

【原著】

発達障害のある人の就労に必要な自己理解とは ——高機能自閉症スペクトラムにおける社会的自己の形成を中心に——

岩本友規

〈要旨〉本研究では、発達障害のある人の自己理解の促進について、メンタライジングや自己の発達に関する先行研究や文献をもとに、汎用的なプログラムとして提示が可能な介入方法として必要な要素を検討した。その結果、発達障害のある人が自己理解を促進するにはまず社会的自己の形成と社会的経験の蓄積を意識的に行う必要があり、その基盤として自他の心の傾向や認知のメカニズムといった生態学・神経心理学的な知識の提供と、注意制御機能の向上と並行したメンタライジングトレーニングの必要性が示された。注意制御機能の向上のためには注意制御訓練（ATT）やマインドフルネス瞑想があげられ、日常生活の中での実際の対人コミュニケーションを含む様々な場面でメンタライジングのトレーニングを行っていくことで、より適応的な社会的自己を補うことが期待できると示唆された。

キーワード：発達障害、自閉症スペクトラム、自己理解、就労支援

1. 問題と目的

1.1 背景

2018年度から障害者の法定雇用率が引き上げとなった中、本邦は障害者も高齢化の一途を辿っており、雇用率の維持・確保が難しくなっている。2017年度に厚生労働省が公表した「障害者雇用状況の集計結果」によれば、身体障害者は障害者雇用の約7割を占めているが、定年退職者の増加や新規求職者の減少がみられ、大量に新規求職者が増えている精神障害者枠での採用増がこの穴を埋めることを期待されている。現在精神障害者枠としてカウントされている発達障害者も、成人発達障害の認知の高まりにより求職者数増加の一因となっており、大学生及び既卒者が安定的に就労するための支援方法確立が急務となっている。

障害者職業総合センターが公開した2017年度

の「障害者の就業状況等に関する調査研究」において発達障害のある人の離職理由を見ると、3ヶ月未満の離職者に最も多い理由が「労働条件が合わない」のに対し、3ヶ月以上の中長期の雇用では「障害・病気のため」が最も多い。つまり安定した就労のためには、入職期においては当事者の障害理解を含む正確な自己理解に基づいた職業選択と、雇用者側の適切な情報開示に基づいたジョブマッチングが重要であり、中長期においては就労中の2次障害の予防が重要であると考えられる。

入職期においては、これまでの研究では主に大学生への進路支援・就労支援としての自己理解促進の重要性が指摘されてきた。篠田・中壘・篠田・高橋（2017）は、自己理解の深化を目的とした困り感尺度を自己理解のためのツールとしたSST（ソーシャル・スキル・トレーニング）プログラムの効果（n=4）を検証し、自己肯定的意識が強ま

る方向へと主観的な変化があったことを報告した。小笠原・村山(2017)は、自己理解と仕事理解を深めるためのスキルトレーニング・インターンシップを組み合わせたプログラムを紹介しながら、発達障害学生の特性に応じたスキル獲得への支援の必要性を挙げている。また西村(2018)は、自己を中心として修学支援と就職活動支援を一体的に行うのが望ましいとし、自己理解・社会理解を学生と支援者との定期的な対話の場で支援することのキャリア教育への意義を指摘している。

中長期において2次障害を予防することが就労継続のために重要であることは、上記で述べた離職理由の調査研究において「障害・病気のため」の理由が他の項目を大きく引き離して最も多くなっていることから推察される。2次障害とは、発達障害者の認知的特性と周囲の理解不足による否定的な評価や対応の積み重ねなどがあわさり、抑うつや行動障害などに至ることである。発達障害者が2次障害を抱えてしまうメカニズムについてはいくつかの説明があるが、齊藤(2007)は2次障害出現メカニズムのひとつとして養育者と当事者との相互作用による自己感へのネガティブな影響を指摘し、その予防やケアの方法としての学校や家庭の中における自己理解や自己形成の重要性を紹介している。また小林(2015)は発達障害者の2次障害に関する課題を整理した研究の中で、その予防のためには周囲の仲間の発達障害への理解促進や保護者への支援とともに、当事者の自己理解を促進し生き方を自己決定できるような支援が必要であるとしている。こうした先行研究からも、自己理解を促進することは2次障害の予防やケアにも有効と言えそうである。向後(2014)の研究でも、障害理解を含む自己理解は発達障害のある人の就労準備性として整理された8課題のうちのひとつに含まれているし、発達障害当事者である岩本(2015, 2018)の経験も、自己理解や自己の確立は、仕事の選択のしかたに影響を与えるとともに業務の質やストレス耐性を上げ、就労を継続するうえでの大きな要因となったことを示している。

