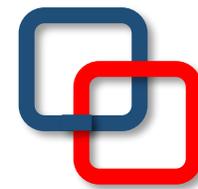


令和2年度テーマ別研修  
ひきこもり状態にある者への支援

本人・家族の理解を踏まえた支援のあり方②



Optim's-pt

(オプティムズ プロジェクト)

代表 上原 久

- 【1】 支援の焦点
- 【2】 事例の特性
- 【3】 実践のポイント

## 「本人・家族の居るところへ降りていく」

●「相手を理解することは不可能である…」という前提を置く。

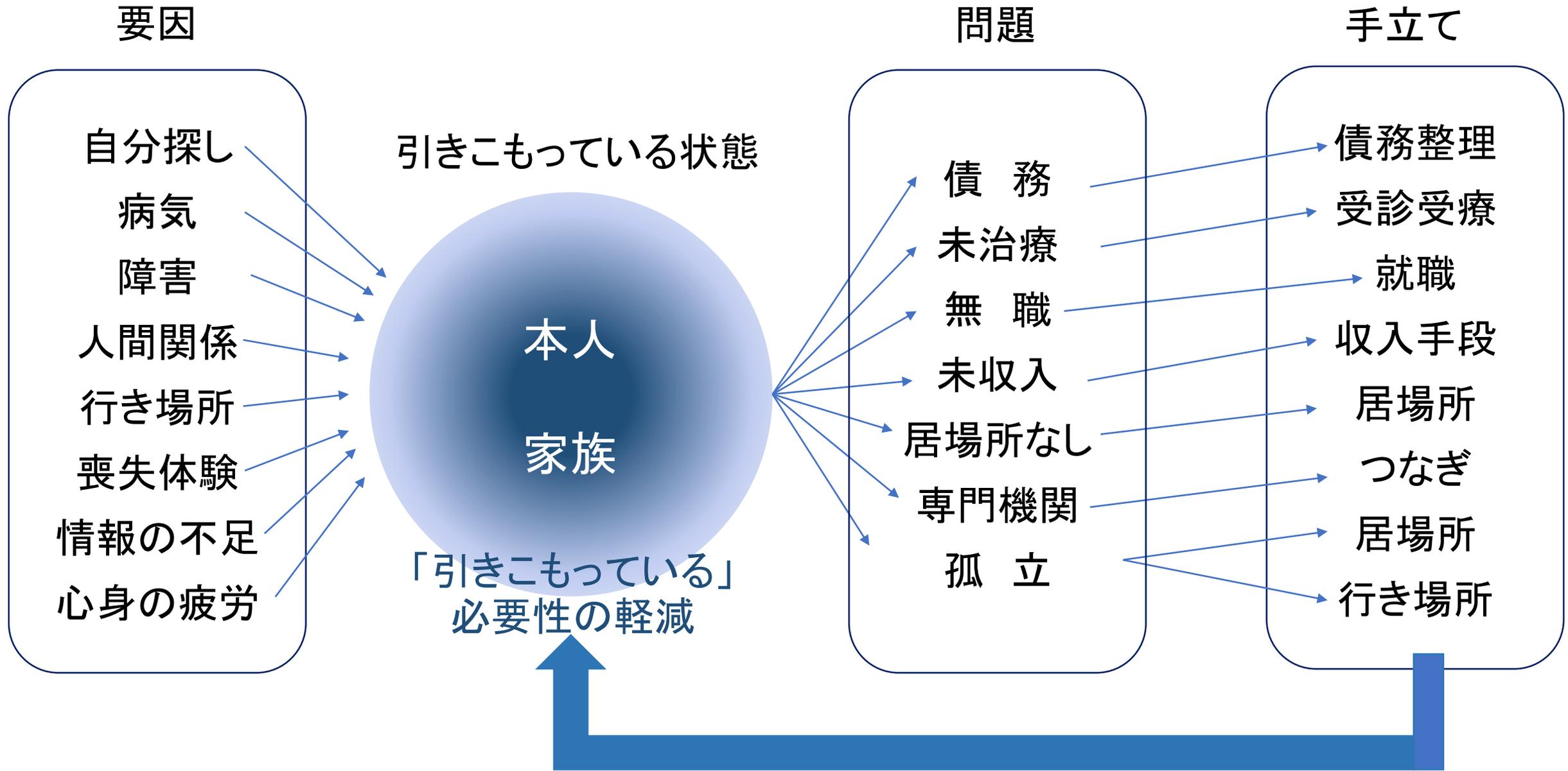
※ 解らないからこそ「理解しよう」と思う

⇒ 自分の体験と相手の体験を重ねて合わせて…

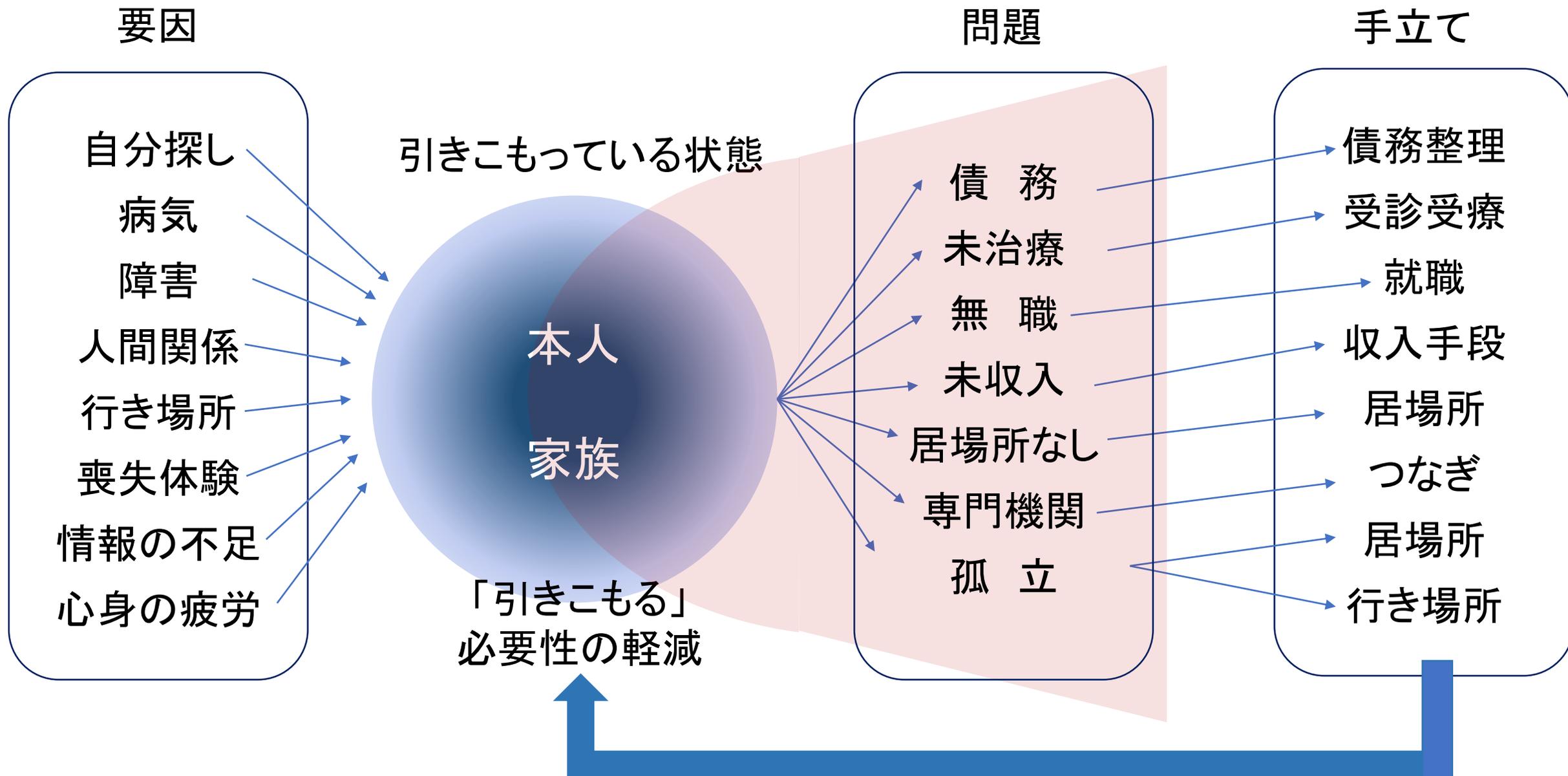
⇒ 支援者の経験智(実務経験、人生経験、論理的知識)を最大限に活用して…

●これらを通して、「見立て」や「手立て」の確からしさを探っていく…

# 支援の全体図



# 支援の焦点

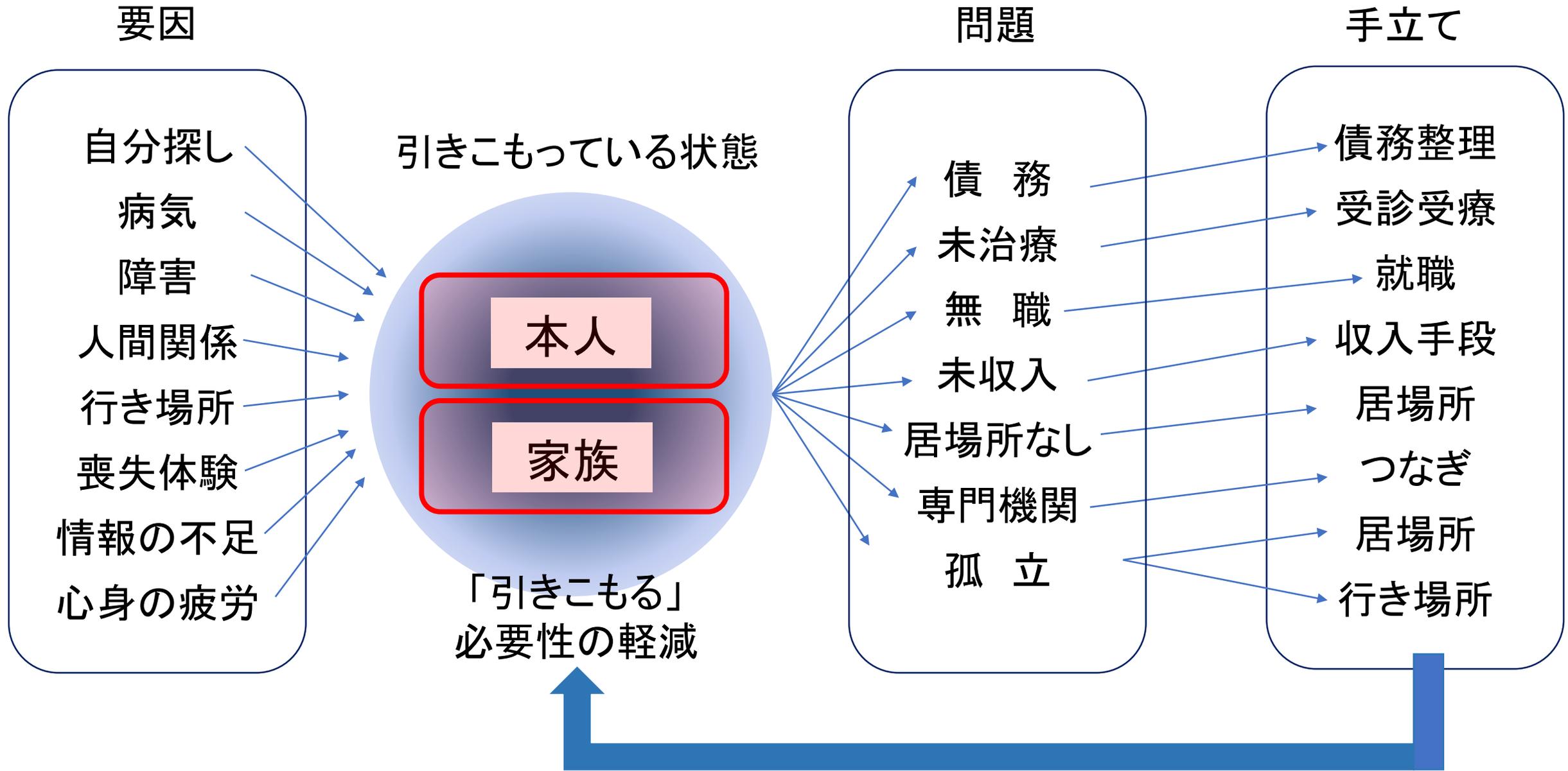


# 支援の焦点

- 「ひきこもっている状態」の「解消」に焦点をあてるのは危険
- 「引きこもる」という状態には、何らかの主体性がある
- 「引きこもる」ことの必要性を認める
- 「原因」や「要因」ではなく「問題(を解決する力)」に焦点化する

- 「引きこもる」ことによって派生する「具体的な問題」が焦点
- 「問題の解決」を急がない
- 「その空間(状況)」に身を置き、SWが感じる(想う)事を把握
- 「問題(負担)」が軽減した後の状態(生活の変化)をイメージする

