

II. 保健師さんのためのひきこもり支援実践ハンドブック

I. 家族支援の必要性と実践例 ～調査からわかる家族支援のポイント～

質問紙調査と聞き取り調査結果から、保健師活動で蓄積されてきた家族支援のポイントを抽出しました。

1) 家族支援にあたって大切にしたいこと

- ・家族の話をしっかりと聞くこと
- ・「今まで大変でしたね」と来所までの苦労や来所したことをねぎらうこと
- ・ひきこもり本人はもちろん、家族もまた支援の対象であると認識すること
- ・家族の希望やそれぞれの家族が取り組めることと支援のマッチングを図ること
- ・拙速なアドバイスは家族を傷つけたり、相談意欲をなくすことを理解しておくこと

2) 家族支援の目標

- ・家族の孤立を防ぐこと
- ・家族が自尊心を回復すること
- ・家族が焦らず、あきらめずに相談を継続すること
- ・家族教室・家族の集い・地域家族会等につながる
- ・本人がエネルギーを充電できるような家族状況を取り戻すこと
- ・本人の小さな変化に気付いて応援できるようになること

3) 家族支援の実践例

①保健所等が自ら家族会・家族教室・家族の集い等を実施

- ・複数の支所をもつ自治体で1つの家族会を常勤職(保健師・精神保健福祉士・心理士等)が運営し、ランチの地区担当保健師とケースを共有する形で支援の継続を図っている例がある。自治体が家族会等を実施すると地区担当保健師は対応に難しさを感じるひきこもりの相談を一人で抱えて悩むことなく、自治体組織の中でサポートを受けてケースを共有しながら支援することができます。

②民間団体や自助活動との連携協働

- ・地域の民間支援団の情報を提供することが大切です。家族が複数の支援を利用できると、支援が重層的になり、家族が自分に合う支援を選択でき、家族が孤立することを防ぐことができます。注意すべき点としては、支援者がお互いに人任せにしないことです。
- ・保健所の家族教室を卒業した家族の自主活動に会場を提供し、保健師がオブザーバー参加するかたちで支援することで、継続的な家族相互支援のベースを築くことができます。家族の自助組織が自立するまでに時間を要しますが、地域づくりの観点から息の長い支援を続けましょう。

③地域家族会との連携協働

- ・保健所等と地域家族会が協力していくことは大きな意義があります。精神障害者の地域家族会や知的障害、発達障害のある人の地域家族会との連携協働が支援の充実に貢献してきたように、ひきこもり地域家族会との連携協働も多くのメリットを生み出すでしょう。
- ・具体的には、地域家族会例会に保健師が参加する、地域家族会の会報等を家族相談の際に情報提供する、地域家族会から講師を招いて講演会を開催するなどの方法が行われています。

④ひきこもり地域支援センターや精神保健福祉センター等の家族支援との連携協働

- ・継続的に参加できる距離の範囲に、ひきこもり地域支援センターや精神保健福祉センターがあれば、それらの家族支援プログラムと連携できる可能性があります。アルコール依存症等のアディクションの家族支援においては、精神保健福祉センターとの連携協働は以前から行われていますが、ひきこもりに関しては、ひきこもり地域支援センターも加えて、都道府県機関と連携協働することができます。事前にこれらのサービスについて情報収集をしておきましょう。

2. 初回面接のポイント 家族への理解と配慮

「ひきこもり相談は家族相談から」

ひきこもり状態に直面して、最初に動き出すのは本人ではなく家族です。多くの家族は、まず相談できる場所を探すでしょう。そして見つけた場所に、下記のような心理を乗り越え「やっとの思い」でたどり着いた家族に、保健師の方々は、その心痛を察し、努力をねぎらい、必要とする情報や助言をされているでしょうか。精一杯の気持ちで相談した家族は、不適切な対応に遭うと、本人の状態が進展する見通しが立たないと感じ、継続して通う気力を失い相談することを辞めてしまいます。そうすると、本人だけでなく家族までもSOSを表現することなく年月が経ってしまいます。これが、昨今問題になっている長期高齢化の一因であると考えられます。

本人にとって唯一の人間関係は家族関係です。そのため、家族の相談が継続すれば、本人への理解が進みとらえ方が変わって、本人に合った接し方ができるようになります。それにつれて本人の気持ちが楽になり、並行して心のエネルギーが蓄積されて、動き出しやすい段階へと進んでいくわけです。

「相談する家族との信頼関係を築くために～親の苦しみを十分に受容する～」

相談の初期は、親の焦り、不安、孤立感が強くあります。

- ・「何を言ってもわかってもらえない」周囲から理解されない無力感、孤独感
- ・「自分は良かれと思ってこんなに一生懸命やってきたのに、なぜ子どもはこうなってしまったのか。子どもに対して、どう接すればいいのか」混乱状態。希望が見いだせない。
- ・「親の甘やかし、育て方が悪いのでは、という目で見られたら」相談への不安
- ・「自分が情けない、私の子育ての責任」罪悪感、自責感、親としての負い目。
- ・「早く希望を見出したい、誰かに何とかしてほしい」焦りと期待。即効性を求めたい。

ひきこもっている本人と毎日を過ごしている家族にとっては、現状を変えることの不安も大きく、何かを決めて行動することが難しい場合も少なくありません。困ったことにすぐに言葉が出てこない、励ましやアドバイスも耳に入らない状態です。助言が先に立つと、「やっぱりわかってもらえないんだわ」と、相談意欲が落ちることもあります。「親のせいで、育て方のせいで」という思い込みも最初は十分に聴く。親の罪悪感もそのまま受け止める。親なりに精一杯やってきたことを受容、労いが、相談初期に十分に行われることが大切です。

「相談に対する抵抗感への理解と配慮」

スティグマ・地域の圧力

↓
相談する側……自己否定感→
プライバシー伝達への抵抗感—「知られたくない」
屈辱感・恥の意識・世間体「責められる」
予期不安・恐怖感・不信感「理解されない」
「押し付けられる」

「ひきこもり＝ダメ人間」というスティグマ（烙印）はもとより、地域によっては厳しい視線や噂話を恐れるなどで、自己否定感を抱えている本人や家族は、ここに挙げたような様々なマイナス思考から相談しづらい気持ちを抱えています。

「家族相談の基本」

1. 本人が楽になるように支援する……楽になることとエネルギーが回復することは比例する
2. 家族が楽になるように支援する……否定や親役割の押しつけ、一方的な指示は禁忌
3. 社会や支援側ではなく本人の意思・ペースに沿って対応する……プロセスは百人百様
4. 対応の判断基準は「本人」……本人の

}	言動	や本人の意思に合っているか
	反応	
	様子	
5. 方針・目標を固定しない……本人の状態の変化やひきこもり状態の期間によって柔軟に変更する
6. 否定・反論しない……例：「育て方が悪かったのでは?」「でも～」「いや～」
7. ストレングスマodel……すべてはそのときの本人や相談者にとって精一杯の行動として評価する／本人や相談者の問題点より強みを見つけ活用する
8. 聴くが先、話すは後……相談者が話し切るまで聴く（話をさえぎらない）／相談者の質問や会話の流れによって話す

「家族の焦りの軽減のために～息長く寄り添うことへの理解と家族のケアの必要性」

家族の焦りと不安が強ければ強いほど、親は、支援者にすぐに何とかしてほしいと即効性を求めやすくなります。また、本人のタイミング（意思）が伴わないまま、「本人に会ってほしい」という親の希望から、本人へのアプローチを急ぐことで支援が途絶し、支援関係、親子関係がこじれてしまうケースもあります。支援の目的として、まず本人の意欲やエネルギーが回復していくこと。そのためには、本人が安心できる環境が必要であること。そこから本人のペースで、時間をかけてゆっくり回復していく必要があること。この共通理解が無いと相談が途絶しやすくなります。（※回復のプロセスは後述）

また、家族の焦りが、本人を追い詰めることがあります。親自身の焦りや不安が強い場合は、同じ苦しみを抱える親同士、安心して本音を吐き出せる場として、最寄りの家族会や家族教室への参加も選択肢になるでしょう。

「家族から情報収集を行う際の配慮（生育歴、家族歴、既往歴など）」

目的は、過去から原因を探ることではなく、これから役立つ材料を見つけること、本人を理解するのに必要な情報として書いてもらうことを伝えておきます。過去のふりかえりから、「ひきこもり」の原因探しになってしまい、子育てや対応のまずさを責めてしまうこともあります。原因探しは、回復のためには役立たないことが多いです。過去から現在、未来へ、これから何をしていくことがよいかを見つけていくことを目的として使用することを伝えておきます。

初回相談の目標は「ここに相談に来てよかった、解決に向けてこれから少しずつでもやっていけそうだ」という気持ちになってもらうことになるでしょう。

「相談員からのアドバイスに対して、すぐにできなくてもいいことを伝える」

面談の最後に「今後こうした方がいいですね」などの具体的なアドバイスをすることがあります。この時、言われたことが出来ずに悩んでしまい、家族が相談を中断してしまう場合があります。アドバイスをすることは、その日の話から、「これだったら自分にでも出来るかもしれない」と親自身の実感で気づいたこと、無理せず楽に出来そうなことを、なるべく小さな目標設定から「ひとつ」だけ決めていくなど、家族の負担が少なくなるような配慮が必要になってくるでしょう。また、たとえ実行に移せなくても、やってみようと思ったことが何よりも大切であることを伝えていくことが大切になるでしょう。

