

発達障がいの生きづらさ軽減に寄与する Twitter 利用の検討

Examination of using Twitter that contributes to reducing the difficulty
of living with developmental disabilities

飯島 朱音¹・安高 真弓²

IIJIMA Akane, ATAKA Mayumi

¹栃木市役所

²宇都宮大学地域デザイン科学部助教

発達障がいの生きづらさ軽減に寄与する Twitter 利用の検討

Examination of using Twitter that contributes to reducing the difficulty
of living with developmental disabilities

飯島 朱音¹・安高 真弓²

IJIMA Akane, ATAKA Mayumi

<目的>①発達障がいによる二次障がいの軽減のために、新しい形の他者とのつながりを得る場としての SNS の有効性について検討する、②発達障がい分野での SNS の検討に資するための基礎的なデータを収集する。

<対象>成人かつ (1) 生活する中で自身に発達障がいの特性があると認識した人、(2) 専門機関から発達障がいであると診断を受けた人のいずれかに該当する人

<方法> (1) Twitter 利用概況の把握、(2) 二次障がいの推測、(3) 生きづらさの把握に関する合計 56 項目からなる質問紙を Google フォームで作成した。(2) には、二次障がいの程度を推測するために Rosenberg の自尊感情尺度 10 項目を配置した。作成した質問紙の URL を Twitter で公開し、回答を得た。t 検定および内容分析を行った。

<結果と考察>10 日間で計 228 回のリツイートがあり、有効回答 330 件であった。自尊感情尺度得点は、すべての項目で一般大学生より低く。Twitter に対して肯定的な意識が強い群、定期的にやりとりをする相手がいる群、Twitter 上での他の当事者との交流が活発な群で、有意差が見られた。自由記述の内容分析の結果、生活上の課題は対人関係に関わることが明らかとなった。本研究によって、現実のソーシャル・サポートと同様に、Twitter 上でのつながりが当事者の二次障がいを軽減しうる可能性が示された。

キーワード：発達障がい、二次障がい、Twitter、自尊感情尺度、t 検定

I. はじめに

障がい当事者達がインターネット上のツールを用いて情報を発信するようになって久しいが、特にソーシャルネットワーキングサービス（以下 SNS と略）上ではその活動は著しく活発である。

SNS は優れた情報収集・発信のための手段である。しかしそれだけではなく SNS 自体が、当事者がソーシャル・サポートを得る場としての役割を担っているとは考えられないだろうか。本研究では SNS での活動が当事者の生きづらさ、特に二次障がいの軽減に寄与するという仮説を検討するために日本国内で最も利用者の多い SNS の 1 つである Twitter 上で調査を行った。

¹ 栃木市役所

² 宇都宮大学地域デザイン科学部 助教

1. 背景と研究動向

1-1 今日の発達障がいへの概況

発達障害者支援法第二条において『発達障害』とは、自閉症、アスペルガー症候群その他の広汎性発達障害、学習障害、注意欠陥多動性障害その他これに類する脳機能の障害であってその症状が通常低年齢において発現するものとして政令で定めるもの」と定められている（図1）。2018年の厚生労働省の調査では、全国で医師から発達障がいを診断を受けた者の数はおよそ48.1万人とされ、未診断の人も含めれば実際は更に大きな数であると考えられる。

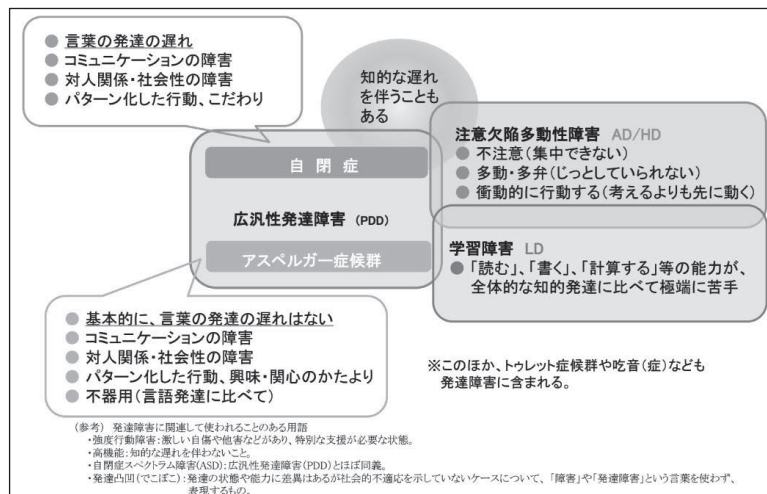


図1 発達障がいの概要
(「令和元年度就労準備支援事業従事者養成研修用資料 『発達障害の理解』」より)

発達障がいは比較的低い年齢において問題になると一般に解されており、幼少期の健診で診断されることが多い。しかし発達障がい概念の輪郭はいまだ不明瞭である(廣・永田 2015) ことに加え、定型発達との間に連続性があるために、診断から漏れてしまうことがある。特に軽度の発達障がい者や自閉スペクトラム症(以下 ASD と略) など知的な問題が現れにくい障がいでは、診断を受けることなく成人を迎える例も多い(杉山 2000)。その結果として、発達障がいの特性があるにも関わらず福祉面からのサポートを受けられない。特性から生じる問題を個人の性格やしつけ不足から生じる問題だと誤解され、周囲から適切な対応を受けられない。周囲からの適切な対応を受けられないから更に学習障がいや問題行動、自己肯定感の低下などの二次的な問題が発生するという悪循環が生じている(杉山 2000 ; 齋藤 2009)。

前述したとおり発達障がいは通常低年齢において問題になる障がいと理解されており、成人期には問題なく生活を送れるまでに軽快するものだと認識されていた。しかしこの認識は障がい者の実際に則さないものとする批判もあった。齋藤は WHO の「国際疾病分類 (ICD-10)」の内容を元に発達障がいを精神医学的な観点から再定義を試みている(齋藤 2009)。その中で最も注目すべ

き点として「寛解や増悪をほとんど示さない経過としての安定性」という特徴がある。では生涯を通して障がいそのものの程度が変化しないのであれば、なぜ成長に伴って症状が軽快したように見えるのか。齋藤はその理由を、当事者が経験によって得た抑制力などによって社会的能力上の問題点（衝動性・多動性など）をマネージ出来るようになっていくためだとしている。つまり、表面上は症状が寛解したように見えるが、根本的には特性上の課題が存在しているために、成人してから二次的に新たな問題が生まれうるのだと指摘した。成人期に診断に至る当事者のうち一定数がこの二次的な問題をきっかけとしており（齋藤 2009；本田 2017）、当事者の生きづらさを検討する上で無視することの出来ない重要な課題であると言える。

1-2 二次障がい研究の現在

発達障がいに伴う二次的な問題は二次障がい（二次的障がい）、不適応、などと称され、これまでも検討が行われてきた。二次的な障がいは精神安定状態の悪化や併存症、自尊感情の低下、ひきこもり、いじめなど多様であり、ほとんどの場合において、当事者の努力のみでは解消が困難である。個別具体的な課題においては定義や測定手法が確立されているが、二次的な障がいの総称としての定義はいまだコンセンサスを得ているものは存在しない。

