

# ひきこもり

# サポート

# ブック

大切な家族が

ひきこもったとき



こんな悩みがある方、ぜひお読みください。

- 外に出ない家族に、どう接してよいか分からず困っていませんか？
- 家族がひきこもっていることを、誰にも相談できず悩んでいませんか？



長野ひきこもり支援センター  
(精神保健福祉センター)

## 1. はじめに

このパンフレットは、ひきこもりの状態にある若者のご家族に向け、ひきこもりについての基本的な対応法や支援機関についての情報などが書かれています。このパンフレットに書かれた内容が対応のヒントになるなど、悩まれているご家族に少しでも役立てていただければ幸いです。

### もくじ



- 1 はじめに
- 2 ひきこもりとは
- 3 回復の道筋
- 4 家族の基本的な対応方法について
- 5 家族の心の健康
- 6 ひきこもりと関連する疾患について
- 7 支援機関とその特徴について
- 8 相談機関一覧

## 2. ひきこもりとは

学校への登校、アルバイトや仕事といった外との交流を避け、原則的には6ヶ月以上にわたって家庭にとどまり続けている状態です。他者と直接的な交流を持たない外出(買い物・ドライブ)は可能なこともあります。ひきこもりの原因は、ストレスや環境の変化によるもの、精神的な疾患によるものなど様々で、一つに特定できない場合が多くあります。

齊藤万比古(2008)「思春期のひきこもりをもたらす精神科疾患の実態把握と精神医学的治療・援助システムの構築に関する研究」の定義より



### 3. 回復への道筋

◇「犯人(原因)探し」はあまり意味がありません。

何か一つの原因だけで起きているのではないので、原因さがしでご本人もご家族も疲弊するのを避け、「過去」ではなく「これからどうしたらいいか」に気持ちを集中するために、原因を必要以上に詮索しないようにしましょう。また、育て方が悪かったせいとご自分や家族の誰かを責めることもやめましょう。

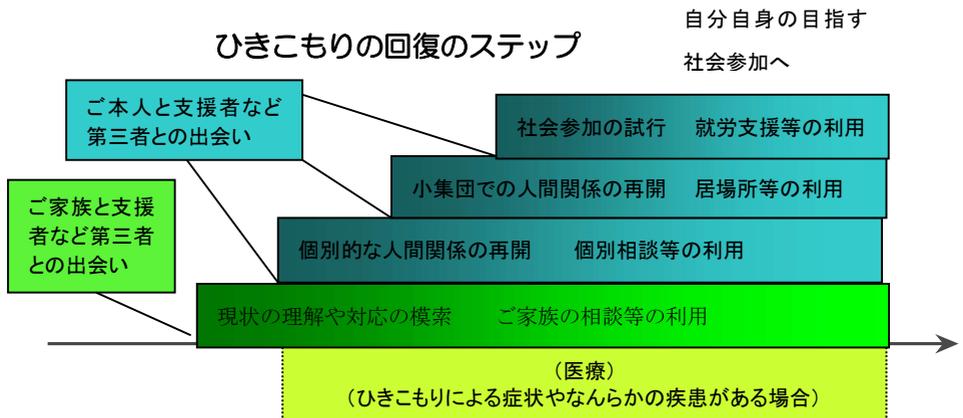
◇まずは、安心感が回復への基盤になります。

ご家族とご本人が「これからどうしたらいいか」を話し合うにしても、対立や会話が途絶えた関係のままでは働きかけすら難しくなります。まずは、ご家族が気持ちにゆとりを持つことで、ご家族とご本人の関係も変わりはじめる可能性が高まります。

◇家族だけで悩まないで、第三者に相談しましょう。

だれかに話してみることで、気持ちが楽になったり、違った見方や糸口が見えてくるかもしれません。はじめからご本人が相談に訪れることは多くありませんが、ご家族だけで相談機関を利用することもできます。

万能な対処法は存在しませんが、ご家族と支援者とが一緒に考えることで得られるひきこもりの理解は、少しずつご本人にも影響を与えていくことが期待できます。また、継続的に相談することで、ご本人が相談したいと思ったときにタイミングを逃がさず対応できる利点があります。



