

第6章 実践事例

WSSP での事例をご紹介します。

【事例1】Aさん/20代女性/自閉症スペクトラム障害、注意欠如・多動性障害

1 リラクゼーション技能トレーニングと関連する支援目標

- (1) 不安や緊張を緩和する上で効果的なリラクゼーションスキルの習得
- (2) 感覚過敏への対処法の検討
- (3) 過集中への対処法の検討

2 事例の背景と支援の概要

(1) 背景

・人と話すとき、いつもと違う環境で強く緊張するため、「緊張することを何とかしたい」というニーズをお持ちでした。プログラム開始前から呼吸法を習得されていましたが、緊張が強すぎると対処法をとること自体忘れてしまうとのことでした。

・聴覚に過敏性があることはプログラム実施前から認識されており、イヤーマフやノイズキャンセリングイヤホンで対処されていました。また、疲れがピークに近いとあらゆる匂いが気持ち悪く感じられるという特徴もありました。

・キリのよいところまでの作業時間を見積もることが難しいため、休憩をちょうどよいタイミングで設定できない、タイマーをセットしてもキリのよいところまで進めていく内に休憩すること自体を忘れてしまうなどの傾向がありました。また、過集中後は“へろへろになる”とのことでした。

※“へろへろになる”とはAさんの表現で、力が入らない、歩けない状態、体が震える感じを意味します。

(2) 紹介する支援の概要

	感覚プログラム	運動プログラム	認知プログラム※
本人の状態	聴覚や嗅覚の過敏さについては自覚があり、対処法も概ね確立していた。	・疲れていることが分からない。 ・体を動かす習慣や意識がない。	・特定の思考や感情をよくないものにとらえ、趣味が回避行動になったり、意図した感情を引き出そうと余計なエネルギーを使う傾向がうかがえた。
支援の視点、介入ポイント	・作業のやりづらさやストレスにつながっている感覚について探索・整理する。	・意識的に体を動かす機会を増やし、疲労時とそうでない時の変化に気づけるよううながす。	・思考や感情の性質を伝え、思考や感情と適切なかわりができるよううながす。

	<p>・リラックスできる感覚を探し、休憩時の過ごし方に組み込む。</p>	<p>・よい姿勢を意識することで、自分の体の状態をモニタリングする習慣を作る。</p>	<p>※個別実施</p>
--	--------------------------------------	---	--------------

3 新規プログラムによる介入と効果

(1) 感覚プログラム

感覚特性見える化シート（図6-1）で不快感を頻繁に感じている感覚から順にすべての感覚について具体的なエピソードの聞き取り、対処策の有無の確認、対処策の検討を行いました。その結果、聴覚・嗅覚以外にも視覚認知の特性が顕著に見られ、作業遂行にも大きな影響を与えていることが分かりました。具体的には、一度に多量の文字情報を見ると気持ちが悪くなったり、見間違いが生じやすい、商品カタログのインデックス横に記載されたページ番号を目だけで追うとズレた場所を見てしまう、段組みになった文章や読む方向が縦横混在している文章は視線の移動に労力を要するため疲れが大きい、パソコンの画面上に表示されたデータと紙資料とを見比べる際にやりづらさを感じるなどのエピソードがあげられます。これらについては下図（図6-2）のツールや工夫を取り入れることで、作業上のストレス・疲労を軽減できました。

