

「和歌山どんまいプログラム」5年間のあゆみ

山本美知子（社会福祉法人つわぶき会・元和歌山県発達障害者支援センターポラリス）
武田鉄郎（和歌山大学） 小山秀之（Peer 心理教育サポートネットワーク）

はじめに

「和歌山どんまいプログラム」が始まり6年が経ちました。

23年度に厚労省と県の委託事業として始まり、4年目からは各事業者が独自の事業として取り組んできました。プログラムをきっかけに成長する参加中高生を目の前にして、必要性和県内各地域で継続する意義を感じたからです。毎年、各事業者がその年度の取り組みを報告し、評価分析をして、和歌山福祉事業団が編集し、冊子にしています。

5年が経過し参加中高生108名になり、5年間の評価データをまとめて分析したところ、参加中高生の考え方が柔軟になり、精神的な症状が軽減されたことが実証されました。

平成28年11月の日本LD学会第25回大会での発表を元に報告致します。

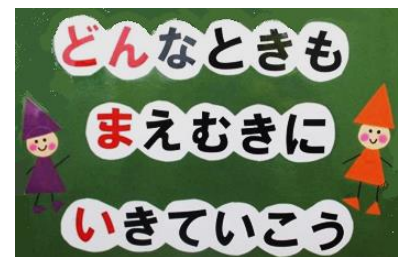
I. 問題

発達障害やコミュニケーションに問題がある子どもが学校や社会に適応できない時に、病的な不安を抱え、それを適切に言語化できずに身体症状や不登校等の二次障害を示してしまうことがある(武田, 2011)。また社会に出る時には、仕事のイメージがないために不安感を高め、就労しても人との関係が上手くいかない等で、仕事が続かないことが多くみられる。そのような不適応を起こさないために品川(2013)は、自己理解をして「セルフモニタリング」や「セルフコントロール」する力や援助を求める力が必要と述べている。

そこで、発達障害又はその可能性のある中高生を対象に、グループで自己理解や感情コントロール、ストレスコーピングを学ぶ「和歌山どんまいプログラム」を開発した。23年度から和歌山県内の福祉事業者が実施し、5年間の評価検証を行った。

II. ねらい

1. 発達障害や不適応の問題がある中高生や家族が安心して集まり、本音を出せる居場所を作る。
2. 参加者が自分自身や感情を振り返り、感情調整の方法を知る。
3. 各事業所スタッフが発達障害や不適応の問題がある参加者とのコミュニケーション方法を学び、日頃の事業の中でも生かしていく。



