

ひきこもりを理解するために

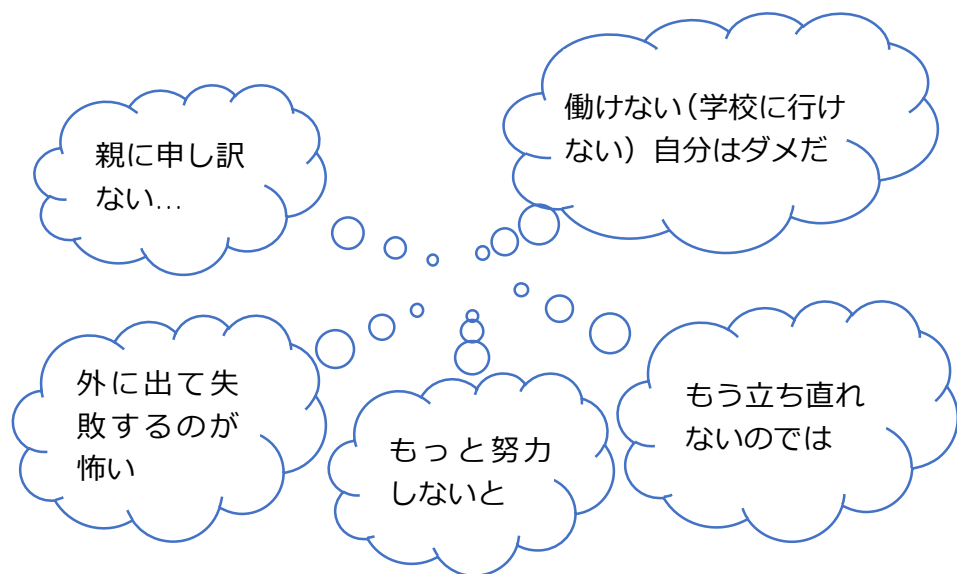
兵庫県精神保健福祉センター

1 ひきこもりとは

ひきこもりとは「仕事や学校に行かず、かつ家族以外の人との交流をほとんどせずに、6か月以上続けて自宅にひきこもっている状態」をいいます。

家から出ずに家族とだけ交流する人や、自分の部屋からも出られない人もいれば、図書館やコンビニに行くなど、他者と交わらない形で外出をしている人、様々な状態の人が含まれます。

ひきこもりのころ



ひきこもっている人の多くは、自分を責め、焦りと自己否定感を持っています。このような辛い気持ちを抱えているため、次のような行動や状態をとまなうこともあります。

- ・昼夜逆転、不眠
- ・抑うつ状態
- ・家庭内暴力（攻撃的、支配的な言動含む）
- ・退行（幼児的なふるまい、依存的態度）
- ・対人恐怖（関わるのが怖い、視線が気になるなど）
- ・強迫行動（手や体を過度に洗う、特定のものに強くこだわるなど）

など

ひきこもりの要因

学校や仕事などで何らかのトラブルがあったなど、ひきこもるきっかけがはっきりしていることもあれば、家族にも、時には本人にさえも、きっかけや原因が分からないということもよくあります。

また、下の図のように、ひきこもりは一つの原因で起こるのではなく、さまざまな要因が影響しあった結果、起こっていると考えられています。

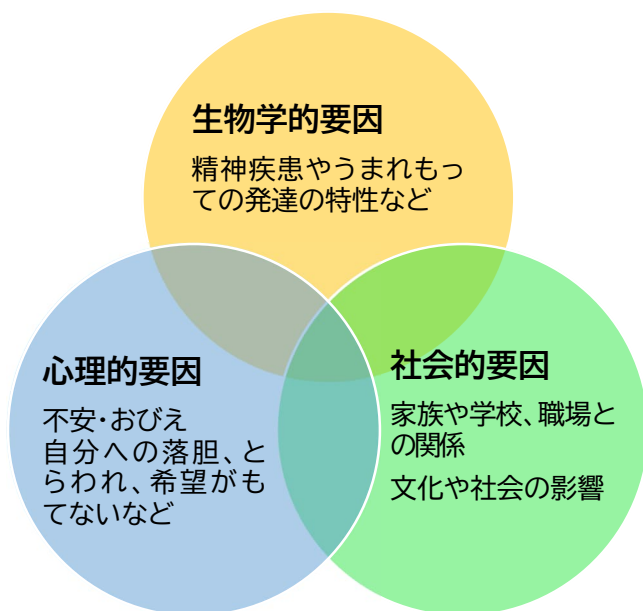


図 1 ひきこもりの要因

ひきこもりの類型

ひきこもりは3つのタイプに分けることができます。

第1群：薬物療法等の治療が有効なもの

統合失調症や気分障害などによって、人と会うことが困難になったり、身動きがとれなくなった結果、ひきこもる場合があります。

この場合、症状を改善するために薬物療法など精神科の治療が有効です。

第2群：発達特性に応じたアプローチが中心となるもの

自閉スペクトラム症や知的障害など発達の遅れや偏りによって、周囲とのコミュニケーションがうまくいかなかった結果、ストレスを避けるためにひきこもる場合があります。この場合、その人の発達特性に応じた関わりや支援が必要です。

