

思春期・青年期のこころの健康に関する  
不安、心配ごとなどの相談をしたい…  
そんな時はお気軽に電話ください。

最寄りの保健所  
または

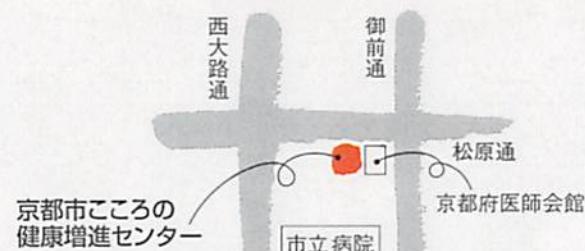
### 京都市こころの健康増進センター

〒604-8845 京都市中京区壬生東高田町1-15

☎075-314-0874

相談専用電話：土・日・祝日を除く、  
**9～12時・13～16時**

まず「相談専用電話」にご相談ください。  
思春期・青年期専門の精神科医による  
相談（予約制）もおこなっています。



京都市印刷物第173016号

# ひきこもりを支えるために

## ～ひきこもりの理解と対応～



京都市こころの健康増進センター

近年、ひきこもりが社会的な関心を集めようになり、新聞等でも話題になることが多くなりました。その数は必ずしも明らかではありませんが、相談機関を訪れる人は増加しているといわれています。ひきこもりの増加の

# 1

## ひきこもりとはどのような状態を

ひきこもりとは、学業や仕事に就かない状態が続き、社会参加の幅がせばまり、社会生活の場が長期にわたって失われている状態をいいます。

しかし、一口にひきこもりといっても、その様子やひきこもるまでの経過は様々です。強いストレスや対人関係のトラブルなどがきっかけで外に出られなくなってしまう人もありますし、統合失調症やうつ病のような精神的な病気が原因でひきこもらざるを得なくなる人もあります。このようにひきこもりの背景は様々であることから、誰もがなる可能性があるということもできるでしょう。

精神的な病気が原因だと考えられるひきこもりについては、その病気に対する医療的なかかわりが大切になりますので、他のリーフレット※を参考にしてください。ここで述べるひきこもりとは、主に「社会的ひきこもり」と呼ばれている、次のような状態の人たちについてです。

背景には、現代社会の特徴、たとえば社会経済状況の急激な変化、また、対人関係の希薄化や少子化の進行などが影響しているのかもしれません。

いうのでしょうか？

### \*社会的ひきこもりとは\*

- ・社会からひきこもり、社会参加できない状態がおむね6ヶ月以上続いている。
- ・家族以外の人とコミュニケーションをとることがほとんどない。
- ・統合失調症・うつ病などの精神疾患とは考えにくい。

ひきこもりは、ご本人だけではなく、ご家族をも巻き込んで影響を与えます。ひきこもりを解決しようと試行錯誤を繰り返した末に、ご家族自身が疲労困ぱいしてしまったり、ご本人との関係が硬直化して行き詰った感じを抱いているご家族も少なくありません。

この冊子は、ひきこもりで困っておられるご家族が、これまでとは少し違ったものの見方や対応の方法を見出せるよう作成しました。新しい工夫を考える際の参考として役立ててもらえばと思います。

### ※参考リーフレット

- ・こころの健康シリーズ②『“統合失調症”のやさしいガイド』
- ・こころの健康シリーズ③『“うつ病”のやさしいガイド』
- ・こころの健康シリーズ④『“うつ病”的人によりそのためのガイド』
- ・こころの健康シリーズ⑤『“うつ”かな?と思ったら』

## ひきこもりにはどのような意味があるのでしょうか？

### ひきこもりには適応的な意味もあります

社会の中で生活するということは、多くのストレスにさらされるとということを意味しています。このようなストレスに対して私たちは、ある程度は上手に発散し、またある程度は我慢しながら、ストレスにつぶされないように調節して毎日を送っています。

