

身体的外傷を経験した市民ランナーの 心理的回復とアイデンティティの変容 ——オートエスノグラフィによる自己経験の検討——

難波 愛 神戸学院大学心理学部

Psychological recovery and identity transformation in a recreational runner
following physical trauma: An autoethnographic study

Ai Namba (Department of Psychology, Kobe Gakuin University)

本研究は、足関節脱臼骨折という身体的外傷を負った市民ランナーであり臨床心理専門職である筆者が、約1年間にわたる回復の軌跡を記述・考察したオートエスノグラフィである。かつて走ることを生活の主軸に据え、目標達成志向によってアイデンティティを形成していた筆者は、受傷という「強制終了」により「走る私」を一時的に喪失した。このプロセスを通過儀礼の枠組み(分離・境界・再統合)で捉え直した。考察において、外傷体験が人生後半の「山下り」へと向かう転換点となり、アイデンティティが上昇志向から身体感覚を味わう在り方へと再編された過程が示された。また、医療的な完治後も心理的な変容は継続しており、顕著な症状を伴わない場合でも、内面的な意味の再編成という臨床的に重要なプロセスが進行し得ることが示唆された。

Key words: autoethnography, physical trauma, recreational runner, identity transformation, rites of passage
キーワード: オートエスノグラフィ, 身体的外傷, 市民ランナー, アイデンティティの変容, 通過儀礼

Kobe Gakuin University Journal of Psychology
2026, Vol.8, No.2, pp.99-108

問題と目的

市民ランナーという生き方とアイデンティティ

現代日本において、ランニングは一過性のブームを越えて定着した文化となっている。笹川スポーツ財団(2020)によれば、ジョギング・ランニングの推計実施人口は1,055万人に達する。フルマラソンの完走者数も年間33万人を超える規模となっており、特に50代・60代以上の完走者数が過去最多を更新し続けていることから(アールビーズ, 2024)、ランニングは世代を越えた生涯スポーツとしての地位を確立している。趣味でランニングを楽しむ人々は、競技ランナーと区別して市民ランナーと呼ばれている。市民ランナーとは、「生涯スポーツとしてランニングを日常的に楽しんでいる人々」のことである(齋藤・鈴木, 2016)。

市民ランナーには、ランニングを通じて結びつく「ラン友」と呼ばれる独自のコミュニティが存在する。そこでは職業、肩書き、年齢といった社会的属性を超え、ランニングという共通の身体的実践を介して情緒的なつながりが形成される。練習会や大会後の交流を通じて、ランニングコミュニティは、単なる余暇活動を超えた自己の居場所となる(原田, 1994)。人がランニングを始めるきっかけはさまざまであるが、「走ること」は常に前進を伴うため、気持ちが前向きになったり、仕事や抱える問題などの解決に向けて、前に進む感覚を得やすいと言える。

フルマラソン完走や自己ベスト更新を志向する市民ランナーにとって、ランニングは単なる健康増進の手段ではなく、Stebbins(1982)の提唱した「シリアスレジャー(Serious Leisure)」としての側面を強く持つ。これは、専門的なスキルや知識の獲得を伴い、持続的な忍耐を必要とする真剣な余暇活動を指す。

日本における調査でも、シリアスレジャーとしての活動度は「人生の意味 (Meaning in Life)」や自己実現と密接に関連していることが示されており (Kono et al., 2018), そこでは身体を律するプロセスを通じて強固な「走る私」というアイデンティティが形成されていると指摘されている。

筆者は市民ランナーとして 10 数年, 日常的にランニングを行う生活を送っていた。ランニングクラブに所属してトレーニング方法やフォームを学ぶと同時に, ランニングコミュニティに参入することによって, 大人になってからの友人である「ラン友」が大勢できた。初心者として始めたが, やがてフルマラソンにも年に数回出場し自己ベスト更新に向けてトレーニングするようになった (ベストは 4 時間 25 分, 2020 愛媛マラソン)。ランニングを通して獲得された身体感覚や, 目標達成に向けた逆算的な計画立案は, 筆者にとって一種の身体知を形成しており, 心理臨床実践や日常の仕事を行なうためのエンジンのような役割を果たしていた。「走る私」というあり方は, 筆者自身の生き方を映し出す鏡であり, 「私らしさ」を表現する自己表現の一形態でもあった。

フルマラソンを完走するという経験は, 身体的には過酷である一方, 非日常的で祝祭的な空間のなか, 沿道からの応援を受けてゴールするという特別な体験を伴う。その過程で得られる充実感と自己肯定感, 他活動では代替しがたいものであった。

市民ランナーにおける身体的外傷後の先行研究

スポーツ心理学の領域において, 外傷後の心理的变化やアイデンティティの再獲得に関する研究は, これまで主にプロ選手や学生アスリートなどのエリート競技者を対象に蓄積されてきた (北沢, 2019; 中村他, 2018; 豊田・中込, 1996)。しかし, 市民ランナーの外傷とそれに伴う心理的変容については, 未だ十分な検討がなされているとは言いがたい。市民ランナーが負う外傷は, 命に別条がない限り, 社会一般では日常外傷として扱われる。日常生活動作 (ADL) に支障がなくなれば「治ってよかったね」という言葉とともに, 回復のプロセスは完結したものと見なされがちである。そのため, 走れない期間の喪失感や, 以前のような走行が叶わなくなることの心理的影響は, 周囲からも, そして当事者自身からも顧みられることが少ない。

しかし, 重症の身体的外傷による長期にわたる走行からの離脱は, こうしたコミュニティからの疎外と親密な人間関係の希薄化につながる。特に, ランニングが「シリアスレジャー」として生活の中心的な位置を占めている場合, 怪我による走行不能状態は単なる肉体的な損傷に留まらず, 自己を支えてきた生活世界そのものの崩壊を意味する。

