

ひきこもり家族教室



群馬県こころの健康センター

名前

教室の中で話された
内容や参加者の
個人情報、外では
話さないでください。

人と比べないように
しましょう。

相手を批判せず、
お互いの話しに耳を
傾けてください。

ひきこもり家族教室

安心

参加のお願い

どうしても話せない
時や、気が進まない
時は、無理して話さ
なくて構いません。

参加者同士での
教室以外での交流は
自己責任でご判断
ください。

連絡先



**群馬県こころの健康センター内
相談援助第二係
ひきこもり支援センター**

前橋市野中町368

Tel:027-287-1121 【ひきこもり相談専用ダイヤル】

Tel:027-263-1166 【こころの健康センター代表】

* 目次 *

第1回 『ひきこもり』とは

第2回 本人と家族の気持ち
対話の工夫

第3回 関わり方の工夫
～こんなときどうする？～

第4回 生活を豊かにする



ウォーミングアップをしよう ～3つの自己紹介～

- 1.この時間のなかで呼ばれたいお名前は何ですか？

姓でも名でもいいですし、あだ名など匿名でもかまいません。この教室の中で使う呼び名を決めてください。

- 2.今日は、どんなことを期待して来られましたか。

お忙しいなか思い切って参加して下さった、その理由を教えてください。

- 3.最近あなたが“はまっている”ことは何ですか？

どんなことでも構いません。あなたのことを少し教えてください。もちろん言える範囲のことで構いません。

書けたら、顔を上げてください。

自己紹介タイムを取りますので、1～3の内容について発表をお願いします。
気が進まないときは、パスをしていただき、無理に話さなくて構いません。

【回復への道しるべ-1-】

家族会や家族教室を活用

前に進めない時には無理をせず、休息をとったり振り返ることも大切です。

○しばらくその場を離れる
○毅然とした態度を貫く
○暴力は一貫して断る
○ご家族だけで抱え込まずに外部へ相談する

○ご本人と適度な距離をおく
○ご家族が家を空ける時間を作る
○個人の趣味や自由な時間を楽しむ
○身体を動かすなど気分転換をする

ご家族の楽しむ姿勢がご本人のモデルとなる

ご本人とご家族が落ち着いて過ごせるようになる

ご本人と言葉によるやりとりができていますか？

ご本人からの暴力や暴言はありませんか？

ご家族自身が生活を楽しめていますか？

○まずは「あいさつ」から
○次に小さな「お誘い」「お願い」「相談」
○感謝を伝えることも忘れずに
○返事を期待しない
○ご本人の反応がなくてもコツコツ続ける

ご本人が一人前として扱われていると感じて自身が回復していくとゆっくりと変化が始まる

ある

いいえ

はい

いいえ

はい

ない

スタート
ご本人の思い（困りごと、悩み）に思いをはせる

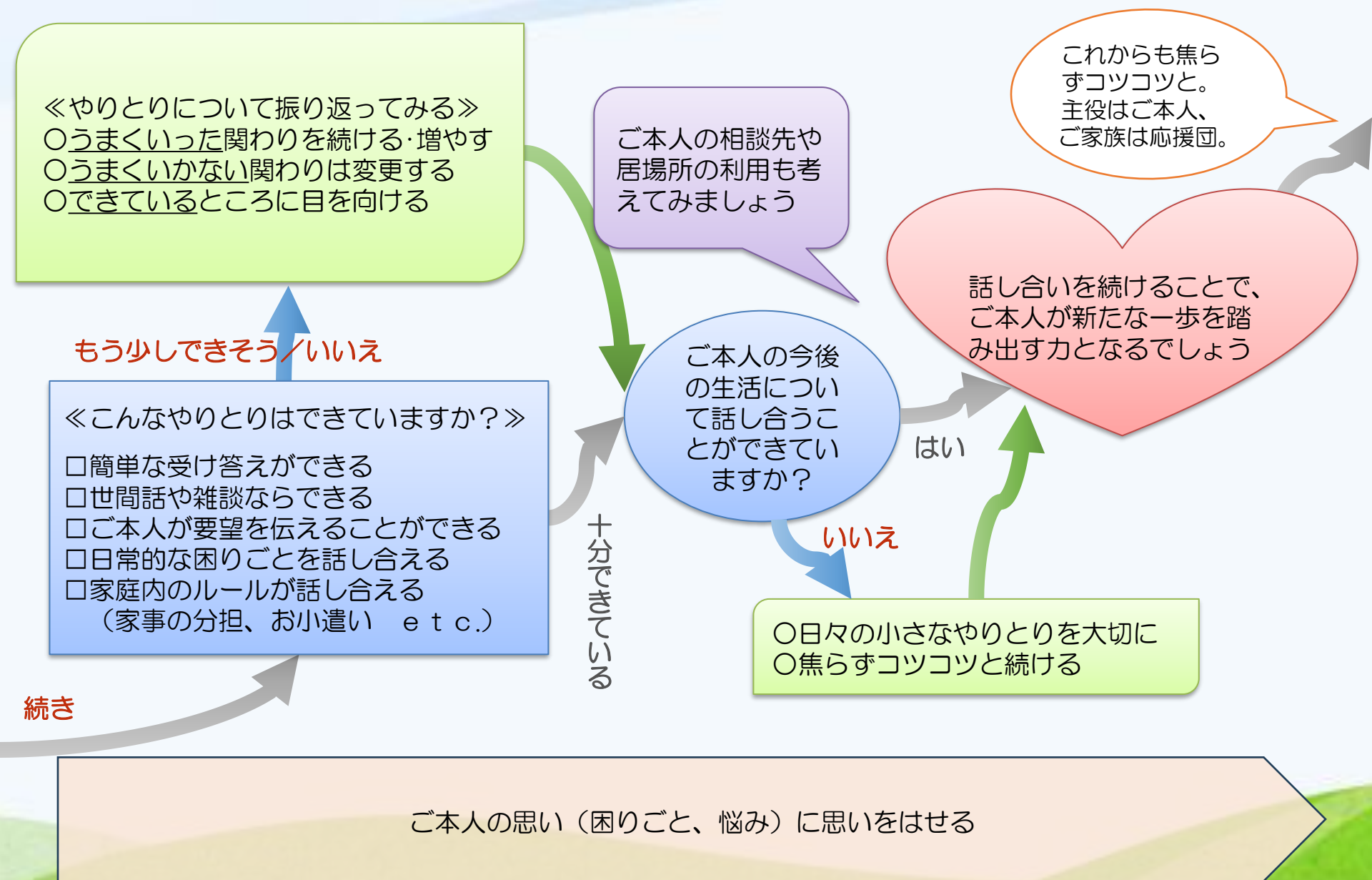
ここから

アイメッセージを活用

ご本人の思い（困りごと、悩み）に思いをはせる

【回復への道しるべ-2-】

参考資料『ご家族のためのひきこもりガイドブック』長野県
『CRAFT ひきこもりの家族支援ワークブック』



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考えています。

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^{しんたいしっかん}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 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。



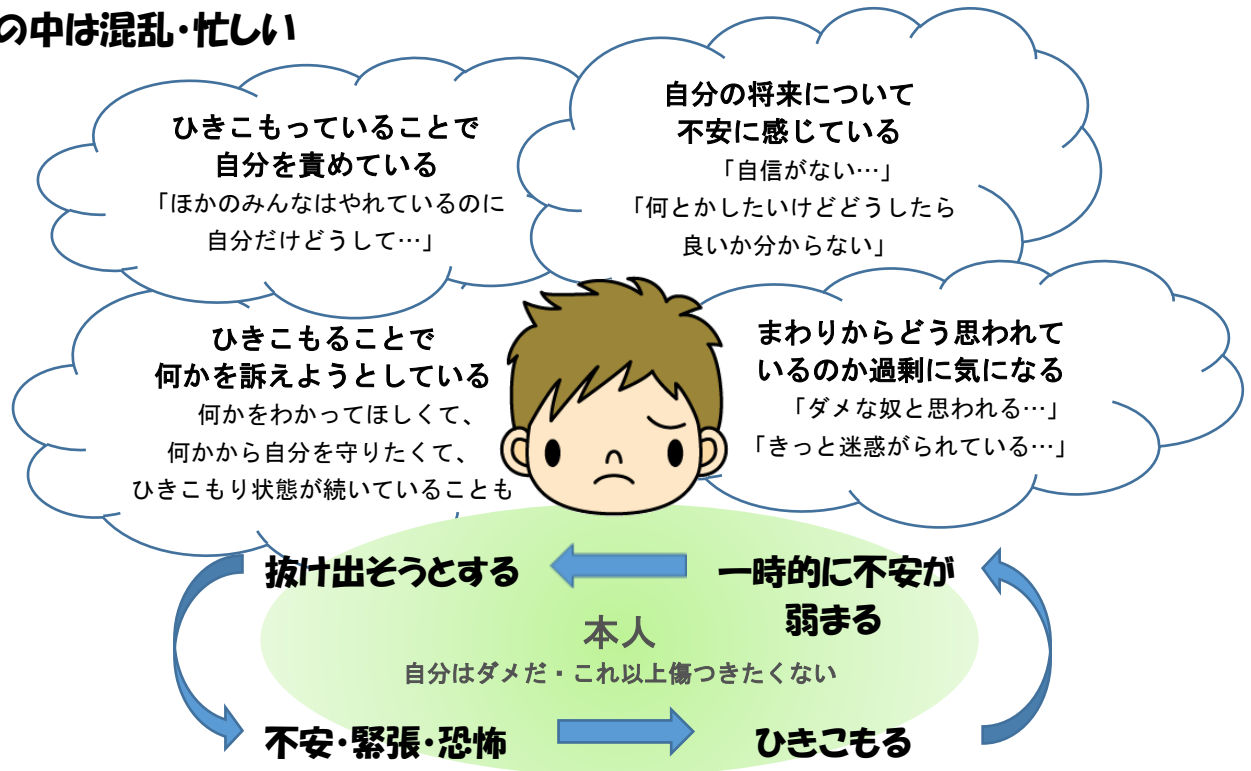
「待つ」「見守る」とは、どのようなことでしょうか。よかったら皆さんで話しあっ
てみませんか。