「目に見えない変化を見つけて家族をエンパワメントするかかわり」

次回来所するとき、「(1か月たちましたが)相変わらず何も変わっていない」と引け目を感じながら相談に来られる親御さんは多いです。ただ、お話を聞いていくなかで、日常的な何気ない出来事の中に、小さな変化が隠されている場合があります(生活音、足音、ドアの開け閉めの音など)。また、始めの変化は、相談をした親の方から、ゆっくり変わっていきます。また、こうして来談されたことが何よりの一歩であり、親御さんの気持ちが少しでも軽くなっていけば十分な変化と言えます。親が家庭の中で楽になる時間が増えたことは、一緒に生活している本人にも伝わっていきます。家族の緊張関係から安心への一歩です。日常生活の聴き取りから、目に見えない内面の部分、「不安や焦り、イライラが多少は減った」など、小さな変化を見つけて、エンパワメントしていくかかわりを大切にしていきましょう。これは、継続して相談に当たっていく場合に、相談のモチベーションを保つために必要な姿勢になってくるでしょう。

「相談者(家族)のモチベーションを維持し高める4原則」

1. エンパワメントする……相談者の自己決定をサポートするための情報や判断材料、選択肢を示す
2. “心の網の目”が小さくなるようなかかわり……相談者がごく小さな変化に気づけるようになる
3. 長い目で見ると材料を提供する……相談者の指針になり、長期化しても疲弊することがなくなる
(参考図：49、50ページの図)

4. メタファー(比喩)を使って説明する

例：マラソン、慣用句「本丸を攻める前に堀を埋める」「北風と太陽」

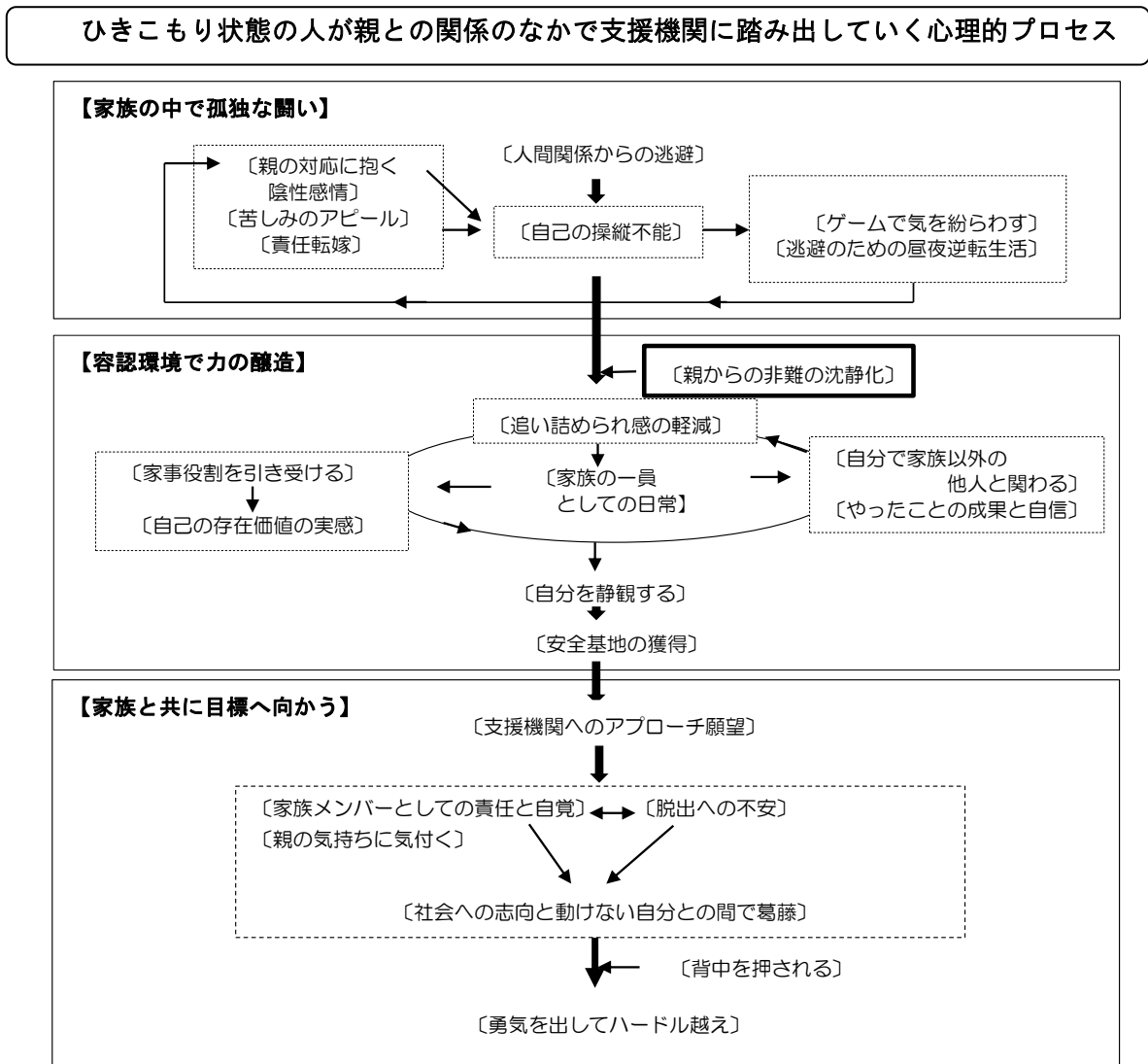
3. ひきこもる本人の回復のプロセス

「回復に向かうターニングポイントと家族支援」

ひきこもり状態の人が支援機関に踏み出していくプロセスについて、ひきこもり経験者 27 名を対象に面接調査を実施し、修正版グラウンデッド・セオリー・アプローチで分析しました。その結果、下記の 3 つの段階に分けられました。

1. 【家族の中で孤独な闘い】：家族の批判的な言動により、二重の苦しみを体験している
2. 【容認環境で力の醸造】：家族の一人として日常の会話やふれあいのある日々を送る
3. 【家族と共に目標へ向かう】：家族のちょっとした後押しでハードル越えができる

1 段階目はひきこもることによる苦痛と家族からの非難による苦痛という二重の苦しみを体験しており、この状態は何年でも続く可能性があります。2 段階目の「親からの非難の沈静化」により追い詰められ感が軽減し、意欲を含めた様々な変化が起こってきます。ここが回復に向かうターニングポイントといえますが、ここに至るまでの家族（親）の苦労はそれまで築いてきた価値観の転換を迫られるため、強い精神的な支持が求められます。

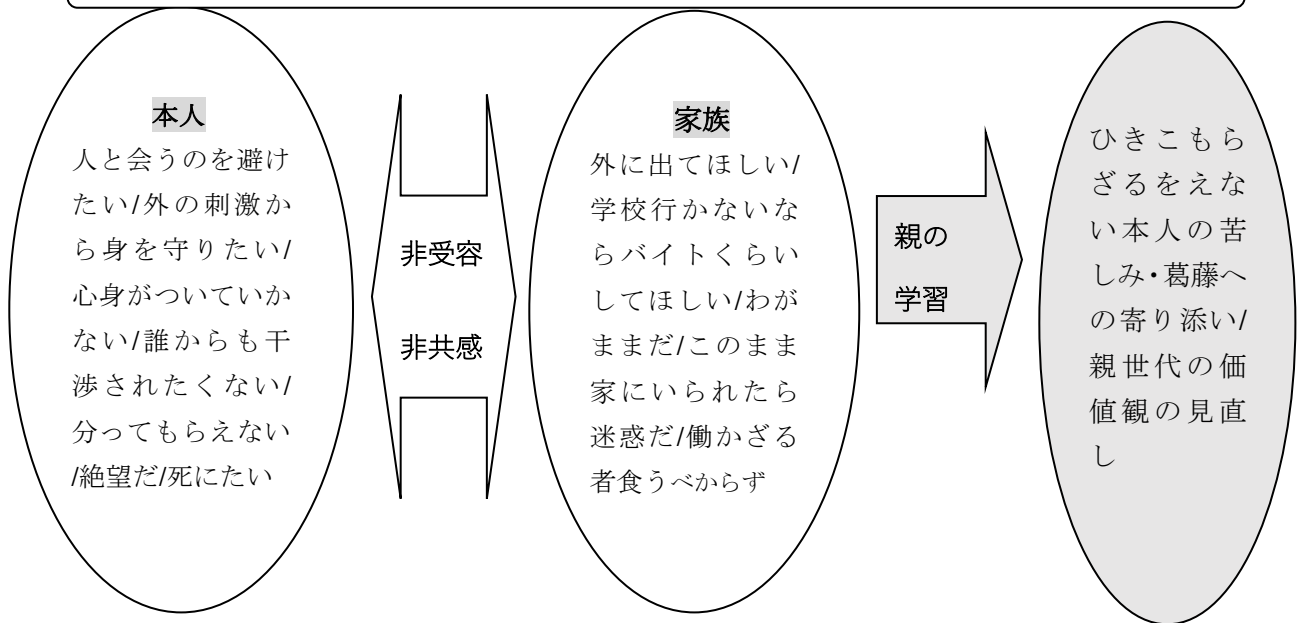


〔 〕 概念、【 】 カテゴリー → 変化の方向 ↔ 双方に影響 → 影響の方向 (斎藤ら：家族看護研究 24 巻 1 号 2018 年から引用)

