

(3)MSMを対象とした健康のためのコミュニケーション支援ツールの開発と評価

- 研究分担者：野坂 祐子(大阪大学大学院人間科学研究科)
- 研究協力者：生島 嗣(特定非営利活動法人ぶれいす東京)
山口 正純(博慈会長寿リハビリセンター病院)
三輪 岳史(特定非営利活動法人ぶれいす東京)
吉田 博美(駒澤大学)

研究要旨

MSMのHIV感染と薬物使用を予防するうえで、リスク行動を避け健康に生活するためのコミュニケーションスキルの向上が求められる。とくにトラウマや逆境体験の影響により感情の表出や調整、安定した対人関係構築が困難な若年MSMに考慮した支援が必要と考えられ、文献調査とセルフスタディ用の支援ツールの作成を行った。HIV陽性者の精神健康やHIVリスク行動においては、子ども時代のトラウマや逆境の影響が少なくないことが明らかにされており、それらを考慮したトラウマインフォームドな支援サービスの提供が推奨されている。MSMのコミュニケーション支援として、アサーション・トレーニングとストレスマネジメント講座の実施と評価をもとに、「アサーション」と「気持ちに気づく(情動覚知)」をテーマとする動画教材を作成した。引き続き、教材の作成と評価を行う。

A 研究目的

MSMのHIV感染と薬物使用を予防する上で、リスク行動を避け健康に生活するためのコミュニケーションスキルの向上が求められるが、とくにトラウマや逆境体験の影響により感情の表出や調整、安定した対人関係構築が困難な若年MSMに考慮したオンラインでのセルフスタディ用の支援ツールを開発し、その評価を行う。

これにより、若年のMSM、とくにコミュニケーションスキルの課題によってHIV感染や薬物使用の予防行動がとりづらい集団に、スキル向上のセルフスタディの機会を提供することで、健康な生活を支援することが期待できる。

B 研究方法

文献調査によりMSMのHIV感染と薬物使用の関連性や行動傾向をふまえて、コミュニケーションスキルをテーマとしたセルフスタディツールの構成要素を

検討する。また、支援ツールの開発に向けて、HIV陽性であるMSMの支援を行うNPO団体の協力を得て、同対象への「アサーション・トレーニング」と「ストレスマネジメント講座」をオンラインで開催し、コミュニケーションにまつわる課題への反応等を把握するとともに、webアンケート調査を行い、対象者のニーズと学習内容への評価を得る。

それらの結果をふまえて、若年MSMを主な対象とする動画教材と解説教材を作成し、公開するところまでを行う。各教材の評価は次年度に行う。

(倫理面への配慮)

本研究は、大阪大学大学院人間科学研究科教育学系の倫理審査を受けて行われた。方法および結果において、調査対象者の個人情報に触れることはない。

C 研究結果

1. 文献調査

HIV陽性者の精神健康において、子ども時代の

さまざまなトラウマや逆境(Adverse Childhood Experiences: ACE)の影響は有害でありながら、これらの経験とその影響は過小評価されているという問題が指摘されている。1990年代に行われた逆境的小児期体験に関する大規模調査(ACE研究)は米国疾病対策予防センター(CDC)によって実施されたもので、18歳までの家庭内の逆境体験の累積が、精神的健康だけでなく、生涯にわたる身体的健康、社会適応、寿命にまで影響することが示された(Felitti et al., 1998)。現在、ACEは、身体的虐待、心理的虐待、性的虐待、身体的ネグレクト、情緒的ネグレクト、親との別離、母へのDVの目撃、家族の精神疾患、家族の依存症、家族の服役の10項目が用いられることが多いが、近年、差別等を含む社会経済的不利、仲間からの孤立やいじめ、病気、自然災害等の家庭外における多様な逆境も健康リスクに影響を及ぼすACEになりうるかが検討されている(Afifi, 2020)。

複数のACEや多重被害は、思春期以降の再被害と深刻な内在化・外在化問題のリスクを予想する(Grasso et al., 2016)。また、逆境的な家庭環境は不適切な対人関係パターンにつながる事が指摘されている(Baglivo et al., 2015; Schwartz, 2020 野坂 2022)。

