

# NO! スポハラ

スポーツ・ハラスメント（スポハラ）とは、スポーツの現場において、暴力、暴言、ハラスメント、差別など安全・安心にスポーツを楽しむことを害する行為のことを言います。スポハラをなくすために、周囲の大人や保護者の皆さんができることを考えてみましょう。

問合せ 人権・男女共同参画課 / Tel.674-7575

## スポハラについての相談窓口

### ●日本スポーツ協会 スポーツにおける暴力行為等相談窓口

Tel.03-6910-5827

（毎週火・木曜13:00～17:00、年末年始・祝日除く）

無料で相談可。ウェブは24時間受け付け。

### ●みんなの人権110番

Tel.0570-003-110（平日8:30～17:15）

## スポハラについて知ろう

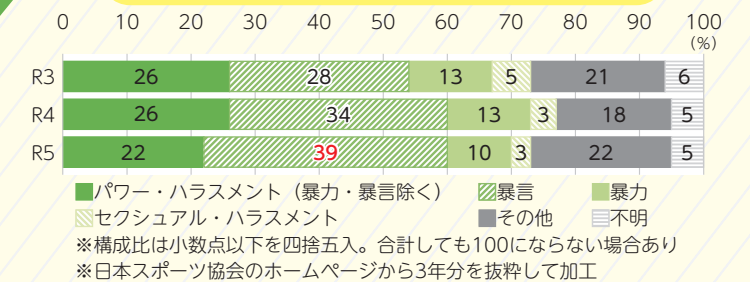
ハラスメントは「嫌がらせ」を意味する言葉です。スポーツにおける嫌がらせとはどのようなことを指すのか、まずは知ることから始めましょう

## スポハラの背景・現状

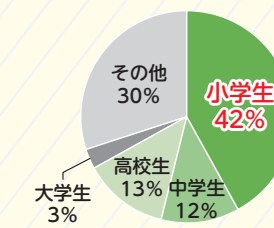
暴力行為は、スポーツに限らず法律違反だという理解が進んでいて、減少傾向です。一方で指導者の暴言や嫌がらせ、無理強いをするなど、暴力行為以外のスポハラの相談件数は増えています。

「ちょっとぐらい厳しくしないと強くないよ」「自分は怒鳴られながら強くなった」と、過去の経験からスポハラを否定できずにいる指導者や保護者は少なくありません。

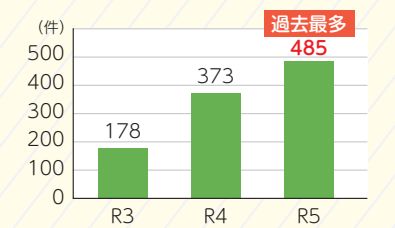
### 日本スポーツ協会 相談内容内訳(年度別)



### 被害者内訳(令和5年度末現在)



### 相談件数(年度別)



## 罰を与える指導はやめよう



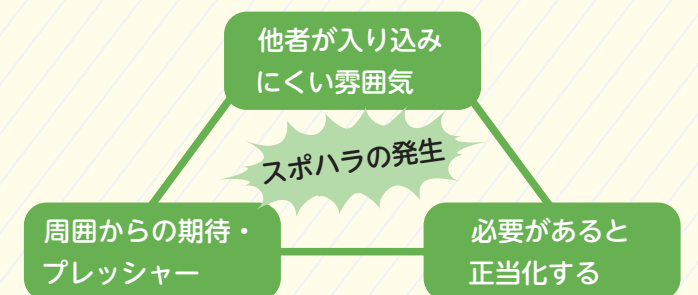
## 愛のムチは「単なる無知」

同じミスばかりするなど集中力がないときに、たたいたり怒鳴ったりすると、言うことを聞いて練習がうまくいった。だからスポハラにはメリットがあると考える指導者がいます。でも、罰を与えて行動を変えるのは、動物を調教する方法と同じ。罰を与えるのではなく、子どもが自ら考え成長できる指導方法はたくさんあります。愛のムチは今や「単なる無知」です。

## なくすために保護者がどう関わるか

指導者によるスポハラは、第三者の目が届きにくい環境の中、周囲から期待されてプレッシャーを感じてしまったり、強くなるために必要なことだと正当化してしまったりしたときに発生しやすいことが分かっています。指導者の意識・行動の見直しが必要ですが、それだけではなく、保護者や社会全体で「NO！スポハラ」と言える環境に変えていくことも必要です。

### スポハラが発生しやすい状況



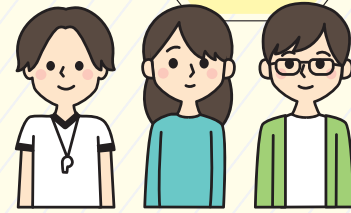


# ケーススタディ

保護者の行動が、スポハラを助長してしまうこともあります。  
BAD行動とGOOD行動の両方を見てみましょう

## 強くなるには厳しさも必要？

サッカーを習っている小学5年生の子を持つ母親のAさん。チームは20人の同  
学年の子どもが通っている市内の強豪。ある練習日、Aさんと子どもは開始時間  
より少し早く到着し、コーチや他の保護者も集まってきました。



