

平成 23 年度

## ニート・ひきこもり生活支援事業報告書

社会福祉法人 旭川旭親会

発達障害者支援道北地域センター きたのまち

## 目 次

I.	報告書の作成にあたって	．．．．．	1
II.	実行委員長総括	．．．．．	2 ～ 4
III.	実行委員会	．．．．．	5 ～ 7
IV.	精神科作業療法	．．．．．	8 ～ 1 5
V.	POMS 検査	．．．．．	1 6 ～ 2 1
VI.	全体の支援経過	．．．．．	2 2 ～ 2 4
VII.	個別の支援経過	．．．．．	2 5 ～ 3 1
VIII.	個別支援計画	．．．．．	3 2 ～ 4 1
	編集後記	．．．．．	4 2

**\* VII. VIII**に関しては、個人情報保護のため関係機関の冊子のみ掲載しています。

## I. 報告書の作成にあたって

北海道発達障害者支援道北地域センター きたのまち

センター長 今野正孝

このたび旭川市より国の「地域活性化交付金（住民生活に光をそそぐ交付金）」を活用した平成23年度の臨時事業として、ニートやひきこもりなど社会生活を円滑に営む上で困難を有する若者を対象とした「ニート・ひきこもり生活支援事業」の委託をいただきました。事業の全体像としましては、旭川市障害者福祉センターおびったの1階にある、きたのまちな相談室を「居場所」として提供し、そこに常駐する本事業専任の職員1名と、きたのまちなスタッフ7名、さらに本事業のため北海道教育大学旭川校安達潤教授を委員長として実行委員会を組織し単年度事業として実施いたしました。

当初は、10名の引きこもり状態にある若者に「居場所」であるおびったに来てもらうことを出発点として、ひとり一人の状況に応じた様々なセッションを個別支援計画に基づき自立と社会参加を目的に取り組みました。しかし、発達障害を背景に持つニート・ひきこもり状態にある方々がすんなり「居場所」に来るわけもなく、保健師さんときたのまちなスタッフがひとり一人の状況に応じて丁寧に家庭訪問を繰り返しました。さらにバトミントンや散歩などのスポーツ教室、チャーハンや餃子・お雑煮を作った料理教室、きたのまちなゆかいな仲間たちというブログやパソコン教室など、きたのまちな来たくくなるような様々な企画を立案してきました。また稲作農家のご協力で、お米の苗（ほしのゆめ）をみんな裸足になり泥だらけになって田植えをした春、理事長も駆けつけみんなと一緒に鎌を持って稲刈りをした収穫の秋、はさ掛けをした後食べたジンギスカンの味、20年近くもひきこもっていた方が「きたのまちワーク（食器洗い等）」により家からきたのまちな来てくれて感動したこと、どれもこれも私にとって思い出深い一年となりました。

このようにひとり一人に合わせた支援を実施することで、徐々にではありましたが心を開いてくれて、社会参加や職場実習の段階に進める可能性も見えて来ました。しかし、事業終了時を1年のみの目標に支援を組み立てることは、参加者の状況を考えると困難であり、次年度も継続して支援をする必要性を感じていました。そこで平成24年度から継続的に発達障害のある方々のニーズに適応できる活動の創出や就労支援システムの構築を目指し、「居場所」を兼ねた地域活動支援センターである「きたのまちジョブリハセンター」に引き継ぐこととなりました。かねてより発達障害がある方々から切望されていた地域活動支援センターが開設される喜びと、その責任の重さを痛感しているところでもあります。

結びに、「ニート・ひきこもり生活支援事業」の終了にあたりまして、旭川市を中心にした地域の医療・保健・教育・福祉・就労・行政などの情熱をもってご協力いただきました実行委員の皆様方、また平成22年3月「ひきこもり・不登校の子どもを発達障害の観点から考える」をテーマにご講演いただきました近藤直治先生や、山梨県立こころの発達総合支援センターの本田所長をはじめスタッフの方々に、ご指導とご協力いただきましたことに心より感謝申し上げます。お礼にかえさせていただきます。

## Ⅱ．ニートひきこもり生活支援事業の総括

実行委員長 安達 潤

(北海道教育大学旭川校 教授)

内閣府の平成 21 年度報告書「若者意識に関する調査（ひきこもりに関する実態調査）」によれば、狭義のひきこもりと準ひきこもりの合計推計数は 69.6 万人と示されており、社会的に看過し得ない状況であることが明らかとなっている。本調査での狭義のひきこもりとは「ふだんは家にいるが、近所のコンビニなどには出かける」「自室からは出るが、家からは出ない」「自室からはほとんどでない」という対象群、準ひきこもりとは「ふだんは家にいるが、自分の趣味に関する用事のときだけ外出する」という対象群であり、これら全体は「ニート・ひきこもり」と考えることができる。

ところで発達障害を背景とする不適応と「ニート・ひきこもり」との関連性は、以前から指摘されるところであり、平成 19 年度に提示された厚生労働省委託研究の報告書「ニートの常態にある若年者の実態及び支援策に関する調査研究報告書」は「若者自立塾入所者の 4 分の 1 程度に発達障害の疑いがあること」を伝えている。実際、平成 23 年 3 月に提示された「引きこもりの実態に関する調査報告書⑧ ひきこもりと発達」（NPO 法人全国引きこもり KHJ 親の会）では、日本版自閉症スペクトラム指数テスト短縮版である AQ-J-16 の本人評価において、男性の調査対象者の 26.3%、女性の調査対象者の 15.8%がカットオフポイントを超える結果を呈したことが報告されている。また同調査報告書は調査対象者の約 40%が不登校を体験していることを示しており、不登校と発達障害（特に、広汎性発達障害）との関連性が高いというこれまでの調査結果と合わせて考えていくべきことであると思われる。

以上のことは、ニート・ひきこもりという社会的問題の背景に発達障害が潜在していることを強く示唆するものである。しかし、先の報告書「引きこもりの実態に関する調査報告書⑧ ひきこもりと発達」はまた同時に、「調査対象の家族の大半が本人の生育上の問題を感じていなかった」という結果を示し、「引きこもりの可能性を早期に発見することは用意では何とも言えるかもしれません」と記している。

社会的不適応の可能性を早期に把握することは、これからの課題であるが、そうであるからこそ、現時点で、ニート・ひきこもりという形で社会的不適応に陥っている青年・成人に対する支援を発達障害という背景を見通しつつ考えていくことが喫緊の課題だと言えるのである。

そして、本事業は、そのような目的を掲げてスタートした。本報告書にあるように、本事業の対象者は「ニート・ひきこもり」の状態にある人たちである。そして、これらの人

たちの支援に発達障害者支援センター（発達障害者道北地域支援センター きたのまち）が関わることに大きな意味があると思われた。その理由は、先に述べたとおりである。そしてさらに重要なことは、本事業の対象者の中には、発達障害の診断をまだ受けていない人たちが含まれているということである。先の報告書「引きこもりの実態に関する調査報告書⑧ ひきこもりと発達」が記しているように、家族が生育上の問題を感じないまま、少しずつ不適応を深め、診断と支援を受ける機会のないままにニート・ひきこもりの状態に入っていく人たちが存在するのである。しかし、そのような不適応状態に入ってしまった人たちにとって、まず必要なことは、「いま・ここでの支援」である。拙速に診断・告知を進めることは本人の自己認知の混乱を招きかねないからである。私たちは、そのことを認識して、事業を進めていった。

