

ときでしょうか？でも、そうなる問題をむしろ返すことになるようにも思います。でも、問題行動が起きたときには聞き入れてもらえないような気がします。どのようなタイミングで実践するのでしょうか。

A： どの行動に対する発言なのかをはっきりさせるためには、問題行動が起きたときに実践した方が良いでしょう。自省を促すポイントを実践するためには、ある程度CSOとIPの関係が出来ていることが前提になるため、IPはCSOの言葉を受け入れやすくなっている状態だと思います。そのため、問題行動を起こしたときに、自省を促し、その時は、ふてくされて、自分の部屋に戻って行ったとしても、後から冷静になってCSOの言葉を思い出し、「確かにそうかもしれないな…」とIPが納得できれば、問題行動は少しずつ減っていくと考えられます。問題行動が減らない場合には、長期的なデメリットがIPにとって同意できないものかもしれないので、IPが納得のできる長期的なデメリットを探していく必要があると思います。

ただし、自省を促すことでIPの強い反発が予想される場合は、IPが冷静な時、自省を促しても話を聞いてくれるようなタイミングで話を切り出すのが理想的であると言えます。

Q： コミュニケーションを改善することを目指していても、難しい場合もあると思います。その際の理由として考えられることには、どのようなことがあり、対処として考えられることはどのようなことでしょうか？

A： コミュニケーションを改善することを目指していても、CSOが早く問題を解決しなければと焦り過ぎている場合、CSOがIPに対して不信感がある場合、CSO以外の家族が非協力的である場合などはコミュニケーションの改善が困難である可能性があります。

いずれの場合においても、CSOが実践できる難易度に設定し、実践するポイントを明確にする工夫が効果的です。また、そのコミュニケーションを実践することでCSO自身が強化を体験できるようなスキルを設定することでCSOの動機づけも高まるものと考えられます。

Q： ロールプレイにおいて具体的な台詞を提案してよいのか？

A： ロールプレイは本番と同じようにアドリブ、資料なしで行う方が効果的です。しかし、CSOの不安が強い場合、いくつか例を示すことはロールプレイへの抵抗を弱めるのに役に立つでしょう。

Q： ひきこもり当事者のように、反応がないままに壁越しで話す場合、どのようにロールプレイをしたらよいだろうか？

A： 壁越しでもIPが聞いているのであれば、ひきこもり当事者がどんな気持ちで聞

いているのかについて機能分析を行ってみると役に立つでしょう。IPは、うるさいと思いつつも、もっと聞きたいと思っている可能性もあります。ですので、うるさいと思う話はどんな話なのかについて検討し、IPがうるさいと思う話をせずに、語りかける内容を受容、共感的、惹きつけるものにする事で、IPが安心して何らかの反応を示す可能性があると考えられます。

望ましい行動を増やす

Q： 「どんな時に行動しているのか分からないから強化子が決められない」という CSO に対して IP のサインに気づくための方法はどのようなものですか？

A： 機能分析を用いて問題行動が起こる場面を取りあげ、IP が示す最も明らかな問題行動の兆候を CSO にたずねていきます。また、IP を観察してもらい、物質使用のような問題行動している時どのような行動が見られるか知ってもらうことも効果的です。

Q： 「報酬を与えること」と「助長すること」の区別が出来ることが求められますが CSO が①「助長」するとは何に対してなのですか？ IP が望ましくない行動を続けることを CSO が助けると捉えるということなのか？②どんな風に説明をするといいいのか？

A： ①CSO が「助長」するとは、CSO の意図していない報酬が IP の問題行動を増やしているということです。

②問題行動によって生じる当然の結果を IP が経験しないでいいように CSO が対応していないかを振り返ってもらうことが効果的です。そうした当然の結果を IP が経験できるような状況を作ることで、IP の問題行動が減る場合、CSO は問題行動を助長していたこととなります。

Q： 強化で薬物依存の依存度を下げることができるのでしょうか？

A： CRAFT では、薬物使用していないしらふでの行動を強化し、飲酒や薬物乱用が効果的に阻止されるように、IP の環境における随伴性を再構築する方法を学びます。そして、そのように CSO が身につけた技術は、最終的には IP が治療に参加することに影響を与えるように連動しています。

そのため、強化で薬物依存の依存度自体を下げるのではなく、薬物依存をしていない望ましい行動を増やすことで、依存行動を減らすのが CRAFT の基本的な考えとなります。

