



コラム・番外編：お小遣いについて

ひきこもりご本人へのお小遣いは、多くの親御さんの悩みのひとつです。お小遣いを渡すと、そのお金で満足してしまい、働かなくなるのではないかと不安やお金が無い状態をみていると不憫に思うなど難しい問題に感じます。ただ、結論から申しますと、お小遣いは必要です。何かを買うなどの消費をすることは、社会参加の第一歩になります。お金に困らない生活とは、

- ① 落ち着いて考えることができるようになります
- ② やりたいこと、経験したいとの欲求がわいてきます。

これらによって、段階的な社会参加へとつながっていきます。

一方、お小遣いをあげず、お金がない状態が続くということは、

- ① ひきこもりご本人に社会参加しなくてもよいとのメッセージを与える
- ② ひきこもりご本人の欲望そのものが消えてしまう可能性があります

ただ、お金の扱い方にはルールがあり、思春期外来やひきこもりでは、

- ① お小遣いは十分に与える
- ② 金額は、必ず一定にする（月額制）
- ③ その額については、本人と相談して決めるとよいと言われています。

また、お小遣いの使途については、本人に任せ、親は問わないことも大事です。斎藤環先生が主催する家族会では、月2万3千円を目安にしています。

これには、通信費・交通費・服飾代・本代を含みます。ただ、通信費は情報収集や他者とのつながりで必要なため、一定額を超えたらお小遣いから差し引くという方法もあります。また、治療に必要な交通費・治療費は除きます。

ひきこもりご本人は、親にこれ以上迷惑をかけられないと思い、お小遣いをいらないと言うかもしれませんが、ぜひ、話し合い、金額を決めてください。