



八街市 ひきこもり^{かぞく}家族教室
第2回

八街市役所

ちばけんせいしんほけんふくし
千葉県精神保健福祉センター



～ お約束 ～

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 家族によって状態はそれぞれです。
他の人の話や経験を尊重しましょう。
- ③ 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



『ひきこもり家族教室』では、ひきこもる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すると、本人が支援機関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、本人の支援を行う前に、本人を支える家族の支援（家族支援）を行う必要があります。家族が本人と良好かつ建設的な関係を築ことができれば、それは本人が支援機関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、主に次のようなことをめざします。

1. 家族自身の負担を軽減する。
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の利用を促進する。

だい かい もんだいこうどう り かい 第2回 問題行動を理解する

1 ひきこもりと関係のある問題行動

ひきこもりと関連のある問題行動には以下のようなものがあります。

【ひきこもり行動チェックリスト（Hikikomori Behavior Checklist: HBCL; 境ら(2004)より）】

- 攻撃的行動
こうげきてきこうどう
➤ 「家族への暴力」、^{かそく}「乱暴なことを言う」といった身体的な暴力や攻撃的な発言をすること。
- 対人不安
たいじんふあん
➤ 「他人の言動に対して神経質である」、^{たにん}「人の目を気にする」といった他者に対する恐怖や不安を感じることに。
- 強迫行動
きょうはくこうどう
➤ 「手洗いが長い」、^{てあら}「手を頻繁に洗う」といった強迫的な行為をすること。
- 家族回避行動
かそくかいひこうどう
➤ 「家族に気づかれないように行動する」、^{せつしよく}「食事を一緒にしない」といった家族との接触を避けること。
- 抑うつ
よくうつ
➤ 「絶望感を口にする」、^{ぜつぼうかん}「自殺したいと訴える」といった憂うつな気分に関連する言動をすること。
- 日常生活活動の欠如
けつじょ
➤ 「時間通りに行動しない」、^{けつじょ}「服を着替えない」といった日常生活活動が欠如していること。

- 不可解^{ふ か かい}な不^ふ適^{てき}応^{おう}行^{こう}動^{どう}
 - 「親^{あま}にベタベタ甘^{あま}える」、「理^り由^{ゆう}もな^なく笑^{わら}っている」といった不可解な不^ふ適^{てき}応^{おう}行^{こう}動^{どう}をすること。
- 社会^{しゃかい}不^ふ参^{さん}加^か
 - 「仕^し事^じに就^ついていない」、「友^{とも}達^だがいない」といった 社会^{しゃかい}参^{さん}加^かをしていないこと。
- 活^{かつ}動^{どう}性^{せい}の低^{てい}下^か
 - 「考^{かん}えていることが分^わからない」、「将^{しょう}来^{らい}のことについて話^わさない」といった活^{かつ}動^{どう}性^{せい}が低^{てい}下^かしていること。
- 不^ふ規^き則^{そく}な生^{せい}活^{かつ}パ^ぱタ^たー^ん
 - 「昼^{ちゅう}夜^や逆^{ぎゃく}転^{てん}している」、「日^{にち}常^{じょう}生^{せい}活^{かつ}が不^ふ規^き則^{そく}である」といった不^ふ規^き則^{そく}な生^{せい}活^{かつ}をしていくこと。

問^{もん}題^{だい}行^{こう}動^{どう}で困^こっ^てい^ても、本^{ほん}人^{にん}の状^{じょう}態^{たい}が理^り解^{かい}でき^ないと、ど^どの
 タイ^{たい}ミ^みン^んグでど^どのよう^{よう}に^{にかか}関^{かん}わ^わっ^てい^けば^ばい^いの^のか^かわ^わら^らな^なく^くな^なっ^て
 しま^まい^いま^ます。そ^その^のた^ため、本^{ほん}人^{にん}の気^き持^{もち}ちや状^{じょう}態^{たい}を理^り解^{かい}す^すた^ため^めに役^{やく}に
 立^たっ^て方^{ほう}法^{ぽう}で^であ^ある「機^き能^{のう}分^{ぶん}析^{せき}」を^を学^{まな}び^{まな}す。



