

アスリートのメンタルヘルスについて

ーバーンアウトに焦点をあててー

今井 裕介

専門学校福祉リソースカレッジ広島

要 旨

アスリートのメンタルヘルス上の問題としてバーンアウトがある。バーンアウトは当初対人援助職を想定して検討された概念だがその対象は広がり、アスリートのバーンアウトも研究の対象となっている。バーンアウトを低減させる概念のひとつとしてマインドフルネスがある。さらに近年セルフ・コンパッションにおいても様々なウェルビーイングの指標との関連も報告されており、バーンアウトとの関連も指摘されている。マインドフルネスとセルフ・コンパッションはアスリートのバーンアウトを低減させる効果が報告されている。マインドフルネスとセルフ・コンパッションがアスリートのバーンアウトに与える影響について概観した。

キーワード：バーンアウト，マインドフルネス，セルフ・コンパッション

はじめに

スポーツをすることは一般的に心身の健康を向上させると考えられている。そしてアスリートに対しても心身的に健康なイメージを持つことが多い。しかし近年アスリートのメンタルヘルスに関する問題が指摘されている（山本，2019）。本稿ではアスリートとメンタルヘルスの関係を扱った論文，特にバーンアウトに関する論文を概観し，その対策としてのマインドフルネス，セルフ・コンパッションについて論じた。

1. バーンアウトとは

バーンアウトは，Freudenberger（1974）が提唱した概念であり，「長期間の対人援助プロセスにおいて，心的エネルギーが絶えず過度に要求された結果，極度の身体疲労と感情の枯渇を示す症候群である」と定義される（Maslach & Jackson, 1981）。バーンアウトが注目されるようになったのは，近年における社会的ニーズの劇的な変化，及び，これに伴う就業構造の根本的な変化によるところが大きい。人々の関心が医療や福祉，教育などヒューマン・サービスの充実拡大に向かい，それに従事する人々が飛躍的に増大したことと無関係ではない。

Maslach & Jackson（1981）の開発したマスラック・バーンアウト・インベントリー（Maslach Burnout Inventory：以下MBI）は，そのマニュアルの第1版が出版されて以来，バーンア

ウト研究の基本的枠組みとして、数多くの研究者に採用されてきた。MBIは、バーンアウトを以下の3つの症状から定義している。

情緒的消耗感 (emotional exhaustion) について、最新版のMBIマニュアル (Maslach, Jackson & Leiter, 1996) によれば、それは「仕事を通じて、情緒的に力を出し尽くし、消耗してしまった状態」と定義されている。消耗感あるいは疲労感はストレスの一般的な自覚症状であるが、単なる消耗感ではなく、「情緒的」という限定がついているのは、この消耗感の主たる源が「情緒的な資源の枯渇」にあると考えられているからである。

情緒的資源の枯渇は、さらなる症状として、脱人格化 (depersonalization) への引き金となる。マニュアルの第3版では、脱人格化とは「クライアントに対する無情で、非人間的な対応」と定義されている。脱人格化とは、クライアントそれぞれの人格を無視した、思いやりのない紋切り型の対応を意味する。たとえば、クライアントに症状名やステレオタイプ的な特徴など没個性的なラベルをつけ、個人名で呼ばなくなるなどの行動は、脱人格化の典型的な行動とされている。また、書類の整理など事務的な仕事に終始し、それに生きがいを感じる、あるいは、クライアントが理解できないような難解な専門用語を振りかざしたりするのも、クライアントとの煩わしい接触を避けるためだとすれば、脱人格化のあらわれと言える。バーンアウトとは情緒的資源を使い果たしてしまった状態である。このような状態に陥ってしまった人が、さらなる消耗を防ぐために、まずしなければならないことは情緒的資源の「節約」である。クライアントとの間に距離をおき、彼らとの関係を仕事上の関係として割り切り、サービスのやり取りを客観視することにより、情緒的資源を守ることができる。この意味で、脱人格化は、これ以上の消耗を防ぐ防衛反応の一つと考えられている。

