するために、Cronbach' α の算出を行ったところ、 $\alpha=.916$ であり、基準値を上回る値であることが示された。

次に、SPOM の日本語版の因子構造を確認するために、探索的因子分析を行った。その結果、5 因子構造であることが確認された。第 1 因子は「有用な資源（例：友人やパートナー、アドバイザーや学校、聖職者など）をアスリートが把握することを援助しなかった」や「変化を起こすために、アスリートが出来る具体的なことについて、対話をしなかった」といったように、アスリートに対する援助場面におけるネガティブな対応を意味する項目群で構成されていたことから、「ネガティブスキル因子」とした。また第 2 因子は「アスリートが自分の悩みについて考えることを援助した」や「自分の思考や感情、行動における矛盾に気づくように、アスリートを援助した」といった、肯定的な対応の項目群から構成されていることから、「ポジティブスキル因子」と命名した。また第 3 因子は「アスリートを好意的に捉えた」や「アスリートと協力して課題に取り組んだ」という内容から構成されていたことから、「関係性因子」と命名した。さらに第 4 因子は「このセッションに参加して良かったと思った」や「このセッションは役に立ったと思った」という項目から構成されていることから、「肯定的セッション評価因子」と命名し、第 5 因子は「このセッションで得たことに満足感を感じなかった」や「このセッションは有益だとは思わなかった」といった項目から構成されていたことから、「否定的セッション評価因子」と名付けた。各下位尺度の内的整合性について確認したところ、ネガティブスキル因子においては $\alpha=.871$ 、ポジティブスキル因子においては $\alpha=.782$ であった。また関係性因子は $\alpha=.797$ 、肯定的セッション評価因子の α 係数は $\alpha=.705$ であり、否定的セッション評価因子の α 係数は $\alpha=.743$ であった。

次に、開発した心理尺度の併存的妥当性について検討するために、既存の心理尺度との間での Pearson の積率相関係数を算出した。まず、CASE と既存の指標との関連性について検討したところ、KISS-18 ($r=.17, p<.05$) との間には有意な負の関連性が確認された。また TIPI-J の外向性 ($r=.37, p<.01$)、協調性 ($r=.31, p<.01$)、勤勉性 ($r=.46, p<.01$)、開放性 ($r=.42, p<.01$) との間には正の関連性、神経症傾向との間には負の関連性を示した ($r=-.43, p<.01$)。次に、IRI-J の下位尺度である共感的関心 ($r=.45, p<.01$)、視点取得 ($r=.39, p<.01$)、想像性 ($r=.25, p<.01$) との間には、有意な正の関連性が示され、反対に個人的苦痛においては、負の関連性が示された ($r=-.29, p<.01$)。さらに、S-4 のすべての下位尺度と正の関連性が示された ($r_s=.26-.54, p_s<.01$)

次に、SPOM においては、ネガティブスキル因子と TIPI-J の協調性 ($r=-.30, p<.01$) および勤勉性 ($r=-.19, p<.01$)、開放性 ($r=-.19, p<.01$) との間には負の関連性が示された。また IRI-J の下位尺度においては、個人的苦痛との間に正の関連性 ($r=.19, p<.01$)、また共感的関心 ($r=-.45, p<.01$)、視点取得 ($r=-.23, p<.01$) および想像性 ($r=-.18, p<.05$) において、負の関連性が示された。さらに、集団適応スキルを除き、S-4 の下位尺度と負の関連性が示された ($r_s=-.18-.27, p_s<.05-.01$)。またポジティブスキル因子においては、KISS-18 と正の関連性が示された ($r=.20,$

$p < .01$)。また TIPI-J の外向性 ($r = .27, p < .01$)、協調性 ($r = .24, p < .01$)、勤勉性 ($r = .22, p < .01$)、開放性 ($r = .22, p < .01$) との間には正の関連性、神経症傾向とは負の関連性を示した ($r = -.29, p < .01$)。IRI-J の下位尺度においては、共感的関心 ($r = .37, p < .01$)、視点取得 ($r = .39, p < .01$) および想像性 ($r = .30, p < .01$) との間に正の関連性が確認された。さらに、S-4 のすべての下位尺度と正の関連性が示された ($r_s = .28 - .49, p_s < .01$)。次に関係性因子の得点においては、KISS-18 と正の関連性が示され ($r = .24, p < .01$)、TIPI-J の協調性 ($r = .29, p < .01$)、勤勉性 ($r = .18, p < .05$)、開放性 ($r = .36, p < .01$) との間には正の関連性が示された。また IRI-J の下位尺度においては、共感的関心 ($r = .50, p < .01$)、視点取得 ($r = .35, p < .01$) および想像性 ($r = .31, p < .01$) が正の関連性を示した。さらに、S-4 のすべての下位尺度との間には正の関連性が認められた ($r_s = .25 - .45, p_s < .01$)。続いて、肯定的セッション評価因子においては、TIPI-J の外向性 ($r = .19, p < .01$)、協調性 ($r = .28, p < .01$)、開放性 ($r = .25, p < .01$) との間には正の関連性、神経症傾向との間には負の関連性を確認された ($r = -.15, p < .05$)。また IRI-J の下位尺度においては、共感的関心 ($r = .34, p < .01$)、視点取得 ($r = .28, p < .01$) および想像性 ($r = .25, p < .01$) との間で、正の関連性が示された。さらに、S-4 のすべての下位尺度と正の関連性が認められた ($r_s = .26 - .46, p_s < .01$)。加えて、否定的セッション評価因子においては、KISS-18 と負の関連性が示され ($r = -.25, p < .01$)、TIPI-J の外向性 ($r = -.15, p < .05$)、協調性 ($r = -.39, p < .01$)、勤勉性 ($r = -.21, p < .01$)、開放性 ($r = .25, p < .01$) との間には正の関連性が示された。また IRI-J の下位尺度においては、個人的苦痛との間には正の関連性 ($r = .15, p < .05$)、共感的関心 ($r = -.36, p < .01$)、視点取得 ($r = -.19, p < .01$) および想像性 ($r = -.15, p < .05$) の間には正の関連性が確認された。さらに、S-4 のすべての下位尺度と負の関連性が示された ($r_s = -.21 - -.32, p_s < .01$)。

