

月刊 みんなねっと

8
2021



ハルとココ チアキ

特集 精神障害者スポーツ



公益社団法人 全国精神保健福祉会



みんなのわ — 読者のページ 2

特集 精神障害者スポーツ ……6

障害者スポーツと精神障害 (高畑 隆) 6

北海道の取り組み (井上誠士郎) 10

スポーツとアンチ・スティグマ (鎗田英樹) 12

多事彩々 さようなら冷蔵庫さん (野村忠良) 14

みんなねっと相談室から(第28回) 夫から離婚してくれ!と言われる 16

子ども・きょうだい・配偶者 家族いろいろ(その16)

「義務教育で精神疾患を教えて偏見をなくしてほしい!」署名活動を行うまで 18

リレー連載「リカバリーをめぐる、対話のように」⑩

音楽♪が繋いだ時間と広がり 小河原麻衣(対話)なかのひろと 20

知りたい!聴きたい!こんなとりくみ(第5回)精神疾患のある人のための岡部病院サッカー教室

J 2 ツエーゲン金沢・医療法人積仁会 岡部病院 24

カンタンてめき術(料理編) その11 アボカドたまごのせ 29

《連載8》ひきこもる人と家族への支援から見えてくること【話しやすい場がもっていること(2)】(安保寛明) 30

母と暮らす 第5回 小林エリコ 34

(書評) 精神科医療の「7つの不思議」夏苺郁子・著 36

お知らせします みんなねっとの活動 38

障害者スポーツと精神障害

公益社団法人日本精神保健福祉連盟

理事 高畑隆



精神疾患と精神障害



わが国の障害者施策は、1949年身体障害者福祉法第15条で身体障害者手帳制度が始まります（生活能力障害）。手帳は行政の公平性、公共性、透明性を担保し、自ら申請する障害者福祉のパスポートです。知的障害は精神疾患ですが知的障害者福祉法で障害者に、1973年厚生事務次官通知で療育手帳（軽度～重度）があります。

精神疾患は1950年精神衛生法で医療・保健施策、精神衛生法改訂で医療・保健に社会復帰が加わります。その後障害者基本法改訂後1995年精神保健及び精神障害者福祉に関する法律で①心の健康（mental health：精神保健）、②精神疾患（mentally disorder）、③精神医療（脳の機能障害）、④精神疾患の一部が第45条精神障害者保健福祉手帳（1～3級）で精神障害者（mentally disabled）

精神疾患で生活能力障害）、すでに障害者の知的障害を除きます。

健康とスポーツ（運動）



運動と食事・睡眠は生活習慣でリンクします。食事は栄養、家族団らん・学校・仲間の交流、子供の発達課題遂行、成人のストレス蓄積を防ぐ重要な時間です、個食や孤食は食の乱れにつながり、社会生活の乱れにつながります。睡眠リズムは心身の健康維持、活動基礎で睡眠習慣の乱れは食生活の乱れにつながります。

運動習慣はストレス軽減・免疫アップに有効で、快適な睡眠リズムや食事生活に影響しま

す。遊びや身体活動はスポーツ習慣につながり、発達課題の遂行や人格形成に影響します。

健康日本21では①栄養・食生活、②身体活動・運動、③休養・こころの健康づくり、④歯の健康等の重要性を示しています。

障害者スポーツとスポーツ大会



中村裕氏はわが国に障害者スポーツを導入し「身体障害者の社会参加は仕事による自立とスポーツである」と「健常者はスポーツをした方が良いが、障害者はスポーツをしなければならぬ」と述べています。

障害者スポーツ大会は、1964年東京オリンピック・パラ

リンピックの翌年、財団法人身体障害者スポーツ協会設立で全国身体障害者スポーツ大会を開催します。1983年国連障害者の10年では、全国手をつなぐ育成会等が1992年知的障害者スポーツ大会を開催します。

その後、身体障害者スポーツ協会は財団法人日本障害者スポーツ協会に改変、2001年身体障害者スポーツ大会と知的障害者スポーツ大会を統合して全国障害者スポーツ大会が開催されます。障害者スポーツは一般競技規則等の一部を変更し「安全・安心・公平・楽しく参加」できるように行います。

