

## 「ユースアスリートの心理的安全性」に関する調査報告書

この度は、ご多忙中にも関わらず、「ユースアスリートの心理的安全性」に関する調査にご協力いただきありがとうございました。おかげさまで、一回目の調査（2021年4月下旬～5月上旬）に全体として、366人、二回目の調査（2021年7月上旬～下旬）に334人、三回目の調査（2021年8月下旬～9月上旬）に309人の中高生アスリートの皆様にアンケートを回答していただくことができました。この度、アンケートの集計結果が出ましたので、簡単ではございますが一部をご紹介します。尚、アンケート結果の値はパフォーマンスの評価項目以外は全て7段階中の評価となっています（7 = 非常に高い ~ 1 = 非常に低い）が、必ずしも4点が平均的な値とは限りませんので、他チームや全チームの平均値と重ねて解釈いただけますと幸いです。

### はじめに

近年、大坂なおみ選手のメンタルヘルスの問題にあるように、特に中高生のスポーツにおける心理的な側面の重要性は多く指摘されています。しかし、実際に測定を行い、選手たちが心を健康に保ち、より成長していくために重要な要因を検討した調査は多くありません。そこで、私たちは中高生アスリートの心理的安全性や心の健康という点に注目し3回の追跡調査を行いました。追跡調査を行うことで、どのような要因が選手の心の変化に影響を与えたかを理解することができ、非常に精度の高い調査結果を得ることができました。以下に、今回の調査より分かったことを紹介させていただきます。

### 1. コーチ/チームメイトの行動が選手の心理的安全性に与える影響

始めに、コーチ並びに、チームメイトの敬意を欠いた行動（組織心理学の言葉では「インシビリティ」といいます）が、選手が感じている心理的安全性にどのように影響を与えたかについて説明します。心理的安全性とは、「組織員（選手たち）が、このチームでは失敗を恐れずにチャレンジしてもいいと思えているか」を示す心理的な指標のことです。過去の研究（Googleが行った研究など）によると、心理的安全性は社員のパフォーマンスを決定づける最も重要な心理的要素であったという報告さえあり、パフォーマンスのみならず、心の健康などにも重要な要素であるということが報告されています。特に、心理的安全性は、上司や同僚（スポーツ現場ではコーチやチームメイト）から強く影響を受けるということがわかっています。そこで、今回の調査ではコーチ・チームメイトの敬意を欠いた行動（見下す、話を真剣に聞かない、信用しない、プライベートな話を持ち込むなど）がどう心理的安全性に影響するかを統計的な手法を用いて分析しました。図とチームの平均値を以下に示します。