本事業の中心は、ニート・引きこもりの人たちが集うことのできる「居場所づくり」であった。しかし事業を始めるにあたって、全国の先駆的事例の幾つかを調査し、実際に視察をする中で「単なる（何もすることがない）居場所」では人の集いが維持されないことを把握した。そこで、最初の居場所のきっかけとして「ブログの運営」を行った。一般的に、ニート・ひきこもりの状態にある人たちはネット依存が高いことが知られていたからである。そして、その試みは、最初の何度かの集いを維持することに奏功したと思われる。しかし、本報告書の報告にあるように、実際に「人が集う」ということはネット空間以上の意味を持ち、経過の中で、仮想空間ではなく、現実空間での活動への移行が実現していた。これは私たちにとっての「嬉しい誤算」だったと言える。きたのまちの一室という比較的閉じられた空間での出会いから、センター近隣のスーパーで昼食を調達して参加者でランチをするという活動へ、そして、リラクセーション技能実習の体験、調理実習、また、参加者の希望によって実施されたカラオケ企画やスポーツ企画、さらに、それが可能な参加者についてはアルバイトの体験へ・・・という、いわば「少しずつ世界を広げていく」という活動が、この1年の中で積み重ねられてきた。

これらの活動が実現できたのは、「発達障害者支援道北地域センター」のスタッフが発達障害の人たちの幅広い側面に対応できる十分な専門性を持ちつつ、発達障害の人たちの就労支援活動をセンター自体として積み重ねてきたからこそその結果だと考える。

そして今回の事業でもう一つ、重要視したことは「ご家族への支援」である。「ニート・ひきこもり」の人たちにとって、社会に居場所を見つけ難いということは、結果的に家の中に居場所を設定せざるを得ないということを意味する。しかし、家族という単位それ自体は本来、社会とつながっているものであり、そのつながりを通じて、家族の個々のメンバーは社会に参加をしていくということが家族の機能なのだと考えられる。この機能がうまく動かなくなってしまった時、そしてその状態が固着してしまった時、家族自体が、家族としての調和的な機能を失い、ニート・ひきこもりの人たちに居場所であるべき「家」

それ自体が「居場所」としての機能を脆弱化させていくという悪循環が呈する。そのため、ニート・ひきこもりの人たちへの支援には、ご家族への支援が必要不可欠であり、そのことを通じて、「家」の機能を少しでも調和的な状態に促していくことが求められるのである。本事業においても、経過の中で、ご家族同士が知り合い、そして相互の悩みや苦労や、子育てのよき思い出を語り合っていくという場面が認められた。そして、参加者の方々の現実的な活動が積み重なり、本事業が社会につながり得る「居場所」として参加者自身の方々に認知されてくるという経過の中で、ご家族にとっても「これから先」に少しずつ視線を向けていくことが可能になってきたように思われる。このご家族の変化も、本事業に関わったきたのまちスタッフの心理的支えの力が大きかったのだと感じている。

本事業はわずか 1 年という短い期間の中で、当初、考えていた以上の成果を上げたのではないかと思う。そして本事業を通じて、私たちが体験し、学び得たことは、ニート・ひきこもりという状態にある人たちであっても、その人たちにとって集うべき価値のある居場所が提供されれば、彼らの心と身体は外にひらき、彼らの活動自体が少しずつ社会につながっていく可能性である。

繰り返しになるが、本事業の対象には発達障害の診断をまだ受けていない人たちが含まれている。しかし「診断の有無」と「支援ニーズの有無」には完全に一対一対応するわけではなく、その人の支援ニーズに「診断の必要性」が主観的にリストアップできない状態で不適応を抱えている人たちも多く存在していることを忘れてはならない。このことは本事業が示し得たもう一つの成果であり、参加されたご本人やご家族の連続線上にある多くの方々の支援が社会的に支えられねばならないことの傍証たると考えている。

### Ⅲ. 実行委員会

本事業に係る課題の把握と整理、検討及び事業の進捗管理を目的に実行委員会を設置し、事業終了まで9回開催をした。

#### 1. 委員の構成

委員長	安達 潤	北海道教育大学旭川校 教授
委 員	武井 明	市立旭川病院精神神経科診療部長
委 員	高桑 和寿	旭川市福祉保険部障害福祉課障害事業係 係長
委 員	高垣 幸恵	旭川市保健所健康推進課精神保健係 保健師
委 員	武田 朋恵	北都保健福祉専門学校 講師 (9月より参加)
事務局	今野 正孝	北海道発達障害者支援道北地域センター センター長
事務局	加藤 浩二	上川中南部障害者就業・生活支援センター 主任職業支援担当者
事務局	関 洋子	上川中南部障害者就業・生活支援センター 就業支援担当者
事務局	加茂 祐子	上川中南部障害者就業・生活支援センター 生活支援員

#### 2. 開催日及び主な議事

＊ 第1回 平成23年 3月17日

(参加者)

安達、武井、高桑、高垣、今野、関、加茂

(議事)

・実行委員紹介・事業内容の説明・参加者の検討

＊ 第2回 平成23年 5月21日

(参加者)

安達、武井、高桑、関、加茂

(議事)

・初回面談の報告・視察報告・ブログの作成について・働く体験について

＊ 第3回 平成23年 6月28日

(参加者)

安達、高桑、高垣、今野、加藤、関、加茂

(議事)

・本人活動の報告・家族の会の報告

＊ 第4回 平成23年 7月26日

(参加者)

安達、武井、高桑、高垣、今野、加藤、関、加茂

(議事)

・本人活動の報告・家族の会の報告・保健所「青年期親の会」の様子

＊ 第5回 平成23年 8月30日

(参加者)

安達、武井、高桑、高垣、加藤、関、加茂

(議事)

・本人活動の報告・家族の会の報告・参加者の増員について・ブログの活用法

＊ 第6回 平成23年 9月27日

(参加者)

安達、武井、高桑、高垣、武田、今野、加藤、関、加茂

(議事)

・9月からの参加者について・職場実習について

＊ 第7回 平成23年10月25日

(参加者)

安達、高桑、高垣、武田、今野、加藤、関、加茂

(議事)

・本人活動の報告・精神科作業療法について・個別支援計画について

＊ 第8回 平成23年12月 6日

(参加者)

安達、高桑、高垣、武田、今野、加藤、関、加茂

(議事)

・本人活動の報告・体力測定について・調理実習について

＊ 第9回 平成24年 2月14日

(参加者)

安達、武井、高桑、高垣、武田、今野、加藤、関、加茂

(議事)

・本人活動の報告・筋弛緩法について・総括



### 3. 第9回実行委員会における実行委員のコメント

安達：最初に皆さんにあった時は、沈んだ感じもあり緊張も強かった。ブログから始めたことがきっかけとなり、仮想空間での関わりでなくても関わりが持てるようになったことはよかった。今回の事業で、現実空間での生のふれあいが一番元気にさせることがわかった。仲間との関わりの中で自分の存在意義を見出していくことができて良かった。家族も厳しい局面の中で、カウンセリングが必要なケースもあったが、茶話会があって元気になることに繋がった。今回の参加者は、仲間での活動に比較的近い方々だったと思うが、この方達のサポートを展開していく中で、他方への応用も考えられる手がかりになったのではないかと思う。経験が広がっていく中で、参加者が集団の意味を見いだせたことが手がかりの一つと言える。まだまだ問題は残っているが、これからも社会生活の広がりにつながっていくとよいなと思う。

武井：病院での関わりには限界がある。関わってもらえる人がいて、場所があって、仲間がいることで元々持っている能力が発揮できるのだと強く感じた。

高桑：既存の福祉制度の外にある方、行き場のない方、障害のカテゴリーで考えられない方達のためになる事業になってよかった。

高垣：個性が強く、いろいろなニーズがあった方たちなのに、いろいろな面で伸びが見られ、これからの伸びも期待できる。継続的な支援体制があればよいと思う。

武田：後半から参加したこともあるが、昨年度の事業の対象者に比べると交流が活発な集団だと思った。楽しく活動できた。

## IV. 精神科作業療法としての関わり

武田朋恵（北都保健福祉専門学校）

リラクセーション技能の実習、身体アセスメント、調理実習への関わりを報告する。

### リラクセーション技能の実習

---

#### 1. はじめに

リラクセーションを促す方法として筋弛緩法を実施し、その効果を検討するために一時的気分尺度を用いた。筋弛緩法は緊張感や不安感が生じた際の対処技能の一つである。肩、腕、足などの筋肉に10秒間力を入れて強く緊張させた後、弛緩させて体が緩んだ感じを味わうことを促し、緊張感や不安感の軽減を図ることを目的としている<sup>1)</sup>。簡単で、どこでもでき、所要時間は5分程度である。対象者には初回に筋弛緩法の手順を示した用紙を配布して説明し、毎回筆者が実演しながら誘導した(図1)。

