

令和4年11月1日（火）

横浜市青少年相談センター 家族支援の取り組み



～家族心理教育プログラムを中心に～



横浜市青少年相談センター 相談支援担当係長：萩原
心理相談員：安藤

横浜市とは？



横浜市

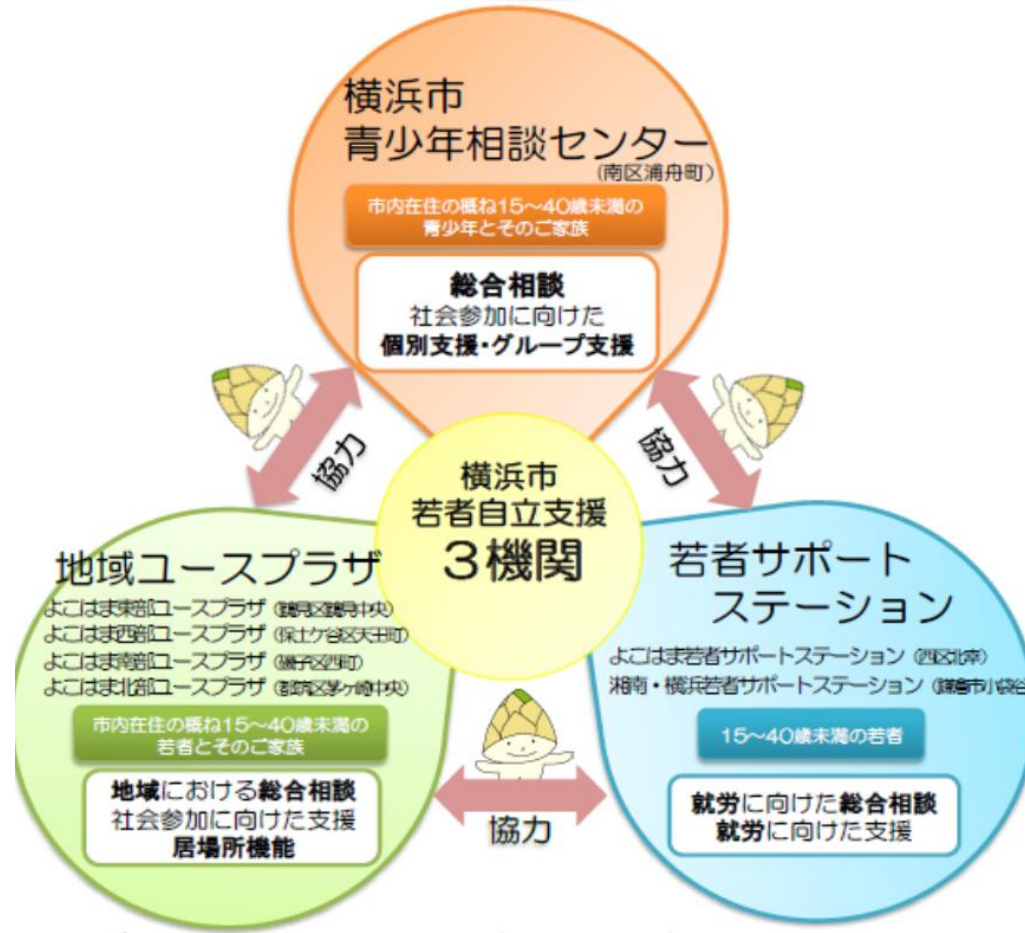


● 横浜市の概要

- 面積…… 約440km²
- 人口…… 約377万人
- 青少年人口…約100万人

横浜市の若者支援／地域ユースプラザ

三 機 関 連 携



青少年相談センター（1か所）

不登校・ひきこもりなどの課題を抱える青少年の相談及び社会参加支援

- 総合相談（電話・来所・家庭訪問等）
- 青少年の自立及び社会参加支援（グループ活動等集団活動支援）
- 三機関の中核機関

地域ユースプラザ（4か所）

地域における青少年・若者の総合相談（1次的相談）

- 第1次的な総合相談（電話・来所・訪問等）
- 回復期にある青少年の居場所
- 社会体験・就労体験プログラムの実施
- 区役所や関係機関とのネットワークづくり

若者サポートステーション（3か所）

職業的自立に向けた総合相談・継続的支援

- 臨床心理士等による個別相談
- セミナー・プログラムの実施等
- 複合的な課題を抱える若者への伴走的就労支援

横浜市青少年相談センターの概要

(ひきこもり地域支援センター)



