

第1回東京都ひきこもりに係る支援協議会

「家族支援」と「家族会」の効果について

地域資源としての家族会の役割・家族支援についての理解促進のために

特定非営利活動法人 KHJ 全国ひきこもり家族会連合会

本部事務局長 上田 理香

●なぜ家族支援が重要か～本人を支える家族を支援する～

- ・ひきこもる本人の多くは家族と同居している。本人と唯一接触できるのが家族である場合が多い
- ・本人は家族以外との交流を一切絶っている状態。家族が社会から孤立してしまえば、本人と社会とのつながりは生まれにくい。
- ・家族は、本人の身辺自立、日常の環境づくりを担い、親の接し方、親子関係のストレス状態によって、本人の意欲回復に向かったり、逆に緊張と不安、警戒、無気力を強めてしまうこともある。

●家族の困難感

右図は家族がどんな困難にどのくらい直面しているかを示したグラフである。中でも家庭内暴力がある家族は20%で、5家族に1家族となっている。また、器物破損、家族への拒否、家族への支配的な言動など、家族関係に大きな影響を及ぼす行動が1つでもある家族は、複数回答を調整しても、40%もいることが明らかになっている。

⇒家族自身が支援やケアを必要としている。

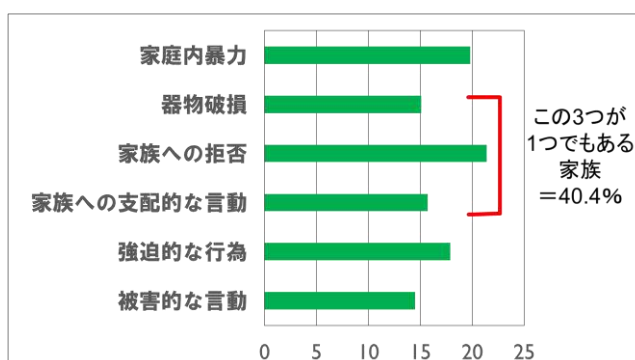


図 家族が直面している困難(複数回答)

伊藤順一郎(監修), ひきこもりに対する地域精神保健活動研究会(編集).
地域保健におけるひきこもりへの対応ガイドライン. じほう, 2004.

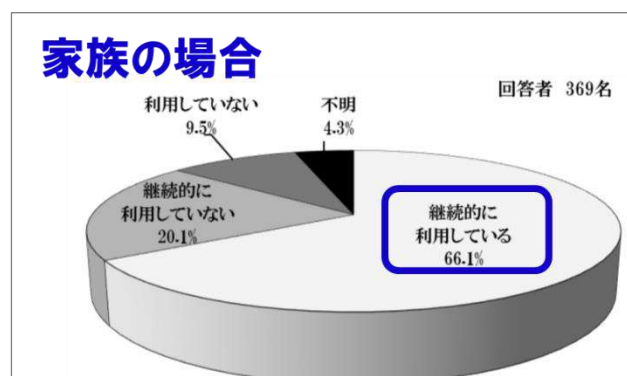
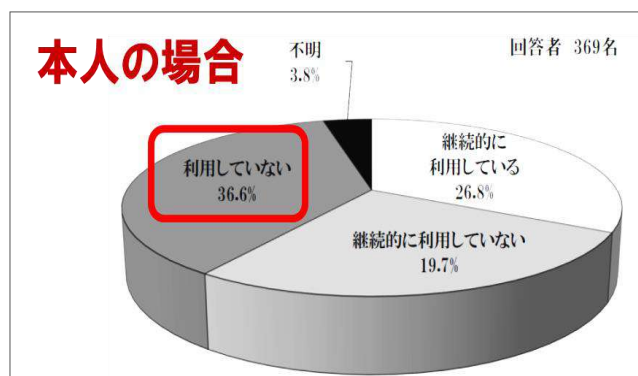
●本人、家族 支援機関の利用率 「家族」66%、「本人」27% (KHJ実態調査2019)

