

## 「家族の安心が、本人の回復につながる」 ～山根俊恵氏の伴走型支援の現場から～

精神障がい者やひきこもりの方々への支援が各地で模索されるなかで、「当事者だけでなく家族もまた支援の対象である」という視点を持ち、実践を続けてきたのが、山口大学名誉教授である山根俊恵氏です。

2005 年、山根氏は NPO 法人「ふらっとコミュニティ」を設立し、理事長として地域に根ざした支援活動に取り組んできました。拠点は山口県内ですが、その支援の考え方や手法は、全国の支援現場に大きな影響を与えています。

山根氏の支援の出発点には、「家族が安心できると、本人の生活も良い方向に進む」という揺るぎない信念があります。精神障がいやひきこもりの問題は、当事者個人の課題として捉えられがちですが、実際には、家族が抱える不安や孤立、社会からの偏見、支援につながらないことによる疲弊など、多面的な課題が密接に関係しています。山根氏はそうした構造的な課題を正面から捉え、「まず家族を支えること」が回復への第一歩であると考えています。

ふらっとコミュニティでは、相談支援、居場所の提供、訪問支援（アウトリーチ）、社会参加や就労のサポートなど、多岐にわたる活動が展開されています。中でも注目されるのが、家族向けの「家族心理教育プログラム」です。基礎編では、精神疾患やひきこもりに関する正しい知識や理解を深めることを目的とし、実践編では、家族がどのように当事者と向き合い、支え合えるかという具体的な方法を学びます。このプログラムは、家族が「支援の受け手」から「支援の担い手」へと変化するきっかけとなり、結果的に当事者の回復力を高める大きな支えとなっています。

山根氏の特徴的なアプローチのひとつに、「伴走型支援」があります。これは、家族からの相談を単なる窓口対応で終えるのではなく、初期段階から社会参加までのすべてのプロセスを一体的にサポートする支援方法です。支援は第 1 段階（出会いと信頼関係の構築）から、第 2 段階（課題の整理）、第 3 段階（小さな変化への支援）、そして第 4 段階（地域や社会との再接続）へと段階的に進みます。それぞれの段階で、家族との対話と関係づくりが土台にあり、「一緒に歩む」という姿勢が貫かれています。

また、支援の現場では、本人や家族の意思を尊重し、「待つ支援」や「選べる支援」も大切にされています。一方的なアドバイスではなく、相手のペースに合わせた関係づくりが、安心と信頼を生み、次のステップへとつながっていきます。

「地域で支えるとはどういうことか」「制度のはざままで困っている家族に何ができるのか」。こうした問いに対し、山根氏の実践は一つの明確な答えを示してい

ます。それは、制度や枠組みだけに頼るのではなく、人と人との関係を紡ぎながら、地域に小さな支援の輪を積み重ねていくこと。そして、支援に関わるすべての人が「ひとりではない」と感じられる場をつくり出すことです。

山根俊恵氏の活動は、単なる専門的支援にとどまらず、誰もが安心して暮らせる社会のあり方を問い直す実践でもあります。私たちにできること、それは、困難を抱える家族や本人の「となり」に立ち、声なき声に耳を傾け、共に歩いていくことなのかもしれません。

## 初期段階から社会参加までのすべてのプロセスを一体的にサポート (4段階支援方法)

### 【第1段階】信頼関係の構築と出会いの支援

主な対象：家族（特に母親が多い）

- ・最初のステップは、家族からの相談に丁寧に応じることです。
- ・特に家族の「苦しさ」や「孤立感」を受け止め、共感しながら信頼関係を築いていきます。
- ・支援者は、否定せず、判断せず、共に居る姿勢を持つことが大切です。

### 【第2段階】状況の整理と希望の共有

主な対象：家族＋支援者との対話中心

- ・家族が少し落ち着きを取り戻し、「何が起きているのか」「何が問題なのか」を一緒に考える段階です。
- ・支援者は、家族の語りをもとに現状の理解を深め、家族とともに課題を整理していきます。
- ・このプロセスの中で、家族自身が支援者としての第一歩を踏み出すこともあります。

### 【第3段階】小さな変化への支援と行動のサポート

主な対象：家族と本人（間接的支援→直接支援へ）

- ・家族と本人の関係が少しずつ変化し始め、本人に小さな行動の兆しが現れる段階です。
- ・例えば、「家族との会話が増えた」「外に出ることができた」「趣味を再開した」など、本人の変化を肯定的に受け止める姿勢が重要です。
- ・小さな変化や成功体験を大切にしながら、行動の幅を広げていきます。

### 【第4段階】社会との再接続と自立の支援

主な対象：本人＋家族＋地域・制度との連携

- ・本人が外の世界（地域、就労、福祉制度など）と再びつながり始める段階です。
- ・就労支援センターや地域の居場所、当事者会、訪問支援などを活用して社会参加を広げていきます。
- ・同時に、家族の役割も少しずつ変化し、本人を信頼して見守る姿勢が求められます。
- ・支援者は本人と家族の関係性の変化を見守りながら、地域との「つなぎ役」として関係を調整します。