

きらきらプラネット2022年度の活動報告

帝塚山大学こころのケアセンター

相談員 森 本 奈 央

帝塚山大学心理学部

講師 式 部 陽 子

I. はじめに

帝塚山大学こころのケアセンター（以下、当センター）では、小学生を対象とした少人数でのグループ活動を2006年より実施してきた。

新型コロナウイルス感染症の社会的混乱を経て、少人数でのグループ活動の在り方については、新しい角度から再考する時代に突入してきている。また、従来のグループ活動は、ダイバーシティ、ジェンダーレス、SDGs など多様性を前提とした活動にシフトし始めている。教育機関である当センターでの活動についても実施形態について引き続き検討していくことが望まれる。

さらに、近年の地域における児童発達支援サービスの拡充、習い事等子どもの放課後の過ごし方の変化、保護者の就労の増加などから、当センターへのグループ活動に参加する対象児は減少傾向にあったことも考慮し、2022年度は2021年度のグループ活動の内容をブラッシュアップする形で実施した。

本報告では、上記の内容を踏まえ、試験的段階ではあるが、発達面を背景に集団や日常生活でサポートが望まれる思春期の女子児童を対象としたグループ活動の実践について報告する。

II. グループ活動報告

1. グループ活動の意義について

女性の自閉スペクトラム症（以下、ASD）者の臨床像は多様である。特に思春期以降は、周囲との差異に気づきはじめ、アイデンティティの拡散もあいまって心理的不適応状態になっていても目立つような行動として現われない場合、ケアやサポートが遅れ慢性状態になりやすい。これは、心理社会的問題である社会的障壁と機能障害の相互作用がより顕著になることから起きる問題と捉えることができる（大島、2020）。

したがって、正しい知識と理解を促す啓蒙や心理教育により、ASD者本人や周囲の人のスティグマ（偏見・差別）の減少及び援助要請が可能となる環境の促進が喫緊の課題である。

当センターでは、グループ活動の中に心理教育を組み込み、スティグマへのアプローチを目指す。特に思春期においてスティグマに関連しやすいコミュニケーション、身だしなみやマナーなどソーシャルスキルを自然な形で学ぶ心理教育プログラムを実践することで、心理的不適応の予防につなげたいと考える。

昨年度のグループ活動で得た知見をもとに、思春期の女子生徒を対象としたグループ活動を実施することで、リラックスできる居場所の機会と青年期を見据えたグループ活動のプログラム開発を目指すための一助になればと願う。

以下にグループ活動の取り組みを報告する。

2. 2022年度グループ活動について

(1) 参加児について

参加児は、小学5年生から高校3年生までの5名の女子児童を対象とした。参加児向けのチラシ及び活動内容の資料を作成し、来談時に各担当者からグループ活動の紹介を行い、参加の意向確認を行った。それと同時に、保護者にも同様の説明を行った。参加児の特徴については表1に示す。

表1. 参加生徒の特徴

参加生徒	学年	当センターの利用	診断	好きな活動と主な特徴
A	小学5年	有	無	読書が好き。多弁。特定の友人はおらず、学校への行きしぶりが見られる。
B	小学6年	有	有	アニメや漫画が好き。特定の友人はいるものの、自己表現が弱く、反応に時間を要す。
C	小学6年	有	無	絵を描くことが好き。特定の友人はおらず、聴覚過敏があり集団が苦手。
D	中学1年	無	有	アニメやゲーム、料理などが好き。自己表現は可能もマイペースで、自己への気づきが弱い。
E	高校2年	有	有	ネットやゲームが好き。多弁で一方向的に話し、規範意識が強い。

(2) スタッフ構成

スタッフは、当センター臨床指導員の心理学部教員1名（公認心理師・臨床心理士）、当センターの相談員1名（公認心理師・臨床心理士）、心理科学研究科臨床心理学専修の大学院生5名で構成され、プログラムを進行するファシリテーターは相談員が務めた。プログラム作成や事前の準備については教員及び相談員で行い、大学院生は事前事後ミーティングへの参加、当日の環境整備、当日のグループ活動への参加に従事した。教員と大学院生は参加児の近くに待機し、参加児の言動を観察しながら、適度に声かけをするなどサポート役としてグループに携わる形態をとった。

