



日常への帰還

アスリートと宇宙飛行士の当事者研究

シンポジウム

日常への帰還

アスリートと宇宙飛行士の当事者研究

主催：東京大学先端科学技術研究センター

後援：公益財団法人日本オリンピック委員会

公益財団法人日本障がい者スポーツ協会日本パラリンピック委員会

日時：2018 年 7 月 30 日(月) 12:30～17:00

場所：東京大学先端科学技術研究センター 3 号館南棟 1 階 ENEOS ホール

趣旨

2020年のオリンピック・パラリンピックを前に、障害者コミュニティの中では、「これを機会に様々な領域でバリアフリーが進むのではないか」というレガシーへの期待と、「能力のある障害者がスポットライトを浴びることで、大多数を占める一般の障害者との間に格差を突きつけられ、むしろ、障害者内に能力に基づく序列が縮小再生産的に強化されるのではないか」というスティグマ増大の懸念¹との間で、葛藤が生じているように思われる。オリンピック・パラリンピックは、ある意味で、能力主義が先鋭化する舞台であり、その能力主義こそが、社会の中で障害者を苦しめてきたものであるという事実を振り返るとき、オリンピック・パラリンピックをどのように受容し、応援するかという点に関して、様々な観点からの検討が必要である。

能力主義は、一般の障害者コミュニティに影響を与えるだけではない。例えば女子バスケットボール選手で、アトランタ五輪、アテネ五輪で活躍した小磯典子氏は、ほかならぬトップアスリート自身が、能力主義や競争原理の中でいかに心身を消耗しているか、また、ピーク期や現役を引退した後、あるいは、身体の故障などで一線を退いた後に、新しい人生の目標を再構築し、「平凡な日常」に着地点を見出すことがいかに困難かというキャリア・トランジションに関する問題提起をしてきた。また、女子シンクロナイズドスイミング選手で、ソウル五輪シンクロデュエット銅メダリストでもある田中ウルヴェ京氏は、引退後にアーゴジー心理専門大学院にて認知行動理論、コーピングを、サンディエゴ大学大学院にてパフォーマンスエンハンスメント、アスレティックリタイアメントを学び、当事者としての経験と学術的知見の双方から同様の問題意識を持ち、日本スポーツ心理学会認定スポーツメンタルトレーニング上級指導士、IOC認定アスリートキャリアトレーナーとして、車椅子バスケットボール男子日本代表チームやなでしこジャパンサッカー女子日本代表チームなど、実際のアスリートに対して引退後のメンタル面を含めた全人的サポートを行っている。さらに、元パラリンピアン／日本パラ陸上競技連盟の花岡伸和氏は、パラリンピックにおいても同様の問題が生じているが、未だに有効な対策がとられていないと警鐘を鳴らしており、オリンピックにはないパラリンピック独自の価値創造を目指すべきと主張している。

以上のような背景を踏まえると、成績向上やメダル獲得という短期的視野だけではなく、長期的かつ全人的なスケールで、アスリートのサポートを考えることが重要である。そしてそこで得られた知見は、中途障害者や現役引退後の高齢者のサポート、長期的視点

¹ パラリンピアンは、障害があっても努力すれば高いパフォーマンスを発揮できるというメッセージを発信する可能性があるが、先行研究では「ある文化圏において克服可能と信じられている属性は、スティグマ(偏見や差別)を付与されやすい」ということが報告されている。例えば精神障害の例では Corrigan et al. (2001). Three strategies for changing attributions about severe mental illness. Schizophrenia Bulletin. 27, 187-195.

に立った子どもの教育など、広範な射程を持つものと考えられ、ソフトレガシーの重要な領域の候補の一つと考えられる。

アスリートの全人的なサポートを考えることは、障害者や高齢者、子どもへのサポートに関連するだけではない。例えば先端科学技術研究センター当事者研究分野に所属し、宇宙飛行士の当事者研究を行う野口聡一氏は、宇宙飛行士が宇宙から帰還した後に直面する、日常生活における心理的・身体的な困りごとは多岐にわたると指摘しており、田中氏によれば、逆境への対処 (adversity coping) など、宇宙飛行士とアスリートのトレーニングにおいて要求される内容にも共通点があるという。また、先端科学技術研究センター当事者研究分野協力研究員で、薬物依存症の自助グループを長年継続してきた、精神保健福祉士の上岡陽江氏は、虐待など、過度な幼少期の対人的逆境の後遺症によって他人を信じることが困難になった当事者が、「頼れるのは、自分の能力か、物質かカリスマ的な人物だけ」と学習し、単一次元的能力主義 (unidimensional ableism) や、物質や他者への依存症に陥るメカニズムを当事者研究の視点から明らかにしてきただけでなく、「依存症は意志の力で乗り越えるべきもの」「依存症は自分の弱さの現れ」という社会通念が依存症へのスティグマを強めることで、当事者に恥の感覚を与え、援助希求行動を阻害する現実も指摘してきた。またそうした認識と経験に基づき、12 ステップや当事者研究など、自己の語り直しと日常性・身体性の回復に焦点を当てた数々のプログラムを実践してきた。こうした依存症臨床の視点は、アスリートにも多いといわれる依存症の問題や、ドーピング問題を考える上でも有益であるだけでなく、メンタルヘルス上の困難を否認しがちなアスリートの中にある、依存症・精神障害へのスティグマに介入することの重要性を示唆する。

以上のような問題意識を背景にして、本プロジェクトでは、それぞれの分野の当事者が主導する「当事者主導型研究 (user-led research)」というアプローチを採用し、障害、アスリート、宇宙飛行士、依存症という関連する4分野を交差させつつ、過度な能力主義や成果主義、競争原理が人間や社会に与える影響を多面的に明らかにするとともに、能力の発揮と長期的な心身のウェルビーイング維持を両立するサポートや訓練、自助の方法を探索する。