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。

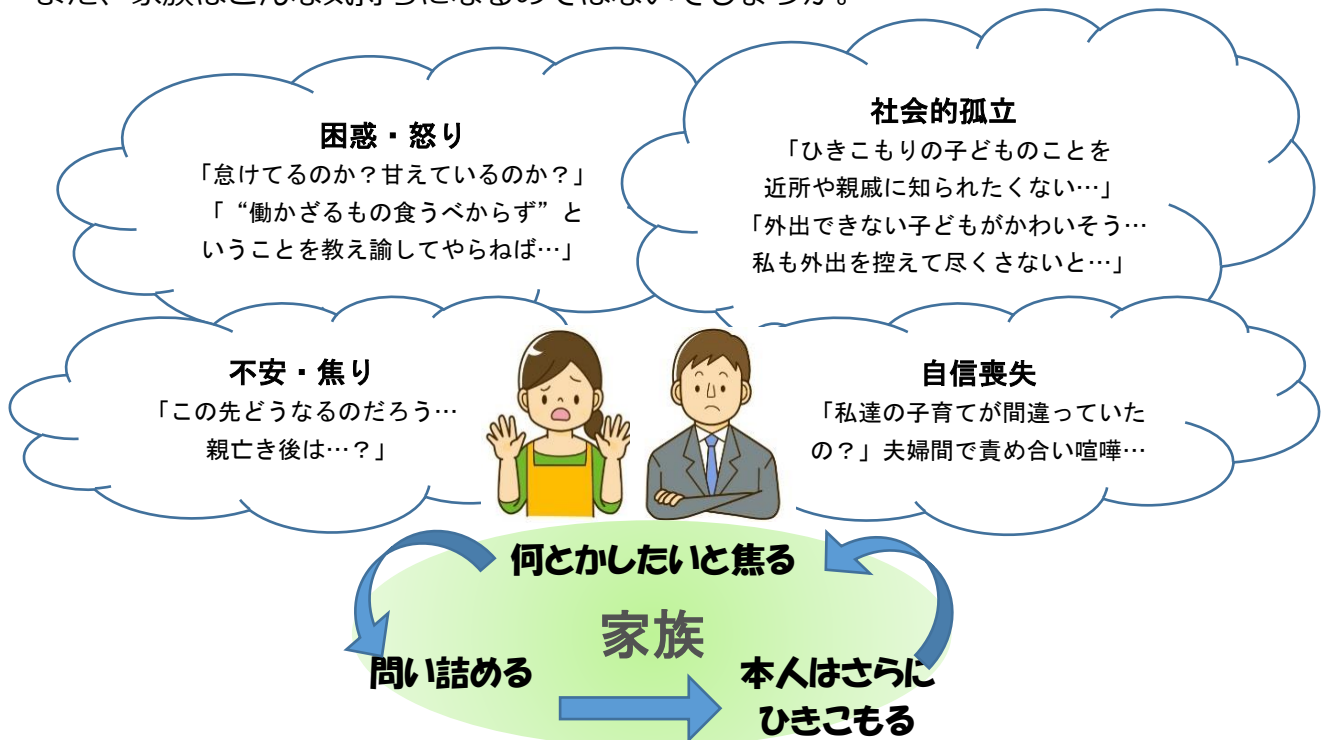
6. 本人と家族の気持ち

ひきこもりが続いている時期の本人の気持ちを^{そうそう}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～

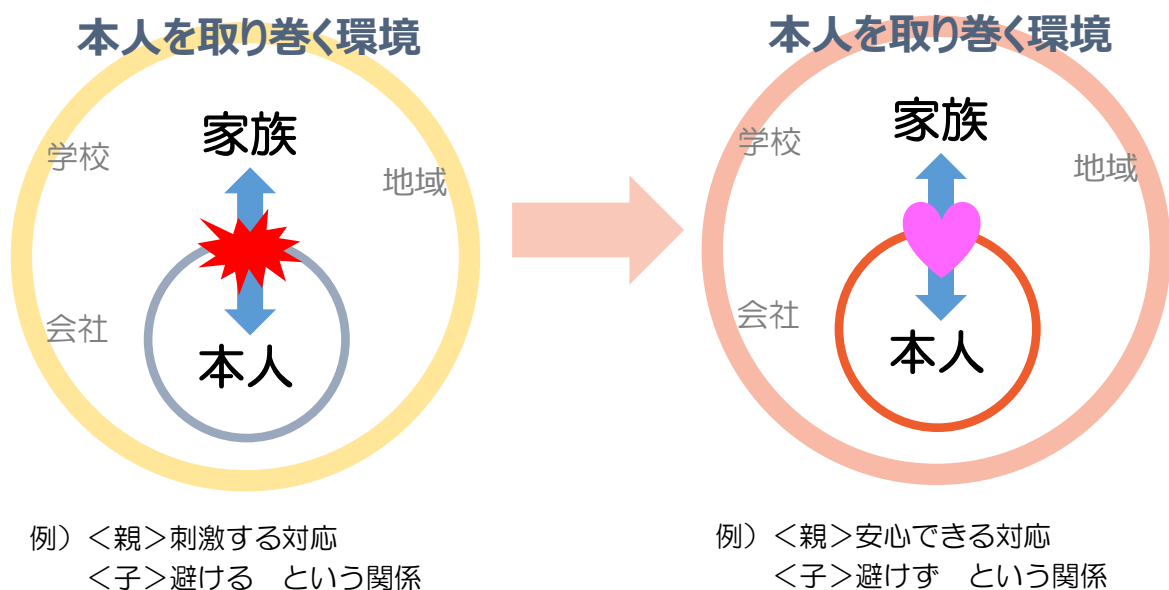
ひきこもる本人が^{ほんにん}安心・^{あんしん}安全に^{あんぜん}生活^{せいかつ}するためには、本人と家族の^{かんけいせい}関係性が^{じゅうよう}重要となります。家族とすると、「^{はたら}働いてもらいたい」「^{しゃかいふっき}社会復帰してもらいたい」という気持ちが大きくなり、つい本人へ働きかけることがあるかもしれません。しかし、本人を^{うご}動かすことは^{むずか}難しいですし、本人は今の自分を^{ひてい}否定された気持ちになり、関係性が^{わる}悪くなってしまうこともあります。家族は、「本人」を変えることはできませんが、本人と家族の「関係性」は変えることができます。関係性を^{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

ひきこもり家族教室

第2回

本人と家族の気持ち

たいわ くふう
対話の工夫



群馬県こころの健康センター

1. はじめに

第1回の家族教室では、ひきこもり状態にはさまざまな要因が絡み合っていることを学びました。今回は家族関係や対話の工夫について一緒に考えてみましょう。

本人の気持ち

ひきこもり状態の本人とどのように関わるかを考えるにあたって、本人の気持ちを想像してみましょう。下記は「ひきこもり状態の人の不安要素」についての調査結果です。空欄になっている第1位は、どんなことだと思いますか？

ひきこもり状態のご本人の気持ち

ひきこもり状態の人の「不安要素」（内閣府調査、2018 より）

■ 第1位（48.9%）

と思うことが多い

■ 同率第1位（48.9%）

と感じることもある

■ 第2位（36.2%）

集団の中に溶け込めない

その他…

- 死んでしまいたいと思うことがある
- 絶望的な気分になることがよくある
- 他人がどうおもっているか不安
- 知り合いに会うことを考えると不安

（内閣府 2018「ひきこもりの実態調査」より）

この第1位には、「家族に申し訳ないと思うことが多い」、「生きるのが苦しいと感じることがある」が入ります。

ひきこもり状態の人の不安要素をみると、家族に申し訳ないという気持ちがありながら、様々な不安があってひきこもり状態に置かれていることが分かります。

そこからは自ら望んでひきこもっている、という雰囲気は感じられません。

現在の本人との関係について

ひきこもり状態の本人と家族の関係についても、様々な状況があります。当面の目標を考えるために、まず現状の関係について整理してみましょう。

《ワーク_1》チェックしてみよう！

現在の本人との関係は、1～10のうち、どの段階にあてはまるでしょうか。
人間関係は時と場合により変化することもあるので選びにくいかもしれませんが、おおよその感覚で一つチェックしてみてください。



段階：本人の様子

- ☐ 1：本人が病気の状態に思われるが、家族を避けており、悪化しているように見える
- ☐ 2：本人が家族に対して、日常的に暴力をふるう
- ☐ 3：普段本人は家族を避けて暮らしているが、本人が困ったときは自分から家族に話しかけることができる
- ☐ 4：たまに見かけたときに、挨拶をする関係
- ☐ 5：普段話すことはないが、ちょっとした用があるときに声をかけると返事がある
- ☐ 6：居間で一緒に過ごす時間がある
- ☐ 7：一緒に食事をしている
- ☐ 8：一緒に外出をしている
- ☐ 9：本人が相談支援機関などに通っている
- ☐ 10：本人と、本人の将来について、落ち着いて話し合うことができる

いかがでしたか？それぞれの状態で当面の目標は異なります。次のリストを参考にして、当面の目標を考えてみてください。大切なのは、小さな変化を積み重ねることです。焦らずに次の段階を目指すようにしましょう。

