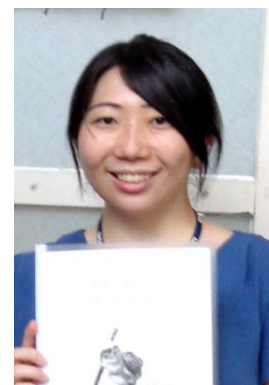


## ■ 発達障害をもつ大学生家族を対象にしたプログラムの取り組み ■

昭和大学発達障害医療研究所 / 昭和大学附属烏山病院  
今井 美穂先生

烏山病院では、発達障害の特性をもつ大学生グループを実施しており、これまでに6グループが終了しました。これまで実施してきた成人のグループ（ASDグループ、ADHDグループ）と分けた理由として、大学生は社会に出る前段階であり、社会経験が少ないことがひとつとしてあります。そのため、自己理解がしにくく、対処を客観的に考えることが難しい特性があると考えています。またご家族ともまだ濃密な関わりを持つ年代であるため、よりご家族に対する支援が必要であると考えています。そこで、2018年より大学生グループをAMED事業（研究代表者：太田晴久、「発達障害を有する大学生（中退者、引きこもりを含む）へのショートケアプログラム開発と包括的支援システムの構築」）の支援を受け、開始しております。



9月の会報誌ではご本人に対するプログラムを紹介させて頂きました。本号では、ご本人が大学生グループに参加している方を対象にした、家族プログラム（以下、家族心理教室とさせていただきます）を紹介させて頂きたいと思っております。家族心理教室については、多くの皆様にご協力いただいたアンケートの結果と、東風の会の皆様のご協力のもと作成されています。学生という立場ではないご家族の方の力になれる内容をご紹介しますので、ご一読頂けると幸いです。

### 1. アンケート調査結果

高等教育に在籍中または中退・卒後10年以内の当事者家族を対象にアンケート調査を行ったところ、222名の方にご回答いただきました。ご家族自身が必要としている支援として「就労等の知識」「本人への関わり方」「制度の知識」「発達障害の知識」が上位に挙げられており（図1）、支援を必要とするご家族も多く、71%が家族心理教室への参加を希望されました。

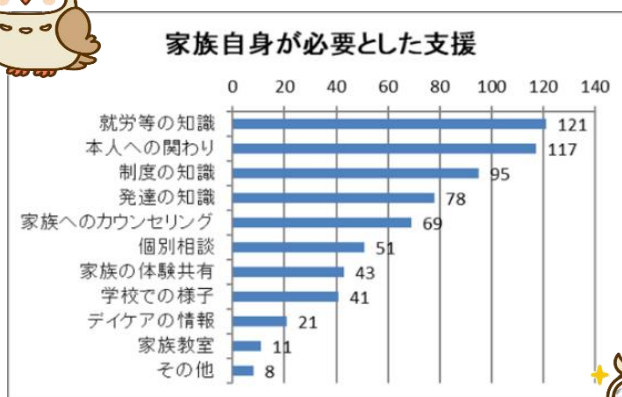


図1: 家族自身が必要だと回答した支援



### 2. 家族心理教室について

これまでの取り組みとアンケート結果をもとに、家族心理教室を作成しました。プログラムは全3回、心理教育と懇談会で構成されます（表1）。

これまでに2回家族心理教室を実施し、38世帯48名の方が参加をしてくださっています。



家族心理教室の効果検証を行ったところ、参加することによって精神的健康度が改善される可能性が示されました。

### 3. 内容のご紹介

実際に行った家族心理

教室の内容の一部を紹介させていただきます。第2回では「接し方のコツ・関わり方のコツ」をテーマに、「アサーション」という技法を使ってワークを行いました。皆さんは、つい感情的になって不快な気持ちを相手に直接伝えてしまい口論になることや、“嫌だな”と書いていても、何も言わずにストレスを抱えてしまうことはありませんか。私はあります(笑)。家族の中でもこのようなことが起こることもあるように思います。この関わり方が続くと、喧嘩に発展してしまったり、会話そのものが減ってしまったりすることもあるかもしれません。そんなときに使っていただきたいのが、自分も相手も大切に自己表現である「アサーション」です。