また、二次的に心理的問題や精神疾患が生じている場合は、医療機関での治療も必要となります。

第3群：性格やパーソナリティ特性に対するアプローチが中心となるもの

その人の性格傾向によって、悩みや不安が強くなったり、時には身体に症状が現れたりすることがあります。その辛さによって、ひきこもる場合があります。

このような場合は、そういった性格傾向やパーソナリティ特性に応じた心理・社会的支援、生活・就労支援が中心となります。

ひきこもりの背景は多様であり、原因・対策を一概に決めることはできません。ひとりひとりにどのような背景要因があるのかを把握した上で、その人にあった支援方針を立てる必要があります。ただし、ひきこもりの人は他人との接触を避けるため、周囲がそれらを把握し、理解するまで時間がかかることも少なくありません。

ひきこもりの背景要因を探り、適切な関わり方を検討するためには、継続的に相談機関を利用することが必要です。

～ 思春期のころとひきこもり ～

ひきこもりは、思春期のころの発達と深い関連があると考えられています。

思春期には、自意識が芽生え、それまで教えられてきたことに「本当にそうなのか？」と疑問を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」と理想的な見方をして、それに合うよう努力するようになります。

また、子どもの頃にもっていた「自分はなんでもできる」という万能感が、成長の中で失敗する経験を通じて崩れ、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。

これには、マイナスの評価も自分の一部であると認めることも含まれます。思春期の人には、まだ多面的なものの見方ができないので、中にはマイナスの評価を受けると自分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ことが、とても辛い作業になることもあります。

様々な社会体験を積む中で、成功体験から自信を持ったり、失敗から得た自分の肯定的な面に気づいたりすることで、自尊感情を持てるようになります。

しかし、成功のイメージが高すぎて自分の努力や結果を認められずに自信を失ったり、一つの失敗にこだわりすぎて、次もまた失敗するのではないかと

怖くなったりすることがあります。行動することが怖いという背景には、「失敗してはだめだ、自分はだめであってはならない」という気持ちと「万一失敗したらどうしよう」という傷つきへの不安があるのです。

このように、思春期に起こりやすい自信喪失や不安が、ひきこもりの人のところにも生じていると考えられます。

ひきこもりの人が自信喪失から回復するためには、対人関係の中で自尊感情を高める経験をする必要があります。ひきこもりの人が安心して対人場面に出られるよう、周囲の人が工夫や配慮をすることが大切です。

2 ひきこもりからの回復

私たちは、ひきこもっている人の見かけの心のエネルギー量と実際の心のエネルギー量に違いがあることを知っておく必要があります。ひきこもりが始まった際、まだ元気そうに見えても、実際は既に心のエネルギーが底をついてしまっているということもよくあります。