Q： 望ましい行動と強化子の関連を IP に説明するとき、IP が発達障害の場合、気をつけることはありますか？

A： 基本的に、よい会話のためのガイドラインに注意し、ロールプレイを重ねた上で、説明に臨むことに変わりはありません。また、発達障害の中でもどの障害に該当するのか、IP にどの程度のスキルがあるのかなどによっても、対応を変えることが必要です。例えば、比喩的、抽象的な表現などは避け、具体的に簡潔に伝える、言葉で伝わりにくい場合には、視覚的にわかりやすいもの（例：文書、

絵)で伝える、気が散りやすいようであれば、静かな部屋など、説明する際の環境を整える、といった発達障害の特徴に合わせた配慮が必要になるでしょう。

事前に、CSOにIPの発達障害の特徴などについてきちんと理解してもらい、CSOがその特徴を踏まえた上で、ロールプレイに臨むことがよいでしょう。

Q： 望ましい行動についても、デメリットについて考えるのでしょうか？

A： 望ましい行動のデメリットとは、望ましい行動を行う上で障害になる要因のことです。たとえば、働きに行くことは望ましい行動ですが、それを継続するには短期的な大変さを乗り越えなければいけません。望ましい行動のデメリットとは、こうした大変さを明確にすることを意図しています。こうした大変さをできるだけ少なくし、その大変さに共感することで望ましい行動が維持されやすくなると思います。

望ましくない行動を減らす

Q： IPの要求（「どうしてほしいの？」に対する回答）をCSOが受け入れることで、IPが援助を求められることができるということでしたが、無茶な要求が繰り返される場合、要求通りに行動することは難しいと思う。その場合はどうするのか？行動しないが、気持ちを受け止めるのか？

A： 「どうしてほしいの？」と尋ねた場合に、IPが無理な要求をすることは十分に考えられます。要求を「受け入れる」というのは、言う通りに行動するというのではなく、そのように思っている気持ちを受け止めることをまず十分に行うということです。無理な要求であったとしても、「〇〇してほしいと思っているんだね、」といったように気持ちを受け止めたうえで、その要求に答えるための実現可能な落としどころを見出す話し合いをポジティブなコミュニケーションを用いて重ねていくこととなります。

Q： 問題の直面化によってCSOとIPの関係が悪化してしまった場合はどうするのか？

A： 問題の直面化を行う際のポイントとして、「その問題に直面化することが安全であるか？」、「直面化を行うことでIP自身やCSOらとの関係に良い影響を及ぼす見込みがあるか」ということが挙げられます。従って問題の直面化の選択を行う際に、IPとの関係が悪化しないような直面化を選択する、または直面化を行う適切なタイミングを見計らう必要があります。CSOとIPとの関係が悪化してしまうと、今後の生活に大きな支障をきたしてしまったり、今後の治療がうまく進まない可能性があると考えられるからです。

Q： 母親に愚痴を言うことを続けている場合において、母親が一生懸命に聞くために、本人も言い続け一日が愚痴を言って終わってしまうこともある。このような場合、愚痴について機能分析を行った後、ロールプレイにおいて「目を見て話す」、「肯定的に聴く」の2つを課題として設定したのは妥当であったか？

A： 課題は母親のコミュニケーションレベルによって変える必要があります。その課題を実行した際に、IPが暴力的な反応をする可能性がないことを確認できているのであれば、愚痴に対して「どうしてほしいの？」のコミュニケーションが有効であると考えられます。さらに話の中で、IP自身どうしたらいいのかわからないというような行き詰まりを見せたときは、援助を申し出るタイミングである可能性があります。相談を促すときには、相談機関を利用するメリットともに相談機関を利用する際の障害についても考慮する必要があります。

Q： ひきこもり当事者がネット依存になっている場合、どのように対応したらよいか？

A： 依存状態の事例に関しては放置していても改善しない可能性があるため、使用の制限を検討する必要があります。ネット依存の場合、インターネット接続を切る方法、プロバイダーを解約する方法などについて、親自身がネット利用についてある程度勉強し、不適切な使用が認められた場合、使用を制限できるような方を身に付けておくことが必要となります。

