

競技大会への派遣に向けて —精神障がい者の参加支援実施マニュアル(案)—

全国障害者スポーツ大会に向けて—個人種目の参加へ—

日本精神保健福祉連盟

スポーツ推進委員会事務局長 高畑 隆

【大会参加へ向けた前提】

精神障害者は障害者基本法を踏まえ、精神保健及び精神障害者の福祉に関する法律第 45 条「精神障害者保健福祉手帳」（申請主義で①精神疾患(機能障害)の状態と②それに伴う生活能力障害）で「精神障害者」が位置付けられて手帳が取得できます。手帳の取得は申請主義なので選手自身の障害者意識、周囲の人の意識に大きく影響し、生活能力障害の公的証明書で、生活能力障害の支援サービスの公的なパスポートです。公的大会である全国障害者スポーツ大会は、公的証明である「精神障害者保健福祉手帳」の取得が原則です。この手帳は、「2年間の期限付きの証明書」で、手帳の期限の確認が必要です。手帳取得を申請しない方の中には、手帳取得が困難な方、障害に対する内なる障壁・差別がうかがえ、公的証明の手帳取得申請を促すことが望ましい。

全国障害者スポーツ大会は、公的大会で公金(障害者予算)が使われます。障害者計画・障害者予算は、手帳数が背景にあります。また、各都道府県選手団数は各都道府県・政令指定都市の手帳数で案分されます。全国障害者スポーツ大会は公的なスポーツ大会なので、名前と顔を出し、性別(戸籍)、写真撮影など、報道されるのが前提です。大会は公的証明での公的大会(税金等)に参加することを理解していただきます。また、この大会は、都道府県対抗の『障害者』のスポーツ祭典です。必読書として全国障害者スポーツ大会競技規則集(解説付)、新版 障がい者スポーツ指導教本 初級・中級を熟知しもらうことも必要です。その他、スポーツ精神医学 改訂第2版も読まれると良いでしょう。参加する選手及び選手の関係者には、以上の原則を十分に理解して参加してもらいましょう。日ごろの練習から体操着、競技別種目の服装や道具で練習すると、気持ちが変わります。

【日常の練習を充分に行って指導していく、この経過が大切で、大会参加者と過ごせると良い】

大会参加へ向けては大会の種目の理解・行動も重要です。それ以前に重要なのは、大会参加への移動(乗り物)や宿泊が大切です。精神障がい者は、習得の時間が3~5倍かかる人がいます。従って、日常の練習及び日常生活で十分に新しい環境に慣れる準備が必要です。そこで、普段の練習を通して仲間との集団活動を基本に、日常生活での「睡眠・食事」リズムの安定が基本です。また、選手団で行動する仲間の障害者(身体障がい・知的障がい)と指導者・役員と充分に顔見知りになり、雑談ができることが重要です。

精神障害者は、新しい場面や事柄・人になかなか慣れないので(交通機関、宿泊、新しい人)、不安・緊張・混乱・過剰適応(頑張る、視野が狭くなる)になりやすいです。その結果、疲れ果ててしまい過緊張・過敏になり不眠・不食等が起こり、不安で落ち着かなくなり、症状が起こりやすくなります。ストレスがあると多弁・逆に話さなくなり、表情が硬くなったり笑顔がなくなり、飲み物(缶)・タバコ量が増えたりします。目標は、仲間と楽しく話して、握手(スキンシップ)ができスポーツ談義・雑談ができ、練習や大会に楽しく参加して、勝つ目標を目指して笑顔になることです。

大会で行う行動は、事前に十分な練習を行っておくことが重要です。また、充分に練習期間をとることが大切です。できれば一緒に派遣する種目の知的障がい者・身体障がい者の選手・監督等と一緒に十分な練習・合宿を行って、顔見知りになり、雑談ができ、全スポに派遣できるとより良いでしょう。

【障害者スポーツ大会遠征に向けて：宿泊・乗りものの移動】

■課題のより良くへの目標

全国障害者スポーツ大会は公的大会で、障害者のスポーツの祭典で障害者の社会参加の趣旨を十分に理解しても

らいましょう

■実施上の手掛かり

1. 全国障害者スポーツ大会は、公的大会でスポーツ大会ですので、名前と顔写真が公開されることが前提であることを理解してもらおう。

2. 全国障害者スポーツ大会は、障害者のスポーツの全国規模の祭典であることを理解してもらおう。必ずしも優勝した選手が、この大会に参加したり、何度もこの大会に参加できるものではなく(同じ人は3回程度)、障害者のスポーツ祭典で社会参加の促進の大会ですので、多くの障害者の参加への配慮がなされています。

