

## ひきこもりについて

NPO 法人神戸オレンジの会  
理事長 藤本圭光

### I. ひきこもりとは？

- 厚生労働省の定義から ポイントは 5 つ ..... P.2
- ひきこもりの方は何人いらっしゃるのか？（内閣府の調査から） ..... P.3
- ひきこもっている方の背景を考える ..... P.4
  - ・ 3 群の割合 ..... P.6

### II. ひきこもりから社会参加へ 何を手掛かりに考えるか？

- そもそも何を目標にするのか？ ..... P.7
- 何を基本的な価値観とするのか？ ..... P.7
- では、ご本人が人・社会につながっていくために、どういった手立てがあるのか？  
【生物—心理—社会モデル】で考える。 ..... P.8
- 【ひきこもり状態から、人・社会につながっていくステップ】から考える。
  - ・ ひきこもり支援の諸段階 ..... P.10
  - ・ マズローの欲求段階説 ..... P.11
  - ・ ひきこもり状態から、ご本人が人・社会とつながっていく流れ ..... P.12  
～活動範囲・食事・睡眠・会話の内容・ご家族以外の人とのつながり～
- では、具体的につながっていく先としては・・・ ..... P.15

### III. ひきこもりの方と関わる時の基本

- まず、気をつけたいこと（緊急を要する状況について） ..... P.18
- ひきこもりの方と関わる時の基本 ..... P.18

### IV. ひきこもりをめぐる課題と、今後の支援の動き

- 生活困窮者自立支援制度（平成 27 年度～） ..... P.23

- ◇参考文献 ..... P.24

## I. ひきこもりとは？

### ○ 厚生労働省の定義から ポイントは5つ

1. ひきこもりは、様々な要因の結果として起こる。つまり原因はひとつではない。
2. 期間は原則 6ヶ月以上を、ひきこもりとする。  
→〈6ヶ月を越えると自力では出にくくなる〉という考えから。つまり、6ヶ月までは待ってみるが、6ヶ月を越えると何らかの働きかけが必要となってくる、と考えます。
3. ひきこもり状態かどうかは、他者と関わっているか、関わっていないか、がポイント。  
つまり外に出ていても他者と関わっていなければ、ひきこもりと考える。  
→夜に家から出て、コンビニには行ける方がいらっしゃいますが、人と関わっていなければ、ひきこもりと考えます。  
例：店員さんに声を掛けられて、そのコンビニに行けなくなった方。  
→いつも行っていたコンビニの店員さんに「今日は雨でうっとおしいですね」と声を掛けられると、もうそのコンビニには行けなくなってしまった。なぜか？  
それは、個人的な人間関係が始まってしまったから。
4. 「ひきこもり」は病名ではなく、状態を説明した言葉である。  
→「ひきこもり」という病気があるわけではありません。
5. ひきこもりは精神疾患ではないが、精神疾患からひきこもっている人もいることに留意する。  
→例えば、統合失調症やうつ病といった精神疾患が原因でひきこもっている方もおられるので、その見極めが大切です。

【ひきこもりの定義】 厚生労働省『ひきこもりの評価・支援に関するガイドライン』より

「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もよい）を指す現象概念である。なお、ひきこもりは原則として統合失調症の陽性あるいは陰性症状に基づくひきこもり状態と

は一線を画した非精神病性の現象とするが、実際には確定診断がなされる前の統合失調症が含まれている可能性は低くないことに留意すべきである。

下線は引用者による

○ ひきこもりの方は何人いらっしゃるのか？

(内閣府 平成28年9月発表「若者の生活に関する調査」から)

- ・ 全国にひきこもりの方は何人いらっしゃるのか？ (推計値)

「自室からほとんどでない」又は「自室からは出るが、家からは出ない」 5.5万人

「普段は家にいるが、近所のコンビニには出かける」 12.1万人

ここまでを【狭義のひきこもり】としてカウントし、計 17.6万人であった。

これに「ふだんは家にいるが、自分の趣味に関する用事するときだけ外出する」36.5万人をプラスして、【広義のひきこもり】としてカウントし、合計 54.1万人となった。

- ・ 男女比は？

男性 63.3% 女性 36.7%

- ・ 年齢は？

15歳～19歳 10.2%

20歳～24歳 24.5%

25歳～29歳 24.5% 20代 49.0%

30歳～34歳 20.4%

35歳～39歳 20.4% 30代 40.8%

注：調査自体が、15歳以上 39歳以下を対象としている

→40代・50代でひきこもっている方々もおられる。団塊ジュニア世代が40代に入ってきていることにより、今後40代50代のひきこもりの方が更に増えていくと考えられる。

- ・ ひきこもりになったきっかけは？

「不登校（小学校・中学校・高校）」 18.4%

「職場になじめなかった」 18.4%

「就職活動がうまくいかなかった」 16.3%

「人間関係がうまくいかなかった」 16.3%

「病気」 14.3%

他には、「受験に失敗した」「大学になじめなかった」「特に理由は思いつかない」といった回答があった。

### ○ひきこもっている方の背景を考える

ひきこもっている方の背景は多種多様です。それは「ひきこもる」ということが、「人・社会からの撤退」であり、撤退せざるをえない背景は、様々にあるからです。

ここでは、厚生労働省『ひきこもりの評価・支援に関するガイドライン』が示している背景の3分類を基本としながら、ひきこもりの背景を説明します。

厚生労働省のガイドラインでは、ひきこもりを3つのタイプに分けています。このガイドラインは、精神科医の先生方が主にまとめられたものですので、精神医学の物差しによって分けられていることを前提にご理解ください。