# 事例の特性

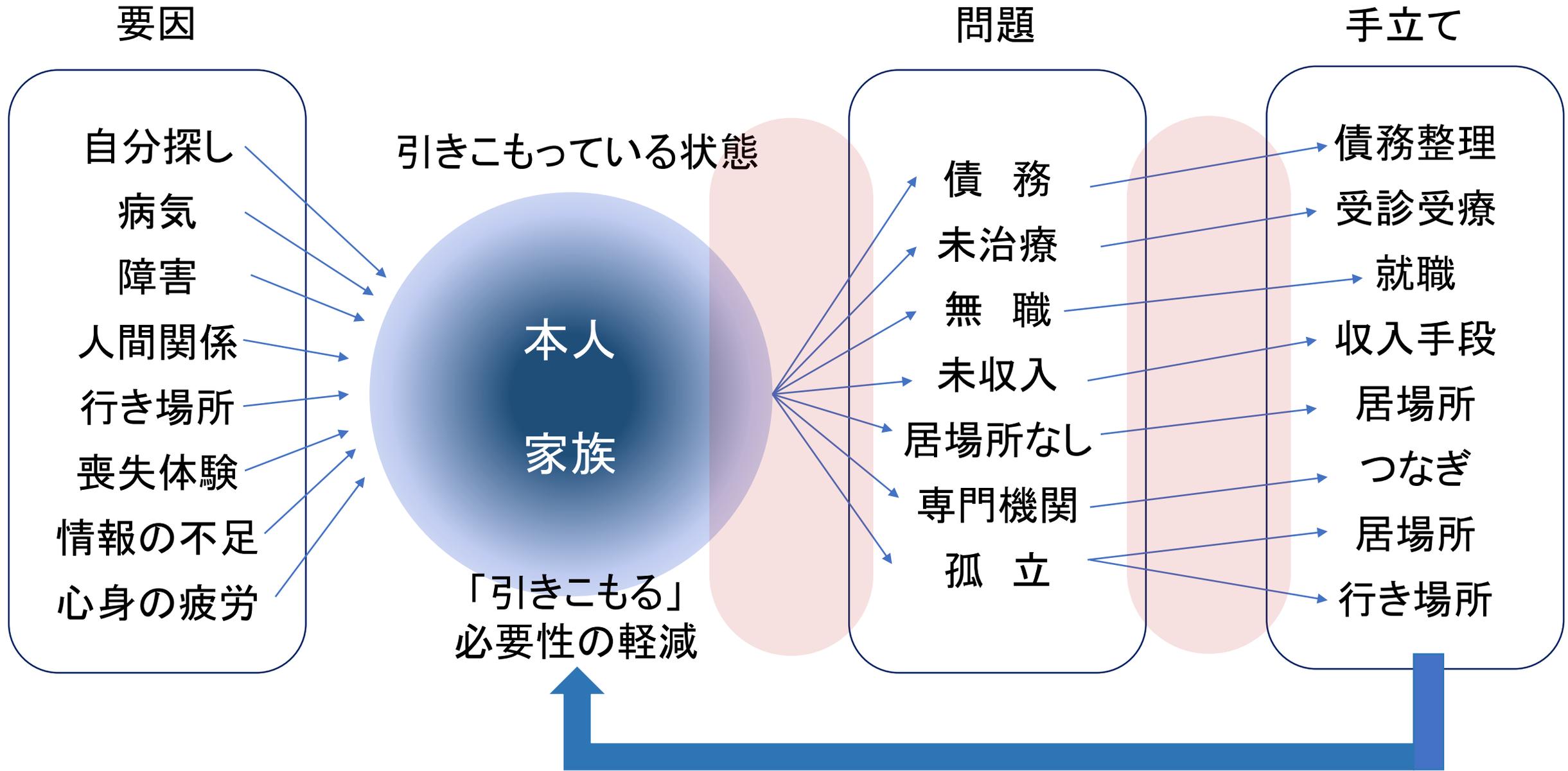


## 事例の特性

- ・事例の二重性:「本人の問題」と「家族の問題」を分ける
- ・「本人」と「家族」は、問題のとらえ方(感じ方)が異なる
- ・「本人には本人」の、「家族には家族」の解決すべき課題がある
- ・「代行(代弁)」を引き受けない(同一化の問題:中立性)

- ・「本人」は、大きな喪失感or疲労感を体験していることがある
- ・「家族」も、「本人」とは質の異なる喪失感を抱いていることも
- ・そもそも別問題であるものを「複合的」という言葉でくくらない
- ・「本人」や「家族」の喪失感or疲労感を感じ取ることから始める

