青年期ASDの「自己理解」合宿の実践報告

－自分らしい社会参加を目指して－

木谷　秀勝・舩越　高樹[*1]・藤井　寛子[*2]・山口真理子[*3]・坂本佳代子[*2]・牛見明日香[*4]
土橋　悠加[*5]・藤本美紗希[*6]・藤村　美穂[*6]・渡邊　登萌[*6]

Practical Report of Training Camp For “Self-Understanding” with Adolescent Autism Spectrum Disorders : Purpose of transition from “Self-Decision” to“Self-Understanding” to social attendance based on diversity

KIYA Hidekatsu, FUNAKOSHI Koju [*1], FUJII Hiroko [*2], YAMAGUCHI Mariko [*3], SAKAMOTO Kayoko [*2], USHIMI Asuka [*4], TSUCHIHASHI Yuka [*5], FUJIMOTO Misaki [*6], FUJIMURA Miho [*6], WATANABE Tomoe [*6]
（Received December 18, 2020）

キーワード：青年期自閉スペクトラム症、自己理解、多様性、社会参加

１．問題と目的

我々は、青年期の自閉スペクトラム症（Autism Spectrum Disorder: ASD）を対象にした「自己理解」合宿の試みと参加者の成長過程について報告してきた（木谷ら，2016、木谷ら，2019、木谷ら，2020）。具体的には、青年期ASDの支援では、「自己理解」の獲得が基盤となり、仲間との主体的な関係性と効果の可視化を通して「自己決定」が促進される過程を明らかにしてきた。こうした一連のプロセスは、最終的に青年期ASD者が、主体的に「社会参加」に向けて歩み出す意欲につながると考えられる。ところが、青年期ASD者が主体性をもって「社会参加」するきっかけとして、青年期ASD者自身が「社会資源の活用」について調べる「情報選択スキル」が不可欠である。ところが、ASDの場合、青年期では不安が生じやすい（Maddox & White, 2015）だけでなく、予測能力の障害（Sinha et al.,2014）のため、青年期ASD者自身が社会的文脈に適した選択ができているかどうか評価できにくい。そこで、我々は以下に示す2019年度の実践において、主体性と同時に安心して「社会参加」の促進を図れるように配慮しながら、プログラムを企画・運営する中で、「情報選択スキル」が獲得できるように工夫を行った。

今回の報告では、「自己決定」から主体性ある「社会参加」を促進させるための「情報選択スキル」の獲得を目指した取り組みと、その成果を中心に検討を進めることを目的とする。

２．今回報告する「自己理解」合宿の概要

２－１　参加者

参加者は、専門医療機関でASDの診断と本人への診断告知を受けている18歳から25歳の青年期ASD者16名（男性12名、女性4名、平均年齢20.9歳）。1回目からの継続参加者は5名、2回目からの継続参加者は4名、3回目からの継続参加者は4名で構成されている。

２－２　会場

会場は、小規模な公的宿泊施設（詳細は、木谷ら（2019）を参照）を使用している。継続参加者にとっては、宿泊環境にも慣れており、安心・安全な環境のもとでプログラムを実施できている点は大きい。

＊1 国立高等専門学校機構本部　＊2 なかなみメンタルクリニック　＊3 下関市こども発達センター
＊4 まかたこどもアレルギークリニック　＊5 なかにわメンタルクリニック　＊6 山口大学大学院教育学研究科

２－３　スタッフの構成

主なスタッフは、総括責任者１名（木谷）、アドヴァイザー１名（精神科医）、助言指導者３名、全体を４つの活動上のグループに分けて、それぞれのグループに２～４名の担当者、生活指導者３名で、基本的には臨床心理士や大学院生から構成される。活動する場合、１対１で参加者を担当することはなく、参加者が相互に助け合えるように、スタッフも直接関与することは最小限にしながら、参加者を一人の大人として関わることを心がけた。

