

青年期ASD女性の自助グループ活動に関する実践報告

合宿方式での活動を通して

木谷 秀勝・岩男 芙美^{*1}・田中亜矢巳^{*2}・土橋 悠加^{*3}・飯田 潤子^{*3}・豊丹生啓子^{*3}・原田 奈保^{*3}・
松岡明日香^{*3}・藤井 寛子^{*4}・櫻井 凛^{*5}

Practical Report of Self-Help Group Activity with Female Autism Spectrum Disorder at Adolescence :
Result of camp activity

KIYA Hidekatsu, IWAO Fumi^{*1}, TANAKA Ayami^{*2}, TSUCHIHASHI Yuka^{*3}, IIDA Junko^{*3}, BUNYU Keiko^{*3},
HARADA Naho^{*3}, MATSUOKA Asuka^{*3}, FUJII Hiroko^{*4}, SAKURAI Rin^{*5}
(Received December 15, 2022)

キーワード：青年期自閉スペクトラム症、女性の自助グループ、デフォルト・モード

はじめに

われわれは、青年期ASD女性の自助グループである「ガールの集い」（以下、集い）について報告を行ってきた（木谷，2019、木谷ら，2019・2020・2021、木谷・岩男，2019）。また、コロナ禍ですべての人達が日々苦悩しているこの3年あまりの時間をどのように主体的に過ごしてきたのか、また、その際に集いが果たしてきた役割についても再考してきた（木谷ら，2021）。さらに、継続的な自助グループでの活動全体の成果が、2022年度に3年ぶりに開催した合宿方式の活動において確認することができた。

そこで今回の報告では、この合宿方式での活動内容を報告するとともに、この活動を通して再認識された自助グループの意義について考察を進める。

1. 「ガールの集い」の活動概要

「ガールの集い」（以下、集い）の概要は、木谷・岩男（2019）で示したように、「人間として、女性として、ちょっぴりアスペガールとして」をキャッチフレーズに、ASDなどの発達障害のある女の子・女性が「ありのままの自分を大切にしながら主体的にGenderの在り方を求めるGender-Creative Journeyの出発点」となることを目的としている。

参加者は、当初ASDの診断と診断告知を専門医から受けている思春期から20代までの女性を対象としてきたが、最近では何らかのコミュニケーション障害を抱える発達障害の女性も対象に加えたこともあり、従来からの「アスペガールの集い」から「ガールの集い」と名称変更も行っている。同時に、当初は福岡市自閉症児者親の会やなかにわメンタルクリニック（福岡市城南区）の協力の下、福岡市内在住の参加者がほとんどだったが、最近ではオンラインでの参加も可能になったこともあり、山口県からの参加者も増えている。もっとも直近のオンラインでの集いでも、10名が参加している。

通常の活動では、約3カ月に1度のペースで開催しているが、この2年あまりはZoomを活用したオンラインでの参加が中心になっている。オンラインの場合、最初の頃は通信環境の問題や画面操作ができないために、参加者全体が同じペースで話題を進めることが困難だった時もあったが、慣れるに従い、バーチャル背景を工夫したり、疲れると画面オフの状態で視聴するなど、参加者が自分のペースでリラックスしながら参加することが可能になってきた。それでも、対面での希望もありハイブリッド形式で開催した場合もある。

*1 中村学園大学 *2 山口大学大学院東アジア研究科博士課程 *3 なかにわメンタルクリニック
*4 かねはら小児科 *5 山口大学大学院教育学研究科修士課程学校臨床心理学専攻

2. 合宿方式での活動の再開

以上のような通常の活動の中で、参加者からの対面のニーズが高まり、また、2022年に入り、コロナ感染者が一時的に減少した7月下旬に合宿方式での活動を3年ぶりに開催することができた。