このように、大学生及び既卒者が安定的に就労するための支援として、自己理解の促進はどのフェーズにおいても重要であり、優先して検討されるべき課題であるといえる。しかし発達障害のある人の自己理解のメカニズムはまだはっきりしておらず、理解促進のための介入方法も支援が行われる機関により異なることが多い。

1.2 発達障害のある人の自己

自己とは、Damasio(2010 山形訳 2013)によれば、肉体に端を発し情動の材料といえる素材を提供する原自己、原自己に周辺の脳領域が協調し「いまここで何が起きているか」を知覚する中核自己、そしてそれを記憶と結びつけ過去から未来にわたり一貫したものとする自伝的自己に分かれる。またSolms & Turnbull(2002 平尾訳 2007)は、身体のあるときの状態を反映している意識の内的な源、そして周囲の世界からの刺激の2つを結びつけ、認識可能な「対象」をつくりあげており、それが中核自己の瞬間的な状態としている。これらと同じように、Fiske & Taylor(2008 宮本ら訳 2013)は自分自身についての信念の集積物を自己概念と呼び、社会的コンテキストや、重要な他者(「自己に影響があった人々や、本人に感情的なかわりがあった人々」との関係性次第で、その時々によって自己概念は大きく異なってくるとした。つまり自己は本質的に内外の状態を総合的に判断し、その時々に応じた価値を生体へ示すための羅針盤といえる。

一方発達障害のある人、中でも自閉症スペクトラム障害(ASD)のある人はミラーニューロン領域の機能障害(田村, 2014)をはじめ、複数の脳領域の機能不全により、表象的な心の理論の発達が阻害されていると考えられ、「社会的刺激に対する先行的志向性の欠如」「情動的関りと反応性のレベルの低さ」「共同での活動に関わり、それを始めることに失敗すること」「言語学習の障害」「心の理論課題における成績の低さ」などを連鎖的に引き起こしているとされている(Allen, Fonagy, & Bateman, 2008 上地, 林, 大澤, 鈴木訳 2014)。

本邦でも野村・別府(2005)は、高機能自閉症児の情動反応を検討した研究を行い、健常児が直感的心理化による情動反応が起こる課題において、高機能自閉症児は直感的心理化による情動反応がなくても理由付けという命題的心理化が起きることを指摘した。これは定型発達児と発達障害児では心の理論形成プロセスが異なることを指し、このことはその先にある高度な自己概念の発達にも影響を及ぼしていると考えられる。これらの表象的な心の理論の発達不全は主に情動的な応答の欠如から来るものといえ(Allen, et al, 2008 上地他訳 2014)、他者の情動理解に困難を示すということは、そのメカニズムからすると自己の情動に対する認知にも困難を示すということである(Hobson, 2002)。つまりASDのある人の自己は、定型発達の人と比べて自己のものか他者のものかに関わらず、人の内的な情動や心に関する記憶の積み重ねが圧倒的に少ないまま形成され、自己概念化していると言えるのではないだろうか。社会的な文脈において、ASDのある人が外面的な経験の蓄積しか持たない、すなわち自分の行動を創発する際の材料として「自他の心」に関する蓄積が無いとすれば、場の状況を十分に理解したような行動ができなかったり、機転の利かない行動を取ってしまったりしても至極自然であろうと思われる。

1.3 発達障害のある人のメンタライジング

ASDのある人は、自他の心に関する経験がその特殊な発達プロセスに起因して定型発達者と比べて圧倒的に少なく、外面的な蓄積のみを重ねながら自己を形成した結果、社会的な場面において自他との関りに支障が出ている状態にあるといえそうである。もしそうだとすれば、たとえ直感的な自他の心の理解の起点となるミラーニューロン領域の機能不全や脳全体の情報統合性を改善する方法が開発されていない現状においても、自他の心の仕組みを知識として取り入れて認知し、社会的な文脈において認知的に自他の心をメンタライジング(「心で心进行うこと」「自己と他者の精神

状態に注意を向けること」など。Allen et al. (2008 上地他訳 2014))する経験を積み重ねて表象化していけば、定型発達の人々の社会での振る舞いや自己のありようになり近づけると考えられる。この仮説は、岩本(2018)が表現している自己理解のプロセスともよく合致する。周囲との関係がうまくいかないことをきっかけとした自己への違和感、読書による自己や他者概念についての知識の積み重ねや、多様な他者の在り方を見て、対話しメンタライジングするという経験を経て、まさに自己と他者の価値観のすり合わせをしていたある瞬間にリアルな自己感が立ち上がったことで解決された(岩本, 2018)。この自己感が立ち上がり世界の見え方がクリアになる感覚は、筆者だけでなく筆者の周囲においてもほぼ同様のプロセスを経て体験したという報告を数例受けており、一定以上の認知力があれば誰にでも再現可能な現象であると考えている。もちろん直感的に他者の心の理解を行うわけではないため、メンタライジングした結果に応じた行動が常に定型発達の人よりもワントempo遅れがちになることはこの方略の限界である。しかし相手の心的状況を理解するための情報がないままであるよりは、より適応的な行動が取れるはずであり、ストレスを感じる場面が減ってくると思われる。また就労支援の現場において求められる「自己理解」という言葉が暗黙のもとに示すものは、他者から見た自分の理解であったり自己の心身疲労の状態把握であったりと、ASDのある人が自然に発達させづらいもの、つまり社会的視点であったり、自己の内面の状態把握であることが多い。このことから就労支援の現場において自己理解が進んだということは、本質的には社会的自己の形成が進んだとも言えるのではないか。そうした背景からも、認知的な自他の心のメンタライジング能力開発の方法を検討することは重要なはずである。

