

第2章

開発の背景と概要

第2章 開発の背景と概要

1 背景

(1) 発達障害者の自己肯定感の持ちづらさ

発達障害者は、一般的にポジティブな自己概念や感情を持ちづらいとされています。発達障害児・者を対象に専門的治療を行う専門家からは、失敗体験の蓄積、不全感、自己肯定感の低下等が発達障害においては元来生じやすいことが指摘されています¹⁾。また、発達障害者の自己決定力が低くなる要因として、強みや自己決定力の発達を促すような体験や、強みに対する理解を深めるサポートがなかったからではないかとの指摘がなされています²⁾。

WSSPの受講者の過去3年間(令和元年度～令和3年度)における受講者アンケートでは、受講効果について、「自分の特徴が把握でき、対応策をある程度決めることができた」「きちんと休憩をとることが出来るようになったり、コミュニケーションの取り方がなんとなくわかったり、仕事に向けての大きな不安を取り除くことができた」等、支援に対する満足度は100%と高い一方、長所や苦手なことを書き出す課題に対しては「苦手なことはいくつも書き出せたが、自分の長所を書き出すことは難しかった」「苦手なことは作業中に意識的に確認していたので書きやすく感じた。長所については出来る時もあれば、出来ない時もあると考えてしまって書くのが難しく感じた」等、長所の見出しにくさを示す感想が散見されました。また、令和3年度に全国の地域障害者職業センター及び広域障害者職業センター(全50ヶ所*)を対象に行った発達障害者の支援に関するアンケートにて「発達障害者支援において、自らの強みを認識しにくいケースはあるか」を質問したところ、回答のあった50センターのうち49センターが「自らの強みの認識が困難だったケースが認められる」と回答しました。あわせて、強みの認識を難しくさせている要因を質問したところ、複数のセンターから、「自己肯定感・自己効力感の低さ」「強みの捉え方の特異さ(強みとする基準が高かったり、強みと捉える範囲が狭かったりする)」「否定的な事象への焦点化(強みに目が向かない、失敗経験へのとらわれ)」等が挙げられました。また、これらの特徴を持つ発達障害者は、助言を受け止めにくく、支援が進みにくいとの指摘があり、支援者の立場からも、発達障害者の自己肯定感の持ちづらさが支援に影響していることが認められました。

そこで、発達障害者の就労支援をスムーズに進めるためには、自己肯定感を高める支援が必要と考え、本技法開発に着手することにしました。

※50ヶ所の内訳：各都道府県の地域障害者職業センター47センター、東京障害者職業センター多摩支所、国立職業リハビリテーションセンター、国立吉備高原職業リハビリテーションセンター。

(2) 「強み」への着目

自己肯定感を高めるための支援方法を検討し技法開発を進める中で、ポジティブ心理学における“Strengths”、つまり「強み」という概念に着目しました(コラム①参照)。

ポジティブ心理学は近年注目されている研究分野であり、その中でも「強み」について、関連する研究数は急激に増加しており³⁾、キャリア教育や心理療法等の幅広い分野で注目されています。

駒沢・石村⁴⁾は、大学生を対象とした研究において、「強み」として自覚している側面が多い学生ほどキャリア意識が高く、キャリアビジョンを明確に持ち、積極的に就職活動をしていることを指摘しています。また、「強みを活用する人は、ポジティブな自己概念やポジティブ感情とも関連しており、仮にストレス状況に晒されたとしても粘り強く、積極的に目標に向かって成長しようとする意欲を失わずにレジリエンスが高いまま保たれることが伺われる⁵⁾と述べています。

そこで、本技法開発では、石村ら⁶⁾が開発した、大学生を対象とした「強み」の認識を深めるための「強み育成プログラム」（以下「先行プログラム」という。）を参考にし、両氏の助言を得ながら、発達障害者の「強み」の認識とその活用を促すための相談・支援ツールの開発に取り組むこととしました。

本技法開発で先行プログラムに着目した理由は、先行プログラムが、就労経験が少なくキャリアのイメージが十分持てていない対象者にも興味が持ちやすいよう構成されていること、「強み」について分かりやすく分類されていることなどから、発達障害者にも適用しやすく理解されやすいと考えたためです。

