

日本陸上競技連盟科学委員会から

**競技者を支えるご家族・指導者・関係者の皆様へ**

**新型コロナウイルス感染症に対応する中で  
選手たちを支えるために**

～科学委員会心理担当から選手を支える皆様へのQ&A～

新型コロナウイルス感染症の拡大に伴い、誰もが体験したことの無いような困難に直面しています。大切な日常を失っているのはもちろん陸上競技関係者だけではなく、社会全体が大きな打撃を受けています。スポーツを楽しむためには健康や安全な生活が確保されることが不可欠ですので、今は協力してそういった環境を作り上げるための時期と考えることが大切だと思います。

その一方で、長年準備してきた2020年シーズンに力をぶつけることができない選手の皆様のお気持ちを思うと、どんなに複雑な思いを抱えておられることかと心配しています。社会全体が厳しい状況にある中、やりきれない思いを胸にしまって過ごされているのではないかと想像しています。

ここでは、選手を近くで支えておられる皆様（ご家族や指導者、関係者の方々など）に、科学委員会心理担当から、選手の心理面を支援する視点に立って、Q&A形式で情報をお伝えさせていただきます。お役に立てただけでしたら幸いです。

2020年5月11日 日本陸上競技連盟科学委員会

心理担当：奥野真由、山本宏明

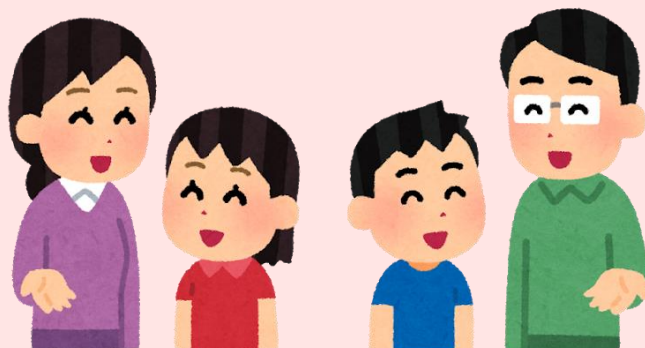
委員長：杉田 正明

目標としていた大会が中止となり、ふさぎ込んでいます。  
少しでも前向きになるよう励ましていますが、正直、関わり方が難しいと感じます。  
どう関わればよいのでしょうか？

目標としていた試合が中止になった、突然チームが解散してしまい再開の目処も立たない、など思いもよらない体験をしたアスリートには、**自分の体験や気持ちを適切に整理できる機会や時間を大切にすることをお勧めします。**

信頼する人に気持ちを打ち明ける、日記を書く、チームメイトと連絡を取る、など**彼らが自分に合った方法を選択できるように関わってあげてください。**

その際には、心配する気持ちや焦りから話を聴きだそうとするのではなく、「**あなたが話したい時にはいつでも話を聴くよ**」というスタンスを大切にしてみてください。お話を聴く際も、アドバイスをしなければと構える必要はありません。「**そうそう、そうなんだね**」と聴いていただくだけで十分です。周囲の大人のそういった関わりに支えられることで、彼らは安心して自分自身の気持ちに向き合うことができます。



練習ができない状況が辛いのはわかるのですが、イライラしたり、やる気がなかったり、落ち込んでいるのを見ると、こんな調子では強い選手になれないと思います。どうしたら変えられますか？

アスリートはいつでも活動的で前向きであるべき、弱音を吐くのはメンタルが弱いから、といった思いから、落ち込むことや停滞することは良くないことだと感じている関係者の方もおられるかもしれません。

しかし、新型コロナウイルスの影響に限らず、私たち人間は先の見えない状況や、危機的な状況を体験すると、心身に様々な影響が現れます。**練習に対するやる気が減退したり、怒り、悲しみ、不安などの感情が湧いてきたり、ぼんやりして集中できなくなることは、とても自然な反応であるとされています。**その現れ方は様々で、また現れる期間やタイミングも人によって異なります。

それらのサインを否定したり、無理に変えようとするのではなく、**選手自身が気づき、自分自身への理解を深める手掛かりにしていけるような、長期的な視点を持って見守ることが大切です。**



