

総説

青年期後期トップアスリートの心理サポート事例研究の概観

—精神力動的視点に基づく心理支援—

大畑 美喜子¹⁾

A Review of Case Study on Psychological Support for Late Adolescent Elite Athletes
— Psychological Support based on a Psychodynamic viewpoint —

Mikiko OHATA

はじめに

アスリートへの心理サポートが様々な立場で実施されている。そのなかで、個としてのアスリートを尊重し、人格的な成長の支援を目指し臨床的な関わりをするスポーツカウンセリングがある。スポーツカウンセリングとは、「競技場面に関わる全ての人々を対象とする心理臨床行為」(中島, 2004)である。そして、「競技力向上に関わる問題、競技遂行上の問題、神経症、身体的問題、あるいは、全人格的成長や引退の問題など、さまざまな問題や悩みを抱えるアスリートに対する心理アセスメント、そして心理療法やカウンセリングがその中心である」(鈴木, 2006)。また、スポーツカウンセリングは、「カウンセリング」であるため誤解されやすく、いわゆる精神疾患などの病理的な問題を抱えたアスリートを対象とした支援と思われるかもしれないが、そういうわけではない。カウンセリングの目的はアスリートの競技力向上や実力発揮だけではなく、心理的成熟・成長を目指すものである(中込, 2013)。実際に、スポーツカウンセリングを希望するアスリートは試合で実力発揮できない、あるいはスランプといった競技パフォーマンスのつまずきをきっかけとして、

競技力向上に直接的な心理教育や心理スキルトレーニングの指導を希望することが多い(鈴木, 2014)。しかし、高い競技レベルにあるトップアスリートは、すでに高い心理スキルを獲得しているため、パフォーマンスを滞らせている悩みや問題についてカウンセラーの前で語ることになり、アスリート自らの力で心理的問題(課題)を克服していくことを支援するという関わりになってくる(中込・鈴木, 2017)。

ところで、スポーツカウンセリングに関する研究会などで報告されるアスリートの事例に触れると、競技への関与の程度や競技レベルが高いほど、彼らの体験する競技の世界は非常に過酷であり、その問題や現象を表層的・意識レベルのみで理解することに限界があることを感じさせられる。このことは、多くのトップアスリートにスポーツカウンセリングを行っている鈴木(2000)が「意識レベルで捉えられる心理からその行動や問題を理解することが困難であることを体験する」と指摘していることと同様である。そして、このようなアスリートに生じる問題(課題)を理解し、心理支援を考えていくためには、表層的・意識レベルだけでなく、その背景にある無意識の動きを理解することが求められ、そのために深層心理学や心理力動論を

¹⁾中京大学学生サポートセンター

導入することが役立つのである（鈴木，2000）。

また、筆者の勤務するサポートセンターを訪れるアスリートは大学生であり、彼らに役立つための心理サポートを念頭に置き、本研究は彼らの体験している競技世界の理解、そこで生じる問題（課題）の理解、そしてその支援方法を考えたい。発達のみにみると、大学生の時期は一般に青年期後期とされ、アイデンティティの形成が発達のテーマになり（Erikson, 1968）、「子どもの時代のあり方をいったん解体し、新たな社会人としての人格の構造を成し遂げるという構造転換」（下山，1990）の時期である。また、幼少期から競技に打ち込み青年期を迎えるアスリートは、同世代の非アスリートとは異なるア

イデンティティ形成のプロセスが認められる（中込，1993）。

以上を踏まえて、本研究では本邦の青年期にあるトップアスリートを対象としたスポーツカウンセリングの先行研究、特に深層心理学や心理力動論から論じられている研究を概観し、アスリートの当初の訴え（主訴）は何か、彼らの心理的な問題（課題）がどのように理解されて、支援されているのかについて明らかにすることとした。