2. 悪循環あくじゅんかんを整理する

ある人が望のぞましくない行動をしたときに、その反はん応のうの仕しか方た次第しだいでさらに望のぞましくない行動を誘発ゆうはつすることがあります。つまり、悪循環あくじゅんかんとなります。

例えば、以下のようなことがあります。

Aさんの例

30歳の息子。自宅にひきこもって3年になる。

ある日、昼過ぎになってやっと起きてきた息子に「あなたいつまでそうしているの。このままで将しょう来らいはどうするの?」と言ったところ、「うるせえ!」と怒ど鳴なられた。私はそれ以上何も言えず黙だまってしまった。

その後、私が少しでも将来の話を持ち出すと息子は怒ど鳴なるようになった。

悪循環あくじゅんかんが起かこる過か程ていは

きっかけ

反はん応のう (行こう動どう)

結けつ 果か

という3つの部分からなります

「きっかけ」とは、「反はん応のう (行こう動どう)」が起かこるききっかけけとなる出来事のことです。Aさんの例では息子さんに「あなたいつまでそうしているの。このままで将しょう来らいはどうするの?」と言ったことが「ききっかけけ」になります。

「反はん応のう (行こう動どう)」とは、「ききっかけけ」に対して息子さんがとった行動のことです。Aさんの例では息子さんが「うるせえ!」と怒ど鳴なったことが「反はん応のう (行こう動どう)」になります。

「結果」とは「反応（行動）」の後に起こった出来事のことです。
例ではAさんが何も言えず黙^{だま}ってしまったことが「結果」になります。

Aさんにとって息子さんが「怒鳴^{どな}る」のは問題行動ですが、息子さんにとって「怒鳴^{どな}る」ことは自身にとって良い結果（将^{しょう}来^{らい}について問^とわれることを阻^そ止^し、不^ふ安^{あん}にならずにすむ）を生み出すものとなっているわけです。Aさんの例では息子さんが怒鳴^{どな}ったことにより、息子さんはAさんからの小言^{こことさ}を避^さけることができました。

人がとる行動はその「結果」においてメリットが生じると増加^{そうか}し、デメリットが増え^{げんしょう}ると減少します。そのため、その後も将来^{しょうらい}の話をすると息子さんは怒鳴^{どな}るようになってしまったわけです。

これらの関係を示したのが図1になります。

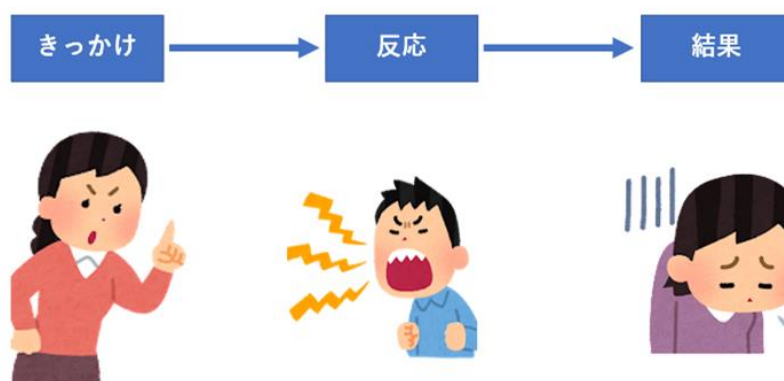


図1

図1で示した「結果」が、次の行動の「きっかけ」になることがあります。たとえば、下記のような例はどうでしょうか。

Aさんの例②

ある日、^{ひるす}昼過ぎになってやっと起きてきた息子に「あなたいつまでそうしているの。このままで将来はどうするの?」と言ったところ、「うるせえ!」と^と怒鳴られた。カッとなった私は「いい^{かげん}加減にしなさい!」と^と怒鳴りかえした。すると息子は^か壁を^け蹴り^{あな}穴をあけてしまった。

