

# 精神障害の方に対する支援の 短期的展開とその有効性について

—当事者を主体として、必要に応じてその家族を視野に含めて支援する試み—

府中えりじあ福祉会 鈴木優子

## はじめに

この実践報告研究は精神障害の方を支援していくうえで、筆者がある共通点を発見したので記述発表したいと考えた。その発見とは、当事者の支援の際に事情が絡み合って、支援期間が限定されやむを得ず短期間となり、そのことがかえって支援に有効性を発揮するということである。ここでは以下の3事例を検討したい。勿論、3つの相談事例だけで支援の短期的展開の有効性が全て帰納的に証明されるわけではない。限界は承知であるが、後述の考察とまとめに記すように、当事者側から「自分は理解されている」と言っていただけの十分な関係が成立すれば、短期間で支援者と当事者とで相談しながら行動の順序を組み立て、最終的には驚くほどに当事者が行動するのである。この当事者自身の行動は課題の解決について有効性がかなり高いと考えられる。ある一つの課題を短期間でクリアしたという経験は、相談当事者その人のその後の人生に影響を及ぼし、相談当事者の自己肯定感を高める良いきっかけとなっている。(注1)

## 事例1

相談者は、30歳代後半の女性。発達障害圏の診断がある。生活保護の下、単身アパート住まい、家族は母親が遠隔地に健在である。

主訴は、アパートの更新手続きについて、理解納得がいけないので、説明してほしいというものだった。

説明しても更新について納得できなかったので、筆者から更新せず新規アパートへ引っ越しすることを提案した。結果的には、1か月間で引っ

越しを全てを終わらせることが出来た。相談者はよい住環境を手に入れることが出来て満足し、気持ちを切り替えて新生活のスタートを切った。

### 1-1) ケース検討

この相談当事者は、障害の特性から来る生きづらさを何とか正確に周囲の支援者に理解してもらおうと普段から努力していた。が、上手くいっていなかった。今回の面接相談については偶然にも筆者の時間の空いているときに来所されたことが面接のきっかけであった。

相談内容がアパートの契約更新書類の記入についてであったので、それについての説明をしたが耳に入らず、何か別のことを訴えようとしていた。

今まで誰も理解してくれず、今後も理解されないだろうと言う悲観的な発言には、言外に「生きることへの意欲の低下」が感じられた。

しかし、しばらくするうちに障害から来る特性のためにある不安感でいっぱいになっていることが具体的に分かった(注2)。その不安に対処するためには、不安を否定するのではなくどこまでも当事者に寄り添う姿勢が支援者としては重要であると考えた。

そこで、支援者側から相談者の言いたいと思われることを要約して述べた時、「そうなんです」という言葉が返ってきた。そこで、次の段階の提案として「では、更新しないで、引っ越ししましょう。」と述べると、強い賛同の意が示された。

### 1-2) ニーズ把握に基づく目標の達成

契約満了日と次の引っ越し先を決めて契約し、実際に引っ越しする期間を考えると、1カ月の時

間しかなかった。

共に行動を起こし、引っ越しという重大なイベントを乗り越えるためには、信頼関係がなくてはならない。その点では、共感、理解、そして相談者の特性を踏まえた提案をして行動に移すことを筆者は心がけた。例えば「聞いて理解すること」と「文字を読んで理解すること」のうち得意な方を選んでもらい（注3）、その結果必要なことは全て書き出して書面でやりとりするように工夫した。関係機関を訪れるスケジュールを相談しながら時系列順に文字化し書き出し、これからの行動についてお互いに理解し確認した。訪れた先では、この特性を利用してコミュニケーションの流れが良くなるよう協力してもらった。その結果、各担当者から了解が得られ、新しい物件を見つけることも出来、引っ越し費用も解決した。

その間、新しく分かってきたことが次々とあった。本人の言えなかったことではあるがそれまで長年住んでいた環境が、相談当事者の特性にとってはかなり苦痛だったことなどもその一つである。

1ヶ月後、引っ越し当日相談者は見事に行動した。荷積みトラックに相談者自身が同乗して新規の不動産管理会社からアパートの鍵を受け取り、新アパートの玄関を開いて荷物を運び入れた。時間通り、予定通りの展開で完了した。

### 1-3) 相談者の変化

引っ越し後かなりの時間が経ってから、当時の気持ちについて語ってもらった。タイトなスケジュールをこなした相談者について、支援者側からの押しつけがないかという検証インタビューであった。

