支援者向け

ひきこもり支援ガイド

～発達障がいの視点から考える～

札幌市

発行：2023年　発行者：社会福祉法人はるにれの里

制作：札幌市発達障害児者地域生活支援モデル事業　企画・推進委員会

ごあいさつ

こころのリカバリー総合支援センター　理事長　阿部幸弘

冒頭からややこしいことを言うようですが、ひきこもりの方が皆が皆、発達障がいであるわけではない、ということをはじめに確認しておきましょう。むしろ病気や障がいとは関係なく、自分の人生の問題にどこかで突き当たり、ある意味で「自分を守るために今はひきこもった生活をせざるを得ない」そういう方も多いはず。では何故、発達障がいのことを、このような冊子で知る必要があるのでしょうか？それは、ある人が発達障がいに当てはまるかどうか、またその内実はどうか、きちんと確かめるには時間も手間もかかり、なかなか分かりづらい時があるからだと思います。

そもそも「ひきこもり」という言葉自体が誤解を招きやすい面がありますが、ぜひ、一度“善し悪しの眼鏡”を外して、その家族に起こっていること自体を、虚心に眺めていただきたい。すると、（私の経験では）ほとんどの方は元々真面目で優しく、内心では先行きに悩んでいるかと思います。悩みは十人十色、いえ、千人千色くらいユニークです。それらは人間的なものなので独特なのは当然として、長くつきあってみて初めて、発達障がいの要素が徐々に分かってくる方がしばしばいます。そんな時、ご本人にもご家族にも、コミュニケーションに関する一工夫の提案が役に立つ可能性が出てきます。相談の場面やリハビリの場面で、ほんの少しの工夫が、先行きに良い変化を起こし（やすくし）ます。この冊子は、そのためのヒント集としてご活用いただくためのものと、私は考えています。

今回、意欲的な若い専門家が（私のように全然若くない人も混じって）試作したこの冊子、使いごたえを皆さんからお知らせいただき、きっと将来に向けてバージョンアップしていくことと思います。皆様の声をお聞かせいただけると、関係者の一人として幸いです。

もくじ

はじめに

ごあいさつ / もくじ……2ページ
発達障害児者地域生活支援モデル事業の取り組み……3ページ
本冊子について / ひきこもりとは / 発達障がいとは……3ページ

発達障がい特性のある方へのひきこもり支援の実際

発達障がい特性のある方へのひきこもり支援の基本的な考え方……4ページ
① アセスメントからプランニングする
ひきこもりタイプ別支援の方向性チャート……6ページ
② 信頼関係づくり（ラポール形成）
発達障がい特性をもつひきこもりケースにおけるラポールアイデア集……12ページ
ラポールアイデアの紹介……14ページ
③ 支援体制づくり
発達障がいの特性をもつ中高年のひきこもり相談ができる支援機関ガイド……18ページ
機関連携事例のご紹介……20ページ
事例検討のポイント……23ページ
機関連携について……24ページ
THE★座談会……25ページ

ご本人・ご家族・支援者とのよりよい関係性づくりにむけて

ファミリープログラムの紹介……26ページ
ご本人・ご家族の思い……27ページ

おわりに

まとめ……28ページ
ごあいさつ……29ページ
執筆・編集……29ページ

発達障害児者地域生活支援モデル事業の取り組み

発達障害児者地域生活支援モデル事業（以下モデル事業）とは、発達障がい児者及びその家族が地域で安心して暮らしていけるよう、その特性を踏まえた支援方法を開発し、全国への普及に繋がることを目的とする国庫補助事業で、札幌市では、平成25年度より実施しています。

本冊子について

札幌市では、令和元年度より『発達障がい特性のある方へのひきこもり支援』をテーマに、モデル事業に取り組んでおり、本冊子はその取り組みをまとめたものです。「ひきこもり支援ガイド」は、支援者の皆様が支援を考える際のヒントになればという思いで作成しています。多くの支援者の方々の手にとってもらえる冊子になれば幸いです。

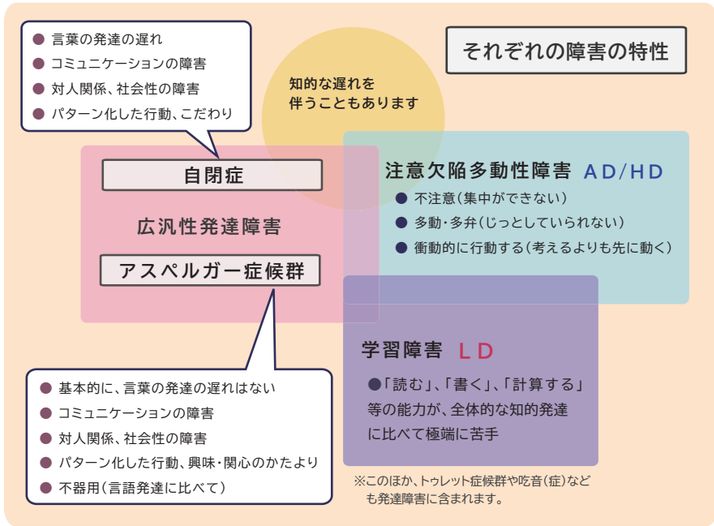
ひきこもりとは

ひきこもりとは「様々な要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、家庭外での交友など）を回避し、原則的には6か月以上にわたって概ね家庭にとどまりつづけている状態（他者と関わらない形での外出をしてもよい）を指す現象概念」と定義しています。
（引用：ひきこもりの評価・支援に関するガイドライン　齋藤万比古、他 2010）

※本冊子は『発達障がい特性のある方へのひきこもり』をテーマにしたモデル事業での取り組みをまとめたものであり、「精神疾患」や「パーソナリティ障害」等の他の要因のあるひきこもりとは、支援方針が違う場合があることをご了承ください。

発達障がいとは

【引用・参考】発達障害情報・支援センターhttp://www.rehab.go.jp/ddis/understand/whatsdd/



左の図は、発達障害者支援法に定義されている障がいの特性について示しています。精神症状が見られる際には治療が必要ですが、発達障がいの特性については、周囲の環境の調整が必要になることが多いと言われています。

パターン化した行動がひきこもり行動を維持していることも考えられる為、支援者からのアクションが必要な場合もありそうです。

※最近では、症状が軽くても自閉症と同質の障がいのある場合、自閉症スペクトラムと呼ばれることがあります（スペクトラムとは「連続体」の意味）。

※「障害」に係る「がい」の字に対する取り扱い
札幌市は発達障害の「害」の字をひらがなで表記しています。法令や固有名詞などの表記、引用文についてなどの表記は従来通りとしています。

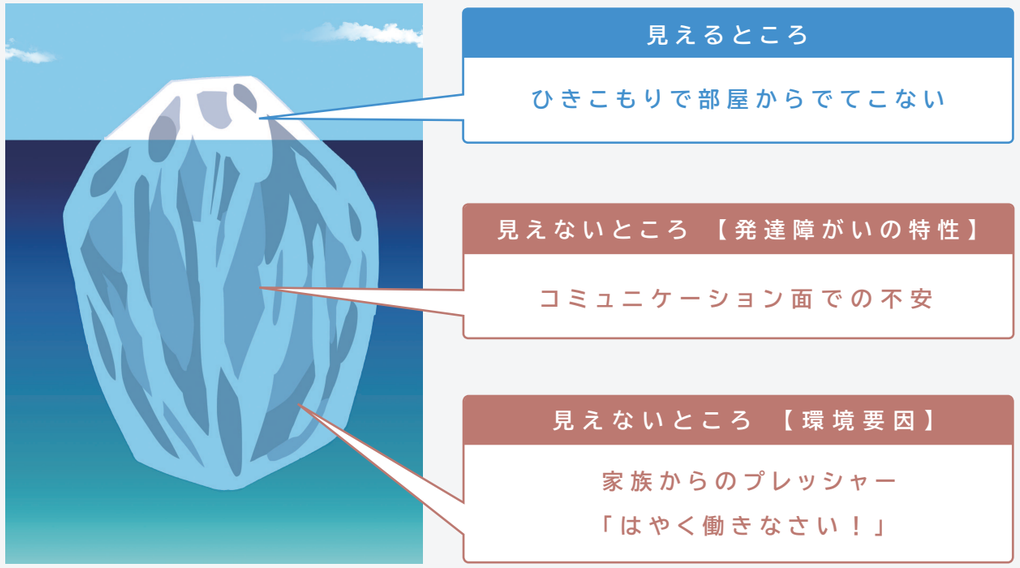
発達障がい特性のある方への ひきこもり支援の基本的な考え方

発達障がい特性のある方へのひきこもり支援をすすめるにあたり、それぞれのケースに応じて個別に考えていくことを前提としていますが、ここでは大枠として共通する支援の考え方、ケースワークのすすめ方をまとめてみました。また、このページの「ご本人」とは、ひきこもり状態にある方のこととします。

① アセスメントからプランニングする　※P6参照

■ 氷山モデルの考え方を活用する

ひきこもりという状態、課題面ばかりに着目せずに、なぜそうなっているのかの理由を探っていきます。**氷山モデル**※1を参考に、見えない要因を整理してみましょう。



※1 氷山モデル…課題となっている行動を氷山の一角として捉えて、氷山の一角に注目するのではなく、その水面下の目にみえない要因に着目することで、支援の方法を考えることを意味します。
参考文献：「気づき」と「できる」から始める　フレームワークを活用した自閉症支援／水野敦之

■ ご本人を中心としたプランを考える

ひきこもりの理由を推測し、どのようにケースワークをすすめていくかの方向性を見定めます。ひきこもり状態の改善だけを目的にはせず、ご本人の立場に立って何がよりよい生活につながるのかを考えます。

② 信頼関係づくり（ラポール形成）※2

※2 ラポール形成…本冊子で「ラポール」とは、ご本人、ご家族、支援者の間での信頼関係を作ることとして整理しています。

■ 相手の立場に合わせること（波長合わせ）

まずはご本人とご家族の関係性が大切です。次に支援者との関係構築があって、次へのつながりを考えていくことができます。まずは、ご本人の希望やニーズに合わせ共通話題を作っていくことが大切です。

趣味やスポーツなど
興味のあることから

■ 自己肯定感を高めること（認める、感謝する、ポジティブにかかわる、人の役に立つ機会をつくる）

誰しも不安な状態では、新しいチャレンジや前に進むことは難しいと思います。まずはご本人が元気になること、自信を取り戻すことを大切にしましょう。また、ご本人だけでなく、そのご家族も元気になることはとても重要です。（特にひきこもっている方には、支援者がすぐお会いすることは難しい場合もあると考えられます）

