

教育の重要性が伝えられた。さらに2009(平成21)年より「日本心理教育・家族教室ネットワーク」が中心となり「標準版家族心理教育ガイドライン」が作成・研修が実施され、いわゆる「府台方式」と呼ばれるこの方法が普及している(p.145参照)。

現在では、精神科医療機関における、急性期の入院患者の家族やディケアを利用するメンバーの家族、また障害者総合支援法に基づくいわゆる作業所に通所中の家族、市町村や都道府県保健所で行う家族教室などさまざまな機関で実施されている。さらに対象疾患は、統合失調症に限らず、うつ病・双極性障害、認知症、摂食障害、社会的ひきこもりなどさまざまな家族に対して行われている。実施可能な効果的な家族支援として、さらにさまざまな機関での実践や取り組みが期待される。

② コミュニティ強化と家族トレーニング (CRAFT : community reinforcement and family training)

コミュニティ強化と家族トレーニング (community reinforcement and family training : CRAFT) (クラフト) とは、カナダのメイヤーズ (Meyers, R. J.) によって1990年代に開発された、アルコールや薬物などの依存症が疑われる人が精神科を受診しようとしているときに、本人の重要な環境となる関係者(たとえば家族など)に介入することで、患者本人を精神科受診につなげるための包括的なプログラムである(p.229参照)。行動理論が理論的背景にあり、患者本人を変えるではなく環境である家族のかかわりを変えていくことによって、患者本人に自ら治療を選んでもらうことを目指している。また、このプログラムにより、本人の物質使用が減り、本人が依存症の治療につながり、さらに家族の精神的・身体的・人間関係がよくなることを目指している。

CRAFTでは、本人と家族のコミュニケーションを変化させるポイントとして「PIUS」が挙げられている。

- ① 家族は問題の指摘からではなく、本人のよいところ、好ましいところを述べることから話を切り出す (Positive)
- ② 「あなた」という対決的、批判的、指示的なニュアンスをもつ二人称ではなく、「私」という一人称を主語にして思いを伝える ("I" message)
- ③ 本人が置かれた立場に理解を示す (Understanding)
- ④ あえて家族が問題の責任の一端を背負ってみせる態度 (Share)

この4点の頭文字をとった「PIUS」というコミュニケーション方法を身につけ、依存症が疑われる本人と家族との間で想定されるさまざま

Active Learning

CRAFTやメリデン版訪問家族支援に関する資料を読んで、感想を話しあいましょう。

な衝突の局面に対する具体的な方法を示し、さらにその衝突のパターンを記録し、分析し、新しいかかわりのパターンを創り出していくプログラムである。

このCRAFTは、1回1時間のセッションを個人あるいはグループで12回行うのが基本である。その効果は、CRAFTにより精神科の受診につながったのは64%であり、このセッション開始から3か月後および6か月後の時点ですべての家族の幸福度が増加し、抑うつ気分と怒りが減少し、家族の結束力が強まり、衝突が減ったと報告されている。¹⁶⁾

近年日本では、このCRAFTが社会的ひきこもりの本人とその家族にも援用され、ひきこもり地域支援センターや精神科診療所等の家族教室でプログラムが実践されている。

④ペアレントトレーニング

発達障害のある子どもと親を対象として行われるペアレントトレーニングは、行動理論に基づき親が子どもへのかかわり方を学ぶ方法である。具体的には、応用行動分析 (applied behavior analysis : ABA) の考え方を用いて、個人と環境の相互作用の枠組みのなかで子どもの行動を理解し、適切な対応方法を保護者が身につけていく。

欧米では、1960年代から知的障害や自閉症の子どもの養育者を対象として、行動療法を基盤としたトレーニングが行われるようになり、1980年代には ADHD (attention deficit hyperactivity disorder : 注意欠陥多動性障害)、心身症、不登校などさまざまな対象に実施されるようになっている。¹⁷⁾

