

令和2年度筑波大学アスリートメンタルサポートルーム活動報告

雨宮 怜*・坂本昭裕*・坂入洋右*

Annual Activity Report 2020 of Athlete Mental Support Room in University of Tsukuba

AMEMIYA Rei*, SAKAMOTO Akihiro* and SAKAIRI Yosuke*

1. はじめに

筑波大学アスリートメンタルサポートルーム (Athlete Mental Support Room: 以下、AMSR と記述) は、主に学内の体育会運動部や学内外における他のスポーツチームに所属するアスリート、独立して競技活動を行う者を対象とし、心理相談ならびにメンタルトレーニングを実施する機関である。これまで報告してきたように、元々は平成4年(1992年)に体育系および医療系における関係教員が協力して設置された「筑波大学スポーツクリニック」の「メンタル部門」として開設・運営が行われ、平成29年(2017年)に名称をAMSRに変更して活動している^{1,2,6)}。本稿では、令和2年(2020年)度の活動報告を行う。

2. 令和2年度の組織

令和2年度は昨年度と同様に、3名の体育系教員によってAMSRの運営が行われている。それぞれ公認心理師といった心理師の国家資格(文部科学省・厚生労働省)や臨床心理士(日本臨床心理士資格認定協会)、スポーツメンタルトレーニングやカウンセリングに関する関連学会の認定資格を有している。

- ・坂入洋右(体育系・教授:公認心理師、臨床心理士、認定スポーツメンタルトレーニング指導士)
- ・坂本昭裕(体育系・教授:公認心理師、臨床心理士、認定スポーツカウンセラー)
- ・雨宮 怜(体育系・助教:公認心理師、臨床心理士、認定スポーツメンタルトレーニング指導士)

3. 活動報告

令和2年度における活動内容の概要は以下の通りである。


- 1) 個人を対象とした相談活動・メンタルトレーニング活動
- 2) メンタルトレーニング講習会活動

令和2年度における年間の利用者数は個人相談において33名(合計面接回数:310回)、講習会参加者は116名であり、令和2年度の合計利用者数は149名であった。詳細については後述する。

- 1) 個人を対象とした相談活動・メンタルトレーニング活動:実施件数および、申し込み内容(主訴)


例年、AMSRのリーフレット(図1)を体育専門学群の新入生を含め、すべての学年のオリエンテーションで配付しているが、令和2年度のオリエンテーションは新型コロナウイルス感染拡大によって、オンライン・コンテンツを用いた実施となった。そのため、オンライン・コンテンツの一部でAMSRの説明を行うとともに、配付資料にリーフレットを同封し、全学生に配布した。また、スポーツクリニックや学内施設(体育科学系5C棟220学生支援・広報フロア:通称体バチや体育科学系A棟、体育総合実験棟:SPECなど)における掲示を引き続き行うとともに、体育心理学に関連する講義内で、AMSRの紹介や利用についてのアナウンスを実施した。さらに令和2年度では、感染症拡大による学生アスリートのストレス問題に対応するために、アスレチックデパートメント(AD)と連携してストレスチェックを実施するとともに³⁾、その活動を通して、AMSRのアナウンスを実施した。具体的には、ストレスチェックのアンケートフォームの最終ページにリーフレットを添付するとともに、ストレスチェックの一部として使用した抑うつ不安尺度のカットオフ値を超えている対象者に対し

* 筑波大学体育系
Faculty of Health and Sport Sciences, University of Tsukuba



筑波大学アスリートメンタルサポートルーム

競技者としてのレベルアップ・成長を望む方への心理面のサポート施設



筑波大学アスリートメンタルサポートルームでは、競技者として心（メンタル）の側面から自分をレベルアップさせたい、競技生活のストレスや問題を解決したい学生や指導者の方へのトレーニング指導、サポートを無料で行っています。まずはメールにてお申し込み・お問合せください。

申し込みの流れ

- 1) 下記連絡先に申し込みメールを送ってください。
- 2) ごちから申し込み受付のメールをお送りし、具体的な相談内容についてお話しを伺う場を設けます。
- 3) その後、必要に応じて以下の支援内容のいずれかを行います。
 - A. 個人に向けたトレーニング・サポート：1回45分**
 - ①コンサルテーション：アスリート、あるいは指導者やマネージャーへの情報提供やアドバイス。
 - ②メンタルトレーニング：アスリートのパフォーマンス発揮・向上を目的としたメンタルトレーニングの技法の指導。
 - ③カウンセリング：心理的不調や対人関係の課題などを抱える学生アスリートのサポート。
 - B. 集団に向けたトレーニング・サポート：1回45分～2時間**
 - ①メンタルトレーニング：メンタルトレーニングのグループ実践。一つの内容を10名～20名のグループで週1回2ヶ月間を目標に実施。
 - ②チームへのメンタルトレーニング：チームへの出張型の支援。
- 4) 必要な場合には上記支援内容を継続的に実施します。

