独立行政法人福祉医療機構
令和４年度（補正予算）社会福祉振興助成事業

コロナ禍における生活困窮者、ひきこもり状態にある者生活困者
及び生活困窮家庭の子ども等の支援に係る民間団体活動助成事業

心理専門職による
ひきこもり家族会支援プロジェクト
事業報告書

2023年3月31日

一般社団法人 日本臨床心理士会
Japanese Society of Certified Clinical Psychologists

独立行政法人福祉医療機構

令和３年度(補正予算)社会福祉振興助成事業

（コロナ禍における生活困窮者及びひきこもり支援に係る民間団体活動助成事業）

心理専門職によるひきこもり家族会支援プロジェクト事業報告書

一般社団法人日本臨床心理士会

2023 年 3 月 31 日

目　次

第１章　本報告書の趣旨 ……1
第２章　ニーズと連携活動であることの意義～臨床心理士との連携２年目の状況 ……3
第３章　ひきこもり家族会支援の目的と方法 ……5
第４章　地域支援活動報告……7
【北海道：一般社団法人北海道臨床心理士会】 ……7
【山形県：山形県公認心理師・臨床心理士協会】 ……10
【福島県：福島県臨床心理士会】 ……14
【東京都：一般社団法人東京公認心理師協会】 ……19
【静岡県：静岡県公認心理師協会】 ……25
【大阪府：大阪府臨床心理士会】 ……30
【広島県：広島県臨床心理士会】 ……34
【高知県：高知県臨床心理士会】 ……38
【福岡県：一般社団法人福岡県臨床心理士会】 ……41
【宮崎県：宮崎県公認心理師・臨床心理士協会】 ……44
【沖縄県：一般社団法人沖縄県公認心理師協会】 ……48
第５章　活動内容のまとめ ……51
１．活動内容のまとめ ……51
２．支援活動の展開（キーワーズを基に） ……52
３．活動を受けて KHJ からの報告 ……56
第６章　心理専門職によるひきこもり家族支援の実際 ……61
１．家族会月例会への支援におけるニーズと心理職の役割 ……61
２．相談支援におけるニーズと心理職の役割 ……61
（1）継続的個別相談 ……61
（2）個別相談会 ……64
（3）合同相談会 ……64
（4）アウトリーチ ……64
（5）オンライン相談 ……65
第７章　総括……67
１．当事者･家族のニーズや地域特性に応じた心理支援の必要性 ……67
２．家族会(当事者活動)と日本臨床心理士会(都道府県心理専門職団体)の協働 ……67
３．支援の充実に向けての更なる取り組み ……67
担当者一覧 ……68

第1章　本報告書の趣旨

１．心理専門職によるひきこもり家族会支援

一般社団法人日本臨床心理士会（以下、当会）では令和 3 年度の厚生労働省の助成を受けた事業に引き続き、令和 4 年度は独立行政法人福祉医療機構（WAM）の助成により心理専門職によるひきこもり家族会支援プロジェクト事業を実施した。本事業では、当会と全国 11 都道府県の心理専門職団体がプロジェクトチームを組み、NPO 法人 KHJ 全国ひきこもり家族会連合会（以下、KHJ）と協働して、心理専門職（臨床心理士および公認心理師）を地域の家族会の活動に派遣して支援活動を行った。活動内容はそれぞれの地域の家族会からのニーズに応じて、月例会に加わっての助言、心理学に関する講義、個別相談等の活動およびそれらの組み合わせとした。2022 年度は、KHJ の後押しを得て、実施地域を前年の 7 地域から 11 地域に拡大し、活動に携わる心理専門職を増員した。また、心理専門職による支援スキルの更なる向上を図るために各地域においてスーパービジョンを行うとともに、全国の担当者による情報共有会議をオンラインで実施した。本報告書では、これらの活動から得たひきこもり家族会支援を機軸としたひきこもりの諸課題への支援および支援スキルの向上や自治体等との協働に関する実践的知見を、全国 11 地域からの毎月の活動報告を基に報告する。

２．支援の基本姿勢と当会の取り組み

ひきこもり支援の取り組みは近年、国の通知等によって全国自治体等に奨励して活発化し、民間支援団体の関与も拡大している。これまで若者の就労支援に重心が置かれていたところから、8050 問題に象徴されるように、共生社会の理念に基づいて全世代における幅広い支援が求められることとなり、幅広いニーズに応じてその支援も多様化している。それらに共通する基本姿勢として、当事者や家族の尊厳、自尊心の回復を大切にする姿勢が求められている。

心理専門職においては、これまで長く、保健医療、福祉、教育、あるいは私設心理相談等の分野においてさまざまな局面で、さまざまな相談支援を行ってきたが、多くの家族において、ひきこもる本人とその家族の間のコミュニケーションを取り戻し、育むことがたいへん重要であることを経験している。そして、ひきこもる当事者へのアプローチに加えて、家族全体への支援やつながり続ける（伴走型）支援に応えていくこと、適切な支援を行うための多角的視点をもったアセスメント等が重要であると認識している。

当会では 2014 年に担当委員会を設置して支援活動を開始し、2022 年度には支援事業委員会とひきこもり専門委員会が会員向けの研修や、当会独自事業として家族セミナー・相談会、家族グループ懇談会を実施している。また、2020 年度より全国 47 都道府県団体会員のひきこもり担当者会議・研修会をオンライン開催し、ひきこもり支援の啓発、推進を図っている。

第2章　ニーズと連携活動であることの意義
～一般社団法人日本臨床心理士会との連携２年目の状況～

KHJ 全国ひきこもり家族会連合会　理事長　伊藤正俊

弥生の候、時下ますますご清祥の段、お慶び申し上げます。平素は格別のご高配を賜り、厚く御礼申し上げます。

KHJ 全国ひきこもり家族会連合会は現在全国 57 支部あり、北海道から沖縄まで各地で活動しております。

当初、KHJ 全国ひきこもり家族会連合会が一般社団法人日本臨床心理士会に連携をお願いする事から始まった「地域におけるひきこもり家族会」への支援事業も二年目を終了することになりました。

一年目は全国の支部の中から 7 支部への支援、二年目は 11 支部に拡充され、各支部からの評価はとても好評を得ており、的を得た事業ではなかったかと振り返っております。

実は全国の支部の状態は、発足時から活動している支部ほど活動自体に停滞感が広まっており、支部活動が維持出来なくなってきている支部の状態が分かってきたり、高齢化が進んできている支部等、長期にわたった活動がゆえに地域で孤立してきている支部が目立ってきている状態でした。

ひきこもり状態が支部活動にも及んでいる実態をどの様に立て直していけるのか喫緊の課題であったところ、一般社団法人日本臨床心理士会との連携を思いつき、支援の申し出を快く引き受けてくださり、私たちの活動に第三の風として支えてくださったことは言葉に言い表せないほど深く感謝するところです。

私たちの活動は「自助会」からのスタートのところが多くあり、互いの体験や経験を持ち寄り孤立感から共感に代わり、元気を取り戻してきた歴史があり、それはそれでとても大事な活動に間違いのない所ではありますが、そこで活動が停滞してしまっていました。

ひきこもりの課題は本人の心の課題ではなく、激しく変遷する様々な価値基準の変化であり、本人や家族が抱え込むことだけで生きやすくなることではなく、社会全体で理解を広め対応を柔軟にすることが社会で様々な事で生きづらさを抱えている方々にとっても共通する苦しみを軽減することが出来る社会になっていくものと思います。

今、私たちが暮らしている社会はひきこもりだけではなく、経済格差からくる絶対的貧困だけではなく人間の関係からくる相対的困窮や、LGBTQ のような性の多様性や、難病の方々、刑余者の方々の社会参加のことや少し話を広げると人口減少や少子化などの事も含め、社会の在り方に対する課題提起が多く存在します。

このような様々な課題に対してどのような有効な手立てがあるのかは分かりませんが、個人の権利意識の在り方が変わっていかない限り解決につながる手立てが見つからないように思います。

人は一人で生きていけないとよく言われますが、個人が安心して他の人と繋がっていくには自己受容が必要ですし、自己開示をしやすい社会をどの様に構築し、人としての尊厳を互いに尊重しつつ安心して生活することが出来る社会を作っていくことではないかと考えます。

現代は、人生 100 年の時代と言われますが、人生長くなった分、様々な困難と向き合わなければならないことではないかと思います。

そのような時代に生きる私たちは社会環境がどのように変化しようとも、皆で知恵を出し合い暖かく支え合い安心して心豊かに暮らすことが出来る社会を構築していきたいと心から思います。

ご挨拶の最終になりますが、この事業に関わってくださった公認心理師の方々臨床心理士の方々、及び一般社団法人日本臨床心理士会の皆様に深く感謝をお伝えしたいと思いますし、これからもこの事業を全国に広めていって頂きたいと心からお願いいたします。

稚拙な文章になりますが、ご挨拶の言葉とさせていただきます。

第３章　ひきこもり家族会支援の目的と方法

１．目的

ひきこもり者をもつ家族の家族会活動はすでに 20 年以上の歴史をもち、それぞれの家族にとって大きな支えとなっている。一方、心理専門職は、福祉、保健医療、教育等の分野のさまざまな支援機関においてひきこもり本人やその家族への支援に係わってきた。しかし、ひきこもり支援にとって重要な家族支援において、個別の実践として深い係わりを築いてきた例が複数あったものの、心理専門職全体ないし組織的な取り組みとしては未だ十分な活動には至っていなかった。

そこで当会では、2021 年度から KHJ と連携して家族会支援事業を開始した。2022 年度は実施地域を全国 11 地域に拡大して、各地の家族会への支援に取り組み、家族および家族会が求める心理支援がどのような支援であるかを明確化し、今後、更に全国の多くの地域において心理専門職が家族および家族会活動を支援するときの基本的考え方や実際の支援方法を普及することを目指した。

また、ひきこもり支援が高い水準で実施できる人材を育成するために支援を担当する心理専門職へのスーパービジョンを行い、指導法に関する知見の蓄積を図った。

２．方法

本事業は図 1 に示した体制で実施した。

（1）実施地域

北海道、山形県、福島県、東京都、静岡県、大阪府、広島県、高知県、福岡県、宮崎県、沖縄県において実施した。

（2）実施体制

当会が KHJ と協働し、当会の団体会員である都道府県の心理専門職団体と家族会の連携を図り、本事業の実施方法について協議を行った。

心理専門職による心理支援としては、グループ懇談会における家族への助言やミニ講義、家族会運営等に関する助言、個別の相談、講演会の講師などの役割を想定した。具体的な実施方法、内容については地域毎のニーズを踏まえて両者で相談したうえで決定した。

（3）スーパービジョン

本事業では、ひきこもり支援を適切に行うことができる心理専門職を増やすことを目指してスーパービジョンを提供する体制を準備した。各地域にひきこもり支援の経験豊富なスーパーバイザーを 1 名配置して相談員をサポートし、必要な指導を行った。スーパービジョンの実施方法については各地の支援活動の内容やスーパーバイジーの職務経験等に応じて適切な方法をとることとした。

★スーパービジョンについて

スーパービジョンは多くの職種で行われている専門技能向上を図るための訓練方法。経験豊富な指導者をスーパーバイザー、指導を受ける側をスーパーバイジーという。本報告書では、見出しではスーパービジョンと表記し、本文中では SV と表記する。スーパーバイザーおよびスーパーバイジーはカナで表記する。

（4）サポート体制

各地域の活動状況を共有し、支援上の課題に対応していくために、隔月で全国の支援担当者およびスーパーバイザーによる情報共有会議をオンラインで実施した。

（5）支援体制の充実

当会では全国各都道府県団体会員（47 団体）に対して、ひきこもり支援担当者を 1 名以上置くことを要請し、2020 年度からひきこもり専門委員会が担当者会議(3 時間)を開催し、2021 年度の担当者会議ではこの事業の趣旨および進捗状況を共有した。2022 年度は担当者研修会(正味 5 時間)として開催し、KHJ の 2 名の家族会スタッフによる講義、本事業の概要報告、厚生労働省地域福祉課からの事業説明、各地の取り組み報告を行うとともに、地域ブロックごとの小グループミーティングの時間を設けて各団体の取り組み状況等に関する情報共有を行った。

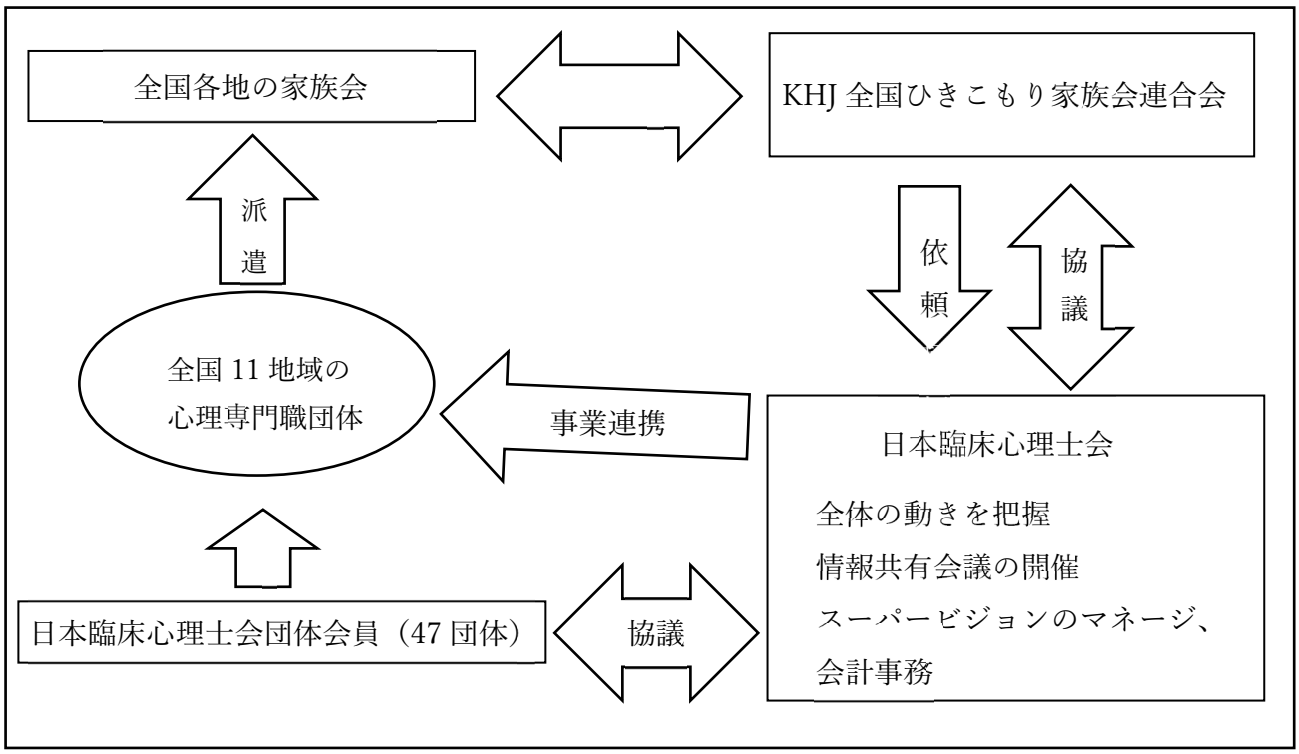


図 1　本事業の実施体制

第４章　地域支援活動報告

【北海道：一般社団法人北海道臨床心理士会】

はじめに

北海道では札幌市内で活動する「KHJ 北海道はまなす」の支援を昨年度に続いて行ったことに加えて、今年度は新たに旭川市内で活動する「そよ風の会」と滝川市内で活動する「虹の会」の家族会への支援を行った。例会への出席、講演会の開催、個別相談及び SV が主な支援活動であった。これらの活動を通して多くの当事者･当事者家族や支援者の声を聴くことができた。そのなかでひきこもる本人の年齢が 30 代頃までの子をもつ親と 50 代以降の子を持つ親とでは支援のニーズが異なることが多く、家族会へのニーズも異なってくることが感じられた。特に、本人の年代が比較的若い家族では社会とのつながりを回復していくためのニーズがあり、いわゆる 80-50 世代の家族では、親亡き後の経済的準備についての情報が強い関心になっている。ただし、いずれにおいても家族関係の調整や個々の心身の安定は必要なことであり、ひきこもり支援において心理職が貢献できるところは大きいと考えられた。

表１　　北海道における活動実績

活動内容	家族会参加	個別相談	講演会	SV	地域連携（自治体、他）	その他（支援者支援他）	計
回数	10	23	1	5	1	0	40
延べ人数	111	26	84	5	3	0	128

１．家族会参加

札幌市内を活動拠点とする「KHJ 北海道はまなす」は 20 周年を迎え、その記念事業の学習会が開催された年であった。昨年度はコロナ禍で例会の対面開催が見送られる時期もあったが、今年度は対面での開催が可能となった。毎月の例会参加者は 10 人前後で、60 代以上の親世代が多い。当事者の会も同日に別部屋で開催されており、数人～5 人程度が参加している。月例会では代表の司会進行のもとで参加者が近況について一人ずつ報告し合い、その後全体で取り上げたい話題を参加者から募るという形で進行する。80-50 に関連する話題が比較的多かった。

今年度から新たに支援することとなった旭川市内で活動する「そよ風の会」は、25 年の活動を迎えた。親の年齢層は幅広く、高校生年代の子どもをもつ親から 30 代、40 代の子を持つ親世代が集っている。例会では参加者の近況報告や運営についての意見交換などが行われている。このほかに、当事者の交流会の「NAGI」やひきこもりや不登校当事者の居場所「そよ風カフェ」の活動も展開さ

れている。

くわえて今年度から新たに支援することとなった滝川市内で活動する「虹の会」は、立ち上げから19年になる家族会である。現在は行政の保健部署と連携して開催されており、当事者家族と保健師がメンバーとなっている。参加者が自由に話をして日頃の思いを発散することが主な目的とされており、そのために匿名の参加も認められ、言いっ放し聞きっぱなしの場づくりを基本としている。60代以上の参加者多く、80-50に関連する話題も交わされている。

いずれの家族会においても、それまでの家族会の歴史や現在の方針を尊重し、心理職として貢献できることを学ばせてもらう姿勢を基本として参加した。例会のなかで、心理専門職としての考えや意見を尋ねられることがあり、適宜専門性の範囲で答えることに努めた。旭川市内で活動する「そよ風の会」と滝川市内で活動する「虹の会」は札幌から遠方であることと、平日の日中に例会が開催されることに加えて、特に冬場は交通機関が乱れやすい北海道特有の気候事情もあり、今年度の出席回数は限られた。しかしながらこの機会に心理士会と家族会とのつながりができ、各地の様子や支援のニーズもあることがわかったのは貴重な成果であったと考えられる。

２．個別相談

個別相談は14家族に23回、延べ26人実施した。家族会所属会員からの申し込みのほかに、講演会参加者を対象とした個別相談会を実施して相談を受け付けた。また今年度は家族からの相談のほかに、いわゆるひきこもりの回復期段階にある当事者本人からの相談が2ケースあった。

３．講演会

2022年12月17日(土)に「ひきこもり家族支援講演会」と題して講演会を開催した。対面とオンラインのハイブリッドで開催し、当事者本人、家族、支援者ら計84名が参加した(写真)。

講演①として石狩市ひきこもりサポートセンター（相談室まるしぇ）の新田大志氏が「地域と家族と連携して行うひきこもり支援」のテーマで講演を行った。講演②では北海道教育大学の齋藤暢一朗が「ひきこもりとトラウマインフォームドケア」のテーマで講演を行った。

参加者に実施したアンケートからは講演内容は好評であった(図２、図３)。

図２　講演１のアンケート結果

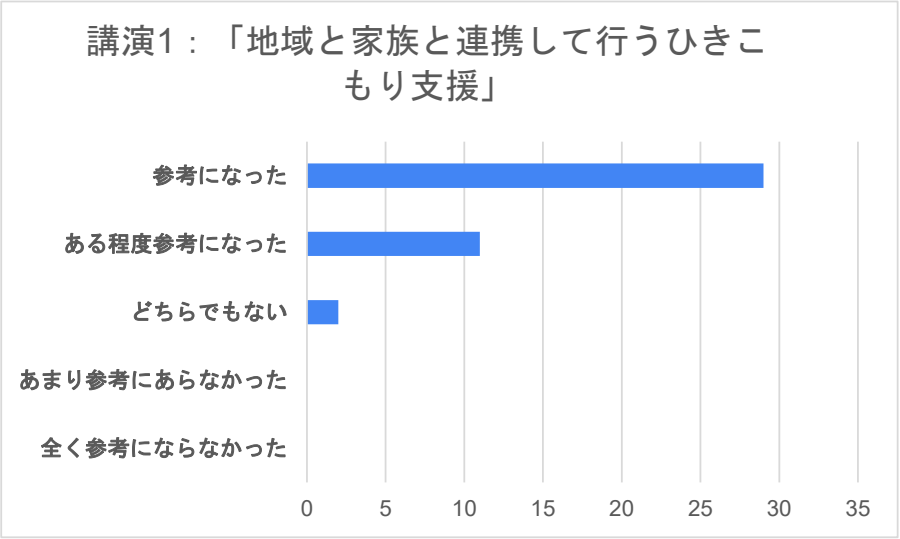
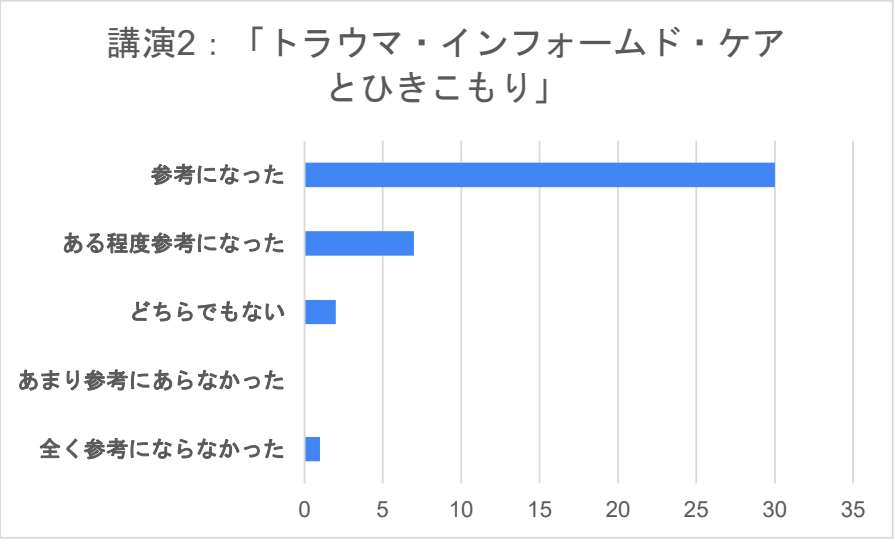


