

12. 暗いところを恐がっていた。

全くあつた	あつた	まああつた	あつた	非あつた
1	2	3	4	5

13. 担任の保育者に対して、自分から話しかけることが多かった。

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

14. 絵を描くとき、人に見られないように隠しながら描いていた。

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

15. 何か気になることがあると、大人にたびたび確かめなければ気がすまないことがあった。

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

16. 何か悪いことが起きるのではないかと心配することが多かった。

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

17. 登園時に保護者と離れにくく、泣くことが多かった。

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

18. 地震や台風などの自然災害を恐がっていた。

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

19. 手を洗うこと、掃除、自分で決めた順番で物を置くなど、自分で納得するまできちんとやらなければ気がすまないことがあった。

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

20. 今まで経験したことのない行事や遊びでも、ためらわずすぐに入り込めた。

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

21. たくさんの人が集まる所に行くと、保護者から離れなくなることがあった。

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

22. 健康診断や予防注射の時には落ち着きがなくなり、保護者から離れなくなったり泣いたりしていた。

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

23. 特に理由はなさそうなのに、恐がって泣いたり保護者から離れなくなることがよくあった。

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

24. 初めての場所に行ったとき、なかなか保護者のそばを離れようとしなかった。

全くあてはまらない	あてはまらない	ややあてはまらない	あてはまる	非常にあてはまる
1	2	3	4	5

25. お化けや怪獣など、想像上のものを恐がった。

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

26. 行事や当番など、新しい活動や状況に慣れるのに時間がかかった。

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

27. 保護者にまとわりついたり、後追いをすることはあまりなかった。

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

28. 幼稚園・保育園ではおしゃべりなほうだった。

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

29. 仲の良い友達以外の友達と話しているのをあまり見かけなかった。

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

30. 友達からどう見られているかを気にすることが多かった。

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

31. 神経質や心配性だと感じることもあった。

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

32. 保護者に甘え、手助けを求めることが多かった。

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

33. 雷や花火など大きな音を恐がっていた。

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

34. いろいろなことを、くよくよ気にすることが多かった。

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

以上で、アンケートの質問はすべてです。
最後に、もう一度、回答し忘れた質問項目がないかどうかご確認後、□にチェック下さい。

※確認は終わりましたか？ → □ はい

すべての質問にご回答いただき、ありがとうございました。

研究実施責任者
北海道教育大学旭川校 特別支援教育分野
教授 安達 潤

熱中傾向や没頭傾向を知るためのアンケート

以下の24の質問項目を読んで、それが中学生の頃の自分の性質に当てはまる程度を考えて下さい。そして、最もよくあてはまるものを1つだけ選んで、選んだ番号を○で囲んで下さい。あまり考え込まずに、思うとおりに回答して下さい。

氏名：

1. 自分のことを考えるのに没頭していることが多かった。
2. 一つのことをやり出すと、つい他のことを犠牲にしてしまっていた。
3. 他の人との比較で、自分自身についていつまでも考え続けることがよくあった。
4. 凝り性でものごとに熱中しやすいたち*だった。(※性質のこと)
5. つらかった思い出をいつまでもかみしめていることがあった。
6. 自分の身体の調子が気になり出すと、いつまでも気になってしまった。
7. 興味を持ったら、結構、のめり込んでしまう方であった。
8. 自分のことについて考え始めたら、なかなかそれを止めることができなかった。
9. しなければならないことは寝食を忘れてやりとげた。
10. 長い間、自分についてのことで思いをめぐらせていることがよくあった。
11. 自分のことを考え出すと、それ以外のことに集中できなくなった。

	全くあてはまる	ややあてはまる	どちらでもない	ややあてはまる	かなりあてはまる
	1	2	3	4	5
	1	2	3	4	5
	1	2	3	4	5
	1	2	3	4	5
	1	2	3	4	5
	1	2	3	4	5
	1	2	3	4	5
	1	2	3	4	5
	1	2	3	4	5
	1	2	3	4	5
	1	2	3	4	5

全くおもしろくない
 ほとんどおもしろくない
 普通
 ほとんどおもしろい
 非常に面白い

12. ひとつのことに興味をもつと、他のことには目を向けないたちだった。

1 2 3 4 5

13. ときどき変化を求めて普段とは違ったことをした。

1 2 3 4 5

14. 大きな課題や仕事をやり始めたら、それが終わるまで別のことには手を出さない方だった。

1 2 3 4 5

15. 自分の能力について、長い間考えることが多かった。

1 2 3 4 5

16. 何かやり出したら最後までやりとげなければ気がすまない方だった。

1 2 3 4 5

17. 一つのことが気になり出すと、それが片付くまで何かにつけて気になってしまった。

1 2 3 4 5

18. 自分はどんな人間なのか、長い間考え続けることがよくあった。

1 2 3 4 5

19. 物事は、やりだしたら徹底的にしたかった。

1 2 3 4 5

20. 気晴らしをするのは上手だった。

1 2 3 4 5

21. 過ぎ去ったことについて、あれこれ考えることが多かった。

1 2 3 4 5

22. 楽しかったときの思い出に、長い間ふけていることがあった。

1 2 3 4 5

23. 何らかの感情がわいてきたとき（例：落ち込んだ時、嬉しかった時）、なんでそんな気持ちになるのか、長いこと考えてしまった。

1 2 3 4 5

24. 自分がこういう人間であればなあと、いつまでも長い間空想することがあった。

1 2 3 4 5

以上で、アンケートの質問はすべてです。最後に、もう一度、回答し忘れた質問項目がないかどうかをご確認後、右の口にチェック下さい。 ※確認は終わりましたか？ → はい
 すべての質問にご回答いただき、ありがとうございました。

研究実施責任者 北海道教育大学旭川校
 特別支援教育分野 教授 安達 潤

Ⅱ、以下の文章を読んで、「あてはまらない」から「あてはまる」までの中で、自分について最も適当なものの数字に○をつけてください。

氏名:

あては
まら
ない

あ
ま
り
あ
て
は
ま
ら
な
い

す
こ
し
あ
て
は
ま
る

あ
て
は
ま
る

記入例 細かい計算が得意だ.

