

自閉スペクトラム症児とその保護者に対する身体接触とセルフ・コンパッションを用いた支援の可能性

石川 智¹・百瀬 太喜²・永峰 大輝¹
松田チャップマン 与理子³

¹桜美林大学大学院国際学研究科

²株式会社ラ・ヴィータ こぱんはうすさくら

³桜美林大学健康福祉学群

The potential role of Self-compassion and Touching interventions for Children with Autism Spectrum Disorder and their Parents.

Satoru ISHIKAWA¹, Taiki MOMOSE², Daiki NAGAMINE¹
Yoriko MATSUDA-CHAPMAN³

¹Graduate School of International Studies, J.F.Oberlin University

²La Vita Co., Ltd. Copain house sakura

³College of Health and Welfare, J.F.Oberlin University

キーワード：自閉スペクトラム症児，保護者支援，セルフ・コンパッション，
身体接触

抄録

本邦では自閉スペクトラム症に関する認知度が高まっており，ASD児やその保護者は，社会生活を送るうえで苦痛を感じやすいため充実した支援が必要である。本稿では，ASD児と保護者に対する身体的・心理的支援の有用性を考察し，新たな支援の可能性について検討することを目的とする。具体的には，身体接触およびセルフ・コンパッションを用いた従来の支援法を概観する。ASD児と保護者に対するそれぞれの支援法は，一定のエビデンスが認められており，ASD児の症状の緩和や保護者の精神的健康の改善に寄与できるだろう。今後は，ASD児と保護者の双方にアプローチができる身体接触とセルフ・コンパッションを統合した介入プログラムの開発や知見の蓄積が望まれる。

はじめに

近年、本邦では自閉スペクトラム症／自閉症スペクトラム障害 (Autism Spectrum Disorder: ASD) をはじめとする発達障害を持つ者が、より良く生活・仕事するための政策や制度などの取り組みが推進されてきており、それに伴って ASD に対する社会的認知度も高まっている。ASD は、アメリカ精神医学会が出版している DSM-5 (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders 5 ed) によって新たに提唱された神経発達症群／神経発達障害群の一つである (日本精神神経学会, 2014)。ASD の主な診断基準として、社会的コミュニケーションおよび対人相互性反応の障害、興味の限局と常同的・反復的行動とされており、症状の発現は発達初期にみられる (傳田, 2017)。また、DSM-5 に改訂されてから ASD と注意欠如・多動症／注意欠如・多動性障害 (Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder: AD/HD) は併記が可能となったため (傳田, 2017)、ASD を有しながらも AD/HD も有する場合がある。それに加え、知的障害、トゥレット症、限局性学習症、てんかん、睡眠障害なども併存障害として知られている (池内・武井・岡野・水子, 2019; 岡田, 2018)。そのため、ASD 児・者の支援には、ASD の主症状だけでなく、その周辺症状に対しても心理社会的支援が求められる。本邦における ASD に対する社会的認知度の向上には、国や行政機関における発達障害児・者を支援するための政策や制度が多く施行されてきたこともその理由として挙げられるが、DSM-5 に改訂されたことにより、広汎性発達障害における細かな項目をスペクトラム (連続体) で捉えるようになり、症状を項目に分類するカテゴリー診断から、症状を側面で捉えようとするディメンション診断に大きく変化したこともその理由として考えられる (傳田, 2017)。

一方で、発達障害の過剰診断も問題視されており、そのことにより診断数が増加した可能性も考慮される。ASD がもつ特性として、過剰診断が生じやすいという指摘もあり (傳田, 2017)、実際に本邦における ASD の診断数が増加していることを示している知見もある (Sasayama, Kuge, Toibana, & Honda, 2021)。Sasayama et al. (2021) が実施した知見によると、本邦における ASD 児の新規罹患者数として、2009 年から 2014 年の間に生まれた子ども 6,262,731 人のうち、172,276 人 (男児 131,117 人 (76.1%), 女児 41,159 人 (23.9%)) が生後 5 年以内に ASD と診断を受けており、その 5 年間における生涯累積罹患率は 2.75% であった。加えて、当該研究では、地域や自治体によって医療・福祉制度等が異なっていることから、ASD の診断時年齢も異なる可能性を検討している。その大まかな結果として、各都道府県の 5 年間における生涯累積罹患率の範囲として、0.9% から 7.9% であり、中央値が 2.4% であった。その他にも、本邦における 2009 年から 2013 年の間で、ASD と診断された 18 歳未満のデータを分析した結果、ASD の診断時の平均年齢は 7.2 歳 ($SD = 4.2$ 歳) で、診断年齢の最頻値として 3 歳であり、診断時の年齢が早まる傾向にあることが示されている (Kurasawa et al., 2018)。文部科学省 (2021) が公表した「通級による指導実施状況調査結果について」によると、2019 年 5 月現在、通級指導を受けてい

る自閉症児の数は25,635人で、10年前の2009年が8,064人であったことと比べると、約3.1倍増加している。これらの値は、本邦におけるASDの診断数が増加していることに加え、その診断には地域差が生じていることや診断時年齢の早期化を示している。

上述したとおり、ASD児が増加傾向にある本邦において、ASD児を対象とした支援に加え、ASD児の保護者は困難な場面に直面しやすく精神的健康を悪化しやすい知見も報告されているため (Abbeduto et al., 2004; Baker-Ericzén, Brookman-Frazee, & Stahmer, 2005; Wong, Mak, & Liao, 2016), ASD児だけでなく保護者に対する支援も同等に重要である。本稿では、ASD児およびその保護者に対する身体的・心理的支援の有用性を考察し、新たな支援の可能性について検討することを目的とする。具体的には、身体的支援として、“触れる関わり”をはじめとする身体接触に着目し、心理的支援としてセルフ・コンパッション (Self-Compassion: SC) に着目する。

