

青年期自閉スペクトラム症の女性に見られた コロナ禍の苦悩とレジリエンス

— 『ガールの集い』の活動を通して—

木谷 秀勝・岩男 芙美^{*1}・豊丹生啓子^{*2}・土橋 悠加^{*2}・
牛見明日香^{*3}・飯田 潤子^{*2}・藤井 寛子^{*4}・森 久美子^{*4}

The Report of Worries and Resilience in Times of COVID-19; in Clinical Programs for Female
Autism Spectrum Disorder at Adolescence

KIYA Hidekatsu, IWAO Fumi^{*1}, BUNYU Keiko^{*2}, TSUCHIHASHI Yuka^{*2}, USHIMI Asuka^{*3}, IIDA Junko^{*2}
FUJII Hiroko^{*4}, MORI Kumiko^{*4}

(Received August 6, 2021)

キーワード：女性の自閉スペクトラム症、COVID-19、レジリエンス

1. 問題と目的

筆者らは、女の子・女性の自閉スペクトラム症（以下、ASD）の実践報告を行ってきた（木谷ら，2019、木谷，2019、木谷・岩男，2019、木谷ら，2020）。これらの報告を通して、従来の男の子・男性の行動様式が中心であったASDの適応行動や社会的障害に対する新たな視点を投げかけてきた。また、近年「社会的場面において、ASD自身の自閉的特性を目立たないように見せる方略（Hull, 2019）」と定義される“Social Camouflaging”に関する研究が増えてきているが、社交不安や感覚過敏などを抱きやすく周囲からの評価に過敏に反応しやすい女性ASDの場合、結果的に自己肯定感の低下を防衛するために「目立たない」という過剰適応方略を取りやすいことが指摘されている。ところが、過剰適応方略が新たなストレス因となり、様々な精神的不調のリスクをさらに高めることも指摘されている（木谷ら，2019）。筆者らは、こうした過剰適応的なカモフラージュから解放され、「自分らしく」振舞える場である「ガールの集い」の効果やグループ活動の効果についても報告してきた（木谷ら，2020）。しかしながら、2020年冬以降の新型コロナウイルス（COVID-19）の世界的な感染拡大を受け、目に見えないウイルスが障壁となり、対面というまさに時間と空間を密に共有してのグループ活動は一度停止せざるを得なくなった。

それでも、参加者からの強い要望もあり、今回報告するオンラインやハイブリッド方式を援用しながら試行錯誤を繰り返してきた。その過程で見えてきた参加者達の成長する姿を象徴する視点が「レジリエンス」だと考えた。本来、困難な状況への対応に際して心理的に重要な役割を果たすとされるのが「レジリエンス」であり、レジリエンスの定義は様々な視点から述べられている。その中でも、筆者らは藤野・日戸（2015）の「『けっして折れない強い心』ではありません。『ときには折れたり曲がったりするけど、また立ち直る心』です」という指摘にみられるように、「心のタフさ」ではなく「心のしなやかさ」だと考えている。

そこで今回の報告では、女性ASD児・者を対象に、オンラインを活用して実施した2020年度から2021年度初めまでの『ガールの集いオンライン』の取り組み内容を報告する。また、このコロナ禍の1年間をどのように過ごしたかを尋ねる参加者へアンケートを実施し得られた回答について報告する。これらを通して見えてきた、女性ASD者のコロナ禍における苦悩とレジリエンスについて検討することを目的とする。

*1 中村学園大学 *2 なかにわメンタルクリニック *3 弁護士法人牛見総合法律事務所 *4 かねはら小児科

2. 「ガールの集いオンライン」実施の経緯

対面での「ガールの集い」実践活動の内容については、筆者らの報告を参照願いたい（木谷ら，2019、木谷・岩男，2019，木谷・岩男，2020）。この実践活動は、2020年度で4年目を迎え、9回の集い（デイキャンプ形式の集い）と、3回の合宿（1泊2日の宿泊を伴う実践）に、延べ13名のガールが参加した。個々の参加者が、自由な時空間でくつろぎ、共感しあい笑いあい、元気に帰宅していく姿が印象的であった。また、スタッフとして女性の臨床心理士/公認心理師がサポートするが、1対1でサポートするなど依存的な関係にならないように留意し、現在ではできる限り最低限の関与にとどめ、参加者自身が主体的に共通の趣味や好きなものを表現しながら「ゆるやかな関係性」を育んでいくことを目指していた。

