

社会的ひきこもり家族教室

開催マニュアル

福島県精神保健福祉センター 編

これはマニュアルではありませんが、それぞれの保健福祉事務所や市町村で開催される方法について制約するものではありません。一つの基本的な考えを例示したものとしてご利用ください。

(このマニュアルは『10代・20代を中心とした「ひきこもり」をめぐる地域精神保健活動のガイドライン』を軸に、福島県精神保健福祉センターでの実践および関係資料を参考に作成したものです)

はじめに

今、「社会的ひきこもり」が大きな社会問題として取り上げられています。保健福祉業務に従事する者には、特に積極的な取り組みが期待されています。

支援にたずさわる者としては、まずは、悩みを抱える一人一人の相談者に最善の対応をすることが基本です。実際に支援にたずさわっていると、さまざまな問題にぶつかります。「病気かどうか判断がむずかしい」「本人にかかわる手がかりがない」「家族のSOSにどうやって答えたらよいかわからない」「先の見通しがもてない」などです。すなわち、ひとことで「社会的ひきこもり」と言っても、精神疾患の一次、二次予防、思春期の心の問題、救急医療等の危機管理の問題、就労の問題、など、多様な側面を持っています。

このマニュアルは、社会的ひきこもり者を抱える家族への支援として、家族教室を開催するためのマニュアルです。もちろん、支援にあたっては、「社会的ひきこもり」に伴う、多くの問題に取り組むことが必要であり、ケースによって、重点の置き方も異なるでしょう。したがって、家族教室のあり方も、参加者のニーズに応じて柔軟に変えることが必要となるでしょう。

このマニュアルでは、精神保健福祉センターや保健福祉事務所での取り組みをもとにした、家族教室の一つのモデルを示しています。しかし、ここに示された、対応の基本的考え方はどのようなケース、あるいはどのような家族教室にも当てはまるものです。マニュアルを用いるにあたっては、ぜひ、こうした対応の基本的考え方を汲み取っていただき、各機関の状況に応じた、きめ細やかなサービスを実現していただければと願っております。

目 次

理論編

家族支援の必要性	・・・	1
家族教室とは	・・・	2
家族教室の内容	・・・	3

実際編

留意点	・・・	5
評価	・・・	5
テーマの設定	・・・	6
時間の設定	・・・	6
スタッフ	・・・	7
空間（場所）	・・・	7
よびかけの方法	・・・	7
進め方	・・・	8

テキスト編

留意点	・・・	10
サンプル	・・・	10

事例編

事例1 福島県県北保健福祉事務所の家族教室	・・・	23
事例2 福島県県中保健福祉事務所の家族教室	・・・	27
事例3 福島県会津保健福祉事務所の家族教室	・・・	30
事例4 福島県精神保健福祉センターの家族教室	・・・	33

理論編

家族支援の必要性

1 家族の役割と負担

ひきこもりでは、本人がひきこもっているために、本人に対する働きかけの手がかりが得難いという、支援の上での困難がある。そのため、家族が働きかけの手がかりとなり、家族の役割が大きな意味を持つ。

一方、家族自身も大きな困難を抱えている。子どもが長期にわたりひきこもることになった時、家族は自らがその原因となったのではないかと自責の念にかられ、抑うつ感、将来への不安、悲観、絶望感を感じている。こうしたことから引け目を感じて、親戚・近所づきあいが減り、家族自身がひきこもってしまうことも少なくない。

平成14年度に、当所の家族教室に参加した家族に対して行った調査結果では、一般健康調査票（12項目 GHQ）により、43.5%の家族が心理的負担陽性と判定され、慢性精神障害者の家族に匹敵する値だった。このことから、家族の負担の大きさがうかがえる。

2 家族への教育的援助の必要性

ひきこもり行動を早く解決しようと焦るあまり、家族が叱咤激励を繰り返し、本人を連れ出そうとしたり、人を呼んできて合わせようと試みるなどがある。しかし、本人はより頑となってひきこもりを強め、最後には暴力で抵抗するという、家族の焦りが本人との緊張を高め、結果として問題の膠着化を招いてしまうパターンが少なくない。

ひきこもりの家族支援では、まず、①家族自身の健康と家族機能の回復、すなわち家族の焦りや不安を軽減し、家庭内の緊張感を下げ、家族が意欲や希望を持ち続けられるように支援することが重要である。さらに、②ひきこもりに関する知識や情報の提供を通して親の自責感や不安を和らげ、③本人への適切な働きかけを身につけることを支援する。

これらの支援の基本は、継続した個別相談である。特に、相談の初期や危機介入においては、それぞれの家庭の状況を十分に把握し、相談者と信頼関係を築くことが必要である。支援にあたっては、家族教室など家族同士の交流の場を設定することもプラスになる。孤立しがちな家族にとっては、同様の問題を抱える親と出会い、家族自身の苦悩を打ち明けたり、似たような状況をくぐり抜けてきた経験を持つ他の家族の話聞くことが、希望を回復してゆく大きな手がかりとなるからである。

家族教室とは

1 目的

- (1) 正確な知識、情報を得ることで、自責感を軽減し、現状の受容を促す。
- (2) 技能訓練や経験の分かち合いによる対処能力やコミュニケーション能力の増大を図る。
- (3) グループ体験や新しい社会的交流による社会的孤立の防止を図る。
- (4) 協同して治療を進めることや、他の家族を援助することによる自信と自尊心の回復を図る。
- (5) 専門家との継続的接触による負荷の軽減と適切な危機介入を行う。

2 対象

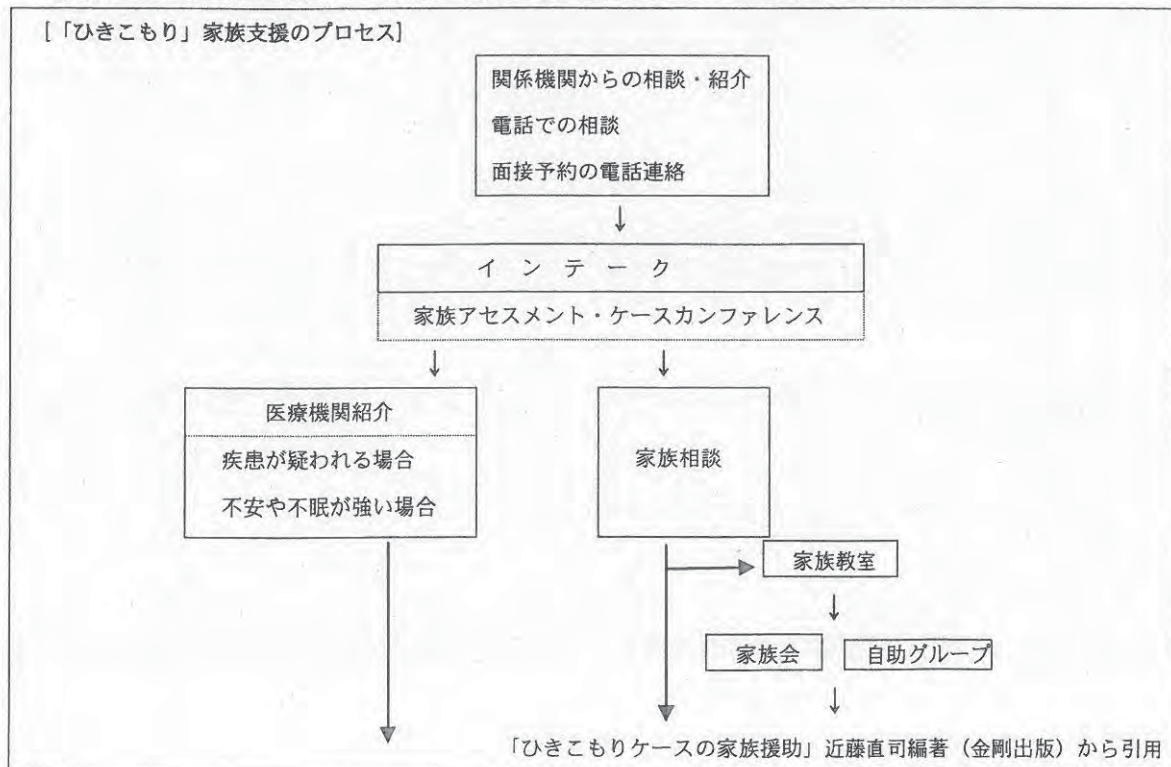
社会的ひきこもり、不登校等によりひきこもりの状態にある青少年の家族

* 社会的ひきこもり：明確な精神疾患、精神障害がなく、ひきこもっている状態

継続した家族相談（個別相談）が基本：

「ひきこもり」の家族支援では、継続した個別の家族相談が基本となる。特に支援の初期や危機介入においては、家族との緊密な連携が必要となる。集団場面への導入にあたっては、こうした場面への参加に対して、家族が十分に準備性を備えているかどうかを判断することが必要である。GHQで高得点となるような、負担の大きい家族では、家族教室に導入した後も、十分な個別支援を継続することが必要である。

