

青年期・成人期高機能自閉症スペクトラム障害者の生活の工夫とそれにいたる経過

鴨藤 菜奈子¹⁾, 小田原 悦子²⁾

1) ぴあクリニック 2) 聖隷クリストファー大学

要旨: 青年期・成人期高機能自閉症スペクトラム障害者の, 社会参加に際し行っている生活上の工夫, そのきっかけとそれにいたるまでの問題について理解するために, 就労し社会生活を送る 3 名の高機能自閉症スペクトラム障害者を対象にインタビューを行った. 結果, 社会生活を続けながら環境に関わることによって, 作業パターンに気付き, 日常の作業を工夫することによって, 社会生活に適応しようとしていることがわかった. 特に, 日常の作業のバランスをとることと, 日常生活を俯瞰して見るのが共通点として現れた.

作業科学研究, 10, 73-77, 2016.

キーワード: 適応, 生活上の工夫, 作業, 高機能自閉症スペクトラム障害

Short Report

Adaptive strategies in everyday life and the process to acquire them for juveniles and young adults with high functioning autistic spectrum disorder.

Nanako KAMOTO¹⁾, Etsuko ODAWARA²⁾

1) Peer Clinic, 2) Seirei Christopher University

Abstract : To understand how adults with high functioning autistic spectrum disorder experience everyday life and to learn their adaptive strategies and the process, I conducted interviews of three participants with high functioning autism who were living their independent lives and had careers. Findings are, through engaging the environment in their social life, the participants became aware of their own occupational pattern in their daily life. Through devising their daily occupational patterns, they came to adapt to their environment. To create adaptive strategies, it is important to balance their everyday occupations and to acquire a big picture of their everyday life.

Japanese Journal of Occupational Science, 10, 73-77, 2016.

Keywords: adaptation, strategies, occupation, high-functioning autistic spectrum disorder

はじめに

いわゆる自閉症は、社会性の障害、コミュニケーションの障害、想像力の障害を特徴とするとわれ (Wing, 1981), その概念と呼称は時代とともに変化した。2013年以降は、社会的コミュニケーション及び相互関係における持続的障害、限定された反復する様式の行動、興味、活動の特徴とするが知的障害を伴わない場合は「高機能自閉症スペクトラム障害」(DSM-V: Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders) と呼ばれるようになった。

近年、成人した当事者が幼少期から大人になるまでの社会生活における困難や葛藤、喜びを公表し始め (D. ウィリアムズ, 1992 河野 訳, 1993, ニキ・リンコ, 2004), 彼らに対する社会の意識も高まりつつある。これまで自閉症を有する人に関わる作業の研究は、自閉症を有する子どもの親の視点からの家族の作業の研究が主流であった (山崎せつ子, 2000)。しかし、これらの人々が社会生活における困難や葛藤に対し、どのようなきっかけでどのような工夫をしているかを当事者の視点から捉えるものはない。高機能自閉症スペクトラム障害を持つ人は、自分の置かれている状況や状態などを説明することが困難である人も多く、さらに日常生活に不自由さを感じながらもその理由が明確でないため自分の抱える問題を明示することに難しさを抱える。今回筆者は、高機能自閉症スペクトラム障害を持つ人を作業的存在として捉え、それらの人が生活において工夫する方法や、そのやり方にいたるきっかけについて聞く機会を持った。これらの点を知ることは、高機能自閉症スペクトラム障害を持つ人のより良い形での社会参加を支援することに役立つと考える。

方法

1. 研究手法およびデータ収集

本研究は、対象者の生活上の工夫とそれにいたる過程を整理し理解するため、質的記述的研究 (グレッグ, 2007) を使用した。研究参加者の選定条件は、既に何らかの形で生活上の工夫を意識的に行っていると推測されるものとして、高機能自閉症スペクトラム障害の診断を受けており、就労している 18 歳以上の男女とした。A 地域の発達障害者自助グループの参加者から、自らの経験について語ることに同意する方を募った結果、30~40 代の高機能自閉症スペクトラム障害を持つ男女 3 名が研究参加者となった。研究参加者に対し、①個別の半構造的インタビュー (現在の生活と生活歴について)、②時間使用表の記入 (日常生活の作業パターンを

