

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)

公益財団法人日本障害者スポーツ協会

ごあいさつ

「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）」の発行にあたりごあいさつ申し上げます。

当協会は昨年 3 月に、日本の障がい者スポーツの将来像（ビジョン）を策定し、障がい者スポーツの普及拡大と競技力の向上を通じて「活力ある共生社会の創造」を目指すことを発表しました。2020 年の東京オリンピック・パラリンピック開催に向けた様々な取り組みは、ビジョン実現を加速させる大きな原動力となりつつあります。

また、ビジョン実現の基盤となる障がい者スポーツの普及拡大については、国内各地域における障がい者スポーツの振興が不可欠です。そのため当協会では、「全国障害者スポーツ大会」の内容をさらに充実させるべく諸課題の把握に取り組んで参りました。特に身体障がいや知的障がいに比べ普及・振興が遅れている精神障がい者のスポーツですが、近年、フットサルチームの海外遠征や国際会議の日本開催などの動きも見られるようになりました。こうした状況も踏まえ、現在「全国障害者スポーツ大会」で実施している団体競技のバレーボールに加え、個人競技の導入を検討しております。

導入にあたっては、身近な地域での参加のしやすさや、生涯スポーツとしての適性等を踏まえた競技を選定するとともに、安全かつ楽しく大会に参加するための様々な留意事項を明らかにする必要があります。そこで、平成 23 年度より当協会技術委員会担当委員をはじめ、日頃より精神障がい者のスポーツ活動の推進にご尽力いただいている専門家の方々にご協力いただき、3 年にわたり調査研究を行なって参りました。

ご多忙の中、私どもの実態調査や視察にご協力いただきました事業所、障がい者スポーツセンター、障がい者スポーツ協会、関係団体の皆さまに改めて厚く御礼申し上げます。調査研究を主体的に進めていただきました大久保委員長をはじめ委員の皆さまにも、深く感謝申し上げます。おかげさまで、ここに調査研究の成果を報告書としてまとめることができました。

本報告書に記載しました提言や視察報告等が、皆さまの各地域における精神障がい者スポーツの普及拡大の契機となるよう願っております。

なお、「全国障害者スポーツ大会」への精神障がい選手の個人競技の導入については、引き続き当協会技術委員会を中心に検討を進めて参ります。引き続き、皆さまのご理解・ご協力を賜りますようお願い申し上げます。

公益財団法人日本障害者スポーツ協会
会 長 鳥 原 光 憲

目 次

ごあいさつ

I	はじめに.....	1
II	精神障がい者スポーツ実態調査研究事業 3年間の経緯と概要.....	3
III	全国障害者スポーツ大会における精神障がい者の個人競技導入に向けての提言 提言1～7	
	1 精神障がいのある人のスポーツの有効性について.....	8
	2 スポーツが持つ力（目標を持つ、自立する）の活用について.....	9
	3 全国障害者スポーツ大会への導入可能な競技について.....	10
	4 大会・競技運営について.....	12
	5 精神障がいのある人のスポーツ指導について.....	13
	6 宿泊を伴う選手派遣について.....	14
	7 地域とのつながりについて.....	15
IV	平成25年度の報告	
	1 精神障がい者スポーツ実態調査研究委員会 平成25年度の活動概要.....	19
	2 視察報告	
	（1）岩手県障がい者スポーツ大会視察報告.....	20
	（2）文京区心のふれあい地域交流祭ボウリング大会視察報告.....	24
V	平成23・24年度の事業活動概要	
	1 平成23年度 事業活動概要.....	32
	2 平成24年度 事業活動概要.....	34
VI	精神障がいについて.....	37
VII	研究成果発表.....	43

*おことわり

本報告書では、「障害」と「障がい」の二つの言葉を使っています。法律や組織の名称等は、現在使用されているものを使いますが、広く「障害者」を指す場合には「障がい」を使いました。

I はじめに

この調査研究は、精神障がい者のスポーツへの参加機会を拡大するとともに、今後の全国障害者スポーツ大会への新競技導入に向け、平成 23 年度から 3 か年計画で実施しました。ここに 3 年間の調査研究が終了しましたので報告いたします。

初年度は、精神障がい者を地域で支援する事業所、障がい者スポーツを推進する障がい者スポーツセンター及び都道府県・政令指定都市の障がい者スポーツ協会を対象に実態調査を行いました。その結果、精神障がい者の地域でのスポーツ活動が盛んに行われていることが明らかになりました。また、全国障害者スポーツ大会の競技のうち取り組みやすい競技（2 つまで選択可）は、希望が多い順に卓球、ボウリング、フライングディスクでした。

昨年度は、全国障害者スポーツ大会の個人競技への参加を具体的に検討するため、各地で実施されている卓球大会、ボウリング大会とフライングディスク大会の現状調査を行いました。あわせて、スポーツの効果について昨年アンケート調査から、医・科学的な根拠について文献を参考にしながら整理しました。さらに、リスク管理については、全国障害者スポーツ大会に導入するうえで重要な課題として、障がい者自身、指導者及び関係者も理解しておくことが必要であり、文献等で検証しまとめとしました。

今年度は、岩手県の障がい者スポーツ大会と東京文京区のボウリング大会の現地調査と過去 2 年間の調査研究の結果をふまえ、全国障害者スポーツ大会における精神障がい者の個人競技導入に向け、提言としてまとめました。報告書は、今年度の報告内容を含め 3 年間のまとめとしました。

精神障がい者の全国障害者スポーツ大会への個人競技導入に向け、また、精神障がい者のスポーツ振興の参考として、関係者に活用していただければ幸いです。

平成 26 年 3 月

精神障がい者スポーツ実態調査研究委員会
委員長 大久保 春美

Ⅱ 精神障がい者スポーツ実態調査研究事業 3年間の経緯と概要

1 目的

全国障害者スポーツ大会では、平成20年に精神障がい者が参加できる競技としてバレーボールが正式競技になった。今後さらに精神障がい者のスポーツへの参加機会を拡大するため、全国障害者スポーツ大会に精神障がい者の個人競技・種目を導入するために、以下の3点を明らかにすることを目的とした。

- ① 精神障がい者にとってのスポーツの有効性について
- ② 精神障がい者のスポーツの実施実態と導入可能なスポーツ
- ③ スポーツ指導、大会・競技運営、選手派遣、地域振興等、精神障がい者のスポーツ振興上の配慮点

2 経緯と概要

(1) 平成23年度

全国の障がい者自立支援事業所、障がい者スポーツセンター、障がい者スポーツ協会等に対しアンケート調査を実施、精神障がい者のスポーツ活動の実態を把握した。

- ・現在の全国障害者スポーツ大会競技のうち、取り組みやすい競技は卓球、ボウリング、フライングディスクの順に多かった。

(2) 平成24年度

全国障害者スポーツ大会への導入に向けた競技・種目の絞込み、参加のための配慮点等を把握するため、地域で行われている大会の視察や聴きとり調査、文献によるスポーツの効果とリスクの検証を行った。

- ・埼玉県精神保健福祉卓球大会を視察。競技会としてしっかり運営されていた。
- ・文京区心のふれあいをすすめる会主催ボウリング大会を調査。年齢差等による競技力の差が少なく、技術的な敷居が低いこと等から幅広い層の参加が見込まれる。
- ・彩の国ふれあいピック秋季大会（フライングディスク）を調査。他の障がい者と一緒に楽しめることが理解できた。
- ・文献による検証から、精神障害がい者にとっての運動スポーツが治療としての有効な手段であるだけでなく、社会参加に向けた活動としても重要な役割を果たしている事が示唆された。

(3) 平成25年度

全国障害者スポーツ大会に新たに導入する競技としては卓球、ボウリング、フライングディスク（個人競技）を候補と考えるが、あらためて、視察や調査を通して、競技・種目を検討し、実現に向けて具体的な準備を進めた。

- ・岩手県障がい者スポーツ大会、文京区障がい者ボウリング大会の視察や都道府県・市におけるスポーツ大会の参加状況を調査。導入に向けて、妨げるような大きな課題は見られなかった。
- ・最終的に、全国障害者スポーツ大会導入に際して、競技運営や大会参加の配慮点（リスク）などを洗い出し、都道府県や指導者等が競技運営や大会参加に参考としていただくために7つの「提言」としてまとめた。

Ⅲ 全国障害者スポーツ大会における 精神障がい者の個人競技導入に向けての提言

精神障がい者スポーツ実態調査研究事業の３つの目的に沿って、以下のとおり提言を示す。

① 精神障がい者にとってのスポーツの有効性について

- 提言１ 精神障がいのある人のスポーツの有効性について
- 提言２ スポーツが持つ力（目標を持つ、自立する）の活用について

② 精神障がい者のスポーツの実施実態と導入可能なスポーツ

- 提言３ 全国障害者スポーツ大会への導入可能な競技について
- 提言４ 大会・競技運営について

③ スポーツ指導、大会・競技運営、選手派遣、地域振興等、精神障がい者のスポーツ振興上の配慮点

- 提言５ 精神障がいのある人のスポーツ指導について
- 提言６ 宿泊を伴う選手派遣について
- 提言７ 地域とのつながりについて

提言 1 精神障がいのある人のスポーツの有効性について

スポーツを楽しむことは障がいのあるなしに関わらず、生活の質を高める活動のひとつである。スポーツを含む身体活動の定期的な実施は、心血管疾患などの慢性疾患の予防と改善など公衆衛生をはじめ、疫学、スポーツ医学、さまざまな研究が行われており、有効性が示されている。なかでもスポーツ（身体活動）の精神的な効果としては「不安を軽減する」こと、そして「ある種のうつ病の改善には薬物療法や認知行動療法に匹敵する有効性が期待できる」など、不安や抑うつ減少を支持するという研究報告は多い。これらをふまえ、ここでは、精神障がいのある人のスポーツの有効性について提言する。