近年のHIV研究から、ACEがHIVリスク行動の要因になっていることが明らかにされつつあり、女性と比べて男性は、ACEが1つでもあるとHIVリスク行動のオッズ比が有意に増加することも示されている(Fang, Chuang & Leeb, 2016)。

18歳未満での暴力被害体験及び成人期のコミュニティ内での暴力被害の体験と、HIVリスク行動と薬物使用の関連を調べた研究(Saadatmand, Harrison, Bronson et al., 2020)では、男性にとって、HIVリスク行動と薬物使用における最も強い因子は、成人期にさまざまな状況で危険を感じていることと、18歳未満での成人からの暴力であった。つまり、男性の暴力被害体験や逆境体験は、のちのHIVリスク行動や薬物使用を高める可能性があるといえる。

MSMに限定すると、米国において2,590人のMSM(過去12ヵ月に男性間性交渉を行なった18歳以上)を対象としたオンライン調査では、79.7%が1つ以上のACEを体験しており、ACE体験者は、STI検査の実施、違法薬物の使用、コンドームなしの

肛門性交をより多く報告した(Bertolino, Sanchez, Zlotorzynska et al., 2020)。一般人口におけるACE率が6割程度であるのに比べて、MSMのACE率は高い傾向があり、将来的なHIV/STI行動に影響を及ぼす可能性が示唆された。

また、さまざまなトラウマや逆境体験のなかでも、MSMは異性愛者の男性との比較で、小児期の性的虐待(養育者からの虐待に限らない性暴力)の経験率が高いことが示されている。性的なトラウマ体験は、MSMの精神健康及び身体的健康の不健康状態と関連しており、無防備なセックスや物質乱用を含むHIVリスク行動につながり、HIV治療への関与の低さとも関連している(Schafer, Gupta & Dillingham, 2013)。

HIVリスクと物質乱用との関連は重要であり、HIVと薬物乱用のあるゲイ男性に対しては、予防や精神健康の介入が難航しやすいことが指摘されてきた(Cabaj, 1994)。最近では、MSMにおける精神健康とHIVリスクの高さから、それに対する介入の効果についても検証されつつあり、性的マイノリティ男性およびMSMを対象としたHIVリスク因子に関するシステムティックレビュー(Woodward, Banks, Marks. et al., 2017)では、リスク行動よりもレジリエンス資源を高める介入の効果が着目されている。文献から明らかにされたレジリエンス資源には、社会経済的資源、行動的対処法、認知・感情、関係性が特定され、これらは大まかに低HIVリスクと関連していた。

さらに、ゲイ男性のHIV感染と薬物使用との関連や、ゲイ・コミュニティにおける物質乱用の広がりに対する介入としてCabaj(1994)は、ゲイ・アフーマティブな回復プログラムを推奨している。これまでとは異なるソーシャルネットワークを作り出すとともに、ニーズに合わせた特別なサブグループへの支援や取り組みなどが求められる。効果的な治療的介入を構成することや臨床家の燃え尽きの予防も重要とされている。

こうしたトラウマや逆境の影響を考慮した支援サービスの提供として、1990年代後半からトラウマインフォームドケア(Trauma Informed Care: TIC)の概念が用いられるようになり、トラウマを念頭においた実務が保健医療に限らず、福祉、教育、司法等のさ

まざまな領域で導入されている(Substance Abuse and Mental Health Services Administration, 2014)。HIV 関連サービスを利用する MSM に対しても、TIC に基づく適切な対策の実施が推奨されている。

まとめると、HIV や薬物使用のある MSM への支援においては、彼らの育ちにおけるトラウマや逆境が現在の行動、認知・感情、対人関係に及ぼす影響を考慮する TIC の観点から、サブグループや個人のニーズに焦点をあてた取り組みをする必要がある。また、MSM に対する効果的な支援サービスの提供は、臨床にあたる支援者の燃え尽きや二次受傷を軽減する可能性があると考えられる。