#### 第1群

統合失調症、気分障害、不安障害等を主診断とするひきこもりで、薬物療法が有効な方。

##### 〈統合失調症によるひきこもり〉

統合失調症は幻聴や妄想に根ざした警戒心から家庭に閉じこもることがあります。

##### 〈気分障害によるひきこもり〉

その大半はうつ病性障害です。また、ご本人がうつ状態から、活動力が必要以上に上がってしまう躁状態に転じる双極性障害であることが明らかになる事例もあります。

##### 〈不安障害（社交不安障害、全般性不安障害、パニック障害など）によるひきこもり〉

社交不安障害は、人前で行動するなどの社会的活動に対する回避傾向が強い不安障害で、同年代やなじみの少ない対象を回避し、ひきこもりへと向かう可能性が少なくありません。全般性不安障害は様々な場での不安が特徴的ですが、特に失敗や挫折を恐れるあまりに緊張の強さが目立つ点に特徴があり、ときに不登校やひきこもりの原因となりま

す。パニック障害の発作様の不安・恐怖状態が頻発するようになると、その出現を恐れて外出を控えるようになり、ひきこもり状態に至ることもあります。

## 第 2 群

広汎性発達障害や知的障害などの発達障害を主診断とするひきこもりで、発達特性に応じた支援が有効な方。

### 〈発達障害によるひきこもり〉

国際的な診断基準 ICD- 1 0 によると発達障害の一つである広汎性発達障害は「相互的な社会関係とコミュニケーションのパターンにおける」障害で、「一つのことを何度も繰り返したりする関心と活動」であり、「ほんのわずかな例外を除いて、生後 5 年以内に明らかとなる」とされています。また、発達障害は性格の話ではなく、「中枢神経系（脳や脊髄）の機能発達の障害」と説明されます。

つまり、「発達障害」と呼ばれるものは、〈こころ〉の話ではなく〈身体（中枢神経系）〉の話であり、正確な診断を受けるには専門機関で検査を受けることとなります。

たとえ世の中の人が「発達障害」と呼ぶとしても、ご本人にとっては生まれながらにもっている当たり前の感覚です。例えば、ご本人は・・・

「他の人がたやすくできている動作（トランプのカードを 1 枚ずつめくること等）がうまくできない」「みんなが一斉に笑ったけど、ポイントが全然分からない」「みんなはうるさく感じないみたいだけど、うるさくてここにはいられないよ」「この食べ物に変な感触がするから、食べられないよ」などといった思いを持っている場合があります。

## 第 3 群

パーソナリティ障害（ないしその傾向）を主診断とするひきこもりで、精神療法的アプローチ（心理カウンセリング）や生活・就労支援が中心となるもので、薬物療法は補助的に行われる場合がある方。

※「パーソナリティ」とは、その人の生活の仕方や、他人と関わる時の関わり方といった行動パターンのことです。

〈パーソナリティ障害によるひきこもり〉

不登校やひきこもりに表現されるような回避性や依存性、自己愛性、境界性（空虚感、孤立感）などの心の在り様が数年にわたって持続する間に、パーソナリティ障害への展開が生じることがあります。

回 避 性：批判されそうな場面・拒否されそうな場面・失敗しそうな場面を回避する

依 存 性：なんでも他人任せ・責任回避・自分で決めない

自己愛性：自分が特別であることにこだわる・自分自身の目的を達成するために他人を利用する

境 界 性：空虚感（自分は空っぽだ・人生なんて意味ない）、孤立感（見捨てられ感・誰も自分のことを必要としていない）

### ・ 3群の割合

厚生労働省 『思春期ひきこもりにおける精神医学的障害の実態把握に関する研究』より  
→3割ずつ、いらっしゃる。

精神保健福祉センターの相談窓口を訪れたひきこもりご本人（184件）の内・・・

第1群 統合失調症や気分障害（うつ病等）など薬物療法が必要とされる人  
49件（32.9%）

第2群 広汎性発達障害や知的障害など48件（32.2%）

第3群 パーソナリティ障害や適応障害など51件（34.2%）

## Ⅱ. ひきこもりから社会参加へ 何を手掛かりに考えるか？

### ○ そもそも何を目標にするのか？

- ・ ひきこもりの方が、その人に合った形で人・社会とつながり、そしてつながり続けること（長期のひきこもり状態に戻らないこと）。そして、自分自身の人生に意味を見出すこと。

→人は、ひとりで生きていくことはできません。ひきこもりの方が誰かとつながり、そして社会とつながっていくこと、つながり続けていくことが目標と考えます。

「とりあえず、散歩に行こう」と提案するのも良いですが、「家から出る／出ない」にこだわらず、「人と出会える・社会とつながれる」方向を検討することが大切です。

〔人生に意味を見出す〕とは大きな課題ですが、ひきこもっている方は「自分には価値がない」「人生には何の意味もない」「ただ苦しく、辛く、みじめなだけだ」と思っている人も多くいます。そういった方が「自分の人生にも意味がある」「人生、まんざらでもない」と思えるようになることも、大きな目標だと考えます。