6. 考察

本研究の結果、CASE の日本語版は 1 因子構造、SPOM の日本語版は 5 因子構造であることが確認された。オリジナルの CASE 内の Helping Skill Self-Efficacy 尺度では、3 因子構造が報告されている (Lent et al., 2003)。また SPOM においても、本研究で得られた因子構造とは異なる構造を、オリジナルの心理尺度では有している (Hill and Kellems, 2002)。しかしながらオリジナルの尺度の開発過程では、カウンセリングや心理学を専門とする大学生が対象となっていた (Hill and Kellems, 2002) が、本研究の研究対象者は現役のアスリートであり、専門的にカウンセリングや心理学を学んでいない者が大半であったことが伺える。そのため、相談時に用いるヘルピングスキルの認識が専門課程にいる者よりは分化されておらず、その結果、本研究において、CASE の日本語版の因子構造は 1 因子構造であったとともに、SPOM の日本語版においても、オリジナルの尺度とは異なる因子構造が確認されたと考えられる。また内的整合性の指標である Cronbach の α 係数は十分な値を示したとともに、妥当性の指標として用いた既存の心理尺度とも有意な関連性を示した。そのため双方の日本語版の尺度は、オリジナルの尺度との因子構造は異なるものの、一定程度の信頼性と妥当性を有する尺度であることが示唆された。そこで、研究課題 2 において行う、対人援助スキルトレーニングの効果指標として用いることとした。

7. 研究課題 2

8. 目的

本研究課題の目的は、アスリートアントラージュに対する一定期間の対人援助スキルトレーニングの実施が、本人や被支援者となるアスリートが認識する相談の有効性および、支援者の対人

援助スキルの獲得に及ぼす影響について検討することであった。

9. 研究方法

10. 研究対象者

本研究の研究対象者は、体育心理学または心理学を専門とし、過去や現在、アスリートまたはチームのスタッフとしての活動した経験を有する大学院生5名および、社会人1名であった（男性2名、女性4名、平均年齢=28.33歳、SD=5.85）。当該研究対象者は支援者役として、効果測定のためのロールプレイ（特定の場面を想定し、設定された役を演じる方法。心理支援のトレーニングでは、支援者役と被支援者役を2名が担い、相談場面を想定した架空の支援を行うなど、トレーニング方法として頻繁に用いられる）に参加するとともに、1セッション2時間合計6セッション12時間にわたる、対人援助スキルトレーニングを受けた（以下、支援者役研究対象者と記述）。また支援者役研究対象者は、2つのグループにランダムに分けられ、片方のグループは前半にトレーニングを実施する前半グループとし、もう一方は後半にトレーニングを実施する後半グループとして、クロスオーバーデザインに基づき、別時期にトレーニングへの参加を行った。また効果測定のロールプレイを行うに際し、1名の支援者役研究対象者にそれぞれ、3名—4名ずつ、被支援者役アスリートを務める研究対象者を配置した（以下、被支援者役研究対象者と記述）。この被支援者役研究対象者は、過去または現在、アスリートとして競技活動を行っている・いた大学生および大学院生20名（男性10名、女性10名、平均年齢=21.60歳、SD=2.86）であった。そして、ロールプレイ時に回答を求めた測定指標の回答データに不備がない者のデータを分析には用いた。

11. 手続き

支援者役の研究対象者に対して、6セッションにわたる対人援助スキルトレーニングを、3日に分けて前半グループと後半グループに実施した。具体的なプログラムの内容としては、学習するヘルピングスキルの内容や心理支援における重要事項に関する講義および、講義内容に基づいたワークまたはロールプレイを実施した。ヘルピングスキルは3つの段階から構成されており、1) 自己探索段階でのスキル：被支援者が自分の思考、感情、および行動を探求することを援助する段階、2) 洞察段階でのスキル：被支援者が自分の思考、感情、および行動を理解することを援助する段階、3) アクション段階でのスキル：被支援者が自分の探求と洞察に基づいてどのような行動を取るかを決定することを援助する段階と、それぞれ説明されている（ヒル,2014）。この中の自己探索段階におけるスキル群は、対人援助場面で用いられる基礎的なスキルであることから、本研究で実施したトレーニングでは、この自己探索段階でのスキルを扱うこととした。また対人援助スキルトレーニング内で実施したロールプレイについては、同時期にトレーニングに参加したグループの構成メンバーは3名であったため、3通りのペアをグループ内でランダムに作成し、各自が設定した架空のアスリートの相談場面をもとに、支援者役と被支援者役を務め、ロールプレイを行うようにした。なお対人援助スキルトレーニング内で行ったロールプレイは、対人関係プロセス想起法（interpersonal process recall：以下、IPRと記述）を採用して、トレーニングの内容として組み込んだ（Kagan, 1980）。このIPRとは、ロールプレイを録画した後、支援者と被支援者が録画した相談場面の動画を再生・一時停止し、その時点における体験を話し合うことによって、対人プロセスに対する気づきを高める方法である（岩壁,2008）。本研究では、対人援助ス