障害者スポーツ組織は①都道府県・指定都市障がい者スポー

ツ協会（57団体）、②障がい者スポーツ競技団体（統括団体5、競技団体63で競技大会を開催）、③都道府県障がい者スポーツ指導者協議会（51団体）があります。精神障がい者はソーシャルフットボール協会とソーシャルバスケットボール協会がスポーツ大会を行っています。日本

サッカー協会はJリーグ、女子サッカー、フットサル、ビーチサッカー、障害者サッカー連盟は7団体でソーシャルフットボール協会も加盟しています。ソーシャルフットボール協会はソーシャルフットボール国際組織に参加し、国際大会を大阪やイタリアで開催しています。

全国障害者スポーツ大会



全国障害者スポーツ大会は、日本障がい者スポーツ協会・文部科学省と大会開催地都道府県・指定都市及び市町村等の主催です。この大会はスポーツによる障害者の社会参加と国民の障害者理解の祭典です。身体障害は障害区分と年齢区分、知的障害は年齢区分で、番号布は肢体不自由者が白、視覚障害者が薄緑、聴覚障害者が黄色、知的障害者が桃色、内部障害者が水色、精神障害が薄茶です。

大会は出場未経験者に配慮し、団体競技は都道府県・指定都市対抗で県内スポーツ普及から選抜チームが望まれます。各

都道府県・指定都市から精神障害は卓球男女各1名、団体競技はブロック代表でバレーボールに参加します（日本精神保健福祉連盟HPを参照）。

国際大会



パラリンピックは、身体障害者の国際スポーツ大会として定着しています。聴覚障害者は国際デフリンピック大会が4年に1回の開催、知的障害はスペシャルオリンピックスが参加は1996年アトランタ大会で参加、1998年長野パラリンピック、2000年シドニー大会で陸上競技・水泳・卓球・バスケットボールの参加で

す。しかし、スペインチームの替え玉不正でパラリンピックから除外されます。12年後のロンドン大会で復活し、種目が増えています。しかし、知的障害の科学的で明確な国際基準が課題です。

精神障害は国際的には疾患で、障害者スポーツの対象に認知されていないのでパラリンピックの対象ではありません。近年、精神障害フットサルは国際組織ができて大会が開始しましたが、障害者スポーツとして認知されていません。

おわりに



①より良い生活は睡眠・運動・食事の生活リズムが基本で、運

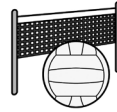
第2回全国障害者スポーツ大会：オープン競技団体
精神障害者・バレーボール（高知県大会 2002 年高畑調査）

《選手(精神障害者)》

- ・ 練習は**楽しかった** 86%
- ・ 練習で**積極的**になった 77%
- ・ 毎日に**めりはり**ができた 71%
- ・ 練習後体調が良い 65%
- ・ 体調に**気をつけた** 68%
- ・ 普段の**人間関係**にも役立つ 71%
- ・ 他にも**チャレンジ**したい 72%
- ・ 練習以外も**積極的**になった 63%
- ・ **家族の応援** 75%
- ・ 主治医の**応援** 62%

《指導者》

- ・ 練習に**前向き** 90%
- ・ **動機**があれば取り組める 97%
- ・ 練習で**度胸**ついた 76%
- ・ **持続力**ができた 72%
- ・ 自己**肯定感**がでてきた 66%
- ・ **メンバー**同士助け合い 97%
- ・ 普段の**人間関係**に役立つ 90%
- ・ 大会で**緊張**していた 83%
- ・ 今後も**続けたい** 83%



動は睡眠や食事に大きく影響します。運動は体力づくり、スト

レス発散、仲間活動、社会参加、就労に良い影響を与えます。

②スポーツを楽しむ笑顔で1〜2年行うと、自然に睡眠・食事に良く影響して体力、余暇・生きがい、仲間づくり・社会参加につながります。スポーツ指導者の見える化練習・科学トレーニングでは、生きがいやスポーツ大会が目標や就労の基礎体力づくりになります。

