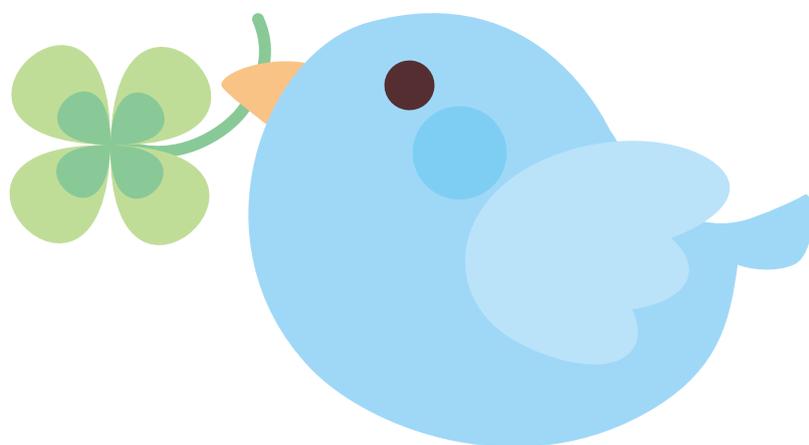


# ひきこもり状況の 理解のために



## はじめに

この小冊子は、ひきこもり状況に悩んでいるご家族のためのものです。

身近な方がひきこもり状況になった時、それを受け入れるのは容易ではありません。

けれども、本人が心から「安心・安全」と思える環境でしっかり休むことができ、理解してくれる人が側にいれば、回復に向かうことができます。

また、ご家族だけで抱え込まず、適切な支援を受けることも大切です。

ひきこもり状況は、「甘え」や「怠け」によってなるものでも、育て方が悪いからなるものでもありません。

まずは、ひきこもり状況について正しく理解することからはじめましょう。

この小冊子が、ひきこもり状況の理解やご本人の回復に役立つことを願っています。

### 自宅にひきこもっている

- 親密な会話を必要としないところは、安定してくると行くこともある。  
例えば、書店やコンビニなど。

### 学校や会社にも行かない

### 家族以外の親密な対人関係がない

### 長期に続いている

### 統合失調症などの精神疾患でない

- 初期は、分かりづらいことも。



## ひきこもりとは、どういう状態をいうのでしょうか。

2010年に国が作ったガイドラインでは、「ひきこもり」は上記のように定義されています。

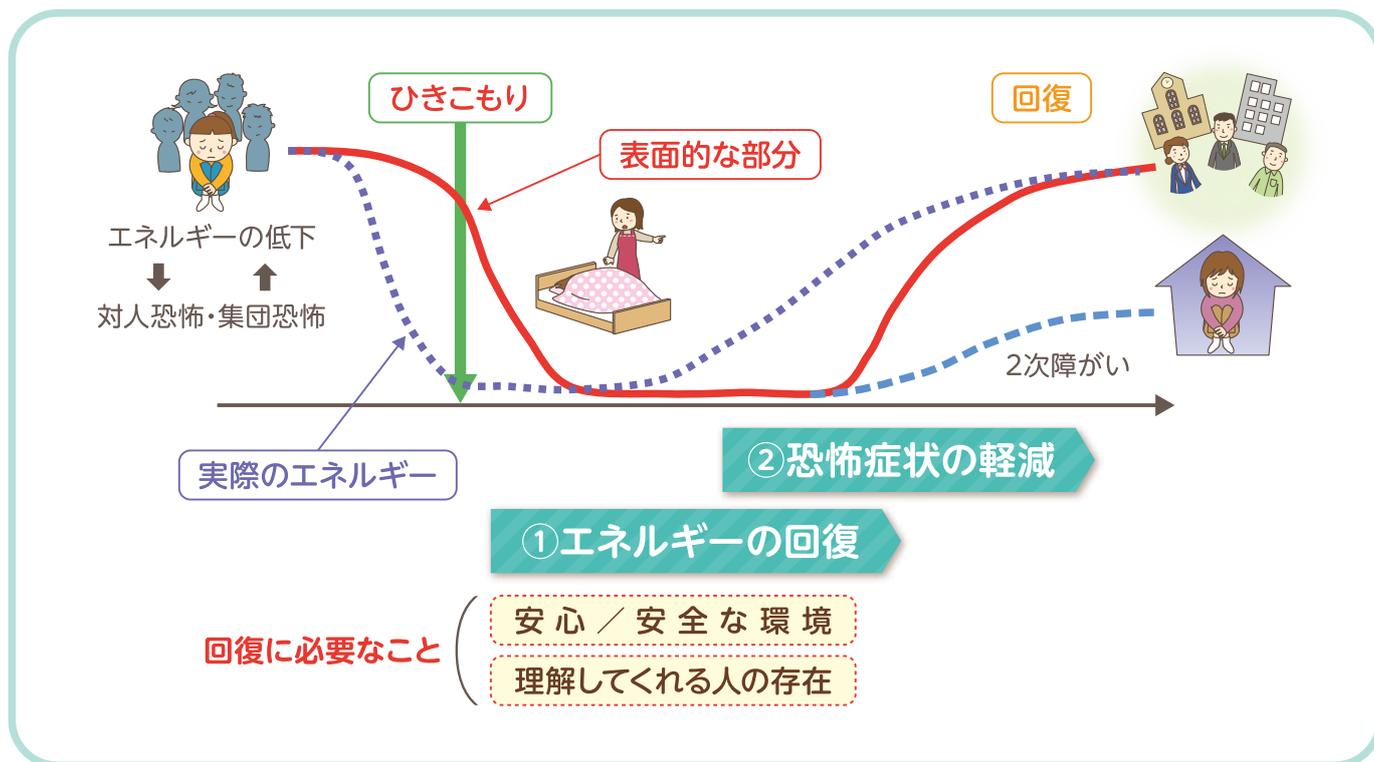
「ひきこもり」は病名ではなく、症状、状態を表す言葉です。

様々な要因の結果として社会的参加（義務教育を含む就学、非常勤職を含む就労、家庭外での交遊など）を回避し、原則的には6ヶ月以上にわたって概ね家庭にとどまり続けている状態（他者と交わらない形での外出をしてもよい）を指す現象概念です。

<ひきこもりの評価・支援に関するガイドライン：厚生労働省（2010）より>

自宅にひきこもって学校や会社にも行かず、家族以外の人と関わるのがなく、それが長期（6ヶ月以上）に渡る状態です。ちょっと買い物には外出できる方から、必要な時以外はほとんど自分の部屋で過ごしている方まで、同じひきこもりと言っても、人によってその状態は様々です。

