

こ  
こ  
と  
と  
こ  
ろ  
ば  
ろ  
展

よりよく  
生きるために、  
なにができる？

人はみんな、みとめてほしい。  
大事にされたい。話を聴いてほしい。

けれど、あなたは、わたしは、  
それを人にできているだろうか？

こころを傷つけるのも、  
こころを救うのも、ことば。

社会をよりよくするための  
「こころ」と「ことば」について、  
からだとこころに向き合ってきた  
アスリートと共に考えていきたい。

トヨタ財団  
みんなと考えるメンタルヘルス  
2024

2024.11.6 Wed.

START:14:00 CLOSE:17:00  
(OPEN: 13:30)

丸ビルホール  
東京都千代田区丸の内2-4-1 丸ビルホール&コンファレンススクエア7F  
※当日 zoom ウェビナー配信あり/後日アーカイブ版動画配信予定

主催  公益財団法人トヨタ財団

後援 厚生労働省・スポーツ庁

# ことば と こころ 展

- ① **豪華登壇者による講演・トークセッション**  
メンタルヘルスとは？そのためになにができる？  
「こころとことば」を軸に、専門家による講演やアスリートらを中心としたトークセッションから考えます。
- ② **パネル展示「わたしのこころにあることば」**  
アスリートや著名人たちが、「よりよく生きる」ために大切にしていることばを紹介。
- ③ **来場者参加企画「ことばからことばへのパス」**  
当日の展示やトークセッションでの「ことば」を受けて、どんな「ことば」がこころに生まれましたか？感想や気づき、学びなどを書いてみてください。後日、ホームページ等で公開する予定です。

## 当日のプログラム

- 14:00～14:15 **開会挨拶** 小平信因(トヨタ財団 会長)  
**応援メッセージ** 有森裕子、室伏広治(ビデオ)
- 14:15～14:35 **基調講演**  
「現代社会におけるメンタルヘルス ～こころとことばという視点から～」 高橋美保
- 14:35～14:55 **講演①：「アスリートと共に実践するメンタルヘルスリテラシー向上の取り組み」**  
小塩靖崇※、吉谷吾郎、和田拓  
※助成プロジェクト「アスリートの、アスリートによる、みんなのための、メンタルヘルス教育プログラムの開発」(D22-PI-0002)の成果発信も兼ねています。
- 14:55～15:10 **講演②：「ウェルビーイングの考え方と実践 ～アスリートらが実践する心の整え方を事例に～」**  
田中ウルヴェ京
- 15:10～15:25 **休憩**
- 15:25～16:55 **トークセッション：「こころとことば ～よりよく生きるために、なにができる？～」**  
田中ウルヴェ京、小塩靖崇、萩原智子、廣瀬俊朗、横田真人、サヘル・ローズ
- 16:55～17:00 **閉会挨拶** 羽田正(トヨタ財団 理事長)

## 《応援メッセージ》 有森 裕子



トヨタ財団評議員  
五輪メダリスト

元マラソン選手。バルセロナ、アトランタオリンピック両大会の女子マラソンメダリスト。2007年に競技を引退。現在、国際オリンピック委員会(IOC)Olympism365委員会委員、ワールドアスレティックス(世界陸連)理事、日本陸上競技連盟副会長、ハート・オブ・ゴールド代表理事などを務めている。スポーツの普及・発展に貢献し、2010年6月には国際オリンピック委員会(IOC)女性スポー賞を日本人として初めて受賞。同12月、カンボジア王国ノロドム・シハモニ国王陛下より、ロイヤル・モニサラボン勲章大十字を受章。

## 《ビデオメッセージ》 室伏 広治



スポーツ庁長官、東京科学大学特命教授  
五輪メダリスト

陸上競技のハンマー投げ選手として2000年シドニー、2004年アテネ、2008年北京、2012年ロンドン五輪に出場。アテネ五輪では陸上・投擲種目でアジア史上初の金メダルに輝いた。現役中の2007年に中京大学大学院体育学研究科にて博士号を取得。2011年同大学スポーツ科学部に准教授を務める。2014年には東京科学大学にて教授を務めると同時に、スポーツサイエンスセンターのセンター長にも就任した。また、2014年に東京オリンピック・パラリンピック競技大会組織委員会スポーツディレクターに選任され、日本オリンピック委員会理事、日本陸上競技連盟理事、世界アンチドーピング機構アスリート委員などを歴任し、2020年10月より現職に就く。

## 登壇者ご紹介

### 高橋 美保



東京大学大学院教育学研究科  
臨床心理学コース 教授

1991年奈良女子大学卒業。民間企業勤務後、1999年慶應義塾大学大学院修士課程修了。心理職として病院等に勤務。2008年東京大学大学院博士課程修了、翌年同臨床心理学コース専任講師、2017年より現職。公認心理師・臨床心理士。働く人のメンタルヘルス、ライフキャリアをテーマに研究、臨床、教育に従事。

