第38巻2号

東京の精神保健福祉

テーマ
精神障害者のスポーツ

1 「精神障害者スポーツ」スポーツ大会と精神障害 …… ❶
高畑　隆　公益社団法人日本精神保健福祉連盟 理事・スポーツ推進委員会事務局長
一般社団法人全国精神保健福祉連絡協議会　理事
公益社団法人埼玉県精神保健福祉協会　副会長・理事

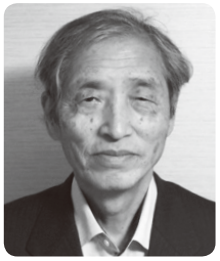
2 東京都内での精神障害者のスポーツ、そしてスポーツがもたらす力 …… ❹
渡辺 真也　特定非営利活動法人ハートフィールド　たなし工房　施設長
公益社団法人東京都障害者スポーツ協会　理事

1

「精神障害者スポーツ」スポーツ大会と精神障害

公益社団法人日本精神保健福祉連盟 理事・
スポーツ推進委員会事務局長
一般社団法人全国精神保健福祉連絡協議会 理事
公益社団法人埼玉県精神保健福祉協会 副会長・理事
高畑　隆

1．はじめに



地域の精神障害スポーツ大会は、保健所デイケア・共同作業所などが交流大会を実施していた。

身体障害では英国でストークマン・デビル大会（1948年パラリンピック）があり、中村裕氏は帰国後に身体障害者の社会参加は、仕事での自立とスポーツと「太陽の家」を創設した。

身体障害者は身体障害者福祉法（身体障害者手帳）で社会参加が促進され、パラリンピック東京大会（1964年）後、第１回全国身体障害者スポーツ大会（1965年）が開催され、身体障害者スポーツ協会（1965年）が設立された。

知的障害者（知的障害者福祉法、通知で療育手帳）は、「国連・障害者の十年」を契機に全国知的障害者スポーツ大会（ゆうあいピック：1992年第１回）が開催された。

著者は東京都立中部総合精神保健福祉センター計画調査係在勤当時、心の健康フェスティバル・スポーツ大会を担当していた。

写真１　全国障害者スポーツ大会競技規則集（解説付）
―平成30年度版―

2．スポーツ大会と精神障害

1）準備期

障害者基本法（1993年）に精神障害が位置づけられ、精神保健福祉法（1995年）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」が位置付けられた。

当時、身体障害者と知的障害者のスポーツ大会は全国障害者スポーツ大会（以下、全スポ）への統合が検討された。この大会に精神障害の参加を目指し、日本精神保健福祉連盟（常務理事浅井邦彦）スポーツ研究班（委員長丸山一郎）が始動した（1998年）。

著者は身体障害者や知的障害者の経験から、精神障害の方もスポーツ大会参加が可能と実感していた。著者は、各都道府県に精神障害者が参加するスポーツ大会の開催状況の調査（1999年）を実施し、その結果、精神障害者の参加するスポーツ大会は、保健所圏域内での実施が多く（5.8か所／県）、市町村や都道府県でも実施されていた。

開始は1995～1999年のものが45%と多く、これには精神障害者福祉制度の創設が影響していた。全国規模のスポーツ大会への精神障害者の参加についての意見では、推進49%、条件付き推進33%、慎重や不可能が18%であった。

各都県の開始年をみると、東京都は心の健康フェスティバル・スポーツ大会（1984年：４大会総数4000人）、宮城県・仙台市は1994年、沖縄県は1990年（３障害大会）、精神障害者家族会九州沖縄ブロックは1995年、島根県は1998年障害者スポーツ大会の一環で精神障害者スポーツ大会、岩手県は1999年第１回岩手県障害者スポーツ大会を３障害で、高知県は2000年第２回高知県障害者スポーツ大会を３障害で開催した。

2）黎明期：全国障害者スポーツ大会（公的大会）

障害者スポーツ大会は公的スポーツ大会として名前と顔を出し、性別や戸籍についてもマスコミ等が報道する。公的大会参加選手は公的証明（障害者手帳）が原則で、都道府県対抗の「障害者のスポーツ祭典」では公金が使われ、各選手団には手帳数により案分される。

第１回全スポ宮城大会（2001年）関連行事で第１回精神障害バレーボール大会、第２回全スポ高知大会では知事の英断でオープン競技に、その後の主催都道府県の計らいでもオープン競技で実施された。

第８回全スポ大分大会（2008年）では、団体競技バレーボールに精神障害が正式種目に位置付けられた。

写真２　新版 障がい者スポーツ指導教本 初級・中級

3．定着期：競技団体とスポーツ大会

1）ソーシャルフットボール協会（以下、JSFA）

フットサル大会は、スポーツ精神医学会（2003年発足）理事有志が2004年頃から推進した。

大会は2007年大阪フットサル・プレ大会、2008年大阪、埼玉（リーグ戦）、横浜、九州大会が実施された。今は多様な大会が開催され、Ｊリーグやサッカー協会等とも協働し、2013年NPO法人日本ソーシャルフットボール協会（JSF）を設立した。