以上のように、ASDのある人に必要とされる自己理解を促進するためには、自他の心の仕組みを知識として理解し、社会的な文脈において認知的に自他の心をメンタライジングする経験を積み

重ねていくことが必要であると考えられる。そこで本研究では、自他の心の仕組みを理解し、メンタライジングのスキルを身につけ、多様な他者の心を様々な文脈においてメンタライジングできるようになるための介入手法の設計を行ってみたい。

2. 方法

メンタライジングや自己の発達に関する先行研究や文献を調査し、岩本(2018)を参照しながら汎用的なプログラムとして提示が可能な介入方法に必要な要素を検討する。

3. 結果

3.1 メンタライジングに必要な脳機能

メンタライジングとは、Allen et al.(2008 上地他訳 2014, p.3)の定義によれば、「心で心を思うこと」「自己と他者の精神状態に注意を向けること」「誤解を理解すること」「自分自身を外側からながめることと、他者をその内側からながめること」などのことであり、他者の内的でダイナミックな心の動きについて、想像力を働かせながら捉えていく作業のことである。さらにAllen et al.(2008 上地他訳 2014, p.43)は、メンタライジングの方法について「自己中心的またはステレオタイプな見方を抑制し、別の見方に注意を向け、ワーキングメモリの中で異なる複数の見方を巧みに処理すること」と述べている。「自己中心的またはステレオタイプな見方」というのは自己の自動思考のことであり、ある刺激に対して自動的に沸き起こる認知や情動のことである。自分自身を外側からながめるという観点では、苧阪(2007)がメタ認知の担う重要な意義としてセルフ・モニタリングを挙げ、ワーキングメモリ容量との関連を指摘している。fMRIを利用した実験において、ワーキングメモリ高群のほうがセルフ・モニタリングについても優位になると思われる結果が得ら

れている(苧阪, 2007)。ワーキングメモリに関しては高原・三浦・篠原・木村(2006)が一般成人の被験者22名に対してワーキングメモリ容量と注意制御機能の測定を行い、年齢に関わらずワーキングメモリ容量が少ない場合には妨害刺激の影響を受け、容量が大きい場合にはそのような影響は小さいなどワーキングメモリ容量の違いが注意制御機能に関する機能と関係していることを示唆した。杉浦(2007)はメタ認知を重視する認知行動療法における注意制御機能の向上について言及しており、杉浦が作成した心理的な治療の背景にある基礎的な認知メカニズムのモデル上では、注意制御機能・実行機能がネガティブな思考から距離をおくスキルに直接作用する要素として位置づけられている。渡部(2013)は自他の心をメタ認知する際の視点の取得に関して「引き剥がし」という表現を使い関連脳領域の特定を進めており、いずれも前頭前野のリソースによる柔軟な制御が関連するとしている。また清水(2009)は「1次表象には主として知覚・運動性ワーキングメモリが、命題的態度を担うメタ表象には主として言語性ワーキングメモリが関与すると想定する」と示唆し、同じく丸野(2007)も心の理論の理解に必要な言語処理機能の問題について指摘しているが、Otsuka, Uono, Yoshimura, Zhao, & Toichi(2017)の研究における言語機能がASDのある成人の社会適応能力を予測するという研究結果は、これらへの見解を支持する結果となっている。このように、メンタライジング機能の実現には少なくとも以上の研究で検証対象とされた脳の複数の領域や機能の発達が必要であると考えられる。以下では、定型発達の人を対象にした研究成果が近年蓄積されてきている注意制御機能への介入に焦点を絞り検討した。

ASDのある人の注意制御機能について、石飛・荻野・小坂・神尾(2014)がASDと注意制御機能の関わりについての先行研究をまとめ、注意の転換に困難を示すことがASDの症状の中間表現型となる可能性について指摘した。山本(2015)は女子大学生151人に質問紙調査を行い、自閉