(3) 先行プログラムの内容

先行プログラムは、28日間にわたり、週1回90分のセッション5回とホームワーク4回から構成されています（表2-1）。

石村ら⁶⁾は、先行プログラムの実施により、精神的健康やキャリア意識の形成に有効であることが示された、としています。

表2-1 先行プログラムの内容

	主な内容
セッション1(90分) 「強みとは何か」	<ul style="list-style-type: none"> ・強みとは ・強みにはどんなものがあるか ・強みの特徴 ・強み測定尺度を用いて強みを見出そう ・本プログラムで注目する強みトップ5を選び出そう ・本プログラムで注目する強みトップ5の“今”を知ろう～パフォーマンス・活力感・意味付け3側面からのチェック～ ・強みの自覚や活用を妨げる要因
ホームワーク(7日間) 「強み観察日記」	<ul style="list-style-type: none"> ・1週間、毎日、強みが表れていると感じた場面・状況などを記録する
セッション2(90分) 「強みの“パフォーマンス”の側面～うまくできること～」	<ul style="list-style-type: none"> ・これまでの体験を振り返る ・強みを活かしてうまくいったこと ・さらにパフォーマンスを向上させるには ・パフォーマンス向上のための工夫
ホームワーク(7日間) 「行動実験記録帳」	<ul style="list-style-type: none"> ・1週間、毎日、強みを最大限に活かしパフォーマンスを向上させるためにできる行動を日常生活で実際にやってみて、その結果どうだったかを振り返り、記録する
セッション3(90分) 「強みに伴う活力感、気持ち～ポジティブな感情～」	<ul style="list-style-type: none"> ・強みを活かしているときに感じる気持ちや感覚 ・ポジティブ感情の役割 ・活力感、エネルギーを感じられること ・強みについて語り合おう
ホームワーク(7日間) 「行動実験記録帳」	<ul style="list-style-type: none"> ・1週間、毎日、日常生活の中で強みを活かしながらポジティブな感情を感じた場面を観察し、記録する
セッション4(90分) 「強みとしての意味付け～自分らしさとは～」	<ul style="list-style-type: none"> ・人生で大切にしていること ・強みにまつわる出来事を振り返る ・一般的なライフチャートを重ねあわせてみよう
ホームワーク(6日間) 「私の強みヒストリー」	<ul style="list-style-type: none"> ・6日間、プログラムで注目する強みの歴史を振り返り、ライフチャートと重ねあわせる
セッション5(90分) 「私の強みと、これから」	<ul style="list-style-type: none"> ・強みとともにある将来像を描く～強みを持つ今の私から、未来の私へ手紙を書く～ ・強みを持つ未来のあなたからの返信 ・本プログラムで注目する強みトップ5の変化を確認～パフォーマンス・活力感・意味付け3側面からのチェック～

※石村郁夫：「強みの発見や活用を支援するポジティブ心理学的介入法の開発」、科学研究費助成事業研究成果報告書、2016を元に作成。

コラム①『ポジティブ心理学と「強み」』

ポジティブ心理学は、1998年、アメリカの心理学者によって提唱され、「人や集団、組織が最適に機能し、繁栄に至る条件や過程を明らかにする学問」⁷⁾で、20世紀の心理学の実践・研究の中であまり注目されてこなかった、人間の持つ心のポジティブな働きに注目しようという提案であり、運動として始められたものであるとされています³⁾。

ポジティブ心理学の研究成果に基づく、「ポジティブな気分、行動、認知を高めることを目指す治療法や意図的な活動」をポジティブ心理学的介入と言い⁷⁾、これにより、抑うつや低減などへの効果があることを示すデータが報告されています⁷⁾。

ポジティブ心理学の中核には「強み」(Strengths)の研究があり、ポジティブ心理学成立に伴い、「強み」の研究が活発に行われるようになりました^{3)・7)}。

「強み」とは、広義には「人が活躍したり最善を尽くすことを可能にさせる特性」と定義されており、これは、才能や技術など幅広い「強み」を含んだ定義と言えます⁷⁾。一方、道徳的に価値のある性格特性的「強み」として、「思考、感情、行動に反映されるポジティブな特性」という定義があります⁷⁾。「強み」の中でも近年特に、後者の性格特性的「強み」に関する研究が盛んに行われています⁷⁾。

2 開発の概要

WSSPでは、発達障害者の強みの認識とその活用を促すための相談・支援ツールを開発し、それを活用した強みに関する体系的な支援を、「WSSP版強み育成プロジェクト」(以下「プロジェクト」という。)と名付けました。

