



世界メンタルヘルスデー2021

～つながる、どこでも、だれにでも～

Vol.2 記念対談収録

10月10日の「世界メンタルヘルスデー」に合わせて開催された、「東京タワーシルバーライトアップ」イベントの一環として、点灯式に先立ち、記念対談が行われました。

テーマは、「スポーツとメンタルヘルス」。現在活躍中の、または元アスリートの方々に、ご自身の経験を通し、スポーツにおけるメンタルケアについて、お話しいただきました。

ゲストは、北澤豪さん（一般社団法人日本障がい者サッカー連盟会長）、益子直美さん（公益財団法人日本バレーボール協会理事）、川村慎さん（一般社団法人日本ラグビーフットボール選手会会長）の3名。

特別号の第2弾は、その記念対談の様様をご紹介します。



<GUEST>



北澤 豪さん



益子 直美さん



川村 慎さん



記念対談

「スポーツとメンタルヘルス」

ゲスト【PROFILE】

■北澤 豪 (きたざわ・つよし)

一般社団法人日本障がい者サッカー連盟 会長／公益財団法人日本サッカー協会 理事
東京都出身。小学生からサッカーを始め、プロリーグで「ヴェルディ東京」在籍時には日本代表にも選出。ポジションはMF。2002年現役引退後は、タレント、解説者としても活躍。

■益子 直美 (ますこ・なおみ) 公益財団法人日本バレーボール協会 理事

東京都出身。中学入学時からバレーボールを始め、高校3年生で全日本代表メンバーに入る。1992年に現役引退。現在はタレント、スポーツキャスターとして活躍。公益財団法人日本バレーボール協会 理事。

■川村 慎 (かわむら・しん) 一般社団法人ラグビーフットボール選手会 会長

東京都出身。10歳よりラグビーを始め、大学卒業後、一般企業入社を経て、現在のチーム（「NECグリーンロケッツ東葛」）に入団。ポジションはHO（フッカー）。一般社団法人ラグビーフットボール選手会会長。

対談は、中村亜裕美さんの司会の下、有識者としてオブザーバーを務める内野敬さん（東邦大学医学部精神神経医学部講座）が参加しました。

（司会） まずは、ゲストのお3人の現役時代のご経験からお話いただけますか。



司会の中村さん

● マイナス思考で自信がなく、辛かった現役時代 同期のチームメイトに悩みを打ち明け、少し楽になった

益子：現役時代の私は、もうずっとストレスの連続。全国大会に行っても、キャプテンになっても、エースになっても、とにかくネガティブ思考で自分に自信がなくて。そんな自分が嫌いでしたし、ずっと自分はスポーツに向いてないと思っていました。ストレスで円形脱毛症にもなり、地肌を黒いマジックで塗って隠していた時期もあります。

例えば、15点制の最終セットで14対14などというとき、絶対、エースにトスが上がるんですけど、プレッシャーと恐怖で、本気で「ケガしたい」と思っていました。そんなでしたから、もう日々辛くて辛くて...。それでも、キャプテンの私が「試合が怖い」などとは誰にも

言えません。また、当時はそんなこと言うのは許されないような雰囲気現場にはありました。

そんなあるとき、もう本当に辛くて耐え切れなくなり、思い切って同じチームの同期のセッターに、打ち明けたんです。今思えば、あり得ないですね。エースが「私にトスを上げないで」なんて（笑）。絶対に怒られると覚悟していましたが、意外にも彼女は「話してくれてありがとう」と、受け止めてくれました。そして、「もし、無理なときは、私にサインを送って」とも言ってくれて、2人だけにわかる秘密のサインを決めたんです。題して「私にトスしないでサイン」。

その後も、現役中はずっとストレスを抱え続けましたが、不思議と、彼女に悩みを打ち明け、理解してもらえたことで、どこかほっと安心でき、以来、かなり楽になりました。結果的に、1度もそのサインは出さずにすみました。