症スペクトラム指数日本語版 (AQ-J) と主観的幸福感尺度 (SWBS) の関連について分析したところ、2つの尺度の得点には中程度の負の相関がみられた。また主観的幸福感全体、およびSWBSの下位尺度である「自信」、「人生に対する失望のなさ」の3つと、AQ-Jの下位尺度を因子分析したところ、その3つに共通して「注意の切り替え」が有意に主観的幸福度を低めていることが分かった。大溪・清水・平野・須藤・大島・若林 (2016) は、認知機能の柔軟性を評価できる語流暢性課題 (VFT) と注意の切り替えや遂行機能を評価できるトレイルメイキングテスト (TMT) 施行中の脳活動を近赤外線分光法 (NIRS) を使って定型発達群とASD群とで比較し、その脳活動とAQ-Jの下位項目のいくつかとの相関について解析した (n=14)。その結果、認知機能の柔軟性を評価するVFT課題遂行時にASD群は定型発達群よりも脳賦活が小さく、VFT施行中の脳賦活が小さいほど想像力の障害が大きくなることが分かった。またTMT-B施行時にはASD群は健常者群よりも脳賦活が小さく、ASD群は注意の切り替えに障害があることが示唆された。篠田・高橋・篠田 (2017) は、ASDのある人のセット転換 (「一旦いだかれたり、操作されたりした一定の概念や心の構え (セット) から他の概念や心の構えに移ること」) について国内外の先行研究をレビューし、発達に伴い一定程度の機能改善はあるとしたうえで、本人がセット転換の困難さについて対処戦略に取り組むにあたり自身のセット転換の特徴を認知することの重要性を指摘し、心理教育的プログラムや質問紙による支援の必要性を提示した。山口・林・四ノ宮・深津 (2018) も就労移行支援を利用するASDのある人11名に対して標準注意検査法 (CAT) を実施し注意制御機能について調査した結果、ほぼ全ての項目において定型発達群よりも低い結果が得られている。またASDのある人のメタ認知機能がコミュニケーション・スキルに与える影響について、大学生453人に対して行ったAQ-Jとコミュニケーション・スキルを言語能力から対人能力にわたる6種類の複合概念と

して想定する尺度であるENDCOREs、および成人用メタ認知尺度を使い関連を分析した前田・佐藤 (2018) の研究によると、ASD傾向が高い大学生はコミュニケーション・スキルとメタ認知が共に低くなること、メタ認知が低くなるとコミュニケーション・スキルも低くなることが指摘された。

以上のように、ASDのある人は定型発達の人よりも注意制御機能が低い傾向にある。注意の制御はメンタライジングの実施プロセスに不可欠な要素であることから、ASDのある人が定型発達の人と同じようにメンタライジングを行うには、少なくとも注意制御機能の一定以上の発達が必要と考えられる。さらに注意制御機能は、直接またはいくつかの要因を経由して主観的幸福感にも有意に関連があると示唆されていることから、その機能向上は主観的幸福感の向上にもつながる可能性があり、安定的な就労にも寄与すると思われる。

3.2 メンタライジング機能への介入

ではその介入方法についてはどのように考えるべきか。定型発達の人に対するメンタライジング的な介入については、メタ認知療法 (MCT) という枠組みにおいていくつかの先行研究がある。今井 (2013) は、MCTのプロセスにおいてまず注意機能訓練 (ATT) の実施の重要性を挙げた。MCTにおける「ネガティブな思考と距離をおく」という心的状態は、メンタライジングにおける自動思考を抑制することとほぼ同義である。これを「距離をおいた注意深さ (detached mindfulness: DM)」 (今井, 2013) と呼び、認知行動療法における注意制御機能の向上についての研究の中で注意制御機能の上位概念である旨が示されているが (杉浦, 2007)、今井 (2017) はネガティブな自動思考から離れるためには注意分割機能が必要であり、それを観察し続けるには注意集中機能が必要としたうえで、DMの測定尺度を作成してATTとの関連を一部明らかにし、自動的な思考から距離をおきやすくするためのATTの効果を示唆した。ATTの手続きについて今井 (2013) より引用すると、「ATTは複数の生活音を用いて、『注意

