

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

(2020.5.22. 作成)

本記事のポイント

- 気分を安定させるためには、自分の生活を予想できるように生活することが大切です。
- 活動記録表をつけて、生活習慣を見直してみましょう。

<はじめに>

新型コロナウイルスの影響により、この先どうなるのか予想・予測のつかない状態で生活し続けることは心の大きな負担となります。みなさんの中ではそういった状態が続くことで練習やトレーニングに身が入らず、不安や気分の落ち込みにつながっている方もいるかもしれません。

気分を安定させるためには、少なくとも自分の生活を予想できるように生活することが大切です。練習やトレーニングなど、日々の活動をスケジュール化し、自分をコントロールできるように意識してみましょう。ポイントは適度に楽しめる活動を入れておくことです。自分のスケジュールを視覚化し、客観的に見てみるのが重要なので、完璧に予定を立て、遂行できなくても大丈夫です。出来るところから取り組んでみて下さい。

<活動記録表の書き方> * [活動記録表の印刷用はこちら](#)

- ① 1時間ごとに何をするか、その活動を書き出します。
- ② 気分の落ち込み・不安について（どちらかを選択して下さい）、◎、○、△で評価します。
- ③ 1週間つけ終わったら、活動の内容と気分の関係を見直してみます。

活動記録表

(記録する気分： 気分の落ち込み ・ 不安)

*各欄に「活動」を書き、その気分の程度を◎、○、△で書き込みましょう。

気分が良いときは◎、気分が普通の場合は○、気分が良くないときは△をつけましょう。

	例	/ 月	/ 火
4:00			
5:00			
6:00	起床 △		
7:00	朝食 △		
8:00	練習 ○		
9:00			
10:00			
11:00			
12:00	昼食 ○		
13:00	ヨガ ◎		
14:00			
15:00	トレーニング ○		
16:00	動画を見る ○		
17:00			
18:00	夕食 ○		
19:00	友人と話す ◎		
20:00			
21:00	入浴 ○		
22:00	就寝 ○		
23:00			
0:00			

< 1週間、活動記録表をつけた後、自身の生活を振り返ってみましょう >

自分に問いかけてみましょう

- ① 1週間で気分は変動しましたか？特徴はありましたか？
(時間帯、曜日が関係しているか)
- ② 気分が楽になるときは何をしていたときでしたか？
他に気分を軽くできそうな活動はないでしょうか？
- ③ 気分が落ち込んだ又は不安を感じたときは何をしていたときでしたか？
- ④ リラックスできる時間はありますか？
- ⑤ だれかと繋がりを持てる活動をしていましたか？
- ⑥ 身体の状態に気づくような活動はできていますか？
- ⑦ 来週、より気分を軽くするために計画できることはありますか？



継続して活動記録表をつけることで、気分の落ち込みの波や生活のリズムをつかむことに役に立ちます。自分の生活を客観的にながめて、ストレスになっていること、気持ちが楽になることをみつけてみましょう。次の活動の目標を立てることに役立ちます。

< ご相談ください >

* 活動記録表をうまく使いこなせずアドバイスがほしいとき、気分の落ち込み・不安が強いときは、**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@jpnsport.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)

大野裕 (2003) ところが晴れるノート 創元社

※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。