



かぞくきょうしつ
ひきこもり家族教室

第3回

やちまたし
八街市

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

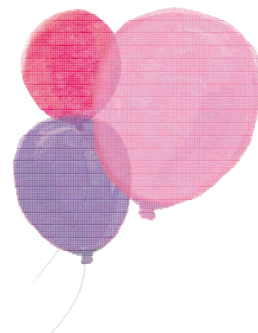


～ やくそく お約束 ～

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ひいたします。





はじめに



『ひきこもり家族教室』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^{ふとうこう}・ひきこもり状態^{ひきこもりじょうたい}が長期化^{ちようきか}すると、本人^{ほんじん}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^{じょうたい}になっている場合^{ばあい}がめずらしくありません。

このような場合^{ばあい}、本人^{ほんじん}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^{かんけい}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。
2. 安心できる関係^{かんけい}づくり。
3. ひきこもりご本人の相談機関^{そうだんきかん}利用^{りよう}を促進^{そくしん}する。

第3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。

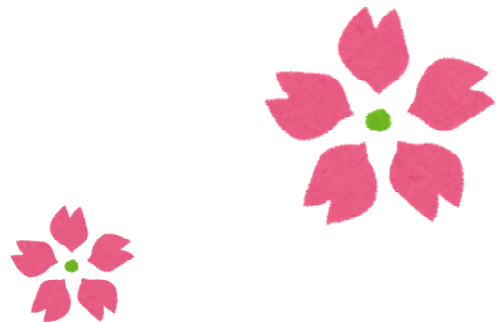
【ひきこもり行動チェックリスト (Hikikomori Behavior Checklist: HBCL;境ら(2004)より)】

- 攻撃的行動
➤ 「家族への暴力」、「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
➤ 「他人の言動に対して神経質である」、「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
➤ 「手洗いが長い」、「手を頻りに洗う」といった強迫的な行為をすること。
- 家族回避行動
➤ 「家族に気づかれないように行動する」、「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
➤ 「絶望感を口にする」、「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
➤ 「時間通りに行動しない」、「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。

- 不可解な不適應行動
➤ 「親にベタベタ甘える」、「理由もなく笑っている」といった不可解な不適應行動をすること。
- 社会不参加
➤ 「仕事に就いていない」、「友達がいない」といった社会参加をしていないこと。
- 活動性の低下
➤ 「考えていることが分からない」、「将来のことについて話さない」といった活動性が低下していること。
- 不規則な生活パターン
➤ 「昼夜逆転している」、「日常生活が不規則である」といった不規則な生活をしていること。

問題行動で困っていても、本人の状態が理解できないと、どのタイミングでどのように関わっていけばいいのかわからなくなってしまいます。そのため、本人の気持ちや状態を理解するために役に立つ方法である「機能分析」を学びます。



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、その反応はんのうの仕方次第しかた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①

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。このままで将来しょうらいはどうするの?」と言ったところ、「うるせえ!」と怒鳴どなられた。私はそれ以上何も言えず黙たまってしまった。

その後、私が少しでも将来の話を持ち出すと息子は怒鳴どなるようになった。

悪循環あくじゅんかんが起こる過程かていは

きっかけ

反応はんのう (行動こうどう)

結果けつ 果

という3つの部分からなります

「きっかけ」とは、「反応 (行動)」が起こるきっか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。このままで将来しょうらいはどうするの?」と言ったことが「きっかけ」になります。

「反応 (行動)」とは、「きっかけ」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!」と怒鳴どなった

ことが「反応（行動）」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（将来^{しょうらい}について問われることを阻止^{そし}し、不安^{ふあん}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^{ぞうか}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。

