

# 女性の自閉スペクトラム症者へのグループプログラムの実践

## ー心理検査による合宿プログラムの効果検討ー

田中亜矢巳・岩男 芙美<sup>\*1</sup>・木谷 秀勝<sup>\*2</sup>

A Group Program for Females with Autism Spectrum Disorder: Effects of a Residential Program Assessed  
by Psychological Tests

TANAKA Ayami, IWAO Fumi<sup>\*1</sup>, KIYA Hidekatsu<sup>\*2</sup>

(Received September 30, 2025)

キーワード：青年期の女性 ASD、自己理解、グループ活動

## はじめに

自閉スペクトラム症（以下、ASD）に関する研究分野として、近年女性 ASD の理解と最適な支援に関する臨床的研究が、我が国でも浸透し始めてきた。既に川上・木谷（2019、2022）では、女性 ASD に生じやすい各ライフステージで生じる課題への理解や支援の重要性、さらに最近注目されてきた「カモフラージュ」の問題について臨床心理学的視点から言及した。

同時に、こうした臨床心理学的視点は、われわれが8年にわたり福岡市で実践してきている女性 ASD の自助グループ活動（通称「ガールの集い」）を通して、この活動に主体的に参加している当事者の女性及びご家族、そしてスタッフとの対話から多くの示唆を与えてもらっていることは確かである。（木谷・岩男、2019、木谷他、2019、木谷他、2021）

しかも、こうした8年間にわたる活動の中で、参加者達がかもとも生き活きと「本当の自分らしさ」を主体的に見せてくれる活動が、今回のテーマでもある、一泊二日の自己理解合宿（以下、「合宿」）である。

## 1. 問題と目的

われわれが1年に1回実施している合宿の目的や内容、さらに8年間を通しての当事者の意識の変化については、既に報告している（木谷他、2023、田中他、2024、田中他、2024）。こうした合宿での意識の変化は、田中他（2024）が日本児童青年精神医学会において報告した「ガールの集い」の8年間では、表1に示したような変化過程とも共通する変化だと考えられる。

特に、この2年間の合宿では、「小さな支援で、大きな成果」として、通常の活動以上に、参加者自身が提案する、あるいはスタッフが提案して参加者と協働で活動を進めるプログラムの時間が増えてきている。具体的な活動内容に関しては、田中他（2024）で示したとおりである。

しかしながら、こうした活動内容とそれに伴う参加者の意識の変化は、一緒に活動しているスタッフとしては実感できているが、果たして、参加者自身が実際に合宿に参加したことに満足できているか、また何らかの心理的变化の効果があつたかどうかは不明である。

しかも、こうした短期的なプログラムの参加した効果を測定した研究はほとんど見当たらないが、中原他（2013）と木谷他（2019）が実施した青年期 ASD の山口市と下関市で実践した2泊3日の「自己理解合宿」では、効果測定を行っている。具体的には、中原他の研究（当時の木谷研究室での実践研究）では、前年度と合わせて2回参加した男性 ASD に事前・事後調査として、気分プロフィール尺度の日本語版 POMS 短縮版を

\*1 中村学園大学 \*2 山口大学名誉教授

実施した結果が報告されている。その結果として、事前・事後では『緊張－不安』得点が下がり、『活気』得点が上がり、『疲労』得点が下がり、『混乱』得点が下がる」結果となった（単独データのため、統計処理は行っていない）。

