

青年期の自閉症スペクトラム障害を対象とした 集中型「自己理解」プログラム

木谷 秀勝・中島 俊思^{*1}・田中 尚樹^{*2}・坂本 佳織^{*3}・宇野千咲香^{*3}・長岡 里帆^{*3}

Intensive “Self-Understanding” Program for Autism Spectrum Disorder in Adolescence

KIYA Hidekatsu, NAKAJIMA Shunji^{*1}, TANAKA Naoki^{*2}, SAKAMOTO Kaori^{*3},
UNO Chisaka^{*3}, NAGAOKA Riho^{*3}

(Received January 6, 2016)

キーワード：青年期自閉症スペクトラム障害，自己理解，集中型「自己理解」合宿

はじめに

筆者らは、青年期の自閉症スペクトラム障害（Autism Spectrum Disorder：以下、ASD）を対象にした集中型「自己理解」プログラムを数年にわたり試行してきた。そこで、今回の報告ではこれまで試行した3パターンのプログラムを報告しながら、青年期のASDが抱える問題点を明確にするとともに、今後の「自己理解」プログラムの課題について検討したい。

1. 青年期ASDの自己理解の重要性

DSM-5の改訂に伴い、従来の発達障害の概念が神経発達障害へと移行した。その概念の変化に伴い、診断後の支援の方向性としても、多因子疾患の視点から環境要因の重要性が再認識されてきた。具体的には、神経発達障害の考え方は従来からの遺伝的な要因から規定される障害像を越えて、早期から適切な環境を整備することによって、改善する可能性があることを明文化した。そのために、早期発見・早期対応が重要であるように、その後の特別支援体制、さらに思春期・青年期と継続した支援体制の構築を通したさらなる成長の可能性が示唆されている。

ところが、そこに1つの問題が派生する。それは、こうした支援を受身的に指示されることが続くだけでは、青年期以降の社会性が十分に育たないリスクがわかってきたことである。同時に、社会適応事例を詳細に検討すると、自分自身の得意さ・苦手さを理解しながら、「～までは一人でできますが、～からは手伝ってください」と支援してくれる大人たちへの信頼感と上手な援助要請スキルが獲得できていることがわかってきた（木谷，2015）。

その基盤をなす要因が「自己理解」である。筆者（木谷，2014）が指摘したように、自己理解は単に自分の障害特性を知的に理解するだけでは意味がない。そこで獲得した自己理解を通して「新たな人間関係を作ること」が可能になって初めて、自己理解が意味あるスキルとなる。特に、学校から社会へ、守られた環境から主体的に活動する環境へと移行する青年期には、この「自己理解」が重要である。

2. 集中型「自己理解」プログラムの実践

そこで、筆者らは集中型「自己理解」プログラムを試行しながら、青年期ASDに有効なプログラム開発を行ってきた。具体的には、集中型つまり「合宿形式」をとりながら仲間との共有体験を通した「自己理解」

*1 佐賀大学学生支援室 *2 日本福祉大学 *3 NPO法人アスペ・エルデの会

を深めるプログラムである。本節では、筆者らが実践している3パターンのプログラムを報告する。

2-1 日間賀島プログラム（3泊4日の合宿）

このプログラムは、NPO法人アスペ・エルデの会が毎年夏に実施している日間賀島合宿において、平成25年度から27年度にかけて実践しているプログラムである。その詳細は木谷（2013）に譲るが、4日間の主なプログラムの流れは表1の通りである。

このプログラムの場合、4日間という長い時間を有効に活用するために、午前中の約2時間で自己理解に関わる学習を進めて、午後は日間賀島の豊かな自然（海や磯やイルカ）の中でリフレッシュしながら、プログラムで獲得したスキルを合宿生活で活かすことを重視している。したがって、年齢（このプログラムの場合、中学生以上）や障害特性がまったく違う参加者であっても、4日間でじっくりと自分のテーマを深めることが可能になる利点がある。しかも、アスペ・エルデの会に所属する優れたスタッフや参加したASDのモデルとなる学生スタッフが数多く参加して、1対1で対応することが可能であり、プログラムを進める側から見ても、長い合宿生活で安心かつ疲労度が少ない状態で安全に進めることができる。

