

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 ニュースレター

Certified Mental Training Consultant in Sport

第17号

2020年5月



I. 巻頭言 日本スポーツ心理学会会長 山本裕二(名古屋大学) ……………	1
資格委員会委員長:立谷泰久(国立スポーツ科学センター) ……………	2
資格委員長2期6年の振り返り:土屋裕睦(大阪体育大学) ……………	4
II. 資質向上部門:武田大輔(東海大学) ……………	5
III. 資格審査部門:荒井弘和(法政大学) ……………	6
IV. 社会連携部門:立谷泰久(国立スポーツ科学センター) ……………	7
V. 各地域の資質向上活動報告	
・北海道・東北地区:小谷克彦(北海道教育大学) ……………	8
・関東地区:筒井香(株式会社BorderLeSS) ……………	9
・関西地区:東亜弓(大阪国際大学) ……………	10
・中国・四国地区:武田守弘(広島文化学園大学) ……………	11
・九州・沖縄地区:石原端子(沖縄大学) ……………	13
VI. 資格を移行・更新・取得された指導士の皆様より	
・高士真奈(げんき開発研究所) ……………	14
・吉原啓(麗澤大学) ……………	15
・鈴木敦(法政大学) ……………	16
・永田直也(慶應義塾大学) ……………	17
・山内愛(特定非営利活動法人神戸アスリートタウンクラブ) ……………	18
・橋口泰一(日本大学) ……………	18
VIII. 事務局からのお知らせ ……………	19
IX. 編集後記:菅生貴之(大阪体育大学) ……………	24

I. 巻頭言

スポーツメンタルトレーニング指導士に期待する

日本スポーツ心理学会会長 山本裕二

日本スポーツ心理学会が、2000年に発足させたスポーツメンタルトレーニング指導士認定制度から20年の年月が経過しました。本稿のタイトルは

「スポーツメンタルトレーニング指導士ニュースレター」の第1号に、当時の日本スポーツ心理学会の会長であった故藤田厚先生が寄稿された時のタ



イトルです。そこには、「スポーツ心理学の理論をスポーツ場面に正しく応用するスポーツ心理学の『実践者』」のための資格認定であることが書かれています。この資格認定制度発足のために、多くの先達の先生方にご尽力いただきました。改めて、この紙面をお借りしてお礼申し上げます。

また、国際スポーツ心理学会でも、世界共通の「実践者 (practitioner)」の登録制度 (ISSP-Registry) を、2020年3月から開始しました。今後、日本スポーツ心理学会のスポーツメンタルトレーニング指導士の資格を有する会員は、このISSP-Registryに登録されるものと思います。

認定制度が発足した1年目には、29名の指導士（現在の上級指導士）と9名の指導士補（現在の指導士）が認定されました。それが20年たった今、2019年現在で、名誉指導士11名、上級指導士42名、指導士104名と157名もの会員がスポーツメンタルトレーニング指導士として認定されています。この間、何度か制度の規定や認定規則、認定手続きの見直しも行われ、2017年からは理事会の中の常設委員会として資格委員会が設置されました。

本資格は、「大学院でスポーツ心理学あるいは関連領域を専攻し、修士号を取得した者で関係授業科目を学部、大学院での履修科目3領域のうち2領域、あるいはスポーツ科学関連領域と残り2領域のどちらか1領域で各8単位以上取得していること」を資格取得の条件としています。さらに、「スポーツ心理学に関する学術上の業績」、「スポーツ心理学に関する研修実績」、「スポーツ場面での心理面での指導実績」も求めています。この基準

は、先ほど紹介したISSP-Rでも同様です。なおかつ、本資格は5年ごとの更新を求めており、その間にも「学術上の業績」や「研修実績」、「指導実績」を求めています。つまり、「実践者」というのは、単にスポーツ現場で競技者にメンタルトレーニングを指導するだけではありません。常に、スポーツ心理学に関する研究を行いつつ、専門家同士による研修を重ね、そしてスポーツ現場で指導を行うという3つの要件が求められているのです。世間では、「メンタルトレーナー」と称し、それ自体を生業としている方も多くみられるようです。日本スポーツ心理学会のメンタルトレーニング指導士の認定制度は、こうした方々とは一線を画し、「研究・研修・指導」という3本の柱をしっかりと組み上げられた上にある制度であることに誇りに感じていただきたいと思います。

日本スポーツ心理学会での発表数は、例年100演題を超えています。しかしながら、スポーツ心理学研究に掲載される論文は、年間10本にも届かないのが現状です。ぜひ、スポーツメンタルトレーニング指導士の資格を有する会員の方々の積極的な投稿をお待ちしています。スポーツ心理学研究や国際スポーツ心理学会の機関紙 (International Journal of Sport Psychology) には、原著論文だけでなく、資料論文や実践論文などのカテゴリーもあります。日本スポーツ心理学会のスポーツメンタルトレーニング指導士が、世界の中でも優秀な「実践者」であることを示すためにも、研究面でもなお一層のご活躍を期待いたします。

資格委員長を拜命して

資格委員会委員長 **立谷 泰久** (JISS)

日本スポーツ心理学が、2000年4月に「スポーツメンタルトレーニング (SMT) 指導士」の資格制度を発足させて丸20年が経ちました (2001年4月に「SMT 指導士」が誕生)。この間、学会や

資格委員会 (旧資格認定委員会も含む) は、様々な研修会・講習会を行い、多数の資格取得者を輩出してきました。これらの管理・運営をやってこられた諸先輩・先生々の多大なるご尽力には、こ



ころから敬意を表します。特に歴代の委員長、そして、直近の6年間委員長を務められた土屋裕陸先生には、こころから御礼を申し上げ、これまでの功績を汚さぬようしっかりと引き継いでいく所存であります。

委員長を拜命して、改めて「本資格 (SMT 指導士) 制度の設立の目的」を読みました (スポーツメンタルトレーニング教本 三訂版, p210, 2016)。そこには、以下の5つのことが書かれています。

「本資格 (SMT 指導士) 制度の設立の目的」

1. 指導士としての社会的承認を得る
2. 専門家としての信用を得る
3. 指導士としての専門性、責任性を高める
4. スポーツ心理学への認識と理解を高める
5. スポーツ心理学の発展を期待する

全て重要なことばかりですが、私は「3. 指導士としての専門性、責任性を高める」が特に肝要だと考えています。それは、これが他の4つのことにつながっていくことだと思うからです。まず、「指導士としての専門性を高める」ですが、これには、やはり「研修を受ける」ということが最も大切だと思います。しかも、「積極的」にです。これは、学会時に行う研修会はもちろんのこと、地方で行われている研修会もです。昨年度からは、地域での研修会をより活発に行っていただけるよう、武田大輔委員長を中心に新たな制度を作りました。それに伴って、地域毎の活動もさらに活発になってきていますので、今後もその活動を続けていただきたいと思います。その際、是非、「自ら研修を企画する (自己研鑽の場を作る) 側」にも立って行うことも重要だと思っています。なぜなら、企画を行うことで、「我々には何が必要なのか?」ということを深く考えるからです。そして、このことにより、各個人の自覚を促し、全体的なレベルアップにつながっていくと思います。また、学会時の

研修会についてですが、我々資格委員と資質向上部門の部門員に課せられているのは、「魅力ある・役に立つ研修会」を企画することです。これまでの学会研修会でも、一生懸命考え、運営をしてきました。ここでも、是非、SMT 指導士の資格取得者、そして資格取得を目指している皆さんにも、「魅力ある・役に立つ研修会」を考えていただきたいと思うのです。このことに関して何かあれば、遠慮なく、資格委員・部門員に言っていただきたいと思います。

次に、「指導士としての責任性を高める」では、少々大げさな言い方ですが、「プロとしての自覚を持つ」ということだと思います。その自覚があれば、勉強も研究もしますし、そうすれば学会発表・論文執筆も行うでしょう。そして、それがスポーツ心理学の発展につながります。さらには、現場からの信用を得、それが社会的承認の獲得にもなります。つまり、「3. 指導士としての専門性、責任性を高める」を積極的に行うことで、他の4つのことに自然とつながると思うのです。そして、私個人としては、SMT 指導士の「ブランド力アップ」にもつなげたいと思っています。「ブランド力アップ」って一体何かということなのですが、平たく言えば、現場から「SMT 指導士を持っている人なら大丈夫。任せられる」と言っていただけることです。ですので、くり返しになりますが、「3. 指導士としての専門性、責任性を高める」ことを第一に考えていただきたいと思います。

ずいぶんと偉そうなことを書いてしまいましたが、でも、もちろん私自身を含めて、日々危機感を持ちながら、しっかりと勉強・研究・自己研鑽をやっつけていかなければならないと思っています。資格委員会は、精一杯やっていく所存であります。資格委員会から皆さんに何かお願いすることもありますが、その時には、積極的なご協力をどうぞよろしく願いいたします。





資格委員長 2期6年の振り返り

土屋 裕睦 (大阪体育大学)