【「ひきこもり」家族支援のプロセス】



3 機能

家族教室は、その目的を達成するため、次の2つの機能で成り立っています。

- (1) 健康教育活動であること
- (2) グループが持つ相互援助的な力を活用していること

ひきこもり、不登校等の社会的不適応をもつ青少年の家族は、一般的に次のような特徴を持っています。

- ① ひきこもり始めた本人への反応：本人がひきこもり始めたことで、家族の焦燥感や不安感、あるいは「これまでの育て方」などについての罪悪感が急激に高まる。多くの家族はこうした情緒に圧倒され、事態を客観的に捉えて子どもの葛藤的状况を理解しようとする態度を失っている。
- ② 働きかけと抵抗の悪循環：家族は「八方ふさがりになっている本人に出口を示してやる」つもりで、手を変え品を変え本人に外出や就労を促している。その結果、本人の劣等感や被害感が増強し、さらにひきこもり傾向が強まり、家族に強く反発するといった『悪循環』を形成している。また、家族から本人への関わりは、たとえば自動車免許証の取得やアルバイト就労など、行動レベルでの変化を期待した促しであり、「やろうと思ってもできないつらさをわかってほしい」と感じている本人との間で慢性的なズレが生じている。
- ③ ひきこもりの長期化：ひきこもりが長期化してくると、家族はしばしば絶望的な気持ちを抱くようになる。また、多くの家族が「子どものことは、たとえ親兄弟にも話せない」と感じており、しばしば家族全体がソーシャルサポートを失っている。

こうした家族に対する援助は、正しい知識、情報を提供し、対応方法を身につけ、家族としての安定を取り戻すための健康教育活動としての側面と、集団場面の効果を取り入れたグループワークとしての側面の両方が必要となります。

家族教室の内容

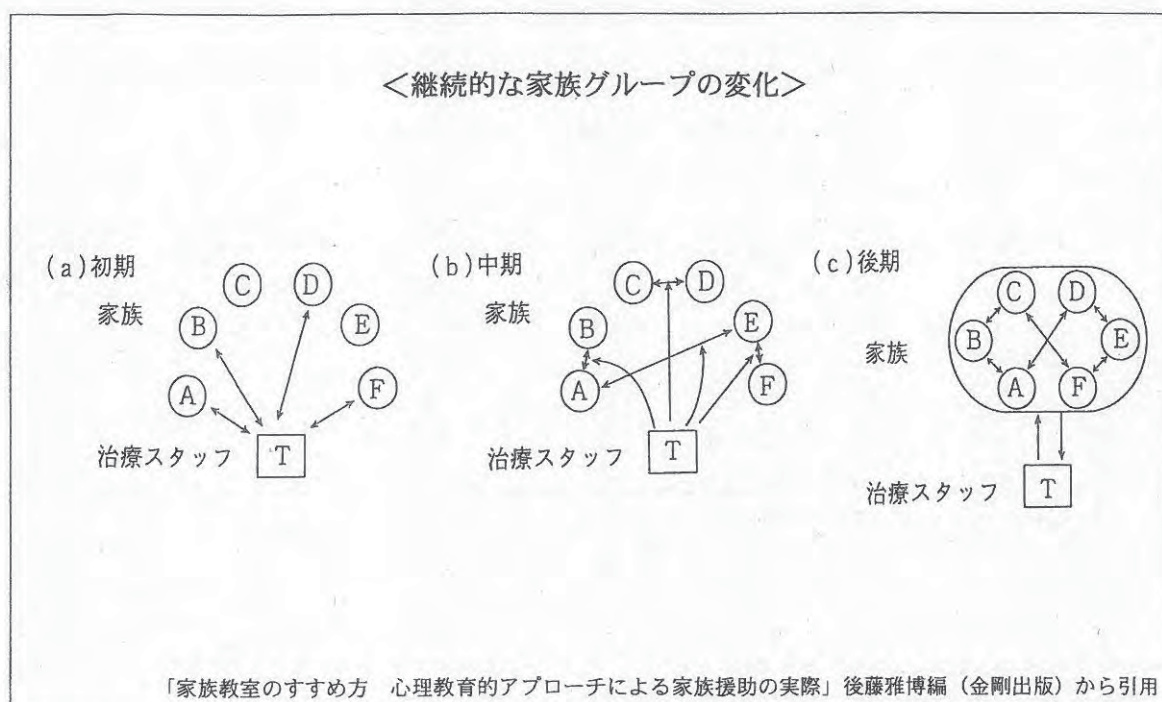
1 基本的知識についての情報提供を行う教育的な内容

- (1) 知識や情報を得ることで、ある程度客観的な視点を持つことができる。
- (2) 知識や情報を伝えることがかえって傷つけることにならないように、どのような場合でも、医学的な解説をするだけでなく、どうすればよくなるか、またわかっていることとわかっていないことの限界を明確にする。

2 対処技能やサポートを目的とした継続的なグループを持つ

- (1) 家族の今までの努力や現在の問題への対処法を聞いて、それを肯定的に評価する。
- (2) 解決すべき問題があれば具体的な問題、行動レベルの問題に絞る。
- (3) その問題について参加者全員と検討して当面の解決法を考える。

という形で進められます。「ほめる」「しぼる」「ふる」というやり方です（実際編
進め方参照（7頁～））。このうち、この他の参加者に「ふる」ことでbのプロセスが促進されます。最終的にはcのように家族がお互いに助け合えるような形が目標になります。



実 際 編

留意点

- 1 家族の力を最大限に引き出せるように、家族の特性やニーズに合わせて用意することが必要です。
- 2 実施者が事前によく話し合って立てることが必要です。
- 3 極力専門用語は避けわかりやすく伝えることは必要ですが、あまり素人と考えて簡単にするのも考えものです。結局どんな説明でも受け取る人は自分の都合で情報を切り取るものだ、という謙虚さと、理解しないのはこちらの説明が悪いからである、という責任感が必要で、図表やスライド、わかりやすいテキストなど理解しやすい工夫は常に必要です。
- 4 必要な知識や情報は、時間が限られているため多すぎても、難しすぎても消化できません。グループワークの手法を生かして参加者相互が影響しあい、気づきあい、自然に身につくようにポイントを絞ったり、盛りこむ内容の柔軟性も求められます。

評価

1 初期評価

初期評価では、まず、各家族が置かれている現状を把握し、どのような援助が必要かを判断します。家族教室への導入にあたっては、家族の気持ちも確認します。すなわち、

- (1)緊急対応についての見極め、
- (2)家族関係（本人と親、両親の間など）、
- (3)家族自身の心身の健康状態
- (4)家族教室参加の目的（家族教室で何を学びたいか、どうなりたいか）

これらの評価は面接やアンケートを用いて行うことができます。精神保健福祉センターの家族教室では、一般健康調査票(12 items General Health Questionnaire：以下 GHQ)などの評価尺度も使いました。

2 終了時評価

終了時の評価を行うことによって、効果をより目に見える形で示すことができます。本人の変化よりも、家族自身の変化に焦点をあてることが大切です。

- (1) 家族教室への参加の様子（出席率など）
- (2) 家族関係
- (3) 家族自身の心身の健康状態
- (4) 家族教室に参加しての感想
- (5) 家族教室へのについての要望など

各回の終了時に、簡単な感想を述べ合うことも役に立つでしょう

テーマの設定

テーマとは、個々の家族教室のねらいと内容を参加者が共有しやすいようにわかりやすく表現したものです。家族教室全体を通してのテーマの設定と、一回ごとのテーマを設定する必要があります。

当所では、下記のようなテーマで行いました。

第1回：ご家族のためのガイドライン

第2回：ひきこもりとは

第3回：家族の健康について

第4回：家族の対応について

第5回：コミュニケーションについてⅠ

第6回：コミュニケーションについてⅡ

第7回：「いい」という言葉を伝えよう

*その他、「社会資源について」などをテーマとして取り上げても良いでしょう。

(1) 第1期（第1～3回）

第1期の目的：

- ①同じ悩みや焦りを持っている家族同士が、話し合う・分かち合うことを通して「肩の荷を降ろす」「ほっとする」「ひとりではない」という体験をする。
- ②「ひきこもり」についての理解を踏まえて、本人の状態や行動を共感的に理解する。

(2) 第2期の目的

家庭の中で無意識・無自覚に（オートマチックに）行われている、日常的な家族自身の「感じ方」「考え方」「行動の仕方」「関係性」の特徴やクセに気づけるようにする。

時間の設定

実施機関は実情を踏まえながらも、家族教室のねらいを最大限生かせるように時間の設定も工夫する必要があります。

当所では、13：30～15：30（途中のティータイムが15分）に実施しました。

スタッフ

スタッフがチームで関わることで、多くのメンバーと効率的に関われるようになり、一人の担当者では気が付かなかったところにも目が届きます。

1回の参加者がメンバー8～10名にスタッフが5～6名程度（保健師/心理/精神科医等）だと目が行き届き、グループの運営にも最適なようです。

講師は地域の病院、クリニック等の精神科医、コメディカルスタッフが良いでしょう。なぜなら、今後の地域における良き協力者になっていただくことが大切だからです。こういった機会を通して地域への理解を深めていただくことがより容易となるでしょう。

