

# 精神障がい者の家族ピア教育プログラム

## 「家族による家族学習会」

### エビデンスに基づく共助プログラム



#### 「家族による家族学習会」プログラムとは

精神疾患を患った人の家族を「参加者」に迎え、同じ立場の家族が「担当者」としてチームで運営・進行する、10-15人程度の小グループで行う体系的な家族ピア教育プログラムである。1回3時間、1コース5回である。「家族による家族学習会」は、精神障がい者本人（以下、本人）の包括的治療プログラムに位置づけられる家族心理教育とは異なり、本人の治療効果を目的としない非臨床的な家族教育の一方法である。セルフヘルプ・グループの重要な機能である「体験的知識」と、テキストによる「専門的知識」の両者を組み合わせた学習スタイルが特徴である。参加する家族と担当する家族ともに、エンパワメントが促進される。

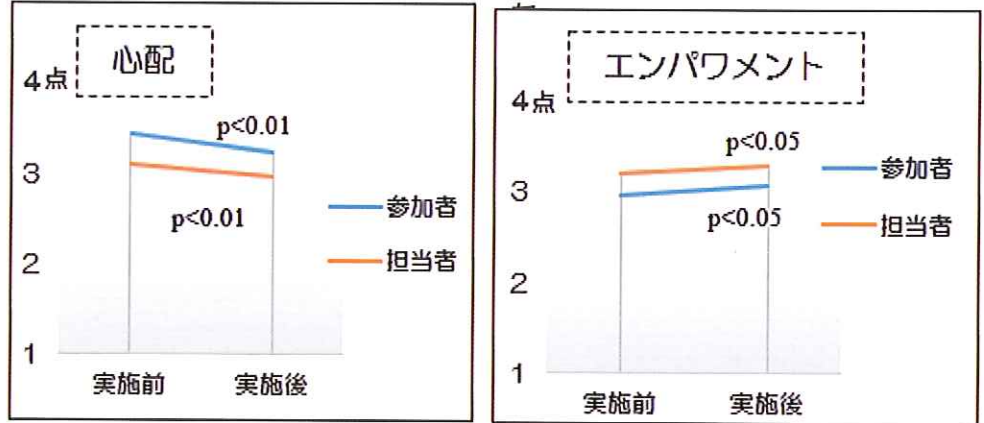
注) win-winとは、お互いにメリットがあるという意味です。

\*地域保健法に基づく「地域保健対策の推進に関する基本的な指針」が一部改正され、自助グループなどへの支援や活用を通じて地域住民の共助活動の活性化を図ることや、科学的根拠に基づいた地域保健を推進することを、厚生労働省は地方自治体に通知しています（平成24年7月31日）。

[効果のエビデンス] 参加者（参加家族）と担当者（進行する家族）の両者に効果がある

「家族による家族学習会」プログラム（以下、家族学習会）の前後に、参加者と担当者に自記式質問紙調査を行いました。その結果、参加者と担当者ともに、プログラムに参加することで「心配」の程度が低下し、「エンパワメント」が高まっていました。このように参加者と担当者の両者に効果が認められました

注) 参加者 112 名、担当者 83 名、検定は Paired-t test、FMQ (Family Member Questionnaire) (Dixon et al. 2004) の心配、エンパワメントの下部尺度。当てはまらない (1 点) - 当てはまる (4 点) の平均。点数が高いほど心配/エンパワメントが促進を意味する。



[プログラムはなぜ効果があるのか] 大切な要素、プロセス、アウトカム

家族学習会が効果的なプログラムであることには、理由があります。プログラムをマニュアルに忠実に実施すると、以下のような変化が生じることが明らかになっています (文献②③)。

プログラムで大切な要素

- 基本的な形式**
  - 小グループ
  - クローズド形式
  - 3時間×5回
  - 参加者も担当者も家族
  - 家族会未入会の家族
  - 安心できる環境
- 学習スタイル**
  - 標準テキストの輪読
  - 体験の共有
- 進行技術**
  - 研修会でトレーニング
  - 担当者のチームワーク
  - おもてなし
  - 肯定的フィードバック (ゆで卵理論)

プロセス(途中経過)

- 治療的な効果**

専門用語 (具体例)

  - 普遍性 (自分だけではない)
  - 凝集性 (仲間との一体感)
  - 希望をもたらす
  - 感情表出 (本音で語る)
  - 感情の浄化 (思わず泣く)
- 体験的知識**
  - 実体験からの工夫を学ぶ
  - 自分の体験を整理する
- アイデンティティ**
  - 深い共感に基づく
  - 利他的援助行動
  - 体験が役に立つ喜び
  - 人生を肯定

アウトカム (起きる変化)

- 本人を理解
- 対応が上手になる
- エンパワメント
- 前向きに生きる
- 自分を取り戻す
- 自分が成長
- 新しい生き方を見つける



運営アドバイザー

運営アドバイザーは、プログラムの大切な要素が規定通りに実施されるように支援し、質の担保を図ります

まず、プログラムの「基本的な形式」によって、グループ機能が高くなり、治療的な効果を発揮します。また、「学習スタイル」によって、体験的知識を身につけたり、体験を整理します。さらには、担当者は、「進行技術」を繰り返し、聴き上手・ほめ上手になり、家庭の「お茶の間」でも本人との対応が上手くなります。担当者は、過去の負の体験が人の役に立つことに喜びを覚え、社会的役割を見出し、「アイデンティティ」を再構築します。自分の人生を肯定し、新たな人生を歩み始める方もいます。

