

[論文]

発達障害傾向を有する患者を対象
としたコミュニケーションに関する
ピアサポート・プログラムの開発

——精神科クリニックにおけるらむずプログラムの効果検証——

葉山大地
葉山つぐみ

- 〈目次〉
1. はじめに
 2. らむずプログラムの概要
 3. らむずプログラムの効果検証
 4. 考察

1. はじめに

職場や学校などで不適応状態となり、精神科クリニックに通院する方もその背景には、発達障害傾向などによってコミュニケーションが苦手であり、それが精神的不調の一因になっている場合がある。発達障害（developmental disorder）とは、自閉スペクトラム症（Autism Spectrum Disorder）や注意欠如多動性障害（Attention-deficit/hyperactivity disorder）、限局性学習症（Learning disorder）といった障害が含まれ、生得的な脳の機能障害によってコミュニケーション能力に支障が生じる障害のことである。発達障害によって、人間関係や社会生活に不利益が生じることでさらに、抑うつ症状の出現や自尊心の低下、他者への反抗的な態度などの二次障害が発生することがある。仕事や学校において不適応状態となり精神科クリニック等で受診後に、発達障害であったことが明らかとなるケースも多い。筆者らは精神科Aクリニックにおいて発達障害やその特性を有している人などを対象としたコミュニケーションに関する「ピア・サポート・プログラムらむず（以下、らむずプログラム）」を開発、実施してきた。

発達障害は、ADHDにおけるアトモキセチン（医薬品名ストラテラなど）やメチルフェニデート（医療薬品名コンサータ、リタリンなど）の服薬など、薬物療法が一定の効果を及ぼすがコミュニケーションの苦手さなどは薬物療法だけでは十分ではない。スキル獲得のためのプログラムが必要とされるが、そうしたプログラムを継続的に実施している精神科クリニックは多くはない。らむずプログラムを開発したきっかけも、心理検査等を受けて発達障害の可能性がある患者に対して、コミュニケーション能力を高める機会を作るということから端に発する。

筆者たちが行うらむずプログラムの基本コンセプトは、コミュニケーションに対する苦手さを払拭するために、できるだけ和やかな雰囲気の中で、失敗を気にせず他者との会話を楽しめるようになることである。また、人と

上手にかかわるということは、相手を楽しませることではなく、自分自身が楽に相手と関われるということが大事であることを強調している。コミュニケーションに苦手さを持っている人の傾向として、自分自身のコミュニケーション能力を低く見積もる傾向があり、「他者とうまくかかわれないのは自分がいけないんだ」という考えを持っていることが多い。そのため、らむずプログラムでは、コミュニケーションとは二者がいて初めて成立するものであり、一方だけが悪いという場合は少ないことを繰り返し説明している。それを踏まえて、相手の要因と自分の要因を区別して、さらに自分について「出来ている部分」と「できていない部分」をフェアに見られるようにと話している。フェアに自己理解するということが、プログラム全体を通じて大事にしていることであり、参加者がそうした視点で自分をみれるようになれば過度に自分を責めてしまうことが減るので自尊心が高まるなどの効果が期待される。

本論文は、「ピア・サポート・プログラムらむず」の概略や内容について紹介を行い、その効果について調査結果を報告する。らむずプログラムの開発にあたって様々な部分で試行錯誤しながら改良、改善を行ってきた。そのプロセスについて振り返りながら、その内容や意義について論じることは、精神科クリニックにおけるコミュニケーションプログラムを開発する際に、一定の意義があるものと考えられる。なお、プログラムの効果測定のために各シーズンの初回参加時と終了時に参加者へ質問紙（自尊心尺度、AQ、SASS-J、ENDOCOREs、状況別対人不安尺度）を配布し回答をお願いしたため、プログラム参加前と参加後のこれらの尺度の変化を報告することを通して、簡易的にはあるがらむずプログラムの効果検討についての報告を行いたい。

2. らむずプログラムの概要

2.1 プログラムの対象者

対象者は精神科 A クリニックに通院している人である。主治医の同意を得ており、発達障害やその特性を有する人、気分障害の診断を受けている人の他、不安が強い人や、休職中、環境に適応することが難しい人などであった。参加者は、発達障害の診断を受けている人もしくはその傾向がある人が中心であるが、本プログラムはコミュニケーションについて学び練習する、一緒に相談して悩みを軽減する場と考え、発達障害と診断されていない場合でも参加可能とした。

プログラム対象者は、心理検査の結果に基づき心理士からコミュニケーションのプログラムが有効と判断された人や、主治医が必要と考えて紹介された人、リワークに参加している人などが中心で、さらに自分自身で興味を持ち申し込む人もいた。参加者は第1シーズンが11名、第2シーズンが10名、第3シーズンが6名、第4シーズンが13名、第5シーズンが8名、第6シーズンが8名、第7シーズンが7名であった。

