



八街市 ひきこもり家族教室

第 3 回

八街市役所
千葉県精神保健福祉センター



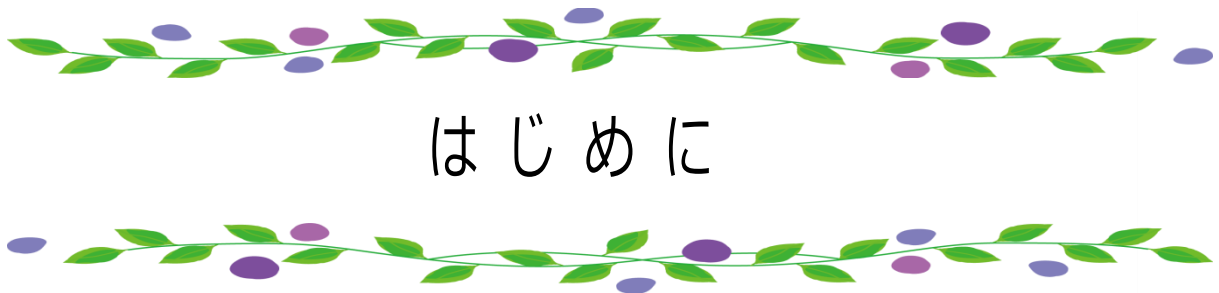
～ やくそく お約束 ～

みなさんにとっての^{ゆういぎ}有意義な^{じかん}時間となるように、
^{いか}以下のルールを守りましょう。

- ① ^{さんかしゃ}参加者が^{はな}話した^{ないよう}内容を^{そと}外に^も持ち出さない。^だ（^{ひみつげんしゅ}秘密厳守）
- ② 家族によって^{じょうたい}状態はそれぞれです。
^{ほか}他の^{ひと}人の^{はなし}話や^{けいけん}経験を^{そんちょう}尊重しましょう。
- ③ ^{はな}話したくない、^い言いたい^{こと}事がない^{ばあい}場合は^{むり}無理に^{はな}話す^{ひつよう}必要はありません。
^{さんか}参加するだけでも^{じゅうぶん}十分^い意味があります。

^{ばしょ}この場所が^{あんぜん}安全で^{あんしん}安心であるために、^{さんかしゃひとり}参加者一人ひとりの
^{きょうりよく}協力^{ひつよう}が必要です。どうぞよろしく^{ねが}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. ひきこもる本人の相談機関の利用を促進する。

第3回 ポジティブなコミュニケーションスキルの 獲得 ～ 安心できる関係づくり ～

1. コミュニケーションにおいて、なぜご家族の工夫が必要なのか

引きこもる人の気持ちを考えてみましょう。みなさんのご家庭では、本人との関係において、下のリストに書かれたようなことはありませんか。あてはまることにチェックしてみましょう。

- ☐ 本人から避けられていると感じることがある
- ☐ 本人が自身のひきこもり状態を親のせいにすることがある
- ☐ 会話中に急に本人の機嫌が悪くなることがある
- ☐ 本人は一方の親とは話すがもう一方の親を避けることがある
- ☐ 本人から「話しかけないで」という雰囲気を感じる
- ☐ 本人の機嫌が良い時と悪い時の差が大きい
- ☐ 本人は将来について話すことを避けているようだ
- ☐ 本人から、親に申し訳ないと思っている様子を感じ取れない
- ☐ 本人が特定の話題を避けようとする様子がある
- ☐ 本人が親の気持ちを理解していないと感じる

これらの状況がひとつでも当てはまる場合、引きこもりご本人は周囲に対して警戒心を持っている可能性があります。警戒している本人と関わるには、その状態に配慮したコミュニケーションの工夫が必要です。

2. 警戒される関係になるメカニズム

ひきこもりご本人のこころの状態について考える前に、まず社会参加しているときのこころの状態について考えてみましょう。

社会参加しているとき、具体的には学校や仕事などの活動をしているときは、その人にとって社会の中で「自分の居場所がある」と感じる状態です。この状態であれば、本人は自己評価が高まり、自分自身を肯定的に評価できることが増えるでしょう。多かれ少なかれ、自分が何かを成し遂げているという自覚があります。この安定した心状態にあるとき、人は自分が支えられていると感じ、家族に対しても肯定的な思いを持ちやすいといえます。



一方、学校に行かないか、仕事をしないなどで社会とのつながりを失うと、多くの人が「自分は社会に受け入れられていない」と感じます。引きこもりの原因として、学校や職場での苦労や挫折があるかもしれません。これらの経験から、「自分の努力が報われず、辛い」と感じ、自己評価が低くなります。社会から孤立し、自分を否定的に捉え、もはや何もうまくいかないという思いが強まる