2. コミュニケーションと精神健康に関するオンライン講座の実施と評価

上記 1. の文献調査で把握された課題をふまえ、MSM 向けの支援ツール開発に向けて、調査協力団体である NPO においてコミュニケーションや精神健康にまつわる 2 種類のオンライン講座を実施して、評価を得た。

まず、「アサーション・トレーニング」は 1 日間(計 5 時間)の参加体験型の少人数ワークショップであり、8 名の HIV 陽性者が参加した。講師は、HIV 臨床もしくはトラウマ臨床の経験がある臨床心理士 2 名であり、運営は NPO 団体職員 2 名が行った。

プログラムの概要は下記の通りである。TIC の観点から、一般的なアサーションプログラムに、境界線(バウンダリー)の説明とワークを加え、暴力や支配による他者からの境界線侵害と境界線の脆弱性に気づくことを学習目標とした。また、認知・感情の学習に重点を置き、トラウマや逆境による非機能的認知(自他に対するネガティブな考え)と、感情の麻痺や回避(感情を感じないようにする、自分の感情が同定できない)という傾向を考慮した内容とした。行動的対処に関しては、アサーティブの基本となる I メッセージのほか、問題解決スキルとして DESC (D: describe, E: express/explain/empathize, S: specify, C: choose)を紹介した。

いずれも、講義とともにブレイクアウトルーム(BOR)を用いた小グループでの話し合いと全体での討議や質疑応答などの双方向形式の学習とした。

表 3.1 アサーション・トレーニングの構成

モジュール	主な内容
【イントロ】 アサーティブってなんだろう？	アサーションの原則と、コミュニケーションのタイプについての概説
【チェックイン】 自己紹介・目標の共有	メンバー同士の交流 学習への動機づけ
感情の理解 「怒りの冰山」	感情の性質の説明と怒りに随伴する感情の理解
伝えるスキル・聴くスキル 「考え方のクセ」	コミュニケーションに関連する思考(認知)の理解
境界線を知る	対人関係における距離感や親密さにまつわる境界線の理解
アサーションの練習	I メッセージを用いたコミュニケーション練習 DESC 法による問題解決スキルの練習
アサーティブな行動のために必要なこと	自尊感情、自己理解、自己信頼の概念の説明
【クロージング】 感想の共有	学習の振り返り 今後に向けた課題の共有

本テーマに関心のある人が受講していたことから総じて熱心な態度が見られ、積極的に取り組んでいた。プログラムへの反応や自由記述を中心とした事後アンケートからは次の点が示された。

- ・アサーションという概念は広まりつつあるが、詳しくわかったという意見が多く、啓発として情報発信を行うことのニーズがある。
 - ・一見、アグレッシブ(攻撃的)に見えないが相手をコントロールする「隠れアグレッシブ」に対して自覚的になった受講者が複数名おり、うまくいかないコミュニケーションパターンに気づくことへの関心が寄せられた。
 - ・対人関係において「自分が悪い」と自責感をもつパターンがあり、そうした悩みの解決がアサーションを学ぶことの動機につながっていた。
 - ・全般的に自分の感情や考えを自覚することへの困難さがみられた。とりわけ感情の理解には、学習の内容や方法において工夫が必要である。
 - ・認知や境界線は、個人の育ちや経験と深く関連するため、重要な要素となることが確認され、より具体的な教育内容が必要と考えられた。
 - ・対話形式で他者の意見を聞けることに対しては、非常に高い評価が得られた。対話のニーズの高さが示された。
 - ・より長期的・継続的な学習や自己学習ができる課題を求める意見もあり、学習のニーズの高さが示された。
- もう一つの「ストレスマネジメント講座」は、平日の

夜間(1.5時間)に3回連続で開催し、各回7名程度の参加があった。講師は、HIV 臨床の経験がある臨床心理士1名であり、運営はNPO 団体職員2名が行った。

プログラムの概要は下記の通りである。いずれも、講義とともにブレイクアウトルーム(BOR)を用いた小グループでの話し合いと全体での討議や質疑応答などの双方向形式の学習とした。3回のコースであるが、単回の参加も可能とした。

