

ひきこもり家族教室

第1回

『ひきこもり』とは



群馬県こころの健康センター

1. はじめに

ひきこもり家族教室に参加していただきありがとうございます。

この教室は、ひきこもりでお困りのご家族を対象として、ひきこもりに関する知識や情報をお伝えし、ちょっとした声かけの工夫などご家族ができることをみなさんと一緒に考える時間にしていただきたいと思います。

第1回では、ひきこもりに関する一般的な基礎知識をみんなで確認していきましょう。

2. ひきこもりとは？

『ひきこもり』はとても曖昧な表現です。そのために疑問や誤解も生じやすいです。一緒に整理してみましょう。

ひきこもりは、こころのエネルギー低下からはじまり、次第に「ひきこもる」という行動が出てくると言われています。そのような状態が続くと、仕事や学校など、社会的な所属がなくなり、また、地域での活動などにも参加が難しくなります。このためひきこもりは、長期間自宅にひきこもっていて、親密な対人関係がないという状態と定義されています。

外出をしても、親密な対人関係がない場合、ひきこもりと考えることがあります。

『ひきこもり』とは

■自宅にひきこもっている

自宅からほとんど出ない人～簡単な買い物などの外出はする人～趣味に関する外出はする人と程度は様々

■学校や会社に行けない

■人とのつながりが失われている
家族との交流もない人もいる

孤立

このような状況が、
長期（数か月～数年）に
わたり続いている状態です。

ひきこもりとなる要因や
きっかけは様々で、
子供から大人まで
幅広い年代で起こります。

人は傷つくと、その場から逃げ、安全な場所に身を隠し、十分な休養をとって傷が癒えると活動を再開します。様々なストレスが重なりところに傷を負った場合も同じで、社会と距離をとり、ひきこもることがあります。これは誰にでもありえることで、自分の身を守るために当然のことであり、生きのびるために必要なことです。

一方で、ひきこもり状態が長く続くと社会から孤立しやすくなり、本人を苦しめ、家族をも困らせてしまうことがあります。しかしながら、ひきこもりの状態ゆえに外に出ることができず、なかなか支援の手が届きません。そんな時期は家族が一番身近なサポーターになります。

何もせずに回復を待ち続けるよりも、少しだけ工夫してみませんか。適切な関わり方を知っているとお互いが楽に過ごせるかもしれません。

「うちのひきこもり問題は解決するのでしょうか？」ひきこもりの相談をご利用いただいているご家族の皆さんが気になるのは、このことだと思います。将来のことをお答えするのは難しいですが、勇気を持って参加して下さったみなさんについてははっきり言えることは、今日この教室に参加したり、このテキストを読んでいただいたりしているということは、皆さんがすでに解決への一歩を踏み出している、ということです。相談を利用したり、教室に参加したりすることで、現状からの変化はすでに始まっていることは間違いのないと言えるでしょう。



3. ひきこもりのメカニズム

ひきこもりのきっかけは様々です。不登校がきっかけになることもあれば、職場でうまくいかないことがきっかけになることもあります。はっきりしたきっかけがなく、なんとなくということもあるでしょう。

しかし、これらのきっかけはひきこもりの原因ではありません。様々な要因が絡み合っ
てひきこもりとなる場合が多いのです。誰かが、何かが悪いわけではなく、様々
な要因が重なり合くと、誰でもひきこもり状態に陥ります。

これまで群馬県ひきこもり支援センターに相談のあった本人のひきこもりの背景を
分析すると、年齢は10代から60代までの相談がありました。ひきこもりになった
時期は、小学校の時からという人もいれば、30代40代で退職してからという人
もいました。ひきこもり状態の期間も、1年未満から20年以上と幅があります。
これまでの経験でも、就労したことがある人もいれば、就労体験のまったくない人
もいます。また、精神科に受診したことがあるという人も多いです。

ひきこもりには様々な要因が絡み合う

社会的要因

- 
- 社会・経済状況
 - 家庭・学校・職場での人間関係 etc...

生物的要因

- 
- 身体疾患
 - 精神疾患
 - 生来的な発達の遅れや偏り etc...