情緒的消耗感、脱人格化といった症状は、ヒューマンサービス従事者が提供するサービスの質そのものに影響を与える。そしてそこには、個人的達成感 (personal accomplishment) の低下がある。バーンアウトにいたる人は、それまで高いレベルのサービスを提供し続けてきただけに、前後の落差は大きく、誰の目にも、とりわけ本人にとって、質の低下は明白である。マニュアルの第3版では、個人的達成感とは「ヒューマンサービスの職務に関わる有能感、達成感」と定義されている。成果の急激な落ち込みと、それにとまなう有能感、達成感の低下は、離職や強い自己否定などの行動と結びつくことも少なくない。これらMBIにより操作的に定義された情緒的消耗感、脱人格化、個人的達成感の低下の3つがバーンアウトの主症状とされている。

バーンアウトという概念は、これまで狭義のヒューマンサービス職特有の現象として研究が蓄積されてきた (久保, 2004)。しかし、近年、海外の研究者の間では、バーンアウトの概念は、広義のヒューマンサービス職はもとより、対人サービスを伴わない一般的な職種にも拡大して適用されてきている (Consiglio, Borgogna, Alessandria, & Schaufeli, 2013; Maslach & Leiter, 2008)。Leiter & Schaufeli (1996) は、サービスの送り手と受け手の関係に焦点をあてた (ヒューマンサービス) バーンアウトは、さまざまな職種で経験されてい

る一般的な意味でのバーンアウトの、ひとつの形態に過ぎないと述べている。さらに、バーンアウトを測定する代表的尺度であるMaslach Burnout Inventory (MBI) とは別に、ヒューマンサービス以外の職種を対象とする尺度、MBI-GS (General Survey) が新たに作成されている (Maslach, Jackson, & Leiter, 1996)。久保 (2014) は新車販売ディーラーに勤務するスタッフのうち、顧客との関係が業務の中心となる営業職において、日本版バーンアウト尺度の3因子構造の再現性を確かめている。このようにバーンアウトは、ヒューマンサービス職に限定してみられるものではなく、さまざまな職種の者にみられるものだと見える。

2. アスリート (スポーツ選手) におけるバーンアウトについて

スポーツ選手のバーンアウトは対人援助職等のバーンアウトの概念が援用され、スポーツ活動や競技に対する意欲を失い、燃え尽きたように消耗・疲弊した状態であると定義される (岸, 2005)。中込・岸 (1991) は、バーンアウトを経験したスポーツ選手との面接を通して、バーンアウトのプロセスに関する要因を抽出した。以下に、中込・岸 (1991) によるバーンアウトのプロセスについて紹介する。①まず、主観的な意味を含めて燃えていた時期があり、高い目標を掲げたり、スポーツに深くコミット (関与) していく熱中の時期がある。②しかし、怪我をして練習の継続が困難になったり、成績が伸びなくなったりするという停滞の時期がある。ここではスポーツへの興味を失って他の活動へ移行していったりする場合と、目標の修正を行ったりするなど、取り組み方を変えるような場合には問題が生じることはない。③バーンアウトはこの段階で固執し、目標を変えることなく、練習量を増やしたり、努力したりしても報われないという悪循環から心身ともに疲れ果ててしまう。④さらに、否定的な自己イメージや無力感を強めたり、対人関係の孤立や自己の存在価値に疑問を抱いたり、肉体的にもオーバートレーニングに陥ったりしてしまう消耗の局面となる。つまり、熱中→停滞→固執→消耗→バーンアウトというプロセスが認められるという。また、岸 (2005) は、スポーツに固執することがバーンアウトの鍵であり、それが消耗に至る心理的原因となるならば、バーンアウトは単に「燃え尽き」や「完全燃焼」ではなく、「くすぶり」や「不完全燃焼」として捉えることが適切な理解となると指摘している。

バーンアウトの心理的背景として、岸 (2005) は、バーンアウトをスポーツ環境からもたらされる慢性的なストレス反応として説明している。選手は練習での過剰な負荷や練習時間の延長、勝つことへのストレスフルな要求にさらされる。個人の認知的評価としてそれが脅威として認知された場合、生理的症状 (疲れ, 不眠) として表れ、パフォーマンスの低下やスポーツ活動からの離脱などに至ると説明している。加えて、スポーツ選手にとって最もストレスをもたらすものの1つとして、高い目標・期待を自分に課し、多大なエネルギーを投入しても「報われない経験」があると指摘している。岸 (2005) はさらに、バーンアウトに至るスポーツ選手の性格特徴として、生まじめ、几帳面、他者思考、完全主義について言及し、これらの性格特徴は、メランコリー親和型・執着性格とカテゴライズし

