

# CRAFTを応用した ひきこもりの家族支援

## ～コミュニティ強化と家族訓練～

※CRAFTとは「Community Reinforcement And Family Training」の略です

宮崎大学教育学部 准教授  
KHJ全国ひきこもり家族会連合会 副理事長  
境 泉洋（公認心理師、臨床心理士）

本文は、KHJ広報紙「旅立ち」80～87号に連載された「CRAFT～コミュニティ強化と家族訓練」を取りまとめたものです。

「CRAFTを応用したひきこもりの家族支援」を詳しく学びたい方は、「CRAFT ひきこもりの家族支援ワークブック～若者がやる気になるために家族ができること」（金剛出版刊）をご参照ください。



## 「CRAFT～コミュニティ強化と家族訓練～」

ひきこもりの心理を理解するには、ひきこもり本人とその家族の「回避心性」を理解することが大切です。

「回避心性」とは、自分にとって嫌なことを避けようとする心理の事です。

「回避心性」とは非常に厄介なもので、自分にとって嫌なことを避けることで、気持的には楽になるので、気づかないうちに回避することが習慣になってしまいます。

回避には、周りの人が見てもわかる行動レベルの回避だけではなく、やっている本人にしか意識できない内面の回避があり、実に様々な回避の仕方が存在します。

ひきこもり状態は、こうした「回避心性」によって自身が苦手な状況を回避し続けた結果、家にしかいる場所がなくなった状態であるといえます。

ひきこもることによって、一時的に気持ちが落ち着きますが、ひきこもりが長期化することで、このままでいいのかなという迷いが生まれてくると、家族を巻き込んだ様々な問題が生じてきます。

回避をしているのであれば、事実に向き合わせればいいと考えるのが、世間一般の考え方でしょう。しかし、ひきこもり状態にある人に、事実を突きつけるとますます頑なに回避をするようになります。事実を突きつける関わり方は、ひきこもり状態にある人にとっては逆効果なのです。

CRAFTでは、これとは真逆の方法をとります。つまり、嫌なことから回避したい人に安心感を与えることを大事にするのです。

安心感は、ポジティブ感情と呼ばれる感情の一種です。ポジティブ感情には、人の行動や認知を活性化する作用があります。

逆に、不安や恐怖といったネガティブ感情には人の行動や認知を委縮させる作用があります。この考え方に従うならば、嫌なことを回避して委縮している人達に、安心感を与えることは行動を活性化することにつながります。これがCRAFTの基本的な発想です。

ひきこもり状態にある人の一番身近にいて、たくさんの安心感を与えられるのが家族です。家族がひきこもり状態にある人の脅威になっている状況では、ひきこもり状態からの回復は難しいでしょう。CRAFTでは、家族がひきこもり状態にある人にとって安心できる存在になることを目指します。

次の章から、そのための方法について順を追って解説していきます



## ひきこもり本人に安心感を与えるための第一条件

ひきこもっている本人に安心感を与えるために重要となるのが、家族の気持ちのゆとりです。家族が日々を生き生きと元気に暮らしていれば、たくさんの良いことがあります。まず、ひきこもっている本人に穏やかに接する気持ちのゆとりがあるため、本人が家庭内でも穏やかに生活することができます。また、社会生活を送っている家族が、日々を楽しそうに生活しているのを見ることは、社会参加を意識している本人にとって良いお手本になります。

一方で、家族が気持ちのゆとりを失うと、悪いことがたくさん起こります。何よりも悪いことは、家族が本来持っている力を発揮できなくなることです。こうなると、本人の些細な言動に過敏に反応してまい、頻繁に口論するようになったり、ひどい場合には、本人と一緒に時間を過ごすこと自体を回避したりするようになります。

家族が気持ちにゆとりを持っていない場合、「家族自身の生活を豊かにする」というパートを実施することが効果的です。このパートで大事なものは、家族自身が気持ちにゆとりを取り戻し、家族が持っている本来の力を発揮できるようになることです。