心理的要因

- 
- 不安・緊張・恐れ・自信のなさ
 - 自尊心の傷つき、防衛機制 etc...



4. ひきこもりは病気なの？

ひきこもりの相談で「うちの子は病気でしょうか？」との質問もよく出てきます。

ひきこもり = ^{イコール} 病気ではありませんが、^{から} 絡み合った様々な^{よういん} 要因の中には^{しんたいしっかん} 身体疾患や^{せいしんしっかん} 精神疾患などが隠れていることがあります。

本人の^{じょうたい} 状態によっては、本人が^{いりょうきかん} 医療機関へ^{つういん} 通院をして^{たす} 薬の助けを^か 借りたり、^{しんだん} 診断してもらい^{しょうがいふくし} 障害福祉サービスなどを^{りよう} 利用したりすることで、次の手だてを考えやすくなるかもしれません。

次のような^{じょうたい} 状態が続いている時は、本人や家族だけで^{かか} 抱え込まずに、^こ ご相談ください。

- ・ほとんど眠れていない
- ・^{すわ} 座ってられないくらい落ち着かない
- ・^{げんどう} 同じ言動を^{しつよう} 執拗にくり返す
- ・^{きよくたん} 極端に悪いことばかり考えている
- ・^{まった} 全く活動している様子がない
- ・^{かじょう} 過剰に^{うたが} 疑い深くなっている
- ・^{きみょう} 奇妙な発言や行動が多い
- ・様子が別人のようになってきた
- ・とても^{つら} 辛そうにしている

…など



「ひきこもり」のウラに隠れていることがある精神疾患など

とうごうしつちようしょう 統合失調症

- およそ100人に1人がかかる、とても身近な病気です。
- 脳の機能の調整がうまくいかなくなると、幻聴や妄想、生活のしづらさなどの症状があらわれます。
- 幻覚妄想から自分を守るために「ひきこもり」となっていることがあります。幻覚妄想は目立たないけれど、意欲がわからずに「ひきこもり」となっていることがあります。
- 治療薬を飲むことで「ひきこもり」から回復しやすくなります。



びょう うつ病

- 人は誰でも、ストレスで気持ちが落ち込むことがあります。少し休んだり、気分転換をしたりすると、元に戻ります。
- うつ病は、いつもの対処ではどうにもならず、落ち込みがどんどん強くなる病気です。代表的な症状として、眠れない・食欲がない・気分が落ち込んでいる・何をしても楽しめない・頭痛・肩こり・便秘・下痢などがあり、様々な心身の不調をきたします。
- うつ病によって「ひきこもり」となることがあります。
- 十分な休息と、治療薬を飲むことで回復しやすくなります。



きょうはくせいしょうがい 強迫性障害

- ある考えやイメージがくり返し浮かんできたり、同じ行動を何度もくり返してしまったりするために、生活がスムーズにいかなくなる病気です。自分でもつまらないことだとわかっていても、何度も同じ確認をくり返してしまいます(強迫症状)。たとえば、不潔に思えて過剰に手を洗う、戸締まりを何度も確認せずにはいられないといった強迫症状です。
- これらの行動が症状だと知らないまま、だれにも相談せず、ひとりで抱え込んでいる人も多い病気です。
- 強迫症状に振り回されて外出が困難となり「ひきこもり」となることがあります。
- 治療薬を飲むことで強迫症状が軽くなり、「ひきこもり」から回復しやすくなります。



ちてきしょうがい 知的障害

- 生まれつきの脳の特徴です。
- 生活に必要な力(知的能力)が平均よりもゆっくり発達していくため、力に限りがあります。
- 本人の能力に合わせた対応がないと、集団生活での失敗経験がくり返されやすく、自信をなくして「ひきこもり」となることがあります。
- 本人の能力に合わせた対応を続けることで生活しやすくなります。