■ 発達障がいの特性に合わせた支援

想像すること、予定を立てて実行すること、対人コミュニケーションなどが苦手な障がい特性があると言われています。例えばスケジュール等の見通しを示したり、コミュニケーションについては、言葉だけではなく、視覚的なはたらきかけも重要になります。

③ 支援体制づくり

■ 支援機関の役割分担を行う

機関連携においては、機関ごとにいろいろな考え方がありますが、支援の方向性を擦り合わせることが重要なので、関係機関をコーディネートする立場の人がいることが望まれます。（例：CN5）※P24参照

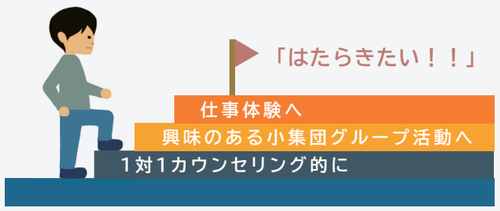
特に**８０５０**世帯※3の場合、ひきこもり、親の高齢化、相続、生活困窮等々、課題が多領域にわたることで、１機関のみでの対応は難しいため、役割分担、作戦会議を行います。

※3 8050…80代の親とひきこもり状態にある50代の子どものことを意味します。

コーディネート
のイメージ

■ ご本人の希望する目標（ゴール）から逆算した スモールステップに沿ってケースワークをすすめていく

例えば、ご本人の目標が『就職』だったとします。しかし、ひきこもりの現状からいきなり就職を目指すことは難しいことかもしれません。支援者との安心した1対1の関係から、小集団、社会体験と目標に向けて段階を区切り、スモールステップで段階を上げていくイメージが必要です。



上記に示した大枠の流れに沿って、このあとのページでは、支援の具体的なアイデア等もご紹介していきます。

ひきこもりタイプ別支援の方向性チャート

ひきこもり状態の背景に発達障がい特性がある場合、様々な課題が複雑に絡み合っているため、支援の方向性が見出しにくくなりますが、ひとつずつポイントを絞ってみると、いくつかのタイプがあるようです。そこで令和2年度のモデル事業では、事例アセスメントからひきこもりをタイプ別に分類し、支援方法をまとめた『8050問題への対応～ひきこもり状態の背景に発達障がい特性があると予想されるケースの流れ～』を作成しています。

８０５０問題への対応　～ひきこもり状態の背景に発達障がい特性があると予想されるケースの流れ～

発達障がいにかかわる特性を確認してみる

社会性コミュニケーション

- 具体的な表現の方がわかりやすい
- 自分が知っていることは全部伝えたい
- 場にそぐわない言動をしてしまうことがある

こだわりや狭い興味関心

- 狭く深く知ることが得意
- ちょっと違うはだいぶ違う
- 同じもの、同じ動きをするものは安心する

感覚の違い

- 触覚・聴覚・嗅覚・視覚などが極度に過敏もしくは鈍い
- 不器用さが目立つこともある
- 自分で工夫することや近くにいる方の配慮も大切

多動や衝動的な行動や思考

- 思いついたら即行動
- 何かをしている方が落ち着く
- しゃべりだしたら止まらない

注意や集中

- 忘れ物、失くし物が多い
- ケアレスミスをよくする
- 何かに没頭し過ぎてしまうことがある

読み書き算数

- 文字が読めない、読めても内容がわからない
- 文字が書けない、文法がわからない
- 数の大小がわからない、計算が苦手

その他

- ご家族や世帯の状況
- 生育歴や職歴、通院歴
- 収支の状況
- 生活リズムや好みの活動

ご家族が支援に否定的であったり、ご本人と対等な関係を構築できていない場合にご本人よりもご家族支援を優先することもあります。

・ご家族への面談でのエンパワメント
・ＣＲＡＦＴの実施

ひきこもり状態にある方や家庭状況から支援につながりにくい状況を確認してみる

他者との関わりを好まず　ご家族との関係が維持できているタイプ

- 他者や世の中の動きに関心を示す様子をあまり見せず、自分の好きな世界を持っていることもある
- 現状をなんとかしたいという気持ちは少なく、自分の１日の流れができあがっていることが多い
- 質問に対して明確な答えを出すことが少なく「わからない」などの言葉を言って、その場をやり過ごすことがある。場合によっては知的障がいのアセスメントも必要

◆ ご家族の状況の確認
・ご本人への評価が低い場合があり、ご家族が先回りをしてご本人の生活がうまくいくように準備を整えていることがある
・ご家族の中にはこの状況を変えたいと思う一方で、ご本人に助けられている部分もあり、一歩を踏み出すのに時間がかかることもある

◆ ケース担当者の支援のスタンスとして
・ご本人の好きな世界の話題などから関係作りをしたい。また、ご家族のニーズについても聞き入れていく中で、ご本人に必要な支援を整理する
・一見、ニーズがなく見える場合もあるので、具体的な提案や体験を通して選択肢を作っていくことが必要

他者との関わりを好まず　ご家族との関係が難しいタイプ

- 学校や職場では適応状態が良く見られていることがあり、ご本人も良い適応を「演じる」ことをしている。そのためご本人は人づきあいの疲労感は蓄積しやすい
- 対人面や新規場面で不安な様子が強く、他者の評価を気にすることがある
- 一方でご家族といる時には、不満を漏らしたり、時として暴力を振るうこともある

◆ ご家族の状況の確認
・ご本人のことを心配する一方で、ご本人の行動をコントロールしようとするところがあり、反発を受けることがある
・熱心でいろいろな取り組みをするが一貫性がないことがあり、状況が悪化する。
・親の子離れが難しいことがある（「私の育て方が悪かった」）

◆ ケース担当者の支援のスタンスとして
・家庭以外の安心と安全を保障した居場所からのスタートを検討する
・ご家族と支援の方向性などを確認して、関係機関とも緊密な連携が必要
・暴力がある場合には対応（緊急介入含めて）を明確にしておく

他者との関わりをもてるが、現状を維持するタイプ

- 自分の困りごとや障がいについての情報収集をしていることが多く、お話をすると前向きで物わかりのよさそうな印象を受ける場合がある
- 実際に生活に変化（通院や事業所利用など）が起きそうになると、いろいろな理由を言って動くことが難しい。そして動かなかったことは他責的になることが多く次の支援者を自ら探して移っていき、以前の支援者の不満を言うことがある
- 悪い状況が続くと利用開始当初からクレーム的な言動をとって自分の精神的なバランスをとる方もいる

◆ ご家族の状況の確認
・ご本人との関わりをほとんどもたなくなっていることも多いが、ご本人の言うことに従いながら（時には暴力を受けて）生活していることもある

◆ ケース担当者の支援のスタンスとして
・支援者の役割分担と本人参加によるケース会議をすることで、ご本人が決める（同意する）手続きを進めていく
・すぐに現実を突きつけるよりは、ご本人のペースに合わせた支援展開をすることで距離をとった関わりを続ける
・なんらかのライフイベントが状況を動かす機会になることがある

＊1人の支援者や１つの事業所だけで判断しないで、他の機関にも相談してみましょう

心身の健康状態の確認

心身の健康面

- 生活習慣病などの疾病
- 怪我や虫歯など
- ご家族への暴力や恫喝の有無
- 自傷の有無
- 奇声や徘徊、精神疾患が考えられるもの
- 強迫的な行動
- 対人不安
- 入院治療の必要性の確認

以上のようなことで気になる場合は、まずは**医療機関**への受診が必要である

心身の健康状態に心配があるケース（P11で説明）

- ひきこもり生活の中で心身の健康の維持ができず治療が必要になるタイプ

→ ご本人が病識のないことが多いので、ご家族との連携が必須

→ 暴力や迷惑行為の際に警察の通報から入院へつなげることもある

→ 治療は障害（状況）の解決にはならないので、通院や治療後の支援についての検討が重要である

→ 医療受診（ご家族の相談できる医療機関）については各区の精神保健福祉相談員や精神保健福祉センターに相談して情報収集する

ひきこもりの状況と心配されることの代表的なケース例

現状膠着ケース（P８で説明）

- 在宅で大きなトラブルもなく生活しているが、なんらかのライフイベントで生活が崩れる恐れのあるタイプ

・ご本人なりの生活リズムがあり変更に拒否的である
・家事などをしておりご家族のために役立っていることがある
・自ら自立するほどの収入はなく、高齢者に金銭的に依存

→現状で困っていることがないことが多い
→自ら支援につながりにくくセーフティネットの構築が必須
→ご家族とも今後の話をしていく必要がある

地域生活の不安ケース（P９で説明）

- 生きるための寝る、食べるなどの行動はできているが、清掃やゴミ処理、除雪、水光熱の維持などが問題となるタイプ

・ゴミや除雪などで地域の人が気づくことが多い
・地域からの注意があっても改善されることはない
・健康上の問題についても配慮が必要

→支援への不安があるため関係構築に時間を費やすことがある
→ご本人のすることと支援者側のできることを明確にする
→一度改善しても、再度起こることが多いので継続的な対応が必要

金銭管理の不安ケース（P10で説明）

- 収入が不安定で生活が困窮している、または浪費や管理の難しさから生活を維持できない状況が予想されるタイプ

・就労への意欲、またはスキルがなく就業することが難しい
・就職していても特定の興味・関心への浪費で収支が合わない
・収入から計画的なお金の支出を検討することが難しい
・お金について他者の介入を拒否することもある

→生活に必要なお金を準備する必要がある（生活保護活用）
→直面化した際に就労支援機関へつながる機会を窺う。具体的な提案をしていくことで動きやすいこともある
→後見人制度などで支出の制限ができないかも検討

＊他タイプ：支援者ショッピングケース（社会的な孤立）

- さまざまな支援機関にご家族（ご本人の場合もある）が相談に行くが具体的な動きにはつながりにくいタイプ

・いろいろな関係機関へ出向いて相談にも積極的である
・実際的な動きの話題になると消極的になる
・時として他罰的な対応をとることがある

→各事業所が支援会議を通して、それぞれの役割を明確にしておく必要がある
→ご家族、ご本人のアクション（自己決定）を尊重して支援を開始していく
→不安が強いことや情報整理に時間がかかることがあり、動き出しに時間を要することがある

