令和二年度　第2回　認知行動療法サポーター養成講座（発達編）
日時：　令和二年12月13日（日）13時～17時
場所：　ウェルネス柏　４Ｆ　研修室

自閉スペクトラム症に対する ストレスマネジメントを目的とした 認知行動療法（ACAT）

大島　郁葉
千葉大学子どものこころの発達教育研究センター

CHIBA UNIVERSITY　ACAT Aware and Care for my Autistic Traits

1

ASDに気づいて ケアする プログラム

Aware and Care for my Autistic Traits

ACAT Aware and Care for my Autistic Traits

2

内容

- ACATとは（概要）
- 認知行動療法とは
- ACAT開発の背景
- ACATのコンセプト
- ACATの治療構造と内容
- まとめ

3

Aware and Care for my Autistic Traits （ACAT）

- 児童思春期以降の高機能自閉スペクトラム症者および家族に対する認知行動療法を用いた心理教育プログラム

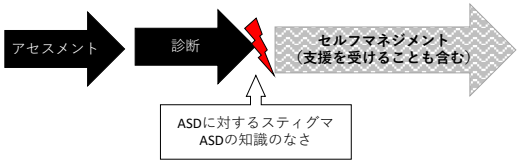
- **ACATの目的：**

・CBTのモデルを使用してASDの特性理解を行う
・ASDの特性理解に基づく適応的な認知・行動的対処を獲得し、社会的／心理的不適応を軽減・予防する

4

ACAT ＝ASDと診断されたことに対する価値を最大限引き出すプログラム

- ASDの診断告知：自己理解（強みも含めて）やアイデンティティの形成、適応感の向上、キャリア形成に役立つ（Bridget et al, 2020)



5

ACAT臨床試験 ASDの自己理解プログラム（Gordon, 2015）との比較

6

内容

- ACATとは（概要）
- 認知行動療法とは
- ACAT開発の背景
- ACATのコンセプト
- ACATの治療構造と内容
- まとめ

7

内容

- ACATとは（概要）
- 認知行動療法とは
- ACAT開発の背景
- ACATのコンセプト
- ACATの治療構造と内容
- まとめ

8

認知行動療法 Cognitive Behavior Therapy（CBT）

- 特定の障害や問題に対し、「認知」と「行動」の変容を行うことで問題解決を行う心理療法の総称

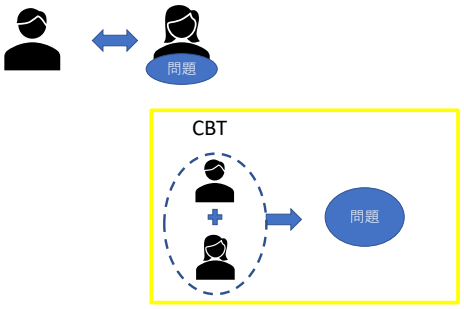
(Beck, 1976)

- CBTはうつや不安などの障害に対するエビデンスがある (Butler, Chapman, Forman, & Beck, 2006; Tolin, 2010)
- 近年は、第3世代のCBTへ
  - Metacognitive therapy (Wells, 2009)
  - Mindfulness
  - Acceptance Commitment Therapy（ACT）

9

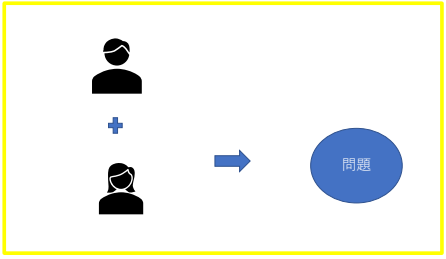
CBTの特徴①協同的実証主義

従来のカウンセリング



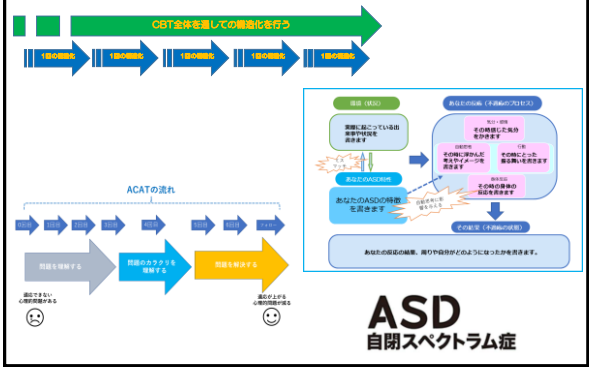
10

CBTの特徴②セルフヘルプを目指す



11

CBTの特徴③構造化・視覚化



12

第3世代のCBTとは

- 第1世代：S-R
学習理論：レスポンデント/オペラント

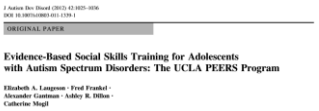
- 第2世代：S-O-R
情報処理理論：「認知のゆがみ（内容）」
→認知再構成法・信念の変容・行動実験

