

落ち着いているし、
このまま様子を見ていて
いいのでしょうか...

私たち親亡き後を考えると
我が子のことが心配です

実は、子どもに関わるこ
とが、少し怖いです...

どう接したらよいか
わかりません...

大切な人のひきこもり状態で悩まれているご家族の方へ

発達障害特性を背景とするひきこもり状態にある人の家族支援

クローバー CRAFT プログラム



ご本人の
ひきこもり行動
の改善

ご家族の
生活を豊かに
すること

ご本人が
相談や受診へ
つながること

クローバーCRAFTプログラムの3つの目標

同じように悩み考える仲間と、地域の支援者とともに、
家族みんなが安心して過ごすためのプログラムです

家族だからこそできる関わりがあります

ひょうご発達障害者支援センター

1

CRAFT プログラムとは

■ **CRAFT**(Community Reinforcement and Family Training) とは、もともと米国で開発された、アルコールや薬物などの物質依存症者の家族を支援するためのプログラムです。日本では、2010 年代以降、ひきこもりの家族支援に応用されており、エビデンスが蓄積されてきています。ひきこもり状態にある本人をどのように支え、ともに生きていくために**家族ができること**を具体的に学ぶことができます。

■ ひきこもりの原因を探るのではなく、本人をとりまく、ご家族を含めた環境を変容させていくことで、ひきこもり行動の改善や本人が相談や受診につながることを目指すとともに、ご家族自身の生活を豊かにすることを大切にしています。

クローバー CRAFT プログラムの主な内容

■ プログラムでは、まず、本人のひきこもり行動の背景を理解することからスタートします。プログラムを通して、その背景に寄り添う具体的な関わり方を学びます。

■ ご家族の方が不安を感じたままの取り組みにならないよう、個別相談やグループワークを通して、繰り返しシミュレーションを行います。

個別 第0回 ひきこもりの背景を理解しよう
(①ASD の特性の理解、②ASD とひきこもりの関連)

第1回 CRAFT をはじめよう

第2回 問題行動の分析と対応

グループ

第3回 コミュニケーションのコツを知ろう

第4回 上手に褒めて望ましい行動を増やす

第5回 意図しない助長行動を止め、望ましい行動を増やす

第6回 家族自身の生活を豊かにするために

個別 第7回 本人に相談や受診を勧める



■ プログラムの内容は、ご家族やご本人の状況・ニーズに合わせテラーメイドで行います。
(学ぶ内容の順番や個別相談の回数など変更する場合があります。)