このパートでは、まずは家族自身の生活の満足度を確認します。生活の満足度を仕事、家計、趣味、家族関係、友人関係、生活全般といった領域ごとに10点満点で評価します。ここで大事になるのが、家族自身がどの程度満足しているのかを強く意識することです。ひきこもっているお子さん（本人）のことは脇において考えることが重要です。

この評価が終わったら、次に、どの領域の満足度を高くしたいかを考えます。このパートを上手に実施するコツは10点満点で4~6点がついた領域から取り組むことです。4~6点のついた領域は比較的变化を起こしやすいため、効果を実感しやすくなります。また、このパートで最も重要なことは、「その領域に取り組まなければいけない」という義務感を捨てるということです。このパートで意識すべきは、「家族のわくわく感」です。つまり、ひきこもっているお子さん（本人）のことは一旦忘れて、家族がわくわくする時間を増やしていくことが真の目的なのです。

家族がわくわくしながら取り組める領域が決まったら、その領域での満足度を少しでも高められる方法について考えていきます。この時も、家族が今日からできる手軽な方法から、いずれはやってみたいという夢に至るまで、家族が元気になるためのたくさんの方法を見つけて、実践していきましょう。



## 本人を元気にする

CRAFTにおいて、最も力を入れなければいけないところが、ひきこもり本人を元気にすることです。元気にするというのは、家庭の中で自由に動けるようになり、家族とある程度、気兼ねなくコミュニケーションが取れるようになることです。

本人を元気にするためのポイントは主に二つあります。一つは、ひきこもり本人が望ましい行動をしやすい状況を作ること、二つ目は、ひきこもり本人が望ましい行動をして良かったと思えるような関わり方をするということです。

ひきこもり本人が望ましい行動をしやすい状況をつくるには、家庭内の雰囲気をつよく穏やかにするとともに、望ましい行動がなぜ起こるのかを考えることが役に立ちます。家庭内の雰囲気を穏やかにするためには、前章で紹介した「子どもに安心感を与えるための第一条件」を参照してください。

今回は、望ましい行動がなぜ起こるのかを考える際のポイントを紹介します。まずは、次のようなエピソードを想像してください。

息子（ひきこもり本人）は二十八歳になるのですが、自宅に引きこもって仕事をしていません。自宅に引きこもってから3年近くになります。最近では2階の自室で過ごすことが多く、ほとんど1階に降りてきません。夜ご飯に野球のテレビを見ている時は、たまに1階のリビングに降りてきてTVを見ている様子。リビングに降りてきたときは、これからのことを話そうと思うのですが、話しかけた途端に2階に上がって行ってしまいます。ほとんど話もできない状況なので、どうしたらいいのか困り果てています。

この状況について、次のような自問をします。それぞれの答えはどんなものになるのでしょうか？

- ①ひきこもり本人はどんな望ましい行動をしているのか？
- ②ひきこもり本人はどんなことがきっかけで望ましい行動をしたのか？
- ③ひきこもり本人はどんな気持ちから望ましい行動をしたのか？
- ④望ましい行動をすることで、ひきこもり本人にデメリットがないだろうか？
- ⑤望ましい行動をすることで、ひきこもり本人にメリットがあるだろうか？

特に、ひきこもり本人が重視しているメリットは何だろうか？

まず、①については、「息子が1階に降りてきた」というのが望ましい行動となります。これが望ましい行動であることに気づけるかが大きなポイントです。次に、②については、「夜ご飯に野球のテレビを見ている」というのがきっかけになります。最後に、③については、「野球楽しみだな、どっちが勝つか」など、息子さんが野球を楽しみにしているというのが回答例のひとつになります。

このように見てみると、「夜ご飯に野球のテレビを見ている」というきっかけを作ってあげることで、息子さんが「野球楽しみだな、どっちが勝つか」という思いで一階に降りてきていることが分かります。

望ましい行動を増やすには、これらのポイントから分かる情報をもとに、ひきこもり当事者が望ましい行動をしやすい状況を作り、望ましい行動をして良かったと思えるような関わり方について検討していきます。

