

魔法の medicine プロジェクト 活動報告書

報告者氏名：伊藤美和（研究協力者：水内豊和、水野薫、山崎智仁）

所属：富山大学大学院 人間発達科学研究科 水内研究室

記録日：2021年2月18日

キーワード：自尊感情、自己理解

【対象児の情報】

- ・ 学年：大学4年生（20代前半）
- ・ 障害名：アスペルガー症候群
- ・ 障害と困難の内容
- ・ WAIS-III（R1年7月検査）の結果から、ワーキングメモリと処理速度の苦手さがある
- ・ 他者との約束事に関して日付を勘違いするなど、意図せず約束を破ってしまうことがある
- ・ 締切日というような大切な予定に関しては、母親からのリマインドを受けていたこともある
- ・ 精神的に不安定になりやすく、急な変更や想定外のことが起こるとパニックを起こしやすい
- ・ 抽象的な表現は通じにくい
- ・ 自分の気持ちや考えをまとめ、言葉にして表出するのに時間が必要なタイプ

【活動目的】

- ・ 当初のねらい
- ①自分の気持ちや思いを表現したり、他者とやりとりしたりする経験を積む
- ②他者から褒められる、認められる経験を通して、自信や自分の良さの気付きに繋げる
- ③実施者（他者）に聞く、一緒にするという経験を通じて、不安に対する自分なりの解消法や和らげる方法を見つけていく
- ・ 実施期間：2020年3月～現在 週に1回（1回90分程度）の面談を実施（2月9日時点で計38回の面談を実施）
- ・ 実施者：伊藤美和
- ・ 実施者と対象者の関係：
研究協力者の水内が大学で行なう発達相談の相談担当者（実施者）とその来談者（対象者）

【活動内容と対象者の変化】

- ・ 対象者の事前の状況

...(生活面)...

- ・ 不安なことや気になること（質問）を母親に何度も繰り返し尋ねることが多かった
- ・ 事前アセスメントの中で、「不安」の表情カードを見せ「最近、このような気持ちになったことがあったら教えてください」という質問に対して、最近の自分の出来事を話す一方で、同様の質問を「笑顔」の表情カードで行なうと「ない」と回答しており、楽しい気持ちなどよりも嫌な気持ちや不安なことの方が強く記憶に残りやすい傾向がある

...(心理面)...

- ・ 今年の4月頃は「コロナに自分はかかっているのではないか（その時の体温は36.9度）」ということで過度に不安に思い、不安定になっていた
- ・ ネットから得られたひとつの情報や自分が考える「世間一般」にこだわり、過度に不安に感じてしまう
- ・ 自分が周りにどう見えているかを非常に気にしている
- ・ 周りと自分を比べてしまうことが多く、自己嫌悪に陥りやすい
- ・ 「誰かに認められたい」という思いは非常に高いが、これまでの生活において、「誰かのために自分が主

となり何かする」という経験が少ない

(対人面)

- ・他者と話す際にたどたどしい口調になる
 - ・障害特性だけではなく、本人の性格や経験から対人コミュニケーションに苦手意識が強い
 - ・「夜分にすみません」という表現にならって LINE で「こんな昼間にすみません」「台風の日すみません」などというような会話の始まりが習得できていないような姿がみられていた
- そもそも LINE などを使ったオンライン上での他者とのやりとり経験も少ない
- ・会話場面、LINE でのやりとり場面ともに言葉から読み取った支援者の推測と対象者の意図や思いに違いやズレが生じることがあるため、文面だけではなく具体的な内容などを尋ねる必要があるときもある

・活動の具体的内容及び対象者の事後の変化 〈〉 使用アプリ、《》 使用機器

①自分の気持ちや思いを表現したり、他者とやりとりしたりする経験を積む

○安心してできる環境で話を聞いてもらう

《Zoom》《iPad mini》

- ・面談時間の 90 分のうち、50 分程度は「A さんの時間」として A さんが話したいことや聞いて欲しいことを話す時間として設定した
- ・新型コロナウイルスの影響によって対面での面談が難しい期間（5～6 月中旬）は Zoom を用いて面談を行なった
- ・対象者自身が自分の気持ちやその時の状況（優先したいもの）から自分で決め、それをちゃんと伝えるという「自己選択、自己決定」を重視し、各大学による規制が緩和されてからも「オンライン面談」か「対面談」かを基本的に対象者に選択してもらっている

○4 月は面談前日や当日に「頭が痛い気がする」「体調が良くない気がする」等と LINE で不安を伝える姿が多かったが、Zoom によるオンライン面談を開始してからは面談前日に「明日（の面談）が楽しみです」と連絡してくれる姿が見られ、面談前後に新型コロナウイルスに関する不調を訴える連絡はなくなった

