

サッカー／心理臨床の複業

岐阜大学保健管理センター 堀田亮

アンセム

心理臨床家になるつもりはありませんでした。

こう書くと「お前なんぞ、心理臨床家と名乗るには早い」という声が飛んできそうですが、一応、学生相談と研究を職業としているので、ここでは許してください。そんな私になりたかったもの、それはサッカー選手。今回は、本気でプロを目指したからこそ心理学に出会い、今もサッカーから多くのことを学んでいる私の話にお付き合いください。

前半：「何で？」の先にあつた心

理学

私が心理学に関心をもったのはサッカーがきっかけでした。小中学校とそれなりに強いチームに所属していたのですが、大切な試合で個人としてもチームとしても結果を出せない経験を数多くします。「何であそこでミスったんだらう」、「何で力を発揮できないんだらう」、「何で先が辿り着いたのは「メンタル」でした。技術や体力もさることながら、不安、緊張、モチベーション

ン等々、心がパフォーマンスへ与える影響に強い関心を持ったことが、私と心理学の出会いです。

もう一つ、エピソードを。私は某Jクラブのユース（高校生）チームの最終選考で落ちています。言わば挫折体験です。それでも夢は諦めず、大学も学業2、サッカー8の理由で進学し、入学式の次の日から四年生の十月まで週九回の練習（誤字ではない）に明け暮れましたが、結局プロにはなれやしませんでした。大学生にもなると自分には難しいとの認識はありましたが、それでもサッカー選手としての死を迎えることは辛い体験でした。ただ、同期は五人がプロになり、中には一浪して入学し、プロになった人もいました。そんな彼らや他のプロアスリートを見て感じたのは「何で挫折を乗り越えた人は強いのだらう？」でした。そして同時に「自分も挫折を経験したはずなのに、何で成長できた実感がないのだらう？」という自分への不全感や苛立ちもありました。やがて、それは「人はどう悲しみや苦しみを乗り越えるのか」という知的好奇心に

変わり、博士論文のテーマにもなりました。

臨床心理学を志した理由としてはマイノリティな感じもしますが、サッカーに本気じゃなければ、私は心理学にも関心を持たなかったように思います。

ハーフタイム

勤務校で、とあるオムニバス形式の授業（教養科目）を担当したことがあります。専門領域に絡めて好きなことを話していいというお題だったので、シラバスを「サッカーを心理学で読み解く」で提出しました。実はこれ、建前でつけたタイトルでした。当日は完全に「心理学をサッカーで読み解く」という内容で、心理学の理論や実験を「サッカーで言うなら」と映像資料も交えて話しました。この講義を通して私は「自身の専門領域を専門領域以外から見つめることの大切さ」を伝えました。

後半：「何だらう？」の先にある

サッカー

現在の私は、トレーニング理論や



子どもたちからも多くのことを学びました

戦術に注目しています。これは大学一年から九年間、小中学生のサッカーチームでコーチを務めた経験も影響しているかもしれません（写真）。近年のサッカー界は驚くほど「科学化」が進んでおり、その最先端をいくのが構造化トレーニングと戦術的ピリオダイゼーション理論とされています。私にとって前者は精神的な考え方、後者は認知行動療法

のプロトコルに相通じるものがあります。他にも発達障害者支援はファルソ・ヌエベの視点を欠くことはできないと考えますし、学生相談に身を置くものとして、大学組織の中のプレゼンスを高めるためにはポジショナルプレーにおける三つの優位性を意識することは有効でしょう。……はい、みなさんの目が点になりましたので、この辺にしておきます。

ここが通じる方、ぜひ一度お話したいです笑。ケースや研究で「何だろう？」と行き詰まった時、サッカーで考えることで私の頭は解放されます（現実逃避となるだけのこともあります）。

今回のお題「こころのリフレッシュ」という視点では、サッカー観戦は私にとって最適な手段です。一流選手のプレーを見ることの喜びはもちろんですが、私は観客席を見ることも好きです。悲喜こもごもの表情から、その人の人生模様を勝手に妄想したり、大観衆が大声でチャント（応援歌）を歌う姿に感動したり、ライブ観戦には選手のプレーを観ること以外にも多くの楽しみ方があります。

ます。特に昨今はコロナ対策で声を出しての応援が禁止されているため、拍手と手拍子だけで想いを合わせ、選手に伝える様子は心震えます。

今の私は、プロを目指していた頃とはちよつと違う視点でサッカーと関わるようになったからこそ、多くのことを学び、楽しみを得ているように思います。

アディショナルタイム

きつと、サッカーを生業とするときに執着し続けていたら、私は苦しかったと思います。何より私には実力が不足していました。そして、プロアスリートになることは荣誉と名声を得られますが、引き換えに心身ともに非常にストレスフルで、多くの犠牲も伴います。その覚悟が私にあったかは今になって思えば定かではありません。しかし、心理臨床家になったことで、私にとってのサッカーは日々の臨床や研究で発想のヒントを与えてくれるものとなり、「こころをリフレッシュしてくれるもの」となりました。だからこそ、私はこれからも心理臨床家として歩

んでいきます。そして、いつかはサッカーと心理臨床で複業できたらいいなと思っています。