2019年12月に9回目の集いを実施することができていたが、コロナの感染状況なども勘案して少し間を置いて、実施予定であった2020年4月の集いは緊急事態宣言発出のため中止となってしまった。しかし、こうした日常生活のリズムの維持が困難な事態の最中だからこそ活動を継続する必要性を筆者らも考え始め、同じ頃に参加者からも強い要望が出たこともあり、ご家族の理解・協力を前提として、『オンライン』で実施することとなった。

3. 方法

3-1 対象者

「ガールの集いオンライン」に参加したのは以下の15名の女性ASD者（新規参加者2名）であった。それぞれのプロフィールは表1に示すが、全員専門医からASDの診断と診断告知を受けている女性である。

表1 ガールの集いオンラインへの参加者

	年代	活動への参加歴
F1	中学生	1年目
F2	中学生	1年目
F3	高校生	4年目
F4	高校生	4年目
F5	大学生	3年目
F6	10代	1年目
F7	10代	4年目
F8	10代	4年目
F9	20代	2年目
F10	20代	3年目
F11	20代	3年目
F12	20代	3年目
F13	20代	4年目
F14	20代	4年目
F15	20代	4年目

*年代は2021年度段階

3-2 倫理的配慮

倫理的配慮として、本人及び保護者に対して、事前に個人情報の保護や記録の方法、記録媒体の管理、研究成果の公表などについて十分に説明し、書面での同意を得た。

3-3 オンライングループ実施に際する事前手続

オンライングループにはZOOMアプリを用いた。実施にあたっては、最初に統括責任者の木谷が大学を通して手続きを行った正式なZOOMアカウントを活用した。この結果、安定した通信状態を維持できただけでなく、

録画の場合も、大学に登録しているパソコンを使用するので、個人情報の保護を含めた情報管理を安全・安心して行なうことができた。また、参加者の新規の活動に対する不安も考慮した。具体的には、ZOOMを初めて使う参加者がほとんどであったため、案内に詳しい手順を記載するとともに、事前に動作確認日を設定し、個別に対応した。家族に新たな経済的負担（新たなパソコンの購入や、Wi-Fi環境の整備）が最小限になるように、使用する機材はスマホ、タブレット、パソコンと色々な機材で対応できるように配慮した。

3-4 オンライングループ実施に際する要配慮事項

セキュリティ確保のための待合室の活用と同時に、図1のように「禁止事項」を具体的に示した。

<p>今回はオンラインで行うこと、また初めての人と慣れている人では、ZOOM機能の活用に差が生じるので、開催にあたっては、次の点を守ってください。</p> <p>①「集い」全体の進行は岩男先生が行いますが、開始から終了までのルールは木谷が責任者として、参加する皆さんが笑顔で参加できるように操作機能を調整させていただきます。</p> <p>②画面上での参加が気になる場合には、画面は見えないようにしても大丈夫です。</p> <p>③音声についても、気になる場合には、チャット機能で全員と会話することができます。</p> <p>④そのチャット機能では、参加者同士が個人的にチャットすることはしないでください。また、できないように調整します。</p> <p>⑤参加者全員が、できるだけ自分の近況等を同じように話せるようにしますので、長々と一人占めすることはしないでください。</p> <p>⑥参加する場合には、自分がリラックスできる服装や姿勢（横になっていてもOK）で参加してください。もちろん、途中でその場から一旦抜けることも可能です。</p> <p>⑦皆さんと一緒にペットの参加はOKですが、家族の参加はお断りします。のぞき見もOUTだと伝えてください。</p>

図1 オンライン活動時の「禁止事項」

表2 ガールの集いオンラインにおける活動内容

#	テーマ	活動の内容	備考
1 (5月)	オンラインで集合!	・近況報告 ・上手に引きこもるためのGoods (動画、映画、アニメなど) 紹介	
2 (7月)	オンラインで密!	・小グループに分かれてのおしゃべりを 2セッション実施	ブレイクアウトルーム
3 (9月)	マスクをしても 自分らしくメイク講座	・自分らしいメイク講座 ・メイク講師へ質問 or おしゃべり	ハイブリット方式 参加者が講師 ブレイクアウトルーム
4 (1月)	オンラインで温活	・寒い冬だからこそ楽しめる「心も体も 温まるお楽しみ」や、「私の巣ごもり グッズ」紹介	ブレイクアウトルーム
5 (5月)	オンラインで体操 取材	・ウォーミングアップとして、 「家にある物しりとり」 ・自宅でできる運動やストレッチの紹介 ・新聞記者の方へ逆質問/記者の方から質問	
6 (7月)	夏のメイク講座	・いつもと少し違う囲みアイメイク ・メイク講師へ質問 or おしゃべり	ハイブリット方式 参加者が講師 ブレイクアウトルーム

