

# 認知行動療法入門

## — 自閉スペクトラム症者への適用 —

自閉スペクトラム症（ASD）の人の中には、社会面での障害が目につきにくいために、幼少期・学童期に診断を含む支援の機会を逃した人がいる。一方、幼少期・学童期に診断され周囲からの支援を受けてうまくいっていたものの、成長するにつれ対人関係や自立行動などが増えるという変化にうまく合わせられずに、困り感が増えて、二次障害に発展していく可能性がある。

今回の講演では、自閉スペクトラム症の人を対象とした精神科臨床の現状を踏まえ、認知行動療法の介入の可能性と実際について、国内外の最新の研究とともに紹介する。

### 発達障害の理解と支援における認知行動療法への期待（仮）

松澤大輔先生（千葉大学・新津田沼メンタルクリニック）

本講演では、精神科臨床におけるASDの診断から治療について概説する。さらに思春期・成人期以降の自閉症の人が抱える二次的障害や併存症による課題と医療的対応、福祉、心理との連携について、事例を交えて紹介する。

### うつ・不安・不眠の認知行動療法

清水栄司先生（千葉大学）

成人期のASDは、環境への不適合から強い情動的混乱をきして、精神病症状を合併されやすい。本講演では、不安、うつ、不眠に対するアプローチとして、既にエビデンスのある認知行動療法の実際を紹介する。

### 自閉スペクトラム症者への認知行動療法の適用

大島郁葉先生（千葉大学）

成人期のASDが抱える不適合の問題を最新の研究を概観し、その不適合を認知行動療法のモデルでどのように理解して、解決することができるかを、さまざまな事例を交えて紹介する。



2022.7.10  
10:00-16:10

一般 ¥6,000  
学生 ¥4,000

# ASDに気づいてケアする CBT実践者向け講習会 (アップデート編)

2022.8.20 & 8.21  
10:00-16:00  
一般 ¥15,000  
学生 ¥12,000



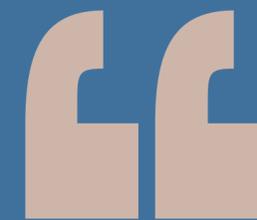
大島郁葉先生 (千葉大学)

- ・ ACATの概要についての講義後に、実践プロセスは動画を交えながら説明を行う
- ・ 少人数のグループ形式で練習し、ACATに必要なスキルの習得を目指す



桑原斉先生 (埼玉医科大学)

- ・ ASDを診断することの有用性について、および診断プロセスについての講義を行う



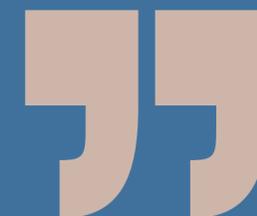
## 講演概要

ASDは、その特性に気づかない場合、何が原因かは分からないままの「生きづらさ」につながる場合がある。そして、うつや不安、強迫、といった、いわゆる二次障害になってしまう場合もあれば、対人不信感や被害感などの辛い感情を持ち続ける場合も少なくない。

ASDに気づいてケアするプログラム (ACAT) では、ASDであると診断された人達に対し、個別のASDの特性を調べ、理解したうえで、そのような様々なつらい体験のからくりを認知行動療法のモデルを用いて理解し、対処法を考えていくという、新しい形のCBTである。

1日目には大島よりACATの実践についてワークショップ形式で行い、2日目には桑原よりASDの診断プロセスの実際を講義形式で紹介する。

- ・ 診断と支援をつなげることを目的としたCBTです
- ・ 当事者や家族のスティグマにも対応することができます
- ・ こだわりの強いケースに対するCBTの動画を紹介します





**Dr. William Mandy**

2022.7.1  
ASDのメンタルヘルスを  
どのように改善されるのか？  
ー摂食障害の視点からー  
**William Mandy**  
18:00-20:30  
一般 ¥7,000  
学生 ¥5,000

Professor of Neurodevelopmental Conditions  
University College London  
Clinical Psychology Course Joint Course Director

