

# ひきこもりの心理教育的アプローチについての研究

—不安と焦りを対象とした家族援助プログラムの開発—

林 祐造 吉川 悟

阪 幸江 矢野 かおり 長瀬 信子  
(コミュニケーション・ケアセンター)

## <要 旨>

本研究では、本人と直接出会うことがなくても、相談の主体としての家族を通して、本人や家族の陥っている状況を改善するためのプログラムの開発をその目的としている。

ここでは狭義の意味でのひきこもりを、不安や焦りに対する対処行動の結果であり、内外の刺激（本人の感覚・イメージ・思考・行動・情緒などの相互作用と家族との相互作用）を統制している状態であると考え、また本人の中で、家族の中で、本人と家族との間で起こっている不安や焦りに対する対処行動の連鎖が、逆にそれぞれの不安や焦りを増幅させる連鎖を生み出し、狭義の意味でのひきこもりの状態を維持させていると仮定する。そしてこの一連の連鎖を広義の意味でのひきこもりであると定義する。

したがって援助のポイントはこの連鎖を断ち切り、新しい適応的な行動を形成することにある。本人に対しては自信を回復させる働きかけが中心となる。なぜなら自信の回復は、主体的で能動的な感覚を回復させ、この感覚の回復は不安への対峙の仕方を変化させ、一連の連鎖に大きな変化を導入することができるからである。家族との相互作用の中で増幅される不安や焦りについては、家族の働きかけにより本人の自信を回復させようとするので、この相互作用も解消することになる。また、家族自身の無力感や罪責感の払拭、回復過程のモデルや指標の提示、働きかけ方の明確化、グループとしての機能など、家族自身の不安や焦りを軽減する工夫も織り込まれている。

## <キーワード>

不安や焦りを増幅させる連鎖、体験の理解、自信の回復、行動の形成、回復という文脈の構築

### 【はじめに】

青少年白書によれば1990年代半ばより高校中退者・校内暴力・不登校などの発生件数の割合は増加傾向にあり、いじめは85年をピークに鎮静化していたが、94年に増加、その後は高い水準で維持している。現在、不登校の数は20万人とも推定され、そのうち毎年数万人が慢性的な不適応に陥り「ひきこもり」という状態像を呈するといわれている。

この「ひきこもり」という用語は「おおむね青年期に相応の社会参加や対人交流の機会をもととしない、ないしはできない人たちである」と定義され、その背景として「神経症性の要因やパーソナリティ形成の問題、あるいは社会的・文化的要因までが深く関わっている」と考えられている。(近藤 2001)

このような状態が、「ひきこもり」として社会的に認知されはじめたのは最近のことではあるが、その現象は1960年代より散見され、論じられている。

例えば、落ちこぼれや無気力、学校恐怖症・退却神経症・思春期挫折症候群・思春期内閉・モラトリアム人間などがそれであり、その時々で治療的な努力も試みられている。しかし、ひきこもりの青年に対する治療的な働きかけには特徴的な困難が存在する。それは、治療当初から本人が来談することが極めて稀であり、多くは家族が相談の主体となる点である。その意味で従来の個人の病理を対象とした精神療法のモデルでは有効な対応策がとれない場合も多い。