平成30年7月30日

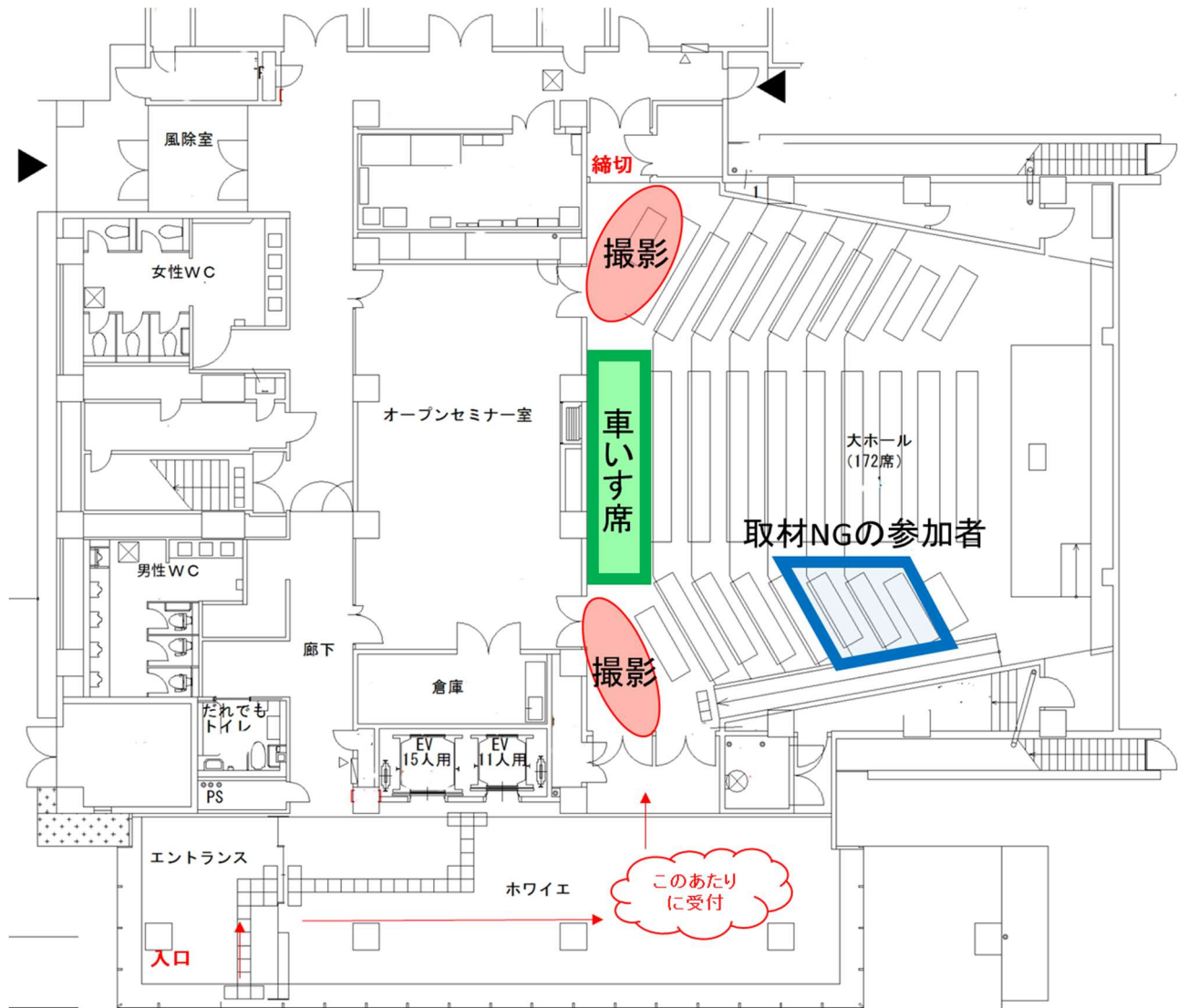
東京大学先端科学技術研究センター当事者研究分野

熊谷晋一郎

事前に予定していた進行表

12:30～13:00	開場・受付
13:00～13:10	あいさつ 神崎 亮平（東京大学先端科学技術研究センター所長）
13:10～13:20	企画趣旨 熊谷 晋一郎（東京大学先端科学技術研究センター当事者研究分野）
13:20～14:00	オリンピックにとってのその後の不自由 小磯 典子（元オリンピック／千葉ジェッツふなばしアカデミー専任講師）
14:00～14:40	パラリンピアン生きづらさ 花岡 伸和（元パラリンピアン／日本パラ陸上競技連盟・PUMA）
14:40～14:55	休憩
14:55～15:35	宇宙体験から日常生活への帰還：宇宙飛行士による当事者研究 野口 聡一（宇宙航空研究開発機構・東京大学先端科学技術研究センター）
15:35～16:50	パネルディスカッション「それぞれの帰還」 司会：熊谷晋一郎 パネリスト 小磯 典子 花岡 伸和 野口 聡一 指定討論者 上岡陽江（東京大学先端科学技術研究センター協力研究員）
16:50～17:00	総括 福島 智（東京大学先端科学技術研究センターバリアフリー分野）

取材に関わる注意事項



- ✓ 本日のシンポジウムは、図の赤色の部分で、メディアによる撮影が行われています。
- ✓ メディアには、正面からの撮影は固くお断りしておりますが、背面からの取材も不可の方は受付にお申し出のうえ、正面スクリーン向かって右手前方の座席（青色の部分）にお座りください。

シンポジスト



小磯 典子（こいそ のりこ）

元バスケットボール選手。アトランタと、アテネ2大会のオリンピックに出場。国内リーグ、9年連続ベスト5。3度の世界選手権に出場した。2010年現役引退後は、埼玉県春日部市に住居を構え、一児の母となり、千葉ジェッツふなばしアカデミーの専任講師を務めながら、出身地の長崎県総合体育館の館長。居住地の埼玉県女子U12チームのヘッドコーチでもある