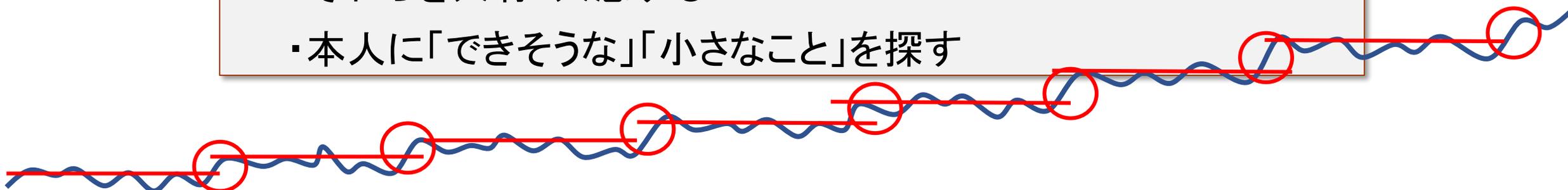
# 実践のポイント:1つ手前の段階へのアプローチ

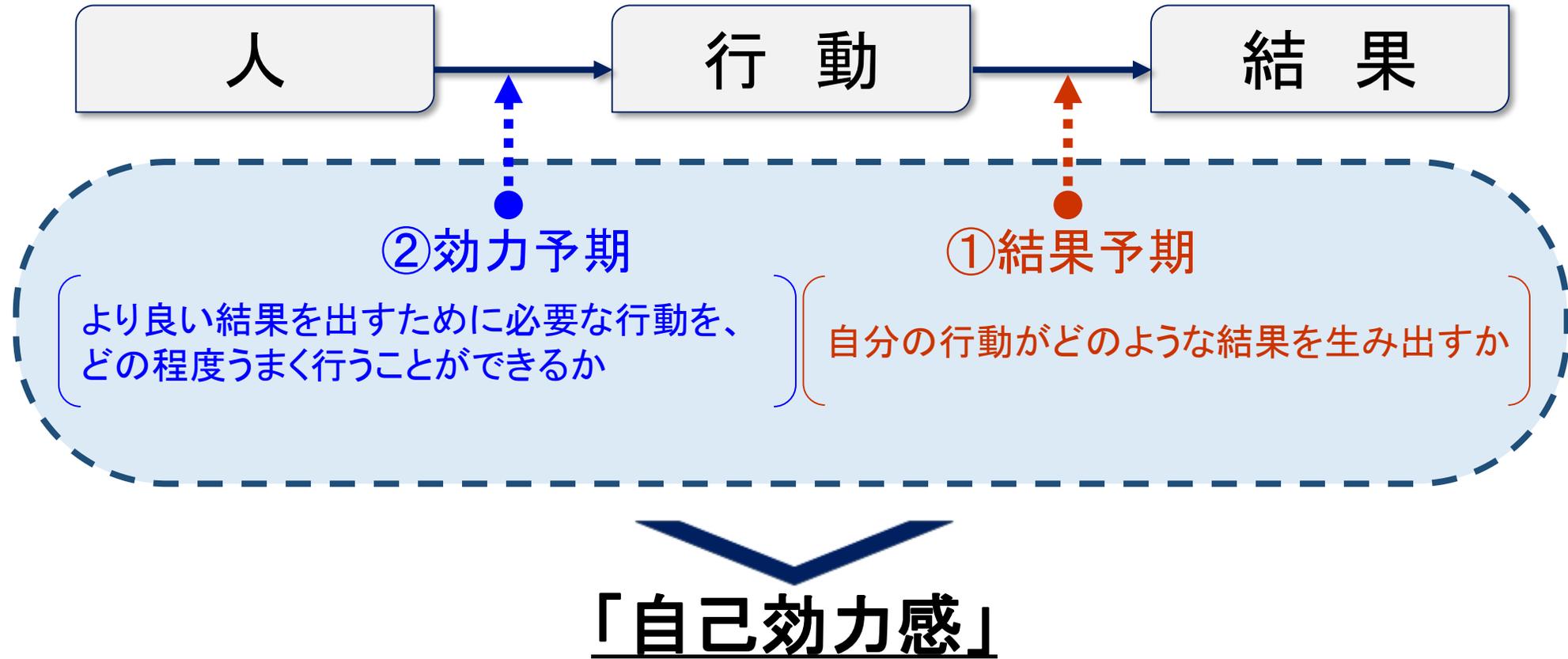


## 1つ手前のアプローチ:「小さなコミュニケーション」を積み重ねる

- ・本人がいる空間に身を置いて(想像して)、何を感じるか
- ・本人の「興味」「関心」「長所」「特技」に関心を向けるor示す
- ・移動する車の中での世間話(発見につながることも…)
- ・(できれば)「半歩先…」の提示を試してみる