したがって, 市民ランナーにとって, 身体的外傷

(特に下肢)を負うことが心理的側面およびランナー・アイデンティティにどのような変容を及ぼすのかを解明することには, 学術的・臨床的意義がある。

本研究では, 外傷の一般論やエリート競技者のモデルで説明するのではなく, 一市民ランナーとして生きてきた「私」という固有の文脈に着目する。外傷がもたらした心理的影響を記述し, それがランナーとしてのアイデンティティ, ひいては人生観にどのような質的变化をもたらしたのかを, オートエスノグラフィ的視点から記述・考察することを目的とする。

本研究の目的

本研究は, 市民ランナーであり臨床心理士/公認心理師である筆者が, 足関節脱臼骨折という身体的外傷によって「走る私」を一時的に喪失し, そこから再び自己を統合していくプロセスをオートエスノグラフィ (Ellis & Bochner, 2000) によって明らかにすることを目的とする。オートエスノグラフィとは, 「研究者の主観性を文化 (人々) の理解に結びつける (土本・桂, 2025)」質的研究の一分野であり, 研究者の主観を「再帰性」によって検討する方法論である。

筆者の外傷経験からの回復プロセスを, Van Genep (1909) の提唱した, 古い自己の死と新しい自己の誕生を意味する「通過儀礼」の枠組みに基づき捉え直す。受傷から入院と手術, リハビリ, 抜釘, そしてランニングの再始動に至る軌跡を, 身体の回復, 意味づけの変容, 感情の推移, アイデンティティの質的転換という視点から精緻に記述する。

これを通じて, 外傷体験から元に戻る過程ではなく, 人生の転換期におけるアイデンティティの質的変容のプロセスを, 当事者かつ臨床心理専門家の二つの視座から再帰的に考察することを目的とする。

方法

研究対象者

本研究の対象は, 研究者である筆者自身である。筆者が地方マラソン大会への移動中に受傷した身体的外傷 (足関節脱臼骨折) と, その後の約 1 年にわたる回復過程を分析対象とする。市民ランナーの受傷体験は意図的な設定が不可能であり, 研究倫理の観点からもこうした経験を持つ人を対象とした量的なデータ収集が困難な領域である。しかし清田 (2025) が指摘するように, 研究者自身が「脆弱性」を孕む当事者であることは, むしろ他者への調査では到達し得ない「身体感覚」「時間感覚」「感情の揺れ」といった一次的経験への直接的なアクセスを可能にする。

分析資料

分析対象は、受傷から約1年間にわたり作成・蓄積された以下の資料である。

1. note プラットフォーム（以下 note と記す）の記事：「みもぞ@心の玉手箱（難波，2025）」という、筆者が心理専門職の立場で運営するアカウントにおいて、受傷の約1ヶ月後から怪我の1年後まで筆者が継続的に投稿した、一連の記録資料。ここでは、入院生活から手術、リハビリの経過、そして感情の変化が、内省的な視点に基づき記述されている。
2. 個人的記録：筆者が入院期間中に作成した日記、メモ。これらは当時の感情や身体感覚をその場で記録した一次資料として用いる。
3. 回顧的記憶：上記の文字データに加えて、筆者自身の身体感覚や心理的变化に関する内省的な記憶。

分析方法

本研究では、収集された資料を以下の手順で整理した。第一に、全資料を通読し、出来事の生起と語りの変容を時系列に沿って整理した。その上で、外傷体験から回復に至るプロセスを、現実的もしくは内的な区切りに基づいて6つの期に再構成した。第二に、各段階における記述から、①身体感覚の変化、②出来事の意味づけ、③感情の推移、④市民ランナーとしてのアイデンティティの変容、という4つの視点に基づき特徴的なテーマに沿ってプロセスの過程として分析的に記述した。分析に際しては、反復される語りや象徴的な比喩表現に着目し、元の資料と分析的記述との間を往復する循環的なプロセスを重視した。

本研究はオートエスノグラフィの特性上、筆者自身の「当事者性」と「研究者としての立場性」の2つの立場をデータとして扱う。そのため、結果の記述においては主語を「私」とし、身体感覚を伴う「一人称の語り（叙事的記述）」を優先した。一方で、考察においては主語を「筆者」とし、心理的回復と市民ランナーのアイデンティティについて、通過儀礼の枠組みを参照しつつ、臨床心理専門家としての経験を元にした自己再帰的視点（self-reflexivity）に基づき、外傷経験からの回復とアイデンティティ変容のプロセスを記述した。

結果

第1期 日常の断絶と「患者」への移行（事故発生から初回手術前まで）

X年の私は、文字通り「回遊魚」のように全国のレースを走り回っていた。フルマラソン2本にハーフマラソンを6,7本。毎月どこかの街でゼッケンをつけ、

スタートラインに立つ。仕事のすきまを縫うように国内を「旅ラン」することが、当時の自分を支える不可欠な「エンジン」だった。けれど、その過剰な活動の裏側には、言葉にならない何かが「モヤモヤ」と澱（おり）のように溜まっていた。おそらく、50代も半ばになり、人生後半をどう生きるべきかという漠然とした不安だったのだろう。心身の疲労は自覚しつつも、「止まれば死んでしまう」と冗談めかしつつ、常に「先」の目標を追いかけ続けていた。

12月上旬。事故はある地方で開催されたハーフマラソン大会当日、会場に向かう移動中に起こった。駅の下り階段で足を滑らせて数段を一気に転落したのである。一瞬の出来事で、何が起こったのか理解できない。激痛はあるのに、どこか現実感がなかった。救急車で搬送されたのは、見知らぬ土地の救急病院だった。対応した若い医師の「大変でしたね」「せっかくマラソンに来られたのに残念でしたね」という、批判を含まない丁寧な言葉が、張り詰めていた私の緊張を緩め、病院とスタッフに安心感を持った。「ここは安全だ」。その直感が、異郷の地での緊急事態における私の拠り所だった。

