

がけ、肥満にならないように注意する。

- ・禁煙する。
- ・アルコール控えめに（1日に日本酒なら1合、ビールなら500ml程度まで）。

トピックス 2

アルトーとグールド

津田 均

筆者は名古屋大学で精神健康医学の講義を持っているが、愛知県立芸術大学では芸術と精神の病の接点について年1度だけ講義をしている。どちらの講義でも、精神医学を扱う以上、心身問題（心脳問題）に触れることを避けるわけにはいかない。単純に多数決をとってみると、名古屋大学の利発そうな面立ちの理系の学生の多くからは、心は脳に還元できるという意見に賛成する手があり、彼らが多数派を占める。しかし彼らにその理由を論じてもらっても、十分高い緊張度で論旨が張られた意見を聴けるのはまれである。せめて、われわれが常日頃から行使している自由意思が脳一元論の躓きの石となることに気づいて議論を展開してもらいたいものだと思う。一方、県芸の学生からは、自分たちの心（芸術）が脳（生理）などに還元されてたまるかという気迫の漲った答が返ってくる。もちろん彼らも、その気迫の中に、自分の頭が今石畳に打ちつけられたらすぐにも意識が遠のくという厳然たる事実配慮した議論を組み込むことは難しい。

ところで、美術と音楽両方の学生を持つ県芸では、最近ではアルトーとグールドをとりあげることが多い。前者は中年期から統合失調症を顕在発症した芸術家、後者は統合失調気質（分裂気質）のピアニストと思われるが、彼らの「現前性」への対峙の仕方は対照的である。アルトーは、現前性を汚染するシニフィアンが作者-プロンプター-俳優へと運ばれていくような古典演劇の形式に異を唱え、新たに「残酷の演劇」を企画した。しかし彼のこの企図、純粋な現前性の演劇の具現化の試

みは陽の目を見ない。それでも、その後には、彼の衣鉢を受け継ぐと自称する数々のパフォーマンス・アーティストや舞踊家たちの舞台の百花繚乱が続いた。また、アルトー自身が精神病院に収容されてから描き初め、彼の病との闘いの痕となったすさまじいデッサンもわれわれに残された。一方グールドは、現前の、生のステージでの演奏を恐怖し、嫌悪した。彼はテーク2（録音を何度でもとりなおし、スプリシングすること）が可能なレコード芸術の作成の中へ退避した。しかしそこで残された数多くの録音の中では、紛れもなく彼の個性が「現前」しており、現在でも数多の人がそれを試聴し、決定的な影響を受け続けている。

ともあれこの時代、病すれすれの芸術家たちの営みは、はっきりとした形でそれまでの芸術の伝統に楔を打ち込んだ。現在ではこのような革新はもはや行われなくなってしまったのだろうか。そうではあるまい。今でも人間にとってこの世界に住まうことには根源的困難が付きまわっていることに変わりなく、そして新しい芸術の可能性はまさにその同じ困難の中にこそ宿っているはずなのだから。

トピックス 3

スポーツ選手の心と体、そして心理相談

竹之内 隆 志

近年、心への関心が高まっていますが、心は目に見えないし触ることも出来ないのも、自分の心の状態を知るのは案外難しいことです。そこで有効なのが、心よりも体の状態に着目していくことです。心と体は密接に繋がっている部分があるので、心の状態は体に反映されやすく、体は心と違って実態があるので状態が把握しやすいからです。

つまり、体の状態に気づくことは心の状態の理解に繋がるのです。ただし、そうは言っても体の状態からの心の理解は漠然としているものです。せいぜい、「最近肩こりがひどいしすぐ疲れる

ので、心にもストレスがかかっているのだろう」というぐらいの理解だと思えます。これが普通ですが、スポーツ選手の場合には様子が異なり、もっと雄弁に体の状態が心の状態を物語るように思えます。例えば、野球選手の話ですが、「アウトコースのボールはうまく打てるけど、インコースのボールには詰まってしまう」という訴えを聞いたことがあります。これは技術や動作の失調を語っているのですが、心の悩みを語っているとも考えられるのです。上述の訴えを自分とボールの距離感に着目して言い直してみると、「“アウトコース”、つまり“自分から遠いこと”、すなわち“核心から離れたこと”はうまく処理できるが、“インコース”、つまり“自分に近いこと”、すなわち“核心に近いこと”はうまく処理できない」と言い換えることができ、心の悩みとして聞くこともできるのです。もちろん、選手は技術や動作の問題として訴えているのです。しかし、日常生活や人との関わり方なども含めて選手の話聞いていくと、日常生活での重要なことが滞っていたり、他者に本心が話せなかったりという悩みも語られて、核心的なことがうまくいっていないという心の悩みが明らかになりました。このように日常生活や対人関係なども加味して選手の話聞いていくと、技術や動作の話が心の状態の話として聞こえてくることのあるのです。

スポーツ選手は日常的に体を動かしており、体への親和性が高いと考えられます。そのため、心の状態が体や動作に表れやすいのです。こうしたことは、スポーツ選手の怪我の問題にも当てはまります。スポーツ選手に怪我はつきものですが、練習によって身体的な疲労が蓄積して怪我が生じると考えられます。しかし、スポーツ選手の怪我には身体的疲労だけでなく心の悩みや苦しみが関係していると思われることもあるのです。例えば、「頼っていた監督がいなくなり、独り立ちを強いられて苦しんでいる時にアキレス腱を切ってしまった」という話を聞いたことがあります。悩んでいる時にたまたま怪我をしたと言えればそれまでですが、怪我の様態には心の苦しさが見事に反映して

います。アキレス腱はまさに自分を支えている部分ですが、そこが切れてしまうという身体症状には、“もう自分を支えられない”という心の苦しみのイメージが重なります。

このように心の悩みや苦しみと怪我は密接に関係しているのですが、このことをもう一歩進めて考えると、怪我はスポーツ選手にとっての心理的な転機になると言えるのです。つまり、怪我をした時にその背景にある心の悩みについても考えて、苦境を乗り越えることができると心理的な成長が促されるのです。怪我から復帰した選手のインタビューを聞くと、「怪我のおかげで考え方が変わりました」とか「怪我をして心理的に強くなりました」ということがよく語られるのがその例です。怪我によって自分の心を見つめ直せるのです。

以上、スポーツ選手の心の悩みが体に表れやすいことを述べてきましたが、実際に心の悩みや苦しみが生じた時に一人で考えることは難しいことがあります。そこで、スポーツをやっている心の悩みや苦しみが生じ、誰かに相談したいと思ったら、どうぞ声をかけてください（電話：789-5753）。私の専門はスポーツ心理学です。「試合で力を発揮できない」とか、「チーム内の対人関係がうまくいかない」など様々な心の悩みについて一緒に考えていければと思っています。（体育科学部）



スポーツ選手の心理相談のお知らせ

スポーツ活動は生活に彩りを与えてくれる有益な活動です。しかし、スポーツをやっていくと、試合で緊張して力が発揮できないとか、チームメイトとの関係がうまくいかないなどの心理的な悩みや問題を抱えることがあります。総合保健体育科学センターには、こうしたスポーツ選手の悩みの相談を行っている相談員（学生相談総合センター兼任相談員）がいますので、ご相談ください。

相談員：竹之内隆志（専門：スポーツ心理学）

電話：789-5753

申込：上記番号に電話で連絡してください。

（月曜と金曜、あるいは木曜を除く休業日がつながりやすいと思います）