オンラインで臨床実践活動を実施するにあたっては、様々な要配慮事項があげられる。大前提として、参

加者の秘密が守られ、安心して参加できることである。セキュリティ確保のために、事前通知のURLを持つ人のみ「ガールの集いオンライン」にアクセス可能とし、加えて「待合室」機能を活用して、参加者は時間になったら一旦「待合室」へ入室してもらった。そこで、ホスト（木谷がホスト、共同ホストとして岩男が担当）が許可をした者だけがさらに全体グループへ参加可能な体制とした。

また、ZOOMには「チャット」機能も実装されているものの、事前に参加者同士が個別にチャットでの個人的なやりとりを行わないように依頼し設定した。これは対面と異なり必然的にスタッフの目が全く届かない死角が生じてしまうオンラインでの開催にあたって、安全（チャットの場合、その内容が活動後も残る場合があるため）に継続参加してもらうために重要と考えた。気軽なやりとりが生じづらいというデメリットはあるが、後述のとおり、ブレイクアウトルーム（複数のスタッフがそれぞれのルームに参加）を活用して少人数でやりとりする場を設けることで、この課題を禁止ではなく、補完できるように努めた。

3-5 活動内容

オンラインでの活動内容については表2の通りである。なお、活動時間は視覚情報が過多になるリスクも考えて、1時間半～2時間として、必ず途中休憩を入れるように配慮した。

また、#3および#6以外のすべての回は緊急事態宣言下もしくはまん延防止等重点措置期間中に開催されたものであり、スタッフ、参加者とも全面オンラインで開催した。#3に関しては緊急事態宣言等が解除されており、一部スタッフと講師が会場で対面方式にてグループ活動を開催した。#6に関しては福岡県下の緊急事態宣言およびまん延防止等重点措置も解除されており、一部の参加者も対面方式にて参加した。

3-6 ガールの集いオンラインに関するアンケート調査

既に述べたように、2020年から現在まで続くコロナ禍にあって、我々の活動そのもの以上に、参加者自身が持つ心身の健康度の低下を懸念していた。

国立障害者リハビリテーションセンターが2021年1月に報告した「新型コロナ・ウイルス感染症拡大に伴う発達障害児者および家族への影響—当事者・家族向けアンケート調査結果より」（国立障害者リハビリテーションセンター，2021）では、感覚過敏等から生じる「マスクの着用については、約半数が着用が困難を感じていること」、「睡眠の問題や易怒性をはじめとする、何らかの心身の不調や将来への不安が増したと感じる当事者の割合が高い」、「当事者同士のつながりの重要性や孤立対策」などが報告されている。

また、一般社団法人日本自閉症協会が2020年12月に実施した「自閉症児者の家族を対象としたアンケート実施について」（一般社団法人日本自閉症協会，2021）では、新型コロナ・ウイルス流行に伴う対象者（自閉症児者本人）のメンタル状態の変化に関して、「変わらない」が51.3%である一方で、「やや悪くなっている」と「非常に悪くなっている」を合わせると39.7%となる。その理由としては、高いほうから「外出・外食・会食の制限」20.7%、「趣味や余暇の中止や制限」18.3%、「マスク着用の負担」12.7%となり、その背景に、「連日の報道について不安を感じる」との回答を多くいただいた」とする自閉スペクトラム症に高い不安の問題があることも報告されている。