方法

まず、CiNii（国立情報学研究所）を用いて「スポーツカウンセリング」をキーワードに先行

表1 スポーツカウンセリングの事例概要

出典	アスリート	主訴	問題の背景	相談期間	心理面への影響	競技への影響
鈴木壯（1999） 臨床心理身体運動学研究1：3-12	22歳 （大学院生） 男性 テニス	「大4年の夏からスランプ状態が続いている。競技意欲の低下にも悩んでいる」	父親との関係 将来の進路選択	1年4か月 21回	父親からの自立に向かい、自身の人生を歩み始めた。対人関係への開かれた態度が見られた。	プロへの道を模索したが、力の限界を受け入れ、一線を引く決意をした。
中込四郎（1999） 臨床心理身体運動学研究1：37-48	20歳 （大学2年） 女性 武道	「休部を決めたが、周囲を気にしてしまう。自分を優先して考えることができず困っている」	母親との関係。 身体化の意味。	約5か月 8回	身体症状の消失。 母親からの自立へ向かった。	練習中の痙攣や過呼吸などの身体症状による休部を受け入れ難かったが、受け入れることができた。
中込四郎（2004） 臨床心理身体運動学研究6：55-68	22歳 （大学3年） 女性	「心の面をもっと強くしたい。メンタルトレーニングをやりたい」	競技パフォーマンス低下による自信低下。指導者への過剰適応。人格発達に必要な情緒的支えが不十分。	約1年 31回	母親への依存から自立の道へ。親のための競技から自分のための競技へ	大学でのベスト記録で国内ランキング1位へ。卒業後は実業団から誘われた。
鈴木壯（2004） 臨床心理学4：313-317	19歳 女性	「負けられない選手との対戦になると、プレッシャーがかかりミスが多くなる。それを克服できるメンタルトレーニングを教えてください」	内的には内省的で自己閉鎖的・抑制的な性格特性がある。複雑な家族関係。	8年9か月 93回	アスリートとして次の段階に進むための停滞する時期を乗り越えて成長していった。	オリンピックに出場し、満足して競技生活を終了。
平木貴子・中込四郎（2009） スポーツ心理学研究36：23-36	大学3年 女性 個人競技	「すぐに感情的になりすぎる」「冷静に客観的に自分を見れるようになりたい」	心理的な支えが不十分	37回	試合場面における自己統制感の欠如が改善され、主体的に戦術を立てることが可能になった。	全国大会で上位の成績を収め、企業に勧誘され就職。
江田香織・中込四郎（2009） 臨床心理身体運動学研究11：17-27	22歳 女性 個人競技	「膝の痛みと体重オーバーのため走れない。身体の不調が長く続く、精神的に憂鬱な時が多い」	母親との関係	約3年間	主体性獲得への芽生えがみられた	母親や周囲に認められるためにやってきた競技への取り組みから、自分自身と向き合う方向への転換
細川佳博（2012） 精神療法38：46-51	20歳 男性 個人競技	「部活内での人間関係が上手くいかない」	自分自身のバランスというテーマへの取り組み	7回	人間関係やフォームなど表面的な課題に取り組むことで、アスリート自身の「バランス」というテーマに取り組んだ	来談当初、競技からの引退を考えていたが、フォームの改良が功を奏し、競技を継続することに。
米丸健太・鈴木壯（2016） スポーツ心理学研究43：15-28	20代 女性	「マイナス思考をプラス思考にしたい。マイナスに追い込んでしまう自分がわからない」	意識下で抑制されていた「自分」の芽生え。先回りする親との関係	3年4か月 101回	主体的に他者と関わることが可能に。これまでの親との関わりへの自己洞察が可能に。競技内外で主体的に他者との関わりが可能に。	身体疾患により競技成績が低下することもあったが、世界大会レベルの試合で戦えるようになった。

研究の文献検索を行い、70件を収集した。さらに、アスリートの心理サポートに関する論文をレビューした先行研究(米丸・鈴木, 2017)で紹介された17件の「事例研究の文献」を加えた。次に、検索された文献(87件)の中から、以下の条件を満たす文献を選択した。条件は、①対象のアスリートが初回面接時に大学生または青年期後期であること、②競技レベルが全国大会や国際大会出場レベルであること、③カウンセリングが終了していること、④カウンセリングの経過をたどれる内容が記述されていること、⑤心理力動的立場で実施されたカウンセリングであることとした。以上の手続きにより、8編の論文が抽出され、それらを検討の対象とした(表1)。

結果と考察

1. アスリートの主訴

米丸ら(2016)の分類を参考に、検索した論文(表1)に示されたアスリートの主訴を以下の3つに分類した。

1) 心理面についての助言・指導:「心の面をもっと強くしたい。メンタルトレーニングをやってみたい」(中込, 2004), 「プレッシャーがかかるとミスが多くなる。克服できるメンタルトレーニングを教えてください」(鈴木, 2004), 「すぐに感情的になりすぎる。冷静に客観的に自分を見れるようになりたい」(平木・中込, 2009)であった。トップアスリートは厳しい勝負の世界の中において、自身の競技能力の限界まで追い込むようなトレーニングをしている。そのため、競技パフォーマンスを向上させるためのアドバイスを求める訴えがあるのは当然であろう。また、主訴に関連して、「最初、カウンセリングと聞いて、凄く抵抗を覚えた」(平木・中込, 2009)のように、アスリートはカウンセリングを受けることに対し強い抵抗を示すことがある。これは、「アスリートが情緒的な問題を抱えていることを『自分が弱いため』と考え、否認しやすい」(堀・佐々木, 2005)という理由が背景にあるだろう。筆者の勤務するサポートセンターを訪れる学生アスリートの多くは指導者

