

■ 昭和大附属烏山病院公開講座を聴講して ■

11月14日(土) 烏山病院で恒例の公開講座と東京都精神科医療地域連携事業の講演会が開催されました。コロナ禍での講演会ですので、3密を避けるため2会場で行われ、入院棟食堂で講演するとともにリハビリテーションセンターではリモート視聴により実施されました。今回の講演会は、発達障害をわかりやすく説明していたので、聴講した方は大変参考になったのではないのでしょうか。

● 「ASDとADHDに対する専門プログラム」 烏山病院 水野 健 先生

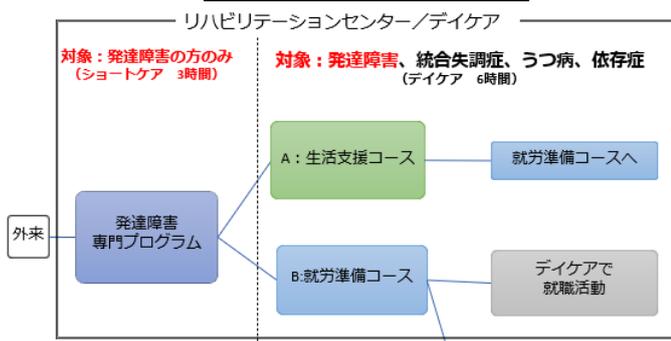
烏山病院で実施されているデイケアによる発達障害専門プログラムは、その障害の特徴、当事者が置かれている環境等から考慮がなされ総合的な視点から作成されているとの説明がありました。

烏山病院では、長年にわたり国の受託研究で治療プログラムを開発してきましたので、今後も全国の発達障害を対象とする病院デイケアの standard 化を目指して活動していきます。デイケアプログラムの目的は、ASD と ADHD の特徴による生活の困りごと/生きづらさを分析し、社会へ適応するスキルを身につけ、仲間と支えあい社会参加していくことができるように考えられています。

下図のような、コースや障害の対象毎に細かく設定されています。



標準的なデイケア利用の仕方



ASD 専門プログラム (20回)

回数	内容	回数	内容
1	自己紹介・オリエンテーション	11	上手に頼む/断る
2	コミュニケーションについて	12	社会資源
3	あいさつ/会話を始める	13	相手への気遣い
4	障害理解/発達障害とは	14	アサーション
5	会話を続ける	15	ストレスについて
6	会話を終える	16	ピアサポート②
7	ピアサポート①	17	自分のことを伝える①
8	表情訓練/相手の気持ちを読む	18	自分のことを伝える②
9	感情のコントロール① (不安)	19	感謝する/ほめる
10	感情のコントロール② (怒り)	20	卒業式/振り返り

発達障害専門プログラム

プログラム	特徴	
ASD グループ	サースデイ	自閉特徴が強い、大集団を好まない方、コミュニケーション・生活支援
	木曜クラブ	言語的表出が比較的多い方、コミュニケーション・就労支援
	土曜クラブ	言語的表出が多い方、約8割の方が就労中、職場での悩みも共有。
学生グループ	学校生活や授業・就職活動など、悩みの共有、情報交換の場。家族心理教室や大学相談室との連携も実施	
ADHD グループ	月曜ADHD	未就労群 不注意、衝動性等、認知行動療法を活用したワークを行い、生活の改善を目指す。
	土曜ADHD	就労群 不注意、衝動性等、認知行動療法を活用したワークを行い、生活の改善を目指す。

ADHD 専門プログラム(12回)

回数	プログラム内容	補足
1	オリエンテーション/アンケート	自己紹介など
2	ADHDを知る/ディスカッション	医師によるADHD解説
3	認知行動療法/自動思考/認知再構成法	認知行動モデルを理解する
4	不注意/ディスカッション	
5	不注意 (計画性・時間管理)	不注意行動の理解と対策を考える
6	不注意 (忘れ物)	
7	多動性/ディスカッション	多動性の理解と対策
8	衝動性/ディスカッション	衝動性の理解と対策
9	衝動性 (金銭管理)	
10	ストレス対処法/気分転換/環境調整	注意の切り替え方、工夫
11	対人関係 (家族編+職場編)	他者と症状との関連を考える
12	まとめと振り返り/アンケート	

生活支援コースでは、身だしなみ、感覚刺激に対する過敏/鈍感による困りごと等困りごとの原因や背景は様々なので、個別に対応の仕方を一緒に考えることで対応しているとのことです。

