アスリートの薬物依存

Positive and negative effects of elite sport on health outcomes
Adapted from Hamer *et al*,[4] Lisha & Sussman,[10] Walker *et al*,[11] Smith[13] and Maffulli *et al*[14]

Positive effects

Neurological	*Mental*	*Physical*
↑ neurological functioning (central norepinephrine neurotransmission, secretion of atrial natriuretic peptide, metabolism and beta-endorphins, availability of brain neurotransmitters dopamine, serotonin and noradrenaline, enhanced cognitive functioning and brain plasticity) Increases peripheral catecholamine plasma levels which are associated with learning and memory improvements Can reverse the effects of stress, depression and ageing on neurotrophic expression and neurogenesis in the brain	↓ incidence of dysthemic (mood and chronic depressive) disorders Provides immediate psychological benefits (↑ mood, ↑ level of brain-derived neurotrophic factor acting just like a regular antidepressive drug) ↓ emotional distress and anxiety Increased self-efficacy, mastery and self-concept	↓ incidence of somatoform (physical symptoms of mental disorders) ↓ risk of chronic disease and comorbid mental disorders, delaying the onset of neurodegenerative processes (↑ circulation of pro-inflammatory cytokines that is normally up-regulated during a stress response that over time can increase immune system threshold for stress)

Negative effects

Neurological	*Mental*	*Physical*
Overtraining: body's up-regulation of acute inflammation resulting in the production of elevated levels of cytokines and cortisol levels	Psychological impact of injury (e.g. depression, low motivation, isolation, bereavement responses of denial and anger, loss of identity, loss of confidence, performance decrement) Disordered eating: anorexia nervosa, bulimia and body dysmorphia Burnout: ↓ mood and self-esteem, loss of confidence, exhaustion, depression/helplessness, withdrawal	Injury incidence: resulting in limb deformities, leg length discrepancy, susceptibility to growth plate injury, limited thermoregulatory capacity and maturity associated variation in young elite performers; increased risk of developing osteoarthritis and spine pathologies in former athletes Overtraining: altered immune function including susceptibility to colds, flus and infection, gastrointestinal disturbances, headaches and muscle aches[13] Athlete burnout – physical exhaustion, reduced performance accomplishment and sporting devaluation that serves to compromise future physical activity involvement. Symptoms include disrupted sleep, ↑ muscle soreness, chronic fatigue, ↑ incidence of injury/illness, and ↓ aerobic power Risk-taking behaviours of sports people (e.g. hazardous drinking, driving while intoxicated, having unprotected sex and antisocial behaviour) Increased risk for sudden cardiac death, respiratory symptoms, iron deficiency, increased incidence of allergies, immunological suppression and infection, gastrointestinal symptoms, diabetes mellitus

Hughes, L., & Gerard, L.G. (2012). Setting the bar: athletes and vulnerability to mental illness. The British Journal of Psychiatry, 200, 95-96.

Table 1 Substance use rates among different populations of athletes as reported in various recent research studies

Substance	Athlete population	Percentage of athletes using substance
Any substances banned by WADA	Elite athletes across sports (positive drug tests)	2% over past year[5]
Alcohol	College athletes (self report)	75%–93% for male athletes; 71%–93% for female athletes over past year[6] 85% over past year[7]
Anabolic steroids	High school students (self report)	0.7%–6.6% over past year[8]
	College athletes (self report)	0.2%–5% for males depending on sport; 0.0%–1.6% for females depending on sport over past year[7,8]
	Professional football players (self report)	9% used at some point in career[8]
	Competitive power lifters (self report)	67% used at some point in career[8]
Cannabis	College athletes (self report)	28% over past year[7]
Opiates	Professional football players (self report)	52% used at some point in career (71% of those misused at some point in career)[9]
Smokeless tobacco	College athletes (self report)	23% over past year[7]
	College baseball players (self report)	40%–50% over past year[10]
	Professional baseball players (self report)	35%–40% over past year[10]
	Professional football players (self report)	20%–30% over past year[10]
Stimulants	College athletes (self report)	3% over past year[4]

Abbreviation: WADA, World Anti-Doping Agency.

Claudia L Reardon & Shane Creado. (2014). Drug abuse in athletes. Substance Abuse and Rehabilitation, 5, 95-105

小磯氏のライフストーリー

① スポーツが、幼少期のストレスフルで孤立感のある日々から、自分を誇らしく思えるような輝かしい世界へと連れ出してくれた

② 勝った時と負けたときの周囲の人々の対応の違い

③ 厳しい練習の中であまりに辛くて感情を捨てた

④ ネガティブなことを言うと試合に負けるので自分にプラスの言葉しか掛けられない「言霊信仰」をもっており、そのせいで弱音を分かち合う機会がなくなっていた

⑤ ジェンダーへの配慮のないスポーツの世界で、生理痛を薬や精神力で克服しようとすればするほどひどくなった

⑥ 大事に試合の時に限って重い生理になり、過量服薬しながら自分を責めるようになった

⑦ 自分の頭のなかにある「こうするべきだ」という思いが「自分の本当の気持ち」を抑圧しているときに、生理痛が知らせてくれているという発見

⑧ 引退直前に、これまでは歯向かったことのなかった先輩コーチに、初めて納得がいかないと反論した翌日、世界が彩を取り戻し、緑が緑に見えた

④言霊信仰に関連して
スティグマ

- 権力の下で、ラベリング・ステレオタイプ・
- 分離・社会的ステイタスの喪失・差別が
- 共起する現象　　(Link & Phelan, 2001)