その時の本人の話では、「今まで何重にも自分の周りにあった扉が、外側からパタパタパタパタと開いて行くような感じだった。」と述べている。「扉」を開けたのは相談者自身であり、それが出来た理由はこの筆者に信頼しようと感じたからと言う。

そのようにして「扉」が開いた結果、相談者の

本来持っていた行動力が前面に出てきた。相談者は、行動しているときには気分が良かったという。元来積極的で活動的な人であった。この強みが引き出されてから、現在では周囲の知人たちから「明るくなった」と言われている。

以上のように状況に迫られてではあったが、結果的に支援の短期的展開は有効であり、その後の相談者の人生の転機になっている。

また、次の2事例では、支援期間の限定はもとより、筆者はもともと支援者として、思春期から青年期の障害当事者または若い家族に関心を持っているので、家族支援にもふれる形での論を進めたいと思う。

## 事例2

相談者は、30代後半女性、感情障害がある。母子家庭で仕事をしながら、小学生の娘を育てている。その子育ての悩みを相談された。

娘が思春期にさしかかり、反抗がひどい。娘がしばらく祖父母の家に泊まっている。その間、祖母の考え方に汚染されるのではないかと心配だ、という訴えであった。

来談者の承諾を得て、祖母へ連絡を取り、祖母、母、そして娘の三人に別々に面接をした。状況が分かったので、少女のための社会的資源を探した。少女が生き生きとしたのをきっかけに、祖母、当事者である母親も気持ちと生活が前向きになった。

相談の始まりから学校の年度切り替えに合わせた4カ月間の支援だった。

### 2-1) ケース検討

支援方向は、来談者が親子としての前向きな関係を回復することである。

相談者の母親としての気持ちに寄り添いながらアセスメントしていくうちに、相談者は心を開いてくれた。感情障害はあるがもともと優秀な人であった。面接ではかなり細かいステップに分けて

アセスメントした。するとそれまでそつのない会話の中で滑ってしまっていた本当の気持ちが受け止められ、理解してもらった実感があると述べている。現状は母親として娘のためという気持はあるが行動がタイムリーに行かず、母子の感情的な衝突の繰り返しだった。その解消の為に就学児を対象とする相談機関を一緒に探した。行政窓口へ同行したが連携はならなかった（注4）。

そこで、相談者の気持ちを聞くことと、別の社会資源情報提供と検討のため面接を続けた。娘の学校の年度切り替えまでに4ヶ月しかなかったので、短期型の支援が適していた（注5）。

このケースにはある教育システム（注6）を注意深く紹介し条件を様々に検討した。母親はよく考えたが決めかねていた。この情報が祖母に伝わり、孫に伝わった。その時点で「生きる意欲の低下」の兆しの出ていた小学生の少女は積極的に反応した。そのような事を知った母親が自分から進んで詳細な情報を収集し行動を起こした。母親と娘とで、いくつかの実際の教育現場を訪れ、最善と思われるものを少女が選択した。

面接回数は相談者母親が5回、祖母とは2回、少女とは1回であった（注7）。

## 2-2) 表層的課題と深層的課題

表層的課題は小学生の少女の居場所確保だが、その奥にもっと深い課題が見え隠れしていた。三世代にわたる家族関係の中には、価値観の相違や生活スタイルの違いが見られた。あるとき、祖母から筆者に対して、母親である娘や孫の下す判断について常々賛成できない理由が語られた。それは古いステレオタイプの考え方であった。そこで、筆者から感情障害について説明を加えた（注8）。その上で孫の生育経験から推測される今後の成長の可能性について話し合った。また、祖母の存在は大きいことを改めて評価した。すると祖母は真剣に孫の行く末について考え直し、娘と孫を見守ると決意した。

## 2-3) 家族支援の短期的展開と有効性について

この事例では、母子家庭をめぐり、母親の感情障害が理解されておらず、また祖父母世代と親の世代の価値観が折り合わなかった。子は居場所をなくして生きる意欲が低下等心理的葛藤が大きかった。支援は課題の焦点を絞ることからスタートしたが、やがて自然に家族間相互の関係の調整に結びついて行った。

子供の学校生活という社会的な制約に合わせて、4ヶ月で支援を無事終了したのは、情報を的確に処理して行動する力が相談者にあったことが大きく作用している。母親との相談面接では、具体的な次の行動をどうするか確認し合った。目標が定まるとそのたびに母親は障害から来る症状が乗り越えられて行動を継続させた。短期的支援は十分に有効性を持ち、家族の在り方を変えた。