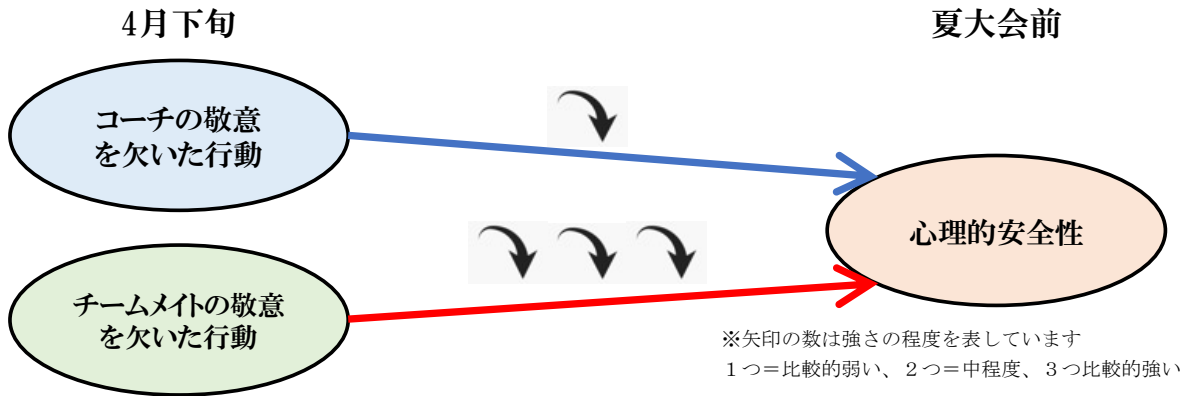


図1. インシビリティと心理的安全性の関係

分析の結果、図1のような関係が見られました。つまり、心理的安全性に対し、コーチよりもチームメイトの敬意を欠いた行動が約3倍強く負の影響を与えました。

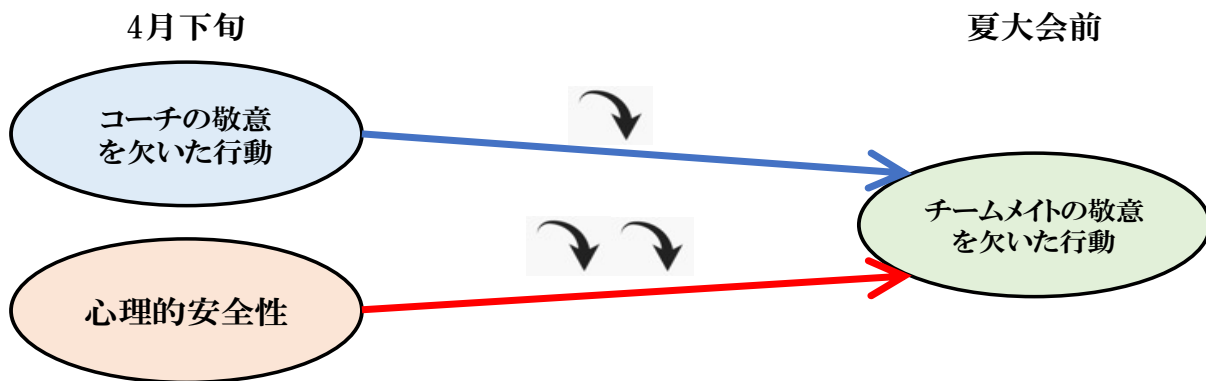


図2. インシビリティと心理的安全性の関係

しかし、図2に示したようにチームメイトの敬意を欠いた行動は、コーチの敬意を欠いた行動と心理的安全性からも負の影響を受けており、コーチの敬意を欠いた行動の増加とチームにおける心理的安全性が低下するほどに、チームメイト間での敬意を欠いた行動が増加することが本調査よりわかりました。コーチの行動が選手の未来の行動を予測した。

これは、鶏が先か卵が先か？という質問に似ているかもしれませんが、

- 1) コーチが選手に対して敬意を欠いた行動を減らすこと
- 2) 選手が失敗を恐れずどんどんチャレンジをしていけるような環境や雰囲気を作ること

以上の2つのポイントが、ネガティブなスパイラル（敬意を欠いた行動→心理的安全性の低下→更なる敬意を欠いた行動の増加→更なる心理的安全性の低下）を食い止めることにつながると考えられます。

表1. コーチの敬意を欠いた行動

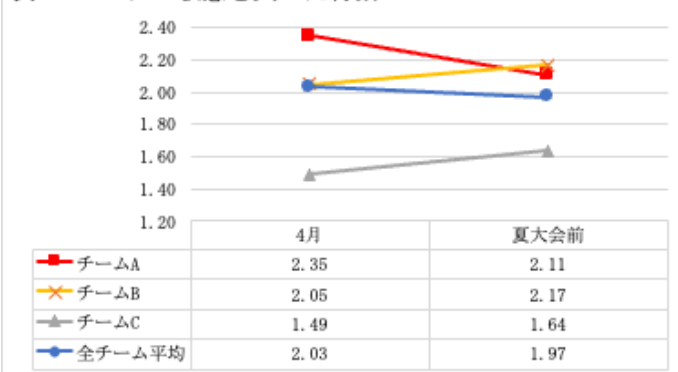
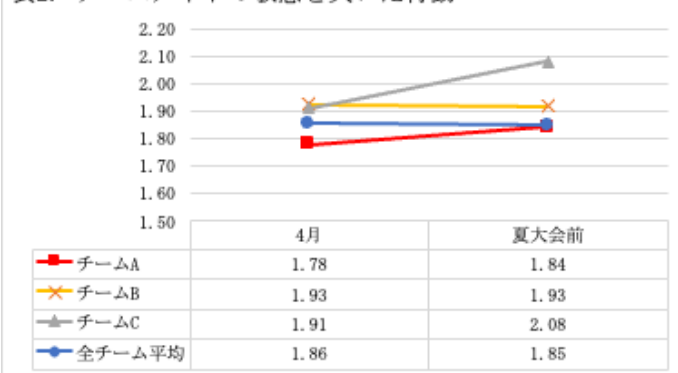


