



八街市ひきこもり家族教室

第 1 回

千葉県精神保健福祉センター

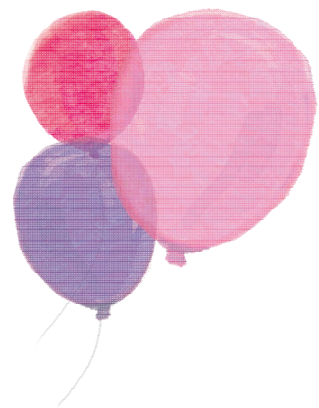


～交流会のお約束～

このプログラムが、みなさんにとっての有意義な時間となるように、以下のルールを守りましょう。

- ① 参加者が話した内容を外に持ち出さない。（秘密厳守）
- ② 自分の意見や経験を他の参加者に押し付けない。
- ③ 他の人の話に非難、中傷、説教などはしない。
- ④ 話したくない、言いたい事がない場合は無理に話す必要はありません。 参加するだけでも十分意味があります。

この場所が安全で安心であるために、参加者一人ひとりの協力が必要です。どうぞよろしくお願いいたします。





はじめに



『ひきこもり家族交流会』では、ひきこもりご本人とともに生きていくために家族ができることについて学びます。

不登校・ひきこもり状態が長期化^{ちようきか}すると、本人が支援機関^{しえんきかん}を利用しないだけでなく、家族が本人とコミュニケーションをうまくとれない状態になっている場合がめずらしくありません。

このような場合、本人の支援^{しえん}を行う前に、本人を支える家族の支援^{しえん}（家族支援^{しえん}）を行う必要があります。家族が本人と良好かつ建設的^{けんせつてき}な関係を築^{きず}ことができれば、それは本人が支援機関^{しえんきかん}の利用を考えるステップへの第一歩となります。

この会では、主^{おも}に次^{つぎ}のようなことをめざします。

1. 「ひきこもり」の理解^{りかい}
2. 安心できる関係づくり
3. ひきこもりご本人に相談機関^{そうだんきかん}の利用^{りよう}を促進^{そくしん}する

第1回 ひきこもりのメカニズム

1. ひきこもりとは

「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^{こうりゅう}交流をほとんどせずに、6か月以上続けて自宅にひきこもっている状態」をいいます。

家から出られない人もいれば、^{としょかん}図書館やコンビニに行くなど、^{たしや まじ}他者と交わらない形で外出をしている人もいます。ひきこもりには様々な状態があります。