図３　講演２のアンケート結果



自由記述の感想では「他機関からの支援を受けながら本人を支えていくことの大切さを事例を通し、理解することが出来ました。他機関の力をかりても長い年数がかかることが分かったので参考

にしたいと思います。ひきこもりとトラウマの関係について知ることができて、今後の生活に大変参考になりました。このことが原因かなと思いました。」「ひきこもりの子（30 代）を，どう支援していくかと考え，勉強中です。大変参考になりました。ありがとうございました。」「常設の居場所がある事でさまざまな支援を展開されているのがうらやましい（まるしえ)。齋藤先生のお話はとても分かりやすかった。納得できる事が多々ありました。」「講演 1 では様々なメニューを用意し当事者の活動の場所を提供していること、事例の紹介では時間をかけて家族や本人に対応している様子を知ることができた。講演 2 は当事者にとってもひきこもりの理解を深める一助になる内容だったと思う。」「具体的な事例についての講演と、心理学的な観点・ケアについての講演の 2 本立てのバランスが良く、全体を通して学びが一層深まりました。」といった感想が寄せられるなど、参加者から好評であった。

また対面会場では家族会や支援者が支援者機関のリーフレット等を持ち寄り、自由に持ち帰ることができるようにし、参加者の情報交換を行う機会になるよう工夫を行った。講演会終了後には個別相談会を実施し、4 家族から相談申込があり、それぞれ相談を行った。

４．スーパービジョン

スーパーバイザーは齋藤暢一朗が担当して行った。個別相談のケースごとに、事前 SV を行った。事前 SV、個人 SV で延べ 5 回実施した。本事業についての確認をし、個別相談について振り返りと課題についての共有も行った。

５．地域連携（自治体、他）

講演会の開催を通して、石狩市ひきこもりサポートセンター（相談室まるしぇ）へ講演会の講師及び個別相談を依頼し、連携して実施することができた。

６．その他（支援者支援、他）

講演には当事者や家族以外に支援者も参加対象者とした。そのことで心理職や心理職以外の支援者（福祉職、医療職など）の研修の場となり、今後の連携のきっかけとなるつながりをもつ機会にもなった。

【山形県：山形県公認心理師・臨床心理士協会】

はじめに

山形県公認心理師・臨床心理士協会（以下、山形県協会）では、現在、「NPO 法人から･ころセン

ター」（米沢市）1カ所においてひきこもり家族会支援を行っている。から･ころセンターは、ひきこもり青少年・家族支援施設であり、代表理事の伊藤正俊氏はKHJ全国ひきこもり家族会連合会の共同代表を務めている。から･ころセンター自体の主な事業としては、ひきこもり家族会を定例開催している他、青少年への居場所の提供や就労継続支援事業B型の運営、指定相談支援事業所としての地域・福祉サービスとの連携などが挙げられる。

家族会における心理支援担当者としては、山形県協会に所属する臨床心理士及び公認心理師6名がローテーションを組み、毎回原則2名ずつにて参加をしている。

表2　　山形県における活動実績（2022年度）

活動内容	家族会参加	個別相談会	講演会	SV	地域連携（自治体、他）	その他（支援者支援他）	計
回数	10	4	10	0	0	5	29
延べ人数	148	20	149	0	0	21	338

1．家族会参加

から･ころセンターでは、毎月第2日曜日に定例家族会が開催されている。家族会では、参加者全員が和室に集まり、円座を組んで和気藹々とお茶を飲みながら、各々その時に気になっている話をしていくスタイルが特徴的である。参加者には、ひきこもりの経過の長い家族が多く、今すぐ何かをしなければならないといった切迫した話題は少ない印象であるが、時には、膠着している現状を何とかしたいという思いを話し始める家族もいる。その際は「家族が本人へ向けて今から出来そうな事」について話し合ったり、ひきこもる本人の思いを想像したりと、その場にいるメンバー全員の傾聴と共感的な話し合いが自然と展開されることが多い。ファシリテーターは運営スタッフが担う場面が多いが、それ以外にも参加メンバーの中からファシリテーター役が選ばれることもある。進行スタイルとしては、誰かひとりが話すのではなく、全員が少しずつ意見や気持ちを話せるような場づくりを意識的に行っており、そのため「家族会へ参加する事で愚痴ったり笑ったりする時間が持てる」という家族は多く「家族を支えるための家族会」として有意義な場となっていると感じる。また、ある回では、参加した家族同士で家族がひきこもった当時を振り返ったり、家族会に参加する中でどのように自己が変化して肯定的感情を持てるようになったかを語りあったりするなど、家族会という場の重要性を改めて確認する場面が見られ、家族会への参加が、お互いのエンパワーメントに繋がっている様子がある。

上記のように、から･ころセンターにおける家族会は、参加者の“心の拠り所”として機能していると言える。そのような中、心理支援担当者の支援活動としては、基本的にはファシリテーターの進行具合や気遣いを尊重し、傾聴しながら見守るスタンスを取っている。また、会の終盤で心理支援担当

者の所感をフィードバックする時間があるが、参加者が前向きになれるような声がけや、エンパワーメントに繋げられるような発言を心掛けている。一方、アドバイスを求められた際には、医療支援の利用の仕方や発達障害についての知見など、専門的知識に基づいた情報提供を行っている。このような心理支援担当者による「具体的なアドバイス」も、運営スタッフから大きく期待されているものと考えている。

２．個別相談

家族会に参加をしたことがない家族や、参加して間もない家族を対象として、月 1 回の個別相談会が開催されている。雰囲気は定例家族会とは異なり、切迫した状況や変動の激しい状況の相談が多く、当事者の両親ばかりではなく祖父母等からの相談もある。発達特性とどのように関わっていくかというテーマや、医療に対する不満、教育現場との連携における苦悩など、当事者の年齢や置かれた状況、困難さもさまざまである。心理支援担当者の支援活動としては、受容・傾聴を基本としながらも、個々のケースに即した知識や具体的な示唆などを適時行っており、家族会とは別に個別相談会を設ける重要性を感じている。

また、個別相談の他、新規家族同士の家族会も開催されており、新規参加者同士が「うちも同じです」と苦労や困難を分かち合えることもある。家族会へ長年参加されている方々とは別に、新規家族同士で話せる機会を設けることで、同じような境遇の中で共感しながら、遠慮せずに自分の心配や課題を吐露することができる家族も多い。ある回では「どのように援助を求めたらよいかわからない」「相談をすると怒られてしまうのでは？と思って相談できなかった」と困っていた新規家族もいたが、他の参加者と交流していくうちに「困っているのは自分だけではない」「ここでもっと話をしてみよう、皆さんの話を聞いてみよう」と希望を見出せた様子があった。長く参加している家族と初めて参加する方の間では、状況の緊迫さや焦燥感にギャップがあることもあり、定例家族会では参加した後で「相談がしづらいので行くのを躊躇する」と参加意欲が削がれてしまう点が課題だったが、新規家族会に参加したことで「ここではどんな相談をしても良い」と思えるようになった点は、新規家族会開催の大きな成果である。

また、例えば、不登校問題に置かれた家族は、スクールカウンセラー、ソーシャルワーカー、病院など支援先への情報・知識が不十分であることが多く、心細さや苦しさを自分達だけで抱え込んでいるようなところがある。地域柄、専門の相談機関も少なく、医療機関における予約待機期間も長いため、このような家族会を通して情報収集をし、仲間同士で思いを吐き出せることで、かなり気が楽になるのではないかと思う。また、地域の中で「支援を求めたいときにどのようにすればいいか」という情報や理解をより広めていくためには、これからも引き続き情報発信や関係機関との連携、様々なアウトリーチ的活動などを模索していく必要があると感じている。

３．学習会での講義

から･ころセンターでは毎月第４日曜日にひきこもり当事者を集めての学習会を開催している。ここに心理支援担当者が一緒に参加をし、講義および参加者との意見交換を行っている。基本的な流れとして、参加者それぞれが近況報告をした後で、運営スタッフが選んだ書籍を題材とし、一緒に内容を読んで学習しながら「自分はどう思ったか」と感想を述べていく時間を設けている。家族会同様、和やかな雰囲気で進行され、どのような意見・感想を言っても否定されない安心感がある。

2022 年度は「アダルトチルドレン」に関する書籍が題材に選ばれ、読み合わせを行っている。そのため、毎回、参加者自身の親子関係や子ども時代のことを振り返ったり、自分と他者との境界線について考えたりする機会が多くなっている。心理支援担当者としては、当事者が語る「今までの生きにくさ、辛さ、苦しさ」や、不登校やひきこもりをしていた中で「家族からの言われて傷ついた言葉」などを傾聴しつつ、時折、専門家としての知見を求められることがあるため、適時説明を加えている。参加される当事者の方は、対人コミュニケーションに苦手さを抱える方が多いように思えるが、安心・安全の環境下で自分の思いを少しずつ言語化することで、対話する相手とほどよい距離感を作る練習ができているのではと感じる。

また、8 月にはから･ころセンター主催で講演会が開かれ「ＳＯＳの出し方･受け止め方を考える」と題して、山形県協会の監事を務める大御心理士が講演を行った。講演の聴講対象者としては、ひきこもり当事者および家族だけではなく「広く困難に直面している人たちや家族」というところにまで広げ、前半で様々な支援についての話題提供、後半ではディスカッションを行った。から･ころセンターとしては、教育関係者により広く広報･啓発を行っていきたいと長年考え続けており、この度も教育関係者の参加を期待し、夏休み中である 8 月での開催を選んだ。ただ、教育関係者として参加したのは県教育センター指導主事１名であり、依然として教育関係者の関心は低い状態であることが今回の企画から分かった。一方、講演後に寄せられた一般参加者からの声としては、概ね好評だったとのこと。また、講演終盤にてひきこもり家族会についての PR も行ったことが功を奏し、次の週の新規家族会への参加者増加にも繋がった。

４．心理支援担当者内の情報連絡会

心理支援担当者 6 名は LINE グループを作り、適時情報交換やスケジュール調整を行っている。また半期に一度、情報連絡会として対面で集まり、活動に関する情報共有、話し合いを行っている。その際には山形県協会の福祉分野担当理事(ひきこもり支援担当)、及び、米沢市の属する置賜地域での心理支援活動を管轄する地区理事を講師に招き、適宜活動に関する助言を受けている。

会の主旨としては、活動を通して各担当者が感じている疑問や不安について共有し、活動に関する理解を深めるとともに、講師からは第三者の視点からの客観的な意見や情報を得ることで、その後の活動に際して視野を広げることである。例えば、家族会の中で心理支援担当者がどの程度自己開示をするのが適切か、心理支援担当者としてどのような役割を期待されているかなど、家族会に

関わる上での疑問点を話し合うことで、より効果的な支援を行えるよう研鑽している。

また、山形県協会の理事会に対しては、ひきこもり家族会支援活動の進捗状況について逐次報告を行い、情報共有を行っている。

５．今後の課題

家族会・学習会・個別相談会と、基本的には月 3 回の支援活動ではあるが、開催日はすべて日曜日であり、心理支援担当者 6 名でローテーションしているものの参加者の調整には毎回苦労している。今後も継続して定期支援をしていくためにも、山形県協会の中で募集を行い、関われる心理支援担当者を増やしていくことも検討していきたい。

また、山形県内で開催されているひきこもり家族会はあまり多くなく、各市町村における家族会への認知度にはバラツキがあると感じている。支援の資源は限られているが、家族会の存在や開催状況などについて、援助を必要とする方々へ引き続き周知啓発に努めていきたい。

６．まとめ

長く家族会に参加している方々から、家族会に参加している理由について「思いや感情を吐き出して楽になることが大切だと感じている」ことや「継続して通うことによって、“変わること”を体験したから」と語られることがあった。切羽詰まった状況に際しては、個別相談としての短期的介入も必要ではあるが、家族会のように、時間をかけた、顔の見える関わりの中でゆっくりとした情報収集や交流をしていくこともまた、状況や価値観を変化させることに大きく寄与するのだろうと感じている。心理支援担当者として家族会内で具体的な助言を求められた際には、アセスメント不足から安易な助言とならないよう発言に慎重さを要する場面もあるが、今後も参加者の心境を受容・共感しながら、継続して支援活動を行っていきたい。

【福島県：福島県臨床心理士会】

はじめに

福島県臨床心理士会（以下、当会）では、2021 年度と同様にひきこもり家族会「花ももの会」（以下、花ももの会）への支援を行った。当会からの支援としては、昨年度の月例会への出席と家族向けの学習会への講師派遣に加えて、月例会におけるファシリテーション、個別相談、花ももの会の運営に関するコンサルテーションを行った。それぞれの活動内容の回数および延べ数は表 3 の通り。

表３　　福島県における活動実績（2023 年 2 月 28 日現在）

活動内容	家族会参加	個別相談	講演会	SV	地域連携（自治体、他）	その他（支援者支援他）	計
回数	8	3	2	4	1	1	19
延べ人数	119	5	15	4	1	6	150

１．月例会参加

花ももの会は、ひきこもりを抱えた家族により運営され、月１回（８月は休み）の月例会を中心に活動をしている。花ももの会は、福島県ひきこもり相談支援センターや市町村などひきこもり関連の支援機関と連携を取っており、月例会には支援関係者も参加する場合がある。また、ひきこもり経験のあるピアサポーターも参加している。例会には 10 数名の家族が参加するが、夫婦での参加も少なくない。

月例会では参加者それぞれが近況報告や情報交換などを行っている。本年度は花ももの会からの希望があり、９月、11 月、2 月に当会の支援担当者がファシリテーションを行った。ひきこもる本人の状況としては、ひきこもりからすでに回復している方、支援機関を利用している方、支援機関を利用していないが安定した家庭生活を送っている方、家庭内でコミュニケーションが取れていない方まで様々な状況である。

話題は「コミュニケーションが取れない本人とどう関われば良いか」「本人が動き始めるタイミングはどのような時か」「親自身が楽になること」「ひきこもる本人の言動をどう理解するか」など、ひきこもる本人の理解や対応だけでなく親自身が変わることについても触れられた。このような話題に対して、参加者同士で意見を出し合ったり、支援担当者からコメントしたりした。特にピアサポーターからのコメントは、ひきこもる本人の心情を理解したいと願う家族にとって貴重なものであり、家族から質問されることも度々あった。

月例会全体としては、ひきこもる本人やそれに対する家族の捉え方や問題意識が大きく異なるため、参加者それぞれを尊重しながらも全体としてまとまりのある進行をしていくことが難しい場合があった。このようなことから、本年度は当会の支援担当者がファシリテーションを行うことを数回取り入れ、相応の意義があったと考える。

２．個別相談

３件の個別相談を行い、内２件は夫婦での相談であった。月例会に参加して間もない家族への対応については、花ももの会役員が同席した。役員が同席することにより、花ももの会として家族や本人の生活状況や親子関係などをより詳しく把握できたと思われる。

相談内容は、本人が支援機関につながるための家族としての対応が多くを占める。支援担当者は、

本人の健康状態や活動レベル、家族関係の状況等を確認しながら、本人や家族のそれぞれの状況に合った対応ができるよう支持や助言を行った。

３．学習会

本学習会は、花ももの会の家族がひきこもる本人と関わる際の態度や関わり方について理解することを目的に、①「CRAFT（クラフト：コミュニティ強化と家族訓練)」(以下、CRAFT）学習会と②傾聴ワークショップを開催した。

CRAFT 学習会については、2021 年度に全６回の開催を計画したが新型コロナウイルス感染症の影響で４回の開催となったため、本年度は残りの２回を実施した。花ももの会会員を中心に７名から 12 名が参加し、書籍「改定第２版 CRAFT ひきこもりの家族支援ワークブックともに生きるために家族ができること」(境泉洋編著）をテキストとして CRAFT の各テーマ（表４）を学んだ。第６回の「実践編」では、それまでに学んだテーマをおさらいし、参加者が実生活で実際に困っていることや気になっていることを取り上げて参加者とディスカッションを行った。

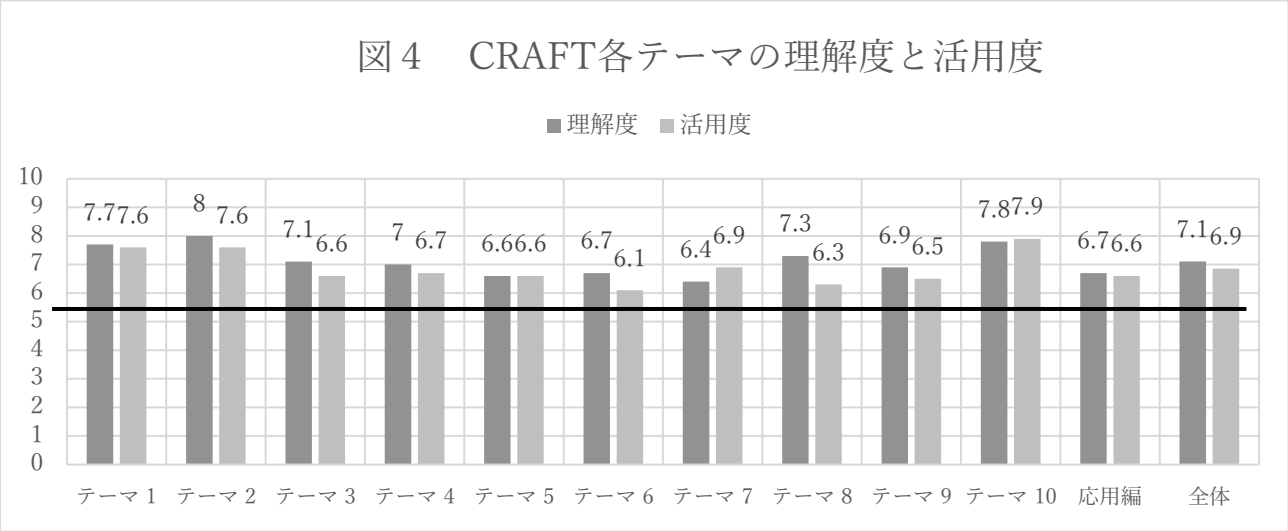
図１は CRAFT の各テーマプログラムの理解度と活用度を表したものである。また、図４は、家族の気分とひきこもる本人とうまく関わる自信についてプログラム実施前後の変化を表したものである。図１の各テーマの理解度は「安心できる関係づくり」(テーマ２)、活用度は「相談機関の利用を上手に勧める」(テーマ 10）が最も高かった。一方、「先回りをやめ、しっかりと向き合って望ましくない行動を減らす」(テーマ 8）は理解度と比べ活用度が最も低かった。図５の学習会前後の気分の変化については、第１回の「ひきこもる人と共にいきていくために」(テーマ１）及び「安心できる関係づくり」(テーマ２）において最も良い変化が見られた。また、自信の変化については、第２回の「問題行動の理解」(テーマ３）及び「家庭内暴力の予防」(テーマ４）において最も良い変化が見られた。

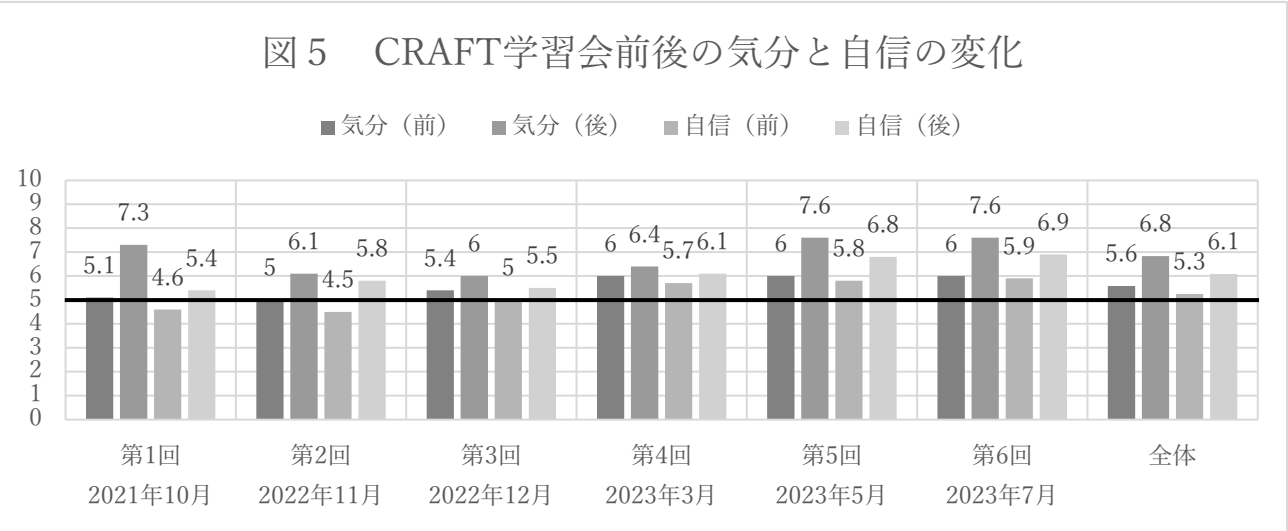
このようなことから、今回の学習会ではひきこもりのメカニズム（テーマ１）や家族関係の回復に重要な安心できる関係づくり（テーマ２）について理解することが家族のエンパワメントにつながることが伺えた。また、相談機関の利用のための具体的な言葉かけ方法（テーマ 10）は実際に本人と関わる上で活用しやすいが、家族がついやってしまう「先回り」をやめること（テーマ 8）は「分かってはいるが実行は難しい」ことが伺えた。