④、⑤の答えと①～⑤の答えから分かる情報の活かし方について解説していきます。

④については、ちょっとわかりにくいかも知れませんが、親から「これからのことを話しかけられる」のが、お子さんにとってのデメリットになっています。つまり、親はお子さんの望ましい行動に対して、お子さんが嫌がる反応をしていることになります。実は、お子さんの望ましい行動に対してお子さんが嫌がることを家族がすることで、お子さんはその望ましい行動をしなくなるということがよくあります。

⑤については、いろいろな可能性が考えられます。例えば、野球が見られる、家で自由に動ける、家族と一緒に時間が過ごせる、などです。ただ、ここで一つ注意しなければいけない点があります。それは、お子さんが重視しているメリットなのかどうかという点です。「家族と一緒に時間が過ごせる」というのは、お子さんの状況によっては、お子さんが重視しているメリットではない可能性もあります。⑤について考える際は、お子さんを主語にして考えることを覚えておきましょう。

それではこの5つのポイントの情報をどのように活かしていくかを解説したいと思います。

まず①については、望ましい行動が生じやすい状況を再現する際に活用します。例えば、夜ご飯の時に野球のテレビを見るようにするといった方法です。②については、望ましい行動を行う前の気持ちに理解を示す際に活用します。例えば、「野球楽しみだね」、「今日どっちが勝つかね」「大事な一戦だからワクワクするね」などの声掛けをするといった感じです。④については、お子さんが望ましい行動を行う上での障害を取り除く工夫をする際に参考にします。今検討しているエピソードの場合は、今の時点では、これからのことを話さないほうがよさそうということがわかります。⑤については、お子さんが重視しているメリットを提供する関わり方を考える際に活用します。⑤の情報を踏まえると、お子さんが安心して野球を楽しめるかわり方をするのがよさそうということがわかると思います。

このように、望ましい行動がなぜ起こるのかを考えることで、お子さんの望ましい行動を増やすヒントがたくさん見つかります。このヒントをもとに、望ましい行動を増やすかわりを具体的に考えていくことになります。

次章は、望ましくない行動への対応方法について紹介します。



## 望ましくない行動への対応方法

今回は、ひきこもり本人の望ましくない行動への対応方法について紹介します。  
まずは、望ましくない行動とは何かを理解しましょう。

ひきこもり本人の望ましくない行動としてよく耳にするのが、「働かない」「家族と会話をしない」「部屋から出てこない」といった「〇〇しない」というものです。望ましくない行動の理解で重要なポイントの一つが、「〇〇しない」というのは行動ではないということです。つまり、「働かない」「家族と会話をしない」「部屋から出てこない」は、望ましい行動をしていない状態になります。

「〇〇しない」という望ましい行動をしていない状態については、前回までにしてきた、望ましい行動を増やすかわり方が効果的です。つまり、「働かない」場合は、働くことに少しでも近づけるように、今現在行っている望ましい行動を増していくのです。

では、ひきこもり本人の望ましくない行動とは何でしょうか？ 望ましくない行動の代表例は、「暴言」「暴力」「ゲーム」「パソコン」といったものです。少数例として、「お酒」「窃盗」などがあります。このように「〇〇する」といったものが望ましくない行動であることを、まず理解する必要があります。このことが分かると、ひきこもり本人の望ましくない行動がかなり限定的であることが分かると思います。

望ましくない行動の中でも、「ゲーム」「パソコン」「お酒」といった趣味的活動は、一概に悪いものではありません。こうした趣味的活動はルールを守って行っていれば、生活を豊かにしてくれるものになります。ですので、趣味的活動に関しては、ひきこもり本人も納得できるルールを設定するのが効果的です。

望ましくない行動についての理解を踏まえたうえで、その対応方法について紹介しましょう。

まず、望ましくない行動がある場合、そうした行動が起こらない状況作りを心がけることです。その為には、これまで紹介してきたように、①家庭内の雰囲気や穏やかにする、②望ましくない行動がなぜ起こるのかを考えるということを行っていきます。

望ましくない行動がなぜ起こるのかを考える際のポイントについて、以下に紹介します。

- ・望ましくない行動を特定する
- ・どんな状況でその行動は起こっているだろうか？
- ・どんな気持ちでその行動をしているのだろうか？
- ・その行動をすることでひきこもり本人にどんなメリットがあるのだろうか？
- ・その行動はひきこもり本人にどんなデメリットをもたらすだろうか？ 特に、ひきこもり本人自身もわかっているであろうデメリットについて考えてみよう。