家族心理教室では、「自分は忙しいときに、子どもが興味のない話ばかりしてくる」をテーマに、アサーション練習帳(図2)を用いてワークを行いました。「忙しいから後にして」「その話前も聞いたよ!」「そっか、うんうん(忙しさを伝えずに子どもに合わせる)」はアサーティブなコミュニケーションではないとされています。アサーティブなコミュニケーションは、自分も相手も大切にコミュニケーションのことを指します。参加者の皆さんから沢山のご意見を頂きました。「聞きたいんだけど、今忙しくて聞けないんだ。また話してくれると嬉しいな」「楽しそうに話している〇〇ちゃんを見てるとお母さん、嬉しくなるな」「話聞きたいんだけど、今忙しいのでお手伝いしてくれる?一緒にやりながら話そうよ」などなど。状況や体調もありますし、常にアサーティブなコミュニケーションをとることは困難です。しかし時々アサーティブなコミュニケーションを取れているか立ち止まり、メンテナンスすることはいいことのように思います。ぜひアサーション練習帳を参考に見てくださると嬉しいです。

第3回では、東風の会の世話人さんにご講演いただきました。ご講演では、先輩ママとして、診断から就職、その先の話や子どもとの関わり方について話していただきました。とても心に残るお話でしたので紹介させていただきます。「自分がやった方が早いことでも、あえてそれを子どもにお願いして、やってくれたら『ありがとう』、『助かるよ』と声をかけることを大切にしている」という話がありました。「最初は全く料理をしなかったけど、これを続けているうちに今では揚げ物も作ってくれるようになった」と聞いて、とても驚きました。ご家族の皆様は、日々様々な工夫をしながらお声掛けをしていらっしゃると思います。そのような声掛けの工夫を続けることで、その先の行動なども変わってくるのだと思いました。また、「子どもが仕事でボロボロになっても、疲れて帰ってきても、家は安心して過ごせるシェルターのような存在であることが大切」というお話をきき、とても温かい気持ちになりました。子どもを支えるには、ご家族自身の気持ちに余裕がないと難しいときもあると思います。そのため、ご家族も自分自身を大切にいただき、少しでもストレスなく過ごしていただければ幸いです。

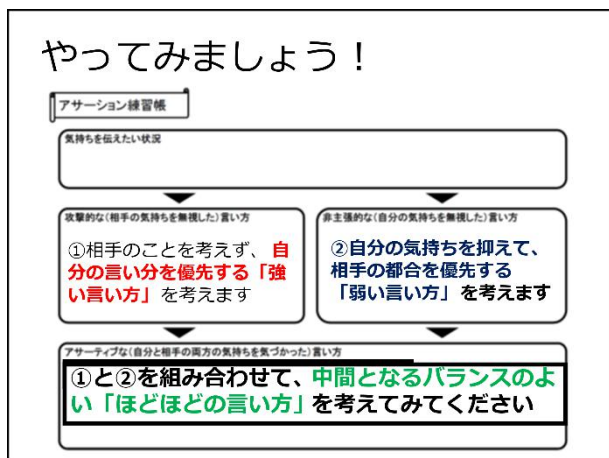
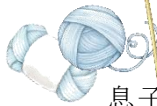


図 2:アサーション練習帳

最後にありますが、アンケート調査および家族心理教室へご協力いただいた皆様に、この場をお借りして御礼申し上げます。ありがとうございました。







## ■ 家は「シェルター」私の心掛け ~家族心理教室の講演から~ ■



息子が同年齢の子と少し何かが違うと感じ始めたのは幼稚園に通うようになった頃。集団での生活がどこかおかしい。

外遊びが終わり他の園児が全員教室に入っても一人グラウンドで遊んでいる。暫くすると周りに誰もいないことに気付き慌てて教室へ戻りはするんですけど。他にはじゃんけんのルールが理解できず皆が自分を虐めていると泣いたり、息子にとって集団での生活はなかなか大変。