③家族会・当事者会、事業所等の既存組織がスポーツ組織を立ち上げ、スポーツ大会開催が可能になります。各地で精神障害が参加するスポーツ大会を開催して障害者スポーツの推進が望めます。皆さんが日常生活で好きな運動、時代に合ったニュースポーツ、在宅で可能なeスポーツ*、都市部で可能なアーバンスポーツ等を楽しんで行ってください。家族や当事者、精神保健福祉関係者がスポーツの効果を理解され、いつでもどこでも誰でもスポーツを笑顔で楽しむ環境づくりが推進できると幸いです。

※全国障害者スポーツ大会は、10月23日〜25日に三重とこわか大会が開催されます。

* eスポーツとは、「Electronic Sports（エレクトロニック・スポーツ）」の略称で、ビデオゲームを使って行う競技のこと

音楽♪が繋いだ時間と広がり

小河原麻衣(対話) なかのひろと

《対話者のプロフィール》

小河原麻衣（おがはらまい）
看護師・国立国際医療研究センター国府台病院、特定非営利活動法人ACCTIPS訪問看護ステーションACCTIJでアウトリーチ型の支援に従事したのち、フリーランス看護師として訪問看護や企業へのアプローチを活動としている。

なかのひろと（中野寛人）
1987年生まれ。岩手県に住みながら、音楽活動をしています。アコースティックギターで作詞作曲をするのが習慣になっています。テーマは、日常のことや、仕事のことや、人の関わり、統合失調症を経験して感じたことも歌にしました。つまり、人生に起こったことを歌にしています。

はじめに

音楽×人生、2人で対話してみました。立場が精神科看護師と当事者という視点の違いから2人はどんな言葉や音を感じ生きてきたのか。

小河原 私たちの出会いって覚えてる？

中野 2016年3月に家族心理教育学会の東京大会ですよ。

小河原 5年前？ そんなに経ってないのか。

中野 東邦のダイケアに通っていてその時声をかけていただき。

小河原 私が家族相談会にすぐのめり込んで8年目くらいの時だ。

中野 あの機会をいただいて、大勢の前、確か1000人くらいの前で歌うのも初めてだった。
小河原 いつから歌うようになったの？

中野 14歳でギター始めまして、その時は人前でやることはなかった。18歳の時から大学でライブを行ったりして。

小河原 その東京大会で寛人君が印象的だったの、私。

中野 声かけてくれましたよね。



小河原 精神科病棟で働いていた時、幅広い人が病気も年齢も違うのに、みんな音楽が大好きで、音楽に助けられている人が多かったのを思い出したの。

中野 僕もミスチルとかたたくさん聴いて支えにしていました。そのおかげで精神が病む歌や病気と歌を混ぜることができて。

2人で音楽イベントを主催！

小河原 市川で2回イベントを一緒にしたね。

中野 あれがきっかけでいろんな場所をまわるようになって。

小河原 寛人くんの歌ってチャレンジする歌が多いよね。

中野 そうですね。心の弱さかわかる人にはわかる、元気な人た

ちには理解されづらい、強い人には響かないことがわかって。

小河原 チャレンジするのって病気を経験したことがある人だけじゃなくて、私自身も看護師として病院・医療以外にも看護師の経験を生かしながらチャレンジできることはないかなっていうので響いたのかも。

中野 まいさん、僕の歌でチャレンジを気に入ってくれてますよね。

小河原 そうなの。好き！あとプロペラっていう歌も。

中野 あれは中学の時の恋の曲を。

小河原 そうね。でもあの曲は恋だけじゃなくて、訪問として関わる時は医療の専門家だけど時々、普通の時の私として会話



してたりとか。そういうの大事にしないと、反響は？。

中野 いろんな人に聴いてもらって、感想って言われるんですけど場所によっては感想をもらえない時もある。素晴らしい感想を言ってくれるのが精神医療に関わる人が多かった。なんでかな？