自閉スペクトラム症（発達障害のひとつ）

- 生まれつきの脳とくせいの特性です。
- 発達はったつの進み方に早いところや遅いところ（発達はったつの凸凹でこぼこ）があり、極端きょくたんに得意なことと苦手なことを持っています。その特性とくせいを上手うまく活用できているとすばらしい能力はつきを発揮して、障害しょうがいとはなりません。
- 一方いっぽう、集団生活しゅうだんの中でその特性とくせいが裏目うらめに出してしまうと、社会生活しゃかいに支障ししょうをきたし、障害しょうがいとなります。
- 対人関係たいじんのトラブルや生きづらさから、周囲かかとの関わりを避け、「ひきこもり」となることがあります。
- 本人ひとや家族かぞえ、周囲かかの人々が本人ひとの特性とくせいを理解りかいしながら、特性とくせいに合わせた対応たいおうをつづけることで「ひきこもり」から回復かいふくしやすくなります。



これまであげた疾患しっかんや障害しょうがいの有無うむに関わらず、その人の特とく徴ちょうを知ることはとても大切たいせつです。

本人みぢかと身近みぢかな人がその特とく徴ちょうを理解りかいして、特とく徴ちょうに合わせた工夫くふうや関わりがあると、その人ちからの力はつきが発揮はつきされてところが元もと気になるからです。

