様　式　Ｃ－１９、Ｆ－１９、Ｚ－１９　（共通）

科学研究費助成事業　　研究成果報告書

平成 ２６ 年　 ６ 月　 ３ 日現在

機関番号：３３１０９
研究種目：基盤研究(C)
研究期間：2011～2013
課題番号：２３５９３４７５

研究課題名（和文）自助グループひきこもり「親の会」における支援プログラムの提案

研究課題名（英文）Proposal for Support Program in Self-help Hikikomori "Parents Group"

研究代表者
斎藤　まさ子（Saito, Masako）

新潟青陵大学・看護福祉学部・准教授

研究者番号：５０４４０４５９

交付決定額（研究期間全体）：（直接経費）　3,100,000円、（間接経費）　930,000円

研究成果の概要（和文）：ひきこもり親の会の会員で母親23名、父親7名を対象に面接調査を実施し、さらに質問紙調査で得られた320名の回答を分析した。その結果、親の子への関わり方が変化するターニングポイントは、自己の価値観に基づいた関わりから子の思いを尊重した関わりに変化する段階であることが明らかとなった。親がこの段階にくると、子の心理的負担の軽減も期待されることから、支援プログラムのゴールをこのターニングポイントとした。プログラムは、ストレングスアプローチを基本におき、主要な概念として自己肯定感の回復、安心感、共感的理解、ひきこもりに関する学習、語り合い、課題と振り返り、臨床動作法があげられた。

研究成果の概要（英文）：The data was collected through interviews for 23 mothers and seven fathers joining hikikomori parents' group, and also 320 hikikomori parents' reply obtained by question paper investigation was analyzed. As a result, it was found that the turning point at which parents' way of treating their children changes, is at the stage where they move from dealing with the children on the basis of their own sense of values to respecting the children's point of view. When parents reach this stage, the psychological burden on both parents and children is likely to be reduced, and for this reason this turning point was made the goal of the support program. The program was based on the strength approach, and studying, discussing and looking back over hikikomori, and using clinical behavioral therapy, produced results such as renewed self-esteem, a sense of relief, and mutual understanding.

研究分野：医歯学

科研費の分科・細目：看護学、地域・老年看護学

キーワード：ひきこもり　親の会　支援プログラム　価値観の転換　ストレングスアプローチ　学習　語り合い　課題・振り返り

１．研究開始当初の背景

ひきこもり親の会は、各地で独立して活動しているが、親の会に継続して参加し、悩みや不安を語り受容される体験は、孤立感を和らげ、心を安定させるとともに家族のエンパワメントが可能となる。一方、親の会の活動は、体系的な理論的背景や実践的な蓄積が十分あるとはいえないなかで、さまざまな支援のあり方を模索している状態である。多種多様な背景を持つ家族に対応できるようなプログラムによる学習会や講座が行われれば、会への参加の動機付けや参加者の知識や情報のベースラインの底上げ、ひいては子どもの状態改善へと可能性を高めることになる。個々の家族のニーズに柔軟に対応できる支援プログラムの必要性が示唆される。

２．研究の目的

ひきこもり「親の会」で、参加者の有効なエンパワメントが可能となるような支援プログラムを提案することを目的とした。それを達成するために、以下を明らかにする。

(1)親の会の参加前後の体験のプロセス
(2)家族が求める支援内容および親の会が利用している制度やサポート
(3)(2)の全体的な傾向

３．研究の方法

調査には全国組織として活動する NPO 法人「親の会」に協力を依頼した。

(1)面接調査による親の会参加前後の体験のプロセスの分析

①データ収集

賛同が得られた北陸、東海、九州地区の親の会の参加者 30 名に面接調査を実施した。面接時間は 1-2 時間で半構造化面接を実施した。質問内容は、親の会への参加動機、親の会の継続参加の要因、親の会に参加後の子どもに対する心理的な変化についてである。