## 4. 家族の基本的な対応方法について

斎藤環（2007）「ひきこもりはなぜ「治る」のか？」中央法規 を参考にしました。

### その1:安心できる環境づくり

ひきこもる前段階で、自信を失っている若者が多くいます。せめて家庭では自分の価値を示したいという思いから、反抗的な態度をとる場合もあります。まず家族は、否定的な態度をとらず、ゆっくり見守る姿勢をとりましょう。ただし、暴力がある時は、対応を相談機関に相談しましょう。

### その2:家庭内でのコミュニケーションづくり

不安定な時に、将来のことや重大な決断について、話し合うことは難しい場合があります。また、普段全く会話を交わしていないと、いざ話し合う時にチャンスを作ることすら難しくなります。あいさつやテレビの話など、日常会話を心がけましょう。



### その3:誠実で分かりやすい対応

自信を失いゆとりがない時は、冗談や皮肉をうまく処理できないものです。家族としてやって欲しいことがある場合は、率直にお願いしてみましょう。もし実行してくれた場合は、「当たり前」と思わず、感謝を言葉にしてみましょう。

### その4:家庭内でのルール作りと話し合い

対等な立場で話し合いを持つことが大切です。親の立場で一方的にルールを言い渡すのではなく、互いに納得がいくよう、家庭内で一緒に生活するためのルールについて、話し合ってみましょう。

「働いていないから」といって、経済的に追い詰めることは好ましくありません。お小遣いの金額や家事の役割分担など、本人と話し合ってみましょう。

## その5:社会への参加

家庭の中で自信が回復してくると、次第に関心が外に向いていきます。お子さんの掲げる目標が、「漫画家になる」など実現するのが難しい場合もあるかもしれません。まずは厳しい現実を突きつけるより、その目標に関係のある小さな目標を見つけましょう。ご家族だけで支援するのが難しい場合は、相談機関を利用しましょう。社会参加への段階は、行きつ戻りつを繰り返すこともあります。一喜一憂せず、安定した関わりを心がけましょう。

### <家族対応の改善によって変化したAさん>

Aさんは専門学校を卒業後、会社に8ヶ月勤めましたが、突然欠勤が続き仕事を辞めることになりました。当初両親は、次の仕事を早く探すようにという話ばかりしていました。すると、Aさんは家族と食事をとらなくなり、自室にひきこもる時間が長くなりました。困った両親は相談機関を訪れ、対応方法を一緒に考えました。

その結果、①本人は口には出さないかもしれないが不安で辛く、家族の対応に工夫が必要なこと、②短期間で解決することを強く望みすぎないこと、③心身の不調がある場合は早めに病院に受診することが考えられました。

翌日から両親は、本人が居間にいるときには、「おはよう」とあいさつをしたりテレビを一緒に見る時間を作り、仕事とは関係のない話をするようにしました。

すると、家の中は緊張が解け、Aさんの表情が和らいできました。また、簡単な家事を役割として分担することで、お小遣いを渡すことにしました。

家族とスムーズに会話ができるようになった頃、Aさんは仕事を欠勤し始めた辺りから不眠や意欲の減退、慢性的な疲労感があったことを打ち明けました。そこで、精神科を受診し薬を飲むことになりました。

しばらく治療を続けることで、睡眠のリズムは回復し、家の手伝いの回数も増えてきました。そこで、仕事を始める前段階として、地域若者サポートステーションを利用し始めました。

※この事例は、家族の対応方法について分かりやすく説明するためのもので、Aさんは実在する人物ではありません。

## <こんなときの対応方法は？>

Q 家族のみの相談を本人に伝えた方がいいのか

A 可能なら、事前に相談することを知らせるとよいでしょう。しかし、ご家族が決意できないときや家庭内暴力があるときは無理をせず、支援者と伝え方やタイミングを相談しましょう。