相談内容・秘密情報は固く保護します

こんな方・内容を支援対象としています

- ①身体面だけでなく、メンタル面の強化を行い、パフォーマンスを向上させたい。
- ②試合中にも以上以上に緊張を覚えてしまっ、普段の實力が出せない。
- ③怪我をしたあとで、どのようにモチベーションを維持するか悩んでいる。
- ④競技を行う中でストレスを感じている。今まであった情熱がなくなっている。
- ⑤監督・コーチとして、どのように他の選手をサポートするか悩んでいる。
- ⑥競技を辞めた後（退部・引退）の進路やキャリアを考えたい。

その他、競技に関するすべてのこと


トレーニング・サポートスタッフ

坂入洋右（公認心理師、臨床心理士、認定メンタルトレーニング指導士）
 坂本昭裕（公認心理師、臨床心理士、認定スポーツカウンセラー）
 雨宮 怜（公認心理師、臨床心理士、認定メンタルトレーニング指導士）
 メンタルトレーニング補助者：大学院修士課程以上の学生が上記スタッフからの指導のもと、補助者を務めることがあります。

サポートの実施時間帯および方法

- ・月曜日～金曜日：9:00～19:00、土曜日：11:00～16:00
- ※他曜日・時間帯も状況に応じて対応可能です。上記時間以外もご相談ください。
- ・支援場所：体育総合実習棟SPEC3階 心理相談室。
- ※必要に応じて、skypeやZoom、メールでのサポートや出張トレーニングを行います。

申し込み 氏名、学年、所属、専門競技、メールアドレスを明記の上、
問い合わせ amsr@un.tsukuba.ac.jpにお申し込みください。



※体育支援室の許可を受けて掲示をしております。利用が必要な筑波大学の学生アスリートへ情報を届かせるためにも、掲示を剥がす・廃棄することがないように、お願いいたします。

図1 AMSR 掲示・配布用チラシ

て、学内メールアドレス宛てに個別で連絡を取り、状況の確認や利用の提案を行った。

次に、個人を対象とした支援を利用した、令和2年度の年間来談者数を報告する。当該年度における個人を対象とした相談活動・メンタルトレーニング活動の利用人数は、学内外を含め33名であった。これは、昨年度ならびに一昨年度の利用者数と比較すると、減少していることが伺える（2017年（平成29年）：24名、2018年（平成30年）：36名、2019年（令和元年）：41名、2020年（令和2年）^{1,2)}）。

さらに、令和2年度における学年別の利用者数については、4年生の利用者数が最も多いことが確認された。この結果から、昨年や一昨年の場合には、3年生の利用が最も多かったが、新型コロナウイルスの感染拡大によって、最上級生において心理的負荷が生じていた可能性が読み取れる。なお、ここでの利用者とは、継続利用の者から継続に至らずとも1度でも来談した者も含めている。令和2年度の学年別利用者数とその合計を表1に示し、過去4年間の利用者数の推移を図2に示した。

次に、令和2年度の個人を対象とした支援の合計

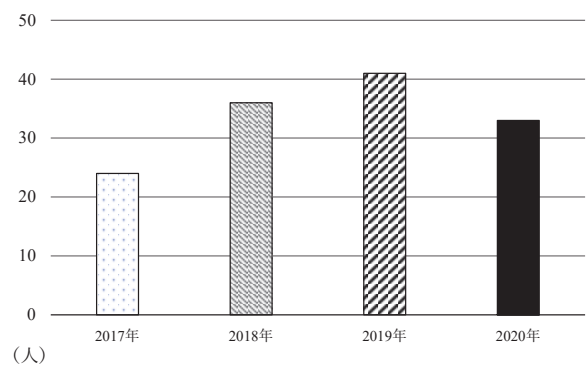


図2 2017年～2020年個人来談者数の推移

利用（面接）回数ならびに、例年の利用回数との比較結果について報告する。令和2年度の合計利用（面接）回数は310回であり、昨年度よりも減少した。しかしながら、2018年の合計利用回数とはおおよそ同程度であり、2017年よりは回数が多いことが確認された^{1,2)}。感染症が拡大状況であったことを考慮すると、このような未曾有の事態においても、例年通りの利用回数を維持することが出来たと評価することが可能である。なお、月ごとの利用