「ひきこもりに関して、これまで支援・医療機関を利用したことがありますか」

【本人】「継続的に利用している」(26.8%)より、「(一度も)利用していない」が36.6%と高い

(本人の3人に1人は利用が困難または不要としている)

【家族】「継続的に利用している」(66.1%)



【参考】内閣府調査2018(本人対象)

「(ひきこもりについて)誰にも相談しない45%」「関係機関に相談したいと思わない53%」

●相談や支援への困難感、抵抗感は「本人」の方が強い

「支援」=社会的プレッシャー、警戒心、不安感、恥の意識

本人の心情を理解する前に、本人の変化を促す(=現状否定から始まる)支援ありきになると、信頼関係の構築が困難になってくる。

例)「支援者が来る」=「働け、と言う人が来る」(言われても、できないから苦しい)

●家族が支援を回避してしまう理由(家族全体の孤立・8050問題)

・親の不安と恐れ(本人を変えようとして関係悪化⇒気持ちの委縮、無気力感 相談しても悪くなるだけ)

(親として、これ以上本人を刺激したくない。周囲から責められたくない、正論で助言されたくない)

・兄弟姉妹の孤立(別居していて、実家の親や本人とも関係が取れない状態 8050手前の不安)

⇒家族の葛藤、心情に寄り添い、家族の安心安全の確保に配慮しながら、ケアをしていく必要。

外部支援への不信感が強い場合は、同じ立場の家族同士、兄弟姉妹同士の共感的理解とピアサポートが重要になる。

●家族会に参加しての変化(家族同士の心理的サポートの効果)

家族の心の落ち着き、孤立感緩和、ひきこもりについて現状理解、本人家族関係の緊張緩和

(否定的理解から肯定的理解へ「本人の言動には必ず本人なりの理由がある」⇒信頼関係の回復)

【参考】地域家族会に継続参加しての変化(KHJ調査2020)

(足立ひきこもり家族会 発足3年目 参加家族7名へのアンケート)

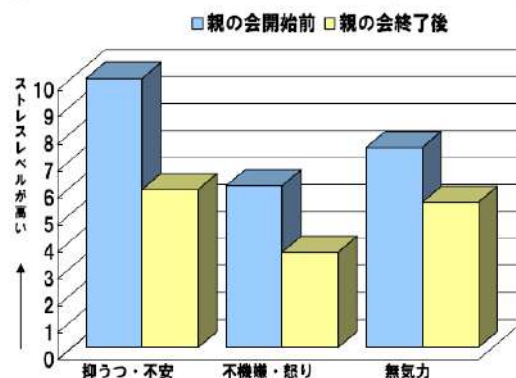
①家族の変化

- ・家族会に参加して、気持ちが楽になった(100%)
- ・家族会に参加して、本人への理解が増し、接し方が変わった。(100%)
- ・家族会で話される他の家族の話しが、参考になると思う(50%) 参考になるときとならない時がある(50%)
- ・家族会に継続して参加する意味がある(66%)

②本人の変化(家族の接し方の変化に伴う)

- ・家族と本人の関係(接点、日常会話)が改善50%
- ・昼夜逆転、暴言暴力が改善:50%
- ・外出の頻度が増えた:30%
- ・社会参加や就労のきっかけを探している様子がある:50%

親の会の効果(植田ら, 2004)



ひきこもりの実態に関する調査報告書(KHJ2004)

●家族支援の意味(本人の特性の理解と環境づくり)

①安心安全の環境づくり(安全基地づくり)(別添資料)

本人の欲求、生きる意欲の回復のための環境づくり、本人の自己決定の尊重

(否定されない関係⇒自発的な言動が増える。⇒自分で操縦不能な状態から、自分の欲求の回復。

自分を見つめる段階へ)

②本人が次の段階に進むためのきっかけを得ていく環境づくり

家族同士の情報交換(本当に困っているときに家族が知りたい情報の実際的な手助け)