特に成人期の発達障がいは、幼少期から受け続けてきた不適切な対応や周囲からの無理解などが積み重なり、一次障がい（発達障がい）とともに表出するため多様に複雑化しやすいと考えられる。症状によってはそれらの問題や困りごとが個人の性格上の問題や怠慢として片付けられてしまうものも多く、周囲の不適切な対応のために重度の二次障がいに及ぶこともある（図2）。

例えば過去には発達障がい学生の二次障がいを測定し、学生生活への適応評価尺度を作成するための調査が行われた（岡本・三宅・永澤・ほか 2017）。そこでは発達障がい特性がある大学生の二次障がいおよび困りごととして併存症 8 種（その他含む）、修学上の問題 19 種（その他含む）、対人関係の問題 19 種（その他含む）、日常生活の問題 9 種（その他含む）、課外活動の問題 9 種（その他含む）が抽出され、さらにこれらの問題が当事者ごとに異なった交わり方をしている可能性が示された。また当事者の現況を理解するためにはこれらの問題だけではなく、周囲の人間関係や当事者が持つ強みなど、困りごとを軽減する要因（レジリエンス）についても検討が必要であるとされた。この例からも二次障がいの多様さ、複雑さが理解出来るだろう。

また当事者は他者からのサポートを必要としながらも、生来の発達障がいの特性や悲痛な経験から他者との関わりに困難を生じる場合が多い。発達障がい当事者の感じる困難・生きづらさを検討するためには、障がいそのもののみではなく、二次障がいや軽減要因についても更なる理解を深めることが求められている。

<p>ASD の具体的な困りごとの一例</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 職場でオウム返ししたり、単語で会話したり、一方的に話したりする ● 暗黙のルールが理解できず、集団での共同作業に困難を示すことがある ● 職場の音や照明に過剰に敏感だったり、鈍かったりする ● 同じ服をいつも着たり同じ順序での作業にこだわったりと、特定の物事への執着がある
<p>ADHD—不注意優勢型</p> <ul style="list-style-type: none"> ● ケアレスミスが多い ● 気が散りやすく、物事に集中することが苦手 ● やりたいことや好きなことに対して集中しすぎてしまう ● 物をどこかに置き忘れたり、なくしたりすることが頻繁にある ● 片付けや整理整頓が苦手 ● 約束や時間を守れないことがある
<p>ADHD—多動性・衝動性優勢型</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 物事の優先順位が分からない ● 落ち着いてじっとしているのが苦手 ● 衝動的に不適切な発言や行動をする
<p>LD—読字障がい(ディスレクシア)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 子どものころから文字に興味を示さなかった ● ひらがなで書けない文字がある ● カタカナを習得するのが難しい ● 漢字をなかなか覚えられない(覚えても忘れやすい)
<p>LD—算数障がい(ディスカリキュア)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 数を数えるのが苦手 ● 時計が読めない、時間がわからないことがある ● 簡単な一桁の足し算・引き算の暗算ができない ● 九九がなかなか覚えられない ● 図形の模写(視写)が苦手
<p>LD—書字表出障がい(ディスグラフィア)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 音読の速度が遅い、一文字ずつ区切る「逐次(ちくじ)読み」をする ● 文字や行を読み飛ばすことが多い ● 語尾や文末を読み間違えることが多い ● 「ろ」や「る」など形の似ている文字を見分けることが難しい ● 聴覚は正常にもかかわらず、言われた言葉を聞き間違えることが多い

図2 発達障がいの具体的な困りごとの一部の例
 (「LITALICO 仕事ナビ『大人の発達障害による困りごとって何?症状や特徴と共に説明します!』
 から抜粋して筆者が再構成)

1-3 当事者支援の視点から捉えるソーシャル・サポート

他者からの有形ないし無形の援助をソーシャル・サポートといい、1960年代から心理学、文化人類学、医学など幅広い分野で検討されてきた。それ以前にも他者とのつながりが個人のストレス反応に与える影響の大きさについて議論が重ねられていたが、1974年にCaplanによって初めてソーシャル・サポート・システムという概念が提唱された。これ以降、他者とのつながりの構造や具体的なサポートの視点から議論が行われるようになった。Cobbはソーシャル・サポートを「個人に、当該個人が世話をされ、愛され、尊重され、相互的な責務を持ったネットワークのメンバーであると信じさせる情報である (Cobb1976)」と定義し、個人の認識という主観的な側面に注目することの重要性を示した。その後、ソーシャル・サポートが持つ複数の側面に分類して議論が行われるようになった (House1981 ; Barrera1986 など)。特にBarreraはソーシャル・サポートを (1) 社会的包絡、(2) 知覚されたサポート、(3) 実行されたサポートの3つに区分した。そして3つは相互の関連性が低いことを指摘し、それぞれで得られた知見も整合しないとした (Barrera1986)。この区分に対応して検討を行う後続の研究も多い。

ソーシャル・サポートは特にストレス研究分野での議論が盛んであり、その中では (2) 知覚されたサポートへの注目が強かった。知覚されたサポートとは、個人がソーシャル・サポートの存在をどれだけ認識しているか、という主観的な区分である。転じて、他者から援助を受ける可能性への期待 (稲葉・浦・三波 1987 ; 金井 2010) として扱われる。ソーシャル・サポートはストレスサーが存在する時にそれを緩衝する緩衝効果と、ストレスサーが存在しなくとも直接に個人に良い影響を与えるとする直接効果があるとされ (Cohen&Wills1985)、知覚されたサポートの観点からの評価では緩衝効果が示されやすいとされる (稲葉・浦・三波 1987)。知覚されたサポート (他者から援助を受ける可能性への期待) は、ストレスサーに対する対処の容易さを個人に想起させ、結果としてストレスサーに対する認知が和らげられる。つまり緩衝機能を果たすと考えられる (Cohen &Wills1985)。

障がい の 検 討 に お い て 他 者 の 存 在 及 び サ ポ ー ト は 重 要 で あ る と さ れ な が ら も (岡本・三宅・永澤・ほか 2017 ; 滝吉・田中 2009 など)、実際に当事者を対象として検討した事例はいまだ少なく、ソーシャル・サポートにおいても同様である。

例えば金井は、障がい当事者の抑うつに知覚サポートが及ぼす影響について検討を行った (金井 2010)。前述した通り、発達障がい当事者は周囲からの不適切な対応や無理解から自己肯定感や自尊心が低下しており、その結果として周囲からサポートを得る可能性への期待が低い傾向にあると考えられる。さらにサポートへの期待が低い場合、サポートを得る機会が訪れても当事者がそれを適切に受け取ることが困難になり、課題が重度化する可能性がある。実際に金井が検証した結果、自閉スペクトラム傾向の高い群は低い群と比べて知覚サポートが低い傾向にあり、また知覚サポー