た。加えて、執着性気質は、うつ病の病前性格として知られており、仕事熱心、凝り性、徹底性、正直、几帳面、強い義務や責任感といった特徴を持つと指摘した。

3. アスリート（スポーツ選手）のバーンアウトの測定について

バーンアウト傾向を評価するために、岸ら（1988）は、Maslach and Jackson（1981）のMBI（Maslach Burnout Inventory）を邦訳して競技場面に置き換え、スポーツ選手のバーンアウト尺度（Athletic Burnout Inventory: ABI）を作成した。スポーツ選手のバーンアウト傾向は、競技に対する情緒的消耗感、個人的成就感の低下、チームメイトとのコミュニケーションの欠如、競技への自己投入の混乱という側面から評価できることを示した。この尺度は、情緒的消耗感を評価する「私は自分の競技生活にうんざりしている」等の8項目、個人的成就感の低下を評価する「私はチームに自分なりに貢献している」等の5項目、チームメイトとのコミュニケーションの欠如を評価する「私はクラブの人達と親密な交際ができなくなっている」等の3項目、競技への自己投入の混乱を評価する「私の競技生活は、これまで非常に価値のあるものだった」等の3項目、計19項目で構成される。

さらに、雨宮ほか（2013）によって開発された、大学生スポーツ競技者版バーンアウト尺度（Burnout Scale for University Athlete : BOSA）がある。この尺度は、対人情緒的消耗（Interpersonal Exhaustion）を評価する「私は、他の部員と協調しなければならないことが辛いと思うことがある」等の5項目、個人成就感の欠如（Lack of Personal Accomplishment）を評価する「私は、部活動に、心から喜びを感じることもある（逆転項目）」等の5項目、練習情緒的消耗（Emotional Exhaustion for Athletic Practices）を評価する「私は、練習の内容に耐えられないと感じている」等の5項目、部活動に対する価値下げ（Devaluation to Club Activities）を評価する「私は、部活動への参加が自分にとって意味がないことだと思うことがある」等の5項目の4下位尺度合計20項目から構成されている。

4. バーンアウトへの対処としてのマインドフルネスの有効性について

バーンアウトへの対処としてマインドフルネスが検討されている。マインドフルネスの効果が心理臨床にて確認され、アスリートのパフォーマンスを向上可能な技法としても注目を集めている。マインドフルネスが高いアスリートはフロー状態を体験しやすく、外的な刺激や、身体感覚、感情の反応、認知に対して過剰に反応せず、パフォーマンスに価値のある思考や行動に注意を向け直すことができるという（Gardner and Moore, 2004, 2007; Kee and Wang, 2008）。

Kabat-ZinnJ（2003）は、マインドフルネスは「瞬間瞬間に立ち現われてくる体験に対して、今の瞬間に、判断をしないで、意図的に注意を払うことによって実現される気づき」と定義している。熊野（2012）は、マインドフルネスについて「日常的な思考の枠組みや思い込みを越えて、今ここで起こっていることをありのままに体験し、直観的に知ること

を意味している」ことと説明し、「通常我々が気づきという言葉から連想する、日常的な自我が認識によって知る行為」とは全く異なったものである、と述べている。

佐藤他（2021）は認知行動療法（Cognitive Behavior Therapy: CBT）とマインドフルネスストレス低減法（Mindfulness-based stress reduction: MBSR）が統合されたマインドフルネス認知療法（Mindfulness Based Cognitive Therapy: MBCT）が開発され、うつ病の再発予防効果が証明されて以降、マインドフルネスの概念を取り入れた介入が精神医療あるいはメンタルヘルスの領域に急速に普及しうつ病だけでなく、不安症、依存症、がん、慢性疼痛など幅広い分野でその効果が実証され、学校教育の現場や、企業などにもその介入の対象が広がっていると説明している。

マインドフルネスとバーンアウトとの関連においても、負の関連性が確認されている。Cohen-Katz et al.（2005）は、対人援助職者におけるバーンアウトの問題に対するMBSRの効果について検討した結果、MBSR介入群は介入実施後、バーンアウトの構成概念である「情緒的消耗感」および「脱人格化」の得点が有意に減少し、「個人達成感」が有意に上昇することを報告した。