表 3.2 ストレスマネジメント講座の構成

回	モジュール	主な内容
1	ストレスの仕組み	ストレッサーとストレス反応の違い ストレス反応の理解
2	認知-感情-行動のつながり	認知とストレス反応の関連の理解
3	コーピング(対処)	情緒的・認知的・行動面でのコーピング

これらのプログラムの実施により、対象者のコミュニケーション改善への関心の高さがうかがえた。また、コミュニケーションスキルの向上を目的とした支援ツールでは、一般的なソーシャルスキル・トレーニング(SST)や認知行動療法(CBT)を基盤としながらも、対象者自身の感情の理解と感情調整や、動機づけに焦点を当てる必要性が示唆された。

3. コミュニケーション支援ツールの開発

下記の動画教材を開発した。『ひげおとひげじのおしゃべりしま SHOW』と題する各15分程度の動画であり、Web 上で視聴できる(Stay Health のサイトにて公開 <https://stayhealthy.tokyo/> : 図 3.1)。



図 3.1 動画オープニング画面

動画は、人形劇のスタイルで視聴者の関心と注目を引くものとした。上記 2. の調査で得られた HIV 陽性者の反応をふまえて、身近に感じられるトピックを取り入れた。

【1】よりよいコミュニケーション(アサーション)

コミュニケーションの4つのタイプとして、①ダメ出し・攻撃タイプ ②言いなり・がまんタイプ ③爽やかアサーションタイプ ④隠れ攻撃タイプ を挙げ、人形劇で具体例を示し、自分自身の傾向に気づくことを促すものとした。「隠れ攻撃タイプ」はコミュニケーションタイプの典型例ではないが、トラウマや逆境がある人の関係性の傾向として、回避的でありながら他者に過度に関与したり、自信がなく自己表現ができないものの感情調整ができずに怒りをぶつけてしまったりするという両価的な態度が見られやすいことをふまえ、「相手によかれと、おせっかいな言動をする」「相手に合わせて応じておきながら、行動が伴わない」といったトラブル例を挙げた。

また、アサーションのポイントを具体的に挙げ、ポイントを明確にするとともに今後の学習課題を示す導入とした(図 3.2)。

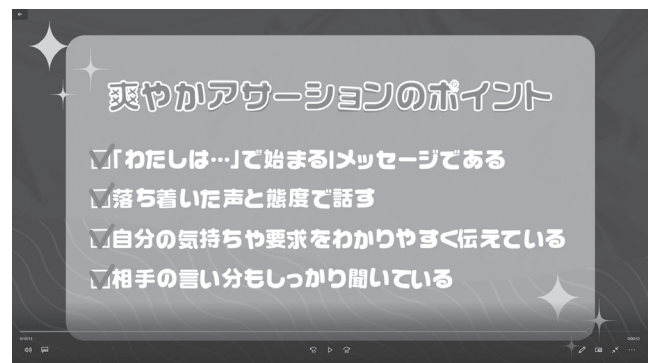


図 3.2 爽やかアサーションのポイント

【2】気持ちに気づく(情動覚知)

コミュニケーションの基盤となる感情の自己覚知のために、「不安や緊張等のさまざまな気持ちから怒りを爆発させてしまったトラブル」のエピソードをもとに、怒りに伴う感情について説明する内容とした。怒りを氷山に喩え、水面下にある感情に気づくことを課題とした。ネガティブな感情だけでなく、期待や喜びなどのポジティブな感情もしばしばネガティブな態度で表出されることがあり、対人トラブルを生みやすい。

引き続き、同シリーズとして、「境界線」と「メッセージ」をテーマとした学習動画を作成する。また、各動画には、内容の復習と自己学習用のワークシートが掲載されたワークブックを用意しており(図 3.3 「よりよいコミュニケーションってなに?」ワークブックより; 図 3.4 「気持ちに気づこう!」ワークブックより)、

上掲のサイトからダウンロードできる。

CHECK 爽やか・アサーションをおさらい。

「僕も強くてさ」
「あ、今も無理なんだ」
「あ、今も無理なんだ」

A: ねえ、ノート買してよ
B: 僕も勉強で使っているんだ
悪いけど、今は買せないな
A: いいじゃん、返すんだからさ……
B: ごめんね、とにかく今回は無理なんだ
A: そうか……悪かったな!!

