

令和2年度 厚生労働省 社会福祉推進事業

「行政と連携したひきこもりの地域家族会の活動に関する調査研究事業」

# なぜ地域に家族会が必要なのか ～家族支援の重要性について～

東京学芸大学教育心理学講座 福井里江

# 内容

1. ひきこもりをめぐる家族の状況
2. ひきこもりにおける家族支援の実際
3. 家族会の意義
4. 家族支援において目指されること

# ひきこもりをめぐる家族の状況

# ひきこもりの出現率（内閣府調査）

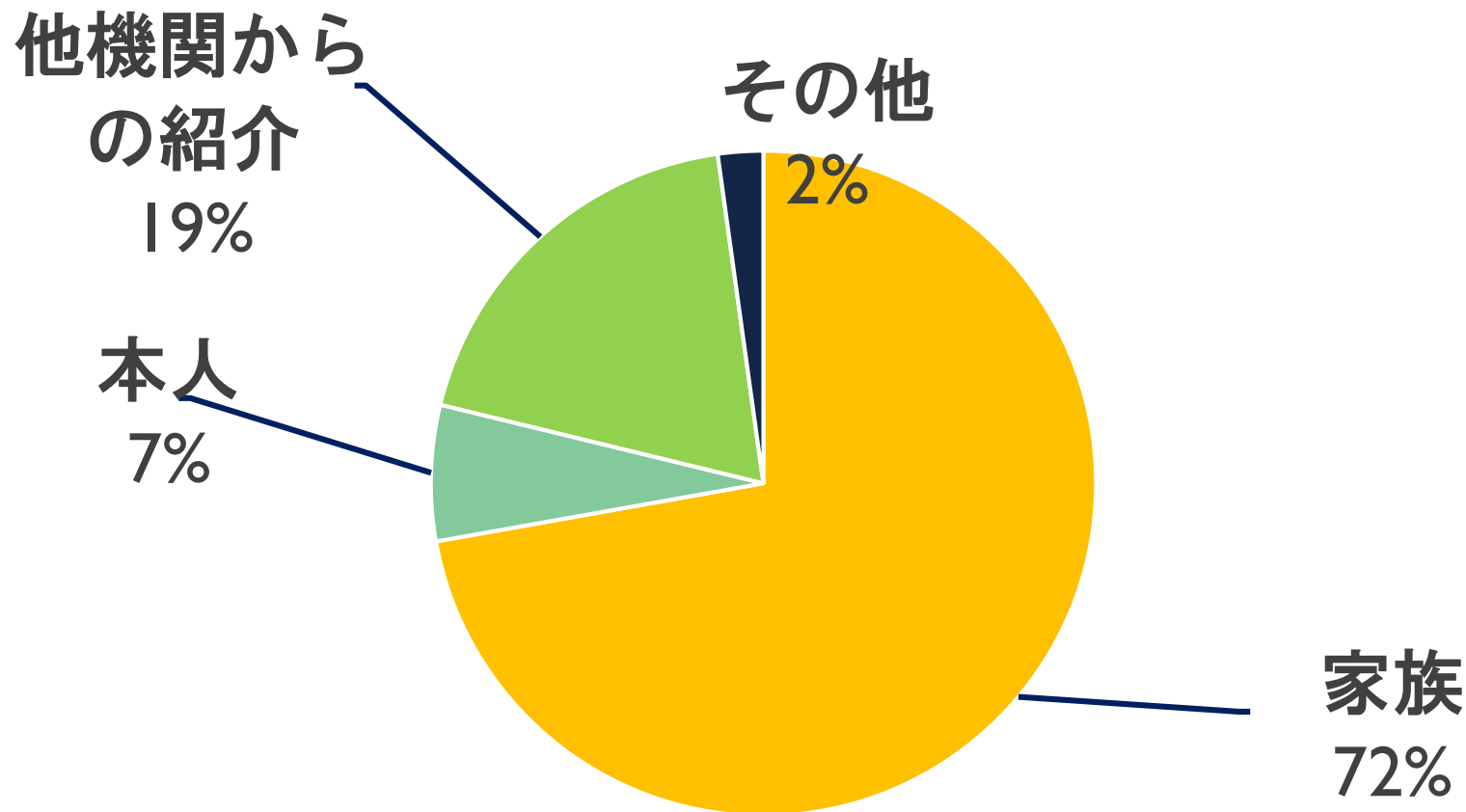
	狭義の ひきこもり 外出がほぼなく 対人交流も少ない	準ひきこもり 自分の好きなこと なら外出できる	合計
15～39歳 ※2015年調査	17.6万人	36.5万人	54.1万人
40～64歳 ※2018年調査	36.5万人	24.8万人	61.3万人