本人の特性への理解⇒情報を得て、本人に必要な資源(サポート)、第三者につながるきっかけを得ていく
(例:医療受診につながり、発達障害の診断、障害者手帳を取得、就労移行支援事業所に)

●新型コロナウイルスの影響と家族関係 (ひきこもりの家族会に関する実態調査報告書 KHJ2020 より)

コロナ以前とコロナ後の生活状況(2つの傾向)

- ・自粛生活で安定してひきこもる生活(家族関係が良好、家族で楽しむ時間を持つ、思いやり増える)
- ・より自室にこもってしまう生活(普段いない家族がいることで窮屈に。本人との関わりがストレスに緊張)
- ・「家族会に参加したときは元気が出るが、日々の生活に戻ると気持ちが沈んでしまうので月1回でも参加していきたい。気持ちのリセットになる」

⇒ひきこもることの負い目、緊張感を無くしていける環境、家族自身の健康、ストレスケアが、本人の状態にも影響を及ぼしている。

●家族の生の声(令和2年に発足した江戸川区の地域家族会 家族のアンケートより)

- ・「相談者とのつながりをきらないでいただきたいです。万が一全く改善されない結果が出るとしても話を聞いていただいて寄り添ってくれる人がいるだけで救われる部分は大きいと思います。本人もそうだと思いますが私の孤立感もなかなかありません」

●つながり続ける支援～家族が孤立しない、家族がサポート資源(複数)と途切れないうちでいること～

- ・地域家族会は、繋がり続ける場の役割のひとつを担っている。(家族同士のエンパワメント)

※行政(保健師等)の担当者異動に伴う本人への心理的サポート

(環境変化苦手。見捨てられ感。支援途絶にならないように)

※訪問支援も家族相談に対応していないため、本人に会えないと短期間で終わってしまう。

⇒家族会の家庭訪問は、他の地域資源ともつながり家族だけでも途切れず継続できる

●8050 問題になる前の予防的支援。(家族会が地域の孤立の受け皿となる)

- ・親の高齢化の手前から、家族が地域や支援機関とつながっていくことが重要。
- ・家族が早期に適切な関わり方を得ていくことが、家庭環境を安心安全の場に、本人の動き出しにもつながる。

●必要な人にリーチする情報発信と多機関連携

①丁寧な情報発信～行政の「広報力」を活かした定期的な情報発信(情報のアウトリーチ)～

本人家族から見つけてもらう情報発信を。

インターネットで検索し、ホームページを見ても、実際の支援内容がわからないことも多々あり、「相談しに行ってもいいのだろうか」という気持ちにつながるので、「各支援機関のホームページはこまめな更新と支援内容の詳細がわかるとありがたいです。また、「こんなことを相談しに行ってもいいのだろうか」という不安感もとても強かったので、相談に行った際には、まずは一度話を聞いてもらえるだけでも安心します。

(市町村におけるひきこもり支援の手引き 体験談より)

②地域資源として、家族会の役割・家族支援についての広報周知(理解促進 家族だけで抱えない)

③多機関連携(令和3年度の改正社会福祉法実施に伴う横断的連携)

・多様な困り事に対応した支援体制・多機関連携(多職種のミニサポートチーム)のモデル事例の収集と共有。



多機関連携のイメージ図

「行政と連携した地域家族会の調査研究事業より」(KHJ2020)

家族会と行政の連携～互いの強み・アイデアを活かして～

【支援者、行政の強み】

～課題解決のための後方支援～

相談機能、専門的知識、見立て
トラブル対応、設備協力、事務処理対応
地域のNPO、任意団体への小規模助成
など

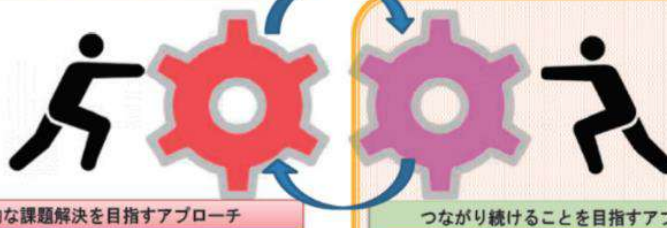
相談窓口はハードルが高い。
居場所で雑談しながら気軽に相談が
できたらいいのにな。

