

日本スポーツ精神医学会

NEWS LETTER Vol. 21 2026



スポーツ精神医学 巻頭言

個別化精神科医療におけるスポーツの役割と BPSL モデル

日本スポーツ精神医学会 理事
福岡大学医学部精神医学教室
堀輝

精神医学では、従来の生物学的・心理学的・社会的要因を重視する BPS (Bio-Psychosocial) モデルが有名である。BPS モデルは George L Engel が 1977 年に Science 誌に“The need for a new medical model: A challenge for biomedicine”という論文の中で述べられている。そもそもは医学モデルに対しての提言であったが、精神医学領域での親和性が高く重視されていたが、筆者はこのモデルにライフスタイルを加味してさらには治療要素として位置づける BPSL (Bio-Psychosocial-Lifestyle) モデルが重要ではないかと考えている。

精神疾患は、主たる治療技法である薬物療法や精神療法のみで十分な回復をもたらすことが難しく、睡眠、食事、運動、光、音楽などといったライフスタイルは脳機能や感情調整、社会的機能に密接に関与しており、これらを積極的に治療戦略に組み込むことが有用である。

その中でも「スポーツ」を含む身体活動は中核をなす要素である。生物学的な観点からみれば、運動やスポーツは抗炎症作用を有し、脳由来神経栄養因子の増加、概日リズムの安定化などを介して、精神機能に直接的な影響を及ぼし、うつ病や不安障害、統合失調症などにおいて症状軽減をもたらすといった報告は数多くある。その一方で、運動は単なる「補助療法」ではなく、個別性を考えると生物学的治療と同等の治療標的となり得る点が興味深い。

心理学的側面に関して考えても、スポーツは自己効力感の回復、達成感の獲得、感情調整能力の向上に寄与する。患者さんは「できない自分」という自己像にとらわれがちであるが、体を動かし、具体的な行動としての成功体験を積み重ねることは、言語的介入を超える心理的变化をもたらす。たとえスポーツでなかったとしてもウォーキングや軽運動であっても、回復過程において重要な意味を持つ。

さらに、社会的側面においてスポーツは、他者との関係性を再構築する媒介となり得る。集団での運動やスポーツ活動は、言語的コミュニケーションが苦手な患者にとっても参加しやすく、役割や帰属意識の回復に役立つ。デイケアやリワークプログラムを含めた、リハビリテーション領域においても、身体活動が社会的機能回復のきっかけとなる。

筆者が考える BPSL モデルの特徴は、こうしたスポーツの効果を単一の側面ではなく、生物学的、心理学的、社会的な各要素を統合的要因として捉える点である。さらに重要なのは、スポーツが遺伝的要因や過去のライフイベントとは異なり、スポーツや身体活動は現在以降の未来に向けて調整可能であり、患者の主体的参加を促す治療手段となる。

すべての患者に同じ運動を勧めることが適切とは限らない。それぞれの患者さんに適した運動の種類や強度は異なる。BPSL モデルに基づく診療では、患者ごとのライフスタイル特性を評価し、スポーツや身体活動を「処方」という視点が求められる。さらには、スポーツを治療に組み込む際には、「運動しなければならない」という新たな負担や自己否定を生まない配慮が不可欠である。理想的な生活習慣を押しつけるのではなく、患者の現時点に即した持続可能な変化を意識すべきである。

今後の精神科医療において、スポーツは単なる健康増進活動ではなく、個別化医療を支える重要な治療モダリティとして再定義される必要がある。BPSL モデルはその理論的枠組みを提供し、それぞれの個人の生き方を支える土台となり得る可能性を秘めている。そのためのスポーツと精神医学の新たな接点を考える学会のあり方と未来に期待している。

ミラノ・コルティナ 2026 冬季パラリンピック大会における ウェルフェアオフィサー (WO) としての活動

日本スポーツ精神医学会 理事
HPSC 国立スポーツ科学センター
関口邦子

1. はじめに

2021 年の東京五輪において、金メダル獲得が期待されていたシモーネ・バイルズ選手がメンタルヘルスの不調を理由に競技を棄権した出来事は、スポーツ界に大きな衝撃を与えました。これを受け、同年、IOC（国際オリンピック委員会）および IPC（国際パラリンピック委員会）は、北京 2022 大会以降のすべての大会において、ウェルフェアオフィサー（以下、WO）を各国から派遣することにしました。日本においても JOC（日本オリンピック委員会）は北京大会から、そして JPC（日本パラリンピック委員会）は今回のミラノ・コルティナ大会から初めて WO を導入しました。WO の使命は「選手団全員のメンタルヘルスを守る」ことにあり、選手のみならず、コーチやスタッフを含むアントラージュすべてを支援対象としています。しかし、WO の役割は国際的にも未だ明確にはされておらず、日本にとってもまさに「黎明期」にあります。私は、パラリンピックとしては初の WO としてミラノ・コルティナ大会の現地に派遣されることになりました。