Q： IPに「どうしてほしいの？」といった時に、「ほっといてくれ」と言われたらそれ以上、会話をする事ができないが、そうした場合どうしたらよいのか？

A： そのような時は「まだ、そういう気持ちじゃないんだね」と伝えて、「ほっといてくれ」という要求に応じるのが基本的な対応となります。また、ほっとおいている限り何も起こらないことは、IPにとってもデメリットになる事をIPと共有し、IP自身にひきこもりに期限を決めてもらうこともできます。期限を決めた場合は、IPが決めた期限を尊重することが基本的な対応となります。そして、期限を過ぎても変化が起きない場合に、状況が改善しないのであれば今後どのようにしていくかを話し合うという流れで進めていきます。

いずれにしても、IPの要求に真摯に対応することが基本的な関わりである点に留意してください。

家族自身の生活を豊かにする

Q： 目標というのは長期的な目標と短期的な目標があると思う。たとえば、「土曜に夕食に誘う」であればすぐに取り掛かれる目標として理解できるのだが、もう少し最終的にどういうことにつなげるために今これに取り組んでいるのか、という、より長期的な問題についてはこの時点ではCSOと話し合わないのか？

M： そうです。私は今現在のことしか話しません。だって、それしか分からないから。できることは限られています。たとえば断酒といった長期的目標もあるでしょうが、大切なのはプロセスです。無理をさせると来なくなります。無理をさせると、クライアントを怒らせてしまいます。でも、目標への道のりを共に歩いていけば必ず成功します。たくさんの治療プログラムが「長期的目標」を掲げていますが、我々は「週ごとの目標」という手法を使って長期的目標に達するので

Q： 例えば大きなゴールについて話した後に、今すぐに見える小さなステップについて話すほうが目的としてじっくりくるが、最終的な目標について全く話さないうちに「今できること」についてだけ話すというのはしっくりこない。

M： 未来には行けません。過ぎてしまった過去にも戻れません。2015年に行けますか？私は今日知っていることは何か？今日、何ができるか？今日少し気分が良ければ、そして明日もまた少し気分が良ければ、次の日はもう少し、その次の日はもう少し、と続けていくと、最終目標に辿り着くんです！

カナダ人のマーサという女性が行った研究があります。彼女は「適量飲酒」をしたい人を募集しました。全クライアントの当初の目標はちょっと飲酒量を減らして適正飲酒をすることでした。しかし研究後、プログラムが終了から1年後のフォローアップでは、5割のクライアントが完全断酒をしており、全く飲まなくなっていたのです。それが最終目標ではなかったのにもかかわらず。

回復した人と話をする際、私は必ずこう尋ねます。「飲んでばかりいたときにはしていなかったけど、今はするようになったことって何ですか？」すると、「また教会に行くようになった」「子供と遊ぶようになった」「ミーティングに通っている」といったポジティブな回答が返ってきます。人というのはより具体的な報酬を得ると促進され、さらに社会からも得るものが多くなります。そして、飲酒していた時よりも楽しい気分になったり、元気になるものなんです。

Q： 「飲酒」のカテゴリーでCSOが目標を立てるとしたらIPのような目標は立てられないので、どういうことを目標にすることになるのでしょうか？

M： CSO が全員非飲酒者というわけではありませんし、それはそれで構わないことです。

参加女性数 300 名の我々の研究データを見ると、プログラム開始時に飲酒、マリファナ使用をしていた女性たちの全員が、研究終了時にはそれらの行為を止めていたことが分かりました。しかも、我々は CSO の飲酒や使用行為には全く対処していなかったにもかかわらず。これはなぜかという、彼女たちは夫のための良い手本となりたかったから、量を減らしたり、止めたりしたんですね。

でも、もし「飲酒」のカテゴリーが CSO に不要と思ったら削除してください。私の所を訪れる女性の中にも、このカテゴリーを見て「私全然飲みませんけど」という人はたくさんいます。そんな場合は、「じゃあ、飲酒問題がなく幸福度が高いということなので 10 に丸を付けてください」と言います。

Q： プログラムに参加する CSO は、基本的に IP の飲酒問題を解決したいというのが目標だと思うので、それを扱う項目がフォームにないというのは不思議に感じる。

M： 私たちのクライアントは CSO です。今一緒にいるのは CSO でしょう。IP がやってきたら同じフォームに記入してもらいますし、そのフォームにはアルコール・薬物使用のカテゴリーがあり、1 から 10 のどれかに丸を付けてもらいます。