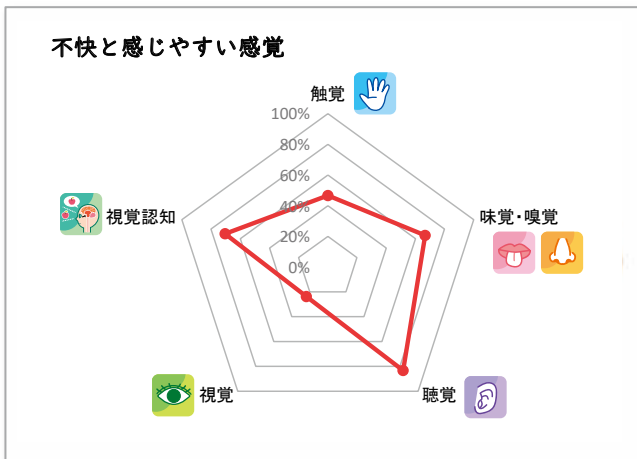


図6-1 感覚特性見える化シートの結果



*できる限り、書見台とパソコンを近づける。
 *書見台の高さをパソコンに合わせる。
 *マグネットの上に拡大ルーラーをのせて見やすくする。

図6-2 作業上のストレス・疲労につながったツール・工夫例

聴覚過敏に対してはイヤーマフやノイズキャンセリングイヤホンを使用していましたが、前者は圧迫感があり長時間つけていると頭が痛くなること、後者は音楽が鳴っていないときにキャンセリング機能が働かないという欠点がありました。しかし、ノイズキャンセリング機能だけを使うことができ、キャンセリングの度合いも多段階調節できるヘッドセットを自ら探しあてたことで、聴覚過敏による不快感は大幅に軽減されました。

嗅覚過敏については、WSSP 開始 1 週間は嗅覚の過敏性が高まっていたが、その後落ち着いたという報告から、嗅覚の過敏性をストレス・疲労のパロメーターとして役立てていくよう助言しました。

リラックスにつながる感覚については、表 6-1 の通り整理ができました。

表 6-1 リラックスにつながる感覚と具体的なリラックス法

視覚	・水時計や水中の泡を眺める
触覚	・モチモチ感のある縫いぐるみ、フワフワしたハンカチを触る ・ネックレスやネックストラップの紐をいじる
嗅覚	・アロマを枕に垂らして寝る

過集中への対処法として、まずは休憩時間を確保するため休憩時間を知らせるタイマーを活用することにしました。家族の助言もふまえ、不快感の強い音で知らせるタイマーやフラッシュタイマーは避け、振動で時間を知らせるバイブレーションタイマーを試すことにしました。また、すぐに休憩に入れなくても休憩すること自体を忘れないよう、タイマーが作動したらキリのよいポイントもしくはパソコンのデスクトップに「休憩する」という付箋を貼るという方法を考案されました。その結果、休憩はほぼ確実に取れるようになりました。しかし、休憩は取れるようになったものの自身の疲労感については、よく分からないという状態でした。そこで「自分が疲れているかどうかを確かめる際、じっとしているだけでは分からないかもしれない。ストレッチをして体を動かす中で肩がバキバキなれば肩がこっていたんだなあと気づく。目の周りをマッサージしてみて気持ち良ければ目が疲れていたんだなあと気づく。刺激を与えて気づく方法を試してはどうか？」と助言したところ、この日以降、Aさんは休憩中に体を動かすことで自身の疲労感に気づきを得ることができるようになりました。

Aさんは、一度集中してしまうと、自分の体の状態に注意を向けられないため「疲れに気づいて休む」ことは難しいと判断されます。その場合、一旦作業から離れることで集中を解き、体を動かすことで自らの状態（疲れ具合）に気づきを入れるという方略があったと思われます。この体を動かすことで自身の状態に気づきを持つ土台は、運動プログラムによって養われた部分も大きいと思われます。

(2) 運動プログラム

講習受講後、地面に両足を付けて作業に取り組む意識が高まりました。また、照合作業中、姿勢が前のめりになっている状態に気づき、姿勢を正す機会も増えました。よい姿勢で作業に取り組むことで以前よりも疲れにくくなったという実感が持っています。

毎朝眠気が強いAさんでしたが、朝礼後に大きく体を動かす体操（主に「立つ姿勢」）

を行うことで作業に向かうスイッチが入る感覚が得られたようです。また、支援者の助言を契機に、休憩中、積極的にストレッチをするようになりました。Aさんによると、体を大きく動かすことで背中周りのこりがほぐれたり、作業を再開する気持ちに切り替わることでした。

(3) 認知プログラム

第1回「思考について知る」では、思考の癖として「将来の先読み」があり、「緊張したらどうしよう」と考えて「緊張する」、「就職して上手くやれるだろうか」と考えて「不安になる」という傾向に気づきました。また、将来の先読みによる緊張・不安が生じた際、「好きなことをして忘れるようにしている」との話がありました。講習第1回では思考がテーマであるため、先読み思考に焦点を当てて、以下のような介入を行いました。