2. 事前準備

私は大会の約 3 カ月前から WO 経験者らの助言を仰ぎ、未知の活動に向けた準備を重ねてまいりました。何より重視したのは、見ず知らずの専門家がいきなり現場に現れることへの心理的抵抗を軽減することです。事前に WO の役割を周知し、アンケートや希望者への心理サポートを通じて「顔の見える関係」を築くことに注力しました。寄せられた相談は、不眠やコンディショニング、競技/食環境への不安、大舞台への緊張など多岐に渡り、WO として「こころのトリアージ」機能を果たし、適切な情報提供や他領域への専門家への橋渡し、そして心理サポートを実施しました。また、アントラージュ側からも、大会中の円滑な連携のための情報共有や組織や選手についての心配などの相談が寄せられ、組織全体を俯瞰した支援の重要性を痛感いたしました。

3. 現場で求められる専門性とコンピテンシー

大会期間中はメディカルチームの一員としてコルティナの選手村に駐在し、選手団全体の状況把握に努めました。安心して相談できるようプライバシーに配慮した個室の設置、他拠点の選手団へはオンライン相談や多忙な選手団のためにも LINE を活用したテキストでのサポートを併用する体制を整えました。実際、精神科領域の緊急対応を要する事例も発生しました。こうした活動を通じ、WO には精神科領域の専門知識に基づく「緊急時対応力」や「カウンセリング力」に加え、「組織/集団の力動を見極める力」が不可欠であると実感しました。また、予期せぬ事態が頻発する現場では、臨機応変に対応する「柔軟性」、他職種への深い敬意を伴う「協調性」、そして自らのメンタルヘルスを把握し維持する「自己理解・リカバリー力」も重要なコンピテンシーとなるように思いました。競技力向上への対応は今回の WO 業務とは外れることにはなりますが、選手にとって、“メンタル”とは、メンタルヘルスだけでなく、競技力向上と地続きのものであり、メンタルトレーニング的な視点も有する必要性も感じました。

4. 「裏のサポート」という別の物語

この活動は、決して私一人の力で成し遂げられたものではありません。まず、家族にとって、母親の約 20 日間の長期不在は試練でした。普段私が主に担っている家事全般を、夫や義母が分担し、子どもたちも協力し、家事代行や宅配サービスも活用しながら、なんとか生活してくれたと思います。出発前は淡々と私を送り出し、大会中ほとんど連絡しなかった思春期の息子は、私が帰国した夜、安堵の表情を浮かべ、いつもは嫌がる母のハグを抵抗せず受け入れていました（笑）。そして、その夜は、触れ合える距離になんとかずっと居て、不在の間の出来事をしゃべっていました。きっと思春期の彼なりの戦いがあったのだろう・・・と胸が熱くなる想いがしました。

また、現地で心理職が一人という孤独な環境下において、SNS を通じた同職種や海外の WO 経験者、同僚との専門的な情報交換は、きわめて重要な「裏のサポート」となりました。また、派遣を承認し、WO 活動の枠組みを整えてくれた上司らの存在も、活動を支える大きな力となりました。

5. 結びに代えて

WO という仕事は、専門職としての職能だけでなく、WO 自身が支えられる環境にないと成り立たない、支え合いという循環の中で成立するのだと強く実感しています。この活動を支えてくださったすべての方々に、この場をお借りして深く感謝申し上げます。今回の経験が、日本のスポーツ業界におけるメンタルヘルス支援のさらなる発展に寄与することを願ってやみません。

第 23 回日本スポーツ精神医学会総会・学術集会開催報告

日本スポーツ精神医学会 理事長/第 23 回大会長
早稲田大学スポーツ科学学術院
西多昌規

2025 年 11 月 14 日から 16 日にかけて、沖縄県において第 23 回日本スポーツ精神医学会総会・学術集会を開催いたしました。本大会には 97 名の参加者をお迎えし、『『する・みる・ささえる』スポーツと精神医学』をテーマに、多職種・多領域の視点から活発な学術交流を行う

