

## 「親の学習会の効果と全国導入」

臨床心理士 池田 佳世

私は“家庭を当事者の治療環境”と位置づけることが現実的と考え、2002年から「ひきこもり」支援の「親の学習会」を始めました。不登校問題の対応として、その20年ほど前から『母親ノート法（東山紘久著）』にヒントを得て「母親講座」を毎週開いてきたので、どのような「ひきこもり」対応講座内容にしたら母親たちの参加が長く続くか、効果があがるかということについては、既に実践経験済みの応用問題だったのです。

実際に、一回ごとに講座で教えたことを母親の皆さんに実行しやすいことからやってもらうと、子供たちや青年達が随分と楽になっていったのです。情緒や行動が不安定だった子供たちに落ち着きがでてきて、着実に回復に向かうようになったのです。しかし、母親の皆さんのグループ内での自発性にも焦点を置くと、グループとしての活性が出てくることは歓迎でしたが、グループが成長して親が自主的になり過ぎ、肝心の子供たちは回復するのに時間がかかり、子ども・若者は元気にはならないという問題があったのです。

「楽の会」の学習会では、具体的な事柄のケーススタディーを基本としています。限られた紙幅での説明は容易ではありませんが、考え方や行動の根底として、子供の回復を信じて父母で協力し合い、腰を据えて取り組む家庭環境を作ることが必須です。そして、“無条件の肯定的関心を持ち続けることが重要です。

### 「親の学習会」には一貫性が必要

「楽の会」の例会では毎月いろいろな方に講師を依頼してきました。時には、相反する回復方法が語られることもありました。そのため、親達はかなり異なる方法論に振り回されて、子供に対して一カ月は優しく、次ぎの一カ月は厳しくと態度がくるくる変わってしまったりすることもありました。これでは親子共々に混乱して、回復への効果が上がらないのです。長い道りを歩いて行くのですから、一つの一貫した価値観や、やり方が必要なのです。外部から招く講師の選定は複数の指導スタッフが慎重に協議して、ストレスに対応できるかどうか、ひきこもりをよく知っているかどうか、実際に適しているかどうか、指導スタッフが慎重に協議して、半年度毎の計画を慎重に立てています。ストレスの克服やメンタルヘルス向上の基本的に必要な価値観を持つことが必要です。メンタルヘルスの価値観は普通の価値観とは違います。精神科専門医の診断と必要な治療だけではなく、徐々に対人関係の中に入ってコミュニケーションのリハビリをしてほしいのです。親御さんたちが落ち着いてご自分の基本姿勢の理解と具体的行動をしてもらえるように、事例と関係付けながら指導しております。これは、一時的なカウンセラーや精神科医、支援者ではなく、一生を共に歩む親に、しっかりと身につけてもらうことが極めて有効なことだと思っています。

### 「親の学習会」の講座では、回復の道筋が見え、講師には人間的魅力が必要

子供が成長するためには、その鏡として親が成長し、変化していく姿を見せる必要があります。講座の講師にも同じことが求められます。あらゆる意味で変化し、成長していく過程の人であり、講座の聴講者である親や当事者もそこに触発され、変化するものなのです。完成された講師よりも成長過程にある、例えば、元ひきこもりの講師の方が影響力は強いのです。講師でも成長や勉強が止まったら、もう講師をする資格がないと思っています。ひきこもりの気持ちや理解が不可欠です。これも“生きにくさ”を抱えた若者の復活の道です。

### 「親の学習会」は「ひきこもり」脱出に必要不可欠

精神科医自身が往診に行けない日本の保健システムの現状では、公的機関の保健スタッフが家庭までなんとか行けても、「ひきこもり」の現実を親以上には知らないため、必要な判断もできず、効果的な対応は難しく、長続きしないのです。よくわかった訪問スタッフが家庭に行っても、本人が外に出るまで長い時間がかかります。これでは親も失望してしまいます。これがこれまでの実態です。ですから、まずは他人に託すより、両親の勉強から始めると、子どももひきこもりから出てきて、結果が良く効率的なのです。

働きかけや声かけで当事者を説得したり、時に怒鳴ったり、叱ったりしたがことごとく失敗し、また深くひきこもらせてしまったという例をよく聞きます。まず、当然なことですが、本人（子供、青年）がひきこもることを、どのように受けとめているのかを親が理解しないと、どのような働きかけをしたら子が外に出ていくか分らないでしょう。

