

# ひきこもりからの回復を 支援するために

ご家族のためのヒント集

---

# 1. はじめに

---

ご家族の誰かが、自宅から出ようとしない。  
“他者”との交流を避け、誰にも会おうとせずにいる。

家族としては、どう対応していいのかわからない。

何が正解なのかわからない。

でも心配で、何とかしようと試行錯誤を繰り返した末に、  
家族の関係が行き詰ってしまう。

ひきこもりは、ご本人だけではなく、  
家族全体に大きな影響を与える問題です。

このヒント集は、ご本人とご家族が消耗してしまったり、  
社会から孤立してしまわないよう、  
大切になる視点や工夫を知っていただくために  
作成しました。

必要なことがすべて網羅されているわけではありませんし、  
すべてに取り組む必要もありません。

でも、ひとつでもふたつでも、  
ご家族が“やってみよう”と思えることがあれば、  
新しい“気づき”があれば、  
試してみることが変化のきっかけになるかもしれません。

まずは小さな変化を起こすこと、それだけで十分です。

# 目次

---

1.はじめに .....	P 1
2.ひきこもっているご本人の気持ち .....	P 3
✎ひとくちメモ:ひきこもりの背景にある病気や障害 .....	P 7
3.ひきこもりの回復へのプロセス .....	P 9
4.家族への影響 ～こんな風に考えていませんか?～ ...	P 10
✎ひとくちメモ:考え方のくせ .....	P 12
5.今からはじめられること .....	P 13
6.ご本人に関わるヒント .....	P 15
7.こういうふうに接してみませんか? .....	P 16
8.支援者より .....	P 19
9.相談機関等の利用について .....	P 21

## 2. ひきこもっているご本人の気持ち

ひきこもっているご本人の様子は、ご家族には「一日中のんびり過ごしているだけ」と見えて、「甘えではないか」「怠けているのだろうか」と感じられるかもしれません。

でも、「怠けたい」と思ってひきこもる人は、まずいません。また、「ひきこもりのままでいい」と心の底から割り切っているわけでもありません。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、ご家族以上に強い不安や焦りを感じていることが多いのです。

ご本人の多くは、次のような葛藤や苛立ち、無力感を心の奥に抱きながら、日々を過ごしています。

### ○自分自身について

自分は、いったい何をやっているんだろう  
自分でなんとかかしたいけれど、どうにもできない  
社会のルールから外れてしまった  
みんなはちゃんとやっているのに、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  
やろうと思ってもできないつらさをわかってほしい  
社会でやっていくための自信がない  
将来のことを問い詰めないでほしい  
「怠けている」「やる気がない」と責めないでほしい

### ○世間に対して

ダメ人間と思われているに違いない  
どう思われているか不安、怖い

## ひきこもっている時によく見られる、ご本人の様子

- 家族以外との交流がなくなる。
- 家族を避ける。
- 洗顔、入浴、着替えなどに気を使わなくなる。
- 部屋の中を片付けなくなる。
- 人目を過度に気にして避ける。
- 何もやる気が起きない。
- なんだかイライラする。
- 何かをやり始めると、止められない。
- 昼夜逆転する。
- 昔、親から言われた事や対応について、「あれが、自分をこんな風にした」と親を責める。
- 家族へ命令したり、暴力をふるうことがある。
- 家族の動向や機嫌を気にして自分の部屋にいても安心できない。

このような様子に接すると、ご家族としては、一日も早く仕事をすることを求めるなど、「あるべき姿」にしなくてはと焦りがちです。

また、ご本人の事で頭がいっぱいになり、「早くなんとかしないといけない」「これ以上刺激を与えてはいけない」「何もしない方がいいのでは？」など、様々な思いが湧き起こったり、「こうなったのは、自分のせいではないか？」「あの時に〇〇しておけばよかったのではないか？」と自分を責めてしまうご家族も多くおられます。

けれども、ご家族の焦りや自責から余裕のない対応をするとご本人をさらに追いつめてしまい状況を悪化させることがあるのです。

「ひきこもり」は、ご本人にとっては、大きなストレスで自分の心がつぶれないように、外からの刺激を避けて身を守ることであり、ストレスを避けて疲れ切った心とからだを休め、エネルギーを補給するための休息时间というポジティブな面もあります。

