

《Ⅰ. 研究報告》

助成年度 Grant Year	2023 年度
研究テーマ Research Title	精神疾患・発達障害をもつ LGBTQ 当事者のピアサポート活動を通じたレジリエンスの涵養: ストレngthモデルによるライフスキル獲得支援
研究代表者 Representative	岐部 智恵子
代表者所属機関 Organization	お茶の水女子大学
職名・課程名 Position/Program	グローバルリーダーシップ研究所 特別研究員

①研究概要

研究の背景、目的・リサーチクエスチョン、学術的重要性、対象について記述してください。

【研究の背景】

LGBTQ 当事者は性的マイノリティとして日常的にマイノリティストレスにさらされている。また、発達障害などをもつ LGBTQ 当事者もあり、このような複合的なマイノリティの交差は日常生活の困難を増幅させる原因となっている。さらに、スティグマ経験などによってメンタルヘルスを悪化させ、精神疾患患者としてダブル、トリプルの複合的マイノリティストレスを抱えることも少なくない。しかし、当事者の専門機関へのアクセスは決して容易ではなく、当事者が抱える困難さを理解し、ニーズに応えるすそ野の広い包括的支援に向けた取り組みが急務である。

【目的】

複合的マイノリティストレスをもつ LGBTQ 当事者の支援に限られる中、当事者同士が支え合うピアサポートグループが重要な役割を果たしており、このような活動の中にアウトリーチ型の支援を組み込んでいくことが有効であると考えられる。一方、社会生活を送る上でストレスや困難を全て回避することは不可能であるため、逆境を経験しても自分らしく回復する力であるレジリエンスを涵養することが求められる。そこで、本研究では複合的マイノリティ性を持つ LGBTQ 当事者への支援の試みとして、ピアサポートグループを主催する実践者と研究者が協働し、当事者のレジリエンスの涵養を通じたライフスキルの獲得を目指しワークショップ型の支援を実施し参加者の変化を検討することを目的とする。

【対象】

LGBTQ で精神疾患や発達障害などの複合的マイノリティ性を抱え、ピアサポートグループに参加している 18 歳以上の成人を対象とする。具体的には戸籍上の性別が男性である同性愛、または両性愛の方、戸籍上の性別が女性である同性愛、または両性愛の方、戸籍上の性別と性自認が一致しないトランスジェンダーの方、その他、非定型の SOGI(Sexual Orientation and Gender Identity)の方で、発達障害や精神疾患のある複合的マイノリティの方々に対してワークショップ型の支援を行い実践研究を行うこととする。

【学術的重要性】

本実践研究では、社会的脆弱性が特に高いと言われる LGBTQ 当事者の方で、さらに発達障害や精神疾患を持つ複合的マイノリティの方々を対象に、レジリエンスの涵養を通じた支援の構築を試みる。当事者の専門的支援へのアクセスが困難であることに加え、支援者側からのアウトリーチが難しい集団でもある。性的マイノリティについての理解が広がる中、当事者の方々の実態把握は十分とは言えず、本研究で得られる調査結果は今後の学術研究における基礎的資料となりうる。また、すでに継続した活動を行っているピアサポートグループをフィールドとしてワークショップ型の支援を展開することで、参加者の方々の心理的安全性を確保した上で実践できる点で臨床的、社会的意義が非常に大きい。また、本実践研究をプロトタイプと位置づけ、ワークショップを記録することで他のピアサポートグループでの実践に横展開することも視野に含めており、今後の波及効果も期待される。

②研究の経過（研究課題Ⅰ）

研究課題Ⅰについて、課題名と実際におこなった内容を具体的に記述してください。

研究課題Ⅰ：LGBTQ 特性に配慮したレジリエンスプログラムの構築

実施内容：認知行動療法やポジティブ心理学の知見を土台に英国で開発されたレジリエンス教育プログラムの日本版（足立・鈴木，2022; Kibe et al., 2020）を本研究の対象者に適した内容や構成に調整し，全 6 回（各回 90 分程）のワークショップを作成した (Table 1)。また，各回のワークショップで使用する教材やワークシート，配布資料などを印刷し実践研究の準備を進めた。