一時的気分尺度<sup>2)</sup>は、いま現在の気分を測定する尺度であり、緊張、混乱、抑うつ、疲労、怒り、活気の6尺度からなる(図2)。各尺度は3項目ずつで構成されており、例えば緊張尺度での下位項目は「気が張りつめている」「そわそわしている」「気が高ぶっている」である。回答形式は、非常に当てはまるから全く当てはまらないまでの5件法であり、下位3項目の合計を尺度得点としている。どちらともいえないに相当する9点を境とし、数値が高くなるほどその気分が強くなることを示す。なお、緊張、混乱、抑うつ、疲労、怒りの5つの尺度での数値の低下は気分の改善を示す。

#### 2. 対象者への実施方法

初めに一時的気分尺度を実施し、筋弛緩法直後に再び一時的気分尺度を実施した。実施日はH23年11月に2日間、12月に1日間、H24年1月に1日間、2月に1日間の計5日間で、実施回数は筋弛緩法の前後に1回ずつ行ったため、計10回であった。5日間すべてに参加できた者は3名、3日間参加できた者は1名であった。

#### 3. 分析

分析した内容は、①1日目の筋弛緩法前後の一時的気分尺度の比較、②5日目の筋弛緩法前後の一時的気分尺度の比較、③1日目と5日目の筋弛緩法前の一時的気分尺度の比較とした。①と②を分析する理由は、筋弛緩法前後の一時的気分尺度がどの程度変化するか、また、日数による変化はあるのかを調べるためである。③を分析する理由は、筋弛緩法を行う前の気分を比較することで、対象者が元々感じている気分に変化があるかを調べるためである。なお、参加人数が少ないため、統計処理は行わず、傾向を記述した。

#### 4. 結果

##### 1) 1 日目の筋弛緩法前後の一時的気分尺度の比較(図 3)

対象者 C は緊張と抑うつ の尺度で低下を示したが、怒りの尺度は上昇していた。対象者 A は混乱と抑うつと怒りの尺度で低下を示した。対象者 D は疲労と怒りの尺度に低下を示したが、混乱と抑うつ の尺度は上昇していた。対象者 G はほとんどの項目で変化が見られなかった。

##### 2) 5 日目の筋弛緩法前後の一時的気分尺度の比較(図 4)

対象者 C は緊張と混乱と怒り、対象者 A は混乱と抑うつと疲労の尺度が大きく低下した。対象者 G は全く変化なく、対象者 D は混乱の尺度でのみ低下を示し、その他の変化は見られなかった。

##### 3) 1 日目と 5 日目の筋弛緩法前の一時的気分尺度の比較 (図 5)

対象者 C は混乱と抑うつ の尺度は低下し、怒りと疲労の尺度は上昇していたが大きな変化はなく、尺度間の差が小さくなっていた。対象者 A は緊張と怒りの尺度が大きく低下していた。対象者 G は緊張がわずかに上昇したが、その他の尺度は変化しておらず、また、活気尺度が高い数値であった。対象者 D は緊張、抑うつ、疲労、怒りの尺度が低下し、混乱尺度が上昇していた。

#### 5. 考察

##### 1) 筋弛緩法による気分の変化

1 日目の筋弛緩法前後では、一時的気分尺度の数値の低下、上昇、変化なしが混在しているが、5 日目では数値の低下または変化なしという結果が示された。しかし、筋弛緩法実施前後の一時的気分尺度の数値には個人差が大きく、類似した特徴は見いだせなかった。対象者 G は 1 日目、5 日目ともに数値の変化がなく、対象者 C、D は 5 日目には実施前後での数値変化がほとんどみられなくなったことから、筋弛緩法による気分変化は 1 日目には大きいものの、次第に変化が生じにくくなる可能性があると考えられた。

筋弛緩法は緊張、怒り、抑うつといった気分の軽減に効果的であるとされる<sup>3)</sup>。今回の対象者で、1 日目と 5 日目の筋弛緩法前の一時的気分尺度を比較したところ、対象者 A と対象者 D に、緊張と怒りの気分の明らかな低下が認められ、筋弛緩法によるリラクセーション効果が示唆された。

#### 身体アセスメント

---

##### 1.実施目的

対象者の体力を把握するために身体アセスメントを実施した。

## 2.実施方法

アセスメント項目は、文部科学省の新体力テスト<sup>4)</sup>、発達性協調運動障害の診断指標に関する柏木の報告<sup>5)</sup>から以下の6項目を選定した。筋力の評価として握力、上体起こしの2項目、バランス能力の評価として片足立ち(開眼および閉眼)の1項目、柔軟性の評価として立位体前屈の1項目、協調運動の評価として指対立(母指とそれ以外の指を順に対立させ触れていく)、反復横跳びの2項目を行った。これらのアセスメントはH23年11月とH24年2月の2回実施した。評価基準には握力、上体起こし、反復横跳びについては新体力テストの項目別得点との比較を行い、閉眼片足立ちは長く保てた支持足の秒数の比較、立位体前屈は距離の比較、指対立は動作の観察を行なった。

## 3.結果および考察

身体アセスメントの2回の数値を表1に示す。新体力テストの項目別得点をみると、2・3点のものが多く、同年代と比較して数値が低めであることが示された。

2回の結果を比較すると、対象者Aにおいてのみ全体的な数値の上昇がみられた。その他の対象者には大きな変化はみられなかった。指対立では対象者Dのみ動作が円滑であった。

なお、対象者Cは、日頃、まき割りをしており、対象者Gは腹筋を鍛えるトレーニングを行っているとのことであり、その他の者は特に運動は行っていないとのことだった。

身体アセスメントの結果から、対象者の体力は同年代と比較して低めであることが示された。また、上体起こしや立位体前屈の数値の低さから、体幹の安定性および柔軟性の低さがうかがえた。対象者Cがまき割りを行っている成果が握力の高値につながっている可能性があると考えられた。

## 調理実習

---

### 1.実施目的

材料を切る、ちぎる、つつむなどの手指巧緻性の向上を目的に調理実習を行った。

### 2.実施内容

H23年11月の献立は、いなり寿司、味噌汁、サラダの3品、H23年12月の献立はシュウマイ、白飯、味噌汁、サラダの4品、H24年1月の献立は、餃子、白飯、味噌汁、サラダの4品で、計3回実施した。参加者はH23年11月が対象者A、C、D、Gの4名、H23年12月が対象者C、D、Gの3名、H24年1月が対象者A、C、D、Gの4名であった。

いなり寿司は油揚げを広げることに加え、裏返しにひっくり返した変わり寿司も作った。シュウマイと餃子の皮は既製品を使ったが、皮が破れないように具を詰める作業は時間を要した。指を丸めた構えをとることが苦手な対象者Aは指先を細かく動かすことが困難であった。さらに、肩に力が入り、腰が疲れたと話していた。対象者A、C、Gは身体アセスメントでは指対立でぎこちなさがみられており、餃子の皮に具をつめる場面でも力加減が不十分である様子がみられていた。しかし、繰り返し

返していくことで、次第に指の動きが滑らかになっていった。油揚げや餃子の皮を破ることは少なく、出来上がりの形は比較的良好であった。対象者C、D、Gは家庭または職場で調理の経験があったため、要領よく準備から盛り付け、後片づけまで進めることができた。対象者Cがリーダー的存在となり、仕事の分担を振り分けていたこともスムーズに作業を進める上での要因であったと考えられた。

