

障がい者に対する SART（主動型リラクゼーション療法）を用いた心理援助に関する研究

—発達障がい者の自己への気づきについて—

森 麻衣子・大野 博之

The study of Psychological Support for Handicapped Persons
by using of Self-Active Relaxation Therapy

—Self Awareness of People with Developmental Disabilities—

Maiko Mori · Hiroyuki Ohno

I. 問題・目的

健常者に比べ、障がい者はより困難さを抱えながら生きていくと考えられる。時代を追うごとに障がい者にとっても徐々に過ごしやすい社会へ変遷してはいるものの、それでもなお本人たちは生きていく中での困難さを抱えているといえるだろう。障がいにも身体障がい、精神障がいなどあらゆる障がいがあるが、2005年に発達障害者支援法が成立して以降、発達障がい者に対するの支援や研究が進められてきている（松藤・吉川、2015）。

そもそも発達障がいとはどのようなものだろうか。河合・田中（2013）によると、アメリカ精神医学会による精神障害に関する診断手引き、DSM（Diagnostic and Statistical Manual of Mental Diseases）によってできていった呼び名で、近年日本でこの呼び名や診断名が用いられる際は、主に広汎性発達障害を指し、なおかつ軽度発達障害という名のもとに、ADHD（注意欠陥多動性障害）などを含めている場合が多いように思われる。また、発達障害を考える場合の1つの共通理解として、①相互的社会性の障害、②コミュニケーション能力の障害、③イマジネーションの障害という3つの特徴が用いられる。本研究でも発達障がいを以上のように捉え、このような特性を抱えるが故に生じる困難さについて注目していきたい。

では、発達障がい者の抱える困難さとは具体的にどのようなものだろうか。まず、発達障がいは、当事者本人も自覚しにくく、周囲からの理解を得にくいことが挙げられる（鈴木、2015）。また、発達障がい者の抱える困難さについて、井上ら（2007）は成人期発達障がいの不適応状態について調査したところ、対人関係での問題を主訴として挙げるケースがほとんどであり、不適応症状の要因として対人面が大きく影響している可能性が示された。また、発達障がい者は人間関係に苦手を抱えることが多く、成人期には周囲との違いをさらに明確に自覚

してくるため、周囲との人間関係において困難を抱えてしまやすく、自己肯定感の低下などの二次障害を引き起こしかねない（柴田ら、2011）。これらのことから、発達障がい者への心理的援助の必要性が考えられる。

近年、発達障がい者への心理援助において、様々な報告がなされている。滝吉・田中（2009）は心理劇的ロールプレイングを通し、アスペルガー障害における自己理解の変容過程について報告している。一方、松藤・吉川（2015）は青年期の発達障がい者のためのコミュニティ・グループワークのプログラムの一環として、身体感覚の気づきと自己コントロール感の体験を目指した動作法を適用し、身体感覚への気づきが促される可能性を示唆している。これらのアプローチは異なるものの、自分自身に目を向ける、つまり自己への気づきという点では共通しているのではないかと考えられる。そこで、本研究においても、自己への気づきに焦点を当て、発達障がい者に対する有効な援助の在り方について検討していきたい。

ところで、自己への気づきを通した自己コントロールの獲得を目指す心理援助の理論・技法の一つに SART（Self-Active Relaxation Therapy；主動型リラクゼーション療法：大野、2005）がある。SART は、動作を媒介とした身体的アプローチである動作法の発展過程の中で誕生した、リラクゼーションの持つ主体性、能動性及びその効用に重点をおいた心理療法である。SART の特徴として、まず動作の主体者に課題解決を委ねることを前提とし、本人のからだの動きを活かすことを基本としている。実際に本人が自分のからだを動かしているという実感（主動感）を手掛かりとする手続きを進め、本人がからだを動かす努力を重ねることにより、からだは動く感じやリラックスした感じを得られる。それにより、自分が変わる、あるいは、今までの自分とは違う新しい自己の創造という、今までの自分とは異なる自分を見出すことができるという考えである（大野、2010）。

SARTにおける自己への気づきという点では、向笠・大野(2016)は、SART実施後にインタビューを行い、SARTにおける対象の内的変化を分析した。その結果、SARTを自分を知るためのツールとし、こころとからだを含めた自分のありかたへの気づきという自己への気づきのプロセスが明らかとなった。

これらのことから、発達障がい者に対しても、SARTを適用することで心身の気づきから自身の在り方への気づきと自己への気づきが深まり、それが彼らの行動変容へとつながることで本人にとって充実した日常生活を営めるようになるのではと考えられる。しかしこれまでの報告では、発達障がい者へのSART適用の報告はなされていない。そこで、本研究では事例研究を通してその体験過程を明らかにするとともに、発達障がい者へのSARTについて検討することとする。

II. 方法

1. 調査対象者

一般就労を目指す、もしくは就労継続支援事業所に通われている成人の発達障がいの方4名

2. 調査期間

2016年7月下旬～12月中旬

3. 調査場所

本学の臨床心理センター(女性1名)、A県の就労継続施設A型事業所(女性1名、男性2名)

4. 調査手続き

(1) 面接構造

週に1回、もしくは2週に1回の頻度で面接を実施。1回あたり60分、前半40～45分はSART、後半15～20分は半構造化面接。全10回前後を目安に実施。

(2) SART 課題

系統Ⅰ、系統Ⅱ、系統Ⅲを実施。

(3) 半構造化面接の項目

①参加意欲および動機について(初回のみ)

②SART後の感想についての項目

向笠(2016)が行った、SARTにおける対象者の内的変化をみるためのインタビュー項目から5項目を抽出して実施。

「SARTをしてみてどうでしたか」

「SARTについてどう思いますか」

「やる前と終わった後、それぞれ身体の感じはどうでしたか」

「やる前と終わった後、それぞれどんな気持ちでしたか」

「SARTをやりながらどんな気持ちになりましたか」

③日常生活に関する項目

「普段どのように過ごされていますか」

「日常生活で悩んでいること、“こうしてみたい”と思うことはありますか？」

④自己理解についての項目

「自分についてどう思いますか」

「自己評価(自分のいいところ・悪いところ)」

⑤家族歴についての項目

⑥面接を振り返っての項目(最終回のみ)