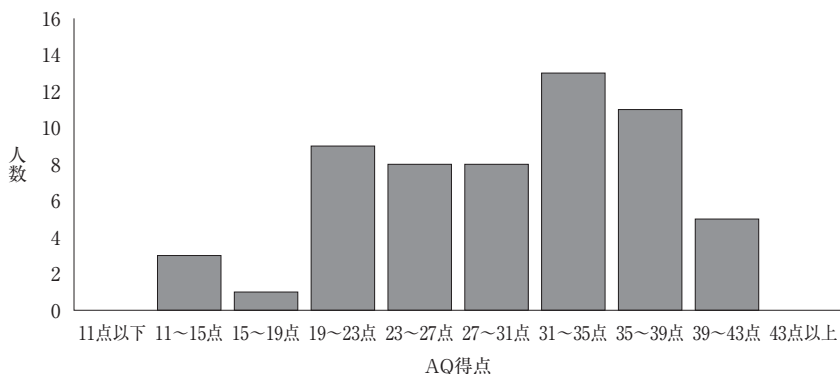


Figure 1 参加者の自閉スペクトラム指数尺度の得点分布

第1シーズン～第7シーズンの参加者の自閉症スペクトラム指数尺度(AQ)の得点分布は以下のとおりであり(Figure 1), 平均は30.26点(SD=7.33)であった。自閉症傾向のカットオフは33点であり, 全体的に自閉症傾向をもつ参加者が多かった。

2.2 プログラムの内容

本プログラムの基本的な内容と流れを Table 1 に示した。らむずプログラムはショートケアとして実施をしており, 1回3時間のプログラムである。開催時間は, 第1シーズン, 第2シーズンは午前10時～午後13時であったが第3シーズン以降は午後の時間帯の開催であり, 午後14時～午後17時であった。

Table 1 プログラムのおおよその流れ

13:45～14:00	デイケア室オープン
14:00～14:25	始めの会
14:25～14:40	ウォーミングアップ
14:40～15:30	活動① 説明およびグループワーク
15:30～15:40	<休憩>
15:40～16:30	活動② 説明およびグループワーク
16:30～16:40	<休憩>
16:40～16:45	振り返りシートの記入
16:45～17:00	終わりの会

らむずプログラムは烏山病院が作成したマニュアルを参考に, Aクリニック参加者の状況をふまえて内容を改変したプログラムである。プログラムを実施したのは2018年から2022年であり, 合計で7シーズン実施した。1シーズンの回数は10～15回とし, 毎回ホームワークを伝えて次の回で報告してもらった。

毎回のプログラム後と各シーズン終了後に担当スタッフ間で振り返りを行い, 改善が必要な点については変更し実施している。そのため, シーズンに

よって実施内容と回数の変動がある。基本的にはクローズドグループ（初回から最後まで参加者が変わらない方法）で実施したが、定員に満たない場合は、途中からの参加も可能とした。

らむずプログラムの目標として、コミュニケーションのコツを練習しながら学ぶことを挙げており、その点を初回参加時に担当スタッフと参加者で確認をした。具体的なプログラムの目標としては、①対人的スキルを練習、習得する、②お互いの思いや悩みを共有する、③自己理解を深める、④自分自身にあった対処法を身に着ける、ということを伝えた。さらに、プログラムに参加する際のルールとして①積極的に発言すること、②グループで話し合ったことは、他の場所では話さないこと、③席を立つ時は一声かけること、④相手の意見を否定しないようにすること、⑤相手の話が終わってから、自分の話をする、を遵守することを担当スタッフより伝え、参加者と共有している。以上の説明を踏まえて、参加者へプログラムへの参加に関する同意を得て、プログラムを実施した。

プログラムは、大きく分けて、初めの会、ウォーミングアップ、プログラム活動（ピア・サポート活動）、終わりの会から構成される。

（1） 始めの会

毎回プログラムの最初には始めの会を行い、参加者にホームワークの報告と今の気分を一言話してもらった。このことにより、参加者のホームワークの取り組み状況だけでなく、その時の状態が確認できる。疲れ気味の参加者が多ければ、休憩を長めに取るなどの対処が行えたり、調子の悪そうな参加者がいれば、プログラム中に言葉がけを多くするなどの対処が可能となる。ホームワークができない参加者もいるが、試せるときに試してもらえれば良い旨を伝えて過度に気にしすぎないように伝えた。


（2） ウォーミングアップ

ウォーミングアップでは15分程度即興劇のトレーニング手法を参考にして作られた応用インプロのワーク（詳しくは葉山・ヒュース・上田, 2017）や構成的グループエンカウンター、グループワークトレーニング等のワークなど

っていることから1つテーマを選んで小グループで話し合い工夫を25分ほど考えてもらった。その際、自分が考えたアイデアを遠慮なくグループで発表できるように、誰にでも自分では気づかずに行っている工夫があり、自分では当たり前と思っている工夫でも、他の人からは新鮮な良いアイデアとなることを伝えた。グループで話し合っ出てきた工夫の内容は、ホワイトボードに書き出して可能な限り全体で共有し、良いと思った工夫をスタッフから伝えるなどしてコメントを返すようにした。

コミュニケーションの工夫をグループで話し合ってみましょう

※ピア・サポートで困り感や考えていることを共有して、工夫を考えてみましょう。



誰にでも自分では気づかずに行っている工夫があります。
自分では当たり前と思っている工夫でも、他の人からは新鮮な良いアイデアだったりします。
困っていないながらも工夫していることを考えて、グループで共有してみましょう。

1. 対人関係やコミュニケーションなど他の人との関係で困ることや苦手なことを書いてみましょう。
(例： 不安なことは、人前で発言することです。具体的には～。)

