

自閉スペクトラムのある小6女子とのこころとからだ プログラム

—— あまなつ茶あむでの自己表現の取り組み——

橋 優実 お茶の水女子大学大学院 人間文化創成科学研究科

加藤 桃 お茶の水女子大学大学院 人間文化創成科学研究科

最首 優希 お茶の水女子大学大学院 人間文化創成科学研究科

Vabulnik Mariia お茶の水女子大学大学院 人間文化創成科学研究科

河田 あかり お茶の水女子大学大学院 人間文化創成科学研究科

砂川 芽吹 お茶の水女子大学 基幹研究院

山田 美穂 お茶の水女子大学 基幹研究院／コンピテンシー育成開発研究所

要約

本論文の目的は、お茶の水女子大学心理臨床相談センターの事業である、自閉スペクトラム症のある女の子を対象とした親子プログラム「あまなつ茶あむ」の2022年度のオンラインでの事例について、参加した親子との関わりと実践経過を記述することを通して、自閉スペクトラム症のある女の子とその保護者についての見立て、各セッションの中の変化、および本実践の意義を検討することである。各セッションを振り返り検討した結果、感じたことをゆっくりと言葉にするという参加者の特性に合わせてセッションを進行させることの必要性などが示された。また、プログラム中の親子の会話と感想、ワークへ参加する様子等から、本プログラムの一定の有効性が示された。本事例から、これからの自閉スペクトラム症のある女の子とその保護者のグループプログラムを検討する上で、参加者自身の言葉を引き出す重要性や、スタッフとの関わりにより参加者の感覚や表現の幅が広がる可能性など重要な知見が得られたと考えられる。

キー・ワード：自閉スペクトラム症、女の子、親子プログラム、心理教育、オンラインセッション

I はじめに

本論文の目的は、お茶の水女子大学心理臨床相談センターにおいて2021年度から実施している事業であり、筆者らがスタッフを務めている、自閉スペクトラム症（以下、ASD）のある女の子を対象とした親子プログラム「あまなつ茶あむ」について、2022年度にオンラインで実施した一事例

を振り返り、参加者の女の子（以下、Cl）と母親（以下、Mo）についての見立て、各セッションの中で起こっていたこと、および本プログラムの意義について検討することである。

ASDのある女性には、自分の「からだ」と「こころ」の状態に気付きにくいということが知られている。また、自分の気持ちを把握しそれを言葉で

表現することが難しいため、コミュニケーションにおいて誤解されたり、言いたいことを言えなくなってしまうという状況が生じやすい。加えて、思春期に「からだ」に関する困難を経験しやすい。そのため、「からだ」と「こころ」へのアプローチを通して、思春期のうちから自分の内部の状態に耳を傾ける必要があると考える。「あまなつ茶あむ」は、ASDのある女の子とその保護者を対象とした「からだ」と「こころ」へのアプローチ、そして心理教育グループ実践のためのファシリテーター養成プログラムの開発を目的に、ASDのある小学生の女の子とその保護者を対象にしたグループプログラムである。

なお、プログラムの開発経緯や全体の枠組みについては、砂川・山田（2022）にて報告した。また、試行プログラムの実践経過についても、事例論文として発表している（河田・楨・山下・砂川・山田，2023）。

II 2022年度活動の経過

1. 新規スタッフ募集（2022年5月）

お茶の水女子大学大学院人間文化創成科学研究科人間発達科学専攻発達臨床心理学コースの、砂川研究室、山田研究室に所属する学生を対象に、新規スタッフの募集を行い、砂川研究室から2名、山田研究室から2名の、合計4名が新規スタッフとして参加した。なお、2021年度から活動しているスタッフ3名も継続して参加し、合計7名で2022年度の活動を行うこととした。

2. スタッフミーティング（2022年6月）

スタッフミーティングでは、教員スタッフからグループの概要や立ち上げの経緯の説明などが行われた。ASDのある女の子へのアプローチだけでなく、援助者養成の実践教育でもあること、スタッフはワーク等と一緒に体験し、参加者同士の関係性をファシリテートする役割を持つことが説明され、最終的な参加の意思確認を行ったところ、

院生全員が参加を希望した。

3. トレーニングセッション（2022年7月）

院生スタッフに向けたトレーニングセッションは、砂川から「ASDのある女の子の理解と支援」を、山田から「からだを動かす講座体験」をそれぞれ約1時間～1時間半行った。

「ASDのある女の子の理解と支援」では、ASDの概要、有病率の男女の差、ASDのある女性の特徴、ASDのある思春期の女の子が経験する困難、ASDのある女の子に必要な支援について学んだ。

「からだを動かす講座体験」では、ASDとダンス／ムーブメントセラピーに関する講義を受けた。その後、プログラムで行う予定としていた、自分の心身の状態を描く「からだの絵」、呼吸法、模造紙の上に横たわり、自分の等身大の型をとる「からだの地図」、ハンドマッサージを行った。

4. 広報活動

スタッフミーティング終了後、プログラムに関するリーフレットを作成し、心理臨床相談センターの関係機関や地域の医療・福祉・教育関連の施設、親の会等に配布を依頼した。また、心理臨床相談センターのホームページに加え、大学広報課に依頼して大学ホームページ、SNSにも記事が掲載された。大学同窓会・桜蔭会のホームページ及び会報にも記事掲載を依頼した。さらに、本学人間発達教育科学研究所の協力を得て、関係機関等に参加者募集のメール送信を行った。