ASD児およびASD児を有する保護者に関する先行研究の概観

ASD児は、ASDが有する障害特徴によって苦痛を感じることや困難な場面に直面することが明らかになっている。山下 (2015) によれば、就学前に見られる症状として、分離不安の増加、反抗挑戦的な症状、頭痛や腹痛などの身体症状、感覚過敏や常同行動を挙げている。就学後では、環境にある程度慣れた時期にあるにもかかわらず、授業中の立ち歩き、授業や教室の移動などの場面の切り替わりへの難しさやそれに伴うパニックが挙げられる。こうした症状は特に、ASD児に対して強いストレスに曝露されたときに見られやすくなる。また、ASD児には不登校や登校しぶりが見られる場合があり、その原因として、対人関係上の問題や身体症状、不安や抑うつといった精神症状がその原因として考えられる (井上, 2010; 山下, 2015)。その他にも、情動制御に関わる部位である扁桃体や前頭前皮質などにおける神経生理的機能の不全やそのことによる情動制御の難しさや (Mazefsky et al., 2013), ASD児の3分の2が知的能力障害を有するとされている (Elvins & Green, 2010)。ASD児は、強迫性障害の診断基準を満たすような行動異常を有することや、友人の数や友人と接する頻度が少ないこと、うつ病などの気分障害や不安障害、広場や外出恐怖といった恐怖症などを有することも多い (Matson & Nebel-Schwalm, 2007; Mazurek & Kanne, 2010)。岡本・三宅・永澤 (2017) は、二次障害を抱えている青年期のASD児を、幼少期からの症状の変遷を検討している。その結果、幼少期には嘔気や嘔吐、食欲不振、起立性調節障害や頭痛などといった心身症状を抱えており、青年期では、それらが抑うつや摂食障害、精神病、不安症などに変化することや引き続き心身症状を抱えている場合もあることを報告している。その他にも強迫性障害を有していることやインターネット依存症になる場合もある (宋他, 2019; 宮田, 2016)。ASDを有する者は、ASDが持つ障害特徴だけでなく、それに起因する二次障害によっても苦痛を感じるが多いため、二次障害の発症予防やASDの症状そのものの緩和が求められる。

近年ではASD児だけでなく、ASD児を養育する保護者の精神的健康についても研究が進んできている。ASD児を有する保護者は、定型発達児の親や他の障害児の親に比べて大きなストレスを抱えていることがわかっており (Abbeduto et al., 2004; Baker-Ericzén et al., 2005), ASD児を養育することは保護者にとって、人生における大きな困難を抱えることになる。しかし、ASD児を持つ保護者は、抑うつや育児ストレスを感じつつもそれらの値は臨床的に問題のあるレベルではない親も多く、自分の子どもがASDと診断されたものの、そのことに適切に対処して適応するための能力を有している可能性がある (Davis & Carter, 2008)。ASD児を養育する保護者にとっては、ASDの症状の重篤さがストレスに対する最も強い予測因子の一つとして考えられている (Davis & Carter, 2008; Hall & Graff, 2012; Lyons, Leon, Phelps, & Dunleavy, 2010)。また、Rivard, Terroux, Parent-Boursier, & Mercier (2014) によれば、子どもの年齢、ASDの症状の重篤さ、適応能力が保護者のストレスに関連しており、保護者のストレスは、親と子どものそれぞれおよび親子関係からも影響していることを報告している。支援するうえでは、ASDを有する児童だけに直接介入するのではなく、保護者に対しても直接的で体系的な介入が求められ、親子関係にも着目した介入が重要であることを示している。ASD児が社会生活を送る上で、ASDがもつ障害特徴により癇癪を起こしてしまうことや自らの情動や行動をコントロールできなくなってしまう場合があり、その際には保護者もどうしたら良いのか分からなくなってしまう。そうした際には、他者からの冷たい視線や批判を受けることがあり (Gray, 1993), そのことが保護者のストレス要因となる。他者からの批判や社会的スティグマに加え、ASD児がとる行動特徴が保護者の生活を大きく困難にさせてしまい、このようなストレスが保護者を非常に孤立的にさせてしまう (Kinnear, Link, Ballan, & Fischbach, 2016; Veroni, 2019)。そのため、ASD児の情動的・行動的問題と保護者の精神的健康には関連が見られており (Yorke et al., 2018), その他にも、保護者が利用できるソーシャルサポートの不足や、有効でないコーピングの活用も保護者のストレスに影響を与えている。Lyons et al. (2010) によると、保護者がASD児の症状を重く評価し、情動焦点型コーピングを用いた場合には悲観的思考に陥ることを示しており、問題焦点型コーピングや対人的な気晴らしコーピングは適応と関連することがわかっている。この知見に基づくと、保護者が有するコーピングを適切に活用することや新たなコーピングを獲得することが重要である。また、保護者が有するコーピングの種類やパーソナリティ特性といった保護者個人の要因や、保護者に対する社会的スティグマが保護者自身の自己批判的思考に陥らせ、結果として抑うつ感といった精神的健康に影響を与えていることを示唆している。

セルフ・コンパッションを用いたASD児および保護者への支援の可能性

SCとは、Neff (2003a) が概念化しており、日本語では自己への思いやりなどと訳される (有光, 2014)。SCの定義として、「苦痛や失敗を経験したときに、自分自身に対して

