

令和元年度「こころとからだのワークショップ」事業報告書

1 事業目的

発達障がいがある成人期の方たちが小グループで感情やそのコントロール方法、感情とからだのつながり等についてともに学び、からだを動かすことによるリラックス効果や楽しさを体験する。また、自分の得意・不得意について話し合う機会を設定することにより、就労するために大切な「健康維持」や「感情のコントロール」「自己理解」への気づきと日常での工夫実施のきっかけとすることを目指す。

発達障がいがある成人期の方たちの中には、思春期にかけて不登校を経験しそのために性教育を受ける機会を逸しているケースや、不適切な情報を入力し誤解しているケース、知らないうちに被害者になっているケース、性行動はいけないことと思い込んでいるケースも少なくない。人として幸せに生きていくうえで大切なことでありながら、タブー視されがちなテーマの1つである「性」について、講義とワークを通して、系統的に学ぶ機会のない「セクシャリティ」「性教育」について支援者の方々に正しい知識を伝え、適切な「セクシャリティ支援」を考えていただく機会を持つことを目的とする。

2 事業内容

(1) こころとからだのワークショップ

方法

グループワーク + からだを動かす体験

- ・グループワーク : ワークシート活用による学習、話し合い
- ・からだを動かす体験 : 深呼吸 + ストレッチ、軽スポーツ (ボッチャ、ボウリングなど)

グループワーク内容

毎回最初に深呼吸とその前後で脈拍測定を実施

- 1回目 自己紹介、感情学習 (よろこび・リラックス)、きっかけカード・楽しいことの本・コピーンググッズの紹介、好きなこと探し
- 2回目 感情学習 (うれしい・リラックスした) (どんな時に・からだの状態)、脳内ホルモンの話、感情修復ツール (きっかけカード : 好きなものの写真など) の作成・紹介、コピーンググッズの紹介・体験
- 3回目 うれしいこと日記、感情学習 (不安・怒り) (どんな時・からだの状態)、感情修復ツールの作成・紹介、コピーンググッズの紹介・体験
- 4回目 うれしいこと日記、きっかけカードを使ってみた感想、不安を減らすのに役立つ活動、感情修復ツールの作成・紹介、コピーンググッズの紹介・体験
- 5回目 うれしいこと日記、感情修復ツールを使ってみた感想、対人距離ワーク、好きな人ができたとき (「恋愛指南12のコツ」参照)、からだを動かす体験、コピーンググッズの紹介・体験
- 6回目 うれしいこと日記、感情修復ツール (ツールボックス) を使ってみた感想、人と人との関係 (同心円ワーク)、ストレス解消方法、からだを動かす体験、コピーンググッズの紹介・体験

参加者

平成 30 年度から令和元年度までに大阪市発達障がい者支援センターに就労を目的に相談来所し、まだ就労支援機関の利用に至っていない、成人期の発達障がいの当事者 2 名（在宅、男性 2 名、38 歳・39 歳；平均年齢 38.7 歳）。また、ノウハウの共有を目的に、大阪市職業リハビリテーションセンター ジョブコミュニケーション科（訓練生 5 名、男性 5 名、22 歳～27 歳；平均年齢 24.7 歳、スタッフ 1 名）と共催で実施した。この他に、就労移行支援事業所のスタッフ 1 名が見学参加した。

実施時期

令和元年 10 月 29 日 ～ 令和 2 年 3 月 24 日 連続 6 回（月 1 回）実施

実施場所

大阪市長居障がい者スポーツセンター、大阪市職業リハビリテーションセンター

アンケート結果

毎回参加者全員に実施。

参加者 7 名中 6 名は、グループワークとからだを動かす体験ともに役立ち度・理解度の評価（以下、「評価」という。）が 4 段階評価で 3（役に立った・わかりやすかった）または 4（とても役に立った・とてもわかりやすかった）であった。

当初、グループワークの評価が 2.5（ふつう）、からだを動かす体験の評価が 2（ふつう）と低かった参加者も、3 回目より楽しそうに参加する姿が見られるようになり、4 回目以降は評価が 3（役に立った・わかりやすかった）に変化した。

