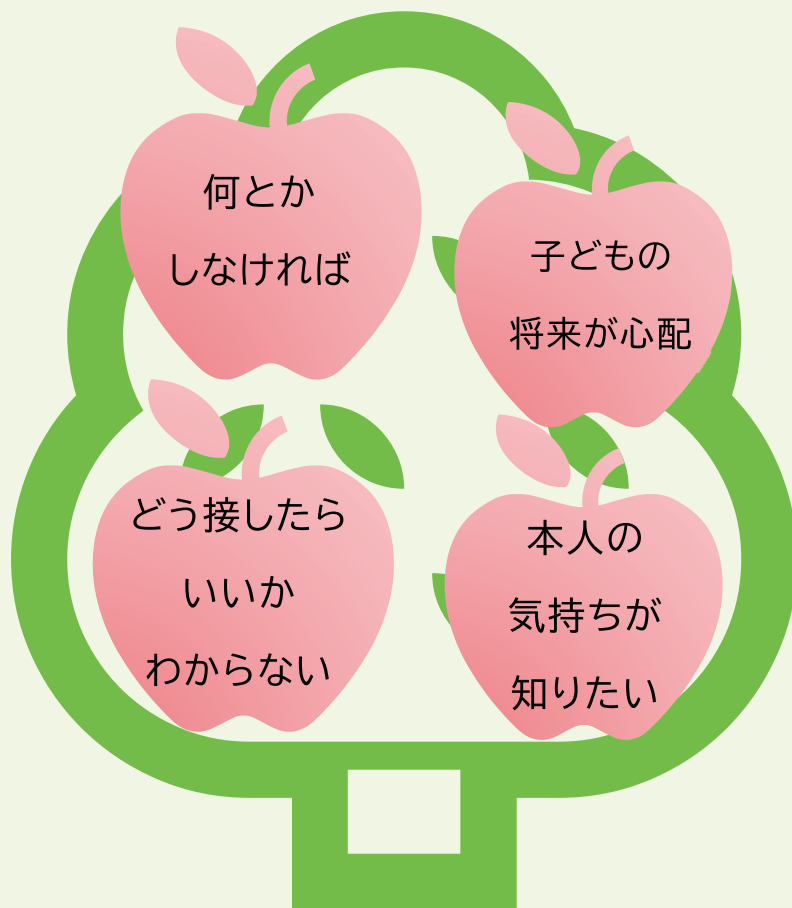


# ひきこもりでお悩みのご家族の方へ



ひきこもりの相談の多くは、ご家族からの相談で始まります。  
ご本人への対応に悩んでいるご家族の気持ちが少しでも軽くなり、ご本人のひきこもりの回復の一助になることを願い、このリーフレットを作りました。

岡山県ひきこもり地域支援センター

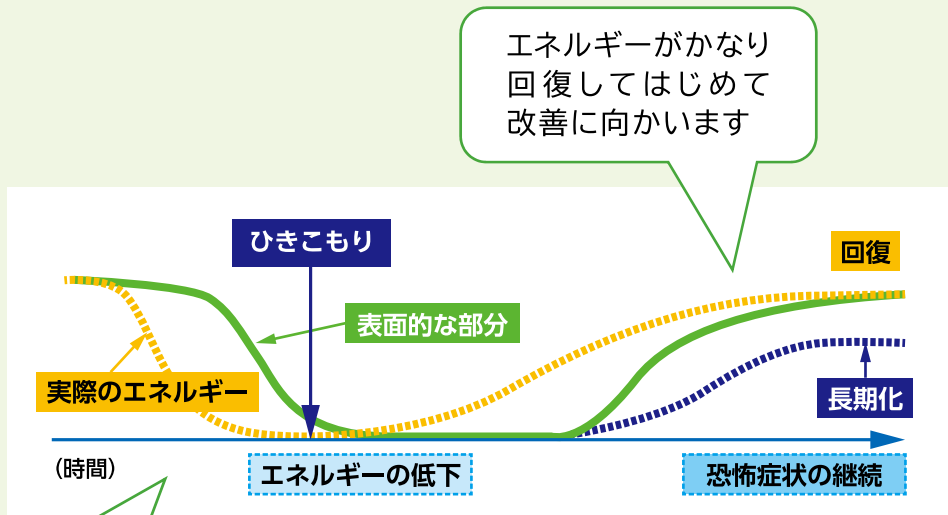
## 🍏 ひきこもりとは？

学校や仕事などの社会活動に参加せず、他者との交流を避けて、概ね半年以上にわたって家庭にとどまり続けている状態のことです。



ひきこもり当事者の思い

## 🍏 ひきこもりからの回復過程



出典:原田豊. 支援者・家族のためのひきこもり相談支援実践ガイドブック(2020)

