

Q1 私には精神疾患もあり、たくさんの薬を飲んでいますが、運動やスポーツをしてもいいものなのでしょうか？

A1 今まで運動歴のない方がいきなり強度な運動を始めるのは禁物です。主治医に相談しながら、徐々に軽いものから取り組みましょう。メンタルヘルスの問題を持つ方は、服薬や食事、睡眠、病状や身体の状態に留意しながら、楽しんでできる運動やスポーツから始めることをお勧めします。

Q2 運動やスポーツをすると、精神疾患が治りますか。

A2 運動やスポーツをしたから精神疾患が治る、というわけではありませんが、長く続けることで基礎的な体力がつき、生活習慣（食事や睡眠）の改善が期待できます。また、爽快感や達成感がストレス解消になり、生活にメリハリが出き、ルールが身に着き、仲間と課題に向かって協力するなど、協調性や社会性がつき、自己評価が高まり、就労意欲が出てくるとも言われています。メンタルヘルスの問題を持つ方は、運動・スポーツで仲間と楽しい時間を過ごすことで生活が豊かになり、スポーツ体験での人間関係の中で得るものがあると思われます。

Q3 私はうつ病です。うつ病に運動やスポーツが効果的だ、と聞きましたが、さっそく始めた方がいいのでしょうか？

A3 運動やスポーツによるうつ病の改善効果は、種々の研究や知見があるようですが、回復傾向が見られてからの適用がよいようです。決して無理をせず、主治医とよく話し合いながら運動やスポーツを進めてください。

Q4 私は精神障がい者（手帳所持）ですが、運動やスポーツが苦手です。どんなスポーツから始めたらいいのでしょうか？

A4 いきなりハードなスポーツから行わず、楽しめる運動やスポーツから始めることをお勧めします。都道府県によっては、自治体や障害者スポーツセンターで各種の運動やスポーツ体験会、地域スポーツクラブ、イベントなどが開催されていますので、参加してみてもいいかもしれません。障害者スポーツセンターがない場合には、お住いの各都道府県の障害者スポーツ協会にお問い合わせください。また、各種のスポーツ団体・スポーツクラブに参加され、楽しくスポーツをされるのも良いでしょう。広く筋肉運動等もスポーツに位置付けて、対戦型ゲーム・Eスポーツ（ブレインスポーツ）、合唱（発声）もスポーツとして捉えられたりしています。あなたが楽しくやれる運動・スポーツ活動をまず体験してみましょう。

Q5 障がい者スポーツとはどういうものですか？

A5 障がい者スポーツは、障害があっても取り組めるスポーツです。我が国では「手帳制度」での身体障がい者、知的障がい者の方が競技団体を作ってスポーツ大会を開催し、我が国に障がい者スポーツが普及してきました。精神も「手帳制度」ができて、精神疾患（機能障害）の一部の人が障害者福祉制度の対象の障がい者（生活害）となって、精神障がい者にも障がい者スポーツが普及してきました。障がい者のスポーツ種目は、一般のスポーツ競技と同じルールのものであれば、障害特性を考慮したもの、障害の程度でクラス分け（ランク分けしてそろえること）したもの、年齢で分かれている等があります。また、障害の程度で、参加しやすいように特別なルールでの運用や器具を使用して行う種目もあります。一般スポーツ団体の中には、クラス分け（児童、高齢者、障がい者等）で障害のある方も参加しやすいクラスを設けている地域のスポーツ団体（リバーシインテグレーション等）もあるようです。

Q6 精神障がい者はいつごろからスポーツをするようになったのですか？

A6 かつて精神科病院では入院中心の時代に、病院内において精神疾患入院者のレクリエーション（療法）、季節行事、秩序統制、攻撃性昇華、入院中の楽しみや気晴らしを目的に、運動やスポーツが行われてきました。そ

の後、精神科医療機関では、外来に精神科デイケアが位置づけられ、運動やスポーツがプログラムに盛り込まれてきています。1980年代には保健所デイケア、作業所などの地域活動・社会参加が活発化し、そこでの仲間づくりとして運動・スポーツが取り入れられてきました。精神障害（疾患）の一部に障がい者としての「手帳制度（精神障害者保健福祉手帳）」ができて、我が国では障がい者に位置付けられ、市町村の障がい者スポーツ大会に精神障がい者も参加するようになり、精神障害も全国的に地域での障がい者スポーツが波及してきました。

Q7 精神障がい者分野のスポーツは、バレーボールや卓球以外にも何かありますか？

A7 フットサルクラブの活動が各地で行われています。地域でのフットサル交流大会が盛んに行われ全国カップ杯や国際大会（世界、ヨーロッパ、アジア等）が行われています（ソーシャルフットボール協会）。また、バスケットボールチームがある地域もあり、アジア（台湾等）との交流大会が行われています（ソーシャルバスケットボール協会）。他の種目に興味があるなら、仲間同士で活動の場を企画して取り組んでみてはいかがでしょうか。また、地域の障害者スポーツセンターや一般のスポーツクラブ等の活動に参加されるのも良いでしょう。

Q8 障がい者スポーツに携わることができる指導者の資格があるのですか？

A8 公益財団法人日本パラスポーツ協会が主管しているパラスポーツ指導員（指導者）資格があります。初級・中級・上級パラスポーツ指導員、パラスポーツコーチ・パラスポーツトレーナー・パラスポーツ医等があり、各地で開催されている講習を受講することで資格取得ができます（実績が必要な場合もあります）。また、一般のスポーツ競技の有資格者もパラスポーツ講習会等に参加されて資格を取得されている方もいます。

Q9 私はバレーボールクラブに入っています。チームが弱いので強くなるにはどうしたら良いでしょう？

A9 過酷で厳しい練習だと強くなれるわけではありません。参加メンバー同士、どのような練習が効果的で楽しいのか、話しあってみましょう。パラスポーツ指導員の資格を持っている人の協力も得られる可能性がありますので、障害者スポーツ協会に問い合わせてみましょう。また、理解ある一般のバレーボール専門家やバレーボール審判員有資格者に教えてもらうのが良い方法です。例えば、地域のお子さんのバレーボール指導者・ママさんバレーの指導者などに相談されるのも良いでしょう。

Q10 私はスポーツ観戦が大好きで、オリンピック・パラリンピックを楽しみにしています。パラリンピックでは精神障がい者が出場する種目はないのですか？

A10 現在、精神障がい者が参加できるパラリンピック種目はありません。国際大会に出場するには、世界共通の障害基準やルール、競技団体が不可欠ですが、現在、精神障害は国際的には疾患の位置づけで、障がい者としての位置づけにはなっておらず、また競技団体がいないので議論が進んでいません。バレーボールに関しては、国内にも精神障がい者の競技団体がなく、全国障害者スポーツ大会以外の競技大会は、選手やチームが自主的に大会を準備して開催しています。今後、バレーボール（精神）の競技団体設立とともに、種々な体制の整備がなされていくことが望めます。2011年代には日本のフットサルチームがイタリアに遠征し、交流試合を行いました。その後、フットサルの国際的な競技団体が設立され、世界大会やイタリアを中心にしたヨーロッパでのフットサル大会、またアジアでのフットサル大会が行われています（ソーシャルフットボール協会 HP 参照（精神障害フットサル））。また、バスケットボールの競技団体は、アジア（台湾）との交流大会を行っています（ソーシャルバスケットボール協会 HP 参照（精神障害バスケットボール））。今後、バレーボール等の競技団体づくりが望まれています。

202502

公益社団法人日本精神保健福祉連盟 スポーツ推進委員会

