

発達障害支援者研修プログラムの開発・運営と評価

滝澤 武

1. はじめに

「発達しょうがい」と言われる子どもが増加してきており、この子どもたちに対する適切な理解と対応は大変重要な課題となっている。しかし、発達しょうがいに対して適切な対応ができる方は限られているのが現状である。そこで支援者や親や当事者が「発達しょうがい」から学ぶ姿勢をもち「発達しょうがい」に関わる科学知識や技法をみにつけ共生社会の市民リーダーとして活躍してもらおうべく、関連3団体（ヘルスカウンセリング学会、日本精神保健社会学会、NPO生涯発達研究所）で発達しょうがいアドバイザー・療育士の資格プログラムを開発した。

現在、子供の数が減少する中で、発達障害やその疑いのある子どもが増加傾向にある。平成24年度に文部科学省が行った調査によると、通常の学級に在籍する発達障害の可能性のある特別な教育支援を必要とする児童生徒に関する調査結果によると、6.5%にも上る（文部科学省2012）。さらに、近年、社会的な認知も高まり、発達障害と診断されるケースが増加してきている。

本プログラム開発の共同団体であるNPO生涯発達研究所は栃木県壬生町を拠点に、行政や地域住民と協働しながら、保健・医療・福祉・労働などの各分野にわたり、支援活動を実施している。このような団体との共同したプログラム開発・運営することによって、発達障害と診断される子供たちを地域のなかでサポートする市民リーダーが育成され支援の輪を広げることが可能となることを期待している。

本稿の目的は、プログラムの基本的な考え方を明らかにし、参加者のアンケート調査結果をもとに、プログラムの評価を行い今後の課題について考察することにある。

第2章では、研修の概要 第3章では研修の基本的な考え方 第4章ではアンケート結果 第5章では検定結果 第6章では今後の課題を考察する。

2. 研修の概要

- ・開催日時 2016年10月1日 13時から17時
- ・場所 帝京大学宇都宮キャンパス
- ・講師 精神保健社会学会会長（筑波大学名誉教授）宗像恒次
- ・募集方法 研修チラシ（資料1）を作成し宇都宮市の保育園、幼稚園、小学校、中学校に郵送により配布した。また栃木県教育研修センターを通じて関係者にチラシの配布を依頼した。地元新聞社に新聞に取材依頼し応報をおこなった。
- ・参加者 発達しょうがい支援に関心のある方 60名。
- ・研修内容 行動遺伝学、脳科学を基礎とする SAT 療法（宗像恒次）にもとづく自閉スペクトラム症、注意欠陥多動症、限定的学習症の科学と情緒安定化法、自己行動変容技術の理解。

3. 研修の基本的な考え方

本研修は行動遺伝学、脳科学を基礎とする SAT 療法（宗像恒次）を基本的な考え方としている。具体的には

- ①自閉スペクトラム気質や ADHD 気質の世界の特徴を理解すること。
- ②発達しょうがいを起こしやすい気質に関して想定される生物学的原因を理解すること。
- ③発達しょうがいを起こしやすい子どもの世界に共感した育て方をすること。
- ④養育者が対人関係行動の自信度を高められるよう自己成長すること。

である。以下各項目について説明をする。

1. 自閉スペクトラム気質や ADHD 気質の世界の特徴を理解すること

（ひとりの人に自閉スペクトラム気質と ADHD 気質の両方を持つことも少なくない）

感覚が敏感あるいは鈍感—音、顔・声表情、匂い、味、光、濡れなど、あらゆる刺激に対し感覚が過敏あるいは鈍感などところがある。（自閉スペクトラム気質）

顔反応性細胞をもつ扁桃体反応が過敏で顔表情が見るのが困難で対人関係困

難—顔を見れず、場面に応じた顔表情をしていなかったり、相手の顔表情のサインを見逃していたりして、状況に対する的確な反応が出来ず、相手に違和感を与えてしまう。(自閉スペクトラム気質)

□場面把握困難—自分の世界に集中していることが多く、周りの場面把握が困難 (自閉スペクトラム気質)