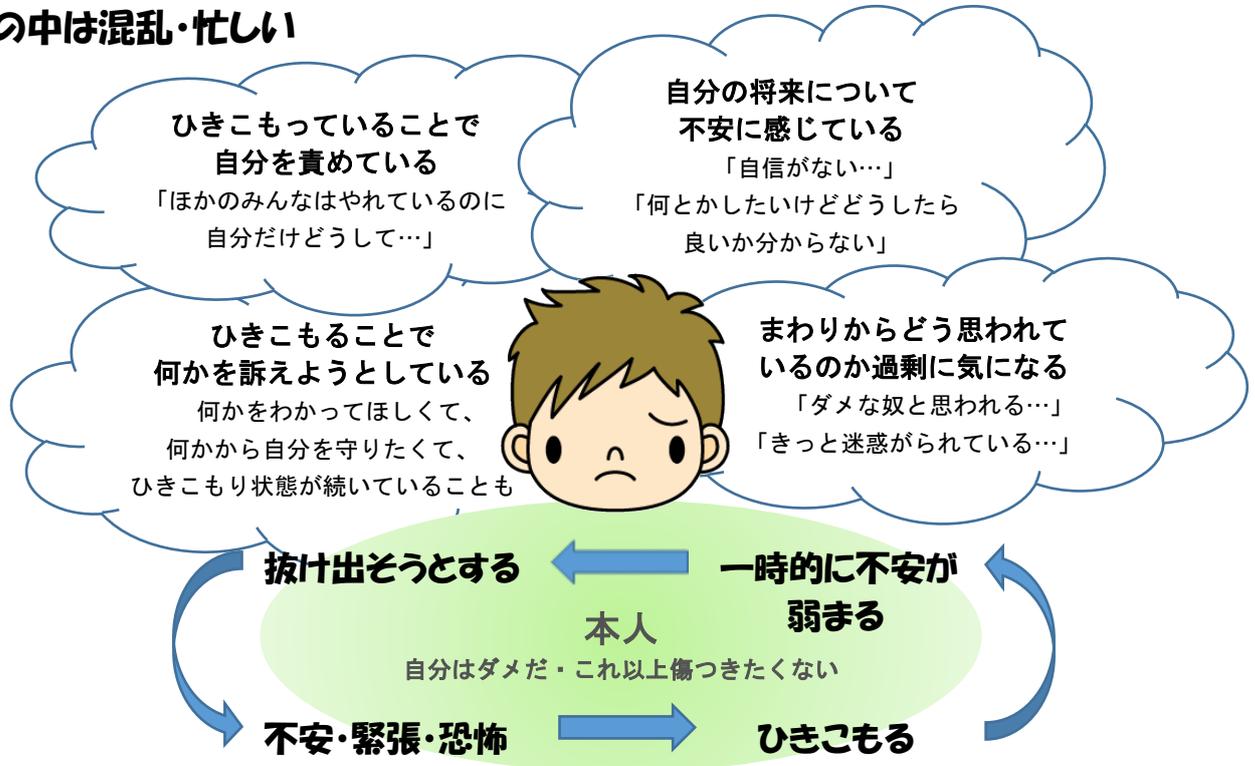
ところが元もとになると「ひきこもり」からも回復かいふくしやすくなります。



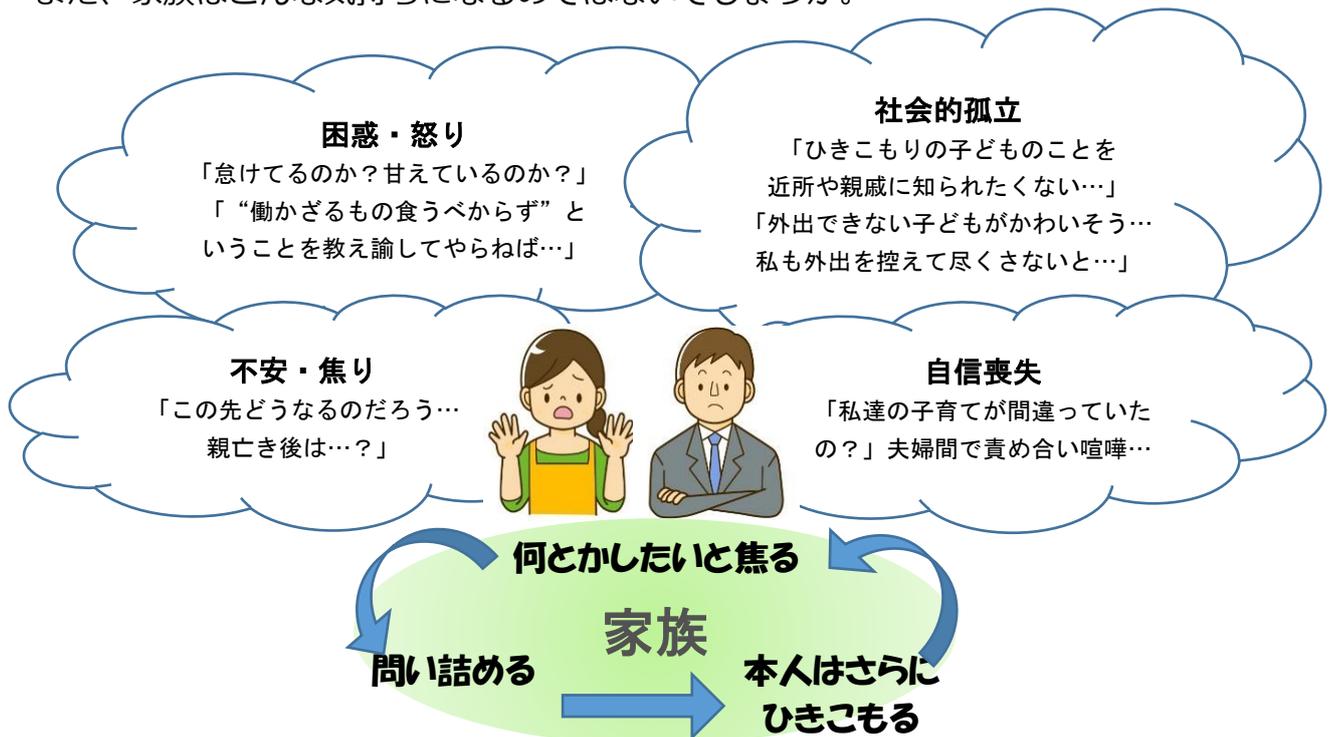
5. 本人と家族の気持ち

ひきこもりが続いている時期の本人の気持ちを想像してみましょう。

頭の中は混乱・忙しい



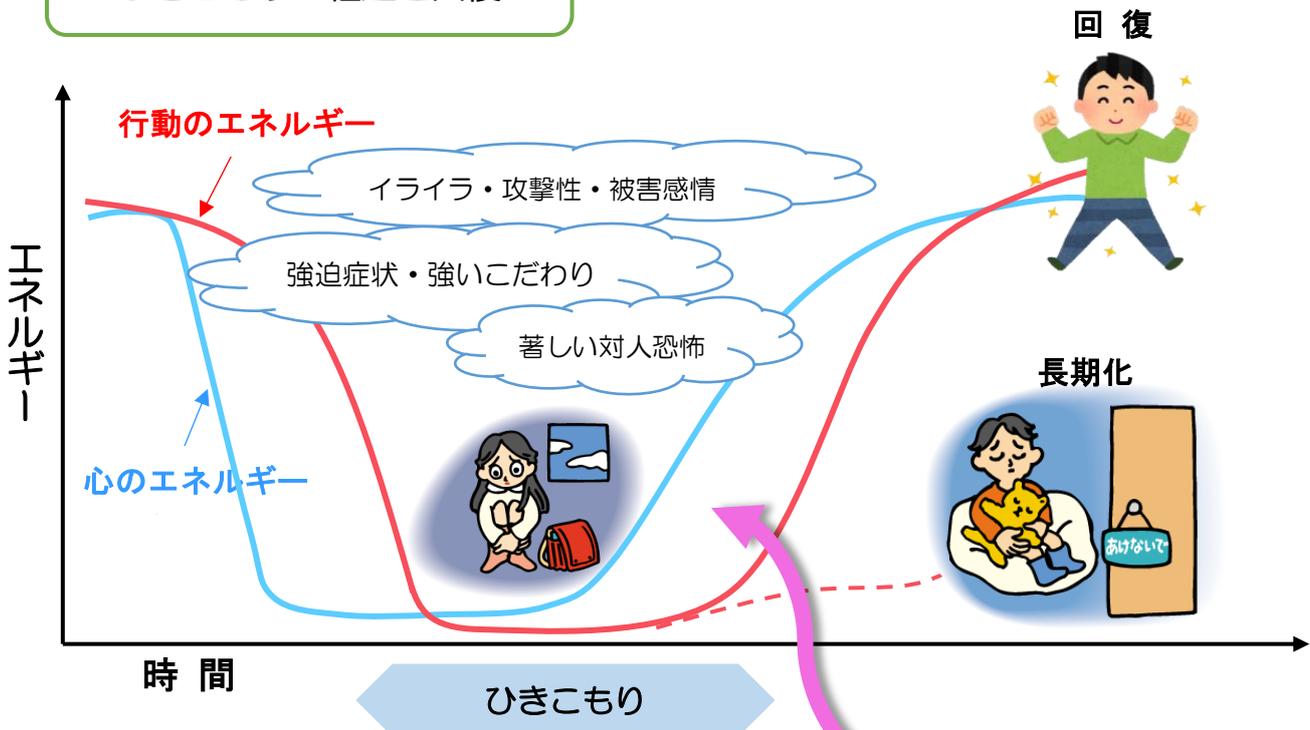
また、家族はこんな気持ちになるのではないのでしょうか。



6. 回復への道しるべ

「ひきこもり」とは病名ではなく、一人ひとり状態が異なります。自室から出られない人もいれば、毎日人と関わらない形での外出をしている人もいます。一人ひとりの状態が異なるので、当面の目標も、それに必要な支援の内容もそれぞれに違います。しかし、どんな状態だとしても、理解してくれる人と一定の休息期間が必要となります。

ひきこもりの経過と回復



エネルギーの回復には
「安心・安全な環境」
「理解してくれる人の存在」が必要

ひきこもることで、エネルギー充電ができるはずですが、「安心安全な環境」と「理解してくれる人の存在」がなく、自宅でじっとしているのにエネルギーが消耗してしまっていることがあります。社会生活でうまくいかず、避難した自宅でも理解

してもらえないと本人の孤立は深まり、イライラや被害感情、対人恐怖、こだわりなどが強まりやすくなります。すると、さらにエネルギーが低下するという悪循環にハマり、ひきこもりが長引きやすくなります。

