

2022年度 東京都ひきこもりに係る支援協議会 第1回支援協議会

# ひきこもりに関する家族支援

東京学芸大学教育心理学講座

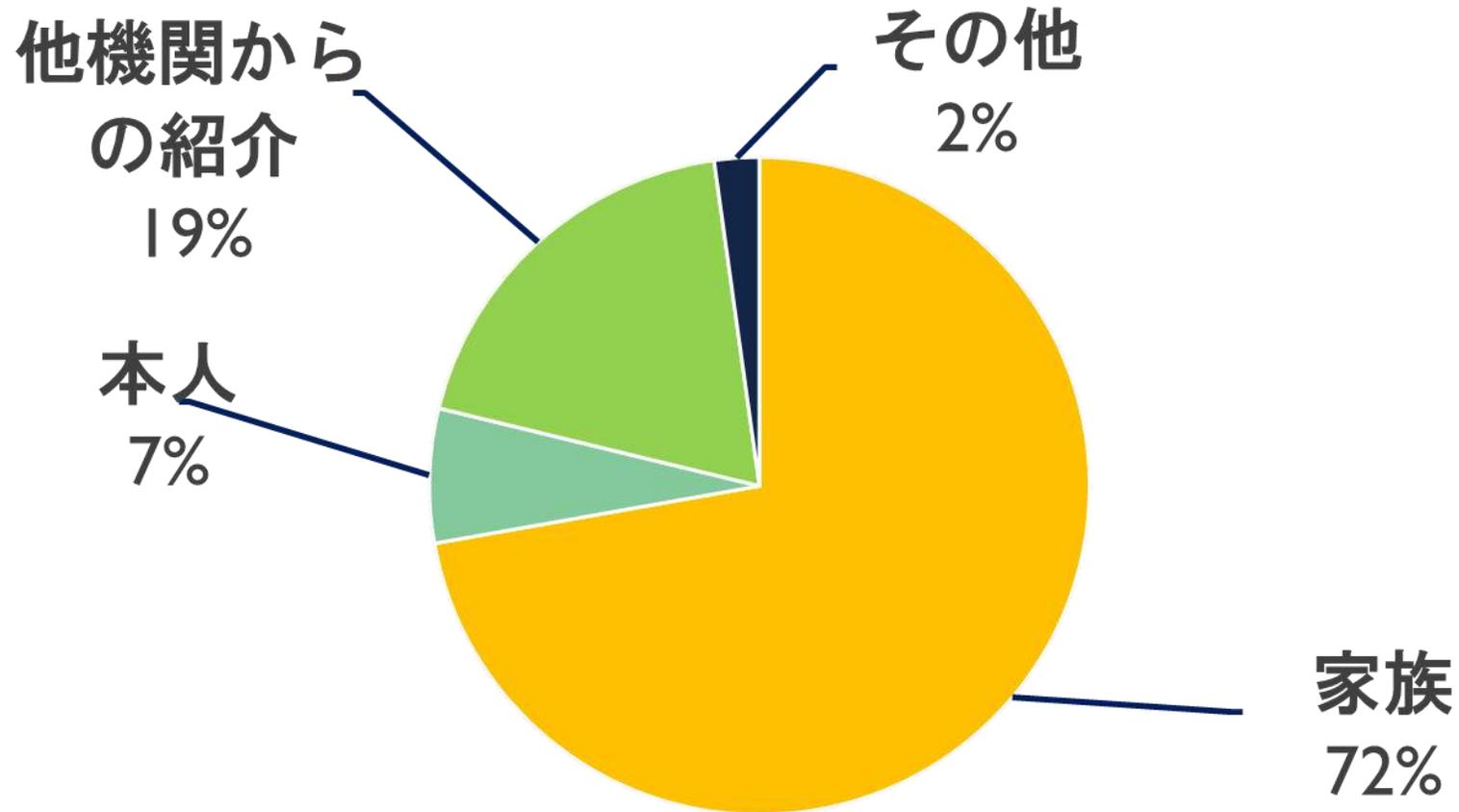
福井里江

# 内容

1. ひきこもりと家族
2. ひきこもり状態からの回復と家族
3. 家族支援の実際
4. 家族会の意義と家族会支援

# ひきこもりと家族

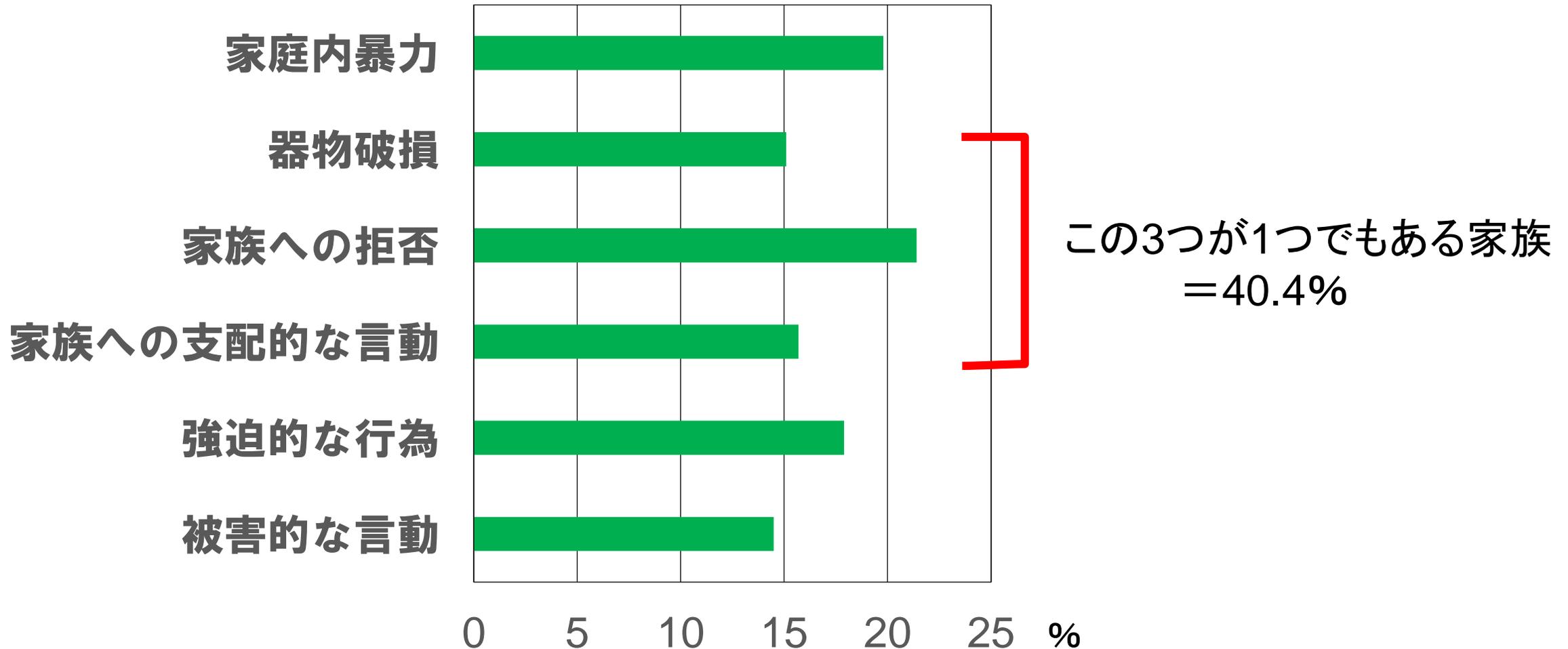
# ひきこもり事例の来談経路



(地域保健におけるひきこもりへの対応ガイドライン, 2003)

# 家族間の困難

※3293事例中、複数回答



「社会的ひきこもり」に関する相談・援助状況実態調査(2003)より

# でも、家族はすぐには相談できない

- 問題発生時の年齢（不登校を含む）

- 平均20.4歳±7.5

- 18歳までに問題が発現した人は46.8%

- 来談までの年数

- 平均4.3年±2.3

- 10年以上経っているケースが2割（760件）

（地域保健におけるひきこもりへの対応ガイドライン, 2003）

国や自治体での取り組みの進展によって改善が期待されるが、  
まだまだ相談しづらい

# 家族の相談が遅れる背景

- 偏見、スティグマ、恥の感覚、世間体
  - ひきこもりは恥ずかしいことだ、親の責任だ、世間に顔向けできない
- 楽観的予測
  - 様子を見れば、しばらく休めば、そのうちよくなるのでは？
- 家族内解決の希求
  - 誰にも知られずに解決したい
  - 家族の問題だから家族の中で何とかしなければならない
- 本人からの拒否・支配、報復への恐れ
- 支援サービスに関する情報不足、批判を受ける不安