● “こころの振振幅” はなるべく小さくして、ダメージを最小限に

北澤：益子さん、よくそんな状態であそこまでできたな、と感心します。そんな風には全然、見えなかったですけどね。ただ、スポーツをやっていると、同様のストレスは誰しも感じるものですから、よくわかります。サッカーでいえば、大事な試合で自分がPKを外して負けてしまうとか。そんな負け方をすれば、当然、本人はどん底の精神状態にまで落ちますし、チームメイトからも責められる。翌日は、「もう学校なんて行きたくない」と思うわけです。小学生の頃なんて、私もまさにそうでした。また、チーム競技の場合は、そうした自分のミスなどの自



己評価だけでなく、メンバーから外されたりという他者の評価も受け、また別の悔しさにも直面します。そうすると、自己否定感にさいなまれたり、周りの人間が信じられなくなったりという思いにも苦しみます。一方で、いいプレーができたときや、監督に認められたりしたときの満足感、達成感もある。“こころの振り幅”とでもいうのでしょうか、それが激しいのです。

ただ、私の場合、子どもの頃から、そうしたスポーツ選手特有のこころの振り幅を、うまくコントロールする機会を与えてもらえる、恵まれた環境にありました。技術指導だけでなく、きちんとメンタル指導も受けていたことで、こころの振り幅をできるだけ小さく抑えられ、結果、深いダメージを負わない訓練が自然にできていたのかな、と思います。

なので、大きな夢だったワールドカップのメンバーから外される、という苦い経験をしたときも、そこで「もう辞めよう」と心折れてしまわずに、「また頑張ろう」と、すぐにふり幅を戻せる自分がありました。

負のスパイラルに陥ったとき、先輩に相談したことで気持ちが軽く

川村：私は今、まだまさに現役でやらせていただいて、お2人ほど、トップオフトップの経験があるわけではないんですけども、まがりなりにも国内のトップレベルのリーグでプレーをさせていただいていて、お2人の話にはとても共感します。というのも、現役アスリートは、日々、こころが摩耗してるな、とつくづく実感するからです。

特に、ラグビーもサッカー同様、チーム競技ですから、自分が活躍するためには、まずはメンバーに選ばなければならないという問題があります。そういう中で、ライバルと切磋琢磨して、と言えば聞こえはいいですが、うまくいかないときは、どうしても悶々としてしまう。そうすると、つい「あいつ、ケガしないかな」とか、「あいつがいなければ」というマイナスな感情までわいてくる。で、そんなことを考える自分も嫌になり、もうどんどん負のスパイラルに陥ってしまうわけです。そうすると、いいパフォーマンスなどできるわけがありません。

そんなとき、私も益子さんと同じで、意を決して、信頼できる先輩に自分の気持ちを話してみた結果、すごく気持ちが軽くなり、事態が好転したことがありました。話を聞いてくれた先輩は、特にすごいアドバイスをくれたわけでもないのですが、思いを受け止めてくれただけで、何か肩の荷が下りたというか、ああ、自分は別にこれでもいいんだ、と思えたんです。以来、悩んで、悶々としてしまったときは、誰かに話してみよう、と考えるようになりました。こころの状態が落ち着けば、誰かを貶めようというようなマイナスのエネルギーではなく、自然と「どうすれば、自分を高められるか」というプラスの方向にエネルギーを使うことができるようになります。



(司会) 続いて、所属しておられる組織や団体での取り組みやなど、皆さまの現在の活動について、うかがいます。

障がい者・健常者が相互理解を深め、スポーツを通じた共生社会の実現を――

北澤：障がい者サッカーの代表的なものとして、ブラインドサッカーの話をしします。今年のパラリンピックの競技種目にもなったので、ご覧いただいた方もいらっしゃると思います。