花岡 伸和（はなおか のぶかず）

高校3年時にバイク事故で脊髄を損傷し車椅子生活となる。1994年から車椅子陸上を始め、2002年には1500メートルとマラソンの当時日本記録を樹立。車いすマラソンでアテネパラリンピック6位(日本人最高位)、ロンドンパラリンピック5位入賞を果たす。引退後も、早稲田大学大学院でコーチングを学び、選手支援、競技の普及振興に務めている。日本パラ陸上競技連盟副理事長・強化委員車いすブロック長。



野口 聡一（のぐち そういち）

JAXA宇宙飛行士。東京大学大学院修了。東京大学先端科学技術研究センター所属。2005年スペースシャトル「ディスカバリー号」のSTS-114ミッションに搭乗、3回の船外活動を実施する。09年日本人初のソユーズ宇宙船の副船長として半年に渡り国際宇宙ステーションに長期滞在。11年メドヴェージェフ大統領よりロシア宇宙探査功労勲章を受勲。14年世界中の宇宙飛行士の親睦団体「宇宙探検家協会」の会長に就任。17年日本質的心理学会論文賞を受賞。19年終わり頃に自身3回目の宇宙飛行が決定している。



上岡 陽江（かみおか はるえ）

ダルク女性ハウス代表。子どものころから重度のぜんそくで、小学6年から中学3年まで入院生活を送る。そのなかで処方薬依存と摂食障害になり、19歳からはアルコール依存症を併発。27歳から回復プログラムにつながった。1991年に友人と2人で、薬物・アルコール依存をもつ女性をサポートするダルク女性ハウスを設立。2003年に精神保健福祉士資格を修得。

報告書

当日の進行表

11:00～12:00	メディアへの説明会 熊谷晋一郎 参加メディア NHK ハートネット TV 共同通信社 東京大学広報
12:30～13:00	情報保障担当者と登壇者の打ち合わせ 開場・受付
13:00～13:10	あいさつ 神崎 亮平
13:10～13:20	企画趣旨 熊谷 晋一郎
13:20～14:00	オリンピックにとってのその後の不自由 小磯 典子
14:00～14:40	パラリンピアン生きづらさ 花岡 伸和
14:40～14:55	休憩
14:55～15:35	宇宙体験から日常生活への帰還：宇宙飛行士による当事者研究 野口 聡一
15:35～17:00	パネルディスカッション「それぞれの帰還」 司会：熊谷晋一郎 指定討論 上岡陽江 パネリスト 小磯 典子・花岡 伸和・野口 聡一・上岡陽江・熊谷晋一郎

※当初 16:50～17:00 に予定していた福島智・東京大学先端科学技術研究センター教授による総括は、福島教授の体調不良のため中止とし、その時間をパネルディスカッションに使用しました。

議事録

以下、簡単に当日の内容を報告いたします。

11:00 からのメディア説明では、説明資料に基づき、会の趣旨、取材に関わる注意事項（撮影場所、撮影範囲、会場外での撮影に必要な諸手続きなど）を説明しました。

12:30 からの情報保障担当者と登壇者との打ち合わせでは、聴覚障害をもつ参加者に、正確な通訳を提供するため、手話通訳者の立ち位置や文字を表示するスクリーンの設置場所に関して最終調整を行うほか、各登壇者の発表内容を通訳者に伝え、通訳上課題となる単語や発言趣旨などについて事前に理解のすり合わせを行いました。（なお、会の 1 週間前までには、各登壇者から発表内容の資料を通訳者に送付しました）。当日は聴覚障害をもつ参加者が 1 名いましたが、事後の聞き取りでは「大変質の高い情報保障で、論理展開にも十分ついていけ、楽しめました」との高評価をもらいました。

同時に、12:30 から受付を開始し、トラブルもなく席への誘導を行いました。当日はNHK取材班が入っていたため、カメラに映りたくない参加者については会場の右前方に専用席を用意し、そこに誘導しました。

13:00 には予定通り、会を始めることができました。

司会の熊谷より事務的な連絡（会場が飲食禁止であること、後方にカメラがあり、移りたくない方は右前方に特別席を用意していることなど）を行った後、先端科学技術研究センター神崎所長の挨拶では、①先端科学技術研究センターの説明、②当事者研究についての説明、③今回のイベントの意義について説明がありました。

続く 13:10 からの企画趣旨の説明では、①相模原事件の背後には生存の条件を能力基準と安易に結び付ける過度な能力主義に基づく優生思想があり、これに対しては良識を持って否定しなくてはならないこと、②しかし、合理的配慮によってすべての人が最大限能力を発揮できる社会を実現すべきという考え自体は誰も否定できず、ゆえに、能力主義そのものを全否定はできないこと、③ゆえに優生思想に陥らず能力主義と付き合うには、「能力基準」と「生存の条件」を切断しなくてはならないことの 3 点について問題提起がなされました。また、2020 年のオリンピック・パラリンピックは、ある意味で能力主義が先鋭化する舞台ですが、それは④障害者コミュニティの内部に縮小再生産的な能力に基づく序列化や分断を引き起こしうるだけでなく、⑤トップアスリート自身も過度なプレッシャー、ドーピングと地続きな依存症合併、引退後のトランジションなど、過度な能力主義にとって苦しい思いをしうること、⑥依存症当事者の経験もまたその一部は過度な能力主義に端を発しており、ゆえに彼らの回復プログラムから多くのヒントがもらえること、⑦オリパラを私たちの社会がどう受容するかは、障害者を取りまく共通問題と深く関連しており、今日のイベントは「能力主義とどのように付き合うのか」という普遍的な問いについて、トップアスリートや宇宙飛行士、依存症といった極限的な経験をしている当事者の語りを通じて考えることが本シンポジウムの主旨であると説明されました。