1. 公的スティグマ
2. 自己スティグマ
3. 構造的スティグマ

※帰属理論：本人の努力や心がけで変えることができると誤って信じられている属性は、スティグマを負いやすい

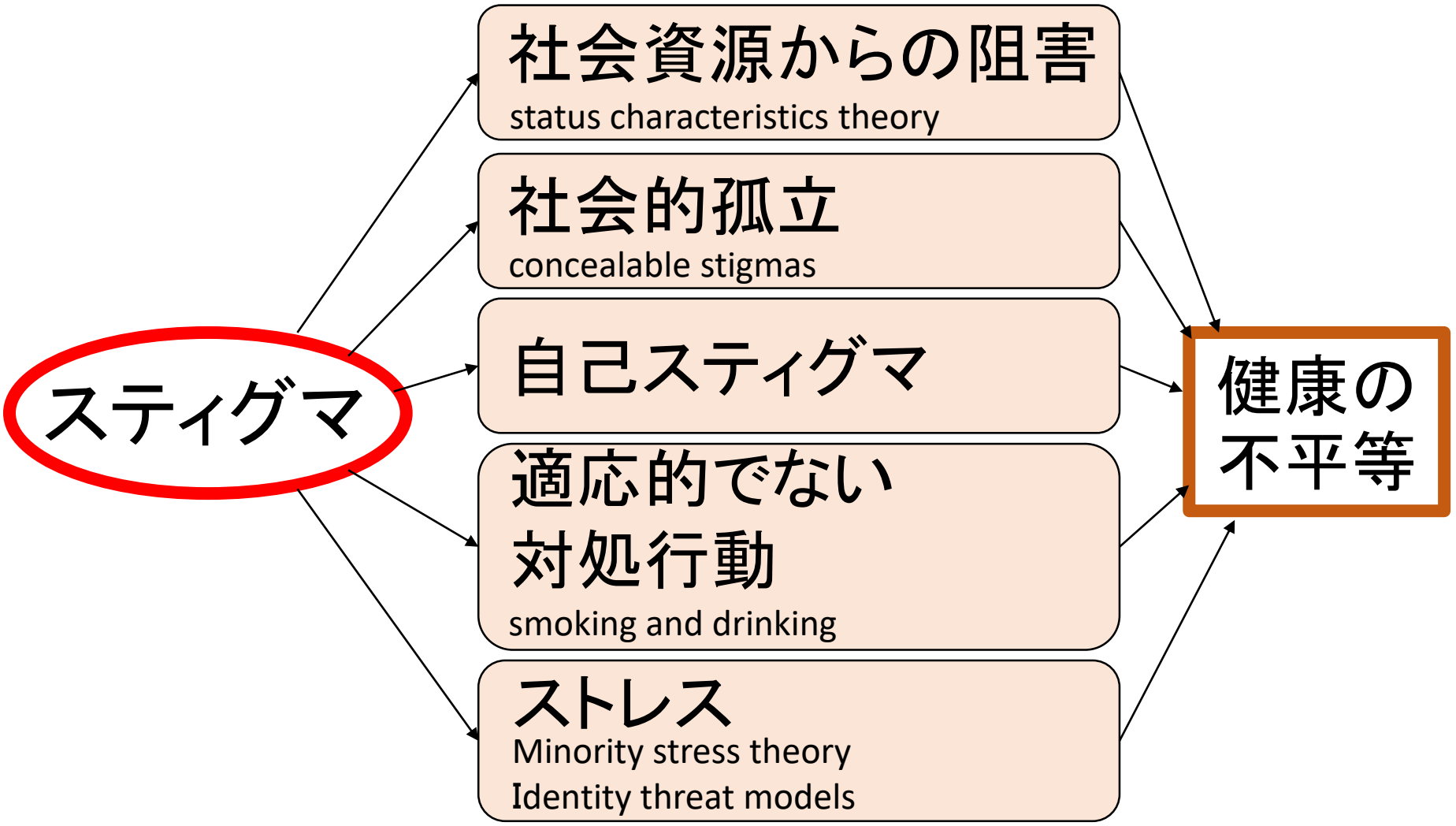
Weiner, B., Perry, R.P., and Magnusson, J. (1988). An attributional analysis of reactions to stigmas. Journal of personality and social psychology, 55, 738-748.