また、2022年に開催されたお茶の水女子大学心理臨床相談センター第2回公開セミナーにおいて、プログラムの概要紹介を行った。

5. 研究費の獲得

2021年度には人間発達教育科学研究所の部門研究費に採択され、書籍資料やヨガマット等のワーク用消耗品を揃えることができた。2022年度には科研費（基盤（C））に採択され、2024年度まで

プログラムを継続できる基盤を整えられることとなった（課題名「発達障害児の心理教育ファシリテーター養成プログラムの開発：身体的特性への介入」研究代表者：山田美穂）。

Ⅲ プログラムの経過（事例）

以下、全6回のプログラムの経過を記述する。CIとMoの発言を「」，スタッフの発言を＜＞で表す。なお，Tは教員スタッフ，S1，S2，S3，S4，S5，S6，S7は院生スタッフであり，特に書き分けのない“スタッフ”はスタッフ全員のことをさす。

1) 参加者

小学6年生，11歳（インテーク時）の女の子とその母親である。CIは小学3年生の頃から学校に通っておらず，インテーク時にはフリースクールに週3回通っていた。

2) 参加経緯

Moがソーシャルワーカーからあまなつ茶あむのチラシを渡され，相談センターに連絡した。

3) 家族構成

父親（50代，会社員），母親（50代，会社員），CIの3人暮らし。

4) 倫理的配慮

本プログラムは実践研究プロジェクトであり，参加者に研究協力を依頼することを前提に募集を行っている。本事例においても，インテークの際に，セッション中の面接記録，制作物，録画・録音データ等を研究データとして収集すること，研究結果の学会発表や論文投稿を予定していることを説明し，本人および保護者より書面にて同意を得た。また，プログラム参加終了後に，本論文の執筆および公表についても改めて確認し，承諾を得た。

#0 インテーク面接（2022年X月）

セッション開始前に1回，CIのアセスメントと情報収集を行うためにオンラインにてインテーク

面接を実施した。インテーク面接は，はじめに親子合同でプログラムの説明とCIに対する聴取を行い，その後親子並行面接を行い，最後に親子合同でプログラム参加への意思を確認した。以下，並行面接でMoおよびCIから聴取した内容をまとめる。

1) 親面接

親面接はMoに対して教員が実施した。面接では，CIが小学校入学後，言語や認知面の特性，手先の不器用さによる勉強への辛さや，他者の意図が理解できないことによる対人関係の難しさがあったことが語られた。インテーク時はフリースクールに週3回通い，加えて，特別支援対応の塾，教育支援センター，英語学習に通って学習をしているとのことであった。また，インテークの3週間前に他支援機関でWISC-IVを受検しており，結果は平均的な知能指数であったとのことだった。

2) 子面接

子面接はZoomのブレイクアウトルームを用いてMoと教員とは別室に移り，院生スタッフ1名が担当した。CIは，全体的に質問に対しては上の方を見ながら「うーん」としばらく考えてから答えることが多く，単語で答えることが多い印象であった。＜～は楽しい？＞「楽しい」，＜～という感じかな？＞「～という感じ」などとスタッフの発言をなぞるように答えることも多かった。

好きなことは，YouTubeを観ることで「すとぷり」や「いれいす」などが好きと話していた。動画を観るだけでなく，グッズもたくさん持っていた。動画を観ている時の気持ちを聞くと「嬉しい」と話していた。また，寝ることも好きで，眠くなるまでの間は「サザエさん」の漫画を読んでいると話していた。嫌いなことは「勉強」とのこと，＜どんなのが嫌？＞と聞くと，「測ったりするのが好きじゃない」「文をまとめたたりするのが苦手」と話し，算数や国語への苦手さを感じているようであった。

フリースクールでは，行事でお出かけに行った

り、友達と遊んだりして楽しく過ごしているとのことであった。フリースクールの無い日には習い事をしているとのことだったので、＜忙しくて疲れる？＞と聞くと、「疲れる」と話していた。家に帰ったら YouTube をよく観ていて、＜他には何してるの？＞と聞くと、「ゴロゴロしてる」と話していた。＜その時はどんな気持ち？＞と聞くと、「暇だなー」と答えた。

3) インテーク時の見立てと方針

CI は質問に対してはゆっくりと考えてから単語で答えたり、スタッフの発言をなぞるように答えたりということが多く、自分のことや気持ちを言葉で表現することに難しさがあると考えられた。そのため、あまなつ茶あむの実践では、自分の気持ちを感じて自分の言葉で表現することや、院生スタッフとの交流を通した他者の気持ちの理解を促していくことが方針として挙げられた。また、CI は毎日忙しい生活を送っているようであったため、体の感覚を感じて表現したり、疲れをとるリラクセスの方法をスタッフと一緒に実践したりすることも方針に含めた。