【家族会・当事者会の強み】

～つながり続けることを目指す～

- 居場所づくり(ひとりじゃない)孤立→安心へ
- 近隣でも広域からでも柔軟に参加
- 当事者活動目線でのオリジナルアイデア
(自分たちに必要な活動、仕事づくり)
- ピアサポート(仲間)同士の経験的知識と
共感・エンパワメント。(上下関係のない繋がり)

支援の“両輪”と考えられるアプローチ



官民連携イメージ図

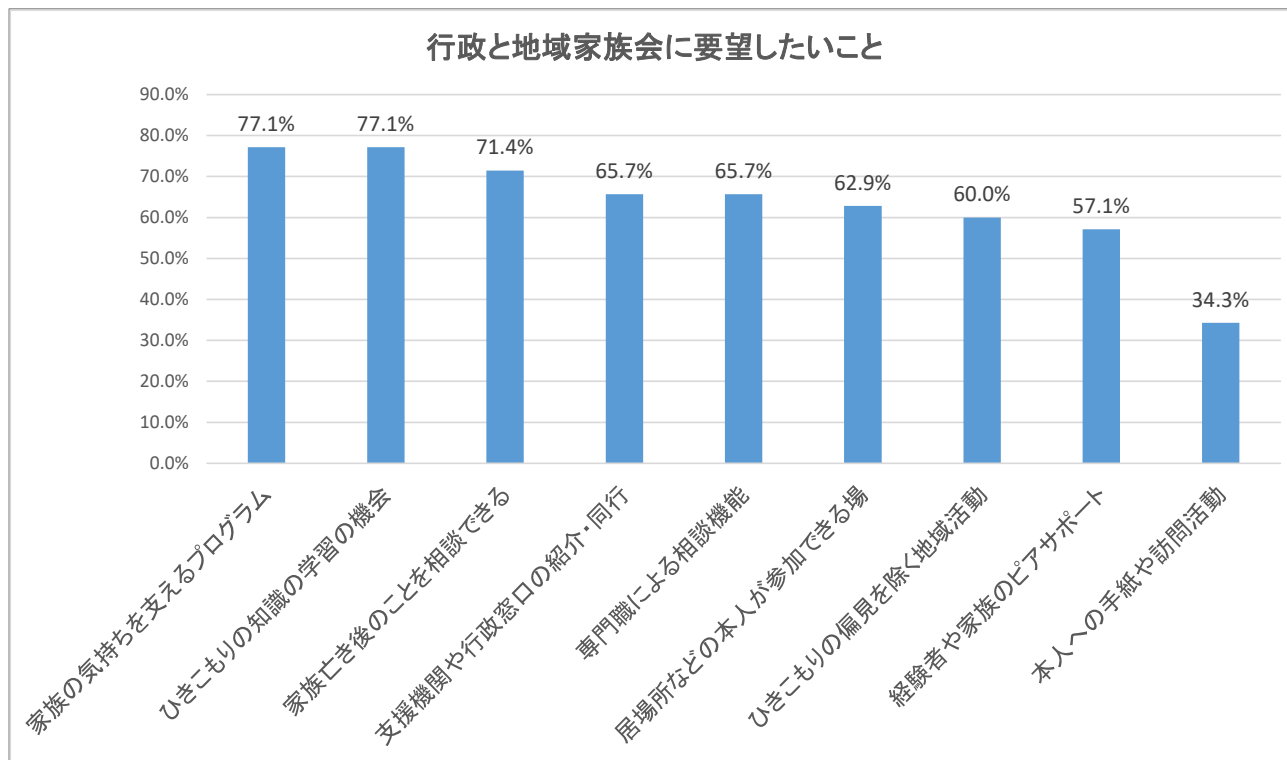
支援の両輪部分のイラストは、

厚労省「地域共生社会に向けた包括的支援と多様な参加・協働の推進に関する検討会」最終とりまとめ(概要)より抜粋

【参考資料1】 家族支援のニーズ（地域家族会に参加する家族を対象にしたアンケート）

「行政と連携した地域家族会の調査研究事業報告書」（KHJ2020）より