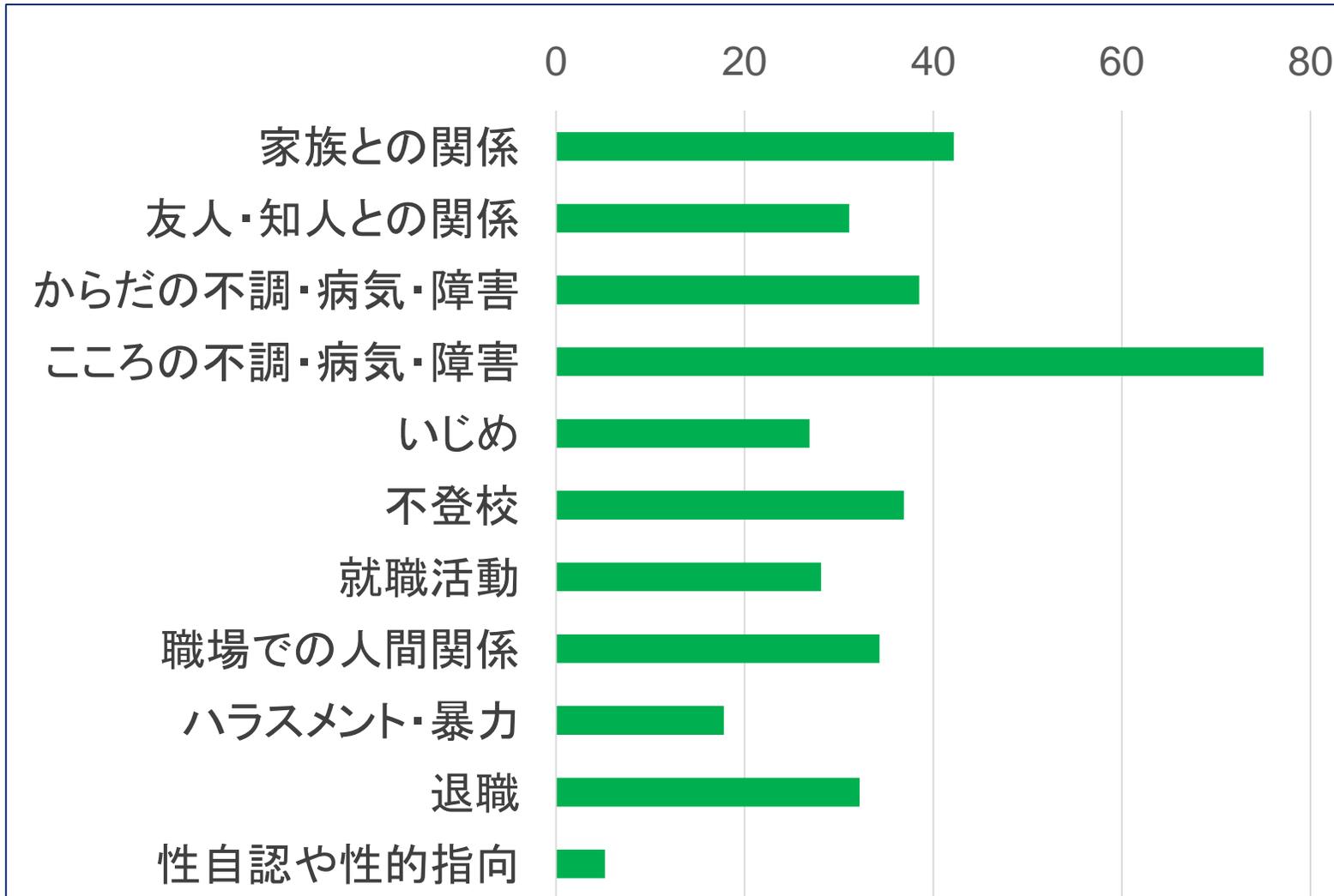
# 家族によくみられる言動

- 家族の本人への感情表出
  - 批判、敵意
  - 過保護・過干渉
- 親心からの(でも本人にはストレスを与える)話題
  - 進路や就職の話
  - 友だちの現在に関する話
  - 治療や支援を促す話
- 含みのあるメッセージ
  - 叱咤激励、アドバイス、説教
  - はっきりとは言わなくても、批判や皮肉がにじむ
  - 共感的に接しているつもりでも、内心は不安、焦り、うんざりした気持ちがある

支援のない閉じた環境では、誰もがそうなりうる

# ひきこもり状態の原因・きっかけ

複数回答



多様な心理社会的ストレスが関わっている

家族との関係も大きな要因となっている

# ひきこもり状態からの回復と家族

# ひきこもり状態とは？回復とは？

ひきこもり状態とは…

心のエネルギー

対話

居場所

この3つが失われた状態

本人も、家族も

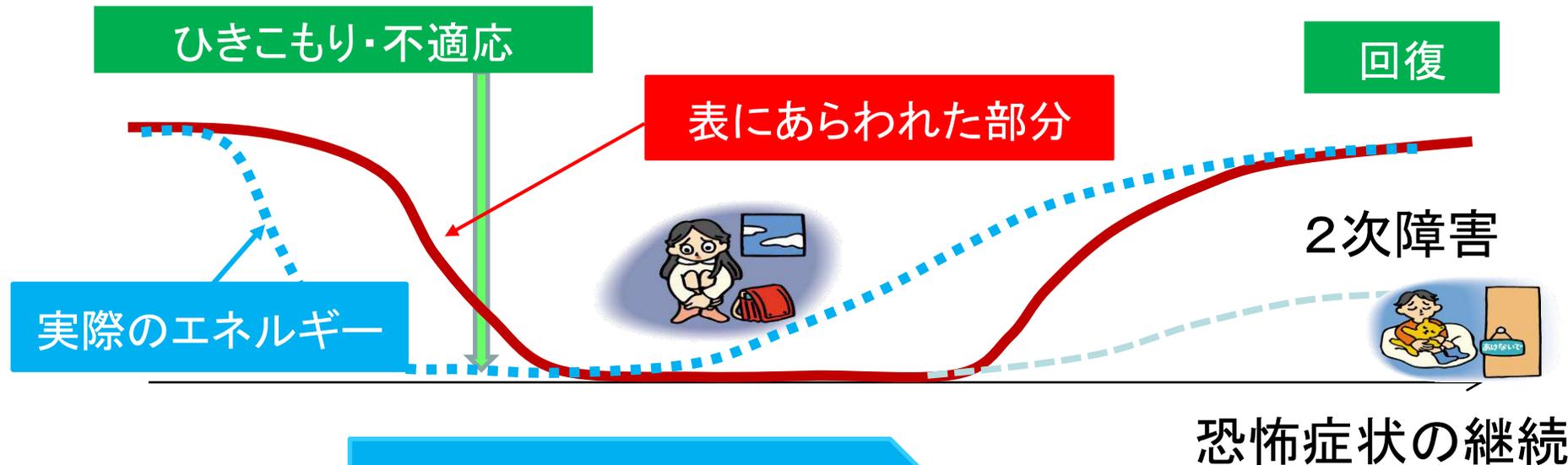
ひきこもりからの回復とは…

**この3つが回復し、自分らしく居られるようになること**

⇒ 今いる環境において、この3つが回復することが、まず必要

# 心のエネルギーの回復

鳥取県立精神保健福祉センターの資料(一部改変)