検査結果は、右足脛骨と腓骨の両骨折。「手術が必要です」という宣告をなされたが、情報処理が追いつかず、ほとんど他人事のように聞いていた。けれど、怪我の直後に、そっと右足で立とうとした時に足首が不気味に曲がり、まったく体重を支えられなかった異様な感覚が、現実を突きつけてくる。地元へ戻るか、ここで入院して手術を受けるか。選択を迫られたとき、心に浮かんだのは「強制終了」という言葉だった。目の前に鋼鉄の壁がズドンと降りてきたような感覚。私は「ここまでだ。観念して任せよう」と決め、入院が決まった。

入院の段取りは、流れ作業のように進んだ。さっきまで着ていたランニングウェアは、あっけなく病院着に替えられた。次に骨折した右足の踵の骨に鋼線を刺し通す、呻くほど痛い直達牽引の処置を受け、私の脚は「吊るされた」状態になった。もうベッドからは一歩も降りられない。左手首には、自分では外すことのできないIDバンドが装着された。その瞬間私は、「これはまるで通過儀礼における加入儀式のようだ」と感じていた。私は自律的に動く個人から、管理される「患者」という立場へ完全に移行した。受傷からわずか2時間後のことだった。

その夜の私は、妙にテンションが高かった。1ヶ月先までの仕事をキャンセルするメールを一晚で数十通も打った。これから始まる数週間の入院生活を、まるで天から与えられた自由時間のように感じて、何をしようかとワクワクさえしていた。振り返れば、あれは躁的な防衛だったのかもしれないが、当時の私は確かに、この目の前に広がった無限とも思える時間をどこかで楽しもうとしていた。

入院2日目の朝、驚くべき変化が起きた。牽引

された足は鈍痛に苛まれ、身動きもできない不自由な状態にあるにもかかわらず、スポーツウォッチ Garmin の計測によるボディバッテリーは初めて 100%チャージを示した。それだけでなく、ここ数年、常に頭にこびりついてきた正体不明の「モヤモヤ」が、嘘のようになくなっていたのである。絶望の淵にいるはずの状況で、心は近年感じたことがないほどスッキリしていた。私は、これまで止まることなく泳ぎ続けてきた「回遊魚」のような生き方に対し、骨折という名の「強制終了」が突きつけられたのだと直感した。鋼鉄の壁がズドンと落ちる轟音と共に、それまで私を支配していた得体の知れない「モヤモヤ」が、一瞬にして吹き飛んだのである。

同時に、私はある非現実的な空想を抱いた。それは「疲れた身体を休めるための 1 泊 2 日の旅を終え、心身ともに癒やされて、このまま無事に家へ帰る」というものだ。実際には、クリアな頭と引き換えに、私の足首は粉碎されていた。「足の怪我さえなかったことになれば、これ以上ないほど完璧な静養だったのに」。この残酷なトレードオフを、私はまだ受け入れられずにいたのである。

第 2 期 侵襲体験と身体モノ化(手術～術後直後)

入院 2 日目の朝、担当医師 A とベッドサイドで対面した。医師は症状について所見を述べた後、「この骨折は重傷です」と表情を険しくした。放置すれば歩行不能になること、そして手術を経たとしても「ランナーとしてこれまでと同じには戻らない」という厳しい見通しが告げられた。医師として誠実な説明であったが、見知らぬ土地の見知らぬ病院で、一人で聞くには重い宣告であった。しかし、直達牽引による拘束と点滴による不自由さはすでに限界に達しており、翌日の手術実施が決まったことに対し、私はむしろ安堵を覚えた。手術方法の説明を受け、「お任せします」と同意書にサインをした。この時点で、患者としての私には主体性や選択権を行使する余地はなく、ただ「折れた足の整復と苦痛の除去」を願うばかりで、受動的な存在としてこの病院に委ねるほかなかった。

怪我から 3 日目、骨の整復手術を受けることになった。手術前夜は意外にも深く眠れた。朝から準備が淡々と進み、手術衣への着替えや患部への印付けが進むにつれ、「いよいよ」という実感が湧いてきた。この病院は面会制限で、前日に必要物資を届けてくれた家族とはスマートフォン越しのやり取りだった。届いた手提げカバンから「家の匂い」がした瞬間、懐かしさと安心感が重なり、自分がずっと緊張していたのだと自覚した。こうして、私は一人で手術室へ向かった。

ベッドのまま運ばれつつ、看護師の「大丈夫」という声に緊張が多少ゆるんだ。しかし、手術部に入り、

本人確認の問いかけに答えようと声を出そうとした瞬間、感情の蓋が外れて声が震えた。「アウェイの場所で入院して、ひとりで心細くて」。言葉にしたことで、自分の不安を初めて理解し、スタッフは味方なのだと思えるレベルで納得できた。看護師による手術準備の説明で不安が抑えられ、担当医師の顔を見てさらに安心感が増した。身体を固定され、私は文字どおり「まな板の鯉」になった。一方で腰椎麻酔下での手術のため、意識はあった。これから何が始まるのかと好奇心がわき、耳と目を澄まして観察する自分もいた。開始後、しばらくは電気メスの音だけが響いていた。