設置年月日	昭和38年8月1日
開所時間	月～金(祝・休日・年末年始を除く)午前8時45分～午後5時
支援対象	概ね15歳から39歳までの青少年とその家族
青少年に関する総合的な相談並びに青少年の自立及び社会参加の支援等を行うことを目的とする。	

青少年相談センターの職員構成



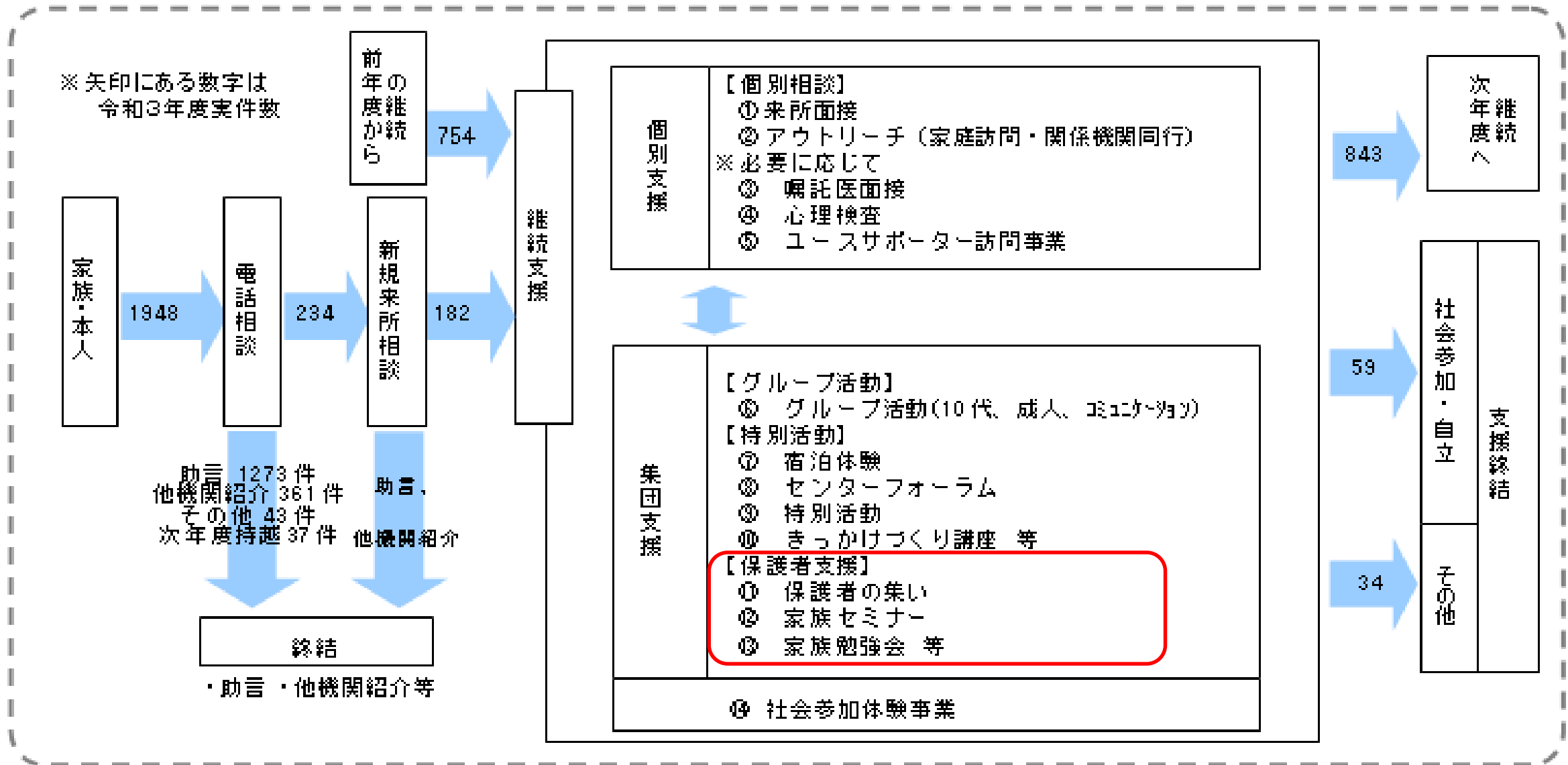
(令和4年度)