トが低い群は高い群に比べて抑うつが高い傾向にあるとされた（金井 2010）。

この例からも、当事者がソーシャル・サポートを得ることの重要性は示されている。しかし前項でも述べたように、当事者はその発達障がいの特性や二次障がいから他者との繋がりや支援を受けることが困難である場合も多い。その問題を解消する手段の一つがスマートフォンとともに普及した SNS であると考えられる。

1-4 当事者支援において SNS を検討する意義

総務省によるとスマートフォンは2010年代に入ってから爆発的に普及しており、2010年に9.7%だった世帯ごとの保有率は2018年には79.2%にまで伸びている（総務省 2018）。2020年現在においてはさらに大きな割合を示すと考えられる。またスマートフォンを利用する主な目的として SNS がある。インターネット上での対人ネットワーク構築サービス（田中 2008）である SNS はいまや私たちの生活に根ざした存在であり、LINE、Facebook、Twitter、mixi、Mobage、GREE の 6 種の SNS のうちいずれかを利用している割合は全世界で 71.2%に及ぶとされる（総務省 2018）。その中でも特に Twitter は匿名性が高く、140 字以内で投稿を行うだけ、というシンプルなシステムが評価され多くのユーザーから支持を集めている。また他の SNS よりも自由で気軽なコミュニケーションが生まれやすく、趣味、職業、障がいなど、共通点を持つ人同士からなるコミュニティ（Twitter 内において「界限」「クラスタ」とも称される）が多数存在することが特徴である。筆者は実際に当事者同士が繋がるコミュニティも多数認識している。

SNS を含むインターネット上のコミュニケーションは時間や地域的な障壁を排し、双方向のやり取りを可能にするという点で優れており、この特徴を評価して患者や、障がい者家族がソーシャル・サポートを得る新たな場としての検討が度々行われている（水内・島田・佐藤・ほか 2018；梅原・角田・小久保・ほか 2018）。SNS 上では、個々人が自由な投稿を行うことができる。そのため、当事者自身が投稿や他者との交流を通して精神状態の安定を目指すことができると考えられる。

加えて、SNS 上での他者との交流だけではなく、投稿によって自己開示を行う場としての機能も期待できる。自己開示が開示者に与える影響については幾度となく検討が行われている（Pennebaker；河野；吉田・浦；ほか）。Pennebaker らによって行われた調査によれば、心的外傷を経験を他者に話すほど体験後の健康問題が少ないとされ、さらに後続の実験的研究によって心的外傷を告白した被験者の生理指標に変化を生じるとともに、健康機関の来訪率も低下する（Pennebaker 1986）ことも示された。また、否定的な経験に加えて自己卑下的な内容を開示することも充実感低下の防止や抑うつ傾向の軽減などの適応促進効果を持つ可能性も示されている（吉田・浦 2003）。自己開示と対をなす自己隠蔽（個人的な情報を他者から積極的に隠す行為）はストレス性の身体症状と正の相関を示す（河野 2000）とされ、このことから自己開示を行うことが開

示者の心身に及ぼす影響の大きさが理解出来る。

本研究においては SNS 上における投稿での自己開示を検討する。SNS 上においては特定の対象を設けずにトラウマ的出来事や自己否定的事柄に関する投稿を行うことが出来る上に、「いいね」や「リツイート」といった形で開示者に対する好意的な反応や拡散が行われるため、単純な筆記開示 (Pennebaker1986) よりも大きな変化が現れる可能性がある。

SNS 上の他者との交流、そして SNS 自体が持つ投稿や拡散などの機能についての検討は、今後の発達障がい分野において重要な議題となるだろう。

2. 問題の所在と目的

前述の通り、二次障がいの軽減要素としてソーシャル・サポートや自己開示機会の獲得が重要なのは言うまでもない。だが現実生活でのソーシャル・サポートを受けることや、他者とのつながりを構築することが困難な当事者は一定数存在すると考えられる。

そのため本研究では新しい形の他者とのつながりを得る場としての SNS の有効性について検討するとともに、発達障がい分野での SNS の検討に資するための基礎的なデータを収集することを目的とする。

3. 用語の定義

本調査では、以下の用語について下記のように定義する。

(1) 発達障がい

発達障がい者支援法に定められる自閉症、アスペルガー症候群その他の広汎性発達障がい、学習障がい、注意欠陥多動性障がいその他これに類する脳機能の障がい。

また本稿では、法令をはじめとした名称や文言に「障害」を含むものはそのまま「障害」の表現を用いたまま引用することとし、総称としての発達障がいや個別の診断名を示す際には「障がい」の表現を用いることとする。個人の発達特性の延長線上にある事柄について「害」という表記を用いるのは不相当だと判断したためである。

(2) 発達障がい当事者

上に定義した発達障がいに類する特性があると医療機関から診断を受けた人。または発達障がいの特性が自身にあると認識している人。本文中では当事者と表記する。

(3) 二次障がい

二次的な精神障がい、社会生活上の課題、対人関係の問題などその他、発達障がいに伴う二次的な問題の総称。狭義において主障がいに伴う併存症的な定義を行う向き (林 2015) もあるが、本稿では総称としての定義 (齋藤 2009) を参考に検討を行う。

また本稿では、既存の研究において「不適応」などの呼称で検討されてきた課題も統一して二次障がいと表記する。これは、個人の努力のみでは軽減や解消が困難である諸々の二次的な問題を、当事者の適応能力のみを重視して検討することは不相当だと判断したためである。

II. 方法

1. 調査方法

2020年10月23日から同年11月1日の10日間にかけて、Google フォームで作成した質問紙の URL を Twitter で公開する形で量的調査を行った。

2. 分析方法

Google フォーム及び Excel 2011 を使用して回答の集計を行うとともに、関連項目間で t 検定を行った。

3. 調査対象

質問紙を配付する上で、本研究の対象について以下のように表記して回答を募集した。

既に成人しており、以下の (1) または (2) に該当する人

- (1) 生活する中で自身に発達障がいの特性があると認識した人
- (2) 専門機関から発達障がいであると診断を受けた人

発達障がいの特性の有無について、実際に確認を行えないことが課題ではあるが、本研究では未診断の人も当事者として扱うため個々の自己申告を尊重する形を取った。また、回答者の認識にバイアスをかけないための配慮として、アンケート及び Twitter 上での投稿では「二次障がい」や「生活上の課題」の代わりに「生きづらさ」という表現を用いた。

4 質問紙の拡散

Twitter 上に URL を公開すると同時に、Twitter 上で活動する複数のアカウントに拡散の依頼を行った。Twitter は利用者が関心を持つ投稿のみが表示される仕様であるため、質問紙の URL を公開するのみでは十分な回答数を得られないと判断したためである。以下の項目を判断基準として、該当すると判断できたアカウントに対して、個別にメッセージを送る形で依頼を行った。

- (1) 発達障がいに関する活動ないし投稿を行っていることが確認できる。
- (2) 上記の活動ないし投稿が当事者を貶めるような意図を持たないものである。
- (3) 最新の投稿が1日以内にあり、投稿が頻繁に行われていることが確認できる。
- (4) 投稿内容が性的な内容や暴力的な内容を中心とするアカウントではない。

