



アスリートがストレスの強い出来事に直面したとき、自分のメンタルをケアするためのポイントを紹介します。

## アスリート自身ができること

### ① 気づく



自分の心の変化に気づきましょう。そのためには、自分の気持ちを練習ノートに書き出したり、誰かに語ったりすることが効果的です。

危機的な状況において、悲しんだり、心配したり、困惑したり、恐ろしさや怒りを感じたりすることは自然なことです。そのことを受け入れられないときは、まず「受け入れられていない」ということに気づくことが大切です。

### ② 自分オリジナルの解消法を見つける



動揺したりストレスを感じたとき、少しの間でも落ち着いたり気をそらしたりするために、あなたが普段行っているストレス解消法を試してみましょう。

ストレスを和らげたり、リラックスしたりするための、自分ひとりでできる行動をリスト化してみましょう。(例：深呼吸する、温かいお風呂に入る、本を読む、家族や友達からの手紙やメールを読む)

メディア報道やSNSは大事な情報源ですが、それらを必要以上に見過ぎないように、利用する時間を減らすことも考えましょう。

### ③ 誰かと共有する



一人で落ち着くことが難しい場合や、自分で対処することがうまくいかないこともあります。そのようなときは、孤独にならなくてすむよう、連絡をとることができる人や、頭の中にイメージするとすこし心がやわらぐ人をあげてみましょう。(例：憧れの選手、好きな漫画やアニメのキャラクター)

チームメイト・家族・友人知人と、電話・電子メール・オンラインメッセージ・SNSを通じて、連絡をとり続けましょう。

メンタル面の相談に乗ってくれる専門家を利用することもできます。多くのトップアスリートは、自分の競技生活を振り返って整理するために、メンタルの専門家を活用しています。テレビ電話を利用して相談するケースもあります。

スポーツメンタルトレーニング指導士の一覧は、[日本スポーツ心理学会のホームページ](https://www.jssp.jp/03shidoshi/itiran2020.pdf) (<https://www.jssp.jp/03shidoshi/itiran2020.pdf>) でご覧ください。

## 参考文献

1. 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
2. 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
3. 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
4. プリーフィング・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
5. 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みなさんへ 第2版 (2020年5月5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

※本書は、自由に配布してください。使用許諾について、ご連絡いただく必要はありません。

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。