

# 知的障害のある人の成人期の心理支援について

—余暇活動を通して—

Mental support of the adulthood of people with mentally disabled

佐藤 恭子

## 要約

人がそれぞれの居住地域で質の高い生活を送るには、休日等における余暇の充実が重要である。一方で知的障害のある人は余暇生活において活動内容を制約される傾向がある。知的障害のある人が健康で豊かな成人期をおくるために必要な支援について考察することは大変重要なことである。本研究では、知的障害のある人の成人期には、どのような心理支援が必要なのかを考察することを目的とした。その結果、保護者はスタッフに対して本人たちの心理面や気持ちのフォローを望んでいることが分かった。成人期に興味や興味の近い友人と出会って共に過ごすことは本人にとって重要な財産になると考えられる。二次障害の予防的観点からも、余暇等を通して対人面での成功体験を積み重ねていくことが大切である。知的障害のある人は自分の気持ちを言葉で表現するといったことが難しい場合もあり、余暇活動等を通して心理士が継続的に関わることは大変重要であると考えられる。

キーワード：知的障害 成人期 生涯発達 心理支援 余暇支援

## I 問題・目的

笠原・村中（2003）は、人がそれぞれの居住地域で質の高い生活を送るには、「住」を中心とした生活の基盤の確立や労働を中心とする日中活動への参加のほか、休日等における余暇の充実が重要となると述べている。

瀬沼（1998）は余暇を生産的余暇と消費的余暇という言葉に分類したことで知られている。生産的余暇とは自己実現の充実につながり生活を豊かにするもの（例えば旅行や戸外での集団遊び）であり、消費的余暇とは知識や技術の習得はほとんどせず短時間で行われるもの（例えばテレビゲームやごろ寝）をいう。これに対して笠原・村中（2003）は、単に消費的余暇にとどまらず、地域とのかかわりをもつ生産的余暇の機会を得ることは充実した余暇を過ごすためには欠かせないと述べている。

2002年に全日本手をつなぐ育成会によって実施された「知的障害者の余暇に関するアンケート調査」の調査結果では知的障害者が余暇

生活において活動内容を制約される傾向があることが示されている。

知的障害者の余暇支援の代表的なものとして障害者青年学級がある。障害者青年学級は学校を卒業した知的障害者の貴重な学習の場として、今日に至るまで重要な役割を担ってきた。その多くは市区町村の社会教育行政によって実施されているが、特別支援学校などが卒業生の同窓会活動の一環として実施している場合も少なくない（寄林・高橋，2012）。このように、これまで知的障害のある人への余暇支援は主に各自治体や特別支援学校主催の青年学級が中心となって取り組んできた実情がある。しかし、知的障害のある人が健康で豊かな成人期をおくるためにはどのような支援が必要であるのか、これまで組織的、体系的な取り組みがほとんどされていないのが現状（菅野，2006）であり、知的障害のある人の成人期に求められている支援について考察することは必要なことであると考えられる。

下温湯（2011）は知的障害のある成人への心

理士による取り組みについて明らかにしている論文はまだ少ないと述べており、知的障害者通所更生施設における心理士の役割や可能性について検討している。下湯湯によれば知的障害者更生施設に継続的な心理支援を行う心理士が配置されていることは非常に珍しいことであるという。継続支援というところに、巡回相談や医療チームの派遣とは異なる期待があり、各ケースからは信頼関係を育むと知的障害がある成人の心が豊かになり伸び伸びと行動できるようになることや、発達の可能性が誰にでもあると述べている。

わが国において知的障害の成人期以降の研究は未だ少数に留まっており、心理や行動、老化といった基礎的な面については研究報告がなされていない現状がある。健康で豊かな成人期をおくるためにはどのような支援が必要であるのか、これまで組織的、体系的な取り組みがほとんどなされていないのが特徴である（菅野、2006）。そのため知的障害のある人の成人期への心理的な支援について考察することは非常に意義深いことであると考えられる。

よって本研究では、質問紙調査と先行文献研究を通して障害のある人の成人期にはどのような支援が求められているのか、とりわけ、どのような心理支援が求められているのかについて考察することを目的とする。

