

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： ウェルネス館 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）実践編

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

2

ACATの
適応範囲

項目	研究用	臨床用（推奨）
対象年齢	10-17歳	小学校高学年から成人
IQ	WISC/WAISによる言語性知能が90以上あること	問わないが、CBTの適応という意味において、IQは80以上が望ましい（IQ80以下の場合は、違う形での支援のほうに適しているかも知れない）
適応	中程度の社会的不適応以上（SDQを使用）	社会的・心理的不適応ともに適応可能 不適応の強さは問わない
参加者の条件	・ ASDの診断・告知のあること ・ ADIR/ADOS2のいずれかのカットオフ値を超えていること ・ 通院精神療法を受けていること ・ ASDが主診断であるならば、併存疾患があってもよい	・ ASDの診断・告知のあること ・ ASDが主診断であるならば、併存疾患があってもよい
参加保護者の条件	・ 精神疾患を有していないこと ・ 患者と同居していること	条件は問わないが、精神疾患等の問題がある場合は望ましくない（その場合には子どもへの介入と同時に、保護者個人への何らかの個別性に基づく支援が必要であるため）
参加形態	・ 患者および保護者1名 ・ 他の家族の見学は1名まで可 ・ 通院精神療法を受けている	・ 患者および保護者の2名が望ましいが、希望によって複数の保護者でもよい ・ 患者1名でもよい ・ 保護者のみの参加でもよい

3

ACATの
スケジュール

項目	研究用	臨床用（推奨）
1回のセッション時間	100分（休憩をはさむ）	30分、50分、100分、と、適宜、クリニカルシチュエーションに合わせる
毎セッションの間隔	週1回	状況に合わせて、週1～2週間に1回程度が望ましい。
セッション全体の回数	全6回 プレセッション・フォローアップセッション含め、全8回	研究用と同じ回数（全8回）～20回程度が望ましい。患者の理解度に合わせてペース配分を行うとよい。
ACATの介入の評価	患者と保護者双方に、ACAT開始前、開始後（6回目）、フォローアップ時の3回において同一の評定尺度による評価を行う	その患者と保護者に見合った評価尺度を用意し、ACAT開始前、開始後で同一の評価を行う
セッション方法	対面方式（親子・セラピストの3名）	対面方式でもオンライン方式でも可

4

ACATの各回の内容と技法

CBTセッション	各セッションの内容	必要なCBTの技法
プレセッション	心理アセスメント検査の結果を共有する ASD/ADHDについて知る ACATの目的について知る 現在の問題について整理する	モニタリング 外在化
第1回目	適応とは何かを知る CBTについて知る ASDの特性と不適応の関連性を理解する ASDの特性について理解する	モニタリング 外在化
第2回目	ASDの特性の「強み」と「弱み」を理解する ASDの特性と不適応の関連性を認知行動モデルに基づき理解する	モニタリング 外在化 事例概念化
第3回目	ASDの特性に名前を付ける ASDの特性と不適応の関連性を認知行動モデルに基づき理解する	モニタリング 外在化 事例概念化
第4回目	認知行動モデルでの事例概念化を行い、不適応のパターンをつかむ	事例概念化
第5回目	認知行動モデルに基づき対処方法（認知的・行動的実習：合理的配慮）の計画を立て、実行する	問題解決法
第6回目	認知行動モデルに基づき対処方法（認知的・行動的実習：合理的配慮）の計画を立て、実行する これまでのまとめを行う	問題解決法
フォローアップ	A C A Tで何を行ってきたかの復習をする 今後の対処方略のパターンを書きだし、セッション終了後の対処についての見直しを立てる	モニタリング 事例概念化 問題解決法

5

ACATを始める前の準備

必須

何等かのアセスメント検査

インテーク面接

ACATを開始するのだという同意

診断と告知の確認

ASDに対して肯定的な態度が持てること

CBTの基礎的なスキルを身につけていること

推奨

患者が診断および告知を受けていること

できるかぎり親にも同席してもらう（特に小中学生）

6

1

準備①

インフォーマルなアセスメント

- 現在の学校生活の聴取
- 現在の家庭生活（経済状況・家族構成・家族関係・生活リズム・嗜癖行動など）の聴取
- 発達・生活歴
- これまでの対人関係
- これまでの家族関係
- 既往歴（身体/精神/入院歴など）
- ASDと診断された時期
- ASDの告知を受けた時期
- 現在の主訴ないしは問題
- 主訴および問題の経緯
- 心理的資質（セルフスティグマ含む）



