

青年期の高機能広汎性発達障害者の 「自己理解」研修合宿に関する一考察

中原 竜治*・伊藤 弓恵*・田中亜矢巳*・宮本 秀一*
久木田由紀子**・田中 幸治***・木谷 秀勝

A Study on a Training Seminar for “Self-understanding” by Adolescents
with High-Functioning Pervasive Developmental Disorder

NAKAHARA Ryuji*, ITOU Yumie*, TANAKA Ayami*, MIYAMOTO Shuichi*,
KUKITA Yukiko**, TANAKA Yukiharu***, KIYA Hidekatsu
(Received August 6, 2012)

キーワード：高機能広汎性発達障害、自己理解、研修合宿

1. 問題と目的

高機能広汎性発達障害 (High-Functioning Pervasive Developmental Disorders:以下, HFPDD) の青年期における課題として自己理解を深めることが重要である。田中 (2010) は、適切なタイミングと内容を踏んだうえでの告知を通して自己理解を深める過程の重要性を指摘している。また、滝吉・田中 (2009) は、HFPDDが自己理解を深めるためには、自己との類似性を感じられる同世代の仲間の存在が重要だと指摘している。具体的には、次の2つの側面が重要である。最初に、同じニーズのある同年代の他者と体験や思いを分かち合い、自己と他者の共通点をとおして、他者に自己を投影させること、つまり自己の「対象化」を促す側面である。同時に、集団には自己を投影する他者が複数存在し、対象化した自己の「相対化」を可能にし、自己の多様な側面への気づきをはかる側面である。この両面をバランスよく深めることが、青年期のHFPDDの自己理解には特に重要である。

このように、青年期のHFPDDの場合、社会的スキルの獲得に必要な「適切な行動モデル」と同時に、青年期の同一性獲得のための「理想的な行動モデル」としての仲間集団の存在を欠かすことができない。ところが、現実的に高機能の場合には、高校や大学での学業中心の生活に追われて、こうした安定した同世代の仲間集団との交流経験が乏しい。また、せっかくの機会を設定されても、初めての環境でのコミュニケーションは受け身的になりやすく、結果的に継続しないまま仲間集団との交流の機会を失い場合もある。

したがって、青年期のHFPDD自身が、仲間集団を媒介としながら、社会的スキルの形成や理想的な同一性獲得を能動的に取り組めるように意図されたトレーニングの場を提供する必要性が高まってきている。わが国では、NPO法人アスペ・エルデの会が毎年愛知県の日間賀島で行っている合宿での成果が報告されている (辻井・NPO法人アスペ・エルデの会, 2012)。また、富山大学での発達障害学生支援の一環としての「コミュニケーションワークショップ」の報告もされている (斉藤他, 2010)。そこに共通する重要な点として、斉藤他が指摘するように、「すべての参加者が対等に楽しめる場であること、さらに、お互いを尊重しあうコミュニケーションの中で自分自身に関する理解を深めるプロセスがあること」が重要であり、その結果として、青年期のHFPDDが、さらに主体的に新たな仲間集団の形成を求めるようになることが最終的な目標である。

山口県内においても、山口県アスペの会 (木谷他, 2003) に参加したHFPDDの多くが青年期を迎え、上述した問題点に直面することが多くなってきた。そのために、青年期のHFPDDを対象とした「自己理解」合宿を試行的に実施することとした。

*山口大学大学院教育学研究科 **山口市立阿東中学校 ***山口県立防府総合支援学校

そこで、今回の報告では、青年期のHFPDDに対して実施した、「自己理解を深める」課題を中心にした合宿形式の活動について報告する。特に、この3日間の活動を通して、青年期のHFPDDが主体的に「自己理解を深める」課題に取り組むための要因を分析することを目的とする。なお、今回の報告に際して、保護者よりの了解を事前に頂いていることを追記する。

2. 研修活動の概要及びプログラムについて

2-1 対象

専門医によりHFPDDの医学診断を受けており、共同執筆者の木谷が継続的に支援を行っている18歳（高校3年生）～22歳（大学4年生）までのHFPDD 6名（男性5名，女性1名）を対象とした。

その理由としては、試行的な段階であるために、精神的に安定しており、家族も協力的で、投薬を受けていないHFPDDに参加してもらった。

また、スタッフとしては、木谷研究室に所属する大学院生6名が参加して、対象者にそれぞれ1名のスタッフをマンツーマンで担当させた。

2-2 事前調査

事前調査として、対象者に対して「Who am I ?」テストを個別で実施した。対象者が自己の内面を顧みる困難さを補うために、先生や養育者から言われたことをそのまま自己として表現する特徴を考慮した。記入後、内容に関して「これはなぜそう思うのか?」「具体的なエピソードは何か?」「誰かから、そう言われたか?」など、詳細な理由を促した。

