

2024年4月26日
東京音楽大学
代官山・中目黒キャンパス
TCMホール

ピアニストのメンタルケアについて ~大きな本番に向けて、心のケアをしよう~

国際医療福祉大学

精神医療統括教授 伊豫雅臣

生涯有病率：世界人口の約13%が何らかの精神障害を経験
★アスリートの3人に1人強がメンタルヘルスの症状を経験 IOC. 2021

不安・抑うつ

エリートアスリートの33.6%

睡眠関連問題

オリンピック選手の49%が「睡眠不足」

注意欠陥・多動性障害

エリートアスリートの5.4%がADHDの症状

双極性障害と精神病性障害

発症年齢がエリートアスリートの平均的なピークパフォーマンスと一致する

摂食障害

男性で0~19%、女性で6~45%

自殺

米国エリート大学生アスリート全体の死亡の7.3%

心的外傷後ストレス障害等

アスリートは、スポーツの内外からトラウマとなるような体験に遭遇することがある

物質使用障害

アルコール、カフェイン、ニコチン、大麻／カンナビノイド、覚せい剤、蛋白同化ステロイド

アルコール乱用

危険な飲酒がアスリートの25.8%

ギャンブル障害等

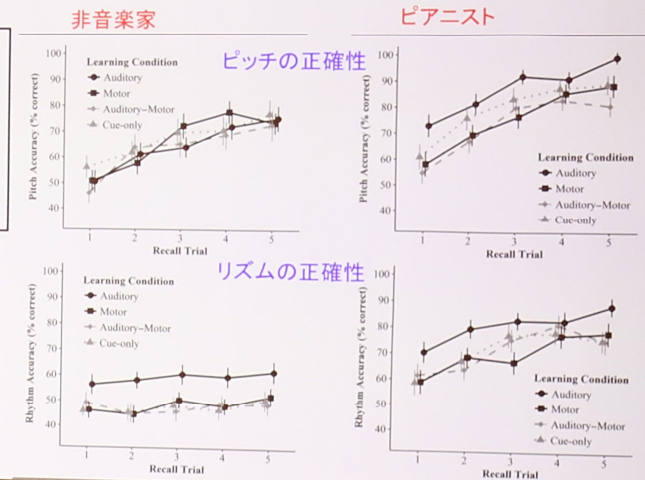
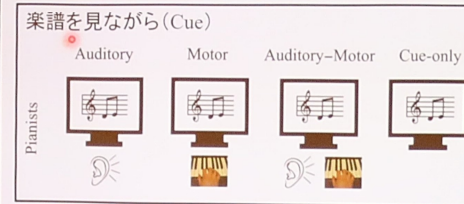
プロスポーツ選手の56.6%が過去1年間参加8.2%がギャンブル問題を抱えている

J Cogn Neurosci. 2018 Nov;30(11):1657-1682.

Efficacy of Auditory versus Motor Learning for Skilled and Novice Performers

熟練したピアニストと初心者に対する聴覚学習と運動学習の効果

Rachel M Brown, Virginia B Penhune. Concordia University, Montreal, Canada.





Prevalence and Risk Factors for Musculoskeletal Pain in Keyboard Musicians: A Systematic Review
鍵盤楽器奏者における筋骨格痛系の有病率と危険因子：系統的レビュー

Leticia Amaral 他, PM R. 2018 Sep;10(9):942-950.

ピアニスト、キーボード奏者に関する12件の論文（症例対照）が対象。

筋骨格系疼痛の有病率：25.8%～77.0%

- 手首と手（13.8%～65.8%）、首（9.8%～64.2%）、肩（9.8%～59.8%）

筋骨格系痛の危険因子

- 女性、18歳以上
- 週20時間以上のトレーニング、休憩なしの60分以上のトレーニング
- スポーツをする習慣がないこと（座りがち）
- 痛みがあるにもかかわらずプレーしていること