②倫理的配慮

面接時に研究目的、方法、参加の任意性、不参加の不利益はないこと、匿名化による個人情報の保護、データの処理について文書を用いて説明し参加の意思を確認し同意書に署名を得た。研究者が所属する大学の倫理委員会の承認を得て実施した。

③分析方法

データから逐語録を作成し、修正版グラウンデッド・セオリーアプローチを用いて分析した。

(2)質問紙調査による全体的な傾向の把握

親の会 55 箇所の代表者に質問紙を送付し、調査を依頼した。29 箇所から回答を得、312 名の回答を分析の対象とした。質問紙は、①今までの相談経験、②親の会への参加のしかたと運営状況、③親の会への参加とその影響、④こころの柔軟性の４つの内容から構成された。調査は、共同研究者が所属する徳島大学倫理委員会の承認を得て行った。

４．研究成果

(1)面接調査結果

研究テーマを、「ひきこもり親の会に参加する親の体験」とし、①母親が子どもとの新たな関わり方を見出していくプロセス、②高校・大学時でひきこもりとなった子どもの母親の体験、③父親のひきこもり問題に向き合うプロセスの 3 つを分析テーマとした。

①<u>母親が子どもとの新たな関わり方を見出していくプロセス（研究代表者：斎藤まさ子）</u>

母親の、子への関わりにおける心理的な変容プロセスと親の会の参加との関連を明らかにすることを目的とした。母親 23 名の面接内容を分析対象とした。30・40 歳代が各 1 名、50 歳代以上が 21 名、親の会への参加年数は 3－10 年、ひきこもった子は男性 18 名、女性 5 名であり、20 代 6 名、30 代 10 名、40 代 7 名であった。ひきこもった時期は、小学生時 3 名、15 歳から 19 歳まで 13 名（高校生 9 名、大学生 2 名、就業中・所属なし各 1 名）、20 歳代 4 名（大学生 1 名、就業中 3 名）、30 歳代 3 名でいずれも就業中であった。ひきこもり平均年数は 14.6 年であった。

分析の結果 8 個のカテゴリーが見出された。このプロセスは〈子どもの立場で考える努力〉の必要性を認識するまでと、認識してから実践を継続していく段階という、〈子どもの立場で考える努力〉をターニングポイントとして母親の子への関わり方が変化していくプロセスであった。前者は〈子どもの立場で考える努力〉へと互いに影響されながら変化する過程であり、後者は〈子どもの立場で考える努力〉〈心理面も行動面も伴走者〉〈理性と感情との葛藤を抱える力〉の三者が、同時的、複合的に関連しながら繰り返され、各々〈親の会でそのつどエネルギー補給〉され、徐々に〈子どもの生き方を受け入れる〉方向へと変化していた。（図１参照）

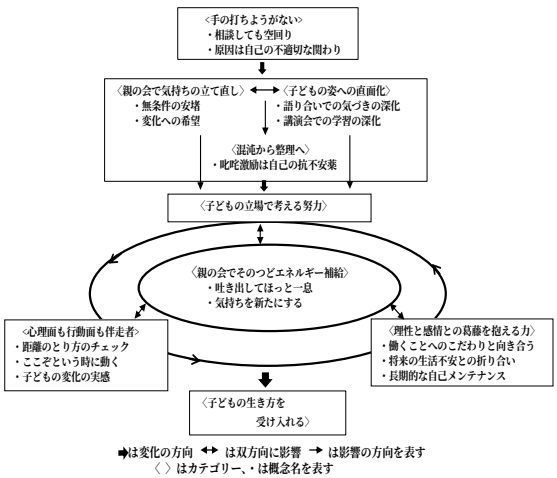

図1　ひきこもり親の会で母親が子どもとの
新たな関わり方を見出していくプロセスの結果図

このプロセスから、母親が〈子どもの立場で考える努力〉に到達できることが、子にプ

ラスの影響を与えることにつながるが、一定のプロセスがあることがわかる。支援は、対象者がいまどの段階にいるのかを適切にアセスメントし、その段階に見合った対応をする。また、ターニングポイント〈子どもの立場で考える努力〉までの期間短縮が、ひきこもりの長期化を食い止める一助となる可能性が高い。図の前半は、母親自身が受け止められ気持の立て直しが図れることが、次の段階へ進むために重要なプロセスであることを示唆している。

