



かぞくきょうしつ  
ひきこもり家族教室

第1回

ちばけんせいしんほんふくし  
千葉県精神保健福祉センター



## ～ お約束 ～

みなさんにとっての有意義な時間となるように、  
以下のルールを守りましょう。

① 参加者が話した内容を外に持ち出さない（秘密厳守）。

② 家族によって状態はそれぞれです。

他の人の話や経験を尊重しましょう。

③ 話したくない、言いたい事がない場合は無理に話す必要はありません。参加するだけでも十分意味があります。

この場所が安全で安心するために、参加者一人ひとりの協力が必要です。どうぞよろしくお願ひいたします。





# はじめに



『ひきこもり家族教室』では、ひきこもりご本人とともに  
生きていくために家族ができることについて学びます。

不登校・ひきこもり状態が長期化すると、本人が支援機関  
を利用しないだけでなく、家族が本人とコミュニケーション  
をうまくとれない状態になっている場合がめずらしくあり  
ません。

このような場合、本人の支援を行う前に、本人を支える  
家族の支援（家族支援）を行う必要があります。家族が本人  
と良好かつ建設的な関係を築くことができれば、それは  
本人が支援機関の利用を考えるステップへの第一歩となり  
ます。

この会では、主に次のことをめざします。

1. ひきこもりの理解。
2. 安心できる関係づくり。
3. ひきこもりご本人の相談機関利用を促進する。

# 第1回 ひきこもりのメカニズム

## 1. ひきこもりとは

「ひきこもり」とは、「仕事や学校に行かず、かつ家族以外の人との交流をほとんどせずに、自宅にひきこもっている状態」をいいます。

なお、以前は「6か月以上」と定義されていましたが、2025年に見直され、「期間は問わない」ことに変更されました。

家から出られない人もいれば、図書館やコンビニに行くなど、他者と交わらない形で外出をしている人もいます。ひきこもりには様々な状態があります。

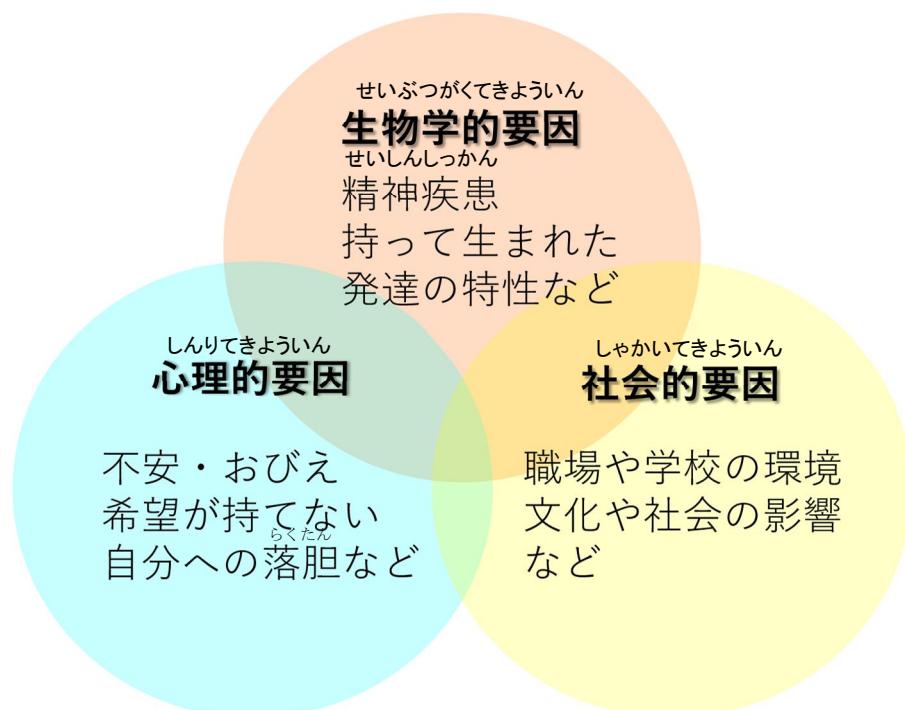


## ① ひきこもりはどういう人がなるのですか

ひきこもりは特別な現象ではありません。何らかの理由で、周囲の環境に適応できにくくなった時に誰でも「ひきこもる」ということがあります。

## ② ひきこもりの原因は何ですか

ひとつの疾患や要因ではなく、複数の物事がからみ合って生じる場合がほとんどです。生物学的要因、心理的要因、社会的要因などが影響を与え、その結果「ひきこもり」という現象が生じます。



図① ひきこもりの要因

### ③ ひきこもりになりやすい性格はありますか

よく、「ひきこもり」をしている人々の性格の特徴が、あたかも一種類にくくられるような言われ方をすることがあります。実際には、多彩な人々が、「ひきこもり」の状態におちいっています。