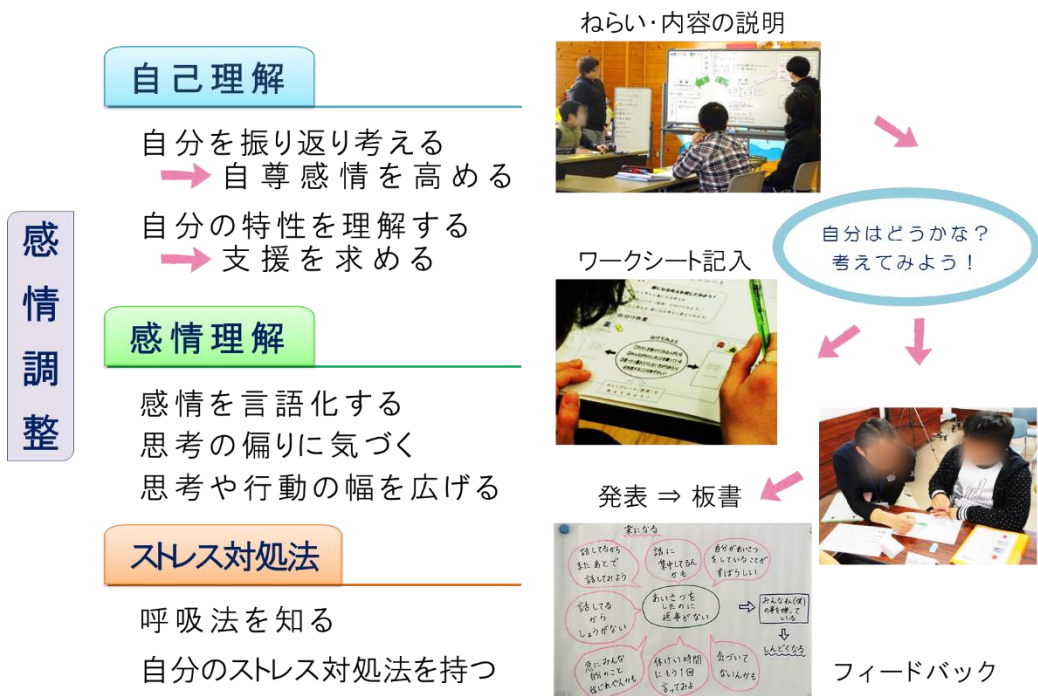
どんまいプログラムコンセプト

III. 方法

1. 参加者：発達障害があるか不適応の問題があり、ことばでの会話と書字が可能で、保護者の協力が得られた中高生が5年間で、計107名参加した。
2. 実施者：各地域で福祉事業を行っている福祉事業者のスタッフ6～10名がプログラムを実施した。スタッフ研修を行い、プログラムの意図を理解し、役割を分担する。
毎回、事前準備と打ち合わせ、終了後は進行方法や参加者の反応などについて反省会を行う。
毎年数回、全スタッフが集まり、発達障害の理解やコミュニケーションの方法、事例研修など勉強会を行う。



- プログラムの作成：①自己理解②感情理解③自分の感情分析④コーピングスキルを学ぶために「The CAT-kit」(Attwood・Callesen・Nielsen・服巻, 2008)等を参考に図やイラストを入れ、文の書き込みが少ないワークシートを作成した。ワークシートは、自分でモニタリングできるように何をするか目的や考え方の筋道を表示した。実施する中で、参加者の反応を見ながら、より分かりやすくするため改訂している。
- プログラムの実施：9月から3月までの土曜日か日曜日に（2～3週間に1度）2時間、全11回のグループワークを行った。保護者も参加し、プログラムの意図と子どもの特性を理解し、日常生活の中での般化につなげる。
- プログラム内容：

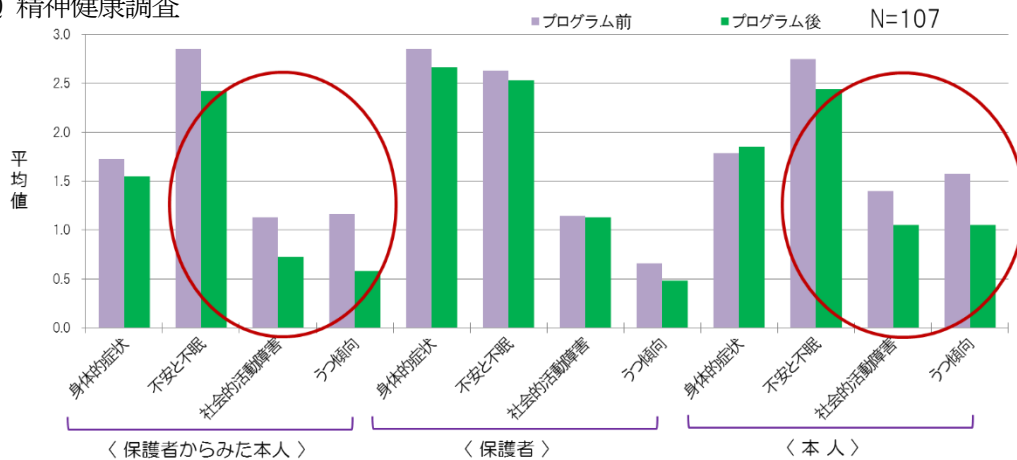


IV. 評価方法と結果

1. 記述式アンケート

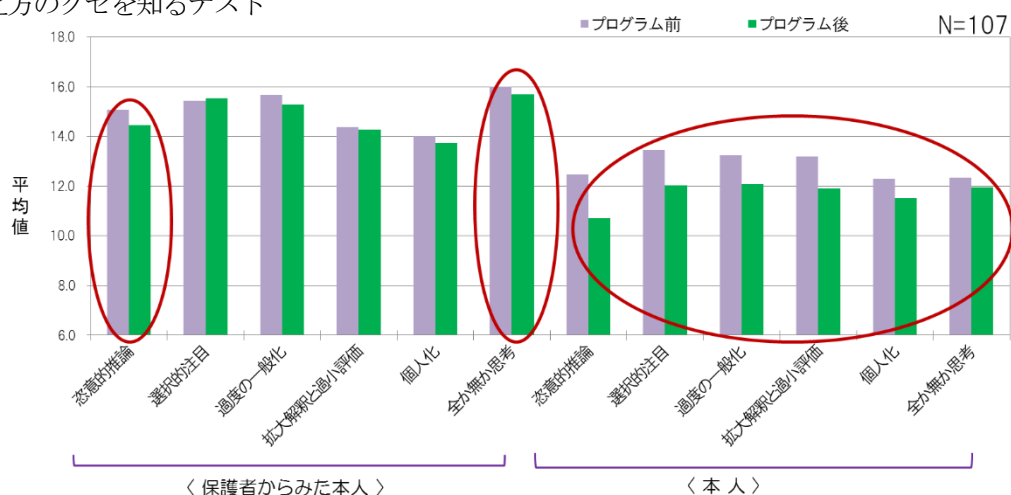
- ① 本人が感じた変化：人前に立って話すことが前に比べて得意になった、少しだけとイライラする気持ちが少なくなった、丹田呼吸でストレスを減らせるようになった、なんとなく自信がついた。
- ② 保護者から見た本人の変化：ことばで自分の気持ちを言えるようになった、子どもの本当の思いを知ることができた、一人で悩まず相談できるようになった、学校へ行けるようになった。
- ③ 保護者自身の変化：子どもに冷静に対応できることが増えた、自分自身も考え方のクセに気づいた、親としてもっと向き合うことが大事だと思った、子どもの理解が深まり、しんどくなった。
- ④ プログラムの評価（本人）：どんまいの回数をもう少し増やしてほしい、（保護者）：スタッフの方が親身になって寄り添い、子どもが心を開くよう大変努力してくれた、子どもとのかかわり方を学べた、プログラムが広く知られてこれからも続いていくことを願う。

