

主任研究者によるCRAFTワークショップ

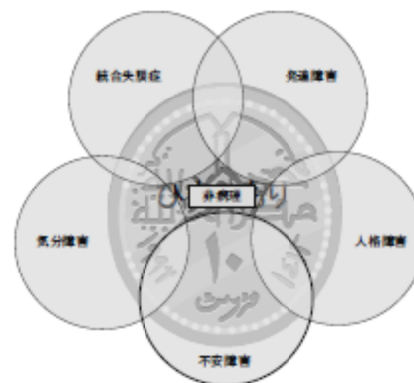
CRAFTを用いたひきこもりの家族支援

徳島大学大学院SAS研究部
境 泉 洋

ひきこもりの現状

ひきこもりの定義(齊藤, 2008)

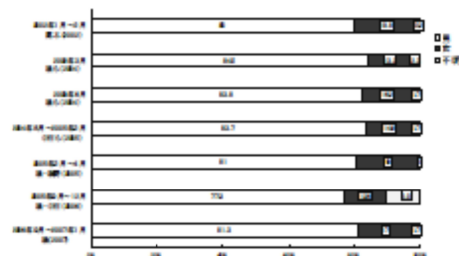
- 様々な原因の結果として社会的参加(義務教育を含む就学、非常勤職を含む就労、家庭外での交遊などを回避し、原則的には6ヶ月以上にわたって概ね家庭にとどまり続けている状態(他者と交わらない形での外出をしてもよい)を指す現象概念である。
- なお、ひきこもりは原則として統合失調症の陽性あるいは陰性症状に基づくひきこもり状態とは一線を画した非精神病性の現象とするが、実際には確定診断がなされる前の統合失調症が含まれている可能性は低いことに留意すべきである。



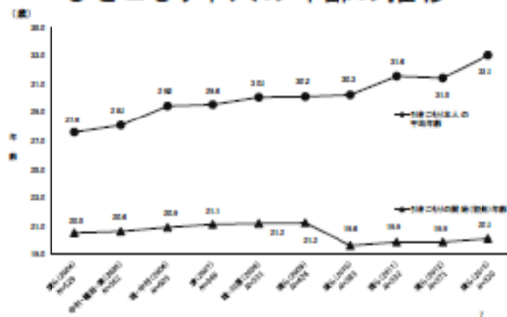
ひきこもりの三分類と支援のストラテジー(p.24)

第一群	統合失調症、気分障害、不安障害などを主診断とするひきこもりで、薬物療法などの生物学的治療が不可欠なほかその有病性が維持されるもので、精神療法的アプローチや種別的な生活・就労支援などの心理・社会的支援も同時に実施される。
第二群	広汎性発達障害や知的障害などの発達障害を主診断とするひきこもりで、発達特性に応じた精神療法的アプローチや生活・就労支援が中心となるもので、薬物療法は発達障害自覚を対象とする場合と、二次障害を対象として行われる場合がある。
第三群	パーソナリティ障害(ないしその疑念)や強迫性障害、同一性の問題などを主診断とするひきこもりで、精神療法的アプローチや生活・就労支援が中心となるもので、薬物療法は相互的に行われる場合がある。

本人の性別(境, 2006に加筆)

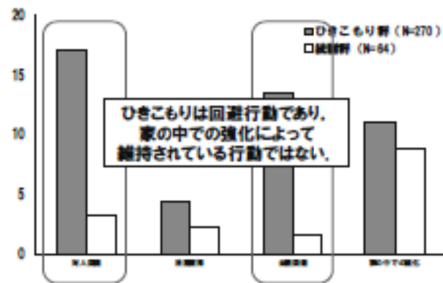


ひきこもり本人の年齢の推移



ひきこもりの維持と回復のメカニズム

ひきこもりの機能(境ら、準備中)



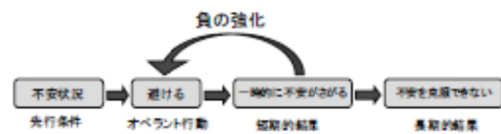
オペラント条件付け



強化子の種類と操作

強化子の種類	提示方法	
	提示	除去
正の強化子	正の強化!	負の罰!
負の強化子	正の罰!	負の強化!