傾聴ワークショップでは、「傾聴の準備をする」「聴くに徹する」「否定や判断をしない」「相手の立場に立って聴く」「伝え返す」について体験学習をした。

表４　　CRAFT のテーマ

開催月	CRAFT のテーマ
第１回 2022 年 10 月	テーマ１　ひきこもる人と共にいきていくために テーマ２　安心できる関係作り
第２回 2022 年 11 月	テーマ３　問題行動の理解 テーマ４　家庭内暴力の予防
第３回 2022 年 12 月	テーマ５　ポジティブなコミュニケーションスキルの獲得 テーマ６　上手にほめて望ましい行動を増やす（前半）
第４回 2023 年 1 月	テーマ７　上手にほめて望ましい行動を増やす（後半） テーマ８　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
第５回 2023 年 5 月	テーマ９　家族自身の生活を豊かにする テーマ 10　相談機関の利用を上手に勧める
第６回 2023 年 7 月	実践編





４．スーパービジョン（以下、SV）

当会では、花ももの会への支援担当者を１名、スーパーバイザーを１名配置した。本年度は、年に数回、スーパーバイザーも月例会に参加したため、SV 回数は 4 回と少なかった。SV の方式は、おおよそ 1 回 40 分程度、事前に前月の記録を読み込み、オンライン会議システムにて実施した。

昨年度と同様、SV の目的としては、以下の点が考えられた。１）家族会に臨床心理士が入る意味と役割を理解する、２）家族会メンバーの相互作用をメタの視点から捉える、３）支援担当者の助言内容を吟味し、学びと成長を促す、４）上記１～３を通じて、支援担当者の気づきを促進し、内なるスーパーバイザーを育てることである。

以下、ひとつずつ詳解していく。

１）家族会に臨床心理士が入ることで、求められるものは何であろうか。昨年度は、月例会のたびに支援担当者の立ち位置がぶれそうになる様子があった。本年度は、「助言者」として専門的見地から助言をすることに加え、「促進者」として月例会のファシリテーションを担うことを設定したため、役割が明確になり、立ち位置のぶれは感じられなかった。

２）月例会への参加人数が多くなると、メンバー間での言語的・非言語的な相互作用が見えにくくなる。昨年度は、支援担当者が家族同士のやり取りにどのような力動が働いているのかを理解することは難しかったように思われる。しかし、本年度は専門職として介入（コメント）してよいと自信をもって参加しているように感じられ、SV をしていても安心感が認められた。

３）昨年度は、支援担当者が家族に助言をする際、専門職としての発言なのか、個人の経験からの発言なのか、明確でないことが何度か生じていた。家族会はグループ療法の場ではないため、どうしても臨床心理士の役割が不明瞭になりがちと見ていたが、本年度は、担当者がグループへの関わり方にある程度自信がもてたようで、専門職としての意見を伝えることができていた。

４）月例会への参加や SV を重ねるごとに、支援担当者の気づきが早くなり、より鮮明に状況を整理できるようになっていった。家族会における臨床心理士の立ち位置が見えてきたことに加え、自分自身で役割を明確化していくプロセスを通じて手応えを感じたものと思われた。

昨年度より SV の回数は減らしたものの、SV を導入することは、支援担当者の困惑や疑問を減らし、自信を深めることに有効であったと考えられる。昨年度は試行錯誤しながらの活動であったが、支援担当者が積極的かつ能動的な関わりができるようになってきたと感じている。

５．その他（支援者支援、他）

その他として、花ももの会からの希望により、役員会の場で会運営に関するコンサルテーションを行った。役員会では、新規会員の入会・定着、広報活動、資金、事務手続きなどの課題について、各役員の考えが共有された。支援担当者は課題を整理し、対応についてのコンサルテーションを行い、役員からは、会の運営に関して改めて考える良い機会になったとのフィードバックがあった。

【東京都：一般社団法人東京公認心理師協会】

はじめに

東京都においては、2021 年度に引き続き NPO 法人楽の会リーラと協働して、本部活動への支援および都内市区の地域家族会に参加して助言等を行うサポート活動を実施した。2022 年度は東京公認心理師協会が事業に参入することとなり、実施体制として東京公認心理師協会福祉領域委員会にひきこもり支援チーム(10 名）を設置した。

Ⅰ　本部事業「グループ相談会」

表５　グループ相談会サポート活動実績

活動内容	カウンセラー会議	個別相談	会議でのミニ講義	カウンセラーへのコンサルテーション	その他（運営上の助言）	計
回数	11	0	2	0	1	14
延べ人数	72	0	0（前出）	0	1	73

前年度での活動をふまえ、今年度は主にカウンセラー会議（月 1 回、概ね 3 時間）への参加が中心となった。その中で電話相談マニュアルの加筆修正やカウンセラーの倫理規定関連でミニ講義を行ったりした。さらには（契約を超えてのことでもあったが）リーラの公開シンポジウムにおいて指定討論を担ったり、電話相談の研修会で実習を重視する形での講師も務める等、活動を拡げることとなった。

そして年度末の 2/23（木・祝）にはこのあと記される「地域家族会」へのサポートと合わせ、「日本臨床心理士会都道府県団体会員 第 3 回ひきこもり担当者研修会」において、リーラの役員の方々と共に発表し、様々な討議も行なう形で、この 1 年半の活動の総括を行なった。

Ⅱ　都内市区の地域家族会へのサポート活動

表６　　東京都市区地域家族会サポート活動実績

活動内容	家族会参加	個別相談	講演会	SV	地域連携（自治体他）	その他（支援者支援他）	合計
回数	15	2	3	6	2	1	29
延べ人数	180	5	173	33	2	1	394

表７　　地域家族会サポート活動の内訳

家族会	日程	会場	参加者			支援形態		
			家族/本人	関係職員/見学等	心理専門職	講演	グループ懇談	個別相談
品川地域家族会準備会　ひきこもりほっとたいむ　「りぼーんの会」	2022年 6/18（土）PM	公共施設	9	2	1	―	○	―
北区赤羽会	8 / 6 (土) PM	公共施設	7	5	2	―	○	―
板橋家族会(講演)	9 / 4 （日）PM	公共施設	26	18	4	○	―	―
板橋家族会	9 / 4 （日）PM	公共施設	3	6	4	―	―	○
大田家族会	10/1（土）PM	公共施設	16	1	2	―	○	―
中野わの会	10/8(土)PM	公共施設	7	3	2	―	○	―
「稲城ぽのの会」	10/15(土)AM	公共施設	13	0	1	―	○	―
品川地域家族会準備会　ひきこもりほっとたいむ　「りぼーんの会」	10/15(土)PM	公共施設	11	2	2	―	○	―
日野市ひきこもり家族会	10/23（日）PM	公共施設	10	0	2	―	○	―
楽の会リーラ(講演)	11/19（土）PM	公共施設	40	1	2	○	―	―
文京サポート家族会	12 /4（日）PM	公共施設	6	1	2	―	○	―
むさしむらや市地域家族会 陽だまり	12 /15（日）PM	公共施設	4	1	2	―	○	―
多摩市地域家族会ぽんぽこの会	12/17（土）PM	公共施設	7	3	2	―	○	―
ねりま地域家族会　灯火	2023年 1/8（日)PM	公共施設	17	0	2	―	○	―
八王子「ブナの会」（講演会）	1 /14（土）PM	公共施設	82	多数	2	○	―	―
フリーランス杉並家族会	1 /22（日）PM	公共施設	15	1	2	―	○	―
台東区家族会SBS	1 /25（水）PM	寺院	2	0	2	―	―	○

１．家族会参加

2022 年度は東京における広域家族会の「楽の会リーラ」の月例会に 1 回、14 市区の地域家族会に延べ 15 回参加した。

地域家族会へのサポートは、家族会が行っている月例会に心理専門職が加わり、普段の家族会の話し合いがより深まるよう助言を行うことを基本とした。これに加えてそれぞれの家族会のニーズやリクエストに応じて、講演、合同相談、個別相談を行った。

原則として心理専門職 2 名が参加することとし、心理士からの助言が複眼的でバランスの取れた

ものとなるよう配慮した。また、心理専門職が互いに支援スキルを向上させることを促進した。

現在、東京都内においては、楽の会リーラが事務局となって、都内市区町村の地域家族会の立ち上げとネットワーク化が進められており、令和 5 年 1 月の時点で、27 の地域家族会が活動をしている。事務局から地域家族会に心理専門職の派遣希望を募ったところ、14 地域の家族会から要望があった。このように多くの家族会に対してサポート活動を実施することができたのは、楽の会リーラと協働することができたためであり、家族会と専門職団体の連携の重要性を強く認識した。

2022 年度事業では 14 地域の家族会に参加したことにより、活動状況（参加人数、年齢層、会合の時間、頻度等）がさまざまであることや行政や支援団体等の支援リソースの充実度に大きな地域差があることがわかった。事前準備段階で世話人と連絡を取り合い、それぞれのニーズに応じたサポートを行うことがたいへん重要であった。

２．個別相談

板橋区家族会の設立総会のプログラムとして実施された相談会では、相談者である家族（1 名）に対して、楽の会リーラの家族相談員（ピアカウンセラー）と保健師および心理専門職の 3 名のチームで相談を受ける合同相談を実施した。家族の困りごとに対して複数の立場の専門家が関わることで、多角的な視点からの助言がなされ、相談者の満足度は高かった。この合同相談会については第 6 章において詳述する。

台東区家族会においては、家族会の希望により個別相談を実施した。相談者である母親（1 名）と心理専門職 2 名が面談する形で、2 件の相談を実施した。参加者からは「じっくり聴いてもらえるという安心感に加え、新しい気づきや前にすすむヒントが得られた」との感想があった。

地域家族会が一定の人数が参加する例会の定例化に至るまでには、世話人が地道に個別的な相談を続けていくプロセスがあると考えられるが、こうした局面への支援においては、家族会の成長を見守りつつ、心理専門職が個別相談を実施することが有効なサポートとなるであろう。

３．講演会

板橋区家族会設立総会において講演「ひきこもることについてともに考える～地域家族会の大切さ～」を行った。設立イベントであったことから行政関係者等の出席も多数あったが、参加者 44 名のうち多くが初参加の家族および当事者であり、家族会活動への期待の大きさが感じられた。

楽の会リーラ(広域家族会）月例会においては、「発達障害とひきこもり～特性に応じた家族としての対応～」の講演を行った。父親の参加が多く、他県からの参加者、夫婦での参加者、当事者の参加もあった。熱心な質疑が交わされ、家族の抱える課題の切実さの一端が垣間見られた。

４．スーパービジョン

東京では、10 名のスタッフが 2 名ずつ、その組み合わせも変えて 14 回の家族会訪問支援を実施

したため、スーパーバイザーが例会に参加した際には、その終了後にスーパービジョンを行い、そのほかの活動については、担当者会議でのグループスーパービジョンとして、それぞれ3回実施した。

スーパービジョンにおいては、例会での助言の内容、タイミング等について振り返るほか、家族会活動の維持に役立つ助言が行えたか等について話し合った。グループスーパービジョンにおいては、事前準備段階での家族会から要望があった事項についての検討、実施した結果についての振返り等を行い、年に1回の参加となるこの事業実施形態として最適なサポートの方法を検討した。

5．地域連携（自治体、他）

八王子ぶなの会では、高齢者あんしん相談センターと家族会の合同による勉強会（講演会）に加わることとなり、オンラインでの参加者を含めて多数の支援者と交流した。

板橋区ひまわり会設立総会は、地域家族会と楽の会リーラが区担当部署とともに準備を進めてきており、会の冒頭においては、区長および区議2名と地元の国会議員の秘書による挨拶があった。区の担当部署からは生活福祉課長、ひきこもり支援担当係長および健康福祉センター保健師~~2名~~が参加しており、ひきこもり支援の進め方についての意見交換ができた。

地域の支援機関による相談やイベント開催等が活発化していることに伴って、地域の相談支援機関や支援員へのサポートというニーズが高まっていることを実感した。

6．その他（支援者支援、他）

ここでは専門職ではない支援者への支援の一例として、発展途上にある家族会の世話人に対するサポートについて記す。例会に心理専門職が参加するための事前の打ち合わせで世話人は、家族会は発足して数年になるがメンバー全員が揃ったことは数回しかなく、隔月で開く例会の運営方法についても、参加者の年齢や状況によって悩みが違うとのことで悩んでいた。4ヶ月あまりの事前準備期間は世話人へのサポートを行い、心理専門職が参加する例会ではメンバーからの希望が強かった個別相談を行うこととした。丁寧に家族会のニーズをアセスメントすること、そして会の運営を支える世話人のエンパワーメントをすることが適切な支援につながると実感した。

7．家族の声

家族会でしばしば語られる家族や当事者の困りごとや要望を紹介する。

（1）家族が直面する困りごと

① 家族間コミュニケーション：「家族内で言葉でのコミュニケーションが一切ない」「子どもの望むことをどこまで許容したらいいか」「夫婦間の考えが異なる場合はどうすればよいか」「間違った情報を一方的に話す子どもにどのようにコミュニケーションを取ったらよいか」「父親の理解が不十分で、子どもと関われない」

② 発達障害や精神疾患の理解と対応：「子どもの病識の無さや服薬拒否にどう対応するか」「家族への巻き込みにどう対応したらよいか」「障害者手帳の申請のタイミングが分からない」「強迫的なこ

だわりにどう対応したらよいか」「発達障害の診断をしてくれる医師をどう見つければ良いか」「親自身が精神疾患を患っており、子どもに十分な対応ができない」

③ 暴力・暴言：「暴力行為を目撃すると身体が萎縮してしまう」「本人の暴言・暴力で家族が精神疾患を患ってしまった」「子どもの暴力に警察を呼んで良いのか」「子どもの暴力に対する父親の役割は何か」

④ 将来への不安：「親亡き後が心配」「子どものひきこもり生活が長期化している」「家族自身の高齢化による健康面と仕事が不安」

⑤ 居場所の不足：「家族以外のつながりを作ってほしい」「地域にひきこもり当事者のための居場所が少ない」「家庭内で安心できる居場所を確保するにはどうしたらよいか」

⑥ その他：「家族会の参加する年齢層が違うため話が合わない」「近所に当事者のことを伝えたいがどのように伝えれば良いか」

（２）行政への要望

家族会例会でのコメントやアンケートから、行政に対する要望等を要約した。

① 暴力等を行う当事者から家族が離れるため、一時的に利用できるシェルターがあると良い。家族が当事者としばらく別居したことでお互い落ち着き、関係性を振り返ったり他機関と繋がったりする時間が持て、改善につながったケースもあった。しかし場所の確保が難しいため、縁を切る覚悟で家を出ていくしかなかったり、暴力を受けながら生活したりしていることもある。

② 当事者の年齢や状況に応じて、進学や就職等についての相談先が必要になるが、自治体に相談してもたらい回しにされていることが多い。相談したい人がどこに行けば良いか分かるよう、また職員内でも周知されるように、様々な社会資源マップを作ってほしい。

③ ひきこもり支援に携わる関係者から、次のステップや成長、頑張りなどばかり要求されることがある。そのままでいいと認められる支援者を増やしてほしい。

④ ひきこもり当事者や家族が個別支援、カウンセリングを受けられる場所がなかなか無い。各区市町村(役所や社協)窓口で、個別相談会を定期的に行えるシステムを作って欲しい。

⑤ ひきこもり家族会は、会員からの参加費で細々と活動しているところが多い。行政から少しでも助成してもらえると有難い。

（３）心理専門職への要望等

家族会例会でのコメントやアンケートの結果から、心理専門職に対する要望等をまとめた。

① 厚労省の方針に基づき現在進行中の行政（市区町）単位での「重層的支援体制」のプラットフォームの一員として積極的な活動、各市区町村(役所や社協)窓口で、個別相談会を定期的に行えるシステムや当事者に対しての精緻な心理査定をもっと気軽に受けられる環境づくり、タイプ別ケースの事例集作成等、個々の取り組みだけでなく、社会に発信していく取り組も大きくやっていただければと思う。

② グループや個人面談で専門家に話を聴いてもらい、語ることで、成長でき新しい気づきや前に進

むヒントが得られる。その一方でカウンセラーに傷つけられたという人たちもいるので、専門家の立場というだけでなく、一人の人間としての視点を持って欲しい。１ヶ所に相談に行ってもそこでうまくつながらない人もいるので、相談する機会が沢山欲しい。どうやって専門家を選べばいいか、子どもの年齢に適した相談先を紹介して欲しい。

③ 単発ではなく、同じ人が継続的に家族会に同席して欲しい、また、当事者の会や当事者の居場所への参加で、気軽に経験豊富な専門職のアドバイスがある事を望む。

④ 年度内に複数回来てもらえると、その回に参加できなかった参加者も話が聞けるので、毎月行っている家族会に心理専門職が同席してアドバイス等が欲しい。

⑤ 臨床心理士、公認心理師とはどのようなものかのお話や、言葉の意味を本当に理解し、前を向く為、1)傾聴の大切さ(ひきこもるには訳がある＝人の行動には訳がある)、2)前を向くために(過去は変えられない)等の講演会を実施して欲しい。

８．家族会のニーズと支援の姿勢

（１）東京都の地域特性と家族会活動におけるニーズ

東京では、楽の会リーラが市区の地域家族会の設立を推進しており、設立間もない会をはじめ、これまでは心理士が参加したことがなかった会から心理専門職の助言や講話を求める希望が多数寄せられた。そのため、少数特定の家族会への継続的支援ではなく、回数は少なくなるが多くの家族会に参加して、広く東京全体の家族会活動の活発化をサポートすることを目的とした。

この方法の長所としては、多くの家族や家族会に参加している支援者に心理専門職による相談や助言を経験してもらうことができたことが挙げられる。一方、このかたちの支援では行えなかったこととしては、家族の個々の課題については経過を追って把握することができないため、無難な助言に留まらざるを得ないことや会の成長を継続的にサポートする支援には至らないことが挙げられる。

心理専門職の団体としては、ひきこもり支援に実際に関わる経験をもつ心理専門職が増え、支援技能の向上を図ることができたため、今後の支援の展開を進める上で、多くの家族会に多数の心理専門職が参加する支援方法には大きな利点があった。

（２）地域家族会のニーズと適切なアセスメントによる支援のマッチング

はじめて家族会に参加する場合は、世話人とのコミュニケーションを十分に行い、事前の準備を入念に行った。家族会はそれぞれ運営方法（家族主体、世話人中心、社協主導など）はさまざまであり、メンバーの人数や年齢、活動の歴史、普段の活動の様子（１問１答で参加者全員に話を広げる、話したい方が自由に話す、小さな分科会単位で話す、講演会形式で対話はしない）などによって会の進め方が多様であるため、心理専門職への要望等を聞き、最適な参加の仕方を話し合う必要があった。その際には、家族会のニーズ（一人一人への家族のアセスメントに基づく心理専門職の助言や提言、グループの世話人の役割、グループ運営を共に考える）を丁寧にアセスメントした。

また、家族会や世話人等が、今後、会を発展させていきたい方向性を確認した。例えば、「気軽に日々の苦労を話し合える会にしたい」「ひきこもりの支援に必要な知識を得たい」「当事者と社会とを繋げる懸け橋としたい」など。心理専門職は、それに助力する形でコメントやファシリテーションを行い、会の方向性を作るのは地域の方々であることをしっかりと認識しておく必要があった。

（3）家族会支援から学んだ心理専門職としての留意点

① 家族を支援する視点をもつこと：心理専門職が助言をするとき、ひきこもる当事者の気持ちや行動の背景理解を伝えることと家族の思いを汲み取って力づけることとのバランスが大切である。支援者は、当事者の心情に目が向きやすいが、まずは目の前の家族が何に苦しんでいるのかに注意を向けることを忘れてはいけない。とくに、長く苦しんでこられた家族は、万策尽きた思いで何とか希望を持とうと日々暮らしていることを念頭におき、家族へ支持的な助言を返すことで家族の自尊心や自信の回復を図ることが肝要である。

② 当事者の自己決定を尊重すること：当事者の回復のためには、本人が好きなことを見つけることの大切さが強調されるが、その前提として、当事者本人がありのままでいることが保証されていることを忘れないことが大切である。