また、家族などにも講師依頼することが考えられます。

空間（場所）

会場は、参集者が集まりやすいような便利な場所で行います。白板、ビデオ装置など施設整備が整っていることも必要です。

机は教室方式よりは、ロの字やコの字形の方が、より全体意識が上がります。司会はロの字形の場合、出入口に遠い場所で黒板を背にして座ります。コの字形の場合は両袖に向かって中央の席に司会者が座ります。

花などを飾り、開始前後や休憩時間に音楽を流すなどして、リラックスできる雰囲気づくりが必要です。

よびかけの方法

一般公募方式は行わず、個別通知方式で行うのを原則とします。とくに「家族教室」は、単発的で一方的な講演会や、一方的な健康教室とは違います。

ここでは人集めは直接の目的としてはいません。対象はあらかじめしぼりこまれており、グループ効果を活用していることなどから、参加する家族の選定、動機づけはとても重要になります。

また、オープン方式ではなくクローズ方式を原則とします。事前申し込み制をとり、途中参加は認めないで、グループとしての形成をめざします（但し、継続「家族教室」を比較的長い期間で実施する場合はオープン方式で行うこともできます）。

進め方

家族の相互援助的な力を活用しながら進める必要があります。

進め方の留意点は下記のとおりです。

- (1) いきなり本題に入らないで、緊張をほぐすような軽い日常会話をする（ジョイニング）。ここでお互いがちょっと会話できるように配慮する必要があります。
- (2) オリエンテーションを毎回きちんと行う。「お互いが援助しあって問題解決を促進するやり方です」などと確認し、次に何をやるか参加者があらかじめ準備できるようにします。これはひとりが必要以上に長く話したりというようなことへの予防にもなります。
- (3) 初回であれば自己紹介をします。（その時に2人で組になってもらって、相手の話を聞き、相手のことを紹介する「他己紹介」という方法をとると、一挙に参加者の親密さが増します。）
- (4) 2回目からは前回の振り返りと確認をします。
参加者がどんなことを話題にして検討したかについては、前回記録した白板などがそのままであればそれを見てもいいです。白板はみんなが同じものをみる体験になりますので、うまく活用すると思います。
- (5) 家族の今までの努力や現在の問題への対処法を聞いて、それを肯定的に評価します。解決すべき問題がある場合は、できるだけ具体的な問題、行動レベルの問題に絞ります。そして、その問題について参加者全員と検討して当面の解決法を考えるという方法で進めます。
- (6) 「・・・すべきである」に類する言葉を使わない。つまり、決めつけたり「指導」しない。（行動の指針を求められた時には、先の問題解決のように他の参加者の意見を聞くように「ふる」か、いくつかのやり方を上げてその中から選択できるようにします。）
- (7) 行動の変化を急に求めない。（「対応をこんな風に変えましょう」ということを簡単に設定しない。できないときには次回出席しにくくなります。「無理なさらなくてもいい」と保証するか、十分にロールプレイで練習します。）
- (8) 予定外のことや基本構造から逸脱しない。（突然のことや勝手な変更は不安の基です。変更するときはあらかじめ説明しましょう。）
- (9) 社会的交流を促進するように関わる。（家族会への参加、友人との交流、ボランティアなどの社会参加の肯定。）
- (10) 1回のセッションの中でも、家族の相互援助的な力を活用できるように意識しながら行う必要があります。（(6) 参照）

当所では、下記のように進めました。

- (1) オリエンテーション
 - ・グループの目的やルールを確認
 - ・無理をしないで良いことやプライバシーの保護についての確認
- (2) ウォーミングアップ
 - 「日常生活であった最近あったちょっとしたいい話」
 - *常に大きな問題が頭から離れずにいるご家族に、身の回りで日常起きる小さな良いことを見つけるトレーニングとして実施。
 - *いきなり本題に入らないで、緊張をほぐすような軽い日常会話をする。
- (3) 教育的セッション(20～30分)
 - 毎回、2～3枚のテキストを配布し、それをもとに説明を行った。
- (4) グループセッション
 - テーマは特に限定せずに、その都度ご家族から、「一番困っていること、気になっていること」を出してもらいました。
 - ①ご家族からテーマを出してもらう
 - ・出されたテーマは板書する。
 - ・テーマを出してもらう際は、“・・・しないためには?” “・・・をやめるためには?”ではなく“・・・になるためにどう工夫するか?”という考え方をしてもらう。また、子どもが主語ではなく、ご家族自身を主語に話してもらう。
 - ②テーマの決定
 - ③ティータイム(15分)
 - ・音楽を流してスタッフは別室へ。
 - ④テーマの確認
 - ⑤体験の比較
 - ・共通の体験をみんなに話してもらう。
 - ⑥テーマの絞り込み
 - ・どんな状況を詳しく確認。
 - ・どうなりたいか、どう変化すればいいかを明確にする。
 - ・話題提供者から出されたものは板書する。
 - ⑦アイデアを出してもらう
 - ・話題提供者にアドバイスということではなく、ご家族それぞれに自分のことを話してもらう。(“私は・・・している。” “私は・・・する。”という話し方)
 - ・ご家族に自分のことを話してもらうことで、自分のこととして考えてもらう。
 - ・アイデアを板書する。
 - ⑧話題提供者に、役立ちそうなアイデアを選んでもらう
 - ・「できそう!」「いいな!」というものを選んでもらう。
- (5) クロージング
 - ・感想を述べてもらう。
 - ・話題提供者をねぎらう。
 - ・次回の案内をする。

テキスト編

留意点

- 1 テキストの最初に当日のプログラムを綴じ込み、その回の内容が一目で分かるように配慮します。
- 2 テキストは「情報の大きなプレゼント」の意識で作成することが大切です。
- 3 メモがとれるように行間を多く配慮します（筆記用具の準備をしておくこと）。
- 4 必要に応じて、関係図書等からの引用も必要となりますが、極力、専門用語をさけ、また内容が平易で活字が大きい資料を選ぶとよいでしょう。できれば活字のみでなくグラフ、表、マンガなど、視覚的に理解しやすいような資料が望ましいものと思われ
ます。

サンプル

当所では、下記のようなテキストを作成しました。

ご家族のためのガイドライン	・・・	11ページ
ひきこもりとは	・・・	11ページ
ひきこもりからの回復	・・・	12ページ
「社会的ひきこもり」の原因	・・・	12ページ
家族の対応	・・・	13ページ
コミュニケーション	・・・	13ページ
やりとりのチェック	・・・	14ページ
やりとりの工夫	・・・	15ページ
「いい」という言葉を伝えよう	・・・	16ページ
スタートラインとゴール	・・・	16ページ
ひきこもりの家族システム	・・・	17ページ
家族自身の健康について	・・・	18ページ
「社会的ひきこもり」の経過と家族の対応	・・・	21ページ

ご家族のためのガイドライン

「北風よりは太陽で・・・」

- ゆっくり急がずにいきましょう。
- ひきこもりの原因追及、犯人探しはやめましょう。
- 消耗しているがゆえの行動があります。できるだけ、あわてずに淡々と受け止めましょう。

「まずは、ご家族が元気に・・・」

- 家族自身が疲れないことが大切です。みんながそれぞれ、一息入れる時間や場所を作りましょう。
- 親として子どもに対応して、自分たちのやり方の「よかったこと」「工夫したこと」に注目しましょう。
- 家族それぞれ考え方や感じ方は違います。お互いの生活や生き方を尊重し、大切にしましょう。

ひきこもりとは

「ひきこもり」という病気があるわけではありません。

「ひきこもり」は、さまざまな要因によって社会的な参加の場がせばまり、自宅以外での生活の場が長期にわたって失われている状態のことをさします。

- 「ひきこもり」の実態は多彩です。
 - 「ひきこもり」はこころのエネルギーが消耗してしまい、社会に参加できなくなった状態です。
 - ストレスが大きすぎて自分の力ではどうにもできなくなったとき、消耗した心を守ろうと、いわば殻に閉じこもり、防御している姿が「ひきこもり」です。
 - 消耗がひどくなると、考えが悪い方にばかりいたり、人の視線を気にし過ぎたりなどということが、おきることもあります。
 - 時には、睡眠障害を起こしたり、音や気配に敏感になり過ぎたり、何でも確認しなければ気が済まない、といった症状がでることもあります。このような症状が持続する時は、かなり消耗している場合です。
- 精神科医などに一度相談してみるのもよいでしょう。

ひきこもりからの回復は・・・

ひきこもりからの回復は、ストレスによって消耗した心をどう回復するかということです。

- 消耗からの回復には、安心感・生活を楽しめる感覚・人から認められている感覚・自信に回復などが役に立ちます。
 - ゆっくり急がずに行くことが大切です。
- 「学校に戻ること」「就職すること」が必ずしもゴールではありません。
 - その人らしい生き方が肯定的に選べることが大切です。
- 長期の目標は自分らしさの発見であり、自分に合った生活を見つけていくことです。
 - 時として、親の価値観とあいられないこともあります。お互いの生活や生き方を尊重することが大切です。
- こういう時期を乗り越えるのには、支える家族も大変です。家族自身が楽に過ごせる工夫を大切にしましょう。
 - 家族自身が疲れないことが大切です。みんながそれぞれ、一息入れる時間や場所をつくりましょう。