ひきこもりの初期



ひきこもりの中期



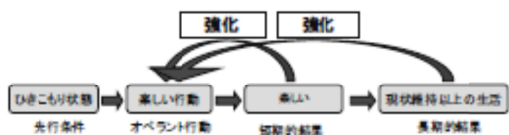
ひきこもりの慢性期



本人が楽しめること

- ・ 1人でゆったり過ごす
- ・ パソコン
- ・ スポーツ
- ・ スポーツ観戦
- ・ 映画
- ・ テレビ
- ・ 音楽
- ・ 他者との交流
- ・ 読書
- ・ ゲーム
- ・ 野外活動
- ・ スキル取得
- ・ 動物とのふれあい
- ・ 睡眠
- ・ 飲酒

ひきこもり状態からの回復メカニズム



本人ができる仕事

- ・ パソコン (IT関係)
- ・ 趣味を活かした仕事
- ・ 人と接する仕事
- ・ ラインの決まった仕事
- ・ 指導者
- ・ 公務員
- ・ 農業
- ・ 漁業
- ・ 事務
- ・ アパート管理
- ・ 配達業
- ・ 介護職

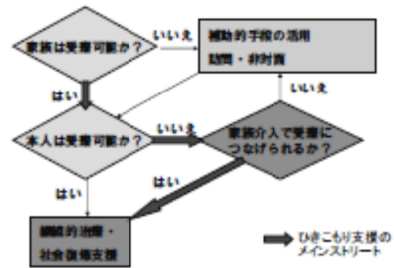
ひきこもり状態からの回復メカニズム



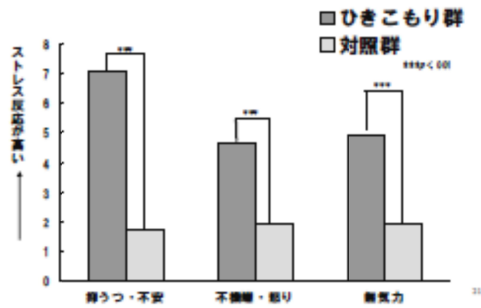
ひきこもりからの回復過程



ひきこもり状態への支援フローチャート (嶋, 2007)



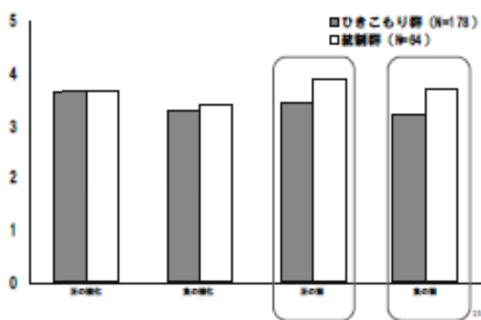
家族のストレス反応 (植田ら, 2004) (ひきこもり状態にある人が男性)



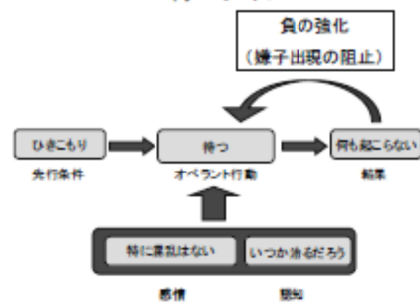
家族の心理的負担に影響を与える要因 (境ら, 2009)



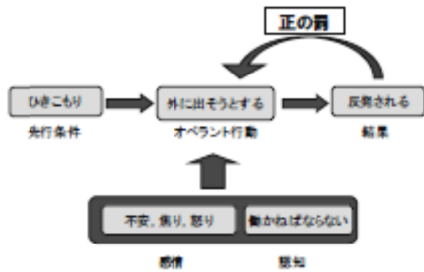
ひきこもりの家族関係 (野中・大野・境ら, 2012)



