

「ひきこもりかな？」

と思ったら

～家族のためのパンフレット～

大阪市こころの健康センター

も く じ

| | |
|---------------------------------|----|
| 1. ひきこもりとは | 1 |
| ◇ 「原因」はあるのでしょうか？ | 1 |
| ◇ その背景に「障がい」や「病気」がある場合もあります | 2 |
| 1) ひきこもりと、精神的な病気 | 3 |
| 2) ひきこもりと、発達障がいや知的障がい | 5 |
| 3) ひきこもりと、思春期・青年期の心理的葛藤 | 6 |
| 2. ひきこもりの「きっかけ」と「状態」について整理してみよう | 7 |
| ◇ ひきこもりに見られる状態 | 9 |
| 3. ひきこもりの回復には「過程」があります | 13 |
| ◇ 「社会的ひきこもり」の回復過程と、家族のかかわり | 13 |
| 4. 家族はどうしたらいいのでしょうか？ | 15 |
| 1) 家庭は小さな「社会」です | 15 |
| 2) 家族が陥りやすい状況とかかわりのヒント | 16 |
| 3) 解決をいそがないでください | 17 |
| 4) 家族のかかわりは大きな力になります | 18 |
| 5. コミュニケーションが大切です | 19 |
| 1) まずは、きき上手になりましょう | 21 |
| 2) 本人の気持ちに添った言葉かけをしましょう | 22 |
| 3) 意識して「ありがとう」と伝えてみましょう | 23 |
| 6. 家族にも「できないこと」があります | 24 |
| 1) 受け入れられないこともあります | 24 |
| 2) 金銭の扱いについて | 25 |
| 3) 家庭内暴力への対応 | 26 |
| 7. 家族自身の生活も大切です | 27 |
| 1) 家族自身が疲れてしまっていないですか | 27 |
| 2) 家族自身が生活を楽しむ「ゆとり」を持って | 28 |
| 8. 相談機関・社会資源 | 29 |



ひきこもりとは・・・

「ひきこもり」という言葉は日常的にもよく使われていますが、独立した病名や診断名ではありません。

「対人関係を結べない、結ぼうとしない、社会的な活動に参加しない、参加できない」状態をあらわす言葉です。

この「社会的な活動に参加できないこと」によって、就労や就学など、自宅以外での生活の場が長期間にわたって失われていくこととなります。

自宅のなかでの活動範囲が狭まる、家族との交流を避けて自室にひきこもる、といったこともめずらしくありません。

そのため、「ひきこもり」は「怠け」や「反抗」のように受け止められがちです。

しかし、そうではありません。その背景はさまざまです。

精神的な病気が影響している場合もあります。

一人ひとりの状態を慎重に評価して、働きかけることが必要です。

◇ 「原因」はあるのでしょうか？

ひきこもりの原因は「なにか」…

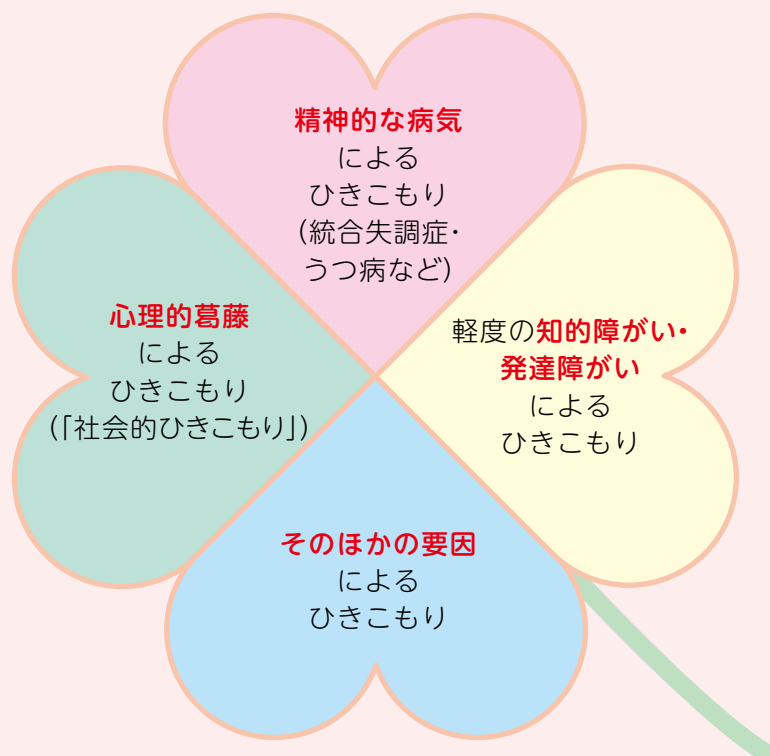
家族にも、そして時には本人にも、はっきりとわからないことは意外によくあることです。回復のために「原因を探ること」に固執しないでおきましょう。誰かのせいにしたたり、自己嫌悪に陥ることは、こころを消耗させるだけです。

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、まずは、ひきこもりの「背景」を整理して、その「働きかけ」について、考えることです。

◇その背景に「障がい」や「病気」がある場合もあります

「ひきこもり」の多くは、心理的な側面や社会的な側面から考えられがちでした。しかし、「ひきこもり」をしている人のなかには精神科での治療や、障がい特性に配慮した援助によって、結果として「ひきこもり」の改善や軽快が期待できることもあることがわかってきました。

ひきこもり



1) ひきこもりと、精神的な病気

統合失調症、うつ病、強迫性障がいなどの精神的な疾患にかかると、不安や恐怖感などがとても強くなる場合があります。症状により、人と会うことが困難になったり、身動きができずに、ひきこもらざるを得なくなったりすることがあります。

●統合失調症

ぶつぶつと独り言を言ったり、「盗聴器がしかけられている」「テレビで自分のことを言っている」といった妄想、幻聴などが生じます。また、周囲に対して必要以上に敏感になっていると思われるような発言があります。

●うつ病（うつ状態）

「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」というようなことを強く訴えるほか、「死にたい」という気持ちや、絶望感をはっきりと口に出すことがあります。

●強迫性障がい

具体的な例としては、長時間・頻繁な手洗いや、周囲に「大丈夫だよな?」と同じことを頻繁に確認するような行為などがあります。