職種・役職名	人数	備考
所長	1名	
副所長	1名	
相談支援担当係長	1名	
庶務担当	3名	(常勤1名+会計年度任用職員2名)
電話相談員(会計年度任用職員)	2名	
社会福祉職	7名	
心理相談員(会計年度任用職員)	4名	週4内1日はユースプラザ勤務 (公認心理師・臨床心理士)
家族心理相談員	1名	週3
合計	20名	

※ 精神科医(月5日)



横浜市青少年相談センターの相談支援フロー（件数は令和3年度実績）



家族支援

保護者の集い

- 家族が抱える具体的な悩みや問題についてミーティング形式で話し合う。

家族セミナー

- 家族にとって必要な情報と、家族同士が安心して話し合える機会を提供。
- 前半は講義形式、後半はテーマに関する話し合い。

家族勉強会

- 心理教育的なアプローチに基づいた勉強会。構造化されたプログラムを年7回実施。2グループを実施。

家族支援の取り組み 「家族勉強会」

1. 『家族勉強会』の取り組み

- ・1997年より、当センターで本事業を開始

心理教育的手法を用いて
家族機能へ効果的なアプローチをしていく



- ・今年度で26期となる

1期(1997) … 平日1グループ (思春期・青年期の親のグループ)

4期(2000) … 平日2グループ

5期(2001) … 平日1グループ、日曜1グループ(父親限定)

フォローアップグループ合同研修会第1回目の開催

9期(2005) … 平日1グループ、日曜1グループ(父母)

11期(2007) … // ワーク1種類目導入

12期(2008) … // ワーク2種類目導入

18期(2014) … 平日1グループ、日曜1グループ (ひきこもりの家族・20代後半～)

効果測定の為のアンケート導入
(2000)

市の保健・医療・福祉研究
発表会で発表(2008)

標準版家族心理教育研修会(2009～)

心理教育・家族教室ネットワーク
研究集会で発表(2015)

- ・方法…「国府台モデル」

- ・スーパーバイザー …… 伊藤順一郎先生(メンタルヘルス診療所しっぽふぁーれ)(1997～)
福井里江先生(東京学芸大学)(2010～)

心理教育的アプローチとは、、、

- ① 知識と情報の提供
 - ② 対処技能の取得支援
 - ③ 心理的・社会的サポートによる情緒的・連携的支援
- を特徴としたアプローチで、様々な領域・対象・障害に適用されている。

日本に導入されてきたのは1980年代後半。

日本の実情に合わせた家族心理教育の簡易介入モデルの実証研究
→ 国府台モデル(1996年～)

2.開催状況

2グループ

日曜Gr(思春期・青年期)・・・7月始まり、月1回 1クール7回

平日Gr(20代後半～30代ひきこもり)

・・・8月始まり、月1回 1クール7回

・参加メンバー

当センターで継続面接受けている家族(父母)

