

# 青年期発達障がい者の動作法を通した 身体感覚の気づきと動作体験の様相

松藤 光生 吉川 昌子

## Body Consciousness and Dohsa-Experience in Adolescent Developmental Disorders

Mitsuo Matsufuji

Shoko Yoshikawa

### 問題と目的

現在、発達障がい児者に対しては、児童発達支援センターや発達障害者支援センター等の公的機関をはじめとして様々な支援が行われている。その支援の目的としては、特に青年期・成人期の発達障がい者に対しては、社会適応のための就労支援や社会性教育などが主となっている。この社会性教育においては、滝吉・田中（2009）や吉川ら（2009）などのグループ・アプローチにおいて、自己理解や他者理解を促すことや適応的な行動の学習や支援等が行われている。このようなグループ・アプローチにおいては、杉山・辻井（1999）が自分の他にも仲間がいる感覚を持つことが可能になり、そのグループの場が居場所となり、結果的に心理的な面を支えることにも繋がることと述べているように、単に社会性の教育を行うだけでなく、心理的な適応においても重要な意味合いがあると思われる。

上記のような発達障がい児の社会的な適応を支える支援に関しては、その重要性が早くから認識され行われてきていると思われる。しかし近年、発達障がい者が抱える身体や動作に関する困難性にも注目が集まってきている。高橋ら（2011, 2014）や香野（2010）の研究の中で、発達障がい者自身にも身体や動作に関する自覚や支援ニーズがあること、そして支援者やその特性や困難性について理解を深めることが重要であることが示唆されている。そのような発達障がい児者の身体や動作の支援法として動作法があり、古賀・井上（2003）や井上（2007）などの実践報告がなされているが、青年期の発達障がい者に対して適用された事例や報告は少ない。そこで筆者は、松藤（2015）において身体感覚の気づきと自己コントロール感を促すために、青年期発達障がい者に対しての動作法の導入を行った。その中で、動作法を導入することにより、身体感覚の気づきを促すことが可能であることや自己コントロール感を促すためには支援

方法について検討を行うことが必要なことなどの示唆が得られた。加えて検討を行う必要がある点として、動作法を行う中での体験や変化についての測定の行い方があると思われる。松藤（2015）ではある特定の回に一度実施した質問紙調査と各回の動作法実施時の様子からその体験や変化についての考察を行った。しかし実施時の様子から考察を行うだけでは主観的になってしまう可能性や質問紙調査に関しても一度だけの実施では変化を捉えることが出来ないということが考えられた。このように考えた場合、動作法実施時の体験や変化について、より詳細な検討を行う上では、客観的な評価を複数回に渡って実施することも必要になると思われる。

動作法やリラクゼーションの中での体験やそれによる変化・効果の測定は、様々な方法により検討がなされている。井上（2001）では、リラクゼーション課題を通してのからだ、心の動き及び援助者への気づきに関して動作法実施後の評定尺度による測定と回数を重ねることによる変化が検討され、また池永（2011）では、動作法における動作活動や体験について動作への取り組み方、情動体験感、動作感、対援助者体験感という複数の側面からの検討が行われている。また小澤（2007）は、リラクゼーション課題とストレス反応との関連を検討し、井上（2012）は、動作法を実践することにより身体の緊張感に気づき、リラックス感や自己コントロール感を体験することが可能であったことを報告している。上記の先行研究は、青年期の発達障がい者を対象とした研究ではないことや、実際の実践の場で実施する場合、実践の進行の妨げにならないように項目数や項目の内容等について考慮することが必要であると思われる。また発達障がい者に対して実施する際には、日常での身体への意識について測定し、その変化についても検討することが重要になると思われる。

以上より、本研究では青年期発達障がい者に対して動作法を実施することによる体験やその変化について、有

効で客観的な測定が可能であるかの検討を行い、それを踏まえて、より有効な支援や援助法について検討を行うことを目的とする。

## 方 法

### 1. 調査対象

調査対象は、松藤(2015)と同様の対象となっており、X大学発達支援センターで開催している、青年期の発達障がい者を対象にロールプレイングを中心とした社会性教育のためのグループ(X-Role-Playing-Group, 以下XPRG)にY年度参加しているメンバーである。メンバーの詳細と動作法実施回数について表1の通りである。なお診断については、医学的な診断名がっていないメンバーもいるが、幼児期や児童期に発達の偏りや遅れの指摘を受けている場合が多く、またグループ内容の様子からも、日常生活における対人場面での困難さを明らかに抱えていることが推察された。

