

浜松市における相談者を対象としたスポーツプログラムの実施について

浜松市精神保健福祉センター ○鈴木多美 池田千穂 松尾詩子
二宮貴至 石川絢子

1 要旨

浜松市精神保健福祉センター（以下、「センター」）では、平成 19 年の開設以降、家族相談、当事者相談を中心に様々な事業を展開してきた。その中でひきこもり対策事業では、本人の居場所（ゆきかき）事業を行い、ひきこもり地域支援センターを立ち上げてからは、委託先にコミュニティスペースを開設し、当事者支援の場としてきた。また、依存症対策事業では、平成 23 年度から HAMARPP（当事者向け再発予防プログラム）の実施、平成 30 年度からは HAT-G（ギャンブル依存再発予防プログラム）の実施も行ってきた。

そのような中、それぞれの当事者向けプログラムへの参加に少なからず抵抗を示す方もいることから、相談種別に関わらず参加ができる自由度の高いプログラムを実施し、当事者同士がゆるやかにつながることのできる場の提供としてスポーツプログラムの実施を検討し、令和 2 年度に試行実施して参加者の反応を確認したうえで、令和 3 年度から本格実施している。

今回は、当事者からも好評を得ており、当事者の相談室では見えない姿を見ることができるスポーツプログラムについて、実施内容、効果、今後の展望について報告する。

2 令和 2 年度の試行実施内容

センターでは、依存症の再発予防プログラムを継続して実施してきたが、プログラムへの参加は希望しないが、対人交流を求める声もあったことから、当事者同士がゆるやかにつながることができるプログラムの実施を検討した。当初、センター会議室を会場にして、ヨガやストレッチなどの軽スポーツを実施しようと考えたが、センターの利用者の中にスポーツレクリエーションインストラクターと障害者スポーツ指導員の資格を持つ人がいたことから、相談したところ、本人が自らスポーツレクリエーションの指導を行うことについて意欲を示された。本人が利用者でもあるため、センター内でも検討をしたが、本人のリハビリや自己効力感の向上にもつながるのではないかと考え、同人を講師として依頼し、実施をすることとした。

1) 令和 2 年 7 月及び 8 月：センター会議室

コロナ禍ではあったが、感染防止策を行い、希望者には手袋を用意するなどして実施した。内容は、①ウォーミングアップを兼ねたレクリエーションを 2 種目、②風船バレー、ドッジビー、しっぽ取り等軽スポーツを 2 種目、③リラクゼーションを 90 分で実施した。初回は参加者 5 名。当初は依存問題を持つ方の参加を想定していたが、うち 4 名がひきこもりの方であり、他のひきこもりグループへ参加、見学等をしたものの、定着しなかった



人であった。2 回目となる 8 月実施では参加者が 11 名となり、4 名が依存問題を持つ方、7 名がひきこもりの方という構成であった。

2) 令和2年10月～令和3年3月：体育館及びテニスプログラム実施（6回）

8月実施が11人参加と多人数となったため、密を避けるためにも体育館での実施を検討した。センターから離れた場を会場にすることにより参加者数の減少が懸念されたが、体育館での実施の方がよりスポーツ性を持ったプログラムの実施ができるということもあり、体育館実施に踏み切った。センターから徒歩で10分程度かかる場所であったため、センター集合でスタッフと一緒に移動できるように配慮したが、体育館へ直行する人の方が多かった。

参加人数は5～8名と安定した参加があり、内容も会議室での実施内容に加えて、ストレッチを行った上で、ミニバスケ、ソフトバレー、フットサルなどの競技性の高いスポーツも行うようになった。また、参加者の声により、テニスだけのプログラムも実施した。



3 令和3年度の実施内容

令和2年度の試行実施において、3回以上の継続参加者が6割を超えており、今後も開催があれば参加したいという声が多かった。また、相談を担当しているスタッフからも、個別相談では見られない当事者の様子を見ることができた、話題づくりにもなっている、という感想があったことから、令和3年度には予算計上し、本格実施をすることとなった。

1) 体育館でのスポーツレクリエーション実施

コロナの緊急事態宣言下での中止が2回あったため、6回実施し、参加者は平均8名程度と前年度より増加している。前年度は体育館の半面利用としていたが、隣の団体が気になる当事者もいることから全面利用とした。使えるスペースが広がったため、前半は、昨年度と同様の進行としたが、後半にはフリータイムを設け、ミニバスケット、卓球、バドミントンなど参加者が自ら選択して参加してもらっている。自ら選択することは難しいかもしれないという懸念もあったが、顔見知りも多くなっていることからか、抵抗なく誘い合い、それぞれの種目を楽しむ様子が見られている。

2) テニスプログラム実施

前年度3月に試行実施したところ好評であり、継続を望む声が多かったことから、2面使用（当該施設の全面使用）で、計3回実施した。テニスコーチを招聘したレッスン形式のコートとフリーコートに分けて実施し、参加者は平均10名で初めて女性の参加もあった。テニスであれば参加できるという参加者もある。

4 考察及び今後の展望

令和3年度までにテニスプログラムを含めて計17回実施しており、実参加者数は26人、延参加者数は129人である(図1)。参加者の属性に関しては、性別はテニスへ1回参加した女性以外は全て男性であり、ひきこもり相談者が約5割(図2)、年代構成では30代以下が約6割となっている(図3)。

当初は、依存問題の当事者の参加が多いことを想定していたが、ひきこもり当事者の参加が多かったことは、うれしい誤算と言える。センターでは、ひきこもり当事者向けの居場所等グループ活動の充実を図ってきたが、そこにマッチしない当事者が、今回のスポーツプログラムには参加することができたようである。

スポーツの効果として、悩み、孤独感、不安感が軽減される、外出頻度が多くなる、個人的行動から人と積極的な関りをもつ集団行動に変容する、依存的な態度から自立した活動へ変化する、自信、意欲が向上するなど挙げられている。実際に今回のプログラムの実施を通して、普段関りの少ない人たちが、スポーツの時に自然に声を掛け合い、笑い合っている様子を見ることができている。また、競技スポーツの際の肯定的な声掛けによって、自信を持ち、意欲向上につながった人もいる。

令和3年度のアンケートでの特徴としては、参加動機として「センター利用者同士の集まりだから」という回答が増えており、今後の参加について「ぜひ参加したい」という回答が増えている。このことは、このスポーツプログラムが参加者の安心して参加できる場となっていることを示していると考えられる(図4)。

また、スポーツプログラム実施に際しては、毎回資格を持つ方からの指導の下、行っている。このことにより、ただ集まってスポーツをするだけのプログラム

ではなく、他者との関りを多くするメニューであったり、様々なスポーツに親しむことができたり、向上心を持ってスポーツに取り組めたりするようになっている。当事者は一般的に学校や社会で指導されながら、「できなかった」、「怒られた」という体験を持つ人も多いところ、今回のスポーツプログラムでは理解のある指導者からの指導を受けながら、常に肯定的に評価されるという体験にもなっており、単に身体を動かすこと以上の効果を上げていると考えられる。

就労体験などの次のステップに進もうと模索して、一度はプログラム卒業しながらもまた参加者になった人がこの2年弱の間でも複数回起こっているが、ゆるやかなつながりを大切にして、少しずつでも力を蓄える一助となるように今後もプログラムを継続していきたいと考えている。