から来談を勧められることが多いが、その「勧められたこと」を恥と感じ、「自分はメンタルが弱い」と低い自己評価について語ることが多い。しかし、鈴木(2021)が指摘しているように、「メンタルの弱さ」で大事な問題を簡単に片づけてしまうのではなく、スポーツカウンセリングでは彼らの競技歴や成育歴全体から、何が競技上の問題となっているかを理解しなければならない。したがって、アスリートがメンタルトレーニングの指導を希望した場合でも、カウンセラーは「その訴えの背景にある問題が何であるかをまず第一に見極めなければならない」(鈴木, 2014)。

2) 競技における精神の不安定さ:「大学4年の夏からスランプ状態が続いている。競技意欲の低下にも悩んでいる」(鈴木, 1999)や「身体の不調が長く続く、精神的に憂鬱な時が多い」(江田・中込, 2009), 「マイナス思考をプラス思考にしたい。マイナスに追い込んでしまう自分がわからない」(米丸・鈴木, 2016)であった。アスリートは、競技レベルが高くなればなるほど心身の限界を越えるところまで、全人格をかけて競技に取り組み、また身体を動かすことで通常よりも心理的問題を表面化しやすい(鈴木, 2014)。したがって、競技成績における不調は直接的に心理面の不調につながりやすく、問題として意識されやすくなるのであろう。

3) 人間関係の混乱:「周囲を気にしてしまう」(中込, 1999), 「部活内での人間関係が上手くいかない」(細川, 2012)であった。同じ部活内やグループ内での人間関係に関する訴えが多いことは、先行研究でも報告されている(米丸ら, 2017)。アスリートは心身ともに限界までトレーニングをしているため、自分自身を全てさらけ出さざるを得なくなる。それを心理的距離が近いところで、毎日のように行っていると、濃密な関係の中で競技をしていることになる。そのため、一般的な関係よりも濃く深い人間関係になりやすい。そういった関係の中ではお互いに否定的な面が表出されることになり、それが関係を悪化させることにつながりやすい。それがこのような訴えにつながるのだろう。

2. スポーツカウンセリングを通じて示されるアスリートの心理的課題

1) アイデンティティの再形成

前述のように、青年期後期はアイデンティティ形成が中心的な発達課題となる。青年期後期にあるアスリートの心理相談においても、主訴の背景にアイデンティティ形成や自立の課題が多く認められる（中込，2008）。本稿にて分析対象となった全8事例のアスリートに認められたように、トップアスリートの多くは幼い頃から競技に専心的に取り組み、競技での成功体験を通じて、アスリートとしてのアイデンティティを形成していく。しかし大学卒業後の進路を見据える時期になると、それまでのように、単に競技パフォーマンスを高めることに専心するというわけにはいなくなり、例えば怪我や競技成績の停滞などをきっかけに、これまで構築してきたアイデンティティが大きく揺らぐのである。例えば、平木・中込（2009）の事例のアスリートのように大学卒業後も企業に就職しアスリートとして高いレベルを目指すことを選択するのか、鈴木（1999）の事例のアスリートのように自身の競技能力の限界を受け入れて、別の道を選択するのかといったように苦悩せざるを得なくなる。特に後者の場合、これまでのアスリートとしてのアイデンティティが揺れ動き、新たなアイデンティティ形成という課題に取り組むことになる。また、競技に家族の関わりが強い場合には、親から分離・独立し、真のアイデンティティを形成することになる。これは、「こころの支えがたましいの重荷になる」（河合，1992）のである。つまり、それまでの家族の期待に応えるというこころの支えがかえって重荷となり、競技への意欲低下につながるのである（鈴木，1999；中込，1999；中込，2004；江田・中込，2009）。したがって、このような自立がテーマになる場合には、「競技動機背景となっていた心理的エネルギーを他者依存から自立へと変換していく（推進力の切り替え）」（中込，2004）ことを目指す。中込（1999）の事例のように、家族とのつながりが強い場合は、競技からの離脱が家族からの心理的支えを