支援者：「好きなことに集中すれば緊張や不安につながる思考を忘れることができるかもしれませんが、その後考えてしまうことはありませんか？」

Aさん：「はい、しばらくしたらまた考えています。」

支援者：「ピンクの象が出てくるわけですね。」

このように本人の経験談と講習内容を関連づけて解説することで、思考の抑制が逆にその思考を強めるという仕組みについて理解を深めることができました。

第2回「感情について知る」では、感情の円環図（図6-3）の左半分に配置される感情（例：緊張、恐れ、落ち込み）をよく感じているとの気づきがありました。Aさんは当初それらの感情を悪いものだととらえていましたが、講習を通じてネガティブな印象を持つ感情にも役割があることを知り、自分の感情を悪いとは思わなくなったとのことでした。また、「ふり返ってみると感情が長引くのは自分がそこに意識を向けているからだ」と改めて気づけた」という感想がありました。具体的なエピソードを聞くと、「落ち込んでいるなあ→このままじゃ、よくないなあ→気分上げなきゃなあ」という話があり、感情に反応することで余分なエネルギーを使っていたことを認識できました。これに気付いてからは家族に今の気持ちをありのままに伝えて終わりにするよう意識的に対応されていました。

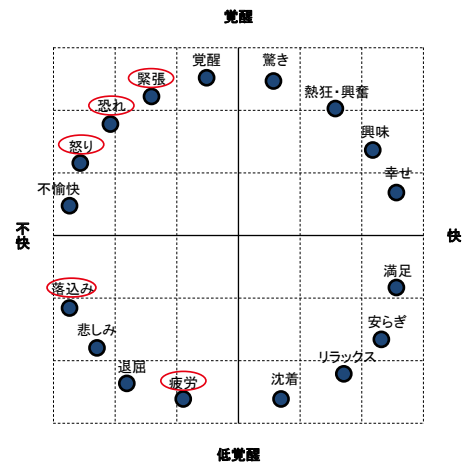


図6-3 感情の円環図

「思考や感情と距離をとるトレーニング1」の導入は呼吸法をすでに習得済みだったこともあり、スムーズに理解することができました。ただし実践も最初から上手くできたわけではありません。「思考や感情と距離をとるトレーニング1」では腹部の感覚に注意を向けすぎて気づいたら10を超えて数えていることもあったようです。また、「思考や感情と距離をとるトレーニング2」では注意が音にそれることが多かったと言います。しかし、毎日実践することで腹部の感覚に注意を持続させること、注意が音にそれたらその都度

腹部の感覚に注意を戻すことができるようになっていきました。

「思考や感情と距離をとるトレーニング2」実施から1か月後には、「作業場面で役立つ時がある」とのコメントがありました。受講者やスタッフの話し声が聞こえてきた際、「〇〇について話しているなあ」と考え始めたことに気づき、「今のは思考だから置いておこう」とラベリングをして作業に注意を戻せたようです。

4 まとめ

感覚プログラムでは、どのような感覚刺激がストレス・疲労につながるのかを理解・整理し、感覚特性への対処策を準備することで日中生じるストレス・疲労の大幅な軽減につながったと思われます。また、リラックスできる感覚刺激を探索し、意識的に休憩時間などに取り込むことはストレス・疲労の緩和に役立ちました。

運動プログラムや「思考や感情と距離をとるトレーニング」を通じて、自分の体の状態や思考、感情をモニタリングする機会が増えた結果、ストレス・疲労への気づきが深まりました。Aさんの場合、休憩をとることで一旦作業から注意を離し、自分の体に注意を向けた上で、ストレッチなど体を動かすことで自身の疲れに気づくことができました。また、体を動かすことが疲労の緩和にもつながっています。

認知プログラムでは、思考や感情の性質を知り、沸き起こる思考や感情に評価・反応せず、ただ観察するというトレーニングを通じて、自らストレスを増やさない・不要なエネルギーを使わない在り方を学ばれたと思います。また、目の前の取組みから注意がそれたことに気づき、注意を目の前の取組みに戻せたこともプログラムの効果といえます。