本研究では、本人と直接出会うことがなくても、相談の主体としての家族を通して、本人や家族の陥っている状況を改善するためのプログラムの開発をその目的とする。

### 【援助の枠組み】

ここでは、ひきこもりという状態を不安や焦りに対する対処行動の結果であり、内外の刺激（本人の感覚・イメージ・思考・行動・情緒などの相互作用

と家族との相互作用)を統制している状態であると考える。

症例A:① このままではいけない、アルバイトをしようとする。② そのためには昼夜逆転をもとに戻そうと考える。③ アルバイトのことも考えはじめ、新聞やインターネットで検索してみる。人と関わるような仕事はできないと考えるので、求人も少ない。④ その内、同年代の若者と比べようになり、周り比べて何もできない自分を責めはじめ、焦りも強まる。⑤ 考えが頭の中を巡ると早く寝ようと思っても眠れない。やっと朝方に寝つくが、起きるのは当然昼を過ぎる。⑥ 何もしないままに一日が半分終わってしまったという思いに駆られ、焦る。⑦ 遅すぎる朝食に、母親が「何もせずに家にいるんだから朝ぐらい早くおきたら」と声をかける。⑧ 焦りや怒りが込み上げてくる。⑨ 「うるさい」「俺が何かしようとしたらどうして邪魔ばかりするんだ」と叫んで、自室ドアを力まかせに閉める。⑩ 母親への怒り、自分に対する情けなさや追い詰められた感じや焦りで苦悶する。⑪ 一方、母親は思いがけない反応に驚き、腹を立てる。

上記症例を本人の思考・行動・情緒・イメージ・感覚などの相互作用と家族との相互作用で詳細に記述してみる。ひきこもっている青年にも「このままではいけない」「取り残されてしまう」という思いがある。これは通常、未来に対する不安であり、焦りである。①はこの焦りを背景にした思考であり、②は常識的な対応であるが、アルバイトに対して準備をすることでその不安に対処しているとも見られる。③は自己のイメージに基づく情報収集であり探索行為である。これも常識的な対応であるが、②と同様に不安への対処となっている。また自己イメージを矮小化もしくは誇大化することも不安への対処と考えることができ、これにより選択肢を制限してしまっている。これは機会と行動を奪う。また④の比較の思考も生じさせる。「自分にできるだろうか」と考え始め、類似の状況での失敗体験を思い出し、自己を卑下する。そして「周りから取り残されている」という孤立感が強まる。なぜ比較が生じるのか、それは周りと同じようにできることが最低限

の安全と考えているからである。これも常識的な思考の範囲と考えられる。⑤は思考が不安や焦りを煽っている状態であり眠れなくなってしまっている。⑥はその結果、昼夜逆転をもとに戻そうとしたができなかったと、失敗として体験され、「意思が弱い」「情けない」という思考で結論づけられる。しかも、今日も何もできなかったと落胆しさらに焦っている。⑦は本人にとっても母親にとっても正論である。ただ、温度差がありすぎる。本人の文脈からすると駄目な自分を突きつけられた形となり、母親にしてみれば安全な無理のないアドヴァイスのはずであった。当然、本人は⑧⑨の反応となり、母親は⑩となる。⑨の「邪魔をする」という叫びは、本人が気持ちを立て直そうとしていたことの表れであり、同時に母親のことで追い討ちをかけられ制御を失った、もしくは失いそうになっていることを意味している。そして自室にこもり考えないことやそれらを連想させるようなものから離れることで落ち着こうとする。

このように、彼らがある目標に向かって何か行動を起こすとき、その過程で不安や焦りが高まり、それがピークに達したときに、内外の刺激を統制することで安定を取り戻そうとする。この刺激統制は不安や焦りに対する対処行動であり、その結果としての仮初の安定状態が、狭義の意味でのひきこもりと考えられる。

では、なぜこの状態が維持されるのか。それは「不安や焦りを増幅させる連鎖」にその鍵がある。

ひきこもりの青年の多くは、肯定的な目標を立てて行動しようとしても、その過程で否定的な思考やイメージに支配され、情緒的に巻き込まれてしまう。例えば、症例Aの一連の出来事も後で振り返ると、「どのようにするか」よりも「できるだろうか」－「失敗したらどうしよう」－「どのようにしたら失敗しないか」という発想で考え、行動している。しかし、このような対処思考は、失敗する可能性をどめどなく探してしまい、最終的には「どうしよう」「どうすることもできない」と解決不能になり、さらに不安を上げてしまう。また、この思考法は過去の失敗体験を想起してしまうことが多く、情緒的に巻き込まれ、そこからなかなか抜け出せなくなる。

