

## § 附錄 2

# 家族教室資料



# 家族教室 資料①

## 家族教室の約束事

ここに集まったのは、同じような悩みを持つ家族です。

家族の悩みを出し合い、お互いに支え合いましょう。

そして、お互いに助け合い、支え合いましょう。

続けて参加していくことが大切です。気楽に参加しましょう

この場で見聞きしたことは、個人のプライバシーです。

この場以外でむやみに話さないようにしましょう。

## 家族教室の意味

- ・自分だけではない安心感
- ・話せる仲間ができる
- ・気持ちに余裕ができる
- ・工夫できるところが見つかる

「家族の気持ちの安定が、本人の気持ちにも影響を与え、本人の状態が良くなる」という研究結果があります。

### 家族の2つの立場

自分自身も悩み苦しむ立場  
＝自分自身の人生の主人公

ひきこもっている我が子を支えるサポーター  
＝子どもを主人公とした脇役



2つの立場は相互に関連します。自分自身の時間を大切にすることも必要です

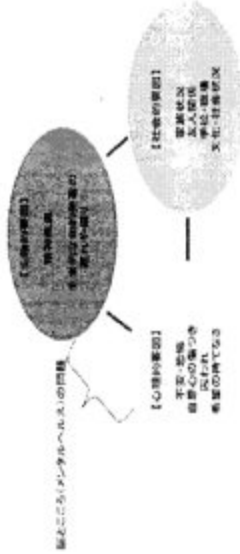
## ひきこもりとは？

（厚生労働省 ひきこもりの評価・支援におけるガイドライン）

「様々な要因の結果として、社会参加（義務教育を含む就学、非常勤職を含む就労、家庭外での交遊など）を回避し、原則的には6ヶ月以上わたって概ね家庭にとどまり続けている状態（他者と交わらない形での外出をしても良い）を指す現象概念である。」

→ つまり、ひきこもりは医学的診断ではなく、一つの状態像です。

### ひきこもり問題の背景要因



三つの要因をきちんととらえてサポートを考えていく必要があります。

## ひきこもりは様々な症状を引き起こします

### ◆ 精神症状

- ・ ひきこもり
- ・ 対人恐怖
- ・ 強迫、確認
- ・ 精神病症状
- ・ 薬物依存
- ・ 自殺、自傷

### ◆ 身体症状

- ・ 発熱
- ・ 食欲不振
- ・ 全身倦怠感
- ・ 不眠、過眠

- ・ 抑うつ
- ・ 不安、パニック発作
- ・ 心身症
- ・ 暴力
- ・ 摂食障害
- ・ ...

- ・ 頭痛、腹痛
- ・ 吐き気、下痢
- ・ めまい
- ・ 過換気
- ・ ...

## ひきこもりの心性



仕方なくひきこもっている

ひきこもりへの罪悪感

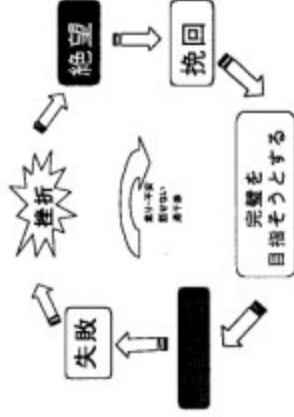
発散できないエネルギーが  
症状・状態を作る

## ひきこもる原因？

- ・ 様々な要因が重なっておきだときこと
- ・ 原因を特定することは必要か？
- 本当にそうか確認が取れるのか？
- 今から解決できることか？
- 見つけることだけに労力を使っているか？
- 周りが責任を逃げるために探していないか？

## ひきこもるサイクル

原因とは関係なく、ひきこもる本人さんの心の中は、こうした悪循環の中にあります。



頭の中でいろいろと考えてすぎて  
頭でっかちで動けなくなっています

## ひきこもりから脱するきっかけ

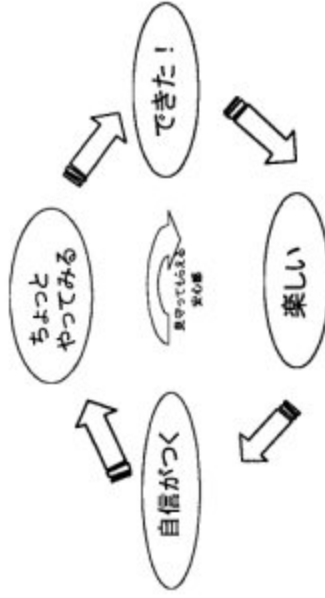


ふこのままではいけないと思っ  
て  
絶望したくなった  
父が急に倒れて  
窓から青い空を見上げて  
暴れまわって入浴にのって  
目標になる仕事を長けて