2-1 合宿の概要

今回の合宿は、次のとおり実施した。

2-1-1 日程と場所

開催日時は2022年7月23日～24日の1泊2日として、社会福祉法人夜須高原福祉村やすらぎ荘（福岡県朝倉郡）において実施した。

開催にあたっては、やすらぎ荘の使用状況と合わせて梅雨明けを選んだ。3年前も同じ施設で開催したが、梅雨末期の大雨によって一部の活動を中止する事態にもなったことや、参加者の中には天候や気圧の変化に伴って生じる感覚過敏や偏頭痛を抱える場合もあり、この時期を選んでいる。やすらぎ荘は高原地帯にあり、2日間ともに冷房を使用することもなく、参加者全員が快適に過ごすことができた。

時間	7月23日(土)		7月24日(日)	
	内容	場所	内容	場所
7			7:30 起床	各部屋
8			8:00 朝食	食堂
9			9:00 プログラム③ 体を動かそう	訓練室
10	10:00 スタッフ集合 10:30 参加者集合、バス乗車	JR原田駅	10:00～12:00 プログラム② Aグループ:加藤先生TRPG Bグループ:川上先生相談室	訓練室
11	11:45 オリエンテーション			
12	12:30 昼食	食堂	12:00 昼食	食堂
13	13:30～14:30 プログラム① Aグループ:川上先生相談室 (一部参加者:個別インタビュー)	訓練室	13:00 荷物整理、掃除 13:30 やすらぎ荘出発	各部屋
14	Bグループ:加藤先生TRPG (30分休憩)			
15	15:00～17:00 プログラム② Aグループ:川上先生相談室 (一部参加者:個別インタビュー)	訓練室	15:00 解散	JR原田駅
16	Bグループ:加藤先生TRPG (★木谷先生、土橋中心に夕食準備)			
17	17:30～ 夕食			
18				
19	19:00 レクリエーション (一部参加者:個別インタビュー)			
20	20:00 入浴	大浴場		
21	21:00 ガールズトーク	トーク部屋		
22	就寝 スタッフミーティング	各部屋		

図1 ガールの集い合宿のプログラム

2-1-2 感染予防対策

コロナ禍の開催でもあり、参加者とスタッフ全員に事前の健康チェックを依頼した。強制できない面もあったが、検温とともに、当日も体調がすぐれない場合の連絡網と参加中の緊急連絡先などの確認を十分に行った。同時に、やすらぎ荘が作成している「新型コロナウイルス感染症拡大防止に対応した利用者受入ガイドライン」（令和4年7月1日改訂）を遵守しながら、2日間の活動を行った。

2-1-3 参加者

今回の合宿では、総括責任者1名（木谷）、プログラム責任者1名（岩男）、青年期ASD女性の参加者は10名（14歳～28歳）、女性スタッフ9名（臨床心理士・公認心理師7名、大学院生1名、学生1名）、さらに講師として、岐阜大学の川上ちひろ先生、東京学芸大学研究員の加藤浩平先生が参加して、総計23名が参加した。

なお、今回はやすらぎ荘側の配慮もあり、この2日間はわれわれの団体だけが単独で施設利用をすることができたため、参加者がそれぞれ1部屋1名で宿泊することが可能となった。

2-2 プログラムの概要

2日間の合宿のプログラムの概要は図1に示した通りである。今回のプログラムの中で主な活動内容について以下に紹介する。なお、プログラムの様子を紹介する写真では、参加した当事者に関しては、写真掲載の承諾のうえ、個人が特定されないように顔にモザイクを入れている。

2-2-1 プログラム①

このプログラムでは、スタッフとして参加した田中が中心となり、参加者自身が自分の体温や脈拍などのバイタルサインが活動状況に応じて、どのように変化するかを調査も並行しながら、参加者自身が自分の身体に向き合うことができる時間を設定した(図2・3)。

プログラムの初めに参加者が自分のバイタルサインを測定した後に、ストレッチなどのリラクゼーションを行い、その後のバイタルサインの変化などを測定することで、結果がすぐに可視化することができたこともあり、合宿2日間を通して、ロビーに置かれていた体温計や血圧計などでバイタルサインを積極的に測定していた参加者も見られた。