「家族支援で本人の肯定的理解へ～家庭を安心の環境とするために～」

本人を追い詰める環境から、本人にとっての安心できる（意欲を回復させる）環境づくりを行えるのは、本人と一番近くで接している家族です。本人への対応方法を身に付け実践することで、少しずつですが回復への変化が起こります。その変化の道のりで、家族が適切な接し方を学び実践するためには、家族自身も受容されながら、回復への希望と気持ちの安定を取り戻していくことが必要です。

子どもの気持ちと家族の気持ちのズレ⇒家族支援で非難から肯定的理解へと変化



「本人に対する理解～ひきこもらざるをえない苦しみ～」

ひきこもり者の苦しみは、ひきこもらざるを得ない苦しみです。家族から理解されないことで苦しみ、その渦中にある自分でも自分の状態を説明できません。ひきこもるきっかけとなった出来事と、学校や社会に出られなくなった自身の状況という二重の傷つき体験をしています。エネルギーが限界になるまで頑張って消耗して動けなくなるのです。

元来ひきこもりは、撤退(withdrawal)の意味として理解されています。これ以上傷つけられたくない、今度傷ついたらもう立ちあがれないかもしれないという不安と自信喪失感におそわれ、自分を守るための防衛行動として、ひきこもるのです。(※人間関係において傷つきやすい特性があるため不適應な体験がトラウマになりやすく、傷つき体験、失敗体験が深く残りやすいこともあります)。出たくても出られない、働きたくても働けない、苦しみの葛藤が強まります。それと並行して、つながりの消失、孤立への道をたどります。

「ひきこもる本人の心理」

1. 進むも地獄、退くも地獄……社会に向かっていくことも社会から離れていくこともできない
2. 心は家と社会の間にある……常に社会のことを気にしている
3. 真っ暗闇の中を生きている……地中に閉じ込められている/真っ暗なトンネルを歩いている

本人は、物理的には自宅を中心に生活しています。しかし、精神的には常に社会に出ることや出られ

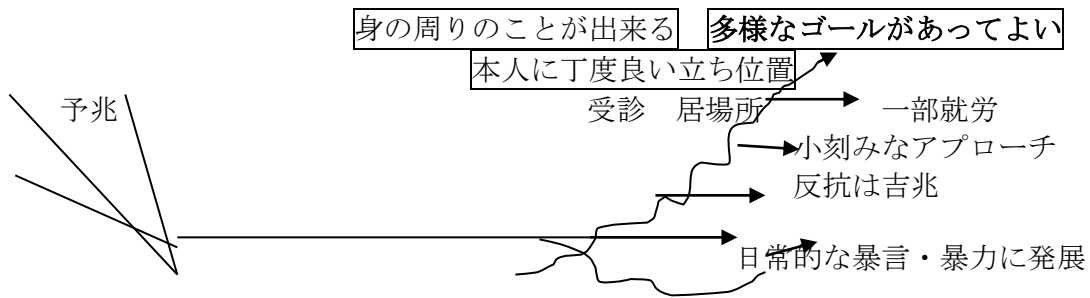
ない自分のことに思いを巡らせており、あたかも自宅と社会の間の世界で生きているかのようです。そのため、本人にとっては「自宅か社会かで自宅を選んでいる」というより「自宅と社会の間にいる」状態だと考えられます。

特に初期のうちは「資格を取る」「ハローワークに行く」「こんな自分は生きていても仕方ない」などといった社会復帰を志向したりそうできない自分を否定したりする発言と「ほっといてほしい」「自分を殺してまで社会に出たくない」などといった社会復帰を拒むような発言が交互に出ることが多く、本人のどっちつかずの心理状態がよく表れます。

また、本人がひきこもっていた時代を振り返って「地中に閉じ込められているようだった」「真っ暗なトンネルを歩いているようだった」といった“真っ暗闇”をイメージした表現がよく聞かれます。本人がそれほど暗い気持ちで過ごしていたことがうかがわれます。

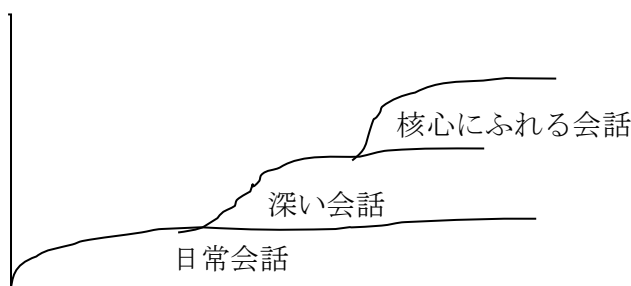
4. 回復の流れはゆっくり進む ～寄り添う支援者が長い目で見ていくために～

「就労に限らず多様なゴールがあっていい」



社会の目線に立った「社会復帰」「就労」という支援目標は、本人を追い詰める緊張関係になる場合があります。本人の目線に立った寄り添いには、本人や家族が「今」を生き活きと生きていけること。生きるエネルギー（意欲）が上がること。今よりも生活の質（生活の居心地）がよくなること。自分が居てもいい場所、受け入れられる場所があること。安心して自分を出すことができる家族関係や環境があること。ひきこもりに対する負い目や罪悪感、孤立感が減ること。そして、家族や本人が、本来持っている力を発揮できるようになることがあります。本人にとって、「本人が納得いく人生」「従来の働き方にとらわれない就労」「自分らしい生き方」こそが、目指す最終ゴールだと考えられます。

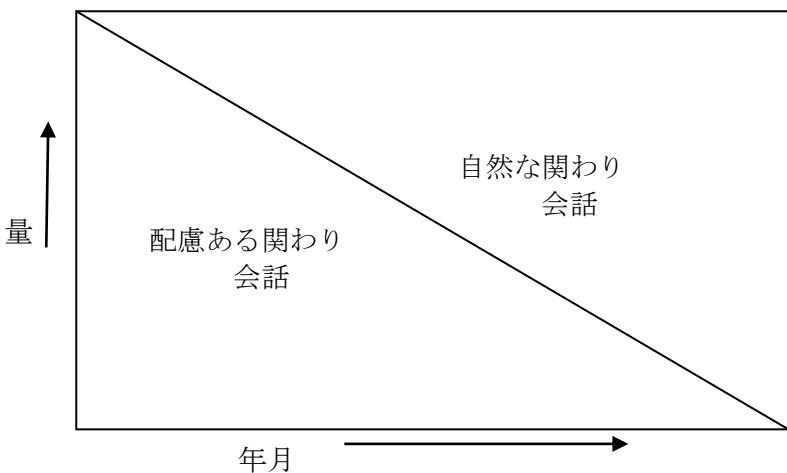
「本人に働きかける話の内容は回復の段階によって変えていきます」



ひきこもりが始まったばかりの時期に、家族は焦りや不安から急いで登校や就労など核心に触れる話を切りだしてしまいがちですが、心身を消耗してエネルギーがスカスカの状態では、たとえ少し動いたとしても長続きしません。家庭の緊張をゆるめ日常のなにげない会話ができるようにしながら十分に心身の休養をとるようにします。家族が本人に肯定的理解を持ち、家庭の環境が整い始めると、過去の挫折体験や心身の悩み、親への批判など心の中の深い話や本音、弱音も言える段階になります。親に対して、過去の嫌な経験について怒りの吐き出しがおこりますが回復には必要なことです。

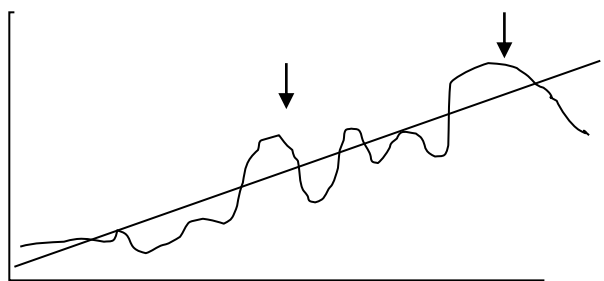
本人の口から、なにかやりたい、退屈だ、などと外へ関心を示す言葉を発するようになってくるので、本人の好きなこと、趣味、家事などやれそうなことをお願いし目の前の子どもに自信が生まれ元気になるようにします。先回りや押しつけにならないように本人と相談します。最終的には本人の自己選択、自己決定によって本当の意味で自分の人生をつくっていくことになるのです。

「配慮ある関わりと自然な関わり」



年月の経過とともに配慮ある関わりと自然な関わりの比率は変化します。最初は十分に配慮ある関わりや会話が必要ですが、回復にしたがって自然な関わりや会話が増えてきます。

「本人が相談支援につながるタイミング（1年～数年）」



本人は、心身の状態が上向きの時期、下降する時期を、繰り返しながらエネルギーを回復させていきます。本人の状態が上向きの時（他者を受け入れられる状態のとき）に働きかけがあると、予期せず、本人から応答があることがあります。焦りは禁物ですがチャンスの見極めは大切です。

「ひきこもり状態も 100 人 100 様」

ひきこもりは状態も背景も様々です。対応は多岐にわたり、たいへん奥の深い分野と言えるでしょう。下記のとおり状態を記載しました。A~F を複数併せ持ったケースも多くあります。実際にはダイナミックに変化する例は少ないですが、家族支援を継続していくことで必ず徐々に変化が現れます。

A [話しかけるな！状態]

「…疲れきっている…」 「…葛藤している…」 「怒っている」 「安全確保している」

◎温かい環境づくりが中心 安心、安全、リラックスを感じられるようにする 本人が話をしやすい環境作り 今あるまますを受容 家族はいざという時のために情報を収集しておく まず挨拶から

NG 支持、命令、圧力 正論、否定、矯正、無視 先回り

B [親ならなんとかせい〜状態]