スティグマが機会や健康に与える影響

Stigmatized Status	Prevalence in General Population, %	Review Studies Documenting Effects of Stigma						
		Housing[a]	Employment/Income	Education/Academic Outcomes	Social Relationships	Psychological/Behavioral[b]	Health Care[c]	Health
Mental illness	32.4 (current)[13]; 46.4 (lifetime)[14]	Link and Phelan,[9] Hinshaw and Cicchetti[15]	Link et al.,[16] Corrigan and Penn,[17] Link and Phelan[18]	Link et al.[16]	Hinshaw and Cicchetti,[15] Link and Phelan[18]	Pachankis,[19] Livingston and Boyd,[20] Hinshaw and Stier,[21] Rüsch et al.[22]	Hinshaw and Cicchetti,[15] Corrigan et al.,[23] Ross and Goldner[24]	Mak et al.[25]
Minority sexual orientation	3.5[26]	Coker et al.[27]	Badgett[28]		Hatzenbuehler,[29] Meyer,[30] Friedman et al.[31]	Pachankis,[19] Hatzenbuehler,[29]	Coker et al.[27] Cochran[32]	Meyer,[30] Cochran[32]
Obesity	33.8[33]		Puhl and Brownell[34]	Puhl and Brownell,[34] Puhl and Latner,[35] Puhl and Heuer[36]	Puhl and Latner,[35] Puhl and Heuer,[36] Pettit[37]	Puhl and Brownell[38]	Puhl and Brownell,[34] Puhl and Heuer[36]	Puhl and Latner,[35] Puhl and Heuer[36]
HIV/AIDS	0.003[39]	Leaver et al.[40]	Herek[41]	Herek[41]	Herek,[41] Crawford[42]	Pachankis,[19] Herek[41]	Mawar et al.[43] Mahajan et al.[44]	Rabkin,[45] Logie and Gadalla[46]
Disability	21.8[47]		Smeets et al.[48]	Smeets et al.[48]	Jacoby et al.,[49] de Boer et al.[50]	Smeets et al.,[48] Beart et al.,[51] Livneh et al.[52]	MacLeod and Austin[53]	Jacoby et al.[49]
Minority race/ethnicity	Hispanic, 16.3; non-White, 27.6[54]	Massey and Denton,[55] Williams and Collins[56]	Williams[57]	Steele,[58] Zirkel[59]	Williams and Collins[56]	Smart Richman and Leary[60]	Williams[57]	Paradies,[61] Williams et al.,[62] Clark et al.[63]

Note. We included review articles that discussed more than 1 article in each domain.
[a]Being denied housing as a result of discrimination or being overrepresented among the homeless population because of stigma.
[b]Self-esteem, emotion regulation processes, and coping responses to stigma-related stressors.
[c]Attitudes of health care providers, suboptimal treatment, or reduced likelihood of accessing prevention and intervention services.

Hatzenbuehler, M.L., Phelan, J.C., and Link, B.G. (2013). Stigma as a fundamental cause of population health inequalities. American Journal of Public Health, 103, 813–821.



Hatzenbuehler, M.L., Phelan, J.C., and Link, B.G. (2013). Stigma as a fundamental cause of population health inequalities. American Journal of Public Health, 103, 813–821.

引退後の困難とそこからの回復

① 引退後の生活不安と、職探しの困難、「自分はこれまで何をいったいやってきたのか」という思い、現役時代のフラッシュバックと悪夢、自己対処としての飲酒の習慣

② 回復のきっかけになったのは、
1. カウンセラーの「終わったんだよ、小磯さん」という言葉
2. 「人は普通そういうものか」ということを教えてくれた子どもの正直なワガママさ
3. 貯金がなくなり「土木だって接客だって、なんだって生きていける」と思えたこと
4. 経験を分かち合うことのできる依存症や元アスリートの仲間と出会えて、自分の経験が誰かの役に立つかもしれないと思えるようになったこと

- 競技を引退してから、現役時代を思い出す物を見たり聞いたりすると、「気持ち悪くなる」「胸が苦しくなる」
- 「頭が重くなる」といった身体症状が起きる。
- 「 自信がなくなる」「何もできるような気がしない」「誰も自分を知らないどこかでひっそりと暮らしたい」という気持ちが生じる。
- 最終的には「憎しみ」「自己嫌悪」「罪悪感」のループに入り、「眠れなく」なったりする。
- 「すごく大事にしてきた何かを奪われた時」のような「悔しい」感情がよみがえる。
- こういう感情は早く捨ててしまいたいのに、どうしても抜け出すことができず、何度もよみがえる。
- こうしたループがどこから来るのかを探るために当時者研究を行い、考察をした。

2020オリンピック・パラリンピックに向けた提言

① 「勝つ」ということの背後には、自分の努力とは関係のない偶然的要素―よい環境、少し頑張れば優勝できそうなチームメイト、苦手なことではなかった―が影響していることを理解すること

② 勝つ側と負ける側との相互行為によって「良い試合」が実現するにもかかわらず、勝つ側だけが注目されるのは間違っている

③ 「今回、無理だな」と何となく分かっているにもかかわらず、そこに対して自分を奮い立たせ、工夫をして、準備して、それでも負ける時の「勇気」をこそクローズアップすべき

