

## 44. 当事者グループの活動プログラムの開発

### －ひきこもり状態からの回復過程の分析を通じて－

- 中村 亮（兵庫県精神保健福祉センター） 古屋有華（西神戸医療センター）  
井瀨章子（兵庫県精神保健福祉センター） 藤田昌子（兵庫県精神保健福祉センター）  
高 宜良（兵庫県精神保健福祉センター）  
吉澤 一（旧所属 湊川病院 現所属 三家クリニック）  
酒井ルミ（兵庫県精神保健福祉センター）

#### 【目的】

ひきこもり状態からの回復過程において、どのような要因が寄与したかを探ることにより、今後の支援のあり方を考えるとともに、当センターにおけるひきこもり当事者グループ活動での効果について、参加している当事者を対象にアンケート調査を実施して考察する。また、SSTや認知行動療法のプログラムを開発し、地域へ浸透させることで地域でのひきこもりの取り組みを活性化させ、地域でのネットワークづくりに寄与する。

#### 【方法】

##### 1 グループ活動の実践

(1) 居場所グループ（愛称 WING）：月 2 回実施。ひきこもり状態から外に出るきっかけづくりや集団に慣れることを重視した居場所的な役割。当事者の安心感や他者への信頼感を深めることを目的とする。

(2) 社会参加に向けたワークショップグループ（愛称 WING+F）：月 2 回実施。対人関係をスムーズに行うことができるように、SSTや認知行動療法の手法を用いてコミュニケーションスキルを高める役割。当事者の自信や意欲を強め、社会参加へのステップとなることを目的とする。

(3) 期間：平成 24 年 4 月～平成 25 年 3 月

(4) 対象：兵庫県精神保健福祉センターのインテーク相談を受けた者で、ひきこもり状態の第一原因が精神病圏の疾患ではない者。さらに、インテーク会議と担当医による診察でグループ参加が適当と決定された者。

##### 2. アンケートに基づいた半構造化面接の実施

当所の集団指導に参加しているひきこもり当事者に対して、質問紙によるアンケートを実施し、そのアンケートに基づき個別に半構造化面接を実施した。

(1) 対象者：当所の集団指導に参加しているひきこもり当事者 8 名。平均年齢 31 歳(24 歳～41 歳)、性別（男女比 4：4）、初回来所日からアンケート実施日までの平均月数 53 ヶ月（6 ヶ月～96 ヶ月）、集団指導（WING+F）への平均参加回数 10.4 回（2 回～18 回）。

最終職歴または学歴より初回来所日までのおよその平均月数 69.8 ヶ月 (6 ヶ月～154 ヶ月)。

## (2) 方法及び内容

平成 24 年 2 月にアンケート実施。アンケート内容の主なものは、集団指導に参加する前の本人の様子、集団指導に参加しようと思ったきっかけ、本人が感じる集団指導に参加しての変化、個別相談についての感想などである。集団指導の参加者にこれらの質問に答えてもらい、後日この結果を基に内容を深めるため個別面接で聞き取りを行った。

## 3. アンケート結果の分析に基づいたプログラムの開発及び評価

当事者のニーズを把握し、社会参加に向けた SST や認知行動療法に基づいたプログラムを開発する。作成したプログラムに対し、「こころのクセチェックテスト」(大野裕著「はじめての認知療法」より引用)を用いて、個人内変化および集団に対する評価を与える。

## 4. 地域でのひきこもり対策への啓発

- (1) 研修会を実施し、支援者等に対して活動報告を行い、開発されたプログラムについて周知・啓発する。
- (2) 保健所等への技術支援を通じて、当所での取り組みを紹介し指導する。
- (3) ひきこもりに関する NPO 団体などへの組織育成、ネットワークづくりを行う。