「どうしていいかわからなくイライラし怒りと混乱」 「…居場所、支援機関、医療機関への興味・関心…あり」 「エネルギーが湧いてきたが、外部への関心と共に不安・恐怖が大のため葛藤も大きい」 「現実ばなれした思考」 「会話の依存」

◎上手な提案(複数) 親だけ下見や見学する 本人には見学や体験という形の提案 最終的に自己決定 最初は親と一緒に行動も 本人の希望があれば訪問支援

NG 待つだけ 指示だけ

C [思考停止オーラ、マヒ化膠着状態]

「何も困っていない」 又「親が変わらないかぎり自分は変わらない」と言う…こだわりが強い「…長期化…」 「親への批判・反発」

◎カウンセリング タイミングで上手に介入

NG あきらめ、放置

D [奴隷になれ〜！状態]

「親子がっぷり四つの対戦」 会話というより対戦的対話 対応が難しくなるケース

◎表出した言動に振り回されないで奥にある心を読み解く 愛情を持って奴隷をやめる覚悟 無理な要求には限界を決めておく 暴力の予防と対応 警察を呼ぶ 愛情を持って会話のキャッチボールへ

NG 暴力を許す、言葉の応酬

E [会話と信頼関係できたかも状態]

「親がいても普通にリビングに入る」 「会話が少し成り立つようになった」 「表情がおだやか」

◎居場所やクリニック 人になれるためのアプローチ 必ずしも外部と繋がらなくてもよい 家事をお願いする 自立生活の練習 安全基地の確保

NG 焦りからくる 仕事の話

F [40 歳代、50 歳代になり自由に外出できるようになったが就労や社会参加の機会が少なくなった状態]

「親子で普通に冗談を言い合う」 「必要な外出もできる」 「しかし高年齢になり社会参加の機会が減った」

◎役所、銀行、郵便局の用事や宅配便の受取 家事全般 将来のマネープランを親子で共有

NG 同意なしの訪問

5. SOS を出せない本人の葛藤を理解する

「本人から『困っていません』と言われた」

相談したりSOSを表現することがもともと苦手な方が、前述の「ひきこもり＝悪」というスティグマを受け入れてしまって恥ずかしく感じていたら、相談することや訪問されることに抵抗感が強くなります。高齢者が認知症を疑われて訪問された際に拒むのと同じです。また、過去に相談したのに適切な対応をしてくれなかったと感じていて「また傷つくのでは」などと思って拒否的になっている方もいます。

加えて本人も家族も疲弊していて、毎日の生活をやり過ごすことで精一杯です。そのうえ「困っています」と言ってしまうと、他者の介入を受け入れ現在の自分や生活を変えざるを得なくなり、新たな努力が必要になる恐怖感があります。

それだけに「介入されると自分や生活を変えなければならない」という“介入されるデメリット”を「介入してもらえると自分や生活が楽になる」といったような“介入されるメリット”が上回る予感を持ってもらえるようにしなければなりません。

ひきこもり本人を問題視して本人や家族を変えようとするのではなく、現在の生活を尊重しながらそこに“良いこと”をひとつひとつ加えようとする姿勢と、そういう目的を丁寧に説明することが大切です

家庭訪問した際、本人に「私はあなたを変えるために来たものではありません」と明言したら受け入れてもらえた、というケースもあります。

「困っているはずなのに」ではなく「困っていないのは良しとして、もっと生活が良くなるためにしてほしいことは何ですか」という、相手本位の視点に立つことです。

「本人から『ひきこもりじゃないです（支援はいりません）』と言われた」

同じように、自分をひきこもりだと認めることが難しい本人は少なくありません。

前述のように「ひきこもり＝悪」というスティグマによって、自分を悪い人間と自己認定することへの抵抗感や、支援がそのような「本来あるべきでない状態の人間」を本来あるべき状態に戻すことだとイメージしていることが、そういった発言の下地にあると考えられます。

たとえば、怪我や病気なら、治療して本来あるべき姿に戻るのが本人の幸せでしょう。しかし、ひきこもりはそういったものではありません。精神疾患の症状である場合を除けば、単なる状態であり、本人は自分が本来あるべき（とされている）姿に戻るのが幸せではないのでは、という疑問を感じているのではないのでしょうか。

したがって、支援を受けることを自明の課題だとして提案するのではなく、現在のひきこもり生活をより良く（もっと楽に、もっと楽しく）していくにはどうしたら良いかを一緒に考える姿勢が求められます。

現在のひきこもり生活が自分らしい生活になり、活動する意欲が出てきたときにこそ、支援を受けるタイミングだということを念頭に置いて本人とつきあっていきたいものです。

「相談に訪れる本人の不安に配慮する」

相談に対する本人の葛藤には、失敗や傷つきへの恐れ、恥ずかしさ、負い目の強さ、何が起きるのかわからないことへの不安。支援者に頼らざるを得ないという状況への葛藤もあります。

- ・「どう思われるんだろう？」
- ・「どうしてこんなにブランクがあるのか」と責められる、見下されるのではないか
- ・「何を訊かれるのだろう？うまく話せなかったらどうしよう？」
- ・「どんな人が対応するんだろう？」
- ・「話が早くて理解できない聞き取れない、専門用語は難しくてわからない、バカにされるのではないか」
- ・「説教や指示をされる、一方的に何かされるのではないか」

本人の不安を理解し、本人のこれまでの時間を尊重する姿勢を持つことが大切です。

- 不安な中で相談に来てくれたことへの感謝。
- 本人のペースを理解（グイグイ進めない。やらされ感、強制感を無くす）。
- 話しやすいところから話してもらおう。（質問は少なめに。尋問にならなように）
辛くなったら話を途中でやめられることを伝えておく。
- 「ルール」ありき、よりも「人」ありき（丁寧な説明と納得感）
- 正論はNG（それができないから苦しい）
「～すべき、するのが普通」と言われて、頑張ってもできないことに悩み続け、「自分はダメだ」と自己否定を絶えず繰り返してきた。世間や周囲に合わせることへの抵抗感、苦手意識が強くなっている。
- ひきこもらざるを得なくなった気持ちへの敬意（理解）。ブランクのある人という見方ではなく。

●さまざまな配慮～本人の安心のために～

- ・入口が目立たないこと
- ・夜間も開いている
- ・話し声が漏れない
- ・窓のない閉鎖的な空間が苦手な人もいる
- ・相談員は、男性か女性か、若い人か年輩の人か
(男性への恐怖心、同年代の人への苦手意識がある人も。その人の特性に応じた配慮)
- ・本人の意思が尊重できること
(本人がNOと言えること。支援者が決めずに、本人が自己選択していけること)

●本人の言葉から

「人に合わせるのは苦手だけど、自分のできること、関心のあるものから、自分のペースでコツコツできるものがあれば・・・」

自分の足で、自分のペースで、歩いている実感があると安心します。

6. 本人や家族に寄り添った訪問支援のあり方

1) 訪問支援の意義

「家族からの依頼で訪問を行ったが、なかなか本人に会うことはできない、介入が困難である」という現場の声を多くいただきます。家族は不安と焦りのあまり「とくにかく会ってほしい」と困り感を表明しますが、実際、本人から訪問のニーズを感じられることはまずありません。本人にとってみれば「来て欲しくない」が大前提にあります。何をされるんだろう、何を訊かれるんだろう、どう答えればいいんだろう、どう思われるんだろうと、不安は尽きません。しかし、同時に、本人もたったひとりで、このままひきこもっている状態が続くことへの不安や葛藤を抱えているのも事実です。しかし、すぐにひきこもり本人を何とかしようとするのは無謀です。第三者を受け入れるための準備期間が本人にも家族にも必要です。

訪問自体は支援の中心とはなりません。さらなる社会との出会いへつなぐための支援の一つです。また、緊急対応（自傷他害の危険性）、医療との連携（受診の必要性）、なども訪問の対象となります。同時にそれは、信頼できる第三者との出会いのきっかけともなりえます。訪問者は「あなたの思いを聞き、家族の方々と共に、あなたのこれからのことを一緒に考える人」として訪問します。その根底には、ひきこもっている本人が自分なりの歩みで一步を踏み出せること、これからの道筋を納得しながら自己決定していくことを支援するという姿勢があることが重要です。家族の思いを代行するのではなく、性急で強引に引き出すものでは決してないということです。

ただし、訪問は、難しい支援手法です。家庭訪問を有効な支援とするためには、ひきこもりへの理解と様々な注意や配慮が必要となります。「来て欲しくない」本人に訪問を受け入れてもらうためには、家族や本人の状態を正確に知り、事前の準備とアセスメント、タイミングが特に重要になります。

2) 【準備】訪問を受け入れてもらうために～事前のアセスメントが鍵～

以下、①②のアセスメントを行い、本人の反応を見ながら、訪問のタイミングを見計らいます。時間がかかる場合も少なくありません。家族の焦りに巻き込まれず、信頼関係を築きながら、慎重にアセスメントを行っていきます。

①家族関係のアセスメント～日常会話の有無、本人の役割～

親子のコミュニケーションがほとんど無く、緊張関係または断絶状態にある家族は、本人の同意が無いままに訪問依頼をしていることも少なくありません。こういった場合、親の依頼で来た訪問支援員は、親の味方（代理人）であると認識され、本人の拒絶や警戒が強まる可能性が非常に高く、訪問には適しません。親子間が断絶している場合、まず親御さんとの家族面談、併行して家族教室、家族会などにつなぎ、親がひきこもりへの理解と本人への関わり方を学びながら、親子の緊張関係を少しでも解消していくことが望めます。まず親自身の抱える幾つもの不安、困り事を聴いていくことで、家族の問題が整理され、本人への対応が変わることで、間接的に本人にアプローチすることを意識していくことも可能です。