思いやりの気持ちを持ち、否定的経験を人間としての共通のものとして認識し、苦痛に満ちた考えや感情をバランスがとれた状態にしておくこと」とされている(有光, 2014)。SCの構成要素には、SCの充足を表す3つの要素である、自己への優しさ(self-kindness)、共通の人間性(common humanity)、マインドフルネス(mindfulness)と、それらの対極でありSCの欠如を表す、自己批判(self-judgement)、孤立(isolation)、過剰同一化(over-identification)がある。自分への優しさとは、苦痛を感じる場面や困難な状況において自己批判的にならず自分に対して優しく接することである。共通の人間性は、自らが感じる苦痛や苦悩は自分一人だけが感じるのではなく、生きていくうえでは他の人も同様に感じることであり捉えることである。マインドフルネスとは、苦痛を感じさせるような出来事などに対して過度に評価するのではなく、バランスの取れた見方をすることである(Neff, 2003a, 2003b; Neff & Vonk, 2009)。SCは、これまで主に精神的健康との関連が多く報告されてきており、ストレス、不安や抑うつなどは負の関連があり、人生満足感や幸福感とは正の関連があるとされている(Neff, 2003b; Neff, Rude, & Kirkpatrick, 2007; Raes, 2010)。また、様々な介入技法を用いてSCが高まることが明らかになっており、Ferrari et al. (2019)はこれまで実施されてきた介入研究をメタ分析しており、SCに関する介入を実施することで、ストレス、抑うつ、マインドフルネス、自己批判、不安、食行動や反芻が改善することを報告している。

上述したように、ASD児の保護者がSCを高めることで、ASD児を養育する上で直面する困難な場面に対処できる可能性が考えられる。ASD児の保護者は、社会的スティグマや他者からの批判、ASDの障害特徴により養育することが健常児や他の発達障害児よりも困難である(Abbeduto et al., 2004; Baker-Ericzén et al., 2005)。こうした要因により精神的に苦痛を感じることや、孤立的、自己批判的思考に陥ってしまう可能性がある。このような背景から、ASD児の保護者のSCが精神的健康にどのような影響を及ぼすのか、それらの関連性に着目した研究が増加している。Neff & Faso (2015)は、ASD児の保護者のSCに関する研究があまり注目されていないことを受け、4歳から12歳のASD児を持つ保護者に調査している。その結果によれば、SCが高い保護者は、低い者と比べ情緒的な回復力が高く、人生満足感や将来に対する希望が高いことを報告している。Chan et al. (2020)は、SC、心的外傷後成長や抑うつなどとの関連を検討しており、心的外傷後成長はSCを媒介し、抑うつなどに負の関連を示していた。そのためASD児の保護者は、自分の子どもがASDの診断を受けたことに対するショックや、養育する過程で生じる大きな精神的負荷を保護者が抱えたとしても、心的外傷後成長を達成した保護者は、自身の内的感情を受け入れ、自分に対して優しく思いやることで、抑うつや不安、ストレスを低減する可能性を示している(Chan et al., 2020)。ASD児の保護者は、養育する過程で他者からの批判を受けることにより、「自分は自分の子どもを養育することができないんだ」などと自己批判的思考として内面化してしまう(Fernández & Arcia, 2004)。障害のある自分や子どもに対する他人の否定的な評価や感情を内面化することは affiliate stigma と呼ば

れており (Mak & Cheung, 2008), ASD 児の保護者の精神的健康に否定的な影響を与えることがわかっている。Wong et al. (2016) によると, 中国人の ASD 児の保護者の affiliate stigma は心理的苦痛と有意に関連しており, また, SC が調整変数となっていた。具体的には, SC の低い保護者の affiliate stigma は, 心理的苦痛と有意に関連するが, SC の高い保護者の affiliate stigma は心理的苦痛とは有意な関連を示していなかった。つまり, SC の高い保護者は, ASD 児を養育する過程で, 他者からの批判等を受けることにより獲得される affiliate stigma に対して適切に対処することで心理的苦痛につながらないことを示唆している。また, ASD 児を有することで生じる心理的苦痛や困難な状況に対しても, 受容と希望を深めることで対処している可能性が考えられる (Wong et al., 2016)。一方で, ASD 児の保護者の affiliate stigma に対して SC が機能しない知見も報告されている。Torbet, Proeve, & Roberts (2019) の研究では, 調査対象者の 90% が白人とされる ASD 児の保護者に調査を実施しており, affiliate stigma と主観的幸福感の関連において, SC が調整変数として機能しないことを報告している。このことについて, Torbet et al. (2019) は, Wong et al. (2016) が対象とした保護者の affiliate stigma の平均値と当該研究における保護者の平均値を用いて独立したサンプルの t 検定を実施しており, その結果, Torbet et al. (2019) の方が Wong et al. (2016) よりも有意に低い値を示していた。そのため, 他者からの批判等によって形成される affiliate stigma には文化的な違いがあり, そのことによって Torbet et al. (2019) の研究では SC は affiliate stigma と心理的苦痛の関係を調整しなかったのではないかと述べている。また, 補足ではあるが, Torbet et al. (2019) が実施した研究によれば, affiliate stigma と SC は主観的幸福感, 心理的苦痛, 育児ストレスの予測因子となることがわかっている。ASD 児の保護者の主観的幸福感に対して最も有用であるのが, ソーシャルサポートであり, 次に SC とされている。また, 心理的苦痛に対しては SC が最も有用であると報告している。その他にも, ASD 児をもつ保護者の SC が家族や夫婦関係に与える影響について検討した知見も報告されている。Bohadana, Morrissey, & Paynter (2019) は, まず SC を自己への優しさ, 共通の人間性, マインドフルネスのポジティブな要因と, 自己批判, 孤立, 過剰同一化のネガティブな要因に分け, ASD 児の保護者の生活の質 (Quality of life) や家族に与える影響について検討している。その知見によれば, ソーシャルサポート, 子育てに対する肯定的な認識およびポジティブな SC が高く, 子ども以外のストレスが少ないほど保護者の生活の質が高いことを示している。また, SC のネガティブな側面が ASD 児の養育を困難にさせ, そのことが家族に否定的な影響を与えていた。Shahabi, Shahabi, & Foroozandeh (2020) は, SC は認知的柔軟性を介して, 夫婦間の関係性に影響することを報告している。それまで望ましい夫婦関係であったとしても, ASD と診断された子どもを有するということは, その関係性を大きく変化させることとなり, 最悪の場合, 離婚といった壊滅的であり感情的にも影響を与えることにつながる。しかし, 保護者の SC を高めることで, 夫婦関係に思いやりを与え, また, ネガティブ感情のマネジメントや専門家の支援を受けるといった具体的な手段にもつながり, 困難

