

追手門学院大学
心理学論集第31号抜刷
2023年3月31日発行

原 著

バレエダンサーの身体的・心理的ストレスと対処のプロセス

和 泉 杏

(児童発達支援・放課後等デイサービスTRES)

Process of ballet dancer's physical and psychological stress and their coping

Anzu Izumi

(*Child development support and after-school day care service TRES*)

バレエダンサーの身体的・心理的ストレスと対処のプロセス

和 泉 杏

(児童発達支援・放課後等デイサービスTREX)

Process of ballet dancer's physical and psychological stress and their coping

Anzu Izumi

(Child development support and after-school day care service TREX)

問題と目的

1. バレエとは

バレエとは主にクラシック・バレエのことを指し、音楽、文学、振付、衣裳、デザインなど幅広い要素を含む総合芸術である(大木, 2010)。バレエは感情豊かな表現・意義を持つ芸術の一分野であり、踊りの特徴として、身体の動き一つ一つに美しさが期待される。例えば、女性のバレエダンサーはつま先立ちで踊るためのトゥシューズを履き、回転や跳躍などのテクニック、さらには、甲を前に出し、膝を入れることによって足のラインをより綺麗に見せて踊ることが求められる。そのような踊りをめざし、日ごろのバレエのレッスンではバーという横木につかまり、つま先や体の軸を確認しながら行うバー・レッスンやバーを離れた状態で踊るセンター・レッスンを行われる(森・四家, 2018)。

2. バレエにおける課題

このようなバレエをめぐる課題点については、以下のようなものが挙げられる。

1つ目は、経済的な負担の大きさである。コンクールや発表会に出るには、出演費や衣装代などがかかるため1回の舞台につき10万円程度はかかると考えられる。コンクールでは1分から3分程度、課題曲に合わせて一人での踊り(ヴァリエーション)が審査されることが多く、このヴァリエーションの上達のためには、普段のレッスンに加え、コンク

ルに向けたレッスンを必要とするため、レッスン料の負担も増大することが多い。

2つ目は、身体的な負担である。バレエによって起きる障害の主たるものは、身体的な限界を考慮せずに酷使したためや稚拙なテクニックにより起こる、と言われている(蘆田, 2004)。その年齢に必要なとされている基礎を疎かにしてテクニック重視の踊りになってしまうと、よりそのリスクは上がると考えられる。また、コンクールを目指すための指導が拙速になり、身体的に悪影響があることや、バレエ教育の歪みにつながる危険性が指摘されている(海野・小山, 2017)。さらに、見栄えよく映るため、あるいは、男性と踊る際に持ち上げてもらうことがあるために、女性のバレエダンサーは体重や体型には非常に気を付けていると推測され、バレリーナに要求される体は、ほっそりとしていてしなやかで、かつ華麗でエネルギッシュな身体活動をできる筋力をもっていることであると言われている(堀江・菅瀬・堀江, 2010)。Burckhardt, Wynn, Krieg, Bagutti, & Faouzi, (2011)によるコンクールに出場したバレエダンサーの身体調査(平均年齢16.7歳)では、身長と体重から算出される肥満度であるBMI (Body Mass Index)の平均は17.8であったことが報告されている。同年代である高校1~2年生の平均体脂肪率は22.17~23.13%であること(水村他, 2012)を踏まえれば、バレエダンサーはかなり痩せていると言える。バレエダンサーが毎日鏡の前でレッスンをすることは、摂食障害のある人に特徴的な不適切なボディチェック行動につながる危険性がある(松尾, 2016)

ことが指摘されており、瘦身へのプレッシャーが他のスポーツや活動に比べて高いと言える。

3つ目は、身体的なストレスのみならず、心理的にもストレスがかかりやすい点である。中澤他(2019)は新体操選手を対象とした調査から、自分の技に対する自信のなさが不安や緊張につながり、精神的に乱れることがあることを示唆している。新体操と同様、一つ一つの細かな身体の動きが評価されるバレエについても、コンクール出場をめぐり個人のパフォーマンスに大きな比重がかかることから、他のスポーツと比しても、心理的ストレスが大きいことが推察される。

以上を踏まえれば、バレエを踊る者には大きな身体的、心理的ストレスがかかっていることが推測される。アスリートやスポーツ選手の身体的・心理的ストレスに関する先行研究では、女性アスリートの月経周期による心身コンディショニングの難しさや、他者からの期待からのプレッシャーによるストレスを明確化した研究(實宝・奥野・片上・近藤・清水・土屋, 2019)や、スポーツ推薦入学者である男子大学生の挫折体験を対象とした調査(和・遠藤・大石, 2011)は見受けられるが、筆者の知る限りバレエを踊る者のストレスや挫折に関する研究はない。

そこで本研究では、バレエにおける身体的・心理的ストレスと対処のプロセスについて検証する。具体的には、バレエダンサーがどのような身体的・心

理的ストレスを感じ、それにどのように対処し、どのようなサポートを受けてきたか、またどのようなサポートを望んできたか、ストレスを感じやすい時期や環境を把握していく。これらを明らかにすることにより、バレエを踊る者への有効なストレスへの対処やサポートの方法を考察し、彼らへの心理的支援の知見に寄与したいと考える。

方 法

対象者

本調査では、バレエにおけるストレスについて聞き取ることを目的としたため、コンクール参加という一定の負荷がかかる、以下の①～③に該当する体験をした者を対象とした。

- ① バレエ教室などに所属し10年以上バレエを習ってきた者
- ② コンクール(国内外は問わない)に出場経験のある者
- ③ コンクールにおいて一人で踊るヴァリエーション審査を経験した者

上記の条件に当てはまる20代の女性8名を対象とした(Table1)。また、本研究の対象者は、機縁法を用いてバレエ経験者である調査者の知人や知人の紹介によって選定された。

Table 1 調査協力者

調査協力者	年齢	性別	バレエ歴
Aさん	20代半ば	女性	20年
Bさん	20代前半	女性	20年
Cさん	20代前半	女性	12年
Dさん	20代前半	女性	11年
Eさん	20代半ば	女性	12年
Fさん	20代半ば	女性	20年
Gさん	20代前半	女性	17年
Hさん	20代半ば	女性	20年