キルトレーニング内でのロールプレイ実施中に録画・録音を行い、ロールプレイ終了後、ロールプレイを行った2名の支援者役研究対象者と、もう1名の研究対象者に加えて、第一著者と補助スタッフ2名と一緒に録画動画を視聴し、適宜、振り返りやプレイバックを行った。なお、第一著者は公認心理師および臨床心理士、日本スポーツ心理学会認定スポーツメンタルトレーニング指導士資格を有しており、補助スタッフ2名は公認心理師および臨床心理士を有する者であった。

また対人援助スキルトレーニングの効果測定のために、前半グループと後半グループの支援者役研究対象者は、効果測定のためのロールプレイに参加した。具体的には、架空のアスリートからの相談場面を設定したロールプレイを、各支援者役研究対象者が割り当てられた被支援者役研究対象者と行った。効果測定のためのロールプレイを行う時期として、1) 前期ロールプレイ：両グループが対人援助スキルトレーニングを実施する前、2) 中期ロールプレイ：前半グループが対人援助スキルトレーニングを終了した直後・後半グループが対人援助スキルトレーニングを始める直前、3) 後期ロールプレイ：後半グループがロールプレイを終了した直後の3期であった。そして、各ロールプレイの実施前後で、効果指標への回答を支援者役研究対象者および、被支援者役研究対象者が行った。また専門家からの他者評価を行うために、分析可能な19の効果測定のためのロールプレイ時の録画・録音を、公認心理師および臨床心理士、日本スポーツ心理学会認定スポーツメンタルトレーニング指導士資格を有する専門家1名、公認心理師および臨床心理士資格を有する専門家2名および、体育・スポーツ心理学領域の研究者1名が、各自担当するロールプレイの動画を複数個視聴し、冒頭の5分の動画をもとにロールプレイの内容評価を行った。

12. 測定内容

12. 1. 二次元気分尺度

支援者役研究対象者に対する、対人援助スキルトレーニングの実施が、効果測定のためのロールプレイ実施時における、被支援者役研究対象者の気分状態に及ぼす影響について検討を行った。具体的には、Sakairi et al. (2013) によって開発された、二次元気分尺度：Two-Dimensional Mood Scale (以下、TDMS と記述) を被支援者役研究対象者に回答するように求め、その変化をトレーニングやロールプレイの実施前後で比較した。この尺度は、即時的に変化する気分状態を測定する心理尺度であり、活性度と安定度、快適度および覚醒度という4つの下位尺度から構成されている。なお被支援者役研究対象者に対しては、効果測定のためのロールプレイ内で演じているアスリートとしての気分状態を回答するように求めた。

12. 2. Counselor Activity Self-Efficacy Scales 日本語版

対人援助スキルトレーニングの実施および、効果測定のためのロールプレイ実施前後における、支援者役研究対象者が認識する、使用可能なヘルピングスキルを評価するために、研究課題1で開発した、CASEの日本語版の測定を行った。なお、本研究においては、当該尺度の回答に関して、支援者役研究対象者と被支援者役研究対象者に加えて、第三者からの評価として、専門家4名も行うこととした。また研究課題1とは異なり、実際に行ったロールプレイに基づいて評価を行うため、教示文や項目内容をオリジナルの尺度(Lent et al., 2003)を翻訳した内容に戻して用いた。

12. 3. Session Process and Outcome Measure 日本語版

効果測定のためのロールプレイ時における援助効果を測定するために、研究課題1で開発したSPOM

の日本語版を、各ロールプレイの実施後に支援者役研究対象者および、被支援者役研究対象者の双方に回答するように求めた。さらに、CASE の日本語版と同様に、専門家 4 名からの回答も得た。なお本研究においては、研究課題 1 とは異なり、実際に行ったロールプレイの評価をするため、教示文や項目内容をオリジナルの尺度 (Hill and Kellems, 2002) を翻訳した内容に戻して用いることとした。

13. 分析方法

対人援助スキルトレーニングの効果を評価するために、CASE の日本語版の支援者役研究対象者および専門家の回答、支援者役ならびに被支援者役研究対象者、専門家が回答した SPOM の日本語版の各下位尺度得点を従属変数とし、群 (前半グループ・後半グループ) × 時期 (ロールプレイ前後) × 回数 (前期ロールプレイ・中期ロールプレイ・後期ロールプレイ) を独立変数とした、三要因混合計画に基づく分散分析および、群×回数の二要因混合計画に基づく分散分析を行った。二次または一次の交互作用が有意であった場合には、単純単純主効果の検定または、単純主効果の検定を行った。さらに主効果が有意な場合には、多重比較検定 (Holm 法) を実施した。

14. 結果

14. 1. 支援者役研究対象者におけるロールプレイ時の主観的なトレーニング効果の検討

対人援助スキルトレーニングによる、支援者役研究対象者が認識する自身のヘルピングスキルや、ロールプレイの効果に及ぼす影響を検討した。CASE の日本語版の得点を従属変数とし、群×時期×回数を独立変数とした、三要因混合計画による分散分析を実施した結果、二次の交互作用に加えて ($F(2, 38) = 4.66, p < .05$), 群 ($F(1, 19) = 7.57, p < .05$) と時期 ($F(1, 19) = 14.81, p < .01$), 回数 ($F(2, 38) = 11.85, p < .001$) の主効果が有意であった。多重比較の結果、前半グループの方が後半グループよりも、平均的に得点が高いこと ($p < .05$), ロールプレイ実施前後で CASE の得点が高くなること ($p < .01$), また前期ロールプレイと中期ロールプレイよりも、後期ロールプレイの方が、全体的に CASE の得点が有意に高くなることが確認された ($p < .01$) (図 1)。

