

ひきこもり家族教室

第3回

かか かた くふう
関わり方の工夫

～こんなときどうする？～



群馬県こころの健康センター



1. はじめに

第2回の家族教室では、『対話の工夫』について学びました。この1か月の間に実際に使ってみたでしょうか？実践された方もされなかった方も、今後、家庭の中や外で…、または家族教室で使えるタイミングがあれば、トライしてみてください。

今回は関わり方について、さらに学んでいきましょう。

2. 本人が安心できる関わり方のヒント

別紙の『回復への道しるべ』を参考に、今、どの段階かを確認してみましょう。

図1：縮小版『ご家族とご本人の道しるべ（ページ1）』

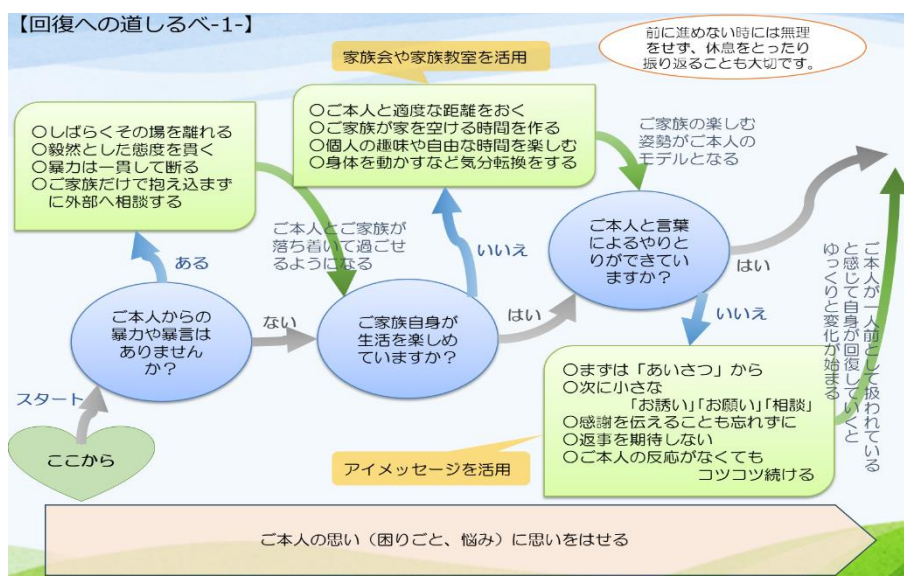
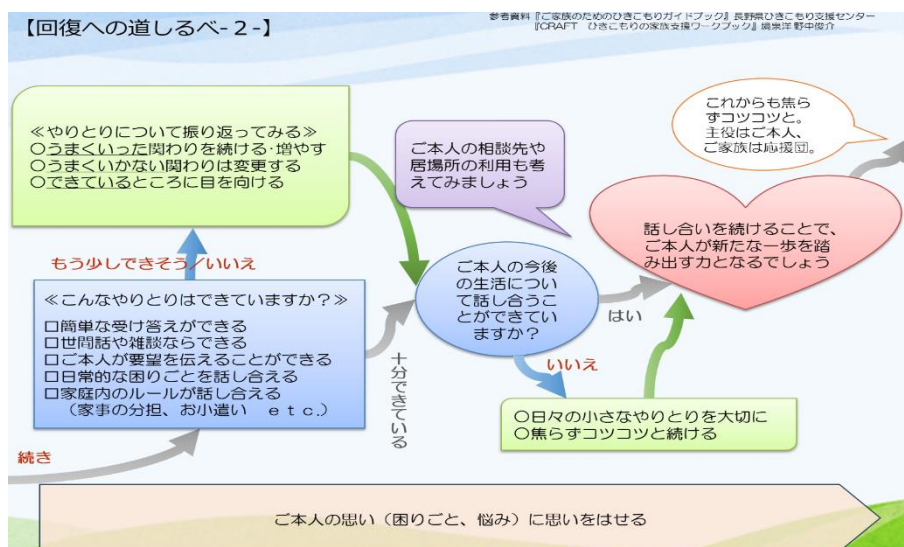