このような全国規模のアンケート調査の結果は、実際の臨床場面で感じる自閉スペクトラム症を含む神経発達症に限らず多くの来談者に共通していると考えている。

しかしながら、先に述べたようにZOOMを活用しながらオンラインでの活動に参加している当事者を見ると、予想以上に心身の維持ができていていると感じることも事実である。そこで、「ガールの集い」に参加している当事者達にとって、この1年間をどのように感じていたかについて、簡単なアンケート調査を行った（表3）。質問は以下の3問だけにしたが、特に、「Q2 コロナ禍の1年間で、あなたが『よかったこと』『安心したこと』がありますか?」、「Q3 コロナ禍の1年間で、あなたが心身の健康を維持するために、続けていたことがありますか?」からわかるように、この1年間でPositiveに感じた側面とそれを維持するための無理のない範囲内のセルフ・ヘルプ・スキルについて質問を行った。

4. 結果

4-1 アンケート調査結果の分析

表3 コロナ禍の過ごし方についてのアンケート用紙

アンケート用紙

以下の質問について、昨年4月頃から今年4月頃までの1年間を振り返りながら、教えてください。
なお、一人で難しい場合には、ご家族と話し合いながらでも大丈夫です。また、答えがわからない場合には、その質問を飛ばしても大丈夫です。

Q1 コロナ禍の1年間で、あなたが「困ったこと」から順番に3点教えてください。

A1 私が「一番困ったこと」は、 _____
です。

私が「次に困ったこと」は、 _____
です。

私が「三番目に困ったこと」は、 _____
です。

Q2 コロナ禍の1年間で、あなたが「よかったこと」「安心したこと」がありますか？ どちらかに○をつけてください。

A2 ある ・ ない

「ある」に答えた場合、具体的にはどんなことか教えてください。

Q3 コロナ禍の1年間で、あなたが心身の健康を維持するために、続けていたことがありますか？ どちらかに○をつけてください。

A3 ある ・ ない

「ある」に答えた場合、具体的にはどんなことか教えてください。

御協力ありがとうございます。

短期間で実施した影響もあり、定期的に参加している当事者7名がアンケートに協力してくれた。この人数のため、統計的処理には適合しないので、それぞれの結果を以下の表4に整理する。

4-1-1 Q1の結果

もっとも「困った」と感じたことは、外出（ライブや旅行）・外食などの気分転換を図る機会が減少し

たことに困り感をもっている。また、社会人であるDやGにとって「仕事なくなる」「アルバイトに行けない」ことは、経済的な面だけでなく、もっとも「自分らしさ」を表現できるメイクやネイルなどの仕事だけに、その機会がなくなることのダメージは計り知れないものである。さらに、「マスク」については6人中3人が「困った」経験があると報告してくれている。

4-1-2 Q2の結果

この質問への回答は、とても個性が反映された結果となった。ステイホームを苦痛と感じるよりも、自分のペースを維持するスキルを獲得できているだけでなく、対人過敏が強いEやGのように「マスクを常につけていられる」とマスク着用で安心できる場合や、ステイホームを誰からも気にされない場合も見られる。

4-1-3 Q3の結果

この質問への回答では、筆者らは「頑張り過ぎていないだろうか？」を懸念していた。このコロナ禍にあって心身の健康さが強調されるようになり、かえって当事者にとってはストレスとなっている状況になっていることは臨床活動でも聞いている。また、先に紹介した一般社団法人日本自閉症協会の報告でも、「本人のペースに合わせて生活ができたこと」が「良くなっている」要因として家族から報告されている。したがって、3名が主体的に心身の健康のための活動を取り入れたことに加えて、「ない」、「ネットで友だちと話した」、「三密と旅行を避けた」の回答も、「自分のペース」を大切にされた結果だと考えられる。

4-1-4 アンケート結果のまとめ

今回のアンケートは最小限の質問だけに絞ったために、今回の結果をそのまま一般化できるとは考えていない。それでも、普段「ガールの集い」をオンライン上で交流している当事者達が、この1年間を主体的に工夫しながら過ごしていた様子をうかがい知ることができた。

具体的には次の2点が指摘できる。第1に、家族の協力である。今回のアンケート結果では直接の言及はないが、普段の活動への理解を含めて、当事者達の「自分のペース」が維持できるように配慮してくれた家族の障害への高い理解があって、初めて可能な「ステイホーム」であることは確かである。第2に、普段の「ガールの集い」において健康のための情報交換を行ってきた。しかも、その場合でも、「自分らしさ」を大切にすることを強調している。この点も直接の言及はなかったが、こうした活動の成果が間接的でも見られたことは確かだと考えている。

