

不眠症状と自閉スペクトラム症のある お子様をお持ちの保護者様を対象に 研究参加していただける方を探しています



Aコース 1月27日開始のプログラムに参加
Bコース 3月 9日開始のプログラムに参加
※抽選によりコースを決定します。

研究の内容

- *不眠症状と自閉スペクトラム症の診断があるお子さまの保護者様に対する睡眠教育プログラムの開発と有効性の検討を目的としています。
- *プログラムを受講した保護者様と未受講の保護者様のお子さまと保護者様のプログラム前後のアンケート結果を比べることでプログラムの効果を検討します。
- *プログラムの有効性が確認されれば、将来の不眠症状のある自閉スペクトラム症のお子さまとその保護者様に関する支援において有効な知見となる可能性があります。

ご協力いただける方（各コース最大20組の親子）

- *お子さまの年齢が4歳～10歳であり、自閉スペクトラム症(ASD、広汎性発達障害、アスペルガー症候群も含む)の診断がある
- *お子さまに長期間、ひんぱんに、睡眠に関する問題がみられる(週3回以上、3ヵ月以上が目安)
夜に寝たがらない、布団に入ってから30分以上寝付かない、子どもを寝かせるために保護者様の過剰な努力が必要である、夜間に何度も目覚める、早朝に起きる、をさします
- *お子さまが服薬している場合、お薬の変更が30日以上ない方で2回目のアンケート回答時まで服薬の変更がない方
- *家でZoomが利用でき、オンラインのプログラムに参加できる方

研究期間中にお願いしたいこと

- *プログラム開始前、終了後の計3回のアンケートへのご協力(所要時間60分程度)
- *1回90分、全3回のプログラムへの参加(できるだけ毎回のご参加をお願いします)
- *プログラム期間中のホームワークの実施と報告

研究参加のお礼

- *プログラム終了時のアンケート(2回目)にご回答いただいた後、両コースの参加者様に1000円分のクオカードを贈呈します。

参加応募フォーム(12月18日(月)まで)

参加をご希望される方はQRコードを読み取り、個別説明会へご応募ください。

URL: <https://forms.gle/RkCz9AcicV9WXHgHA>



裏面もご覧ください。

問い合わせ先
島根大学教育学部特別支援教育専攻
助教 山口穂菜美(公認心理師/臨床心理士)
suiminpt@gmail.com

プログラムとアンケートについて



オンラインプログラム

* オンラインで実施するグループプログラムです。セッションではグループワークがあり、各セッションの間にはホームワークがあります。

研究スケジュール

| Aコース | Bコース | 内容 |
|-----------------------------|-----------------------------|---|
| 1月上旬 | | アンケート(1回目)回答期間 |
| 1月20日(土) | | メールにてコースをお知らせ |
| 第1回 1月27日(土) 10:00~11:30 | 待機期間 | 子どもの睡眠とリラックス オリエンテーション/ASDと睡眠の関係 /リラックスする方法 |
| 第2回 2月3日(土) 10:00~11:30 | | 子どもが眠りやすい1日を作る 日中の活動を見直してみよう/眠る前の習慣を作ろう |
| 第3回 2月10日(土) 10:00~11:30 | | 子どもがもっと眠れる工夫を考えよう 眠りやすい環境づくり/眠りの習慣を見直す/修了式 |
| 2月~3月頃 | | アンケート(2回目)回答期間 |
| 待機期間 | 第1回 3月9日(土) 10:00~11:30 | 子どもの睡眠とリラックス オリエンテーション/ASDと睡眠の関係 /リラックスする方法 |
| | 第2回 3月16日(土) 10:00~11:30 | 子どもが眠りやすい1日を作る 日中の活動を見直してみよう/眠る前の習慣を作ろう |
| | 第3回 3月23日(土) 10:00~11:30 | 子どもがもっと眠れる工夫を考えよう 眠りやすい環境づくり/眠りの習慣を見直す/修了式 |
| 5月中旬 | 3~4月 | アンケート(3回目)回答期間 |
| フォローアップ 5月頃予定 | | 座談会 プログラム終了後の過ごし方や気になっていることについて |

アンケート

* お子様の睡眠や自閉スペクトラム症の程度、行動や情緒に関するものや、保護者様の気持ちやストレスに関するアンケートを行います。