図2：縮小版『ご家族とご本人の道しるべ（ページ2）』



『あさおそか』

あ あいさつ

さ 雑談・お誘い

お お願い

そ 相談

か 感謝



あ

関わりの手始めは「あいさつ」です。まずは、「おはよう」「おやすみ」「いただきます」「ただいま」のあいさつから始めてみましょう。

あいさつすることは、ここにいて良いというサインになり、本人の存在を肯定することになります。なので、たとえ返事がなくても根気よく続けましょう。ポイントは返事を期待しないことです。返事がなくても本人は必ずきいています。

もちろん、他の家族ともあいさつを交わすことは大切です。そうすることで、家庭内の雰囲気は変化します。

さ

次は、何気ない話題で雑談をしてみましょう。「今日も暑いね」「夕食はカレーよ」など、本人を刺激しない話題が良いです。雑談が安定してできるようになったら次のステップです。「一緒にお茶を飲まない？」などと誘ったり、

お

「荷物を運ぶのを手伝ってほしいな」「ちょっと出かけてくるので留守番お願い」などとお願いしたり、



「今日の夕食は何にしようか」などと相談してみましょう。

相手が応じなくても、これらは、あなたと一緒に過ごすのは楽しい、あなたの能力が必要だ、あなたの判断を尊重するというメッセージになります。



もし、本人が反応してくれたら、「ありがとう」「助かるわ」「嬉しい」などと感謝の言葉を忘れずに。

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」と伝えられると素敵ですね。

『できていること』に注目する

私たちはうまくいかない状況のとき、できていないことに注目しやすくなります。それは、できていないことを探して、それをできるようにしたいという向上心の現れかもしれません。

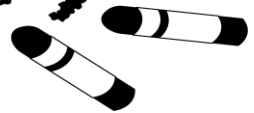
しかし、ダメなところやできていないことに注目しすぎると、その部分ばかり目立ち、良いところやできていることを見失ってしまいます。

どのような状態のときでも、人は必ずできていることがあります。今、できていることを探して注目してみましょう。

☆ ミニコラム ☆

「こころの理解」

もしご家族自身が焦りに突き動かされ消耗し孤立しているならば、良いところ探しが難しく感じられるでしょう。そんな時は、家族教室や家族会に参加をして、ご自身の思いをお話してください。話すことは手放すこと。手放すことで、心に隙間ができると、新しく見えるものがあるかもしれません。



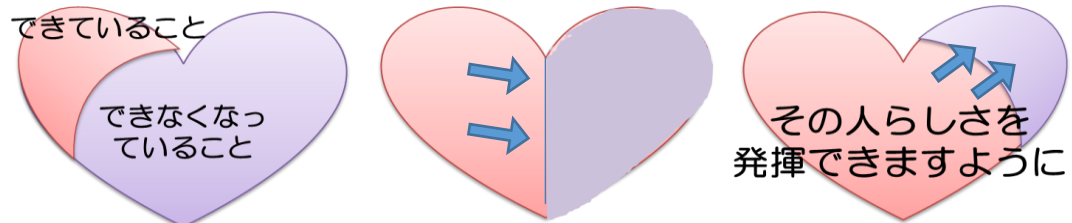
《ワーク_1》 本人ができている行動を書いてみましょう。

どんなに小さなことでも良いので、できるだけたくさん探してみましょう。



《ワーク_2》 家族ができている行動を書いてみましょう。

どんなに小さなことでも良いので、できるだけたくさん探してみましょう。



できていることに注目していると
できていることがふくらんでいきます



『先回り』をしすぎていませんか？

ひきこもりの状態が続いていると、家族としては「本人を大事に思う気持ち」や「なんとかしたいという気持ち」から、『先回り』をしてしまいがちです。先回りをしすぎ、やってあげることで、本人のできる力が弱まってしまうこともあります。

一方で、これまで先回りしてきたことについて、自分を責めたり、あるいは他人から非難を受ける必要はありません。気づくこと、意識することで関係は少しずつ変わっていきます。