- ・本人の「小さな変化」に気づく
- ・「以前の状態」と「小さな変化後の差」に意識を向ける
- ・「でき(るようになっ)たこと」を適切にフィードバック
- ・それらを共有・共感する
- ・本人に「できそうな」「小さなこと」を探す

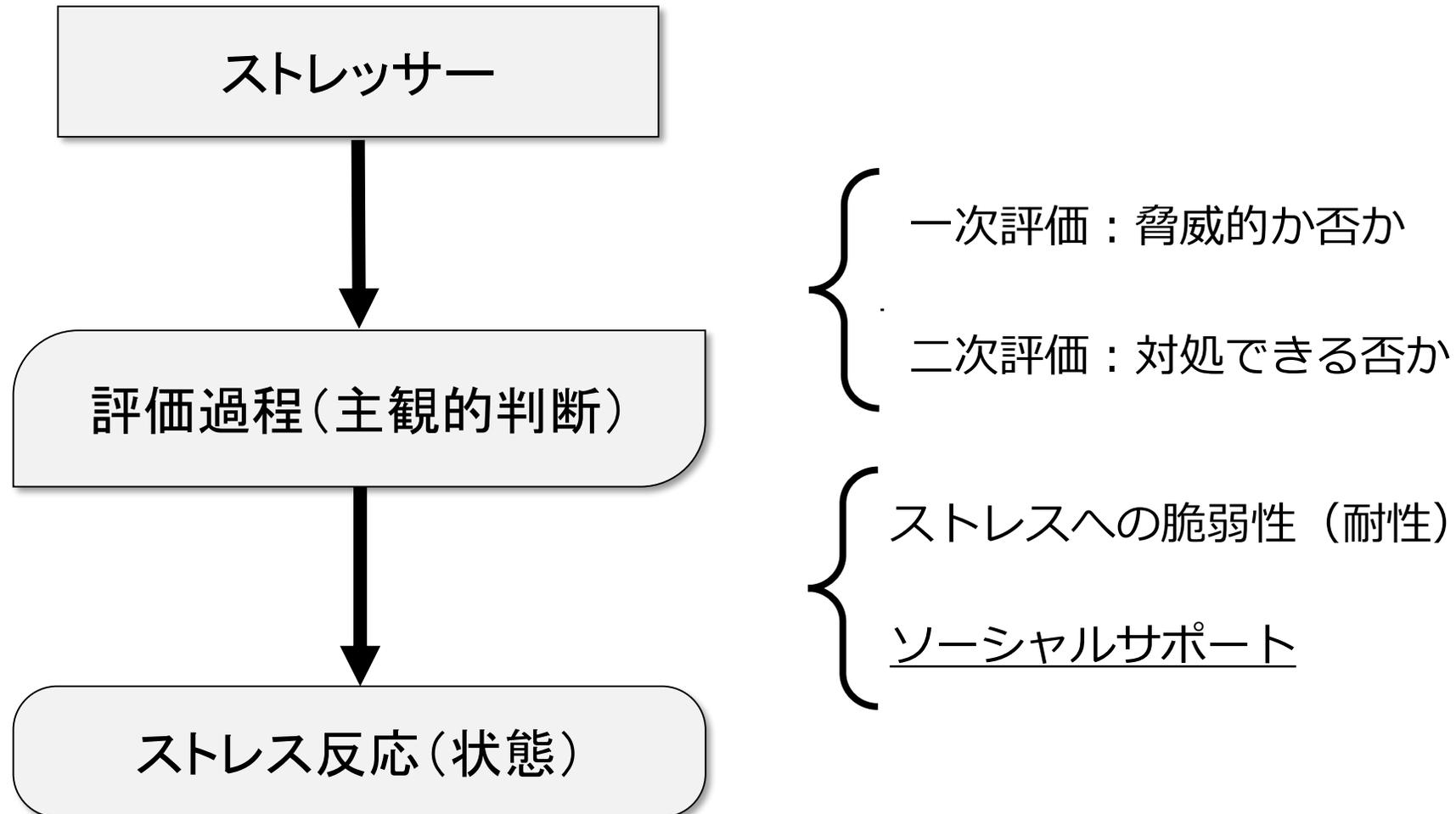




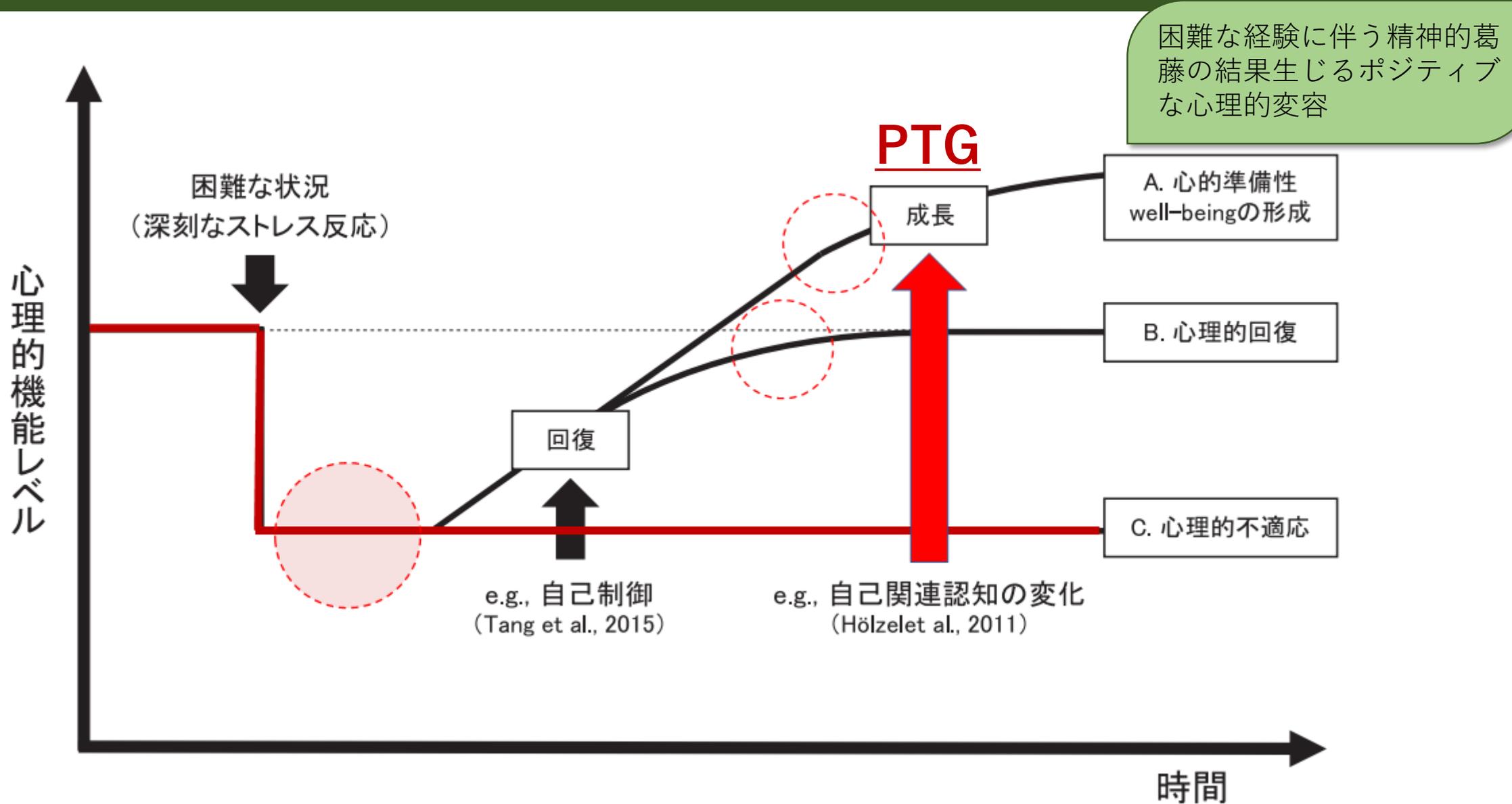
「自分はここまでできそうだ...」という感覚

(⇒「できた...」という感覚の上にあるもの)

「ストレス反応」: 何らかの刺激によって引き起こされる生体反応



# PTG (Post-Traumatic Growth: 外傷後成長理論)



上野雄己他「困難な状況からの回復や成長に対するアプローチ--レジリエンス、心的外傷後成長、マインドフルネスに着目して--」  
心理学評論、vol.59、No.4、P.397-414、2016年に改変・加筆