Aさんの事例では全てのプログラムにおいて効果が見られましたが、その要因として、Aさんが何事にも意識的に取り組めるという強みを持っていたことがあげられます。たとえば、よい姿勢を保つために両足がしっかりと地面についているか、背筋が伸びているかを意識することは、両足や背筋の変化に対する気づきを高めます。つまり、意識的な体験は、気づきを促進すると考えられます。Aさんの事例は、セルフモニタリングの向上を図る上で重要な視点を提供してくれるものと言えます。

【事例2】Bさん/30代男性/自閉症スペクトラム障害、注意欠如・多動性障害

1 リラクゼーション技能トレーニングと関連する支援目標

- (1) 疲労・ストレスのサインの整理と、自分に合った対処方法の検討
- (2) 苦手なことに関する対処方法や配慮事項の検討と実践

2 事例の背景と支援の概要

(1) 背景

・WSSP受講初日の個別相談場面で、Bさんが天井を見上げ、キョロキョロと視線を動かさず様子がありました。「何か高い音が聞こえて気になる」ということで、その内容から支援者は「聴覚の過敏さがあること」が推測できました。その他の感覚特性について、Bさんから自発的に語られることはありませんでした。感覚の不快感への対処策はなく、我慢してきたということでした。

・Bさんとの個別相談では、突然、会話がかみ合わなくなることがありました。Bさんによると、相談中に出てきたワードに関連する過去の失敗経験が不意に頭に浮かび、その後はその出来事について行ったり来たり、振り子のように考えてしまい、当時のように落ち込むとのことでした。このような状況は相談時に限らず、自宅でゆっくり過ごしている時間でも起こるようでした。

・過去のエピソードとして工作中、姿勢が悪く職場の上司から繰り返し「姿勢が悪い」「態度が悪い」と指摘されてきたことが語られました。Bさんからは「姿勢が悪いといわれても、悪いという状態が分からない。そもそも姿勢が良い、悪いということをイメージできない」という意見が聞かれました。

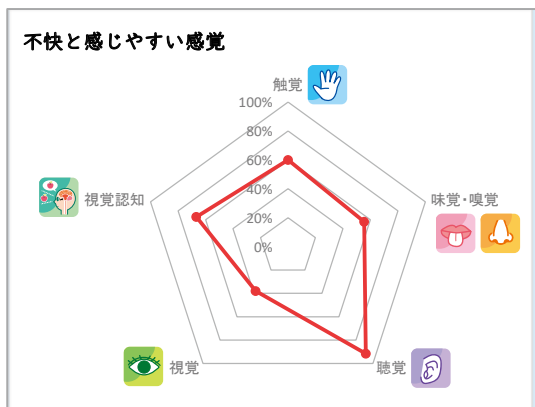
(2) 紹介する支援の概要

	感覚プログラム	運動プログラム	認知プログラム
本人の状態	不快な感覚は我慢するしかない。	<ul style="list-style-type: none"> ・よい姿勢、悪い姿勢が具体的にイメージできない。 ・姿勢の良し悪しが何に影響するのか分からない。 	過去の経験にとらわれ、気分が落ち込む。
支援の視点、介入ポイント	<ul style="list-style-type: none"> ・不快な感覚のアセスメントを行う。 ・我慢以外の対処方法により楽になることが体感できるよう支援する。 	よい姿勢をとることで、疲れにくくなることを体感できるよう支援する。	思考や感情と距離をとり、今したいことやすべきことに注意を向けられるように支援する。

3 新規プログラムによる介入と効果

(1) 感覚プログラム

以前の個別相談では、Bさんから自発的に語られなかった不快と感じる感覚について、感覚特性見える化シートをもとに共有しました(図6-4)。



- 聴覚（過敏または鈍麻）に関する不快感を多く経験している。
- 視覚、視覚認知、触覚に関する不快感を経験する頻度も高めである。

図6-4 感覚特性見える化シートの結果

特性対処のヒント集を使いながら、不快と感じる感覚の詳細を聞き取りました。

聴覚の不快感に関するエピソードには、苦手な音、その時の身体の反応が追記されました。同じように視覚のエピソードも記入されましたが、そこには苦手な色、光、その時の見え方、さらに「イラつく」「気分が悪くなる」と気持ちや体調への影響が書かれました(図6-5)。WSSPの作業場面では、作業台の木目模様を見ていると気持ち悪くなったというエピソードが併せてあげられたため、まずは体調や気分にも影響する視覚刺激の不快感の軽減に取り組むことにしました。

