

アスリートのメンタルヘルスチェック表

長期的な活動の自粛により、メンタル面に影響を及ぼしている可能性があります。以下の質問に率直にお答えください。

1) 外出（活動）制限がされていた間の食事の様子はいかがでしたか？

1. 問題なく、とれていた
2. 問題があった（理由を具体的に：例「ストレスでたくさん食べることがあった」など）

()

2) 外出（活動）制限がされていた間の睡眠の様子はいかがでしたか？

1. 問題なく、とれていた
2. 十分にとれないことがあった（理由を具体的に：例「活動の自粛でいろいろと考えてしまい、眠れないことがあった」など）

()

3) 最近1週間のあなたの気分はどのような様子ですか？以下に①～⑥の気分が書かれています。それぞれの気分について、最近1週間を振り返り、1～5の数値に○をつけてください。

	①きんちょう・ そわそわ・し んぱい	②楽しくない・ かなしい・さ びしい	③はらがた つ・イライラ	④元気いっば い・きぶんが すっきり	⑤つかれた・ ぐったり	⑥わからな い・うまくかん がえられない
非常に高い	5	5	5	5	5	5
やや高い	4	4	4	4	4	4
ふつう	3	3	3	3	3	3
やや低い	2	2	2	2	2	2
非常に低い	1	1	1	1	1	1

※①・②・③・⑤・⑥が低く、④が高い状態が良いとされています。①・②・③・⑤・⑥の高い状態が2～3週間続いたり、高い原因が分からないと注意が必要です。気になることがあれば、担当ドクターやJISS心理グループにご相談ください（連絡先下記参照）。

4) 練習・トレーニングを再開するにあたり、心配事がありますか？どのようなことでも構いませんので、気になること・困っていることがあれば、何でも記載してください。

4-1) その心配事の解決策がある方は、それについても記載してください。

5) メンタル面のことで何か相談したいことがあれば、遠慮なく、JISS心理グループまでご相談ください（連絡先：mental@jpnnsport.go.jp）。守秘義務は遵守いたします。なお、対象の方は、JISSを利用できる方に限らせていただいております。