

山口県における青年期の女性 ASD 当事者のグループ活動の実践報告

田中亜矢巳・岩男 英美^{*1}・木谷 秀勝^{*2}

A Practice Report on Group Activities for Female Adolescents with Autism Spectrum Disorder
in Yamaguchi Prefecture

TANAKA Ayami, IWAO Fumi^{*1}, KIYA Hidekatsu^{*2}
(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

これまで福岡で実施している青年期の自閉スペクトラム症（以下 ASD）女性の自助グループである「ガールの集い」（以下、集い）については、木谷他（2019、2020、2021、2023）や岩男他（2022）で報告がされており、8年にわたる活動の成果については田中他（2024）でも報告している。

山口県でもこれまで ASD 当事者を対象としたグループ活動も報告されているが（中原他・2013）、女性当事者を対象とした継続的なグループは見られない。そのため、こういった活動に興味のある山口県在住の当事者は、福岡県の活動に参加している現状がある。福岡県の活動に参加することで、県外の当事者との交流も活発にできる一方、取り巻く環境や社会の状況の違いを感じる場面もあった。県外移動のためのアクセス面での負担もあることから、地元である山口県でもグループを作ることを試みた。今回は活動報告と共に、山口県のグループの課題を整理することを目的とする。

1. 山口県におけるグループプログラムの概要

山口県でグループを立ち上げるにあたって、福岡県の「ガールの集い」を参考にした。まずは少人数、短時間での構成とし、実施にあたっての課題や参加者のニーズについて整理することとした。

1-1 日程と場所

X年6月に初回のグループ活動を実施し、同年8月に第2回目を実施した。場所は大学のプレイルームを使用し、ゆっくり過ごせる空間を確保した。プレイルームは絨毯敷きで、靴を脱いでゆったり過ごすことができるようになっており、参加者はビーズクッションや椅子など、その日の気分で過ごし方を選択できるようになっている。学内の施設ではあるが、授業のない土日に実施することで、学生の往来が最低限になるように配慮している。

1-2 参加者

第1回目は2名、第2回目は3名が参加し、いずれも診断告知を受けている20代～30代の山口県在住の ASD 女性であった。第1回目に参加した2名は、福岡のガールの集いにも参加経験があり、主体的にグループ活動に参加したい意欲のある参加者である。さらに、グループ責任者（田中）に加え、スタッフ1名（臨床心理士・公認心理師）の少人数構成で実施した。

*1 中村学園大学 *2 山口大学名誉教授

2. 活動報告

2-1 プログラムの概要

プログラムについては、第1回目（6月）を表1に、第2回目（8月）を表2に示す。いずれも適宜休憩を入れながら全体で2時間程度で実施した。

プログラムの前後では、体調チェックとして、自分の今の身体状態と身体感覚（体温、血圧、脈拍といったバイタルサインと自由記述）での確認を行った。また、体調チェックシート（図1）に参加者自身が記入することで、前後の体調の変化を見ることができるようになっている。

体調チェックを終えてから近況報告として、それぞれの自己紹介、近況報告（最近の様子、はまっていることなど）を自由に話す時間を設けている。参加者には事前に、見せたいものや説明に使いたいものがあれば持参しても良いことを伝えており、本やグッズ、制作したものを持参する参加者もいた。

この体調チェックと近況報告は毎回のプログラムに組み込んでおり、メインとなる活動が変化するという構成となっている。

6月に実施した第1回目のプログラムでは、ミーティングを活動の中心に据え、山口県でのグループ活動で「してみたいこと」「行ってみたい場所」などを話し合う時間を作り、8月に実施した第2回目のプログラムでは、室内でボードゲームやカードゲームを行った。

山口ガールの会

体調チェックシート

活動日(年 月 日)

