



スポーツトレーナーとカウンセラーの仕事

さかもと けんじ
坂本 憲治 (学生相談室 臨床心理士/人間系 助教)

私は、身体を鍛えたいと思い、4年間ほどスポーツジムに通ったことがあります。最初の1年ほどは「継続は力なり!」と自分なりに一生懸命トレーニングをしましたが、徐々にモチベーションは低くなり、効果も上がらなくなってきました。ところがその後、個人トレーナーに頼ってみると驚くほどの変化が生じたのです。ここではその体験と私たちカウンセラーの仕事について思うところを書いてみます。

週1回30分

私が個人トレーナーとかわる時間は週1回30分です。トレーニングの流れは次のような感じです。あいさつの後、今日の体調を訊かれ、世間話をしながらウォーミングアップを行います。まずは腕立て、胸筋、背筋など上半身の課目をやり、腹筋を行い、スクワットや反復横跳びのような下半身の課目に移行します。

トレーナーはその課目を取り入れる意味や正しいフォームについて、筋肉のメカニズムや私のウイークポイントをふまえてしっかり説明してくれます。動作の最中には「その調子!」「頑張っ!」と励ましたり、意識する部位を指で刺激したりしてくれます。「ペースが落ちてきた!」「上がってない~」などと指摘されることもあります。

お恥ずかしい話ですが、トレーニング最中は「腕がちぎれそう…」「あと10回!? 冗談を…」などと心の中では弱音を吐いてばかりです。1課目50回の動作を超えた頃にはあまりの身体の動かなさに自分でも笑いが出てきます。目の前の全身鏡をみると、プルプル震えている腕や情けない体勢が映り、できない現実に否応なしに直面させられます。また、トレーナーから励まされている状況自体に情けなさを感じることもしばしばです。

トレーニング終了後、翌日から3日間ほどは全身筋肉痛です(毎週!)。ちょうど1週間後の同じ時間、いつものようにトレーナーに会います。この1週間の様子や筋肉痛の有無を伝えると、それをふまえた新メニューが組まれます。

願う姿に変わりたい

以上が私のトレーニング体験です。この週1回のプロセスは、私たちカウンセラーがやっている仕事とよく似ているように思うのです。

例えば、筋力をつけたい、体のラインを保ちたいと願うことは、人間関係や自分の性格をより楽に、よりよくしたいと願うことに似ています。普段使わない筋肉を動かすことは難しいのと同じく、普段していない対処を自分でやることは難しいものです。眠った筋肉を刺激すると筋肉痛になるのと同様、新たな対処は疲れるものです。つまり、どのようなことであれ既存の何かを「変える」という作業は、相応のしんどさが伴うことなのだろうと思います。

こうした高負荷の作業だからこそ、肩肘張らず、温かく継続的に関わってくれるトレーナーの存在は貴重です。日常生活の中で、ここまで見たまを率直に指摘したり積極的に褒めたりしてくれる人はいません。また、自分の出来ない姿、情けない姿をさらけ出すことも、日常生活の関係では難しくても「この場では仕方ない」と思えたりもします。

大学生の併走者として

授業に出られない、レポートが書けない、卒業したくない、人間関係がうまくいかない…これらを解決したいと思う学生さんとお会いするとき、私はふとトレーナーとのやりとりを連想することがあります。もちろん、カウンセリングは身体トレーニングよりもずっと静的な営みですが、自分が願う姿に変わることを希望しそれに向けてしんどい作業に取り組む、という本質はよく似ているように思います。私はカウンセラーとして、自分のトレーナーと同じくらい誠実で、実際的にかかわれる併走者になりたいと思っています。

筑波大学の学生相談室には、タイプの異なる11名の併走者がいます(女性8名、男性3名)。あなたが何かを変えたいと願うとき、どうぞお気軽に保健管理センター1階を訪れてみてください。



ひとりで悩まず 保健管理センターへ

保健管理センター受付 029(853)2410

学生相談室受付 029(853)2415