- **第3世代：認知 の見直し**
認知のゆがみ（内容）＜機能・プロセス
→脱中心化、メタ認知

13

思春期以降のASD児者に対するCBT

- 思春期以降のASD者にはスキルトレーニング？


J Autism Dev Disord (2012) 42:1025–1036
DOI 10.1007/s10803-011-1339-1

ORIGINAL PAPER

Evidence-Based Social Skills Training for Adolescents with Autism Spectrum Disorders: The UCLA PEERS Program

Elizabeth A. Laugeson · Fred Frankel · Alexander Gantman · Ashley R. Dillon · Catherine Mogil

- うつ病・不安症・強迫症などの合併症の治療？

Depression and Anxiety 10:697–704 (2001)

Research Article

COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY FOR COMORBID OBSESSIVE-COMPULSIVE DISORDER IN HIGH-FUNCTIONING AUTISM SPECTRUM DISORDERS: A RANDOMIZED CONTROLLED TRIAL

Aiha J. Russell, Ph.D.,[1,2*] Amita Jassi, D.Clin.Psy.,[2] Miguel A. Fullana, Ph.D.,[3] Hilary Mack, D.Clin.Psy.,[2] Kate Johnston, D.Clin.Psy.,[2] Isobel Heyman, M.B.B.S., Ph.D., F.R.C.Psych.,[2] Declan G. Murphy, M.B.B.S., F.R.C.Psych., M.D. (USA),[2] and David Mataix-Cols, Ph.D.[3,4]

14

CBTにおけるACATの立ち位置

- 症状特化型の「治療」「スキルトレーニング」的なCBTではなく、ストレスマネジメントのモデル

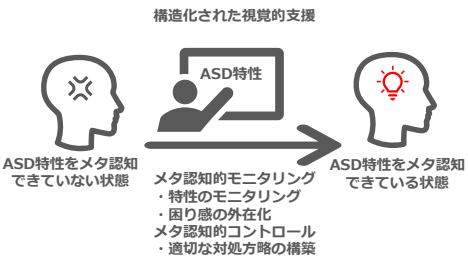
- モニタリング/外在化/メタ認知/個人の価値

- ある特定のスキルの向上よりも「あるがままの現実に触れる・知る」こととを重視

・・・第3世代的？

15

ACATにおけるASDの心理教育



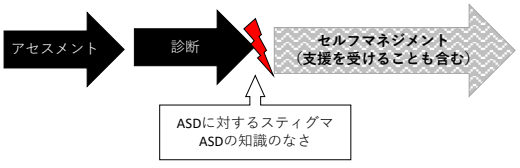
16

内容

- ACATとは（概要）
- 認知行動療法とは
- ACAT開発の背景
- ACATのコンセプト
- ACATの治療構造と内容
- まとめ

17

ACAT開発の背景：ASDの支援への障壁



18

障壁①スティグマ

- **偏見**
- 充分な根拠なしに他人を悪く考えること

- **スティグマ**
- 個人のもつ属性によって差別や偏見の対象となること (Goffman, 1963)

- 偏見の中でも特にネガティブな社会的アイデンティティをもたらす

- 例：精神障害・性役割・民族など

19

パブリック・スティグマと セルフ・スティグマの関係性

社会の中にある障害に対するスティグマ

当事者の価値観・人生観にも影響を与える

障害受容や援助要請を阻む要因となっている

20

ASD？HSP？

21

「ASDである」「ASDじゃない」意味とは

22

ASDと診断されることの意味

J Autism Dev Disord (2012) 42:230–243
DOI 10.1007/s10803-011-1238-5

ORIGINAL PAPER

High-Functioning Autism and Asperger's Disorder: Utility and Meaning for Families