「社会的ひきこもり」の原因・・・

「社会的ひきこもり」の原因はひとつではありません。

- 個人を取り巻く様々な要因が、相互に絡み合って「社会的ひきこもり」にいたると考えられ、「本人の性格」や「親の育て方」などの一面的な理由からだけで、起こるわけではありません。

原因を見つけなくても大丈夫！！

- 原因を尋ねられてもご本人自身にもわからないことが多く、原因として思い当たることは探していけばいくつも見つかります。でも決定的な原因かどうかはたいていの場合にはよくわからないのです。
 - たとえ、「これだ！！」という原因を見つけたとしても、過去にさかのぼってそれを取り除くことは至難の業です。
- 大切なのは、これからのことです。
 - 過去がよくわからなくても、これから先に向けて進み始めることはいつでもできます。

家族の対応

回復には周りの人の良い支えと応援が必要です。

- 励まし過ぎは無理や負担になり、反抗やひきこもりを強めることがあります。
- 家族が先回りして助け過ぎると、社会経験が減り、回復が遅れたりします。

小さな変化を大切にすることが大きな変化につながります。

- 子どもがやれた小さながんばりを（こちらもがんばって）ちょっとほめましょう。

子どもが言葉で悩みを語るができるだけでも、楽になる場合があります。

- 答えがすぐみつからなくてもよいのです。

コミュニケーション

言葉は相互関係です。

- ねぎらいやほめ言葉のような肯定的なコミュニケーションは、こじれた関係を変える一つの技術です。
- 出来ていないことを指摘するより、出来ていることを指摘したほうが伝わりやすいです。
- 「私は～と思う」と言ったほうが、「なぜ、おまえは～などだ」と言うより伝わりやすいです。

コミュニケーションはことばの内容のレベルと、振る舞いや声のトーンのような非言語のレベルがあります。非言語のレベルが、かなり影響を与えます。

- 柔らかいトーン、明るいトーン、ゆっくりした話し方は言葉を伝えやすいです。

やりとりのチェック
ふだんのやりとりのパターン

- ①命令（指示）
：「早く来いよ。ホラ、これ、やりなさいよ」
- ②否定（拒否）
：「ダメダメ。……もう、いいかげんにしてほしいね」
- ③叱る（けなす）
：「もっとちゃんとしなさい。これじゃ、何のやくにもたたないじゃないか」
- ④非難（批判）
：「だれのせいだと思っているんだ。これも全部、おまえのせいじゃないか」
- ⑤説教（講釈）
：「いつまでもこんなことで、どうするんだ。こないだも〇〇だったし、その前
だって△△だったし～～。もういいかげん気持ちを入れかえて、本気で□□
に取り組んだらどうだ。エッ、どう思っているんだ……」
- ⑥質問（問いかけ、問い詰め、尋問）
：「どうなの？……言っでござらん？……おこったりしないからさ」
- ⑦探る（さぐりを入れる、聞き出す）
：「じゃ、〇〇なのかい？……それとも△△なのかい？……どうなの？」
- ⑧提案（促す）
：「じゃあ、代わりにこうしてみたらどう。とにかく、やってみてからさ」
- ⑨忠告（たしなめる）
：「あの友だちと付き合うのはよしたほうがいいよ」
- ⑩激励（なだめる、おだてる）
：「心配ないさ、あんたならだいじょうぶ」
- ⑪妥協（あきらめ、手を余す）
：「もういいや。おまえの好きにすればいいよ」
- ⑫許可（許容）
：「そう、〇〇したいのかい。じゃあ、〇〇していいよ」

やりとりの工夫。(味付け)

5つのチェックポイント

- ①「いまここで」の気持ちを忘れずに
(家出から帰宅したときに)
 - 「よく帰ったね。無事でよかった。顔を見てホッとしたよ。」
 - × 「いままでさんざん心配かけて……。これからは、もう許さんぞ!!」

- ②肯定的なメッセージを送る
(居間で寝ころがって、マンガを見ているところで)
 - 「おまえは病気もないし、やっぱり元気でいられるのが、いちばんいいよ。」
 - × 「いつもゴロゴロしてばかりで、おまえはこれからどうするつもりなんだい」

- ③相手の気持ちを受け止め、それをそのまま返す
(「そろそろバイトでもしようかと思うんだけど、どう思う?」と言われたら)
 - 「バイトしたいなって思ってるんだね」
 - × 「やりたいなら、バイトでも何でもやりなさい」

- ④こちらの考えを伝えるときは、必ず相手の気持ちを並べて言う
(家庭内の会話の中で)
 - 「何もしないのを見ていると心配だけど、でもおまえは何もしたくないんだ」
 - × 「お父さんもお母さんも、おまえのことホントに心配しているんだよ」

- ⑤結論を急がない
(将来の希望の確認のやりとりの中で)
 - 「いまはまだ、決められない気持ちなんだ。(そんな気持ちもあるさ)」
 - × 「どっちにするのか、はっきりしなさい。」

蔵本 信比古 著：「引きこもりと向き合う その理解と実践プロセス」(金剛出版)

「いい」という言葉を伝えよう

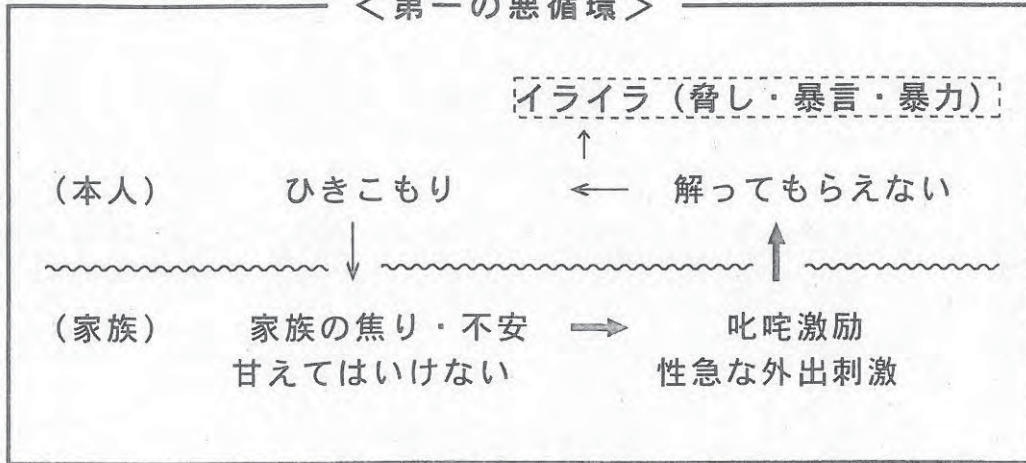
- 「いいこと」を見つけるのではなく、「いい」という肯定的な言葉を伝えることが大切です。
- ちょっとした言い方一つで、お互いの関係がこじれたりすることはよくあることです。まず、いつもの自分自身の関わり方をチェックすることが必要です。
 - 相手に何かを伝えるためには、心のカラが閉じないように、最初に快い刺激（肯定的な言葉）を送り込むことが重要です。

スタートラインとゴール

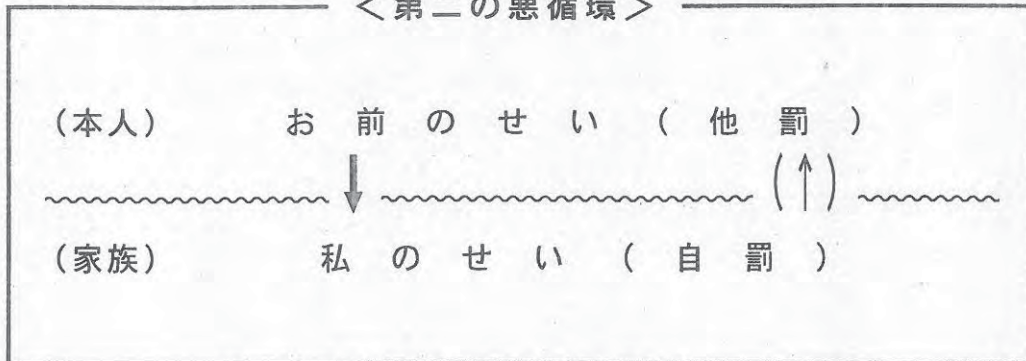
- まず、足元からぐるっと取り巻くようにスタートラインを引きましょう。
- ひきこもりにはプロセスがあります。プロセスを先に進めることが必要です。プロセスを飛び越して（はしょって）先に行くことはできません。急ぐのは禁物。決して急がないことが重要です。
 - ひきこもりのスタートラインは、足元に引かなければなりません。「いまがいい」と言って、今、立っているところに足元からぐるっと取り巻くようにスタートラインを引くことから始めることが必要です。
- どんなときでも、ゴール（解決）のイメージを感じ取り、見失わないようそれを持ち続けさえすれば、必ずいつかそれにふさわしいゴール（解決）が訪れます。
- 本人も家族も、互いにちょっとだけ気にしながら、それでも自分なりの生活のペースを保ちながら、歩んでいけるようになると、それがひきこもりのゴールのイメージであるといえるでしょう。
 - 変化には、時が必要です。変化が始まる前に機が熟するための時が必要だし、変化が始まってからも変化が定着するまでの時が必要です。決して急がないことが重要です。