合計115.4万人 ⇒ 100人に1人

⇒ 支援を必要としている人といかにつながれるか、  
行政を中心とした地域の重要な課題

# 最初に相談に来る人は？

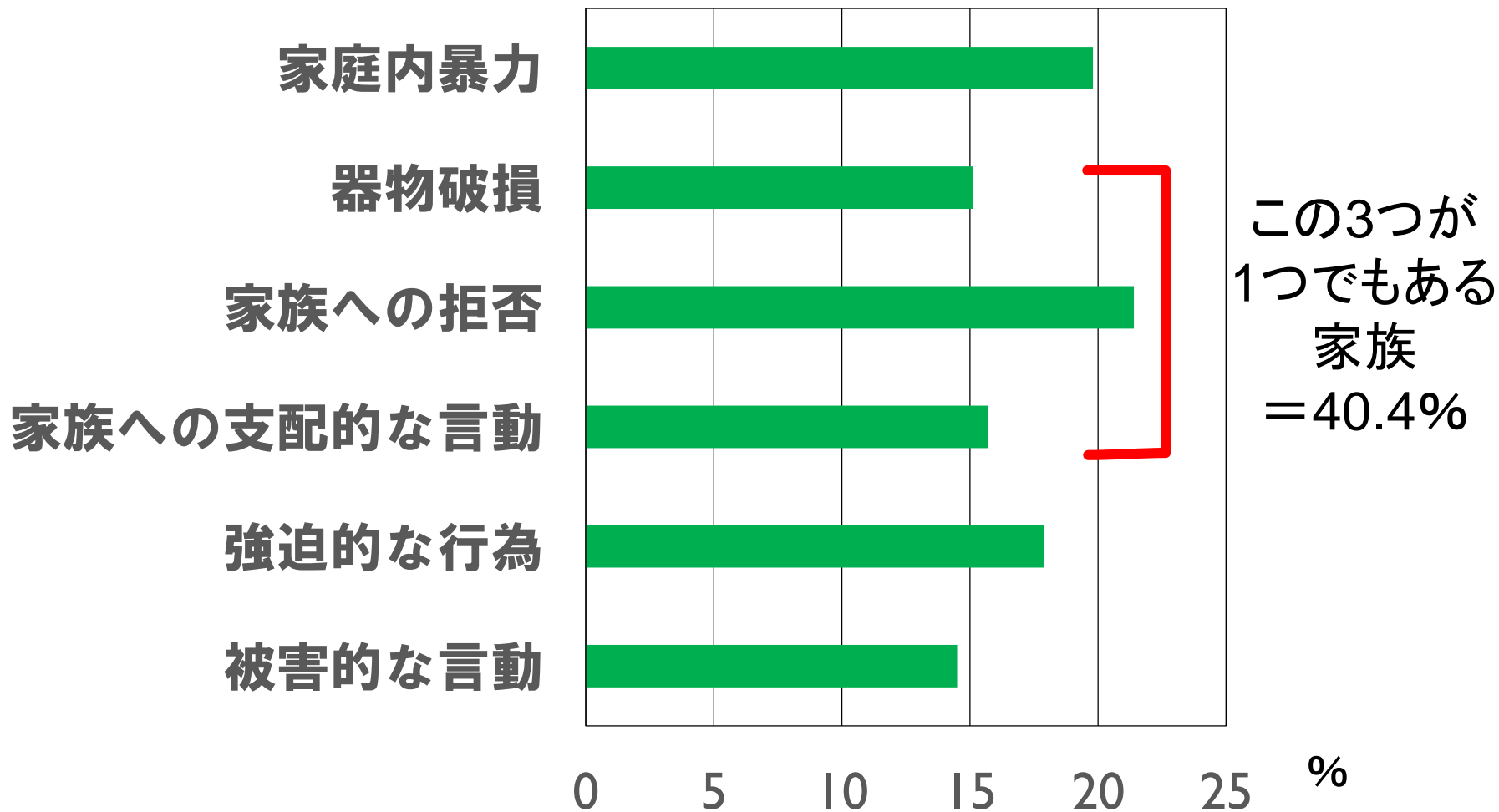
※3293事例中



「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

# 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

- 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)

# 相談にまつわる家族の悩み

## ■ 恥、孤立、責任感

- こんな状態なのはうちだけだろう、誰にも言えない
- 家族の問題だから、家族の中でどうにかするしかない

## ■ どこに相談に行ったらよいかわからない

- どんな相談先があるのか？どこがよいのか？
- 住まいの近くは行きたくない、知り合いに会いたくない
- 本人が相談に行きたがらない場合、どうしたらよいか？

## ■ 相談をめぐる不安

- 相談先が合わなかったら、どうしよう？
- 問題のある家族だと思われるのではないか？
- 状況が変わるとは思えない

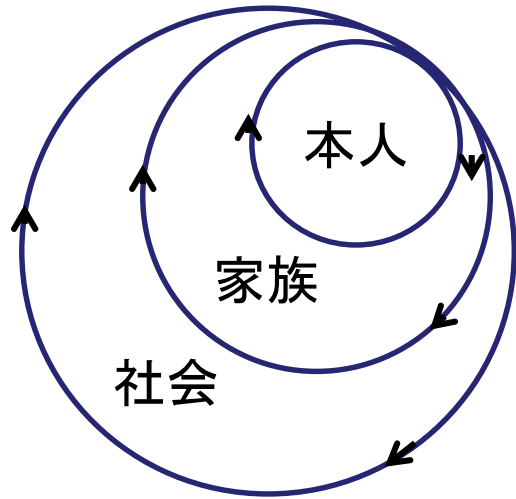
など



ひきこもりにおける家族支援の実際

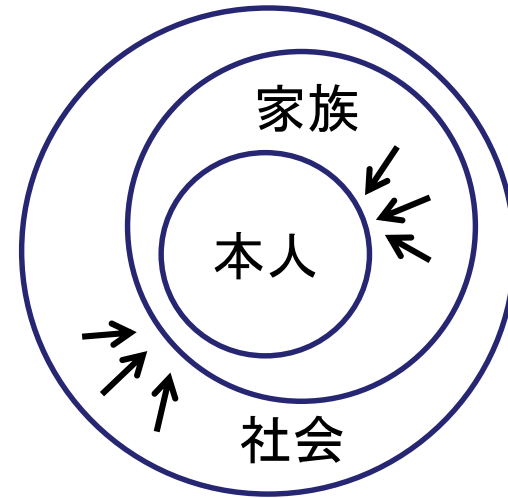
# ひきこもりが長期化するシステム (斎藤環、2002)