- ・ 何がきっかけになるかわからない
- 性格・出会い・時期 ...
- ・ 作務的なきっかけ作りではうまくいかない
- ・ チャンスをつかめめる下準備が大切
- 気持ちの安定、周りを見渡せる余裕
- ・ 「ひきこもり」は思考・行動面の習慣化、くせ
- やめようと思えたらやめたいらしい
- 何度失敗してもまた挑戦すればよい

## 回復のサイクル

「安心感」「気持ちの安定」が  
基本にある ことが大切です。



- 安心できる雰囲気作り
- 一緒にいても疲れないこと
- 「雑談」ができる大切さ
- 「できること」はする、「できないこと」は無理しない
- 家族自身が自分自身の生活を楽しむ
- 原因追及にこだわらない
- 子どもを信じて待つ

## 家族教室の約束事

ここに集まったのは、同じような悩みを持つ家族です。

家族の悩みを出し合い、お互いに支え合います。

そして、お互いに助け合い、支え合います。

続けて参加していくことが大切です。気楽に参加しましょう。

この場で見聞きしたことは、個人のプライバシーです。

この場以外でむやみに話さないようにしましょう。

## 家族教室の意味

- ・自分だけではない安心感
- ・話せる仲間ができる
- ・気持ちに余裕ができる
- ・工夫できるところが見つかる

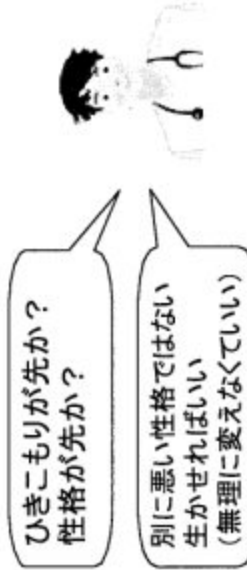
「家族の気持ちの安定が、本人の気持ちにも影響を与え、本人の状態が良くなる」という研究結果があります。

### 家族の関わりの基本

- 安心できる雰囲気作り
- 一緒にいても疲れない関係
- 雑談療法  
(人間関係のトレーニング)
- できることはする、できないことはしない
- 家族自身が生活を楽しむ
- 原因追及にこだわらない
- 子どもの健康な部分や力を信じる

# よくみられる性格傾向

- ・自尊心が傷つきやすく、屈辱感を感じやすい
- ・自己評価が低く、自分に自信が持てない（ゆえに、時折過度に自信があるように振る舞う）
- ・周囲からの評価や批判を過剰に気にする
- ・わかってもらえない、受け入れてもらえないという敏感さがある
- ・親密な人間関係に恐怖心を抱く
- ・几帳面
- ・こだわりやすい、完璧主義
- ・失敗を過剰に嫌がる
- ・周囲からの期待を先読みする
- ・本音が言えない、建前はばかり