●「わたしは……」で始まる1メッセージになっている。
●買すことはできるけど、「今」はできないことをしっかり伝えている。

「あ、今日ゴムしなくていいよな?」
「あ、今日ゴムしなくていいよな?」
「安心せよと心配してるよ」

A: ねえ、今日ゴムしなくていいよな?
B: ダーメ。
ちゃんと使おうって話したじゃん
A: でもさあ……
B: 安心するとちょっと感じるよ♡♡♡
A: そうかもう!!

●自分の気持ちや要求をはっきりとわかりやすく言っている。
●相手を不快にさせず「安心する……」と言っている自分の優しさを伝えている。

「おんねん、レジの計算打ち間違えました」
「おんねん、レジの計算打ち間違えました」
「おんねん、レジの計算打ち間違えました」

A: ごめんささい。レジの計算打ち間違えました。
B: あら、そうなの。困ったわね。
申し訳ないんだけど、私急いでいるので、
対応していただけないかしら?
A: 急ぎ対応しますので、
そちらでお待ちください。

●落ち着いた声と態度で、困っている状況を伝えている。
●相手の言い分もしっかり聞いた上で、自分の要求をいかに伝えている。

「またあの子にお呼びでしたけど、
正直、ちょっと付き合う余裕ないんだよな。
悪い子じゃないんだけど……」
「またあの子にお呼びでしたけど、
正直、ちょっと付き合う余裕ないんだよな。
悪い子じゃないんだけど……」

A: またあの子にお呼びでしたけど、
正直、ちょっと付き合う余裕ないんだよな。
悪い子じゃないんだけど……
A: 《電話》あ、もしもし、お話しありがとうございます!
ごめんね。ちょっと今、余裕がなくて、
今回は通じしておくれ。うん、ありがとう。

●自分が負担に感じている気持ちを正面に認め、
相手の気持ちを考え、その場に対応し表現を断っている。

05

図 3.3 「よりよいコミュニケーションってなに?」ワークブックより

CHECK ひげじさんの気持ちをおさらい。

「どうして分かってられないの?」
「どうして分かってられないの?」
「どうして分かってられないの?」

●毎晩毎晩ひたすらボイストレーニングを練習して
きたけど、ちゃんどできるかしら……
●今日は前から気になっている人が現れるから、
絶対に失敗できないの……
●みんな、なんであんなに豪華モードなの?
仲間じゃないの? どうしてわかってくれないの?

怒りの原因
不安
心配
緊張
期待
孤独感

やる気あふれる?!

●「不安」や「緊張」があったのに、自分では気づいていない
●仲間なのに同じ気持ちを共有してくれないと、「孤独」を感じた

自分の気持ちを言葉にしていたら?

「あ、今日ゴムしなくていいよな?」
「あ、今日ゴムしなくていいよな?」
「あ、今日ゴムしなくていいよな?」

今の「不安」や「緊張」の気持ちを
率直にバンドメンバーに伝える!

大丈夫!! いっぱい練習したから、
きっと成功するよ!!

↓

動まってくれてありがとう!
緊張するけど、一緒に頑張ろうね!!

●自分の「不安」や「緊張」を、思い切ってメンバーに伝えてみた
●みんなが自分の気持ちを理解してくれて、「安心」できた

自分の気持ちを伝えることで状況が変わる場合も

03

図 3.4 「気持ちに気づこう!」ワークブックより

D 考察

HIV と薬物使用のある MSM の精神健康や行動の背景にあるトラウマや逆境の影響について文献調査を行い、TIC の観点をふまえた支援サービスの提供の必要性が確認された。さらに、一般的なコミュニケーションスキルやストレスマネジメントをトラウマインフォームドな内容に修正した2つのプログラムの試行をもとに、若年の MSM を主な対象とした動画教材とリーフレットを作成した。

E 結論

HIV と薬物使用のある MSM の理解において小児期の育ちの影響を考慮する必要がある、性的場面を含めたコミュニケーションの特徴や課題もトラウマインフォームドケアの観点から理解し、介入することが求められる。引き続き、教材のバリエーションを増やすとともに、次年度の教材の評価とニーズ調査につなげる予定である。

<引用文献>

Afifi, T. O. (2020) Considerations for expanding the definition of ACEs. G. J. G. Asmundson, & T.O. Afifi (Eds.) Adverse Childhood Experiences using evidence to advance research, practice, policy, and prevention. 35-44.