表 1 8年間の活動における変化

各段階の特徴	具体的な活動内容
第1期：新たな出会い	活動の開始時期で、女性 ASD 特有な障害特性や身体感覚について自己理解を深めると同時に、こうした障害特性を共有できる仲間やスタッフとの安心かつ安全な時空間との出会いも経験する。
第2期：ゆるやかな関係性を育む	安心かつ安全な時空間が保証されるようになり、次の段階では、仲間と一緒に楽しむだけでなく、時に「自分一人」で過ごすことも共有できる時空間作りを進めた、その結果、仲間やスタッフとの「ゆるやかな」関係性を経験する。
第3期：カモフラージュからの解放	新型コロナウイルス感染の影響を受けた時期とも重なる。それまでの対面からオンラインでの活動も取り入れる。すると、参加者は自分がもっとも安心かつ安全な自宅や自室から参加できるようになる。その結果、対面での活動以上に「等身大の自分自身」を表現する解放感を経験する。
第4期：小さな支援で、大きな成果	新型コロナウイルスの影響も沈静化して、活動自体も対面とオンラインを併用しながら、自分のペースで参加できる時空間を拡大した。同時に、安心かつ安全な仲間がいるから、「こんな活動をしてみたい」と主体的に活動自体を参加者自身がより創造的な時空間とすることで、新たな成果が生れてくる楽しさを経験する。

木谷他（2019）では、13名の参加者を対象に、BDI-II（ベック抑うつ質問票第2版）を事前（1日目の開始直後）に実施した。不安について STAI（状況・特性不安検査）を事前（1日目の開始直後）と事後（プログラム終了後の1か月以内に郵送で依頼）で実施（自己記入方式）した。その結果、BDI-IIでは、境界レベル2名（女性1名）、軽度抑うつ2名、中度抑うつ1名（女性）となった。STAIでは、事前は状況不安の平均40.13（12.13）と男女ともに普通～高い段階の境界値となり、特性不安の平均49.47（10.26）となり、男女ともに高い段階を示した。事前と事後の比較では、 $P < .10$ で状況不安で事前>事後の有意な傾向が認められた。

以上の先行研究はあるが、そこには大きな課題も見えてきた。2つの研究ともに事前と事後（直後）における短期的な心理的効果であり、果たして長期的な効果となっているかどうかは不明である。この点から考えると、われわれの「ガールの集い」の合宿は一泊二日とさらに短いこともあり、あくまでも短期的な心理的効果を測定することになるのはやむを得ない。それでも、事前・事後の効果測定を行う意味は重要だと考えている。

そこで今回の目的は、「ガールの集い」の合宿における心理的効果を合宿の事前・事後調査を通して明らかにすることを目的とする。

## 2. 倫理的配慮

今回の研究は、山口大学人一般研究による承認を受け【承認番号：2024-025-01】、合宿前に保護者及び参加者に文書で説明を行い、同意書の記載も依頼した。さらに、合宿初日にも再度口頭で説明して実施している。

### 3. 合宿プログラムの概要

今回調査を行った「ガールの集い」の合宿は、X年9月の後半に、福岡県内の宿泊可能な療育施設（福岡市内から来るまで約2時間の高原地帯）で行った。なお、この2日間で当該施設の利用者はわれわれのグループだけで、安全性を十分に担保された環境で以下の示すプログラムを行った。

表2 合宿スケジュール

時間	1日目		2日目	
	内容	場所	内容	場所
7		博多駅	7:30 起床	各部屋
8			8:00 朝食	食堂
9	9:20 博多駅集合 9:36 博多発(6番ホーム)⇒10:07原田着			プログラム③ ストレッチ、ダンス
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④ 加藤先生、砂川先生	1階訓練室
11	11:30 バス到着 11:45 オリエンテーション			217
12	昼食(バーベキュー)	駐車場	12:00 昼食	食堂
13			13:00 荷物整理、掃除 13:30 やすらぎ荘出発	各部屋
14	プログラム① 自己紹介すごろく	1階訓練室		
15	15:30~ プログラム②	1階訓練室	15:00 解散	JR原田駅
16	加藤先生、砂川先生	217		
17	17:30~ 夕食	食堂		
18	入浴	大浴場		
19	まったりタイム	217 トーク部屋		
20	レクリエーション、カードゲーム、ガールズ トークなど			
21	川上先生@オンライン			
22	就寝 スタッフミーティング	各部屋		

