

総合相談室だより
10月号 | 第29号

よわいはつよい

いよいよ10月に入り、後期がスタートしましたね。学校再開は、プレッシャーがかかりやすく、精神的に不安定になりやすいため、この時期は相談を呼びかけるメッセージがメディアなどでも流されます。

唐突ですが、「よわいはつよいプロジェクト」というプロジェクトをご存じでしょうか。“よわいはつよい”とは、どういう意味だろうと不思議に思われるかもしれません。

実は、このプロジェクト、日本ラグビー選手会とメンタルヘルス専門家による共同プロジェクトだそうです。メンタルヘルスとはいわゆる心の健康を意味しますが、このプロジェクトでは、アスリートのメンタルヘルスに関する啓発活動をおこない、こころの不調に悩むアスリートの支えになる情報発信をすることを活動目的としています。

アスリートとメンタルヘルスの関係で言えば、昨年度にテニスプレイヤーの大坂なおみ選手が2018年の全米オープンから長い間うつ病を抱えていたことを公にして、話題を集めました。

アスリートではありませんが、近年では日本の芸能人もうつ病やパニック障害などを公表し、一時的に活動を休業するといった言動もみられるようになってきています。以前よりも、メンタルヘルスの困りごとを公にし、議論する機会も少しずつ増えてきているように思います。

「よわいはつよいプロジェクト」のHPには、2019年12月から2020年1月に実施された日本ジャパンラグビートップリーグ男子選手251名を対象にしたメンタルヘルス調査の結果が、簡単に紹介されています(<https://yowatsuyo.com/interview-ojio/>)。

それによれば、何らかのメンタルヘルスの不調を感じた人が42.2%（106人）、専門家の支援を必要とするうつ・不安障害の疑いのある人が10.0%（25人）、過去2週間の間に死にたいと思った（希死念慮）を抱いた人が7.6%（19人）いたそうです。

ラグビー選手というと屈強な肉体を持っているため、強靱な精神をもっているに違いないというイメージを抱かれやすいかもしれませんが。しかし、この結果は、そのイメージは思い込みであり、エリートアスリートとも言えるジャパンラグビートップリーグの選手の多くが、我々と同様に精神的な悩みを抱えている可能性があるということを示唆してくれるのではないのでしょうか。

このプロジェクトでは、メンタルヘルスの困りごとを、アスリートだけのものではなく、すべての人にとって身近な問題として捉えています。そして、一人で抱え、耐えるのではなく、信頼できる人と共有し、共に問題解決をしていこうというメッセージを発信しています。

HP上には、元陸上競技選手の為末大さんのメッセージが掲載されています。その中で、為末さんは、著述家の松岡正剛さんの本の一節である「なぜ、弱さは強さよりも深いのか」を紹介し、「弱さを受け入れた時、深いところにあった自分の本当の力がやってくるのだと思います」と、一節に対する解釈を述べています。プロジェクト名が意味することがここに現れているのではないのでしょうか。

メンタルヘルスの困りごとは、特別な人が抱えるものではなく、身近な問題です。相談に行くことは、すなわち その人が弱いということを示すものではありません。何か困りごとがありましたら、気軽に総合相談室をご利用ください。

専任カウンセラー 中村 有吾

令和4年10月1日