

ひきこもり

正しい理解のために



そよぎネット

「ひきこもり」とは

学校や仕事などの社会活動に参加せず、家族以外の他者との交流を避けて、6 か月以上にわたって家庭にとどまり続けている状態（コンビニや近所に散歩していく場合でも当てはまります）。

「ひきこもり」は病名ではありません。状態像を表す言葉です。

このパンフレットは、ひきこもりの問題で悩み、困っているご家族のためのものです。

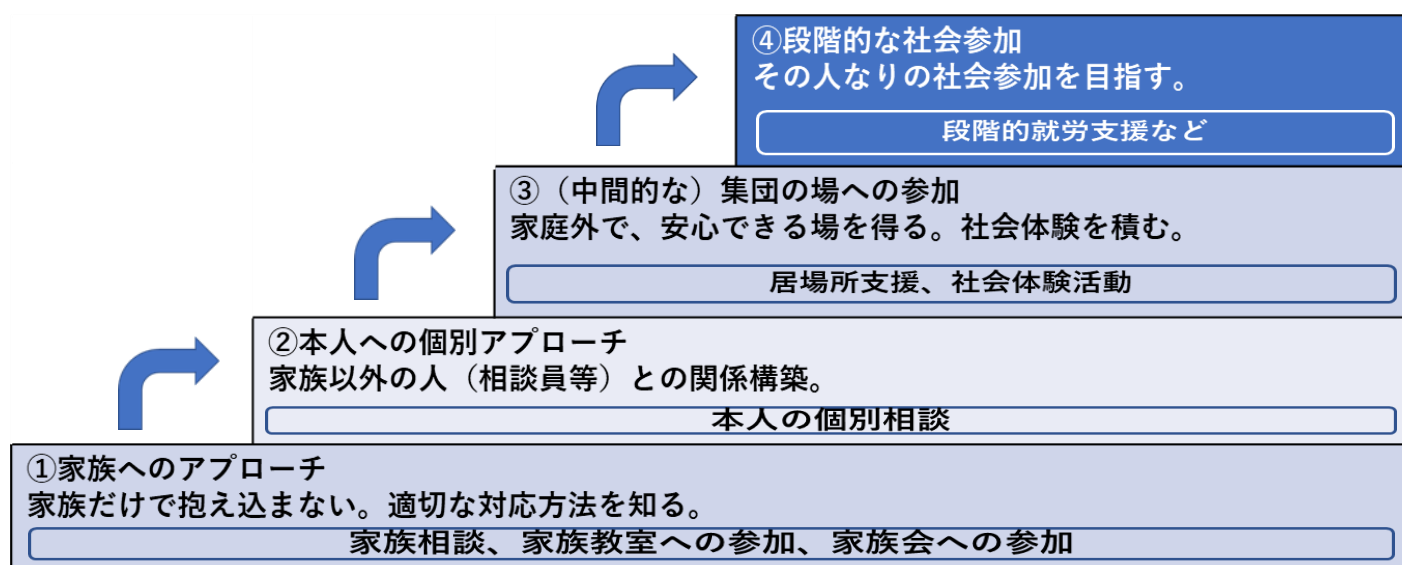
ご家族の誰かがひきこもり状態になった時、それを受け入れるのは容易なことではありません。

ご家族だけで抱え込まず、適切な支援を受けることが大切です。

まずは、ひきこもりの状態について正しく理解し本人さんに接していくことが第一歩となります。

このパンフレットが、その第一歩のお役に立つことを願っています。

1 ひきこもり支援の全体像



ひきこもり支援の全体像は次の4つの段階からなっています。

① 家族へのアプローチ

家族がひきこもり状態について正しく理解して適切に接することで、本人と家族の関係改善を目指します。家族の個別相談、家族教室への参加、家族会への参加などの方法があります。