1 — 2 — 3 — 4

- | | |
|---|---------------|
| 1. 何かをするときには、一人でするよりも他の人といっしょにするほうが好きだ. | 1 — 2 — 3 — 4 |
| 2. 同じやりかたを何度もくりかえし用いることが好きだ. | 1 — 2 — 3 — 4 |
| 3. 何かを想像するとき、映像(イメージ)を簡単に思い浮かべることができる. | 1 — 2 — 3 — 4 |
| 4. ほかのことがぜんぜん気にならなくなる(目に入らなくなる)くらい何かに没頭してしまうことがよくある. | 1 — 2 — 3 — 4 |
| 5. 他の人が気がつかないような小さい物音に気がつくことがよくある. | 1 — 2 — 3 — 4 |
| 6. 車のナンバーや時刻表の数字などの一連の数字や、特に意味のない情報に注目する(こだわる)ことがよくある. | 1 — 2 — 3 — 4 |
| 7. 自分ではいねいに話したつもりでも、話し方が失礼だと周囲の人から言われることがよくある. | 1 — 2 — 3 — 4 |
| 8. 小説などの物語を読んでいるとき、登場人物がどのような人か(外見など)について簡単にイメージすることができる. | 1 — 2 — 3 — 4 |
| 9. 日付についてこだわりがある. | 1 — 2 — 3 — 4 |
| 10. パーティーや会合などで、いろいろな人の会話についていくことが簡単にできる. | 1 — 2 — 3 — 4 |
| 11. 自分がおかれている社会的な状況(自分の立場)がすぐにわかる. | 1 — 2 — 3 — 4 |
| 12. ほかの人は気づかないような細かいことに、すぐに気づくことが多い. | 1 — 2 — 3 — 4 |
| 13. パーティーなどよりも、図書館に行く方が好きだ. | 1 — 2 — 3 — 4 |

	あてはまらない	あまりあてはまらない	すこしあてはまる	あてはまる
14. 作り話には、すぐに気がつく(すぐわかる)。	1	— 2	— 3	— 4
15. モノよりも人間の方に魅力を感じる。	1	— 2	— 3	— 4
16. それをすることができないとひどく混乱して(パニックになって)しまうほど、何かに強い興味を持つことがある。	1	— 2	— 3	— 4
17. 他の人と、雑談などのような社交的な会話を楽しむことができる。	1	— 2	— 3	— 4
18. 自分が話をしているときには、なかなか他の人に横から口をはさませない。	1	— 2	— 3	— 4
19. 数字に対するこだわりがある。	1	— 2	— 3	— 4
20. 小説などを読んだり、テレビでドラマなどを観ているとき、登場人物の意図をよく理解できないことがある。	1	— 2	— 3	— 4
21. 小説のようなフィクションを読むのは、あまり好きではない。	1	— 2	— 3	— 4
22. 新しい友人を作ることは、むずかしい。	1	— 2	— 3	— 4
23. いつでも、ものごとの中に何らかのパターン(型や決まりなど)のようなものに気づく。	1	— 2	— 3	— 4
24. 博物館に行くよりも、劇場に行く方が好きだ。	1	— 2	— 3	— 4
25. 自分の日課が妨害されても、混乱することはない。	1	— 2	— 3	— 4
26. 会話をどのように進めたらいいのか、わからなくなってしまうことがよくある。	1	— 2	— 3	— 4
27. 誰かと話をしているときに、相手の話の‘言外の意味’を理解することは容易である。	1	— 2	— 3	— 4
28. 細部よりも全体像に注意が向くことが多い。	1	— 2	— 3	— 4

質問は裏面に続きます⇒

	あてはまらない	あまりあてはまらない	すこしあてはまる	あてはまる
29. 電話番号をおぼえるのは苦手だ.	1	2	3	4
30. 状況(部屋の様子やものなど)や人間の外見(服装や髪型)などが、いつもとちょっと違うくらいでは、すぐには気がつかないことが多い.	1	2	3	4
31. 自分の話を聞いている相手が退屈しているときには、どのように話をすればいいかわかっている.	1	2	3	4
32. 同時に2つ以上のことをするのは、かんたんである.	1	2	3	4
33. 電話で話をしているとき、自分が話をするタイミングがわからないことがある.	1	2	3	4
34. 自分から進んで何かをすることは楽しい.	1	2	3	4
35. 冗談がわからないことがよくある.	1	2	3	4
36. 相手の顔を見れば、その人が考えていることや感じていることがわかる.	1	2	3	4
37. じゃまが入って何かを中断されても、すぐにそれまでやっていたことに戻ることができる.	1	2	3	4
38. 人と雑談のような社交的な会話をすることが得意だ.	1	2	3	4
39. 同じことを何度も繰り返していると、周囲の人からよく言われる.	1	2	3	4
40. 子どものころ、友達といっしょに、よく‘〇〇ごっこ’(ごっこ遊び)をして遊んでいた.	1	2	3	4
41. 特定の種類のものについての(車について、鳥について、植物についての)ような情報を集めることが好きだ.	1	2	3	4
42. あること(もの)を、他の人がどのように感じるかを想像するのは苦手だ.	1	2	3	4
43. 自分がすることはどんなことでも慎重に計画するのが好きだ.	1	2	3	4
44. 社交的な場面(機会)は楽しい.	1	2	3	4

	あてはまらない		あまりあてはまらない		すこしあてはまる		あてはまる
45. 他の人の考え(意図)を理解することは苦手だ.	1	—	2	—	3	—	4
46. 新しい場面(状況)に不安を感じる.	1	—	2	—	3	—	4
47. 初対面の人と会うことは楽しい.	1	—	2	—	3	—	4
48. 社交的である.	1	—	2	—	3	—	4
49. 人の誕生日をおぼえるのは苦手だ.	1	—	2	—	3	—	4
50. 子どもと‘〇〇ごっこ’をして遊ぶのがとても得意だ.	1	—	2	—	3	—	4

発達支援介入効果についての実証的検討モデルの開発
Vineland適応行動尺度Ⅱをもちいた中期通い型ソーシャルスキルトレーニングPGの整理

分担研究者 辻井 正次（中京大学 現代社会学部教授）

研究協力者 中島 俊思（浜松医科大学子どものこころの発達研究センター特任助教）

田中 善大（関西学院大学大学院文学研究科研究科研究員）

高柳 伸哉（浜松医科大学子どものこころの発達研究センター特任助教）

野田 航（浜松医科大学子どものこころの発達研究センター特任助教）

研究要旨

発達障害児者に対する支援機関の設置等、支援体制の整備が全国的に行われている。このような現状の中で、多くの支援機関で実施可能なプログラムの開発や、そのプログラムを評価するための枠組み作りは急務の課題である。本研究では、PDD 児者を対象に感情コントロールに関するプログラムと、日常生活を進める際の実際的なスキルに関するプログラムの開発、実施を行った。感情コントロールは“怒りコントロール” “不安コントロール”、日常生活スキルは“かっこいい男性になろう” “就労移行支援” “ライフプランニング” であり、いずれのプログラムも中・長期型通い形式であった。各プログラムの効果測定を行うために Vineland 適応行動尺度Ⅱ、感情コントロールのプログラムについては内容に適した複数の効果測定手法を導入した。本研究の結果、Vineland 適応行動尺度Ⅱ及び、感情コントロールに導入した効果測定手法ともに、プログラムの有効性が示唆された。最後に、今後の研究として統制群を設ける等により厳密な介入研究の実施の必要性、Vineland 適応行動尺度Ⅱの効果測定以外の使用方法についても言及した。