平成26年(2015)～28年(2017)および29年(2018)～令和元年(2020)まで、2期6年にわたり委員長をさせていただきました。このニュースレターでも、折に触れて巻頭言を書かせていただきましたので、それをもとに6年間の出来事を振り返ってみたいと思います。

第12号(2015)では「新しい時代にふさわしいメンタルトレーニングを求めて」と題し、スポーツメンタルトレーニング指導士がもっと社会で認知されるためのプロフェッショナル・アイデンティティは、「科学的知識を持った実践家(Scientist-practitioner)」であるべきだと述べました。本資格は大学院修了を基礎要件として、カリキュラムや教育、研究、指導実績を明確に定めています。当時、学会員の一部からはこの基準が厳しすぎるのではないか、もっと誰でも取得可能な資格にしてはどうか、との意見がありました。しかし、私たちのもとを訪ねるアスリートの中には、まさに命がけで競技に打ち込んでいる方もおり、それに応えるためには、こちらプロ(専門家)である必要があると考え、この点は堅持することになりました。

第13号(2016)では、「スポーツメンタルトレーニング指導士の実力はいかに」のタイトルのもと、資質向上、とりわけ事例検討会の重要性について触れました。リオデジャネイロオリンピック・パラリンピック大会を控え、競技現場からの依頼が増えるにつれ、私たちの実力が試されていると感じたからです。ラグビーW杯における荒木香織学会員による活動はじめ、リオ大会におけるメンタルトレーニング指導士による心理サポートの実践に大いに触発されました。プロであるということは、資質向上のために学び続ける、ということにほかなりません。地域での研修会も活発に開催されるようになりました。

第14号(2017)では「連携と協働」をテーマに、リオ大会における日本代表選手に対するアンケー

ト調査結果を眺めながら、今後さらに質の高い心理サポートを実践するためには、高いレベルで研究を行なうスポーツ心理学会員とも連携・協働することの必要性を述べました。また指導士会と共催による地域での研修会を開催するなど、連携・協働を進展させるための方策を検討いたしました。

第15号(2018)では、第二期スポーツ基本計画が策定される中、わが国初の心理職の国家資格、公認心理師の誕生を機に、「メンタルトレーニング・イノベーション」が起こると考え、委員会の改組ならびに部門員の配置を行ないました。これにより、資格認定委員会は資格委員会となり、資格審査、資質向上、社会連携、庶務会計の4部門制となり、より機動力をもって大きく変化する社会情勢に対応できるようにしました。くしくも5月には自由民主党の国会議員の先生方によりメンタルトレーニング推進議員連盟が設立され、社会的にも機運が高まりました。この議連には、委員が継続的に参加し、本資格に関しては中込四郎前会長より、話題提供をしていただきました。

そして第16号(2019)では、「2020大会後のレガシーのために：資質向上と社会連携」と題し、資格認定開始から20周年を迎えた今、スポーツメンタルトレーニング指導士資格への期待の高まりについて触れました。スポーツメンタルトレーニング指導士には、アスリートへの心理サポートのみならず、健康の維持増進、スポーツキャリア、インテグリティ教育、コーチ育成を担うコーチデベロッパー等、様々な分野での活躍が期待されています。これが2020大会後のレガシーと位置づけられるように、より一層の研鑽が求められています。

初代委員長の徳永幹雄先生から中込四郎先生、石井源信先生、鈴木壯先生、岡澤祥訓先生へと受け継がれた資格委員会のバトンを、今年度をもって立谷泰久新委員長にお渡しするにあたり、6年間の振り返ってみました。委員長としては力及ばず、



バトンを落としそうになったこともありましたが、折々に資格取得者の皆様の頑張りや活躍に勇気づけられ、誇らしく思いながら完走できました。今ここに胸を張って引継ぎのできることを大変うれ

しく思います。2期6年の長きに渡り、ご支援ご協力いただきました歴代会長はじめ役員・理事の皆様、委員会ならびに資格取得者の皆様、誠にありがとうございました。

II. 資質向上部門

3年間の資質向上部門の活動を振り返って

前資質向上部門長 新資格審査部門長 武田 大輔 (東海大学)

資格委員会へと組織が改編されてから早くも3年が経ちました。資質向上部門の部門員をお引き受け下さり、ご尽力いただきました小谷先生、筒井(香)先生、齋藤先生、武田(守)先生、石原先生に感謝申し上げます(注:資格委員会の委員(学会理事)は、学会大会での理事会が任期の基準日となりますが、部門員の任期は年度となります)。

資質向上部門では、毎年の全国研修会の計画・運営に加えて、各地域で取り組まれている自主的な研修活動に対するポイント付与制度(資格取得・更新・移行)の構築と運用に努めて参りました。この制度を設けるに至った背景はいくつかあります。ひとつは、諸事情により学会が主催する研修会に参加できない方々を考慮しました。主に産休や育休に関わる先生方を想定してのことです。産休・育休中でも、近い会場なら参加できるといった可能性を期待した次第です。また、全国規模の研修会に遠方から毎回のように参加することが難しい先生方に対しても配慮いたしました。しかし、これら以上に大切にしたいと考えたことは、会員の自らの研鑽努力に応えることができないかということでした。学会等で、自らの資質を向上させようと高い志を持っておられる先生方にお会いしてきました。特に若い先生からそのようなことを感じました。そのような方々の主体的な活動が資格取得・更新に繋がればとよいなという気持ちでした。この制度もまだまだ足りない部分もありますが、すでにポイントの申請をして下さった地域もあります。それぞれの取り組みを紹介し、モデルケースになればと思っております。秋葉先生

が新部門長となり、また4月から構成される新部門員とともに、この制度を発展させてくださると思います。

また、全国研修では、「基礎的なことを学ぶ」、「スポーツ心理学以外の領域から学ぶ」ことを基本コンセプトとして計画、実施してきました。前者のコンセプトについては、これも若手の先生方からの意見が多かったのですが、「スキル提供だけでは現場には役に立たない、それ以上のものを求められるし、必要だと感じる。しかし、それを学ぶ場が少ない」という声でした。熱心かつ真摯な姿勢で現場に出れば、「心理の専門家」として頼りにされ、それに応えるだけの知識、経験が必要であることを自然に感じるのだらうと思います(これに関連して、全人的なメンタルサポートを担うスポーツメンタルトレーニングを法政大学の荒井先生により体育の科学誌上で紹介されております(2020年70巻))。また、後者のコンセプトについては、他の領域を知ることによってスポーツ心理学を学問背景に持つ専門家の独自性が見いだせると考えたからです。心理的な支援の実践には数多くの理論や実践方法が存在します。近年では、心理支援のひとつの領域が国家資格にもなっております。国家資格だけが高水準で特別なものとは全く思いませんが、同等のあるいはそれ以上のレベルをスポーツや運動を専門とする学問領域から目指したいと個人的には考えております。会員の多くが、多大な心的エネルギーをスポーツや運動に注いできたと思像します。特に若いときに身体と深く向き合った経験は、本資格をベースとした実践の際に大い





に役立つはずですが。しかし、単なる経験としてでは、心理支援の実践力には繋がらないと考えます。研鑽活動を通じて、心理サポートの能力を向上させるだけでなく、自身の身体体験に深みを加えることで、本資格有資格者の独自性が育まれるとイメージしております。有資格者の継続的な研鑽活動を期待しております。

さて新しい理事会においても、資格委員会の委員を拝命いたしました。担当する部門は資格審査部門です。前部門長の荒井先生が引き続き部門員として関わって下さるので、これまでに浮上して

Ⅲ. 資格審査部門

資格審査部門・社会連携部門の活動を振り返って

資格委員会・前資格審査部門長 荒井 弘和 (法政大学)

この3年間は、資格認定委員会が資格委員会に改組されて初めての期でした。資格審査部門と社会連携部門を担当した3年間の活動を前号で振り返ったのですが、図らずもまた執筆の機会をいただきましたので、いくつか追記させてもらおうと思います。

まず、資格審査部門での活動についてです。資格委員の在任中、メンタルトレーニング議員連盟の総会に二度出席することがあり、この資格と向き合うことが増えました。そして、私たちはこの資格の価値を高めることに力を注ぐ必要がある、価値を減じている状況を改善する必要があるとの思いを強くしました。価値を減じている状況があるとすれば、それは資格更新の猶予ではないかと思えます。これまでは、いわば性善説に立って、ほとんどのケースで資格更新の猶予を認めてきました。しかし今後は、猶予のルールを整備せざるを得なくなるかもしれないと考えています。産休や育休など、やむを得ない理由は理解されると思います。私もかつて育休取得中は、(不遜な発言で恐縮ですが)「資格どころではない」日々を体験しました。とはいえ、簡単に猶予を認めては、真面目に更新している人が馬鹿を見るのではないか? という指摘も理解で

きた課題の解決に積極的に関わっていくことができそうです。主として、研修や研究実績の内実を整理したいと考えております。残念ながら、本資格に対する否定的な意見を耳にします。資格ホルダーの増加や研究の質の低下などがあります。つまり、実践能力と研究能力双方に対する疑念があるのだと感じております。専門家として信頼される資格となるように、必要とされることを本資格取得・更新の基準に反映させていこうと思えます。今後も引き続きよろしく願いいたします。