表1. 参加メンバーの概要と参加回数

Aグループ	性別	所属	動作法実施回数(4回実施中)
A	男	就労訓練	4回
B	男	大学生	2回
C	男	大学生	3回
D	男	高校生	4回
E	男	中学生	3回
F	男	中学生	3回
G	男	中学生	4回
Bグループ			
H	男	中学校	1回
I	男	高校生	3回
J	男	短大生	1回
K	男	社会人	4回
L	男	社会人	4回
M	男	社会人	4回
N	男	社会人	2回
O	女	社会人	0回

### 2. プログラムの概要

一日の流れとプログラムの概要については、表2に示しており、これはY-1年度の活動を対象とした松藤(2015)とほぼ変化はない。グループを構成するスタッフは、プログラムの企画や全体指導に当たるリーダーとして臨床心理士3~4名、及び当日のメンバーの活動をサポートするための学生ボランティアが数名である。基本的にプログラム中には、参加メンバー一名に対して、スタッフ一名が担当として活動に共に参加し、プログラムの理解や参加の促し等の支援を行う。

### 3. 動作法実施の概要

グループでは、Y-2年度より、保護者からのニーズもあり、自分の身体感覚や姿勢に気付き、自己コントロールを促すためにプログラムに動作法を取り入れている。プログラム中では、参加メンバーに対しては、過年度より一貫して「のびのびリラックス体操」と説明し、Y年度の進行は全て筆者がリーダーとして行い、メンバーは、担当スタッフと共にペアを組む形で実施している。実施中には心理リハビリテーション・スーパーバイザー有資格者のリーダーが各ペアの指導・支援を行いながら進行する。全体の進行に関しては、Y-1年度から大きな変化はないが、課題や進行について変更を行っている点もあり、概要については表3に示す。Y-1年度からの変更としては、Y-1年度にはおいては、各ペアで援助者役割と動作者役割を交替して行っていたが、まずメンバーの動作者としての体験を重視することを目的として、メンバーが動作を行い、それをスタッフが支援することのみを交替せずに行うようになった点である。全体の進行は、基本的に、取り組む動作課題の内容を伝えた後に、援助の方法について伝え、課題実施中にも過度な緊張が入ってしまっている様子が見られた場合には、「姿勢はなるべく真っ直ぐ」や「腕の力は抜いて」などと全体に対して適宜留意点を伝えるように行った。また課題の取り組みにはペアによって差が見られるため、早く終わったペアが見られた際には、「終わったペアは、感想

表2. プログラムの概要

一日のタイムスケジュール	プログラム概要
9:30~10:30 スタッフミーティング	1. はじめの会 健康チェック
10:30~12:30 Aグループの活動	2. のびのびリラックス体操(動作法)
12:30~13:15 スタッフミーティング	3. ウォーミングアップ フルーツバスケット等のゲームを中心としたウォーミングアップ
13:15~15:00 Bグループの活動	4. テーマ活動 ロールプレイングを中心とした、その日のテーマ活動
15:00~16:00 スタッフミーティング	5. おわりの会 感想のシェアリングや振り返りシートへの記入

表3. 動作法概要

課題への導入	リラクゼーション課題実施時は、メンバーは椅子に座った状態で全ての動作を行い、スタッフはメンバーの後方より支援を行うように伝えて課題を行う。
肩上げ課題	肩上げ課題とは、肩の上げ下げの動作を行う課題である。スタッフが、メンバーの肩の横部に手を当てて援助を行う。動作の際に、「なるべくゆっくり一定の速さで動かす」「余分な力を使わずに動かす」ことを伝えて行う。また動かさせないところまで、上げたところでスタッフが肩を支えた状態でメンバーが力を抜くことによって余分な緊張を抜くようにも伝える。
肩・首のゆるめ課題	肩・首のゆるめ課題とは、肩を固定し、頭を左右に傾ける中で、首・肩部の緊張を緩める課題である。スタッフが、頭を傾ける方向とは逆の肩の上部を支えることで、首・肩の緊張を感じやすくするように援助を行うように伝える。また緊張が抜けない場合には、支えられた肩を上部に少しだけ動かし、その力を抜くことで緊張を抜くように伝える。
肩開き課題	肩開き課題とは、肩を後方に開く動作を行う課題である。援助に関しては、基本的にはメンバーの動きについていくように伝え、肩や腕などに強い緊張が入った際には、肩をしっかりと支えてあげ、メンバーが緊張を抜きやすいように手伝うように伝える。
背中・腰のひねり課題	背中・腰のひねり課題とは、イスに座った状態で上体を左右にひねる行動を行う課題である。スタッフは、メンバーの肩や上体に手を当て、ひねる際に余分な緊張が入ったり、上体の傾きが出ないように援助を行うように伝える。
課題実施後	各課題実施後には、各ペアで課題を行っての感想を共有するように伝える。