◎今日の体調を確認しよう。

<活動前>

体温		℃
脈拍		回/分
血圧	/	mmHg
額の表面温度		℃
掌の表面温度		℃

今日の身体や体調について気付いたことを書いてみよう。※最近の状況を含んでもよい。

<活動後>

体温		℃
脈拍		回/分
血圧	/	mmHg
額の表面温度		℃
掌の表面温度		℃

活動後の身体や体調について気付いたことを書いてみよう。



図1 体調チェックシート

表1 第1回目のプログラム

13:00	集合	
13:15	体調チェック	一緒に今日の体調チェックをしましょう
13:30	近況報告	・最近の様子 ・最近はまっていることなど のんびり近況をお話ししましょう。
14:00	休憩	
14:10	ミーティング	・山口ガールの会でしてみたいこと ・行ってみたい場所など 今後の活動について一緒に考えましょう。
14:50	体調チェック	一緒にまとめの体調チェックをしましょう
15:00	解散	

表2 第2回目のプログラム

13:00	集合	
13:15	体調チェック	一緒に今日の体調チェックをしましょう
13:30	近況報告	・最近の様子 ・最近はまっていることなどのんびり近況をお話ししましょう。
14:00	休憩	
14:10	室内遊び	・室内でボードゲームやカードゲームをしましょう。 ・見学も可能です。
14:50	体調チェック	一緒にまとめの体調チェックをしましょう
15:00	解散	

2-2 第1回目の活動報告

第1回目は、キックオフミーティングとして、グループ活動でしてみたいことを挙げる時間にした。参加者が福岡の活動に慣れていることもあり、表3にあるように、様々な意見が挙げられた。

表3 今後の活動でしてみたいこと（ミーティングより）

カテゴリ	内容
屋外活動	<ul style="list-style-type: none"> ・足湯（湯田温泉） ・湯田温泉散歩 ・ウォーキング ・山登り ・山口大学散策 ・新しくできた建物に行きたい ・山口駅（食べ歩き） ・五重塔に行きたい
屋内活動	<ul style="list-style-type: none"> ・ボードゲーム ・お菓子作り ・ストレッチ（おすすめを知りたい） ・おやつを持ち込み
交流・シェア	<ul style="list-style-type: none"> ・おすすめのお店を紹介する ・買ってよかったものシェア ・みんながやりたいことを相談する
おしゃれ・自己表現	<ul style="list-style-type: none"> ・ハンドメイド・アクセサリ（おすすめを持ってくる） ・パーソナルカラー ・骨格診断（ストレート・ウェーブ・ナチュラル） ・化粧品のおすすめ紹介 ・服を買ってみる ・服を持って来て組み合わせを相談したい
季節イベント	<ul style="list-style-type: none"> ・プール ・涼しいところに行きたい ・かき氷 ・ジェラートを食べに行く

地域ならではの足湯・温泉が挙げられるなど、屋外活動は山口県ならではのものが挙げられた。ただ、第1回目が行われたのが6月の夏を感じる時期であったこともあり、「暑い時期は無理だけど」「秋になってから」などの意見と合わせて出されている。将来的な活動を見据えて、考えている様子が見られた。一方で、夏だからこそ「かき氷」「涼しいところ」など、季節から連想される意見もあった。

また、季節に左右されない屋内での活動の意見も活発に出された。基本の活動場所であるプレイルームを想定したものに加えて、施設を借りるなどして「お菓子作り」「おやつのおやつ」などを希望する声もあった。

具体的な活動も多く見られた中で、自分の好きなものをシェアしたい、紹介したいといった意見や、おしゃべりや表現に関する希望もあった。参加者同士での交流、意見交換を希望が多かったことも特徴的で、特に化粧品やファッションの話は専門的な言葉も使いながら話が盛り上がっていた。(図2)

2-3 第2回目の活動報告

第2回目は、8月の暑い時期の実施のため、室内でできるゲームを行った。参加者は初めての参加者を加えた3名で実施し、体調チェックや自己紹介を兼ねた近況報告などを行った。(図3) この日も、見せるために持ち寄ったグッズを見せ合ったり、外の暑さについての季節に関する世間話などをして交流していた。