段階 1～2 第三者（相談機関など）の関与が必要かもしれません。
相談担当者とその方法を検討しましょう。

3～5 コミュニケーションの工夫により変化が起こる可能性があります。まずは簡単な会話から。この教室で一緒に取り組みましょう。

6～8 よい関係の時間が多いです。ときどき焦って堂々巡りになっていないか、このテキストでチェックしましょう。

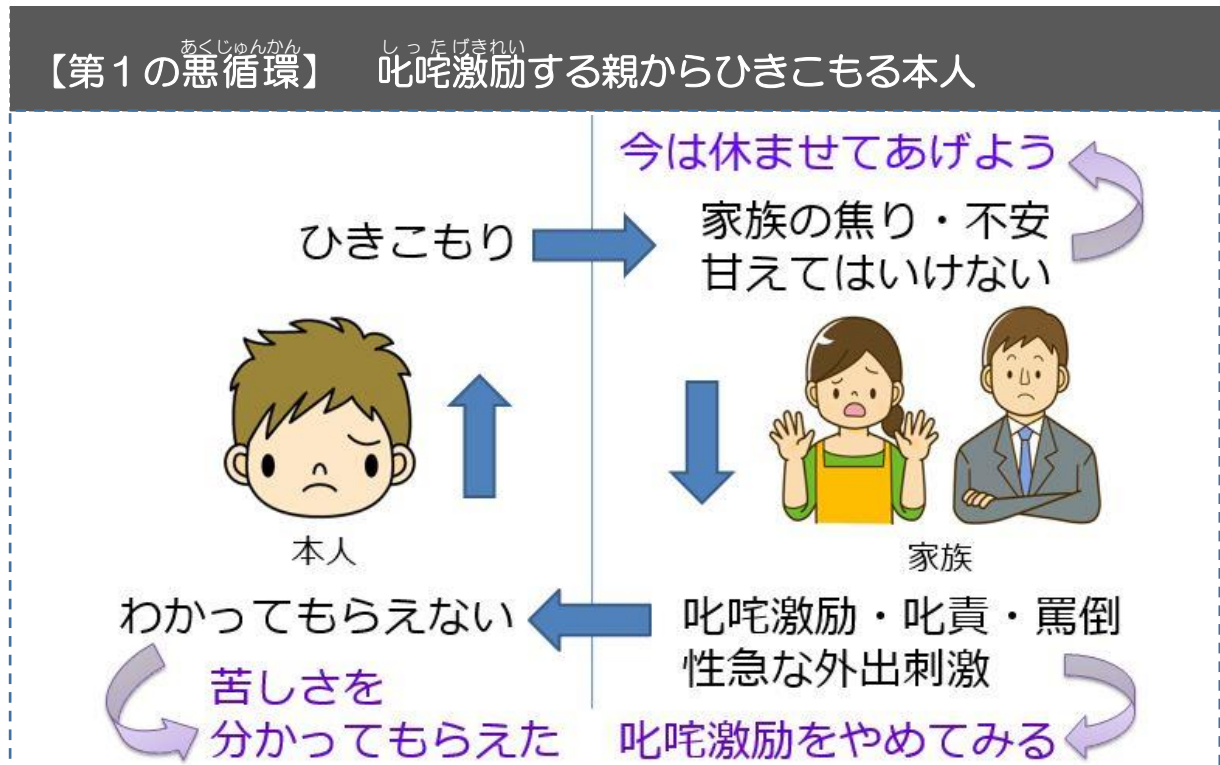
9～10 本人が自分の将来の課題に取り組んでいくでしょう。家族も自分自身のことに取り組めるよう、この教室も活用し元気を保ちましょう。

2. ひきこもりの長期化と家族関係の悪循環のメカニズム

家族の誰かがひきこもった時に、家庭内で陥りやすい悪循環があり、そのパターンにはまると、ひきこもりが長期化しやすいといわれています。代表的な3つのパターンを見てみましょう。

ここで誤解をしてほしくないことがあります。「ひきこもり」という現象が、家庭内を悪循環に陥りやすくさせるのであって、家族の関わり方のせいで、悪循環が起きて本人がひきこもるわけではありません。悪いのは、本人でも家族でもなくて、「ひきこもり現象」なのです。

【第1の悪循環】 叱咤激励する親からひきこもる本人



家族は、^{あせ}焦りや不安から「本人のために…」と^{しつたげきれい}叱咤激励することがあるかもしれ
ません。しかし、^{かつとう}葛藤や^{おこ}落ち込みがある本人は^{しつたげきれい}叱咤激励に対し、^{おそ}恐らく「誰にも理
解されない」「^{てきたい}敵対している」と感じ、^{がいぶ}外部や家族との^{かか}関わりを^{きよひ}拒否し、^{さら}更にひきこ
もってしまいます。^{しつたげきれい}叱咤激励しても本人が動き出しそうにないときに、^{かか}違う関わり
方をしてみましょう。

～テキスト第1回 13 ページ<3つのルール>をもう一度見てみましょう～

【本人も家族も支援者もいきづまっている時によく聞かれる台詞（例）】

- ✓ ^{なお}治す
- ✓ ^{かいけつ}解決する
- ✓ ^か変える
- ✓ ^{のこ}乗り越えさせる
- ✓ ^{すく}救う・助ける
- ✓ ^{がんば}頑張らせる

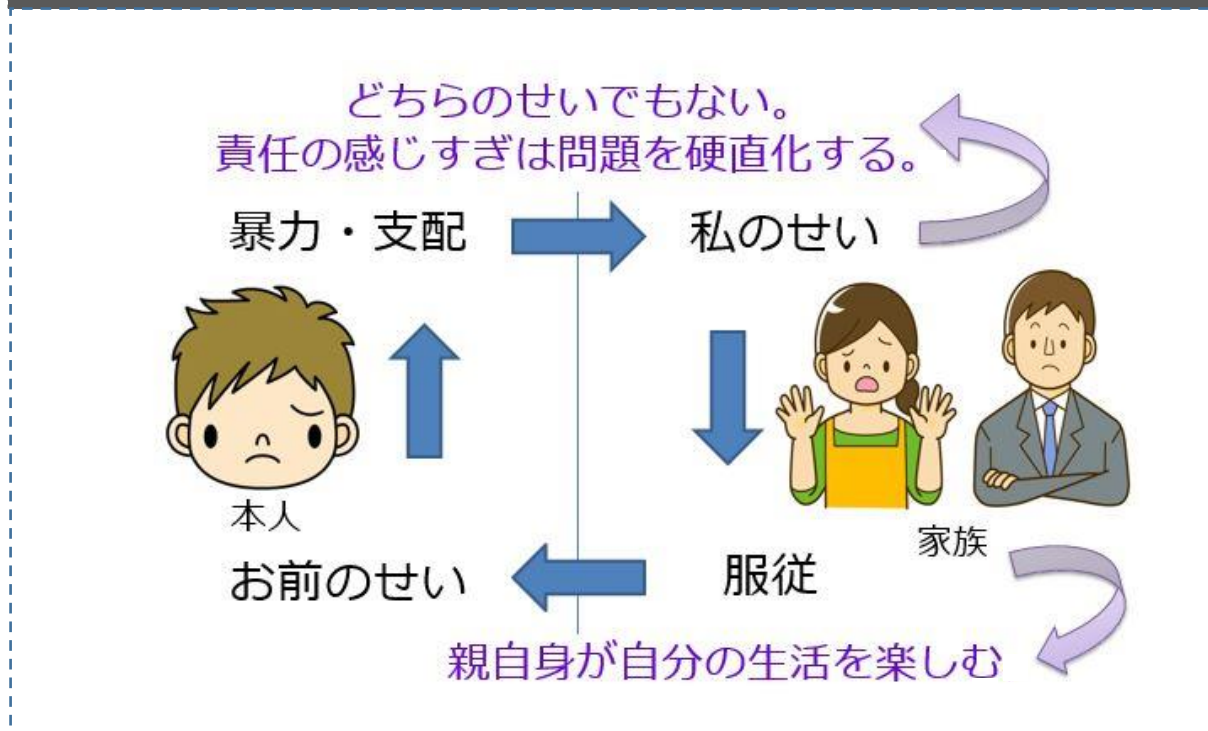
「やってあげる」「してあげる」

こうした気持ちの時は要注意！

大事ななのは本人の気持ち

【第2の悪循環】 ^{あくじゅんかん} 自責的な親と他罰的な本人 ^{じせきてき} ^{たばつてき} ^{ほんにん}

【第2の悪循環】 ^{じせきてき} ^{おや} ^{たばつてき} ^{ほんにん} 自責的な親と他罰的な本人



本人は一時的にすっきりしたいために、^{じっさい}実際に思っていなくても「^{まえ}お前のせい」と^{ぼうげん}暴言や^{ぼうりよく}暴力に至ることがあるようです。親も「私のせい」という気持ちになりやすくなります。

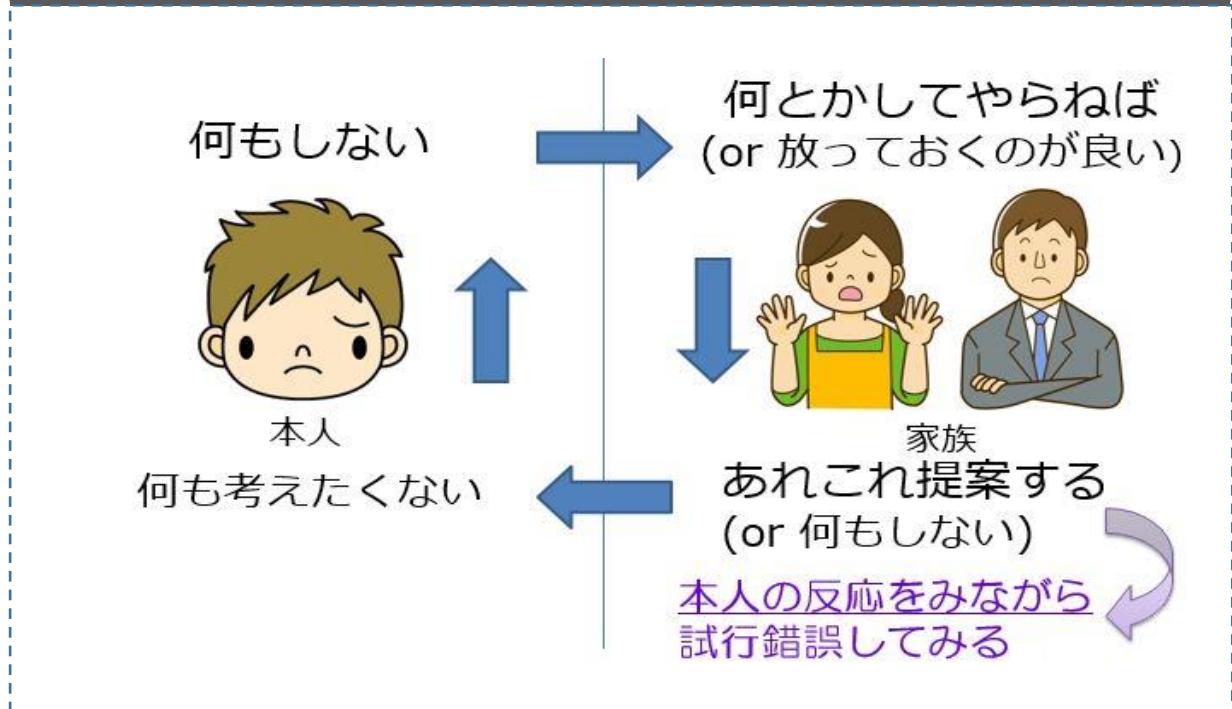
^{ぼうりよく}暴力は、はっきりと「^{いや}嫌だ」「やめてほしい」と^{きよひ}拒否し、エスカレートするようであれば^に逃げてください。^{ぼうりよく}暴力を^{きよひ}拒否することは、本人の自立につながります。