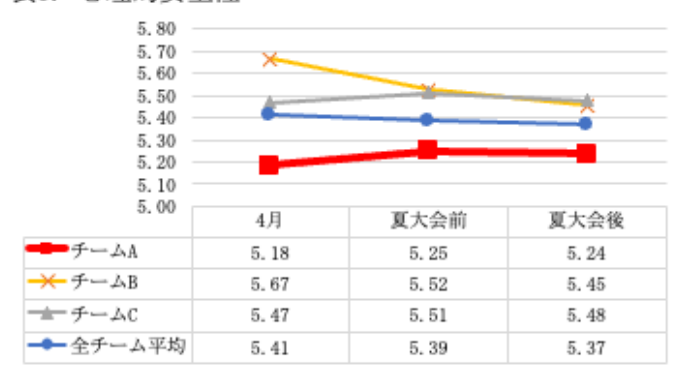
表1 & 2に、4月時点と大会前のコーチ・チームメイトのインシビリティの推移をチーム別に示しました。チームAでは、大会前に向けて、コーチの敬意を欠いた行動が減少している一方、チームBでは上昇している傾向が見られました（表1）。一方で、チームメイトの敬意を欠いた行動については（チームCを除いて）、全体的に大きな変化は見られませんでした（表2）。

表2. チームメイトの敬意を欠いた行動



得点（7 = 常にする～ 1 = 全くしない）を見ていただいても分かるように、どのチームも敬意を欠いた行動をほとんど行っていない（全チームの平均が2.00程度あるため）にも関わらず、前ページで示した図1&2の結果によると、そのほんの少しの敬意を欠いた行動が心理的安全性の低下につながっていることがわかりました。

表3. 心理的安全性



次に右（表3）に心理的安全性（7段階中の値）の4月時点、大会前後の推移を示しました。このグラフから、チームAの心理的安全性は大会前にかけてわずかな増加が見られました。一方チームBではわずかに減少。これは、図1の関係からも、大会前におけるコーチの敬意を欠いた行動の低下・上昇が（表1）が心理的安全性に影響している可能性が高いと考えられます（敬意を欠いた行動と心理的安全性の間には負の関係があるため）。

つまり、以上の結果より、少しの敬意を欠いた行動の増減が、心理的安全性の増減に影響する可能性があるということを示唆しています。

## 2. 心理的安全性が大会後のアウトカムに与える影響

では、次に心理的安全性が大会後のアウトカム（パフォーマンスや心理面などの様々な結果）にどのような影響を与えたかを統計的な分析の結果をもとに、見ていきたいと思ひます。

