

『メンタルヘルス(心の健康)とスポーツ』

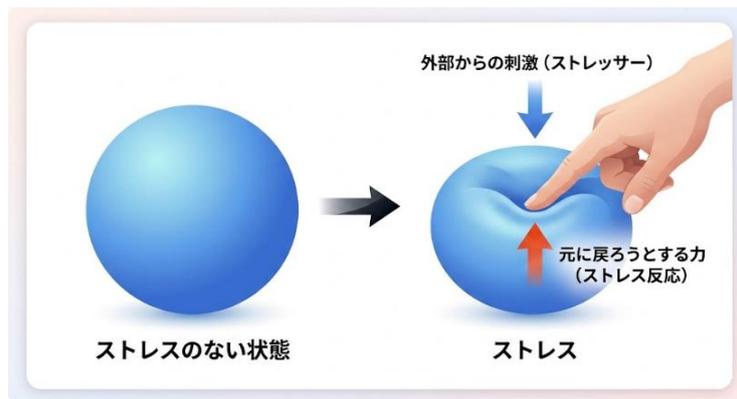
メンタルヘルスは、文字通り「心の健康」のことです。一般的に健康というと、病気がないとか健康診断で異常がないといった身体的な状態を想像しがちですが、皆さんの心の状態はいかがでしょう？そもそも、どういった状態が心の健康といえるのでしょうか。

今回はメンタルヘルスについてご紹介し、その向き合い方などもご紹介したいと思います。

まずメンタルヘルスと密接に関係するのが「ストレス」です。ストレスは外部からの刺激によって生じる心身の緊張状態のことです。ボールを例に説明すると以下の通りです。

- ・ストレスラー：指でボールを押す力（外部からの刺激）
- ・ストレス状態：ボールがへこんだ状態
- ・ストレス反応：へこんだボールが元に戻ろうとする力
- ・ストレス耐性：どの程度のかまで耐えられるか（※個人差があります）

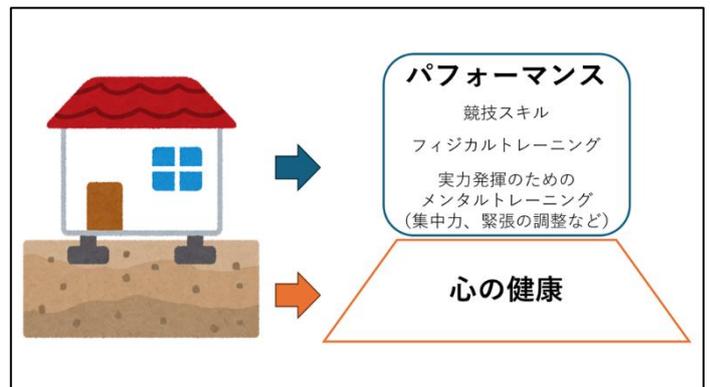
ただし全てのストレスが悪いというわけではなく、良いストレスもありますのでストレス=悪、と決めつけないことも重要です。適度なストレスであれば問題ありませんが、過度なストレスや継続的なストレス、それにうまく対処できないと精神疾患などメンタルヘルスの悪化につながります。



スポーツにおけるメンタルヘルスをしてみると、女子テニス選手で世界ランキング1位を経験したことのある大坂なおみ選手やオリンピックで累計28個のメダルを獲得した競泳のマイケル・フェルプス選手がうつ病の症状に悩まされたことが報じられています。このような世界のトップレベルの選手でも様々なストレスによるメンタルヘルスの問題に悩まされているのです。