□不安からそれを抑制する左脳活動が促され、右脳活動が活動低下し、右脳の空間認識能力が働きづらい—風景を見る時、まるで映画でも見ているかのように、全てが平面であるかのように感じ物との距離感が立体的に分からないので、自分では普通に歩いているつもりなのに、よく柱やタンスの角に体をぶつけてしまう、自転車に乗るのも困難になる。(自閉スペクトラム気質)

□自分の中に自分をコントロールするものがある感じがある。(自閉スペクトラム気質)

□衝動制御が困難—待てない、衝動的、快感依存、話を最後まで聞くのが苦手、不明瞭な発言。(ADH 気質)

□集中困難—気が散りやすい、ミス多い、整理整頓苦手、忘れ物多い、探しもの多い、遅刻する。(ADH 気質)

□文章を読むのも書くのも苦手—文章は文字の羅列でしかなく、一つ一つの文字は記号として理解するので、その内容を理解することが困難。(自閉スペクトラム気質) (ADH 気質)

□精神症状、身体症状、行動症状を持つことが多い。

(自閉スペクトラム気質) (ADH 気質)

2. 発達しょうがいを起こしやすい気質に関して想定される生物学的原因を解説すること

□自閉スペクトラム気質も ADH 気質も、遺伝的に保有する不安遺伝子 (セロトニントランスポーターの活性が高く、情緒安定のためのセロトニン神経が働きづらい) の強い発現がしやすく、パニックや妄想を持ちやすくなる。

□ADH 気質の場合、満足感に達しづらい執着遺伝子 (ドーパミントランスポーターの活性が高く、快感充足のためのドーパミン神経が働きづらい) の強い発現があり、衝動抑制が困難になる可能性があり、待てない、衝動的、快感依存、

最後まで聞くのが苦手、言語不明瞭。

□ADH 気質がある場合、集中しようとするとき、前頭前野の機能低下（ノルアドレナリントランスポーターやドーパミントランスポーター活性が高く、ノルアドレナリン神経やドーパミン神経が働きづらい）がみられ、気が散りやすく、集中できない、ミス多い、忘れ物多い、探しものが多い、遅刻する傾向がある。

□自閉スペクトラム気質がある場合、大脳皮質において近くの領域を結ぶ神経結合が多い、遠くの領域を結ぶ神経結合が少ない傾向があり、限定された領域の興味に集中しやすい。

□自閉スペクトラム気質は、身体内に自分の遺伝子を異なるキメラ細胞の量が多く、ストレス下の中で免疫反応による炎症反応多い可能性がある。

3. 発達しょうがいを起こしやすい子どもの世界に共感した育て方をする

□あいさつをするとか、名前をよばれたとき、そちらを見る習慣をつけるとき、目をみることは必ずしもしなくてもいい、顔の辺りをみればいい、それができたら、ほめる。子どもの動作と親の褒めるとの組み合わせで習慣化する。

□あいさつが困難な児は、向き合う、止まる、会釈をすると、動作を分解して段階をへておこなう。

□なにかしてもらったら、「ありがとう」という習慣をつけるとき、親が子どもがしてくれたことに日頃ありがとうという、子どもがありがとうといえたらよく言えたねと褒める。子どものいいところはタイミングよく、言葉やジェスチャーで褒める。

□ひとに嫌なことをされたら、まず嫌だというまず表情で反応するようにする、つぎに「いやだ」「やめて」というように習慣をつける。

□指示や命令で子どもに行動させるのではなく、起きる時間、寝る時間、食事の時間、勉強の時間、遊びの時間、お風呂の時間などを、一日のスケジュールを話しあい決めて過ごすようにする。いつもと違ったことをしてもら場合も、本人が納得できるように説明する。祭日など変化したあとも、決めたスケジュールに戻す。

□相手の言葉をまともに受けやすいので会話の工夫をする、たとえば①皮肉や冗談を言わない、②そのまま受け取っていい言葉で話す、③短い文章でわかり

やすく具体的に冷静にはなす、④書いて伝える、⑥説教はしない。養育者がそれが困難になるとき、まず自ら魔法の黄金律法をもちいて穏やかになる。

□「そんなことをしてはダメ」、「怒鳴る」、「うちの子でない」、「もううんざり」などの言葉を用いず、「〇〇すればいいね」「〇〇するともっとよかったね」という表現方法をとる。

