

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状態と定義されてきました。しかし、現在は、「様々な生きづらさを抱えて、孤独や孤立を感じている状態の人」と変化しています。家族とすると、社会参加や就労をしてほしいという気持ちになることが多いかもしれませんが、本人のペースに合わせながら、本人やご家族自身が自分の生き方や社会との関わり方などを決めていけるようになると良いと考えています。

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。

いっぽう、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、少しでも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なしと言えるでしょう。



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うと、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、絡み合った様々な要因^{から}の中には身体疾患^{よういん}や精神疾患^{しんたいいっかん}などが隠れていることがあります。

本人の状 態^{じょうたい}によっては、本人が医療機関^{いりょうきかん}へ通院^{つういん}をして薬^{たす}の助けを借りたり、診断^{しんだん}してもらい障害福祉^{しょうがいふくし}サービスなど^{りよう}を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。

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

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

…など



**とうごうしつちようしやう
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って、げんちよう幻聴やもうそう妄想、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。げんかくもうそう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。

**びやう
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。

**きやうはくせいしやうがい
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るのに、何度も同じ確認をくり返してしまいます(きやうはくしやうじやう強迫症状)。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。

知的障害

- ・生まれつきの脳の特性です。
- ・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）

- ・生まれつきの脳の特性です。
- ・発達の進み方に早いところや遅いところ（発達の凸凹）があり、極端に得意なことと苦手なことを持っています。その特性を上手く活用できているとすばらしい能力を発揮して、障害とはなりません。
- ・一方、集団生活の中でその特性が裏目に出てしまうと、社会生活に支障をきたし、障害となります。
- ・対人関係のトラブルや生きづらさから、周囲との関わりを避け、「ひきこもり」となることがあります。
- ・本人や家族、周囲の人々が本人の特性を理解しながら、特性に合わせた対応を続けることで「ひきこもり」から回復しやすくなります。



これまであげた疾患や障害の有無に関わらず、その人の特徴を知ることがとても大切です。

本人と身近な人がその特徴を理解して、特徴に合わせた工夫や関わりがあると、その人の力が発揮されてところが元気になるからです。

ところが元気になると「ひきこもり」からも回復しやすくなります。



5. 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
はまり、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。焦らずに、
「待つ」「見守る」ことも重要です。



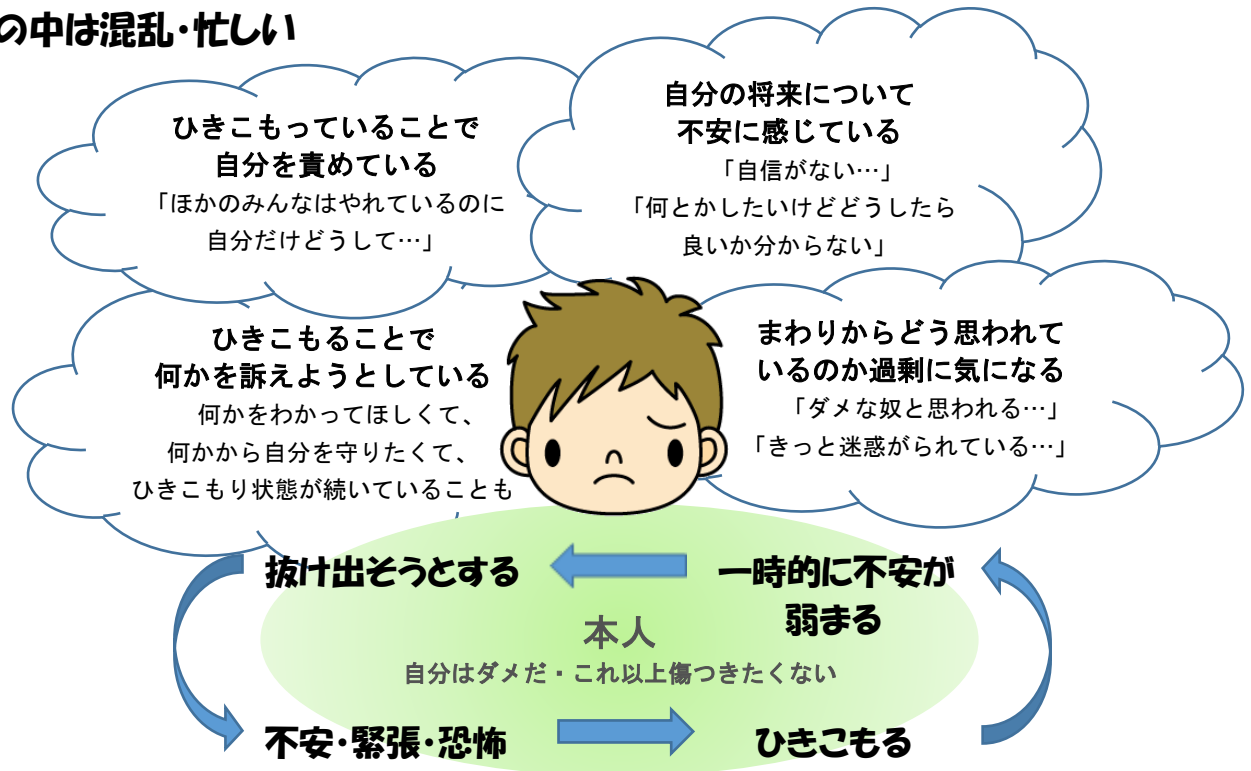
「待つ」「見守る」とは、どのようなことでしょうか。よかったら皆さんで話しあっ
てみませんか。