NO	質問内容
1	<p>特定の物を見るとつらく感じることもある(例:蛍光灯がまぶしすぎる等) ※どんなもの? 蛍光灯やLED(特に白青)が眩しく感じます 黄のヘッドライト(アシカ、シラネ?)はどれも(行)きます</p>
2	白い紙に書かれた黒文字が読みづらく感じる(白色以外の紙に書かれた文字の方が読みやすい)
3	読みづらいフォント(文字の種類・明朝体やゴシック体等)がある
4	カラフルな色が使われた書類やパンフレット、チラシ等は読みづらく感じる
5	<p>見るとつらく感じる色がある ※何色? 濃い黄緑、白</p> <p>※生活上で困ることは? 白い紙に書かれた文字が浮き出て見えたり、背景が白く見えたり 持っていると気分が悪くなる</p>
6	自分の色の見え方と他の人の見え方が違うように感じる※例:赤色が黒っぽく見える等
7	電化製品の電源の点灯等、光って知らせるものに気づきにくい
8	<p>回転する物、チカチカする光や反射、カーテンやブラインドから見える光に惹きつけられる <small>↑ 黄になつて見えたり見えては困ります</small></p>

図6-5 特性対処のヒント集の「視覚」に記入されたエピソード

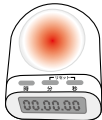
◆支援者の視点◆～個別相談で支援者が意識して取り組んだこと～

Bさんとの相談に際して、「Bさんご自身の体感を重視して効果を検証してください」という言葉キーワードにしました。Bさんはこれまで感覚に関連する不快感に対して誰にも語らず、我慢をしてきました。支援者としては、我慢すると決めた本人の気持ちを大切にしたいと考え、我慢してきたことについては否定も肯定もしませんでした。しかし、これから体験する新たな対処や取組みは、Bさん自身が主体的、能動的に行動選択して欲しいと考え、「体感を重視して効果を検証する」という言葉を選びました。



Bさんが実行した視覚刺激に対する対処と効果は表6-2のとおりです。不快な刺激は取り除くことで楽になりました。また、不快な刺激に反応しやすいという特徴をつかうことで、注意や行動の切り換えが上手くできるか、ということについても検証を行いました。

表6-2 視覚刺激の不快感に対する対処方法と効果

不快と感じる視覚刺激	使用した対処方法	Bさんの感じた効果
蛍光灯の光、白色の紙や作業台のまぶしさ	サングラスの使用	<ul style="list-style-type: none"> ・正面から感じるまぶしさがなくなり楽になった。 ・白色の紙に書かれた文字が目には焼き付いて消えるのに時間がかかることがあったが、なくなった。 ・文字が浮き出て見えることがなくなった。 ・天井の蛍光灯の光は、サングラスの内側で反射するので、完全に不快感がなくなるわけではない。
	薄暗い場所に移動して作業を行う。	直接光が目に入らない場所に移動、さらにサングラスをかけると刺激がなくなり楽になった。
	黒画用紙をつなげて作成したデスクマットを敷いて事務作業を行う。	白色の「うごめく感じ」が目に入らないので、気持ち悪さを感じなかった。
光の点滅 	時間を知らせるために、光が点滅するフラッシュタイマーを使用。※あえて不快な刺激を活用した。	集中すると、アラーム音には気づきにくいですが、光が点滅する刺激は感じやすいので、作業から次の行動に切り替えやすくなった。

プログラム終了に際していただいた B さんのコメントをご紹介します。

普段だったら「みんなそうだよ」「それくらい我慢しろよ」などと言われてきたことも、みんなで真剣に考えていただけたことが印象に残っています。プログラムを受講しなかったら、おそらく一生サングラスとは縁がなかったと思いますし、何だか分からない不快さを感じながら生きていったのだろうなと思います。

