



# ひきこもりと向き合う ～家族へのヒント～

誰にでも起きます。

誰も悪くありません。

大切なのは、尊重と理解と時間です。

発行 2019年(一部を改訂)



「Touch hearts.(タッチハート)」は、心と心のつながりをイメージした  
富山県における自殺予防・防止のシンボルマーク・キャッチフレーズです。

タッチハート 検索  
<http://touch-hearts.jp/>

社会的ひきこもり家族自助会とやま大地の会  
『ひきこもりと向き合う～家族へのヒント～』編集委員会

## 発刊に寄せて

内閣府が平成22年に実施した実態調査によれば、家や自室に閉じこもって外に出ない15歳から39歳までのひきこもり者数は、全国で約70万人、本県では、約5,300人と推計されています。

このような中、本県では、ひきこもりの本人やご家族の悩みに対応するため、平成24年5月に、『富山県ひきこもり地域支援センター』を開設するなど、総合的な支援対策に取り組んでいますが、ひきこもりの方の支援には、いちばん身近で本人を支えるご家族の理解と支援が何よりも大切です。

一方で、ご家族の皆様は、日々、大切なご家族を思い、現在の生活や将来のことなどさまざまな悩みや不安を抱えてお過ごしのことと思います。

こうしたことから、このたび、ひきこもりの方のご家族に向けて、本人との接し方やご家族の体験談などを紹介する『ひきこもりと向き合う～家族へのヒント～』を作成しました。本書が、ひきこもりに対する理解の促進や不安の軽減、支援の充実の一助となれば幸いです。

終わりに、本書の発行に際して、貴重な体験談を提供いただいた方々及び本書の編集をお願いしました『社会的ひきこもり家族自助会とやま大地の会』の皆様方に、心から感謝を申し上げます。

平成25年3月

富山県厚生部健康課長 今井 光雄

## 目 次

1. ひきこもりとは ······	2
2. 困った状態の例 ······	3
3. ひきこもりの背景 ······	8
4. ひきこもり始めたら、家族はどうしたらいいでしょう ······	10
5. 回復の過程は段階的です ······	12
6. 親の体験、親の思い ······	14
7. 富山県ひきこもり地域支援センター ······	21
8. ひきこもりと精神科医 本田 徹（ほんだクリニック） ······	23
10. 心理カウンセラーにできること～発達障害かな?と思ったら～ 小林 真（富山大学人間発達科学部） ······	26
11. 「とやま大地の会」と私 山岡 和夫 ······	28



## 1. ひきこもりとは

『ひきこもり』という言葉は日常的にもよく使われていますが、ひきこもり自体は病気の名前ではなく、「対人関係を結べない、結ぼうとしない」「社会的な活動に参加しない、参加できない」状態を表す言葉です。

厚生労働省の『ひきこもりの評価・支援に関するガイドライン』によれば、「ひきこもりとは、さまざまな要因の結果として社会的参加を回避し、原則的には6か月以上にわたっておおむね家庭にとどまり続けている状態」と定義されています。この「おおむね家庭にとどまり続ける」という状態には、「他人とは交わらない形で外出はできる」「たとえば人目を避けながら本屋へいく」「深夜にコンビニエンスストアに行く」といった場合も含んでいます。

ひきこもりの始まる年齢は子どもから大人までさまざまですが、就学年齢以後の児童・生徒のひきこもり状態は「不登校」と呼ばれます。

ひきこもりは、「怠け」や「反抗」のように受け止められがちですが、そうではありません。その背景はさまざまです。ひきこもりの大半は、なんらかの心の病気を背景としています。ストレスとそれに対処しようとする心のバランスが崩れて不健康な心の状態が長く続いた結果、社会活動の場に参加ができなくなった状態と言えます。



## 2. 困った状態の例

ひきこもりの中には、「漠然とした不安」「自信がもてない」「ストレス」など、いろいろな理由で次のような状態が見られることがあります。

本人は、不安定な感情を自分でうまくコントロールできず、「そうせずにいられない」状態にあります。家族は、強く否定して無理にやめさせようとするのではなく、本人の不安を和らげるよう接していきましょう。