表1 日間賀島プログラムの概要

日 程	プログラム内容
1日目	目的：自分自身の障害理解 ① 自己紹介：参加者全員 ② 講義「自己理解の進め方①：高機能ASDについて」 ③ 課題①：自分自身の成長の再確認 ④ 担当スタッフの「自己理解」表を作成する
2日目	目的：自分の中の「得意なこと・苦手なこと」 ① 講義「自己理解の進め方②：得意なこと・苦手なことがあるわけは？」 ② 課題②：得意なこと・苦手なこと ③ 自分自身の「自己理解」表の作成
3日目	目的：自分自身を自分自身の表現方法で他者に伝える ① 自分自身の「自己理解」表の作成（その2）、及び発表の予行練習 ② 発表会：自分自身をよく理解してもらうために
4日目	全体のまとめ、修了式

2-2 木谷研究室プログラム（2泊3日）

このプログラムは、既に中原他（2012・2013）が報告したように、筆者の研究室に所属する大学院生の協力を得ながら、筆者が普段から支援している高機能ASDを対象とした合宿プログラムである。そのプログラム内容は表2に示す通りである。

このプログラムの場合、筆者が長年支援している高機能ASDが参加メンバーで、参加年齢が高校生以上（中心は専門学校や大学生）でもあり、日間賀島プログラムのように1対1でじっくりと自己理解を深めるプログラムよりも、参加者がお互いに話合う時間と空間と話題提供を通して、お互いの言動を参考にしながら、自己理解を深めることを目的にしている。同時に、筆者が普段から指導する大学院生が、筆者の意図を理解しながら、できるだけ当事者主体の動きを見守りながらサポートしている。

このプログラムのもっとも大きな利点は次の2点にある。第一に、「大人扱いをする」ことである。具体的には、2日目の懇親会では保護者の了解があれば、20歳以上で参加したASDの場合はお酒を飲むことを了解している。むしろ、こうした安全な場で懇親会スキルを獲得するための練習をすることが大切である。同時に懇親会の雰囲気にあった大人としての服装や化粧（女性の場合）も大学院生が指導している。もう1点は、自分自身を表現するためのツールを積極的に活用することである。インターネット環境を援用しながら、持参したパソコンを巧みに活用して自分自身を紹介（診断名、生育歴、得意・不得意、これから生きるマジックワードなど）するパワーポイントのスライド資料を作成する姿からは、これからの可能性を感じ取ることができる。このように青年期だからこそ可能なプログラム内容に参加させることで、主体的に自己理解

へ取り組もうとする姿勢も育ってくる。

表 2 : 木谷研究室プログラムの概要

	プログラム内容	具体的な動き
1 日目	①自己紹介、合宿についての説明 ②動作法 ③映画鑑賞 ④夕食後、話し合い①	研修合宿の目的などを説明した後に、自己紹介スゴロクを実施。 動作法によるリラクセーション。 映画「恋する宇宙」を鑑賞。 「何を言っても良い。ただし、人の意見を批判しない」「話したくない事は、話さなくても良い」ルールを提示。
2 日目	①自己分析シートの記入 ②自己紹介書の作成 ③自己PRスライド作成 ④講義 ⑤話し合い② ⑥懇親会	自己分析シートは複数準備して、参加者に選ばせる。 自己紹介書を参考にパワーポイントでスライドを作成した。 筆者が参加者に対し講義を実施。 前日と同じルールを提示した後に実施。
3 日目	①自己PR、発表 ②振り返り ③アンケート記入	作成したものを参加者及びスタッフの前で個々に発表。 合宿を通しての感想などを述べる。 筆者から参加者に対してコメント。

2-3 志賀島プログラム (1泊2日)

このプログラムは、今年度初めて実施した2日間の集中型「自己理解」プログラムである。今回は福岡市自閉症児者親の会・高機能部会「たんぼぼ」の協力を受けて、高校生から大学生までのASD当事者6名が参加した。