④ 引退後にも人生があるということを、アスリート本人、家族、応援している人々皆が理解することが大切

⑤ 比較することの怖さを理解すべき

花岡氏のコメント抜粋

高校3年時にバイク事故で脊髄を損傷し車椅子生活となる。1994年から車椅子陸上を始め、2002年には1500メートルとマラソンの当時日本記録を樹立。車椅子マラソンでアテネパラリンピック6位(日本人最高位)、ロンドンパラリンピック5位入賞を果たす。引退後も、早稲田大学大学院でコーチングを学び、選手支援、競技の普及振興に務めている。

① パラリンピアンの言動が障害者全体のイメージに影響を及ぼしうる
② パラリンピアンというマイノリティは、障害者というイメージとトップアスリートというイメージの両方を負っている
③ 障害者に貼り付けられたイメージは「できないことがある人」「弱者」「清く正しい人」「聖人君子」などがあり、トップアスリートに貼り付けられたイメージは「身体機能を最大限活用したできる人」「強者」「清く正しい人」「聖人君子」などがある
④ 両イメージには相反する部分と共通する部分があり、その結果パラリンピアンは、「デキない人でありながらデキる聖人君子」という複雑なイメージを負うことになる
⑤ パラリンピアンの生きづらさは、世の中から見られた時のレッテルの貼られ方によって生じている
⑥ イメージに合わせて生きようとしつつも、イメージ通りに生きられない等身大の自分もいるという葛藤に耐えられないと、ドーピングや不正といったアスリートとして良くない方向に行ってしまうのではないか