依頼時には本研究の内容や調査方法に加えて、依頼を拒否しても不利益が発生することはない旨などを説明した。15名に依頼を行いそのうちの9名からの協力を得られた時点で、分析を行う上で十分だと考えられる回答数に到達したため、拡散の依頼は終了した。最終的に、10日間で計228回のリツイート（Twitter上における情報の拡散行為の1つ）と335件の回答を得られた。

5. 質問紙の構成

本研究では障がい当事者の(1) Twitter利用概況の把握、(2) 二次障がいの推測、(3) 生きづらさの把握、以上の3つを目的として質問紙を作成した。

調査項目は主にTwitterの利用状況7項目、他ユーザーとの関わり方5項目、自己開示について5項目、Twitter上での発達障がい情報との関わり方5項目、Twitterに対する意識14項目、自尊感情尺度10項目、回答者の属性9項目の、計56項目である(表1)。

(1) Twitter利用概況の把握

当事者のTwitterの利用状況及びTwitterに対する評価を把握することを目的に、Twitterの利用状況7項目、他ユーザーとの関わり方5項目、Twitter上での発達障がい情報との関わり方5項目、Twitterに対する意識14項目を作成した。そして、それらの頻度や程度を尋ねる質問では4件法、有無を尋ねる項目では2件法で評定を求めた。

(2) 二次障がいの推測について

二次障がいの程度を直接判断できる尺度は現在開発されておらず、また、主観的幸福を元に二次障がいを検討する場合には、発達障がい自体の程度のみを判断材料とすることは妥当ではないだろう。そのため本調査では、二次障がいの程度の推測を目的として、Rosenbergの自尊感情尺度10項目について4件法で尋ねた。実際の項目内容については、実施結果とともに後述のIII-1-3の表6にて示す。

抑うつ重度化要因の1つであるネガティブな反芻は自尊感情と負の相関を示す(綿谷、石津、2014)とされ、主観的幸福と自尊感情は正の相関を示す(笹川 2015)とされる。そのため、自尊感情尺度を用いることは気分障がいを初めとする併存症の程度の推測が可能であるとともに、主観的幸福や社会不適応についての推測も可能であると考えられる。

実際に桜井が大学においてRosenberg自尊感情尺度日本語版の検討を行った際には、抑うつ、ストレス反応、絶望感など二次障がいとの関連が予想される5項目と有意な負の相関が示され、逆に二次障がいの軽減要因となることが予想される5項目では有意な正の相関が示された(桜井

表1 質問項目の概要

項目概要	項目数
(1) 利用概況の把握	
・Twitterの利用状況	7
・他者との関わり方	5
・自己開示について	5
・発達障がいとの距離感	5
・Twitterへの印象	13
(2) 二次障がいの推測	
・自尊感情尺度	10
(3) 生きづらさの把握	
・回答者の基本情報	8
・自由記述	3
計	56

2000)。以上の検討から、当事者の二次障がいの推測に Rosenberg 自尊感情尺度を用いることは妥当だと判断した。ただし、定型発達者の SNS 利用と自尊感情の関連についての調査では、投稿と自尊感情の関連は薄いとされている（渡邊 2017）。しかし、その結果をふまえた上で、本研究では発達障がい当事者が自身の特性を開示するという特殊な前提の元で二次障がいの推測を行うため、抑うつ傾向や不適応との関連を重要視して使用を決定した。

(3) 当事者の感じる「生きづらさ」の把握

これまでの設問に加えて、自由記述の項目を複数設けた。選択式の設問のみでは当事者が感じている主観的な生きづらさや、当事者自身が把握出来ていない二次障がいについての検討が不十分であると考えたためである。前述した質問紙への回答に補足するような形で記述を求めた。

6. 倫理的配慮

質問紙の作成においては、内容の妥当性や各項目の過不足について指導教員並びに同研究室の学生と共に約半年間に及ぶ検討を行った。また配付段階では、研究目的、調査方法、データの取り扱い、調査協力を拒否した際にも当事者に一切の不利益が及ばないことなどを質問紙に明記するとともに、拡散依頼の際にも同様の説明を行った。

III. 結果

1. 質問紙

募集の過程で Twitter 上での拡散の依頼を 15 人に対して行い、そのうち 9 人から協力が得られた。結果として、総勢 335 名からの回答を得られた。そのうち、重複回答と思しきものを除いて、330 名（男性 95 名、女性 221 名、その他 14 名）の回答を分析の対象とした。

1-1 基本情報

年代の内訳として 20 代の回答が 56.7%、30 代の回答が 26.7%を占め、20 代・30 代が全体のおよそ 8 割を占めた。若い世代ほど大きな割合を占めている様子は、一般に向けて行われた調査結果（総務省 2018）とほぼ同じ傾向のものだと言える（表 2）。自身の発達障がいの特性について専門機関からの診断があると回答した人は全体の 77.9%だった。診断がないと回答した残りの 22.1%についても、自身の特性を認識した経緯や時期についての回答が得られたため、分析の対象とした。また後続の設問にて改めて確認を行った診断の有無及び診断名について「精神疾患の分類と診断の手引き (DSM-5)」を参考に集計を行った。冒頭の図 1 で挙げた内容に運動症群/運動障がい群 (MD)、コミュニケーション症群/コミュニケーション障がい群 (CD) を加えて同様に集計した（表 3）。

表2 回答者の年齢・性別 (N=330)

年齢	平均=26.5	
20代	187	56.7%
30代	88	26.7%
40代	41	12.4%
50代	11	3.3%
60代	2	0.6%
70代	1	0.3%
計	330	100.0%
性別		
女性	221	67.0%
男性	95	28.8%
その他	14	4.2%
計	330	100.0%

表3 回答者の診断名 (N=330)

診断名	人数
ADHD	94
ADHD/ID	1
ASD	74
ASD/SLD	3
ASD/ID	1
ADHD/ASD	68
ADHD/ASD/SLD	3
ADHD/ASD/ID	1
ADHD/ASD/CD	1
MD/CD	1
SLD	1
ID	1
診断なし	81
計	330

表4 利用時間 (N=330)

利用時間		
それ以下	32	9.7%
1~2時間	116	35.2%
3~4時間	101	30.6%
5~6時間	45	13.6%
それ以上	36	10.9%
計	330	100.0%

表5 アカウムの運用目的 (N=330)

運用目的 (複数回答)	回答数
自分の好きな事について情報収集するため	210
共通する趣味を持つ人と交流するため	171
現実で人に話せないようなことを吐き出すため	151
自分と似た他者と交流するため	151
現実の知り合いや家族、友人とやりとりをするため	83
世間の情勢を知るため	82
仕事・勉強目的	46
自分の持つ技術や知識について発信するため	38
その他	11

