

# 大学新入生アスリートのメンタルヘルスに対する心理プログラムの予備的検討

池田和司<sup>1</sup>, 渡邊浩輝<sup>2</sup>, 三石祐馬<sup>3</sup>, 澁谷愛佳<sup>4</sup>, 大田亜海<sup>2</sup>,  
伊藤浩一<sup>5</sup>, 中山亜未<sup>6</sup>, 菅生貴之<sup>7</sup>, 土屋裕睦<sup>7</sup>

<sup>1</sup>日本経済大学経済学部

<sup>2</sup>大阪体育大学大学院 スポーツ科学研究科

<sup>3</sup>公益財団法人 日本ハンドボール協会

<sup>4</sup>大阪体育大学スポーツ科学センター

<sup>5</sup>株式会社 インディードリクルートパートナーズ

<sup>6</sup>和歌山県立医科大学リハビリテーション医学講座 特別研究員

<sup>7</sup>大阪体育大学スポーツ科学部

## 要 旨

本研究は、大学新入生アスリートを対象とする心理プログラムが、ストレスマネジメントスキルおよびソーシャルサポート受領に及ぼす変化を検討するとともに、それらの変化がメンタルヘルスに与える影響を予備的に検証することを目的とする。プログラム参加者は、20XX年に入学した大学新入生アスリート48名であり、回答に不備のない45名を分析対象とした。効果指標は、精神健康パターン（MHP-1）、ストレス対処方略尺度、日本語版アスリート用受領ソーシャルサポート尺度（ARSQ-J）を用いた。プログラム実施前後で比較した結果、ストレス対処方略尺度の総合得点およびARSQ-Jに有意な向上が認められた一方、MHP-1の「SCL」および「QOL」に有意な変化はなかった。また、「SCL」および「QOL」を従属変数とした重回帰分析の結果、ストレス対処方略尺度の「情動焦点型」とARSQ-Jの「情緒サポート」が「SCL」に有意な負の影響を及ぼすことが示され、ストレス対処方略尺度の「情動焦点型」は「QOL」に正の影響を及ぼす傾向が認められた。これらを踏まえると、本研究で実施した心理プログラムは、大学新入生アスリートのストレスマネジメントスキルおよびソーシャルサポート受領を向上させ、それらの変化が、大学新入生アスリートのメンタルヘルスの維持に影響する可能性が示唆された。

## キーワード

ソーシャルサポート, ストレスマネジメント, 介入研究

責任著者：池田和司      Email: [ikedakazushi7777@gmail.com](mailto:ikedakazushi7777@gmail.com)

## 緒 言

### 大学新入生アスリートとメンタルヘルス

アスリートのメンタルヘルス悪化は国際的な問題になっており、特に大学生アスリートにおいては顕著である。高山・高橋（2022）は、大学生アスリート368名を対象に質問紙調査を実施しており、有効回答の31%が、うつ病のリスクを有していることを明らかにしている。またWhelan et al.（2024）は、全米大学体育協会（NCAA）に加盟している大学運動部活動を対象に調査した結果、2012～2022年の大学生アスリートの自殺は死因全体の15%であり、前10年から約2倍に増加していることを報

告している。このような背景には、怪我やパフォーマンスの低下などのアスリート特有のストレス事象が挙げられる（武田，2019）。アスリートは精神的に健康であると社会的に認識されてきたが、実際には多くの大学生アスリートがメンタルヘルスの問題に直面しており、彼らに対する心理支援の構築は課題である。

また、大学新入生のメンタルヘルス悪化も大きな問題として挙げられている（Dyson and Kimberly, 2006）。高柳ほか（2017）は、大学新入生2,038名を対象にメンタルヘルスの実態を調査した結果、有効回答の27%が、うつ病のリスクを有していることを明らかにしている。その

背景には、生活環境や友人関係の変化など挙げられる（三宅ほか, 2013）。このような環境移行期における心理的負担は、大学新入生のメンタルヘルス悪化を招く要因となることから、入学初期における心理的支援の必要性が指摘されている。

そのような中、「大学生アスリート」と「大学新入生」の側面を持っている大学新入生アスリートは、より多くのストレス事象に直面することが考えられる。例えば土屋（2012）は、大学新入生アスリートが直面するストレス事象を明らかにするため、面接事例を質的に分析している。その結果、大学新入生アスリートは、運動部活動への入部とともに「競技生活に対する戸惑い」「競技力向上への不安」「対人関係における軋轢」といったストレス事象に直面することを明らかにしている。また競技環境の変化から、自身のプレーに対する自信の喪失や周囲からのプレッシャーといった、アスリート特有のストレス事象にも直面する（岡ほか, 1998）。加えて、入学を契機に寮生活や一人暮らしを開始する者も多く（一般社団法人大学スポーツ協会, 2021）、金銭的な困難や周囲を取り巻く対人関係の変化も経験することが考えられる。これにより、競技生活と私生活のバランスを保持することが困難となり、心理的負担が増大することが示唆される。

これらを踏まえると、大学新入生アスリートは、大学生アスリートおよび大学新入生と異なり、競技環境および生活環境の著しい変化を経験し、それらの変化を入学してからの短期間で適応することが求められることから、メンタルヘルスが悪化しやすい状況にあると考えられる。そのためスポーツメンタルトレーニング指導士<sup>注1)</sup>や公認心理師などの専門家は、大学新入生アスリートのメンタルヘルスを維持・向上するための取り組みを実施する必要がある。

#### ストレスマネジメントスキルとソーシャルサポート受領

大学新入生アスリートのメンタルヘルスの悪化を防ぐためには、直面するストレス事象に対処するストレスマネジメントスキルおよび自身を取り巻く周囲からのソーシャルサポート受領の向上が重要であると考えられる。ストレスマネジメントとは、自身が直面するストレスの影響を適度な水準にするための方法であり（津田ほか, 2004）、蓄積するストレスを対処していくことを指す。これまで、ストレスマネジメントの方略については、ストレス事象に対して直接的に関与して対処しようとする「問題焦点型」と、ストレス事象に対して気持ちの切り替えや調節を行うことで対処しようとする「情動焦点型」の二つに大別されてきた（Folkman and Lazarus, 1980）。中島・山田（2007）は、大学生アスリート487名を対象に、ストレス対処方略と抑うつとの関連を検討した結果、

双方のストレス対処方略が抑うつ症状の低下に関連していることを明らかにしている。また、Bukhari and Ejaz（2020）は大学新入生300名を対象に質問紙調査を実施した結果、問題焦点型のストレスマネジメントスキルが高いほど不安などの心理的ストレスが低いことを明らかにしている。これらを踏まえると、大学新入生アスリートのメンタルヘルス悪化を抑制するためには、環境移行に伴って生じるさまざまなストレス事象に適切に対処するスキル獲得が不可欠であると考えられる。