“死ねなかったからひきこもった”と青年達は言います。元気になっても、状態が悪くなれば死にたくなるのです。子供がひきこもっているのだから本来なら「子供の会」なのに、なぜ「親の会」なのかと、初め親は思うようです。しかし、実践してもらおうと、わりと早く子どもに変化がみられます。本を読んだだけでも、親の対応は変わり、子どもは変化します。しかし本を読んだだけでは、小さな変化で終わってしまいます。そこで学習会で継続的に学ぶことが必要なのです。

### 「親の学習会」で親が、コミュニケーションの幅と回数を広げよう

限られた家庭の中だけで、長い間困っているだけでは解決にはほど遠いのです。第三者の力を借り、柔軟に行動してみることから始めましょう。親が第三者の力を入れていくことにより人間関係の幅を広げ、時流を掴み、世の中へ出て、「ひきこもり」問題への理解を広め、深めることが重要となってきたのです。

親に力を与えた方が、日本全国に早く広まり、この「ひきこもり」脱出支援の糸口をつかむ必須な条件です。

### 「親の学習会」は子どもの行動の意味（見方、とらえ方）を学んでいくもの

暴力が出たら普通はいけないし、親は子を押しさえようとするでしょう。家を壊し始めたり、自傷・他害の危険のある場合は警察に訴えるしかないでしょう。しかしこれは、今までいい子が演じ続け回復へ取り組む姿勢になりきれずに、ただ我慢していた十何年かの結果なのです。人生再

生の始まりという風に、新しい見方を学んでいく必要があるのです。ひきこもったまま静かに“いい子”をして何年も過ごしてしまっている、多くは親を思って、自分はだめだと責め続けて、時だけが過ぎてしまった事例も多いのです。この長期化は、このように親も子も動けなくなった結果なのです。究極は、子が動かない時は親が動けということです。これが親の学習会強化の必要性の由縁です。

### **親に変化を与える学習グループの運営**

講師の確保については、初めは「楽の会」から講師を派遣する、地元の臨床心理士及びカウンセラー、支援者からふさわしい人を選ぶ、という方法があります。講師は時々、私の主宰するSCSカウンセリング研究所で研修してもらいます。先ほども述べましたが、講師は同じ理念でいく必要があります。

学習会のカリキュラムは、私の著書の他に、特別なものはありませんが、親の困っている問題をテーマにしています。毎回親が来てくれるようになった初めの頃には抵抗していた子供も楽の会に出はじめ、親が学習会に行くことも喜ぶようになっていきます。

現在の雰囲気ですが、親御さんたちが学習会に来出すと例会の雰囲気も静かになり、いつも「大変、大変」と云っていた姿が少なくなっています。皆んなが、子の回復へと励むようになり、トラブルの意味も、トラブルのないという意味もわかるようになっていきます。

## 親の学習会でのアンケート結果のご報告

KHJ 東東京「楽の会」で親の学習会を始めてから8年がたち、多くの家族に変化ができました。その効果を目に見える形で示そうと、今年10月に東京、千葉、静岡の学習会で学習会に関するアンケートを実施しました。110名の方から回答をいただきました。その一部をご報告します。