「これまでSARTをしてみてどうでしたか？」

5. 面接記録

各セッションのビデオ録画、逐語記録を作成。実施中の発言や身体感覚の状態、課題への取り組み方などを分析する。

6. 面接実施における留意点

①初回面接時には研究目的や留意点を説明し、研究対象者の同意を得た上で実施する。

②本研究は、福岡女学院大学の研究倫理委員会にて、研究計画の承認を受けた(承認番号16016)。

III. 結果

1. 各事例のSART面接過程と変化

4事例のうち3事例のSART面接を逐語記録から起こし区分してまとめた概要と、面接過程を要約した表を以下に添付する。

「」:対象者の発言 < >:筆者の発言

●事例1:Aさん

(1) 基本情報

・性別:女性 年齢:30代

・診断名:広汎性発達障害疑い、強迫性障害、(AD/HDのグレーゾーン)

(2) SART導入におけるアセスメント

①参加動機及び意欲

以前、本センターでSARTを受けるために来談されたことがあった。SARTを気に入っているようで、興味関心の高さが窺えた。

②Aさんの特徴

見た目は真面目で、礼儀正しい印象。しかし、細かいところまで気になることが多く、相手に話す隙を与えないほど多弁になることがしばしば。現在は一般就労を目指している。

③SART課題の設定

普段からの不安・緊張の高さが窺えるため、リラックスしつつ自分自身とじっくり向き合えるように、系統Ⅰ～Ⅲまで実施することにした。

(3) セッションの記録

第1期(#1～#3)

【SART中のやりとり】

胸の前・後では、「手はどこに？」など、動かし方があっているかを気にされる。動かしていると、「ここがうまくいったらもっと伸びるのに。どうしたらいいんですかね。」と、床に着けている側の首・肩あたりを何度

か気にされる。筆者がくでもいける程度で・・・>と伝えてみるも、「ここが引っ掛かる感じで・・・」<引っ掛かる感じが気になりますか？>「いいんですかこれ？」<大丈夫ですよ>「ここがうまくいけば…」と違和感を暫く気にされる（#1）。

胸の開・閉では肩甲骨からしっかり動かそうとしており、筆者が（動いてますね）とフィードバックするも、「ほんとですか？」とピンとこない様子。そこで、前回は頑張りすぎていた印象だったのでこれくらいが丁度いいと伝えると、「ええ」と驚かれる。一通り課題が終わった後、〈今日はよく動いてましたけどね～自信ないですかね？〉と言うと「うん」と微妙な様子。しかし、実感としては、「軽くなった！」と気持ちよさを述べられた（#2）。

腕の前・後では、腕を前に動かす際に少し力が入る。〈いったん力抜きましょう〉と力を抜いた後、〈もう少しいけそうですか？〉と尋ねると、楽に動かしやすくなる。〈今日よく動きますね～〉とフィードバックすると、「そうですか？ここがいつも、ここがよくなったらもっといけるのに。突っ張ってる。」と床についている方の肩の違和感を気にされ、「これでいいのかなあ」（#3）。

【SART 後の感想】

SART をやっているの気持ちを尋ねると、「気持ち？からだのびている～って。今日は緊張しましたね～、初めてだから。」また、〈やる前は、肩周りが気になっていた感じですかね？〉「そうですね。タネもあったし、初めてだったから私も緊張しちゃって。不安と緊張の塊なので。どうでもいいことで、疲労してしまうからうまくできたらいいなあと思って今本を読んでいます。」と話された（#1）。

#2では「最初緊張してて固まってたけど」と緊張がありながらも、いろいろ動かす中で「気持ちよく、すっきりしました」とすっきりされていた。

【自分自身の捉え方や日常の様子について】

ご自身については、Sisは「明るい、ポジティブ」だがAさんは「ネガティブ」とご自身を否定的に捉えているようだった（#1）。また、今後の目標としては時間を守るようになりたいことを挙げ、「時間を…優先順位を守るようになりたいですね。気持ちはあるんですけどね。」〈なかなか？〉「そうなんです。段取りが悪いからですね。それが治るようになれば、社会に出れると思うんですけどね。」と自身の改善点について述べられた。

日常の様子については、神経過敏であまり眠れない時期（#2～#3）が続いた様子。

第2期（#5～#8）

【SART 中のやりとり】

#4では、これまで仲良くしていた知り合いの方々と対人トラブルがあったようで、そのことが頭から離れず

20～30分ひたすらお話しされる。あぐら坐位でのプレ・アセスメントでは、〈だいたい固くなってますね～〉「固くなってますね～。最近神経が過敏になってて…」とその出来事が気になり、なかなか寝られなかったことを話された。腰の前・後課題をしようとした際、「（普段）寝れないです、気が張って。」と言いながら、「どうやって動かすんですか？」など、動かし方を尋ねてくる。「全然リラックスできてない。深呼吸しましょうね。」と自ら2～3回深呼吸し、再び取り組み始める。筆者の指示も伝わりやすく、動かそうとしている様子がある。力が入ると一旦止め、〈もう少し行けそうですか？〉という、少し動かせるようになる。しかし再び、「この3か月ね、ほんとね、あつという間だったんですよ。」と、興奮した様子で再び話し始める。

腕の前・後課題を実施。#4とは一転し、集中し落ち着いて取り組まれるAさんに、〈なんか今日Aさん、いつもと雰囲気違う感じがします〉「どうして？太った？笑」〈いや（笑）さっきもおっしゃってたように、どこか吹っ切れた感じがします〉「そうですか？」〈しっかり、どんと構えてる感じがします。勝手な印象ですけど。〉「そうですか？（トラブルがあった人と）早く縁が切れないかな～ってお願いを込めて。だいたい接点がなくなってきましたからね。」〈そうですか。少し楽になってきたんですね。〉「そうですね」と穏やかに話される（#5）。

#6では、いつも遅れて来談されるが、初めて時間通りに来談された。膝の前・後では、脚をあげる際に〈楽に行けそうなところまで〉と伝えると、「楽に、だったらこう」と少し下げる。腰あたりが「伸びています」。2回目は一旦脚を上げ、そこでなじませ、〈いけそうだったらいってみてください〉と伝えると、先ほどよりも上がる。〈無理してないですか？〉と尋ねるも、「うん」と大丈夫そう。下げる際もほどよくからだを伸ばせていた。〈力もいい感じに抜けてますね〉と伝えると「やった～」と素直に喜んでいた。また、深呼吸をして力を抜こうとしているのが伝わり、〈Aさんすごく呼吸してくるのが伝わってきます〉「ほんとに？笑」〈なんか、力抜こうとしてますし。結構頑張っちゃって、呼吸しないでやってる人もいるので〉「ああ、最初そうでしたね、私も。」とSARTを始めた頃の自分自身を振り返られた。