ブラインドサッカーの特徴的なところは、目の見えない人たちだけがプレーするのではなく、監督や、ゴールキーパー、ガイド（攻撃側のゴールの後ろで選手をアシストする人）は目が見えていて、まさしく共生社会がそこにあるというところ。目が見えない選手は「フィールド内で、ぶつかる怖さも気にせず、全力で走れる自由が得られた。社会に自分の居場所ができた」と、生き生きとプレーしているし、そんな彼らと共に闘う健常者も、彼らからのものすごい学びがあります。彼らは目の見えない弱さを強さに変えていく力をもっていて、例えば、彼らはコミュニケーション能力が非常に高いんですね。黙っていたら何も伝わらないことを身をもって理解しているので、思いを言語化して相手に伝えることを大事にしています。一緒にいると、ああ、物事は、きちんと相手に伝えるように伝えなければいけないな、と実感します。



つまり、彼らは自分の抱えているストレスでさえも、うまく言語化し、相手に伝えることにも長けているということです。すごく勉強になりますね。

私も、ブラインドサッカーは、もううだいぶ体験していて、我ながらかなり上達してきてます（笑）。不思議なんです、目が見えない状態でプレーすると、別の能力が研ぎ澄まされます。目の代わりに耳でも追っていかないといけないので、何というか、脳の構造まで変わっていくような感覚がある。本当に、だんだん耳で“見える”ようにもなるんですよ。

こうしてスポーツを通じて、障害を体験することで、障がい者と健常者の相互理解が深まれば、とも思っています。

自身の経験を生かし、「監督が怒ってはいけない大会」を開催

益子：私は、7年前から、小学生を対象とした「監督が怒ってはいけない大会」を開催しています。これを始めたきっかけは、やはり自分の現役時代の経験からです。時代性もあると思いますが、当時の指導法は、怒られてばかりで、本来好きで始めたバレーボールが嫌いになってしまった、ということに端を発しています。とにかく、子どもたちにバレーをを好きになってもらい、好きになったバレーを継続してもらいたい、ということで、監督には、まず怒りを封印してもらおうチャレンジを始めました。

実は私も過去に大学のチームの監督をしていたことがありました。関東の6部リーグから始まり、ストレートで3部まで上がっていったんですが、私自身が何の指導法も学んでいなかったため、その後が続きません。そこで壁にぶつかって、どうしたかという、つい、自分が心の底から嫌悪していたはずの“怒り”を出した指導をしてしまったのです。結局、それしか知らないから、思わず自分も使ってしまったわけですが、そのことで、ものすごい自己嫌悪に陥り、すっかりメンタルも体も壊してしまいました。そこから回復する過程で、いまからでも遅くないと、新たに学びを始め、その際に、アンガーマネジメントなどにも触れることになったのです。そうした学びの中で、私自身の長年のネガティブ思考、自己肯定感の弱さも、徐々に克服されていきました。

選手のメンタルも大事ですが、選手を指導する監督側のメンタルケアも実はすごく重要だと思っています。監督も実は孤独で、選手以上に誰にも相談できないプレッシャーを抱えています。知識を学ぶことで、自分の考え方や感情をコントロールすることができたら、監督も楽になり、ひいては選手たちのメンタルケアにもなる。監督や父兄に、そうした気づきとなるレクチャーをしたり、試合中のペップトーク（注：前向きな言葉がけ）を推進したり、という活動を今、やらせていただいています。

アスリートが安心して相談できる環境づくり「よわいはつよいプロジェクト」を推進

川村：私からは、「よわいはつよい」プロジェクトについてご紹介させていただきます。これは、現役選手とメンタルヘルスの専門家が一緒に取り組む活動で、背景には、昨今、アスリートたちが自分のメンタルについて積極的に発信するようになった風潮もあります。一般的に、トップアスリートは、その肉体同様、強靭なメンタルを持っているように思われがちですが、皆、同じ人間であり、同じように悩み、傷つくこともある。