(2) 運動プログラム

B さんは、ご自身の姿勢の良し悪しについて、自覚を持ちづらく、支援者からの「いまの姿勢はいいですよ」というポジティブな声かけに対しても「よく分かりません」との受け止めでした。そこで、作業中の様子を写真にとって B さんに確認してもらいました。自分の姿勢の変化を画像で確認することは、B さんにとって姿勢のイメージを持つために有効でした。また、毎日の運動プログラムに積極的に取り組む動機づけにもなりました。

◆画像を見た B さんのコメント◆

猫背の様子を見た感想：背中がこんなにちぢこまっているとは思わなかった。

いすに座る様子を見た感想：いすの背もたれが反るほど寄りかかっているとは思わなかった。

また、B さんは「貧乏ゆすりの癖があるのは知っているが、貧乏ゆすりを指摘されると、そのことで頭がいっぱいになるので指摘しないで欲しい」という希望がありました。以前働いていた職場で何度も指摘されたけれど、どうしても対処できないとのエピソードがあったことから、どのような場面で貧乏ゆすりをするのか、作業場面の様子をアセスメントしました。

◆支援者の視点◆～貧乏ゆすりのアセスメント～

貧乏ゆすりをしているのは

・パソコン作業 ・ナビゲーションブック作成の2場面

【パソコン作業時の貧乏ゆすり】→作業に飽きてきたサイン？

【ナビゲーションブック作成時の貧乏ゆすり】

→考えがまとまらずに混乱しているサイン？



2つの場面から共通して推測できたのは、「疲労して集中しづらくなった時に、感覚に刺激を与える行動として貧乏ゆすりが起きているのではないか？」ということでした。そこで、次のような提案を行いました。

◆支援者の視点◆～個別相談でカウンセラーからBさんへ提案したこと～
感覚と覚醒水準は関係があります。覚醒水準を上げるためにはストレッチをすることもよい方法です。Bさんは覚醒水準を上げるために自然と貧乏ゆすり（感覚刺激を与える行動）をしていたかもしれないので、貧乏ゆすりではなく、ストレッチを定期的に行い、その効果の検証をしてみませんか？



毎日、運動プログラムを継続することで、腰骨を起こすことがよい姿勢につながることを実感できるようになりました。一方で、疲れを感じるという体感がないBさんにとっては「疲れを感じたら運動をする」ことは難しかったため、30分に1回、足脚体操と肩回りを動かすストレッチを定期的に行うことにしました。定期的な体操・ストレッチはBさん自身が疲れにくくなったという体感を得るまでには至りませんでした。よい姿勢を維持することにつながりました。

また定期的な体操・ストレッチはBさんが「止めたいけれど自分では止められない貧乏ゆすり」がなくなるという結果にもつながりました。

(3) 認知プログラム

Bさんは、通所当初から、個別相談中にふと過去の体験を思い出し、そのことに意識が向いて相談に集中できないことや、過去の経験について繰り返し振り子のように考え、答えのない状況になると感じていました。

認知プログラムを受講することで、反すう思考からすぐに意識を切り替えることはできませんでしたが、いくつかの変化が見られました。

まず本を読んでいる時、別のことを考えていることに気づくことが多くなったとのことでした。また、認知プログラムを受講する前よりご自身の思考や感情を意識するようになったと実感しています。

プログラムを離れた日常生活場面でのふり返りもありました。「自宅の食卓で家族のためにパソコンを設定していたら、親から早くどかすようにと言われ、とてもイラっとした。「家族のためにこんなに頑張っているのに」と思い、言い返そうとした時、「怒り」とラベリングしたら、冷静になった。「喧嘩したいわけじゃないし」と思い、黙ってパソコンを片付け、TVの話をして団らんの時間を大事に使えた。この経験から、思考や感情と距離を取ることが実践できるかなと思えた」ということでした。

◆支援者の視点◆～個別相談でのカウンセラーからBさんへのフィードバック～
思考や感情と距離をとることで、行動を選択する間ができたわけですね。日々のトレーニングが日常で役立つエピソードですね。