やがて骨折部にプレートを固定する、工房のような金属音が聞こえ始めた。透視モニターに映る自分の足(骨)を他人事のように眺め、「こうやって骨をくっつけていくのか」と興味深く観察していた。脚は無感覚で、その存在さえ感じなかった。術中、急激に意識が遠のき、息苦しさを感じた。その時、視界になぜか幼い頃から親しんだ「阿弥陀如来」の姿が浮かび、私は「本当に極楽からのお迎えであるんだ」と不思議な安堵感と至高感に包まれた。耳では看護師の呼びかけがはっきり聞こえていたが、体はまったく動かなかった。実際には麻酔による血圧低下が起きていたと担当医師から説明を受けたが、私にとってこの経験は単なる生理的反応を超えていた。意識の底に現れた阿弥陀如来の存在は、心と体のグラウンドゼロ(原点)の世界を一瞬見せてくれた。生と死との「あわい」だったのだと思う。この底を打つ経験は、通過儀礼としての「儀式」であった。

病棟に戻り担当看護師に「お帰りなさい」と迎えられるときは、まるで家に帰ったように感じた。牽引が外れた喜びと術後の興奮で目が冴えていたが、手術から 2 時間後、「麻酔という魔法」が解け始め、耐えがたい激痛が一気に押し寄せてきた。思わず声が漏れるほどの痛みは、出産時を除けば人生で初めての経験だった。この痛みは外部からの侵襲によるものなのに、身体の内部から自律的に湧き上がり、意識ではまったく制御できない。「自分であって、自分ではないもの」として痛みは立ち現れていた。痛みの最盛期、私の右足は「骨ごと引き裂かれ、バラバラにされて組み直される」ような奇妙な身体イメージを伴った。それはまるで、麻酔で隔離されていた手術という圧倒的な侵襲が、時間差で一気に襲いかかってきたかのようだった。その夜は鎮痛剤を 4 回投与してもらったが、ほとんど眠れぬまま、長く濃密な術後初日の夜が終わった。

第 3 期 機能回復へのリハビリと病棟コミュニティへの適応(術後翌日～入院中期)

翌朝、あの激痛は嘘のように引いていた。牽引と点滴から解放され、初めて車椅子に移乗して自分の

手で車輪を漕ぎ出したとき、私は胸の奥からの込み上げるような喜びを覚えた。それは、寝返りからハイハイを成功させた乳児が抱く根源的な誇らしさに似ていると思えた。なかでも、自力でトイレに行けるようになったことは、私にとって決定的な出来事だった。排泄の自律を取り戻すことは、単なるADL（日常生活動作）の回復を超え、一人の人間としての尊厳を取り戻す第一歩であった。

車椅子という移動手段を得たことで、私の世界は病室のカーテンを越えて広がっていった。病棟での「ご近所付き合い」は、お互いの怪我の経緯を語り合う独特の挨拶から始まる。アキレス腱を切った若い母親や、膝の手術を待つ高齢女性など、境遇は違えど身体的な不自由と痛みを共有する「お仲間」として受け入れられることは、孤独な入院生活において何よりの慰めとなった。日常生活の基盤をなす社会的関係から完全に切り離され、全くの初対面同士の中に放り込まれたにもかかわらず、このコミュニティでは「怪我」と「ひとり」という共通項があり、人と人が容易につながっていく。この限定的なコミュニティに身を置くことで、私は「誰かとつながっている」という感覚を繋ぎ止めることができたのである。

術後翌日から始まったリハビリテーションは、私の入院生活の主軸となった。担当の理学療法士（PT）との毎日40分間のセッションは、単なる筋トレの時間ではなく、カウンセリングにおける「枠組み」のような安定感をもたらした。入院期間中、私は自ら驚くほど饒舌に、自分の身体や生活について語り続けた。人に一方的に話しを聴いてもらう時間が保障されていることが、これほどまでに心地よく安心感につながるものか、被支援者の立場を自らの体験を通して理解した時間でもあった。一方で、シーネ（添え木）を外して初めて対面した自分の右足は、赤黒く腫れ上がり、指先さえ自由に動かない。それは「象の足」のようで、自分の身体であるという実感が持てないほどの身体イメージの変容を突きつけるものであった。

第4期 体験の圧縮装置としての短歌(術後～退院)

手術を終えた翌日、大きな山を越えた安堵とともに、私の内側から予期せぬ変化が起こった。SNSを通じて怪我の報告をしようとスマートフォンを手にした瞬間、怪我にまつわるフレーズが、五・七・五・七・七の三十一文字のリズムに乗って次々と頭に浮かんできたのである。それは、せき止めていたダムが決壊したかのように、止めることのできない言葉の噴出であった。

私自身、これまで短歌の素養があったわけではない。しかし、言語化しきれない体験の嵐を、定型という容器に流し込んで「圧縮」して置いておくには、

短歌は最も適した器であった。入院期間を通じて詠んだ歌は六十首に及ぶ。それらは芸術としての短歌というよりは、自分の身に降りかかったあまりに重い出来事を、なんとか把握しようとする私の心が選んだ、切実な自己防衛の手段であったと思われる。

初期の歌は、出来事を客観的に記すことに終始していた。

「マラソンに行く道中の階段で 滑って転んで複雑骨折」

「骨折はきっと天の思し召し 走りすぎたか？強制終了」

しかし、時間の経過とともに、歌の内容は単なる事実の記録から、自己や他者への「情緒」を含んだものへと変容していった。

「三本のビスが入った足首は 私を支えて五十年だね」

「リハビリの時間がめっちゃ楽しみで 身繕いして待つわたしかな」

「強制終了」という無機質な宣告を受け入れた絶望の淵から、五十年間自分を支えてきた身体への愛おしさ、そしてリハビリという新たな希望へ。短歌のリズムを借りて言葉を紡ぐことは、バラバラになった自己の破片を一つひとつ拾い集め、新しい自分という像を繋ぎ合わせていく心のリハビリテーションに他ならなかった。

実際には、この「圧縮」された三十一文字を、後にnoteへの投稿記事で「解凍」していくのだが、投稿のプロセスそのものが、私にとっての心理的回復の軌跡であったと言える。