（１）治療的効果

精神障がいの中でも多くを占める統合失調症においては「活動性、意欲、注意・集中、自主性の向上など認知機能の改善が期待されるとともに、生活上の満足度や自尊感情が高まることなど」が報告されている。これらは、スポーツに取り組むことにより、体力をつける、睡眠や食事など生活習慣を改善する、服薬・金銭管理をする、二次的障がい（疾病など）を予防するなどの効果が挙げられ、社会の中で精神障がい者自身が自立して、希望を持って生活（就労など）していくためのスキルの獲得や動機づけにつながっていると考えられている。

（２）社会参加の促進

スポーツ参加が積極的な治療意欲に結びついて再入院、再燃を防止している可能性があることも報告されている。精神障がいのある人にとってのスポーツは、治療としての有効な手段である可能性だけでなく、生活の質を高め、コミュニケーション能力も高まり、社会参加に向けた活動としても重要な役割を果たしていることが示唆されている。

（３）有効性を高めるために

スポーツ前のメディカルチェックはもとより、定期的な尿・血液・心電図検査データ等の把握も必要である。服薬の種類や量などの把握なしにスポーツに参加したり、継続的なトレーニングもせずに、いきなり負荷がかかる運動や大会に参加させることは、心身への悪影響のリスクを高めることにつながる。精神障がいのある人がスポーツを楽しく、安全に、効果的に行うためには、障がいに起因する二次障害、あるいは治療・再発予防において服用される薬の副作用の影響など、スポーツ実施の際に必要な医学的留意点を明らかにしておくことが重要である。

提言2 スポーツが持つ力（目標を持つ、自立する）の活用について

人間は、家庭生活、社会生活及び余暇生活の中で、それぞれに目的（目標）を持って生活を営んでいる。そして、良いこと悪いこと、好むと好まざるに関らず、もろもろの問題が身に降り注いでくる。人生は、その目的達成のための課題解決ともろもろの問題解決とすることができる。これらの課題や問題の解決がうまくできないこと（悩んだり、時間がかかったりすることなど）で、精神的なストレスとなり、継続的で深刻な精神状態の悪化が、精神障がい の発生につながる。また、継続的な精神状態の悪化は、ホルモン系の乱れを引き起こし、健康状態の悪化、生活習慣病や糖尿病の原因にもなる。ここでは、精神障がいのある人に対し、スポーツが持つ力の活用について提言する。

（1）スポーツ活動そのものが精神に有効に作用する

スポーツは本来楽しいものであり、参加する者の利害に左右されにくい。スポーツはルールが明確であり、不平、不満や参加者同士の仲たがいの発生が少ない。また、運動中や運動後は、運動に集中するために良好な精神状態になる。

（2）スポーツは成功体験の連続である

スポーツ参加初期は、練習したことが短期間で習得でき、上達の成功体験が数多く存在する。成功体験の継続により、気持ちが前向きになり、新たな取り組みに対する意欲を生み出すことにつながる。

（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

スポーツは身体運動である。身体運動によって、筋肉・腱や呼吸・循環器などにストレスがかかり疲労することで、身体は休息を求め、自然な睡眠がとれる。スポーツを継続することで、十分な睡眠を伴った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

スポーツはグループ活動が基本であり、共通の練習やトレーニングを通し、仲間意識が芽生え、仲間の相互理解や助け合いなど良好な人間関係を構築することができる。スポーツ活動をとおして、仲間から自分自身が理解され、また、仲間を理解することの場面は、精神障がい者にとって最も重要なことである。

（5）もっと上手になりたい気持ちが、課題を乗り越える力となる

スポーツがより上手に、より強くなるための活動は、技術、体力、作戦、心理や栄養などの課題に対する前向きな挑戦であり、課題解決の連続となる。もっと上手になりたい気持ちが、課題認識、目標設定、実施、結果考察、次の目標設定と続き、これらの連続が心を鍛えるトレーニングになり、強い精神力が育成され、自立につながる。

（6）競技スポーツで、より強い精神力が身につく

競技スポーツでは、達成目標のレベルが一段と高くなることで競技中心の生活が要求される。その結果、日常生活（家庭、社会生活）の制限や費用捻出のための労働などの課題が発生し、他にやりたいことを我慢する経験により精神力が鍛えられる。この経験が、実生活において生じた難題や苦痛などの強いストレスを乗り越えることにつながる。

提言 3 全国障害者スポーツ大会への導入可能な競技について

全国障害者スポーツ大会への導入可能な精神障がい者個人競技として、以下の3つの競技を提言する。

(1) 卓球

- 1) メリット：卓球は学校等で体験する機会も多く、場所も卓球台があれば実施可能で、精神障がい者にも広く普及している。平成23年調査では障害者自立支援事業所の日課3位に卓球(21.3%)と高い実施率である。全国障害者スポーツ大会(以下全スポ)実施個人競技では取り組みやすい種目1位(78.4%)である。障害者スポーツセンターの精神障がい者の実施スポーツ1位(67.3%)、全スポ予選会の精神障がい者参加競技4位(41.0%)、全スポ予選会以外の事業4位(30.0%)である。平成24年視察(第40回埼玉県精神保健福祉卓球大会)では精神障がい者300名が参加し、地元卓球連盟の協力で競技会として運営され、選手の競技マナー、観戦マナーは良好であった。
- 2) 課題：大会ではサーブ等の規則やルールへの緩和があり、競技ルールを守れるように数年かけて周知する必要性も考えられる。対戦相手が必要で試合編成上の組み合わせ方法の課題がある。



(岩手県障害がい者スポーツ大会、埼玉県精神保健福祉卓球大会より)

(2) ボウリング

- 1) メリット：ボウリングは誰でも気軽に個人のペースで実施できる。平成23年調査では障害者自立支援事業所の日課終了後スポーツ種目6位(10.3%)である。全スポ実施個人競技で取り組みやすい種目2位(64.4%)である。障害者スポーツセンターの精神障がい者の実施スポーツ16位(10.2%)、全スポ予選会の精神障がい者の参加競技5位(33.3%)、全スポ予選会以外の事業7位(20.0%)である。平成24年視察(東京都文京区心のふれあいをすすめる会主催ボウリング大会)では精神障がい者150名が参加し、障がい者も運営に携わり特に問題はなかった。他競技に比べて年齢差等の競技力の差が少なく、技術レベルは様々だが競技の敷居が低く手軽な大衆スポーツで幅広い参加者がある。

- 2) 課題：スポーツよりレクリエーションを目的とした参加者が多く、競技性には数年の周知が必要である。ボウリング場は社会情勢で会場が多くなく、大会会場の確保が困難な面がある。会場が遠方だと交通費や競技運営費、参加費に費用が多くかかる傾向がある。



(岩手県障がい者スポーツ大会、文京区心のふれあい地域交流祭ボウリング大会より)

(3) フライングディスク

- 1) メリット：用具があれば気軽に実施できる。平成 23 年調査では障害者自立支援事業所の全スポ実施個人競技で取り組みやすい種目 3 位 (21.8%) である。障害者スポーツセンターでは精神障がい者の実施スポーツ 6 位 (49.0%)、全スポ予選会で精神障がい者の参加競技 2 位 (48.7%)、全スポ予選会以外の事業 3 位 (36.7%) である。平成 24 年視察 (平成 24 年度彩の国ふれあいピック秋季大会) では精神障がい者延べ 70 名がフライングディスク 4 種目に参加し、他の障がい者と一緒に楽しんでいる。サポートがあれば重度の障がいのある人も参加できる。
- 2) 課題：他の 2 種目に比べて普及が必要である。一定の広い場所の確保が必要である。



(岩手県障がい者スポーツ大会より)

提言 4 大会・競技運営について

精神障がいのある人が、初めて大会(選考会)に参加する際は、大会開催前に下記の準備を行うこと。また、大会当日は、問題発生時に対応可能な体制を整えることが望ましく、可能な限り、他の参加者同様全体の中で大会・競技運営が行われていくことが大切である。ここでは、大会・競技運営について提言する。

(1) 参加予定者対象の説明会や教室を実施する

初めて大会(予選会)に出場する人を対象に説明会や教室を実施し、競技規則、大会申し合わせ事項、競技マナー、競技進行等について、十分な習得を図ることが大切である。また、説明会や教室が実施できない場合には、初心者向けマニュアルを作成する等の工夫が必要である。

(2) 全国障害者スポーツ大会参加希望の有無を確認する

大会(予選会)参加申込書には、全国障害者スポーツ大会への参加希望の有無の記載欄を設け、参加希望の有無や状況により、競技区分や競技方法等を別に設定する等の検討をして、競技運営を行うことが大切である。

(3) 大会誓約事項の確認と同意を得る

大会(予選会)に参加を申込み際には、同時に大会参加に関する誓約事項の確認と同意が必要である。このことを、分かりやすく大会要項に記載することにより、大会中や大会後の問題の発生を未然に防ぐことにつながる。また、代表選手選考基準も整備しておく必要がある。