しかし、このような調節機能がうまく働かなくなったり、ストレスが大きすぎて自分だけの力ではどうしようもなくなった時、私たちのこころは自分がこれ以上つぶれないようにするために、緊急の対応を迫られることがあります。そのひとつが、外からの刺激を遮断し、殻に閉じこもる行動です。つまりひきこもりには、「自分を守る」という適応的な意味もあると考えられるわけです。

私たちはひきこもりと聞くと、“不適応”な状態だと考えて、それを解消しようと試みます。もちろん、それは必ずしも誤った態度ではありません。しかし一方で、ひきこもりに含まれる“適応的”な意味を理解しておくことも大切です。ひきこもりは、降りそぞぐストレスを避け、疲れきったこころとからだを休め、エネルギーを補給するための大切な休息時間ともいえるのです。

### 「甘え」「なまけ」と考えない

一日中のんびり気ままに過ごしているように見えるご本人の様子を前にすると、ご家族の目には「これはただの甘えではないか」とか「なまけているだけだろう」と映ることがあるかもしれません。

しかし、ひきこもっているご本人たちの多くは、ご家族以上に強い不安や焦りを感じているものです。社会や家庭、対人関係の中で思うように振舞えない自分をとても恥じたり、劣等感にさいなまれていることも少なくありません。「ひきこもりのままで良い」とこころの底から割り切っているわけではないのです。

「自分で何とかしたいけど、自分の力ではどうにもできない」、ご本人の気持ちの奥に、このような葛藤や苛立ち、無力感があることをこころに留めておいてください。

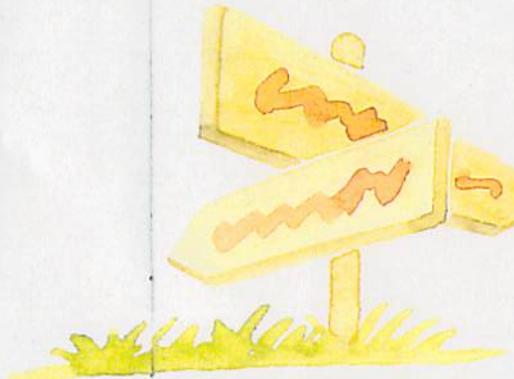


ひきこもりにはどのような意味があるのでしょうか?

### “自分探し”を支える

ひきこもりの最初の徵候が、思春期・青年期の若者にみられやすいのは偶然ではないでしょう。この時期、若者たちは、自分や周囲の大きな変化の波に揉まれながら、「本当の自分らしさとはどのようなものなのだろうか?」、「自分はこれからどのように生きていけばよいのだろう」と、自分らしい生き方を求めて暗中模索します。自分の関心が高まり、周囲からの評価に対しても敏感になるため、いろんな意味で葛藤や混乱を抱きやすくなるのもこの時期の特徴です。

ひきこもりは、この“自分探し”をめぐる課題を前にして、立ちすくんでいる状態だということもできます。ひきこもっているご本人の多くは、社会の中で自分の位置づけを見出せず、他者との絆に不安を覚えていて、その中へ身を投じることをためらっているのです。確かに、このような拠り所のない状態のままで社会に参加することは、想像以上に怖いことでしょう。それは、地図やコンパスを持たずに、ひとりで大海原へ航海に出るようなものなのですから。



ご本人が方向性を見失っているからといって、そのご本人になり代わって、ご家族が“自分探し”的答えを用意することはできません。そのために周囲にできることといえば、ご本人の気持ちを支え、応援してあげることになります。“自分探し”的途上にある若者にとって、この支えてくれる環境こそが何よりも必要です。周囲からの理解や受容は、ご本人が自分や社会と向き合う際に、力強い味方になってくれます。ひきこもりから立ち直るために、ご家族の基本的な姿勢も、きっと同じことではないでしょうか。



# ひきこもりは病気と関係があるのでしょうか？

ひきこもりは必ずしも病気と関連しているわけではありません。しかし、その背景に精神的な病気や障害が隠れている場合もあります。次のような状態にこころあたりを感じたら、相談機関や医療機関に相談してください。医療的な援助を受けることで、状況が改善できる可能性があります。