【参考】 行政と地域家族会に要望したいこと（参加者アンケート結果より） 回答数：35名（家族）

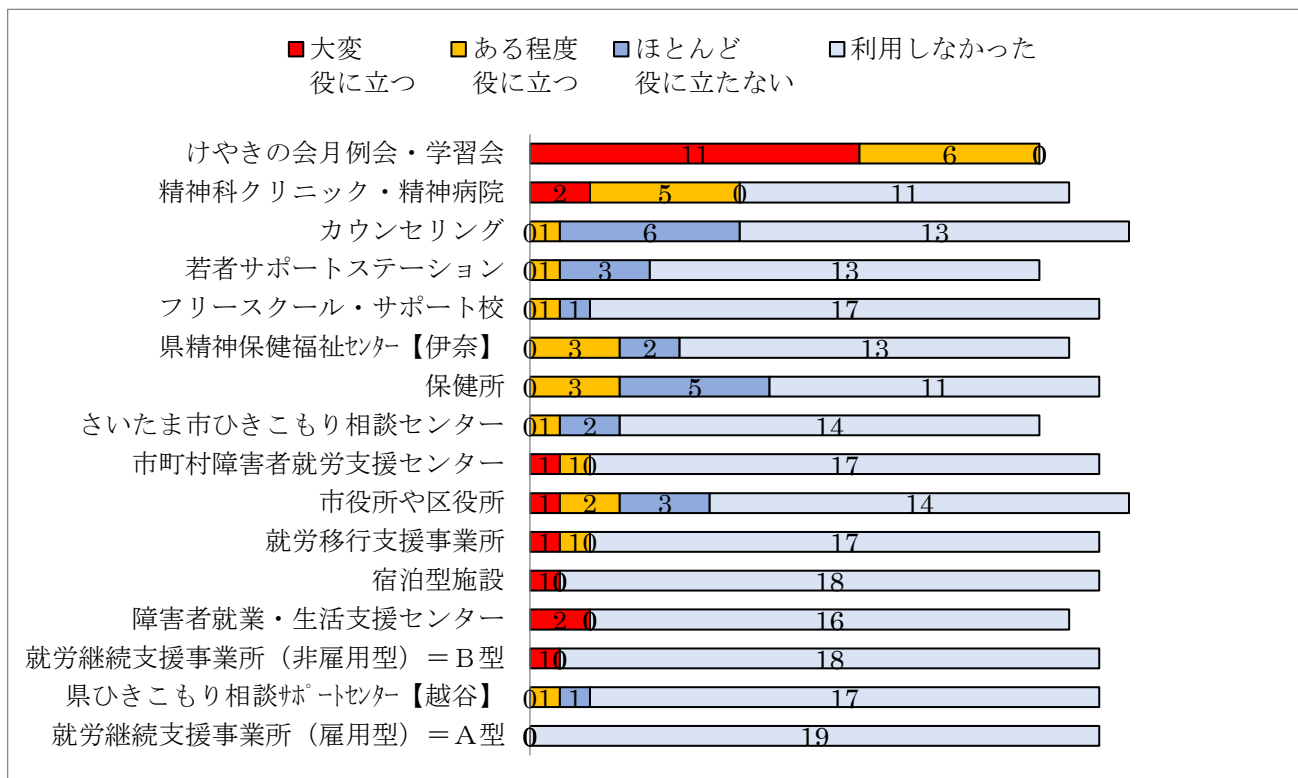


地域家族会への参加者アンケート（巻末添付）より「行政地域家族会に要望したいこと」として、全ブロックから35名の家族を回答を得た（複数回答）。その結果から、最も要望が多かったのは「家族の気持ちを支えるプログラム」、「ひきこもり知識の学習の機会」（77.1%）であり、次いで「家族亡き後のことを相談できる機能」（71.4%）となっている。家族の気持ちを支えること（家族支援）、ひきこもりに関する学び（親の学習）、親亡きあとのことの相談（生活に関する相談）への大きく3つの要望が高かった。日々接する家族の心労と、高齢化している家族からの不安が高まっていることがわかる。