そして、このような経過の中で「自分は何もできない」「弱い人間だ」「生きている価値がない」などの考えが強化されることになる。そうすると自尊心や自己評価が低下し、さらに不安が上がりやすい状況となる。このことは次の行動を難しくさせる。このようなことを何度も繰り返せば、無力感が強まり、気持ちも荒んでしまう。行動すればするほど自己評価を下げ、無力感に苛まれるので、状況を変えることもあきらめるようになる。これが主として本人の中で起こる「不安や焦りを増幅させる連鎖」である。

次に家族との相互作用で起こる「不安や焦りを増幅させる連鎖」を検証する。家族の本人への対応は、時間と共に次のように変化することが多い。まず、ひきこもりの初期にはこれまでの対応の仕方を強めたものになるのが普通であり、たとえば指示したり、期待したり、励ましたり、慰めたりすることが多い。そして、多くの場合これらは「がんばりなさい」「そんなんじゃ駄目だ」というメッセージとして本人に伝わる。理由は三つある。親は一日でも早く同年代の青年と同じように活動してほしいと願っているので言語的にも非言語的にもそのようなメッセージになりやすい。二つ目は、本人は「このままではいけない」「自分は駄目な人間だ」という思考の悪循環に入っているので全てをその文脈に取り込んでしまう傾向がある。そして三つ目は、何より社会文脈上の常識が「周りより劣っている」と烙印し圧力をかけている。症例Aで見られるように比較的安全で無理のないアドバイスであったとしても、不安や焦りが増幅していく過程においてそれは「がんばりなさい」「そんなことでどうするの」―「だからお前は駄目なんだ」と伝わってしまう。そのように伝わってしまうことで本人の不安はさらに増幅されることになるし、「自分は駄目な人間なんだ」「周りより劣った人間なんだ」ということを確信させられてしまう。

家族は上述のような仕組みを理解していないので、過剰に傷つきやすい弱い人間であると考えてしまう。このような経過と理解の中で、家族は対応に困惑し、本人が動き出すのを待つという対応に切り替えることが多い。この時期の家族は、本人の自覚が必要であると考え、関わることを手控えようとする。これ

は家族の側の不安への対処行動である。しかし、いつまで経っても本人に動く様子がないと不安と焦りが強まり、堪え切れず口を出してしまう。こうなると本人への援助ではなく、関わることを手控えることも、口を出すことも家族の側の不安と焦りに対する家族のための対処行動になってしまう。これでは十分な効果を上げることができないどころか、事態をさらに複雑にさせる。このような対応は、「自分は駄目な人間である」という前提で考える本人からは、家族にまで「見捨てられた」と受け取られ、強い不安と焦りを惹起させる。そして時折家族が口にする「どうするのか」という問いは、本人をさらに追い詰めていく。本人の側からすれば、この種の対応は無視と叱責に他ならない。

さて、この頃になると、本人の不安や焦りはかなり強まっており、内的な緊張も高まっている。現象的には家族との関わりが刺々しいものになり、暴言を吐いたり、壁や床を叩いたり、物を壊したりすることが目立ち始める。このような行為には高まりすぎている内的緊張を下げる働きがあり、一種の対処行動として理解できる。しかし次第にその対処行動では治まらなくなり、逆にそう行動することで感情が高ぶり、暴力的行為がエスカレートしていくこともある。この状況では、不安や焦りや様々な感情を自分の中に保持することがもう難しくなっている。一方、家族は暴力的な行為が頻発するようになると、彼らの気配や行動に対して敏感になり、怒らせないように常に気を遣い、腫れ物にさわるような対応をするようになる。家族の不安や焦りや恐怖が高まれば高まるほど、怒らせないようにしようとする行動は過剰になるのが普通である。このようにして、あたかも家族が彼らの不安や焦りや様々な感情を保持する役割を担っているかのような構図が出来上がる。

さてこのプログラムでは上述してきたように、本人の中で、家族の中で、そして本人と家族との間で起こっている不安や焦りに対する対処行動の連鎖が、逆にそれぞれの不安や焦りを増幅させる連鎖を生み出し、狭義の意味でのひきこもりの状態を維持させていると仮定している。そしてこの一連の連鎖が広義の意味でのひきこもりであると定義する。