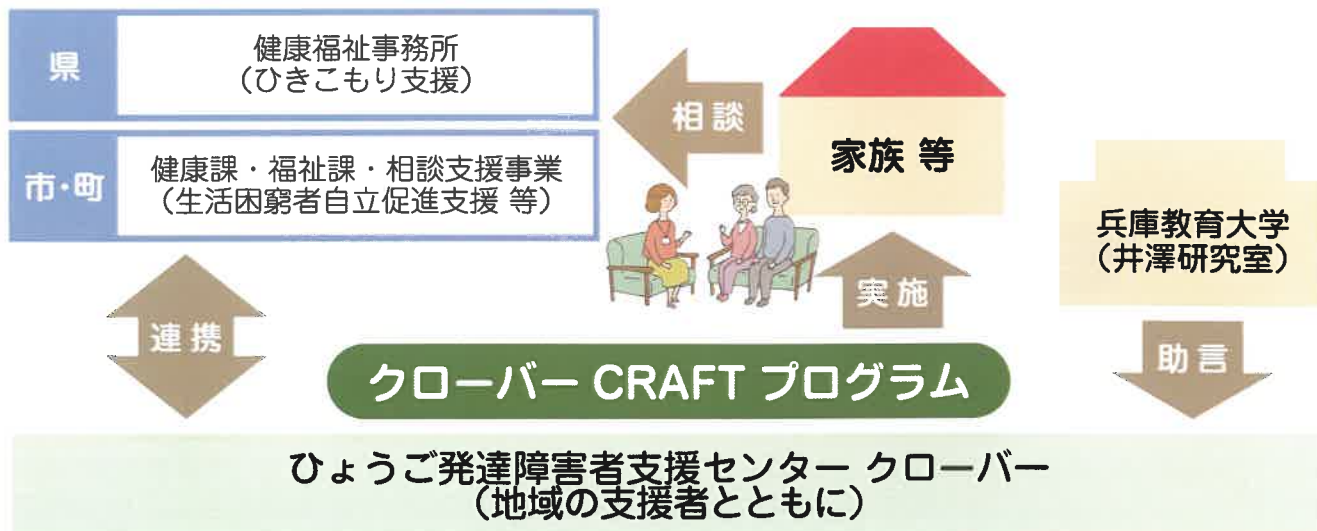
2

地域の支援者の方とともに連携して行います

■ クローバー CRAFT プログラムでは、地域の支援者と協力しながら進めます。

■ ご本人が相談につながるまで、相談につながったあとの支援を考え、ひきこもりの再発予防にも取り組んでいます。

■ 地域の支援機関と連携し、家族とご本人の安心・安全を一番に、家族関係の改善やひきこもりの長期化を防ぎます。



3

CRAFT プログラムに参加した方の感想



- どうしていいかわからず、関わるできませんでしたでしたが、本人の行動の理由を特性と合わせて考えられるようになり、気持ちに余裕が持てるようになりました。
対処法がわかりストレスが下がり、前向きに関われるようになりました。



- 他の参加者に助けをもらいながら頑張ろうと思いました。
CRAFT に参加することで気持ちの余裕も少し持てました。



- これまでは、本人が不機嫌にならないように、本人の希望を第一優先にしてきましたが、今では無意識に巻き込まれないよう、適切な距離をとることができるようになりました。



- 他の参加者の方の様々な悩みに共感でき、自分だけじゃないと思えました。



- CRAFT に参加して、子どもへの関わり方を振り返ることができ、大きな問題もなくなりました。
今までよかれて思っていたこともイネープリングとなっているのもあり、ポジティブなコミュニケーションスキルを使うことで子どもとの関係性が徐々に変わりました。
でも一番良かったのは、私がお母さんでいられたことです。

4

CRAFT はエビデンス (科学的根拠) に基づくプログラムです

- プログラム参加の前後で、ご家族のストレスや抑うつ感の低減が認められています。
また、ご家族が関わり方を工夫したことで、ご本人のひきこもり行動に肯定的な変化がみられました。

ご本人の ひきこもり行動の改善

- プログラム参加により、ひきこもり行動の改善が認められました



ひきこもり行動チェックリスト (HBCL)
高得点ほど、ひきこもり行動が強い

- ご家族が関わり方を工夫したことで、以下のような変化が報告されました

【例】

- 家族で外出ができるようになった
- 将来の不安についても選択式で想いを答えてくれた

ご本人が 相談や受診につながる

- 相談や病院の受診につながった他、以下の相談場所やサービスの利用 等につながりました

【例】

- 相談支援事業所
- グループホームの利用
- 就労継続支援事業所の利用
- 大学の再登校
- アルバイトの開始



ご家族の 生活の質の向上

- プログラムの参加の前後で、ストレスの低下や精神健康度の向上が認められました



SRS-18

※高得点ほど心理的ストレス反応が高い



GHQ28

※高得点ほど精神健康度が低い

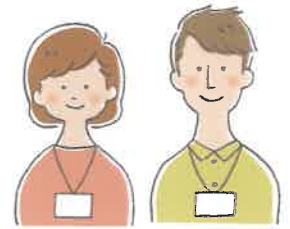
5

おわりに ～支援者からのメッセージ～

厚生労働省によると、ひきこもりとは「仕事や学校に行かず、かつ家族以外の人との交流をほとんどせずに、6ヶ月以上続けて自宅にひきこもっているの状態」と定義されています。