- ・ 経済的基盤を確保すること。

→「経済的基盤を確保すること」は、一般企業への就労や自営業等だけに限りません。福祉的就労や障害年金・生活保護などの福祉制度・サービスを活用することも視野に入れ、ご本人が生活していけるだけの経済的見通しを確保することを目指します。

※福祉的就労とは、一般企業の障害者雇用枠で働いたり、就労支援機関での作業に従事したりすることを指します。

### ○ 何を基本的な価値観とするのか？

今はひきこもらざるをえないあなたを、私は認め、信じています。かならず、あなた自身が、あなた自身の人生を、他の人たちと助け合いながら、一緒に歩いてゆくことを信じます。

→ひきこもりの方は、自分自身に対する信頼感を失い、自分自身の人生を歩いていくための土台を失っています。もういちど、その土台を回復するには、その人自身の力だけでは難しいです。近くに、その人自身が自分を肯定できなくても、その人を肯定する人が身近に必要です。

以降、ひきこもり支援についてお話していきますが、この目標と価値観を私は前提にしています。

**○ では、ご本人が人・社会につながっていくために、どういった手立てがあるのか？  
【生物—心理—社会モデル】で考える。**

ひきこもりをこの【生物—心理—社会モデル】で考えることを推奨しているのは、厚生労働省『ひきこもりの評価・支援に関するガイドライン』の分担研究者である、近藤直司先生です。先生はまず、ひきこもりご本人の【生物—心理—社会】に関するすべての情報を集めて、考える必要性を訴えておられます。

【生物—心理—社会モデル】とは・・・

生物：発達の違いや偏り、精神疾患など、主に脳に関すること

心理：不安や葛藤、傷つきへの恐れ、自己否定など、こころの動きに関すること

社会：学校や相談・支援機関との関係、就労や福祉サービスの活用についてなど、社会との関わりに関すること

と説明されます。

よく「ひきこもりの原因は何か？」という議論になりますが、どのひきこもりの方にも当てはまる答えはありません。なぜなら、「ひきこもり」はあくまでも状態を表している言葉であって、おひとりおひとりの状況は違うからです。

しかし、少なくともこの3つの側面【生物—心理—社会】を丁寧に見ていけば、手掛かりが見えてくる、ということです。「今まで」と「今」の状況をこのモデルを使って考えていきましょう。

**・【生物】の部分**

私たちはそれぞれ違った特性を持って生まれてきています。よくひきこもりの子どもを持った親御さんが「私たちの育て方が悪かったからです」とおっしゃいますが、この【生物】の部分は、育て方などの問題ではなく、私たちひとりひとりが持って生まれた生き物としての特性の部分です。

ひきこもりの方の中にはいわゆる「発達障害」と呼ばれる、生まれながらにもっている特性から、ひきこもっている方もおられます。また、「統合失調症」や「うつ病」といった精神疾患から、ひきこもっている方もおられます。こういった特性をご本人は持っているのか？それを検討して

いくのが【生物】の部分です。

この部分の見極めと働きかけを担う専門家は、医療分野の方々（主に精神科医）です。精神科医とご本人・ご家族の間でのやりとりの中で、【生物】の部分を検討していくことになります。

ご本人が医療機関の受診が難しい場合は、ご家族がまず医療機関や、行政が行っている精神保健福祉相談等につながっていくことが大切です。

### ・【心理】の部分

私たちは日々様々な感情と共に暮らしています。ひきこもりの方のこころの中には、様々な感情が流れており、その根底には辛い思いが流れています。ひきこもるまでにも、辛い思いをされたでしょうし、今でも辛い思いをされていると思います。この辛さの中身をこころの面から考えるのが、この【心理】の部分です。

この部分の見極めと働きかけを主に担うのは、心理カウンセラーです。ご本人が心理カウンセラーの元へ行けない（行かない）場合は、ご家族がまず相談に行くことになります。

また、心理カウンセラーだけでなく、ご本人の身近にいらっしゃるご家族や、外に出ようとする中で出会う支援者や、同じひきこもり経験者の方々も、ご本人のこころに大きな支えをもたらすことが可能です。

### ・【社会】の部分

現在ひきこもっているとしても、学籍があればご本人と学校とのつながりを考えていくことは、大きなポイントになります。現在所属するところを持っていないとしても、これまで所属してきた学校や職場、居場所等とのご本人とのつながり方を検討することで、ひきこもりに至った「今まで」と「今」の状況が明らかになっていく可能性があります。

この部分の見極めと働きかけを主に担うのは、学籍があれば学校の先生方とご本人・ご家族ですが、現在所属がなければ、ひきこもりに関する相談にのってくれる支援者とご本人・ご家族の間で行うことになります。