そんなことを心に留めていただき、ご家族も少し心とからだを休めてみてください。

## 原因を追及するよりこれからどうするかを 考えることが大切です。

「なぜひきこもりになったのか」をご家族が色々と考えることを「原因探しをする」と言うことがあります。大切な家族が思いもよらずひきこもってしまったのですから、当然の心理とも言えますが、ひきこもりは様々な要因が複雑にからみあって生じるもので、ご家族だけでひきこもりの原因を探り当てることは困難です。

また、ご家族が原因探しをした場合、ご家族にとって印象的な出来事のみ  
に焦点が当たり、他の要因を見逃してしまうことや、ご家族同士が責任を押しつけ合ってしまうこともあります。

ご家族だけで原因を追及して悩まず信頼できる第三者に相談し、また、過去の出来事ではなく「今」「ここ」に注目して、できることを考えて積み重ねていくことで、少しずつ変化が生じていくのです。

## 「ひきこもり」とは？

様々な要因の結果として社会的参加(義務教育を含む就学, 非常勤職を含む就労, 家庭外での交遊など)を回避し, 原則的には6ヵ月以上にわたって概ね家庭にとどまり続けている状態(他者と交わらない形での外出をしていてもよい)を指す現象概念

「ひきこもりの評価・支援に関するガイドライン」より

## 🍀 メモ 🍀

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## ひとくちメモ:ひきこもりの背景にある病気や障害



何らかの病気や障害がひきこもりの主な原因となっている場合もあります。また、病気や障害により、周囲とのズレ(誤解)が生まれ、これが本人を苦しめ、ひきこもり状態になったり、ひきこもりを長引かせている可能性もあります。

精神疾患が主な原因の場合、薬物療法などの医療的ケアを優先することが必要です。

次のような状態に思いあたったら、医師などの専門家に相談してみましょう。

### メモ

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---





「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。

#### うつ病、うつ病の疑い

過去に乗り物の中や人ごみの中で、激しい動悸・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

1時間以上にわたるような過度の手洗いや、「大丈夫だね」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

独り言が激しかったり、「盗聴器がかけられている」とか「テレビで自分のことを言っている」など、周囲に敏感になっているような発言がある。

#### 統合失調症の疑い

「授業中じっとしてられない」「話を最後まで聞いてられない」などの落ち着きのなさや、「集中力が続かない」「ものをよく忘れる」など不注意が目立つ

#### 注意欠陥/多動性障害(AD/HD)の疑い

全般的に知的な遅れはないのに、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。

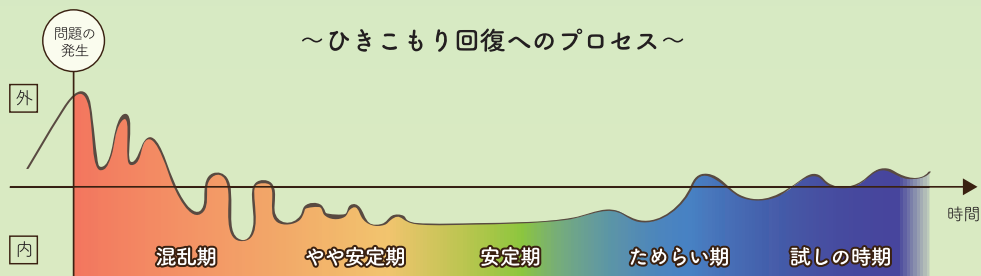
#### 学習障害の疑い

『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

### 3. ひきこもりの回復へのプロセス

ひきこもりの状態となり、そこから脱していく経過には、個人差はありますがある程度共通する経過が見られます。

無理をしたりその時期に合わない対応をしてしまうと、ひきこもりが長引いてしまうことがあります。本人がどのような時期にあるかを見極め、その時期に合った対応を行うことが大切です。