また、ソーシャルサポートとは「ある人を取り巻く重要な他者から得られるさまざまな形の援助」と定義されている（久田, 1987）。土屋（2012）は、大学新入生アスリートは、他者からの理解や激励、尊重のような情緒的に働きかけるソーシャルサポートや、問題を解決するうえでの情報提供や直接的に援助するソーシャルサポートを受領することが重要であり、それらがストレスの緩和に寄与していることを明らかにしている。塩澤（2009）は、大学新入生を対象にソーシャルサポートと抑うつおよび自尊感情の関連を検討した結果、自身を取り巻く人々からの精神的な支えや受容的態度を多く受領するほど、抑うつのリスクおよび自尊感情の低下を抑制する可能性を示唆している。特に、私生活のみならず競技生活の著しい変化を同時に経験する大学新入生アスリートにとって、チームメイトや指導者といった周囲の人々（アントラージュ）からのソーシャルサポート受領を高めることは重要であると考えられる。

#### 大学新入生アスリートを対象にした心理的介入

これまでも、大学新入生アスリートを対象にした心理プログラムは実施されている。例えば、奥村ほか（2001）は、大学剣道新入部員を対象に、運動部活動および競技環境への適応を目的として心理プログラムを実施している。全6回のセッションを実施した結果、プログラムの介入前後で、大学剣道新入部員のストレスマネジメントスキルならびにソーシャルサポート満足度、運動部活動への適応感が向上したことを明らかにしている。また土屋（2012）は、構成的グループ・エンカウンター（Structured Group Encounter：以下「SGE」と略す）に準拠したストレスマネジメントスキルの獲得とサポートネットワークの形成を狙いとした心理プログラムを開発し、効果検証を行っている。その結果、プログラム介入群は、ストレスマネジメントスキルおよびソーシャルサポート満足度が向上し、バーンアウトといった心理的問題のリスクが抑制されたことを明らかにしている。

しかし、これらは、実施した心理プログラムの効果を検討するアウトカムとして、バーンアウトといったネガティブな側面のみの設定に留まっている。厚生労働省

(2024) は「こころの健康」を「人生のストレスに対処しながら、自らの能力を発揮し、よく学び、よく働き、コミュニティにも貢献できるような、精神的に満たされた状態」と定義している。これは精神的な健康、すなわちメンタルヘルスが良好な状態とは、ストレスや抑うつといった精神的にネガティブな状態の有無だけでなく、生活への満足度や充足感といったポジティブな状態との相互作用によって成り立つものであることを意味している。また Purcell et al. (2022) においても、アスリートのメンタルヘルスは、精神疾患やストレスなどのネガティブな状態の有無のみにとどまらず、心理的ウェルビーイングといった生活への充足の程度がアスリートのメンタルヘル스에影響を与えていることを主張している。つまり、著しい環境の変化に適応することが求められる大学新入生アスリートに対して、ストレスや心身の疲弊を低減・維持するだけでなく、生活満足度といったポジティブな側面の低下を防ぐための取り組みも必要である。これらを踏まえたうえで、メンタルヘルスをネガティブな側面のみならず、ポジティブな側面も含めて総合的に評価することで、より包括的で精緻な把握が可能になると考えられる。

また奥村ほか (2001) や土屋 (2012) の研究は、介入前後の比較や統制群との比較を通じて心理的介入の有効性を実証してきたが、介入がどのような要因を変容させ、その変化がメンタルヘルスなどのアウトカム変数にどのように影響するのかというプロセスについては十分に検討されていない。したがって、心理的介入がストレスマネジメントスキルやソーシャルサポート受領といった心理的資源をどのように変化させ、それがメンタルヘルスに及ぼす影響を明らかにすることが求められる。

## 目 的

本研究は、大学新入生アスリートを対象とする心理プログラムがストレスマネジメントスキルおよびソーシャルサポート受領に及ぼす変化を検討するとともに、それらの変化がメンタルヘルスに与える影響を予備的に検証することを目的とする。なお本研究は、プログラム参加者に対して質の高い心理プログラムの提供を最優先としたため、対照群を設けていない。そのため、単一群のみでの介入研究であることから予備的な検討として位置づける。

## 方 法

### プログラム参加者

プログラムの参加者は、20XX 年 4 月に体育系大学に入学した 4 クラブ (A 部：ゴール型、B 部：ゴール型、C 部：武道型、D 部：武道型) に所属する大学新入生ア

スリート 48 名であった。そして、質問紙調査における回答に不備のあった者などを除外した 45 名を分析対象者とした (表 1)。

表 1 プログラム参加者の特徴

|      | A           | B           | C            | D            |
|------|-------------|-------------|--------------|--------------|
| 人数   | 15          | 8           | 10           | 15           |
| 性別   | 女子          | 女子          | 女子           | 男子           |
| 競技年数 | 9.47 ± 2.12 | 9.06 ± 3.32 | 10.33 ± 3.09 | 12.08 ± 1.32 |
| 競技形態 | ゴール型        | ゴール型        | 武道           | 武道           |

### 実施手続きと実施期間

プログラムを実施する手続きとして、まず、当該大学のスポーツ科学センターから、各運動部活動に対してプログラムの参加を希望するチームを募集した。その後、スポーツ科学センターに申請した運動部活動の監督および部長に対してプログラムの内容を共有し、承諾を得たうえで実施した。実施期間は 20XX 年 4 月下旬から 20XX 年 10 月中旬<sup>注 2)</sup> であり、隔週 (2 週間程度) を基本としながら、全 8 回実施した (1 セッションあたり 45～60 分)。また本プログラムは、スポーツ心理学を専攻する大学院生が、各運動部活動に対して 3 名程度のチーム体制で実施した。セッションを担当した者は、大学院の演習型講義において、スポーツメンタルトレーニング上級指導士および公認心理師の資格を有する大学教授 2 名から、セッションを実施するうえでの指導を受けており、日本スポーツ心理学会が実施している「スポーツメンタルトレーニング指導士研修会」にも参加している。さらにセッション終了後は、前述した大学教授 2 名のいずれかにスーパービジョンを受けることを義務づけている。

### 倫理的配慮

本研究は、大阪体育大学倫理審査委員会の承認を受け実施した (承認番号 22-4)。プログラムの参加者には、第 1 回目のセッション時に、プログラムの概要と目的を口頭で説明した。そして、プログラムへの参加は任意であり途中辞退が可能であること、実施したプログラムの効果を検証するために研究発表および論文執筆を行うこと、その際には個人が特定されないようにデータ等の取扱いには十分配慮することを説明した。以上の説明を行い、プログラム参加者からの十分な理解を得たうえで同意書に署名してもらい、プログラムを実施した。

### プログラムの概要

本プログラムは、全 8 回のセッションで構成した。奥村ほか (2001) および土屋 (2012) は SGE に準拠して心理的介入を実施し、その有効性を示唆している。そのため本プログラムにおいても、本セッションは土屋 (2012) を参考にしつつ、SGE の理論的枠組みに基づき、自己理