### ④ ひきこもりの特徴には何がありますか

「ひきこもり」の長期化はひとつの特徴です。「ひきこもり」が生じると、強いストレスを避けることができる反面、その状態から抜け出すのが困難になってしまふという面もあります。

### ⑤ ひきこもりご本人は、どのように思っているのですか

- 家族／親に申し訳ない
  - 他人にどう思われているのか不安に感じる／集団が怖い
  - 動けない自分はダメだ
  - もっとがんばらないといけないのに…失敗は怖い
- このように自分自身を責めたり、不安感や焦りをもつていてることが多いのです。

そのため、本人に「安心」を感じてもらうことが大事です。

そして、本人に「安心」を感じてもらうには、家族も安心でき、自分自身の生活に楽しみなどの彩りがあることが大切です。



## 2. ひきこもりからの回復過程一例～トラウマ的な視点から～

### ① 裏にとじこもる

降り注ぐストレスの雨から身を守っている状態です。  
からだの休息が必要です。



### ② 安心・安全をじっくりと感じる

リラックスできる時間・場所・人を見つけていきましょう。



### ③ 楽しいことを体験する

肯定的感情は視野を広げ、緊張を和らげる効果があります。  
ちょっとでもよかったことを見つけていきましょう。



### ④ 成功体験を積み重ねていく

「できることを重ねていく」ことで自信が回復していきます。  
ほんの少しでもできていることを見つけていきましょう。



### ⑤ (i) 好奇心や新しいことへの挑戦につながります。

(ii) 否定的な感情やできごとに少し向き合うことができます。



### ⑥ 活動の場が増え、段階的な社会参加へとつながります。



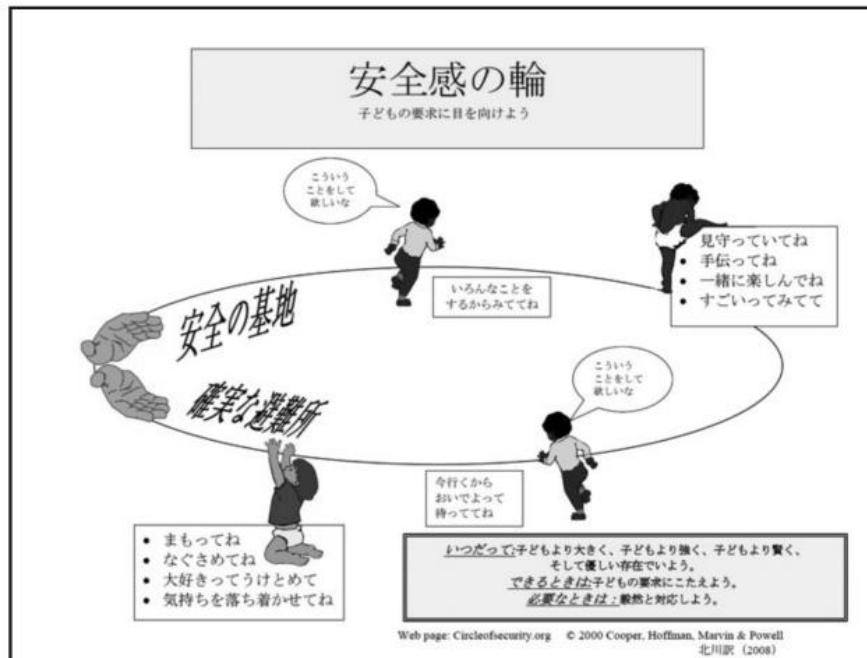
### 3. 現状をみてみましょう

現在、ひきこもりご本人とご家族の関係はどうでしょうか。  
ここ1か月の間でご本人ができていることに  をいれてみま  
しょう。

- 家族の声かけに返事をする（何らかの反応をする）
- 家族の声かけに意思表示をする（はい・いいえなど）
- 家族とあいさつをする
- 家族に話しかける
- 家族と雑談をする（テレビ・政治・趣味の話など）
- 家族と将来のことなどについて会話する
- 用事があれば、家族がいてもリビングや台所に来る
- 家族と一緒に食事をする
- 家族がいる部屋で長い時間過ごす



## コラム：安全基地



図③安全基地

子どもたちの成長には、信頼できる大人が近くにいて、安全な環境を提供してくれるという「安心感」が重要です。この安心感があると、子どもたちは自信を持って広い社会に飛び出し、自らの力で探求を始められます。何か問題があったときには信頼できる大人のところに戻ってくことで、子どもたちは安心感を得ることができます。心理学者メアリー・エインズワースは、このような大人の存在を「安全基地(Secure Base)」と呼びました。この、こころの拠り所「安全基地」は、年を重ねてからも必要だと言われています。