2-3 研修合宿概要

今回の合宿形式の研修活動は、X年3月に2泊3日で開催した。その全体のプログラム（以下、PGと略記）は次の通りである（表1）。各PGの実施時間は概ね90分とした。

表1 全体のプログラム

	内容
一日目	<ul style="list-style-type: none"> ・開会式 ・合宿の目的についての説明 ・自己紹介スゴロク ・PG1「動作法によるリラクゼーション」 ・PG2「映画鑑賞」 ・PG3「話し合い1」
二日目	<ul style="list-style-type: none"> ・PG4「自己分析シートの記入」 ・PG5「自己紹介書の作成」 ・PG6「自己PRスライド作成」 ・PG7「話し合い2」
三日目	<ul style="list-style-type: none"> ・プログラム8「自己PR、発表」 ・振り返り・アンケートなど記入 ・閉会式

2-3-1 PG1「動作法によるリラクゼーション」

自分の身体の疲れに気づくことを目的として、動作法を実施した。動作課題は肩上げ動作、躯幹のひねりを使用し、身体に触れることについての了承をとってから行った。

2-3-2 PG2「映画鑑賞」

青年期のHFPDDが主人公の映画を全員で視聴した。視聴に先立ち、対象者に対して、自分と主人公の似ている部分はどこか、主人公が周囲からどのように思われているかなどに注目して視聴するよう提案した。

2-3-3 PG3・7「話し合い」

臨床心理学を専攻する大学院生がファシリテーターとなり実施した。最初に「何を言っても良い。ただし、人の意見を批判しない」、「話したくない事については、話さなくても良い」というルールを提示した後に話し合いを始めた。PG3の「話し合い」では、PG2で視聴した映画の主人公と自分自身の似ている部分はあったかという話題からPGを始めた。

2-3-4 PG4・5・6・8「自己分析シートの記入・自己紹介書の作成・自己PRスライド作成・発表」

PG4・5・6・8は一連の流れにより構成されたPGである。PG4「自己分析シートの記入」では、対象者が、過去・現在を振り返りながら、未来を考える事を目標にして、川瀬他（1997）を参考に、ワークシートをいくつか作成して、対象者に選ばせた。

PG5「自己紹介書の作成」では、PG4で作成したものを元に、自分自身を他人に伝えるための自己紹介書を作成した。PG6「自己PRスライドを作ろう」では、自己紹介書を参考にパソコンでスライド（パワーポイントを活用）を作成した。PG8「発表」では、PG6で作成したものを参加者及びスタッフの前で個々に発表した。

PG4・5・6については、サポート役のスタッフがマンツーマンで対象者についた。また、実際にスタッフが事前に同様のワークシート、スライドを作成したものを、対象者に対して参考資料として配布した。

2-4 事後調査

合宿終了後一週間から二週間経過した後に、「Who am I？」テストと、合宿に関する事後インタビューを実施した。

3. 結果

3-1 事前・事後調査の結果

事前調査で実施された「Who am I？」テストの平均記述数が13個だったのに対して、事後調査では16個に変化した。

記述内容を川瀬他（1997）に沿って分析すると、（1）外面的・表面的特徴に関する事前調査での記述数の平均が8個、事後が6個であった。（2）心理的特徴に関する記述では事前の平均が6個だったのに対して、事後では10個となった。

3-2 各プログラムに対する結果

3-2-1 PG1「動作法によるリラクゼーション」

動作法によるリラクゼーションでは、直前に行った自己紹介スゴロクでは一見リラックスしているようには見えたが、実際には椅子に緊張した様子で腰かけている姿から、これからの合宿への緊張感が感じられた。

まず導入として、自分の身体のどこが疲れているのかを質問したが、「疲れ」と身体の部位で認識することが難しかったようで、あまり疲れについての気づきが得られなかった。そこで、「パソコンをした時に肩が硬くなるような感覚」などと具体的な症状をあげると、頷く対象者は多く見られた。

今回のプログラムでは、じっくりと自分の身体の感覚を味わうというよりは、疲れに気づき、それを緩めることでリラックスできるという感覚を知ることにおいて進めた。また、肩などに余計な力が入っていることで緊張しやすくなっていた姿勢を修正していきながら、正しい姿勢についても感覚を味わうことを大切に進めた。

