

第3回 感情を理解する。

アイスブレーキングゲーム

ヒーローインタビュー

- 1) 2人1組になってもらう。1人は聞き手、1人は話し手（途中で交代）です。聞き手は紙を丸めてマイクにしてください。
- 2) では「あなたが一番活躍したときのことをファンの皆さんに聞かせて下さい」と言って、あたかもTVのヒーローインタビューのようにどんどん盛り上げて聞き出して差し上げましょう。話し手の方はとても自慢げにお話して下さい。

ではここで前回の復習をします。

皆さんが身体で感じた体験を 観察し、言葉で説明してください。

では次に今回のテーマ感情の理解を始めます。

- ① 感情の性質を理解しましょう。
感情は一度高まると時間を経て必ず落ち着いてきます。
ですから1分我慢することをまず体験しましょう。

どんな感情があるでしょうか？感情にラベルを貼っていきましょう。

1人一つ上げてみましょう。

- ② 日々の感情をどのように認識すべきかを学びましょう。
我々は日常の体験によって感情が揺れ動きます。これは
感情の機能と感情を変化させていく困難さとの関係を理解します。

朝と夕では感情は異なるでしょうか？

つかれている時そうでない時で感情は異なるでしょうか？

誰か親しいひとといる時と一人でいる時で感情は異なるでしょうか？

お腹が空いているときと満腹の時で感情は異なるでしょうか？

よく眠れている時とそうでない時で感情は異なるでしょうか？

宿題

自分の感じた感情の変化を覚えておいて（あるいは記録しておいて）その変化を説明してください。

今日のことは

**人間は行動を約束することはできるが、感情は約束できない。思う
に、感情は気まぐれだからである。**

ニーチェ「人間的な、あまりに人間的な」

終わりの儀式

リラクセスストレッチ

第4回 感情の波を制御する。

アイスブレーキングゲーム

「みなさん、立ってください。これから、『仲間探し』をします。今から私が言うことを聞いて、自分と同じ仲間を捜してください。例えば、私が『生まれた月』と言ったら、自分と同じ月に生まれた人を捜してください」

できたグループごとに、どういう仲間かを私が聞いていきます。「何月生まれのグループですか？」

ではここで前回の復習をします。

自分の感じた感情の変化を説明してください。

次に今回のテーマである感情の波の制御を学びましょう。

否定的感情（いやな気持ち）の有効に減弱させて行くやり方を指導し、肯定的感情（よい気持ち）を増やす仕方を学びます。

マインドフルネス（あるがまま）をとおして現在の感情（気持ち）を受け止めやすくします。

別の行動をとれるようになるように感情（気持ち）の問題の処理方法を学びます。

具体的には

- ① 身体のケアをする
- ② バランスのよい食事をする
- ③ 気分を変動させる薬物を避ける
- ④ 適切な時間のよい睡眠をとる
- ⑤ 適度な運動する
- ⑥ 達成感を味わう

宿題

いやな気持ちを今回教えた方法のどれかで変えられた経験を試して次回説明してください。

例

親に怒られたけど、どらやきを食べ終わったら嫌なきもちを忘れていたよ。

今日のことは

喜怒哀楽のはげしさは、その感情とともに実行力までも滅ぼす。悦びにふける者は、悲しみにもふけるが習い。ともすれば、悲しみが悦び、悦びが悲しむ。シェイクスピア「ハムレット-三幕二場」

終わりの儀式

リラクセスストレッチ

第5回 マインドフルネス

今日はマインドフルネスの2回目を学びます。心の動きをコントロール方法の1つです。この基本的な方法をきちんと修得できると心を惑わされずに、日々を過ごすことができるようになります。