きます。さらにいえば、猶予期間中、つまり資格の失効中にその旨を表明しない方がいるとの指摘には、返す言葉が見つかりませんでした。私案ですが、猶予を申請する方には前もって理由を説明する文書の提出を求め、その理由が適切と判断されれば、猶予が認められるという過程も検討してはどうかと考えます。誤解を恐れずにいえば、失効していることよりも、失効していることを隠蔽しているという不誠実な状態が問題なのです。自家用車で言えば免許中に車を運転しているようなもの、とまでは申しませんが、猶予されている先生方におかれましては少しでも早く更新なさることを希望します。今後は私も資格審査部門の部門員として、部門長の武田大輔先生(東海大学)の下で、引き続き地道に活動する所存です。

つづいて、部門員として活動した社会連携部門について述べさせていただきます。部門長であった立谷泰久先生(国立スポーツ科学センター)の下、3年間の活動の末に、普及誌の発刊を目指しつつ、まずは本ニュースレターを拡充するという明確な方針が定まるところまでこぎ着けました。あとは、新しい部門長である菅生貴之先生(大阪体育大学)の下、この方針に従って活動を展開していただ



ればと願っています。そして、指導士のホームページの拡充および他学会(日本スポーツ精神医学会など)との連携を、これまでどおり進めてもらえればと期待しています。

末筆になりますが、この3年間、資格審査部門

Ⅳ. 社会連携部門

三年間を振り返って

資格委員会・社会連携部門長 立谷 泰久 (JISS)

資格委員会・社会連携部門の「三年間を振り返って」ということですが、この三年間、具体的な活動が十分にできず、大変申し訳ないという思いでいます。特に部門員の先生方には、私から願っておきながら何もできず、非常に反省しています。この三年間を振り返ると、資格認定委員会から資格委員会に変わり、社会連携部門長として新たな思いで取り組む所存でございました。一昨年・昨年の自分が書いたニュースレターにおいても、「SMT指導士(目指す方も含む)が一体・一丸になる」「社会とのつながり」という私なりの“意気込み”を書きました。その思いは果たせずでしたが、今回「社会連携」というものを改めて考えましたので、ここで少し述べたいと思います。

「社会連携」というワードをネットで検索すると、「社会連携・〇〇大学」という検索結果がたくさん出てきます。「何で?」と思いながら、いくつかの大学のHPを読むと、大学が社会(地域)とつながることの重要性が書かれています。例えば、「〇〇大学は、この分野で社会に貢献します」「我々は、社会に役立つ人材を輩出し、地域に貢献します」などです。私の所属は大学ではないので勝手に思うことなのですが、「大学が行っている教育や研究が、いかに社会に貢献できているのか」ということが、その大学の存在意義・価値につながる」ということだろうと解釈しています。

の業務の大半は、委員長でいらっした土屋裕陸先生(大阪体育大学)、事務局の山口大輔先生(現、明治安田厚生事業団)、中川裕美先生(大阪体育大学)が担ってくださいました。先生方に心よりお礼申し上げます。

翻って、「SMT指導士が、社会に貢献できることは何か? SMT指導士の存在意義・価値とは?」ということを改めて考えています。以前、所属先の上司から、「日本スポーツ心理学は、SMT指導士という資格を作ったけど、その『受け皿』はどうなっているの?」と訊かれたことがあります。情けないことに、その時は具体的に答えられませんでした。需要と供給が合っていないのです。いや、そうでなくて、現場の需要(要望や要請)はあるが、SMT指導士がうまく関わることができていない、ということかもしれません。SMT指導士の社会連携・社会貢献について具体的に調べたことがないのですが、「SMT指導士は現場に貢献できているのか?」と問われたら、一点の曇りもなく、胸を張って「貢献できている」とは言えない自分がいます。今後、どのように良い方向に持っていくのかは、資格委員会全体でしっかりと考えなくてはならないですし、その中の「社会連携部門」が大きな役割を担っていることは間違いありません(今さら偉そうなことを言って、すみません)。三年間を振り返ると、「SMT指導士の社会連携・社会貢献」は十分にできなかったと思いますが、私は資格委員として残りますので、これからの三年間は、菅生新社会連携部門長を中心に進められる新たな取り組みを、お手伝いできればと思っています。引き続き、よろしく願いいたします。





V. 各地区の資質向上活動報告

3年間の北海道・東北地区のSMT研修活動を振り返る

小谷 克彦 (北海道教育大学)

北海道・東北地区では、SMT指導士の資格取得者が少なく、個々に研修の場を設定するのではなく、主に指導士会の支部活動としてSMTの研修をしている。研修会の開催頻度は、年に1回で主に年度末に開催している。また、開催場所は2018年度は東北で開催しているが、2017年度、2019年度(新型コロナウイルスのため中止)は北海道で、主に北海道で開催することが多く、東北でも開催していくことが今後求められる。

研修会の講義内容は以下のとおりである。

- 2017年度:「個を理解するために(ナラティブからの理解を試みる)」
- 2018年度:「心理サポートの紹介」
- 2019年度:「アセスメント」「発達障害に対する理解を深める」

2018年度は、久しぶり?初めて?の東北開催ということもあり、心理サポートの紹介という趣旨で行われたが、基本的にはスポーツ心理学会大会でのSMT研修会の内容を準じて講義内容を設定している。全国研修会の内容を経て、北海道・東北地区でその内容を更に深く、もしくは別の観点からの理解を試みるように企画してはいる。しかしながら、講義担当が地域に少なく、偏った内容になり得る可能性があるため、今後は資格委員会の補助費を有効に活用し、地域外からの講義担当者と呼ぶことも検討していく予定である。

また、研修会参加者は、SMT指導士資格取得者が4分の1、多い場合は3分の1であり、その他が、学校教員、大学学部生や大学院生、そして、SMT指導士資格未取得者でアスリートに対する心理サポートに興味・関心のある者となっている。ここ3年間では、北海道・東北地区以外からの参加者もわずかであるが増えてきている。上記のようにSMT指導士資格未所得者が多いため、基礎的な概念を学ぶことに焦点を強めている傾向もあ

る。

事例検討会の内容は以下の通りである。

- 2017年度:「中学校教員による生徒指導の事例」
- 2018年度:「高校教員による運動部活動の事例」
- 2019年度:「中学校教員による発達障害と思われる生徒との関わりの事例」

SMT指導士資格取得者が少ないということもあり、実際にスポーツ選手に対して心理サポートをしている者が少なく、事例の対象をスポーツ選手に限定してしまうと、事例発表者が固定されてしまう恐れがある。そのため、事例の対象をスポーツ場面に限定するのではなく、さらに心理サポートに限定するのではなく、「対応に苦慮した関わり」の事例を対象としている。また、事例を検討する際には、スポーツ選手が対象ではなくても、「身体」という観点を大事にしているつもりではいる。そのことにより、学校現場が対象の事例であったとしても、心と身体の関係性から個の理解を試みることで、スポーツ選手に対する理解に活かすことが可能であると考えている。実際に、2017年度と2019年度(実施していないが概要は企画者として把握していた)は、悩みや想いを行動化して表現する事例でもあり、そういった点ではスポーツ選手とかわらないと考えている。しかしながら、参加者がSMT指導士資格未取得者が多くとも、スポーツ選手に対する事例の検討も必要であるとも考えている。今後は定期的にスポーツ選手の事例を対象とした検討会ができるようにしていきたい。

また、事例発表者が少ないだけでなく、指定討論者も少ないのも北海道・東北地区での課題である。この件に関しても、資格委員会の補助費を有効に活用し、地域外から呼ぶことも検討してい



たい。そして、北海道・東北地区内でSMT指導士だけでなく、臨床心理士をはじめとする他の領域の方々に協力をお願いできるように交流・連携ができるようにしていきたいと考えている。幸いにも、臨床心理士や精神科医でスポーツ選手へのサポートに興味・関心を持っている方々から連絡

を頂くことが多くなってきた。そういった方々に協力をお願いするだけでなく、さらに交流・連携を広げていく努力をしていきたい。そして、SMT指導士だけでなく、他の領域の方々も含めて、スポーツ選手への心理サポートに関する研修ができる場を広げていけるように努力していきたい。

3年間の関東地区での活動の振り返って

筒井 香 (株式会社 BorderLeSS)

3年間、資格委員会の資質向上部門員の1人として関東地区で活動を行いました。関東地区におけるSMT指導士の自己研鑽を目的として実施された研修会のうち、資格委員会にポイント認定の申請があったものは単発型2件と定期型1件でした。そこからポイント認定までの手順としては、まず、申請内容についてポイント認定の基準を満たす研修内容であるかを確認する作業を行った上で、必要に応じて、内容の改善を求めました。実際にあった具体例としては、「全国研修会で実施している事例検討の所要時間を基準として、事例検討の時間を設定するよう求める」や、「資格未取得者も事例検討に参加する際には、より守秘の徹底に努め、守秘に関する同意書を用意するよう求める」といったものなどがありました。改善された段階で、資質向上部門員の部門長と全国6地区の部門員による審議を行い、申請が認められた段階で、研修ポイント及び交通費や講師謝金に使うことができる補助金の申請が認められることとなります。そして、研修会実施後の報告書において、計画通りに研修が実施されたかを確認して終了となります。