#### 文献

- 1) 独立行政法人高齢・障害者雇用支援機構.障害者職業総合センター職業センター:発達障害者のワークシステム・サポートプログラム.障害者支援マニュアルⅠ .pp56-57,2008.
- 2) 徳田完二:一時的気分尺度を用いて比較したイメージ呼吸法と筋弛緩法.立命館人間科学研究 18:1-12,2009.
- 3) 徳田完二:筋弛緩法における気分変化. 立命館人間科学研究 13:1-7, 2007.
- 4) 文部科学省:新体力テスト実施要項  
[http://www.mext.go.jp/a\\_menu/sports/stamina/03040901.htm](http://www.mext.go.jp/a_menu/sports/stamina/03040901.htm)  
(2011年8月1日アクセス)
- 5) 柏木充, 鈴木周平:問診と微細神経学的徴候による不器用さの簡易判定法について(9歳以上13歳未満での検討)-発達性協調運動障害診断の指標として.脳と発達 41:343-348,2009

表1.身体アセスメントの結果

	握力 kg(点)		反復横跳び 回(点)		上体起こし 回(点)		立位体前屈 cm		開眼片足立ち 秒		閉眼片足立ち 秒		指対立	
	1回目	2回目	1回目	2回目	1回目	2回目	1回目	2回目	1回目	2回目	1回目	2回目	1回目	2回目
対象者A	28(1)	32(2)	25(2)	34(3)	10(2)	10(2)	-18	-14	60	60	3	60	ややぎこちない	ぎこちない
対象者C	54(8)	51(7)	38(4)	40(4)	12(3)	10(2)	-7	-6	60	60	9	7	ぎこちない	ややぎこちない
対象者D	27(5)	24(4)	42(6)	42(6)	未実施		未実施	7.5	60	60	23	37	円滑	円滑
対象者G	32(2)	35(2)	35(3)	35(3)	18(5)	13(3)	8	6.5	60	60	1	7	ややぎこちない	円滑