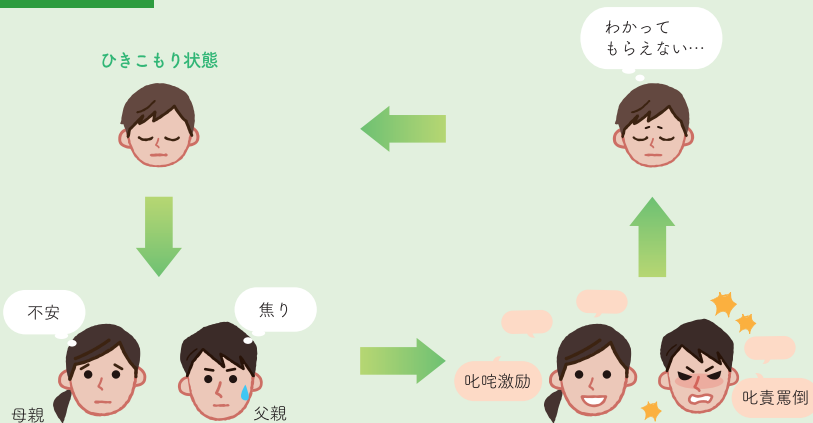
	混乱期	やや安定期	安定期	ためらい期	試しの期間
状況	<ul style="list-style-type: none"> <li>・自室にこもる</li> <li>・家族と会話がなくなる</li> <li>・昼夜が逆転する等</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ひきこもっているが、混乱することは少ない</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・少しずつ家族のコミュニケーションが回復してくる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・「何かしようかな」とほのめかすが実行にはまだ至らない</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・適度な対人交流や、自分なりの社会参加が可能になってくる</li> </ul>
本人の気持ち	<ul style="list-style-type: none"> <li>・どうしたらいいかわからない</li> <li>・やり場のない気持ち</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・気持ちはやや落ちているが焦りや不安もある</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・気持ちが安定し、信頼できる人なら話をしてみたいと思う</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・何かをしたいが、自信が持てず不安</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・行動を起こし、試行錯誤しながら様子をうかがう</li> </ul>
家族の気持ち	<ul style="list-style-type: none"> <li>・「何とかしなければ」と焦ったり、イライラしてしまう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・焦りやいらだちが逆効果と感じ、理解できる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・気持ちにゆとりができ、ほっとする時間が増える</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・再びあせりが出てくるが周囲の支えを得て本人を見守り通せる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・本人の回復が嬉しい。喜びのあまり本人の行動に一喜一憂しがち</li> </ul>
対応方法	<ul style="list-style-type: none"> <li>・現状をありのままに受け止める</li> <li>・無理せず寄り添う</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・専門機関に相談しつつ、気持ちを落ち着けて本人を見守る</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・無理のない働きかけや肯定的なメッセージを伝え、機を待つ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・現状をありのままに受け止める。</li> <li>・無理せず寄り添う</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・本人・家族それぞれのペースで、それぞれの活動を尊重する</li> </ul>

## 4. 家族への影響 ～こんな風に考えていませんか？～

ご家族がひきこもりを何とかしようとして努力することが、逆に悪循環の元になっていることがあります。

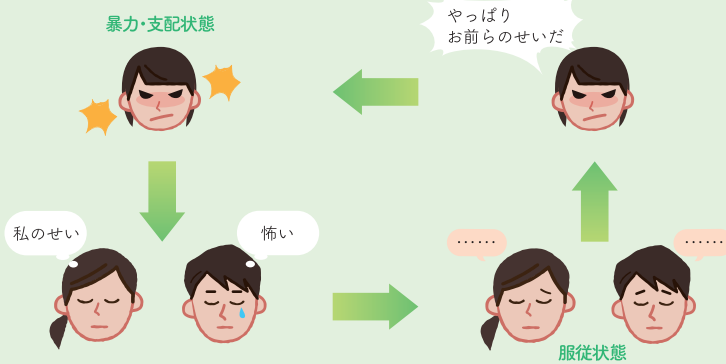
悪循環から抜け出すには、「第三者の関わり」を持つこと、今までの視点や自分の考え方のくせを見直してみるものが効果的です。これまでとは違う対応や関わりが、変化のきっかけになることがあるのです。