オリンピックにとってのその後の不自由（小磯 典子）

13:20 からの小磯氏による「オリンピックにとってのその後の不自由」と題された講演では、まず幼少期から引退に至るまでの経験が語られました。①スポーツが、幼少期のス

トレスフルで孤立感のある日々から、自分を誇らしく思えるような輝かしい世界へと連れ出してくれたこと、②勝った時と負けたときの周囲の人々の対応の違い、③厳しい練習の中であまりに辛くて感情を捨てたこと、④ネガティブなことを言うと試合に負けるので自分にプラスの言葉しか掛けられない「言霊信仰」をもっており、そのせいで弱音を分かち合う機会がなくなっていたこと、⑤ジェンダーへの配慮のないスポーツの世界で、生理痛を薬や精神力で克服しようとすればするほどひどくなったこと、⑥大事な試合の時に限って重い生理痛になり、過量服薬しながら痛む自分を責めるようになったこと、⑦「頑張るのをやめてごらん、子宮の近くで拳をぎゅっと握るから痛いんだよ、それを離してごらん」というアドバイスに従ったら、痛みが弱くなり良いプレーができたこと、⑧自分の頭のなかにある「こうするべきだ」という思いが「自分の本当の気持ち」を抑圧しているときに、生理痛が知らせてくれているのかもしれないという発見があったこと、⑨引退直前に、これまでは歯向かったことのなかった先輩コーチに、初めて納得がいけないと反論した翌日、世界が色彩を取り戻し、緑が緑に見えたことなどです。

続いて引退後の困難とそこからの回復について、①引退後の生活不安と、職探しの困難、「自分はこれまで何をいったいやってきたのか」という思い、現役時代のフラッシュバックと悪夢、自己対処としての飲酒の習慣、②回復のきっかけになったのは、1) カウンセラーの「終わったんだよ、小磯さん」という言葉、2) 「人は普通そういうものか」ということを教えてくれた子どもの正直なワガママさ、3) 貯金がなくなったときにはじめて「土木だって接客だって、なんだって生きていける」と思えたこと、4) 経験を分かち合うことのできる依存症や元アスリートの仲間と出会えて、自分の経験が誰かの役に立つかもしれないと思えるようになったことの4つだったことが語られました。引退当初は、他の母親と比較しては、優れていようとし、完璧であろうとし、正義感や信念をもって常に向上していないとダメだと思って綱渡りのようにして生きてきたが、最近になってようやく「人として間違ってるんじゃないか」と思えるようになり、それと同時に、「私、回復できるかもしれない」「日常のママさんとの生活の中に打ち解けていけるかも知れない」と思えるようになったということです。

最後に小磯さんからは、2020 オリンピック・パラリンピックに向けた提言がありました。①「勝つ」ということの背後には、自分の努力とは関係のない偶然的要素—偶然いい環境があったこと、偶然もうちよつと頑張れば優勝できそうなチームメイトに恵まれたこと、偶然苦手なことではなかったからこそここまで努力できたことなど—が影響していることを理解すること、②勝つ側と負ける側との相互行為によって「良い試合」が実現するにもかかわらず、勝つ側だけが注目されるのは間違っている、③「今回、無理だな」と何となく分かっているにもかかわらず、そこに対して自分を奮い立たせ、工夫をして、準備して、それでも負ける「敗者の勇気」をこそクローズアップすべき、④引退後にも人生があるということを、アスリート本人、家族、応援している人々皆が理解することが大切といった提言です。また、スポーツ教室を運営する立場から、様々なスポーツ教育ママ・パパと付き合う中で、④大切な子供とのコミュニケーションをなくすことや、比較することの怖さ—特に、自分の子ども他人の子どもを比較することの怖さ—を理解すべきという指摘もあ

りました。

パラリンピアンの生きづらさ（花岡 伸和）

14:00 からの花岡氏による「パラリンピアンの生きづらさ」と題された講演では、まず現役時代にトップアスリートとして世界と闘おうとしていた頃には、胃が痛いとか、お腹が緩いなど言っていられないという気持ちでしかなかったが、今コーチという立場からパラリンピアンたちが心理的ストレスからの体調不良に陥る姿を多く目の当たりにするようになり、いかに屈強なアスリートであっても、強いストレスが原因で自律神経の失調を起こして、体調を崩すことがあるという事実を、自身の過去の経験と重ね合わせながら客観的に理解するようになったことが、問題意識の出発点にあるということが語られました。自分の身に起きているときにはわからない、人がなっているのを見てようやく気付けるという点が強調されました。

更に心理的ストレスの構造についてもう一步踏み込むために、世間一般が持っているパラリンピアンのイメージが障害者全体や本人にどのような影響を与えるか について語られました。①多数派は、自分とは異なる人々をカテゴリー化することで安心しようとする、②目立つ人の印象が、そのカテゴリー全体のイメージになるため、例えばパラリンピアンの言動が障害者全体のイメージに影響を及ぼしうる、③日本では 200～300 人ほどしかいないパラリンピアンというマイノリティのカテゴリーは、障害者というイメージとトップアスリートというイメージの両方を負っている、④障害者に貼り付けられたイメージは「できないことがある人」「弱者」「清く正しい人」「聖人君子」などがあり、トップアスリートに貼り付けられたイメージは「身体機能を最大限活用したできる人」「強者」「清く正しい人」「聖人君子」などがある、⑤両イメージには相反する部分と共通する部分があり、その結果パラリンピアンは、「できない人でありながらできる聖人君子」という複雑なイメージを負うことになるということが語られました。その上で、⑥パラリンピアンの生きづらさは、車いすで段差が越えられないとか、エレベーターがないなどの日々のできなさにあるというよりも、世の中から見られた時のレッテルの貼られ方によって生じている、⑦イメージに合わせて生きようとしつつも、イメージ通りに生きられない等身大の自分もいるという葛藤に耐えられないと、ドーピングや不正といったアスリートとして良くない方向に行ってしまうのではないかと説明されました。これは、依存症との関連でよく指摘されてきた、「イメージと等身大の自分とのギャップに対する許容度が低下した状態としてのナルシシズム」と符合する重要な指摘といえます。