先程の北澤さんの話にもありましたが、こころの振り幅の落差をできるだけゆるやかにし、自分がいちばんよい精神状態をキープすることが、いいパフォーマンスが発揮できる状態。それを保つ1つの手段として、やはり悩みは抱えていないで、誰かに話したほうがいい。そこで、アスリートが安心して話せる環境を整備しようというのが、本





地域包括ケアNEWS (精神)

プロジェクトの狙いです。具体的には、各チームに、選手や監督などとは何の利害も絡まない、相談役のような役割の人員を配置します。先行事例として、オーストラリアやニュージーランドでは実践していますが、それを日本にも導入し、普及していこうという取り組みです。

(司会) 皆さま、貴重なお話をありがとうございました。最後に、オブザーバーの内野先生より、今日のお話を総括して、ひと言いただけますか。



オブザーバーの内野先生

メンタルヘルスのことを語ることが当たり前の社会に

内野: メンタルヘルスというと、まだまだとっつきにくく、当事者以外は他人事として捉えられがちですが、こころの不調で病気になってしまう人は、現在、5人に1人いると言われており、まさに誰に起きてもおかしくない疾患です。まずは、メンタルヘルスについて語ることは当たり前のことなのだ、という意識を皆さまにもっていただくことが大事だと思っています。



今日、皆さまが共通して「人に話したことで、気持ちが楽になった」と語られていました。実際、自分の悩みを人に話す、という行為はとても重要です。専門家でなくともかまいませんが、誰に話したらよいか、という方もおられると思います。そういう方のために、まずは地域で誰でも気軽に相談できる“こころの相談窓口”のような場所が増えていけばよいと思っています。

★「世界メンタルヘルスデー2021」に向けて、下記の著名人、関係団体等からビデオメッセージをいただきました！ この場を借りて御礼申し上げます。

(敬称略)

- 田原克志 (厚生労働省 社会・援護局 障害保健福祉部 部長)
- 今田耕司 (タレント、依存症啓発サポーター)
- 川村 慎 (日本ラグビーフットボール選手会 会長)
- 森崎和幸 (サンフレッチェ広島 クラブ・リレーションズ・マネージャー)
- 森崎浩司 (サンフレッチェ広島 アンバサダー)
- 田中ウルヴェ京 (五輪メダリスト/メンタルトレーニング指導士/IOCマーケティング委員)
- 大山加奈 (元女子バレーボール日本代表)
- 村上愛梨 (15人制ラグビー女子日本代表/横河武蔵野アルテミ・スターズ)
- 内山 靖 (全日本男子プロテニス選手会 代表理事)
- 谷田部洸太郎 (日本ラグビーフットボール選手会 副会長)
- 日野剛志 (日本ラグビーフットボール選手会 副会長)

※ビデオメッセージは、厚生労働省の「世界メンタルヘルスデー2021」特設サイトでもご視聴いただけます。ぜひご覧ください！

https://www.mhlw.go.jp/kokoro/mental_health_day/message.html

【編集後記】

昨年の台風による荒天とは打って変わり、今年の「世界メンタルヘルスデー2021」イベント当日は、(午前中に一時にわか雨が降ったもの) その後は天気恵まれ、東京タワーのシルバーライトアップも澄んだ夜空に綺麗に輝いていました。まだ2年目のイベントですが、周知が進み、皆がメンタルヘルスの問題を自分ごととして考え、偏見のない、暮らしやすい世の中となることを願っています。

※当記事に関するお問合せは、事務局までお寄せください。

厚生労働省 社会・援護局
障害保健福祉部 精神・障害保健課
担当：名雪、齋藤、天貝、宮本

精神障害にも対応した地域包括ケアシステム
構築支援事業事務局

(株式会社日本能率協会総合研究所)
担当：玉木、田中、河野
電話：0120-876-300 (平日10-17時)
メール：houkatsu_care@jmar.co.jp