これからは『先回り』と考えられる行動を、時には少しずつやめてみるのはどうでしょうか。可能であれば、今までしていたことをやめる理由をシンプルに本人に伝え、今後はどうするかを一緒に相談できるとよいですね。

『正しい衝動』には気をつけて

問題を抱えている人のそばにいる家族は『正しい』気持ちになりやすいです。「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。家族の“本人にこうしてほしい”という気持ちが強すぎると、相手に要求したり・責めたりする言葉になりがちです。相手も意思を持った人間であり、その意思まで変えることは誰にもできません。

正しいことを言われた人が取りがちな行動は次のようなものです。

耳を貸さずに無視する／感情的に反発し反論する／自分を守るため攻撃に出る
つまり効果がないだけでなく、危険なのです。

小言・説教・懇願などは、本人には自分に対する不平不満に聞こえます。本人は脅されていると感じて、社会へ出ることへの不安を強めかねません。小言・説教・懇願が、口から出そうになる時は、家族自身の気持ちに余裕がない場面が多いようです。意識して、一呼吸おいてみましょう。



こころのミニ劇場

<< やり方 >>

- ① 親役と子役に分かります。(楽しく役になりきりましょう!)
- ② 同じ場面を【A】と【B】の2つのパターンでやりとりしてみましょう。
- ③ 【A】と【B】のどちらの方が^{おだ}穏やかな気持ちでやりとりが出来るでしょうか。

<シーン1> 夕方、父がテレビを見ているとき、子どもがリビングに降りてきた

A

父： 今頃起きたのか。夜中までずっと起きているみたいだけど。
最近、ずっと部屋にいるけど何してるんだ？ (警戒すること)

子： 別に、なにもしてないよ。

父： 何もしてないなら、これからのことも少し考えたらどうなんだ？
(否定的、警戒すること)

子： もう、うるさいんだよ。
(2階に上がっていく)

B

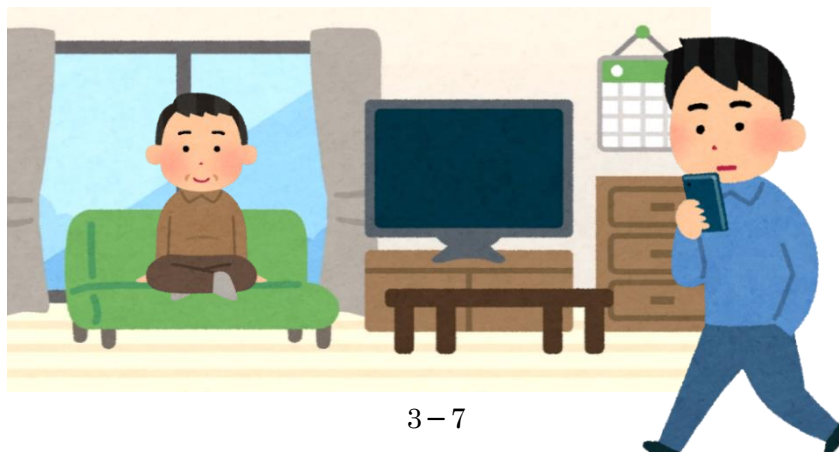
父： 天気予報やってるな。明日も晴れだって。 (何でもないやりとり)

子： ふーん。

父： 最近運動不足でさ、夜散歩に行き始めたんだ。蒸し暑いけどね。
(何でもないやりとり)

子： ……。

父： 今日はいつもに比べて顔色が良いね。
元気な顔が見られて安心したよ。
(短く、肯定的に、言及している行動を特定する、アイメッセージで伝える)



<シーン 2> 母が昼食を作っているとき、子どもが近くを通りかかった

A

母：[子どもに気を遣い、気付かなかつたふりをして、料理を続ける]
(警戒すること)

子：[自室に戻り、なぜ親は自分のことを無視するのかとアレコレ邪推する]

母：[子どもの部屋の前にそっと料理を置いておく]
(警戒すること)



B

母：「今日の晩ご飯何が良いかな。すき焼きでもしようかな～(行動をつぶやく)」(何でもないやりとり)