プログラムの実施形式

本プログラムは、本来複数の親子が参加するグループプログラムを想定していたが、今回は Mo からオンラインでの実施希望があり、同時期にその他の申し込みがなかったことから、個別かつオンラインでセッションを実施することとした。プログラムの実施形態の変更や構成については、事前に参加者に伝えて了承を得た。1 回 40 分～50 分程度、週 1 回同じ曜日に計 6 回のセッションから構成され、1 クール完結型とした。また、プログラムへの参加は無料とし、参加者への謝金の支払いを行わなかった。

各セッションの講座内容、テーマを Table1 に示す。本プログラムは個別での実践となったため、インテーク時に聴取した CI の特徴に合わせ、からだところへのアプローチができるように構成し

Table1 各セッションの内容、テーマ

	内容	テーマ
#1	はじめの会、からだ①	「疲れたときのリラクセス」
#2	ちしき①	「対人関係」
#3	ちしき②	「困ったときの助けの求め方」
#4	からだ②	「からだの変化」「こころの変化」
#5	ちしき③	「わたしってこんな人」
#6	からだ③、おわりの会	「ゆっくり感じて言葉にしてみよう」

た。プログラムの最初にはじめの会、最後におわりの会を設け、その間にからだの回、ちしきの回をそれぞれ 3 回実施し、各回 2 名のスタッフが担当した。からだの回、ちしきの回は、共通してウォーミングアップ、講座、クールダウンの流れで行い、ウォーミングアップ、クールダウンでは、毎回 CI にからだの絵 (Figure1) とチェックシートへの記入を求めた。チェックシートは、からだや気持ちの状態 5 項目 (「ゆったりしている」「楽しい」等) について、4 件法 (「あてはまる」～「あてはまらない」) で回答を求めるものである。

グループでの様子はすべて Zoom の画面録画を用いて記録を行い、各セッション終了後のスタッフ間での情報共有や振り返りの際に使用すると

Figure1 からだの絵



注) #1 で CI が描いたもの。左: ウォーミングアップ, 右: クールダウン

もに、研究資料とした。

＃1 はじめの会、からだ① (2023 年 Y 月)

1) 【内容】

講座内容は「疲れたときのリラックス」を予定していた。

プログラムの初回であったため、はじめの会として参加者全員が順に自己紹介を行った。自己紹介では名前、学校、学年、好きなことについて発表した。CI は好きなことについて「寝ることです」と大きな声で答えた。その後、あまなつ茶あむの概要について説明し、ウォーミングアップに移行した。

ウォーミングアップでは深呼吸とからだの絵を描いた。深呼吸の際に、S1 が CI に「<身体の感じは感じられたかな>と声掛けすると、「うん」と答えるのみでまだ身体感覚を明確につかめていない様子であった。からだの絵では、Mo が言葉で身体の状態を書いたことに倣い、CI も気持ちや身体の状態を言葉で表現し、心臓の部分をピンクに塗り「楽しい気持ち」、お腹の部分を矢印で指し「おなかへった」と記入していた。

講座では「疲れたときのリラックス」について扱った。疲れる際に気持ちや身体がどのような状態になり、そのような状態の時にやるリラックス方法について CI に尋ねた。まず、どのような時に疲れるかについて CI は「勉強したとき」とのことであった。<どんな気持ちになるかな?>と聞くと、「もうやりたくない気持ち」、<身体はどんな感じになるかな?>「背中が痛い」、<気持ちを癒すために何かしている?>「動画見たり、猫に触る」と悩まずに答えた。そして、リラックス方法として腹式呼吸を意識した深呼吸を提案し、ウォーミングアップより時間をかけて実施した。手をお腹に当ててもらい腹式呼吸を行うことで、お腹を膨らませたりへこませたりする感覚を意識してもらった。深呼吸終了後、CI に感想を求めたが腹式呼吸による身体の変化をイメージしにくい様子

が見られ、最終的にはスタッフから Mo に感想を求めた。

クールダウンでは呼吸法の後、からだの絵を描いた。CI は心臓の部分を赤く塗り、「最初は少し緊張したのに、深呼吸をして緊張がほぐれた」と答えた。最後の感想では、「初めてだったけど、みんなと仲良くできてうれしかったです」と読み上げた。

2) 【見立てと方針】

初回のため緊張もあったが、CI は気持ちや考えを書くことに時間を要し、また、CI 自身からの反応も少ないことから、気持ちや考えを伝えること苦手さがあると考えられた。そのため次回からは、CI のペースに合わせてゆっくり丁寧にセッションを行い、適宜 CI に呼び掛け、反応を促していく方針とした。

また、クールダウン時の CI の感想から、他者と関わることへの関心が見られた。あまなつ茶あむのプログラムを通じて、CI が他者と関わる楽しさを感じてもらえるように関わっていくことが有効だと考えられ、共感を示しスタッフ自身の気持ちも積極的に CI に伝えていくこととした。

＃2 ちしき① (2023 年 Y 月)

1) 【内容】

講座内容は「対人関係」を予定していた。

ウォーミングアップとして深呼吸とからだの絵を描いた。CI は「手足が冷えてるから水色で、星ごはん食べた後だから少し眠いから」と言い、からだの絵の中の顔に、眠そうな表情を描いていた。スタッフがからだの絵を共有した際には、画面に顔を近づけ笑顔を見せることもあった。