申請はされていませんが、関東地区において、自己研鑽の機会を設けているという声は複数聞いています。申請できる条件に満たなかったケースもあったと思いますが、ポイント申請の制度について「知らなかった」「よくわからなかった」ということもありましたので、皆様に新制度をしっかりと周知できなかった点は反省すべき課題であると考えています。

この新制度を設けた主な目的は、1)資格認定(更新)のための研修ポイントを取得する時に、SMT指導士の全国研修会のみでは資格更新が困難である場合に、各地域での研修に参加することによるポイント取得を可能にするため、2)各地域の資格取得者や取得希望者によって、自律的に学ぶ場を開催することを促すため、でありました。1)に関しては、土曜日と日曜日にあるスポーツ心理学会に合わせて全国研修会を前日の金曜日に行うことが多いため、勤務先の都合で参加できなかったり、あるいは出産・育児によって参加できないなどの理由で、資格の更新を断念せざるを得ないケースがあることを踏まえて、対策を設けたいという想いからきていますので、皆様には積極的に新制度を活用していただきたいと考えています。2)に関しては、ポイントを取得することが目的になってしまえば本末転倒になるので、自律的に行っている学びの場が、結果的にポイントとしても認定される、という流れが理想であるとも思っています。ただ、仮にポイント取得のために企画して始めたことであっても、良い学びの場になれば、それは結果的にとても良いことだとも思っています。これを機に、改めて皆さんの行われている研修や企画段階の研修が、ポイント認定の基準に合致するものであるかご確認いただければと思います。それによってポイント認定を受けることができたならば、1)の目的を果たすことにも繋がります。

これまで「自律的に」という表現を用いていま



すが、これは「スポーツ心理学会の資格委員会によって開催」された全国研修会ではなく、「自律的に各地域が開催」する研修会ということを意味しています。全国研修会が「受け身」ということでもなければ、地域で開催している研修会が「自律的」ということでもなく、むしろ研修会に参加する心構えでいうところの「自律的」というのは、全ての研修会に求められるものであり、SMT指導士としての資質の一つであると思っています。

また、新制度を策定するに際して注意を払ったことは、資格取得や更新のためには、一度は全国のSMT指導士研修会にも参加してもらえようということでした。各地域での研修を活発化してもらいたい、それによって日程的に参加できる研修会が増えてもらいたい、という想いがあったことは先述した通りです。しかし、資格の認定を行うスポーツ心理学会の資格委員会によって企画された研修会を受講し、SMT指導士に求められる資

質について考える機会にしてもらいたいという想いもあったことから、各地域の研修会で取得したポイントを資格認定(更新)のポイントとして申請するときには、「上限を5」といった規制を設けています。

各地域で有志のメンバーによって研修を行うことは、学びの場が増えるという側面もありますが、無意識のうちに考え方が近い仲間同士だけが集まる危険性も考えられます。資格取得者の皆様は、各々専門とされる理論や技法をお持ちだと思います。そこで、全国研修会での時間は、異なる理論や技法を専門とする方々と交流し、建設的に議論できる時間になるようにと意識して、企画に携わってきました。自身の取り組みをしっかりと振り返り、残った課題は次へと引き継ぎたいと思います。ご協力いただきました皆様にこの場をお借りしてお礼申し上げます。ありがとうございました。

3年間の関西地区活動の振り返り

東 亜弓 (大阪国際大学)

2019年度をもちまして、3年間務めさせていただいた関西支部の庶務の役割を引き継ぐことになりました。菅生貴之先生(大阪体育大学)からお預かりしたタスキを、次は松竹貴大先生(関西大学)にお渡しします。そこで、資質向上部門員としての関わりから、この3年間の関西地区の活動を振り返りたいと思います。

関西地区は連絡協議委員(現在13名)が集まり、年間約6回から7回の連絡協議会を行っています。主な活動内容は、年間活動計画、研修会の企画・運営、勉強会などです。関西には、様々な分野でご活躍の先生方が積極的に参加され、毎年資格保持者の資質向上のための企画を試行錯誤しています。なお、連絡協議委員で企画した研修会などは、ほとんどの活動を資質向上部門員としてSMT指導士会と連携しながらして行っております。

ここからは、2017年度から2019年度までの3

年間の関西地区の研修会を中心にまとめてみたいと思います。

(1) 2017年度(平成29年)

大阪体育大学にて2日間の研修会が行われました。この年は、事例検討会の方法について議論しており、その結果「事例検討会をもっとよく知ろう」ということから『SMT指導士におけるスーパーバイズ・事例検討会の方法』をテーマとして菅生先生にご講演いただきました。また、分科会(2日間)では実践につなげられる内容として『ジュニア期の特性を考慮した心理サポートの提案とスキルの紹介』をテーマに、連絡協議委員の山内愛先生(NPO法人神戸アスリートタウンクラブ)、中山亜未先生(和歌山県立医科大学げんき開発研究所)、西貝雅弘先生(太成学院大学高等学校)の3名の先生にご担当いただきました。そして『運動制御と学習からのアプローチ:理論と実際』を田中美史先生(武

庫川女子大学)にご講演いただきました。

(2) 2018年度(平成30年)

この年は、大阪商業大学に於いてSMT指導士会の全国研修会として開催しました。関西地区の特徴を活かした2日間にしようと、東山明子先生(大阪商業大学)を中心に準備を進めました。基調講演では『SMT指導士の立ち位置』をテーマとして荒木雅信先生(日本福祉大学)にご講演いただき、その後に続くレクチャーでは『新しい時代におけるSMT指導』をテーマとして土屋裕睦先生(大阪体育大学)にご講演いただきました。また、分科会では『SMT指導士の活用に向けて』というテーマで菅生先生、『SMT指導士の資質向上に向けて』というテーマで武田大輔先生(東海大学)にご講演いただきました。2日目のレクチャーでは須賀英道先生(龍谷大学)による『ウェルビーイング思考と手法』を学びました。

(3) 2019年度(平成31年・令和元年)

大阪国際大学を会場として、「心理サポートに活かす実践と研究について理解を深める」ことをテーマに研修会を行いました。レクチャーでは『スポーツ現場における冒険教育の可能性』を学ぶために伊原久美子先生(大阪体育大学)にご講演いただきました。分科会は、『研究データのまとめ方』をテーマとして北村勝朗先生(日本大学)、『UK法のやり方とサポートへの応用』をテーマとして東山先生にそれぞれご講演いただきました。北村先生の分科会に参加された方から「質的データの扱い方」に関する学びを深められたという感想が多くありました。一方で、現場ですぐに使える方法

を必要としている声や資格取得後の不安などのご意見もあり、今後も検討していく必要がある点を確認できました。

関西支部の研修会の特徴は二つあります。一つは、分科会を2日間に分けて合計300分行うことです。講師との距離が近く気軽に質問できるため、いつも時間が少なく感じます。また、分科会は2種類ありますが両方を受けることができませんでした。そこで2020年度から1種類は2年間続けて同じテーマで開催していく案を検討しておりますので、継続して自己研鑽いただける場になるかと思えます。関西だけでなく、遠方からもお越しただいておりますので、交流の場としての役割も果たせていれば幸いです。

もう一つは、事例検討会と同時間開催で、初学者を対象とした基礎講習会を開催していることです。2019年度は、松竹先生にご担当いただきました。事例検討会は、年1回の研修会だけではなく、回数を増やす必要があると考え、連絡協議委員で行ったこともありました。なかなか定期的に開催とまでは至っていないため、今後の課題となっています。

最後になりましたが、これまでの3年間、庶務としては至らぬ点も多く、それでも暖かくサポートして下さった皆様に心より感謝いたします。2020年度からは、連絡協議委員に新メンバーも加わることになり、より活発な関西地区の活動が行われると思います。2020年度は大阪の中心部で研修会を計画しておりますので、今後とも関西地区の活動にご期待ください。

3年間の中国・四国支部活動の振り返り

武田 守弘 (広島文化学園大学)

中国・四国地区のスポーツメンタルトレーニング指導士は、個々人で活動を行うとともに、SMT指導士会中国・四国地区の活動を行っています。中四国の指導士の資質向上の活動が指導士会の活動と密接に連携・連動しています。

私自身2017年度から2019年度までSMT指導士会中国・四国支部の会長を務めさせていただきました。そのことについて触れさせて頂こうと思います。就任を依頼された際には、これまで会長を務められてきた関矢寛史先生(広島大学)、田村



進先生（広島文教大学）の後を任されることに大きな不安がありましたが、田島誠先生（川崎医療福祉大学）が理事長を担当していただけることとなり、私自身はやれることをやっいてこうという方針でお引き受けしたことを記憶しています。中国四国のSMT指導士資格取得メンバーの特色は、まとめ良く非常に協力的であると感じています。若手も育ってきており、人数も増えております。支部研修会も主担当者を毎年入れ替えながら、福山、倉敷、松山、東広島と各地で行ってききましたので、それを踏襲していく所存でした。