花岡氏のコメント抜粋

① スポーツの語源はラテン語のデポルターレ(deportare)という言葉ですが、これは社会関係の中で課せられた「荷を下ろす」「自由になる」などの意味である

② しかし2020年オリンピック・パラリンピックに向けての注目度の高まりは、選手が負うべき荷物がどんどん増えて重くなる状況を引き起こしつつある

③ 障害者にとってのスポーツの意義は、本来の「荷を下ろす」という語源の中にある

④ スポーツは荷物を軽くしてくれるだけでなく、人との繋がりを作ってくれる

⑤ むしろこの人との繋がりこそが、荷物を軽くしてくれる要因の1つになりうるとともに、自分を成長させてくれる

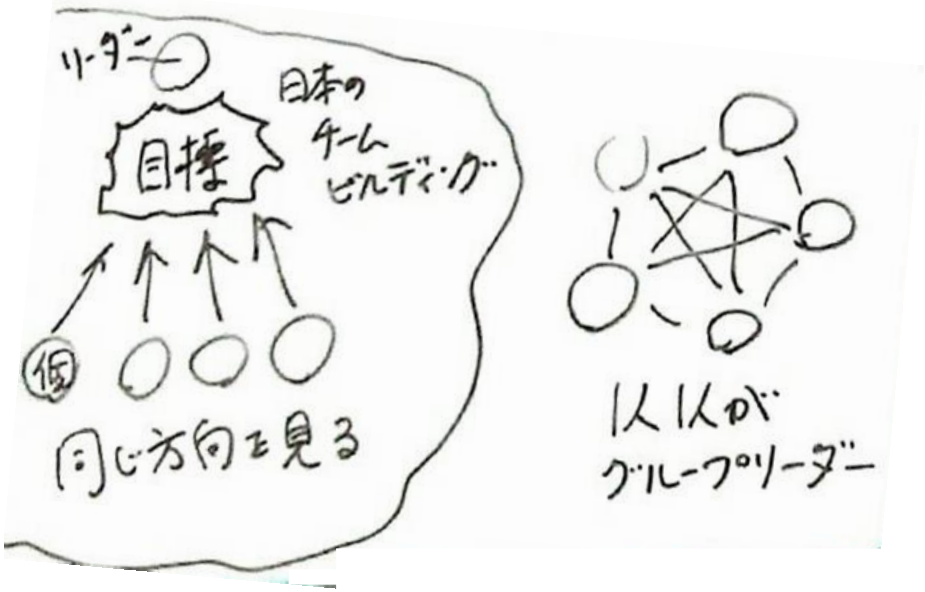
⑥ スポーツは、勝つことに留まらず、継続的に人を成長させてくれるものである

吉田氏のコメント抜粋

テーマ1：現役時代の語りにくさ

「スポーツ心理学的には勝つためにこそ自分のことを整理するのは大切」(筒井)であるにもかかわらず、弱音やニーズを開示すると「足を引っ張るな」と反発されがち

テーマ2：チームビルディング



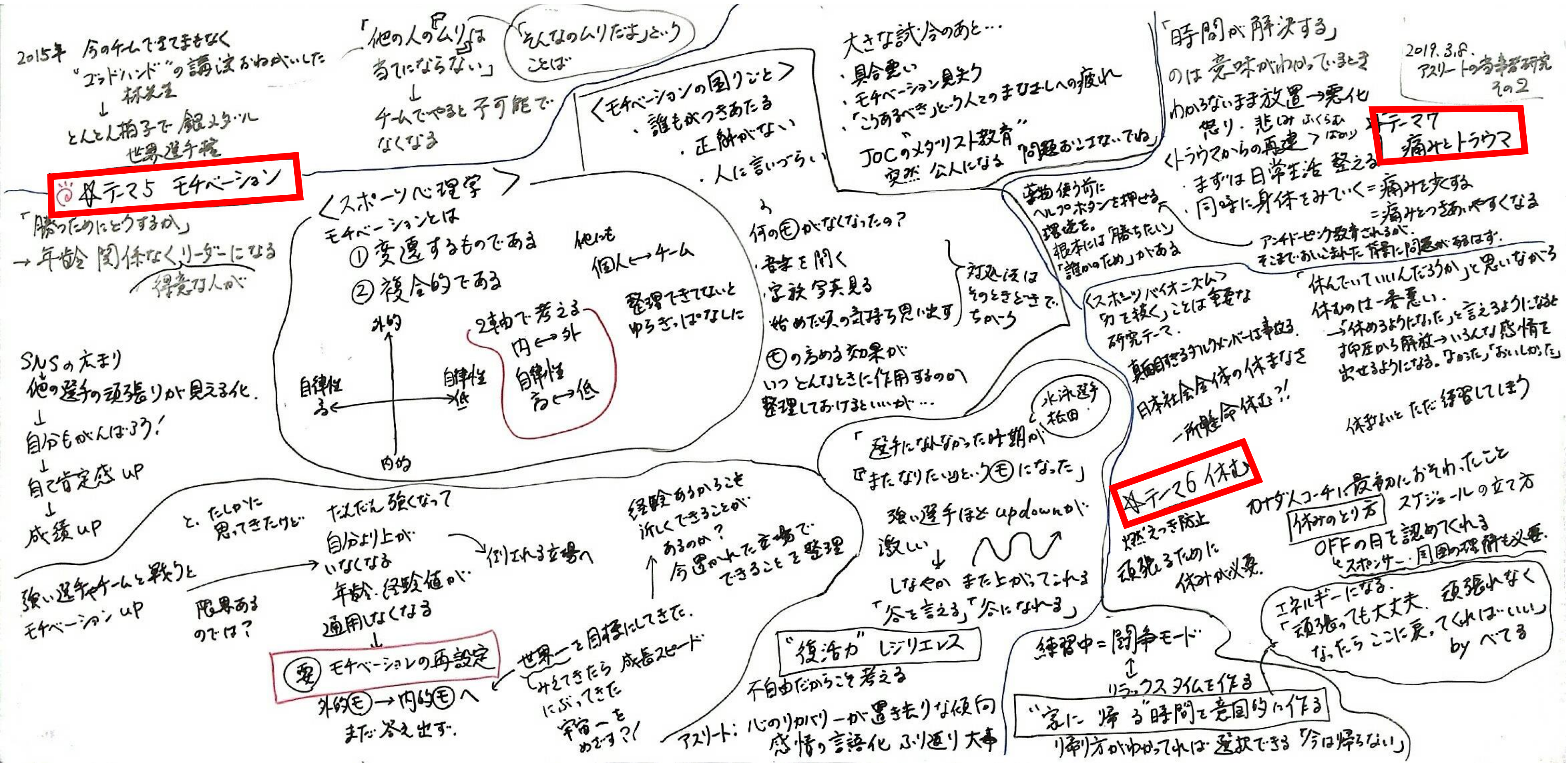
テーマ3：アスリートの言葉

練習後に「今の、どう思った？」と聞き、気持ちや考えを言葉にする。その後、プレーのビデオを見て、外からの見え方とのする合わせをする。
→自分で考えるから自分のやったことに責任が持てる

テーマ4：責めない文化

9年前は苦手な部分を見つけて克服するスタンスがあり、互いを気分で攻め合うこともあった。365日共同生活をする中で互いの得意分野を知ることになり、感謝し合う関係がはぐくまれた。4年前から、ミスが起きたときに原因を属人化せず、チーム全体に帰属してみんなで対策を考える「責めない文化」が編み出された。責めないから責任をもてる。