2. グループで共有しましょう。グループで工夫を話し合いたいテーマを1つ選んでください。

3. グループで、工夫を話し合います。話し合いで工夫をメモしましょう。

Figure 3 ピア・サポート活動の資料例

(4) 終わりの会

参加者に対して振り返りシートの記入をお願いした (Figure 4)。終わりの会では、その回のプログラムを通して気づいたことや参考になったこと等を話してもらった。スタッフは基本的に参加者の感想やコメントについて肯定的なフィードバックを返すように心がけた。また、毎回ホームワークを参加者をお願いをした。例えば、話の良い聞き方をテーマとした回では、「話の良い聞き方を実施する」等、その回に行った内容と関連したホームワークを行い、次の回の初めの会で報告してもらった。

日 ち _____ お名前 _____

振り返りシート

◎お疲れ様でした。このシートは本日取り組んだ内容の振り返りをしていただきます。以下のQ1～Q2までご回答ください。

Q1: プログラムに参加して、以下の各質問は今日のあなたにどのくらい当てはまりましたか？

	とても当てはまる	やや当てはまる	どちらでもない	やや当てはまらない	とても当てはまらない
リラックスして取り組めた	1	2	3	4	5
楽しみながら取り組めた	1	2	3	4	5
集中して取り組めた	1	2	3	4	5
状況に合わせて行動できた	1	2	3	4	5
失敗を怖がらなかった	1	2	3	4	5
頑張って取り組んだ	1	2	3	4	5
不安の上手な付き合い方が理解できた	1	2	3	4	5
自分の考えを伝えられた	1	2	3	4	5
メンバーのペースに合わせられた	1	2	3	4	5
メンバーと助けあえた	1	2	3	4	5
メンバーのアイデアを尊重できた	1	2	3	4	5

Q2: 本日のプログラムの全体的な感想（気づいたことや疑問に思ったことなどもOK）を教えてください。



Figure 4 振り返りシート例

2.3 プログラム内容の変遷

らむずプログラムの内容と変遷について述べる。前述したとおり、本プログラムは10回から15回を1シーズンとして、7シーズン実施してきた。プログラムの主要な内容は変わらないものの、スタッフ間の振り返りなどに基づいてプログラム内容の改善や開催回数の変更など微修正、変更を行ってきた。

第1シーズン～第4シーズンはそれぞれ全10回で実施した。プログラムの主な内容として、話の良い聞き方、会話の始め方、雑談、ストレスマネジメント、不安・怒りとの付き合い方、ナビゲーションブック、アサーション、合意形成、ピア・サポートを扱った。スタッフがレクチャーやモデルを示した後、参加者同士で練習、感想をシェアリングした。ナビゲーションブックの作成は3回行い、仕事や作業面、ストレス対処や考え方、コミュニケーションに関する自分の強みや苦手なこととそのことへの対処、周囲に理解・サポートしてもらいたいことについてまとめた。

ピア・サポート活動では2～4名程の小グループになり、コミュニケーションで困っていることを参加者に挙げてもらい、その対処や工夫を相談しながら見つけてもらうこととした。基本的には、参加者が中心となり話し合いをすすめてもらい発言しやすいようにした。また各グループに1名、スタッフが観察者として話し合いを観察しながら、必要時に進行のサポートを行った。

第2シーズンでは、全10回実施し、基本的には第1シーズンと同様の内容であった。ただし、ナビゲーションブックで取り上げる内容をコミュニケーションに特化するという変更を加えた。その理由としては、第1シーズン目ではナビゲーションブックについて仕事や作業面、ストレス対処や考え方、コミュニケーションそれぞれについて作成したが、時間的な労力が多く、作成する分量が多いため精神的な負荷も高いと考えられたためである。

作成したナビゲーションブックを基に、自分のことを伝える練習や相談をする練習に繋げた。第3シーズンおよび第4シーズンの内容はほぼ第2シー

ズンと同様とした。

第5シーズンでは全15回実施するという変更を行った。これまで実施した内容に加え、食事、睡眠、先延ばしに関するプログラムを取り入れた。これは、食事や睡眠をよくすることで心身が安定しよりよいコミュニケーションに繋がること、先延ばしにすることで例えば職場や学校などで対人関係が悪化してしまう可能性を考え、それらの工夫や対処を扱った。また、1回ごとの内容が多くなりすぎることによって参加者の負担が増える可能性を考え回数を増やして実施した。回数を増やすことで、参加者同士が会話する機会を多く作ることができ、より体験重視のプログラムになった。休憩時間には、コーヒー（紅茶）、お菓子を用意し、参加者同士が自然な形で雑談ができるように配慮した。

第6シーズンからは本プログラム開始前に体験会を開催することとした。これは、らむずプログラムに参加するか否かを迷っている人や内容、雰囲気気が気になっている人に対して、実施にプログラムを体験してもらうことが目的である。内容としては、コミュニケーションについての説明や、ミニグループワーク等であった。体験会終了後、参加者とスタッフで参加するか否かの確認を行った。体験会に参加したほとんどの人が本プログラムに参加すると回答したため、体験会の開催は参加するかどうか迷っている人に対して有効であると判断される。

2.4 最新のプログラム（第7シーズン）の実施内容

第7シーズンは第6シーズンと同様に全15回であった。第7シーズンの実施内容を Table 2 に示す。以下、第7シーズンの各回で実施したプログラム内容を報告し、実施する際に留意した点などについて報告する。

(1) プログラム1回目の概要

らむずプログラムの目標やルール説明をしたのち、最初に質問紙（自尊心尺度、AQ、SASS-J、ENDOCORES、状況別対人不安尺度）を配布し、回答をお願いした。その後、プログラム活動①としてコミュニケーションに関する