② 本人への個別アプローチ

家族と本人が良い関係が築けると、次は、家族以外の他者（支援者など）と本人との1対1の関係作りを目指します。本人の来所個別相談、家庭訪問などの方法があります。

③（中間的な）集団の場への参加

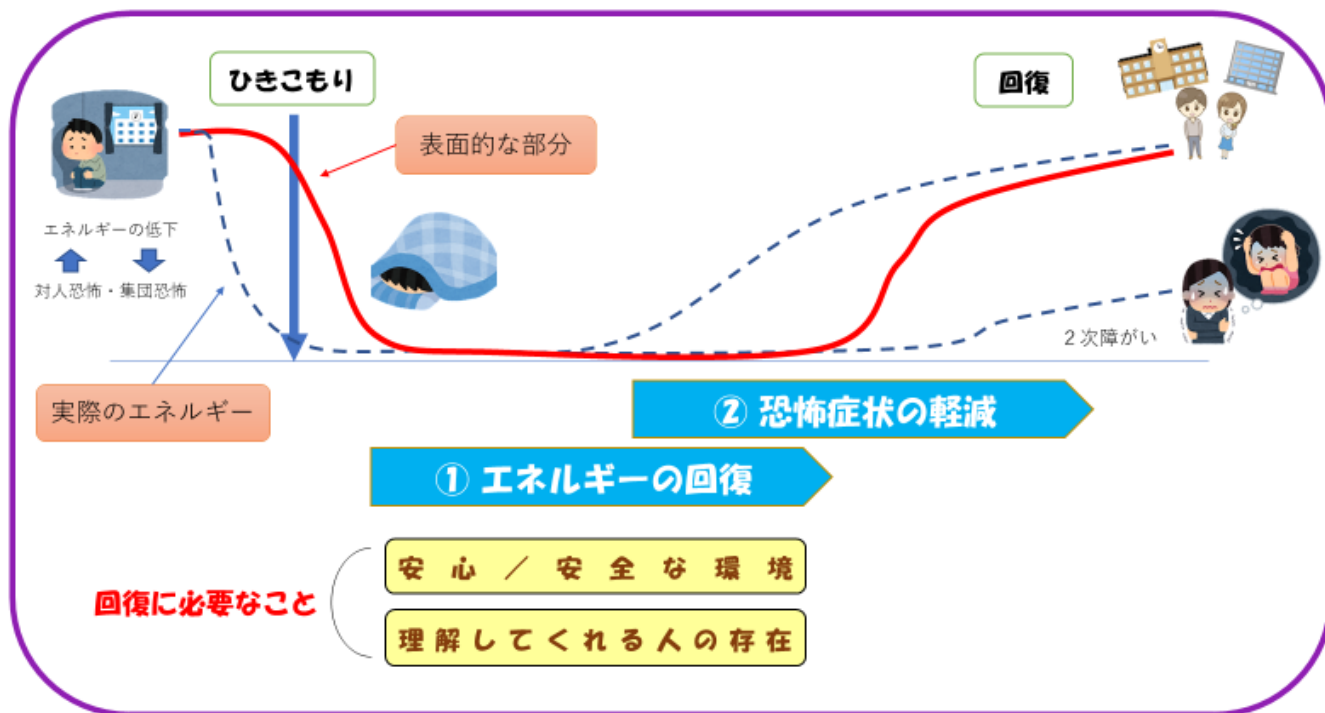
家族以外の他者（支援者など）と本人との1対1の関係が築けると、次は、家庭以外の場で他者と交流し、社会経験を積みます。当事者同士が集まる小さい集団の場に参加します。

④ 段階的な社会参加

ボランティア、復学、就労支援など、その方に合った社会参加を目指します。

ひきこもり状態からの回復は、この段階を1段1段上がっていく過程であるといえ、段階を飛ばして先に進むことはできないとっておくことが大切です。

2 回復の経過



ひきこもりとは、どのような経過をたどり、どのような支援が必要で、
どのように回復していくのでしょうか？

*ひきこもりの始まり

ひきこもりが始まる前には、必ず「エネルギーの低下」があります。さまざまなストレスを感じ、悩み、持っているエネルギー（気力、体力、活力など）が低下して、ほぼゼロになったとき、突然のようにひきこもりが始まると言えます。