子：「…」(聞いていないふりをしながら聞いている)

母：「お昼ご飯運んだよ。今夜はすき焼き食べようと思っているの。●●も一緒に食べてくれると嬉しいわ。(ドアの前で声をかけて料理を置く。)

(誘う。短く、肯定的に、
アイメッセージで伝える)

<シーン 3> 子どもが「相談に行こうかな…」と声をかけてきた

A

子： 相談に行こうかな…

母： 仕事ならサポステかハローワーク。ひきこもり支援センターで相談したら。

子： うーん。…やっぱり嫌だ。

母： 何で行かないの！じゃあ代わりに病院に行きなさい！

子： え！？そんなの行かないよ。

B

子： 相談に行こうかな…

母： サポステとかひきこもり支援センターで話を聞いてもらえるみたいだから、試しに行ってみる？

(複数の選択肢、試しに行くという誘い方)

子： うーん…。やっぱり嫌だ。

母： わかった。一緒に行くこともできるからまた行きたいと思った時に声をかけてね。(相手の反応を見て待つ)

子： うん。わかった。

本人の反応を見て、

「予約を入れてみる？」(無理強いしない)、「土曜日に予約が取れたよ。一緒に行ってみよう。」(具体的な計画を即座に立てる)と声をかけるのも良いでしょう。

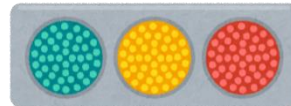
3. 暴力行動の予防

ひきこもりの方を抱える家庭では、約 20%で家庭内暴力があるとされています。また、その対象の多くは母親という特徴があります（近藤ら、2008）。

もし暴力行動がある場合、家族からの働きかけが困難になったり、ひきこもりの悪化に繋がるなどの懸念があります。さらには家族や本人の命に危険が及ぶこともあります。

そのため、暴力行動を予防することは、ひきこもりからの回復過程において極めて重要になります。このページでは、暴力について対応を考えていきましょう。

赤信号の前の黄色信号に気づく



信号は赤が危険、黄色が注意、青は安全です。暴力行動を赤信号とすると、暴力行動が起こるきっかけは黄色信号です。暴力行動が起きる前に、何がきっかけとなり・どんな兆候があるかを知っておきましょう。

たとえば以下のような黄色信号が考えられるでしょう

- ・ 就職や将来の話をしたとき
- ・ 身体をソワソワ動かしはじめたとき
- ・ 他の家族が家にいないとき …など

黄色信号に気づいたら

- ・ 暴力行動のきっかけを最小限に抑える
- ・ その場を離れる
- ・ 話を続けることを止める …など

身の安全を確保できるようにすることが重要です。

その場を離れるには、「普段のあなたと過ごすのは好きだけど、私は今のあなたとこれ以上話すとしんどいの。だから別の部屋で過ごすね。」など、アイメッセージを使ってみましょう。

× 暴力はダメだ ←ユーメッセージ(暴力するあなたはダメだ)

○ 暴力はイヤだ ←アイメッセージ(暴力はわたしはイヤだ)

～テキスト第2回、17ページをもう一度見てみましょう～

暴力から身を守る

かなり危険な^{きけん}状^{じょうきよう}況^{きょうきよう}にある場合は、早^さ急^{きゅう}にその状^{じょうきよう}況^{きょうきよう}から抜^ぬけ出す必要があります。本人のためにも家族の安全が最優先です。そのために、一時的な避難場所（ホテル・親戚宅等）を確保すること・必要な場合には法律に基づいた対応（警察への^{けいさつ}通報等）について知っておく必要があります。これは本人を守るためにも必要なこと^{まも}です。できるだけ第三者と相談しながら対応しましょう。

家庭内暴力どう対処？（精神疾患、幻覚や妄想を伴わない場合）

内閣府のひきこもり支援者読本（2011年）の中で、家庭内暴力への対応についても執筆した精神科医の斎藤環（たまき）筑波大教授から

基本方針は「暴力の徹底拒否」

- ・ × 暴力を甘んじて受け入れる
- ・ × 力で押さえ込もうとする
- ・ ○ 本人の言葉はすべて受け止める
- ・ 本人の言い分にも耳を傾ける意味で、すべてを受け入れることではない