講座では「対人関係」を扱った。まず初めに、安心を体験してもらうために、実際に Mo とくっついてもらい、離れていた時とどちらがいいか尋ねると、「ピタッ」と答えた。次に、普段の距離より少し離れてもらい、<どのような感じ?>と聞くと、「わからない」といい、心地よい距離感の感覚

をつかむことは難しい様子だった。

さらに、「モヤモヤする場面」について扱い、その際の対処法をいくつか S3 が提案し、一緒に実施した。「モヤモヤする場面」では、電車で席を譲る際に断られてしまった場면을 PowerPoint のアニメーションを用いて例示し、モヤモヤする気持ちが具体的にどのようなものであるかを説明した。CI にモヤモヤしたことがあるか尋ねたところ、「たまにある」とのことであつたため、<モヤモヤってどんな感じ？>と尋ねると、「イライラ」と答えた。さらに具体的に CI はモヤモヤする場面として「迷子になった時」を挙げ、モヤモヤした際のリラックス法として、音楽を聴いているとのことだった。その後、スタッフが考えた対処法をいくつか挙げ、その中の一つである「バタフライ・ハグ」を全員で実施した。バタフライ・ハグとは、両腕を胸の前でクロスさせ、両手を 蝶々の羽のようにして、胸ないし肩のあたりを左右交互に優しくセルフタッピングする方法であり(三島, 2022)、安心感や落ち着きを引き起こす効果があると言われている(結城・菅村, 2013)。実施後にまずスタッフが感想を共有し、その後 CI に尋ねると「お腹がポカポカになった」と答えた。最後に、提案した対処法の中で実践できそうなものがあるか尋ねたところ、「バタフライ・ハグ」と話した。

クールダウンでは、深呼吸とからだの絵を描いた。CI はバタフライ・ハグのポーズで深呼吸を行っていた。からだの絵では手が赤く塗られ、「最初は寒かったけど、いつの間にか温かくなっていた」と話した。次に、Mo のからだの絵を共有し、CI に Mo の絵を見た感想を求めたところ、「ありません」とのことであつた。スタッフのからだの絵を共有した際にも感想を尋ねてみたが、数秒考えた後、「言葉が思い浮かばない」と言っていた。最後の感想では「さっきやったことを普段やりたいと思いました」と答えていた。

2) 【見立てと方針】

CI に感想を求めた際、「ありません」や「言葉が

思い浮かばない」との発言から、気持ちや感情を言語表現することに苦手さがあると考えられる。また、普段の生活においても、言語表出に時間を要するため、表現の機会が少なく、余計に言語表現することが苦手になっているのではないかと考えられる。そのため、CI が気持ちを言語化できる場を提供するために、CI が自分の気持ちをまとめるための十分な時間を取ること、また Mo やスタッフの発言や回答について、適宜 CI に感想を求めていくこととした。また、セッションの場において達成感を味わってもらうために、言語化が難しい場合に利用できるように、事前に PowerPoint で気持ちの一覧表を作成し提示していくこととした。

#3 ちしき② (2023 年 Y 月)

1) 【内容】

講座内容は、「困ったときの助けの求め方」を予定していた。

自己紹介をした後、今回のセッションの説明とウォーミングアップに入った。深呼吸では、体の感覚に注意を向けてみるように伝え、「からだの絵」を描いてもらった。CI は手を赤、足を水色で塗り、「手はあったかいけど足は冷えてる」と話していた。スタッフの描いた絵が共有されると、CI は画面に顔を近づけて笑顔を見せていた。

講座では CI に「困ったと感じた場面」について尋ねると、しばらく考えたあと「ない」と答えたため、S4 が<前回迷子になったらモヤモヤすると聞いたけど、困ったりしなかった？>と聞くと、「少しした」と答えていた。その後、<困ったときは周りの大人に助けてもらっていいんだよ>ということを伝え、「うん」と答えていた。普段は Mo 以外にはあまり助けを求めることが少ないようだったので、<お母さん以外に相談しやすい人いるかな>と聞くと、ゆっくりと考え、Mo から促されながら「友達」「先生」と答えていた。お母さん以外にあまり相談しない理由を聞くと、「うー

ん、話しても多分伝わらないと思うから」と話していた。

セッションの終わりには、深呼吸によるクールダウンを行い、体の変化について Cl は「足は冷たいままだけど首はあったかくなった」と話していた。

2) 【見立てと方針】

セッション中に Cl 自身の自発的な発言は少なく、スタッフからの質問に対してもゆっくりと考えてから答えていた。また、困った場面について、Cl は最初に「ない」と答えていたことから、普段困っていたとしても、そのことを自分自身では感じにくく、また言葉にすることが難しいこともあり、困っているということを他者に伝えることが難しい可能性があると考えられる。

加えて、困るときの場面や対人関係の難しさなど、Cl 個人の事情を考慮した具体的な場面やエピソードを用意することが不十分だったということが反省点として挙げられたため、Cl のライフスタイルを考えた具体例を使った資料作りや質問の工夫などをしていくこととした。

さらに、親子同席でセッションを実施したことから、Cl が質問に答えるときに Mo に助けを求める場面も見られたため、Cl 自身の言葉を引き出すためにセッションの内容によっては親子同席ではなく別々でセッションを実施することも検討することとした。