２－４　プログラムの概要

今回実施した「自己理解」合宿のプログラムの概要を表１に示す。

表１　「自己理解」合宿のプログラムの概要

<table>
<tr><th></th><th>1日目</th><th>2日目</th><th>3日目</th></tr>
<tr><td>7時</td><td rowspan="5"></td><td rowspan="2">7:00　起床
7:30～8:00　朝食、
部屋の片づけ</td><td rowspan="2">7:00　起床
7:30～8:00　朝食
8:00～8:30　部屋の片づけ</td></tr>
<tr><td>8時</td></tr>
<tr><td>9時</td><td rowspan="2">9:00～10:00　研修③
社会資源グループでの活動と
発表スライド作成</td><td rowspan="3">8:30～9:00　研修⑤
自己評価・他者評価2回目
9:00～11:30　研修⑥
社会資源のスライド発表
11:45～12:00　賃金の支払い
閉会式</td></tr>
<tr><td>10時</td></tr>
<tr><td>11時</td><td rowspan="2">11:00～13:00
外出
昼食と気分転換！</td></tr>
<tr><td>12時</td><td>12:00～13:00　反省会と昼食
（スタッフのみ）</td></tr>
<tr><td>13時</td><td>（13:00～　スタッフ打ち合わせ）</td><td rowspan="4">13:30～17:00　研修④
自己評価・他者評価1回目
それぞれの社会資源グループに
別れて活動</td><td rowspan="12"></td></tr>
<tr><td>14時</td><td>14:00～14:30　受付
14:30～15:00　オリエンテーション</td></tr>
<tr><td>15時</td><td rowspan="2">15:00～17:00　研修①
合宿内での役割決めの面接
社会資源を調べるグループ分け</td></tr>
<tr><td>16時</td></tr>
<tr><td>17時</td><td>17:00～18:00　荷物整理、入浴</td><td>17:30～18:00　休憩・着替え</td></tr>
<tr><td>18時</td><td>18:00～19:00　夕食</td><td rowspan="2">18:00～20:00　夕食
（バーベキュー）</td></tr>
<tr><td>19時</td><td rowspan="2">19:00～21:00　研修②
役割別の打ち合わせ
社会資源グループでの活動</td></tr>
<tr><td>20時</td><td>20:00～21:00　入浴</td></tr>
<tr><td>21時</td><td>21:00～　自由時間</td><td>21:00～　自由時間</td></tr>
<tr><td>22時</td><td>22:00　就寝準備と就寝（参加者）
打ち合わせ（スタッフ）</td><td>22:00　就寝準備と就寝（参加者）
打ち合わせ（スタッフ）</td></tr>
</table>

３．社会資源活用のためのプログラム

今回の合宿の主な目的である「情報選択スキル」の獲得を実践するために、表２を元に、全体を４つのグループに分けて、参加者達が関心を持っている社会資源について調べて、最終日に各グループで調べた情報をスライド資料（パワーポイントを活用）として発表する一連のプログラムを実施した。

表２　今回調査する社会資源の一覧表

分野	知りたいこと	調査するポイント（例）	備　考
医療	体調が悪くなった時、どんな医療機関を利用すればいいかな？ 病院って、何が便利なの？	「精神科」って、何を診てくれるの？ 「婦人科」って、行きにくい？ 健康診断や血液検査はどうして受けないといけないの？	アドヴァイザーの先生（精神科医）にも、聞いてみよう
資格取得	これから生きていく上で、持っていると便利な資格には何があるかな？ 不注意があるけど、自動車学校に行って、運転免許ってとれるのかな？行けるかなあ？	私でも、免許とれますか？ 自分の障害について、事前に話したほうがいいですか？ 学科試験って、どんな勉強するの？ 運転免許の他に取れそう資格って何があるかな？	次の問題は、○か×か Q:高齢者が通行しているそばを通るときには、一時停止か徐行をしなければならない。
就職	自分に合う仕事を探したいけれど、自力で探すのは大変そう。どんな機関に相談すればいいかな？ ハローワークと障害者職業センターって、どっちに先に行けばいいの？	ハローワークと障害者職業センターって、どこが違うの？ 自分はどんな仕事が向いているのかなあ？ 就職に関しては他にもいろいろな支援機関があります。どんな機関があるかについても調べてみよう。	合宿中に VPI 職業興味検査を受けてみましょう！ 皆さんの住んでいる場所にもっとも近いハローワークはどこですか？
手帳	手帳、手帳ってよく耳にするけど、そもそも手帳って何ですか？ 精神障害者保健福祉手帳、障害者基礎年金を取った方がいいですか？	精神障害者保健福祉手帳って何？ 障害者基礎年金って、誰でも取れるの？ どんな利点があるの？	日本では、何種類の障害者手帳が交付されているでしょう？
生活	一人でアパート暮らしを上手にするためのコツは何？ でも、困った時に相談できる所を知っていますか？	発達障害者支援センターや障害者・就業支援センターなど、一人で生活していこうと思った時に、頼りになる社会資源もあります。自分たちで調べてみましょう。	一人暮らしのスタッフに上手に生活するコツを聞いてみましょう。
学習研究	高校や大学に入ると、「自分の力で頑張れ！」と言われても、自信がありません。 勉強を進める上で、受けられるサポートってあるのかな？	高等教育（高校・短大・専門学校・大学）では支援はないんですか？ 受験する時も、ダメですか？ 卒業する時に、就職のことも支援してくれますか？	支援の超専門家である舩越先生に聞いてみよう！