大会が中止となってから、気が抜けたようにスマートフォンばかり見てゴロゴロしています。どうしたらやめさせられるでしょうか？

目標が明確だった今まで通りの生活が送れなくなり、一日中ゲームや動画視聴に没頭する、いつもSNSをチェックしている、新型コロナウイルスに関する情報をずっと調べている、などスマートフォンが手放せなくなっているアスリートもいるかもしれません。その行動は改善する必要がありますが、頭ごなしに否定し、正そうとしても、アスリートの気持ちは離れていくばかりです。

「どうすればやめさせられるか」を検討する前に、**彼らがスマートフォンを通じて何を求めているか**を検討してみてください。つらい体験をしたことから今は何も考えたくないという気持ちや、孤独感から人と繋がりたいという気持ちが高まっている可能性も考えられます。**行動の背景にあるアスリートの気持ちの存在に目を向ける**ことが、彼らの行動改善の第一歩になります。



個人練習に身が入らず、真剣に取り組んでいるようには見えません。  
こちらも、ついうるさく声をかけてしまいます。  
本人は「わかってる」と言うものの、取り組む姿勢に変化は見られません。

なぜ個人練習に身が入らない（やる気が出せない）のか、に目を向けてみましょう。様々な理由が考えられますが、一つは目標を見失ってしまっている可能性が考えられます。「何をいつまでに達成するのか」という、**期限を含んだ具体的な目標は、やる気を発揮するのに重要な働きをします**。何かに取り組み始める時、その取り組みを継続する時、取り組みをより良いものにする時、「モチベーション（≡一般的にいわれる“やる気”）」が欠かせません。高いモチベーションを維持することで、アスリートは苦しい練習に取り組むことができます。

しかし、**現在の状況は“いつまでに”という、達成期限を設定することが困難です**。また、目標としていた大会が中止になった場合は、“何のために練習するのか”という、陸上競技に取り組む理由について考えることがあっても不思議ではありませんし、“また中止になるかもしれない”という気持ちから、今は少し陸上競技と距離を置きたいという思いを持つ選手もいるかもしれません。（その2へ）



(その2)

「目標を見失ってしまっている」と言っても、選手の思いや困っているポイントは様々です。改めて目標を設定する取り組みを通じて、アスリート自身が困っているポイントを明確にしてみたいかがでしょうか。その際に大切なことは、**アスリート自身が持つ“陸上競技者としてありたい姿”をもとに、「そのためには、今の自分は何ができるのか」を検討することです。**

以下に示す目標設定の原理・原則も参考にしてみてください。

### 目標設定の原理・原則 (石井, 1997)

- ① 一般的で抽象的な目標ではなく、詳しくて具体的な目標を設定する
- ② 現実的で挑戦的な目標を設定する
- ③ 長期目標も大切であるが、短期目標を重視する
- ④ チーム目標よりも個人目標を重視する
- ⑤ 勝敗目標よりもプレー目標を設定する
- ⑥ 目標に対して、その上達度が具体的かつ客観的に評価されるよう工夫する



文献1より引用

【文献1】日本スポーツ心理学会編(2016)スポーツメンタルトレーニング教本(三訂版).大修館書店

大会が中止や延期となり試合がない状況で、選手には何を目標に取り組ませると良いのでしょうか。

**自分がコントロールできること、できないことを意識して、できるだけ明確で短期的な目標に取り組むことをお勧めします。**

現在のように制限が多く、先が見えない状況下では、“できないこと”に焦点があたりやすくなります。私たちには“自分の力でコントロールできること”と“自分の力でコントロールできないこと”があり、自分の力でコントロールできないことに焦点があたりすぎると、強いストレスを感じます。

競技場面にあてはめて考えると、天候、自分以外の人（ライバル、チームメイト、指導者など）、結果などは、自分の力でコントロールできないことです。現在の新型コロナウイルスの影響もまさに自分ではコントロールできないことです。

それに対して、**自分の力でコントロールできることは、自分自身の行動です**。ライバルや結果は、コントロールできそうな気もしますが、それは自分自身の行動を正しくコントロールしたことで、ライバルに勝つことができ、良い結果を手に入れることができたと考えます。（その2へ）



(その2)

今は制限の多い状況下ですが、ぜひアスリートが**“自分でコントロールできること”**に焦点をあて、**行動できるよう関わってさしあげてください。**

例えば、室内でできるトレーニングを調べる、体づくりのための食事を自分で作ってみる、興味のある分野の知識を増やす、語学を学ぶ、やってみたかったことを始めるなど、競技以外のことに少し時間を充てられる時期だからこそできることが良いでしょう。