をお互いに言ってください。もう一度行っても良いです」と伝え、感想の共有や課題の継続を促すことを行った。

#### 4. 質問紙調査

メンバーの姿勢や身体の動きについての自覚と動作法における体験について明らかにするために質問紙調査を行った。質問紙は、各回動作法実施後に「のびのびリラックス体操をよりよくするためのアンケート」と説明を行った上で実施し、ペアとなっているスタッフが各質問項目について尋ねる形で行い、質問紙調査ではあるが、ペアごとのインタビューを行いながらの実施となっている。Y年度よりの実施となり、計4回同様の方法にて実施している。質問紙の具体的な内容は以下の通りである(表4)。

- (1) 身体意識尺度：井上(2001;2011)、松藤(2015)等を参考に日常の身体に対する意識やイメージについて問う項目10項目を「1全くそう思わない」～「4とてもそう思う」の4件法で実施した。
- (2) 動作体験尺度：井上(2011)、池永(2011)、松藤(2015)等を参考に動作法実施中の動作体験について問う項目10項目を「1全くそう思わない」～「4とてもそう思う」の4件法で実施した。

### 結果と考察

#### 1. 身体意識尺度の因子分析

身体意識尺度の10項目に関して、因子分析(主因子法、プロマックス回転)を行った。結果、解釈可能な2因子が抽出された。それぞれの因子に負荷量の高い項目を中心に命名を行い、第1因子は「否定的動作イメージ」、

第2因子は「身体症状の自覚」と命名した(表5)。

#### 2. 動作体験尺度の因子分析

動作体験尺度の10項目に関して、因子分析(最尤法、プロマックス回転)を行った。因子負荷量4を基準として、2つの因子に負荷量を超える1項目を削除し、再度因子分析(最尤法、プロマックス回転)を行った結果、解釈可能な2因子が抽出された。それぞれの因子に負荷量の高い項目を中心に命名を行い、第1因子は「不快体験」、第2因子は「快体験」と命名した(表6)。削除された項目は、「身体のこと気付けた」という項目であり、これに関しては、自身の身体のこと気付く体験がメンバーによって、自身の身体の固さや動きづらさに気付くことによる否定的な体験になるものいれば、自身の身体の事を理解することによって肯定的な体験となったものもいたためと思われる。

#### 3. 身体意識尺度、動作体験尺度の得点変化

身体意識尺度、動作体験尺度の各因子得点について、実施回数によって差が出るかを検討するため、4水準の実施回数を独立変数とした被験者内要因の分析を行った。結果、全ての因子について有意な差は得られなかった。この結果に関しては、4回という実施回数では、実施の回数自体が少なく身体意識や動作体験に変化が表れなかったことやメンバーによって身体意識や動作体験の差が大きく、全体としての差が表れなかったことなどが考えられた。加えて、全ての参加者が4回実施できなかったことも影響していると思われる。

上記を踏まえた上で、実際の数値の変化について考察を行う(図1、2)。身体意識尺度に関しては、否定的動作イメージ、身体症状の自覚のどちらも低下している

表4. のびのびリラックス体操をより良くするためのアンケート

この質問は、これからののびのびリラックス体操をより良いものにするために、みなさんの普段の身体の感じやリラックス体操をしている時のことを聞くものです。よろしければご協力をお願いします。  
以下の質問で当てはまると思う数字に○をつけて、下の四角の中にも自由に書いてください。