□子どもが困ったことがあったときのサインの出し方を工夫する。たとえば①特定の色のついたカードを使い、それを出すときは困っているとか、②困っていることを絵で書いてもらうとか、③成人してからも困ったことを相手に紙に書いてつたえられるようにする。

□こだわりが生じたとき切り替えやすい工夫をする。たとえば、①不安があつてこだわりが生じているとき、不安の原因を探し消去してみる、たとえば環境の変化、季節の変わり目、休日の次の日、予定の変更など、②偏食が強い時、情緒が安定している時に少しずつ他の食べ物にもトライさせる、③時間の感覚がわかりづらいので、好きなことをやめられないとき、タイマーを用いて自分で時間のくぎりをつけさせる、④あらかじめルールを決めて、ルールを守りながら楽しむ習慣にする。

□パニックが起きているとき、いろいろなことをしないで、刺激を減らし、安全に気をつけて落ち着くまで待つ。おちついたら、どうして欲しかったかをたずねたり、察しながら会話して確認する。

□本人の体験したことのないことをするときとはとても不安になるもの。あらかじめ情報を得てシミュレーションをしておくといい。たとえば、特に体験したことのない集団の中での行動は苦手である、これまでに記録したDVDをかりて見ておくといい。

□洗濯物、遊び道具などものの片付け法は手順を紙に書いて伝える。

□トラブルがあるとき、その会話のやりとりを絵や吹き出しで書きながらどうすればいいか冷静に教える。教えるときは口でつたえるよりもなるべく書いて説明する。

□子どもができない物事の原因は何かを考えて対応する一限定性学習症（算数が苦手、書くのが苦手、読むのが苦手）、ADH症（ミスをよくする、集中できない、忘れ物が多い、始められない、おわれぬ）、稽古事が多く忙しすぎる、課

題がむずかしすぎる（課題の量が多すぎる、能力に合わない）。

□感覚過敏に配慮して甘え方を育てる－①触られるのが嫌なとき、自分で自分を腕でかく、②人形などをさする、抱く、③体に触れることが嫌がる時、手をさする、手を握る、④ハグができないとき、肩を抱く、⑤嫌がらないとき、軽くだくか、ギュッと抱いてもいい。

□机などいろいろなところにぶつかけるときは不安があるとき、「そそかしい子」とみるのではなくそれを手がかりにして不安の原因を探し消去してみる。たとえば環境の変化、忙しいことがある、予定の変更など。不安からそれを抑制できる左脳活動が促され、右脳活動が活動低下し、右脳の空間認識能力が働きづらくなり、いろいろなものにぶつかってしまう。

□自分のオデコをたたくなど、自傷行為が見られるときは、続けるのもやめるのも嫌だというジレンマがあるときである。わからないときは「教えて」という言葉をいうことや、やめたいときは「やめてもいいといえればいい」ことを学ばせる。

□食事にしても、お稽古事も、学習も、トイレティンギも、睡眠もその子のペースがある、養育者が自分のペースと異なっても苛立たないでその子のペースを守りながら、集団生活も円滑にできるよう工夫する。

□子どもがまわりに非難されるようなことがあって子どもが傷ついたタイミングを主たる養育者が気がつくように見守り、その際「あなたのままでいい」「大丈夫」「見守っているよ」というメッセージをだし、子どもが落ち込んだ時、愛着物質オキシトシン、情緒安定物質セロトニン、快感物質ドーパミンを分泌できるように、本人の不快でない部分をギュッとハグしてあげる。

□主たる養育者は、その子が楽しめる、幸せになる物事や才能をみだし、常に子どもの興味が中心になって前向きに心が育つよう支援する。

□子どもが興味以外の面が犠牲にされ、周りからあれこれ言われるようになっても周りの評価を気にしないでいられる養育者になれるよう、SAT法を用いて養育者自身の親に対する愛着障害を克服する。

□養育者は、SAT法の魔法の黄金律法（資料2）代理顔表象法などを用いて、困った出来事の事前、事後にもちいて、子供に対して苛立たないよう穏やかに接することができるようにする。

4. 養育者が対人関係行動の自信度を高められるよう自己成長すること

自分のひらめきを信じて行動できる自信度、自分の好きなことができる自信度などの対人関係行動の自信度がすべて 100%になるよう自己成長することを課題とすることで、家族関係や子供との関係を改善することができることを理解する。(資料3)