表 3 : 志賀島プログラムの概要

1 日目の主な内容 (概略)	2 日目の主な内容 (概略)
<p><u>午前中</u></p> <p>スタッフ集合 (現地)</p> <p>打ち合わせ</p> <p><u>午後から夕方</u></p> <p>参加者受付とオリエンテーション</p> <p>研修①：先輩当事者の体験談を聴く (保護者も一緒に)</p> <p>研修②：筆者の授業 (ASDとしての自分自身をよく知ろう)</p> <p>リラクスタタイム①：身体のリフレッシュ</p> <p>研修③：自己紹介スライド作成</p> <p><u>夕方以降</u></p> <p>懇親会 (20歳以降の場合は、保護者の許可があれば飲酒OK)</p> <p>リラクスタタイム②：カードゲーム</p> <p>入浴と自由時間：フリーペーパーで自分に合ったアルバイトの候補と面接のための自己PRを考える。</p>	<p><u>起床から午前中</u></p> <p>朝食と部屋の後片付け</p> <p>研修④：アルバイト探しと面接の練習</p> <p>自分PRの方法を学習する</p> <p>研修⑤：自己紹介スライド作成の続き</p> <p><u>昼食から午後</u></p> <p>昼食</p> <p>全体での自己紹介スライドの発表 (保護者も参加)</p> <p>閉会式、解散</p>

今回の参加者は、筆者には初めて出会ったASD当事者であった。しかも自己理解への準備体制も不十分な状態が予想されたため、事前説明会として当事者と保護者に参加してもらい、合宿の趣旨を説明した後で、

最終的な参加申し込み及び同意書（調査研究の協力を含めた）を記入してもらった形式をとった。その結果、この事前説明会の段階で参加することに混乱が生じた1名を除く6名の参加者となった。

こうした背景もあり、また1泊2日の限られた時間内で自己理解を深める目的から、次の3点にしばってプログラムを進めた。第1に、先輩当事者（木谷研究室プログラムの参加経験者）に参加してもらうことで、何をすればいいかの適切なモデルの役割を担ってもらい、初めての参加者の不安を軽減することを意図した。第2に、具体的な自己イメージを理解するために、アルバイトや就職活動での面接という具体的な課題を与えて、自分自身の得意さ・苦手さと自己アピールを実際場面を想定しながら表現できるように意図した。そして第3に、先輩当事者の体験談と最後の自己紹介スライドの発表の際には、保護者にも参加してもらい、この合宿内の成果をできるだけその後の生活場面で活かせるように意図した。

3. 「自己理解」プログラムにおいて主体性を育てること

以上のように試行的に実践してきた集中型「自己理解」プログラムの体験を積み重ねると同時に、今後のさらなるプログラムの発展を考慮しながら、2つの作業を進めた。

表4：特集の内容

執筆者名	題 目
木谷 秀勝	特集にあたり/「自己理解」の先に見えるものは？
滝吉美知香	ASD者の自己に関する研究動向
日高 徹	学校教育での基礎作り
岩永竜一郎	身体感覚からのアプローチ
川上ちひろ	自己理解「性の問題からのアプローチ」
古賀 聡	心理劇からのアプローチ
加藤 浩平	ASDの「自己理解」/テーブルトーク・ロールプレイングゲームからのアプローチ
豊田 佳子	二次障害を抱えた自閉症スペクトラムの青年たちとの集団療法 －他者との共有感に支えられた自己理解

第1に、アスペハート37号（NPO法人アスペ・エルデの会、2014）において『自閉症スペクトラムの人の「自己理解」を育てる』の特集を筆者が監修した。この特集では、表4に示したように、教育・心理・医療・地域支援などの現場で多くのASDとの実践活動に関与している専門家による多彩な「自己理解」を進めるための実践的プログラムを紹介している。紙面の関係で詳細を紹介することはできないが、それぞれの執筆者のプログラムを通して痛感することが2点ある。1点目は、ASDの成長につながるある特定の「自己理解」プログラムは存在しないことである。逆に、プログラムを進めるファシリテーター（ここでは、それぞれの執筆者）の専門性や個性が豊かに反映したプログラムだからこそ、多くのASDにとっても興味深いプログラムになっている。2点目は、こうしたプログラム自体がもつユニークさに呼応するかのように、プログラムの経過とともにASD自身の主体性（能動性）がより賦活されることによって、（共通性をもつ）プログラム内容が（個々の特性に応じた）スキルへと変容して、その後の生活場面につながっていくことである。実際に、多くの「自己理解」プログラムを実践する過程で痛感することは、プログラムを「やらされている」感じから、いかにして「やってみたくなる」感じへと変容させるかが大切である。