調査方法

調査協力者に、半構造化面接を行った。主となる質問項目をTable 2に示した。

倫理的配慮

面接に先立ち、面接調査協力書を用いて研究の目

的や面接の概要を口頭と書面の両方にて伝えた上で、調査の協りに同意が得られた者を調査対象者とする。ことでインフォームドコンセントを取得した。また面接の前に、精神的な不調による通院及び服薬をしていないことを確認した。なお、本研究は追手門学院大学研究倫理審査の承認を得て行われた。

Table 2 質問内容

1. バレエ歴
2. バレエを始めた時期ときっかけ
3. 家族構成と、家族のバレエへの関わり
4. トウシューズについて
5. コンクールの経験について
6. バレエを続けてきた中で、壁にぶつかったり、辛かったりしたこと
7. 周囲からのサポートについて
8. バレエをやっていてよかったと思うこと

分析方法

調査協力者から得られた語りのデータを修正版グラウンデッド・セオリー・アプローチ (Modified Grounded Theory Approach: M-GTA) を用いて質的な分析を行った。M-GTAとは、限定性を明確に設定した上で、その範囲内に関しては人間の行動の説明と予測に関して十分な内容であり、優れた説明力を持ち、これからの社会的相互作用に方向性を持つものである (木下, 2003)。M-GTAに基づいた分析方法については、木下 (2007) に基づき、得られた語りから分析ワークシートを用いて概念生成を行い、生成した概念同士をまとめ、カテゴリーとサブカテ

ゴリーとして集約した。さらに、カテゴリー、サブカテゴリー同士の関係性を図に示し、それらを文章化するストーリーラインを作成した。

結果

1. カテゴリー, 概念, 定義, 結果図について

M-GTAによる分析の結果「バレエダンサーの身体的・心理的ストレスと対処のプロセス」について5つのカテゴリーと15のサブカテゴリー、63の概念が生成された。各概念の分析結果図 (Figure 1) と定義 (Table 3, Table 4, Table 5) を以下に示す。