各事業所の役割や連絡先は、2019年に作成しました【発達障がいの特性をもつ中高年のひきこもりの相談できる支援機関ガイド(P18,19)】を参考にしてください

（例）札幌市ひきこもり地域支援センター
札幌市委託障がい者相談支援事業所（一部、地域支援員の配置があるところもあります）
札幌市地域包括支援センター／札幌市自閉症・発達障がい支援センターおがる

【出典】厚生労働省：発達障害者支援開発事業
研修会資料　ひきこもりタイプ別支援の方向性チャート・ひきこもり類型別支援の事例
http://www.rehab.go.jp/application/files/4416/2969/5619/08__s.pdf

現状膠着ケース　他者との関わりを好まず、ご家族との関係維持ができているタイプ

８０５０が互いに生活を支え合っているが
今後のライフイベント次第で生活の破綻の可能性がある

現状膠着ケースの例

高校卒業後に就職するが、仕事を覚えることが難しく数ヶ月で退社となった。その後にご家族がアルバイトなどを勧めるが自ら動きだすことはなかった。普段は家でテレビを見たり、自由に過ごしている。近くのコンビニなどにも行くことができ、**ときどき家事を手伝うこともあり、その際にご家族からお小遣いをもらって好きなものを買っている。**他人とコミュニケーションがうまくとれないことを気にしていたご家族は、４０代になったご本人を偶然にテレビで見た発達障がいではないかと思い、発達障害者支援センターへご本人と来所した。ご本人は職員からの質問に答えることはできなかった。代わりにご家族が答えており、「本人には仕事をするのは無理だから、何か支援をしてほしい」と相談している。

支援方略の例

ご本人の答えは明確ではなかったが、次回の面談の日程を伝えてご本人に来所するように伝えた。ご本人が来所したときにはご家族は待合室にいてもらい、ご本人のみの面談とした。ご本人には具体的でかつ、ＹＥＳかＮＯで答えられる質問であれば意思を示すことができた。好きなことややってみたいことなどを聞き、その結果、地域活動支援センターの利用を勧めた。その際にはホームページなどを一緒に見て情報を伝え、見学のスケジュールを作って同行した。当初は週１回の利用だったが、利用時間がだんだん増えていき、ご本人の働きたいとの意向から就労継続支援事業所の利用となった。すでに３年経っているが、ほぼ皆勤で利用しており、ご家族も驚いている。

支援やアセスメントのポイント！

・ご本人やご家族がこのままでよいとは思っていないこともあるため、ご本人やご家族がニーズを言える状況や関係作りが大切。特にご家族との話し合いは重要
・ご本人やご家族からのニーズが表明されない間はセーフティネットを作って孤立を防ぐ
・提案型の関わりが効果的で、具体的な情報を提供して安心して選べる配慮をする

【ご家族へのかかわりのポイント】
・ご家族が干渉的であることが多く、ご本人のために先回りした関わりをすることでご本人の経験や意思決定の機会が少ないことがある。ご家族は自分たちがやらねばと責任を感じていることが多いので、ご本人の意見も重要視していく

地域生活の不安ケース　他者との関わりを好まず、ご家族との関係維持ができているタイプ　他者との関わりを好まず、ご家族との関係維持が難しいタイプ

８０５０の生活はなんとかできているが
ゴミや除雪などの地域の方が不安に感じている

地域生活の不安ケースの例

高校中退後にどこにも所属せずにそのままひきこもり状態となる。母子家庭であり、母も仕事が続かず生活保護を受給している。ご本人は日中は自室で寝たり、パソコンをしたりして過ごしているが、夜になると居間に出てきてテレビを見るなどしている。**食事はコンビニで買ってくることが多く、家の中は容器やペットボトルで、床が見えない状態であった。**母が高齢になり民生委員が訪問したところ、こうした状態を発見して、地域包括支援センターに連絡した。母は要介護の認定となり入所系のサービス利用となるが、ご本人のことが心配でサービス利用に合意がなかなかできないでいた。その間にも家の中はどんどんゴミが溜まっていく状況であった。

支援方略の例

何度か地域包括支援センターの職員が訪問して、母に「まずは自分を大切に」ということを繰り返し伝えていったことで、母は入所系のサービス利用に同意できた。職員がご本人にも事情を説明するが、ほとんどやりとりはできない状況であった。地域包括支援センターの職員がご本人に、今後の家での生活について具体的な提案（清掃ボランティアの利用や配食サービスについての使い方）を書面にして伝えたところ、ご本人は首を縦に振り契約へと進むことができた。現在はボランティアが週１回程度の訪問をして部屋の片づけなどをしながら生活の状況をチェックしている。何か問題が起きれば、一旦は地域包括支援センターへ連絡がくるようになっている。

支援やアセスメントのポイント！

・関係作りのために、はじめは状況を変えることを伝えるより、相談に乗ることができるスタンスで話を聞いたり、簡単な質問に答えてもらうような段階がある
・支援者が提案する今後のプランなどについては、シンプルな図などで視覚的に示すことによってわかりやすくなることが多い。ご本人のすること（できること）と支援のできることを見せる

【ご家族へのかかわりのポイント】
・ご家族による干渉または放任、支援に対する拒否のため、ご本人が生活に必要なスキルを学んでいないこともある。家事の仕方などを知っているのか確認したり、ご家族にご本人の問題と自分の問題を分けて考えることを伝える

【出典】厚生労働省：発達障害者支援開発事業
研修会資料　ひきこもりタイプ別支援の方向性チャート・ひきこもり類型別支援の事例
http://www.rehab.go.jp/application/files/4416/2969/5619/08_s.pdf

金銭管理の不安 ケース

他者との関わりを好まず、ご家族との関係維持ができているタイプ
他者との関わりを好まず、ご家族との関係維持が難しいタイプ

８０５０の生活はなんとかできているが 今後の金銭管理などに不安がある

金銭管理の不安ケースの例

大学受験がうまくいかずそのままひきこもり状態となる。パソコンやゲームを一晩中やっており、昼夜は逆転している。時々、外出していることがあるが、どこへ行っているのかはわからない。お金については、**ご家族が月々の小遣いとして３万円と、欲しいものを言われた時に都度、必要な額を渡している。**その後、父が高齢になり自営の仕事を辞めることを考え始めた。ご家族は貯蓄があるため自身の生活自体は困らない状況ではあるが、ご本人の浪費に困り、発達障がいのＡＤＨＤではないかと考え障がい者相談支援事業所へ相談した。相談員から「ご本人にお金をあげない」ことを言われるが、ご本人の今の状況は、自分たちの責任もあると思い、お金を払わない気持ちにはなれないと言う。

支援方略の例

障がい者相談支援事業所の職員はその後もご家族の相談を続けて、「お金を渡すことが、実はご本人の就労意欲をなくしている恐れもある」ことを伝えた。父は７５歳の年に自分の事務所を辞めることをご本人に予告して、その年から小遣いなどのお金を渡せないことを、書面にしてご本人に読んで見せた。またお金に困ったら就業・生活支援センターへ相談できることも伝えた。その後、ご本人はお金を要求することなく、就業・生活支援センターに行き、そこでご本人は「親が仕事を辞めたら、お金を稼がないといけない」と伝え、その後支援者の勧めに応じて精神科を受診し、発達障がいの診断を受けて就労移行支援事業所の利用につながった。

支援やアセスメントのポイント！

・お金の渡すことは、ご本人の就労意欲などを妨げる場合もある
・ご家族が金銭の要求を断った際のご本人の反応が懸念されるため、ご本人とご家族の関係性をもとにリスクマネジメントする
・金銭管理のルールについては「できるもの」を「事前に予告」して実施することが望ましい

【ご家族へのかかわりのポイント】
・ご家族が干渉的であったり障がいの否認などがあると障がいの診断につながるまでに、時間を要するケースも少なくない。「診断」という切り口よりも、「就労」「自立」という一般的な切り口やご本人のニーズから話を始めて、そのために「診断」という方法も選択肢にあると伝え、必要があれば受診を勧めていく

心身の健康状態に心配があるケース

他者との関わりを好まず、
ご家族との関係が維持が難しいタイプ

８０５０の生活は５０に二次的な障がいなどがあり 生活に支障がでてきている

心身の健康状態に心配があるケースの例

大学卒業後、就職をしたが４０代になり職場の配置換えを機会に、人間関係のトラブルが続き離職する。その後、母の勧めで知り合いの会社に就職するが、そこでも人間関係のトラブルで離職し、ひきこもり状態となる。ひきこもりの原因は仕事を紹介した母だと、強く非難し始めた。母も自分が悪かった部分があると思い、ご本人に従うようになった。父が亡くなってから、ご本人の行動はエスカレートして、**思い通りにならないと母を蹴ったり、脅迫するようになってきた。**母の物忘れなども目立ってきて福祉サービスを検討するが、「だれも家に入れるな」と言って、母はサービスを受けることができないでいる。どうしたらよいのか地域包括支援センターへ相談することになった。

支援方略の例

地域包括支援センターの職員の聞き取りで、暴力以外に、シャワーに毎日３時間以上も入ることがわかった。役所の相談員とも話したところ、精神疾患も疑われるため家族相談を受けつけている病院へ相談を勧められた。医師からは入院治療が必要な可能性が高いと言われたが、ご本人を受診させることができず、また母自身が自宅を離れ（入所系の利用）る提案も受け入れられなかった。今後、再び暴力を振るわれた際には、１１０番通報すること、通報がきっかけで受診・入院につながる場合もあることが説明された。まもなくご本人は暴力をふるい、通報により入院となった。強迫症の治療と発達障がいの診断がつき、今後は福祉サービスで自立生活をしたいと希望があり調整中である。

支援やアセスメントのポイント！

・入院すれば状況が全てよい方向に動くことは考えにくいため、ご本人が別の場所で自立した生活を送る応援をしていくことが望ましい
・ご家族との同居を継続する場合には、訪問看護など外部から支援を入れることを検討し、退院前に「同居の確認事項」をご家族を中心にご本人と支援者とともに決める

【ご家族へのかかわりのポイント】
・ご家族がもともと干渉的であることも見られるが、ある時点で立場が逆転してしまうと、ご家族が子どもの言うことを聞かなければならない状況になる場合がある。この時にはご家族の安全確保が大事な視点の１つになる

【出典】厚生労働省：発達障害者支援開発事業
研修会資料　ひきこもりタイプ別支援の方向性チャート・ひきこもり類型別支援の事例
http://www.rehab.go.jp/application/files/4416/2969/5619/08_s.pdf

