

ひきこもり相談ガイドブック

～家族向け～



この小冊子は、ひきこもりの問題に悩んでいるご家族に向けて作りました。ご家族にとって、またご本人の回復にとって、役に立つことを願っています。

秋田県精神保健福祉センター

秋田県ひきこもり相談支援センター

もくじ

- 1 ひきこもりとは
- 2 家族のための対応のヒント
- 3 家族のこころの健康
- 4 言ってはいけない言葉とは（禁句）
- 5 ひきこもり相談の具体例
- 6 主な相談機関の窓口

1 ひきこもりとは

「ひきこもり」とは学校や仕事などの社会活動に参加せず、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のことです。

「ひきこもり」は病名ではありません。けれども、時間の経過による自然な回復を期待して、見守っているだけで良くなるということでもありません。家族の対応で気をつけておくことがあります。

2 家族のための対応のヒント



① 安心してひきこまれる環境をつくる

ひきこもりの解決には第三者の支援が不可欠ですが、いきなり第三者が本人に関与することはできません。ひきこもり本人は家族以外の人間との接触を望まないため、まずはご家族が相談につながり、本人への適切な対応法を学んでいきましょう。

ひきこもり状態を楽園だと感じている人はいません。ほとんどの人はその状態に苦しんでいるか、何も感じないように感覚を麻痺させるようにして過ごしています。安心と安全を保証することこそが、ひきこもりから一歩踏み出す足場と勇気をもたらすのです。

② 欲望を枯渇させないために小遣いは不可欠

「小遣いを与えなければ困って働くだらう」という発想では本人を不安にさせるだけなので、小遣いは与えるべきです。小遣いがないと「仕方がないから自分で稼ごう」ではなく、「仕方がないからお金を使わずに暮らそう」となってしまい、

毎日ただ起きて食事をして寝るだけの「欲のない人」になってしまいます。ひきこもりを長期化させることにつながりますし、欲がなければ社会参加しようという意欲も生まれません。お金を与えない親は、それによって社会参加を促しているつもりでいながら、実は「お前は社会参加しなくていい」という逆のメッセージを出しているようなものなのです。

③ 対面での挨拶・誘いかけ、お願いごとの効用

ひきこもり本人に対して家族がやれることの中では、「対話」が何よりも重要です。対話とは文字どおり対面して話をすることです。

とはいえ、ひきこもり状態が何年も続いて親子間のコミュニケーションが断絶しているような場合は、まずは「挨拶」から始めましょう。挨拶はだれにでも簡単にできる肯定的なメッセージです。また、食事の献立について聞いたり、簡単な家事などの用事を頼む等、日常のちょっとしたことから話を始めてみましょう。どうしても声を掛けることが難しければ、メモを渡すことから始めてもよいでしょう。

④ 議論・説得ではなく「どうでもいい会話」を

対話する際の姿勢としては「本人の存在を肯定すること」を通して「安心・安全」の感覚を取り戻してもらうことが大切です。この肯定とは、「あなたのことをもっと知りたい」という姿勢のことです。本人の価値観や感じ方を含む、主観的世界のありようを理解し、共有しようと試みることです。議論や説得に対して身構えている本人は、こうした姿勢によって安心感や信頼感を回復していきます。

⑤ まずはひきこもり相談支援窓口へ

外部への相談が遅れるのは、自分の家にひきこもり当事者がいることを知られたくない、あるいは、家族自身も認めたくないといった世間体が邪魔をしていることがあります。また、大人しくひきこもっているだけなら、さほど困ることもなく緊急性が乏しいこともあります。

ひきこもりからの脱出には家族以外の第三者の関与が不可欠なので、早めに相談するに越したことはありません。漫然と「もう少し様子を見よう」と放置していても状況は改善しません。

参考：斎藤環『中高年ひきこもり』（2019）

3 家族のこころの健康

ひきこもりの問題を心配している家族自身も、不安やストレスから心身の疲れを感じていることがあります。また、育て方を後悔する、すべて家族の責任だと感じる、よく眠れない、食欲がない、楽しめない、引け目を感じて人づきあいが減るなども起こりやすくなります。

家族自身が疲れていると、つい感情的な対応になり、本人との関係が悪循環になりがちです。自分や家族の誰かを責めるのは控えましょう。そして、心地よい睡眠をとる、趣味の時間を持つ、友人と会う、旅行に行くなどリフレッシュする時間を大切にしましょう。

【家族が自分の生活を大切にすることの意味】

- 家族に余裕が生まれることで、本人と適度な距離感を保ち、余裕をもって接することができます。
- 家族に引け目を感じがちな本人にとって、家族が家をあける時間が、自由に過ごせる時間になる場合もあります。
- 自身の生活を大切にす家族の姿が、本人の社会生活を送る上でのモデルになります。

