



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けんふくし
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であるために、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いいたします。





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、主に次のようなことをめざします。

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^{かくとく}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^{くふう}が必要^{ひつよう}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^{かてい}では、本人との関係^{かんけい}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。あてはまることにチェックしてみましょう。

- ☐ 本人から避け^さられていると感じ^{かん}ることがある
- ☐ 本人が自身^{じしん}のひきこもり状^{じょうたい}態^{おや}を親のせいにすることがある
- ☐ 会話中^{かいわちゅう}に急に本人の機嫌^{きげん}が悪^{わる}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^さけることがある
- ☐ 本人から「話しかけないで」という雰囲気^{ふんいき}を感じる
- ☐ 本人の機嫌^{きげん}が良い時と悪い時の差が大きい
- ☐ 本人は将来^{しょうらい}について話すことを避^さけているようだ
- ☐ 本人から、親に申し訳^{おや もう わけ}ないと思^{おも}っている様子^{ようす}を感じ取れない
- ☐ 本人が特定^{とくてい}の話題^{わだい}を避^さけようとする様子^{ようす}がある
- ☐ 本人が親の気持ち^{りかい}を理解^{かん}していないと感じる

これらの状^{じょう}況^{きょう}がひとつでも当てはまる場合、ひきこもりご本人は周囲^{しゅうい}に対して警戒心^{けいかいしん}を持っている可能性^{かのうせい}があります。警戒^{けいかい}している本人と関わるには、その状^{じょう}態^{たい}に配慮^{はいりょ}したコミュニケーションの工夫^{くふう}が必要^{ひつよう}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^{むすか}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が、同時に「家族に迷惑をかけている」という^ひ^め引け目を感じる場合があります。

つまり、ひきこもりご本人は、すでに^{じゅうぶんきず}十分傷ついており、さらに^{きず}傷つくことを^さ避けるために^{かびん}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^{しげき}刺激のように感じられてしまうのです。

そして、その^{しげき}刺激から自分を守るために^{けいかい}警戒し、^{から}^{かぶ}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^{じょうたい}状態

- ① 「これ以上^{いじょうきず}傷つくと生きていけない」ほど、
^{じしん}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^{しょうらい}将来の話をされることを^{けいかい}警戒している。



この警戒心^{けいかいしん}をやわらげて、コミュニケーションを回復^{かいふく}するためには、警戒^{けいかい}する話^{はなし}を一旦^{いったん}やめて、安心^{あんしん}できる声かけ^{こえかけ}を日常的^{にちじょうてき}に続ける^{つづ}ことが効果^{こうか}的です。

本人^{ほんじん}が、警戒^{けいかい}すること、安心^{あんしん}することは为什么呢。

どのような話題^{わだい}であると、本人^{ほんじん}が警戒^{けいかい}してしまうのでしょうか。

反対^{はんたい}に、どのような話題^{わだい}であると本人^{ほんじん}が安心^{あんしん}できるのでしょうか。



課題① 話題^{わだい}についてのワーク

下^{した}のリストの話題^{わだい}について、その話題^{わだい}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^{か き}の各話題^{かく}に「刺激^{しげき}しない」と思う時は○、「やや刺激^{おも}
する」と思う時は△、「刺激^{おも}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^{きょうゆう}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 散歩など外出の すすめ 勧め	きょうだいの 近況 ^{きんきょう}
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 ^{かんそう}	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 (歌手) ^{かしゅ} の話



コラム：来談者（クライアント）中心療法

来談者（クライアント）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。クライアントとは、カウンセリングにおいて来談者で
ある相談者のことを指します。

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アントとの関係において、
態度に表裏がなく純粋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、クライアントの
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、クライア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、クライア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えます。家庭内においては、時折、傾聴の時間をもてる
とよいかと思えます。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:お願い

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」「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^{こん}気^きよく続^{つづ}けましょう。返^{へん}事^じがなくても本^{ほん}人^{にん}は必^{かな}ず聞^きいています。
あいさつが気^き軽^{がる}にできる関^{かん}係^{けい}になれば、「〇時^{かえ}に帰^{かえ}るよ」
「夜^よごはんはカレ^{にちじょう}ーだよ」などの日^{にち}常^{じょう}のちよっ^{こえ}とした声^{こえ}かけに
ステッ^{すて}プアッ^ぷしていきましょう。