３－１　事前準備

それぞれの参加者には、参加決定の連絡とともに、表２に示した事前配布資料を配信した。参加者への案内には、「どの社会資源を調べたいか家族と相談して第１希望と第２希望を事前に連絡すること」を伝えた。加えて、希望に応じてグループ分けを行うが、希望者の数によっては希望通りにいかない可能性があること、最終的なグループ分けは、合宿初日に発表すること、合宿中にインターネットなどで具体的に調べて、最終日にプレゼンしてもらうことも案内している。事前配布資料には、将来必要となりそうないくつかの社会資源について一覧にした。「知りたいこと、気になっていることの例」や「どんなことを調査したらよいかの例」を載せることで、自分がどんな社会資源を調べたいのか、イメージしやすいように工夫した。

３－２　グループの決定から発表までの流れ

合宿初日に出された希望をできるだけ配慮しながら、１日目にグループ分けを行った。最終的には、「運転免許等の資格取得について」、「就職・精神障害者保健福祉手帳等について」、「就職・生活について」、「学習・研究（大学生活）について」の４グループに分けて、各社会資源に詳しいスタッフを各グループに配置

した。その後、1日目と2日目にかけて、参加者同士が中心に各グループでさらに細かい分担を決めて、各自で事前に用意した資料や専門機関のホームページなどのインターネット情報などから情報を収集して、スライドに整理した。そして3日目に、各グループで調べた情報をスライド資料として発表し、発表を見学に来た家族とともに情報共有した（家族の見学は､3日目のスライド発表から閉会式の間のみ可能としている）。

３－３　グループで調べる様子の紹介

それぞれの社会資源に関心を持ったきっかけとして、現状や将来のことについて不安な気持ちや、わからないことがあっても、大学の授業に追われて忙しい中では、じっくりと調べる時間を作ることができず、今回のような機会があってよかったという参加者もいた。また、話し合う中で、不安に思っているのは自分だけではないことを知ったり、仲間が知りたい情報にも気づいて、プログラムの後半では、グループ内だけでなく、他のグループにも情報提供をしてあげる様子も見られた。

「どんなことに困ったのか？」､「その時、どんなふうにしてもらえたら助かったか」などを考えながらも、情報が多すぎるために、どこから整理すればいいかに戸惑う場面も見られた。そこでは、実際に就労移行支援を経験している仲間や詳しい情報を知っているスタッフに質問したり、仲間が持ってきた資料を貸してもらえないかと申し出るような主体的に問題解決しようとする姿勢も見られるようになってきた。

また、ネガティブな視点が満載なスライドになったグループもあったが､「ちょっとは良いことを載せた方がいいかな？」という一言から、ポジティブな視点も広がり、客観的にメリット・デメリットをバランスよく載せようと参加者自身が動く姿も見られた。

特に、関心を持っている運転免許では、支援制度があること自体をまったく知らなかった参加者もいた。そのために、最初から「免許を取ることはできないだろう」と思ったようだが、実際に調べてみることで、実は支援制度があることを知った経験からも､「まずは調べてみよう」という主体的な行動が見られるようになった参加者もいた。