アイスブレイキングゲーム

みんなで手をつないで、円になります。

①交互に、「前の人」「後ろの人」を決めていきます。

②「せーの」で、最初に「後ろの人」がからだをまっすぐにしたまま、ゆっくりと後ろに体重をかけて（倒れて）いきます。

③つぎに、「前の人」が、からだをまっすぐにしたまま、ゆっくりと前に体重をかけて（倒れて）いきます。

④お互いに引っ張り、引っ張られながら、相手に依存し、依存されながら、バランスをとります。

⑤バランスがとれ、サークルが安定するまで、やってみましょう。

ではここで前回の復習をします。

いやな気持ちを前回教えた方法のどれかで変えられた経験を試してみたことを説明してください。

つぎに今日のスキル、マインドフルネスについて学びます。
ここではやり過ごすテクニックを学びます。

- 1) 辛い時であっても、その状況の中にあってやり過ごしましょう。
悩みや、苛立ち、不安、怒りを感じてもそのままにしましょう。
- 2) 自分の価値判断から離れましょう。良い悪いとかを考えるのを止めましょう。

宿題

辛い気持ちをやり過ごせた体験を次回説明してください。

例

お弁当を忘れてお腹が空いて辛かったけど、面白い本を読んでやり過ごしたよ。

自分が良い悪いを考えるのを止めてやり過ごした経験を説明してください。

例

友達がラインの応答をしてくれなかったけどそのままにしたら、翌日にごめんの応答があったよ。

今日のことば

雨は一人だけに降り注ぐわけではない。
by ロングフェロー

終わりの儀式

リラクセスストレッチ

第6回 怒りや悩みの性質を理解する。

アイスブレーキングゲーム

リーダーも一緒にみんなで手をつないで、円になります。

①リーダーが、まず右腕（左でもどちらでもよい）を上下に大きくブルッとふるわせて、右隣の人に「波」をおくってください。

送られた人は、同じように自分の右の人に「ブルッ」、またまた送られた人は、右の人に「ブルッ」。こうして、「ブルッ」が無事1周してリーダーのところに戻ってきます。

②今度は、もう少し大きめに、上半身全体を使って「ブルッ」を送ります。

③さらに大きく、全身を使って「ブルッ」です。顔からなにから、ぐでぐでになって大きな波を送ってください。

ではここで前回の復習をします。

① 辛い気持ちをやり過ごせた体験を説明してください。

② 自分が良い悪いを考えるのを止めてやり過ごした経験を説明してください。

では怒りや悩みの性質を理解のスキルに入ります。

怒りや悩みに耐え受容することは精神的健康において必須の能力です、怒りや悩みは人生につきもので、自分を変えていくという仕事にも必要なことなのです。つまり苦悩の苦みはあなたを変えてくれる効果もあるのです。あなたが辛かったけれどそれを過ぎて良かったと感じたことはありますか？