※誓約事項具体例(全ての大会参加申込者対象)

- ・大会中に対人傷害、対物傷害、自損が生じた場合、主催者と協力して解決にあたります。
- ・大会への参加に際し、自己の身体状況を十分考慮し、競技する身体的条件が備わっていると自らが判断し申し込みましたので、健康上の問題は、自己の責任といたします。
- ・大会参加にあたり、自己の障がい及び疾病による身体状況については、自ら医師の意見を徴することを約束いたします。
- ・競技会参加の様子がマスコミ等に用いられる場合には、プライバシーが尊重されることを前提に協力いたします。
- ・プログラムに氏名、所属名(個人参加の場合は在住地区名等)、障害区分名が記載されること、また、プログラムが参加者や競技役員等関係者に配布されることを承諾いたします。
- ・(未成年の場合)保護者の同意を得た上で、大会に参加いたします。

以上の事項に同意し参加申し込みすることを誓約いたします。

(4) 競技役員、ボランティア等への研修会の実施する

競技役員やボランティアを対象とした研修会を実施し、障がい特性や留意点を理解した上で大会運営にあたることが大切である。また、研修会が実施できない場合には、接遇マニュアルの作成等の対応が必要である。

提言 5 精神障がいのある人のスポーツ指導について

精神障がいのある人のスポーツ指導に際しては、(1) 事前の情報収集と日々の体調確認、(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、(5) 他のスタッフや関係者と連携を取って指導することが重要である。ここでは、精神障がいのある人のスポーツ指導について提言する。

(1) 事前の情報収集と体調確認

精神障がいのある人のスポーツ指導に際してはあらかじめ、服薬状況やその副作用、禁忌事項、緊急時対応方法や連絡先などを確認しておくことが必要である。日々の指導時にはあいさつや会話の中で睡眠時間や体調の良し悪しなどその日の調子を確認する。休憩や水分はこまめにとるよう心掛ける。のどの渇きに鈍感になっていたり、活動に熱中するあまり水分補給を忘れていたりすることもあるので注意が必要である。

(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

施設利用方法やマナー、ルールなどを具体的に明確に伝えて理解を求めることが必要だが、高圧的になったり命令口調にならないようにする。穏やかな、肯定的な言葉で指示やコミュニケーションをとるよう心掛ける。その人に有効な言葉や言葉がけの方法を意識しておくとうい。適切な距離感を保ちつつも表情の変化などに気を配り体調や気分の変化に気づき、対応できるようにする。

(3) 明るく楽しい雰囲気の中で

スポーツ指導時は明るく、元気よく、楽しい雰囲気を大切にする。不安な気持ちがあっても入ってきやすいような声かけと雰囲気づくりを心掛ける。

(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

運動開始当初においては参加が強制や強要にならないように休憩時間を自分の意志でとることを含め自主的な活動を促す。精神的に不安定な場合は、無理をさせないための声掛けをしながら、急かすことなく見守ることも重要。試合やゲームの結果を気にしすぎる場合があるので勝敗にこだわりすぎることをしないような雰囲気や言葉かけを行う。ただし、本人の進歩、改善に応じて徐々に目標に向けて頑張れるよう指導することも必要となる。

(5) 他のスタッフや関係者と連携を取って指導すること

家族や介助者、その他のキーパーソンと連絡を取り合うなどして情報収集、情報交換する。他のスタッフとはそれらの情報を共有し合い、連携して対応することが重要である。

提言 6 宿泊を伴う選手派遣について

精神障がい者の宿泊に伴う派遣については全国大会を想定すると移動日、練習日、大会 3 日間、移動日となり 4 泊 5 日の旅程となるため、他の障がい以上に配慮が必要なこともあると思われる。ここでは宿泊を伴う選手派遣について提言する。

(1) 日常の団体生活の決まりを守ること

精神障がい者の特徴には睡眠導入剤が処方されていても環境が変わると眠れない、物音に敏感になる、などの訴えがあることが予想される。個人種目の場合普段付き合いのない方と同室になる可能性も高く、気疲れしてしまい病状的、体力的にもきつい派遣となると思われるが、フットサルで海外遠征をした事例もあるように、団体で行動が出来るかどうか、単独で勝手な行動をしないなど、団体生活を送るうえで、以下のような決められたことを守ることが必要と考えられる。

- 宿泊はツインルームになる場合や喫煙者の場合禁煙ルームになっても対応できること
- 派遣期間中、各都道府県指定のジャージ上下などドレスコードなど指示された服装に対応できること
- 派遣期間中、集合時間が早い日もあるが、移動や食事など決められたスケジュールをこなすことができること

(2) 精神状態が悪い時の対応

- ・自分で症状の悪化する時の前駆症状がわかり、対応できることが望ましい。(頓服の服用、1 人になって過ごすなど)
- ・事前にメディカルチェックを行う。派遣する側がフォーマットを作成し、派遣予定者に記入してもらう。今までに家族と離れて 1 人旅行、宿泊をしたことがあるか、調子が悪い時の症状や対応の仕方、周りにはどのようなサポートを希望するか等を詳しく書いてもらう。

精神疾患以外の過去の病歴や何か伝えたいことがあれば書いてもらいその結果で派遣するかどうかを検討することもある。

(3) 服薬に関して

きちんと服薬出来ることはもちろん、普段服用している薬は忘れずに持参してもらう。事前に主治医から調子を崩した時に対応できるよう頓服を処方してもらっておくことが望ましい。

(4) 精神障がい者に理解のある役員、スタッフを派遣する

慣れない派遣期間中、睡眠障がいの方も多いため睡眠導入剤を処方されていても環境が変わると眠れない、物音に敏感等の症状が現れる可能性もあり、必要な時に相談にのれるよう派遣人数の中に精神障がいのことを熟知したスタッフ等を入れることが望ましい。

提言 7 地域とのつながりについて

全国障害者スポーツ大会の個人競技導入に向けては、スポーツの目的や効果についての理解促進を図るとともに、技術向上に関する取り組み、競技規則やマナーなどを体得する必要がある。そのためには、スポーツ指導者やスポーツ組織などと積極的につながり、スポーツ活動を拡大させる取り組みを推進することが大切である。ここでは、地域とのつながりについて提言する。

(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する

障がい者スポーツ協会や障がい者スポーツセンターでは、精神障がい者を対象にした事業を実施している。積極的に参加することで、さらなる選択の幅が広がり、競技としてのスポーツ参加機会が増していくことにつながる。

(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る

精神障がい者自立支援事業所では、日課として施設内や公共スポーツ施設において軽スポーツに親しんでいる状況が明らかになった。精神障がい者がさらにスポーツの選択の幅を広げ技術向上を図るためには専門家の指導を受けるのが有効である。競技団体から指導者を招聘する際には、障がい者スポーツ指導員や精神障がい者の支援専門職の関与で円滑なスポーツ活動が展開されると予想できる。

(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る

平成 23 年調査において、スポーツをする目的として「健康の維持増進」、「気分転換」などの割合が多く、スポーツの効果としても「気分転換」、「交流や仲間づくり」「健康の維持増進」などの回答が多かった。全国障害者スポーツ大会の個人競技への参加にあたっては、競技規則やマナーなども体得する必要がある。地域のスポーツイベントに参加し、競技の実践力を高めていくことが大切である。

(4) 少しずつ個人レベルでの競技参加へ

小さな競技会でも、試合に参加することで、少しずつ雰囲気慣れて、自信もついてくるはずである。個人ごとに課題や目標をもって、少しずつ活動を広げてみよう。個人競技であっても、施設全体で取り組むことにより、仲間意識が芽生え仲間同士で目標に向けた取り組みができると考えられる。

IV 平成 25 年度の報告

1 精神障がい者スポーツ実態調査研究委員会 平成 25 年度の活動概要

(1) 活動の概要

①視察

精神障がい者のスポーツへの参加機会を拡大するため、障がい者のスポーツ振興に大きな影響力のある全国障害者スポーツ大会に精神障がい者の個人競技・種目導入を検討するにあたり、平成 24 年度に視察できなかった競技も含めて追加視察を実施。

②提言を含む報告書の作成

全国障害者スポーツ大会導入に際して、競技運営や大会参加の配慮点（リスク）などを洗い出し、都道府県や指導者等が競技運営や大会参加に参考になる提言を含めた当報告書を作成

(2) 視察の概要

①岩手県障がい者スポーツ大会

- ・岩手県障がい者スポーツ大会について関係者よりヒアリング（これまでの大会経緯、精神障がい者の参加状況等）
- ・フライングディスク、卓球、ボウリングの順で視察
- ・競技役員や選手関係者へのヒアリング