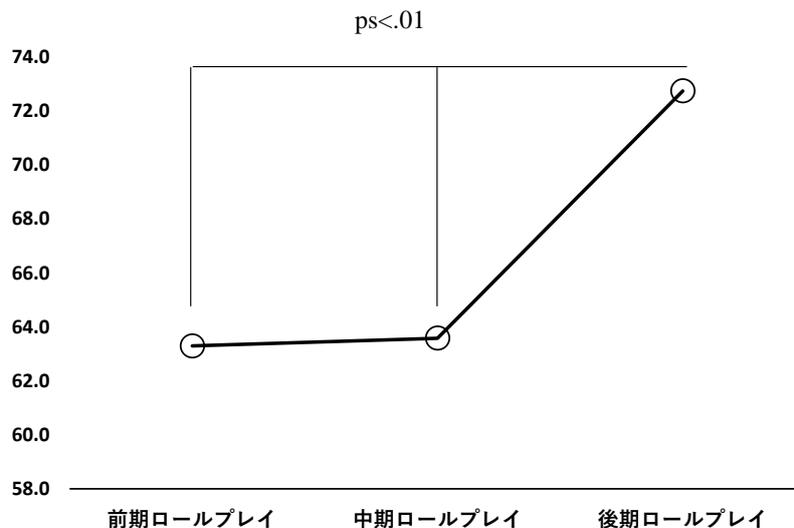


図1. 効果測定のためのロールプレイにおけるCASEの合計得点

二次の交互作用が有意であったことから、単純主効果の検定を行った（図 2）。その結果、前期ロールプレイ時の実施後、中期ロールプレイ時の実施前と実施後において、前半グループの方が後半グループよりも CASE の得点が有意に高いことが確認された ($ps < .01$)。しかしながら一方では、後期ロールプレイの実施後においては、両グループ間における有意な差は認められなかった。また前半グループにおいては、初期ロールプレイ時の実施前後で有意に CASE の得点が上昇し、後半グループにおいては、後期ロールプレイ時の実施前後で有意に得点が上昇した ($ps < .01$)。さらに、後半グループにおいては、後期ロールプレイの実施後の得点が、前期ロールプレイと中期ロールプレイ実施後の得点よりも有意に高いことが確認された ($ps < .01$)。

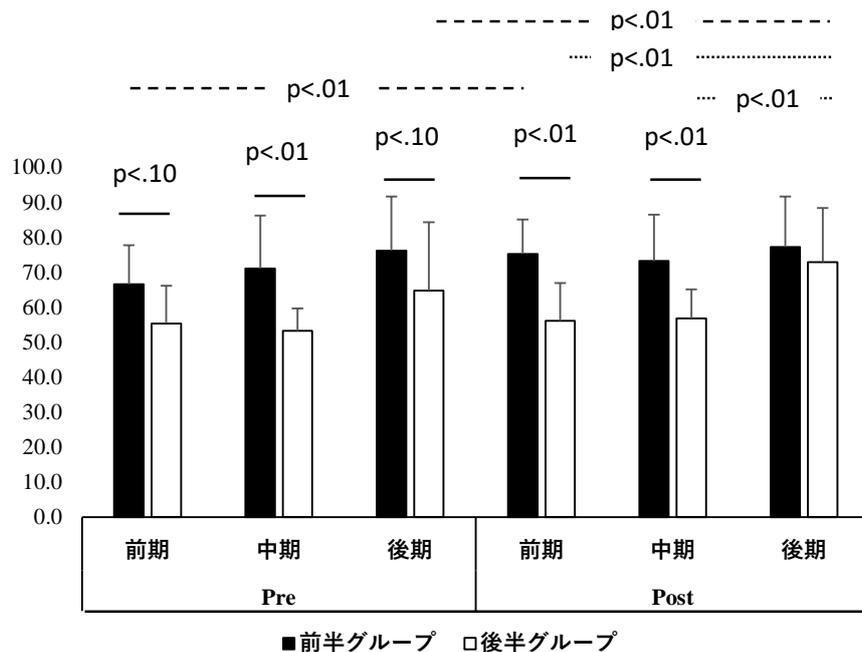


図2. CASEの合計得点における三要因分散分析の結果

次に、支援者役研究対象者が回答した、SPOMの日本語版の各下位尺度得点を従属変数として、群×回数の二要因混合計画に基づく分散分析を行った。その結果、SPOMのネガティブスキル因子およびポジティブスキル因子において、回数の主効果が有意であった ($ps < .01$)。多重比較検定の結果、ネガティブスキル因子については、前期ロールプレイ時 ($ps < .05 - .001$) と中期ロールプレイ時 ($ps < .05$) よりも、後期ロールプレイ時の得点が有意に低く、ポジティブスキル因子においては反対に、後期ロールプレイ時の得点が高いことが確認された。

また肯定的セッション評価因子においては、交互作用 ($F(2, 38) = 4.52, p < .05$) と時期の主効果が有意であった ($F(1, 38) = 6.60, p < .01$)。回数の主効果について多重比較検定を行ったところ、前期ロールプレイ時から中期および後期のロールプレイ時にかけて、有意に得点が減少した ($ps < .05$)。さらに、交互作用が有意であったことから、単純主効果の検定を行った。その結果、前半グループにおいて、前期ロールプレイ時の得点から中期および後期ロールプレイ時にかけて、得点が有意に減少した ($ps < .05$)。また、中期および後期ロールプレイ期において、前半グループの方が後半グループよりも得点が有意に低いことが示された ($ps < .05$) (図 3)。