解および他者理解などを深めるためのセッションを構成した。なお本プログラムのセッションは、スポーツ心理学を専攻する大学院生10名で議論を重ね、スポーツメンタルトレーニング指導士1名、スポーツメンタルトレーニング上級指導士および公認心理師の資格を有する大学教授2名の監修のもと作成した(表2)。

#### 1) オリエンテーション

第1回は、プログラム参加者が、本プログラムに参加する意義を理解することを目的に実施した。具体的には、まず、担当するサポートスタッフが自己紹介を行い、本プログラムの概要および目的について説明した。その際、本プログラムの構成がストレスマネジメントスキルおよびソーシャルサポート受領の向上を目的としていることに加え(1)チーム内での関係性を構築すること(2)自分自身の考えをありのまま伝えられるようにすること(3)自分を知り、チームメイトのことを知ること、以上3つのことをセッション参加中は心掛けてほしいと伝えた。そして、プログラム実施前の参加者の心理状態を測定し

た(表2の#1)。

#### 2) 目標設定

第2回は、競技生活および大学生活における目標や課題を明確にすることを目的に実施した。大学新入生アスリートの多くは、全国大会出場や国際大会出場といった高い志をもって入学してくるものの、時間的経過とともに多くのストレスが蓄積し、それによって、夢や将来に大きな不安を抱え「競技生活へのとまどい」(土屋, 2012)を感じ、メンタルヘルスが悪化していくことが考えられる。そこで本セッションは、大学4年間での目標を明確にし、ストレス事象に対処するスキルの向上および不安などを低減するため、スポーツメンタルトレーニングにおける目標設定技法(吉澤, 2016)を援用したエクササイズを実施した。具体的には、まず、アスリートとしての最終的な目標と自分自身の最終的な目標を、用紙に記載するように指示した。そして、それらの目標を達成するために「大学4年間での目標」「大学2年生の時の目標」「半年後の目標」「明日の目標」と自身の目標と課題

表2 心理プログラムの内容

| セッション                           | 実施時期              | SGEの<br>理論的枠組み | 具体的方法                                                                                                                                                                                                    |
|---------------------------------|-------------------|----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| #1 オリエンテーション<br>質問紙回答 (Pre)     | 4月上旬              | オリエンテーション      | プログラム実施者とプログラム対象者(新入生)の顔合わせや自己紹介を行い、プログラムの目的を説明した。その後、プログラムの効果を検証するため質問紙調査 (Pre)を実施した。                                                                                                                   |
| #2 目標設定                         | 4月下旬<br>～<br>5月上旬 | 自己理解           | 競技と私生活における最終的な目標を設定し、その目標を達成するために「大学4年間での目標→大学2年生の時の目標→半年後の目標→明日の目標」というように逆算的に目標を設定していくようにした。そして、目標を設定する際には小さな目標から設定していくことが大切であることを伝えた。最後にグループでシェアリングを行い、明日の目標を発表させた。                                    |
| #3 二者択一<br>MHP フィードバック<br>(Pre) | 5月中旬              | 自己開示<br>他者理解   | サポート実施者が、二者択一のお題を5つ提示した(例: 休日の過ごし方は? 家でまったり or 外出して遊ぶ)。そして、どちらが自身に適しているのか理由も含めワークシートに記載した。そして、お題ごとにグループ内でなぜその回答にしたのかを共有した。また、#1で回答した質問紙調査をもとに、自身のメンタルヘルスについてフィードバックを行った。                                 |
| #4 気になる自画像                      | 5月下旬              | 自己理解           | 設定した25の項目から、自分らしいと思う項目5つに○をつけさせた。グループ内で用紙を回し、その用紙を持ち主の印象として当てはまる項目5つに○をつけさせた。その作業をグループで繰り返した。その後、ジョハリの窓(対人関係における気づきのグラフモデル)を紹介し、「自分の知らない自分」「他人の知らない自分」を認識してもらった。その後、セッションの感想や今後のコミュニケーションについてシェアリングを行った。 |
| #5 Xさんへのアドバイス                   | 6月上旬<br>～<br>6月下旬 | 自己受容           | この時期の選手に比較的多く見られる問題事象(Xさん)の事例を設定し、Xさんに対してどのようなアドバイスをするのか、自身ならどのような対処をするのかを記入してもらった。そして、グループでシェアリングを行った。その後、そのようなストレス事象に直面した時は、自身における適切な対処方策を見つかることが重要であることを伝えた。                                          |
| #6 Xさんからの手紙                     | 7月上旬              | 自己開示<br>相互信頼体験 | まず、フタにチームメイトの名前を書いた封筒と用紙を配布した。次に「あなたが知っている相手(封筒のフタに記載してある相手)の頑張っているところ、尊敬しているところを自由に書いてください」と教示し、匿名の状態では手紙を書かせた。そして、相手に書いた手紙を封筒に戻すように指示し、回収した。それを再度繰り返した後、手紙を封筒のフタに書いてある持ち主に返却し、一斉に手紙を開封した。              |
| #7 先輩からのお話<br>質問紙回答 (Post)      | 7月中旬              | 自己理解<br>他者理解   | 各部活動の大学新入生アスリートから推薦してもらった上級生(学年問わず)に登壇してもらい、これまでの大学生活および運動部活動で直面した困難をどのように乗り越えたのかなどの体験談を講和してもらった。その後、プログラムの効果を検証するために質問紙調査 (Post)を実施した。                                                                  |
| #8 まとめ<br>MHP フィードバック<br>(Post) | 7月下旬<br>10月上旬     | 振り返り<br>自己理解   | これまで実施したプログラムの振り返りを行った。その後、精神的健康パターン診断検査(MHP-1)の結果のフィードバックを受け、前回とどのように変化したのかを分析した。その後、プログラム全体の感想を記入してもらい、シェアリングを実施した。                                                                                    |

を逆算的に設定してもらった。そして最後に、3～5人のグループを作り、セッションの感想などを共有する時間を設けた（表2の#2）。

### 3) 二者択一

第3回は、自己と他者の価値観に触れ、相互理解を深めることを目的に実施した。大学新入生アスリートは、競技年数やこれまでの競技環境が異なるチームメイトと協働し、他者からのサポートを受領する必要がある。そのためには、相手を理解することに加え、自身の考えを他者に理解してもらう必要がある。そこで本セッションでは、他者の意見を受容する他者理解と、自己の考えを他者に伝える際の状態を知る自己理解を促進させるためのエクササイズを実施した。具体的には、まず、3～5人のグループを作成した。次にサポート実施者が、二者択一のお題を提示し、選択した理由を説明してもらった。その際には、発表者は自身の意見を適切に開示するようにすることと、傍聴者はその意見を受容しながら聴くように心掛けることを伝えた。最後に、グループでセッションの感想などを共有した。また、自己理解を深めるという狙いから、#1で回答した効果指標の測定をもとに、自身のメンタルヘルスについてフィードバックを行った（表2の#3）。