令和3年度のモデル事業では、「発達障がい特性をもつひきこもりケースにおけるラポールアイデア集」を作成しています。内容の詳細は【出典】をご覧ください。

次のページP14～17では、「支援者から寄せられたラポールアイデア」を4つのステップに分けて紹介します。

支援者から寄せられたラポールアイデア

相談意欲の維持向上

■ 事前に予告する

・面談の日時、内容、方法、終わりの目安、支援者の身分等を事前にお伝えし、不安な思いなく面談をしていただく。
・相談者のモチベーションが高くない場合、パンフレットや名刺など必要な情報提供をして相談者からの発信に備える。

■ 相手の認知・理解レベルに合わせた方法でお伝えする

発達障がいの方は視覚情報による理解が得意な方が多いため、書面でお伝えすることで理解を助けたり、記憶の保持において有効になることがある。

■ 他機関、他職種と連携する

人と会うことに恐怖心のある方が多いので、支援者をできるだけ安全な人と思ってもらえるように、相談者と比較的関係が出来ている方やご家族の支援者等、ご本人が一度会ったことがある方と一緒に初回お会いする（複数の機関で会う等）。

受容と共感

■ 受容と共感

・こちらからの一方的な質問とならないよう最初は支援者側の自己開示を用いながら反応、興味を探る。
・相談者の言葉が発せられるまである程度待つことが有効になることもある（沈黙が長くても気持ちを整理する時間、話して良いかどうかためらっている時間かもしれません）話をしてくれたら、話をして良かったと思ってもらえるように肯定的にフィードバックする。
・現状はマイナスではなくゼロであること。なにかできるたびにプラス 。ちいさな適応行動に気づく、認める、感謝する。

■ 相談者のニーズが見えない、わからない場合の対応

・少しでも人の役に立ちたいという思いがあるのであれば、支援者のために何か手伝ってもらい、協力してもらう。
・何らかの目的がある方であれば、行動を共にする。同じ時間を共有して、徐々に関係を作っていく。ご本人のパーソナルな部分には踏み込まないで、作業を通して関係を作っていく。

興味関心の活用

■ 相談者の「好きなこと」を活用する

相談者の好きなことから関係を作っていく。何かを伝えるのではなく、相談者の好きなことを教えてもらうスタンス。一方で一緒に好きなこと（ゲーム等）をやるのも時にはいいが固着化する場合もあるので、次の展開、本来の目的とセットですすめる。

コミュニケーションツールの活用

■ 手紙・ハガキ・電子メールの活用

言語での意思疎通が困難な場合でも、手紙や電子メールを介することで雄弁になり気持ちを伝えてくれることがある。

■ アンケートの実施

オープンクエスチョン、クローズドクエスチョンを組み合わせてご本人の思いや情報をキャッチする。

その他の支援方法

■ 非言語的要素に合わせる

相談者の姿勢、顔の向き、声の大きさ、話すテンポを合わせる。

■ 方言の活用

同郷である場合は方言を差し込む、挟むことで、こちらが心を開いている様子をお伝えする。

■ ノンバーバルコミニュケーションを意識する

相談者から出てきた気持ちや考え方をキャッチしてリアクションを大きくとる。

ご家族との関わりについて

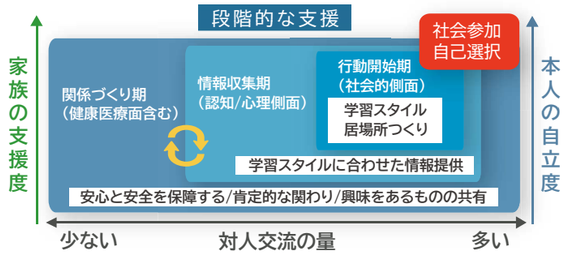
■ 秘密保持のためにも担当をご本人担当とご家族担当に分ける

■ 支えるご家族の元気や健康は支えられる方にとってもとても大切なこと

・「課題を分ける」：人の課題に手を出さない、自分の課題に責任をもつことも大切です。
・「孤立を防ぐ」：孤立しないように相談する。ご家族が孤立しないように配慮する。
・「ありがとう貯金」：認めてくれる人の提案は聞いてもらえやすい。指摘は貯金の支払い。叱るのは借金になることもあります。
・「支援に失敗はない」：ステップが崩れれば、情報を再整理して前のステップに戻ることも大切です。

■ ご家族とのラポールが重要

どんな状況であれ、これまで支えてきたご家族へ労いの気持ちは忘れてはいけません。



ラポール形成も含めご本人やご家族の状況により必要な支援は異なります。左図は「関係つくり期」「情報収集期」「行動開始期」において、それぞれの状況に応じた段階での必要な支援についてまとめられています。

「ニーズ」と「ラポール」が土台となり、その上にひきこもり支援が成り立ちます。ひきこもり支援で重要となる「モチベーション」「成功体験」「自己決定」がうまく繋がらない場合、その土台部分がうまくいっていない可能性があります。

【出典】厚生労働省：発達障害者支援開発事業
発達障がい特性をもつひきこもりケースにおけるラポールアイデア集
http://www.rehab.go.jp/application/files/7816/5024/9836/03_1_s.pdf

ラポールアイデアの紹介

登場人物の紹介

札郎さん

母

相談員

母から相談を受け札郎さんとも信頼関係を作ってきた相談員

サークルのリーダー

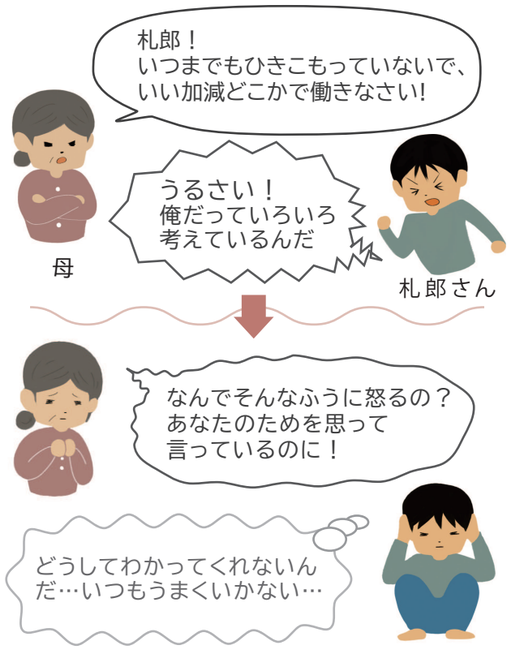
相談員から札郎さんの相談を受けたサークルのリーダー

札郎さんは現在ほとんどの時間を自室でゲームをして過ごしています。また、周囲とうまくコミュニケーションが取れず、初めての場所に行くことや初めての人に会うことに対し緊張感が高まります。母も札郎さんとどのように関わったら良いのか悩んでいました。母が相談員とつながる中で、札郎さんとのコミュニケーションの取り方も変化していきます。

ステップ１　ご本人とご家族の信頼関係（コミュニケーションツールの活用）

現在の状況：自室で過ごしている札郎さんに、母はいろいろ働きかけています。母と札郎さんの思いはすれ違っており、お互いにうまくいっていない状況です。まずは親子の信頼関係を作っていきます。

Before



After

相談員とお母さんが一緒に考えて、
札郎さんへのお手紙を作成。
アンケート風に作成し選択しやすいように工夫

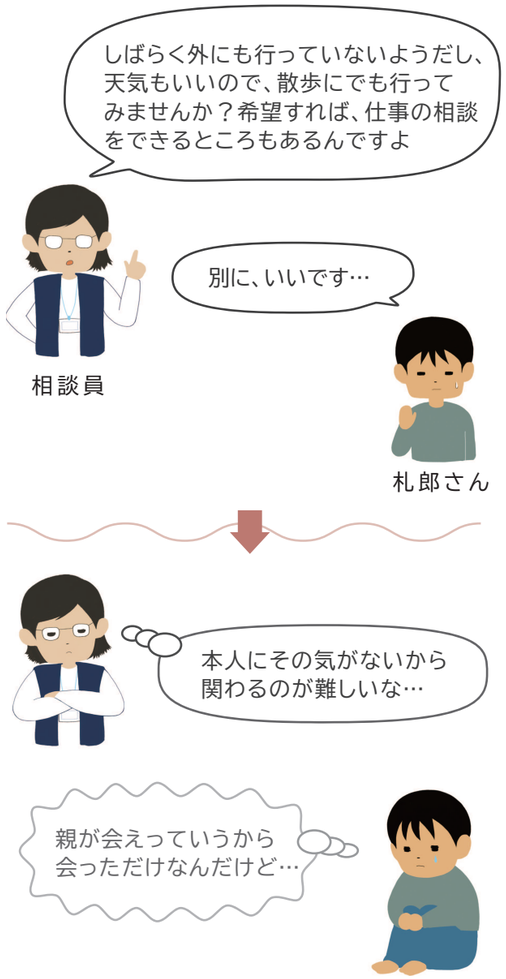
ポイント

ステップ１のポイントは、ご本人とご家族の信頼関係です。そのためには、お互いの意思疎通は欠かせません。意思疎通をはかる際、発達障がい特性のある方には、言葉より視覚的（手紙やメール等）なやりとりが伝わりやすいと言われています。「どうしたいの？」というあいまいな問いかけではなく、選択肢を提示するのも、視覚的なやりとりのアイデアの１つです。まず日常のこと（食事や掃除等の家事など）をきっかけとして、意思疎通の機会を増やしていくことが、信頼関係作りにつながっていきます。

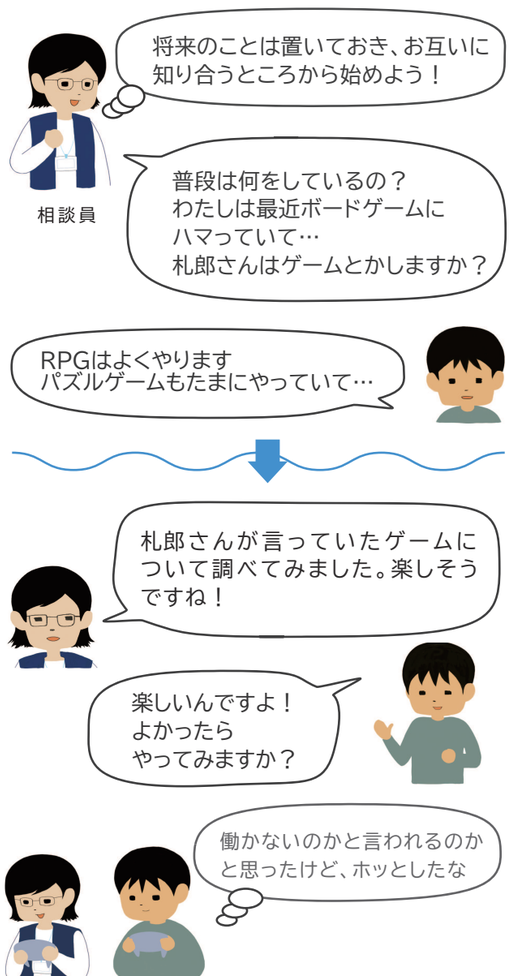
ステップ２　ご本人と支援者の関係構築（興味関心の活用）

札郎さんは母と何気ないやりとりをするようになりました。母は札郎さんに相談員のことを伝え、会ってみたらと伝えます。相談員は札郎さんの興味関心をきっかけにして関係作りをしていきます。