表1 令和2年度における学年別利用者数および合計人数

	1年生	2年生	3年生	4年生	大学 院生	不明	学外	合計 人数
合計人数	6名	6名	6名	10名	2名	0名	3名	33名

回数を確認したところ、7月と8月の34回が最も多かった。

月間利用者数を確認したところ、例年と比較して4月―6月の利用者数が顕著に減少しており、先に報告した令和2年度の個人に対する支援の利用者数の減少に影響したことが予想される。月別面接回数を見てみると、令和2年度の4月―6月の利用回数は合計54回（4月：15回、5月：17回、6月：22回）であった。さらに、令和1年度は97回（4月：29回、5月：30回、6月：38回）であり、平成30年度は90回（4月：23回、5月：34回、6月：33回）であった^{1,2)}。新型コロナウイルスの流行による競技実施の困難さや大会の中止・延期をもって、3月から4月の新年度への移行期に間に利用を中断した者が複数名いたことや、例年4月や5月にて申し込みが行われる新規利用者に対して、十分なアナウンスが従来通りに行えなかったことが影響したと推測される。月別利用（面接）回数を表2に、平成29年（2017年）からの4年間にわたる合計利用（面接）回数の推移を図3に示した。

令和2年度の利用者における相談申し込み時の主訴内容について報告する。主訴内容で最も多いものとして、例年と同様に、「部活動のこと」や「競技能力のこと」という競技活動や能力に関する内容が挙げられた^{1,2)}。また「身体のこと」や「チーム内外の対人関係」といった理由も挙っており、心因性の身体症状を訴える者や、感染予防のための練習・外出自粛に伴い、オンラインでのミーティングが増え、それによるチームメイトとの関係構築の難しさを報告する者も見受けられた。令和2年度の相談申し込みの主訴内容を表3に示した。

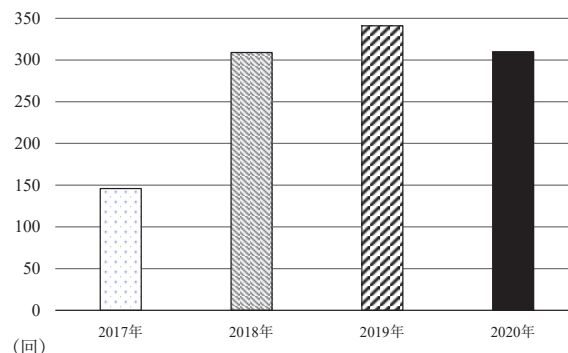


図3 2017年～2020年年間合計利用（面接）回数の推移

表3 令和2年度相談申し込みの主訴内容

(複数回答有り)	
①競技能力のこと	16名
②部活動のこと	19名
③学業のこと	3名
④就職のこと	5名
⑤競技成績のこと	2名
⑥チーム内外の対人関係	7名
⑦身体のこと	10名
⑧経済的なこと	0名
⑨将来のこと	3名
⑩その他	1名

主訴は来談時の自己選択の内容を指す。ただし、オンラインでの実施などにより、申し込み用紙への記入が困難であった場合には、担当者が相談者の説明に基づき選択した。

表2 令和2年度月別利用（面接）回数およびその合計

月	月別面接回数	月	月別面接回数
4月	15回	10月	33回
5月	17回	11月	19回
6月	22回	12月	24回
7月	34回	1月	28回
8月	34回	2月	27回
9月	28回	3月	29回
年間合計面接回数：310回			

Note) 1回の面接における所要時間はおよそ45分から60分である

表4 令和2年度集団を対象とした活動の内容と参加者数

月	講習会名	講習会内容	対象	参加者数
4月	体育専門学群オリエンテーション			全学生
6月	メンタルトレーニング講習会	自律訓練法	筑波大学+A 大学希望者対象	20名
2月	メンタルトレーニング講習会※	マインドフルネス	筑波大学アスレチックデパートメント (AD) モデルチームにおける希望者	25名
3月	メンタルトレーニング講習会※	マインドフルネス	筑波大学アスレチックデパートメント (AD) モデルチームにおける希望者 および、B企業の社会人アスリート	11名
2月	TSA コーチフォーラム・ トレーナーセミナー	アスリートにおけるメンタルヘルスの 実態とその対処策	筑波大学に所属する参加希望者	60名
参加者合計				116名

2) メンタルトレーニング講習会活動

次に令和2年度に開催した講習会について説明する。メンタルトレーニング講習会として、以下4つの講習会を開催・共催した。

例年と同様にメンタルトレーニング講習会として、自律訓練法をテーマとした講習を実施した。講習はオンラインで実施し、体育専門学群の講義内でアナウンスを行い、参加者を募った。さらに、他大学のA大学において参加を希望した複数名も参加した。その結果、参加申し込み者は20名であった。

次に、本年度からの試みとして、筑波大学アスレチックデパートメント（以下、ADと記載）と連携して講習会を開催した。具体的には、筑波大学アスレチックデパートメント（AD）モデルチームにおける希望者ならびに、ADと連携しているB企業の社会人アスリートを対象とした、5回にわたるメンタルトレーニング講習会を開催した。講習会の内容はマインドフルネスとし、新型コロナウイルスの感染拡大状況において、ストレスに対処しながらも、予定されていた秋の大会において、優れたパフォーマンス発揮を実現することを目的として行った⁴⁾。ADモデルチームの希望者を対象とした講習は25名が参加し、またB企業の社会人アスリートを含んだ講習会は11名が参加した。