Q 昼夜逆転を治してほしい

A 昼間は自分とみんなを比べてつらくなるので、夜の方が少しは楽に過ごせるということで、夜に活動し、明け方に寝る生活の場合も多くあります。その場合は、無理に朝起こそうとせず、家族関係をゆとりあるものにし、ご本人が楽しいと思える日中の活動を探してみるなどしてみましょう。本人が治したいと思うときは、朝の光を浴びることや適度な運動をすすめてみるのもよいでしょう。

Q 家庭内暴力があり困っている

A ひきこもりの状態に家庭内暴力を伴うことがあります。自責や不安、焦りなどの辛い気持ちをご家族にぶつけている場合は、初期のうちに皮肉や決めつけなどのご本人を刺激する言動を避けることで収まる場合もあります。しかし、暴力が続く場合は、ご家族の身の安全を第一に考え、ご家族の避難や警察への通報が必要なきもがあります。対応について早めに相談機関（14ページ参照）に相談しましょう。

### コラム1 <ひきこもりは「怠け」や「甘え」とはちがう>

ひきこもりの状態は・・・「怠け」や「甘え」のように見えることもあります。実際のご本人は、自分のひきこもり状態に苦しんでいる場合がほとんどです。2010年に内閣府が行った「若者の意識に関する調査」でも、ひきこもり群の若者は一般群の若者に比べて「家族に申し訳ないと思うことが多い」「集団の中に溶け込めない」「他人がどう思っているかとても不安」「生きるのが苦しいと感じることがある」などの不安なことをあげる者が多い結果が出ています。

対応で気をつけたいことは・・・強い引け目、挫折感、劣等感を抱えて苦しんでいるときに、「怠けている」「甘えている」と言われただけで、ご本人からご家族に対する不信感が強くなってしまいますので、「怠け」や「甘え」と言うべきではないでしょう。

## 5. 家族の心の健康

### (1) ご家族が自分の生活を確保しましょう

ひきこもりのご本人にとって、身近なご家族の理解と対応は大きな支援です。けれども、ひきこもりの問題を心配しているご家族自身も、強いストレスにさらされていますので、こんなことがしばしば起こってきます。

- ・育て方を後悔したり、すべて家族の責任だと感じる。
- ・不安から疲れきってしまう。
- ・よく眠れない。 ・食欲がない。
- ・楽しめない。やる気が起きない。
- ・引け目を感じる。人付き合いが減る。 など

ストレスからご家族自身が疲れていると、つい感情的な対応になり、ご本人との関係が悪循環になりがちです。ご自分や家族の誰かを責めるのは控えましょう。そして、睡眠をとる、趣味の時間をもつ、友人と会う、旅行に行くなど、ご家族が自分の生活を確保しましょう。

#### ご家族が自分の生活を確保することの意味

- ◎ご家族に余裕が生まれます。そうすることで・・・  
ご本人と余裕をもって接することができる  
適度な距離が保てる  
良いところに目が向けられる  
など家庭内の緊張が和らぐことにつながります
- ◎ご家族が家を空ける時間が、ご本人にとっては自由に過ごしやすきことなどから必要な場合もあります。
- ◎ご本人の社会生活を送る上でのモデルになります。

#### 余裕がないときは・・・

叱咤激励、批判、叱責、過干渉、無関心など、ご本人との関係に緊張感をもたらす対応が起こりやすくなります。

ご家族が、よいと思われる対応をためしても、実際はすぐに結果がでることは少なく、無力感を感じることもあります。けれど、ご家族がご本人のために大変な中でもしてきたことが何かしらあるはずです。ご家族がご自分へのねぎらいの気持ちも持ってみましょう。そして、とりあえずご家族がやってみようと思える対処について考え、「小さな目標」を立ててみましょう。その中の一つに、どうか、ご家族自身の時間を大切にすることも加えてみてください。