吉田氏のコメント抜粋



2019.3.8. アスリートの当事者研究 その2
テーマ5 モチベーション
テーマ6 休む
テーマ7 痛みとトラウマ
「勝つためにどうするか」
→年齢関係なくリーダーになる
「他の人の『ムリ』は当てにならない」
「そんなのムリだよ」という ことば
チームでやると不可能でなくなる
＜モチベーションの困りごと＞
・誰もがつきあたる
・正解がない
・人に言いづらい
大きな試合のあと…
・具合悪い
・モチベーション見失う
・「こうあるべき」ピーク人々でまなざしへの疲れ
「時間が解決する」
のは意味がわかっていること
わからないまま放置→悪化
＜スポーツ心理学＞
モチベーションとは
① 変遷するものである
② 複合的である
他にも
個人⟷チーム
2軸で考える
内⟷外
自律性
高⟷低
外的
内的
自律性高
自律性低
何のモがなくなったの？
・音楽を聞く
・家族写真見る
SNSの広まり
他の選手の頑張りが見える化
自分もがんばろう！
自己肯定感up
成績up
強い選手・チームと戦うと
モチベーションup
限界あるのでは？
通用しなくなる
要 モチベーションの再設定
外的モ→内的モへ
まだ答え出ず。
世界一を目標にしてきた。
"復活力" レジリエンス
不自由だからこそ考える
強い選手ほどupdownが激しい
しなやか また上がってこれる
「今を言える」「今になれる」
練習中＝闘争モード
⟷
リラックスタイムを作る
"家に帰る"時間を意図的に作る
休み方スケジュールの立て方
OFFの月を認めてくれる
燃えつき防止
頑張るために休みが必要
日本社会全体の休まなさ
一所懸命休む?!
「頑張っても大丈夫、頑張れなく なったらここに戻ってくればいい」 by べてる

金銭的なプレッシャー

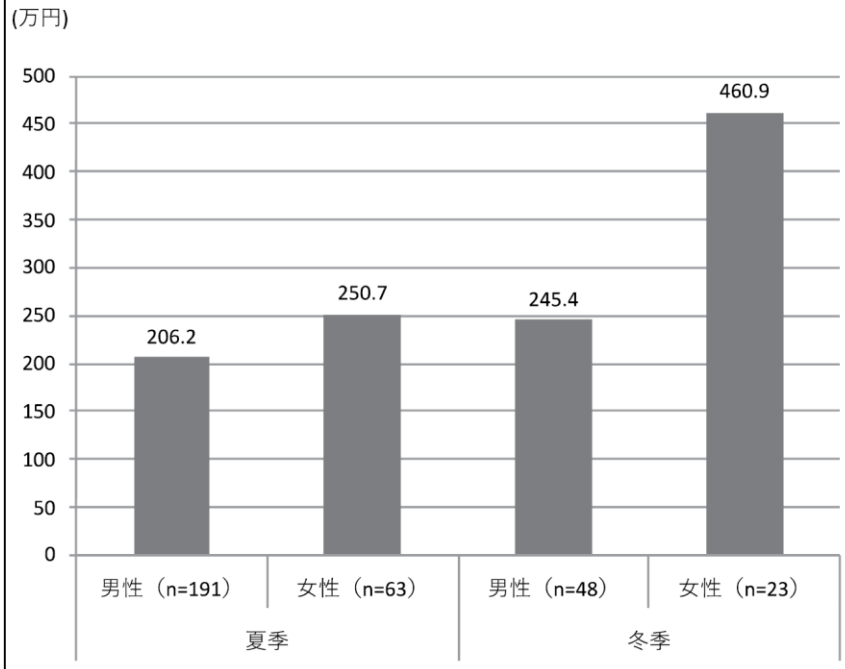


図７　出場大会別の年間経費の自己負担額

田中ウルヴェ京ほか. (2018). 夏季冬季・男女の違いによる日本のオリンピック選手の競技引退理由の量的調査. スポーツ産業学研究, 28, 295-306.

- 「スポンサーさんからお金をいただいて競技をさせていただけてるからこの試合、この大会、このシーズンで絶対にいい成績をおさめなければいけない。」「会社の皆さんが働いたお金で競技をさせていただいてるから、必ず結果で返さなければいけない。」間違ってはいない考えでしたが、金銭的な余裕のなさが本来の競技をしている動機である「最高のパフォーマンスを発揮し、このチームで新しい歴史を作る」を超えてしまった瞬間を覚えています。ソチオリンピック一年前の21歳のわたしは家族以外の親しい人に「辞めたい」と話していたことがありました。その理由は「競技を楽しめなくなった」ですが、根元を辿ればそれは「金銭的なプレッシャー」も大きな要因の一つだったと再認識しています。

- 現在わたしが所属しているチームは、カーリングブームの火付け役になった本橋麻理さんが日本カーリング界としては初めてのチームの法人化を実現し、自身が代表理事をつとめ所属選手のカーリング選手として、そして人としての生活とセカンドキャリアの保障を現実としてくれました。

アスリートのキャリア支援

表1　オリンピック選手へのキャリア支援が必要な理由

時間的理由	スポーツ科学の進歩により選手寿命がのびた ・オリンピックレベルでの競技生活はフルタイムの仕事と同じ時間量を要するので、次のキャリアの準備はできない ・引退時に30代を過ぎ、支える家族をもっている場合が増えた ・女性アスリートではソーシャルクロック（結婚、出産の適齢期など）に悩む
コミット的理由	競技以外のことを考える余裕がない ・引退後の自分を現役時代には考えられないという心理状態 ・余計なことを考えると負けてしまうと思う心理状態
キャリア的理由	アスリートの特殊なキャリア構築の必要性 ・大学で専門知識を学んでも、卒業後、一般人から何年も遅れて社会人としてのセカンドキャリアを始めると専門知識の有効活用に差がでる ・周囲の求職者の勤続経験が豊富になり、社会での就職戦線でのライバルが強くなる ・現役中にできるパートタイムの仕事は、本人の将来希望するキャリアというよりは、時間的にフレキシブルに「競技と両立できる仕事」であるため、本当のキャリア構築ができない