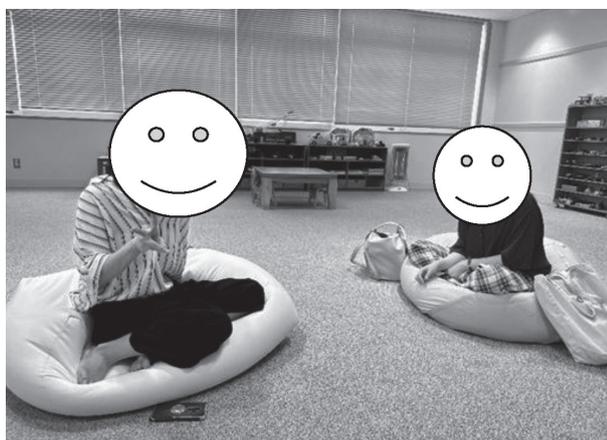


図2 ミーティングの様子

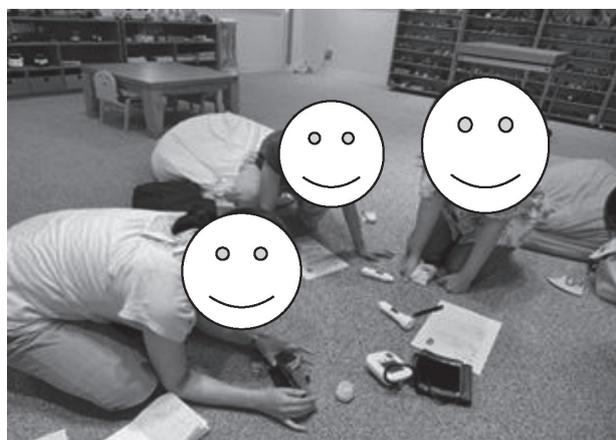


図3 体調チェックの様子



図4 棒倒しゲーム

室内でできるゲームでは、UNOなどのカードゲーム、得点の振り分けられた棒を倒さないように抜いていく棒倒しゲームなどを行った。やりたいゲームを決めたり、どのような順番でやるかといったことは参加者同士で話し合って進められた。ゲームをしながら会話を楽しむなど、勝敗にこだわらないゆったりとした時間が流れていた。(図4)

次回は秋頃の実施になるということで、ここでも「近隣に出掛けてみたい」「そろそろ身体を動かすのも良い季節」「食欲の秋もある」など、次の季節に向けた発言なども見られた。

3. 考察

3-1 山口県で実施することの意義

参加者の中には、福岡の「ガールの集い」の活動にオンラインや対面（直接福岡に行く）で参加している者もいるが、いずれも山口県在住ということで、対面で参加する場合は、移動にかかる時間や金銭面の負担

も少なからずあった。山口県の中心に位置する大学で実施することにより、アクセス面での利便性は増しており、負担が軽減すると考えられる。

また、キックオフミーティングで挙げられたものの中には、県内の社会資源（温泉や自然、特定の商業施設など）を使う案も多く見られた。山口県での実施だからこそ、地域ならではの活動がしたいという想いととも、ASDの場合、初めての環境だと緊張が強いこともあり、普段からどんなところなのかを安心できて、見通しやすいことも影響している。こういったやり取りの中では特定の市町の名前も積極的に出され、それがスムーズに受け入れられるのも県内在住者の集まりであるからこそであった。

さらに、「福岡のような活動が山口にはなかった」「高校生になるまで支援が受けられなかった」といった地域の課題を指摘する声もあった。これは批判的な文脈ではなく、活動への期待と合わせて、自分たちより年下の世代にとっての居場所となるようなグループを作っていきたいという決意のようでもあった。

3-2 山口県における活動の課題

山口県で活動する意義がある一方で、実施にあたっての課題も多い。2回の開催のみであるが、今後の活動での課題について、福岡県での活動の状況と対応させながら表4に示す。