の選択』『注意の転換』『注意の分割』に関する能動的な注意制御能力の獲得を目的としている。これらのコンポーネントは1回の練習のなかで連続して実施され、注意の選択が5分、注意の転換が5分、注意の分割が2分の時間配分で構成されている。」とあり、こうしたトレーニングをカウンセリングルームなどで継続的に実施していく。これにより注意制御機能が向上すると自動思考から意識が離れやすくなり、自他の心に対する認知を柔軟で適応的なものへ変えていく際のハードルを下げるができる。この枠組みは抑うつ(西・今井・金山・熊野, 2013)をはじめ多くの精神疾患に適用され(今井・今井, 2011、今井・熊野・今井・根建, 2015)、ADHDおよびASDのある児童を含む28人に対して実施された注意制御に関する支援課題の研究(今井・坂本・佐藤・今井, 2013)でも、ランダムに羅列した数字群から特定の数字を抹消する課題を週1回90分、1年間にわたり実施したところ、注意制御課題の成績が定型発達の児童と同程度まで向上することが示唆された。また先の杉浦(2007)も、注意機能の向上のための介入例としてマインドフルネス瞑想や認知行動療法を挙げている。田中・杉浦・神村(2010)は、マインドフルネス瞑想とATTの効果と比較(n=24)し、その結果ATT群のみで注意機能の向上がみられた。また小山内・古見・米田・楠見(2015)は、大学生及び大学院生の物語の読書量、物語の没入経験とマインドリーディング(成人における心の理論)の関連を調査し(n=60)、物語への没入経験がマインドリーディングと弱い関連があることを示した。さらに丸野(2007)によると、より適応的な、つまり状況や環境の変化に合わせて柔軟に適応できるダイナミックなメタ認知を育むには、明確な目的がなく内容が常に流動的に変化するような、創造的・批判的な他者との対話の中で自分の意志や信念を表明していくようなプロセスが必要であるとされている。

次にASDのある人への注意制御機能・メンタライジング発達のための介入について先行研究を概観する。まずLucy & Happe(2017)は実行機能

不全がASDの中核的な特徴ではなくあくまで個人差であり、補償という概念を用いてASDの症状を機能的にカバーするための条件について論じ、主に高い言語IQが実行機能不全を補う可能性を指摘した。ASDがあるからといって実行機能の改善をあきらめることにはつながらないのではないかという示唆である。本邦でも沖野・小野・中村・神田・小高・中山(2016)が、知的に遅れないASDに対する構造化された環境設定および注意機能訓練が、2次障害を改善する可能性を指摘している。また森口(2018)も、課題の切り替えなどの認知的柔軟性に課題があることを指摘しながらも、ASDの細部へ焦点化された情報処理の特徴が時には適応的であることや、特定の下部領域にのみ機能不全があるわけではないことを挙げ、そうした特徴を支援する側もされる側も理解しながら、個人の成長に合わせた代償機能や不得意な機能を補う長所の発達を促すことは可能であろうとしている。ASDのある青年期以降の人への注意制御機能・メンタライジング発達のための介入例はまだほとんどないが、先にあげたADHDおよびASDのある児童を含む28人に対する今井ら(2013)の研究のほか、ADHDのある児童のワーキングメモリへの介入例では、黄・立花(2010)が11人のADHDのある小学生に対して5週間の書籍の音読をした事例があり、ワーキングメモリの改善効果を報告しているなど、発達障害のある人の注意機能改善についての可能性を示している。なお海外においても、Lotte, Cornelis, Pieter, Bram, Sevket, Melanie, Schellekens, Rogier, Jan, & Anne(2018)による8週間にわたる成人のADHDに対するマインドフルネス瞑想をベースとした認知療法による試験的介入実験(n=60)では、介入実施後のADHD症状が診療医及び当事者評価のどちらでも改善し、実行機能などの改善もみられたという報告がされている。

4. 考察

本論文では、発達障害のある人について、主にASDのある人を中心に、安定した就労に必要な自己理解を促進するための方法について検討した。その結果、主にASDのある人に求められている自己理解とは、暗黙のうちに社会的視点や自己の内面の状態把握というものを含み、ASDのある人が直感的なプロセスで表象化しづらい概念であることが分かった。ASDのある人が自他の内面的な経験や心についての経験を積むためには、自他の心の仕組みを知識として理解し、社会的な文脈において認知的に自他の心をメンタライジングする経験を積み重ねていくことが必要であると提起し、主にメンタライジングを行うための発達の条件を探った。

4.1 生態学・神経心理学的な 自分や他者に関する知識

発達障害のある人、特にASDのある人は、その傾向がある人を含めて知的に高いかを問わず内面的にダイナミックな心というものに対する直感的・認知的な理解がないものと思われる。もちろん外的な事柄を総合すれば、他者にも楽しい・悲しい・怒りなどに状態変化する固有の心がそれぞれにあるということ自体は理解できる。しかし岩本(2018)が示すように、書籍に記載されていた人間の認知に関する情報に触れて初めて、同じ物事についても自他で内面的な受け取り方や感じ方が違い、自分と異なり直感的に他者の心の様子がある程度の正確さでシミュレーションし、認知している他者の心があるということに気がつける。このことは例えばある事柄に対して本人が論理的な結論を導いたとして、それを良しとしない他者の感じ方を理解できず、衝突が起きるような場合の解決法としてよく機能する。自分とは違うメカニズムで物事を選択する(この場合は論理的ではない他の何か、例えば直感的に選択するなど)他者がいるということが分かっているならば、それ相応の対応を選択することができるからである。こうし