知るために、平日と休日の作業を経時的に記入) を依頼した。時間使用表は、インタビューデータを理解する補完手段として使用した。インタビューは 1 回 1~2 時間、1 人につき 1~2 回実施した。本研究は、所属大学の倫理審査委員会により、研究参加の同意、プライバシーの保護についての承認を受けた。

2. 分析方法

インタビューデータから生成した逐語録を何度も読み、また、時間使用表を参考として、日常生活で工夫している点、そのきっかけとなった出来事、社会生活で生じていた問題について表している部分を抽出・解釈し、時系列にまとめた。また、問題への対応方法について、作業の視点から考察した。研究の信憑性・妥当性を高めるため、質的研究の経験がある複数の研究者により、研究結果の確認を行った。また、メンバーチェックングとして、分析内容を参加者に手渡し、解釈の妥当性を確認した。

結果および考察

研究参加者 3 名 (正人, 哲也, ヒトミ) は、社会生活において、学生時代から困難や葛藤を経験していた。しかし、生活を続けながら自身の思考や行動の特徴に気付き、環境に働きかけたり、自らの作業を工夫することによって、生活に適応する経験をしていた。以下に、3 名に生じていた社会生活上の問題、問題に対処するためにきっかけとなった出来事、生活上の工夫について述べる。なお、仮名を使い、本人の語りは斜体で記載した。

1. 研究参加者 3 名の生活上の工夫

(1) 正人

正人は、一人暮らしをしながらグループホームでヘルパーとして働く 30 代の男性であり、ADHD (注意欠陥多動性障害)、アスペルガー障害の診断名を持つ。

1) 社会生活上の困難

正人は幼少期から落ち着きがなく、小学校で学校生活に苦痛を感じ始め、中学や高校で周囲と自分との違いを漠然と自覚し、いじめも経験した。高校卒業後はアメリカの大学に進学するが、そこでも授業に集中できず受診したところ、ADHD の診断を受けた。担当医からは、衝動的な行動をコントロールする事、自身の置かれた状況を客観的にみる事、体調管理に気を付ける事について、具体的な方法を学んだ。しかし、アメリカで勉強を頑張りすぎたことで体調を崩し帰国すると、アルバイト等の仕事を経て、正職員として介護の仕事に就いた。

就職当初は多くの面で不適應が生じた。業務面では、洗濯物の干し方を何度注意されてもできない等、注意力に欠けるとの指摘を受けた。コミュニケーション面では、同僚の話を聞こうとせず一方的に自己主張したり、指導に納得できず上司と喧嘩になったりした。体調管理面では、趣味に没頭して夜更かしをし、翌日の仕事中に体調を崩す事もあった。

2) 問題対処のためのきっかけ

正人は、仕事で失敗を繰り返しながら、以前アメリカで「自身をコントロールする」ことを学んだ経験を思い出し、コントロール方法を模索するために自ら自助会を立ち上げた。同時期に、アスペルガー障害と ADHD の重複という診断を受けた。

正人は、自身の思考や行動の特徴を客観的に見つめなおし、失敗を重ねないような方法を考えるようになった。勤務中に同時進行で用事を行うことが苦手であったが、繰り返し努力することでできるようになることを知った。同僚とは衝突が多かったが、怒鳴りたい葛藤を抑え、一度相手の話を聞くことを意識し、自分の話は状況を考慮して話すことを学んだ。そうして自身の言動・行動をコントロールできるようになると、同僚から評価されるようになり、自信に繋がった。

自助会では、社会生活での悩みや経験を語り合った。その中で、世間に発達障害の理解を求めるだけでなく、当事者自身の気付きや工夫があって成功体験が得られる事をメンバー間で共通認識するようになった。

3) 現在の生活の工夫

現在正人は、様々な工夫をしながら社会生活を送っている。例えば、四六時中見ているスマートフォンと部屋の大きなカレンダーに勤務表を転記し、就寝時間や趣味に費やす時間をコントロールしている。また、以前は疲れた際には好きな事に没頭してストレス発散をしていたが、没頭し過ぎて身体に負担をかけないよう、時計を見て趣味に費やす時間をコントロールしている。