## ① エネルギーの回復

安心／安全な環境の提供

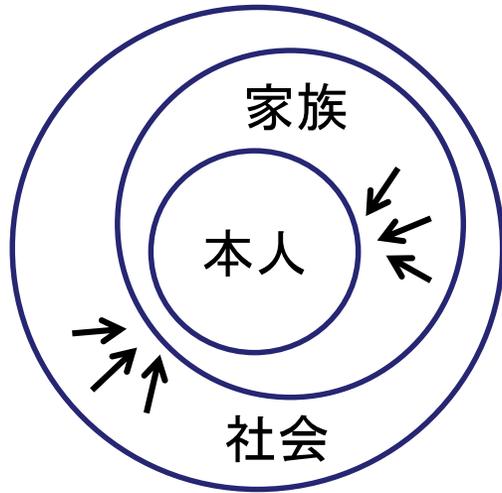
理解してくれる人の存在

## ② 恐怖症状の軽減

トラウマケアの必要性

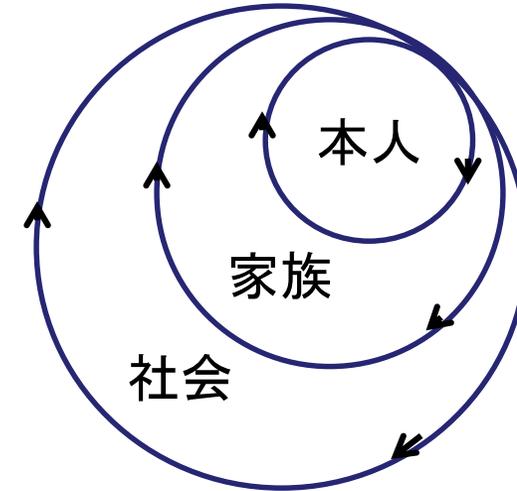
# 対話の回復

## ひきこもりシステム



- ・システム間に接点はない
- ・でも力は働いている
  - 力は交流や変化に向かわず、システム内でストレス化し、圧迫する

## 機能しているシステム



- ・システム間に接点があり、コミュニケーションがある
- ・円はシステムの境界
  - 互いの世界の尊重

# 居場所の回復

## ● 人間的居場所

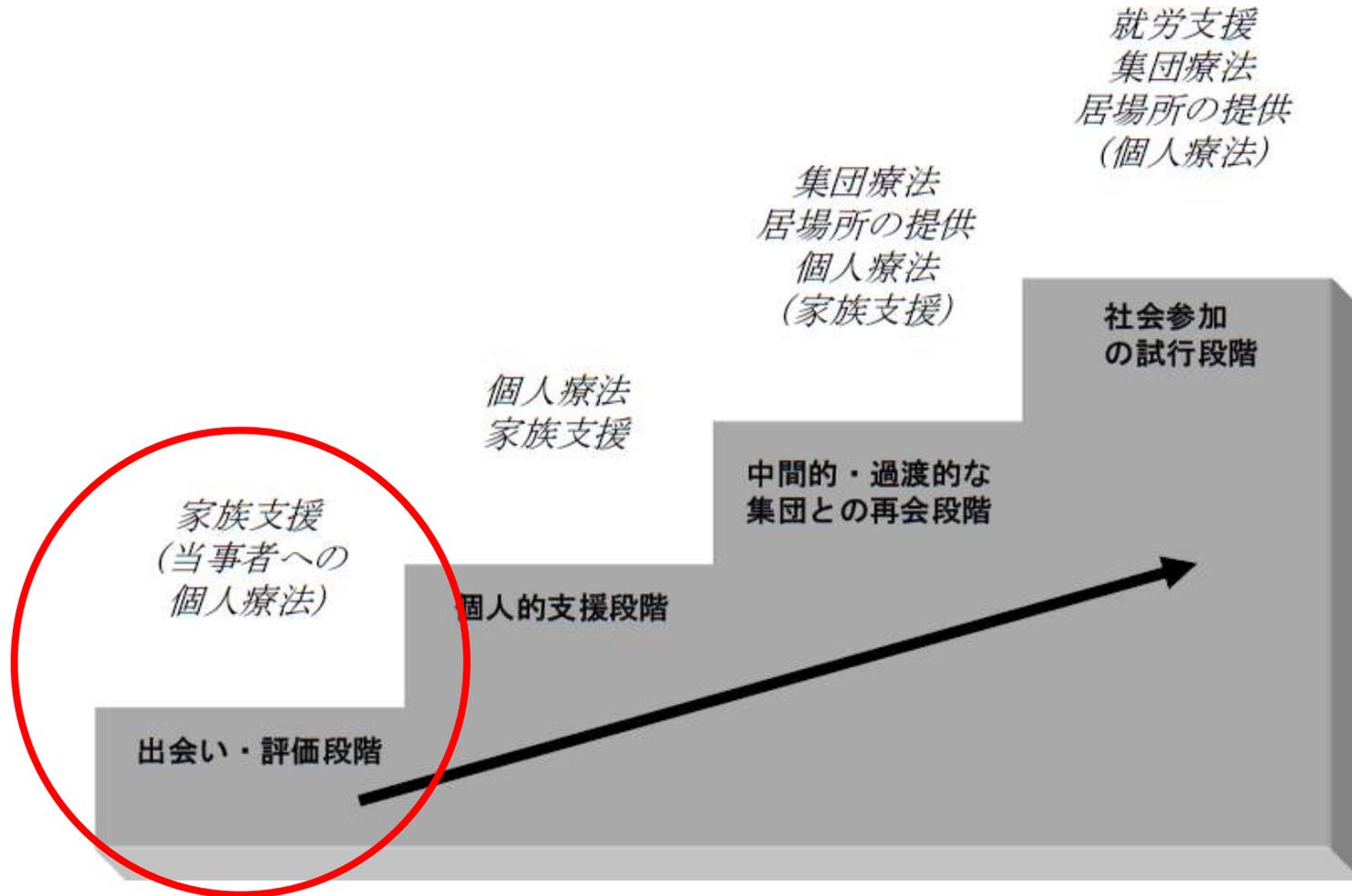
- 自分であることを取り戻すことができる場所
- そこにいる(そこに帰る)と安らぎを覚えたり、ほっとすることのできる場所

## ● 社会的居場所

- 自分が他人によって必要とされている場所
- 自分の資質や能力を社会的に発揮することができる場所

(藤竹、2000)

# ひきこもり支援の諸段階



(ひきこもりの評価・支援に関するガイドライン、2010)

# 家族支援の実際

# 家族支援から始まる回復へのプロセス ～道筋のひとつとして～

## ◎本人・家族・社会の間に交流・対話を取り戻す

### - その1

- ・ 家族と支援機関がつながる

### - その2

- ・ 支援機関のサポートにより、家族と本人との間に**対話**を取り戻し、**居場所**を作る

### - その3

- ・ 家族の支援者と本人との間に接点を作る

### - その4

- ・ 本人と支援機関がつながる

# 家族支援から始まる回復へのプロセス ～道筋のひとつとして～

## ◎本人・家族・社会の間に交流・対話を取り戻す

### - その1

- ・ 家族と支援機関がつながる

### - その2

- ・ 支援機関のサポートにより、家族と本人との間に**対話**を取り戻し、**居場所**を作る

### - その3

- ・ 家族の支援者と本人との間に接点を作る

### - その4

- ・ 本人と支援機関がつながる



**家族への支援が有効**

本人に会えなくても…

# 家族支援の第一歩は信頼関係づくり

- ◆ 家族は自信をなくし、疲れ切っている  
⇒エンパワメント
- ◆ 家族は支援者への不安や恥の感覚を持っている  
⇒「この人となら・・・」と思ってもらえること