③ 課題に応じた柔軟な対応を行うこと：家族が今困っていることの訴えに対しては、時間の許す限り傾聴して家族の気持ちを受け止めることを大切にするが、それと同時にアセスメントを行い、たとえば暴力への対応のように即応が必要な課題については家族が実行可能な具体的な対処方法を提案することが必要である。たとえば例会と組み合わせて個別相談を実施する場合は、事前にインテークシートを用意するなど、短時間かつ一回の相談で一定の満足感が得られるための工夫が大切である。

④ 家族や家族会の自主性を重んじること：実際の例会場面では、世話人等の特定の参加者がとても積極的に話題を方向をリードすることや当事者である参加者が家族に対してのアドバイザーのような役割を担っていることなどがあり、どの程度の助言が適切であるか判断が難しいこともあるが、そのような参加者の機能が発揮されることによって会が継続していることを考慮したうえで助言することが大切である。特に一回の参加に限られる場合は、継続して関われないことを念頭に置き、欲張って深く聴きすぎないことが大切であろう。

【静岡県：静岡県公認心理師協会】

はじめに

静岡県公認心理師協会は、2021 年度に引き続き、静岡市内に事務局を置く KHJ 静岡県「いっぷく会」（以下「いっぷく会」という。）への支援を行った。支援活動は、本事業のために協会内に立ち上げたひきこもり支援プロジェクトの臨床心理士 5 名と日本臨床心理士会のスーパーバイザー1 名で行った。

表８　　静岡県における活動実績（2023 年 2 月末現在）

活動内容	家族会参加	個別相談	講演会	SV	地域連携（自治体、他）	その他（支援者支援他）	計
回数	18	20	1	5	－	5	49
延べ人数	135	45	27	20	－	269	496

※その他（支援者支援他）　家族会打合せ・ニーズ調査、支援者拡大のための勉強会・広報等

１．家族会参加

2021 年 8 月よりいっぷく会役員と打合せを重ね、家族会の課題及びニーズの把握・整理をしながら、臨床心理士がどのように関わっていくことができるか等についてすり合わせを行ってきた。いっぷく会では、会員の高齢化、新規会員の定着、コロナ禍での会員同士の交流の希薄化等、家族会が活動を維持していくための組織や運営の在り方に課題を感じており、組織運営への支援が求められていると思われた。

2022 年度は、各地区で開催される交流会（地区会）への臨床心理士の派遣、各地区での臨床心理士による個別相談の実施に加えて、県民向け公開講演会への企画協力等を行った。また、いっぷく会と随時振り返りを行い、支援活動の軌道修正を行った。2022 年度はいっぷく会と 3 回打合せを行った。

（１）地区別交流会

県内 3 地区（東部、中部、中西部）で 2 ～ 3 か月ごとに開催されるいっぷく会会員の交流会（地区会）に臨床心理士 1 ～ 3 名を派遣し、会員同士の交流に同席し、家族の支援ニーズや困り感の共有、臨床心理士に対する質問への対応や助言を行った。家族同士の交流の場という趣旨から逸れないように、家族の思いを受容的に傾聴しながら参加した。家族同士の自助の場という意味での地区別交流会の重要性を確認した。

表９　　地区会開催実績（2023 年 2 月末現在）

地区	開催日	会場	参加者（延人数）	
			家族会等	臨床心理士
東部（5 回）	4/24(日)　8/28(日) 12/25(日)　2/26(日)	富士駅南まちづくりセンター（富士市）	18 名	8 名
	10/23(日)	プラザヴェルデ沼津（沼津市）		
中部（5 回）	4/23(土)　1/7(土)	静岡市番町市民活動センター（静岡市）	26 名	10 名
	7/ 2(土)　9/ 3(土) 11/ 5(土)	静岡県男女共同参画センターあざれあ（静岡市）		

中西部（6回）	4/16(土)　6/11(土) 8/20(土)　10/15(土) 12/17(土)　2/18(土)	藤枝市文化センター（藤枝市）	23 名	11 名

※家族会等：いっぷく会会員の他、一部支援者（ひきこもりサポーター）が参加

（2）学習会への講師派遣

いっぷく会では、毎月 1 回、講師を招いて学習会を行っている。今年度は講師を依頼され、2 回講師として参加した。

1 回目は 2022 年 7 月 10 日（日）、静岡県男女共同参画センター「あざれあ」にて、「医療とのつながり方」というテーマで講話を行った。会場とオンライン（ZOOM）でのハイブリッド方式で講話を行い、いっぷく会会員約 36 名が参加した。内容としては、講師が勤務している医療機関（総合病院）の心理スタッフの立場から、心理検査やカウンセリングといった心理業務の紹介や、受診することへのメリット・デメリットを挙げ、受診が必要な症状を具体的に説明した。また、初診時の問診や服薬についても具体的に説明し、診察の実際をイメージしやすいよう伝え方を工夫した。講話後の質疑応答でも、受診や入院についての様々な質問があった。

また、2022 年 10 月 9 日（日）、静岡市番町市民活動センターにて「ひきこもり当事者との関わり方」というテーマで講話を行った。この時もハイブリッド方式で行い、いっぷく会会員約 32 名が参加した。内容としては、カウンセリングを行うことの重要性や効用などについて話した。また、日々の生活での関りにはあいさつや雑談が大切なことや、言ってはいけない声掛けなど、具体例を挙げて説明した。後半は講師の勤務先である臨床心理士・公認心理師で開業している NPO 法人と、静岡県から委託を受けているひきこもり当事者の居場所の紹介を行った。講話後に質疑応答が数人あった。講話のあとは、各グループに分かれてグループミーティングを行い、それぞれの家庭の状況についての話し合いが行われた。

２．個別相談

県内 3 地区（東部、中部、中西部）の公共施設において、1 家族 90 分で 1 回 2 家族ずつの臨床心理士による個別相談会を行った。いっぷく会のその他の行事と重なる場合を除き、中部は毎月第 2 土曜日、東部は奇数月第 3 土曜日、中西部は偶数月第 3 土曜日に開催した。

基本的に単発の相談としたが、予約枠に余裕がある場合は 2 回目以降の相談も受け付けた。父や母といった家族が多く来談し、当事者の来談もあった。相談内容は、当事者の発達障害や精神疾患への対応、家族関係、就労に関する話題などであり、各家庭における困り事や不安が語られた。

また、いっぷく会会員を主たる相談対象としたが、入会前であっても、その後開催される家族会（学習会）への参加につなぐ形で、相談対応を行った。

表 10　　個別相談会開催実績（2023 年 2 月末現在）

地区	開催日	会場	相談件数	相談者内訳
東部(3回)	5/21(土)　9/17(土) 11/19(土)　2/26(日) ※7/16・1/21 予約なし	富士市フィランセ（富士市） 富士駅南まちづくりセンター（富士市）	6 件	家族 7 名
中部(10回)	5/14(土)　6/11(土) 7/ 9(土)　8/13(土) 9/10(土)　10/ 8(土) 11/12(土)　12/10(土) 1/14(土)　2/11(土) ※4/9 予約なし	静岡市番町市民活動センター（静岡市）	18 件	家族 14 名 当事者 7 名 役員 1 名
中西部(6回)	4/16(土)　6/11(土) 8/20(土)　10/15(土) 12/17(土)　2/18(土)	藤枝市文化センター(藤枝市)	12 件	家族 10 名 当事者 6 名

３．講演会

いっぷく会では、毎年一般県民向けの講演会を開催している。この講演会に対して、企画検討から臨床心理士が加わり、当協会と共同で令和 4 年 6 月 18 日(土)に開催した。

講師には、当会会員で静岡県ひきこもり支援センターでアドバイザーを務める根本英行氏を迎え、「ひきこもり者への支援をめぐって～家族にできること・専門家にできること～」と題して、講演を行った。いっぷく会会員 13 名、一般県民 14 名（行政機関 2 名含む）の計 27 名が参加した。

また、講演会終了後には、プロジェクトメンバーが「家族にできること・やるべきこと」「専門家にお願いすること」「ひきこもり全般」をテーマに参加者の質問・相談に答えるブースを作り、グループ相談会を実施した。１グループ７～８人の方が参加されていたが、まだ家族会や支援につながっていない初めて参加されるご家族も多く、次から次へ、活発に質問が出され、支援者としてできることについて、改めて考えさせられる時間になった。

４．スーパービジョン

オンラインにてグループスーパービジョンを 5 回行った。主に、①個別相談支援（家族・当事者）における対応ケースや、②家族交流会参加の場面における家族グループへの関わりを振り返った。進め方としては、オンライン実施という特性上、個人情報保護につとめ、匿名かつ文字資料を用いない形式での共有をはかった。ひきこもり相談について、それぞれ本務の領域で専門に対応しているスタッフは少ないものの、個々の専門性や臨床歴など様々なキャリアからの視点の提供がなされ、

徐々にピアスーパービジョンに展開していった。昨年度に続く家族支援の経験は確実に対応スキルの向上につながっていた。

加えて今年度は、相談支援場面の前後で生じる家族会役員との交流も活発化し、家族会組織の運営上の相談なども（非公式ではあるが）行われるようになっていった。個別支援、グループ支援といった心理臨床だけでなく、運営管理の視点を持った組織支援に関する知識・技術の向上も必要になってくることが示唆された。

５．その他（支援者支援、他）

先述のように、当協会では、静岡市に事務局を置くいっぷく会への支援を行っているが、2022 年度に入り、浜松市に事務局を置く NPO 法人「てくてく」（以下「てくてく」という。）から新たに支援の要請を頂いた。それを受けて、2022 年 9 月 3 日、「てくてく」代表者に対し、当協会との連携支援におけるニーズ聞き取り調査を行った。その結果「てくてく」では、年度内に「オンライン居場所」の開設を計画しており、そのファシリテータ担当者の 1 名として協力を求められた。こうした要望に応えるためにも、県西部地区で活動する臨床心理士に加入してもらうため、西部地区で勉強会を開催することにした。勉強会は 2022 年 11 月 22 日に開催され、現在すでに活動をしているメンバーを含めて 11 名の臨床心理士が参加した。次年度以降の「てくてく」の支援に向けて、現在も代表と調整中である。

また、当協会では、会員総会など、多くの会員が出席する場において、活動報告やミニレクチャーを開催している。こうした活動の目的は、われわれの活動を会員に知ってもらい、ひきこもり支援に関心を持ってもらうこと、一緒に活動をしてくれる会員を増やすことなどであり、今後も継続していく予定である。

表 11　その他の活動実績

日付	場所	講師	内容	参加者
6/26	Zoom ウェビナー	江口昌克(SV)	ひきこもり支援プロジェクトの活動報告とミニレクチャー	当協会会員 254 名
11/22	クリエート浜松	江口昌克(SV) 二宮貴司（浜松市精神保健福祉センター）	①ひきこもり支援における当協会の取り組み ②浜松市の取り組み ③意見交換	当協会会員 11 名（プロジェクトメンバー含む）

【大阪府：大阪府臨床心理士会】

はじめに

大阪府臨床心理士会（以下、大阪府士会）では、高石市を拠点に大阪府泉州地域で中心に活動しているKHJ大阪「NPO法人大阪虹の会」（以下、虹の会）への支援を6月より行った。大阪府士会には、ひきこもり支援体制がなかったため、支援担当理事（以下、担当者）を決め、虹の会への直接支援をする担当者1名、担当者のサポートに2名おき、3名体制で支援を開始した。虹の会への直接支援では、月例会への参加、個別相談の実施、講演会講師担当、家族会向けコラム執筆を行った。それぞれの活動内容の回数及び延べ数は表12のとおりである。

表12　大阪府における活動実績

活動内容	家族会参加	個別相談	講演会	SV	地域連携（自治体、他）	その他（支援者支援他）	計
回数	7	11	1	0	0	0	14
延べ人数	69	13	16	0	0	0	98

1. 家族会参加

（1）家族会の特徴

虹の会は、2004年6月に家族が集まって発足した団体であり、20年近く活動している団体である。現在中心になって活動している親の平均年齢は70歳代、子は40歳代が多い。毎月第2土曜日13時半～15時半に月例会（定例家族会）が行われ、大阪府下より10名程度の参加者が来られる。内容は、一月の活動報告、連絡事項、学びの場（ミニ学習会)、家族間交流である。火曜日、木曜日の13時～16時には、居場所活動として、気軽に親や当事者が立ち寄り交流ができるように虹サロンを開催している。また、月に一度、土曜日の17時～20時に当事者が来やすいように夜サロンも行っている。農園活動やKHJピアサポーターによる訪問や電話相談活動、家族支援セミナーとして年2回程度の一般向け勉強会も行っている。新型コロナウィルスの感染拡大の影響で思うような活動がしにくい中、「ここに行けば誰かがいる」という支えあいの精神の中で活動を続けている。

（2）家族会役員との相談

2022年6月に家族会役員との顔合わせと本事業の打ち合わせを行った。家族会が抱える高齢化の問題、長期ひきこもり状態で疲弊している家庭、会話がないことへの不安と関わりにくさなど、現状の課題を話された。また、様々に専門家の相談を受けてきたがあまりいい印象を持っていない方、心理士が入ることの不安や他人に心を開きにくい方もいるため、関係性に気をつけてほしいということも伝えられた。大阪府士会への期待として、一般向けの研修会での講師、定例会でのミニ勉強会の実施、時期を見た上での個別相談を希望された。大阪府士会からは、意向を承諾した上で、まずは定

期的に家族会に参加する中で、担当者の人となりを理解してもらい、仲間に入れてもらう中で一緒にできることを模索していきたい旨を伝えた。すでに出来上がっているコミュニティの仲間に入れてもらうために、まずは専門家という殻をなるべく小さくし、家族会を知り、家族会の雰囲気、ニーズを把握する中で、相手に合わせるところから関わりを進めた。役員等の相談や打ち合わせは、適宜メールや月例会でお会いした時に行った。

（3）月例会への参加

2022 年 7 月より毎月行われる月例会に大阪府士会より担当者 1 名が参加した。家族の参加者は、母、父、夫婦そろってなどであった。月例会は、活動報告、学びの場（ミニ学習会）、家族間交流が行われるが、9 月は外部講師を呼んで広く一般向けに家族支援セミナーが行なわれた。そのため、9 月は竹中哲夫（日本福祉大学名誉教授）講師の「ひきこもり長期化・高齢化へのとりくみについて」を聴講し、共に学びを深めた。2022 年 8 月、2023 年 1 月、2 月は新型コロナウィルス感染の影響を受け、月例会は行われなかった。

月例会で行われる学びの場では、その時々のひきこもりに関わるニュースやトピックを取り上げ、資料を基に情報の共有を行った。8 月に大阪府士会が学びの場を担当する予定であったが、月例会が中止のため、虹の会の便りにコラムとして投稿させていただいた。12 月の講演会に向けて、「考え方の癖」、「何を問題とするのか？」、「誰が何に困っているのか？」、「正解じゃない当たり前を見つける」、「コミュニケーションは相互作用」といった内容のコラムを提供した。

家族間交流会では、お一人ずつ我が子の現状について語り、そこに自分の思いを語る。それに対して、周りからコメントや意見を交えながら、お互いの話を深めていく場となっていた。大阪府士会としては、その流れを感じつつ、コメントを求められたときに、さりげなく行動の意味づけやプラスのフィードバックを行った。グループや個々の力、役割を奪わないようにそれぞれがもともと持っている力を発揮しやすいように関わり続けている。

2．個別相談

10 月より個別相談を開始した。7 月より個別相談の案内をし、希望があればその都度日程調整を行うと案内していたが、希望がなかったため、定期的に日時と枠を決めて相談を行うことを大阪府士会より提案した。虹の会の理事会で検討後、居場所活動をしている火曜日（13 時～16 時）に実施してほしいと返事をいただき、10 月より第 2 火曜日を個別相談の日として 2 枠の時間を設定した。また、相談に来たいが火曜日は都合がつかないという方に対して、居場所活動を行っている木曜日に臨時で相談日を設定した。居場所活動の時間に相談日を設定したことにより、10 月以降の相談は年度終了の 3 月まで相談の予約が埋まった。相談は、居場所活動をしているフリースペースの 2 階で行われ、元当事者 2 名、母 7 名、夫婦 2 名の方が来られた。12 月の講演会に参加して興味を持たれた方も数名いた。

当事者の方々の相談は、現状について今頑張っていることをお話しされ、自分なりのストレス対

処法や息抜き、処世術などについて話された。また、お一人の方は、元当事者として、ひきこもり支援の活動もしており、そこでの自身と周りの関係性についてカウンセリングを通して内省し、自身の語りの中から今できることを見つけていた。

家族の方々の相談は、長期ひきこもり状態が続く中で、メモや手書きの記録を元に今までの歴史、現在のことを時に涙を見せながら語られた。「私のせいで」、「あのときこうしていれば」という語りが多くある中で、その気持ちを受け止めながら、親としての私がしてきた努力や関わりについて伝え返すことで、今の関わりにご自身で意味を見つける手助けをした。また、一部の情報だけで否定的に見てしまう我が子の行動や様子について丁寧に聴きとる中で、その行動の意味や様子を一緒に考え、意味づけていく作業を通して、我が子に対する安心感やご自身の関わりに対する安心感を獲得できるようにカウンセリングを通してサポートした。

３．講演会

12 月 5 日（月）14 時～16 時半に虹の会主催の一般向け研修会「家族支援セミナーの 2 回目を大阪府士会が講師として担当した。テーマは、「ひきこもりとどう向き合うのか～私が楽になるためのコミュニケーションのちょっとしたコツ」として、定員 50 名の会場に 16 名が参加した。家族以外に、当事者の参加も見られた。

感想は、下記の表 13 のとおりである。

表 13　　講演会の感想

・コミュニケーションが取れないと悩んでいましたが、言葉だけがコミュニケーションではないと気づかせていただきました。息子の非言語メッセージ、反応をしっかり見ていきたいと思いました。
・無理にコミュニケーションを取ろうとしなくても、居心地のいい空間があることが改めて大事だと思った。
・日常生活におけるコミュニケーションにも生かせるスキルがたくさんあって、今後の生活の中で取り入れていきたいと思います。
・あきらめていた子供とのコミュニケーションを取り戻してみたいと思えた。
・家事ができていることは素晴らしいこと。うれしい言葉でした。
・子どものいいところなど、違う方向から見る、認めることが大事だということばが大切だということ。
・親（家族）向けのようでいて、当事者が聞いても心地よい内容でホッとする場面が多くありました。また別のテーマでも聞いてみたいです。

・私（自分）の思い（自分の枠組み）を横に置いて、相手の思いを入れるスペースを自分の心の中に作る。「共感」のイメージがよく理解できました。
・非言語メッセージを受け取るためには、親の心が安定し、受け取れるスペースがないと無理だと思いました。親自身が、そのことを理解し、喜びを感じて暮らせるように、家族会ではつながりを深めていきたいです。

虹の会の研修ニーズとして、「親子のコミュニケーションについて」の話を希望された。家族会内では、子どもとのコミュニケーションが上手く取れないという人が多く、何年も声を聞いていないという人もいる。親は、会話がないことに苦悩し、自分のせいでこうしてしまったと自分を責めることも多く、子どもが苦しんでいるのに親が外に行ってはいけないという思いで、虹の活動にも行けなくなり、親自身がひきこもってしまうという悪循環も起こりやすいとのことである。そのため、親自身が元気になることは決してマイナスではないというメッセージや親が元気になるために日々のコミュニケーションのコツについて話してほしいと明確な希望を述べられた。

上記の話を受けて、大阪府士会として、言語・非言語コミュニケーション、考え方の枠組みや行動の意味づけ、視点の変更（リフレーミング）、リソースやストレングスといった考え方、コミュニケーションの悪循環、などの考え方を取り入れた家族内コミュニケーションの講演を行った。上手くいっていないと思っているコミュニケーションの陰に隠れた上手くいっている部分に気づき、目に見える変化の少ないひきこもり状態の家族との関わりの中で、少しでも手ごたえを感じ、親自身が「自分にできていることがある」と少しでも思えるような時間となるように工夫をした。

４．スーパービジョン

スーパービジョンは行われなかった。

５．地域連携（自治体、他）

地域連携は行われなかった。

６．その他（支援者支援、他）

今年度は特に行わなかった。

7.おわりに

虹の会の皆さんのお陰で、大阪府士会と家族会の間で一定の信頼関係の構築ができたと考える。この信頼関係を入口として、支援体制の充実やスーパービジョン、支援者支援に力を入れ、担当者の質を担保し、関わり続けることに尽力していけたらと考える。

【広島県：広島県臨床心理士会】

はじめに

広島県臨床心理士会では、今年度より KHJ 全国ひきこもり家族会連合会に所属する「広島もみじの会」への支援活動を行なっている。もみじの会は広島市を拠点として広島県西部を中心に活動を展開する家族会で、20 年あまりにわたって活動を継続してきた NPO 法人である。主な活動としては、①毎月第二日曜の午後に開催される月例会、②月例会と同日の午前に開かれる「母親の会」、③ひきこもり当事者のグループ「きちゃった当事者会」の三本柱で、広島市内の地域福祉センターに会場を借りて、毎月の会合を開いている。

我々の支援活動は月例会への参加から始まった。2022 年 6 月の月例会に 3 名の臨床心理士が出席し、我が子のひきこもり問題に向き合っている会員の切実な声に触れ、親の苦悩と大変さを実感した。そして、もみじの会役員の方達とともに、支援活動の内容について話し合った。広島県臨床心理士会として提供可能な支援メニューの提示と家族会が期待する参加協力のあり方をすり合わせた結果、まずは翌月の月例会にて臨床心理士によるひきこもり支援の事例を提示して欲しいとの要望が出され、学習会の講師としてひきこもり当事者支援事例（架空事例）の紹介を行なった。