「^{ぼうりよく}暴力はダメだ」と伝えると^{せっきょう}説教になってしまい、あまり効果はありません。

～テキスト第3回に「暴力はダメだ」と「暴力は嫌だ」の違いの話が出てきます～

【第3の悪循環】 ^{あくじゅんかん} 過干渉な親（放任な親）と何もしない本人

【第3の悪循環】 ^{かかんしょう} 過干渉な親（^{ほうにん}放任な親）と何もしない本人



どこまで手を出して良いか、さじ加減がとても難しいですね…。もしも失敗したら、別の方法に変えてみれば良いのです。唯一の正しい対応方法があるわけではありません。今の対応方法が正しいかどうかは、本人の反応が教えてくれます。トライアンドエラーを繰り返しながら模索していく営みが、回復への力になります。



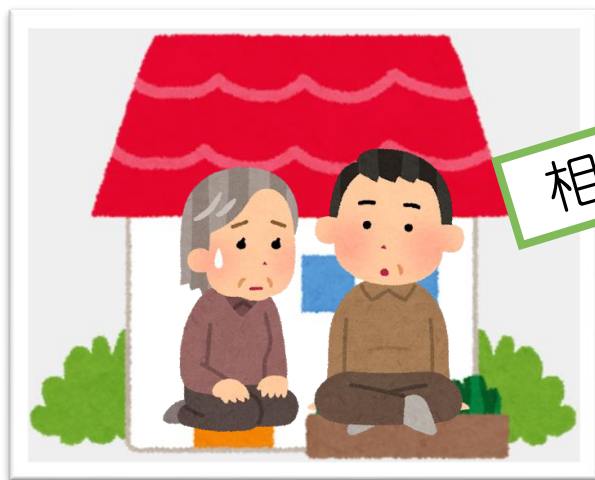
3つの悪循環に共通して言えることは、一緒に話し合うという「対話」がなくなっていることです。一方通行の「会話」はあっても、対等に話し合う「対話」がなくなっています。この後のテキストの〔コミュニケーションについて〕で一緒に学んでいきましょう。

みっちゃん こうちゃん
【密着・膠着している家庭内】

あくじゅんかん かていない みっちゃん こうちゃん
悪循環があると、家庭内が密着・膠着しやすい

→本人のひきこもりが長引きやすくなる。

家族も苦しく辛い状況になりやすい。



相談

* 親族

* ご近所

みんせいいいん
* 民生委員

* 相談機関

市町村相談窓口

保健所 / 保健福祉事務所

ひきこもり支援センター 等

* 病院 など

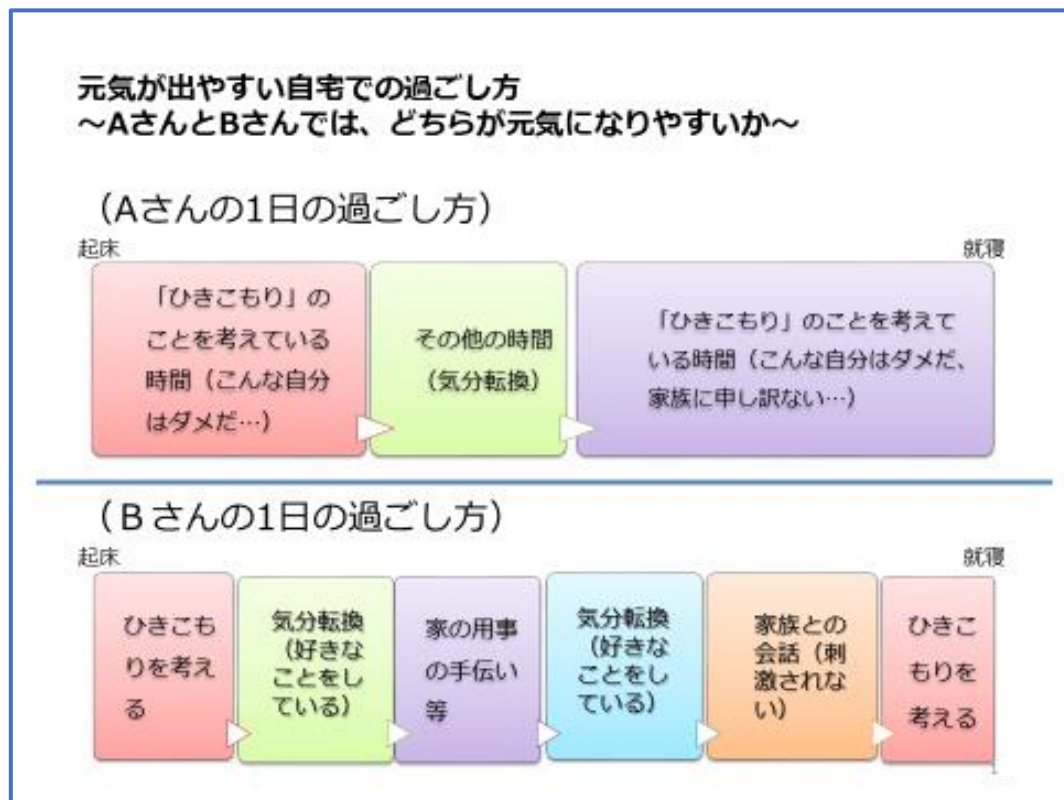
相談することで
風通しを良くする

また、ご家族自身も、ひきこもりに関して周囲に相談できないなど、孤立感を感じておられる場合が多くみられます。ひきこもりからの回復は、つながりの回復。まずはご家族が外とのつながりを持つことで、家庭内の風通しを良くしましょう。

すこ
「少しでもできることをやってみること」
つづ
「それを続けていくこと」が大切です。



3. ひきこもりからの回復^{かいふく}に向けて^む



Aさんは「ひきこもりの自分はダメだ」とクヨクヨ^すして過ごしています。もしかしたら周囲から刺激^{しげき}されて、そのことを意識しているのかもしれませんが。この状態では、一見家でゆっくり休んでいるようではありますが、いつまでも元気が出ないでしょう。また、クヨクヨするのが辛^{つら}すぎて、家族に八つ当たり^{やあ}してしまうかもしれません。

一方でBさんは、気分転換^{きぶんてんかん}の時間をうまく持てていたり、家族と刺激^{しげき}されない会話をしていたり、家の手伝いをしています。クヨクヨすることもあるかもしれませんが、Bさんのような過ごし方であれば、少しずつ元気になっていき、やがてきっかけがあれば何かを始められるかもしれません。

ひきこもりの自分を意識しない時間を増やすことが大切なのです。

少しずつ A さんの状態から B さんの状態になれるように、家族として、どのような協力ができるかを考えてみましょう。



“本人＝ひきこもり”というのは、1つの^{みかた}見方に過ぎません。もちろん、ひきこもり状態にあることは^{たし}確かなのですが、ひきこもりと関係ない、色々なご本人があるという^{みかた}見方もできます。自分のなかに色々な私があって、全体で私であるという考え方です。

私が私であることは、^{しゃかいさんか}社会参加しているかどうかは、関係ないはずです。

自宅で元気になっていくには「ひきこもりの自分」「ひきこもりの^{かぞく}家族」を^{いしき}意識しない時間を増やすことが、家族や本人にとって大切なのです。

4. コミュニケーションについて

コミュニケーション（communication）とは、社会生活を送る上で、お互いに意思や感情、思考を伝達しあうことです。言語・文字・身振り・音声などを介して行われます。意思の疎通や、心の通い合いという意味でも使われます。

例えば、相手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、その意思を無理矢理に変えさせることは誰にもできません。

本人との間で行われていた、これまでのコミュニケーションを振り返ってみましょう。

良好なコミュニケーション

- ・ 家族の良好なコミュニケーションは、本人との関係にも大いに役立ちます。
 - ・ 家族間や親戚、友人など、本人以外との関係を良好に保つことにも役立ちます。
 - ・ 家族が必要なサポートを求める際にも、コミュニケーション・スキルは役立ちます。
 - ・ 身近な人間関係が安定することは、家族のQOLの維持向上のために大切です。
- 注）QOL=Quality of Life「生活の質」 その人がどれだけ自分らしい生活を送り

