

精神保健福祉研修

## 家族支援

～家族の理解と支援、家族相談の受け方～

埼玉県立精神保健福祉センター  
山神智子

1

1

## 本日のポイント

- ▶ 登場した家族との関係づくり
- ▶ 家族についての見立て
- ▶ 支援を組み立てる
- ▶ 家族相談の際にすぐに使える手立て（ノウハウ）

2

2

### ▶ 家族が精神疾患になると…

- ・ 本人のさまざまな能力の低下や回復に長い期間を要することなどに**失望**
- ・ 今後の変化に関する**不安、恐怖**
- ・ 発病の原因が自分にあるのではという**罪責感**
- ・ 本人や家族自身の持つ人生の夢や希望をあきらめなければならないという**悲しみ、怒り**



怒りを本人に向けたり、責任を家族メンバーが互いに押し付けあう



**家庭内での葛藤や家族の孤立を生む**

3

### ▶ 家族の役割

- ひとりが抱える問題は、家族全体に影響する
- 本人にとって家族とは…  
**共同生活者であり、もっとも近い支援者**
- 家族の理解、支援なしに、本人の回復は難しい

### ▶ メンタルヘルスの問題の特徴

- 周囲から見ると、理解しにくい
- 本人から見ると、辛さをわかってもらいにくい
- 他の障害、病気より偏見、差別が強い

4

4

## 目の前に登場した家族との関係づくり

### 家族は

- ・恥をしのいで
- ・勇気を出して
- ・長く悩み、疲れ果てて
- ・家族が責められるのではとビクビクしながら
- ・自分を責めたり、誰かのせいにしたたり
- ・自分が責められないよう攻撃的に
- ・怒っていたり
- ・頭の中は混乱していたり

「よく来てくれましたね」  
「勇気がいましたね」  
「苦しかったですね」

今後の支援者の提案を受け付けてくれるかどうかは、最初の関係づくりでおおよそ決まる

5

### ▶ 家族支援でやるべきこと

- ・家族の思いへの共感、情緒的支援
- ・家族の状態を見立てる
- ・正しい知識や情報の提供
- ・具体的な対応の検討
- ・地域生活のための支援、他機関との連携
- ・家族自身の居場所の確保、健康維持
- ・エンパワーメント

家族の疲弊した姿を目の当たりにすると、すぐに治療機関や相談機関につなげようと焦りがち。しかし、家族が現状を変えることに気が進まない場合や本人が拒否的な場合は、とりあえず繋がっても単発になってしまったり、関係性が悪化したりする・・・

相談者の「問題の捉え方」 ≠ 支援者の「問題の捉え方」



家族と支援者の目標や方針のズレをすり合わせる

6

# 家族についての見立て

1. 目の前の家族の見立て
2. 家族関係の見立て

7

7

## 1. 目の前の家族の見立て

本人の思いをつかむことは重要ですが、目の前に登場した家族の見立ても意識しましょう。

### 家族の見立てのポイント

- ▶ 家族の健康は保たれているか
- ▶ 家族は何をどのように解決したいのか、何を問題と感じているか
- ▶ 本人のことをどれだけ見ているか、理解しようとしているか
- ▶ 家族は本人の病気や治療についてどのように理解しているか
- ▶ 理解力、情緒的なやりとり
- ▶ どれくらい言葉にできる力を持っているか
- ▶ 家族自身の疾病性、受診の必要性はあるか
- ▶ 家族の傷つき（親としての傷つき）を受容できているか、自信のなさ
- ▶ どれくらい動けそうか、何ができそうか
- ▶ これまでの良い点探し、これまでの家族の努力

家族の話の中には、思い込みや推測が含まれます。話されたこと全てを鵜呑みにせず、より具体的に聴きながら「事実」と「推測」を整理することが重要。

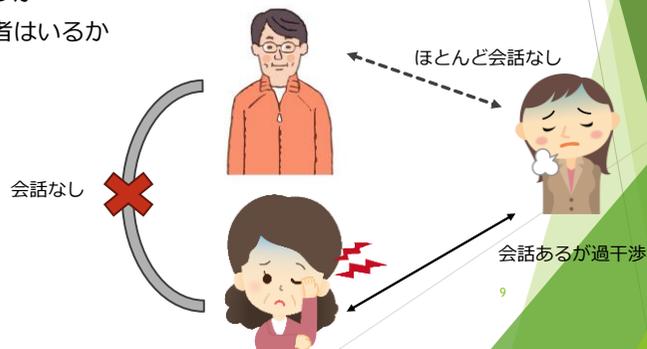
8

## 2. 家族関係の見立て

- ▶ 原因探しではない
- ▶ 家族のパターンを探る。

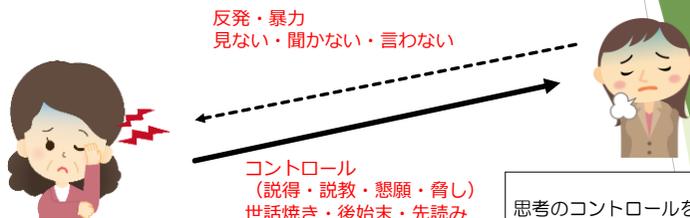
その家庭では当たり前で、気にもとめないような日常的に繰り返されている  
コミュニケーションの形がけっこうあります。