また、「これからどのように人・社会とつながっていくか」を考えるときに、つながっていく先を検討していくのも、この【社会】の部分です。

## ○【ひきこもり状態から、人・社会につながっていくステップ】から考える。

【生物—心理—社会モデル】の他にも、今後の見通しを持つときに参考になる枠組みがあります。

- ・ **ひきこもり支援の諸段階** 厚生労働省『ひきこもり評価・支援に関するガイドライン』よりひきこもりの方が、だんだんと社会に参加されていく道筋の一つが提示されています。おおむね、ご本人やご家族が「今」どの段階にいるのか？次に進んでいく方向はどういう段階か？の参考になります。

### 第1段階 ご家族支援の段階（ご本人は相談の場に現れていない）

→やはり、最初にご家族が意を決して相談して下さることが多いです。当然、この段階でご本人は相談の場にはいらっしゃっていませんので、まずはご家族と支援者の間で相談が進んでいく段階です。

### 第2段階 ご本人への支援段階

訪問やメール・電話・来所等により、ご本人に対する個人的支援が始まる段階

→主にご家族からの働きかけによって、ご本人が【ひきこもり地域支援センター】などへの相談につながろうとされる段階です。ただ、1回ですぐにつながらない方もおられますし、徐々に相談が始まっていくことが多いと思います。

ここではすでにご本人は相談の場に出てきていらっしゃいますが、そのまま順調に次の段階にいけない場合も多いので、できればご家族も相談の場につながっている方が良いと思います。私は親の会への参加を呼び掛けることもあります。

### 第3段階 ご本人の、中間的・過渡的な集団との再会段階

ご本人向け居場所提供による、安心・安全な環境で複数の人と徐々に出会っていく段階

→第2段階から急に「もとの学校のクラスに戻る」「就労する」というのは、なかなか難しいことが多いです。それはご本人にとって一番大変な「他者との人間関係を改めて築く」という難題がまずあるからです。この難題に、安心して取り組める場所として、「居場所」と呼ばれる場所があります。

しかし、不登校やひきこもりの方向けの「居場所」や「フリースクール」でなくても、ご本人が安心して通え、安全が確保されるなら、さまざまな場所が居場所になり得ます。神戸

オレンジの会の会員さんでは、釣りに行く人や図書館での勉強会に行く人、料理教室など趣味の会に行く人などがいらっしゃいます。その人にとって「居場所」となるポイントは、安心・安全で脅かされないことなのです。

#### 第4段階 社会参加の試行段階

ご本人に合った社会参加支援を提供する段階

→安心・安全で脅かされない居場所で過ごす中で、ご本人の自分に対する肯定感が高まってくれば、少し心理的に負荷がかかる場に出て行ってみる段階にきたと言えます。それでも「試行段階」と書いてあるように、本人のペースを大事にしながら、試行錯誤をしながら進んでいきます。

不登校であれば、適応指導教室等を考えていくことになりますし、大人のひきこもりでは就労支援機関への相談やボランティア体験等を考えていくことになります。

#### ・ マズローの欲求段階説

マズローはアメリカの心理学者。1962年～1963年アメリカ心理学会長を勤めた人物です。

マズローは、人が生きていく際に持つ欲求には段階があるとして次の5段階を示しました。

第1段階は、生理的欲求（食べる・寝る）

第2段階は、安全の欲求（安心・安全）

第3段階は、愛と所属の欲求

（友達が欲しい、恋人が欲しい、集団に所属したい、〈社会的欲求〉）

第4段階は、自尊の欲求（認めてもらいたい）

第5段階は、自己実現の欲求（「何かをなしとげたい」等）

ポイントは、人はたとえ第5段階にいたとしても、生理的欲求（例：お腹が空いた）が満たされなければ、第1段階の欲求を優先せざるを得ないことです。ですので、まずご本人がご家庭で「食べる」「寝る」ということが十分にできる環境を整え、安心・安全に家に居られることが大切なのです。

こう言うと「そんなに居心地がいいと、本人が外に出ていけなくなる」とのご意見を頂くのですが、一度ひきこもるほどの辛い体験をされている方は、この「食べる」「寝る」「安心」「安全」が確保されなければ、外に出ていけない方が多いと考えます。確保されればご本人は

ずいぶん動きやすくなります。

・ **ひきこもり状態から、ご本人が人・社会とつながっていく流れ**  
～活動範囲・食事・睡眠・会話の内容・ご家族以外の人とのつながり～

ここではご本人がひきこもり状態から外に出て行く流れを私なりに整理したものを示します。これはご本人の今の状態を知る手がかりと、これからの見通しを持つためのものです。しかし、ご本人のお気持ちやお考えの流れを最大限尊重することが大前提であり、これに縛られる必要は全くありません。

○出られる範囲

- ① ほとんど部屋から出て来ない。ここ何年（何ヶ月）もご本人の顔を見ていない。
- ② ほとんど部屋から出て来ない。1週間に1回くらいは顔を合わす。
- ③ 普段は部屋に居るが、ほぼ毎日顔は合わす。
- ④ 部屋から出てくるが、家の外には出られない。
- ⑤ 家の外に出られるが、条件がある（夜なら、遠くなら、土日祝なら）。
- ⑥ 本人にとってストレスのかからないところ（趣味の場所等）には行けるが、支援機関や学校、ハローワークなどには出られない。
- ⑦ 支援機関でも穏やかな雰囲気居場所など、本人にとってストレスの少ないところになら行ける。
- ⑧ 就労に向けた相談や訓練が受けられる支援機関等に行ける。
- ⑨ 短期であっても就労ができる（就学でもよい）。