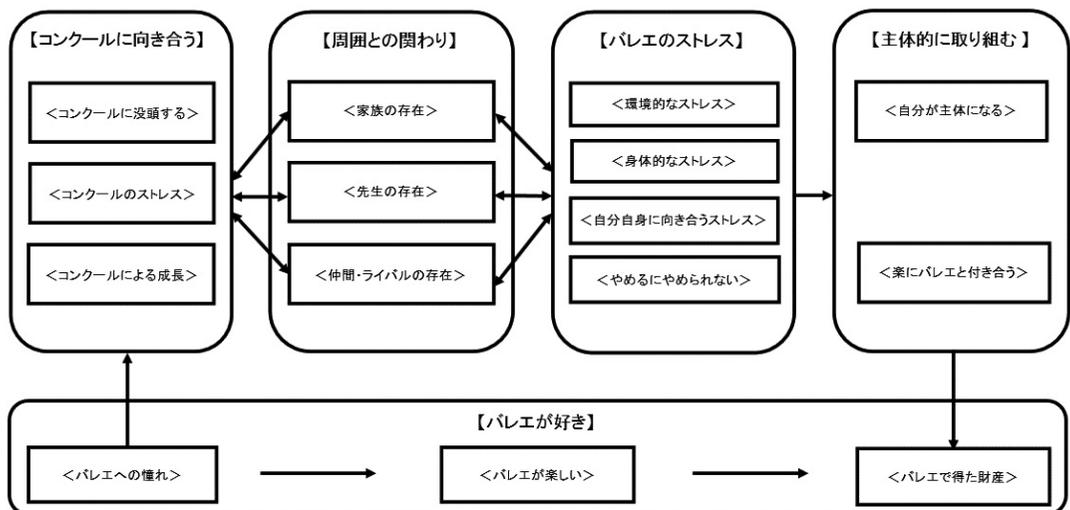


Figure1. M-GTA分析結果図

注) 【カテゴリー】、<サブカテゴリー>、→影響の流れ

Table 3 M-GTA分析結果 カテゴリー・概念・定義・一覧（その1）

カテゴリー	サブカテゴリー	概念名	定義	具体例
バレエへの憧れ		自分からバレエをやりたいと伝える	バレエをやってみたいという気持ちから、習い始める	「バレエみたいなしたいなあってお母さんに言って始めました。」(Dさん)「ポスターとかを見て、私がいって言ったみたいなんです。」(Gさん)
		トウシューズへの憧れ	トウシューズを履くまでに、憧れを持つ	「憧れがありましたね。」(Bさん)「バレエのイメージはトウシューズだったので、早く履きたいなって思っていました。」(Dさん)「履きたくてしょうがなかったですね。楽しみでした。」(Gさん)
バレエが好き	バレエが楽しい	バレエが楽しい時期	小さい頃はバレエをただただ楽しんでいた	「基本的に楽しかった。」(Aさん)「始めた時は踊るのがずっと楽しいって思っていたんですけどやってきました。」(Bさん)「毎日バレエしたいって思ってた。」(Hさん)
		踊ることが好き	踊ること、バレエが好き・楽しいという気持ちがある	「バレエはバレエで楽しいから好きだったんで。」(Aさん)「まあ踊るのは楽しい、身体動かしてる幸せみたいな。」(Bさん)「やっぱり踊ることが自分が好きだったんだと思います。」(Cさん)
バレエで得た財産		バレエの存在の大きさ	バレエをしていたことがその人にとって大きな存在になっている	「大きな芯みたいな感じになってるかな。」(Aさん)「自分にはバレエしかないというか、バレエが一番というか。」(Gさん)「自分が今後生きていく上で、こうしよう、ああしようっていうところのベースになってるような気がする。」(Eさん)
		バレエで得たもの	バレエを続けることによって得られたもの	「メンタルが強くなったのでそれは良かったなって思います。」(Dさん)「たくさんの人間関係っていうところは、今の私にはなくてはならないものにはなってる。」(Fさん)
コンクールに没頭する		バレエ中心の生活	学校生活やプライベートな時間よりもバレエが中心となっている生活を送る	「バレエメインのその時は生活だったような気がします。」(Gさん)「部活とかもやりたかったんですけど、バレエ忙しくてできない。」(Dさん)「プライベートな時間もない。」(Hさん)
		コンクールのための踊りになる	コンクールに合わせたレッスンになり自分のしたいバレエができなくなる	「結果ばっかりになっちゃって、何のためにやってるんやろうっていうか。」(Eさん)「あんまり感情出して踊らなくていいよ、表情とかそういうもので決めてみたいな感じのやり方をして。」(Gさん)
コンクールのストレス		コンクール出場への不安	コンクール出場に対して不安を抱く	「厳しいレッスンに負けずにやっていたらいいかな。」(Bさん)「コンクールはやっぱり1人なので、なんか孤独な感じがした。」(Dさん)「私で大丈夫かな、が一番ありました。」(Fさん)
		今までのレッスンとコンクールレッスンの違い	コンクールに向けたレッスンが厳しと感じる	「バレエに対するモチベーションっていうのが下がっていったんですね、練習が厳しすぎるあまり。」(Bさん)「夜遅くなったりもするし、結構長い間トウシューズとか履いてたりとか、足も痛くなったりとか、しんどかったなあって印象です。」(Gさん)「極端に練習の回数は増えたかな。」(Hさん)
コンクールに向き合う		コンクールで周りが気になる	コンクールで他の出場者の存在が気になる	「あの子上手いとか、あのさういったことがすごく気になった。」(Fさん)「周りに影響される性格やから、周りが綺麗な子ばかりだあって、ああどうしよう、みたいな。」(Hさん)
		コンクールの舞台に立つ緊張	コンクールの舞台上で踊ることに緊張する	「いつもと違い過ぎてめっちゃ緊張してました。」(Aさん)「ドキドキさえも重たい感じ。これから審査されるっていう緊張感。」(Eさん)「ほんとにすげえ怖かったですね。一番緊張して。」(Gさん)
コンクールによる成長		コンクールで新しい世界を体験する	コンクール出場によって今までと違う世界を体験する	「世界って広いんだなあみたいな。自分より上手い子がいっぱいいて…」(Bさん)「すごいバレエに対しての世界観が広がった。」(Eさん)「出て現実を知って感じ。」(Hさん)
		自分に集中する	周りに影響されずに、踊っている自分だけに集中する	「今この舞台上で踊ることに対してだけ集中してたので。」(Bさん)「自分に集中するというのを。」(Fさん)「もう自分のことしか見えてないというか、その周りに影響されることはなかったね。」(Hさん)
コンクールで手応えを感じる		折れずに頑張っている	できないこと、足りないところがあっても、頑張ってやっていると	「厳しいけどもうちょっと頑張ってみようみたいな。」(Bさん)「やる気は格段に上がりました。」(Gさん)「多分悔しくて、さらに頑張った。」(Hさん)
		コンクールで手応えを感じる	コンクールで結果が出ることによって手応えを感じる	「ちゃんと一出演者として経験したっていうので印象に残ってる。」(Eさん)「ここまでこれたんだ、みたいな感じがありました。」(Gさん)「ちゃんと結果が出て、1番嬉しかった。」(Hさん)
自信につながる		自信につながるような出来事を経験する	「闘争しい自分があって、そこでなんかちょっと自信も出てきて。」(Dさん)「自分のやってきたことに間違いはなかったんだとか、少し自信につながったり。」(Fさん)「決勝に出れるっていう自分がちょっと自信にもつながった。」(Hさん)	

Table 4 M-GTA分析結果 カテゴリー・概念・定義・一覧（その2）

カテゴリー	サブカテゴリー	概念名	定義	具体例
仲間・ライバルの存在	比較	周囲の人と自分を比較したり、比較されたりする		「成長具合っていうのかな、周りの子と比べて、自分ってあれなんか遅いぞっていう。」(Bさん) 「比べちゃって、さらに辛いなあって。」(Dさん) 「同じだけ努力しても、こうはなれないなあみたいな。」(Gさん)
				「コンクールってなったら教室のね、なんか、代表みたいな感じになるじゃないですか、ってなるとやっぱり上手くならなきゃいけないわけですよ。」(Bさん) 「結果を残さなっていうプレッシャーもあって。」(Hさん)
	期待に応えようとする	周囲からの期待に応えようとする		「同期には負けたくない。」(Bさん) 「友人とは踊りが違うのに点数どっちが高かったかというのを個人的にはすごく気にしてて。」(Fさん) 「ライバルの存在も大きかったかな。」(Hさん)
				「お互い頑張っって、って応援し合ったり。」(Cさん) 「発表会はやっぱり大勢ですし…羨しかったです発表会の方が。」(Dさん) 「仲間として頑張ってきたっていう感じ。」(Fさん)
	ライバルの存在	ライバルの存在を意識する		「上手い子多いし頑張ろうみたいな。」(Aさん) 「お姉さんの人たちがいっぱいおいて、その人たちがトウシューズを履いて踊ってるのを見てたから、もう憧れ。」(Eさん)
				「サポートを素直に受け入れられない」
	サポートによるプレッシャー	サポートがあることによって、それがプレッシャーになる		「プレッシャーにもなりました。なんか続けなといけな、みたいな。」(Dさん)
				「色々お金も出してくれたし…」(Cさん) 「送り迎えとかもしてもらったり、発表会の手伝いとかも参加してくれたり。」(Dさん) 「ポジティブなコメントを言ってくれる。」(Gさん)
	親からのサポート	親からサポートを受ける		「今思えばすごい有難いなって。」(Dさん) 「先生じゃなかったら、もし私のお母さんが私のお母さんじゃなかったら、できてなかったんじゃないかなって思う。」(Eさん)
				「優しく思ってくれたりとか。」(Cさん) 「メイクして頂いたり、髪の毛して頂いたり。」(Fさん) 「マイルドな感じの接し方をしてもらえたので、結構有難かった。」(Gさん) 「メンタルのケアもしてくれた。」(Hさん)
サポートに感謝する	サポートしてもらったことに感謝をする		「かけがえのない存在だった。」(Cさん) 「愛情とかやっぱり信頼してもらってるっていうのすごい感じてた。」(Eさん) 「踊りとか技術の面ではすごい信頼して下さってたなあと思います。」(Fさん)	
			「怖いし…なんか結構普段から怯えてる。」(Dさん) 「怒られてるのとかを見るのがすごい苦痛やったな。」(Eさん)	
先生からのサポート	先生からサポートをもらう		「先生に今まで教えてもらったことをちゃんと自分ができるか、とかそこがすごい不安になる感じ。」(Eさん) 「本音のところはどうだったんだろうとか。」(Fさん)	
			「迷ってるっていうことは、あまり周りとかにも言ってなかった。」(Gさん) 「言いたいことが言い出せんような空気があったね。」(Hさん)	
先生との関係	先生との信頼関係があると感じる		「もっと先生にこうしてほしいかっていう思いを持つ」	
			「お互いが気持ちを話す場はあった方がよかったと思う。」(Eさん) 「私がバレエに対してどう思ってるかを聞いてくれたら、なんか吐き出せた。」(Hさん)	
先生に良くない印象を抱く	先生に対して良くない印象や思いを持つ			
先生の指導が自分に向かっていない	自分と他の子と同じ熱量で指導してくれていないと感じる			
先生の反応が気になる	先生の思っていることが気になる			
自分の思いを伝えられない	自分の思いや考えを主張することができない			
先生への期待	もっと先生にこうしてほしいかっていう思いを持つ			