失うことを意味するため、より強い危機状態になり、カウンセラーがアスリートの自立の過程を支えることが重要となる。

家族からの心理的支えを十分に得られなかった平木・中込（2009）のアスリートの場合は、彼女が競技を継続をすることは家族からの分離を難しくすると共に、家族の機能を調整する役割を自然に担わされていたと推測される。しかし、スポーツカウンセリングの過程を通じて、競技を家族のためというより自分自身のために取り組むことになり、自立したアスリートとして成長した。

以上のことから、青年期後期のアスリートは、人間関係の問題や競技成績の停滞などをきっかけとしてスポーツカウンセリングを受けようになったとしても、その背景にはアイデンティティの再形成や、自立というテーマが存在しているのである。

2) アスリートの身体性

アスリートの生きている世界では自身の身体を限界まで追い込むことが当たり前であり、そのような「大きなエネルギーを投入して競技に取り組むアスリートの中に、ケガや病気などのさまざまな身体症状に苦しむことがある」（鈴木，2012）。例えば、トレーニング中の痙攣や過呼吸（中込，1999）、食行動に関する問題（江田・中込，2009）、貧血や急性胃腸炎（米丸・鈴木，2016）、自律神経失調症やヒステリー症状（鈴木，2012）など身体に関わる問題が報告されている。アスリートの身体症状については、身体レベルのものとしてだけではなく、心理的な問題を表現していると捉えることも必要である（鈴木，2014）。例えば、中込（1999）に示されたアスリートの過呼吸発作については、「自分を主張できないいくつかのそれまでの思いがピークに達した状況」とも考えられる。その背景には、高校時代の指導者や母親との関係において、自分を主張できない状況をもたらしていたことがイメージレベルで重なるのである（中込，1999）。また、鈴木（2004）のアスリートは長期間にわたり負傷と痛み苦しんだが、その

痛みには「競技について思い悩む時期や選手としての転機に痛みが発生している」と意味づけされ、さらに「痛みはその時点での心理的境界に達していることを示していると同時に、その境界を突破していくときの痛みでもある」と捉えることができる(鈴木, 2004)。これらの事例のように、アスリートにからだで表現される身体症状を単なる症状として捉えるのではなく、その背景をイメージレベルで聴くことで、より深い水準まで彼らの抱える心理的な問題(課題)の理解につながってくる。

アスリートにとっての身体運動、つまりパフォーマンス自体が彼らの自己表現の方法である。身体運動はいわば「半ば意識的で半ば無意識的な表現形態」であり、「自分自身が思わぬところであらわになる体験」(中島, 1996)であり、アスリートの心理的な在り様がプレイに表現されているのである。例えば、細川(2012)は、人間関係の問題でスポーツカウンセリングが開始されたが、経過の中では人間関係に関して語られることよりも、フォームの改造について語られるようになり、アスリート自身が『(その2つは)結局同じことだったのかなあと思うんです』と、スポーツカウンセリングの中で、人間関係とフォームの課題を重なったものとして捉えられていたと推測される。そして、カウンセラー自身もその2つの課題を「重ね合わせながら、中核的な課題は何なのだろうかとイメージを巡らせていた」という態度で聴いていたからこそ、表面的な理解ではなく深い水準で心理的な課題を理解することが可能となったのだ。

3. スポーツカウンセリングにおける「語る」と「聴くこと」の意味

スポーツカウンセリングは、アスリートが悩んでいることや困っていることをカウンセラーに語ることを通して進んでいく。しかし、カウンセリングがアスリートに導入され始めた頃は、アスリートは内界を語るのが苦手であるという印象が持たれていた(中込, 2006)。そのアスリートの言語化が面接で進まないことは、聴き手(カウンセラー)がアスリートの内界の

動きにまで焦点を当てるのが少なかったこと、「競技を長期間継続することで、内面が深く掘り下げられていても、それを競技パフォーマンスという形で表現されこそすれ、言語化することが必要ない世界に生きてきている」(鈴木1999)という背景が考えられる。その後、スポーツカウンセリングの実践が重ねられるにしたがって、アスリートの体験している世界を共有するには、彼らの内界につながる「窓口」となる「身体」への語りを大切にしなければならぬと指摘されるようになった(中込, 2006)。つまり、「アスリートが語る競技状況を中心とした「身体」は、彼らの“存在の有り様”あるいは“自己との関わり様”を物語っているものであり、深いレベルでの心理臨床的関わりを可能とする」(中込, 2006)のである。

