

発達障害の特性や傾向のある学生を対象に行なった サポートプログラム

安住 伸子・松本 聡子

はじめに

大学生活を送る上で、適応に困難を抱えている学生に対する個別面接以外の支援として、グループワークを併用している実践研究についての報告は近年増えている。それらは主に、学生が他の学生と出会い、人間関係を構築する場をカウンセラーが支えるというような人間関係の練習機能を提供するもの(桐山 2008、的場 2011、片山 2013)や、具体的なコミュニケーションスキルなどを練習する訓練の場を提供するもの(中島ら 2015、濱田 2015)、個人面接とグループ活動参加により結果的に治療的な効果をもたらしたもの(高橋他 2012)などに分けられる。特に発達障害の学生に特化すると、支援ニーズは「居場所提供」「友達作り」「生活スキルトレーニング」「共同作業体験」「レクリエーション」「スケジュール管理」「ストレスマネジメント」「アサーショントレーニング」など多岐にわたる。しかし一般的な大学生を対象に行うグループワークに発達障害を抱える学生が参加しても、特性上彼らにとって必ずしも安全な場とはならないことも多い。なぜならグループのファシリテーターは全体を見渡し参加メンバー一人一人に配慮しながら全体をグループとして運営し、そのプログラムの目的に添って個人がプログラムに参加することによって何かを得られるような運営を心がけなければならないからである。こういった視点をもって安全にグループを運営するためには、一般的なグループの中に特性のある学生がいても、彼らに十分に配慮が行き届くとは限らない。

筆者らは、グループプログラムに特性のある学生が参加した時にどうしても浮いてしまうのを何度か見ているうちに、このような特性のある学生

に特化したグループが運営できないかと考えるようになった。そこで、発達障がいのある学生が躓きやすいトピックに具体的に対処できるような知識を得られるようにすることと、安心して自己開示できる雰囲気を作り、仲間を得ることによって居場所を得ることを目的としたグループプログラムを2015年度に行なった。このプログラムでは同じような傾向を持つ学生同士をつなぎ、学内に居場所を作り、対人関係の練習の場を提供するといった点で一定の成果があったと思われるのでここに報告する。

目 的

発達障害の傾向や診断のある学生が安心して話せる居場所を作るとともに仲間づくりをサポートし、対人関係の練習の場を提供する。導入のきっかけにするために、日常生活での困りごとの対処法を学ぶクロードで連続8回のセミナー方式の形式を採用した。

方 法

募集の仕方はポスターと食堂のカード立て、HPとカウンセリングルームの専門委員にチラシを配り、あてはまりそうな学生に声をかけて4月末までにカウンセリングルームに申し込みにきてもらった。カウンセリングを利用していた発達障害の診断もしくは傾向があると思われる学生にも声をかけた。各回のテーマは表1の通りで、ポスターに記載した内容は表2の通りである。

表1. 各回のテーマ

1回目	自己紹介をしてみよう
2回目	スケジュールをたててみよう
3回目	レポートを書いてみよう
4回目	グループで何かしてみよう
5回目	自分の気持ちを伝えよう
6回目	ストレスをコントロールしてみよう
7回目	人生設計してみよう
8回目	もう一度自己紹介してみよう

表2. ポスターに記載した内容

<p>〈カウンセリングルームのサポートプログラム〉</p> <p>こんなことで困っていませんか？</p> <ul style="list-style-type: none"> ・初対面の人になかなか話しかけられない… ・お金の管理ができない… ・大勢の人がいると緊張する… ・授業になかなか出られない… ・部屋の中を片づけられない… ・やらないといけないことはあるのに優先順位を決められない… 	
<ul style="list-style-type: none"> ・人の顔が覚えられない… ・スケジュール管理がうまくできない… ・レポートの書き方がわからない… ・いやなのに誘われると断れない… 	
<p>※上記のうち3つ以上心当たりのあるあなた！そんなあなたのキャンパスライフをスムーズにするための生活応援プログラムです！興味のある方は一度カウンセリングルームまでお問い合わせください。カウンセリングルームのスタッフがファシリテーター（進行役）をし、皆さんが安心して参加できるよう見守ります。</p>	
<p>全8回連続のプログラムです。申し込まれた方は全部のプログラムに参加できます。原則的に4月に申し込まれたメンバーで1年間行い、途中でメンバーの入れ替えはしません。欠席等をご連絡いただければOKです。</p>	
<p>募集期間：4月28日（金）まで 定員約10名 担当：安住・松本</p>	
<p>お問い合わせ：カウンセリングルーム</p>	
<p>TEL：●●●●-●●-●●●●</p>	

