


# 1 ひきこもりの 2つのタイプ



家の中や自分の部屋にすることが多く、対人接触を避ける傾向があり、社会参加が難しくなっている状態のことです。

「ひきこもり」というのはあくまでも状態を表すものであって、病名ではありません。

ひきこもりの状態には大きく分けて2つのタイプがあります。ひとつは**精神障害があり、その症状のために外に出にくくなってしまうもの**です。もうひとつは**精神障害が第1の原因ではない**と考えられる思春期や青年期の心のゆれに関係するものです。

これを特に「社会的ひきこもり」と呼ぶことにします。

「精神障害の症状によるひきこもり」の場合、症状を改善するために、医療的なケアを受けることを優先します。「社会的ひきこもり」の場合は、問題が対人関係中心になり、対応が異なるため、どちらのひきこもり状態であるのかを見極めることが大切です。

それでは「社会的ひきこもり」にはどのように対応していけばよいのでしょうか。



## 「社会的ひきこもり」 の状態

自分の部屋から出ず家族との会話や顔を合わせることも避ける場合、家族とは話をするが他人とは接触したがない場合、外に出かけることはできるが人と話ができない場合など状態は様々です。

ひきこもっている青年たちの多くは「世の中に出て行けない自分はだめだ。いつまでもこんなことをして、親に申し訳ない。何とかしなければ。こんな自分では社会でやっていけないのではないか。自分はこのまま立ち直れないのではないか」と自分を責め、焦りと自己否定感を持っています。このような気持ちを抱えながら生活しているため、次のような行動を伴うこともあります。

- 昼夜逆転、不眠
- 抑うつ状態
- 家庭内暴力（攻撃的、支配的言動を含む）
- 退行（幼児的ふるまい、依存的態度）
- 対人恐怖（視線が気になるなど）
- 強迫症状（手や体を過度に洗う、特定のものに強くこだわるなど）



## 思春期・青年期に起こる 「社会的ひきこもり」

ひきこもる理由はこれといったものがなく、本人たちにも分からないようです。しかし理由がないからと言って、怠けるためにひきこもっている訳ではありません。なぜこの時期に起きてくるのかということを見ると、ひきこもっている本人たちの置かれている現状が少し理解できるようになります。

それを一言でいえば、社会的ひきこもりの現象が思春期・青年期のころの発達と深くかかわっているからということになります。それでは思春期・青年期のころの発達とひきこもりの関係についてもう少し詳しく見ていきましょう。

### ① 思春期・青年期のころとひきこもり

思春期になると自意識が芽生え、自分や周りのことなど子どもころには見えてなかったものが見えて来て、親から教えられてきたことは「本当にそうなのか？」と疑問に感じるようになります。そして自分や他者に対して「こうあるべき、こうなっていくべき」という理想的な見方をして、それに合わせて行動しようと自ら努力し、他者にもそれを要求するようになります。

また、子どもの頃に持っていた「自分は何でも思い通りにできるんだ」という万能感が、成長する中で「失敗する」という経験によって崩れ、現実の自分の力（ありのままの自分）を受

け入れ、大人になっていきます。自分の可能性と現実を照らし合わせて、自分がこれからどのように生きていくのかを決めていきます。

これには他者からマイナスに評価される自分の一部も認めるということも含まれます。この時期は、まだ、物ごとを多面的に見ることができないので、マイナスに評価されたのは一部分であるのに、自己を全否定されたように受け取りがちで、ありのままの自分を受け入れるということが、とてもつらい作業となります。

満足のいく結果を自分で出せたという成功体験は、本人の自尊感情を高め、自信を持つことができるので新しいことへも積極的にチャレンジし、いろいろな経験を積むことができます。失敗した場合でも、そこからうまくやり直せたり自分で対処でき自分も人もそれを認めることができれば、あるいは何かの機会に自分の肯定的な面に気づくことができれば、「失敗しても大丈夫」という自信が生まれることになり、新しいことにチャレンジできるようになります。

ひきこもりの状態にある青年たちは、このような行動をする自信を持たずにいることが多いようです。

いくら客観的に見て成功していても、他者からの良い評価を受けられなかった場合や、自分が設定した成功のイメージが高すぎて、他者からいくら良く言われても満足できない場合は、その成功も自尊感情を高めることができず、「もっと努力しなければならない」「成功して当たり前」と自分にプレッシャーを与える結果となってしまいます。

