

青年期 ASD 当事者に対する在宅セルフ リラクゼーション実施における効果測定を試み

田中亜矢巳

(山口大学大学院東アジア研究科)

研究の目的

自閉スペクトラム症（以下、ASD）当事者の独特な身体感覚については以前から議論されてきている。岩永（2014）は ASD の感覚の問題について、日常生活や集団参加に障壁となるにもかかわらず、周囲には理解されにくい問題であると指摘している。身体感覚の問題へのアプローチとして、ASD をはじめとする発達障害児者を対象に、リラクゼーション技法として自律訓練法・呼吸法・などを用いたプログラムが実施されている報告はあるが、ライフスタイルの変化等により、対面プログラムの参加が難しいケースもある。

本研究では、青年期 ASD 当事者の在宅リラクゼーションプログラム開発に向けた予備的調査として、在宅でのリラクゼーション課題およびバイタルサイン測定を実施し、その効果検討と課題の整理を行った。

方法

学校や ASD 当事者向けの支援グループ等でストレスマネジメントの一環として行われてきたリラクゼーションプログラムを参考に、在宅での簡易セルフリラクゼーションプログラム（在宅でのリラクゼーション課題およびバイタルサイン測定）を青年期 ASD 当事者 2 名に実施してもらい、バイタルサインや心理検査を用い、客観的に評価できる指標を中心に、効果測定を行った。

結果

実施の結果、心理検査における不安や恐怖感の軽減、ネガティブ気分の低下に加えて、インタビューやアンケートによる内省報告から、実践の効果としてリラッ

クス感の理解や疲れの解消が見られた。バイタルサイン数値の変化については、対象者が少なく、在宅で測定可能な簡易的な計測であったこともあり、大きな変化は見られなかった。

考察

プログラムの効果としては日常生活のその他の要因の影響も考えられるが、リラクゼーションプログラム実施期間を全体で見ると、心理検査ではネガティブな評価は見られず、少なくともマイナスの影響を与えるものではないことが示された。

本研究における実践プログラムの特色として、自己管理のもとで継続して取り組むことを目的の一つとして位置付けている点、バイタルサインのデータを ASD 当事者が記録・共有することを想定している点において、従来のプログラムにはない視点を取り入れている。効果測定に用いたバイタルサイン数値の変化は大きいものではなかったが、報告において数値について言及するなど、当事者自身の身体と照らして報告する様子が見られた。

青年期の ASD 当事者を対象とした研究において、客観的なデータを用いたフィードバックの効果と当事者自身の自己理解を併せて重視する点は、臨床的な視点からも重要であると考えている。バイタルサイン数値の記録および報告の位置付けについて検討するとともに、アンケートやインタビューから得られた内省報告やプログラム参加の様子については、改めて整理・分析し、在宅プログラムにおけるバイタルサイン数値を含む客観的なデータの可能性について検討していきたいと考えている。

表 1: プログラム全体のスケジュール

	実施期間	実施内容	心理検査	実施形式
オリエンテーション	1時間	【プログラムの概要説明】 ・事前アンケート	・リーボヴィッツ社交不安尺度 (LSAS-J) ・状態・特性不安尺度 (STAI) ・気分プロフィール検査 (POMS短縮版)	対面
自宅実践 (I 期)	2週間	【自宅実践】 ・バイタルサイン計測 (体温、額の表面温度、掌の表面温度、血圧、脈拍)		自宅
リラクゼーション課題説明会	1時間	【リラクゼーション課題説明】	・気分プロフィール検査 (POMS短縮版)	対面
自宅実践 (II 期)	2週間	【自宅実践】 ・バイタルサイン計測 (体温、額の表面温度、掌の表面温度、血圧、脈拍) ・リラクゼーション課題の実施		自宅
まとめの面談	1時間	【プログラム全体のまとめ】 ・事後アンケート ・インタビュー	・リーボヴィッツ社交不安尺度 (LSAS-J) ・状態・特性不安尺度 (STAI) ・気分プロフィール検査 (POMS短縮版)	対面