スポーツ選手のバーンアウトとマインドフルネスについて雨宮（2014）は、大学生運動部員におけるマインドフルネスとストレス反応及びバーンアウトとの関連性について検討し、マインドフルネスは直接的にバーンアウトを低下させ、またバーンアウトの発生過程において、ストレス反応を低下させ、間接的にバーンアウトをも低下させることを明らかにした。スポーツ競技者に対してマインドフルネスの理論を用いた介入を実施することによって、バーンアウトを低下・予防することができることが示唆された。さらにバーンアウトを引き起こす直前の状態として判断される、ストレス反応を抑制しバーンアウトを予防・低下させることが可能であると推察した。さらに雨宮（2015）はマインドフルネスとバーンアウトとアレキシサイミアとの関連についても検討している。アレキシサイミアはバーンアウトを引き起こすパーソナリティ傾向の一つとして報告されている。アレキシサイミア傾向の特徴として、自身の感情や身体感覚に気づき、区別することが困難であり、感情を表現することが難しく、空想力に乏しい、自身の内面よりも外的な事実へ関心が向かうという、機械的な認知スタイルが挙げられている（小牧・久保、1997）。これらの特徴からスポーツ競技者が置かれる環境や風土を考慮すると、忍耐力を発揮して目標を達成することが求められるスポーツ界においては、自身の感情や身体感覚に気づき、それを他者に表現することが困難であればあるほど、オーバートレーニングやバーンアウトなどの問題に繋がりと予想される。雨宮・坂入（2015）は研究の結果から、スポーツ競技者のマインドフルネスはアレキシサイミア傾向およびバーンアウトとの間に負の関連性を示すことを報告した。スポーツ競技者のマインドフルネスは、直接的にバーンアウトを低下させるだけでなく、バーンアウトの原因となるアレキシサイミア傾向も低下させ、間接的にバーンアウトも減少させると言える。つまり、スポーツ競技者に対するマインドフルネス技法の実施の効果について、単に症状焦点型の援助にとどまらず、問題の予防や介

入効果を持続させる技法である可能性が期待される、と報告している。

また、マインドフルネスとアスリートの心理的健康についても調査されている（雨宮2019）。その結果、マインドフルネス高群と中群が低群よりも心理的に健康な状態にある（つまり、ネガティブな感情が低い）ことが示された。バーンアウトのみならず、アスリートの様々なネガティブな感情に対してマインドフルネスが有効であることが示されている。

5. マインドフルネスとアスリートのパフォーマンスについて

さらに、マインドフルネスと心理的競技能力との関連性についても検討が行われている。心理的競技能力とは、競技能力向上のために必要な心理的スキルのことをいう。雨宮（2019）は、アスリートのマインドフルネスと心理的競技能力および心理的健康との関係性について検討を行った。その結果、マインドフルネスの得点が高いアスリートは特定の心理的競技能力が高いことが確認された。特定の心理的競技能力は、「自己コントロール能力」、「リラックス能力」、「集中力」、「自身」、「決断力」「判断力」である。マインドフルネスはアスリートのメンタルヘルス対策（バーンアウトを含む、ネガティブな感情を低減させる）に有効であることのみならず、心理的競技能力にも影響を与えアスリートのパフォーマンスにも影響を与えることが示唆されている。

深町（2019）は、アスリートに対しマインドフルネスを用いた介入がアスリートのパフォーマンスの向上に有効かどうかを探索的に検討した。対象者は20歳の大学生アスリートであった。対象者は競技への不安が望ましくない感覚を生み出すと述べていた。介入は11セッション（約60分/セッション）にわたって行われた。その結果、セッション後、対象アスリートのパフォーマンスは向上した。このように、マインドフルネスを用いてアスリートのパフォーマンスを向上させる取り組みも行われている。

うつ病の治療としてマインドフルネスの概念が活用されて以降、様々な精神病理に有効とされており、アスリートのバーンアウトについても有効性が確認されている。アスリートのメンタルヘルスの悪化を予防・改善する手法として、またアスリートのパフォーマンスに影響を与える要因としてのマインドフルネスに今後も着目していく必要がある。

