



「ひきこもり」で お悩みのご家族へ



本人にどう接したらよいのだろう。将来の生活やお金のことが心配。
いつまで続くんだろう。何をしたらいいかわからない…など、ご家族の
多くはたくさん悩み、心配しておられます。
ご家族だけで抱えていても孤立しやすく、悩みは尽きません。



その悩み、ご家族だけで抱えず、話してみませんか



「ひきこもり」とは？

「仕事や学校に行かず、かつ家族以外の人との交流をほとんどせずに、6か月以上にわたって家庭にとどまり続けている状態」を指します。

他者と交わらないかたちで外出(コンビニなど)をしている人も含みます。

病名ではなく、状態を表す言葉です。



どうしてひきこもるの？

受験や就活の失敗、学校や職場での不適応、病気などがきっかけとなることが多いようです。

「ひきこもり」は、精神的ダメージや長期間の精神的・身体的疲労により、エネルギーが低下して動けなくなった状態で始まると考えられています。



ひきこもっている人(ご本人)の思い

自分は何をしてもだめだ
(あきらめ)

人に会うのが不安
放っておいてほしい

これからどうして良いか
わからない(不安や焦り)

外に出たい、働きたいと思う
けど一歩が踏み出せない



ご本人の多くは、自分を責め、焦りや自己否定感を抱えています

「出ない」のではなく「出られない」状態です

ひきこもり地域支援センターでは こんなサポートをしています

- ご家族のサポート…来所相談(ご本人への接し方など)、将来へ備える方法を学ぶ講演会、ご家族同士の交流会など
- ご本人の活動をサポート…来所相談、本人同意の上での訪問、本人の希望を聞きながら、ボランティア体験会や職場見学会など
- ご本人の就労等サポート…就労支援機関への紹介、同行など
- ご本人の医療・福祉面のサポート…必要に応じて、医療受診同行、福祉的サービス・障害者手帳・障害年金申請のサポートなど

会話のヒントは
次ページへ
どうぞ



ご本人との会話のヒント集

会話の手始めはあいさつや日常の声かけから

- **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** 「一緒に〇〇に行ってみない？」
- **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」
- **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？」
「今日の夕飯は〇〇と△△とどちらが良い？」
- **お礼** 「ありがとう」「助かったよ」

返事がなくても
落ち込まないで

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

お礼を言われることは自信の回復につながります



話の聴き方

- **さえぎらず、否定せず、最後まで聴く**
「そうなんだ」「そんな風感じていたんだね」
- **興味を持って共感的に聴く**
「うんうん、それから？」「その時そう思ったんだ」「辛かったね」
- **無理にきかない**
「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、簡潔に伝える**
○「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」
○「カレーおいしかったよ、ありがとう。また作ってもらえると助かる」
- **責めない、家族の意見を押し付けない**
×「ずっと家に居るんだから、家事ぐらい手伝うのは当たり前でしょ」
×「バイトなんてしなくていいから、正社員になれるように頑張rinaさいよ」