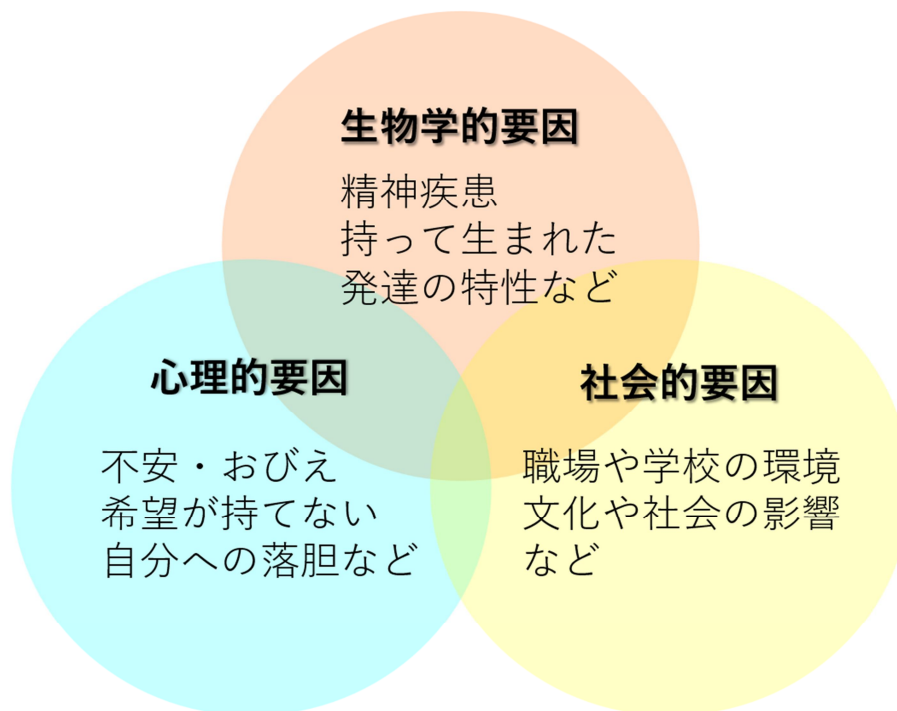


① ひきこもりはどういう人になるのですか

ひきこもりは特別な現象とくべつ げんしょうではありません。何らかの理由なん りゆうで、周囲かんきょうの環境に適応てきおうできにくくなった時に誰でも「ひきこもる」ということがあります。

② ひきこもりの原因は何ですか

ひとつの疾患しっかんや要因よういんではなく、複数の物事ふくすう ものごとがからみ合って生じしょうる場合がほとんどです。生物学的要因せいぶつがくてきょういん、心理的要因しんりてきょういん、社会的要因しゃかいてきょういんなどが影響えいきょうを与え、その結果けっか「ひきこもり」という現象げんしょうが生じます。



図① ひきこもりの要因

③ ひきこもりになりやすい性格はありますか

よく、「ひきこもり」をしている人々の性格の^{とくちょう}特徴が、あたかも^{いっしゅるい}一種類にくくれるような言われ方をすることがありますが、^{じっさい}実際には、^{たさい}多彩な人々が、^{ひとびと}「ひきこもり」の^{じょうたい}状態におちいています。

④ ひきこもりの特徴には何がありますか

「ひきこもり」の^{ちようきか}長期化はひとつの^{とくちょう}特徴です。「ひきこもり」が^{しょう}生じると、強いストレスを避けることができる反面、その状態から^{はんめん}抜け出すのが^{こんなん}困難になってしまうという面^{めん}もあります。

⑤ ひきこもりご本人は、どのように思っているのですか

- 家族 / 親に申し訳ない
 - 他人にどう思われているのか不安に感じる / 集団が怖い
 - 動けない自分はダメだ
 - もっとがんばらないといけないのに…失敗は怖い
- このように自分自身を責めたり、不安感や焦りをもっていることが多いのです。

そのため、本人に「安心」を感じてもらうことが大事です。

そして、本人に「安心」を感じてもらうには、家族も安心でき、自分自身の生活に楽しみなどの彩りがあることが大切です。





理解度クイズ

1. 「ひきこもり」とは何を指す言葉ですか？
 - a) 全く家から出ない人
 - b) 仕事や学校に行かず、家族以外の人との^{こうりゆう}交流をほとんどせずに、6か月以上続けて自宅にひきこもっている状態の人
 - c) 自室にこもり他者と一切話をしない人

2. ひきこもりの原因について以下のうちどれが正しいでしょうか？
 - a) 学校もしくは^{しょくば}職場が^{げんいん}原因である
 - b) ^{ふくすう}複数の物事が^{から}絡み合って生じることがほとんどであり、
^{せいぶつがくてきよういん}生物学的要因、^{しんりてきよういん}心理的要因、^{しゃかいてきよういん}社会的要因などが^{えいさう}影響を与える
 - c) ^{とくてい}特定の性格が原因である

3. 「ひきこもり」に関する以下のうち正しいものはどれですか？
 - a) 「ひきこもり」をしている人々の性格の^{とくちょう}特徴は一種類である
 - b) 「ひきこもり」は、ある特定の人々にだけ起こる問題である
 - c) 「ひきこもり」には多様な人々がおちいつている