#### 3-1 合宿プログラムの目的

通常の活動(3・4か月に一度対面あるいはオンラインでの活動)で培った「自分らしさ」を表現できる場として、日常のストレスから離れた宿泊地で一泊二日を過ごすことを目的とした。さらに、合宿の参加にあたっては、参加者自身が主体的に参加する意欲が高いかどうかを大切にしたい。

#### 3-2 参加者

今回の合宿の参加者は、ASDの医学診断および診断告知を受けている青年期の女性ASD9名である。

### 3-3 スタッフ

今回の合宿を援助したスタッフは、臨床心理士および公認心理師資格を有している、または臨床心理学を専攻している大学院生で、青年期のASDの理解と支援を日常の臨床活動で行っている女性に協力を依頼した。スタッフほぼ全員が、通常のガールの集いでも協力しており、参加者とのコミュニケーションもしっかりと取れている。

### 3-4 プログラムの概要

今回の合宿プログラムの主な内容としては、講師として参加してくれた加藤浩平先生によるTRPG（テーブル・ロール・プレイング・ゲーム）と砂川芽吹先生によるフォトボイスを中心に進めながら、他のプログラムでは、参加者が主体的に活動を提案できるように、時間をゆるめに設定するようにした。なお、プログラム全体の概要については、田中他（2024）で紹介したプログラムとほぼ同一である。

## 4. 調査方法

今回の調査は、参加者のうち調査協力の同意を得ることができた8名（23～31歳）を対象とする。調査に使用する心理検査は、GHQ（精神健康調査票）、STAI（状況-特性不安尺度）、POMS（気分プロフィール検査短縮版）とした。GHQだけを合宿開始直前に、STAIとPOMSは合宿前後に実施した。その事前は合宿先での昼食後の落ち着いた時間に、事後は自己記入後に郵送で依頼した。

8名の心理検査の結果は、対応あるt検定で比較を行った。

## 5. 結果

今回の調査結果は以下のとおりになった。

### 5-1 GHQの結果

GHQでは、平均点は9.4点。カットオフ値の7点以上を4名が示した。GHQの合計では、中等度の精神健康のリスクが見られた参加者が4名（14点～19点）、主な疾患として、「睡眠障害」のリスクが中等度4名・軽度1名、「不安・気分変調」のリスクが中等度4名、「希死念慮・うつ傾向」のリスクが中等度4名となった。うち、合計点がもっとも高い19点の参加者は、「身体症状」を除いたすべてのリスクが中等度であった。

### 5-2 STAIの結果

STAIでは、1名に回答不備があったため、7名で分析を行った。状況不安では、事前36.86から事後34.14に低下した。特性不安では、事前55.86から53.29に低下した。しかしながら状況不安と特性不安ともに、統計的な有意差は見られなかった。

### 5-3 POMSの結果

POMSの結果を表3に示す。分析した結果、「緊張-不安」が有意に低下した（ $P < .05$ ）。また、有意味傾向（ $P < .10$ ）を示した項目では、「抑うつ-落ち込み」が軽減し、「疲労-無気力」と「友好」、そしてTMD得点が増加した。

表3 合宿前後の心理検査得点

		合宿前	合宿後	t	df	p
POMS	怒り—敵意 (AH)	42.63	42.38	0.14	7	.45
(T 得点)	混乱—当惑 (CB)	49.75	47.38	1.02	7	.17
	抑うつ—落ち込み (DD)	51.63	49.50	1.63	7	.07 †
	疲労—無気力 (FI)	43.75	48.38	-1.60	7	.08 †
	緊張—不安 (TA)	49.13	45.38	2.17	7	.03 *
	活気—活力 (VA)	53.75	55.25	-0.64	7	.27
	友好 (F)	54.50	60.38	-1.49	7	.09 †
	TMD 得点	47.88	45.25	1.49	7	.09 †
STAI	特性不安	55.86	53.29	1.09	6	.16
(得点)	状態不安	36.86	34.14	0.81	6	.22

† p &lt; .10 \* p &lt; .05

## 6. 事例提示

本節では、調査結果をより具体的にするために、調査に協力してくれた2名の参加者の2日間の行動について、簡単に紹介する。POMSなどの心理検査の結果を踏まえ、参加者Aと参加者Bの事例を示す。