#7では遅れての来談だったものの、初めて一人で来談された。肩の上げ・下げでは、〈ここらへん凝ってますね～〉と肩の凝りについて触れると、「凝ってます。（筆者がその部分を押すと）気持ちいい！今日緊張してて…」と、来るまでにバスの乗り継ぎが上手いかなかったエピソードなどを勢いよくお話しされた。筆者は話を聞きながらも、時折〈こうやって動かせますか？〉と触れながら動きを援助したり、〈からだの感じ今どうですか？〉と尋ねることで課題へ促すと、動かそうとしたり「気持ちいいです」と答えられたりするなど、課題の方へ切り

替えることができた。ポスト・アセスメントでは動きやすくなったという変化をお互いに感じた。そして、「家でもやってますよ」と普段からからだを伸ばすように意識していることを話された。

8では、SARTを始めようとするも、最近起きた対人関係でのショックな出来事を話し始める。相手から理不尽な対応をされたことに納得がいかない様子で、話がなかなか止まらない。しかし、基本姿勢をとった際に「いったん忘れませう！しゅっ！」と自らSARTに集中しようとしていた。上体の伸ばし・縮めで、肩甲骨から縮める際に「ここで縮められますか？」と肩甲骨に触れながらフィードバックすると、「ここですね？ここって何って言うところですか？」と気にされる。「(大野)先生は何のためにしてるんですかね？」<(全身が)つながってるので…これあばらでがんばっちゃうんですね、動かすとき>「前、先生にあばら張ってるねって言われて。そのときは“あばら使う訳ないじゃない”って。でもがちがちで。先生に出会わなかったら気づかなかったと思います」と、自分自身のからだへの気づきを話された。その後、同じ動きをした際、あばらに触れながら「ここ抜けますか？」と伝えるとすっと力が抜けた。最後に、全身のひねりを実施。筆者の教示と違う姿勢を取ってしまった際に、「なんかおかしい。なんか空ぶってる、いつもの気持ち良さがないもん。」と自分自身を客観視し、どこか違和感を抱いている様子。しかし、その後は落ち着きを取り戻し、「気持ちいい！」と言いながら課題に取り組んでいた。

【SART後の感想】

4では、SARTについての感想を尋ねると、「なんかやっぱりからだを動かして、ヨガみたいな。要するにこれリラクゼーションですよね？すごく大事でからだにいいんじゃないかなあと思いました。」<でも最近…>「気持ちがついていけないですよね？」と自分を客観視した発言がみられた。

5では、「今日は集中して。リベンジしようと思ってたんですけど。反省を込めて。」と意気込んで臨んでいたことを話された。また、今回は割と力を抜けるようになっていたことや、初回は緊張で力が入りやすく、力を抜くように伝えてもなかなか抜けきらなかったことに触れて振り返ると、「入りやすいですもんね、力がね。」と自分自身の癖を実感している様子だった。

心身への気づきとしては、「首と頭が繋がってるなあ」とからだへの気づきを述べられたり(# 6)、「上半身がばりばりだったんですけど、だいぶよくなりました。気持ちいいし。」と心身ともにすっきりされたようだった(# 8)。

【自分自身の捉え方や日常の様子について】

最近のご自身について、時間の感覚のズレを課題として挙げ、反省しているようだった(# 5、8)。また# 8で

は、強迫性障害についての記事でCBTについて知り、興味を持ったことについて語られた。「薬飲んでたら良くなるけど、根本が治ってない気がします」と、自身の課題について向き合うために具体的に考えている様子が窺えた。

日常の様子について、# 4では対人関係でのトラブルに巻き込まれたようでSisともに疲弊している様子だった。また、# 6の時期に偏頭痛が再発、肩こりも酷かった様子。<疲れとかがストレス、緊張がここに(首回り)来やすいのかもですね。>と伝えると「それは間違いないですね。」とからだところのつながりを意識している様子だった。偏頭痛に悩まされる日が続いたものの、薬を飲んで今はだいぶ落ち着かれた時期もあれば(# 7)、# 8の時期に再び対人トラブルが起きてなかなか寝れない日があったりと穏やかな時期も大変な時期もあったようだった。

【第3期(# 9)】

【SART中のやりとり】

「これはここから動かすんですね？」と筆者に動かし方を確認しつつ、集中して課題に取り組む様子が見られた。腰の前・後では、スムーズに動かせるようになっていたため筆者が次の課題に移ろうとすると、「もう1回やってもいいですか?!」と自ら挑戦し始め、筆者が手を貸さなくても自分でゆっくり行ける場所まで動かそうとしていた。

【SART後の感想】

SARTをしてみて、「今年最後だったので気合い入れてやってたので、いつもの2倍くらいでした」と高いモチベーションで臨まれていたことを話された。また、気持ちの変化を尋ねると、「やっぱり…うん。どうしても緊張しちゃうんですね。」と普段のからだの強張りに目を向けつつ、「のびのび、リラックスできました」。その際、「矯正してもらって」という言葉があったため、<Aさんが自分でやられてるから>という「止めてもらえてるから動かさませう」と筆者の援助の意味についても触れられた。

これまでSARTをやってみての気づきを尋ねると、「姿勢悪くて、猫背なので」という自分のからだの癖を「実感する」と、自分のからだへの気づきを述べられていた。

【自分自身の捉え方や日常の様子について】

最近、よく発達障害を耳にするがなぜかと尋ね、「私渦中の人! ?ってかんじ」「脳の問題といわれるとかなりショックですよ。受け止めきれない、半信半疑です。」Aさんとしては、できるところ・できないところをご自身で受け止めているつもりだが、戸惑いがある様子だった。