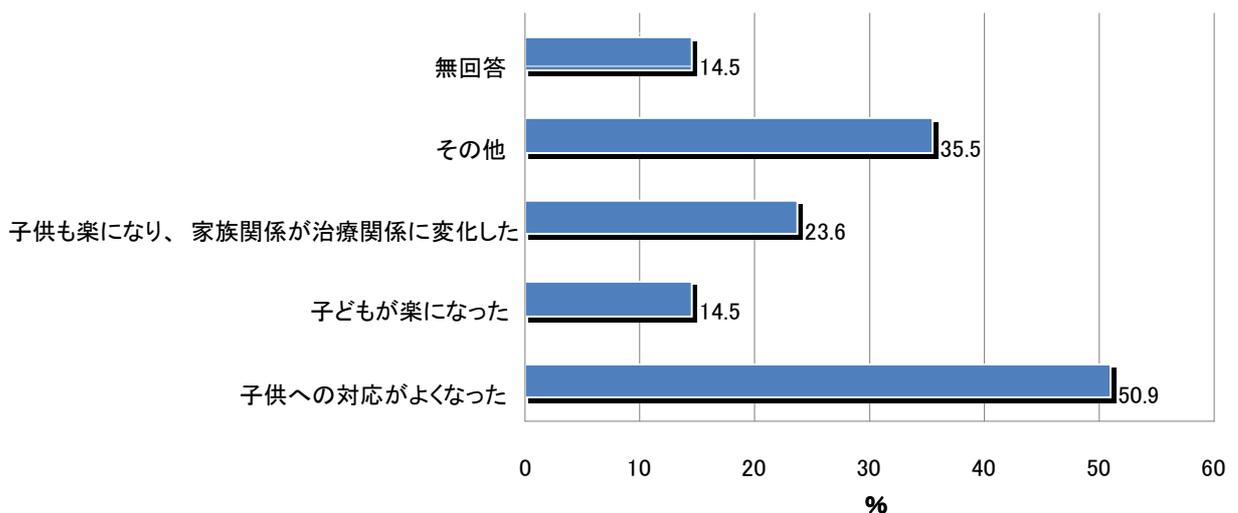
### 1. 学習会の効果

学習会の効果について「子どもへの対応がよくなった」、「子どもが楽になった」、「子どもも楽になり、家族関係が治療関係に変化した」、「その他」の4項目のうち、該当するものに○をつけてもらいました。

すると、50.9%の方が「子どもへの対応がよくなった」と感じていました。親御さんは、我が子の気持ちを知りたい、我が子にどう対応したらいいか知りたいという一心で学習会に参加します。学習会では、参加された方々から出る具体的な事例について、子どもはどう思っているか、子どもへどのように対応するかということに焦点をあてて講師が話をします。まず、学習会で聞いた方法に子どもへの対応が変わっていきます。子どもの気持ちが分かってくると、さらに子どもへの対応が変わります。

「いつ自分が変わり始めたか、その後様子は？」という質問に自由記述で答えてもらうと、「学習会で親子ゲンカをしないと言うお母さん達に会って、反省した。そしたら、子どもの暴言が減ってきた。」「対応の仕方を教わったり、仲間の存在により少しずつ自分も気持ちが楽になったことによって子どもも少しずつ親に顔を見せるようになった。」という回答がありました。このように、親が変わっていくと、それに比例して子どもも変わっていきます。

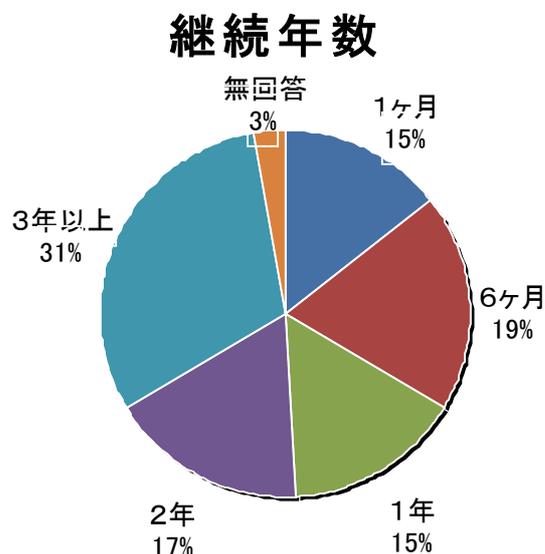
## 学習会の効果は



## 2. 継続年数・学習会への参加を続けることによって出る効果

学習会の継続年数を「1ヶ月」、「6ヶ月」、「1年」、「2年」、「3年以上」の5項目から選んでもらいました。すると、半数近くの人が2年以上参加を続けていました。子どもが動けなくなるまでには、生まれてから今までの間に積み重なってきたものがあります。そのため、親が変わり、子どもが変わっていく過程にも時間が必要です。

自由記述の中に、「子どものひきこもりを考えることは結局、親自身の生き方を問われているのだということがよく解った。」という回答がありました。自分の生き方を問い直すことは、簡単なことではありません。子どもの復活をかけているからこそ、親御さんもいばらの道を一步ずつ歩まれていくことが伝わってきます。