- ▶ 父と母の考え、足並みはそろっているのか
- ▶ 誰が動けそうか
- ▶ 家族の協力者はいるか



9

### ◆ 本人と家族に生じやすい、こじれた関係性



先に言いすぎる  
言葉が多すぎる  
正しいことを言いすぎる  
答えを出し過ぎる  
相手のアラが見えすぎる  
先回りして考えすぎる  
感情的になりすぎる  
起きていないことを怖がりすぎる  
事実を相手にきちんと見せていない

思考のコントロールを失う  
広い視野が持てない  
自己中心的・人のせいにする  
現実が見えない・感情的  
悲観的・ことっぽい・ひがみ  
すぐ怒る・別の人格がいる??  
自暴自棄

10

10

## 支援を組み立てる

- ▶ 見立てとそれに基づくひとまずの方向性や方針、問題解決のための具体的な手立てを伝える。
- ▶ 基本は本人のペースを優先する。
- ▶ 「見守る」=ただ待つ ではない。できることを探し、変化を確認。
- ▶ 家族の負担を軽減。
- ▶ 緊急時の対応の確認。
- ▶ **家族が本人に対してできること = 「心配すること」**  
**支援者は家族と「心配の仕方を一緒に考える」**  
**姿勢を持つことが大切**

11

## 家族相談の際にすぐに使える手立て（ノウハウ）

1. 面接の終わりにはお土産メモを
2. 家族の健康状態や生活のゆとりについて具体的に聴く
3. これまでの関わりはOK or NG ?
4. 良い変化を見つけられる目を育てる
5. より良いコミュニケーションのための工夫
  - ① 「私」を主語にする
  - ② 感情に名前をつける
  - ③ 簡潔に言う
  - ④ 具体的な行動に言及する

12

12

## 1. 面接の終わりには、お土産メモを

「長く話したけど、結局なにを相談したっけ？」  
「で、どうするんだっけ？」  
「この支援者誰だっけ？」



- ▶ お土産①今日の内容をまとめる
- ▶ お土産②よくばらず、ちょっと勇気を出せばできること（具体的に、セリフにして）

受け止めてもらえた  
理解してもらえた



ちょっとできそう

できればその宿題ができたかどうか家族から報告してもらおう関わりが、さらに家族の「できそう」につながる

13

## 2. 家族の健康状態や生活のゆとりについて具体的に聴く

いくつ当てはまりますか？①

- ▶ 趣味に取り組む時間が減った、ほとんどなくなった
- ▶ 夫婦で話すのは、本人の話題がほとんど
- ▶ 本人以外の家族関係、夫婦関係もギスギスしてきた
- ▶ 知人、友人との連絡が減った、ほとんどなくなった
- ▶ 本人の問題をきっかけに精神的に不安定になった
- ▶ 本人の問題をきっかけに体調が不安定になった
- ▶ 近所の人から距離をとるようになった
- ▶ 外出が減った
- ▶ 仕事や家事が手につかなくなった
- ▶ 食欲低下や、眠れなかったり、断眠な日が続いている
- ▶ 最後に美容院へ行ったのはいつだっけ？

家族の生活の変化や不調について、支援者と一緒に客観的に振り返ることが出来ます。

14

### いくつ当てはまりますか？②

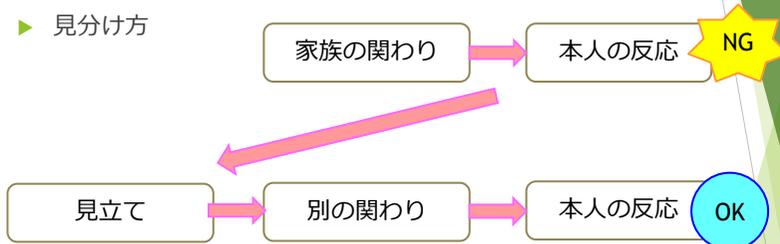
- ▶ 最近、ちょっとしたいいことがあった
- ▶ 季節の変化を感じた
- ▶ ちょっと贅沢な食事をした
- ▶ 音楽を聞いたり、本を読んだ
- ▶ 運動をした
- ▶ よく眠れた気がする日がある
- ▶ 体が軽い
- ▶ 映画やドラマを見てワクワクした、ウルウルした
- ▶ 買い物を楽しんだ
- ▶ ドライブに行った
- ▶ 昔の趣味を久しぶりにやってみた
- ▶ 知人、同僚、家族の変化に気づいた
- ▶ やり切った、頑張ったって思うことが最近あった
- ▶ 自分を褒めた