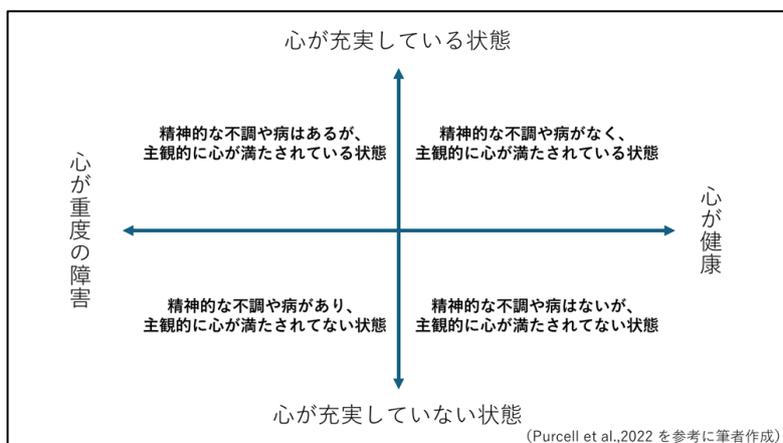
ジュニアアスリートにおいても同様に気を付ける必要があります。メンタルヘルスの問題は思春期の時期に多いことが報告されています。例えば、ジュニアアスリートはメンタルヘルス不調の程度が大きくなればなるほど、他者に相談しにくくなる傾向があり、特に一番相談しにくい人は指導者やコーチといった報告があります。つまりチームメイトや家族など苦しい時に誰かに話せる環境づくりが大切になります。

競技でのパフォーマンスも重要ですが、そのためには土台となるメンタルヘルスを安定させることが長期的なパフォーマンスの最大化に繋がると考えます。



それでは、私たちが「自分の心の状態」を正しく把握するためにはどうすればよいのでしょうか。メンタルヘルスの評価は、うつ病などの精神疾患があるかないかで決まるのかということとそういうわけではありません。精神疾患はなくても人生が閉塞的に感じる人もいれば、中には精神的な不調がありながらも元気はつらつに過ごしている人もいます。

では、どのように評価するかというと、精神的な不調や病の有無と、心の充実度の2つの視点から考えます。精神的な不調や病は診断名がつくような不調があるかです。もう一つ心の充実度は、今の心が主観的にどういう状態かです。例えば、生活している現状に納得できていたり自分らしくいられていると感じていたりすれば心は充実しています。一方で、もっと幸せにならないと!や今のままの自分じゃだめだ!と現状に満足できず、停滞感を感じていると心は充実していません。このように2つの視点からメンタルヘルスを捉えることで自分のメンタルヘルスについて理解を深めることができます。



最後にメンタルヘルスを整える方法をいくつか紹介したいと思います。

①規則正しい生活習慣

これは当然と言えば当然ですが、睡眠や食事などの生活リズムを整えることが大切です。

②不調の状態を観察する

自分のメンタルヘルスの不調についてどんな変化があるかを観察します。例えば、心理面では疲れやすさやその持続性、身体面では腹痛や腰痛などの不調です。身体の不調は心の不調から来ることもあります。また、いつもしている行動ができなくなるといった行動面などから観察するとよいでしょう。

③自分の気持ちを紙に書き出したり誰かに話したりする

自分の気持ちを出すと気持ちが楽になったり、自分の気持ちを客観的に理解できたりします。また、日常生活に支障が出る不調が続く場合は、カウンセラーや診療内科といった専門家の力を借りることも自分のメンタルヘルスを整える手段です。

④自分に優しくする

周りに失敗して落ち込んでいる人がいたら優しく接すると思います。しかし、自分が失敗すると自分を責めてしまうという人は少なくないのではないのでしょうか。他者に優しくするように自分自身も大切に扱い親切にするという意識を持つとよいでしょう。特にアスリートは完璧主義の選手も多いため、時には自分を労うことも大事です。

【参考文献】

- ・Purcell, Rosemary, et al. (2022) An Evidence-Informed Framework to Promote Mental Wellbeing in Elite Sport. *Frontiers in Psychology*, (13).
- ・小塩靖崇 (2024). 10代を支えるスポーツメンタルケアのはじめ方. 大和書房出版.

文責：秋田県スポーツ科学センター
メンタルトレーニングアドバイザー
渡瀬 友斗