な状況にも対処できる可能性がある」と述べている。その他にも、ASD 児の保護者に対して、SC に関する介入をすることで、不安やストレス、SC やマインドフルネス状態、心理的 well-being の改善につながる事が報告されている (Bazzano et al., 2015; Jones et al., 2018; Rojas-Torres, Alonso-Esteban, López-Ramón, & Alcántud-Marín, 2021)。Bohadana, Morrissey, & Paynter (2021) は、これまでの ASD 児の保護者の SC に着目した研究のほとんどが定量的に測定していることを受け、ASD 児を持つ保護者の生きられた経験における SC (the lived experience of self-compassion) について質的に検討している。具体的には、ASD 児を養育する過程で感じるストレスやそのストレスへの対処として、どの程度自分に対して思いやりを持っているのかに注目している。質的データには主題分析法を採用しており、特定されたテーマとして、「Parent Stress Causes and Impact」, 「Perceived Benefits of Self-compassion」, 「Aids to Self-compassion」, 「Barriers to Self-compassion」の4つを報告している。ASD 児を養育することは、周囲の理解を得られない、子どもが苦痛を感じている、保護者自身が優先順位をつけられないなどがストレス要因となり、加え、それに対して前向きに対処することができない、ASD を有する我が子の情緒的側面を理解することが難しい、といったストレスも感じている。そうした際に、自分に対して思いやりを向けることで、時間の管理がうまくできるようになることや、自己批判的思考が減少して育児への効力感が高まる、子どもに対してポジティブな見本を示すことができるようになるという。

身体接触を用いた ASD 児および保護者への支援の可能性

人が、一人の人間として誕生し、乳幼児が生活していく過程で、苦痛を感じれば保護者が抱きかかえて慰めたり、楽しいときにはハイタッチして一緒に喜ぶなど、人間にとって他者との身体接触はごく一般的な関わり方である。特に、母親から乳幼児に対して「触れる」行為と、乳幼児が母親から「触れられる」感覚は、相互的な関係性を持ち、そのことにより快感情の提供につながるため、母子間での愛着形成においても重要とされている(光盛・山口, 2009)。母子間における身体接触の重要性を示した知見は多くの研究で明らかになってきており、身体接触の手法にも様々な種類がある(小島, 2017)。例えば、触れる関わりとは①プット、②プッシュ、③グリップ、④ストローク、⑤タッピングといった触れ手の手を用い、相手の身体に触れる行為を中心に用いたコミュニケーションである。広義には抱っこや抱きかかえ、遊びやダンスを含み、その効果は受け手に留まらず、触れ手の心理・情緒面にも影響を及ぼすとされる(市川, 2015)。触れる関わりでのプットでは、触れ手が受け手に対して「慈しみ」「思いやり」の気持ちを持ち、触れ手の手のひらから「人を思うエネルギー」が注がれるイメージで行うとされ、触れる関わりは ASD 児・者の生きづらさ改善にも有効である(市川, 2015, 2016)。身体接触を援助技法として体系化したものには、脳性まひ児の動作不自由を改善するために開発されたとけあい動作法(今野, 1998)やタッピング・タッチ(中川, 2004)などがある。とけあい動作法は身体の動きや

広がり感の共有・温感の共有をもたらし、安心感の獲得、自他や外界へのポジティブな感情・認知の促進、抑うつや低減が示唆されている(今野, 1994, 1998)。とけあい動作法を用いた ASD 幼児への介入では「快適な体験に基づく共同注意行動の出現」, 「共同注意行動とことばの模倣の拡大」, 「両親や他児との遊びの活発化」 「自他の気持ちへの関心や理解」といった効果があることが報告されている(今野, 2014, 2015)。タッピング・タッチとは、指先の腹を使い、左右交互に軽く弾ませるようにタッチすることを基本としたホリスティック、統合的でシンプルなケアの手法であり、不安や緊張感の減少、リラックス効果といった心理的效果、身体の緊張がほぐれてリフレッシュするといった身体的効果、親しみがわき、安心感を感じるといった人間関係における効果が得られ、心理臨床にとどまらず、医療・看護・福祉・教育など様々な領域で活用されている(中川, 2004; 大浦・福井, 2018)。