第5期 アイデンティティの質的変容と「走ること」の再開(退院～受傷10ヶ月後)

退院後、私の身体には「脱皮」とも呼べる変化が訪れた。術後の傷口が癒えるにつれ、古い皮膚がポロポロと剥がれ落ち、その下から薄いピンク色の新しい肌が顔を出したのである。この柔らかく、それでいて確かな更新を予感させる皮膚との対面は、単なる身体的治癒を超え、外傷を経て生まれ変わった「新しい自己」の萌芽のように思われた。

しかし、怪我から1ヶ月で職場復帰を果たした私を待ち受けていたのは、激戦地から平穏な日常へと放り出された「帰還兵」のような、周囲との決定的な断絶感であった。キャンパスを行き交う人々は、あの日から変わらぬ日常の延長線上を生きている。しかし、私だけは身体に埋め込まれた金属と、不自由な身体を抱え、別の時間軸から帰還した異邦人のように、たたずんでいた。以前と同じデスクに座り、以前と同じ業務をこなしながらも、内側の風景は一回転して別のものになってしまった。

この孤独な感覚を和らげてくれたのは、意外にも「ケアの受け手」として他者の善意に身を委ねる経験

であった。松葉杖や車椅子での移動を支えてくれる同僚たちの「合理的配慮」は、自律的であろうと孤軍奮闘していた私を「孤高の戦場」から引き戻し、現実世界で人と人が支え合う場へと繋ぎ止めてくれた。

こうした内面的な変化と並行して、身体のリ建も着実に進んでいった。退院後の X + 1 年 1 月から 6 月末までの半年間、私は地元の整形外科クリニックにおいて、週 2 回、各 40 分の集中したリハビリテーションを継続した。指先さえ動かなかった「象の足」が、理学療法士の手を借りて少しずつ自分の意志で動かせるようになっていく。6 月末には、ジョグペースで 15 分ほど走れるようになっていた。それは距離にすればわずかなものだったが、再び両足で立って交互に大地を蹴る感覚を取り戻したことは、私にとって何よりの福音であった。

医療的リハビリの終了後、パーソナルトレーニングを受け、筋トレと神経系バランス力の再学習を重ねた。そして受傷から 10 ヶ月が経過した X + 1 年 10 月半ば、私は 6km のミニマラソン大会に参加した。歩きを交えながら 50 分かけて走り、「最終ランナーとして」拍手で迎えられたゴールは、かつて全国を「回遊魚」のように駆け回っていた頃のタイムとは比べものにならない。けれども、自分の足でゴールし完走証を受け取った時、私は「走る世界」に戻ってきたと、大きな安堵と喜びを感じた。

第 6 期 ケアの円環とアイデンティティの再編 (抜釘～受傷 1 年後)

受傷から数ヶ月で骨折箇所はほぼ完璧な癒合を得た。しかし、右足首は未だ金属で固定されており、常に特有の硬さや違和感が残っていた。この頃の私は、この「ややこしい足首」と付き合いながら、どこか「金継ぎ」のメタファーで傷跡を捉えるようになった。金継ぎは、損なわれた箇所を隠すのではなく、漆でつなぎ合わせて金を施すことで、以前より深い価値を与える伝統工芸である。内固定のインプラントによって継がれた骨折箇所は、欠損を補修された部分であると同時に、「これがあるから私らしい」というアイデンティティの一部へと変容を遂げた。

また、右足の違和感が常に存在することによって、私を「今、ここ」に留める「碇(いかり)」の役割を果たしていると感じられるようになった。遠くの目標と未来をみていた視点は、常に足下に引き戻されるようになった。こうした身体イメージの変化によって、一見、日常生活に復帰して元通りに見える風景も、その見え方や感じ方は、内的には相当に変容していたのである。

怪我から 10 ヶ月あまり、私は最初に運び込まれた病院に戻り、身体に埋め込まれた金属を取り除く「抜釘手術」を受けた。病院に赴き、病棟の廊下で顔な

じみの看護スタッフに「ただいま」と声を掛けると「お帰りなさい」と迎えてくれる、心温まるやりとりがあった。しかし、元の病院の同じ病棟の同じ部屋に戻った時、あの時の風景と自分の記憶が生々しく想起され、一瞬、時間と空間がゆらぐ感覚を覚えた。抜釘手術は成功し、体内の金属はすべて取り除かれた。これは、「通過儀礼」における「境界期(liminality)」を外れ、真の日常へと帰還するための最後の手続きでもあった。

そんな折、地元で開催されたフルマラソンの大会ボランティアに参加する機会を得た。地元でリハビリを受けている整形外科クリニックの B 医師が大会に参加すると知り、私の持ち場であるゴール地点で待ち構えて、ゴールした B 医師に「お疲れ様でした」と労いの言葉を掛け水の入ったペットボトルを渡した。この時「医師と患者」という非対称な関係は、「走ることを愛する同志」という対等な関係へ移行したと感じた。

抜釘を終え、物理的な金属は身体から除去された。しかし同時に私の心には、受傷から今日に至るまで、医療スタッフやラン仲間から受け取った圧倒的な優しさに対する、混じりけのない「ありがとう」という感謝の念が、確かな重みを持って残ったのである。

X + 1 年 12 月最初の日曜日は、あの日と同じ冬晴れの朝だった。私はあの日と同じ時間に、ジョギングを再開した。駅の階段から落ちた瞬間に、市民ランナーとして「いつでも 10km 走れる体」は失った。今は、歩くのと大して変わらないペースだが、それは、かつてのように距離を稼ぎ、正体不明の焦燥感に駆られて「遠い目標」を目指す走りではなく、ただ「1 分間、自分の足で大地を蹴る」という行為そのものを味わうための、ささやかだが決然とした再始動であった。