エネルギー低下が極限になって、動けなくなった状態が「ひきこもり」です。実際には、ひきこもるより前からエネルギーの低下は始まっています。

回復には一定の期間が必要です。ご本人をどのような視点で見守っていくのか、どのような時に手を差し出せばよいのか、支援者と一緒に考えていきましょう。

## ご家族が取り組めること

### STEP1 家族が相談する

とにかく「本人を何とかしなければ。」と焦る気持ちになるかもしれませんが、まずはご家族が相談し、ご本人への接し方を相談員と一緒に考えていくことをお勧めします。

STEP2 の本人への声かけの内容や、STEP3の相談勧奨の具体的な方法なども、相談しながら進めていってください。

ご本人のことだけでなく、ご家族の戸惑いや不安について相談していくことも大切です。ご家族が孤立してしまわないように、相談につながってください。

### STEP2 本人のありのままを受け止めて、 あいさつや日常の声かけを続ける

まずは「今は休息が必要な時期なのだ。」と受け止め、ご本人が自分のペースでゆっくりと休息できる環境を作ることが、ご本人のエネルギーの回復につながります。

ご本人が嫌がらない程度のあいさつや、日常の声掛けを続けましょう。ある日、ふとご本人から反応がかえってくることもあります。ニュースや趣味の話ができるのであれば、そのことを大切にしましょう。

→→(本人との関わりのヒント集)P.3



### STEP3 本人を支援機関の相談に誘ってみる

ご家族がご本人を誘うことで、ご本人の相談がはじまります。

ご本人を支援機関の相談に誘うことをためらう方は多くおられます。また、「本人を傷つけてしまうのでは?」「もしかしたら、怒るのでは?」など思い悩み躊躇される方もおられます。

不安な気持ちを相談しながら、時期をみてご本人に相談を勧めてみましょう。

ご本人が相談を断った場合は無理に誘わず、ご家族がその様子を支援者に伝え、相談を続けましょう。

→→(本人との関わりのヒント集)P.4

## 本人との関わりのヒント集

「本人とどう話して良いかわからない。」と言われる方に向けた会話のポイントを紹介します。



### ♡あいさつや日常の声かけ(会話の手はじめ)♡

- あいさつ 「おはよう」「おやすみ」「〇〇に行ってくるね」  
誘いかけ 「〇〇に行ってみない?」「一緒に〇〇しない?」  
お願い 「お風呂掃除しておいてくれると助かるな。」  
「雨が降ったら、洗濯物を取り込んでくれるとありがたいなあ。」  
相談 「〇〇を買い替えようと思うけど、どんなのがおすすめ?」  
「今日の夕食は〇〇と△△どちらが良い?」  
お礼 「ありがとう。」「助かったよ。」

ご本人が動きたくても動けない理由の一つに自信のなさがあげられます。このような声かけが自信の回復につながります。

### ♡話の聴き方♡

- 遮らず、否定せず、最後まで聴く  
「そうなんだ。」「そんな風に感じていたんだね。」  
本人の話に興味を持って聴く  
「うんうん、それから?」「その時、そう思ったの?」  
共感的に聴き、状況にあった感情を返す  
「つらかったね。」「怖かったね。」「そう言われて悔しかったんだね。」  
話したくないことは無理に聞かない  
「言いたくないこともあるよね。」  
「話したくなったらいつでも聴くよ。」

### ♡伝え方♡

- 短く、簡潔に「いつもお手伝いありがとう。」  
「何か困っていることがあったら言ってね。」  
“わたし”を主語にして、自分の気持ちを伝える  
○「(わたしは)あなたの考えていることを教えてほしいな。」  
×「(あなたは)いつも黙っているからダメなのよ!」  
具体的な行動に焦点を当てる  
「洗った食器を片付けてくれると、うれしいな。」  
「窓を開けると風が気持ちいいよ。」  
「カレーおいしかったよ。ありがとう。また作ってくれると助かる。」

