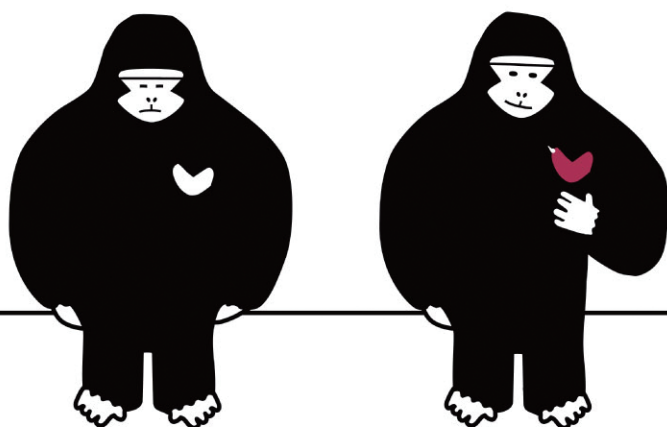


アスリートのメンタルヘルスを考える ～よわいはつよいプロジェクトからのメッセージ

身体が強いからって、
こころも強いわけじゃない。



誰もがよわさをさらけ出して、
よわさを受け容れられる社会へ。

よわいは
つよい
プロジェクト

「よわいはつよいプロジェクト」は、アスリートに多い「強くなければならない」という
意識の重圧のためにメンタルヘルスに関する啓発活動を行なっていく日本ラグビーフットボール選手会と
国立精神・神経医療研究センター 地域部/認知行動療法センターの共同プロジェクトです。

Presented by Japan Rugby Players Association & CMHL & CBT Center in NCNP © YowaTsujo Project

日時

2021

11/3 (水・祝)

14:00 - 15:30
(13:30 開場)

会場

日比谷図書文化館

地下1階

日比谷コンベンションホール
(大ホール)

定員 100名

(事前申込順、定員に達し次第締切)

参加費 1000円

お申込方法

ホームページ申込フォーム、
電話 (03-3502-3340) いずれかで

①講座名②お名前 (よみがな)

③電話番号をご連絡ください。

※小学生以下のお子様に参加される
場合、保護者の同伴が必要です。

(同伴者の方にも参加費が必要です)

よわい
よわい
つよい

アスリートも一人の人間である。演者と日本ラグビーフットボール選手会の研究により、アスリートにも心の不調は高頻度に起きるといふ知見を発表した。誰もが不安や悩み、心の不調を経験することがある。しかし、そういった心の様子を人に語ることは「よわい」人間がすることというイメージがあり、このイメージが健康や幸福の障壁となっている。そのようなイメージを変えるべく始まったのが、「よわいはつよいプロジェクト」である。これらの取り組みや知見を紹介し、アスリートのメンタルヘルスを考える機会としたい。



講師：小塩 靖崇 (おじお やすたか)

国立精神・神経医療研究センター 研究員



1987年岐阜県生まれ。三重大学医学部看護学科にて地域保健学を学び、病院での臨床を経た後、東京大学大学院教育学研究科にて博士号を取得。2017年から国立精神・神経医療研究センターにて、若者のメンタルヘルス支援に関する研究に従事。学校でのメンタルヘルス・精神疾患に関する教育ツール「こころの健康教室サニタ」の開発に携わった。最近では、アスリート・医療・研究の協働で進める研究プロジェクト(よわいはつよいプロジェクト)の研究代表者をしてい。若年層が健康かつ幸せに育つ社会を目指して、研究と実践の橋渡しに取り組んでいる。

講師：川村 慎 (かわむら しん)

日本ラグビーフットボール選手会会長



1987年東京都生まれ。慶應義塾大学法学部政治学科卒、2010年博報堂入社・同年NECに転職しNECグリーンロケッツ東葛に加入。日本ラグビーフットボール選手会2016年の発足メンバーであり、同年から副会長として活動。現役選手としてプレーしながら2020年から会長に就任し現在2期目となる。アスリートが主体的にメンタルヘルスに関して研究、発信していく「よわいはつよいプロジェクト」をはじめ、コロナ禍での若年層スポーツを支援する「スポーツを止めるな」、LGBTQ+などのセクシャルマイノリティに関する情報発信を行う「PRIDE HOUSE TOKYO」などの活動を通してアスリート自身が社会課題に対して現役中から取り組むことの意味を見出すとともに、広く一般に向けてスポーツの価値とその必要性の認知を高める活動に取り組んでいる。



都営地下鉄

●三田線「内幸町」A7 出口 / 徒歩 3分

東京メトロ

●丸ノ内線

●日比谷線「霞ヶ関」B2 出口 / 徒歩 3分

●千代田線「霞ヶ関」C4 出口 / 徒歩 3分

JR 線

「新橋」日比谷口 (SL 広場) / 徒歩 10分

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、下記の対策を実施していますのでご協力ください。ご入館時には手指の消毒、職員による検温をお願いします。館内では必ずマスクをご着用ください。会場定員は207名ですが、ソーシャルディスタンス確保のため定員を少なく、設定し募集を行います。※今後の感染状況により、変更となる場合がございます。あらかじめご了承ください。

千代田区立 日比谷図書文化館

〒100-0012 東京都千代田区日比谷公園 1-4

<https://www.library.chiyoda.tokyo.jp/hibiya/>