ことができました。大会長として、ご参加・ご協力いただいた会員ならびに関係者の皆様に改めて厚く御礼申し上げます。

2024年度は台風の影響によりオンライン開催を余儀なくされたため、本大会は2年ぶりの対面開催となりました。発表後の質疑応答、休憩時間の立ち話、懇親会での語らいなどを通じて、対面だからこそ生まれる議論の深まりや相互理解の広がりを実感した、という声が多く寄せられました。懇親会には40名が参加され、分野や立場を超えた率直な意見交換が行われ、本学会の魅力である温かなネットワークが一層強まったことを嬉しく感じております。

本大会のテーマは、スポーツを「する」アスリートのみならず、「みる」「ささえる」人々にも焦点を当て、スポーツに関わる多様な当事者と支援者を精神医学の観点から結び直したいとの思いから設定しました。沖縄は空手やボクシングなどの競技文化が根付き、プロスポーツも盛んな土地ですが、観戦や応援で元気を得る人々、トレーナーや医療職など支える人々の存在もまた不可欠です。シンポジウムでは、現場でのメディカル・コンディショニング、メンタルサポートの実践と課題が共有され、具体的な連携の在り方が議論されました。

学術プログラムでは一般演題2セッションに加え、ランチョンセミナーで「アスリートの睡眠と睡眠薬が運動機能に与える影響」が取り上げられ、競技力とメンタルヘルスを横断する視点が提示されました。シンポジウム(1)では、カルチュラル・コンピテンスの重要性や、パリオリンピック2024を含む国際大会におけるメンタルヘルス支援の実践が紹介され、国際的な視座からの議論が展開されました。特別講演では、元プロサッカー選手より「ケガに向き合うアスリートのメンタル」について当事者の経験に基づく示唆が共有され、教育講演では身体のトラブルと脳・心の相互作用をめぐる最新知見が整理されました。さらに、IOC SMHAT-1を用いたハンズオンでは、現場で使える評価と初期対応の流れを参加者が実際に体験し、明日からの支援に直結する学びとなりました。シンポジウム(2)では、県内プロスポーツチームのトレーナーやスポーツナースから、遠征・試合日程の負荷、外傷後の心理支援、チーム内連携の工夫など具体的な報告があり、多職種連携の重要性が改めて確認されました。

恒例の交流企画は、今回は会場確保の都合からフットサルに代えて早朝ジョギングとして実施し、11名の参加者ととともに沖縄の爽やかな朝を共有しました。年齢や体力を問わず参加しやすい形で、スポーツを通じた交流という本来の目的を十分に果たせたと感じております。

近年、大規模学会の開催地は大都市に偏りがちですが、地方開催には地域文化に学び、全国の会員が集うことで学会の裾野を広げる意義があります。今回の沖縄開催が、その価値を示す一例となれば幸いです。次回第24回大会は東京での開催が予定されております。より多くの会員の皆様のご参加により、本学会がさらに発展することを心より期待しております。最後に、副大会長をはじめ運営にご尽力いただいた皆様、ならびにご参加いただいた会員の皆様に、重ねて深く感謝申し上げます。今後とも本学会へのご支援を賜れますと幸いです。

次回学会案内 第24回日本スポーツ精神医学会総会・学術集会

日本スポーツ精神医学会 理事/第24回大会長

北里大学医学部精神科学

山本宏明

このたび、2026年8月28日、29日、30日に開催されます第24回日本スポーツ精神医学会総会・学術集会を担当させていただくこととなりました。大会長を拝命し、心より光栄に存じますとともに、本学術集会の開催にあたり多大なるご支援を賜っております関係各位に、深く御礼申し上げます。

本大会のテーマは「スポーツ精神医学、次の時代へ」といたしました。スポーツを取り巻く環境は、ここ十数年で大きく変化しております。また、精神医学領域の発展もめざましいものがあります。本学会の設立趣意書に掲げられているスポーツ精神医学が扱う分野は、スポーツと精神医学の関わりから生まれる「①スポーツの精神医学への応用」「②精神医学のスポーツへの応用」「③身体活動と脳機能の基礎的な研究」の3領域、そしてそれらの相互関係を包括的にとらえる医学分野とされています。①においては気分症、認知症、統合失調症、精神発達症の治療、リハビリ、職場復帰や予防へのスポーツの活用は確実に広まりを見せており、②に関しても競技性の高度化はもとよりジュニア期からの競技志向の強まり、女性アスリート支援の進展、パラスポーツの発展、さらにはeスポーツの台頭などスポーツ概念そのものが拡張し、さらにSNSの浸透による誹謗中傷などアスリートが直面する問題は多様化しています。③においては身体活動と認知機能向上との関係、運動による脳の可塑性や神経保護作用など、新たな知見や可能性が報告されています。