## 機能しているシステム



- システム間に接点があり、交流している  
→ 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

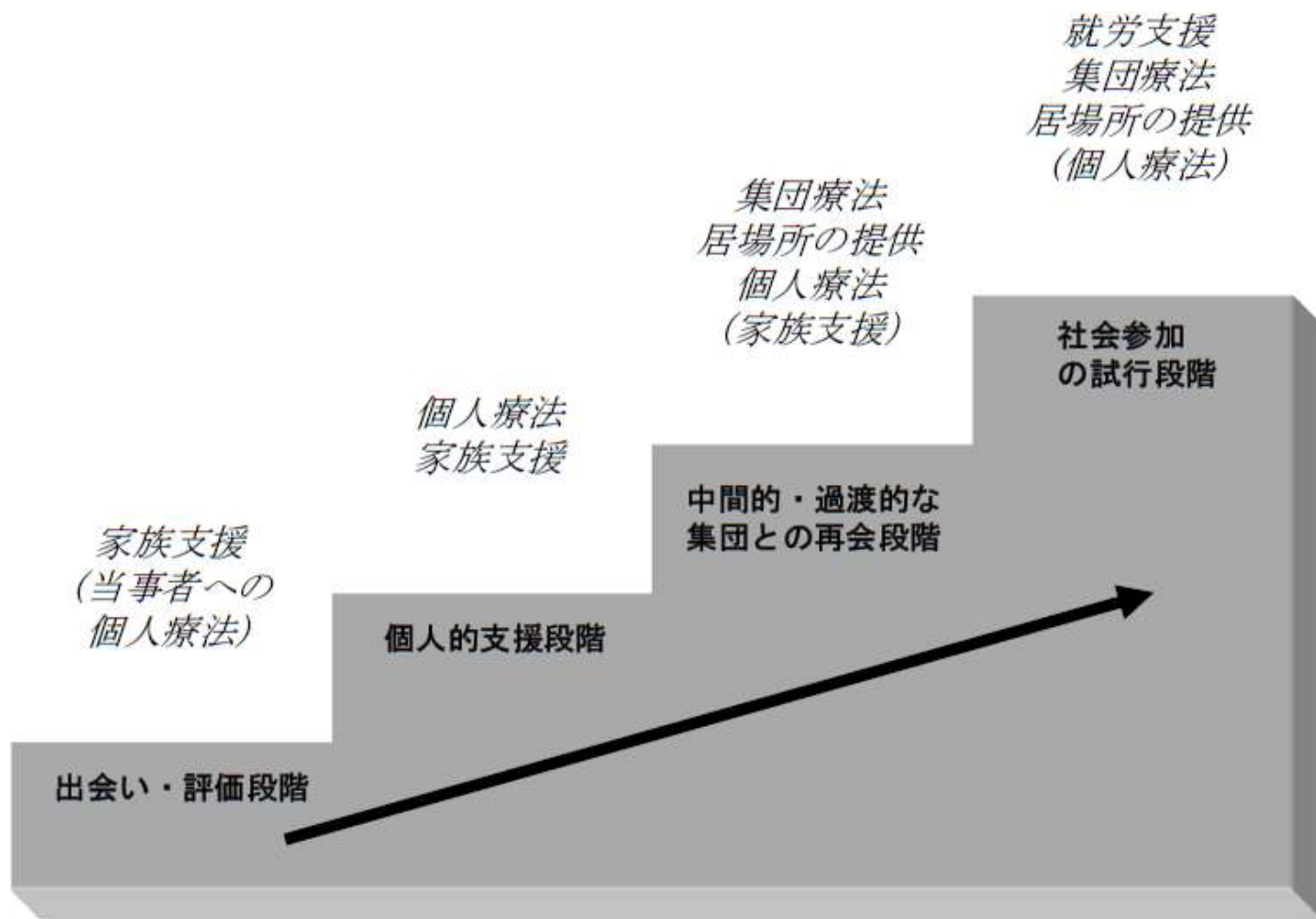
## ひきこもりシステム



- システム間に接点がない
- 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

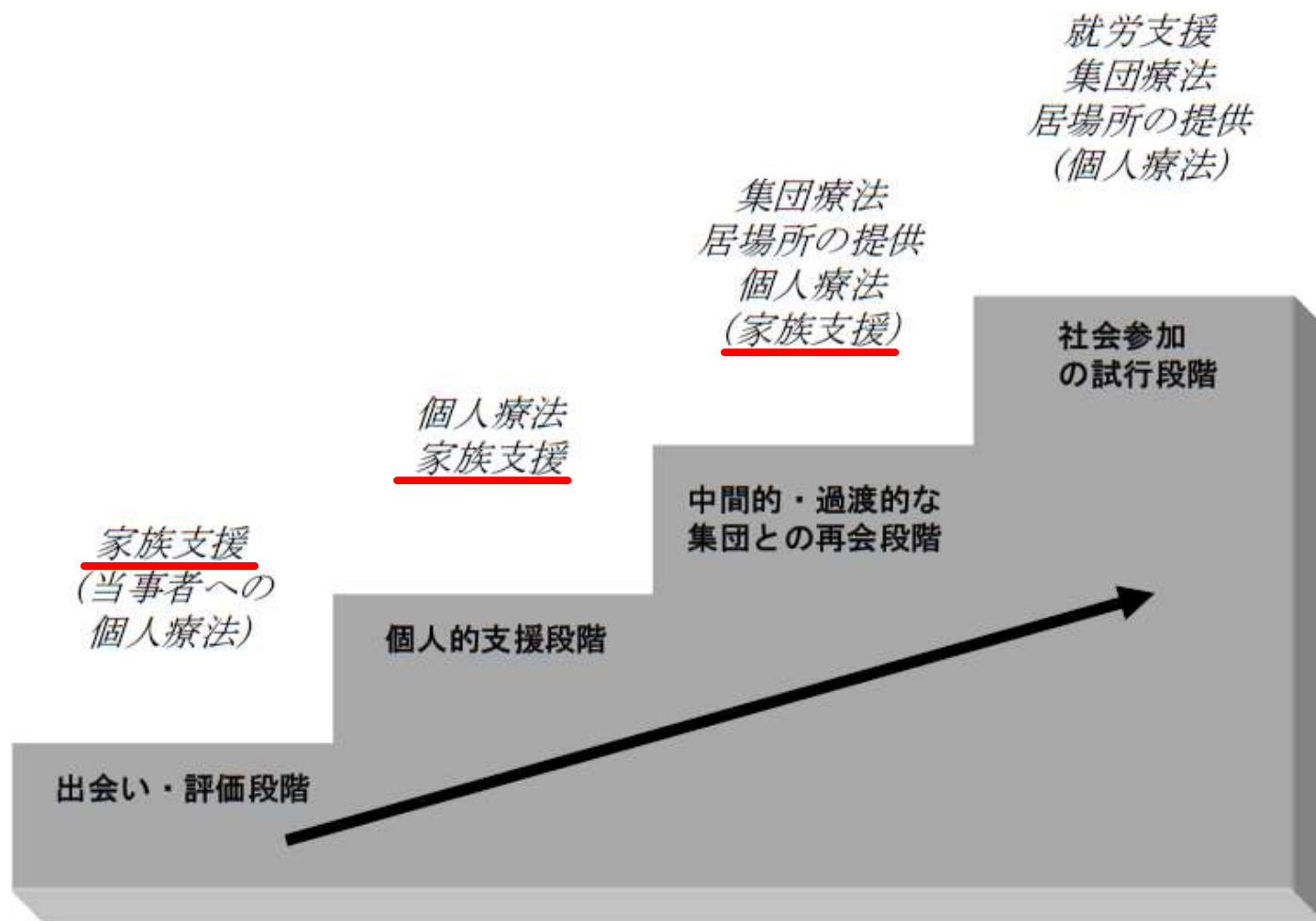
**回復は、本人・家族・社会の間に対話を取り戻すことが鍵**  
**⇒ 多くの場合、まずは「家族と社会の間」から**