ペアレントトレーニングは、一般的には数回から十数回のセッションで構成される。セッションは個別に行われることもあるが、多くはグループで実施される。内容は講義、ロールプレイ、宿題で構成されており、参加期間中に学んだことを家庭でも実践する（宿題）ことが求められ、親が日常生活に取り入れていけることが要となる。特に、ADHDや自閉スペクトラム症 (autism spectrum disorder : ASD) の子どもという、いわゆる発達障害のある子どもに活用でき、不適応行動を減らし、適応的な行動を増やしていく点について効果をあげてきている。

■ ③一家族への訪問家族支援（家族心理教育）—メリデン版訪問家族支援

集団で取り組まれる家族支援に加え、近年では、一つの家族、つまり本人と家族一人ひとりに対して、総合的、包括的に行われる濃密な家族

支援が注目されている。次節で述べられるオープンダイアローグも広義にはこれに該当するが、ここではメリデン版訪問家族支援について紹介する。

メリデン版訪問家族支援とは、訪問による、本人と家族一人ひとりを含む家族まるごとの、行動療法的家族支援である。この技術は、イギリスのバーミンガム・ソリハル地区の NHS (National Health Service: 国民保健サービス) の一部門であるメリデンファミリー・プログラムという研修研究機関によって、イギリス全域、最近では世界各国の専門職に対し 1998 年より訓練が行われているものである。すでに、基礎研修約 5000 人、トレーナー研修 500 人の修了者を輩出している。この技術の原型は、行動療法的家族療法 (behavioral family therapy) で、ファルーン (Falloon, I.) らによる構造的・指示的な行動療法が基盤となっている。¹⁹⁾

特殊な「療法」というよりは、必要とする家族すべてに届けられる標準的な支援であり、次のような特徴がある。

- ① 自宅等への訪問によって通常 10~15 のセッションが行われる
- ② 本人と家族がいずれ自分たちの力で困難を切り抜けられるよう、家族自身が問題解決などの技術を習得する
- ③ ひいては本人、親、きょうだい、子ども、配偶者などそれぞれが自分らしく暮らせるよう家族まるごとを支援する

具体的には、①本人や家族がこのプログラムに積極的に取り組むためのエンゲージメント、②アセスメント（家族一人ひとりのニーズアセスメントも含む）、③精神疾患や治療などの本人・家族・支援者との情報共有、④コミュニケーショントレーニング（傾聴、肯定的な感情の表現など）、⑤家族の話しあいによる問題解決と目標達成、⑥再発予防のためのプラン作成などが重層的に取り組まれる。セッションには本人を含めた家族メンバー全員が参加することを奨励されるが、難しい場合はまず参加したい人が 1 名いれば開始できる、提供されるメニューは家族にあわせて順番などは変えてよいなど、家族の個々のニーズに応じて柔軟に提供される。

この技術の特徴は、本人・家族・支援者をそれぞれの専門家とみなし、それぞれが相互の力を信頼して対等なトライアングルの関係性をつくる重要性が強調される。そのために支援者は「non blaming (誰も責めない)」を貫き、本人や家族のさまざまな感情に「stay with (寄り添う)」ことが求められている。これらの姿勢は、研修、スーパーバイズにおける

る「トレーナーと受講生（支援者）」、そしてメリテン版訪問家族支援を提供する「支援者（受講生）と本人・家族」の間で一貫しており、いわゆるパラレルプロセスとなっていることも特徴である。

なお、この技術は最終的には、「本人と家族がそれぞれ力を發揮し、いずれ自分たちの力で話しあい、工夫をしながら自分たちで困難を切り抜けられるようにする」ことを目標にしている。そのためには困ったことを話しあう家族ミーティングの開催が重要になる。コミュニケーションの練習も、情報共有もすべてがいずれ「家族ミーティング」で自分たちが話しあって問題解決していくことを目指すためのものである。