私が研修医の頃、ふらりと入った書店で手にしたのが初代理事長永島正紀先生「スポーツ少年のメンタルサポート：精神科医のカウンセリングノートから」でした。この一冊との出会いからスポーツ精神医学という領域の存在を知り、心が躍りました。多領域との連携のもとに発展してきた本分野は、今まさに次のステージへと進もうとしています。

本学術集会では、基礎研究から臨床実践、競技現場での取り組み、さらには社会的課題への提言に至るまで、幅広いテーマを取り上げる予定です。研究者や現場で活動する医療者・支援者の発表の場を充実させるとともに、多職種が対話し、学び合う機会を創出したいと考えております。特に、次世代を担う若手会員や大学院生、現場で奮闘するメディカルスタッフ、そしてスポーツと精神医学に携わる全ての方々にとって、本大会が新たな連携と挑戦の出発点となることを願っております。

開催地は、東京・白金の地にある北里大学キャンパスです。感染症研究の礎を築いた北里柴三郎の精神には、「開拓（パイオニアとなれ）」「叡智と実践（知識を実践して社会に還元する）」があります。スポーツ精神医学もまた、新たな領域を開拓し、理論と実践を往還しながら社会に価値を還元していく学問であると考えます。本大会が、その理念を体現する場となるよう、実行委員会一同、鋭意準備を進めてまいります。本学術集会が活発な議論と温かな交流に満ちた実り多い場となりますことを心より祈念し、皆様のご参加を心からお待ち申し上げます。

2026年度日本スポーツ精神医学会認定 第17回メンタルヘルス運動指導士・指導員資格認定講習会

日本スポーツ精神医学会 理事/メンタルヘルス運動指導士委員会 委員長
福岡大学医学部精神医学教室
横山浩之

開催要項

【はじめに】

古くから精神科病院では、運動・スポーツが行われていましたが、レクリエーションとしての意味合いが強いものでした。その後、運動の効果が生理・心理学的に徐々に明らかにされ、運動・スポーツが治療の補助的な役割を期待されるようになり、臨床場面でも多く取り入れられるようになってきました。しかしながら、運動・スポーツの効果解明は十分ではなく、どんな運動・スポーツをどう取り入れたらよいのかという方法論も確立できていない現状があります。そこで、本学会では、2010年に精神保健福祉領域専門の運動指導者の育成およびその効果の検証が必要だと考え、学会認定の「メンタルヘルス運動指導士」資格制度を創設しました。さらに、2015年度からは、医療・福祉関係者に限らず様々な立場の幅広い指導者の育成が求められるようになり、新たに「メンタルヘルス運動指導員」という資格制度を立ち上げました。東京オリンピック・パラリンピック後は、障がい者における運動・スポーツの重要性は社会的にも認知されるようになってきました。精神障がい者の方が安全かつ安心して楽しくスポーツができる機会や環境を整えることも、メンタルヘルス運動指導士・指導員の役割となっています。

今後、本学会では、「メンタルヘルス運動指導士・指導員」の技術向上を図るとともに、引き続き運動・スポーツ効果の科学的検証を進めていきたいと考えています。

【名称】

日本スポーツ精神医学会認定 「メンタルヘルス運動指導士・指導員」資格制度

【資格の理念】

精神科領域の運動療法に関する知識の習得と技能の獲得を体系的に実践できるきかいを提供し、運動を用いたメンタルヘルスの保持・増進の取り組みを広く普及させることで、社会に貢献できる資格となる。

1. 目的

- (1) 精神科関連施設（病院・事業所など）における精神科運動指導に関する専門的知識修得と実践
- (2) 精神障害者スポーツにおける指導を行う際の専門的知識修得と実践
- (3) メンタルヘルスの保持・増進および不調者の発症予防・ケア・回復を目的とした運動指導に関する専門的知識修得と実践

2. 主催 : 日本スポーツ精神医学会

3. 期日 : 令和8年8月28日（金）

4. 会場 : 北里大学白金キャンパス (薬学部) (〒108-8641 東京都港区白金 5 - 9 - 1)
5. 受講形態: 現地対面式受講
6. 受講対象者
本学会員であること (講習会は、資格申請要件を満たしていなくても受講は可能)。
ただし、資格申請については「9. 資格申請について」を参照のこと。
7. 定員 30 名程度
8. 受講料 8,000 円 (資料代含む)
9. 資格申請について
 - 1) 本学会員であること (職種により、ある一定期間学会員を継続していること)。
 - 2) 本学術集會に 1 度以上参加し、その参加証の提出 (コピー可)。
 - 3) 講習会を受講した修了書の提出。
 - 4) 精神科患者の運動療法の計画・立案、実施等に関わった実務経験の証明書の提出。
 ※資格申請に関わる実務経験は以下に示す。