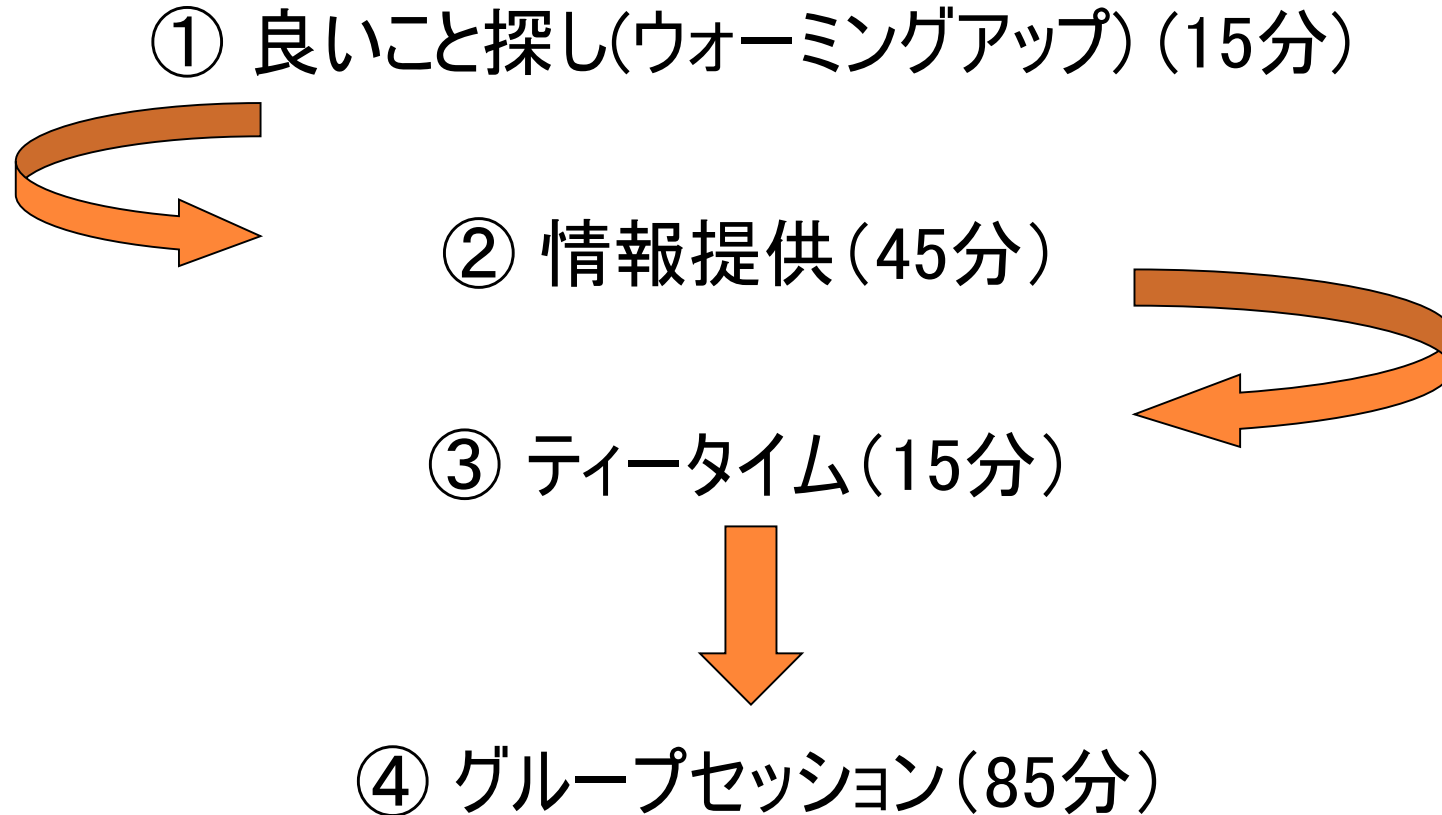
定員は10～14名

クローズドのグループ

(各担当者がケースをエントリーし、選定会議で決定していく)

- **スタッフ** …… 各参加者の個別相談を担当している相談員(福祉職・心理職)
役割:(①リーダー ②情報提供(コリーダーも兼ねる) ③板書 ④記録)

3. プログラムの構成



3. プログラムの構成

② 情報提供

○テーマ

- 『ひきこもり』からのスモールステップ
～人をつながる安心感を届けるために～

○目標

- 「ひきこもり」という現象に必然的に伴う「悪循環の構造」(青年自身の中での悪循環、家族関係における悪循環、青年および家族と社会の間にある悪循環)を理解すること。
- 「ひきこもり」状態からのスモールステップでの回復に向けて、「家族のできるコミュニケーションの工夫」や「次のステップへつなぐための工夫」について知識として整理するとともに、具体的な練習を通じて、かかわりのスキルを体験すること。

ひきこもりグループの情報提供(一例)