2 ひきこもりからの回復過程～トラウマ的な視点から～

① 殻にとじこもる

降り注ぐストレスの雨から身を守っている状態です。
からだの休息が必要です。



② 安心・安全をじっくりと感じる

リラックスできる時間・場所・人を見つけていきましょう。



③ 楽しいことを体験する

肯定的感情は視野を広げ、緊張を和らげる効果があります。
ちょっとでもよかったことを見つけていきましょう。



④ 成功体験を積み重ねていく

「できることを重ねていく」ことで自信が回復していきます。
ほんの少しでもできていることを見つけていきましょう。



⑤ (i) 好奇心や新しいことへの挑戦につながります。

(ii) 否定的な感情やできごとに少し向き合うことができます。



⑥ 活動の場が増え、段階的な社会参加へとつながります。

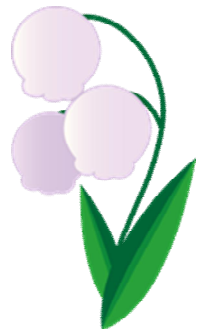


3 現状をみてみましょう

現在、ひきこもりご本人とご家族の関係はどうでしょうか。

ここ1か月の間でご本人ができていることに ☒ をいれてみましょう。

☐	家族の声かけに返事をする（何らかの反応をする）
☐	家族の声かけに意思表示をする（はい・いいえなど）
☐	家族とあいさつをする
☐	家族に話しかける
☐	家族と雑談をする（テレビ・政治・趣味の話など）
☐	家族と将来のことなどについて会話する
☐	
☐	用事があれば、家族がいてもリビングや台所に来る
☐	家族と一緒に食事をする
☐	家族がいる部屋で長い時間過ごす



4 ご本人との関係性について目標をたててみましょう

【 長期的な目標 】 例： 外食 ／ 美術館に行けるようになりたい
同じ部屋にいて、穏やかな時間を過ごせる



【 短期的な目標：ご家族自身ができること 】

例：朝のあいさつする ・ 買い物に誘う



5 ひきこもり支援^{しえん}における大切なこと^{たいせつ}

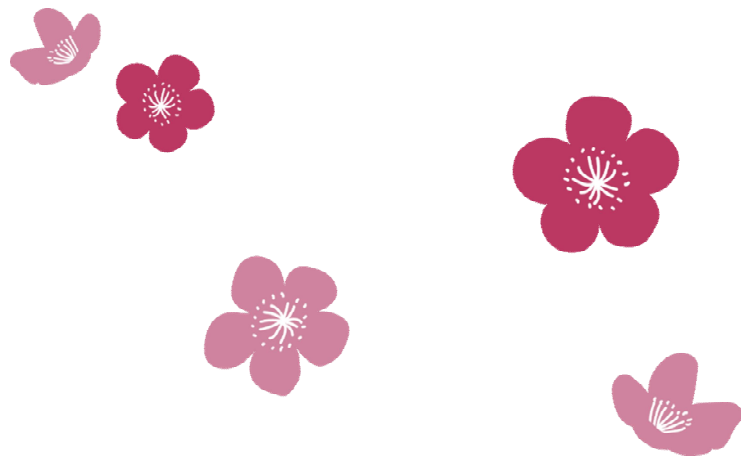
ひきこもり支援^{しえん}では、ひきこもりご本人^{ほんにん}が自分自身のペースで、少しずつ自信^{じしん}を取り戻し^{と もど}、いろいろな選択肢^{せんたくし}の中から自身^{なか}で達成^{じしん たっせい}できそうな目標^{もくひょう}をもてるようにサポートすることが大切^{たいせつ}です。

そのため、ご家族^{かぞく}の理解^{りかい}と支援^{しえん}は大きな意味^{おお い み}をもちます。

ただ、ご家族自身^{かぞくじしん}も疲労困憊^{ひろうこんぱい}していることが多いか^{おお}と思います。

ご家族^{かぞく}が生活^{せいかつ}を楽しみ^{たの}、家^{いえ}の風通し^{かぜとお}をよくすること^{だいじ}も大事^{だいじ}です。





[参考文献]

厚生労働省「ひきこもりの評価・支援に対するガイドライン」

厚生労働省「ひきこもりかな？」と思ったら

名古屋市ひきこもり地域支援センター

制作：千葉県精神保健福祉センター