4. アンケート結果

研修終了後に簡易なアンケート調査を実施した。参加した 60 名のうち、48 名がアンケートに回答をした。回収率 80%であった。

講義の内容、講義の進め方、事務的内容について以下の結果をえた。

4.1 研修を知った経緯

表 1 研修を知った経緯

		回答数	割合
1	ホームページ	5	10%
2	ダイレクトメール	6	12%
3	紹介	7	15%
4	講演会	0	0%
5	勉強会	3	6%
6	本	0	0%
7	新聞やチラシ	7	15%
8	その他（具体的に）	17	36%
9	無回答	3	6%
計		48	100%

表 1 は研修を知った経緯をしめしたものである。その他の具体的な内容の記述

を「職場にきた案内をみた」「教育委員会からの広報」と記述したものが多く、職場に郵送されたチラシや教育センターを通じてのチラシ配布をみての参加者が多かった。

4.2 研修参加の動機

表2 研修参加の動機（複数回答）

		回答数	割合
1	自分自身のため	32	35%
2	職場のため	23	25%
3	家族のため	9	10%
4	接遇スキルアップのため	3	3%
5	面接スキルアップのため	1	1%
6	資格をとりたい	8	9%
7	セラピーに興味がある	5	5%
8	メンタルヘルスに興味がある	9	10%
9	その他	2	2%
計		92	100

表2は、研修の動機をみたものである。自分のため35%、職場のため25%が多く家族のためと回答したのは10%であった。また資格をとることを動機にあげたものが9%であった。

4.3 研修の全体評価

表3 全体評価（10を満点として）

	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	無回答
回答数	11	5	21	5	1	0	0	1	0	0	4
割合	23%	10%	44%	10%	2%	0%	0%	2%	0%	0%	8%

表3は研修の全体評価を10段階で評価したものを示したものである。10と回答したものが23%、9が10%、8が44%と8以上を回答したものが77%を占め

ていた。なお、3と回答した参加者が2%おり、「想定していた内容と違った。具体的な手立てを教えていただけると思っていたので」とコメントがあった。何を想定していたかは、このコメントからは十分は把握することはできなかった。

4.4 講義の内容と進め方

表4 講義（内容について）

	大変適切	やや適切	普通	やや不適切	大変不適切	無回答
回答数	29	12	4	1	0	2
割合	60%	25%	8%	2%	0	2%

表5 講義（進め方はいかがでしたか）

	大変適切	やや適切	普通	やや不適切	大変不適切	無回答
回答数	20	18	6	1	0	3
割合	46%	38%	13%	2%	0	5%

表4、表5は講義の内容と進め方についての評価を示したものである。大変適切、やや適切な合計が、それぞれ75%、84%であり講義に対する評価は高かった。やや不適切なが2%と少数であった。

4.5 当日までの受付、事務連絡

表6 当日までの受付、事務連絡

	大変適切	やや適切	普通	やや不適切	大変不適切	無回答
回答数	16	12	18	1	0	1
割合	33%	25%	36%	2%	0%	2%

表6は当日までの受付、事務連絡についての評価を示したものである。

大変適切、やや適切回答したものの合計が 58%であった。やや不適切と回答したもののコメントには、「返信は速くてよかった。教室の場所が学生駐車場からわかりにくく迷った。あらかじめ案内図を示してくれるとよい」と会場案内についての苦情が記載されていた。

4.6 自由記述

自由記述欄に以下のような回答があった。

- ・目の表情、声の表情で脳が委縮することがわかりました。これまでの生活を振り返り、心あたりのあることがたくさんでした。今後の生活や指導にいかしてきたいです。
- ・一番初めお話で、目からも不安な気持ちが信号として出されていると言われて驚きました。子どもたちのために気持ちを切り替え、その子のために何がむ浮いているのか一緒に考えながら今後やっていこうと思います。
- ・興味をもって話を聴くことができた。「なるようになっているな」と思った。
- ・ストレスやトラウマは自分がつくっている。その人の特性に合わせた対応が大切だということが特に心に残りました。
- ・勉強になりました。