反対に、現在の親子関係が比較的良好で、自然な日常会話や役割があり、本人を信頼し家事などを任せたり、本人の気持ちを尊重できる親子関係が出来ている場合は、「本人に侵入しない」という原則で、本人の状態をアセスメントしながら、アプローチを考えていくことが可能です。

②本人の状態のアセスメント～エネルギーの度合い、外の世界への興味関心、手紙への反応～

現在の本人の状態を理解し、訪問のタイミングを見計らいます。エネルギーの度合い（外出の頻度、身辺自立の度合い）、外の世界への興味関心（ニュースや新聞、テレビなどでの情報収集）の程度を知っておきます。また、保健師さんから、本人に手紙（葉書）などを送ってみることも本人の状態を知る手立てになります。親から事前に、保健師さんに家族相談をしていること、保健師さんが手紙を送りたいと言っていること、こんな保健師さんなんだよ、という人となりを中心に簡単に説明してもらっておくといいでしょう。（本人から明確な拒否が合った場合は出しませんが、反応が無い場合は「別にどちらでもいい」という消極的同意として捉えます。）本人にとって手紙は間接的な第三者です。受け取ったときの本人の反応を知っておくことが大切です。手紙を自分の部屋に持っていくなどの反応があれば、訪問者への拒否感は少ないと考えられます。封書の手紙の場合は、そもそも開けてもらえない可能性が高いため、葉書やポストカードが適しています。

【葉書の文面例】

「はじめまして。保健師の●●です。体調・健康面の相談をさせてもらっています。どんな小さなことでも、困っていることについて、お話し聞かせてください。一緒に考える時間を持てたらとおもいます」

葉書に反応を示さない、ゴミとして捨てるなどの反応を示した場合は、訪問への抵抗感は強いと考えられます。ハガキの文面などを見直しつつ、1～2か月に1回程度でも葉書を送り、反応を見ていきます。併行して、家族相談を継続していくことが望ましいです。家族相談を通じて、本人の生育歴から、NGワード、趣味などの情報を得ておきます。なお、家族の話から知る本人の状態像は、本人に会うまでは、あくまでも家族の主観としての本人像だということを頭に入れながら慎重にアセスメントを行い、タイミングを見ていきます。

③訪問に対する本人への意思確認、家族からの説明について

訪問のタイミングが決まったら、事前に必ず、家族から訪問の目的を伝えてもらいます。本人との信頼関係を構築するうえで必要不可欠です。

【親から本人に訪問の目的を説明するときの声かけ（例）】

「お母さんも（お父さんも）自分の健康のために、保健所の家族会で勉強をしているの。そこでお世話になっている保健師の●●さんが、明日、家に立ち寄ってくれることになって。家族の健康相談で来てくれるんだけど、その他の相談も受けてくれるそう。何か困っていることがあったら一緒に相談してみてもいいし。もちろん会いたくなければ会わなくても大丈夫よ。来てもらっていいかな？」

ポイントは、訪問に対する本人の負担感、プレッシャーをいかに減らしていくかということです。「あなたのことで（困っているから）訪問に来てもらう」など、本人に会うことを目的にすることは、プレッシャーや警戒心を高めてしまうことがあります。「家族の状態をみる」ことをきっかけづくりにし、「会いたくなければ会わなくていい」ことを伝えて、その日の状態で本人が自己決定できることを大切にします。

また、家族を目的とした訪問であっても、他人が家に入ることに、本人から明確な拒否がある場合は、原則、訪問は行いません。声がけに対する反応が無い場合は、拒否もしないが積極的に同意もしないと捉えられます。この場合は、訪問したときの本人の反応（在宅か不在かなど）で、その後の継続を見極めます。

3)【訪問時】気を付けたいこと、配慮、工夫

【守ってほしいこと】

- 本人の部屋のドアを開けるのは絶対 NG です！**（部屋は本人にとっての安心安全の場所です）
- ドアのノックは絶対 NG です！**（音に敏感です。ドア越しに穏やかに声がけをしてください）
- 訪問時間は短く！（30分以内） 長居しない。相手の負担を考えて。
- 原則、訪問は一ヵ月に一回まで、訪問時間は30分以内にする。
- 帰りの挨拶も短く声がけ「お邪魔しました」
- 本人・家族それぞれの思いや生活を尊重する。

保健所に立ち入ってほしくないと思っている生活空間や心理面に無理に立ち入ることはしない。話をして答えたくないことがあれば答えなくてもいいと告げておく。

【ドア越しの声がけなど】

ドア越しに、「はじめまして」と、まず保健師であることなどを自己紹介。体調・健康面の相談をさせてもらっていること、「今日は●●さんに会いに来たこと、よかったら、少し健康相談のことでお話させてもらえたら」と目的を伝える。しばらく待って反応が無い場合は、「これから、お母さんとお話させてもらいますね」「また、お声かけさせてください」などを伝える。

【本人に会えなかった場合にも意味があります】

訪問時、本人が不在にしている（外出してしまう）場合と、在宅しているが会わない場合とで、意味が異なります。訪問時に不在にする場合は、介入への拒否感が大きいと考えられますので、訪問を継続するかどうかを再度、検討し直す必要があります。

訪問時、本人が在宅している場合は、本人が出てこなくても、本人は、訪問者のことを意識している場合が多くあります。自室などから、こちらの様子を気にしています。その時に「誰かが来ているが、無理矢理自分と会わずにいてくれる」と本人が感じられることが大切になります。

また、保健師さんが家族と話している間、自分のことをどのように言われているか、様子を伺ったり、聞き耳を立てている気配が感じられることがあります。本人に対する否定的な話題は出さず、様子を見ながら、本人を肯定的に受け止めることの大切さや、本人が安心できる関わり方などについて伝えるなどもいいでしょう。逆に、本人のエネルギーが高い方には、あえて家族が困っていることについて聞き取りをすることもあります。時には本人にとって少しタイトと思われる話題も、かえって良い葛藤を与える場合もあります。

●会えずに帰るときは・・・

カードなどにメッセージを書いて、家族から本人に渡してもらうようにします。

「保健師の●●です。今日はお邪魔しました。よかったら、また次回お会いできたら嬉しいです」

「会えなくて残念」というネガティブな言葉は、本人が負い目に感じてしまう可能性があります。

「次に会えるのを期待しています」という言葉もプレッシャーを与えるので避けましょう。また、状況によって、ドア越しに帰りの声がけをする場合、しない場合もあります。

【本人に会えた場合に配慮すべきこと】

●会話をする際の配慮と工夫～まず保健師さん自身のことを知ってもらう～

保健師さんが、まず自己紹介して、自分を知ってもらいます。名刺は上下関係を意識させますので、渡しません。「今日は会ってくれてありがとう。訪問を望んでいなかったかもしれないけれど、困っていることや気になっていること、何か力になればと思うので会いに来ました」と伝え、体調のことや日常生活についてクローズドクエスチョンで尋ねます。質問するときは、相手の負担を考えて少なめ（2～3個程度）に。質問する前に自分について話すと、相手も話しやすいです。趣味、失敗談など取り繕わずに関わり、本人の好きなお菓子やお土産を持っていくことで話題を作るのも効果的です。

居間などの共有スペースで、最初の10分ほどは、家族の誰かが同席しますが、その後、5～10分ほど家族に席を外してもらい本人と話をする時間があってもいいでしょう（親がいない方が本音を出しやすいこともあります）。視線を意識させるので真正面に座らない配慮も大切です。

本人が無言や沈黙の場合も、話は聴いているので、畳みかけるように話さず、ゆっくりと話しましょう。話題が続かず沈黙になっても、無理に会話を成立させようとすると、相手を質問攻めにするようになってしまいます。時にはずーっと黙っていてもいいと思います。普段の会話でも、黙っていても気持ちが通じる時は通じますし、話していても通じない時は通じません。

非常に沢山話す人と、全く喋らない人がいます。沢山話す人に対してどんどん聞いてしまうのも危険です。相手に気を遣いすぎて話している本人もいるからです。

●本人との会話（親が席を外している間の会話）の守秘義務について

親の不在時に話す場合は、本人が話してくれたことに対する守秘義務についてあらかじめ伝えておきます。これは、信頼関係構築のためにも必要です。「あなたとの話はここだけの話にするので安心して話してね。逆に、私を通して何か親に伝えたいことはあるかな？」と本人に尋ねることもあります。

「別にない」という反応も大事です。

●制度説明をする場合の配慮について

保健師さんから、障害年金と、生活保護の説明をした直後、連絡が途切れ、本人と会えなくなってしまうケースがあります。「障害」や「生活保護」を勧められたことで、プライドの傷つきや自己否定感を抱いたことが察せられます。本人は福祉制度に対する受け入れがたさを持っている場合もあり、制度説明は本人の状態をアセスメントしながら慎重に行うようにしたいものです。

●会えた後、帰る前に・・・

帰る前に次回訪問の約束をします。反応は無くても、拒否をしなければOKと捉えましょう。

【訪問後の本人の反応について】

訪問後の本人の様子で、何かあれば家族と共有をしておくことが大切です。たとえば、本人が親に対して「なぜあんな人を頼んだのか」と責めることがあります。そのような反応がすぐに出る人もいれば、訪問した後しばらくしてから、攻撃的な言葉や態度で出るときもあります。