Before



After



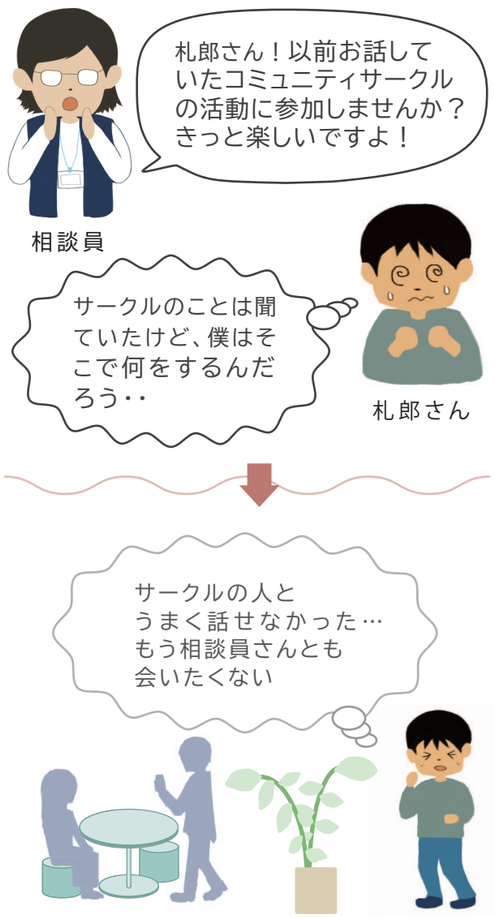
ポイント

ステップ２のポイントは、ご本人と支援者との関係構築です。そのためには、いきなり将来のことを話題にするのではなく、ご本人の興味関心を活用して、コミュニケーションをとることからはじめます。（興味関心を知るため、質問攻めにしないよう注意が必要です）時には、支援者の興味関心のあることを話したり、ご本人の趣味を一緒に行う（ゲームなど）ことも良いかもしれません。まずはお互いを知るところから、はじめてみましょう。

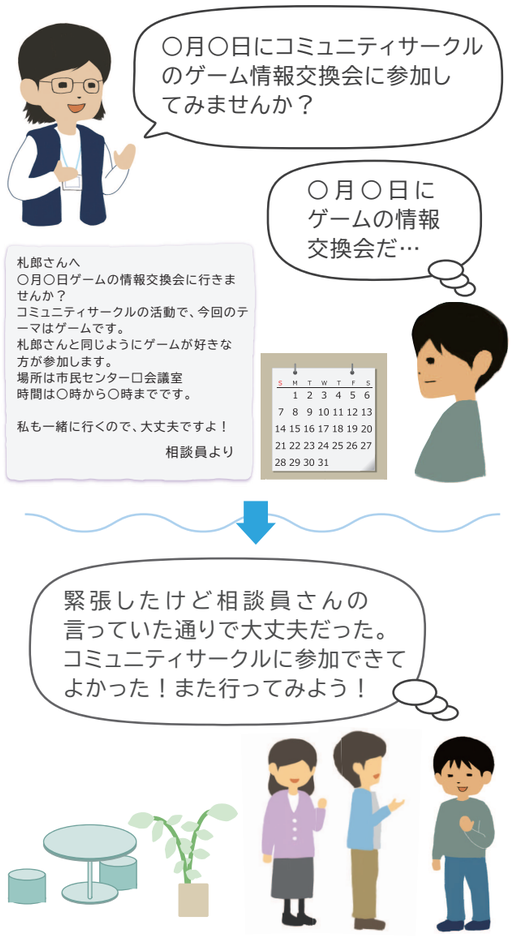
ステップ 3　発達障がい特性に合わせた支援（相談意欲の維持・向上）

札郎さんの興味関心が強いゲームの話から、札郎さんは相談員に安心してかかわることができるようになり、いろいろな話をするようになりました。相談員は札郎さんが次のステップに進むことが必要と考え、居場所となるような新しい活動（札郎さんが好きなゲームの情報交換会）への参加を提案します。

Before



After



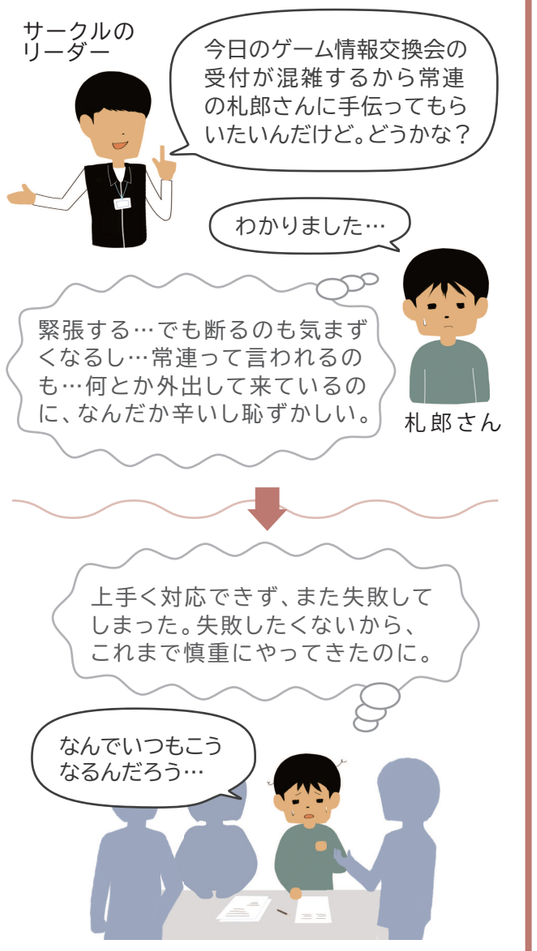
ポイント

ステップ３のポイントは、<u>発達障がいの特性に合わせた支援</u>です。発達障がい特性のある方は初めての場所に行く、初めての人に会うということに、不安や苦手意識を持つ方が多いと言われています。面談日時、内容、方法、終わりの目安などを事前に、書面などの視覚的な方法で、お伝えすることで、不安を軽減できるかもしれません。初めての取り組みがあるときは、それがご本人のニーズにあったものであることが重要です。支援者は、ご本人に事前情報を伝えて終わりではなく、その後のフォローも行いましょう。

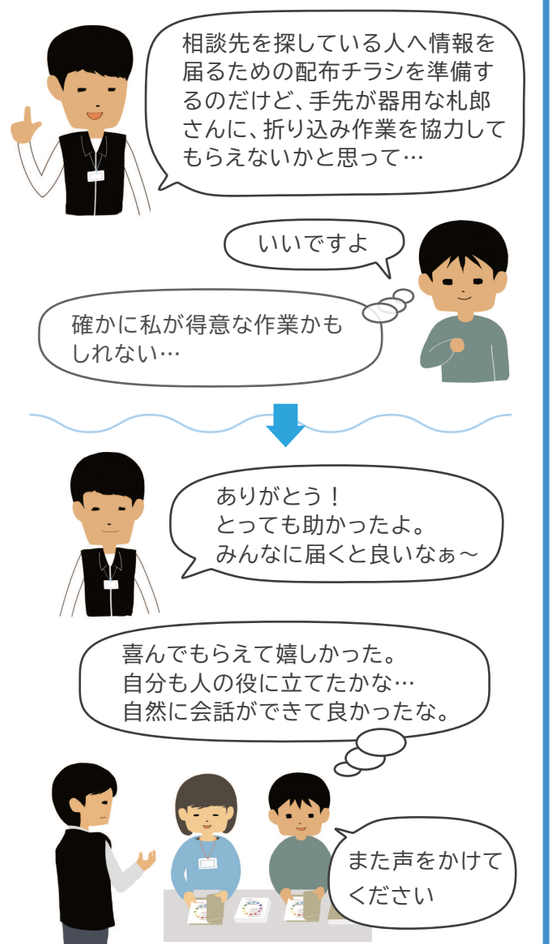
ステップ 4　得意を活かして自己肯定感を高める（受容と共感）

コミュニティサークルで初めて会う人と一緒に活動するようになった札郎さん。まだ緊張感はあるものの、ゲーム好きの仲間と過ごすことは楽しく感じています。サークルのリーダーは更なるステップアップとして、札郎さんの人の役に立ちたいという気持ちにアプローチしていきます。

Before



After



ポイント

ステップ４のポイントは、<u>得意を活かして自己肯定感を高める</u>です。発達障がい特性のある方は、幼少期からの様々な経験を通じ、自己肯定感が低いと言われています。支援者がご本人の得意を活かせるお手伝いをお願いし、成功体験を積んでもらうこと、周りから感謝される経験は自己肯定感を高めることにつながり、新しいチャレンジや前にすすむための自信を取り戻すことにつながります。

発達障がいの特性をもつ中高年のひきこもりの相談ができる支援機関ガイド

令和元年度のモデル事業では、機関連携には、お互いの機関の役割を知ることが大切との考えから『発達障がいの特性をもつ中高年のひきこもり相談ができる支援機関ガイド』を作成しています。

内容の詳細は出典「厚生労働省：発達障害者支援開発事業　発達障がいの特性をもつ中高年のひきこもりの相談ができる支援機関ガイド」をご覧ください。

http://www.rehab.go.jp/application/Åles/5616/3168/5798/2.pdf

相談の流れについて

① ケースの状況を整理し、聞きたいことや協力してもらいたいことをまとめます。
② 聞きたいことに答えてくれる、協力してくれそうな機関を探します。
③ ケースの支援について、自分の機関の役割、相手方にお願いしたいことを伝えます。
もし、相手方の機関で支援が難しい場合は、どこに相談できるか聞いてみるのも一つの方法です。