ひきこもりの慢性期にいたる家族関係 待つタイプ

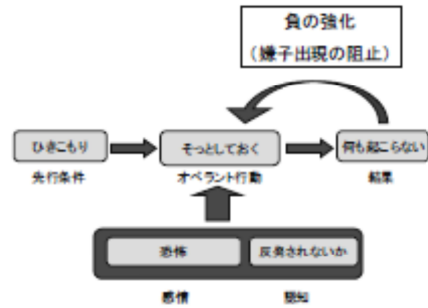


ひきこもりの慢性期にいたる家族関係 外に出そうとするタイプ



21

ひきこもり慢性期の家族関係



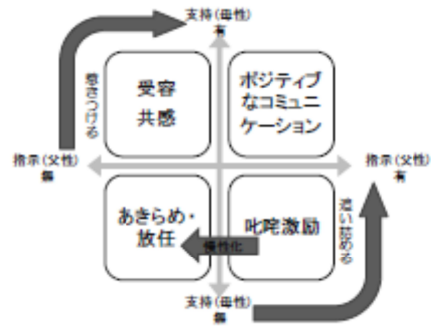
22

ひきこもり回復期の家族関係



27

家族関係の回復過程



28

CRAFTとは？

- CRAFT (Community Reinforcement and Family Training: コミュニティ強化と家族訓練) プログラムは、主に受療を拒否する物質乱用者の家族などの重要な関係者を対象とした介入プログラム。
- オペラント条件付けによる行動の予測と制御を活用し、受療を拒否する物質乱用者の治療動機づけを高める効果が実証されている。

CRAFTによる家族支援

29

30

CRAFTの効果に関するメタ分析 (Roosen, et al., 2010)

- 治療参加率に関しては、AI-Anon/Nar-Anonの3.25倍、ジョンソン研究所式介入の2.15倍の効果がある。
- 治療を拒否していた3分の2の依存症者が、4～6セッションで治療に参加している。
- 家族の心身機能の回復は、CRAFT, AI-Anon/Nar-Anon, ジョンソン研究所式介入のいずれにおいても認められた。

CRAFTのひきこもりへの適用

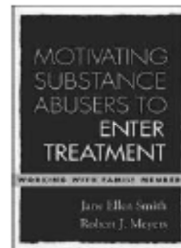
- 本邦でも、厚生労働省が作成したひきこもりの評価・支援に関するガイドラインにCRAFTプログラムが紹介される(齋藤, 2010)。
- ひきこもり状態にある人の家族に対するCRAFTの効果として、受療、社会参加が促進される(野中ら, 2013; 山本, 2012)、家族関係機能が改善することなどが報告されている(平川ら, 2011)。

CRAFTの開発者Meyers先生



- 2013年8月23日～25日に開催されたアジアCBT会議にて教育講演、シンポジウム、ワークショップにご登壇。
- 2013年8月28日～30日にかけて、徳島大学で2日半のワークショップを開催。

セラピスト向け



一般向け著書



ひきこもりの家族支援ワークブック



- CRAFTをひきこもりの家族支援に応用したワークブック
- 金剛出版
- 2,800円(税別)

