



かぞくきょうしつ  
ひきこもり家族教室

第2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2回 ポジティブなコミュニケーションスキルの獲得 ～ 安心できる関係づくり～

### 1. コミュニケーションにおいて、なぜご家族の工夫が必要 なのか

ひきこもる人の気持ちを考えてみましょう。みなさんのご家庭では、本人との関係において、下のリストに書かれたようなことはありませんか。あてはまるごとにチェックしてみましょう。

- 本人から避けられると感じることがある
- 本人が自身のひきこもり状態を親のせいにすることがある
- 会話中に急に本人の機嫌が悪くなることがある
- 本人は一方の親とは話すがもう一方の親を避けことがある
- 本人から「話しかけないで」という雰囲気を感じる
- 本人の機嫌が良い時と悪い時の差が大きい
- 本人は将来について話すことを避けているようだ
- 本人から、親に申し訳ないと思っている様子を感じ取れない
- 本人が特定の話題を避けようとする様子がある
- 本人が親の気持ちを理解していないと感じる

これらの状況がひとつでも当てはまる場合、ひきこもりご本人は周囲に対して警戒心を持っている可能性があります。警戒している本人と関わるには、その状態に配慮したコミュニケーションの工夫が必要になります。

## 2. 警戒される関係になるメカニズム

ひきこもりご本人のこころの状態について考える前に、まず社会参加しているときのこころの状態について考えてみましょう。

社会参加しているとき、具体的には学校や仕事などの活動をしているときは、その人にとって社会の中で「自分の居場所がある」と感じる状態です。この状態であれば、本人は自己評価が高まり、自分自身を肯定的に評価できることが増えるでしょう。多かれ少なかれ、自分が何かを成し遂げているという自覚があります。この安定した心の状態にあるとき、人は自分が支えられていると感じ、家族に対しても肯定的な思いを持ちやすいといえます。



一方、学校に行かないか、仕事をしないなどで社会とのつながりを失うと、多くの人が「自分は社会に受け入れられていない」と感じます。ひきこもりの原因として、学校や職場での苦労や挫折があるかもしれません。これらの経験から、「自分の努力が報われず、辛い」と感じ、自己評価が低くなります。社会から孤立し、自分を否定的に捉え、もはや何もうまくいかないという思いが強まる

ことでしょう。このような状態では、自分に自信を持つことが難しくなり、「もう傷つきたくない」という気持ちが強まります。

ひきこもりご本人は家族に感謝の気持ちを持っているかもしれません、同時に「家族に迷惑をかけている」という引け目を感じることがあります。

つまり、ひきこもりご本人は、すでに十分傷ついており、さらに傷つくことを避けるために過敏になっている、と想像できます。

このような状態のため、社会や家族からのちょっとした働きかけが強い刺激のように感じられてしまうのです。

そして、その刺激から自分を守るために警戒し、殻を被ったような対応をしてしまうと言えます。

### ひきこもりの人の状態

- ① 「これ以上傷つくと生きていけない」ほど、自信がもてなくなっている。
- ② 生きるために「自分を守ろう」としている。
- ③ 仕事や将来の話をされることを警戒している。



この警戒心をやわらげて、コミュニケーションを回復するためには、警戒する話を一旦やめて、安心できる声かけを日常的に続けることが効果的です。

本人が、警戒すること、安心することはなんでしょうか。

どのような話題であると、本人が警戒してしまうのでしょうか。

反対に、どのような話題であると本人が安心できるのでしょうか。



## 課題① わだい 話題についてのワーク

した わだい 下のリストの話題について、その話題がでたときの本人の気持ちを想像してみましょう。

そして、下記の各話題に「刺激しない」と思う時は○、「やや刺激する」と思う時は△、「刺激する」と思う時は×と印をつけてみましょう。

そして書き終えたら、皆で共有してみましょう。

しごと かん はなし 仕事に関する話	さんぽ がいしゅつ 散步など外出の すすめ 勧め	きょうだいの近況
ほん まんが はなし 本や漫画の話	どうきゅうせい きんきょう 同級生の近況	こづか お小遣いについて
かけい 家計のこと	わだい 話題のニュースに ついて	きんじょ ご近所の話
おや 親がした で お出かけの感想	おや たいちょうふりょう 親の体調不良の話	たいちょう 本人の体調の話
てんき 天気の話	おい みせ 美味しいお店の話	どうぶつ ペットや動物の話
ばんぐみ テレビ番組の話	パソコン・スマホの 使い方	きせつ くさばな 季節の草花の話
プロスポーツの話	きょう ゆうしょく こんだて 今日の夕食の献立	アーティスト かしゅ (歌手)の話

## コラム：来談者（クライエント） 中心療法

来談者（クライエント） 中心療法は、1940年代に米国の臨床心理学者 カール・ロジャースによって創始され、現在、多くの心理療法の基本的な部分 に取り入れられています。クライエントとは、カウンセリングにおいて来談者である相談者を指します。