身体を使ったストレッチについては、その後のプログラムの最初や休憩時などに取り入れた。肩上げなどの簡単にできるものについては、対象者が自発的に取り組む姿が見られた。また、「疲れた」というばく然とした言い方ではなく、「目が疲れた」「肩が凝った」などという表現をする対象者もいたので、その症状に見合ったストレッチを取り入れた。

3-2-2 PG2「映画鑑賞」

映画鑑賞についての事後アンケートでは、「周りから思われていることを知ることができた」「自分の行動と主人公の行動が似ているところがあってびっくりした」「結構、自分に当てはまっていると思った」

「自分がいままで自分のことしか考えていないことが痛い程わかった」などの記述がみられた。

3-2-3 PG3・7「話し合い」

1日目に開催された話し合いは、PG2で視聴した映画の感想を述べてもらう話題から始まった。対象者の多くが映画の主人公と自分が似ていると発言した。また、過去の体験を語る場面では、共通して過去にいじめを受けていたことを報告してくれた。

2日目に開催された話し合いは、一日目の話題が主に過去について語ることが多かったため、今後の自分をどうしていきたいかについて話し合い、対象者が各々に自分の特性を理解したうえで将来について語ることができた。高校3年生の対象者からは、大学生の対象者に対して、大学生活で困ったこと、それに対する対処法などについて聞く姿も見られた。

話し合いについての事後アンケートの結果では、「自分の悩みについて明かしたら、他の人も明かしてくれて、共有することができたと感じた」「過去のトラウマから解放された気がする」「自分の経験と他の人の経験が似ているところがあったので共感できました」「みんなの悩みやその解消法を知り、自分のやり方についても色々考えてみようと思いました」などの記述が見られた。

3-2-4 PG4・5・6・8「自己分析シートの記入・自己紹介書の作成・自己PRスライド作成・発表」

PG4・5・6・8が「今後の自分自身の役に立つと思うか」、「なぜそう思うか」、という事後アンケートの問いに対して「自分が何者なのか真剣に考えることができたから」「人前に出て話す感覚がわかった」「自分のことについて人に発表することはなかなかないから、良い経験になったと思う」「自分自身に向き合うことができた」などの記述が見られた。

事例報告で詳しく記述するが、自己について振り返る際、いじめ体験や他者から注意を受けたなどのネガティブな経験が多く語られた。対象者の人生において、ネガティブな経験は非常によく記憶されており、学校生活などのライフイベントと一緒に記憶されていた。こうしたネガティブな視点で自分自身を振り返るのではなく、他の視点をスタッフから提供してもらうことで、対象者自身のポジティブな面での振り返りを促進することに努めた。その結果、なかなか自分自身について多面的に振り返ることが難しいことはあったが、「自分らしくある自己」でいいのだということに気づき、安心して振り返り作業を進めることができた。

また、スライド作成の際は、パソコンというツールを使うことで、文章を記述するよりもスムーズに作業をすることができた。また、スライドの中に自分らしさを織り込み、趣味や自分の写真、アニメーションなどで「自分らしく」自由な表現を楽しんでいた。

発表は、作成したスライドを用いてプレゼンテーション形式で行った。参加者やスタッフの前で発表をするということは、緊張がともなうことではあるが、視覚的イメージを中心に報告することで、報告する側も、報告を聞く側もともに安心感のある時間・空間を共有することが可能であった。また、合宿を通して同じような体験をしてきた仲間と出会えたという安心感から、「苦しかったのは、自分一人ではない」という自信をもって発表することができた。

3-3 合宿全体を通しての参加者らの事例報告（4事例）

ここでは、具体的に4名の対象者の3日間の変化を報告する。

3-3-1 事例1：18歳男性

1日目の自己紹介や映画鑑賞を通して、「自分に似ている」などと自分とは何かということをついやり考え、積極的に発言する姿が見られた。

2日目の自己分析シートの記入では、なかなか自分のことについて書くことができず、ひとつの項目に固執してしまいがちであったが、スタッフが細かく質問をしていくことで、自己について多面的に記述していくことができた。漠然と自分について考えるよりも、質問項目に沿って、答えていく形式の方が進めやすく、よく自分について振り返ることができているようであった。

自己PRの材料として自分の歴史を振り返り、必要な項目をあげていく作業は難しかったようであるが、実際にスライドにまとめていく作業では、パソコンが得意でもあり、難なくこなしていた。

3日目では、自己PRを落ち着いて発表できたことで、今後の方向性として、「パソコンを使っていきたい」

と展望をもつきっかけにもなった。

3-3-2 事例2：19歳男性

1日目の最初は、緊張が見られ、一人読書する場面も見られたが、自己紹介スゴロクでは、質問項目に対し、自分なりの考えなどをしっかりと回答することができた。動作法によるリラクゼーションでは、普段は感覚・皮膚過敏があるため、他者に触れられることを嫌っていたが、スタッフのサポートを受け入れていた。話し合いでは、参加者やスタッフの前で、自らのいじめ体験について語られ、涙ぐむ場面も見られたが最後には「こんな、体験をしたのは生まれて初めてです。心が救われるような気がしました」と発言していた。