したがって援助のポイントはこの連鎖を断ち切り、新しい適応的な行動を形成することにある。本人に対しては自信を回復させる働きかけが中心となる。なぜなら自信の回復は、主体的で能動的な感覚を回復させ、この感覚の回復は不安への対峙の仕方を変化させ、一連の連鎖に大きな変化を導入することができるからである。家族との相互作用の中で増幅される不安や焦りについては、家族の働きかけにより本人の自信を回復させようとするので、この相互作用も解消することになる。また、家族自身の無力感や罪責感の払拭、回復過程のモデルや指標の提示、働きかけ方の明確化、グループとしての機能など、家族自身の不安や焦りを軽減する工夫も織り込まれている。

#### 【家族教室の概要】

目的：本人への働きかけ方を学習すること。本人への働きかけには大きく分けて二つある。一つは不安や焦りを対象に、これを緩和するという目標に向けて働きかけること。その為には、自信を回復させるような働きかけを行い、自己コントロール感を発揮することのできる機会を段階的に作り、その実行を援助し、過程や結果を労い認めること。もう一つは、行動を方向づけていくこと。先の見通しを立てながら現実の生活を構成していくことを援助する。

構成：月1回の頻度で実施。時間は1時間30分。スタッフは1名。定員は10名程度でクローズド。10セッションまでは最初の20分程度を教育セッション、その後はグループセッションとする。11セッションからはグループセッションのみとなる。基本的には15セッションで終了。終了後は、個別相談・グループセッションのみの大グループ・同一プログラムの新たなグループの中から（複数の選択も可）、各々にあった形で選択できるように懸案中。

参加者の選別は特に行っていない。また、個別の相談が必要になった場合や本人が治療を希望する場合は、原則的には他のスタッフが担当する。参加者の募集は、地域の保健所に案内を送付したり、新聞社に広報を依頼している。

#### 【家族教室の進め方】

教育セッション：このセッションの役割は心理教

育的な側面のサポートであり、情報の提示と具体的な行動の設定がその柱となる。

具体的には、家族の理解できなかった本人の発言や行動について、対処の方向を示しながら新しい視点で解説する。新しい視点とは本人の中で起こっている不安や焦りとそれを増幅させる連鎖であり、対処の方向性とは自信を回復させる働きかけである。

教育セッションの内容（独自に作成のテキストを使用）：セッション1～3はひきこもりの概要の理解を目指し、その内容は「ひきこもりの要因」「ひきこもりの悪循環」「回復の道標」で構成されている。

セッション1の「ひきこもりの要因」では、次の三つのことが骨格になる。① ひきこもりは複数の要因と偶然の重なり合いで生じる。② ひきこもりの原因を追究しても問題の解決にはならない。③ 解決の糸口はひきこもりという状態の理解とそれを長引かせている要因の把握にある。

セッション2の「ひきこもりの悪循環」では、次の五つを理解してもらおう。① ひきこもりという行動は初期においては合理的な対処行動（緊急避難）である。② ひきこもりが長引くと、はじめの頃の理由とは別に不安や焦りが自己増殖し始める。③ この不安や焦りはひきこもりを強め、回復を妨げる。つまり何かをはじめようとすると邪魔をする。④ この不安や焦りを軽減させる働きかけが、ひきこもりの緩和には効果的である。⑤ 不安や焦りを緩和させる働きかけとは、自信を回復させる働きかけである。

セッション3の「回復の道標」では、次の三つを強調する。① ひきこもりは回復の初期段階である。② 最も重要な回復とは自信の回復である。③ 回復の指標を見つけ出すことができれば回復は加速する。

セッション4～10は、本人がしている体験の提示と、その理解に基づいた働きかけ方の設定であり、「労うこと・認めること・感謝すること・褒めること」－「誰も自分のことを理解してくれない」「できるところからはじめよう」－「どうして動こうとしないの」－「試みることとくり返すこと」－「どうして続かないの」「どうして暴力的になるの」の7セッションから構成されている。