### ケース①

### ケース②



## 楽しんでやれていない？と感じたら

ダンスを習っている小学6年生の子を持つ父親のBさん。子どもが家に帰って  
来ましたが、落ち込んでいる様子。ここ最近、練習がある日は元気がなく、何か  
うまくいっていないことがあるのかもしれない。

### BAD行動 3パターン

#### ①不適切な指導を促す

コーチと話すAさん。  
「うちの子、練習に真剣  
さが足りないでしょ。怒  
鳴りつけてもらっていい  
ですよ」と会話の中で伝  
えました



#### ②コーチにプレッシャーを与える

子どもにはスポーツで結  
果を出して、強豪校に進  
学してほしいと考えるA  
さん。「次の大会、絶対  
に勝たせてください」と  
言われて、コーチはプレ  
ッシャーを感じました



#### ③見て見ぬふり

子どもたちがコーチの元  
に集められて、怒鳴られ  
ている様子。Aさんは  
「強くなるには必要な  
こと」と思い、見て見ぬ  
ふりをしました



### GOOD行動 3パターン

#### ①保護者同士で意識を合わせる

保護者同士で話すAさん。  
チーム内で問題が起こっ  
ていないか情報交換した  
り、スポハラを知ったと  
きの相談先などを共有し  
たりしました



#### ②コーチと対話する

次に、コーチも交えて話  
し合いました。お互いが  
スポーツに求めているこ  
となど、不一致がない  
か、意見の交換をしまし  
た



#### ③全員が楽しめる環境を作る

練習試合が始まりました。  
Aさんは、チーム全  
体が良い雰囲気を楽しめ  
るように、自分の子だけ  
でなくみんなを応援しま  
した



### BAD行動 3パターン

#### ①共感の足りないうわべだけの応援

子どものつらい気持ちに  
気付かないBさん。「も  
っと頑張らなくちゃ」な  
どと言って、うわべだけ  
の応援をしていました



#### ②解決に役立たない提案をする

子どもの気持ちの整理が  
つかないうちに「そんな  
に嫌なら辞めて、違うス  
ポーツでも始めるか？」  
と解決に役立たない提案  
をしました



#### ③真剣に受け止めない

「スポーツをしている子  
どもは元気だから、ちょ  
っとぐらい落ち込んでい  
ても大丈夫」と決めつけ  
て、特に何もしませんでした



### GOOD行動 3パターン

#### ①対話し、状況を確認

悩みがあったら相談しや  
すいように、普段から意  
見交換をしているBさ  
ん。無理強いされたり、  
つらい思いをしたりして  
いないか、確認しました



#### ②努力に対してほめる

結果が伴わない状況であ  
っても、努力をほめるB  
さん。「頑張ってるよ  
ね」と、できるようにな  
ったことを2人で確認し  
ました



#### ③子どもの気持ちに寄り添う

今起こっている問題を整理  
できるように寄り添うB  
さん。自分はどうしたい  
のか、答えを導き出せる  
ように話を聞いて、解決  
に向けて一緒に考える  
ことにしました



どんなことが  
スポハラに当たるか  
学びたい人は

ケーススタディを  
動画で紹介

ID 083598

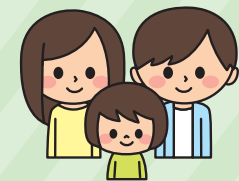
日本スポーツ協会が公開している動  
画で、指導者が適切な対応をするた  
めのケーススタディを見ることができ  
ます。保護者やスポーツ指導に関わる  
人は、ぜひ見てください。

**NO!**  
スポハラ

誰もが被害者にも  
加害者にもなり得る

誰にとっても、  
誰に対しても  
起こり得る

スポハラは、スポーツの現場  
の関係者全てに起こり得るも  
の。保護者から子ども、上級生  
から下級生などへのスポハラも  
あり得ると考えられます。







Interview

スポハラを防ぐために、保護者はどんなことができるでしょうか。専門家に話を聞いてみました

大阪体育大学スポーツ科学部 教授  
土屋裕睦さん

公認心理師・スポーツメンタルトレーニング上級指導士として日本代表選手やプロスポーツチームの心理支援を实践。パリオリンピックには、日本選手団の心のケアを行う専門家・ウェルフェアオフィサーとして帯同

# スポハラはNO!と言える社会を

## ●社会の認識をアップデート

スポハラは、指導者から子どもに対して行われるものが一番多いです。私はこの問題を解決するために指導者に対してアプローチを続けてきましたが、活動を進めていくうちに保護者の意識を変えていくことも重要だということが分かってきました。保護者を含む社会全体が、「スポハラはNO!」と言えるように認識をアップデートしていかなければなりません。そのためにはまず、スポハラがなぜなくなるのかを考えていく必要があります。

## ●「効果もある」という思い込み

スポーツをしている子は元気で明るいという思い込みから、スポハラを軽視しがちな大人は多いです。強くなるためには体罰や暴言もいとわないと考

える保護者もいて、スポハラを助長してしまっています。「スポハラには効果もある」という認識は改める必要があります。

また、指導者の権限が強くて意見が言いにくかったり、任せきりで何が起きているか把握していなかったり、第三者の目が届きにくい環境だったりするとスポハラが起きやすいということが分かっています。このような状況を作らないために、保護者の皆さんがスポーツの指導の現場を見守っていく必要があります。