以下、Aさんの面接過程の概要図を添付する(図1)。

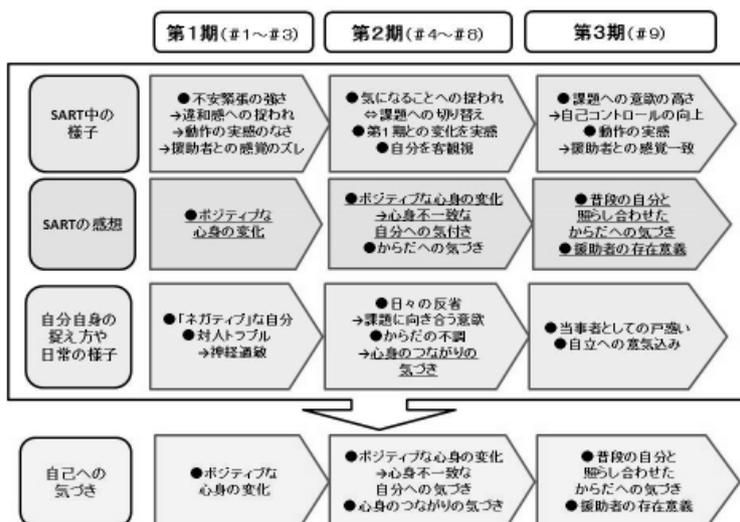


図1 Aさんの面接過程

●事例2：Bさん

(1) 基本情報

- ・性別：男性 年齢：20代
- ・診断名：アスペルガー障害

(2) SART導入におけるアセスメント

①参加動機及び意欲

スタッフの方からの声かけと、SARTの本を読んでみて参加を決められた様子。高い意欲とまではいかないものの、それなりの興味関心を持って参加された様子。

②Bさんの特徴

落ち着いており、穏やかな雰囲気。職場の中でもベテランで、リーダーも務めてらっしゃるほどで職員・同僚からの信頼も厚い様子。その一方、筆者と話す際は目が合いにくかったり「まあ…」と返して終わることが多く、会話がどこか淡々としていた。特に自分自身のことについて話す際は無言で考え込むことが多く、自分のことを話すのはあまり得意ではないようだった。また、からだの柔軟性は非常に高いが、肩周りの凝りが気になった。

③SART課題の設定

自分自身の状態をじっくり吟味しつつ、全身のリラックス感を指すため系統Ⅰ～Ⅲまで実施することにした。

(3) セッションの記録

第1期(#1)

【SART中のやりとり】

腰の前後で、腰を後方に動かした際、<からだの感じどうですか？>と尋ねると「まあ…」.<動いてるなあって感じですかね？>と尋ねると、「はい」。右半身が一通り終わり、<どうですか？からだ伸びましたか？>「2回目、3回目で、まあ…」と実感はある様子。

【SART後の感想】

<SARTしてみてどうでしたか？>と尋ねるも、暫く無言。そこで<じゃあ…想像してた感じでしたか？>と尋ねてみると、「まあ、その…本に書いてあった

ような感じ」。しかしその後、「あんまし動かさないところを動かしてる感じ。力の入れ方がまだ掴めてないところですけど…」と自らの感覚を語られた。

【自分自身の捉え方や日常の様子について】

ご自身についてどう思うかについて尋ねるも、「うーん…」と無言で固まられる。<特にこれというものなさそうですか？>と尋ねるも、首をかしげ、答えられなかった。

日常について、何か悩まれていることはあるかを尋ねたが、「うーん…」と固まる。<なさそうですね(笑)>「まあ」<今のままいければって感じですか？>「…普段の生活がインドアなので」と、普段はゲームやパソコンをすることが多いと話された。

第2期(#2~#4)

【SART中のやりとり】

腕の前・後で腕を後ろに動かす際、<痛いところありますか？>と尋ねると「はい、ここらへんが」と腕の筋肉を触れながら話される。また、胸の開・閉で後ろに胸を開く際、<ここらへん(肩甲骨付近)平気ですか？>と尋ねると「はい。まだいけます。」と言って無理しない範囲で動かそうとしていた(#2)。

#3では、腕の前・後では前後ともに肩周りのきつさが目立った。<今日きつそうですね。最近仕事とか忙しいですか？>「今日ずっと立ったまま仕事してて。」その後、「ずっと1キロくらいバケツ持ってました」と話される。肩周りのきつさについては、痛いというよりも「なんか重いというか、固いというか」。

#4では肩の上げ・下げの際、<動いてる感じわかりますか？>と尋ねると、「動いている感じはあります。目つぶってイメージしながらやってるんで」とBさんの実感とイメージが語られた。

【SART後の感想】

SARTの感想について、#2では「うーん…」と暫く悩まれた後に「前は股関節あたりが痛かった(張っ

ている、のびきらない) 感じがあった」けれど、腕が「左があんまし動いてない感じ、こっち(左)のほうがこっち(右)のほうが同じように動いてはないかな」と前回と比較しながら今回のからだの感覚について述べられた。また、「仕事してるとき、集中してるときこっち(左)が力入ってる感じはあります。変に力入っちゃって、どうしたもんかなと(笑)」と話された。#3でも、はじめは悩みながらも、「(肩周りの) 固い感じというのは少し楽になった」とからだの変化について話された。

#4では、肩の痛みや首の根元、背中の筋など、気になった部位を挙げ、からだを動かして感覚を思い出すかのように、具体的に話してくださいました。またこれらの部位については、ここでやるようになって考えるようになりました」とSARTをすることでからだに目が向くようになった気づきについて話された。

一方、気持ちの面での変化については、悩まれた上で「肩がほぐれた感じ」、「ん〜特に」など気持ちについて語られることはあまりなかったものの(#2~3)、#4では「イメージしながらやりました」とBさんの内的な部分が語られた。

【自分自身の捉え方についてや日常の様子について】

自分自身の捉え方については、「うーん」とずっと考えこんだり(#2~3)、「ないです」とどこかピンとこない様子だった。#2では、周囲にどのような人と言われることが多いかを尋ねるも「うーん…」とずっと考え込んだり、こちらから周囲からの評判(頼もしい、優しい)を伝えても反応がなかったりした。

日常について、普段家では「ゲームしながらエクセルいじったり」と、ゲームで勝つために工夫しながらされていることを楽しそうに話された。また、仕事では、Bさんだけがエクセルを使ったプラスアルファの仕事をしていることも語られた。自分で興味を持ったり、やりたいと思ったりしたことは自分で調べながらやるとのことだった(#2)。全体的に、悩みやこうしたいと思うことについてはあまり話されず、<現状維持ですかね?>「そうですね」(#4)。

第3期(#5~#6)