○自ら対面での面談を希望する姿も見られるようになってきた

○面談当初は、「（趣味はあるけど）人には言えないんで」等というような発言も多く見られたが、面談の回数を重ねる中で、会話の節々で自分の趣味や好きなことを実施者に話す（開示）する姿も見られてきた

②他者から褒められる、認められる経験を通して、自信や自分の良さの気付きに繋げる

○「自分で出来る、自分は出来る」と感じる体験を積む

《Apple Watch、iPhone》

活動 1

- ・実施者と共にスケジュールで時間を区切ること、区切らないことのメリット・デメリットを整理した（画像：①）
- ・時間を区切って活動したいものとしたくないものを整理し、カレンダーアプリと一緒にスケジュール登録を行なった
（活動 1 後の A さんの姿、課題）
- ・後日、A さんが自分なりに追加したり作成したりしたスケジュールを実施者が確認すると「時間を区切りたくない」としていた読書などもスケジュールに登録していた（画像：②）
- ・また「スケジュール通りにできない」「1 日 5 時間は勉強するようにしたい」「夜、勉強（卒論）のこと

を考えると寝にくくなる」等というような言葉が面談中にみられた

↓

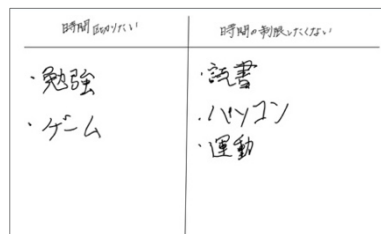
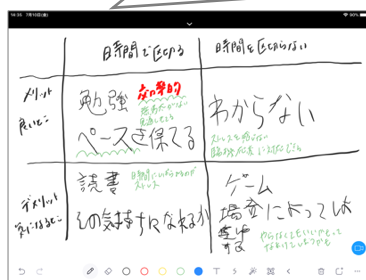
活動 2

- ・その月（9月）に頑張りたいこと（勉強（卒業論文））を1つと本人の希望から自身が定期的に通う相談機関（3つ）に関するものをスケジュールに入力した（画像：③）
- ・日中で目標勉強時間を達成できるように午前、午後でどのように時間を配分するかを整理し、スケジュールに入力した（本人の希望で夜も少し勉強をするということになった）
- ・9～10月以降は卒業論文の提出も終わり、別の予定等でAさん自身がスケジュールを設定したいような姿も見られていなかったため、それ以降は使用していない

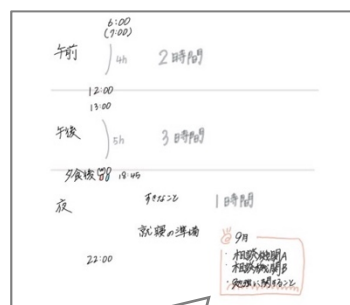
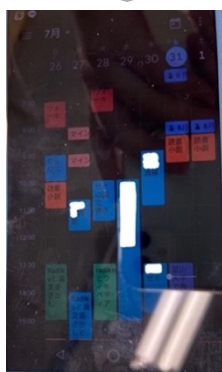
Zoomのホワイトボード機能やNotability（アプリ）を使用し、Aさん自身にそれぞれのメリット、デメリットを記入してもらった（黒色文字）

合わせて実施者が思うそれぞれのメリット、デメリットを追加して面談を進めた（赤色、緑色文字）

①



②



③



Notability（アプリ）を使用し、Aさんと一緒にどのような時間配分をすれば良いか整理した（灰色文字「○時間」と表記箇所）

◎スケジュール表を見やすくする手段として、Aさんが自分なりに予定のカテゴリーごと（勉強関係、大学関係等）に色分けをするというような工夫する姿が見られた

○実施者以外の他者から認められる経験を積む

- ・研究協力者（水内）が主催する数組の地域の親子が参加するプログラミング教室でお手伝いとして参加してもらったり、そこで自身がViscuitで作成した作品を披露したりしてもらった



◎お手伝い参加の感想で A さんは「実際にやってみて、自分でもうまく接することができたと感じています。」「(参加していた保護者から帰り際に“ありがとう”って言ってもらって) 褒められたのでうれしく感じました。」と話していた
またその日の瞬間日記でも「補助としての自分の役割を果たせた」と書いていて、達成感を感じているようだった

③実施者(他者)に聞く、一緒にするという経験を通じて、不安に対する自分なりの解消法や和らげる方法を見つけしていく

○不安なことを気軽に他者に聞き、解決する経験を積む

 <LINE>

- ・実施者と研究協力者(水内)との LINE グループを気になったことや不安になったことを聞いたり、話したりする定期面談時以外の場として使用した

◎4月下旬は1週間に2~3回ほどコロナ関係の自身の体調への不安な気持ちや気になることを LINE グループにて連絡していた

◎5月以降は2週間に1回程度の頻度で「大学の授業で教科書に加えて参考書を買うことがあると思うけど、それは伊藤さん(実施者)は必要だと感じますか?」等というような些細な気になること、不安な気持ちを伝えていた