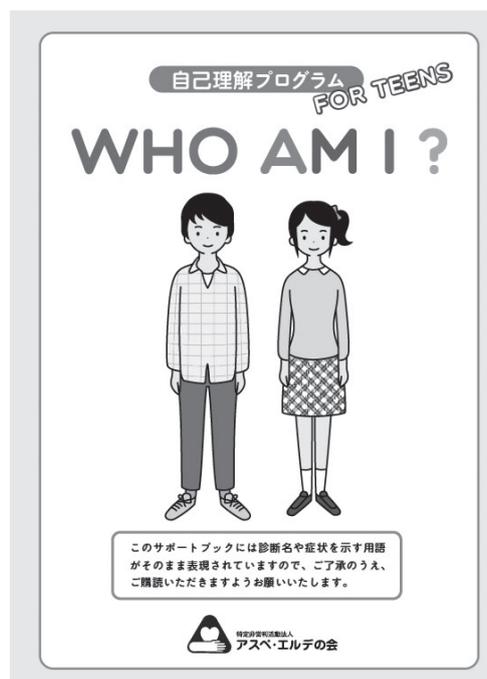


図1：自己理解ワークブック

そこで、第2の作業が重要になってきた。それは、筆者らが実践してきた「自己理解」プログラムをより多くのASDやその関係者に還元しながらも、さらに発展させるためにワークブックを作成したことである。図1で示したように、木谷・辻井監修（2015）でワークブックを作成した。目次として、次の流れとした。

サポートブックの取扱書

- ①診断について
- ②自分がこれまでに成長したことを振り返ってみよう
- ③得意なことって
- ④苦手なことって
- ⑤苦手なこととの上手な付き合い方
- ⑥マジックワードをみつけよう

あとがき

そして、付録としてセルフサポートシートを入れることにした。

同時に、「自分を知ることの大切さ」として、裏表紙に次の文面を入れている。「このサポートブックでワークする人は…○中学生以上、○診断あり、○中学生相当の知識がある、○二次障害がない」である。この内容からわかるように、基本的には診断を受けるだけでなく、診断告知を受けており、今後の自分自身の歩みに対して主体的（能動的）に取り組もうとする意欲があることを前提にしたワークブックとした。

4. 「自己理解」を進めるための準備段階として必要なこと

そこで、問題になることが「自己理解」プログラムに対して受動的で、そこまでの社会性のレベルに届いていないASDへのアプローチをどのようにするかが大きな課題になってくる。確かに、先に述べたアスペ・エルデの会のように、学童期から個々の障害特性と成長過程に合わせた課題設定を取り組んでいる日間賀島プログラムのようなスタイルが合理的であることは事実である。また、木谷研究室プログラムのように、学童期から支援を継続している場合も自己理解の準備が整っているとと言える。

ところが、今回の志賀島プログラムで明確になった点が、参加したASDの準備段階での不十分さの問題である。具体的には、自己理解を促進させる準備として、各成長段階において次の課題が重要になってくる。小学校時代の課題として、診断告知と身体感覚への気づき。中学校時代の課題として、他者から認めてもらえる自分の得意さ作りとコミュニケーション（たとえば、アサーション）。高校以降の課題として、「援助要請スキル」（ここまでは一人でできます、ここからはサポートをお願いします）と気分の切り替えのための余暇スキルである。

特に、最近注目され始めてきた「援助要請」に関しては、『援助要請への介入は援助を必要としている個人を適切な援助資源に「つなげる」ための実践』（本田，2015）と指摘されるように、最後はASDの主体性が問われる大切なスキルであり、頑張るために必要なスキルではなく、「できないことを周囲にわかってもらう」スキルとして、社会人になってからも大切である。

同時に、こうした援助要請スキルを含めて、広く社会で適応するための基礎として重要視され始めているスキルが、ライフスキルである（梅永，2014）。事実、今回の志賀島プログラムにおいて、参加した何人かのASDが、基本的な生活習慣を含めたライフスキルが苦手だったことは事実である。ただ、そこで誤解してはいけないことがある。それは、ライフスキルが苦手だから社会適応できないといった短絡的な発想にはならないことが大切である。逆に、今回も実際にあったことだが、睡眠障害のために、「始まりの時間には間に合いませんが、途中から参加しても、課題は集中してできます（実際に過集中で課題を達成するタイプ）」と事前に援助要請できる大切なスキルをもつことの方が重要になってくる。