### 小塩 靖崇



国立精神・神経医療研究センター  
研究員

三重大学医学部看護学科卒業後、臨床を経て、2017年東京大学大学院教育学研究科修了(教育学博士)。若年層のメンタルヘルス研究に従事し、学校でのメンタルヘルス教育教材の開発ほか、アスリートのメンタルヘルス研究プロジェクトに尽力。若年層が健康かつ幸せに育つ社会を目指し、研究と実践の橋渡しを行う。「10代を支えるスポーツメンタルケアのはじめ方」(大和書房2024年)。

### 田中ウルヴェ京



スポーツ心理学者(博士)  
五輪メダリスト

1988年ソウル五輪シンクロ・デュエット銅メダリスト。引退後、日・米・仏の代表チームコーチを10年間歴任。米大学院修士修了(スポーツ心理学)。2021年慶大院で博士号(システムデザイン・マネジメント学)。トップアスリートから経営者、医師等の心理コンサルティングに携わる。慶大特任准教授、国際オリンピック委員会(IOC)Revenues and Commercial Partnerships委員などを務める。こころの学びコミュニティ「iMiA(イミア)」主宰。

### 萩原 智子



スポーツアドバイザー  
元五輪日本代表

シドニー五輪競泳日本代表。現在は、スポーツアドバイザーとして、スポーツ団体等の役員や東京都教育委員を務める。水の大切さを共有する「水ケーション」活動にも取り組む。また東日本大震災復興支援や障害者と健常者が共に競う大会を目指し、山梨・福島・愛知にて萩原智子杯を開催。今夏、絵本「ペンギンゆうゆう〜のすいえいたいかい〜」を出版。

### 廣瀬 俊朗



株式会社HIRAKU 代表取締役  
元ラグビー日本代表

元日本代表キャプテン。現在はラグビーの枠を超え、チームビルディング・リーダーシップ論の発信や、スポーツの普及・教育・食・健康・国内外の地域との共創に重点をおいた多岐にわたるプロジェクトに取り組み、全ての人にひらかれた学びや挑戦を支える場づくりを目指している。

### 横田 真人



TWOLAPS TC代表  
元五輪日本代表

2012年ロンドンオリンピックで日本人として44年ぶりに陸上競技800mでオリンピック出場を果たした。現役引退後は中長距離のクラブチームTWOLAPS TCを立ち上げ、後進の指導にあたる。TWOLAPS TCは性別、国籍、所属の垣根を超えた日本で唯一のクラブチームとして、所属するアスリートのパフォーマンス向上をサポートしている。

### サヘル・ローズ



俳優、タレント

イラン出身。7歳までイランの孤児院で過ごし、8歳で来日。舞台『恭しき娼婦』では主演をつとめ、主演映画『冷たい床』ではミラノ国際映画祭をはじめとする様々な映画祭にて賞を受賞。自身が監督を務めた映画『花束』は2024年に公開。芸能活動以外にも、個人で国内外問わず支援活動の続け、2020年にはアメリカで人権活動家賞も受賞した。

### 吉谷 吾郎



クリエイティブディレクター  
コピーライター

早稲田大学政治経済学部卒業。「よわいはつよいプロジェクト」共同設立、日本ラグビー選手会事務局、厚生労働省「心のサポーター養成事業」外部評価委員、(一社)アポロプロジェクト設立理事。主な仕事に「4年に一度じゃない。一生に一度だ。」(ラグビーW杯2019)。著書『主観思考』(光文社)。

### 和田 拓



横浜キヤノンイーグルス 運営スタッフ  
元ラグビー選手

慶應義塾大学法学部政治学科卒。2011年に横浜キヤノンイーグルスに入団し、キャプテンとしても三年間プレーした。また、トップリーグ(当時)キャプテン会議代表や日本ラグビーフットボール選手会の副会長を務めた。引退後はチームスタッフとして活動し、小中学生を対象としたアカデミーや母校の大学生を指導した経験を持つ。

こ  
こ  
ろ  
と  
こ  
ろ  
と  
こ  
ば  
展

「こころとことば展」の  
感想をお聞かせください！  
回答者の中から抽選で  
プレゼントをさし上げます。



<https://forms.gle/KBtXrs7gAbYL3qLr9>

お問合せ:公益財団法人トヨタ財団 研究助成プログラム 〒163-0437 東京都新宿区西新宿2-1-1 新宿三井ビル37階 Email: kenj@toyotafound.or.jp

主催  公益財団法人トヨタ財団 後援 厚生労働省・スポーツ庁