6. バーンアウトへの対処としてセルフ・コンパッションの有効性について

バーンアウトを予防する個人的要因として、セルフ・コンパッション（self-compassion）が注目されている。Neff（2003）は、マインドフルネスなどの仏教の考えに注目し、苦痛や心配を経験したときに、自分自身に対する思いやりの気持ちを持ち、否定的経験を人間として共通のものとして認識し、苦痛に満ちた考えや感情をバランスがとれた状態におくことをセルフ・コンパッション（self-compassion: 自分へのやさしさ、慈しみ、慈愛、慈悲などと訳される）と定義した。Neff（2003）は、セルフ・コンパッションを自分へのやさしさ（self-kindness）、共通の人間性（common humanity）、マインドフルネス（mindfulness）という三つの特性からなるとし、それぞれ対極となる特性、自己批判（self-judgment）、

孤独感 (isolation), 過剰同一化 (over-identification) を組み入れた 6 因子からなるセルフ・コンパッション尺度 (Self-Compassion Scale: SCS) を作成した。有光 (2014) は、セルフ・コンパッションについて、自分へのやさしさは、苦しみに対して自分に養育するようにやさしい言葉をかけることであり、セルフ・コンパッションの中核となると説明した。さらに、共通の人間性とは、人間とは本来周りの事象によって生かされている存在であることに気づき、周りと同化して苦しみを共有し緩和することのできることを説明した。マインドフルネスについては、ある否定的な考えが頭に思い浮かんだときにそれにとらわれず、現実に行っていることに意識を集中させることができることをいうと説明した。セルフ・コンパッションの三つの特徴に従って行動することは、否定的感情を緩和し、肯定的感情を増加させ、自己改善のための新たな行動の喚起につながる。セルフ・コンパッションとウェルビーイングとの関連を探った調査研究については、いくつかのメタ分析がある。14 の研究から 32 の効果量を扱ったメタ分析 (MacBeth & Gumley, 2012) によると、セルフ・コンパッションと不安や抑うつ、ストレスといったメンタルヘルスのネガティブな指標との間には大きな効果量が認められた ($r = -0.54$)。

バーンアウトとセルフ・コンパッションとの関係性については、我が国において水野他 (2021) が検討している。水野他 (2021) は若手の理学療法士と作業療法士を対象に、セルフ・コンパッションと職場におけるソーシャル・サポート、職務ストレスのバーンアウト傾向との直接的な関連と、セルフ・コンパッションとソーシャル・サポートの職務ストレスを媒介したバーンアウト傾向との間接的な関連の検討を行った。その結果、セルフ・コンパッションとバーンアウトには直接負の関連が認められた。さらにセルフ・コンパッションは職務ストレスを低減することを通して、部分的にバーンアウト傾向を抑制すると推察された。このように、セルフ・コンパッションがバーンアウト傾向と直接的にも間接的にも関連を示したことから、若手の理学療法士と作業療法士のバーンアウトの予防に取り組む際に、セルフ・コンパッションに注目することは有用であると考えられる、と報告している。

国内においてアスリートのバーンアウトとセルフ・コンパッションに関連する知見はあまり認められない。しかし、マインドフルネスが対人援助職のバーンアウトと関連するという研究からアスリートのバーンアウトへと広がりを見せたように、セルフ・コンパッションが対人援助職のバーンアウトに関連することが報告されていることから、セルフ・コンパッションもアスリートのバーンアウトに与える影響を検討する研究が増えていくことが想定される。セルフ・コンパッションとアスリートのバーンアウトの関連性に注目していく必要がある。

おわりに

アスリートのメンタルヘルス (主にバーンアウト) について、マインドフルネスとの関係を中心に論じ、セルフ・コンパッションとバーンアウトとの関係についても論じた。セ

ルフ・コンパッションとアスリートのバーンアウトに関しては、国内の知見が少ないため、今後検討していくことが求められる。また、アスリートのパフォーマンス向上についてもマインドフルネスが有効であることが示唆されている。マインドフルネスやセルフ・コンパッションといった、心理臨床において用いられていた概念が、アスリートのメンタルヘルス対策等においても有効であることが示唆されており、今後もアスリートのメンタルヘルス対策およびメンタルトレーニングとして様々なアプローチを検討していく必要があるだろう。

