

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、コーチの皆さん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、身体的な変化だけではありません。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、不安が強く生起したり、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・しひれ、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います。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、安心に繋がります。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/>）