さらに、ロンドンパラリンピック以降のパラリンピアンの心理的ストレスの変化についても重要な指摘がありました。①ロンドン以前のパラリンピックはそれほど注目されていなかったため、いい結果を出さなくてはならないというプレッシャーは当然あったものの、それはあくまでも自分自身への責任に対してというところが大きかったこと、②しかしロンドン以降パラリンピックが注目されるようになり、オリンピックと同様、社会に対しての責任を全うしなくてはというプレッシャーに変化しつつあることが述べられました。これもまた、依存症の病理の核にあるとされる、近代という時代の「承認体系」と近代的個

人の「承認欲求」とも通じる指摘といえます。

自分との関係における価値なのか、あるいは、社会関係において承認される価値なのかという区別は、スポーツの語源を手掛かりとした提言へと展開していきました。①スポーツの語源はラテン語のデポルターレという言葉ですが、これは社会関係の中で課せられた「荷を下ろす」「自由になる」などの意味であること、②しかし 2020 年オリンピック・パラリンピックに向けての注目度の高まりは、選手が負うべき荷物がどんどん増えて重くなる状況を引き起こしつつあること、③障害者にとってのスポーツの意義は、本来の「荷を下ろす」という語源の中にあるということが主張されました。さらに、④スポーツは荷物を軽くしてくれるだけでなく、人との繋がりを作ってくれるものだということ、⑤むしろこの人との繋がりこそが、荷物を軽くしてくれる要因の 1 つになりうるとともに、自分を成長させてくれること、⑥スポーツは、勝つことに留まらず、継続的に人を成長させてくれるものであることが語られました。

更にまとめとして、パラリンピアンの倫理に関しても述べられました。①トップアスリートは「人のために」「社会のために」という動機では強くなれないこともあり、現役中はそういう意味において「ワガママな時間」を過ごしているが、その結果成長したならば、その時間の御礼を世の中に返していくことが大事であること、②一方、引退後のそういう活動は「人のため」「社会のため」にやっているかということそうではなく、現役の時と同じく、自分自身のアイデンティティのためであることなど、人や社会から付与される価値の重荷を外して自己との関係において成長し、周囲から承認をもらうのではなく周囲に恩返しをしていくという、依存症の自助グループにも通じるような倫理が語られました。しかしそれと同時に、③パラリンピアンの言動が障害者一般に対するイメージに大きな影響を与えてしまうという現状を踏まえて、「強すぎる主張」を控え、社会に対して自分がどんなふうに見えているか、社会に対してどんな影響を与えるのかを考えられることが、トップアスリートの条件であるとも語り、スティグマが蔓延する世の中であってワガママだけでは生きて行かないパラリンピアンの生きにくさの一端も紹介されました。

宇宙体験から日常生活への帰還：宇宙飛行士による当事者研究（野口 聡一）

休憩をはさみ、14:55 からの野口氏による「宇宙体験から日常生活への帰還：宇宙飛行士による当事者研究」と題された講義では、宇宙体験がもたらす変化は何か、その変化を学術的に記述するための方法にはどのようなものがあるかの 2 点について、広範な研究の一端が紹介されました。まず、宇宙体験がもたらす変化については、骨がもろくなる、筋力が弱くなる、バランスとれずに立てなくなるなどの「体への変化」のほかに、「内面的世界における変化」がありますが、前者に関しては様々な研究者が詳細に記載する一方、後者に関しては定量化や可視化が難しく、あまり研究もなされてこなかったとのこと。野口氏は当事者研究を含め様々な手法を活用し、この「宇宙体験がもたらす内面的世界における変化」に迫っています。

次に、宇宙飛行に関わる研究の焦点が「体の変化」から「内面的な変化」へと移行しつつある歴史的背景に関して説明がなされました。①宇宙飛行は 1961 年に旧ソ連のガガー

リン氏による飛行が最初で、人類史上ごく最近の流行事であるということ、②初期の研究における関心事は、人類がどこまで行けるか、無重力になった時に心臓は動くのか、食べたものは消化できるのかといった基礎的なもので、医学研究が盛んに行われたこと、③しかし最近では、どこまで遠く長く宇宙に行けるか、ということと同じぐらいの重要性で、宇宙でより人間らしい生活を営むには何が必要なのかという方向に、研究の軸足が移りつつあるということが説明されました。そして、人間らしさといった内面的な要素に関する研究を行う上では、④これからの宇宙飛行士は、「地球がキレイだ」とか「無重力でこういう実験ができます」という話以外に、自分たちの身に起きた変化を詳細かつ正確に伝えることが大事になってくるだろうという展望が語られました。

以上の背景に続いて、「拡張と障害」というキーワードに基づく「宇宙体験がもたらす内面的世界の変化」に関する概略的な説明が行われました。まず、宇宙体験の特異性の一つとして、「無重量」が取り上げられました。具体例として空間識に関して、①部屋の天井面にもいろいろ機械がついており、壁にもデスクが並んでいる上下のない空間の中で、目からの情報と予測される重力ベクトルが合致しないため、宇宙酔いが起きること、また拡張の例として、②地上では屈強な男性2人でようやく抱えられるぐらいの家庭用冷蔵庫ぐらいの重さがあるものを片手で運べるなど、重力という束縛から離れることで得られる開放感、拡張感、新しい能力を得た感覚について紹介がありました。その上で、③地上に戻ってくると、障害となっていたものが消えていき、拡張となっていたものはやがて失われてしまうということを、サイクルとして経験することになります。しかし、完全に元の自分に戻るのかということとそのようなことはなく、野口氏はその変化を当事者の立場を起点に、極力客観的な研究手法で明らかにしようとしているとのことでした。