Luisa Ruiz Calzada · Nancy Pistrang · William P. L. Mandy

- 10家族に半構造化面接

- 診断は、実際的なサポートには役立ったが、スティグマが増えたなどの負の影響があった

- 診断後のサービスによってASDの診断の有用性が増すであろう

23

ASDのセルフ・スティグマ

- ASD診断の有用性に対する負の側面 (Ruiz Calzada et al., 2012)

- セルフ・スティグマによって、当然受けるべき合理的配慮の要望も減少する (Mason et al., 2018)

24

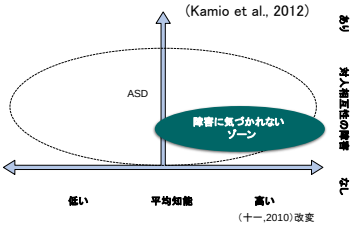
親の立場からのASDへのスティグマ

- ASDの子どもが身体的には「正常」に見えるにもかかわらず行動が社会的に不適切であることから，「しつけができない親」というパブリックスティグマに晒されいる（Gray. 1993, 2002）
- 自分の子どもの不適切な行動に責任を感じ，自分たちも厳しく判断されていると考えている（Wemer & Schulman, 2013）
- ASD診断により医学的知識を得ることで親が持つセルフ・スティグマが軽減した（Farrugia, 2009）

25

背景②ASDの分かりにくさ

- 高機能ASD児は、適切な対応につながる診断が遅れる（Kamio et al., 2012）
- 診断年齢 ＝支援を受けていない期間
- 幼児期診断がなされたほうが主観的な予後 （QOL）はよい（Kamio et al., 2012）



（十一,2010）改変

26

成人ASD者の気づかれにくさ/気づきにくさ（架空事例）

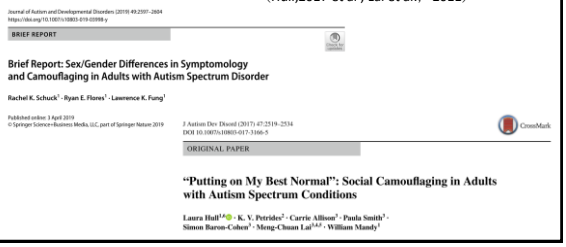
- 問題意識がなく未診断であった30代の男性
- SADと診断されていた20代女性
- OCDと診断されていた20代女性
- 未診断の50代男性

27

社会的カモフラージュ行動

- ASDの人が定型発達者のコミュニティに適応するために，社会的場面において取る対処行動
- 意識的・無意識的に定型発達者のマネをすることで、ASDのあることを隠そうとする行動

（Hull,2017 et al ; Lai et al.，2011）


Journal of Autism and Developmental Disorders (2019) 49:2597–2604
https://doi.org/10.1007/s10803-019-03998-y

BRIEF REPORT

Brief Report: Sex/Gender Differences in Symptomology and Camouflaging in Adults with Autism Spectrum Disorder

Rachel K. Schuck[1] · Ryan E. Flores[1] · Lawrence K. Fung[1]

Published online: 3 April 2019
© Springer Science+Business Media, LLC, part of Springer Nature 2019

J Autism Dev Disord (2017) 47:2519–2534
DOI 10.1007/s10803-017-3166-5

ORIGINAL PAPER

"Putting on My Best Normal": Social Camouflaging in Adults with Autism Spectrum Conditions

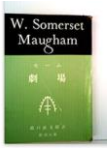
Laura Hull[1,4] · K. V. Petrides[2] · Carrie Allison[1] · Paula Smith[1] · Simon Baron-Cohen[1] · Meng-Chuan Lai[3,4,5] · William Mandy[1]

28

社会的カモフラージュ行動の弊害

- カモフラージュ行動を続けることで、精神的肉体的、感情的に疲弊する
- アイデンティティの喪失
「自分が偽物に感じる」
「自分が嘘つきである」
- 対人不信感の増幅
「本当の自分を知ったら、周りは離れていく」

（Hull et al,2017)他



29

内容

- ACATとは（概要）
- 認知行動療法とは
- ACAT開発の背景
- ACATのコンセプト
- ACATの治療構造と内容
- まとめ

30

ACATの開発コンセプト①外在化

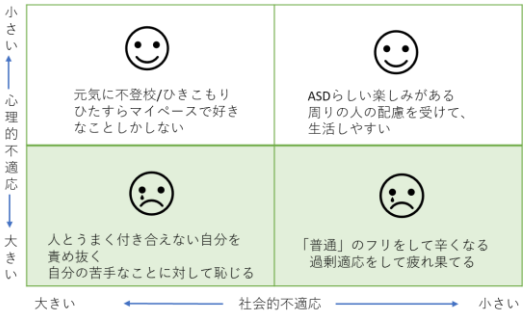
- ASDの知識を正しく学習し、自身の「ASDの特性」を理解し、日常生活で「気づく」

