

現在、日本では、新型コロナウイルスの感染が拡大しています。これまで当たり前に過ごしていた日常が一変し、コーチの皆さまも戸惑いや不安を感じながら、様々な対応に追われ、お忙しくされていることと察します。

このような状況では、心と身体のバランスを崩す可能性があります。当然のことながら、アスリートも同様に起こり得ます。以下、アスリートとの関わりのために一読いただけますと幸いです。

## アスリートに起こり得ること？

新型コロナウイルスによる影響は、身体的な変化ではありません。ストレスフルな出来事は、心理的な変化をもたらします。普段は、元気なアスリートであっても起こり得ます。

### 感情の変化

怒り、焦り、無力感、抑うつ、不安が強く生じたり、その幅が狭くなったりします。

### 身体症状の変化

**不眠・食欲の低下・動悸・ふるえ・発汗・呼吸困難・しびれ**、物音や刺激への過敏さや集中力の低下等を生起する場合があります。**睡眠時間や食事の量は、ご確認ください。**

### 対人関係の変化

活動自粛によって活動範囲が狭まり、交友関係が希薄化します。社会や自分への信頼の喪失には注意する必要があります。

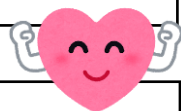
### 情報の過不足

SNSの普及により、必要な情報が容易に手に入る一方、誤った情報や不安を煽る情報も手に入ってしまう場合があります。情報に左右され、疲弊してしまうこともあります。

よくわかる臨床心理学 改訂版（ミネルヴァ書房，2013）

### モチベーションの低下

目標としていた大会が延期・中止となり、競技意欲が低下してしまう可能性があります。休養を取ることも大切ですが、“今できることに集中させる”ことも大切です。



## お願いしたいこと…

### ● 繋がりを保つ

身近に頼れる大人がいることは、安心につながります。気持ちを話せる場所、たわいもない会話ができる場所を提供することが必要です。そして、アスリートの状況を知ってあげていることが大切です。

### ● 適切な情報提供

新型コロナウイルス、大学の動き（授業や入構制限など）といった情報に加え、自宅で出来るトレーニング、どのようなサポートを受けられるか等の情報提供をお願いします。

### ● ご自身のケア

様々な対応に追われ、ご多忙のことと察します。まずは、ご自身の心身のケアを優先してください。そして、アスリートの見本になっていただけると幸いです。

アメリカ応用スポーツ心理学会 (<https://appliedsportpsych.org/>)