【日本スポーツ精神医学会認定 資格制度】

I. 資格の説明

《メンタルヘルス運動指導士》

メンタルヘルス運動指導士は、精神医学や運動療法の基礎知識を有し、精神科患者の運動療法の計画・立案、実施等に関わった経験がある、もしくは相応の研究調査の実績がある者。

《メンタルヘルス運動指導員》

メンタルヘルス運動指導員は、精神医学や運動療法の基礎知識は有しているものの精神科患者の運動療法の計画・立案、実施等に関わった経験がない、もしくは経験が十分でない者で、今後、精神医学の基礎知識および精神科患者の運動療法の実務経験を積んでいく者。

II. メンタルヘルス運動指導士 資格申請要件について

[資格申請要件]

本学会員であり、講習会参加後、以下の要件を満たすこと。

1. 精神科・心療内科医師の場合

A) 精神科患者の運動療法の計画立案・実施

常勤職員 (週 4 日以上勤務) の場合、精神科患者の運動療法の立案、実施等に関わった経験が 2 年以上あること (週 1 日勤務であれば 4 年以上、週 2・3 日勤務は 3 年以上)。現在、過去を問わない。その期間を証明する所属診療施設長の署名・捺印の入った書類 (所定の書式) を提出すること。

B) または、本学会入会後 2 年以上が経過した者で精神科患者のスポーツや運動療法に関する研究・調査に従事する者で、この場合、以下 1～3 の業績のいずれかを提出すること。

(業績)

1. 学会発表 3 回以上(筆頭 2、共同 1 以上)	査読付論文の有無は問わない
2. 学会発表 1 回以上(筆頭 1 以上)	査読付論文 筆頭 1 編以上
3. 学会発表なしの場合	査読付論文 筆頭 1 編以上かつ共著 1 編以上

これらについては、発表は学会抄録を、論文については別刷を提出してください (コピーも

可)。

2. 医師（精神科・心療内科医師以外）、看護師、精神保健福祉士、作業療法士、臨床心理士、理学療法士、薬剤師、栄養士資格保有者の場合（その他の医療資格に準ずる方は、お問い合わせください）

A) 精神科患者の運動療法の計画立案・実施

常勤の場合、メンタルヘルス運動指導士の資格を持った精神科医の指導の下で精神科患者の運動療法の計画・立案、実施等に関わった経験が2年以上あること（週1日勤務であれば4年以上、週2・3日勤務は3年以上）。現在、過去を問わない。

その期間を証明する所属施設長およびメンタルヘルス運動指導士の資格を持った精神科医の署名・捺印の入った書類（所定の書式）を提出すること。

B) または、本学会入会后2年以上経過した者で精神科患者のスポーツや運動療法に関する研究・調査に従事する者。この場合、以下1～3の業績のいずれかを提出すること。

(業績)

1. 学会発表3回以上(筆頭2、共同1以上)	査読付論文の有無は問わない
2. 学会発表1回以上(筆頭1以上)	査読付論文 筆頭1編以上
3. 学会発表なしの場合	査読付論文 筆頭1編以上かつ 共著1編以上

これらについては、発表は学会抄録を、論文については別刷を提出してください（コピーも可）。

※但し、**現在**、移行期間で、メンタルヘルス運動指導士の資格を持たない精神科医の指導の下でも申請可である。

3. 運動指導関係者の場合

A) 精神科患者の運動療法の計画立案・実施

メンタルヘルス運動指導士の資格を持った精神科医の指導の下で精神科患者の運動療法の計画・立案、実施等に関わった経験が3年以上（週1日勤務であれば5年以上、週2・3日勤務は4年以上）。現在、過去を問わない。

その期間を証明する所属施設長およびメンタルヘルス運動指導士の資格を持った精神科医の署名・捺印の入った書類（所定の書式）を提出すること。

B) または、本学会入会3年以上で精神科患者のスポーツや運動療法に関する研究・調査に従事する者。この場合、以下の1～3の業績のいずれかを提出すること。

(業績)