※記入例

今日は、体調が良い -----	1	2	3	4
	全くそう思わない	そう思わない	そう思う	とてもそう思う

◎普段の自分の姿勢や身体について

①自分の姿勢が良い -----	1	2	3	4
②自分は良い姿勢が保てない -----	1	2	3	4
③自分の姿勢はアンバランスだ -----	1	2	3	4
④自分は猫背だ -----	1	2	3	4
⑤自分は身体がかたい -----	1	2	3	4
⑥よく肩や腰がこる -----	1	2	3	4
⑦身体の力が抜けない -----	1	2	3	4
⑧自分は不器用だ -----	1	2	3	4
⑨身体を思うように動かせる -----	1	2	3	4
⑩身体のことが分からない -----	1	2	3	4

※その他、姿勢や身体の特にこの部分が気になるなどあれば下に書いてください。

◎リラックス体操をしてみて

①身体が緊張している -----	1	2	3	4
②スッキリした -----	1	2	3	4
③身体のことに気付けた -----	1	2	3	4
④身体が軽い -----	1	2	3	4
⑤不安な気持ちができる -----	1	2	3	4
⑥身体が固い -----	1	2	3	4
⑦身体の感じが変わった -----	1	2	3	4
⑧落ち着いた感じがする -----	1	2	3	4
⑨イライラした感じがする -----	1	2	3	4
⑩身体を思ったように動かせた -----	1	2	3	4

※その他、感じたことや気になることを下に書いてください。

表 5. 身体意識尺度の因子分析結果

第 1 因子：否定的動作イメージ ( $\alpha = .862$ )	因子負荷量	
⑦身体力が抜けない	.905	-.211
⑧自分は不器用だ	.823	-.065
③自分の姿勢はアンバランスだ	.809	.192
②自分は良い姿勢が保てない	.629	-.011
①自分の姿勢は良い※	-.609	-.206
⑩身体が分からない	.417	.134
第 2 因子：身体症状の自覚 ( $\alpha = .740$ )	因子負荷量	
⑥よく肩や腰がこる	-.264	.993
⑤自分は身体がかたい	.304	.516
④自分は猫背だ	.384	.417
⑨身体を思うように動かせる※	-.131	-.400

※逆転項目

表 6. 動作体験尺度の因子分析結果

第 1 因子：不快体験 ( $\alpha = .778$ )	因子負荷量	
⑤不安な気持ちがある	.971	.184
①身体が緊張している	.669	-.082
⑨イライラした感じがする	.607	.107
⑥身体が固い	.570	-.177
第 2 因子：快体験 ( $\alpha = .672$ )	因子負荷量	
⑧落ち着いた感じがする	.189	.613
②スッキリした	-.328	.562
④身体が軽い	.009	.549
⑩身体を思ったように動かせた	-.034	-.497
⑦身体感じが変わった	.040	.471