図2 リラクゼーションモデル



図3 リラクゼーションの練習

2-2-2 プログラム②

このプログラムは、参加者が講師の川上先生と加藤先生それぞれのプログラムを体験できるように、両日に半分ずつ分かれて実施した。

川上先生のプログラム(図4)では、参加者もスタッフも車座になり、自由に話せる雰囲気作りを大切にしながら、自分自身の不安やこれからの方向性などについて、話し合いながらお互いを受容する体験を行った。さらに、2日目では、施設の周囲の気になった景色を自由に写真に収めて、その写真を参加者で共有しながら、その時々気持ちや想いを自由に語り合う時間を過ごした。それぞれの写真は個性的であると同時に、参加者自身が言葉では表現できない微妙な気持ちの揺れを投影しており、それぞれの写真からさらに自己理解を深めるきっかけを作ることができた。

加藤先生のプログラム(図5)では、テーブル・ロールプレイング・ゲーム(TRPG)を実施した(加藤・保田, 2019)。このTRPGは準備段階のキャラクターシートを作成する段階で時間を要することもあり、合宿の前に、加藤先生に協力してもらい、Zoomで各自のキャラクターシートを作成させることができていた。したがって、実際の2時間を使って、ゲームマスターである加藤先生が展開する冒険の旅を参加者全員が堪能することができた。



図4 川上先生による自己理解プログラム

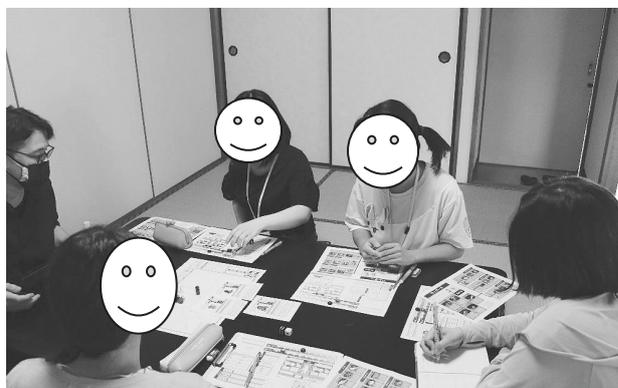


図5 加藤先生によるTRPG

2-2-3 夕食

夕食は、施設側が準備してくれた屋外でのバーベキューを堪能した。この時間帯では既に心身の疲労が重なっている参加者も多いこともあり、バーベキューの準備から食材を焼く担当は、木谷とスタッフが行った。参加者は自分のペースでバーベキューを堪能することができた後、さらにゆっくりしたい参加者と元気を取り戻して花火に加わった参加者もいて、その選択も自分で行えるように配慮した。

2-2-4 ガールズトーク

前回の合宿では、スタッフは参加せずに参加者全員が1部屋で過ごした。かなり楽しい体験になったことは事実だが、一部の参加者がリーダーとなって周囲に配慮して疲れてしまった反省も踏まえて、今回は年齢別に3部屋に分かれて、それぞれ適宜スタッフも参加しながら、ガールズトークを進めることができた。ゲームやアニメの話や、恋愛など、まるで修学旅行でできなかった体験を取り戻すような雰囲気を作ることができて、その後は全員がしっかりと睡眠を取ることができている。

それでも、スタッフから見ている、まだまだ自分自身の思いをタイミングよく表現できない参加者がいること自体には気づいていたが、この時点では参加者をサポートすることなく、参加者自身が主体的に動く様子をしっかりと見守ることにした。

3. 合宿方式の成果

われわれが考える合宿方式の基本は、学校や社会で頑張るためのソーシャルスキルを磨くための訓練ではなく、自分自身の日常生活から一歩離れて、自分自身の「こころ」と「からだ」と「関係性」を整理する作業だと考えている。実際に今回使用したやすらぎ荘のように、福岡市内から1時間程度かかる高原地帯にある施設の中で、自分自身のリズムそのままに2日間を過ごしながらか、参加者はどのような体験をして、そこからどんな自分自身の「こころ」と「からだ」と「関係性」を整理することができたのかを検討したい。