## II 質問紙調査

### 1. 調査対象

本学心理臨床センターで障害のある青年を対象とした「余暇グループ」に参加している19～26歳までの男女計3名の保護者であった。

※「余暇グループ」について：

特別支援学校高等部に在籍・卒業した5名程度を対象とした余暇支援を目的としているグループプログラムである。月1回土曜日午後1時に開催

している。内容は調理や製作、茶話会等である。運営スタッフは本学心理学部教育発達学科の教員と、大学院生・大学生、心理臨床センターのアシスタント・カウンセラーである。参加者たちのグループプログラムと並行して親グループも実施しており、交流、情報交換の場となることを目的としている。

### 2. 調査期間

2013年5月

### 3. 調査方法

参加者の保護者に研究の主旨を説明し、同意を得た上で質問紙調査を行った。

### 4. 結果と考察

質問紙調査は5件法で行った。括弧内は結果の平均値を示す。

① 余暇グループへの参加を通して求める事柄については、「仲間を増やしてほしい (=4)」、「本人にとって居心地の良い場所となしてほしい (=4)」、「色々な人と触れ合う場所となしてほしい (=4)」、「楽しんでほしい (=4)」、次いで「日常生活に必要な力を獲得してほしい (=3.7)」、「自信をつけてほしい (=3.7)」、「他の参加者の保護者と話したい (=3.3)」、「苦手なことを克服してほしい (=2.7)」という結果だった。このことから、保護者は余暇グループの場を訓練やスキル克服の場としては見ておらず、本人にとって居心地の良い色々な人と触れ合って楽しめる場としての機能を望んでいることが分かる。

② 学校卒業後の生活で、支援が必要だと思うことについては、「自分の好きなこと、得意なことを見つける (=4)」、「情緒面の安定 (=4)」、「困った時に助けを求める (=4)」、次いで「対人スキルの向上 (=3.7)」、「家

事など家庭生活に関する力を身につける(=3.7)、「安全危険に関する理解(=3.7)」、「買い物をするスキル(=3.7)」、「健康管理(=3.3)」、「公共交通機関の単独利用(=3.3)」、「身の回りを清潔に保つ(=3.3)」、「就労に関するスキルの向上(=3)」、「留守番(=3)」、「連絡スキルの向上(=2.7)」という結果だった。このことから、日常生活での具体的なスキル獲得よりも、第一に自分の好きな事を見つける、情緒面の安定といった、本人たちの精神的な面への支援を保護者はより望んでいることが分かる。それに次いで、日常生活を送る上で知っていてほしいスキルについての支援を望んでいる。

③ 余暇グループのスタッフ(学生含む)に求めることについては、「本人の気持ちを引き出してほしい(=4)」、「本人が安心して過ごせる活動を提供してほしい(=4)」、「本人の状態の変化に気付いてほしい(=4)」、「本人の興味や好きなことを見つけてほしい(=4)」、「本人の好きなことを共有してほしい(=4)」、「本人の話聞いてほしい(=4)」、次いで「本人の特性を理解してほしい(=3.7)」、「本人が理解しやすい説明をしてほしい(=3.7)」、「色々な障害のことを学んでほしい(=3.7)」、「他の参加者との会話の橋渡しをしてほしい(=3.7)」という結果だった。このことは、質問②の結果とも関連するが、グループのスタッフに対しては本人の情緒面のフォローや気持ちのケアを望む声が多いことが分かる。

### Ⅲ 考察

#### 知的障害者の成人期

知的障害者の思春期から成人期に至る時期の心理的な変化としては、親からの心理的自立がある。具体的には、親からの干渉を嫌がったり

親と一緒に行動を好まなくなる(菅野, 2006)。以上のことから知的障害のある人の成人期とは親から離れて、同世代を中心とした仲間といった関係作りも重要となる時期である。このような仲間とのつながりを充実させるためにも、本人は自分の好きなものを見つけたり趣味や興味の近い友人と出会って共に過ごす経験が必要であると考えられる。そしてそういったつながりは親亡き後も本人たちにとって大変重要な財産になると考えられる。