## 【結果】

アンケート結果および個別面接での聞き取りを基に、当事者の語る言葉をキーワード化し、集団指導や個別相談に対する思いを整理した。

### 1 集団指導に参加する前の本人の状態

行動面：家から出られない、自室で過ごす、暗くなってから外出する、強迫行動、自転車などで外出、運動のため外出。

心理面：人の顔色が気になる、意欲低下、劣等感、死にたい、将来への不安、仕事に対する不安、何とかしなくては、あせり、家族に迷惑をかけている。

### 2 WING について

WING への参加目的：生活リズムをつける、コミュニケーションが苦手、人との関わり、対人スキルを身につける、外出する習慣づけ。

WING の効果：自分から話せるようになった、人と話すのに慣れた、緊張しなくなった、就労意欲が出た。

### 3 WING+F について

WING+F への参加目的：自分がひきこもりであると言える居場所、家以外の居場所、SST の練習の場。

WING+F の効果：外出時に緊張しなくなった、積極性が出た、ほかの人の様子を見て参考になった、ためしにしてみることができた。

### 4 個別面接について

個別面接に対する思い：心の支え、傾聴、悩みを話せる場。

個別面接の効果：本人の状態に合わせた社会資源の情報提供、これからのことをいろいろ考える、グループ活動の振り返り。

5 当所以外での本人が感じている効果：カウンセリング、就労支援制度の活用、就労体験、医療機関での薬物治療。

6 集団指導参加後の変化

(1) 行動面：話ができるようになった、体調がよくなった、友達と買い物に出かけた、仕事や教習所に行き始めた、決心して働き始めた。

(2) 心理面：気持ちの面では変わっていない、死にたいと思うことはなくなった、人の目は気になるが以前よりまし、興味関心が持てる、自分で行動してみようと思った。

7 WING+F のプログラム開発および評価

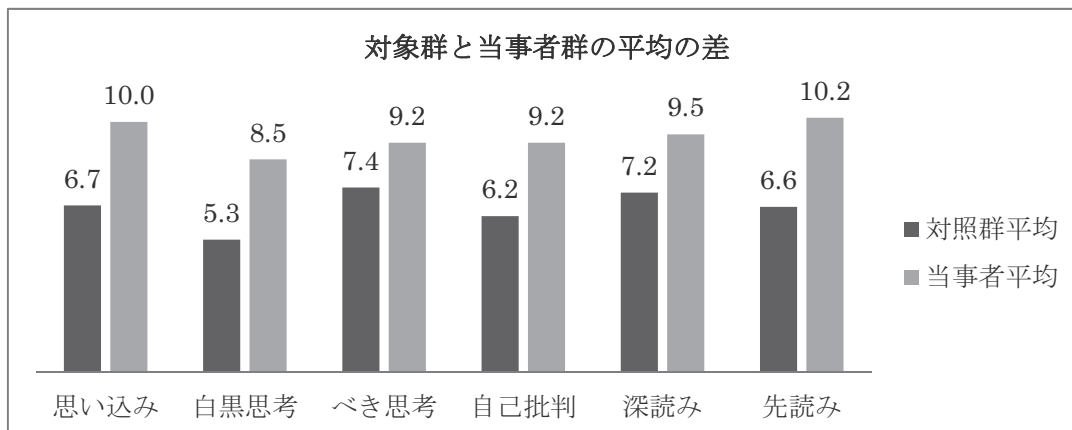
ひきこもり当事者は、不安の高さと行動を回避しやすいことが推測されるため、SST と認知行動療法を取り入れたプログラムの開発を行った。認知行動療法のプログラムについては、「子どもと若者のための認知行動療法ワークブック」（ポール・スタラード著、下山晴彦監訳）と「はじめての認知療法」（大野裕著）を参考に作成した。

回	内容	回	内容
1	説明会	11	接客（SST）
2	考え・気持ち・行動（認知）	12	イベント準備
3	自動思考（認知）	13	いつもと違う行動をしてみる1（認知）
4	考え方の誤り（認知）	14	ハイキング
5	偏っていない考え方（認知）	15	いつもと違う行動をしてみる2（認知）
6	心の中心にある思い込み（認知）	16	忘年会
7	考え方を変えてみる（認知）	17	問題を解決できるようになる（認知）
8	自分の気持ちに気付く（認知）	18	体験型工場見学
9	自分の気持ちをコントロールする（認知）	19	認知療法のまとめ
		20	電話の応対（SST）
10	司会と書記を体験してみる（SST）	21	終了式

認知行動療法並びに SST の実施による効果を「こころのクセチェックテスト」（「はじめての認知療法」より引用）を用いて測定した。1回目を年度当初に2回目を年度末に同テストを実施し、個々の変化を観察した。各項目の「思い込み」「白黒思考」「べき思考」「自己批判」「深読み」「先読み」とは、それぞれ考え方のクセを示している。