## (2) 家族教室・家族会について

ひきこもっているお子さんをどう理解するか、家族としてどのように接したらよいか等を学ぶ場として、「家族教室」や「ひきこもり親の会」などがあります。

### ①家族教室

市町村の行政機関で実施しているところがあります。お住まいの市町村役場にお問い合わせください。

### ②家族会・ひきこもり親の会

ひきこもりの若者をもつご家族同士でつらさや苦しさ、悩みについて語り合う場です。「こんな苦しい状況は自分たちだけ」と思いがちになりますが、同じ境遇の方たちと話すことで、安心したり、精神的に楽になったりします。また、他の方の体験の中から対応のヒントが発見できます。

家族教室や家族会等の情報は、相談機関で得られます。(14ページ参照)

### コラム2 <ストレスへの対処法>

同じ出来事であっても、ストレスを感じやすい人とあまり影響を受けない人がいます。両者の違いとして、その出来事に対する受け止め方（考え方）の違いがあると言われています。その出来事を防げなかったことや起こったことの全てを自分の責任として考えると、ストレスが強くなかかります。一方、原因を探すよりも、今からできることを検討する方にエネルギーを注ぐと、ストレスは緩和されます。自分ひとりで考えると、マイナスに考えがちの方は、身近な人に話して、バリエーション豊かな考え方を見つけるようにしましょう。

## 6. ひきこもりと関連する疾患について

ひきこもりの状態にある人達の背景に、精神疾患や発達障害が関連している場合があることが、様々な調査で報告されています。もちろん、そういった背景のないひきこもりの若者もいますが、関連する疾患の特徴を知っておくことは、効果的な支援のために大切なことです。



### (1) 精神疾患

精神疾患とは、脳の神経伝達物質のアンバランスや脳の機能の障害、脳の器質的な問題によって生じる疾患です。ストレスや身体疾患が引き金になる場合もあります。治療は精神科や心療内科で受けることができ、薬物療法が中心となります。

#### ① 統合失調症

考えや気持ちりが混乱したり、陽性症状として妄想や幻覚が生じたりします。思春期・青年期に発症しやすいと言われています。幻覚は、実際に存在しないものを知覚する現象をいい、実際にはない声(悪口・非難)や音が聞こえる幻聴、実際にはない人や物が見える幻視などがあります。妄想とは、他人が自分を攻撃しようとしていると確信を持って感じられる被害妄想や自分と関連のない事柄を関連づけて捉えてしまう関係妄想などがあります。一方、陰性症状として、意欲の低下、生き生きとした感情が感じられないといった症状が出ることもあります。

#### <ひきこもりとの関連>

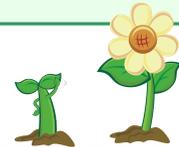
幻覚によって、外出することが困難になったり、被害妄想によって、人に対して信頼感が持てないことから、対人関係を避けることもあります。また、外出する意欲がわかず、ひきこもる場合もあります。

## ② 強迫性障害

あり得ないことと思いながらも繰り返し浮かんでくる考え(鍵をかけ忘れたのではないか、悪いウィルスに感染するのではないか等)に悩まされます。不安を消すための行動(鍵を何回も確認する、手を何時間も洗う)に多くの時間を取られ、生活に支障が出てきます。25歳前の発症が多いと言われています。

### <ひきこもりとの関連>

外に出ると不安が強くなるので、それを避けるためにひきこもる場合があります。繰り返しの確認行動により、外に出る機会を失う場合があります。



### <受験期に統合失調症を発症したBさん>

Bさんは、高校3年生の秋ごろから、それまでの落ち着いた生活が、がらっと変わり、ソワソワと落ち着かず集中できない様子や、イライラして独り言をいう姿が目立つようになりました。家族は、受験のストレスと受け止め、あともう少しだから頑張るよう励ましました。しばらく経つと、「クラスメイトが、自分が受験に失敗すると言っている」、「テレビで自分の悪口を言っていた」など、事実と異なる発言を繰り返すようになりました。だんだんと登校が困難になり、何とか高校を卒業はしたものの、受験がうまくいかず浪人することになりました。すると、次第に人と会うことを避けるようになり、ひきこもるようになってしまいました。