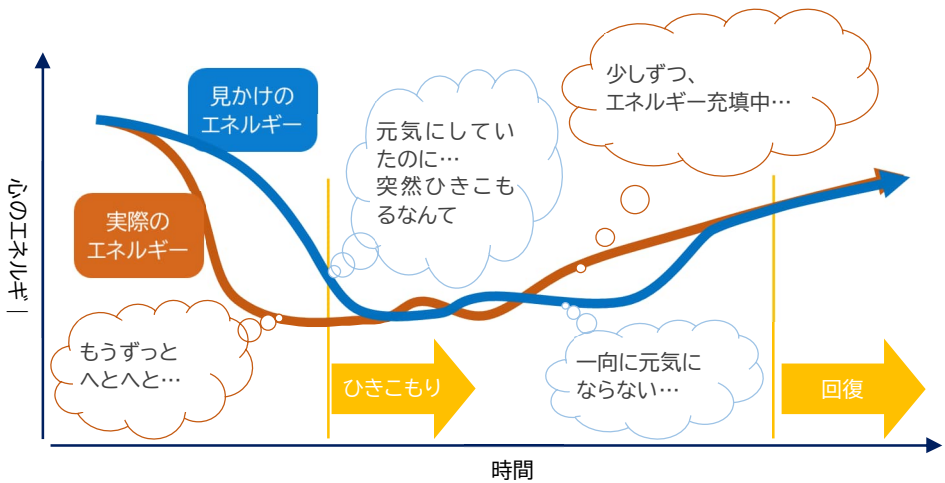


図 2 ひきこもりの心のエネルギー

ひきこもりのきっかけとなった辛い出来事や、身体的・精神的な疲労が続いたことにより、ひきこもり状

態にある人の心のエネルギーは大きく低下してしまうのです。

したがって、ひきこもってしばらくは、低下した心のエネルギーを蓄える必要があります。本人が安心できる環境で、十分な休息を取ることが大切です。家庭が本人にとって唯一の居場所なので、まずはゆっくりと休ませてあげましょう。



図 3 回復のステップ

心のエネルギーが溜まってくると、少しずつ何かに興味や関心を示し始めます。本人が興味をもった事柄に関して情報が提供されれば、ちょっとやってみようかな、という気持ちになり、動き始めやすくなるでしょう。ただし、情報を伝える際には押し付けがましくならないように配慮する必要があります。

本人が活動を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。ひきこもり当事者の居場所などの活動にも参加できるかもしれません。少しずつ対人関係を広げていき、社会参加のきっかけをつかめることもあるでしょう。

ところが、いったん学校やアルバイトなどの形で社会参加を始めても、疲れてしばらく休みたくなることもあります。こういうときは無理をせず休むことも大切です。

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て、ゆっくりと回復していきます。

家族ができること

ひきこもりからの回復過程に伴走する家族として、ぜひおこなっていただきたいことが3つあります。

家族の気持ちを整理すること
本人が安心できる場を確保すること
適度な距離感で関わること

① 家族の気持ちを整理すること

一緒に暮らしている家族だからこそ、大切なことがあります。それは、家族が健康的に自分たちの生活を送ることです。そんな家族の姿を見て、本人はホッとできます。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や自己否定感を強めずにすむ効果があります。

また、なかなか動き出そうとしない本人を見ると、周囲の人達も不安が強くなり、つい本人を無理に動かそうとして命令や説教をしてしまいます。このような指示や命令、説教は、本人が動き出す力にならないばかりか、自責感を強めたり、怒りを引き出したりしま

す。そうならないために、家族が不安や焦燥感などの気持ち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、家族会や家族教室に参加して、不安や焦燥感について話してみましょう。感情が整理されて、現状を冷静に受け止め、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すること

本人が休息して心のエネルギーを回復するためには、安心して過ごせる場と時間が必要です。本人が安心・安全に過ごせる環境を作るために、無理のない範囲で家族の関わり方を少しずつ工夫してみましょう。

安心感を高める関わり方のヒント

- 恥をかかせない ○説教しない
- 命令ではなく提案をする（意思決定は本人がする）
- 部屋に無理やり入らない
- 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、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 適度な距離感で関わること

本人への情報提供や提案、本人からの要求の受け入れなどの日常の細かなやりとり（援助）は、対応する家族と本人との関係や、その時の状況などで、臨機応変に判断していくのが良いでしょう。

情報は、本人の目や耳に触ればよい、反応がなくてもかまわないという心づもりで提供しましょう。提案は本人の状況を見ながら少しずつ、本人が断ることもできるような言い方を工夫しながら行いましょう。

本人からの要求は、際限なく受け入れるのではなく、「受け入れるのはここまで」という枠組みも必要です。

本人を放っておくのではなく、また家族の気持ちを押しつけてしまうものでもない、適度な距離感を考えてみましょう。

以上の3つは、本人とのコミュニケーションを良好にするための方法です。自分や家族にあったコミュニケーションのコツをより詳しく知るために、相談機関や家族会などを利用しましょう。

日常生活でのやりとりのヒント

- 家族の一員として、日常生活を自然に送れるよう、食事やお小遣いなど必要なものは用意する。
- 本人が興味を示した分野の情報や、社会の情報を伝える。
- 相談機関の利用方法についての情報を伝える。
- 頼まれたことは可能な範囲で引き受ける。できないときは丁寧に断る。

暴力がある場合

暴力は受け入れず、絶対に拒絶しなければなりません。暴力が激しいときには危険回避を最優先します。家族だけで抱え込まず、相談機関を利用しましょう。

～ 8050 問題 ～

若年層のひきこもり問題が解決されないまま、状況が長期化し、家族が高齢化することで表面化した社会問題を、80代の親が50代の子供の暮らしを経済的に支える家庭状況およびその状態から「8050問題」と呼ぶようになりました。

