



かぞくきょうしつ
ひきこもり家族教室

第3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。

だい かい もんだいこうどう りかい
第3回 問題行動を理解する

1. ひきこもりと関係のある問題行動

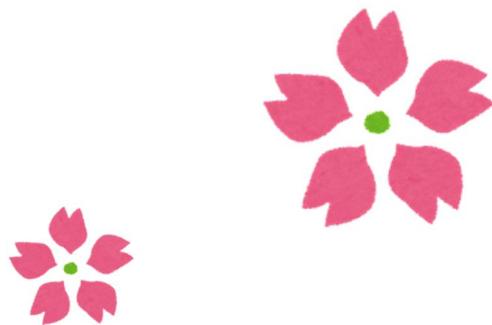
ひきこもりと関連のある問題行動には以下のようなものがあります。

【ひきこもり行動チェックリスト (Hikikomori Behavior Checklist: HBCL: 境ら(2004)より)】

- 攻撃的行動
 - 「家族への暴力」、「乱暴なことを言う」といった身体的な暴力や攻撃的な発言をすること。
- 対人不安
 - 「他人の言動に対して神経質である」、「人の目を気にする」といった他者に対する恐怖や不安を感じること。
- 強迫行動
 - 「手洗いが長い」、「手を頻繁に洗う」といった強迫的な行為をすること。
- 家族回避行動
 - 「家族に気づかれないように行動する」、「食事を一緒にしない」といった家族との接触を避けること。
- 抑うつ
 - 「絶望感を口にする」、「自殺したいと訴える」といった憂うつな気分に関連する言動をすること。
- 日常生活活動の欠如
 - 「時間通りに行動しない」、「服を着替えない」といった日常生活活動が欠如していること。

- 不可解な不適応行動
 - 「親にベタベタ甘える」、「理由もなく笑っている」といった不可解な不適応行動をすること。
- 社会不参加
 - 「仕事に就いていない」、「友達がいない」といった社会参加をしていないこと。
- 活動性の低下
 - 「考えていることが分からない」、「将来のことについて話さない」といった活動性が低下していること。
- 不規則な生活パターン
 - 「昼夜逆転している」、「日常生活が不規則である」といった不規則な生活をしていること。

問題行動で困っていても、本人の状態が理解できないと、どのタイミングでどのように関わっていけばいいのかわからなくなってしまします。そのため、本人の気持ちや状態を理解するために役に立つ方法である「機能分析」を学びます。



2. 悪循環を整理する

ある人が^{のぞ}望ましくない行動をしたときに、その^{はんのう}反応の仕方次第でさらに^{のぞ}望ましくない行動を^{ゆうはつ}誘発することがあります。つまり、悪循環となります。

例えば、以下のようなことがあります。

Aさんの例①

30歳の息子。自宅にひきこもって3年になる。

ある日、扈過ぎになってやっと起きてきた息子に「あなたいつまでそうしているの。このままで将来はどうするの?」と言ったところ、「うるせえ!」と怒鳴られた。私はそれ以上何も言えず黙ってしまった。

その後、私が少しでも将来の話を持ち出すと息子は怒鳴るようになった。

悪循環が起こる過程は

きっかけ
反応(行動)

結果

という3つの部分からなります

「きっかけ」とは、「反応(行動)」が起こるきっかけとなる出来事のことです。Aさんの例では息子さんに「あなたいつまでそうしているの。このままで将来はどうするの?」と言ったことが「きっかけ」になります。

「反応(行動)」とは、「きっかけ」に対して息子さんがとった行動のことです。Aさんの例では息子さんが「うるせえ!」と怒鳴ったことが「反応(行動)」になります。

「結果」とは「反応（行動）」の後に起こった出来事のことです。例ではAさんが^{だま}何も言えず黙ってしまったことが「結果」になります。

Aさんにとって息子さんが「怒鳴る」のは問題行動ですが、息子さんにとって「怒鳴る」ことは自身にとって良い結果（将来について問わされることを阻止し、不安にならずにすむ）を生み出すものとなっているわけです。Aさんの例では息子さんが怒鳴ったことにより、息子さんはAさんからの小言を避けることができました。

人がとる行動はその「結果」においてメリットが生じると増加し、デメリットが増えると減少します。そのため、その後も将来の話をするとき息子さんは怒鳴るようになってしまったわけです。