①刺激をやめる

- ・ 皮肉、嫌み、否定的な言動をやめる
- ・ 本人の言葉、訴え、恨みにしっかり耳を傾ける
- ・ 背景にある「悲しみ」を理解する
- ・ 言いなりにはならない

②「暴力は嫌だ」と伝える

- ・ 「暴力はダメ」と言わず「嫌だ」とはっきり言う

③他人を介在させる

- ・ 家の中に他人を入れる（警備会社、家の修復業者、ファイナンシャルプランナーなど）

④通報・避難の予告

- ・ 「今度やったら通報します」

身の危険があったり、怪我をした場合

⑤通報

- ・ 事前に地元警察に相談しておく
- ・ 必要なときは毅然と行う
- ・ 逮捕が目的ではない

⑥避難

- ・ 暴力のあった当日に行う
- ・ 避難後すぐに連絡「暴力が嫌だから逃げた。あなたから逃げたわけではない」と伝える
- ・ 毎日電話する（約5分間が目安）

⑦一時帰宅

- ・ 暴力が完全に収まるまで戻らない
- ・ 避難後1.2週間が目安
- ・ 一時帰宅は1泊程度を繰り返す

4. グループワーク

このページでは、グループの中で話し合ったり考えたりしてみましょう。

みなさんがどんな風に工夫したり対処したりしてきたかを知ることが、他のご家族の参考になるかもしれません。

<シーン 1> 親が出かける時

●出かける前

例：「明日は友達と出かけてくるから、留守番してもらえると助かるの。
夕方6時には帰る予定よ。何かあったら連絡してね」 **(お願い)**

●帰宅後

例：「あなたが留守番してくれたから、安心して出かけられたよ。
ありがとう」 **(感謝)**

【質問】みなさんは、今日出かけることを、本人に伝えていますか？家族教室に参加することを本人に伝えていますか？



<シーン 2> 本人の体調が悪い時

●本人が「熱中症だ！」「熱が出た！」「虫歯が痛い！」と言う。

しかし、具合が悪いのに病院には行きたがらない。

親としては「治療を受けて」と伝えたいのに、その話を出そうとすると、すごんだり、にらみつけたりするから言えない。

例：「あなたの体調が心配だわ。良ければ受診を手伝うよ」 **(支援を申し出る)**

「怖いから言えない」のと、「状況判断して言わずにいる」のとでは、まったく違います。

「状況判断して言わずにいる」のは、相手に振り回されずに自分で自分の言動を決めているということです。



<シーン 3> 過去の出来事で親を責める

- 「どうせお父さんには、ひきこもっている人間の気持ちなんて分からないよ！」

「俺を侮辱^{ぶじよく}している！」「あの時親が〇〇したせいで自分はこうなったんだ！」

例：（まずは反論^{はんろん}せずに話を聞いた後で）「そうか…、あなたはそう感じたんだね。」「嫌^{いや}な思いをさせたことはごめんね。」（部分的^{ぶぶんてき}にあやまる）