(2) 哲也

30 代前半の男性。一人暮らしをしながら工場の事務職に 8 年就く。アスペルガー障害の診断を持つ。

1) 社会生活上の困難

哲也は、小学校高学年頃から交友関係に苦手意識を持ち始め、中学・高校では徐々に人と関わらなくなっていった。学校では、「いい具合」という適度な力加減がわからず頑張り過ぎたり、複数の物事を同時にこなすことができなかつた。地元を離れた大学では心機一転、人間関係のスキルを上げようと学生寮や部活動に入る挑戦

をしたが、人間関係を作らなくてはいけないというプレッシャーと、実際にはうまくできない事で自己嫌悪に陥った。

2) 問題対処のためのきっかけ

大学卒業後、事務職に就いた。哲也が最初に担当した業務は、効率や人との調整を求められる業務であった。哲也は仕事での経験を通じ、自分は人との協調がうまくできない事、他の従業員と同じペースで要領よくこなす事が難しい事を知った。

ある日、偶然に図書館で発達障害について書かれたものを見つけ、自分には障害があるのではないかと思うようになった。哲也は、自ら上司に発達障害の影響について相談し、上司も、哲也が担当業務に不向きだと同意し、担当業務の変更に至った。哲也は、1人でマイペースにできる業務の担当となり、それまでのプレッシャーから解放され、モチベーション高く業務を行うことができるようになった。

3) 現在の生活の工夫

哲也は日々の生活をうまくこなすために、食事の準備は料理による失敗を回避し、時間を効率的に使うために調理済みのものを購入すると決めている。日課はジムやヨガ教室に通い身体を動かすことで、仕事での過度な緊張と疲れた身体をほぐしていた。哲也にとってジムは、人と上手く付き合えなくても失敗することがない心地よい環境であり、社会生活を通じて自らそのような環境を見つけている。

(3) ヒトミ

両親と 3 人暮らしの 40 代女性。高校卒業後、2 か所のガソリンスタンドで計 7 年働き、その後ソーシャルワーカーとして 20 年勤務。ADHD とアスペルガー障害の診断を持つ。

1) 社会生活上の困難

ヒトミは幼少期、落ち着きがない反面、音楽の才能は秀でていた等、親からは「言葉では言いようのない子」であった。小学校低学年の頃から周囲と自分との違いに気付き始め、他人と協調することへの苦手意識を持っていた。高校卒業後、ガソリンスタンドに就職したが、8 か月でクビになった。職場では、注意力の欠如や接客の仕方、業務態度について、よく注意を受けていた。老人保健施設のソーシャルワーカーに転職したヒトミは、真面目な勤務態度で一生懸命働いたが、女性従業員の輪の中に入れず孤立していた。業務マニュアルにはない独自の方法で仕事をし、その方法を同僚に押し付けて口論になったり、新人従業員に業務の速度を追い抜かれ、悔しい思いをした。また、時々うまくいかない事が積もつ

てパニックになり、職場のスリッパを投げて泣きわめくこともあった。それでもヒトミが働き続けることができたのは、毎回組むメンバーが変わるという勤務形態によりクールダウンできたことと、理解ある上司・同僚の存在によるところが多かった。

誰かが職場で私のことを「独り言がうるさい」って主任に愚痴を言ったら、主任が「あの人はああいう独り言を言うことでやることや仕事を整理してるんだから」ってわかってくれた。その人にはすごい救われました。

2) 問題対処のためのきっかけ

ワーカーとして働き10年ほど経った頃、当時流行っていた発達障害の本を読み、自身も発達障害があるのではと思い受診し、アスペルガー障害とADHDの重複という診断を受けた。その後スポーツジムに通い始めたヒトミは、仕事の悩みをジムのコーチに相談するようになり、ヒトミの言い分を肯定してくれるコーチの励ましやアドバイスは、素直に納得することができた。信頼できるコーチへの相談を通して、次第に独自のルールにこだわる必要がないことに気づき、自分以外の同僚の仕事のやり方を受け入れられるようになっていった。