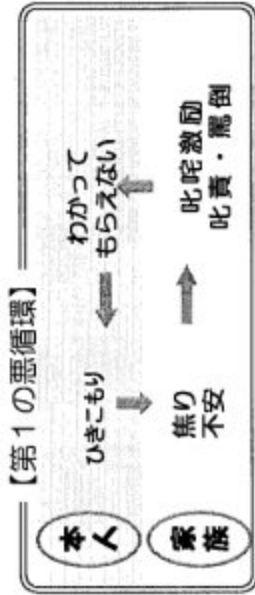
もともと素直で優しく、  
気を遣う性格



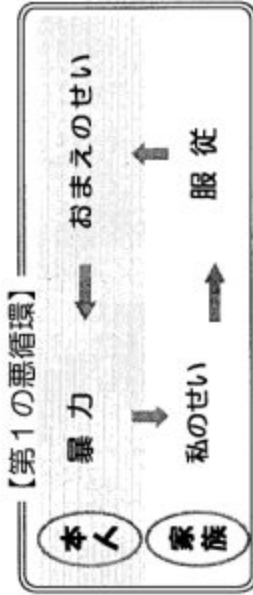
「どうしたらいいか？」  
対人関係のとまどい  
— ひきこもり

# 家族の関わり

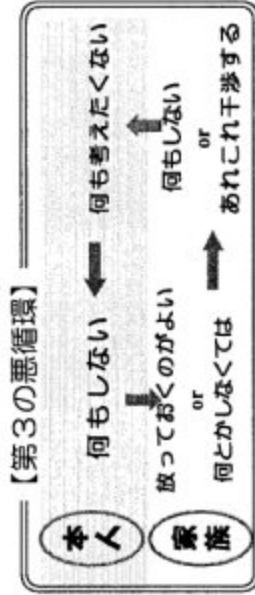
- ・家族の中に見られる悪循環



叱咤激励を繰り返すことで、本人と家族の  
関係が崩れ、ひきこもりが継続している状態

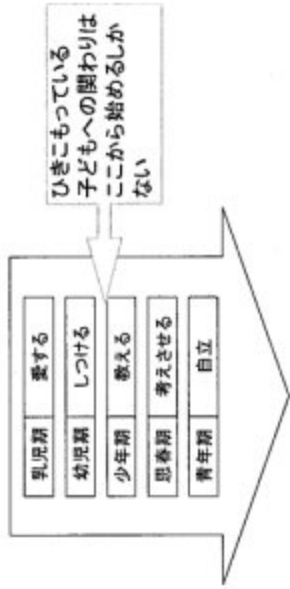


本人の暴力に巻き込まれて、奴隷のように  
なってしまうって、不健康な家族関係が継続して  
いる状態

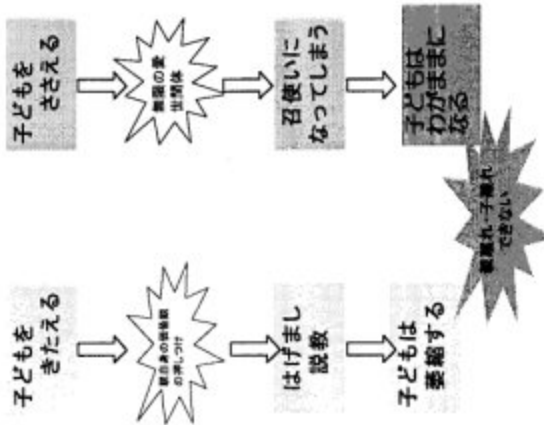


本人が考え、選択していくべき事を親が肩代  
わりして葛藤したり、全く回避したりすること  
で、本人の自主的な動きが生まれなくなり  
ひきこもりの生活が維持されている