河合(1970)は、カウンセリングの可能性について、カウンセラーが「聴く態度を持ってカウンセリングをしていると、今までになかった可能性がクライアントの心のなかから生じてくる」とし、さらに「クライアントの心の底にある可能性に注目して、それによって本人が主体的な努力によって、自分の可能性を発展させてゆく」と述べている。すなわち、アスリートの「身体」に関する語りを彼らの内界への「窓口」と捉えて聞き続けることで、アスリートが主体的に問題解決や次の段階への糸口を発見するのである。森岡(1995)が「クライアントにとっては、カウンセラーと対話することは同時に未知の自己、すなわち内なる他者と語ること」と述べているように、アスリートは聴き手であるカウンセラーを鏡として「未知なる自己」を発見していくのである。カウンセリングではただアスリートに語らせればよいというわけではなく、カウンセラーが彼らの体験世界を共有することが重要である。

まとめ

本論文の目的は、青年期にあるトップアスリートを対象とした日本のスポーツカウンセリングの先行研究を概観し、特に深層心理学や心理力動論が導入されたスポーツカウンセリング

において、アスリートはどのような訴えによりカウンセリングを受けているのか(主訴)、さらにスポーツカウンセリングではアスリートの心理的な問題(課題)がどのように理解され、支援されているのかについて明らかにすることであった。

まず、文献検索により抽出された8編の文献を概観した。主訴は「心理面についての助言・指導」、「競技における精神の不安定さ」、「人間関係の混乱」の3つが挙げられた。スポーツカウンセリングにおいてこの3つの主訴が多いことは先行研究の結果と同じであった(米丸ら, 2016)。また、アスリートがカウンセリングを受けることは、「メンタルが弱いためであり恥である」との印象があるために、彼らがカウンセリングを受けることへの抵抗が強いことが認められた。

次に、スポーツカウンセリングで示されるアスリート特有の心理的問題(課題)は、「アイデンティティの再形成」であった。トップアスリートの多くは幼い頃から競技に専心的に取り組むことが多く、そこでアスリートとしてのアイデンティティが形成されていく。しかし、怪我や競技成績の停滞などきっかけに真のアイデンティティ形成という課題に取り組まざるを得なくなる。また、競技に家族の関わりが強い場合には、競技の取り組みの再検討と親からの自立がテーマとなり、真のアイデンティティが形成されていった。つまり、スポーツカウンセリングでは、特にトップアスリートの心理支援では、真のアイデンティティ形成や自立への支援など青年期にある彼らの心理的成熟や成長を支援しているのである。

さらに、アスリート特有の問題の2つ目に身体性の問題があった。過酷な競技世界に身を置くアスリート特有の身体症状やケガがみられた。カウンセラーはその身体症状の背景についてイメージレベルで聴くことで、より深い水準まで彼らの抱える心理的な問題(課題)の理解につながっていた。

そして、スポーツカウンセリングにおいてアスリートが語ることとカウンセラーが聴くこと

の意味について検討した。アスリートの「身体」に関する語りは、彼らの内界につながる「窓口」であるため、彼らの心理的な世界を理解するためには身体の語りの重要性が明らかとなった。さらに、カウンセラーが適切な態度で聴くことが、アスリートの語りを深め、新しい発見につながることを示された。

最後に、怪我やスランプなどは危機的な状況があるとネガティブな問題と捉えられやすい。しかし、それはより高い水準に到達するために必要な課題と考えるべきではないか。危機は「成長、回復、さらなる分化のための資源を終結させながら何とか発達しなければならない時に必要な転回点、決定的瞬間を指すもの」(Erikson, 1968)なのである。スポーツカウンセリングの場合は、危機的な状況にあるアスリートがどう選択するのか、どう乗り越えるのかを支える場となるということである。特にトップアスリートが対象となる場合には、より深層心理の側面から関わることを求められる。しかしながら、日本ではそのような立場で論じられているアスリートのスポーツカウンセリング事例はまだ少ない(米丸・鈴木, 2017; 坂本・斎藤, 2020)。今後もこのテーマに関して事例の積み重ねを通してさらなる検討が必要である。

〈謝辞〉

本稿の執筆にあたり、多大なご助言をいただきました中部学院大学の鈴木壮先生に深謝いたします。

参考文献

- 江田香織・中込四郎. アスリートの相談事例に見られる「自己形成」の特徴, 臨床心理身体運動学研究, 11: 17-27. 2009.
- Erikson E H, Identity-Youth and Crisis-Norton & Company. 1968 (中島由恵訳, アイデンティティ—青年と危機—. 新曜社, 2017).
- 平木貴子・中込四郎. メンタルトレーニングとカウンセリングの連携—メンタルトレーニングからカウンセリングに移行した心理サポート事例—, スポーツ心理学研究, 36: 23-36. 2009.