## 事例3

相談者は、40代前半女性、感情障害がある。子供とどう向き合ったらよいか分からないという相談である。

息子が不登校のまま中学を卒業し、進路が決まらず2年目になった。夫は単身赴任で8年目を迎えた。一人で家庭内の息子と向き合うには息が詰まる。感情的になるということだった。

アセスメントを進め、家族関係の調整が必要と感じた。相談の中で夫婦の話し合いを勧めた。その結果、家族は同居生活を選択し、子供は高校へと進学した。

## 3-1) ケース検討

典型的な、父親不在、母子密着型家族関係が固定していたケースである。

支援方向はこの家族関係の固定化を開放し、家族一人一人が息をつける風通しのいい家庭環境に変えることであった。

息子は中学校に入学した時から教師の理不尽な扱いを受け、教師恐怖に陥っていた。家庭の中で自分の気持ちを表せずに不登校になり中学卒業後も、進路を考えることが出来なかったし、時々自

己否定的な言葉を漏らすそうである。母親は自責の念に駆られ、焦り、空回りして感情障害を起こしていた。

そこで支援方法を考え、家族システムの視点を加えながら面接相談を重ねていくと、約4カ月で支援が終了した。

### 3-2) 家族システムの視点

この家族の特徴として、夫婦とも高学歴であり、知的水準の高い環境であった。長距離電話での会話は妻から夫へ子供の心配を訴える内容に偏っていた。このことがかえって夫婦のコミュニケーションを希薄化させていた。そこで、相談者に対し基本的な家族の構成と機能を含めたシステムを説明した(注9)。

まずは夫婦間のコミュニケーションを取り戻すために必要なことを考えてもらった(注10)。相談者と筆者で一緒に考えてみて、相談者が「息子についての心配ごと」より「自分自身の夫への気持ち」を夫に伝えてみたい、という点にたどりついた。そして実行した時に、夫が静かに聞いてくれたので「自分は理解された」と感じたそうである。そのようにして夫の愛情を確認出来たことが、相談者の感情障害の回復の近道となった(注11)。家族を取り巻く様々な要因があったが、父親が転職という大きな決断をし行動を起こした。相談者自身もまた行動を起こし仕事に就き、家計を共に支えるようになった。

すると、息子の行動が変わった。両親と食事を共にすることが出来るようになってから、食事の際に自分からほんの少し口を開くようになった。父親との会話のなかで、高校進学したいという希望が語られるようになった(注12)。このように次々と展開した。

面接は初めの2カ月は隔週、3ヶ月目4ヶ月目は月1回の合計6回となった。家族の同居後、相談者も就労したいということで面接終了を申し出られた。息子の高校合格は電話連絡で知ることが出来た。

### 支援の短期的展開とその有効性についての考察とまとめ

以上の3つの事例を通して、筆者が考察を深めたことは以下のとおりである。

第1に、深いアセスメントをどう汲み出すかの点である。その為にはまず、相談当事者への敬意に満ちた姿勢が大切であった。支援者側の共感と受容により相談者の気持ちが開き、「自分は理解されている」という強い信頼関係が成り立つことがその後の基盤になっている。

第2に、アセスメントにもとづくニーズ把握が出来ているかが分岐点になることが明らかになった。真のニーズがどこにあるか支援者側にはっきりと把握出来た時に、対処しなければならないことの優先順位が見えてきた。順位を決めるのは、支援者と相談者の共同作業であった。

第3に、ニーズ把握にもとづき的確な行動が選択できるように支援することが可能となった。相談の結果、優先順位が決まり目標が具体的に定まると、行動するのは相談者自身であった。「自分は今このことをするんだ」と行動できる強み、力は相談者自身が持っていた。支援者とのかかわりの中でその行動力が引き出された。

今後はさらに研究として緻密な考察を加えながら、「生きる意欲の低下」をきたしがちな方々とともに生きるきっかけをつかむことのできるようなかかわりを積み重ねていきたい。

注1) 実践報告研究としてもまだ未熟である点は承知の上、また筆者の勉強の不足により、先立つ研究を熟知し踏まえるほどには至らず、不十分な点が多々あると思われる。多方面からのご意見ご指摘またご批判を頂ければ幸いである。取り上げた事例はかなり以前のある勤務地での経験である。執筆に際しては、当事者の了解を得、個人情報に分からない程度に加工し、倫理的配慮に基づいて記している。