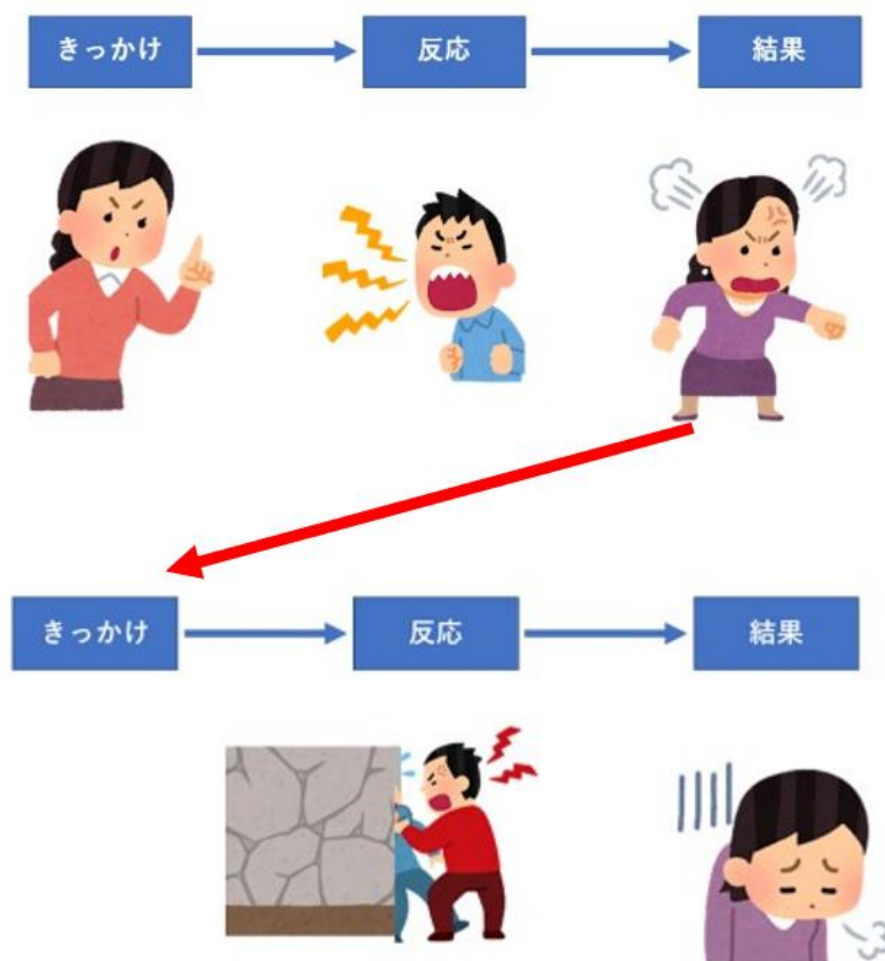


図2

このようにコミュニケーションの悪循環^{あくじゅんかん}は「きっかけ」「反応（行動）」「結果」という3つに分類することができます。複雑^{ふくざつ}に思えたコミュニケーションの悪循環^{あくじゅんかん}も、この3つに分類^{ぶんるい}し分析^{ぶんせき}していくと、どのようにすれば悪循環^{あくじゅんかん}を断ち切^{たき}ることができるかを考えられるようになります。



3 機能分析^{きの うぶんせき}とは

「機能分析^{きの うぶんせき}」とは「その行動がその人にとってどのような意味を持つ^{りかい}かを理解する」ための方法です。また、「機能分析^{きの うぶんせき}」によって「問題行動^{もんだいこうどう}」が自分たちの関係性^{かんけいせい}においてどんな意味^{い み}を持つのか考えていきます。