表4 アンケート調査の結果（7名）

Q1 コロナ禍の1年間で、あなたが「困ったこと」から順番に3点教えてください。	
A	1 ゲームセンターに行く機会が消えたこと 2 外に出ることがコロナが流行する前より少なくなったこと 3 学校の友達と会う機会がなくなったこと
B	1 好きなアーティストのライブが中止になり、楽しみが減った 2 夏の暑い時をマスクで過ごすのがキツかった
C	1 飲食店の閉店時間が早すぎて、外食しようとしてもどこも空いてない事（コロナ禍になって一年以上外食を全然してなくて、久しぶりに行こうとしたらどこも閉まっていてビックリしました！！） 2 カラオケでストレス発散できない事！！ 3 ダンスを習っていますが、ダンスの時もマスク着用なのが、けっこう大変です
D	1 仕事が無くなったこと。初期のころや緊急事態宣言中は全ての仕事が無くなりました 2 家に閉じこもっているので良くも悪くも敏感になったこと。精神面で敏感になったことは疲れなどに気が付けてよかったのですが体調面では体の変化に過敏に反応してしまいます 3 ずっとマスクを使用しているため苦しくなったり、脱水症状がふえたことです
E	1 飲食店が開いていない 2 深夜に行ける場所がない 3 アルコール消毒で手が荒れる

F	1 旅行（県外）に自由に行けなくなったこと 2 温泉に自由に入れなくなったこと 3 公共交通機関を使うのにためらったこと
G	1 濃厚接触者の影響で、アルバイトが2週間行けなくなった 2 感染が怖くて、友達と出かけたり、会うことが少なくなった 3 家にいる（ニート状態）で、罪悪感が増えて、自己嫌悪になることが増えた
Q2 コロナ禍の1年間で、あなたが「よかったこと」「安心したこと」がありますか？ どちらかに○をつけてください。	
A	ある・オンライン授業になったことで大学に行くのに片道1時間半以上かけずに済むことがいいと思った
B	ある・ネットの友達が増えた
C	ある・手荒れ防止の手作りソープ作りや、香りで癒されるためアロマリウム作りなど、ハンドメイドをやりはじめました
D	ある・自粛期間中にアクセサリ認定講師の資格を取得することができ、アクセサリ販売をできるようになりました。コロナ禍になり仕事が無くなった為探したことでメイク講師としてのお仕事を頂けるようになり、新しい出会いができたことです
E	ある・マスクを常につけていられる、体調不良でアルバイトを休みやすい
F	ある・散歩、運動が充実した。自然を満喫することができた
G	ある・必要以上に人に会わなくなった。「今、何してる？」と聞かれなくなった
Q3 コロナ禍の1年間で、あなたが心身の健康を維持するために、続けていたことがありますか？ どちらかに○をつけてください。	
A	ない
B	ある・ネットで友達と話したりした
C	ある・自律神経を整えて、ヒーリング効果があるので、ヨガを習い始めました
D	ある・心身ともに疲れている時はしっかり休む、あえて休息をとることを心掛けていました 休息をとったことでスッキリした状態で自分のやりたい事と向き合えた気がします
E	ある・緊急事態宣言中は三密と旅行を避けた
F	ある・コロナで休校だった日は、1日10000歩歩いた。雨の日でも、体幹トレーニングをしていた
G	ある・前からやっていた、ラジオ体操やヨガの頻度が増えた

5. 考察

5-1 活動時の参加者の様子と継続実施に伴う変化

はじめに、各回における活動時の参加者の様子と変化について検討する。

#1の「近況報告」では、久しぶりの集いの場で緊張した面持ちもあったが、リラックスできる服装と姿勢で、飲み物やスイーツを準備して参加するという事前のアナウンスもあってか、ソファやベッドによりかかったり寝転んだり、各自が自分らしく楽な姿勢で過ごす様子が見受けられた。近況報告では、学校のことや、行きたかったコンサートが中止や延期になってしまったことを嘆く声があがった。一方で、長引くステイホーム期間でも自分を癒してくれる動画を新たに見つけたことを報告する様子や、好きなアニメのグッズを手近から持ち出して見せ合う様子もあった。しかし、オンラインの特性上、2人以上が一斉に話すと進行役が聞き取ることが難しかったり、話していてもいずれか一方の声が相殺されてしまったりする。このため、特に思いを伝えることに時間がかかる参加者が発言しづらいことがあった。そのため#2では、「ブレイクアウトルーム」を活用し、参加者を少人数に分け、同じ話題で密に話してもらう機会を設けた。これらオンラインでの新たな運営や形式に関して、ひとつのアクション毎に事前アナウンスは行うものの、混乱する参加者はおらず、落ち着いて新たな集いの方法自体を楽しんでいる姿が印象的であった。