ご本人が拒否されるなど受診が難しい場合には、ご家族だけでも一度、保健所やこころの健康増進センターで相談してください。

## 統合失調症

独り言が激しかったり、「盗聴器がしきかけられている」、「テレビで自分のことを言っている」など、周囲に対して敏感になっているような発言がある。

## うつ病・うつ状態

「ゆううつだ」、「やる気や自信がない」、「感情がなくなってしまった」というような訴えが強く、死にたいという気持ちや絶望感を口に出す。

## 強迫性障害

長時間にわたる手洗いや確認行動のように、自分でも不合理だと分かっているながら、繰り返しそれをやらないと不安になってしまう行為（強迫行為）がみられる。

## パニック障害

過去に乗り物の中や人ごみの中で、激しい動機や冷や汗などをともなうパニックの発作を起こしたことがある。

## 摂食障害

過食や拒食のように、食べることをめぐって強いこだわりのある行動がみられる。体型や体重を過剰に気にして、人目を避けている。

## 広汎性発達障害

幼い頃から、他の人と上手にコミュニケーションがとれない。活動や興味の幅が狭く、強いこだわりがみられる。

# 4

## 家族関係には特徴的なパターンがあるのでしょうか？

他者とのつながりが少ないご本人にとって、身近で生活をしているご家族との関係は、とても大きな意味を持っています。しかし、お互いにとってあまりに身近で密接な存在だけに、ご家族との交流パターンはしばしば硬直化しやすく、時に悪循環を繰り返している場合もあります。ひきこもりをめぐって二次的に生じるこのような家族関係の変化が、ひきこもりの状態を長期化させる要因になりやすいのは事実です。

ここでは、ひきこもりを抱えているご家族によくみられる、陥りやすい3つのパターンを紹介したいと思います。どの家庭のコミュニケーションにも、多かれ少なかれ、それに当たるパターンがあるのではないかでしょうか。このようなパターンを断ち切り、お互いの普段のやり取りやものの見方を変えることが、ひきこもりからの回復を図る上で大切になります。

パターン① 家族からひきこもる本人 ⇌ 励ます家族

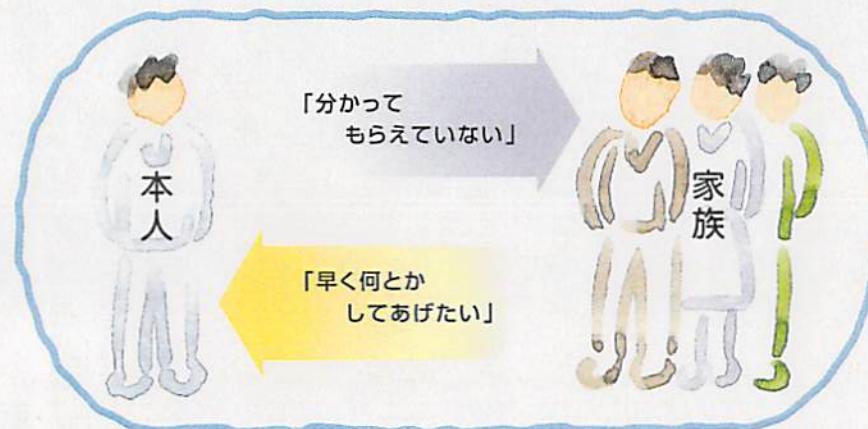
パターン② 他罰的な本人 ⇌ 反論する家族、もしくは自責的な家族

パターン③ 親子のひきこもり相互作用



家族関係には特徴的なパターンがあるのでしょうか?