## 信頼関係を築くポイント

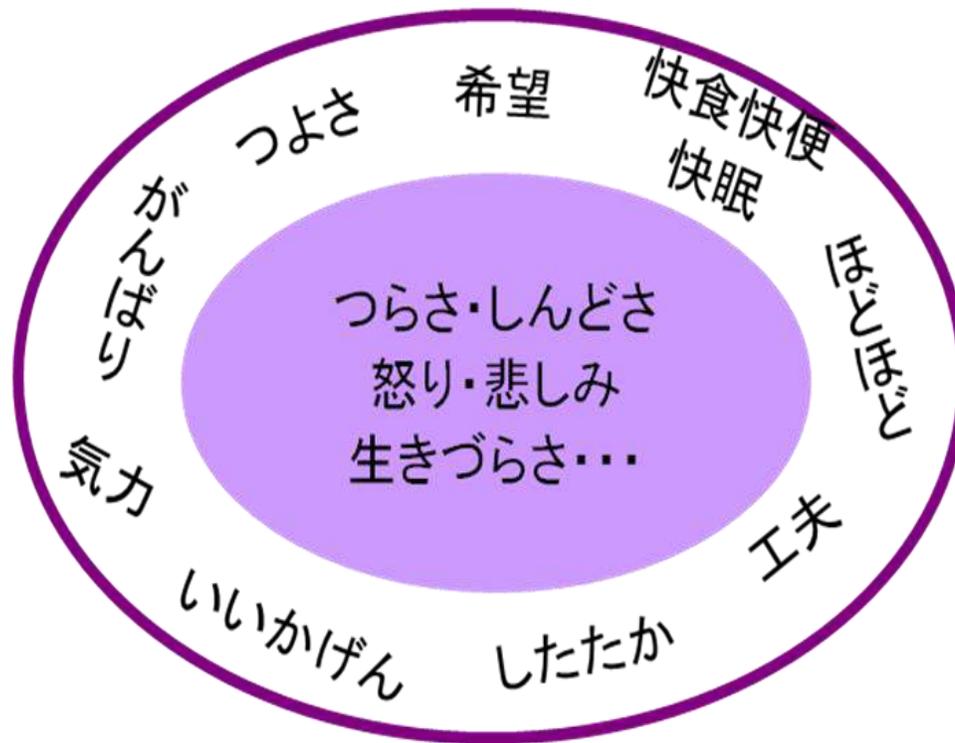
- ・ねぎらい
- ・苦しみへの共感、努力の承認

⇒ 信頼関係のもとで、家の中での対話や居場所の回復に取り組む

# ねぎらいの温かい言葉かけ

- これまでよくがんばってこられましたね
- よくご相談くださいましたね。勇気がいったことでしょう
- ご家族がこうやって相談につながることは、回復への大切な一歩なのですよ
- お母さんご自身は眠れていますか

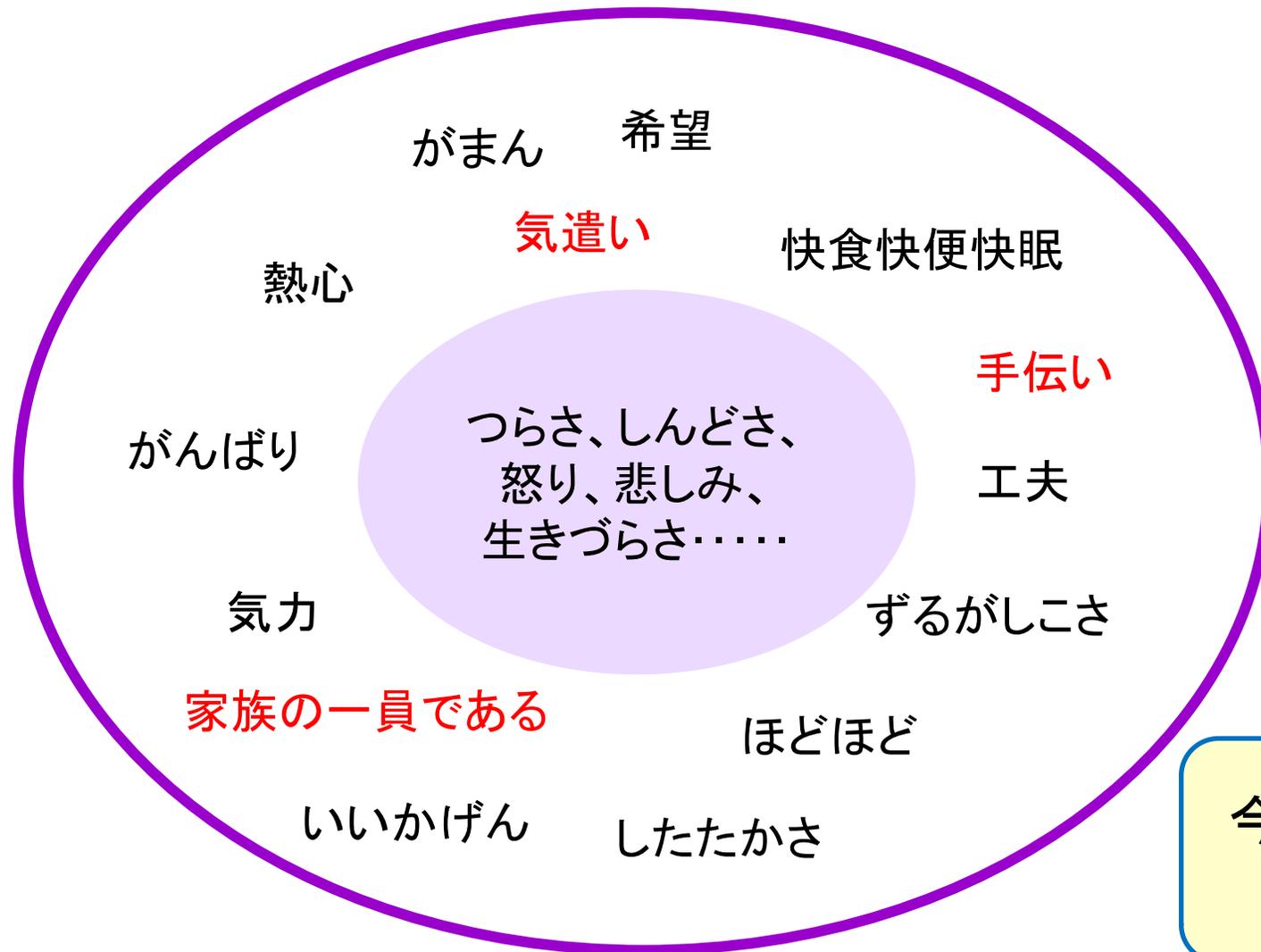
# 苦しみへの共感、努力の承認のために ～まんじゅう理論～



伊藤(2009)

- 辛さや苦しさ(あんこ)に寄り添う
- 小さなことでよいから、長所や工夫(皮)を見つけて、伝える (「私」を主語にして)

# 苦しみへの共感、努力の承認のために ～まんじゅう理論～



今のありのままが承認されてこそ、  
希望が生まれうる

# 家族が自分自身の感情を調整する

- 立ち止まる
  - まずはゆったり呼吸をして、自分の感情に目を向ける
- 自分自身を認める
  - 私がこう感じるのは当然だ
  - この人が大切だからこそ気持ち揺れるのだ
- 身体をリラックスさせる
  - いったんグーツと力を入れてから抜く
- 微笑む
  - 脳に落ち着かせるメッセージを送る
- ゆったりした呼吸を続ける

# 会話がないところからどう関わるか

- 声に出してあいさつをする
  - 「おはよう」「買い物にいつてくるね」「ただいま」など
- 返事がなくても大丈夫な声かけをする
  - 「いいお天気だね」「おいしそうなパン買ってきたよ」
- ひきこもりと関係のない、何気ない話をする
  - 「今日、大きくて真っ白い犬をみかけたの。可愛かった！」
  - 「あのお店、今月いっぱい閉店なんだって。今セールしてる」