3-1 日常生活から離れたデフォルト・モードな時空間の確保

木谷(2021・2022)が示したように、ASDを初めとした発達障害の場合、デフォルト・モード・ネットワーク(DMN)の機能不全が見られる(Jung et al., 2014)。そのために、第1に、感覚障害やDCDの併存がある(身体的フィードバックの機能不全)と、「疲れた」感覚自体を主体的に感じる事が難しくなり、過度な疲労感からQOLの低下や、感覚過敏な状態が続くことによる睡眠の問題が生じる可能性が高い。第2に、ASDやADHD特性がある場合、主体的に「(無理をするとどうなるだろうかを)予測する」ことが難しくなり、同じ失敗を繰り返すために自己肯定感が低下する可能性が高い。第3に、外界からの刺激に常に晒され続けることでマインド・ワンダリングなどの気分の切り替えが難しくなり、見通しのつかない不安に襲われるか、逆に自分の興味・関心の世界にこだわり続ける可能性が高いことを指摘した(木谷, 2022)。

その一方で、今回の合宿方式の場合、このDMNな時空間を取り戻すことが可能となる利点がある。具体的には、第1の点に関して、2日間の快適な環境に加えて、高原地帯でもあり、視覚・聴覚からの刺激が最小限になっている環境でもあり、感覚過敏が緩められるだけでなく、安定した睡眠も保証されやすい。第2の点に関して、プログラム全体が緩やかに組まれているだけでなく、スタッフも参加者も自分のペースで活動に参加したり、休息を取ることができることもあり、「予測する」ための時空間が確保できる。また、たとえば、タイミングが合わない場合でも、その後はスタッフがサポートすることで、失敗体験を繰り返す可能性を最小限にすることも可能である。第3の点に関して、自分のペースで「ぼんやりする」時空間を保持することもあり、不安に襲われることなく、自信をもって自分を表現できる機会を活かすことが可能になる。実際に、合宿のプログラムの合間に、好きなイラストをスタッフに見せたり、音楽と一緒に聴きながらダンスを楽しむ姿が、あちらこちらで見ることができた。

その結果として、「落ち着き」、「主体性」、そして「元気」の3つを取り戻すことが可能となること、今回の合宿方式の成果として考えることができる。

3-2 主体的に「関係性」作りが展開する時空間

先に示した「落ち着き」、「主体性」、そして「元気」の3つを取り戻す時空間が確保されることを契機

として、今回の合宿方式では、最後の送迎バスを待つ時間に予想以上の2つの活動が展開した。

第1に、1日目から「からだ」のリラクゼーションを活動の合間に入れながら進めていたところ、2日目のプログラムに入ると、参加者自身が日常生活で実践しているストレッチやさまざまなエクササイズを、主体的に参加者やスタッフに教えてくれる活動が自然発生的に生まれた。しかも、普段の活動では無口な中学生の1人（日常生活ではボクシングやダンスがかなり巧み）が、いつの間にか周囲を引っ張る役割を担ってくれていた。そのエクササイズをきっかけとして、何人かの参加者が次々と輪の中心に入って、活動をどんどん引っ張る役割を担ってくれた。

第2に、今回初参加のASD女性は、1日目から自分の分身である手作りのマスコット人形を通して、自分の気持ちを表現しようとしていた。その姿からは、初めての緊張感とともに、「あと一步」本当の自分を表現できずにいるもどかしさが強く感じられた。それでも、スタッフ達は焦ることなく、本人自身がどのようにして自分自身を表現するかのタイミングを待っていた。

すると、このバスを待つ時間になって、自分から言っても大丈夫だと実感できたのか、「実は、人狼をやりたくて、でもどのタイミングで言えばいいかわからなかったから」とやっと、本当に気持ちを表現することができた。早速、人狼に興味を持つ参加者とスタッフが輪になり、自分たちでルールを確認しながら、さらに自分たちのスマホを活用しながらの人狼が始まった。

