

こころの

No. 128
2020年6月号

THE NEWSLETTER ON MENTAL HEALTH IN TOKYO

健康だより

特集

「スポーツとメンタルヘルス」

もくじ

- スポーツと精神医学 2
- アスリートのメンタルヘルスを守る～健康を大切にしたいスポーツ活動を！～ 4
- 楽しい軽運動で認知機能を高めよう 6
- こころの健康と睡眠・運動の関係 7
- 令和2年度「精神保健医療予算」の概要 8



この「こころの健康だより」は中部総合精神保健福祉センターのホームページでもご覧になれます。

<https://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/chusou/index.html>



東京都



スポーツと精神医学

早稲田大学教育・総合科学学術院 教授 堀 正士

はじめに

読者の皆様は、「健全な肉体に健全な精神が宿る」という言葉をご存じのことと思います。実はこれはローマ時代の詩人ユベナリスの「金や名誉をむやみにほしがるものではない。控えめに健康な体と健康な精神が得られるよう祈れ」という文言から由来していると言われています。いかがでしょうか、全然意味が違いますよね？つまり冒頭の言葉はスポーツに関わる人たちの願望あるいは理想像によって作り替えられてしまった言葉なのではないでしょうか。

本当にスポーツは「健全な精神」を養うだけなのでしょうか？確かに、精神的にタフで人格的に優れたアスリートは世間に多く見られます。しかし、世界のトップアスリートの間では、競争環境にあること自体が様々な精神的問題を引き起こすことが知られています。たとえば、食行動の異常を来す精神障害である摂食障害にかかる頻度は、一般人よりもアスリートの間、特に持久系（マラソンなど）、審美系（フィギュアスケートなど）、体重階級別スポーツではるかに高いことが知られています。また、子供たちのスポーツの世界に目を転じてみると、年々商業スポーツが華やかになっていく陰で、小さい頃から心身の発達を無視したトレーニングを続けさせられ、けがを押して競技に参加させられたり、体罰を加えられたりして、スポーツの本来の「楽しさ」を味わうべき子供の権利がないがしろにされていることはないでしょうか？

私は以前、学生の精神衛生相談に従事していたことがあります。そこには、スポーツ系学部の学生も少なからず受診し、症状も決して軽いものばかりではありませんでした。しかし、一般の学生に比較すると、良くならないうちに中断してしまう事例が多いという印象でした。途中で治療をやめてしまう理由のもっとも大きなものは、冒頭の言葉に象徴されるような「アスリートは強い精神の持ち主でなければならない」という信念から「精神的な問題を抱えることはアスリートとして失格である」と考えてしまうことです。これはアスリート本人のみならず、彼らを取り巻くコーチや監督、同僚などにもいえることです。あるとき、うつ状態に陥ったアスリート

を診察した際に選手の陰で「先生、こんな状態では選手としてはもうだめでしょう？」とチームのコーチから言われショックとともに怒りを覚えたことを思い出します。どうやら、スポーツの世界には一般の人たちと同じかそれ以上の精神的問題を起こすリスクが潜んでいると同時に、精神障害に対する大きな偏見がありそうです。

スポーツ精神医学とは

スポーツがここに及ぼす光と影について、学問的に研究・実践を行うのがスポーツ精神医学という領域です。これは大きく二つの学問領域に分けることができます（図参照）。一つは、これまでの精神医学の知識をスポーツの諸問題の解決に役立てる研究領域です。先に述べたようなアスリートの精神障害の治療もここに入ります。様々な意味で、アスリートの精神障害の治療と一般の人たちのそれは異なっています。治療を円滑に進めるためには、スポーツ種目の特性やアスリートの精神障害の特徴に詳しい精神科医（スポーツ精神科医）が必要となります。もう一つの領域はスポーツを精神医療の治療手段として用いるための研究領域です。多くの精神医療の現場で、日々行われている運動療法などがこれに当たります。障害をわずらっている患者さんに漫然と運動をさせるのではなく、科学的な根拠に基づいた運動のさせ方（運動処方）が重要になりますが、この分野は実はまだまだ遅れているところです。運動処方に科学的な根拠を与えるためには、昨今飛躍的に知見が集まっている脳科学の知識が必要となってきます。

実はこのスポーツ精神医学という分野は歴史が浅く、欧米では1990年代、我が国においては2000年代に入ってから研究が始まったところです。我が国では「スポーツ精神医学会」が2003年に発足し、現在まで活発に研究・実践活動を続けています。スポーツ精神科医とスポーツ心理学の専門家とはどう違うのかと思われるかたもいらっしゃると思います。大まかに分けると、スポーツ心理学の専門家（スポーツメンタルトレーナーなど）はアスリートがより高い運動技能を発揮できるように心理面での援助



を行うのに対して、スポーツ精神科医はアスリートにおける精神障害や身体疾患につながる精神的問題を扱うという点で異なります。

スポーツ現場における精神的問題

今回は紙面に限りがありますので、先ほど述べたスポーツ精神医学の2つの領域のうち、スポーツに精神医学を応用する観点から、スポーツ現場における心身の問題について具体的にお話しします。

1) 児童におけるスポーツに伴う「心のゆがみ」

児童のスポーツに必要な能力は動作の習得、体格・筋力の変化、粘り強さなどの要素がありますが、これらが同時に発達していくわけではありません。例えば、動作の習得は比較的若年で大きく発達しますが、力強さをもたらす体格や筋力は思春期以降にならないと大きく発達しません。こういった、それぞれの要素の発達時期の違いを無視したトレーニングや指導は、スポーツをする児童の心身に大きな「歪み」を与えかねません。歪みは腹痛やめまいなどの心身症状を引き起こしたり、イライラ感、不機嫌、抑うつ状態などの精神症状を起こすこともあります。児童は大人と違って、言葉で感情を表現することにまだたけていません。従って、こういった情緒不安定がスポーツ活動に参加する時の態度（遅刻や

無断欠席、動作が緩慢など）や、普段の生活における問題行動（家庭内暴力、非行など）につながるケースもまれではありません。このような問題を避けるために、児童スポーツの指導者は子供の成長に即したトレーニングや指導を行う必要があります。しかし、現実にはそこまで注意が払われているとはいえない状況がしばしば見られます。

2) 心理的問題とけが

アスリートではけがをすることがアスリート人生にとって致命的になることがしばしばあります。彼らには競技における様々なプレッシャーがあるのはもちろんですが、一般の人たちと同様日常生活における様々なストレスも経験しています。そういった状況が深刻になると、心身症的に痛みや身体違和感などが生じる一方、集中力が散漫となります。集中力が落ちると、練習中や競技中にけがをするリスクが上がります。同時に、本来の運動技能が下がってしまい、それを補おうとさらに激しいトレーニングをしたり、これまでの練習のやり方を変更しようとしても、それがさらにけがのリスクをあげてしまうことになります。つまり、けがを治療する場合には、ただ単に身体的な面だけを診れば良いのではなく、その背後にある本人の精神的な問題にスポットを当てる必要があるのです。

図 スポーツ精神医学とは