その後は、毎月の月例会参加と個別相談を中心に支援活動を実践してきた。下の表は、2023 年 2 月時点までの 9 ヶ月間の活動実績である。

以下にそれぞれの支援内容について、具体的に整理して振り返ってみたい。

表 14　　広島県における活動実績

活動内容	家族会参加	個別相談	講演会	SV	地域連携（自治体、他）	その他（支援者支援他）	計
回数	8	6	1	7	1	0	２３
延べ人数	86	26	2	２４	3	0	６７

1. 家族会参加

広島もみじの会では、毎月第二日曜日の午後 1 時より 4 時までの 3 時間、月例会を開催している。月例会の構成は月により異
なるが、前半に特定のテーマに関する学習や KHJ イベントについての報告などが行なわれ、後半でグループ討議が行なわれるのが一般的である。毎回の出席者は 20 名前後で、地域福祉センターの一室を借り、毎回テーブルをロの字型に並べて、互いの顔を見ながら進められる。

前半の学習会で取り上げられたテーマとしては、以下のようなものがあった。

・自治体の職員を講師に招き、地域共生社会の推進や重層的支援体制構築の枠組みにおけるひきこ

もり支援施策について学ぶ
・一般社団法人「OSD よりそいネットワーク」の役員を講師に招き、8050 問題に関して、成年後見制度・家族信託・遺言作成・生活設計など、主に経済的側面に焦点を当てて学ぶ
・元ひきこもり当事者を講師に招いての「ひきこもり支援者読本」（2011 年内閣府発表）解読
・KHJ 全国大会（2022 年 11 月・神戸開催）分科会での発表に基づくひきこもり基本法制定運動に関する現状報告
・「ひきこもり VOICE STATION　全国キャラバン　in　TOKYO」パネルディスカッションの模様をビデオ視聴

各分野の専門家・実践家を招いての講義を聞いた後、それぞれのテーマに関して自分たち家族の現状と将来について、参加者が熱心な討論を展開している様子がうかがえた。

月例会の後半はグループ討議に当てられることが多い。グループ討議では、前半の学習テーマに関するディスカッションが続くこともあれば、各会員が自らの家族の現状を報告し、互いに感想を述べたり、助言や情報提供を行なう形で進むこともある。グループのサイズは、20 名前後の参加者全員でディスカッションを行なう場合と、10 名程度の 2 グループに分かれて行なう場合とがあった。グループを分ける場合は、ひきこもり当事者である子どもが 30 代前後の若い世代の一群と、当事者自身が 50 歳前後の高年層にある世代のグループに分かれることが多いようである。

我々臨床心理士の参加姿勢としては、これまで培われてきた家族会の文化やスタイルを尊重し、静かに会員の話に耳を傾けながら、求めに応じて質問に応えたり、情報提供やアドバイスを行なうことを心がけた。

2. 個別相談

2 回目の参加となった 2022 年 7 月の月例会にて、臨床心理士によるひきこもり支援の実際を架空事例を用いて紹介した。架空事例ではあるが、講師役を務めた 2 名の臨床心理士が実際にこれまで関わった複数の事例を元に創作したものなので、それなりの臨場感をもって参加者には伝わったようである。この学習会の後、役員との話し合いの席で、会員を対象とする個別相談を行なって欲しいという要請がなされた。これを受けて、9 月から個別相談がスタートすることとなった。

個別相談の日時や場所などについて様々な角度から検討した結果、初年度は月例会と同日に同じ会場の別室にて開催することとなった。母親の会が開かれている午前に 2 枠、月例会が開かれている午後の時間帯に 3 枠、各 1 時間の時間枠で実施しており、毎回月例会終了時に翌月の個別相談の予約希望を受付け、スケジュールを組む形で実施している。2023 年 2 月までの 6 ヶ月間で、10 家族延べ 26 名が個別相談を受けた。新型コロナ感染症の感染拡大状況も影響し、当日のキャンセルも数件生じたが、毎月ほぼ全ての予約枠が埋まる状況にある。どの家族も毎月定期的に相談できるまでの体制は組めていないが、希望者は少なくとも隔月の頻度では相談できる状況にある。これまでの半年間で、4 回継続実施したクライエントが 3 名、3 回継続実施したクライエントが 3 名、2 回継続

が 2 名、1 回のみが 2 名となっている。

当県における個別相談の取組みについては、第 6 章にて詳しく紹介しているので、ここでの詳述は避けるが、継続的に相談に乗っていくことで、ひきこもり当事者を抱える家族の不安が軽減し、ともすれば腫れ物に触るような関わりとなっていた関係性に変化が生じ、それに呼応する形でささやかではあるが当事者にも変化の兆しが生じ始めている手応えを感じているところである。

3. 講演会

今年度は家族会のメンバー以外も対象とする広く市民に開かれた形の講演会は行なっていない。月例会前半の時間に臨床心理士が講師役を務め、ひきこもりに対する臨床心理学的な理解の枠組みを示す学習会を 1 回行なった。

4. スーパービジョン

スーパービジョンは 7 回実施している。多くはグループスーパービジョンの形態をとり、オンラインで行なわれた。支援活動開始時点では、家族会メンバーのニーズを読み取りながら、本事業における支援の基本的スタンスを検討し、共有することが主な目的となった。

活動中期においては、個別相談を含む支援活動の目標を何処に置くかが主な議論の焦点となった。助成金頼みの支援活動には、やはり財政面でもマンパワーの点でも制約があり、相談機関が提供する専門的・治療的なサービスの提供には及ばない。そう考えると、個々の事例において、これまでの経過を大まかに把握し、当事者および家族に関するアセスメントも完璧を目指さずに、およその見当がついたところで、地域の専門機関につなげていくことが肝要ではないかとも考えられた。つまり、会員家族に対するコンサルテーションを提供する方向性を目指すべきとする考え方である。一方で、支援対象となる家族会の集団規模とニーズに照らして考えた時に、何とか継続的な個別相談の実施が見込めそうなことから、ひきこもり当事者を抱える家族の不安を受け止め、家族間のコミュニケーションや相互作用の様態についてクライエントと共に考えていく形の、よりインテンシブな支援も実現可能なのではないか、といった考え方もある。はっきりとした結論はまだ出ていない中、継続的な個別相談は回を重ね、多い家族では 4 回目を迎える状況にある。そのような状況に鑑み、実施した個別相談 10 ケース全てについて、言わばインテイクカンファレンスを 2023 年 1 月に実施し、各事例について心理学的理解と支援方針の検討を行なった。その中で、地域の相談機関との連携の必要性が明確となり、2023 年 2 月に当該機関との情報交換会を行なうことを決定した。

5. 地域連携（自治体、他）

100 万人規模の中都市である広島市近郊の地域圏内では、どこにどのような専門機関があるか、それぞれの機関では誰が心理専門職として働いているか、長年地域に根を下ろして臨床活動を継続していればおよその見当がつくものである。そして、家族会メンバーの個別相談を継続的に行なって

いく中で、過去に受診したことのある医療機関や現在お世話になっている支援機関の名前が出てくることがある。そういった専門機関と連携しながら、個々の事例への支援サービスを提供できれば、より有効で適切な支援が可能となるのではないか。そのような考えが徐々に強まり、さしあたってひきこもり地域支援センターに関わりのある 1 事例について、クライエントの了承を得た上で 2022 年 2 月に情報交換会を持つこととした。お互いに有用な情報の共有ができ、今後の支援を展開する上で大変貴重な機会となった。

当県では、自治体の関係部署などとの連携・協力関係は未だ築けていない。ひきこもりという状態は、その裾野の広さで群を抜いている。医療・教育・福祉・司法・産業労働その他、様々な領域が密接に絡み合った総合的タスクと言うことができる。であればこそ、多職種連携が求められるわけであるが、この連携関係の構築に当事業が果たすべき役割については、今後引き続き検討していきたいと考えている。

6.おわりに

広島における 9 ヶ月間にわたる家族会支援を振り返ると、①ニーズの把握・掘り起こしの段階→②支援の方向性が定まっていく段階→③支援の目的・目標を巡る葛藤に直面する段階、といった経過をたどってきたように思われる。

期間限定の助成により成り立っている本事業が目指すべきものが何であるのか、その答えは見えていない。筆者は本事業が、1995 年に始まった文部省による「スクールカウンセラー活用調査研究委託事業」に通じるものがあるように感じている。この事業は、当時社会問題化した深刻ないじめや不登校問題に対する一処方箋として、欧米でその導入と実績が確立されているスクールカウンセラーを学校に配置する実験的試みであった。初年度は各県 3 校の公立学校にスクールカウンセラーが赴き、各自自分の培った技能や専門知識を元に孤軍奮闘する中で、学校現場に受けいれられ、求められる心理学的支援のあり方を模索していった。同じように、既に長い歴史を持ち、独自の文化・風土を形成してきた自助グループに心理臨床家が参入し、どのような益をもたらしうるか、我々はこの壮大な実験の被検体になっているのかもしれない。

言うまでもなく、本事業は事業主体として実体のある機関が行なうものではなく、各県の心理職能団体がチームを編成して行なっているものである。ひきこもり支援事業を展開している専門機関は社会に複数存在する。そんな中で、我々が貢献できる領域は何処にあるのかを考え続けていくことが重要であろう。心理臨床の職能団体だからこそ果たしうる役割があると信じて、活動を継続してゆきたいと思う。

【高知県：高知県臨床心理士会】

はじめに

高知県臨床心理士会（以下県士会）の本事業における支援体制としては、県士会のひきこもり支援担当者、関係理事及び事務局と連携しつつ行った。組織間の連携体制は、KHJ 高知県親の会やいろ鳥の会（以下「やいろ鳥の会」）側は会長が窓口となり、県士会側は事業担当・会長が窓口となり、組織間での連携を行った。

本プロジェクトの実施は当県において初年度であり、実質的な活動は 2022 年 7 月～2023 年 3 月までの 9 か月間となっている。個別相談、グループ相談会などの実施にあたっては、対面での開催となっている。

表 15　　高知県における活動実績

活動内容	家族会参加	個別相談	講演会	SV	地域連携（自治体、他）	その他（支援者支援他）	計
回数	4	2	1	0	（2）	1	8（2）
延べ人数	48	4	4	0	（2）	9	65（2）

1．家族会参加

（1）「やいろ鳥の会」について（家族会の特徴や状況）

「やいろ鳥の会」は KHJ の高知県支部として 2006 年（平成 18 年）8 月 1 日に設立された組織である。現在、約 130 家族が会員として登録している。

会則には目的として、①ひきこもりで苦しんでいる子供の回復・社会順化・社会復帰を促し、その長期化を阻止して、一日も早く時代を担える人に立ち直らせる事に努める。②会員間で心おきなく療法・体験などの情報を交換し、専門家の講演会・セミナー・施設の見学などを行って、対応や心構え、連帯感などを醸成して親(家族)の癒しや孤立感からの脱却に役立てる。③ひきこもりが大きな社会問題で、家族だけでは解決が困難である実情をセミナー・マスメディアを通じ社会に理解してもらい、人的・物的・経済的な救済・支援制度を確立してもらう。④ひきこもりの親(家族)の苦痛や悩みなど(薬剤の処方、暴力への対応、精神障害基礎年金、医師・カウンセラーの訪問など)を吸い上げ、関係機関への要請をなし、責任ある相談窓口の設置を求め、各機関の連携ある対応を求めていく。⑤ひきこもりへの対応、解決の早期化を図るため、組織の拡大、強化(県単位化、大会の開催、全国化の模索、同種の会との連携など)を計って行く。⑥ひきこもりが社会的病理の現れであり、社会・家

族・当人の危機であると同時に、思春期の子を持つ多くの親達に、マスメディアなどを通じて社会に警鐘し、抜本的な対策・研究・予算措置を講じるようにする。⑦家族と実社会の中間施設を全国各地に構築、スタッフを養成し、ひきこもる人が何年かかろうと社会へ巣立って行けるシステムの構築を、国・地方自治体に求めていく。⑧上記各項に役立ち、関連する一切の事項、と謳われている。

高知市内に居場所「といろ」が高知県と関係者の支援により開設されており、その隣には当事者が集う、ひきこもりピアサポートセンターも併設している。会員間の情報交換、専門家による講演会・セミナーなどを随時開催し、ホームページや通信物で活動を広報している。

（2）月例会

2022 年 7 月、10 月、12 月、2023 年 2 月の計 4 回のグループ相談会に参加した（表 15、表 16)。本事業における当会へのニーズについて聞き取り、家族会のこれまでの取り組みや活動も伝えていただきながら、本事業の活用についても適宜意見交換を行った。まずは参加家族からの質問等について、回答もしつつ、会の流れのファシリテートにも努め、グループ相談会などに臨んだ。

表 16　家族会支援

時期	出席者	内容	当会の関与
2022年　7月	臨床心理士1名	グループ相談	顔合わせ、事業説明など
2022年　10月	臨床心理士1名	グループ相談	講師及びフアァシリテーター
2022年　12月	臨床心理士1名	グループ相談	講師及びフアァシリテーター
2023年　2月	臨床心理士1名	グループ相談	講師及びフアァシリテーター

2．個別相談

個別相談は本事業担当者が担当した。2 回にわたる個別相談に対して 4 家族に 4 回（計 4 時間実施した（表 15)。

それぞれの家族による当事者の背景、現状を聞かせていただいた。その家族なりの当事者への接し方を見つけられていく機会になった。

3．講演会（ピアサポート研修）

当事者を含むピア・サポートに関するミニ講演を行った。4 名の参加者であった。実際にピア・サポートを実施しているサポーターや支援者から運営面での課題が共有された。

このように当事者でありながら支援者でもあるピアサポーターをサポートする機会もあった。一回の相談時間や頻度をどのようするか、継続した相談を同じ担当者でするのかなど、心理職のスキルをそのまま伝えるのではなく、今までピアサポーターの方々が経験したことを元に、今後の対応のあり方を検討するようなアプローチをした。また専門家ではない強みを生かす対応を伝えるようにも心掛けた。

４．スーパービジョン

スーパービジョンと称しての対応は実施しなかったが、グループ相談の中でスーパービジョンに準ずる対応も行った。

５．地域連携（自治体、他）

本県においては 2019 年度（令和元年度）より年２回、「高知県ひきこもりの人等に対する支援のあり方に関する検討委員会」（以下委員会）が開催されている。本委員会の副委員長として県士会の会長が就任している。

委員の所属は労働局職業安定部、精神科病院協会、大学精神神経科教室、精神保健福祉士協会、介護支援専門員連絡協議会、市社協、県社協、若者サポートステーション、民生委員児童委員協議会連合会、市健康保健部、町ほけん福祉課、県心の教育センター、県保健所長会、そして今回支援に関わる「やいろ鳥の会」となっている。

本委員会は「高知型地域共生社会に向けた市町村の包括的な支援体制整備の推進」の一環であり、この実現に向けて「高知家地域共生社会推進宣言」に基づき事業を展開している。

具体的には市町村や福祉保健所による「相談事業」、県地域福祉政策課（以下政策課）からの業務委託先である「やいろ鳥の会」による「ひきこもりピアサポートセンター」での当事者によるピア相談、訪問支援が実施されている。政策課はこの他に就労支援である「ひきこもり自立支援体制構築事業」、また政策課は精神保健支援課（以下支援課）とともに就労支援として「就労体験拠点設置事業」を県の中部・東部・西部に各 1 事業所に委託をしている。支援課は相談業務を「精神障害者アウトリーチ推進事業」（３医療機関実施）の中でひきこもり状態の方を対象にしている。「ひきこもり地域支援センター」では直接支援として、相談支援、居場所づくり支援、社会体験事業、家族教室を、地域支援としてひきこもり支援者連絡会議、関係機関支援を、更には人材養成研修を講義や事例研究で、普及啓発を講義や交流会の形式で行っている。生涯学習課では若者サポートステーション事業を展開している。

６．その他（支援者支援、他）

役員会参加

第１回のグループ相談会の内容を受けて役員会が開催された。各自の家族の状況を含めて役員各位が自己紹介後に、今後県士会との本事業においてどのような内容を実施するかの協議をした。会場は県より提供されている棟割り二軒家の一棟で開催された。日頃は家族会会員と隣のピアサポートセンターで当事者の方がピア・サポート活動に使用している。当事者は主にピアサポートセンターに在室している。個人情報の扱い、部屋使用について、ピアサポーターとの相談時間の設定などなど課題が出された。明確な規定などは現時点では明示されていない。今後の希望としてオープンダイアローグの勉強ができればとの提案があった。

7.おわりに

「やいろ鳥の会」はすでに長期的な活動を継続しており、県内外の新規家族会設立の支援や県からピアサポート活動の委託を受けるなど幅広く事業を展開している。更にすでに KHJ や県からの支援も受けている。その中で県士会がどのように役に立ったか、十分な支援ができたかは未知数である。今回は数値上で掲載を控えたが、幸いにもアンケートなどでは一定の評価を得てはいる。次年度も本事業を継続するには、支援の内容について吟味、協議しつつ協力ができればと考えている。

【福岡県：一般社団法人福岡県臨床心理士会】

はじめに

「一般社団法人 福岡県臨床心理士会（以下、福岡県士会）」では２名の会員で活動を行なった。

福岡県の家族会「KHJ 福岡　楠の会（以下、楠の会）」は、KHJ 全国ひきこもり家族会連合会の福岡県支部として 2001 年に設立され、現在約 100 名の家族が会員として登録している。活動体制として、福岡県士会の担当者が楠の会運営委員会と 2022 年８月から９月にかけて打ち合わせを行い、同年 10 月から同会支部会への参加を開始した。尚、本年度の活動実績は表 17 の通りである。

表 17　　福岡県における活動実績

活動内容	家族会参加	個別相談	講演会	SV	地域連携（自治体、他）	その他（支援者支援他）	計
回数	11	0	0	3	0	3	14
延べ人数	77	0	0	3	0	15	95

その他内訳：家族会役員との打ち合わせ（支援ニーズの把握、家族会運営について等）

１．家族会参加

楠の会には５つの支部会、２つの当事者の会があり、各支部会と当事者の会は毎月もしくは隔月で開催している。一部の支部会には当事者の参加もあり、当事者間、親子間の交流も見られている。支部会の参加者は概ね固定化しており、新規の参加者が少ない傾向にある。当事者の年齢は２０代から６０代と幅広い為抱える悩みも多種多様である。また各支部会および当事者の会共に、自助グループの理念をもとに、「ここでの話は他ではしない」等安心して語ることができるような場づくりが

行われている。

家族会支援の開始にあたり、担当者は参加家族との関係づくりを念頭に、まずは顔を覚えてもらうところからと支部会へ参加した。当初は参加者の話の後にコメントを求められているような雰囲気やプレッシャーを感じて気負う事もあったが、定期的にスーパービジョンを受けることで不安や気負いが軽減した。また参加家族を捉える視点や具体的な関わり方を担当者同士で共有しながら、今日まで家族会支援を継続している。

２．個別相談

個別相談については、楠の会の各支部会を取りまとめている同会運営委員会役員に個別相談の希望について調査を依頼している段階であり、現在実施していない状況である。今後の課題として、調査の結果を参照した上で、実施可能な日時や場所の確保など個別相談が実施できる体制を整えていく必要がある。

３．講演会

講演会については実施していない。今後開催について、家族会の希望をききながら検討していきたい。

４．スーパービジョン

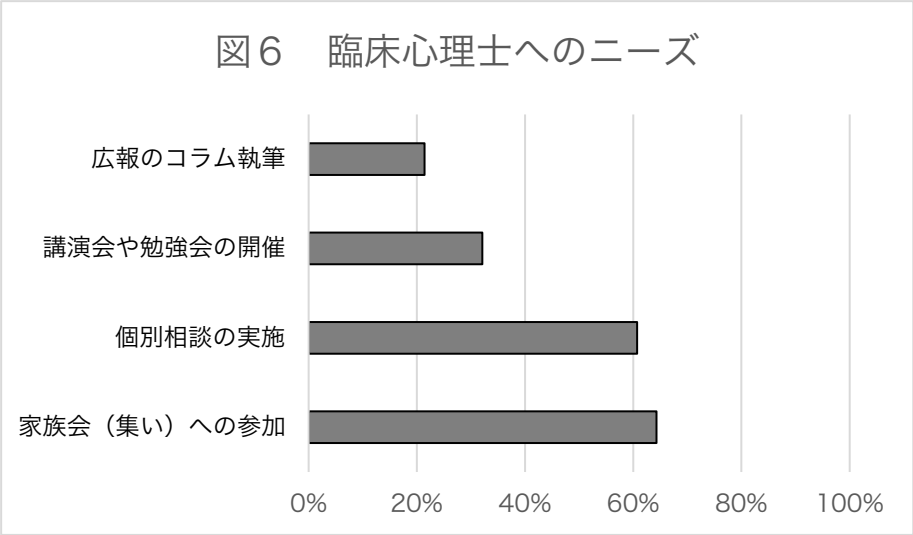
昨年度から本活動を行っている宮崎県公認心理師・臨床心理士会の協力を得て、福岡県士会の担当者に対してスーパービジョンを２度実施。当初は臨床心理士が家族会に参加する場合に個別相談の様相を呈してしまうのではないかと戸惑いもあったが、本来のグループとしての機能を十分発揮させる為の対応をはじめ具体的に検討できたことで安定した活動継続に至ったと考える。