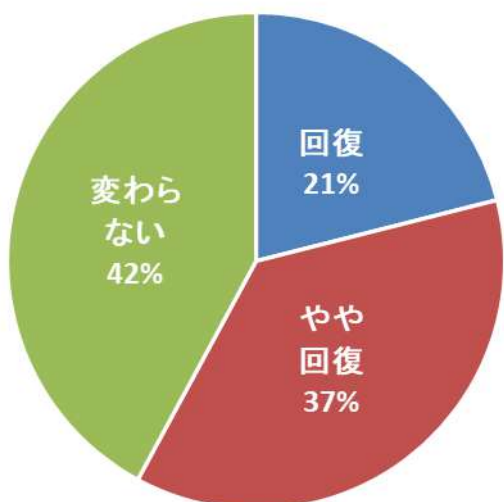
また、その他の項目も6割以上の家族が必要であると回答している。家族の多様なニーズに沿ったプログラムが求められていることがわかる。なお、「本人に手紙を書いたり、会って話しかけてくれる訪問活動」は、34.3%と低かった。本人への介入によって、本人を刺激したくない（暴力暴言を恐れている）家族の心情があると推測される。

【参考資料2】親の学習会の効果と回復状況

(KHJ 埼玉けやきの会 2019年アンケートより)



家庭内での回復傾向



家族との関係が改善しつつある	89%
家事など家庭内で一定の役割がある	84%
会話が增进了	84%
家族と一緒に外出できた	58%
ひとりで外出できた	95%
家族以外の他者との関わりが少しできた	89%

家庭内での回復の状態について
(親の学習会受講者へのアンケート)

【参考資料3】親の学習会テーマ(NPO法人 楽の会リーラ 10年以上に渡って、親を対象に学習会を実施)

「親がひきこもりについて学び、わが子を理解する場」

(家族が自分で考え、自分の理解、本人への接し方に対する、気づきを得ていくことを大切にしている)

<2021年度の学習会テーマ一覧>

回数	日時	学習テーマ
1	令和3年4月13日	コロナ禍での家族関係・ゲームに対する理解
2	4月27日	なぜひきこもっているのか
3	5月11日	無条件の肯定的関心とは
4	5月25日	無言、沈黙しているときの関わり方
5	6月8日	子どもとの関りで知らず知らずのうちにやっていること
6	6月22日	からだからのサイン
7	7月13日	親の望み 子の思い
8	7月27日	会話を続けるコツ
9	8月24日	本人の思いに寄り添った聴き方
10	9月14日	怒りの感情が出てくるとき
11	9月28日	発達障害ってなに・・・
12	10月12日	自分で考えて 自分で決める力
13	10月26日	本人にとっての自立とは
14	11月9日	発達障害傾向がみられる子へのかかわり方
15	11月23日	ピンチはチャンス
16	12月14日	暴言・暴力への対応の仕方
17	令和4年1月25日	無理な要求へのかかわり方
18	2月8日	本人のこだわりに対する理解
19	2月22日	家族以外の人とのつながりをつくる
20	3月8日	長期化の要因と必要な対応
21	3月22日	これからの生き方・働き方～自分らしい生き方～

【参考資料4】家族支援・環境づくり

最初の一步の家族支援（家族会の意義） 行きつ戻りつが可能な息の長い包括的支援体制を



（KHJ家族会が実践する本人・家族の状態に合わせて、継続的に伴走できるサポート体制）



【家族支援(家族会)の意義】

- ①ひきこもり本人が動けない中、動き出すのは家族である。家族関係のこじれによる心労や傷つき、将来への不安と焦りも強い。まず、親が落ち着き、心のゆとりを回復させるための家族支援が必要となる。家族支援と本人支援は「ひきこもり」の両輪。家族が安定し楽になると、本人も安心感を持てる。
- ②本人に接触できるのは、相談者である親のみであることも多い。親の学習により、本人の状況を理解し、本人への関わり方を学ぶ。
- ③第三者の風(家族に情報を届けるアウトリーチ)、本人会うことを目的としない家族訪問など。