全国大会は第13回全スポ･スポーツ祭東京オープン競技（2013年）、第１回全国大会（2015年）、第17回全スポ愛媛大会オープン競技（2017年）が開催された。

国際大会は桐蔭横浜大学田中暢子氏の助力で2011年３月イタリア遠征（大阪チーム）、2013年東京で国際シンポジウム・国際会議（８か国）で精神障害者国際スポーツ連絡会議が結成された。

第１回国際大会はJ-GREEN堺（2016年３か国）、第２回はイタリア・ローマ（2018年、10カ国）、第３回はペルーである。

2）ドリームバスケットボール協会（JDBS）

千葉県では、2013年バスケットボール大会を開催し、翌年NPO法人ドリームバスケットボール協会（2014年）を設立し、2015年から各地でバスケットボール交流会、ドリームバスケットボール・キャラバン（2018年）を全国７か所で実施している。

4．推進期：身体障害者や知的障害者との協働

スポーツでは自ら組織を作り大会運営が原則である。精神障害の全スポオープン競技時は、主催県に精神障害者スポーツ組織（バレーボール）ができた。

埼玉県では、県障害者スポーツ協会構成員の障害者バレーボール協会（主に知的障害）に精神障害者部門を作り、多様な活動を行っている。フットサル組織（埼玉カンピオーネ）は、多様な活動と３障害サッカー大会の一翼を担い、県障害者スポーツ協会と協働している。

全国規模では、公益財団法人日本サッカー協会（JFA）の支援で一般社団法人日本障害者サッカー連盟（JIFF）が設立されJSFAも参加している（2016年７団体身体・知的・精神）。

5．埼玉県の状況

埼玉県精神保健福祉協会（以下、協会）はバレーボールを推進し、埼玉県障害者スポーツ協会の設

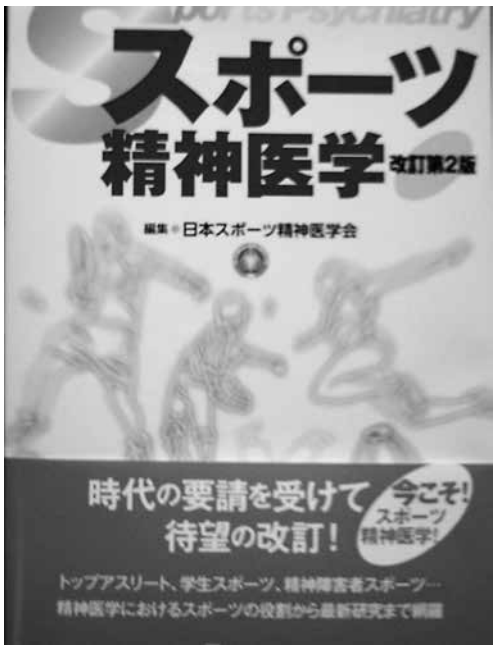


写真３　スポーツ精神医学 改訂第２版　2018年12月
【日本スポーツ精神医学会編集】診断と治療社

立に参与した。

協会は身体・知的障害や重度の人が参加できるグラウンド・ゴルフ競技を彩の国ふれあいピック（秋）で行っている。協会は卓球大会（団体2019年第47回）、こころの青空グラウンド・ゴルフ大会（2019年第13回）を開催、ボッチャを試行中である。

また、合唱等のココロのあおぞら音楽祭を開始した（2019年第５回）。合唱は誰でもでき、呼吸・声を出す筋肉運動で、仲間と一緒に活動する社会参加である。

６．まとめ

スポーツ大会は充分な練習を行い、地域チーム等を作って参加する。

障害の重度化・高齢化等では全スポ種目にボッチャの導入、個人種目卓球に精神障害が位置付けられる。国体イベントではｅスポーツがある（茨城県大会2019年）。

今後、精神障害ではバレーボール全国組織・大会、多様な競技別組織・大会、障害者の日常生活及び社会生活を総合的に支援するための法律（障害者総合支援法）のスポーツ大会、多様な大会を選べてスポーツ文化を楽しむ環境づくりが望まれる。

2

東京都内での精神障害者のスポーツ、そしてスポーツがもたらす力

特定非営利活動法人ハートフィールド
たなし工房　施設長
公益社団法人東京都障害者スポーツ協会　理事
渡辺 真也

はじめに

「東京2020オリンピック・パラリンピック」を前にして、日本国内ではオリンピック・パラリンピックのポスターやCMを目にする機会が増えて来てきました。ただ、残念ながら今回のパラリンピックでも障害の区分設定の問題やパラリンピックの成り立ちの関係から精神障害者の競技は採用されませんでした。

