

スポーツ選手におけるバーンアウトの発症過程と予防 Formation of athletes' burnout and the preventive measures

1K08A177-8

林 綾菜

指導教員 主査 正木宏明 先生

副査 岡浩一朗 先生

【第1章 序論】

現在、スポーツは私達の暮らしから切り離すことができないものとなっている。経済に大きな影響を及ぼす他に、生活習慣病やメタボリックシンドロームの予防にスポーツが効果的であるとされ、健康増進を望む人々にとってスポーツは大変魅力的なものである。しかし一方で、スポーツを娯楽としてではなく、競技として取り組む人々にとって、精神面に悪影響を及ぼすことがある。バーンアウト(燃え尽き症候群)もそのうちの一つである。本論文では、スポーツ選手におけるバーンアウト症状や発生機序を明らかにし、発症を促す要因や、発症しやすいと考えられている特徴、その予防のために効果的であると考えられる取り組みについて、先行研究をもとに論じた。

【第2章】

この章では、一般的なバーンアウトとスポーツ選手におけるバーンアウトの概念規定について論じた。一般的なバーンアウトについて初めて論じられたのは1974年であり、医療スタッフにおいて、目標への献身が長期間報われないときに生じる身体的・情緒的な消耗と報告がされた。その後1980年代半ばから対象をスポーツ選手とした議論が行われるようになったが、現在スポーツ選手のバーンアウトについて明確な定義付けはない。記録の停滞や試合での敗北といった報われない経験が競技意欲の低下を引き起こし、心身が消耗・疲弊した状態に陥ることとであると広く認識されている。

【第3章】

この章では、スポーツ選手におけるバーンアウトの症状やその診断方法、発生機序について論じた。症状として、競技への情緒的消耗感、個人的成就感の低下、チームメイトとのコミュニケーションの欠如、競技への自己投入の混乱があげられ、これは運動選手のバーンアウト尺度(ABI)によって測定することができる。また、発生機序を熱中、停滞、固執、消耗のプロセスに分けて説明した。

【第4章】

この章では、青年期のスポーツ経験と自我同一性の形成について論じた。自分を正しく理解し、社会的に認められる形で主体的な自分を構成することは青年期の重

要な課題である。また、多くのスポーツ選手は思春期・青年期にかけて競技に取り組むようになるが、スポーツという社会的に認められた活動で周囲の賞賛を浴びることは、スポーツ領域に限定された同一性を高めてしまうことになり得る。これはスポーツに自分の存在価値を重ね、バーンアウトの発症機序における固執を促進することになってしまう。

【第5章】

この章では、バーンアウトを発症しやすい特徴について論じた。基本性格として、情熱的、仕事熱心、理想主義、完全主義、几帳面などがあげられる。これらの特徴は、メランコリー親和型うつ病の基本性格と酷似している。また、競技年数や競技レベルはバーンアウトを発症のしやすさには関連しないとされる。その他に、発症者には指導者への依存傾向が認められており、依存のタイプと共に詳しく論じた。

【第6章】

スポーツ選手におけるバーンアウトは時にスポーツからの離脱を招くことがある。個人で取り組むことができる予防として、競技成績停滞時の対処行動の選択がある。抑うつを促進する対処行動、抑制する対処行動があるため、それを理解した上での選択が必要である。

また、周囲の環境づくりとして、ソーシャルサポートの強化が有効とされる。このやり取りが盛んになることでバーンアウトの抑制や症状の緩和、選手の心理的適応力向上による成績停滞への柔軟な対処、チームワークの向上が期待されている。

【第7章 結論】

スポーツ選手におけるバーンアウトの発症には、基本性格が大きく影響する。これを変化させることは大変難しいため、指導者や選手がバーンアウトについての知識を得て、競技成績の停滞時に適切な対処をすることや、発症しにくい環境づくりが必要とされる。最近ではトレーニングの低年齢化が進んでおり、ジュニア選手を対象としたバーンアウト研究が必要であると考えられる。