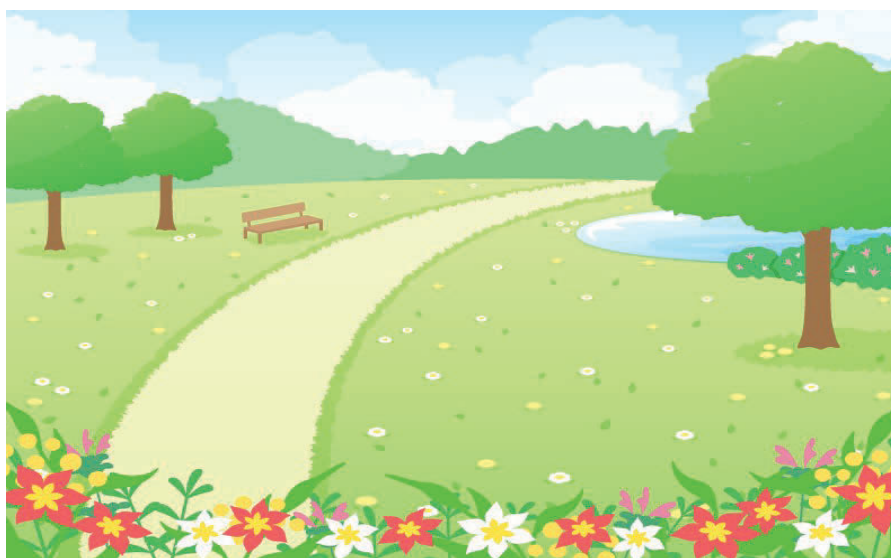


ご家族のための

ひきこもりの 理解のために



この小冊子は、ひきこもりの問題に悩み、困っているご家族のために作成しました。

ひきこもりは、「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。

本人にとって「安心・安全」と思える環境があり、「理解してくれる人」がいれば、回復していくことができます。

まずは、ご家族だけで抱え込まずに相談し、ひきこもりについて理解することから始めてみましょう。

も く じ

- 1 「ひきこもり」とは 1
- 2 ひきこもりからの回復の経過 2
- 3 ひきこもりからの回復の段階 3
- 4 家族にできること ～まず、声をかける～ 4
- 5 家族にできること ～本人と関わる時のコツ～ 5
- 6 ひきこもりからの回復の道筋とポイント 6



1 「ひきこもり」とは

自宅にひきこもっている

コンビニや書店など、親密な会話を必要としないところには、行くこともあります

学校や会社にも行っていない

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はない

診断されていない方が含まれている可能性があります

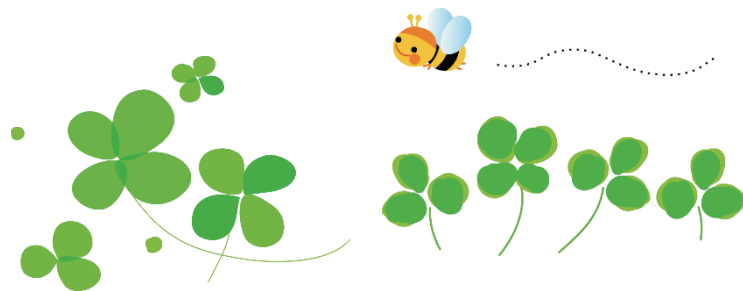
「ひきこもり」という病気があるわけではありません。

「ひきこもり」というのは、病名ではなく、状態を表す言葉です。

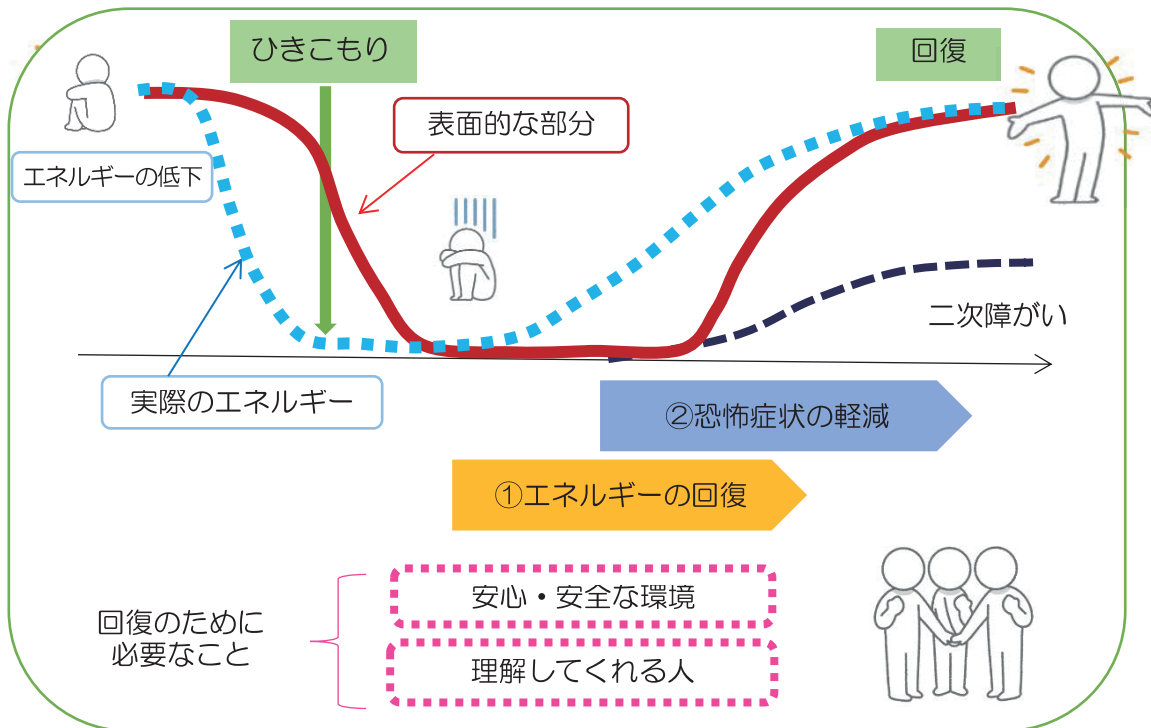
いろいろな要因から、長期に渡り（6か月以上）学校や仕事に行かない、家族以外の人との関わりがないなど、社会に参加せずに自宅にひきこもっている状態を言います。

