

# 神経障害者（うつ病）に対する スポーツ活動の効用について

清水 雅友 （生涯スポーツ学科 地域スポーツコース）  
指導教員 金田 安正

キーワード：うつ病，スポーツ精神医学

## 1 はじめに

私の身近な人がうつ病になった。周りからは根性がないなどと冷ややかな目で見られ、自己嫌悪に陥っていた。そのとき、私自身がうつ病に対する知識を持っていなかったため、何もアドバイスすることができなかった。そのため、うつ病に対する知識とうつ病に対するスポーツのあり方を、自分がスポーツを学んでいることから、スポーツをとおして、また、今後、身近な人がうつ病になった場合、少しでも手助けしたいという考えから研究することとした。

## 2 研究方法

うつ病に対する書籍や、うつ病以外の精神病も含め、スポーツ精神医学に関する文献を中心に調べた。また、うつ病の体験談や、うつ病を克服したアスリートの症例も検索し、どのような過程を経て、うつ病を克服したのか、また、その際、スポーツや運動がうつ病患者にどのような効用があるのか調べた。

## 3 結果と考察

うつ病患者には家族や友人の対応が大変重要である。患者を苦しめる原因が家族にあることもある。家族もつらいが一番つらいのは患者自身であることを理解し、接していかなければならない。

うつ病にスポーツは効果がないこともないが、あまり、治療としての効果はあまりみられていない。私の調べた文献では、今後の研究に期待とか模索、推測されるなどの表現がほとん

どで、その効果が確実に得られるものはなさそうだった。唯一の具体的な記述は、外出可能ならばウォーキングや犬の散歩などで、それが困難ならば自宅でのストレッチ程度というものだけだった。それもまだ導入段階である。

その原因はうつ病患者がスポーツやからだを動かすことに興味を持たないから、また、対人関係にも恐怖感を抱き、外に出たがらないからと考えられた。

## 4 まとめ

今回の研究を通じて、うつ病の治療にはスポーツは向いていないことがわかった。しかし、全く意味がないことはなく、ジョギングなどの気分転換をかねた運動が有効である。治療としてのスポーツは強度をあげて行うよりも自分に合ったペースで行うとよいとの記述もあった。その効果や研究は進んでいる。また、うつ病以外の障害には運動の効果が得られている。

今後、うつ病の苦しさがスポーツによって軽減されることを願い、さらに外国の症例を集め、検討していきたい。

## 5 文献

阿部 裕（2009）スポーツ精神医学，132 - 135 診断と治療社

堀 正士（2009）スポーツ精神医学，9-13 診断と治療社