発達障がいを背景とした中高年のひきこもりケースを1か所の機関で支えることは難しく、複数の機関がそれぞれの機能を活かした役割分担と連携をしていくことが大切です。

▼ 相談できる支援機関

※ケースによって異なることがありますので、詳細は直接お問い合わせください。
上記の【相談の流れについて】もご参照いただけますと幸いです。

「ひきこもり」という観点からご家族やご本人が相談したいとき

札幌市ひきこもり地域支援センター（こころのリカバリー総合支援センター内）

家族相談可・出張相談あり・訪問可・診断不要

https://www.city.sapporo.jp/kodomo/ikusei/hikikomori_center.html

ひきこもりの状態にあるご本人やそのご家族等からの電話・来所等による相談に応じ、適切な助言を行うとともに、必要に応じて家庭訪問を中心とした訪問型の支援にも対応します。
また、相談内容に応じて、医療・保健・福祉・教育・就労等の適切な関係機関へつなぐことで、ひきこもりの状態にあるご本人の自立を促進します。

ひきこもりを含む若年層（15歳～39歳）への支援をしてほしいとき

札幌市若者支援総合センター（Youth+センター）　家族相談可

https://saposute.net

若者支援総合センターには、ひきこもりやニート状態にあるなど社会生活を円滑に営む上で困難を有する若者に対する総合相談窓口を設置しています。また、若者支援総合センター内に「地域若者サポートステーション」を設置し、１５歳から４９歳までの若者の職業的自立を支援しています。就職に向けた個別相談サポートや協力企業での仕事体験などを行います。

福祉サービスの調整を中心に地域生活全般について相談したいとき

札幌市障がい者相談支援事業所　（通称　委託相談）

https://www.city.sapporo.jp/shogaifukushi/syurou/soudankikan4.html

障がいのある方や、そのご家族の生活や支援に関する相談に応じるとともに、関係機関との連携の下、障がいのある方の身近な地域において、安心して生活できる地域の支援体制をつくることを目的とします。

障がいのある方の就職に関して相談したいとき

札幌市障がい者就業・生活相談支援事業所　（通称　ナカポツ）

https://www.city.sapporo.jp/shogaifukushi/syurou/soudankikan1.html

障がいのある方々の職業生活における自立を図るため、雇用、保健、福祉、教育等の地域の関係機関との連携の下、障がいのある方の身近な地域において就業面及び生活面における一体的な支援を行います。求職活動の支援、就労されている方が働き続けられる支援を行いますが、仕事の紹介や斡旋は行っておりません。

生活保護受給者以外の方で、経済的にお困りの方が相談をしたいとき

札幌市生活就労支援センター ステップ　家族相談可、出張相談あり、訪問不可、診断不要

https://www.city.sapporo.jp/fukushi-guide/step.html

「なかなか仕事が見つからず、生活が苦しい」「生活に困っているが、どこに相談したらよいか分からない」など、さまざまな理由により、仕事や生活に困りごとを抱えている方のための相談窓口です。広く相談を受け付け、経済的な自立へ向けた就労支援を中心に、一人ひとりの状況に合わせた支援を行います。

ご本人の症状や状態、診断について相談したいとき

医療機関の一例　大通公園メンタルクリニック　家族相談可、訪問・往診 要相談

精神症状やそれに伴う生活上の生きづらさに対して、医師、看護師、ソーシャルワーカーなどの多職種でチームを組み、その人の問題に応じて、地域の多機関と連携しながら地域生活の改善に取り組みます。ご本人の来院が難しければ、ご自宅への訪問や、支援者、ご家族からの相談も可能です。全ての医療機関で担えるわけではなく、医師以外のスタッフを配置していない場合もありますので、詳しくはお問い合わせください。

一般的な情報や行政サービスを知りたいとき

お住いの区の区役所保健福祉課　お住まいの区役所にも相談ができます。

発達障がいのある方にかかわる機関がサポートをしてほしいとき

札幌市自閉症・発達障がい支援センター　おがる

家族相談可・機関への訪問のみ可・診断不要　https://www.harunire.or.jp/ogaru/

札幌市にお住まいの発達障がいのある子ども、成人の方への支援体制を整えていくことを業務としています。支援会議に参加させていただいたり、コンサルテーションさせていただくなかで、発達障がいのある方を支えている皆さんと一緒に、支援やサポート体制を考えていきます。また、様々な研修を通して発達障がいの普及啓発を目指しています。

その他の機関情報

発達障害・情報支援センター

http://www.rehab.go.jp/ddis/

発達障がいについてＨＰで学ぶことができます

札幌こころのセンター

https://www.city.sapporo.jp/eisei/gyomu/seisin/counseling/index.html

こころの健康にかかわる相談は「こころの健康づくり電話相談」でお受けしており、相談の内容に応じて適切な関係機関の情報提供を行っています。

機関連携事例のご紹介

3つの架空事例から、機関連携のポイントをご紹介します

8050世帯へのワンストップ支援

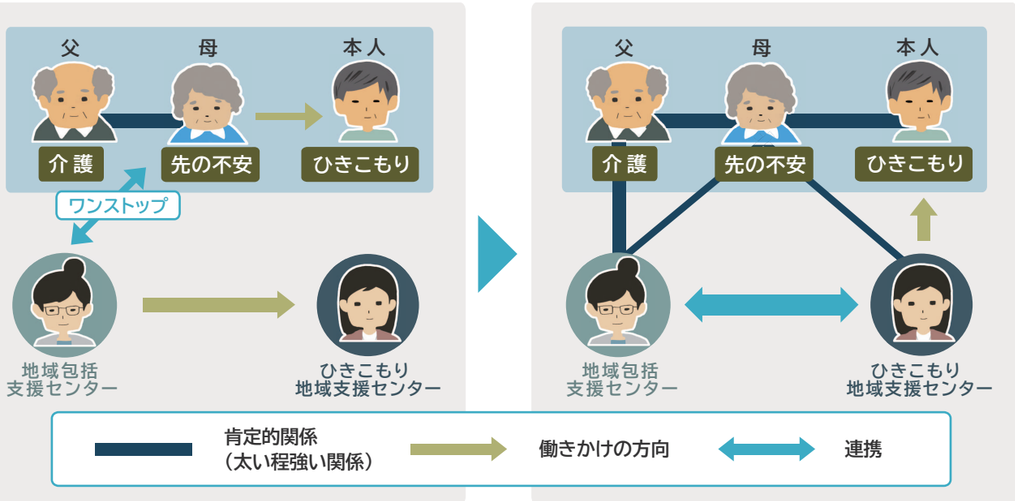
事例の概要

５０代男性。高校を卒業後、就職活動をしたがうまくいかず、その後は実家でひきこもり状態になっていた。幼児期は手のかからない子どもだったが、小学校に入ると忘れ物が多く、教師から注意されることが多かった。２０代の頃、ご家族の勧めで心療内科を受診したが、１度行ったのみで中断。当初はご家族から「将来どうするんだ!」と急かされ、自室にこもることもあったが、ご家族も急かすのをやめたところ、頼めば家事を手伝うようになる。

経過

父の介護の相談のため、地域包括支援センターが家庭訪問した際、母より「ひきこもりの息子がいる」と相談を受けた。地域包括支援センターは、本来高齢者の相談窓口だが、ご本人の支援体制が整うまでの間、ご本人の相談にも対応。その後、ご本人の相談窓口はひきこもり支援センターへと移行したが、初回面談の際、地域包括支援センターも同席するなど、ご本人の不安の軽減をはかったことで、スムーズに移行することができた。

機関連携のポイント



地域包括支援センターが、個人ではなく世帯のワンストップ支援を実施

この事例でのポイントは、最初にこの世帯につながった地域包括支援センターがワンストップ支援を実施したことである。ご本人・ご家族との関係性ができた機関がワンストップ支援を進めたことで、ご本人・ご家族の安心感につながったとともに、機関連携がすすんだ。

※ワンストップ…最初に相談を受けた機関が一旦窓口となる。
その後「信頼関係構築」「状況整理」を経て、必要な機関に丁寧につないでいく。

ライフステージをまたぐケースへの支援

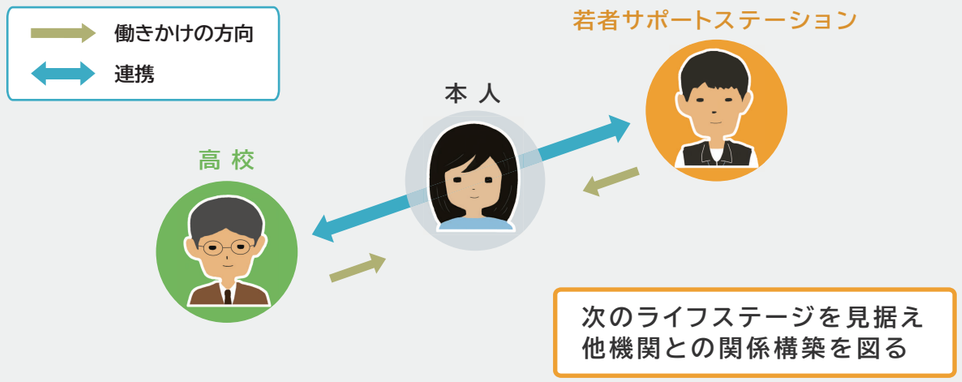
事例の概要

２０代女性。中学から集団活動に馴染めず不登校になる。その後高校に進学。学校生活では場にそぐわない行動をして教師から注意を受けたり、授業に集中できないことがあった。高校卒業後、就職活動をするが、不採用が続き、ひきこもり状態となる。今までこのようなご本人の行動（行動特性）に関して、受診歴や相談歴はない。

経過

高校の当時の担任は、卒業後もご本人を気にかけていた。そのような中「就職の失敗をきっかけにひきこもり状態である」と母より相談を受けた。この高校では、卒業予定者に対し、若者サポートステーションの説明・相談会を毎年実施していたため、当時の担任が「卒業の時に説明した仕事の相談をするところに行ってみない？」とご本人に勧めたことから、若者サポートステーションにつながった。その結果、就労支援プログラムを受けることになった。そこでは、作業体験を通じて、①事実②ご本人の思い込み③周囲の期待や予測の間にある「認識のずれ」をご本人と共有している。現在のご本人の状況に応じて、必要な専門機関の情報提供なども行っている。

機関連携のポイント



高校卒業というライフステージをまたいだ切れ目のない支援を実施

この事例でのポイントは、高校卒業というライフステージの変化があったにもかかわらず、切れ目のない支援を実施できたことである。高校を卒業した時点で、学校教育の場から離れてしまうため、ご本人・ご家族は相談先がわからなくなり、孤立してしまう場合も多い。今回は当時の担任が卒業後もご本人を気にかけ、相談に乗ってくれたことで、次のライフステージへと切れ目のない支援につながることができた。