一人一人教えて下さい。

怒りを感じるような体験を考えてみましょう。皆さんのなかで怒りを感じた体験を一つ思い出してください。

さあ、いまあなたの状態はどうでしょう？

どう対処したら良いでしょう？

ここで一分瞑想してみます。それから深呼吸を5回しましょう。

どのように感じましたか？

もしあなたが非常に怒っている時にこれをしてみたらどうでしょう？

宿題

怒りや悩みを感じた時にそれが自分の中でどのように変わっていったか次回に報告してください。

終わりの儀式

リラックスストレッチ

今日のことば

・腹が立ったら、何か言ったり、したりする前に十まで数えよ。
それでも怒りがおさまらなかつたら百まで数えよ。それでもだめなら千まで数えよ。

by ジェファーソン

第7回 怒りや悩みをやり過ごす。

アイスブレーキングゲーム

1 ルール説明

説明1：

30秒間できるだけたくさんの人と握手します。

説明2：

1番たくさんの人と握手できた人がチャンピオンです。

指示1：

ルールが2つあります。

指示2：

1つ目は、お互いの目を見ながら、「よろしくお願ひします！！」と握手をします。

指示3：

2つ目は、何人の人と握手したのか数えます。

2 ゲーム

指示4：

全員起立。ゲームスタート！！

30秒前、10秒前、5秒前のカウントをいれる。

指示5：

そこまで。

指示6：

では、何人の人と握手できたのか聞いてみます。

一番たくさんの人と握手できた人がチャンオンです。皆で大きな拍手をしましょう。

ではここで前回の復習をします。

怒りや悩みを感じた時にそれが自分の中でどのように変わっていったか次回に報告してください。

ではここで今日のスキルを教えます。

怒りや悩みは日常我々が雨の日や晴れの日に遭遇するように出会います。ですから日々それをやり過ごす必要があります。今日はこのやり過ごし方を学びましょう。

- ① 注意そらし distracting , 掃除をする。運動する。
- ② 自己緩和 self-soothing , 音楽を聴く、良い香りを嗅ぐ等
- ③ 瞬時の体験変容 improving the moment, 良いイメージを思い浮かべる。
ガリガリ君を食べる。短く4回息を吐くと深く4回息を吐くを3回繰り返してから深呼吸を5回。
- ④ 出来事の良い点と悪い点の両方を考える thinking of pros and cons
の4つの方法を具体的に説明する。

宿題

怒りや悩みを感じた時にそれに対してどのように対処したか、今回教えた方法を利用した体験を次回に報告してください。

今日のことば

怒りの結果は、怒りの原因よりはるかに重大である。
by マルクス・アウレリウス

終わりの儀式

リラックスストレッチ

第8回 マインドフルネス

アイスブレイキングゲーム

みんなで円になり、手をつなぎ、最初の人を決めましょう。

①最初の方は、右隣の人(左でもよい)の手をギュッと握ります。握られた方は、さらに右隣の人の手を握ります。そのようにして、どんどん「握手」を送っていきます。

②最初に戻ってくるまでにどれくらいの時間がかかるか、はかってみましょう。また、そのタイムをどれくらい縮めることができるか、挑戦してみましょう。みんなで円になり、手をつなぎ、最初の人を決めましょう。

③最初の方は、右隣の人(左でもよい)の手をギュッと握ります。握られた方は、さらに右隣の人の手を握ります。そのようにして、どんどん「握手」を送っていきます。

④最初に戻ってくるまでにどれくらいの時間がかかるか、はかってみましょう。また、そのタイムをどれくらい縮めることができるか、挑戦してみましょう。
ではここで前回の復習をします。

怒りや悩みを感じた時にそれに対してどのように対処したか、前回教えた方法を利用した体験を報告してください。

今日はマインドフルネスの最終回です。いままで学んできたことを復習しながらマインドフルネスの極意をカラダで学びます。

① 1つの時に1つの事、行為に集中します。歩いているときに歩くことに集中するように。

まず右の片足で立ちましょう。30秒キープします。

次に左の片足で立ちましょう。30秒キープします。

②効果的に対処しましょう。(短気は損気、ゆっくり状況进行处理する方法を考えます)

右手を私が挙げたら手を1回 左手を挙げたら2回叩きます。そうして両手を挙げたら3回叩きます。落ち着いて観察しましょう。

宿題

自分が有ることに集中して成し遂げられた体験を次回発表してください。なんでも良いのです。平均台を集中したら早く落ちずに歩けたとか、集中してそのことだけになりきってみた体験を次回に教えてください。

今日の言葉

私は困難な中で笑える者、苦しみを通して強くなる者、非難されて勇気を出す者を愛する。

by トマス・ペイン

終わりの儀式

リラックスストレッチ

第9回 他人を理解する

アイスブレイキングゲーム

- 1) 参加者に紙とペンを用意してもらう。
- 2) 実際の1円玉を見ることなく、紙に1円玉の大きさの円を描いてもらう。
- 3) 進行役が本物の1円玉を出し、みんなで答え合わせ。