○食事

▽頻度

- ①無茶食いや絶食など極端な食べ方をする。
- ②①ほどではないが、食べる日と食べない日がある。
- ③毎日1食だけとる。
- ④毎日3食(2食)とる。

※極端な偏食(好き嫌い)がある場合は、発達障害をお持ちかもしれません。

▽状況

- ①食事をご家族が部屋まで運んでいる。
- ②食事を自分で自室まで持って行って食べている。
- ③リビングで食べるが、一人で食べる。
- ④リビングでご家族と一緒に食べる。

○睡眠

- ①眠れていない。
- ②眠れているが、昼間も寝ていたりする。  
または眠れたり、眠れなかつたりしてスッキリしていない日もある。
- ③ぐっすり眠れており、寝覚めもスッキリしている(昼夜逆転していても良い、睡眠時間の長短は関係ない)。
- ④朝起きて夜寝る規則正しい睡眠があり、寝覚めもスッキリしている。

○会話の内容

- ①反応がない。あいさつもない。
- ②うなづく、首を振る。
- ③あいさつ程度は交わす。
- ④当たり障りのない日常会話(天気・テレビの話題など)ができる。
- ⑤ご家族の気持ちや考えを伝えられる。(ご本人からの返事がなくてもよい)
- ⑥ご本人がご家族に自分の気持ちや考えを伝えられる。
- ⑦ご本人とご家族が、これまでのことや今のこと、これからのことを話し合える。

○ご家族以外の人とのつながり

- ①ご家族ともつながりがない。
- ②ご家族とはつながりがあるが、他の人とは全くない。
- ③ご家族以外の人と短期的ではあるがつながりがある（親戚や知人、支援者との定期的面談等）。
- ④ご家族以外の人と長期的なつながりがある。

○ **では、具体的につながっていく先としては・・・**

▽まずは、「ひきこもりの専門相談窓口」へ。

各都道府県・政令市に設置が進んでいる「ひきこもり地域支援センター」へ。

※神戸市民の方は・・・

→「神戸市ひきこもり地域支援センター ラポール」

火～土 10：00～18：00 電話相談：078-945-8079

メール相談：sodan.rapport.kobe@gmail.com

お盆と年末年始はお休み。

来所相談・訪問相談は、電話相談の上、要予約。無料。

※神戸市外、兵庫県内の方は・・・

→兵庫県「ほつらいん相談」

月・火・水・金・土 10：00～12：00 13：00～16：00

電話相談：078-977-7555

祝日と年末年始はお休み。無料。

→「兵庫ひきこもり相談支援センターの各地域ブランチ」

・阪神ブランチ 火・木・金 11：30～16：00 電話相談：078-232-3923

・播磨ブランチ 月～土 10：00～18：00 電話相談：079-240-6299

・但馬ブランチ 月～金 10：00～16：00 電話相談：0796-26-1101

・丹波ブランチ 月・水・金 10：00～17：00 電話相談：090-1900-6932

・淡路ブランチ 月・水・金 10：00～16：00 電話相談：0799-42-0399

▽さきの3分類別に沿った形では・・・

第1群 薬物療法が有効な方

→主に、精神科・神経科・心療内科等 医療機関

第2群 発達特性に応じた心理カウンセリングや生活・就労支援が中心になる方

→主に、発達障害者支援センター（都道府県・政令市に設置されています）

神戸市内：18歳未満 各区こども保健係・子ども家庭センター

18歳以上 発達障害者相談窓口（市内4か所）

神戸市外：全年齢対象 ひょうご発達障害者支援センター

第3群 心理カウンセリングや生活・就労支援が中心となる方

→主に、カウンセリング機関・親の会・居場所

◇カウンセリング機関は・・・

「カウンセラー」は現在、国家資格は存在しません（つまり、だれでも「今日からカウンセラーですと言える」）。

一つの目安として「臨床心理士」という資格があります。臨床心理士がいらっしゃるカウンセリング機関は「臨床心理士に出会うには」というホームページで検索できます。また、他にもカウンセラーは多種多様な方々がいらっしゃいます。何回か面談をしてみて、ここが合うカウンセラーにカウンセリングしてもらうのが良いです。

ただ、保険適用外なので、1回5,000円～15,000円程度かかります。大学が行っているものだと1回2,000円程度のものもあります（2017年度施行の見込みの「公認心理師法」により、将来的には保険適用となることが期待されています）。

また自助グループ（セルフヘルプグループ）としての「ひきこもり親の会」「ひきこもり当事者会」「ひきこもりのための居場所」などが使えます。

また、就労支援機関としては「若者サポートステーション」があります。ボランティアや地域に根差した雇用の紹介では「生きがいごとサポートセンター」もあります。

兵庫県内では・・・

◇親の会

ISIS（イシス）神戸、神戸オレンジの会、ささやま子育て親の会、  
氷上子育て親の会、ドーナツの会（豊岡）等があります。

◇居場所（概ね 20 歳以上）では

ISIS（イシス）神戸、神戸オレンジの会、  
宝塚社会福祉協議会思春期ひろば事業、篠山しゃべり場・あそび村、  
居場所「TAMARIBA」（丹波市）、ドーナツの会（豊岡）等があります。