さらに、筑波大学体育系内の体育会運営組織である筑波大学スポーツアソシエーション（TSA）ならびにADからの依頼の下、TSA コーチフォーラム兼トレーナーセミナーにおいて、アスリートにおけるメンタルヘルスの実態とその対処策というテーマで講演を行った。参加者は筑波大学に所属する参加希望者60名であった。具体的な内容としては、アスリートのメンタルヘルスに関する実態とその対処について、ロールプレイなども含めて紹介を

行った⁵⁾。令和2年度のメンタルトレーニング講習会活動ならびに、集団・体育会運動部に向けた講習会活動の内容および参加者数を表4に示す。

4. まとめ

以上のように、令和2年度において、アスリートに向けた心理サポートを提供した。令和2年度では、これまでの競技活動・学生生活ではなく、新しい生活様式に基づいた競技活動・学生生活が新型コロナウイルスの感染拡大によって求められ、それに伴い、アスリートも多く困難に直面していたようである。今後もこのような危機状況において、監督やコーチといった指導者の先生方との連携を密にし、多くのアスリートが安心して利用し、メンタル面の課題を克服し、活躍することができるよう、本機関の活動に取り組んでいきたい。最後に、AMSRの活動にご理解、ご協力を頂いております、体育系をはじめとした筑波大学の教職員の先生方・皆様、体育会運動部の指導者・スタッフの先生方・皆様、トレーナークリニックならびに本クリニック会議に参加されている先生方・皆様、ADやTSAといった連携組織の皆様、そして学生アスリートを含むすべての利用者の皆様に、この場をお借りして、深く御礼申し上げます。

5. 引用文献

- 1) 雨宮 怜, 吉田昌宏, 坂本昭裕, 坂入洋右 (2020): 平成29年・30年度筑波大学アスリートメンタルサポートルーム活動報告. 筑波大学体育系紀要, 43: 39-46.
- 2) 雨宮 怜, 坂本昭裕, 坂入洋右 (2021): 令和元年度筑波大学アスリートメンタルサポートルーム活動報告. 筑波大学体育系紀要, 44:

- 129-136.
- 3) 筑波大学アスレチックデパートメント (2020a): 筑波大学 AD「段階的部活動再開のためのガイドライン」を整備へ. <https://www.tsukubaowls.com/post/%E3%82%B3%E3%83%94%E3%83%BC1%EF%BC%9A-%E5%85%AC%E9%96%8B%E3%82%B5%E3%82%A4%E3%83%88%E3%82%84%E3%82%B9%E3%83%9E%E3%83%9B%E3%81%8B%E3%82%89%E8%A8%98%E4%BA%8B%E3%82%92%E4%BD%9C%E6%88%90>
 - 4) 筑波大学アスレチックデパートメント (2020b): コロナ禍の学生アスリートにむけて、最新のメンタルトレーニングを提供. [5%AD%A6%E7%94%9F%E3%82%A2%E3%82%B9%E3%83%AA%E3%83%BC%E3%83%88%E3%81%AB%E3%82%80%E3%81%91%E3%81%A6%E3%80%81%E6%9C%80%E6%96%B0%E3%81%AE%E3%83%A1%E3%83%B3%E3%82%BF%E3%83%AB%E3%83%88%E3%83%AC%E3%83%BC%E3%83%8B%E3%83%B3%E3%82%B0%E3%82%92%E6%8F%90%E4%BE%9B](https://www.tsukubaowls.com/post/%E3%82%B3%E3%83%AD%E3%83%8A%E7%A6%8D%E3%81%AE%E5%AD%A6%E7%94%9F%E3%82%A2%E3%82%B9%E3%83%AA%E3%83%BC%E3%83%88%E3%81%AB%E3%82%80%E3%81%91%E3%81%A6%E3%80%81%E6%9C%80%E6%96%B0%E3%81%AE%E3%83%A1%E3%83%B3%E3%82%BF%E3%83%AB%E3%83%88%E3%83%AC%E3%83%BC%E3%83%8B%E3%83%B3%E3%82%B0%E3%82%92%E6%8F%90%E4%BE%9B)
 - 5) 筑波大学スポーツアソシエーション (2021): 第2回 TSA コーチフォーラム参加者募集! <http://tsa.tsukuba.ac.jp/information/20200118/>
 - 6) 中込四郎 (2016): 大学におけるスポーツカウンセリングルームの活動－筑波大学－. (編) 日本スポーツ心理学会「スポーツメンタルトレーニング教本」, 大修館書店, 東京: 232.