（事例３）　福島県会津保健福祉事務所「平成１５年度ひきこもり家族教室」

１．目　的　　同じ悩みを持つ家族同士が、苦しさや辛さを語り合うことにより、気持ちの安定を図り、余裕が持てるようになることを目指す。また、家族の安定により、本人の安定を導き、よりよい関係を築き直す機会とする。

２．対　象　　ひきこもり等社会的不適応をもつ青少年の家族

３．実施場所　福島県会津保健福祉事務所

４．周知方法　・平成１４～１５年度に相談のあった対象者への個別通知
　　・市町村の広報で周知し、参加希望者には個別面接にて通知

５．スタッフ　保健師、心理判定員

６．内　　容

回／テーマ	教育的セッション	グループセッション
第１回	ご家族のためのガイドライン ひきこもりの家族システム	教室終了時どうなっていたいか
第２回	家族自身の健康について	子供の強迫行為と家族の対応
第３回	ひきこもりとは ひきこもりの経過と家族の対応	親の気持ちをどう子供に伝えたらいいか
第４回	ひきこもりとその対応 ﾌﾘｰｽﾍﾟｰｽ「わたげ」秋田氏～	ﾌﾘｰｽﾍﾟｰｽ「わたげ」の秋田氏と意見交換
第５回	コミュニケーションについて	「この子がいなければ・・」と思う自分
第６回	やり取りの工夫	子供とのコミュニケーション
第７回	「いい」という言葉を伝えよう スタートラインとゴール	７回の教室を振り返って

７．参加者数

回／人数	実人数（名）	延人数（名）
第１回	3	3
第２回		3
第３回	1	4
第４回	2	5
第５回		3
第６回		2
第７回		3
計	6	２３

・参加経路：継続ケース　3名、広報誌　3名
　　医療機関から　0名、市町村から　0名
・参加の選別（疾病の有無の判断）：
　嘱託医　3名、保健師　3名、その他　0名
・参加者の状況：母のみ参加5名、その他の参加　1名
・本人の年齢：１０代3名、２０代2名、３０代1名
・ひきこもり期間：1年未満2名、1～5年未満1名
　　5～１０年未満2名、１０年以上1名

８．参加者の感想等

◎第１回のグループセッションで出された目標と終了時の感想

①　「なぜ自分ばかり」という気持ちを変えたい
　→　自分一人で背負わないことにした
　　気にしなくなった
　　近所の人にもうまくかわせるようになった

②　子供と気を使わずに接するようになりたい
　→　徐々に自然に会話できるようになった
　　「ありがとう」という言葉が自然に出るようになった

③　小さなことにも感動できるようになりたい

→　教室に参加し、苦しいのは自分たちだけでないとわかった
教室に参加すると安心でき、楽しい。何でも話せることがうれしい

◎　第１回と第７回の「ウォーミングアップ」で「子供への手紙」を書いてもらった

①　お母さんからＫさんへ

第１回目：

いつも私に「どうにかしろ」「何か手だてはあるだろう」といわれても・・父さんも親戚も私に「どうにかしろ」と言われるがわからない。私が変わらなければといわれるが、どのように変わればいいのかわからない。父さんも私も、あなたも他人のせいにしているからだと思う。家族が一人一人自分のせいだと思えばいいのかも。考えてみてください。

第７回目：

病気もせず、とりあえず安心しています。家に帰ってきて早いもので１０年になりますね。外の大雪も少しずつとけてきたが、心の氷も今年はとかしてみてはどうかな？私は元気なうちは応援します。

②　お母さんからＡさんへ

第１回目：

何か目標を見つけて、何でもいいから外に出てもらいたい。
自分を大切にしてもらいたい。
これから先のことを考えてもらいたい。

第７回目：

Ａちゃん、お元気ですか？
これからは毎日、朝起きて、太陽の光を浴びようね。そして何か好きなことを見つけて、なんでもやってみよう。お母さんも応援するからね。東京のお兄ちゃんの所に行ってきてもいいよ。そのうちみんなで行こうね。

第７回ひきこもり家族教室企画書

１．日時：平成１６年1月３０日（金）　１３：３０～１５：３０

２．スタッフ

会津保健福祉事務所：高橋、齋藤

精神保健福祉センター：前田、山元

臨床心理士：高梨

３．目的

（１）教室をとおして、自分を振り返ることができる

（２）家族同士の話し合いを通じて、「ほっとする」「ひとりではない」体験ができる

（３）今後の自分の目標について確認できる

４．内容及び役割分担

時　間	内　　容	役割分担
13:30～13:35	オリエンテーション	高橋
13:35～13:50	ウォーミングアップ ・子どもへの手紙を書いてみよう	高橋
13:50～14:20	情報提供	前田
14:20～14:25	グループセッションの説明	齋藤
14:25～14:40	休憩（スタッフは別室へ）	
14:40～15:20	グループセッション開始 ・初回セッション時の課題と今の自分について ・今後の取り組みについて （自分、教室、家庭訪問等について意見を出してもらう）	齋藤
15:20～15:25	クロージング（感想を出してもらう）	齋藤
15:25～15:30	終了	高橋

５．留意点

（１）安心できる雰囲気づくり（ＢＧＭ、お茶、花）

（２）家族自身が主語で話せるように促す

（３）話せない、話がまとまらない場合は、「それだけ大変な状況にあるのですね・・・」と、受容的なフォローをする。批判はしない。

６．準備物：資料、お茶、ＢＧＭ、花、お菓子

（事例４）福島県精神保健福祉センター「平成１４年度ひきこもり家族教室」

１．目　的

（１）対象とする家族が抱えている問題の解決を目指し、家族自身の持つ潜在的な力を回復、あるいは強化する。

（２）対象家族を同質の集団が持つ相互援助的な力を活用し支援する。

（３）ひきこもり、不登校等の社会不適応をもつ青少年の家族へのよりよい援助方法を研究する。

２．対　象

ひきこもり、不登校等の社会不適応をもつ青少年の家族で、尚かつ、当所で継続相談をしているケース

３．実施場所

福島県精神保健福祉センター　会議室

４．周知方法

対象者に個別に周知

５．スタッフ

精神科医（非常勤医師）、保健師、心理判定員

６．内　容

回　テーマ	教育的セッション	グループセッション
第１回	ご家族のためのガイドライン	７回終了した時にどうなっていたいか
第２回	ひきこもりとは	近所の人に子どものことを聞かれた時の対
第３回	家族の健康について	家族自身の健康
第４回	家族の対応について	子どもへの親の対応
第５回	コミュニケーションについてⅠ	子どもと会話が続かないとき
第６回	コミュニケーションについてⅡ	子どもとの関わり方
第７回	「いい」という言葉を伝えよう	本人に相談、勉強会に参加していることをど

７．参加者数

回　人数	実人数	延人数
第１回	１４	１４
第２回	２	１５
第３回	０	１２
第４回	１	１３
第５回	０	１３
第６回	３	１４
第７回	０	９
計	２０	９０

・両親の参加：５組（その他は、母のみ参加）

・地域別：県北１４名，相双１名，郡山２名，いわき３名

・本人年齢：１０代　２名，２０代　８名，３０代　４名、４０代　１名

・ひきこもり期間：１年未満　１名，１～５年未満　７名，
５年～１０年未満　３名、１０年以上　４名