

強いストレス状況にあるアスリートの指導者・関係者・ご家族の方へ

本書では、アスリートが強いストレスを抱えた状況で、周囲の人々がアスリートのメンタルをケアするためのポイントを紹介します。それぞれ適切なタイミング・適切な場面を見極めながら行うことが効果的です。

スポーツ場面の特殊性を理解したうえで、アスリートのメンタルケアを考えましょう。スポーツ場面では指導者や先輩の発言権が強く、チームメイトは仲間でありながらライバルでもあります。勝ち負けや記録が明快という特徴もあります。

「弱音を吐いてはいけない」「どんなときも練習を休んではいけない」といった考えをもっているアスリートも多く、こういった考えは、厳しい状況に耐える力になります。一方、その考えが強すぎると、自分の弱い部分を認められなかったり、周囲に必要なサポートを求められなかったりするかもしれません。

「アスリートセンタード」の考えに基づいて支援することが大切です。プライバシーを守れる場所で関わり、心理的に安全であるとアスリートが感じる関係性を保ちましょう。

指導者・関係者・ご家族の方ができること

1. 見る・見極める

アスリートと対面・非対面の接点を持つことで、深刻な状態にあるアスリートがいないか確認しましょう。そして、支援が必要なアスリートを見極めましょう。

アスリートが自分で問題に対処できるよう手助けしましょう。自分のことは自分でできるという強さや自尊心があれば、それを尊重し、弱めないようにしましょう。

強いストレス状況下では、通常と同じ強度の練習をしても、アスリートにより多くのインパクトを与える可能性があります。そしてそのことに、アスリート自身が気づいていないこともあります。

中には、身近な人が被害に遭ったり、身近な人を亡くしたりしたアスリートもいるかもしれません。しかし、そのことを表明できないこともありえると理解しましょう。

2. 寄り添って聞く

危機的状況になったら、アスリートに寄り添うメッセージを早めに表明しましょう。

支援が必要と思われるアスリートに寄り添い、耳を傾けましょう。ただし、無理に話をさせたり、相手の話をさえぎったり、急がせることは好ましくありません。

アスリートは、心理的に安全な環境の中で、不安な気持ちを表現したり、やりとりをしたりすることができれば、安心感を得ます。

できるかわからないことを約束したり、うわべだけの気休めを言ったりすることも控えましょう。アスリートから聞いた話については、本人の了解を得ることなく他の誰かと共有することは避け、秘密を守りましょう。

3. 適切な人につなぐ

そのアスリートにとって大切な人や、そのアスリートにとって助けとなるであろう人と、アスリートを結びつける支援をしましょう。アスリート・コーチに対して、サポートが受けられる窓口（スポーツメンタルトレーニング指導士など）を紹介することも検討してください。

4. 生活リズムを保つ支援をする

自宅に待機しなければならない場合、食事・睡眠・運動など、健康的な生活習慣を維持

しましょう。可能な限り、日常生活や競技生活のスケジュールが守られるようにし、また、変更が強いられる場合は、新しいスケジュールを作成できるように手助けしましょう。

5. 自分自身もケアする

自分自身をケアすることも忘れないようにしましょう。アスリートはあなたの状態や変化を見ています。ご自身の心配や不安を見せてはいけない、ということはありません。ときにはご自身の気持ちを表明することで、アスリートはそれが普通のことだと感じられる手助けになるかもしれません。

あなた自身が自分自身にエネルギーを向けて充実すれば、あなたのアスリートへの関わり方もよい方向に変化するはずです。あなた自身も、自分の変化に気づけるようにしましょう。

6. 新型コロナウイルス感染症への対処

(1) 感染の予防

感染予防・感染拡大防止のために、行うこと、行ってはいけないことは明確に示しましょう。できるだけ曖昧な説明は避けましょう。

(2) 情報の共有

体調について正確に報告できる雰囲気を維持しましょう。体調や行動履歴について、虚偽の報告をせざるを得ないような雰囲気は改善する必要があります。事前にルール化しておくことが好ましいです。とくに年少のアスリートは、自分の意見を表明しにくいものです。誰もが自分の考えを発言できるような雰囲気を作りましょう。

(3) 感染の影響の最小化

アスリート本人が感染した、または、アスリートの家族が感染したという場合も、そのアスリートが、チーム内でハラスメントや差別の対象になったりしないよう目を配りましょう。