５．地域連携（自治体、他）

地域連携については、未だ実施できていない。今後、家族会の継続的な支援を考えて検討していきたい。

６．その他（支援者支援、他）

楠の会の運営について同会会長および運営委員役員と打ち合わせを行なっている。また、会員の支援ニーズを把握し今後実施する具体的な活動内容について検討する為、各支部会参加者にアンケートを実施している。結果は図６の通りである。



臨床心理士に対するニーズとして、主に家族会への参加や個別相談の実施が求められていることがわかった。今後の支援活動において、家族会に継続的に参加することを通して信頼関係を構築しながら、個別相談の実施に繋がるような体制づくりや情報発信の工夫を行っていくことも求められていると考える。それ以外にも講演会や勉強会の開催、および楠の会の広報のコラム執筆についてのニーズもあり、高齢や持病を理由に支部会への参加が困難な会員も複数いることから、視野を広く持ち活動内容を検討していく必要がある。尚、アンケートの自由記載欄の内容を一部抜粋したものは以下の通りである。

【臨床心理士に求める支援について】

・当事者への理解や親の思いなどを専門的な視点を聞かせて頂きたい。
・専門的なお話を聞かせていただきたい。実際に当事者と接してこられてどのように当事者が変わるのか。
・やはり色々な事例や経験談から学びたいと思っていますので、ひきこもり当事者の対応をした事例を元にしたお話し
・参加者家族の日常会話（会話がない家族も多いと思いますが）の具体例を挙げてもらい、どう返答したら、より良くなるか？教えて頂きたいです。そのような具体的な実践が突破口になるのではないかと思うからです。私は、とにかく挨拶と感謝の言葉から始めました。反応がなくて挫けそうになっても、とにかく続けました。皆さんに対しては、少しでも現状打破してほしいと思っています。
・今の時代に合った就労、受けられる公的支援、世代別のひきこもり当事者の現状と課題。ひきこもりとは関係ないと思っている人向け講座。
・助け合うことや人と関わることがなぜ良いか。生きる希望をいかに持てるようになるか。

以上より、当事者に対する理解や関わり方、および利用できる社会資源について知りたいという内容が中心となっている。具体的な事例を通して学び、他の家族の経験と共にひきこもりへの理解を深め希望を持って取り組んでいきたいという思いも強く感じられる。

最後に、アンケートの項目には設けていなかったが、自由記述欄に臨床心理士が家族会に参加することについて言及したものを以下に纏める。

・臨床心理士の方に状況に応じたアドバイス等が伺えて大変参考になりました。
・心理士の方がおられたのがとてもよかった
・先輩や専門家、経験者のお話が聞けるので家族会に参加している。
・臨床心理士さんが参加される事でアドバイスしていただけるので勉強になります。

このような言葉があることは大変有難いことである。今後も家族および当事者の声を聴き、家族会の力になれるよう支援を継続的に行っていきたい。

【宮崎県：宮崎県公認心理師・臨床心理士協会】

はじめに

宮崎県公認心理師・臨床心理士会（以下、宮崎県士会）では 10 名の会員がひきこもり支援グループにメンバーとして所属し、活動を行った。家族会例会への毎月の参加および個別相談に加えて、家族会の依頼を受けて講演会を実施した。今年度は宮崎市の家族会支援を拡充するとともに、県南部にある日南市の家族会支部および行政との連携を図ってきた。また、スーパービジョンおよび宮崎県士会会員を対象とした研修を行うなど、支援者支援を展開した。今年度活動実績を表 18 に示す。

表 18　宮崎県における活動実績

活動内容	家族会参加	個別相談	講演会	SV	地域連携（自治体、他）	その他（支援者支援他）	計
回数	13	38	1	2	1	3	58
延べ人数	242	38	21	7	2	51	361

1．家族会参加

宮崎県士会は宮崎県楠の会（2001 年設立／KHJ 宮崎県支部）の支援を行っている。宮崎県楠の会は宮崎市の他に都城市、小林市、日南市に支部をもち、それぞれ月 1 回の頻度で家族および当事者

が参加する例会を開催している。例会ではグループでのわかちあいや居場所としての機能を果たすとともに、支援者やひきこもり経験者、家族等を県内外から講師として招いて社会資源等について学んだり、体験を共有する機会を提供している。

宮崎県士会からは毎月家族会例会にメンバーが交代で参加しており、当事者および家族と交流しながら支援ニーズを確認するとともに、支援者も参加することができるわかちあいの場を通じて参加者の思いを伺いながら、求められた場合に我々からもコメントした。同時に宮崎県のひきこもり支援機関の理解を深めながら、例会に参加する支援者とも顔の見える関係を構築してきた。併せて個別相談について参加者に口頭および毎月発行するニュースレターを通じて案内した。家族会から依頼され講演も実施しており、詳細は「３．講演会」にて報告する。昨年度は宮崎市の家族会支援に限られていたが、今年度は日南支部の支援を開始しており、家族会例会への継続参加や個別相談について案内した。日南支部では参加者が数名程度と少なく、運営等に関する宮崎県士会の貢献に期待が寄せられた。詳細は「５．地域連携（自治体、他）」にて報告する。宮崎市の家族会は中心メンバーが会の運営や居場所の進行を担い、参加人数も比較的多いなど活気が感じられる一方で、会員の高年齢化が長年の課題となっている。こうした年代のご家族にとっていわゆる親亡き後の子どもの孤立や経済的不安が大きく、家族会例会でたびたび話題になった他、外部講師を呼ぶ際のテーマにもなった。他方で比較的若年のご家族からは医療機関の受診や就労移行支援など異なるテーマが大きな関心事として語られており、そもそも家族会に参加して間もない当事者やご家族にとっては家族会が居場所になるような定着支援も求められるだろう。こうした参加者それぞれの抱える個別ニーズにきめ細かに寄り添うことが今後ますます重要になると考えられる。

２．個別相談

今年度の個別相談はいずれも家族相談であり、継続相談が増加している。クライエントが情緒的に混乱しているケースも多く、まずは気持ちや思いを整理しながら家族としての具体的な関わり方についてロールプレイ等を交えて検討した。また、心理士から具体的な助言がなくとも状況を整理する中で当事者の肯定的側面に自ら目を向けるようになったケースも少なくなかった。いくつかのケースに共通する点として、家族会と同様にニーズが多様かつ複合的であり、クライエントとひきこもり当事者との関係性だけでなく、家族成員間の関係性に葛藤がみられたり、当事者以外の家族が抱える課題への対応が優先されるなど、心理士として当事者および当事者を取り巻く家族を全体的にアセスメントしながらニーズに対応することが重要であった点が挙げられる。こうしたニーズに対応するスキルを高め、幅広い視点からケースに取り組む意味でも後述するスーパービジョンは有用であったと考えられる。宮崎県士会では現在家族支援の実施に留まっているが、当事者の相談についてもご家族から個別相談で話題になるなど、継続相談や他機関連携といった当事者に対する相談体制の整備が今後求められると考えられる。

３．講演会

家族会からの依頼を受けて、2023 年 1 月 8 日（日）の家族会例会の中で宮崎県士会が 120 分間の講演会を実施した。「お困りのことを心理師（士）に話してみませんか？」と題して、メンバー7 名が出席して宮崎県士会ひきこもり支援グループの活動を紹介した。前半の 45 分間の講義では、ひきこもり支援を巡るさまざまなニーズにおける心理士の役割や強みについて伝え、気持ちや考えの整理、当事者の理解や関わり方、ストレスや否定的な感情との向き合い方といった種々のニーズに心理士をどのように活用できるかを具体的に説明した。相談を利用する不安や抵抗感、語れなさについても触れながら、心理士に気軽に相談してほしいというメッセージを繰り返し伝えることができるように内容を工夫した。後半では参加者を 3 グループに分け、心理士が 2 名ずつファシリテーターとして加わり、当事者やご家族、他機関の支援者を交えて心理士に聞いてみたいことや支援者への要望を含め自由に意見交換と交流を行った。グループにおいてファシリテーターは積極的にコメントするよりも、参加者同士の話を聞くことに徹する場面も多く、ご家族の悩みに当事者が体験をもとにアドバイスを伝えたり、家族会立ち上げの頃から参加しているご家族から次のステップになかなか踏み出せないといった思いが語られるなど率直な交流がみられた。心理士が果たす役割への期待の高さも語られた一方で、心理士にどんなことができるかまだあまりわからないとの声も聞かれ、家族会支援を継続する中で交流を続け、心理士に対する理解を深めるとともに気軽な相談利用を促進することが重要だと思われた。

４．スーパービジョン

個別相談に関してオンライン SV を 2 度実施した。いずれも 1 時間程度の事例検討形式であり、事例提供者によるケースの提示後、スーパーバイザーおよび参加メンバーから質問や感想が自由に出された。ご家族は当事者に対して外出や受診など行動変容を望む一方で、ご家族からそれらを話題にすることが躊躇われ、代わりに心理士から伝えてほしいとの思いがうかがわれるケースでは、当事者の状況や家族関係から現段階で目標にできそうな行動のいくつかを具体的に検討することができた。また、ご家族も情緒的な関わりが不得手である可能性があり、感情を伝えるロールプレイといった家族支援の検討にもつながり、当事者の強みになりそうな側面もいくつか挙がってきた。SV がこうしたケース理解に有用であったと考えられるだけでなく、ひきこもり支援経験の面で不足を感じているメンバーにとっても個別相談の実際をイメージしやすくなると考えられる。

５．地域連携（自治体、他）

家族会例会は宮崎県内のさまざまな支援機関の支援者が顔を合わせる場としての役割も果たしており、家族会支援開始当初から宮崎県士会のメンバーがひきこもり地域支援センターや自立相談支援センターをはじめとする支援者と関係づくりを進めてきた。今年度に入り、宮崎県の南部に位置する日南市役所職員と日南市エリアで臨床活動を行う宮崎県士会メンバーが交流を重ねている。日

南市役所福祉課は宮崎県楠の会日南支部の事務局として支援を行っており、支部の運営を手探りで行ってきたとのことで、これまでの日南支部家族会の活動について共有するとともに今後の活動について打ち合わせを行った。この中で家族会参加者の意向を確認しながら進めることを前提に、家族会の居場所としての機能の大切さや社会資源の情報をもつことの重要性を確認した。家族会の参加者からも同様に日南地域の就労支援など社会資源を知りたいといったニーズが確認された。宮崎市のような県の中核都市では比較的社会資源の情報が得やすく、家族会の参加者も多くご家族を中心に家族会運営などが機能しているが、日南市ではご家族などのメンバーが少数であり、行政の支援を得ながら家族会を運営している他、社会資源の絶対数が少なく情報にアクセスしづらいなど、同一の県でも支援のつながりやすさや家族会の体制が異なるとの課題が改めて見出された。宮崎県士会も宮崎県の全域を支援対象としているわけではなく、主に宮崎市で活動するなど地域間格差が課題であると考えられる。こうした地域の実情に応じて、宮崎県士会が家族会の立ち上げ支援や今回のように運営をより直接的に支援する場面も出てくることが予想され、それぞれの地域と交流を重ねながら支援ニーズを拾い上げ、柔軟に連携を図っていくことが重要になると思われる。併せて、宮崎県士会の支援体制を整備し、支援可能な圏域を広げることが求められるだろう。

６．その他（支援者支援、他）

ここまでの報告で支援者のスキル向上や支援体制の整備について触れた。これらは支援者の側のひきこもり支援に関する理解や関心を高めることで実現に向かいやすくなると考えられる。そこで宮崎県士会では当会の会員への研修やひきこもり支援グループのメンバーへのオリエンテーションを行い、ひきこもり支援に対する心理士の理解を深める活動にも取り組んだ。ひきこもりに関わりが大きいと考えられる医療保健、福祉、学校臨床といった職能領域の担当者に相談し、まず 2022 年 7 月 24 日（日）に医療保健部会の中でひきこもりの理解と支援について講義を行い、ひきこもりの基礎的な知識と支援および宮崎県内の社会資源に関して伝えるとともに、ひきこもり支援グループへの参加協力を求めた。福祉領域および学校臨床領域とは同年 9 月 10 日（土）に合同研修会を実施する運びとなり、ひきこもりと不登校をテーマに各年齢段階におけるひきこもり支援や不登校児童・生徒への支援の取り組み、家庭や学校との連携といった当事者を取り巻く幅広い臨床実践の報告にも触れる機会となった。会員を対象としたこれらの研修後にひきこもり支援グループのメンバーが増えており、ひきこもり支援への関心が高まったと考えられる。また、合同研修会では会員を対象にアンケートを実施した。ひきこもりに関する否定的評価尺度およびメンタルヘルスへの偏見を測定する Link スティグマ尺度を実施したところ、24 名の回答協力者について研修会前後で否定的評価尺度の得点が有意に低下し、ひきこもり理解が深まったことで心理士の否定的評価が低減したことが示唆された。他方でスティグマ尺度は変化がみられず、ひきこもりを巡るメンタルヘルスの理解を深める研修が今後必要であると考えられる。

ひきこもり支援グループにメンバーが加わったが、ひきこもり支援の経験などを含めたメンバー

それぞれの専門性が多岐にわたることから、新規メンバーを対象として 12 月にオリエンテーションをオンラインで実施した。この中で個別相談を担当するにあたり、治療契約や面接構造をどのように設定し、説明するかといった構造の側面をある程度メンバー間で統一化することや、SV を含めた心理士支援の体制を充実させることで心理士がより安心して個別相談等の支援を実施できることが確認できた。メンバーは普段それぞれが異なる職場や組織に属しており、より安心して活動できる土台を作ることも支援者支援に求められると考えられる。そのため、定期的な勉強会や事例検討を含む SV 体制の強化が今後も求められるだろう。

７．まとめ

昨年度に家族会との丁寧な打ち合わせを重ねてニーズを確認するなど、土台作りがベースとなり今年度の幅広い活動の展開に結実したと考えられる。家族会参加や個別相談を通じてもひきこもりケースの多様で複合的なニーズが確認され、そうした当事者やご家族に関わり続けることで心理士の専門性が発揮されるだろう。そのためにも心理士が絶えず研鑽を重ねるとともに、支援者支援を含めた息の長い支援を提供できる体制づくり、地域づくりが極めて重要であると考えられる。

【沖縄県：一般社団法人沖縄県公認心理師協会】

はじめに

一般社団法人沖縄県公認心理師協会（以下：沖縄県公認心理師協会）では、会員 2 名が南部地域と北部地域に分かれて、KHJ 主催の親の会に参加し支援をしている。必要に応じて個別支援をおこなっている。また、KHJ 沖縄支部てぃんさぐぬ花の会代表者と毎月オンラインで情報交換をおこなっている。沖縄県公認心理師協会ではひきこもり担当理事が中心となり、会員に対して KHJ 親の会支援活動の報告とひきこもり支援に関する会員育成研修を行なっている。

表 19　　沖縄県における活動実績

北部

活動内容	家族会参加	個別相談	講演会	SV	地域連携（自治体、他）	その他（支援者支援他）	計
回数	9	10	0	0	10	7	36
延べ数	81	18	0	0	47	21	167

南部

活動内容	家族会参加	個別相談	講演会	SV	地域連携（自治体、他）	その他（支援者支援他）	計
回数	9	8	0	0			28
延べ数	96	16	0	0			112

１．家族会参加

沖縄県では、KHJ の支部が２つあり、沖縄県南部の那覇市と北部の名護市で活動をしている。（那覇市親の会：松本先生）沖縄県北部の親の会では、世話人が中心となり毎月第３木曜日夜７時～9 時に例会を持っている。会場は名護市にある北部保健所で行い、名護市生活支援課の支援員 2 名が例会の運営をサポートしている。南部の親の会でも、世話人が中心となり、毎月第一、第三土曜日の 10 時から 13 時に例会を持っている。会場は那覇市にある那覇市市民活動支援センターで行い、今年度は第一土曜日の例会のサポートを進めてきた。

２．個別相談

沖縄北部地区では、毎月第２火曜日の午後 2 時から 5 時の間に、名護市役所生活支援課の一部屋をお借りして個別相談会を行なっている。令和 4 年度は 19 回の個別面接を行った。必要に応じて生活支援課ケースワーカー同伴でアウトリーチ支援も行った。

沖縄南部地区では、会員が所属する団体のミーティングルームを利用して個別相談を行なっている。令和 4 年度は、当事者本人２名について、延べ 16 回の個別相談を行なった。

３．講演会

那覇市なし、名護市なし

４．スーパービジョン

なし

５．地域連携（自治体、他）

名護市生活支援課ケースワーカーと毎月、情報交換を行う。

６．その他（支援者支援、他）

10 月に KHJ 主催のイベント:ひきこもり つながる・かんがえる対話交流会参加が名護市で開催された。対話交流会に参加し、KHJ 本部のスタッフと情報交換を行った。

第 5 章　活動内容のまとめ

1．活動内容のまとめ

各地の支援活動の合計は表 20 のようであった。

表 20　支援活動の合計件数

	例会	個別相談	講演会	SV	地域連会	その他支援者支援等	計
全地域回数合計	133	113	23	39	16	27	351 回
延べ人数合計	1464	216	491	96	58	394	2719 人

上の一覧（表 20）と重ならない部分もあるが、支援活動は次の柱立てで構成した。

（1）家族会の例会に参加

家族会の例会にニーズに沿った役割で参加して、例会の運営や参加者同士の懇談に資することを目的とした。参加にあたって家族会役員の方々と打合せを行い、その地域の家族会の状況を把握し、ニーズについて協議し、支援活動の説明を行った。地域によっては一つの家族会でも地区会があってそれぞれが例会を開いているところもあり、そのそれぞれに参加した地域もあった。会合のファシリテーターの役割を分担して引き受ける場合もあった。

（2）講演・学習会

講演会は地域一般にも募集して行う大人数のものもあり、その場合には行政や教員、社会福祉協議会、民生委員等の支援者などが参加したところもあった。また、家族会例会で勉強会をしたいというところでは、テーマがその家族会の話題に沿って選ばれ、内輪の内容であるが故に大きな講演会では得られない具体的な内容になる場合が多かった。子供との接し方、医学的な診断の受け止め、発達障害に関する知識などの勉強会があった。テーマの選択は全体のニーズを踏まえたものになるよう工夫が行われた。

地域によっては外部講師を招いて開き、家族会への新規参加者を募る場合もあり、都道府県団体が講演会の運営に協力する場合もあった。講演会の終了後に相談ブースを設けて複数並行の相談会を行う場合もあった。

（3）個別相談

例会とは別日程で家族や本人からの相談を個別に受ける体制をとった。地域によってはまだニーズが明確でないところもあり、相談会として会場を設けて複数の相談を行うところもあった。相談は父母からの相談が多いが、本人からの継続相談が行われたところもあった。少数だが祖母や兄弟からの相談もあった。一回きりの相談で終わる場合と継続相談となる場合があった。相談内容は家

族のコミュニケーションの問題、医療機関受診や診断、服薬などについての話題、深刻にこじれている相談、家族の成員との関係、家庭内の関係は安定しているがそこから一歩踏み出すまでの時期が見通せないといった相談が複数あった。

（4）スーパービジョン（SV）

この支援プロジェクトは当初は経験豊富な中堅以上の臨床心理士が関与して開始されたが、地域のニーズに対応するため、若手のひきこもり支援者を養成することも目的の一つとした。ひきこもり支援においては当事者へのいわゆる個別カウンセリングの難しさが指摘されてきた歴史がある。今回の家族会支援プロジェクトにおいては若手に対する個別指導や、経験者がグループでの検討に参加して家族会が有意義に運営されるためのかかわり方を学ぶ機会とした。家族会例会の懇談の場がそれぞれの参加者が個別の困難を抱えながらも、場の空気に安心して気持ちを開陳できる環境となることを目標とした。

（5）情報共有会議

地域それぞれの事情の中での支援活動であるが、それらを情報共有することで、全国の支援状況の動きを把握できるようにした。2 か月に一回、2 時間程度のオンライン会議で互いに知見を報告しあうこと、課題を話し合うことなどが活動の均てん化にも資することになった。支援担当者が互いに顔の見える関係になることは、今後の活動の発展の基盤となるとも考えられた。またこの会議に家族会側の情報を提供する役割を、連携団体の KHJ 担当者から得ることもできたことは、活動へのフィードバックとして支援担当者にとって動機付けともなった。

（7）支援者支援について

当初の柱建てに項目を入れてはいなかったが、歴史の長い家族会では当事者や家族が研修や資格取得を経て支援者の役割をとるところもあった。それらの方々がカウンセラーとして当事者や家族を支援しており、心理専門職が依頼を受けてそのカウンセラー会議に参加し、事例検討や勉強会講師を務めた。

（8）事務的作業

支援活動は家族会のニーズにふさわしい関係の維持が必要であり、そのためには家族会リーダーとのきめ細かい情報交換が必要であった。また地域によっては行政の事業担当者との連携会議も定期的に設定した地域もあった。

（9）地域差について

柱立てを共有しながらの活動であったが、それぞれの地域の家族会の動きに合わせながらの活動であるので、一律ということではなく、しかし大枠を設けてあることで全体の動きをまとめることができた。

2．支援活動の展開（キーワーズを基に）

支援活動の実際に関する報告を各地より毎月収集した。その記録には以下の例のように活動内容ごとに記入されたものに記録のキーワーズと考えられるものを付した。（以下の例はいずれも記録の一部を改変している。）

家族会例会参加記録の例

【状況】　参加者 13 名

前半は参加者が近況報告や最近の変化について語り合い、後半に新規参加者からひきこもりに関する質問があり、参加者全員で意見交換をした。精神疾患に関する話題や子供とのかかわり方の話題もでた。最後に担当者から支援ニーズに関するアンケートを行い、回収した。