②文京区障がい者ボウリング大会

- ・大会の背景について関係者よりヒアリング
- ・開会式、競技、閉会式を視察

(3) 今後の流れ

3 年間の調査研究を踏まえ、全国障害者スポーツ大会への精神障がい者の個人競技・種目の導入の有無も含め、新たに導入する競技・種目を技術委員会で検討し結論を出す。

最終的な決議（文部科学省との見直し検討会：仮称）を経て、平成 30 年での導入を目指していく。

2 視察報告

(1) 岩手県障がい者スポーツ大会視察報告

日 時：平成 25 年 6 月 1 日（土）9：00～14：00

場 所：岩手県総合運動公園、岩手県ふれあいランド、ビッグハウススーパーレーン

概 要：開会式、フライングディスク・卓球・ボウリング各競技の視察と関係者へのヒアリング

視 察 者：高橋委員、瀬川委員、中森委員、事務局：井田、鈴木

①岩手県障がい者スポーツ大会について（大会関係者にヒアリング）

- ・平成 11 年に第 1 回大会が開催され、当初から 3 障がいスタートする。
- ・精神障がい者の参加は第 6 回大会約 80 名。第 15 回大会（今回）は、全体 1,480 名中、152 名が精神障がい（約 1 割）。個人競技では、卓球、FD、ボウリング、陸上競技（50m・100m・200m・400m・800m・1,500m・走幅跳）を実施。東京都の実施を聞き来年度からの投てきの導入を検討。
- ・申込は各市区町村の主管課で行なっている。施設入所者も原則として手帳記載の住所からの申込みとしている。窓口を第 7 回大会から市区町村に一本化し、広報活動にも協力してもらった結果、参加者数が増加した。今回、ほぼ全市区町村が参加している。
- ・精神障がい者の年齢区分は、昨年までは知的障がいと同じ 3 区分であったが、今回から身体の一部制に合わせた（陸上競技、卓球、FD、ボウリングは区分なし）。
- ・精神障がい者は施設の方の参加が多い。在宅者にはなかなか情報が行きにくい。在宅でも施設 OB の方は情報を取得している。

②精神障がい者の大会参加について（大会関係者にヒアリング）

- ・参加人数（エントリー人数）と欠席状況
卓球 43 名（男子 31、女子 12）当日欠席は 3 名（男子 2、女子 1）
フライングディスク 23 名（男子 13、女子 10） 当日欠席は 0
ボウリング 59 名（女子 42、男子 17） 当日欠席は 9 名（男子 7、女子 2）
※ 対戦の組み換えはせずに不戦敗扱いで実施
- ・競技会への参加は、卓球、フライングディスク、ボウリングとも全ての競技で、ほぼ問題ない。
- ・クレームやトラブルはほとんどない。
一般アスリートもうつになったりすれば、精神状況が不安定になり、「精神障がい者」と同じ状況になる。
- ・選手の中には早く帰りたいから表彰式を待たずに、メダルのみを持ち帰る選手もいる。
- ・ボウリング場は盛岡では 3 ヶ所ある。個人でマイシューズ、マイボウルを持つ選手もあり。利用料は、障がい者割引で、1 ゲーム 400 円を 300 円にしているところもあり。

③開会式（視察）

- ・開会式は非常にコンパクト。フィールド内後方に全てのチーム（市町村単位）が整列し、合図で一斉に前に行進、整列。内容は、国旗掲揚、君が代斉唱、主催者挨拶、県代表挨拶、選手宣誓、地元出身の歌手など。
- ・選手は市町村単位で、貸し切りバスを利用して参加しているケースが多い。
送迎なしの市町村は1団体のみ。
- ・市町村ごとに整列。帽子、シャツを揃える市町村もあり。
- ・知事は欠席、代理で副知事が出席。

④フライングディスク（視察）

- ・他の障がいと一緒に1人または2人の精神障がい者が含まれたグループが編成され、招集場から競技サイトに移動し、順番に競技し、終了後はそろって表彰場所に移動、表彰後解散。
- ・選手は誘導の係員に従い、グループでまとまって移動していたが、特に問題は見られなかった。
- ・精神障がいの選手が、自分の競技が終わり、招集場所へ戻ってしまったケースがあったが、係員がサイトへ誘導していた。
- ・全般では特に問題なし。

⑤卓球（視察とヒアリング）

- ・3、4人の組ごとのトーナメント戦を採用している。長時間にならないように試合数を限定。
- ・卓球の規則適用は、厳しくとっていない。サーブでは「もうちょっと高く上げてね」くらい。
全スポ出場決定者には合宿時に改めて指導。
- ・運営費の制限により狭い会場を使用しているが、全般では特に問題は見られなかった。
- ・応援者も、選手の邪魔にならないようマナーを守っていた。
- ・服装の統一感はないが、ジャージなどスポーツのできる服を着用。

<卓球競技総括責任者にヒアリング>

- ・精神障がい者は、容態、状態の良い方が出てくるのであまり問題なし。

<卓球競技副委員長にヒアリング>

- ・審判は、ある程度、障がいに慣れた審判でないと勤まらない。特に主審や本部の審判員は、問題発生時にすぐに駆けつける体制が重要。精神障がい者の中には規則の適用にこだわりがあり、理解できない判定に対し、途中でカーっとなることもあるが、それをなだめられることができる審判が必要。
- ・過去、全国大会に精神障がい者（他の障がいで参加と思われる）を引率した経験があるが、本人の状況がよく分かっている介護者をつけた。生活全般に必要であったとのこと。

＜選手・保護者等にヒアリング＞

- ・日頃は卓球をやっている訳ではなく、盛岡市を中心に花巻市の方も入ってソフトバレーボールを行っているらしいがその中に卓球をやった経験のある人がいて教わり、今回出場したとのこと。練習をあまりしたわけではないらしい。
- ・1人の方は出場2度目。もう1人の方は初めて出場し、1回戦で負けてしまったとのこと。バレーボールとの違いを訪ねたところ、「バレーボールは団体競技で、皆と力を合わせて戦っているが卓球は個人戦なので自分との戦いとなる。メンタル面をもっと鍛えなくては」と話してくれた。

⑥ボウリング（視察とヒアリング）

- ・障がい別に組分けされて、精神障がい者は、4人で、2レーンを使用し競技した。競技は2ゲームの合計で競う。
- ・競技は特に問題は見られなかった。
- ・応援も、そのレーンごとに一体感があって楽しそうにプレイしている
- ・競技前のあいさつで全体へ向けた注意点2点。①マナーを守る ②隣のレーンと同時に投げない。右側のレーンが優先。（精神障がいのレーンではほぼ守られていた）
- ・ボウリング場は2F、1Fはスーパーマーケットで、2Fをすべて貸切（14時30分まで）

＜福祉施設関係者にヒアリング＞

- ・就労継続支援事業所の方のようだった。今回は事業所の利用者6名が出場しているとのこと。特に練習などは行っていないらしい。年配の女性の利用者も出場しており、卓球に比べると練習や事前準備も必要ないので気楽に参加できるとのこと。
- ・他の出場者も事業所で申込団体できているようであったので個人で申し込むという方は少ないのかもしれない。

以 上

平成 25 年 6 月 1 日（土）岩手県障がい者スポーツ大会 写真



開会式



フライングディスク 競技の様子



卓球競技会場



卓球 競技の様子



ボウリング会場にて関係者からヒアリング



ボウリング 競技の様子

(2) 文京区心のふれあい地域交流祭ボウリング大会視察報告

日 時：平成 25 年 6 月 10 日（月）10：00～15：30

場 所：東京ドームシティボウリング場、閉会式：文京区民センター

概 要：ボウリング競技の視察と閉会式視察

視 察 者：大久保委員長、高畑委員、瀬川委員、事務局：井田、鈴木

—大会情報—

大会正式名称：心のふれあい 地域交流祭 ボールを転がして ピンを倒しまくろう！！
ボウリング大会

主 催 者：文京区心のふれあいをすすめる会

共催・後援：東京都文京区社会福祉協議会

競技主管団体：文京区こころの触れ合いを進める会

参加団体による実行委員会

参加施設数：14 施設。（地域の事業所の施設だけでなく、大学病院の精神科デイケアも参加）

①全 般

・大会の背景

大会は、すでに 10 年以上が経過、他の種目を実施した時期もあるようである。

かなり長い活動の背景がある。以前は文京区保健所が地域の精神保健ネットワークを構成し支援してきた長い経過がある。区内の精神保健福祉関係事業所・医療機関デイケアが連絡会を作る。その中で、こころのふれあいに向けて、様々な地域での活動を実施している。現在連絡会は文京区「こころのふれあいをすすめる会」として活動している。この回の活動費は区の社会福祉協議会から年間の補助を受けている。この会では年数回の様々な活動を行ってきている。この活動の中で、利用者や施設の交流活動としてボウリング大会が行われている（予算は年間予算の 10 分の 1 から 5 分の 1 程度を使用している）

保健所も活動を支援してきた経過があり、集会の区施設の会場借り上げに協力している。

現在参加団体は 14 施設である。

- ・大会の目的の一つは、文京区内の事業所に通う当事者の横のつながりを作ること。
- ・障がいのある当事者自らが運営に携わる仕組み

5 月の連休明けから 3 回ほど当事者を中心に集まりを持ち、各団体が下記を役割分担。

- ① 3 回の実行委員会の司会(1 回毎別の団体)
- ② 開会式
- ③ 表彰状・表彰の受け渡し
- ④ 閉会式
- ⑤ 写真撮影
- ⑥ パンフレット作成

またそれ以外にも大会当日の競技で、自事業所のメンバーの点数を用紙に記入し、担当職員に渡すなど細々な仕事も実施。

- ・パンフレット（別紙1参照）
時間だけでなく、注意事項が分かりやすく記載。介助案内や、ボウリングの起源の記載もあり。
- ・特に運営・進行に問題はなかったように見える。
- ・費用は、文京区社会福祉協議会が負担。
- ・参加人数（エントリー171名、当日欠席17名）。
- ・41のレーンを使用。1レーンに3～5名。同じ施設の選手が同じレーンを使用。隣のレーンは異なる施設（交流・コミュニケーションを図るために意図的に企画とのこと）。