## 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いえます。

**ひきこもりが始まった時にすべきことは、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。

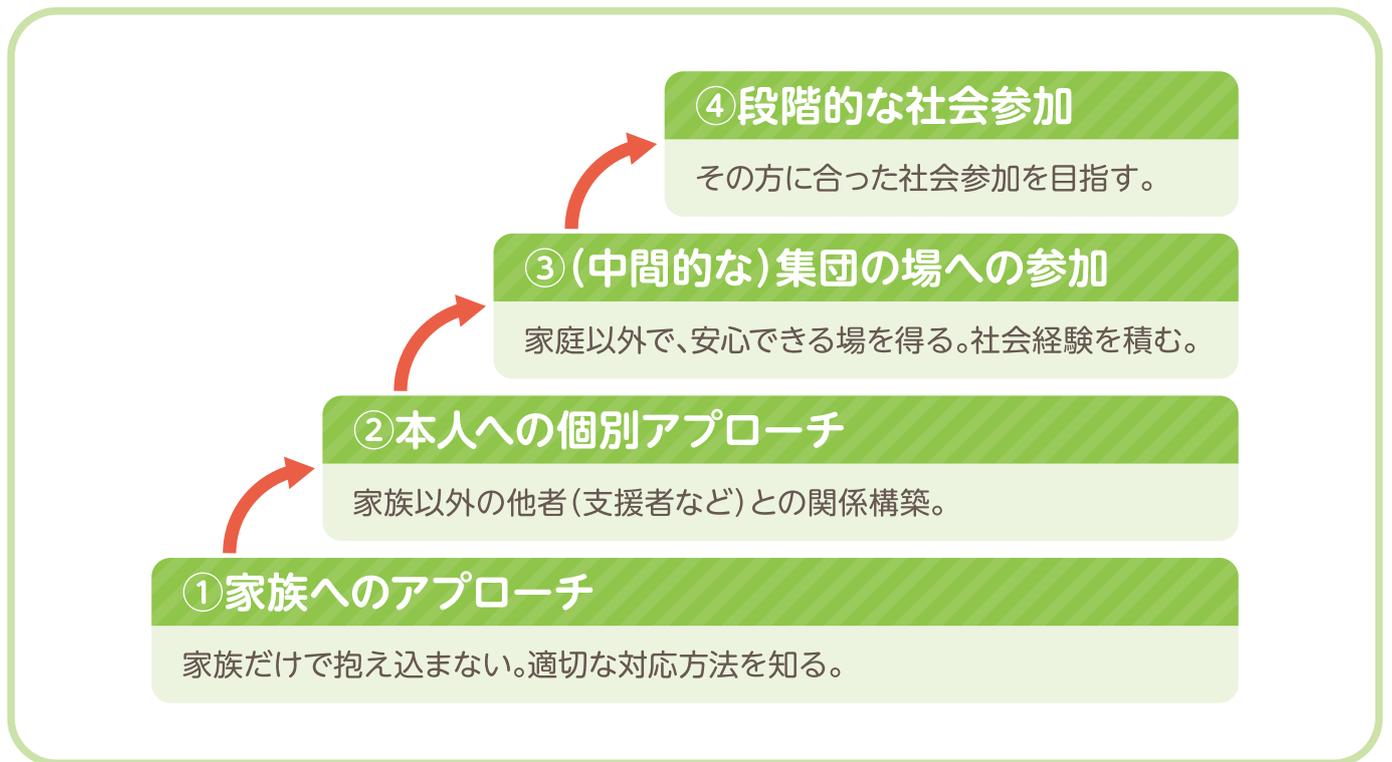
こうした恐怖・緊張はエネルギーの低下に拍車をかけます。

### \*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次障がい（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。

### 3 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な対応をとることで、本人と家族と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

家族と本人との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。

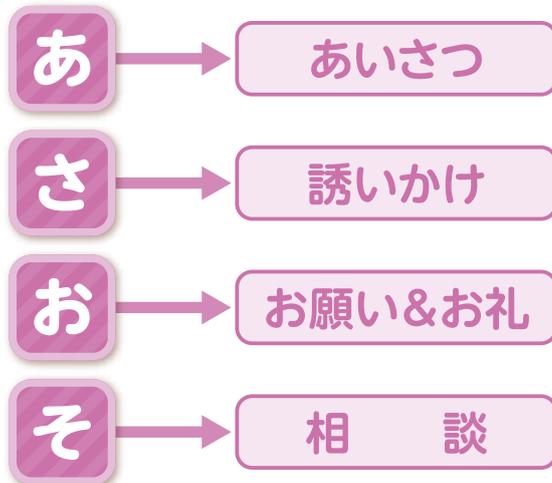
#### ④段階的な社会参加

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ことを心得ておくことが大切です。

## 4 家族にできること ~会話の手始めとして~

声かけしやすいのは…



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、家族は声をかけやすく、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時頃に帰るよ」などと声をかけましょう。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。

#### 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、やるのが具体的で、マイペースででき、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。

#### さ 誘いかけ

「図書館に行くけど一緒に行かない?」「お茶を飲むけど一緒にどう?」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。

#### そ 相談

「パソコンを買おうと思うけど、どんなのが良いかな?」「今日の夕食は何にしよう?」などと日常の事柄を相談してみましょう。ささいな事であればあるほど、気軽な気持ちで話すきっかけになります。

大切な事は、声かけを続けることです。

返答がなくても「それでも良い」「そんなものだ」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。