### 第1の悪循環



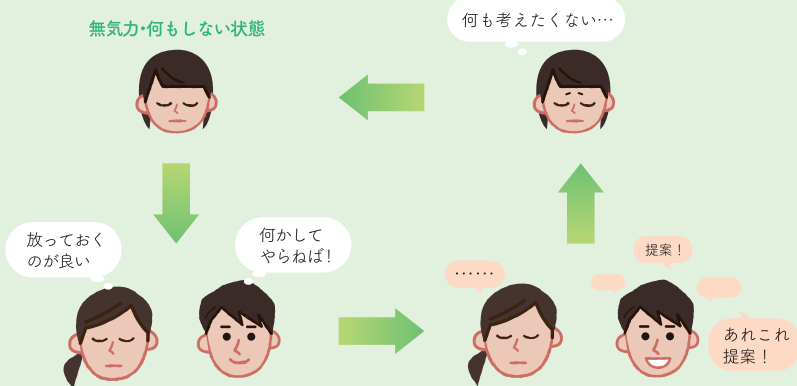
- \* ご家族の焦りからくる激励や叱責が本人の不安や「分かってもらえない」という思いにつながっているかもしれません。
- \* 本人が安心して、リラックスして過ごせる環境が大切です。叱咤激励や「でも」「だけど」を控え、本人の話を聞いてみましょう。
- \* 今後のことを落ち着いて話し合える関係づくりを目指してみませんか。

## 第2の悪循環



- \* ご本人からの暴力や非難により、ご家族が緊張や恐怖を感じたり、過度に自分を責めてしまうことがあります。
- \* しかし、ひきこもるきっかけは必ずしも何か一つというわけではありません。
- \* 暴力には、他の家族や第三者を含めて、対処の方法を考えましょう。

## 第3の悪循環



- \* 本人への関わりを避けることで、コミュニケーションの機会が減り、家族の空気が気まづくなってしまうかもしれません。朝のあいさつや、会えない時にはメモを活用するなどの工夫が望ましいです。
- \* 急がずじっくり進めることを心がけるとともに、伝えるべきことはきっぱり伝え、ご本人が自分で考えて肯定的に選択できるようにしていくことが大切です。