3. 全国障害者スポーツ大会への参加は、各都道府県・政令指定都市から公費で都道府県・政令指定都市の代表として、障害者として選手団で参加する大会です。

4. 精神障害者とは、①精神疾患(機能障害)状態で、②それに伴う生活能力障害の状態の両面を理解して、この2つの要件を認め方々ですので総合的に支援しましょう。また、本人・支援者は障害者としての理解のためには「精神障害者保健福祉手帳の取得が原則」ですので、手帳の取得を支援しましょう。

5. 精神障がい者は、生活の中での新しい場面、新しい人に対する認知の歪みが起きやすくなります。また、機能障害から不安・緊張・混乱しやすく思考停止が起こる時があるので、視野が狭くなったりします。また、失敗を恐れてチャレンジをしないので生活経験が乏しくなり、新しい場面・新しい人に、なかなか慣れない傾向があります。従って、人とのやり取りや自分の意見を十分に表明できないことがありますので、自ら言えるように支援しましょう(生活障害)。

6. 選手の障害の自己理解には、公的証明書の精神障害者保健福祉手帳の取得(2年間)が、自ら申請を行って手帳を取得することが、選手自身と関係者の障害者としての認識を明確にすることが重要で、手帳取得を支援しましょう。取得によって、自らの障害者・障害認識、生活障害の癖や対処を自己理解する姿勢を支援しましょう。

7. 精神障がい者の生活障害は、精神疾患の①機能障害による影響で②生活障害により日常生活の経験が乏しく、新たな人や場面に慣れるのに非常に時間がかかります。そこで、大会参加選手と支援者は、練習の回数を増やす等、顔見知りになる時間を増やし、雑談ができる関係作りを支援します。即ち、新たな大会参加に慣れるには、競技練習・練習試合・模擬大会・合宿等の体験を何回か繰り返し、場と人に慣れることを支援します。

■課題：より良くへの目標

大会へ向けた不安解消では、十分に練習する時間を設けるようにします

■実施上の手掛かり

1、「精神疾患の機能障害」では、自分のボディイメージ、認知、判断、行動のバランスに時間がかかります。従って、練習の期間を充分にとって、自分のカラダのボディイメージ、相手の動きへの認知や判断、その上で総合的に状況に対して、広い視野で自分の行動ができるように支援する。

2. 上記の①機能障害による②生活の障害の支援では、本人に見える化へ、その場ですぐに課題へのより良くとの指導、映像・ボードを利用した指導、仲間リーダーの支援、仲間と比較できる終了後にミーティングで意見交換を実施する。次により良くへとほめながら客観的に自己理解を深めるように改善点が見える化して改善を支援します(「精神障害の生活能力の改善」を促進)

3. 知的障がい者や身体障がい者との一緒に練習を実施し、同じ都道府県の障がい者仲間との交流の機会を増やし、障害者スポーツ指導者との交流の機会を増やし、顔なじみになるように支援します。

■課題：より良くへの目標

新しい場所への乗り物での移動の不安を解消しましょう

■実施上の手がかり

1. 「生活能力の障害」や経済状況等から乗り物での移動や旅行等の経験が乏しく、大会への新しい乗り物(新

幹線、飛行機等)の経験がなかったり、乏しかったりする。従って、遠征大会参加前には、練習の期間中に、大会関係者とともに乗り物での移動の体験ができるように支援できるとより良い。

2. 大会へは事前の合宿を実施して、大会参加者(知的障がい者・身体障がい者の選手、監督、コーチ等)と同じ乗り物(鉄道やバス等)で移動する経験で、知り合う機会ができるるとより良い。そして、新しい大会や練習の場所で協働して個人として知り合い、雑談ができる経験・関係づくりが重要である。これは、指導者や監督などに、何かの変調のサインを出しやすくなります。

■課題：より良くへの目標

宿泊先での睡眠が充分とれるように日常生活で準備しましょう

■実施上の手掛かり

1. 睡眠を十分にとることは、精神障害の機能障害を安定させる効果が高いので、大会遠征へ向けては、日常生活で睡眠が充分とれる生活リズムになるように、本人に大会への練習時から十分に睡眠の状態を確認する。本人に睡眠時間と睡眠リズムの大切さを十分に理解してもらう。できれば、大会時はシングルルームでの宿泊が良いでしょう。

2. 大会へ向けた合宿では、生活リズムを崩さないように睡眠時間を十分に確保する。また、睡眠する場所についても配慮する。また、生活場面での不眠は、機能障害への注意信号なので、本人が睡眠を充分にとれる環境を自己理解し、不眠や睡眠状態及びその環境について、指導者に報告できるよう、精神障害者の選手に自覚させる。

3. 不眠の予防には、自分の状態を自分で充分確認できないでいたり、感じなかったり、周囲の状況に自分の意見を言えない方もいる(生活の障害)ので、生活リズム・睡眠リズムが崩れないよう合宿のタイムスケジュールを見える化して、時間への自己認識の強化と配慮が望まれる。