◇就労支援では・・・

若者サポートステーション（神戸・明石・姫路・三田・宝塚・西宮・豊岡）等が  
あります。

### Ⅲ. ひきこもりの方と関わる時の基本

#### ○ まず、気をつけたいこと（緊急を要する状況について）

〈自殺〉〈家族にふるわれる暴力行為〉〈重度の摂食障害〉〈服薬による昏睡〉等、命に関わる場合は、警察・救急へ連絡してください。

#### ○ ひきこもりの方と関わる時の基本

##### ・ご本人を信じる。

ひきこもりの方は、自分自身に対する信頼感を失い、自分自身の人生を歩んでいくための土台（自信）を失っています。もういちど、その土台を回復するには、その人自身の力だけでは難しいです。近くに、その人自身が自分を肯定できなくても、その人を肯定する人が身近に必要です。

##### ・ご家族自身がホッとできる場所を確保する。

ご家族にとって、ひきこもっているお子さんと共にいるのは、かなり精神的にしんどい時があると思います。信じたくても、毎日毎日ゲームだけをしている姿などを見続けると、こちらのところが消耗していくと思います。まずは、ぜひ、ご家族自身が家の外でホッとできる場所を、ご家族自身が自分のところを取り戻せる場所を確保するようにしてください。それは「親である」という役割を離れ、自分自身に戻る時間と場所のことです。

例：相談機関への相談、親の会、心理カウンセリング、趣味の会、旅行（日帰りでも良い）など。

そして、ご家族のところに少しでも余裕を作り、お子さんにとって家がホッとできる場にして頂ければと思います。その上で、ご本人が家の外にホッとできる場を見つけられるように、応援してください。

##### ・ご本人が動けなくても（動かなくても）ご家族が動いていく、つながっていく。

「家族が動きながら待つ」「お互いに無理のない範囲でご本人に関わりながら、提案しながら、受け容れながら、居る」「ご本人の反応、ご家族自身の反応を丁寧に感じながら関わっていく（しんどい時には、あえて関わらない時もある必要）」

・ご本人が今、関われる人とだけでも 関われる方が良い。ご本人が苦手な人とは、無理に関わることはない。まずは、たとえ細くとも継続が大切。

例：同居していない親族の方が関われることもある。例えば小さい時によく遊んでくれたおじさん・おばさん、いとこなど。

・人のこころは、人だけでなく、動物や植物でも回復する。

映画や小説、アニメーションなどの物語でも回復していきます。ご本人がこころ動かすものを大切にしていきましょう。実年齢に比べて子どもっぽいことでも、大切にしていきましょう。「いい年をして」という言葉は、ご本人を深く傷つけ、それ以上前に進む力を奪うので慎みましょう。

・正論、説教はナシ。

例えば「働かざる者、食うべからず」といった正論や説教を持ち出して、ご本人が動けた場合はOKですが、持ち出して動かなかった場合はやめておきましょう。

正論、説教は本人を焦らせることが大変多いです。それは、ご本人も正論（外に出て他人と交流したり、学校に行ったり、働いたりすることなど）を重々承知だからです。焦ると人は地に足がつかなくなってしまうので、正論、説教はナシにしましょう。

・ご本人をコントロールしようとしなさい。

ご本人をごちらの思うように動かそうとしないでおきましょう。「良かれと思って」「できるだけ子どもには苦勞させたくない」「傷つく体験をさせたくない」「大人として、社会人としては当然だから」といって「こうしなさい」と言わないでおきましょう。こうしてしまうと、ご本人が自分自身で歩いて行くことを妨げてしまいます。ご本人がたとえ傷つくとしても、失敗するとしても、その体験がご本人の糧になります。

だからといって、何もかも口をつぐむ必要はありません。ご家族や支援者は、意見を言うべき時には言いましょう。意見を言う場合は、あくまでも対等に「私はこう思う」と言う〈提案〉の形にして、「あなたは どう思う？ また考えを聞かせてね」と伝えてください。

・ゆっくり、じんわり、相手のペースに合わせて近づく、動く。

まだどこにもつながっていない、あるいは、やっとながら始めたご本人は、とても消耗して疲れ

切っていたり、逆に、焦ってめまぐるしく動こうとしたりします。

関わる人（ご家族や支援者）は、疲れ切っている人ならその疲れ切っている場所から、一緒に、ゆっくり、じんわり、相手のペースに合わせて近づいたり、動いたりしていきましょう。逆に焦ってめまぐるしく動こうとしている人なら、こちらを振り回されつつ、ゆっくりじんわりを忘れずに関わっていきます。そして、ご本人が「ご自身のペース」を見つけていく手伝いをしましょう。

ひきこもりの最大の課題は〈人間関係が切れてしまうこと〉〈人間関係を切ってしまうこと〉による孤立です。細くても、誰かとつながっていくことが大事です。

・まずはお話をじっくり聴く。

ひきこもっているご本人は、〈不安〉や〈うしろめたさ〉〈罪悪感〉〈無力感〉などを持っておられることが多いです。また、〈深い悲しみ〉や〈深い怒り〉を持っていらっしゃることもあります。