ASD の障害特性によって生じる他者との関わりにくさは、ASD 児と保護者とのコミュニケーションを阻害する要因の一つとして考えられており、保護者が ASD 児に対する関わり方の検討が必要である(篠沢・権藤・松井, 2016)。狗巻(2013)によれば、ASD 児は本人の興味や関心に沿った大人からの身体的な関わりにはより多く反応し、相互交渉に対して有効的であると述べている。近藤・佐々木・星山(2017)は、8歳の ASD 児を有する母親にインタビューをしており、その結果をまとめている。ASD 児の母親が抱える困難な出来事として、ASD 児の表現方法が限定的であることや、不快感を感じていることは推測できるがその原因が不明瞭であること、ASD を有する我が子の理解が難しいとされている。母親は ASD 児を養育することに困難さを感じているが、ASD 児が生活している様子をただ観察するのではなく、ASD 児の感情表出を促進させるために母親から積極的にくすぐりをしたことで ASD 児が笑顔になり、母親との感情共有ができたという。その後も積極的に母親から ASD 児に対して関わることで、相互的な関係性が生じてきたことを報告している。篠沢他(2016)は、幼稚園に通い ASD の診断を受けている年長児と保育者数名の自由遊び場面等における行動を 11 ヶ月にわたり観察している。観察初期における ASD 幼児と保育者の身体接触は、保育者から始発し、バリエーションに富んだ関わりや誘導的な身体接触が多く、観察中盤になると、対象児の認知的側面が時間的に発達したことで、保育者はそれに応じた親和的な身体接触も増加し、結果として ASD 児から始発する身体接触も出現した。

これらの知見は、ASD 児に対する直接的かつ身体的接触を用いた支援方法であり、身体接触を用いたアプローチには、ASD 児のコミュニケーション能力や言語機能の改善、他者との感情共有や関係性の構築など一定の結果が得られる可能性を示している。また、触れ手側は母親に限定されず、保育者や治療者といった幅広い“他者”である。身体接触は相互的な関わりでもあり、触れ手に対しても肯定的な影響を及ぼすため、保護者による身体接触は、保護者の育児ストレスの低減や育児への効力感の向上といった二次的な効果も期待できる。

身体接触およびセルフ・コンパッションを用いた新たな支援の可能性

本稿では、本邦において増加傾向にある ASD 児とその保護者に注目し、ASD 児と保護者に対する身体的・心理的支援について概観した。従来実施されてきた応用行動分析や PECS 等に加え、触れる関わりや SC といった支援法も用い、ASD 児の認知・言語的領域など全体的な発達の促進、保護者の新たな認知パターンの形成や精神的健康の維持・増進などが望まれる。ASD 児の症状が軽減された場合には、本人が感じる苦痛が緩和されるだけでなく、その保護者の負担感やストレスの軽減にも寄与することができるだろう。以下に、身体接触および SC を用いた新たな支援の可能性について論じる。

前述したように、身体接触と SC は、ASD 児やその保護者に対して有効性のある手法・概念であると考えられる。小泉 (2018) が実施した研究では、45 組の ASD 児とその保護者を対象に、保護者が ASD 児に優しく触れるといった、とけあい動作法を含むリラクゼーション法のワークを行っている。その結果、ワークに参加することで ASD 児と保護者ともに緊張感の減少や快感情の増加といった結果を得ている。保護者自らが ASD 児の援助者となり身体接触の技法を獲得することは、家庭内でのリラクゼーション法の継続を容易にし、怒りや不安といったネガティブ感情の減少、パニックやこだわりの減少、他者に対する暴言・暴力のような問題行動の減少が期待できる (小泉, 2018)。ここでは、保護者の気分の変化に関して詳細な考察は見られないが、保護者の緊張感や快感情が改善されたことが示されているため、ASD 児を支援する際に、保護者自らが支援の主体になることには大きな意義があると考えられる。また、SC に関連した身体接触の一つに、soothing touch がある。soothing touch とは、Neff & Germer (2013) が開発した Mindful Self-Compassion programme (MSC) の中に含まれている手法である。soothing touch は、自分の胸などの身体に片手あるいは両手を優しく置き、自分自身を安心させ、落ち着かせることができる (Nelson, Hall, Anderson, Birtles, & Hemming, 2018; Neff & Germer, 2018 富田・大宮・菊池・高橋・井口訳 2019)。具体的には、深呼吸をする、胸に手を当てる、自分の手を握る、自分の腕をなでたりして、自分らしい心地よさを表現する。このような自分に対する身体接触は、他者に対する身体接触と同様に、オキシトシンが脳の下垂体から放出され、不安やストレスの軽減、幸福感や他者とのつながりを促進させる (Nelson et al., 2018; Uvnäs-Moberg, Handlin, & Petersson, 2015)。また、小児自閉症患者にオキシトシンを投与することで、表情認知や興味・社会性に関与する右扁桃体をはじめとする脳内活動に変化がみられた知見も踏まえると (Gordon et al., 2013; 早田, 2014), ASD 児と保護者間での身体接触は、ASD 児の症状緩和や保護者の精神的健康の向上につながると考えられる。これらを踏まえ、援助技法としての身体接触を保護者が獲得できるプログラムと従来の SC に関する介入プログラムとを統合した複合的なプログラムの開発が求められる。