参加者の感想（抜粋）

参加者からは次のような感想（抜粋）が聞かれた。

「様々な『うれしい』の感じ方があった」、「他の人のストレス解消法が学べてよかった」、「『好き』を発信するのは気持ちが良い」、「自分の人間関係の認識・考え方が通常と異なっていることを再認識した」、「からだを動かすのは楽しい」、「ストレッチをしてリラックスできた」、など。

（2）成人期支援者向け公開講座「発達障がいがある方のセクシュアリティ支援」

（効果的な支援手法の紹介）

内容

「セクシュアリティ支援」、「性教育」の概論とさまざまな性のあり方等について座学で学んだ後、講師の指導で、性的な誘いを断る、マスターベーション、勃起、月経について語る等、のテーマで 2 人から 4、5 人のグループで話し合い、感想を述べあうワークを実施。具体的な性教育の教材や本なども多数使い方のデモンストレーションをしながら紹介を行った。

参加者

大阪市内にある成人支援事業所の職員 6 7 名、教育関係 1 名、区家庭児童相談員 1 名、行政 1 名
総計 70 名

実施日

令和2年1月15日(水)

実施場所

大阪私学会館

アンケート結果

参加者70名のうち68名から回答があり、講演内容については、理解度・満足度ともに96%の方が分かりやすかった、参考になったと回答されており、いずれも好評だったことが窺える結果であった。



参加者の感想、意見(抜粋)

参加者からは次のような感想、意見(抜粋)が聞かれた。

- ・初めてのセクシャリティ支援の講座で今後の相談業務に生かすことができると思う。視覚支援の具体的な教材はとても理解しやすく参考にして作ってみたいと思った。
- ・勉強になりました。もっと性行為、自慰、恋愛についてなど個別に勉強したくなりました。
- ・アウトプットをしてみて、少しさけていた事に対して少し上手に話せるような気がしました。
- ・”性”の話は私の職場でもどうにもはばかれ、否定的に捉えられてしまいます。女性の利用者さんも生理のことはある特定の女性支援者(5人中2人)にしか話せないでいることに少し不安を覚えます。”サラッと””淡々と”伝えることは大切ですね。
- ・性器分化の動画は非常に興味深かった。是非児童のうちに見るべきものの1つだと思った。LGBTQAなどのことに少しだが触れていてうれしく感じた。

3. 分析・考察

(1) ころとからだのワークショップ

グループワーク終了時まで、参加者2名中1名が就労継続B型事業所に、もう1名は当事者会につながり、定期的な利用を開始している。大阪市職業リハビリテーションセンター ジョブコミュニケーション科訓練生の5名中3名は令和元年10月の入校後精神的に不安定な状態が続いていたが、グループワークへの参加をきっかけに安定したことから、当事者にとっては、ワークショップ参加による自身の振り返りや、今後の具体的な目標設定を改めて行う場ともなり、就労準備に向けた第1歩につながっている。

本人に関わる様々な支援者が、支援現場で着実に活用することができるよう、不適応を起こしにくい「ころとからだづくり」をめざす支援手法(グループワーク)について、更に普及を進めていくことが今後の課題である。グループワークを普及させるために、積極的に支援機関に働きかけをし、共催することや支援者の参加などによりノウハウを共有していく。

令和2年度においても、同様の手法により実施するとともに支援機関との共催や支援者の参加の機会を設定し、引き続きグループワークの普及をめざす。

(2) 成人期支援者向け公開講座「発達障がいがある方のセクシュアリティ支援」

(効果的な支援手法の紹介)

支援者の方たち自らが「セクシュアリティ支援」の概念を学び「性」について語るワークを経験したことで、生きるために必要な「性」について利用者と対峙して話すきっかけづくりになり、まず第一段階として今回の研修会は効果があったものと思われる。

参加者がそれぞれの事業所で本格的に「セクシュアリティ支援」を実践していくには、今後もワークショップに参加してより実践的なワークを経験し、指導事例を重ねていくことが望ましいと思われる。

令和2年度は、成人期の支援者を対象にノウハウを学ぶ数十人規模のワークショップを開催し、実践的な「セクシュアリティ支援」普及の一助としたい。