周りの人があまりにも困る行動には、本人と話し合ってルールを決めることが必要な場合もあります。

ここにある対応例は、ひきこもる子をもつ親の向き合い方の例です。大丈夫です。ひとつの困った状態が永遠に続くわけではありません。



### “話をしない”

何か聞いても「うん」や「いや」と返事するだけで、会話が成立しません。また、家族が話しかけても「うるさい」「しゃべるな」と言うことがあります。一切ことばを交わさないことさえあります。

対応例：会話が成立しなくとも、「おはよう」「行ってくるよ」「ごはんだよ」などの声かけをし、本人が嫌がることや否定的なことは、言わないようにしています。

### “人に会わない”

知り合いや親戚の人だけでなく、家族とも顔を合わせようといなど、人と接するのを避けがちです。父親をけむたがることもあります。

対応例：「人に会いたくない」という、今の本人の気持ちを尊重しています。

対応例：父親を避ける時期があるのだと思い、それが通り過ぎるまで静観しています。

## “昼夜逆転”

昼間は自室から出ず、夜中に起きていることがよくあります。しかし、夜中でも孤独や不安にかられ、それを忘れるために、ゲームやインターネットにはまることがあります。

対応例：本人が安心して起きていらるるのが夜なのでしょう。  
すぐに改めさせるのは難しいので、見守っています。

## “身体症状”

腹痛や頭痛、動悸や息切れ、発熱、めまいやふらつき、便秘や下痢、吐き気、疲労感などを訴えます。

対応例：つらさが体に現れているのだと思い、検査で異常が見つかなくて、訴えは尊重するようにしています。

## “不衛生”

歯磨き、洗顔、洗髪、散髪などをしたがりません。長期間入浴しないこともあります。

対応例：私が気になり、がみがみ言ったこともありました。お互いの気分が悪くなるだけだったので、今は、本人が自発的にするのを待っています。

## “服装に無頓着”

天候に関係なく全身を覆うような服装で出かけることがあります。

対応例：親は「変な格好をして…」と恥ずかしいのですが、本人が外に出られるのはよいことだと思うので、とがめたりはしません。

## “浪費など、金銭に関するここと”

ネットなどで高価なものや、同じものを頻繁に買うことがあります。  
買っても使わないこともあります。

対応例：本人と相談して金額を決め、本人は、その金額でやっています。  
私は、使い道については、口出ししません。

## “かたづけない”

掃除はほとんどせず、部屋が散らかりっぱなしになることがあります。ゴミをため込むこともあります。

対応例：本人がその気になるまで、無理強いはしません。頼まれたら手伝っています。

## “まとわりつき”

親（特に母親）にまとわりつけます。親を家から出さないようにすることもあります。

対応例：どうしても嫌なことをされた時は、本人に「嫌だ」と繰り返し言います。

## “うらみつらみを言う”

自分の状態を周りの人のせいにし、特に、親にうらみつらみを言います。

対応例：自分を認めてほしい。見捨てないでほしいというサインだと思ったので、静かに受け止め、聴きました。  
しばらくそうしていたら、だんだん言わなくなりました。

## “無気力”

何に対してもやる気も起こらず、ごろごろしています。

対応例：「何をしたらいいかわからないので、今はごろごろするしかないのだろうな」と思い、見守っています。

## “不機嫌”

いつも不機嫌な表情です。

対応例：どうしたらしいかわからない自分に対して不機嫌なのだろうと思い、今は、そっとしています。

### “\*集中力低下、不安、落ち着きがない”

何にも集中できず、あるいは何をするでもなくいつもそわそわしていることがあります。不安になるとジュースなどを飲まずにいらっしゃれない場合もあります。

対応例：注意したり叱ったりしないで、本人が安心できる雰囲気づくりを心がけています。

### “\*イライラと怒り、暴力”

ちょっとしたことでイライラし、怒り出すことがあります。家族の対応によっては、思い出の品や、家の中のものを壊す場合があります。また、いろいろ要求し、家族がそれを頭ごなしに拒否すると、暴力につながることがあります。