当事者の発病に関連して家族が体験したことの価値の変化（文献④）



発病に伴う大変な体験は、後悔する負の体験になる

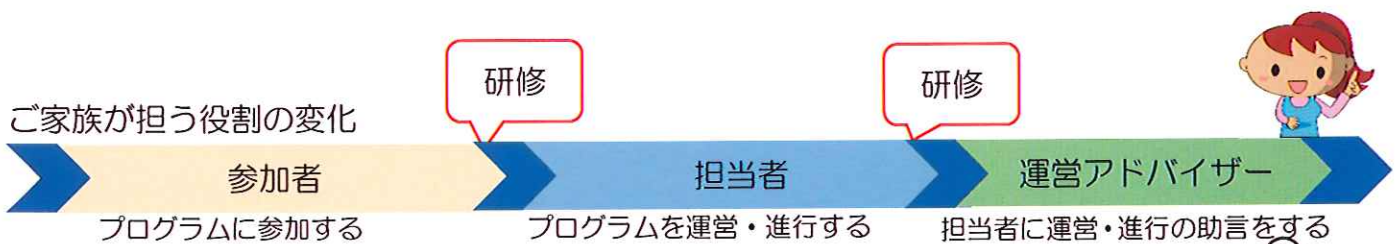
担当者になる。自分の過去の体験を、参加者が体験を話す際の「呼び水」として使う

担当者は参加者と体験共有を繰り返し、学び合う

自分の体験の価値に気づき、より多くの家族を支援する

【どのように質を担保しているのか】 運営アドバイザーが実施場所を訪問し、担当者を支援

家族学習会では、ご家族が参加者、担当者、運営アドバイザーとして役割を担うしくみがあり、運営アドバイザーが質の担保を図ります。



運営アドバイザーの役割とは・・・

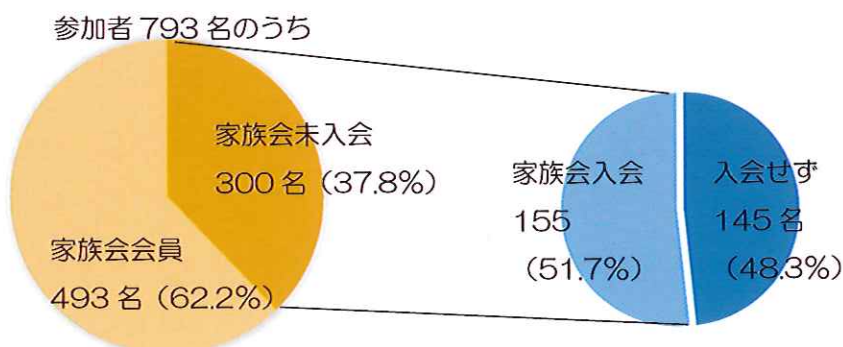
プログラム開催場所を訪問し、妥当性と信頼性が検証された「アドバイザーチェックシート」を用いて、マニュアルに忠実に実施できているかを確認し、助言や支援をします。忠実に実施するほど高い効果を得られることが明らかになっています（文献③）。



【プログラムの波及効果】 家族会の組織が発展する

家族学習会に参加した家族のうち、家族会に入会していない家族は、約4割にのぼります。そのうち約半数が家族学習会を修了した後に、家族会に入会しています。これは、参加者が家族学習会に満足したことを反映しているとともに、家族会の組織発展にも効果があることを示しています。

文献⑤



精神障がい者家族会は、全国的に減少しています。新しい家族が入会しない、会員の高齢化等が理由です。

## [プログラムの波及効果] 地域生活中心の医療推進に貢献する可能性を秘めている

平成 27 年度は、大阪府の精神科病院 2 か所において、地域の家族会が病院に出向いて「家族学習会」を実施しました。いずれの病院も家族支援に積極的に取り組む病院です。病院職員は、家族学習会の会場・資金を提供し、参加者募集を手伝います。実際にプログラムを運営、進行するのは、担当者の家族のみです。病院に通院・入院している患者さんのご家族が多く参加されます。家族学習会の中では、家庭での困り事の他、病院で傷ついたことも率直に話されます。病院職員は、普段聴くことのない家族の本音を聴き、病院運営に役立てていました。また、家族は回復へ向かい、地域の家族会とつながることで、孤立せずに本人を支援できます。地域生活を中心とした医療が推進されていますが、家族への支援がなければ、地域で支えることは困難です。家族学習会を病院で実施することは、地域生活中心の医療推進に貢献する可能性を秘めています。

## [プログラムが普及するために] 普及させるためには、関係者の理解と支援が必要

家族学習会を実施するには、関係者の協力が必要です。孤立した家族に参加してほしいとしても、家族だけで参加者を集めることは困難です。また、会場の確保、交通費などの必要経費も実施を困難にする要因です。