## 5 家族の心がけとして

- 話すときの表情や口調は、

**ソフトに** **誠実に** を心がける。

- 「愛情」よりも「親切な対応」を心がける。

- **禁句** は、

将来のこと、学校や仕事のこと、同世代の友人の話。

※「話しやすい」のは、ニュース、芸能、スポーツ等の時事的な話題

- 声かけをはじめたら、途中でやめずに続けよう！

※続けるコツは、返事を期待しすぎず、淡々と続ける（しつこくしない）



### 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」を心がけることです。

上から目線の口調や嫌みは、トラブルの元になります。

- \* 「愛情」よりも「親切な対応」を心がけましょう。

愛情は、時に「押しつけ」になります。それよりも、相手に親切にすることを心がけた方がうまくいくでしょう。「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。

- \* 禁句は、「将来のこと」「学校や仕事のこと」「同世代の友人の話」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いないうちは、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。

- \* もっとも大事なことは、声かけを続けることです。

「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です。忍耐がいりますが、続けることで必ず変化が起きます。

## 6 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 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。

### ス 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。

### 活 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。

### 楽 本人の楽しみ

本人が心から楽しめる活動（趣味など）があることも大切です。活動を楽しむことで気持ちが前向きになります。また、本人の楽しみのためには、定期・定額のおこづかいが助けになります。

家族だけで抱え込まず、  
まずはお気軽にご相談ください。

- 〈参考文献〉 ●ひきこもりの評価・支援に関するガイドライン：厚生労働省(2010)  
●「ひきこもり」救出マニュアル〈理論編〉：斎藤 環(2014)  
●「ひきこもり」救出マニュアル〈実践編〉：斎藤 環(2014)  
●大人のアスペルガー、子どものアスペルガー：原田 豊(2013)

作成

令和6年3月 発行

島根県ひきこもり支援センター  
(島根県立心と体の相談センター)

松江市東津田町1741-3 いきいきプラザ島根2F  
TEL 0852-32-5905

