

【自閉スペクトラム症に気づいてケアするプログラム（ACAT）のご案内】

ACAT とは

ACAT は、当センターで開発した、自閉スペクトラム症の診断を受けた人とその家族のためのプログラムです。このプログラムは「ACAT(エーキャット)」と読みます。Aware（気づく） and Care（ケアする） for my Autistic Traits（ASD の特性）という英語の文章の略語です。

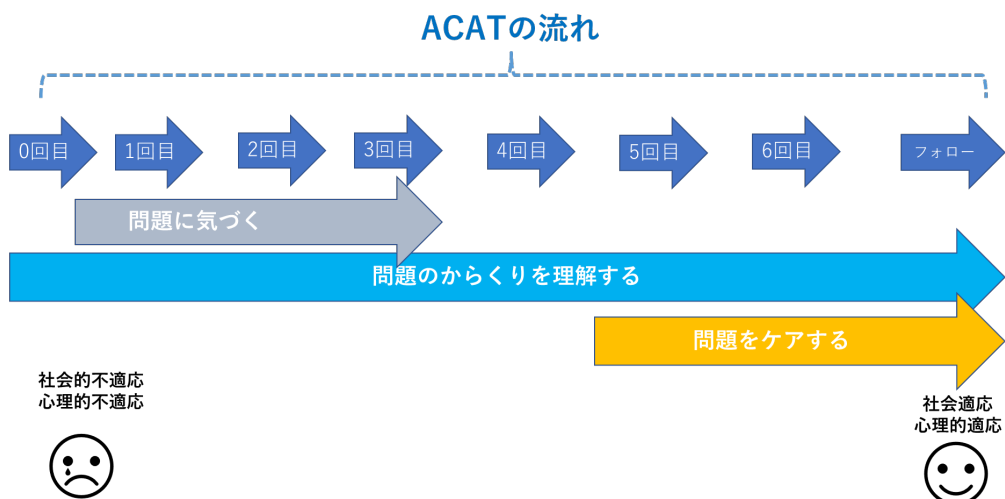
自閉スペクトラム症（Autism Spectrum Disorder：ASD）の人は、ASD の特性があるがゆえに、生活していくうえでいろいろな「困ったこと」が起きやすいことが分かっています。ACAT では、ASD の特性に関連する「困ったこと」を減らし、社会適応と心理的適応を高めることを目的とします。

ACAT の流れ

ACAT は次のような流れで行います。

- ①ASD を理解しながら、あなたの ASD に気づきます
- ②あなたの ASD と関連する「困ったこと」のからくりを理解します
- ③自分で工夫を行うこと、もしくは周囲からの配慮をうけることで、あなたの「困ったこと」を減らすケアをします

ACAT は基本的に全 6 回、1 回 100 分です。最初にプレセッション（0 回目）、終わりにフォローアップセッションがあります（図 1）。回数は限定されない場合もあるので、担当者によく話し合ってください。



ACAT の内容

ACAT では、自分の ASD の特性からくる問題に対して、①～③の流れで問題解決を目指します（図2）。

① 問題に気づく

ASD は、その特性から様々な問題が起こりやすいのですが、特性そのものは目に見えないので、自覚しにくいといえます。ACAT ではまず、ASD の特性について知ります。ASD には、あなたの生活を楽しくするような「強み」も、あなたや周りを困らせるような「弱み」もあります。あなたの ASD を理解していくと、自分の ASD の特性がどのように毎日の生活の中で自分に影響を与えているか、気づけるようになります。

② 問題のからくりを理解する

ASD からくる問題には「からくり（パターン）」があります。その「からくり」を見つければ、そのからくりを解くヒントを思い出すことができます。そのため ACAT では、あなたの ASD からくる問題のからくりのパターンをはっきりさせます。

③ 問題をケアする

ここでは、あなたの ASD の特性と関連した問題に着目し、どのような工夫や配慮があなたの適応を上げるかを考え、実行します。

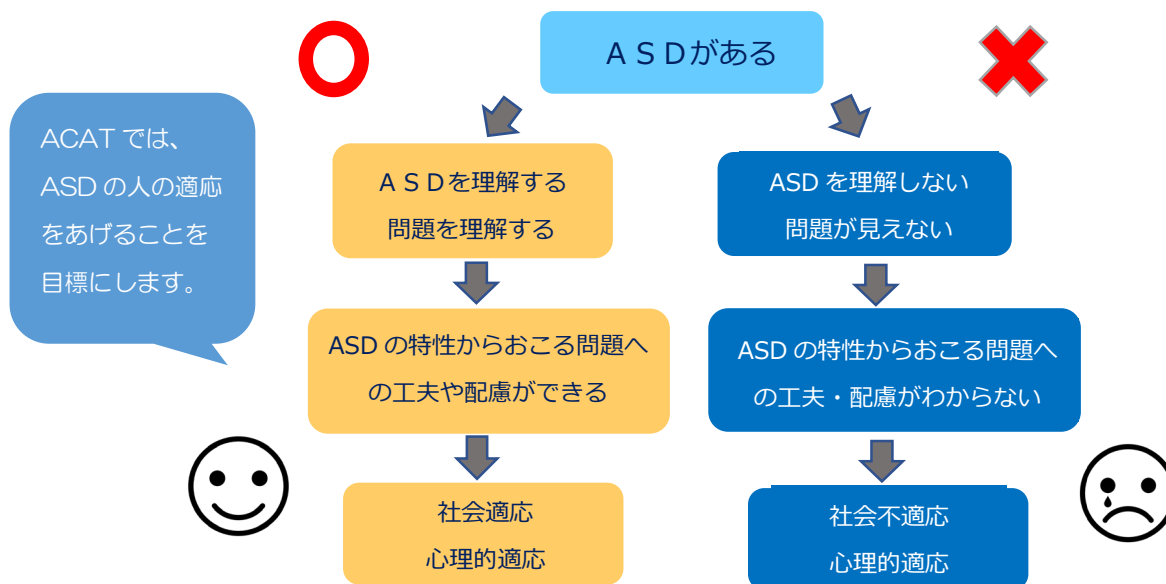


図2. ACAT の目的とそのプロセス