3年間の活動内容を振り返ってみますと、2017年度は筒井香先生（ポリゴン（当時））によるサポート時の留意点に関する研修、高士真奈先生（山口県体育協会（当時））による事例紹介、山田裕生先生（日本スポーツ振興センター）によるリオパラのサポート紹介を行いました。2018年度は西平幸恵先生（医療法人こまくさ会河口医院）による実践を踏まえた研修、崔回淑先生（環太平洋大学）によるチームサポート事例紹介、藤本太陽先生（福山平成大学）による事例検討を行いました。2019年度は福田正治先生（福井医療大学）による基調講演、ポスター発表、実践メソッドワークショップ、有資格者向け事例検討、坂部崇政先生（日本体育大学大学院）による資格未取得者向け事例から学ぶワークショップと内容は盛りだくさんでした。これらのように講師の先生方は中国四国内だけでなく他地域や他領域からお呼びし、参加者は支部研修会で約30名、全国研修会では約80名の方々にご参加して頂きました。少しはSMT指導士およびそれらを目指す方々の資質向上につながる学びの場を提供できたのではないかと考えています。これらの研修会に関わった頂いたすべての方々に、この場をお借りして感謝申し上げます。

また、島根県体育協会や広島県体育協会をはじめとした各種団体が主催する事業や研修会に、ス

ポーツメンタルトレーニングの資格を取得した指導者を派遣する活動に積極的に取り組みました。詳細はSMT指導士会が発行しているメンタルトレーニング・ジャーナルにて報告しておりますので割愛しますが、選手や指導者や保護者のニーズは非常に高く、研修会を開催すると多くの参加者が来て熱心に受講してくれました。同時にニーズに応えることのできる人材の質と数の確保が求められていることを痛感いたしました。人材養成を含めて、これらは今後の継続課題と言えます。

また、この3年間に日本スポーツ心理学会資格委員会部門員というお仕事を担当させていただきました。スポーツ心理学会の開催時に行われる全国研修会の企画立案運営などが主な業務であり、その他には支部活動が積極的かつ資質向上につながるような活動となるように支援する仕事です。多くの方々との出会いがあり、極めて貴重な経験をさせていただきました。力不足でご迷惑をおかけしました。様々な方々に感謝申し上げます。

最後になりましたが、スポーツメンタルトレーニング指導士の資格を保持している我々のうち、地方である中国・四国地区が果たすべき責任については、次のように考えています。選手は成長しかつ強くなるに従い、その活躍の舞台を国内の中央部や国外に移すことがよくあります。われら地方にいる指導士は、選手の幼い頃、発展途上の段階で選手に関わることが多いのが現状です。選手にとって最も重要で最も大切な時期に関わることを強く心に留めながら、スポーツメンタルトレーニングの基礎的部分を丁寧に指導したり、援助したりすることが我々に求められている責務であるといえます。そのためには我々の資質向上は欠かせません。日々の研鑽が必要であると思います。



九州・沖縄地区担当として3年間の部門員活動を振り返って：事例検討会を中心に

石原 端子（沖縄大学）

2017年4月より資質向上部門に部門員が配置されることになった。第1期（2017～2019）は、部門長の武田大輔理事、会長から委嘱された全国6地区の代表者が部門員を務める体制でスタートした。このチームのタスクは、指導士資格取得者の「資質向上」に資する環境整備、具体的な活動は次の3点であった。①スポーツ心理学会大会開催時に行う全国研修会の企画と運営、②各地域での研修会のポイント認定、③各地域での指導士名簿の管理と情報交換である。このうち、とくに事例検討会の準備について私自身の活動内容を振り返り課題を整理することで、次期部門員のみなさまへの応援メッセージとしたい。

3年間でこのチームが行ったメールのやり取りは、計1026回（2017年度148回、2018年度490回、2019年度388回）にのぼった。初年度は、全国研修会（大商大）の運営サポートと九州・沖縄地区の資格取得者名簿の整理を行った。あまりにもコミットしなかったため武田部門長からお叱りを受け、2018年度は、全国研修会（名古屋）の企画の主担当を担った。前年度の全国研修会参加者のレポート結果では、85%が時間や内容に満足との回答だったが、「ワークショップのような形式で、知識や技法を体験できる機会がほしい」など具体的なアイデアもたくさん頂いていた。それらを反映させるよう企画を練った。最後まで時間がかかったのが、ケース提供者の決定であった。かねてから上級指導士資格者のケースを通した学びの機会にしたいと思っていた。しかし自他薦者は現れず、準備して下さっていた部門員でもある齋藤茂先生にケース提供をお願いするという舞台裏となった。

翌年は、SMT指導士会九州・沖縄支部研修会（3月、鹿児島）に初参加した。この研修会は、九州スポーツ心理学会と日程を重ねることで多くの方が参加しやすくなるよう工夫がなされており、運



営面でも補助を申請することなく参加費でまかなわれているモデルケースといえる。研修会では、内田若希先生が事例報告会のなかで出されていたケースが印象的で、もう一度ゆっくりと聴きたいと思うケースであった。そこで終了後すぐに全国研修会での提供をお願いした。全国研修会での事例検討会にケースを提供する人が少ない理由の一つは、「裁かれるイメージがある」といったネガティブな認識をもつ資格取得者が多いことによるようだ。内田先生にオファーした際にも、案の定、丁寧にお断りの返事を頂いた。しかし、オファー理由をしっかりと説明することで承諾を頂くことができた。その時点で2019年度の私の唯一最大の任務は、全国研修会（筑波）での事例検討会が、内田先生にとって「ケースをだしてよかったな」と思ってもらえる場にあることとなった。そのためには、誰がどのようなコメントをしてくださるか重要となる。内田先生に訊ね、他の先生方からも情報を頂き、2名（山本昌輝先生、平木貴子先生）に指定討論の役割をお願いした。安心できるこの3名の陣容がそろったところで、私の仕事の90%は終了していた。あとは当日、ファシリテーターとして参加者が安心してお話ができる場でいられよう努めた。当日は51名の参加があったが、多くの質問や意見がでた。レポートでは、参加者の95%が内容に満足したとの回答であった。すべての参加者にとって、あの時間が、さまざまな視点で思考をめぐらす時間になっていたのなら幸いである。丁寧に準備をしてくださった内田先生と、指定討論者としてあの場を支えてくださった2名の先生方に改めて感謝申し上げたい。

さて、2020年度から新しいメンバーに活動が引き継がれる。3年間で議論をし尽くせなかった点も多かった。1点だけあげると、学術団体として指導士の質とは何かの議論が十分になされないまま、その方法論が進んでいることだと思う。事例



検討の方法論は、本質をキープしつつもっと多様な方法が開拓されてもよいと思う。そのためにはスーパーバイザーが不可欠だが、その研修機会も整えてほしい。

今、人類は存続の危機を迎えている。COVID-19への対応は、私たちに世界的な連携の必要性を求

めている。約160名いるすべての有資格者が、互いの理論的背景をリスペクトしながら連携と協働ができる団体になればと願う。最後に、情熱をもち叱咤激励をし続けてくださった武田部門長に深く感謝を申し上げ任務終了としたい。

VII. 資格を移行・更新・取得された指導士の皆様より

資格取得を目指す過程で感じたこと

高士 真奈 (げんき開発研究所)

SMT指導士の資格を取得して、まだ至らない点が多い中このようなところで自分自身の抱負を書くことは恐縮ではありますが、機会を頂けたことを大変感謝しております。

今回は、私自身が資格取得を目指す過程で感じたことを述べていきたいと思います。

私がSMT指導士を志したのは高校3年生の時でした。大会で見かける軍隊のような選手の行動や監督の指導方針に対して違和感を抱くようになり、その頃から「メンタル面の強化って何だろう?」といった素朴な疑問を自分の中で漠然と持っていました。その疑問を調べていくなかで、スポーツ心理学といった学問があること、またメンタルトレーニングの技法を習得することでセルフコントロールができることを知り、スポーツ心理を学べる大学に進学することを決めました。

大学に進学してから現在に至るまで、スポーツ心理学の理論や技法を学ぶことはもちろん、大学機関での現場研修や学会、研修会や勉強会をはじめ職場という環境で、SMT指導士になる為の基礎知識を勉強させて頂きました。また、それだけではなくスポーツ心理学を学ぶ過程で様々な先生方からご指導頂き、指導士である自分自身についてより深く考える機会を頂きました。

資格を取得する前に事例検討会でケースを出させてもらうことができました。初めての事例検討会ということもあり、事例をまとめる所からご指導いただきました。まとめる作業から事例検討会