ひきこもりご本人にとっても、信頼できる存在や安心できる環境が重要です。ひきこもりご本人にとっての安全基地とは、ひきこもりご本人が心地よく過ごせる場所や、支えとなる人々のことを指します。



## 4. 望ましい行動と望ましくない行動

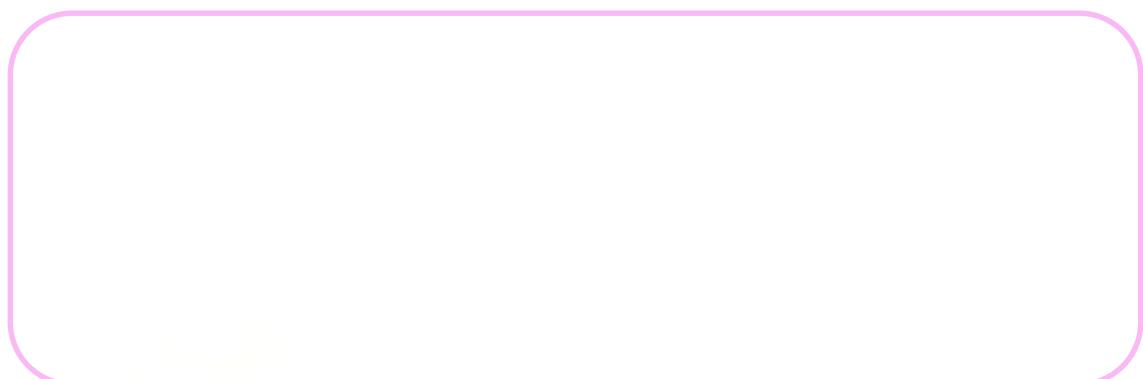
ひきこもりご本人との<sup>かかわ</sup>りを考えるために、望ましい行動と望ましくない行動に分けて考えていきましょう。

望ましい行動とは、ひきこもりご本人が現在行っている行動の中で、家族がもっとやってほしい事です。

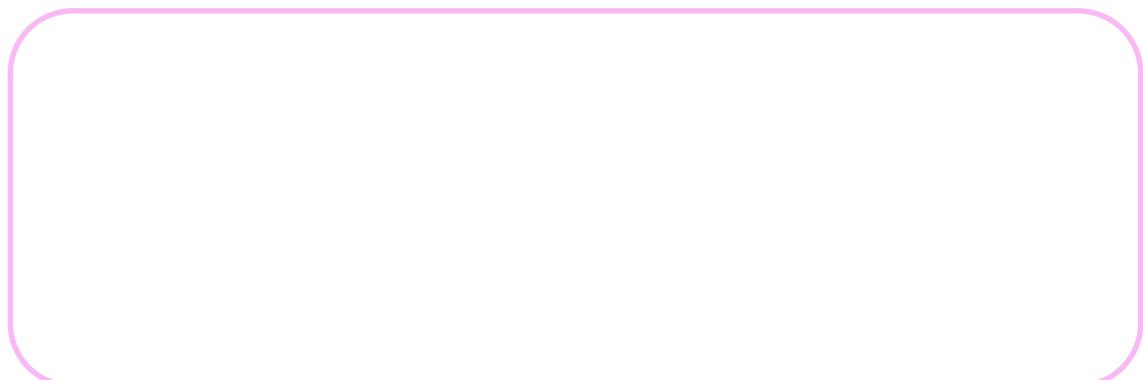
望ましくない行動とは、ひきこもりご本人が<sup>げんざい</sup>現在行っている行動の中で、家族がもうやってほしくない事です。