ですが、CSO がこのフォームを使う際には自分自身のことを考えてもらいます。セッションの最初から、CSO にはなんでも好きなことを話してもらうのですから、通常は夫の飲酒についてその時点ですでに出ているはずで、機能分析という、完全に IP の飲酒問題だけに焦点を当てたフォームもありますし、この幸福度尺度 (Happiness Scale) ではとにかく CSO の感情を知るためだけに使います。繰り返しますが、クライアントは CSO で、私たちは彼女に、より良い生活を与えたいのです。夫やその悪い行動については治療セッションを通してきつとずっと話を聞くことができます。そして、CSO の準備が整ったようなら、IP の飲酒問題をより深く掘り下げる機能分析に進めばよいのです。

Q： 幸福度尺度が家族の状態を聞くためのものというのは分かっている。ただ、どんなタイミングで何のためにこの幸福度尺度をやるか、というのをかなり上手に家族に説明しないと目標が作れないので、たぶん家族はのってこないと思う。

質問というよりは確認なのだが、やっていて感じたのは、もしかすると、(自分のための) 目標を設定しなさい、と言って家族にやらせるよりも、日本の文化と場所の設定の仕方を考慮すると、本人の介入を上手にするためには、「このプログラムに 1 クール必ず通ってください、そうすれば 70%はうまくいきます」と言ってあげたほうが、むしろ家族は意欲をもって通うのかな、と思った。

M: アメリカでは、場合によって、CSOにはまずは2~3回来てもらおうよう話します。物事がうまく運べば、もう2~3回来てもらおう、といのを続けるのです。10~12週と初めに言ってしまうと「ええ！それはちょっと大変だ」と感じる人が多いからです。でも、2回か3回ならまあいいか、と思ってもらえるし、クライアントの賛同を得てそれを繰り返していきます。そうすることでより継続しやすい、というケースが多くあります。

Q: カウンセリングの目標はあまりにも難しかったので、これを日本の家族（女性）対象に使用する必要があるのか、と思いました。

M: （日本の）女性たちにも、目標設定することを学ぶ必要があるのではないのでしょうか。夫の飲酒やアルコール乱用に関係のない、もっと質の良い目標を立てることが、彼女たちに必要なのでは。日本では難しいと言いますが、明確な方向性を（CSO: 女性たちが）持つことは非常に大切だと思います。もし、「とにかくなんでもやってみよう」というやり方にしてしまうと、良い結果を出すのはもっと難しくなりますよ。従うべき明確なプロトコル、手順がなければ。

繰り返しますが、25年間研究者をやってきて、ガイドラインを記載したマニュアルや良いテキストがある治療というのは、いろんなものを気分次第で取り入れるやり方より効果が高いということを私は知っています。きちんとしたシステム。幸福度尺度やカウンセリングの目標、機能分析によって、何をいつ、なぜ、どのように行うのかという明確な機能を作り上げています。依存症治療で効果的だと分かっているものがあるのなら使い、明確なプロトコル（手順）に従うべきです。そして、幸福度尺度（Happiness Scale）やその他諸々は、その重要な一部だと思います。

でも、忘れないでくださいね。最初から言っているように、皆さんはこれらを自分たちに合わせて改変して構わないということ。つまり、セラピーのスタイルを変える必要もないし、使いたいものは使い続け、CRAFT以外から何かを我々のCRAFTに取り入れても構いません。CRAFTは非常に柔軟です。ただ、目標設定と幸福度尺度だけはプロセスの重要部分だと思っています。

Q: 現実的に日本の家族（CSO）にとって可能な目標を知りたいので、今ひとつあげてみるので、それが（ガイドラインを）クリアしているのかどうか教えてください。「子供の進学について、来週の日曜の朝30分時間をとって、言い合いにならないよう、IPと話をする」

M: 惜しい。「やってみる（トライする）」というような言い方をしてしまうと、できるか、できないかが判断しにくいですね。私なら、「子供の、例えば健康や学校のことについて、夫と話をするきっかけを作る」と言います。きっかけを作ると

という言葉にしておけば、もし夫が「嫌だ、話したくない」と断ったとしても、目標は達成することが可能です。その場合、CSOは私の所に次回やってきて、「夫は話したくないと言いました」と教えてくれるでしょうから、違ったアプローチの方法を考えればよいのです。

でも良い考えです。ただ、応用法が少し良くなかった。もしうまくいかなかったとしてもCSOが失敗した責任感を感じないような言い回しを目標設定では行うようにすることが大切です。