こうしたポイントについてじっくり考えてみることで、望ましくない行動を減らすヒントがたくさん見つかります。

それでは、ひきこもり本人の望ましくない行動への対応方法について紹介します。  
望ましくない行動がなぜ起こるのかを考える際のポイントについて確認しましょう。

- ・望ましくない行動を特定する
- ・どんな状況でその行動は起こっているだろうか？
- ・どんな気持ちでその行動をしているのだろうか？
- ・その行動をすることでひきこもり本人にどんなメリットがあるのだろうか？
- ・その行動はひきこもり本人にどんなデメリットをもたらすだろうか？特に、ひきこもり本人自身もわかっているであろうデメリットについて考えてみよう。

以下の例を用いて、こうしたポイントに沿って、望ましくない行動を減らすヒントを見つけていきましょう。

ある日、息子が昼過ぎに起きてきたときに、「何もせずに家にいるんだから、朝ぐらい早く起きたら」と言ってしまいました。すると息子が、「うるさい、俺が何しよう勝手だろ！」と怒鳴りました。私は驚いてしまい、何も言えなくなってしまいました。それから息子の家族に対する暴力が続くようになりました。

この例でいう外的きっかけは、「息子が昼過ぎに起きてきたときに『何もせずに家にいるんだか、朝ぐらい早く起きたら』と言った」ということになります。内的きっかけは、「うるせーな、黙ってろと思っている。イライラしている」となる可能性が考えられます。短期的結果は、「母親がうるさいことを言わなくなる」ということになり、長期的結果は、「朝食を作ってくれなくなる、母親との関係が悪くなる」ということになりそうです。

こうした情報を踏まえて、外的きっかけから部分的に責任を受け入れられる余地がないか検討し、例えば、「お母さんの言い方も悪かったわ」と言うことができます。また、内的きっかけでわかったことを言葉にすることで共感につながりますので、「うるさいなって思ったんだね」と共感を示すことができます。さらに、短期的結果におけるメリットの除去、デメリットの生起のための実現可能な方法を考えて、「イライラしているみたいだから、ちょっと出てくるね」というのが安全でしょう。そして、長期的結果における本人が同意できるデメリットについて言及して自省を促すために、「ご飯は自分で食べてね。お母さんの言い方も悪かったけど、そんな言い方をされると話しかけにくくなる。嫌なことをしたら、どうしてほしいのかを言ってね」ということができます。

このように対応することは、ご家族にとってとても勇気のいることです。ですので、これまで紹介してきた、家族が元気になり、ご本人との関係を回復し、ご本人を元気にすることで、こうした話をできるような下地を作っておくことが重要です。望ましくない行動だけを変えようとすると強い抵抗にあうこともあります。

しかし、必要な時はしっかり向き合って、ルールを設定していくことも重要です。このことができれば、ご家族もご本人と安心して生活できるようになると思います。

**※これらのポイントのチェックと振り返りのために、本文P9～11に「わくわくポイント」として解説と図表を掲載しています。ご活用ください。**

## ひきこもり本人を社会資源に繋げる

これまで6回の連載を通じて、当事者に安心感を与え、ひきこもり本人を元気にし、当事者の問題行動を減らす方法について紹介してきました。こうしたことを通じて、一番大事しなければいけないのが、ひきこもり本人と信頼関係を構築するということです。

信頼関係が構築できていなければ、今回紹介する当事者と社会資源を繋げる方法もうまくいきません。相談機関の情報を家族が持っていたとしても、当事者との信頼関係ができていなければ、「家族が勧めるから行きたくない」ということになってしまいます。こうならないためには、少なくとも警戒されない関係になっておく必要があります。

