

第7章 まとめ

リラクゼーション技能トレーニングの改良ではセルフモニタリングの強化を図ることで、従来のリラクゼーション技能トレーニングが目指してきたストレス・疲労への気づきと、ストレス対処のためのスキル向上をうながすという方向性を打ち出し、3つの新規プログラムを開発し実践しました。結果、事例内での濃淡はあれ新規プログラムは、受講者のセルフモニタリングの向上に寄与したと思われます。また、実践を通じて、セルフモニタリング向上のポイントは、「意識的な体験を継続的に行うこと」にあるという示唆が得られました。たとえば、運動プログラムを実施後、多くの受講者が姿勢の崩れを意識的に直すようになりましたが、これは、プログラムにおいて背筋が伸びているか、両足が地面についているかというシンプルな意識づけが日々行われ、姿勢の状態をモニタリングする体験を繰り返した成果と言えます。また、個人差はありますが、姿勢に関する気づきだけでなく、今まで気づかなかった体の強張りに気づけるようになった事例もあります。

ある受講者は「セルフモニタリングができないわけではないんです。ただ気づき方を知らないだけです」と話されていました。感覚プログラムでは、感覚特性への対処の有無による不快感・疲労の差を意識的に体験し、運動プログラムでは姿勢や体の動きに関する身体感覚を意識的にモニタリングする、認知プログラムでは思考や感情、感覚全般をモニタリングするトレーニングを行う、これらは全てセルフモニタリングのための枠組みを提供していると言えます。

今回開発した新規プログラムが発達障害者のセルフモニタリングの向上、ストレス・疲労への気づきや対処法の習得・実践をうながす支援者にとって有益なものとなれば幸いです。