相談の中では、「周りとは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。

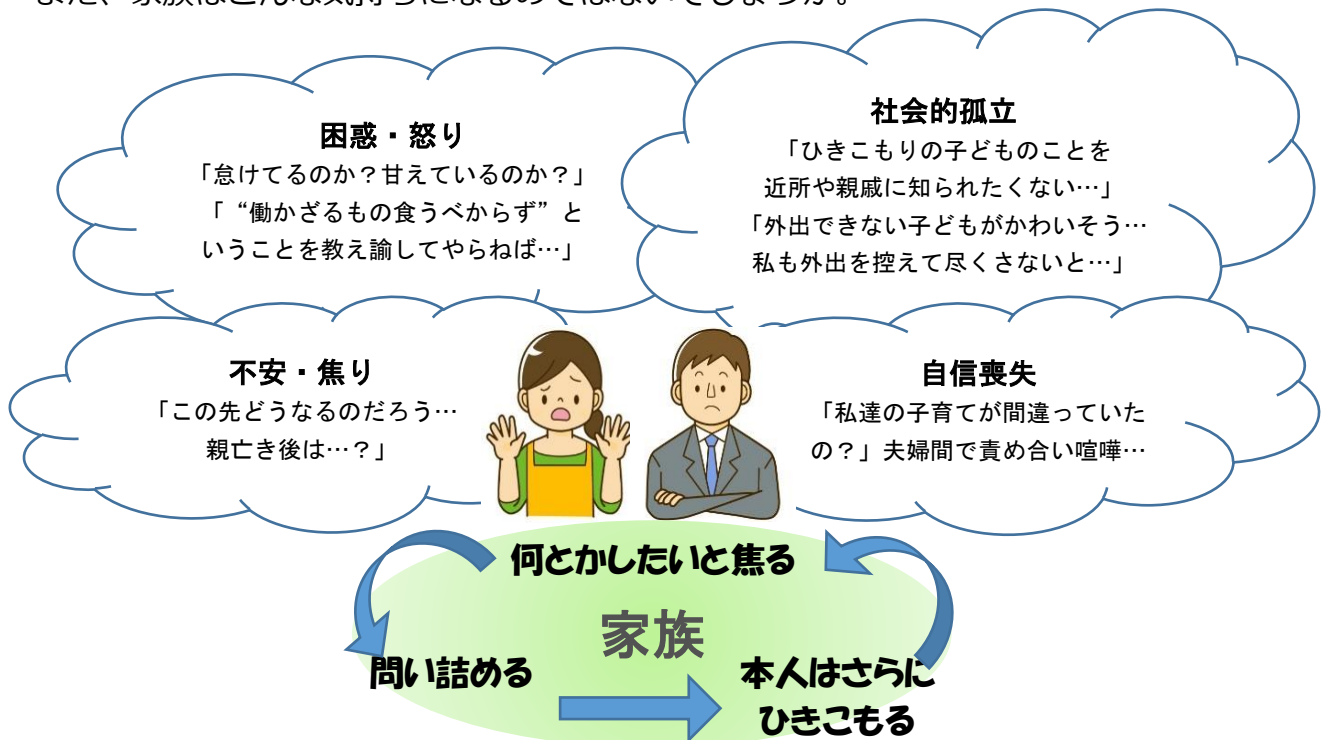
6. 本人と家族の気持ち

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でしょうか。



7. 本人と家族の関係性 ～回復のためにできること～

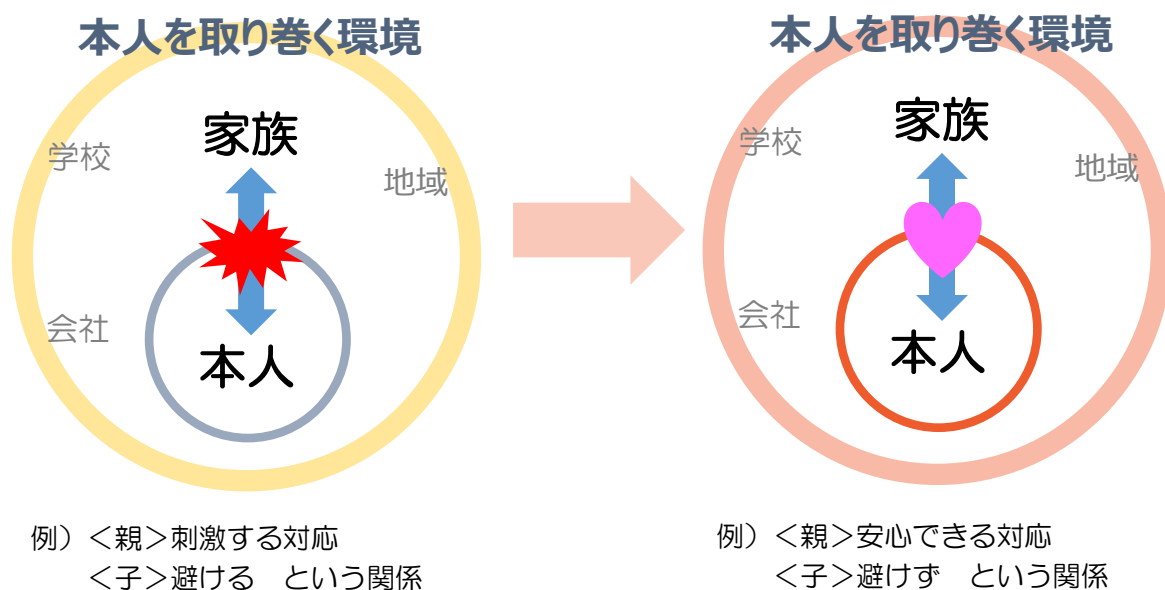
ひきこもる本人が^{ほんにん}安心・^{あんしん}安全に生活するためには、本人と家族の^{かんけいせい}関係性が^{じゅうよう}重要となります。家族とすると、「^{はたら}働いてもらいたい」「^{しゃかいふっき}社会復帰してもらいたい」という気持ちが大きくなり、つい本人へ働きかけることがあるかもしれません。しかし、本人を^{うご}動かすことは^{むずか}難しいですし、本人は今の自分を^{ひてい}否定された気持ちになり、関係性が^{わる}悪くなってしまうこともあります。家族は、「本人」を変えることはできませんが、本人と家族の「関係性」は変えることができます。関係性を^{かわ}変化させることは、ひきこもりの回復に大切な、「^{かいふく}安心安全な^{あんしんあんぜん}環^{かん}境^{きょう}」をつくることや家族が本人にとっての「^{りかい}理解してくれる^{そんざい}存在」になることにつながっています。

関係性を^か変えていくためのコミュニケーションや、^{ぐたいてき}具体的な本人との関わり方については、^{じかいこう}次回以降に^{くわ}詳しく^{まな}学んでいきましょう。

「関係性」は変えることができる

- 関係性はその場その場で変化する
- 対応を変えることで、本人の反応も変わる

「安心安全な環境」「信頼できる人の存在」



8. 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、解決に役立つ「^{やくだ}能力、^{のうりよく}強さ、^{かのうせいなど}可能性等」に^{しょうてん}焦点をあて、それを有効に活用するアプローチです。「問題」を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誰にでも可能なのです。

^{ふかのう}不可能なことや、手に^お負えないことでなく、可能なことや変わりうることに^{しょうてん}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、変えようとするな

ルール2：一度でもうまくいったなら、またそれをせよ

ルール3：うまくいかなかったら、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}定着させる価値がある。

9. おわりに ワークをやってみましょう！

年 月 日



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