

日本カウンセリング学会第44回大会  
上越教育大学

2011年9月17日～19日  
福原 佑佳子

昨年度の発表(事例の概要)

- 20代女性、初診時は大学院生。現在は公務員
- 家族構成:父、母、妹
- 診断名;アスペルガー障害(以下、AS)
- 来談までの経緯: X - 8年、仲良くしていた同性の友人へ好意を伝えた際に冷たくされ、イライラ、アームカットが出現。X-7年、担任の先生へ相談し、症状は一旦軽快。以後、クリニックなどに通院。しかしながら、X年6月、主治医が交代し、新しい主治医とは折り合いが悪く、X年8月、「数週間後に海外への留学が控えている不安をなんとかしたい」と訴え、当院初診となり、心理面談が導入された。

昨年度の発表(経過)

①海外留学 ⇒ ②診断名の告知 ⇒ ③就労

①留学時、クラスを首席で卒業!

②長年抱えてきた生きづらさに名前がつく。自分のせいではないのかもしれないと思うように

③以前から希望していた職業であったこともあり、自己実現への大きな一歩を踏み出す



ASとしての自分を受け入れる!

昨年度の発表(まとめ)

- **生きづらさや困り感は自分自身のせいではない!** (診断名の告知により、判明)
- **Oさんは立派な支援者!** (自身の経験を、同じように苦しむ人々に活用して適切に支援する)
- **ASである自分を受け入れつつある! 障害特性を考慮した関わりは有効!**
- **生きづらさや困り感を認めること(自分の苦手さを認めること)、ここから、すべてが始まると思われる!**

(詳細は昨年度の発表をご参照ください)  
本日は昨年度のスライドを用意しております

経過(I期:就労一年目)  
X+1年9月～X+2年3月



以前から就きたかった職種として就労。  
働き始めて一か月が経過した頃の面談場面に

大変なことは尽きないが、よくがんばっていると思う

自己肯定的な発言

一方、障害特性のために...

- 急な予定変更は見通しが持てない
- 共感・想像することが難しい
- 相手の不調にひきずられてしまう



経過(II期:就労二年目)  
X+2年4月～X+3年3月



就労二年目。  
業務もパターン化して捉えられるように!!

職場での意見交換  
飲み会や集まりに参加

周囲との積極的な関わりが見られるように

一方、関わるようになったら問題が...

● 周囲に対する被害的な思考  
自分はないがしろにされている。

↓  
● 誰もわかってくれない。  
生きている価値がない(自殺念慮増強)



## サポート資源

- ☺ **家族**・・・日々のできごとを聴いてくれるのは主として母であり、Ptと同じような問題を抱えている妹がサポートしてくれることもある
- ☺ **病院**
- ☺ **職場の上司や同僚**
- ☺ **学生時代からの友人**

→ それぞれとの間で葛藤もあったが、今は良好な関係を構築！！

## 具体的なエピソードとその対策①

仲の良くなった同僚と2日ほど話す機会がなかった。嫌われているかも・・・

相手に対する不信感

共感・想像することの難しさ

情報集約の苦手さ

情報をあちこちから持ってきてつぎはぎで想像。

↓  
時間をかけて集約し(情報をまとめあげる)、対処！

## 具体的なエピソードとその対策②

結果ができてから「なーんだ」と思うようだが、その過程が違う(過程に時間がかかり、努力を要している)

わかってもらえない

ないがしろにされてしまう

↓  
職場において紙面で自分の特性を提示(別紙①参照)！

## 面談で行なってきたこと

情報をまとめあげるための支援

- ☺ **気持ちの言語化**を手伝う(悲しい？淋しい？)
- ☺ **未来を一緒に描く**(今よりもさらに成長して働いているOさんをイメージ)
- ☺ **視覚化**して提示(健康カードの作成:別紙②参照)
- ☺ **肯定的な側面に目を向けてもらう**

有効だったもの、さらに工夫が必要だったものも...

反省

## まとめ

- **視覚化**するという手立て(健康カード)は有効であり、面談時提案後も、本人の意志で継続中！
- **未来を描くことができる**からこそ、自殺念慮にも打ち克ち、現在までやってこれている！
- 肯定的な側面に目を向けてもらうことについては、有効な時とそうでない時があった！

→ **情報をまとめあげるための支援は有効！！**

## 反省

肯定的な側面に目を向けてもらうことについて

Th **肯定的な側面に目を向けてもらう**  
これもできていますよね？

↓  
Pt **できることなんて多くはない治療者にもわかってもらえない**

誰もわかってくれない

長年抱えてきた「わかってもらえない」という、思いが増強！

まずは、**相手の訴えをしっかりと聴く**ことが必要！！  
(問題解決的な関わりはその後行なった方がよい)

## 今後の検討課題

- **情報のまとめあげがゆっくり**(ゆっくりペースを尊重して関わる)
- **破局的な思考**(おにぎりを食べていても責められている気分)
- **サポートの拡大**(医療者や家族との関わりから、友人などとの関わりを強化)
- **健康カードの活用見直し**(ある程度蓄積されたら、パターンを検討してフィードバックする)

## ありがとうございました



ご意見、ご質問など  
ありましたら、  
お願いいたします

©fumira

caramel\_moka@yahoo.co.jp