Table 5 M-GTA分析結果 カテゴリー・概念・定義・一覧(その3)

カテゴリー	サブカテゴリー	概念名	定義	具体例
環境的なストレス	家族の負担への憂慮	家族に負担をかけていると感じる	「妹の中でもお母さんをお姉ちゃんにとられてるみてない意識は絶対にあったと思う。」(Eさん) 「迷惑かけたなあと思ってます。」(Fさん)	
		金銭的な負担	金銭的な負担を感じる	「お金ないからコンクールそんな出せないよとか発表会出れないよみたいな結構言われたので。」(Aさん) 「お金の面とかはすごい気にしました。」(Dさん)「経済的なところでは大学生のアルバイトだけでやっつけられるものでもないですし…」(Fさん)
	バレエ継続の障壁	バレエを続ける上で障壁となるもの	「受験のタイミングでお休みして…」(Aさん)「受験が重なって一時期バレエを休んだこともあって」(Cさん)	
自分の身体的問題	怪我ではなく、自分の身体的なものによるストレス	怪我ではなく、自分の身体的なものによるストレス	「生まれつき足首が弱くて、それで上手く立てなかったんですね。」(Bさん)「私身長があまり高くなって…やっぱりちっちゃいと見栄えも良くないし。」(Fさん)「トウシューズで立った時の足の形がほんとに綺麗じゃなくて…」(Gさん)	
		バレエによる怪我	バレエを続けることによって怪我をする	「ギックリ腰起こしちゃって」(Bさん)「足の甲が…筒かなんかを痛めて。ジャンプの着地かなんかの時にキツくて」(Dさん)「足首怪我してて痛い痛いあつて」(Eさん)
	体型へのこだわり	体型に気を付けたり、先生や親から体型管理をされる	「バレエ上手くないからせめて見た目くらいは気にしたらって考えを捨てたのかもしんないです。」(Aさん)「我慢しなさい、と言われ続けてましたね。食べたいものも食べれない。」(Bさん)「やっぱり体型とかも気にしないといけなかったの…」(Dさん)	
バレエの身体的ストレス	トウシューズとの格闘	トウシューズを実際に履いてみて足の痛みやうまくできない感覚を味わいながらも、トウシューズと付き合っていくこととする	「怖さはあるにはありましたが、それよりも練習しなきゃっていう気持ちの方が勝ってました。」(Bさん)「トウシューズで立てないと話にならないというか…やらなきゃっていう感じですかね。」(Cさん)「バレエ続ける限りはこの痛みと付き合っていくしかないかなあ。」(Hさん)	
		スランプになる	思うように上達せず、進んでいけなくなる	「全然結果が出なかったりとかは悔しかった」(Cさん)「同じミスばっかりしたりとか、前できてたこともできなくなったりとかした時にあー今スランプかなあって思っていました。ただただ辛いみたいなの。」(Dさん)
	自分自身と向き合うストレス	低い自己評価	自分自身を低く評価し、自信がなくなる	「自分にはそんなにバレエ向いてないのかな」(Aさん)「自分そんなバレエ上手じゃないやなってそこで自信がなくなっていくの。」(Hさん)
自分自身と向き合うストレス	続いていくしんどさ	終わることがなく、まだ先があるというしんどさを経験する	「一番しんどかったかな…厳しい練習にまた戻る。コンクールレッスンはまた続いていくので。」(Bさん)「終わりが見えんのもしんどかった」(Hさん)	
		何となく続ける	バレエをやめるという決心がつかない	「1つは慣性だと思うんですけど…」(Aさん)「単純に辞め時が分からなかった」(Bさん)「一時の感情だけで、こうスバッとやめるのもなかなかできなくて。」(Dさん)
	やめるにやめられない	周りに決められてしまう	自分の意思ではなく、先生や親などが決めてしまう	「自分の意思があったというよりは、Eちゃん入るよねみたいな感じだったと思う」(Eさん)「本人の私が、置いてかれとる感はずかしくもあったかもしれねえ。」(Hさん)
主体的に取り組む	自分が主体になる	自分がどうしたいのか分からなくなり、受け身になる	「自分はこうしたいっていうのは多分なかったから」(Bさん)「全部受け身で感じだった。」(Hさん)	
		レッスンへの姿勢の変化	自分がバレエをしているという意識が芽生え、レッスンへの思いが変わっていく	「ちゃんとレッスンしてるみたいなの」(Dさん)「バレエをやってる！っていうか、これがバレエなんだっていうのが分かってきたのが嬉しい小学生ぐらい。」(Eさん)「お遊戯感覚でやってたものが、ちゃんとしたい習い事になんか変わった」(Gさん)
	自分の考えを主張する	先生や親と話して自分の考えを伝える	「レッスン後自主練とかするようになった」(Aさん)「上手い子たちがアップしてるのとか見るやんか、『あ、自分もこうやってやろう』って思ってた。」(Eさん)「レッスンの動画を撮って家帰っても見て、プロの人の動画を見てなんか研究したり」(Gさん)	
楽にバレエと付き合う	コンクールのこだわりから解放される	コンクール出場をやめて、自分なりのバレエとの向き合い方を見つける	「コンクール終わってからの大事な時と先生とかと話したりとかはしてたような気がします。」(Cさん)「やっぱりバレエをやりたいんですけどっていう思いを伝えてきた」(Dさん)「コンクールに出るよりかはみんなのサポートしたいですみたいな話してました。」(Eさん)	
		理想のバレエの道を諦める	自分の思い描いていたバレエの道を諦める	「バレエで食べていくのは難しいかもしれないって思ったタイミングがきます。」(Aさん)「もう具体的にプロは無理かもなあみたいなの」(Fさん)
	コンクールとは別の方向に向かう	コンクール出場ではなく、違う形でバレエに関わる	「自分なりに、その指導する時が必要かなみたいなの。」(Bさん)「方向変えられる時であれば、自分からもうみんなの面倒見たりとか。」(Eさん)	