### 4) 気になる自画像

第4回は、自己理解を深め、コミュニケーション能力の向上を目的に実施した。大学新入生アスリートがソーシャルサポート受領を高めるためには、コミュニケーション能力は重要であり、猪俣（2016）は、他者とのコミュニケーションにおける基盤は自分自身にあることから自己への理解を促進することが重要であると述べている。そこで本セッションでは、「ジョハリの窓」（國分・國分、2004）を援用し、自己理解を促進するためのエクササイズを実施した。具体的には、まず、5～6人程度のグループを作成した。次に、25個の項目（例：知的な、頼りになる）が記載されている用紙を渡し「自分らしいと思う項目にマルを5つつけてください」と指示をした。その後、自身がマルをした部分は見えないように折り、隣に渡すように伝え、「その紙の持ち主らしいと思う項目にマルを5つつけてください」と指示をした。それをグループ内で繰り返し行い、最終的に、自身がマルをした項目と他者がマルをした項目を比較し、「自分の知らない自分」「他人の知らない自分」（猪俣、2016）を認識してもらった。そして、他者とのコミュニケーションを円滑にするためには（1）自己開示をしていくこと（2）他者からフィードバックをもらうことの2点が重要であると説明し、自己理解の促進につなげていくように伝えた。そして最後にグループで、セッションの感想などを共有し

た（表2の#4）。

### 5) Xさんへのアドバイス

第5回は、自身がストレス事象に直面した際の適切な対処方略を考えること目的に実施した。大学新入生アスリートのストレスマネジメントスキルを向上させるには、自分に起こりうる事例から詳細に考える必要がある。そこで本セッションでは、大学新入生アスリートであるXさんの架空事例をもとに、自身が必要とするストレスマネジメントスキルを向上させるためのエクササイズを実施した。具体的には、まず、プログラム参加者に、大学新入生アスリートが直面しうる架空事例を提示し「あなたなら、どのようなアドバイスをするか」「自分ならどのように対処するか」を用紙に記載するように指示した。そして、提示した事例は大学新入生アスリートが陥りやすい事例であることを伝え、自身が必要とするストレス対処方略を改めて考えてもらった。最後に、3～5人のグループを作り、セッションの感想などを共有した（表2の#5）。

### 6) Xさんからの手紙

第6回は、自己開示および相互信頼体験を通じて、チームにおける受容感を高めることを目的に実施した。Gabana et al. (2019) は、一般大学生を対象に、身近な出来事や人物に対して感謝を筆記して表現するワークを実施している。その結果、ワークを受講した大学生は、ソーシャルサポート受領の向上に加え、生活満足度が向上したことを明らかにしている。本セッションはそれに準じて、他者からのソーシャルサポート受領の向上および自身の生活満足度の向上を促進するため、運動部活動でともに過ごすチームメイトに対して、日頃の感謝や尊敬の念を手紙で伝えるためのエクササイズを実施した。具体的には、まず、フタにチームメイトの名前を書いた封筒と用紙を配布した。次に「あなたが知っている相手（封筒のフタに記載してある相手）の頑張っているところ、尊敬しているところを自由に書いてください」と教示し、匿名の状態を手紙を書かせた。そして、相手に書いた手紙を封筒に戻すように指示し、回収した。それを再度繰り返した後、手紙を封筒のフタに書いてある持ち主に返却し、一斉に手紙を開封した。最後に、3～5人のグループになってセッションや手紙の感想などを共有した（表2の#6）。

### 7) 先輩からのお話

第7回は、運動部活動に所属している上級生からこれまでの大学生活をどのように過ごしてきたのかを講和形式で聴講する機会を設け、大学新入生アスリートが今後の生活のあり方を考えるセッションを実施した。大学新入生アスリートは、スポーツと勉学の両立が求められる

が、それを継続するのは容易ではなく、これからの生活において多くの困難に直面することが考えられる。そこで本セッションは、運動部活動に所属する上級生を招き、これまでの競技および大学生活における自身の体験談を講和形式で聴講するエクササイズを実施した。具体的には、まず、各部活動から上級生を1～3名推薦してもらい、話し手を決めた。次に、大学新入生アスリートに対して、運動部活動や学校生活との両立などで直面した困難をどのように乗り越えたのかなどを体験談として講和してもらった。そして、講和を聴講した後に、3～5人のグループになり感想などを共有した。最後に、プログラム実施後の選手の心理状態を測定した(表2の#7)。

#### 8) まとめ

第8回は、プログラム全体の振り返りと自身のメンタルヘルスがどのように変化したのかを理解することを目的に実施した。具体的には、まず、#1～#7までのセッションにおいてのまとめを行った。次に、#1と#7で回答してもらった質問紙調査をもとに、プログラム実施前後での自身のメンタルヘルスを比較した。そして最後に、3～5人のグループになって本プログラムの感想などを共有した(表2の#8)。

### 効果指標

本研究で実施したプログラムの効果を検討するため、#1のセッション後(Pre)と#7のセッション後(Post)に、以下の質問紙への回答を求めた。

#### 1. メンタルヘルス

プログラム参加者のメンタルヘルスの状態を捉えるため、橋本・徳永(1999)が開発した精神健康パターン(Mental Health Pattern: 以下「MHP-1」と略す)を用いた。この尺度は、身体的、心理的、社会的なストレス度を測る Stress Check List (以下「SCL」と略す) 30項目(例: 心配ばかりしている)および生活満足、生活意欲を測る Quality of Life (以下「QOL」と略す) 10項目(例: 幸せを感じている)から構成されている。そして各項目に対し、現在(ここ2～3週間)のメンタルヘルスの状態について、「全くそうである」(4点)から「全くそうではない」(1点)の4件法で回答を求めた。なお「SCL」は得点が高いとストレス度が高いことを表し、「QOL」は得点が高いと生活満足度が高いことを意味する。

#### 2. ストレスマネジメントスキル

プログラム参加者のストレスマネジメントスキルが向上しているのかを捉えるため、西野・土屋(2002)が開発したストレス対処方略尺度を用いた。この尺度は、2因子(問題焦点型、情動焦点型) 8項目(例: それほど深刻ではないと考え直す)で構成されている。そして、

生活を過ごすうえで直面する困難に感じるような場面や事柄に対して、「頻繁に行なう(7点)」から「全く行なわない(1点)」の7件法で回答を求めた。なお、得点が高いほどストレスマネジメントスキルが高いことを表す。