(4) 罪悪感への対処

感染してしまったことや、意図せず誰かを感染させてしまったことについて、自分を責める必要はありません。罪悪感を持つことを強いる雰囲気があると、正確な情報の共有が困難になります。

付録：アスリートの具体例とその関わり方

1. 心配・不安が強いアスリート

心配や不安を感じることは悪いことではないというメッセージを伝えましょう。ひどく苦しんでいる場合は、より効果的なサポートを受けられるよう、適切な人につなぐことも考えます。

2. とくに重要な機会が失われたアスリート

今年が勝負と考えていたアスリート、今年で引退しようと考えていたアスリート、在籍する学校の最終学年のアスリートは、より大きなショックを受けているかもしれません。

高校や大学進学のためスポーツ推薦を得るため、活躍してアピールする機会を失ったアスリートがいます。プロや実業団、または日本代表チームに加入するためにアピールする機会を失ったアスリートもいます。こういったアスリートは、他のアスリート以上に注視すべきでしょう。長期的なキャリアについても「寄り添って聞く」ことが求められます。

3. ポジティブ・ニュートラルなアスリート

「問題ない、大丈夫」と語っていても、アスリートのその言葉をそのまま受け取るべきではないこともあります。全体としては問題がないとしても、一日のうちの気分の変化が大きいかもしれません。継続して「見る・見極める」ことが大切です。

4. 本人が気づいていないけれども、ネガティブな状態にあるアスリート

自分の中に不安や心配があっても、それを見て見ぬふりをするアスリートもいます。無理に工夫や共有を促すのではなく、まずは、求めればサポートを受けられることを伝えるにとどめる方がよいでしょう。

5. ネガティブで援助希求ができるアスリート

自分から援助を求めることができるアスリートには、より適切な人を紹介できると選択肢を示してあげることが有効です。誰かとつながることを積極的に支援しましょう。

6. 状況の変化に弱いアスリート

災害時や感染症が流行している状況では、スポーツ活動や大会をいつ再開できるか不透明なことがあります。大会やリーグ戦の開催・不開催の見通しがつかず、延期につぐ延期、先が見えない延期の連続という状況もあります。先々の見通しがつかないと不安なタイプのアスリートには、この状況はとくに辛いものとなります。このタイプのアスリートには、とくに「寄り添って聞く」ことが求められます。

7. 目標を喪失してしまい、無気力になっているアスリート

目標であった試合が中止となったり、自分の生活の中心であった競技を行うことができなくなったりしたため、何をしてよいかわからない状態になるアスリートもいます。まずはアスリートに寄り添って、目標設定や、行動の活性化を支援するタイミングを見計らいましょう。

参考文献

心理的応急処置（サイコロジカル・ファーストエイド：PFA）フィールド・ガイド
新型コロナウイルスを心配している子どもや若者の支援ガイド
新型コロナウイルス感染症が世界的に流行する状況下における心理士のための指針
ブリーフィング・ノート（暫定版）「新型コロナウイルス感染症（COVID-19）の流行時の心のケア Version 1.5」日本語版
心理的危機対応プラン「PCOP」日本語版リーフレット

奥付

強いストレス状況にあるアスリートの指導者・関係者・ご家族の方へ 第1版（2020年4月23日版）

作成者（五十音順）：

荒井弘和（法政大学）スポーツメンタルトレーニング上級指導士

榎本恭介（法政大学大学院）スポーツメンタルトレーニング指導士

金澤潤一郎（北海道医療大学）臨床心理士・公認心理師

栗林千聡（国立スポーツ科学センター）スポーツメンタルトレーニング指導士・臨床心理士・公認心理師

清水智弘（法政大学大学院）スポーツメンタルトレーニング指導士

武田大輔（東海大学）スポーツメンタルトレーニング上級指導士

立谷泰久（国立スポーツ科学センター）スポーツメンタルトレーニング上級指導士

土屋裕睦（大阪体育大学）スポーツメンタルトレーニング上級指導士・公認心理師

深町花子（日本スポーツ協会）スポーツメンタルトレーニング指導士

※お気づきのことがあれば、荒井弘和（ICB53570@nifty.com）までご連絡ください。