コーディネート機能を利用した事例

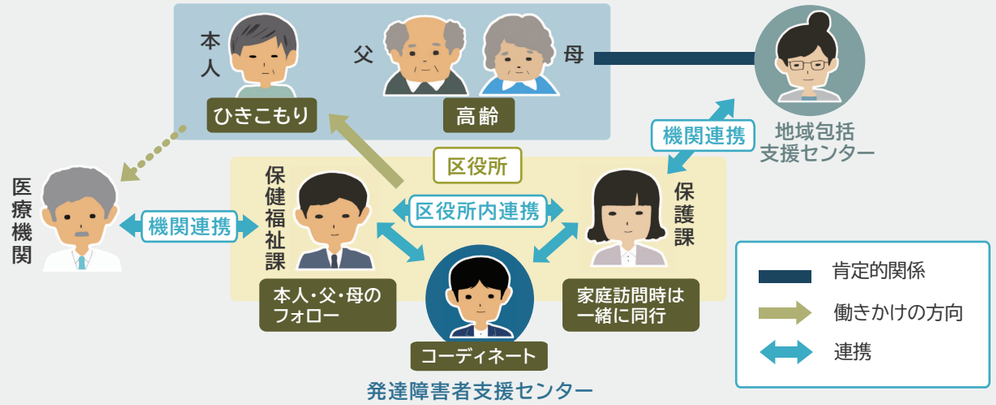
事例の概要

５０代男性。転々と就労先を変え、現在無職。ご家族の年金と、生活保護費で生活している。自室で過ごすことが多く、ご家族とのやりとりはほとんどない状態が続いているが、身の回りのことは自身で行う。ご本人は体の不調感を感じており、受診したいと母に話すことがあった。些細なことで近隣トラブルを起こし、警察が臨場することもあった。そのことをきっかけに区役所の保護課に加え保健福祉課も一緒に家庭訪問をするようになる。何度かご本人と会う中で、発達障がい特性があるように感じたが、ご本人は、過去に１度精神科受診歴はあるが、診断には至っていないとのことであった。

経過

区役所の保健福祉課と保護課は定期的に家庭訪問している。その際、ご本人は未診断であるが、発達障がい特性があるように感じたため、発達障害者支援センターに相談。機関支援※を利用し、支援方法のアドバイスを受けることとなった。事例検討の際には発達障害者支援センターがコーディネート機関となり、発達障がい特性を踏まえた支援の方向性を共有し、役割分担をしながら支援をすすめている。保健福祉課と保護課により、ご本人から希望があった医療機関の受診について、情報提供をした。

機関連携のポイント



コーディネート機関を通して、関係機関の役割を少し広げた支援を実施

この事例でのポイントは、保健福祉課がご本人の発達障がい特性に気づき、発達障がい者支援センターに機関支援を依頼することで、必要な支援機関の調整をコーディネート機関が行ったことである。区役所内や機関での連携を通して、各機関がお互いの役割を少し広げた支援を実施することができた。また、コーディネート機関が加わることで、支援の見立てやアイディアなど多角的な方面から検討することにもつながった。

※機関支援：様々な事業所からご依頼に応じて、機関コンサルテーションの実施、支援会議への参加などを行います。

★ 事例検討のポイント

発達障がい特性のある方へのひきこもり支援は、課題が多領域にわたるため、１機関で抱え込まず、関係機関で役割分担をしていくことが大切です。そのためには、関係機関が集まり、事例検討の場を定期的に持つことが有効です。

ここでは、事例検討を実施する際のポイントをいくつか紹介します。

ポイント

ご本人・ご家族を多角的にアセスメントし、支援者で共有する

ご本人は、過去の経験、現在の環境、発達障がい特性等様々な要因があり、ひきこもり状態となっています。その状態像について丁寧に理解をすることが大切です。しかし発達障がい特性のある方は、ご本人のニーズが見えにくく、情報収集がすすみにくいといった特徴があります。そのため、アセスメントのための情報収集は、ご本人・ご家族に関わる、できるだけ多くの機関や支援者から、可能な限り実施しましょう。また、一番身近な支援者である、ご家族の考えについても、聞き取ることが大切です。事例検討の場では、その情報をもとに、関係機関が多角的視点でアセスメントを実施し、共有した上で、支援の方向性を検討していきます。

ポイント

コーディネート機関を入れた事例検討を実施する

発達障がい特性のある方へのひきこもり支援は、課題が多領域にわたるこため、1つの機関での対応が難しく、機関連携が必要です。さらに、それぞれの機関が、本来の役割を少し広げた対応が必要になることから、コーディネート機関を交えて事例検討すると、役割分担がしやすくなるかもしれません。

ポイント

モニタリングと、関係機関の情報共有を継続する

ひきこもり支援は、すぐに状況が変わるものばかりではありません。しかし、家庭内で起きた何かが「きっかけ」となり、支援者が介入するチャンスが訪れる時があります。１度の事例検討で終了してしまわず、一旦のゴール(社会とのつながりができる)までを意識して、モニタリングと情報共有を継続しましょう。また、定期的に事例検討も実施していきましょう。

※モニタリング…定期的に観察、記録すること。
見立てに応じた支援の方向性について、定位的に観察、記録し、その検証、評価を行い必要があれば再プランニングを考えていきます。

機関連携について

令和3年度のモデル事業では、機関連携のためのコーディネート機能に着目。5つの相談機関を『CN5』※と名づけ、事例検討の際にコーディネート役を担いました。これまでのモデル事業の取り組みの中で「8050世帯」に代表される「発達障がいの特性のあるひきこもり支援」は、課題が多領域にわたるため、1つの機関での対応が難しく、高齢分野、障がい分野、医療分野等々機関連携が必要なことがわかっており、機関連携を円滑にすすめる上で、コーディネーターの役割は重要と考えます。
※本モデル事業でのコーディネート役(CN)を担った以下の5つの機関

コーディネートのイメージ

札幌市ひきこもり地域支援センター

ひきこもりに関する第一相談窓口です。ご本人、ご家族、支援者など、どなたからの相談にも応じています。電話相談、メール相談、来所相談(予約制)を行っています。直接の相談をお受けして、必要な助言を提供するとともに、関係機関と連携して解決への具体的な方法を一緒に考えていきます。

さっぽろ若者サポートステーション(通称サポステ)

働くことに踏み出したい15歳～49歳までの方を対象に、個別面談や職場体験プログラム等での支援を通して、ご本人やご家族の方々だけでは解決が難しい「働きだす力」を引き出し、「職場定着するまで」を全面的にバックアップする機関です。

札幌市障がい者相談支援事業所

障がいのある方の総合相談窓口。障がいのある方やご家族、地域の方たちのざまざまな困りごとや悩みごとをお聞きし、解決方法を一緒に探します。必要に応じて関係機関との連携を行います。また、訪問、同行などご要望に応じた対応をしています。

札幌市地域包括支援センター

高齢者の総合相談窓口。高齢者の方々が住み慣れた地域でいつまでも暮らせるように必要なサービスを調整したり、様々な方面から支援を行っています。介護や福祉などさまざまな制度や地域のサービスについての相談をお受けし、訪問などにより必要なサービスを調整します。

札幌市自閉症・発達障害支援センター

診断の有無に関わらず、発達障がいの特性の視点から支援方法などを一緒に考えることができます。情報提供を中心に、ご本人やご家族が支援機関等へつながることをサポートします。また、支援会議への参加、事業所への機関支援ができます。

※コーディネーターは上記の機関に限りません。事例の課題に応じたコーディネート役がいることで、機関連携がすすみやすくなります。

The★座談会 ～高齢分野と障がい分野の連携から様々な課題を抱える家族支援について考える～

高齢分野と障がい分野の連携について、これまで事例を通してつながりのある障がい者相談支援事業所と地域包括支援センターの職員にご協力いただき、その経験をお聞きしました。

司会

高齢分野と障がい分野での支援の進め方や視点で違いを感じることはありますか？お互いの役割や立場の違いから難しいなと感じていることや工夫していることはありますか？

高齢者は一般的に心身の状況的にもあまり余裕を持ってその時を待つ、というのが難しい場合があります。その点では障がい分野とスピード感に違いがあるように思います。私はその方が『どのように人生を終えたいか』『どうしたら安心できるか』を大切に考えています。また、『今なら希望の施設に入れる』『このサービスを使えば希望の在宅生活が少し長く続けられる』といった逃したくないタイミングもあるのでそこが難しかったり、ご家族とのすり合わせに時間がかかったりします。

地域包括支援センター

障がい分野は障がいがある方の力をいかに生かしていくか、希望に沿って支援していくかということに重きを置いているので、あまり急いで進めるということはないかもしれないです。ご本人と確認しながらすすめていくことを大切にしているので、スピード感は確かに違うかもしれないですね。

障がい者相談支援事業所

親世代の気がかりは多くが子どものことです。その場合子どもの安定が親自身の心の安定に直結することが多いので、だからこそそれぞれの分野の動きを共有することが大切になってくるんだと思います。複雑に絡み合っている問題をどこからほどいていこうかとお互いに確認しながらひとつずつ進めていくことも工夫のひとつかもしれません。

８０５０世帯の支援は、世帯全体を踏まえた上での個人の支援になってくるかと思います。その際の連携のポイントとなるようなことはありますか？また、どのように支援が進んでいくことが望ましいですか？

高齢の親御さんから子どものことが心配だと連絡が来ることがよくあります。親御さんの話を聞きにいくことから始まり、タイミングを見て本人にも話していく。親御さんの支援から子どもへの支援が始まり、そのようにつながっていくことは望ましいことかと思います。

ご家族が動き出すためには意思決定支援が大切でしょうか。ひとりでも「嫌だな」と思うご家族がいたら支援が進まないので、ベストな選択ができるように家族の状況を共有しつつ、タイムリーな支援ができたらと思います。ご家族の一致点を探せたら、ケースが大きく動くことが多いように感じます。