働きかける際に最も重要なことは、本人のしてい

る体験を理解することである。症例Aで詳細に記述したように、本人が体験していることと家族の側の見方には大きな開きがある。この開きと援助の強度は反比例する。したがって、最初にする働きかけは本人の体験に寄り添うことである。セッション2(テキスト)には、課題が二つ付いている。( \*課題: ① 避けている情報は何でしょうか?—それにはふれないでおきましょう。② 何かしていることはありますか?—それができる環境を整えてあげましょう。) この課題は、寄り添う働きかけの一例である。また、ひきこもるという行為が不安や焦りに対する対処行動であり、混乱からの回復を意味していると理解できれば、家族の意識的な「働きかけないという働きかけ」が、本人の対処の仕方を尊重し自己統制感を損なわせない働きかけであり、次の段階への地固めになるということは理解にたやすい。「働きかけないという働きかけ」にはセットになる働きかけがある。それは本人との繋りを維持することを目的とした働きかけである。直接話さなくても、部屋の外からの声かけやメモでのやり取りでかまわない。内容は挨拶や日常的な些細なやり取りが好ましい。本人からの返事を期待してはいけない。「見捨てていない」という前提が作られ、「いつでもどうぞ」というメッセージが伝われば十分である。これも一種の寄り添う形の働きかけである。前述したように、家族が対応に困惑し、本人の自覚を待つという理由で、関わることを手控えようとする行為とは明確に区別しなければならない。こちらの方は「見捨てられた」という前提を作り、「どうするつもりか」と詰問する行為になる。

セッション4の「労うこと・認めること・感謝すること・褒めること」が本人の自信を回復させる働きかけの基本になる。その際に重要なことは、一般的な、年齢相応の対応と比較しないことである。彼らは尋常でない不安を抱えており、何をするにも大きな困難が生じる。そのことを前提に、彼らの行動を眺めなおすことができれば、労うこと、認めること、感謝すること、褒めることは案外たやすい。

働きかけの対象となる行動は、「すでに行っている行動」「稀に見られる行動」の二つである。「すでにし

ている行動」は持続していることに焦点をあてると働きかけやすいし、「稀に見られる行動」は「感謝する」ことを探すという視点に立てばよい。

また、ある行動を段階に分けることによって働きかけるチャンスも生まれる。たとえば、仕事に関することなら、仕事をしようと思いついたこと、考えていること、そのことを人に話せたこと、直接的に仕事ではないがそれに繋がるような行動を起こしたこと、仕事についての探索行動を始めたことなど、それぞれに認めたり褒めたりすることができる。

セッション5の「誰も自分のことをわかってくれない」では、次の三つが重要である。① 自分は駄目な人間だという前提があり、駄目な自分を理解される(知られる)ことが耐えられない。② 理解されたいと思っているのは現在の困難さである。この困難さの中には何もする気になれないという心情も含まれている。③ 不安にさせられない接し方が、わかってもらえているという感覚を生む。

不安や焦りを軽減する接し方はいくつもある。労うこと、認めること、感謝すること、褒めることがその基本となるが、その他にも① 本人が悩んでいることと違う側面でコミュニケーションを持つこと。これは安心できる形のコミュニケーションをつくるということであり、本人に寄り添う働きかけでもある。② また、焦って何かをしようとした時には、本人より先にブレーキをかけ、その行動内容と絡めて必ずできそうな行動課題を提示し促す。焦って何かをしようするときは、行動の設定が大きくなり過ぎており、途中で不安が高まり挫折する可能性が高い。家族がブレーキをかけることの意義は、「あなたの困難さを少しは理解している」というメッセージが伝わることにある。ただ、焦燥感が高まっているときには、代替の案が必要で、これがないとさらに不安や焦りを高めてしまい、「自分には能力がない」「バカにされている」「邪魔をされた」といった否定的な思考に巻き込まれてしまう。