これらの関係を示したのが図1になります。

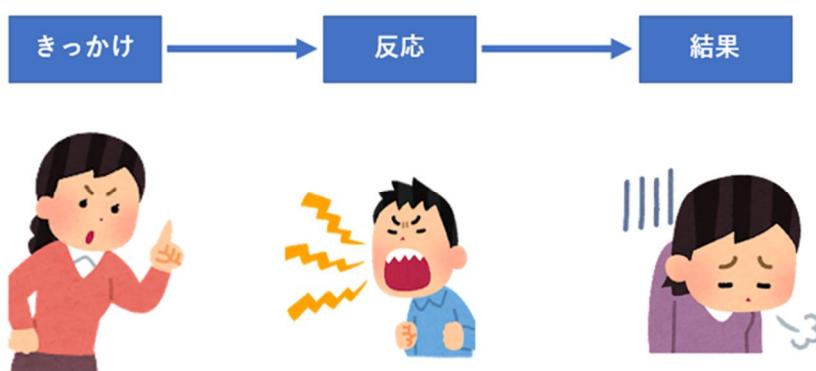


図1

図1で示した「結果」が、次の行動の「きっかけ」になることがあります。たとえば、下記のような例はどうでしょうか。

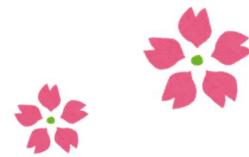
Aさんの例②

ある日、ひるす夙過ぎになってやっと起きてきた息子に「あなたいつまでそうしているの。このままで将来はどうするの?」と言ったところ、「うるせえ!」どなと怒鳴られた。カッとなった私は「いい加減にしなさい!」どなと怒鳴りかえした。すると息子は壁を蹴り穴を開けてしまった。



図2

このようにコミュニケーションの悪循環は「きっかけ」「反応（行動）」「結果」という3つに分類することができます。複雑に思えたコミュニケーションの悪循環も、この3つに分類し分析していくと、どのようにすれば悪循環を断ち切ることができるかを考えられるようになります。



3. 機能分析とは

「機能分析」とは「その行動がその人にとってどのような意味を持つかを理解する」ための方法です。また、「機能分析」によって「問題行動」が自分たちの関係性においてどんな意味を持つのか考えていきます。

きっかけは「外的きっかけ」と「内的きっかけ」に分けます。

- 「外的きっかけ」とは、誰からでも客観的に分かるきっかけです。「将来について問い合わせる」「生活態度を注意する」など。
- 「内的きっかけ」とは客観的には分からない、ひきこもりご本人が行動をする直前に考えていたことや感じていた主観的なことです。「将来への不安がかき立てられた」や「今やっていることを邪魔された」など。

「内的きっかけ」はひきこもりご本人が考えていたことなど客観的には分からないのですが、この「内的きっかけ」をさまざまな視点から検討することが、ポジティブなコミュニケーションを行う上で重要となります。最初はわかりにくいかもしれません、「内的きっかけ」について考える練習から始めましょう。

結果は、「短期的結果」と「長期的結果」に分けて考えます。

- 「短期的結果」とは、その行動をしている最中やした直後に本人が体験していることです。
「母から小言を言われなくなる」「母が立ち去る」など。
- 「長期的結果」とは、その行動を続けているといずれ本人が体験するようになることです。
「母との関係が悪化する」「気持ちを冷静に伝えるのが苦手になる」など。

問題行動は、「短期的結果」ではひきこもりご本人にメリットがありますが、「長期的結果」においてはひきこもりご本人や周囲の人に何らかのデメリットが生じています。「長期的結果」におけるデメリットに関しては、特にひきこもりご本人が納得しそうなデメリットを見つけることが重要になります。

