

●不眠

不安や悩みのために、眠れない、眠っても何度も目がさめる、夢をみるといったことが多く、熟睡できない場合などがあります。

なお、反対に寝てばかりいる場合もあります。

いずれも、精神的な病気が背景にある場合があります。

●マイナス思考

現在の状況を悲観したり、色々なことを悪い方に考えたり、被害的に捉えたりする場合があります。

被害的な考えが強い場合、精神的な病気が背景にある場合があります。

●妙に疑い深い

外に出ると、「自分のことを見られている」「自分のことをうわさしている」「見張られている」「人は自分のことを臭いと思っている」など、実際にはありそうもないことを言ったり、思い込んでいて、外出ができない場合があります。

精神的な病気が背景にある場合があります。

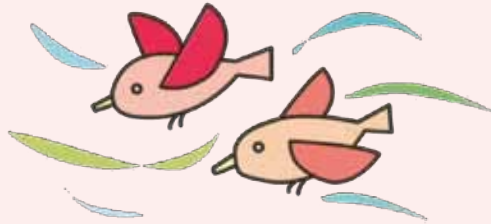


3 ひきこもりの回復には「過程」があります

◇ 「社会的ひきこもり」の回復過程と、家族のかかわり

ひきこもりの回復には「過程」があります。

人によって、その進み具合は違います。また、その時期によって、かかわり方のポイントも違ってきます。時に、「行きつ戻りつ」することもあるかもしれませんが、あせらずに考えていきましょう。



	本人の状況	家族のかかわり
① 混乱期	<p>誰ともかかわらない</p> <ul style="list-style-type: none"> ・部屋からでられない ・会話がなくなる ・やり場のない気持ち ・あせりやイライラ 	<ul style="list-style-type: none"> ・ありのままの現状を受け止め、安心して過ごせる環境をつくる ・根掘り葉掘り聞かない
② 安定期	<p>家庭内での安定</p> <ul style="list-style-type: none"> ・気持ちが安心し、信頼できる人となら話せる ・興味・関心あることで、こころのエネルギーを高める 	<ul style="list-style-type: none"> ・当たり障りのない会話を心がける ・家庭内での安心感・安定感を保障する ・家族自身が相談できる場を見つける (かかわり) 父・母・きょうだいなど (活動の場) 家庭を中心
③ ためらい期	<p>家庭以外のかかわり</p> <ul style="list-style-type: none"> ・「何かしようかな…」と言うが、実行までに至らない ・「これではいけないかも…」(よいあせり) ・何がしたいか、自信が持てず不安がいっぱい 	<ul style="list-style-type: none"> ・本人の目標設定の過程に気長につきあう ・情報提供 (かかわり) 支援者など 医師・相談員・カウンセラーなど (活動の場) フリースクールや自助グループなどへの参加 ⇒仲間との出会い
④ 試みの時期	<p>本人なりの社会参加</p> <ul style="list-style-type: none"> ・適度な交流や自分なりの社会参加(居場所など)が可能 	<ul style="list-style-type: none"> ・回復を見守り、本人のペースに任せる ・家族も楽しみを見つける (かかわり) 支援者や仲間など (活動の場) 学校・作業所・アルバイトなど

出典：蔵本 信比古「ひきこもりと向きあう」一部加筆し改変

4

家族はどうしたらいいのでしょうか？

1) 家族は小さな「社会」です

本人は家族が自分のことをどのように思っているのか、とても気にしています。そして、「家族に迷惑をかけている」と自分を責めてしまっています。部屋から出ることができなくても、家族の会話や足音に耳を澄ませて聞いていることがあります。

本人にとって、人とのかわりかは家族が中心であることがほとんどでしょう。人とのつながりが極端に減っている時、身近にいる家族の対応や態度は、たいへん大きな意味をもっています。

本人の状況を理解し、手助けができるのは、最初は家族だと言ってよいでしょう。



2) 家族が陥りやすい状況とかかわりのヒント

家族が陥りやすい状況	家族のかかわりのヒント
<p>叱咤激励を繰り返す</p> <p>(本人) 『どうせ、わかってもらえない』とってしまう</p> <p>(家族) 『怠けるな』『がんばれ』『お前はできる』など言ってしまう</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・叱咤激励を控え、緊張関係をゆるめましょう ・本人の辛い気持ちに共感しましょう ・関係がよくなれば、これらについて丁寧に話し合しましょう
<p>本人のいいなりになる</p> <p>(本人) 『親が悪い』『あの時、助けてくれなかった』など、家族を責める</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・いいなりになるのはやめましょう ・命令するか、服従するかの関係ではなく、他の方法を考えてみましょう
<p>何もせずひたすら見守る</p> <p>(本人) 『何もしたくない・考えたくない』と思う</p> <p>(家族) 『きっと辛いのだ。そっとしておくのが一番』とってしまう</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・これから先のことを少し話題にしてみても、丁寧に話し合しましょう
<p>本人の気持ちを聞かずに提案を繰り返す</p> <p>(本人) 『何もしたくない・考えたくない』と思う</p> <p>(家族) 『資格を取ったら?』『アルバイトは?』『ボランティアは?』</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・提案を控えて、本人の気持ちをじっくり聞いてみましょう

3) 解決をいそがないでください

ひきこもりの問題が発生した時、解決に向けて進み始めた時、家族はすぐにでも外に出て、以前のように学校に通ってほしい、働いてほしい、活動してほしいと思ってしまい、ついつい本人にそれを伝えてしまいがちです。しかし、今どうしたいのか、今どれくらいなら動けるのか、それは本人にしかわからないことがあります（本人にもわからないこともあるでしょう）。

そのような時に家族に責められてしまうと、本人はさらに自分を責め、自信をなくし、「最後の砦」である家庭にまで居心地の悪さを感じるようになってしまいます。一日でも早い解決を望むのはもっともですが、ありのままの本人を受け入れ、本人のペースに少し合わせてみましょう。これは、家族にとってはとても難しいことですが、解決への第一歩となるものです。

また、掃除などで、本人の部屋に入る場合は、必ず本人の了解を得てからにし、本人の部屋のドアを開ける時は、まずノックをして、返事を待ちましょう。プライバシーを尊重する姿勢を示しましょう。