しかし、精神の障害を抱えた方々が、スポーツを行う機会というのは年々増えて来ています。普段は就労継続支援Ｂ型事業所で働く私が、理事を務める（公社）東京都障害者スポーツ協会は、北区と国立市（現在は施設改修工事のため府中市）に、東京都の委託を受けてふたつの障害者スポーツセンターを運営しています。そのふたつのセンターの2008年度（平成20年）総利用人数は375,060人、そのうち精神の障害を抱える方の利用数は11,603人で構成比は3.0%でした。

それが2017年度（平成29年）になると、１月より東京都障害者総合スポーツセンター（北区）の改修工事が始まった関係で総利用数こそ244,071人と減ってはいますが、精神の障害を抱える方の利用数は16,350人と5,000人弱も利用者が増えました。

構成比でいえば実に6.7%となっています。これは、各センターで精神の障害を抱える方を対象としたプログラムが企画されたり、通所事業所

（日中活動の場）が増えていくことで、地域で支援を受けながら生活している方の行動範囲が広がったことが、このような結果になっていると思います。

都内の通所事業所で行われているスポーツ

精神の障害を抱える方は多くの種目のスポーツを行っています。例えば精神科病院内では健康維持のための散歩（ウォーキング）やラジオ体操、ゲートボール、グランドゴルフをプログラムとして行っているところが多く、また、通所事業所などの社会資源を利用しながら地域での生活をされている方々においては、陸上や水泳、卓球、バレーボール、フットサルなどが多く行われています。

都内で行われている大会の中で、一番大きな大会は（公財）東京都障害者スポーツ協会と東京都が主催する「東京都障害者スポーツ大会」になります。ほぼ１年間をかけて精神・知的・身体の３障害の大会を開催しています。

精神の障害を抱えた方の種目も多く、バレーボール以外に陸上（７種目）、フライングディスク、卓球があり、これだけの参加種目があるのは関東の中でも東京都だけになります。

そして、これとは別に都内の事業所の連絡団体が参画している「東京都精神障害者スポーツ交流祭　バレーボール大会」について、詳しく述べなければならないと思います。

この「東京都精神障害者スポーツ交流祭　バレーボール大会」には35年の長い歴史があります。都内にある共同作業所の交流の機会を作ることを目的に、東京都精神障害者作業所連絡会（現一般社団法人 精神障害者地域生活支援とうきょう会議）が、1984年（昭和59年）に文京区の総合体育館（1990年より東京体育館で開催）で約200名前後の参加者の中、第１回の交流祭（大会）が開かれました。

その後、数回の法改正の中で精神の障害を抱える方々を病院から施設へ、施設から地域社会へと社会復帰や社会参加の促進を図ったことが後押しとなり事業所や利用者は急増し、多い時には158か所の事業所、およそ2,000名の方が参加する大会へとなりました。

全国の大会においてもこれだけの精神の障害を抱えた方が集まる大会はなく、このバレーボール交流祭がベースとなり、2001年（平成13）に仙台で「第１回全国精神障害者バレーボール大会」が開催されるようになりました。

スポーツがもたらす力

通所事業所では、健康維持や体力の増進、そして多くの方が関われそうなスポーツはなんだろう、そして精神の疾患を抱えてしまったばっかりに、弱まってしまった力（生活障害）を少しでも取り戻せることができそうなスポーツはなんだろうと思案し、始めたのが団体競技のバレーボールでした。

初期のバレーボールはサーブだけで得点が動いたり、相手コートにボールを返すだけで盛り上がる、事業所の仲間たちで楽しい時間を過ごすという時代がありました。

そして全国大会が開催されるようになると、バレーボールに対する気持ちの向き合い方が変わってきます。東京都代表として全国大会に行きたいという気持ち（向上心）を持つ方たちが増えてきました。

プレーの質は数年で変わっていき、より上達を求めて練習する時間を増やすなど、今までの事業所でのレクリエーションの域を超え、精神の障害を抱えた方の趣味や生きがいへと変わってきました。

そして、そのスポーツが精神の機能に良い効果を与えると注目されています。症状の緩和、対人関係の改善、思考の能力などがスポーツを行っていくことでみられるということです。

自分が生きている価値についてポジティブに考えられるようになったり、認知機能が向上し精神の障害を抱えた方々の生活の質が上がることが証明されてきています。

事 例

私たちの事業所のある利用者を紹介します。30代で精神科病院を退院。数年間自宅で静養した後、当事業所の利用を始めました。ただ状態が安定しないために通所が難しく一度退所しましたが、何年か後にもう一度利用を開始しました。以前ほどではないですが、やはり状態が安定しないながらも事業所に通所。