## ●悪影響と負の連鎖

スポハラは指導者にメリットがあっても、子どもにはデメリットばかりです。罰を与えて行動を変えようとする、「罰が嫌だ

### スポーツの指導の現場で保護者が気を付けるポイント

- 1 指導者に任せきりにせず、できる限り練習を見学する
- 2 過度な期待や、スポハラを容認する発言を控える
- 3 保護者自身が競技にのめり込み過ぎず見守る

毎回は難しくても、保護者同士で順番を決めるなど負担の調整をしましょう。指導者と意見交換するきっかけにもなります。

指導者がプレッシャーに感じてスポハラにつながったり、保護者がスポハラを容認したりすると、スポハラはなくなりません。

子どもや指導者と一緒になってのめり込むと子どもの主体性が保てません。ある程度距離を置いて客観的に見守りましょう。

## 子どもの不安を感じ取ったら

### 傾聴

子どもの一言一言にじっくりと耳を傾けて、話しやすい雰囲気づくりを心掛ける

### 尊重

解決したいことがあるとき、子どもたちだけで解決できるか任せつつ、そっと見守りサポートする

### 共感

つらいことを話してくれたら「大変だったね」と共感し、気持ちの整理をサポートする

からやる」ようになって主体性が育たなくなってしまう。やらされる練習を楽しめず、スポーツを辞めてしまうことも。またスポハラを受け続けるとストレスや不安が増大してうつ状態になることもあります。今は問題がなくても、自尊感情が育たず自傷行為をしてしまったりすることがあります。

さらに、スポハラを受けてきた子どもが指導者になったときには、他の指導方法を知らないため、自身もスポハラをするという負の連鎖が生まれます。

## ●子どもの気持ちを大切に

では次に、スポハラをなくすために、保護者はどう関わっていけば良いでしょうか。

スポーツで大切なのは主体性です。困難な問題も、自分の力で解決できると大きく成長できます。子どもの主体性を大事にしながら解決に向けた努力を見守る姿勢が必要です。

そのために、保護者と子どもの会話はとても大事です。子どもはつらい思いをしても、親を悲しませたくないと思って我慢してしまう傾向があります。なかなか言い出せない気持ちを理解し、子どもの身に危険なことが起こっていないか、気を付けましょう。また子どもはスポハラが何なのかが分からず、指導者のすることが正しいと思っていることが

多いです。保護者自身の目で指導現場を確認することも大切です。

一方、子どもが助けを求めてきたときは迷わず手を差し伸べて、緊急避難が必要です。「もう辞めたい」などと言えるのは大事なことで、かなり追い詰められた危険な状態かもしれません。それに対して、「もっと頑張らなきゃ」などと強制してはいけません。子どもに寄り添い、気持ちを大切にあげましょう。

## ●保護者が決めてしまわない

どのようなケースでも、保護者の判断で習い事を辞めさせたり、他のスポーツを勧めたりせず、子どもが自己決定できるようにサポートするといいいですね。自分で決めることにより、自信を持って次に進むことができます。子どもの自主性に「任せる」ようにしながら、決して無関心ではなく、いざというときは助けるという態度で寄り添う。子どもの主体性を尊重する気持ちを大事にしましょう。

## ●GOOD保護者を目指そう

スポハラのデメリットや起きやすい状況、対処法などについて、気付いたことを保護者同士で共有して、みんなでGOOD保護者を目指してほしいです。お互いが学び合うことで、みんなで「スポハラはNO!」と言える社会をつくっていくことができると思います。



### 12/4~10 人権週間に関するイベント

**人権を考える市民のつどい** ID 045598  
夢と勇気と力がもたらされる京谷和幸さんのスポーツと人権の講演会のほか、パネル展を開催します  
場所 生涯学習センター2階多目的ホールなど 料金 無料  
問合せ 市人権まちづくり協議会/TEL647-7825、FAX647-7233

**講演会 広がる可能性～事故が教えてくれたこと**  
12/7(土)14:00~16:00。申込順300人。  
11/5(火)からHP、LINE、Fで(基本事項と保育の有無記入)  
※手話通訳・要約筆記あり。保育あり(要予約)

**特別展示「スポーツと人権」・人権啓発入選作品展**  
12/6(金)・7(土) 10:00~17:00

**フェスタ・ヒューマンライツ** ID 132704  
舞台発表、展示、屋台、バザーなどのイベントを開催します  
日時 12/1(日) 9:30~16:00  
場所 富田ふれあい文化センターなど  
料金 入場無料 問合せ TEL694-5451

**人権週間特設相談** ID 074430  
人権についての悩みや心配事など人権擁護委員にご相談ください。電話 (TEL685-3748) も可  
日時 12/14(土) 14:00~16:00  
場所 男女共同参画センター  
問合せ 人権・男女共同参画課/TEL674-7575