4. 睡眠リズムの確保では、他の人がいると眠れない人が多く、個室での睡眠確保がより良い。他の人と一緒に眠る部屋の場合は、十分な配慮が望まれる。数日間に渡り他の人と一緒に寝る日が続く場合は、日常生活の中で十分な対処、注意が望まれる。時には、予備の薬の確認と活用を行ってもらいます。

5. 睡眠確保では、食事と運動が生活リズムの基本で大切で、機能障害の安定に影響する。従って、食事時間、運動強度のバランス)に配慮する。特に食事の摂取量が、選手の日常生活の量よりも異常に多かかったり・少なかったりすることには注意する(生活障害から機能障害へ影響)。食事内容は、コーヒーなどのカフェイン、アルコールの摂取では十分に配慮が必要である。砂糖の摂取が異常に多くなる方もいるので注意する。また、練習中からお酒の禁酒が望まれる。特に、タバコを吸う方も多いので、宿泊先(合宿も含む)や大会会場のタバコの喫煙場所、乗り物内(飛行機。新幹線等)での禁煙には十分な配慮が望まれる。

6. 合宿では、普段よりも頑張りったり良い顔を見せたり、必要以上に打ち解けたりする場合がある(生活障害)。また、盛り上げようとして、自らが盛り上がりすぎてしまうことがある。その結果、疲れはててしまい、過剰な興奮で夜に睡眠がとれなくなることがある(機能障害)

■課題：より良くへの目標

精神障害者のその人なりの変調(①機能障害)の事前兆候(②生活障害)を生活の中で選手自身が理解できるように深めましょう

■実施上の手掛かり

1. 選手なりに季節や時期の変調、気圧・気温の影響、体調変化を選手自らが、生活の中でここ数年~1年間にどんな前兆があるか、自己理解の状況を確認する。それを自己認識してもらう。

2. 1の生活の中での変調や不調・生活障害の理解は、機能障害の予防への手掛かりである。選手は、障害者として「精神障害者保健福祉手帳」を取得することで、①機能障害と②生活障害に対する障害の認識と、自己理解を深められます。このように変調や不調の前兆を選手本人、支援者が認識できるようにします。

3 自らの前兆に対する対処方法、また対処するための手掛かりや相談者を選手の仲間や指導者に明示できるようにしましょう。また、薬での対処も確認します。

ポイント

競技の能力や理解も重要ですが、手帳取得で障害者としての自己理解が原則です。睡眠が安定していることが原則です。飛行機や新幹線での移動に不安がなく、合宿で睡眠が十分にできるかが前提で、その経験がここ1-2年で何回あるかが重要です。普段の練習で仲間と十分に集団行動ができ、雑談や相談ができるなど、日常の生活の安定が大会参加の基盤です。大会派遣では選手の顔見知りがいる事が支えになります。

【大会当日の円滑な運営】

■課題：大会当日のより良い参加へ

大会当日の参加推進と円滑運営（対戦表）に向け、精神障害者の新しい場面(会場)参加への精神障害者の理解を深めましょう

■目標：より良い大会参加に向けて

1. 大会は子供の遠足のように、旅行と行事が重なっているので、興奮して睡眠不足になりやすい、日常生活リズム・生活習慣の時間がズレないようにし、決まった時間での食事・水分摂取・十分な睡眠をとることが前提である。

2、精神障害者は日常の事業所の出席率は、開始当初から6~7割の出席である。これは、朝早く起きるのが苦手だったり(夜更かしや不眠)、なかなか新しい場所(大会)での試合の負担感等から、大会当日に欠席率が多く見込まれる。従って、事前の大会エントリーによる事前作成した個人対戦表は、当日の出席者(率)を考慮した対戦表に柔軟に変更ができ、柔軟に試合の進行ができるような配慮が望まれる。

3、大会当時、精神障害者は会場では、新しい場面での緊張感や、会場に入ることを過剰に意識しすぎて、心の余裕や視野狭窄となって、受付で受付時間内にエントリー（通らない）をしない場合が多々あるので、その支援が望まれる事もある。

4. 大会会場への出席と受付時間でのエントリーへの支援は、前日の生活リズム(睡眠を十分に)の安定、会場の事前下見とその手続きの確認作業などを確認してもらい、手続きを忘れないように配慮が望まれる。また、事前練習等では、同じ都道府県からの大会参加者(身体障がい者選手、知的障がい者選手、監督等)と、事前練習での仲間づくりと仲間としての連絡網づくりへの支援が望まれる。同じ選手団に顔見知りがいるかいないかは、大会での緊張・大会期間中の十分な睡眠(あるいは不眠)に大きく影響する。