次に、「研究方法と結果」に関して紹介がありました。①内面世界の変化を記載するために、宇宙飛行中のTwitterでのつぶやきを対象に、Text Mining という手法で客観的に分析したこと、②分析の結果、時間とともに、眼下に広がる情景を記載する語彙が、「地球」→「国名」→「都市名」といった具合に徐々に細かくなっていくことが分かった点、③「おはようございます」という挨拶が発せられた時刻に注目して分析すると、時間とともに「日本時間」→「グリニッジ標準時」（宇宙ステーションではグリニッジ標準時に従って起床・就寝の生活リズムが刻まれている）あるいは「眼下の都市の時間」に合わせられていくことが分かった点、④以上を踏まえ、パースペクティブが日本中心的なものから全地球的なものに移行することが示唆されることなどが述べられました。

最後にまとめとして、宇宙飛行士なら宇宙飛行、アスリートならオリンピック・パラリンピック出場など、人生の経歴のピークから日常に帰還する際の落差をどう処理するかという問題について、①「落差」という表現自体、重力場のメタファーが用いられていること、②落差というと価値が落ちるイメージだが、実はパースペクティブの相対化や拡大など、精神的な上昇をもたらすものなのかもしれないという点が述べられました。

会場からは、地球に戻ってきてからフラッシュバックのような記憶にまつわる困難が生じるかという質問があり、野口氏は、①宇宙飛行士の中には、フラッシュバックの経験談を語るものが結構いるが、パーソナリティによって、プラスの記憶として想起する人とマ

イナスの記憶として想起する人とがいること、②野口氏自身も、船外遊泳をしている時に地球がパッと視界に現れた景色が、13 年たった今でも意味づけできないものとしてフラッシュバックすること、③それはネガティブな記憶というよりはどちらかというポジティブ記憶だが、その時に感じた不思議さが何を自分にもたらしたか未だに整理できていないことなどが語られました。

パネルディスカッション「それぞれの帰還」

予定を 5 分ほど超過し、15:40 からパネルディスカッション「それぞれの帰還」が始まりました。最初は指定討論者の上岡氏から、20 分程度のコメントがありました。上岡氏からは、どの講演も非常に面白く、3 人が別々の話をしているようでいて非常に重なりあっているということ、いい話は同時に多くの疑問もわいてくるもので、各登壇者の再度確認したい気持ちや、今はまとまらないけれど明日になったらいい話ができるような感覚があるという感想が述べられました。

続いて、当事者スタッフとして女性薬物依存症の施設を 28 年間運営している立場から、上岡氏は、薬物依存症支援の現場の最前線で起きている事について語りました。①上岡氏が回復施設につながった 34 年前、日本では女性でアルコール依存症や薬物依存の人はほとんど認識されていなかったこと、②女性薬物依存者の 85%が、暴力と虐待の被害者であることを知り、薬物というよりも暴力や虐待からの回復を手伝うのが仕事の中心になったこと、③身体の痛みから逃れるために薬を使っていることが多いということも後から分かったこと、④当初は上岡自身も、専門家も、薬物やアルコールの使用がなくなれば、それで問題が解決すると思っていたが、事実は全然違っており、止めた後のほうが、PTSD 症状や身体の痛みと、薬に頼らず付き合い、フラッシュバックを掻い潜りながら、日常に軟着陸していくかという大変な課題と向き合うことになるということ、⑤「死ぬ、死ぬ」と騒ぐ時は、必ず次の日には生理になるという経験知から、最初に「生理についての当事者研究」から始めたこと、⑥施設を初めて 10 年経った頃から、ようやく日常に軟着陸するメンバーが現れ始めたこと、そして野口氏の時間感覚の変化の話を聞いて思い出したこととして、⑦暴力の渦中は緊張で時間が止まっているが、回復してくると突然時間が動き出し、日常の雑事に追われ忙しくなって何も考えられなくなるので、「自分がバカになった感覚」に陥ることなどが語られました。

その後、小磯氏の講演へのコメントとして、①「敗者の勇気」という名言が面白かったこと、②引退した後に忘れたいことに限ってフラッシュバックする様子は、ようやく暴力から逃れて安全な場所にやってこられたのに、忘れたい男や虐待、DV のことばかりフラッシュバックする女性依存症の経験を彷彿とさせること、③過去、嫌な暴力に出会った場所に、現在の仲間と一緒に行って、楽しくして帰ってくることで、「皆と楽しく騒いだ場所」「皆が慰めてくれた場所」というように記憶を書き換えたりできること、④小磯氏の「綱渡り」「地に足がついた」というメタファーは、依存症の当事者やその家族も頻繁に使うもので、小磯氏の身体感覚の鋭さが言語表現ににじみ出ていると感じたなどをコメントしました。

続いて花岡氏には、①パラリンピアンという少数派は、自分と同じような体験をした人と出会い、分かち合うこと自体が困難であり、ゆえに分かち合いを通じて初めて可能になる「体験の意味づけ」には、とても時間がかかるだろうと想像したこと、②先行するイメージに合わせようとしてひどい目に合うということは、依存症者もまたよく経験すること、③薬物依存者に対する世間のイメージは「犯罪者」であるということ、④「覚せい剤やめますか、それとも人間やめますか」というポスターが地下鉄に貼られた日、自助グループのミーティングで、親の暴力を経験してきた若いメンバーが「うちで暴れているオヤジは人間だけど、オレは人間じゃないのか」といっていたこと、⑤「強すぎる主張」を抑えなくてはいけない場面があることは認める一方で、世間の「犯罪者」というイメージに対しては、「お願いだから依存症について、今までのような、興味本位の報道からきちんとした報道に変えて下さい」という「弱者の強すぎる主張」を、グループ内の反対意見を押し切って昨年からはじめたこと、⑥グループ内の反対意見は、「そういうことを正面から言っても、いいことは1つもなかった」というものだったが、「今までのように曖昧なままにするんじゃなくて、きちんと自分たちが依存症という病気を説明しなければいけないんじゃないかな」と言って、仲間たちを説得したからこそ、自分は今ここに立っていることなどが語られました。