8050問題では、経済的な困窮や親の介護など、本人や家族だけでは解決できない困りごとが顕在化してきます。できるだけ早く相談機関につながる事が大切です。

回復のゴール

ひきこもりからの回復とは、社会の中に自分にあった居場所と役割を見出すことです。

社会での役割とは、就職や就学ではありません。地域での趣味のサークルやボランティア活動、福祉制度を利用した就労なども、社会の中で役割を果たす場の一つです。

本人にあった社会参加はどのような形なのか、どのような社会資源が利用できるのかという視点が重要です。相談機関を利用しましょう。

3 相談利用者の声

精神保健福祉センターの当事者グループ及び家族教室に参加している方に、相談に来る前と相談につながった後の気持ちを聞きました。

～ ひきこもりの当事者グループ参加者 ～

相談前

最初は不安で不安で仕方なかった。見ず知らずの人に会って話せるなら、こうなっていないという矛盾と戦っていた。

初めての場所に行くのは不安があった。知らない人と会うのも緊張した。

卒業してからずっと、家族としか関わっていなかったので、新しい場所に行くのは不安だった。

相談後

現在は同じ悩みを持つ人達と色々な事をしている。今後ここからさらに外の社会に出るためにどうするかを考えている。

面接をしてからグループ活動に入ったので心の準備ができた。無理に話す必要はなく、自然になじめてほっとした。

来てしばらくすると、慣れて不安はなくなった。安心して参加できるようになった。

～ ひきこもり家族教室参加者 ～

相談前

どこまで相談にのってもらえるのか、とか、不安と期待が入り交じった複雑な気持ちだった。

何をどうすれば良いかもわからず、プライバシーを守ってもらえる場所をと思い、相談に来た。

自分の力では無理だと思い、不安だったので、話を聞いてもらい、専門家の力を借りて安心したかった。

相談後

担当者に定期的に話をきいてもらい、子どもの状態に変わりはなくても、私の心の安定が得られている。

相談につながったことに少し安心し、家族教室に参加して居場所になった。

家族教室に参加して、自分と同じように悩んでいる人が大勢いることで、私自身も背中を押してもらえたような感じがする。

4 相談できる機関

孤立化を防ぎ、相談につながりましょう

ひきこもりは、就労や就学のほかにも、本人や家族の心身の健康や、経済的困窮など、困りごとが多岐にわたる場合があります。必要な時に必要な支援を受けるためには、自分あるいは家族だけで対応せず、相談機関につながることが大切です。

相談を継続的に受けることをお勧めします。本人が来られない場合には、家族のみの相談をお受けします。

どこに相談したらよいかわからない時は、兵庫県ひきこもり総合支援センター(078-262-8050)にご相談ください。

医療機関

精神保健福祉センター
(ひきこもり総合支援センター) 各市町の相談窓口
(保健センター等)

学校・教育相談等

健康福祉事務所
(保健所)

生活困窮者の
自立相談支援機関

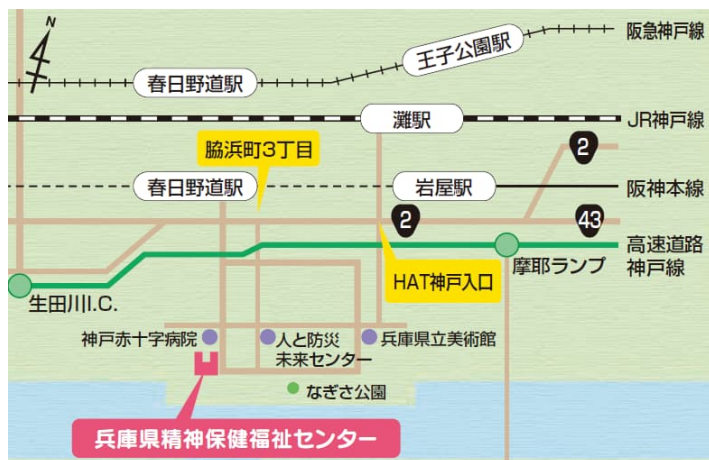
兵庫ひきこもり
相談支援センター
各ブランチ

兵庫県精神保健福祉センター

(兵庫県ひきこもり総合支援センター)

〒651-0073 神戸市中央区脇浜海岸通 1-3-2

078-252-4980



交通案内

JR…灘駅から南西へ徒歩 25 分

阪神電車・・・春日野道駅から南へ徒歩 8 分

阪急電車・・・春日野道駅から南へと徒歩 15 分

車・・・阪神高速 3 号線「摩耶」出入り口から 5 分
「生田川」出入り口から 10 分