小学生になると虐めの対象にもなり本人にとって外での生活は相当のストレスになっていると感じました。今から35年以上前の話です。当時は発達障害という言葉さえ耳にすることはなく情報も全くありませんでした。そんな状況の中で家はシェルター、私がシェルターにならなければという思いが強くなりました。まず実践したのは子供達(3学年下の息子がもう1人います)が家にいる時間は家を空けないこと。常に私を必要としているわけではありませんが子供達が安心して過ごせるようにと思いそうしていました。これは息子が高校1年生まで続けました。



子供達と接する時間が多い中で心掛けていたことが二つあります。

一つ目は引きこもりにしないこと。中学生位になるとほっていたら引きこもりになりかねない兆候が時折見られるようになりました。このため私がとった策は家事の手伝いとお茶の誘いです。家事は主に料理とお風呂掃除でしたが頼む時は頭ごなしにあれやってこれやってではなく「今日はお母さん疲れているから手伝って貰えると助かるんだけど」と。この時決して強要はしないようにしました。そして手伝って貰えたら多少邪魔だなと感じた時でも必ず「ありがとう」や「助かった」と気持ちを込めてお礼を言うようにしました。

後で分かったことですが発達障害の特性として自分は家族の厄介者という気持ちがあるのでこのお礼の言葉はとても大事だと思います。役に立ったという思いが喜びや自信に繋がっていくように感じました。



お茶に誘うときに気を付けていたことは負担にならない声掛けです。「コーヒーを淹れるんだけどあなたは参加する？」美味しいお菓子があればその情報も添えて聞いてみます。もし要らないと言われたら「あっそう」と無理せず退散。

心掛けていることの二つ目は息子が落ち込んでいる時にはそのことにはなるべく触れないようにしました。何があったかいろいろ聞きたいところですが我慢してなるべくそっとしています。ただ目は離さずにいるとやがて落ち込みの原因が分かってくる場合もありますし日にちが経って落ち着きを取り戻したら「元気がなかったけど何かあったの?」とか「あんなときはどうして欲しい?」と聞いたりします。息子の答えは「ほっといて欲しい」です。

こんな生活の中でとても良かったことが二つあります。最初は邪魔でしかなかった料理の手伝いですが「継続は力なり」でしょうか5年、10年と続けるうちに少しずつ上達し今では料理は趣味。休日には家族の昼食を作ってくれたり天ぷらやフライなどの揚げ物は自分の役割だと思っているようでとても助かっています。

良かったことのもう一点は“ありがとう”が自然に言えることです。食事中に醤油さしを取ってあげると言ったちょっとしたことにも必ずありがとうの言葉が返ってきます。普通には取り立てて言うことでは無いと思いますが発達障害の人はなかなか“ありがとう”が言えないと聞きますのでこの点は良かったかなと思っています。

こんな日常ですので私はシェルターである自分も大事にしています。自分自身が心身共に健康でなければ人の面倒など見られないと思っています。生活習慣病にならないための食事や軽い運動、趣味や友人達と過ごす楽しみなど。つかれ過ぎたときはその場から離れることもストレスを少なくするのに大事だと思います。我慢、我慢では身が持ちませんから。

これで大丈夫と思える日が来るのか分かりませんが疲れすぎないように付き合っていきたいと思います。(M.K)





## ■ 「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](mailto: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/>



## テイケア写真館

### 「離れても他者を思いやる」

2度目の緊急事態宣言発出から約1ヶ月、新型コロナウイルスの猛威に抗うように、寒さの中にも春の気配が感じられる季節となりました。

極度に外出を制限した生活を送る中で、少しでも気分転換を図るために、普段は聴くことのない音楽を聴いてみたいと、愛用の音楽配信サービスから友人の勧めで取得したのは「乃木坂46」の『シンクロシティ』でした。

この曲に描かれるのは、横断歩道で信号を待つあいだ偶然隣り合わせたり、歩きながらすれ違っただけの、「一期一会」にも満たない人間同士が瞬時に共鳴し、孤独を分け合う、繊細で感覚的な世界です。

コロナ禍にある今こそ、離れても他者を思いやることの大切さについて気付くことができたなら…と思います。 (M.T)



2月の誕生花はチューリップです。  
ちなみにチューリップの花言葉は「思いやり」です。今回の記事にぴったりなのでご紹介までに。