2. バレエダンサーの身体的・心理的ストレスと対処のプロセス(ストーリーライン)

以下、カテゴリー名は【 】、サブカテゴリー名は< >、概念は[]で示す。

M-GTAによる分析の結果、協力者の語りは、5つのカテゴリー【コンクールに向き合う】、【周囲との関わり】、【バレエのストレス】、【主体的に取り組む】、【バレエが好き】と、15のサブカテゴリー、<バレエへの憧れ>、<バレエが好き>、<バレエで得た財産>、<コンクールに没頭する>、<コンクールのストレス>、<コンクールによる成長>、<家族の存在>、<先生との存在>、<仲間・ライバルの存在

>、<環境的なストレス>、<身体的なストレス>、<自分自身と向き合うストレス>、<やめるにやめられない>、<自分が主体になる>、<楽にバレエと付き合う>によって構成された。

バレエダンサーの身体的・心理的ストレスと対処のプロセスについてのストーリーラインは以下のように示す。

バレエダンサーを志す者は、<バレエへの憧れ>からバレエを習い始め、真剣に取り組んでいく中でコンクールに意識が向いていくようになる。【コンクールに向き合う】中では、<コンクールによる成長>を期待する一方で、結果が思うように出ず、自

信がなくなっていったり、スランプを経験したりすることがある。そのようなコンクールのストレスは〈家族の存在〉や〈先生存在〉によるサポートに支えられることがある一方で、自分の意思に反して続けざるをえなくなるようなくやめるにやめられない〉心境に陥ったり、経済的・時間的な負担を周囲にかけていることに悩む〈環境的なストレス〉や、ケガや自らの身体能力、資質に悩む〈身体的なストレス〉や〈自分自身と向き合うストレス〉を感じる。このような【バレエのストレス】によって主体性を失うときもあるが、【バレエが好き】だからこそ、自分なりのバレエとの向き合い方を模索していくようになる。その後、〈自分が主体になる〉ことで〈楽にバレエと付き合う〉ことができるようになり、それらの経験が〈バレエで得た財産〉となっていく。

考 察

本研究では、バレエ経験者からの語りをもとにバレエダンサーの身体的・心理的ストレスと対処のプロセスについて分析、検討した。以下、結果に基づき、バレエにおけるストレスと対処の特徴について考察する。

1. コンクールと向き合うストレスとその対処

本調査の結果から、バレエ経験者はある程度まで技能が高まると、コンクール出場に向けて相当の努力を行い、その過程で多大なストレスを感じてきたことが明らかとなった。一方で、彼らの語りからは、[コンクールで新しい世界を体験する] ことや思ったような結果が出ないようなストレスと向き合いながら、[折れずに頑張っていこうとする] 状態に移行していったことが示された。大石・岡本 (2010) は、挫折を経験すると、努力不足や自己決定に対する後悔や自責感、疑い、つらさなどにより混乱した情緒的混乱に移行するが、努力することにより、自信の回復に至る過程があることを示している。このように、バレエ経験者は挫折を経験しても、今後自分が頑張るために必要な挫折であったと捉えることで、自分自身と向き合い、目標を明確にすることで、[コンクールのこだわりから解放される] ことに至るのではないかと考えられる。

太田 (2001) によれば、競争心には、他者に勝ることが目標となる目標型競争心の他にも、自己目標の達成や自身の成長といった個人的な動機のために

競争を利用する手段型競争心があるとされ、手段型競争心の意識はライフスキルにつながる意志性を高めるものとして、その重要性が指摘されている (種ヶ嶋・北村, 2019)。今回の調査においても、コンクール出場が決まったことについて『もしかしたら今よりもっと上手になれる (Bさん)』といった語りが見られたように、他の出場者に勝るためではなく、自己成長のための手段として [コンクールに対するポジティブな思い] を持つことが示された。高橋・佐藤 (2008) によれば、自己を向上・成長させるものとして競争を捉えていると、それほど劣等感を抱くことはないが、競争し勝つことで自分の存在を他者に認めてもらおうとすると、劣等感を抱きやすくなることを示されている。今回の調査対象者の中で、勝つことによって自分の存在を他者に認めてもらおうとしていたという語りは見受けられなかった。つまり、バレエを学ぶ者は、成長や目標のためという手段型競争心に含まれる [コンクールに対するポジティブな思い] があるからこそ、[コンクール出場への不安] に対処していけるのだと考えられる。

バレエは、踊りについて数値でフィードバックがあるわけではなく、コンクールなど他の出場者の存在があることで相対的に審査される。そのため、他者から審査や評価をされることによってしか自身の踊りのレベルを知ることができない。そのため、誰かに勝とうと意識せずとも、他の出場者の存在は当然ながら気になってしまうと考えられる。これは、自分の踊りはどのくらいのレベルに位置するのか、というような不安から、どうしても他者と比較してしまうのだと推察される。高橋・佐藤 (2008) は、今の自分を承認・賞賛してくれる人との出会いにより、他者からの承認・賞賛を求める欲求が満たされ、他者を意識した競争心から脱却し、劣等感も低減されるであろうと述べている。コンクール出場へのサポートをしていく上では、この承認・賞賛を周囲が行い、競争心を自分自身に向けられるようなサポートが必要であると考えられた。

2. バレエのストレス

和・遠藤・大石 (2011) によると、挫折の内容には、身体的負担、結果が出ないこと、人間関係、さらにこれまで自分の置かれていた状況の変化を指す、環境の変化という4つを挙げているが、本研究で抽出されたカテゴリーを踏まれば、〈身体的なストレス〉は、これらの挫折の内容のうち身体的負担に該当し、結果が出ないことが [スランプになる] こ