を通して、自分がいかに技法や効果に執着しサポートしているかという事、また他者との向き合い方が独りよがりであったという事が身に染みて分かりました。自分のケースを出すことで、技法や手法を勉強する事以上に一人のアスリートまたはチームと向き合うこと、そして自分が行ったサポートの心理的背景に気づき、自身と向き合うことが何よりも重要だと思いました。そして、この心構えや姿勢が他分野の先生方々と連携する上で、SMT指導士としても、一人の人間としても非常に重要なコンピテンシーの一つの要因になっていくと感じました。

同じ学問の研究者や実践者との議論の中でも“向き合い方”といった点を大事にしていきたいと強く感じています。例えば、ある事例検討会ではSMT指導士の用いる技法が対象者や指導士によって異なる為、その点が大きく前面に出てしまい、本質から外れた議論がされることが多くあります。また、このような状況にしばしば自分自身もその場の雰囲気流され大事な点を見失うことが少なくありません。SMT指導士の手法の良し悪しや技法の選択も重要な議論の一つかもしれませんが、同じ学問を基盤としている専門家同士の情報共有からお互いに研鑽を積むことが重要だと強く思います。心理という目に見えない部分を扱う仕事だからこそ、自分の視点や考えが凝り固まっていないかと疑問を持ち続け、また他者からの意見や考えを柔軟に取り入れながら、俯瞰的な視点を意識



し続けて行こうと考えています。

私自身、資格を取得してまだ年数も浅く、経験も多くありません。また恥ずかしながら、資格を取得したからといって何かが大きく変わった訳でもありません。しかし、資格を取得する過程で学

んだ経験や多くの先生方々との出会い、そしてアスリートやチームと共有した非常に大切な時間から自己研鑽を積むことの必要性を学んだように思います。これからもこの姿勢を持ち続け、真摯に向き合い精進していきたいと思います。

専門職としての自己研鑽のこれまでとこれから

吉原 啓 (麗澤大学・大阪体育大学大学院)

私の小さい頃の夢は、プロのサッカー選手になることでした。しかしながら、大学入学と共に自分の実力不足を痛感し、新たな目標としてカウンセラー(臨床心理士)を目指すこととしました。大学の図書館でC.R.ロジャーズのパーソンセンタードアプローチ(以下PCA)に関する書籍を偶然手に取ったことがカウンセラーという職業を目指したきっかけでした。PCAは、クライアントとの関係性を重視しており、カウンセラーとクライアントとの「対等な関係性」に惹かれました。このようなクライアントとの関係性を大切に考える姿勢は、カウンセラーとしてクライアントと接する時だけでなく、SMT指導士として選手や指導者に関わる際にも私の根本となっているものです。

カウンセラーとして大学の学生相談機関で勤務している私がスポーツメンタルトレーニングに出会ったきっかけは、私が勤務する大学の陸上競技部の顧問から、自律訓練法を用いたスポーツメンタルトレーニングの講習会を依頼されたことでした。その講習会は1回のみで終了したのですが、私がカウンセラーとして身につけてきた知見をスポーツ選手の心理サポートに役立てることができたという意味で私にとって大きな意味を持つものでした。その後、学生相談の研修会で大阪体育大学の土屋裕陸先生と出会い、スポーツメンタルトレーニングが講習会という形での関わりだけでなく、個別相談という形でも行われていることを知りました。個別相談での選手とのやり取りは、私が日ごろ行っている学生カウンセリングと変わらない印象を持ちました。その時に、「私がこれまで

カウンセラーとして自己研鑽してきた力は、スポーツ選手の心理サポートに活かしていくことができるのではないかと考えたことが、私がスポーツ心理学に関する研究を始め、SMT指導士資格を取得していくことにつながりました。

私の研究テーマは、「フォーカシング」という、前述のC.R.ロジャーズの共同研究者であったE.T.ジェンドリンによって創始されたカウンセリングのアプローチをスポーツ選手の心理サポートにいかにか適用するかというものです。簡単に説明すると、自分の身体の声に耳を傾ける方法を聴き手と共に身につけていくものです。フォーカシングは、カウンセリング場面だけでなくカウンセラーの傾聴トレーニングにも活用されており、SMT指導士の資質向上のためのトレーニングへの活用の可能性があると考えております。スポーツメンタルトレーニングについて学び、実践してきたことが、カウンセラーとしての私のあり様にプラスの影響を与えたと感じております。私がスポーツメンタルトレーニングについての学びから得たように、カウンセラーとしての自己研鑽により私が身につけてきた知見が、他のSMT指導士にとっても役立つものがあるのではないのでしょうか。心理の専門職にとって自己研鑽は生涯続けていくものです。私の専門性を他のSMT指導士に共有すると共に、他の指導士の専門分野を学ばせてもらうという形で、共に資質向上に努めていきたいと考えております。

スポーツ選手になるという夢を持っていた私にとって、これまで培ってきたカウンセラーとして





の知見をスポーツ選手のサポートに活かしていくことは、これまで私が歩んできた「道」を統合していくものとなると考えております。この統合の作業は、カウンセラー、およびSMT指導士としての実践や研鑽を積み重ねていくことによってなされていくものであり、それぞれに対する相乗効果が生まれてくると思われます。今後は、カウ

セラーであり、SMT指導士でもあるという私の良さを活かした心理サポートの手法を築いていきたいと考えております。最後に、私は日常業務に追われてしまうと研究活動が疎かになってしまいがちです。「サイエンティスト・プラクティショナー」という言葉を忘れずに、実践だけでなく研究活動も合わせて取り組んでいく所存です。

上級指導士に移行して

鈴木 敦 (法政大学)

私は2019年3月に上級指導士に移行しました。研究・研修・指導実績を重ね、責任のある立場に移行したことになります。今後も資格の名称に負けぬよう自分自身の成長とともに、1人でも多くの選手の力になれるように精進したいと思います。私自身、大学院を修了してから国立スポーツ科学センターで5年間アスリートの心理支援に関わってきました。まだまだ自分の力不足を実感することは多々ありますが、執筆する機会を与えてくださいましたので、ここに自身の経験をもとに私見を述べさせていただきます。

国立スポーツ科学センターに勤めてからトップアスリートの方と関わるようになり、トップアスリートは生活の全てを競技に捧げるようなエネルギーの強さがあることを実感するのと同時に、全てをかけて競技に取り組んでいるからこそ心理的な悩みを有し、競技パフォーマンスや心身の症状として様々な反応を表出することが分かりました。そして、そのようなアスリートと関わることの面白さと困難さを同時に感じるようになりました。その中で、各種研修会や事例検討会で得た経験は、自分の視野を広げてくれる体験になっていると思

います。そのような場でサポート事例(心理相談事例)を聞いていると、1人の選手(クライアント)のサポートの仕方にも様々な手法があり、様々な見方があるのだと感じます。そして、どのような方法でも選手と支援者との関係の中で課題解決につ

ながっているのを実感しており、1人の選手をサポートする方法は1つの方法に限らず、選手のためになることが大事なのだと思います。「選手のため」と言うと大雑把な表現ですが、選手の悩み(主訴)の軽減とともに、先の見通しが得られることや、少しでも人間的な成長につながる必要があるかと考えています。

心理支援には様々な方法がありますが、実験的にどの支援方法が“個人”の選手にとって正しいのかは明確にはわかりません。Lambert(1992)は心理療法の効果の要因について、治療外要因40%、共通要因30%、技法要因15%、期待15%であると主張しており、技法特有の要因は15%であるということになります。受容や共感といった技法に関わらず共通する要因が30%であると考え、技法の議論よりも何が選手のためになるのか、どのような関わりが良いのかといった技法に限定しない議論の方が大切であると言えます。しかし、現段階では、所謂「メンタルトレーニング」や「スポーツカウンセリング」というような2者が対立して述べられることが多いと感じます。心理学という大きな枠組みで見ると、メンタルトレーニングは認知行動療法、スポーツカウンセリングは精神分析や人間性心理学などがベースになっており、どちらもカウンセリングということができます。したがって、技法ではなく、選手とどのように関わるか、悩み(主訴)の背景にあるものや解決への糸口、そして解決後にどのよう



な選手になりそうか、または解決後にどのような課題が出てきそうかなど、共通する要因を議論し、深めていくことが大切だと思います。現に、事例を聞いていると、選手を見る視点は違っていても、選手の課題解決に必要な軸となる部分は技法に限らず共通していると感じることが多々あります。日本のメンタルトレーニングの発展のためには、選手やチームサポートにおいて、お互いの理論や立場を理解し(学び)、様々な視点を持って支援す

ることが必要だと思います。私も自身の専門性を高めつつ、公式・非公式の場に限らず、お互いが共通言語でつながり、対話できるような関係性構築のための一助になりたいと感じています。

拙い文章で恐縮ですが、最後に資格移行に際して関わってきた競技団体や選手、事例検討会等で意見をくださった先生方、資格委員の方々にこの場を借りて感謝申し上げます。

上級指導士への移行

永田 直也 (慶應義塾大学体育研究所)