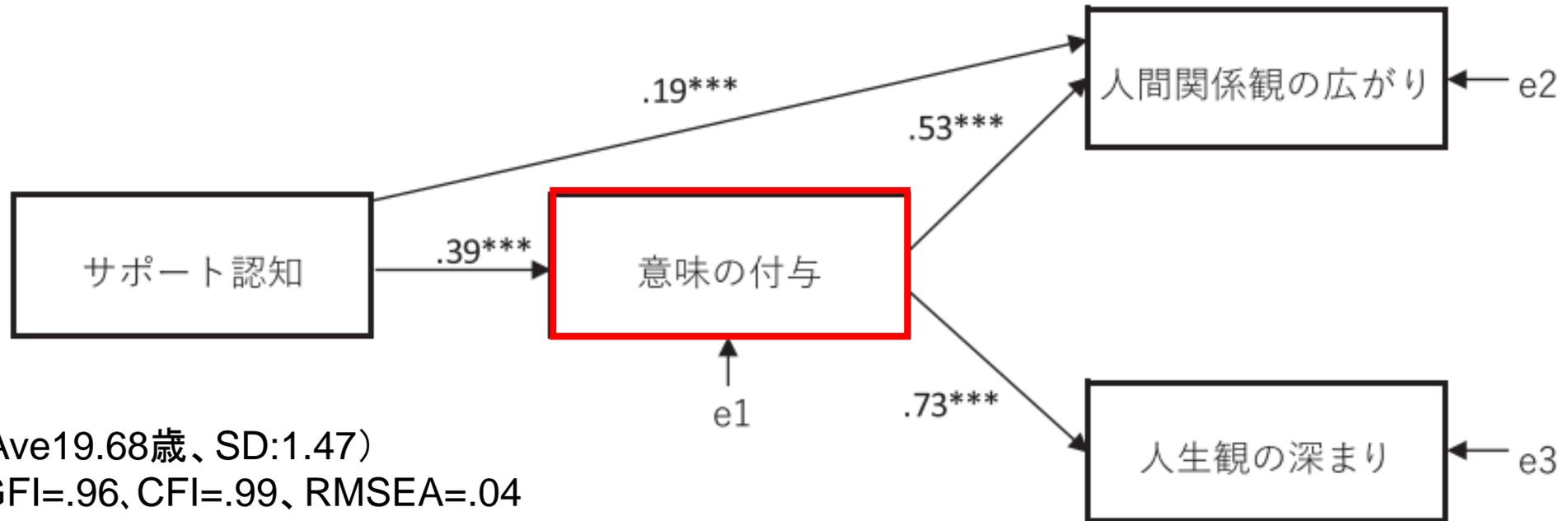
# PTGと「サポート認知」の関係

## ●サポート認知

ストレス体験に関するサポート認知の程度が高い人は、その体験に対する意味づけや、その体験による外傷後成長の度合いが高い。

## ●意味づけ(meaning making)

個人が主観的に極めてストレスフルであると評価した出来事に対して行われる「認知的対処」。出来事が起きた意味を探求・理解しようとする認知的コーピング・過程。



n=158(Age:Ave19.68歳、SD:1.47)  
GFI=.99、AGFI=.96、CFI=.99、RMSEA=.04

- ・PTGでは、他の人と経験を共有する過程が大きな意味を持つ。
- ・自分の他者に語り、親身になって聞いてもらうことが、自分の心を整理し客観的に考える(意味付け:Meaning)助けになることがある。(他の人:誰でもよいわけではない)

## その他のアプローチ: 連携・予防・課題

- ・公的or非公的な専門の相談窓口を調べて(伝えて)おく
- ・相談支援員と、専門機関or非専門職が役割分担する
- ・場合によっては、待機する体制を整えることも…

- ・80-50問題を切り口に顕在化したかのように見える
- ・70-40、60-30、50-20問題も潜在している可能性が大きい
- ・「同じ市町内では相談しにくい…」という人も多い
- ・市町を超えて対応する相談窓口の整備の検討も必要

## 「本人・家族の居るところへ降りていく」

「相手を理解する(解る)ことは不可能である…」という前提を置く

- 【1】 支援の焦点：原因・要因でなく問題
- 【2】 事例の特性：事例の二重性
- 【3】 実践のポイント：1つ手前の段階

「会わずに、会える機会」の提供・整備も…  
(近所の人) (遠くの人)