（「ひきこもりの評価・支援に関するガイドライン，2010」改変）

実際には、様々な状態の方がいます。



2 ひきこもりからの回復の経過



ひきこもりの始まり

さまざまなストレスを感じたり、悩んだりして、エネルギー（気力、体力、活力など）が低下したときに、ひきこもりが始まります。ひきこもりが始まった時には、まずはゆっくり休み、エネルギーを回復することが大切です。

エネルギーの低下

ひきこもりの状態にある方の中には、対人恐怖・集団恐怖を伴う人もいます。過去にいじめや嫌な出来事があったり、もともと対人緊張が高く、集団が苦手であったりすることもあります。このような恐怖や緊張はエネルギーの低下に拍車をかけます。

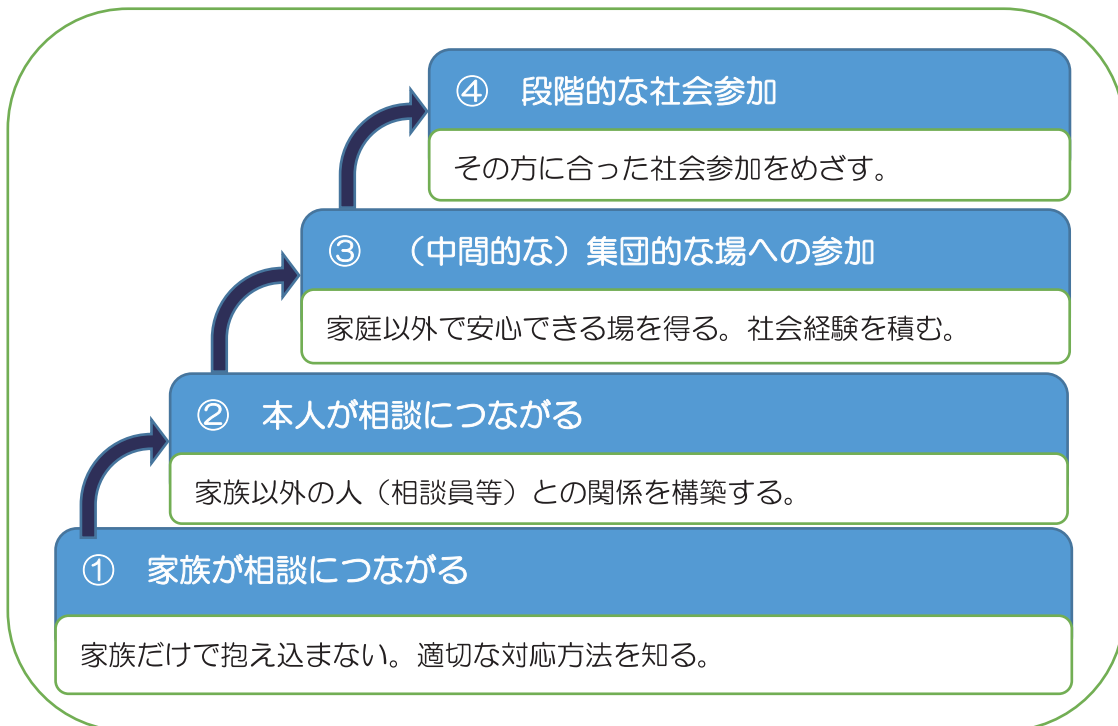
ひきこもりからの回復

「安心・安全な環境」でしっかりと休み、「理解してくれる人」がそばにいて、エネルギーは回復し、恐怖や緊張も軽減します。エネルギーが十分に回復して初めて、ひきこもり状態は解消していきます。