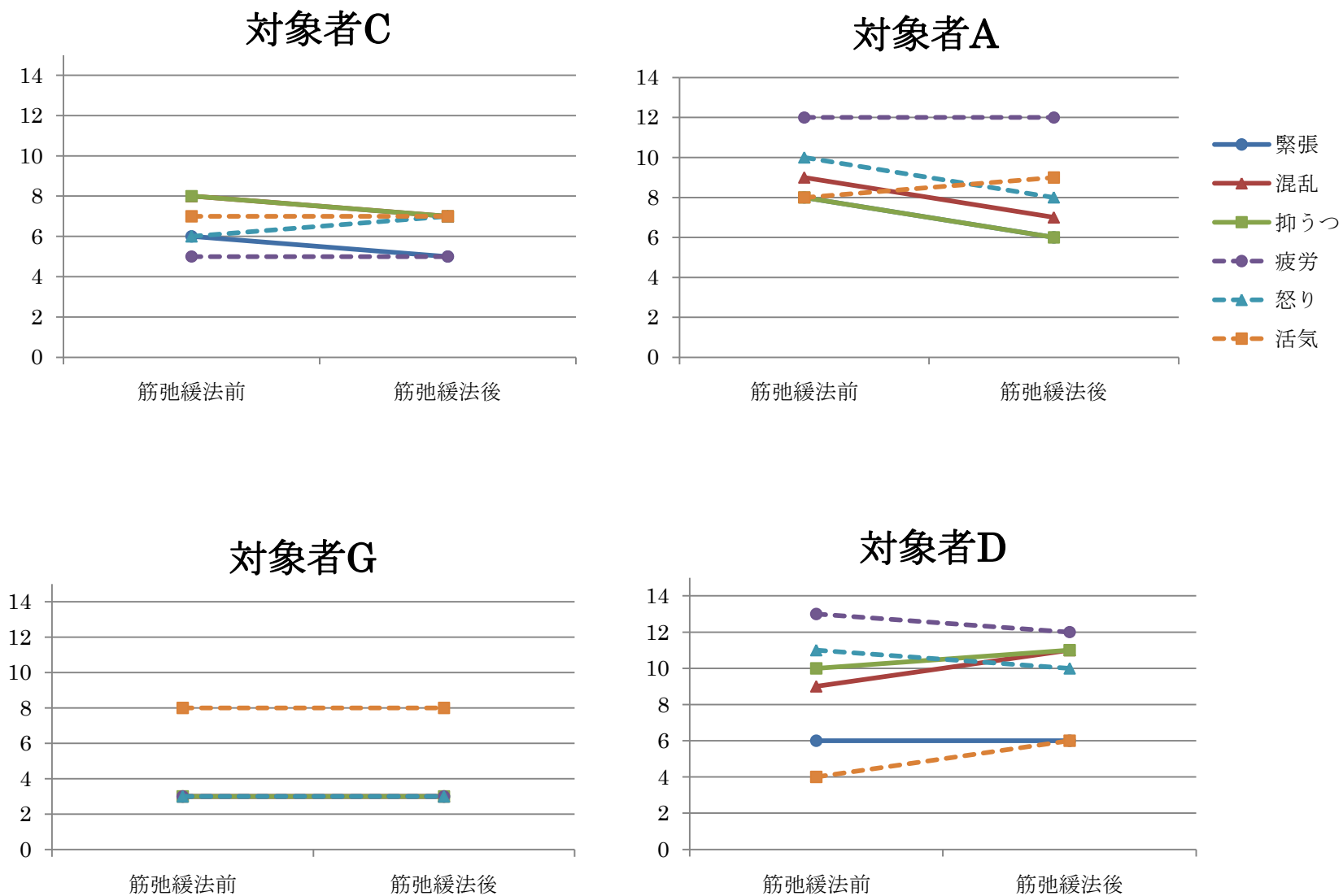


図 3. 1 日目の筋弛緩法前後の一時的気分尺度の比較

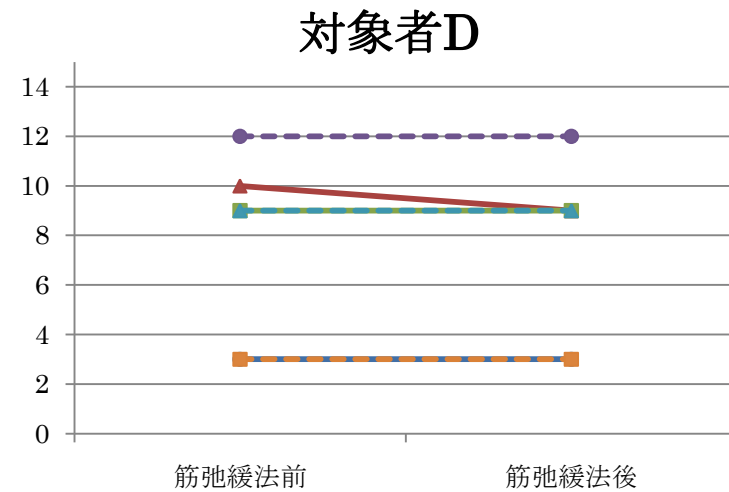
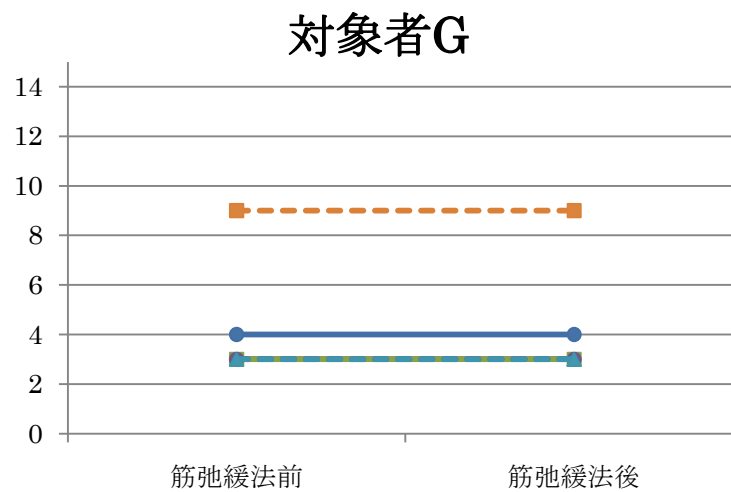
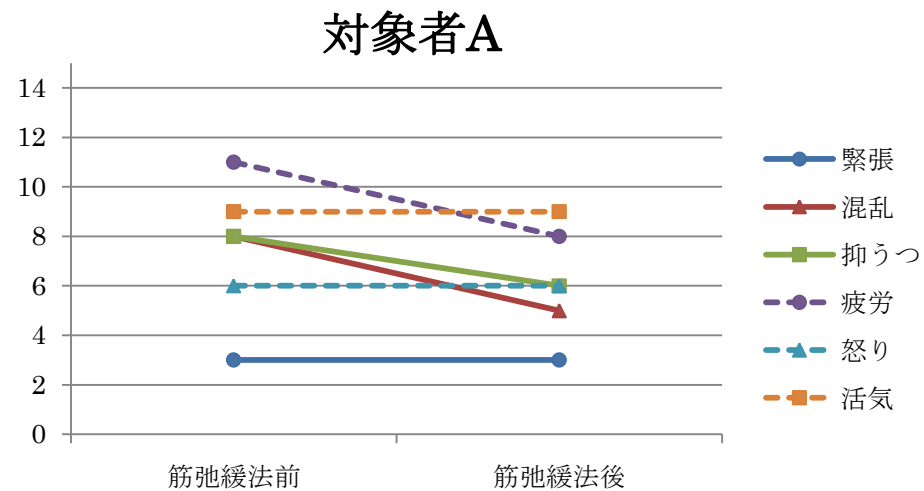
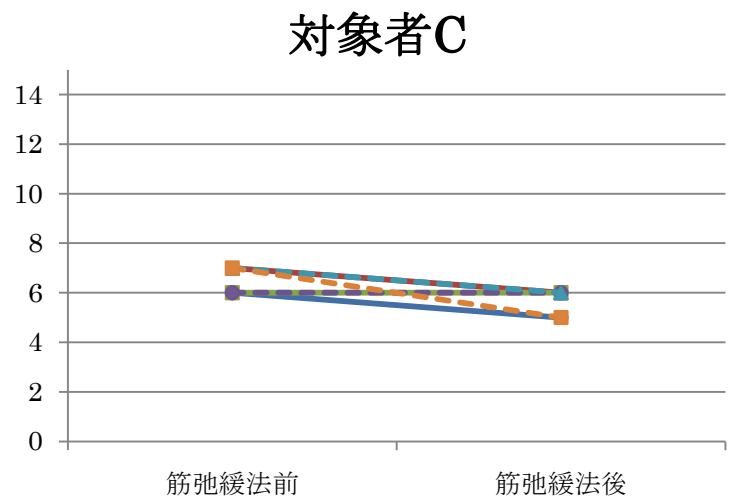


図 4. 5 日目の筋弛緩法前後の一時的気分尺度の比較



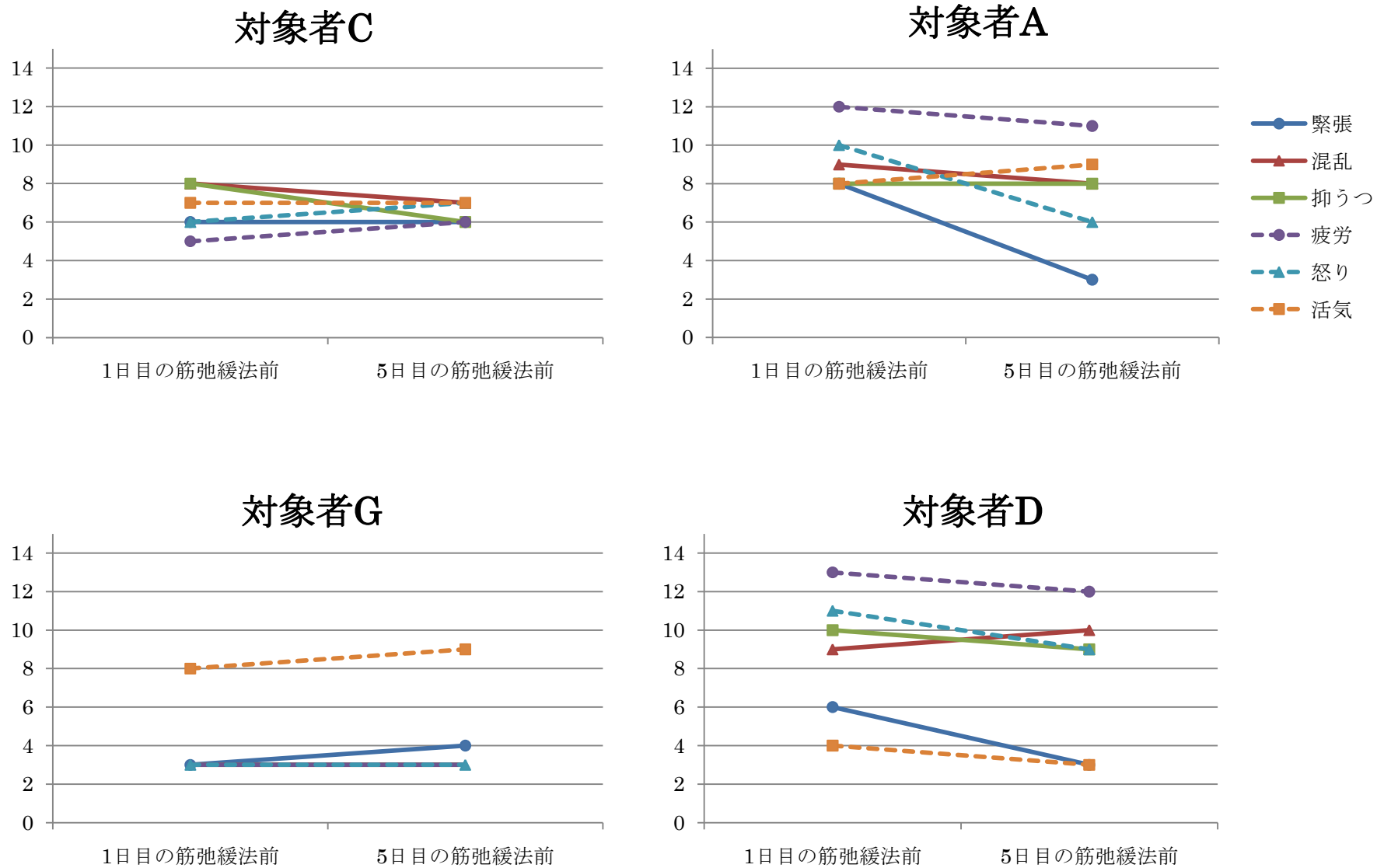


図 5. 1 日目と 5 日目の筋弛緩法前の一時的気分尺度の比較

## V. 日本版 POMS による参加者の状態評価について

安達 潤（きたのまち顧問）

加茂祐子（きたのまち生活支援員）

### 1. はじめに

ニート・ひきこもり生活支援事業は、これらの状態にある参加者の居場所を提供し、その中で参加者相互のかかわり合いを促し、具体的な生活体験を広げていくことによって、日常生活適応の改善を試みるものである。ニート・ひきこもりの状態にある人たちは、現実の社会との接触に敏感であり、特に、他者とのかかわりに高いストレスを感じる事が予想される。参加者のこういった特徴はプログラム参加時の気分を左右するものと考えられるため、プログラム経過の中での参加者の状態を「気分」という観点から評価することが必要である。

### 2. 方法

ニート・ひきこもり生活支援事業の参加者の気分に対する本事業全体の効果を経過的に検討するために、一時的気分尺度（日本版 POMS）を実施した。本尺度は、本人記入の質問紙であり、被験者がおかれた条件により変化する一時的な気分・感情を測定するものである。質問項目数は全部で 65 項目あり、7 つのダミー項目を除く 58 項目が「緊張・不安(T-A)」、「抑うつ・落ち込み (D)」、「怒り・敵意 (A)」、「活気 (V)」、「疲労 (F)」、「混乱 (C)」の 6 つの尺度を構成している。本尺度の日本語版は日本で標準化されており、それぞれの尺度の T 得点を得ることができる。これらの 6 つの尺度の中で、V はその T 得点の増加が、他の 5 つの尺度は T 得点の減少が良好な適応状態を示している。