以上の2つの活動からわかるように、「落ち着き」、「主体性」、そして「元気」の3つを取り戻す時空間が確保され、「こころ」と「からだ」の元気を回復させることができた結果として、主体的に生まれた「自由な関係性」も合宿方式の成果だと考えられる。

4. 考察

今回報告した集いの合宿方式全体を整理すると、「小さな支援、大きな自由」と言える。支援はわれわれ支援者が作りあげるものでなく、参加する当事者自身が主体的に作りあげる、それこそGender-Creative Journeyだと指摘できる。通常の活動のように日常生活の延長にある活動と異なり、日常生活から心身ともに離れた環境で過ごした今回のプログラムだと、こうした長所を特に再確認することが可能である。

視点を変えると、青年期ASD女性が、日々学校・職場・家庭や地域などでいかにたくさんの外的な刺激に晒されながら、「こころ」も「からだ」も慢性的に疲れた状態で、いつの間にか受け身的な「関係性」の中で混乱しながら生活している状況も想像できる。近年ASD女性の過剰適応として注目されているカモフラージュ方略（川上・木谷，2022、岩男ら，2022）も、こうした日常生活の繰り返しの過程で、無意識的/意識的に形成させている偽適応の方略だと考えることも可能である。

それだけに、今後も通常の活動だけでなく、今回の合宿方式を含めた新たな活動のあり方について、さらに検討する必要があることを痛感している。

謝辞

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）の成果の一部である。コロナ禍にあって安全・安心して2日間の合宿を過ごせるように、細心のご配慮をいただいた社会福祉法人夜須高原福祉村やすらぎ荘西藤史郎所長を初めとして、職員の皆様に厚く感謝申し上げます。同時に、コロナ禍にも関わらず、今回の合宿の開催を後押しして下さった福岡市自閉症協会小柳浩一会長、福岡市自閉症協会高機能部会小田陽子会長を初め、ご家族の方々に深く感謝申し上げます。さらに、学生スタッフとして、笑顔で2日間を協力してくれた松永杏莉さんに感謝申し上げます。

文献

岩男英美・木谷秀勝・豊丹生啓子・土橋悠加・牛見明日香・飯田潤子・藤井寛子・森久美子（2022）：青年期自閉スペクトラム症の女性にとっての社会的カモフラージュの功罪 — 『ガールの集い』参加者の座談会を通して—, 山口大学教育学部附属教育実践総合センター研究紀要, 53, 93-102.

Jung M., Kosaka H., Saito DN., Ishitobi M., Morita T., Inohara K., Asano M., Arai S., Munesue T.,

- Tomoda A., Wada Y., Sadato N., Okazawa H., Iidaka T. (2014) : Default mode network in young male adults with autism spectrum disorder: relationship with autism spectrum traits. *Molecular Autism*, 5 (1) , 35-45.
- 加藤浩平・保田琳 (2019) : いただきダンジョンRPGルールブック. コノス.
- 川上ちひろ・木谷秀勝編著 (2022) : 続・発達障害のある女の子・女性の支援—自分らしさとカモフラージュの狭間を生きる, 金子書房.
- 木谷秀勝・岩男芙美・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—「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・岩男芙美 (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—「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・岩男芙美・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—社交性不安・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・岩男芙美・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—「カモフラージュ」から解放される居場所, 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.
- 木谷秀勝 (2021) : 余暇活動が育む「こころ」と「からだ」のバランス感覚, 加藤浩平編著. 発達障害のある子ども・若者の余暇活動支援, 26-33. 金子書房.
- 木谷秀勝・岩男芙美・豊丹生啓子・土橋悠加・牛見明日香・飯田潤子・藤井寛子・森久美子 (2021) : 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—, 山口大学教育学部附属教育実践総合センター研究紀要, 52, 81-90.
- 木谷秀勝 (2022) : WISC-IVの臨床的活用—環境とレジリエンスの視点から, 山口大学教育学部附属教育実践総合センター研究紀要, 54, 155-163.