

## 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>