

の相談が増え始め、平成14年度には前年度に比べて相談件数が倍近くになった。対人緊張が強く、診療の場面にもなかなか出てこられない彼らを個別の診療だけで社会参加につなげることには限界を感じ、平成15年度から当事者のグループ活動を実施してきた。

社会的ひきこもりの当事者グループには、安心できる居場所の提供と社会参加の促進というふたつの側面がある。ここでは、安心感を保障しながら参加を促進するためにはどのような取り組みが効果的なのかということについて園芸活動を中心に考察する。

## II. 思春期・青年期本人グループの概要

1. 目的：安心できる居場所や対人関係の経験の場を提供し、社会参加を促すこと
2. 対象：明らかな統合失調症を除くひきこもりの状態にある15から概ね30歳まで
3. 日時：毎月第2、第4水曜日 午後1時から3時まで
4. 内容：園芸活動、スポーツ、レクリエーション、創作活動、話し合い、調理など。

## III. 方法

平成15年度の思春期・青年期本人グループ開始時から、平成16年度に園芸活動を取り入れて平成18年度までの間に観察された参加者の行動面、情緒面の変化を記述し、プログラムの効果を考察する。

## IV. 結果

全体的には、個々の参加者がまるで他者を意識していないかのように振舞うグループとしての凝集性が低かった状態から、スタッフを対象としたコミュニケーションをとる段階、スタッフを介して他者とコミュニケーションをとる段階を経て徐々に隣同士会話をするようになり、更にグループ全体に注意を向けてコミュニケーションが図れるようになっていった展開が見られた。

行動面では、スタッフから提示、提案されたことをやっている状態から、スタッフに確認を取ったり自分たちの意見を出したりして自発的に動くようになってきた。

情緒面では、表情が穏やかになり、笑顔が見られ、声を出して笑うなど変化し、「楽しい」「嬉しい」などの表現が出されるようになった。

年々1人当たりの参加率も上昇している。また、活動終了後に話をしたり、家に遊びに行ったりとグループ以外での変化も見られている。

## V. 考察

園芸活動では、植物を介在物にすることで対面するこ

### 社会的ひきこもりグループ活動の取り組み

石田 大地 富岡 拓身 土岐 暖子  
上村 昭子 野宮 富子 岩佐 博人  
渡邊 直樹

青森県立精神保健福祉センター

Key Words：①社会的ひきこもり ②園芸活動 ③自己効力感

## I. はじめに

当センターでは、平成12年度から社会的ひきこもり

との圧迫感を取り除くことができる。1人での作業も可能であり、無理なくその場に居ることができる。利用者とスタッフが一緒に活動する横並びの関係作りにも役立ち、安心できる居場所の提供に繋がったと考えられる。

芽が出て葉が伸び花を咲かせて実を結ぶという植物の成長を目の当たりにして、五感を刺激されることが自然な感情表現を助ける。参加者がお互いに感じたことを言葉にし、協力して作業する場面を通してコミュニケーションが促される。

世話をする対象ができることは、意欲に繋がり行動の原動力となる。自分が手を掛けた植物が成長して実りで応えてくれることが、達成感や満足感に繋がり自信を与えてくれる。

その場限りのプログラムと違い積み重ねの体験となって参加者の変化を促すことは、自分で考え行動するという主体性を育むのに適していると考えられる。

このように、安心できる環境を提供し、活動を通じて自信を回復していく過程が彼らの成長を促し、社会性や主体性を育てることに結びついたと考えられる。

社会的ひきこもりの当事者は、一般に対人緊張や不安が強く自己評価が低い。彼らは、何らかの失敗経験から人と接触することに自信をなくし、対人場面に不安を覚え、不安場면을回避するために人前に出ることを避けるようになる。そして、人前に出ることを避けているために対人接触と不安との結びつきが解消されることなく維持され続け、自己評価も低下したままと捉えることができる。また、長期のひきこもりの結果、社会性の発達が停滞していることが多く、社会的スキルを身に付ける必要もある。彼らの自己評価を改善し、対人接触の不安を解消し、社会的スキルを身に付けて社会での対処能力を高めるためには、自己効力感の向上が重要となる。

自己効力感とは、ある行動を起こす前にその個人が考える遂行可能感であり、これを向上させることが行動範囲を広げて社会参加を促進することに繋がると考えられる。自己効力感の向上には、遂行行動の達成、代理的経験、言語的説得、情動的喚起という情報が必要で、これらの情報を効果的に提供できるのがグループ活動であり、園芸活動であったと考えられる。つまり、安心できる場の提供が遂行行動の達成を容易にし、グループでの活動からモデリングと肯定的なフィードバックを豊富に経験したと考えられる。更に、植物に囲まれたりリラックスした状況が情動的喚起に効果があると考えられた。

このように、園芸活動を通して対人接触、自己表現、他者に働きかけることなどの自己効力感が向上したことで、グループの凝集性が高まり、個々の参加者の行動面、情緒面の変化に効果を上げたと考えられる。

## VI. 参考文献

1. 笹森哲嗣ほか：当センターデイ・ケアの実践課題と今後の方向性。平成18年度東北・北海道精神保健福祉センター研究協議会抄録集，2006。
2. 尾上孝：園芸療法入門講座。英国園芸療法協会日本連絡事務所，2004。
3. 鍋田恭孝（編）：思春期臨床の考え方・進め方。金剛出版，2007。
4. 坂野雄二・前田基成（編著）：自己効力感の臨床心理学。北大路書房，2002。