



かぞくきょうしつ  
ひきこもり家族教室

第2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<sup>ゆういぎ</sup>有意義な<sup>じかん</sup>時間となるように、  
以下の<sup>いか</sup>ルールを<sup>まも</sup>守りましょう。

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

<sup>ばしょ</sup>この場所が<sup>あんぜん</sup>安全で<sup>あんしん</sup>安心であるために、<sup>さんかしゃひとり</sup>参加者一人ひとりの  
<sup>きょうりよく</sup>協力が必要<sup>ひつよう</sup>です。どうぞよろしく<sup>ねが</sup>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くことができれば、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. ひきこもりの理解。
2. 安心できる関係づくり。
3. ひきこもりご本人の相談機関利用を促進する。

## 第2回 ポジティブなコミュニケーションスキルの獲得<sup>かくとく</sup> ～ 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<sup>くふう</sup>が必要<sup>ひつよう</sup> なのか

ひ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<sup>かてい</sup>では、本人との関係<sup>かんけい</sup>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<sup>さ</sup>られていると感じ<sup>かん</sup>ることがある
- 本人が自身<sup>じしん</sup>のひきこもり状態<sup>じょうたい</sup>を親<sup>おや</sup>のせいにする<sup>さ</sup>ることがある
- 会話中<sup>かいわちゆう</sup>に急に本人<sup>おのれ</sup>の機嫌<sup>きげん</sup>が悪<sup>わる</sup>くなる<sup>さ</sup>ことがある
- 本人は一方<sup>ひとへ</sup>の親とは話すがもう一方<sup>もうひとへ</sup>の親を避け<sup>さ</sup>ることがある
- 本人から「話しかけないで」という雰囲気<sup>ふんいき</sup>を感じる
- 本人の機嫌<sup>きげん</sup>が良い時と悪い時の差<sup>さ</sup>が大きい
- 本人は将来<sup>しょうらい</sup>について話すことを避け<sup>さ</sup>ているようだ
- 本人から、親<sup>おや</sup>に申し訳<sup>もうわけ</sup>ないと思<sup>おも</sup>っている様子<sup>ようす</sup>を感じ取<sup>かん</sup>れない
- 本人が特定<sup>とくてい</sup>の話題<sup>わだい</sup>を避け<sup>さ</sup>ようとする様子<sup>ようす</sup>がある
- 本人が親<sup>おや</sup>の気持ち<sup>きもち</sup>を理解<sup>りかい</sup>していないと感じ<sup>かん</sup>じる

これらの状況<sup>じょうきよう</sup>がひとつでも当てはまる場合、ひきこもりご本人<sup>おのれ</sup>は周囲<sup>しゅうい</sup>に対して警戒心<sup>けいかいしん</sup>を持っている可能性<sup>かのうせい</sup>があります。警戒<sup>けいかい</sup>している本人<sup>おのれ</sup>と関わるには、その状態<sup>じょうたい</sup>に配慮<sup>はいりよ</sup>したコミュニケーションの工夫<sup>くふう</sup>が必要<sup>ひつよう</sup>になります。

## 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じょうたいについて考える前に、まず社会しゃかい参加さんかしているときのこころの状態じょうたいについて考えてみましょう。

社会参加しゃかいさんかしているとき、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「自分の居場所いばしょがある」と感じる状態です。この状態であれば、本人は自己評価じこひょうかが高まり、自分自身を肯定的こうていてき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なとげているという自覚があります。この安定した心の状態にあるとき、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こうていてき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しなうと、多くの人々が「自分は社会に受け入れられていない」と感じます。ひきこもりの原因として、学校や職場での苦勞くろうや挫折ざせつがあるかもしれません。これらの経験けいけんから、「自分の努力むくが報われず、辛いつら」と感じ、自己評価じこひょうかが低くなります。社会から孤立こりつし、自分を肯定的こうていてきに捉え、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<sup>むずか</sup>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<sup>ひ</sup>引け目を感じることがあります。

つまり、ひきこもりご本人は、すでに<sup>じゅうぶんきず</sup>十分傷ついており、さらに<sup>きず</sup>傷つくことを<sup>さ</sup>避けるために<sup>かびん</sup>過敏になっている、と<sup>そうそう</sup>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<sup>しげき</sup>刺激のように感じられてしまうのです。

