

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。