- ・いろいろ知って子供たちにいかしたい。
- ・多くのことを学ぶことができました。先生の説明がとても分かりやすく、今後生かしていきたいと思います。
- ・発達しょうがいと言われている子どもたちを認め、あるがままで受け入れたと思っていますが、通常学級での理解はまだ（十分ではない）。
- ・思っていた内容を異なっていましたが、気質についての話など興味深く感じるものもありました。対処法や対応法や対応の仕方、手立ても教えていただくと良かったです。今後のセミナーの案内が多いこと、講演時間が長いことが気になりました。

- ・後半がバタバタと終わってしまった感はありますが、大変勉強になりました。AQの結果はどれをみればいいのかよくわかりませんでした。
- ・自分の気質、まわりの人たちの気質がわかり、知りたかった対応がわかり少し安心しました。自分の不安も減らすことができました。
- ・専門用語が多く、難しい部分もありましたがとても参考になりました。もっと勉強したいと思いました。
- ・疑問に思っていた部分がわかりすっきりしました。今後もこのような研修をお願いします。
- ・勉強になりました。改めて、資料を読み返したいと思います。
- ・2年前に一度同様の研修を受けました。検定受験し、次回以降に関心をもっています。
- ・少し予習が必要だったのかなと思いました。どのような内容なのか事前把握できず、少しハイレベルだと思いました。検定が非常に不安です。妄想でしょうか（笑い）、今日はありがとうございました。もう少し授業講義にはいりこみたいと思います。
- ・資料などたくさんある中で、どれの事を言っているのがわからず困った。細かい説明、わかりやすい指示がほしい。
- ・常々ききたい内容だったので大変良かった。自分も柔軟に心を保って対応していきたい。
- ・資料の内容がとても豊富なので驚きました。文字を大きくしていただけるとその後も資料を活用しやすいです。
- ・保育の仕事しており、研修は色々いっているが、内容が全然違うので、このような話が聞けてよかった。

以上のように 肯定的な記述が多くみられた。一方、資料の文字の大きさや研修の明確な指示についての苦情、提案が述べられていた。

5. 検定並びに結果

試験時間 30 分 回答は○×及び選択肢からの選択方式により実施した。

40 問 40 点満点であった。60 人のうち 29 名が検定試験を受けた。

表7は検定の得点分布を示したのである。80%以上の正確率をもって合格とした。80%の正解率は32点以上で、13名の合格であった。(合格率45%)

今回の研修については、受講後に希望者に検定試験を実施することを研修前にアナウンスをした。検定試験の目的は、研修で学んだことをきちんと理解できているか、どこが理解できていないかを把握し、足りないところをさらに学び、得た知識について自信をもって人に伝えることができるようにすることである。人に伝えるということは自ら学ばなければならないので、自分自身のスキルアップが図られ、現場での対応に役立つことになる。

表7 検定の得点分布

得点	36	35	34	33	32	31	30	29	28	27	26	25
人数	2	2	2	2	5	4	2	3	2	3	1	1

6. 考察—今後の課題

6.1 研修の評価・理解度について

研修の全体的な評価は、10点満点で8以上と評価した受講生が77%であった。多くの方が満足をしていることがわかる。検定試験を実施したが、合格率が45%と半数を割っていた。自由記述のなかに「資料などたくさんある中で、どれの事を言っているのかわからず困った。細かい説明、わかりやすい指示がほしい。」と述べられていることから、講義の進め方に工夫が必要であった。また「少し予習が必要だったのかなと思いました。どのような内容なのか事前把握できず、少しハイレベルだと思いました」という記述にみられるように重要なポイントが理解されていなかったケースが推測できる。

今後は、研修前に課題図書などを提示し事前課題に取り組んだうえで研修に参加してもらう工夫をするなど限られた時間のなかで理解が得られる方法を検討する必要がある。

今回の研修の目的は以下の4つであった。

- ① 自閉スペクトラム気質やADH気質の世界の特徴を理解すること。
- ② 発達しょうがいを起こしやすい気質に関して想定される生物学的原因を理解すること。

③ 発達しょうがいを起こしやすい子どもの世界に共感した育て方について理解すること。

④ 行動の自信度を高められるよう自己成長することの大切さを理解すること。

これらの研修目的がどこまで達成できたか、今回のアンケート調査と検定の合格率だけからは判断することができない。今後は、検定結果の誤回答の分析やインタビュー調査などで質的な検討をしていくことが課題である。