心配した家族は、保健所の思春期相談に行きました。その結果、医師から精神的な病気を疑われ、精神科へ受診することを勧められました。何とか本人を説得して精神科を受診したところ、統合失調症と診断され、薬物療法を開始しました。数か月経つと、症状は落ち着いてきました。

その後、本人・主治医・家族が相談し、進学先を家から通える学校に決めました。適切な治療を続けることでBさんは、学生生活を続けています。

※この事例は、疾患の特徴とひきこもりの関係について分かりやすく説明するためのもので、Bさんは実在する人物ではありません。

### ③ うつ病

毎日のように一日中憂うつな気分で気持ちが落ち込む、物事に興味関心が持てなくなる、うれしいといった気分が感じられなくなる、気力や集中力の低下、不眠、疲れやすさ等といった症状が現れます。

#### <ひきこもりとの関連>

気力の低下、疲れやすさといった症状から、社会的な活動が困難になることがあります。ひきこもりの状態に陥った結果として、うつ病の症状が現れることもあります。

### ④ 社会（社交）不安障害

対人場面で悪い評価を受けることや、良く知らない場面で人目を浴びる行動をすることに、持続的に強い不安を感じ、次第にそうした場面を避けるようになります。その結果、社会生活に支障をきたすことがあります。

#### <ひきこもりとの関連>

対人場面での苦痛から逃れるため、ひきこもることがあります。

上記のほかにも、パニック障害や全般性不安障害などの疾患がひきこもりの背景にある可能性があります。上記の①から④で示したような疾患の特徴に当てはまる症状をお持ちの場合や、そのほか精神的な不調がある時には、早めに精神科あるいは心療内科を早めに受診しましょう。

もちろん、医学的な対応だけですべてが解決されるわけではありませんが、辛い症状が軽減されることは回復の手助けになります。特に統合失調症はできるだけすみやかに治療を開始し、治療をしていない期間が短いほうが、その後の回復が良いことが分かっています。精神疾患が関連するか迷うときや、受診の方法がわからないときは、相談機関（14ページ参照）に相談してみましよう。

## (2) 発達障害

生まれつき様々な能力の発達に偏りがある障害です。主に広汎性発達障害や注意欠陥多動性障害、学習障害などを指します。

### 広汎性発達障害

①社会性の問題(人の気持ちの理解が苦手・視線が合いにくい等)、②コミュニケーションの問題(言葉の裏の意味が理解できない、相手に合わせた会話ができない等)、③想像力の問題(新しいことや変化への抵抗・こだわり等)があります。この障害の特徴は生まれつきのものであり、大人になってから発症することはありません。知的な遅れや言葉の遅れを伴う場合と、それらが伴わない場合がありますので、乳幼児期に発見できないこともあります。

#### <ひきこもりとの関連>

社会性の問題があるため、対人関係における成功体験が少なく、集団生活になじめないことがあります。こだわりが強く、外出が難しいこともあります。

広汎性発達障害は、現在のところ根本的な治療法はありません。しかしながら、その特徴を家族や周囲の人が理解し適切な対応をとること、本人自身が自分の苦手なことを理解し、生活の中で工夫することによって、安定した生活を送ることができます。下の表に基本的な対応をまとめました。

#### 広汎性発達障害への基本的な対応

特徴	対応法
新しい環境や初めての行動は苦手	リハーサルをして、自信をつける
予定の変更や融通が利きにくい	臨機応変に行動することが苦手なので、予定の変更は早めに伝える
場に合った行動が取りにくい	その場面でどのように行動すれば良いのか、具体的な方法を伝える
あいまいな言葉の意味が分かりにくい	遠まわしな言い方や冗談は避け、できるだけ分かりやすい言葉を使う

## 7. 支援機関とその特徴について

ひきこもっているご本人自身に、医療機関への受診や支援機関での相談を受けさせたくても、拒否にあうこともあります。その際は、ご家族だけの相談も意義があります。また、外に出る一歩として活用できる日中の若者の居場所があります。