本尺度を、本事業の参加者全員に実施したが、ここでは、4 月から本事業に参加し、事業経過中に実施した POMS のすべてのデータを得ることができた参加者 4 名（A さん [25 歳男性]、C さん [37 歳男性]、D さん [19 歳女性]、E さん [20 歳女性]）に焦点を当てて、分析を行う。POMS の実施は 3 回であり、1 回目が事業の実質的スタート時点である平成 23 年 6 月中旬、2 回目がその約 1 ヶ月後の 7 月末、3 回目が事業の実質的スタート後 8 ヶ月時点の平成 24 年 2 月上旬であった。なお、データを得た参加者数が少ないため、統計的分析は行わず、事業経過の中での T 得点の変化について、その傾向を検討した。

### 3. 結果

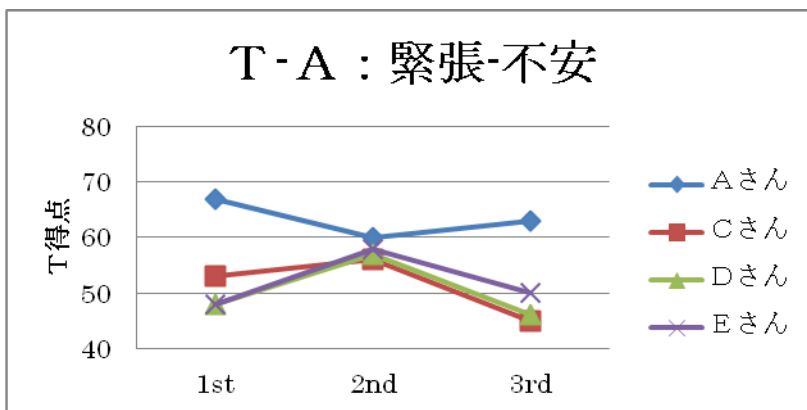
#### 1) 緊張・不安

表 1 に示したのは、参加者毎の 3 回の「緊張・不安尺度」の T 得点である。また、図 1 はそれをグラフ化したものである。

表 1 参加者毎の各実施回の T 得点（緊張-不安）

T-A	Aさん	Cさん	Dさん	Eさん
1st	67	53	48	48
2nd	60	56	57	58
3rd	63	45	46	50

図 1 参加者毎の T 得点（緊張-不安）の経過変化



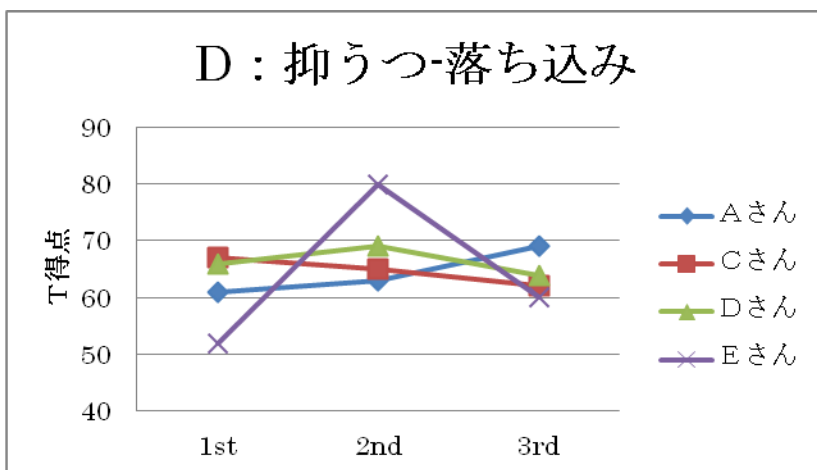
## 2) 抑うつ-落ち込み

表 2 に示したのは、参加者毎の 3 回の「抑うつ-落ち込み尺度」の T 得点である。また、図 2 はそれをグラフ化したものである。

表 2 参加者毎の各実施回の T 得点（抑うつ-落ち込み）

D	Aさん	Cさん	Dさん	Eさん
1st	61	67	66	52
2nd	63	65	69	80
3rd	69	62	64	60

図 2 参加者毎の T 得点（抑うつ-落ち込み）の経過変化



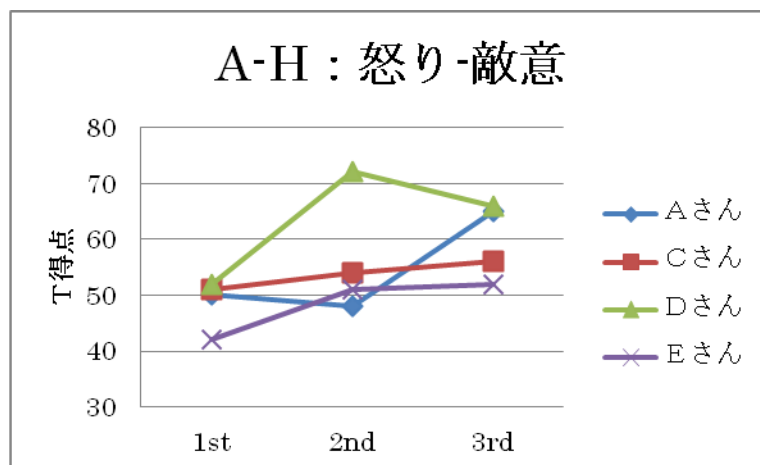
## 3) 怒り-敵意

表 3 に示したのは、参加者毎の 3 回の「怒り-敵意尺度」の T 得点である。また、図 3 はそれをグラフ化したものである。

表 3 参加者毎の各実施回の T 得点（怒り・敵意）

A-H	Aさん	Cさん	Dさん	Eさん
1st	50	51	52	42
2nd	48	54	72	51
3rd	65	56	66	52

図 3 参加者毎の T 得点（怒り・敵意）の経過変化



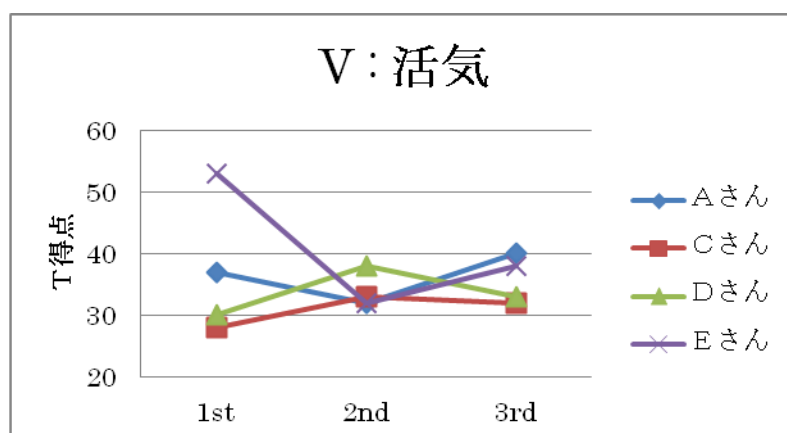
#### 4) 活気

表 4 に示したのは、参加者毎の 3 回の「活気尺度」の T 得点である。また、図 4 はそれをグラフ化したものである。

表 4 参加者毎の各実施回の T 得点（活気）

V	Aさん	Cさん	Dさん	Eさん
1st	37	28	30	53
2nd	32	33	38	32
3rd	40	32	33	38

図 4 参加者毎の T 得点（活気）の経過変化



#### 5) 疲労

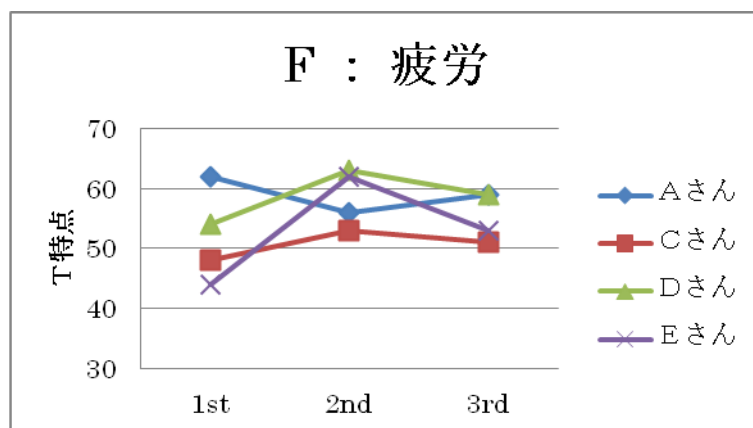
表 5 に示したのは、参加者毎の 3 回の緊張・不安尺度の T 得点である。また、図 5 はそれ