たさまざまな性質のある内面的な心という概念をまず知識として取り入れることが、できるだけ正確にメンタライジングを行うためには必要と考えられる。提供する情報としては、①自他で価値判断基準のしかたが異なること、②価値判断の軸がさまざま(論理的・感覚的か、保守的・積極的など)であり、正規分布に近いイメージで全ての人がさまざまな極に対して分布しているであろうこと、③自動的に想起された自分の心へ注意を向け、それを一旦保留することで新しくより適応的な認知を選択できること、を最低限の内容とし、余裕があればさらに細かい知識をつけていくことが考えられる。汎用的な自己理解プログラムの作成が目的ということで最低限のものを提案するが、どんな情報をまず知識として提供するのが適切であるかは今後の課題として検討を続ける必要がある。

4.2 注意制御機能と メンタライジングトレーニング

メンタライジングを実施するには、刺激に対して自動的に反応する認知や情動をまずメタ的に認知し、抑制をかける必要がある。そのうえでさらにより適応的な認知の方策があることに気づき、心に保持させていく。このときに必要となるのが一連の注意制御機能である。ASDのある人の注意制御機能を向上させるのに有効な方法はまだ確立されていないが、発達障害がある人も特定の介入によって注意制御機能を向上できる可能性があることは、先行の研究でも示されている。現状では実施実績のあるATTやマインドフルネス瞑想などが介入法の候補として挙げられるだろう。ATTとマインドフルネス瞑想を比較した場合、マインドフルネス瞑想はやや実施方法が難しく、ATTのほうがより注意制御機能のコントロールに限定した介入が可能なため、より注意機能の向上効果があるのではないかと指摘している(田中ら, 2010)。実際、実施スペースやその手法を取り入れることの抵抗のなさなどの関係もあり、支援の現場ではATTのほうが導入しやすく安定した効果が得られるのではないかとと思われる。

ATTの実施方法については今井・熊野(2011)や佐藤・今井・嶋田(2014)が紹介しているが、発達障害のある青年期以降の人に対する実践報告としてはほとんどみられない。今後さらに具体的な支援の現場での実践による効果的な実施方法の標準化が必要である。また、そのほかにも日常生活の中で注意制御機能を鍛えられる機会はいくつか存在する。最近、読書の時間の長さがマインドフルネス度(FFMQ)と有意に関連があるという報告(Miyake, 2016)があり、このことからほんの僅かな日常習慣を変えていくだけでも、注意制御機能を向上させる余地があると考えられる。また岩本(2018)によると、注意の転換に困難があった時期からその機能が改善したと実感するに至るまでに顕著に増加した行動として、学術書を含むやや難しめの書籍の読書や、絵本の音読なども挙げられる。読書時間の長さに関しては上記のMiyakeの研究があり、音読による注意機能の改善に関しては純粋な読書課題ではないが脳損傷症例に対する豊倉・本田・石田・村上(1992)の研究があるなど、日常生活の中に注意機能向上のために有効な活動を意識して入れていくことの重要性を支持する事例ではないかと思われる。

また状況や環境変化に合わせた適応的なメンタライジングを発達させるには、カウンセリングルームにおける訓練だけではなく、実際の対人コミュニケーションを含む様々な場面における注意制御機能の活用や認知的なメンタライジングを行う経験も重要であると思われた(丸野, 2007)。丸野は、適応的なメタ認知を形成し熟達化していくための条件として、「目的ないし目標が最初から明確に定まっているわけではなく、議論の過程や授業の中で流動的に変化していく」ことと、「場に参加している参加メンバー全員がはじめから目的を共有しているわけではない」こと、「参加メンバーが異なる知識や経験や価値観を持ち込むために多様な見方、考え方が潜在していること」、そして「吟味・検討すべき範囲や考える対象そのもの、いわゆる学習環境も一定ではなくダイナミックに揺れ動くこと」の4つを提案している。

岩本(2018)によると、自己理解が進んだ時期には育児での子どもの心情推測や業務上の特定のキーパーソンに向けたプレゼンテーション資料作成、読書会における書籍プレゼンテーション方略の検討、通勤車両内における無意識改善のための意識的な思い直しなど、日常生活における複数のシーンや多様な他者との対話の中で注意機能を活用させていた。こうしたことも注意機能改善やメンタライジングの発達に寄与したと考えられる。