続いて、熊谷司会、3名の登壇者と上岡氏が会場前方に並び、パネルディスカッションが行われました。以下ではトピックごとに、主な発言を記載します。

●スティグマ

小磯／花岡氏が言うように、アスリートが聖人君子でなくてはならないというレッテルの中での苦しみは確かにあり、孤独につながる。上に行けば行くほど孤独になって、そこから下りて平場の人間関係を回復するには時間が必要。

花岡／スティグマというとネガティブなレッテルが想起されやすいが、ポジティブなレッテルもスティグマになりうる。自分も含めスポーツを自己肯定の方法として使っていると、非常につらくなる。自分を保つためには頑張るしかなくなる。超人と言われるが「頑張ってる凡人」なだけで、何があっても大丈夫な人ではない、そこを世間にも知っていただきたいし、選手もそこを重々分かってやるべき。

上岡／アスリートは、精神障害に対してのスティグマが強いという調査結果も出ている。ゆえにアスリートがメンタル面で問題を抱えた時に、早期に治療につながりにくいということが起きており、非常に心配をしている。

●早期からの複線的キャリアとセーフティーネット

花岡／スポーツばかりやるのではなく、スポーツ以外もきちんとできるようにならなきゃねと指導している。スポーツがなくなった時、次の自分のアイデンティティになるものを、現役時代から掴んでおこうね、と。

花岡／必ずドロップアウトする人間はいるので、それをいかに受け止める網の目が、社会に張られるかどうか重要。それはアスリートのためだけでなく、すべての人々

のためのネットなんだという理解が必要。

●個別からの普遍

野口／個別化を深めて行けばそれが普遍に繋がるとことに当事者研究の醍醐味があるが、今日は改めてそのことを実感できた。

花岡／野口氏のように、経験を学術につなげ、説得材料にしたいと思った。

●上昇のエキスパートは着地のエキスパートではない

野口／飛び抜けて高く飛べるという能力を持っていたからダンクシュートできたとしても、3mの高さから落ちるときの衝撃は同じかもしれない。飛ぶ能力はあっても、着地するところは凡人と同じだということを比喩的に敷衍すると、トップアスリートは日常への帰還や着地のエキスパートでは必ずしもない。バレーをやる友人も、「高く飛べるヤツはすぐにひざがダメになる」と言っていた。

●アスリートと依存症

上岡／日本では、スポーツ選手が依存症になるというのは珍しくない。海外でも、とってもたくさんいる。例えばアスリートが痛み止めとして医療麻薬を使うことで依存していくなど。世界の依存症は、刑務所に行くような薬よりも、処方薬が半分を超えた。

熊谷／アスリートが薬物依存症になりやすいという事実は論文などでも報告されている。脱法ドラッグを取り巻く状況と似ており、ドーピングの規制が強まるほど、新たなドーピングの方法が開発され、厳罰化と開発のいたちごっこが起きている。厳罰化に基づくドラッグ戦争が決して依存症の回復につながらなかったのと同じように、今日議論してきた心理的なストレスへの対応を無視して、ドーピングの規制を強めていくだけでドーピング問題が本当に解決するのか、考える必要がある。

●スポーツと少年院

上岡／少年院の教官をしている友人からのメールで、少年院に来る子たちの中に、コーチの言うことを聞いて頑張ってスポーツをしていたが、体の故障が起きて、スポーツという目標を失い、人脈を失い、少年院に来るというパターンが実はとても多いということを教わった。彼らが、スポーツを失った後に生き延びるモデルを見つけれないことが大きな問題で、小磯氏のような弱さを正直に語れる人が生き延びる道を示してほしいと、その教官は言っていた。

●能力発揮の条件とその阻害因子

小磯／先輩・後輩やコーチの言うことを聞いて、緊張して踏ん張るのではなく、緑が緑に見える状況で、リラックスして楽しんで、おおらかに、あるがままの自分であるほうが能力を発揮できるということを体感してきた。今後はそこをちゃんと研究して、

子どもたちに向けて発信したい。

小磯／言いなりになる選手は本番では使えないのに、そういう選手をピックアップするのが常識になっている。しかし組織から抜ける怖さは尋常ではなく、そういう常識を改めるのは困難。

花岡／個人競技と比べ、チームスポーツでは、監督やコーチが神様みたいな状態で、その人たちの言うことを聞かないとレギュラーになれないなどの慣習が横行している。監督やコーチも勝利に囚われているから、それをやってしまうが、実際に選手として能力が高いのは、自主性があって能動的に動ける人間で、指示されてその通りにやる人はそこそこしか役に立たない。

野口／自分の能力をしっかりと発揮しないといけないし、失敗は許されないというとき、それが誰のためかという点で、チームスポーツのトップアスリートと宇宙飛行士は異なるかもしれない。宇宙飛行士の場合、コーチや監督のためではなく、自分や仲間が死なないために能力を発揮しなくてはならない。それは先輩から怒られるとか、NASA をクビになるということではなく、自分と仲間の命がかかっているという意味での「許されなさ」である。監督から目を付けられて、練習からも外されるという追い詰められた状況は、能力主義というより権威主義そのもの。能力主義がいいと言っているわけではないが、そこでの評価軸が正しいかは見極める必要がある。