本人の不満を親に言えたこと、第三者の訪問を断れること（自己決定）も、すべて本人にとっての貴重な「体験」としてプラスに捉えていきます。

【本人が一人暮らしの場合】

家族と別居の場合、また本人への同意を、家族から取ってもらうことが難しい場合は、保健師から手紙または電話で連絡をします。「初めまして。突然すみません。保健師の●●です。家族の方から連絡を

もらいました。健康や体調の相談に乗っています。困っていることは何でもいいので聞かせてもらって、これからのことを一緒に考えさせてもらえませんか」など。

4) 第三者の風「本人に会うことを目的としない訪問」

本人が訪問に同意を示さない場合、家族会では、「本人に会うことを目的としない訪問」、「本人ではなく家族に会いに行く訪問」を行っています（第三者の風）。家族の膠着状態に第三者の風（外からの空気）を入れることを目的として行います（ピアサポーターによる家族同士の家庭訪問など）。「お母さんのことで保健師さんに相談に乗ってもらってもいいかどうか」確認し、あらかじめ訪問日時を伝えておきます。その日時に本人が在宅している場合は、「こんにちは、お邪魔しています。お母さんのことで訪問しました」などの声がけだけをします。「誰かが来てくれるけど、無理矢理自分と会わずにいてくれる」と本人が感じられることが大切です。

また、家族が孤立しないための情報提供を目的とした家庭訪問、玄関先で案内チラシを渡したり、挨拶の声を届けるのみの立ち寄り訪問など、第三者として風を入れていくことが大切です。また、家族の同意のもと、定期的に、電話連絡等行うことも有効でしょう。

【情報提供への工夫と配慮～周囲には知られたくない～】

家族は、「近所の人に知られたくない等」の理由で、訪問や来談を拒む場合もあります。そのような場合は、個人名の封書で郵送するなど、世間に知られたくないという気持ちに最大限配慮していきます。

5) 他機関との連携について

【会えている場合～本人の希望、ペースに合わせたつなぎ先（居場所）を～】

ある程度、本人との信頼関係ができたところで、本人の自発的な意志を引き出し、本人の希望、ペースに合わせた同行支援や外出支援を積極的に取り入れることが有効です。家以外での訪問を繰り返すうちに外出への抵抗感が少なくなり、居場所（生きづらさを持つ仲間と安心して集える場所）やピアサポーターにつないで行くことも選択肢になります。就労支援を希望している場合も、家以外の居場所（同じ体験を持つ仲間がいる場所等）とつながっておくことが大切になります。就労後、周囲や自分を比較して落ち込んだり、人間関係に傷ついたときに、自分の悩み苦しみを出せる場所となります。

【継続訪問しても会えない場合、長期にかかわる場合、担当保健師さんの異動の場合】

会うことがかなわない本人との信頼関係の構築は、長く根気のいるものです。しかし、長期に渡る場合は、担当者の異動も生じます。その異動をチャンスとするために、本人に会えていても会えないままでも、前任者と後任者が一緒に挨拶に行くことも有効です。本人と家族に対して、丁寧な引継ぎを行うことによって、本人にとっての安心と、わざわざ挨拶にきてくれたことへの感謝の気持ちを持つことができると思います。とはいえ、本人からの信頼を得るには、時間がかかります。他機関と連携し、息長く根気よく積み重ねていくことが必要でしょう。本人がSOSを発したいと思うタイミングは必ず訪れます。困っていることを誰かに伝えたい、家族以外の誰かと話してみたい、という気持ちが起きた時、訪問でつながっている支援者を、最初の相談者として、選ぶ可能性が生まれるのです。

<参考文献>

- 1) 地域におけるひきこもり支援ガイドブックー長期高齢化による生活困窮を防ぐー 第5章 家庭訪問（鈴木美登里） 金剛出版 2017
- 2) ひきこもりピアサポーター養成研修テキスト 訪問支援実践講義（家族&本人）（KHJ 2016）

7. 事例集

1) 保健師さんの諦めないアプローチ事例

【事例】本人から支援を断られても諦めずにアプローチ

近所の人や民生委員から、「あの家にひきこもりの息子さんがいるようだ。夜中に大声を出すときがある。」という情報が入りました。同居する両親は 70 歳代で息子さんも 40 歳代であり、息子さんがひきこもっていることを隠しているようです。外部支援にもつながっていません。A 保健師は、「健康のことで回っています。何か困っていることはありませんか」と訪問しました。母親がドアを開けてくれたものの「何も困っていません」と拒否的な態度であり、「何か困ったことがあったらいつでも連絡をしてください。」と名刺を手渡すと手で払いのけられました。A 保健師は、その態度から家族の心情と現実の深刻さを感じました。このままだとまた閉ざされてしまうため、「何もなくてもいいので、また 3 ヶ月後ぐらいに訪問させてください。」と言い残して、そっと下駄箱の上に名刺を置いてきました。「いつかは支援を求めてくるかもしれないので、外とつながるルートは閉ざさないようにしています。」と話していました。

【事例】家族から支援を断られても連携してアプローチ

民生委員から、80 歳代の母親 1 人と 50 歳代のひきこもっている息子さんがいるという情報が入りました。地域包括と相談して「回っています」と挨拶に行きました。「大丈夫です」と言われましたが、「やっぱり心配だから来た」とか、民生委員に同伴してもらおうなど、数ヶ月間隔で、あの手この手で策を練って、訪問しています。

【事例】強く拒否する 1 人暮らしの本人にアプローチ

家族から、アパートで 1 人暮らしの 30 歳代の息子がひきこもっているので訪問してくれないかという求めがありました。B 保健師は、半年以上本人から怒鳴られても戸を開けられなくても通い続けました。母親から、月に一度 1 人暮らしの母親に会いに行く日があるという情報を得て、母親の家で一緒に待つことにしました。本人から同席の了解を得ることができ、少しの時間でしたが一緒にすごしました。そこからアパートまで帰宅するとき一緒に歩き、ようやく話しをすることができました。今は治療につながりデイケアに通っています。長期にわたる支援ですが、そうはいつでもやらなければいけないタイムリーなかわりには必要だと思います。それがいつなのかのアセスメントは大切で、焦ってはいけなし、本人を脅かすようでもいけない。アプローチは念入りをする必要がありますが、月 1 回や何ヶ月に 1 回では、動くものも動かないので、メリハリは大切です。

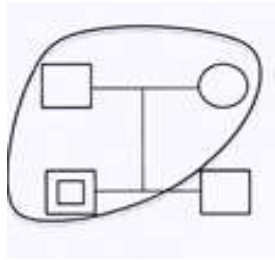
2) 他機関連携による支援事例

モデル事例①： 両親の病気で不安になる本人に福祉サービス紹介

本人

- ・ 男性
- ・ 52 歳
- ・〔ひきこもり〕 27 年間
- ・〔生計〕 自営業の家族の支援
- ・ 受診歴あり

家族構成



- ・ 店舗兼住居の（持ち家）に住んでいる
- ・ 弟は家を出ている
- ・ 親戚は近くに住んでいるが付き合いなし
- ・ 父が癌で手術している。近く再手術

生活状況

- ・ 家事全般は母が行っている。
- ・ 睡眠リズムはまちまち。定まってない。
- ・ お小遣いは月に 5 千円。ほとんどジュースとお菓子をかう。
- ・ 日中はおそらくパソコンをしていると思われるが、家族が部屋に入ろうとすると拒否。
- ・ 日中、夜間問わず、時々誰かと会話している時があるが、本人は通信機器を持っていない。