内閣府の調査によると、日本のひきこもり人口は約115万人と推計されており、兵庫県の場合、約5万人（人口の0.9%）の方がひきこもり状態にあると考えられます。

私たちクローバーにご相談に来られる方の多くは「ご家族」です。そして、本人にどう関わったら良いのかが分からず、不安を感じていらしゃいます。このクローバー CRAFT プログラムが今現在悩まれているご家族にとって、関わりのヒントとなれることを願っています。



専門家の声

2005年、日本で初めて発達障害支援についての法律が施行されました。そこから徐々に全国で支援体制が整備されてきていますが、そうした世の中の動向を知る機会なく、とじこもり状態にある方が大勢いると推定されています。ご家族が CRAFT を行うことで、ご本人にとって有用と考えられる情報を、ご本人が受け入れやすい方法とタイミングでご提示することができます。

札幌学院大学 教授 山本 彩 先生

ひきこもり支援においてご家族に出来ることが多くあります。ひきこもりようにアレンジされたCRAFTでは、ご家族ができることを体系的に学ぶことができます。また、体系的な支援を受けたことのないご家族に是非とも受けてほしいと思っています。

宮崎大学 教授 境 泉洋 先生

以下に、ご相談でよくお伺いする、「ひきこもりの状態になる前の発達障害特性に関するエピソード」を記載しています。支援者の方と一緒に、ご本人に当てはまるところはないか確認してみましょう。

※この項目が該当したからと言って診断にはつながりません。あくまで相談傾向の例を挙げています

- ☐園や学校など、家庭外の出来事を自宅で話すことがほとんどなかった
- ☐同年齢が興味関心を持つ事柄や情報に興味を示しにくかった
- ☐もともと目標をもち、計画的に行動するのが苦手だった
- ☐自分から連絡調整をして友達と遊びに行く予定を立てたり、人間関係の輪を広げるのが苦手だった
- ☐就職活動時にわずかな企業にしかエントリーしていなかった（または、就職活動をしていなかった）
- ☐主体的に活動することが全般的に苦手だった
- ☐学力を除き、情緒面の発達で幼さを感じていた

6

文献

- H・G・ローゼン・R・J・メイヤーズ・J・E・スミス 監修 松本俊彦・境 泉洋 監訳 佐藤彩有里・山本 彩 2021 CRAFT 物質依存がある人の家族への臨床モジュール 金剛出版
- H・G・Roozen・松本俊彦・佐藤彩有里 2020 コミュニティ強化アプローチ (Community Reinforcement Approach: CRA) — その物質使用障害に対する治療効果と嗜癖行動への応用可能性について — 精神科治療学 35(8), 905-909
- 境 泉洋 編著 野中俊介・山本 彩・平生尚之著 2021 改訂版第二版 CRAFT ひきこもりの家族支援ワークブック 共に生きるために家族ができること 金剛出版
- 境 泉洋 2014 ひきこもり状態を伴う広汎性発達障害者の家族に対する認知行動療法の効果：CRAFT プログラムの適用 厚生労働科学研究費補助金 障害者対策総合研究事業
- Smith JE & Meyers RJ 2004 Motivating substance abusers to enter treatment. New York, A Division of Guilford Publications. (境 泉洋・原井宏明・杉山雅彦 2012 CRAFT 依存症患者への治療 動機づけ 家族と治療者のためのプログラムとマニュアル, 東京, 金剛出版)
- 平生尚之・稲葉綾乃・井澤信三 2018 自閉症スペクトラム障害を背景とするひきこもり状態にある人の家族 支援—発達障害者支援センターにおける CRAFT の適用— 認知行動療法研究 44(3), 147-158
- 山本 彩 2014 自閉症スペクトラム障害特性を背景にもつ社会的ひきこもりへ—CRAFT (Community Reinforcement and Family Training) を参考に介入した2事例— 行動療法研究 40(2), 115-125.