- 1回目 ひきこもりについて(総論1)
- 2回目 ひきこもりについて(総論2) スモールステップの事例
- 3回目 家族のコミュニケーション、その前に、、、
お饅頭理論 労いのワーク
- 4回目 家族のコミュニケーション① コミュニケーション総論
- 5回目 家族のコミュニケーション② コミュニケーションの基本形
お願いのスキル
- 6回目 家族のコミュニケーション③ 提案のスキル
- 7回目 家族のコミュニケーション④ 支援へつながる提案のスキル

3. プログラムの構成

④「グループセッション」……構造を持ったグループワークであり、以下の流れに沿って進める。

※1)～4)の流れは「板書係」によってホワイトボードに視覚化されていく。

- 1) テーマ決め :
- 2) 状況の共有 :
- 3) テーマの絞り込み :
- 4) アイデア出し :
- 5) アイデア(対処方法)の選択 :
- 6) 感想のシェア :

相談したいこと:	(改めて)相談したいこと 「食事の時1回ぐらい顔を合わせるのに 家族としてどのように声かけしたらよいか」
状況: <できていること・工夫> 相談者自身が出来ていること に赤線をひいていく。	アイデア <input type="checkbox"/> 「おはよう」「ただいま」と期待せずに声をかける。 <input type="checkbox"/> 夏の暑い日にアイスを出す。「早くしないと溶ける～」 <input type="checkbox"/> 無理にあってもしょうがないと気持ちを整理する。

「電子ホワイトボード」
アイデアは、コピーして
おみやげに

4. フォローアップグループの立ち上げ

7回のグループ終了後、セルフヘルプグループの立ち上げをサポート(部屋の貸し出し、メンバー間の最初の連絡)。

この立ち上げには、プログラムのティータイム(メンバーのみの交流の時間)が下地作りとなっている。

年に1回、「家族勉強会合同研修会」と称し、セルフヘルプグループ運営が継続していけるよう、各グループからの活動報告やメンバー同士の交流・情報交換会を開催している。



5. 心理教育プログラムの構成要素

- 1 教育的な要素…… 一般的、あるいは特定の問題や症状について適切な知識と情報を提供し参加者が共有する。
- 2 技能的な要素…… 参加者とスタッフがテーマに関わる経験を語り合い、共有して、テーマをめぐる人間関係の促進・改善に役立つスキルを身に付け、問題への対処力を高める。
- 3 仲間作りの要素…… 心理的に安心できる空間で、相互交流のグループワークを体験し、困難に直面している人の孤立、ストレスを防止する。
- 4 専門家の支援の要素…… 専門家の継続的支援と関わりによる安心を得る。
- 5 エンパワメントの要素…… 参加者・スタッフが様々な立場でそれぞれの力を出し合って協働する心理教育により、誰もが「自分の専門家」として、お互いに学び、支える関わりを作り、自尊心と自信の回復を得る。

ご案内

現在、YouTubeにて、
横浜市のこども青少年局で作成した動画
「令和3年度若者自立支援講演会」を配信しています。

横浜市 ひきこもりに悩む方へ
横浜市ではひきこもりに悩む本人や家族に向けた講演会の動画を、WEB上で公開している。

本人・家族向け動画を公開
横浜市ではひきこもりさんが、ひきこもりとはどのような状態なのか、回復へのプロセス、本人に対する家族の望ましい対応等について講演。横浜市の相談機関、支援事例の紹介や体験談を語った当事者インタビューも。

一人でも悩まず相談を
市では「相談はご家族のみでも可能です。不安や悩みを一人で抱えず、まずはご相談下さい」と呼びかけている。動画は視聴無料。左記二次元コードから閲覧できる。

講演者の福井里江さん

動画では、ひきこもり支援に長年携わる東京学芸大学准教授の福井里江さん

「ひきこもりに関する理解と回復に向けた道のり」
視聴無料
下記で動画を検索
若者自立支援講演会 横浜

ひきこもりなど青少年に関する相談は…
横浜市青少年相談センター
【3月28日移転】保土ヶ谷区川辺町5-10
☎045・752・8366 平日 8時45分～17時
※移転前は☎045・260・6615





絵:ちゃんはる

ご静聴ありがとうございました。