結 果

- ①参加人数 6名申し込みがあったが1名は参加しなかった。
- ②参加状況 参加者 A B C D E の5名の参加状況は表3の通り。

③各回の内容・進行について

1回目 「自己紹介をしてみよう」

「自己紹介とは」についてスタッフから説明し、やりたい人から順番にやってもらい、誰の自己紹介が印象に残ったかを話し合ってもらう。どんな場所で誰に対してなにを伝えるか、最低限伝えな

表3. 各回の参加状況

	1回目	2回目	3回目	4回目	5回目	6回目	7回目	8回目	参加回数
A	○	×	○	○	×	○	×	○	5/8
B	○	○	○	×	×	×	×	×	3/8
C	○	○	○	○	○	○	○	○	8/8
D	○	○	○	○	○	○	○	○	8/8
E	—	○	×	○	○	×	×	×	3/8

いといけないことは何か、場面によっては言わないでもいいことや言わないといけないことなどシチュエーションによっても変わるということを説明。ディスカッションから顔と名前を覚えるのに苦労しているという話で盛り上がった。特性のあるメンバーならではの共通話題だと思った。

2回目 「スケジュールをたててみよう」

直近1週間のカレンダーを印刷したものを配り、それぞれ自分のスケジュールを書き込んでもらい、そのスケジュールを眺めて感じたことを話す。次に今から2ヶ月分のカレンダーを配ってまた予定を書き込んでもらう。最後に1年分のカレンダーを渡し、1年間の予定を書けるだけ書き込んでもらい、感じたことや感想を述べてもらう。ルーティンの予定（部活や受診日など）はミニスタンプを使うと便利という「スケジュール管理って楽しい！」と盛り上がる。見通しを立てることが苦手なメンバーが多いので、スケジュール管理にスタンプやカレンダーを使って視覚的に情報を集約し把握できる手段は有効であると思われた。

3回目 「レポートを書いてみよう」

スタッフからノートの取り方、レポートの書き方についてのレクチャーをしたあとそれぞれレポートで困ったことを話してもらう。レポートの中身の問題だけでなく、ルーズリーフを使う時のメリットデメリット、ファイルの仕方、聴きながらメモを取ることが難しい、耳で聞いた情報はすぐ忘れる、書いてあることは理解できるが自分の意見や考えが出てこないなど、お互いの困ったこと等を話し合った。

4回目 「グループで何かしてみよう」

事前にミーティングを行い、なにをやるかを話し合ってもらった。お菓子づくりをするということはずなり決まった。スタッフからは「これだけの金額でできて、時間内に仕上がってみんなで食べられるようにすること」という指示だけ与えてあとは買う物や必要なもの、買い物の分担や手

順などすべてメンバーで決めた。いつのまにか作るものが変わっていたり、集合時間がみんなばらばらだったり想定外のことがつぎつぎ起こり、びっくりしたり大笑いしたり、大騒動だったが最後は上手にできてみんなでおいしく食べて後片づけまでできて満足して帰っていった。

5回目 「自分の気持ちを伝えよう」

アサーションチェックシートをそれぞれに記入してもらいが、「『文句をつける』というのはどの程度のことを言うのか」「『制服に弱い』ってどういう意味ですか」などと微妙な言い回しが理解できずなかなか書けない。スタッフからは「言いたくても言えないところがまさに自分の課題であり、自分が判断しにくいのはなぜなのか、自分は本当はどうしたいのかを自分で気づくことが積極的に発言することよりも大切」という話をし、自分の気持ちに気づくための手段として「出さない手紙」を書くということを紹介すると「考えたこともなかった」と驚いていた。また「もともと自分は人の気持ちはわからないので…」と自分の特性を理解した上で対処しているメンバーもいた。

6回目 「ストレスをコントロールしてみよう」

スタッフからストレスマネジメントについてのミニレクチャーをする。その中で今の自分をモニタリングできるようなチェックシートを記入してもらい、途中で簡単なストレッチとペアワークを導入。その後再度モニタリングしてもらい、ストレスが軽減したかどうかを実感してもらう。自分がどんなことにストレスを感じるか、その時どういう風に対処すればストレスを軽減できるかを予め考えておくことが、ストレスコントロールにつながることを体験してもらった。