Table 1. 作成したワークショップの概要

	セッションテーマ	ワークショップ内容
第 1 回	① レジリエンスとは何か？	心理学的知見や事例，経験と関連付けた概念理解 ワーク：レジリエンスグラフ
	② 「気持ち」に耳を傾ける	感情の役割理解 ワーク：マインドフルネス，ことばかけの力
第 2 回	③ 負のスパイラルを断ち切る	負のスパイラルのメカニズム理解 ワーク：感情調整スキル
	④ 「強み」への自己投資	心理学における「強み」研究と知見 ワーク：「強み」の発見と活用
第 3 回	⑤ レジリエンスアルバム作り (1)	レジリエンスの関連要因 (I LIKE, I AM) ワーク：コラージュづくり
	⑥ レジリエンスアルバム作り (2)	レジリエンスの関連要因 (I CAN, I HAVE) ワーク：レジリエンスアルバム作り

②研究の経過（研究課題2）

研究課題2について、課題名と実際におこなった内容を具体的に記述してください。

研究課題2：複合的マイノリティ性を抱えるLGBTQ当事者の実態調査

実施内容：ワークショップを開始する前にTime1調査として、参加登録者の様子をアンケートにより調査した（Table2）。また、ワークショップ実施前に参加者から不安や懸念事項を聞き取り、当事者の実情に即した実践となるようプログラム内容や会場手配に配慮した。

Table 2. アンケートの概要

調査内容	使用尺度	項目例
抑うつ傾向	K6（Furukawa et al., 2008） 6項目	最近30日の間に・・・ 神経過敏に感じましたか。 絶望的だと感じましたか。
ストレス コーピング	PHRF ストレスコーピング尺度 （杉山・児玉，2010） 15項目 5下位尺度	問題や困難を経験した時・・・ 原因を検討しどのようにしていくべきか考える。 どうしようもないのであきらめる。 （下位尺度：認知，情緒，問題解決，回避）
強みの認識	日本語版強み認識尺度 （高橋・森本，2015a） 5項目	自分の強み（長所）が何なのか気づいている。 自分がどんな時に一番ちからを発揮できるか知っている。
強みの活用	日本語版強み活用感尺度 （高橋・森本，2015b） 5項目	私は自分の強み（長所）を様々な状況で使うことができる。 自分の強み（長所）をいつも活かそうとしている。
QOL	WHO-QOL26 調査 （WHO, 1997） 26項目 4下位尺度	自分の生活の質をどのように評価しますか(1~5) 自分の健康状態に満足していますか(1~5) （下位尺度：身体，心理，社会，環境領域）

【事前アンケートに寄せられた懸念】

- ・安心，安全な環境が保証されているか
- ・匿名性が担保されるか
- ・集団に参加できるかなど

上記の懸念に対して，事前に入念なスタッフミーティングを行い，皆が安心して参加できるようグラドルールを作成すると共に，プログラム内容の工夫や休憩室の確保など配慮を検討した。

②研究の経過（研究課題 3）

研究課題 3 について、課題名と実際におこなった内容を具体的に記述してください。

研究課題 3：複合的マイノリティ性を持つ LGBTQ 当事者へのレジリエンスプログラムの実践

実施内容：研究課題 1 で作成したレジリエンスプログラムをワークショップ形式で実施した。参加者はレジリエンスについて概念的背景などを学んだあと、5~6 名ほどの小グループに分かれて様々なワークを行い、自身のもつ「強み」に着目し日常生活の中で活かす方法やストレス場面での認知的評価やコーピング方略について学び、社会適応を支えるライフスキルの獲得を目指した。なお、各回の終わりに次回までの間に自分で取り組める簡単な宿題を提示した。また、プログラム全体を通して録画記録し、今後のプログラム改善や他のサポートグループにおける実践のための参考資料として保管している。さらに、プログラムが終了した時点で事前調査と同じ質問項目を使用しアンケート調査を実施した。また、各回のプログラム修了時に振り返りシートを記入してもらい、講座を通しての気づきや学び、フィードバックを得た。