最後に、身体接触を用いた支援を実践していく際に、保護者や保育者が子どもと身体的に触れ合うことは信頼関係を築く上でも重要である。一方で、多くの国における保育園や

幼稚園などの支援の場では、保育者が子どもに触れることに慎重的な態度を示している。その理由の一つとして、保護者や第三者がその行為を見た場合に、不適切な行為をしていると非難される可能性がある。そのため、支援の場における身体接触は消極的であり、特に男性の保育者にその傾向が大きいとされている (Johansson, Aberg, & Hedlin, 2021)。また、身体接触は文化によって意味や量が異なり、本邦においては身体接触量やスキンシップ許容度が低いことが報告されている (曹, 2008)。幼稚園や児童福祉施設内における虐待にも注目が集まりつつあるなかで、保育者などの支援者が身体接触をする場合には、ハイタッチなどの身近な手法を用いることや工夫された関わり方が望まれる。特に、本稿の対象でもある ASD を有する者の触覚に関する特異的な感覚処理は一般的な特徴でもあり (Cascio, Lorenzi, & Baranek, 2016)、触れられることに嫌悪や恐怖を感じるケースもあることから、触れることの同意や触れ方の丁寧な選択など、事前の説明や同意などが求められる (市川, 2016)。身体接触を支援の一つとして実践していくためには、保育者や保護者を対象とし、身体接触に基づいた支援についてどのように思うのかなどといった質的な調査が求められ、その基盤には児童やその保護者との信頼関係の構築が極めて重要である。

これまで述べてきたように、社会生活を送る上で様々な苦痛を感じやすい ASD 児が増加傾向にある本邦において、様々な支援が行われている。身体接触や SC を用いた支援のエビデンス数は、その他の支援と比較すると数が少なく、本邦においてはかなり限られている。今後も、ASD 児やその他の発達障害を持つ児童が増加した場合には、より確立されたエビデンスやそれに基づいた制度や政策の施行が求められる。

引用文献

- Abbeduto, L., Seltzer, M. M., Shattuck, P., Krauss, M. W., Orsmond, G., & Murphy, M. M. (2004). Psychological well-being and coping in mothers of youths with autism, down syndrome, or fragile X syndrome. *American journal on mental retardation*, 109 (3), 237-254.
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders-Fifth Edition*. Washington D.C. American Psychiatric Association.
- 有光 興記 (2014). セルフ・コンパッション尺度日本語版の作成と信頼性、妥当性の検討 心理学研究, 85, 50-59.
- Baker-Ericzen, M. J., Brookman-Frazee, L., & Stahmer, A. (2005). Stress levels and adaptability in parents of toddlers with and without autism spectrum disorders. *Research and practice for persons with severe disabilities*, 30 (4), 194-204.
- Bazzano, A., Wolfe, C., Zylowska, L., Wang, S., Schuster, E., Barrett, C., & Lehrer, D. (2015). Mindfulness based stress reduction (MBSR) for parents and caregivers of individuals with developmental disabilities: A community-based approach. *Journal of Child and Family Studies*, 24(2), 298-308.
- Bohadana, G., Morrissey, S., & Paynter, J. (2019). Self-compassion: a novel predictor of stress and quality of life in parents of children with autism spectrum disorder. *Journal of autism and developmental disorders*, 49 (10), 4039-4052.
- Bohadana, G., Morrissey, S., & Paynter, J. (2021). Self-Compassion in Mothers of Children with Autism Spectrum Disorder: A Qualitative Analysis. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 51(4), 1290-1303.

- Cascio, C. J., Lorenzi, J., & Baranek, G. T. (2016). Self-reported pleasantness ratings and examiner-coded defensiveness in response to touch in children with ASD: effects of stimulus material and bodily location. *Journal of autism and developmental disorders*, 46(5), 1528-1537.
- Chan, B. S. M., Deng, J., Li, Y., Li, T., Shen, Y., Wang, Y., & Yi, L. (2020). The role of self-compassion in the relationship between post-traumatic growth and psychological distress in caregivers of children with autism. *Journal of Child and Family Studies*, 29(6), 1692-1700.
- 曹美庚 (2008). スキンシップ許容度とコミュニケーション距離——日本人大学生の分析結果を中心に——九州大学大学院言語文化研究院言語文化論研究, 23, 43-61.
- Davis, N. O., & Carter, A. S. (2008). Parenting stress in mothers and fathers of toddlers with autism spectrum disorders: Associations with child characteristics. *Journal of autism and developmental disorders*, 38(7), 1278.
- Elvins, R., & Green, J. (2010). Pharmacological management of core and comorbid symptoms in autism-spectrum disorder. *Advances in psychiatric treatment*, 16(5), 349-360.
- Fernández, M. C., & Arcia, E. (2004). Disruptive behaviors and maternal responsibility: A complex portrait of stigma, self-blame, and other reactions. *Hispanic Journal of Behavioral Sciences*, 26(3), 356-372.
- Ferrari, M., Hunt, C., Harrysunker, A., Abbott, M. J., Beath, A. P., & Einstein, D. A. (2019). Self-compassion interventions and psychosocial outcomes: A meta-analysis of RCTs. *Mindfulness*, 10(8), 1455-1473.
- Gordon, I., Vander Wyk, B. C., Bennett, R. H., Cordeaux, C., Lucas, M. V., Eilbott, J. A., ... & Pelphrey, K. A. (2013). Oxytocin enhances brain function in children with autism. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 110(52), 20953-20958.
- Gray, D. E. (1993). Perceptions of stigma: The parents of autistic children. *Sociology of Health & Illness*, 15(1), 102-120.
- Hall, H. R., & Graff, J. C. (2012). Maladaptive behaviors of children with autism: Parent support, stress, and coping. *Issues in comprehensive pediatric nursing*, 35(3-4), 194-214.
- 傳田 健三 (2017). 自閉スペクトラム症 (ASD) の特性理解 心身医学, 57 (1), 19-26.
- 早田 敦子 (2014). 自閉症治療薬としてのオキシトシンの可能性 ファルマシア 50 (10), 1027-1027.
- 市川 和彦 (2015). 保育者・支援者との“触れる関わり”が障がい児者に及ぼす影響：主に自閉症スペクトラム児者 (ASD) における人間関係能力発達の視点から考える各アプローチの包括的理解 会津大学短期大学部研究紀要, 72, 55-70.
- 市川 和彦 (2016). 保育者・支援者と障害児者で実施される“触れる関わり”の実際：主に知的障害・自閉症スペクトラム (ASD) 児者における人間関係能力の発達を促す技法 会津大学短期大学部研究紀要, 73, 159-176.
- 池内 由子・武井 祐子・岡野 維新・水子 学 (2019). 自閉スペクトラム症児の睡眠に関する研究動向と今後の展望 川崎医療福祉学会誌, 29 (1), 1-7.
- 井上 雅彦 (2010). 二次障害を有する自閉症スペクトラム児に対する支援システム 脳と発達, 42(3), 209-212.
- 狗卷 修司 (2013). 保育者のはたらきかけと自閉症幼児の反応の縦断的検討——共同注意の発達との関連から—— 発達心理学研究, 24 (3), 295-307.
- Johansson, C., Aberg, M., & Hedlin, M. (2021). Touch the children, or please don't—Preschool teachers' approach to touch. *Scandinavian Journal of Educational Research*, 65(2), 288-301.
- Jones, L., Gold, E., Totsika, V., Hastings, R. P., Jones, M., Griffiths, A., & Silvertown, S. (2018). A mindfulness parent well-being course: Evaluation of outcomes for parents of children with autism and related disabilities recruited through special schools. *European Journal of Special Needs Education*, 33(1), 16-30.