また、自分の考えに気づけるようになったBさんは、「体験整理シート（WSSP版）は実際に使いたいと思っている。自分のストレス状況が分からず、モヤモヤすることが多いので、体験整理シートに書くことでモヤモヤが晴れたり、対処方法が分かったりするかもしれない」と、ツールを活用して思考や感情と距離をとる方法にも手応えを感じていました。

4 まとめ

Bさんは、過去の失敗経験から、自分の感じ方や考えに自信を持てなくなっていました。しかし、自分の感じている感覚や感情、思考をありのままに認識することを良しとするプログラムを通じて、自己肯定感の向上が図られたように思います。また、支援者が本人の特性をありのまま認めること、そしてポジティブな声かけやフィードバックを発信し続けたことは、プログラムに対する本人の主体的な取組みをうながすことにつながったと思われま

Bさんのコメントをご紹介します。

日々のコミュニケーションや対策※の成功体験をとおして、できない自分でも何とかなるかもしれない、できない自分が100%悪かった訳でもないかもしれないと、少しポジティブに考えられるようになった気がします。

※感覚過敏への対策など、WSSPで取組んだ対策全般を指しています。

事例3 (Cさん/50代/男性/注意欠如・多動性障害/在職中)

1 リラクゼーション技能トレーニングと関連する支援目標

- (1) 感覚特性の整理
- (2) 疲労についてのセルフモニタリングと対処法の検討
- (3) 対人場面で生じるストレスの対処方法の検討

2 事例の背景と支援の概要

(1) 背景

・発達障害の特性として注意障害や多動性については理解していました。一方、感覚特性に関しては特段困ったことはないとのことでした。

・仕事中はあまり疲れを感じないので、休憩を取らずに業務を継続し、帰宅すると強い疲労感を感じていたようです。また休憩時間に身体を休める、ぼーっとして過ごすような何もしない時間を苦痛に感じることも、休憩を取らない要因となっていました。

・適切なコミュニケーション方法は理解されていましたが、Cさんよりも年下の上司や同僚が多い職場環境であるため、「経験のある自分がこんなことを聞いて恥ずかしい」、「こんなことも分からないと思われるのは嫌だ」という考えが生じ、大きなストレスになっていました。

(2) 紹介する支援の概要

	感覚プログラム	運動プログラム	認知プログラム
本人の状態	困りごとは特にはない。	身体が疲れる感覚がよくわからない。	嫌な経験や、他者からの評価が気になって仕事に集中できない。
支援の視点、介入ポイント	受講者自身も気づいていない感覚特性がないか、スクリーニングを行う。	・身体感覚（主に固有覚）に関するアセスメント。 ・よい姿勢の維持、体操などを通じて身体感覚への気づきを高め、ひいては身体疲労に関する気づきを高める。	思考や感情と距離をとるトレーニングの実施。

3 新規プログラムによる介入と支援効果

(1) 感覚プログラム

感覚特性チェックシートを用いて丁寧に聞き取りを行いました。不快な感覚刺激の存在は認められませんでした。唯一、チェックがついた聴覚に関するエピソードとしては、会議や多忙時に聞き逃すことが多い、個別相談では話は聞けるが後で内容を思い出すことが難しいという話がありました。これらのエピソードは、感覚特性というよりも注意や視覚優位の特徴を反映するものと推測しました。

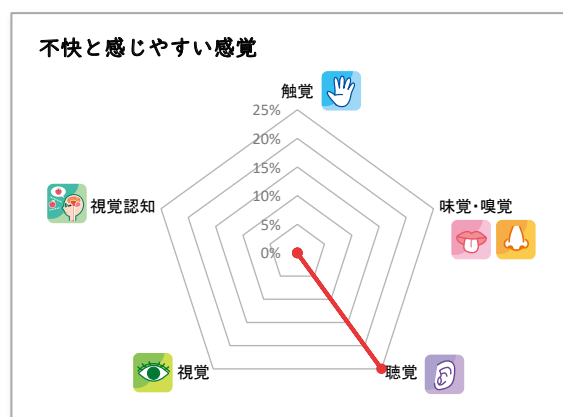


図 6 - 6 感覚特性見える化シートの結果

(2) 運動プログラム

Cさんは身体を動かすことが好きで、一見、運動に関しての困りごとはなさそうでしたが、相談場面で運動に関する聞き取りを行ったところ、ラジオ体操など身体を動かす取り組みでは、〇〇をしっかり伸ばすなどの感覚がつかめないうえ、形だけをまねしていたこと、肩や首がこるといふ感覚が分からない、多少の運動では身体の疲労を感じにくいなどのエピソードがあげられました。また、Cさんに自覚はありませんでしたが、作業中、足組みや猫背など姿勢の崩れが頻繁に見られました。