このため、周囲の人は、ひきこもりの状態が長引く背景に、本人が対人恐怖、対人不安などを抱いている可能性があることを知っておきましょう。その気持ちを飛び越えて、いきなり社会参加や仕事探しはできません。まずは、本人の対人不安をどのように理解し、どのように不安を少しでも軽減していくのかというところが、ひきこもっている方への関わりで重要となります。

<回復への道しるべ まとめ>

ひきこもりの回復には、

- 1) 安心／安全な環境
- 2) 理解してくれる人の存在

が、重要です。

また、回復には、一定の期間が必要ですが、焦らずに、「待つ」「見守る」ことも重要です。



「待つ」「見守る」とは、どのようなことでしょうか。よかったら皆さんで話しあってみませんか。

相談の中では、「周りと比べることをやめました」「本人が元気を取り戻してくれたらそれだけでいい」「ひきこもり期間を取り戻そうと焦ることをやめてみたら、本人が少しずつ穏やかになりました」などと、色々な意見がありました。

7. このテキストについて

この教室では、ご家族のみなさまに元気になって欲しいと思っています。
そのために、以下の2つの考え方も参考にしてテキストを作成しています。

① CRAFT (=コミュニティの強化と家族トレーニング)

CRAFTによる家族支援の前提は「これまでの家族の良い関わりを活かす」
ことです。そして、サポーターとしての家族の役割は
「家族にできることを見つける」
「元気になる関わりを見つける、増やす」
「いい影響を与える関わりを見つける、増やす」ことです。
ポイントは「家族自身が元気でいる」ことです。家族自身に
エネルギーがないと、新しい関わりを始めることができないからです。



<CRAFTのコミュニケーション・スキル>

～家族の思いが本人に伝わりやすい
コミュニケーションのあり方～

- ①肯定的
- ②「私」を主語にする
- ③理解を示す
- ④責任を共有する

☆ミニコラム☆

「未来が過去を決定し現在を生成する」

過去が今を決めるのではない。

未来と言うモノを置く事によって、

過去が意味付けされ、今が決まる。

byハイデガー（ドイツの哲学者）

② ^{ソリューション・フォーカスト・アプローチ} S F A ^{かいけつしこう} (=解決志向アプローチ)

^{ソリューション・フォーカスト・アプローチ} S F A とは、「問題やその原因、^{かいぜん}改善すべき点」を^{ついきゅう}追求するのではなく、^{やくだ}解決に役立つ「^{のうりょく}能力、^{かのうせいなど}強さ、可能性等」に^{しやうてん}焦点を当て、それを^{ゆうこう}有効に^{かつよう}活用するアプローチです。「問題」を^{べつ}解決する必要はないのです。「問題」とは別のところに「解決」はあります。「問題」はあっても、^{じゅうじつ}充実した人生を送ることは^{だれ}誰にでも^{かのう}可能なのです。