今回は父親の立場の参加者も複数おり、父親同士の体験共有の場面がみられた。新規および久しぶりの参加者もあり、自己紹介や近況報告に時間がかけられた。

【キーワーズ】

父親の立場、精神疾患について、子との関わり方、8050 問題、今できることをする

【所感】

久々に参加された男性から、息子さんに留守を任せて夫婦が数日出かけたことがきっかけで自立的な一面を見ることが出来たという話がありました。親心からしていることが当事者の自立を妨げていることも多いのではという話から、「距離をとることで得られる気づき」について、担当者もアドバイスを交えながら各ご家族が体験を語りました。初めて参加されたご家族からは、ひきこもりから脱した例を知りたいという率直な質問があり、あるご家族が父親の立場で直近数年間の息子さんと親側の変化について語り、全員が聞き入る展開となりました。終盤は 8050 をテーマに、経済的な問題等の現実との向き合い方について、「先伸ばしにせず今できることをしてみる」「親側の不安を感情的に突きつけるのではなく、一緒に共有してみる」等活発な意見が出ました。担当者より、生きていく為のライフスキルを一緒に育てていくために今家庭でできることを探してみましょうと提案し、和やかな雰囲気で会が終了しました。

個別面接記録の例

【状況】母のみの面接。ひきこもっている子の生活は特に変わりなく、食事の回数が減っていて飲酒量が増えている。食べ物を買いに出かけることはある。結婚した兄に対しては「母を取り上げた」と恨む気持ちがあるようでずっと関係はよくない。前回の母の心理面接については「良さそうな人だった」と伝えて、次の日程を伝えると、「その時間に起きられたら、行こうかな」と言っていて、今日連絡したら間に会う時間には起きていたようで意外だった。来るつもりだったのかもしれないが連れてきていいかわからなかったので、敢えて誘わなかった。

　子は自己啓発のようなことに関心があり、ずっとそうした本を読んでいる。親も高齢なのでこのまま誰にも会わずに過ごすのかと思うと気が気でない。せめて福祉につながってくれると良いが、と思う。

【キーワーズ】拗れた親子・きょうだい関係、過去への捉われ、生活習慣の乱れ、親亡き後の他者とのつながり、福祉サービスとどう繋がっていくか

【対応・所感】子のひきこもり歴は長いが、母親は子にとっては唯一良好な繋がりがもてている。子の気分の波にもよく付き合いながら対応されている。本人はこのままではよくないと思いつつ、募らせた内なる怒りがあり、兄との関係はよくない。母としては家族関係を修復するのは難しいし、親

亡き後に兄に託すことも難しい、と老後の心配を語られる。面接では、本人が母親以外のサポート資源と繋がると安心ですねと話し、心理相談に興味があるようであれば、一度お会いさせていただくのもよいかもしれないと伝える。雑談のみでもよく、自己啓発の話もぜひ教えていただきたいと伝えると、うなずかれる。この相談事業で本人のニーズを満たせるかどうかは分からないが、少しでも興味を持たれるなら、支援につながる入口として利用してもらったら良いのではと感じた。

講演会記録の例

【状況】参加者 46 名　（家族・当事者等：28 名　/　家族会、区担当、区議見学等 18 名）
〇〇家族会設立記念講演・ミニ相談会
　・日曜日午後半日を使い、講演会と相談会を開催
　・相談会は、3 名の相談員を配置するいわゆる合同相談会の形式
　講演会：「ひきこもることについてともに考える～地域家族会の大切さ～」
【キーワーズ】
地域家族会の設立、行政施策との連携、家族支援、居場所、親亡き後、コミュニケーション、家族以外のつながり
【所感】
家族会設立記念講演に、区長・区議 2 名・国会議員秘書および区生活福祉課長・ひきこもり支援担当係長・健康福祉センター保健師 2 名が参加した。行政側も力を入れて支援をしていく体制が構築されつつあるようであった。

スーパービジョン記録の例

【状況】5 名の担当者が参加したグループスーパービジョン
1．学習会講義内容の検討
2．地区会参加 2 件
3．個別相談 8 件
【キーワーズ】
オンライン居場所、家族の居場所、無条件の肯定
【所感】
学習会ではテーマをどのように決めるかを検討したが、参加者それぞれのニーズから離れないテーマを検討することが課題であった。地区会での担当者のとるべき役割は会の空気を理解して考える必要がある。個別相談では個々に具体的な問題が異なるが、まずは当事者への肯定的受け止めが前提に必要ということが伝わる相談になることが望まれた。

キーワーズの全体を以下のように分類整理し、地域毎にその項目の多寡を一覧表にした。

家族会の運営に関するもの：会員の年齢、地域性、当事者と家族への対応、例会の持ち方などの項目

８０５０：高齢化に言及した項目

子とのかかわり：当事者への働きかけや声掛け、かかわりの悩み、やり取りの工夫などに関する項目

家族関係：両親、兄弟、親族の関係に関する項目

心の状態：うつ、不安、焦り、怒り、対人忌避など当事者や家族の心の状態にかかわる項目

生活：食事、外出、睡眠、近所付き合いなど日常生活にかかわる項目

支援機関：保健医療、自治体窓口、福祉機関など支援機関にかかわる項目

支援方法：アウトリーチ、就職支援、目標設定など支援方法に関する項目

診断等：医学的診断やアセスメントに関する項目

治療法：通院、入院、服薬、心理療法等に関する項目

活動について：支援活動の方法や連携、情報共有などの項目

見通し：ひきこもり状態の先の見通しにかかわる項目

制度：行政に関すること、福祉等

支援者：支援者の適正や倫理、連携等に係る項目

メディア：報道に関するもの

表 21　地域の分類したキーワーズの数（上段は参加 2 年目、下段は参加 1 年目）

キーワーズ／地域	家族会の運営	8050	子とのかわり	家族関係	心の状態	生活	支援機関	支援方法	診断等	治療法	活動について	見通し	支援者	制度	メディア
北海道	19	6	11	5	16	10	8	7	1	3					
山形	16	1	10	7	21	2	4	4	5	3	1	3			
福島	7		12	6	13			5			6				
東京	21	4	20	12	5	3	7	1	6	6	21	7	8	2	
静岡	9	1	11	11	18	1	14	15	18	6	1			2	
宮崎	1	3	24	35	44	23	8	31	7	2		5	6	3	
沖縄	12	15	7	9	21	9	11	15	9			1	2	9	2
合計	85	15	95	85	138	48	52	78	46	20	29	16	16	16	2
平均	12	2.1	13.6	12	17	7	7.4	11	4.4	3	4.1	2.3	2.3	2.3	0.3
大阪	14	2	6	12	18	6		21	1		5		3	1	
広島	3		2	1	2	1	1	11	5			3	4		
高知	15														
福岡	20		5	3	2	1	2	5	1			2	2		
合計	52	2	13	16	22	8	3	37	7	0	5	7	9	1	0
平均	13	0.5	3.3	4	5.5	2	0.4	9.3	1.8	0	1.3	1.8	2.3	0.3	0

キーワーズの選定に関する統一のルールを設けたわけではないので、地域毎に選定の内容の偏りが考えられ、精密な分析に耐えるデータではないが、傾向として以下のことが考えられる。
① 活動参加２年目となる地域においては、１年目の地域に比較して、「子とのかかわり」「家族関係」「心の状態」に関するキーワーズの数が３倍から４倍多い。
ひきこもりの家族会への支援として、当事者のこころのエネルギーを充填するためには、当事者と家族との関係性がまずは課題として扱われることが必要と考えられる。子とのかかわり、家族関係、心の状態の話題は当事者と家族との関係性を話題にするときに抽出されやすいキーワーズである。一定期間家族会支援を継続することにより、例会での話し合いや増加した個別相談においてこうした話題を扱うことが促進されたことが考えられる。
② 8050 問題は社会におけるひきこもり問題の大きなテーマとされているが、今般の支援ではこの話題が語られることが少なかった。これは心理専門職に対して家族が助言を期待する課題は、いま直面している親子の関係やコミュニケーションについてであった可能性が考えられる。また、8050 の話題はひきこもる本人ではなく、家族会や個別相談に参加している親自身の課題という側面が大きく、心理相談としてこの話題に触れるためにはさらに深い相談支援関係が必要なのかもしれない。

３．活動を受けて KHJ からの報告

ＫＨＪ全国ひきこもり家族会連合会　本部参与　永由　道洋

全国１１５万人以上と言われるひきこもりの問題。ひきこもりの当事者は、自ら声をあげられない人も多く、家族に対するアプローチが重要で、支援の中心が家族となることが多い。ＫＨＪは全国で２０年以上家族会を開催してきた。ひきこもりは、「障害」ではないため、福祉制度等の利用が難しく、予算の投入・人材の投入等は、限られた中で行われてきており、十分な支援が行えて来なかった経緯がある。このため、近年の家族会は閉塞感が強くなり、新たなアプローチが必要とされていた。
日本臨床心理士会との連携事業は昨年度から始まり、今年は２年目である。連携事業開始前は、家族会から、「臨床心理士って何をしてくれるのか？」「臨床心理士はひきこもりを理解しているのか？」との声が多く、心理的支援に対して懐疑的な声もあった。連携事業の開始にあたり、このような声を十分にご把握いただきながら、慎重に事業を進めていただいた結果、わずか２年で、「大きな期待」に変わってきたと強く感じる。
２年の活動は、手探り状態から行われてきたが、各地域ごとの家族会が臨床心理士の先生方と検討いただいた結果、大きく分けると次のような支援と結果がでている。

１．連携事業による家族会からみた支援と成果

【家族会運営への支援】
運営者が高齢となっている家族会が多く、コロナ禍への対処もあり、運営自体に問題を抱えている家族会が多い。様々なサポートを柔軟に行っていただける臨床心理士の先生方のサポートは大変助

かっている。
【例会での勉強会、アドバイス支援】
例会では、長年の家族会開催の中での閉塞感が強く、相談があっても「どうしたらいいのかわからない」という案件が多くなっている。専門家による、心理的視点や客観的視点からのアドバイスや勉強会の知識は、「非常に参考になる」との声が多く挙がっている。
【個別相談支援】
今までの相談会は先輩が後輩の相談にのるケースが多かった。言い換えれば、「専門家でない者のアプローチ」が多かった。もちろんこのようなアプローチも必要ではあるが、今回、沖縄の事例にみられるように、専門家のアプローチによって、より効果のあがった成果が報告されている。個別相談は継続して希望する方が多く、多くの方に喜ばれている。
【今まで参加がなかった家族、当事者への告知支援】
「臨床心理士による講演・相談会」と告知することによって、今まで家族会に参加してこなかった家族や当事者の参加がみられるようになっている。家族会への新しい参加者の増加は、家族会の活性化にもつながっている。
【行政等との外部機関との連携強化支援】
行政や関連機関との連携は支援において重要であるが、なかなか連携が行えない家族会もあった。臨床心理士の先生の人脈等で、行政や関係機関との連携が新しく始まったり、深まった家族会があった。

２．各地域の家族会責任者の連携事業への感想
●北海道：はまなすの会
　連携事業は２年目。今年度より、道内の他の複数のひきこもり家族会（ＫＨＪ以外）との臨床心理士の連携事業も行われるようになった関係で、合同でのオンラインでの講演が始まった。自宅からでも視聴ができるようになったため、遠方からの参加も可能になった。また、このことによって、はまなすの会と他の家族会とのつながりが生まれている。現状の連携には満足している。
　本来であれば、さらに連携事業を強化していきたいと考えているが、連携事業は単年度毎の事業のため、事業が打ち切りになる可能性もあるため、連携の強化を躊躇してしまう。できたら、現在、参加いただいている臨床心理士の先生以外の話も聞いてみたいと感じる。

●山形：から･ころセンター
　連携事業は２年目。臨床心理士との連携事業は、家族会から非常に好評である。心理的な観点から、丁寧にご説明をいただいたり、アドバイスをいただいたりして助かっている。今まで、困りごとが解決できず混乱したままになりがちであったが、整理できるようになってきている。
　田舎では、臨床心理士等の有資格者は少なく、非常に貴重である。支援の臨床心理士の先生から、人材不足で人手が足りないと伺っている。相談に対する需要は、非常に多いが、供給（支援人員）が少なく、支援が追いつかない状況と感じている。

●福島：はなももの会

連携事業は２年目。臨床心理士の先生に毎月の例会にご参加いただいている。

家族会運営側としては、臨床心理士の先生に家族会の運営の課題についてご理解をいただいたうえで、運営側の本当の思いをうまく引き出していただき、そのうえでの運営に対するアドバイスをいただいており心強い。また、家族会のファシリテーターをお願いしたところ、スムーズに行っていただいて、進行手法など大変参考になった。

家族会参加者側からは、専門家からの視点による的確なアドバイスによって、気持ちの整理や視野を広げるのに役立っている。

連携前には、臨床心理士とのつながりを模索しても、つながり方がよくわからなかったが、連携事業が、つながるきっかけとなり助かっている。可能であれば、連携をもっと深め、連携の支援を充実させ、長い時間の支援が行えるようになっていただきたい。

●東京：楽の会リーラ

連携事業は２年目。リーラは、３０の家族会を束ねており、これに対し、臨床心理士のチームとして、ご支援いただいている。支援家族会が多いので、月例会への毎回の参加などは難しいため、講演会などや一部の例会に参加いただく形式となっている。

家族会の予算は少なく、無料の連携事業による支援は非常に助かっている。例会でのアドバイスなどは、専門的な知識が根拠にあり、理論的で納得しやすい。

現在、東京都内では、行政関連、医療関連、福祉関連、法律の専門家、ひきこもり支援など様々な支援の専門家が集まって、一人の相談を受ける合同相談会を行っている。一度の相談で適切な支援が可能な為、非常に好評である。今後は臨床心理士の先生方にもご参加いただきたいと考えている。

可能であれば、家族会の活性化のため、特に小規模に開催されている家族会に対して支援をご強化いただきたいと考えている。

●静岡：いっぷく会

連携事業は２年目。２年目になり、家族会、臨床心理士とも慣れてきた実感がある。スケジュールの調整等、スムーズに行えるようになってきた。地区ごとのグループ相談会や個別相談会をご支援いただいている。当初は、双方で何をやっていただけるのか手探り状態であったが、現在は明確になってきていると感じる。臨床心理士による支援が定着してきていると感じ、末永く続けていただきたい。年に１度のひきこもりの講演会を行っており、講師としてご講演いただきたいと思っている。

浜松の家族会『てくてく』にもご支援の打診をいただいており、今後のご支援を期待している。

●大阪：大阪虹の会

連携事業は初年度。令和４年１０月から、月例会へのご参加および、個別相談会の実施をお願いしている。

虹の会では、過去の経緯としがらみなどから運営方針に閉塞感がある状態であったが、臨床心理士の先生に客観的な立場からのご意見をいただき、改革につながっている。

個人相談では、当初は会員の相談のみに限定いただく予定だったが、相談内容や緊急性等を加味し、会員以外の相談も行っていただいた。家族の相談だけでなく、当事者の相談にものっていただいている。

上記以外でも行政との連携の仲介役として、ご活躍いただいている。虹の会では、長年、行政との連携を模索してきたが、なかなかすすまなかった。今回、臨床心理士の先生の人脈によって、連携が始まりつつある。

今年度は手探りで始めた連携事業であったが、徐々に連携体制が整いつつある。次年度はさらに連携体制を深める為、参加回数の増加などをお願いしている。

●広島：広島県もみじの会

連携事業は初年度。臨床心理士の先生には例会への参加と個別相談会に参加いただいている。

個別相談は、評判がよく、個別相談への参加の要望が増えている。相談によって「楽になった」との感想をいただくことが多い。個別相談は特定の相談員に相談が集中する傾向がある。現在の相談施設は駅から遠い場所のため、講師の利便性を考え、今後は駅近くの公的施設を利用予定。

例会では、グループ討議に参加いただく場合もある。個別相談の中から、他の方々にも役立つような事例をご紹介いただければ、参考になるので、相談の中で生まれるアドバイスは非常に貴重と考えており、アドバイス事例をまとめていただければ、他家族会のメンバーにも活用できるノウハウ集になると感じる。

連携事業を、潜在的に困っている家族からの相談に繋げるような啓蒙活動にも使っていきたいと考えている。まだ、家族会につながっていない人たちに対して、臨床心理士との連携により、相談会を実施するなどによって、新たなつながりをつくっていきたいと思っている。

当事者会への参加も打診したが、当事者側の理解が得られず、こちらへの連携はできていない。

●高知：やいろ鳥の会

連携事業は初年度。当初は「何ができるか？」「何をしてくれるか？」等がわからず、混乱があったが、徐々に慣れてきている。現在は、グループ相談や個別相談に加わっていただき、不安感の払拭につながっていると感じる。

今後は、可能であれば、「オープンダイアローグ」や「ベーシックエンカウンター」などの指導も受けていきたい。

●福岡：楠の会

連携事業初年度。６月から臨床心理士の先生に運営委員会に加わっていただいている。親の会を長年続けてきたが、閉塞感が強く、拡がりがないことで行き詰まりを感じており、困った状態であった。先生の発言が、閉塞感の解消につながっており、大いに役立っていると感じている。

臨床心理士の先生には、支部会にも参加をいただくようになっている。また、先生の参加によって、家族会に参加いただく方が増えてきており、当事者の方の参加もみられている。

長年、感じてきた閉塞感の打破の為、新たな支援を模索してきたが、どうしても予算上の問題が生

じてきて、会費の値上げも検討しているところであった。今回の連携事業で予算を使わずに、新たな支援体制ができつつある。今回のご支援は本当にありがたいと感じている。

●宮崎：楠の会宮崎

連携事業２年目。昨年に引き続き、臨床心理士の先生に月例会にご参加いただき、個別相談会も実施している。個別相談については、守秘義務の関係で内容を聞いてはいないが、継続して利用される方が多いことから、皆さんのお役に立っていると感じる。親の会でも先生からのレクチャーやアドバイスがあり、助かっている。

●沖縄北部：親の会（名護）

連携事業初年度。月例会では親の吐き出しを中心に行っており、臨床心理士の先生には、最後にアドバイスをいただいている。他に、当事者の個別相談にのっていただいてる。以前は母親に対し、暴言ばかりの当事者が、個別相談を数カ月受けた結果、暴言が少なくなり、母親に対するいたわりの言葉がではじめている。母親は非常に感謝している。親の会の代表者は個別相談でも数年はかかるだろうと予想していたとのことだが、わずか数カ月で変化があらわれてきたことに驚いていた。心理の専門家の関りは非常に大切であると実感されている。今後も、是非、継続いただきたいと考えている。

●沖縄南部：てぃんさぐぬ花の会（那覇）

連携事業２年目。例会にご参加いただき、コメント、アドバイスをいただいている。他に個別相談も受けていただいている。例会では、臨床心理士の先生から、専門的なアドバイスをいただけることによって、参加者の安心感や参加へのモチベーションにつながっている。一方、臨床心理士の先生への依存傾向もみられ、予約なく相談に行ってしまうとの事例もあり、枠組みの設定等も検討課題である。来年度は、別の臨床心理士の先生の参加もご検討いただいているとのことで、様々な観点からのお話が期待できると感じている。

３．最後に

２年の連携事業により、各地域で連携事業に対する期待がより強まり、臨床心理士の先生方のご支援が家族会の運営に欠かせないものになってきている。今年度に追加された地域についても、前年度の実施地域の事例をふまえて行っていただいているので、非常にスムーズに家族会にとけこめている。

前年は、臨床心理士の先生にソーシャルワーカー的な役割を求める声があがっていたが、今年は聞かれなかった。臨床心理士の役割が、家族会に理解され始めていると感じる。

家族会の役割の中に、臨床心理士の存在を位置づけようとする動きも強くなっており、永続的な支援をお願いしたい。また、支援地域の追加もお願いしたい。

一方で、連携がすすみ、相談等を増やすことによって、連携事業に対する家族会運営側の負担感を訴え始めた地域もあり、今後の課題である。

第６章　心理専門職によるひきこもり家族支援の実際

１．家族会月例会への支援におけるニーズと心理職の役割

家族会月例会への支援は、決まった担当者が特定の家族会に継続して参加する形式、家族会が行う交流会や学習会の機会毎に支援チームの心理士を派遣する形式、地域内で活動する多数の家族会に対して年一回を基本として支援チームの心理士が訪問する形式など、地域の状況や家族会のニーズに応じてサポート活動を実施した。

いずれの形式においても、グループワークのサポート、学習会の講師、アウトリーチへの同行など必要に応じた支援を行ったが、心理士の基本姿勢として、家族会の歴史や現在の方針を尊重すること、参加者が前向きになり、家族会への参加動機が高まるような働きかけを心掛けること、具体的な質問に対しては、具体的な助言や情報提供を専門性の範囲でていねいに行うこと、家族をサポートすることを目的としつつも、心理職として貢献できることを学ばせてもらう姿勢をもつことなどは各地域からの報告に共通している。

家族会月例会への支援は、家族会の組織運営をサポートする側面や参加者同士が相互に支え合うグループワークを促進できる側面があることを認識して、個々の家族が長い期間ひきこもりの課題に向き合い続けていくことができるための拠り所としての家族会活動に伴走する観点をもって支援を継続していくことが大切である。

２．相談支援におけるニーズと心理職の役割

家族に対する個別的な相談支援においては、各地域の家族会のニーズ等に応じて、①継続的個別相談、②相談会形式の単回相談、③合同相談会、④アウトリーチ、⑤オンライン相談等を実施した。