パターン ① 家族からひきこもる本人↔️励ます家族



ひきこもっているご本人を前にして、あせりや不安を感じるのは、ご家族として当然な気持ちですし、「早く何とかしてあげたい」と考えて当たり前です。しかし、このパターンに陥っている状態では、良かれと思って行ったご家族からのアドバイスも、ご本人には「自分のことを分かってもらっていない」、「親の勝手な考えを一方的に押し付けてくる」、「親は自分の不安を解消したいだけ」と受け止められることが多いようです。つまり、お互いが相手の無理解に対して、傷つき憤っている状態だといえるでしょう。

アドバイス

ご家族の感じる焦りや不安は、多くの場合、ご本人のこころの中にも同じように強く存在しています(p.5)。「何とかしようと思っても、どうしたらよいか分からない」という辛さがご本人の気持ちの中核にあることを、まずは理解してください。

このような共感的な理解が伝わらないうちにご家族が激励を続けても、ご本人は活動を始めようという前向きな気持ちになれないでしょうし、むしろ、ご家族に対する反発や自分の身を守る必要性(p.4)に迫られて、よりいっそうひきこもり状態から抜け出せなくなってしまいます。

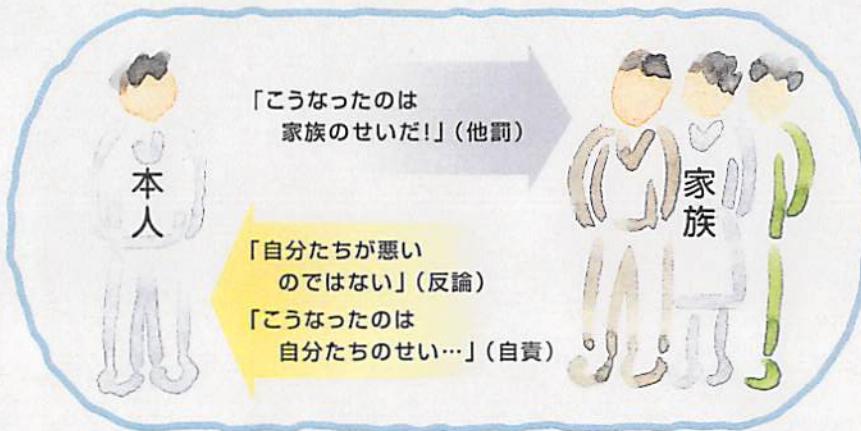
ひきこもり問題を解消したい気持ちは、ご本人もご家族も一緒のはずです。ご家族として協力したい気持ちを伝え、「家族は味方なのだ」とご本人に分かってもらえるような関係を育めるよう工夫してみましょう。



家族関係には特徴的なパターンがあるのでしょうか?

パターン ② 他罰的本人 ⇔ 反論する家族、もしくは自責的な家族

アドバイス



悩みが大きくなりすぎて、ひとりで抱えきれなくなった時、私たちはその原因を身近な何かに求めたいと思うものです。もっていきようのない不安や焦燥感、孤立感などが高じて、ご本人の気持ちにゆとりがなくなった場合に、このような交流パターンが生まれやすくなります。

具体的にこれらの気持ちは、親に対する育て方への批判という形で表現されることが多いようです。しかし、なかにはより激しい形、たとえば暴言や暴力、ご家族への支配的な態度として現れることもあります。

ご本人から“理不尽”とも思える非難や恨みをぶつけられると、ご家族としては、「それは事実ではない」「ちゃんと育ててきたつもりだ」と反論したくなるかもしれません。しかし、そのような“正論”で応戦することは逆効果が多いようです。

過去の事実はどうであれ、ご本人の苦しんでいる気持ちの存在自体を否定するわけにはいきません。ご本人からの訴えは、苦しさやゆとりのなさを反映しているわけですから、ご家族はできるだけ拒絶的な態度や表面的な議論を差し控えて、ご本人の“気持ち”に寄り添う姿勢を示す必要があるかもしれません。

しかし忘れないでいただきたいのは、そもそも子育てを完べきに行える家族などありませんし、子育ての期間に生じる“問題”と思えるような事柄は、どの家庭にも必ずいくつかあるということです。

ご本人からの非難を額面どおりに受け止めて、「過保護だったせいではないか?」、「あまりかまってやれなかった…」などのように、過度に自分たちを責める必要はありません。

家族関係には特徴的なパターンがあるのでしょうか?