セッション6の「できることから始めよう」では、新しい行動を生み出し、変化させ、方向づけていく方法を示す。本人の行動を形成していく際には、セッション4で示したように①「すでに行っている行

動」や「稀に見られる行動」に対して、労ったり、認めたり、感謝したり、褒めたりしながら、自信を回復させるように働きかける。②「すでにしている行動」や「稀に見られる行動」を利用して、こちらからその行動をしてもらえるように頼み、感謝の気持ちを伝える。それを繰り返しながら、自発的な行動を待つ。自発的な行動が見られたら、それを認め、感謝する。たとえば、稀に朝刊や夕刊を取るという行為があるとすると、これをお願いして取ってきてもらい、「ありがとう」「たすかるわ」と感謝する。これを繰り返せば、頼まなくても自発的にとってきてくれるようになる。この時に感謝することを忘れないようにしたい。頼まれて行った行為で感謝されるのと、自発的にした行為に対して感謝されるのでは、自尊心に与える影響の度合いがかなり違う。③さらにこの行動と関連する行動で、②を繰り返す。たとえば、TV番組の録画を頼む、ニュースやスポーツの結果についてたずねる、新聞を束ねてもらい、広告で安いものを見てもらうなど。④徐々に外部との接触を試みしてみる。買い物、映画、スポーツ、喫茶店、外食、旅行、習いごと、アルバイトなど、個々の興味や意欲に合わせて調整していく。

この働きかけで最も重要なことは、主体的で自発的な行動を大切にす姿勢である。

セッション7の「どうして動こうとしないの」では、次の①～⑥までの不安が増幅する連鎖と、その結果「動けなくなる」ことを理解してもらおう。

①何かをしようと思うと不安が高まり、否定的な考えが頭を巡る。②それに対処するための方法を考えるが、基準が高くなり過ぎて不安がさらに高まる。③常に問題となる要素を探し、対処しようとするが、対処できない可能性をすぐに見つけてしまうので、不安は増幅される。④その結果、「今日は動かないでおこう」という選択になる。⑤動かないことを選択することで一時的には不安は下がる。⑥仮初の不安への対処方法を学習することになる。

具体例を以下に示す。(番号対応) ①行動しようとする不安が高まり、周囲に敏感になり、自分は周りから疎まれているのではないだろうか、嫌われているのではないだろうかと考え込むようになる。

外出の際に、学校や仕事に行っていないことで気後れしてしまうし、噂になっているのではないかと考える。同年代の人たちを見ると笑われているのではないかと不安になる。②次第に、他人から非難されない基準や方法を常に考えるようになる。たとえば、仕事をしていて、誰とでも緊張せずに話ができて、誰にでも自分の考えがはっきり言えて、明るく冗談も言える人間が基準になる。安心できる人間像を描こうとすればするほど、完全な人間像を描いてしまうことになる。安全な基準としての容姿や性格そして話し方や振舞い方と実際との間でギャップが大きくなり、行動しようとする不安が高まり動けなくなる。③やがて不安な要素、問題と思われることを常に探すようになる。行動することで起こりそうな出来事を予測し対応策を考える。しかし、安全の基準が高すぎるので対処できない可能性をすぐに見つけ出してしまうことになる。④結果、動かない方がよいと判断する。⑤目先の不安が消えるので一時的に不安が下がる。⑥しかし、問題が解決したわけではないので、再度、動こうとすると同じことをくり返してしまう。このような経験を何度もくり返すことによって、自信が低下し不安はさらに高まりやすくなる。そして、次第に無力感に支配されるようになり、何をどうしたとしてもどうしようもないと確信するようになってしまう。(林 2001)

セッション8の「試みることとくり返すこと」は行動を形成していく際に、欠かせない技術である。①行動を促す際には、常に「試しにやってみる」という姿勢を保つこと、その行動が成功するか失敗するかを目標や問題にしないこと、新しい体験を積むということを目指にすること。そうすれば、どのような行動であれ、すでに大切な体験となっており、肯定的に話し合うことができる。結果を話し合う際には、「失敗は次に生かせばよい」と伝えるよりも、本人がうまくいかなかったと思っていることにとどのように対処したかを聞き、その対処がどのように適切であったかを見つけ出し、その対処の仕方を認めてあげる方が建設的である。自分が環境に影響を与え、適切にコントロールできるという感覚は、本人の自信を高め、不安や焦りを軽減することができる。