参加者の方へのアンケートから、助けを求めることができる家族や親戚が 1 人以下の割合が 47%であり、サポートの希薄さが示された (Fig. 1)。一方、友人・知人のサポートは 2 人以上の割合が 76%であり、性的マイノリティ当事者（特に成人期以降）においては、ピアサポートの重要性が示される結果となった (Fig. 2)。

Fig.1 助けを求められる家族・親戚

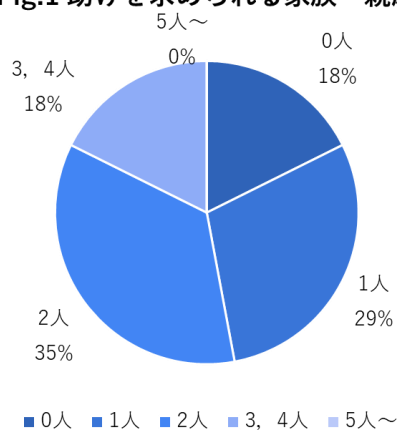
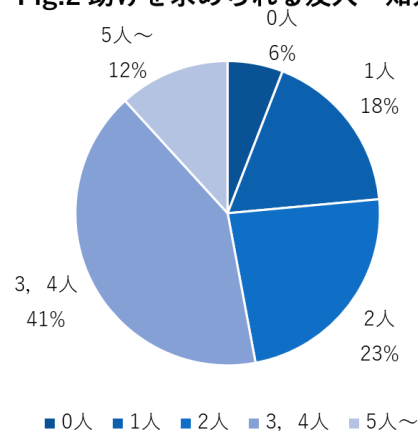


Fig.2 助けを求められる友人・知人

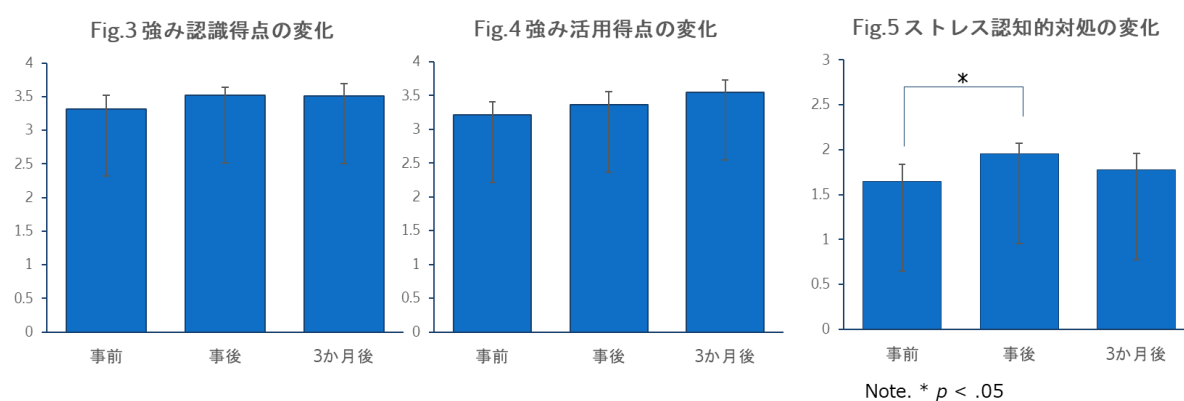


②研究の経過（研究課題 4）

研究課題 4 について、課題名と実際におこなった内容を具体的に記述してください。

研究課題 4：複合的マイノリティ性を持つ LGBTQ 当事者に向けたレジリエンスプログラムの展望と課題

実施内容：プログラム終了後 3 か月経過した時点でフォローアップ調査を行い、参加者の変化を検討しプログラムの効果を検証した。分析の結果、強みの認識や活用(Fig. 3, 4)に加え、特にストレスに対する認知的対処が向上していることが示された(Fig. 5)。また、プログラム参加後のコメントから、参加者の自己理解、ストレス対処法の獲得など、プログラム全般を通したライフスキルの獲得状況が評価された。



