

国立スポーツ科学センター(JISS)での心理サポートの現状

国立スポーツ科学センター スポーツ科学部 研究員
立谷泰久 (たちや やすひさ)



Profile—立谷泰久

2011年、東京工業大学大学院社会理工学研究科人間行動システム博士課程修了。博士(学術)。日本スポーツメンタルトレーニング指導士会理事。専門はスポーツ心理学。著書は『はじめて学ぶスポーツ心理学12講』(共著、福村出版)など。

はじめに

国立スポーツ科学センター(Japan Institute of Sports Sciences : JISS)は、「トップアスリートの国際競技力向上のための研究とサポートを行う機関」として、2001年10月に開所しました。開所以来、冬季オリンピック4回、夏季オリンピック3回を経験し、今夏、リオデジャネイロオリンピックを迎えます。JISSはこれまで、スポーツ医学・科学・情報の研究とサポートを行い、トップアスリートの国際競技力の向上に貢献しています。私が所属するJISSスポーツ科学部心理グループも、競技力向上のための研究とサポートを日々活発に行っています。ここではJISSの「心理サポート」の活動を紹介します。

JISSの心理サポート

JISSの心理サポートには二つの形があります。一つは「個別(1対1)のサポート」で、もう一つは「チーム帯同心理サポート」です。

①個別(1対1)のサポート

選手個人が、何らかの理由で希求し、自発的に申し込むのが基本です。または、指導者やチーム関係者、JISSスタッフ(他分野)からの紹介で来談する場合があります。申し込み後は、最初にインタビュー(初回)面接を行い、選手の主訴や希望、来談の経緯等を詳

しく聴きます。その後、インタビューカンファレンスを開き、担当者を決めます。JISS心理グループのサポートスタッフには、常勤研究員が6名(専任は1名)、週1回の非常勤のスタッフが5名います。全員が、スポーツメンタルトレーニング指導士(日本スポーツ心理学会認定)、スポーツカウンセラー(日本臨床心理身体運動学会認定)、臨床心理士(日本臨床心理士資格認定協会認定)などの資格を有し、選手の主訴や希望に合うスタッフが担当します。担当者は、自分の持ち味を発揮しながらサポートを行っていきませんが、選手は「練習でできることが試合でできない」「チーム内の人間関係で悩んでいる」「競技継続(引退)について」など、多様な心理的問題・課題を抱えているため、最初の担当者のサポート範囲を超えるようなこともあります。そのような場合には、他の心理スタッフと連携を取り、一人の選手を二者、三者でサポートするケースもあります。また、医師の診察が必要な場合には、JISSの心療内科(診療日/月2回)を受診することもあります。JISS心理グループのサポートは、選手の様々な訴えや要望にも対応できるように備えており、このような施設は、日本では他に類を見ないと思います。

②チーム帯同心理サポート

このサポートは、競技団体(〇〇連盟、△△協会など)から要請を受けて、合宿や試合に帯同し、選手・指導者・スタッフの方々を含めたチーム全体の心理面のサポートを行います。合宿地で講習会を開催したり、試合(現地)で個別サポートを行ったりします。このチーム帯同心理サポートは、競技団体からの要請ですので、チーム全員の方々といかに良好な関係を築くことができるのかということが非常に重要です。この要請を受けてから、担当者は、指導者とサポート内容について密に話し合い、可能な限り要望に応え、より良いサポートを目指します。チームに帯同している時は、皆さんと積極的にコミュニケーションを図り、良好な関係を作る努力をします。

前述したように、チームに帯同できるのは、競技団体からの要請があってできることです。ただ、複数いる指導者やスタッフの全ての方々が心理サポートを望んでいるわけではありません。むしろある特定の指導者の強い要望だったり、選手は望んでいなかったりすることもあります。そのような状況の中でチームに帯同すると、最初にある種の違和感を覚えたり、居心地の悪さを感じたりします。その時に、自分の存在意義を探る