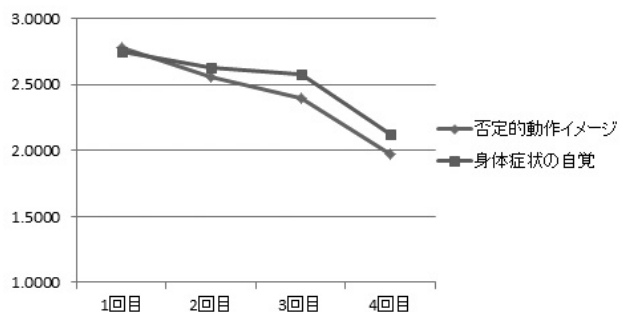


図 1. 身体意識尺度の因子得点変化

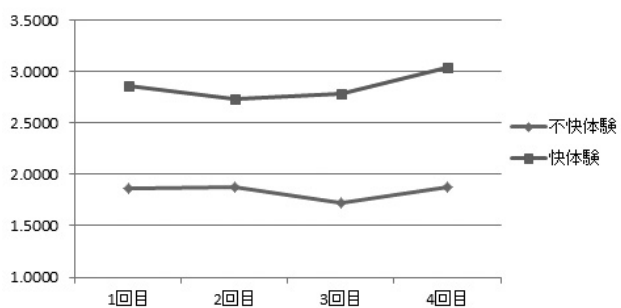


図 2. 動作体験尺度の因子得点変化

傾向が伺える。井上 (2001) は、リラクセーション課題に関して回を重ねるごとに、からだや心の感じ方が肯定的になることを報告している。身体意識尺度は、日常で

の身体意識について問う尺度であるが、動作法の中で自身の身体や動作について肯定的に感じ取れるようになったことが日常での身体意識についても肯定的な影響を与えた可能性も考えられる。また動作体験における快体験、不快体験は、実際の値に関してもほぼ変動ないことが確認出来る。これに関しては、前述した回を重ねるごとに肯定的に変化するということとは一致していないが、本研究では対象となったメンバーが動作法自体はすでに繰り返し経験しているため、十分に快的な体験を感じられるようになっていても考えられた。前述したように身体意識に関しては、肯定的な変化をしている可能性があることに関しては、動作法の実施方法を変更した影響もあると思われた。松藤 (2015) では、ペアリラクセーションの形式で、スタッフとメンバーが援助者役割と動作者役割を交替してどちらも行うように実施していたが、本研究ではメンバーのみが動作を行うように変更した。それによって、より自分の身体への気づきや身体を自己コントロールする体験が促され、結果として肯定的な変化を及ぼした可能性も考えられた。

### 総合的考察

本研究は、青年期発達障がい者の動作法による体験や

その変化について、有効で客観的な測定が可能であるかの検討を行うことを目的として行ったが、身体意識尺度、ならびに動作体験尺度によってある程度その体験や変化について把握が可能であることが示された。統計的に有意な差は認められなかったが、特に身体意識に関しては、回数を重ねることで肯定的な変化をする可能性が認められ、今後試行回数やデータ数を増やした上での更なる検討が必要であると思われる。また動作体験尺度に関しては、今回の使用した尺度では、動作体験における快-不快の体験を測るにとどまり、またある程度動作法の経験や体験がある場合、それは大きな変化を示さないことが示唆された。しかし実施する課題によっても体験が異なる可能性も考えられ、また動作体験の内容に関しても、快-不快という側面だけではないとも考えられる。今後は、実施する課題内容の検討や測定尺度についても更なる検討が必要であると思われる。

## 謝 辞

本研究の調査にあたり、XRPGのプログラムの時間を頂き質問紙調査に協力していただいた参加メンバーに対して、心より感謝申し上げます。

## 引用文献

- 池永恵美 (2011) 臨床動作法における動作活動の様相と自己体験感との関連 リハビリテーション心理学研究, 38(1), 59-69.
- 井上久美子 (2001) リラクゼーション課題を通してのからだ・心の動き・及び援助者への気づきに関する研究 リハビリテーション心理学研究, 29, 23-26.
- 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.
- 井上久美子 (2012) 青年期を対象とした身体感覚への「気づき」を促す動作法実践の試み リハビリテーション心理学研究, 39(1), 33-45.
- 古賀聡・井上久美子 (2003) 注意欠陥多動性障害をもつ子どもに対するグループアプローチにおける動作法の導入とその体験のあり方 リハビリテーション心理学研究, 30(2), 47-57.
- 香野毅 (2010) 発達障害児の姿勢や身体の動きに関する研究動向 特殊教育学研究, 48(1), 43-53.
- 高橋智・井戸綾香・田部絢子・石川衣紀・内藤千尋 (2014) 発達障害と「身体の動きにくさ」の困難・ニーズ：発達障害の本人調査から 東京学芸大学紀要総合教育科学系, 65(2), 23-60
- 高橋智・石川衣紀・田部絢子 (2011) 本人調査からみた発達障害者の「身体症状（身体の不調・不具合）」の検討 東京学芸大学紀要総合教育科学系, 62(2), 73-107
- 松藤光生 (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.
- 小澤永治 (2007) 思春期における自体感とストレス反応の発達的变化—動作法によるリラクゼーション課題の実践を通して— リハビリテーション心理学研究, 33(2), 25-35.
- 杉山登志郎・辻井正次 (1999) 高機能広汎性発達障害—アスペルガー症候群と高機能自閉症— プレーン出版
- 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.
- 竹下加奈子・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.
- 吉川昌子・城元寿美 (2011) 青年期発達障がい者のためのコミュニティ・グループワークの効果と今後の課題：当事者評価からの検討 中村学園大学発達支援センター研究紀要, 2, 25-36.