#3はハイブリット方式で、参加者は自宅から、講師および最小限のスタッフは会場から集いを実施した。参加者の一人をメイク講師として招き、「マスクをしていても自分らしくメイク」講座を実施した。参加者は自宅からの参加であったが、講師のゆっくりでわかりやすい説明を聞きつつ画面と鏡をみながら真剣

に参加し、疑問が生じるとすぐに講師に尋ねる様子があった。

#4および#5は、自身の身体の調子と向き合い、ケアについて共有する回とした。温活では、自分の身体を冷やさないように使っているグッズ紹介や飲み物などをそれぞれ紹介しあった。冬に実施したこともあり体の動きづらさや不調を訴える参加者が複数名いた。一方で、オンライン開催には慣れてきて、時間のはじめにはカメラをオフにしたまま、昼食を食べながら参加する参加者もいた。#4まではスタッフが話を振って参加者が順に応える形式で進めていくことが多かったが、#5のオンラインで体操では、事前に自分が周りにおすすめしたいストレッチや体操を準備してきてほしい旨を伝えており、参加者自身にそれぞれ教えあってもらうようにした。便秘や背中のこり、手足のこわばり、むくみなど、それぞれの身体の悩みに応じて工夫した体操を途切れることなく発表した。さらに、ある参加者は別の発達障害当事者とオンラインを通じてのヨガ・グループを開催していることを報告してくれた。

#6では「夏のメイク講座」として、オレンジやピンクなど普段よりも明るい色みのアイシャドウで楽しい気持ちになることを目的としたメイク講座を実施した。オンラインと対面を選択できる形式で講座を実施し、講師と3名の参加者、最小限のスタッフが対面参加した。雑誌や本ではわかりづらいメイクの手順の細かな部分やコツを双方向的にやりとりしながら、時間をかけて取り組んだ。対面参加の参加者はもとより、オンライン画面にうつるメイク後の参加者の表情が非常に明るくなっていたことも印象的な回であった。

5-2 「ガールの集いオンライン」の可能性

今回「ガールの集いオンライン」を合計6回実施して見えてきた可能性について検討する。

まず全体的には、これまでの対面形式の集いの中で参加者同士の関係性がしっかり醸成されていたこと、「集い」の場は、頑張るのではなく自分のペースで参加することが保証されていることが共通理解されていたことを前提に、基本的にはリラックスして過ごせる時空間を確保できたと考えられる。また、当初のスタッフ側の予想以上に、参加者はオンライン形式にも柔軟に対応していた。以下、ガールの集いをオンラインで開催したことによる促進要因と問題点について検討する。

5-2-1 オンライン形式で開催することの促進要因

オンライン形式でガールの集いを開催できたことの最大の促進要因は、「参加するためには、開催場所に来なければならない」という点がクリアできることがわかったことである。

強い社交不安、対人過敏性を抱える参加者にとっては、外出やその準備、当日の公共交通機関利用など、移動自体の負担も大きい。特に参加したての頃や心身の体調不良時にはそうした傾向が強い。参加者の中には、集いの日程が伝えられて以降、参加する数週間前から睡眠状態や体調を整えておく必要がある場合もある。開始時間に追われることなく、ぎりぎりまで寝ていたり、自分のペースで参加できたりすることは、こうした参加者にとってひとつの不安要素（しかしながら、大きな要因）を取り除くことができる。

また、遠方からの参加も可能となった。実際に、県外に居住していて対面形式の集いであれば参加が極めて難しいと考えられる参加者も、オンライン形式であるから参加を継続することができた。さらに、「ガールの集い」には定期的に見学希望者（一度雰囲気を見てから参加するかどうか決めたいと思う当事者とその家族）がいるが、こうした見学者にとっても、まずはガールの集いの雰囲気を体験してみることができる。今回の「ガールの集いオンライン」は、当日の体調、時間感覚、物理的距離、心理的距離など様々な要因で、当事者が参加したい思いがあっても叶わないこともあった従来の「ガールの集い」以上に、この繋がりへのアクセスしやすさを助ける可能性が示唆される。