➡ **このような声かけを日々続ける（返事がなくても気にしない）**

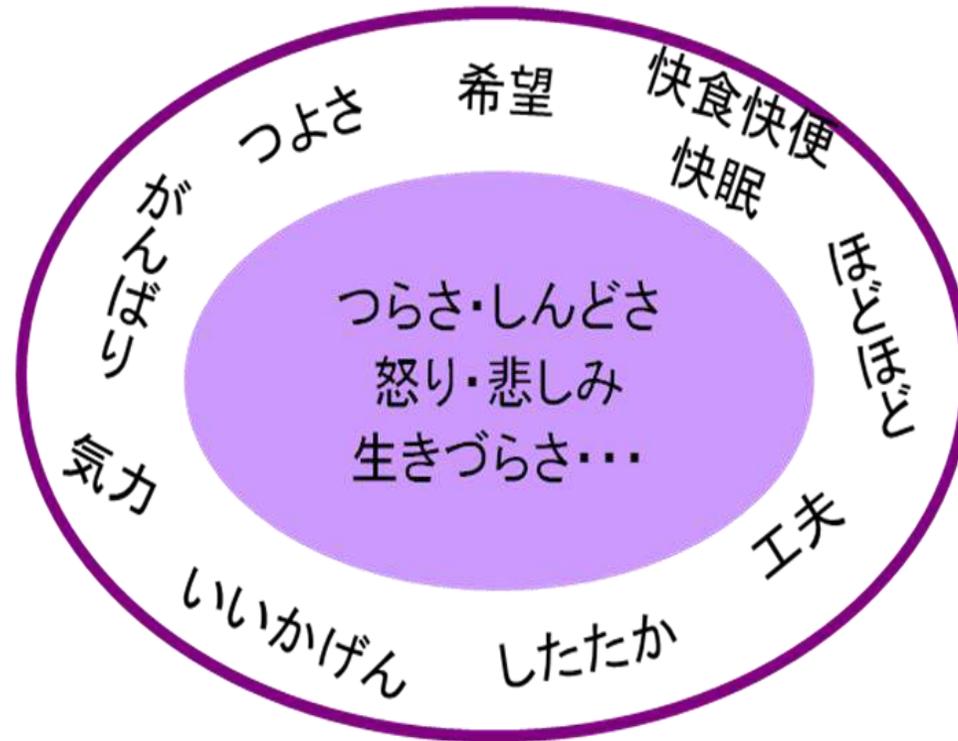
**その人の存在を認める関わり**

# 会話を広げるには

- あいさつ、声かけ、何気ない話を続ける
- 本人の辛さや事情を理解し、認める
  - 否定せず、本人の話に耳を傾ける
    - 「そんな風に感じていたんだね」「話してくれてありがとう」
- “にもかかわらず”できていること、長所、努力を認める
  - 「優しいね」「妹思いだよね」
  - 「カレー、おいしかったよ。ありがとう。」
  - 「お風呂掃除、助かるわ」

その人の存在を認める関わり

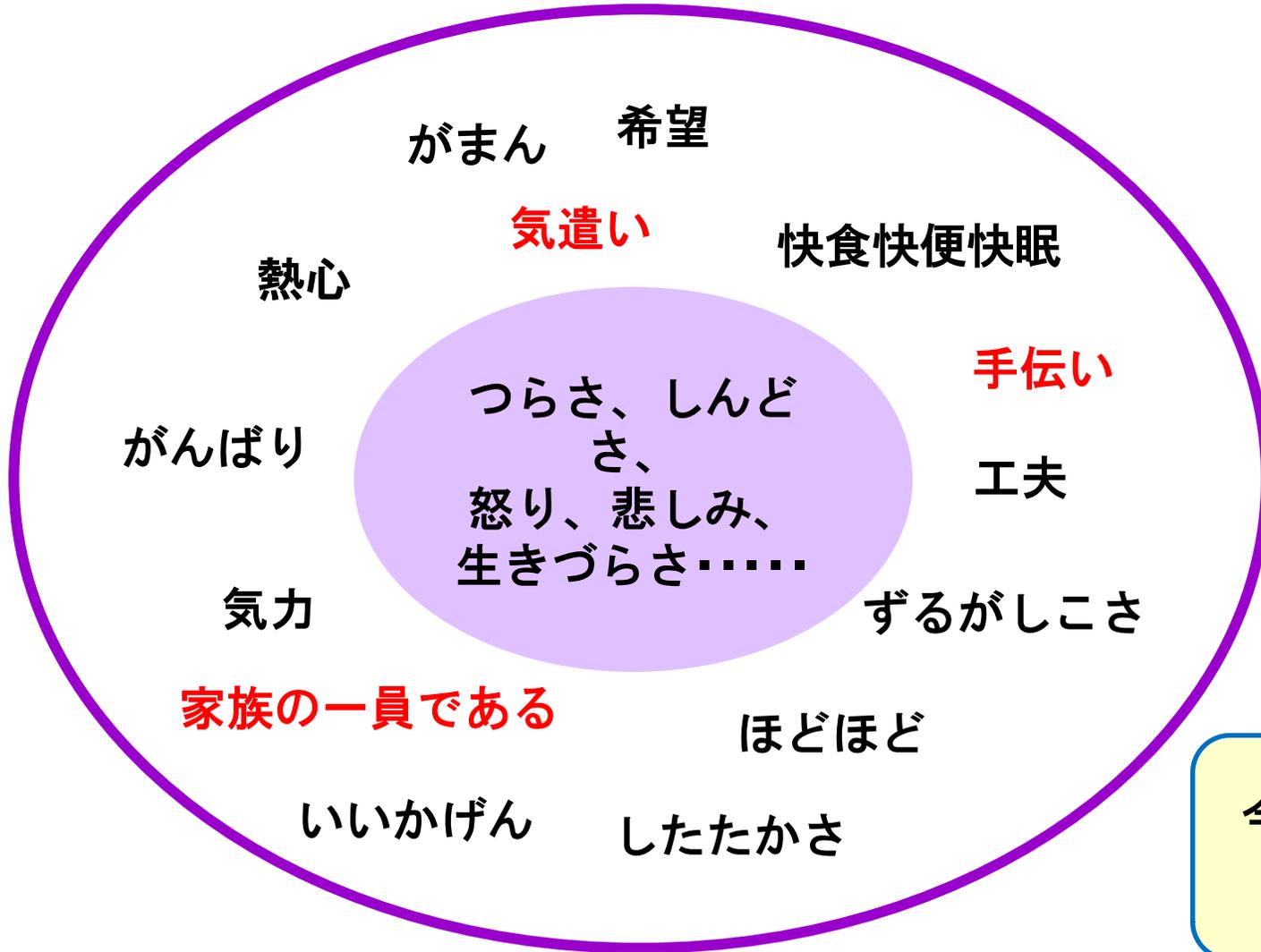
# ご本人にもまんじゅう理論



伊藤 (2009)

- 辛さや苦しさ(あんこ)に寄り添う
- 小さなことでよいから、長所や工夫(皮)を見つけて、伝える(「私」を主語にして)

# ご本人にもまんじゅう理論



今のありのままが承認されてこそ、  
次の希望が生まれうる

# 安心できる口調や話し方

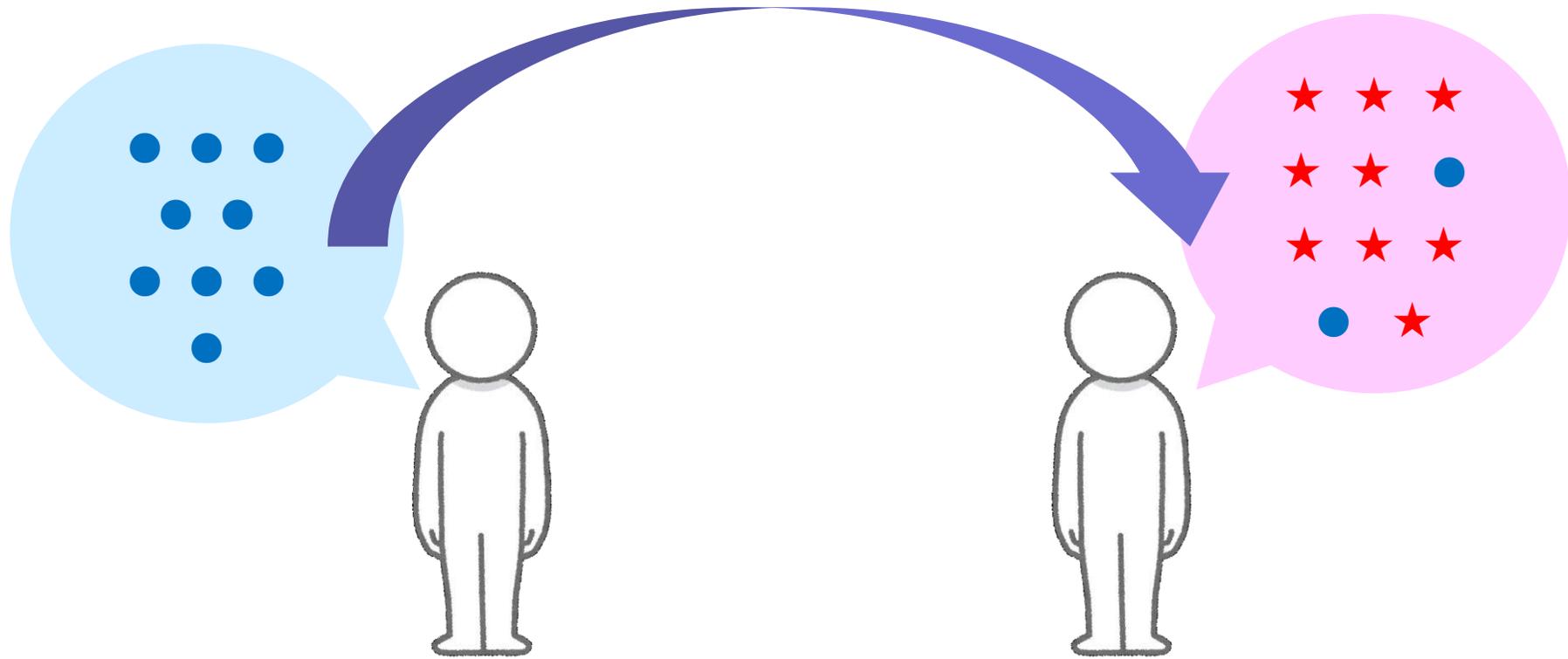
- 話される内容よりも、話し方が伝わる
  - おだやかな声
  - 明るい声
  - ゆったりした話し方
  - 質問したらちょっと待ってみる(今、考えているのかもしれない)
- 大事なことほどつぶやくように話す
- 言い方の工夫: アイメッセージ
  - ×「どうしてあなたは～しないの？」
  - ○「もし雨のときは、洗濯物の中に入れてくれたら、お母さん助かるから、今度からお願いね」