人生に幸福を見いだしているかという尺度とする概念

本人とのコミュニケーションの方法を知り、実践していくことが家族自身の負担の軽減にもつながっていきます。

☆ミニ・コラム☆

大事にしたいのは、説得より納得。

教室では皆さんで安心して対話をはじめませんか。

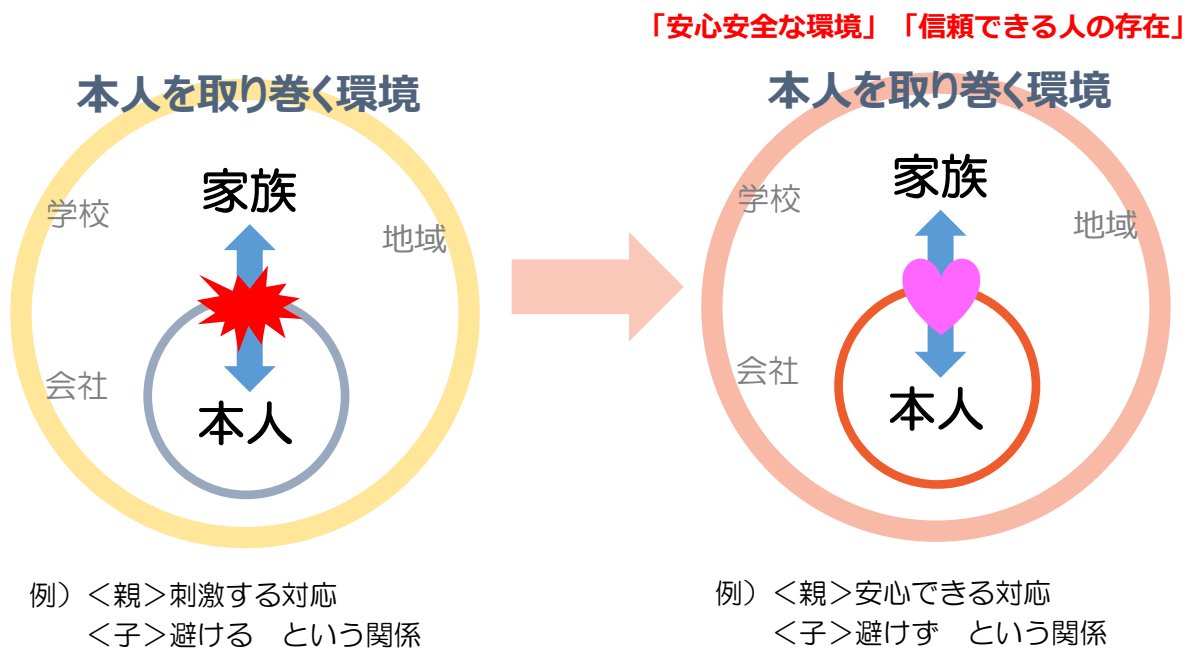
相手を責めずに伝えられるようになると…

⇒ 反発が少なくなる ⇒ 意思の疎通が容易になる ⇒ 家族全体の
雰囲気良くなる ⇒ 本人もサポートが受けやすくなる

コミュニケーションを変えることで、家族全体の雰囲気が良くなれば、それ自体が
本人にとって楽しい出来事になるのではないのでしょうか。

「関係性」は変えることができる

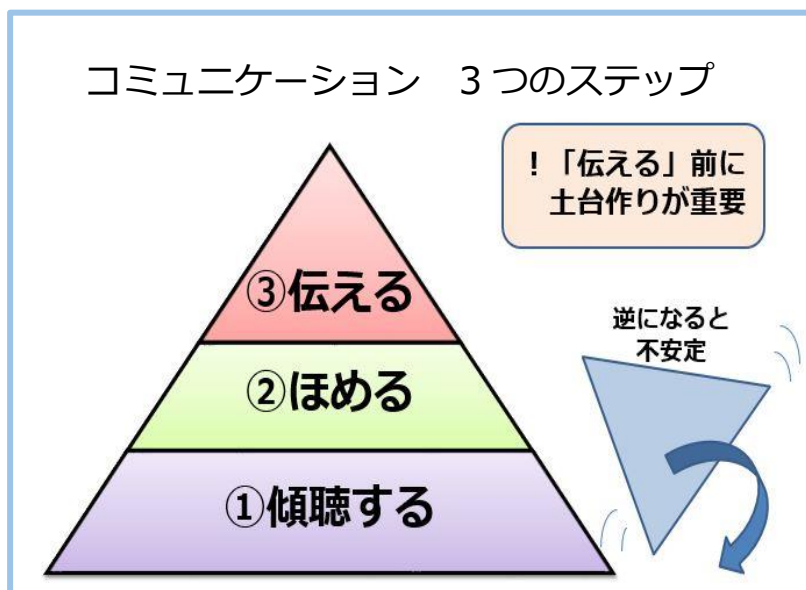
- 関係性はその場その場で変化する
- 対応を変えることで、本人の反応も変わる



5. 対話の工夫

コミュニケーションとは、言葉だけでなく、話した言葉以上に、声の調子・
仕草・姿勢・視線の合わせ方といった、様々な要素を含んでいます。

『何を言うか』ではなく、『いかに言うか』も大切なのです。またコミュニケーションでは、次の3つのステップ『傾聴する（話を聴く）→ほめる（認める）→伝える』という順番が大切です。



家族として、ひきこもり状態の本人に色々伝えたいこと、聞きたいことがあるかもしれません。相手に伝えたいこと、聞きたいことを話す前に、まずはひと呼吸。
相手を傾聴したりほめたり（認めたり）といった土台をしっかりと作っていくことが大切です。土台が弱いまま、伝えるコミュニケーションを増やしてしまうと、関係は不安定になってしまうからです。



逆のコミュニケーションを考えるとどうでしょうか？相手のためによかれと思って、無意識のうちに、『傾聴しない（一方的に助言や説得をする）、褒めない（認めない）、伝えない（そっとしておく）』関係になっていたら……。まずはご家族自身のゆとりを取り戻すことを優先しませんか？

① 傾聴する（話を聴く）

《ワーク_2》 ～やってみよう！傾聴～

“最近^{こま}困ったこと”（本人との関係以外でもOK）を下の枠内^{わくない}に書いてください。後で話してもらいますので、話せる範囲^{はんい}のことにかまいません。



【やり方^{かた}】 ～まずはスタッフがデモンストレーションをします～

- ① ペア（または3人組）となり、「話し手^{かた}」になる人、「聞き手^{きこみ}」になる人を決めましょう。後で役割^{やくわり}を交代します。
- ② 「始めます」と合図^{あいず}をしますので、話し手は“最近^{こま}困ったこと”を話してください。
- ③ 聞き手^{きこみ}の人は傾聴^{けいちよう}してください。下のヒントを参考にして、話し手の話を遮^{さえぎ}らないで聴く練習をしてみましょう。
- ④ 1分程度で「終わります」と合図^{あいず}をしますので、話し手はそれまで話してみてください。
- ⑤ 終わったら役割^{やくわり}を変えて、もう一度やってみましょう。

傾聴^{けいちよう}のやり方^{かた}のヒント

- ☆ 話を途中で遮^{さえぎ}らない（話し終えるのを待つ）
- ☆ 相手の方^むを向いて、うなずく、相槌^{あいづち}を打つ
- ☆ 話している相手の気持ち^{さつ}を察する（想像する）

⇒ 困^{こま}った話の場合

悲^{かな}しかったのかなあ、腹^{はら}が立ったのかなあ、
しんどかったのかなあ、イライラしたのかなあ、
さびしかったのかなあ…など

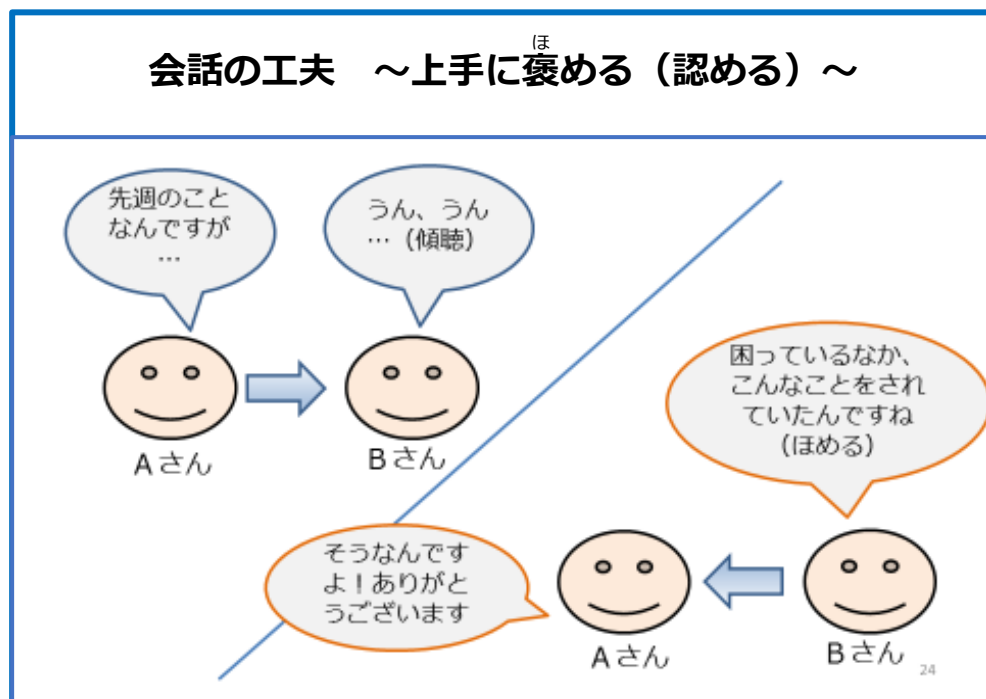


②褒める（認める）

褒めるとは、たとえば学校のテストで良い点数を取ったり、仕事の業績が上がりたりしたことに対して、ご褒美を与えることなどではありません。

日常生活のなかで、本人ができていることを具体的に探して、それを家族が認めることです。言われた相手が嬉しく感じたら成功です。

相手が褒められた（認められた）と感ずるためには、事実を伝えるだけでも良い場合があります。つまり「～を頑張ったんだね」と言わず、「～したんだね」と指摘しただけでも、相手は自分のしたことに気付いてくれたんだ！と感ずて嬉しくなるかもしれないのです。



☆ ミニコラム ☆

* 「注目」は最も大きな賞賛になる
「いつのまにか食器洗ってくれたんだ」
「いつもよりちょっと顔色が良いね」
など、指摘されることは、大げさにほめられるより
うれしかったりします。

毎日の中で、褒める^ほような行動などないと感じるときもあるでしょう。褒める^ほための材料は、家族が「それくらい当たり前」と見^みなしている行動の中にあるのです。

また、結果を褒めるより、プロセスを褒めた方が相手が意欲的になるとも言われています。

～見^みつけて、認^{みと}めて、言葉に出す～ を合い言葉に、まずはご自身で練習してみましよう。

褒める（認める）ためのヒント

物事のいい面に注目する

- ・ マイナスも見方を変えるとプラスになる。

例) コップに水が半分しかない。

コップに水が半分も入っている。

- ・ ほめるための材料は、
家族が「それくらい当たり前」と
見なしている行動の中にある。
⇒ポイントは**具体的な行動**！

12



「半分しか」と考えてしまうのは、
自分の中にすみついた“べき思考”
の虫？

「半分もある」と思えるようになるには？
～「今のままでもいいんだ」という肯定的
な、事実に基づいた見方が出来ること～

③伝える

感謝^{かんしや}や肯定的^{こうていてき}なメッセージを伝えてみましょう。ポイントは具体的^{ぐたいてき}な行動です。

- ふつうに会話ができた

(例) 「こんなふうに穏^{おだ}やかにあなたと話ができるの、私はうれしいわ」

- 家事を手伝ってくれた

(例) 「家事を手伝ってくれてありがとう、私はとても助かるわ」

ありがとうと伝える「お礼」は相手の存在を最も認める言葉です。お礼は上でも下でもなく平等です。「家族の分もお皿を洗ってくれたのね！私すごく嬉しい！」とアイメッセージで伝えと、こちらの意図がより伝わりやすいです。

アイメッセージについて、もう少し詳しく学んでみましょう。

『アイ・メッセージ』と『ユー・メッセージ』

“わたし”を主語にする言葉は『アイ・メッセージ』と呼ばれ、自分の意見を相手に伝えやすくなります。『ユー・メッセージ』は相手のことを決めつけたり、批判したりしがちに聞こえるので、『アイ・メッセージ』をたくさん使えるようになりましょう。