さ:誘う

気^き軽^{がる}に声^{こゑ}をかけられる環^{かん}境^{きやう}が整^{ととの}ったら、タイミ^みング^{はか}を見^み計^{はか}らっ
て「一^{いっ}緒^{しょ}にお茶^{ちや}を飲^のまない?」「買^かい物^{もの}行^いくけど一^{いっ}緒^{しょ}に行^いかない?」
などと誘^いってみましょう。

お:お願い

「荷^{にもつ}物^{はこ}を運^{すい}ぶのを手^は伝^{はん}ってほしいな」「炊^{すい}飯^{はん}器^きのスィツ^すチ^ちを入^いれて
くれたらうれ^{かん}しいな」などと、簡^{かん}単^{たん}なお願^{ねが}いをしてみましょ

そ:相談

身^{こと}近^{がら}な事^{かん}柄^{がら}に關^{かん}して、「今^{こん}日^どの夕^ゆ食^{しょく}は何^{なに}にしようか」「今^{こん}度^ど買^かう
シ^しーツ^ーなん^んだ^だけど何^{なに}色^{いろ}が^がい^いい^いかな」などと相^{さう}談^{だん}してみましょ

「さ・お・そ」のこ^{こう}の3^{もく}項^く目^{もく}につい^つては、仮^{かり}に反^{はん}應^{のう}が^が無^なか^かつたり、
実^{じっ}際^{さい}にや^やつてく^くれな^なかつた^たとし^しても、声^{こゑ}を^をか^かける^{ける}こ^こと^とで
「あ^あな^なた^たと一^{いっ}緒^{しょ}に過^{のう}ご^{りょく}す^{ひつ}のは^{よう}楽^{らく}しい」「あ^あな^なた^たの能^{のう}力^{りょく}が^が必^{ひつ}要^{よう}だ」
「あ^あな^なた^たの判^{はん}断^{だん}を^を尊^{そん}重^{ちやう}する」とい^いうメ^めッ^めセ^せー^じに^にな^なり^りま^ます。

か:感謝

もし、本^{ほん}人^{にん}が反^{はん}應^{のう}してく^くれた^たら、「あ^あり^りが^がと^とう」「助^{たす}かる^るわ」
「嬉^{うれ}しい」など^{など}と感^{かん}謝^{しゃ}の言^{こと}葉^はを^を忘^{わす}れ^れず^ずにか^かけ^けま^ましょ^う。本^{ほん}人^{にん}が
断^{こと}つて^わき^{さい}た^{さい}際^{さい}に^にも、「あ^あな^なた^たの気^き持^{もち}ち^ちを^を教^{おし}え^えて^てく^くれ^れて^てあ^あり^りが^がと^とう」
と伝^{でん}え^えら^られ^れる^ると^とい^いで^でしょ^う。

課題② ^{あんしん}安心できる^{こえが}声掛け

② - 1 本人が^{あんしん}安心できそうな^{わだい}話題に○をつけてみましょう。

天気	季節の花	スマホ	^{かし} お菓子
社会・ ^{せいじ} 政治	音楽	ゲーム	SNS
テレビ	本	^{こづか} お小遣い	仕事
海外	パソコン	スポーツ	将来
^{けんこうじょうたい} 親の健康状態	^{しんせき} 親戚	買い物	夕飯のおかず
洋服	YouTube	^{かけい} 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○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、^{こうこうやきゅう}高校野球の^{けっしょう}決勝だね」

「^{さくら}桜が^さ咲き^{はじ}始めたみたいよ」

「^か買い物行くけど^{もの い}一緒^{いっしょ}に行く？」

「スマホの^{そうさ}操作が^わ分からないから、^{おし}教えてくれたらうれしいな」

「^{きょう}今日の^{ゆうはん}夕飯、^{なに}何にしようか」



安心できる^{かんけい}関係になったかどうかを見極める^{みきわ}ポイントとして、
「^{おな}同じ^へ部屋^いに居られるかどうか」ということが挙げられます。
^{けいかい}警戒されている^{かんけい}関係の場合、^{おな}同じ^へ部屋^いにいるのは^{こんなん}困難ですし、
^へ部屋^いに入りにくく感じるでしょう。こうした^{けいかいしん}警戒心がなくなってく
ると、^{おな}同じ^へ部屋^い、^{くうかん}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