### 3. ソーシャルサポート受領

プログラム参加者がソーシャルサポート受領を向上できているのか捉えるため、Katagami and Tsuchiya (2016)の日本版アスリート用受領ソーシャルサポート尺度(以下「ARSQ-J」と略す)を用いた。この尺度は、4因子(情緒サポート、尊重サポート、情報サポート、物質サポート) 22項目(例: あなたを励まし、背中を押してくれた)で構成されている。そして、直近1週間で受けたチームメイトおよび指導者から受けたサポート行動の頻度を、「7回以上(5点)」から「なし(1点)」の5件法で回答を求めた。なお、得点が高いほどソーシャルサポート受領が高いことを意味する。

### 分析方法

はじめに、介入前後でストレスマネジメントスキルおよびソーシャルサポート受領が向上しているのか検討するため Shapiro-wilk 検定を行い、正規性の確認を行った。そして、正規性が認められたものは独立変数を時期(Pre, Post)、従属変数を各質問紙の得点とした対応のある  $t$  検定を行い、正規性が認められなかったものについては Wilcoxon の符号付順位和検定を行った。

次に、介入前後で向上した心理的資源がメンタルヘルスへ影響するのかを明らかにするために、プログラム実施後に有意に向上した ARSQ-J およびストレスマネジメントスキル尺度の変化量(Post 得点から Pre 得点を引いたもの)と MHP-1における SCL および QOL の変化量について、Pearson の積率相関分析を行った。そして、相関関係が認められた因子の変化量を独立変数、SCL および QOL の変化量を従属変数とした重回帰分析を行った。分析には HAD を使用した。なお本研究は、実施した心理的プログラムの有効性を予備的に検討するため、有意水準は両側5%とし、 $p$  値が .05-.10 の場合は有意傾向とした。なお、各分析に応じて効果量を算出し、必要に応じて説明率を算出した(水本・竹内, 2008)。

## 結 果

### プログラム実施前後の各尺度得点の比較

プログラムの実施前後の各尺度の得点を比較し、介入前後でストレスマネジメントスキルおよびソーシャルサポート受領が向上しているのか検討するため分析を行った。その結果、ストレス対処方略尺度については、総合得点( $t(45) = 2.58, r = .44, p = .001$ )および下位因子である「情動焦点型」( $z(45) = 2.80, r = .42, p = .005$ )が

表3 心理プログラム介入前後の各尺度得点の比較

|          | 範囲     | pre   |       | post  |       | $t / z$  | $r$ |
|----------|--------|-------|-------|-------|-------|----------|-----|
|          |        | $M$   | $SD$  | $M$   | $SD$  |          |     |
| ストレス対処方略 |        |       |       |       |       |          |     |
| 問題焦点型    | 4-28   | 18.13 | 3.59  | 19.13 | 3.46  | 1.22     | .18 |
| 情動焦点型    | 4-28   | 14.36 | 4.90  | 16.80 | 5.47  | 2.80 **  | .42 |
| 総合得点     | 8-56   | 32.73 | 7.32  | 35.93 | 7.26  | 2.58 *   | .44 |
| ARSQ-J   |        |       |       |       |       |          |     |
| 情緒サポート   | 5-25   | 15.36 | 4.46  | 18.64 | 5.46  | 4.13 *** | .62 |
| 尊重サポート   | 5-25   | 14.40 | 4.25  | 17.47 | 5.70  | 3.97 *** | .59 |
| 情報サポート   | 6-30   | 20.89 | 5.06  | 22.73 | 5.83  | 1.90     | .28 |
| 物質サポート   | 6-30   | 15.47 | 5.08  | 17.18 | 6.37  | 1.64     | .28 |
| 総合得点     | 22-110 | 66.11 | 16.29 | 76.02 | 21.29 | 3.70 *** | .55 |
| MHP-1    |        |       |       |       |       |          |     |
| SCL      | 30-120 | 64.38 | 17.67 | 66.98 | 18.48 | .80      | .12 |
| QOL      | 10-40  | 26.58 | 6.02  | 27.09 | 5.34  | .72      | .11 |
| 総合得点     | 40-160 | 90.96 | 14.85 | 94.07 | 16.36 | 1.07     | .16 |

\*\*\*:  $p < .001$ , \*\*:  $p < .01$ , \*:  $p < .05$ 

プログラム介入前後で有意な増加が認められ、いずれも効果量は中程度の値を示した。一方、「問題焦点型」( $z(45) = 1.36$ ,  $r = .18$ ,  $p = .175$ )についてはプログラム介入前後で有意な増加は認められなかった。ARSQ-Jについては、総合得点( $z(45) = 3.70$ ,  $r = .55$ ,  $p < .001$ )および下位因子である「情緒サポート」( $z(45) = 4.13$ ,  $r = .62$ ,  $p < .001$ ), 「尊重サポート」( $z(45) = 3.97$ ,  $r = .59$ ,  $p < .001$ )がプログラム介入前後で有意な増加が認められ、いずれも効果量は大程度の値を示した。また「情報サポート」( $z(45) = 1.90$ ,  $r = .28$ ,  $p = .058$ )はプログラム介入前後で有意に増加する傾向が認められ、効果量は小程度の値を示した。一方、「物質サポート」( $z(45) = 1.64$ ,  $r = .28$ ,  $p = .102$ )はプログラム介入前後で有意な増加が認められなかった。MHP-1については、「SCL」( $z(45) = .80$ ,  $r = .12$ ,  $p = .603$ )および「QOL」( $z(45) = .72$ ,  $r = .11$ ,  $p = .369$ )に有意な増加は認められなかった(表3)。

#### メンタルヘルスへの影響

プログラムの実施によるストレスマネジメントスキルおよびソーシャルサポート受領の変容がメンタルヘルスに関連しているのか検討するため、実施前後で得点が有意に向上した得点の変化量を算出し相関分析を行なった。その結果、MHP-1の「SCL」とストレス対処方略尺度の下位因子である、「情動焦点型」( $r = -.31$ ,  $p = .038$ ), ARSQ-Jの下位因子である「情緒サポート」( $r = -.34$ ,  $p = .023$ )に有意な負の相関が認められ、いずれも効果量は中程度の値を示した。また、MHP-1の「QOL」とストレス対処方略尺度の下位因子である「情動焦点型」( $r = .26$ ,  $p = .085$ ), ARSQ-Jの下位因子である「尊重サポート」( $r = .28$ ,  $p = .063$ )および「情報サポート」( $r = .27$ ,  $p = .076$ )

表4 MHP-1とストレス対処方略尺度、ARSQ-Jの変化量の相関

|     | 情緒サポート | 尊重サポート            | 情動焦点型            |
|-----|--------|-------------------|------------------|
| SCL | -.34 * | -.20 <sup>†</sup> | -.31 *           |
| QOL | .13    | .28               | .26 <sup>†</sup> |