- 小泉 晋一(2018). 自閉症スペクトラム障害の子どもと保護者のグループに対するリラクゼーション・トレーニングの適用 共栄大学教育学部研究紀要, (2), 73-81.
- 小島 賢子 (2017). 乳児期の子どもを持つ母親への育児支援活動——身体接触を促すタッチケアを通して—— 大阪保育総合大学大学院児童保育研究科博士論文
- 近藤 万里子・佐々木 沙和子・星山 麻木 (2017). 子どもの言葉の発達と母親の関わり——前言語的コミュニケーションを中心とした事例研究—— 帝京短期大学紀要, (19), 21-31.
- 今野 義孝 (1994). 動作法における「とけあい体験」の援助(1)——基本的な枠組みと方法論—— 文教大学教育学部紀要, 28, 69-81.
- 今野 義孝 (1998). とけあい体験の援助における援助者：クライアント間の共有体験 文教大学教育学部紀要, 65-77
- 今野 義孝 (2014). とけあい動作法による自閉症スペクトラム幼児の対人関係と言語行動の発達の变化 愛着と共同注意行動の形成を基盤にして 自閉症スペクトラム研究, 12 (3), 37-48.
- 今野 義孝 (2015). 自閉症スペクトラムと反応性愛着障害が疑われる男児への動作法による愛着行動と共同注意行動の形成 自閉症スペクトラム研究, 13 (1), 21-28.
- Kurasawa, S., Tateyama, K., Iwanaga, R., Ohtoshi, T., Nakatani, K., & Yokoi, K. (2018). The Age at Diagnosis of Autism Spectrum Disorder in Children in Japan. *International journal of pediatrics*, 2018, 5374725. <https://doi.org/10.1155/2018/5374725>
- Kinney, S. H., Link, B. G., Ballan, M. S., & Fischbach, R. L. (2016). Understanding the experience of stigma for parents of children with autism spectrum disorder and the role stigma plays in families' lives. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 46(3), 942-953.
- Lyons, A. M., Leon, S. C., Phelps, C. E. R., & Dunleavy, A. M. (2010). The impact of child symptom severity on stress among parents of children with ASD: The moderating role of coping styles. *Journal of child and family studies*, 19(4), 516-524.
- Mak, W. W., & Cheung, R. Y. (2008). Affiliate stigma among caregivers of people with intellectual disability or mental illness. *Journal of applied research in intellectual disabilities*, 21(6), 532-545.
- Matson, J. L., & Nebel-Schwalm, M. S. (2007). Comorbid psychopathology with autism spectrum disorder in children: An overview. *Research in developmental disabilities*, 28(4), 341-352.
- Mazefsky, C. A., Herrington, J., Siegel, M., Scarpa, A., Maddox, B. B., Scahill, L., & White, S. W. (2013). The role of emotion regulation in autism spectrum disorder. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 52(7), 679-688.
- Mazurek, M. O., & Kanne, S. M. (2010). Friendship and internalizing symptoms among children and adolescents with ASD. *Journal of autism and developmental disorders*, 40(12), 1512-1520.
- 光盛 友美・山口 求 (2009). 養育期における母親の子ども虐待の予防に関する研究：ベビーマッサージを体験した母親と体験していない母親との比較検討 日本小児看護学会誌, 18 (2), 22-28.
- 宮田 はる子(2016). 自閉症スペクトラム障害を併存する成人の強迫性障害の患者の認知機能の特徴：ウェクスラー知能検査による検証 法政大学大学院紀要, (77), 117-125.
- 文部科学省 (2021). 通級による指導実施状況調査結果について 文部科学省 Retrieved from https://www.mext.go.jp/content/20200317-mxt_tokubetu01-000005538-02.pdf (October 13, 2021)
- 中川 一郎 (2004). タッピング・タッチ：こころ・体・地球のためのホリスティック・ケア 朱鷺書房.
- Neff, K. D., & Germer, C. K. (2013). A pilot study and randomized controlled trial of the mindful self-compassion program. *Journal of clinical psychology*, 69(1), 28-44.
- Neff, K. D., & Faso, D. J. (2015). Self-compassion and well-being in parents of children with autism. *Mindfulness*, 6(4), 938-947.
- Neff, K. (2003a). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self*