A. 研究目的

2004 年に発達障害への支援に関する法律である発達障害者支援法が制定され、2012 年には自立支援法の改正に伴って、発達障害が同法の対象として位置づけられることとなった。発達障害に対する法的な整備に伴って、各都道府県に発達障害者支援センターが設置される等、全国的に発達障害児・者に対する支援体制の整備が行われている。

支援体制の整備によって、全国でどこの地域に居住していようとも、少なくとも最低限、

家族と本人が望めば、一定の支援が受けられるようにしていくことが望まれる。このためには、全国的に支援機関を設置することに加えて、ソーシャルスキルトレーニング（Matson et al., 2007; Reichow et al., 2010）やペアレントトレーニング（免田ら, 1995; 式部ら, 2010）等のどの支援機関でも実施可能な効果的な本人支援や家族支援を開発する必要がある。

このような支援プログラムの開発を行うためには、プログラムの効果判定のための枠

組みを構築する必要がある。標準化されたアセスメント・ツールを活用し、効果判定の枠組みを構築することによって、同内容のプログラムを実施する場合でも、どのような発達障害の対象者に、何人の支援者で、何回のセッション（総時間数）行なった場合に、どの程度の成果が期待できるのかについて、検討することが可能となる。また、このような枠組みを構築することによって、地域の支援機関において実施された個別の取り組みの成果を相互に共有したり、それらのデータを用いることによってメタ分析を行うことも可能となる。

2010年度は、支援プログラムの開発及び効果判定の枠組み作りの基礎として、支援プログラムがターゲットとすべきスキル行動の同定を行なった。具体的には、135名のHF-PDD児者を対象に実施された短期合宿形式のスキルトレーニングプログラムの開発、実施を行なった担当ディレクターを対象に、既存の標準化された適応行動尺度であるVineland 適応行動尺度Ⅱ（開発中）を用いた調査を実施し、ターゲット行動の同定を行なった。その結果、“感情理解・表現・統制”といった根幹となるスキルの習得に続いて、より具体的な場面における実際的なスキルを習得することの有効性が示唆された。このような段階的なスキルの習得の有効性に加えて、また調査結果からは、スキルトレーニングプログラム構成の課題も指摘された。具体的には、さらなる感情コントロール等のスキルプログラムを充実させること、日常生活を営む上での実際的なスキルに関するプログラムの開発が発展途上であること、短期合宿型プログラムを超えてより中・長期型通い形式のプログラム開発が望まれるこ

とが述べられている。また、調査結果や質問項目等から、Vineland 適応行動尺度Ⅱの一部はプログラムの効果測定 of 器具として有用である可能性も示唆されている。

本研究では、PDD児者を対象に感情コントロールに関するプログラムと、日常生活を進める際の実際的なスキルに関するプログラムの開発、実施を行なった。本研究では、思春期前期の中学生から、就労を視野に入れた高校生、職場適応・自立生活を目指す成人のPDD児者に対しても実施可能なプログラムの開発を行なった。感情コントロールは“怒りコントロール” “不安コントロール”、日常生活スキルは“カッコいい男性になろう” “就労移行支援” “ライフプランニング”であった。いずれのプログラムも中・長期型通い形式であった。各プログラムの効果測定を行うためにVineland 適応行動尺度Ⅱを実施し、感情コントロールの2つのプログラムについては内容に適した複数の効果測定手法を導入した。

B. 研究方法

-1. スキルトレーニングプログラム

(1) 内容及び形式—プログラムの主旨及び理論的根拠を表1.1に示した。プログラムは、怒りコントロール、不安コントロール、カッコいい男性になろう！、就労移行支援、ライフプランニングの5つであった。怒りコントロールと不安コントロールは、感情の理解、統制に関するプログラムであり、カッコいい男性になろう！、就労移行支援、ライフプランニングは、日常生活に関する実際的なスキルに関するプログラムであった。カッコいい男性になろう！以外の4つのプログラムは全8回、かっこ

いい男性になろう！は全 12 回で構成されていた。プログラム内容の詳細及び各回の出席率は、表 1.2 から 1.5 に示した。なお、本プログラムは、NPO 法人アスペ・エルデの会主催のもと実施した。

(2) プログラムへの割り振り—参加者の保護者及び、参加者自信の年齢をもとに各プログラムへの配属を行なった。

-2. 効果測定

(1) Vineland 適応行動尺度Ⅱ—Vineland 適応行動尺度Ⅱは、Sparrow, S. S. らによって開発された国際的に多用される標準化された適応行動尺度であり、5 つの領域（コミュニケーション、日常生活スキル、社会性、運動スキル、不適応行動）とそれぞれの下位領域から構成されている。アメリカ国内では、知的障害、広汎性発達障害、注意欠陥/多動性障害など様々な診断や属性の評価にもちいられている。

本研究では、各プログラムの効果を検討するために、プログラムの参加前後に実施した。プログラムの参加者について、保護者に回答を求めた。なお、分析は介入前後の全てのアセスメント結果がそろった参加者のみを対象とした。ライフプランニングプログラムについては、対象となる参加者が少なかつたため分析の対象とはしなかつた。

(2) その他の効果測定尺度—Vineland 適応行動尺度Ⅱに加えて、怒りコントロール及び不安コントロールのプログラムでターゲットとするスキルに適した効果測定の尺度を実施した。両プログラムとも、小中学生の参加者と高校生以上の参加者に対しては異なる尺度を用いて効果の検討を行なった。なお、分析は介入前後の全てのアセ

スメント結果がそろった参加者のみを対象とした。

怒りコントロールの中学生の参加者については小学生用攻撃性質問紙 (HAQ-C) を本人に実施した。また、高校生以上の参加者については日本版 Buss-Perry 攻撃性質問紙を本人に実施した。

不安コントロールの小中学生の参加者についてはスペンス児童用不安尺度 (SCAS) を本人および保護者に実施した。また、高校生以上の参加者については自己陳述尺度を本人に、感情コントロール評価シートを保護者に実施した。

(倫理面の配慮)

プログラム実施にあたっては、守秘義務をもつ専門家が行った。また、プログラム効果の分析の際には、個人が特定される情報を対象とせず、プログラム前後の評定の数値、および評価シートに記入された記述内容が数量化された数値のみを分析の対象とした。