\*\* :  $p < .01$ , \* :  $p < .05$ , <sup>†</sup> :  $p < .10$ 

に有意傾向で正の相関が認められ、効果量はいずれも小程度の値を示した(表4)。

次に、プログラム実施によるストレスマネジメントスキルおよびソーシャルサポート受領の変容が、メンタルヘルスに影響を及ぼすのかを検討するため、MHP-1の「SCL」を従属変数、ストレス対処方略尺度の下位因子である「情動焦点型」、ARSQ-Jの下位因子である「情緒サポート」を独立変数とした重回帰分析を行った。その結果、「情動焦点型」( $\beta = -.31$ ,  $t(41) = 2.26$ ,  $p = .029$ )「情緒サポート」( $\beta = -.42$ ,  $t(41) = 2.08$ ,  $p = .044$ )のいずれも「SCL」に有意に負の影響を及ぼしていることが認められ、モデルの説明率は中程度の値を示した( $Adjusted R^2 = .16$ ,  $p = .018$ )。また、「QOL」を従属変数、ストレス対処方略尺度の下位因子である「情動焦点型」、ARSQ-Jの下位因子である「尊重サポート」「情報サポート」を独立変数とした重回帰分析を行った。その結果、「情動焦点型」( $\beta = .22$ ,  $t(41) = 1.78$ ,  $p = .083$ )に有意に正の影響を及ぼしている傾向が認められ、「尊重サポート」( $\beta = .24$ ,  $t(41) = 1.32$ ,  $p = .195$ )および「情報サポート」( $\beta = .15$ ,  $t(41) = 1.25$ ,  $p = .218$ )に有意な正の影響は認められず、モデルの説明率は小程度の値を示した( $Adjusted R^2 = .11$ ,  $p = .049$ )(表5)。

表5 MHP-1とストレス対処方略尺度, ARSQ-Jの変化量の重回帰分析

|                      | SCL     |       | QOL               |                   |
|----------------------|---------|-------|-------------------|-------------------|
|                      | $\beta$ | t     | $\beta$           | t                 |
| 情動焦点型                | 0.31    | 2.26* | 0.25              | 1.73 <sup>†</sup> |
| 情緒サポート               | -0.42   | 2.08* | —                 | —                 |
| 尊重サポート               | —       | —     | 0.38              | 1.79 <sup>†</sup> |
| AdjustR <sup>2</sup> | 0.16*   |       | 0.09 <sup>†</sup> |                   |

\*:  $p < .05$ , <sup>†</sup>:  $p < .10$ 

## 考 察

本研究は、大学新入生アスリートを対象にした心理プログラムが、ストレスマネジメントスキルおよびソーシャルサポート受領をどのように変容させ、その変化がメンタルヘルスに与える影響を予備的に検証することを目的とした。

### プログラム介入における効果

プログラム介入前後の得点を比較した結果、ストレス対処方略尺度においては総合得点および「情動焦点型」得点、ARSQ-Jにおいては総合得点および「情緒サポート」「尊重サポート」得点の有意な増加が認められ、ストレスマネジメントスキルおよびソーシャルサポート受領の向上が確認された。また、表3でも示したように、心理プログラムの前後で「SCL」は得点範囲の中でも比較的低い水準、「QOL」は比較的高い水準で変化が認められなかったことを踏まえると、大学新入生アスリートのメンタルヘルスは、維持されていた可能性が示唆された。大学新入生アスリートは、入学してからの短期間で著しい環境の変化に直面することで、バーンアウトといった心理的問題のリスクが向上し、周囲の環境の変化により生活満足度が低減することが考えられる。しかし土屋(2012)は、大学新入生アスリートが享受するソーシャルサポートは、競技ストレスの緩和およびバーンアウトの抑制に影響することを明らかにしている。加えて、自身でストレスを対処するスキルについてもメンタルヘルスなどの心理的問題の抑制に影響する(中島・山田, 2007)。これらを踏まえると、本プログラムで確認されたストレスマネジメントスキルおよびソーシャルサポート受領の向上が、環境移行期におけるストレス度の向上および生活満足度の低下を抑制し、メンタルヘルスの維持に寄与した可能性が考えられる。

### ストレスマネジメントスキル獲得によるメンタルヘルスへの効果

プログラムの実施によるストレスマネジメントスキルの変化がメンタルヘルスに影響があるのかを検討した結果、情動焦点型のストレスマネジメントの向上が「SCL」に負の影響を及ぼしていることが明らかになった。つま

り、ストレスに対する考え方や捉え方を変えようとするストレスマネジメントスキルの向上がストレス度の悪化を防ぎ、低い水準で推移することに寄与している可能性が示唆された。先行研究では、アスリートにおけるバーンアウトや抑うつといった心理的問題のリスクを低減させるためには、ストレス事象そのものに働きかける問題焦点型のストレスマネジメント(田中・杉山, 2015; 渋谷・森, 2002)および問題焦点型と情動焦点型の両立(中島・山田, 2007)が効果的であることが報告されており、大学新入生においても、問題焦点型のストレスマネジメントが重要であることが示唆されている(Bukhari and Ejaz, 2020)。一方、土屋(2012)は、大学新入生アスリートは競技環境や指導者の教育観といった統制不可能なストレス事象に直面していることが多いことを示唆している。本プログラムでは、「#4 Xさんへのアドバイス」のように、大学新入生アスリートが直面する特有の悩みを事例として提示し、個人でさまざまな対処方略があることを伝えるとともに、自身がどのように対処するのかを共有することで、ストレス事象や対処方略への捉え方を拡大させるセッションを実施している。さらに「#7先輩からのお話」では、大学新入生アスリートが所属する運動部活動の上級生を招き、これまでに直面したストレス事象に対して、どのように乗り越えたのかを回顧的に話してもらい、自身の生活における気づきを得るためのセッションも実施している。そのため本プログラムに参加した大学新入生アスリートは、セッションを通じて、直面したストレス事象に対する捉え方が変化し、ストレス度の低減に寄与した可能性が示唆された。

一方、本研究で実施したプログラムにおいては、情動焦点型のストレスマネジメントスキルの向上が生活満足度の維持に影響を及ぼしている傾向が確認された。Ribeiro et al. (2017)は、一般大学生のストレスレベルを低減させるには生活満足度を高める必要があると述べており、アスリートにおいても同様のことが述べられている(Purcell et al., 2022)。本研究においては有意傾向ではあったものの、大学新入生アスリートのストレスマネジメントスキルの向上が、生活満足度の維持に影響を及ぼす可能性が示唆された。しかし、有意な影響が確認されていないことを踏まえるとRibeiro et al. (2017)やPurcell et al. (2022)を部分的に支持しているにすぎない。今後はサンプルサイズの拡大や他の心理的要因との相互作用などを考慮しつつ、心理プログラムの精緻化や副次的指標の設定などを行い、さらなる検討が必要である。