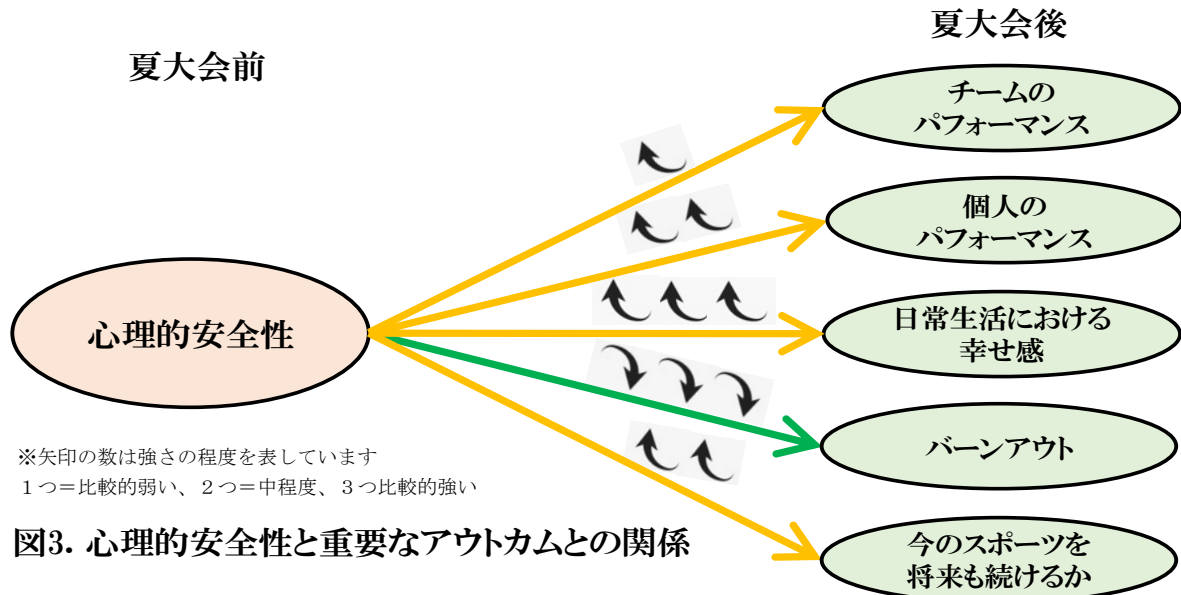


図3. 心理的安全性と重要なアウトカムとの関係

上の図に示した通り、夏の大会前の心理的安全性は、夏の大会におけるチーム並びに個人のパフォーマンス、日常生活における幸せ感、野球を将来も続けたいという気持ちにプラスの影響があり、バーンアウト（「もう野球はやりたくない！」という気持ち、別名「燃え尽き症候群」）には比較的強いマイナスの影響が見られました（バーンアウトは低いほど良い）。つまり、夏の大会前に心理的安全性が高まっていると、夏の大会でのパフォーマンスがより高く、その後の心の健康（日常生活における幸せ感の向上とバーンアウトの低下）が高まり、将来もスポーツを続けたい気持ちが高まる可能性が高くなるということがわかりました。

以下に、日常生活における幸せ感、将来もスポーツを続けたい気持ちの推移、チーム並びに個人のパフォーマンス、並びにバーンアウトの値を示します。

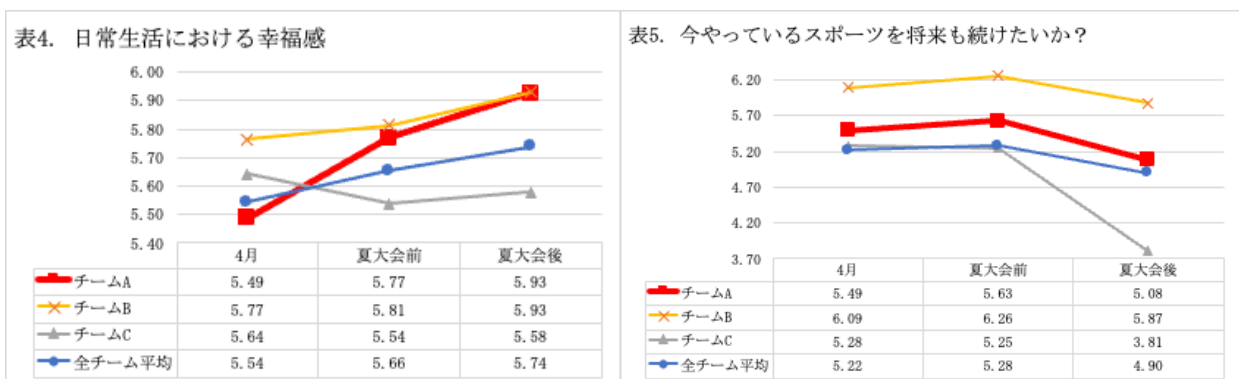
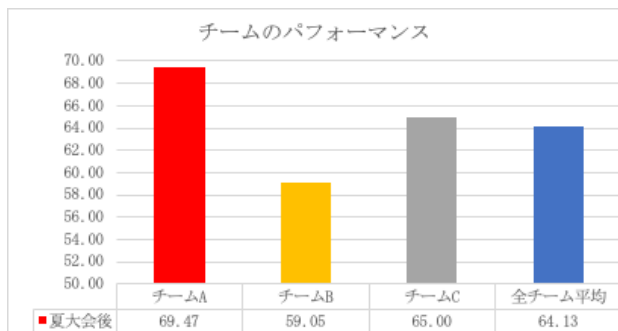
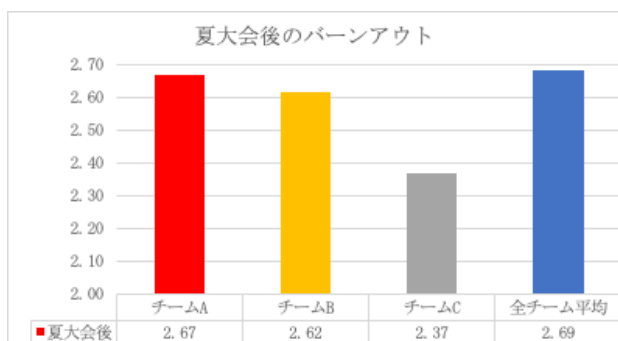
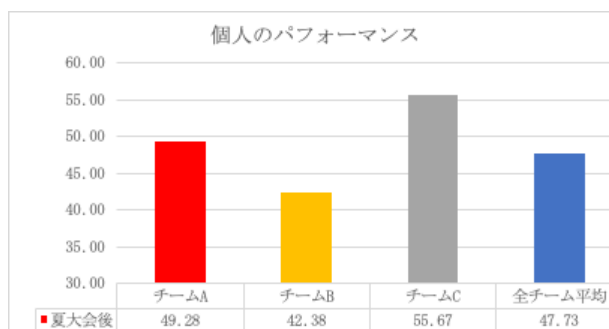