家族が初めて家族学習会を実施する際は、色々な悩みも生じます。身近な相談役として職員の存在が重要です。家族学習会は、家族を支援するプログラムであり、本人を直接支援するものではありません。家族学習会終了後に参加者の個別相談にのってくれる職員の存在も重要です。

(文献⑥⑦)

### 関係者による支援

- 参加者集め
- 相談役
- 会場の確保
- 必要経費の確保
- 参加者の個別支援

### 「家族による家族学習会」プログラム普及状況

- 家族学習会は、対象を絞った開催もあります。きょうだい向け、育てられた子ども(成人)向け、父親向けが実施されています。
- 全国 25 都道府県で実施されており、2,500 名近くのご家族が参加しています。実施都道府県：北海道、青森、秋田、福島、茨城、群馬、埼玉、千葉、東京、神奈川、新潟、長野、岐阜、静岡、愛知、三重、大阪、兵庫、岡山、広島、愛媛、高知、福岡、長崎、沖縄 (2018 年 8 月現在)

ご案内、実施体制 詳しくは、公益社団法人全国精神保健福祉会連合会(みんなねっと)まで、ご連絡ください(TEL 03-6907-9241)

- 家族学習会の具体的な進行方法を知りたい方は、動画をご覧ください。https://goo.gl/f89Dmi

03-5941-6345

インターネットで、家族学習会動画で検索してください。

- 家族学習会を実施するには、家族が担当者養成研修会を受講する必要があります。

- 家族による家族学習会企画プロジェクト委員会：〔家族〕飯塚壽美・岡田久実子・佐藤美樹子(埼玉)、国分栄樹・貫井信夫(千葉)、杉本富太郎(静岡)、永野昭二・原晴美(岡山)、徳久照道・守谷栄二(福岡)、〔専門職〕大島巖、蔭山正子、小林清香、横山恵子【協力委員】〔家族〕天川智子(埼玉)、井汲悦子・柏木彰・倉澤政江(神奈川)、平間安喜子(千葉)〔専門職〕伊藤順一郎、高森信子、中村由嘉子、二宮史織

【事務局】小幡恭弘、松本まゆみ、桶谷肇

### <文献>

- ①二宮史織, 中村由嘉子, 蔭山正子, 横山恵子, 桶谷肇, 小林清香, 大島巖: 精神障害者の家族ピア教育プログラム(家族による家族学習会)が家族のエンパワメントに与える効果〜プログラム実施者と受講者の効果の比較〜, 精神医学, 印刷中.
  - ②蔭山正子, 横山恵子, 小林清香, 中村由嘉子: 精神障がい者家族ピア教育プログラムの質的評価—プログラム事後の自由記載の分析—, 日本看護学会誌, 35(4): 35-43, 2015.
  - ③蔭山正子, 大島巖, 中村由嘉子, 横山恵子, 小林清香: 精神障がい者家族ピア教育プログラムの実施プロトコル遵守に関する尺度開発: フィデリティ尺度, 日本公衆衛生雑誌, 62(4): 198-208, 2015.
  - ④Kageyama, M., Yokoyama, K., Nakamura, Y. & Kobayashi, S.: Changes in Families' Caregiving Experiences through Involvement as Participants then Facilitators in a Family Peer-Education Program for Mental Disorders in Japan. Family Process, Epub ahead of print, 2 NOV 2015. DOI: 10.1111/famp.12194. 論文のサマリーを You Tube で視聴できます。https://www.youtube.com/watch?v=CFShi\_xJrE&feature=youtu.be
  - ⑤蔭山正子: 精神障がい者家族会の組織発展と家族ピア教育プログラム「家族による家族学習会」との関連, 日本公衆衛生看護学会誌, 3(1): 31-39, 2014.
  - ⑥蔭山正子, 横山恵子, 中村由嘉子, 小林清香: 精神障がい者家族会の家族ピア教育プログラムの継続意向に関連する要因, 日本地域看護学会誌, 17(2): 36-44, 2014.
  - ⑦蔭山正子, 横山恵子, 中村由嘉子, 大島巖: 精神障がい者家族ピア教育プログラムの普及: 「家族による家族学習会」のケーススタディ, 日本公衆衛生雑誌, 61(5): 221-232, 2014.
- <その他の関連文献>
- ・蔭山正子, 横山恵子, 中村由嘉子, 小林清香, 仁科隆介, 大島巖: 精神障がい者家族ピア教育プログラムの採用に関連する要因: 「家族による家族学習会」の普及研究, 日本公衆衛生雑誌, 61(10): 625-636, 2014.
  - ・蔭山正子, 横山恵子, 中村由嘉子: 家族ピア教育プログラムを精神障がい者家族が継続実施することで得る利益—プログラム事後調査, 日本地域看護学会誌, 18(1): 28-37, 2015.
  - ・蔭山正子, 大島巖, 中村由嘉子, 横山恵子: 精神障がい者「家族による家族学習会」の主観的評価, 精神障害とリハビリテーション, 19(2): 194-201, 2015.