Q： 幸福度尺度 10 項目のうちから 2 項目を選ぶとき、だいたい CSO は最も不幸なものを選びがちになる。しかし、CRAFT ではできるだけ幸福度の高いほうから選ぶとおっしゃったが、どのようにしてそちらに家族の目を向けてもらうのか、具体的な方法を教えてください。

M： まず第一に、私は必ず CSO がやりたいと言う項目に取り組みます。嫌だなと思っても。ですが、例えばこんなふうに言うと良いかもしれません。「このフォームにはたくさん項目があります。ずいぶん難しそうなものを選びましたね。たとえば、4、や 5 に丸を付けたものについても、もう少しお話を聞かせてもらえますか？あと少し情報が頂ければありがたいのですが」

そして、こう言います。「(4 や 5 を付けた項目について聞いた後)、やり方がしっかりわかるよう、まずこの辺りの項目から取り組んでみるほうが簡単かもしれませんね。これらで練習した後で、難しい項目に取り組む。どう思いますか？無理強いするつもりはありませんが、そのほうが身に付きやすいかと思って。もちろん難しい問題にも後程取り組みますよ」

私が重要視するのは、『絶対に女性たちから力を奪わないこと』です。なぜなら、彼女たちは常に夫から力を奪われ続けてきたのです。「選択する力はあなたにある。アドバイスはするけれど、選ぶのはあなただ」と私は言いたい。

もう一つの方法として、たとえば CSO が選んだ二つを見て、片方が 3 に丸がついていて、もう片方は 1 に丸がついているとしたら、「じゃあ今日はこのうちのひとつに取り組むとして、今日は簡単そうなほうからやってみるというのはどうでしょう？でも決めるのはあなたですよ、どちらがやりたいですか？」というやり方もあります。

クライアントとの関係性が良ければ、きっとあなたの言うことを信用してくれます。ですから、まずは信頼と良い関係を築くために、2、3セッションを費やし、それまではあまり深刻なことをさせないほうが良いと思います。そうしてクライアント自身がしてくれる話が指針となり、あなたがやらねばならないこと、そしてその速度もおのずと教えてくれるはずですよ。

Q： 日本では親や家族、両親や兄弟が主に CSO である場合が多い。なぜかよく分からないが、イメージ的に、二人ともが飲んでしまうと、二人のどちらも相談には来ないように思うが、アメリカではどうなのでしょう？

M： アメリカでも同じです。ただ私はその原因は、女性が大量飲酒者として見られてこなかったというだけだと思います。アメリカは男性社会です。飲酒者のプログラムの多くも、長年女性の参加を許さなかったため、女性には行く場所がありませんでした。女性に関する研究もなければ、女性のためのプログラムもなかったのです。しかし、多くの女性は飲酒者であり、そしてその大多数が、様々な問題を抱えているのが現実です。

Q： 家族の気持ちに余裕がない場合、家族自身の生活を豊かにするための取り組みを行いたいが、自分自身のことをやることに家族が罪悪感を抱いているため、対応が難しいがどのように対応したらよいか？

A： 家族の気持ちを楽しめる方法としては、家族の生活を豊かにする方法を実践するか、ひきこもり当事者の状態が改善するかの2つがあります。この2つのうち、家族にとってやりやすいほうから取り組むのが良いでしょう。

受療を勧める

Q: もし息子をアルコール問題について呼ぶとなると息子も覚悟してくると思いますが、仕事をエサに呼ぶと、おそらくクリニックに来た時に反発するのではないかと思う。クリニックの看板を見た瞬間に何を意図しているかが一発でわかってしまい、かなり抵抗されるのではないかと不安に思う。

M: 我々の施設では、大きな文字で『アルコール薬物乱用センター』と書いてありますが、嘘をつくわけではありません。我々は実際に職探しのサポートをしています。また、運転免許の再取得のサポートもしています。ですが、彼自身が本当に運転免許を取り戻したい、もっと良い職に就きたいと願うなら、結局は治療を受けなくてはならなくなります。つまり最終的には彼の方から、「その仕事に就くにはお酒を止めなくてはいけないと思うが、いったいどうすれば良いでしょう？」と尋ねてくるはずです。そうしたら、私は飲酒についてのアドバイスをします。ですからすべて真実なんですよ。アルコールについて来させるのか、職探しのために来させるのかにかかわらず、我々の施設では職探しのプログラムも、その他のプログラムもあります。たとえばメンタルヘルスに関する問題があるなら、先にそれを解決します。アルコールが問題の原因ではなく、ほかの問題がアルコール問題を生じさせている可能性もあるからです。