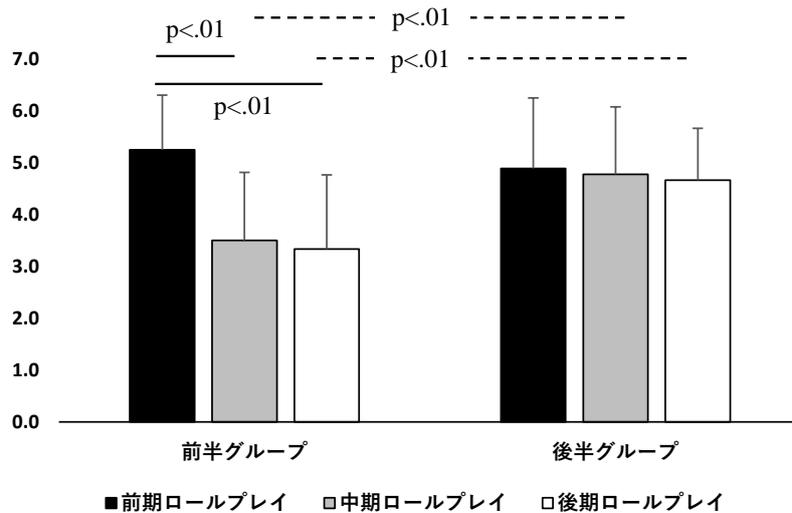


図3. SPOMの否定的セッション評価因子の分散分析の結果

14. 2. 被支援者役の研究対象者におけるロールプレイ時の主観的効果の検討

被支援者役研究対象者における、各回のロールプレイの有効性について検討するために、各回のロールプレイの実施前後における気分状態の変化について検討を行った(図4)。TDMSの下位尺度である活性度、安定度、快適度および覚醒度を従属変数とし、群×時期×回数を独立変数とした、三要因混合計画に基づく分散分析を実施した。その結果、活性度においては、支援者(F(1, 18) = 6.18, p < .05)と前後(F(1, 18) = 33.33, p < .001)の主効果が有意であった。また安定度においては、前後の主効果が有意であった(F(1, 18) = 25.14, p < .001)。快適度においても、支援者(F(1, 18) = 4.42, p < .05)と前後(F(1, 18) = 37.62, p < .001)の主効果が有意であった。

多重比較検定を行った結果、活性度においては、前半グループの方が後半グループよりも有意に得点が高く(p < .05)、またロールプレイの実施後の方が、実施前よりも全体的に得点が高いことが確認された(p < .001)。また安定度においても、ロールプレイの実施前よりも実施後の得点が高く(p < .001)、快適度においては、前半グループの方が後半グループよりも得点が高いとともに(p < .05)、実施前よりも実施後の方が、得点が高いことが示された(p < .001)。

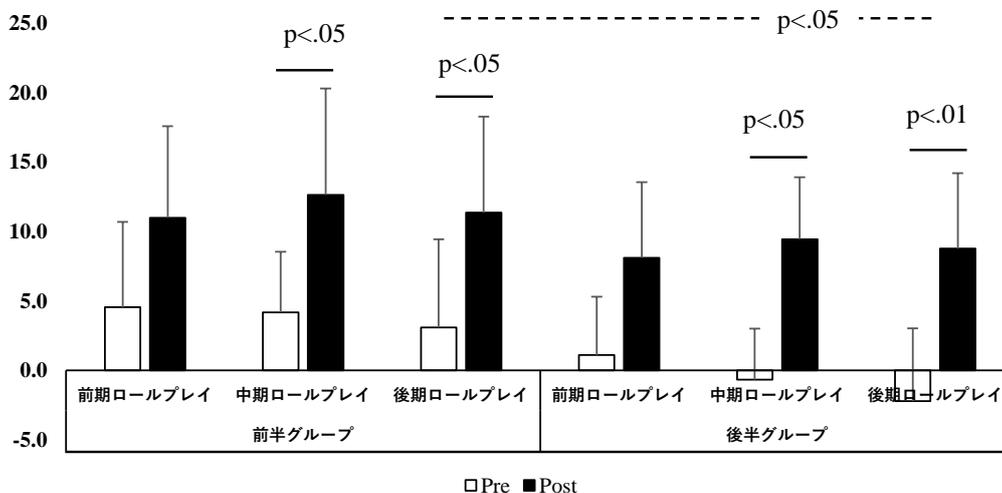


図4. 被支援者役の研究対象者における各ロールプレイ実施前後の快適度の変化

次に、被支援者役研究対象者が回答した、SPOMの各下位尺度得点を従属変数とし、群×回数を独立変数とした、二要因混合計画に基づく分散分析を行った（図5）。その結果、ネガティブスキル因子において、群と回数の交互作用が有意であった（ $F(2, 36) = 3.92, p < .05$ ）。単純主効果の検定を行った結果、前期ロールプレイにおいては、前半グループよりも後半グループの方が、有意に得点が高かったものの（ $p < .05$ ）、統計的に有意ではないものの後半グループの得点が減少し、中期ロールプレイおよび後期ロールプレイ時点では両グループ間に有意な差は認められなかった。またSPOMの関係性因子は、群の主効果が有意であり（ $F(1, 18) = 4.76, p < .05$ ）、前半グループの方が後半グループよりも得点有意に高かった（ $p < .05$ ）。