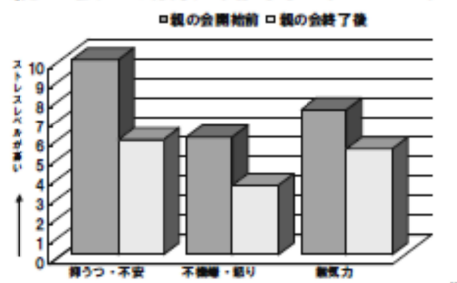
実施上の前提

- 家族を支援することを最優先にする。
- 家族と子供の安全に最大限の注意を払う。
- 子供を受け入れる準備ができてから、相談機関の利用を促す。

CRAFTの目的

- 家族自身の機能回復
- ひきこもり本人と家族の関係回復
- ひきこもり本人と社会をつなげる

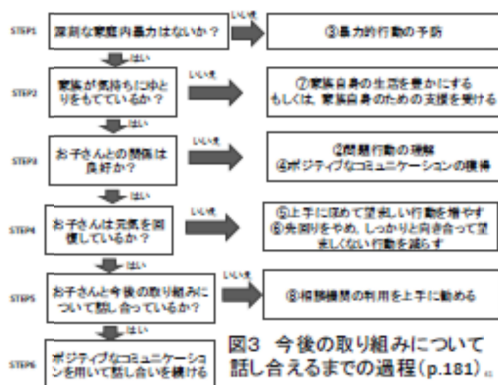
親の会の効果（植田ら，2004）



CRAFTプログラム

- ひきこもりの若者と社会をつなぐために
- 問題行動の理解
- 暴力的行動の予防
- ポジティブなコミュニケーションスキルの獲得
- 上手にほめて望ましい行動を増やす
- 先回りをやめ、しっかりと向き合って望ましくない行動を減らす
- 家族自身の生活を豊かにする
- 相談機関の利用を上手に勧める

Community Reinforcement and Family Training (通称CRAFT; Smith & Meyers, 2004) (植田ら 監訳) 2012 CRAFT依存症患者への治療ガイド 金剛出版)を参考に作成。



問題行動の理解:機能分析

#1HW 気になる行動のリスト (p.27, 34)

- コマーシャルで子役が出ると、その場を離れる。終わればまた戻ってくる。
- お手洗い(5～10分)、お風呂の時間が長い(30～40分)。
- 食事の時、自分のことだけしかない。(ご飯をよそう、お茶を入れる、などをほかの人の分までやらない)
- 妹と顔を合わさないようにしている。

HW振り返りのポイント

- やってきたことを強化する。
- 出来ていたところを強化する。
- 出来ていない、やってこなかった場合、どんなところが難しかったかを教えてもらう。
- 難しかったところについて、必要に応じて資料を振り返りながら説明をする。講義的にならないように注意する。

機能分析を行う問題行動を選ぶ

- 問題行動の前後が明確なエピソードが分析しやすい。例: 暴言、など
- 問題行動の始まりが不明な場合(例: 数日間引きこもっている、一日中ゲームをしている、など)、問題行動をしている状況を「外的きっかけ」、そのときの気持ち、思考を「内的きっかけ」、問題行動によるメリットを「短期的結果」、デメリットを「長期的結果」に記載する。

例

- 息子は25歳になるのですが、自宅に引きこもって仕事をしていません。自宅に引きこもってから3ヶ月近くになります。このままではいけないという思いに駆られますが、焦らせてはいけないとそっとしています。
- ある日、息子が昼過ぎに起きてきたときに、「何もせずに家にいるんだから、朝ぐらい早く起きたら」と言ってしまいました。すると息子が、「うるさい、俺が何しよう勝手だろ!」と怒鳴りました。私は驚いてしまい、何も言えなくなってしまいました。
- それから息子の家族に対する暴力が続くようになりました。

問題行動の機能分析

問題行動		問題行動	
外的きっかけ	内的きっかけ	外的きっかけ	内的きっかけ
1. 母が掃除機をかける時、部屋を歩くと音がする。	1. 母が掃除機をかける時、部屋を歩くと音がする。	1. 母が掃除機をかける時、部屋を歩くと音がする。	1. 母が掃除機をかける時、部屋を歩くと音がする。
2. 母が掃除機をかける時、部屋を歩くと音がする。	2. 母が掃除機をかける時、部屋を歩くと音がする。	2. 母が掃除機をかける時、部屋を歩くと音がする。	2. 母が掃除機をかける時、部屋を歩くと音がする。
3. 母が掃除機をかける時、部屋を歩くと音がする。	3. 母が掃除機をかける時、部屋を歩くと音がする。	3. 母が掃除機をかける時、部屋を歩くと音がする。	3. 母が掃除機をかける時、部屋を歩くと音がする。
4. 母が掃除機をかける時、部屋を歩くと音がする。	4. 母が掃除機をかける時、部屋を歩くと音がする。	4. 母が掃除機をかける時、部屋を歩くと音がする。	4. 母が掃除機をかける時、部屋を歩くと音がする。
5. 母が掃除機をかける時、部屋を歩くと音がする。	5. 母が掃除機をかける時、部屋を歩くと音がする。	5. 母が掃除機をかける時、部屋を歩くと音がする。	5. 母が掃除機をかける時、部屋を歩くと音がする。