平井(2006)は、「交際の広がり」こそ、青年期の発達に不可欠な要素であると述べている。知的障害者の生活をみると、交際の狭さ、とりわけ同年代の友人関係の希薄さが目立つ。「交際の広がり」は、さらなる学習への意欲と生涯学習の目的である「いきがい」の生成にとって必要不可欠である。知的障害者は縦の関係は充実していることが多いが、同世代の友人関係には課題が残るようである。これは、知的なハンディキャップだったりコミュニケーションの苦手さから、お互いの会話が成立するためには周りの仲介や、橋渡しの役割が必要であるということが言えると思う。知的障害のある人の仲間集団を支援するスタッフは、彼らの仲間関係が充実するためにそのような役割を担うことが大変重要であると思う。

黒山ら(2009)は大学における余暇活動の保護者のニーズに関する研究を行っている。そこでは保護者は、色々な学生と接することを期待していたり、成人した後の居場所を作りたいというニーズがあることが明らかになった。特別支援学校を卒業し就労すると、同じ作業であったり、働くメンバーに限られたりと、決まった空間になりがちである。そういった面では、学生という人手が豊富な大学機関において余暇を学生と過ごすという経験は、色々な人との出会いの場になる可能性を含んでいると考えられる。加えて特別支援教育を学んでいる学生であ

れば、より障害のある人の特性に対する知識を有している場合が多いと考えられる。このことから、今後とも大学機関等が障害のある人の余暇支援に積極的に関わっていただけると良いと思う。

加えて柴山・蜂谷(2004)は話合いやアンケートを定期的に行い、参加者のニーズをくみ取る必要があると述べている。そうすることにより、質の高い活動を展開できるだけでなく、活動を支えている者へのフィードバックとなり、やりがいを感じられることにもつながると主張している。当センターにおける余暇グループにおいても、定期的にアンケートを実施し、活動を評価したり保護者のニーズを取り入れていくことで、よりニーズに合致した余暇支援を提供することが出来るのではないかと考えられる。

### 生涯発達

知的障害者において成人期とは、それまでのライフステージで経験・学習してきたさまざまな能力をこの先も長期にわたって続く成人期と、その後の老年期を生き抜くために、より確実な達成へと向ける時期である(菅野, 2006)。学校教育においても「個別的教育支援計画」の作成が求められるようになり、生涯にわたって支援をするという考え方が明確に示されるようになってきている(文部科学省)。橋本(2008)は、「障害のある方々、特に知的な障害をあわせもつ障害児者の支援目標において最も重要なものが適応行動の獲得と改善である」と「適応行動」に着目している。「適応行動」とは、「日常生活において機能するために人々が学習する概念的、社会的、実用的適応スキルの集合である」と説明している。実用的適応スキルとは、日常生活活動(食事・排泄等)、日常生活に有用な活動(食事準備、家事、電話の使用等)、社会的適応スキルとは、対人関係、責任、規則を守る等の社会的能力に関わるスキルを指す。生涯発達の視点から知的障害児・者の社会生活能力につい

て社会生活能力が向上する項目には、実用的適応スキルが該当し、繰り返し行うことで身につけられるスキルが多く見られる。また、低下する項目には、社会的適応スキルが該当したことで、成人期においてそれらの経験の頻度が減っていることが示唆される(澤本・菅野, 2010)。このことから、特別支援学校高等部を卒業し、就労に着いた後も、学齢期に身につけた社会的適応スキルを低下させないために、色々な人と関わりそのスキルを発揮する必要のある場面を継続的に持つことが望ましいと考えられる。余暇において自分が没頭出来る趣味を持つことと併せて、新しいことに取り組んだり、様々な人と関わる経験が本人たちの社会的適応スキルを刺激し、維持することにつながると推測されるので、そのような活動が継続的に行われることが必要であると考えられる。

### 知的障害者のメンタルヘルス

Cooperは20~65歳の知的障害者の47.9%に精神障害が合併しており、抑うつや不安障害が多かったことを報告している。また、菅野(2006)は知的障害者の性格特性について以下のように述べている。まず、明確ではないものの欲求不満耐性が低いこと、対人依存傾向、柔軟性にかける問題解決様式、否定的自己像、低い自己評価などが挙げられると述べている。さらに、挑戦性や攻撃的行動を伴うこともあり、介護者による支援の妨げになっていることが指摘されている。これらの性格特性、精神障害や、問題行動の要因として、知的障害の原因となった器質的障害などが考えられるが、環境要因も重要であると思われる。これは、両親や社会の期待に応えられないことや同輩や年下の同胞に対してさえうまくいかない苦い経験や失望をくり返し、このような失敗体験の積み重ねが、二次的障害としての抑うつや不安障害などにつながると考えられる。このような二次的障害は、小児期から適性を見極め、自己肯定感を高める支援