② 行動を形成する際には、持続することを目標にしてはいけない。極端に言えば「やってみよう」と思っただけでそれは大切な体験であり、そのことを思い続ける必要はない。必要なのは「そう思えた体験がとても大切である」ということを自分以外の人(家族・友人・治療者など)と共有することである。③ 継続し続けるより、断続的に続ける方が自然であり効率的である。能動的な行動には軽快さが必要であり、彼らにはそれが乏しい。「くり返し」とは軽快さを伴って断続的に続けることである。「嫌になったらやめた方がよい」「やりなくなったらほんの少しかじってみる」その「くり返し」を促していくと、身構えることが減り、動きやすくなる。

セッション9の「どうして続かないの」では、「不安や焦りを増幅させる連鎖」に強い影響を与えている「常識的な思考や行動」について考える。たとえば、ただ単に持続し続けることにどれほどのエネルギーが必要か、努力の割には結果が報われないことがいかに多いか、我々はすでに体験している。にも拘らず、家族も治療者もそれを彼らに要求してしまうし、彼らもそれが正しいと思っている。社会文脈上の圧力に彼らも家族も非常に敏感に反応する。最初のボタンの掛け違いが不安の連鎖を形成させる。

セッション10の「どうして暴力的になるの」では、① 彼らは決して暴力的な行為を望んでいないということ。② しかし不安や焦りや様々な感情を自分の中に保持することが難しくなっているということ。③ 家庭の中で暴力的な行為が頻発するようになると、あたかも家族がその肩代わりをするような仕組みができあがってしまうこと。④ 暴力的行為を止めるには、止めるものとの間に抑止の効く関係(信頼・恐怖・観念・薬など)が成立していることが前提になることなどを解説する。

グループセッション：このセッションの役割は二つある。教育セッションで行った情報の提示と具体的な行動の設定を個別の具体的な状況に対応させ実際の生活の中に反映させていくことがその柱となる。もうひとつは、家族自身の不安や焦りの軽減である。

治療構造としては、治療的二者関係における個別対応の具体的な手法の提示が、同時にグループに対す

る具体例の提示となり、それぞれが対応の仕方を咀嚼していくという形になる。

グループセッションでの家族への働きかけでは、次の二つが重要になる。① 無力感や罪責感の払拭。② 働きかけの肯定的な部分と回復している部分を見つけ出し、回復の過程を築いていく。

無力感や罪責感の払拭は教育セッション1で取り上げられるが、家族は子どものひきこもりという困難な事態に直面し、これまでに様々な解決努力をしてきている。そして最も普遍的な方法は、原因を探りその原因を修復するという方法である。ただこの思考パターンには落とし穴があり、「そもそも」と根源的なことを考えはじめるとそれは袋小路になることになる。多くの場合、ひきこもる原因は「本人の性格の問題」に還元され、ひいては本人をそのように育てた「親の育て方の問題」に行き着く。仮に本人の性格に問題があるとした場合、性格を改変させるような家族の働きかけは、しばしば本人に駄目な自分を認めさせるような働きかけになる。その結果、自分を否定された気持ちになり、生きている意味を見出せなくなり、無力感に苛まれるようになる。そうなれば不安や焦りはさらに増大しやすくなる。また親の育て方に問題があるとなれば、親は自分の育て方を悔いて「駄目な親」のレッテルを貼り、親としての無力さを痛烈に感じ過剰な罪責感に悩むようになる。そしてそのために親の中で、親と本人との間で、さらに不安や焦りが増幅されてしまう。したがって、グループセッションでの個別対応を通じて、ひきこもりは「本人の性格の問題」でも「親の育て方の問題」でもなく、複数の要因と偶然が重なり合って起こるものであることを明確に伝え、無力感や罪責感を払拭する必要がある。問題は不安や焦りを増幅させる連鎖にある。(林 2001)