7

準備②フォーマルなアセスメント

- WAIS/WISC等の知能検査
- ADI-R
- ADOS-2
- Vineland-2
- 感覚に関する検査（SP,AASP）
- ADHD-RS/ASRS
- その他の発達障害/精神障害の検査や尺度
- その他、ASDやCBTに関する尺度
- 保護者のストレスやASDの理解度に関する尺度



8

準備①②が済むと・・・



- ACATを行う一通りの情報がそろわらず（あてずっぽうでCBTを開始しなくてよい）
- 頭の片隅でそこそこ事例概念化/介入のポイントが整理できているはず
- 保護者の価値観/スタンスもうっすら分かっているはず
- ASD児者および保護者も「ASDを扱う」という土台ができてることが多い

9

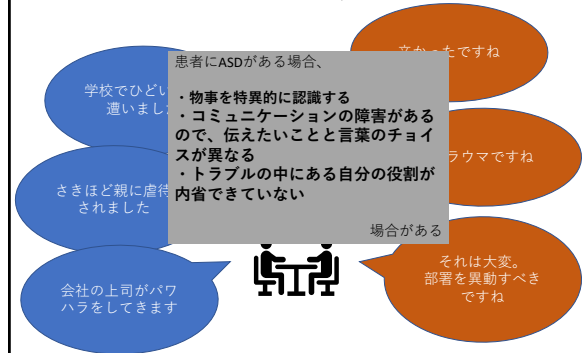
入り口を間違えると・・・？



- CBTのカンファなどで、いわゆる「難治例」と報告されているケースを聞いてみてください
- そもそもASDその他の神経発達症のアセスメントをしてないことが多い
- 成人のASD者の場合、社会的カモフラージュ行動が板についている場合も多い（特に女性）
- セラピー自体が路頭に迷うことが・・・