②高校・大学時でひきこもりとなった子どもをもつ母親の体験－ひきこもり親の会に参加するまで－（研究代表者：斎藤まさ子）

ひきこもった時期が高校か大学の子の母親 12 名の、親の会に参加するまでのプロセスを明らかにし、支援について検討した。母親の年齢は、30 歳代 1 名、50 歳代以上が 11 名、ひきこもった時期は、高校時が 9 名で大学時は 3 名、性別は男性 10 名、女性 2 名であった。親の会に参加するまでの期間は 3-11 年で、平均 6.7 年であった。

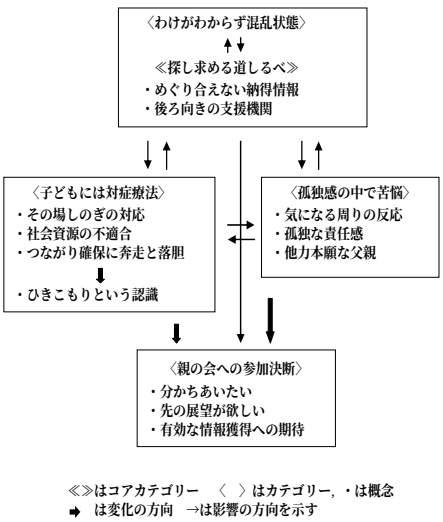

図２　結果図〔母親がひきこもり「親の会」に参加するまでのプロセス〕

分析により、5 個のカテゴリーが見出され《探し求める道しるべ》はプロセス全体の核で、〈親の会への参加決断〉をするまで継続していた。《探し求める道しるべ》とは、進むべき方向性を示すような、納得できる対応やアドバイスを探し求めている状況を表している。義務教育に比べて不登校への相談体制や支援が十分とはいえず、孤軍奮闘している母親の姿が浮かぶ。母親は早期に相談機関を利用するが、そこで傷つき体験や期待外れの思いを抱いている。親の会に参加するまで、有効な対応策が見出されないままである。相談初期に進むべき方向性を共に模索し伴走する支援者にめぐり会え、《探し求める道しるべ》状態を回避できれば、その後のプロセスの短縮化が図れるものと考えられる。（図２参照）

③父親のひきこもり問題に向き合うプロセス（分担研究者：内藤守）

ひきこもりの子をもつ父親が、その問題を認識し、問題に向き合い行動に移していくプロセスを明らかにした。父親 7 名を分析対象とした。40 歳代 1 名、60 歳代 5 名、70 歳代 1 名で、ひきこもる子はいずれも男性で、ひきこもり期間は、13 年 1 名、14 年 3 名、15・18・25 年が各 1 名であった。（図３参照）

分析の結果、6 つのカテゴリーが抽出された。父親は、〈問題の深刻さの認識欠如〉の状態で、母親任せで〈家族関係の不協和〉が生まれる。このような状況の中、〈認識変化の条件整備〉がなされ、そこで家族の問題として向き合う覚悟を決め、〈問題の再構築化〉を図り始める。それは〈視野の拡大〉を起こさせ〈外向き行動の拡大〉が起こる。〈問題の再構築化〉が図られる段階で、子どもの強みの理解や、家族への思いやりが出て、それまでの問題のある子という見方から、子を見る視点や家族を見る視点が変化している。