## 研究テーマ

- ・ 自閉症スペクトラム症（ASD）の概念化
- ・ ASDの各行動側面には異なる基礎的な障害の可能性
- ・ 実行機能の各側面と、ASDの同一性へのこだわりとの関係
- ・ 女性の自閉症の表現型と男性のそれとの違い
- ・ 閾値以下の社会的コミュニケーション障害の結果
- ・ 非臨床集団における社会的認知の発達
- ・ 摂食障害者を含む非自閉症集団における自閉特性



**Dr. Laura Hull**

2022.9.30  
成人期ASD者の  
社会的カモフラージュ行動  
**Laura Hull**  
18:00-20:30  
一般 ¥7,000  
学生 ¥5,000

Clinical Psychology  
Postdoctoral researcher  
University College London

## 研究テーマ

- ・ 自閉症の男女差と社会的カモフラージュ行動
- ・ 高機能のASD者の社会的カモフラージュ行動尺度の開発  
Camouflaging Autistic Traits Questionnaire
- ・ 自閉症と定型発達者の共感性に関するプロジェクト
- ・ 社会的カモフラージュ行動とは、自閉症者が日常の社会的状況でASDとしての自分らしいふるまいを隠蔽し、定型発達者のようにふるまう行動を指しており、不安やうつに負の影響



**Dr. Eilidh Cage**

2022.9.16  
自閉症者に対する  
スティグマの理解

**Eilidh Cage**  
18:00-20:30  
一般 ¥7,000  
学生 ¥5,000

Lecturer in Psychology  
University of Stirling

## 研究テーマ

- ・ 自閉症の受容の経験とメンタルヘルス
- ・ 自閉症に対する一般の認識と理解/誤解と受容を改善する方法
- ・ 自閉症の学生にとって大学をよりアクセスしやすい環境調整

### How can mental health services for autistic people be improved? Lessons from the example of anorexia nervosa.

In this talk, I will look at one specific mental health problem – anorexia nervosa as experienced by autistic women – in order to learn some general lessons about what needs to be done in the next decade to improve mental health services for autistic people.

Under current societal conditions, autistic people are at high risk of developing mental health difficulties; and they often receive no help for these. When treatment is given, it is frequently ineffective. It is a key priority of the autism community that researchers learn more about what causes and maintains the mental health problems of autistic people; and what treatments can help. Such knowledge can then be used to develop services for autistic people that are fit for purpose.

In this talk I present new findings on one specific mental health problem; namely anorexia nervosa. Around a fifth of women receiving treatment for this restrictive eating disorder are autistic, but they tend to derive less benefit from services than do non-autistic patients. We have conducted the largest ever study of restrictive eating disorders of autistic women, in order to inform improvements in care. In this talk I will share initial findings from this work.

I will argue that: (1) the high rates of anorexia amongst autistic women often reflect the intolerable strain they are placed under by a society that is generally unaccommodating to autistic people, especially those who go undiagnosed; (2) that there are key autism-specific factors that cause and maintain restrictive eating problems of autistic women that are not reflected in current treatment models for anorexia. I will outline, based on our data, a model of restrictive eating disorders in autistic women; and make suggestions for service improvements.

I will finish by outlining general ideas for building better mental health services for autistic people.

### 自閉症者のメンタルヘルスサービスはどうすれば改善されるのか？-神経性食欲不振症の例からの教訓-

この講演では、自閉症の女性が経験する神経性無食欲症という、ある特定のメンタルヘルスの問題を取り上げ、自閉を持つ人々へのメンタルヘルスサービスを改善するたびに私たちが今後どのようなことをすべきか、ということについて議論していく。

現在の社会状況では自閉をもつ人々はメンタルヘルス上の問題を抱えるリスクが高く、またそのメンタルヘルスへの支援を受けられないことが多い。また、治療を受けたとしても、効果がないことも多い。研究者が、自閉を持つ人々のメンタルヘルス上の問題の原因や維持、およびどのような治療が有効であるかについて学ぶことは、自閉コミュニティにとって重要な優先事項となる。このような知識を得ることで、自閉を持つ人々の目的に合ったサービスを開発に役立てることができる。