### ソーシャルサポート受領の向上によるメンタルヘルスへの効果

プログラムの実施によるソーシャルサポート受領の変

化がメンタルヘルスの維持にどのような影響を及ぼしているのか検討した結果、他者からの情緒的なサポートが「SCL」に負の影響を及ぼしていることが明らかになった。つまり、他者への共感や尊重といったソーシャルサポート受領の向上がストレス度の悪化を防ぎ、低い水準で推移することに寄与している可能性が示唆された。塩澤（2009）は、大学新入生が受領するソーシャルサポートは、大学新入生の心理的負担を軽減することを明らかにしている。また、土屋（2012）も大学新入生アスリートのソーシャルサポート満足度は、バーンアウトに陥るリスクを抑制することを示唆している。本プログラムでは、「#6 X さんからの手紙」のように、チームメイトに対して、普段言えないことを手紙という形で伝え、他者からの激励を受け、ソーシャルサポートの受領を促すセッションを実施している。また、「#3 二者択一」では、自身の価値観を他者と共有する体験を促し、チームメイトに対して共感的に理解することの重要性を伝えているセッションを実施している。さらに、すべてのセッションの終盤ではSGEの原則に基づき、他者とのシェアリングを実施することで、「自分の内界を他者が受け入れてくれたという被受容感の向上」（國分・國分，2018）を促している。そのため本プログラムに参加した大学新入生アスリートは、セッションを通じて、自身の価値観を他者と共有することや、他者からの励ましを十分に受領することで、ストレス度の低減に寄与した可能性が示唆された。

一方、本研究で実施したプログラムにおいて、自尊心の維持や尊敬といった尊重サポートおよび競技における情報サポートの向上が生活満足度の維持に対して影響は認められなかった。Katagami and Tsuchiya（2016）は、大学生アスリートのソーシャルサポート受領が高いほど心理的ウェルビーイングが向上することを明らかにしており、一般の大学新入生においても同様のことが示唆されている（和田，1992）。しかし本研究の対象者は「大学生」「新入生」「アスリート」といった側面を持っている大学新入生アスリートを対象にしており、環境の著しい変化により多くのストレス事象に直面するため、8回のセッションや隔週での介入では生活満足度の向上に影響しなかったことが考えられる。また大学新入生アスリートの生活満足度は、指導者との関係や競技成績などさまざまな要素を構成した多面的なものであることも想定される。そのため、今後は多面的な尺度を用いた効果指標の精緻化や、介入終了後6ヶ月や1年といった長期的な予後を追跡する縦断的デザインによる検証が求められる。

### まとめ

本研究は、大学新入生アスリートを対象にした心理プ

ログラムがストレスマネジメントスキルおよびソーシャルサポート受領をどのように変容させ、その変化がメンタルヘルスに与える影響を予備的に検証することを目的とした。その結果、本研究で実施した心理プログラムは、大学新入生アスリートのストレスマネジメントスキルおよびソーシャルサポート受領を向上させる可能性を示した。さらに、それらの変化が、大学新入生アスリートのメンタルヘルスの維持に影響する可能性が示唆された。

しかし本研究は、対照群を設けていない予備的検証である。今後は介入群と対照群を設定し、両群を比較することで、心理プログラムの効果をより厳密に検証することが求められる。また、介入効果の継続性を検証できていない点も課題として挙げられる。栗林ほか（2023）は、ジュニアアスリートを対象に認知行動療法プログラムを行った結果、介入直後は効果があったものの、1か月後には介入前の水準に戻っていることを明らかにしている。これは、大学新入生アスリートにおいても、同様になりうると考えられるため、今後は、本プログラムで獲得したストレスマネジメントスキルやソーシャルサポート受領が、どの程度持続するのかを追跡調査するとともに、それらを高水準で維持していくために必要な要因を検討する必要がある。

大学新入生アスリートは、競技と学業の両立が求められる中で多くのストレス事象に直面し、時間的経過とともに心理的問題を抱えることが懸念される。その中で本研究は、大学新入生アスリートが環境の変化に適応するための教育的活動として貢献する基礎的資料になることが期待される。

### 付 記

本研究における利益相反関係はございません。

### 注

注1) スポーツメンタルトレーニング指導士とは、競技力向上を目的とした心理的スキルの指導や相談を行う、日本スポーツ心理学会が認定する資格である。その中でも、スポーツメンタルトレーニング上級指導士とは、十分なサポート実績と研究業績を有し、資格認定講習会や研修会の講師、スーパーヴァイザーを務めることができる資格である。

注2) 本プログラムは、4チーム中3チームは7月下旬までに全セッション終了している。なお、10月中旬に実施したのはAチームの「#8まとめ」のみである。

### 文 献

Bukhari, S. R., and Ejaz, T. (2020) Relationship between psychological distress, coping strategies and adjustment to university life among university freshmen. *Pakistan Journal of Medical Research*, 59(2): 66-69.

