

## ストレスマネジメント

### 【アスリートとストレス】

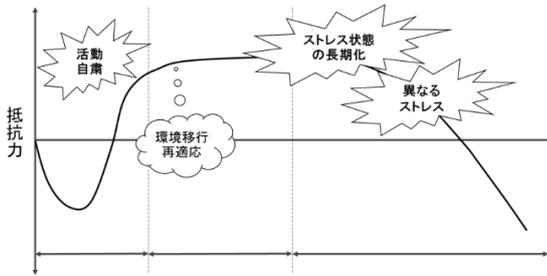
人は様々なストレスを抱えて生きています。「アスリートはストレスに強い」と思われがちですが、過剰なストレスはどのような人の心身に対しても影響を及ぼします。現在世界を震撼させている新型コロナウイルス（COVID-19）もその1つでしょう。

ストレス（COVID-19）が人（アスリート）の身体に及ぼす影響について、土屋（2020）がハンス・セリエの General Adaptation Syndrome を元にモデル化したものを紹介します（図1）。この図によると、はじめはストレスによるショックで抵抗力が低下しますが（警告反応期）、その環境に適応していくことで、安定期に入ります（抵抗期）。しかし、ストレス状態が長期化したり新たなストレスが蓄積されていくと、抵抗力は低下します（疲憊期）。このことから、心身の疲弊あるいは不調を訴えるアスリートがさらに増加する可能性が考えられます。

したがって、今こそストレスを管理（マネジメント）する力や心の健康度（メンタルヘルス）を維持する力が、アスリートにとって必要ではないでしょうか。

### 【ストレスのマネジメント方法】

ストレスの対処法は、「問題焦点型コーピング」と「情動焦点型コーピング」の2つに大別されます。「問題焦点型コーピング」とは、その問題となっている出来事に立ち向かい、解決を目指す対処法です。具体的には、自己を分析することや計画を立てること



①警告反応期  
新型コロナ禍、感染不安、競技活動自棄、生活環境の変化

②抵抗期  
ストレス対処：目標設定、社会的役割、レジリエンス、ソーシャルサポートの活用

③疲憊期  
ストレス状態の長期化、大会中止などの新たなストレス、ストレス対処の失敗、心身の不調、見え尽き症候群

図1 ストレスが生じるプロセス

ハンス・セリエのGeneral Adaptation Syndromeを元に土屋(2020)が加筆したものを抜粋

などが挙げられます。一方、「情動焦点型コーピング」とは、気分転換したり他のことを考えたりすることで、解決を目指す対処法です。例えば、好きな音楽やテレビ、趣味を楽しむことなどが挙げられます。

その他の対処法として、呼吸法や漸進的筋弛緩法などのリラクゼーション法を用いることや、日本ストレスマネジメント学会が提案している「お家の中でもできる心と身体の健康を維持するための活動」を実践してみるのも良いでしょう。

また、ストレスを拒絶するのではなく、受け容れることを意識してみてください。ストレスは目に見えないものではないため、「倒す」というよりも「上手くつき合う」と考えたほうが良いでしょう。自分の心と身体に注意を向け、「気づき」を得ることで、自分の新たな可能性を発見することができるかもしれません。

### 【おわりに】

現在アスリート・センタードという考え方が主流となっており、アスリートを支えるアントラージュ（監督やコーチ、家族など）の役割が重要視されています（図2）。またこの考え方に加えて近年では、支えられる側のアスリート自身も主体的かつ自律的に困難を乗り越えていく力（レジリエンス）を高める必要があると考えられています（土屋, 2020）。アスリートの真の自律性を養うためには、アントラージュの支え方・アプローチ方法が重要となるでしょう。

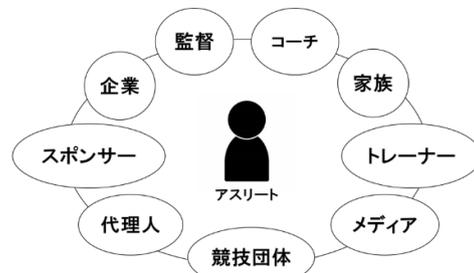


図2 アスリートとアントラージュの関係(アスリート・センタード)

参考文献：土屋裕睦（2020）コロナ禍における心理的ストレスとその対処法. コーチングクリニック, ベースボールマガジン社.