そのため、ご本人には自然に話したいことを話してもらいましょう。ご本人がほとんど話をしない場合でも「一緒にいること」を大切にしてください。こちらが焦って働きかけるというよりは、スツとお茶を差し出したりして、ご本人を温かく支えることをしてください。

逆に、何時間も話をしてくるご本人の場合は、こちらが聴けるだけの時間と頻度をご本人に提案して、ルールを決めていきましょう。

→初めは、ご本人の緊張を下げるために、ご本人と関わろうとする際、間に何か入れた方が  
良いです（ご本人が好きなことがあれば、そのことが一番良いです）。

逆に、じかに触れること（体に触れることだけでなく、学校のことや働くこと、ひきこもったきっかけ、など）はしない方が良いです。これは、ご本人に精神的負荷がかかり過ぎるためです。（ご本人が話してくれば、お話は聴きます。こちらから尋ねるのは信頼関係ができてきてからにします。）

・本人のジレンマを理解する。

もうずっと家に居たい ⇔ 外に出たい（出なければならぬ）

私に関わって欲しくない ⇔ 私に関わって欲しい

死んでしまいたい ⇔ 生きていたい

ご本人はこの狭間で大きく揺れ続けています。このジレンマをこちらも生きつつ、しかしご家族や支援者は、外に・関わることに・生きていくことに重心を置いていきましょう。

・ご本人とご家族の自己回復力を妨げない。

ご本人と関わることで、ご本人がひどく苦しんだり、ご家族がひどく苦しんだりするようであれば、自分たちの自己回復力を妨げています。お互いの関わり方を工夫していきましょう。

ただし、ご本人が動き出すには、苦しみをぐり抜けることが必要です。ご本人もご家族も支援者も、その苦しみを前向きに捉え、一緒にぐり抜けるなら、その苦しみには大きな意味があります。

・ご本人を脅かさない。

ご本人が居る〈家〉〈本人の部屋〉という〈最後の砦〉を崩さないのが基本です。ご本人の安全・安心を、まず保障することが大切です。人は安心してからでないと、次のステップには動きません。つまり、無理強いしない、こちらの考えや思いを押しつけない、ということが大切です。安心・安全を保障してからが、チャレンジのタイミングとなります。

・〈急がば回れ〉

・イソップ寓話の『北風と太陽』の話

関わり方の基本は太陽です。本人には温かく接します。関わりの内、99%は太陽です。でもここぞという時（1%）には北風になります。厳しく接することも必要です。

この〈ここぞ〉というラインはご家庭によって違います。また、個人の価値観・倫理観によっても違います。そのため、その時その時、考えていくしかありません。

これは〈ご本人の気持ちを受け容れつつも、一線は引く〉ということです。一線を引いたら、今後必ず守ります。きまぐれでは変えません。逆に言うと、そのくらいの覚悟を持って、線を引かなければならない時に引きます。

例：ご本人に・・・「そこまで母親に甘えるのはどうかと、僕は思う。いつまでも母親を頼らず、自分で自分を支えられるようになろう。僕も手伝うから。」

：ご両親に・・・「ここは腹をくくりましょう。」

・〈良い〉〈悪い〉・〈正しい〉〈間違っている〉という価値判断の議論はしない。

この議論は結局のところ、ご本人やご家族を追い詰めることが多いです。避けるのも不自然ですが、ご本人が持ち出してきても安易に議論にのらないでおきましょう。

こちらからどうしても持ち出す時、あるいは、どうしてもご本人が価値判断を聞いてくる時は、「私は良い（悪い）と思うけど、あなたが自分で判断することだよ」とご本人の価値判断を尊重すること、自分で決めていくように伝えていきます。

・〈良い〉〈悪い〉ではなく、〈あなたを認める〉という肯定的メッセージを出す。

〈今はひきこもらざるをえないあなた〉を認めましょう。肯定的なメッセージ、肯定的な態度、あなたのことを大切に思っているというメッセージを、言葉や行動によって表していきましょう。

⇔否定的メッセージ。否定的な言葉や行動では、人はなかなか元気にならないです。

・ご家族も、ご本人に対して苦手意識が出ていたり、負の感情を抑えられなかったりする時には、無理に関わらない方が良い。

苦手意識や負の感情は、ご本人に伝染してしまいます。そういう時には、無理に関わらない方が良いです。ご家族が持つ苦手意識や負の感情は、それを話せるところ（相談できるところや親の会等）に行き、ご本人ではない誰かに聴いてもらうのが良いです。

・距離感を丁寧に感じながらご本人と関わっていく。

お互いが苦しくなく、かといって無関心ではない距離で居ることを心がけましょう。この距離はひとりひとり違うので、意識的に試行錯誤をするしかありません。

宇多田ヒカル『distance』

彼女は「距離を縮めよう」ではなく、「今ある距離を抱きしめよう」と歌っている。

・あきらめない。

ともすれば、ずっと家に居るご本人を前にして、ご家族があきらめの気持ちを抱くのは当然のことです。また、ご本人自身もあきらめてしまうことがあり、これも当然の気持ちだと思います。