家族の生活を豊かにすることは、家族が元気を取り戻し、家庭内の緊張を和らげることを助けます。

15

### 3. これまでの関わりはOK or NG？

- ▶ 家族の関わりはOKとNGが混在しています。
- ▶ OKとNGの見分け方を家族に伝え、具体的に整理していきましょう。
- ▶ 見分け方



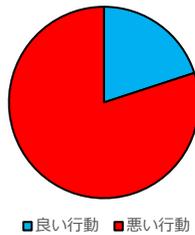
- ▶ 書き出してリスト化

OK→続ける、増やす	NG→やめる

16

## 4. 本人の良いところ、良い変化を見つけらる目を育てる

- ▶ 本人のできていないところ、悪いところばかりに家族も支援者も目がいきやすい。面接での話題も悪いことに終始しがち。
- ▶ 悪い行動を減らそうとするのではなく、良い行動を増やすことで結果的に悪い行動が減ることを目指す。
- ▶ 家族に対しても良いところ（良い行動）を面接の中で積極的に指摘し、OKラベルを貼っていくことも変化を促進する。



17

17

## 5. より良いコミュニケーションのための工夫

家族は本人と重要な話し合い（受診してほしい、外に出てほしい、働いてほしい...）を早くしたい、もしくは、その話ばかりしていることが多い印象があります。

その反面、朝の「おはよう」、お礼の「ありがとう」、天気の話、今日の夕飯の話など、何でもない日常会話はどれくらい緊張せずにできていますか？



**本人と重要な話し合いをするには、  
日常の何でもないコミュニケーションが取れてから**

18

18

## ポイント①「私」を主語にする

- 「あなたは〇〇だ」と言われると、言われた方は“攻撃された”と感じて身構えてしまう。
- 「私」を主語にするためには、本人の悪いところを指摘するのではなく、「自分は今どんな気持ちなのか?」「何を望んでいるのか?」「本人にどうしてほしいのか?」がわかっている必要がある。
- 「私」を主語にして話すことは、自分自身の課題としても認識しやすくなる。

相手が主語	「私」が主語
なんで（あなたは）手伝ってくれないの？	〇〇を手伝ってくれれば、私、うれしいな。 今度やれそうな時は、教えてね。
これから（あなたは）一体どうするつもり？	私、あなたのこれからのことが気になるの。

19

## ポイント②感情に名前をつける（明確化）

- 相手に何か伝える時、まずは自分の気持ちに注目する。
- 怒り、嫌悪、軽蔑、批判、等の気持ちで伝えても事態は改善しない。
- 心配、不安、悲しみ、等は伝わりやすい。

感情が不明確	感情の明確化
このままじゃ何も変わらないって言うてるでしょ。あなたのために言うてるのに、どうしてわからないの？	この先どうなるのか、お母さんは心配だよ。あなたはどう思ってる？
また、ゲームでそんなに使ったの？最低・・・	うちの家計、本当にきつい。あなたがゲームでそんなに使ったのはすごくショック。

楽しい	不安	怒り	罪悪感	ドキドキ	わくわく	嬉しい	困惑	興奮	落ち着かない
苛立ち	寂しい	爽快	安心	うんざり	傷ついた	悲しい	不満	快い	懐かしい
屈辱感	失望	嫌な	愛しい	申し訳ない	落ち込み	虚しい	軽蔑	混乱	ほっとした
怖い	苦しい	焦り	辛い	くやしい	緊張した	誇らしい	心配	憂うつ	恥ずかしい

20

### ポイント③簡潔に言う

- 話が長いと、相手の注意がそれてしまう。  
また焦点もズレがちになる。
- つまり 的をしぼる！

伝えたいことは1度に1つ  
できれば3語文で

21

### ポイント④具体的な(特定の)行動に言及する

- 曖昧な言い方では、望みが実現しない。
- 思考や感情の変化よりも、具体的行動は見つけやすく、評価しやすい！

抽象的	具体的
たまには手伝って！	食べたら自分の食器を流し台まで運んでくれると助かるわ。
これじゃあダメね！	イライラした時、ものにあたるのはやめてほしい。

22

## 本人だけでなく家族とセットで考える！



目の前の家族も含めた支援のスタートをきりましょう！