# まろやかな雰囲気を見つける～言葉をかけても大丈夫なサイン～

- ちょっとだけ視線が合う
- ちょっとだけ頬がゆるむ
- 目つきがいつもより陰しくない
- 身体の緊張が少しやわらいでいる
- 家族のスペースにいる時間がほんの少し長い
- おかわりを勧めても断らない
- ごろごろできる
- 短くても返事が返ってくる ……など

誰しも体調や気分は同じではなくて、日によって変わるので、  
関わりやすいタイミングを気長に見つける

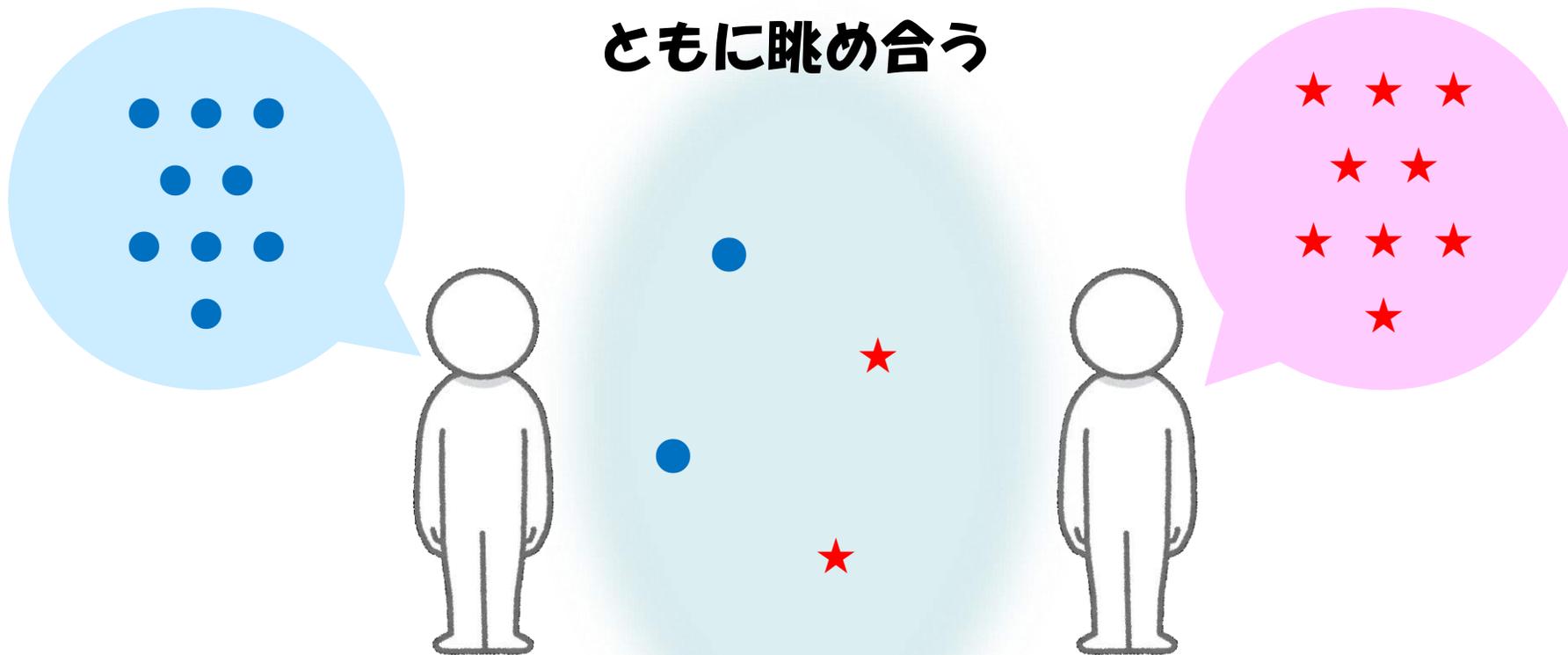
# お互いが苦しくなるコミュニケーション



**自分の思いを、  
直接、相手の領域に入れようとする**

# 言い分が異なる場合でも...

オーフスペースに差し出す  
ともに眺め合う



差し出してみても、取り入れるかどうかは相手の領分  
相手の考えを知ることも大切

# お願いするという関わり

- 関わりの雰囲気柔らかくなってきたら、なにか家でできる小さなことをお願いしてみてもよい
  - 「今、ちょっといい？」
  - 「これ、重くて持てないんだけど、運んでもらえないかな？」
  - 「なんだかパソコンの調子が変わるいんだよね。今度でいいから、ちょっと見てくれたら嬉しいんだけどな。」
- もしやってくれたら、感謝の気持ちを伝える
  - 肯定的なメッセージを伝えるチャンス

# 提案するという関わり

- 安心できる口調で、本人の選択権を守りながら
  - 「今、ちょっといいかな？」
  - 「このあいだ、こんなチラシをもらってきたんだ」
  - 「もしかしたら参考になるかもしれないなと思って」
  - 「ここに置いておくから、よかったら読んでみてね(読まない自由を残す)」
  - 「聞いてくれてありがとう」

# 次の展開

- 次の一步は多様。先を急がず、まずはそのことを尊重、応援する
  - 家の中で好きなことをして楽しむ
  - 時間の過ごし方のバリエーションが増える
  - 支援者に会ってみようかなという気持ちが芽生える
  - 居場所ができる…など
- 本人の人生が、本人の選択によって始まること
- ありのままの姿から、プラスを積み重ねていくイメージ
- 今の状態が続いた場合の将来について話し合うことも役に立つ
  - 将来使えるお金の額を話し合う
  - 今後使いうる行政・福祉サービス等を検討

# 家族が自分自身を大切にす

- ほっと一息できる時間、一人になれる時間を作る
- 自分自身の心と身体を大切にす
- 家族会など、家族の居場所に参加する
  - 気持ちを共有できる仲間を持つ、いろいろな情報を得る
- 自分の世界や楽しみを大切にす
  - やめてしまった趣や仕事を再開する、友だちとプチ旅行に行く

