

4) 家族のかかわりは大きな力になります

本人自身もひきこもっていることで「これから先どうなるのだろう」「親に見捨てられてしまうのでは」と苦しみ、葛藤を抱え、悩んでいることが多いのです。

「どうせ他の人には、わかってもらえない」「この苦しみを簡単にわかってほしくない」そんな風に自分自身で苦しさを精一杯抱えていることもあります。

そんな時、家族の何気ない一言が思いがけず、本人を一層傷つけることになったり、人への不信感を募らせてしまうこともあります。(たとえば「甘えている」「怠けているんじゃないか?」「〇〇ちゃんは△△の大学行ったんだって」など)

逆に、あふれんばかりの愛情と叱咤激励が、知らず知らずのうちに本人にとってプレッシャーとなってしまうこともあります。(たとえば「お前ならできる」「がんばれ」など)

家族の心配や思いがストレートに伝わらないのがコミュニケーションの難しさです。言葉で伝えよう、何かを動かそうとするのではなく、まず、本人の状況の苦しさや辛さをこころにとめることが大切です。そして適度な距離をとって、リラックスし、安心して過ごせる環境を、家庭のなかにつくることから少しずつ始めていきましょう。

5

コミュニケーションが大切です

まずは、家族から「おはよう」「おやすみ」といった日常的なあいさつや、本人の体を気づかっているということなどを伝えてみましょう。それがきっかけになって、お互いにずいぶんと気が楽になることがあります。

パソコンの設定やビデオの予約など、本人の方が詳しい世界もあるでしょう。家族が教えてもらうという形をとってみるのも自然で、意味のあることです。

また、パソコンやテレビゲームを行っているのであれば、「何のゲームしているの？どうやるの？」など、本人の興味のあることを話題にするのも一つでしょう。

たとえ、返事が返ってこなくても続けてみると、お互いの不安な気持ちも減ってくるものです。

食事を一緒にとっていない場合や本人と会話ができない場合でも、伝えたいことを「何かほしいものはない？」など、一言書いたメモを置いてコミュニケーションのきっかけにするのもよいかもしれません。

「ひきこもり」という問題に、家族それぞれが真剣に悩んでいるのですから「応援している」ということを「見せる」のが、初めの一歩と言えるでしょう。

会話が生まれてくると、お互いに相手への期待も高まってきます。『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』などと頑張らずに、今、生まれているコミュニケーションを大切にしましょう。

声かけは多少不自然になってもよいのです。『本人と話したい』という家族の気持ちが本人に伝わるのが大事です。積極的に行いましょう。

たとえば、「仕事に行ってくるよ」「ご飯よ」「お風呂に入る?」「今日、イチローがホームラン打ったんだって」など、日常的な言葉かけやテレビやスポーツの雑談など、うるさがられない限りは、こちらから言葉かけを試みましょう。

批判的な印象を与えない方法として、「あなたは〇〇だからよくない」ではなく「私はあなたが〇〇して（しないで）くれるとうれしいと思う」というような言い方をしましょう。

また、感情的になってしまう場合は、一日中それに悩むことはせずに、関係ない趣味の活動などに没頭したり、ちょっとした家事をしたりすると、こちらの見方が変わったりして楽になることもあるでしょう。

1) まずは、きき上手になりましょう

- ◆ **誠意を持って、うなずいたり、あいづちを打ったりして、真剣に聴いていることを示しましょう。**
本人の話を途中で遮ったり、本人の言葉を奪って話し始めたりしないようにしましょう。
- ◆ **本人の話に反論しないこと。**
家族が本人を理詰めにして反論したり言い負かしてしまうと、どちらもが感情的になって喧嘩してしまったりするかもしれません。
あくまで、本人の話を聴くことに重点を置きましょう。
- ◆ **本人が家族を非難する場合も、たとえ本人の誤解であったとしても、まずは訂正しないでおきましょう。**
内容の正しさは問題ではありません。怒りや苦しみを家族にぶつけてしまう本人の気持ちを汲み取ろうとする姿勢で、いったんは耳を傾け、本人が「家族に自分の思いが伝わった」と実感できることが大切です。
- ◆ **回復過程で、本人が「何かをしてみようかな…」という気持ちを持ち始めているようなら、本人の思いを聴きながら、情報提供や今後のことについて、あせらず一緒に考え、話をしてみるのもよいでしょう。**

2) 本人の気持ちに添った言葉かけをしましょう

本人の自尊心を高めるためにも、本人の気持ちに添った言葉かけをしましょう。

たとえば、「辛かったんだね」などの一言でもよいのです。

辛い気持ちを受け止めてもらえることは、本人の安心感につながります。

次に大切なのは、「相談したいことがあったら言って」「相談したいことがあったら力になるから」といった言葉かけです。

本人が相談したい気持ちになった時は、ゆっくり、しっかりと本人の話を聴きましょう。



3) 意識して「ありがとう」と伝えてみましょう

人はついつい、できていないことの方に目が行きがちです。

本人のよい点、何か役に立っている行動・できているちょっとしたことを探し、本人のよいところに気づいたら、それをちゃんと伝え、表現し、教えてあげることが大切です。

たとえば、『洗濯物を取り込んでくれた』『お風呂の栓を抜いてくれた』『ゴミを出してくれた』などしてくれたら、意識的に「ありがとう」「助かったわ」と伝えてみましょう。言葉だけでもよいのです。

こちらの嬉しい気持ちを伝えることで、本人は相手に喜んでもらったことに満足感を持つことができるでしょう。

自分が周囲の人にとって役に立っていると感じる時、自分は価値がある、つまり自分自身を大切に思える気持ち、「自尊心」を持つことができます。そこから『できることから始めてみよう』というプラスの気持ちや、勇気も出てきます。



6

家族にも「できないこと」があります

1) 受け入れられないこともあります

ひきこもりという状態は、挫折体験や色々な要因でエネルギーが低下しています。エネルギーを蓄えるためにひきこもっている場合も多くあります。

本人の状況を理解し、現在ひきこもっている状態を受け入れることは、本人が安心できる環境をつくるという点で大切です。

しかし、本人のことを《完全に》理解すること、状態やあり方を《すべて》受け入れるということにはやはり限度があります。

過度の金銭要求や家庭内での暴力、迷惑な行為に関しては、受容にも限度があるといつてよいでしょう。

受け入れられないものは「受け入れられない」と、きちんとすることも大切です。

そのようなことで家族が困っている場合は、我慢せずに相談機関に相談して、対応を決めていくことが大切です。

2) 金銭の扱いについて

ひきこもっていると、「～がしたい」「～がほしい」「～が食べたい」という欲求がなくなってくることがあります。

そのため、小遣いをほとんど使わなくなり、家族も小遣いを与えなくなります。それは、さらなる欲求や意欲の低下を生むことになり、他の人との交流や、社会参加についても意欲がなくなります。

ひきこもっている（怠けているかのような）本人に小遣いをやることは、「甘え」を助長するのではないかと不安に思われるかもしれませんが、小遣いは、本人の要求や、外の世界との交流を実現するために必要なもの、と言えます。

本人にとって、小遣いは大切なことです。

逆にインターネットで高額な買い物をしたり、家族に高価な品物を買うように要求したりする場合があります。

小遣いの額と使い方についてはルールが必要です。

