



かぞくきょうしつ  
ひきこもり家族教室

第4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4回 ポジティブなコミュニケーションスキルの獲得

### 1. コミュニケーションの問題を整理する

今回はAさんの例を使ってコミュニケーションスキルの改善について学んでいきましょう。

#### Aさんの例

息子は30歳ですが、ひきこもって仕事をしていません。

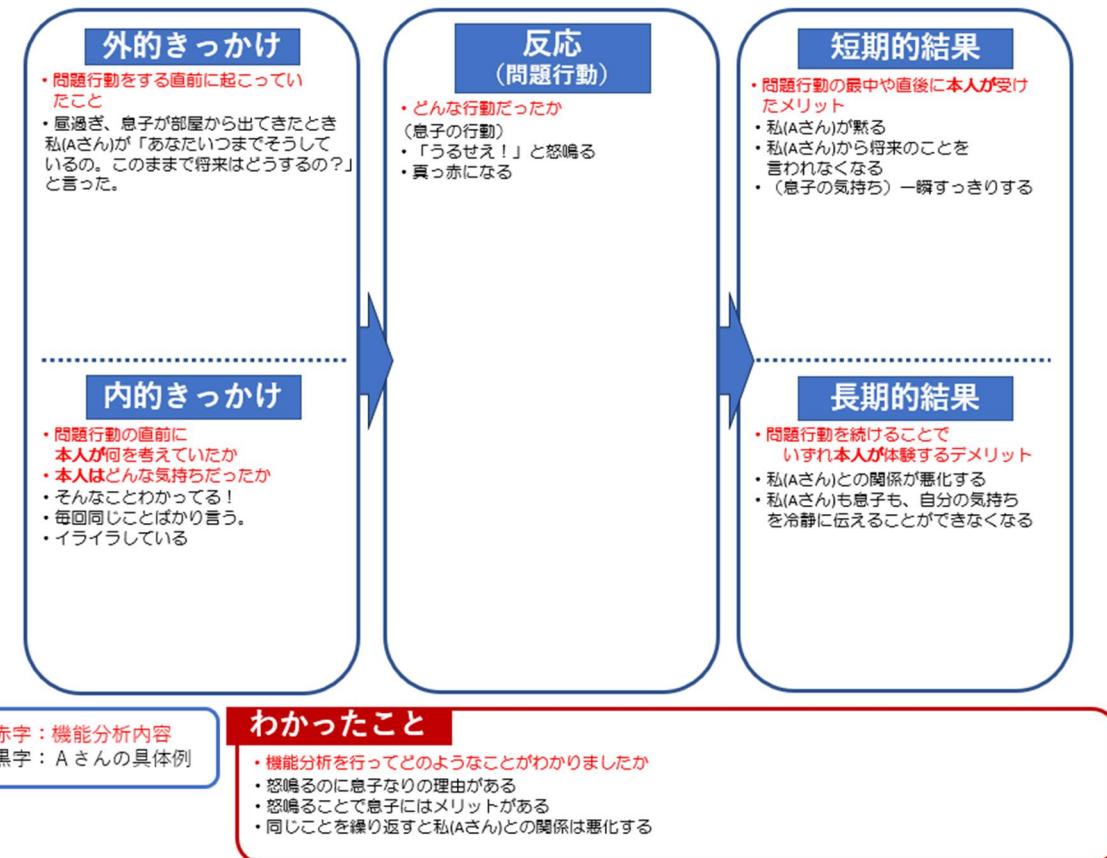
ある朝、息子がいつまでたっても起きてこないのでイライラし、「いつまで寝ているの？仕事もしないで家にいるんだから少しはちゃんとしなさい。」と怒鳴どなってしまいました。

すると息子は「同じ事ばかり、いつもいつもさるさいんだよ！」と言いました。私はこれでは何も変わらないとさらにイライラし、「あなたがこんだから私もお父さんもいつまでたっても働はたらかなきゃいけないんでしょう！あなたのせいであがめちゃくちゃよ！」と言ってしまいました。

それ以降いこう、息子は何を言っても返事をしてくれなくなってしまった。



## きのうぶんせき 第3回で学んだ機能分析を思い出しましょう。



このケースでは、「同じ事ばかり、いつもいつもうるさいんだよ!」と言った息子さんの暴言のきっかけ(外的きっかけ)は、Aさんの声掛けにあると考えられます。つまり暴言という問題行動の責任の一部はAさんにあるということです。ここで大切なのは、責任のすべてがAさんにあるわけではないということです。この「部分的責任」を受け入れることで、息子さんの姿勢を和らげることができます。