とにつながり、＜環境的なストレス＞は環境の変化に当てはまると言えるだろう。つまり、【バレエのストレス】は挫折の要因にもつながりやすいことが示唆される。さらに、直井（2008）は、アスリートであることが主であり、学校生活や家族生活の自己が上手く機能していない場合は、スポーツでストレスフルな出来事があると、非常に弱くなり、精神的な苦痛を経験することが考えられる、と述べている。今回の協力者の語りは主に中学生から高校生時代の体験であり、彼らのこの時代が【バレエ中心の生活】になっていっていることが示された。この時期は『受験のタイミングでお休みして…（Aさん）』といった【バレエ継続の障壁】があり、進路を考えていく中での悩みやストレスを抱えやすくなると推測される。バレエ以外の場面で感情的に揺れることが増えると、バレエでのストレスの受けやすさにも大きく影響するのかもしれない。特に中学生、高校生はバレエ以外の場でストレスを感じやすい時期にあるため、学校や家庭等における様子にも目を向ける必要があると考えられる。

3. バレエのストレスと向き合うプロセス

葦原（2019）は、多くのアスリートが理由も分からないままスランプに陥り、身体症状やプレーへの恐怖心などの影響は心身両面に及ぶが、諦めずに練習し続けることでスランプを克服したり、いつの間にか抜け出していたりする、と述べている。スランプについて、『調子良い日があって、そこでなんかちょっと自信も出てきて（Dさん）』という語りに示されているように、何らかの働きかけをしてスランプを抜け出せたというよりは、スランプから抜け出せるまで諦めずに練習し続けたのだと捉えられるだろう。スランプそのものよりも、いつスランプを抜け出せるのか分からない、先の見通しが立たない状況の中で練習し続けるということがバレエを踊る者にとってストレスになっているのではないだろうか。また、[スランプになる] ことによって自信がなくなるなどの【低い自己評価】につながるだけでなく、『バレエ上手くないから、せめて見た目くらいは気にしたらって考えを持ってたのかもしれないです（Aさん）』という語りにみられるように【体型へのこだわり】を持つことにもつながっていることが示唆された。このように、【体型へのこだわり】が過度になってしまうと摂食障害などにつながるリスクもあると考えられる。

中村・荒木（2016）は、スポーツ活動により傷害

を負った選手が受容に至るまでに、怪我に動揺して現実を受け入れられない否認、自分自身に対するやるせなさや不甲斐なさから生じる怒り、受傷による抑うつといった心理的変容過程を経験すると述べている。怪我を負うことは＜身体的なストレス＞だが、怪我を受容するまでの過程で＜自分自身と向き合うストレス＞も経験することになるのではないだろうか。また、[バレエによる怪我]だけでなく、[自分の身体的問題]においてもこのようなプロセスをたどるのではないかと推察される。『私身長があまり高くなって…やっぱりちっちゃいと見栄えも良くないし（Fさん）』というような[自分の身体的問題]も、それを受け入れるに至るまでに怪我と同じような心理的変容過程を経験するのではないかと考えられる。自分の骨格的なコンプレックスはカバーすることはできても変えることはできないため、否認や怒りが生じやすいのかもしれない。受容までのプロセスにおいては、コンプレックスをカバーしようと過度に【体重へのこだわり】を持ったり、無理な身体の使い方をして【バレエによる怪我】につながる恐れがある。バレエを含む、瘦身体像の要求が強く体重制限が強えられるスポーツ競技群における摂食行動の異常傾向は、将来摂食障害に発展する危険性をはらんでおり、厳しい食事制限等により誤った摂食行動を引き起こし、抑うつや不安などの症状を呈する場合がある（竹中・岡浩・大場，1999）。本研究においてもダイエットのサポートではなく、必要以上に体型を管理しようとするような関わりがあったことが語られていた。特に他者と比べて、体型に関する指摘をすることは誤った摂食行動や抑うつ、不安などにつながってしまうため、体形についての言及には配慮が求められると言える。

4. 周囲との関わり

1) 先生からのサポート

中村・荒木（2016）が受容に至る過程に他者から受けたソーシャル・サポートがあると述べているように、前述のような身体的なコンプレックスを受け入れて、適切な形でそれをカバーしていくには、指導者である【先生からのサポート】が必要不可欠であるといえる。さらに、摂食障害に発展してしまうリスクを考慮しながら、適切な体型管理ができるようにサポートしていくことも非常に重要である。また、[先生からのサポート]には、普段の踊りへのアドバイス、本番当日のヘアメイクなどに加え、『メンタルのケアもしてくれた（Hさん）』といったよう

に、心理的な面へのサポートも含まれていた。西野（2017）の女子陸上競技選手の長期的な心理サポートの研究において、心理サポートがパフォーマンスに一定貢献し、イメージ能力の向上が認められており、これは今回の語りを支持するものであると言える。本番直前は、緊張などで不安定になっていることが推測されるが、そのような心理的な面へのサポートがあることによって、舞台上のパフォーマンスに意識向けられるようになるのではないだろうか。

一方で、直井（2008）は、アスリートがミスをした後、監督の表情や動作を何う光景がよく見られ、このようなアスリートは監督の怒りを感じた時、ミスをしないようにと、体に余計な力が入り、集中力が低下し、自分自身の課題を忘れてしまうと述べている。『先生に今まで教えてもらったことをちゃんと自分ができるか、とかそこがすごい不安になる感じ（Eさん）』といった語りで見られるように、指導者からの怒りを感じなかったとしても、[先生からのサポート]や期待があること自体をプレッシャーと感じ、パフォーマンスに集中しにくくなってしまいうこともあると言える。