⇒不適応的体験に対する対処方略の計画が立てられる

⇒社会的・心理的不適応が軽減される可能性

31

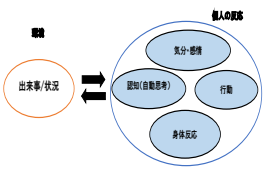
社会的/心理的不適応　例



32

ACATの開発コンセプト②CBTを利用

- CBTは構造化され具体的で視覚的支援を多用する技法であり「目に見えないことへの把握」が苦手なASD児・者に親和的
- CBTの協同的実証主義に基づく実施のプロセスは、「相談-納得」の上で施行するので、ASD児者に親和的



33

ACATの開発コンセプト③養育者の参加

- ASDの養育者が、ASDの知識と子どもの「ASDの特性」の理解及びソーシャル・サポートを得ることで、養育者の養育レジリエンスが増強する
- 親のスティグマが減れば、子どものスティグマも減るかもしれない
- そのため、親子合同で心理教育プログラムを実施することで、比較的低コストで効果を増強できると仮定

34

ACATの開発コンセプトまとめ

- 心理教育により得られる効果
- CBTの治療形態がASDに親和的
- 親子合同の実施により効果が増強されるかも

CBTのフレームワーク

＋

欧米諸国の心理教育のコンテンツ

＝ACAT

35

内容

- ACATとは（概要）
- 認知行動療法とは
- ACAT開発の背景
- ACATのコンセプト
- ACATの治療構造と内容
- まとめ

36

内容

- ACATとは（概要）
- 認知行動療法とは
- ACAT開発の背景
- ACATのコンセプト
- ACATの治療構造と内容
- まとめ

37

ACATの治療構造

38

ACATの治療構造

39

問題の気づき①モニタリング/外在化

- 「ASDの特性」「自分の反応」についてのモニタリング/外在化を行う
- そのため、モニタリングの前に「ASDの特性」を教育し、知識として身につけることで外在化
- トップダウン式にASD児・者の体験が「どの特性から来るものか」というからくりを導き出す

40

「ASDの特性」の心理教育

- 「ASDの特性」：
  ASDの中核症状を説明できる精神機能の偏位
  ＋
  ASDで比較的一貫して報告されている神経心理学モデル
  ＋
  併存する精神疾患の症状・神経心理学モデル

- 「人づきあいについての特性」
- 「コミュニケーションについての特性」
- 「切りかえについての特性」
- 「興味のもちかたについての特性」
- 「感覚のとらえかたについての特性」
- 「物のとらえ方（まとめて考えること）についての特性」
- 「計画や段取りをすることについての特性」
- 「はっきりしないことへの推測についての特性」
- 「行動や気持ちのコントロールについての特性」

41

「ASDの特性」とは

認知特性
「物のとらえ方（まとめて考えること）について」
「計画や段取りをすることについての特性」
「はっきりしないことへの推測について」

社会的コミュニケーション
「人づきあいについて」
「コミュニケーションについて」

興味の限局と常同的・反復的行動
「切りかえについて」
「興味のもちかたについて」
「感覚のとらえかたについて」

「行動や気持ちのコントロールについての特性」

42

人づきあいについての特性
コミュニケーションについての特性

- DSM5に基づく、社会的コミュニケーションの障害の症状

(1)「相互の対人的-情緒的関係の欠落」

(2)「対人的相互反応で非言語的コミュニケーション行動を用いることの欠陥」

(3)「人間関係を発展させ、維持し、それを理解することの欠陥」

- 神経心理学モデルでは「心の理論」の障害

(Baron-Cohen et al., 1985)

43

切りかえについての特性
興味のもちかたについての特性
感覚のとらえかたについての特性

- DSM-5：限定された反復的な行動様式

(2)「同一性への固執、習慣への頑ななこだわり、または言語的、非言語的な儀式的行動様式」

(3)「強度または対象において異常なほど、きわめて限定され執着する興味」

(4)「感覚刺激に対する過敏さまたは鈍感さ、または環境の感覚的側面に対する並外れた興味」

- (1)「常同的または反復的な身体の運動、物の使用、または会話」は、ACATが対象とする知的障害を伴わないASDでは生活機能に与える影響は限定的であるので、本テキストでは関連づけていない