★パラレルプロセス
支援者と利用者との関係、スーパーバイザーとスーパーバイジーの関係、この二つの関係において同様の感情や意動が出現すること。
一方で生じたものは他方でも生じるため、両者には密接なつながりがある。この場合トレーナーと受講生、受講生と本人・家族との関係を指す。

5 家族による家族支援

① 家族会とは

家族会とは、家族による家族のためのセルフヘルプグループ（自助グループ）である。

一般的には、①医療機関や行政機関などの主催で行われる家族の集まり、②医療機関や行政機関などの主導で行われる家族の集まり、③家族が主体となって行っているほかの家族との集まりのいずれもが「家族会」と呼ばれている。しかし、これらは同じではない。

簡単に特徴を述べると、①医療機関や行政機関などの主催で行われる「家族会」は家族心理教育あるいは集団精神療法などを指し、②医療機関や市町村などの行政機関などの主導で会場などの準備も機関が行い、希望する家族が集まって行われる「家族会」はサポートグループを指す。ここでは、③の家族による家族のためのサポートグループであるセルフヘルプグループとしての家族会をとりあげる。

② 家族会の機能

このような、家族による家族のためのセルフヘルプグループである家族会には、大きく三つの機能がある。

① わかちあい

勇気を出して家族会に参加し、参加者の現在の悩みや体験談を聞いてみると、「こんなことで悩んでいるのは自分だけではないかと思っていたが、そうではなかった」と感じて少しホッとする。あるいは、同じ体験をしている家族が笑顔で話している場面に出会うと「いずれ私も笑う

ことができるようになれるのだろうか」などと少し希望を見出すことができる。

家族会の最も大きな役割は、たとえ本人の病状や家族の置かれている状況は異なっていても、同じ悩みや苦労をしている家族同士の思いや経験をわかちあうことである。このわかちあいの機能により、久保紘章の¹⁹⁾いう「自分だけという感情」("I"feeling)から「我々感情」("We"feeling)への変容が生まれる。また、他人の体験を聞くことで自分が少し楽になり、自分の体験を話すことで自分も少し楽になるというヘルパーセラピー原則²⁰⁾(helper-therapy principle)がみられるようになり、セルフヘルプグループの凝集性が高まる。このわかちあいは、セルフヘルプグループである家族会の活動の基盤を形成し、会を発展させる重要な機能である。

②学びあい

家族会は、現在のところ十分とはいえない精神疾患や治療に関する情報提供、ケアをしていくうえで欠かすことのできない対応方法や、使える制度やサービスなどについての学びあいをする場でもある。インターネット等でさまざまな情報が得られやすい時代となっているが、インターネット等からの情報を得ることが苦手な家族や、たくさんある情報のなかでどの情報が本人に適切なのかを判断することはなかなか難しい。実際、家族が行っている本人とのかかわり方や、支援者との付き合い方、そして制度やサービスの利用の仕方など、体験に基づく情報や地域特有の情報など、生きた情報を学びあえることが参加する家族にとって大きな力となる。

③働きかけ（運動）

わかちあいや学びあいからみえてくる、「私たち」家族が直面している困難や課題を明確にし、それを解決するために、医療や制度などの改善、作業所やグループホームなど社会資源の開発、福祉制度や計画に向けての当事者としての発言、署名活動・陳情、会議への参加、広報・啓発等々、社会や行政、関係機関への働きかけも家族会の役割として重要である。さらに、家族自らの経験と知恵を活かし、家族がほかの家族に対し相談にのる家族相談を展開している家族会も増加している。

■3 さまざまな家族会

①みんなねっと

我が国における精神障害者家族会は、1960（昭和35）年に、青森県

★ヘルパーセラピー原則

援助の受け手だった人が、援助の与え手になる経験によって、新しい経験を獲得し、それがその人の自信となり成長することにつながっていくという原則。リースマン（Riessman, F.）が提唱した。