「安心・安全な環境」「理解してくれる人」がないと、エネルギーの回復がうまくいかず、二次障がいに発展する可能性もあります。

（二次障がい：うつや不安、極端に清潔にこだわる、被害的になるなど）

3 ひきこもりからの回復の段階



ひきこもりからの回復には、
4つの段階があります。



ひきこもりからの回復は、この段階を
ひとつひとつ上がっていきます。
段階を飛ばして進むことはできません。

① 家族が相談につながる

家族だけで抱え込まずに相談し、ひきこもりについて理解することから始めます。

◆ 家族の個別相談、家族教室や家族会への参加など

② 本人が相談につながる

家族とよい関係が築けるようになったら、家族以外の他者(支援者など)と本人との一対一の関係づくりをめざします。

◆ 本人の来所相談や家庭訪問など

③ (中間的な) 集団的な場への参加

家族以外の他者(支援者など)と一対一の関係が築けたら、家庭以外の場で他者と交流し社会経験を積みます。

◆ 当事者同士の小さい集団の場への参加など

④ 段階的な社会参加

ボランティア、復学、就労など、その方にあった社会参加をめざします。

4 家族にできること ～まず、声をかける～

コミュニケーションの回復は、声かけから

あいさつ

誘いかけ

お願い&お礼

相談



良い点

- 家族：声をかけやすい
- 本人：嫌な気持ちになりにくい
応じやすい

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

声をかけ続けることが大切です。

返事がなくても、「そんなもの」「それでもいい」というくらいの気持ちで。
続ければ、必ず変化は起こります。

ひきこもりからの回復には、コミュニケーションの回復が大切です。
まずは、「あいさつ」「誘いかけ」「お願い&お礼」「相談」から取り組んでみましょう。

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時に帰るよ」など。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ましょう。

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。家族の用事につきあってもらうという感じで気軽に声をかけましょう。

お願い&お礼

「洗濯物をたたんでおいてくれると助かるな」などをお願いしてみましょう。具体的なことで、マイペースに、短時間でできることがおすすめです。

本人が応じてくれた時は「ありがとう」などと必ずお礼を伝えましょう。

相談

「パソコンを買おうと思うけど、どんなのがいいかな?」「夕飯何にしよう?」などと相談してみましょう。

ささいな事ほど、気軽な気持ちで話すきっかけになります。

5 家族にできること ～本人と関わる時のコツ～

- 話すときの表情や口調は、

ソフトに

誠実に

を心がけましょう。



- 「愛情」よりも「親切的対応」を心がけましょう。
- 「将来のこと」「学校・仕事のこと」「本人と同世代の友人の話」は避けましょう。
※ニュース、芸能、スポーツなど時事的な話題が話しやすい。
- 声かけは、途中でやめずに続けましょう。
※返事を期待しすぎずに、淡々と続ける（しつこくしない）のがコツ。

話す時の表情は、「ソフトに」「誠実に」を心がけましょう。

上から目線の口調や嫌味はトラブルの元になります。

「愛情」よりも「親切的対応」を心がけましょう。

「愛情」は、時に「押し付け」になりかねません。それよりも、相手に親切的対応を心がけた方がよいでしょう。「親戚のお子さんを預かっているくらいのつもり」の距離感で接すると、うまくいくこともあります。

「将来のこと」「学校・仕事のこと」「本人と同世代の友人の話」は避けましょう。

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時に、これらの話題はトラブルの元になりがちです。このような話題は、家族と本人とのコミュニケーションが回復して、日常的な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。

声かけは、途中でやめずに続けましょう。

「返事がなくてもいい」くらいの気持ちで、淡々と続け、しつこくせず、コツコツと、こまめに声をかけましょう。忍耐が必要かもしれませんが、続けることで必ず変化は起こります。

6 ひきこもりからの回復の道筋とポイント



ひきこもりからの回復は、
「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できる関係を築くことが大切です。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。

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ていきましょう。「家族の役に立っている」と感じられると、本人の自信につながります。

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」に向かう準備が整います。

本人の楽しみ

本人が心から楽しめる活動（趣味など）があることが大切です。活動を楽しむことで気持ちが前向きなり、回復の進みを早める助けになります。

ちょっと一息・・・

家族自身のところとからだも大事にしましょう

- 寝る
 - のんびり時間を過ごす
 - ゆっくりお風呂に入る
 - 深呼吸する
 - テレビを見る
 - 本を読む
 - 好きな音楽を聴く
 - 好きなものを食べる
 - 散歩をする
 - スポーツをする
 - 人とおしゃべりをする
- など



家族だけで抱え込まずに
まずはお気軽にご相談ください

相談機関 _____

連絡先 _____

担当者 _____



MEMO

この冊子は島根県ひきこもり支援センターの「ひきこもりの理解のために」をもとに作成しました

- 「ひきこもりの理解のために」（島根県ひきこもり支援センター）の参考文献
- ・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）

令和3年 2月 発行

大阪府ひきこもり地域支援センター

（大阪府こころの健康総合センター）

大阪市住吉区万代東3丁目1番46号

TEL 06-6697-2890

FAX 06-6691-2814