^{ふかのう}不可能なことや、^お手に負えないことでなく、^{かのう}可能なことや^{しやうてん}変わりうることに^{しやうてん}焦点をあててみませんか。

<S F Aの3つのルール>

ルール1：うまくいっているなら、^か変えようとするな

ルール2：一度でもうまくいったなら、^{また}またそれをせよ

ルール3：うまくいかなかったら、^{何か}何か違うことをせよ



この「3つのルール」をルール3からルール1へ考えていきます。

ルール3：うまくいっていないときには、何でもいから^{ちが}違うことを^{ため}試してみる。

ルール2：一度でもうまくいったことがあれば、もう一度それを^{ため}試してみる。

もう一度やってうまくいったなら、さらにくり返してそれを^{かえ}やってみる。

ルール1：何回やってもうまくいくなら、そのやり方^{かた}を変えずにもっと^{つづ}続ける。

メソッドやモデルとして^{ていちゃく}定着

ルール1に^{しょうかく}昇格したやり方^{かた}は、よいやり方^{かた}として^{ていちゃく}定着させる^{かち}価値がある。

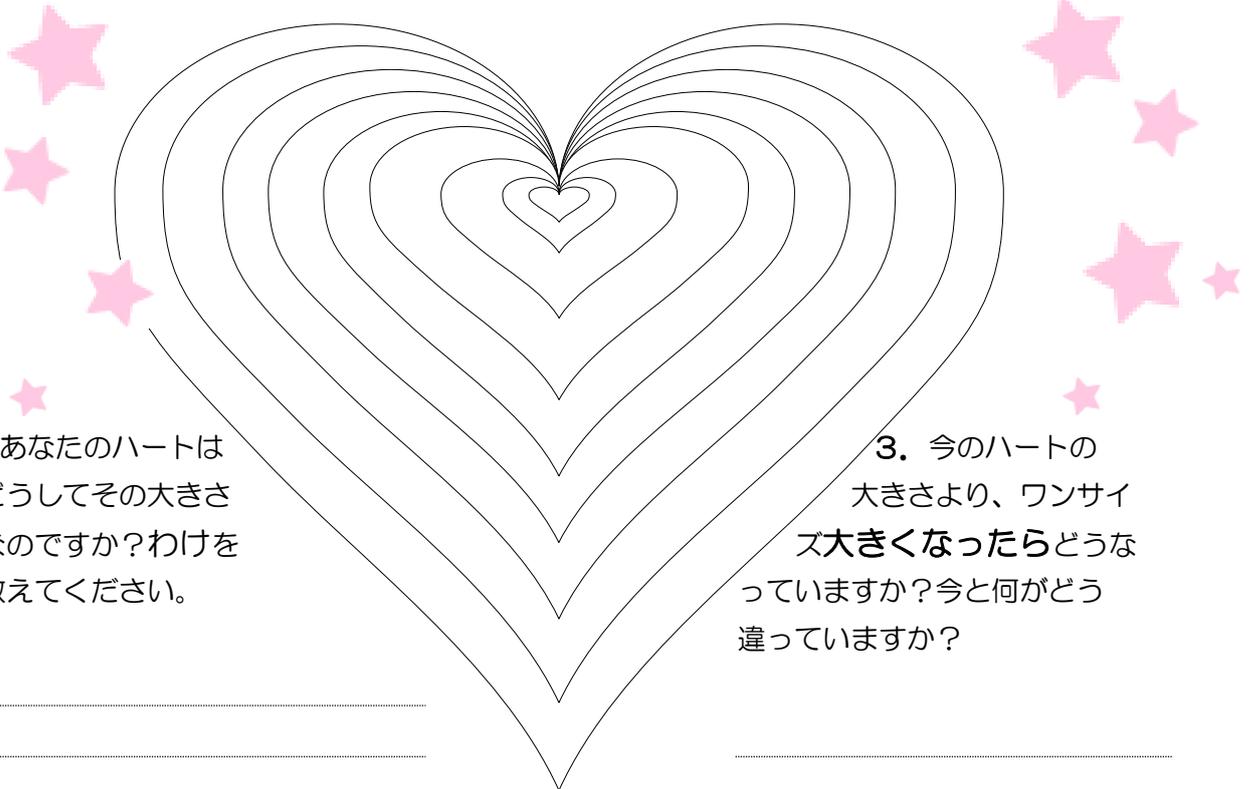
8. おわりに ワークをしてみましょう！



エナジーチャート



1. 一番つらく落ち込んでいる最悪のときを**最小ハート**、最高にうまくいっている**絶好調**のときを**最大ハート**とすると、今のあなたのハートの大きさは、どのくらいですか？
そしてそれは、何色ですか？
「この大きさ！」と思うハートの大きさまであなたの心の色をぬりましょう。



2. あなたのハートは
どうしてその大きさ
なのですか？わけを
教えてください。



3. 今のハートの
大きさより、ワンサイ
ズ大きくなったらどうな
っていますか？今と何がどう
違っていませんか？

4. ハートをワンサイズ大きくするために、ちょっぴりできそうなことはありますか？

5. 感じたこと、気づいたことを書きましょう。

出典：八幡睦実「エナジーチャート」『ワークシートでブリーフセラピー』黒沢幸子編著 ほんの森出版