アイ・メッセージ

- 「アイ」は英語の I
- 「私は～」で始まる会話
- 自分の気持ちを伝える方法で相手との境界線を保てる
- 相手と良い関係になりやすい

ユー・メッセージ

- 「ユー」は英語の Y o u
- 「あなたは～」で始まる会話
- 相手に対する批判や命令や指示に聞こえやすい
- 相手と敵対関係になりやすい

ちがいのポイント

☆相手と自分の境界線を意識すること☆

☆ ミニコラム ☆

○境界線とは

- 相手を尊重し、大切にするためのもの。
- 自分の人生に責任をもち、自分を大切にすることを助けてくれるもの。
- 親密で、自由で、長続きする人間関係を可能にしてくれるもの。

«ワーク_3» ～やってみよう！会話の工夫～

ユーメッセージをアイメッセージに変える練習をしてみましょう。

また、それぞれの例文について、言い方の工夫や印象のちがいなど、
感じたことを話し合ってみましょう。

ユーメッセージ 例文

例：「どうして（あなたは）何も言わないの！」

- ① 「（あなたは）何を考えているの？」「あなたは自分の意見を言わないわね。」
- ② 「（あなたは）連絡もよこさないなんて、なんで！？（あなたは）連絡くらいよこしなさいよ。」
- ③ 「何もしていないなら、（あなたは）部屋くらい片付けなさい。」

アイメッセージ 考えてみましょう！

例：「あなたが考えていることや気持ちを少しでも聞かせてもらえると
（私は）うれしいよ。」

①

②

③

アイメッセージ 例文

- ① 「あなたの気持ちが分からなくて（私が）心配になるの。（私は）一緒に考えたり協力したいと思っている。よかったら聞かせてほしいな。」
- ② 「（私は）心配したのよ。今度から連絡くれると、（私が）安心なの。」
- ③ 「（私は）家族の役割として部屋を片付けてもらいたいと思っているの。協力してもらえると（私は）うれしいよ。」

☆これという正解があるわけではありません、いろいろな言い方があります。
アイメッセージを意識して、コミュニケーションを工夫してみましょう☆

標語集：『見つけて 認めて 言葉に出す』ためのメソッド

直接の言葉がけではありませんが、繰り返し音読すると哲学が染みついていきます。

リズムよく音読しましょう。

- ・叱るより ほめて注目 してあげよう
- ・ダメなこと しかるくらいなら スルーしよう
- ・ほめるとき 嫌みはぐっと こらえます
- ・一日のおわりは ほめて よい夢を



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）』

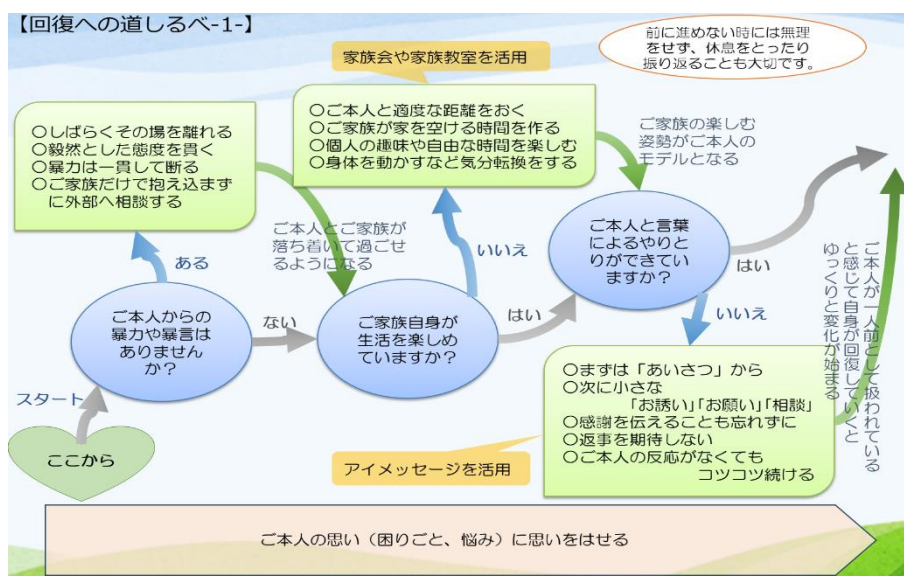
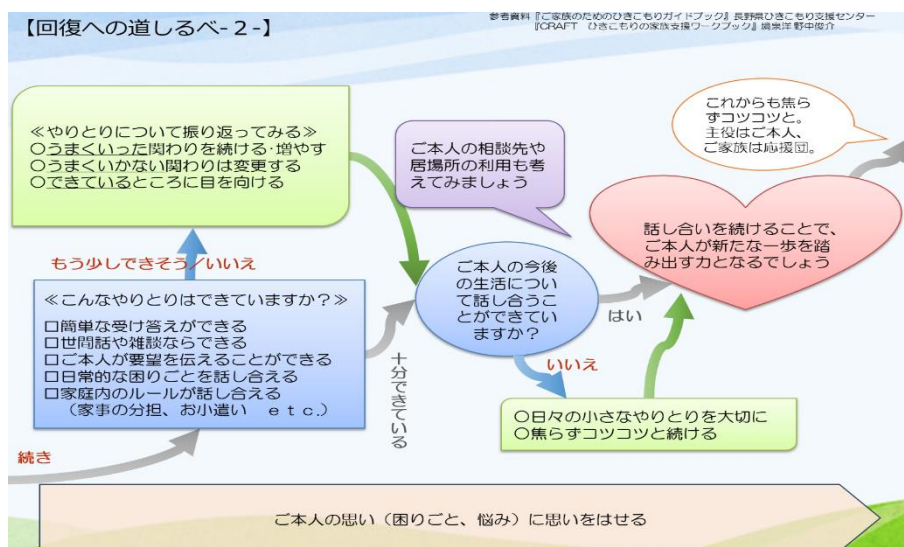


図2：縮小版『ご家族とご本人の道しるべ（ページ2）』



『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。

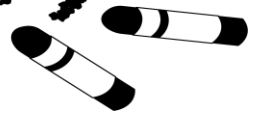
しかし、ダメなところやできていないことに注目しすぎると、その部分ばかり目立ち、良いところやできていることを見失ってしまいます。

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。



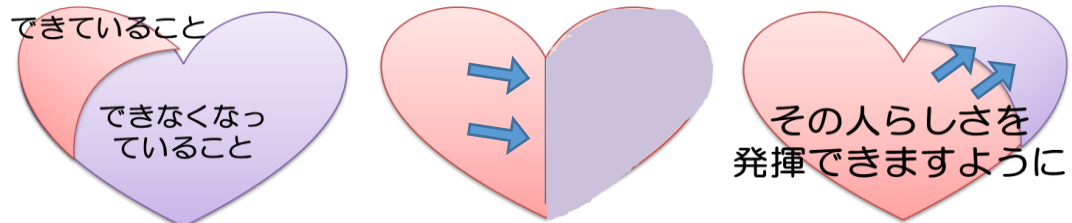
《ワーク_1》 本人ができている行動を書いてみましょう。

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

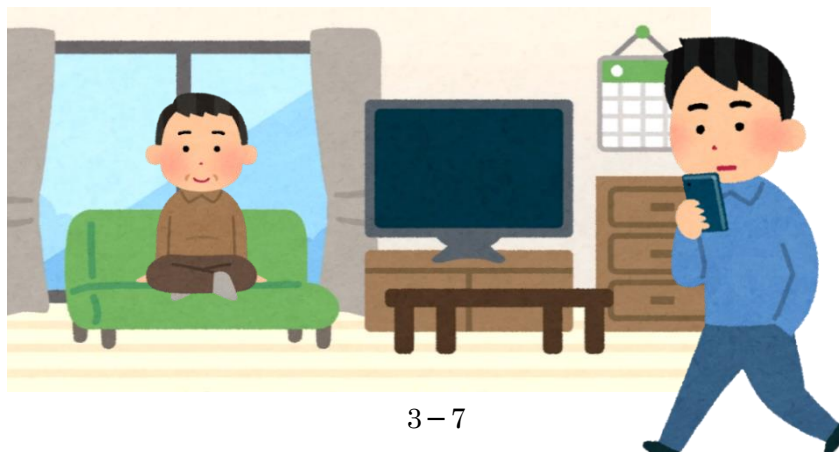
父： 天気予報やってるな。明日も晴れだって。 (何でもないやりとり)

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。

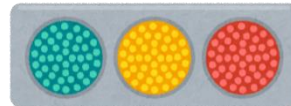
3. 暴力行動の予防

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^{さつきゅう}急^{じゅうきよう}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。」（限界設定^{げんかいせってい}）

※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。

めんじょせいで のうふゆうよせいで
・ **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で げん どうかくにんていきょう
・ **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。