### 6-1 参加者A

参加者Aは参加者の中でも年長の20代後半で、ガールの集いの活動にも長年参加している。合宿直前まで気分の落ち込みがあり、合宿に参加できない可能性もあった。しかし、年に一度の合宿を楽しみにしており、不安もありながらの参加であった。GHQでは中等度の精神健康のリスクが見られ、STAIにおいて特性不安が「非常に高い」、状態不安が「高い」を示していることから、不安が高いことが示されていた。

最初のBBQの頃は、参加者それぞれの動きの様子を見ながらの参加だったが、徐々に参加者との積極的な交流も見られるようになり、夜のガールズトークでは周りを気遣いながら発言する様子も見られた。

合宿後のPOMSの結果で「疲労—無気力」が増加していることから、合宿に参加することでの身体的な負担や気疲れがあったことが分かる。しかしながら、「混乱—当惑」と「抑うつ—落ち込み」が低下、「活気—活力」が増加し、「友好」は大きく増加した。この変化からも、合宿中に参加者同士でやり取りをすること、特に同じ年代の参加者が日常生活でどんな工夫をしているか、身体的疲れに対してどんな工夫をしているかなどを情報共有できた体験により、POMSでのポジティブな変化が見られたことが示唆された。

プログラムは必ず参加する必要もないため、Aをはじめ、それぞれが無理のない範囲で参加したいプログラムに参加していた。Aは、翌朝のプログラムの冒頭は自室で過ごし、参加できる状態になってからプログラム会場に向かうなど、自分なりの調整を行っていた。体調が万全ではない中でも、一泊二日の活動で無理をせずに家まで帰ることができたのも大きな成果の一つであった。

### 6-2 参加者B

参加者Bは10代で、ガールの集いの活動への参加経験が浅い。GHQはカットオフ値以下であることから、精神健康のリスクは検査の結果からは示されていない。合宿の活動を通して、自分らしくゆったり過ごすことができている一方で、周りの参加者との積極的な交流に対してはまだ様子見の印象が強く、POMSの結果では「活気—活力」「友好」はほとんど変化が見られなかった。

TRPGの活動ではキャラクターを通して他者とやり取りすることもあり、後半になるにつれて積極的に他のメンバーと会話する様子も見られたが、活動以外では少人数でゆっくり過ごしたり、スタッフと話すなど、自分のペースを保っていた。一泊二日の活動をすることによる疲れも多少はある中で、「疲労—無気力」が低下していることから、無理をし過ぎずに活動を最後まで楽しめていたことが分かる。同様に、「怒り—敵意」「混乱—当惑」も低下しており、合宿という場に安心して、自分らしく過ごせているようであった。

### 6-3 事例を通して

参加者 A と B のそれぞれの過ごし方からも分かるように、経験や年齢が様々な参加者がいる中で、日常生活では周囲にあまりいない「同じ年齢だから共感できる体験」、「(自分より若い年齢の参加者の言動を通して) 以前は、私も同じ経験をしていた」、「(自分より上の年齢の参加者の言動を通して) 私も、こんなことは気をつけておこう」など、さまざまな日常生活上のヒントを得ることができていることが、「活気—活力」が増加し、「友好」にもつながることがわかる。

同時に、二日間の疲れはあったとしても、それぞれの参加者が自分のペースで過ごせる安心感があったことから、日常生活ではあまり体験することのない「心地よい疲れ」を参加者同士で共有することも合宿の強みである。一方で、個人差が大きいことでの効果検証の難しさは今後の課題である。

## 7. 考察

### 7-1 心理検査による心理的効果

今回の調査の結果から、次の点を指摘できる。

合宿で仲間やスタッフと一緒に2日間を過ごす様子を見ていると、参加者の多くが主体的に活動に参加する様子や、夕食後のガールズトークにも長い時間参加していた。その結果として、自然に生じる心身の「疲れ・落ち込み」は当然の反応として考えられる。ただし、POMSの結果から見ても、こうした疲れは、参加者にとっては、「心地よい疲れ」でもあると推察できる。