さらに、真剣にレッスンに臨んでいても、そこに指導者の反応が返ってこない手応えを感じられず、それが積み重なることで動機づけの低下につながる場合も考えられる。戸山・松本・渋谷・幸野（2019）は、指導者の放任的な態度は選手の基本的心理欲求を不満にさせ、スポーツに対する動機づけを低下させる要因であると述べており、不快な指導を受けた経験のある学生があげた自由回答の中には、指導者の想いを一方的に押し付ける指導、生徒間で異なる対応をする指導、日常の部活動においてコミュニケーションの不足が示されている（宗宮・膳法，2020）。そのような際に、[自分の思いを伝えられない]と、ますます指導者の方針と乖離していき、それが【バレエのストレス】になっていく可能性が今回の語りからも示されている。直井（2008）は、一方通行のコミュニケーションは、アスリートやチーム全体のストレスや不満を高めるため、指導者は一人一人のアスリートと向き合い、アスリートの考えや気持ちに耳を傾けることが必要であると述べている。バレエの指導においても双方向のコミュニケーションを密にすることで、心理面のサポートが行き届くようになるのではないだろうか。

2) 親からのサポート

本調査の語りでは、親からは主に金銭的なサポート、食事のサポートなど様々なサポートがあったことが示されたが、一方でサポートを否定的に感じる場合も見受けられた。菊島（2003）は、援助者が被援助者の考え方や感情を正確に理解していることが、効果的なサポート提供に影響を及ぼしていることを示している。求めているサポートではないものが与えられた時には、それが否定的に受け取られるだけでなく、ストレスにもなりかねない。さらに、そこに自分の気持ちがないのにも関わらず、気持ちに反したサポートが続けられることは[サポートによるプレッシャー]につながってしまうことが推察される。

加えて、親や先生に必要以上に介入されることによって[周りに決められてしまう]、[主体性がなくなる]ことにつながってしまうことが考えられる。これは、自己が何者にも拘束されず自発的に行動しているという感覚である自己決定感（碓井，1992）を下げる可能性がある。さらに、碓井（1992）は自身の調査から、自己決定感の高い状況においては、正のフィードバックを受けると自己有能感が高まり、結果として内発的動機づけを高めるが、自己決定感の低い状況においては正のフィードバックを受けても内発的動機づけは変化しなかった、と述べている。今回の調査からも、過度なサポートがあることで、バレエそのものやコンクール出場をくやめるにやめられない状況になってしまい、内発的動機づけが低くなっていた語りが見受けられた。つまり、バレエへの取り組みにおいて、[主体性がなくなる]ことは、内発的動機づけが下がったり、ネガティブな思いを持つことにつながりやすいと言える。このように内発的動機づけが下がることで、目標や達成感を得られなくなり、[続いていくしんどさ]を経験することになるのかもしれない。親からのサポートについても、[先生からのサポート]と同様に、被援助者がどのようなサポートを求めているのかということについて十分なコミュニケーションを取り、本人の意思に耳を傾ける必要があるのではないだろうか。

3) 仲間・ライバルの存在

バレエに取り組む者は、周囲の人と[比較]したり、[ライバルの存在]を認知したりする中で[ライバルの存在]が[刺激になる]ことによって[能動的にバレエと向き合う]ようになることが示された。太田（2004）は、2者が比較しやすい関係にあるだ

けでなく、2者間に行動面や認知面での相互作用が生じていることがライバル認知に必要であり、「競争に勝つ」ことを重視するとライバルへの競争意識が強まるが、それ以上に「自身の成長を意識して競争する」ことを重視するとライバル関係の相互作用の面をより強く意識するようになる、と述べている。これは先述した手段型競争心によるモチベーション獲得・維持方法であり、本調査の協力者の語りからも自分が頑張るため、成長するために「ライバルの存在」を意識し、「ライバルの存在」を肯定的に意味づけていることが示された。[比較]する際に、何かの目的を持たないままに、自分のできていない部分と他者のできている部分に着目してしまうと、「低い自己評価」につながってしまうのではないかと考えられる。しかし、その一方で「ライバルの存在」を認知し意識することは、自身の成長のためという目的があり、自分のできる部分にも目を向けることができるのではないだろうか。

5. 主体性の獲得

「理想のバレエの道を諦める」過程では様々な苦悩や迷いが伴うことが協力者の語りからも予想されるが、その選択はネガティブなものとしてのみ捉えられるわけではないと考えられる。【バレエが好き】という気持ちがあるからこそ、バレエ自体をやめるのではなく、自分に合うバレエとの向き合い方を見つけるために、今までの向き合い方を諦めたといえるのではないだろうか。菅沼(2015)の研究において、諦めるということは、その後のケアや支援によって、それがポジティブな意味づけとして機能することがあると示唆されている。これまでと違うバレエとの向き合い方をしていくときに、新しい自分の役割が確立されていくことで、新しいバレエとの向き合い方が周囲に受け入れられ、支持されている感覚が得られるのではないだろうか。バレエを学ぶ者の多くは、この諦めの過程において主体性を獲得していくのだと考えられる。主体性を獲得し、自分にとってのバレエの意味づけが変化することで、これまでの経験が「バレエで得た財産」となっていくのではないだろうか。

6. まとめと今後の課題

今回の調査では、バレエダンサーの身体的心理的ストレスと対処のプロセスについて、半構造化面接法を通して明らかにすることを目的とした。本研究では、バレエを踊る者のストレス対処には周囲のサ

ポートが非常に重要であることが示唆された。周囲は、本人と他者とを比較するのではなく、その本人自身のパフォーマンスの変容に集中していくことが、よりよいサポートにつながるのではないだろうか。また、バレエを踊る者の瘦身願望については、その人に合わせたサポートが提供される必要がある。馬場・菅原(2000)は、瘦身を高める要因の一つとして自己不全感があると指摘している。自信のなさや身体的なコンプレックスを補償するために瘦身願望につながることもあると考えられるため、瘦せたいという気持ちがどこからきているのかをメンタルヘルスの専門家と丁寧にアセスメントし、場合によってはカウンセリングや家族療法などの心理的なサポートへつなぐ必要もあるだろう。このような点に配慮した上で、周囲が勝手に本人の道を決めてしまわず、本人の意思を尊重し、定期的に指導者と本人が個別で話すことができる場を設けることが望ましい。