まずは本人の言い分を聞く（「弁解・反論・正論を説く」は悪循環）。
そのときの感情で他者を責める発言をしていることを理解する。
こちらは冷静に。

- 「あのとき〇〇だったから自分はこんな風^{ふう}になったんだ！責任^{せきにん}をとれ！
金を出せ！」

例：「話は聞けてもお金^{はら}を払うことはできないよ」（部分的^{ぶぶんてき}に受け入れる）

傾聴・共感し、話は聴くけれども、言いなりにはならない。

<シーン 4> 暴力になりそうな時

- 怒^{おこ}り出したり暴言^{ぼうげん}になったりしたときは

例：「けんかするのは嫌^{いや}だから、私は向こうにいくね」とその場^{はな}を離れる。

- 暴力^{ぼうりよく}を振るうときは

例：「あなたのことは大切だけど、暴力^{ぼうりよく}は嫌^{いや}よ。」（アイメッセージ）

「暴力^{ぼうりよく}を振るうなら私は出て行くよ。」（避難^{ひなん}）

「次^{つぎ}に暴力^{ぼう}を振るったら警察^{けいさつ}に連絡^{れんらく}するよ。」（限界^{げんかい}設定^{せってい}）

※コトが起きたら、避難^{ひなん}・通報^{つうほう}を速^{すみ}やかに実行^{じっぎん}する。



【暴力のきっかけ】

- ① 言われたことが頭にきたとき。
- ② 要求が通らないとき。
- ③ 気に入らないことがあったとき。

【基本姿勢】

話は聴くが、言いなりにはならない。
耳は貸すが、手は貸さない。

警告したら
必ず実行しましょう。
警告のみをくり返すのは
脅しです。
できないことは言わない。

<シーン 5> 年金の督促が届いた時

- 国民年金の保険料免除・納付猶予を申請する。
- 親が立て替えていることを伝える。

【質問】年金について本人に伝えてありますか？

滞納や未納にするとデメリットがあることを理解する（滞納金／年金非該当等）。

<シーン 6> 親が入院することになった時（本人が一人暮らしを始める時）

【質問】いざというときの対応を本人と話していますか？

例）親族の連絡先、近隣とのお付き合い、ゴミの出し方、お金の引き落とし方、光熱費の支払い方、荷物の受け取り方、宅配サービスの利用の仕方など。

経済的な公的支援や社会資源について

・自立支援医療制度（精神通院公費負担制度）お住まいの市町村

何らかの精神疾患（てんかんを含みます）により、通院治療を続ける必要がある程度の状態の方が対象。通院医療費の一部を負担する制度です。一般の方であれば3割の医療費負担が1割に軽減されます。所得によって自己負担上限が決まります。

・精神障害者保健福祉手帳 お住まいの市町村

何らかの精神障害（てんかん、発達障害などを含む）により、長期に渡り日常生活又は社会生活への制約がある方が対象。精神障害者の自立と社会参加の促進を図る為、手帳所持者の方は公共料金の割引や税金の控除・減免などが受けられます。

・生活保護 福祉事務所（市町村の福祉課等）

病気やケガなどで働けなくなったり、高齢や障害などのために経済的に困ったときに、最低限の生活を保障し、自立を手助けするための制度です。家族全員の所得や資産を合算したものが、国が定める生活保護の基準を下回っていることが条件となります。

経済的な公的支援や社会資源について

しょうがいねんきん
・ **障害年金** 年金事務所／市町村

病気・障害で日常生活や就労が困難になったときに支給される。受傷発症から1年6か月の時点で障害認定基準を上回る障害状態であること。保険料を一定以上未納にしていないことなどの条件がある。

めんじょせいど のうふゆうよせいど
・ **国民年金の免除制度・納付猶予制度** お住まいの市町村または年金事務所

障害年金が認定された日を含む月の前月の保険料から免除となる。収入の減少や失業等により経済的に困難な場合も申請し承認される場合がある。

かいごほけん
・ **介護保険制度** お住まいの市町村

65歳以上で要介護認定や要支援認定を受けたときに介護サービスを利用出来ます。※40歳以上で脳卒中を発症した方など、特定疾病の方も介護認定を受けられます。

こうがくりょうようひせいど げん どがくにんていきょう
・ **高額療養費制度** (限度額認定適用) ・ **高齢者医療** 保険証発行元 (保険者)

入院などに伴い医療費が一定額より高額になった場合、払い戻される制度です。所得により上限額が異なります。

・ **ハローワーク (公共職業安定所)**

仕事の紹介や就職に関する様々な相談。

・ **若者サポートステーション**

15歳から49歳の在学中でなくお仕事をされていない方の就職をサポートする場。働く準備が出来ます (職業の斡旋は行っていません)。

他にも就労支援や障害福祉サービスなどもあります。
公的機関の相談窓口、^{ファイナンシャル・プランナー} F・P、ひきこもりに理解のある人、家族会などに相談することも一つかもしれません。
日頃から相談できる場所や人を見つけておけると良いですね。