②開 場

- ・いくつかの施設は、会場の建物（東京ドームシティ黄色いビル）入口（2F）で待ち合わせ、会場（5F）へ向かう。
- ・10時にシャッターが開くまで、シャッター前で待つ。開くと各自靴を借り、事前に配置されたレーンに向かい、ボールを選んでレーンで待機。

③開会式

- ・レーンに座ったまま実施。
- ・①開会のことば、②選手宣誓、③注意事項（1ゲームを終了したら、すぐ2ゲーム目を開始、2ゲーム終了したら、結果表を事務局へ提出、閉会式会場へ移動等）、④隣のレーンと挨拶（他の施設との交流）、⑤ストレッチ、⑥始球式（ストライクで盛り上がる）

④競 技

- ・開会式終了後、それぞれのレーンで速やかに競技開始。
- ・一人2ゲーム。個人戦と団体戦（施設毎）。団体戦はアベレージで競う。
- ・競技者のレベルは幅広い（150点代が高い得点で、130点代がそれに続き、100点前後の方が多い。100点以下の方もいる）
- ・投球後のハイタッチ、ストライクが出ると自然にその周囲で拍手、投球の仕方を教える、等々明るく、良い雰囲気となっていた。
- ・ボウリング経験者のフォームはバランスも良く、安定している。
- ・終了したらレーン毎に行動、他のレーンの同じ施設の仲間を待って、昼食、閉会式会場へ移動。特に問題なく、スムーズな進行。
- ・1レーンだけ違う階で実施（40レーンは5階、1レーンは4階）。4階の参加者は3名だったが、3名でも楽しそうであった（3名のうち1名が施設関係者。その方のコメントも含む感想）。

⑤閉会式

- ・区民センターの会議室で実施。開会時間には、施設ごとに整然と着席。費用は無料（区負担）。
- ・あいさつ① 社会福祉協議会／交流、社会参加を図るために支援していきたい。（社協を強調）
- ・あいさつ② 心のふれあいをすすめる会／良い運動だと思うので、大会だけでなく日頃から身体を動かして元気でいて欲しい。
- ・各施設の自己紹介。（各施設、壇上に上がり紹介）

- ・休憩後、表彰式。(1～3 位以外は、自分たちでユニークな名前を付けて表彰。1～3 位以外は、任意の順位)
例：個人 31 位アイスクリーム賞（サーティワンにかけて）、団体 10 位 動物のお医者さん賞(獣医)等
- ・個人表彰は、持ち回りのトロフィー

⑥その他

- ・東京ドームボウリング場 利用料
一般 1 ゲーム 500 円。貸し靴 350 円。学生 500 円、中学生以下・会員 450 円
とくとくパック 平日 10:00～17:00 一般・学生 貸し靴付 2 ゲーム 900 円、3 ゲーム 1,100 円
シニア・ジュニア 貸し靴付 2 ゲーム 700 円、3 ゲーム 900 円
- ・障がい者手帳を持っている選手、持っていない選手が混在している。
- ・喫煙所がレーン近くにあったが、利用者は少なかった。
- ・パンフに薬に関する注意事項の掲載あり。
普段服用しているお薬は、各自で忘れずにご持参ください。
頓服薬、そのほか必要になる薬も各自で対応してください。
- ・レーンごとに写真係が写真を撮っているが、誰もがポーズをとったり、笑顔で写真に写っていた。写真を撮られることに拒否を示すメンバーがいない。病者では写真拒否の人・スタッフも変な人権を振りかざす人もいるが、生活場面の障がい者は写真を楽しんでいる市民と言える。
- ・文京区は私の知っているときに比べ、区内の施設数が増えていて、スタッフは息子さんなどの世代になっているとのこと。地域の事業所だけでなく大学病院のデイケアの参加者も自然と参加し、準備の時からスタッフの交流が行われている。長い経過の中で自然と蓄積された地域での人間関係や活動状況と言える。丁寧で長い積み重ねの大切さを実感した（高畑委員）。
- ・全スポ導入に向けたメリット・デメリット
メリット：老若男女、競技力と関係なく誰でも競技できる。
勝ち負けではなく、個々の目標を設定することにより達成感が得られる。
当日欠席でも対戦に影響なく、競技数（ゲーム数）も確保できる。

デメリット：全国レベルで考えたときに、競技場の環境（ボウリング場の有無）。
費用の問題（お金がかかる）。
- ・精神障がい者にとってボウリングは楽しく参加できる種目である。拍手をしたり雑談をしたりする良い機会、笑顔の人が多くみられる。競技への参加と実施面での課題はうかがえない、時間も各自で守って進行している。障がい者の生活費からは予算面の課題が考えられる。大会への欠席率は非常に少ない。実施場所数・アクセスの問題がなければ特に競技面での課題は見受けられない。大会実施に関しては運営面での課題も特に見られない。

以 上

平成 25 年 6 月 10 日（月）文京区心のふれあい地域交流祭ボウリング大会 写真



開会式



競技の様子 1



競技の様子 2



競技終了後まとまって閉会式会場へ移動



閉会式会場



表彰の模様

会場 東京ドームシティボウリング場

■最寄駅

水道橋駅

JR 線

都営三田線

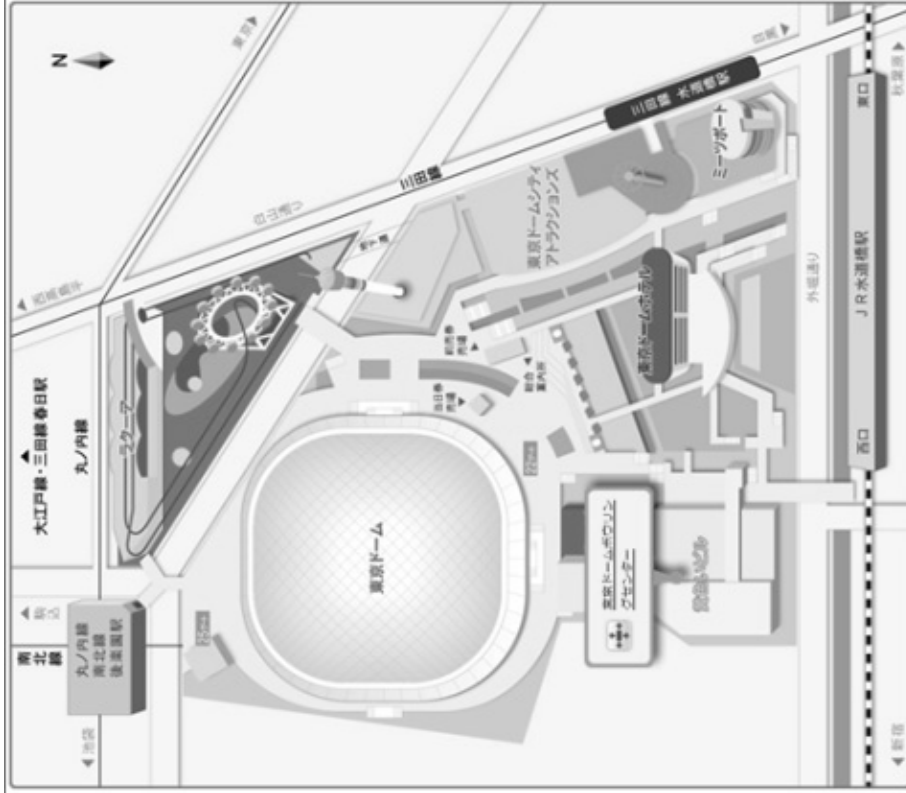
春日駅

都営大江戸線

後楽園駅

丸ノ内線

南北線



閉会式会場 文京区民センター

■最寄駅

春日駅

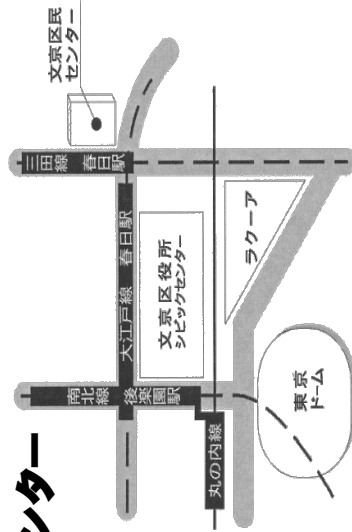
都営三田線

都営大江戸線

後楽園駅

丸ノ内線

南北線



※けがに気をつけて、ボウリング大会を満喫しましょう!

心のふれあい 地域交流祭

別紙 1

ボールを転がして
ピンを倒しまくろう!!