1-2 Twitter の利用状況

1日当たりの利用時間は1~2時間であるとの回答が35.2%を占め、次いで3~4時間が30.6%を占めた。1日当たりの利用時間が4時間以下であるとする回答が全体の約75%を占め、残りの約25%は1日のうち5時間以上Twitterを開いていると回答した(表4)。

また、運用目的に合わせてアカウントを複数所持していると回答した人は全体の69.1%を占めた。これはアカウントの運用目的として「自分の好きな事について情報収集するため」、「共通する趣味を持つ人と交流するため」、ほか、とする利用者が多いことから、興味関心を持つ分野や交流を求める他者の属性によって異なる自己を表現しながらアカウントを運用しているためだと考えられる(表5)。

Twitter利用の主観的な充実度を測るために、Twitterに対する意識を尋ねる設問を14項目設けた。Twitterに対して抱いている肯定的または否定的な意識について4件法で尋ね、それぞれに1

～4点を割り当てた。14項目中13項目で平均得点が1～4点の平均である2。50点を上回る結果となり、Twitterを利用している当事者はTwitterに対して肯定的な傾向にあると考えられる。

1-3 自尊感情尺度の実施結果

10項目の質問に対して「まったくあてはまらない」「あまりあてはまらない」「ややあてはまる」「とてもあてはまる」の4つの選択肢を設け、それぞれに1～4の値を振り分けて分析を行った（なお逆転項目においては選択肢に対する1～4の値の振り分けを逆のものとして処理を行った）。自尊感情尺度は、全体の合計得点が高いほど自尊感情も高いとされる。

平均点は全体で約1.96を示し、最も平均得点が低かったのは問2の1.65、最も平均得点が高かった問3でも2.31を示すなど全体的に低い値となった。

2000年に桜井が筑波大学の学生を対象に行った調査では、ほぼ全ての項目において平均点は1～4の平均である2.50に近い値を示したとされる。項目の内容と得点を踏まえ、桜井の例における大学生との比較を行った（表6）。

表6 自尊感情尺度の項目内容および平均 (N=330)

No.	項目内容	発達障がい当事者	大学生
		平均 (SD)	平均 (SD)
1	だいたいにおいて、自分に満足している	2.02 (0.88)	2.41 (0.91)
2	自分は全くだめな人間だと思うことがある (R)	1.65 (0.83)	2.73 (0.86)
3	自分には多くの良いところがある	2.31 (0.92)	2.67 (0.76)
4	自分は物事を人並みに上手くやれる	1.86 (0.82)	3.12 (0.72)
5	自分には自慢できるところがあまりないと感じる (R)	1.89 (0.88)	3.09 (0.91)
6	何かにつけて、自分は役に立たない人間だと思う (R)	1.96 (0.91)	2.96 (0.89)
7	自分は価値のある人間であると感じる	2.08 (0.92)	3.1 (0.73)
8	自分をもっと尊敬できるようになりたい (R)	1.97 (0.93)	1.99 (0.94)
9	やっぱり自分は失敗者だと思いがちである (R)	1.8 (0.89)	2.78 (0.98)
10	私は自分に対して肯定的である	2.09 (0.95)	3.08 (0.84)
	10項目の平均	1.963	2.793

注) (R) は逆転項目であることを示す。

1-4 Twitterの利用状況と自尊感情尺度の相関

Twitterの利用状況やTwitterに対して抱いている印象に関して尋ねた項目の得点と、III-1-3の自尊感情尺度の得点との間でt検定を行った。特に重要であると考えられる「Twitter上での活動の充実度」、「自己開示の頻度及び深度」、「他者との交流」、「他の当事者との交流」の4つの観点から検定を行った結果を以下に示す。

(1) Twitter 上での活動の充実度

ブラウザを開いている時間や投稿頻度を元に Twitter の利用状況を尋ねる質問を 7 項目、Twitter に対する意識について尋ねる質問を 14 項目設けた。当事者が Twitter に対して抱いている意識について尋ねることで、Twitter の活動における主観的な充実度を測定した。

4 件法で質問を行いそれぞれの選択肢に 1~4 点を割り当てて合計し、得点が平均値 (=9.4) 以上と未満の群に分けた。Twitter 利用が活発な群 (n=175) とそうでない群 (n=155)、Twitter に対して肯定的な意識が強い群 (n=141) とそうでない群 (n=189) の間で自尊感情尺度の得点に差があるか t 検定を行った。以下の (2) ~ (4) においても同様の処理を行った。

結果として、Twitter 利用が活発な群とそうでない群では自尊感情尺度の得点に有意な差は無く、個別の質問においても自尊感情尺度の得点との相関は見られなかった。また、Twitter に対して肯定的な意識が強い群はそうでない群にくらべて有意に尺度の得点が高かった ($p<0.05$)。

(2) 自己開示の頻度と深度

自身の内面的・個人的な投稿を行うか、ポジティブな内容の投稿を行うか、ネガティブな内容の投稿を行うか、またそれらの頻度はどの程度か、などを尋ねる質問を 5 項目設けた。(1) と同様に、合計得点の平均値 (=14.7) を元に自己開示が活発な群 (n=193) とそうでない群 (n=137) に分けて、自尊感情尺度の得点に差があるか t 検定を行った。

結果として、Twitter 上における自己開示が活発な群とそうでない群の間に有意な得点の差は見られなかった。また、個別の質問についても得点との相関は見られず、投稿内容がネガティブであるか否かや、自己開示の頻度・深度についても得点に影響を与えている様子はほとんど見られなかった。

(3) 他者との交流

Twitter 上で、他者の投稿に対して反応をするか、定期的にやりとりを行う相手はいるかなど、他者との交流について尋ねる項目を 5 項目設けた。(1) ~ (2) と同様に、合計得点の平均値 (=7.17) を元に他者との交流に能動的な群 (n=165) とそうでない群 (n=165) に分けて t 検定を行うと共に、定期的にやりとりをする相手がいる群 (n=154) とそうでない群 (n=176) にも分けて t 検定を行った。

結果として、他者との交流に能動的な群とそうでない群には有意な得点の差は見られなかった。定期的にやりとりをする相手がいる群はいない群と比べて有意に得点が高い傾向にあった ($p<0.01$)。

(4) 他の当事者との交流

Twitter 上で他の当事者との関わりはあるか、自身の発達障がいの特性についての投稿はあるか、またそれらの頻度などを尋ねる項目を 5 項目設けた。(1) ~ (3) と同様に、合計得点の平均

値 (=15.8) を元に他の当事者との交流が活発な群 (n=154) とそうでない群 (n=176) に分けて自尊感情尺度の得点に差があるか t 検定を行った。

結果として、Twitter 上での他の当事者との交流が活発な群はそうでない群に比べて有意に得点が高い傾向にあった ($p<0.05$)。

2. 自由記述についての分析

回答者が自身の特性を認識したきっかけや、実際の生活で感じている課題や困り事（質問紙内における「生きづらさ」）について、こちらで用意した設問に補足する形で記述回答を求めた。事前に設けた選択式の設問のみでは、当事者が感じている主観的な生きづらさや課題について把握が不十分だと考えたためである。得られた記述回答から、当事者が特に重要視していると読み取れる課題を抽出する形で処理を行い、集計を行った。