冷たい空気を胸に吸い込み、右足のやや不器用な感触を確かめながら一步を踏み出したとき、私は不意に涙が溢れるのを禁じ得なかった。一年前のあの瞬間、あまりの圧倒的な事態に感じることも許されなかった恐怖や不安、絶望と落胆、そしてそこからの回復過程と忍耐の日々が走馬灯のように思い出された。

この 1 年間、メンタル的な不調には陥らず、自分では「傷ついていない」と信じてきたが、治療とリハビリ過程の終着点で、私は初めて自分の心の傷つきを認め、「よくがんばった」と慈しむことができた。一回転して戻ってきた風景は、あの日と変わらない風景でありながら、あの日よりもずっと軽やかで明るく見えた。怪我以前の自分に「戻る」のではなく、外傷経験を統合した「新しい自己」として、市民ランナーの歩みを再開している途上である。

考察

本研究は、市民ランナーとして活動していた臨床心理専門家でもある一個人が、地方で開催されたマラソン大会への移動中に転倒して足首骨折の外傷を負い、入院・手術・リハビリ・復職・走ることの再開に至るまでの約1年間のプロセスを、オートエスノグラフィの方法を用いて記述したものである。

結果では、外傷体験が単なる身体的出来事にとどまらず、自己のあり方や世界との関係性を質的に変容させる契機となっていたことが示された。本考察では、このプロセスを①通過儀礼理論、②市民ランナーのアイデンティティ変容、③外傷体験の言語化プロセス、④臨床的示唆の観点から検討し、最後に本研究の限界と今後の課題について述べる。

通過儀礼としての外傷体験

本研究のプロセスを検討するにあたり、Van Genep (1909 秋山訳 1977) が提唱した「通過儀礼 (Rites of Passage)」の概念を参照枠として用いる。Van Genep は、個人がある社会的状態から別の状態へと移行する過程を、(a) 日常からの切り離しを意味する「分離期 (Separation)」, (b) 以前の状態でも新しい状態でもない境界的な時期である「境界期 (Liminality)」, (c) 変容を遂げて再び社会へと戻る「再統合期 (Incorporation)」の三段階に構造化した。

この分類を本プロセスに適用すると、第1期と第2期は、怪我の受傷から入院・手術に至るまでを描写しており、「分離期」と位置づけられる。地元から離れた非日常の都市で、マラソンに参加する前に、走るための命ともいえる足首を骨折したことは、偶然にしては出来過ぎるほどの象徴性をはらんでいる。とりわけ、病院着への着替えやIDバンドの装着、痛みを伴う直達牽引といった処置は、象徴的にも「患者」という新たな身分への「加入儀式」として機能していた。当時、筆者自身も「加入儀礼のようだ」と感じていたように、走ることからの突然の離脱と分離は、「通過儀礼」の始まりと捉えるのが適切と考える。

第3期から第4期にかけては、身体機能の喪失と回復のあいだに置かれた「境界期 (Liminality)」と位置づけられる。車椅子や松葉杖という「境界の身体」、病棟コミュニティという限定的な社会、そして短歌やnoteによる語りは、この不安定な状態を支える重要な回路となっていた。

第5期・第6期では、再び社会的役割や「走ること」が回復される「再統合期 (Incorporation)」に位置づけられる。しかし、それは元の状態への単純な回帰ではない。抜釘手術や再走の体験は、境界状態を抜け出し、新たな日常へと再統合されるための最終的な儀式として位置づけることができる。

このように、本プロセスは、通過儀礼理論が宗教的・

文化的儀式に限らず、現代社会における心理的変容を理解する枠組みとしても有効であることを示唆している。

市民ランナーのアイデンティティ変容

本研究の結果から明らかになったのは、外傷体験によって市民ランナーとしてのアイデンティティが「失われた」のではなく、その位置づけが再編成されたという点である。

受傷以前、筆者にとって「走ること」は生活の中心的な実践であり、自身が市民ランナーであるという自己理解は、職業的アイデンティティに次いで、自己を表明する重要な位置を占めていた。フルマラソンやハーフマラソンへの参加、タイムの更新、月間走行距離の蓄積は、自己肯定感を支える明確な指標であり、走ることは日常を駆動する「エンジン」のような役割を果たしていた。

こうしたあり方は、マラソンを始めた当初、すなわちライフステージやキャリアが「山登り」の局面にあった時期には、人生観や身体感覚とも一致し、前向きな推進力として機能していた。しかし結果で示したように、ここ数年、仕事量の増加や身体的変化により、頭では走り続けようとする一方で、身体はそれについていけないというズレが生じていた。タイムは伸びず、距離を踏むことが次第に負担となり、「まだいけるはずだ」という意識と「もうしんどい」という身体感覚の乖離が、言語化されない「モヤモヤ」として蓄積していたと考えられる。

外傷という「強制終了」を経て再編された現在の市民ランナー・アイデンティティは、かつてのように上昇志向で、マラソンの自己ベストを目指すことを目的としない。それは、「ややこしい足首」が奏でる不器用なリズムを受け入れ、両足で大地を蹴って風を受け、身体感覚と生きる喜びを味わう健康法の一つとなった。マラソンを人生になぞらえるなら、足下の小さな草花に目を留めて風景を楽しみながら歩く「山下り」のライフステージへと、質的な意味合いを変化させたのである。

この状態は、河合 (1993) が述べる「中年クライシス」、すなわち人生前半の価値観や自己像が、人生後半のあり方と噛み合わなくなる転回点と重ねて理解することができる。人生前半において有効であった「右肩上がり」の発展イメージや「上昇志向」は、人生後半に差しかかると、必ずしも身体や意識の志向性と調和し続けるとは限らない。筆者にとって、市民ランナーとしての上昇志向的アイデンティティは、かつては自分を支えてくれた一方で、近年ではむしろ重さや息苦しさを伴うものになっていた可能性がある。