周囲が課題を与えるのではなく、**彼らの興味関心を大切にしてください。**興味関心に対して主体的に関わる姿勢や習慣を身につけることができれば、それは競技再開後もアスリートの強みとなるでしょう。

「苦しい経験をしたからここが強くなる」のではなく、「**苦しい体験をした際に、自分自身で工夫しながら取り組んだ経験**」が自信となり、その後の競技人生やその先の人生の糧となります。



新型コロナウイルスのために競技ができなくなってから、

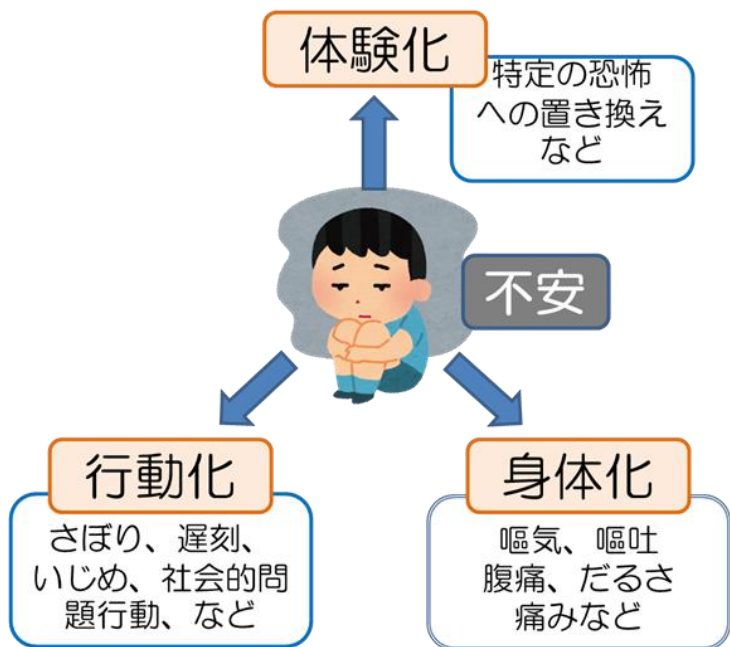
「ミスや忘れ物を極端に心配するようになりました」「行動がだらしなくなりました」

「足の痛みやだるさを口にするようになりました」

大変なのは皆と同じなのに、どうしてこのようになってしまうのでしょうか？

3つのご心配について、ひとつの図を用いてお話しさせていただきます。

### 3通りの「不安の防衛」



笠原嘉氏「不安の精神病理」(文献2)を基に作成

今は、日本全体に先の見えない大きなストレスがかかっています。ストレスに対する不安の強さや、不安が表れる時期は人それぞれ違いますが、**心の内面に大きな不安が生ると、人はそれから無意識に身を守ろうとします。**

精神科医の笠原嘉氏が解説した、3通りの不安の「防衛のされ方」(文献2)をもとに、左の図を作成しました。

不安な状況でなんとか心の平衡を保つために、人は意識せずに「**体験化**」「**行動化**」「**身体化**」と呼ばれる対処方法をしばしばとります。  
(その2へ)

(その2)

1つ目の「**体験化**」は不安を別の体験に形を変えて処理をする方法です。例えば先行きに対する漠然とした不安が形を変えて、不潔になることを極端に恐れて**長時間繰り返し手を洗ったり（強迫行為）、過剰な心配をして周囲に確認を求めて安心する（確認行為）**として現れることがあります。

2つ目の「**行動化**」とは、不安を問題行動などで表出して解消しようとすることを指します。スポーツの場では、**サボりや遅刻などの規則違反、いじめや粗暴な言動など**が見られることがあります。

3つ目の「**身体化**」とは、不安が身体の症状として現れる場合を指します。**足や腰など体の痛み**で現れることもあれば、**お腹の不調や吐き気など内臓の不調**として現れることもあります。本人は体の症状に苦しみますが、その分、心の内面と向き合うつらさを体験せずに済むという側面もあります。

ご紹介した3つの場合のいずれにおいても、周りの人間が普段と違う点を直接的に直そうとすると、往々にしてかえって状況が悪化します。「**本人ひとりでは受け止めきれないほどの負担がかかっているのかもしれない**」と想像し、まずはご本人の不安に寄り添い、歩みを合わせるような関わりから始めていただくことがご本人を支える大きな一歩になります。