- 注2) 綾屋、熊谷 2008、発達障害当事者の内部的な感覚が良く表現されている書物なので大変参考になった。このケースでは契約書欄外の小さな文字で記されている但し書きの中の一つの言葉が当事者の思考や受け取り方を混乱させる原因であった。
- 注3) 宮岡、内山 2013、大人の発達障害については理解されることが少なく常識を逸脱したと誤解を受けることが多い。この点を正しく理解しなおす必要のあることを対談によって示した本書は参考になった。また、発達障害圏の障害特性のひとつに感覚過敏のあることはよく知られている。個人差が大きいので、このケースについてはどのような特異性があるのか確認した。
- 注4) 連携を試みた行政窓口は、未就学児支援と就学児支援とに分かれていた。就学児支援は、就学児が障害を持つことが条件なので、家族が障害疾患の場合には相談対象にならなかった。
- 注5) ゴールドシュタイン、ヌーナン 2014、アメリカでは知られているようにメンタルヘルスケアの保険の種類によって金額に応じて面接回数が制約されてくる場合が多い。その中で有効な方法を示してくれるのが本書であるが、回数が制限される点で今回のケースに示唆となるが多かった。
- 注6) 日本のいくつかの自治体が主催している山村留学を社会資源とした。母親が経済的に自分の収入で可能と判断したので検討の対象とした。
- 注7) 今回は、家族統合面接の機会はなかった。支援者は相談者母親に情報提供し、それを相談者が自分で判断しながら少しずつ家族へ伝達した。当事者主体の支援が実践されて、結果的には、最適の家族支援に結びついたと考えられる。
- 注8) 加藤 2013、双極性障害について一般向けに分かりやすく全貌と対処方がまとめてあるので、口頭で概略的に説明する際に役

立った。

- 注9) 団 2013、吉川、東 2001、ここでは2冊しか上げていないが家族システムについての理解は複数ある。心理学的アプローチはどれも家族サブシステムを踏まえながらもわくわくする方向へ家族を導き、課題解決への糸口としている点で参考になる。このケースの相談者には、家族システムの中のサブシステム構造と相互の関係を簡素化して説明した。また、アセスメントでは、ジェンダー視点も加えることがより効果的と思われたので実施した。
- 注10) ギリガン. C1986、原書は1970年代に、女性の発言、発想は男性中心の justice と異なると感じたギリガンが女性の特性 care を論じた名著である。深い女性洞察がされておりこのケースの相談者が自分の姿を映し出して気持ちを整理するのに役立った。
- 注11) 大野 2014、うつ病の対応の仕方について一般向けに書かれたものなので、このケースの相談者の心理教育に役立った。
- 注12) 丸山 2014、不登校には要因が多数あり、解決の仕方も多様である。社会的な物差しでなくその人自身の尊厳を守り大切にしていこうとする環境では、人は自然に家から外へ出てゆきたくするし、自分の行くべきところを見出していくという指摘が本書でなされていて参考になった。

#### 参考文献

- 青木省三 (2015) 『大人の発達障害を診るということ：診断や対応に迷う症例から考える』医学書院
- 綾屋紗月、熊谷晋一郎 (2008) 『発達障害当事者研究——シリーズケアをひらく』医学書院
- 団士郎 (2013) 『対人援助職のための家族理解入門——家族の構造理論を活かす』中央法規出版
- ギリガン C. (1986) 『もうひとつの声——男女道徳観の違いと女性のアイデンティティ』川島書店

- ゴールドシュタイン E、ヌーナン N (2014) 『統合的短期型ソーシャルワーク』 金剛出版
- 加藤忠史 (2013) 『双極性障害 (躁うつ病) の人の気持ちを考える本』 (こころライブラリーイラスト版) 講談社
- 丸山康彦 (2014) 『不登校・ひきこもりが終わるとき』 株式会社ライフサポート社
- 宮岡等、内山登紀夫 (2013) 『大人の発達障害とはこういうことだったのか』 医学書院
- 中村伸一 (2011) 『家族・夫婦臨床の実践』 金剛出版
- 日本家族研究・家族療法学会 (2013) 『家族療法テキストブック』 金剛出版
- 日本心理臨床学会 (2011) 『臨床心理学事典』 丸善出版
- 大野裕 (2011) 『うつ病の人の気持ちがわかる本』 (こころライブラリーイラスト版) 講談社
- 吉川悟、東豊 (2001) 『システムズアプローチによる家族療法の進め方』 ミネルヴァ書房