父親についても母親と共に早い段階で支援し、ひきこもりの問題に向き合えるようにしていくことが、ひきこもりの長期化・高齢化を防ぐためにも重要であると考えられた。

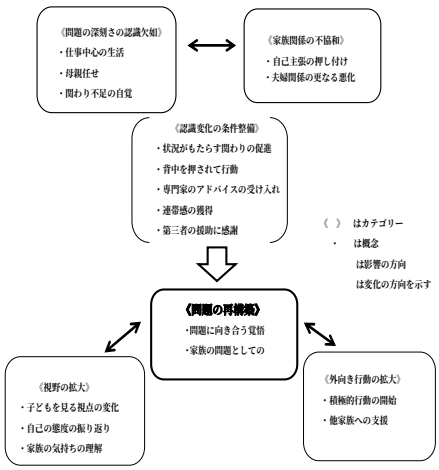

図３　父親がひきこもりの問題に向き合うプロセス

(2)質問紙調査結果

312 名の回答が分析に用いられたが、地域別では、北海道・東北地方 2.9%、北陸地方 9.6%、関東地方 38.8%、東海地方 17.3%、近畿地方 0.3%、中国地方 9%、四国地方 8%、九州地方 9%であった。ひきこもり本人との続柄は、母親 65.4%、父親 29.2%、その他兄弟姉妹と不明で 5.4%であった。

①今までの相談経験（分担研究者：真壁あさみ）

質問紙調査から、相談に関してどのような体験があるのかを明らかにし、家族が役立つと捉えている相談相手や相談内容について考察することを目的とした。相談経験で役立った場合と役立たなかった場合の相談相手の職種について量的に比較し、相談相手別の効果率についてカイ二乗検定を行った。さらに、役立った場合とそうでない場合では何が違ったかを自由記述による回答を求め、質的に分析した。役立った割合が多い順では、親の会（94.8%）や居場所のスタッフ（90.4%）、心理士（90.8%）となっており、役立った割合が少ない順は、学校の教員（30.2%）、親戚（42.9％）、ハローワークのスタッフ（45.5%）であった。相談相手別に検定を行ったところ、親の会の役に立ったのみ有意に多いことが分かった（$\chi^2=0.017$　$p<0.01$）。相談により傷ついたり不安になったりする姿が明らかになった。親の会のメンバーは、相談相手として正しい知識や情報を持ちつつ、ひきこもり問題を抱える家族や本人を理解でき、その家族に合った具体的なアドバイスや手助けができる人を必要としていた。親の会のメンバーは他の相談相手に比して有意に役立つとされ、安心できる、具体的にどうすればいいかわかることが理由として挙げられた。共感的に受け止めてもらえること、親身になってもらえることが、相談を続けることに直結すると考えられる。さらに、自分たちの状況に当てはまる個別の対処方法を知りたいという家族の要求を表しているとともに、ひきこもり本人や家族の状況の多様性を示していた。

②親の会への参加のしかたと運営状況、親の会への参加とその影響、こころの柔軟性（分担研究者：本間恵美子）

調査内容は、a.会への参加の仕方と運営状況を 12 項目で、b.会への参加とその影響を 40 項目、4 段階評定で、c.こころの柔軟性（日本版 Acceptance and Action Questionnaire-Ⅱ（木下、山本、嶋田 2008）10 項目 7 段階評定であった。会への参加は、参加期間が 5 年以上が最も多く半数近くを占めた。会で率直に話ができる、積極的に発言できる、家庭訪問などの月例会以外の利用がある人は 5 年以上の場合で特に割合が高くなる。参加頻度が最も高い人は、臨床心理士や精神保健福祉士も会に参加している場合が比較的多く見られる。参加頻度が高い人は、会では本音で話せる、積極的に発言できるとする人が多い。会参加とその影響は、４つの因子が抽出され、「気持ちの整理と対応の学習」、「コミュニケーション改善」、「本人の生き方の尊重」、「ひきこもり関連情報獲得」と名付けた。

次に会への参加のしかた・運営状況とこころの柔軟性との関連と会への参加のしかた・運営状況の各項目を独立変数、AAQ を従属変数とした強制投入法による重回帰分析を行った。その結果、会への参加のしかた・運営は、「積極的に話す」ことを除いてこころの柔軟性に影響していないことがわかった。会への参加のしかた・運営状況とこころの柔軟性との関連を会への参加のしかた・運営状況の各項目を独立変数、会の影響の各因子の項目の合計得点を従属変数とした強制投入法による重回帰分析を行った。有意な関係が得られた関連を図示すると以下のようになる。

