

## 〈報告〉

社会人競技者における競技・日常生活ストレスと  
ソーシャルサポートの関連性浅山 寧子<sup>\*,\*\*</sup>・中島 宣行<sup>\*\*</sup>

Relationship between working athlete's athletics daily life stress and social support

Yasuko ASAYAMA<sup>\*,\*\*</sup> and Nobuyuki NAKAJIMA<sup>\*\*</sup>

## 1. 緒 言

体育・スポーツの領域において、大学生競技者を対象とした研究が多くなされている中で、社会人競技者を対象とした研究は多くはないのが現状である。社会人競技者の場合、大学生競技者とは置かれる状況が異なり、仕事によるストレスとして、職場における対人関係や労働条件への不満といったものから、仕事の内容そのものへの不満といった学業とは異なるストレスが内在すると考えられる。また、社会人として就労することは今後大きな進路の変更を迎える機会は大学生と比べると多くはない。さらに大学生競技者と比べ年齢が高くなることで、より「いつまで競技を続けていくのか」といった将来への展望に対する不安も大きいと考えられる。

そうしたストレス対処への支援として着目したのが、ソーシャルサポートである。ソーシャルサポートは、家族や友人、隣人といった、ある個人を取り巻く様々な人々からの有形・無形の援助を指すものである。物的な援助だけでなく、相談に乗ってもらうことやアドバイスをもらうことも援助の一つと考えるものである。これらを踏まえるとソーシャルサ

ポートとは、最も身近にあり最も利用しやすい心理的なサポートであるといえるであろう。ソーシャルサポートの有効性としては、ストレスを和らげる機能を持つことが明らかになっているほか、予防的活動の重要な担い手になることも示唆されている。現実問題として心理臨床家の数が十分でないことや、何らかの問題を抱えている人が必ずしも、心理療法に高い動機づけを持っているわけではないという点から考えても、こうした非専門家による、早期の予防的介入によってケースの重篤化の回避につながる可能性がある<sup>1)</sup>。

そこで本研究の目的は、社会人競技者における心理的ストレスを明らかにする。さらに、ソーシャルサポート源と心理的ストレスの関連性を明らかにし、それらと心理的健康度との関連についても明らかにすることである。

## 2. 方 法

本研究は、研究1と研究2に分けて行った。

研究1では、社会人競技者における心理的ストレスを測定する質問紙を作成するとともに、社会人競技者にとってのサポート源を選出した。

**調査対象者** 就労しながらスポーツを続ける、18歳～39歳の社会人競技者101名(男性76名, 女性25名, 平均年齢25.9歳)

**調査期間** 2008年8月下旬から9月上旬

**質問紙の構成** 岡らによる「大学生アスリートの日

\* 明治学院大学院

Meijigakuin University, Graduate School

\*\* 順天堂大学大学院スポーツ健康科学研究科

Graduate School of Health and Sports Science,  
Juntendo University

常・競技ストレス尺度」, Holmes らの「社会的再適応評定尺度」, 野村らの「ストレス評価質問紙」などを参考に76項目の質問紙を作成. サポート源については自由記述での回答を求める.

研究2では, 研究1で作成した質問紙をもとに, 社会人競技者の心理的ストレスとソーシャルサポート, 心理的健康状態を測定した.

**調査対象者** 就労しながら競技を続ける18歳~35歳の男女230名(男性145名, 女性85名, 平均年齢26.07歳)

**調査期間** 2008年10月から12月

**質問紙の構成** 研究1にて作成した心理的ストレス測定項目, ソーシャルサポート測定項目及び, 心理的健康状態を測定する項目として, GHQの短縮版を用いた.

### 3. 結果及び考察

研究1では, 社会人競技者における心理的ストレスを測定する項目を作成した. 競技に関するストレス測定項目は「社会人競技ストレス尺度」, 日常生活に関するストレス測定項目は「仕事及び日常生活ストレス尺度」, 身体に関するストレス測定項目は「身体的ストレス尺度」と, それぞれ命名した. また, サポート源の選定も行った. その結果, サポート源は「友人」「家族」「職場」の3つが選定された.

研究2では, 心理的健康状態と心理的ストレスの関連性を検討したところ, 3つの心理的ストレスのうち, 「競技に関するストレス」「身体的ストレス」の2つが, 心理的ストレスの得点が高くなることで心理的健康状態の得点が低くなる傾向がみられた. 特に「競技に関するストレス」については有意な結果となった. こうしたことから, 心理的ストレスがあることで, 心理的健康状態が損なわれるといったような, 心理的なストレスの有無と, 心理的健康状態の良し悪しに関連があることが推察される. 続いて, 心理的健康状態とソーシャルサポートとの関連性を検討したところ, 3つのソーシャルサポートすべてが, ソーシャルサポートの得点が高くなることで心理的健康状態の得点が高くなる傾向がみられた. 特に「家族からのサポート」については有意な

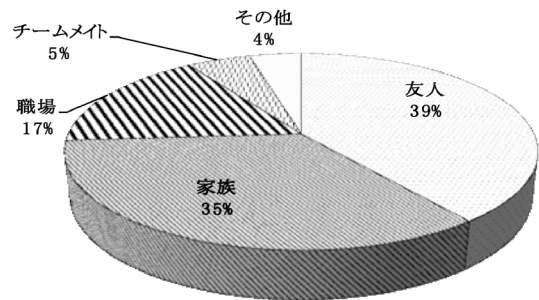


図1 主なソーシャルサポート源の選定

結果となった. こうしたことから, ソーシャルサポートを受けていることで, 心理的健康状態がよりよい状態に維持されるといったような, ソーシャルサポートの有無と, 心理的健康状態に関連があることが考えられる.

心理的健康状態という仲介変数を加え, 関連性が明らかになったことによって, 心理的ストレスとソーシャルサポートにも何らかの関連性があることが推察された.

### 4. 結 論

- (1) 社会人競技者には, 「競技に関するストレス」「仕事・日常生活・対人関係に関するストレス」「身体に関するストレス」の3種類の心理的ストレスがあることが明らかとなった.
- (2) 社会人競技者から, 「家族」「友人」「職場」の3つのサポート源が選出された.
- (3) 社会人競技者においても, 心理的ストレスが多いと, ソーシャルサポート得点は低く, 心理的健康度も低くなる傾向が見られ, それぞれの関連性が明らかとなった.

(当論文は, 平成20年度順天堂大学大学院スポーツ健康科学研究科の修士論文を基に作成されたものである)

### 参 考 文 献

- 1) 嶋 信宏: ソーシャルサポート研究の現状と臨床場面への応用. 東京大学教育学部心理教育相談室紀要, 第12集, 63-72, (1990)

(平成21年3月31日 受付)  
(平成21年3月31日 受理)