CRAFT実施者コメント

CRAFTプログラムを実施して

稲畑 陽子

今回、境泉洋先生から声をかけていただき、CRAFTプログラムを実施する機会をいただきました。私は大学3年生から大学院の修士課程を修了するまでの4年間、境先生の研究室に所属しておりました。CRAFTについては、授業や研修会、研究のお手伝いを通して学んできましたが、自分がこのプログラムを実施するのは初めての経験でした。

ひきこもりと言っても、本人（以下、IP）の状態や周囲の環境は様々です。どうかしたいと色々試しても上手くいかず、何年もかかって家族（以下、CSO）が相談に来られる場合も多いと思います。そのような場合、私のように臨床経験が浅く家族支援のノウハウも持たない支援者は、最初に「何をどうしていけばいいのか」が分からず、行き詰まってしまいます。

IPを相談機関につなげるために、CRAFTでは全8回の内容が用意されています。何をしていくのが、支援者にとっても相談に来たCSOにとっても分かりやすく、見通しを持つことができます。また、具体的にどうしていけば良いのかについては、機能分析によってCSOと共にIPの行動を分析し、課題を設定していくことができます。CSOからIPの状況について聞いていると様々な話が出てきますが、機能分析を使って考えることで、何に焦点を当てれば良いのが分かりやすく、支援の方針を立てやすかったように思います。

CRAFTに沿って進めているはずなのになかなか前へ進めないと感じていた時、CSOが「(プログラムと) そんなにずれたことはやってないと思うのですが…」とつぶやいたことがありました。CRAFTは『IPを相談機関につなげる』ことを目的としており、IPの行動を分析し、どのように対応するかをCSOに学んでもらいます。また同時に、これは家族支援のプログラムです。まずはプログラムを受けるCSO自身に元気になってもらい、IPへの対応に自信を付けてもらうことが大切です。CSOのつぶやきから、実施していく中でどうしても『IPの行動』や『CSOの対応』に気を取られていたことに気が付きました。IPに上手く対応することができ、変化が起これば、CSOは「やって良かった」「もっとやろう」と思うでしょう。しかし、CSOが期待するような変化はすぐに起こらなかつたり、小さな変化であるため満足できなかつたり、上手くいかないこともあります。そんな時にこそCSOがモチベーションを維持できるよう、支援者は『CSOをサポートする』ということを忘れてはいけなと感じました。

CRAFTには全8回の内容が用意されていますが、IPやCSOの状況に合わせてセッションの中で繰り返し扱う内容もあれば、扱わない内容もあります。ケースに合わせて柔軟に対応できるという利点がある一方で、初学者にとっては内容の取捨選択や何に焦点を当てるかの判断が難しくなります。そのため、各自で勉強したり研修を受けたりするだけではなく、専門家のもとでスーパーバイズを受ける必要があると思います。

CRAFT は内容がとても分かりやすく取り組みやすいものでしたが、実際にやってみると私のような初学者にとっては難しいことも多く、大変勉強になりました。このような機会をいただいたことに、こころより感謝いたします。

CRAFT を実施するメリットと今後の可能性

メンタルワークス大阪 岡崎 剛

1. 各機関で CRAFT を実施するメリット

さまざまな機関で子どもが支援機関に繋がらないことに悩む家族が相談に訪れる。支援員の家族に対する対応は多種多様である。若年無業者やひきこもり支援に関わり続けている私の印象としては、ある支援者は話を聴き続けるだけ、ある支援者は家族にアドバイスを送り続けるだけ、それでもどうにもならなくて多くの支援者が何をどうしてよいのかわからなくなっているということが少なくないように思える。CRAFT を実施する最大のメリットは、このような状況を打破することが出来るということであり、初学者であっても家族対応を一定のマニュアルに沿って対応できる点である。これまで各機関では、先輩の経験から蓄積されたスキルや知識から学ぶというスタイルが多かったり、昔ながらの職人気質の世界のように見て盗めといった傾向があったりしたのではないだろうか。マニュアルに沿っての対応はスタートラインに立てたということであり、そこから学びを発展させていく必要はあるが、最初の取っ掛かりとして基礎的な対応を包括的に学び、実施することは家族・支援者双方にとって大きなメリットである。