#4 からだ② (2023 年 Y 月)

1) 【内容】

講座内容は「からだの変化」「こころの変化」を予定していた。

ウォーミングアップ時の呼吸法は、親子で並んで落ち着いて取り組んでいた。途中で S3 の回線が切れたが、T および S4 が続けて声掛けなどを行い、セッションを進行した。

講座では二次性徴に伴う「からだの変化」と「こころの変化」を扱った。まず、「からだの変化」と

して、「思春期の身体の変化」について尋ねたところ、思春期は知っているが、二次性徴は知らないとのことだった。

続いて、身体の一部を知るために「身体を触ってみよう!」というワークを実施した。全員が PC の前で立ち上がり、S3 が示す身体の一部を触っていった。画面の中にスタッフの全身が入るように、PC から離れ、教示を行った。Cl と Mo は隣同士に立ち、<心臓はどこにあるかな?>と聞くと、Cl は胸のあたりを触るが、右胸を触っていた。隣にいる Mo に教えてもらい、左胸を押さえていた。<ドキドキするかな?動いてる感じが分かるかな?>「うーん…わかんない…」<動いてる感じとか、ドキドキするのかな、あんまり分からない感じかな?>「うん」といったやりとりをした。また、<胸はどこにあるかな?>と聞くと、「胸はここかな～」と言いながら両手で両胸をそっと触っていた。<そうだね、胸は思春期になると少しずつ大きくなってくるよ>と伝えた。続いて、<子宮はどこにあるかな?子宮って聞いたことあるかな?>と聞くと、「うーん?」と首をかしげていた。S3 は椅子の上に上り、全身が見えるようにし、女性器(子宮や卵巣)のイラストを身体の大きさに印刷した紙を、S3 の身体の上に被せて示した。<このあたりに子宮があるよ。赤ちゃんがこの中で育つよ。お母さんに教えてもらってね>と言うと、Mo が Cl の身体を触りながら「この辺だよ」と教えていた。

その後、思春期になる女の子の身体の変化として、胸が大きくなること、毛が生えること、生理が始まることを伝え、生理の体験談を共有した。<S4 さん、生理はどう?><最初は大了なことなかったけど、お腹が痛くなったりしたから病院で薬をもらったりした><お母さんどうでした?>「病院に行くほどではなかったけど、痛み止めを飲んだりしてた」<Cl ちゃんはどうかな?>「お腹痛くなったりはしないかな」といったように、院生スタッフや Mo の話を聞きながら、生理の症

状には個人差があること、つらい時には周りの大人や病院へ相談することを伝えた。

続いて、思春期の「こころの変化」として、スライドを用いて、好きな人と近づきたい、触れたい、キスをしたいという気持ちが出てくることがあることを伝えた。セックスには同意が必要で、嫌だと感じたら「嫌だ」と伝えることが大事、赤ちゃんを迎える準備ができていないときには避妊をしよう、性被害を受けそうになったら「叫ぶ」「逃げる」「相談する」ことを伝えた。CIはうんうんとうなずきながら聞いていたが、あまりピンときていない様子だった。最後に感想を尋ねると、「男女関係って大変だね」とCIは答えた。

2) 【見立てと方針】

身体の部位について聞いたとき、Moに教えてもらいつつ、部位の場所は理解している様子であった。一方で、心臓がドクドクしている感じが分からなかったり、からだの絵では足が「冷たい」「暖かい」といった表現に限定されることから、身体感覚の気づきにくさがあり、からだに目を向けることが難しいと考えられる。

生理については本人もスムーズに話ができていた。Moが初潮前に教えるといった事前準備をしていたことから、抵抗なく受け入れていると考えられる。その一方で、「こころの変化」については、一見理解していそうな様子で話を聞いていたものの、男女の関係含め、あまり具体的には想像できていないと考えられる。

また、CIへ問いかけると、少し考えた後、Moに助けを求める場面が多く、自分の気持ちや状況を言語化して説明することが難しいと考えられる。オープンクエスションではなく、クローズドクエスションを用いて具体的に問いかけたり、スタッフやMo間の会話を通して、こころやからだのことに気づいてもらう関わりをしていく。

#5 ちしき③ (2023年Y+1月)

1) 【内容】

講座内容は「わたしってこんな人」を予定していた。このセッションでは、CI一人で講座内容に参加してもらった。その間、TがMoから近況の聞き取りを行った。

CIとMoは別々の部屋で別々の媒体からZoomに入室した。ウォーミングアップで深呼吸をした後、からだの絵を描いた。はじめにCIが描いたからだの絵は、手・足・腹がピンク色で塗られた人で、「ご飯食べたから、お腹があったかい」とCIは説明していた。

講座の内容に移り、MoとTはブレイクアウトルームに移動した。＜今日は、お母さんと別々だけど緊張する？＞とCIに尋ねると、「緊張しない」と答え、今の感じを尋ねると「リラックスしてる」と答えた。講座内容として、好きなものごとを2択で尋ねた後、“私の良いところ／直したいところは…”等の文章に続くことを答えてもらった。CIの直したいところは「時間をまもること」だということで、その理由と対策をスタッフと話し合った。全体として、どの質問に対してもCIは回答にかなり時間がかかっていたが、自分の言葉で回答しようとしていた。抽象的な質問には、首を傾げたり、「ない」と言うことが多かった。最後にCIが応援している“推し”について質問すると、CIはすらすらと話せていたことが印象的であった。