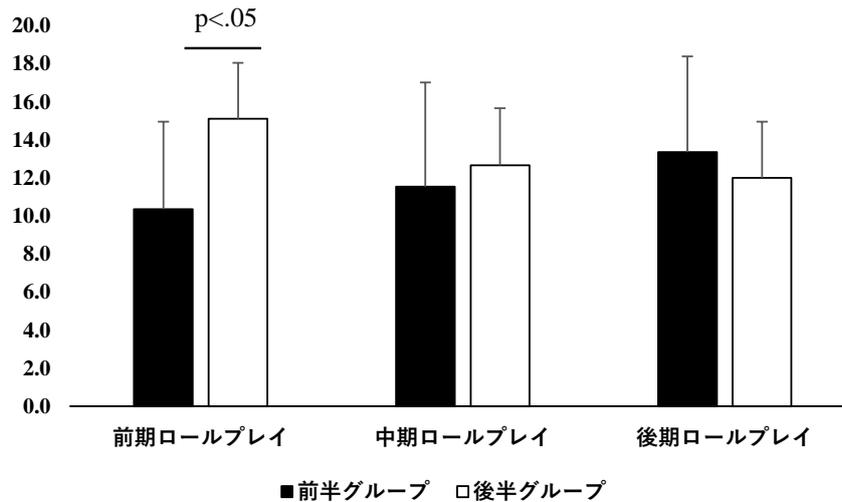


図5. 被支援者役の研究対象者におけるSPOMのネガティブスキル因子得点

14. 3. 専門家からの他者評価

対人援助スキルトレーニングの効果をより客観的に検討するために、効果測定のためのロールプレイ時の録画情報を用いて、専門家による評価を行った。群×回数の二要因混合計画に基づく分散分析の結果、CASEの得点においては群の主効果が有意であり、前半グループの方が後半グループよりも、有意に得点が高いことが確認された（ $F(1, 17) = 4.75, p < .05$ ）。またSPOMの関係性因子においても群の主効果が有意であり、CASEと同様に、前半グループの方が後半グループよりも、有意に得点が高いことが確認された（ $F(1, 17) = 5.77, p < .05$ ）。しかしながら、対人援助スキルトレーニングの効果を示すような結果は確認されなかった。

15. 考察

15. 1. 支援者役の研究対象者におけるCASEの得点の変化

対人援助スキルトレーニングの実施による、支援者役研究対象者のCASEの得点の変化について確認したところ、後期ロールプレイ時点の方が、前期および中期ロールプレイ時よりも得点有意に上昇していることが確認された。そのため、プログラムの実施前後で、支援者役研究対象者が使用可能と自認するヘルピングスキルは増加したと考えられる。先行研究において、CASEが心理支援の有効性と関連することや、ヘルピングスキルのトレーニングによって向上することが報告されている（Hill et al., 2020）。そのため、本研究の結果は先行研究を日本人かつアスリートアントラージュを想定した場合においても部分的に支持するものであったと推測される。また

他者の気持ちの理解や他者との関係を調整することの自信は、向社会行動を説明することが報告されている (Caprara and Steca, 2007)。そのため、アスリートアントラージュが支援活動に対する自信を高めることは、問題を抱えるアスリートに対する支援行動の促進に繋がる可能性もある。しかしながら、前半グループにおいては、前期から中期のロールプレイ時点にかけて、得点の有意な変化は認められず、全体的に見て、中期から後期にかけてのみ、効果が認められている。これは、前半グループにおいては、そもそも対人援助スキルプログラムを実施する前から得点が高く、後半グループにおいて、対人援助スキルトレーニングの実施前後（中期ロールプレイから後期ロールプレイの間）で、CASE の得点が有意に高くなったためである。そのため、クロスオーバーデザインに基づく効果検討を行っている本研究において、前半グループではその効果が認められなかったことから、慎重な解釈が求められるものの、後半グループの結果に基づけば、支援者となるアスリートやその関係者の支援に対する自信を高める際に有効であると推測される。

15. 2. 被支援者役の研究対象者における指標の変化

次に、被支援者役研究対象者における、効果測定のための各回のロールプレイ実施前後における気分状態の変化について検討したところ、活性度、安定度および快適度において、有意な時期の主効果が有意であった。そして、多重比較検定の結果、群に関係なく、前期・中期・後期のどの効果測定のためのロールプレイにおいても、ロールプレイの実施前後で気分状態が肯定的に変化することが確認された。先述のように、これまで一般的な心理支援の文脈においても、専門家だけではなく、悩み事を抱える者の周囲にいる者が相談に応じることの有効性に基づき、ピアサポートや自殺のゲートキーパーといった取り組みや、その効果検討が行われている (Robinson-Link et al., 2020)。本研究の結果は、ロールプレイという擬似的な状況ではあるものの、トレーニングの有無に関係なく、悩みを抱えるアスリートに対してアスリートアントラージュが相談に応じることは、少なくとも即時的には、被支援者となるアスリートの気分調整の調整に繋がることを示唆するものである。

また被支援者役研究対象者が回答した SPOM の得点においては、ネガティブスキル因子において、前期ロールプレイ時に後半グループの方が前半グループよりも得点が有意に高かったものの、中期および後期ロールプレイの時点では統計的に有意ではものの減少し、グループ間の有意な差は認められなくなった。これは、支援者の主観的な効果の指標とも類似するものであり、後半グループの方が前半グループよりも、支援場面に用いることができるヘルピングスキルの程度が低く、被支援者役研究対象者においても、その有効性に課題を感じていたようである。ただし、その後の中期や後期における効果測定のためのロールプレイにおいて得点が減少し、グループ間における有意な差が認められなくなっていることから、対人援助スキルトレーニングの実施に関係なく、ロールプレイの経験が、支援の有効性の改善を促したと推測される。