### パターン ③ 親子のひきこもり相互作用



周囲からの働きかけがご本人を傷つけてしまうのではないかと不安に感じて、疎外感に触れるようなコミュニケーションしか取れなくなってしまうことがあります。それが3番目の陥りやすいパターンです。

このパターンに陥っている家庭では、会話が極端に貧しいものになっています。一度会話が乏しくなると、気まずい感じが先に立ってしまって、ぎくしゃくした家族関係が長期にわたって維持されがちです。このような状態が高じて、次第にコミュニケーションが希薄になってしまったご家族もあります。

### アドバイス

ご本人がご家族との接点まで失ってしまうことは、望ましい状態とはいえません。そのため、このパターンを好転させるためには、自然なコミュニケーションを取り戻すことが大切になります。現在維持できているコミュニケーションの輪を広げていけるような工夫が必要です。たとえば、食事を一緒にとっていない場合でも、ほんの一言書いたメモを添えたり、一日一回「おはよう」、「おやすみ」などというあいさつや、相手のからだを気づかっていることなどを伝えると、それが土台になって、相手も気が楽になるのではないでしょうか。たとえ返事が返ってこなくても根気強く、習慣になるくらい続けてみると、お互いの不安な気持ちも減ってくるものです。意識して「ありがとう」と伝えてみることも、コミュニケーションの回復に役立ちます。ひきこもりの問題はみんなから自信を奪いますので、ほめることには意味があります。まずは、ご本人のよい点、何か役に立っている行動、できているちょっとしたことを探すようにして、「できて当たり前のこと」、「大してほめられたことじゃない」と思っても、意識的に「ありがとう」という言葉だけでも伝えてみるようしましょう。

# 5

## 家族はどのように気につけたらよいのでしょうか？

### 家族が元気になれる工夫を

ひきこもりの問題に長期間向き合っていると、ご家族は当然のことながら疲労困ぱいしてしまいますし、気持ちの面でも活動の面でも社会から孤立してしまいがちです。このようにご家族が疲れ果てた状態で、ご本人を支援するのは大変なことです。また、ともすれば他の家族とのコミュニケーションもぎくしゃくしがちになってしまいます。家族内の緊張が強い状態は、ご本人にとっても大変つらいものでしょう。

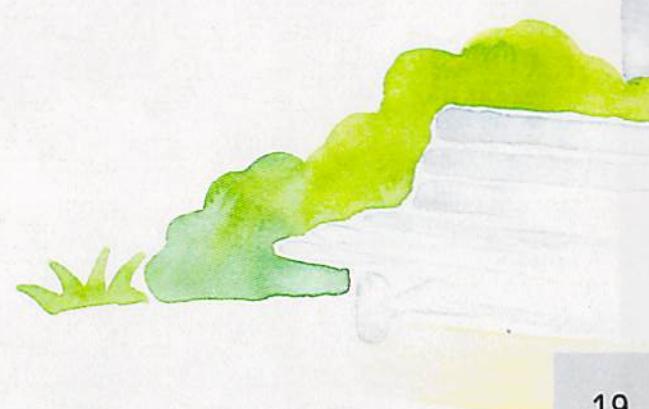
こうした家庭内の緊張を解消するためには、ご家族それぞれが自分の時間を確保し、ひきこもりの問題とは離れた部分で生活を楽しめるようになることが役立ちます。「本人が苦しんでいるのに、自分が楽しむのは気が引ける」というご家族もあるかもしれません。しかし、ご家族が積極的に外に出て生活を楽しみ、エネルギーを取り戻すことが、ご本人にとってもリラックスにつながることが多いようです。



### 安心できる雰囲気づくりを

ひきこもりからの回復のためには、ご本人が家庭に対して“安全感”や“安心感”を持てるようになることが大切です。「家庭の居心地がよくなると、ますますひきこもってしまうのではないか？」と疑問をもたれるご家族もありますが、そのような心配は必要ないように思います。そもそもご本人も「ひきこもりのままでよい」と考えているわけではありません(p.5)。それよりも、身近なご家族への信頼感を取り戻し、リラックスして過ごせることのほうが、ご本人にもこころのゆとりにつながり、さらには新しいステップに向けた活力にもつながります。

ご本人の「なんとかしたい」と焦っている気持ちを信じて、解決を急がず、受容的な家庭の雰囲気をつくれるようこころがけてみましょう。



# 5

家族はどのように気をつけたらよいのでしょうか?