現実の生活の場面で本人に対して主体的・能動的に働きかけるためには、家族の不安や焦りや無力感を軽減する必要がある。そのためには家族の対応や本人の言動を回復という文脈に築き取り込んでいく必要がある。それには① 家族がうまく対応している部分を見つけ出し勇気づけ励ますこと。② 家族が失敗したと思っている部分を肯定的に捉えなおすこと。

- ③ 完全な対応を求めないこと。この時期・その状況での対応としては十分であるという保証が必要。④ 「どうしても働きかけられない」「働きかけ方がわからない」というのであれば、寄り添うという形での「働きかけないという働きかけ」が如何に有効に作用するかを説けばよい。⑤ 家族の働きかけに変化を与えたい時には、そのポイントを取り出し、新しい材料に繋げればよい。働きかけのポイントは次の二方向を使い分けるとよい。「どのように働きかければ自信を取り戻すことができるでしょうか」「不安が少し軽減してきたら軽く背中を押してあげましょう」⑥ また、家族は以前に失敗した働きかけを自己制限していることが多い。たとえば、ひきこもりの当初に相談に行くことや薬を飲むことを提案し強く拒否された経験があると、その後、時間が経過し状況が変化していても、そのことについて働きかけることを躊躇する。このような場合、過去と現在の状況の差異を説明し自己制限を解除することは有用である。⑦ 家族が語る本人の言動から状態を推察し、回復の指標を探し、フィードバックすることも欠かせない。

#### 【おわりに】

本研究のプログラムの中には、不安や焦りを増幅させる連鎖を断ち切り、新しい適応的な行動を形成することができるよう、様々な方法が重層的に組み込まれている。したがってグループを運営するスタッフには、ある程度、本プログラムの考え方に慣れ、家族から提示された情報に対して柔軟に対応していく能力が要求される。また参加者の選別は行っておらず、グループの適応に規定がないというのも特徴のひとつである。

ここで提示したプログラムも試案であり、完成されたものではない。このプログラムがさらに有用なものになるよう今後も研究を続けていきたい。

#### 【文献】

- 上山和樹：「ひきこもり」だった僕から。講談社，2001。  
 狩野力八郎・近藤直司編：青年のひきこもり—心理社会的背景・病理・治療援助。岩崎学術出版，2000。  
 蔵本信比古：ひきこもりと向き合う—その理解と実践のプロセス。金剛出版，2001。  
 後藤雅博編：家族教室のすすめ方—心理教育的アプローチによる家族援助の実際。金剛出版，1998。  
 近藤直司：ひきこもりケースの理解と治療アプローチ，ひきこもりケースの家族援助—相談・治療・援助—。p 13-27，金剛出版，2001。  
 近藤直司編：ひきこもりケースの家族援助—相談・治療・援助—。金剛出版，2001。  
 斉藤環：社会的ひきこもり—終わらない思春期—P HP 研究所，1998。  
 塩倉裕：引きこもる若者たち。ビレッジセンター出版局，1999。  
 塩倉裕：引きこもり。ビレッジセンター出版局，2000。  
 武藤清栄・渡辺健編：ひきこもり。現代のエスプリ。至文堂，2001。  
 林祐造：家族教室，心理教育的アプローチ③—行動療法の視点から，ひきこもりケースの家族援助—相談・治療・援助— p 123-131，金剛出版，2001。  
 山上敏子監修：お母さんの学習室—発達障害児を育てる人のための親訓練プログラム—二瓶社，1998。  
 吉川悟：家族への支援を中心としたひきこもりの治療。思青医誌，12-1；2-11，2002。  
 吉川悟：家族療法から見たひきこもりの家庭内で起きていること—葛藤回避のベルをどのように無効化するか，ひきこもりケースの家族援助—相談・治療・援助— p 66-78，金剛出版，2001。