引用・参考文献

- 雨宮 怜 (2014). 大学生運動部員のマインドフルネスとストレス反応及びバーンアウトとの関連性の検討 SSFスポーツ政策研究, 3(1), 265-274.
- 雨宮 怜 (2019). アスリートの心理的健康を促進するマインドフルネスと心理的競技能力 スポーツ心理学研究, 46(2), 67-80.
- 雨宮 怜・上野 雄己・清水 安 (2013). 夫大学生スポーツ競技者のアスレティック・バーンアウトに関する研究. スポーツ精神医学, 10, 51-61.
- 雨宮 怜・坂入 洋右 (2015). スポーツ競技者のアレキシサイミア傾向とバーンアウトに対する抑制因としてのマインドフルネスの役割. スポーツ心理学研究, 42(2), 81-92.
- 有光 興記 (2014). セルフ・コンパッション尺度日本語版の作成と信頼性, 妥当性の検討 心理学研究, 85, 50-59.
- Cohen-Katz, J., Wiley, S. D., Capuano, T., Baker, D M., and Shapiro, S. (2005). The effects of mindfulness-based stress reduction on nurse stress and burnout, part II. *Holistic Nursing Practice*, 19: 26-35.
- Consiglio, C., Borgogna, L., Alessandria, G., & Schaufeli, W. B. (2013). Does self efficacy matter for burnout and sickness absenteeism? The mediating role of demands and resources at the individual and team levels. *Work and Stress*, 27, 22-42.
- Freudenberger, H. J. (1974). Staff Burn-Out. *Journal of Social Issues*, 30, 159-165.
- 深町 花子 (2019). マインドフルネスを活用したアスリート支援の一例 ストレス科学研究, 34, 25-28.
- Gardner, F. L. and Moore, Z. E. (2004). A mindfulness acceptance-commitment (mac) based approach to performance enhancement: Theoretical considerations. *Behavior Therapy*, 35: 707-723.
- Gardner, F. L. and Moore, Z. E. (2007). The psychology of enhancing human performance: The mindfulness acceptance-commitment (mac) approach. Springer: New York.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness - based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, Vol.10, No.2, 2003, 144-156
- Kee, Y. H. and Wang, C. K. J. (2008). Relationships between mindfulness, flow dispositions and mental skills adoption: A cluster analytic approach. *Psychology of Sport and Exercise*, 9: 393-411.
- 岸 順治 (2005). スポーツ選手のバーンアウト 徳永幹雄 (編著) 教養としてのスポーツ心理学 (pp186-187) 大修館書店
- 岸 順治・中込 四郎・高見 和至 (1988). 運動選手のバーンアウト尺度作成の試み. スポーツ心理学研究, 15(1), 54-59.
- 小牧 元・久保 千春 (1997). 心身症とアレキシサイミア. 神経研究の進歩, 41(4), 681-689.
- 久保 真人 (2014). サービス業従事者における日本版バーンアウト尺度の因子的, 構成概念妥当性 心理学研究, 85, 364-372.
- 熊野 宏明 (2012). 新生代の認知行動療法 日本評論社

- MacBeth, A., & Gumley, A. (2012). Exploring compassion: a meta-analysis of the association between self-compassion and psychopathology. *Clinical Psychology Review*, 32, 545-552.
- Maslach, C., & Jackson, S. E. (1981). The measurement of experienced burnout. *Journal of Organizational Behavior*, 2, 99-113.
- Maslach, C., Jackson, S. E., & Leiter, M. P. (1996). *The Maslach Burnout Inventory*. 3rd ed. Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press
- Maslach, C. & Leiter, M.P. (1997). *How organizations cause personal stress and what to do about it*. Jossey Bass.
- 水野 雅之・菅原 大地・谷 秀次郎・吹谷 和代・佐藤 純 (2021). 若手の理学療法士・作業療法士のバーンアウト傾向とセルフ・コンパッションの関連. *心理学研究*, 92(3), 197-203.
- 中込 四郎・岸 順治 (1991). 運動選手のバーンアウト発症機序に関する事例研究. *体育学研究*, 35(4), 313-323.
- Neff, K. D. (2003). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2, 22-250.
- 佐渡 充洋・二宮 朗・朴 順禮・田中 智里・小杉 哲平・田村 法子・永岡 麻貴・山田 成志・藤澤 大介 (2021). 精神科医療およびメンタルヘルスにおけるマインドフルネス療法の意義と未来. *心理学評論*, 64, 555-578.
- 山本 宏明 (2019). アスリートのメンタルヘルスを守るために. *体力科学*, 68(1), 20.