- and identity*, 2(2), 85-101.
- Neff, K. D. (2003b). The Development and Validation of a Scale to Measure Self-Compassion. *Self and Identity*, 2, 223-250.
- Neff, K. D., & Vonk, R. (2009). Self-compassion versus global self-esteem: Two different ways of relating to oneself. *Journal of personality*, 77(1), 23-50.
- Neff, K. D., Rude, S. S., & Kirkpatrick, L. K. (2007). An examination of self-compassion in relation to positive psychological functioning and personality traits. *Journal of Research in Personality*, 41, 908-916.
- Neff, K. D., & Germer, C. K. (2018). *The Mindful Self-Compassion Workbook: A Proven Way to Accept yourself, Build Inner Strength, and Thrive*. Guilford Publications. (ネフ, K.D., ガーマー, C.K. 富田 拓郎 (監訳) (2019). マインドフル・セルフ・コンパッションワークブック——自分を受け入れ、しなやかに生きるためのガイド—— 星和書店)
- Nelson, J. R., Hall, B. S., Anderson, J. L., Birtles, C., & Hemming, L. (2018). Self-compassion as self-care: A simple and effective tool for counselor educators and counseling students. *Journal of Creativity in Mental Health*, 13(1), 121-133.
- 日本精神神経学会 (2014). DSM-5 病名・用語翻訳ガイドライン (初版) 精神神経学雑誌, 116 (6), 429-457.
- 岡田 俊 (2018). 自閉スペクトラム症と併存障害 児童青年精神医学とその近接領域, 59 (1), 44-46.
- 岡本 百合・三宅 典恵・永澤 一恵 (2017). 思春期青年期の自閉症スペクトラム 心身医学, 57 (1), 44-50.
- 大浦 真一・福井 義一 (2018). タッピングタッチは誰にでも効果があるのか? その5 感情心理学研究, 26 (Supplement), ps42.
- Raes, F. (2010). Rumination and worry as mediators of the relationship between self-compassion and depression and anxiety. *Personality and Individual Differences*, 48(6), 757-761.
- Rivard, M., Terroux, A., Parent-Boursier, C., & Mercier, C. (2014). Determinants of stress in parents of children with autism spectrum disorders. *Journal of autism and developmental disorders*, 44(7), 1609-1620.
- Rojas-Torres, L. P., Alonso-Esteban, Y., López-Ramón, M. F., & Alcántud-Marín, F. (2021). Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) and Self Compassion (SC) Training for Parents of Children with Autism Spectrum Disorders: A Pilot Trial in Community Services in Spain. *Children*, 8(5), 316.
- Sasayama, D., Kuge, R., Toibana, Y., & Honda, H. (2021). Trends in Autism Spectrum Disorder Diagnoses in Japan, 2009 to 2019. *JAMA network open*, 4(5), e219234-e219234.
- Shahabi, B., Shahabi, R., & Foroozandeh, E. (2020). Analysis of the self-compassion and cognitive flexibility with marital compatibility in parents of children with autism spectrum disorder. *International Journal of Developmental Disabilities*, 66(4), 282-288.
- 篠沢 薫・権藤 桂子・松井 智子 (2016). 前言語期の自閉症スペクトラム障害幼児と保育者の身体接触を伴うコミュニケーションの特徴：一事例による考察 共立女子大学家政学部紀要, 62, 173-180.
- 宋 龍平・牧野 和紀・藤原 雅樹・廣田 智也・大重 耕三・池田 伸・稲垣 正俊 (2019). 自閉症スペクトラム障害に併存するインターネット依存症のスクリーニング, および介入の必要性 精神神経学雑誌, 121 (7), 556-561.
- Torbet, S., Proeve, M., & Roberts, R. M. (2019). Self-compassion: a protective factor for parents of children with autism spectrum disorder. *Mindfulness*, 10(12), 2492-2506.
- Uvnäs-Moberg, K., Handlin, L., & Petersson, M. (2015). Self-soothing behaviors with particular reference to oxytocin release induced by non-noxious sensory stimulation. *Frontiers in psychology*, 5, 1529.

- Veroni, E. (2019). The social stigma and the challenges of raising a child with autism spectrum disorders (ASD) in Greece. *Exchanges: The Interdisciplinary Research Journal*, 6(2), 1-29.
- Wong, C. C., Mak, W. W., & Liao, K. Y. H. (2016). Self-compassion: A potential buffer against affiliate stigma experienced by parents of children with autism spectrum disorders. *Mindfulness*, 7(6), 1385-1395.
- 山下 達久 (2015). 子どものメンタルヘルス：自閉症スペクトラムを中心に 心身医学, 55 (12), 1329-1334.
- Yorke, I., White, P., Weston, A., Rafla, M., Charman, T., & Simonoff, E. (2018). The association between emotional and behavioral problems in children with autism spectrum disorder and psychological distress in their parents: a systematic review and meta-analysis. *Journal of autism and developmental disorders*, 48(10), 3393-3415.