

令和3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 2021 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) とは、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、それ以外に独立して競技活動を行うアスリートやその関係者を対象とし、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。本稿では、令和3年(2021年)度の活動報告を行う。

2. 令和3年度の組織

令和3年度は昨年度と同様に、以下3名の体育系教員によって AMSR の運営が行われた。

- ・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3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3年度における年間の利用者数は、個人相談において59名(合計面接回数: 348回)、講習会参加者は67名であり、令和3年度の合計利用者数は126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)

例年通り、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。さらに昨年度と同様に、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) ならびにツクバ・スポーツ・アソシエーション (TSA) と連携し、希望する体育会運動部を対象としたストレスチェックを行うとともに、その活動を通して、AMSR のアナウンスを実施した。なお、ストレスチェックで使用した抑うつ不安尺度のカットオフ値を超えている者に対しては、学内メールアドレス宛てに AMSR の担当者から個別で連絡を取り、状況の確認や利用の提案を行うとともに、各運動部の責任者に対して、チーム内におけるストレスチェックの平均的な結果について、フィードバックを行った。

次に、個人を対象とした支援における、令和3年度の年間利用者数を報告する。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59名であった。これは、本報告書を発表し始めてから最多人数となり、感染症の拡大と併せて学生アスリートにおける心理サポートのニーズの増加が生じたとともに、AMSR が学内で認知され始めていることを意味し

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

AMSR 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きます。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

- 下記連絡先に申し込みメールを送ってください。
- こちら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。
- 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。
 - 個人に向けたトレーニング・サポート：1回45分**
 - 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。
 - 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。
 - カウンセリング：心理的不調や対人関係の葛藤などを抱える学生アスリートのサポート。
 - 集団に向けたトレーニング・サポート：1回45分～2時間**
 - 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ヶ月間を目途に実施。
 - 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。
- 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

- 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。
- 試合中にいつも以上に緊張を覚えてしまっ、普段の実力が出せない。
- 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。
- 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。
- 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。
- 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：体育総合実験棟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。



※体芸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

表1 令和3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	8名	24名	7名	7名	8名	0名	5名	59名

ていると考えられる（平成29年（2017年）：24名、平成30年（2018年）：36名、令和元年（2019年）：41名、令和2年（2020年）：33名、令和3年（2021年）：59名¹⁾）。

さらに、令和3年度における学年別の利用者数については、2年生の利用者数が最も多いことが確認された。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3年度の学年別利用者数とその合計を表1に示し、過去5年間の利用者数の推移を図2に示した。

次に、令和3年度の個人を対象とした支援の合計利用（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3年度の合計利用（面接）回数は348回であり、昨年度（310回）よりも増加した。これは、令和元年（2019年）の合計利用回数（341回）とおおよそ同程度であり、新型コ

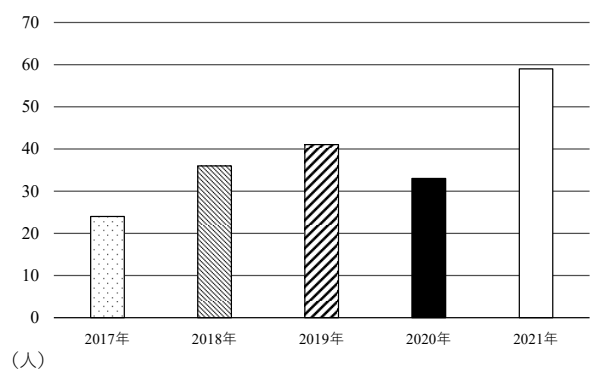


図2 2017年～2021年個人来談者数の推移

ロナウイルス感染拡大状況である令和3年（2021年）度においても、非感染状況下である令和元年（2019年）度と同程度の支援を提供できたことが伺える。

月間利用者数を確認したところ、7月と9月、11月と12月、また2月と3月で利用者数が30名を越

えており、利用者の多い月がこれまでの年度とは異なることが確認された。月別利用（面接）回数を表2に、平成29年（2017年）からの5年間にわたる合計利用（面接）回数の推移を図3に示した。

表2 令和3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	25回	10月	24回
5月	25回	11月	35回
6月	29回	12月	32回
7月	30回	1月	27回
8月	22回	2月	30回
9月	31回	3月	38回
年間合計面接回数：348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

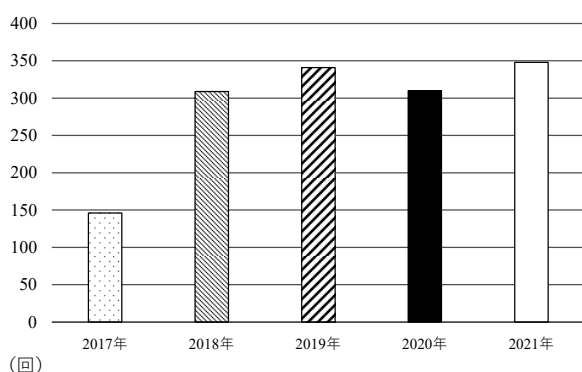


図3 2017年～2021年年間合計利用（面接）回数の推移

令和3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⁾。また「将来のこと」も12名理由に挙げており、新型コロナウイルスの感染状況が続く中での特徴であると考えられる。令和3年度の相談申し込みの主訴内容を表3に示した。

表3 令和3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	29名
②部活動のこと	29名
③学業のこと	3名
④就職のこと	6名
⑤競技成績のこと	11名
⑥チーム内外の対人関係	11名
⑦身体のこと	10名
⑧経済的なこと	0名
⑨将来のこと	12名
⑩その他	7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。

2) メンタルトレーニング講習会活動

次に令和3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2つの講習会を開催・共催した。

まず、本学の体育会運動部である1チームから依頼があり、4回に渡るチームビルディングの講習を行った。常時参加した者は10名であった。

次に、昨年度に引き続き、筑波大学ADならびにTSAと連携し、オンラインによる講習会を開催した。具体的にはマインドフルネスの講習を5回行った。参加申込者は57名であった。

4. まとめ

以上のように、令和3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3年度も昨年度と同様に、新型コロナウイルスの感染拡大による制限が多く、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。そのような状況下において、講習会の機会は減少してしまった一方、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、ストレスチェックや個人への心理サポートの提供していた結果、個別の利用者数が増加した。引き続き、多くのアスリートとそのアントラージュ（監督やコーチ、チームメイトや家族）が安心して利用・

表4 令和3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
5月～6月	メンタルトレーニング講習会	チームビルディング(合計4セッション)	A 体育会運動部部員	10名
8月～9月	AD×TSA×AMSR 共催マインドフルネス・プログラム※	マインドフルネス(合計5セッション)	希望者対象	57名
参加者合計				67名

Note) 体育専門学群オリエンテーションは体育専門学群に所属する全学生対象であるため、参加者合計には換算していない。「希望者対象」は掲示などを基に参加申し込みをする自由参加型の講習会を意味する。※が付いている講習会は筑波大学アスレチックデパートメント(AD)ならびにツクバ・スポーツ・アソシエーション(TSA)と共催で実施し、複数回(5回)の内容を週に1回、定期的に行った。

紹介でき、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。

末筆ではございますが、日頃より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, 坂本昭裕, 坂入洋右 (2022): 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, 筑波大学体育系紀要 45: 83-87.