7回目 「人生設計してみよう」

スタッフからライフプランについて説明、時間軸を表す一本の線を書いた紙に、自分なりの人生設計を書いてもらう。予測をたてたり長期間のスパンでものごとを考えるのが苦手なメンバーなの

で、「1年後までしか書けない」「2, 3ヶ月先くらいまでしか思いつかない」などの発言があった。それでも記入していく中で自分がずっと続けていきたいものは何か、趣味としてやりたいことは何かなどについて考えられるようになる。スタッフからは「人生は思い通りにならないことの方が多から、予めこんな風に生きたいというのを自分で客観的にモニタリングすることで、想定外のことが起きたときにもあまり動揺せずに修正ができる」という話をした。

8回目 「もう一度自己紹介してみよう」

最後は1年間の総まとめとして「もう一度自己

紹介をしてみよう」。1回目の自己紹介の時とは違い、「なにを話そうかな…」ととまどったり考え込んだりすることなく、この1年を振り返りながら上手に自己紹介ができた。またスタッフが用意したアンケートに記入しながらこの1年でできるようになったこと、あまり変わらなかったこと、自分で変わったと思うことなどを話し合ってもらった。今年で卒業するメンバーもいたが、残留組は「来年もこのプログラムやるんですか？やるなら参加したい」と参加の意思表示をしてくれた。

毎回のプログラムのふりかえりに記入してもらったものをまとめたのが表4である。

表4. 各回ごとのふりかえり

1. 自己紹介	参加者 A B C D
難しく感じたこと	おきてること・好きなことを話す・はきはき話す・適切な話題を選ぶ・例を出す時の出し方・人の名前と顔を一致させること。後日会ったときにどう対処するかということ。人と目が合って緊張してしまうこと・ゆっくり話すこと（とくに緊張している時）最低限の情報にとどめることも大切（ついベラベラ話そうになる）
できると感じたこと	声を大きくする ある程度のボリュームで話す・この場で聞こえる声で話す・だまらな・苦手なことを言って予防線を張ること（人の名前を覚えられないこととか）名前の紹介の時に名前の特徴を言う（名前を構成する漢字とか）人の名前とかを覚えるためにする反復行為（人の趣味とか外見とかを携帯のアドレスのメモ帳に入れるとか、写真とか）「〇〇が趣味ですが、〇〇について知っている人がいれば教えてください」という話のつなげ方 ・大きな声で自己紹介・挨拶してから自己紹介
全体の感想	みんなと話せてよかった ・“上手くやる” ことに関しては課題があるが概ねこなすことはできた。ただ自己紹介にかぎらずこの抽象的なコンテンツを記憶（記憶する？）ことができるかどうかは問題がある。・非常に楽しかった。様々な方法を学べた ・自己紹介に正解はないというのが意外な発見だった。それから人の顔と名前の覚え方を学べたのがよかった

2. スケジュール	参加者 B C D E
難しく感じたこと	実際の問題に落とし込むこと・エピソードを伝えるときにわかりやすく手短かにまとめること・睡眠時間の把握・出かける前の準備にかかる時間の把握（頭洗ったり化粧したり服選んだり忘れ物チェックしたり）←スケジュール立てのために必要！・睡眠をスケジュールに入れること。年単位で予定を考えること・1年のスケジュールを立てるのが難しかった。1日、1週間で頭がいっぱいになっている。
できると感じたこと	ノートの取り方などについて具体的なエピソードを出すこと・シールやスティックタイプのスタンプを活用！←これが一番楽しい。前もった「休日、やりたいこと」の予定立て・デジタル（携帯）とアナログ（紙）の利点、不利点の把握・スケジュールで自分の予定を管理すること。シールやスタンプを使ったスケジュール管理・夜ご飯を食べた後の時間の使い方を考える
全体の感想	有意義だった・予定立ての楽しさに気づく・知られたくない予定はスタンプやシールのみの予定表示にする。その時になにを使うかという楽しさとなにを使うべきかという難しさ（忘れる可能性）・今までスケジュールで予定を立てるのがこんなに楽しいと感じたのは初めてでした。スタンプやシールで予定を表すという表現にびっくりしました。とっても幸せな時間でした。・スケジュールの管理方法はたくさんあるんだなあと思いました。シールやスタンプを使って楽しみながらやっていくのもいいなど。