ひきこもり家族教室

第4回

せいかつ ゆた
生活を豊かにする



群馬県こころの健康センター



1. はじめに

今回は、家族自身の生活を豊かにする方法について学んでいきます。

ひきこもりに関して大事なことは何か。ひきこもりが問題ではなく、何が問題かというなら、『どうすれば本人が元気（より良い状態）になるか』です。

そのためには、まずは家族自身が健康的であることが重要です。家族が自分自身のケアをすることが大切であり、次の行動を始めるための原動力にもなります。

《ワーク_1》

ここ最近（2週間くらい）であなたにとって「良かったこと」

「楽しかったこと」「嬉しかったこと」は何ですか？

本人との関係に限らずどんなことでも構いません。

たくさん挙げてみましょう。



2. 生活を豊かにする

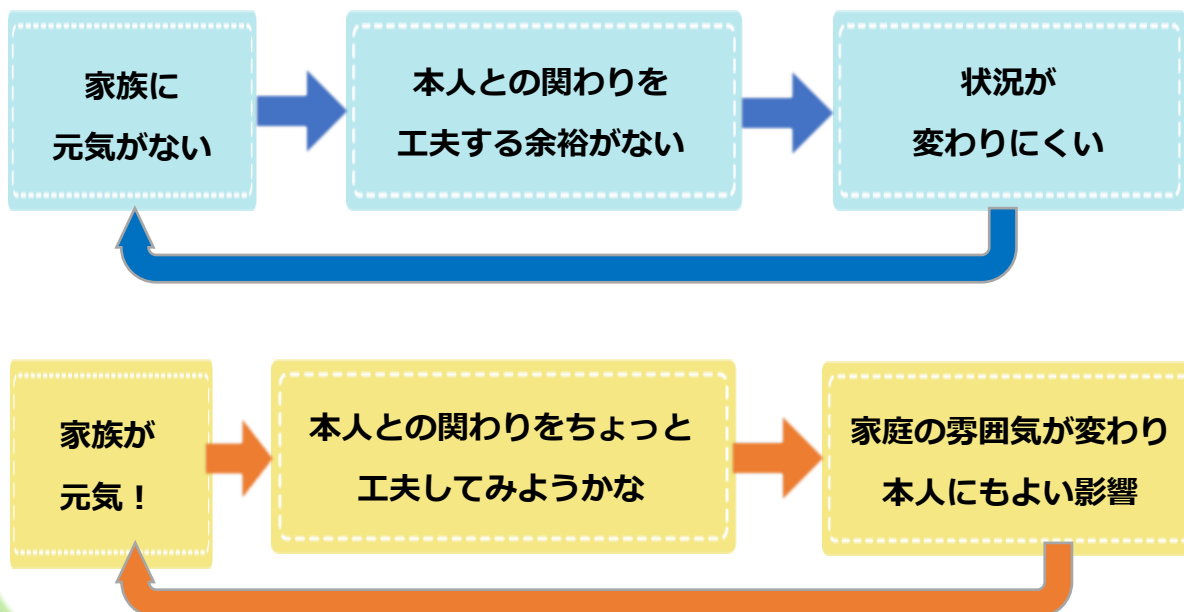
家族が元気でいることが大切

家族が楽しみの時間をもち、今よりほんの少しでも元気になると、「本人との関わりをちょっと工夫してみようかな」という気持ちが生まれるかもしれません。そして家庭の雰囲気が変わり、本人にも良い影響が出るかもしれません。

家族自身が元気でいられる時間を
増やしましょう



～家族の関わり方は本人にとってのモデルとなる～



3. こころとからだの健康

ストレスについて

家族自身が豊かな生活を送るためには、こころもからだも健康な状態であることが好ましいです。こころやからだの健康に密接な関係があるのが「ストレス」です。

心理学上で、「ストレス」とは「ストレスラー」という刺激により、こころやからだに負荷や重圧を感じた状態のことをいいます。

物理的・化学的 ストレスラー

- 暑さや寒さ、気圧や気候の変動
- 騒音、混雑
- 公害物質、薬物
など

生理的・生物的 ストレスラー

- 炎症、感染、飢え、睡眠不足
- 肉体的・精神的疲労
など

心理的・社会的 ストレスラー

- 対人関係（家庭・学校・職場など）、環境の変化、仕事の大変さ
- 葛藤、不安、恐れ、失望、怒り、悲しみ
など

適度なストレス

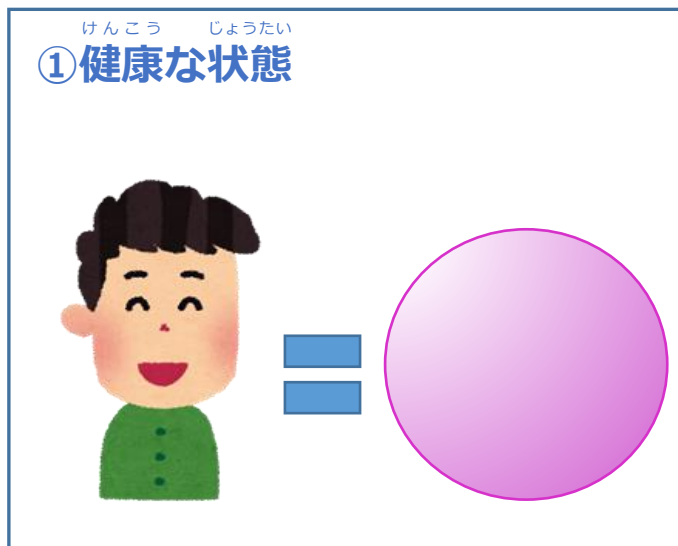
やる気を引き起こし、様々なよい結果を生むことにもつながる

過度なストレス

私たちのからだところこのバランスが崩れてしまう

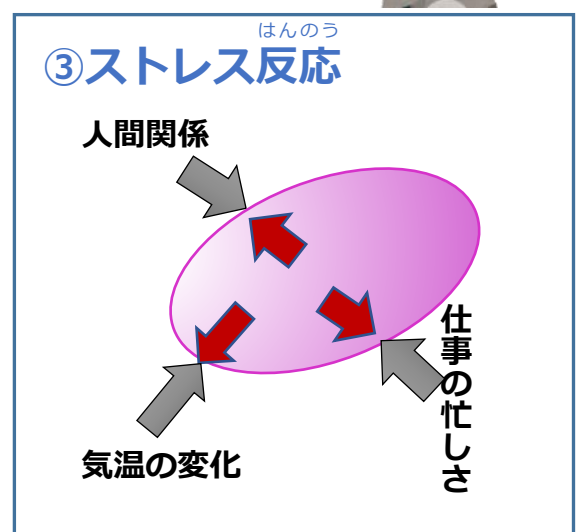
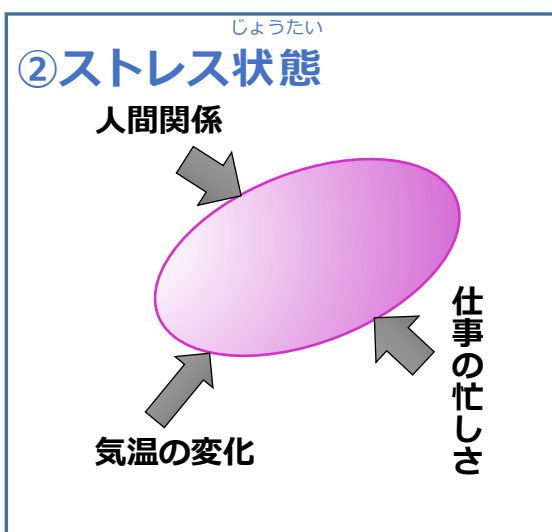
《こころとからだをボールに例えてみます》

- ① 健康な状態けんこう じょうたいで心身しんしんのバランスがよいときは、ボールは丸い形まる かたち たもを保っています。
- ② そこに、「ストレッサー」にんげんかんけい きおん へんか しごと いそが など（人間関係や気温の変化・仕事の忙しさ等）が加くわわると、ボールの形かたち ゆがは歪ゆがんでしまいます。
この歪ゆがんでいる状態じょうたいが、いわゆる「ストレス（状態）」です。
- ③ 次に、ストレッサーたいに対してボールの中なかから押し戻おそうとしたり、受け流うそうとしたりする力ちから はたらが働はたらきます。
この「ゆがみに対処しようとする反応はんのう」を「ストレス反応」はんのう いと言いいます。



人によっても
受け止め方は違う

- ・同じストレッサーでも、人によって反応は異なる
- ・同じ人でも心身の状態によってストレス反応の度合いは変わる



自身のストレスに関心をもつ

私たちが日頃のストレスと上手に付き合っ健康に暮らしていくためには、自分にとってのストレスのサインに気づき、そして対処法を実践することが大切です。

自分がどのようなことをストレスとして受け止めるか、自分にはどのようなストレス反応が出やすいかを知っておくことで、ストレス対処法を意識的にやってみることができるのです。

ストレスはネガティブな出来事が原因と思われがちですが、一般的には嬉しいことや楽しいことと受け取られがちな出来事も、実はストレスの原因になることもあります。

《ワーク_2》 自分自身のストレス状態について確認してみましょう

最近1か月で思い当たる項目にチェックしましょう

☐ 家庭内でいろいろな問題があった	☐ 仕事において多くの変化があった
☐ 日頃から楽しみにしている趣味などが無い	☐ いつも実践している運動が無い
☐ 気分が沈みがちでゆううつである	☐ 些細なことに腹が立ち、イライラする
☐ 仕事のやる気がなくなり疲れやすい	☐ 人に会うのがおっくうで何でも面倒臭い
☐ 前日の疲れがとれず、朝方から体がだるい	☐ 寝付きが悪く、夢を見ることが多い
☐ 朝、気持ちよく起きられずに気分がだるい	☐ 医者診察を受けても気のせいだと言われた
☐ 頭がすっきりせず頭重感がある	☐ 肩こりや背中中の痛み、腰痛を感じる事がある
☐ 食欲がなくなり次第に体重が減ってきた	☐ 腹が張り、下痢や便秘を繰り返す
☐ 目が疲れたり、めまいや立ちくらみがある	☐ 急に息苦しくなったり、胸が痛くなる
☐ 手足が冷たく感じ、汗をかきやすい	☐ 風邪をひきやすく、治りにくい

初台関谷クリニック式／ストレス度自己チェック法

0～5個
正常範囲

6～10個
ストレス予備
状態

11～15個
ストレス状態
(要注意)

16個以上
重度ストレス
状態 (要医療)

また、自分自身のストレスはどのようなかたちで現れるでしょうか。

下の図を参考にし、自分自身のストレスサインを確認してみましょう。



《ワーク_3 》

あなたのストレスサインはなんですか？

ムリをしたりキツくなったりしたときに感じるサインを見つけましょう。

ストレスとのつきあい方^{かた}

「ストレス」がある状態^{じょうたい}は必ずしも悪いことではありません。適度^{てきど}なストレスはやる気を引き起こし、様々な良い結果^{けつが}を生むことにもつながります。しかし、自分1人で対処^{たいしよ}できないほどのストレスがある場合は、周りの人や相談機関^{そうだんきかん}に相談するようにしておきましょう。また、ストレスが対処^{たいしよ}できないほど大きくなる前に、ストレスと上手^{じょうず}につきあう方法を知っておきましょう。