C. 研究結果

—1. PG 参加者

参加者の構成を表 2.1 に示した。全プログラムの参加者は計 65 名であった。なお、申込者の内、欠席の多かつた者は、参加者とはせず分析の対象から除外した。すべてのプログラムに高校生以上の参加者が含まれており、参加者の多くは自閉症、アスペルガー症候群等の PDD の診断を受けていた。また、ほとんどの参加者の知的水準は軽度かそれ以上(知的障害なし)であり、不登校や無職の者はいなかつた。

—2. 効果測定：Vineland 適応行動尺度Ⅱ

表 3.1 に Vineland 適応行動尺度Ⅱの分析

対象となった各プログラムの参加者の人数および年齢を示した。表 3.2 に全グループの参加者を合併した介入前後の Vineland スコアの変化を示した。下位領域では読み書きおよび微細運動の改善が有意傾向であった。また、不適応行動得点（不適応内在化、不適応外在化、不適応その他の合計得点）の改善が有意傾向であった。

表 3.3 に怒りコントロールプログラムの参加者の介入前後の Vineland スコアの変化を示した。下位領域では表出言語および読み書きの改善が有意傾向であった。また、領域ではコミュニケーションが有意な改善を示した。

表 3.4 に不安コントロールプログラムの参加者の介入前後の Vineland スコアの変化を示した。下位領域では読み書きおよび地域生活の改善が有意傾向であった。

表 3.5 にかっこいい男性になろう！プログラムの参加者の介入前後の Vineland スコアの変化を示した。下位領域では、微細運動および不適応内在化の改善が有意傾向であった。また、不適応行動得点の改善も有意傾向を示した。

表 3.6 に就労移行支援プログラムの参加者の介入前後の Vineland スコアの変化を示した。いずれのスコアについても、有意な変化は見られなかった。

— 3. 効果測定：その他の効果測定尺度

怒りコントロール、不安コントロール共に分析の対象となる参加者が少なかったため、記述統計による分析のみ行なった。

表 4.1 に怒りコントロールプログラム（中学生）、表 4.2 に怒りコントロールプログラム（高校生以上）の、介入前後の平均怒り得点を示した。中学生では、介入前と

比較して HAQ-C（本人）のすべての下位尺度で得点の低下がみられた。また、STAXI（本人）では状態以外の下位尺度で得点の低下がみられた。一方、怒り対処法の数（本人）では介入後で回答総数と適切な対処法のいずれも上昇を示した。保護者評定では、親のコントロールは変化が見られなかったものの、子ども自身のコントロールが若干上昇し、怒りエピソードの値も低下がみられた。高校生以上グループでは、介入前と比較して Buss-Perry 攻撃性質問紙（本人）の下位尺度において、短気や言語的攻撃では若干の低下がみられたものの、敵意と身体的攻撃の上昇がみられ、一貫した結果は示されなかった。STAXI（本人）では、介入後において状態でわずかな増加がみられたものの、特性と表出が低下し、抑制と制御で増加がみられた。また、怒り対処法の数（本人）では回答総数と適切対処法のいずれも上昇がみられた。保護者評定では、親のコントロールと子ども自身のコントロールの双方が上昇するとともに、怒りエピソードの値も低下がみられた。

表 4.3 に不安コントロールプログラム（中学生）、表 4.4 に不安コントロールプログラム（高校生以上）の、介入前後の平均不安得点を示した。中学生グループでは、SCAS（保護者）の分離不安得点に変化がみられなかったことを除き、全ての項目において介入後に平均不安得点が減少していた。高校生以上グループでは、自己陳述（本人評定）においてポジティブが増加し、ネガティブが減少していた。感情コントロールシート（保護者評定）では、不安の定義に変化がみられず、不安を強める考え方に増加がみられたものの、不安の身体症状の理

解、不安の強度の理解の得点は増加していた。

D. 考察

本研究は、感情コントロールに関するプログラムと、日常生活を進める際の実践的なスキルに関するプログラムの開発、実施を行い、標準化された尺度である Vineland 適応行動尺度Ⅱ等を用いて効果測定を行った。本研究で実施したプログラムは、“怒りコントロール” “不安コントロール”、“カッコいい男性になろう” “就労移行支援” “ライフプランニング” であり、いずれも中・長期型通い形式であった。怒りコントロールと不安コントロールについては、Vineland 適応行動尺度Ⅱに加えて、内容に適した複数の効果測定手法を導入した。

結果から、Vineland 適応行動尺度Ⅱの低位領域について、怒りコントロールでは表出言語、読み書き、不安コントロールでは地域生活、読み書き、カッコいい男性になろう！では不適応内在化、微細運動に改善がみられた。カッコいい男性になろう！プログラムによって、不適応内在化に改善がみられたことは、本プログラムが計8回の中長期通い型プログラムに併せて3泊4日の短期集中合宿型のプログラムを併用して実施し、適応行動の改善のみならずプログラムグループが参加者にとって持続的な居場所として機能していたことも見込まれる。

表出言語、読み書き、微細運動等、5つの各プログラムが改善や会得を目指したターゲット行動とは直接の関連が予想しにくい領域において改善がみられた。本研究では、統制群を設けていないため、これらの

領域に見られた改善が、プログラムの効果であるのか、発達的な要因であるのかを結論付けることが困難である。発達要因を統制し、プログラムの効果を検討するために、今後は、統制群を設けた研究の実施が求められる。

怒りコントロールと不安コントロールで導入した複数の効果測定の結果、両プログラムともに介入の前後で直接のターゲットする怒り得点、不安得点に改善が見られた。これらの結果から、両プログラムは参加者の感情コントロールのスキル向上を促すことが示唆された。本研究では、参加者少ないために統計的な分析を行うことが難しかった。今後は同プログラムをより多くの参加者に実施し、その効果を検討することが必要である。より多くの参加者に実施するためには、実施回数を減らす等のより参加しやすい形のプログラムの改善が必要となる。現在、本研究で実施した全8回のプログラムに加えて、全6回の短縮版のプログラムも作成中であり、(表5.1、表5.2)。今後の研究での実施が望まれる。

本研究では、Vineland 適応行動尺度Ⅱを効果検討の尺度として利用したが、介入のアセスメントとしての利用や、本人や保護者へのフィードバックを行うことによる本人の特性理解を促す支援ツールとしての理由も考えられる。今後の研究では、効果測定のツールに加えて、アセスメントツール、支援ツールとしての有効性についても検討することが求められる。

E. 結論

本報告では、民間 NPO 法人主催のもと中・長期型通い形式で実施された HF-PDD 児

者対象に感情コントロールと日常生活を進める際の実践的なスキルに関するトレーニングプログラムの開発、実施を行いその効果を検討した。Vineland 適応行動尺度Ⅱや他の効果測定手法を用いて効果の検討を行った。結果からプログラムの有効性が示唆されたが、統制群を設ける等により厳密な介入研究の実施の必要性が指摘された。最後に Vineland 適応行動尺度Ⅱの使用方法についても考察した。