ロジャースは、「より自分らしく生きていくこと」を大切にし、人は自己実現 欲求があると考えました。そして、何が問題となっていて、どのようにして いきたいのか、進む方法を知っているのは本人であるとし、本人の内部から 自発的に生じる思いや主体性を尊重しました。

また、話をきく側であるカウンセラーの3条件として、①自己一致、②無条件 の肯定的配慮、③共感的理解を強調しました。

① 自己一致状態とは、カウンセラーはクライエントとの関係において、

態度に表裏がなく純粹であることを指します。

② 無条件の肯定的配慮とは、審判や批判的な態度ではなく、クライエントの 存在を無条件に受け入れることを指します。

③ 共感的理解とは、クライエントの内部の世界をその立場のように感じ、 同時に自分を失わないことを指します。

上記の3条件は「傾聴」となり、その結果、ラポールと呼ばれる信頼関係が 生まれ、そして、クライエントは自分の内面的なことを話してくれるようになります。ひきこもりご本人やひきこもりのご家族にとっても、安心して話せる人や 場の存在は大切かと思います。家庭内においては、時折、傾聴の時間をもてる とよいかと思います。そして、傾聴が互いにできるとよりよいでしょう。

### 3. 安心できる関係づくり

本人が警戒することは、家族はみつけやすいかもしれません。  
反対に「安心」に関しては、ほとんどの家族は「警戒すること」をしなければよいと考えるかもしれません。しかし「安心すること」と「警戒することをしない」とは別物です。そして、「警戒することをしない」より、「安心すること」をする方がより効果的です。  
それは、「警戒することをしない」のは本人との関わりを減らすのに対し、「安心すること」をするのは関わりを増やすからです。

◎本人が「安心する」関わりのポイントは「あさおそか」

**あ:あいさつ**



**さ:誘う**



**お:お願ひ**

**そ:相談**

**か:感謝**

「あ」からはじめ、段階を踏んで「そ」までステップアップしていきます。「か」は常に行いましょう！

#### あ:あいさつ

まずは、「おはよう」「おやすみ」「いってきます」「ただいま」のあいさつから始めてみましょう。

あいさつすることは、ここにいて良いというサインになり、本人の存在を肯定することになります。そのため、たとえ返事がなくても

根気よく続けましょう。返事がなくても本人は必ず聞いています。  
あいさつが気軽にできる関係になれば、「〇時に帰るよ」  
「夜ごはんはカレーだよ」などの日常のちょっとした声かけに  
ステップアップしていきましょう。

### さ:誘う

気軽に声をかけられる環境が整ったら、タイミングを見計らって「一緒にお茶を飲まない?」「買い物行くけど一緒に行かない?」などと誘ってみましょう。

### お:お願ひ

「荷物を運ぶのを手伝ってほしいな」「炊飯器のスイッチを入れてくれたらうれしいな」などと、簡単なお願いをしてみましょう。

### そ:相談

身近な事柄に関して、「今日の夕食は何にしようか」「今度買うシーツなんだけど何色がいいかな」などと相談してみましょう。

「さ・お・そ」のこの3項目については、仮に反応が無かったり、実際にやってくれなかっただとしても、声をかけることで「あなたと一緒に過ごすのは楽しい」「あなたの能力が必要だ」「あなたの判断を尊重する」というメッセージになります。

### か:感謝

もし、本人が反応してくれたら、「ありがとう」「助かるわ」「嬉しい」と感謝の言葉を忘れずにかけましょう。本人が断ってきた際にも、「あなたの気持ちを教えてくれてありがとう」と伝えられるとよいでしょう。

## 課題② 安心できる声掛け

② - 1 本人が安心できそうな話題に○をつけてみましょう。

天気	季節の花	スマホ	お菓子
社会・政治	音楽	ゲーム	SNS
テレビ	本	お小遣い	仕事
海外	パソコン	スポーツ	将来
親の健康状態	親戚	買い物	夕飯のおかず
洋服	YouTube	家計	本人の健康
ご近所さん	きょうだい	睡眠	ペット
インテリア	旅行	結婚	料理

その他に安心できる話題があれば書き出しましょう：

② - 2 先ほどのワークで〇をつけたワードを用いて、安心できる声掛けを書き出してみましょう。

例) 「今日、高校野球の決勝だね」

「桜が咲き始めたみたいよ」

「買い物行くけど一緒にいく？」

「スマホの操作が分からないから、教えてくれたらうれしいな」

「今日の夕飯、何にしようか」



安心できる関係になったかどうかを見極めるポイントとして、  
「同じ部屋に居られるかどうか」ということが挙げられます。  
警戒されている関係の場合、同じ部屋にいるのは困難ですし、  
部屋に入りにくく感じるでしょう。こうした警戒心がなくなってく  
ると、同じ部屋、空間にいられるようになります。



## [参考文献]

名古屋市ひきこもり地域支援センター  
ひきこもりコミュニケーションプログラム～家族の豊かな関係づくり～  
堺市こころの健康センター 「ひきこもり」これからのヒント  
～「ひきこもり」を支える家族のためのコミュニケーション講座テキスト～  
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)

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