

このような社会状況下では、誰にでも日々予想していなかった出来事が起こる可能性があります。予想していなかった出来事が起こると、アスリートの心身にさまざまな影響を及ぼします。今回は事前にできる準備として、サポート資源についての情報収集をご提案いたします。

何かうまく行かないことが起こると、「どうせ自分はひとりだ」「自分には信用できる人はいない」と決めつけてしまうことがあります。これは誰にでも生じることです。周りに助けくれそうな人がいなくても、心をひとりぼっちにする必要はありません。

アスリートは日々の競技生活を送るなかで沢山の悩みを抱えています。まずは、「自分は人に助けを求めてもよい」「自分を一人ぼっちにしない」としてみてください。

1. サポート資源を考える

- ・ コーチ、チームメイトに話してみる
- ・ 家族に話してみる
- ・ クリニックの先生に相談する
- ・ SNSを使って繋がりを作る
- ・ 心理サポートを受けてみる

何か悩み事がありましたら、まずはJISS心理グループ（mental@jpnsport.go.jp ※「◎」を「@」に置き換えてください）にご相談ください。

2. 自分のサポートネットワークを作ろう

サポート資源を考えたら、下の枠の中に、自身のサポートネットワークを書き出してみましよう。何か思いつくたびに追加してみてください。サポートネットワークを見ることで、「私をサポートしてくれる存在がある」と思い出すことができると思います。

サポートネットワーク