参考文献

- 1) Matson, J. L., Matson, M. L., and River, T. T. (2007). Social skills treatments for children with autism spectrum disorders. *Behavior Modification*, 31, 682-707.
- 2) Reichow, B. and Volkmar, F. M. (2010). Social skills intervention for individuals with autism: Evaluation for evidence-based practices within a best evidence synthesis framework. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 40, 149-166.
- 3) 免田賢・伊藤啓介・大隈絃子・中野俊明・陣内咲子・温泉美雪・福田恭介・山上敏子 (1995). 精神遅滞児の親訓練プログラムの開発とその効果に関する研究. *行動療法研究*, 21, 25-38.
- 4) 式部陽子・橋本美恵・井上雅彦 (2010). 保健師を中心にした発達気になる子どものペアレント・トレーニングの試み. *小児の精神と神経*, 50, 83-92.

F. 健康危険情報

特になし

G. 研究発表

特になし

表 1.1 各プログラムの趣旨と理論的根拠

プログラム名	プログラムの主旨と理論的根拠
怒りコントロール	自閉症スペクトラム障害(ASD)児者は感情の理解や表現が苦手であるとされ、感情が不安定で未熟であることからコントロールも難しいことが指摘されている。海外では感情の理解とコントロールを促進する方法として認知行動療法が広く用いられており、その有用性が実証されている。本プログラムでは先行研究を参考に、怒りのコントロールに必要なと思われる要素を抽出し、実施内容の編成を行った。
不安コントロール	不安とは日常的に意識されやすいネガティブな心理状態である。特に、感情コントロールが苦手とされるHF-ASD児にとって、心の動揺はパニックと呼ばれる情緒的混乱やタイムスリップ現象として表出されやすい。パニック状態に陥るHF-ASD児童に対し、子ども自身に感情を認知させ、記憶の整理を行いながら感情を統制させることが有効であると言われている。本プログラムでは先行研究を参考に、不安のコントロールに必要なと思われる要素を抽出し、実施内容の編成を行った。
カッコいい男性になろう！	ASDの特徴を持つ児は、周囲の様子や文脈を読み取ることが苦手さの特徴があるため、思春期になったときのおとなになるためのふるまいをうまく習得することができない子が多い。そのため見た目はおとなでも、行動や容姿などにこどもっぽさが残っていることが多く、周囲の者にとっては違和感があることが多い。本プログラムでは、おとなになるための具体的な方法(生活習慣、ふるまい方、考え方)を、さまざまなワークを通じ同じ年代の子同士でのやりとりのなかで学び習得することを目指した。
就労移行支援	ASDの特性は、社会場面において時に不適切であったり、上手く適応ができずに人間関係や業務遂行といった場面で影響を与えやすい。そのため、学校生活などの単調な生活場面ではある程度適応できても、職場では、様々な応力、適応力が求められる。ASDの特性を持ち合わせると、職場におけるトラブルや困難さが目立つため、就労に移行する前の支援は必要である。今回、職場でのマナー習得を中心にプログラムを構成し、身近な場面から実践しやすいスキルを中心に構成した。
ライフプランニング	調査協力元の民間NPO法人の青年たちの多くは、比較的精神的にも安定をしており、就労(多くは障害者雇用)を継続しつつ、休日には同法人で知り合った仲間たちとの余暇活動を楽しむ生活を送っている。しかし、その障害特性から体験(経験)したことのないことを想像することは苦手であり、自らの将来(人生設計)を具体的に思い描くことが出来ないでいる。本プログラムの前半では、一般的なサラリーマンの人生設計をモデルに、自らの人生に起こるかもしれない出来事(ライフイベント)や「なりたい自分」を具体的に書き出しながら、10年度、20年後の生活をイメージできるようになることを目指した。そして、後半はその実現のために必要なソーシャルスキル等を見つけ出し、現状との比較の中で今後の生活課題を見つけ取り組めるようにしてほしいという趣旨でプログラムを組み立てた。

表 1.2 怒りコントロールプログラムの内容及び出席率

テーマ	内容	出席率
1回目 オリエンテーション	プログラムの目的と概要、気持ち—考え—身体をつなぐの説明。事前アセスメントの実施(参加者・保護者)。	93.3
2回目 うれしい気持ち	自分の能力や長所に気づき、肯定的な気持ちに着目する。また感情の数値化を意識する。	73.3
3回目 怒るとどうなる？	怒った時の心身・思考の変化を確認し、怒りの程度を「スピード」として意識する。リラクゼーションの練習。	100
4回目 感情の工具箱	運動やリラックスなど、怒りを減らすための様々な対処法を学び、生活で実践できそうな方法を検討する。	93.3
5回目 工具箱を使いこなそう	最近イライラしたことを取り上げ、怒りを減らすためにどんな対処法が使えるかを検討する。	100
6回目 怒りのスピードメーター	一般的な状況や参加者の怒りエピソードから、怒りやすい出来事や程度の振り返りを行い、対処法を考える。	86.7
7回目 対処法を学びあう	怒りの対処の基本を確認する。参加者同士がクイズ形式で怒り場面を提示し、対処法を回答することで学びあう。	66.7
8回目 プログラムのまとめ	プログラムの振り返り、怒りのコントロールに有効な方法を確認する。事後アセスメントの実施(参加者・保護者)。	86.7

表 1.3 不安コントロールプログラムの内容及び出席率

テーマ	内容	出席率
1回目 不安とはなんだろう	プログラムの目的・概要を説明。不安になるとどういった状態になるのかということプリントを使用し説明。	81.8
2回目 感情にはたくさん種類がある	楽しい・不安・リラックスなどの感情についてプリントを使用して説明。感情理解について学ぶ。	81.8
3回目 不安について考える	不安について考える。どんな状況で人は不安になりやすいのかを学び、一般的に不安になりやすい状況を学ぶ。	81.8
4回目 不安について考える	不安について考える。不安になりやすい状況の中から、自分はどんな状況で不安になるのかを考える。	100
5回目 不安をコントロールするには？	認知行動療法の導入。不安になった気持ちは変えることができることを学ぶ。	90.9
6回目 不安をコントロールするには？	認知行動療法の行動の部分学ぶ。体・道具・言葉を使って、気持ちを変える。	90.9
7回目 不安をコントロールするには？	認知行動療法の認知の部分学ぶ。考え方を変える方法をプリントを使用し伝える。	72.7
8回目 まとめ	自分にあった気持ちのコントロール、変容方法を見つける。修了式。	90.9