オペラント条件付けに基づく行動の理解



機能分析の理解のポイント

- 外的なきっかけ: 暴言のきっかけを母親が作っている。
- 内的なきっかけ: 暴言を吐くには本人なりの理由がある。
- 短期的結果: 暴言を吐くと母親が黙ることで、本人は短期的にポジティブな体験をする。
- 長期的結果: 暴言を繰り返していると、長期的には本人にとっても不利益となる家族関係の悪化が生じる。

機能分析を実施する際のポイント

- 順番よりも自然な語りを優先する。
- ワークシートにはThが記入する。
- 完成させることよりも、機能分析をやって気づいたことを大切にする。

機能分析で引き出すポイント

- 外的きっかけでは具体的に状況を記述し、問題行動が誘発される先行条件を特定する。
- 内的きっかけでは様々な可能性を検討し、子どもの気持ちに関する柔軟な思考を引き出す。
- 短期的結果では、問題行動を維持させているメリットを明確にする。デメリットもある場合があるが、それはメリットよりも小さい。
- 長期的結果では、問題行動の結末として起こるデメリットを明確にする。本人が同意できるデメリットが見つけられるとより良い。

ポジティブな コミュニケーションスキルの獲得

機能分析とコミュニケーションをつなげる

- 外的きっかけから、部分的に責任を受け入れられる余地がないか検討する。
- 内的きっかけでわかったことを言葉にすることで、受容、共感につながる。
- 短期的結果におけるメリットの除去、デメリットの生起のための実現可能な具体的方法を考える。
- 長期的結果における本人が同意できるデメリットについて言及することで、自省を促すことができる。
- これらのうちクライアントが実施可能なもの一つでもよいので見出す。

ポジティブなコミュニケーションスキル

- 短く
- 肯定的に
- 言及している行動を特定する
- 自分の感情を明確にする
- 思いやりのある発言をする
- 部分的に自分の責任を受け入れる
- 自省を促す
- 援助を申し出る

実践練習

- ①練習する場面を決めましょう
- ②一回やってみましょう
- ③やってくれた人の感想を聞きましょう
- ④やってくれた人のよかったところを書いてあげましょう
ガイドライン(短く、肯定的に、特定の行動に注意を向ける、自分の感情に名前をつける、部分的に責任を受け入れる、自省を促す、援助を申し出る)、姿勢、視線、表情、声の大きさ、話す早さ、声のトーン、伝わる雰囲気、印象に残った言葉。
- ⑤こうするとよりいいかもというところを書いてあげましょう

15

実践練習のポイント(p.90)

- 演じる必要はない。言葉のやり取りから始める。
- お子さんが言いそうなセリフをこれまでのやりとりからピックアップしておく。
- 結論を得るまで話し続けるのではなく、簡潔で、気持ちのよい終わり方を心がける。
- 改善点の指摘は、クライアントができそうな一つのポイントにする。
- 改善点が実践できるか、同じ場面で再度ロールプレイを行う。