1. 学会発表3回以上(筆頭2、共同1以上)	査読付論文の有無は問わない
2. 学会発表1回以上(筆頭1以上)	査読付論文 筆頭1編以上
3. 学会発表なしの場合	査読付論文 筆頭1編以上かつ共著1編以上

これらについては、学会発表は学会抄録を、論文については別刷を提出すること（コピーも可）。

※但し、メンタルヘルス運動指導士の資格を有する精神科医の指導を受けていない方の申請については、担当の横山までご相談ください。

Ⅲ. メンタルヘルス運動指導員 資格認定制度について

(平成 27 年度から制度)

[資格申請要件]

医療関係者や運動指導関係者でメンタルヘルス運動指導士の資格要件を満たさない者でも、メンタルヘルス運動指導士・指導員資格認定講習会を修了し、学会入会后 3 年を経ている者は「メンタルヘルス運動指導員」の資格を申請できる。

1. メンタルヘルス運動指導員は、メンタルヘルス運動指導士の資格を持った精神科医の指導の下で常勤としてメンタルヘルスに関する運動療法の計画・立案、実施等に関わった経験が 3 年以上（週 1 日勤務であれば 5 年以上、週 2・3 日勤務は 4 年以上）あれば、その期間を証明するメンタルヘルス運動指導士の資格を持った精神科医の署名・捺印の入った書類（所定の形式）を提出し、資格認定審査会で認定されればメンタルヘルス運動指導士資格を申請することができる。
2. または、精神科患者のスポーツや運動療法に関する研究・調査に従事する者で、以下の 1～3 研究業績により資格認定審査会で認定されれば「メンタルヘルス運動指導士」資格を申請することもできる。

(業績)

1. 学会発表 3 回以上(筆頭 2、共同 1 以上)	査読付論文の有無は問わない
2. 学会発表 1 回以上(筆頭 1 以上)	査読付論文 筆頭 1 編以上
3. 学会発表なしの場合	査読付論文 筆頭 1 編以上かつ共著 1 編以上

これらについては、発表は学会抄録を、論文については別刷を提出してください（コピーも可）。

※資格認定に関しては、全て「メンタルヘルス運動指導士資格認定審査会」の審査を経て決定する。

これらについては、学会発表は抄録を、査読付論文については別刷を提出すること（コピーも可）。

※指導士・指導員 資格申請料： 5,000 円 （資格申請時に振り込み）

指導士・指導員 登録料： 5,000 円（資格認定審査 合格後納付）

10. 資格更新の手続きについて

[メンタルヘルス運動指導士 資格更新手続き]

- 1) 資格取得後 5 年ごとの更新手続きを行う。
- 2) 職種は問わず、5 年間に①実務能力研修会（更新講習会）1 回以上参加 4 単位（講義 2 単位、実践 2 単位）。②学会への 2 回以上の参加（1 回参加は 2 単位）。③学会発表 4 単位（学会参加 2 単位、発表 2 単位）。④5 年間の実践報告書 2 単位。⑤精神保健福祉関連のスポーツ大会運営・補助を行い、その報告書が証明書が提出できること 1 単位。5 年間で①～⑤の合計 10 単位以上を取得し、その必要書類を委員会に提出すること。

※①②は必須で、①～⑤の合計単位が 10 単位以上となること。

[メンタルヘルス運動指導員 資格更新手続き]

- 1) 資格取得後 5 年ごとの更新手続きを行う。
- 2) 職種は問わず、5 年間に①実務能力研修会（更新講習会）1 回以上参加 4 単位（講義 2 単

位、実践2単位)。②学会への1回以上参加2単位。③学会発表4単位(学会参加2単位、発表2単位)。④5年間の実践報告書2単位。⑤精神保健福祉関連のスポーツ大会運営・補助を行い、その報告書か証明書が提出できること1単位。5年間で①～⑤の合計単位を8単位以上取得し、その必要書類を委員会に提出すること。

※①②は必須で、①～⑤の合計単位が8単位以上になること。

11. お申し込み・お問い合わせ先 (FAX または E-mail でお願いします。)