表 1.4 かわいい男性になろう！プログラムの内容及び出席率

	テーマ	内容	出席率
1回目	導入	事前調査(アンケート、インタビュー)、自己紹介、ルール決め	92.3
2回目	感情①	自己紹介、ルール確認、感情について、合宿の説明	76.9
3回目	合宿①かわいいとは	グループワーク(島の人に“かわいい”をきいてこよう)、など	76.9
4回目	合宿②みだしなみ	洗顔の体験、食事のしかた、歯磨き、など	76.9
5回目	合宿③話し方	年上の人との話し方、敬語や丁寧語の使い方、など	76.9
6回目	合宿ふりかえり	自己紹介、ルール確認、合宿のふりかえり、感情について	92.3
7回目	合宿報告会	合宿報告会(保護者のみ)、保護者のグループワーク	
8回目	感情②	自己紹介、ルール確認、合宿のふりかえり、感情のふりかえり、宿題(日常の場面と感情について考える)	92.3
9回目	感情③	自己紹介、ルール確認、合宿のふりかえり、宿題のふりかえり	84.6
10回目	ファッション	おしゃれを考えた買い物、交流(岐阜駅にて)	84.6
11回目	まとめ	プログラムのふりかえりと最終まとめ	53.8
12回目	まとめ	事後調査(アンケート)	100

表 1.5 就労移行支援プログラムの内容及び出席率

	テーマ	内容	出席率
1回目	アセスメント・スキルチェック	グループ分けの際のリーダーシップや他者へ援助を求められるか、課題遂行の手順を考えられるかなどのスキルチェックを行う	88.2
2回目	職場での相応しい態度	職場における日常生活編について解説、クイズを行う	94.1
3回目	職場に相応しい服装	職場における挨拶や服装についてゲームや演習を行う。また、整理整頓について解説する	76.5
4回目	職場における整理整頓	ファイリングの演習。お金の公私の区別について説明	64.7
5回目	生活に必要なお金に関する事	生活に必要なカードの種類、銀行口座を作るまでに必要な知識とスキルについてクイズ形式で解説	70.6
6回目	貴重品について	生活に必要な印鑑の種類や使用目的、貴重品の扱いや落とした時の対処について	70.6
7回目	電話の受け答え、お誘いの断り方	遅刻や欠勤する際の約束、職場への電話の掛け方について演習。上司や先輩からのお誘いの断り方について演習	17.6
8回目	電話の受け方、まとめ	電話の受け方の演習、職場で必要なマナー、生活スキルについてクイズ形式でまとめを行う	58.8

表 1.6 ライフプランニングプログラムの内容及び出席率

	テーマ	内容	出席率
1回目	オリエンテーション	プログラムの目的と今後のプログラムの流れを説明。	100
2回目	ライフプラン表の作成	自らの夢や希望(一人暮らしや結婚等)とその他のライフイベントを記入する。	100
3回目	生涯収入と生涯支出	実現可能なライフプランかどうか金銭面からチェック。	60.0
4回目	自立生活について	自立生活に関するガイダンス(グループホームの暮らし、一人暮らし、結婚生活等)	70.0
5回目	自立スキルのチェック①	チェックリストを用いての自己評価	100
6回目	自立スキルのチェック②	他者(家族)の評価との比較	100
7回目	自立スキルのまとめ	自分の得意な点、苦手な点を明確にする。	45.5
8回目	全体のまとめ	ライフプランを念頭においてこれから自分が取り組む具体的な課題を見つける。	100

表 2 各プログラムの参加者の構成

プログラム	申込者	参加者	年齢							性別	
			小学生	中学生	高校生	大学	短大	専門学校	成人	男	女
怒りコントロール	16	15	0	8	4	0	0	1	1	12	3
不安コントロール	18	11	4	0	2	0	0	0	4	8	2
カッコいい男性になろう!	15	13	1	3	8	0	0	0	1	13	0
就労移行支援	17	15	0	0	5	3	0	1	6	14	1
ライフプランニング	19	11	0	0	0	0	0	0	11	10	1
合計	85	65	5	11	19	3	0	2	23	57	7

プログラム	知的水準(知能指数)					診断				不登校(%)	無職(%)
	-85	85-70	70-50	50-35	35-20	PDD	自閉症	ASD	その他		
怒りコントロール	7	6	1	0	0	2	2	6	0	0	0
不安コントロール	5	1	1	0	0	2	3	4	1	0	0
カッコいい男性になろう!	4	1	4	1	0	4	6	1	1	0	0
就労移行支援	5	1	2	0	0	3	5	5	0	0	0
ライフプランニング	2	3	1	1	0	0	6	3	1		0
合計	23	12	9	2	0	11	22	19	3		

表 3.1 各プログラムの Vineland 適応行動尺度 II の対象者及び標準得点 (プレ)

	n		年齢	
	男性	女性	M	SD
就労移行	10	0	14.5	2.2
カッコいい	6	3	14.4	2.4
不安	5	0	13.4	2.2
怒り	11	2	20.7	3.2

表 3.2 全グループ参加者の介入前後の Vineland スコアの変化

	介入前		介入後		t
	M	SD	M	SD	
受容言語	36.56	4.48	36.79	4.52	0.43
表出言語	96.79	12.29	95.85	15.40	-0.71
読み書き	40.08	5.97	41.18	6.11	1.98 ⁺
身辺自立	77.36	5.10	77.41	6.92	0.08
家事	37.13	12.07	34.77	8.53	-1.46
地域生活	68.24	9.74	68.00	14.37	-0.14
対人関係	53.18	11.48	52.77	12.97	-0.22
遊びと余暇	47.26	11.63	45.59	13.08	-1.00
コーピング	42.54	12.35	42.69	12.18	0.12
粗大運動	75.49	13.06	77.13	4.69	0.78
微細運動	69.44	4.69	70.26	3.13	1.95 ⁺
不適応内在化	5.51	4.72	4.41	3.84	-1.67
不適応外在化	5.05	5.05	4.28	3.92	-1.07
コミュニケーション	173.44	19.81	173.82	23.08	0.21
日常生活スキル	182.72	22.98	180.18	23.22	-1.03
社会性	142.97	31.73	141.05	34.89	-0.47
運動スキル	144.92	14.24	147.38	6.97	1.13
適応	644.06	72.23	642.44	77.14	-0.21
不適応	14.13	9.87	11.69	8.21	-1.76 ⁺

⁺ p < .10. * p < .05.