きっかけは「外的^{がいてき}きっかけ」と「内的^{ないてき}きっかけ」に分けます。

- 「外的^{がいてき}きっかけ」とは、誰^{だれ}からでも客観^{きゃっかんてき}的に分かるきっかけです。「将来^{しょうらい}について問^といかける」「生活態度^{せいかつたいど}を注意^{ちゅうい}する」など。
- 「内的^{ないてき}きっかけ」とは客観^{きゃっかんてき}的には分からない、ひきこもりご本人が行動をする直前に考えていたことや感じていた主観^{しゅかんてき}的なことです。「将来^{しょうらい}への不安^{ふあん}がかき立てられた」や「今やっ^{いま}てい^{てい}ることを邪魔^{じゃま}された」など。

「内的^{ないてき}きっかけ」はひきこもりご本人が考えていたことなど客観^{きゃっかんてき}的には分からないものですが、この「内的^{ないてき}きっかけ」をさまざまな視点^{してん}から検討^{けんとう}することが、ポジティブなコミュニケーションを行う上で重要となります。最初はわかりにくいかもしれませんが、「内的^{ないてき}きっかけ」について考える練習^{れんしゅう}から始め^{はじ}ましょう。

結果は、「^{たんきてきけっか}短期的結果」と「^{ちようきてきけっか}長期的結果」に分けて^わ考^{かんが}えます。

- 「^{たんきてきけっか}短期的結果」とは、その^{こうどう}行動をしている^{さいちゆう}最中やした直後に本人が^{たいけん}体験していることです。

「母から小言を言われなくなる」「母が立ち去る」など。

●

- 「^{ちようきてきけっか}長期的結果」とは、その行動を続けているといずれ本人が^{たいけん}体験するようになることです。

「母との^{かんけい}関係が^{あつか}悪化する」「^{きも}気持ちを^{れいせい}冷静に^{つた}伝えるのが^{にがて}苦手になる」など。

^{もんだいこうどう}問題行動は、「^{たんきてきけっか}短期的結果」ではひきこもりご本人にメリットがありますが、「^{ちようきてきけっか}長期的結果」においてはひきこもりご本人や^{しゅうい}周囲の人に^{なん}何らかの^{しょう}デメリットが^{ちようきてきけっか}生じています。「^{ちようきてきけっか}長期的結果」における^{かん}デメリットに関しては、^{とく}特にひきこもりご本人が^{ほんにん}納得しそうな^{なっとく}デメリットを^みみつけることが^{じゅうよう}重要になります。

ワークシートがあります。^{じっさい}実際の^{もんだいこうどう}問題行動をひとつ取り上げ、^とあ^あ実際に^{じっさい}機能^{きのうぶんせき}分析をやってみましょう。



きのうぶんせき

機能分析をおこなって、どうだったでしょうか。

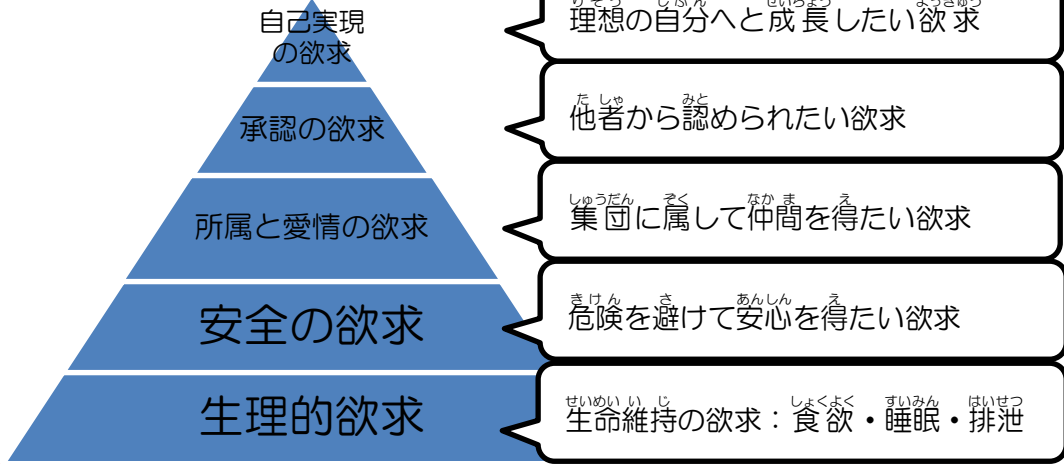
「^{ないてき}内的きっかけ」であるひきこもりご本人の^{ほんにん}気持ち^{きも}を考え、どのよ
うな^{もんだいこうどう}気持ちから^{りかい}問題行動をとっていたのか理解を深めることができ
ます。そしてひきこもりご本人が^{なっとく}納得しそうなデメリットを見つけ、
これらをひきこもりご本人と^{はな}話し^あ合えるとよいでしょう。