さらに、多くの参加者は居室から参加していた。つまり、オンライン開催では自分の好きな物に囲まれた空間からの参加が可能である。安心グッズを抱えての参加や、リラックスしやすい姿勢を助ける自分に合った大型のクッションや座る場所、開催時間までに間に合わなかったお昼を食べながらなど、思い思いのペースと居場所で参加することができる。①じっくり一人の話を聴く、②好きなものを紹介する、③メイクなどの講座を視聴しながら自分も手元にある自分の道具を使ってやってみる、といった活動内容では、対面の場合より一層リラックスした姿勢で臨むことができる可能性がある。加えて、普段は言葉で共有することが多い自分の趣味のグッズを、手近から見せて紹介することができ、趣味の話題でイメージの齟齬が生じづらかった。これも交流の促進に役立っていたと考えられる。自分らしさを表現できるものがある環境から参加可能であることで、当事者が主体的にプレゼンを行う姿が増えたことも促進要因といえる。

5-2-2 オンライン形式で開催することの問題点

他方、オンライン開催の問題点についても検討する必要がある。

第1に、長時間画面を見続けることでの（参加者／スタッフ双方の）疲労の強さが懸念されることである。参加者は互いに、誰かが話そうとしたら自分はひいたり、譲ったり、誰も話そうとする人がいなければ自発的に意見を言ったりと非常に共感的にふるまう。これはスタッフも同様で、参加に支障がある方はいないか、画面上の様々な箇所に視線を動かし、観察しサポートしようとする。結果的に集中して画面を凝視することとなり、疲労度は対面と比べても強くなりやすい。視覚過敏をもつ参加者にとってはなおさらである。その対応のため、1時間に1度は画面を消して休憩、給水、スイーツタイムを設けた。それでも結果的に、対面形式のように午前・午後を通して緩やかな時間枠の中で、参加者が自分のペースで自分の身体の状態に気づき、適宜休憩をとること自体を推奨していた方法よりも、コンパクトな展開とせざるをえない。

加えてオンラインの特性上「一斉にしゃべる」ことができない。話したいけれども入れない、話していても聞き取れない、聞こうとして注目が集まりすぎて話しぶらい事態が発生した。そこでブレイクアウトルームを活用し、この点の補完するような展開としたが、完全に解消できたわけでない。理由としては、以上のような時間的、構造的特性の制約上、どうしてもスタッフが話してもらいたい人に話題を振って進める時間が増えた。そのため、対面形式で参加者同士に見られるようになった、同時並行的に色々なところで色々なやりとりが自発的に発生する対面ならでの効果が発揮できない状況であった。

第2に、スタッフのサポートの難しさがあげられる。やりとりに微小ながらタイムラグが発生すること、これに伴う微妙なニュアンスの受け取りづらさから、柔軟なサポートが難しく感じることもあった。長年の参加者については、参加にあたって難しさや戸惑いを感じたときに直接筆者らに連絡を入れてくれることもあったが、アフターケアがより必要な参加者がいる場合に、対面形式であれば複数のスタッフで把握することができるが、オンラインでは課題が残る。

第3に、ビデオを用いて顔を見ながらやりとりをすることで、音声だけの情報よりも豊かなコミュニケーションが可能となる一方で、至近距離から映る（見られる）ことへの不安や緊張を感じる参加者がいたことも確かである。重要なことは、ビデオをつけるかどうか本人が選択することができ、遠慮なくそれを主張でき、当たり前のように参加者全員が受け入れられる場の雰囲気作りが大切になる。

5-3 「ガールの集いオンライン」で見たレジリエンス

緊急事態宣言下で移動や集うことが制限される中でも、定期的にオンラインを通して出会いの場を保証することで、参加者達が個性豊かに工夫しながら日々を過ごしている様子が見えてきた。グループ活動経過やアンケート調査からわかるように、参加者達はコロナ禍において、精神的に落ち込んだり不安になったり、これまで日常的に行っていた対処スキルであるカラオケ、旅行、会食などの機会が激減していた。また、マスクをつけることによって様々な活動に支障が生じている。経済的にも、特に社会人の参加者については、非常に苦しい状況で過ごしている。

