

# 心身の健康に問題を感じているアスリート、指導者の方へ

(2020.5.15. 作成)

## 本記事のポイント

- 新型コロナウイルス感染症（COVID-19）の影響によって、不安感や無気力、孤独を感じることは自然な心理的反応です。
- 心身の不調を感じる場合は、遠慮せずに相談できる人に話してください。

## <はじめに>

競技会の延期や中止に伴い、これまで長い年月をかけて積み上げてきたスケジュールやコンディションを新たに調整していくことは、身体だけではなく心にも大きな負荷がかかります。COVID-19の影響によって、不安感や無気力、孤独を感じることはごく自然な心理的反応です。

「前向きに頑張ろう」と激励されると、しんどいと感じているアスリートや指導者は、「自分だけが頑張っていない」と自責の念に駆られているかもしれません。しかし、人によって置かれている状況は異なりますので、他人と比較して自分だけができていないと考える必要はありません。

まずは、現在のご自身の身体や心の状態を観察し適切な対処をしていくことが重要です。

## <心身の不調に至る前にセルフケアを行いましょ>

[『気分の落ち込み・不安を感じているアスリート、指導者の方へ』](#) もご参考ください。

普段通りにいかない生活の中で、普段のご自身の状態と少し異なる場合は以下のような方法を試してみてもいかがでしょうか

### 心身の危険信号（黄）



予測がつかない状況で生活し、不安になる

家にいるだけで何も行動していない

マヒしたように何も感じない  
ついつい飲みすぎたり食べ過ぎる

人との繋がりがなく孤独を感じる

安全な感覚が持てない

### 自分でできること



日々の生活の中でスケジュールを作り、楽しみにしていることについて考える

意識的に身体を動かす  
例：トレーニングをする、家事をする

自分の身体の状態に気づき、コントロールする  
例：ヨガ、深呼吸、瞑想  
(リラクゼーション技法参照)

オンラインを使って、顔を見ながら誰かと話をする

自分が安全と感じられるものを探す  
例：人や動物と触れ合う、音楽を聴く  
自分だけの空間を持つ

\*詳しい内容については、今後解説していきます

## <遠慮なく JISS 心理グループにご相談ください>

心理的な相談をすると「弱い」と思われるのではないかと心配するアスリートもいますが、実はたくさんのアスリートが心身の不調で悩んでいます。

### 心身の危険信号（赤）



- ・気分が落ち込み、練習やトレーニングに気持ちが入らない
- ・眠れない日が続いている
- ・この先どうになってしまうのか不安でいっぱいになる
- ・イライラが抑えられない
- ・過呼吸が頻繁に起こる
- ・何度も手洗いや確認をしないと気が済まず、競技生活に支障をきたす
- ・食欲がない、お菓子ばかり食べてしまって止められない
- ・アルコールやゲームが止められない
- ・消えたいと思う



こんな悩みを相談しても良いのだろうか、と考えてしまう人もいるかもしれませんが、上記のような悩みがある場合は、**気軽に JISS 心理グループにご相談ください。**

\*連絡先はこちら→ [mental@jpnnsport.go.jp](mailto:mental@jpnnsport.go.jp)（※「◎」を「@」に置き換えてください）

\*相談の対象者はナショナルチームのアスリート・指導者・スタッフの方に限らせていただいております。

（ハイパフォーマンススポーツセンター JISS 心理グループ）

### 引用・参考文献

ベッセル・ヴァン・デア・コーク博士からのメッセージ 新型コロナウイルス感染症（COVID-19）の世界的危機 このトラウマ的な状況をいかに乗り切るか。自分のため、そしてクライアントのために。（Dr. Bessel van der Kolk, Nurturing our mental health during the COVID-19 pandemic）

※本内容の一部または全部を無断で転載、複製等することは、法律で認められた場合を除き、権利侵害となるため著作権者の許諾が必要です。