プロジェクトの構成は図2-1のとおりです。

プロジェクトにおいて支援を効果的に進めるための相談・支援ツールは表2-2のとおりです。

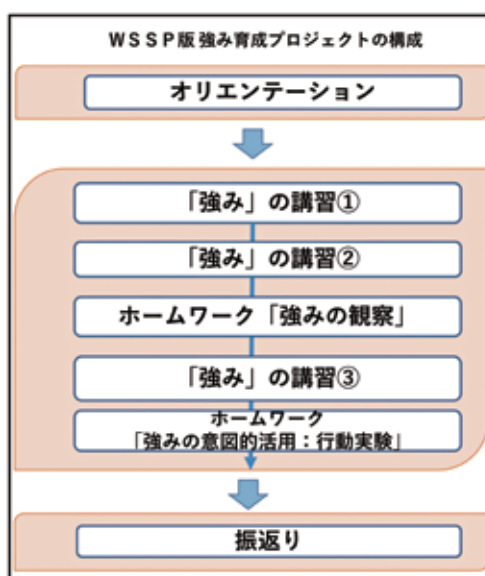


図2-1 WSSP版強み育成プロジェクトの構成

表 2-2 WSSP 版強み育成プロジェクトの相談・支援ツール一覧

相談・支援ツール名	内容	使用するタイミング
オリエンテーション資料	・WSSP版強み育成プロジェクトの目的を説明した資料 ・受講に向けた準備のための事前ワークシート	オリエンテーション
「強み」の講習資料 ・パワーポイント資料 ・視聴覚教材(映像資料)	・講習を進行するための読み原稿付きパワーポイント資料 ・読み原稿の音声付き動画(視聴覚教材)	「強み」の講習①～③
Nカード	リフレーミング・ゲームで使用する、表に“ネガティブな言葉”、裏に“リフレーミングした言葉”が書かれたカード	「強み」の講習①
強みカード ・一覧表タイプ ・カードタイプ	60種類の「強み」の内容を記載した一覧表とカード	「強み」の講習②～③
「強み」ワークブック	「強み」を意識することは難しいことを実感するために行う発達障害の特性チェックリスト	「強み」の講習①
	自らの「強み」を発見するために行う「強み」発見チェックリスト	「強み」の講習②
	自らの「強み」を選ぶために行う「強み」の書き出し用シート	
	「強み」の構成要素を視覚的に把握するためのリーダーチャート	・「強み」の講習② ・振り返り
	ホームワーク「強みの観察」用の記録用紙	ホームワーク「強みの観察」
	他者の「強み」に注目し自らが抽出した「強み」以外に目を向けるために行う強み当てゲームの説明資料	「強み」の講習③
振り返り用資料 ・「強み」はチームで働く ・「強み」を認識し、活用することの効果 ・「強みの意図的活用：行動実験」の「チャレンジ」説明資料	振り返りで、「強み」をより有効に活用するための方法を確認したり、就職(復職)活動への活かし方を検討するために使用する資料	振り返り

※各相談・支援ツールの詳細は第4章で詳述します。

<引用・参考文献>

- 1) 独立行政法人高齢・障害・求職者雇用支援機構 障害者職業総合センター：「調査研究報告書 No. 150 発達障害者のストレス認知と職場適応のための支援に関する研究—精神疾患を併存する者を中心として—」、2020、p18
- 2) Niemiec, Shogren, Wehmeyer：「Character Strengths and Intellectual and Developmental Disability: A Strengths-Based Approach from Positive Psychology」、Education and Training in Autism and Developmental Disabilities、52(1)、2017、p13-25
- 3) 津田恭充・島井哲志：「潜在的強みの測定とその活用：ポジティブ心理学の更なる発展に向けて」、関西福祉科学大学紀要、第21号、2017、p27-35
- 4) 駒沢あさみ・石村郁夫：「大学生における強みとキャリア意識及び職業興味との関連」、東京成徳大学臨床心理学研究、15号、2015、p169-177
- 5) 石村郁夫・駒沢あさみ：「大学生における強みの自覚がうつ・不安症状に及ぼす影響」、東京成徳大学臨床心理学研究、15号、2015、p178-186
- 6) 石村郁夫：「強みの発見や活用を支援するポジティブ心理学的介入法の開発」、科学研究費助成事業研究成果報告書、2016
- 7) 阿部望・石川信一：「ポジティブ心理学における強み研究についての課題と展望」、心理臨床科学、第6巻、第1号、2016、p17-28