# 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)

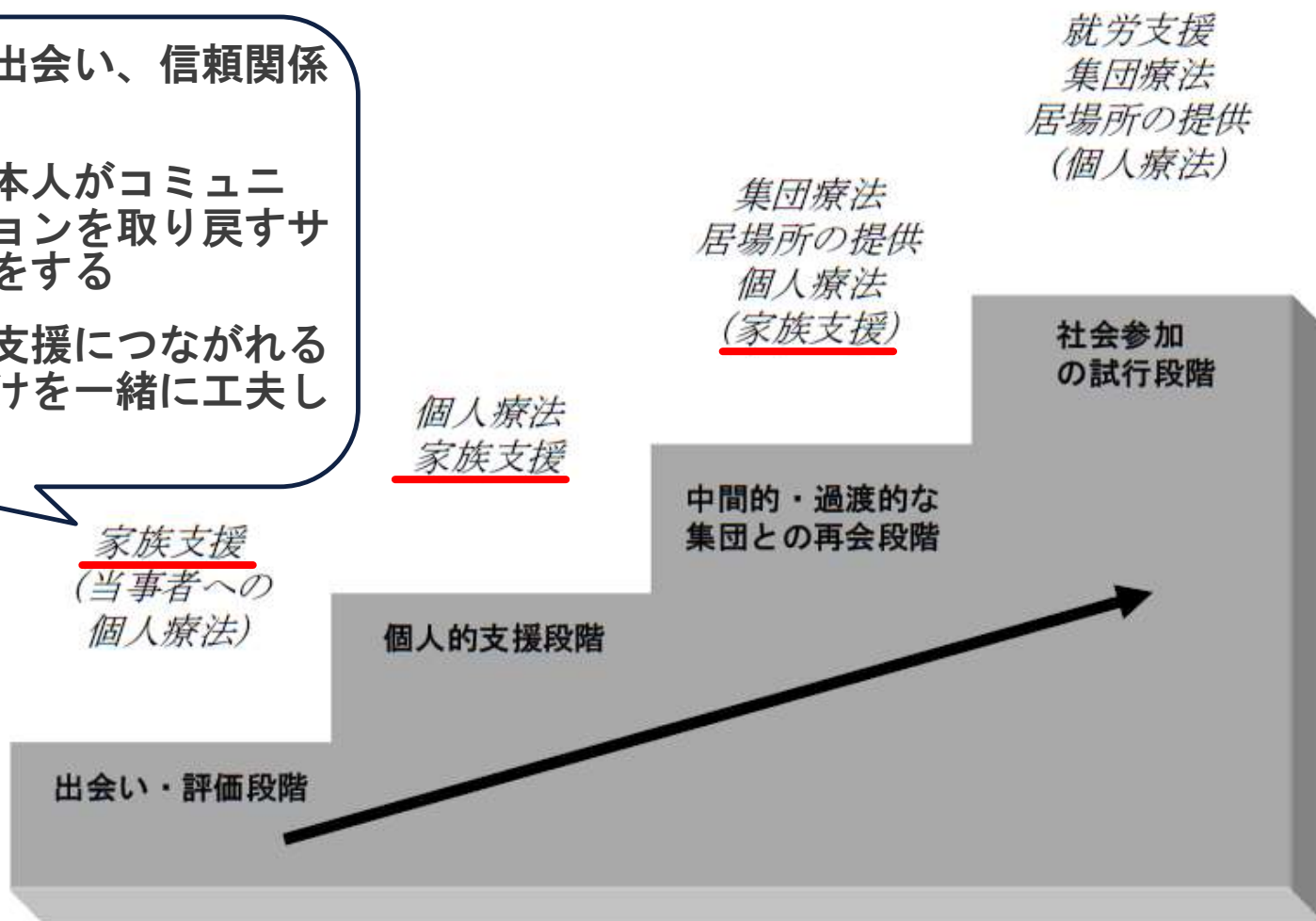
# ひきこもり支援の諸段階



(ひきこもりの評価・支援に関するガイドライン、2010)

# ひきこもり支援の諸段階

- 家族と出会い、信頼関係を築く
- 家族と本人がコミュニケーションを取り戻すサポートをする
- 本人が支援につながるきっかけを一緒に工夫していく



(ひきこもりの評価・支援に関するガイドライン、2010)

# ひきこもり支援の諸段階

- 家族と出会い、信頼関係を築く
- 家族と本人がコミュニケーションを取り戻すサポートをする
- 本人が支援につながるきっかけを一緒に工夫していく

家族支援  
(当事者への  
個人療法)

