

メリデン版訪問家族支援
(Family Work) の
どういうところが
私たち本人と家族の
役にたつの？



一般社団法人ジャパンファミリーワークプロジェクト

メリデン版訪問家族支援

ファミリーワーク (Family Work)とは？

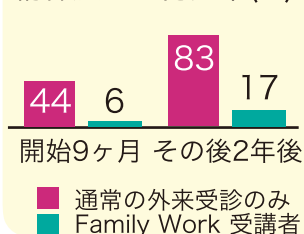
イギリス生まれ、世界中で普及している技術です



英国バーミンガムのMeriden Family Programmeという家族支援技術の研究・研修機関が進めている行動療法的家族療法です。Meridenとは英国の地方の名前です。研修を受講した方は英国を中心に世界に5,000名以上いる世界で最も普及している訪問家族支援の技術のひとつといえます。

再発率低下のエビデンスがあります

精神疾患の再発率(%)



病気のことを話し合っていくうちに、本人、家族の精神疾患の理解が進むようです。「再発のサインを確認していくうちにいろいろな病状が自分と関係あると気づいた(本人)」「本人の病気のことを本人の目線で理解できるようになった(家族)」といった声がかけられます。

訪問によって本人と家族をまるごと支援します



訪問看護、相談支援、行政などさまざまな機関から行われる訪問支援の際に提供されます。数ヶ月、場合によっては1年くらいかけて、主にご自宅で本人と家族が支援者とともに話し合い、学び合います。家族全員の参加が望ましいとされていますが、希望する家族だけで始めることができます。

家族間のコミュニケーションが円滑に



「本人や家族との会話が増え、以前よりお互いの考えていることや思っていることが分かるようになりました」「参加していない家族とも会話が増えました」「お互いに嫌なことを言わなくなりました」…会話が増え、互いを思いやる気持ちが増えていくようです。

「支援者ぬきで」がゴールです



病気の症状の対処や家族内での困りごとなどが支援者ぬきでもできるようになっていくことを目指します。同時に本人や家族1人ひとりの自分自身の目標や希望をかなえていけるように支援されます。

家族で話し合って解決することが増えていきます



病気のことだけでなくさまざまなことを家族で話し合って解決していくことが増えます。「家族と週1回話し合う場が助けになる」「家がリラックスできるようになった(本人)」「どうしたら幻聴にうまく対応できるか本人と家族が知恵を出し合って話すようになった(家族)」といった体験談が寄せられています。

メリデン版訪問家族支援

ここを教えてください！

Q どのくらいの間隔でやるの？

A 毎週1回から2週間に1回程度が標準ですが、本人・ご家族の状況などをふまえて、相談しながら実施する間隔を決めていきます。

Q 盛りだくさんの内容 順番は？

A 基本的にはアセスメント（個別面接と家族全体の面接）をまず行います。

そのうえで、情報共有 → コミュニケーションスキルトレーニング → 問題解決の順番で進行するのが通常です。ただし、途中でどうしても家族の中で解決したほうがよい問題が生じたときに急きょ問題解決のセッションを行うなど、そのご家族のニーズに合わせて柔軟に対応していきます。

Q 特別なプログラムだけど費用は？

A 実施機関によって異なりますが、通常の訪問の枠内で実施されます。

*例えば医療機関であれば、診療報酬上の精神科訪問看護・精神科訪問指導として実施されます。

Q どんな団体が普及しているの？

A 一般社団法人ジャパンファミリーワークプロジェクトです。

2013年度より全国の精神障害者家族会の団体である公益社団法人全国精神保健福祉会連合会（みんなねっと）が取り組まれた先駆的活動を引き継ぎ、英国メリデン版訪問家族支援を普及する組織が2017年に立ち上がりました。みなさまの応援をよろしくお願いたします。

ホームページ：<https://meridenjapan.jimdo.com/>

メールアドレス：japanfamilyworkproject@gmail.com

【役員】

代表：白石弘巳（なでしこメンタルクリニック、精神科医）

顧問：松澤勝（東京つくし会、家族）

副代表：佐藤純（京都ノートルダム女子大学、精神保健福祉士）
伊藤千尋（淑徳大学、精神保健福祉士）

理事：宗未来（東京歯科大学市川総合病院精神科、精神科医）
吉野賀寿美（五稜会病院、看護師） / 酒井一浩（おおえメンタルクリニックゆう、作業療法士） / 長江美代子（日本福祉大学、看護師） / 小松容子（宮城大学、看護師） / 大野美子（愛知県精神保健福祉センター、精神保健福祉士） / 上久保真理子（ぴあクリニック、精神保健福祉士） / 菅原明美（美作大学、精神保健福祉士）

監事：三品桂子（花園大学、精神保健福祉士）

このような内容に取り組みます

個別面接と家族全体の面接は一番初めに行いますが、それ以外は必要に応じて柔軟に実施します

症状やその影響についての情報共有

症状やその影響について、お互いに情報を共有して、理解を深めます。再発の危険サインについて、お互い情報を共有し、再発を予防するためにどのようにみんなで対処するかを話し合います。



しんどさがわかってもらえるといいな・・・

コミュニケーション・スキルトレーニング

以下の4つのトレーニングを準備しています。必要に応じて、選んで練習します。

- * うれしい気持ちを表現する
- * 明確に頼みごとをする
- * 不快な気持ちを表現する
- * 積極的傾聴



こう言えばケンカにならないね!!

個別面接と 家族全体の面接



本人と家族一人ひとりとどのようなことを「知っているか」、「希望しているか」をそれぞれ個別に話し合い、ファミリーワーカーと共有していきます。



その後、家族のコミュニケーションの方法についてお話をきいたり、実際のコミュニケーションがどのようになされているかを確認します。



家族ミーティング

ファミリーワーカーが訪問する以外の時間で、家族で学んだことを練習したり、話し合いを行い、日常的にスキルを使えるようにします。スタッフが訪問した際に、家族ミーティングで話し合った事柄などについて、疑問点を含めて確認します。

問題解決・目標達成

家族内の問題や、家族での目標について家族全員で民主的に話し合ったりくむ練習をします。

実行できそうな方法は何かな？



家事の分担、どうしたらいいかな？