その視点からも、個々のASDが「自己理解」プログラムを通して、主体的に自分自身を見つめ直そうとする努力をする以上は、家族自身も、わが子と違うタイプのASDへのサポートを通して、わが子もつスキルを再度見直すことを是非とも勧めたい。

5. 今後の課題：プログラムへの評価をめぐる

今回試行的に進めている集中型「自己理解」プログラムは、日間賀島合宿から試行錯誤しながら始めて以

来、筆者を含めて実際にプログラムに参加しているメンバーからも一定の評価は受けてきた。しかしながら、今後プログラムをさらに発展させるために、次の3つの視点から多面的に評価を進めることが重要だと考えている。それは、進行側からの評価、参加したASD側からの評価、そして保護者側からの評価の3つである。そこで、今回実施した集中型「自己理解」プログラムの評価への検討を通して、今後の集中型「自己理解」プログラムの課題を検討してみたい。

5-1 進行側からの評価に関して

今回の「自己理解」プログラムのように、集中型で実施する場合、基本的にはサポートスタッフが補助的に対応することが原則である（ただし、必ずしも1対1とはならない）。したがって、そのサポートスタッフからプログラムの進行に合わせた行動面での記録の変化も重要な評価資料となってくる。しかしながら、実際には行動面での評価基準を一定レベルの妥当性ある指標とすることは難しい。評価基準を一定にするためには、かなりの訓練を要することになり、参加するスタッフへの時間的・精神的負担がかなり高くなることは必至である。

したがって、基本的には評価としては、信頼性ある心理アセスメントを通して、事前・事後での行動面の変化を家族もしくは本人チェックによって評価することが適切である。ところが、今回のように集中型プログラムの場合、しかも思春期から青年期と精神状態の変動が大きい発達段階でもあり、その事前・事後での比較の方法や妥当性の判断は一段と難しくなる。

実際に、日間賀島プログラムでは、客観的な事前・事後評価は実施していない。正確に言えば、今年度は試行的に調査用紙を作成したが、未完成のため今回は紹介しない。一方、木谷研究室プログラムでは、「Who am I?」テストとPOMS短縮版テストを事前・事後で実施した。その結果、前者の場合、自分の内面への記述と合宿に関する記述が増えている（中原他，2012）。後者の場合、「緊張-不安」得点が下がり、「活気」得点が上がり、「疲労」と「混乱」得点が下がっている（中原他，2013）。しかし、それぞれの変化は統計的な処理を行うには人数が少なく、またその変化がプログラムのどの要因によるかを明確に示すことは難しい。また、志賀島プログラムでは、初めての参加者も多いために、事前に抑うつ程度をBDI-IIを通してアセスメントを実施したが、事前・事後での比較は行わなかった。

以上の点からわかるように、参加人数の問題もあり、今後数年にわたり継続的にデータ収集を行いながら、プログラムのどの要因が強く関与しているかを十分に吟味する必要がある。

5-2 ASD当事者自身の評価に関して

この問題は、先の進行側からの評価と重なる部分になる。その一方で、参加したASD当事者からは、また参加したいと希望が出る場合が多いことも事実であり、それだけでも、ASD当事者からの評価は高いと予想できる。

また、その理由を確認すると、次の3点を中心である。第1に、「孤立感」からの問題である。通常は学校や家庭や職場で人間関係に苦慮しているASD当事者にとって、仲間がいる時間・空間は貴重であり、そのためプログラムへの参加に積極的になることは確かである。第2に、「普段できないことができる楽しみ」である。特に、懇親会など青年期になってもなかなか体験できないことを、このプログラムを通して安心・安全に体験できることは青年期のASD当事者（保護者も）にとって貴重である。第3に、「女子会」である。ASDの場合には女性同士の関わりが少ない。それだけに、女子会の雰囲気を経験できることは、女性当事者として貴重な体験になっていることは痛感している。

ところが、こうした要因からは、プログラム内容そのものがどのくらいASD当事者に内在化しているかどうかは不明なままである。しかも、ASD当事者自身が事前に目標を定めて、その上でプログラムに参加して、その結果を自己分析するプロセスが重要になるが、そこまでの評価方法の開発にはまだまだ時間を要する。

5-3 保護者からの評価に関して

今回の集中型「自己理解」プログラムを進めるにあたり、この保護者からの評価をどのように検討するかは大きな課題である。実際に過去のプログラムで生じたことだが、最後に発表する自己理解シートが完成して、進行側とASD当事者側は「とても自分らしく仕上げることができた」と高く評価したが、一方で保護者から見ると「他の参加者よりも幼い（オタクっぽい）内容」と指摘された場合もあった。その背景には、