就労準備コースでは、次のようなコースが準備されています。このコースでは、スキルを磨いたり引きこもりを防いだりという効果も期待しているとのことです。

・最後に発達障害に対する支援の基本的考え方-障害と本人を切り離す-ということをお話していたのが、印象に残りました。日常的に接する家族は特に障害に対する理解がないと叱責に陥りやすいので、第1の支援者である家族は、障害に対する正しい知識と理解が必要と痛感させられました。
また、本人も障害があるからあきらめるよりも、障害に対処することで質の高い生活を送れますよとお話しされていましたが、その言葉は家族にも希望を与えるもので大変力づけられました。

就労を目指したデイケアプログラム(1週間の構成)

	午前	午後
月	リフレッシュ体操	認知行動療法 (CBT、WRAPなど)
火	パソコン講座 (Excel・Word)	就労準備 (面接練習、企業見学など)
水	大人の作法 (ビジネスマナー)	生活講座
木	プロジェクトK (イベントの企画運営)	プロジェクトK
	チャレンジタイム (資格勉強で集中力強化)	当事者研究
金	委員会活動	サークル活動 ピアサポートプログラム

●児童思春期の発達障害 都立小児総合医療センター 児童思春期精神科医長 長沢 崇 先生

子供の誕生から思春期に至るまでの、こころの発達という視点でお話されました。昔子供は、労働力と扱われたり売買されたりと保護の視点はなく、昭和22年初めて保護される存在になったという話は印象的でした。現代は、少子化や自然体験の機会の減少があり、今年ではWITHコロナと子供の環境が変化しており、友人が少ない、インターネット依存/家庭内暴力等の問題が発生しているとの説明がありました。このような状況の中で、どのような視点で子供を支えていくかということをお話されていました。



子供にとって大切なこと

・子供にとって大切なことは、右図に挙げたようなことがあげられます。特に negative 体験は人間の成長に必要であり、悩むことを奪ってはならないということ。

安全	安心	保護	安定した関係
学び	遊び	挑戦	達成
挫折	考える	役割を担う	悩む

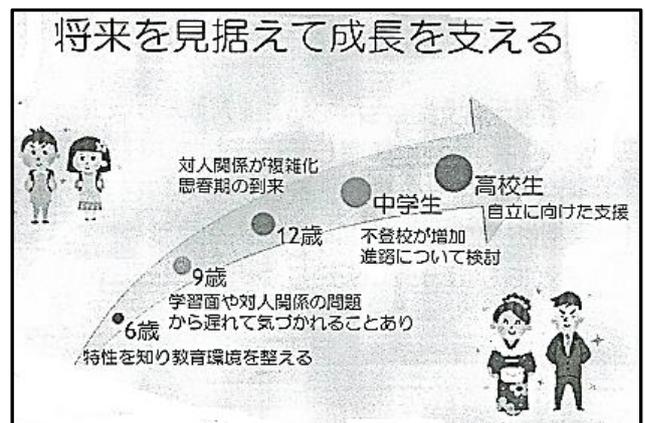
・発達障害の特性は「ひとときわ大きい個性」としてとらえるべきで「普通」と「発達障害」の境界線は無いということを理解すべきでしょう。

・発達障害の診断を付ける場合、診断することでメリットある場合は付けるがメリットがなければ付けない場合もあると理解する必要があります。

・自閉症スペクトラム症の治療は、現段階は直す病気ではなく教育的アプローチととられています。

心理的社会的治療→行動療法→構造化(時間/空間/手順)を図り治療していきます。空間とは、当事者にあった安心して過ごせる決められた場所を設定することです。これらの中で、当事者に対し関心の幅を少しずつ広げるようにし、活動の流れは目に見えるようにしていくことが大切です。

・ADHD は環境調整/心理社会的治療が行われます。そのため家庭でも環境を整えていくことが必要とのことです。例えば忘れ物をしないよう



にと話すだけでは無理で、当事者は様々なことから刺激を受けている忘れ物しないような環境を作っていくことが重要とのことです。

・最後、各年齢に応じ将来を見据えて成長を支えていく必要性を力説していました。そのためにも支援者の理解が必要だと認識させられました。



●女性の発達障害 沖田×華さんと烏山病院院長 岩波 明先生との対談

沖田×華さんは、2018年「透明なゆりかご」で講談社漫画賞を受賞し、NHKでもTVドラマ化されたので見た方も多かったのではないのでしょうか。講演では沖田さんは発達障害の当事者として、ここに至るまで様々なトラブルに巻き込まれてきた中をどう生活してきたかを、岩波先生との対談形式でお話ししてくれたので出席した方々は参考になったのではないのでしょうか。詳しく知りたい方は、岩波先生の著作が出版されていますので下記に紹介します。