2. 各機関で実施しやすくするために CRAFT にどんな要素が必要か

CRAFT は自分で本を読んで学習することが出来る。しかし、それだけでは CRAFT を使いこなすことは難しい。実際の臨床場面では決まった手順通りに進めるだけで問題解決が進むことは少ない。そこで各機関で実施しやすくするための要素として、CRAFT を学ぶ支援体制の構築が必要である。それは CRAFT に関するロールプレイを中心とした研修機会、デモが収録されている訓練ビデオの作成、インターネットなどを活用したコンサルテーションやスーパーヴィジョンなどが想定される。CRAFT 自体は非常にシンプルで学びやすいが、すべての人にとって使い勝手が良いことでは繋がりにくい。CRAFT を実施するメリットは自己学習でもある程度の支援が期待できるところにあるが、各機関で実施されていくためにはマニュアルに精通した人物が一定数必要である。従って、CRAFT を学ぶ支援体制を構築することが出来れば、さらに拡がりを見せていくと思われる。

3. CRAFT を広汎性発達障害のある（疑われる）ひきこもりの事例に実施する際に必要と考えられる工夫

私が行っている CRAFT を活用した広汎性発達障害のある（疑われる）ひきこもり事例への介入方法の工夫は「発達障害がある方への職場での配慮と環境調整」のノウハウに似ている。家族が本人の特性に合わせて、本人が理解しやすいように伝えて、適応的な行動が起こりやすい家庭環境を整えていくといった具合である。例えば、家族が子どもと接す

る場合に言語的なやり取りに終始するのではなくメモやメールなどの視覚的ツールを活用する方がよい場合があったり、曖昧な言葉ではなくはっきりとした言葉でコミュニケーションを取る方がよかったり、家庭内でのルールを暗黙知にするのではなく明確に示したりすることである。CRAFTプログラムはあくまでも基本であり、広汎性発達障害が背景に想定される事例に関しては、本人の特性を家族からの聴き取りから丁寧にアセスメントを行い、その特性を有効活用しながら臨機応変に介入していくことが望まれる。

4. 各機関での CRAFT の応用可能性

CRAFTは各機関に繋がっていない人の家族に対して実施される。だが、ひきこもり支援では子どもが支援に繋がったとしても、その性質上、中断してしまう場合や五月雨でしか来談出来ない場合など不安定な繋がりであることが多い。また、仮に就職したとしてもそれ以後の家族対応が非常に重要になってくる。つまり、CRAFTは社会に繋がった後でも引き続き役立つ場面があり、社会に繋がるだけでなく繋がり続ける方法としても応用していくことが出来る。

最後に、各機関に所属する支援員にとっても有用である。一般的に若年無業者支援やひきこもり支援施設には臨床心理士だけではなく、キャリアコンサルタントや精神保健福祉士など支援背景が異なる職種で構成されている。そのような場合の共通言語としてCRAFTは機能していくことも出来る。例えば、機関で実施されるケース会議などでもCRAFTを学んでいることにより「行動理論」で現象を捉えることが可能となる。そのようなケース会議であれば、具体的な支援指針を決定することが出来るし、何がどのように現在の問題を構成しているか討議したとしても、共通言語があることで会議が円滑に進みやすい。CRAFTは家族対応のマニュアルだけではなく、支援員同士を繋ぐツールとしても可能性を秘めている。

CRAFT への意見

一般社団法人広島県精神保健福祉協会 寺井アレックス大道

田中 奈津子

①各機関で CRAFT を実施するメリット

- ・来所者に具体的な支援内容を提示できる。
- ・スタッフ、利用者ともに支援期間の見通しがつきやすい
- ・ワーク形式でお互いが状況を共有しやすい
- ・ホームワークがあるため実践を意識しやすい
- ・プログラムが共通しているので CRAFT 実施機関間のやりとりがしやすい
- ・話が堂々巡りせず、対象者の人格否定などを避けて、現実的な話がしやすく、次に繋がりにやすく目標がたてやすい
- ・ワークを進めていくと、スタッフと利用者がともにひきこもりや現在の状況への理解が深まりやすい
- ・目標がたてやすく、ある程度テーマが決まっているためスタッフと利用者のモチベーションが保ちやすい

