

CRAFT ひきこもりの家族支援ワークブック

できることを重ねていくことが大切。行動することで何か良いことが起こったり、嫌なことがなくなったりすると、その行動は繰り返されることが基本であるので、まず、押さえておく。

I. 暴力的行動を予防する。

1. まず第一に、家族が暴力的行動の「赤信号」に気付いて安全な所に行く。
2. 「タイムアウト」を実行するか、暴力的行動を引き起こす「きっかけ」を最小限に抑えることが重要である。

II. ポジティブなコミュニケーションスキルの獲得～良好な関係を築くための土台～

ポジティブなコミュニケーションのポイント

1. 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？お母さんも何か役に立てると思うんだけど」
2. 肯定的に「今日は天気がいいから、日中外に出ると気持ちいいよ」
3. 特定の行動に注意を向ける「夕食の後に自分のお皿を流し台まで運んでくれるととても助かるなあ」
4. 自分の感情の名前を明確にする「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（感情の明確化）。あなたは、どう思っているのかな。」
5. 部分的に責任を受け入れる「お母さんも何度も同じことを言ったのは悪かったわ（部分的責任の受け入れ）。でも、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」
6. 思いやりのある発言をする「確かに、今のあなたの状況でいろんなことに挑戦するのもむずかしいよね。あなた自身もつらい状況なんだよね。」
7. 自制を促す「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（短期的メリットへの共感）、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（長期的デメリットへの言及）。」
8. 援助を申し出る「お母さんが将来のことを聞いても、1人で何かを始めるっていうのは難しいと思うから、お母さんに何か手伝えることがあったら、お母さんにどうしてほしいのか言ってね。」

コミュニケーションスキルは技能であって知識ではない。技能は、タイミングやスピードが大切なのである。実践を重ねるしかない。

上記1～8は、2つのパートに分けられる。1つ目のパートは、1～6のパートで、まず受容・共感を示し、惹きつける。2つ目のパートは、7～8のパートで、聞く耳をもったときに、必要最低限の自省をもつことが効果的に働くのである。

つまり、ポジティブなコミュニケーションとは、十分な受容・共感を示して惹きつけた上で必要最低限の自省を促すコミュニケーションのことなのである。援助を求めているときにこちらが援助を申し出るからこそ、援助を受け入れようと思えるのである。

III. 上手にほめて望ましい行動を増やす

適切な強化子

1. お子さんが喜ぶ
2. お金をかけるとしても高価でない
3. すぐに与えられる
4. 家族が安心して与えられる



つまり、最適な強化子は、言葉でほめること。お子さんが「ほめられたと感じる」という点が重要である。

増やす行動を選択する

1. お子さんが喜ぶ
2. 時間や機能が望ましくない行動と重なっている
3. 現在かなり頻繁に起きているか、今後頻繁に起こりうる
4. できれば家族も喜べる



「楽しい行動」を増やすことから始めて、「達成感のある行動」（短期的にはデメリットがあるけれども長期的には、メリットがあるような行動）を増やすという手順で進めていくのが効果的である。「楽しい行動」を増やしていくことが「できることを重ねていく」ことになり、「達成感のある行動」をできるようになることが「価値ある生活」ということになる。

望ましい行動を引き出す

1. 自由に行動できるように、安心できる接し方をする
2. 望ましい行動をやるようにあえて残しておいてあげる
3. 家族が望ましい行動を楽しそうにやっている姿を見せる
4. 望ましい行動と一緒にやらないか軽く誘ってみる
5. 手伝いとして望ましい行動をやってほしいと頼んでみる
6. 望ましい行動をしたらご褒美をあげる約束を提案してみる



先回りをやめ、しっかりと向き合って望ましくない行動を減らす

家族は、意図せずとも、お子さんの望ましくない行動が繰り返されることを「助長させている」ことがある。ここで、大事なことは、安全が保障でき、プラスになる見込みがある場合、家族の先回りを減らせるところまで減らしてみる。

1. 簡潔で達成可能な目標にする
2. 自分でコントロールできる目標にする
 - ① 楽しめる、または、達成感がある
 - ② 容易に増やすことができる
 - ③ 他の人（主に知り合いなど）とかかわるもの



IV. 相談機関の利用を上手に勧める

1. 「相談することでメリットを得られるだろう」と期待すること
2. 「相談したら、自分の弱さを理解してもらえよう」と期待すること
3. 「どんな相談機関が利用できるのか」「相談機関がどこにあるか」といった情報を知っていること
4. 相談機関を利用するコストをあまり心配しなくてよいこと

相談機関

1. ひきこもり支援センター（電話、来所、訪問等による相談に応じるとともに、医療、教育、労働、福祉などの適切な関係機関につなげる。）
2. ぐんま若者サポートステーション、東毛若者サポートステーション（厚生労働省の委託事業として、ニート等の若者の自立を支援するため、地方自治体、民間団体との協働により、若者自立支援ネットワークを構築し、その拠点として、若者やその保護者に対して個別・継続的な相談、各種セミナー、職業体験など、総合的な支援を行っている。利用開始6か月時点での進路（進学や就職など）決定率は25%と比較的短期間で具体的成果を上げているとされている。）
3. 群馬県子ども・若者支援地域協議会（内閣府が設置を進めている機関。子ども・若者推進法は、①有害情報の氾濫等、子ども・若者をめぐる環境の悪化、②ニート、ひきこもり、不登校、発達障害等の精神疾患など、子ども・若者の抱える問題の深刻化、③従来の個別分野における縦割りの対応の限界、といった背景を踏まえて制定された法律である。）対象が、ひきこもり支援センター、若者サポートステーションよりも広い所に特徴がある。

〈参考文献〉 境 泉洋・野中俊介著 CRAFTひきこもりの家族支援ワークブック 2019 金剛出版