ひきこもりが始まったときにすべきことは、休むことです。まずはゆっくり休ませて、エネルギーの回復を待ちましょう。

*エネルギーの低下と対人恐怖・集団恐怖

ひきこもり状態の方のほとんどに、エネルギーの低下だけでなく対人恐怖・集団恐怖の症状があります。いじめや嫌な出来事などのはっきりした原因で対人恐怖が生じる場合もありますが、もともとの本人の特性として対人緊張が高い場合もあります。

こうした恐怖・緊張はエネルギーの低下に拍車をかけます。

*ひきこもりからの回復

「安心・安全な環境」でしっかり休むことができ、「理解してくれる人」がそばにいれば、エネルギーは回復していき、恐怖症状も軽減します。エネルギーが十分に回復して初めて、ひきこもり状態も解消していきます。

逆に、「安心・安全な環境」と「理解してくれる人の存在」がそろわなければ、一見休んでいるように見えても、エネルギーが十分に回復しません。恐怖症状が継続し、2次障害（極端に清潔さにこだわるなど）に発展することもあります。

甘えや、怠けではありません。

3 家族にできること～会話の手始めとして～

声掛けしやすいのは…

あ → あいさつ

さ → 誘いかけ

お → お願い＆お礼

そ → 相談



良い点：家族→声がかかりやすい、本人→嫌な気持ちがしにくい

ポイント：本人が応じてくれたら、ねぎらいの言葉をかける

ひきこもり状態からの回復には、コミュニケーションの回復が必須です。

本人との会話の手始めとして、「あいさつ」「誘いかけ」「お願い」「相談」が取り組みやすい事柄です。これらは、家族は声を掛けやすく、本人も応じやすいといえます。

あ あいさつ

「おはよう」「おやすみ」「買い物に行ってくるよ」「だいたい5時頃に帰るわ」などと声掛けをしましょう。返事がなくても気にしすぎず、しつこく追わず、さらっと一言声をかけるのがポイントです。そして最も大切なのは、続けることです。

さ 誘いかけ

「図書館に行くけど一緒に行かない?」「お茶飲むけど一緒に飲む?」などと気軽に声をかけましょう。家族の用事につきあってもらう感覚で声をかけるのがポイントです。

お お願い＆お礼

「洗濯物をたたんでおいてくれると助かるな」などをお願いをしてみましょう。お願いする事柄は、やることが具体的で、マイペースで、短時間で終わるものがオススメです。本人が応じてくれた時には必ず「ありがとう」などとお礼を伝えましょう。

そ 相談

「今日の夕飯何にしよう?」「パソコンを買おうと思うんだけど、どんなのが良いかな?」などと日常の事柄を相談してみましょう。些細なことであればあるほど、気軽な気持ちで話すきっかけになります。