ひきこもりの家族システム

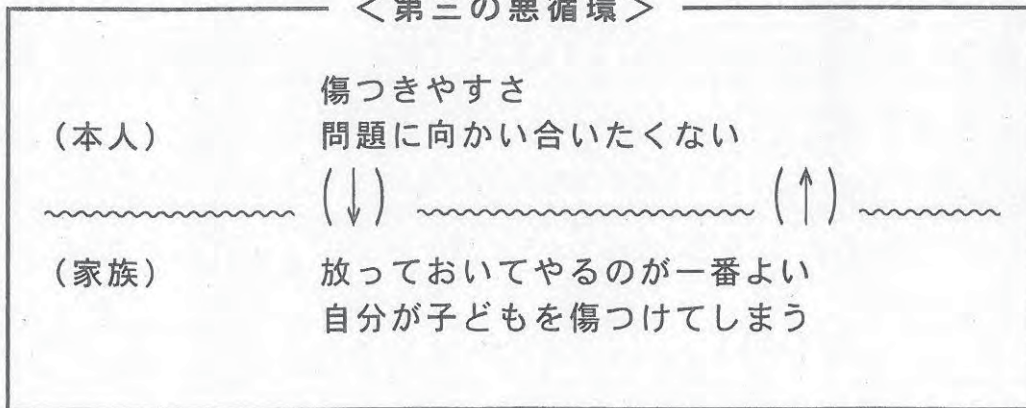
＜第一の悪循環＞



＜第二の悪循環＞



＜第三の悪循環＞



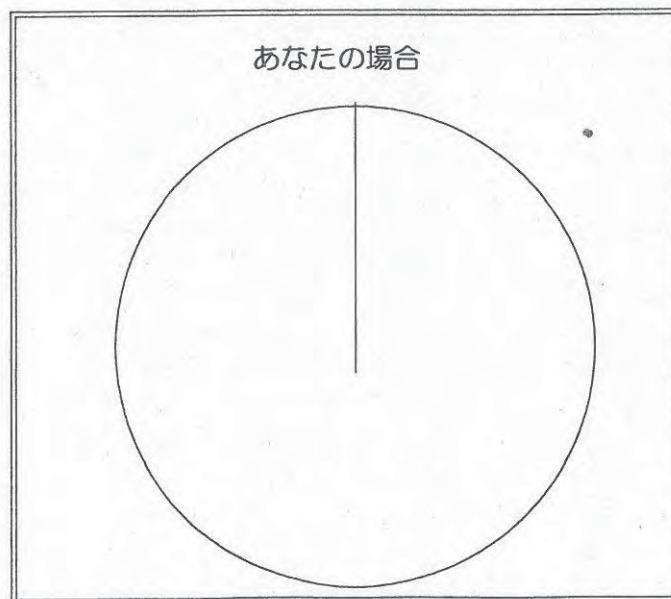
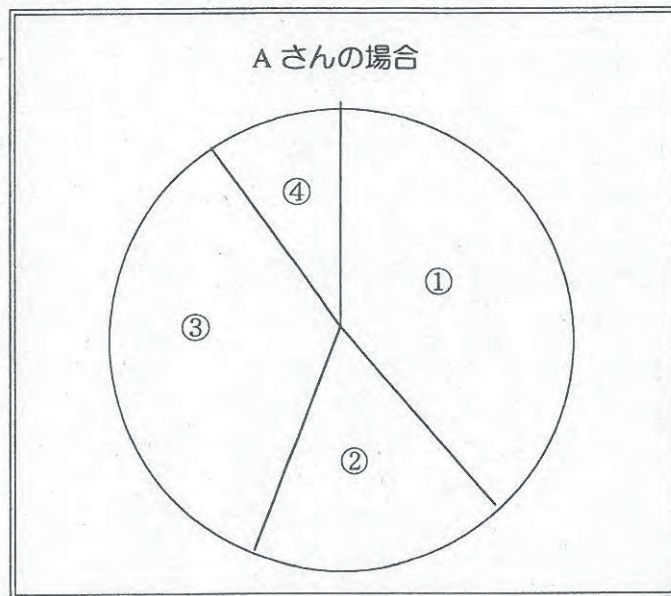
(矢印の太さは影響力の強弱を表します。
 ↓ : 強い
 ↓ : 弱い
 (↓) : とても弱い

家族自身の健康について

1. あなたは日頃どのようなことにエネルギーを使って暮らしていますか？
生活の全体を一つの円だとすると、下の①～④のことがらは、どんな大きさを占めるでしょうか？

Aさんの例にならってあなたの場合を表してみましよう。

- ①仕事や家事のこと ②自分自身のこと
③本人のこと ④その他



2. あなたの健康度チェックリスト

①あなたの健康診断や通院の時間を確保しましょう

チェックポイント

- 自分の健康診断を定期的に受けられなかったり、忘れてりする
- 少しぐらい具合が悪くても、つい我慢してしまう
- 自分の受診・通院は、後回しになりやすい

②睡眠を充分にとりましょう

チェックポイント

- 起床、就寝時間を一定に保つ
- 本人が起きていても先に寝る
- 他の人に悩みを話し発散する
- 昼間適度に身体を動かす
- 安定剤や睡眠薬を利用する
- 自分の時間を作ってストレスを解消する
- その他 ()

③食事をしっかりとりましょう

チェックポイント

- 一日3回規則的にとる
- 栄養のバランスに気をつける
- バリエティーに富んだメニューを心がける
- 誰かと一緒に食べる
- たまには外食を楽しむ
- 会話しながら食べる
- 食卓に花を飾る
- 家族の好きなものを作る
- 数日分の献立をたてる
- 家族が協力（交替）して作る
- 成人病予防に心がける
- その他 ()

④身体を動かすことを心がけましょう

チェックポイント

- | | | | |
|--------------------------------|------------------------------|-------------------------------|----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 散歩 | <input type="checkbox"/> 買い物 | <input type="checkbox"/> 家事 | <input type="checkbox"/> 仕事 |
| <input type="checkbox"/> 庭の手入れ | <input type="checkbox"/> 体操 | <input type="checkbox"/> サークル | <input type="checkbox"/> スポーツクラブ |
| <input type="checkbox"/> その他 (| | |) |

ここまでチェックして

☆あなたの健康度は、100点満点で何点ぐらいでしょうか？

_____ 点

☆あなたが置かれている状況は100点満点で何点ぐらいでしょうか？

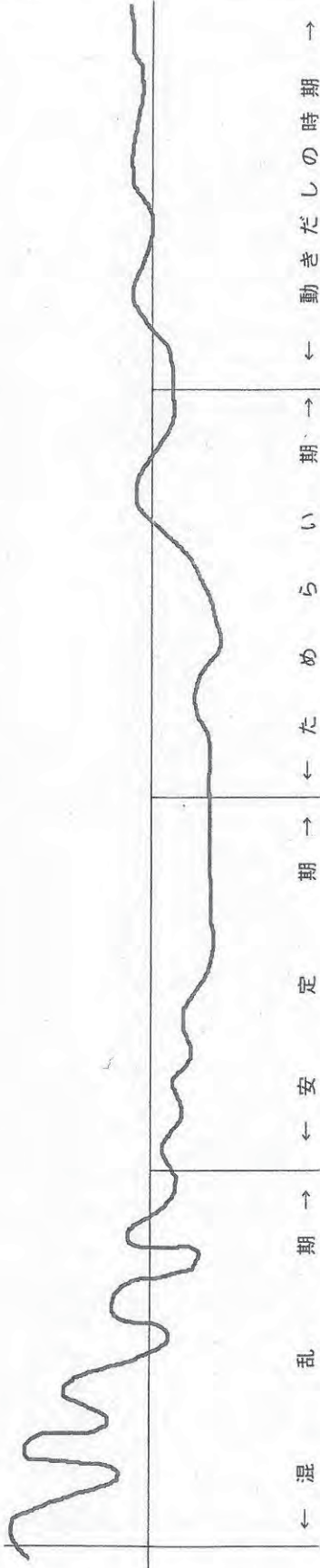
_____ 点

☆ある日目覚めたら、すべての問題が解決していました。さて、あなたは
何をしますか？

家族の健康づくりパンフレット作成委員会代表 伊藤 順一郎 編：
「見過ごしていませんか？あなたの健康よりよいけは心身のゆとりから」(ぜんかれん)