16

家族自身の生活を豊かにする

17

生活上の幸福感

以下は個人、家族の生活の豊かさを測るためのアンケートです。その方の生活の豊かさを測るために、各項目に1から5までの数字を入力してください。

この質問では、私の生活がどのくらい豊かでしょうか？

その方の生活の豊かさを測るために、各項目に1から5までの数字を入力してください。1は「全く満足していない」、5は「完全に満足している」を意味します。

※ 各項目の平均値は右側の欄に記載されています。

	1	2	3	4	5	平均値
収入	1	2	3	4	5	3.2
支出	1	2	3	4	5	3.1
貯蓄	1	2	3	4	5	3.3
健康	1	2	3	4	5	3.4
教育	1	2	3	4	5	3.2
娯楽	1	2	3	4	5	3.1
家族関係	1	2	3	4	5	3.5
社会生活	1	2	3	4	5	3.2
住環境	1	2	3	4	5	3.3
生活の満足度	1	2	3	4	5	3.4

18

家族の生活を豊かにするポイント

- 「〇〇すべき」という義務感ではなく、純粋に家族が楽しめる「ときめき」を大切にすること。
- 家族への支援が必要な時は、このステップを十分に行う。
- 家族への支援ばかりで滞っている場合、他のステップをやることで家族自身の負担も減っていく可能性があることを伝え、他のステップを試してみる。

19

暴力的行動の予防

20

暴力的行動の機能分析

暴力的行動の機能分析	
機能分析	機能分析
<p>1. 暴力的行動の発生、頻度、深刻度を明らかにする。</p> <p>2. 暴力的行動の発生状況（時間、場所、状況）を明らかにする。</p> <p>3. 暴力的行動の発生状況（時間、場所、状況）を明らかにする。</p> <p>4. 暴力的行動の発生状況（時間、場所、状況）を明らかにする。</p>	<p>1. 暴力的行動の発生状況（時間、場所、状況）を明らかにする。</p> <p>2. 暴力的行動の発生状況（時間、場所、状況）を明らかにする。</p> <p>3. 暴力的行動の発生状況（時間、場所、状況）を明らかにする。</p> <p>4. 暴力的行動の発生状況（時間、場所、状況）を明らかにする。</p>

暴力行動の機能分析で引き出すポイント

- 暴力行動の程度、頻度から深刻度を査定する。
- 暴力行動の前兆となる「赤信号」を明確にする。
- 赤信号が見られた場合の安全確保の方法（その場から離れる、自宅外への退避、など）について具体的に決めておく。

上手にほめて望ましい行動を増やす

望ましい行動の機能分析	
機能分析	機能分析
<p>1. 望ましい行動の発生、頻度、深刻度を明らかにする。</p> <p>2. 望ましい行動の発生状況（時間、場所、状況）を明らかにする。</p> <p>3. 望ましい行動の発生状況（時間、場所、状況）を明らかにする。</p> <p>4. 望ましい行動の発生状況（時間、場所、状況）を明らかにする。</p>	<p>1. 望ましい行動の発生状況（時間、場所、状況）を明らかにする。</p> <p>2. 望ましい行動の発生状況（時間、場所、状況）を明らかにする。</p> <p>3. 望ましい行動の発生状況（時間、場所、状況）を明らかにする。</p> <p>4. 望ましい行動の発生状況（時間、場所、状況）を明らかにする。</p>

強化子とは？

- それを提示することでお子さんが喜ぶ刺激
- 褒めた結果、その行動が減ったら、家族が褒めるという刺激は、お子さんにとって強化子となっていない。
- 叱った結果、その行動が増えたら、家族が叱るという刺激は、お子さんにとって強化子となっている。
- 何が強化子になるかは、その刺激を与えることでお子さんの行動が増えることで確認できる。

望ましい行動の機能分析で引き出すポイント

- 外的きっかけにおいて、望ましい行動が生起する先行条件を明確にし、望ましい行動が生起しやすい状況を再現する。
- 内的きっかけにおいて、望ましい行動を行う前の変容を理解し、労う視点を身に着ける。
- 短期的結果において、望ましい行動を行う上での障害を明確にし、障害を取り除く工夫を考える。
- 長期的結果において、本人が同意するメリットを見出すことで、効果的な言語的強化を行う方法を考える。