私は、2019年4月付で上級指導士へ移行しました。2009年4月に指導士(当時は指導士補)に認定いただいてから、2回目の資格更新での移行となります。今回の移行にあたり、改めて認定・更新の手引きを確認しました。上級指導士は、皆様ご存じのことですが、「十分な実績とともに高度な学識と技能を有し、本資格の認定や資格取得講習会の講師を務めることができる資格」(スポーツメンタルトレーニング指導士—資格認定・更新の手引き—2014年版より)となります。ここに記載すると、「さて、自分はこの要件に当てはまる指導士なのか」と身の引き締まる思いが致します。私が学生の時、また指導士であった時の上級指導士の先生は、実績、指導力ともに「上級」の名にふさわしい方でした。そればかりか、向上心や人間性においても魅力的な方ばかりでした。学生の時にお会いした先生は、学び続けること、新しい情報を得てそれを取り入れていくことを常とされていました。指導士として駆け出しの時にお会いした先生は、常に笑顔で、誰に対しても親しみやすい態度をとられる方でした。私が理解しづらい、ひどい話し方で事例を報告した際にも、途中で投げ出すことなくじっと最後まで聞いていただき、その上で多くの示唆をいただきました。その他にも、多くの上級指導士、指導士の先生にお会いし、お話しをさせていただくことで学びを得て、いまの

指導士としての私ができているのだと思います。

私は、指導士を認定いただいてから、幸運にも選手・関係者の方からサポートのご要望をいただき、ともに活動する機会を得ました。活動の中では、選手や関係者の要望に応えること、選手の成長に向けて共に取り組んでいくことを第一としてきました。これらを達成するには、自身の能力を高め続けること、人間性を磨くことが必須だと考えてきました。このように考えることは、スポーツメンタルトレーニング指導士である以上、常に心に留めておく必要のあることだと思います。指導士としての考えは、これで十分だったのかもしれませんが、しかし、上級指導士となった現在はそれでは不十分です。これからは、多くの指導士の先生と共に能力を高めること、スポーツメンタルトレーニング指導士という資格の地位を高めていくことが求められると考えています。そのためには何が必要か。色々と考えてはおりますが、まずは特別なことではなく、これまでと変わらず対象者に真摯に向き合うこと、常に自身の能力を高めていくことが必要なのでしょう。それが周りの先生を含めた能力の向上に、指導士資格の地位向上につながる第一歩だと考えます。今後は、上級指導士のひとりとして、変わらず研鑽を積んでいけるよう努めてまいります。





資格更新までの振り返りと新たな決意

山内 愛 (特定非営利活動法人神戸アスリートタウンクラブ)

この度、2回目の資格更新をさせていただきましました。資格取得からこれまでの期間、3度の出産育児を経験する中で、スポーツ現場や心理サポートの現場から離れる期間もありました。そのような環境の変化と共に、SMT指導士としてのあり方に対する考えもまた、その時々で変化があったことを思い返しています。やりたいこと、すべきこと、大切にしたいことが増える一方で、選択や活動の自由度は減る感覚が実感としてあり、私個人にとっては資格の維持更新がかなりハードルの高いものとなっていきました。

SMT指導士は、科学的な知識を持った実践家であり、学問的な基盤を持ってサポートに取り組むことの重要性は十分に認識しております。目に見えない心の部分を扱う分野の専門家としては尚のこと、研究活動を通して、学術的背景を持ってサポートに当たること、資質向上に向けた研修への参加は当然のこと。しかし、果たして自分はSMT指導士として「専門的な学識と技能を有する」と言えるに値するのか、単に知識の提供にとどまったサポートではないか、研究活動や資質向上への取り組みは不十分でないか。問うた時に、胸を張って肯定できない自分がいました。

「更新を諦めようか」と考える局面が訪れる度に、自分の認識と心構えの甘さを改めるべく、可能な

限り研修会や学会へ参加させていただきました。知識がアップデートされたり、自身のサポートを振り返り、これからの活動のあり方を模索していく有意義な時間を過ごし、SMT指導士を志した学生の頃の原点に立ち戻って、「やっぱりこの分野はおもしろい！もっと深めたい！現場に還元したい！」とワクワクする気持ちが蘇ります。また様々なSMT指導士の方々と交流させていただくことで、貴重なお話やアドバイス、叱咤激励をいただき、それらが胸に沁み、原動力となりました。

多くの方々のご協力と励ましを賜り、猶予期間をいただきながらではありますが、何とか更新が叶ったここからがまた新たなスタートだと思っております。本文を執筆している現在、世間は新型コロナウイルスの影響の最中にあります。オンラインでの心理サポートの更なる普及など、SMT指導士の活動内容やニーズも時代と共に多様に変化していくことでしょう。しかしどんな時も本質は大切にしながら、素晴らしい活動をされている指導士の先生方や、スポーツ現場に携わる皆様からいただくたくさんの良いエネルギーを力に変えて、しっかりと責任を持って、質の高いサポートが提供できる自分でありたい。その思いを胸に、SMT指導士として、またひとりの人間として成長し続けるべく、研鑽を積んでまいります。

SMT指導士資格を更新 パラアスリートの心理サポートを通して

橋口 泰一 (日本大学)

2008年より認定していただき、本年度より3期目の指導士としての活動となります。日本大学文学部体育学科および大学院修士課程にて藤田厚先生、吉本俊明先生、水落文夫先生を始め多くの関係する先生方より、スポーツ心理学やスポーツメンタルトレーニングの基本的なあり方やサポー

ト方法を学び、ジュニアアスリートのサポート、競技団体を通じたサポートやマネジメント等、様々な経験をさせていただきました。この場を借りて、感謝致します。

現在は、2006年より日本パラリンピック委員会(JPC)における医・科学・情報サポート事業の統



括リーダーとして、パラアスリートのサポートを実施しています。医学的リハビリテーションの一環として開始されたパラスポーツは、パラリンピックなどの国際競技大会が行われるようになり、定められた標準記録を突破や、世界ランキングの上位にランクインし続けると、パラリンピックには参加できないといった「競技スポーツ」として成熟してきました。特に長野1998パラリンピックを契機として、わが国のパラスポーツの状況は大きく変わり、プロとしての活躍や競技志向の高い選手が輩出されています。また東京2020パラリンピックの開催が決定したことを受け、強化費や補助金も含め、強化体制や組織など多くの場面で変化があらわれています。加えて、様々な障害特性を鑑みた継続的な研究や医科学サポートの必要性が叫ばれています。

2006年から実施されているJPC医・科学・情報サポートによる心理サポートは、心理的競技能力や個性を踏まえた増強方略等の調査と心理サポート実践の2本の柱から構成されています。それぞれの心理スタッフがサポートを実践し、事例を検討し、情報が共有され、その環境はサポートスタッフとして、また研究者としても、私自身の成長の場であり、非常に貴重な場所となっています。その上で、多くのパラアスリートの方々と交流することができ、新たな気づきを得ることもできました。一事例ですが、視覚に障がいがあるア

スリートのサポートから、健常者の指導においても原点である「意思伝達」がより明確になり、それはより良いコーチングのための言語的コミュニケーション獲得へのアプローチとなること、さらに相互理解やイメージの共有など健常者における指導においても有効な知見になると感じています。また、ロンドン2012パラリンピックに帯同した際、競技を終えた選手が伝えてくれた言葉が印象に残っています。「ロンドンの競技会場は最高でした！以前のパラリンピックでも会場が満員だったけど、ロンドンでは観客が“競技”を観に来ていて、“アスリート”として応援してくれている」と。観客は、障害がある人のプレーへの驚きという「障害があっても頑張っている姿」ではなく、一流のアスリートとして、パラスポーツを競技として観戦していたのです。それから、イギリスにおける医科学情報サポートも、競技団体、選手、サポートスタッフ等が一体感を持ってパラアスリートのサポートをされている姿がありました。これらは、わが国のパラスポーツ発展、心理サポートを実践する中で、非常に大きな要因になろうかと思えます。

様々な個性があり、多くの可能性があるアスリートへのサポートの中で、これまでの経験や気持ちを忘れず、学びを止めず、これからもアスリートのサポートに全力で取り組んでまいりたいと思います。

VIII. 事務局からのお知らせ

- (1) 有資格者数：令和2年3月現在で170名(名誉指導士12名、上級指導士45名、指導士113名)。令和元年度に資格を移行・更新された方は以下のとおりです。
 - ・上級指導士更新：内田若希、高橋正則、小谷克彦、水落文夫、佐藤雅幸、村上妃斗美、中澤史、田中伸明(以上8名)
 - ・上級指導士への移行：三村覚、佐々木文子、江田香織、秋葉茂季(以上4名)
 - ・指導士更新：氏原隆、田口耕二、小松健一、崔回淑、平木貴子、山内愛、宇土昌志、小川茜、深見将志、笹場育子(以上10名)