# 発達段階と関わり



## 親役割の難しさ



## 新しい「ささえ方」「きたえ方」



## 家族教室の約束事

ここに集まったのは、同じような悩みを持つ家族です。

家族の悩みを出し合い、お互いに支え合いましょう。

そして、お互いに助け合い、支え合いましょう。

続けて参加していくことが大切です。気楽に参加しましょう

この場で見聞きしたことは、個人のプライバシーです。

この場以外でむやみに話さないようにしましょう。

## 家族教室の意味

- ・自分だけではない安心感
- ・話せる仲間ができる
- ・気持ちに余裕ができる
- ・工夫できるところが見つかる

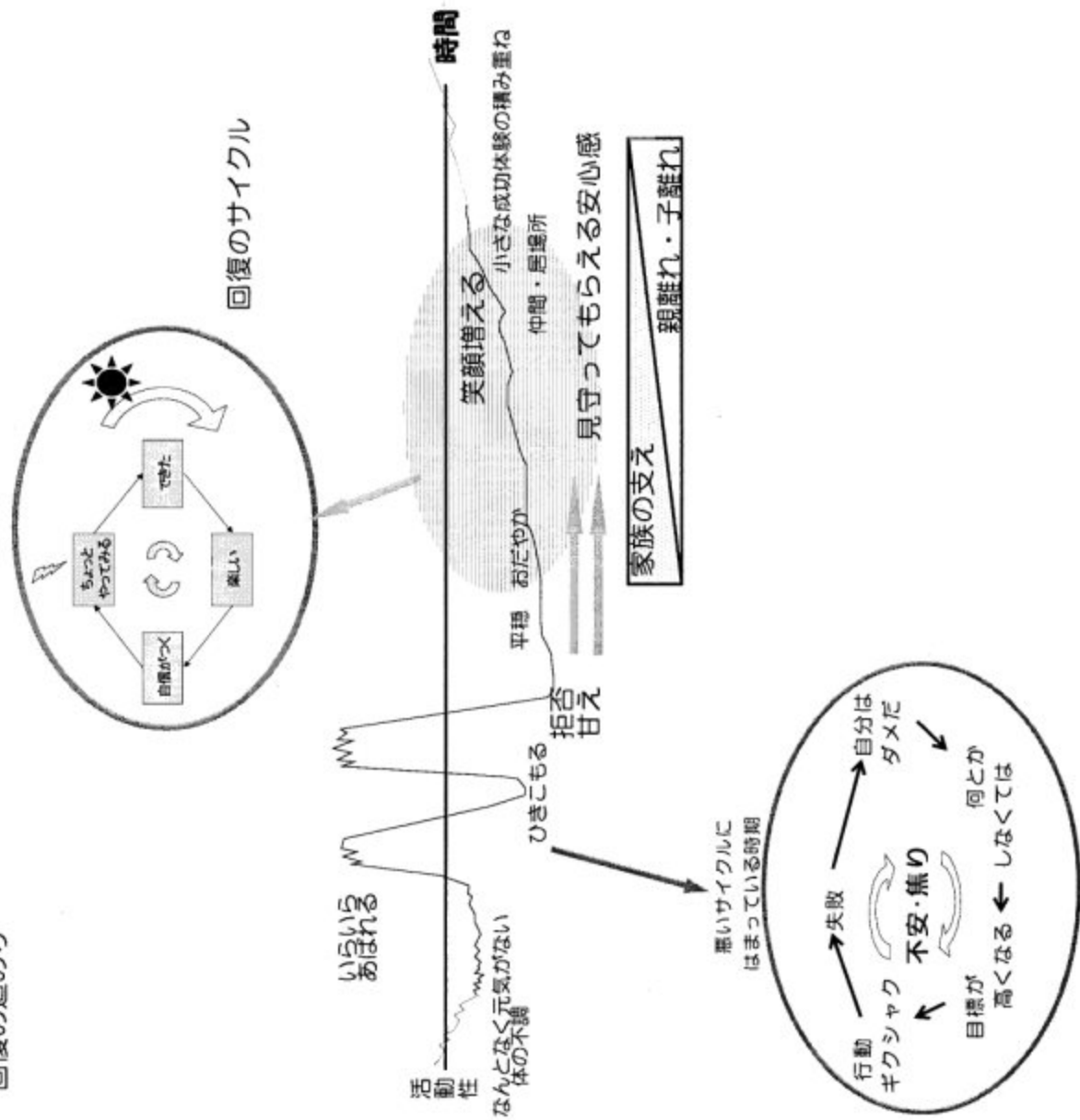
「家族の気持ちの安定が、本人の気持ちにも影響を与え、本人の状態が良くなる」という研究結果があります。

「できないとダメ」なのではない



一年前と比べると、ずいぶん進歩していきなりします。「～よりできた方がよい」という考え方で、今の状態を見ていきましよう。

・回復の道のり



・ひきこもりの段階



・本人のケアに関すること  
 外来やカウンセリングで...

・無理をしない、焦らない  
 ・人間関係の修復

→まずは、第三者と一対一のつきあい  
 話すことのトレーニング  
 (雑談を大切に)

・好きなこと、興味のあること、ちよっと  
 やってみたいという気持ちを支える

リハビリ・トレーニングをイメージして

・本人の「やる気」が不可欠  
 ・できていることから少しずつ取り組む  
 ・できているところを伸ばす  
 ・できたことで自信をつける  
 →困難に立ち向かう勇気が生まれる

