

障害者スポーツの普及
～精神障害者に着目して～

東原ゼミ B

○鈴木啓介 川村佑樹 阿部太紀 煙山健介 澤野康介

1.緒言

はじめに障害者の定義とは身体障害、知的障害、精神障害があるため、長期にわたり日常生活又は社会生活に相当な制限を受ける者（障害者基本法第2条）である。中でも精神障害者とは外因性あるいは内因性のストレス等による脳の機能的、器質的な障害を持つ人のことをいう。内訳としては、多いものから、うつ病、統合失調症、不安障害、認知症などとなっている。

そこで精神障害者の人数を平成8年から平成20年のデータで比較を行った。結果、精神障害者の人数は平成11年度に減少するが、それ以降年々患者が増え続けていることがわかった。全体的に精神障害者の人数は増加していることがわかるが、特に気分障害患者数の増加が最も大きな変化としてみられた。そこで我々は「精神障害者のスポーツ普及」を提言する。

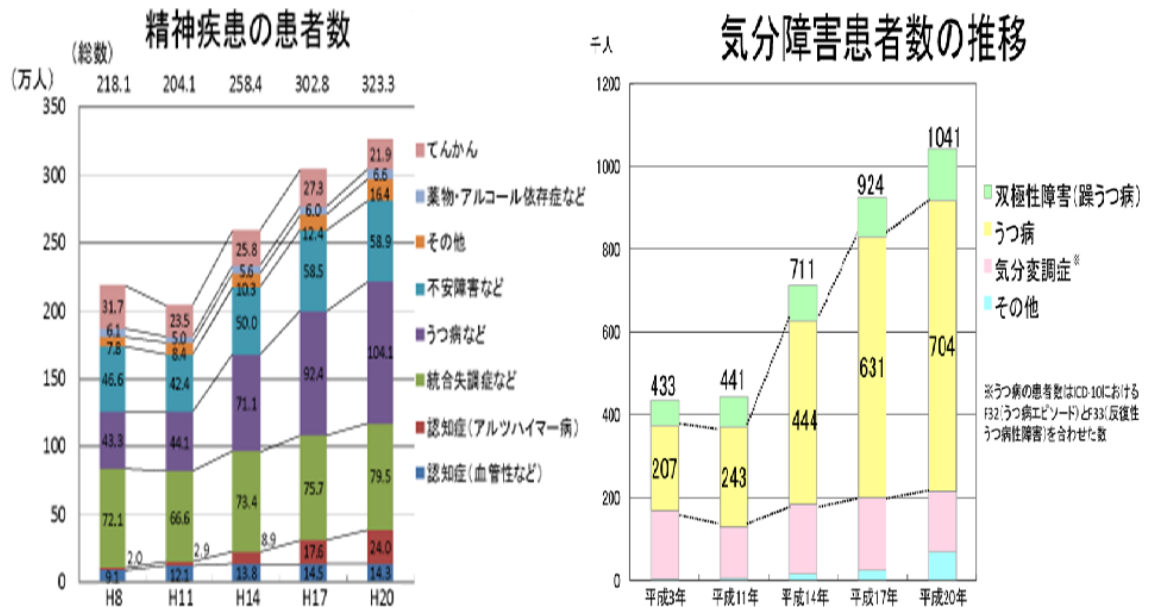


図 1.精神障害者の患者数 気分障害者患者数の推移

出典 厚生労働省 精神疾患のデータ

2.問題提起

2.1.精神疾患に対するスポーツの効果

一番いいことは『軽い運動』である。運動は健康のために大切ですが、心理的にも有益であることがわかっている。さらに運動は気分転換に役立つだけでなく、うつ病にも治療的な効果があることがわかってきた。最近の研究によると、定期的な運動は抗うつ剤と同様にうつ病に対して効果があることが様々な研究で実証されている。デューク大学医学部ジャームズ・ブルメンサル教授は、抗うつ薬を服用したグループ、有酸素運動のみを行ったグループ、抗うつ薬と有酸素運動を併用したグループに分け、4カ月間の治療効果を比較した。その結果、有酸素運動のみを行ったグループの回復率が最も高いことがわかった。

また、運動は、脳だけではなく、気持ちや感情にも変化をもたらす。何かの運動に取り組み、その運動に集中することによって、いやな考えや気持ちを忘れることが出来る。

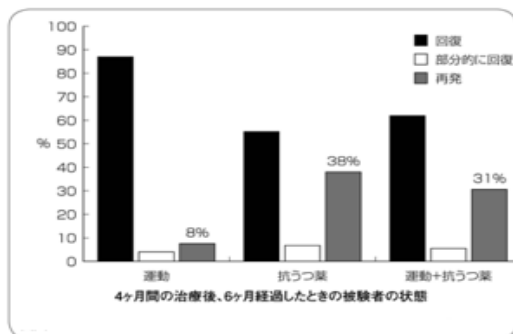


図 2.軽い運動と抗うつ薬で治療を行った比較のデータ

出典 Psychosomatic Medicine62`2000年

2.2.精神障害者スポーツの歴史 ～精神障害者スポーツがいかに遅れてきたか～

国内におけるスポーツ大会が 1965 年(昭和 40)年全国身体障害者スポーツ大会と 1992 年(平成 4 年)全国知的障害者スポーツ大会 が合わさり 2001 年(平成 13 年)に全国障害者スポーツ大会が開かれた。障害者には主に精神障害者、身体障害者、知的障害者の 3 つの部類に分けることができるが、全国障害者スポーツ大会は身体障害者と知的障害者のスポーツ大会から開催され、精神障害者はなかなかスポーツと馴染みがない部類であった。