をグラフ化したものである。

表 5 参加者毎の各実施回の T 得点（疲労）

F	Aさん	Cさん	Dさん	Eさん
1st	62	48	54	44
2nd	56	53	63	62
3rd	59	51	59	53

図 5 参加者毎の T 得点（疲労）の経過変化



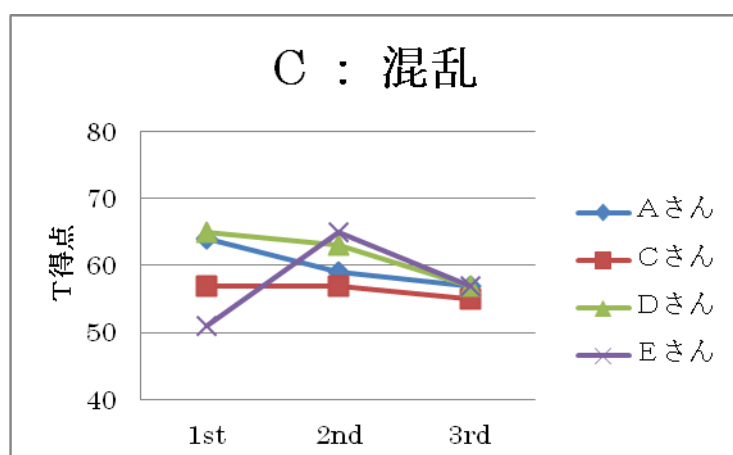
#### 6) 緊張-不安

表 6 に示したのは、参加者毎の 3 回の緊張-不安尺度の T 得点である。また、図 6 はそれをグラフ化したものである。

表 6 参加者毎の各実施回の T 得点（混乱）

C	Aさん	Cさん	Dさん	Eさん
1st	64	57	65	51
2nd	59	57	63	65
3rd	57	55	57	57

図 6 参加者毎の T 得点（混乱）の経過変化



#### 4. 考察

##### 1) 緊張-不安

緊張-不安尺度については、E さん以外の 3 名については、3 回目が 1 回目に比べて得点が下がっていた。2 回目は 1 回目に比べて A さん以外の 3 名が増加、A さんのみが減少というバラツキを示したが、事業経過の全体では、最終的に「緊張-不安」が減少している。ただし個々の数値の全体の経過を見ると、A さんを除けば 40～60 の間で推移しており、標準値の周辺での変化となっている。A さんについては、当初 70 近くあった数値が 60 近辺に落ちており、この変化には一定程度の適応的意味を読むことができる。

##### 2) 抑うつ-落ち込み

抑うつ-落ち込み尺度については、1 回目と 3 回目の比較で、A さんと E さんが増加、C さんと D さんが減少となっている。A さんと E さんは、年度末に社会適応を果たしているきょうだいが実家に戻るということもあり、そのことが数値に影響した可能性も考えられる。プログラムに継続的に参加出来た C さんと D さんの数値が全体の経過の中で減少傾向を示していることに留意すべきであろう。ただし、各参加者の最終的な数値は 60～70 の間に位置しており、標準値よりも依然高い水準に留まっていることに留意すべきであろう。

##### 3) 怒り-敵意

怒り-敵意尺度については、4 名全員が増加を示している。この変化は、一見、適応の低下とも考えられるが、事業を通じて、4 名の相互交流が活発化し、生活経験が拡大したことを考えると、適応が向上したことによる内的感情の外化とも考えられる。実際、T 得点の増加は認められるものの、POMS の臨床域である 75 点以上を約 10 点～20 点下回っており、大きな問題を示す点数ではないと考えられる。

##### 4) 活気

活気尺度については、1 回目よりも 3 回目が、E さんを除く 3 名は微増、E さんは減少している。少なくとも微増している 3 名については、適応がわずかによくなっているとも考えられる。A さんは 2 回目に数値が減少しているが、事業開始後の早い時期に、家族とのトラブルで精神的不調を呈したことが影響しているのかもしれない。また、E さんは元来、気持ちの浮き沈みが強いこともあり、このことが影響しているのかもしれない。また、E さん以外は増加傾向ではあるものの、数値自体としては 30～40 の間にあり、標準的な活気水準である 50 よりも依然、低い値であることに留意すべきである。

##### 5) 疲労

疲労尺度については、1 回目と 3 回目の比較で、A さんが微減、それ以外の 3 名が微増であった。全体としては増加傾向であり、家の中だけの生活から事業への継続的な参加という生活の変化に対する反応とも思われるが、数値自体はほぼ 50 から 60 の間にあり、問題となる数値ではない。

##### 6) 混乱

混乱尺度については、E さんを除く 3 名が、全体の経過を通して減少している。特に、A さんと D さんの減少は、60 以上から 60 以下への変化であり、数値の最終的な到達点が標

準±1SD 内に収まっていることに留意すべきであろう。E さんも 2 回目で大きく増加しているものの、3 回目では標準±1SD 内に収まっており、大きな適応不全を示す結果ではないと考えられる。

#### 7) 6 つの尺度の全体考察

以上、6 つの尺度の結果について述べてきたが、事業に継続的に参加出来ていた C さんと D さんの POMS 評定が示していることは、「緊張・不安」・「抑うつ・落ち込み」・「混乱」の減少と「敵意・怒り」・「活気」・「疲労」の増加であった。これらの結果が全体として意味することは、事業への参加にエネルギーを費やしつつも（疲労の増加）、抑圧された心理的状态が解放され（緊張・不安の減少、抑うつ・落ち込みの減少）、心理的なパワーの回復（活気の増加）と思考活動の落ち着き（混乱の低下）がもたらされたということである。A さんと E さんについては、以上の解釈に妥当しない側面もあるが、事業参加の様子を観察していても、変動を示しつつも、概ね、適応が維持あるいは改善しており、全体としては適応的な変化が認められる。ただし「抑うつ・落ち込み」の数値は標準値よりも低い範囲にあり、このことは参加者が依然、不適応状況にあることを示しており、この点、留意すべきである。

#### 5. まとめ

今回、わずか 4 名のデータであったが、事業経過の気分評定を実施した。そのデータを分析した結果、継続的・安定的に参加した 2 名については、事業経過を通じて適応が一定程度改善したと把握された。本事業はわずか 1 年という短期間であったが、POMS 評定によっても、その適応改善の効果が把握されたことは、今後とも、このような活動が地域に求められることを強く示唆するものであろう。

## VI. 全体の支援経過

### 1. 支援経過

#### ① 面談など

4月から参加していた6名は、本人と家族の面談を4月中に実施した。家族には成育歴を中心に、家族から見た本人像を伺った。本人には、ひきこもり状態になった経緯を中心に対人面での違和感や感じ方を話してもらった。家族との関係性についても併せて伺った。9月からの参加者にも同様の面談を実施した。本人の会が軌道に乗りつつあったので、経過の説明と一人一人の状況に合わせて活動に参加することも確認した。