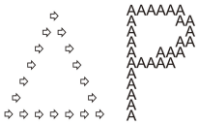
44

物のとらえ方（まとめて考えること）についての特性

- 「中枢性統合」の障害 (Happe et al., 2006)
- ASD児者は中枢性統合が「弱い」という仮説がある

- ASDの子は、TDの子に比べ、
「統合的な意味理解の失敗」
「重要な情報の見落とし」
「情報の捉え間違い」が多い

（鳥居, 2012)



45

計画や段取りをすることについての特性

- 実行機能：「将来の目標達成のために適切な構えを維持する能力」

- 例）目標設定、 計画立案、 計画実行

- ASDやADHDを含む多くの精神疾患で異常が報告されている神経心理学モデルである

「実行機能」（遂行機能）の障害についての説明

46

はっきりしないことへの推測についての特性

- 他者の意図を認知する「心の理論」の障害 (Baron-Cohen et al., 1985)

- 「自己の感情認知」の障害（アレキシサイミア）(Hill et al., 2006)

- 「中枢性統合」の障害(Happe et al., 2006)

47

行動や気持ちのコントロールについての特性

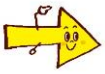
- ASDに特異的ではない（が、多い）

- ASDでは易刺激性（irritability）が介入の対象になることが多く、ADHD、不安症など行動・情動のコントロールに関係する精神疾患の併存率が高い

(Lai et al., 2014)

48

「ASDの特性」にニックネームをつけ、観察しやすくする

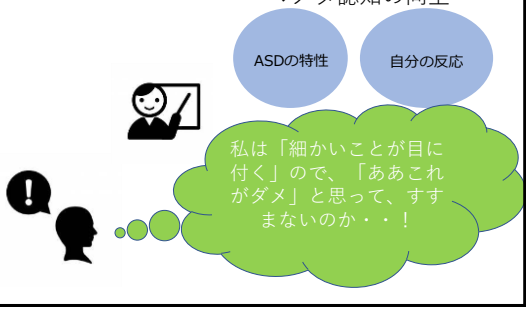


Aさんは15歳の女の子ですが、同じ行動を同じようにしないと気が済みません。たとえば、靴は右側からはくこと、歯は右上から磨くこと、バスは右側から座ること、などです。この「右へのこだわり」に対して、Aさんは「ライトちゃん」とつけました。
（注：英語で「右」を「ライト」というから）

49

問題の気づき②メタ認知

- 「ASDの特性」の教育⇒モニタリング/外在化
  ⇒メタ認知の向上



50

問題の気づき③ スティグマ/アイデンティティ

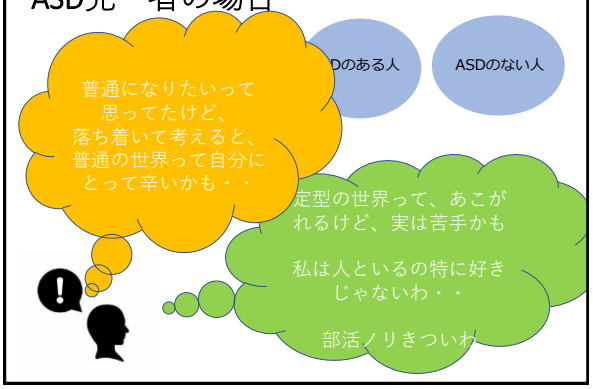
- 「ASDの特性」の教育に対し・・
- 「定型発達の人と比べてどのような特徴があるか」「定型発達と自分がどう違うのか」
- 「その特性がある自分を
- 「特性の『強み』や
- 「特性は自分のアイデ
  影響がありそうか」