【SART中のやりとり】

肩の上下では、上下ともに自分で動かそうとする感じが伝わってくる。左は、下す際の首~肩にかけての張り、右は上げる際の肩になにか詰まったような強張りがあった。動かす際の感覚について尋ねてみると、左については「下げにくさがある」、右については「上げにくい」と筆者も感じた感覚をBさんも同様に持っているようだった(#5)。

#6では腕の伸ばし・縮めで、<動いてる感じわかります?>と尋ねると「はい。」その後自ら、「ちょっといまち力が、固いというか」と話す。<ああ、スムーズに動かない感じですか?>「動くのは動くけどちょっと痛い、というか、うーん。」<肩甲骨?>と尋ねると、

動かしながらからだの感覚に目を向けながら感じ、それを筆者に伝えようとしている様子だった。<無理はしてないけどどう感じですか?>「はい。伸ばしたり、開いたりしてるのと同じ感じなんで」と話された。

【SART後の感想】

#5では、「両肩きつかったなあって」<実際やってみて“硬かったな〜”って感じですか?>「そうですね〜」<今日は肩がきつかったですね。でも他は割とそこまで気になりませんでしたけど…>「右の腰の上がりにくさがありました」とBさん自身が気になったところについて具体的に述べられていた。

#6では、「うーん。両肩のほうが全然違う感じ。なんかどこらへんがきついのかが全然違う感じとか。」と左右での痛む場所の違いを答えられた。また、肩甲骨を縮める際の、首の痛みでも左右差があったらしく、「同じ縮めるのに、なんで違うのかな。やっぱりなんか、変な風に力入ってるのかな。」とからだの使い方を振り返る場面もあった。

これまでを振り返り、SARTについてどう思うかを尋ねると、初めはなかなか答えられない様子だった。そこで、自身にとっていいものか悪いものかだったかで尋ね直してみると、「まあよかったかな。自分の身体が、どんな感じがわかったかな…。動くこと動かないとことか」。

【自分自身の捉え方や日常の様子について】

#5では、日常の様子は相変わらずで、自分自身についてもあまり聞かれなかった。しかし#6では、自分自身についての捉え方や自己評価について尋ねるも、考えていそうだが無言。<あんまりないですかね?>「うーん」。そこで筆者から、仕事 came 際に、自信満々に臨む方なのか否かを尋ねると、「否定的ですかね。うーん、あんまし自信持ってやるとだいたい失敗することが多いから。」<そうなんですか?!それは経験からですか?>「そう。。。」「<へえ!>「うん、いけるやろうと思ったときに限って大体失敗します。」<じゃあもう、あんまりいけるやろうと思わず?>「うん」<へえ!>「まあやるにしても、幻想を言うことがないように考える」<慎重派ですかね?大胆にやるというよりは>「そう」と初めてBさん自身についての言葉が聞かれた。

また、帰り際に「色々勉強になりました。ありがとうございました。」と自ら挨拶された。「一時期、動かない(動きにくい)ときがあったので、それから家でやったりしてました。簡単にですけど」と、SARTを始めてから工夫するようになったこと話された。また、立位体前屈でも、SARTをし始めて床に手が届くようになったと、実際に見せて下さった。

以下に、Bさんの面接過程の概要図を添付する(図2)。

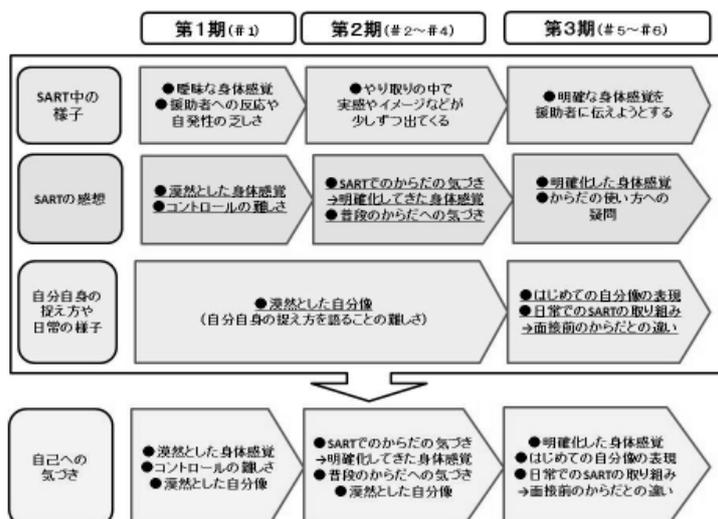


図2 Bさんの面接過程

●事例3：Cさん

(1) 基本情報

- ・性別：男性 年齢：30代
- ・診断名：アスペルガー障害

(2) SART 導入におけるアセスメント

①参加動機及び意欲

スタッフからのお声掛けと、普段なかなか眠れないことが参加のきっかけとなった。

②Cさんの特徴

真面目そうな印象。目線が合いにくさや表情の固さから、緊張の強さが窺えた。話す際は自分の思ったことを率直に話されることが多かった。作業所を利用し始めて5か月程度。以前の職場での辛い思い出（女性の多い職場でのコミュニケーションの難しさなど）をフラッシュバックすることもあり、障害受容もなかなか進んでいない様子。

③SART 課題の設定

普段からの不安・緊張の高さに加えて肩周りの緊張の強さが窺えたため、システムⅠを中心にSARTを実施。

(3) セッションの記録

第1期(#1)

【SART 中のやりとり】

側臥位になった際、頸の低さが気になる様子。そこでクッションを1つ用意するが「ちょっと低いですね…」とCさんにとっては安定しないようで、2つ用意して実施することになった。システムⅠ～Ⅲまで一通り実施したが、少し動かしただけでも痛みを感じる事が多かった。セッション後半は、言葉にはしないものの気になる部分に触れ、どこか表情をしめることが多かった。

【SART 後の感想】

今回の感想としては、「指示が沢山飛んできてリラックスできない」。また実施後の感じを尋ねると「腰が痛くなりました」「疲れが来ました」など、否定的な感想を持たれた。

【自分自身の捉え方や日常の様子について】

<話せる範囲で構わないので…>と伝えると「あまり深く聞かないなら…」と答えられたため、あまりお話を聞かなかった。ただ、前の職場でのトラウマが強く残っている様子だった。

第2期(#2～#4)