得られた回答の内、分析の対象とならない回答（筆者への応援など）を除いて分析を行った結果を以下に示す。実際の回答について引用する場合は**斜体太字**で表わすものとし、（ ）内には回答番号、[] 内においては回答に対する筆者からの補足を表わすものとする。

また、生活上の課題を分析する過程で、かつては生きづらさを感じていたが今は改善されたとしてその要因についての自己分析を記述している回答が複数見受けられた。これらの軽快要因は、当事者が Twitter に対して求めているサポートについての検討に有用であると判断したため、集計を行うこととした。

2-1 特性を認識したきっかけについて

表 7 発達障がいの特性を認識したきっかけ (N=330)

特性を認識したきっかけ		
学校生活	59	17.9%
仕事	55	16.7%
周囲の人間の指摘から、対人トラブル	51	15.5%
二次障がい（併存症含む）	49	14.8%
インターネット（Twitter含む）	37	11.2%
日常生活上の困難	32	9.7%
メディア・書籍	23	7.0%
健診・検査	13	3.9%
その他	11	3.3%
計	330	100.0%

自身の発達障がいの特性を認識したきっかけについて記述での回答を求めた。得られた 330 件の概要について以下通りである（表 7）。学校生活や仕事の中でのやりづらさや、対人関係の中で自身の特性を認識したとする回答が多数を占めた。次いで、併存症をきっかけに医療機関から発達障がいの特性の診断を受けた例や、不登校などの外在的な問題から認識したとする「二次障がい」が 14.8% を占める結果となった。

また本稿では特性を認識した環境を重視して「学校生活」、「仕事」などの区分を用いたが、それぞれの環境の中でも対人関係や能力上の問題などに触れられており、課題の現れ方の多様さ・複雑さを改めて示す結果となった。

2-2 生活上の課題について

151件の回答から項目の抽出を行い、その中で複数得られた内容について分析を行った(表8)。

一部の回答の中で、「説明しづらい(略)書き出すとキリが無い(121)」、「その時になってみないと困り感が分からない(略)ここに書いて説明出来るほどわかってることがなら、以外と解決できると思う(205)」など、生きづらさについての説明が困難であるという旨の記述が見られたため、字義以上の解釈ができない回答については単純に「漫然とした生きづらさ」として集計を行った(表8)。個々の回答において複数の課題を挙げている人が多く、障がいに複数の要素が影響しあうことによって自身の生きづらさが増していると自己分析する傾向が見られた。

表8 生活上の課題 (N=151)

表8-1 精神的な問題

精神的な問題 (複数回答)	抽出数
漫然とした生きづらさ	16
障がいがないかのように振る舞うストレス	15
自己肯定感の低下	13
孤独感	11
劣等感	10
性格上の問題	10
悪い思考・記憶に囚われる	9
不安	8
未診断であるがゆえの不安・ストレス	8
生への失望	7
併存症	5
対人恐怖	5
障がいがある家族	4
他の当事者の存在	3
失敗経験の蓄積	3
後悔	2

表8-2 対人関係の問題

対人関係の問題(複数回答)	抽出数
周囲からの無理解	39
コミュニケーションの問題	24
仕事のやりづらさ	22
障がいがないかのように振る舞うストレス	15
養育者からの不適切な対応	8
軽度がゆえの無理解	6
対人恐怖	5
障がいがある家族	4
他の当事者の存在	3
トラブルに巻き込まれやすい	2

表8-3 能力・体質的な問題

能力・体質的な問題 (複数回答)	抽出数
仕事のやりづらさ	22
体調の問題	16
集中力の問題	10
情報処理の問題	7
自己管理ができない	7
生活環境	5
経済的困窮	5
失敗経験の蓄積	3

注) 色つきの項目は重複項目であることを示す

また、診断を得ていない当事者による「未診断であるがゆえの不安・ストレス」についての回答を複数得られた。内容は大きく二つに分かれており、一つ目は診断を得るまでのハードルの高さについての回答だった。「そもそも診断を受けられる医療機関は少なく、予約が取れても～(略)(118)」、「診断が家族にバレて悲しまれるのも嫌で、(略)診断を受けられないままている(67)」などの回答

が例として挙げられる。二つ目は、診断を得ていないがために周囲から理解・サポートを得にくくなっている現状についての回答だった。「未診断だとあまり発言の場がなく、SNSでも(略)(105)」、「[諸事情から診断を受けられていないが] 診断されていないためにただの怠け者として思われて生きていくのも辛い(112)」などの回答が例として挙げられた。

2-3 軽快要因について

表9 軽快要因 (N=25)

軽快要因 (複数回答)	回答数
理解者の存在	11
自身の特性の理解	6
環境の改善	3
Twitter (インターネット含む)	6
他の当事者の存在	3
その他	2

過去に生きづらさを感じていたが現在は軽快したとする回答が 25 件見られた。それらの回答から軽快要因として「理解者の存在」、「環境の改善」ほかのキーワードを抽出することができた。

自身の障がいの程度に触れながらも、そこから生じる生きづらさや二次障がいは周囲の環境や理解者の存在によって大きく変わるとする回答が多く見られた(表9)。

当事者の所感として Twitter は他者とのつながりや情報を得る場として有用であるとする意見が多く、この項目においても言及されていた。他の当事者の投稿や生活上の工夫について知ることで自身の特性の理解を深めることもできたと自己分析する傾向が見られた。

IV. 考察

今回の調査によって、当事者の Twitter 利用の概況だけでなく、生きづらさにおける他者の存在の重要性が改めて示されることとなった。個々の結果について総括を行うと共に、ソーシャル・サポートの視点から考察を行いたい。

1. 調査結果について

(1) Twitter 利用概況について

今回の調査では圧倒的に女性の回答が多い結果となった。しかし元来発達障がい(特に ASD)は男性において問題になりやすいと理解されており、その発生頻度においては約 4 倍にも及ぶ(厚生労働省 2020)と考えられていた。この要因として、女性は発達障がい特有の困難がコミュニケーション能力や個人のキャラクターによって覆い隠されてしまい、過小評価されている可能性が示唆されていた(厚生労働省 2020)。本研究の結果は、従来の調査や診断で掘り上げられてなかった多くの女性当事者の存在を示すこととなり、現実で困難を感じていた彼女達が Twitter で他者と繋がろうとする姿を見出す形となった。

また、Twitter 上では趣味や共通点といった事柄をきっかけとしたつながりが生まれやすく、共

通点の多い人同士のコミュニティ内で質問紙の共有が行われたことも、今回の回答者構成を作った要因と考えられる。知覚サポートの視点では、同性の友人とのつながりから得られる効果が高いとも言われ（橋本 1997）、Twitter 上でも同性同士でのつながりが生まれやすい可能性がある。