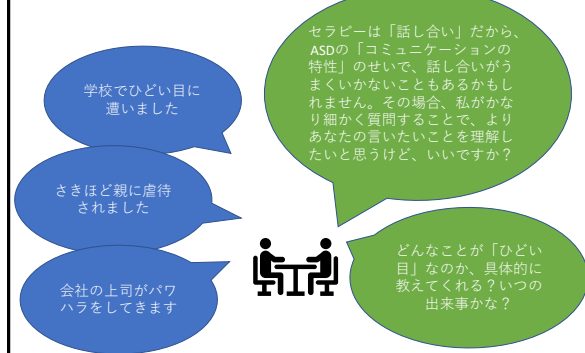
10

ASD者のセラピーで、アセスメント検査のない状態での施行は、難易度高い？

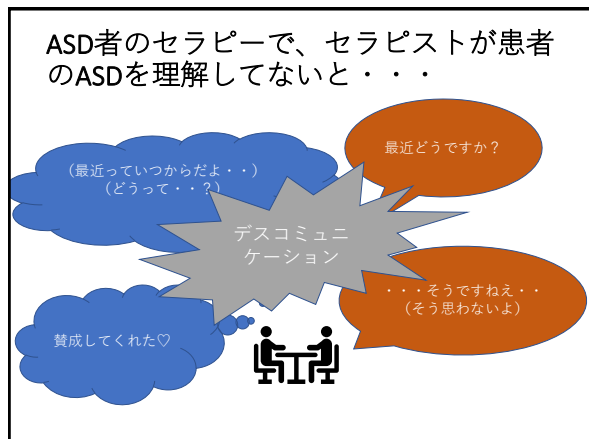


11

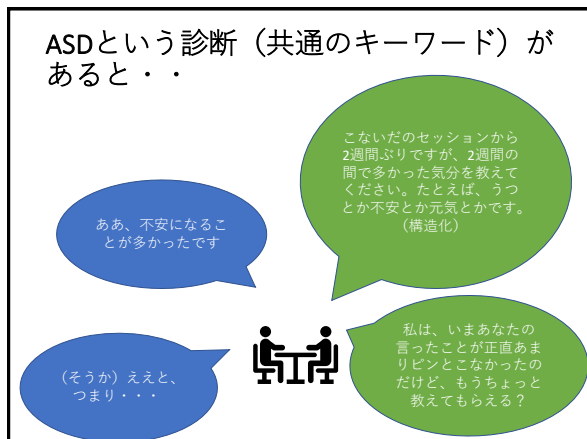
ASDという診断（共通のキーワード）があると・・・



12



13



14

ACATの各回について
0回目：プレセッション

- ・目的

ACATの目的を明確につたえる
ASD・ADHDについての理解を促す
アセスメント検査の結果を共有する
ASD児者の「困ったこと（社会的・心理的不適応）」について、本人・保護者から聴取する

15



16

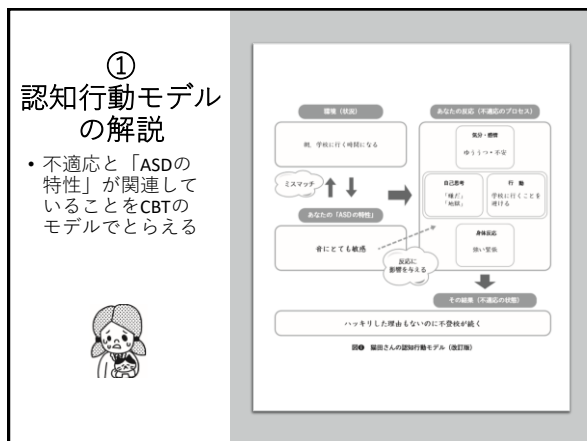
ACATの各回について
1回目

- ・目的
- ・適応・不適応の心理教育
- ・CBTのモデルについての心理教育
- ・「ASDの特性」についての心理教育

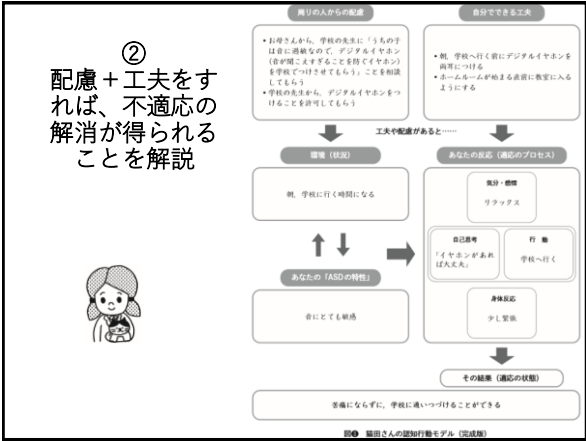
今日のACATで行うこと

☐ 1週間の様子を教えてください	分
☐ 「適応」とは何を知ります	分
☐ 認知行動療法について理解します	分
☐ あなたの「ASDの特性」を理解します	分
☐ 「ASDの特性」に「強み」があることを理解します	分
☐ ホームワークを設定します	分
☐ 今日のACATの感想を言います	分

17



18



19

「ASDの特性」についての解説

- ASD児者のASDの「特徴をなぞる」ように聞いていく
- 当てはまる箇所にマーカーを引くなどをしてよい
- 具体例を聞きだしていく

人付き合いについての特性

「人付き合い」とは、人の気持ちや意図をどのように読み取るか、どの程度、人に興味をもつか、そして、どのように人間関係を維持するか、といったことをいいます。ASDをもつ人にもない人では、それぞれこのような特性があります。

人付き合いについて

ASDをもつ人

自分のペースを大事にすることが得意

- 自分のペースで動くことが得意
- 人と関わるときに、混乱することはない
- 人と関わり合いを続けることに強い意欲がある
- ひどくても自分のペースなものでないことには動かない
- 人と一緒に遊ぶことが、マイペースにできないので、嫌われない

ASDをもたない人

相手のペースを大事にすることが得意

- 人に合わせることを得意
- 他人のペースや人との関係性、距離感の読み取りが得意
- 人と関わり合いを続けることが、嫌われない
- 人と関わり合いを続けることが、嫌われない
- 人と一緒に遊ぶことが、マイペースにできないので、嫌われない

