

北海道の取り組み

北海道精神障害者スポーツサポートセンター
代表/石室病院・精神科医 井上誠士郎



スポーツをしてみたいと思うても、何から始めて良いかわからなかったり、続けられるか自信がなかったり、調べてみたもののサークルやチームには何となく入りづらかったり。そうした理由であきらめた経験はありますか？ 他にも、まわりからどう思われるかが気になる、費用が心配、主治医から止められた……といった理由もあるかも知れません。

ですが、スポーツをする権利

は誰にでもあるはず。加えて、精神科領域におけるスポーツには、心身の健康維持や体力づくり役に役立つだけでなく、人や社会との関係性を円滑にしたり、精神障害に対する世間のまなざしを変えたりといった、大きな意味があります。しかしながら、精神障害があることを前提としてスポーツに取り組める環境は、全国どこでも十分にあるとはいえません。

北海道には、「北海道精神障

害者スポーツサポーターズクラブ（以下、サポーターズクラブ）」というコミュニティがあります。

一言でいうと「誰でも分け隔てなく一緒にスポーツを楽しもう」という想いをもった人たちの集まりです。行っている種目は、フットサル・バレーボール・バスケットボール・ヨガ・マラソンで、いずれも誰でも気が向いたときに参加できます。希望者が多ければ、新しい種目を始めることも可能です。

運営や普及の都合上、会員登録制はありますが、会員でなくても参加できます。気軽にオープン、融通がきくのも良いところ。種目によっては北海道

大会や北海道内外の遠征もあるのですが、全体の活動規模は大きめですが、2020（2021年）は大半の活動を休止しています。今は大勢で集まって楽しむことよりも、COVID-19の拡大を防ぐことでの社会貢献を優先しています。

このクラブは札幌・帯広・名寄の精神科で働く人たちが中心となっており、2012年に設立されました。「スポーツを通じて精神障害に対する偏見をなくし、一人一人が個人として尊重される社会づくり」という基本理念に則って活動しています。

日本では東京、北海道では札幌のように、どうしても都市部を中心に物事が進みがちです



が、サポーターズクラブでは、地域間連携、各地域の発展、少数意見を軽視しないことなどを大事にしつつ、「オール北海道」で取り組んでいます。

2021年6月現在、会員は170名を超えています。年齢・性別・職業・居住地・障害など、会員のバックグラウンドはさまざま、必ずしも精神科に関わる

人ばかりではありません。各々ができることを（技術指導、ウェブサイト運営、資金調達、会場確保など）、できる範囲で（数年に1回、応援のみ、気持ちだけでも）運営にも携わっています。スポーツをするばかりでなく、サポーターズクラブに関わることで何かし得るものがあり、その成果を他の誰かのために生かせる人が増えることにも期待しています。

◎ホームページ、のんびり更新中です。

北海道精神障害者スポーツサポーターズクラブ
<https://hokkaido-supporters.club/>