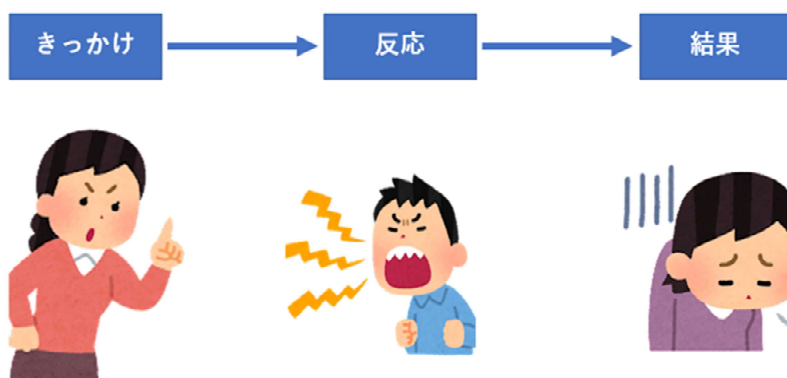


図1

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}加減にしないで!」と^と怒鳴りかえした。すると息子は^か壁を^け蹴り^あ穴をあけてしまった。

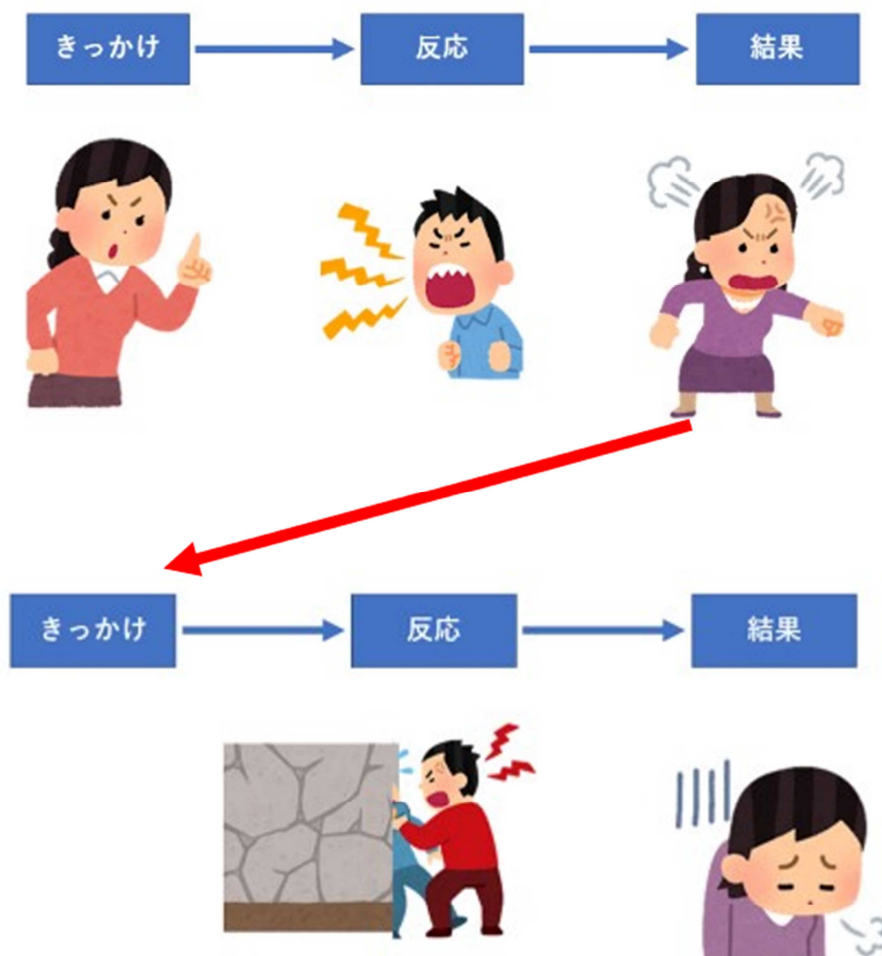


図2

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つに分類し分析ぶんるいしていくと、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かを理解りかいする」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的きゃっかんてき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」とは客観的きゃっかんてきには分からない、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的しゅかんてきなことです。「将来しょうらいへの不安しやまがかき立てられた」や「今いまやっていることを邪魔しやまされた」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的きゃっかんてき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

かけ」について考える練習から始めましょう。

結果は、「短期的結果」と「長期的結果」に分けて考えます。

- 「短期的結果」とは、その行動をしている最中やした直後に本人が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。