小河原 私もその一人だもんね。

中野 盛岡やいろんなところでライブ活動をしてきたんですが、

精神障害関係のイベントに、さらに呼ばれるようになりました。

遊んでいたら治った

小河原 私、治療って言葉がなんか嫌なの。

中野 僕もです。

小河原 遊んでいたら、楽しかったら、治っていたが好き。

中野 それいいですね。遊んでいたら治っていたっていいと思います。

小河原 そこにたまに葛藤が。医療者だと、そこに治療の根拠を付けたり。エビデンスが必要だから。ただ、遊んでいたらとそういうのもね。どこかでこれリハビリと言いついて聞かせている自分もいて。

中野 でもそれが、ただ楽しかった。結果、リハビリにつながったで僕はいいと思います。

病気になる前と今

小河原 私の勝手な予想だけど、同じ歌を歌ってても変わってきてない？。

中野 変わってきてます。今は自分に負荷をかけると、新しい気持ち芽生えるんです。

小河原 いつも東京に来るときは一つ負荷をかけていたよね。(笑)

中野 嬉しいですね。そう思ってもらえるのが。びびる時もある、根性なし、自分のできる範囲でチャレンジする、野宿してとかやりたいけどハードルが高い、

ヒッチハイクしてみたいけどびびる。

小河原 チャレンジを歌い始めた時と今との変化は？。

中野 僕の一番の代表曲になった。どこに行ってもそれが求められる。この歌を超える歌ができたときに、新しい自分になれる。

自己紹介するときに病気なんですと話すと話が弾む。病気に頼りすぎている。

小河原 私もある。ただ自己紹介するより看護師の小河原ですっていった方が話が進むから自分よりも看護師という顔に頼ってしまう。

中野 僕は、こんなに明るく病気のことを歌にする人は初めてっていわれた。

自立って？ 天職って？

中野 収入7万円、家賃2万8000円、やりたい生活が本当にこれなのかと思った。

小河原 私も、一人暮らしを勧めてサポートするけど、それって寛人的には自立ではない？

中野 活動の幅を広げたいから、まだ自立してるとは自分としては思えない。自立って言葉があつてない、天職の仕事に出会えてない、僕は変化が好き。今は統合失調症以外のテーマがほしい、恋の歌、仕事の歌、病気の歌。家族の歌。

小河原 いつか一緒に全国をまわりたいね。チャレンジの歌を持って。

終わりに

今回の対話で人の成長はいかに楽しさや遊びを入れた生き方が大事か、医療的な治療では解決できないことがあり、生きたい心に向き合えば人は成長できた。この思いは間違いではなかった、と改めて感じました。

人はどんな状況でも諦めずに生きていくことができる。そしてその楽しい道しるべは自分の中にあることを支援の中でも感じてもらえたらと思います。

◎なかのひろとチャンネル

YouTube : <https://www.youtube.com/user/nakahiro28>

お知らせします みんなねっとの活動

■「真の共生社会実現に向けた新たなバリアフリーの取組」大臣指示出される！

6月11日、赤羽国土交通大臣から、「真の共生社会実現に向けた新たなバリアフリーの取組」に関する以下の4つの新たな取組について大臣指示がありました。

これは、6月号でもお知らせしたとおり、みんなねっとが、「精神障害者の運賃割引適用について、日本障害フォーラム（JDF）として要請したこと」にたえるものです。以下、国土交通省報道発表資料より一部転載します。

「本日、障害の有無や特性にか

かわらず、全ての人が同じように便利で安心な公共交通機関を利用できることを目指して、赤羽国土交通大臣から省内各局に対し、「真の共生社会実現に向けた新たなバリアフリーの取組」に関する大臣指示を行いました。

これは、従前から、障害当事者団体から継続的に要望がなされているものの、技術的課題の存在等により、一部事業者の対応に限られている先進的取組のうち、特に当事者の利便性の改善や負担軽減効果の大きい取組について、行政側の強いリーダーシップの下、官民連携による課題解決等を図り全国展開等を目指していこうとするものです。

大臣指示の具体的な内容は以

下のとおりです。」

【取組項目】

- (1) 障害者用ICカードの導入
- (2) 特急車両における車椅子用フリースペースの導入
- (3) ウェブによる乗車船券等の予約・決済の実現（マイナポータル）