今回の講演では、ある特定の精神疾患、神経性無食欲症に関する新しい知見を紹介する。制限性摂食障害である神経性無食欲症の治療を受けている女性の5人に1人は自閉症であり、彼女たちは非自閉症患者と比べて治療サービスから利益を得られない傾向にある。私たちは治療の改善に役立てるため、自閉症女性の制限性摂食障害に関する過去最大の調査を実施した。この講演では、その研究から得られた最初の知見を紹介する。

私の主張は以下である。

- ① 自閉症女性に神経性無食欲症が多いのは、一般的に自閉症者、特に診断を受けていない人に配慮のない社会によって、彼女たちが耐え難い負担を強いられていることを反映していると考えられる
- ② 自閉症女性の制限性摂食障害を発症と維持には自閉症特有の要因があり、それは現在の制限性摂食障害の治療モデルに反映されていない  
我々が得たデータに基づいて、自閉症女性の制限性摂食障害のモデルを概説し、治療サービスの改善のための提案をする

最後に、自閉を持つ人々にとってより良いメンタルヘルスサービスを構築するための一般的なアイデアを概説する。

## Camouflaging in Autism

In recent years there has been increasing interest in the camouflaging or masking of autistic characteristics, which refers to hiding autistic characteristics or finding ways around autistic differences.

It has been proposed that camouflaging may make it harder to diagnose autism accurately on time, particularly in girls and women, and camouflaging has also been associated with mental health problems in autism.

This lecture will summarise the latest research in camouflaging and discuss its implications for autism diagnosis and support in children and adults.

## 自閉症におけるカモフラージュ

近年、自閉の特徴を隠したり、自閉症特有の違いを回避する方法を見つけることを指す「自閉特性のカモフラージュやマスキング」に関心が集まっている。

特に、女性においては、カモフラージュによって自閉症の正確な診断を適切なタイミングで得ることができない可能性が指摘されており、またカモフラージュは自閉症におけるメンタルヘルス問題との関連も指摘されている。

本講演では、カモフラージュに関する最新の研究をまとめ、子どもや大人の自閉症診断や支援への影響について議論する。

### Understanding and reducing stigma towards autistic people

In this lecture, Dr Eilidh Cage will discuss research looking at stigma towards autistic people.

Often, views of autistic people can be negative and based on myths, stereotypes or misunderstandings.

Because of these negative, stigmatising views, autistic people regularly face discrimination and prejudice in their lives. These experiences are thought to contribute to the maintenance of masking or camouflaging behaviours (whereby autistic people consciously or subconsciously present themselves as though non-autistic) and have a negative impact on wellbeing.

A particular feature of stigma is that it is often dehumanizing seeing the stigmatised group as 'less than human'. This lecture will cover research on dehumanisation, both in the general public and amongst autism researchers themselves.

Finally, Dr Cage will discuss what we can do to reduce stigma, including reflections on a participatory project where we developed and tested autism training for university staff.

### 自閉症の人々に対するスティグマを理解し、軽減する

本講演では、Eilidh Cage博士が、自閉を持つ人々に対するスティグマ（偏見）に関する研究成果を紹介する。多くの場合、自閉を持つ人々に対する見方は否定的で、迷信やステレオタイプ、誤解に基づいていることがある。

これらの否定的で、スティグマ的な見方のために、自閉を持つ人々は日常的に差別や偏見にさらされている。

このような差別経験は、マスキングやカモフラージュ行動（自閉を持つ人が意識的または無意識的にあたかも自閉症ではないかのように振舞うこと）の維持の一因であり、ウェルビーイングに負の影響を及ぼすと考えられているスティグマの特徴としてしばしばあるのは、"dehumanization"（非人間的に扱うこと）、つまりスティグマの対象を「人間以下」とみなすことである。

本講演では、一般の健常者と自閉症を研究する研究者自身におけるdehumanizationに関する研究を取りあげる。

最後に、Cage博士がスティグマを軽減するために私たちにどのようなことができるのかを大学職員のための自閉症研修を開発・検証した参加型プロジェクトについての考察を交えて話す。