Table 2 らむずプログラム第7シーズンの流れ

回	活動	内容
#1	プログラム説明 【活動1】コミュニケーションのポイント 【活動2】会話の基本 ①あいつち うながす	らむずの基本的な考え方やルールを確認する。プログラムの第一歩として、コミュニケーションの基本を取り上げる。
#2	【活動1】会話の基本 ②質問する 【活動2】ピア・サポート ①悩みの共有と工夫	会話の基本として、質問をするというテーマを扱う。後半は、皆さんの悩みを共有して一緒に考える。
#3	【活動1】会話の基本③ 話に乗る Yes and 【活動2】会話の基本④ 話を広げる 連想する	会話の基本として、相手の話に乗るコツ (Yes and) や、相手の話から連想して広げる方法について学ぶ。
#4	【活動1】会話の基本⑤ 雑談をする 話題を振る 【活動2】ピア・サポート② 悩みの共有と工夫	会話の基本的総集編として、雑談にチャレンジする。後半は、皆さんの悩みの具体的に取上げて、共有する。
#5	【活動1】会話の発展① ポジティブなフィードバック 【活動2】会話の発展② リフレーミング	よりよい会話のために相手の話の良い所を探したり、相手の短所の良い面を見つけるリフレーミングを学ぶ。
#6	【活動1】会話の発展③ 報告する・連絡する 【活動2】会話の発展④ 相談する	他者と一緒に働く上で重要なコミュニケーションである報告・連絡を取り上げて、そのコツなどについて扱う。
#7	【活動1】生活を整える① 計画の立て方 【活動2】生活を整える② 良い睡眠・食事	計画や段取りの立て方や睡眠や食事について取り上げ、生活のリズムを整える方法やコツについて扱う。
#8	【活動1】ストレスのメカニズムを理解する 【活動2】セルフケアについて	ストレスの特徴や対処について学ぶ。後半はストレスを和らげるためのセルフケアについて学ぶ。
#9	【活動1】不安のメカニズムを理解する 【活動2】不安 (2) (ピア・サポート③)	不安が起こるメカニズムや、対処について学ぶ。後半は、皆さんの不安について取り上げ、伝え方を考える。
#10	【活動1】怒りのメカニズムを理解する 【活動2】怒り (2) Iメッセージ	怒り感情のメカニズムについて学ぶ。怒りの適切な伝え方をアサーションやIメッセージの観点から扱う。
#11	【活動1】アサーションについて 【活動2】上手な断り方	自分の気持ちを上手に伝える方法を学ぶ。後半は、自己主張が重要となる上手な断り方を学びます。
#12	【活動1】ナビゲーションブック① 【活動2】ナビゲーションブック②	自分について「取り扱い説明書(トリセツ)」の書き方を説明し、実際に書く練習をする。
#13	【活動1】ナビゲーションブック③ 【活動2】ナビゲーションブック④	自分についてのトリセツ作成の続きを行う。自分が困っていることや自分が行っている対処を書く。
#14	【活動1】学びの集大成 合意形成 【活動2】ピア・サポート④ 合意形成で困ったこと	お互いの意見を尊重して合わせていく合意形成について学ぶ。後半は、日常生活の合意形成を振り返る。
#15	【活動1】プログラムの全体的振り返り 【活動2】ピア・サポート⑤ らむずで得たこと今後の課題	全体的な復習・振り返りをする。後半ではらむずプログラムで得たことや今後の課題について話す。

説明をした後、言語・非言語メッセージ、良い聞き方のレクチャーを行い、「好きな○○」「どっちが本当？」ワークを行った。「好きな○○」ワークは目線、あいづち、うなずきを意識して自己紹介をする活動であった。1回目であり初対面の参加者同士、緊張が高まっていた状況であった。ウォーミングアップでは「1-7ゲーム」を取り入れたことで、笑顔を増えてく様子が見られた。また、振り返りシートの記入後、終わりの会でプログラムの感想を話してもらった。先に振り返りシートに記載することで感想を話す際に内容がまとまりやすくなった可能性が考えられる。

(2) プログラム2回目の概要

2回目は会話の基本として上手に相手に質問するというところを取り上げた。質問には「閉ざされた質問」と「開かれた質問」があることを紹介した。その際、閉ざされた質問は、その人の状況や出来事の詳細を理解していくのにとっても有効であるが、つねに閉ざされた質問ばかりだと尋問のような雰囲気になってしまい相手が話したいことを言えなくなってしまう可能性があることを話した。開かれた質問は、その人の考えや気持ちを自由に話すことができるので、その人の内面や性格を理解していくための情報が出てきやすく、話が広がりやすいことを説明した。その後、自己紹介マトリックスを用いた質問をする練習を行った。ピア・サポートではコミュニケーションでの苦手なこととその工夫を話合う時間とした。

(3) プログラム3回目の概要

3回目は会話の基本的なコツとして、相手の話に乗ることと話の広げ方についてレクチャーした。相手の話に乗るというテーマでは、「yes and」の精神を説明した。「Yes and」は即興（インプロヴィゼーション）において使用される言葉である。相手の話に乗るときは「yes and」を意識することである。「yes and」というシンプルな言葉には、相手のアイデアを受け入れる（他者受容）ことと、自分のアイデアを生かすこと（自己受容）の2つのテーマが含まれる（Figure 5）。相手の話に肯定的に返答をして話を広げる練習のため yes and ワーク（拍手回し、ワンワード、プレゼントゲーム）を行っ