「社会的ひきこもり」の経過と家族の対応

社会的ひきこもり」には経過があります。その経過に応じた対応のポイントや心構えがあります。



	← 混 乱 期 →	← 安 定 期 →	← た め ら い 期 →	← 動 き だ し の 時 期 →
状 況	部屋から出なくなると、声をかけても返事をしなくなる。	少しずつ、家族のコミュニケーションが回復。	「何かしようかな」とほのめかすが実行には至らない。	動きだしの時期 自分なりの社会参加が可能。
本人の気持ち	どうしたらいいのかわからず、混乱した気持ち。	気持ちはいちおう落ち着くが、焦りと不安を抱えている。	何かしたいが、自信が持てず不安で一杯	試行錯誤で行動を起こしつつ、様子をうかがう。
一般的な心構え	長くは続かないことを知る。	いったん立ち止まる。	まだ動けない（周囲から動かそうとしない）	変化はいつも「いい変化」
対応のポイント	余計なことはしない。（無理に立て直そうとしない） 少し距離を置いて見守る。	専門機関に相談しつつ、本人を見守る。 無理のない働きかけをしながら、機が熟するのを待つ。	親子のコミュニケーションの最初の噛み合わせをつくる。 本人と第三者との交流。	親子が互いに間合いをとる。 親子それぞれのペースで。
コミュニケーションのポイント	本人からの訴えに対しては「そうだね」「そんな風に思ってるんだ」といった受け応えをする。 子どもの気持ちに言葉にする。語尾上げ禁止。（質問にしない） 余韻を残さない。（その都度完結させていく）	親が子どもに向かって「いい」と言う。	① いままでであったこと、これからのことは言わない。 ② 「いい」という言葉を伝える。 ③ 子どもの気持ちを言葉にする。 ④ 子どもの気持ちを言葉にしながらか親の考えを伝える。 ⑤ 本人が決められないとき、結論を急がない。	「いい」と言い、子どもの気持ちを言葉にする。

事 例 編

事例 1	福島県県北保健福祉事務所の家族教室	・・・	23 ページ
事例 2	福島県県中保健福祉事務所の家族教室	・・・	27 ページ
事例 3	福島県会津保健福祉事務所の家族教室	・・・	30 ページ
事例 4	福島県精神保健福祉センターの家族教室	・・・	33 ページ

(事例1) 福島県県北保健福祉事務所「平成15年度ひきこもり家族教室」

1. 目的 (1) 家族の孤立を防止すると共に、家族が抱えている問題の解決のために、家族自身の持つ心理社会的な力を回復、強化する。
 (2) 同質の集団が持つ相互援助的な力を活用し、心理社会的支援をする。
 (3) 事業をして、よりよい教室内容や支援体制の検討を行う。
2. 対象 A 20-30代の青年期を中心とした社会的ひきこもりケースで、事前相談やケース検討会を行い、ひきこもり家族教室が必要なケース(平成15年度から)
 B 中学校卒業以降の不登校、不就労の社会不適応による社会的ひきこもりケースで事前相談やケース検討会を行い、家族教室が必要なケース(平成16年度から)
3. 実施場所 県北保健福祉事務所
4. 周知方法 対象者に個別に周知する。
5. スタッフ 県北保健福祉事務所保健師、心理判定員、精神保健福祉センター保健師及び心理判定員
6. 内容

回	テーマ	教育的セッション	グループセッション
第1回		「社会的ひきこもり」 講師：精神保健福祉センター	開講式、①導入：私が現在、困っていること ② 日常の食事の関わりについて
第2回		「社会的ひきこもりの要因、回復のプロセス」 講師：精神保健福祉センター	① 導入：4最近ちょっと良いこと ② 食事を通じたコミュニケーションのとり方と関わり方、暴力や大きな声をあげる時や物を投げる時の対応
第3回		「家族の支えと具体的対応」 講師：県北保健福祉事務所	① 導入：私が困っていること ② 親子でコミュニケーションをとれるようになりたい。本人とのコミュニケーションをどうしたらいいか。
第4回		「私(家族)の性格傾向を振り返る」 —エゴグラムの実施— 講師：心理判定員	① 導入：私のほっとすること ② 私は本人と〇〇できるようになりたい。
第5回		「ひきこもりの具体的対応—コミュニケーションについて」 講師：心理判定員	① 導入：私が子どもと話したいこと ② 私が子どもと話したいこと

第6回	「本人の自立について考える」 講師：NPO法人職員	①家族の近況、一年間の感想・要望 閉講式
-----	------------------------------	-------------------------

7. 参加者数

回数	実人数 名	延人数 名
第1回	8名 (6家族)	8名 (6家族)
第2回	4名 (4)	11名 (9)
第3回	4名 (3)	13名 (11)
第4回	4名 (3)	14名 (12)
第5回	0名 (0)	8名 (9)
第6回	0名 (0)	12名 (10)
計	20名 (16)	66名 (57)

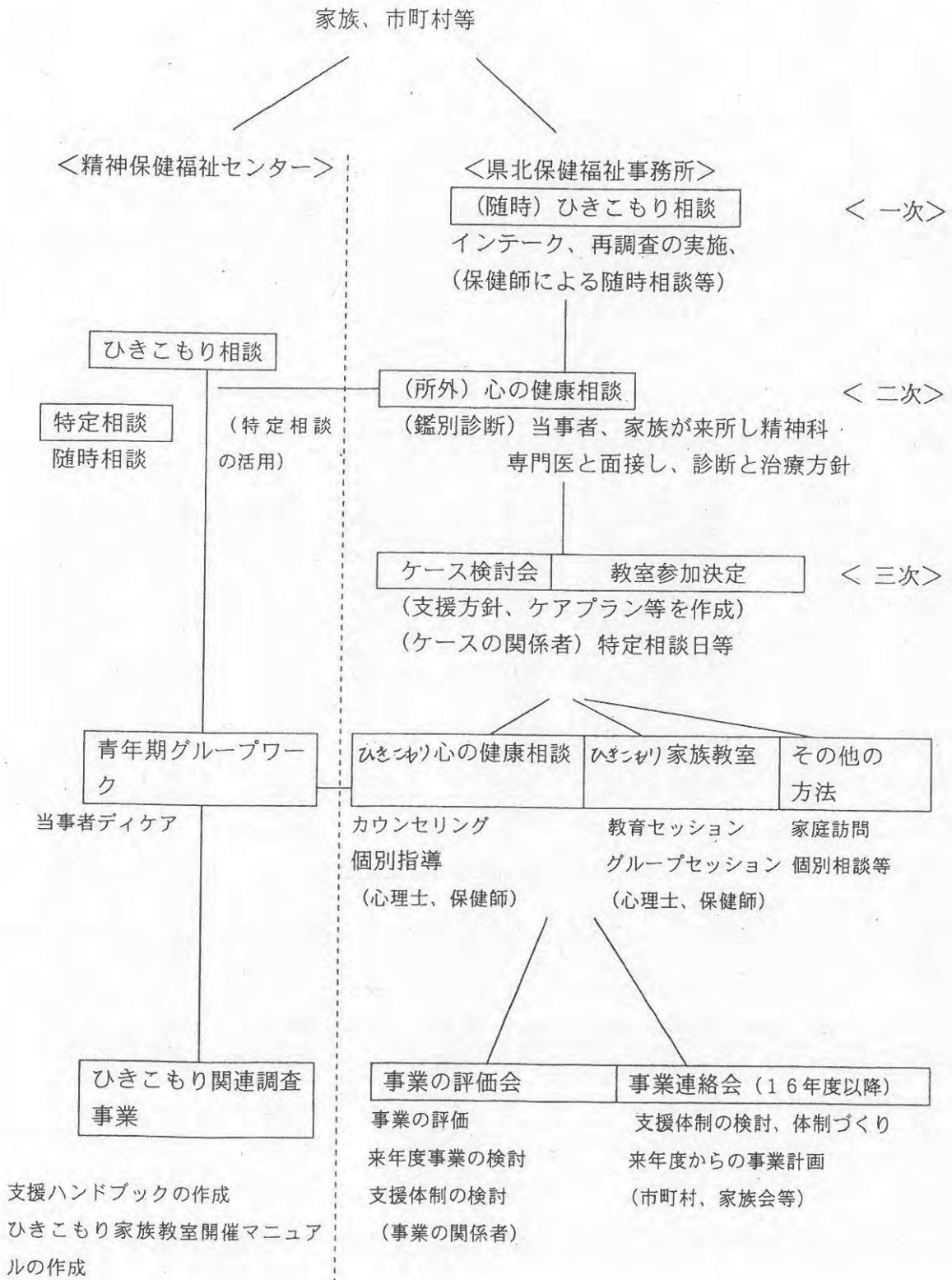
- ・参加経路：継続ケース 6名、広報誌0名、医療機関から 0名、市町村から2名、その他8名（電話3名、精神保健福祉センター2名、来所相談2名、通報1名）
- ・参加の選別（疾病の有無の判断）：
（嘱託医と保健師による全員のケースミーティングにおいて決定）
- ・参加者の状況：母のみ参加10名、父のみ参加2名、両親参加4組
- ・本人の年齢：10代0名、20代13名、30代3名
- ・ひきこもり期間：1年未満1名、1～5年未満7名
5～10年未満6名、10年以上1名
- ・本人の性別：男13名、女3名