ではここで前回の復習をします。

自分が有ることに集中して成し遂げられた体験を発表してください。
なんでも良いのです。平均台を集中したら早く落ちずに歩けたとか、
集中してそのことだけになりきってみた体験を教えてください。

今日は他人を理解することを学びます。人は自分以外の人は全て他人ですから
違う考えを持つとは思いますが、実際どうでしょう？この当たり前のようなこ
とをここで改めて考えてみましょう。

では今日のスキルに入ります。

- ① 他人は自分と異なる考えを持つ可能性があります。
例えば、これから皆に目をつむってもらい〇〇のぬいぐるみを手で触ってもらいます。
終わってからものを隠してどんな感じだったかお話してもらいます。
- ② 他人は貴方のことを自分と同じ考えを持っていると考えやすい。
自分が好きな食べ物と嫌いな食べ物を1つ挙げて理由を説明してください。

- ③ 他人は自分と同じ考えを持って欲しいと思しやすい。
自分が当たり前だと思っている何か習慣を1つ挙げて下さい。
- ④ 他人は自分と違う考えに反発しやすい。
自分は誤っていると指摘したくなる他人の行動や考えを1つ挙げて下さい。

宿題

他人が自分と異なる考えを持っていることに貴方が気づいた体験について時間発表してください。

具体的に友達などに質問してみてその体験を教えてください。また相手がどうしてそのように考えるのかその理由も聞いてみましょう。

例えばこんど旅行に行きたい場所は？などです。

今日のことば

人付き合いがうまいというのは、人を許せるということだ。
- ロバート・フロスト -(米国の詩人 / 1874~1963)

終わりの儀式

リラックスストレッチ

第10回 他人との付き合い方を学ぶ

アイスブレイキングゲーム

【1】これから、みんなには10人の人が話した事を聞き分けて適切に答えられたという聖徳太子になってもらいます。

【2】まずは、2人が同時にある言葉を言います。みんなは、何の言葉を行っているのか聞き分けてください。

【3】ではやってみましょう。

(例：Aさん「パンダ」、Bさん「パイナップル」など)

【4】聞き分けられた人は、正解を教えてください。

ではここで前回の復習をします。

他人が自分と異なる考えを持っていることに貴方が気づいた体験について時間発表してください。

では今日のスキルに入ります。今日は他人との上手な付き合い方を学びます。

ここでは親をテーマに学びます。親と上手くやれれば他人にも使えます。

対人関係の中で自分の欲求を変化させ、関係を維持し、自尊心を維持していく方法をお教えします。

- ① 自分の考えを整理しまとめる。
旅に出たいので計画を立てましょう。
- ② 相手の考えを予想する。
親がどう考えるか予想しましょう。
- ③ 相手の意見を聞き、自分の意見を言う。
親の意見を聞き、自分の意見も言います。
- ④ 相手の意見に反対し、自分の意見を言う。
親の意見に反対し、自分の意見を言います。
- ⑤ 相手の意見を賛成しながら、自分の意見を言う。
親の意見に一部賛成しながら、自分の希望も話します。

宿題

自分の要求を相手に伝えてそれが相手に受け入れられた体験をしてみましょう。何かをしてほしい、何かをしたいけれど相手の同意を得るなどです。

ちょっとだけ難しいテーマで相手と交渉してみます。次回その結果を報告し

てください。
今日のことは

人付き合いがうまいというのは、人を許せるということだ。
by ロバート・フロスト

終わりの儀式
リラククスストレッチ

最終回
第11回 希望を持って今を生きる（スピリチュアル）

アイスブレイキングゲーム

- 1) 参加者には目をつぶってもらい、進行役が声を出して10秒間数える。
- 2) 進行役の合図で、参加者に心の中でカウントしてもらい、1分経ったと思ったら目を開けてもらう。
- 3) 進行役は1分経った時点でそれを参加者に伝える。

