

# 高機能広汎性発達障害の成人を対象とした活動グループ 「おや・つSSTセミナー」2019年度活動報告

帝塚山大学大学院心理科学研究科

大久保貴弘・志岐亜里沙・亀田 凌雅

小林 沙矢・才藤絵美里・水川夏菜子

深山 葉月・大久保純一郎

高機能広汎性発達障害の成人を対象とした活動グループ「おや・つSSTセミナー」は、2011年に発足し、2019年度で9年目を迎えた。「おや・つSSTセミナー」は、奈良県高機能自閉症・者の会アスカに所属する成人親の集い「おや・つ」から、成人期の当事者を対象としたSSTないしロールプレイングのグループ活動の依頼があり、本学心のケアセンター（以下、センター。臨床心理士および公認心理師の実習施設）との共催で実施されたことに端を発する。本グループの概要および、2019年度の活動について報告する。

## おや・つSSTの概要および活動報告

### 【目的】

「おや・つ」は、奈良県高機能自閉症・者の会アスカ（以下、アスカ）に所属している成人当事者の親が、お互いの境遇や悩み、疑問などを話し合える場として機能してきた。その一方で、アスカは当事者に対しても料理教室や遠足など、様々な活動を提供している。その一環として、当事者を対象にロールプレイングを中心としたSST活動を提供することを目的として、「おや・つSSTセミナー」がはじめられた。

### 【方法】

#### 期間

グループの活動は、各年度4月から翌年3月までの期間において、月1回、各2時間の活動を1期につき10回ずつ行ってきた。

#### 場所

本学内のグループワーク演習室を主な活動場所とした。グループワーク室は、40人程度が入室しても十分な広さがあり、キャスター付きの長机や椅子もあるので、机を動かすことで大きく部屋を使うことができる。

#### 参加者

本グループは、以下の条件を満たす者で構成された。

1. 青年期以降（おおむね18歳以上）の高機能広汎性発達障害もしくはその疑いがあること
2. SSTグループへの参加を希望されていること

## スタッフ

本学教員（センター臨床指導員）、センター研修生、大学院生（臨床心理学専修）がスタッフとして参加した。プログラムにおける心理教育は教員が実施し、グループワークのファシリテーターは大学院生が担当した。

## 活動プログラム

プログラムは、各回2時間行った。なお、プログラムの構成は呼吸法、一か月の報告、今の気分と体調、心理教育、休憩、グループワーク、そして振り返りであった。2月では呼吸法ではなくストレッチを取り組んだ。2019年4月以降の各回プログラムを表1に示す。

表1 2019年各回のスケジュール

時刻	活動	内容
	リラクゼーションの呼吸法	初めて来られた方や久しぶりに来られた方、人前で発言するのに緊張してしまう方がいたので少しでもリラックスできるように簡単に呼吸法を行った。
14:00	自己紹介 1か月の報告	自己紹介を行い、この1か月の出来事を言い参加していることを確認する場として行った。
	今の気分と体調	現在の気分と体調について、ポジティブな内容でもネガティブな内容でも受け入れ、1人1人の状況を知り、受け入れる場として行った。
14:20	心理教育	その回にあった内容で、1対1での会話や、グループでの活動などの、コミュニケーションや自己理解・他者理解についての講義を行った。
14:35	休憩	飲み物とお菓子を囲み、リラックスした状態で、訓練内容などにとらわれないコミュニケーションを図った。
14:50	グループワーク	コミュニケーションの練習として、自他ともに配慮したワークを行った。
15:40	振り返り	ワークの振り返りとしてグループ・ディスカッションまたは振り返りシートを記入した。
15:50	まとめ・連絡	
16:00	終了	

## 第9年目（2019年度）における活動

### 参加状況

2019年度中にいずれかのプログラムに参加したメンバーは7名、各回の参加者数は平均4名であった。今年度からの新規参加者は1名、前年度からの継続参加者は6名であった。

### プログラム内容

2019年度におけるプログラムは、表2の通りであった。

### 参加者の声（各回の終わりに書いて頂いたアンケートから転記）

Aさん（男性）：「いろいろ考えられたことが良かった」「もっと話し合いをしてみたい」

「周りイメージを合わせるのが出来なかった」

Bさん（男性）：「心理教育がとても参考になった」「カードを使ったワークをしてみたい」

「今後も参加していきたい」

Cさん（女性）：「グループに分かれてワークが出来たのが良かった」「ワークを達成できた」

「ボードゲームなどもやってみたい」

回	月	テーマ	心理教育	ワーク	参加人数
第1回	4月	他者理解を通じて、相手との関係を築く	ゲームをするということ・みんなを知ろう	質問じゃんけん・なんでもバスケット	3
第2回	5月	メンバー間で交流する。テーマに合ったトークやエピソードトークの練習をする	余暇活動・遊び	サイコロトーク・言葉集め	2
第3回	6月	相手の意見を受け入れて発言する	ストレス解消とリラクゼーションについて	法律作り	4
第4回	7月		台風で中止		
第5回	10月	自分の意見を伝える	再び。遊ぶことと働くこと	6つの絵を合体	2
第6回	11月		参加者なしで中止		
第7回	11月	合意を得られるように、意見を伝え、相手の話も聞く	リラクゼーションについて	お鍋ドラフト会議	7
第8回	1月	自分でビンゴカードを作成し、ゲームをする	なし	友達ビンゴ	6
第9回	2月	言葉を使わずに伝える力をつける	おや・つSSTとは	ジェスチャーゲーム	4
第10回	3月		コロナウイルス感染拡大のため中止		

## まとめ

本グループでは、外部団体との共催であることから、ある程度の柔軟性を持った枠組みを有していたことや、大学院生が考案する模索的なプログラムで構成されていたこともあり、SSTとしてではなく、さまざまな要素を含んだグループ活動になった。また、COVID-19（新型コロナウイルス）の蔓延によって、活動に制限がかかり、最終回を実施できずに、終えることとなった。9年目のプログラム実施において、次のような考察がなされた。

1. 第9年目は、参加者間でのコミュニケーションが促進されるようなプログラムを設定した。スタッフと参加者が関わることは多かったが、参加者間のコミュニケーションが増えることで、よりコミュニケーション能力が高まることを意図したものであった。参加者とスタッフ全体がコミュニケーションをとれるような、ジェスチャーを使ったワークも取り入れた。参加者からの自発的な発言や声掛けが増えたことから一定の効果があったのではないかと思われる。

2. 参加者がワークの意図やルールを把握しきれていない場面が間々見られた。したがって、ワークの構造を単純にすることや、各参加者の特性を理解することで、参加者全体が理解したうえでワークに取り組んでもらえよう。また、スタッフを参加者の中に配置したり、参加者がどの程度理解できているかを確認するなど、情報の入力への対策が求められる。
3. 非言語を用いたワークでは、あいまいな表現やイメージを取り扱うため、参加者が混乱してしまう場面が見られた。今後はワークの枠組みを明確にし、実施することが求められよう。
4. 各参加者によって、しっかりとした枠組みでのSSTを求めているたり、目的や目標も違うため、参加動機が弱い部分があった。今後は、個人的な目標を明確にしてから参加してもらうことで、より効果的なグループ活動になると考える。

以上の点について考慮した上で次年度からのグループ活動を実施することが望ましいと考えられた。また、COVID-19により、大学構内での実施が困難になる予想が考えられる。そのため、自宅で参加できるオンラインでのワークも模索していく必要がある。