そんな時でも、あきらめない気持ちを持ち続けることが何より大切なことです。「生きているんだから、大丈夫」なんです。

#### **IV. ひきこもりをめぐる課題と、今後の支援の動き**

##### **○ 生活困窮者自立支援制度（平成 27 年度～）**

※以下、厚生労働省ホームページより

平成 27 年 4 月から、生活困窮者の支援制度が始まっています。  
生活全般にわたるお困りごとの相談窓口が全国に設置されます。

働きたくても働けない、住む所がない、など、まずは地域の相談窓口にご相談ください。  
相談窓口では一人ひとりの状況に合わせた支援プランを作成し、専門の支援員が相談者に寄り添いながら、他の専門機関と連携して、解決に向けた支援を行います。

→対象者は「経済的に困窮し、最低限度の生活を維持することができなくなるおそれのある者」となっていますが、ひきこもりの方も対象となっています。

ひきこもりの相談窓口としては、まず第 1 には「神戸市ひきこもり地域支援センター ラポール」「兵庫ひきこもり相談支援センター」となりますが、経済的に困窮してくる中では、この生活困窮者自立支援制度の窓口も今後相談にのってくださる予定です。

今後、親御さんに扶養されている高年齢（40 代以上）のひきこもりご本人が「生活困窮者」として顕在化してくると考えられます。

◇参考文献

○ ご家族・支援者向け

- ・斎藤環著『社会的ひきこもり 終わらない思春期』PHP新書

著者は精神科医です。平成 10 年 11 月に発行された、この著書によって〈ひきこもり〉という現象に光があたりました。精神疾患以外の要因でひきこもっている方が、現代社会に多くいることを世に知らせた書です。

- ・斎藤環著『「ひきこもり」救出マニュアル〈理論編〉』ちくま文庫

- ・斎藤環著『「ひきこもり」救出マニュアル〈実践編〉』ちくま文庫

全 500 ページを超えるひきこもりに関する Q & A 集。「ひきこもりはぜいたく病か」「ひきこもりは愛情不足が原因か」「ひきこもりはどのように治療するのか」等、様々な質問と答えが書かれています。著者は「極端な話、この本の情報さえあれば、専門家抜きでもひきこもりから抜け出すことが可能になる、というくらいの実用性を持たせたい」と書いていらっしゃいます。

○ 主に支援者向け

- ・厚生労働省『ひきこもりの評価・支援に関するガイドライン』研究代表者 齋藤万比古

厚生労働省が定めたガイドラインです。ひきこもり支援の基本となるものです。インターネットで検索すると、ダウンロードできます。

- ・齋藤万比古編著『ひきこもりに出会ったら』中外医学社

厚生労働省『ひきこもりの評価・支援に関するガイドライン』研究代表者である齋藤先生が編著をされている著書です。平成 22 年 5 月に発行されたガイドラインを踏まえ、2 年後の平成 24 年 6 月に発行されました。ガイドラインを更に深めた内容となっています。

- ・内閣府『ひきこもり支援者読本』

内閣府がまとめた支援者向け読本です。厚生労働省のガイドラインとの違いは、発達障害について大きく取り上げている点や、就労支援について、ファイナンシャル・プランナーによる「親亡き後のお金の話」について、などに触れている点があげられます。

- ・竹中哲夫著『ひきこもり支援論 人とつながり、社会につなぐ道筋をつくる』明石書店
- ・竹中哲夫著『長期・年長ひきこもりと若者支援地域ネットワーク』かもがわ出版  
竹中先生は、臨床心理士でいらっしゃいますが、心理の分野にとどまらず、ひきこもり支援の入口から出口まで、全般を俯瞰する研究と実践をされています。その成果をまとめた著書です。
- ・滋賀県立精神保健福祉センター（滋賀県ひきこもり支援センター）  
『ひきこもりインテークマニュアル ～相談支援者向け～』
- ・茨城県精神保健福祉センター（茨城県ひきこもり相談支援センター）  
『ひきこもり相談支援マニュアル』
- ・三重県こころの健康センター（三重県ひきこもり地域支援センター）  
『ひきこもり相談支援マニュアル 相談支援者向け』  
これら3つのセンターは、ホームページ上で相談支援マニュアルをインターネット上に公開しています。現場での知見が豊富に盛り込まれており、大変参考になります。
- ・近藤直司著『アセスメント技術を高めるハンドブック』明石書店
- ・近藤直司著『アセスメント技術を深めるハンドブック』明石書店  
厚生労働省『ひきこもりの評価・支援に関するガイドライン』の分担研究者である著者による、「支援者がアセスメントの力量をあげるにはどうしたらいいだろう」という問題意識から書かれたものです。ひきこもりの支援に限らず、自分が行っている支援を俯瞰し、整理することに大いに役立ちます。

本稿へのお問い合わせは、下記へお願い致します。

\*\*\*\*\*

NPO 法人神戸オレンジの会

理事長 藤本 圭光（ふじもと よしひこ）

社会福祉士 精神保健福祉士

〒652-0805 神戸市兵庫区羽坂通4-2-22

TEL/FAX 078-515-8060

（火曜～土曜 11:00～18:00）

Eメール kobe.orange@gmail.com

\*\*\*\*\*