会で本音で話せる　↘
会で率直に話せる　→ 気持の整理と対応の学習
会で積極的に話せる ↗

会で積極的に話せる→ コミュニケーション改善
→ こころの柔軟性

会で積極的に話せる↘
会に専門家参加　　→ 本人の生き方尊重
会で話し合いが多い↗
→ こころの柔軟性

親の会に入会し、本音で率直に話ができるようになるころは、「気持の整理と対応の学習」因子の段階にあると考えられる。比較的初期の段階であり、親の会に参加して話し、話を聴くことの直接的な影響が大きい。親はこれを通じてサポート感を得て、子への対応が考えられるようになる。しかし子を理解することを中心とする対応とそのようにしようとする考え方へは、まだ変化していないと予想される。子とのコミュニケーションがとれるようになってくる「コミュニケーション改善」因子の段階では、子を理解して対応しようとするため、コミュニケーションがうまくいくようになってくる。親も自分の生活が送れるようになる。親の会以外の周囲からのサポートも得られるようになっており、その効果が予想される段階である。「本人の生き方の尊重」因子の段階では、親が本人の考え方やペースを尊重し、あせらず、自責感が少ないこと、こころの柔軟性が大きくなっていることが特徴的である。最も大きな価値観の転換が行われている段階といえよう。会で積極的に話すだけでなく、専門家が参加すること、話し合いが多いことが影響しており、明らかに進展した段階にあると考えられる。会に専門家が参加すること、話し合いが多いことは、親のこれまでの価値観の変容に影響し、この段階への移行を促進すると予想される。

以上の結果から、親の会では、まず安心して話せる、積極的に話せる環境づくりが重要である。次に専門家が参加してひきこもりに

ついて考え方の学習や話し合うことで、理解を深め、知識を利用できるようにし、その結果についても進展させていけるようにすることが重要であろう。

５．支援プログラムの提案

(1)プログラムの概観

ひきこもり子どもの生活空間に直接関わる家族は、子どもが安心できるような環境調整が求められているが、家族、特に親は、子がひきこもることで混乱し、子の不安を増強させるという悪循環があった。親自身の混乱が続いている限り、この悪循環は継続していた。親がこの悪循環から解き放たれ、子への関わり方が変化するターニングポイントは、〈子のあるべき姿を求める価値観から子への理解を基盤とした価値観〉へと変化する心理的転換点であることが研究で明らかになった（斎藤ら、2012）。行動レベルでは「自己の価値観に基づいた関わりから子の思いを尊重した関わりに変化する」ことである。プログラムは、このターニングポイントを目ざすものとした。

(2)プログラムの目的・目標

子の思いを尊重した関わりができることを目的とした。具体的目標は、①同じ体験をしている家族と語り合うことで、安心感を抱くことができる、②ひきこもりについて正しく理解することで、回復力を高める家族になる、③安心感や自己肯定感を体験することで主体性を取り戻し、子に対応する、あるいは家族の変化を引き起こす力をつける、④自分自身のこころのゆとりを取り戻すことができる、である。

(3)実施者の立ち位置

親の会への参加初期は、専門職によるある程度枠組みされた対応へのニーズが高いことから、臨床心理士、看護職、精神保健福祉士などの専門職が、ファシリテイターの役割を担う。将来的にはNPO法人地域精神保健福祉機構（コンボ）が 2007 年より実施している「家族による家族学習会」のように、家族が家族を支援するというセルフヘルプの機能を活かしていくことが実行可能性や継続性の面から、妥当であるといえる。

(4)プログラムを構成するもの

8 回実施を目処に構成した。

①ひきこもりの学習（1 回 1 テーマ）

ひきこもりについての理解を中心としたもの（理解編）と、変化の促進を中心としたもの（アプローチ編）を交互に配置する。また、抵抗感の少ないもの、全般的なものから、抵抗感のやや大きいもの、よりテーマを絞ったものの順に配置する。