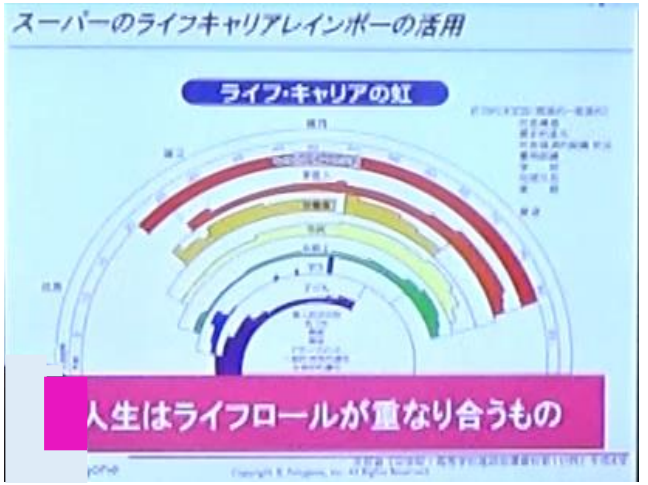


表2　日本のオリンピック選手へのキャリア支援の変遷

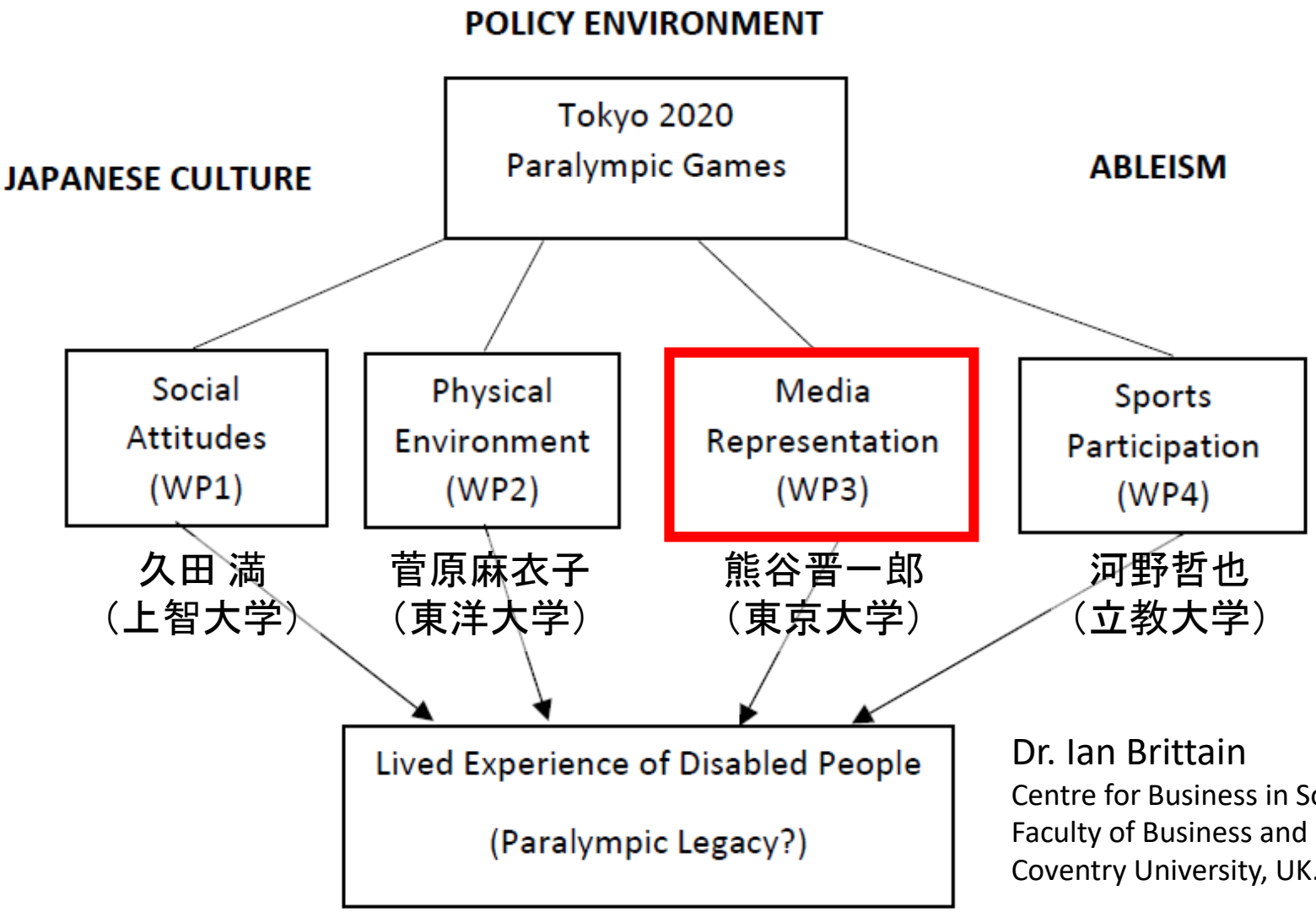
2003	JOCセカンドキャリアプロジェクトワーキンググループ発足
2004	JOCセカンドキャリアプロジェクト発足
2008～2016現在	JOCキャリアアカデミー発足
2008～2016現在	JISSスポーツ心理サポートでの個別対応
2012～2016現在	JSCスポーツキャリアサポート戦略

