

## 常呂川源流下りのはずが…

北見医師会  
北見赤十字病院

### 和田 哲治

「今年は自作の木造船で常呂川を下りながらキャンプをする」といつもの仲間から連絡が入った。常呂川は大雪山系の三国山に源を発し、鹿ノ子ダムを経て、北見で無加川と合流し、常呂町で海に注ぐ。オホーツク海側では最大の河川で、鮭も上る。ここの全流域、山女魚が釣れる溪流から早瀬を超えて河口まで下りたいと。参加5人のうち3人は本格的な登山家で、『メコンを下る』という本に触発されたのだという。はるかに小さい川だからなんとかかなと思うと。

流石に上流は木造船では無理と判断され、ゴムボートに変更になった。海の日で三連休に決行と、計画を練りながら話は盛り上がった。しかし、川下りは全員素人と分かり、シミュレーションをすることになった。時間も無いから部分制覇を兼ねて鹿ノ子ダム下から出発するという。歩いて渡れるほど浅く緩い流れだから大丈夫という根拠である。

ライフジャケット、ヘルメット、ゴム長を履き、清流にゆるりと漕ぎ出した。初めは笑っていたが、流れの中での操船は難しく、わめいても木の葉のごとく流される。さらに予想外の流木の多さに焦りはじめる。西日本豪雨では道内も大雨であった。森の中でよく見えなかったが、倒木に流木が絡み、段違い平行棒かジャングルジムのごとく川を覆っていた。ぶつかる度にボートをくぐらせ、乗員は伏せるかまたぐ。ダムなら岸に寄せて引っ張る。薄暗い森の中で数十メートルおきに繰り返す。そのうち流れの早いところで木にぶつかったボートは傾き、浸水してひっくり返る。オールを1本なくす。ボートの下になる者もいたが、浅いのですぐに立ち上がり再出発。徐々に慣れ、調子が上がったかと思ったら、水面下の倒木に勢いよく衝突。“ポフッ”と鈍い音とともにボートはみるみる萎む。空気袋は3つに区画されているが、ただの浮きとなる。皆は岸に歩き着いたが、私は脇から下が倒木下の深みに吸い込まれた。木に捕まるが、歩く程の流れでも這い上がれず、徐々に身体が下がる。潜って抜けるしかない。途中で引っかけたら終わり。覚悟を決めて潜り、流れに身を任せる。水面に出て足が着いた。川下りにゴム長は危険、ライフジャケットも過信できない。こうやって溺れるのだなと思った。目標の1%も行わずにチャレンジ終了。

3週間後、罨で取った川エビと釣った山女魚を食材とするいつものチミケツ湖のキャンプを楽しんだ。

## アスリートの心の診療

札幌市医師会  
石金病院

### 井上誠士郎

スポーツメンタル外来という専門外来を開設しています。競技種目やレベルを問わず、スポーツにまつわるメンタルの不調の相談窓口としています。2009年から細々と続けており、うつや不安、適応障害、摂食障害、オーバートレーニング、解離、ギャンブル依存、イップスなどが比較的多いテーマです。一時的な悩みやちょっとした不調であれば、本人自身で解決したり、チームメイトや指導者、家族などに相談したりして済んでしまうことがほとんどでしょう。ですが、場合によっては専門的な介入が必要なこともあり、そこで問題になるのが、1)メンタルの不調の認知と評価、2)具体的な相談窓口です。

まず1)に関して。スポーツの現場において、アスリートが思うような結果を出せない場合、練習不足・体調不良・調整の失敗・用具の不具合など、さまざまな原因を考えます。その中で、「やる気」「集中力」「ネガティブ思考」などはどう考えられるでしょうか？ こうしたメンタルにまつわる問題は、本人も周囲も気づきにくいだけでなく、原因は気の持ちようであって、自分で解決すべきものとして片付けられてしまいがちです。場合によっては叱責や非難の対象となることもあるでしょう。ですが、これは正しい扱いでしょうか？ パフォーマンスに悪影響を与えているのが「メンタルの不調」という対処し得る事態であることに気付かれ、それは何が原因で、どう対策を取れば良いかという検討がなされなくてはなりません。

そこで2)です。スポーツの現場にいる人たちに期待することは、問題に気付くことです。メンタルの不調は、気付かれないか、放置されるか、誤った解釈をされていることが多いように思われますので、気付いて専門家への相談につながれば初期対応としては十分です。ではスポーツメンタルの専門家はどこにいるのか？残念ながら道内においてはほとんどいないというのが実状です。スポーツ専門にこだわらなければ相談そのものは可能ですが、アスリートに特有な事情や病態を理解しながら対応してもらえるかどうかは相手次第といったところかと思えます。

2020年を間近に控えた現在においても、全スポーツドクターに占める精神科医の割合はわずか1%です。メンタルの不調でスポーツを諦めることがないよう、選手本人だけでなくスポーツに携わるさまざまな立場の人たちからの相談も受け付けています。お困りの際はご連絡ください。