【SART のやりとり】

#2は、肩回りを中心に、全身に強い緊張が入りやすく基本姿勢を取るのでも精一杯。この回は休憩を挟みつつ、システムⅠのみを実施した。胸の開閉を実施すると、ゆっくりだが、じわじわと動きが伝わってきた。特に胸を開く際は、前回よりも広く動いている印象だった。筆者が<一旦ここで止めても大丈夫ですか？>と尋ねると、「(これ以上いくと)キツイです」と。数回繰り返した後、休憩を挟む。休憩の際、「仰向けになってもいいですか？」と今取っている姿勢がキツイ様子。再び休憩を挟む。待っていると、「来年卒業ですか？」「就活は？」とCさんから話題を振ってくる。その流れから、自身の就活時代の話（就職氷河期で大変だった等）や仕事の話をする。

#3では腰の前後を実施しようとするが、基本姿勢を取ろうと両脚を伸ばすとバランスを崩しそうになり、全身に強い緊張が入る。筆者が<Cさん、バランス崩れそうになると不安になっちゃうんですかね>と話す、<そうです。バランス崩れそうになると怖いです。>とCさん自身からも不安が語られた。

#4でも肩周りを中心に全身の緊張が非常に強い。側臥位に姿勢をとる際に、バランスが取れないことで不安を感じるため、両脚とも曲げた状態（本人にとって安心できる状態）で始める。本人のペースを優先し、2～3度休憩を挟みながらシステムⅠに取り組む。相変わらず力が入りやすく緊張が伝わってきた。肩の上・下を実施する際、上下の動かしやすさについて尋ねると「下の方がまし」と話された。胸の開き・閉じでは、これまで

以上に肩甲骨の動きがみられ、自分なりに出来る範囲で動かそうとする様子が見られた。また、腕の上げ・下げでは、筆者がねらいとする部位を手で触れると、そこを意識して動かそうとする様子がみられた。

【SART後の感想】

#2では、「前よりは混乱しなくてよかった」と前回に比べてのやりやすさを述べられた。しかし、実施前後の身体を感じとしては「肩と腰が痛くなった」「疲れが出た」とすっきりした感じはなかった。

#3では、SARTをしてみて「特に変わらない」。実施前後の身体を感じとしては、「やった後に疲れが出ちゃう」と話される。気持ちとしても、「動かそうとしてたら頑張ろうとして、緊張してしまう」と話された。

#4では、これまでSARTをしてみたの感想として、「大変だった。痛みがある中で動かすのは大変だった」。筆者がその痛みがCさんにとってどんなものだったかを尋ねると、「嫌な、チクとする痛み」。また、Cさんの申し出で調査は今回までに。協力してくださった経緯について尋ねると、「スタッフの方に誘われたので、断れなかった」と渋々話された。

【自分自身の捉え方や日常の様子について】

前の職場でのトラウマについて、フラッシュバックがあり、なかなか眠れないとのこと。また、自分自身についてどのように捉えているのかを尋ねた際、筆者が「真面目そうに見えますけどね」とお話しすると「そうですね。真面目は意識してますね。でも障がいのこともあって周りとはズレてるから、空回りしている感じ。」と話された(#2)。現在の仕事については、「仕事は覚えたらできるようになってきた」とのこと。仕事については、「割り切る」ことで乗り切っていると、Cさんなりに工夫して過ごされている様子が話された。ただ「でもいやなことがあったりするので…難しいですね」とその難しさについても話された(#3)。

また、#3の終わりに、本調査に協力して下さるきっかけとして、「スタッフの人に言われたから」と話される。無理に続ける必要はないこと、行けるところまでやってみましょうとこちらから提案し、Cさんも了承。

#4では、自分自身についてどう思うかについては、「真面目」、そして「力を上手く抜けるようになりたい」もののその難しさを感じられていた。真面目さについては、いいところではあるものの、「真面目すぎて馬鹿をみる、みたいな」と苦笑いしながら話されていた。

以下に、Cさんの面接過程の概要図を添付する(図3)。

IV. 考察

1. 各事例の面接過程について

(1) Aさん

Aさんの抱える問題の特徴としては、物事に対するこだわりの強さという特性からくる不安・緊張の高さが挙げられる。また、面接当初の援助者との関わりにおいて、こだわりの強さから自分の気になることについて一方的に話し続けるという場面が多々あり、対人場面における難しさも考えられた。

そのようなAさんとの面接過程を追っていくと、第1期ではからだの動かし方やからだの違和感に目が向きやすく、動いている実感や援助者からのフィードバックに対する実感がAさんにとっては湧きにくい状態だった。#1の感想でAさんが自分自身を「不安と緊張の塊」と述べていたが、からだにおいても上半身、特に首から肩にかけての強い凝りとして表れており、こころの状態とからだの状態の重なりがうかがえた。しかし、第2期では、第1期に比べてからだをスムーズに動かせるようになってきた。それだけでなく、#8のよ

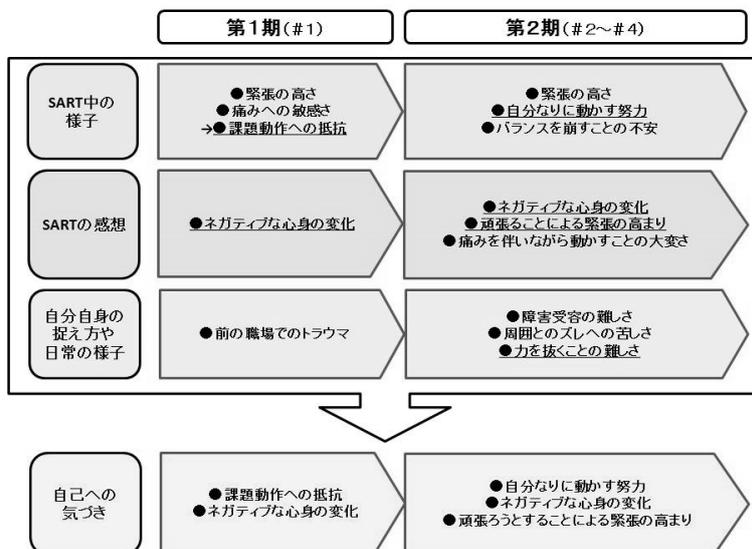


図3 Cさんの面接過程

うに A さんにとって不安や怒りを覚える出来事があり、SART 中もそれを思い出すことで感情が高ぶり、動作課題への注意が逸れることがありながらも、自ら課題に切り替えようと集中しようと試みようとする場面がみられた。そして、第 3 期では「今・ここ」の自分にしっかり目が向き始め、こころとからだが一致した状態で、自ら積極的に課題へと取り組もうとするようになった。また、援助者のフィードバックにも実感を持って受け入れるようになる等、援助者との感覚も一致し、相互交流が成り立つようになってきた。