新たなバリアフリーの取組4項目



取組項目	先進事例 (取組中のものを含む)	現在の対応状況等	大臣指示内容
① 障害者用ICカードの導入	関西圏の長鉄・バス（スルッとKANSAI取組）、西日本鉄道グループ（鉄道・バス）等	関東の鉄道事業者間において、2022年度後半の導入を目指すことで合意。現在、システム改修など実務的な検討に着手。バスについても、関東圏での導入に向けて、実務的な議論を進めている。	本取組の実現に向けた検討等を加速化し、着実な実現を目指すこと（特に、関東圏の障害者用ICカードについて、2022年度内の導入に向けた取組を着実に進めること）
② 特急車両における車椅子用フリースペースの導入	新幹線については国土交通省・東海道新幹線N700S：車椅子スペース6箇所 -北陸新幹線E7系：車椅子スペース4箇所	国土交通省において、障害者団体、鉄道事業者等で構成される意見交換会を開催し、検討中。	本取組の具体的な方向性や目標等を早期に定め、その実現に向けた検討等を開始すること
③ ウェブによる障害者用乗車船券等の予約・決済の実現（マイナポータルとの連携を含む）	（鉄道）東海道・山陽新幹線（旅行実施中）、近鉄 等 （バス）高速バスネット 等 （旅客船）津軽海峡フェリー 等 （航空）ANA JAL 等	国土交通省から各事業者等に対し、検討要請を実施。国土交通省内において、実現に向けた課題、対応方針の整理や今後の具体的な工程表を検討中。 ※令和4年6月から、知的障害者の資格情報もマイナポータルと連携予定	本取組の具体的な方向性や目標等を早期に定め、その実現に向けた検討等を開始すること
④ 精神障害者割引の導入促進	西日本鉄道 等	国会で請願採択等を踏まえ、各事業者に要請を実施。国土交通と厚労省、JR各社との間でそれれ意見交換等を実施	

タルとの連携を含む)

(4) 精神障害者割引の導入促進

赤羽大臣指示内容としては、この(4)について「本取組の具体的な方向性や目標等を早期に定め、その実現に向けた検討等を開始すること」とされています。検討開始に留まることなく、実現を目指すために、今一度、私たちの声を届け、行政・事業者と一緒に、着実に実現をめざしていきましょう。

■みんなねっと2021年度総会(WEB開催)

6月16日、当会の総会がZOOMをつかって開かれました。

2020(令和2)年度事業・

活動報告・収支決算について、

みんなねっと事務局の動き

6月4日(金)	第7回障害者雇用・福祉施策の連携強化に関する検討会
6月6日(日)	こどもびあ学習会3
6月7日(月)	第2回後見人の報酬の在り方に関するヒアリング
6月9日(水)	みんなねっとサロン定例会議
6月10日(木)	情報サイト構築打ち合わせ 日本医療政策機構アドバイザーボード会合
6月13日(日)	こどもびあ学習会4
6月15日(火)	5/22市民公開講座の振り返り会議
6月16日(水)	みんなねっと第2回理事会 みんなねっと総会
6月17日(木)	第112回障害者部会の事前説明
6月20日(日)	情報提供とeラーニング企画委員会
6月21日(月)	職業サイクル調査研究委員会(第7期)令和3年度第1回 近畿ブロック・交通運賃PJ 第112回社会保障審議会障害者部会
6月22日(火)	編集委員会
6月23日(水)	JDF代表者会議 高木美智代代議士来訪
6月24日(木)	みんなねっと理事懇談会
6月26日(土)	みんなねっとサロンオンライン交流会
6月27日(日)	こどもびあ つどい
6月28日(月)	障害者政策委員会(第55回) 第113回社会保障審議会障害者部会
6月29日(火)	JDF幹事会 第108回労働政策審議会障害者雇用分科会
6月3日(木)・11日(金)・17日(木)・25日(金)代表理事打合せ	

2021年度事業計画・予算について、および諸規定変更について承認されました。今年度の全国大会(東京)での開催要項が説明されました。

この総会をもって、約一年余り

かけてまとめた「みんなねっと精神科医療への提言」(ホームページ掲載)を一人でも多くの方に伝えていくこととなります。今年度は福祉分野の検討も進めていきます。