2日目の自己を振り返る作業に関して、本人は高校時代に家庭科の「自分史を書く」単元で、過去のことには触れられたくないとパニックが生じることもあった。しかし、今回は、担当スタッフの声かけなどもあり、安心して自分について記述できていた。発表用スライドにまとめる際は、つらい思い出については発表しない選択ができた。結果スライドでは「乗り越えてきた自分」の姿を他者に伝えることを意識していた。

3日目は、発表直前に緊張のあまり顔を埋める場面も見られたが、皆の前で伝えたいことをしっかり発表できていた。

3-3-3 事例3：22歳女性

1日目の最初は、女性が一人という事に少しとまどう様子も見られたが、プログラムが進むにしたがって、緊張が解け口数も多くなっていった。話し合いでは、過去のいじめ体験や大学生活での苦労を語っていた。自身の体験と同じような体験を他の対象者がしていたことに対し、「こんなにわかってもらえた体験ははじめてですね」と発言していた。

2日目は、過去について小学生～大学生まで項目を分け記述していた。思い出について一番にあげられるものは、叱られた経験やいじめの経験であった。大学生活では、叱られたりいじめられたりという経験はないものの、「大学では特に何をしたわけでもないから」というネガティブな発言が見られた。そこで、大学で何か目的を持って授業に臨むことを含め、当たり前のことを当たり前に行うこと自体が素晴らしいことであるという視点をスタッフが与えると、授業や卒業論文で頑張ったことについてスラスラと書くことができた。何か特別なことをしなければいけないと思いついてきた視点が変化し、自己を振り返っていく中で、当たり前で頑張っていたことに気がつくきっかけになった。

3-3-4 事例4：22歳男性

1日目は、場の雰囲気慣れることに時間がかかり、参加者やスタッフの話をよく聴いているものの、自分の意見を発言するタイミングがつかめなかった。

2日目は、自分のキーワードを整理することが難しく、ネガティブな自分への気づきが多く語られた。しかし、スタッフが細かく彼のポジティブな面が出るような質問をしていくことで、苦戦しながらも具体的に表現できるようになった。文章では整理できない作業も、スライド作成になると、スムーズに表現できることに本人も安心した表情に変わっていた。

3日目は、発表では、簡潔に相手に伝えることができ、大学生活を経験した成果を自分でも感じることもできた。

4. 考察

以上の結果から、青年期のHFPDDに対する自己理解を深めることを目的として実施した今回の研修合宿の効果について検討する。

4-1 「Who am I?」テストの事前・事後調査から

事後調査にて、自己の内面に関する記述が増えたことは、研修合宿が対象者にとって自己の内面を探る機会になったといえる。また、事後調査での回答の多くに、合宿に関連する記述「結構恵まれてる方だと思います（他の対象者がいじめ体験をしていたなか、一人だけいじめ体験がなかったことから）」、「自立できるようにになりたいです（年上の対象者の一人暮らしのエピソードを聞いたことなどから）」などの記述が

特徴的に見られた。

4-2 「話し合い」による心理療法的効果

今回のPG4・7「話し合い」の過程を通して、対象者それぞれが「自己理解を深める」課題を能動的に進めることができた。HFPDDの場合、大半が過去にいじめを受けており（杉山，2007）、その影響は、HFPDDの自叙伝にも語られている（森口，2002）。今回の対象者も6人中5人が過去にいじめを受けていた。「話し合い」では、それら過去のでき事を語る中で、自分1人だと思っていた体験が1人ではなかったと知ったことで、彼らが抱いていた孤立感を軽減することができた。豊田・飯田（2011）は、対人不安や感情不安定などの理由により精神科を受診した青年期のHFPDDで構成されたグループにおける集団精神療法の可能性を検討する中で、「似た個性」をもつメンバーと体験を共有できたことは、自己肯定感を得るとともに、内省する力の育ちに寄与したと報告している。今回の「話し合い」においても、同様の効果があったと考えられる。