TによるMoからの聞き取りでは、Moから見たCIの困り感として、CIは自分の状態を観察することや他者や自身の気持ちに気づくことが難しいといったことが語られた。

クールダウンでは、メインルームにMoとTが戻ってきてもらい、全員で深呼吸をしてからだの絵を描いた。CIのからだの絵は、手・足がピンク色で塗られ口が開いている人の絵で、「あくびが出る。リラックスしてる」と答えた。今回の感想を、CIは5分弱の時間を使って何度か書き直した後、「できれば早寝早起きをしようと思う」と読み上げていた。次回の案内をした後、スタッフが手を振るとCIも手を振りながらZoomを退出した。

2) 【見立てと方針】

CI は自身の気持ちや身体感覚に気づくことが苦手であることに加え、感じていることや思っていることがあっても、言葉や文章にすることにかかる時間がかかるのだと考えられる。今回は、CI 一人でセッションに参加してもらい、CI が話す時間と感覚を感じる時間を十分に取、自分のことについて話すことを促していくこととした。具体的な質問の方が CI は答えやすいと考えられるが、相手の言葉を否定することが少なく、オウム返しになりやすい印象もあるため、スタッフからの質問が誘導的にならないように注意していくこととした。

#6 からだ③ (2023 年 Y+1 月)

1) 【内容】

講座内容は「ゆっくり感じて言葉にしてみよう」と、あまなつ茶あむ全体の振り返りとして「おわりの会」を予定していた。

CI と Mo は、一緒に椅子やからだの絵シートの準備をしながら Zoom に入室した。これまでのセッションで、CI 一人の時のの方が自分の言葉で話しているように見受けられたため、このセッションでは Mo は「おわりの会」のみへの参加とし、それまでは別室での待機をお願いした。ウォーミングアップでは呼吸法を行い、からだの絵を描いた。CI の描いた絵は首と手がピンク、足が水色で塗られており、前者を「温かい」、後者を「冷たい」と説明していた。

講座では、「からだときもちの表現」について扱った。嬉しい時と疲れる時について「どんな時にそうなるか」、「からだはどんな感じがするか」を答えてもらった。嬉しい時は「褒められた時」、「ライブのチケットが当たった時」とあまり時間をかけずに答えていたが、その時の体の感覚について聞くと、じっくり上を向いて考えながら「(褒められたことを) もっとやってみようと思う」、「興奮」、「何かが達成した感じ」という答えて、体の内部

の感覚についてはあまり話されなかった。〈体の温度はどんな感じかな？あったかい？冷たい？熱い？〉と聞くと、「微妙に熱い」と答えていて、場所は「こころ辺」と言い、心臓とは離れた左肩の上の方を触りながら答えていた。次に、疲れる時については、「勉強した後」と答え、特に「家で勉強した後」、「算数と国語」は疲れると話していた。その時の体の感覚については「ぐったり」と話していた。また、走った後は足が痛くなることで、〈どんな感じ？〉と聞くと、「ギリギリ」と話し、〈どの辺り？〉と聞くと、CI が自分の足を触りながら「つま先と根本かな」と説明してくれた。痛い時に誰かに話すことはしていないとのことだったため、〈どうして？〉と聞くと「うーん」としばらく考えて、「言っても『へーそうなんだ』って言うだけだから」と話した。〈今言ってくれたみたいにみんなにも言ってみたら『ちょっと休もうか』ってなるかもね〉と言うと、「うん」と言っていた。

クールダウンでは呼吸法の後、からだの絵を描いた。CI は手、首、足にピンク色を塗り、それに加えて左肩の辺りにハートと、顔に眠そうな目と口を描いていた。「手足があったかくなって、心もなんかあったかくなった、それで眠くなった」と説明してくれた。講座の感想はじっくり考えながら書き、「気持ちをうまく表現できるかなって不安だったけど、うまく表現できてよかったなって思いました」と読み上げていた。

「おわりの会」では、あまなつ茶あむ全体の感想を聞くと、「6 回で短かったけど、楽しかったです」と答えた。〈特にどんなことが楽しかった？〉と聞くと、「いろんな人とおしゃべりでできて楽しかった」と話していた。Mo からは「体の感覚を言葉にして表現することで自分の気持ちや体の状態に意識が向いてきて、リラックスタイムを取ろうと考えられるようになってきたと思います」、「CI は勉強がすごく疲れるみたいで、何も言わずにゴロゴロしていることがあるので、声をかけてあげ

ようと思いました。休憩中もスマホを見ていて休憩にならないことがあるのでうまく休憩が取れるといいかなと思いました。」という感想があった。最後は、CIが窓の外が気になった様子で駆け寄っていったため、Moに手を振るよう促されながらZoomを退室した。

2) 【見立てと方針】

CIのからだの絵が体の温度に関する内容が多いことや、体の感覚について聞いたときに、体の内部の感覚についてあまり表現されなかったことから、体の感覚に気づいて表現することの苦手さがうかがえた。一方で、講座の終わりには「心があつたかくなった」と話しており、体の感覚や気持ちをじっくり扱ったことにより、CIの中の体の感覚やその表現の幅が少し広がったように感じられた。