◎返答が無くても、落ち込まないようにしましょう。

◎お願いを断られても、「わかった。」とさりと終えましょう。またお願いしやすくなります。

## ♡相談に誘うタイミング♡

ご本人やご家族の変化が、ご本人が動くきっかけになることがあります。  
相談に誘うタイミングを以下に挙げてみました。

①本人が困っている時

例：眠れない、歯が痛い、外出したいが電車に乗るのが怖い、借金が発覚した

②本人が今までと違う様子を見せたり、退屈そうにした時

(エネルギーが溜まっているサインかも)

例：めずらしくリビングに降りてきてゆっくりした、父親に挨拶をした

③本人が自分の現状に向き合い、動揺している時

例：ひきこもりの報道を見た、同級生から連絡があった

④家族の生活や健康状態に大きな変化があった時

例：家族の入退院や冠婚葬祭、両親の退職、兄弟・姉妹の出産、里帰り

⑤家族が相談に行くことを、本人が気にしている時

例：「次はいつ?」「どこにあるの?」「そんな所に行っても変わらない。」と言う等

## 🍏ご家族に伝えたいこと

ひきこもりの問題に直面すると、ご家族はご本人のために何かしなければと焦ったり、将来への不安にとらわれたりすることがあると思います。

そのような時も、ご家族の方には、できるだけ普段の生活や自分の時間を大切にしていきたいのです。自分たちだけのための楽しみを持ってください。無理のない範囲で、ご家族が外出したり、思い切って旅行に行くこともお勧めします。

「とてもそんな気持ちにはなれない」「自分だけ楽しむわけにはいかない。」と思われるかもしれませんが、ご本人と少し離れてみることで、お互いの気づきにつながる可能性があります。

まずはご家族が自分を大切にされて元気を取り戻すことが、ご本人を支える力につながります。



## こんな時どうしたら良い？



### Q1 家庭内の暴力に困っています

A1 ご本人の「ありのまま」を受け止めるというのは、暴力に甘んじることではありません。

「暴力はいけない。」とはっきり伝えつつ、どのような言動が暴力のきっかけになっているかを考え、その言動を避ける必要があります。暴力がひどい場合は、一時的な避難や、警察の介入が必要な時があります。ご家族だけで解決しようとせず、あらかじめ、ぜひ、身近な機関に相談しておきましょう。

---

### Q2 本人の気持ちがわかりません

A2 何かを聞きだそうと会話することは、なかなか難しいことです。まず、ご本人から話しかけてきた話を、遮らず、否定せず、最後まで聴きましょう。「うんうん、それから。」「つらかったよね。」など、共感的に聞きましょう。

ご本人が話したくないことは無理に聞かないほうが良いでしょう。

何気ない日常の会話や、ご本人の話したい話ができるようになって、初めて、ご本人の気持ちが話されることがあります。まず、あいさつや何気ない会話を増やしましょう。

---

### Q3 お小遣いはどうしたら良いですか

A3 「本人がいるものを、買って与えています。」「お小遣いを渡すと、働く意欲がわかないのではありませんか。」と、お小遣いについては、いろいろなお話を伺います。

お小遣いを定額で渡すことで、ご本人の意欲や金銭感覚を養うことができるので、渡す方が望ましいと思います。金額は、ご本人が使っている金額や、家族の状況を考えて設定しましょう。金額や渡し方の決定は、ご本人と相談することをお勧めします。そして、お小遣いの使い道は、ご本人に任せるようにしましょう。お小遣いが、今後の生活を考えるきっかけになることもあります。



## もしかしてこころの病気・・・？



「ひきこもり」の背景に、精神疾患の症状が影響している場合があります。  
ご本人が精神疾患を抱えているかどうかの判断は、ご本人の病院受診が必要です。  
それぞれの疾患については以下にご紹介します。

### 統合失調症

こころや考えがまとまりづらくなってしまう病気です。

妄想や幻覚(特に幻聴)や意欲の低下や、感情表現が少なくなるなどの症状がみられます。  
壁に向かって独り言を言っている、実際に言われていないのに悪口を言われたと被害を訴える、  
支離滅裂になる、人と関わらず一人でいることが多いなどがサインとしてあらわれます。