- ほどよい関係を続けつつ、本人の主体的な歩みを応援

個人療法  
家族支援

個人的支援段階

集団療法  
居場所の提供  
個人療法  
(家族支援)

中間的・過渡的な  
集団との再会段階

就労支援  
集団療法  
居場所の提供  
(個人療法)

社会参加  
の試行段階

出会い・評価段階

(ひきこもりの評価・支援に関するガイドライン、2010)

# 家族会の意義

# 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、その数はおよそ1600。**
- **ひきこもりに関する家族会も増えている。**



# 家族会のさまざまなタイプ

みんなねっと（全国精神保健福祉会連合会）HPより

1. 病院を基盤とする病院家族会
2. 地域を基盤とする地域家族会
3. 作業所などの地域施設を基盤とする家族会
4. 地域の枠を超えて有志が結成した家族会

※法人格をもつ会から小人数で膝を交えての会まで、規模もさまざま

# 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. 相互支援（助け合い）

### ■ 語り合う

仲間がいるという発見を通して、安心や癒しを得る

### ■ 相互交流

レクリエーションや行事を開催し、親睦を深め、さらなる経験や活力を得る

### ■ 情報交換と手助け

具体的な情報を交換できる、本当に困っているときに実際的な手助けを得られる

# 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

## 2. 学習（学び合い、知見を広める）

- 家族教室、研修会、講演会、施設の見学会などを通して学ぶ
- 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. 社会的運動（外に向かっての働きかけ）

- 医療制度、福祉制度、計画などの改善に向けての発信
- 作業所やグループホームなど社会資源の開発・運営
- 広報、啓発
- 家族みずからが、その経験と智慧や知識を踏まえ、家族相談を展開しているところも増えている

# つまり、家族会の意義とは

- 孤立から救われ、町の中で生きやすくなること
- 家族にとって役に立つ情報や学びの機会が得られ、対処の力がつくこと
- 地域とのつながりの中で、自分たちに必要な支援・サービスを創出していけること