このような過程の中で、A さんの自己への気づきについて注目してみると、第 1 期では気持ちよさなどのポジティブな心身の変化について述べるが多かった。その後、第 2 期ではこころとからだの不一致な自己への気づきについて触れたり、第 3 期では普段の自分と照らし合わせたからだへの気づきについて触れたり、面接過程を通して自己への気づきが深まっていったことが考えられる。また、自己への気づきの深まりにおいては、「今・ここ」の自分自身に注意を向けるような援助者の関わりが要因のひとつにあったと考えられる。第 1 期では、援助者との関係形成の時期ということもあってか、不安・緊張の高さが強く感じられた。そのため、課題中も気になることに捉われることが多く、「今・ここ」の自分自身に目を向けることの難しさがあった。それは援助者との感覚のズレややりとりの難しさとしても表れていた。そのような A さんに対し援助者は、ねらいとする部位に手を触れて動きで援助したり、からだの感じを尋ねたりするなど、A さんの注意を自分自身に向けるような援助を行った。そうすることで、A さんは「今・ここ」の自分自身に目が向き、援助者からのポジティブなフィードバックに対しても実感を持って受け入れることができるようになってきた。そして、援助者との関係においても、援助者との感覚が一致し、相互交流の深まりという形で良い方向へと変化したのではないかと考えられる。

(2) B さん

B さんの抱える問題の特徴としては、援助者とのやりとりにおいて反応が乏しく受け身的で、相互交流の成り立ちにくさを感じられた。その背景として、B さん自身も自分の感じていることや自分像が漠然としており、結果的に自己表現の難しさがあるように思われた。

B さんとの面接過程において、# 1 ではこちらが尋ねても曖昧で、どこか受け身的な返答が多かったが、# 2 以降は痛みや感覚を感じる部位について尋ねると、具体的に答えることが増えてきた。第 2 期では「なんか重いというか、固いというか」「イメージしながらやってみるんで」など、B さんの感覚やイメージという内的な部分が自分のことばで徐々に語られるようになった。そして、第 3 期では、援助者に対し自らの感覚をどうにか伝えようとする B さんの積極的な姿がみられた。また、

普段の生活や自身の捉え方においても、# 1～# 5 では、自分自身のとらえ方について尋ねても、無言で考え込むことが多かったが、# 6 では自分自身のことを初めて語る様子が見られるようになった。更には日常生活でも SART を取り入れるようになったことや、からだ実際に変化したという気づきを自発的に面接者に伝えてくれるまでに至った。

この面接過程において、漠然としていた感覚が自らのからだを通して徐々に明確化していき、「今・ここ」の自分と向き合う中でその変化を実感しながら自己への気づきを深め、受け身的な姿勢から主体的に行動していきこうという意欲へとつながったのではないだろうか。その結果、B さんの主体的でいきいきとした姿が垣間見られるようになったのではないだろうか。

(3) C さん

C さんの抱える問題の特徴としては、第 1 期での痛みというネガティブな心身の状態を感じるが故の課題動作への抵抗として現れた、課題へ取り組むことへの難しさがあった。しかし、第 2 期ではその痛みを抱えながらも、C さんも自分なりに動かせる範囲で動かそうとするといった、SART への取り組みの変化が見られた。実際に可動域も徐々に広がっており、援助者としては変化を感じたが、次の段階へと進めることができなかった。

この過程について、課題動作への抵抗や痛みへの敏感さを表す C さんに対し、関わりへの難しさを感じてしまった援助者の問題が大きくあったと考えられる。それでは次の段階を考えた際、援助者としてどのような関わりが望ましかったのだろうか。

今回の面接過程では、C さんは確実に変化しているにも関わらず、C さんへの関わりの難しさから援助者自身の焦りや分からなさが生まれたことで、C さんの変化をじっくりと待って受け止めることができなかった。また、側臥位に不安を覚えていたにも関わらず、援助者は側臥位という援助者の枠に C さんを無理に当てはめてしまうという、援助者の柔軟な関わりの乏しさがあったと考えられる。大野 (2011) は SART の課題姿勢について、比較的安定して主動的に課題を遂行しやすい課題として側臥位を基本姿勢としているのであり、側臥位に限定する必要はないとしている。これらのことを考慮すると、C さんの面接においても、側臥位に限定せず他の姿勢で取り組んでみるなど、C さんが取り組みやすい姿勢やペースと一緒に模索していくという援助者の柔軟な関わりの工夫があるとよかったのではないだろうか。