「医者も親も気づかない女子の発達障害」 青春出版社 2020年刊

沖田さんの出版物



対談の中からいくつか印象的なことを紹介します。

・顔を覚えられない、名前を覚えられない等の特性があり、メモをする習慣があったので、青いノートに書き込んでいたとのこと。ノートには似顔絵と自分の言葉で書いていた。顔はデフォルメ化して描くと相手の特性が覚えやすかったとのこと。

このことが、後々漫画家になる素地を育てていたのでしょうか。

・特定の色にこだわりがあって、沖田さんは青い色に取り囲まれると安心できると話をされていました。部屋も青色で統一しているとのこと、講演会当日着てきた服も青色でした。自分の嗜好を利用し心の平安を保つのも一つの生活の知恵と感じさせる内容でした。

・料理は苦手で、ご主人は作ってもらうことはあきらめているそうだが、本人のできない理由として料理本には、1つまみとか少々とか味を見るとか書かれてあるのが判らなくて、小さじ1杯と書かれてあるとわかり易いと話されていた。ただ、その後一人で自分のために料理したとき、美味しいということが判ってきたと言われたのが印象的でした。

・漫画家の専門教育も受けておらず、漫画家になったのは、ご主人が漫画家だったからということであったが、本人が漫画をたまたま書いてみたのを、ご主人の勧めで投稿したとのこと。そのことが現在に至っているキッカケになったとのこと、このような話を聞くと、人には様々なチャンスがあるものと感心しました。

・本人は発達障害での様々な苦労話をしていたが、お話の端々に、それらに対して常に対応の仕方を考えており、実経験を踏まえながら人として成長しているんだなということで、本日聴講した皆さんに勇気を与えたのではないのでしょうか。

岩波先生の出版物



結語

紙面の都合上、中村 暖先生の「発達障害と依存症」の講演紹介を割愛いたしましたが、東風の会会報11月号に同テーマで掲載しておりますので、ご一読ください。(T.S)





■ 年会費振込のお願い ■

この会報誌は「烏山東風の会」に入会している方にお配りしています。10月より下半期になりますので、下半期の会費をまだお支払いになっておられない方は、半年分3000円を、以下のいずれかの銀行口座にお振り込みいただくようお願い申し上げます。

①三菱UFJ銀行 永福町支店 (普) 0106550 「烏山東風の会 会計 黒田邦夫」

②ゆうちょ銀行 記号・番号：10000-29576521 「烏山東風の会」

なお、ご自身の会費納入実績、そのほか会費にかかわるお問い合わせなどありましたら、以下にご連絡ください。：黒田邦夫 090-4173-7604

■ 「烏山東風の会」今後のスケジュール ■

「烏山東風の会」では、新型コロナ対策対応の為、十分な活動が出来ていません。

世話人会の見学・参加、ご意見等は下記にご連絡ください

●携帯電話 080-3009-1200

●メールアドレス kochinokai@au.com

各種、お問い合わせ、ご相談もお受けしております。



「烏山東風の会」ホームページでも、情報を発信しています。

●「烏山東風の会」ホームページアドレス <https://www.kochinokai.com/>

◆ 日ケア写真館

「年末 Go to 大掃除」イベントを終えて



寒さひとしお身にしむ年の瀬、年内も余すところわずかとなりました。皆様、お風邪をめでいらっしやいませんか？日ケアにはクリスマスの飾り付けがされ、より一層季節を感じられるようになりました。

今月9日に日ケアではプロ K 主催のイベント「年末 Go to 大掃除」が行われました。このイベントは、日ケアの参加者さんが日ごろお世話になっている日ケアへの感謝を込めた“恩返し”ができるようにと企画された大掃除のイベントです。プロ K では皆様が少しでも掃除を楽しめるように、掃除内容をミッションにしたり色々な道具を使って掃除できるようにしたりと工夫を凝らしました。当日は参加者の皆様がとても楽しんで掃除を行ってくれたので、企画から半年かけて準備してきた甲斐がありました。私も今回初めてイベントの企画段階から参加させていただいたのですが、皆様のおかげで無事イベントを終えることができたのでとても感謝しております。

年末にむけて皆様ご多忙な日々をお過ごしのことと思いますが、くれぐれもお体を大切にしてください。(H.H)