○データ(数値)を通して自分の状態を客観的に捉える(自分の平均睡眠時間などを知る)


 <Vitalbook> 《Apple Watch、iPhone》

- ・睡眠のデータをとってもらう
(やらなければならないことではなく、とれる日に無理ない範囲を A さんとのルールにして 10 月頃から継続して実施した)
- ・定期面談の中で実施者が作成した睡眠カレンダー(A さんの睡眠時間、入眠潜時、中途覚醒の回数を記入したもの)を提示しながら 1 週間の振り返りを行なった
睡眠カレンダーには、必要に応じて「布団に入り始めたのが 24 時を過ぎた日」「中途覚醒が 10 回を超えた日」等についての情報も付け加えて、A さんが意識することができるようにする

◎睡眠の満足度について尋ねた際に、これまでは「22 時に寝れたかどうか」のみが A さんにとっての評価基準ではあったが、「途中で起きる回数」「ぐっすり眠れたかどうか」等というところにも A さん自身が注目するようになった

◎実施者が言葉で睡眠についてアドバイスしたりするよりも、数値で表示されたものを見ながら振り返りした方が、A さんにとっても納得しやすいこともあった

○自分自身の生活上の楽しみに気付く

 <瞬間日記>

- ・実施者と共にその日の気持ちを表す顔文字と 1 番楽しかった、嬉しかった出来事を記入する共有日記をする(特にない場合はそれでも大丈夫だということにしている)
※楽しかった、嬉しかった出来事記入は 6 月 5 日以降から新たに追加したルール
- ・顔文字カレンダー(日記の顔文字と嬉しかった出来事を実施者がまとめたもの)を用いて、週 1 回の振り返りと月 1 回の全体的な振り返りを行なった
(顔文字カレンダーを Zoom の場合は画面共有し、対面の場合は AppleTV に映しながら実施)

・月の終わりには実施者が作成している顔文字とその日の嬉しかった出来事を記載したカレンダーに実施者からのコメントを載せたデータをグループLINEにて共有している

(Zoom：振り返り時の様子)



(対面：振り返り時の様子)



(顔文字カレンダー)

月	火	水	木	金	土	日
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

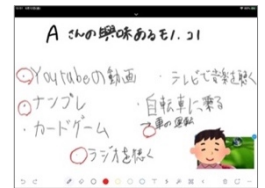
◎月の終わりに行なう「〇月はAさんにとってどんな月だった？」という問いかけに対して、7~9月の気候をその月の評価としてあげていた（暑さで疲れやすい月、快適で過ごしやすい月など）が、10月以降は「大変なことも気分転換、楽しいこともあって乗りきった月」「喜怒哀楽の月」というように評価する姿も見られてきた

○考えの偏りなどに対してともに振り返る中で気付く

📌 <Notability> 《iPad、AppleTV、ApplePencil》

<Zoomでのオンライン面談の場合：ホワイトボード機能>

・「自分には他に人と比べて趣味や興味のあるものがない」と話すAさんに対してZoomのホワイトボード機能を活用し、興味のあるものや好きなものについてAさん自身に書き出してもらい、言葉だけのやりとりだけではなく文字起こしして可視化することで「自分にもこんなに趣味や興味のあるものがある」と感じられるようにした



・面談の中で一度に多くのことを聞いたり、Aさん自身が整理しきれず「ちょっと分らないです！」「この話やめてもいいですか！」等とパニックを起こしたりした際には、その都度実施者が話をNotabilityにて文字起こししながら整理し、AppleTVに映しながら整理した