ではここで前回の復習をします。

自分の要求を相手に伝えてそれが相手に受け入れられた体験をしてみましたか？何かをしてほしい、何かをしたいけれど相手の同意を得るなどです。

ちょっとだけ難しいテーマでしたが、その結果を報告してください。

では本日のスキルを説明します。

毎日に希望を持って生きることは大切です。世界の見え方は人それぞれ、ただ世界は自分が見ている、自分が考えている世界ですから、自分が想像しているに過ぎない現実なのです。ですから今日はちょっと人との関係において、

希望を生み出す方法をお教えします。

① 自分も他人もすぐには変化しない。

私は〇〇さんが苦手だ。

② 自分が変わると他人も変わる。

私は〇〇さんのすべてが嫌いなわけではない。

③ 変化し続けることが生きるということ。

私は〇〇さんにはこんな良い所があると気づいた。

④ 変化しないものは何もない。

私は〇〇さんのことは苦手ではない。

今日のことば

人間の長所は欠点があるということである。
by ユダヤの格言

終わりの儀式

リラックスストレッチ

皆さんお疲れ様でした。いままで11回のセッションを通じて皆さんは少しずつ変化してきました。自分の持っている能力を生かせるようなスキルの多くを学んだのです。ここで体験したことを人生の様々な場面で活用して豊かな未来を築いて行きましょう。

平成25～27年度 厚生労働科学研究費補助金 障害者対策総合研究事業（精神神経分野）
青年期・成人期発達障がいへの対応困難ケースへの危機介入と治療・支援に関する研究
分担研究報告書

児童思春期精神科臨床における発達障害患者の非行についての研究

研究分担者 市川 宏伸（東京都立小児総合医療センター）
研究協力者 遠藤 季哉（関東医療少年院）
公家 里依（東京都立小児総合医療センター）
山口 紗穂（東京都立小児総合医療センター）
児玉 祥子（東京都立小児総合医療センター）
海老島 健（東京都立小児総合医療センター）
山口 葉月（東京都立小児総合医療センター）
永吉 亮（千葉愛友会記念病院）

研究要旨：

児童思春期精神科臨床における発達障害患者の問題行動と非行について、国内の児童精神科医療機関への質問紙調査（研究①）、および東京都立小児総合医療センター児童・思春期精神科に通院歴を有する非行例について分析・検討（研究②）を行った。併せて、同院における窃盗例とWechsler式知能検査データを有する例について、それぞれ発達障害患者の窃盗におけるメカニズム（研究③）と、能力（特に言語能力）の偏りに着目して（研究④）調査した。発達障害の臨床に関わる児童精神科医のほとんどが問題行動の対応に苦慮した経験を持つとともに、問題行動が早期から始まっていることが示された（研究①）。研究②で95名の警察介入事例を解析したところ、疾患によって特徴的な傾向が見られた。研究③では、窃盗の介入にあたっては必要に応じて、精神医学的な評価を行うことが有用である可能性が示唆された。また、児童思春期通院例の非行においては、一般に言われる知識の低得点や動作性優位（言語性劣位）の傾向は見られず、一般の非行例との相違が示された（研究④）。

A. 研究目的

精神科臨床症例において、発達障害に併存する精神障害の病態を解明し、適切な診断方法開発するためには、急増する児童思春期例について児童精神科医療機関における実態を調査することが必要であるが、我が国での知見は乏しい。また、対応困難なものの結果としても、あるいは原因としても、警察介入が行われた非行歴を持つ症例に着目し、その実態やメカニズムについて検討することで、発達障害例への介入・治療に関して有用な知見が得られる可能性があるが、それらを詳細に検討した知見は十分に検討されてこなかった。

そのため、全国の児童精神科医療機関および東京都立小児総合医療センターにおける実態調査と、本人の語りおよびWechsler式知能検査にそれぞれ着目して、同院通院歴を有する非行例の分析・検討を行った。

B. 方法

研究①：臨床実態調査

臨床の場でどのような問題行動が多く見られ、対応困難となっているのかを明らかにし、より効果的な介入方法を検討するための予備調査として、全国児童青年精神科医療施設協議会加盟施設（所