6.2 研修の継続・発展性について

本研修は、次の療育士研修に向けての準備的な段階の研修と位置づけることができる。研修参加の動機も明確に「資格をとるため」と回答しているものが7人おり、アンケートの自由記述のなかに「検定受験し、次回以降に関心をもっています。」と今後の研修に期待をもったの参加がみられた。60人の参加者の約半数にあたる29名が検定したことは、その期待のあらわれでもある。

検定のねらいは、先に述べたように、研修で学んだことをきちんと理解できているか、どこが理解できていないかを把握し、足りないところをさらに学び、得た知識について自信をもって人に伝えることができるようにすることである。

本研修の段階では、次のステップの研修内容、研修開催日などが決まっておらず参加者に今後の具体的な研修イメージをつたえることができず研修の継続性が保証されていない。早急にプログラムを紹介して、より療育に役に立つ知識と技術を提供することが今後の課題である。

現在、NPO 生涯発達研究所が中心となって、運動療法を取り入れた療育士初級の研修プログラムを開発している。今後は、受講者に、次のステップの研修内容を示しながら学習目標を明確にした研修を開催し、継続性と発展性を確保していくことが課題である。

7. おわりに

地域で活躍する発達障害支援者の育成を目標とした研修を開発し本学を会場に研修会を運営した。チラシを配布して参加者を募集したところ60名の参加があった。その参加者へのアンケートの総合的な評価において満足度は高かった。

しかしながら、受講生のなかには、研修中にどの資料の説明をしているかが理解できなかつたり、講義の内容をハイレベルと感じる参加者もあり、研修の進め方、内容についても検討し、研修の理解度をあげ、継続・発展性のあるプログラムの開発をしていくことが、今後の課題である。

謝辞

講師を担当していただいた筑波大学名誉教授宗像恒次先生に感謝いたします。

参考文献

宗像恒次 SAT 療法 金子書房 2006

宗像恒次 自分の DNA 気質を知れば人生が科学的に変わる 講談社 2007

宗像恒次 感情と行動の大原則 ヘルスカウンセリング学会 2011

宗像恒次 感情を変える技術—SAT レジリエンス法 2017 筑波大学発

ベンチャー株式会社 SDS 2017

文部科学省

通常の学級に在籍する発達障害の可能性のある特別な教育的支援を必要とする児童生徒に関する調査結果について 文部科学省初等中等教育局特別支援教育課

http://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/tokubetu/material/1328729.htm 2012

2017 年 9 月 30 日取得

資料 1 講演会・研修会のご案内

日本精神保健社会学会・ヘルスカウンセリング学会・NPO法人生涯発達研究所

発達しょうがい児のあるがままのこころの育て方

(認定発達しょうがいアドバイザー資格取得研修)

日 時 平成28年10月1日(土) 13:00~17:00

場 所 帝京大学宇都宮キャンパス 2号館101教室

〒320-8551 栃木県宇都宮市豊郷台1-1

講演会・研修会概要

近年、発達しょうがいと言われる子どもが増加してきており、この子どもたちに対する理解と対応は大変重要な課題となっていますが、発達しょうがいに対して適切な対応ができる方は限られています。

そこで、この課題解決のために、日本精神保健社会学会・ヘルスカウンセリング学会・NPO法人生涯発達研究所の3団体連合による講演会・研修会を開催することになりました。今回は創設する「認定発達しょうがいアドバイザー研修」も兼ねています。

研修内容 発達しょうがいとは？

発達しょうがいのアセスメント

ー自閉スペクトラム症、ADH症、知的発達症、限定性学習症など

発達しょうがいの脳科学

ADH気質と自閉スペクトラム気質が陥りやすいストレス症

発達しょうがい児のあるがままの心の育て方

大人の発達しょうがい者のあるがままの自己を実現するセルフケア法

愛着障害に気づきあるがままの自己を生きる人生へ

受講後、**希望者には認定発達しょうがいアドバイザー検定試験を実施します**

講 師 筑波大学名誉教授 宗像恒次

<現在> 筑波大学名誉教授、筑波大学発ベンチャーSDS情動認知行動療法研究所所長

<経歴>保健学博士(東京大学大学院医学系研究科)