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

#### ひきこもりの人の<sup>じょうたい</sup>状態

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



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

本人<sup>ほんにん</sup>が、警戒<sup>けいかい</sup>すること、安心<sup>あんしん</sup>することは为什么呢。

どのような話題<sup>わだい</sup>であると、本人<sup>ほんにん</sup>が警戒<sup>けいかい</sup>してしまうのでしょうか。

反対<sup>はんたい</sup>に、どのような話題<sup>わだい</sup>であると本人<sup>ほんにん</sup>が安心<sup>あんしん</sup>できるのでしょうか。



## 課題① 話題<sup>わだい</sup>についてのワーク

下のリストの話題<sup>わだい</sup>について、その話題<sup>わだい</sup>がでたときの本人の気持ち<sup>おも</sup>を想像してみましよう。

そして、下記の各話題<sup>わだい</sup>に「刺激<sup>しげき</sup>しない」と思う時は○、「やや刺激<sup>しげき</sup>する」と思う時は△、「刺激<sup>しげき</sup>する」と思う時は×と印をつけてみましよう。

そして書き終えたら、皆で共有<sup>きょうゆう</sup>してみましよう。

しごと かん はなし 仕事に関する話	さんぽ がいしゅつ 散歩など外出の すすめ 勧め	きょうだいの近況 <sup>きんきょう</sup>
ほん まんが はなし 本や漫画の話	どうきゅうせい きんきょう 同級生の近況	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 お出かけの感想 <sup>かんそう</sup>	おや たいちようふりよう 親の体調不良の話	たいちよう 本人の体調の話
てんき 天気の話	おい みせ 美味しいお店の話	どうぶつ ペットや動物の話
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 くさばな 季節の草花の話
プロスポーツの話	きょう ゆうしょく こんだて 今日の夕食の献立	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を指します。

ロジャースは、「より自分らしく生きていくこと」を大切に、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」に関しては、ほとんどの家族は「警戒すること」をしなければよいと考えるかもしれません。しかし「安心すること」と「警戒することをしない」とは別物です。そして、「警戒することをしない」より、「安心すること」をする方がより効果的です。

それは、「警戒することをしない」のは本人との関わりを減らすのに対し、「安心すること」をするのは関わりを増やすからです。

◎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、段階を踏んで「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、本人の存在を肯定することになります。そのため、たとえ返事がなくても

根気よく続けましょう。返事がなくても本人は必ず聞いています。  
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 <sup>あんしん</sup>安心できる<sup>こえが</sup>声掛け

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

天気	季節の花	スマホ	<sup>かし</sup> お菓子
社会・ <sup>せいじ</sup> 政治	音楽	ゲーム	SNS
テレビ	本	<sup>こづか</sup> お小遣い	仕事
海外	パソコン	スポーツ	将来
<sup>けんこうじょうたい</sup> 親の健康状態	<sup>しんせき</sup> 親戚	買い物	夕飯のおかず
洋服	YouTube	<sup>かけい</sup> 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よう。

例)「今日、<sup>こうこうやきゅう</sup>高校野球の<sup>けっしょう</sup>決勝だね」

「<sup>さくら</sup>桜が<sup>さ</sup>咲き<sup>はじ</sup>始めたみたいよ」

「<sup>か</sup>買い物行くけど<sup>ものい</sup>一緒<sup>いっしょ</sup>に行く？」

「スマホの<sup>そうさ</sup>操作が<sup>わ</sup>分からないから、<sup>おし</sup>教えてくれたらうれしいな」

「<sup>きょう</sup>今日の<sup>ゆうはん</sup>夕飯、<sup>なに</sup>何にしようか」



安心できる<sup>かんけい</sup>関係になったかどうかを見極める<sup>みきわ</sup>ポイントとして、  
「<sup>おな</sup>同じ<sup>へ</sup>部屋<sup>い</sup>に居られるかどうか」ということが挙げられます。  
<sup>けいかい</sup>警戒されている<sup>かんけい</sup>関係の場合、<sup>おな</sup>同じ<sup>へ</sup>部屋<sup>あ</sup>にいるのは<sup>こんなん</sup>困難ですし、  
<sup>へ</sup>部屋に入り<sup>や</sup>にくく感じるでしょう。こうした<sup>けいかいしん</sup>警戒心がなくなると、  
<sup>おな</sup>同じ<sup>へ</sup>部屋、<sup>くうかん</sup>空間にいられるようになります。



### [参考文献]

名古屋市ひ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

第1版発行 令和5年4月

第3版発行 令和7年4月