信頼関係を構築できている、もしくは、警戒されない関係になっているという前提で、ひきこもり本人と社会資源を繋げる方法について紹介をしていきます。

社会資源の利用を勧めるうえで、まず大事なのが、勧めるタイミングです。勧めるタイミングには主に二つあります。

一つ目は本人が困っている時です。例えば、ひきこもり当事者が重大な問題（家族にけがをさせる、など）を起こして後悔している時です。

二つ目は、家族の変化に本人が気付いた時です。これは、家族がカウンセリングでやっていることを当事者が尋ねてくる、カウンセリングを受けて家族の行動が変化した理由を当事者が尋ねてくるといった例があります。こうしたタイミングの時に、社会資源の利用を勧めるのが効果的であるとされています。

社会資源の利用を勧める上で、最も大事なのが、タイミングを見逃さずに利用を勧め、本人が同意した後は即座に動くということです。この場合の動くとは、相談機関に行く、予約を入れるといったことが挙げられます。最も大事である、即座に動くということを実現するには、本人が同意した場合に、繋げられる場所を確保しておく必要があります。そして、可能であれば繋げられる場所を2か所以上を用意しておく、本人との交渉がやりやすくなります。

即座に動くという表現を使ったときによく誤解されるのが、一度で結論を出さなければいけないというものです。ひきこもり本人が同意したら即座に動きますが、同意が得られそうにない時は無理に説得する必要はありません。無理そうな場合は、次のタイミングを待ちましょう。

最後にどんな社会資源につなげばよいのかに触れておきたいと思います。ひきこもり本人は、ひきこもりは悪くて恥ずかしいことだという社会のプレッシャーからひきこもっています。つまり、そうしたプレッシャーのない場所を確保しておくのが効果的な方法です。本人や家族が焦らせられるような場所には、そうしてプレッシャーが蔓延っています。

ひきこもり本人家族にプレッシャーがかからない場所を増やしていくことこそが、社会との繋がりを回復するひきこもり支援の神髄です。

## 行動を選んでいくポイント！



どんな行動をすればいいの？

やる気向上プログラムでやっていくのは、

**あなたの生活が“わくわく”するものになる行動**

です。

あなたの“わくわくポイント”を考えてみましょう。

### “わくわくポイント”とは？

- ◇ 自分にとって、とても重要
- ◇ 義務感や世間体から生まれたものではなく、自分のために大切にしたいと思える
- ◇ この“わくわくポイント”を大事にしながら、生きていきたいと思える
- ◇ この“わくわくポイント”を意識しながら生きていくことで、楽になるだけではなく、楽しくなる

### (1) あなたの“わくわくポイント”を考えるための“わくわく”ワークをしてみよう

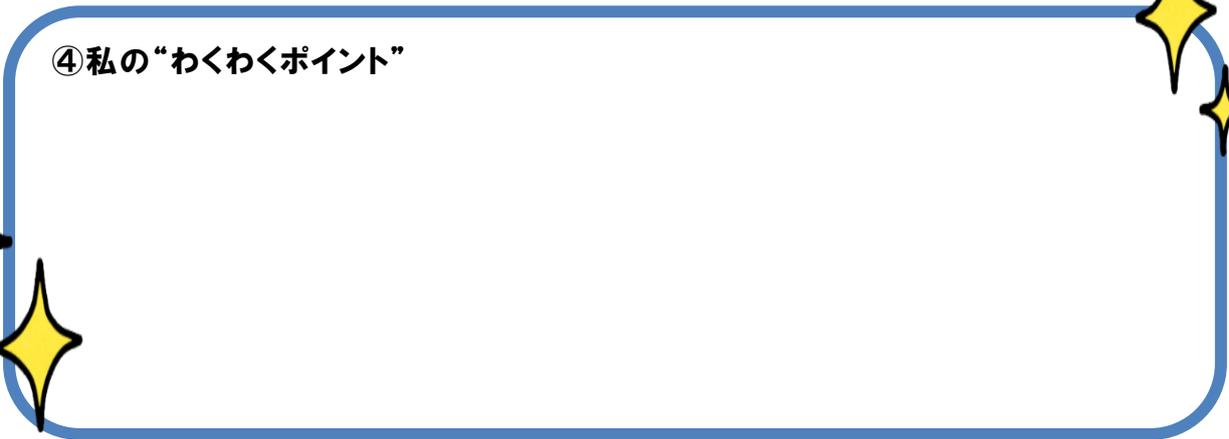
「仕事・勉強」「楽しめる活動・リラックスできる活動」「健康・自分磨き」「人間関係」で、①大事にしたいこと、②現在の満足度、③重要度を考えてみましょう