心身の疲れがあった一方で、主体的に合宿に参加している仲間とのゆるやかな関わりを通じた「友好」が肯定的な要因となり増加したこと、また、「全体的な気分状態」として、特に「緊張・不安」が有意に軽減し、それに随伴するように「抑うつ・落ち込み」も軽減した点は、今回の合宿での心理的効果として十分に評価できる。

しかしながら、STAIの事前・事後の得点を個別に検討すると、元々の抑うつ気分や不安が高いこともあり、逆にわずかながら事後のほうで得点が高くなった参加者もいたことを考えると、この心理的効果が全員に見られたとは言えない。したがって、今回の結果を踏まえて、さらに個別の心理的変化とその心理的背景についても検討する余地があると考えている。

### 7-2 総合考察

田中他(2024)では、第3期から第4期にかけて参加者が主体的に「等身大になれる時空間」へと展開した結果、「小さな支援で、大きな成果」として、スタッフ中心にプログラムを動かしていた段階から、参加者が主体となり、そこにスタッフが協力するといった協働体制が促進されたと考えられる。

こうした「等身大になれる時空間」の重要性に関して、綾屋・熊谷(2010)は、マイノリティの生きにくさに関連させながら、「お互いの多様性を認めた上で、仲間としてつながり続ける道を模索すること」の重要性を指摘した。

確かに、今回の調査結果として、緊張・不安や抑うつの軽減や友好の増加したことからわかるように、「本来の自分らしさ」を安心かつ安全に表現できる時空間が保証された環境で、「ゆるやかなか」な仲間関係も保証されている環境設定は重要である。これは合宿だけでなく、通常の事後グループ活動でも同様である。

そして、こうした環境設定が基盤となることで、新たな「模索」も可能となってくることは確かである。つまり、「模索」が意味することは、現状の「等身大の自分らしさ」に留まることではない。むしろ、参加者個々が、今後さらに成長するにつれて直面するそれぞれの発達課題とそこで生じる葛藤を避けて通ることはできない。それでも、その時々少しだけ休息して「ちょっとだけ、昔の自分に戻る」ことができる時空間があるかないかは、大きな課題だと考えている。その点では、木谷(2021)が指摘したDMNの重要性も同様だと考えている。

今回の調査結果から見ても、また実際の合宿で見せる「等身大の参加者の姿」を見ていても、この合宿の大きな心理的効果は、「ちょっとだけ、等身大の自分を取り戻す」環境が、常にそこにあるという絶対的な安全基地の機能だと考えている。

## 付記

本研究は科学研究費（23K02952）の研究助成を受けている。また、本稿では執筆責任者として田中が報告し、データの分析や考察を岩男・木谷と行った。

## 文献

- 川上ちひろ・木谷秀勝編（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。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・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・岩男英美・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（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。金子書房。
- 木谷秀勝・岩男英美・田中亜矢巳・土橋悠加・飯田潤子・豊丹生啓子・原田奈保・松岡明日香・藤井寛子・櫻井凜（2023）：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。山口大学教育学部附属教育実践総合センター研究紀要，55，51-56。
- 田中亜矢巳・岩男英美・加藤浩平・豊丹生啓子・原田奈保・松尾理佳・櫻井凜・川上ちひろ・木谷秀勝（2024）：青年期の女性 ASD の自己理解合宿の実践報告―主体的な活動を中心に。山口大学教育学部附属教育実践総合センター研究紀要，57，18-24。
- 田中亜矢巳・岩男英美・飯田潤子・豊丹生啓子・藤井寛子・木谷秀勝（2024）：青年期女性自閉スペクトラム症の自助グループ活動の 8 年間の実践報告―主体的活動を通じた新たな「模索」の段階へ。第 65 回日本児童青年精神医学会総会（ポスター発表）。