インターネットや本だけでなく、大学生活や一人暮らしを経験している仲間にインタビューしながら、どんな費用がかかるのか、どんな家具が必要か、地域のルールがあること、食品を腐らせてしまったりコバエが来てしまったりといった経験談など、苦労した点、おすすめポイント、工夫の仕方、役に立ったことなどの情報を集めていた。そこからは、失敗を恐れることよりも、分からないときは､「誰に、どこで聞けばいいかが分かれば安心できること」を学ぶ体験ができていた。

こうした情報収集と合わせて、情報発信することで、信頼できる仲間から信頼できる情報を得ることができる「情報選択スキル」の獲得を主体的に進めることができた。

４.「情報選択スキル」の基礎となる「自己決定」の促進

「情報選択スキル」の促進には､「自己決定」も重要であり､両方の相互作用が機能して､初めて「社会参加」に対する主体性だけでなく､「社会参加」に対する不安の低減も期待される。したがって、今回の合宿でも、この「自己決定」の促進を意図したプログラムを取り入れた。具体的には、合宿中に実行した「謝金を伴うアルバイト制」のプログラムとその「効果の可視化」である（木谷ら，2020）。

４－１　プログラムの概要

事前に表3の事前配布資料を配信して､「自己理解」合宿中に希望する役割を決めて参加してもらうことにした。そのうえで、1日目にベテランスタッフ3名の採用面接を経て、合宿内での役割を決定した。採用面接の実施にあたっては、働く意欲や目標を言語化しながら「自己決定」を促していくように意図しながら進めた。最終的には、現実社会のアルバイトの採用時と同様に、捺印とともに労働契約書も交わした。その後は、各アルバイトのグループに分かれて、どんな仕事があるのか、誰がいつ担当するのかなどを参加者主体で話し合った後でスタートさせた。2日目の研修④と、3日目の研修⑤で「振り返りシート」（詳細は、木谷ら（2020）を参照）を活用して自己・他者評価を確認することを通して、個々の役割の達成度の振り返りを行った。2日目の振り返りでは、次の仕事で気をつけることや工夫することなどを確認した。

表３　参加者に配布した各アルバイトの募集内容

	タイムキーパー係	写真撮影・写真記録係	食事・飲み物の世話係	保健係	総括責任者補佐
仕事内容	各研修やプログラム開始時に全体に指示を出す。基本的に5分前行動を行うように指示する。 研修室と居室の整理・整頓も速やかに指示する。	研修や食事中の写真撮影。写真データをパソコンに保存する仕事。	ご飯つぎ、パン焼き、食事前後の挨拶、バーベキュー時の焼き担当、配膳、飲み物係など。休憩時間中のお茶くみ、ゴミの分別など。	毎日の健康チェック、研修毎の健康チェック（健康チェック表は準備します）。	総括責任者が臨機応変（場当たり的）に出す指示を居室のメンバーに伝達。状況に応じて、丁寧に、時に厳しくリードする指示を出す。
募集人数	３名	４名 （２人×２チーム）	３名	４名 （２人×２チーム）	３名 （各居室１名）
求める人物像	時間が守れない若者。テキパキと動くのが苦手な若者。整理・整頓が苦手な若者。	他者との距離感がなかなか取れない若者。	朝が苦手な若者。みんなとペースが合わない若者。順番を待つことが苦手な若者。	疲れやすい若者。コミュニケーションが苦手な若者。他者の動きが気になってしまう若者。	優しすぎて、彼女/彼氏ができない若者。相手を傷つける言葉がつい出てしまう若者。
経歴	不問、未経験可。	要経験者。スマホ・デジタルカメラ・一眼レフの使用経験があること。パソコンの操作に慣れていること。	不問、未経験可。	不問、未経験可。	不問 （大学３年生以上、大学院生、社会人が望ましい）
活動内容	各研修・プログラムの責任者から開始時間を確認して、5 分前行動の指示を全体に出す。3 部屋ごとに責任分担を明確にする。	担当者の指示に従い、研修や食事の風景を撮影。スタッフが指定するパソコン、もしくは USB に保存。	初日の夕飯時、２日目の朝食時、最終日の朝食時、２日目のバーベキュー時。	２日目・３日目の朝食時。毎回の研修の最初の時間。	いつ指示が出るかは、その場次第。
謝金（１回毎）	500 円	500 円	500 円	500 円	1 日当り、最大 1000 円