*大切なことは、声をかけ続けることです。

返答がなくても「そんなものだ」「それでも良い」くらいの気持ちでいると続けやすいです。継続することで、必ず変化が起こってきます。

4 家族の心がけとして

ご家族が本人に関わる時の心がけを紹介します。

***話すときの表情や口調は、「ソフトに」「誠実に」を心がける。**

上から目線の口調や嫌味は、トラブルの元になります。

***親子の距離感…「愛情」よりも「親切」ぐらいで。**

愛情は、時に「押し付けになります」。「親せきのお子さんを預かっているくらいのつもり」で接するとよいでしょう。

* 禁句

「将来のこと」「学校や仕事のこと」「同世代の友人の話」は禁句です。

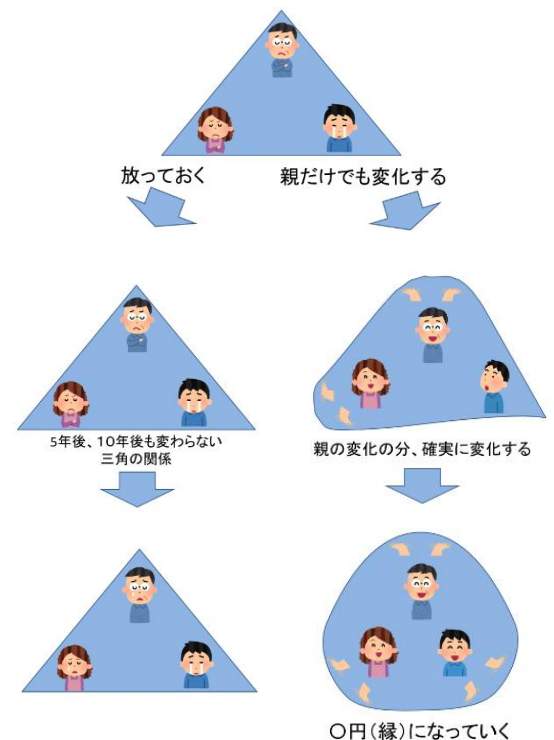
家族と本人とのコミュニケーションがうまくいってないうちは、これらの話題はトラブルの火種となります。これらの話題は「あさおそ」（4ページ参照）を十分におこない、普段の日常会話がスムーズにできるようになってからにしましょう。

***親から変わっていく**

長年声掛けをしていないご家族の中には「おはよう」とあいさつすることだけでも、照れくささや不安でなかなか行動に移せないご家族もいらっしゃいます。

効果的と思われる関わり方を実践してみる。親子のよい付き合い方を試してみる。この気持ちががとても大切です。

ひきこもり相談や家族会に参加してみるなど、まずはひきこもり状態について理解することから始めてみませんか。



***もっとも大事なことは、声をかけ続けることです。**

「返答がなくてもよい」くらいの気持ちで、淡々と続け、しつこくせず、コツコツと、こまめに声をかけることがとても大切です。忍耐がいりますが、続けることで変化が起きます。辛い時は、周りの人（支援者）などに話を聞いてもらいましょう。



5 回復の道筋とポイント

ひきこもり状態からの回復は、

「コミュニケーション」→「日常生活スキル」→「家庭外の活動」

の順に進んでいきます。



コミュニケーション

まずは、家族と本人との間で気兼ねなく雑談ができる関係性を築くことです。それによって、家族が本人にとっての「理解してくれる人」になっていきます。



日常生活スキル

次に、家事など家の中でできることを増やし、実際に行っていけるようにしましょう。「家族の役に立っている」感覚が得られると、本人の自信につながります。



家庭外の活動

「コミュニケーション」「日常生活スキル」の両方が充実することで、「家庭外の活動」に向かって行ける準備が整ったと言えます。



本人の楽しみ

本人が心から楽しめる活動（趣味など）があることも大事です。活動を楽しむことで気持ちが前向きになり、「コ→ス→活」の進みを早める助けになります。



=コミュニケーション



（例）家族とニュースの話ができる



=日常生活スキル



（例）自分で料理を作ることができる



=家庭外の活動

（例）自転車で出かけることができる

コスプレ活動中！



=本人の楽しみ

（例）楽器を弾く

回復の原動力になります♪

福井県ひきこもり地域支援センターそよぎネット

〒918-8018 福井市大島町柳 401 0776-87-0412（業務用）

TEL 0776-87-0412（電話相談・面接相談予約）

相談できる方 ひきこもり状態にあるご本人やご家族など

相談方法 面接や電話にて相談をお受けしています。また、内容に応じて、適切な関係機関におつなぎします。（面接相談：予約制）

開所時間 月～金曜日 8：30～12:00 13:00～17:15

＊ご相談の他、居場所支援（フリースペース）やひきこもりの子を持つ親の集まりの会なども行っております。

家族だけ、一人だけで悩まずご相談ください。