4-3 ツールとしてのパソコン利用

PG4・5・6・8のPGは一連の流れで構成されているが、HFPDDの場合、不器用さもあるので、文章表現への苦手意識が強い。その点では、自己分析シート、自己紹介書をメモにして、最終的にパソコンを利用することで、苦手意識も減少して、視覚的情報を巧みに操作しながら、個々の「こだわり」の世界も取り入れた「自分らしさ」を表現することが可能であった。木谷他（2009）は、こうしたHFPDD者が持つ「自分らしさ」を第三者的に認めてくれる時間や空間が精神的な安定には不可欠であるとしており、今回の自己表現ツールとしてのパソコン利用がHFPDDにとって精神的安定の役割を担っていたことがうかがわれる。

特に、視覚的映像でイラストや趣味や自分の写真などを「こだわり」の世界として表現できた上に、プレゼンテーションの際に周囲から高く評価された体験は、HFPDDには安心感を得るだけでなく、達成感にもつながったと考えられる。

4-4 スタッフとの関わり

「自己理解を深める」過程で、自分自身のこれまでの経験を否定的・迫害的に表現する場合も見られる。特に、いじめなどの対人関係上の外傷体験を対象者の多くが経験していることもあり、十分に配慮する必要があった。

したがって、スタッフ側が特に気をつけたことは次の2点である。第一に、認知的視点の切り替えをサポートしながら、多面的な視点で振り返りを促進することである。第二に、課題の克服の背景には、必ず家族や先生などの他者の存在が大切であることを振り返り、上手にヘルプサインを出すことが今後の生活でも重要であることに気づかせていくことである。

この2点をサポートすることで、青年期のHFPDDが今後への展望ある「自己理解を深める」課題が促進されると考える。

4-5 総合考察

以上に示したさまざまな合宿での成果を整理すると、プログラム全体を通して明確になった「自己理解を深める」課題に対して主体的に取り組むための要因として、特に次の4点が重要であることが明確になった。

- ① 「困っていること」、「不安なこと」の共有と自分だけではない安心感。
- ② 「自分は何者か」を適切なツールを通して表現できた達成感。
- ③ 「アスペルガー」、「自閉症」、「障害」という言葉を自由に表現できる場の確保。
- ④ 「自分の育ち」をポジティブに再構成する多面的視点へのサポート。

同時に、この4点は集団だからこそ可能なアプローチ方法であり、個別での支援と並行することで、より「自己理解深める」課題が有効に機能すると考えられる。

4-6 今後の課題

今後の課題としては、研修合宿全体としての効果の測定、各プログラムに対する効果の測定に関して、どのような測定が適切なのか検討をしていかななくてはならない。また、今回実施した各プログラムについての精緻度を上げると同時に、研修合宿期間内で実施できるソーシャルスキルトレーニングの検討など青年期の

HFPDDのニーズに対応できる新たなプログラムを考えていく必要がある。

謝辞

今回の報告では、平成23年度科学研究補助金（基盤研究（C）、研究代表者：木谷秀勝）の成果の一部を報告した。また、今回の合宿の実施にあたり、ご協力頂きましたそれぞれのご家族の方々に厚くお礼申し上げます。

文献

- 川瀬正裕・松本真理子（編）（1997）：新自分さがしの心理学 ―自己理解ワークブック―。ナカニシヤ出版。
- 木谷秀勝・高橋賀代・川口智美・美根愛（2009）：高機能広汎性発達障害児の発達の变化。山口大学教育学部附属教育実践総合センター研究紀要，28，105-114。
- 木谷秀勝・奥原保彦・渡邊真美・宮崎佳代子・石村真理子（2003）：高機能自閉症・アスペルガー症候群への地域支援に関する-考察-「山口県アスペの会」の活動を通して。山口大学心理臨床研究3巻，14-22。
- 森口奈緒美（2002）：平行線 ―ある自閉症者の青年期の回想―。ブレイン出版。
- 斉藤清二・西村優紀美・吉永崇史（2010）：発達障害大学生支援への挑戦。金剛出版。
- 杉山登志郎（2007）：発達障害の子どもたち。講談社現代新書。
- 滝吉美知香・田中真理（2009）：ある青年期アスペルガー障害者における自己理解の変容 ―自己理解質問および心理劇的ロールプレイングをとおして―。特殊教育学研究，46(5)，279-290。
- 田中真理（2010）：心理臨床現場での支援の実際 別府哲・小島道生（編） 「自尊心」を大切にした高機能自閉症の理解と支援。237-261。有斐閣選書。
- 豊田佳子・飯田愛（2011）：自閉症スペクトラムをもつ青年を対象とした集団精神療法 ―意義および技法の検討―。日本心理臨床学会第30回大会論文集，170。
- 辻井正次・NPO法人アスペ・エルデの会編（2012）：楽しい毎日を送るためのスキル ―発達障害ある子のステップアップ・トレーニング。日本評論社。