3. ノート・レポート	参加者 A B C D
難しく感じたこと	「ナカミ」テストで悩んでいたからいろいろいことができてよかった。テーマの絞り方など・実際の問題に落とし込むこと エピソードを伝える時に分かりやすく手短かにまとめること・レポートの結論が最も難しい・漠然としたものから絞り込み（マインドマップを使用する？）・まず完全に仕上げようとして期日を逃すのが問題・「～ではないか」「～と思われる」を多用しないこと。また日本語のスタイルに慣れていないので
できると感じたこと	期日を守る。カタチはなんとかがいける・ノートの取り方などについて具体的エピソードを出すこと・マインドマップの活用・意見からまとめてみる
全体の感想	レポートについては慣れているけれど、改めて書き方を見直せた。テストもがんばろうと思った。・有意義だった・ただ自身が最も苦勞したものなので、レポートに関して改善できるようになるかどうか…（自分のパフォーマンスが精神的余裕に大きく左右されやすいので…）・スタイルを確認して期日の日にすることが大切！それからこのプログラムに参加して、なんとなくレポートが書けそうな気がしてきました。レポート頑張ります！

4. みんなで何かやってみよう ～タルト作り～	参加者 A C D E
難しく感じたこと	りんご並べ・待ち合わせ時間などの情報のすれ違い・使い慣れない道具の使い方・フェープなどの選任セイイベント（予定通りにいかないものですね）・カスタード作り（力と持久力があるから）
できると感じたこと	レシピがあるので助かった・りんごの調理・何かをする時の率先役（リーダー役？）・リングを切る・皿洗いなどの単純作業・皿洗い！
全体の感想	友人たちと協力して作ることができた。タルトはとてもおいしかったのでまた作ってみたい。・非常に楽しかった。うまく焼けてよかった。・ずっとみんなでお菓子づくりをしたかったので、とても嬉しかったです。一緒に作りたかったです（汗）食べただけなので申し訳なかったです…でもタルトおいしかったです。次またこんなプログラムがあったら過程から参加したいです。

5. 気持ちを伝えよう	参加者 C D E
難しく感じたこと	他者の気持ちに共感（ある種のパターン化は可能とは思われるが…）しつつ、あわせること・自己主張の内容によっては反感を買うこと・関係を壊すことなく自分の思いを伝えること・本心で話すのは良いことだけど、良いことばかりじゃない。素直になること。
できると感じたこと	・ある程度の主張・マインドマップ・相手にだすかどうかは別にして、その人に手紙を書くこと・マインドマップとか手紙を書いたりして自分の考えを整理すること
全体の感想	自分は自己主張はある程度はできていると思う、しかし他者の反感を買う可能性がある話題を話してしまったり、正直に話さなくてもいい話を話してしまい、円滑な会話がのぞめなくなることがあるという課題があることに気づいた・自分の思いを伝えるのは本当に難しいなと思いました。でもいろいろな方法をきけたので、これから実践したいと思います。・自分の気持ちを伝えるときに、相手のことを考えるのが一番だと思っていたけれど、まず自分がなにをしたいか言いたいかを考えることが大切だと思った。すると自然に自分の言いたいことが言えると思った。

6. ストレスコントロール	参加者 A C D
難しく感じたこと	予想外への対処・対人関係に対する自分の反応を制御すること・しめきりへの逃避行動・特になし
できると感じたこと	身体を動かす 楽しいことを書く・ストレス軽減の方法を思いつくこと・自分の状態の分析・身体ほぐしのワーク
全体の感想	みんなと会えてほっこりした・ストレスマネジメントというのは自身の課題であるので、改めてよく考える必要があると思った。・ここ何日かストレスがたまり放題だったので久々にリラックスできた感じです。ありがとうございました。

7. 人生設計	参加者 C D
難しく感じたこと	・将来のこと（10年後だけでなく5年後などの数年でも）を考えること・目先の目標やイベントがあると、よりそれが困難であること・長い目で見てプランを立てること。1年とかじゃなく5年10年だと難しく感じた。
できると感じたこと	自分の把握している趣味や知識から、やったことのないジャンルに手を出すなどして、自身のできることや能力を知ることができる。
全体の感想	・人生設計をしたことである程度自分が今をどう考えているか把握することができたと思っている。難しく考えるのではなく、柔軟に考えることが大切なんだと思いました。先生方やメンバーの新しい一面も知ることができました。同時に今まで気づけなかった自分にも気づけました。途中でつい妄想暴走してしまったけどそれも良かったです。