現在、どのような望ましい行動と望ましくない行動がありますか。

- 望ましい行動



- 望ましくない行動



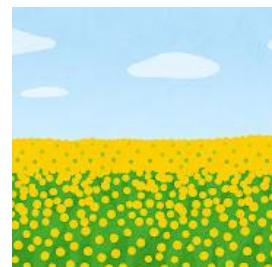
いかがでしょうか。

望ましくない行動のほうが、望ましい行動よりも多い場合には、ひきこもりご本人の悪いところに過度に注目してしまっている可能性があります。

ひきこもりご本人である他者の行動を変えるのに、今やっている行動をやめさせたり、今はやっていない行動を新たに始めさせるのは困難です。

一番効果的なのは、今やっている「望ましい行動」を増やすように働きかけることです。

望ましい行動が増えれば、自然と望ましくない行動は減ります。ですので、望ましい行動を探すよう、心がけて生活をしていきましょう。



## 5. 望ましい行動を見つける

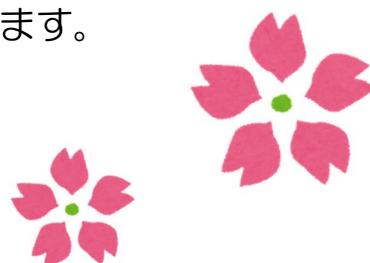
望ましい行動を見つけるのにも「コツ」がいります。

例えば、仕事をする、というのは家族が「してほしい」行動です。大事なのはひきこもりご本人が「今やっている事」のなかから望ましい行動を見つけるということです。

➤ ある研究<sup>けんきゅう</sup>で、ひきこもりからの回復過程<sup>かいふくかてい</sup>で見られる望ましい行動のリストが作成されています。(Nonaka, et al., 2018)

- 他者交流<sup>たしやこうりゅう</sup>
  - ✧ 他者を遊びに誘う
  - ✧ 自分の気持ちを家族以外の人に伝える
- 家庭
  - ✧ 家族との話し合いに応じる
  - ✧ 家族に話しかける
- 働値<sup>たっせいかん</sup>
  - ✧ 目標に向けた取り組みをする
  - ✧ 達成感<sup>え</sup>の得られることをする
- 社会参加
  - ✧ 仕事に行く
  - ✧ 学校に行く

このなかで一番行われる可能性<sup>かのうせいい</sup>が高い「望ましい行動」は、「家庭」の項目に含まれるものだと分かっています。



## 6. 今現在の行動の中で望ましい行動を見つけましょう。

- 返事をする
- 意思表示いしひょうじがある
- 家族の関りを拒否しない
- トイレに行く
- 最低限の食事をとる
- 不定期に入浴する
- まとまった時間の睡眠をとる
- 洗濯物を洗ってくれる
- 洗濯物を干してくれる
- 洗濯物を取り込んでくれる
- 洗濯物をたたんでくれる
- 料理やお菓子を作ったり、手伝ってくれる
- 食事前に食器や料理を並べてくれる
- 食後に食器を片付けてくれる
- 食後の食器を洗ってくれる
- 部屋またはリビングなどの掃除をしてくれる
- 洗面所またはお風呂掃除をしてくれる
- ベランダや庭の掃除をしてくれる
- 買い物に付き合ってくれる（物を持ってくれる）
- 買い物に行ってくれる

## 7. ご本人との関係について目標をたててみましょう

【長期的な目標】例：外食／美術館に行けるようになりたい  
同じ部屋にいて、穏やかな時間を過ごせる



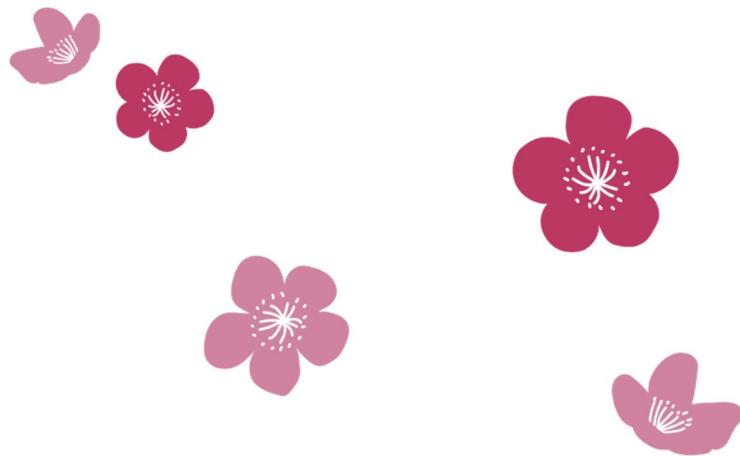
【短期的な目標：ご家族自身ができること】  
例：朝のあいさつする・買い物に誘う



## 8. ひきこもり支援における大切なこと

ひきこもり支援では、ひきこもりご本人が自分自身のペースで、少しずつ自信を取り戻し、いろいろな選択肢の中から自身で達成できそうな目標をもてるようにサポートすることが大切です。  
そのため、ご家族の理解と支援は大きな意味をもちます。  
ただ、ご家族自身も疲労困憊していることが多いかと思います。  
ご家族が生活を楽しみ、家の風通しをよくすることも大事です。





## [参考文献]

厚生労働省「ひきこもりの評価・支援に対するガイドライン」

厚生労働省「ひきこもりかな?」と思ったら

境泉洋 CRAFTひきこもりの家族支援ワークブック[改定第二版] 金剛出版 (2022)

名古屋市ひきこもり地域支援センター

制作：千葉県精神保健福祉センター

第1版発行 令和5年4月  
第3版発行 令和7年4月