5. 今後の課題

メンタライジングの経験を積みASDのある人に足りていない自己を補うという方法を探求することは、当事者にとっては自己への理解をより深めて2次障害を予防したり適切なジョブマッチングの可能性を高めたりするという、そして支援者に対してはこれまで数々のアプローチで行われてきた発達障害のある人への自己理解促進介入についての本質を示し、より効率的な自己理解のためのサポートを高等教育や就労支援の現場で行えるようになるということの両面から、発達障害のある人の安定的な就労のための支援研究に寄与すると考えられる。本研究ではカバーできていないワーキングメモリ容量、想像力および言語処理機能とメンタライジングの関連については、今後さらなる検討が必要である。どの程度知的に高ければこのアプローチが効果的なのかが分かってくれば、支援の現場でも活用されやすいのではないかと思われる。またADHDのある人の自己理解について、ASDで検討した内容とどこまで相違があるのか、共通して適用できる介入方法があるのかなども、ワーキングメモリ容量との関連も併せて検討を要する。さらに本研究では心の概念について認知面と感情・情動面の区別を明確に行っていないが、それぞれが機能する際に使われている脳領域は実際には異なるはずである。松崎・川住・田中(2016)のASDのある人の共感に関するレビュー研究によれば、認知的側面は一貫して弱さが報告されているものの、感情的側面について

は弱い～強いとするものまで、ASD 者の個人的苦痛の受け取り方により主張が分かれるなど、メカニズムの把握の仕方によってメンタライジング方略にも影響があると考えられる。

【文献】

- Allen, J. G., Fonagy, P. & Bateman, A. W. (2008) : *Mentalizing in clinical practice*. American Psychiatric Publishing Inc. (J.G. アレン, P. フォナギー, A. W. バイトマン 上地雄一郎, 林創, 大澤多美子, 鈴木康之 (訳) (2014) : メンタライジングの理論と臨床——精神分析・愛着理論・発達精神病理学の統合——. 北大路書房, 164)
- 岩本友規 (2015) : 発達障害の自分の育て方. 主婦の友社
- 岩本友規 (2018) : 発達障害のある人の「自分の見つけ方」「自分の育て方」をどのように支えるか. 明星大学発達支援研究センター紀要MISSION, 3, 16-22.
- Damasio, A. (2010) : *Self Comes to Mind: Constructing the Conscious Brain*. Pantheon. (ダマシオ, A. 山形 浩生 (翻訳) (2013) : 自己が心にやってくる. 早川書房, 31-34)
- Fiske, Susan T., Taylor, Shelley E. (2008) : *Social cognition—from brains to culture—*. (S.T. フィスク, S.E. テイラー. 宮本聡介, 唐沢穰, 小林知博, 原奈津子 (訳) (2013) : 社会的認知研究——脳から文化まで——. 北大路書房.)
- 黄淵熙, 立花良之 (2010) : 発達障害のある児童のワーキングメモリは改善できるのか. 東北福祉大学研究紀要, 34, 157-166.
- 今井正司 (2013) : 注意訓練とメタ認知療法. 臨床心理学, 13(2), 212-216.
- 今井正司, 今井千鶴子 (2011) : メタ認知療法. 心身医学, 51(12), 1098-1104.
- 今井正司, 熊野宏昭, 今井千鶴子 他 (2015) : 能動的注意制御における主観的側面と抑うつ及び不安との関連. 認知療法研究, 8(1), 85-95.
- 今井正司, 坂本條樹, 佐藤有佳, 今井千鶴子, 熊野宏昭 (2013) : 神経心理学的機能の向上が発達障害に特有な認知行動的課題の改善に及ぼす影響. 発達研究, 27, 141-144.
- 今井正司, 富田望, 熊野宏昭 (2017) : マインドフルネスと注意の制御. CLINICAL NEUROSCIENCE, 35(8), 934-937.
- 石飛信, 荻野和雄, 小阪浩隆 他 (2014) : ASDと注意機能. 精神科, 24(2), 178-181.
- 向後礼子 (2014) : 発達障害のある人の学校から就労への移行支援並びに就労後の職場適応支援の課題. 日本労働研究雑誌, 646, 76-84.
- 小林真 (2015) : 発達障害のある青年への支援に関する諸問題. 教育心理学年報, 54, 102-111.
- 厚生労働省 (2017) : 障害者雇用状況の集計結果.
- Janssen, L., Kan, C.C., Carpentier, P. J. et al. (2018) : Mindfulness based cognitive therapy versus treatment as usual in adults with attention deficit hyperactivity disorder. *BMC Psychiatry*.
- Lucy, A. L. & Happe, F. (2017) : Conceptualising compensation in neurodevelopmental disorders: Reflections from autism spectrum disorder. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 80, 729-742.
- 前田由貴子, 佐藤寛 (2018) : 大学生における自閉スペクトラム症傾向、メタ認知、コミュニケーション・スキルの関連. 関西大学心理学研究, 9, 59-66.
- 松崎泰, 川住隆一, 田中真理 (2016) : 自閉スペクトラム症者の共感に関する研究の動向と課題. 東北大学大学院教育学研究科研究年報, 64(2), 69-86.
- 丸野俊一 (2007) : 適応的なメタ認知をどう育むか. 心理学評論, 50(3), 341-355.
- Miyake, H. (2016) : Effects of reading time and speed on mindfulness and psychological status: Evidence from a Japanese sample. *The AGU journal of psychology*, 16, 45-54.
- 森口佑介 (2018) : 自己制御の発達と支援. 金子書房, 84-85.
- 西優子, 今井正司, 金山裕介 他 (2014) : 中学生における注意制御機能、ディタッチト・マインドフルネス、反芻、メタ認知的信念が抑うつに及ぼす影響. 認