15. 3. 専門家からの他者評価

専門家からの他者評価については、CASE および SPOM のネガティブスキル因子において、前半グループの方が後半グループよりも平均的に優れていることが確認された。これは、支援者役研究対象者の回答をもとにした分析の結果とも類似しており、前半グループの方が専門家から見ても、後半グループよりも相談の対応が優れていたことが伺える。しかしながら、対人援助スキルトレーニングの効果を示す結果は得られなかった。本研究で用いた対人援助スキルトレーニン

グの内容は、対人援助職者を対象として広く行われているものである。また一般的に、対人援助職者養成のトレーニングは、本研究のように数回で終わるものではなく、年単位で行われるものである。そのため、専門家からの評価を受けるにあたって、トレーニングの期間が短かく、効果が検出されなかったことが予想される。そのため今後、専門家から見ても有効性の違いを生み出すためには、より長期間にわたるトレーニングの実施が必要であると推測される。

16. 本研究の課題

本研究の結果から、アスリートの周囲にいるチームメイトやスタッフの対人援助スキルや、支援場面の効果を測定することが可能な心理尺度が開発された。またアスリートの周囲の者に対する対人援助スキルプログラムの実施が、支援者の主観的な対人援助スキルを高めることが確認された。さらにアスリートがチームメイトやスタッフに相談することは、即時的な気分状態の調整に繋がること示唆された。

しかしながら、本研究においては課題が散見される。まず、本研究で行った対人援助スキルトレーニングの効果は、十分に検討が済んでいないとともに、トレーニングのどの部分が効果に繋がるのかという点や、どの程度の期間や回数、トレーニングを行う必要があるのかという点については、検討の余地がある。特に、本研究の結果に基づくと、効果測定のためのロールプレイを行ったことによっても、その後のロールプレイの効果を改善する可能性もあることから、座学よりもより実践的な内容を増やしたトレーニングの方が、効果は大きい可能性もある。また、効果測定のロールプレイのデータに関しては、被支援者役の人数に基づいてデータセットを作成しているが、支援者役はそもそも6名であることから、個人差の影響も考慮する必要がある。また被支援者役研究対象者からの評価や、第三者評価の結果に基づくと、対人援助スキルトレーニングの効果が確認されたとは言い難い。その背景には、本研究のサンプルサイズの影響だけではなく、そもそも、心理支援の専門家のトレーニングは年単位で行われるとともに、長い年月をかけて研鑽を積むものであることから、数回のトレーニングでは、他者が感じるほどの効果は導くことはできないのかもしれない。そのため今後、上記のような課題を検討する研究が必要である。

以上のような課題は残るものの、本研究において、アスリートアントラージュが実践可能な、対人援助スキルトレーニングの効果を検討する基礎的な知見を得ることができた。今後、本研究の結果をもとに、より効果が期待されるプログラムの開発・改良が求められる。

17. 謝辞

本研究を実施するに際し、ご理解、ご支援いただきました公益財団法人ミズノスポーツ振興財団の皆様、深く御礼申し上げます。さらに、本研究課題を応募するに際し、ご推薦いただきました日本スポーツ心理学会の先生方に、深く謝意を表します。また本研究にご協力いただきました研究対象者および研究補助者の皆様に、ここに記して、御礼申し上げます。

18. 参考文献

Aladağ, M., and Tezer, E. (2009) Effects of a peer helping training program on helping skills and self-growth of peer helpers. *International Journal for the Advancement of Counselling*, 31: 255-269.

雨宮 怜・清水安夫 (2012) 運動部活動におけるソーシャルスキル要因の探索的研究—大学生運動部員版ソーシャルスキル尺度の開発と基本的属性による検討—. 学校メンタルヘルス,

