ヒント1

「社会的ひきこもり」を正しく理解するには…

「社会的ひきこもり」とは・・・「6ヶ月以上、自宅にひきこもって社会参加をしない状態であること」を言います。
「社会的ひきこもり」は、病名ではなく、状態を表しているにすぎません。

●ひきこもっているご本人の気持ちについて

□ 「怠けたい」と思ってひきこもる人は、まずいません。
□ 「ひきこもっている」ことを誰よりも責めているのはご本人です。

〈自分自身について〉

自分自身について、次のような思いを抱いているようです。

□ 「自分は、いったい何をやっているんだろう。」
□ 「このままでいいとは思わないが、どうすればいいのかわからない。」
□ 「社会のレールからはずれてしまった。」
□ 「みんなは、ちゃんとやれているのに自分は・・・。」
□ 「自分はだめだ。」

〈家族に対して〉

□ 「家族に迷惑をかけている。」と思っているので、家族の動き・思い・ことばが気になって仕方がありません。
□ 家族を喜ばせるために、家の手伝い（役割）をこなそうとします。
□ 「やろうと思ってもできないつらさをわかってほしい。」と感じています。

〈社会について〉

□　「働きなさい。ちゃんとしなさい」と言われることを常に恐れています。

□　「働きたい。でも、働く自信がない。」と感じています。

□　社会でやっていくための自信がないのです。

●ひきこもっている時、どんな症状があるのでしょうか？

□　何もやる気が起きない。

（もう少し休息が必要なのかもしれません。）

□　なんだかイライラする。

（エネルギーを上手く発散できていないのかもしれません。）

□　昔、親から言われたことや対応について「あれが、俺（私）をこんな風にしたんだ」と責める。

（子育ての中で『問題』になることがらは、どんな家庭にも一つや二つはあるものです。）

□　家族へ命令したり、暴力をふるうことがある。

（暴力や度を超した金銭の要求には、「受け入れられない」とはっきり表明することも大切です。）

□　いつも家族の動向が気になって仕方がない。自分の部屋にいても安心できない。

「今は、（親は）機嫌がいいだろうか。悪いだろうか。」と、物音に絶えず耳を澄ませている。

□　何かし始めると、止められない。

□　外へ出て行けないちゃんとした理由がほしい。

病気や体の不調があると、それはそれでほっとしたりします。

□　昼夜逆転。

昼間は、家にこもっている自分と活動しているみんなを比べて、つらくなることがあります。家族みんなが寝静まった夜が、実は一番ほっとしているのです。

□　でもいちばん孤独を感じるのも夜です。

●原因を追求するよりこれからどうするかを考えることが大切です。

□　実は、ひきこもりの原因は、よくわからないことが多いのです。ご本人自身にも何が原因かわからないケースが、よくあります。

□　ひきこもった原因を見つけることは、回復のために絶対必要な条件ではありません。

□　原因をさがして、誰かのせいにしたり、自己嫌悪におちいったりすることは、ご本人やご家族の消耗を増すだけです。

□　「原因がわからなければ、解決しない」と考える必要はありません。仮に原因を見つけたとしても、それを過去にさかのぼって取り除くことは至難の業です。

□　大切なのは、今いるところからどんな風にしていくことができるか、ということです。

ひとくちメモ　ひきこもりの背景にある障害や病気

ひきこもりの主な原因を、何らかの障害や病気が占めている場合があります。病気がわかる、ということは〈対応策がわかる〉ということです。
次のような状態に思いあたったら、ためらわずに病院や保健所などに相談してみましょう。

「ゆううつ」「やる気や自信がなくなってしまった」「感情がなくなってしまった」というような訴えが強く、死にたいという気持ちや絶望感をはっきり口に出す。
→うつ状態、うつ病の疑い

過去に乗り物のなかや人ごみのなかで、激しい動悸や冷や汗などを伴うパニックの発作を起こしたことがある。
→パニック障害の疑い

一時間以上にわたるような過度の手洗いや、「大丈夫だよね」と数十回にわたって確認するような強迫行為がある。
→強迫性障害の疑い

独り言がはげしかったり、「盗聴器がしかけられている」とか「テレビで自分のことをいっている」など、周囲に敏感になっているような発言がある。
→統合失調症（精神分裂病）の疑い

「授業中にじっとしていられない」「話を最後まで聞いていられない」などの落ち着きの無さや、「集中力が続かない」「ものをよく忘れる」など不注意がめだつ。
→注意欠陥／多動性障害（AD/HD）の疑い

全般的に知的なおくれはないのに、読む、書く、計算をするなどの、ある特定の分野がどうしても極端に苦手だったりする。
→学習障害の疑い

（国立精神・神経センター精神保健研究所『「ひきこもりかな？」と思ったら』より）