振り返りシートによる参加者の声（一部抜粋）

他者と一緒になる、話すことは苦手だけど「共通しているところがある」という点で安心して参加できた。
アルバムづくりで誰かに否定されることを気にせず、自分らしい作品を作ることができた。自分の好奇心に従ってこれからの人生を歩んでいきたいと思います。
レジリエンスという言葉は初めて聞いて、それが何かを学ぶことができた。今まで回復をアルコールに頼ってきたのですが、自分なりの回復方法を習得すればよかったと気がきました。
自分の意外な強みがあってびっくりした。自分を掘り起こせた気がした。
この月イチの回が、普段マイノリティとしてクローズで生活している中で、孤立を感じずにいられた。今回の定期開催に参加して、自分のメンタルを見つめなおす機会になっていた。

③成果・期待される波及効果等

研究を実施して得られた成果および期待できる波及効果について記述してください。

本研究の結果、メンタルヘルス問題や発達障害などのもつ LGBTQ 当事者の複合的マイノリティ性ゆえの困難な実態が示される結果となった。Table 3.に示したように幅広い年代の参加者がワークショップに参加したが、精神疾患や発達障害で継続した通院が必要な様子や、就業を取り巻く困難な状況も確認された。さらに、当事者は様々な精神疾患を経験しており、複数の疾患が併存するケースも少なくないことが明らかになった。限られた参加者数のデータのため、一般化可能性については注意を要するものの、今後の実態把握に向けた基礎資料になると期待される。

Table 3. 研究協力者の概要 (N=17)

年齢	人数	%	精神疾患・障害等	人数	%
20代	1	5.9%	うつ病	10	58.8%
30代	5	29.4%	双極性障害	1	5.9%
40代	5	29.4%	不安症	6	35.3%
50代	5	29.4%	パニック症	1	5.9%
60代	1	5.9%	統合失調症	3	17.6%
通院・服薬の状況			強迫性障害	1	5.9%
通院	17	100.0%	自律神経失調症	1	5.9%
服薬	13	76.5%	依存症	4	23.5%
カウンセリング	5	29.4%	離人症	1	5.9%
自助会	11	64.7%	cPTSD	2	11.8%
その他	1	5.9%	チック	1	5.9%
就労状況			発達障がい	6	35.3%
就業していない	2	11.8%			
アルバイト	2	11.8%			
B型事業所で作業	1	5.9%			
非正規雇用（障害者枠）	4	23.5%			
非正規雇用（一般枠）	2	11.8%			
無期雇用派遣社員（一般枠）	1	5.9%			
正規雇用（障害者枠）	1	5.9%			
正規雇用（一般枠）	3	17.6%			
自営業/フリーランス	1	5.9%			

一方で、研究課題4の結果で示したように、参加者の変化や振り返りのフィードバックから、本実践研究で取り組んだワークショップ型支援が有効であることが示唆された。特に、「支援者－被支援者」という構造を脱却したピアサポートグループを土台に、参加者の特性に配慮したプログラムを提供し、各自がもつ「強み」をベースにした自己理解やストレス対処のライフスキル獲得を通してエンパワメントに寄与することができたと考えられる。

また、この実践研究を土台にすでに学術的、社会的波及効果が得られている。まず、近接テーマを扱う他大学の研究チームとの協働として、研究会に参加し相互に意見交換を行った。今後も学術研究における展開が期待される。他方では本実践研究で協働したピアサポートグループが今後の継続した取り組みとしてワークショップ型支援を企画し、主体となって実践を計画している。本取り組みは今後、他の支援グループなどにも展開することを視野に検討しており、ワークショップのファシリテーター養成などを通してさらなる波及効果を目指していきたい。