2. 3 事例を通じた自己への気づきのプロセス

自己への気づきに注目して 3 事例をまとめると以下の通りになる (図 4)。

本研究では、発達障がい者に対する自己への気づきという視点から、SART を継続的に適用しそれぞれの面接過程を述べた。それぞれの抱える難しさや面接の進み

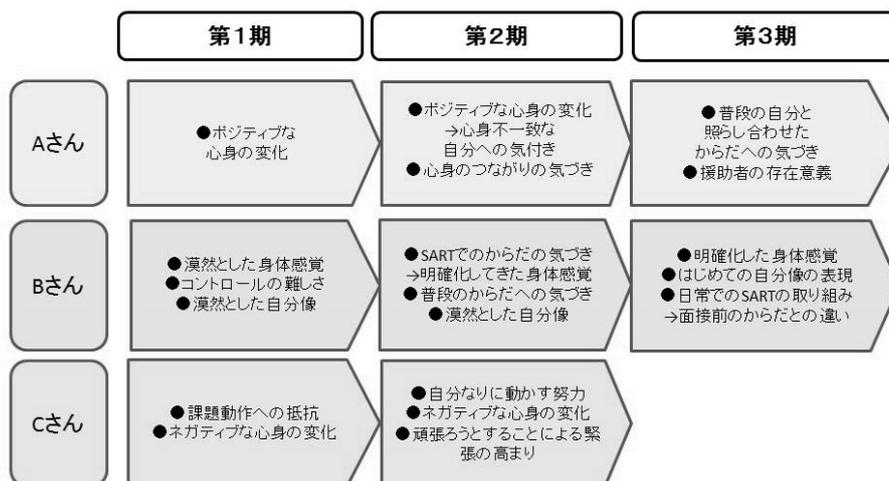


図4 自己への気づきに着目した3事例の面接過程

方は三者三様であったが、自己への気づきに注目しながら面接過程を追っていくと（図4参照）、自己への気づきが深まっていくようなプロセスがみえてきた。

第1期では、からだを動かすことで生まれる気持ちよさやリラックス感のような【心身の変化】の実感したり、あるいは漠然としつつも何かしらの【身体感覚】を抱いたりする。その後、第2期では第1期と同様に【心身の変化】を感じながらもそれが具体化する、あるいは【心身の変化】を手掛かりとして【心身のつながり】や【全身のつながり】に気づいていく。そして、第3期ではそれらの気づきから、普段の自分を照らし合わせたからだへの気づきや、はじめて自分像が語られる等、自己への気づきが深まっていった。更にそれだけではなく、日々の難しさを日々への前向きな意欲や日常でのSARTの取り組みや報告が聞かれる等、日常生活における変化への繋がりも見受けられるようになった。向笠・大野（2016）は、SARTにおけるこころと身体を含めた自己への気づきのプロセスについて、「SARTが身体へのアプローチによる援助行為である」としており、本研究の3事例においても同様のことが言えると考えられる。

更に、各事例のSARTの様子と自己への気づきを並行して見ていくと（図1～3参照）、自己への気づきが深まるにつれて援助者との相互交流の深まりや相互の感覚の一致など、援助者との関係の変化、更には日常生活での変化も見られるようになった。SART面接という援助者と感覚を共有するやりとりによって、自己への気づきの深まりや、彼らの行動変容へと繋がり、それが相互交流の深まりや日常生活での変化へと繋がっていったのではないだろうか。

3. まとめ

発達障がい者の抱える困難さとして、彼らの発達特性による対人場面において他者とのズレやコミュニケーションの難しさなどが挙げられていた。今回の対象者も

対人面での不安やトラウマなど対人場面における困難さを抱えており、また筆者自身も彼らと関わる中での相互的な交流の難しさを感じていた。しかし、そのような難しさを抱えながらも、SARTの適用により、自己への気づきの深まりや援助者とのやりとりの変化、更には日常生活においても変化がみられるようになった。それは、SARTという動作面接において、からだを動かしながら“変わった”という実感の伴った変化を援助者とのやりとりにおいて互いに共有する中で、これまで気づかなかった新たな自己への気づきや、当人たちなりに“もう少しやってみよう”という意欲が生まれたのではないだろうか。

また、被援助者と援助者とのやりとりに注目すると、まずSART面接での課題の中で互いのズレが生じる。そして、生じたズレについて援助者がいかに気づき、それを被援助者に適切に伝えることが出来れば、被援助者の中で援助者が抱く感覚と同様の感覚が実現し、互いの感覚の共有へとつながっていく。このようなやりとりを通し、被援助者は援助者とのズレを含めた自己への気づきを手掛かりに、初めて自己コントロールが可能となる。そこから、日常生活における行動変容が生じ、当人なりに充実した生活の営みへとつながっていくのではないだろうか。更に、対人場面での困難さを抱えやすい発達障がい者にとって、自分自身が抱く感覚や自分の存在自体をありのまま受け止める援助者がいることで、たとえ他者とのズレや自分自身について気づくことの辛さや怖さがあったとしても、それをも含めたありのままの自分自身を受け止めることができるのではないだろうか。つまり、自己への気づきを深めていく過程には、SART面接における援助者との関係性が重要だと考えられる。

発達障がい者にとってのSARTは、自分自身を知るツールであると同時に、自分自身を語る・理解してもらうというコミュニケーションツールとなりうるのだろう。これらのことから、発達障がい者へのSART適用の意義が示唆された。

V. 今後の課題

今回、発達障がいという特性を抱えながら生きていくことの大変さや難しさを、ご協力頂いた皆様との関わりを通して教えて頂く機会となった。しかし、今回の研究ではあくまでも皆様の人生を切り取った一部分からの理解にとどまってしまう。このような反省を踏まえた上で、今後は今回の成果を活かし事例研究の意味合いをより明確にしていく必要が考えられる。

VI. 引用・参考文献

- 井上久美子（2007）対人場面における不適応を示す ADHD 男児に対する自己制御感を目指した動作面接過程 リハビリテーション心理学研究 34（1・2），47-57.
- 井上敦子・橋本創一・菅野敦・霜田浩信・横田圭司（2007）成人期発達障害者の不適応症状に関する検討 東京学芸大学教育実践研究支援センター紀要 3，27-33.
- 大野博之（2005）SART－主動型リラクゼーション療法 九州大学出版会.
- 大野博之（2010）サート（主動型リラクゼーション療法）における「主動」の意義に関する考察 福岡女学院大学紀要 7，29-42.
- 大野博之（2011）心理療法のためのリラクゼーション入門 主動型リラクゼーション療法《サート》への招待 遠見書房.
- 河合俊雄・田中康裕（2013）大人の発達障害の見立てと心理療法 法創元社.
- 柴田秀幸・内海淳・若狭智子・澤井ちはや・牧野 真悟（2011）青年期・成人期における発達障害者の「居場所」支援に関する検討 秋田大学教育文化学部研究紀要. 教育科学 66, 19-24.
- 鈴木優子（2015）発達障害児から発達障害者への成長の過程についての一考察：社会的な自立主体として生きてゆくために 社会事業研究 (54), 134-137.
- 滝吉美知香・田中真理（2009）ある青年期アスペルガー障害者における自己理解の変容：自己理解質問および心理劇的ロールプレイングをとおして 特殊教育学研究 46（5），279-290.
- 竹下可奈子・大野博之（2002）ADHD 児への動作法の適用－主体的活動の特徴と注意の仕方の検討 リハビリテーション心理学研究 30，31-40.
- 松藤光生・吉川昌子（2015）青年期発達障がい者を対象とした身体感覚への気づきと自己コントロール感の体験を促す動作法の導入 中村学園大学発達支援センター研究紀要（6），13-22.
- 向笠理緒・大野博之（2016）筋電図法を用いたサート（主動型リラクゼーション療法）に関する生理心理学的研究 福岡女学院大学大学院紀要：臨床心理学 (13)，43-54.
- 松尾藍（2011）サートを用いた精神障がいの社会復帰支援についての研究 福岡女学院大学大学院修士論文（未公開）.