自己理解
メタ認知の向上

⇒「ASDの特性」に対する新たな捉え方をする
自分のASDに対するセルフ・スティグマを知る
自分のアイデンティティに思いをめぐらす

51

ASD児・者の場合



52

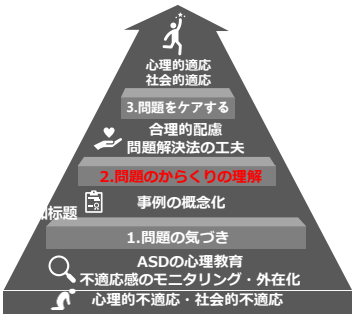
保護者の場合

53

ACATの治療構造

54

ACATの治療構造



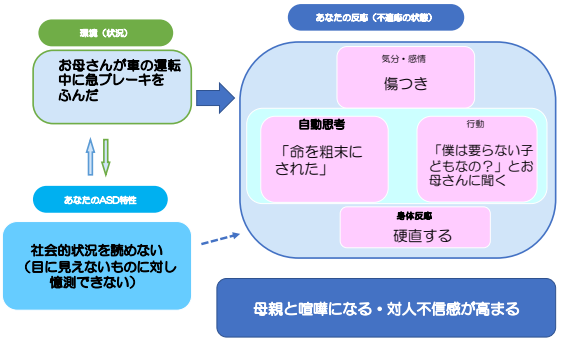
55

問題のからくりの理解①
CBTモデルでの理解

- CBTのモデルに「ASDの特性」を加えることで、特定の刺激に対する認知・行動パターンが定型発達児と異なることをメタ認知できる
- 「ASDの特性」を加えたモニタリング/外在化により、自身の認知・行動パターンの中でASD診断を中立的に認知することが可能になり、セルフ・スティグマが解消されることも意図している。
- 第3者にもASD児者の特異的な反応が、理解されやすくなる

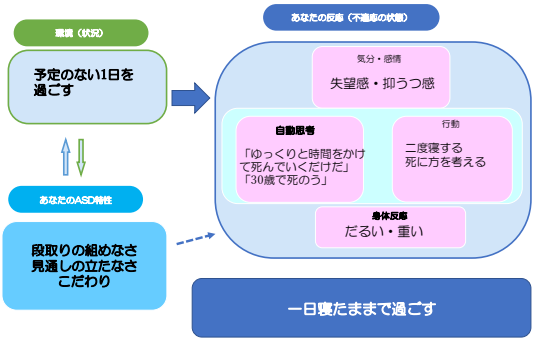
56

からくりの理解　例（小学生）



57

からくりの理解　例（成人）



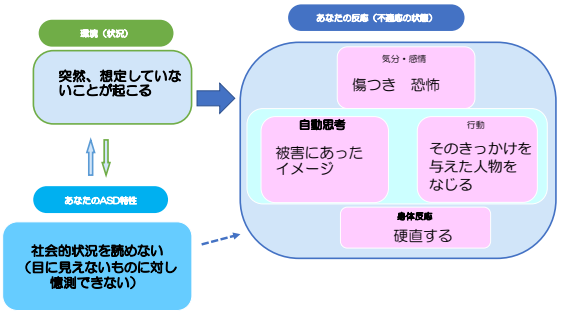
58

問題のからくりの理解②
ケースの概念化

- 「ASDの特性」を加えてケース概念化を行うことで、認知・行動パターンのメタ認知を、社会的不適応、心理的不適応を含めて、包括的に強化することができる
- 定型発達を前提とした場合には事例概念化が難しい認知・行動パターンでも、ACATでは介入の標的にすることが可能になる

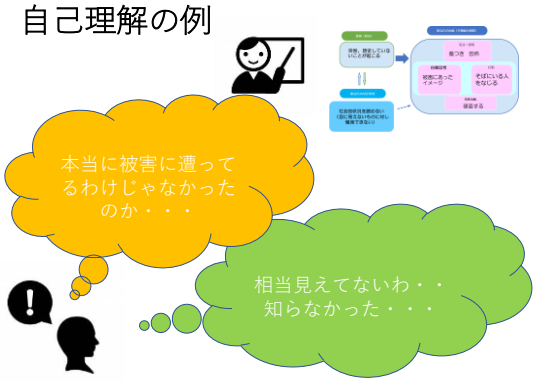
59

ケースの概念化　例



60

自己理解の例



61

ACATの治療構造

62

ACATの治療構造

63

問題のケア（介入）

①自分でできる工夫

- 自己理解に基づき、認知や行動を変容すること（もしくはメタ認知を使えるようになること）で、活動能力を向上させるアプローチ

②周りの人からの配慮

- 自身の活動能力の向上は意図せずに、他者に支援を要請する
- 「要請するということが妥当だ」という認知の変容があり、「要請する」という行動を獲得することで、社会適応を向上させるアプローチ
- 近年法制化された合理的な配慮の提供を要望することと重なる