家族に笑顔が増えることは、本人にとってもほっとすこと

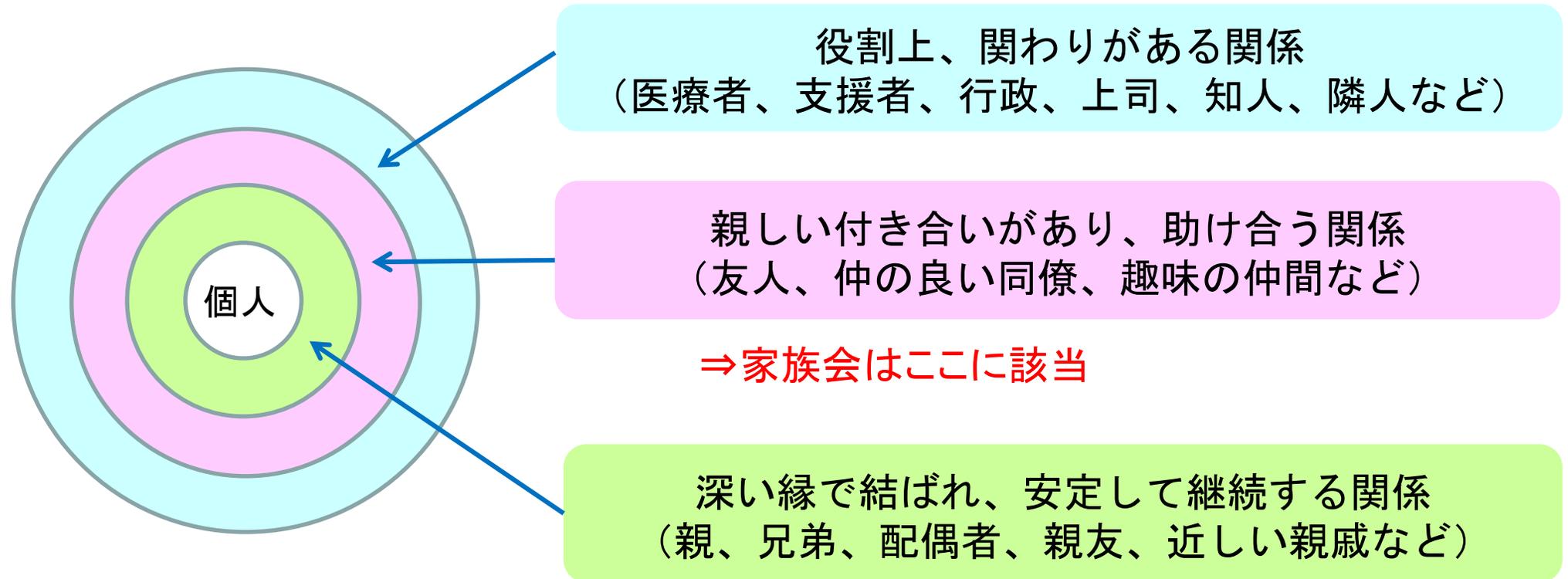
# オープンダイアローグの可能性

- フィンランドの西ラップランド地方で生まれた「対話」を中心とする精神保健システム
- 複数の支援者チームが家族ネットワークと治療ミーティングを重ねることが特徴
- 対話とは
  - 話すことと聞くことを分ける
  - すべての人の声が大切にされる
  - 方向性を持たない

- ・ ひきこもり支援と非常に相性がよい
- ・ 家族療法の高度なスキルがなくても可能

# 家族会の意義と家族会支援

# 家族にとっての居場所 = 家族会



コンボイモデル (Antonucci, 1980)

# 家族会とは？

- さまざまな疾患、障害、ひきこもりなどの生きづらさをもつ人を身内にかかえる家族が集まり、同じ悩みを語り合い、互いに支え合う会
- 精神疾患に関する家族会は、現在すべての都道府県にあり、その数は約1600。
- ひきこもりに関する家族会も増えつつある。
  - KHJの支部：39都道府県 56支部 約3000人が参加
  - 東京都内地域家族会連絡協議会：30地域家族会（準備中含む）