アスペ・エルデの会のように継続したプログラム参加者の場合、そこでの成果も継続的に伸びることが期待されるからだと推測している。

事実、志賀島プログラムのようにすべてが初めての保護者にとっては、自己理解シートの発表内容すべてが新鮮に感じることは確かである。それだけに、今後も継続的に参加するASD当事者とその保護者にとってバランスのとれた評価をどのように作成するかは大きな課題になってくる。

まとめにかえて

今回の報告では、平成25年度から試行的に実施してきた青年期のASDを対象とした集中型「自己理解」プログラムに関する一連の研究成果をまとめてみた。その結果から見えてきたことは、次の3点である。

第1に、幼少時期から継続的に支援を受けてきたASDが増えてきた背景から、多くのASDの社会性が伸長することで、かえって不安や悩みが高くなる傾向が明確になってきた（木谷，印刷中）。その予防的対応としても、早期から「自己理解」を通して、得意さ・苦手さなどの障害特性だけでなく、気分の切り替えなどのライフスキルを獲得することが必要になってきている。

第2に、青年期以降で重要になる「自己理解」の問題は、そのまま就職活動や就労に直結する問題でもある。「自己理解」として自分の得意さ・苦手さや自己アピールなどはそのまま履歴書の書き方の事前学習につながってくる。また、働き始めた場合に、「ここは自分一人ですみますが、ここからは教えて下さい」と上手に援助要請ができることで、就労維持をはかるスキルにもつながっていく。

第3に、「自己理解」を深めながら、ASD自身が多くの他者と新たなコミュニケーションを形成することは、同時に多くの家族・地域・社会の人々がASDに対する正しい理解を深めることにつながってくることは確かである。

こうした集中型「自己理解」プログラムが果たす社会的波及効果から考えても、今後さらに集中型「自己理解」プログラムの充実を図る必要性は高いことがわかる。

付記

今回の報告は、平成25～27年度科学研究費補助金（基盤研究（C））、課題番号25380931、研究代表者：木谷秀勝）の研究成果の一部をまとめたものである。特に、一連の集中型「自己理解」プログラムに協力してくれた木谷研究室の大学院生一同、山口県アスペの会の皆様、福岡市自閉症児者親の会高機能部会会長小田陽子様、福岡教育大学大学院修士課程柴田陽子氏、森寺亜伊子氏、福岡県立城南高校養護教諭星野敦子先生、益田市在住佐々木宏幸氏、最後に専門的立場から貴重な助言を頂いています医療法人なかにわメンタルクリニック中庭洋一院長に深く感謝申し上げます。

文献

- 本田真大（2015）：援助要請のカウンセリナー「助けて」と言えない子どもと親への援助，金子書房。
- 木谷秀勝（2013）：子どもの発達と知的評価一日間賀島での「自己理解」プログラムの実践，アスペハート，35，82-89. アスペ・エルデの会。
- 木谷秀勝（2014）：自分の障害を理解するー自己理解支援. 臨床心理学，14（1），61-64. 金剛出版。
- 木谷秀勝（2015）：思春期・青年期の発達障害の心理アセスメントの支援，教育と医学，63（11），30-35.
- 木谷秀勝（2016）：総論：思春期・青年期から始める「大人になる・社会に出る」ために必要になってくること，42号，アスペハート。
- 木谷秀勝・辻井正次監修（2015）：自己理解プログラムWHO AM I？，アスペ・エルデの会。
- 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（2012）：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. 山口大学教育学部附属教育実践総合センター研究紀要，34，121 - 127.

- 中原竜治・伊藤弓恵・田中亜矢巳・樋野友希・松田典子・宮本秀一・木谷秀勝（2013）：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（2）－研修合宿における心理臨床的効果についての検討．山口大学教育学部附属教育実践総合センター研究紀要，35，79 - 88.
- NPO法人アスペ・エルデの会・木谷秀勝監修（2014）：特集/自閉症スペクトラムの人の「自己理解」を育てる．アスペハート，37，26-75．アスペ・エルデの会．
- 梅永雄二編（2014）：自立を叶える！特別支援教育ライフスキルトレーニング実践ブック．明治図書．