先回りをやめ、しっかりと向き合って
望ましくない行動を減らす

望ましくない行動を減らす実践の 振り返りのポイント

- 深い感情の行動化(暴力、不満、など)を「どうしてほしいの?」という問いかけによって主張行動に転換し、その言語表現に対してポジティブなコミュニケーションで対応していく。
- 望ましくない行動にネガティブな結果を随伴させるといふ方向性をふれさせない。
- 方向性は変えず、強度を変える。例:部屋までご飯を運んでいたのを、階段の下まで取りに来るように言う。先回りをできるだけやめる。
- 望ましくない行動にネガティブな結果を随伴させた時の子供の反応について予想し、対応方法を具体的に練習する。

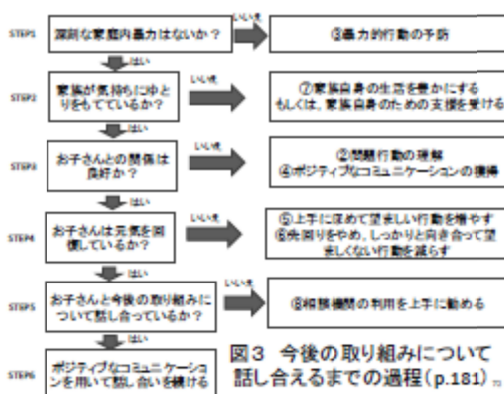
相談機関の利用を上手に勧める

受療を勧めるタイミング

- 重大な問題を起こして後悔している時
- 自分の問題について、全く予想していなかった意見を聞いて、動揺しているように見える時
- 家族がカウンセリングでやっていることを尋ねられた時
- 家族の行動が変化した理由を尋ねられた時

相談を促すときのポイント

- 本人が同意した場合、つなげられる場所を確保しておく。理想的には2か所以上(臨床心理相談室、きのぼり、ハナミズキ、サポステ、など)の選択肢を用意しておく。
- タイミングを見逃さない本人が同意した後は即座に動く(例:受診する、予約を入れる、など)。
- 一度で結論を見出す必要はない。



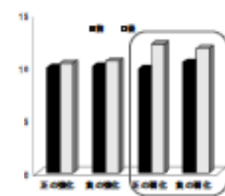
CRAFTの効用と限界

CRAFTによるひきこもりの家族支援 (野中ら, 2013)

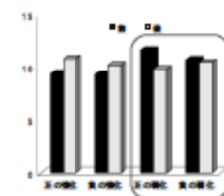
ID	性別	年齢	ひきこもり 期間	職業
1	男性	20代前半	31	就学
2	男性	20代後半	120	就労後 ドロップアウト
3	女性	20代前半	42	受療
4	男性	30代前半	95	なし
5	男性	30代後半	132	受療
6	男性	20代前半	8	就労

※ひきこもり期間は月数。

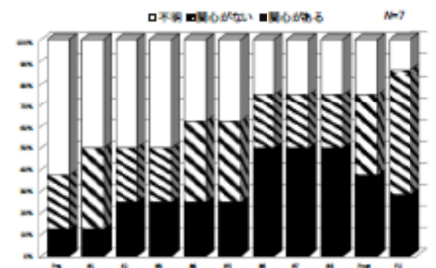
CRAFT群 (N=10)



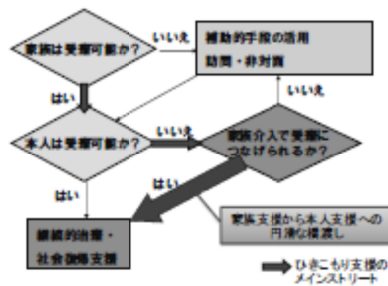
セルフ・ヘルプ群 (N=11)



コミュニケーションの変化 (境, 未公開)



ひきこもり状態への支援における認知行動療法 (境, 2007に加筆)



本人のやる気を引き出す 認知行動療法システム