外傷によって走るものが物理的に不可能となった第1期・第2期において、ランナーとしての実践は

中断された。しかし注目すべきは、この時期において「ランナーである自分」が否定されたり、放棄されたりしたわけではなかった点である。結果に示したように、ランナー・アイデンティティは消失したのではなく、一時的に前景から退き、宙吊りの状態、つまり Van Genep (1909 秋山訳 1977) のいう「境界期 (Liminality)」に置かれていたと捉えられる。

退院後のリハビリ期間を含む長い回復過程は、日常生活には復帰しているものの、心理的にはなお境界的な時間であった。とりわけ、右足首にインプラントが設置されていた期間は、筆者にとって象徴的な「中間状態」であり、完全に元には戻っていないという感覚を保持し続ける時間であった。この「宙ぶらりん」の状態が続いたことによって、走ることの自己の中での位置づけが、徐々に相対化されていったと考えられる。

第5期以降、再び走ることが生活に戻ってくるが、その意味合いは受傷以前とは明らかに異なっている。走ることは、もはや自己の中心を占める絶対的な軸ではなく、人生を彩る要素の一つとして再配置されている。タイムや距離によって自己を鼓舞する走りから、「今の身体で、今できる範囲を味わう」走りへと、その位置づけは変化した。

このプロセスは、アイデンティティの崩壊や回復という二項対立では捉えきれない。むしろ、市民ランナーとしてのアイデンティティが、人生前半においては推進力として、人生後半においては心身の調整力として役割を変えながら統合された過程と理解することができるであろう。外傷体験は、その転換を「強制終了」というある意味暴力的な形で一気に可視化し、人生の転換局面を引き受けるための「通過儀礼」として機能していたと考えられる。

外傷体験の言語化プロセス

本研究のプロセスにおいて、表現媒体として短歌と note が大きな役割を果たした。note は、筆者が主宰する私設心理相談室の公式アカウント(みもぎ@こころの玉手箱)であり、基本的に心理専門職としての立場から発信する場であった。

受傷直後の入院期間(第1期・第2期)において、筆者は三十一文字という定型詩である短歌を頻繁に詠んでいた(入院期間中に約60首)。外傷体験という、あまりに過酷で言語化し得ない圧倒的な現実を前にしたとき、散文による叙述は困難を極める。この時期の短歌は、溢れ出る生(なま)の感情を定型という枠組みに閉じ込め、一時的に保持する「瞬間冷凍(圧縮)」の装置として機能していた。これは、外傷体験が心身を浸食するのを防ぎ、安全な距離を保つための適応的な自己防衛であったと解釈できる。

受傷からおおよそ1ヶ月後、まだ松葉杖を付き、身体的な不自由さが色濃く残る中で開始された note へ

の投稿は、この「冷凍」された断片を少しずつ紐解き、物語へと再構成する「解冻」のプロセスであった。Winnicott (1971 橋本訳 1979) は、内的な心理的現実と外部の客観的現実のあいだに、そのいずれでもない「中間領域 (Intermediate Area)」が存在することを提唱した。退院後の数ヶ月間、筆者は「不自由な身体としての日常」と「再び走りたい自分」とのあいだに置かれていた。そのどちらにも属せないこの時期において、note は両者をつなぐ場として機能していた。note は、完全に私的な日記でもなければ、事実を報告するだけの記録でもない。読者という他者の視線を意識しながら、変化しつつある自分のあり方を試行的に言葉にするための、「中間領域」としての「遊び (Play)」の空間であった。

受傷1ヶ月後から5ヶ月後にかけて継続的に投稿された note における散文による表現は、外傷体験が必ずしも即時的に語られる必要はなく、安全な距離と枠組みの中で段階的に行われることの重要性を示している。松葉杖を離れ、身体的な自律性を徐々に取り戻していく過程と並行して、note での「解冻」作業が進められた。

この期間は、筆者が「患者」という役割から「再び走る私」へとアイデンティティを書き換えていくための、いわば猶予期間であったと言える。「走ること」が現実のものとなっていくにつれ、この「中間領域」としての note の役割は終わりを迎えた。

臨床実践に向けての示唆

本研究で示された心理的回復とは、症状の消失や機能回復に限定されるものではなく、体験の意味づけとアイデンティティの再編を含む、時間をかけた質的変容のプロセスであった。本プロセスにおける特徴は、受傷後に顕著な PTSD 症状や抑うつ状態といった、いわゆる臨床的な病理が認められなかった点にある。しかし、これは単に「傷つかなかった」ことを意味するのではない。むしろ、Herman (1992 中井訳 1996) が提唱したトラウマ回復の三段階 (a) 安全の確立、(b) 想起と追悼、(c) 再結合が、適切な支援環境によって病理化される前に進行した結果であると捉えることができる。

Herman (1992 中井訳 1996) は、回復の第一段階として、身体的・心理的な「安全の確立」を最優先事項に挙げている。本プロセスにおいて、受傷直後から安心できる医療環境が確保され、信頼に足る医療スタッフやリハビリテーションの枠組みが機能したことは、圧倒的な外傷体験がもたらす無力感を最小限に食い止めたと言える。

臨床実践において、支援者は往々にして「症状の有無」を回復の指標としがちである。しかし、本プロセスが示すのは、目に見える症状がない場合でも、アイデンティティや経験における意味の再編成は水