②各機関で実施しやすくするために CRAFT にどんな要素が必要か

- ・ポジティブなコミュニケーションの例（モデルの提示）の種類を増やす
- ・相談に来た家族の心理的ケアをするセッション（第7回がなかなか実施できない家族）
- ・ホームワークが進まない家族へのフォロー
- ・ロールプレイに抵抗がある家族への擬似体験の台本
- ・CRAFT 終了後の見通しを提示するセッション
- ・家族自身が感情的になっている場合のセッション
- ・毎回のセルフモニタリングシート（宿題の感想だけではなく、メンタル面の変動もモニタリングできればよい）
- ・ひきこもり本人の病態による進め方のヒント（心理教育が必要な場合もあるのでは？）
- ・強化子を見つけやすくするアドバイス（ポジティブなコミュニケーションにピンとこない家族用）
- ・CRAF がなじまない方への選択肢の提示

③CRAFT を広汎性発達障害のある（疑われる）ひきこもりの事例に実施する際に必要と考えられる工夫

- ・言語的な強化以外のバリエーションの想定
- ・ポジティブなコミュニケーション以外のスキルのメニュー

- ・家族のストレス状況を把握するセッション
- ・機能分析のイメージ化
- ・問題状況への選択肢のイメージ化
- ・広汎性発達障害特有の困難例を提示（コミュニケーションが咬み合わない、固執、見通しが持ちにくい、衝動性、共感しにくい等）
- ・心理教育用の資料（薬物も含む）
- ・家族が問題と感じていることのチェックシート（併発している症状も含む）

④各機関での CRAFT の応用可能性

- ・ひきこもり以外の疾患に対する家族機能の回復
- ・ひきこもり本人が機関につながった後の治療に従事した行動の維持要因
- ・CRAFT の集団セッション
- ・訪問セッション
- ・他 CRAFT 未実施機関へのプログラム紹介
- ・スタッフのスキルアップ
- ・こころの電話相談での話題に CRAFT のテーマを使用、紹介
- ・さまざまな家族機能不全への予防、そのための研修会
- ・家庭内以外でのコミュニケーション・トレーニングの一つとして
- ・人間同士が好きになるプログラムとして

CRAFT を実施したコメント

全国引きこもり KHJ 親の会 野中俊介

1. 各機関で CRAFT を実施するメリット

当機関で CRAFT を実施するメリットには、支援者側のメリットと被支援者側のメリットがあるように思う。

当機関は、全国に支部を持つ、ひきこもり家族会の本部である。そのため、電話やメール等で、ひきこもり支援に関する問い合わせや相談が日常的に入る。ひきこもりに関する相談は、その特徴から、多くは家族、特に親からの相談である。親からの相談では、「ひきこもりの子どもを医療機関や支援機関につなげたい」、「親子の会話がなく将来のことをどう考えているのか分からない」、「どう接したら良いか分からない」といった内容が多い。

従来、このような相談に対して、ひきこもりの子どもを抱える親への相談に関して経験豊富な支援者であれば、それまでの経験からアドバイスをしたり、カウンセリングをしたりすることで対応してきた。その一方で、課題として、ひきこもり支援の経験が浅い支援者が参考にできる体系的な支援方法が少ないため、どのように支援をしたら良いか迷うといったことが挙げられる。今回、当機関で実際に実施し、CRAFT はそのような支援経験が浅い支援者にも参考にできる体系的な支援プログラムであることを実感した。CRAFT を学ぶことで、適切なアセスメントや具体的な支援を行うことに役立ち、ひきこもり支援を実施するハードルが下がるという点が当機関で CRAFT を実施する支援者側のメリットである。

また、CRAFT は家族の精神的健康やひきこもりの子どもとの関係性の改善を目的としていることが当機関で CRAFT を受ける側（被支援者側）のメリットである場合が多い。当機関に相談する親の中には、子どもへの対応や将来の不安から、精神的健康や親子関係の悪化から、これらの改善が必要である場合が少なくない。CRAFT は来談者の精神的健康や親子関係を改善するという報告もあり、当機関に来談する人にとって、適切な支援方法であると感じられる。

2. 各機関で実施しやすくするために CRAFT にどんな要素が必要か

CRAFT を学ぶための研修、スーパーバイズといったトレーニング環境と、ひきこもり状態にある人をつなげる環境が必要不可欠であると思う。

まず、CRAFT は専門的な理論的背景を有しており、来談者に応じて具体的なアプローチを行うため、理論的背景や具体的なアプローチ方法を身につけるための研修が重要である。さらに、効果を示すためには来談者に応じて柔軟にアプローチする必要がある。したがって、ひきこもり状態にある人（子）が行う行動の機能分析や、親のコミュニケーションの練習などの CRAFT のアプローチを、いつ、どの場面を用いて、どのように行うかを、ス