たとえひきこもりということがあったとしても、  
家族が、仲間とともに、自分自身の人生を力強く生きていけるようになること

家族支援において目指されること

# 家族とひきこもり

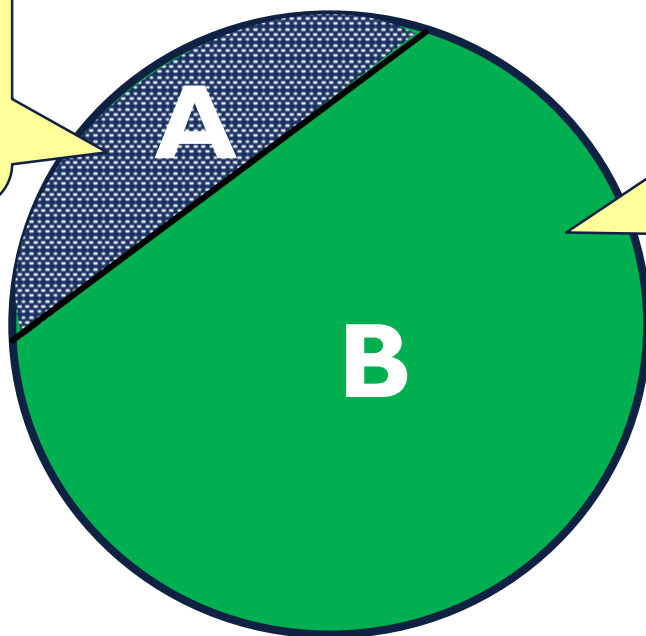
家族の一員がひきこもり状態にある

家族

悩んでいる家族は、  
ひきこもりという問題で心がいっぱいになっている

# 家族とひきこもり

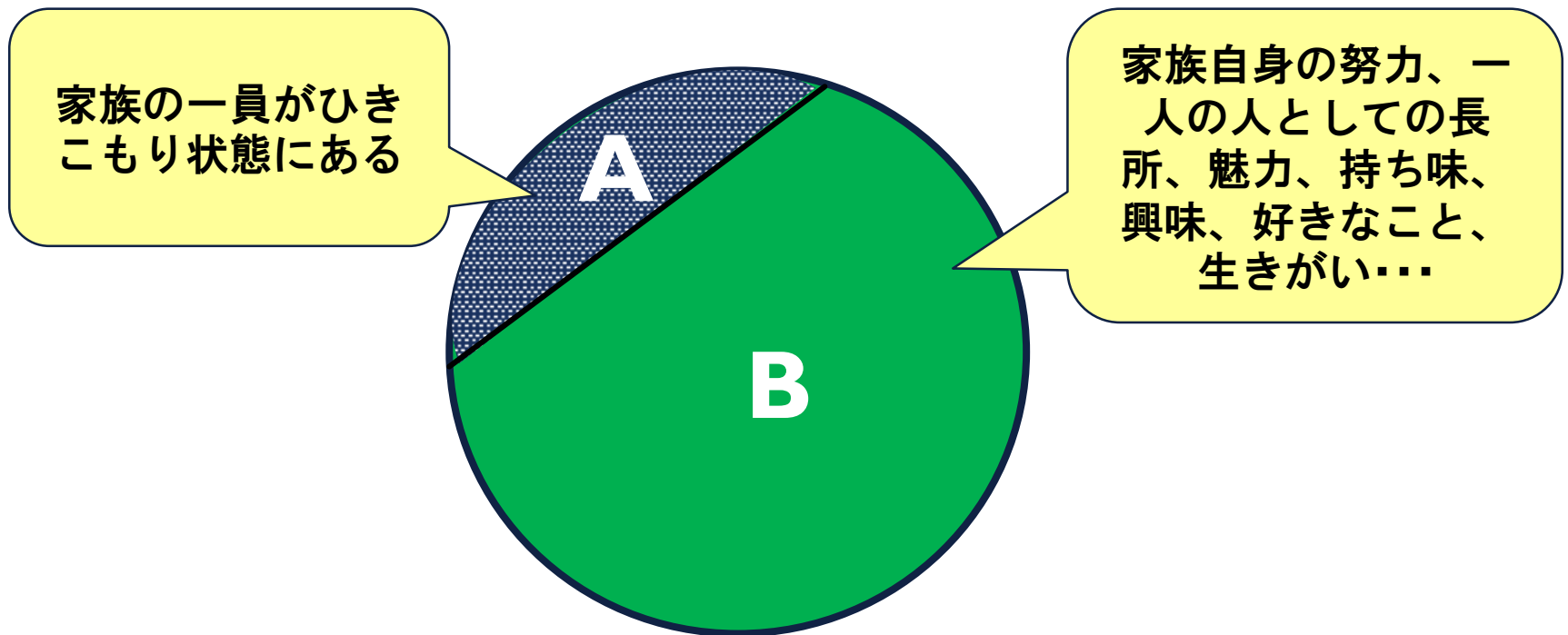
家族の一員がひきこもり状態にある



家族自身の努力、一人の人としての長所、魅力、持ち味、興味、好きなこと、生きがい……

でも本当は、家族の一員がひきこもり状態にあることは、家族の世界の**一部**

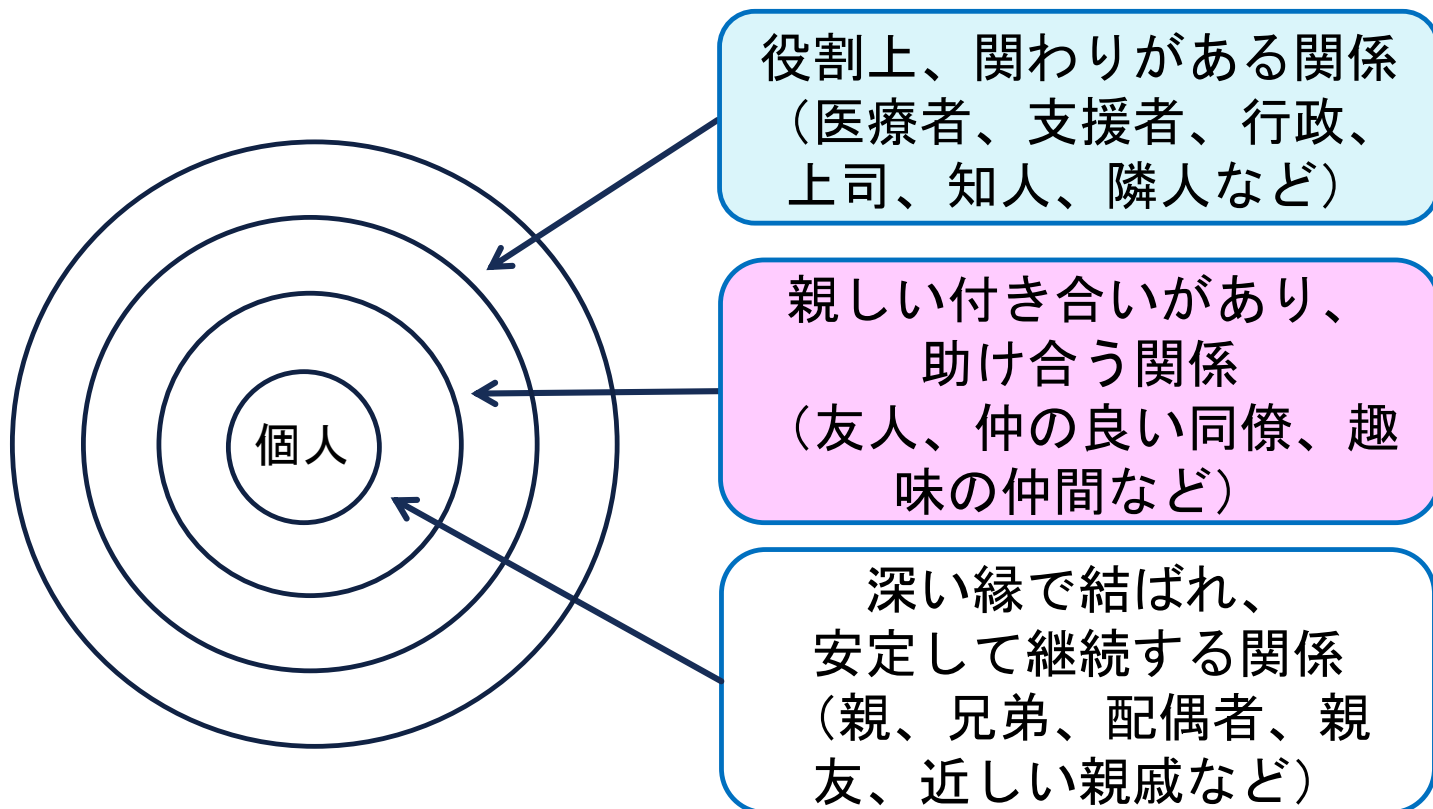
# AだけでなくもBも支えられることが家族支援



AもBも支えられてこそ、家族は楽になり、生きやすくなる  
⇒そこから生まれるゆとりや力が、本人をも楽にする