最後に、本調査の限界点について触れる。本研究では、バレエ経験者から得た語りを元にバレエダンサーの身体的・心理的ストレスと対処のプロセスについて検討したが、協力者の中にプロのダンサーは含まれなかった。プロのダンサーは、コンクールと違うバレエ団内での競争など別のストレスがかかっていることが推察される。バレエ団に所属しているダンサーを対象に調査することによって、バレエダンサーがどのようなストレスをどのくらいの時期に経験するのかを明らかにすることで、サポートする側は見通しを持ちやすくなり、サポートが必要な時期を予測できるようになるのではないだろうか。また、本研究は少人数を対象とした質的調査であったため、今後は、調査対象者を増やし、量的調査を実施することで、ストレスの程度や他の要因との関連を検証することが求められると言える。

引用文献

- 蘆田 ひろみ (2004). バレエダンサーに起こりやすい愁訴とその対策 臨床スポーツ医学, 21, 105-110.
- 葦原 摩耶子 (2019). スポーツ場面におけるスランブエピソードの分析 ジュニアスポーツ教育学科紀要 7, 51-56.
- 馬場 安希・菅原 健介 (2000). 女子青年における瘦身願望についての研究 教育心理学研究 48, 267-274.
- Burckhardt, P., Wynn, E., Krieg, M. A., Bagutti, C., &

- Faouzi, M. (2011). The effects of nutrition, puberty and dancing on bone density in adolescent ballet dancers. *Journal of Dance Medicine & Science*, 15, 51-60.
- 堀江 和代・菅瀬 君子・堀江 祥允 (2010). 10代女子バレリーナをエネルギー・スリムにするための介入研究 仁愛大学研究紀要人間生活学部篇, 2, 35-41.
- 和 秀俊・遠藤 伸太郎・大石 和男 (2011). スポーツの挫折とそこからの立ち直りの過程 —男性中高生競技者の質的研究の観点から— 体育学研究, 56, 89-103.
- 菊島 勝也 (2003). ソーシャル・サポートのネガティブな効果に関する研究 愛知教育大学 教育実践総合センター紀要, 6, 239-245.
- 木下 康仁 (2003). グラウンデッド・セオリー・アプローチの実践 —質的研究への誘い— 弘文堂
- 木下 康仁 (2007). 修正版グラウンデッド・セオリー・アプローチ (M-GTA) の分析技法 富山大学看護学会誌, 6, 1-10.
- 松尾 妃奈美 (2016). バレエダンサーにおけるボディイメージ 摂食障害傾向とマインドフルネスの関連 兵庫教育大学学校教育研究科修士論文 (未公開)
- 水村 真由美・吉田 康行・片野坂 有紀・松浦 愛・原野 泉・増田 かやの・土方 伸子 (2012). 高校生女子の身体および体力特性と運動習慣 人間科学研究, 8, 165-170.
- 森 菜穂美・四家 恵 (監修) (2018). バレエ語辞典 —バレエにまつわる言葉をイラストと豆知識で踊りながら読み解く— 誠文堂新光社
- 中村 珍晴・荒木 雅信 (2016). スポーツ傷害の受容における臨死5段階モデルの適応 —質的アプローチによる事例検討— 大阪体育学研究, 54, 31-40.
- 直井 愛里 (2008). スポーツカウンセリング —スポーツ選手へのメンタルサポート— 近畿大学臨床心理センター紀要, 1, 57-64.
- 中澤 史・神谷 玲伊奈・博田 広樹・土屋 有羽・梶内大輝・佐藤 友哉・上野 雄己・小野 桂 (2019). 新体操選手の心理特性に関する検討 法政大学スポーツ研究センター紀要 37, 1-10.
- 西野 明 (2017). 陸上競技選手への心理サポートの実践 千葉大学教育学部研究紀要, 65, 159-63.
- 大石 都美・岡本 祐子 (2010). 青年期における挫折経験過程と希望の関連 広島大学心理学研究, 10, 257-272.
- 太木 裕子 (2010). ロシアのバレエに関する一考察 京都マネジメント・レビュー, 17, 27-48.
- 太田 伸幸 (2001). 競争心概念の再検討 —競争心の測定に関するレビュー— 名古屋大学大学院教育発達科学研究科紀要, 48, 301-313.
- 太田 伸幸 (2004). ライバル関係の認知の基準 —ライバル観尺度の作成— 社会心理学研究, 19, 221-233.
- 宗宮 悠子・膳法 亜沙子 (2020). スポーツにおける“不快な指導”の実態について —スポーツ健康科学科4年生を対象として— 流通経済大学スポーツ健康科学部紀要, 13, 15-20.
- 菅沼 慎一郎 (2015). 青年期において諦めることはどのように体験されるか —プロセスに着目して— 発達心理学研究, 26, 23-34.
- 高橋 康雅・佐藤 有耕 (2008). 青年期における劣等感と競争心との関連 筑波大学心理学研究, 35, 41-48.
- 竹中 晃二・岡浩 一朗・大場 ゆかり (1999). 瘦身および体重制限を強いられる女子スポーツ選手の摂食行動および月経状態に関する調査研究 体育学研究, 44, 241-258.
- 種ヶ島 尚志・北村 勝朗 (2019). 青年期における競争心と完全主義に関する研究 桜文論叢, 100, 55-72.
- 戸山 彩奈・松本 裕史・渋谷 崇行・幸野 邦男 (2020). スポーツ指導者の統制的行動が女子大学スポーツ選手の動機づけに及ぼす影響 スポーツ心理学研究, 47, 1-11.
- 海野 敏・小山 久美 (2017). 日本のバレエ教育の実態および課題 —第2回『バレエ教育に関する全国調査』に基づく考察— 舞踊学, 40, 14-25.
- 碓井 真史 (1992). 内発的動機づけに及ぼす自己有能感と自己決定感の効果 社会心理学研究, 7, 85-91.
- 實宝 希祥・奥野 真由・片上 絵梨子・近藤 みどり・清水 聖志人・土屋 裕睦 (2019). 女性アスリートが抱える心理的課題の抽出 —女性エリート選手への心理サポートプログラム開発へ向けた取り組み— *Journal of High Performance Sport*, 4, 42-49.

謝 辞

本論文は、2021年度に追手門学院大学大学院心理学研究科に提出した修士論文に加筆・修正したものである。本論文の執筆にあたり、貴重なお時間を割き調査に協力していただきました皆様に心より感謝を申し上げます。そして、最後まで熱心にそして丁寧にご指導していただきました追手門学院大学心理学部准教授の益田啓裕先生に深く感謝申し上げます。