特定非営利活動法人 KHJ全国ひきこもり家族会連合会

意欲の回復・エネルギー回復のための環境づくり



知っておきたい、親の環境調整の大切さ

本人も家族も、楽しむ力、「欲求」が弱っている。
 苦しみ方、心配する方にエネルギーが取られやすい。

子どもがひきこもっているのに、親が楽しむのは良くない。申し訳ないし、うしろめたい

家族も本人も
 楽になればエネルギー
 は上がる。
 辛くなるとエネルギー
 は下がる。

●本人も家族も●
 安心できる環境が第一

- ↓
- ・批判・否定されない環境
- ・自由に過ごせる環境
- ・意思を尊重し合える環境
- ・気晴らし・楽しみを持てる環境

親の目つき、親の気持ちを変えるだけでも大きな環境調整となる。

**親自身が心理的に
 安定できること**

- ①家の中で、ひきこもることへの負い目、緊張感を無くしていける環境
- ②家族の一員として本人の意思を認めてもらっている環境
 (本人が自由に決められるお金や時間や任せられる役割がある)

【参考資料5】事例紹介

【母親事例】「夫も私も家族会で楽になった。本人だけを見るのをやめた。そして息子は動き始めた」



●本人が不登校になったとき、学校を休んでいることを、他人に知られたくなかった。祖母は私の育て方を責め、私は本人の努力不足を責めた。本人を学校に行かせることだけを考えた。私自身もあまりにも苦しくて、本人の辛い気持ちを思いやる余裕がなくなっていた。

●不登校に関する講演会をはじめ、家族会にたどり着いた。親同士悩みを話し合ううちに、苦しんでいるのは自分だけじゃないと、わかって心の底から安心した。家族会は命の洗濯だと思った。

●夫も私も家族会で様々な人と出会ったことで、だんだんと世間体を気にしなくなった。いつの間にか私の視線は、本人だけでなく他にも向いていた。家族会の他、趣味の集いにも参加して、自分のリラックスできる居場所を持った。親には親の人生、本人には本人の人生があると悟った。

●ひきこもって5年後、本人が自分から、家事や手伝いを始めた。好きなときにTVを見るようになった。家の中で自由に過ごせるようになり、欲しいものを言うようになった。

(その時の心境を、本人は、「親の圧力が無くなって、自分は家にいていいんだと楽になった。手伝いをしたのは、家に居ることのよましさ、薄れるからやっていた。でもし、『家にいるんだったら、家事くらいやったら?』と言われたら、きっとやらなかっただろう」)

●パソコンを買うことを条件に家族会の手伝いをしてもらった。家族会での歓迎・感謝を受けて本人も、とてもうれしかったようだった。親が同じことを言うよりも、第三者から言われたことは同じ言葉でも本人の自信につながった。居場所につながり、スタッフや仲間と一緒に、就労体験^可できた。体験して自信をつけ、ひとりで行えるようになった。将来の目標を問うより、目の前の取り組めることから。本人のペースとスモールステップを大切に。現在は認定NPOで就労継続中。(60代 母親 一部改変)



<全国の家族会を対象とした最新の調査資料は、下記からダウンロードしてご覧いただけます>

令和二年度 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」

調査資料及び、地域家族会の活動報告シンポジウム(動画配信中)

本事業の全体報告会は、新型コロナウイルス感染防止のため、動画配信によるオンライン形式で実施した。全体報告会の内容については、右記のKHJホームページ(動画視聴QRコード)から閲覧可能です。



<https://www.khj-h.com/research-study/research-study-2020/>