面下で進行しているという事である。筆者がリハビリ期間中に短歌や note を通じて行っていた営みは、Herman (1992 中井訳 1996) のいう第二段階「想起と追悼」のプロセスそのものであった。受傷1年後のジョグ再開時に流した涙は、凍結されていた恐怖や喪失に対する遅れてきた「追悼」であり、ここにおいて回復の最終段階である「再結合」つまり「アイデンティティの再編」が完結したと言える。

本プロセスは、臨床実践において「症状がない＝支援の必要がない」と簡単に結論づけることの危うさを示している。市民ランナーの骨折のような日常的な外傷であっても、それが当事者の中心的なアイデンティティを支えていた場合、その影響は存在の根幹に及びうる。支援者には、症状の有無にのみ注目するのではなく、当事者が喪失した自己像をいかに悼み、新たな自己の在り方へと再編していくのかという、質的変容のプロセスに伴走する視点が求められる。

本研究の限界と今後の課題

本研究は、筆者自身の体験に基づく単一事例のオートエスノグラフィであり、その知見の一般化には慎重である必要がある。今後は、複数事例の検討や異なる背景を持つ当事者の語りとの比較を通じ、本研究で得られた視点の妥当性と普遍性をより多角的に検討していくことが課題である。

利益相反

本論文に関して、開示すべき利益相反関連事項はない。

謝辞

適切な治療とリハビリで回復を支えてくださった医療機関の皆様、温かな言葉で励ましてくださった「ラン友」の皆様に深く感謝申し上げます。そして、再生のプロセスを静かに見守ってくれた家族に、心からの謝意を表します。

引用文献

- Allen-Collinson, J., & Hockey, J. (2007). 'Working out' identity: distance runners and the management of disrupted identity. *Leisure Studies*, 26, 381-398. <https://doi.org/10.1080/02614360601053384>
- アールビーズスポーツ財団 (2025). 全日本マラソンランニング2024 プレスリリース (2025年5月22日発表) Retrieved January 13, 2026, from [https://www.r-bies.or.jp/cp-bin/wordpress/wp-](https://www.r-bies.or.jp/cp-bin/wordpress/wp-content/uploads/2025/06/ceb286bfd9cba7b569e6a7ecf3a87f8b.pdf)

[content/uploads/2025/06/ceb286bfd9cba7b569e6a7ecf3a87f8b.pdf](https://www.r-bies.or.jp/cp-bin/wordpress/wp-content/uploads/2025/06/ceb286bfd9cba7b569e6a7ecf3a87f8b.pdf)

- Ellis, C., & Bochner, A. P. (2000). Autoethnography, personal narrative, reflexivity: Researcher as subject. In N. K. Denzin & Y. S. Lincoln (Eds.), *Handbook of qualitative research* (2nd ed., pp. 733-768). Sage.
- 原田 達 (1994). マラソンの現象学 追手門学院大学文学部紀要, 29, 57-74.
- Herman, J. L. (1992). *Trauma and recovery*. Basic Books. (ハーマン, J. L. 中井 久夫 (訳) (1996). *トラウマと回復* みすず書房)
- 河合 隼雄 (1993). 中年クライシス 朝日新聞社
- 北澤 友美 (2019). 我が国におけるスポーツ外傷・障害を受けた大学生アスリートの心理的特徴——国内における文献レビュー—— 日本運動器看護学会誌, 14, 45-51. https://doi.org/10.34324/jsmn.14.0_45
- 清田 顕子 (2025). 脆弱性 土元 哲平・桂 悠介・サトウ タツヤ (編) オートエスノグラフィ・マッピング——「私」からはじめる研究手法を知るための地図—— (pp. 158-161) 新曜社
- Kono, S., Walker, G. J., Ito, E., & Hagi, S. (2018). Serious leisure, religion, and happiness among Japanese people. *Leisure Studies*, 37, 245-259.
- 中村 珍晴・土屋 裕陸・宅 香菜子 (2018). スポーツ傷害に特化した心的外傷後成長の特徴 体育学研究, 63, 291-304. <https://doi.org/10.5432/jjpehss.17039>
- 難波 愛 (2025). 患者経験から考える (マガジン) みもぎ@こころの玉手箱 Retrieved January 13, 2026, from https://note.com/notes-page=1&magazine_id=7357493&magazine_key=m22c98932edeb
- 齋藤 祐一・鈴木 直樹 (2016). ランニングの魅力が形成されるプロセスに関する研究——学習者にとっての魅力を中心とした持久走の学習を求めて—— 体育科教育学研究, 32, 19-32.
- 笹川スポーツ財団 (2020). スポーツライフ・データ2020——スポーツライフに関する調査報告書—— 笹川スポーツ財団 Retrieved January 13, 2026, from https://www.ssf.or.jp/thinktank/sports_life/datalist/2020/index
- Stebbins, R. A. (1982). Serious leisure: a conceptual statement. *Pacific Sociological Review*, 25, 251-272. <https://doi.org/10.2307/1388726>
- 豊田 則成・中込 四郎 (1996). 運動選手の競技引退に関する研究——自我同一性の再体制化をめぐって—— 体育学研究, 41, 192-206.
- 土元 哲平・桂 悠介 (2025). オートエスノグラフィとは——自身の生に根ざした表現—— 土元 哲平・桂 悠介・サトウ タツヤ (編) オートエスノグラフィ・マッピング——「私」からはじめる研

究手法を知るための地図— (pp. 4-18) 新曜社

Van Gennep, A. (1909) . *Les rites de passage*. Nourry.
(バン・ヘネップ, A. 秋山 さと子 (訳) (1977).
通過儀礼 岩波書店)

Winnicott, D. W. (1971). *Playing and reality*. Tavistock
Publications.

(Winnicott, D. W. 橋本 雅雄 (訳) (1979). 遊ぶ
ことと現実 岩崎学術出版社)

—2026.1.14 受稿 2026.1.21 受理—