また、あまなつ茶あむ全体を通して楽しかったこととして、いろいろな人と話すことが挙げられたことから、CIは人と話すことが好きであると思われ、楽しく話しながらセッションを進めることができたものと考えられる。

IV 考察

1. CIに関する見立て

CIのASDに関する特徴として、身体感覚の感じにくさがあることが考えられる。毎回のセッションにおける呼吸法後のからだの絵では、「温かい」、「冷たい」、「お腹が空いている」といった身体表面の温度や空腹感などが繰り返し表現され、「心臓がドキドキする」、「お腹がチクチクする」などの身体の内部の細やかな感覚は表現されないことが多かった。心臓の場所を尋ねたときに心臓とは離れた場所に触れる場面も見られたことから、身体の内部の感覚への感じにくさや気づきにくさがあるように感じられた。

また、スタッフの問いかけに対して言葉で表現することが難しい場面や、自分の気持ちや感じたことなどをゆっくりと考えてから答える場面が多

かったことから、自分が感じたことを言語化することに難しさがあると考えられる。セッション中は、スタッフの質問に対して短い単語やオウム返しのような形で回答する場面や、文で答える時も「うーん…」と上の方を見ながらかなり時間をかけて回答している場面が多く見られた。また、インテークではCI本人が「文をまとめたりするのが好きじゃない」と話しており、実際、セッションの終わりに感想を文章で書く場面でも、何度も書き直ししながら長い時間をかけてセッションの感想を書いていた。

このような特徴から、日常生活でも自分の気持ちや感じたことを表現することが難しく、対人コミュニケーションで困難を抱えていることが推測される。一方で、セッション中は、スタッフが描いたからだの絵に興味を示す場面や「いろいろな人とお話ができて楽しかった」という感想を話した場面もあり、CIには人と関わりたい気持ちがあることがうかがえた。そのため、人と関わりたい気持ちがあるにもかかわらず、対人コミュニケーションの難しさから、CIがうまく相手に意図が伝わらないもどかしさや、他者とうまく関わることをできないストレスを感じている可能性が考えられる。また、感想を書く際に何度も書き直しながら、かなり長い時間をかけて書いていたことから、勉強に取り組む時も疲労を感じやすいと考えられる。セッションの中でもCIは「勉強するとき疲れる」と話していたが、身体感覚への気づきにくさや表現の難しさから、周りに自分が疲れていることを発信することや援助を求めることはあまりしていないと推測され、CIの身体に疲れた感覚や不快な感覚がある時でも周囲から見逃されやすい可能性があると考えられる。

2. 本プログラムの実践における課題

続いて、本プログラムの実践における課題について述べる。まず、CI自身の言葉や表現を引き出すことの難しさが課題として挙げられる。今回の

CI は自分の言葉で話すことに難しさが見られたが、院生スタッフは対応に慣れるまで、時間内に所定のプログラムを終わらせるために焦る場面や、CI に質問して「わからない」と返されて、CI 自身の考えを聞き出すことが難しい場面などが多くあった。しかし、セッションが進むにつれて、CI がじっくりと考えている間は CI の言葉が出てくるまで待つようにしたり、少し考えにくい質問の場合は選択肢を画面に視覚的に提示したりするなどの工夫を実施し、CI 自身の言葉を少しずつ引き出すことができた。これらのことから、CI のペースに合わせてセッションを進行させることや、CI の様子を把握して CI の生活に沿った選択肢を示すことの重要性が示されたと考えられる。

加えて、本プログラムはオンラインでの実施であったため、セッション中の CI の様子を把握することに難しさがあった。特に、呼吸法やからだを使うセッションでは CI の全身が画面に映らないため、スタッフが CI の身体の状態を把握することが難しくなっていた。また、今回の CI の特徴として長い時間をかけて言葉で答えたり、文章を書いたりしていたことが挙げられるが、オンラインでの画面上では、CI が考えたり書いたりしている間は CI の動きがないように見えることもあり、院生スタッフが声かけのタイミングに迷う場面もあった。加えて、通信状況により音声が乱れて CI の発言がうまく聞き取れなかった時に、院生スタッフが遠慮してしまい聞き返すことができない場面も見られた。オンラインでお互いの状況が分かりにくく院生スタッフの中に戸惑いが生じたと考えられる。

そして、本プログラムはオンラインの個別のセッションであり、1 セッションの時間を対面で行うセッションよりも短く設定した。そのため、各セッションにおいて院生スタッフは2名ずつ交代で関わっており、スタッフが継続的に CI への理解を深めてプログラム作成をする難しさが課題として挙げられた。毎回のセッションで担当者が変わ

ることにより、前回のセッションの録画や記録を確認したとしても、CI の様子を十分に把握することが難しい中でプログラムの作成を行わなければならないことが多くあった。また、院生スタッフ一人当たりのセッション担当回数が少なくなったことにより、院生スタッフの CI に対する理解が断片的になっていったと考えられる。このことが、CI の困り感や生活スタイルに合わせたプログラム作成の妨げになっていたと考えられる。