Baglivio, M. T., Wolff, K. T., Piquero, A. R., et al. (2015) The Relationship between Adverse Childhood Experiences (ACE) and juvenile offending trajectories in a juvenile offender sample. Journal of Criminal Justice, 43(3). 229-241.

Bertolino, D.F., Sanchez, T.H., Zlotorzynska, M. et al. (2020) Adverse childhood experiences and sexual health outcomes and risk behaviors among a nationwide sample of men who have sex with men. Child Abuse & Neglect, 107. 104627.

Cabaj, R.P. (1994) HIV and substance abuse in the gay male community. A , Cadwell

et al., (Ed). Therapists on the front line: Psychotherapy with gay men in the age of AIDS, 405-425.

Fang, L., Chuang, DM., & Leeb, Y.(2016) Adverse childhood experiences, gender, and HIV risk behaviors: Results from a population-based sample, Preventive Medicine Reports, 4. 113-120.

Felitti, V. J., Anda, R. F., Nordenberg, D., et al. (1998). Relationship of childhood abuse and household dysfunction to many of the leading causes of death in adults. The Adverse Childhood Experiences (ACE) Study. Am J Prev Med, 14(4). 245-258.

Grasso, D. J., Dierkhising, C. B., Branson, C. E., et al. (2016) Developmental patterns of Adverse Childhood Experiences and current symptoms and impairment in youth referred for trauma-specific services. J Abnorm Child Psychol, 44(5). 871-886.

Saadatmand, F., Harrison, R., Bronson, J., et al. (2020) Violence exposure, drug use and HIV/AIDS risk taking behaviors: The role of gender, Journal of the National Medical Association, 112(5). 484-502.

Schafer, K.R., Gupta, S., & Dillingham, R.(2013) HIV-infected men who have sex with men and histories of childhood sexual abuse: Implications for health and prevention. Journal of the Association of Nurses in AIDS Care, 24(4). 288-298.

Schwartz, A.(2020) A practical guide to Complex PTSD: Compassionate strategies to begin healing from childhood trauma. Rockridge. (野坂祐子訳 (2022) 複雑性 PTSD の理解と回復：子ども時代のトラウマを癒すコンパッションとセルフケア, 金剛出版)

Substance Abuse and Mental Health Services Administration (2014) SAMHSA' s concept of trauma and guidance for a Trauma-Informed Approach. (大阪教育大学学校危機メンタルサポートセンター・兵庫県こころのケアセン

ター訳(2018) SAMHSA のトラウマ概念とトラウマインフォームドアプローチのための手引き)

Woodward, E.N., Banks, R.J., Marks, A.K. et al.,(2017) Identifying resilience resources for HIV prevention among sexual minority men: A systematic review, AIDS Behavior, 21. 2860-2873.

F 研究発表

1. 論文発表

- 1)野坂祐子. 司法矯正領域におけるトラウマインフォームドケア：対象者・支援者・組織の再トラウマを防ぐアプローチ, 刑政, Vo.132, No.11, pp.12-25. 2021年
- 2)野坂祐子. デートDVとは何か：被害者・加害者への介入, 保健の科学, Vol.64, 90-94. 杏林書院. 2022年
- 3)野坂祐子. トラウマインフォームドケア～当事者と支援者の安全を高めるアプローチ～, 心と社会, Vol.53, No.1, 40-45. 日本精神衛生会. 2022年

G 知的財産権の出願・登録状況 (予定を含む)

1. 特許取得

なし

2. 実用新案登録

なし

3. その他

なし