仕事の覚えが早く、作業ができる方でした。スポーツは嫌いではなかったこともあり、月に１回のレクリエーションのスポーツに参加しバレーボールや卓球、フットサルに参加していましたが、２～３度プレーのミスが続くと弱気になり、

交代を申し出たりしていました。

そのような中で彼が特に興味を持ち始めたのがフットサルで、パスをもらってドリブルで相手を抜いていくことや、シュートを放ち得点をすることが特に楽しかったらしく、フットサルをきっかけに自分の中に「やればできる」という自信をつけるものとなりました。

以前の様な体調が不安定になることも少なくなり、「昔は自分の体調をコントロールできなくて不安に思う部分が多く、失敗することを考えるとなかなかステップを踏むことが出来なかった。ただ、今は自分のことは自分が一番わかる気がする。」ということで、バイトをしたいと相談を受け、自らバイト先を探してバイトを決めてきました。

最初は週３日の早朝３時間から始め、途中体調を崩したが「自分で決めたことにはちゃんと責任を持ちたい」と２週間ほど休んだ後に復帰。

その後、バイトの時間を週４日の４時間半まで増やして、１年半後にバイトに専念したいということで、通所事業所を退所し、自分の道を進んで行きました。

終わりに

通所事業所（日中活動の場）は、2006年（平成18年）に施行された障害者自立支援法（現障害者総合支援法）以降、働いて対価を得ることや就労をすることに重点が変わってきました。

働くことが悪いわけではないのですが、人にはそれぞれ得手不得手があり、また人によって人生の目標は様々です。私たちは希望や生きていくための価値観（自尊感情）を再び持つことができるような、多くの選択肢（シチュエーション）を用意すること、そしてサポートをしていくことが重要だと思っています。そのひとつに「スポーツ」があり、これからもそのスポーツの効力、スポーツの持っている力が発揮できるよう活動を行っていきたいと思います。

スポーツを通じて笑顔が増え表情が柔らかくなった方や仲間を気遣いコミュニケーションが取れるようになった方、自分の悩みや夢などを少しずつでも話してくれるようになった方が増えてきてくれればうれしいです。

今一度、スポーツ活動に目を向けてみてはいかがでしょうか。

編集後記

東京2020オリンピック・パラリンピックを来年に控え、本号は「精神障害者とスポーツ」がテーマです。いただいた２つの原稿から、病気を抱えながらも地域で暮らし、仲間と交流しつつ心身を鍛え、自信を回復してゆくうえで、スポーツが大切な役割を果たしてきたと実感しました。誰もが気軽に安心して良い汗をかける街となることを願いつつ、精神障害者の競技スポーツをあまり知らない方も含め、ぜひご一読いただければ幸いです。（N.K）

法人会員情報　ご入会ありがとうございます

2019年３月末日現在

施設名

1 一般社団法人東京精神神経科診療所協会（中野区中野）
2 医療法人社団光生会平川病院（八王子市美山町）
3 医療法人社団成仁 成仁病院（足立区島根）
4 医療法人財団蔦の木会 南晴病院（大田区南蒲田）
5 医療法人社団敬聴会祐天寺松本クリニック（目黒区祐天寺）
6 社会法人鶴風会（武蔵村山市学園）

引き続き法人会員の募集をしています。詳しくは下記入会案内をご覧ください。

東京都精神保健福祉協議会

入会のご案内

精神保健福祉向上に協力の意思のある方は、どなたでも入会できます。
入会された場合、年２回のニュースレターや精神保健福祉に関する講演会のお知らせなどをお送りします。

多くの精神保健福祉に関心ある方や施設・法人の入会をお待ちしています。

□**会費**（入会金は不要です。）
個人 1,000円　法人 10,000円

□**入会の方法**　事務局にお問い合わせください。

お問い合せ　**東京都精神保健福祉協議会事務局**　担当 **南雲 真実**
〒143-8541　東京都大田区大森西6-11-1
東邦大学医学部精神神経医学講座内
TEL ▶03-3762-4151（6770）　FAX ▶03-5471-5774
Mail ▶ tokyoshfk@gmail.com

登録番号（30）487
（通巻No.73）ISSN 1343-3830

●発行
平成31年３月発行
東京都福祉保健局障害者施策推進部
精神保健医療課
〒163-8001
新宿区西新宿二丁目８番１号
TEL 03-5321-1111（内）33-171
FAX 03-5388-1417

●編集
東京都精神保健福祉協議会事務局
担当　南雲真実
〒143-8541　大田区大森西6-11-1
東邦大学医学部精神神経医学講座内
TEL 03-3762-4151（内）6770
FAX 03-5471-5774

●印刷
株式会社トリョウビジネスサービス