ワークシートがあります。実際の問題行動をひとつ取り上げ、実際に機能分析をやってみましょう。

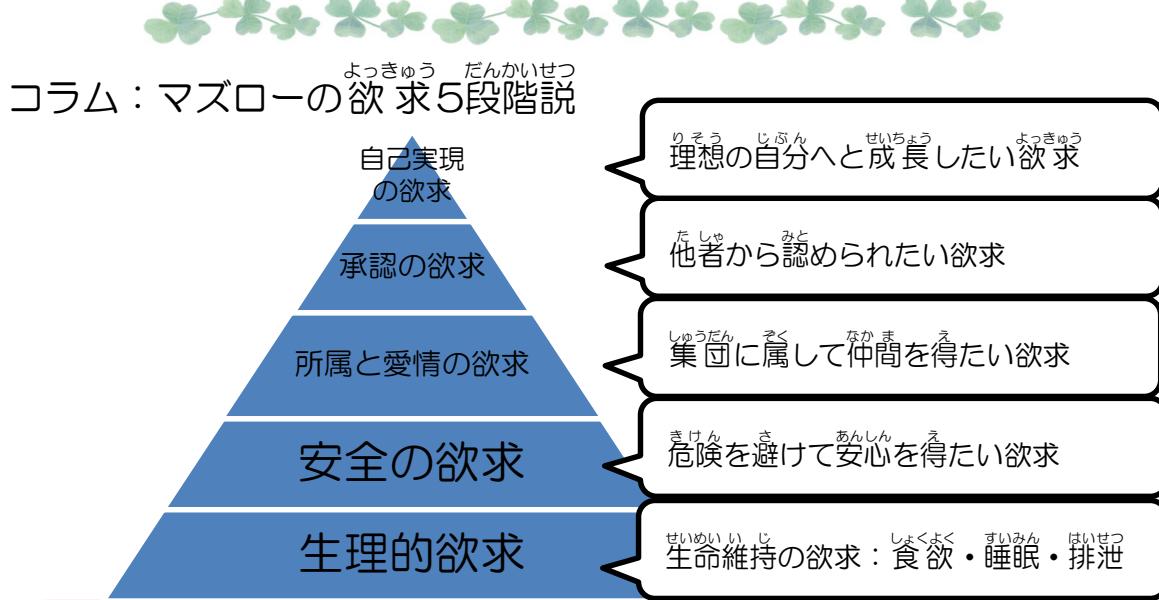


機能分析をおこなって、どうだったでしょうか。

「内的きっかけ」であるひきこもりご本人の気持ちを考え、どのような気持ちから問題行動をとっていたのか理解を深めることができます。そしてひきこもりご本人が納得しそうなデメリットを見つけ、これらをひきこもりご本人と話し合えるとよいでしょう。

また、コミュニケーションの悪循環を断ち切るために変えやすいことは、客観的に分かる「外的きっかけ」です。ひきこもりご本人への伝え方や伝える時期を検討してもよいかもしれません。

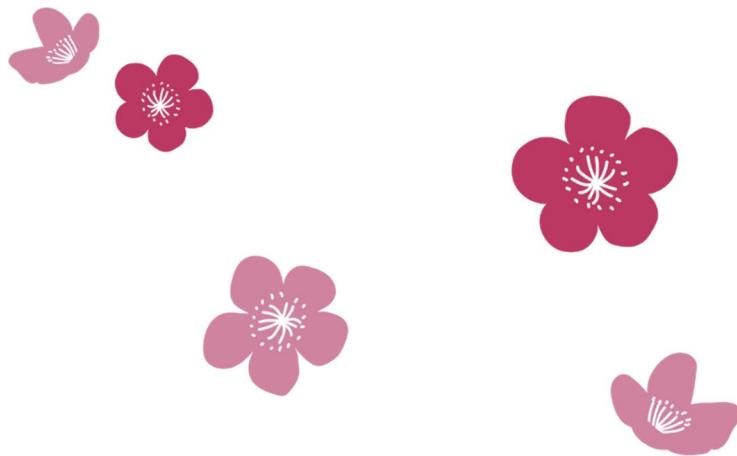




心理学者アブラハム・マズローは、人間性心理学の父と呼ばれ、人の健康的な部分にも着目した方です。マズローは「人は自己実現に向かって絶えず成長する生き物である」として、人の欲求について5段階の階層を示しました。

人の最も基本的な欲求は「生理的欲求」で、食欲・睡眠・排泄等になります。この「生理的欲求」がある程度満たされると、次に「安全の欲求」が生まれます。「安全の欲求」は、危険を避けて安心を得たい欲求です。この「安全の欲求」が満たされると、「所属と愛情の欲求」が生まれます。このように下位の欲求が満たされると、次の欲求が生まれます。マズローは、「生理的欲求」、「安全の欲求」、「所属と愛情の欲求」、「承認の欲求」は、満ち足りていないものを満たそうとする欠乏欲求としました。これら欠乏欲求が満たされると、理想の自分になりたい「自己実現の欲求」が現れます。ひきこもりの人にとっても欲求を満たしていくことは大切です。時折、「生理的欲求」や「安全の欲求」が満たされているかの確認をしてください。そして、安全で安心できる場があることをじっくりと感じられるとよいでしょう。

また、ご本人の中から「自己実現の欲求」が現れるのを待つことも必要です。



[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」

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