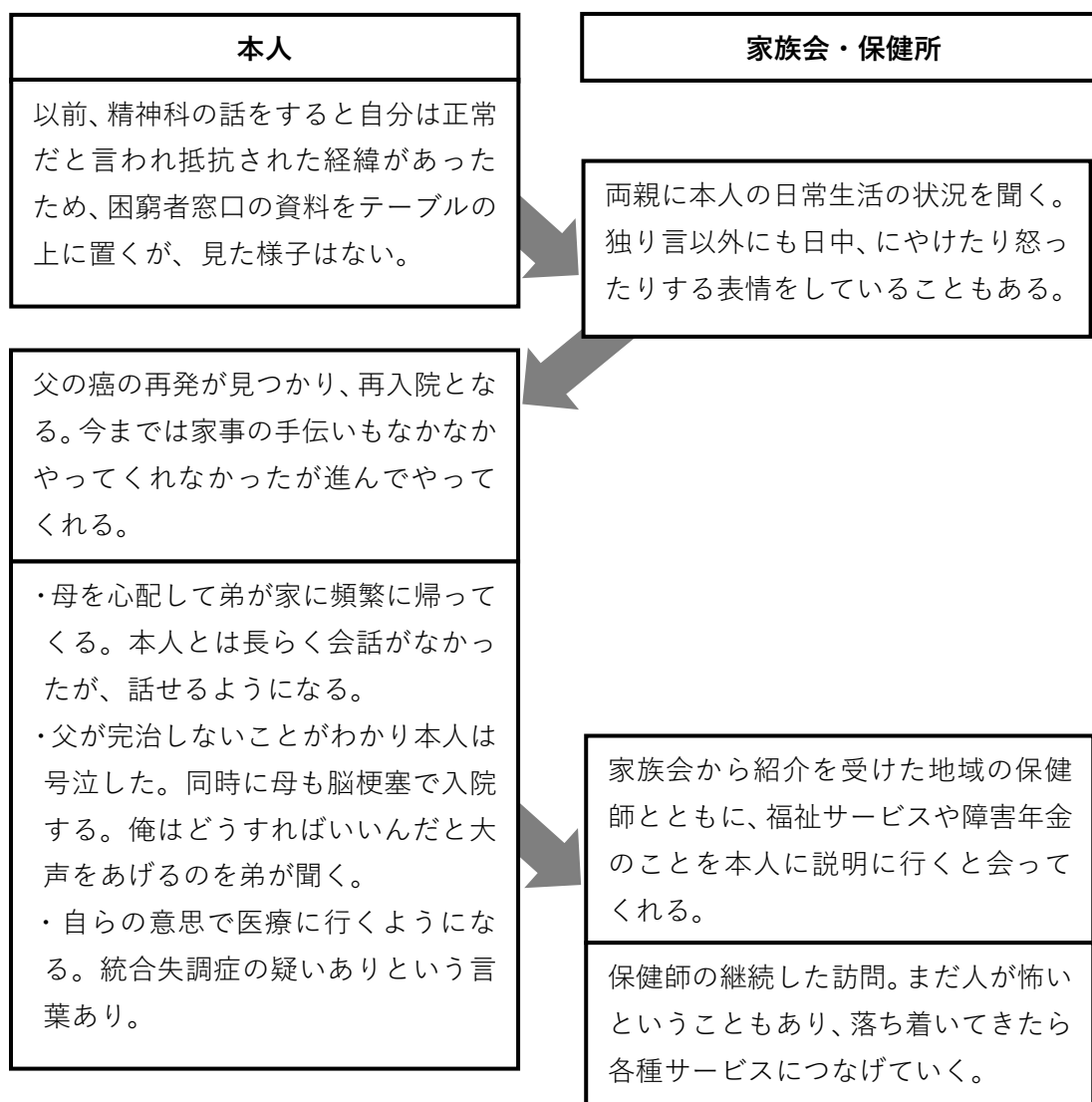
これまでの敬意

- ・ 18 歳の時に大学受験のプレッシャーに耐えられずにひきこもる。両親は一過性のものかと思った。翌年受験するかと思っていたが勉強している様子はなく受験はしなかった。顔色がよくない。食欲がない。
- ・ 母の親戚に統合失調症の人がいたことから、あまり追い立ててはいけないと思い見守る。
- ・ 実家の金物加工の手伝いをするなどで 5 年間経過。
- ・ 父が病院に行くが、本人が来ないことにはだめだと言われ、どうしたらいいかと家族会に相談。

本人の意向

- ・ 家族が将来のことを話しても反応なし。話しかけてもその内容を理解していないようにも見える。

支 援 の 流 れ



現 在 の 状 況

- ・父が亡くなった際の生活資金を得るため障害年金の受給には意欲的。
- ・福祉サービスについては乗り気ではないが先行き不安。将来的には年金だけでは生活できないため、どこかで社会参加の必要性があるとは本人は認識。
- ・母もいつ倒れるか分からないため保健師・家族会の二者で見守り、危険な介入も考えておく。
- ・両親の介護も将来必要になる可能性もあるため、地域包括支援センターにも相談をしている。

支 援 の ポ イ ン ト

【出会い】 父母の病気をきっかけに、本人の不安が高まった。その気持ちに応える形で支援の内容を提案している。

【支援方針の提案】 本人は精神科の治療を要すると思われるが、精神科への心理的ハードルが高いため、障害年金の受給など将来的なメリットも含めて受診を勧めている。10代からの長期のひきこもり歴があり、さらなる社会参加については居場所への参加などから緩やかに進める必要がある。

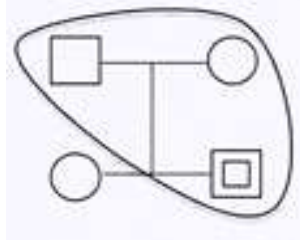
【見守り】 両親の介護の可能性も含め、家族全体の見守りを他職種の連携で実施して

モデル事例② 自助会が社会との接点となり福祉サービス受給へ橋渡し

本人

- ・ 男性
- ・ 43 歳
- ・ [ひきこもり] 15 年間
- ・ [生計] 両親からの援助
- ・ 受診歴あり

家族構成



- ・ 父 (70)、母 (72) と 3 人暮らし
- ・ 一軒家
- ・ 両親とも無職、年金暮らし
- ・ 父は過去にくも膜下出血で倒れ、現在高次機能障害
- ・ 本人と姉は仲が悪い
- ・ 離れたところに住む祖母は介護が必要な状態

生活状況

- ・ 家事は母が大体全てやってしまう。本人は母の手伝い程度のことを行う。
- ・ 小遣いは必要な時に必要な額を渡している。
- ・ 日中は父の病院同行や買い物、その他自転車で遠出するなど色々出かけている。
- ・ 昔は食事を一緒に取ることが出来なかったが、父が倒れてからは一緒に食べている。
- ・ うつ傾向と不眠以外は特に問題なく、体力はある。ただし他者交流は回避する傾向にある。

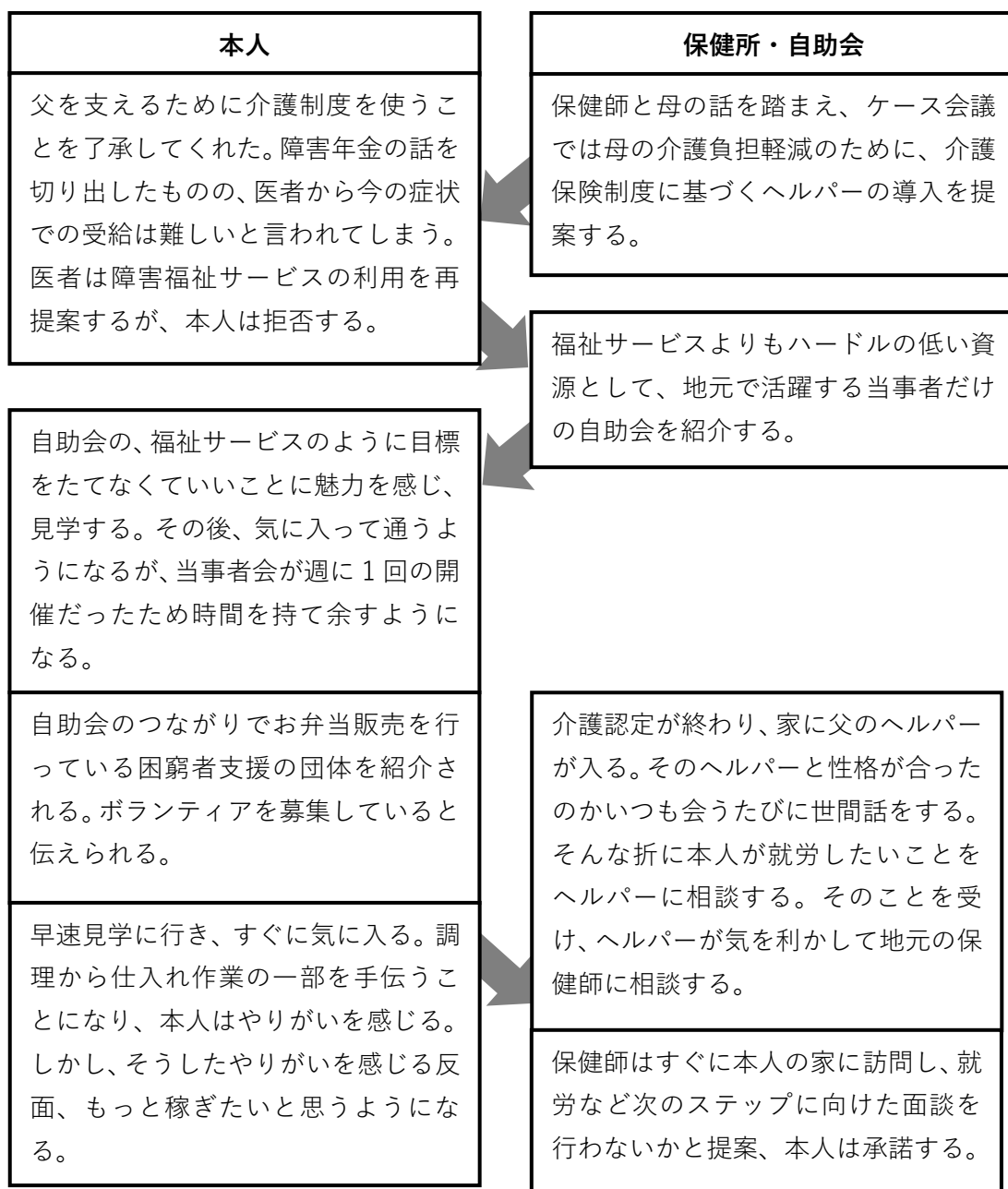
これまでの経緯

- ・ 社会人 5 年目で不眠になる。銀行勤めをしていたが、ノルマが厳しくプレッシャーになった。その後、家にひきこもるようになる。
- ・ 退職後はすぐに心療内科へ通い始めたが、その後、次のステップが踏み出せないまま時間が過ぎていった。
- ・ 医者からは色々な提案をされているが、長い間、家族以外の交流がないため億劫になっている。医者からは回避性パーソナリティ障害も指摘されている。
- ・ 父は認知の衰えが急速に進んでおり、母は、祖母の介護と父の介護の両立が難しくなる可能性が高い。
- ・ 母が高次機能障害を支える家族会に足を運んだ際に、その場にいた保健師さんに息子のことを相談する。その後、保健師から、一度医者を交えたケース会議を行わないかという提案があり話が進んだ。