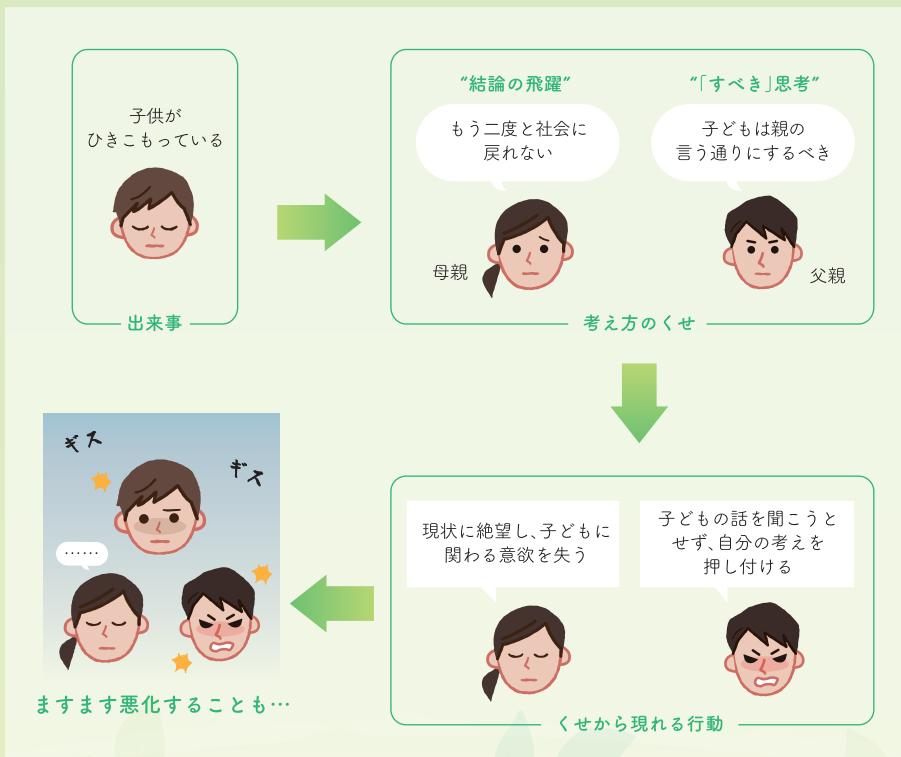


ある出来事が起こったとき、それをどう考えるかで、生じる気持ちと行動は違ってきます。

考え方に「くせ」があることで、出来事に対して必要以上に不快な気持ちが生まれ、その気持ちから出た行動が、また問題を作り出す…ということも多いのです。

自分の考え方の「くせ」に気づいて、合理的な考え方に見直すことは、問題の悪化を避け、良い方向に向かうきっかけになります。

## 考え方のくせが作る問題



## 5. 今からはじめられること

---

### 今、追いつめられているご家族の方に…

まず、ご家族自身が元気になることが大切です。

本当に余裕がないときに、良い考えをすることは難しいものです。そんな時は、無理して考えず、まずご自分がエネルギーを取り戻してください。

ひきこもっているご本人は「家族に迷惑をかけている」と思っているので、ご家族の元気な様子は、ご本人の気持ちの負担を軽くします。

ご自分のための時間を過ごし、生活を楽しむことから始めてみてください。

### 解決の糸口を探しているご家族の方に…

今感じているしんどさを誰かに語ってみてください。

ご家族は、どうしても問題を自分達だけで抱えがちになりますが、家族の中では同じパターンのやりとりが繰り返されがちで、変化が起きにくいのです。

今抱えている問題を信頼できる第三者に語ることが、ご家庭内のパターンを変えていくきっかけになります。

また誰かに相談を始めたりすることで、ご家族自身が楽になれば、家庭の中に“ゆとり”が生まれ、その“ゆとり”はご本人が変わっていく基礎となる安心感につながります。

ひきこもりについて語れる場としては、ひきこもり相談機関への相談や、ひきこもりに関する講演会、親の会、家族教室などがあります。

少し勇気を出して、気持ちを話してみませんか？

## ご本人にどう接したらよいか考えているご家族に…

放っておくだけでは状況は変わりません。でも、責め立てるとご本人を追い込んでしまいます。難しいですね。

残念ですが、ひきこもりからすぐに脱する特效薬はありません。ご本人を受け入れ関わっていく中で生まれてくる小さな変化の積み重ねが、遠回りに見えますが最も安全な早道です。

## メモ

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## 6. ご本人に関わるヒント

---

### ご本人を追いつめないために

ご本人を追いつめないこと、ご本人を受け入れる関わりを工夫することが大切です。

しんどさを抱えたご本人にご家族の不安や希望をぶつけてしまうことは、プレッシャーになるだけで、ご本人の変化にはつながりません。家族からの批判にさらされた状態では、自信を取り戻し外へ向かっていくことが難しくなってしまうのです。

また、「本人に意味のあることを言わなくては」「こころの奥の気持ちを聞いてやらなくては」とご家族が気を張ることが、ご本人へのプレッシャーになることもあります。

ご本人を楽にする情報や選択肢を提示すること、「必要なときはサポートする」と伝えることがまずは大切です。選択肢を本人が選び取ること、提供されたサポートを受ける決心をすることは、ひきこもりから変化するスタートになります。

※ただし、選択には迷いがつきものです。ご本人がすぐに選べない場合があることも、ご理解ください。



## 7. こういうふうに接してみませんか？

ひきこもり状態から変化するには、一般的に時間がかかります。

ご家族がこのことを理解し、ゆったりとした対応をされることがご本人にゆとりを与え、外へ向かう力を育んでいきます。

まずはご本人が安心して家族と過ごせる環境を作ることが大切です。

- 「おはよう」「おやすみ」といった挨拶や、体調を気遣う言葉かけをしてください。これらは、今のご本人を受け入れているというメッセージとなります。

返事が返ってこなくても、声かけを続けることで、ご本人とご家族との間の緊張感がほどけてくることがあります。

- テレビを見ながらの雑談など「今」できているコミュニケーションを維持してください。

ご本人が何か訴えてきた場合は、ご本人の思いを「そう思ってるんだね」と肯定して聞くことが大切です。

肯定され理解されることが、ご本人の安心とこころの余裕につながります。

- 小さなことでも、ご本人の良い点、周囲の役に立っている行動、できていることを、意識的に「ありがとう」「助かった」と伝えてください。

だめなところ、気になるところは、いくらでも目につきます。でも、変化を起こしていくには、良いところ、できていることに注目し、それを増やしていくことが大切になります。