- 知療法研究, 7-1, 55-65.
- 西藤奈菜子, 川端康雄, 寺島繁典, 米田博 (2018): 心理検査を用いた青年・成人の軽度自閉スペクトラム症 (ASD) のスクリーニングについて. 関西大学臨床心理専門職大学院紀要, 8, 31-40.
- 西村優紀美 (2018): 大学における発達障害大学生支援. 明星大学発達支援研究センター紀要 MISSION, 3, 6-8.
- 小笠原哲史, 村山光子 (2017): 大学における発達障害学生の就労支援に関する課題と今後の展開. 明星大学発達支援研究センター紀要MISSION, No.2, 53-68.
- 沖野慎治, 小野和哉, 中村晃士他 (2016): 自閉スペクトラム症の注意機能と精神症状との関連性. 東京慈恵会医科大学雑誌, 131 (5), 121-130.
- 荻阪直行 (2007): メタ認知と前頭葉. 心理学評論, 50 (3), 216-226.
- 大浜俊幸, 清水栄司, 平野好幸他 (2016): 大学生の自閉症スペクトラム障害における社会性と注意の切り替えに関連する脳活動について. 明治安田こころの健康財団, 52, 62-69.
- Otsuka, S., Uono, S., Yoshimura, S., Zhao, S., & Toichi, M. (2017): Emotion Perception Mediates the Predictive Relationship Between Verbal Ability and Functional Outcome in High-Functioning Adults with Autism Spectrum Disorder. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 47 (4), 1166-1182.
- 小山田秀和, 古見文一, 米田英嗣他 (2015): 物語の読書と没入体験がマインドリーディング能力の向上に及ぼす効果. 日本教育心理学会総会発表論文集, 58, 598.
- 齊藤万比古 (2009): 発達障害が引き起こす二次障害へのケアとサポート. 学研, 26-101.
- 清水寛之 (2009): メタ記憶——記憶のモニタリングとコントロール——. 北大路書房, 115.
- 篠田晴男, 中里実, 篠田直子他 (2017): 大学生の発達障害関連支援ニーズと修学上の移行スキル支援. 立正大学心理学研究所紀要, 15, 7-17.
- 篠田直子, 高橋知音, 篠田晴男 (2017): 自閉症スペクトラム障害児者のセット転換に関する研究動向. 信州大学教育学部研究論集, 10, 21-35.
- Solms, M., & Turnbull, O. (2002): *The Brain and the Inner World*, OTHER PRESS INC. (ソームズ, M., ターンブル, O. 平尾和之 (訳) (2007): 脳と心的世界——主観的経験のニューロサイエンスへの招待——, 星和書店, 398-399.)
- 杉浦義典 (2007): 治療過程におけるメタ認知の役割——距離をおいた態度と注意機能の役割——. 心理学評論, 50 (3), 328-340.
- 障害者職業総合センター (2017): 障害者の就業状況等に関する調査研究
- 高原美和, 三浦利章, 篠原一光他 (2006): ワーキングメモリ容量の個人差と注意制御機能の関係. 日本心理学会第70回大会発表論文集
- 田中圭介, 杉浦義典, 神村栄一 (2010): 心配に対する注意訓練とマインドフルネスの比較. 人間科学研究, 5, 47-55.
- 豊倉穰, 本田哲三, 石田暉, 村上恵一 (1992): 注意障害に対するAttention process trainingの紹介とその有用性. リハビリテーション医学, 29 (2), 153-158.
- 山口佳小里, 林八重, 四ノ宮美恵子他 (2018): 就労移行支援を利用している自閉症スペクトラム障害者の注意機能の特徴: 短報. 千葉作業療法, 7 (1), 8-13.
- 山本文枝 (2014): 自閉症スペクトラム指数と主観的幸福感の関連. 安田女子大学大学院文学研究科紀要, 20, 63-76.
- 渡部雅之 (2013): 空間的視点取得の脳内機序と生涯発達. 心理学評論, 56 (3), 357-375.