表4 福岡の活動と山口での今後の課題

	福岡の活動	山口での今後の課題
対象者について	親の会の協力、医療機関との連携が可能。	対象者が限定されている。医療機関等、県内での連携先が必要。
スタッフ	有資格者だけでなく、大学院生や大学生の協力が可能。	少人数の有資格者のみでの構成。大学院生や大学生の育成が必要。
予算的裏付け	研究費（科研費）による支援があり、本人負担は最小限で可能。	グループの活動の意義を示し、研究費（科研費）を確保する必要がある。
活動場所	大学を利用。選択できる交通手段が多い。	大学を利用。交通手段によってはアクセスがしにくい。車の利用に頼りやすい。
活動の目的	「自分らしく生きる」 自分自身の心身の健康度を回復できる時空間の保証。	「等身大の自分との出会い」 自分自身の心と身体に触れ、心地良い場所や感覚、ちょうどいい自分に出会うための拠点作り。
活動の広報	活動報告を論文や著書で報告している。	活動を重ねるとともに、報告や効果検討を行いたい。
将来的な社会参加	高校以降の選択肢（専門学校、大学など）が多い。 就労（一般及び障害者枠）のチャンスが多い。 余暇支援活動の機会も豊富 住み慣れた地域での将来的な居住環境が充実。	県内での進路は福岡に比べると限られる。 就職先や求人の数や職種が限られる。 居住地域や車の有無などが生活に影響する。自立に向けての不安も大きい。

まず、対象者をどのように集めていくかは大きな課題となる。現在は少人数であるため、いつもと同じメンバーでの交流になる可能性がある。年齢構成についても、幅広い年齢層の参加がある福岡と比べて、同年代（20代後半～30代前半）に集中しているという特徴がある。今後は、幅広く参加希望者を募るためのルートについても検討が必要になる。同様にスタッフについても、臨床心理士や公認心理師の有資格者に加えて、活動に参加できる大学院生や大学生の養成が急がれる。そういったグループの整備のために必要な予算については、この活動の意義を示していきながら、確保していくことも必要である。

山口での活動においても活動拠点は大学としているが、福岡に比べて、アクセスの不便さは課題となる。免許を取得していない参加者は、自家用車で家族に送ってもらうこともあるため、移動から一人で参加することが難しい。県外への移動に比べると、移動にかかる時間や金銭的な負担は軽減できるものの、交通手段が限定されることでの制約はある。

様々な課題はあるが、山口県での活動は、「等身大の自分との出会い」をキャッチフレーズに、まずは当事者がほっとできる感覚や心地良い感覚を心身ともに感じられる拠点を作ることを目的とした。プログラムの中で実施される体調チェックでは、自分自身の身体へ意識を向ける時間を確保することで、参加者自身が今の自分の感覚に向き合うきっかけ作りとなることを期待している。活動を通して変化するものを体調チェックシートなどで可視化していきながら、参加者自身が自分にとって落ち着く環境や条件に気付くための材料を蓄積していきたいと考えている。

また、近況報告では季節や気候のこと、社会の状況など、共通の話題で話すことも多く、肩の力を抜いて話せる場面もあったことから、県内在住者同士の交流のしやすさは大きいようであった。活動を通じて、ちよほどよくいられる心の状態、身体の状態を掴んでいくことで、馴染みのある地域の日常でどのように過ごしていくのか、より近い感覚で理解していくことも期待している。

山口での活動は始まったばかりで、これから地域特有の課題や活動の目的の整理をしていくことが求められる。そのためにも、成果報告をすることはもちろん、効果検討の方法も考えていく必要がある。また、将来の社会参加の現状も踏まえた地域特有の課題を明らかにし、グループに必要なことを検討していきながら活動を積み重ねていきたい。そして、地域の課題をそれぞれに抱える他の地域との情報共有などを通して、グループの整備を進めるとともに、同様の課題を抱える地域での実践活動の一助となれるよう活動を続けていきたいと考えている。

付記

本稿では、実際のグループ運営・報告を田中が担当し、グループの設定や運営については岩男・木谷の助言をもとに構成している。

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.
- 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—「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—「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・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, 52, 81-90.
- 木谷秀勝 (2022) : WISC-IV の臨床的活用ー環境とレジリアンスの視点から, 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.
- 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ー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ー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 年間の実践報告ー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).
- 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 (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. 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.