ボウリング大会



【東京ドームボウリングセンター エントランス】

2013 年 6 月 10 日(月)

主催:文京区心のふれあいをすすめる会

スケジュール

- ・日時 平成 25 年 6 月 10 日 (月)
- 10 : 00 集合
- 10 : 15 開会式 (会場 : ボウリング場 5 F)
- 10 : 30 ゲーム開始 ※ゲームが終了次第、昼食
- 13 : 00 ~ 区民センター利用開始 (会場 : 3 A)
- 13 : 45 閉会式

お薬

- ・普段服用しているお薬は、各自で忘れずにご持参ください。
- ・頓服薬、そのほか必要になる薬も各自で対応してください。

注意事項

- ・体調・気分の悪い方は、すぐに各団体のスタッフに申し出てください。
- ・ゲーム終了後は、速やかにレーンから移動して下さい。
- ・投球は右レーンの人が優先です。
- ・自分たちのテーブルでは飲物を飲んでも大丈夫です。
- ・喫煙所は、会場内にありますのでご利用下さい。
- ・靴下は必ず用意してください。(※厳守)
- ・ごみは各自持ち帰ります。
- ・爪は切ってきてください。

もともとボウリングは倒すピンを災いや悪魔に見立てて、それを沢山倒すことが出来たならば、その災いなどから逃れることが出来るという一種の宗教儀式であった。その歴史は古く、紀元前 5000 年頃には古代エジプトにおいて墓から木でできたボールとピンが発掘されたことから、その頃からもボウリングに似たようなものがあつたとされている。



各団体の PR

エナジーハウス

しいのき会

こまごめ緑陰

みんなの部屋

東大 DH

あせび会

アビーム

からふる

銀杏企画

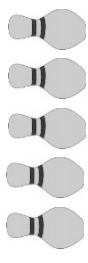
銀杏企画 II

銀杏企画三丁目

ホームいちょう
第 2 ホームいちょう

リバーサル

ソシアル



文京区に居を構えて 20 年を迎えました。幅広い世代で、様々な活動をしている地域活動支援センターです。

色々なプログラムを通し、個性的な沢山のひとと触れ合いながら、アットホームな雰囲気味わえる所です。

DC で、それぞれの課題に 1 つ 1 つ取り組んでいます。今日は、マイペースに楽しくみんなでボーリングを♪

みんなのためのみんなの部屋ですから、心をこめて製品を作っております。

東大 DH は、社会復帰の準備をする患者さんの集まりです。お互いに相談しながら、プログラムを楽しみます。

心の病を持つ方の「自分らしく暮らしたい」という想いに寄り添えるように地域生活を支援しています。

就労継続支援 B 型事業所です。まかせてね 名刺やパンフドンとこい 心をこめて、お作りします。

東京医科歯科大学病院内でケアで、プログラムを通じて自信をつけて社会参加できる様目指しています。

東大赤門そばにある、明るくにぎやかな雰囲気の作業所です。作業は DM の封入等をやっています。

昨年度成人式を迎え、今年で 21 年になります。今後さらなる発展の為、皆ふんとうしています。

私たちは就労継続 B 型と就労移行支援の 2 つの形態で日々作業や様々な活動に取り組んでいます。美人職員ばかりです。

千駄木の他に 4 月からは本郷にも第 2 ホームが開設されました。一人暮らしを目標に 3 年間、一緒に生活します

就職に向けてスキルアップしたい人におすすめ！個別指導なので自分のレベルから始められます(´・ω・´)

パソコンに興味ある方！基礎からホームページ作成・プログラミング・パソコンの組立まで学べますよ。

V 平成 23・24 年度の事業活動概要

1 平成 23 年度 事業活動概要

事業名	平成 23 年度精神障害者スポーツ実態調査研究事業																							
目的	全国障害者スポーツ大会では、平成 20 年に精神障害者が参加できる競技としてバレーボールが正式競技になった。今後さらに精神障害者のスポーツへの参加機会を拡大するため、障害者のスポーツ振興に大きな影響力のある全国障害者スポーツ大会に精神障害者の個人競技・種目の参加を検討する。3 年計画で調査を行うが、23 年度は初年度調査として、地域における精神障害者のスポーツの実態を明らかにすることを目的とする。 平成 23 年度：全国の関係機関に対するアンケート調査。 平成 24 年度：活動現場における聞き取り調査等。 平成 25 年度：全国障害者スポーツ大会への導入にふさわしい競技・種目の絞り込み、導入のための配慮点をまとめる。																							
調査対象と回答率	① 地域で精神障害者を支える障害者自立支援事業所（調査 1） ② 障害者スポーツを推進している障害者スポーツセンター（調査 2） （笹川スポーツ財団による障害者スポーツセンター一覧より） ③ 都道府県・指定都市障害者スポーツ協会（調査 3） <table><tr><td>調査対象</td><td>送付数</td><td>有効回答数</td><td>回答率</td></tr><tr><td>① 障害者自立支援事業所</td><td>886</td><td>446</td><td>50%</td></tr><tr><td>② 障害者スポーツセンター</td><td>104</td><td>57</td><td>55%</td></tr><tr><td>③ 障害者スポーツ協会</td><td>67</td><td>54</td><td>81%</td></tr><tr><td>計</td><td>1,057</td><td>557</td><td>53%</td></tr></table>				調査対象	送付数	有効回答数	回答率	① 障害者自立支援事業所	886	446	50%	② 障害者スポーツセンター	104	57	55%	③ 障害者スポーツ協会	67	54	81%	計	1,057	557	53%
調査対象	送付数	有効回答数	回答率																					
① 障害者自立支援事業所	886	446	50%																					
② 障害者スポーツセンター	104	57	55%																					
③ 障害者スポーツ協会	67	54	81%																					
計	1,057	557	53%																					
調査期間と方法	平成 23 年 9 月 29 日から平成 23 年 10 月 26 日 留置郵送法、自記式（選択および自由記述式）																							
スポーツ参加の現状																								
■障害者自立支援事業所（ ）内は実数 ① 日課内での運動プログラムの実施は 64%（282）である。 ② 実施内容（複数選択可）は、ストレッチなどの軽運動が 58.9%（166）、ソフトバレーが 26.2%（74）、軽スポーツが 25.2%（71）、卓球が 21.3%（60）である。 ③ 日課内のスポーツの実施頻度は、月 20 回以上（ほぼ毎日）が 42.8%（119）である。 ④ 運動の目的（3 つまで選択可）は、健康の維持増進が 56.1%（185）、気分転換が 47.6%（157）、交流や仲間づくりが 39.7%（131）である。 ⑤ 運動の目的として、就労のための準備は 13%（43）、作業効率の向上は 9.7%（32）である。 ⑥ 現行の全国障害者スポーツ大会の競技のうち、取り組みやすい競技（2 つまで選択可）は卓球が 78.4%（302）、ボウリングが 64.4%（248）、フライングディスクが 21.8%（84）である。																								

■障害者スポーツセンター等 () 内は実数	
①	精神障害者が実施しているスポーツ（複数選択可）は、卓球、軽スポーツがそれぞれ 67.3. % (33)、ソフトバレー、軽運動がそれぞれ 59.2% (29)、バドミントンが 57.1% (28) である。
②	精神障害者の施設の利用形態（複数選択可）は、「団体利用」が 89.8% (44)、「個人利用」が 67.3% (33)、「教室参加」が 61.2% (30)、「大会参加」が 59.2% (29) である。
③	精神障害者のみを対象とした事業の有無は「ある」が 21.8% (12)、「ない」が 78.2% (43) である。
■障害者スポーツ協会 () 内は実数	
①	スポーツ協会への精神障害者関係組織の加盟は 41.5% (22)、未加盟は 58.5% (31) である。
②	精神障害者が参加するスポーツ協会事業の有無は、「ある」が 56.6% (29)、「ない」が 43.4% (23) である。
③	全国障害者スポーツ大会予選会への精神障害者の参加有無では、「参加している」が 73.6% (39)、「参加していない」が 26.4% (14) である。
④	全国障害者スポーツ大会以外のスポーツ事業を行っているスポーツ協会が半数以上である。
スポーツ参加の効果	
今回の調査では、「健康の維持増進」や「気分転換」「交流や仲間づくり」をスポーツの効果として考えている自立支援事業所が多い。一方、「コミュニケーションの円滑化」や「作業効率の向上」などに効果があると回答した事業所は少ない。この結果は、調査した自立支援事業所のうち就労移行支援の機能を有する事業所の割合が低い 12.1%(61) ことによるものかもしれない。しかし、就労に向けて一定の体力や対人関係能力を備えておくことは重要であると思われるため、運動やスポーツが、就労や自立した生活を確立するためにどのような効果があるのかについても今後検証していく必要がある。	
障害者スポーツセンターにおけるスポーツへの配慮や工夫	
①	施設利用に際して、初回対応時には特に丁寧に対応し、話す内容を含めたコミュニケーション、また日頃の体調確認、受け入れ体制などに留意している。
②	実際運動する際にも、声かけ、コミュニケーションを取り、休憩や運動負荷に配慮するなど、個々の特徴や体調に留意している。
③	職員間で情報の共有と共通認識を図り、諸問題に適切に対応できるよう心がけている。
今後の課題	
①	全国障害者スポーツ大会における精神障害者の参加競技の検証
②	精神障害者にとっての運動・スポーツの効果の理解促進

