

令和2年度「こころとからだのワークショップ」事業報告書

1 事業目的

発達障がいのある成人期の方たちが小グループで感情やそのコントロール方法、感情とからだのつながり等についてともに学び、からだを動かすことによるリラックス効果や楽しさを体験する。また、自分の得意・不得意について話し合う機会を設定することにより、就労や安定的な社会生活を送るために大切な「健康維持」や「感情のコントロール」「自己理解」への気づきと日常での工夫実施のきっかけとすることを目指す。

まだまだ性教育やセクシャリティ支援が十分普及していないと思われる中、発達障がいがある成人期の方は、思春期に不登校を経験して性教育を受ける機会を逸しているケース、不適切な情報を入力し誤解しているケース、知らないうちに被害者になっているケース、性行動はいけないことと思いつているケースが少なくない。安心できるグループの中で対人距離から恋愛、性について語り学びあう機会を設定するとともに、支援機関の支援者を対象に「発達障がいのある方のセクシャリティ支援」というテーマでワークショップを開催し、具体的に性の問題に向き合いセクシャリティ支援を実践していただける支援機関が増えることを目的とする。

2 事業内容

(1) こころとからだのワークショップ

①方法

グループワーク+からだを動かす体験

- ・グループワーク : ワークシート活用による学習、話し合い
- ・からだを動かす体験: 深呼吸、ストレッチ、軽スポーツ、ゲームなど

②グループワーク内容

毎回最初に深呼吸とその前後で脈拍測定を実施

- 1回目・ 自己紹介、感情学習(うれしい・リラックスした)、きっかけカード・ 楽しいことの本・ コーピンググッズの紹介・ 体験、好きなこと探し
- 2回目・ 感情学習(うれしい・リラックスした)(どんな時に・ からだの状態)、感情修復ツールの作成・ 紹介、コーピンググッズの紹介・ 体験、脳内ホルモン(人を好きになる、を含む)と恋愛の話
- 3回目・ うれしいこと日記、感情学習(不安・ 怒り)(どんな時に・ からだの状態)、感情修復ツールの作成・ 紹介、コーピンググッズの紹介・ 体験
- 4回目・ うれしいこと日記、きっかけカードを使ってみた感想、不安を減らす活動、感情修復ツールの作成・ 紹介、コーピンググッズの紹介・ 体験、人と人との関係・ パーソナルスペースについて(ワーク)
- 5回目・ うれしいこと日記、感情修復ツールを使ってみた感想、コーピンググッズの紹介・ 体験、人間関係(異性編: からだの変化、アプローチ方法等)について(ワーク)
- 6回目・ うれしいこと日記、感情修復ツール(ツールボックス)を使ってみた感想、コーピンググッズの紹介・ 体験、人間関係(社会生活編)、自分のこころとからだについて(ワーク)

③参加者

平成30年度から令和元年度までに大阪市発達障がい者支援センターに就労等を目的に相談来所され、まだ支援機関の利用に至っていない、成人期の発達障がい当事者2名(女性2名: 42歳・32歳)。令和2年度はグループワーク(GW)に参加可能な方が少なかったこともあり、当事者活動型支援手法の普及を目的に、職業リハビリテーションセンター ジョブ・コミュニケーション科(当事者4名: 男性4名、平均年齢24歳)と共催でワークショップを実施した。この他に、特例子会社立ち上げ準備中の支援者4名が参加し、社員のサポートに生かしたいとの感想を得た。



<p>このツールボックスは 〇〇〇〇 の持ち物です。</p> <p>住所：〒 大阪市</p> <p>電話番号：</p> <p>所属：エルムおおさか</p>	<p>エクササイズツール（運動）</p> <ul style="list-style-type: none"> ・深呼吸 ・ストレッチ ・銭湯に行きスチームサウナや蒸気風呂に入る。 ・スポーツジムで筋力トレーニングやプールでウォーキングや軽いトレーニングをする。 ・お気に入りのグッズやストックする物を買い揃えるついでに気分が良くなるまで歩く。 ・家でながらトレーニングをする。 	<p>リラックスツール</p> <ul style="list-style-type: none"> ・お風呂 ・香気マッサー ・コーヒーを飲む。 ・気にしないでいられる所で深呼吸を繰り返す。 ・湯がりで身体を温めたり、音楽をひけてポットとする。 ・猫と触れ合う。 ・気の知れた場所と他人の中でポットと人触れ合う。 ・猫の周りをまわめる。 	<p>社交ツール</p> <ul style="list-style-type: none"> ・父や母や親戚のおばあさんと会話する。 ・おばあちゃんとお茶を飲む。 ・友人の店に他の人とも会話し話をしてみる。 ・猫と触れ合う。 ・同じ猫がいの人と話す。 	<p>ツールボックス</p>  <p>このツールボックスは、自分の好きな方法で活用してください。実践するためのものです。</p>
<p>考え方</p> <p>「大丈夫」</p> <p>「まだ自分は思えた方だ」</p> <p>「まだなんとかなる」</p> <p>「よし頑張る」</p> <p>「出来る限り無理はしない」</p>	<p>特別な興味</p> <ul style="list-style-type: none"> ・自分や人の心理 ・読書や日用品 ・自分以外の人や風景を撮る ・音楽 ・アニメ ・映画 ・におい（アロマ・お香・男用剤・香水） 	<p>その他の方眼</p> <p>（精神安定）</p> <p>コーヒー・ハーブティー・トマトスープ・ガム・のど飴・チョコ・アロマ・燻香</p> <p>（体調管理）</p> <p>健康飲料・ビタミン剤</p> <p>医療機関を受診</p>	<p>不適切なツール</p> <ul style="list-style-type: none"> ・身体的不調： 頭痛・全身のこわばり・背痛・腰痛・めまい・吐き気 ・精神的不調： 不安などのうつ状態 パニック状態 ・自分を傷めつけてしまう 感情が高ぶると泣き叫ぶ、暴言を吐いてしまう。 自分のまがっている状態を視察し、死を覚悟してしまう。 	<p>ツールボックス</p> 