た。また、話の広げ方に関しては、相手の話に出てきたキーワードから連想を広げることの重要性をレクチャーし、雑談をしながら連想で話を広げるワークを行った。

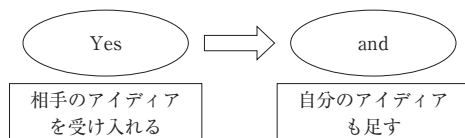


Figure 5 「Yes and」

(4) プログラム4回目の概要

4回目は、話題の振り方をレクチャーした。雑談を開始する際は、無難な話題を振りながら、身近な話題を出し、その話題について自分の気持ちを話すことが大事であることを説明した。その際、否定的になりすぎないことがポイントであることや、会話は、たんなる情報伝達よりも、気持ちを入れた方がお互い感情移入できることを話した。自分の気持ちを伝えた上で、相手はどうか質問し、相手との共通点を見つけられれば、話がグッと広がるということを説明した。レクチャー後、雑談の練習を行い、ピア・サポートでは雑談で苦手なことを取り上げて小グループで共有し、工夫を練習した。

(5) プログラム5回目の概要

5回目は、良いところを探すこと、リフレーミングをテーマとしてレクチャーを行った。相手に肯定的な気持ちを伝える（フィードバックする）ことについては、①相手が何気なく話していることの中から、いいなと思ったところを探すこと、②表情やあいづちで伝えること（へえ～！（笑顔）すごい！（驚き）など）、③言葉で伝えてみる相手の良さを見つけて伝えることをポイントとして説明した。その上で相手からのプラスのストロークが欲しい時は自分から求めていくことも大切であることを説明し、自分の話をして相手からプラスのストロークを受け取るための「ねえ、きいて」ワークを行った。後半では、リフレーミングの練習を行った。

(6) プログラム 6 回目の概要

6 回目は、報告、連絡、相談をテーマとし、それぞれについてポイントを説明した。報告については、①報告するタイミングを確認する。相手の都合を聞く一言をプラスすること、②報告するときはまず結論から先に伝えること、を強調した。連絡については、①具体的で、正確な情報を伝えること、②事実と憶測は分けて報告することを強調した。相談については、①相談する相手を決めること、②いつまで悩むか決める（相談するタイミングを決める）こと、③ある程度自分で考えてから相談することをポイントとして説明した。レクチャー後、「電話で SOS」ワークで報告と連絡の練習、また架空事例を用いて相談の練習を行った。

(7) プログラム 7 回目の概要

7 回目は食事、睡眠、先延ばしについてのレクチャーと、快適な睡眠のための工夫、ピア・サポートとして先延ばしへの工夫を話合った。良い食事をすることについては穏やかな気持ちを維持するにセロトニンがかかわっており、トリプトファンとビタミン B6 によりつくられるため、トリプトファンを含む食品（乳製品（チーズ、ヨーグルト）・卵・ナッツ・大豆製品）やビタミン B6 を含む食品（魚類・豆類・にら・ネギ・トウガラシ）を取ることをレクチャーした。よい睡眠をとることについては、朝に日光を浴びることが、良い睡眠サイシーズンの出発点日中30分以上の昼寝をとらないようにすることを説明した。先延ばしをしないことへの工夫については、①時間管理を意識し「その場ですぐ行動する」と良いこと、②しめきりから逆算して、いつまでに何をするか確認し、やるべきことを書きだしていくこと、③メモは、手を使って書き、大事なことは声に出して確認すると残りやすいことを説明した。

(8) プログラム 8 回目の概要

8 回目はストレスのメカニズムとその対処、セルフケアについて説明した。ストレス対処として漸進性筋弛緩法やほめ日記の練習をした。ほめ日記は、自分をほめることを習慣にしていくと、気持ちが元気になり、ネガティ

ブ思考がでにくくなることを強調した。漸進性筋弛緩法は意識的に筋肉に力を入れて緊張させた後、一気に脱力することで筋肉を弛緩させ心身をリラックスさせる方法である。後半のセルフケアについては、自分自身の心身を休ませ、自律神経を整えることの重要性を説明し、五感から入ってシーズン情報を絞り、穏やかに五感を使うことを意識すると、自律神経は安らいでいくことを伝えた。

(9) プログラム9回目の概要

9回目は不安についての説明と上手な付き合い方をレクチャーした。特に、不安は「未来」を想像して悩むことによって生じることや、不安を和らげるには「証拠」「代替」「予測」を使ってネガティブな未来予想に対抗することが重要であることを説明した。また不安に対処する方法としてマインドフルネスを紹介した。マインドフルネスは「今、ここ」での体験に気付き、あるがままに受け止め味わい、手放すための心のエクササイズである。マインドフルネスを行うことにより、不安や感情に振り回されることが少なくなり、不安や心配と上手に付き合うことができるようになる。マインドフルネスのワークとして、触るワークと食べるワークを行った。後半のピア・サポート活動では、対人関係での不安について共有し工夫を話し合った。

