

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。