### うつ病

一日中落ち込んでいる、何をしても楽しめないといった精神症状と共に、眠れない、食欲がない、  
疲れやすいなどの身体症状が現れ、日常生活に大きな支障が生じます。何かを決断することが  
難しくなります。そういった症状から、外出することも困難になります。

### 不安障害・パニック障害

特別な状況や環境に関わらず起きる発作性の不安(動悸、胸痛、窒息感、めまい等)がみられ  
ます。他者から見られることに恐怖を感じる、発作が起きたらどうしようと不安になる、電車やエレベ  
ーターの閉鎖空間でパニックになる等が見られます。そのため、一人での外出ができなくなり、社会  
生活が困難になることがあります。

### 強迫性障害

手が不潔であると思い、手洗いを続ける。鍵をかけ忘れたのではないかと、との考えが繰り返し浮か  
び、不安になる等、自分ではつまらないことだとわかっているにもかかわらず、何度も同  
じ確認を繰り返すなど、日常生活に影響が出てきます。こういった症状のため、外出できなくなるこ  
とがあります。

### 自閉スペクトラム症

コミュニケーションの場面で、言葉や視線、表情、身振りなどを用いて相互にやり取りをしたり、自分  
の気持ちを伝えたり、相手の気持ちを汲み取ったりすることが苦手です。また、特定のことに強い関  
心を持っていたり、こだわりが強かったりします。感覚の過敏さを持ち合わせていることも多くあります。

そのため、学校や社会で、不適応状態に陥ったり、孤立したりする場合があります。また、不安や  
抑うつなどの精神的な不調を伴うこともあります。

※無理にご本人を病院につれて行くことは避けましょう。

ご家族や医療への拒否を強め、相談や受診の継続が困難になる恐れがあります。  
ご家族が、まず保健所や市町村の相談窓口にご相談することをおすすめします。



## 参考ホームページ

厚生労働省 みんなのメンタルヘルス こころの病を知る  
こころの健康や病気・支援やサービスに関するウェブサイト  
<https://www.mhlw.go.jp/kokoro/know/index.html>



厚生労働省 「ひきこもり VOICE STATION」  
厚労省が運営する全国のひきこもり当事者・家族・支援者の声を  
みんなでシェアできるWEBコミュニティーです。  
<https://hikikomori-voice-station.mhlw.go.jp/>



KHJ 岡山きびの会  
お近くの家族会の情報は、KHJのホームページでご覧いただけます。  
<https://khj-okayamakibinokai.jimdosite.com/>



特定非営利活動法人KHJひきこもり家族会連合会  
日本で唯一の全国組織の家族会(当事者団体)です。  
お近くの家族会の情報はホームページでご覧いただけます。  
<http://okayamakibi.stars.ne.jp/top/>



岡山県ホームページ  
岡山県のひきこもり対策やひきこもりに関する  
保健所・支所、市町村等の相談窓口の一覧があります。  
<https://www.pref.okayama.jp/page/510304.html>



おかやま子ども・若者支援機関マップ  
ニート、ひきこもり、不登校等支援対象ごとの専門機関や窓口を、  
困難を抱える子ども・若者やその家族の方々に紹介しています。  
<https://www.pref.okayama.jp/page/698688.html>



おかやま医療情報ネット  
岡山県が医療機関から報告された情報を掲載しているウェブサイトです。  
さまざまな条件から目的・症状にあった医療機関を探すことができます。  
<https://www.qq.pref.okayama.jp/qq33/qqport/kenmintop/>



厚生労働省 就職氷河期世代の方々への支援のご案内  
就職・社会参加の道筋を一緒に考えるサイトです。  
就労支援や働く準備のサポートや、ひきこもり等の各種支援や  
地域の支援機関の情報が紹介されています。  
[https://www.mhlw.go.jp/shushoku\\_hyogaki\\_shien/](https://www.mhlw.go.jp/shushoku_hyogaki_shien/)



☆市町村の相談窓口をご記入ください。

作成：岡山県ひきこもり地域支援センター  
岡山市北区厚生町3丁目3番1号 086-224-3188