前年度の合宿（このプログラムを初めて試行）で、「何が成果か」、「自分が何をして、どれだけできたのか」を視覚的に整理できるように、初めて「効果の可視化」に取り組んだ。その結果、継続参加者は今年度の振り返りに加えて、前年度の経験や「評価」として自分に返ってきたものをよく覚えており、その点も修正しながら、より状況に応じた役割を達成できるように心がける姿勢が見られる場面が増えた。

最終日には、達成度に応じた賃金（500 円～ 3000 円の図書カード、前年度は上限を 2000 円とした）を参加者全員に支払った。賃金については参加費からのペイバックである。支払いの際には、領収書と受領印を交わしている。「実施の流れや枠組み、工夫した点などの詳細」などプログラムの詳細は木谷ら（2020）を参照願いたい。

５．効果測定

今回の合宿では、事前調査として「自己理解」合宿の１日目に、STAI、BDI-Ⅱ、TAS-20を実施した。これまでの試行的な調査では、BDI-Ⅱ、TAS-20は短期間での変化は見られないこともあり、あくまでも参加時のコミュニケーション上の配慮を考えるための指標として実施した。したがって、事後調査ではSTAIのみ実施した。その結果、図１に示したように、合宿の事前・事後で実施したSTAIの比較（t検定）では、特性不安（p<.01）・状況不安（P<.05）ともに有意に低下した。

６．考察

今回のプログラムが効果的に進展した背景には、主体性ある自己理解・自己表現の体験、仲間関係が重要であるという体験、効果の可視化を活用した自己決定の体験といった、過去３年間の「自己理解」合宿を通して積み上げてきた体験が基盤となっていることは事実である。そのうえで、以下の３点について検討する。

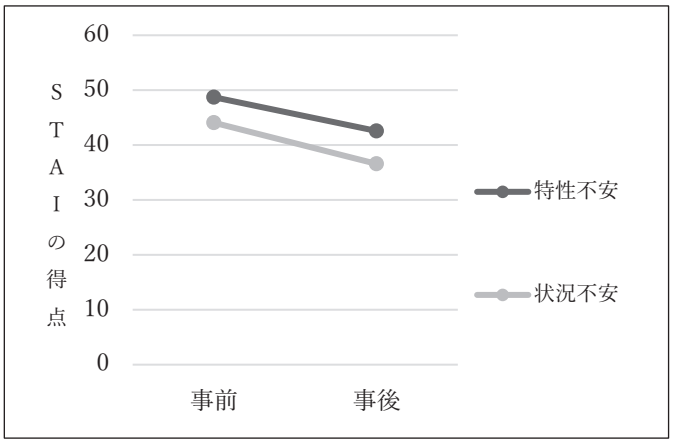

図１　STAIによる事前・事後の不安の比較

６－１　「情報選択スキル」の獲得

青年期ASD者が、主体的に自分らしさが発揮できる「社会参加」を希望する場合、どのような社会資源があるのか、どう活用するのかなど、機能的であり､不安が軽減できるよう安心感のある｢情報選択スキル」を獲得することが重要である。この問題は青年期ASD者だけでなく、一般的な青年期でも高校･大学等の進路選択、就職活動、それらに伴う一人暮らしなど、青年期が人生の大きな岐路となってくる。ところが、発達障害の場合、こうした的確な情報を収集するスキルの獲得が苦手（木谷，2008）であり、その結果として、次の進路先で中途退学や中途退職に陥る場合がある。実際に、「情報選択スキル」が十分に獲得できてなかったために、大学に進学した発達障害の学生が不適応状態に陥る状況が見られる。

その背景には、最初に述べたような不安症状や抑うつ状態、さらに予測能力の障害が影響しているが、それ以上に、こうしたスキルの獲得の視点が、特別支援教育では欠如している現状がある。したがって、長期的な支援の視点から、青年期ASD者が主体的に将来を予測しながら、困難な場面では仲間が持つスキルを共有できる体験や、それまで獲得してきた「自己決定」の体験を積み重ねる一連の自己理解プログラムの実践を通して、機能的であり、不安が低減できる安心感のある「情報選択スキル」を獲得できるように小学校から継続的に支援を続けることが重要であることは、これまでの合宿の成果でも明確にすることができた。