(10) プログラム10回目の概要

10回目は怒りをテーマとし、怒りのメカニズムやアンガーログ、対処、Iメッセージのレクチャー、アンガーログの記入、Iメッセージの練習を行った。怒りのメカニズムについては、コアビリーフと一次感情（悲しさ、傷つき、混乱、不安、失望など）の蓄積が背景にあることを説明した。アンガーログは、怒りを感じた出来事を日記のような形で書き出す手法である。自分自身が気づかずに持っているコアビリーフ（こうあるべきという信念）を理解するために行った。怒りの対処としては、①タイムアウト：カーッと血が上ったら、すぐに行動に移らず間を取る事、②グラウンディング：目の前の物を観察して怒りから目をそらすこと、Iメッセージ（主語が私、僕、俺の文章）を使うことを説明した。

(11) プログラム11回目の概要

11回目は前回のIメッセージの延長からアサーションの説明をし、自己表現の3パターン（攻撃的、消極的、アサーティブ）の体験、また断り方の練習を行った。アサーションを行う時の流れとして、①はじめに一言（相手をねぎらう一言）を言う、②事実を伝える、③相手の気持ちにも配慮しながら自分の気持ちや考えを伝える、④（もしあれば）代わりの提案をして、お互いにとってのメリットを伝える、という流れを説明した。また、アサーションの拠りどころは、自己表現の権利という基本的人権を認めること（平木、1993）であり、アサーションは誰もが持っているアサーションの権利、すなわち「アサーション権」を認めることから始まることを説明した。

(12) プログラム12回目の概要

12回目はナビゲーションブックの説明を行い、コミュニケーションに関する得意なこと、苦手なこととその工夫、周囲に理解・サポートしてもらいたいことをワークシートに記入してもらった。ナビゲーションブックとは、自分の特徴やセールスポイント、特性、対応方法などをまとめたものであり、自分の対応策が見て分かるだけでなく、説明する時にまとめてあるので相手に伝えやすくなることを強調した。ナビゲーションブックを作る際のポイントとしては①できるところと苦手なところのバランス、②自分で行う工夫と周囲から配慮のバランス、③特に伝えたいことをピックアップすることなどを伝えた。得意なことや良さを見つける時のコツをレクチャーしたのち、情報カードゲームを用いて参加者同士が良いところを伝え合いながら良さを見つけられるように構成した。

(13) プログラム13回目の概要

13回目はナビゲーションブックの作成の続きであり、コミュニケーションについて苦手なことへの対処や周囲の理解・サポートについてまとめるワークを行った。その際、個人で考える他、小グループで話し合い他参加者の意見も取り入れられるようにした。その際、苦手なことへの対処については、①自分の苦手なことを挙げる（現状を考える）、②自分がどうなりたいか

考える（目標を考える）、③段階的な取り組みを考える（方法を考える）ことがそれぞれ大事であることを説明した。また、相手に求めるサポートについては、自分で対処しようとしてうまくいかない時、どう助けてもらうかを考えることが大事であることを伝えた。

(14) プログラム14回目の概要

14回目は、合意形成をテーマとし、レクチャーと「無人島にもっていくもの」ワークを行った。合意形成は、いわばコミュニケーションの集大成であり、難しさも伴うため、14回目というプログラム全体の後半で実施した。「合意」とは、相手の意見を求めて対等に付き合う姿勢が背景にあり、自分の意見を言う時は、結論とその根拠（理由）が大切であることを説明した。また、相手についても同様であり、相手がそのように考えた理由を聞きながら、お互いの接点を探していくことで合意形成が達成されることを伝えた。ピア・サポートでは、日常で合意形成に伴う悩みを話し合い、工夫を見つめられるよう相談した。

(15) プログラム15回目の概要

15回目は最終回であり、これまでのプログラム内容を振り返りつつ、ピア・サポートで、プログラムで参考になったこと、生活で活かしたことについて共有した。プログラムの後半では、質問紙の回答とプログラムに参加したアンケートを記入してもらった。その際、研究協力への同意書への記入をお願いした。最後にAクリニック院長から修了証を渡し終了となった。

3. らむずプログラムの効果検証

3.1 質問紙内容

以下の質問紙を、プログラムの初回および最終回にそれぞれ回答してもらった。

(1) 自閉症スペクトラム指数尺度（以下AQ尺度）：AQ尺度は若林・東

條・Baron-Cohen・Wheelwright (2004) によって作成された、自閉症傾向の評定をする尺度である。自閉症とは、「対人関係の障害、コミュニケーションの障害、限定した常同的な興味、行動および活動といった特徴をもつ障害」と定義される。本尺度は、社会的スキル、注意の切り替え、細部への関心、コミュニケーション、想像力といった側面から自閉傾向を捉えることができる。尺度への回答は、4件法であり、「そうではない(ちがう)」(1点)～「そうである」(4点)で回答を求める。カットオフ得点は33点以上である。

- (2) 自尊心尺度：Rosenberg (1965) の自尊心尺度を山本・松井・山成 (1982) が邦訳したものである。「少なくとも人並みには価値のある人間である」等の項目から成り、10項目5件法(「全く当てはまらない(1)」～「当てはまる(5)」)で評定を求めた。
- (3) SASS-J (自記式社会適応度評価尺度)：1997年にBoscらはうつ病患者の社会復帰に特化した評価尺度として、SASS (Social Adaptation Self-evaluation Scale) を開発した。SASS-Jはその日本語版であり後藤ら (2005) によって信頼性と妥当性が検討されている。この尺度は、社会適応能力を評価するうつ病患者の社会復帰に特化した評価尺度であり、全20項目から構成されている。
- (4) 状況別対人不安尺度 (毛利・丹野, 2001)：当尺度は、発表・発言不安、親しくはない相手不安、異性への不安、会話のない不安、目上への不安で構成される。回答は5件法(「非常にあてはまる」から「まったくあてはまらない」まで)で評定してもらう。
- (5) ENDCOREs (藤本・大坊, 2007)：社会的スキル(表現力、自己主張、読解力、他者受容、自己統制、関係調整)を測定する尺度である。各項目についてかなり得意・得意・やや得意・ふつう・やや苦手・苦手・かなり苦手の7件法で回答を求めた。

