

## 個人種目 卓球 精神障がい者の全国大会派遣に向けて

20201204 改訂 高畑隆

埼玉県障害者スポーツ推進プロジェクト精神チーム

全国障害者スポーツ大会(以下全スポ)はスポーツ大会であり、公費による大会なので、名前を公表するとともに、マスコミ等による顔写真や映像が撮られ、配信されることが都道府県大会や全スポ参加の前提である。また、出場選手は、地元の都道府県障害者スポーツ協会や、他の障がい選手と日常的な交流や一緒に活動を行いながら競技大会に参加することが望まれます。都道府県・政令指定都市大会参加への事前チェック（事前記入を聞き取りで確認等）を行うことで、安全に、そしてスポーツの楽しさを体験でき、社会参加に繋がっていくことでしょう。

### ■事前の情報収集と体調確認

宿泊を伴う選手派遣は、

- ①日常の団体生活の決まりを守ること
- ②精神状態が悪い時の対応
- ③服薬に関する対応
- ④精神障がい者に理解のある役員、スタッフを派遣することが望ましい。

### ■精神障害者の特徴■

障害者基本法による「者」が障害者である。そこに、精神障害者も位置付けられ、「精神障害者保健福祉手帳を取得」（自ら申請:障害の自己理解）で「精神障害者」である。「精神障害者保健福祉手帳は2年間」の期限付き手帳である。手帳取得は本人や周囲の者の障害者認識に大きく影響する。医療の方々は、精神疾患の方を含めて広く精神障害(機能障害)の表現され、精神障害者の方(疾患による生活の障害の方)と言葉の混同を起こす場合があり、障害者基本法による「者(手帳所持者)」との法的認識が望まれ、都道府県・市町村の行政政策・行政予算（住民、障害者）等への影響がある。

\*注：手帳を非取得の方には、障害者の認識よりも病気・疾患であっても障害者ではないとの認識が強くある方がいる。また、手帳が所得できない軽症の方々もいます。または、障害者に対する内なる偏見・差別・障壁があつて手帳を申請されない方もいます。手帳を取得した「精神障害「者」」の方は、手帳を取得していない精神疾患(精神障害)の方よりも生活障害が重たい方で、自ら障害を認識し、公的な障害者登録

を行って公的制度を利用される障害者の方である。精神保健及び精神障害者の福祉に関する法律第 45 条精で精神障害者（知的障害者を除く）は、精神障害の状態にあつて自ら居住地の都道府県知事に申請して審査をうけて手帳を交付され、様々な支援策を講じやすく自立と社会参加の促進を図っている方である（精神障害者保健福祉制度実施要領）。精神障がい者は症状が改善する場合もあるので、手帳は 2 年ごとに再申請し、障害の認定を更新する必要がある。すなわち、精神障害者保健福祉手帳は、2 年間の期限がある。

精神障がい者はスポーツについて、以前に学校等で体験したスポーツ（ルールや実施体験）は、そのスポーツへの参加がわりにスムーズである。しかし、経験していないスポーツへの参加は、参加事態が難しいので、見学や仲間と一緒に参加する等、試行段階で自らやる気になる事が重要である。神障害者は、新しいことに自らは参加しないことが多く、収入・生活費が少ないので生活体験が乏しく、旅行体験も少ない人が多いので、数日間にわたる旅行・宿泊経験が乏しい人が多いです。

精神障がい者は、日常生活で高血圧や糖尿病の患者さんと同様に受診を継続し、服薬を継続（予防薬として服用）する必要のある方です。精神障がい者は日常生活の生活障害がみられ、新しい「人・場」には緊張・不安・混乱しやすい、これは不眠や服薬忘れ、生活リズムの乱れにつながりやすくなります。不眠になると不安・緊張・混乱が高まり、症状につながりやすくなります。継続的な服薬は新しい場面の緊張・緊張・混乱に一定の効果がある（予防薬）ので、服薬確認は重要です。

精神障害は新しい人・場面・活動に慣れるのに、時間が非常にかかるので、スポーツ大会への参加では、事前に十分な練習の期間(6 か月～1 年)を行って、その上で大会への参加が望まれます。精神障がい者は、練習に参加することで自らの日常生活習慣（服薬、睡眠、食事）が安定し、ボディイメージの理解、見える化による練習（ホワイトボード、VTR、仲間の意見、数値化などの科学トレーニング）での自己理解、種目・競技ルールの理解、仲間とのミーティング等で対人関係の改善・社会性の改善が望まれる。

スポーツ大会参加は精神障がい者にとって新しい場面で、旅行や宿泊経験があるかどうか、試合よりも重要な大会参加の基盤である。従って、精神障がい者のスポーツ大会派遣は、顔見知りや知り合いが傍にいることがスポーツ大会への移動・宿泊、大会参加に対する不安・緊張を改善する（人が杖、人が支え）。精神障がい者は、同じ選手団の人が知らない人ばかりの場合は、不安・緊張・混乱が起きやすく、不眠や混乱、思考停止へとつながり、視野狭窄になって症状の再燃にもつながりやすくなる。