や失敗体験を積み重ねることのない教育環境によって予防することが重要と考えられるが、加齢とともに増強する問題なども早期に発見し、対応していくことが必要であり、個々の障害者の心の健康状態が評価できる標準的かつ有効なスクリーニング法を確立しておくことの重要性が指摘されている。

このように成人期における二次障害の予防的観点からも、学齢期から、対人面に対する失敗体験を積み重ねないように配慮すべきであるし、成人期においても対人面において成功体験を積み重ねていくことが大切であると言える。対人面に苦手意識が出来てしまうと、必要以上に緊張が高まってしまったり、対人関係においてネガティブな印象を持つてしまうことが多い。それを防ぐためにも、人と関わることは楽しいことであるということをも身を持って感じられる場がいくつになっても必要であると思う。それに加えて本人たちの状態の変化等があればすぐに何かしらの方法をとるといことが可能な状況を備えておくことが大切なのではないかと考えられる。知的にハンディキャップのある人にとって自分の気持ちを言葉で他人に訴えたり、改善を求めたりといったことは難しいことであることが多い。精神的に不安定だったり辛い時にも他人にヘルプを出せずに苦しんでいることが考えられる。だからこそ彼らの心理面を継続的に見る人の存在が必要であると考えられ、言葉にならない本人の状態の変化などを感じ取る第三者の存在は、彼らの精神保健を健康に保つためにも非常に重要であると考えられる。

知的障害のある成人への心理士における支援報告は少ないが、その中で下温湯（2011）は知的障害者通所更生施設における心理士の役割や可能性、留意点について以下のように述べている。

1) 利用者が言葉で自分の気持ちを表せなくて

も、しぐさ・表情・醸し出す雰囲気などから気持ちを感じ取ることができる。こちらに気持ちが伝わっていることを返すと、その方法が強化されて、より多くの人に伝わるような表現方法に変化していくことができる。

2) 利用者は自分に向けられている気持ちが好意的かどうかを敏感に感じ取っている。また、状況が理解しにくい分、その場の雰囲気を感じ取って判断しているので、他者が叱られて気まぐれに雰囲気が漂うと自分に直接関係がなくても不安に陥る利用者は多い。利用者が安心・安全を感じられるように、優しい声かけやあたたかい雰囲気作りを心がけた。

3) そして、利用者は行動範囲が狭く、経験も限られているため実物や実体験がないと理解しにくい。そこで、支援員から生活・家庭の情報を教えてもらい、利用者との仲良くなるための糸口として利用者との共通の話題にするようにした。

4) 利用者は知的な障害があるが生活経験を重ねてきた成人であり、嗜好や興味は子どものものとは異なる。利用者自身の生活史を把握し、これまでの努力や苦勞をふまえて関わることで利用者と心理士の健全で対等な関係ができ、利用者を尊重することができる。

伊藤・管野（2011）は事例を通して知的障害者が意欲の低下や精神機能の不安定さによって認知機能の低下も引き起こされ、その結果、二次的な障害として様々な生活上の不応行動や強迫的な行動が出現した例があると報告している。また、その要因としてストレスに対する対処法が分からないことも関係しているのではないかと考え、ストレスを軽減するために対象者が興味関心をもてる活動プログラムを提供している。その結果、他者とのコミュニケーションに改善が見られさらには活動に参加する意欲が向上するなど、精神機能全般の改善が見られたという。余暇を通して自分の興味関心のある分

野に取り組むことは知的障害のある人たちの精神保健を維持するためにも大切なことである。どうしても視野が狭くなってしまうがちな状況の中で色々なことを経験してもらうを通して新しい視野や興味を広げ、好きなものを増やしてもらうことが彼らの精神保健を健康に維持するために大切であると考えられる。

## V まとめ

### 「生涯発達」と言う視点

知的障害のある人の学齢期への支援は充実しているところが多いが、成人期の支援についてはまだまだ十分でないことも多いと考えられる。また、療育機関なども基本的には成人期前で支援が打ち切られてしまうことが多い。そのような中で、知的障害のある人の成人期の支援を継続して行く場所があるということは大変意義深いことと考えられる。生涯発達という視点で考えると、人間は生涯にわたって発達し続ける存在である。学校教育が終わり、成人期を迎えた後も、学齢期に取得した力を低下させないためにも、就労や余暇を通して色々な人と関わって前述の社会的適応スキルを使う場面を多く経験したり、継続的に心理面をフォローしてもらえらる場に関わっていくということが必要である。