2. GHQ 精神健康調査



- 【結果】
- 〈本人〉「社会的活動障害」「うつ傾向」が有意に低下した $p < .01$
 - 「不安と不眠」が有意に低下傾向がみられた $p < .05$
 - 〈保護者から見た本人〉「不安と不眠」「社会的活動障害」「うつ傾向」が有意に低下傾向がみられた $p < .05$

3. 考え方のクセを知るテスト



- 【結果】
- 〈本人〉「恣意的推論」「選択的注目」「過度の一般化」「拡大解釈と過小評価」「個人化」が有意に低下した $p < .01$
 - 「全か無か思考」が有意に低下傾向がみられた $p < .05$
 - 〈保護者から見た本人〉「恣意的推論」「全か無か思考」が有意に低下傾向がみられた $p < .05$

V. 考察

各事業者スタッフは「どんまい」が安心して本音が出せる居場所になるようアイスブレイク、レクリエーション、会話等楽しい体験を考え、スタッフとの信頼関係作りを行った。そのため「体調が悪くてもどうしてもいと息子が楽しみにしていた」という保護者の声が聞かれたように、どんまいプログラムが回を重ねると楽しい居場所になり、さらに継続を望む声が多かった。また、保護者も自分では考えられない保護者の方の意見も参考になりました」や「しんどいのは自分だけじゃないということがわかった」というアンケートからも、プログラムの中で同じ悩みを持つ保護者同士が 共感しながら学びあうことで気持ちが楽になったことが窺えた。

また自分の行動や感情に向き合うワークの時は、スタッフがわざと失敗して他のスタッフが助ける場面を見せて気持ちを楽しにする、机を離して共感しながらゆっくり話を聞く等配慮した。

また発表内容を板書し、それぞれの考えを尊重した。考え方のクセを知るテストの実施前後の本人の回答では、有意に低下が4項目あった。これは、グループワークの中で、自分に向き合い、他の参加者の考えを聞くことで、考え方が柔軟になったと思われる。それは、記述式アンケート本人の回答に「不安なときの『らかな考え』がわかった」「みんな思うことは色々ちがうかも」や保護者の記述式アンケートにも「人の気持ちが分るようになり、自分にも原因があると考えられるようになりました」等からも言える。そのため精神健康調査の本人、保護者からみた本人とも「うつ傾向」「不安と不眠」「社会的活動障害」が低下した。その後、学校での行動が驚くほど落ち着き、友達との交流に積極的になり、不登校が解消したケースもみられる。

またスタッフも「職場でもどのように伝えたらいいか考えるようになった」「チームワークの大切さを感じた」等、日頃の業務の中でも活かされるようになった。

以上の結果から、スタッフが参加者に真摯に向き合ってきた「和歌山どんまいプログラム」が有効であったといえる。

各事業者の協力の元、これからもプログラムの実施と分析を継続していくことを願っている。さらに和歌山県内各地域での理解、教育や医療との連携を図っていくことが重要であると考えている。

「和歌山どんまいプログラム」に参加いただいた中高生と保護者の皆様、各事業者とスタッフの皆様、紹介いただいている医療機関や関係機関の皆様、協力いただいているすべての方々に感謝申し上げます。

参考文献

岡田佳詠・田島美幸・中村聡美 (2008) : うつ病の集団認知行動療法 秋山剛・大野裕 (監), 医学映像教育センター.

品川裕香 (2013) : 働くために必要なこと, ちくまプリマー新書, 59-60.

武田鉄郎 (2011) : 実践障害児教育 -不登校支援のゴールはどこにあるか -, 学研マーケティング, 11-12.

抑うつと推論の誤り-推論の誤り尺度 (TES) の作成- : Journal of KONOYAMA Clinical psychology 4(1).

Tony Attwood・Kirsten Callesen・Annette Moller Nielsen・服巻智子訳 (2008) : The CAT-kit Cognitive Affective Training, ASD ヴィレッジ出版.