表 3.3 怒りコントロール PG の参加者の
介入前後の Vineland スコアの変化

	介入前		介入後		<i>t</i>
	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	
受容言語	36.08	3.45	37.08	2.75	1.64
表出言語	94.38	15.61	97.08	16.98	1.82 ⁺
読み書き	41.00	4.71	42.38	5.35	1.90 ⁺
身辺自立	76.77	5.60	76.85	8.94	0.07
家事	36.23	6.14	37.15	6.39	0.47
地域生活	69.08	7.08	65.31	20.06	-0.77
対人関係	52.92	7.25	51.62	12.21	-0.34
遊びと余暇	44.92	10.85	49.15	7.69	1.58
コーピング	43.85	8.28	43.38	8.87	-0.19
粗大運動	76.38	6.08	76.31	5.38	-0.13
微細運動	68.38	6.60	69.46	3.71	1.01
不適応内在化	5.38	4.05	5.15	3.36	-0.27
不適応外在化	6.08	4.31	5.54	3.26	-0.49
コミュニケーション	171.46	20.72	176.54	22.53	2.60 [*]
日常生活スキル	182.08	14.62	179.31	24.39	-0.54
社会性	141.69	21.17	144.15	21.71	0.32
運動スキル	144.77	9.69	145.77	7.53	0.83
適応	640.00	53.99	645.77	62.92	0.44
不適応	14.85	7.48	13.77	6.89	-0.49

⁺ *p* < .10. ^{*} *p* < .05.

表 3.5 かわいい男性になろう！ PG の
参加者の介入前後の Vineland スコアの変化

	介入前		介入後		<i>t</i>
	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	
受容言語	36.22	4.29	35.00	4.39	-0.84
表出言語	99.11	7.41	93.89	12.35	-1.44
読み書き	39.89	4.76	40.78	4.97	1.13
身辺自立	77.89	3.18	77.78	3.35	-0.13
家事	35.11	3.33	34.00	4.97	-1.41
地域生活	65.44	8.08	67.11	7.62	1.36
対人関係	54.00	10.36	50.44	17.01	-1.27
遊びと余暇	48.78	9.15	41.22	16.01	-1.85
コーピング	38.33	14.84	38.11	15.23	-0.07
粗大運動	78.11	1.83	78.11	1.83	0.00
微細運動	70.33	2.18	71.44	1.01	1.97 ⁺
不適応内在化	3.11	3.62	1.44	2.35	-2.00 ⁺
不適応外在化	5.33	4.72	3.56	3.57	-1.54
コミュニケーション	175.22	15.14	169.67	17.97	-1.24
日常生活スキル	178.44	13.08	178.89	14.16	0.22
社会性	141.11	30.59	129.78	47.04	-1.23
運動スキル	148.44	2.35	149.56	1.94	1.38
適応	643.22	55.27	627.89	74.10	-1.22
不適応	13.89	10.15	9.56	8.82	-2.09 ⁺

⁺ *p* < .10. ^{*} *p* < .05.

表 3.4 不安コントロール PG の参加者の
介入前後の Vineland スコアの変化

	介入前		介入後		<i>t</i>
	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	
受容言語	32.20	8.14	33.20	9.20	0.39
表出言語	88.00	18.15	88.60	27.99	0.13
読み書き	35.20	8.17	37.40	7.89	2.56 ⁺
身辺自立	72.40	6.91	73.00	8.94	0.22
家事	29.20	10.83	26.40	8.76	-0.65
地域生活	60.04	11.93	65.20	12.09	2.62 ⁺
対人関係	49.40	16.86	48.80	12.28	-0.25
遊びと余暇	41.00	16.63	40.20	17.88	-0.67
コーピング	35.80	17.96	34.00	12.47	-0.45
粗大運動	75.40	3.85	74.80	8.67	-0.20
微細運動	67.60	4.72	69.00	3.74	1.12
不適応内在化	8.80	4.09	8.40	5.22	-0.49
不適応外在化	5.40	6.73	7.80	5.81	2.06
コミュニケーション	155.40	31.06	159.20	43.94	0.57
日常生活スキル	161.64	26.78	164.60	25.37	0.34
社会性	126.20	50.38	123.00	41.09	-0.49
運動スキル	143.00	8.09	143.80	12.34	0.23
適応	586.24	108.02	590.60	117.27	0.21
不適応	18.80	11.80	19.40	10.31	0.27

⁺ *p* < .10. ^{*} *p* < .05.

表 3.6 就労移行支援 PG の参加者の
介入前後の Vineland スコアの変化

	介入前		介入後		<i>t</i>
	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	
受容言語	39.50	0.85	39.20	1.48	-0.54
表出言語	102.30	3.77	99.60	8.06	-1.15
読み書き	42.30	5.44	42.50	5.76	0.11
身辺自立	80.70	2.16	80.10	4.46	-0.42
家事	40.20	4.73	38.20	7.27	-1.26
地域生活	75.00	5.14	75.20	6.29	0.21
対人関係	54.70	13.74	57.90	10.69	0.71
遊びと余暇	53.00	8.65	48.10	12.71	-1.56
コーピング	48.70	8.54	50.10	7.78	0.55
粗大運動	71.60	25.19	78.70	2.54	0.88
微細運動	71.60	0.84	71.60	0.97	0.00
不適応内在化	6.10	6.38	4.40	3.31	-0.77
不適応外在化	3.70	6.02	1.80	2.35	-0.93
コミュニケーション	184.10	7.32	181.30	11.75	-0.76
日常生活スキル	195.90	10.44	193.50	13.22	-0.82
社会性	156.40	27.78	156.10	28.61	-0.03
運動スキル	143.20	25.75	150.30	2.87	0.85
適応	679.60	50.99	681.20	48.75	0.08
不適応	11.70	12.37	7.80	5.73	-0.94

⁺ *p* < .10. ^{*} *p* < .05.