余暇が充実することは、その人の生活、さらには就労の意欲にもつながる可能性がある。それに加えて社会的な関わりを継続して持つていくことは認知機能の低下の防止にもつながると考えられ、特別支援学校を卒業した後も、就労と生産的な余暇を過ごすことを並行して取り組むことは大変重要なことであると考えられる。

### 知的障害のある人の成人期への心理支援

知的障害のある人のメンタルヘルスの課題も近年示されており、知的障害のある人の余暇に心理士が関わることは、継続的に心理面をフォ

ローすることができるという点においても利点があると考えられる。知的なハンディキャップによって、話したいことがあってもうまく自分の思いを相手に伝えられなかったり、表現できなくてフラストレーションが溜まることがあると考えられる。アンケート結果にもあったように、その人らしく過ごせる場を確保してあげる、その人の思いを引き出してあげるといった手助けをしてあげることが、知的障害のある人の心理支援において非常に大切なことであると考えられる。生産的な余暇活動に取り組み、自分の興味関心のあることを見つけ取り組むことは、その人の精神保健を健康に維持することにおいて必要なことである。

また、知的障害のある人を最も身近で支えているのは家族であることが多い。そういった家族への支援をすることも心理士・相談機関の重要な役割であると考えられる。本学心理臨床センターの余暇グループでも取り組んでいるように、保護者グループも並行して行い、家族の状況の把握、心理的なフォローも継続して行えることが望ましいと考えられる。

### 今後の課題

本学心理臨床センターで行っている余暇グループは、月に1回土曜日に実施されているグループプログラムである。本活動に対する保護者のニーズも高く需要のある活動であると考えられる。障害のある人はどうしても、活動範囲が限定され、新しいことに会う機会が少なかりがちである。余暇グループで色々な活動を試してみることで、本人の新たな一面の発見につながる可能性があるため、日々情報を取り入れて活動を選択していくことが必要であると考えられる。また、本グループの小集団での成功体験を元に地域の色々な活動へ参加する自信につながれば、本人たちの活動範囲がより広がることにつながるのではないかと思う。

## 謝辞

余暇グループを2年間、共に企画・運営させて頂いた中でご指導くださいました金子健先生、大沢紅果先生、アシスタントカウンセラーの皆様に感謝申し上げます。また、貴重なお時間を割いてアンケート調査にご協力してくださいました保護者の皆様に感謝申し上げます。