- ひきこもりの全体像と青年期心性
- ストレングスへの働きかけ〈実施〉：その人の本来持っている力や希望に注目し、自己の良さを思い出し、また新たに発見し、困難に立ち向かう気持を取り戻す。
- ひきこもる子どもの心情・行動の変化
- ストレス教育（コーピングのレパートリーを増やす方向で実施）
- 親の心情・行動の変化
- カウンセリング的手法（受容・共感）〈実施〉
- 家族システム
- まとめの会（質疑応答を中心に）

②テーマに沿った話し合い

親が、テーマに沿って理解を深める、自分の経験と結びつける、グループで受容され安心感の体験をする、孤立感の解消を図ることなどをねらう。

③前回課題の振り返りと今回課題の決定

話し合った内容をもとに、次回までにどのような課題を自宅で行ってくるのかを決める。小さな実行可能な課題とし、決めたことをグループで発表する。

④臨床動作法などの、リラクセーションと自己肯定感や主体感の体験ができるものを取り入れる。

６．今後の展望

本研究で、プログラムの提案を試みたが、今後はプログラムを実践し評価するなかで、より精緻化された実行可能性と一般化可能性が高いプログラムにしていくことが課題である。

７．主な発表論文等

〔雑誌論文〕（計　4　件）

①斎藤まさ子、本間恵美子、真壁あさみ、内藤守、ひきこもり親の会で母親が子どもとの新たな関わり方を見出していくプロセス、家族看護学研究、査読有、19 巻 1 号、2013、12-22.

②斎藤まさ子、本間恵美子、真壁あさみ、内藤守、本間昭子、高校・大学時でひきこもりとなった子どもをもつ母親の体験－ひきこもり「親の会」に参加するまで、新潟青陵学会誌、査読有、5 巻 3 号、2013、21-29.

③内藤守、斎藤まさ子、本間恵美子、真壁あさみ、父親のひきこもり問題に向き合うプロセス、新潟青陵学会誌、査読有、6 巻 3 号、2014、25-33.

④真壁あさみ、本間恵美子、斎藤まさ子、内藤守、ひきこもり親の会のメンバーの相談

に関する研究、新潟青陵学会誌、査読有、6巻3号、2014、45-52.

〔学会発表〕（計　3　件）
①斎藤まさ子、本間恵美子、真壁あさみ、内藤守、ひきこもりの子どもをもつ母親の「親の会」での体験～価値観の転換の必要性を認識するまでのプロセス～、新潟青陵学会誌、5巻2号、2012、30.
②本間恵美子、斎藤まさ子、真壁あさみ、内藤守、ひきこもり親の会における参加者の変化に関する調査研究、日本カウンセリング学会第46回大会発表論文集、2013、143.
③内藤守、斎藤まさ子、本間恵美子、真壁あさみ、ひきこもり問題に対する父親の認識変化のプロセス、日本カウンセリング学会第46回大会発表論文集、2013、144.

〔その他〕（計　2　件）
①境泉洋、斎藤まさ子、本間恵美子、真壁あさみ、内藤守、「ひきこもり」の実態に関する調査報告書⑩－NPO 法人全国ひきこもりKHJ親の会における実態－、2013.
②斎藤まさ子、本間恵美子、真壁あさみ、内藤守、ひきこもり親の会における支援プログラムの提案報告書、2014.

８．研究組織
〈研究組織〉
(1)研究代表者
斎藤まさ子(Saito, Masako)
新潟青陵大学・看護福祉心理学部・看護学科・准教授
研究者番号：50440459

(2)研究分担者
本間恵美子(Honma, Emiko)
新潟青陵大学大学院・臨床心理学研究科・教授
研究者番号：80219245

真壁あさみ(Makabe, Asami)
新潟青陵大学・看護福祉心理学部・看護学科・教授
研究者番号：20290067

内藤　守(Naito, Mamoru)
新潟青陵大学・看護福祉心理学部・看護学科・助教
研究者番号：80410249