# 家族会の3本柱

みんなねっと(全国精神保健福祉会連合会)HPより要約

## 1. 助け合い

- ・ 仲間がいることを知り、安心や癒しを得る
- ・ 楽しめる行事等により親睦を深め、経験や活力を得る
- ・ 困りごとについて情報交換をし、手助けを得る

## 2. 学び合い

- ・ 家族教室、研修会、講演会、施設見学会などから学ぶ
- ・ 聞き手としてだけでなく、家族としての声を発し、学び合う

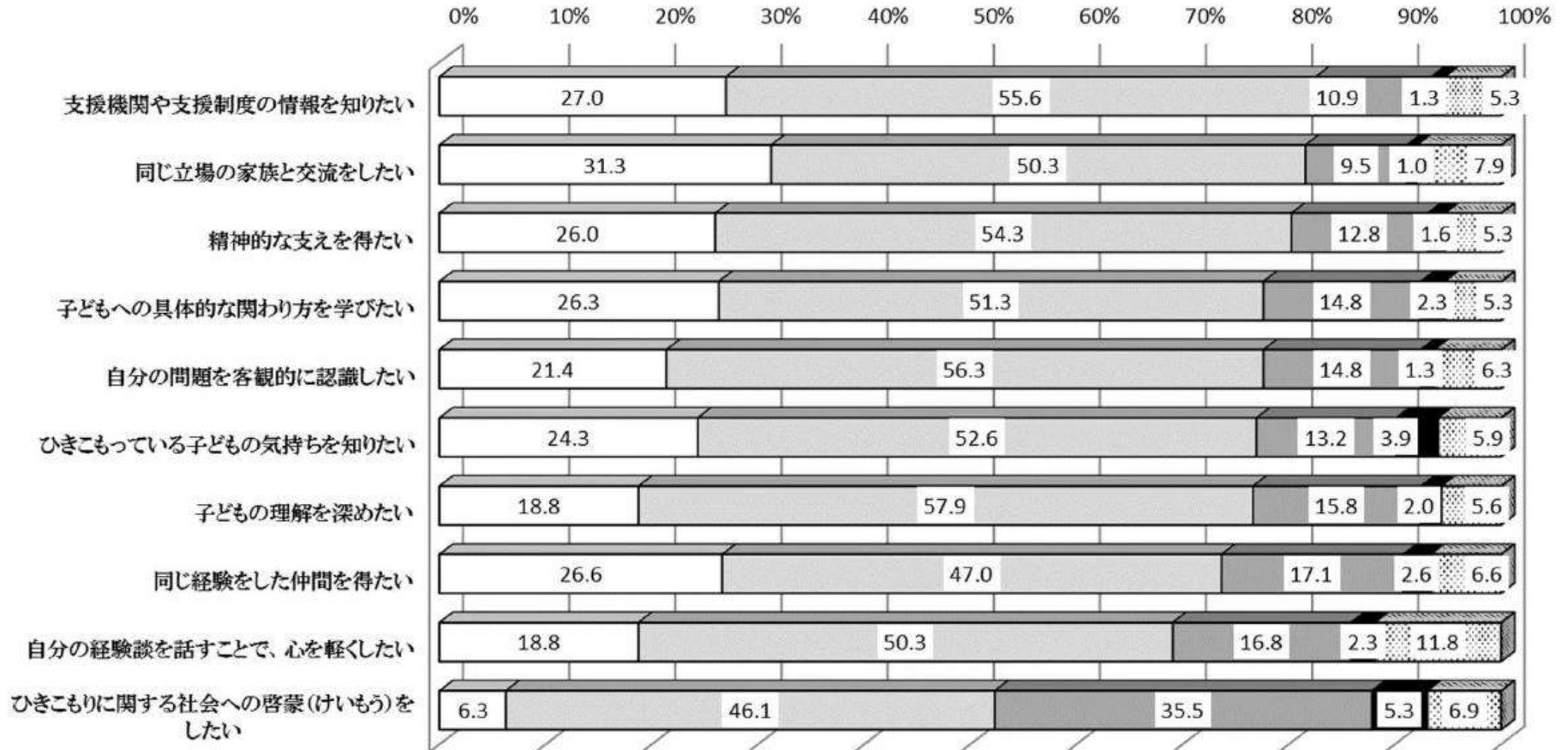
## 3. 社会に向けた働きかけ

- ・ 医療や福祉の制度等の改善への発信
- ・ 社会資源の開発・運営
- ・ 広報、啓発 など

- ・ 心のエネルギーの回復
- ・ 対話の回復
- ・ 居場所の回復

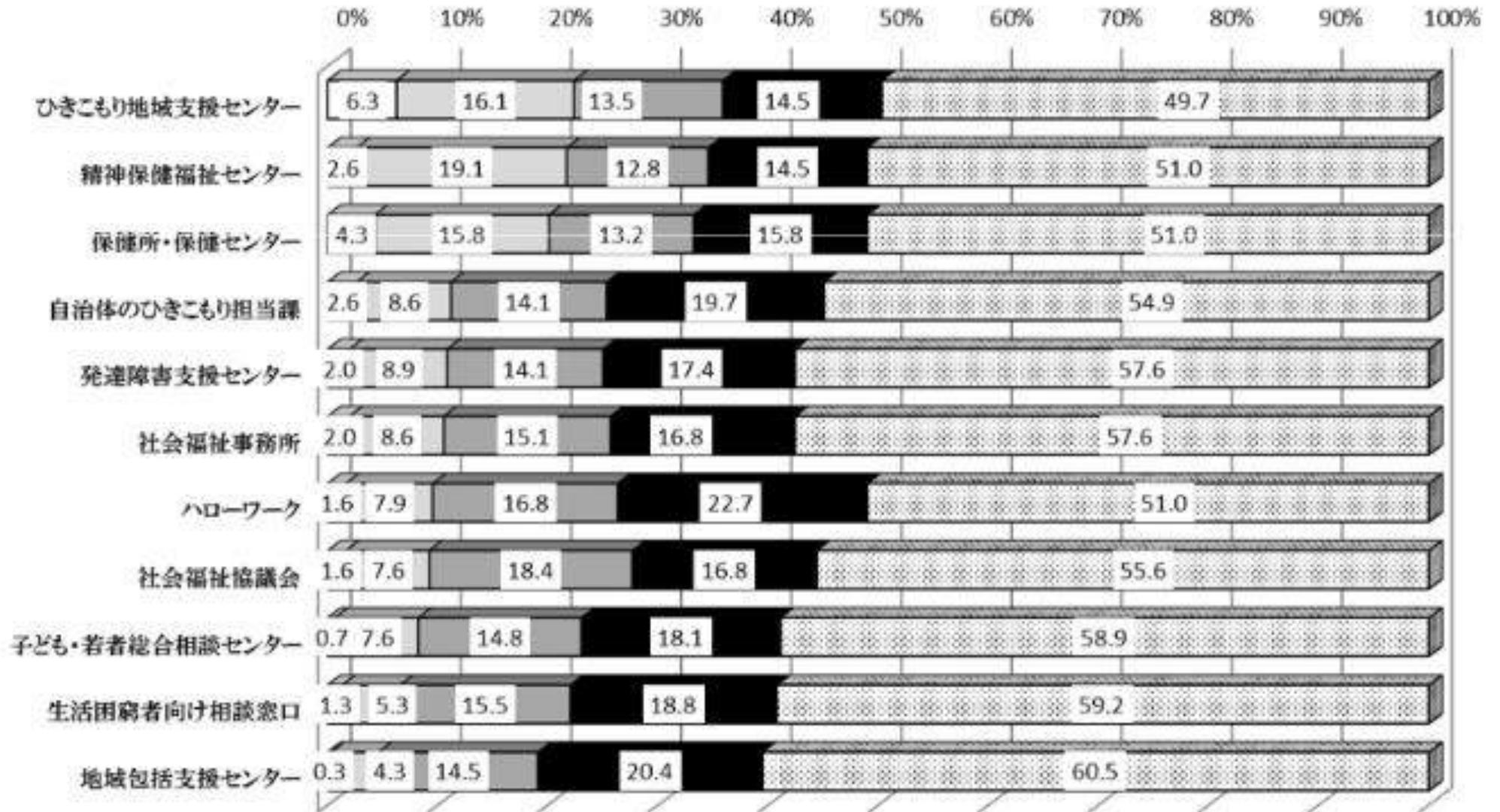
# 家族会で得られたもの

□かなり得られた □やや得られた □あまり得られなかった ■まったく得られなかった □不明 回答者 304名



# 家族会と連携ができていると思う機関

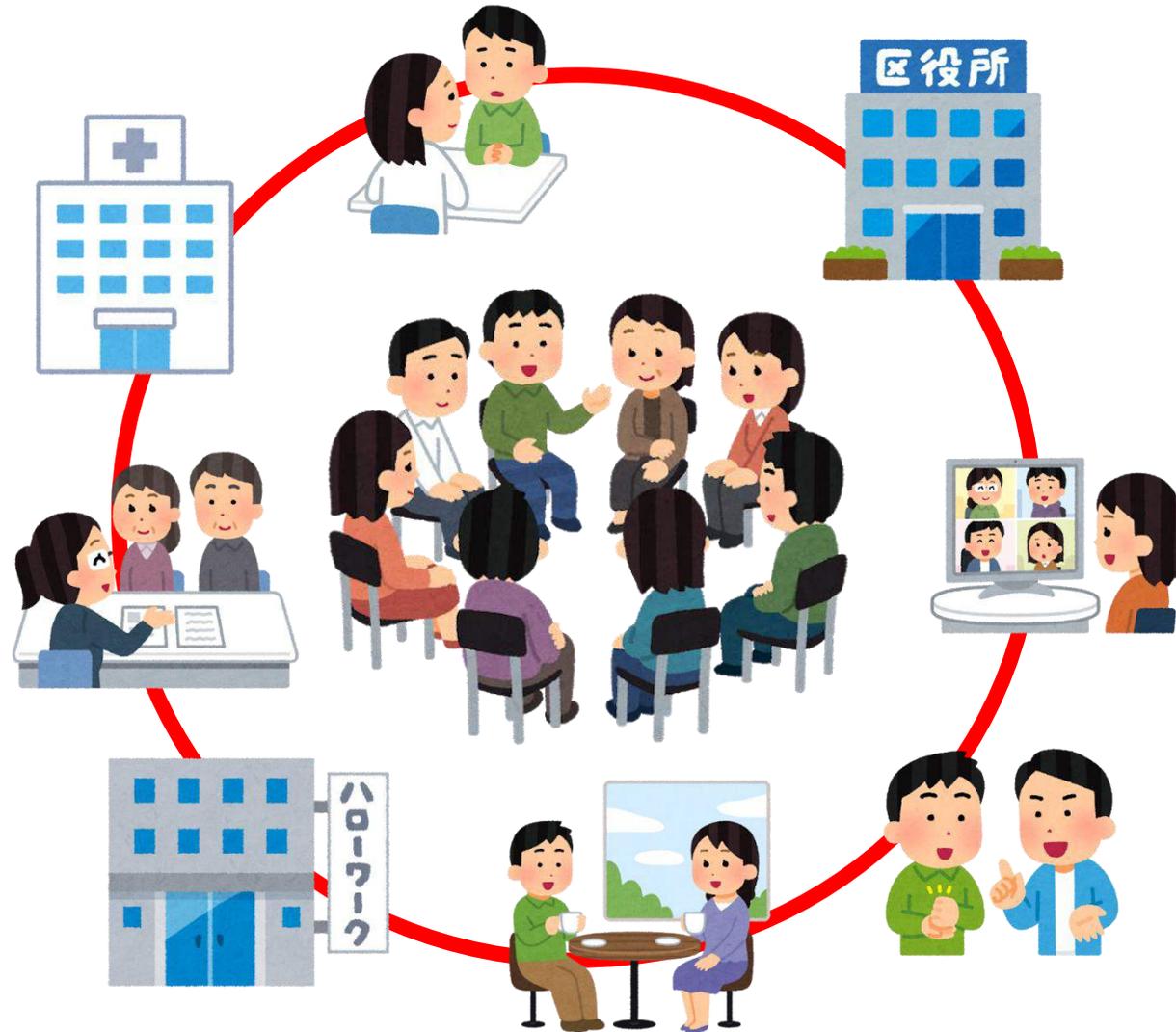
□十分連携できている □少し連携できている □ほとんど連携できていない ■全く連携できていない □不明 回答者 304名



# 家族会との連携メニューの例

- **家族会の立ち上げ**支援
- **家族会の運営**に関する支援
  - ✓ 家族会としての認証・広報、財源、活動場所、組織としての方針・活動内容・体制作り、会報作り、人間関係など
- 必要としている人を**家族会につなげる**支援
  - ✓ 行政窓口・地域の支援機関・医療機関などにチラシやパンフレットを設置、区法・市報・HPでの周知、支援者経由で見出された人たちに家族会を紹介など
- **講演会・研修会・勉強会**に関する支援
  - ✓ 共同で開催、単独開催への支援、講師派遣、各種イベントの情報提供など
- **相談支援体制**の充実
  - ✓ 専門家、専門機関、家族同士等、すみやかに相談できる仕組み（役員も）
- 地域における**家族会の発言力・存在感の向上、ネットワークの充実**
- 家族会とともに、**社会資源の創出、支援システムの改善**

# 仲間とともに、町の中で



# まとめにかえて： 家族が変わるとは？

- **ほっとできる、孤独から解放される**  
話を聞いてもらえる、わかってもらえる  
私はひとりじゃない
- **自分がすでに持っている力に気付く**  
自分の努力やがんばりを認めてもらえる  
今のありのままの自分が肯定される
- **本人への対応について、力をつけていく**  
信頼できる人とともに生活の知恵・アイデアを増やす
- **何とかなるかもしれない：対処可能性がふくらむ**  
家族が家族として元気になっていく