属施設 22 施設及びオブザーバー施設 15 施設)において、児童精神科臨床を行っている医師を対象にアンケート調査を行った。

研究②: 児童思春期臨床例の非行についての検討

精神科臨床症例において発達障害患者が犯罪・触法行為につながる背景を明らかにするために、東京都立小児総合医療センター（以下当科）児童・思春期精神科当科に診療録のあるもののうち、警察および司法関係者から照会があったか（都立梅ヶ丘病院からの移行例も含む）各担当医への聞き取り調査で警察介入歴があることが把握されていた症例（家庭内暴力による家族からの要請によるものは除く）に対して、そのプロフィールや背景について後方視的に検討した。

研究③: 児童精神科通院例における窃盗の要因の検討～発達障害に着目して

非行において広汎性発達障害（以下, PDD）, 多動性障害（以下, ADHD）の生来的な発達特性が影響するメカニズムを考察するため, 生来的な発達特性の影響が大きい個体的要因の価値態度, 触法行為の場面要因などに焦点をあてて検討した。

PDD, ADHDの症例で, 窃盗に至った要因の背景に生来的な発達特性の影響が強いと考えられる当科通院例のうち, 13 歳以上 18 歳以下で窃盗により警察介入となっており, 知的に正常域, 気分やアルコール・薬物の問題が生じていなかったもの, かつ主治医と慎重な合議の結果, 再非行の可能性がない, または非常に低いと判断された 2 名を対象として半構造化面接などを行った。本人及び保護者から文書による同意を得た。なお, 研究③における診断は ICD-10 に基づいて行っている。

研究④: 児童思春期臨床例の非行と言語能力の関連～言語能力の偏りに注目して

非行少年に関する知能に関して, たびたび知能検査（特に知識）の得点が無非行少年よりも低いこと, Wechsler 式知能検査における動作性優位の現象が報告されているが, 非行少年の言語能力の

問題に関して, 下位検査の偏りから詳細に検討された知見は見当たらない。そこで, 非行少年の認知特性として特徴的な言語能力に着目し検討を加えるため, 当科または東京都立梅ヶ丘病院に診療録があり, 初診日が 1998 年 4 月 1 日～2014 年 3 月 31 日の間にあるもので, 非行により警察介入歴があるもののうち, WISC-III が実施されており, 下位検査の評価点が把握可能なもの（WISC-IVのみ実施されているものについても, 「知識」が実施されているものについては対象に含める）について, 対象ケースの言語能力と動作能力の偏りについて調査した。併せて, 言語性の下位検査の得点パターンを把握するためクラスター分析を行い, それぞれについて検討した。なお IQ75 以下のものは除外した。

（倫理面での配慮）全ての研究が, 東京都立小児総合医療センター倫理委員会での審査を経て行われた。また, 研究分担者は同院の利益相反委員会の審査を受けており, 関連する企業や団体などと研究の信頼性を損ねるような利害関係を有していないことが確認されている。

C. 結果

研究①: 有効回答数は 99（回収率 54.3%）であった。外来患者のうち発達障害が占める割合が 20%以上と回答した医師が 75.8%に及んだ。内訳では自閉症スペクトラム（以下, ASD）が最も多く, 次いで ADHD であり, 3 番目は精神遅滞であった。発達障害例に深刻な問題行動があり, 対応に苦慮した経験を持つ医師が 99%を占めた。問題行動の 27.5%が幼稚園年齢以前に始まっており, 高校年齢以降に始まったものは 1.1%にすぎなかった。問題行動には, 暴言暴力や自傷行為, 強迫症状といった二次障害が多く挙げられた。また, 発達障害児の問題行動で, 触法・犯罪行為を 52.4%の児童精神科医が経験していた。今後望まれる支援として, 様々な社会資源の充実や児童と