- 「長期的結果」とは、その行動を続けているといずれ本人が体験するようになることです。

「母との関係が悪化する」「気持ちも冷静に伝えるのが苦手になる」など。

問題行動は、「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、「長期的結果」においてはひきこもりご本人や周囲の人に何らかのデメリットが生じています。「長期的結果」におけるデメリットに関しては、特にひきこもりご本人が納得しそうなデメリットを見つけることが重要になります。

ワークシートがあります。実際の問題行動をひとつ取り上げ、実際に機能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。

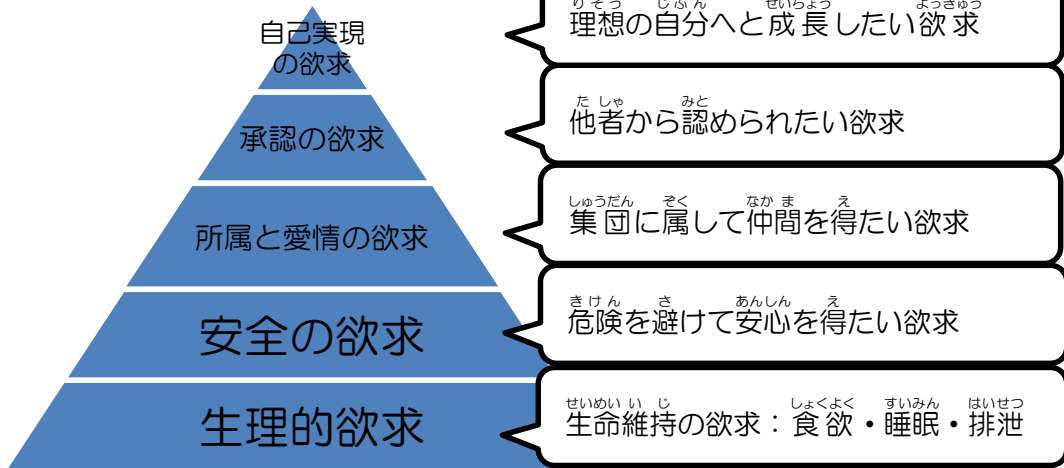
ないてき
「内的きっかけ」であるひきこもりご本人の気持ちを考え、どのよ
うな気持ちから問題行動をとっていたのか理解を深めることができ
ます。そしてひきこもりご本人が納得しそうなデメリットを見つけ、
これらをひきこもりご本人と話し合えるとよいでしょう。

また、コミュニケーションの悪循環を断ち切るために変えやすい
ことは、客観的に分かる「外的きっかけ」です。ひきこもりご本人
への伝え方や伝える時期を検討してもよいかもしれません。





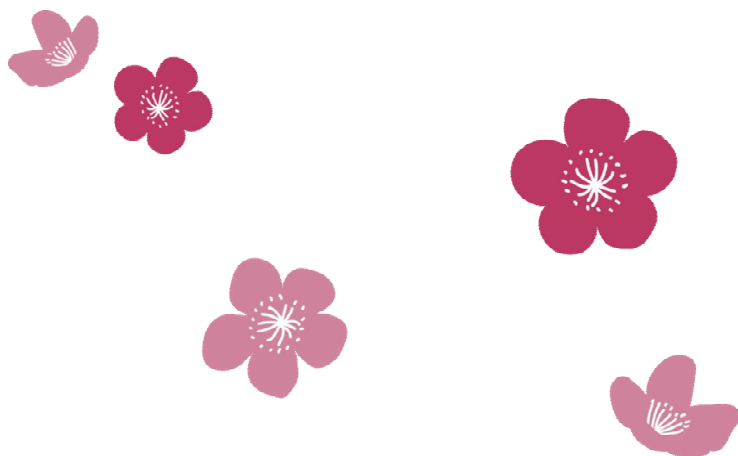
コラム：マズローの欲求5段階説



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

第1版発行 令和5年4月

第3版発行 令和7年4月