同様に、今回は既診断者の参加が未診断者に比べて多かった。これは Twitter 特有の空気感のようなものの影響も大きいと考えられる。生きづらさについての記述回答において、「*Twitter 上でも、未診断の人間が発達障がい的な特性について話すことをあまりよく思わない人が居る*（略）*未診断の当事者はあまり発信する機会が無い*（105）」といった意見が見られた。Twitter 上の活動においても診断の有無が当事者に与える影響は少なからず存在し、今回のような調査においても、既診断であることが参加のハードルを下げる 1 つの要因となった可能性が考えられる。そのため、本調査では既診断者 77.9% に対して未診断者 22.1% という結果が得られたが、実際の Twitter 上には未診断の当事者がより大きな割合で存在すると考えられる。

診断の有無と当事者が感じている困難の程度とは本来無関係と思われるが、現実においてもバーチャルな関係においても未診断の当事者がサポートを得づらい状況にあることが示されたことも本研究の成果として大きいだろう。本研究では当事者の Twitter の利用状況を把握することのみを目的として項目を設定したが、同様の項目について一般利用者の結果と比較することで、より当事者の Twitter 利用について詳細な分析を行う事ができると考える。

(2) 自尊感情と他者との交流

本研究によって当事者との関わりの活発さや定期的にやりとりする相手の有無が自尊感情に差を生じさせることが明らかとなり、SNS 上での他者とのつながりが発達障がい当事者の自尊感情ならびに二次障がいに影響を与える可能性が示された。また尺度全体として低い得点を示し、発達障がい的な特性の有無が自尊感情に影響を及ぼすとした先行研究（松野・山崎 2017）の見解を裏付ける結果が得られた。他の当事者との関わりが活発な群や定期的にやりとりする相手が存在する群が自尊感情も高い傾向にあった要因として、そうでない群に比べて他者からの情緒的なサポートを知覚する機会が多いためだと考えられる。客観的に計測できる利用状況（閲覧時間、投稿頻度、など）の項目と、自尊感情尺度の関連は見いだすことはできなかった。これは学生を対象に実施された既存の研究（渡邊 2017）と同様の結果であると言える。

以上の結果から、新たに二つの課題が示された。一つは当事者が Twitter 上での交流をどのような点で評価しているのか、という視点からの調査項目の推敲である。今回の調査から他者の存在が当事者にとって重要であることが示されたが、Twitter 上での交流形式は実に多様であり、それら全ての関わり方を簡便に計測することは不可能である。そのため、(1) 自身からどのように働きかけるか (2) 他者からどのような反応を得ているか (3) 他者からの反応に意義を見出しているか (4) 自身からも他者に反応を返すか、というように Twitter 上での交流の過程を分解した上で、各段

階に対して評価を行うことが必要だと考えられる。

二つ目は、どのようなアカウントと交流しているのか、というサポート源についての検討である。本研究の回答者は圧倒的に女性が多く、質問紙も主に同性間で共有されたと考えられる。しかしこの同性間でのつながりが、同性からの情緒的なサポートを求めて構築されたものなのか、それとも同好の士とのつながりを求めた結果として構築されたものなのか。この違いによって生じる影響は大きいと考えられる。運用目的に合わせて複数のアカウントを所持しているとの回答が 69.1%を占め、そのアカウントごとに異なる自己を演出しながら当事者は他者と交流していると考えられる。その中で自分が吐露したいと思っている投稿内容と、現在運用しているアカウントで演出する自己にずれがある場合、当事者が交流から得られる恩恵は減少する可能性がある。そのため今後の調査ではアカウントの運用目的や、交流している他者の属性、投稿内容などアカウントの個別性に重点を置きながら、アカウント同士のつながり方を分析の対象とすることが必要である。

(3) 記述回答について

生活上の課題として多くの意見が得られたのは「周囲からの無理解」、「コミュニケーションの問題」、「仕事のやりづらさ」の3つであり、そのどれもが対人関係に関わる問題であった。他者の存在は精神的な問題の項目でも、軽快要因の項目でも触れられており、当事者の生きづらさや二次障がいも左右する重要な要因であることが改めて示された。良好な関係は個人のストレスを和らげ、ネガティブな関係はストレスを増大させ適応上の問題を生じるとする既存の研究 (Cohen&Wills 1985) と同様の傾向だと言える。

また、Twitter 上のつながりに二次障がいの軽減を期待するような意見や、未診断者特有の問題についての意見が得られた。未診断であったり、表出している課題が軽度であったり、周囲から十分な理解を得られていなかったりなど、現実生活において適切なサポートを得ることが困難である当事者にとって、SNS が他者とのつながりを構築する場として有効である可能性が示されたことも、本研究の成果の一つであろう。

しかし、自由記述の形式を取ったために、回答者ごとに語られるエピソードや二次障がいの内容や文章量にばらつきが多かったことも否めない。成人期の発達障がいの個別性の高さが表れた結果とも言えるが、今後は記述の形式を維持しながらもより具体的なエピソードや課題について抽出できるような質問紙の構成を工夫することが求められる。

2. 総合考察

本研究によって、現実のソーシャル・サポートと同様に、Twitter 上でのつながりが当事者の二次障がいを軽減しうる可能性が示された。むしろ現実生活で獲得できるつながりは、自他の性別、年齢、社会的役割などの制約が多く、コミュニケーションに難を生じやすい当事者にとっては、SNS

の方がストレスなくソーシャル・サポートを得られる可能性があるとも考えられる。

SNS では物理的な障壁を排除して自分と同じように障がいがある他者や、自分の個性を受け入れてくれる他者と容易につながることができ、かつ、コミュニケーションの形式もある程度パターン化されている。さらに、自分にとって不愉快なコンテンツや、トラブルの要因となりかねない他者との関係を遮断することも可能であり、現実よりもトラブルに煩わされることは少ないと考えられる。

他者との関係を求めながらも、現実での悲痛な経験の蓄積のために、他者との適切なつながりを構築できない当事者は一定数存在する。そういった当事者にとって SNS は、自身に無理を生じない範囲で、分かりやすい形で他者とのつながり獲得できる新たな居場所となり得るかも知れない。

しかし現実のつながりと同様に、当然ながら Twitter も良い点ばかりがあるツールではない。他者とのつながりが容易に数字として認識出来てしまうツールであるため、かえって当事者にとって他者からの無関心や孤独感を強く痛感させ、新たな問題が生じることもあり得る。今後も当事者の個別性に注目しながら、SNS の有効性を検討していきたい。

3. 本研究の限界と今後の展望

本研究では検討の対象を Twitter のみに絞ったため、得られた知見は Twitter 以外の SNS やインターネット利用全般に当てはまるとは言えない。また、回答者の発達障がいの特性や二次障がいについてあくまで任意の記述を求めたのみであり実際の症状についても確認は出来ていない。

しかしながら、本研究は既存の質問紙調査とは異なる新たな調査方式に挑んだ例であるとともに、得られた結果は 330 名にも及ぶ当事者の意見を抽出した貴重な資料である。10 日間で 330 件という回答数を得られたことから、発達障がい分野における SNS 利用の検討が当事者にとっても重要な課題であることが読み取れる。今回の調査で得られた知見や課題をもとに、実際の症状の程度などもふまえながら、今後も新たな居場所としての SNS の検討が行われていくことを期待する。