数字が大きいほど、  
満足度・重要度は高くなります

	①大事にしたいこと	②満足度 (1~10)	③重要度 (1~10)
仕事・勉強			
楽しめる活動・ リラックスできる活動			
健康・自分磨き			
人間関係			

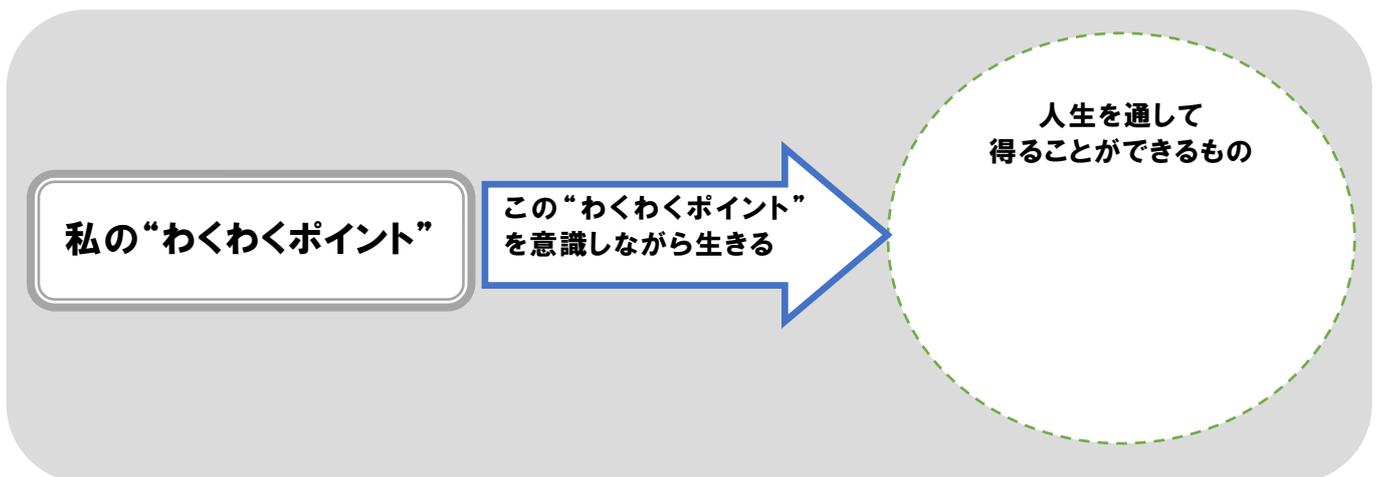
(2) あなたの“わくわくポイント”を見つけよう

④私の“わくわくポイント”



(3) “人生を通して” 得ることができるものを考えてみましょう

④で書いた“わくわくポイント”を意識しながら生きていくことで、“人生を通して”  
得ることができるものと考えてみましょう！(点線の丸の中に書きこんでください)



“わくわくポイント”の最終チェック!!!

(④の“わくわくポイント”について当てはまるものに✓を入れましょう☑)

- この“わくわくポイント”は自分にとって、とても重要である
- この“わくわくポイント”は、義務感や世間体から生まれたものではなく、自分のために大切にしたいと思える
- この“わくわくポイント”を大事にしながら、生きていきたいと思える
- この“わくわくポイント”を意識しながら生きていくことで、楽になるのではなく、楽しくなる

## 活動記録表（第 週目）

	/ ( )	/ ( )	/ ( )	/ ( )	/ ( )	/ ( )	/ ( )
6:00~							
7:00~							
8:00~							
9:00~							
10:00~							
11:00~							
12:00~							
13:00~							
14:00~							
15:00~							
16:00~							
17:00~							
18:00~							
19:00~							
20:00~							
21:00~							
22:00~							
23:00~							
24:00~							
1:00~							
2:00~							
3:00~							
4:00~							
5:00~							

※時間ごとの【行動】について、【感情】と共に記録してください。