

連載

中高生  
アスリートの

## メンタルヘルスを守る

## 第3回 (最終回) スポーツ活動のひずみで生じる身体症状

北里大学メディカルセンター 精神科副部長 山本 宏明

第1・2回では、スポーツ活動による疲労の蓄積によって不調に陥るオーバートレーニング症候群についてご紹介しました。また、スポーツの高度な競技化に、子どもたちの心が追いつかない場面があることをお伝えしました。

連載最終回となる本稿では、スポーツ活動のひずみが体の変調として現れる「身体化」という現象についてご紹介いたします。

## スポーツを通じて生じる葛藤

子どもたちは、スポーツ活動を通じてたくさんの贈り物を受け取ります。例えば、時間を忘れて好きなことに没頭する体験や、新しいことができるようになる喜び、仲間と感動を共有する体験など、それはかけがえのないものといえるでしょう。

一方で、遊びやレクリエーションとして始めたスポーツが、競技性の高い活動に変化していく中で、子どもたちに葛藤をもたらすこともあります。例えば、競技につきものの勝敗や実力差、体格差や得手不得手などで生じる不公平さ、努力が報われるとは限らない理不尽さなど、スポーツをしていると個人の自己肯定感や自尊心が揺さぶられる機会に多く直面します。

また、ハイレベルな競争を求めるほど、競技に費やす時間やエネルギーが大きくなり、興味を惹かれるほかの物事を我慢しなければならぬ、という場面もあるかもしれません。さらに、多くの競技現場では、指導者や先輩後輩、チームメイトなど、狭く閉じた人間関係の中でうまく振る舞うことが求められます

ので、性格や考えの異なる他者と行動をともにする中で、さまざまな不満や葛藤を抱える状況に置かれる場合もあります。

## 不安の防衛のされ方と「身体化」

心の内面に葛藤があると、不安が生じます。すると、心の安定を保つために、人は無意識になんとか不安から身を守ろうとします。

下図は、精神科医の笠原嘉氏が示した、3つの方向の不安の「防衛のされ方」<sup>1)</sup>をもとに、ジュニアアスリートを想定して作ったものです。



図 ジュニアアスリート 3通りの不安の「防衛のされ方」

不安をどうにか解消するために、人は「体験化」「行動化」「身体化」という3つの方法を取り、なんとか心の平衡を保とうとします。

1つ目の「体験化」とは、不安を心の体験にとどめながら、少し耐えやすい体験に形を変えて処理する方法をいいます。

2つ目の「行動化」とは、不安が対人行動

や社会行動の形で発散される場合を指し、スポーツの場面では、さぼりや遅刻、いじめ、粗暴な言動などで表出されるかもしれません。大事な大会前など、指導者を含めてチーム全体にストレスがかかった際、選手にこれらの行動が見られる場合は、不安の行き場がなくなっているのかもしれない、と考えるみるとよいかもしれません。

3つ目の「身体化」は、不安が身体症状として現れて解消される場合を指します。本人は身体症状に苦しむ分、心の内面と向き合う悩みを体験せずに済みます。アスリートの臨床に携わっていると、スポーツの現場では、特にこの身体化が多く生じている印象を持ちます。規律遵守の意識が高く、普段から模範的な行動を求められているアスリートは、強い不安に陥っても行動化の方向には向かいにくいかもしれません。また、アスリートは常に身体を使って表現することを求められており、日頃から自身の身体に対する注意や関心が高いことも、不安が身体化の形で表現されやすいこと背景にあるのではないかと考えています。

## 身体化の症状と対応

不安の身体化は、さまざまな症状の形をとります。「普段は元気になっているのに、練習や試合の日に限っておなかが痛くなる」「下痢」「吐き気や嘔吐」「体の痛みやだるさ」「動悸、息苦しさや過換気発作」など、子どもごとに違った形で現れます。身体化はあくまで無意識下の働きなので、本人にとってはやりたい活動を妨げる、非常に邪魔な症状として意識されます。

原因不明の身体症状があり、不安の防衛としての身体化が強く出ていることが想定される場合の対応としては、まずは症状が生じる状況から一度離れ、状態を落ち着かせることが望まれます。どうにもならない状況をひたすら我慢した結果、やり場がないために身体症状を呈している場合でも、原因となってい

る状況から一旦距離をとることで、考えの視野が狭くなっていることに気づける場合があります。

不安のもととなっている状況が、本人が成長して乗り越えていくべき課題であるのか、それとも、無理せずその場から離れることが望ましい性質のものであるのかなど、身近な大人のサポートを受けながら落ち着いて考えることで、状況が好転することもあります。

身体化症状で一般の医療機関を受診しても「原因不明」や「ストレスのせい」と伝えられて対症療法がなされるのみで、すぐに回復が望めないこともあるかもしれません。ですが、多くの場合で薬よりも大きな効果があるのは、本人が切羽詰まって困っている状況について周りの大人が理解し、適切な競技の取り組み方について本人と一緒に考えていただくことです。

## 子どもたちのメンタルヘルスを犠牲にしないスポーツ活動を

第1回の書き出しで、練習前に毎回嘔吐してしまう高校生アスリートの例を挙げました。このような症状は、第1・2回でご紹介したオーバートレーニング症候群で生じることもあれば、今回ご紹介した身体化の症状として現れることもあります。どちらの場合も、サポートする大人が子どもたちの心情に寄り添った対応をしていくことで、スポーツ活動によって心身の健康を損なってしまう子どもたちを減らしていくことができるのではないかと思います。

これからもジュニアアスリートが安心して競技を楽しみ、スポーツからたくさんの喜びや体験を得ていくことを願いながら、3回にわたって情報をお伝えいたしました。ご紹介した内容を通じて、日々子どもたちを支えている皆様のお役に立つことができましたら幸いです。

(文献)

1) 笠原嘉「不安の精神病理」『心身医学』21(6):465-467,1981年