## “原因探し”にこだわる必要はありません

ひきこもりに向き合っていると、「なぜひきこもってしまったのだろう?」と、具体的な原因を探したくなることがよくあります。しかし、この疑問に答えを出すことは簡単なことではありませんし、原因として思い当たることを探していくけば、いくらでもそれらしい出来事に突き当たります。いずれにしても、ほとんどの場合、決定的な原因是分からぬものです。

“原因探し”になってしまふと、終わる見込みのない堂堂巡りに迷い込んでしまって、なかなか抜け出せなくなってしまいます。“原因探し”に多くの時間とエネルギーを費やすことは、夫婦や親子で責任をおしつけあったり、お互いの“あら探し”に終始するなど、実りのない時間を過ごしてしまうこともあります。

ひきこもった原因を見つけることは、回復のための絶対条件ではありません。過去のことが分からなくても、先に進み始めることはいつでもできます。大切なのは、今この時点から、将来に向けて何ができるかということです。



## \*暴力やその他の無理な要求について\*

ご本人からの暴力や無理な要求に対して、それを甘んじて受けた方が良いのではないかと考えるご家族があります。しかしそのような対応は、多くの場合、悪循環を固定化し、エスカレートさせることにつながってしまうようです。無理な金銭的 requirement や身体的暴力、迷惑な行為に対しては、そうせざるを得ないご本人の気持ちを汲み取りつつも、原則として拒絶する姿勢で臨み、ご家族としての限界を伝えることが大切です。ご家族だけで解決できないと感じたときは、迷わず保健所やこころの健康増進センターなどに相談してください。一緒に対応を考えていきましょう。



# 6

## ご家族の相談が変化のきっかけに

ひきこもりはご本人の問題ではありますが、ひきこもりに日々向き合っているご家族自身にも、強いストレスを与えます。その結果、ご家族が精神的に不安定になったり、気分が落ち込んだりすることはよくあることです。また、世間の目が気になってひきこもりを隠そうとしたり、他の誰にも相談せずに解決しようとして、困難をご家族だけで抱え込んでしまいがちです。

しかしそのようながんばりは、かえってご家族の気持ちのゆとりをなくします。ご家族の気持ちのゆとりがなくなると、過保護や過干渉になりやすかったり、ご本人に拒否的・批判的になりやすくなります。その上、そのような状態に陥っている自分自身の姿を客観的に知る術が失われてしまいます。つまり、気づかないところで堂々巡りを繰り返すことにつながってしまうのです。

ご家族の気持ちのゆとりを回復させるためにも、また、これまでとは少し違ったアイデアや解決の糸口を見つけるためにも、他の人や相談機関などに相談することは大切です。なにより、誰かに悩みを聴いてもらうことで、気持ちが少し楽になります。

ご家族が相談機関につながることは、ご本人が相談に出かけるためのきっかけづくりとしても、とても大切なことです。ひきこもっているご本人が相談の場に自分で最初から出向くことは少ないので、まずはご家族が相談機関に定期的に相談することで、ご本人が相談に行けるような環境づくりについて一緒に考えていきましょう。

### \*家族会について\*

家族が孤立感をやわらげるために、グループに参加することも有意義です。家族会では、同じ悩みを持つご家族が相互の経験について話し合ったり、専門家による講演会を開催しているところもあります。

### 参考図書

近藤直司編著『ひきこもりケースの家族援助』金剛出版  
齊藤環著『「ひきこもり」救出マニュアル』PHP研究所