

SMHRT-1 (日本語版)

The International Olympic Committee Sport Mental Health Recognition Tool 1

DEVELOPED BY THE IOC MENTAL HEALTH WORKING GROUP



悲しみ、怒り、ストレス、イライラ、不安などは、誰もが経験するものです。しかし、これらの問題が長期間続いたり、競技生活等のキャリアや日常生活に大きな影響を与える場合は、メンタルヘルス上の課題を抱えている可能性があります。アスリートにおいて、メンタルヘルス上の課題はめずらしくありません。できる限り早期に発見し、適切なタイミングで、メンタルヘルスの支援や治療につなげることが重要です。

国際オリンピック委員会(International Olympic Committee: IOC)によるSport Mental Health Recognition Tool 1; SMHRT-1は、アスリート、コーチ、家族、その他アスリートに関わるすべての人が、アスリートが抱えるメンタルヘルス上の課題を認識するために使用することができます。診断するものではありません。SMHRT-1は、メンタルヘルス症状や障害で経験する可能性がある、「思考、感情、行動、身体の変化」のリストを提示しています。アスリートがこれらの経験を報告し、それが重大または持続的なものである場合には、必要なサポートをできるだけ早期に受けられるよう促すという重要な役割を担っています。

SMHRT-1は、個人、チーム、グループ及び組織に自由に配布頂けます。どのような改訂を行う場合にもIOC MHWGによる承認が必要です。SMHRT-1は商業的利益のために販売することは認められていません。

メンタルヘルス不調時によく見られる状態

1

思考:

過度の自己批判、自己評価の低さ、悲観的な考え方、絶望感、集中力や記憶力の問題

感情:

イライラ、怒り、気分の変動、悲しみ、どうしても振り払えない極度の失望感、落ち込み、孤独感、空虚感、情熱や目的意識、やる気の欠如

行動:

攻撃的、人との関わりを避ける、外出しない、普段より静かにしている、パフォーマンスが予想外に低下する(例:スポーツ、学校、仕事など)

身体の変化

元気がない、睡眠不足、食欲変化、体重や外見の変化、切り傷やあざなどの身体的兆候、アルコールやその他の物質の乱用の証拠(例:震え、目の充血、瞳孔の大きさの変化、マリファナやアルコールの特徴的な臭い、協調運動の低下や不良、使用後の怪我や逮捕など)

危険な兆候

以下のようなことを経験または観察した場合、直ちに助けを求めてください。

自分や他人を傷つけることに関する発言

絶望的な気持ちや、機能しないほど打ちのめされていることを話す

劇的な体重の変化

その他の普段とは非常に異なる行動、感情、外見

汗や息切れなどの顕著な身体的症状を伴う、これまでに経験したことのない、あるいはこれまでのエピソードとは異なる、圧倒的な恐怖を突然感じるエピソード(パニック発作や他の医学的問題の可能性もある)

メンタルヘルスの問題が生じたときにどうすればいいのか?

2

アスリートのメンタルヘルスの問題に直面している場合、役割に応じて以下のことを考慮してください。

- アスリートが自身のことを語る環境を作ります。
- 批判的にならず、理解を示します(例:「あなたがこのように感じていることを私に話してくれてうれしいです」などの簡単な言葉で)。
- どのような資源が利用できるかを知り、助けを求めることを奨励します。
- メンタルヘルス不調を抱える選手をサポートする際には、自分自身を大切にすることを忘れないでください。
- 積極的な環境を維持・創造しつつ、アスリートのメンタルヘルスをサポートするためには、コーチとしてのアプローチにはどのような調整が必要かを検討します(例:前向きなフィードバックや励まし、挑戦とサポートの適切なバランスの必要性を認識する)。
- 医療チームやテクニカルスタッフと相談しながら、アスリートのトレーニングを可能な範囲で調整します。

あなた自身がメンタルヘルスの問題を抱えている場合:

助けを求めることは強さの証しであることを忘れないでください。自身の変化に注意を払ってください。心の健康と人生のバランスを優先してください。コーチ、両親、友人、チームメイトなど、信頼できる人に相談しましょう。助言やサポートを受け入れましょう。専門家の助けを求めることも検討しましょう。

アスリートのメンタルヘルスに関する詳しい情報や資料は、IOCによって作成されており、[こちら](#)でご覧いただけます。