

2 ひきこもりを考える

群馬県ひきこもり支援センター（県こころの健康センター内）では、ひきこもりに困っている本人・家族・支援者からの相談を受け付け、状況を整理し関係機関と連携しながら対応について一緒に考えています。また、本人の安心と安全のためには家族自身の状態や関係性も大切であることから、家族教室を開催しています。

今回は、家族教室で学んでいる内容の一部を紹介します。家族教室では本人を変えるのではなく、「ひきこもり」行動の理解を深め、家族自身の考え方や行動が変化するコツを学び、本人との関係性が良い方向に変化していくタイミングを待ちながら参加者同士の交流も図っています。

（１）「ひきこもり」とは ～時代とともにすこしずつ変化～

「ひきこもり」はとても曖昧な表現で明らかな定義はありません。現在は、物理的に家に閉じこもっている状態やその期間ではなく、“社会的に孤立し、孤独を感じている状態のある人”や“様々な生きづらさを抱えている状態の人”と広く捉えるようになりました。ひきこもり支援のゴールは社会参加や就労をイメージすることが多いですが、本人やその家族が、自らの意思により、人とのつながりの中で、今後の生き方や社会との関わり方などを決めていくことができるようになることを目指しています。

＊ひきこもり＝病気ではありませんが、様々な要因の中には身体疾患や精神疾患などが隠れている場合があります。

【支援者の抱える困難さ】

「ひきこもり」は、生物的要因、心理的要因、社会的要因など、様々な要因が絡み合っておきる状態像であり、精神保健、福祉、医療の支援対象となってきました。しかし、近年、このような支援の枠組みだけに当てはまらない多くの本人の存在があり、支援者は困難さを抱えています。

このような状況の中で、一人ひとりの状況や背景が多様なひきこもり支援を考える時、人とのつながりや関係性の回復をどう支援していくかという視点が大切になってきます。また、ひきこもり状態にならざるを得なかった社会背景を理解することは、“みんなが生きやすい社会”をみんなで作ることにつながり大切です。

核家族の進行、貧困、生活困窮、いじめ、リストラ、パワハラ、ヤングケアラーなど多くの社会問題が顕在化の中で、人々のつながりは薄れ、差別や偏見、無理解など生きづらさは増大しています。

（２）本人と家族の気持ち

・本人の気持ちを想像してみると・・・

「他のみんなはやれているのに自分だけどうして…」と自分を責める。

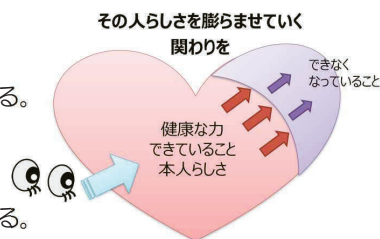
「何とかしたいけど、どうしたら良いかわからない」と不安を感じている。

・家族の気持ちを想像してみると・・・

「本人は、甘えて怠けているだけだ！」と厳しく接する。

「子どものことを近所に知られたくない」と家族が社会的孤立状態に陥る。

「いつまでこの状態なのだろう」と先行きのわからない不安。



◎関係性は変化する・・・「良好なコミュニケーション」

例えば、親が叱咤激励すると、本人は益々ひきこもってしまうようなことがあります。このような関係は一方通行の“会話”はあっても、一緒に話し合う“対話”がなくなってしまう状態です。

家族が本人を責めずに伝えられるようになることで、本人の反発が少なくなり、相互の意思疎通“対話”ができるようになっていきます。家族全体の雰囲気良くなってくるので、本人に小さな変化が起ってることがあります。

(3) 関わり方の工夫

唯一の正しい対応方法があるわけではありません。今の対応方法が正しいかどうかは、本人の反応が教えてくれます。上手くいった関わり方は続け、増やし、上手くいかない関わり方は別の方法を試してみます。

① 本人が安心できる関わり方のヒント「傾聴」

話を途中で遮らず、最後まで聞く。うなずきや相槌を打ち、相手の気持ちを想像する。

「話してくれてありがとう」と相手を労う。

② 本人が安心できる関わり方のヒント「アイメッセージ」

“わたし”を主語にすると、相手との良い関係性を保ちながら自分の気持ちを伝えることができます。

逆に“あなた”を主語にすると、相手に対する批判や命令や指図に聞こえやすくなります。

例：「(あなたは) 何を考えているの?」「(あなたは) 自分の意見を言わないわね」

→「あなたの気持ちがわからなくて(私が) 心配になるの。」

(私は) 一緒に考えたり協力したりしたいと思っている。よかったら聞かせてほしいな」

③ 本人が安心できる関わり方のヒント「あさおそか」

「あ」挨拶：ここに居て良いというサインです。ポイントは返事を期待せず、続けることです。

「さ」雑談・誘い：なにげない話題や「一緒にお茶を飲まない?」など声をかけてみます。

「お」お願い：「ちょっと出かけてくるので洗濯物を入れてもらえると助かるわ」

「そ」相談：「今日の夕食は何にしようかしら。」「カレーとシチューどっちがいい?」

「か」感謝：「ありがとう」「助かるわ」「嬉しい」

本人が断ってきた際にも、「あなたの気持ちを教えてくれてありがとう」

④ 本人が安心できる関わり方のヒント「視点をを変える」

どのような状態の時でも“できていること”があります。今、できていることを探してみましょう。

また“正したい衝動”に気を付けましょう。“誤りを正されれば人は行動を修正できる”と考えるのは、残念ながら間違いです。小言・説教・懇願などは相手に対して要求したり責めたりする言葉になります。効果がなだけでなく、本人が反発したり自分を守るために攻撃にでたりすることがあり危険です。

(4) 生活を豊かにする

本人がより元気な状態になるためには、まず、家族自身が健康的であることが重要です。家族が自分自身の生活を大切に、今よりほんの少しでも元気になるのと、「本人との関わりをちょっと工夫してみようかな」という気持ちが生まれるかもしれません。そして、家庭の雰囲気が変わり、本人との関係性に変化がみられることがあります。家族にゆとりがあると、本人の小さな変化に気づきやすくなります。自分自身へのご褒美“セルフケア”を忘れないでください。

【支援者自身のセルフケアも大切に】

対人援助は心を揺さぶられることも多く、心をすり減らす労働(感情労働)と言われています。支え合う集団の存在は支援者にとっての安心・安全です。ひとりで抱え込まないで、誰かとつながることは大切なセルフケアとなります。

<補足情報>

厚生労働省「ひきこもり支援ハンドブック～寄り添うための羅針盤～(令和7年1月)」
を是非、御一読ください。県こころの健康センターHPからダウンロードできます。