- Dyson, R., and Kimberly, R. (2006) Freshmen adaptation to university life: Depressive symptoms, stress, and coping. *Journal of Clinical Psychology* 62: 1231-1244.
- Folkman, S., and Lazarus, R.S. (1980) An Analysis of Coping in a Middle-Aged Community Sample. *Journal of Health and Social Behavior*, 21: 219-231.
- Gabana, N. T., Steinfeldt, J., Wong, Y. J., Chung, Y. B., and Svetina, D. (2019) Attitude of gratitude: exploring the implementation of a gratitude intervention with college athletes. *Journal of Applied Sport Psychology*, 31: 273-284.
- 橋本公雄・徳永幹雄 (1999) メンタルヘルスパターン診断検査の作成に関する研究 (1) —MHP 尺度の信頼性と妥当性—. *健康科学*, 21 : 53-62.
- 久田満 (1987) ソーシャルサポート研究の動向と今後の課題. *看護研究*, 20 : 170-179.
- 猪俣啓子 (2016) 実践的コミュニケーション学のすすめ: 医療技術者養成課程におけるコミュニケーション学習の必要性. *純真学園大学雑誌*, 5 : 3-10.
- 一般社団法人大学スポーツ協会 (2021) 大学スポーツの課題実態把握 WEB 調査報告書2021, <https://www.univas.jp/article/13564/> (参照日 2026年 2月 2日)
- Katagami, E., and Tsuchiya, H. (2016) Effects of Social Support on Athletes' Psychological Well-being: The Correlations among Received Support, Perceived Support, and Personality. *Psychology*, 7: 1741-1752.
- 國分康孝・國分久子総編 (2004) 構成的グループエンカウンター事典. 図書文化社: 東京
- 國分康孝・國分久子 (2018) 構成的グループエンカウンターの理論と方法—半世紀にわたる探究の成果と継承—. 図書文化社: 東京.
- 厚生労働省 (2024) 令和 6 年版 厚生労働白書—こころの健康と向き合い—健やかに暮らすことのできる社会に—, <https://www.mhlw.go.jp/wp/hakusyo/kousei/23/dl/zentai.pdf> (参照日 2025年 5月 1日).
- 栗林千聡・武部匡也・佐藤寛 (2023) ジュニア選手の競技不安に対する認知行動療法プログラムの予備的検討. *スポーツ心理学研究*, 50(2) : 51-61.
- 三宅典恵・岡本百合・神人蘭・矢式寿子・内野悌司・磯部典子・高田純・小島奈々恵・二本松美里・松山まり子・石原令子・杉原美由紀・古本直子・玉田美江・高橋涼子・山手紫緒・横崎恭之・日山亨・吉原正治 (2013) 大学新入生のうつ傾向に関する検討. *広島大学保健管理センター研究論文集*, 29 : 7-11.
- 水本篤・竹内理 (2008) 研究論文における効果量の報告のために—基礎的概念と注意点—. *英語教育研究*, 31 : 57-66.
- 中島宣行・山田泰行 (2007) 競技成績の停滞によって生じる抑うつ反応とコーピング. *順天堂医学*, 53 : 257-267.
- 西野明・土屋裕睦 (2002) 大学スポーツ選手の精神的健康とストレス過程に関する研究. *千葉大学教育学部研究紀要*, 51 : 111-114.
- 岡浩一朗・竹中晃二・松尾直子・堤俊彦 (1998) 大学生アスリートの日常・競技ストレス尺度の開発およびストレスサーの評価とメンタルヘルスの関係. *体育学研究*, 43 : 245-259.
- 奥村基生・土屋裕睦・武藤健一郎・佐藤成明・香田郡秀 (2001) 大学剣道新入部員の適応支援を目的とした心理的サポートの実践. *スポーツ教育学研究*, 21(2) : 93-101.
- Purcell, R., Pilkington, V., Carberry, S., Reid, D., Gwyther, K., Hall, K., Deacon, A., Manon, R., Walton, C. C., and Rice, S. (2022) An evidence-informed framework to promote mental wellbeing in elite sport. *Frontiers in Psychology*, 13: article780359.
- Ribeiro Í. J. S., Pereira R., Freire I. V., Oliveira B. G., De Casotti C. A., and Boery E. (2018) Stress and quality of life among university students: A systematic literature review. *Health Professions Education*, 4(2): 70-77.
- 渋谷崇行・森恭 (2002) 高校運動部員の部活動ストレスサーに対するコーピング採用とストレス反応との関連. *スポーツ心理学研究*, 29(2) : 19-30.
- 塩澤聖子 (2009) 大学新入生を調査対象とした大学生用ソーシャルサポート尺度の作成. *学校メンタルヘルス*, 11 : 33-42.
- 高柳茂美・杉山佳生・松下智子・福盛英明・眞崎義憲・一宮厚志・林直亨・淵田吉男・熊谷秋三 (2017) 大学生のメンタルヘルスの実態とその関連要因に関する疫学研究—九州大学 EQUISITE Study—. *厚生の指標*, 64(2) : 14-19.
- 高山智史・高橋史 (2022) 日本の大学スポーツ選手における抑うつ症状の実態調査—抑うつ症状, 怪我, およびパフォーマンスとの関連—. *スポーツ精神医学*, 19 : 54-61.
- 武田大輔 (2019) トップアスリートに対するカウンセリングアプローチ—臨床スポーツ心理学の立場から—. *心身医学*, 59(1), 22-29.
- 田中輝海・杉山佳生 (2015) バーンアウト傾向に及ぼすポジティブ感情の改善効果—問題焦点型コーピングを媒介変数として. *体育学研究*, 60 : 479-488.
- 土屋裕睦 (2012) ソーシャルサポートを活用したスポーツカウンセリング. 風間書房: 東京.
- 津田彰・永富香織・村田伸・稲谷ふみ枝・津田茂子 (2004) ストレスマネジメント学の構築に向けて. *ストレス科学*, 18 : 163-176.
- 和田実 (1992) 大学新入生の心理的要因に及ぼすソーシャルサポートの影響. *教育心理学研究*, 40(4) : 386-393.
- Whelan, B. M., Kliethermes, S. A., Schloredt, K. A., Rao, A., Harmon, K. G., and Petek, B. J. (2024) Suicide in National Collegiate Athletic Association athletes: a 20-year analysis. *British journal of sports medicine*, 58: 531-537.
- 吉澤洋二 (2016) 目標設定技法. 日本スポーツ心理学会編, *スポーツメンタルトレーニング教本三訂版*. 大修館書店: 東京, pp. 83-86.

(受付: 2025. 11. 10, 受理: 2026. 2. 27)

## Research Note



Japanese Journal of Physical Education and Sport for Higher Education Advance Publication  
©2026 Japanese Association of University Physical Education and Sport

## A preliminary study of a psychological program for mental health in first-year university athletes

Kazushi IKEDA<sup>1</sup>, Koki WATANABE<sup>2</sup>, Yuma MITSUISHI<sup>3</sup>,  
Aika SHIBUTANI<sup>4</sup>, Ami OTA<sup>2</sup>, Koichi ITO<sup>5</sup>, Ami NAKAYAMA<sup>6</sup>,  
Takayuki SUGO<sup>7</sup> and Hironobu TSUCHIYA<sup>7</sup>

<sup>1</sup>Faculty of Economics, Japan University of Economics,

<sup>2</sup>Graduate School of Sport and Exercise Sciences, Osaka University of Health and Sport Science,

<sup>3</sup>Japan handball Association,

<sup>4</sup>Sports Science Center, Osaka, Osaka University of Health and Sport Science,

<sup>5</sup>©Indeed Recruit Partners Co., Ltd,

<sup>6</sup>Research Fellow, Department of Rehabilitation Medicine, Wakayama Medical University,

<sup>7</sup>Faculty of Sports Sciences, Osaka University of Health and Sports Science

### Abstract

This study aimed to preliminarily examine the effects of a psychological program for first-year university athletes on stress management skills and the receipt of social support, as well as to investigate how these changes influence mental health. The participants were 48 first-year university athletes enrolled in 20XX, of whom 45 provided complete responses and were included in the analysis. Outcome measures included the Mental Health Pattern Inventory (MHP-1), the Stress Coping Strategy Scale, and the Japanese version of the Athlete Received Social Support Questionnaire (ARSQ-J). Pre-post comparisons revealed significant improvements in the total score of the Stress Coping Strategy Scale and in ARSQ-J scores, whereas no significant changes were observed in the "SCL" and "QOL" subscales of the MHP-1. Multiple regression analyses with "SCL" and "QOL" as dependent variables indicated that the emotion-focused coping subscale of the Stress Coping Strategy Scale and the emotional support subscale of the ARSQ-J had significant negative effects on "SCL." In addition, the emotion-focused coping subscale tended to have a positive effect on "QOL." These findings suggest that the psychological program implemented in this study may enhance stress management skills and the receipt of social support among first-year university athletes, and that these changes may contribute to the maintenance of their mental health.

### Keywords

social support, stress management, intervention research

---

**Corresponding author:** Kazushi IKEDA Email: ikedakazushi7777@gmail.com