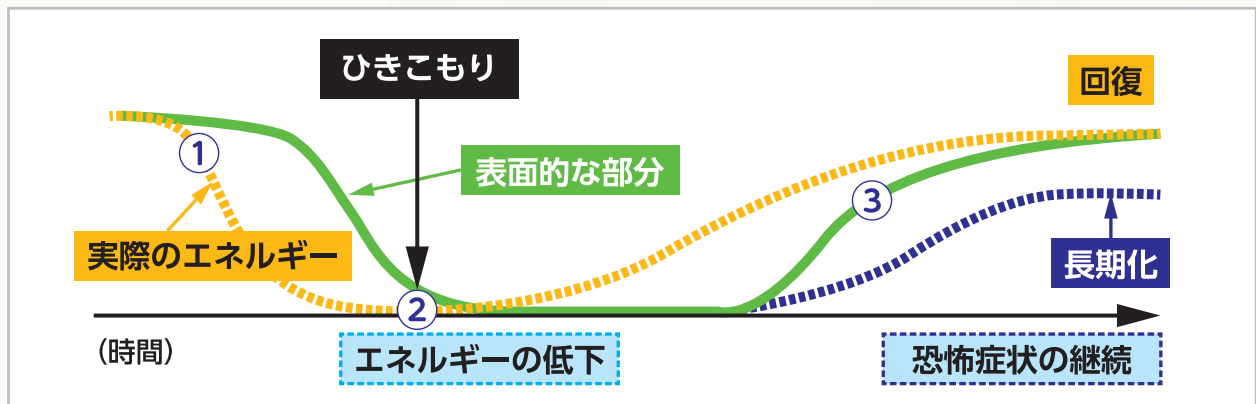
叱責や説教は止めましょう

ご本人が辛くなり、家族とのコミュニケーションが取りにくくなってしまいます



「ひきこもり」からの回復過程

- ①精神的疲労、身体的疲労が長期間続くことでエネルギーが低下し始めます。
- ②エネルギー低下が極限になり、動けなくなった状態が「ひきこもり」です。
- ③エネルギーがかなり回復してはじめて、表面的にも改善に向かいます。



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.福村出版.2020.P21

●回復するためには

- ・回復には、「安心・安全な環境」、「理解してくれる人の存在」が重要です。
- ・回復には一定の期間が必要です。焦らずに「待つ」「見守る」ことが重要です。
- ・叱責や説教、説得は、何の効果もないばかりか、ますます状態を悪化させます。

●長期化するときは

- ・エネルギーが回復しても、「対人・集団恐怖」がある人は、強い「対人疲労」が残ります。
- ・「対人・集団恐怖」がある人は、過去に強いダメージを受けた場合と、もともと対人不安が高かった場合があり、その中には、背景に発達障害がある場合が少なくありません。
- ・恐怖症状は、家族との安心・安全の関係に加え、家族以外の安心できる人(支援者など)との出会い体験の積み重ねにより、少しずつ軽減していきます。



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、統合失調症、うつ病、不安障害・パニック障害、強迫性障害、自閉スペクトラム症などの精神疾患・障害を抱えていた例があります。

医学的なケアが必要と思われる場合でも、無理にご本人を医療機関に連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。

ご家族が支援機関に相談しながら、一緒に対応を考えていくことをお勧めします。



ご自身も大切に

ひきこもりの問題に直面すると、焦りや将来への不安にとらわれることもあると思いますが、ご家族にはできるだけ、普段の生活や自分の時間を大切にして、楽しみを持っていただきたいです。無理のない範囲で、外出や旅行もお勧めします。ご本人と少し離れてみることも、お互いの気づきにつながる場合があります。

ご家族が自分を大切にし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。



Q&A こんなときどうしたら良い？

Q1 本人を支援機関の相談に誘うにはどうしたら良いですか？

A1 「もしかしたら本人を怒らせるかも」と誘うのをためらう方もおられますが、時機をみて相談を勧めてみましょう。ご本人に困りごとがあるときや、ご家族の退職、入院など生活状況に変化があったときが、ご本人が動くきっかけになることがあります。**断られたら無理に誘わず**、その様子を支援者に伝え、ご家族が相談を続けましょう。

Q2 お小遣いはどうしたら良いですか？

A2 「本人がほしい物は買っているので」「働きたい気持ちがなくなるといけないので」という理由で渡してない方もおられますが、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**。
金額や渡し方は、家計の状況を共有しながらご本人と相談して決め、使い道はご本人に任せることをお勧めします。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。

Q3 家庭内の暴力に困っています

A3 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」とはっきり伝えながら、暴力のきっかけとなる言動は何かを考え、それを控えるようにしてみましょう。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場合があります。ご家族だけで解決しようとせず、あらかじめ、**身近な機関に相談**しておきましょう。



相談先はどこにあるの？

- ・お住まいの市町村の相談窓口、お住まいの地域の保健所・支所、もしくは岡山県ひきこもり地域支援センターへお気軽にご相談ください
- ・岡山市の方は、岡山市ひきこもり地域支援センターへご相談ください

市町村や保健所・支所等の相談窓口一覧が掲載されています

岡山県健康推進課ホームページ

<https://www.pref.okayama.jp/page/510304.html>



*相談は無料です *相談内容についての秘密は守られます

岡山県ひきこもり地域支援センター

〒700-0985 岡山県岡山市北区厚生町三丁目3番1号
岡山県精神保健福祉センター内

☎ **086-224-3188**

受付時間：月～金曜日(祝日・年末年始を除く)
9:30～12:00 / 13:00～16:00

ひとりで悩まず
話してみませんか