### ① 医療機関

気分の落ち込みが続いたり、過度な不安や眠れないといった症状がある時は、精神科や神経科、心療内科の受診を促してみましょ。家族の対応方法も相談でき、精神疾患であれば辛い症状がお薬によって改善することが期待できます。

治療は長期的になることもあります。処方された薬の種類によっては、効果が出るまでに時間がかかる場合もあります。数回で「状況が変わらない」等と判断せず、気になることを相談して、主治医と信頼関係を築いていきましょう。

### ② 相談機関

ひきこもりの公的な相談機関としては、ひきこもり支援センター（長野県では精神保健福祉センター内に設置）、保健福祉事務所、市町村保健センターや保健福祉担当課が挙げられます。ニート・ひきこもりの若者を支援している「地域若者サポートステーション」は、就業を視野にいれた専門的な相談ができます。その他民間の支援団体として、不登校やひきこもりの支援を行なう「子どもサポートセンター」等があります。

ご家族のみの相談でも、家族の対応方法についてや、ご本人の状況に合った支援についての情報提供が受けられます。

### ③ 日中の居場所

社会参加への一歩として、日中の居場所やグループ活動があります。運営主体は民間団体や行政機関などさまざまです。これらの情報は上記の相談機関で得られます。グループ活動を通して仲間ができることによって自信を回復できたり、悩みの共有ができることもあります。外出することそのものにより、生活リズムが整うといった効果も期待できます。

## 8. 相談機関一覧 一人で抱え込まず、相談してみましょう

### (1) 長野県ひきこもり支援センター(長野県精神保健福祉センター内)

ひきこもりに関する相談を行っています。また、相談内容によっては保健福祉事務所(保健所)、市町村、医療機関などをご紹介します。

問い合わせ先	TEL:026-266-0280	平日 8:30~17:15
--------	------------------	---------------

### (2) 保健福祉事務所、保健所

病気の予防、健康の維持・増進、生活環境の安定を図るなど、住民の健康を守るための機関です。精神科医による相談日を設けています。また、保健師による相談もできます。

相談受付時間:平日 8:30~17:15

佐久保健福祉事務所	飯田保健福祉事務所	長野保健福祉事務所
TEL:0267-63-3164	TEL:0265-53-0444	TEL:026-225-9039
上田保健福祉事務所	木曾保健福祉事務所	北信保健福祉事務所
TEL:0268-25-7149	TEL:0264-25-2233	TEL:0269-62-6104
諏訪保健福祉事務所	松本保健福祉事務所	長野市保健所
TEL:0266-57-2927	TEL:0263-40-1938	TEL:026-226-9965
伊那保健福祉事務所	大町保健福祉事務所	松本市保健所
TEL:0265-76-6837	TEL:0261-23-6529	TEL:0263-34-3217

※平成 21 年 4 月から県の保健所は、「保健福祉事務所」と名称が変わりました。

### (3) 地域若者サポートステーション

若者やその保護者の方に対する相談、セミナー、職業体験など、総合的な相談・支援等を実施し、若者の社会的自立を支援します。(厚生労働省委託)

<b>ながの若者サポートステーション</b>		企業組合 労協ながの
長野市	TEL:026-213-6051	<a href="https://naganosapo.localinfo.jp">https://naganosapo.localinfo.jp</a>
<b>若者サポートステーション・シナノ</b>		NPO 法人侍学園スクオーラ・今人
上田市	TEL:0268-75-2383	<a href="http://www.shinasapo.com">http://www.shinasapo.com</a>
<b>しおじり若者サポートステーションCAN</b>		NPO 法人ジョイフル
塩尻市	TEL:0263-54-6155	<a href="https://shiosapo.jp.org">https://shiosapo.jp.org</a>



平成 21 年 3 月：発行

平成 22 年 2 月：二刷

平成 24 年 2 月：2 版

令和 3 年 2 月：一部修正

長野県ひきこもり支援センター（長野県精神保健福祉センター）

〒381-8577 長野市下駒沢 618-1 TEL：026-266-0280

ホームページ：<https://www.pref.nagano.lg.jp/seishin/index.html>