お申し込みは、本学会ホームページ (日本スポーツ精神医学会) より所定の参加申込書をプリントアウトしていただき FAX にて下記の担当までお送り下さい。

〒814-0180 福岡県福岡市城南区七隈 7-45-1

福岡大学医学部精神医学教室 横山まで

Fax : 092-863-3150 E-mail: cstyokoyama@fukuoka-u.ac.jp

参加お申込みの締切りは、2026年8月7日(金)まで

【メンタルヘルス運動指導士・指導員 資格認定講習会カリキュラム】

別紙プログラムを参照ください。

メンタルヘルス運動指導士・指導員について

講習会受講から資格取得までの流れ

○ メンタルヘルス運動指導士とは

精神医学や運動療法の基礎知識を有し、精神科患者の運動療法の計画・立案、実施等に関わった経験がある、もしくは相応の研究調査の実績がある者を言う。

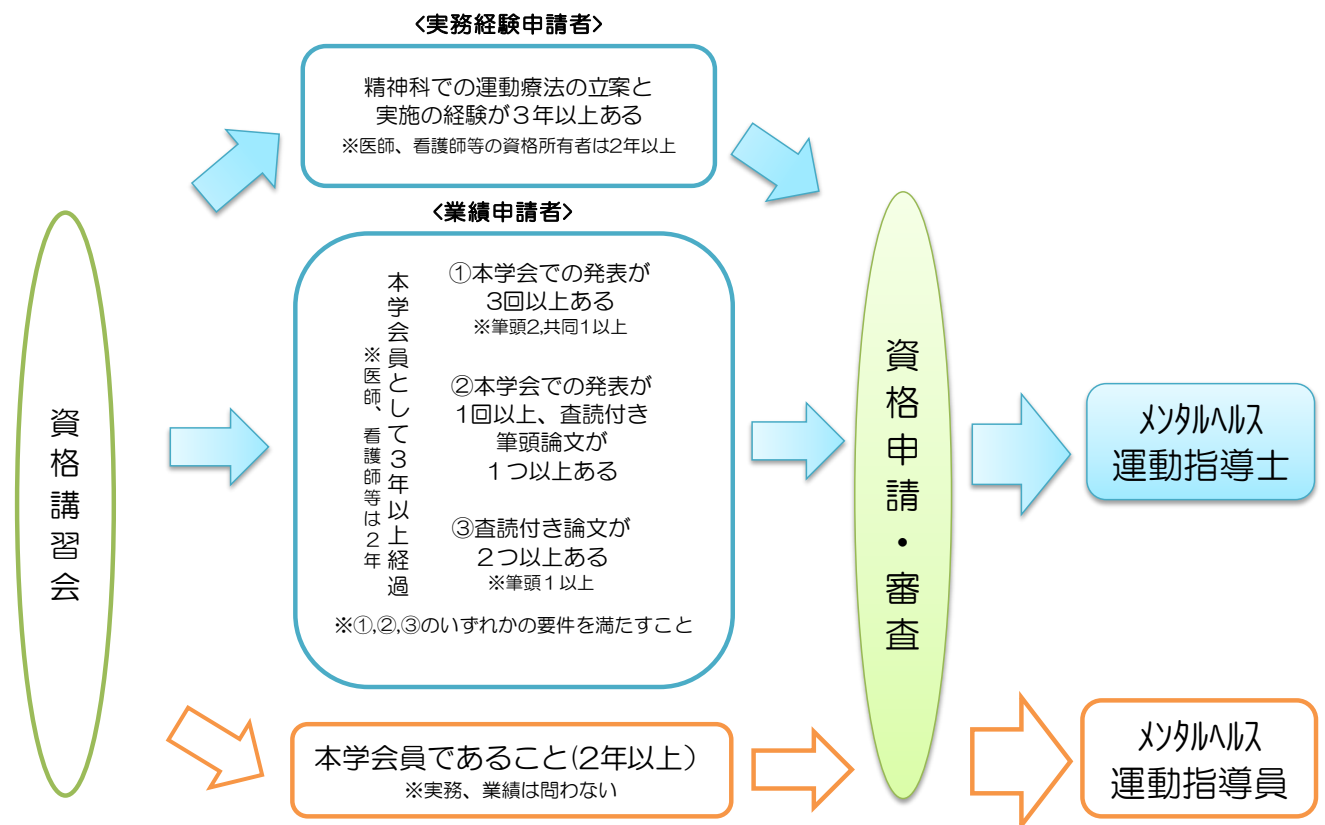
○ メンタルヘルス運動指導員とは

精神医学や運動療法の基礎知識は有しているものの、精神科患者の運動療法の計画・立案、実施等に関わった経験がない、もしくは経験が十分でない者で、今後、実務経験を積んでいく者を言う。

○ 資格取得までの流れ（概略）

講習会の受講は、学会員、非学会員（健康運動指導士・実践者、障がい者スポーツ指導者、スポーツ指導関係者など）、どなたでも受講できます。

資格申請・認定は、学会員に限り、下記の要件を満たし資格審査に合格する必要があります。



※本学術集会に1度以上参加し、その参加証の提出（コピー可）は必須

○ 資格を取得することのメリット

- ① メンタルヘルス領域での運動指導の専門家としての証明
- ② メンタルヘルス領域での運動療法の正しい知識と最新情報の修得の証明
- ③ メンタルヘルス領域での運動指導の方法論の修得と運動プログラムの開発能力の証明