また、失敗した時に、自分には対処する能力がないというような思い込みをしたり、失敗したということにこだわりすぎると、自分の良い部分や可能性に目が向けられなくなって「また失敗するのではないか、失敗するに違いない」という気持ちになり、行動することが怖くなってしまいます。こうなると、失敗するかもしれない新しいことにはチャレンジできなくなります。

行動する事が怖いという背景には「失敗することはだめなこと、自分はだめであってはならない」という気持ちと、「万が一、そのだめな失敗をしてしまったらどうしよう」という傷つきへの不安感があるのです。

自信喪失を回復するには、対人関係の中で自尊感情を高める経験をすることが必要になります。

ひきこもりの状態になると対人場面を避け、他者からの関わりをも拒むので自信を回復する機会がなく、ひきこもり状態がさらに続いてしまうのです。

## ② 思春期・青年期の親子関係とひきこもり

思春期・青年期は、性的な関心が増大し、秘密を持つようになったり、親の価値観に対する批判感が強まる等、子どものごころに比べて親と距離を取ろうとします。しかし、いざ離れるとなると不安になることもあります。

同性の友人と親密につきあうことによって不安な自分が支えられると同時に、他者を認め共感する力が育ち自分を見つめるようになり、精神的な親離れがすすんで行きます。ひきこもりなどのように友人との関係がうまく取れない場合は、安定感がないので親との心理的距離が近くなります。

距離が近いと甘えが出やすいので、どうしてもなく苦しいときに、本心ではないのに「自分がこうなったのは親のせいだ」等とあたり、無理難題を要求して暴力をふるうことがあります。

反対に、距離が近いと親の影響を強く受けてしまい、離れられなくなるのではないかという不安を感じるために、反発して親の言うことや援助をことごとく拒否することもあります。

### ③ 発達障害とひきこもり

また近年、ひきこもりの問題を抱えている人の中に、「発達障害」と呼ばれる傾向を持つ人がいることが分かってきました。このような傾向を持つ人は「社会性・コミュニケーション・想像力」といった能力に偏りがあつたり、「注意が散りやすい」「得意、不得意の差が激しい」等の特徴があるため、対人関係が複雑になる思春期に「態度が悪い」「変わっている」と叱責を受けたり、時にいじめの対象になることがあります。特に対人関係のトラブルがなくても、本人自身が周囲との違和感を感じるようになることも多いようです。そのような要因が重なって、ひきこもりの状態となることがあります。

## 4 本人の回復と 家族の対応

ひきこもってしばらくは休息し、心のエネルギーを蓄える時期です。家庭が本人にとって唯一の居場所なので、まずはゆっくり休ませてあげましょう。

本人にエネルギーが溜まってくると、少しずつ何かに興味、関心を示し始めます。この時期には、接触できそうな誰かが、興味のあることに関しての情報を集め少しずつ提供しましょう。

活動することを少しずつ楽しめるようになれば、時には外に出られるようになります。

外に出ることができれば、ひきこもり当事者の会や、文化教室、地域の活動などに参加できるかもしれません。利用の仕方などを知らせましょう。いろいろな場に少しずつ参加することによって、対人関係を広げていくことができます。また、発達障害の傾向を持つ人の場合、外に出るきっかけを自らつかむことが難しく、安定してはいるが家庭内でひきこもる生活が長引いてしまうことがあります。本人の状態を見ながら、社会参加のきっかけをつかめるようなはたらきかけを、工夫する必要があります。

いったん学校や、アルバイトなどの形で社会に参加するようになって、少し疲れて、しばらく休みたくなることも出てきます。このとき無理をせず休むことが大切です。本人も続かな



かったことで傷ついていますから、「続かなかったことは失敗ではない。少しの期間でも社会参加できたことは大きな経験になっている」とその意義を伝えましょう。このように行ったり来たりを繰り返しながら、少しずつ社会の中でやっていく自信をつけ、ゆっくりと回復していきます。

このようなひきこもりからの回復過程に伴走していく家族として、行なってほしいことが3つあります。次から順に見ていきましょう。

## ① 家族の気持ちを整理しよう

一緒に暮らしている家族だからこそ、やってほしいことがあります。それは何よりも、**家族が健康に自分たちの生活を送ること**です。本人たちはそんな家族の姿を見て、ホッとしているのです。このことは、自分のひきこもりが家族を苦しめているという本人の自責感、自己否定感を強めずにすむ効果があります。

なかなか動き出そうとしない本人を見ていると、周囲にいる人達も不安が強くなり、つい本人を無理にでも動かしたい衝動に駆られて、指示や説教をしてしまいます。指示、命令、説教は本人の動き出す力にはつながらなければかりか、怒りをひきおこしてしまいます。そうしないために、**家族がその不安や焦燥**