4月からの6名のうち3名は9月から毎週火曜日の活動に参加できていることもあり、個別面談は実施していない。1名は毎週火曜日の活動に参加できなかった時に、面談や電話などでの相談を行なった。きたのまちワークにのみ参加している方は、作業終了後に数分話をする事で、関係作りを行なった。もう1名はおびつたへは来ることができなかったので、通院支援の際に考え方の整理や生活の方向性などについて話をした。9月からの4名のうち1名は毎週火曜日の活動にすぐに参加ができるようになり、個別面談というよりグループワークを中心とした支援になった。もう1名も毎週火曜日の活動に参加する予定であったが、参加することが刺激となり気持ちの高ぶりを調整することが困難となり入院する結果となった。退院後も来所は難しく、家庭訪問による支援を行なった。家族との面談やメールでの相談も行なった。未診断の2名については、1名はきたのまちワークのみの参加だったが、他のメンバーとの職場実習や昼食会に1度参加することができた。もう1名は、昼夜逆転と強迫的な行動があり、活動や作業への参加は難しかったため、本人と家族が来所可能な時に面談を月1~2回程度実施した。経済的に困窮状態にあり、法テラスや生活保護などの相談や同行もした。本人は徐々に自分の感覚の違和感や感情の変化などを話すようになってきており、医療機関の受診を希望している。

#### ② 家族の会

月1回の計画で実施した。9月頃までは、対象者の状況が安定していない家族の参加は難しく、少人数（1~3人）での開催になっていた。顔を合わせる機会が少ないこともあり、緊張がほぐれない様子で、どちらかと言うと本人を理解するために個別の面談のニーズが高かった。また、父が本人の理解ができないため、家庭で母が板挟みになっているケースもあり、父への支援もできるように内容を充実していくことを検討していた。

9月より新メンバーが参加することになり、毎回3~4人の参加になった。12月より、「話をする集まり」ではなく「茶話会」に変更すると雰囲気や和らぎ、話題が増えたり、話の内容が深まったりするようになった。回を重ねるごとに、支援者が別件で退席している時に日常的な話で盛り上がり、笑い声が聞こえる事が多くなった。また、母が安定することで、父と本人との関係調整ができるようになった家族もあった。



しかし、父との関係が改善されない家族もあり、父への支援については課題となっている。また、年度末が近づくにつれ、兄弟の進路で家族も本人も不安定になることがあり、兄弟との関係調整についても今後の課題である。

### ③ 本人の会

本人の活動は6月から開始した。当初は火曜日の午後に設定したが徐々に午前時間帯に移動した。10月からは、昼食を食べて午後の活動もすることになった。回数も、月1回から徐々に増やし、9月より毎週の実施になった。

6月より、「きたのまちとゆかいな仲間たち」のブログを開設し、会えない時でも仲間同士の様子がわかったり、仮想空間での交流ができたりするようにした。当初は、「おびった」に来ることができない人の方が多いと考えていたが、開始すると継続的に参加できる人の方が多かった。また、当初は会話がないうままだったが、会を重ねるごとに会話ができるようになった。会話ができるようになるとブログに投稿する人は減っていった。9月からの新メンバーが積極的にブログの投稿をしたため、一部の方からの不満や不安の訴えがあったので、投稿の方法や利用の仕方について再度調整を行った。その後は定期的な活動もあり、ブログへの投稿はほとんどなく、仮想空間での交流ではなく、現実の交流を深める流れになった。

9月より、参加者からの提案で資格取得のための勉強会を開催することになった。月2回開催していた本人の会を、毎週1回午前に設定した。資格取得を目的にしていたが、頭の体操のような活動も取り入れ、みんなで考える場面も設定しコミュニケーションの力をつける機会にもした。徐々に対象者からの提案が増え、活動内容が増えていった。10月からは、週1回 10:00~15:00 に変更になったこともあり、カラオケやバドミントンをしたり、昼食を仲間同士で買いに行ったりするようになり、支援者との関わりだけでなく仲間同士のかかわりが深まった。資格取得の成果としては漢字検定準2級に1名が合格した。

### ④ その他

家庭訪問及び通院支援などは、定期的に活動に参加できていない方だけでなく、定期的に活動に来ている方にも必要に応じて対応した。特に家族との関係調整が必要な方は、通院時に医師への情報提供が欠かせず、また家族支援も必要になるため積極的に実施をした。本来であれば、既存の訪問系のサービス事業所に繋げるのが望ましいところではあるが、既存の訪問系サービスに繋ぐためには本人の自己認知や障害の受容が必要であり、現状としてはその前段階の方がほとんどであるため、繋ぐことが難しく当面は継続していく必要がある。

## 2. 支援の成果

### (家族)

- ・ 家族の本人理解が進み、家族関係が良好になってきた。

- ・ 活動が本人とのコミュニケーションの題材になった。
- ・ 担当職員がいることでいつでも相談でき、家族の精神的な安定につながった。
- ・ 家族同士のつながりが深まり、自助活動に繋がりつつある。

(本人)

- ・ 家族との関係が良好になってきた。
- ・ 自分の得意、不得意がわかるようになってきた。自分で言葉にできるようになってきた。
- ・ 参加者同士の会話が増え、支援者の介在がなくても関わりが自然にできるようになった。
- ・ 「自分のしたいこと」を表現するようになった。
- ・ 「体を動かしたい」という気持ちが強くなり、活動に運動を取り入れることが増えた。
- ・ 「できない」「わからない」「困っている」「怖い」ことを言葉にでき、内容も話せるようになった。
- ・ 「朝起きる」「日中活動する」ことが難しかった方も活動日を意識することで、午前の起床回数が増え、食事の回数も1回から2回になる日が増えた。
- ・ ブログによる仮想空間の交流をきっかけに、現実での交流の心地よさを体感し、安心できる仲間とであれば、自然体で自己表現をするようになってきた。

### 3. まとめ

面談開始から約1年間という短期間の支援ではあったが、全員が家族以外との交流が可能となり、自己表現をするようになってきている。半数の方は、集団での活動も可能となり、社会参加も可能な状態に近づきつつある。他者との交流につまずき、自信を失っていた方々が、活動を通して自己肯定感を高め、自信を取り戻しつつあることは本事業の成果といえる。しかし、それぞれの抱える課題は大きく、繊細で丁寧なかかわりが必要であり、1年という短期間では「社会参加が可能な状態に近づきつつある」ところまでが限界である。本事業終了と共に支援が終了することになれば、数カ月で1年前に近い状況になることは予想できることである。

そこで、本センターでは旭川市と共に協議を重ね、本事業に準じた支援ができるように平成24年度、地域活動支援センターを開設することとなり、本事業の参加者の継続的な支援が可能となった。このことにより、本事業の参加者にとって社会復帰を目指すことが可能になっただけでなく、旭川周辺地域で発達障害を背景にひきこもってしまった方々の継続的な支援を可能にすることとなった。このように本事業の成果に基づき、旭川周辺地域の発達障害者支援が充実したことは本事業の大きな成果といえる。

## 編集後記

事業が始まった当初に思い浮かべる参加者の方々の顔は、いつもうつむき気味で表情に乏しい顔だった。最近、みなさんの顔を思い浮かべる時は、どの方も笑顔の顔になった。ご家族も同様に、笑い声が聞こえるような笑顔を思い浮かべる。活動を通して、特別に大きな変化があったわけではないが、少しずつ笑顔が増え、少しずつ日常的な会話が増えていった。支援者との会話から、仲間同士の会話へと参加者も家族も変化していった。事業の終了が近づくにつれ、これが「普通の関わり」なのだと改めて感じる機会が増え、参加者が社会生活の一步を踏み出そうとしていると感じた。

本事業を通して、やはり「人は人との関わりの中で成長し、変化していくのだ」と感じずにはいられない。家族の様子から考えると、それは障害の有無に関係ないとも言える。これから社会へ歩みだしていく時に、様々な課題にぶつかることは予想できる。それでも今の笑顔を保てるように、そっと寄り添っていけるような支援を、これからも続けていきたいと思っている。

発行日	平成 24 年 3 月 30 日
発行者	社会福祉法人 旭川旭親会 北海道発達障害者支援道北地域センター きたのまち 〒078-8329 北海道旭川市宮前通東4 1 5 5 番地 3 0 TEL (0166) 38-1001 FAX (0166) 38-1002 Mail kitanomachi@circus.ocn.ne.jp