うと、何らかの行動（自分ができるサポートの範疇を超えることや自分の役割以外のことなど）を起こすと、現場が混乱することがあります。以前、ある指導者から、「代表チームに新しく誰かが入ると、いろいろと面倒になることがある」と言われ、ドキッとしたことがありました。サポートスタッフとしてチームに入ることによる悪影響を常に頭に置きながら、その場の空気を読み、臨機応変に行動することが必要であると強く思いました。

③新たに始まった「パラリンピック選手の心理サポート」

JISSでは、2015年度から、パラリンピック選手の心理サポートも受け入れるようになりました。日本パラリンピック委員会（Japan Paralympic committee：JPC）の医・科学・情報の心理サポート部門では、既にサポートが行われ、サポート経験が豊富な方々がいます。今後は、JPCの心理スタッフの方々や日本スポーツ振興センター（Japan Sport Council：JSC）のハイパフォーマンスサポート事業（パラリンピック）の心理スタッフと協働しながら進めていく予定です。

④事例検討会

JISSでは、トップアスリートの心理サポートの事例検討会を毎月行っています。始めてから10年余り経ち、2016年5月の時点で118回行いました。参加メンバーは、JISSに関わりのある特定の人たちで構成されており、全員がスポーツメンタルトレーニング指導士、スポーツカウンセラー、臨床心理士、心療内科医などのいずれかの資格・立場の人たちです。スーパーヴァイザーの役割を持った先生も数名参加され、毎回指導を受けています。会では、それぞ

れの立場から様々な意見が出され、トップアスリートの事例検討会としては他に類を見ない、質の高い事例検討会になっていると思います。私は、この事例検討会に始まった当初から参加し、発表もたびたび行っていますが、毎回新鮮な気持ちで勉強させていただいています。

2020年東京大会に向けての準備

2020年東京オリンピック・パラリンピックの開催が決まった後、スポーツ界のみならず、世の中のあらゆる分野が2020年東京大会に向けて動き出しています。私は、そのような「世の中の動き」が、「選手や指導者の競技活動にどのように影響を与えるのか？心理面への影響は？」という視点をもって、選手・指導者・スタッフの方々と、日々接しています。なぜかといいますと、「自国開催」というある意味「特殊」な状況の中で、「最高のパフォーマンスを発揮するための心理的準備として、どのようなことを行ったらいいのか」ということについて様々な観点から考えたいからです。その具体策については、今JISS心理グループ内に「2020年東京大会に向けた心理サポートワーキンググループ」というものを立ち上げて、そこでサポートに関する様々な議論を行っています。2020年の本番では、日本人選手全員が活躍してほしいと国民が願っていると思います。今からあらゆることを想定し、万全の準備を行いたいと思っています。

華やかなもの「裏」にあるもの

オリンピックやパラリンピックでの日本人選手の活躍は、世の中を明るくします。私たちもサポートしている選手やチームが活躍したら、純粋にうれしいと感じます。一方で、「死力を尽くし

たが、代表選手になれなかった選手」、「オリンピック・パラリンピックには出場したが、本番で自分の力が発揮できなかった選手」もいます。そのような選手や指導者は、大変悔しい思いをされ、複雑な心境でいます。私たちは、そのような選手や指導者のサポートも行い、その重要性・必要性をいつも感じています。1964年の東京オリンピック後の1968年（メキシコオリンピックの年）1月9日、円谷幸吉選手の痛恨事が起こりました。「自国開催」が影響した悲劇かもしれません。このようなことが、二度と起こらないようにしなければならぬと思っています。2020年東京大会では、多くの日本人選手が活躍し、日本中が大変な熱狂に包まれると思います。しかし、その「裏」には忘れてはならないものがたくさんあります。そのことにも目を向けながら、2020年以降のサポートもしっかり行っていくことが大事だと思っています。

さいごに

JISSが開所して15年が経とうとしています。これまでJISSが行ってきたスポーツ医学・科学・情報等のサポートは、競技現場にかなり浸透してきたと思います。心理サポートの質も高まり、微力ながら何かしらの貢献ができていないのではないかと感じています。しかし、競技スポーツにおける「心理サポート」はまだまだマイナーなものです。これからも、現場の皆さんからさらに認められるよう謙虚に地道に活動していきたいと思っています。是非とも我々の活動や分野に注目していただきたいと思っています。