（１）継続的個別相談

①宮崎における継続的個別相談の取組みから

宮崎県公認心理師・臨床心理士会（以下、宮崎県士会）では 2021 年度に引き続き個別相談を実施しており、相談件数の増加と共に継続相談のニーズが高まっている。宮崎県士会では概ね月に一回の頻度で個別相談を対面で実施しており、これまでのところご家族（親）からの相談に限られている。現在のところ宮崎市にお住まいのご家族が主に継続相談を利用しているが、市外からの相談申し込みもある。母親からの相談がやや多いが、家庭の中で父親が孤軍奮闘しているようなケースもある。来談者の年齢は中高年の方が多く、こうした状況は全国的にも共通しているものと思われる。

概してご家族は多様なニーズを抱えており、特に相談開始当初は複数の問題にがんじがらめにされ情緒的にも混乱していることが少なくないと考えられた。そこで必然的に単発的な相談ではなく、何度もお会いしながら状況や気持ちを解きほぐし、整理しながら関わっていくことになる。その中で将来への悲観的な見通しや焦り、親としての罪悪感、あるいは当事者への諦めや批判的な気持ちが語られることも少なくないことから、心理士としてそれらに圧倒されすぎないようにしながら、

労いと関係づくりを丁寧に進めることがいずれのケースでも相談を機能させるうえで求められると考えられる。これらのひきこもり状態にある当事者との関係性を含むご家族の抱える心理的側面だけがニーズとなるケースはむしろ少なく、経済的不安や身体疾患を含む日々の現実的対応を一緒に検討することも求められた。また、当事者だけでなく、他の家族成員や来談するご家族自身の課題が複合的に影響し合っているケースや、来談するご家族の焦りは大きい一方で、他の家族成員は問題に感じていないと語られるなど、家族間の捉え方に違いがあり当事者以外の家族成員への関わりも支援ニーズに含まれるケースもあった。

宮崎県士会では同一の心理士が継続して相談支援を受け持つ体制を構築しており、相談を重ねる中でアセスメントを継続し、ご家族の休養を優先して家族機能を高めることや、ロールプレイなどを用いて肯定的な関わりを具体的に検討するといったきめ細かな対応にもつながったと考えられる。ご家族にとっても同一の心理士が継続相談を担うことでラポール形成を促進し、来談への抵抗感を減らすことにもつながると考えられる。また、何度もお会いする中で相手の表情や語り方を通じてご家族をより深く理解できるようになり、伴走型支援の深まりにつながるものと考えられる。一例として、心理士が理解に基づき即座に提案したり明確に伝えたりせず、仄めかすように投げかけるだけでも（「そのときのお子さんはどんな気持ちだったのでしょうね」など)、ご家族が自ら気づき、当事者に対する肯定的理解や新たな関わりにつながるようになる。心理士自身も来談するご家族やその向こうにいる当事者のもつ可能性を信じることにもつながると考えられる。宮崎県士会では当事者相談に関するニーズも少しずつ聞かれるようになり、ここまで述べたような継続相談における心理士の意義は当事者支援にも共通するであろうし、より重視すべきだと考えられる。ひきこもりケースの多くは数年単位というスパンで腰を据えて取り組む必要があり、同じ心理士に安心して相談でき、お互いに顔を見てほっとできるような相談支援を進めるためには、息の長い相談が可能な支援体制を構築することが求められるだろう。

②広島における継続的個別相談の取組みから

ここでは、「広島もみじの会」への支援活動において継続的な個別相談面接を実施する中で見えてきた、家族支援における心理臨床家の役割について考察してみたい。

クライエント（以下 Cl と略記）の多くは、「何でこんなことになったのか？」と思い悩み、「小さい頃ちゃんと子どもに関わってこなかった」「自分の見栄に子どもをつきあわせた」など、必要以上に自分を責め悔いる言葉を吐露される。個別相談では、当事者の生育歴・生活歴を詳細に聴き取り、子どもがどのような不安やストレスを抱えやすいか、そしてひきこもり状態になる前にはどのように困難や危機を乗り越えたのかなどを Cl と一緒に整理していった。この作業を通じて、Cl は過度の反省や後悔から解放され、目の前にいる子どもを冷静に見ることができるように変化していった。「当たり前だと思っていたけど、散髪に行くことも体型があまり変わらないことも、あの子なりに頑張ってできていたことなんですね」と語り、肩の力が抜けたようにほっとされたある Cl の表情が印象的であった。

個別相談での Cl はあくまで家族であり、ひきこもり当事者を抱える家族が自らの気持ちを整理し、

当事者が示す様々な言動や家族内相互作用の様態について理解を深める手助けをすることが我々心理臨床家の専門性ではないかと感じている。

多くの Cl は子どもとのエピソードを振り返る中で、「腫れ物に触るように遠慮し過ぎていると感じた」「本人が安心するかと思い、思ってもいないことを話していた」などの気づきを語られる。個別面接では、Cl が抱える想いを共感的に受けとめた上で、漠然とした不安を具体的な心配事に落としこんで考えることを心がけた。その中で、Cl 自身の課題と当事者である子どもの課題が整理され、子どもに伝えたいことが何であるか見えてくる。また、どう表現したら子どもに伝わりやすいかという視点から、より適切なコミュニケーションの取り方や声のかけ方などを共に考えていった。この共同作業の進行に伴い、親と子のやりとりに変化が生じていった。「嫌なら嫌と言って欲しい」という子どもの言葉に触れ、「これまで機嫌が悪くなるのではと恐れ、本当の気持ちが言えなかった」と打ち明けることができた親もいた。Cl 達は少しずつ親としての自信を取り戻し、安心して子どもと対話できるようになっていく。個別相談後の感想で、「子どもが示す行動の奥には、子どもなりの想いがあると気づいた」と語られることもあった。ひきこもり状態が続き親子関係が悪循環に陥っている状況では、当事者の苦悩や本心とは裏腹の言動に気づけないこともある。この背景の想いや心性について理解を深める手助けをすることも私達心理臨床家が果たしうる役割ではないだろうか。

面接を継続していくと、Cl の示す表情にも変化が生まれてくる。当初はまるでよその家のことのように、表情も乏しく語っていた Cl が、回を重ねる内に活き活きと子どもの変化を報告するようになる。「帰宅したら子どもがリビングのカーテンを閉めてくれていました。こんなことができるんだとわかって嬉しかった」「私に寄り添うように側に座ってくれたんです」など、Cl が教えてくれる小さな出来事は実はとても大きな変化であり、聞いているこちらまで嬉しくなった。

Cl の気持ちが安定することで、状態の肯定的捉え直しが生まれ、子どもにかける言葉も変化していく。その結果、当事者の親に対する信頼が甦り、徐々に本音を語れる関係性が生まれていった。

子どもの長引くひきこもり状態に半ば諦めている親も多い。私達の心理支援は言わば伴走型の支援者支援であり、支援者である親が心のゆとりを取り戻し、子どもに適切な距離で穏やかに関われるようになることで、ひきこもり当事者に動きが生じてくる。今後の課題としては、家族を支援することで当事者が社会にもう一度繋がりたいと思えた時に、どう繋げていくのか、その準備もしておく必要があると感じている。また、この社会参加前の当事者にも心理臨床家が関わり、ひきこもりの経験について振り返る場を提供することができれば、彼らが安心して次のライフステージに進んでいけるのではないだろうか。

継続した個別相談を実施していくことで、ひきこもり当事者が安心してひきこもることのできる家庭環境を整え、そこで生きるエネルギーを蓄え、社会と繋がる準備を進めていく。長期にわたるひきこもり状態は当事者も家族も疲弊させてしまう。だからこそ生涯にわたる心の発達に寄り添う心理支援が必要であり、そこにひきこもり支援における心理臨床家の存在意義があるのではないかと考えている。

（２）個別相談会　～静岡における単回相談の取り組みから

家族会のニーズとして、会員の多くに相談することを体験してもらい、継続的な相談の重要性への気づきや、継続相談・支援につながっていくことに対する期待が感じられた。そのため、無料で、気軽に心理士の相談が受けられる機会として、単回の個別相談会が機能していたと思われる。相談したい内容は、当事者への対応の仕方や医療機関・相談機関への繋がり方など具体的な困り事が多かった。心理士は、単回の相談であることを踏まえ、まずは心理士に相談することのメリットを感じてもらい、困り事に関する継続的な支援へ繋がる入り口となることを目標として、個別相談を実施した。

一方で、すでに専門家による継続支援につながっている家族にとっては、単回の相談で得られるものは少なく、相談希望者は限定的であったようにも思われる。また、継続支援の受け皿の少ない地域では、単回の相談と位置付けていても、継続的な相談を希望される家族もいた。相談を受ける心理士側も単回では必要な情報を伝えきれず、単回相談の難しさを感じた。

（３）合同相談会　～東京における合同相談会の取り組みから

東京では新しい地域家族会の設立総会に合わせて行われた合同相談会において、心理士が 3 人の相談員の一人として加わった。この合同相談会では、家族相談員（ピアカウンセラー）からは、地域の家族会を紹介したり自身の体験をもとにしたアドバイスを行い、保健師からは活用できる社会資源の情報提供や必要に応じて地区担当保健師への橋渡しを行い、心理士は家族の心情に寄り添ってこれまでのかかわりを労うほか、相談の緊張を和らげることができた。

家族が直面する課題は、様々な要因が絡み合っている場合が多く、そのため多職種・多機関が一つのチームとなる合同相談が効果的である場合がある。特に初回の相談では、家族のニーズを包括的に把握するとともに厚みをもって支援を検討することができると思われる。例えば、家族相談員と保健師は長期にわたって繋がっていける可能性もあるため、継続した支援への第一歩となりえる。更に相談内容によっては精神保健福祉士や地域包括支援センター相談員などの職種が関わることが有益であると考えられる。

合同相談の実施に際しては、複数の職種による意見が聞けるメリットと同時に、情報量が多く、家族が混乱してしまわないよう十分な配慮や一人の専門職の独壇場にならないような相談員相互のバランス感覚が求められるであろう。心理専門職としては、家族の緊張を解し、複合的な困りごとの内容を明確化したり、相談場面全体を俯瞰して全体をコーディネートしていく役割を担うことが必要であろう。

（４）アウトリーチ　～沖縄におけるアウトリーチの取り組みから

沖縄県では、KHJ 全国ひきこもり家族会連合会（以下：KHJ 家族会）の沖縄支部が沖縄県の南部地域と北部地域に分かれて活動をしている。筆者は北部地域における KHJ 家族会支援を担当している。北部地域において臨床心理士は、月一回の KHJ 家族会定例会（以下：家族会）参加と月一回の個別相談を行っている。家族会は名護市にある北部保健所で行っている。名護市生活支援課（以下：生活支援課）アウトリーチ支援員(以下：支援員)がその運営の補助を行っている。また、個別相談は

名護市役所内にある生活支援課の一室を活用させてもらっている。月一回の家族会で、ひきこもり者の親（以下：親）に対し臨床心理士が行っている個別相談の案内をしている。親が個別相談を希望する場合は、後日、支援員を通して個別相談の依頼をする。個別相談は基本的に一人 50 分の枠で行っている。個別相談の前に主事や生活支援課ケースワーカー（以下：ケースワーカー）から名護市におけるひきこもり支援の現状説明を受ける。時には、臨床心理士はケースワーカーから困難ケースついて相談を受けることもある。個別相談ケースは原則として家族会に参加している親からの相談が中心である。また、親を通してひきこもり当事者（以下：当事者）との面接の依頼もある。生活支援課までの外出が困難な当事者が個別面談を希望した場合は、当事者の担当ケースワーカー同伴で自宅を訪問し当事者と面接も行っている。訪問前には、担当ケースワーカーとミニカンファを行っている。担当ケースワーカーから医療受診状況などの申し送りがあり、臨床心理士からは家族会で親から知り得た当事者の情報等をケースワーカーと共有する。もちろん、親には事前に担当ケースワーカーと情報共有することの許可を得ている。自宅訪問をした場合は、当事者の体調に応じて 30 分～50 分の個別相談を行っている。その時の個別相談は親、担当ケースワーカー同席での面接になることが多い。臨床心理士は当事者本人の語りを傾聴することを心がけている。また、同席した担当ケースワーカーは当事者の体調確認と制度的なことを紹介する場合が多い。ケースワーカーはその役割上、社会復帰のことを話題にしないといけない立場にある。それは、時には当事者の不必要な退行を防ぐという機能も果たす場合もある。自宅を訪問した後に個別相談の振り返りをケースワーカーと行っている。振り返りでは、臨床心理士からは「当事者の思い」や「タイミング」を大切にすること、そして支援者と当事者との「関係性」を大事にすることなどを心がけてケースワーカーとは共有としている。個別相談は生活支援課の一室をお借りしていることやケースワーカーが関わる事例も多いので、生活支援課課長には口頭でその日の個別相談の報告を行っている。今回のひきこもり家族会支援事業では、臨床心理士は KHJ 家族会の支援が中心であり、当事者や親の支援を基本にするのは言うまでもない。しかし、ひきこもり支援では、従来の面接室内で行われる心理臨床に比べて、当事者や親と関わりながらも、当事者や親を取り巻く「支援者」や「コミュニティ」も含め、全体を俯瞰して考える必要がある。そのことを意識しながら、ひきこもり家族会支援事業を行っている。

（5）オンライン相談　～北海道におけるオンライン相談の取り組みから

本節ではひきこもり家族支援においてオンラインを活用する利点と課題について報告する。

今年度北海道では札幌市内で活動する「KHJ はまなす」の支援に加えて、新たに旭川市内で活動する「そよ風の会」と滝川市内で活動する「虹の会」の家族会への支援を行った。札幌-旭川間は距離にして約 130 ㎞、鉄道の特急で最短でも 85 分かかる。また、札幌-滝川間は約 88 ㎞、鉄道の特急でも最短で 50 分以上かかってしまう。さらに東京や大阪の大都市のようには公共交通機関が発展していないため、乗り継ぎ等を踏まえると移動に係る時間や料金のコストが高い。そのため、日中の用事であっても札幌間の往復では北海道内でも宿泊が必要になってしまう地域もある。くわえて、北

海道特有の気候事情として、冬場の大雪の影響で交通機関が乱れて移動ができない場合もある。さらに地域での臨床心理士などの心理専門職数の偏りの課題がある。北海道臨床心理士会は約 900 名の会員が所属しているが、その多くは札幌市近郊に集中している。旭川市や滝川市には臨床心理士が限られており、そのうえひきこもり支援を専門的に行える心理職となるとさらに限られてしまう。ひきこもり支援に限らず、こうした地理的な制約が生じてしまうことが、北海道内における心理支援の大きな課題である。

オンライン相談はこうした北海道の地理的な課題を解消するための有効な相談ツールであると考えられる。今年度、旭川市で活動する「そよ風の会」の会員への個別相談を実施するにあたり、Zoom を用いてオンラインで行った。結果として移動を不要とするオンライン相談の利便性により、札幌在住のカウンセラーと継続的な相談を実施できた。具体的には近況について聞き、子どもとの関りや医療機関を含めた相談機関の利用を含めて助言を行った。また対面とオンラインのハイブリッドで開催した講演会においても旭川市や滝川市の家族会会員がオンラインで参加することができた。新型コロナウイルスの感染症対策で利用が広がったオンライン相談であるが、北海道のような地理的な課題を解決していくために今後も活用の機会は増えていくものと思われる。

こうした利点の一方で、課題もいくつか浮かび上がった。1 点目は高齢の家族がオンラインツールを活用する際の課題である。必然的に高齢の親世代にはオンラインツールが不慣れであったり、苦手意識がある。実際に今回のオンラインで個別相談を利用した家族は 40 代、50 代の年齢層であった。家族会会員には 70 代以降の高齢者が多くなっていることを踏まえると、オンラインツールの利用方法について技術的な助言をすることも支援としては有益であると考えられる。

また自宅にオンライン相談の環境がない場合もあり、インターネットの接続環境やプライバシーが守られる環境が整っていない場合もある。当事者本人が自宅にいるというひきこもり特有の問題もあり、自宅でのオンライン相談は家庭によっては難しい場合もある。実際にこうした事情により遠方から対面相談で札幌市内に通う相談者もいたが、移動に伴う精神的、金銭的な負担があることも語られた。このような課題を踏まえると、自宅以外でも近くの公共の施設等でオンライン接続できる場所を確保することも家族支援では有益であると考えられる。

以上のことからひきこもり家族支援においてオンライン相談を活用することには様々な利点があると共に、対象者の年齢や自宅環境を踏まえたオンライン相談のための技術的、空間的な支援も求められるものと考えられた。

第 7 章　総括

１．当事者･家族のニーズや地域特性に応じた心理支援の必要性

家族会からは、心理専門職に対して月例会における助言者、心理支援に関する講演、個別相談の実施などの要請が寄せられ、こうした支援を継続的に受けたいとの要望も高い。第 6 章で詳述したとおり、家族会の状況によって重点を置く支援が月例会への参加であるか、講演会講師か、個別相談であるのかはさまざまであった。また、広域をカバーする家族会の場合はオンラインの活用が有効であり、市区町村単位の地域家族会では家族会訪問にあたっての世話人との打合せ等も含めてきめ細かなコミュニケーションが有益であった。また、アウトリーチに関しては、自治体の保健福祉部局と家族会と専門職団体が協働して支援を行うことで総合的な支援の中でアウトリーチが実施できることが報告された。

さらに、家族会からは、こうした直接的な心理支援のみならず、自治体のひきこもり支援プラットフォームに参画して行政等による支援サービスを充実するための発信をすることを求める声があったが、この事業の開始をきっかけに家族会訪問を行った市区町村からひきこもり支援協議会委員を依頼され継続的に支援に関わっている事例もある。

２．家族会(当事者活動)と日本臨床心理士会(都道府県心理専門職団体)の協働

2021 年度に厚労省の助成を得て、KHJ 全国ひきこもり家族会連合会と日本臨床心理士会の協働による家族会支援事業が全国 7 地域で開始され、2022 年度は独立行政法人福祉医療機構の助成金を得て全国 11 地域に拡大して支援事業の継続、発展を図った。この 2 年間の事業によって全国各地の家族会と心理専門職団体の関係が強化され、家族会の心理専門職に対する評価、期待が高まりつつある。日本臨床心理士会はこうした家族のニーズと期待に応えられるよう一層の努力を続けたい。

３．支援の充実に向けての更なる取り組み

日本臨床心理士会では、ひきこもり支援を適切に行うことができるための研修等を充実させ、心理専門職の支援技能の向上を図りたいと考えている。ひきこもり支援に関する行政の支援は、依然として地域ごとの温度差は大きいものの、支援の充実に積極的な自治体は少なくない。これに伴ってひきこもりに関する十分な支援スキルをもった心理専門職を養成することが大きな課題と認識している。2022 年度においては、家族会からの要望に応えることのできる地域を増やすべく当会の団体会員である全国の心理専門職団体にひきこもり担当者の配置を推進するとともに担当者研修を行った。2023 年度においては活動に参加していなかった地域からの参加を更に促進して家族会からの派遣の要望に備えたい。

さらに支援に携わるさまざまな職種の支援者に対してコンサルテーションや支援者支援を行うことができる人材を養成していくことが必要であると認識している。

【事業担当者・執筆者一覧】　★地域責任者　　＊執筆者

一般社団法人北海道臨床心理士会

★齋藤暢一朗*　阿部 勉　近藤健志　中里智彦　板田裕子　五十嵐麻希　菅原博子　鷲見 光
新田大志　山本 彩

山形県公認心理師･臨床心理士協会

★大御　均*　吉澤恭子*　齋藤幸恵　長谷川志保　廣木明日実　阿部小梅　大沼美鈴
寒河江亜衣子

福島県臨床心理士会

★須藤康宏*　山下和彦*

一般社団法人東京公認心理師協会

★徳丸　享*　平野　学*　吉田斎子*　齋藤ユリ*　法眼裕子*　井古田大介*　喜多見学*
河田幸子*　井古田(芝山) 希美*　井上智博*

静岡県公認心理師協会

★江口昌克*　齊藤真紀*　久米典子*　山本弘一*　鈴木　梓*　藤﨑なほみ*

大阪府臨床心理士会

★梨谷竜也　木村司*

広島県臨床心理士会

★鈴木康之*　土居和子* 熊谷雅美　西尾哲也　生田麻耶　下井奈美

高知県臨床心理士会

★池　雅之*　平松　民

福岡県臨床心理士会

★池崎一心*　高橋智子*

宮崎県公認心理師･臨床心理士会

★境　泉洋*　久保浩明*　柳田哲宏　藤崎真菜　吉満紗貴　今西広嗣　岩下真由美　有木正浩

竹尾陽子　赤松照美　河野まどか

一般社団法人沖縄県公認心理師協会

★平安良次*　松本大進*

特定非営利活動法人 KHJ 全国ひきこもり家族会連合会

伊藤正俊*　永由道洋*

事務局（一般社団法人日本臨床心理士会）

奥村茉莉子*　水谷孝之*

独立行政法人福祉医療機構　令和３年度(補正予算)社会福祉振興助成事業
（コロナ禍における生活困窮者及びひきこもり支援に係る民間団体活動助成事業）
心理専門職によるひきこもり家族会支援プロジェクト事業報告書

発行日　令和５（2023）年３月
発行者　一般社団法人日本臨床心理士会
発行所　〒113-0033　東京都文京区本郷２－２７－８
TEL　03-3817-6801　FAX　03-3817-6802
http://www.jsccp.jp

一般社団法人 日本臨床心理士会
Japanese Society of Certified Clinical Psychologists