5. 大会は慣れない場所で、知らない人が多いので、特に緊張し、ストレスとなりやすく、たばこを吸う人が多いので、タバコの喫煙休憩場の案内を分かりやすくする。また、水分や自動販売機での摂取と休憩・雑談ができるのんびりスペース場があると落ち着いてより良い。また、時間概念や時計を見るのを忘れることもあり、誘導をかなり事前に伝える。また、仲間がいる時は、その仲間と過ごして対戦時間に遅れないように仲間と一緒に時間の管理をするとより良い。また、からだのメンテナンスの場（マッサージ等）があるとより良い。

【その他】

◆課題

全スポ等での障害者スポーツの推進と共に、全スポ及びその他の競技別スポーツなど多様な種目を精神障害者が選べ、何時でも、どこでも、楽しくスポーツ(身体運動)及びスポーツ大会に参加できることが望まれる。

◆目標

1. 現在、スポーツの精神障害者の競技別団体は、フットサルのソーシャルフットボール協会(JSFA)がある。フットサルは2007年頃から各地で開催されはじめ。全国大会やブロック大会、クラブ対抗、オープン競技大会

などを行っている。また、ドリームバスケットボール協会（JDBS）が2013年頃から千葉県で記載され、各地でキャラバンを開催している。バレーボールや卓球でも競技別組織ができ競技別大会が開催され、都道府県対抗ではなくクラブ対抗などの大会ができると幸いです。現在、バレーボールでは名古屋や埼玉でクラブ対抗での競技オープンでの大会が開催され、競技組織や競技団体によるクラブ大会、全国大会への息吹が感じられる。

2. 障害の重度化・高齢化が言われている。多様な種目の経験ができることが望まれる。精神障害者は自ら進んで体験する機会や自らの参加することが少ない

運動量が少なくても楽しく競技に参加できる種目の経験・体験できる場と参加の機会が望まれる。例えば、障害者スポーツ協会との協働、各競技団体との協働がある。障害者スポーツ協会や競技団体と交流して、イベントやクリニック、大会に参加を推進することが望まれる。競技種目では、ボッチャ、ソフトバレーボール、グラウンドゴルフ、四面バレー、フライングディスクなどがある。また、ひきこもりや指だけの動きで可能なE-スポーツ競技がある。その他、都市型スポーツ（アーバンスポーツ）もある。スポーツ文化の広がりから、精神障害者は、筋肉運動の声を出すことも重要で、道具を使わない合唱は気軽に誰でもできるので、合唱の推進がある。合唱はスポーツ競技大会での応援ともリンクできる。その他、障害者手帳を取得していない人たち、自立支援法の方々のスポーツ大会づくりも望まれる。

3. スポーツの参加の機会がいつでもどこでもできるスポーツの場の保障。精神障害者は新しい事柄への参加がなかなか推進されない。従って、スポーツの効果を支援者や当事者が理解し、スポーツ参加の機会を増やすことが望まれる。精神障害者のスポーツの効果は、社会参加や就労に向けた基礎体力、生活習慣、対人関係、社会ルール理解等には、効果がある。スポーツでの練習で競技種目の仲間との競技体験、楽しく遊びながら体験することを1~2年行う中で熟成される。その人に合ったスポーツが選べる経験、中学校などで以前体験したスポーツ等への参加の機会など、多様なスポーツに参加する機会とその定着の増進がある。

4. 各都道府県障害者スポーツ協会との協働が望まれる。そして、スポーツ指導では各競技のスポーツ指導員有資格者による練習、指導が望まれる。精神障害者のスポーツ指導者は、スポーツ競技とスポーツルールを理解して障害者スポーツ指導員資格の取得、あるいは競技指導員の資格取得が望ましい。障害者スポーツの現状と今後を広く理解し、知的障がい者、身体障がい者の方々とスポーツでの協働が望まれ、多様な協議への参加経験の機会が望まれる。

5. 各地や各世代で行われている各種スポーツへの参加の機会とその体験の保障と増進がある。

★参考になる資料

1. 障害者スポーツ協会指導書 VI

2. 精神保健福祉連盟 HP 内

3. 「スポーツ精神医学 改訂第2版」診断と治療社 2018年12月15日発行 6000円

4. スポーツと精神障害者に関する学会には、スポーツ精神医学会がある。

5. スポーツ精神医学会には、スポーツ選手・障害者スポーツ選手の精神医学的側面の相談や治療ができる地域の医師リストがある。⇒ 学会HPで学会所属医師リストを公表している・

6. メンタルヘルス運動指導士 ⇒ スポーツ精神医学会では、スポーツ選手・障害者スポーツに関する知見を広めるメンタルヘルス運動指導士の資格があり、スポーツ関係者・精神保健福祉関係者等に知識・技能と資格取得の講習会を行っている。

201902 案作成・20190519 改訂・20190701 補足

（素案は田所淳子氏作成の日本障害者スポーツ協会発行指導書Ⅳ団体競技バレーボール精神障害を参考にした）