- 堀正士・佐々木恵美. 大学生スポーツ競技者における精神障害. スポーツ精神医学, 2:41-48. 2005.
- 細川佳博. アスリートとフォーム, 精神療法, 38:634-639. 2012.
- 河合隼雄. カウンセリングの実際問題, 誠信書房, 1970.
- 河合隼雄. こころの処方箋, pp.156-159. 新曜社, 1992.
- 森岡正芳. こころの生態学. 朱鷺書房, 1995.
- 中島登代子. スポーツと心身の癒し—心理臨床学的視点—. pp.129-145, 江田昌佑 (監). スポーツ学の視点. 昭和堂, 1996.
- 中島登代子. スポーツカウンセリングの専門性. 臨床心理学, 21:353-359. 2004.
- 中込四郎. 危機と人格形成—スポーツ競技者の同一性形成—. 道和書院, 1993.
- 中込四郎. 競技離脱が「自立」の課題への取り組みとなっていたスポーツ選手の事例, 臨床心理身体運動学研究, 1:37-48. 1999.
- 中込四郎. スランプに陥り不安や競技意欲の低下を訴えたスポーツ選手の心理療法, 臨床心理身体運動学研究, 6:55-68. 2004.
- 中込四郎. アスリートの心理療法—スポーツカウンセリング—. 道和書院, 2004.
- 中込四郎. アスリートが語る「身体」の見方, 臨床心理身体運動学研究, 7. 8:3-18. 2006.
- 中込四郎. 競技心性. 日本スポーツ心理学会編, スポーツ心理学事典, 大修館書店, pp.584-586. 2008.
- 中込四郎. 臨床スポーツ心理学. 道和書院, 2013.
- 中込四郎・鈴木壯. アスリートのこころの悩みと支援. 誠信書房, 2017.
- 坂本悠馬・齋藤茂. 本邦におけるアスリートへの心理サポートの現状, 松本大学研究紀要, 18:187-209. 2020.
- 下山晴彦. 青年期後期と若い成人期. pp.141-162. 小川捷之. 鏑幹八郎. 齋藤久美子(編) 臨床心理学体系3 ライフサイクル, 金子書房, 1990.
- 鈴木壯. 「やる気がなくなった」と訴えて来談した競技者との面接, 臨床心理身体運動学研究, 1:3-12. 1999.
- 鈴木壯. 臨床スポーツ心理学研究の課題—スポーツ心理学の新たな視点—, スポーツ心理学研究, 27(1):30-38. 2000.
- 鈴木壯. 負傷(ケガ), スランプの意味, それらへのアプローチ—スポーツ選手への心理サポート事例から—, 臨床心理学, 4:313-317. 2004.
- 鈴木壯. スポーツカウンセリング. 日本体育学会(監), スポーツ科学事典, 平凡社, pp.104-105. 2006.
- 鈴木壯. アスリートの心と身体症状—身体が語ること—. 精神療法, 38:607-612. 2012.
- 鈴木壯. スポーツと心理臨床—アスリートのこころとからだ—. 創元社. 2014.
- 鈴木壯. 競技力向上や実力発揮における“語ること”の意味, 中込四郎(編). スポーツパフォーマンス心理臨床学—アスリートの体から心へ—. pp.137-153. 岩崎学術出版社, 2021.
- 米丸健太・鈴木壯・鈴木敦・秋葉茂季・奥野真由・立谷泰久. 国立スポーツセンタースポーツ科学部の個別心理サポートに来談するトップアスリートの主訴と心理的課題の特徴, Sports Science in Elite Athlete Support, 1:1-13. 2016.
- 米丸健太・鈴木壯. 「自分がわからない」と訴えて来談したアスリートとの面接—対話を通して独り立ちするまでの過程—, スポーツ心理学研究, 43:15-28. 2016.
- 米丸健太・鈴木壯. 本邦におけるアスリートの心理サポートに関する実践研究の概観—“実践を通しての研究”に着目して—, スポーツ心理学研究, 44:19-32. 2017.