④成果物

本研究について発表した論文、刊行物、シンポジウム等の情報を記載してください。

参照 URL がある場合はそれを含めてください。

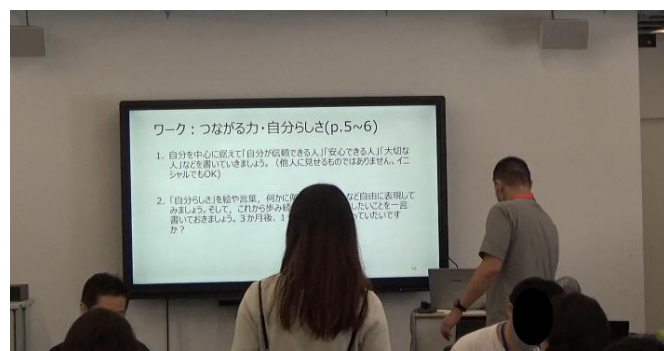
岐部智恵子・翁長祐太・守安美香子・松本武士・石丸径一郎 (2025).『精神疾患・発達障害をもつ LGBTQ のピアサポートを通したライフスキル獲得支援』日本 GI 学会第 26 回大会口頭発表
<http://gi26.tokyo/special/?id=42942>

⑤写真

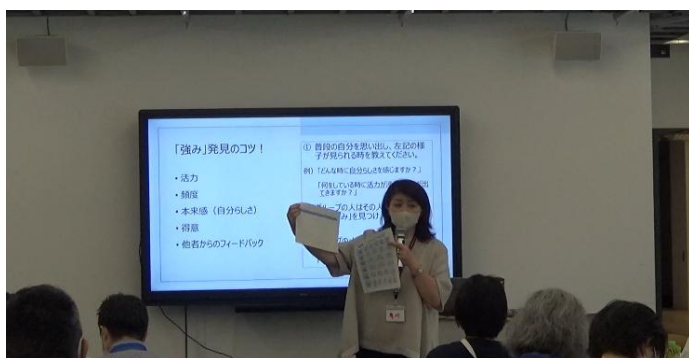
研究実施中の様子、成果物等の写真を掲載してください。(各写真にキャプションを付けてください。)



ワークショップの様子①（研究3）



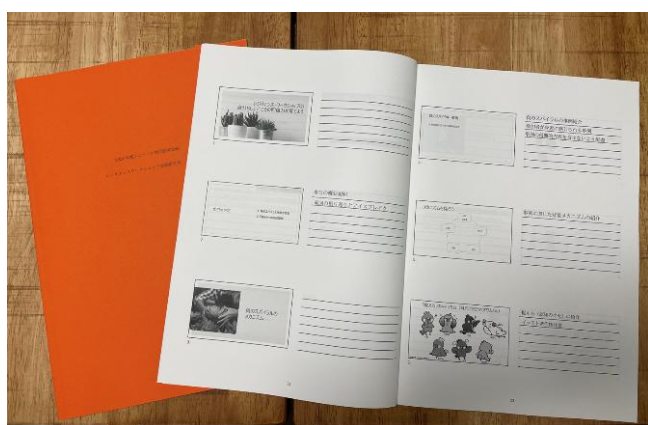
ワークショップの様子②（研究3）



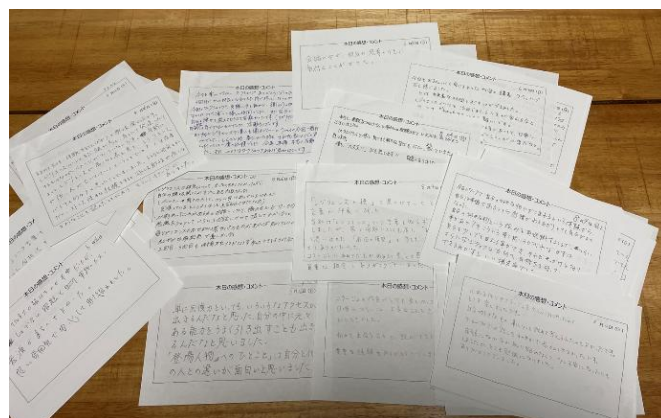
ワークショップの様子③（研究3）



参加者のレジリエンスアルバム（研究3）



ワークショップ実践概要冊子（研究2・4）



参加者のフィードバック（研究3）