

峯上良平氏の研修会に参加し、多くの学びと気づきを得ることができました。
以下に、講演内容とふりかえりを記します。

峯上良平氏は、一般社団法人 Gifted Creative の代表として、多岐にわたる支援活動を展開されています。

- ・不登校やひきこもり、精神・発達障がいなど、生きづらさを抱える子どもや若者のメンタル回復および社会復帰支援事業
- ・空き家を活用した生活訓練・就労準備を目的としたシェアハウス 4 軒と居場所 1 軒の運営
- ・障がい者雇用に関する企業コンサルティングおよび復職支援アドバイザー
- ・訪問看護ステーション Hull の施設長としての実践的な支援

訪問看護ステーション Hull の支援内容

不登校の子ども家族に Hull では、訪問看護という形で、子どもやご家族に対してきめ細やかな支援が行われています。

特に印象に残ったのは、第三者の専門家としての冷静かつ温かな関わりでした。

- ・情報の収集と分析を通じて、必要な支援を整理し、他機関と連携体制を構築
- ・子どもが「安心して休める環境」づくりのための相談と生活環境の調整。
- ・心身のケア、生活リズムの調整、遊びや軽運動による気分転換・体力づくり
- ・家族との目標のすり合わせ、接し方、特性や障がい理解に関する情報共有
- ・心身の回復後には、進路や就労先の検討を支援し、必要に応じて関係機関との連携および定着支援を実施

訪問看護における 3 つの重要な関わり方

① 信頼関係の構築（心理的安全性の確保）

支援のスタートは、まず信頼関係の構築から。

本人が自らの困りごとを語るには、時間と関係性が必要です。

訪問看護は基本的に週 1～3 回まで可能（初期は週 1 回が一般的）

本人の体調や気持ちに配慮しながら、無理のない形で関わりを継続

アドバイスよりも、まずは「なぜ今できないのか」に耳を傾ける姿勢を重視

② 生活リズムの調整と体調の安定

- ・不眠や昼夜逆転といった生活リズムの乱れを整えるために、朝の訪問を活用、
- ・食事の習慣づけ（三食のリズム）、
- ・清潔動作の確認と声かけ、
- ・内服していれば（必要に応じて内服カレンダーを使用し、服薬の理解も促す）、
- ・散歩や軽運動（ヨガなど）を支援者と一緒にいき、体力づくりを促進、

- ・無理をさせすぎず、体調や気分の変化を見極めながら支援を調整、体調の安定と生活の自立が進むと、「何かをしてみたい」「学び直したい」「社会とつながりたい」といった前向きな気持ちが芽生えるようになります。

③ 障がいや特性への理解と自己理解の促進

認知の偏り（完璧主義・白黒思考）、発達特性、感覚過敏・鈍感、PTSD など本人が抱える特性や困難は一人ひとり異なります。

急な体調不良もなく寝込まなくなってきた、生きづらい理由について向き合えるようになってきた等、→週 5 日安定して活動できそうな状態が復学や転校、その子に合った学びに挑戦するタイミングです。

気づきと学び

峯上氏のお話から、「支援とは指導ではなく、共に歩むこと」であると改めて感じました。正しさや正論よりも、「理解されている」「安心できる」という関係性の中で、人は少しずつ前を向いていけるのだと深く納得しました。

訪問看護の持つ可能性は、単なる医療的ケアにとどまらず、「生きづらさ」に寄り添う包括的なサポートであることを学びました。私たちもまた、その視点を大切にしながら支援の在り方を見直していきたいと感じています。