2 平成 24 年度 事業活動概要

事業名	平成 24 年度精神障害者スポーツ実態調査研究事業
目的と経緯	全国障害者スポーツ大会では、平成 20 年に精神障がい者が参加できる競技としてバレーボールが正式競技になった。今後さらに精神障がい者のスポーツへの参加機会を拡大するため、障がい者のスポーツ振興に大きな影響力のある全国障害者スポーツ大会に精神障がい者の個人競技・種目の参加を検討することを目的に、平成 23 年より 3 年計画で調査を開始した。 平成 23 年度：全国の関係機関に対しアンケートによる活動実態を調査した。 平成 24 年度：全国障害者スポーツ大会への導入にむけた競技・種目の絞り込み、参加のための配慮点等を把握するため、地域で行われている大会の視察や聴きとり調査、文献によるスポーツの効果とリスクの検証を行った。 平成 25 年度：平成 24 年度に視察できなかった競技も含めて追加視察を行う。 全国障害者スポーツ大会実施要綱、競技規則や解説集に反映するための検討を行う。
昨 年 の 調 査 結 果 の 主 な 概 要	■障害者自立支援事業所 ①日課内での運動プログラムの実施は 64%、ほぼ毎日実施しているところが多い。 ②「健康の維持増進」や「気分転換」「交流や仲間づくり」をスポーツの効果として考えている自立支援事業所が多い。 ③現行の全国障害者スポーツ大会の競技のうち、取り組みやすい競技は、卓球、ボウリング、フライングディスクの順に多かった。 ■障害者スポーツセンター等 ①実施しているスポーツは、卓球、軽スポーツが 67.3%、次いでソフトバレー、軽運動が 59.2%、バドミントンが 57.1%であった。 ②施設の利用形態は「団体利用」が 89.8%、「個人利用」が 67.3%、「教室参加」が 61.2%、「大会参加」が 59.2%であった。 ③精神障害者のみを対象とした事業は「ある」が 21.8%、「ない」が 78.2%。 ■障害者スポーツ協会 精神障がい者が参加するスポーツ協会事業の有無は、「ある」が 56.6%、「ない」が 43.4%であった。
平成 24 年度 調査概要	① 第 40 回埼玉県精神保健福祉卓球大会の視察 ② 東京都文京区精神障がい者ボウリング大会調査 ③ 埼玉県障害者ふれあいピックの精神障がい者参加状況調査 ④ 文献を参考にした精神障がい者スポーツの効果とリスク管理のまとめ ⑤ 昨年度調査の追加報告

スポーツ大会の現状
■卓球大会（第 40 回埼玉県精神保健福祉卓球大会）視察 団体戦を実施。デイサービス施設を中心に 21 チーム 300 名の参加があった。地元卓球連盟の協力を得て競技会としてしっかり運営され、選手の競技マナー、観戦・応援マナーも良好であった。 ■ボウリング（東京都文京区心のふれあいをすすめる会主催ボウリング大会）調査 約 150 名の精神障がい者が参加。また障がい者自身も運営に携わっている。他の競技と比べて年齢差等による競技力の差が少なく技術的な敷居も低いことや、手軽な大衆スポーツとして認知されていることから幅広い層の参加があると思われる。 ■フライングディスク（平成 24 年度彩の国ふれあいピック秋季大会）調査 フライングディスク（4 種目）には延べ 70 名の精神障がい者が参加している。他の障がい者と一緒に楽しんでいる。
スポーツの効果とリスク管理
■精神障がい者のスポーツや運動の精神的効果として、「不安を軽減する」こと、また、「ある種のうつ病の改善には薬物療法や認知行動療法に匹敵する有効性が期待できる」こと、そして、「統合失調症などにおいては、活動性、意欲、注意・集中、自主性の向上など認知機能の改善が期待されるとともに、生活上の満足度や自尊感情が高まる」ことなどが報告されている。これらは、スポーツに取り組むことにより、体力をつける、コミュニケーション能力を高める、生活習慣を改善する、身だしなみを整える、服薬・金銭管理をする、二次的障害（疾病）を予防するなどの効果が挙げられ、社会の中で精神障がい者自身が自立して、希望を持って生活（就労など）していくためのスキルの獲得や動機づけにもつながっていると考えられる。スポーツ参加が積極的な治療意欲に結びついて、再入院、再燃を防止している可能性があることが示唆されている。 ■リスク管理、指導に関する国内外での研究 ①指導にあたっては、一人ひとりの障がい特性、性格特性、身体状況、服薬状況、薬の副作用と身体合併症のリスクの問題などを把握することが基本となる。そうすることで精神障がい者からの質問に対しても、科学的な裏づけのある回答につながり、不安を取り除き、コミュニケーションが一層深まり、大前提である信頼関係を作ることにつながる。 ②スポーツ指導前のメディカルチェックはもとより、定期的な尿・血液・心電図検査等の実施も必要である。 ③服薬の種類や量などの把握なしにスポーツに参加させたり、継続的なトレーニングもせずいきなり大きい負荷がかかる運動や大会に参加させることは、心身への悪影響のリスクを高めることになる。
今後の課題
①卓球（個人競技）参加の可能性の調査（他県調査や他競技との比較を含め） ②全スポ導入に関して、競技運営や大会参加の配慮点（リスク）などの洗い出しと、都道府県や指導者等が競技運営や大会参加に参考になるガイドの作成 ③全国障害者スポーツ大会検討委員会や技術委員会へ引き継ぐための資料の整理

VI 精神障がいについて

1 精神障がいの定義

精神障がいや精神疾患の定義については、法律や診断基準によってもさまざまで、国際的にも統一されていません。

(1) 世界保健機構（WHO）による国際疾患分類「ICD-10：International Statistical Classification of Diseases and Related Health Problems（疾病及び関連保健問題の国際統計分類）」における規定

この分類の F00~99「精神および行動の障がい」の章に掲げられているものが精神疾患に該当します。たとえば、F0 症状性を含む器質性精神障がい、F1 精神作用物質使用による精神および行動の障がい、F2 統合失調症、統合失調症型障がいおよび妄想性障がい、F3 気分（感情）障がい・・・などです。（F はコード番号）

(2) 日本における定義

1) 障がい者基本法 第二条

「この法律において、「障がい者」とは 身体障がい、知的障がい、精神障がい（発達障がいを含む。）その他の心身の機能の障がいがある者であって、障がい及び社会的障壁（事物、制度、慣行、観念等）により継続的に日常生活又は社会生活に相当な制限を受ける状態にある者をいう（2011 年改正）」＝障がいを多角的に捉えた社会福祉的な視点。

2) 精神保健及び精神障がい者福祉に関する法律（精神保健福祉法）第一章 第五条

「この法律で「精神障がい者」とは、統合失調症、精神作用物質による急性中毒またはその依存症、知的障がい、精神病質その他の精神疾患を有する者をいう（2013 年改正）」＝知的障がいも含まれるなど、とても幅広い定義となっています（医学的な視点）。

3) 障がい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(障がい者総合支援法)。精神保健及び精神障がい者福祉に関する法律第五条に規定する精神障がい者（発達障がい者を含み、知的障がい者を除く）のうち十八歳以上である者（2013 年施行）。

精神疾患や精神障がいの定義については、福祉的・医学的な視点で捉えるか、あるいは知的障がいを含めるかどうかといったことに違いがありますが、いずれにしても、全国障がい者スポーツ大会にかかわる精神障がいの定義としては、次頁の「2 精神障がい者保健福祉手帳（精神保健福祉手帳）」の制度を理解することが重要となります。

2 精神障がい者保健福祉手帳（精神保健福祉手帳）

（1）精神保健福祉手帳の対象者

1) 対象者について

手帳の対象者は、「精神疾患により、長期にわたり日常生活又は社会生活への制約がある方」です（精神保健福祉法第 45 条）。主な精神疾患では、統合失調症（F2）、うつ病・そううつ病等の気分障害（F3）の方が多いです。また、近年、高次脳機能障がいならびに発達障がい（自閉症、学習障がい、注意欠陥多動性障がい等）について、精神障がい者保健福祉手帳の交付の対象となっており、自立して生活し、社会参加するためのさまざまな社会福祉サービスが受けられます。

2) 知的障がいがあり、上記の精神疾患がない方については？

療育手帳制度があるため、手帳の対象とはなりません。（知的障がいと精神疾患を両方有する場合は、両方の手帳を受けることができます。）

（2）精神障がい者保健福祉手帳の判定

精神障がい者保健福祉手帳の等級は、障がいの重い順に 1 級から 3 級の 3 段階あり、①精神疾患の存在の確認、②精神疾患（機能障がい：幻覚などの有無）の状態の確認、③能力障がいの状態の確認（人づきあいが苦手、細かいことが気になるなど）、④精神障がいの程度の総合判定（表 1）という順を追って行われます。

表 1. 精神障がい者保健福祉手帳の等級

1 級	精神障がいであって、日常生活の用を弁ずることを不能ならしめる程度のもの（概ね障がい年金 1 級に相当）
2 級	精神障がいであって、日常生活が著しい制限を受けるか、又は日常生活に著しい制限を加えることを必要とする程度のもの（概ね障がい年金 2 級に相当）
3 級	精神障がいであって、日常生活若しくは社会生活が制限を受けるか、又は日常生活若しくは社会生活に制限を加えることを必要とする程度のもの（概ね障がい年金 3 級に相当）

（3）手帳の有効期間

手帳の有効期限は交付日から 2 年が経過する日の属する月の末日となっています。すなわち、2 年ごとに、診断書を添えて、更新の手続きを行い、障がい等級に定める精神障がいの状態にあることについて、都道府県知事の認定を受けなければなりません。この 2 年ごとに必要な更新手続きは、身体障がい者手帳や知的障がい者手帳（療育手帳）と異なる特徴のひとつです。また、手帳を受けるためには、その精神疾患による初診から 6 ヶ月以上経過していることが必要になります。

