



【特集】「家族会」について……p2-3

家族への支援 ～家族がもっと楽に暮らすには～

京都市こころの健康増進センター 所長 波床 将材

精神障害やメンタルヘルスに関する相談は、しばしばご家族による相談からスタートします。このような家族相談については、医療機関のほか、保健福祉センターや精神保健福祉センターなどの行政機関でもお受けしています。

相談に来られたご家族からのお話で、明らかに精神疾患が疑われるときは、ご本人の受診を検討することになります。一方で、身内の病気で悩むご家族の方々に対する支援も必要と考えられます。また、ひきこもりの相談などでは、明確な精神疾患とは考えにくいケースもあり、そういう場合は、ご家族だけの相談を継続する場合があります。いまだに精神疾患に対する偏見もある中で、ご家族は相談すること自体を迷われたり、また自分たちの責任で介護・養護をしなければと考えられて、その結果として孤立感を抱いたり、様々な苦勞をされています。このようなご家族の苦勞をねぎらい、治療や支援機関などの情報を提供し、適切な治療や支援につなぐことが、家族相談・家族支援の基本となります。



家族支援には、このような個別の相談のほか、集団プログラムがあります。「家族教室」などの名称で行われるプログラムでは、専門職や支援機関の職員、「先輩」の家族や病気の当事者などを講師として話を聴いたり、家族としての対応のしかたを学んだりします。最近では、家庭内の場面を想定した具体的な対応について練習するような手法も用いられます。また、ご家族自身が体験を話すことで相互に交流し、感情の共有を図る「分かち合い」を目的としたグループワークも行われます。

例えば当センターで実施している「アルコール・薬物依存症家族支援プログラム」では、「回復段階に応じた家族の対応」「再発に備える」「暴力について」「家族関係を見直す」などのテーマで書かれたテキストを読み合わせ、家族としての対応について考えます。また、断酒会や家族会のメンバー、医療機関や回復施設の職員などからお話をうかがいます。

このような集団のプログラムに参加することは、同じような経験をしてきた家族どうしがその経験を共有し、相互に理解し合える感覚が持てることから、ご家族の抱える孤独感を和らげます。また他の家族の話聞くことで、良い対応や失敗した対応を具体的に知り、あるいは様々な支援機関や施設などの利用経験のある方から、利用者としての立場での情報を得ることもできます。さらに、ご自分の体験を話すことで、自分自身の状況を客観的にとらえるきっかけとなります。このようなことが、ご家族の気持ちのゆとりにつながり、ご家族自身の「回復」へとつながっていくと考えられます。

No.53

2022.9