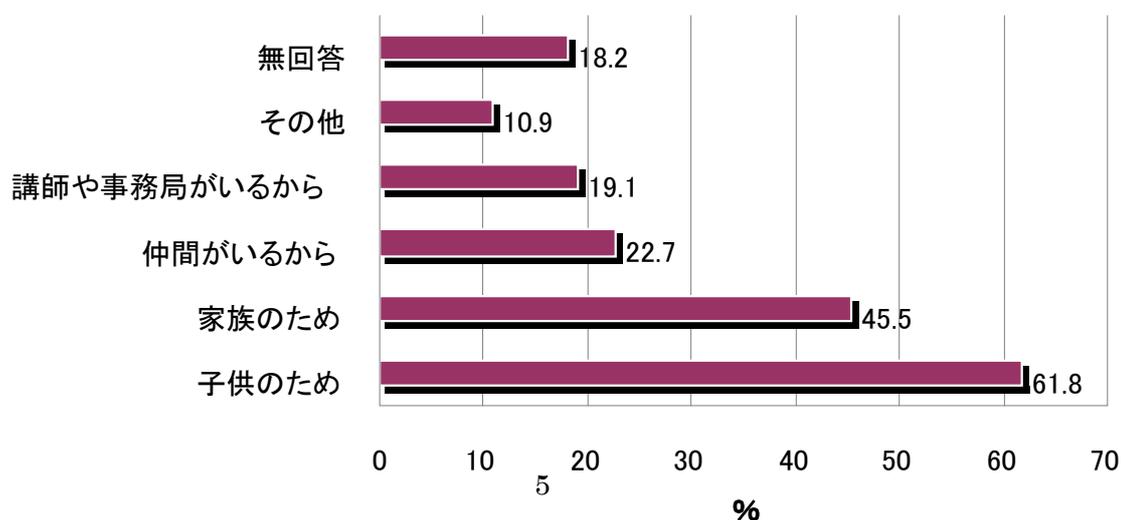


## 3. 今、みんなでやろうと思う理由

今、みんなでやろうと思う理由を選んでもらいました。やはり子どものため、そして家族のためという方が多かったです。

親御さんはお子さんを何とか助けてあげたいと思っていますが、どう関わって良いかわからずに年月が経過してきた方が多いと思います。学習会で学び、お子さんとの関わり方を変えていくことが、お子さんの回復につながり、お子さんのため、ご家族のためになっていく実感があるのだと思います。

## 今、みんなでやろうと思う理由は



#### 4. 学習会への参加が長く続くためには

学習会への参加が長く続くために何が大事か、選んでもらいました。

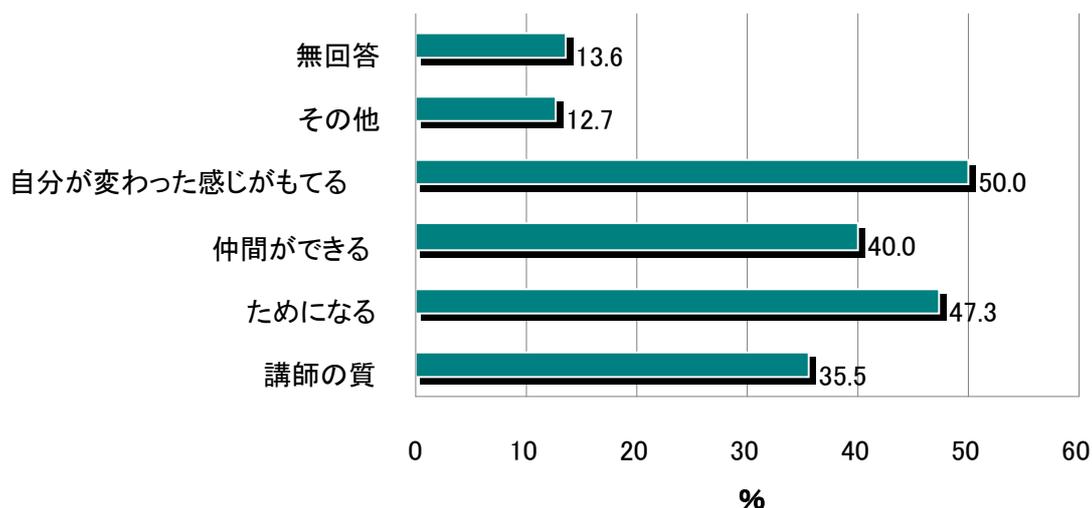
まず、講座の内容と講師の質が問われると思います。講座を通して親御さんがお子さんへの理解が深まり、具体的な関わり方が分かり、お子さんの回復・成長を継続して支えていく力をつけていける、そのような内容をこころがけています。

講師としては、ひきこもりのことをよく分かっていて、講師自身も成長し続けている人を選んでいきます。

次に、講座を通して仲間ができ、仲間に支えられて講座を継続していくことができます。ひきこもっているお子さんに仲間が出来ることは、ひきこもりからの回復で必須の段階ですが、まず親御さん自身に新しい仲間ができ、支え合う人間関係ができてくるのが、お子さんが回復する第一歩につながっていきます。

「自分が変わった感じもてる」というのは、最初は学習会に参加することで親御さん自身が楽になり、お子さんに落ち着いて関わっていくことができるようになります。学習会を継続することで、ふだんのお子さんへの関わり方が変わっていきます。そして、親御さんが自分自身変化し、成長へ向かっていると思える肯定感が出てくれば、そのままお子さんの回復につながっていきます。

### 学習会への参加が長く続くためには



以上の調査結果でも出ていますように、学習会に継続して参加することによって、親御さんがお子さんの回復を支えていくことができるようになっていきます。学習会の無い地域はぜひ学習会を取り入れて、回復へのとびらを開けましょう。