表 4.1 怒りコントロール PG (中学生) の
介入前後の平均怒り得点の変化

	介入前		介入後	
	M	SD	M	SD
HAQ-C(本人)				
短気	9.00	6.24	7.67	2.08
敵意	9.00	5.29	7.00	1.00
身体的攻撃	6.00	2.00	4.67	1.15
言語的攻撃	8.33	8.50	4.67	3.79
STAXI(本人)				
状態	6.00	4.36	6.00	3.46
特性	8.33	3.51	5.00	1.73
表出	2.33	2.31	1.67	1.15
抑制	2.33	2.52	0.33	0.58
制御	7.33	2.52	6.33	2.08
怒り対処法の数(本人)				
回答総数	1.63	1.30	2.63	1.30
適切対処法	0.63	0.74	1.88	1.25
保護者評定				
子どもの怒りをコントロールできる自	5.38	0.92	5.38	2.39
子どもが自分自身の怒りをコント	3.88	2.70	4.38	2.39
ロール				
怒りエピソード数×強度	10.25	8.71	6.25	10.87

表 4.3 不安コントロール PG (中学生) の
介入前後の平均不安得点の変化

	介入前		介入後	
	M	SD	M	SD
SCAS (本人)				
分離不安	9.00	6.24	7.67	2.08
社会不安	9.00	5.29	7.00	1.00
強迫性障害	6.00	2.00	4.67	1.15
パニック発作と広場恐怖	8.33	8.50	4.67	3.79
外傷恐怖	7.00	1.00	5.33	0.58
全般性不安障害	7.33	4.51	5.00	1.73
SCAS (保護者)				
分離不安	6.00	4.36	6.00	3.46
社会不安	8.33	3.51	5.00	1.73
強迫性障害	2.33	2.31	1.67	1.15
パニック発作と広場恐怖	2.33	2.52	0.33	0.58
外傷恐怖	7.33	2.52	6.33	2.08
全般性不安障害	4.67	1.53	3.67	2.08

表 4.2 怒りコントロール PG (高校生以上) の介入
前後の平均怒り得点の変化

	介入前		介入後	
	M	SD	M	SD
Buss-Perry攻撃性質問紙(本人)				
短気	19.33	8.84	19.00	6.89
敵意	12.50	3.15	12.75	3.90
身体的攻撃	15.00	4.93	17.50	4.06
言語的攻撃	16.17	6.17	14.75	5.89
STAXI(本人)				
状態	13.00	5.86	13.25	5.25
特性	25.00	11.83	22.50	5.80
表出	21.50	8.77	20.50	3.00
抑制	18.17	7.55	19.25	4.50
制御	15.83	6.93	19.75	2.22
怒り対処法の数(本人)				
回答総数	1.57	2.07	2.00	1.00
適切対処法	1.00	1.41	1.60	0.89
保護者評定				
子どもの怒りをコントロールできる自	4.14	0.90	5.80	1.92
子どもが自分自身の怒りをコント	3.86	1.77	4.60	2.41
ロール				
怒りエピソード数×強度	9.50	8.05	6.20	6.42

表 4.4 不安コントロール PG (高校生以上) の
介入前後の平均不安得点の変化

	介入前		介入後	
	M	SD	M	SD
自己陳述				
ポジティブ	52.00	6.78	53.67	7.81
ネガティブ	60.33	11.43	56.83	7.36
感情コントロール評価シート				
不安の定義	3.00	0.71	3.00	0.71
不安の身体症状の理解	2.80	0.84	3.00	0.71
不安の強度の理解	2.60	0.55	2.80	0.45
不安を強める考え方	15.00	3.24	15.40	3.05

表 5.1 短縮版怒りコントロール（全 6 回）プログラムの内容

テーマ	用いるワークシートの内容・達成目標	ホームワーク
1 自己紹介、自分のいいところを知ろう	1. 自己紹介/2. 自分の長所/3. うれしいときの様子 <目標>自己紹介をしてお互いを知る。自分の長所やうれしいときの様子を知り、意識して目を向ける。	◎うれしいこと 日記
2 怒るとどうなる？	1. 怒ったときの様子/2. 怒りのスピードメーター/3. 気持ちのチャンネル <目標>怒った時の様々な変化を知り、怒りのサインに気づく。気持ちのチャンネルを切り替えることを意識する。	◎気分転換の方法
3 怒りの危険性、気持ち—考え—身体をつながり	1. 怒りの対処アウトorセーフクイズ/2. 怒りは自分にとってこんなに危険！/3. 気持ち—考え—身体をつながり/4. 気持ちを修理しよう（きもちの道具） <目標>怒りの危険性と気持ちなどのつながりを学び、怒コンの重要性を知る。	◎リラックスの道具、活動の道具
4 きもちの道具箱	1. 交流の道具/2. 考えることの道具/3. 逆効果の道具 <目標>怒りを減らすための方法を見つけ、逆効果の方法もあることを知る。	◎きもちの道具 を使ってみよう
5 道具箱を使ってみよう	1. 怒りの場面リスト/2. 怒りを減らす？強める？考え/3. 対処法を考えてみよう <目標>様々な場面の例から怒りの程度を想像する。怒りを変化させる考え方に気づき、自分なりの対処法を考える。	◎怒ったことと対処法の記録
6 対処法を学びあおう	1. 怒コンマスタークイズ問題作成/2. 怒りの対処法の基本/3. クイズ解答用紙 <目標>怒りの対処法の基本を知り、お互いに出題する怒り場面での対処についてアドバイスできる。	

表 5.2 短縮版不安コントロール（全 6 回）プログラムの内容

テーマ	用いるワークシートの内容・達成目標	ホームワーク
1 ベーシックな感情理解のおさらい	1.はじめの会・自己紹介/2.きもちとは何か①・② <目標>いい気持ちいやな気持ちの分類を行ったり、自分の気持ちや状況を客観的に記述することを練習する。	◎楽しいこと日記
2 不安とは？	1.プログラム全体で学ぶことの説明/2.不安に気づく①・② <目標>不安のコントロールプログラムで、何をやるのか理解し、見通しをつける。自分自身の不安に気づくということがどういうことなのか、なぜ必要なのかということを知覚的に理解する。	◎不安なこと・楽しいこと日記 ◎不安なときの自分についてのインタビュー
3 不安な気持ちは変えられる（	1.不安は変えられる/2.自分の考え方の癖を知ろう/3. 不安の種類を分けよう/4. 対処法①深呼吸 <目標>気持ちは変えられるものだという知覚的に理解する。自分の不安の感じ方、不安への向き合い方、不安になりやすい状況を知る。	◎不安なこと・楽しいこと日記 ◎深呼吸の練習
4 不安の理解と対処法①考え方	1.不安の理由を考えよう/2.不安になったときの考え方/3. 良いところを見つけよう <目標>不安になるには理由があることが理解する。不安になったときの考え方の特徴、癖に気づく。不安にとらわれるのではなく、できているところ、いいところを見つけるやり方を学ぶ。	◎不安なこと・楽しいこと日記 ◎普段の脈拍をはかってくる
5 不安の理解と対処法②リラクゼーション	1.考え・きもち・身体はつながっている/2.身体の変化に気づこう①・② <目標>“身体”の動きに注目していくことに注目する。脈拍を取り、不安について考えた際に、脈拍が変化することを体験する。筋弛緩、深呼吸のやり方を練習し、習得する。	◎不安なこと、楽しいこと日記 ◎筋弛緩法・深呼吸の練習
6 不安の理解と対処法③まとめ	1.不安の段階表/2.事例から対処法を考える/3.修了証書授与式 <目標>不安の強弱について理解し、事例から対処法を考える。	