

運動とメンタルヘルス
—心の健康に運動はどう関わるか—
監修／公益財団法人 明治安田厚生事業団 編集／永松俊哉
杏林書院

窪田辰政^{1,2)}, 井上愛美²⁾, 亀川かすみ²⁾, 山田幸雄³⁾

Physical Exercise and Mental Health
—How dose physical exercise influence on mental health?—
Meiji Yasuda Life Foundation of health and welfare
Nagamatsu Toshiya
Kyorin Shoin

Tatsumasa KUBOTA^{1,2)}, Manami INOUE²⁾,
Kasumi KAMEGAWA²⁾, Yukio YAMADA²⁾

運動が健康増進や身体増強に有効であることは、古くから知られている。しかし近年では、運動によって精神を安定させることや、否定的な思考を変容することができるといった研究成果があり、今まで以上にその成果が期待されている。特に、現代社会における代表的な疾患となった「うつ病」に対して、薬物を用いずに精神の安定を図ることができる治療法ということで注目され始めており、具体的な研究がなされている。

こうした現状を受けて、本書「運動とメンタルヘルス—心の健康に運動はどう関わるか—」は、現代人における心と体の健康増進のための

指針と方法を提言するべく書かれたものである。本書の編集を行った永松俊哉氏が所属する明治安田厚生事業団は、「国民の健康増進と体位向上に寄与する」ことを活動の目的として掲げている。また、運動が精神面にもたらす効果に対して科学的根拠を得るために、数々の研究を行ったその実績からも、本書における内容の信頼性は高い。

本書は全3章からなっている。第1, 2章において、各節の最初と最後に「はじめに」と「まとめ」を記載している点が特徴的であり、内容の展開が分かりやすいように工夫されている。第1章は運動とメンタルヘルスの関係性について

1) 静岡産業大学

2) 筑波大学

3) 筑波大学体育系

て、脳科学や心理学、精神医学等の観点から概説している。メンタルヘルスを維持するためには、心と身体の自己コントロールが必要となるが、うまく機能しなくなるとうつ病等の精神障害を来す恐れがある。本章では自己コントロールを司る脳機能の最新の研究を紹介しながら、運動の有効性とその根拠を、心理学や精神医学的アプローチにより求めている。第2章はメンタルヘルスを悪化させる要因を示した後に、そのストレスを解消・改善することを目指した運動の方法とその効果について、ライフステージ別に述べている。今まで運動とメンタルヘルスの関係性を研究する上で、主に成人期や高齢期といった「大人」が対象とされており、幼児期に関する研究の蓄積はほとんどなされていなかった。そのような中、本章で幼児期のメンタルヘルスの要因や運動との関連を概観しているという点は、特筆すべきことであろう。第3章は具体的な運動の実施方法を、写真付きで解説している。「高齢者におすすめのプログラム」、

「女性におすすめのプログラム」、 「アクティブに働きたい方におすすめのプログラム」の3つの運動方法が掲載されており、解説ページには必ずその運動による効果をグラフと共に科学的に明示している。

このように本書は運動とメンタルヘルスの関係性について、最新の研究から得られた専門的な知識から具体的な運動の取り組み方まで、幅広く紹介している。筆者自身も中学生における運動とメンタルヘルスの関係とその改善に関する研究を行う際に、本書が非常に有益なものであると実感した。運動が精神面の健康に有効であると注目されてからまだ日は浅く、脳科学や心理学等と言った関連領域からのアプローチの必要性や、幼児期・青年期のメンタルヘルスの具体的な支援方法等、研究の余地は大いにある。この分野の更なる発展を目指し取り組む学生や指導者、ならびに自身の精神的健康が気になる一般の方々にもお薦めしたい一冊である。