また、コミュニケーションの^{あくじゅんかん}悪循環を断ち切るために^か変えやすい
ことは、^{きやくかんてき}客観的に^わ分かる^{がいてき}「外的きっかけ」です。ひきこもりご本人
への^{つた}伝え方^{かた}や伝える^{じき}時期^{けんとう}を検討してもよいかもしれません。





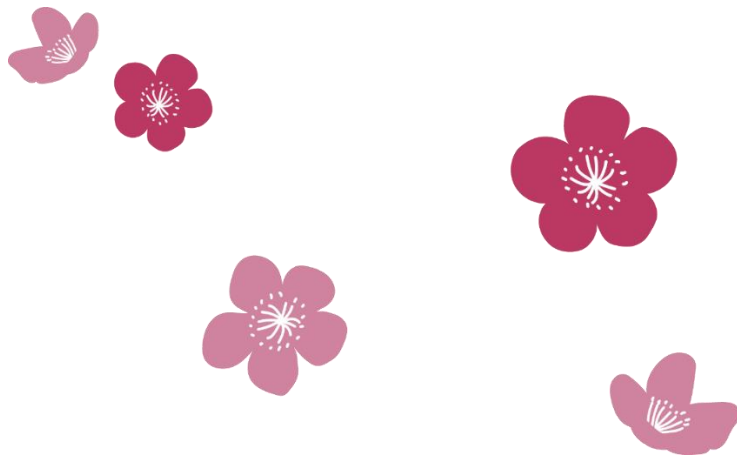
コラム：マズローの欲求5段階説



心理学者アブラハム・マズローは、人間性心理学の父と呼ばれ、人の健康的な部分にも着目した方です。マズローは「人は自己実現に向かって絶えず成長する生き物である」として、人の欲求について5段階の階層を示しました。

人の最も基本的な欲求は「生理的欲求」で、食欲・睡眠・排泄等になります。この「生理的欲求」がある程度満たされると、次に「安全の欲求」が生まれます。「安全の欲求」は、危険を避けて安心を得たい欲求です。この「安全の欲求」が満たされると、「所属と愛情の欲求」が生まれます。このように下位の欲求が満たされると、次の欲求が生まれます。マズローは、「生理的欲求」、「安全の欲求」、「所属と愛情の欲求」、「承認の欲求」は、満ち足りていないものを満たそうとする欠乏欲求としました。これら欠乏欲求が満たされると、理想の自分になりたい「自己実現の欲求」が現れます。ひきこもりの人にとっても欲求を満たしていくことは大切です。時折、「生理的欲求」や「安全の欲求」が満たされているかの確認をしてください。そして、安全で安心できる場があることをじっくりと感じられるとよいでしょう。

また、ご本人の中から「自己実現の欲求」が現れるのを待つことも必要です。



〔参考文献〕

厚生労働省「ひきこもりの評価・支援^{しえん だい}に対するガイドライン」

境泉洋 CRAFTひきこもりの家族支援ワークブック[改定第二版] 金剛出版（2022）

制作：千葉県精神保健福祉センター