3.2 研究協力への倫理的配慮

プログラムの最終回においてプログラム参加者に、書面を用いて研究の目的、方法、プライバシーの保護について説明を行った。研究の同意の確認後、同意書に署名を依頼し承諾を得た。また、同意撤回書を併せて渡し、後日同意を撤回したい場合は1か月を目途にしてスタッフに同意撤回書を提出するように伝えた。個人的情報はすべて匿名化・記号化し、個人の特定ができないよう配慮を行った。

3.3 結果

らむずプログラムを受ける前の各変数の事前回答 (pre) およびらむずプログラムを受けた後の事後回答 (post) の結果について述べる (Table 4 参照)。なお、事前、事後のデータがそろった参加者は29名であった。

自閉症傾向を測定する AQ 尺度に関しては、細部への関心を除き全ての下位尺度で有意な得点の減少がみられた。得点の減少の大きさに着目すると、社会的スキルの不十分さおよびコミュニケーション能力の不十分といった下位尺度の得点の減少が大きかった。SASS-J および自尊心尺度においては、有意な得点の増加がみられた。

ENDOCORES についても、自己統制、表現力、他者受容、自己主張、関係調整、解読力すべてで有意な得点の上昇がみられた。得点の上昇の大きさに着目すると、表現力や解読力といった下位尺度の得点の上昇が大きかった。

対人不安傾向尺度については、発表・発言の不安、親しくはない相手への不安、異性と話すことへの不安、会話がないうことへの不安、目上の人と会話する不安それぞれで有意に得点が下がった。得点の減少の大きさに着目すると、会話がないうことへの不安に関する得点の減少が大きかった。

Table 4 各変数の事前・事後の比較

	Pre <i>n</i> = 29		Post <i>n</i> = 29		<i>t</i> 値
	平均	<i>SD</i>	平均	<i>SD</i>	
AQ 合計	30.83	7.35	27.48	6.58	4.28**
社会的スキル	7.31	2.29	6.31	2.17	2.79**
注意の切り替え	6.86	2.01	6.14	2.11	3.05**
細部への関心	6.00	1.97	5.93	2.02	0.21
コミュニケーション	5.97	2.20	5.03	2.30	2.77**
想像力の欠如	4.69	2.04	3.93	1.86	2.96**
SASS-J	31.14	6.93	33.48	7.20	2.70*
自尊心	27.24	9.32	31.83	9.47	5.38**
ENDOCOREs					
自己統制	15.45	4.29	17.31	3.60	2.68*
表現力	11.48	3.73	14.14	3.79	4.74**
他者受容	17.48	4.01	19.86	3.70	3.33**
自己主張	12.62	4.60	14.17	3.95	2.26*
関係調整	13.97	4.44	16.17	3.60	3.57**
解読力	14.21	5.33	16.45	4.31	4.88**
状況別対人不安					
発表・発言不安	30.34	5.94	28.21	6.82	2.29*
親しくない相手不安	28.55	5.08	25.72	5.69	2.77**
異性への不安	16.97	3.86	15.41	3.98	2.16*
会話のない不安	18.31	3.80	15.66	3.95	3.62**
目上への不安	13.62	3.67	12.34	3.96	2.11*

* $p < .05$. ** $p < .01$

4. 考察

本研究で行った分析から、らむずプログラムは参加者の自閉症傾向や対人不安を低めるだけでなく、社会的スキル、生活満足度や自尊心を高める効果が見られた。自閉症傾向でみると、AQ 尺度の得点が低くなったことは大きな効果である。社会的スキルやコミュニケーション能力の不足に関する得点

の減少が大きく、人と関わりやすくなったと考える回答者が多くなったようである。らむずプログラムを通じて AQ 尺度における社会的スキルの不足やコミュニケーション能力の不十分さが低減したのは、プログラムの中でコミュニケーションについての練習をしたことが有効に左右したためと考えられる。

ENDCOREs において表現力や読解力が特に高まった。自分の気持ちを話したり、自己主張の仕方を学んだことや、相手の意見や意図を聞くという機会が多いため、これらのスキルを使って習熟していくことができたためと考えられる。らむずプログラムは、少人数での話し合いや意見交換の場が多く、自分の意見を話すだけでなく、相手の話を肯定的に聴き、反応する機会が多い。その中で、発言内容についてどうしてそう考えたのか、など発言の意図や理由を尋ねる機会がある。そうした体験を重ねることで読解力も上がっていたと考えられる。

対人不安傾向尺度において発言することへの不安が低減したのは、発言するというスキルを使ったときに、他の参加者やスタッフから自分の話を受けてもらえたという体験があると考えられる。発言することの不安の背景には、「自分の発言を否定されるかもしれない」という恐怖がある。らむずプログラムでの体験を通して、こうした怖さが減ったといえる。また、異性の人や、親しくない人、目上の人と会話する不安が低くなったのは、らむずプログラムには20代の大学生から50代の公務員など、幅広い年齢、職業の参加者がおり、初めて会った人や年齢が上の人とも交流できたという成功体験が影響していると考えられる。会話が無いことへの不安も低減しているのは、会話だけでなく、一緒にいて会話が無くてもそこにいて人に慣れていくという体験を重ねることができていたためと考えられる。