家族支援を行う中でみんなで力を合わせるためには行政なども含めチームのまとめ役をしてくれる機関が増えるとご家族も支援者も心強い！

支援者間で顔の見える関係 気軽に相談できる関係が大事！

「本人」は各機関で誰を指しているのか注意！父、母、長男、長女など言い方に工夫が必要！

機関での連携はお互いの専門領域を尊重し、相談し合える関係性が重要！

個としてではなく、機関として世帯と繋がり続けることが必要！

個人の話ではなく、世帯全体がケース。それを動かすにはたくさんの力が必要。その世帯が一歩踏み出すために、みんなで力を合わせて背中を押すことも時には必要！

ファミリープログラムの紹介

令和3年度のモデル事業では、『ファミリープログラム』を実施しました。ファミリープログラムとは、ひきこもり状態の背景に発達障がい特性のある方のご家族」を対象にした家族支援プログラムです。ご本人の一番近くでかかわっているご家族を応援したり、ご本人とよりよい関係をつくれることを目的としています。
※ファミリープログラムは、モデル事業での試行実施であり、現在札幌市では実施しておりません。

発達障がいの行動特性をもつ ご本人がひきこもりがちなご家族向け

ファミリープログラム

本プログラムは、ひきこもりがちな方がいるご家族のご家族向けのプログラムです。ひきこもりがちなご本人を対象としているものではありません。ひきこもりがちなご本人の周囲のご家族が、どのように理解すればよいのか、かかわっていけばよいのかを考えていくプログラムです。

第1回テーマ :自分を知ろう

第2回テーマ :本人を知ろう

第3回テーマ :本人を繋ぎ止める行動を知ろう

第4回テーマ :本人の行動を予防しよう

第5回テーマ :自分の振る舞いを考えよう

第6回テーマ :当事者からの声とまとめ

【対象】
・ひきこもりがちなご家族をもつ方で、支援機関の推薦のある方
・原則6回のプログラムに参加できる方

【参加方法】
・ご利用している支援機関から支援者の方と一緒にオンラインでの参加

【定員】
5家族程度

【内容】
全ての回で簡単なワークをしながら支援者と一緒に状況を整理します。宿題がでることもありますので、可能な範囲で取り組んでください。　欠席の際は、録画を支援者と視聴して受講してください。

発達障がい特性を背景にもつひきこもりのご家族を対象に、主に発達障がいの観点を含めた家族支援プログラムを開発、実施しました。

【ファミリープログラムに参加されたご家族の声】

・ひきこもり状態にある人の中には想像力が乏しいことがあるということがわかって、子どもの不安な部分の理由が少しわかった。
・本人の話をよく聞くことが大切であることがわかった。
・他のご家族の事情が少し見えて、我が家も前向きに会話を重ねることができた。
・他のご家族の話やどう接しているかなどが参考になってよかった。プログラム内のワークでは、行動や考え方をまとめることができて良かった。
・普段、本人についての話や不満点、自分の気持ちなどを話す機会がなく本人はもちろんのこと家族のことや今後のことについて話し合いができたのは本当によかったです。

【出典】 厚生労働省：発達障害者支援開発事業
令和３年度　発達障害児者地域生活支援モデル事業事業報告
http://www.rehab.go.jp/application/files/1816/5024/9834/R3_s.pdf

ご本人・ご家族の思い

長期ひきこもり経験を経て、現在は将来に向け大学で勉強やバイトに励んでいるご本人、ご家族から、支援者に向けてのメッセージをご紹介します。

ひきこもっていた時に感じていたこと

家族に申し訳ないという気持ちが強かった。社会に出る自信がなく、一般のルートから外れているように感じ、**罪悪感**があった。最初の1～2年は焦る気持ちもあったが、不安から体の不調感、恐怖心が強まり、ひきこもりが長期化した。

外に出られるように、手助けをしたいと思っていたが、自分の仕事や祖父母の介護などもあり、とにかく余裕がなかった。その気持ちを一人で抱えるしかなく、周囲から**責められている気持ちになる**こともあった。

自閉症の診断に至った経緯、診断を受けて感じたこと

他者とのコミュニケーションで噛み合わなさを感じ、以前から自閉症かも、と疑っていた。そのことから自信がなくなり、社交不安が強まったが、体調が少し回復した時点で、家族の勧めもあり受診できた。**自閉症の診断を受けたときは、自分の行動の意味が理解でき安心した。**

以前から自閉症ではないかと疑っていたが、**本人の気持ちが受診に向かうまで待っていた。**受診につながった時は、一歩前進と思いつつも、まだまだ不安が強かった。

どのタイミングで、どのような支援があるとよかったか

例えば、周囲とのやり取りで結論から話してしまうことがあり、うまく人間関係が築けないことがあった。人付き合いの教科書的なマニュアルがあったらよい。**自閉症の立場を理解してくれる通訳者のような存在が必要**で、小さい頃から学校の先生などのフォローがあったらよいと思う。

中学生の時に、スクールカウンセラーに相談できていればよかった。タイミングとしては、本人の心に余裕が出てきた時が重要と思う。親自身としては**家族会への参加が**大きかった。**同じ立場での仲間**ができたことで、お互いを思いやり、支えあう関係に救われた。家族会からの情報を父や本人とも時に共有して、家族で考えるきっかけも得られた。

支援者に望むこと

ひきこもっている時にどこに助けを求めたらいいかわからなかったので、ガイドラインのようなものがあるといいと思う。特に新しい一歩を踏み出す際は不安なので、**一緒に伴走してくれる支援者**がいると心強い。その支援者を軸に、いろいろな医療や就労などの各専門機関の方たちに**チームとして支えてもらえる**とありがたい。

支援者に話を聞いてもらう中で、考えがまとまり自分で答えに気づく体験をした。支援者には可能な限り**家族の思いや考えを聞くことを大切**にして欲しい。また、回復には時間はかかるが、**支援者にも気長に接してほしい**ことと、支援者自身にもいいことがあるようにと願っています。

ひきこもりの経験を経て、今考えること

ひきこもっていた時は、支援者との相談の中で、スモールステップで近所のスーパーへの外出をするところから始めた。そこから一段ずつ、少しずつステップを積み、ここまでこれた。まさか自分が大学に通えるなんて思ってもいなかった。いろいろな人の助けがあって今があり、そのことを忘れてはいけないと思う。今後の人生の目標は、ひきこもりや対人関係がうまく築けない人がいた際に、同じ立場（ピア）として、支えることができるようになりたい。

本人は大学で学んだことを家業での父母の仕事にも活かしてくれており、とても頼れる存在だ。家族で頼り頼られ、お互いに力を合わせてやっていけるようになり嬉しい。ひきこもりのご本人やご家族には、大変な時もあるかもしれないが、きっといいことも訪れるということを、最後にお伝えしたい。

ご本人・ご家族の思いを聞いて

支援者は「ひきこもり」という問題の解決に目がいきがちですが、ご本人・ご家族が何を感じ、考えているのかに目を向けていくことが大切です。ご本人・ご家族、支援者がポジティブなコミュニケーションを通じ、関係性を築く中で、ご本人・ご家族だけでなく、支援者もいろいろな気づきをしながら、一緒にスモールステップを踏んでいけると良いのかもしれません。ご協力いただいた、ご本人・ご家族の方にはこの場を借りて感謝申し上げます。

まとめ

本冊子では、発達障がい特性のある方へのひきこもり支援のアイデアを紹介してきました。

私たち支援者は、ひきこもりという状態に着目し、どう支援すれば改善していくかと考えがちですが、支援の主体はあくまで当事者であるご本人・ご家族です。ご本人・ご家族の思いや価値観、ペースに合わせながら、現状の課題整理をお手伝いし、当事者自身が自分たちの力で、自分たちの人生を選択していけるよう、各分野の専門家や支援者が協力してエンパワメント（ご本人の能力を十分に発揮できるよう援助すること）し続けることが大切です。

本冊子は、そのような事例への支援を通じて気づいたアイデアをまとめたものであり、皆様の日々の業務に役立てていただければと考えます。

最後に、大切なポイントを振り返り、まとめにかえたいと思います。

ポイント

アセスメントに基づく支援をご本人・ご家族と共に進めること

ひきこもりという状態ばかりに着目せず、ひきこもり状態に至るまでの経過や思いを丁寧にアセスメントしていく。また、発達障がい特性を把握し、特性にあった手法を選択する。ご本人だけでなく、いつもそばでご本人を見てきた、ご家族の思いも大切にしながら、一緒に支援をしていく。

（※このようなかかわりは、ラポール形成にもつながる）

ポイント

継続可能な支援体制づくりをすること

発達障がい特性のある方へのひきこもり支援は、課題が多領域にわたるため、機関連携が必要。支援機関の中にCN役をつくることで、役割分担をしながら、１機関だけで抱え込まない、長期的にかかわり続けることができる体制を作っていく。

発達障がい特性のある方へのひきこもり支援は、特別な支援ではありません。

一人ひとりの多様性を認めていくことで、

多くの方が過ごしやすい社会になっていくと思います。

ごあいさつ

社会福祉法人はるにれの里　理事長　木村昭一

発達障害児者地域生活支援モデル事業として札幌市より委託を受け４年間にわたってすすめてきた発達障がい故のひきこもりの方への支援事業でありますが、こうしてここに事業の成果として冊子にまとめ上げることができました。

今日ひきこもりの方全体では全国で100万人を超え、札幌市内でも２万人に近づきつつあります。

こうした事態の中でこの冊子が多くの支援者および市民の理解を深める手立てとなり、とりわけ生きづらさを抱え、ひきこもることを余儀なくされた発達障がいのある方への支援の輪がさらに広がっていくことを願っています。モデル事業及び冊子作成にかかわっていただいた関係者の皆様方には心より感謝申し上げます。

執筆・編集

本書はモデル事業の企画・推進委員を中心に、下記メンバーにて執筆、編集しました

- こころのリカバリー総合支援センター（札幌市ひきこもり地域支援センター）
- さっぽろ若者サポートステーション
- 札幌市保健福祉局　障がい保健福祉部　障がい福祉課
- 札幌市自閉症・発達障がい支援センターおがる
- 社会福祉法人はるにれの里 発達支援室なっつ
- 冊子デザイン・イラスト

とがしはるか

日本画家　紅露はるか　でも活動中　https://koroharuka.com

絵本「おやじちゃん」

会社ロゴ　ワーカーズ・コレクティブまどり

NPO法人さっぽろ自由学校「遊」パンフレット表紙　2009～2012

フェアトレードフェスタ2010 inさっぽろプレ企画 パネル展ポスター

「うれしい、おいしい！菜縁スルー」冊子内イラスト　特定非営利活動法人　人まち育てI&I

講習会チラシ　消しゴムデザイン　スコーレ ユウ

ラベンダー消臭スプレー「Floral」ラベルデザイン　社会福祉法人さっぽろひかり福祉会　ひかり工房　ほか

その他にも、ご協力いただいた皆様に感謝申し上げます。

MEMO