本人の意向

- ・ かろうじて通院はしているがその先のステップには進めていない。医者からは障害福祉サービスを勧められているが、就労や訓練のプレッシャーから一歩が出ないでいる。もう少し穏やかな場がないかと思っている。

支 援 の 流 れ



現 在 の 状 況

- ・自助会などを通じて、対人交流に自信を得たことで、次のステップへ踏み出すことに前向きになっている。
- ・保健師から生活困窮者自立支援制度に基づく就労準備支援、障害福祉サービスの就労移行を提案された。最終的に、就活の際に、障害者手帳を取得した方が自分の年齢を考えた際に得だと判断し福祉サービスの就労移行へ進むことを決める。
- ・父の状況は悪化の一途を辿っているが、ヘルパー、ケアマネの支えで本人の負担にはなっていない。

<事例引用> 川北稔 厚生労働省 社会福祉推進事業「潜在化する社会的孤立問題（長期化したひきこもり・ニート等）へのフォーマル・インフォーマル支援を通じた『発見・介入・見守り』に関する調査・研究事業」2018

Ⅲ. 家族会での実践～親から本人への声かけ集～

1) しゃべらない、人と会おうとしない、全く外出しない子どもへの声かけ

親を避けしゃべらない本人でもメモやメール、声掛けでコミュニケーションを適宜続けましょう。本人は行動を通して気持ちを表現します。あたたかい家庭の雰囲気大切です。

キーワード・・・ちいさな刺激・自由さ、本人の意思を尊重・枕詞・伏線詞・おいしい・うれしい・たのしい・ほめる・感謝する・感情を表現(主語を「私は〇〇」にする)・状況、事実のみ言う・押しつけない・おもいやり、一方通行のメモやメールでも読んでくれているなら、コミュニケーションがとれています。

① ♣️お母さん来週マイナンバーの手続きに行こうと思ってるんだ～。お父さん行って来たら簡単だったそうだよ。もし〇〇が大変じゃなかったら一緒に行ってみない?
 ♣️そう大変なんだ～。けど手続きする人少なくて進んでないから急がなくても大丈夫だって。

の当車老がたムノ主行へアスズラナド

③ ♣️就労訓練に通えるところを家族会で教えてもらったよ・・・これがそのチラシだから置いてくね。気が向いた時、下見や体験だけでもやっていいんだって。親切なところらしくて会

⑤ ♣️明後日お父さんの誕生日だよ。新しくできたレストランへ行こうと思うけど、〇〇はどうする?

♣️〇〇と一緒にいけなくて寂しいな・・・けど3人で行けなくてもお父さんと2人で楽しんでくるから大丈夫だよ。

♣️お父さんと焼き肉食べてきたよ～お土産にテイクアウトして持って帰ったよ～

⑨ ♣️〇〇の作ってくれるサラダは彩りすごくいいね!
 〇〇のシチューは丁寧^{ていねい}に作ってあったから、とってもおいしくて～うれしかったよ～

② 夕飯できたよ～

④ ♡弟の婚約者が来週あいさつに来ることになったの。もし、あなたがもしイヤじゃなかったら彼女に会って一言挨拶だけでもしたらどうかしら・・・でもあなたの自由だから会ってみたくなくてからでいいと思うよ。

♡妹家族が来ている間、ひとりで窮屈^{きゆうくつ}な思いさせて悪かったわね。今、

⑥ ♣️お母さん歯槽膿漏^{しそうのうろう}になってから〇〇歯科で1年に1回、歯石取ってもらってるんだ。親切でやさしい先生だったからお母さんでも大丈夫だったよ～。

⑦ ♣️お父さん足に水虫^{みずむし}ができて〇〇病院の皮膚科で塗り薬もらったよ。案外空いてて思ったより早く待たなくてよかった

⑧ ♣️学習会の日、いつも留守番してくれてありがとう。今日、大宮駅でおいしそうなスイーツ見つけたから買って来たよ。冷蔵庫に入れておいたからよかったです

2) コミュニケーションのポイント ～短く・肯定的に・具体的に～

良 い 例

《短く》

・もし、何か考えていることがあったら教えてくれないかな…？ 教えてくれたらお母さんも何か役立てると思うんだけど。

《肯定的に》

・(海外旅行に行きたいと言った息子に対して)
いいわね、どこに行きたいの？ (息子が行きたい場所を言う)へえーそこへ行きたいんだね。
・食事中は少し話をしよう。このお魚おいしいでしょ？

《言及している行動を特定する 具体的に言う》

・夕食の後に自分のお皿を流し台へ運んでくれると、とても助かるなあ。
・イライラした時に、物にあたるのは、いけないことだよ。

《自分の感情を明確にする》

・このままだと、この先どうなっちゃうのか、お母さん心配なんだ。あなたはどう思ってるのかな？

《部分的に自分の責任を受け入れる》

・お母さんも何度も同じことを言ったのは悪かったわ。お母さんもあなたの気持ちを知りたいから何か話してくれないかな。

《思いやりのある発言をする》

・そうだね、確かに、あなたの今の状況だと、いろんなことに挑戦するのは難しいよね。あなた自身も辛い状況なんだよね。

《自省を促す》

・自分のことを言わないでいると、その時は楽かもしれないけど、それを繰り返していると、あなたの気持ちが他の人に伝わらなくなっちゃうんだよ。

《援助を申し出る》

・お母さんに何か手伝えることがあったら、どうしてほしいか言ってね。やりたいこと応援するよ。

《提案する》

・家族会でこんな支援してるから、よかったら会報見てね。〇〇さんに連絡するといいみたいだよ。

3) 一般会話と寄り添い会話

一方的な指示や～すべき～ねばらないないない義務、してはいけないなどの禁止の言葉は、関係性に不満や緊張をもたらします。子どもとのコミュニケーションにおいては、相手の気持ち、相手の意思を確認しながら、肯定的な会話（快話）を心がけてみます。下記は一例です。

一般会話

「豚汁できたよ、冷めると美味しくないので早く食べなさい」

「ミスタードーナツ買って来たから食べなさい」

「とげぬき地蔵に行ったら、地蔵通りに塩大福売ってたから、お土産に買って来たよ。食べて。」

「書類、市役所に出しに行くの忘れてるでしょ？早く行かないと！」

「明日はクリニック行く日だね。台風が来るからキャンセルすべきだ」

「風呂掃除やったんだね」

「風呂のカビ落とししてくれたのは有難いけど、死角になってる見えない所、ちゃんとカビ落とししてくれた？」

「頼んでおいたご飯作りやれたね」

寄り添い会話

「寒くなったね、豚汁作ったよ～良かったらチンしていつでも食べてね」

「コンビニのドーナツ買って来たよ～ミスドと食べ比べてみようよ、どっちが美味しいかしらね～」

「とげぬき地蔵に行ったら、地蔵通りに塩大福売ってたよ～塩大福だなんて面白そうだね。どんな味が食べてみようか。」

「そうだね、今日は天気が悪いから書類出すのはいへんだよね～」

「明日はクリニック行く日だね。台風が来るけど、大丈夫かしらね。どうする？」

「風呂掃除してくれたんだ～結構大変だったでしょ。いつもありがとう」

「風呂場のカビ落とししてくれてありがとう。お疲れさま。よかったらケーキどうぞ。ごほうびだよ～」

「オ～！ご飯うまそう～！頑張ってくれたんだね。助かったよ～。早速いただきます」

<p>「シチュー作ってくれてありがとう」</p> <p>「作ってくれたのは助かるけど、またカレーか」</p> <p>「自分の部屋のゴミ、めずらしくまとめたね」</p> <p>「お兄ちゃん家族がお正月にくるけど、滞在する間、あなたはいつものように何処か出かけるんでしょ?」</p> <p>「お母さんホントは行きたくない親の会に参加してるんだよ。だからさ、あなたもいい加減、動き出してほしいな」</p> <p>「ニートやひきこもりの家族会で会計係頼まれたんだよ。忙しいのにさ」</p> <p>「あなたもいい加減、動き出してほしいな」</p> <p>「クリニック行ったら」</p> <p>「お父さんもお母さんもあなたのために働いてるんだから、あなたは夕飯くらい作るべきだよ」</p> <p>「過酷な時代だけど、みんな頑張ってるよ。学校行けないならバイトくらいしないとね。」</p>	<p>「今日のシチューはカボチャ入りだね。きれいな色だね～すごくうまそう」</p> <p>「このカレー、カレーうどんかカレー鍋にしてもきっと美味しいよね」</p> <p>「自分の部屋のゴミまとめたんだね～おつかれさま、お父さんもリビング綺麗にしたよ」</p> <p>「お兄ちゃん家族が滞在している間、外出していたのね、気使わせて悪かったわね。寒かったでしょ。甘酒あるよ。」</p> <p>「今日は、親の会に行ってくるね。お母さん勉強不足でなにも分かっていなかったから、これから自分のために勉強しようと思ってるんだ」</p> <p>「ニートやひきこもりの家族会でボランティアしてるんだ。お母さん、昔からボランティアしたいと思ってたんだよ～」</p> <p>「クリニック行くななら一緒に行こうか?運転してもいいよ」</p> <p>「お母さんたち働いて帰りが遅くなるから、夕飯作っておいてもらえると助かるな…大変でなかったらお願いします」</p> <p>「お母さんもこの時代だったら、こんな過酷な労働についていけなかったかもしれない。今は家の中でやれること少しずつでもやれるといいわね。」</p>
---	---