第 24 回日本スポーツ精神医学会総会・学術集会
日本スポーツ精神医学会認定
第 17 回メンタルヘルス運動指導士・指導員資格認定講習会
・第 1 回メンタルヘルス運動指導アドバイザー資格認定講習会
兼 日本スポーツ精神医学会主催産業医研修会
令和 8 年 8 月 28 日（金曜日）

講習会プログラム（※今回よりプログラム内容を改変しました）

時間		担当講師・内容
9：00～		受付開始
9：25～		開講式
1.	9：30～10：20 （講義 50分）	「精神医学の基礎知識Ⅰ（内因性精神疾患を中心に）」
2.	10：25～11：05 （講義 40分）	「精神科運動療法の目指すもの」 講師：横山 浩之（福岡大学医学部精神医学教室）
3.	11：10～11：50 （講義 40分）	「精神科施設（入院・外来）におけるスポーツの現状」 講師：湯原 徹（益城病院）
11：50～12：40		昼食
4.	12：40～13：30 （講義 50分）	「精神障がい者スポーツの歴史と今後の課題」 講師：井上 誠士郎（北 25 条メンタルクリニックあいさに）
5.	13：35～14：15 （講義 40分）	「運動と脳機能」
6. ★	14：20～15：20 （講義 60分）	「職域で問題となりやすい精神障害〈精神医学の基礎知識Ⅱ〉 （うつ病、不安障害、発達障害など）」 講師：征矢 敦至（株式会社プロソフィパートナーズ）
7. ★	15：25～16：25 （講義 60分）	「運動を用いた職場のメンタルヘルス対策の実践」 講師：吉野 聡（新宿ゲートウェイクリニック）
8. ★	16：30～17：30 （講義 60分）	「メンタルヘルス改善を目的とした運動療法実施における注意点 （メディカルチェック、薬物療法等）」 講師：上里 彰仁（国際医療福祉大学）
17：30～		閉講式（修了証授与）

※講義時間、担当講師は、調整中。

※講習会プログラムの 1～4 は、メンタルヘルス運動指導士・指導員資格認定講習会のみ
 の科目。5～8 は、メンタルヘルス運動指導士・指導員資格認定講習会と
 メンタルヘルス運動アドバイザー共通科目。6～8 は、日本医師会認定産業医研修会を兼ねる。

記

会 場： 北里大学白金キャンパス（〒108-8641 東京都港区白金 5 - 9 - 1）
 受講料： 8,000 円 テキストは、会場にて配布いたします。

※メンタルヘルス運動指導士・指導員資格認定要件には、講習会受講と学術集会参加は必須です。

<お問い合わせ>

福岡大学医学部精神医学教室 Tel: 092-801-1011 (PHS 8380) 担当：横山浩之まで
 mail: cstyokoyama@fukuoka-u.ac.jp

日本スポーツ精神医学会認定

第17回 メンタルヘルス運動指導士・指導員資格認定講習会

参加申込書

福岡大学医学部精神医学教室 横山浩之宛

Fax: 092-863-3150

※印は必須項目です

記入日: 年 月 日

※フリガナ	
※氏名	(性別) 男性 ・ 女性
※生年月日(西暦)	年 月 日

※フリガナ	
※自宅住所	〒
※自宅電話番号	— —
自宅FAX番号	— —
※電子メールアドレス	@

※所属先名称	
部署	
役職	
※職種	医師の場合:精神保健指定医 有 ・ 無
※経験年数	年
※所属先住所	〒
※所属先電話番号	— —
※所属先FAX番号	— —

いずれかに○をお付けください

※会員種別	学会員番号() ・ 非学会員
※資格申請	指導士 ・ 指導員 (申請希望 ・ 申請予定なし)

※郵便物郵送先 いずれかに○を付けてください。 自宅 ・ 職場

受付番号	
------	--

◎参加申込の締切は、8月7日(金曜)までにFAX又はメールでお願いいたします。

送付先:

お問い合わせ先:

〒814-0180 福岡県福岡市城南区七隈7-45-1

福岡大学医学部精神医学教室 横山宛

Fax: 092-863-3150 もしくは【E-mail】 cstyokoyama@fukuoka-u.ac.jp