花岡／一方で自分は、いつ頃からか「負けても死なへん」と思うことが、現役時代のコピーングだった。なぜそれができたかという、パラリンピックの注目度が低かったからこそ、自由にやれていたから。しかし選手の中には「負けたら死ぬ」というくらいの強迫観念にかられている人もいて、彼らが間違いを犯すんだろうなと。

小磯／シドニーでダメだった時に、責任のある立場だったので「もう海にでも行って死のうかな」と思ったが、「ここで死ぬことは責任を果たすことじゃない」と思い直した。

花岡／トレーニングは日常だが、パラリンピックという舞台は非日常的であり、アドレナリンの出る量がハンパない。脳内麻薬が出ると思うので、ある意味、それが気持よくてやってしまう。それを知ってしまうと、また行きたくなるし、やめられなくなる。非日常の領域まで行かずともメダルが取れるレベルを身につけさせるサポートが必要だと思うが、そのためにはいかに競技団体が金をかけるか、社会全体がそれを認めてくれるかにかかっている。

●帰還後の回復

熊谷／小磯さんは、お子さんの存在によって救われたと同時に、仲間の存在によっても救われたとおっしゃって、おそらくかけがえのなさは変わらないと思うが、両者の違いはあるか？

小磯／娘に関しては、日常に着地でき、私も 1 人の人間であっていいという安心感。仲間との繋がりや、私が今までやってきたことは無駄ではなく、この先、誰かのためになれるかもしれないという希望。

熊谷／極めて説得的。トラウマの教科書を開くと、安心・安全な「現在」の日常を確立した後、仲間と、「過去」の意味を確認し、「未来」の生き方を展望せよと書いてある。過去、現在、未来という順番ではなく、現在、過去、未来の順番で時が動き始めるのがトラウマからの回復だと。

花岡／スポーツには段階があり、一番最初は機能回復のためのリハビリテーションスポーツ、次がレクリエーションスポーツ、最後がハイパフォーマンススポーツ。中でも大事にしたいのがレクリエーションスポーツ。リ・クリエーション、すなわちクリエイティブなことを繰り返すのが本来のスポーツ。日常生活の中にもリ・クリエーションの機会はたくさんあり、例えば重度障害の人にとっては寝返りを打つこともレクリエーションスポーツ。金メダルを取って「メダルのためにだけやってきたのではない」と言い切れる選手を育てたい。

●重力と権力関係

野口／船内で我々は半年の間に 10 万枚くらい写真を撮っているが、それを分析してみると、初期では地上で偉い人が天井に近い方に行くことが多いが、やがて天井に近いほうが偉いという感覚がなくなってくるので、自分にとって楽で意義がある場所だけが大事になり、基本的には線的な序列ではなく等間隔で並ぶようになる。すると原始的な反応になって、宇宙空間で一番大事な食料や水に近い場所に偉い人が配置するようになる。一方で、アメリカ大統領などと通信するときには、序列的な配置が一瞬にして再現する。

熊谷／これからの自助グループは宇宙で（笑）。

●競争環境のメリットとデメリット

小磯／競争のメリットは各々が向上すること。デメリットは、親子関係を崩すところまでいきかねないこと。勝つことだけが全てじゃなく、みんなで輪になって手を繋いで頑張ろうという価値観が大事だということを子ども時代に分かなければ、大人になって競争から落ちた時、自分と同じ辛い思いをすることになる。

花岡／短期的に来週の試合で勝つとかではなく、子どもだからこそ、長期的視点で、「スポーツすると自分の人生ってこうなる」という見通しを子ども自身が描けるような指導をしていくべき。

野口／普通のサラリーマンでも、大学の職員でも、それぞれの中での競争があり、生きにくさを皆、感じてる。組織に何とかしてしがみついていかないといけなくて、しがみつく基準が競争であるのなら、その生きにくさは続いていく。一方でそれを打破するのは、多様性をどれだけ受け入れられる社会になるか。皆が競争しないとついていけない社会ではなく、多様でインクルーシブな社会に近づける責任を我々大人が次の世代に負っている。

上岡／墜ちるのは恐くない。下まで行くと歩留まりする。私は 26 歳でアルコールをやめたが、当時は 24、25 歳でほとんど全員が結婚して子ども産む時代で、自分だけや

ク中の施設に入らないといけなかった。でもアル中の施設に入って、そこで優しい人たちに会い、時間はかかったが、決してその時間は寄り道ではない。今、60歳になって振り返ると、積み重なった時間だったと思えるし、早く落ちてよかったと感じる。

熊谷／落ちるなら早めに（笑）。

参加者及びその人数：108名

大分類	人数	小分類	人数
障害者・家族	46名	障害者	45名
		障害者家族	1名
支援者	12名	福祉・企業内支援者	7名
		スポーツ指導者	1名
		精神科医	4名
大学関係者	19名	大学教員	7名
		大学院生	3名
		大学生	9名
メディア	9名	出版社	5名
		新聞	2名
		テレビ	2名
その他	22名	財団	2名
		広告代理店	1名
		一般	19名

収支決算

収入

費目	金額	備考
	260,782円	熊谷研究室運営費
合計	260,782円	

支出

費目	金額	備考
印刷製本費	0円	
旅費	10,304円	●登壇者往復交通費（小磯 1,852円、上岡 660円、野口 3,004円） ●手話通訳者往復交通費（原 400円、三宅 1,088円） ●文字通訳 4名分往復交通費 3,300円

会議費	1,078 円	●飲料水（登壇者 5 名+情報保障 6 名） 98 円×11 本=1,078 円
雑費	249,400 円	●講演者謝金（小磯・花岡・上岡）36,000 円×3 名=108,000 円 ●文字通訳謝金 20,000 円（消費税 1,600 円）×4 時間=86,400 円 ●手話通訳謝金（原・三宅） 5,000 円×5.5 時間×2 名=55,000 円
合計	260,782 円	