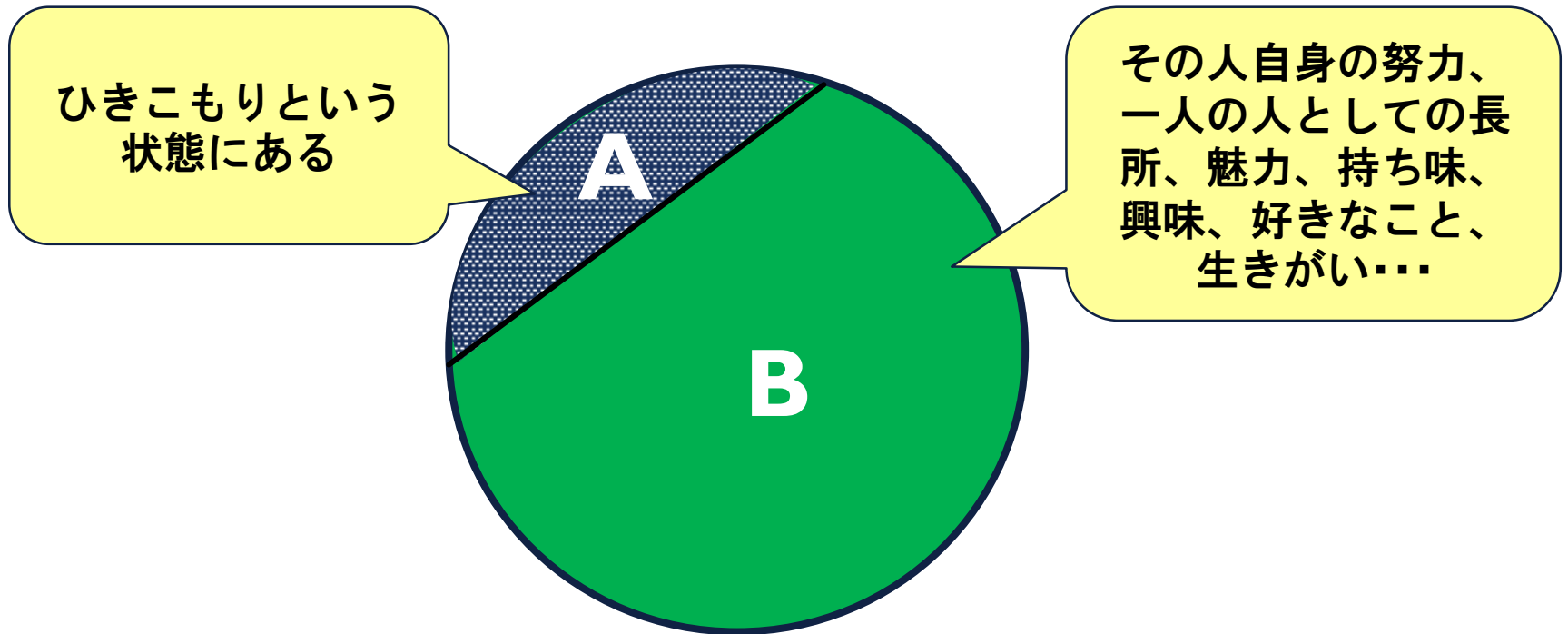


# 人との多様なつながりがあること

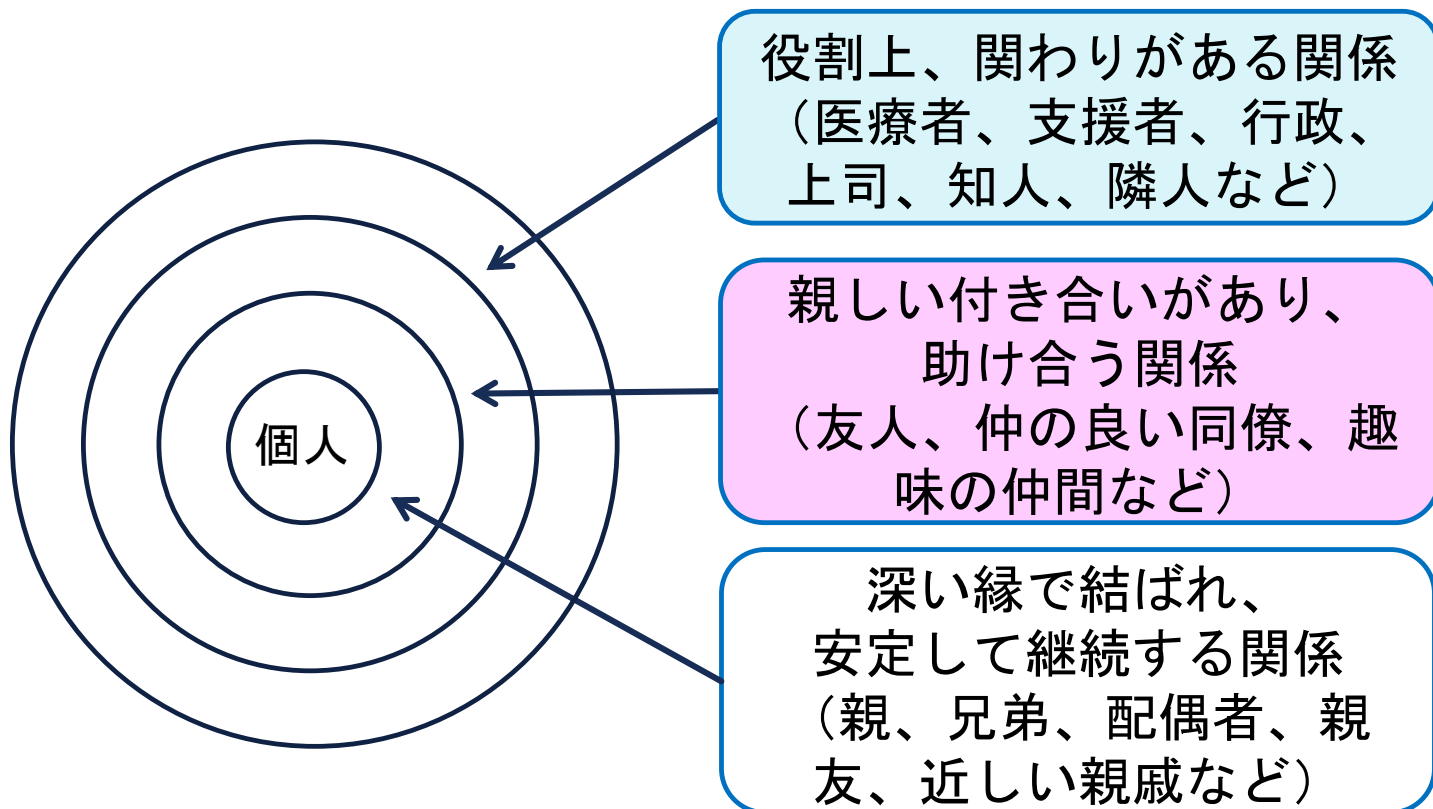


**人が豊かに生きていくには、どの層のつながりも大事  
⇒地域の中に創り出していくこと**

# ひきこもっていることだけがその人の世界ではない



# 人との多様なつながりがあること



# 家族が変われば本人も変わる！？

## ⇒ 家族が変わるとは？

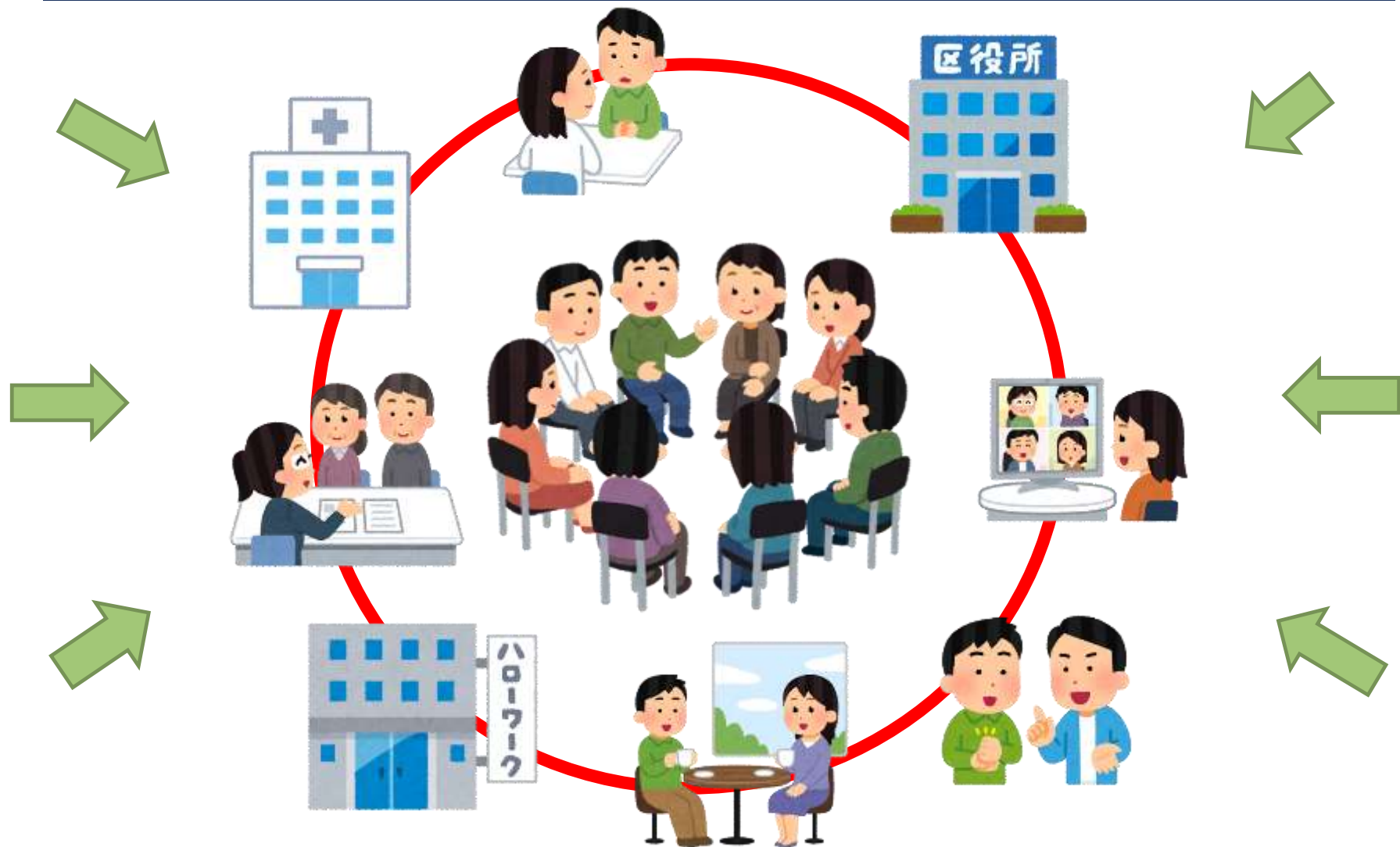
- **仲間がいて、ほっとできる**
  - 話を聞いてもらえる、わかってもらえる
  - 私はひとりじゃない
- **自分がすでに持っている力に気付く**
  - 自分の努力を認めてもらえる
  - 今のありのままの自分が肯定される
  - 自分も誰かの役に立てる
- **家族自身が力をつけていく**
  - 仲間とともに情報・知恵・アイデアを増やす
- **自分自身を大切にする**
  - こころも、からだも、自分の時間も
- **家族が、自分自身として元気になっていく**

# 家族会の活性化には支援が必要

★行政や支援機関からの連携  
★顔がわかる関係性

- **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**
- **役割を超えた交流やつながり**
  - 人として出会い、交流する、家族会から学ぶ

# 仲間とともに、町の中で



# 目指すのはリカバリー

## リカバリーとは (W, A, Anthonyの定義を援用)

1. ひきこもりによりもたらされた制限が生活の中にあったとしても、満足感のある、希望に満ちた、人の役に立つ人生を生きようとする道のり
2. ひきこもりがもたらすつらく悲しい影響を乗り越えて、成長し、人生に新しい意味や目的を見出そうとする道のり

- 本人にも家族にも、その人ならではのリカバリーの旅路がある
- “支援”だけではなく、ふつうの暮らしの中に、“道中を支え合う仲間”がいてこそ、一步前に足を運ぶ勇気が出る。