☆ストレスと上手に付き合うポイント☆

☆セルフケア方法を身につける

…ストレッチなど

☆規則正しい生活を心がける

☆睡眠を十分にとる

☆緊張を細切れにする

…深呼吸、小休止、気分転換

☆落ち着ける環境を整える

…机などを自分の好みに調節

☆趣味や生きがいとなるものをもつ

☆ストレス解消をお酒に頼らない

☆笑いのすすめ

☆自然に親しむ機会を多くもつ

☆適度に運動する

☆内に溜めず言葉に出してみる

…不安やイライラ、愚痴を話す

☆親しい人との支え合いネットワークをつくる

…持ちつ持たれつの言葉かけ

☆ ミニコラム ☆

「ストレスは人生のスパイスである」

ストレス学説の提唱者ハンス・セリエが唱えた言葉。

悪いストレスは我々を疲弊させますが、適度なストレスは我々の生活に潤いをもたらし、生産性を上げてくれます。

ストレスとの上手なつきあい方が大切です。

カレーも適度なスパイスが効いているくらいが美味しいですね♡
また好きな辛さ加減も人それぞれなのです…！

リラックス方法の紹介『^{きんしかんほう}筋弛緩法』



<効果>

^{ふみん}不眠の^{かいしょう}解消や^{きんちよう}緊張の^{かんわ}緩和

^ね寝る^{まえ}前のベッドの上や、^{きゆうけいちゆう}仕事や家事の休憩中のエクササイズにおすすめ

<方法>



^{きんにく}筋肉を^{いとてき}意図的に^{きんちよう}緊張させてから^{ゆる}緩めることで、^{しんしん}心身をリラックスさせる方法

- ① 両手をげんこつにして、ぐーっと握りながら手首をゆっくり返していきます。
- ② そのまま5～6^{びよう}秒キープ。
- ③ 入れた^{ちから}力をぱっと^{だつりよく}脱力。10秒ほど^{びよう}力の^{ちから}抜ける^め感覚を^{かんかく}味わう。
- ④ 次に^{つぎ}腕に^{うで}ぎゅっと^{ちから}力を入れて^い緊張させ、^{きんちよう}肩も^{かた}思い切り^{おち}すくめます。
- ⑤ そのまま5～6^{びよう}秒キープ。
- ⑥ ^{いっき}一気に^{だつりよく}脱力し、^て手・^{うで}腕・^{かた}肩の^{かんかく}感覚を感じてみましょう。

＜^{きんしかんほう}筋弛緩法のコツ＞

- * ^{さいだい}最大の^{ちから}力の70%の^{ちから}力を入れる
- * スーツと^{だつりよく}脱力した後、^{あと}10^{びよう}秒くらい「だら～ん」とした^{かん}感じを^{あじ}味わう
- * ^{あわ}慌てずのんびり、^{こきゅう}ゆったりした呼吸でおこなう
- * ^{からだ}顔や足など、^{かくぶい}身体の各部位を^{おこな}別々に行っても、^{いっしょ}一緒に行ってもOK

「ストレスコーピング」
ストレスに対処する行動

「マインドフルネス」
ストレスをただひたすら
ながめること



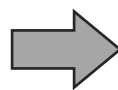
ストレスを減らす考え方のコツ

【外在化】

『困った行動』は本人も困っている

- ◆ 例えば、本人がイライラして壁を壊すという困った行動（問題）があったとします。
- このとき、本人のことをイライラ人間であるにとらえ、「イライラ（問題）＝本人」として考えてしまうとうまくいきません。問題行動と本人を一緒にして対処することになるので、イライラ行動が悪いだけなのに本人自身まで悪者になってしまいます（これを問題の内在化といいます）。
- 今度は「イライラに本人が困らされている」と、問題行動と本人とを分けて、問題を本人の外に出して考えてみましょう（これを問題の外在化といいます）。問題を外在化して、問題を本人から切り離して外に取り出し、その問題にニックネームをつけて擬人化して扱うことにより、本人や周りの人が、その問題への対処法を発見しやすくなります。
- 例えば、イライラして壁を壊すのは“イライラ虫”の仕業と考えます。
「“イライラ虫”が本人を困らせている」ととらえると、本人と周囲の人々が一緒に“イライラ虫”をやっつける方法を考えやすくなります。周囲の人々が本人の味方になれるのです。
- 一緒にやっつける方法を相談までできなくても、“イライラ虫”の仕業にとらえるだけで、本人自身が悪者となりにくくなり、本人が安心しやすくなります。

内在化



外在化



- 問題の^{がいざいか}外在化は、問題の原因を本人や家族のせいにしないので、誰も^せ責めません。そのことで本人や家族の解決^むに向けての^{ちから}力を引き出し、周囲の人とも^{きょうどう}協働できるという^{とくちょう}特徴があります。
 - ^{だれ}誰かがひきこもり状態になった時に、「ひきこもっている人^{ひと}=問題」と考えると、本人や家族は「性格^{しつ}」「^{しつ}躰け」「^{しつ}家族関係」が問題とされ、周囲から^せ責められます（犯人^{さが}捜し）。しかし今さら過去に戻ってやり直^{なお}すこともできないことを^せ責められても^{こま}困ります。本人としては「^{きず}傷つけられた」と感じて不思議はありません。
- そもそも「○○が問題」というのは、^{ふつう}普通はこうであるという思い込みが多いものです。

「^{むしたいじ}虫退治」の方法

- ◇ 「これ（問題）は虫のせいなので誰も悪くない」本人家族が^{じせきかん}自責感を抱かない。
- ◇ 「^{むしたいじ}目標は虫退治」「上手に虫^かを^な飼慣らす（コントロールすること）」。
- ◇ 「どうしたら虫が^{さわ}騒がないか」「まあまあましな日がないか」「^{さが}例外探し」。
- ◇ 「どうやって^の乗り切ってきたか」「工夫や努力」を聞く。
- ◇ そうすることにより「^{ちから}解決する^{じぶんじしん}力が自分自身にある」と気づいていく。

こうあるべき・こうするべき、という価値観・
考え方の癖『べきの虫（must）』が強くなると、
自分や相手にとってストレスに繋がります。
そんな時は『どうしたいか、どうありたいか』
にも目を向けてみませんか。



4. 自分へのご褒美「セルフケア」

セルフケアとは、自分をケアすることです。

悲しいこと、つらいことがあったときに自分を慰める、自分のために時間をとってエネルギー補給するなど、自分をケアする方法を身につけると、早めに回復することができます。

セルフケア（充電レパトリー）はいくつかあるほうが良いと言われています。現在すでに行っている対処方法だけでなく、今後行いたいと思うセルフケアがあることも大切です。

【セルフケアリスト】参考例

☐	自分に褒め言葉を言う	☐	絵を描く
☐	日記を書く	☐	植物に触れる
☐	本を読む	☐	散歩をする
☐	寝る（昼寝など）	☐	ストレッチをする
☐	好きな音楽を聴く	☐	自然に触れる
☐	楽器を演奏する	☐	旅行に行く
☐	好きな歌を歌う	☐	動物（ペットなど）とふれあう
☐	料理をする	☐	映画館に行く
☐	好きな香をかぐ（花・アロマなど）	☐	買い物に行く
☐	ダラダラする（怠ける）	☐	友達と話す
☐	一人の時間を作る	☐	掃除をする（床磨き・食器洗い等々）
☐	深呼吸する	☐	食事に行く
☐	ゆっくりとお茶を飲む	☐	ドライブに出かける
☐	好きなものを食べる	☐	温泉に入る

《ワーク_4》 げんざい おこな 現在すでに行っているセルフケアを書きましょう。

(例) おおごえ うた 大声でカラオケを歌う／ストレッチをする



おこな おも 今後行いたいと思うセルフケアを書いてみましょう。



ひごろ 日頃からノートにメモしてみると、じぶん いがい 自分でも意外な発見があるかも！かんたん いま で き 簡単に今すぐ出来ること、思い切ってやってみようと思うこと、そうそう 想像するだけでも脳によい えいきょう 影響があるらしいです。「セルフケアリスト」もさんこう 参考にしながらオリジナルリストを作ってみませんか♪



5. おわりに

家族が社会とつながること（第三者に話すこと）が、本人に良い影響を与えると
言われます。相談機関や家族会などをうまく活用することも大切です。今後、どの
ように相談をすすめていくのかという方針は、状況によってひとりひとり異なる
ものになります。唯一の正しい方法があるわけではありません。本人との関わり・
やりとりについては、本人の反応をみながら、試行錯誤が必要になります。

これまでの家族教室で紹介した方法は、即効性があるわけではありません。
継続していくことが、家族や本人の変化につながるのです。その中で「よく分から
ない」「そんなことはできない」「当たり前」と思うことは無理に実行せず、「おもし
ろいな」「やってみようかな」と少し思えたところだけでも、試しに実行してみませ
んか。

- うまくいった関わりは、続ける・増やす。
- うまくいかない関わりは、別の方法を試す。
- できているところに目を向ける。

☆ ミニコラム ☆

～ひきこもっている当事者からの声～

- ・ボクを変えようと思わないで。
ボクのことを分かってくれるだけでいい。
もし分かってくれるならボクと一緒に考えて欲しい。
- ・ワタシの本音をひきだそうとするより
味方になってほしい。



皆さんが教室に参加しようと考えた「きっかけ（お困りの事）」は何でしたか？
そのお困りの事に対して、今取り組んでいることはどのようなことですか？

お困りの事は、その取り組みにより、
1 年前に比べてどのように変わっていききましたか？

この教室に参加してから、お子さん、ご自身、ご家族に、
どのような変化がみられましたか？

今日この教室が終わった後から 1 ヶ月の間で、ささやかでも良い変化を
起こすために、具体的にやってみようと思うことはなんでしょうか？

『ひきこもりの家族教室』 2025 年 6 月 改訂

群馬県こころの健康センター 相談援助第二係 作成

♣参考文献♣

『CRAFT ひきこもりの家族支援ワークブック若者がやる気になるために家族ができること』

境 泉洋・野中 俊介 著

『ワークシートでブリーフセラピー 学校ですぐ使える 解決志向&外在化の発想と技法』

黒沢 幸子 編著

『Fukuoka DRAW Program ～家族のためのワークブック～ (Ver.W)』

福岡市精神保健福祉センター

『「ひきこもり」これからのヒント』

堺市こころの健康センター

『ひきこもりに関する理解と回復の流れ』

鳥取県立精神保健福祉センター

『ひきこもり支援マニュアル』

島根県ひきこもり支援センター

『ひきこもりの評価・支援に関するガイドライン』

厚生労働科学研究費補助金こころの健康科学研究事業

『ひきこもり支援ハンドブック～寄り添うための羅針盤～』

ひきこもり支援にかかる支援ハンドブックの策定に向けた調査研究事業

連絡先

群馬県こころの健康センター（相談援助第二係）

群馬県ひきこもり支援センター（こころの健康センター内）

前橋市野中町 368

Tel:027-287-1121【ひきこもり相談専用ダイヤル】

Tel:027-263-1166【こころの健康センター代表】

* このテキストはこころの健康センターHPからダウンロードできます。

<https://www.pref.gunma.jp/07/p11710028.html>