図1：ツールボックス（折り畳み携帯して使用）

④実施時期

令和2年10月27日 ～ 令和3年3月16日 連続6回（月1回）実施

⑤実施場所

大阪市長居障がい者スポーツセンター

⑥アンケート結果

毎回参加者全員にアンケートを実施したところ、グループワークと後半のからだを動かす体験ともに役立ち度・理解度の評価（以下、「評価」が4段階評価で3（役に立った・わかりやすかった）または4（とても役に立った・とてもわかりやすかった）であった。

⑦参加者の感想（抜粋）

参加者からは次のような感想（抜粋）が聞かれた。

「家でもやってみようと思う」「普段何気なくやっていたことが自分の好きなことや得意なことだったことに気づけて良かった」「自分自身の状況を整理したり体調管理の参考になるセミナーだった」「ポッチャをして楽しかった」「ちょうどしんどいタイミングだったので、参加して（ストレッチ等で）リラックスできてよかった」「宝探し（後半のプログラム）が楽しかった」など。

どこにも所属していない2名の参加者からは、からだを動かす体験自体が久しぶりであり、ストレッチやヨガ、軽スポーツなどによるストレス解消の効果をあらためて実感したとの感想を得た。

ジョブ・コミュニケーション科の訓練生たちはちょうど実習や就職活動の時期と重なっていたため、企業面接での緊張感やなかなか就職先が見つからない不安感など、現実のエピソードについて話し合うことができ、就職に向けてマイナスの感情を少しでも軽減する一助となったものと思われる。

3. 分析・考察

(1) こころとからだのワークショップ

参加者2名はともにクリニックのデイに通いながらの参加であった。ワークショップ終了後、1名は就労に向けて再稼働する自信がついたとのことで就労継続A型事業所の見学に行くことになり、もう1名は職業評価を受けて自分に向けた仕事を探しながら得意な英語を活かして外国人の学習支援のボランティアをすることになるなど、次のステップに踏み出しつつある。

大阪市職業リハビリテーションセンター ジョブ・コミュニケーション科訓練生の4名のうち1名は高学歴であることもあり他の訓練生と馴染めず孤立し落ち込みがちであったが、グループワークで留学経験もある女性参加者と話し合う機会が持てたこと、自分なりに感情修復の工夫していることを再認識できたこと、からだを動かす経験でリラックスできたこと等で「実習で休むのが残念です」と感想を書くほど毎回楽しみに参加し、就職がなかなか決まらないことも前向きに受け止める発言を自らされるようになった。訓練生にとってワークショップ参加は自身の振り返りや今後の具体的な目標設定を改めて行う場ともなり、就労準備に向けた第1歩に繋がっているものと思われる。

さまざまな支援者が、支援現場で着実に活用することができるよう、不応を起しにくい「こころとからだづくり」をめざす支援手法（グループワーク）について、更に普及を進めていくことが今後の課題である。グループワークを普及させるために、積極的に支援機関に働きかけをし、共催することや支援者の参加などによりノウハウを共有していく。

令和3年度においても、同様の手法により実施するとともに支援機関との共催や支援者の参加の機会を設定し、引き続きグループワークの普及をめざす。

(2) 成人期支援者向け公開講座「発達障がいがある方のセクシュアリティ支援」

(効果的な支援手法の紹介)

昨年度は、集合研修の形で「セクシュアリティ支援」講座を開催し、支援者の方たち自らが「セクシュアリティ支援」の概念を学び「性」について語るワークを経験したことで、生きるために必要な「性」について利用者に対峙して話すきっかけづくりになったと思われる。

令和2年度はその次の段階として、成人期の支援者を対象に具体的なノウハウを学ぶ数十人規模のワークショップを開催し、より実践的なワークを経験していただいた。ただし、参加者がそれぞれの事業所で「セクシュアリティ支援」を継続的に実践していくには、具体的な指導例や指導教材の情報を得ながら指導事例を重ねていく必要があるが、講師よりセクシュアリティ支援の研究会や膨大な参考図書・指導教材、その使用方法が情報提供され、「明日から取り組んでみたい」との声も多く聞かれた。より実践的な「セクシュアリティ支援」普及について、一定の効果が得られたものと思われる。