６－２　効果の可視化を活用した「自己決定」と「情報選択スキル」の維持・促進

前年度から継続して行ってきた合宿中のアルバイトのプログラムでは、実際に「社会参加」した場合の自分の行動への振り返りや修正などを可視化することで、「自己決定」の結果が即時にフィードバックされる効果をもたらしている。しかも、後述するSTAIの事前・事後の変化から見ても、こうした「自己決定」の促進が、機能的であり、不安が軽減できるよう安心感のある「情報選択スキル」の維持・促進に作用したことが示唆できる。

６－３　効果測定

事前のSTAIの結果、特性不安と状況不安のそれぞれの平均値（48.71と42.57）では、特性・状況不安で男女ともに「Ⅳ（高い)」段階の不安が示された。一方、事後の結果では特性不安と状況不安のそれぞれの平均値（44.07と36.57）では、男女ともに特性不安「Ⅳ（高い）～Ⅲ（普通）の境界レベル」段階・状況不安「Ⅲ（普通)」段階の不安に有意に低減した。この結果からは、3日間を同じ仲間と一緒に過ごすことからも状況不安が有意に低減することは理解できる。ところが、特性不安も有意に低減した理由としては、

これまで説明してきたプログラムの成果から、合宿を通して肯定的な自己評価の向上が促進されたことが示唆される。

この結果から見ても、「情報選択スキル」と「自己決定」の相互作用の重要性と、その効果を検証するために「効果の可視化」が有効であったことも示唆される。

６－４

今回の報告でもわかるように、3年間の合宿自体は試行錯誤を繰り返しながら、プログラムを精緻化してきたことは確かである。それだけに、「自己理解」から「社会参加」までの一連のプログラムの確立を受けて、今後はプログラムのさらなる精緻化と同時に、インタビュー調査を含めた詳細な効果測定を検討することが課題である。

付記

今回の報告は、科学研究費補助金（科研番号：16K04366, 研究代表者：木谷秀勝）による調査研究の一部であり、第61回日本児童青年精神医学会総会（Web開催）において、共同執筆者の藤井寛子が報告した内容に加筆・修正したものである。本調査研究の実施にあたっては、個人情報の保護や学会発表・論文化に際しては保護者及び参加者自身に文書で承諾を得ている。

また、今回の報告にあたり、医療法人義朋会なかなみメンタルクリニック院長中並朋晶先生には多大な協力を賜っていること厚くお礼申し上げます。

文献

木谷秀勝(2008):高校における特別支援教育の役割に関する一考察－アスペルガー症候群の一症例を通して, 山口大学教育学部附属教育実践総合センター研究紀要, 25, 387-397.

木谷秀勝・中島俊思・田中尚樹・坂本佳織・宇野千咲香・長岡里帆（2016）：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,山口大学教育学部附属教育実践総合センター研究紀要, 41, 63-70.

木谷秀勝・藤井寛子・船越高樹・坂本佳代子・山口真理子・牛見明日香・岩永翔太・山村友梨紗（2019）：青年期ASDの「自己理解」合宿の実践報告, 山口大学教育学部附属教育実践総合センター研究紀要, 47, 21-28.

木谷秀勝・船越高樹・藤井寛子・牛見明日香・山口真理子・坂本佳代子（2020）：青年期ASDの「自己理解」合宿の実践報告－「自己理解」から「自己決定」への移行を目指して―, 山口大学教育学部附属教育実践総合センター研究紀要, 50, 161-169.

Maddox & White (2015) : Comorbid Social Anxiety Disorder in Adults with Autism Spectrum Disorder Journal of Autism and Developmental Disorders, 45:3949-3960

Sinha P,Kjelgaad MM, Gandhi TK, Tsourides K, Cardinaux AL, Pantazis D, Diamond SP, Held RM(2014): Autism as a disorder of prediction.PNAS,Vol.111,No.42,15220-15225.