8. 参加者の感想等（最終回分の感想）

- ・家族教室に来て、気分が楽になった。家族の関わりの変化により、本人が手伝ってくれる事あり。家族も家の中を明るくしている。
- ・家族教室に参加して良かった。家庭の中を明るくしたい。
- ・子どもがひきこもって親をやめたいと思ったが、家族のこと夫婦のことを考えさせられた。
- ・毎日が混沌としていたが、家族教室に来て家族自身が変わり、本人も変化した。頑張ってみようかという気持ちになった。
- ・家族自身がひきこもりになっていたが、家族教室に参加することで、人前で話すことの訓練になった。家族自身が人の話を聞けるようになり、子どももゆとりが出て、父と雑談できるようになった。これからも参加したい。仲間がいることを知り良かった。
- ・家族教室に入ったとたん気持ちが楽になった。暴力を振るう子どもが振るわなくなったので感謝している。
- ・家族は本人を信じて、自然に自立できるよう待つ。
- ・家族は、少し変わったかな？子は子、親は親なるようにしかならないと思い来た。
- ・自分の息子に時間をさかなければならないと思ったが、自分のために来ていることを再認した。見通しのないところを待つということは大変だが、また教室に来たい。

9. ひきこもり家族通信（家族教室欠席者に対して6回配布）

平成15年度県北地域における心の健康サポート事業フローチャート



第3回「ひきこもり家族教室」の進行表 (例)

□日時：平成15年11月20日(木)

教室開催時間13:30-15:30

□場所：県北保健福祉事務所 4階会議室

ねらい	<ul style="list-style-type: none"> ・「家族の支えと具体的対応」の学習し、家族が社会的ひきこもりについての理解できる。 ・ミーティングを通して、来所家族同士が知り合い、相互援助関係づくりをしていける。 ・教室を通して、家族の心理社会的な力の回復と強化を評価していく。 	スタッフ
時間	内容	備考
11:30- 13:00- 13:15-	準備 受付(配布) スタッフ打ち合わせ	
13:30- (5分) (30分)	1. 開会 進行: 記録: アンケート配布 2. オリエンテーション、スタッフ紹介 3. 教育セッション 「家族の支えと具体的対応」 講師: (ビデオ使用)	音楽
14:05 (15分) (10分)	5. グループセッション 進行:遠藤、記録:前田、山元 *最初は、全体のグループで実施 ①オリエンテーション ②「家族の自己紹介」 (家族の氏名、地区、私の好きな動物) ③ウォーミングアップ (ゲーム) ④グループ別にテーマの検討 *人数が多い場合は、2グループで実施 「私が、現在困っていること」を出し合 って、その話題からテーマを決める。 (ひきこもり子供の年齢、性別、ひきこ もり期間、現在の状況、困っているこ と)	持ち時間を決める 長くなる場合は、あ る程度のところで次 ぎに移る。 隣同士で、ジャンケ ンを行い、勝ち負け を決め、グループ分 けをする。
15:30 (60分)	休憩(お茶タイム) 「私が、具体的テーマ(具体的ポイント に絞りこんで)から、現在困っている事へ の、具体的アイデアを出し合う」 ⑤解決したいポイントを絞り込む ⑥家族で、アイデアを出し合う ⑦困っている家族が、アイデアを選ぶ *全体のグループにもどる ⑧各グループでの話し合った内容の発表 (発表者は、) ⑨全員に「今日の感想」 6. その他 次回のお知らせ 本日分のアンケートは記入してもら 回収用のアンケートの説明を行う。 個別相談の予約を確認する。 7. 閉会	音楽 お茶 アンケート回収のため の、郵送用の封筒 を配布する。
15:30-16: 00	スタッフミーティング	

(事例2) 福島県県中保健福祉事務所「平成15年度ひきこもり家族教室」

1. 目的

県中地域の「ひきこもり」状態にある者の家族が「ひきこもり」に関する基本的な知識、対応の心構えを学ぶとともに、家族間の相互援助的な力を活用し、支援することにより、家族自身が持つ潜在的な力を回復、強化することを目的とする。

2. 対象

「ひきこもり」状態にある青少年の家族等がかつ県中保健福祉事務所、郡山市保健所が開催する「心の健康相談」等の相談を受けた者

3. 実施場所

郡山市中央公民館

4. 周知方法

対象者に対し、個別に周知する

5. スタッフ

思春期・青年期相談会（「心の健康相談」の一環）担当医師、保健師、心理士等

6. 内容

回	テーマ	教育的セッション	グループセッション
第1回		ひきこもりとは 講師：医師	自己紹介・教室に参加して自分自身どう なりたいか・講義を聞いての感想
第2回		家族の健康について 講師：保健師	家族自身の健康
第3回		家族からのメッセージ 講師：NPO法人「わたげ」家族	講師への質問・交流
第4回		家族の対応について 講師：心理士	本人への対応について
第5回		コミュニケーションについて 講師：保健師	コミュニケーション

企画・運営については県中保健福祉事務所・郡山市保健所が隔月で担当交代する。

7. 参加者数

回	人数	実人数 (名)	延人数 (名)
第1回		9	9
第2回		1	9
第3回		0	7
第4回		0	6
第5回		1	6
計		11	37

- ・参加経路：継続ケース1名、広報誌（新聞）4名
心の相談から5名、医療機関から0名、市町村から0名
- ・参加の選別（疾病の有無の判断）：
嘱託医 10名、保健師 0名、その他 0名
- ・参加者の状況：母のみ参加8名、父のみ参加1名
両親の参加1組
- ・本人の年齢：10代0名、20代7名、30代3名
- ・ひきこもり期間：1年未満3名、1～5年未満3名
5～10年未満3名、10年以上1名

8. 参加者の感想等（教室終了後のアンケートより）

(1) ～自分自身が変わったこと～

- ・ 私共家族だけが苦悩しているのかと思ったが、以外にいろんなところでいろんな家庭が苦悩しているのがわかり、深刻さが失せていった。
- ・ 腹をすえて我が子が見守れるようになった。我が子は私の分身であり、どこまでも正面を向いてつき合わねばならないと思う。
- ・ 少し自分が楽になった事で周りにやさしくなれた。また勉強したことで本人への対応が少し解ってきた。
- ・ 見守ること、かかわりのタイミングがつかめるようになった。

(2) ～本人が変わったこと～

- ・ イライラの回数が減ったり、好きなことへの集中力が増した。
- ・ 全体におだやかになり、自ら家事の手伝いなどしてくれるようになった。

(3) その他 運営全体の要望・感想等

- ・ お互いの良かったことを言い合うのは心理的効果があり、継続が必要と思う。
行政と心理の専門家、当事者の三位一体の運営を基本とする。
- ・ 本人の活動への支援も対応してほしい。

第 1 回 思春期・青年期ひきこもり 家族等教室企画書
(企画運営担当 県中保健福祉事務所)

月 日	平成15年10月21日 (火)	
内 容	※教育セッション、グループセッションの内容 ・ 開講式・オリエンテーション ・ 教育セッション：「ひきこもりについて」 ・ グループセッション：自己紹介及びテーマ「近所の人に子どものことを聞かれた時の対応」	
時間配分	13:00 開始時のミーティング：今日の流れを確認 13:30 開講式 開会のことば あいさつ（県中保健福祉事務所） スタッフ紹介（各々簡単に自己紹介） 閉会のことば 13:40 オリエンテーション 13:50 教育セッション テーマ「ひきこもりについて」 講師：すがのクリニック 圓口 博史 氏 14:20 休憩（お茶をのみくつろぐ時間として確保） ※初回なのであまり長い休憩はとらない 14:35 グループセッション ・ グループセッションのルール説明 ・ 自己紹介：①名前、②現在の所在地（市町村名） ③本人の状況紹介（年齢、ひきこもり年数、今の生活状況） を簡単に行う ・ グループセッション：テーマに沿って発言を促す （但し、自己紹介で長引いた場合はテーマにこだわらない） 15:25 次の案内、アンケート、参加申し込みについて説明 （アンケートは渡し済みの封筒で送付すること。参加申し込み書の取り扱いについて） 15:30 終了 15:30 終了時ミーティング：教室の振り返り、参加者の参加状況確認	司会：中島 五島部長 中島 圓口医師 大森 浜尾
留意点	今回は初回であることから特に緊張感を和らげる雰囲気づくりに努める。 教室の表示は「家族教室」とする。	
スタッフ	針生ヶ丘病院 ：大森 精神保健福祉センター：前田・山元 郡山市保健所 ：小崎 県中保健福祉事務所 ：中島・浜尾	
準備物	資料等 ：教育セッション時：ビデオ、テレビ、携帯スクリーン グループセッションルール説明用紙・ プログラム・参加申し込み書・アンケート お茶・お菓子 開始前・休憩のBGM の用意	

(事例3) 福島県会津保健福祉事務所「平成15年度ひきこもり家族教室」

1. 目的 同じ悩みを持つ家族同士が、苦しさや辛さを語り合うことにより、気持ちの安定を図り、余裕が持てるようになることを目指す。また、家族の安定により、本人の安定を導き、よりよい関係を築き直す機会とする。
2. 対象 ひきこもり等社会的不適応をもつ青少年の家族
3. 実施場所 福島県会津保健福祉事務所
4. 周知方法 ・平成14～15年度に相談のあった対象者への個別通知
・市町村の広報で周知し、参加希望者には個別面接にて通知
5. スタッフ 保健師、心理判定員