## 参考文献

- 伊藤健・菅野敦・橋本創一・浮穴寿香・勝野健治・片瀬浩 (2007) 「特別支援学校における余暇支援と社会参加に関する実態調査」『発達障害支援システム学研究』6巻 2号 59-64
- 伊藤浩・菅野敦 (2011) 「成人期知的障害者の支援 4つの支援領域に基づく支援」臨床発達心理学・理論と実践⑤ 思春期・成人期の社会適応 207-214
- 今枝史雄・菅野敦 (2010) 「知的障害者の成人期における生涯学習支援について—生涯学習に関する研究の動向と実態の調査から—」東京学芸大学紀要 総合教育科学Ⅱ 61: 121-134, 2010.
- 今津芳恵・佐藤倫子・米倉康江・荻野佳代子・山口幸一郎・坂爪一幸 (2009) 「自閉症児の親のストレスならびに支援ニーズの把握に関する研究Ⅲ: 支援機関利用の実態及び満足度調査より」『日本教育心理学会発表論文集』51巻 405
- 奥住秀之・国分充・瀧田希・飯田正明・工藤麻由・榎木暢子 (2006) 「教員養成系大学と知的障害養護学校が連携して行うLD, ADHD, 高機能自閉症等の児童生徒の休日活動支援の試み」『東京学芸大学紀要 総合教育科学系』57巻 313-318
- 笠原芳隆・村中智彦 (2003) 「学校卒業後における障害のある青年の余暇支援の意義と課題—上越地域における大学の余暇支援の実践から—」上越教育大学研究紀要 第23巻 第1号 91-103
- 菅野敦 (2006) 「知的障害の成人期理解と生涯発達支援」発達障害研究 第28巻 第3号 183-192
- 黒山竜太・高島恭子・豊島律 (2011) 「自閉症児の余暇活動における保護者の支援ニーズに関する研究」長崎国際大学論業 第11巻 67-73
- 眞田敏 (2006) 「成人期知的障害者の健康と医療」発達障害研究 第28巻 第3号 208-215
- 澤本佳江・菅野敦 (2010) 「生涯発達の視点から見る知的障害児・者の社会生活能力の特徴—新版S-M社会生活能力検査における下位検査項目の通過率による検討—」東京学芸大学紀要 総合教育科学系Ⅱ 61: 135-149, 2010
- 柴山直・蛭谷ひとみ (2004) 「青年期・成人期の障害を持った人の余暇活動における実践的研究」新潟大学教育人間科学部紀要 第8巻 第1号 19-34
- 柴田秀幸・内海淳・若狭智子・澤井ちはや・牧野真悟 (2011) 「青年期・成人期における発達障害者の『居場所』支援に関する検討」秋田大学教育文化学部研究紀要 教育科学部門 66 19-24 2011
- 渋谷真二・今野和夫 (2006) 「知的障害者と健常者の友達関係」『秋田大学教育文化学部教育実践研究紀要』第28号 53-62
- 下温湯まゆみ (2011) 「知的障害者通所更生施設における心理士の役割—利用者理解と心理的支援の実際—」京都教育大学心理教育相談室紀要 第9号 1-7
- 下温湯まゆみ (2011) 「知的障害者通所更生施設における心理士の役割—利用者理解と心理的支援の実際—」京都教育大学心理教育相談室紀要 第9号 1-7

- 瀬沼克彰 (1998) 「1990年代の余暇問題—国の余暇行政の現状—」季刊スコレー 24 (2) 16-26
- 高橋正教 (2001) 「障害をもつ人々の学校教育以外の学習活動 そのとらえ方と課題」障害者問題研究 第29巻 第1号
- 田中康雄・内田雅志・久蔵孝幸・福岡麻紀・川俣智路・伊藤真理・美馬正和・金井優実子・松田康子 (2010) 「発達障害のある方々への生涯発達支援の実践研究の進捗状況(2)」子ども発達臨床研究 2010 第4号
- 土岐邦彦 (2005) 「障害児教育実践論への心理学的視角 (2) : 障害者の青年性の発揮から見えてくるもの」岐阜大学地域科学部研究報告 no.17 131-146
- 馬場哲雄 (2006) 「高齢者の健康, 余暇活動, 生きがいに関する調査研究 (I) —福岡県北九州市小倉南区におけるインタビュー調査から—」日本女子大学紀要 人間社会学部 第17号 1-12
- 馬場哲雄 (2007) 「高齢者の健康, 余暇活動, 生きがいに関する調査研究 (II) —福岡県北九州市小倉南区におけるインタビュー調査から—」日本女子大学紀要 人間社会学部 第18号 11-22
- 平井威 (2006) 「知的障害者の生涯学習支援」発達障害研究 第28巻 第3号 202-207
- 丸山哲史 (2004) 「重度知的障害者の余暇保障に関する一考察」生涯学習・社会教育学研究 第29号 63-71
- 光村まり・菅野敦 (2009) 「成人期知的障害者の健康問題に関する調査研究—生活習慣病と精神科疾患から見る年齢群別特徴と加齢の影響について—」東京学芸大学紀要 総合教育科学系 60 515-522
- 安井友康 (1998) 「障害者の余暇活動支援システムに関する研究—ドイツ・ベルリン市におけるスポーツ・身体活動プログラムを通して—」北海道教育大学紀要 (第1部C) 48 (2), 93-101
- 山崎由可里 (2001) 「地域・家庭・仲間たちをつなぐ結節点としての青年学級『すばらしき仲間たち』生活調査をもとにして」障害者問題研究 第29巻 第1号 24-32
- 寄林結・高橋智 (2012) 「生涯学習時代における障害者青年学級の役割—障害者青年学級参加の本人のニーズ調査から—」東京学芸大学紀要 総合教育科学系Ⅱ 63 : 31-55 2012