(2) 平成31年・令和元年度事業報告

平成31年・令和元年度の資格委員会に関わる事業は表1のように実施されました。

表1 平成31年・令和元年度 資格委員会事業報告

	事務局	資格委員会
平成31年4月	申請書類の受付(4月～6月末)	
令和元年5月	名簿変更の修正・追加	
6月	書類の受付締切(末日)	
7月	申請書類のチェック 資格認定委員会開催の案内	第1回資格委員会：申請書類審査，研修会・講習会の計画，前年度収支決算
8月	書類審査結果の通知	
9月		
10月		
11月	資格更新・移行手続きの受付(11月～12月末)	第2回資格委員会 指導士研修会，資格取得講習会 (11月15日(金) 於：筑波大学)
12月	スーパービジョン案内	
令和2年1月	資格更新・移行書類のチェック	
2月	資格委員会開催の案内	
3月	スーパーバイザーへの謝金支払，合格通知，資格認定者の名簿作成，認定書カード・認定書の作成(更新者含む)	第3回資格委員会：新規申請者の最終合否判定，更新・移行の合否判定，収支中間報告

(3) 令和元年度スポーツメンタルトレーニング指導士研修会・資格取得講習会プログラム

①指導士研修会

日時：令和元年11月15日(金) 10:00～16:00 (受付：9:20～)

会場：筑波大学学生会館

参加費：a. 資格取得者：3,000円 b. 一般学会員：5,000円 c. 大学院生：4,000円

参加者数：141名

研修内容：

9:30～ 受付開始

9:50～10:10 開会

総合ファシリテーター：資質向上部門長 武田大輔(東海大学)

挨拶：資格委員長 土屋裕睦(大阪体育大学)

10:10～11:00

・研修1-1：講演

「心理職としてのスポーツメンタルトレーニング指導士」

講師：土屋裕睦(大阪体育大学)

11:10～12:00

・研修1-2：レクチャー

「スポーツメンタルトレーニング指導士」

講師：山口達也(慶応義塾大学)

13:00～15:50

研修2(2つの研修プログラムを同時開催)

・研修会2-A：事例検討会(参加は有資格者に限る)

「パラアスリートへの心理サポート」

司会：石原 瑞子(沖縄大学)

事例報告者：内田 若希(九州大学)

指定討論者：平木 貴子(日本大学)

指定討論者：山本 昌輝(立命館大学)

・研修会2-B：講習会

「メンタルサポートにおける心理検査とのつき合い方」

講師：荒井 弘和(法政大学)

15:50～

修了式および受講証明書配布(研修会アンケートと引換)

②指導士資格取得講習会

本年6月末までに資格委員会事務局に所定の申請書類を提出し、書類審査に合格した17名が受講。

I. 10:00～11:00 「スポーツメンタルトレーニング指導士の役割と倫理」(教本第1章、倫理綱領・倫理規則)

講師：土屋裕睦(大阪体育大学)

II. 11:10～12:00 「メンタルトレーニングの実践例と実践研究の方法」(教本第6章)

講師：荒井弘和(法政大学)

III. 13:00～13:50 「メンタルトレーニング技法」(教本第4・5章)

講師：立谷泰久(国立スポーツ科学センター)

IV. 14:00～14:50 「メンタルトレーニングの展開と評価」(教本第2・3章)

講師：荒木雅信(日本福祉大学)

V. 15:00～15:50 「メンタルトレーニングにおける倫理的問題の実際・資格取得者の資質向上(国内外の関連学会・研修会等の紹介など)」(倫理綱領・倫理規則)

講師：阿江美恵子(東京女子体育大学)

(4) 資格更新・移行

資格の有効期限が令和3年3月31日までの方、更新を猶予された方の更新・移行手続き期間は本年11月～12月です。個々に連絡はしておりませんので有効期限を必ずご確認ください。なお、2020年4月1日付で新しく改定された手引き、規約等の文書や必要書類等はHPに掲載されています。ダウンロードをしてご利用ください。

・申請には必要な研修ポイントが定められており、それを証明する証明書や領収書等のコピーの提出が求められます。再発行されない場合がありますので、研修会・学会等に参加されたときには各種証明書を受け取り、保管しておいてください。

(5) その他

ご所属先、ご住所、連絡先を変更された方は早めに資格委員会事務局(jssp_mtcs@yahoo.co.jp)までご連絡ください。

(6) 令和2年度事業計画

本年度の資格委員会に関わる事業は表2のように計画されています。

表2 令和2年度 資格委員会事業計画(案)

	事務局	資格委員会
令和2年4月	申請書類の受付(4月~6月末)	
5月	名簿変更の修正・追加	
6月	書類の受付締切(末日)	
7月	申請書類のチェック 資格委員会開催の案内	
8月	書類審査結果の通知	第1回資格委員会:申請書類審査, 研修会・講習会の計画, 前年度収支決算
9月		
10月	スーパービジョン案内	
11月	資格更新・移行手続きの受付(11月~12月末)	第2回資格委員会:中間活動報告 指導士研修会, 資格取得講習会 (11月27日(金)於:仙台大学)
12月		
令和3年1月	資格更新・移行書類のチェック	
2月	資格委員会開催の案内	
3月	スーパーバイザーへの謝金支払, 合格通知, 資格認定者の名簿作成, 認定書カード・認定書の作成(更新者含む)	第3回資格委員会:新規申請者の最終合否判定, 更新・移行の合否判定, 収支中間報告

平成30年度会計報告

平成30年度スポーツメンタルトレーニング指導士資格委員会収支決算報告

一般会計		
収入		
1. 新規資格	認定審査料 8名(各10,000)	80,000
	講習会受講料 8名(各5,000)	40,000
	スーパービジョン料 9名(各5,000)	45,000
	登録料 9名(各30,000)	270,000
	計	435,000
2. 更新登録料	移行・更新1回目 7名(各30,000)	210,000
	更新 11名(各10,000)	110,000
	計	320,000
3. 指導士研修会参加費(名古屋国際大学10月12日)	資格取得者 76名(3,000)	228,000
	学生 47名(4,000)	188,000
	一般 43名(5,000)	215,000
	計	631,000
4. 教本印税		0
5. 利子		7
収入小計		1,386,007
前年度繰り越し金		1,573,314
収入合計(A)		2,959,321

支出		
1. 資格認定委員会 旅費及び会議費		148,814
2. 指導士研修会 講師謝金, 旅費, 補助謝礼		430,174
3. 資格取得講習会 講師謝金(5名分)		100,000
4. スーパービジョン料	9名(各5,000)	45,864
5. フォーラム講師謝金		252,403
6. ニュースレター 印刷代, 郵送料他		76,394
7. 認定カード・認定証 作成費, 送料 他	28名分	89,136
8. 事務局経費		134,624
9. 記念事業準備金		0
10. 事業費(総合ワーキング, 部門活動, 他)		127,188
11. 調査活動費(東京2020サポート体制構築調査活動費)		30,000
支出小計(B)		1,434,597
次年度繰越金(A)-(B)		1,524,724
支出合計		2,959,321

特別会計: 記念事業準備金	
前年度残高	3,200,000
29年度一般会計から	300,000
残高	3,500,000

<会計監査報告>
スポーツ心理学資格委員会の会計監査を行い、領収書等のすべての会計書類を照合した結果、決算報告通り、相違ないことを認めます。

令和元年9月10日
 監査 荒木香織 (印)
 監査 手塚洋介 (印)



編集後記

東京オリンピック・パラリンピックの記念すべき年となるはずであった2020年。世間は新型コロナウイルス感染症(COVID-19)の猛威にさらされています。2020年3月24日には、ついに東京オリンピック・パラリンピックが延期されることが決定しました。これまでこの大会に向けての準備でどれほど多くの方が心を砕いてきたのかということに思いをはせ、私自身も東京に向けて少しお力添えをしていたものの端くれとして、ややもすると暗澹たる気持ちになります。

今回のニュースレターは、ちょうど役員の入替わりの時期でもありましたので、これまでの振り返りを中心に原稿をお願いいたしました。一方で、年度末に予定していた研修会の中止が相次ぎ、SMT指導士としての活動も制限された中、ご執筆いただいた先生方には大変ご苦勞をおかけしたことと思います。原稿の依頼も遅くなってしまったにもかかわらず、執筆に労力を割いていただいた先生方に感謝の意を表します。本当にありがとうございました。

戦後最大ともいえる国難の中、私たちにできることは何かを考えて行かなくてはなりません。そういう意味では、今回のニュースレターはここ数年の活動を締めくくり、この国難に立ち向かうよいきっかけとしていただけることと思います。スポーツ選手が競技力向上に積極的に取り組めない現状の中、モチベーションの低下や、「隠れうつ」などの心理的問題が提唱されています。今こそ、私たちの存在意義を考え直し、どのようなことで貢献しうるかを考えるべき時かと感じております。

このニュースレターをご覧いただく皆様のご健勝とともに、この苦しい時期を乗り越えることが、次なる時代への新たな一歩となりますことを祈念いたします。
(菅生貴之 大阪体育大学)

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

ニュースレター 第17号
2020年(令和2年)5月31日発行

編集・発行

日本スポーツ心理学会スポーツメンタルトレーニング指導士資格委員会

事務局

〒115-0056 東京都北区西が丘3-15-1
国立スポーツ科学センター 心理グループ内(立谷泰久)

E-mail: jssp_mtcs@yahoo.co.jp

郵便振替口座 口座番号 00800-8-120103
口座名称 日本スポーツ心理学会資格認定委員会