ことでしょう。このような状態では、自分に自信を持つことが^{むすか}難しくなり、「もう傷つきたくない」という気持ちが強まります。

ひきこもりご本人は家族に感謝の気持ちを持っているかもしれませんが、同時に「家族に迷惑をかけている」という^ひ^め引け目を感じる場合があります。

つまり、ひきこもりご本人は、すでに^{じゅうぶんきず}十分傷ついており、さらに^{きず}傷つくことを^さ避けるために^{かびん}過敏になっている、と想像できます。

このような状態のため、社会や家族からのちょっとした働きかけが強い^{しげき}刺激のように感じられてしまうのです。

そして、その^{しげき}刺激から自分を守るために^{けいかい}警戒し、^{から}^{かぶ}殻を被ったような対応をしてしまうと言えます。

^ひ引きこもりの人の^{じょうたい}状態

- ① 「これ以上^{いじょうきず}傷つくと生きていけない」ほど、
^{じしん}自信がもてなくなっている。
- ② 生きるために「自分^いを守ろう^{まも}」としている。
- ③ 仕事^{しごと}や将来^{しょうらい}の話をされることを^{けいかい}警戒している。



この警戒心^{けいかいしん}をやわらげて、コミュニケーションを回復^{かいふく}するためには、警戒^{けいかい}する話^{はなし}を一旦^{いったん}やめて、安心^{あんしん}できる声かけ^{こえかけ}を日常的^{にちじょうてき}に続ける^{つづ}ことが効果^{こうか}的です。

本人^{ほんじん}が、警戒^{けいかい}すること、安心^{あんしん}することは为什么呢。

どのような話題^{わだい}であると、本人^{ほんじん}が警戒^{けいかい}してしまうのでしょうか。

反対^{はんたい}に、どのような話題^{わだい}であると本人^{ほんじん}が安心^{あんしん}できるのでしょうか。



課題① ^{わだい}話題についてのワーク

^{した}下のリストの^{わだい}話題について、その^{わだい}話題がでたときの本人の気持ちを想像してみましょう。そして、各^{かく}話題を【ワークシート】に「^{しげき}刺激しない」と思う時は○、「^{おも}やや^{しげき}刺激する」と思う時は△、「^{おも}刺激する」と思う時は×と印をつけてみましょう。

そして書き終えたら、皆で^{きょうゆう}共有してみましょう。

^{しごと} 仕事に ^{かん} 関する ^{はなし} 話	^{さんぽ} 散歩など ^{がいしゅつ} 外出の ^{すすめ} 勧め	きょうだいの ^{きんきょう} 近況
^{ほん} 本や ^{まんが} 漫画の ^{はなし} 話	^{どうきゅうせい} 同級生の ^{きんきょう} 近況	^{こづか} お小遣いについて
^{かけい} 家計のこと	^{わだい} 話題のニュースに ついて	^{きんじょ} ご近所の話
^{おや} 親が ^{した} で ^{かんそう} お出かけの感想	^{おや} 親の ^{たいちょうふりょう} 体調不良の話	本人の ^{たいちょう} 体調の話
^{てんき} 天気の話	^{おい} 美味しい ^{みせ} お店の話	ペットや ^{どうぶつ} 動物の話
^{ばんぐみ} テレビ番組の話	パソコン・スマホの 使い方	^{きせつ} 季節の ^{くさばな} 草花の話
プロスポーツの話	^{きょう} 今日の ^{ゆうしょく} 夕食の ^{こんだて} 献立	アーティスト (^{かしゅ} 歌手)の話



コラム：来談者（クライアント）中心療法

来談者（クライアント）中心療法は、1940年代に米国の臨床心理学者カール・ロジャースによって創始され、現在、多くの心理療法の基本的な部分に取り入れられています。クライアントとは、カウンセリングにおいて来談者である相談者のことに指します。

ロジャースは、「より自分らしく生きていくこと」を大切にし、人は自己実現欲求があると考えました。そして、何が問題となっていて、どのようにしていきたいのか、進む方法を知っているのは本人であるとし、本人の内部から自発的に生じる思いや主体性を尊重しました。

また、話をきく側であるカウンセラーの3条件として、①自己一致、②無条件の肯定的配慮、③共感的理解を強調しました。

- ① 自己一致状態とは、カウンセラーはクライアントとの関係において、態度に表裏がなく純粋であることを指します。
- ② 無条件の肯定的配慮とは、審判や批判的な態度ではなく、クライアントの存在を無条件に受け入れることを指します。
- ③ 共感的理解とは、クライアントの内部の世界をその立場のように感じ、同時に自分を失わないことを指します。

上記の3条件は「傾聴」となり、その結果、ラポールと呼ばれる信頼関係が生まれ、そして、クライアントは自分の内面的なことを話してくれるようになります。ひきこもりご本人やひきこもりのご家族にとっても、安心して話せる人や場の存在は大切かと思えます。家庭内においては、時折、傾聴の時間をもてるとよいかと思えます。そして、傾聴が互いにできるとよりよいでしょう。