ご本人に「何も良いところがない」と感じられる場合は、良いところを探すところから始めてみましょう。

- ご本人の安心という観点からは、ある程度の小遣いは渡した方がいいと言われてます。

収入がない方にとって、自由になるお金が少しでもある安心感は、周囲の想像以上に大きいものです。

- 「きっと〇〇にちがいない」など、ご本人への推測による対応は控えましょう。

推測で対応するよりも、言葉を交わしご本人に確かめることが大切です。

- 必要最低限のルールを作り、ご本人を“ひとりの大人”として扱ってください。

ご家族の対応できる限界を示すことで、ご本人が“行動が許される範囲”を自覚し、自発的な動きのきっかけになることがあります。また、年齢相応の大人として大切に扱われる経験は、自信にもつながります。

☘ ヌモ ☘

## 8. 支援者より

「一人でどうにかしようとせず、支援を求めてほしい。」



NPO法人 若者と家族のライフプランを考える会(LPW)  
スタッフ 中山さん

人生で2度のひきこもりを経験。現在は、経験者だからできる“気持ちに寄り添う態度”で、脱ひきこもりを支援している。

### ●私のひきこもり経験

高校生の時、不眠からくる身体の疲れと友達関係からくる精神の疲れから、外に出づらくなり、不登校になりました。

その後、大学入学資格検定を経て大学に進学し、一度は復帰したのですが、大学2年の時にまた疲れがひどくなり、今度は病院に行ってみると「うつ病」と診断されました。治療しながら大学は卒業しましたが、就職活動は思うように進まず、行く所がなくなって、再びひきこもり状態になりました。

### ●その後、支援施設で働くように

一度自力で復帰できたこともあり、一人でなんとかなるだろうと思っていたら、これがどうにもならない。20代も後半に差し掛かったころ、他の人を頼むということをややく思い付いて、実家近くにある支援機関を訪ねました。

施設の人に支援いただいたおかげで、少しずつ周囲とのつながりができ、外に出られるようになりました。私が今支援機関のスタッフとして関わっているのも、支援機関の講演会で出会った理事長とのご縁からです。

## ●ひきこもりへの支援に必要なもの

ひきこもり状態にある多くの方は、自責の念で苦しんでいます。厳しい言葉は逆効果。ご家族の方は、「なんとかしなければ」という思いが強くなりがちですが、自立や就労を目指すより先に、趣味の時間を持つなど、生活を楽しむことから始める方が結果的には近道です。

一足飛びで解決しようと思っても、実際には難しい。支援機関を頼ることも大切です。私は身をもってその必要性を感じています。脱ひきこもり支援は、一般論で語るのは無理があり、個別の対応が必要です。私は経験者だからできる支援を、これからも続けたいと考えています。



中学から始めたというギターでライブイベントに参加する中山さん。言葉で話すのが苦手な人とも音楽でなら通じ合えるという

仲間同士で勉強会やワークショップを定期的に関き、  
社会と関わる上で必要な知識を学んでいる



## 9. 相談機関等の利用について

---

ご相談はご家族の方だけでも始めることができます。

- \* ご家族の相談が、ご本人の変化のきっかけとなります。
- \* ご本人が元気になるためには、まずご家族が元気になる必要があります。ご家族が安心してご相談できる場所があれば、適切な対応やこころの余裕につながります。

- \* **ご家族が支援機関へ相談をしていることは、ご本人に伝えてください。**

ご本人は、ご家族が相談に行くことを嫌がられるかもしれませんが、「ご家族自身がどうすればいいのかを相談するために利用している」ということを伝えてください。

またご本人が、ご家族とともに、またはご本人ひとりでも相談できることを伝えてください。もちろん、強制する必要はありません。

- \* 相談に同行しないか、出がけにご本人に一言かけるなど、しつこくならない程度に誘うことを気長に続けてみてください。
- \* 医療機関の受診は、ご本人の意向を大切にしてください。強制しても、継続できなければ効果はありません。

睡眠や食欲、身体症状など、ご本人が現在困っている生活上の問題を改善するための受診を提案してみましょう。

☘ ヌモ ☘

## ひきこもりからの回復を支援するために ~ご家族のためのヒント集~

発行:京都府脱ひきこもり支援センター (平成30年9月)

〒605-0862 京都市東山区清水4丁目185番地1 京都府家庭支援総合センター内  
TEL. 075-531-5255(ひきこもり相談専用電話)