4 言ってはいけない言葉とは（禁句）

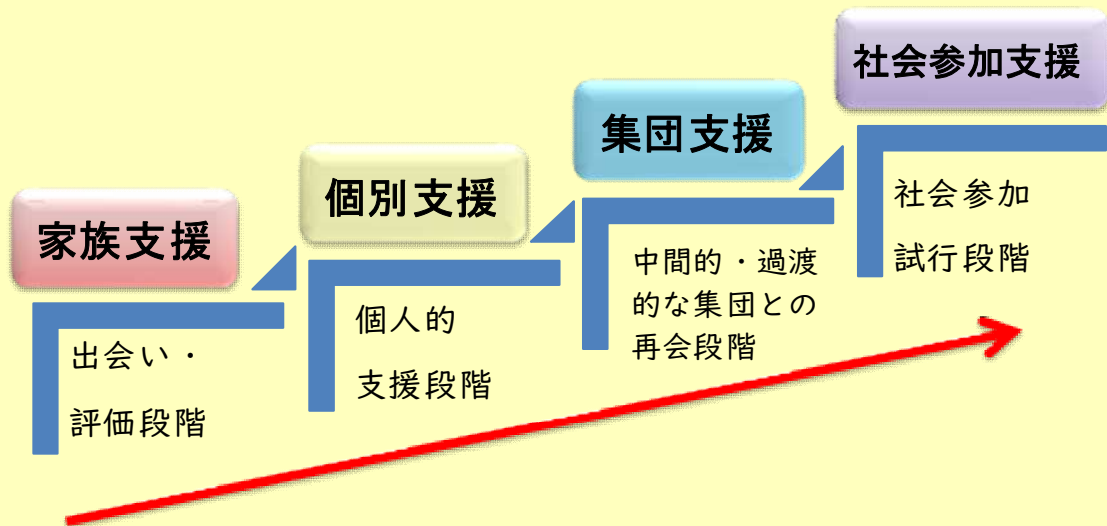
本人に言ってはいけない言葉かけとしては、「なぜひきこもっているのか」「将来のこと」「学校や仕事のこと」「同世代の友人の話」等です。ただし、家族と本人との会話が増え、コミュニケーションがうまくいくようになったら、少しずつこれらの話題を出してみましょう。



5 ひきこもり相談の具体例

ひきこもり相談の全体像は、次の4つの段階からなっています。現在の状態を確認して、この段階を一つ一つ上がっていくように相談をしながら取り組んでみましょう。段階を飛ばして先に進むことはできないこと、段階は行ったり来たりすること、また人によってかかる時間や目指すゴールが違うことを心得ておきましょう。

ひきこもり支援の段階



参考：齊藤万比古『ひきこもりの評価・支援に関するガイドライン』（2007）

【相談の例】

Aさん、20代半ば男性。中学校で不登校となるがなんとか卒業。その後高校を卒業するが、就活が上手くいかずそのままひきこもってしまう。家族は少し様子を見ていたが、このような状態が3年続き「仕事はどうするつもりなんだ」「いつまでこうしているんだ」等本人を責める言い方をするようになってしまい、本人とも関係が悪化。本人も家族と顔を合わせないようになって、食事は2階の部屋でとり、ほとんど会話もなくなってしまった。

【相談の経過】

母親の相談から始まり、月1回の相談が約1年続いた頃、本人も相談に同行し、その後センターで開催している当事者の会に見学参加するまでに至った。家庭内での会話も増え、母親も元気を取り戻して気持ちに余裕が出てきた。

【ポイント】

- ◇ 一人一人の状態に合わせて、支援の方針を考えていきます。時間はかかりますが、「あせらず、あわてず、あきらめず」の気持ちで、本人のペースを大事にしながら一緒に進めていくことが、一番の近道となります。
- ◇ ひきこもりの回復には、必要に応じて専門家に相談して適切な支援を受けることをお勧めします。いきなり本人を連れて行こうとせず、まずは家族が相談に行きましょう。その後で、安心して相談できる場所だということを本人に伝え、一緒に行くことを提案してみましょう。本人が嫌がる場合は決して強要せずに、時間をおいて、再度提案するようにしましょう。



6 相談機関の窓口

秋田県ひきこもり相談支援センター

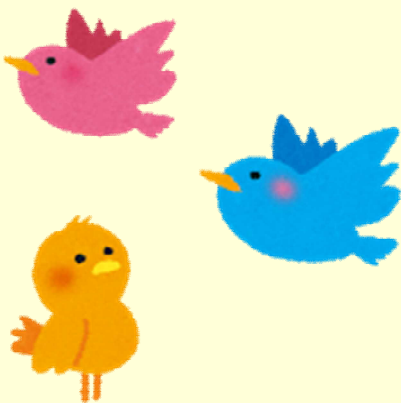
(精神保健福祉センター内)

ひきこもりに関するご相談に対応しております。本人の会（青年グループ）や家族会（にじの会）等のグループ活動も開催しております。

相談内容によっては、身近な県の地域振興局、市町村、社会福祉協議会、医療機関等をご紹介します場合があります。

受付時間：平日 10:00～16:00

連絡先：018-831-2525



県内各地域振興局 福祉環境部（保健所）

ひきこもりの相談に関しては、社会とのつながりを支援することを目的とした就労体験を行う「社会とのつながり支援（職親）事業」の相談窓口になっております。

保健師等が随時相談に応じているほか、精神科医による精神保健相談も行っています(要予約)。

【受付時間：平日 8:30～17:15】

北秋田地域振興局大館福祉環境部	0186-52-3955
北秋田地域振興局鷹巣阿仁福祉環境部	0186-62-1165
山本地域振興局福祉環境部	0185-55-8023
秋田地域振興局福祉環境部	018-855-5171
由利地域振興局福祉環境部	0184-22-4120
仙北地域振興局福祉環境部	0187-63-3403
平鹿地域振興局福祉環境部	0182-45-6137
雄勝地域振興局福祉環境部	0183-73-6155

私が両手をひろげても、お空はちっとも飛べないが、
飛べる小鳥は私のように、^{じべた}地面を速くは走れない。

私がからだをゆすっても、きれいな音は出ないけど、
あの鳴る鈴は私のように、たくさんうたは知らないよ。

鈴と、小鳥と、それから私、
みんなちがって、みんないい。

金子みすゞ「私と小鳥と鈴と」より



発行：令和 3 年 6 月

作成：秋田県精神保健福祉センター・ひきこもり相談支援センター