毎回、プログラム前後にスタッフミーティングを実施し、参加児の情報を共有し、プログラムの進め方や改善点等についての確認や振り返りを実施した。

(3) 部屋の構造と新型コロナウイルス感染症の対策について

部屋の奥にワイドモニターを設置し、プログラムを画面に映して提示した。また、プログラム中はできるだけリラックスして参加してもらうために、参加児とスタッフには個別の大きなビーズクッションを用意し、ヒーリングミュージックなどのBGMをかけた。

感染対策として、スタッフは検温を実施し、マスク着用と消毒を徹底した。保護者にも事前の説明を行い、参加児にも事前の検温、マスク着用や消毒による対策を依頼した。当日は、構内に入る際にスタッフによる検温に協力してもらうことで最終の体調確認を行った。また、体調不良時などは申し出てもらうよう、対策について初回のプログラム開始時に参加児にアナウンスした。活動中は窓やドアを適宜あけ、換気をしながら密を避ける工夫を行った。ローテーブルの着席を2人までとし、印刷したプログラムや用具を個別にセッティングすることで、共有や接触をできるだけ避ける工夫を行った。

(4) プログラムについて

プログラムは、好きなものを共有しながら、身だしなみや性について話す同姓特有のソーシャルスキルを学びながら、グループ内で孤立せず安心して過ごす経験をもつことを目的とした。

夏休みに1回2時間の活動を2回予定し、ソーシャルスキルを学ぶ心理教育とフリータイムからなるプログラムを構成した。各回の具体的なプログラムとねらいについては表2に示す。

表2. 各回の具体的なプログラムとねらい

	エクササイズ	ねらい		エクササイズ	ねらい
	オリエンテーション	<ul style="list-style-type: none"> 活動の目的を知る ミスをしてもしりかばりできることを知る 		前回の振り返り	<ul style="list-style-type: none"> 活動の目的を確認する
1 回 目	リラクゼーション (yogibo体験会)	<ul style="list-style-type: none"> リラクゼーションについて知る リラクゼーションを体験する 自分にとって心地いいリラクゼーション方法を探す 	2 回 目	＜続＞身だしなみについて 体の変化や自分を守る方法 (先輩達はどうしている？)	<ul style="list-style-type: none"> 先輩の体験談を聞く 自分の少し先の未来をイメージする 失敗してもりかばりできることを知る 生理の仕組みや下着の選択について知る 身体の変化について考える プライベートゾーンについて知る 知らない人との距離感を考える
	ニックネームと好きなものの紹介	<ul style="list-style-type: none"> ニックネームを決める メンバーの名前とニックネームを知る ワークシートを使って自分の好きなものを表現する メンバーの好きなものを知る 		休憩10分 フリートーク	<ul style="list-style-type: none"> 他のメンバーと交流する
	休憩10分 フリートーク	<ul style="list-style-type: none"> 他のメンバーと交流する 		好きなものの共有	<ul style="list-style-type: none"> 自分の好きなものを表現する メンバーの好きなものを知る
	身だしなみについて (清潔にするとは？)	<ul style="list-style-type: none"> 髪の毛、口まわり、爪、歯磨き、服装を清潔にすることの意味について知る 対処の仕方があることを知る 自分の現状を把握する 		ふりかえり	<ul style="list-style-type: none"> 参加した感想を書く
	ふりかえり	<ul style="list-style-type: none"> 参加した感想を書く 次のスケジュール確認をする 			

(5) プログラムの評価と成果

第1回目の実施には5名すべての参加児がプログラムに参加したが、第2回目については、参加児童及び家族の体調不良のため、3名の児童(C, D, E)が欠席し、2名の参加(A, B)となった。