対応例：本人の心がとても弱くなっているからだと思い、本人の激しいことはや親非難を、ともかく静かに聽きました。ほどなく、暴力は治りました。

### “\*摂食の障害（過食、拒食、過飲、食欲がない）”

一度食べ始めると止まらず、吐いてはまた食べ続けることがあります。下剤の濫用も見られたりします。逆に食べものを受け付けないことがあります。食事の回数や時間が不規則です。

対応例：本人の行為の裏にある不安を理解するようにし、本人が安心できるように心がけています。

### “\*睡眠障害”

熟睡できないため、起きているときもボーッとしています。逆に眠ってばかりいることもあります。

対応例：本人は心身ともに疲れていると思うので、眠れるときは、寝かしておきます。

### “\*強いこだわりや不潔恐怖”

手洗いを頻繁にする、鍵かけの確認を何度もする、風呂に何時間も入る、公共のトイレが使えない、ドアノブなどに素手で触れないなど、強いこだわりや不潔恐怖などがあります。

対応例：私は、とやかく言わず、本人が安心していられる雰囲気を心がけています。

### “\*疑い深い”

自分が見られている、自分のうわさをされている、見張られている、自分が変な顔をしていると言われている、自分が臭いと思われているなどと言います。

対応例：否定も、肯定も、説得も、追及もせずに、ただ聴くだけにしています。

### “\*電波や光を気にする”

「電波が悪さをするので、外に出られない」と言います。また、光を避けて部屋のカーテンを閉めきっていることもあります。

対応例：このようなことを言ったときは「そう感じているのね」と受け止める程度にしています。

### “\*悲観的”

いろんなことを悪い方に考え、被害的に受け取ったりします。また、「死にたい」「生きているのがつらい」「消えたい」と言ったり、自分の体を傷つける行為（頭を叩く・リストカット等）が見られることがあります。

対応例：本人は、死にたいと思うほどつらいのでしょうか。私は、「死んでほしくない」と言い、できるだけ本人のつらさに耳を傾けるようにしています。

※があるものは、精神科医に相談しましょう。P.9『精神病理的な問題』及びP.23『ひきこもりと精神科医』を参照してください。

### 3. ひきこもりの背景

本人も周囲の人も、なぜひきこもるのかわからない場合がありますが、ひきこもりの背景には、次のようなことが指摘されています。

#### ◆成長過程でのつまずき

##### ・発達の問題

発達障害があると、コミュニケーションがうまくいかないために周囲から理解してもらえず、そのストレスから逃れるために、ひきこもる場合があります。

##### ・いじめや孤立

小・中・高の時代に、周りから受けた心の傷が解決せずに持ち越されている場合があります。

##### ・思春期や青年期の心理的葛藤

思春期や青年期には、自分の生き方や目標を見出せず、苦しみから抜けられないでいることもあります。

#### ◆パーソナリティ(性格)の問題

人と交わるうえで、自分の感情がうまくコントロールできず、困難を生じることがあります。

#### ◆挫折、燃え尽き体験

社会生活で過剰にがんばり、耐え続けた結果、消耗状態になることがあります。

#### ◆精神病理的な問題

ひきこもりには、何らかの精神病理があるケースが多いと言われています。その例としては、次のようなものが挙げられます。ただし、似たような様子が見られたからといって、すぐに障害や病気があると結論づけることはできません。困難な状況下やストレスが強い場合には、誰にでも現れる症状もあるからです。精神病理が背景にあるかどうかを見極め、適切に対応するために、精神科医に相談する必要があります。

##### ・統合失調症

「盗聴器がしかけられている」「人に悪口を言われている」などの妄想や、その場にいない人の声が聞こえるという幻聴が生じることがあります。周囲に対して過敏で、被害的になります。