20

ACATの各回について
2回目

- ASD児者のもつ「ASDの特性」について両面的な評価を持つために「強み」および「弱み」の両側面を評価する
- CBTのモデルを用いて不適応のプロセスを知る

今日のACATで行うこと

- ☐ 1 質問の様子を教えてください
- ☐ 前回のホームワークの確認をします
- ☐ 【ワーク①】 あなたの「ASDの特性」の「強み」「弱み」を書きます
- ☐ 【ワーク②】 あなたの不適応の体験を認知行動モデルで理解します
- ☐ ホームワークを設定します
- ☐ 今日のACATの感想を言います

21

「ASDの特性」の「強み」「弱み」

- 第1回目であたりをつけたASD児者の特性を簡易な言葉でまとめる
- その特性に対し、強み/弱みの両側面を書きし、評価する

「人付き合い」の特性

「周りの人が、自分にどうしてほしいと思っているか」という人の動機にあまり興味がない

弱み

「人付き合い」の特性

「周りの人が、自分にどうしてほしいと思っているか」という人の動機にあまり興味がない

強み

マイペースなので、自分のペースに合った行動ができる

22

CBTのモデルを用いて
不適応のプロセスを知る

- よくあるシンプルなエピソードから取り組む
- これまでのエピソードを聞いた中で、セラピストが選んでもよい
- モニタリング/外在化/メタ認知をすることが目的
- ホームワークで練習させる

ワーク①

あなたの不適応の体験を認知行動モデルで理解します

●これまでのACATで学んだことのある知識を参照しましょう。

環境 (状況)

あなたの工夫 (適応のプロセス)

気分・感情

自己評価

行動

身体反応

その結果 (不適応の状態)

●書き出してあなたの体験を書きましょう。

環境 (状況の側面) と「人付き合い」の特性

23

ACATの各回について
3回目

- 目的
「ASDの特性」を知識レベルから、本人に特徴的な「ASDの特性」に対する気づきを得ること

今日のACATで行うこと

- ☐ 1 質問の様子を教えてください
- ☐ 前回のホームワークの確認をします
- ☐ 【ワーク①】 あなたの「ASDの特性」に名前をつけます
- ☐ 【ワーク②】 あなたの「ASDの特性」と関連する不適応の体験を出します
- ☐ ホームワークを設定します
- ☐ 今日のACATの感想を言います

24

「ASDの特性」にニックネームをつけることで、より外在化を促す

例1

Aさんは15歳の女の子です。Aさんは、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」という自分の「ASDの特性」に対して、Aさんは「ライトちゃん」と名前をつけました。
*注——英語で「右」を「ライト」というからです。

例2

B君は高校1年生です。B君は、友達から話しかけてくれたら応答できますが、自分から、「元気？」「今日のテスト、嫌だね」などと、「雑談を開始する」ことができません。その理由としては、「話しかけるタイミングがわからない」というのと、「話す内容が思いつかない」ということがあります。B君は、そういった自分の「ASDの特性」に「Siri」という名前をつけました。
*注——Siriとは、iPhoneの音声デバイスの機能で、こちらが話しかけない限り、応答しないという特徴があります。