Aは当初学年が上のメンバーの中で緊張があったものの、1回目の後半からリラックスして参加していた。振り返りでは、活動の理解を問う抽象的な質問には「びみょう」を選択していたが、身だしなみの話し合いや好きなものの共有については「楽しかった」を選んでいった。次も参加したいかを聞くと「きたい」を選ぶなど活動自体は楽しんでいったことがわかった。

Bは積極的にプログラムに参加し、他の参加児の発言に耳を傾け、意見も述べることでできた。2回目の時は参加人数が少なかったこともあり、Bの発言も増え、笑顔も見られた。次の参加については、選択肢に「めっちゃ」と書き足し、より楽しくなる工夫点については「十分楽しい」と記載するなどBなりに活動を楽しんでいる様子であった。

Cはグループ活動内での活動中、他の参加児の声が強く感じられ、後の面接にて参加がしんどかったことが語られた。活動中も他の児童と交流することはなく、休憩時間もイラストを描いて過ごしていた。スタッフが話しかけると応じてくれるものの、初めてのスタッフには緊張が見られていた。2回目ではもっと好きなものの紹介の話がしたいと希望を書いていた。ニックネームづくりは嫌だったと素直に表現してくれるなど、自分のことを適切にとらえて伝えることができていた。

Dは初めての場所と人にも関わらず、最初からリラックスして過ごしていた。リラックスしすぎて途中動きが止まり一瞬寝てしまう場面もあったが、活動内容の理解はしており、他の参加児にも積極的に話しかけていた。すべての質問にポジティブな評価をしていた。整えてみたい身だしなみについては「髪」と記入するなど、活動内容を自分のことに置き換えて考えていた。

Eは、活動内容を理解していたものの、文字を読むことや書くことがつらい様子であった。後日、参加児や

スタッフと好きな話ができて楽しかったことが語られ、2 回目の参加も予定していたことが語られた。

3. グループ活動総括

全体評と今後の課題

無事に実施できるかわからない中で参加者の年齢幅を広げ、夏休みという短期間での活動を行ったが、2 回目は新型コロナウイルスの影響を受けたことは残念だった。また、1 回目の反省点で得られた参加児への配慮について、2 回目の欠席児が多かったため、改善点をグループ活動の中で扱い、介入効果を検証することができなかった。そのため、「グループ内で孤立せず安心して過ごす」という目的に対する評価を十分に行うことができなかった。

しかし、今回行ったグループ活動の中で、思春期女子グループの運営には多くの知見を得ることができた。リラックスして参加するためのクッションやバランスボール、感覚過敏への配慮、席の位置やスタッフの配置など、環境調整や配慮点、当日柔軟に対応する点などは次のグループ活動に繋がる大きな収穫である。また、参加児が楽しんで活動する姿は、初めて関わるスタッフの励みや参加児の理解を促す有意義なものとなった。

今回のグループ活動のプログラムは昨年度とも異なる完全なるオリジナルであり、改善点等もあるが、今後の思春期のASD女子のグループ活動のプログラム開発において有用な資料になると考える。

青年期を見据え、児童思春期の児童が参加する心理教育プログラムはますます必要性が増し、多くの支援機関で求められることが考えられる。引き続き、児童思春期の女子が自然と学びを受け入れられるような環境設定やプログラム開発を目指し、今回のグループ活動を発展させ、発達特性のある思春期女子への支援に貢献していきたい。

4. 倫理的配慮

参加児には事前面談にてプログラムの目的や内容について口頭で説明を行い、保護者による同意書への署名をもって掲載への同意を得た。また、当センター管理職ならびに当センター運営委員会の承認を得て実施した。

謝辞

本活動を実施するにあたり、プログラムに参加して下さったお子さまたちとその保護者様に心より感謝申し上げます。

引用文献

大島郁葉(2020) 児童思春期の高機能自閉スペクトラム症者および家族に対する認知行動療法を用いた心理教育プログラム「ASD に気づいてケアするプログラム (Aware and Care for my AS Traits; ACAT)」ランダム化比較試験. 子どものこころと脳の発達. 11, 1, 55-61.