6. 内 容

回	教育的セッション	グループセッション
第1回	ご家族のためのガイドライン ひきこもりの家族システム	教室終了時どうなっていたいか
第2回	家族自身の健康について	子供の強迫行為と家族の対応
第3回	ひきこもりとは ひきこもりの経過と家族の対応	親の気持ちをどう子供に伝えたらいいか
第4回	ひきこもりとその対応 リスパース「わたげ」秋田氏～	リスパース「わたげ」の秋田氏と意見交換
第5回	コミュニケーションについて	「この子がいなければ・・・」と思う自分
第6回	やり取りの工夫	子供とのコミュニケーション
第7回	「いい」という言葉を伝えよう スタートラインとゴール	7回の教室を振り返って

7. 参加者数

回	人数	実人数(名)	延人数(名)
第1回		3	3
第2回			3
第3回		1	4
第4回		2	5
第5回			3
第6回			2
第7回			3
計		6	23

- ・参加経路：継続ケース 3名、広報誌 3名
医療機関から 0名、市町村から 0名
- ・参加の選別（疾病の有無の判断）：
嘱託医 3名、保健師 3名、その他 0名
- ・参加者の状況：母のみ参加5名、その他の参加 1名
- ・本人の年齢：10代3名、20代2名、30代1名
- ・ひきこもり期間：1年未満2名、1～5年未満1名
5～10年未満2名、10年以上1名

8. 参加者の感想等

◎第1回のグループセッションで出された目標と終了時の感想

- ① 「なぜ自分ばかり」という気持ちを変えたい
→ 自分一人で背負わないことにした
気にしなくなった
近所の人にもうまくかわせるようになった
- ② 子供と気を使わずに接するようになりたい
→ 徐々に自然に会話できるようになった
「ありがとう」という言葉が自然に出るようになった

③ 小さなことにも感動できるようになりたい

→ 教室に参加し、苦しいのは自分たちだけでないとわかった
教室に参加すると安心でき、楽しい。何でも話せることがうれしい

◎ 第1回と第7回の「ウォーミングアップ」で「子供への手紙」を書いてもらった

① お母さんからKさんへ

第1回目：

いつも私に「どうにかしろ」「何か手だてはあるだろう」といわれても・・・父さんも親戚も私に「どうにかしろ」と言われるがわからない。私が変わらなければといわれるが、どのように変わればいいのかわからない。父さんも私も、あなたも他人のせいに行っているからだと思う。家族が一人一人自分のせいだと思えばいいのかも。考えてみてください。

第7回目：

病気もせず、とりあえず安心していきます。家に帰ってきて早いもので10年になりますね。外の大雪も少しずつとけてきたが、心の氷も今年とはかしてみてもうかな？私は元気なうちは応援します。

② お母さんからAさんへ

第1回目：

何か目標を見つけて、何でもいいから外に出てもらいたい。
自分を大切にしてもらいたい。
これから先のことを考えてもらいたい。

第7回目：

Aちゃん、お元気ですか？

これからは毎日、朝起きて、太陽の光を浴びようね。そして何か好きなことを見つけて、なんでもやってみよう。お母さんも応援するからね。東京のお兄ちゃんの所に行ってもいいよ。そのうちみんなで行こうね。

第7回ひきこもり家族教室企画書

1. 日時：平成16年1月30日（金） 13:30～15:30

2. スタッフ

会津保健福祉事務所：高橋、齋藤

精神保健福祉センター：前田、山元

臨床心理士：高梨

3. 目的

- (1) 教室をとおして、自分を振り返ることができる
- (2) 家族同士の話し合いを通じて、「ほっとする」「ひとりではない」体験ができる
- (3) 今後の自分の目標について確認できる

4. 内容及び役割分担

時 間	内 容	役割分担
13:30～13:35	オリエンテーション	高橋
13:35～13:50	ウォーミングアップ ・子どもへの手紙を書いてみよう	高橋
13:50～14:20	情報提供	前田
14:20～14:25	グループセッションの説明	齋藤
14:25～14:40	休憩（スタッフは別室へ）	
14:40～15:20	グループセッション開始 ・初回セッション時の課題と今の自分について ・今後の取り組みについて （自分、教室、家庭訪問等について意見を出してもらおう）	齋藤
15:20～15:25	クロージング（感想を出してもらおう）	齋藤
15:25～15:30	終了	高橋

5. 留意点

- (1) 安心できる雰囲気づくり（BGM、お茶、花）
- (2) 家族自身が主語で話せるように促す
- (3) 話せない、話がまとまらない場合は、「それだけ大変な状況にあるのですね・・・」と、受容的なフォローをする。批判はしない。

6. 準備物：資料、お茶、BGM、花、お菓子

(事例4) 福島県精神保健福祉センター「平成14年度ひきこもり家族教室」

1. 目的

- (1) 対象とする家族が抱えている問題の解決を目指し、家族自身の持つ潜在的な力を回復、あるいは強化する。
- (2) 対象家族を同質の集団が持つ相互援助的な力を活用し支援する。
- (3) ひきこもり、不登校等の社会不適應をもつ青少年の家族へのよりよい援助方法を研究する。

2. 対象

ひきこもり、不登校等の社会不適應をもつ青少年の家族で、尚かつ、当所で継続相談をしているケース

3. 実施場所

福島県精神保健福祉センター 会議室

4. 周知方法

対象者に個別に周知

5. スタッフ

精神科医（非常勤医師）、保健師、心理判定員

6. 内容

回	教育的セッション	グループセッション
第1回	ご家族のためのガイドライン	7回終了した時にどうなっていたいか
第2回	ひきこもりとは	近所の人に子どものことを聞かれた時の対応
第3回	家族の健康について	家族自身の健康
第4回	家族の対応について	子どもへの親の対応
第5回	コミュニケーションについてⅠ	子どもと会話が續かないとき
第6回	コミュニケーションについてⅡ	子どもとの関わり方
第7回	「いい」という言葉を伝えよう	本人に相談、勉強会に参加していることをどう伝えるか

7. 参加者数

回	人数	実人数	延人数
第1回		14	14
第2回		2	15
第3回		0	12
第4回		1	13
第5回		0	13
第6回		3	14
第7回		0	9
計		20	90

- ・両親の参加：5組（その他は、母のみ参加）
- ・地域別：県北14名、相双1名、郡山2名、いわき3名
- ・本人年齢：10代 2名、20代 8名、30代 4名、40代 1名
- ・ひきこもり期間：1年未満 1名、1～5年未満 7名、5年～10年未満 3名、10年以上 4名

8. 勉強会参加者の感想

- ・初参加の時は、10年以上ひきこもっている方の話を聞いて、息子もそうなるのかと思っ焦った。
- ・勉強会は「心のオアシス」。勉強会に来るのが一番の楽しみ。自分と同じ悩みを抱えている人がいることが、大きな支えとなった。
- ・本人がどうすれば立ち直るかを教えて欲しいと思っていた頃は、食い違いを感じましたが、自分がどう受け取り、どう対応すればいいかという事なのだと思うようになってからは、よくわかりました。
- ・勉強会に参加し、自分が変わったら夫も変わった。勉強会に出かける際は、「気を付けて行ってこい。」と声を掛けてくれるようになった。本人も、今年になってから、自分の部屋のレースのカーテンを開けるようになった。
- ・立ち直った体験の話を知ることができた。
- ・このような勉強会を地元でも開催してほしい。

9. 教室の効果

プログラムの効果評価のために、教室初回終了時と最終回終了時に、家族の負担度、ひきこもり本人への対応についての家族の自己効力感(以上、精神保健研究所にて作成)、一般健康調査票 (General Health Questionnaire:GHQ-12)、家族機能評価尺度 (Family Assessment Device:FAD)を記入してもらった。また、参加者のプログラムへの評価をみるために、最終回終了時に教室の内容や時間等についてのアンケートを行った。

調査の結果、①精神的健康を損ねている家族が多いこと、②負担が大きい家族ほど教室への参加継続が難しいので、家族教室だけではなく個別の関わりを通じた密接なフォローが必要であること、③家族教室から本人への支援につながった家族では心理的側面の改善が大きいことが示された。

家族教室の効果として、教室をきっかけに家族の自主的な会が設立されたことも挙げられる。

引用文献：

近藤 直司 編著：ひきこもりケースの家族援助—相談・治療・予防—（金剛出版）

後藤 雅博 編：家族教室のすすめ方 心理教育的アプローチによる家族援助の実際（金剛出版）

蔵本 信比古 著：引きこもりと向き合う その理解と実践プロセス（金剛出版）

家族の健康づくりパンフレット作成委員会代表 伊藤 順一郎 編：

見過ごしていませんか？あなたの健康●よりよいケアは心身のゆとりから●（ぜんかれん）

参考文献：

全国精神保健相談員会編 田中 英樹ほか著：

精神保健「家族教室」地域精神保健実務実践シリーズ第一巻（萌文社）

斎藤 環：「ひきこもり」救出マニュアル（PHP研究所）

福島県精神障害者家族会つばさ会 福島県精神保健福祉センター 編：

精神障害者の明るい明日を開く家族教室開催マニュアル

平成16年3月26日発行

福島県精神保健福祉センター

〒960-8012 福島市御山町8番30号

TEL 024-535-3556 FAX 024-533-2408

URL <http://www.pref.fukushima.jp/seisinsenta/top.html>