##### ・気分障害

うつ状態の時は「やる気がない」「自信がない」「動けない」「眠れない」「食欲がない」などを強く訴え、「死にたい」と言うことがあります。躁状態の場合は、多弁で活発になり、眠らなくても疲れを感じることはありません。

##### ・社交不安障害

人前で話すことや初対面の人と接するのが不安で苦手です。対人関係における緊張が強く、外出が苦痛になります。

##### ・強迫性障害

頻繁・長時間の手洗いや入浴、執拗な鍵かけ確認などをします。家族が巻き込まれる場合もあります。本人は、わかっていてもそれがやめられません。

##### ・パニック障害

乗り物や人ごみの中で、突然激しい動悸や発作症状が出てしまい、それが起きることを恐れひきこもる場合があります。



## 4. ひきこもり始めたら、家族はどうしたらいいでしょう

### ・冷静第一。まず、ありのままを受け止めましょう

すぐに引っ張り出そうとあせらず、ひきこもらざるを得ない子どもを冷静に受け止めましょう。

### ・激しいことばや行動は、厳禁です

激しい言動は、弱っている本人をさらに傷つけるばかりでなく、暴力を誘発することがあります。どんな場合でも、子どもの人権やプライドを傷つけるようなことばや行動は、慎みましょう。

### ・家庭で安心して過ごせる雰囲気づくりを心がけましょう

本人は、立ち直るために安心していられる場所を求めています。

### ・本人の言うことをよく聴きましょう

本人の話を途中でさえぎって反論したり、意見を言ったり、説得することを控えて、よく聴きましょう。親はどうしても、言い聞かせ、わからせるのが自分の役目だと思いがちで、「聞く」ことができないものです。その考えを引っ込みで、真剣に聴きましょう。親が聞く態度を貰くことで、子は、「受け止めてもらった」「見捨てられていない」と実感できるようになるでしょう。

### ・自分を責めてはいけません

今の日本の社会では、どの親も似たような子育てをしています。親は誰でも子育てを振り返り「あのとき、ああしなければよかった」と後悔することはいくらでもあります。しかし、過去を振り返って自分を責めてみても子どもの回復にはあまり役立ちません。大切なのは『今』と『これから』です。

### ・家族みんなで話し合い、協力しましょう

子どもの不調に対して、その責任を親、特に母親だけに負わせようとする家庭は少なくありません。しかし、家族同士が傷つけ合うと、本人の傷をより深くしてしまうことになります。家族全員がお互いを尊重しながら話し合い、安心できる家庭環境を保ちましょう。それが本人の回復につながります。

### ・自分のよき人生を生きましょう

ひきこもる子どもが、あなたの人生のすべてではありません。家庭、仕事、地域のお世話、趣味、交友など、いろいろなところにあなたを生かす場があります。

### ・社会保険に加入し、年金の掛金をかけましょう

健康保険はもちろんのこと、将来、障害年金が重要な生活費になる場合があります。掛金をかけておかなければ、年金はもらえません。

### ・支援を求めましょう

当事者（本人、家族）は、自分が考える「正しさ」にこだわり、状況を冷静に判断することが難しいことが多いものです。また、家庭の問題は、家族だけで抱え込んでしまいかがちです。そんなときは、信頼できるところに支援を求めましょう。ただし、一気に解決する魔法はどこにもありません。本人のペースに合った時間と、状況に応じた適切な対応が必要です。そのためにも支援者との相談を継続しましょう。

どこで相談をしたらいいかわからないときは、まず、P.21『富山県ひきこもり地域支援センター』に電話をしてください。

## 5. 回復の過程は段階的です

ここでは、『ひきこもりと向き合う その理解と実践的プロセス』（藏本信比古 金剛出版 2001）を参考に、回復のプロセス例を紹介します。

この回復のプロセス例は、すべての人に共通ではなく、また、行きつ戻りつするものです。どの段階にあっても、本人と家族が安心して暮らすことが大切です。

