

合同プレスリリース

2025年8月5日

特定非営利活動法人メンタルレスキューアクセス

宇宙と地球の“心の架け橋”に ——私たちの支援が、宇宙飛行士の心を支えます

大西卓哉・油井亀美也両宇宙飛行士のISS長期滞在ミッションにおける精神心理支援業務に参画

MC3 (Message Control based Crisis Counseling) を通じた精神心理支援のかたち

特定非営利活動法人メンタルレスキューアクセス（所在地：東京都新宿区四谷本町15-12 カーサ四谷503、理事長：下園壮太、以下「当協会」）は、大西卓哉宇宙飛行士および油井亀美也宇宙飛行士による国際宇宙ステーション（ISS）長期滞在ミッションに関連し、国立研究開発法人宇宙航空研究開発機構（JAXA）が実施する「日本人宇宙飛行士の健康管理運用業務」において、有人宇宙システム株式会社（JAMSS）を統括機関とする体制のもと、精神心理支援業務を担当しています。



大西卓哉飛行士と油井亀美也飛行士©JAXA



パートナー企業団体一覧 (*ロゴ掲載のご許可をいただいた一部団体のみ掲載)

■ 日本人宇宙飛行士ミッションにおける健康管理運用業務の概要

日本人宇宙飛行士に対して、各種訓練やミッションを安全かつ確実に遂行するための健康管理が行われています。特に ISS 長期滞在中は、微小重力・閉鎖隔離・宇宙放射線被ばくなどがもたらす健康影響リスクを最小化するため、地上から健康状態のモニタリングや評価、対策が行われます。また帰還後には、日常生活への早期復帰と飛行前の体力水準への回復を目的としたリハビリテーションが計画的に行われます。

■ 当協会の役割と JAMSS との連携

当協会は、災害・事故・組織危機などの現場において、心理的な支援を専門とする団体として、これまで自治体・教育機関・医療機関・企業などと連携しながら、数多くのクライシス支援を行ってまいりました。2021 年度以降は、宇宙飛行士の精神心理支援という新たな領域にも取り組みを広げ、有人宇宙システム株式会社 (JAMSS) を統括機関とする体制のもと、JAXA からの受託を受けて日本人宇宙飛行士の健康管理運用業務の一環として精神心理面談を担当しています。

当協会が体系化した支援手法である

**MC3 (Message Control based Crisis Counseling) **は、

PFA (心理的応急処置) や CISM (重大事象ストレスマネジメント) と並び、実践的で柔軟な心理支援法として、現場で高く評価されてきました。

MC3 は、クライシス状態にある方々に対し、メッセージコントロールを軸とした短時間での信頼関係構築、現実

的提案、自信の保持を重視する支援プロセスです。

また、個人のみにとどまらず、周囲の家族・職場・チームにも配慮した支援を行うことで、危機後の生活の再構築を支援する包括的なアプローチもあります。

今回の日本人宇宙飛行士ミッション支援では、こうしたMC3の技法を活かし、ミッション中のストレスマネジメントや、帰還後の心理的ケアを担うことで、宇宙という極限環境下における宇宙飛行士の心の健康をサポートしてまいります。

■ 2025～2030年度における主なビジネスパートナーと役割

有人宇宙システム株式会社	健康管理運用支援業務全体とりまとめ（医学検査の実施調整等を含む） 等
学校法人 大妻学院 大妻女子大学	宇宙飛行士の栄養評価・面談を担当
エームサービス株式会社	宇宙飛行士の栄養評価・面談を担当
セントラルスポーツ株式会社	宇宙飛行士の最大酸素摂取量測定を担当
学校法人 杏林学園 杏林大学	宇宙飛行士の運動・生理的対策業務を担当
特定非営利活動法人メンタルレスキュー協会	宇宙飛行士の精神心理面談を担当
株式会社東京技術計算コンサルタント	宇宙放射線被ばく管理にかかる業務支援

※ここに記載のないパートナー様も、本支援に多方面でご協力いただいています。

■ 今後の展望

2030年代以降、民間宇宙ステーションの建設や月面・火星探査が本格化する中で、私たちの活動領域も地上から地球低軌道を超え、月・火星へと確実に広がっていきます。こうした時代の中で、当社は長年蓄積してきた「健康管理運用」の知識と技術を活かし、民間宇宙飛行士や宇宙旅行者に対する健康管理サービスの提供を見据えるとともに、将来の月面・火星探査に必要とされる健康管理運用の在り方についても検討を進めてまいります。