◎実施者とのやりとりを文字起こしする等、目に見える形で整理することでAさんも納得していた

◎面談の中で情報量が多く、Aさんの中で整理しきれずパニックになった時等に、実施者が一度話を文字起こし、整理することで気持ちを落ち着かせることができた

その際、Aさん自身も「情報を一旦書き出すことで（自分にとって）分かりやすい」と話していた

【報告者の気づきとエビデンス】

・主観的気づき

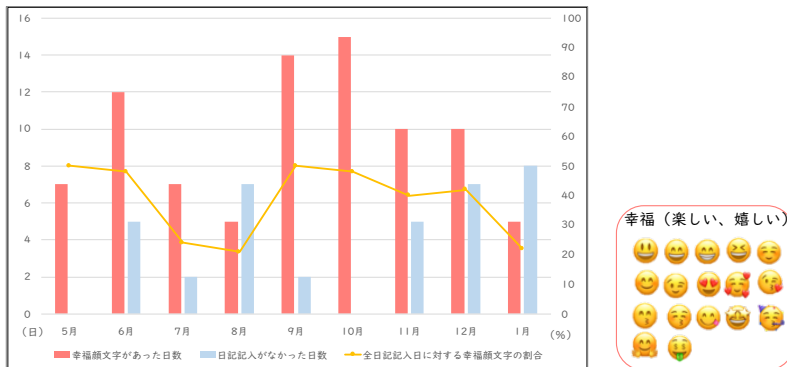
- 1.Aさんにおいては「楽しい、嬉しい」などの気持ちに気づきにくいわけではなく、新型コロナウイルスなどの社会情勢やその時の気候などがその日の気分大きな影響を与えるのではないかと
- 2.自分の話をしっかり聞いてくれる場所（安心する場所）や機会があることで、自分の気持ちや自分自身のことを話す経験を積むことができ、そのことが自信につながったのではないかと
3. 他者（実施者）と物事を整理したり解決したりする経験が、困った問題に直面した際に自分なりに考えたり、工夫したりするスキル獲得に繋がったのではないかと

・エビデンス（具体的数値など）

1. Aさんにおいては「楽しい、嬉しい」などの気持ちに気づきにくいわけではなく、新型コロナウイルスなどの社会情勢やその時の気候などがその日の気分 zu 大きな影響を与えるのではないかと

（瞬間日記の記録から）

- ・瞬間日記のその日の気持ちを表す幸福顔文字の使用数の変化及び日記未記入数を月ごとで整理した
- ※判定基準としては対象者に以前実施した顔文字の分類において「幸福」と回答したもの
- ※瞬間日記の活動を実施したのが5月中旬のため、日記の全記入数は14日となっている

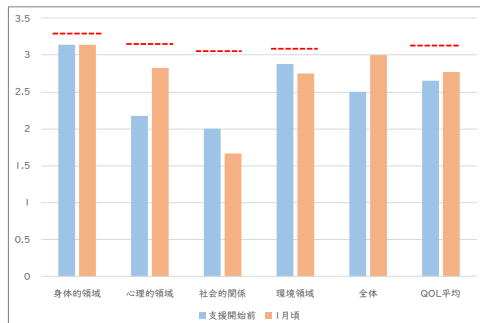


- ・暑い時期（7～8月）には「(暑くて) しんどい気持ち」というような気候からくるしんどさを表す顔文字が多かった。そのため、涼しくなってきた頃（9～10月）には幸福顔文字の使用数が増加していた

2. 自分の話をしっかり聞いてくれる場所（安心する場所）があることで、自分の気持ちや自分自身のことを話す経験を積むことができ、そのことが心理的安定や自信につながったのではないかと

（各種検査結果から）

○WHO QOL26（各項目 上限値 5.00）（赤点線は 20 代男性のおおよその平均値）



- ・全体的に平均より低いもしくは平均的であるが、支援開始前と比べると心理的領域の得点の上昇がみられた

○自尊心尺度

	支援開始前	1月頃（支援後）	20代男性の平均
Aさんの自尊心得点	2.4 平均より低い	2.6 平均より低い	3.08±0.04

- ・わずかではあるが、得点の上昇がみられた

（対象者の姿から）

- ・Aさんにとって面談がどういう気持ちになる場所か尋ねた際に「安心できる」「ホッとできる」等と話していた
- ・1月時点に実施者から「50分間は自分の話をしたり、私たちに説明してくれたり上手にできていますよね」等と話した際には、「(面談開始の) 3月と比べると話すのが上手くなったと思います」というよ

うに嬉しそうに自分を評価する姿が見られた

(母親への聞き取りから)

- ・6月の母親への聞き取り時には「(支援以前は)自分(母親)に対して何度も不安になったことや気になったことを何度も聞いてくるが多かったが、そのような姿が減った」と話していた

3. 他者(実施者)と物事を整理したり解決したりする経験が、困った問題に直面した際に自分なりに考えたり、工夫したりするスキル獲得に繋がったのではないかと考える

(対象者の姿から)

- ・10月頃に大学での面談があった際に駐車場が空いてなく、「今日の面談は休んでもいいですか?」と連絡があり、その後「空いている場所を教えてください」等というようにLINEでの連絡があったが、2月に同様の状況になった時にまずLINE電話で「どうしたらいいですか?」と実施者に電話してくれる姿があった

そこには、10月の時に水内(研究協力者)から電話で駐車場の場所を教えてもらったことやプログラミング教室のお手伝い時の大学の入り口が閉まっている時など困った時に自分で電話した経験があるからではないかと考える

- ・Aさんにとって2つの選択肢から1つを選ばなければならない状況(活動Aに参加するか、活動Bに参加するか)において、自分でそれぞれの参加するメリット、デメリットをメモに書き出して、整理しようとしている姿が見られた