自尊心も高くなる傾向がみられた。コミュニケーションについて自信がなかった参加者が上記のように様々な人と関わりながら成功体験を重ねられたことで自信が高まった可能性が高い。これは、らむずプログラムに参加することを通じて、スキルを身につけるだけでなく、自信のなさという二次障害

的な傾向についても効果があることを示唆しており、重要な結果であるといえる。

こうした効果の背景になる活動はピア・サポートである。ピア・サポートは、コミュニケーションに関する普段の悩みを相談する活動である。ピア・サポートを実施するにあたり、無理な開示をしないように配慮した上で、参加者にも悩みを話せる人が多かったため、効果的に実施できた。ピア・サポートは、実際に悩んでいる内容を聞くことで、実際にはどう対処すると良いかが分かるという大きなメリットがある。このことについては参加者から「同じような悩みを持っている人がいて安心した」という感想があったように、自分だけではないという安心感、仲間意識が生じているといえる。こうした安心感はホームワークに取り組む姿勢にも良い影響を及ぼしていると考えられる。

ホームワークに取り組んでもらうことで、生活で活用しやすくするねらいがあった。プログラム内でコツを学び練習することで、生活にも取り入れやすくなる。そうすることで、プログラム内だけでの実践だけでなく、日常生活の中でも継続的に学んだことを試すことができるので、スキルの定着が進み、成功体験を積みやすくなるといえる。プログラムを実施していても、ホームワークへの取り組みが熱心な参加者ほど、プログラムを受けることによる変化が大きいようである。ホームワークに取り組むことで、プログラムで肯定的な反応をもらえたり、成功体験をつめることがホームワークを行うためのモチベーションとして作用し、良い循環を生み出すものと考えられる。

らむずプログラムの今後の課題としては、参加者への言葉がけや指摘についてより一層丁寧に行っていくことが望まれる。プログラムを頑張ろうとして話過ぎてしまう参加者が一定数みられる。こうした参加者はプログラム内でも他の参加者に気を遣う傾向があり、話を盛り上げなくてはと頑張ってしまう、疲弊しやすくなってしまふ。それが続くと、プログラムに参加することが辛くなってしまふ、結局最後まで参加できないという結果となってしまう。そうした個人に対しては、無理に相手を楽しませる必要はなく、自分が

楽に相手と関わられるという部分を意識するように伝えている。また、会話の主導権を相手にゆだねてみるといういつもと違った関わり方を試すように伝えることもある。

また、一生懸命に話しても内容がずれてしまっている参加者もいる。社会生活を送る上でずれてしまう言動が見られた場合、その人なりの努力や理解が背景にあると考えられる。スタッフは参加者の言動を指摘するだけではなく、参加者の想いやその背景をふまえながら、本人にとってよりよく生活できるような対応を方法のひとつとして伝えていく必要があるだろう。

また、参加者の強みとなることを積極的に本人へ伝えていくことも重要である。例えば、コミュニケーションのコツを使ってみたり、努力を伝えていくことが重要である。コミュニケーション能力の向上のためには、人と関わることで温かい気持ちになるという体験や、他の人とうまく関わられたという成功体験を積むことが重要である。らむずプログラムは、スキルを学ぶ場としてだけでなく、人間の良さや温かさを感じられる場となるよう今後も心がけたい。

本論文は、らむずプログラムの効果について量的な分析を行った。毎回の終わりの会に書いてもらった振り返りシートや、シーズンの最終回に書いてもらったアンケートの記述内容を質的に分析することで、参加者がプログラムを通して何を得たのかを分析していくことが有効である。今後の検討事項としたい。

引用文献

- Bosc, M., Dubin L. A. & Polin, V. (1997). Development and validation of a social functioning scale, the Social Adaptation Self-evaluation Scale. *European Neuropsychopharmacology* 7, S57-S70.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton : Princeton University Press.
- 後藤牧子・上田展久・吉村玲児・柿原慎吾・加治恭子・山田恭久・新開浩二・中島満美・岩田昇・樋口輝彦・中村純2005 Social Adaptation Self-evaluation Scale (SASS) 日本語版の信頼性および妥当性精神医学, 47, 483-489.

- 藤本学・大坊郁夫 (2007). コミュニケーション・スキルに関する諸因子の階層構造への統合の試み パーソナリティ研究, 15, 347-361.
- 葉山大地・ヒュース由美・上田知子 (2017). 発達障害を持つ当事者を対象としたインプロ・ワークショップの効果に関する探索的検討 中央学院大学人間・自然論叢, 42, 3-28.
- 毛利伊吹・丹野義彦 (2001). 状況別対人不安尺度の作成及び信頼性・妥当性の検討 健康心理学研究, 14, 23-31.
- 平木典子 (1993). アサーショントレーニングさわやかな「自己表現」のために 日本・精神技術研究所.
- 山本真理子・松井 豊・山成由紀子 (1982). 認知された自己の諸側面 教育心理学研究, 30, 64-68.
- 若林明雄・東條吉邦・Baron-Cohen, S., Wheelwright, S. (2004). 自閉症スペクトラム指数 (AQ) 日本語版の標準化—高機能臨床群と健常成人による検討—, 心理学研究, 75, 78-84.