- 15(1): 87-100.
- Bird, G. A., Quinton, M. L., and Cumming, J. (2021) Promoting athlete mental health: The role of emotion regulation. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 17(2): 112-130.
- Caprara, G. V., and Steca, P. (2007) Prosocial agency: The contribution of values and self-efficacy beliefs to prosocial behavior across ages. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 26(2): 218-239.
- Hammond, T., Gialloredo, C., Kubas, H., and Davis IV, H. H. (2013) The prevalence of failure-based depression among elite athletes. *Clinical Journal of Sport Medicine*, 23(4): 273-277.
- ヒル: 藤生英行監訳・岡本吉生訳・下村英雄訳・柿井俊昭訳 (2014) ヘルピング・スキル: 探求・洞察・行動のためのこころの援助法. 金子書房. <Hill, C. E. (2014) *Helping skills: Facilitating exploration, insight, and action*, 2nd ed. American Psychological Association. >
- Hill, C. E., Anderson, T., Kline, K., McClintock, A., Cranston, S., McCarrick, S., Petrarca, A., Himawan, L., Pérez-Rojas, A. E., Bhatia, A., Gupta, S., and Gregor, M. (2016) Helping skills training for undergraduate students: Who should we select and train? *The Counseling Psychologist*, 44(1): 50-77.
- Hill, C. E., and Kellems, I. S. (2002) Development and use of the helping skills measure to assess client perceptions of the effects of training and of helping skills in sessions. *Journal of Counseling Psychology*, 49(2): 264-272.
- Hill, C. E., Kivlighan III, D. M., Rousmaniere, T., Kivlighan Jr, D. M., Gerstenblith, J. A., and Hillman, J. W. (2020) Deliberate practice for the skill of immediacy: A multiple case study of doctoral student therapists and clients. *Psychotherapy*, 57(4): 587-597.
- Hill, C. E., and Knox, S. (2013) Training and supervision in psychotherapy. In: Lambert, M. J. (ed.) *Handbook of psychotherapy and behavior change* 6th ed. Wiley, pp. 775-811.
- 岩壁 茂 (2008) 臨床心理学研究法第2巻プロセス研究の方法. 新曜社.
- 日道俊之・小山内秀和・後藤崇志・藤田弥世・河村悠太・野村理朗.(2017) 日本語版対人反応性指標の作成. *心理学研究*, 88(1): 61-71.
- Kagan, N. (1980) Influencing human interaction: Eighteen years with IPR. In Hess, A. K. (ed.) *Psychotherapy supervision: Theory, research, and practice*. Wiley, pp. 262-283.
- 川村 慎・堀口雅則・小沼健太郎・山下慎一・小塩靖崇.(2022) 日本ラグビーフットボール選手会による Player Development Program の実践報告. *スポーツ産業学研究*, 32(4): 481-491.
- 菊池章夫 (1988) 思いやりを科学する—向社会的行動の心理とスキル. 川島書店.
- 菊池章夫 (2007) KiSS-18 研究の現況. 菊池章夫編著, 社会的スキルを測る—KiSS-18 ハンドブック. 川島書店, pp. 121-164.
- 公益財団法人日本オリンピック委員会 (2016) アスリートアンタージュ (取り巻く関係者) が大切にしたいこと. <https://www.joc.or.jp/for-athletes/entourage/teaching-materials/> (参照日 2024年4月15日).
- Kuettel, A., and Larsen, C. H. (2020) Risk and protective factors for mental health in elite athletes: A scoping review. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 13(1): 231-265.
- Lambert, M. (1992) Psychotherapy outcome research: Implications for integrative and eclectic therapists. In Goldfried, M., and Norcross, J. (eds.), *Handbook of psychotherapy integration*. Basic Books, pp. 94-129.
- Lent, R. W., Hill, C. E., and Hoffman, M. A. (2003) Development and validation of the counselor activity

- self-efficacy scales. *Journal of Counseling Psychology*, 50(1): 97-108.
- Lu, Y., Hill, C. E., Hancock, G. R., and Keum, B. T. (2020) The effectiveness of helping skills training for undergraduate students: Changes in ethnocultural empathy. *Journal of Counseling Psychology*, 67(1): 14-24.
- Maniaci, M. R., and Rogge, R. D. (2014) Caring about carelessness: Participant inattention and its effects on research. *Journal of Research in Personality*, 48: 61–83.
- Moore, M. A., Reynolds, J. F., Durand, J., Trainor, K., and Caravaglia, G. (2022) Mental health literacy of Australian youth sport coaches. *Frontiers in Sports and Active Living*, 4: 871212.
- Moreland, J. J., Coxe, K. A., and Yang, J. (2018) Collegiate athletes' mental health services utilization: A systematic review of conceptualizations, operationalizations, facilitators, and barriers. *Journal of Sport and Health Science*, 7(1): 58-69.
- 永井 智・新井邦二郎 (2013) ピア・サポートトレーニングが中学生における友人への援助要請に与える影響の検討. *学校心理学研究*, 13(1): 65-76.
- 内閣府自殺対策推進室 (2013) ゲートキーパー養成研修用テキスト. https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/hukushi_kaigo/seikatsuhogo/jisatsu/gatekeeper_text.html#ver3, (参照日 2024 年 4 月 15 日).
- 中島 俊 (2023) 入職 1 年目から現場で活かせる！こころが動く医療コミュニケーション読本. 医学書院.
- 小塩真司・阿部晋吾 (2012) 日本語版 Ten Item Personality Inventory (TIPI-J) 作成の試み. *パーソナリティ研究*, 21(1): 40-52.
- Purcell, R., Gwyther, K., and Rice, S. M. (2019) Mental health in elite athletes: Increased awareness requires an early intervention framework to respond to athlete needs. *Sports Medicine-open*, 5(1): 46.
- Reardon, C. L., Hainline, B., Aron, C. M. et al. (2019). Mental health in elite athletes: International Olympic Committee consensus statement (2019). *British Journal of Sports Medicine*, 53(11): 667-699.
- Robinson-Link, N., Hoover, S., Bernstein, L., Lever, N., Maton, K., and Wilcox, H. (2020). Is gatekeeper training enough for suicide prevention? *School Mental Health*, 12: 239-249.
- Sakairi, Y., Nakatsuka, K., and Shimizu, T. (2013) Development of the two-dimensional mood scale for self-monitoring and self-regulation of momentary mood states. *Japanese Psychological Research*, 55(4): 338-349.
- Schaal, K., Tafflet, M., Nassif, H., et al. (2011) Psychological balance in high level athletes: gender-based differences and sport-specific patterns. *PloS one*, 6(5): e19007.
- Sellick, K. J. (1991) Nurses' interpersonal behaviours and the development of helping skills. *International Journal of Nursing Studies*, 28(1): 3-11.
- 丹野義彦 (2014) 心理療法の共通要因と認知療法ではどちらがうつ病に対して効果があるか—効果量の再分析. *認知療法研究*, 7(1): 1-5.
- 山下慎一・川村 慎・堀口雅則・小塩靖崇 (2021) アスリート支援における PDP (Player Development Program) の意義と PDM (Player Development Manager) の役割, および日本での導入可能性について. *福岡大学法学論叢*, 66(1): 167-187.
- Yonemoto, N., Kawashima, Y., Endo, K., and Yamada, M. (2019) Gatekeeper training for suicidal behaviors: A systematic review. *Journal of Affective Disorders*, 246: 506-514.