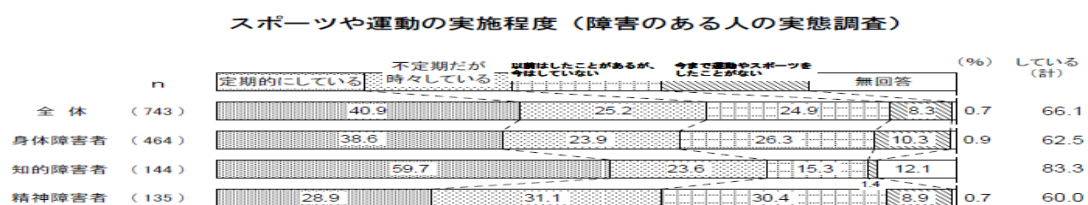


図 3.障害者スポーツ実施数

出典 東京都障害者スポーツ振興計画

図 3 からわかるように、精神障害者は身体障害者、知的障害者と比べるとスポーツや運動の実施程度が少ないことがわかる。

一昔前まで日本で精神障害者スポーツと言えば、精神科入院患者の余暇充実やリハビリテーションを目的とするものがほとんどであったが、入院患者の高齢化や入院期間の短縮化に伴い、外来通院患者やリハビリテーション施設通所者がスポーツに接する機会は飛躍的に増加した。

その状況を踏まえ、(公社)日本精神保健福祉連盟では「精神障害者スポーツ推進委員会」を中心に 1999 年より全国精神障害者スポーツ大会・ブロック大会の開催や都道府県レベルでの精神障害者スポーツ推進協議会などの組織作りに取り組んできた日本で始めて全国レベルでの精神障害者スポーツ大会を開催したのは 2001 年、宮城県仙台市において第一回全国精神障害者バレーボール大会を開催。ソフトバレーボールを使用、常に最低一名の女性選手が入ること以外、6 人制バレーのルールを原則とした。

また、精神障害者スポーツの国際化を目指し、2011 年 3 月には精神障害者フットサルチームのイタリア遠征が実施され交流試合が行われた。2013 年 2 月には精神障害者の方を中心とする日本ソーシャルフットボール協会が設立された。こうした種目に特化した国内統括競技団体の発足は、世界にも例をみない先駆的な取り組みである。

また、日本を含め 8 カ国の精神障害者スポーツ関係者を東京に参集し、第 1 回精神障害者スポーツ国際シンポジウム・国際会議を開催する運びとなる。このシンポジウム・会議を成功させ、来年の 2014 年には日本において精神障害者スポーツ国際交流大会の実現をはかるのが関係者の大きな夢である。

3.政策提言

以上のことから政策提言を段階的に 3 つあげ精神障害者スポーツ普及を提言する。

(1) 国内の精神障害者スポーツ大会やスポーツの種目を増やす

国内に障害者の大きな大会として知的障害者、身体障害者は全国障害者スポーツ大会があり、精神障害者も全国障害者スポーツ大会に参加させることを目指す。また、フットサルやバレーボールが精神障害者スポーツとして主流であるが、他にもスポーツ種目を増やすことにより、スポーツをする機会を増え、より多くの精神障害者の方々にスポーツへの機会を与える。

(2) 国際のスポーツ大会を開催し情報交換の場をつくる

2011 年に精神障害者フットサルの交流試合が行われており、ここから国際化に向け、各国の現況調査、交流試合を継続的に行いやがて競技会の開催へとつなげる。

また、日本を含め 8 カ国の精神障害者スポーツ関係者を東京に参集し、2013 年に第 1 回精神障害者スポーツ国際シンポジウム・国際会議を開催することが決まっており、このシ

ンポジウム・会議を成功させ、来年の 2014 年には日本において精神障害者スポーツ国際交流大会の実現をはかる。

(3) 2020 年東京パラリンピックに精神障害者大会をつくる

精神障害者は歴史上パラリンピックに参加した選手はいない。2020 年に東京パラリンピックが開催され、パラリンピックに参加させることにより、多くの精神障害者の方々に夢と希望を与えることができ、スポーツへの興味、関心を引くことを狙いとする。

その結果、国内または国際的に精神障害者の患者数を減少させ社会的認知の改善と治癒効果を目指す。

4.まとめ

障害者に対して理解を深めることが一番大切であり、精神障害者への治療法として最も効果的な方法が運動やスポーツである。年々精神障害者が増加しているのにも関わらず精神障害者になかなか着目してもらえていない。このままでは患者数が増える一方であり以下の政策で問題を改善する。

国内での全国障害者スポーツ大会に精神障害者の種目を増やす。精神障害者スポーツに関する国際シンポジウムなどを行い、世界の支援団体と情報を共有する。そうした段階を踏んで、最終的には 2020 年東京パラリンピック大会で精神障害者スポーツの種目を取り入れ、社会的認知の改善と治療効果の促進を目指す。

5.参考文献

1.躁うつ病のホームページ 双極性障害 Web サイト

<http://square.umin.ac.jp/tadafumi/index.html>

2.厚生労働省 精神疾患のデータ

<http://www.mhlw.go.jp/kokoro/speciality/data.html>

3.公益社団法人 日本精神保健福祉連盟

<http://www.f-renmei.or.jp/>

4.東京都障害者スポーツ振興計画

www.metro.tokyo.jp/INET/BOSHU/2012/02/DATA/22m29100.pdf

5.障がい者・高齢者に役立つポータルサイト ゆうゆうゆう

<http://www.u-x3.jp/modules/tinyd118/index.php?id=119>

6.朝日新聞記事 2013 年 07 月 08 日 東京 朝刊 スポーツ 2

精神障害者の競技団体発足 国際大会の開催めざす 患者の治療に「効果」