64

①「自分でできる工夫」

- 自分の「ASDの特性」を無視して苦手なことの克服に拘泥する行動をよくとっていたASD児・者が、心理的不適応の背景にある「ASDの特性」を理解する

⇒「ASDの特性」を踏まえた認知の変容を行う（「自分は〇〇が苦手なので、それは諦めて、△という方法で行こう」と考える）

⇒△をするという行動変容を行うことで、社会的不適応が解消され、心理的不適応（自己効力感の低下）も解消されることを狙う

65

②「周りの人からの配慮」

- 配慮＝reasonable accommodation, reasonable adjustment
- 少なくとも「周りの人からの配慮」を得て問題解決をするという選択肢があることを知ってもらう
- 合理的配慮の提供：原則、本人/家族の意思表明に基づいて、事業者と建設的な対話を行うことで、環境が調整され社会参加の実行状況が改善するというプロセスを保証するもの
- 逆に言うと本人/家族が意思を表明し交渉を経なければ、合理的配慮の提供を得られない

66

合理的配慮の要請も自己理解が必要！

- ASDの中核症状は社会的コミュニケーションの障害であり、意思表明、交渉にコミュニケーション能力が要求される

⇒制度の利用自体に若干支障がある仕組み？

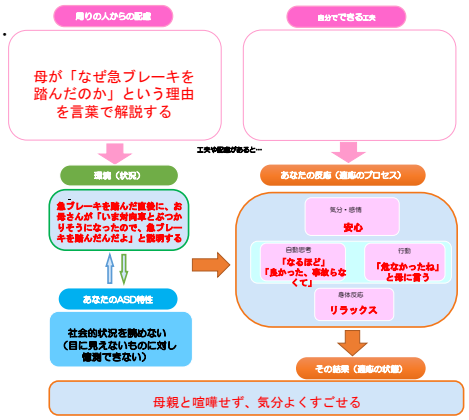
- ASDのセルフ・スティグマ

⇒援助要請の障害となる
（恥ずかしい・特別扱いされたくない・・）

- 自身の「ASDの特性」、阻害的な環境因子及び、社会的/心理的不適応について、自身で図式を理解し、合理的配慮を要望するスキルの獲得も目指す

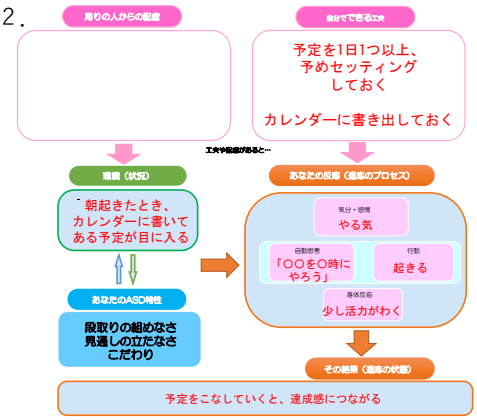
67

例１.



68

例２.



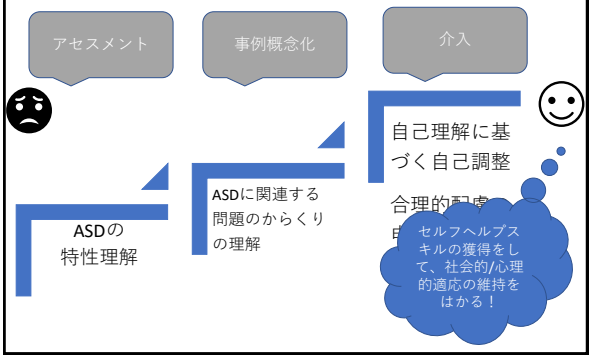
69

内容

- ACATとは（概要）
- 認知行動療法とは
- ACAT開発の背景
- ACATのコンセプト
- ACATの治療構造と内容
- まとめ

70

ACATの治療構造まとめ



71

ACATの目的・概要　まとめ

- ACATとは、 ASDと診断されたことに対する価値を最大限引き出す、CBTを用いたセルフヘルプを目指すプログラム
- CBTのモデルを通したASDの自己理解に基づき、個人の工夫および合理的配慮の申請ができるようになることで、心理的/社会的な適応が上がってほしい
- アイデンティティの再構築・スティグマの解消がなされることで、QOLも上がってほしい

72