**感を整理すること**がとても重要です。相談機関で継続的に相談したり、時には両親そろって家族教室や家族会に参加し、不安感や焦燥感について話してみましょう。感情が整理され、今の状態を冷静に受け止め、適切な対応を考えていくことができるようになります。

## ② 本人が安心できる場を確保しよう

本人が休息してこころのエネルギーを回復するために、安心していただける場と時間が必要になります。無理のない範囲で家族の関わり方を以下の項目を参考に、少しずつ工夫してみましょう。

- 恥をかかせない。 ● 説教しない。
- 命令ではなく提案する。(本人が意思決定する)
- 部屋にむりやり入らない。
- 本人が話すのを待つ。先回りしすぎない。
- 家族が心配していること、協力したいと思っていることを知らせる。
- 家族の一員として報告すべきことは事実を報告する。
- 顔を合わせることができる場合は、リラックスした時間を一緒に楽しむ。(テレビを一緒に見る、雑誌を見ながらお茶を飲むなど)
- まったく家族と顔を合わせない場合は、一言手紙(日常で起こったちょっとしたこと)を書いて置いておく。

### ③ 親切的同居人になろう

本人への情報提供や提案、本人からの要求の受入れなどの細かい日常のやり取りは、対応する人と本人との関係やその時の状況などで、臨機応変に判断していくのが良いようです。

**情報は、本人の目や耳に触れることが大切なので、反応がなくてもかえってこなくても提供しましょう。**提案は、本人の状況を見ながら少しずつ、断ることができるような言い方を工夫しながら行いましょう。

**要求は「受け入れるのはここまで」という枠組みが必要**です。要求を際限なく受け入れてしまうことは、本人にとってよくありません。その要求を受け入れるのが家族にとって不快でないこと、過度の負担でないことが1つの判断基準になるでしょう。

暴力に対しては、受け続けるのも対決するのもよくありません。まず危険を回避することを考えましょう。

親切的同居人となるための自分なりのやり方を、以下の対応を参考にして考えてみましょう。

- 家族の一員として日常生活を自然に送れるよう、食事、お小遣いなど必要最小限のものは用意する。
- 本人が興味を示した分野の情報や、社会の情報を流す。
- 相談機関の利用方法についての情報を流す。
- 頼まれたこと（命令ではない）は可能な範囲で引き受ける。できないときは丁寧に断る。
- 暴力が激しいときは危険回避を最優先する。（詳しい対応については別冊「家庭内暴力を理解するために」を参照してください）



## 相談できる機関と 利用法

ひきこもりの問題には、自分あるいは家族だけで対応せず、できるだけいろんな人と協力することが大切です。

そのひとつとして医療機関、相談機関での相談を継続的に受けることをお勧めします。本人が相談に行けない場合は、家族だけで利用出来ます。

### ① 相談機関

こころの問題に関することについて相談できる機関です。継続的に相談すると、問題を整理しやすく効果的です。必要に応じて、適切な他の機関を紹介してもらえます。秘密はかたく守られるので、安心して利用することができます。

家族教室や本人が集えるグループ活動などを開催しているところもあります。そのようなグループを利用することが有効な場合もありますので、利用についても相談してみましょう。

公立の相談機関（県立精神保健福祉センター・健康福祉事務所・神戸市各区保健福祉部など）と民間の相談機関があげられるでしょう。相談の時間を十分用意するため、予約制をとっていることがあります。ご利用の際は、まず電話で問い合わせてみましょう。

## ② 医療機関

本人や家族が、不眠、いらいら感、不安感、強迫症状などで困っているときには、医療機関を利用しましょう。薬などの服用によってその症状が和らぎ、日々の生活が過ごしやすくなる場合があります。

また、「社会的ひきこもり」ではなく、「精神障害が疑われるひきこもり」の場合も、医療機関で適切な治療を受けることにより、状態を改善することができます。

医療機関としては、精神科・神経科等の診療所、病院の精神科・神経科等があります。

## ③ その他

このほかにも、最近では民間の家族の会や当事者の会など、自助グループの活動も広がってきています。県内でも活発に活動している団体がいくつかあります。また、若者の就労支援について、ハローワークに専門相談の窓口が設けられたり、「若者サポートステーション」といった機関が設置されたりしています。ホームページ上などで活動を紹介している団体・機関もあります。くわしい内容を知りたいときは、地域の公的な相談機関でたずねるのもひとつの方法です。