同僚のヒトミに対する関わりも変化した。発達障害がメディアで聞かれるようになると、予定変更が苦手な事等を同僚が理解し、仕事をメモにして貼っておいてくれるようになった。次第に職場内の人間関係も良くなり、後輩はヒトミを尊敬して仕事のやり方を質問するようになった。

3) 現在の生活の工夫

ヒトミは現在、工夫を実行しながら社会生活を送っている。例えば、勤務を間違えないよう、勤務表を家族の目に届くリビングの窓に張り、声掛けをしてもらっている。余暇活動では、大好きなジムに毎日通い、自身の居場所として自助会に通っている。

2. 共通した生活の工夫

現在の生活の工夫において、研究参加者3名に共通していた点についてまとめる。

(1) 作業のバランスをとる

3名の現在の生活パターンには、意識的な休息が共通している。人が健康的な生活を送るためには、適切な作業バランスを保つ事が重要であり(Kielhofner, 1977)、特に高機能自閉症スペクトラム障害者は、過緊張や過集中によって日々多大なエネルギーを使っているため、休息が大切であると指摘されている(田中・辻井, 2006)。しかし、哲也が学生時代、「いい具合」がわからず部活

動を頑張り過ぎた様に、「適度な休息」を取る事は実際には容易ではない場合もある。現在の3名の日常の作業を探ると、良い作業バランスを保つために、休息の他に楽しみの作業を持つことが重要であることがわかる。哲也は、仕事での緊張感をほぐす目的でジムやヨガ教室に通っていたが、これにはリラクスの効果があった。正人とヒトミは、仕事後や休日に好きなことに没頭する事でストレスを解消していた。作業のバランスをとる事は、社会参加を続けるため必要な生活上の工夫であるといえる。

(2) 状況を俯瞰して見る

研究参加者3名はいずれも、学生時代から社会生活において困難や葛藤を経験していたが、社会生活における経験を通じて自身の作業パターンに気づき、状況を俯瞰できるようになっていった。そのきっかけとして、診断に基づく生活指導を受けた事や、信頼できる人との出会いや助言を受け入れた事があった。哲也は入職当初、担当した業務に求められる作業パターンが自分には合わない事に気づき、自分の作業パターンに合った別の業務に変更するよう自ら上司に働きかけることで、職場に適應できた。正人は以前、趣味に没頭し過ぎて体調を崩し、仕事に支障が出るという失敗を経験した。しかし、状況の中で自分の行為を俯瞰して見られるようになったことで、時間を決めて行うという方法に至った。これにより、趣味活動はストレス解消のために機能し、適応的な作業に変化したといえる。

まとめ

本研究では、3名の高機能自閉症スペクトラム障害者の生活歴や日常生活の過ごし方を聞き、社会参加における生活上の工夫、それにいたるきっかけについて明らかにした。今後は、異なるライフステージや状況に置かれた当事者を対象に、研究を発展させる必要がある。

文献

- Williams, D.(1992).NOBODY NOWHERE,(河野真里子(訳)(1993).自閉症だったわたしへ.新潮社,東京)
- グレッグ美鈴・質的記述的研究(2007).:グレッグ美鈴・麻原きよみ・横山美江編,よくわかる質的研究の進め方・まとめ方看護研究のエキスパートを目指して.医歯薬出版,東京,54-72
- Kielhofner, G. (1977).Temporal adaptation: A conceptual framework for occupational therapy. American Journal of occupational therapy,31,238
- ニキ・リンコ・藤家寛子(2004).自閉っ子、こういう風に

できてます！花風社，東京

田中尚樹・辻井正次(2006). 青年期・成人期のアスペルガー症候群の人への生活支援. 教育と医学,54(12),1127-1133

山崎せつ子, 鎌倉矩子(2000). 自閉症児 A の母親が障害児の母親であることに肯定的な意味を見出すまでの心の軌跡. 作業療法,19, 434-444,