そこで、スポーツ大会の参加前には同じ大会に参加する、他の障害(知的障害・身体障害)の方々と事前に一定期間(数回)練習・交流を行い、選手団の方々と事前に顔見知りになる事が大切である。また、練習時からスポーツ大会参加選手団役員、都道府県障害者スポーツ協会役員・障害者達協協会役員等の方々と顔見知りになっていることも望まれる。または、日常生活場面の知り合い(通所先の精神保健福祉専門職:指導員・相談員、家族会役員等)が大会に同行する等が望まれる。

合宿や遠征時の宿泊は他者と同室の場合、精神障害者は同じチームの仲間でも緊張しやすく不眠につながる事があるので、シングルの部屋で十分な睡眠をとることが望まれ、本人も生活リズム(睡眠・食事)の安定を意識する必要がある。

全国障害者スポーツ大会個人競技・卓球・精神障害の派遣では、今までに団体競技バレーボール・精神障害を派遣していない都道府県等での個人競技派遣では、例えば、精神障害の方は県内大会で他の障害(知的障害・身体障害)の方々と同じ会場個人競技・卓球を行ったり、同じ大会に参加する知的障害選手の方と練習を一緒に行ったりして、顔見知りになる。あるいは、都道府県障害者スポーツ協会や障害者卓球協会の方々と事前に知り合いになる機会を設ける。その他、卓球は個人種目ですが都道府県大会をチーム戦で実施し、優勝したチームから全スポ出場選出を選出する。また、普段から顔見知りの派遣選手のコーチや指導者が同行する。あるいは、派遣選手の家族が支援員として随行する案もある。即ち、精神障がい者は全スポ大会参加選手団・随行者・役員と事前に顔見知りになって派遣すると、全スポ大会に安定して参加できると思われる。

【参考資料】

### 『全国障害者スポーツ大会実態調査』

精神障がい者のスポーツ大会実態調査は、公益財団法人日本障がい者スポーツ協会が2014年3月に実施し、「精神障がい者スポーツ実態調査研究事業平成25年度報告書(3年間のまとめ)」としてまとめている。

全国障害者スポーツ大会への精神障がい者の参加は、各県代表が直接参加する個人種目が望まれ、この報告書をもって技術委員会(前委員長 大久保春美氏)に提案している。報告書の提言内容は、以下の通りとなっている。

1. 精神障がいのある人へのスポーツの有効性は、
  - ①精神障がいのある人(統合失調症など)のスポーツの治療的効果を理解する
  - ②スポーツ参加が生活の質を高め、社会参加を促進する
  - ③定期的なスポーツ実施とメディカルチェックの必要性を理解する

2. スポーツがもつ力（目標をもつ、自立する）の活用は、
  - ①スポーツ活動そのものが精神に有効に作用する
  - ②スポーツは成功体験の連続である
  - ③スポーツ活動の継続により 規則正しい生活が可能となる
  - ④スポーツ活動により仲間が増える
  - ⑤スポーツ活動によっていろいろな課題を乗り越える経験ができる
  - ⑥競技スポーツで、より強い精神力が身につく
3. 個人の大会（全国障害者スポーツ）競技・種目の提案では  
①卓球、②ボウリング、③フライングディスクの3種目を推薦する。
4. 大会・競技運営では、
  - ①参加予定者対象の説明会や教室を実施する
  - ②全国障害者スポーツ大会参加希望の有無を確認する
  - ③大会誓約事項の確認と同意を得る
  - ④競技役員、ボランティア等の研修会の実施がある。
5. 精神障がいのある人のスポーツ指導は、
  - ① 事前の情報収集と体調確認、
  - ②明確な、でも柔らかく、肯定的な言葉がけとコミュニケーション
  - ③明るく楽しい雰囲気の中で
  - ④運動の無理強いや勝敗にこだわりすぎることを避ける
  - ⑤他のスタッフや関係者と連携をとって指導する
6. 宿泊を伴う選手派遣は、
  - ①日常の団体生活の決まりを守ること
  - ②精神状態が悪い時の 対応
  - ③服薬に関する対応
  - ④精神障がい者に理解のある役員、スタッフを派遣する。
7. 地域とのつながりでは、
  - ①都道府県・市の障がい者スポーツ協会や障がい者スポーツセンターの情報に注目し、大会や教室に積極的に参加しよう
  - ②障がい者スポーツ指導員や 地域の体育協会傘下団体にスポーツの指導を依頼するなど、スポーツの専門家とのつながりを深めよう
  - ③地域で開催しているスポーツイベントに参加し、競技の実践力を高めよう
  - ④少しずつ個人レベルでの競技に参加しよう。