今後の課題として、セッションの時間設定を CI のペースに合わせることや、CI の困り感や生活スタイルなどの情報を事前に得ておき、セッションではそれに沿った場面設定や選択肢の提示を行うこと、そして、各セッションの間にスタッフ同士で前回のセッションの様子や課題などの引き継ぎを丁寧に行うことなどが挙げられる。

3. 本プログラムの有効性・意義

次に、今回実施したプログラムの有効性と意義を述べる。まず、感覚の感じにくさや言語化の難しさのある CI に対して、本プログラムでは CI の言葉や表現が出てくるまでスタッフがゆっくり待つことや、CI に視覚的に選択肢を提示して少しずつ CI の言葉を引き出すといった工夫を行ったことで、CI が自分の感じたことや気持ちを自分の言葉でじっくり表現することができる機会となったと考えられる。言語表現に苦手さのある CI は日常の対人コミュニケーション場面では自分の気持ちや状態について発言することは少なかったと考えられる。しかし、本プログラムで、CI が自分の感じたことや気持ちを自分の言葉で話し、それをスタッフにゆっくり丁寧に聞いてもらうという体験が CI にとって貴重なものとなったと考えられる。

加えて、本プログラムではさまざまな院生スタッフがセッションに参加した。そのため、CI がさまざまな他者の気持ちや感覚を聞き、それを取り入れることにより、CI の気持ちや感覚の表現の幅が本プログラムに参加する前よりも広がったと考

えられる。また、CI がプログラム全体の感想として「いろんな人とおしゃべりできて楽しかった」と話していたことから、セッションの内容だけでなく、本プログラムにおいて複数人の同性のスタッフとおしゃべりができること自体がセッションの楽しさやセッション参加への動機づけにつながっていたと考えられる。

このように、当時小学6年生のCIにとって、家や学校以外の場で自分をわかってもらえる場所に繋がったという経験自体が貴重であると考えられる。本プログラムでの経験が、家や学校以外にもさまざまな場所が居場所となりうるという認識につながるのではないかと考えられる。

また、親子を対象としている本プログラムでは、Mo がセッションに参加したことにより、CI だけでなく Mo も自身の身体感覚に意識を向いてきたといった変化が見られた。それに加えて、Mo からはプログラム全体を通して、「CI は勉強がすごく疲れるみたい」、「うまく休憩が取れるといいかなと思いました」などの感想が話され、Mo の CI に対する理解がさらに深まったことがうかがえる。また、「疲れた時に何も言わずにゴロゴロしていることがあるので、声をかけてあげようと思いました」などと、普段の様子とセッションでの CI の話を照らし合わせ、今後の CI への関わりや声かけについて気づきを得ているように思われた。

V おわりに

本プログラムは、2022 年度「あまなつ茶あむ」2 例目の実践であった。2022 年度 1 例目のプログラムは対面での実施であったため、2022 年度からスタッフとなった院生 4 名は初めてのオンラインセッション実施となった。毎回のスタッフ同士の振り返りやプログラム全体の振り返りにおいて院生スタッフはプログラム上の課題やスタッフとしての改善点などに目が向きやすい傾向があるが、その一方で CI や Mo から得られたプログラムの感想は、プログラムに概ね満足している内容であ

った。また、CI や Mo のみならず、教員スタッフから院生スタッフへのポジティブなフィードバックがあることにより、次回への自信やモチベーションにつながる事が感じられた。このように、慣れないセッションのファシリテートへの不安や緊張を抱えている院生スタッフにとって、CI や Mo、教員スタッフといった、第三者の視点があることにより、院生スタッフがセッションを客観的に捉え、より良いプログラム実施につなげることが可能になると考えられる。本事例で得られた知見をもとに、今後も CI や Mo、教員スタッフとともにプログラムをより良いものにするための検討や実践を続けていきたい。

<付記> 本研究は JSPS 科研費 22K03143 の助成を受けたものです。

<謝辞> 本プログラムに参加し、研究協力および事例公表を許可して下さった CI と Mo に深く感謝いたします。また、本事業の運営や広報にご協力いただいた皆様、後援して下さったお茶の水女子大学人間発達教育科学研究所に感謝いたします。ありがとうございました。

文献

- 河田 あかり・槇 菜々子・山下 美和・砂川 芽吹・山田 美穂 (2023). 自閉スペクトラム症のある女の子の親子プログラム「あまなつ茶あむ」の実践—オンラインでの試行事例— お茶の水女子大学心理臨床相談センター紀要, 24, 45-56.
- 三島 利江子 (2022). EMDR における両側性タッピングの広がり役割 —肯定的なイメージにおける効果的な活用模索— 甲南大学紀要. 文学編, 172, 141-150.
- 砂川 芽吹・山田 美穂 (2022). 自閉スペクトラム症のある女の子の親子グループプログラムの開発：立ち上げまでの経緯 お茶の水女子大学心理臨床相談センター紀要, 23, 11-22.
- 結城 進矢・菅村 玄二 (2013). ストレス場面におけるバタフライタッチが気分及び影響 日本心理学会大会発表論文集, 77, 361.
https://doi.org/10.4992/pacjpa.77.0_2EV-062