

～自閉症カンファレンス NIPPON 2020～その1

2020年12月12日(土)～15日(火) オンライン配信

主催：自閉症カンファレンス NIPPON 実行委員会

『自閉症支援のあたらしい動向』

大正大学 心理社会学部 臨床心理学科 内山登紀夫教授

I. カムフラージュ

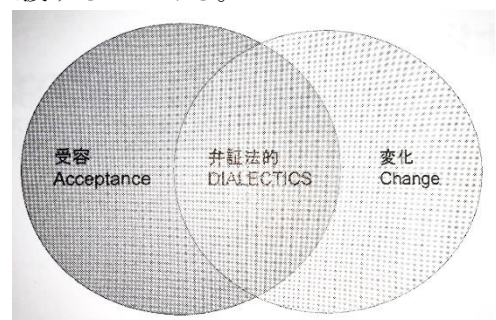
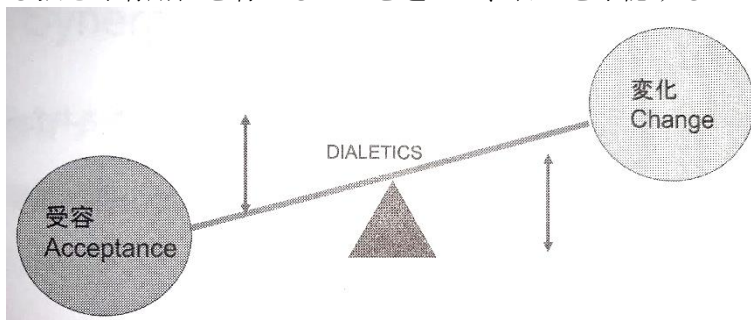
カムフラージュを「普通のふりをする」「マスキング」「代償」等の意味でここでは用いる。70%のASD（自閉スペクトラム症）の方がカムフラージュしている。例えば、「つらいのに我慢してアイコンタクトをする」「女子高校生が普通の女子高校生の真似をする（自分の好みを押し殺して普通の女子高生らしい表情・話し方・ファッション・話題に同一化する）」などのカムフラージュをしている。

カムフラージュには、リスクとコストが存在する。疲弊、抑うつや不安、自殺のリスク、燃え尽き、自我同一性の混乱、診断・支援の遅れなどである。女性のASDの方のカムフラージュ率が高い上、特におとなしいASDの女性は気付かれにくい。

「高校生は高校生らしく」と周囲に言われ、普通の高校生らしくあろうとすればするほどASDの高校生の自分らしさは失われてしまう。

II. DBT（弁証法的行動療法）

弁証法的行動療法（DBT）は、境界性パーソナリティ障害（BPD）を対象にマーシャ・リネハン（Marsha M. Linehan）により開発された精神療法である（境界性パーソナリティ障害についてはCo だより選集 25～26 ページ参照）。BPDの中核は、感情調節不全であり、それは、感情的刺激に非常に敏感な神経の特性という生物学的脆弱性と非承認的な環境という環境要因の相互作用により形成されるとマーシャ・リネハンは仮定した。BPD当事者の個人的体験が理解されない、受け入れられないと感じられるような非承認的な環境では改善は望めないのである。つまり支援者は、当事者が承認的な環境を体験し、自分の中にある強さや有用性を育てることを通して、自己を承認することを支援するのである。



Ⅲ. シナジー

シナジーは、「支援者にとって課題となる行動」を理由に学校から排除された子どもたちに対応するために、2013年にギリシャで始まった。シナジーの焦点は、個人の行動ではなく、支援者（教師など）の考え方、物語や文化を変えることにある。それは、支援者が自分のストレス、偏り、存在感を含む自分の信念について、自己認識を深めることでもある。

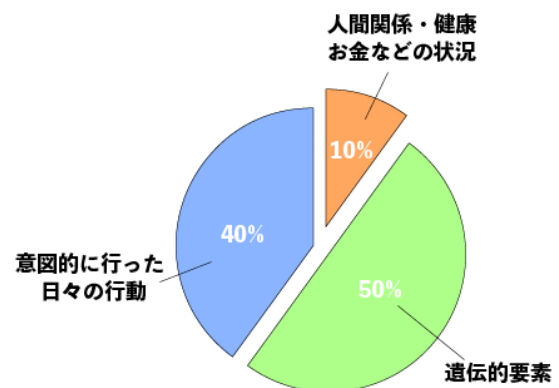
シナジーの仮説としては、焦点とするのは子どもではなく支援者（教師）であり、支援者のものの見方・信念・行動・スキルを変え、支援者が自分をコントロールできることを焦点とする。支援者自身のストレスを減らし、よりよい役割モデルをもつことが前提となる。

Ⅳ. ProSperS(問題解決ピアサポートプログラム)

大学への移行はストレスを感じたり、特定の課題を引き起こしたりする可能性がある。問題解決ピアサポートプログラムは、定期的な学生のグループセッションを通じてサポートを提供することを目的とし、バース大学では2019年秋から、大正大学では2020年秋から実施されている。学期の早い段階で、不安、気分、幸福を測定するオンライン調査をし、その後、定期的な問題解決ピアサポートグループに参加する。そこでは、実際の問題解決において互いにサポートし合う。

Ⅴ. ライフスタイルへの注目

心理学者のソニア・リュボミアスキー (Lyubomirsky, Sonja) は、人が幸せだと感じる感度の50%は遺伝的に決まっており、残りの半分のうち10%は人間関係・お金・健康、残りの40%は日々の自らの意思で管理できる行動であるという研究結果を発表した。



ロジャー・ウォルシュ (Roger Walsh) は、治療的ライフスタイル変換 (TLC) が21世紀では、精神的、医学的、公衆衛生の中心的な焦点であるとした。運動、栄養・食事、自然の中で過ごすこと、レクリエーション、宗教的・精神的な体験、利他主義に多くの時間を費やすことが必要であるとした。

そして、ASDの方の幸福感においては、現在の自閉症特性の強弱、幼児期の自閉症特性の強弱、現在の知能指数などはまったく関係しないことがわかっている。つまり、ASDのままでも生活の質は上げられるし、ハッピーに暮らせるということである。

Ⅵ. ASD 支援の歴史

ASD 支援の歴史を振り返ると、1960年代は精神分析や遊戯療法、1970年代は行動療法や構造化、1990年代は認知行動療法であった。そして、2000年代は弁証法的行動療法、シナジー、ProSperSなどが中心である。2000年までは、ASDの方を治療することやASDの特質を減らす試みがなされてきたわけだが、ASDの方がASDらしく生きていくことができる社会をつくりあげることこそがASDの方の幸福につながるのである。