・あせらない、無理をしない  
 ・本人の気持ちの安定が必要  
 →周囲の見守り、安心感を持てる関わり

## 家族教室の約束事

ここに集まったのは、同じような悩みを持つ家族です。

家族の悩みを出し合い、お互いに支え合いましょう。

そして、お互いに助け合い、支え合いましょう。

続けて参加していくことが大切です。気楽に参加しましょう

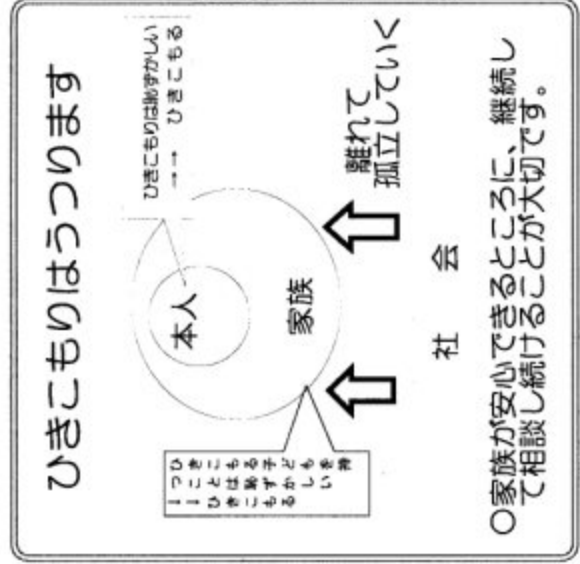
この場で見聞きしたことは、個人のプライバシーです。

この場以外でむやみに話さないようにしましょう。

## 家族教室の意味

- ・自分だけではない安心感
- ・話せる仲間ができる
- ・気持ちに余裕ができる
- ・工夫できるところが見つかる

「家族の気持ちの安定が、本人の気持ちにも影響を与え、本人の状態が良くなる」という研究結果があります。



## 家族自身の健康状態は？

### ストレスチェック

最近1ヶ月ぐらいの間で、思い当たる項目に○印をつけてみましょう。

- 1、頭がすっきりしない。(頭が重い)
- 2、目が疲れる。(以前に比べると、目が疲れることが多い)
- 3、時々鼻づまりをすることがある。(鼻の具合がおかしい)
- 4、めまいを感じることもある。(以前は全くなかった)
- 5、時々立ちくらみそうになる。(一瞬くらっとすることがある)
- 6、耳鳴りがすることがある。(以前はなかった)
- 7、しばしば口内炎ができる。(以前に比べて口内炎がでやすくなった)
- 8、のどが痛くなることが多い。(のどがひりひりすることがある)
- 9、舌が白くなっていることが多い。(以前は白くなかった)
- 10、今まで好きだったものをあまり食べたいと思わなくなつた。(食べ物の好みが変わってきている)
- 11、食べ物が胃にもたれるような気がする。(何となく胃の具合がおかしい)
- 12、腹がはったり、痛んだりする。(下痢と便秘を交互に繰り返したりする)
- 13、肩がこる。(頭も痛い)
- 14、背中や腹が痛くなることもある。(以前はあまりなかった)
- 15、なかなか疲れがとれない。(以前に比べると疲れがたまりやすくなった)
- 16、このごろ体重が減つた。(食欲がなくなる場合がある)
- 17、何かするとすぐ疲れる。(以前に比べると疲れやすくなった)
- 18、朝氣持ちよく起きられないことがある。(前日の疲れが残っているような気がする)
- 19、仕事に対してやる気が出ない。(集中力もなくなってきた)
- 20、寝つきが悪い。(なかなか眠れない)
- 21、夢を見ることが多い。(以前はそうでもなかった)
- 22、夜の1時、2時頃に目が覚めてしまう。
- 23、急に息苦しくなることがある。(空気が足りないような感じがする)
- 24、時々動悸がすることがある。(以前はなかった)
- 25、胸が痛くなることもある。(胸をきゅっと締め付けられるような感じがする)
- 26、よく力ぜをひく。(しかも治りにくい)
- 27、ちよつとしたことでも涙が立つ。(いらいらすることが多い)
- 28、手足が冷たいことが多い。(以前はあまりなかった)
- 29、てのひらやわきの下に汗の出ることが多い。(汗をかきやすくなった)
- 30、人と会うのがおっくうになっている。(テレビなども見る気がしない)

○の数が...

5以下なら心配なし	6～10なら軽いストレス状態
11～20なら中度のストレス状態	
21～30ならかなりのストレス状態	(1986 桂)

## 家族の関わりについて

### ☆ 回復につながる行動

- ・ 本人の問題を肩代わりしない
- ・ 家族が孤立しない
- ・ 「良い加減」にする
- ・ 危険を感じたら逃げる
- ・ 嫌なことは嫌という
- ・ 落ち着く、疲れたら休む
- ・ 自分のケアを最優先にする

### ★ 回復の妨げになる行動

- ・ 子ども扱いしすぎる
- ・ 監視、干渉、尻ぬぐいをする
- ・ 本人の言動に振り回される
- ・ 説教 暴力を使う
- ・ 取り引きをする
- ・ 知識のない人の意見を聞く
- ・ きつくても無理をする



### 基本になる考え方

- ・ 正しい援助を求めて行動する
- ・ 自分のケアをうけ、継続する
- ・ これからの関わり方や家族を考える
- ・ 本人をコントロールしようとするのをやめる