田中(2017)

表3　IOCアスリートキャリアプログラム

プログラム開始	2005年
主体組織	IOC、アデコグループ、IOCアスリート委員会
2016年までの実績	プログラム実施100カ国以上、28,000人のオリンピック選手へ実施
目的	・オリンピック後の競技引退時のキャリアトランジションにおける心理葛藤への支援 ・引退後の人生を豊かにするためのリソースやトレーニングの提供
内容	プログラムは大きく3つに分かれている。 ・Education（キャリア教育） ・Life Skills（ライフスキル教育） ・Employment（就職支援及びキャリアトレーニング）
提供方法	・IOCホームページからのオンラインサービスによる受講 ・アデコグループと提携している各国NOCからの支援提供 ・IOCアスリート委員会が実施するイベントおよびワークショップ ・IFアスリート委員会が実施するイベントおよびワークショップ

パラリンピック競技大会の影響に関する当事者参加型国際比較研究
日本と英国の能力主義・文化・政策環境の効果



Dr. Ian Brittain
Centre for Business in Society
Faculty of Business and Law,
Coventry University, UK.

WP3：メディア表象の研究計画

1. Semi-Structured interviews will be carried out with Paralympic Athletes, non-sporting DP, and non-DP to discuss how representations of Paralympians from Tokyo 2020 make them feel (20 of each group (Total 60)).
2. Using the results training materials will be developed that will be piloted on a class of journalism students in mid-2021.
3. A second group will receive training of a similar duration (4 hrs) on a neutral topic such as the history of the Paralympic Games.
4. Both groups will then be required to write a series of blogs regarding the Kobe 2021 Para Athletics Championships (To be held late 2021) including photos they perceive to best portray the athletes in an empowering way.
5. After this process all blogs will be analysed using qualitative content analysis to see if the training package had a positive impact.
6. Finally, if successful, and following possible revisions to the content, a free e-learning online MOOC (in English and Japanese) will be developed.

1. 東京2020パラリンピアンのメディア表象をどのように受け止めているかを調べるために、「パラリンピアン」「スポーツをしていない障害者」「健常者」を対象に半構造化面接を実施（各グループ20人、合計60人）。
2. 結果を使用して教材を開発し、2021年半ばにメディア・ジャーナリズムのクラスで試験的に実施する（介入群）。
3. もう一つのクラスは、パラリンピック競技大会の歴史などの中立的なトピックに関する授業を受講する（対象群）。
4. 両群は、神戸2021パラ陸上競技選手権（2021年後半開催予定）に関する一連のブログを書く。
5. すべてのブログを質的内容分析を使用して分析され、開発した教材が良い影響を与えたかどうかを検証する。
6. 効果が認められた場合、必要に応じて修正を加えたうえで、無料のeラーニングオンラインMOOC（英語と日本語）を開発する。

まとめ

1. 障害当事者の主張には、「適切なサポートで障害のある人も能力を発揮できる社会を実現すべき」「能力の有無を超えて尊厳のある人生を歩む権利がある」の2つがあり、どちらか一方でも欠けると問題。同様のことはアスリートの支援にも言える。
2. 前者の例として、情報技術を活用したブラインドマラソン選手のサポートが始まっている。
3. 後者について当事者視点で以下のようなテーマが抽出。
   - ◆「身体症状や語りを抑圧する環境」「挫折や引退に伴うトラウマ」「生活不安」への自己対処としての依存症
   - ◆世間のパラアスリートのイメージ通りに生きられない等身大の自分もいる葛藤
   - ◆勝敗ではなく、社会関係の中で課せられた荷を下ろして自由になり、継続的に人を成長させてくれる「スポーツ」の原義の重要性
   - ◆責めない文化(Just Culture)に基づくチームビルディングの重要性
   - ◆モチベーション維持の困難
   - ◆特に冬季女子における選手の経済的負担と引退後も見据えた生活保障の重要性
   - ◆ Unidimentional personのリスクと早期からのデュアルキャリア、キャリアトランジションの重要性
4. パラリンピック競技大会の影響に関する当事者参加型日英国際比較研究が計画されつつある