V. 結論

本研究では発達障がい当事者の Twitter 利用の概況を調査するとともに、生きづらさの抽出を行い、以下の点が示された。

一つ目は、Twitter 利用が二次障がいの軽減に寄与している可能性である。Twitter 上で定期的やりとりをする相手の有無によって自尊感情尺度の得点に有意差を生じることが明らかとなり、当事者がソーシャル・サポートを得る場として今後も SNS を検討していくことの重要性が示された。

二つ目は、二次障がいが多様であり、周囲の環境によって当事者が感じる生きづらさの程度が大幅に異なることである。他者の存在が特に大きな要因としてあり、周囲からの理解や支援を得る上

で、診断の有無やサポート源となる他者の属性が重要である可能性が改めて示された。

今回の調査はあくまでも当事者の自主的な申告を重視したものである。今後は SNS を用いた調査手法の改善を行っていくとともに、実際の発達障がいや二次障がいの程度もふまえた調査を行っていく必要がある。

謝辞

本研究の実施において質問紙の拡散・回答などにご協力くださった Twitter 上の協力者に深謝申し上げます。

本稿は、飯島が宇都宮大学地域デザイン科学部コミュニティデザイン学科の卒業論文として 2021 年 3 月に提出した論文をもとに、安高が加筆・修正を行った。

引用文献

- Barrera, M., Jr. (1986) Distinctions Between Social Support Concepts, Measures, and Models, American Journal of Community Psychology, 14 (4), 413-445.
- Cobb, S (1976) Social support as a Moderator of Life Stress, Psychosomatic Medicine, 38, 300-314.
- Cohen, S & Wills, T (1985) Stress, Social Support, and the Buffering Hypothesis, Psychological Bulletin 98, 310-357.
- 橋本幸 (1997) 「大学生と成人における家族と友人の知覚されたソーシャル・サポートとそのストレス緩和効果」『心理学研究』 68 (5), 403-409
- 林 隆 (2015) 「取り巻く問題点 (併存症・二次障がい)」『脳と発達』 47 (3), 203-206
- 廣尚典・永田昌子 (2015) 「働く発達障害者を支える」『ストレス科学研究』 30, 35-38
- 本田秀夫 (2017) 「大人になった発達障害」『認知神経科学』 19 (1), 33-39
- House, J. S (1981) Work Stress and Social Support, Addison-Wesley House Publishing Company.
- 稲葉昭英・浦光博・南隆男 (1987) 「「ソーシャル・サポート」研究の現状と課題」『哲学』 85, 109-149.
- 金井嘉宏 (2010) 「自閉スペクトラム傾向を示す大学生の抑うつにソーシャル・サポートと被害念慮が及ぼす影響」『カウンセリング研究』 43, 114-119.
- 河野和明 (2018) 「自己隠蔽尺度 (Self-Concealment Scale) ・刺激希求尺度・自覚的身体症状の関係」『実験社会心理学研究』 40 (2), 115-121.
- 厚生労働省 (2018) 「平成 28 年生活のしづらさなどに関する調査 (全国在宅障害児・者など実態調査) 結果の概要」 (https://www.mhlw.go.jp/toukei/list/dl/seikatsu_chousa_b_h28.pdf, 2020.12.9)
- 厚生労働省 (2019) 「令和元年度就労準備支援事業従事者養成研修用資料「発達障害の理解」

- (<https://www.mhlw.go.jp/content/12000000/000633453.pdf>.2021.1.10)
- 厚生労働省 (2020) 「ASD (自閉スペクトラム症,アスペルガー症候群) について」 e-ヘルスネット
(<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/heart/k-03-005.html>.2021.1.12)
- LITALICO (2019) 「LITALICO 仕事ナビ「大人の発達障害による困りごとって何?症状や特徴とともに説明します」」 (<https://snabi.jp/article/9#18uln>.2021.1.11)
- 松野実・山崎晃 (2017) 「一般大学生の自閉症スペクトラム傾向と自己概念,情動への評価との関連」
『子ども学論集』 3,51-62.
- 水内豊和・島田明子・佐藤克美・ほか (2018) 「知的・発達障害児をもつ母親におけるソーシャル・サポートとしての SNS の有効性 (1) 他のソーシャルサポート源との比較から」『とやま発達福祉学年報』 9,15-19.
- 岡本百合・三宅典恵・永澤一恵・ほか (2017) 「発達障がい特性を持つ大学生の適応評価尺度開発に向けて 評価項目の抽出」『総合保健科学: 広島大学保健管理センター研究論文集』 33,1-10.
- Pennebaker,J.W. (1986) Confronting atraumatic event: Toward an understanding of inhibition and disease,*Journal of Abnormal Psychology*,95,274-281.
- 齋藤万比古 (2010) 「発達障害の成人期について」『心身医学』 50 (4), 277-284.
- 桜井茂男 (2000) 「ローゼンバーグ自尊感情尺度日本語版の検討」『筑波大学発達臨床心理学研究』 12,65-71.
- 笹川果央理 (2015) 「自尊感情が主観的幸福感へ及ぼす影響の検討 自己価値の随伴性からの整理」
『パーソナリティ研究』 24 (2), 112-123.
- 総務省 (2017) 「平成 29 年版情報通信白書」(<https://www.soumu.go.jp/johotsusintokei/whitepaper/ja/h29/pdf/29honpen.pdf>.2020.12.9)
- 総務省 (2019) 「令和元年版情報通信白書」(<https://www.soumu.go.jp/johotsusintokei/whitepaper/ja/r01/pdf/01honpen.pdf>.2020.12.9)
- 滝吉美知香・田中真理 (2009) 「ある青年期アスペルガー障害者における自己理解の変容—自己理解質問および心理劇的ロールプレイングをとおして—」『特殊教育学研究』 46 (5), 279-290.
- 田中健吾 (2008) 「大学生の SNS 利用状況と社会的スキルおよびソーシャルサポートと心理的ストレス反応との関連」『日本真理学会大会発表論文集』 72,149.
- 梅原稜・角田均・小久保温・ほか (2018) 「発達障害を持つ児童の生活支援のための SNS 的アプリケーション」『第 80 回全国大会講演論文集』 2018 (1), 909-910.
- 渡邊菜保子 (2017) 「青年期の SNS 利用における自己開示とその倫理的要因」東京国際大学大学院臨床心理学研究科
- 綿谷日香莉・石津憲一郎 (2014) 「ネガティブな反すうと自尊感情および自尊感情の変動性との関

- 連」『富山大学人間発達科学研究実践総合センター紀要 教育実践研究』31 (9), 125-131.
- 吉田綾乃・浦光博 (2003) 「自己卑下呈示を通じた直接的・間接的な適応促進効果の検討」『実験社会心理学研究』42 (2), 120-130.