しかし、そうした苦しい状況の中で苦悩しながらも、積極的に健康維持のための運動や体操を継続していることを報告したり、インターネットを介して新たな人間関係と出会ったり、資格取得に挑戦したりと、まさに「心のしなやかさ」をもってこの事態を過ごしていることが明確になった。

5-4 今後の課題

この1年間の活動を通して、家族の理解・協力により生活全般が安全・安心できる環境だからこそオンラインを導入しても、継続的な活動を維持できたことをもっとも痛感している。また、筆者らのようにある意味の大人側がイメージする以上に、参加者達がオンラインに慣れていく姿には正直驚いたことは事実である。実際に、このオンラインの操作だけは、家族のほうが難しい場合もあったようだ。そのことからわかるように、参加者視線から見れば、対面もオンラインも同じ「自分らしさを表現できる場」であったことは事実だろう。家族同様にスタッフが追いついていけなかったかもしれない。それだけ、オンラインだからこそ、参加者自身が主体的にプレゼンする姿が増えてきたことは事実である。その一方で、受け身的なタイプの参加者のサポート方法など、スタッフの関わり方をさらに検討する必要がある。

以上の課題からわかるように、2021年度以降の活動については、「元の活動に戻す」視点ではなく、会場に来られる参加者と県外からの参加者がともに「ゆるやかな関係性」をさらに維持発展できるようなハイブ

リッド形式による「次世代型の活動を考える」姿勢を検討することが今後の課題になる。

付記

今回の報告は、科学研究費補助金（科研番号：20K03461, 研究代表者：木谷秀勝）による調査研究の一部である。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、医療法人なかにわメンタルクリニック院長中庭洋一先生に深く感謝申し上げます。同時に、福岡市自閉症児者親の会高機能部会「たんぼぼ」会長小田陽子氏を初めとして、このコロナ禍で、安全・安心できる日常生活への配慮を維持されてきたご家族の皆様には深く敬意を表します。

文献

- 藤野博・日戸由刈（2015）：発達障害の子の立ち直り力ー「レジリエンス」を育てる本，講談社。
- Hull, L , Mandy, M , Lai, M , Simon Baron-Cohen, S , Smith, P ,Petrides, KV , (2019) :
Development and Validation of the Camouflaging Autistic Traits Questionnaire (CAT-Q). Journal
of Developmental Disorder, 49, 819-833.
- 一般社団法人日本自閉症協会（2021）：自閉症児者の家族を対象としたアンケート実施について。
www.autism-japan.org/kenkyu/korona/koronaanke-to.pdf（最終閲覧2021年8月2日）
- 木谷秀勝・岩男英美・土橋悠加・豊丹生啓子・飯田潤子・山村友梨紗（2019）：青年期女性ASDの「自己理解」プログラムの実践，山口大学教育学部附属教育実践総合センター研究紀要，47，29-36.
- 木谷秀勝（2019）：発達障害の女の子・女性の「多様性ある生き方」を支援するために，川上ちひろ・木谷秀勝編著（2019）：発達障害のある女の子・女性の支援ー「自分らしく生きる」ための「からだ・こころ・関係性」のサポート，7-13，金子書房.
- 木谷秀勝・岩男英美（2019）：楽しむことをベースとした「アスペガールの集い」，川上ちひろ・木谷秀勝編著（2019）：発達障害のある女の子・女性の支援ー「自分らしく生きる」ための「からだ・こころ・関係性」のサポート，156-163，金子書房.
- 木谷秀勝・岩男英美・土橋悠加・豊丹生啓子・飯田潤子（2019）：ウェクスラー式知能検査に見られる内在化障害ー社交不安・心身症・女性の発達障害・選択性緘黙を中心に，山口大学教育学部附属教育実践総合センター研究紀要，48，169-178.
- 木谷秀勝・岩男英美・豊丹生啓子・土橋悠加・牛見明日香・飯田潤子（2020）：青年期の女性ASDへの「自己理解」プログラムにおける変化ー「カモフラージュ」から開放される居場所ー，山口大学教育学部附属教育実践総合センター研究紀要，50，171-180.
- 国立障害者リハビリテーションセンター（2021）：新型コロナウイルス感染症拡大に伴う発達障害者および家族への影響ー当事者・家族向けアンケート調査結果より.