カリフォルニア大学UCLA神経精神医学研究所客員研究員、ハーバード大学医学部客員研究員

WHO世界保健機関薬物依存局顧問・エイズ世界対策局顧問、厚生省HIV感染者カウンセリング

検討会委員、厚生省国立精神・神経センター研究室長、筑波大学大学院教授ヒューマンケア科学

専攻長、フロンティア医科学専攻教授

Q1 過去のストレスや今のストレスを思い浮かべ、色彩（赤・茶色・黒・灰色・紫・紺色・水色など）や形（ドロドロ・ファファ・尖がっている・ゴツゴツ・球・四角・平らなど）に喩えたとえで、目を閉じてそのイメージを浮かべると、頭、顔、喉、首、肩、背中、腰、胸、お腹、腕手足など、身体のどこに違和感を感じるか、またその違和感はストレス度0%~100%のうち何%になるかを調べる。

Q2 その身体違和感の箇所に色彩表の中の黄金色、黄色、クリーム色、白色、グリーン色、ピンク色、オレンジ色、スカイブルー色のうちどの色で守られていると癒されそうですか（複数可、また同系色の中でも複数可）、ひらめきでどの色がいいか決め、指でさしてください。では目を閉じて、それらの選んだ身体違和感のある個所が包まれるイメージをつくってください、すると

Q1 で答えたストレス度は何%になりますか、フーッ浮かぶ数字は何%になりますか？ 0%にならなければ、できるだけ0%に近づけられるように色の種類や、同系色の中でも、種類を増やしてストレス度の%を記入していただきます。

⇒ストレス度	%⇒ストレス度	%⇒ストレス度	%⇒ストレス度	%⇒ストレス度	%
--------	---------	---------	---------	---------	---

Q3 0%になる（10%以下になると楽になる）と、Q1で答えたストレスについてどう感じるか、どう考えるかを自分に問う。また必要なチェックリスト値が変化するかを確認する。変化が十分でないとき、変化できなかった背後の気持ちについて、Q1からもう一度実施してください。

気にならない、そんなこともあった、安心した・安心できた、なるようになる、どうでもいいことと思った、あったかくなった、愉しくなった、勇気づけられた、その他
()

資料3 対人関係行動の自信度 宗像恒次

- 自分のひらめきを信じて行動できる自信度 __%
- 自分の好きな事ができる自信度 __%
- 自分の悪いところをみないでいいところを受け入れられる自信度 __%
- 自分の主張が周りに受け入れられなくとも拒絶されたと思わずに自分の考えを肯定できる自信度 __%○周りとは違った目的を持てる自信度__%○人と比べていない自信度 __%
- 危機の時も余裕を持って対応できる自信度 __%
- 人に認められようとせず、自分を信じるために私表現で上手に主張する自信度 __%
- ノーと言われたとき自分が悪いのではなく、相手が自分の限界を表現しているに過ぎないことがわかる自信度 __%
- 感情的にならず主張できる自信度 __%
- 自分の中に人間としての弱さがあることを認められる自信度 __%
- 身を引くときは自尊心を失わず身を引くことができる自信度 __%
- 自分を尊敬できる自信度 __%
- 自分のありのままを受け入れて自分を許せる自信度 __%
- 死ぬとき満足して死ぬ自信度 __%
- ひとの話を聴ける自信度 __%
- ひとの気持ちを尊重できる自信度 __%
- 感謝を伝えられる自信度 __%
- 相手の悪いところをみないでよいところをみれる自信度 __%
- ひとに自分の思いを伝えられる自信度 __%
- ひとと助け合える自信度 __%
- 上辺でなくひとのいいところを褒める自信度 __%
- ひとに相談できる自信度 __%
- 相手の話を繰り返し言語的・非言語的に確認できる自信度 __%
- 笑顔とユーモアで接することができる自信度 __%
- ひとの異質なものに関心を持ちそこから学べる自信度 __%
- 裏表のある関係をつくらないでいられる自信度 __%
- ひとを許せる自信度 __%
- 大切な人に大切なことを伝えるために何十年かけても冷静に伝える自信度 __%