8. もう一度自己紹介	参加者 A C D
スケジュール管理	以前よりできるようになった
レポートを書くこと	あまり変わらない（レポートを書く機会がなくなったため）
自分の気持ちを誰かに伝えること	あまり変わらない ・以前より伝えやすくなった
ストレスコントロール	以前よりコントロールできるようになったと思う・（多少レベルで いまだに自覚して対処しても体調を崩すことがある）・あまり変わらない
このプログラムで知り合ったメンバーについて	みんなのことが以前よりよくわかるようになった・自分のことを以前よりわかってもらえるようになった・以前より思ったことを言えるようになった
1年間参加してみて変わったと思うこと	以前から知り合いだった人がいたが、ここで深く相手について知ることができたし私も成長できた。・対人関係 自己傾向の把握・スケジュールを立てるのがうまくなった。考えが前より柔軟になった（すべてのものに正解があるとは限らないが）

考 察

対人関係を苦手とする学生を対象とするグループプログラムを、①他の学生と出会い、人間関係の練習機能を提供するもの②具体的なコミュニケーションスキルなどの練習する訓練の場を提供するもの③個人面接とグループ活動参加により結果的に治療的な効果をもたらしたものの、の3つに分けられるとすると、今回のプログラムは①か②に分類されるだろう。しかしグループが治療的な効果をもたらしたかどうかはそれを計るような尺度を導入していないので今後の課題である。今回は発達障害の特性や傾向を持つ学生たちのグループが果たして成立するののかというところからの出発だったので、とにかく安全に運営することに重点をおいた。今回のグループプログラムの目的は、①発達障がいのある学生が躓きやすいトピックに、具体的に対処できるような知識を得られる

ようにすることと、②安心して自己開示できる雰囲気を作り、仲間を得ることによって居場所を得ることにあった。①は最終回のふりかえりアンケートで「レポートを書くこと」「自分の気持ちを伝えること」において「あまり変わらない」と回答したメンバーもいたが、他のテーマも含めて「以前よりできるようになった」と回答したメンバーもいたので一定の成果があったと思われる。②もプログラム外でもLINEで連絡をとりあい週末に遊びに出かけたりするなどのつながりができたので、成果があったといえるだろう。さらに面接だけではわからなかったような対人関係の持ち方や特性についてこちらが知ることができたのは大きな副次的効果といえよう。

今後の課題

今回のグループプログラムが最後まで大きなトラブルにならずに運営できたのは、特性の内容は

それぞれ違っていたが、一定のコミュニケーションスキルを持つメンバーがそろったということ、全員が「友達がほしい」と思っていたこと、カウンセリングを受けながらのグループ参加だったので、フォローアップができたこと、が非常に大きいと思う。

今後はこういったグループに参加することによってどのような効果があったのかを確かめ、発達特性や傾向のある学生も含めて学生生活への適応に困難を抱える学生の生活をよりサポートできるプログラムになるようにしていきたい。

参考文献

- 的場みぎわ 2011 人間関係を育む場としての継続的なグループワークの有効性—個別面接とグループワークを併用した事例から— 学生相談研究 31, 207-217
- 桐山雅子 2008 学生相談室が提供するキャンパスの練習機能—スリー・ステップ・アプローチの試み— 学生相談研究 28(3), 181-190
- 高橋国法・石本 豪・新野由理子 2012 個人面談とグループを活用した自閉症スペクトラム障害学生の支援—「二次障害」(心的外傷)を想定した関与— 学生相談研究 33, 127-138
- 片山綾乃 2013 対人関係困難学生へのグループワーク併用の有効性についての検討 学生相談研究 34, 156-166
- 中島道子・鈴木ひみこ・丸山智美 2015 1セッション SST プログラムの実践とその効果—社会性のつまづきを抱える大学生グループ(発達障害を含む)を対象に— 学生相談研究 35, 230-242
- 濱田里羽 2015 日常のコミュニケーションに不安を抱える学生を対象とした継続的グループプログラムの試み 学生相談研究 36, 135-146