参考：厚生労働省 知ることからはじめよう みんなのメンタルヘルス 総合サイト

3 精神障がい者の全国障がい者スポーツ大会への参加資格

(1) 次の条件を満たしていることが必要です

- 1) 13 歳以上（開催年度 4 月 1 日現在）
- 2) 精神保健及び精神障がい者福祉に関する法律（昭和 25 年法律第 123 号）第 45 条の規定（精神保健福祉法）により、精神障がい者保健福祉手帳の交付を受けた者。
あるいは、その取得の対象に準ずる障がいのある者
- 3) 参加する都道府県・指定都市内に現住所を有する者
ただし、施設や学校等に入所、通所及び通学している者は、その所在地の都道府県・指定都市から参加してもよい

参考文献：全国障がい者スポーツ大会競技規則（平成 25 年度版：公益財団法人日本障がい者スポーツ協会制定）

4 全国障がい者スポーツ大会出場選手（精神障がい者）の参加申し込み形態

ここでは、平成 20 年 10 月 11 日から 10 月 13 日に大分で開催された第 8 回全国障がい者スポーツ大会に出場した精神障がい者の申し込み形態について示します（表 2）。精神保健福祉手帳取得（62.2%）が最も多く、受給者証（35.4%）、通院証明書（2.4%）の順番です。年齢別では 20 歳～39 歳が（80.5%）が多くを占めます。今後も手帳取得による参加者が増えることが望まれます。

表 2. 第 8 回全国障がい者スポーツ大会出場選手の申し込み形態（単位：人）

年 齢	手 帳	受給者証	通院証明書	合 計
13 歳以上～19 歳以下	0	0	0	0(0.0%)
20 歳以上～39 歳以下	41	23	2	66(80.5%)
40 歳以上～59 歳以下	10	6	0	16(19.5%)
60 歳以上～	0	0	0	0(0.0%)
合 計	51(62.2%)	29(35.4%)	2(2.4%)	82(100.0%)

出典 田所淳子(2008)：第 8 回全国障がい者スポーツ大会バレーボール競技
（精神障がい者の部）の参加申し込みについて（全体）を一部修正して作成

5 精神疾患の患者数と疾患別内訳

精神疾患により医療機関にかかっている患者数（入院・外来を含む）は、近年増加しており、平成 23 年度の患者調査によれば 320 万人（宮城県の一部と福島県を除く）とされています。ここでの精神疾患には、ICD-10「F コード：精神及び行動の障がい」に分類されるもののほか、てんかん・アルツハイマー病を含みます。

疾患別内訳（入院・外来含む）は、多いものから、統合失調症(36.3%)、うつ病・躁うつ病などの気分障がい(20.5%)、認知症(19.7%)、ストレス関連障がい等(10.6%)、その他の精神及び行動の障がい(5.1%)、てんかん(4.7%)、薬物・アルコール依存症(3.1%)などとなっており、近年においては、うつ病や認知症などの著しい増加がみられます。

しかし、外来患者では、気分障がい(32.0%)が最も多く、ストレス関連障がい等(19.5%)、統合失調症（18.6%）と続きます。

参考資料：厚生労働省「患者調査」（平成 23 年）

VII 研究成果発表

1 論文

「精神障害者スポーツ実態調査」

スポーツ精神医学 第 10 巻 日本スポーツ精神医学会 2013

2 学会発表

第 10 回日本スポーツ精神医学会特集

シンポジウム 精神障害者スポーツの今とこれから

「精神障害者スポーツ実態調査」 2012.9 東京（推薦演題）

委員名簿

委員長	大久保春美	(公財)日本障害者スポーツ協会 理事、技術委員長 日本パラリンピック委員会 委員
委 員	藤田 紀昭	(公財)日本障害者スポーツ協会 技術委員会 副委員長 同志社大学 スポーツ健康科学部 教授
委 員	高山 浩久	(公財)日本障害者スポーツ協会 技術委員会 委員 (公社)東京都障害者スポーツ協会 地域スポーツ振興室 室長
委 員	高橋 春一	国立障害者リハビリテーションセンター学院 リハビリテーション体育学科 教官
委 員	高畑 隆	(社)日本精神保健福祉連盟 精神障害者スポーツ推進委員会 事務局長
委 員	瀬川 聖美	(社福)本郷の森 銀杏企画 施設長 (社)日本精神保健福祉連盟 精神障害者スポーツ推進委員会 委員
委 員	中森 邦男	(公財)日本障害者スポーツ協会 強化部 部長

会議・視察開催概要

－平成 23 年度－

<第 1 回>

日 時:平成 23 年 7 月 31 日(日) 13 時～17 時／場 所:戸山サンライズ 2 階 中研修室
出 席:大久保委員長、藤田委員、高山委員、高畑委員、瀬川委員、中森委員／欠 席:高橋委員
事務局:井田、長谷部
《議 事》
1.調査目的の説明 2.調査・報告手順、情報共有の仕方、作業工程の確認
3.審議事項(調査方法、アンケート実施先、聞き取り調査先の決定方法、アンケート項目)

<第 2 回>

日 時:平成 23 年 12 月 19 日(月) 13 時 30 分～16 時 30 分／場 所:人形町区民館
出 席:大久保委員長、藤田委員、高山委員、高畑委員、高橋委員、瀬川委員、中森委員
事務局:水原、井田、長谷部
《議 事》
1.アンケート調査送付・回収状 2.アンケート調査集計報 3.アンケート調査結果の検証

<第 3 回>

日 時:平成 24 年 2 月 24 日(金) 13 時 30 分～16 時 30 分／場 所:人形町区民館
出 席:大久保委員長、藤田委員、高山委員、高畑委員、高橋委員、中森委員／欠 席:瀬川委員
事務局:水原、井田、鈴木
《議 事》
1.報告書原案の確認、意見交換 2.来年度事業案の検討 3.報告書印刷までの作業工程

－平成 24 年度－

<第 1 回>

日 時:平成 24 年 6 月 20 日(水) 19 時～21 時／場 所:人形町区民館 5 階 会議室
出 席:大久保委員長、藤田委員、高山委員、高橋委員、瀬川委員、中森委員／欠 席:高畑委員
事務局:井田、鈴木、黒田
《議 事》
1.平成 23 年度の事業の評価 2.平成 24 年度事業内容の検討と役割分担

<第 2 回>

日 時:平成 25 年 2 月 19 日(火) 10 時～13 時／場 所:人形町区民館 5 階 会議室
出 席:大久保委員長、藤田委員、高山委員、高畑委員、高橋委員、瀬川委員、中森委員
事務局:井田、鈴木、黒田
《議 事》
1.平成 24 年度報告書のまとめ方について 2.平成 25 年度事業内容の検討と役割分担

<大会視察>

日 時:平成 24 年 10 月 5 日(金) 9 時～16 時／場 所:埼玉県行田市 行田市総合体育館(行田グリーンアリーナ)
視察者:大久保委員長、高山委員、瀬川委員、(白石技術委員)
大会名:第 40 回埼玉県精神保健福祉卓球大会

－平成 25 年度－

<第 1 回>

日 時:平成 25 年 4 月 15 日(月) 18 時～20 時／場 所:人形町区民館 5 階 会議室
出 席:大久保委員長、藤田委員、高山委員、高畑委員、高橋委員、瀬川委員、中森委員
事務局:井田、鈴木
《議 事》
1.平成 24 年度報告書の確認 2.平成 25 年度の取組み

<第 2 回>

日 時:平成 25 年 8 月 12 日(月) 13 時 30 分～15 時 30 分／場 所:人形町区民館 5 階 会議室
出 席:大久保委員長、藤田委員、高畑委員、高橋委員、瀬川委員、中森委員／欠 席:高山委員
事務局:井田、鈴木、黒田
《議 事》
1.視察報告 2.平成 25 年度報告書内容・作業スケジュール検討

<第 3 回>

日 時:平成 25 年 12 月 9 日(月) 13 時 30 分～16 時 30 分／場 所:人形町区民館 5 階 会議室
出 席:大久保委員長、藤田委員、高山委員、高畑委員、高橋委員、瀬川委員、中森委員
事務局:井田、鈴木
《議 事》
1.平成 25 年度報告書内容について 2.提言について

<第 4 回>

日 時:平成 26 年 2 月 12 日(水) 13 時 30 分～16 時 30 分／場 所:日本橋社会教育会館 9 階 会議室
出 席:大久保委員長、藤田委員、高山委員、高畑委員、高橋委員、瀬川委員、中森委員
事務局:水原、井田、鈴木
《議 事》
1.平成 25 年度報告書の最終まとめ

<大会視察>

日 時:平成 25 年 6 月 1 日(土) 9 時～14 時
場 所:岩手県総合運動公園、岩手県ふれあいランド、ビッグハウススーパーレーン
視察者:高橋委員、瀬川委員、中森委員
大会名:岩手県障がい者スポーツ大会

<大会視察>

日 時:平成 25 年 6 月 10 日(月) 10 時～15 時 30 分
場 所:東京都文京区 東京ドームシティボウリング場、閉会式 文京区民センター
視察者:大久保委員長、高畑委員、瀬川委員、
大会名:文京区心のふれあい地域交流祭ボウリング大会

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)

平成26年3月31日発行

発行者 公益財団法人日本障害者スポーツ協会