3. 安心できる関係づくり

本人が警戒^{けいかい}することは、家族はみつけやすいかもしれません。反対に「安心^{あんしん}」に関しては、ほとんどの家族は「警戒^{けいかい}すること」をしなければよいと考えるかもしれません。しかし「安心^{あんしん}すること」と「警戒^{けいかい}することをしない」とは別物^{べつもの}です。そして、「警戒^{けいかい}することをしない」より、「安心^{あんしん}すること」をする方がより効果^{こうかてき}的です。

それは、「警戒^{けいかい}することをしない」のは本人との関わりを減らすのに対し、「安心^{あんしん}すること」をするのは関わりを増^{かかふ}やすからです。

◎本人が「安心する」関わりのポイントは「あさおそか」



あ:あいさつ

さ:誘う

お:お願い

そ:相談

か:感謝



「あ」からはじめ、段階^{だんかい}を踏^ふんで「そ」までステップアップしていきます。「か」は常に行いましょう！

あ:あいさつ

まずは、「おはよう」「おやすみ」「ってきます」「ただいま」のあいさつから始めてみましょう。

あいさつすることは、ここにいて良いというサインになり、本人の存在^{そんざい}を肯定^{こうてい}することになります。なので、たとえ返事^{へんじ}がなくても根気^{こんき}

よく続けましょう。返事がなくても本人は必ずきいています。
あいさつが気軽にできる関係になれば、「〇時に帰るよ」
「夜ごはんはカレーだよ」などの日常のちょっとした声かけに
ステップアップしていきましょう。

さ:誘う

気軽に声をかけられる環境が整ったら、タイミングを見計らっ
て「一緒にお茶を飲まない?」「買い物行くけど一緒に行かない?」
などと誘ってみましょう。

お:お願い

「荷物を運ぶのを手伝ってほしいな」「炊飯器のスイッチを入れて
くれたらうれしいな」などと、簡単なお願いをしてみましょう。

そ:相談

身近な事柄に関して、「今日の夕食は何にしようか」「今度買う
シーツなんだけど何色がいいかな」などと相談してみましょう。

「さ・お・そ」のこの3項目については、仮に反応が無かったり、
実際にやってくれなかったとしても、声をかけることで
「あなたと一緒に過ごすのは楽しい」「あなたの能力が必要だ」
「あなたの判断を尊重する」というメッセージになります。

か:感謝

もし、本人が反応してくれたら、「ありがとう」「助かるわ」
「嬉しい」などと感謝の言葉を忘れずにかけてみましょう。本人が
断ってきた際にも、「あなたの気持ちを教えてくれてありがとう」
と伝えられるとよいでしょう。

課題② ^{あんしん}安心できる^{こえが}声掛け

② - 1 本人が^{あんしん}安心できそうな^{わだい}話題に○をつけてみましょう。

天気	季節の花	スマホ	^{かし} お菓子
社会・ ^{せいじ} 政治	音楽	ゲーム	SNS
テレビ	本	^{こづか} お小遣い	仕事
海外	パソコン	スポーツ	将来
^{けんこうじょうたい} 親の健康状態	^{しんせき} 親戚	買い物	夕飯のおかず
洋服	YouTube	^{かけい} 家計	本人の健康
ご近所さん	きょうだい	睡眠	ペット
インテリア	旅行	結婚	料理

その他に安心できる話題があれば書き出しましょう：

② - 2 先ほどのワークで○をつけたワードを用いて、安心できる
声掛けを書き出してみましょう。

例)「今日、^{こうこうやきゅう}高校野球の^{けっしょう}決勝だね」

「^{さくら}桜が^さ咲き^{はじ}始めたみたいよ」

「^か買い物行くけど^{もの い}一緒^{いっしょ}に行く？」

「スマホの^{そうさ}操作が^わ分からないから、^{おし}教えてくれたらうれしいな」

「^{きょう}今日の^{ゆうはん}夕飯、^{なに}何にしようか」



安心できる^{かんけい}関係になったかどうかを見^み極^{きわ}めるポイントとして、
「^{おな}同じ^へ部屋^やに^い居られるかどうか」ということが^あ挙げられます。
^{けいかい}警戒されている^{かんけい}関係の場合、^{おな}同じ^へ部屋^やにいるのは^{こんなん}困難ですし、
^へ部屋^やに入りにくく感じるでしょう。こうした^{けいかいしん}警戒心がなくなってく
ると、^{おな}同じ^へ部屋^や、^{くうかん}空間にいられるようになります。



〔参考文献〕

- ・名古屋市引きこもり地域支援センター

ひきこもりコミュニケーションプログラム～家族の豊かな関係づくり～

- ・堺市こころの健康センター

「ひきこもり」これからのヒント～「ひきこもり」を支える家族のためのコミュニケーション
講座テキスト～

- ・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