25

ACATの各回について

4回目

・目的

ASD児者の「ASDの特性」を内包した不適応の体験のパターンを抽出し、概念化することで、問題のパターンに気づいてもらう

今日のACATで行うこと

☐ 1週間の様子を覚えてください

☐ 前回のホームワークの確認をします

☐ 【ワーク】あなたの「ASDの特性」と関連する不適応の体験のパターンを認知行動モデルでまとめてみましょう

☐ ホームワークの設定をします

☐ 今日のACATの感想を言います

26

事例概念化

・ある程度セラピーが主導する形で、患者さんが気づきやすいように、ASDの特性と不適応のパターンを認識し、ホームワークで確認してきてもらう

図解

情報（状況）

いかなる状況が変化するのか

↓

ミスマッチ

↑

あなたの「ASDの特性」

↓

「パターン化」

↓

反応（結果）

不適応（不適応の体験）

↓

その結果（不適応の体験）

↓

特くて学校に行けなくなる

あなたの反応（不適応の体験）

気分・感情
行動
身体反応
思考・認知
行動

自己思考
思考のことで対応できないイメージ

身体反応
痛くなる

その結果（不適応の体験）

特くて学校に行けなくなる

図解

図解：あなたの「ASDの特性」からくる不適応の体験——パターン②

27

ACATの各回について

5回目

・目的

（認知的・行動的な）対処の計画を立てる
周りの人の配慮についての申請の計画を立てる

今日のACATで行うこと

☐ 1週間の様子を覚えてください

☐ 前回のホームワークの確認をします

☐ 【ワーク】あなたの「ASDの特性」と関連する不適応の体験に対する計画を立て、実行しましょう

☐ ホームワークの設定をします

☐ 今日のACATの感想を言います

28

工夫と配慮を書きだす

・「自分で出来る工夫」と「周りの人からの配慮」においてそれぞれ対処計画を考える

・どのような工夫や配慮があると、適応が上がるのかについて患者とセラピストは協同で考え、具体的な行動のレベルで対処計画を作成していく

・計画を練る＝イメージ曝露に近いので、丁寧に、何回もシミュレーションしてOK

図解

自分の人からの配慮

自分の人からの配慮

↓

情報（状況）

↓

あなたの「ASDの特性」

↓

反応（結果）

↓

その結果（不適応の体験）

↓

特くて学校に行けなくなる

自分の人からの配慮

自分の人からの配慮

↓

情報（状況）

↓

あなたの「ASDの特性」

↓

反応（結果）

↓

その結果（不適応の体験）

↓

特くて学校に行けなくなる

図解

図解：あなたの「ASDの特性」からくる不適応の体験——パターン②

29

ACATの各回について

6回目

・目的

「ASDの特性」について、その「強み」および「弱み」を再確認し、今後のASDの特性に対する対処、生活の中での利用の仕方などの総まとめを行う

今日のACATで行うこと

☐ 1週間の様子を覚えてください

☐ 前回のホームワークの確認をします

☐ 【ワーク①】あなたの「ASDの特性」と関連する不適応の体験に対する計画を立て、実行しましょう

☐ 【ワーク②】あなたの「ASDの特性」に対する工夫をまとめてみましょう

☐ 【ワーク③】ACATで学んだ「ASDの特性」と工夫・配慮をまとめてみましょう

☐ ホームワークの設定をします

☐ 今日のACATの感想を言います

30

まとめ

- ACATで扱ってきた「ASDの特性」「工夫」「配慮」の総まとめを行う
- ここまでこれたことをねぎらう
- これまでの不適応と現在の不適応の変化を見比べる

ACATで扱った「ASDの特性」と工夫・配慮をまとめよう

自分たちの適応と関係している「ASDの特性」を書き出しましょう。

解決策なので、みんなから伝授される

1.

2.

3.

自分たちの不適応と関係している「ASDの特性」を書き出しましょう。また、その特性に対し、どのような工夫や配慮があるかを書き出しましょう。

解決コミュニケーションが苦手なので、人と一緒にいると緊張する

1. 不安

2. 不安

3. 不安

1. 配慮

2. 配慮

3. 配慮

31

ACATの各回について
(フォローアップ)

「ASDの特性」の自己理解に基づく対処および配慮が継続できているかを確認すること

継続できている場合は、それを賞賛し、どのような認知的・行動的対処ないしは配慮が、効果がありそうかのディスカッションを行う

もし対処が継続できていない場合には、どこに要因があるのかを見定め、その要因がC B Tに適應するか、しないかをセラピストは判断する必要がある

適應する場合は、ブースターセッションとしてCBTをもう少し継続する方が望ましい

CBTの適應が難しい問題の場合においては、他の支援方法を提案することが望ましい

32

デモビデオ視聴

- 架空事例です
- 名前（仮）：あいちゃん、小学六年生女子、同胞なし
- 診断：ASD、ADHD（小学校5年時に診断される）
- 主訴：「学校でやっていることがつまらない・友達付き合いがつまらない」

33

お疲れさまでした
質疑応答にうつります



34