上記の状況を踏まえて、運動プログラムは個別に実施しました。理由は、①動きに付随する身体感覚に意識が向けられるよう細やかにガイドすること（例：〇〇体操をすると背筋が伸びますね）、②普段の作業姿勢を写真に撮り、本人と一緒に姿勢を確認して気づきをうながすこと、の2点です。当初、姿勢については問題ないととらえていたCさんでしたが、普段の自分の姿勢を写真で確認する中で、無意識に足を組んでいること、事務作業を行うときは肩に力が入り前傾姿勢になっていることに気づきました。それ以降、意識的に姿勢の崩れを修正する場面が増えました。

またCさんから、「ひじ付け体操と腰ひねり体操は効果が高そうだが、講習の中ではうまく動きを覚えられなかったため練習をしたい」との申し出があり、朝礼後の実施以外に1回、体操を追加しました。すぐに劇的な変化は見られませんでした。2週間ほど経過した頃に、1日パソコン作業を行った日の夕方はひじ付け体操の肩の動きがぎこちなくなる、動かすづらさを感じるなど肩回りの状態が疲労のバロメーターであるという気づきが得られました。それ以降、休憩時に肩回りのストレッチをすることがCさんのルーチンになりました。

(3) 認知プログラム

全5回の認知プログラムを受講しました。思考や感情と距離をとるトレーニングでは、「なかなか無心になれない」、「注意がそれた時に戻せるときもあるし、戻せないときもある」などの悩みに一つひとつ助言することで(P74～75のWSSP受講者から出された質問・感想と回答を参照)、少しずつトレーニングのポイントをつかむことができたようです。

◆支援者の視点◆～個別相談での工夫～

焦りに飲まれると自身のパフォーマンスがどうなるかを体験してもらうため、「ミニワーク（制限時間内にハサミで図形を切る）」を行いました。自分のペースで行う練習ではスムーズに切ることができましたが、制限時間を設定した本番では焦りから、思いどおりにはさみを使うことができなくなりました（図6-7参照）。このミニワークを通してCさんは、焦りが行動に影響を与えていること、思考や感情と距離をとることの意義について体験的に理解できました。



練習（時間制限なし）

本番（時間制限あり）

図6-7 ミニワーク課題

WSSP 終盤、作業ミスが生じやすい状況を振り返る中で、Cさんは「自分は職場でも年齢が高く、さまざまな経験をしているため業務は間違いなく、かつ素早くこなさなければいけない」しかし「発達障害の特性もあり対応できないことも多い」という葛藤を感じやすいこと、葛藤（思考）が出ているときは焦ってミスをしやすくなること、が分かりました。そこで、焦りや焦りにつながる思考に気づいたら、そのまま作業を継続せずに少し歩くことを試した結果、冷静さを取り戻せる効果を実感できたようです。プログラム終了時には、落ち着いて外から自分を見る、焦った時は一歩引いて自分の状態を見ることの重要性を理解できたという感想がありました。思考や感情と距離をとる意義を体感したCさんは、プログラム終了後も上記の取り組みを継続しています。

4. まとめ

Cさんは3つのプログラムを通じて、①身体疲労への気づき、②思考や感情と距離をとることで自分の力が発揮できるという気づきを得ました。①の気づきは日常的なストレッチの実施につながり、②の気づきは、焦りや焦りにつながる思考に気づいたらクールダウンのために少し歩くという対処法につながりました。ストレッチも歩くことも身体を動かす方法ですが、これらがスムーズに定着した背景には、もともとCさんが身体を動かすことを好むという特徴を有していたことも関係していると思われます。