

●社会不安障がい（社交不安障がい）

具体的な例としては、人の前でのスピーチ、初対面の人と接するといったことが苦手な不安であるなど、社会的な活動を行う場面や対人関係での緊張が高く、そのため、日常生活にも支障が出て、ひどく悩む状態などがあります。

●パニック障がい

具体的な例としては、乗り物のなかや人ごみのなかで、突然激しい動悸や冷や汗などを伴った「発作」様の状態になったりすることがあります。

- ◇ 精神的な病気についての相談機関
お住まいの区の保健福祉センター（P.29・30 参照）



2) ひきこもりと、発達障がいや知的障がい

発達障がいや知的障がい、学習障がいなどによって、周囲とのコミュニケーションがうまくいかなかったり、周囲から障がいを理解してもらえなかったりすることがストレスとなり、そのストレスを回避するために、ひきこもる場合があります。

●広汎性発達障がい（自閉症スペクトラム）

幼児期の頃から他の人と上手にコミュニケーションがとれない、興味や活動範囲の幅が狭い、強いこだわりがあるなど、社会性や対人関係を中心としたいくつかの特徴的な傾向があります。

- ◇ **発達障がいの方の相談機関**
大阪市発達障がい者支援センター（エルムおおさか）（P.30 参照）
- ◇ **知的障がいの方の相談機関**
 - ・ 18歳未満：大阪市こども相談センター（P.30 参照）
 - ・ 18歳以上：大阪市立心身障がい者リハビリテーションセンター（P.30 参照）

3) ひきこもりと、思春期・青年期の心理的葛藤

こころの発達に応じて、それぞれの時期に「課題」があります。

思春期・青年期の「課題」は「親からの心理的な自立と仲間関係づくり」と、「自分探しと自分づくり」です。

いずれも「大人」になるための、大切な課題と言えます。

それだけに、思春期・青年期には多くの人が悩み、苦しみます。

こうした悩みや苦しみ、将来への期待と不安などから、自分を守ろうとして「ひきこもる」場合があります。

◇ ひきこもりの相談機関

ひきこもり相談窓口 (P.29 参照)

◇ 精神保健福祉相談

お住まいの区の保健福祉センター (P.29・30 参照)

◇ その他の要因によるひきこもり

病気や障がい・心理的な葛藤だけでひきこもるわけではありません。

その他のさまざまな要因でひきこもる場合もあります。



2 ひきこもりの「きっかけ」と「状態」 について整理してみましょう

き っ か け

- 対人関係が
うまくいかない
 - いじめ
 - 勉強についていけない
 - (精神的な) 病気
- など

状

- 身体状態
(腹痛・頭痛など)
- 無気力
- イライラ
- 暴力
- 昼夜逆転
- 強いこだわり
- 不眠
- マイナス思考
- 妙に疑い深い



態

背 景

当たり前の反応
(一時的な反応)

「社会的ひきこもり」・・・P.6 参照

発達障がい・知的障がい・・・P.5 参照

精神的な病気・・・P.3～4
参照

など

◇ひきこもりに見られる状態

●身体状態（腹痛・頭痛など）

身体的な検査をしても異常はみられないのに、頭痛などの身体的な症状を訴える場合があります。

●無気力

何もする気がしなかったり、横になっていることが多くなる場合があります。背景に「うつ状態」が隠れている場合もあります。

●イライラ

ひきこもっている自分自身を責めたり、「これではいけないと思うけど、なかなか外出できない」という状況に対して、自分の力だけではイライラを止められない場合があります。また、身体的な生活リズムが失われている時、自分のなかに溜まったエネルギーをうまく発散できていない時にも、イライラが起きやすくなります。

●暴力

自分ではどうにもできない「もどかしさ」を家族に向けて、色々と要求したり、命令的になってしまうことがあります。特に、暴力は「癖」になりがちで、自分も相手も傷つき、関係の修復を難しくしてしまうやっかいなものです。

※家庭内暴力への対応（P.26 参照）

●昼夜逆転

活動している他の人と、家にこもっている自分とを比べてしまい、昼間はつらくなりがちです。

そのため、他の人が寝ている夜の方が、少しは楽に過ごせる時間・活動できる時間になる場合があります。

しかし、家族も寝静まった夜の時間は、孤独で不安に駆られる時間でもあり、孤独感に耐える手段として、ゲームやインターネットに、はまる場合もあります。

●強いこだわり

自分でもちょっと変だな？と思いながら、何度も同じ行為を繰り返し、やめようと思ってもやめられません（たとえば、手洗い、確認など）。

時には、不安をやわらげるために、自分のこだわりに「同じように家族をつきあわせる」といった場合もあります。

そんな時は、エネルギーが余っていて、どこかで発散したくなっているのかもしれませんが。

また、不安に駆られて何かをし続けてしまうこともあります。