表4 & 5に見られるように、日常生活における幸福度は全体的に増加傾向があり、スポーツ継続の意思については、大会後に減少傾向が見られました。



次に大会後に直近1ヶ月（夏の大会を含む）のチーム並びに個人のパフォーマンスについて評価（100点満点）をしてもらいました。こちらは、チーム（または個人）の目標の達成度合いに大きく影響を受けている可能性があり、チームAは全国大会に出場されたこと、チームBは県大会決勝で敗れてしまったことが、平均値に影響していると考えられます。

また、個人のパフォーマンス評価の方が全体的にも低い傾向にありましたが、チームのパフォーマンスの評価と強く関連しており、チームのパフォーマンスと同様の考察ができると考えられます。いずれにしろ、これらのパフォーマンスに関しても、心理的安全性に影響を受けたと考えられます（図3）。



最後に、大会後のバーンアウト(7段階：高いほどバーンアウト傾向が強い)に関しては、チームA及びBは全体の平均と大きな差はありませんでした。しかし、チームCは全体よりも低い値を示し、大会後も高いモチベーションが維持されていたのではないかと考えられます。

## まとめ

今回の調査より主に以下の3点が重要な結果として明らかになりました

1. コーチの敬意を欠いた行動は、選手の心理的安全性の低下、並びにチームメイトの敬意を欠いた行動の増加に影響を与える。
2. チームメイトの敬意を欠いた行動は心理的安全性の低下に影響を与え、心理的安全性の低下はチームメイトの敬意を欠いた行動の増加に影響を与える。
3. 心理的安全性はスポーツ選手にとって重要なアウトカム（パフォーマンス、心の健康、スポーツの継続意思）に非常に重要な役割を果たす。

## おわりに

今回の調査より、コーチ、並びにチームメイトの敬意を欠いた行動（インシビリティ）が選手の心理的安全性を介して、様々な重要なアウトカム（パフォーマンス、心の健康、継続意思）に影響しているということがわかりました。特に、①チームメイトの敬意を欠いた行動が、心理的安全性に強い影響を与えているということがわかりました。また、②コーチの敬意を欠いた行動は、選手がチームメイトに対して敬意を欠いた行動を取ることももつなげてしまうということも今回の調査よりわかりました。以上の結果からも、コーチのみならず自身が敬意を欠いた行動を減らすと共に、今よりもさらに選手の皆様にリスペクトを示すということは、よりチームや個々の選手の成長を促進し、選手の皆様が心を健康に保ち、将来も今やっているスポーツを続けてくれることにつながると考えられます。今回得られた科学的根拠が皆様の今後益々のご活躍ならびにスポーツ界の発展に少しでも結びつくことを心より願っております。

最後に、今回の調査をさせていただき、中高生年代におけるスポーツ界の課題や課題の解決策について、具体的に考察することができました。本当にありがとうございました。今後も皆様のご意見をお伺いしながら研究を進めてまいります。また、このような私たちの活動は今後も継続的に実施していきたいと思っておりますので、少しでもご関心を持っていただけましたら、今後もお力をお貸しいただければ幸いです。

早稲田大学スポーツ科学学術院  
木下敬太

---

より詳細な結果、具体的な指導法など、問い合わせは下記よりよろしくお願いたします。

電話番号：080-8579-3305

メール：kkinoshita@aoni.waseda.jp

ホームページ：<https://note.com/sxmlab>（早稲田大学 Sport X Management Lab）

---