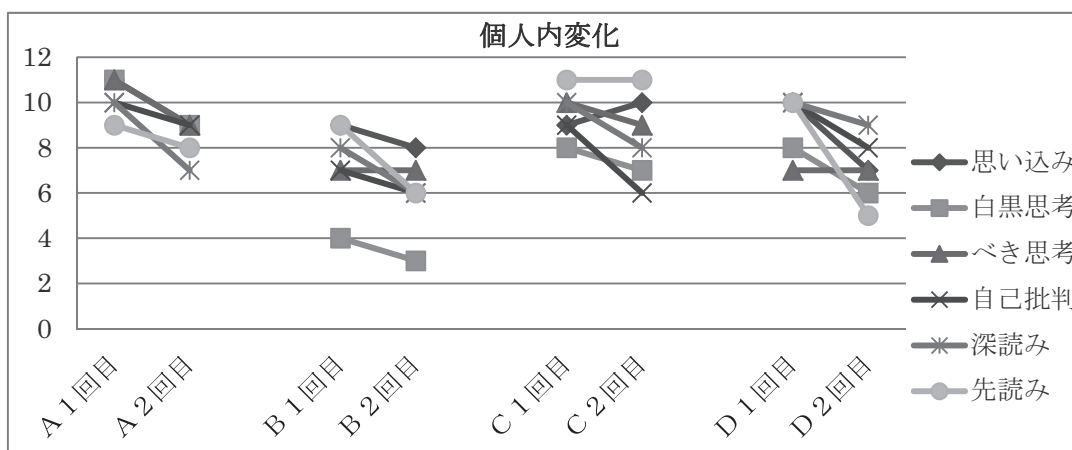
各項目は12点満点であり、点数が高いほどその傾向が強いとされる。

こころのクセチェックテストの初回時当事者平均及び対象群平均の差



※対象群は、当所職員及び当所の研修に参加した関係機関職員 35 名

こころのクセチェックテストでの変化



※A：20代女性 B：30代女性 C：30代男性 D：20代男性

バランスの良い考え方ができるようになるには、偏りがなく、かつ平均的に低めの点数であることが望ましい。ひきこもり当事者は、全般的に認知の偏りがあり、対象群と比べ有意に高かった。個人内の変化としては、ほぼ全項目において点数が下がっている。

## 8 地域でのひきこもり支援

兵庫県内のひきこもり関係の支援者に対するひきこもり研修会を実施した。また地域のひきこもり家族教室への助言者並びに講師として、地域で開催されている家族会に参加した。地域の当事者グループに対する直接的な支援についてはできていない。

### 【考察】

アンケート調査において、ひきこもり当事者の中核的な症状として、孤立感と不安感、行動の回避があることがわかった。ひきこもり当事者の孤立感や不安感を和らげ社会参加につなげるには、以下のかかわりが寄与している。

- ① 個別相談：本人のそのときのニーズに合わせられる即応性があり、いつでも相談できる担当者がいるということが、本人の安心感につながっている。効果としては、本人に社会資源の情報提供をしたり、実際に本人と一緒に関係機関へ出かけ、社会資源とつなぐことや具体的助言を与えることにより、今後の見通しがもて、次へのステップにつながる。
- ② WING：家以外の安心できる場、外出の機会を作る、生活リズムを作るといった役割がある。効果としては、小集団活動による対人緊張の緩和、グループ活動や所外活動を通じた行動活性化があげられる。
- ③ WING+F：同じひきこもりを経験している仲間同士での交流やその中で他者の意見を聞くことにより考えの幅が広がり、仲間としての精神的な支えにつながっている。プログラムの効果としては、SSTにより実際に苦手としている行動をロールプレイを通じて練習することで避けていた行動に立ち向かうことができ、認知行動療法を通じて偏った認知の仕方から徐々にではあるが、バランスの取れた考え方ができ不安の軽減につながっている。また就労支援施設等の見学が、実際に就労についてのイメージをわかせ、就労意欲を向上させている。

以上のことより、当事者に対し個別相談、WING、WING+Fの3者がそれぞれ相補的に機能することで、ひきこもりの状態から本人なりの社会参加に向けた橋渡しの役割を担っていることが分かった。また外部の資源も当事者の支えとなっていることが分かった。

当事者は、個別担当との面接を通じて対人緊張から来る不安感が軽減され、二者の信頼関係が成立していく。二者関係がしっかりと取れるようになると、社会参加に向けた意欲も高まり、WINGの参加につながる。同じひきこもりを体験している者同士という仲間意識や一緒に活動を行う中で、孤立感から集団への所属感へと変化し、交流の中で自信をつけていくことにより対人不安も軽減される。WINGでの経験を踏まえて、アルバイト就労等に移る者もいるが、社会参加に対して不安や回避傾向の高さから躊躇している者に対し、WING+Fでの認知行動療法やSSTが、予期不安の低減や社会スキルを身につけ回避から挑戦することの一助となっている。また、グループ内で社会参加を果たしたものが良きモデルとなり、社会参加に至らない当事者に刺激を与えている。

今後は、当研究の成果を踏まえ、地域への拡大・浸透を目指し、各地でひきこもり相談の窓口ができるよう支援をしていきたい。当所で行っているひきこもり支援の効果について情報提供を行い、地域とともに保護者への支援から当事者への個別的支援、集団活動での支援につながるような体制作りを行いたい。

#### 【経費使途明細】

項目	金額	
医師報償費（12回）	240,000円	
研修会講師報償費旅費	68,380円	合計
研修会会場費	44,700円	353,080円