また、「同じ事ばかり、いつもいつもうるさいんだよ!」と言った息子さんの内的きっかけ(おそらく、焦りや怒り)を考慮せず、に、「あなたがこんなだから私もお父さんもいつまでたっても働く

なきゃいけないんでしょ！あなたのせいで家がめちゃくちゃよ！」  
と、さらに追い詰めるコミュニケーションをしてしまいました。  
その結果、息子さんとコミュニケーションをとること自体ができなくなってしまいました。

このように、ひきこもる人の気持ちを無視した「追い詰める」コミュニケーションを繰り返すと、コミュニケーション自体がとれなくなってしまいます。こうした状況に陥らないためにも、ひきこもる人を「惹きつける」コミュニケーションが必要となります。

## 2. ポジティブなコミュニケーションの方法

### 2-1 上手な話の聞き方とは

別の例で、Aさんと息子の会話を見てみましょう。

例①

息子 「最近身体がなまっているから筋トレでもしようかな」  
Aさん 「何を言ってるの！ そんなことより仕事でしょ？」

例②

息子さん 「なんか歯が痛い」  
Aさん 「じゃあ歯医者にいきなさい」

例③

息子さん 「あのさあ…公務員になるのってどう思う？」  
Aさん 「いきなり試験受けて公務員？ まずはバイトとか簡単な仕事に慣れてからでしょう」

このような会話をするうちに、徐々に息子さんがAさんに話しかけてくることが減^してしまいました。

課題① 例①～③の会話で、息子さんはどう感じたと思いますか。  
下に書いてみましょう。

息子さんには、自分の気持ちを聴いて欲しい、理解して欲しいと  
いう思いがあるのかもしれません。それが「話しても気持ちを分か  
ってもらえない」「否定される」と学習すると、これ以上傷つかな  
いよう、自分を守ろうとするため、話すのをやめてしまうことがあ  
ります。



## コラム：解決志向ブリーフセラピー

解決志向ブリーフセラピーとは、解決に焦点をあてた短期療法のことです。

ただ、解決とは、問題解決ではなく「新しい何かが構築されること」、「より良き未来の状態を手に入れること」を指します。そのため、過去の話は最小限にし、その方が元々持っている資源や資質を活かし、その方が望む未来イメージに向けて具体的な目標を作るなど未来に特化していることが特徴です。このとき、焦点を当てるのは、不可能なことではなく、可能なことや変わりうることです。

この療法では、発想の前提として①変化は絶えず起こっており、そして必然である、小さな変化が大きな変化につながる、②解決について知るほうが、問題と原因を把握することよりも役に立つ、③人は自身の解決の「専門家」であり、そのための資源や資質を持っていることが挙げられます。

そして、中心哲学としては、以下の3つがあります。

ルール1. うまくいっているなら、変えようとするな

ルール2. 一度でもうまくいったなら、またそれをせよ

ルール3. うまくいかないなら、(なんでもよいから) 違うことをせよ

私たちは、うまくいっているときに他の人の話を聞き、「なるほど、それはよい方法だ」と変えてしまい、よくない方向にいくことがあります。また、うまくいかないときだからこそ、自分は悪くないと変えず、徐々に悪化することがあります。

そのようなときは、このルール1～3を思い出していただければと思います。

ブリーフセラピーの源流であるミルトン・エリクソンは、次のように述べています。

心理療法とは、患者に足りないものを与えることではない。また、患者が歪んだものを持っていて、その歪んだものを矯正することではない。患者が既に持っているにもかかわらず、持っていることに気づいていないものを、どうやって患者自身が使えるようにしていくのか。そこを援助するのが心理療法である。

## 2-2 アイ・メッセージ

相手に気持ちを話してもらうためには、聴き方にもポイントがあります。

まず、アイ・メッセージについて学びましょう。

「アイ・メッセージ」の「アイ」は、英語の「I」で「私」という意味です。反対は、「あなた」を意味する英語のYOUを用いたユー・メッセージです。

私を主語にする、アイ・メッセージ

▶ 「私（アイ）」を主語にした伝え方です。「自分がどう感じているか」

「自分が何を望んでいるか」を言葉にします。

例) 「（私は）今後のこと心配なんだ」

「そうやってひどいいい方されると（私は）かな悲しいよ」

あなたを主語にする、ユー・メッセージ

▶ 「あなた（YOU）」を主語にした伝え方です。

相手を主語にした伝え方をすると、決めつけたり批判したりしがちになります。

例) 「（あなたは）将来どうするつもりなの？」

「口ばかりで何もしないじゃない、（あなたは）うそ嘘つき！」

日常生活では、つい「あなた」を主語とする「ユー・メッセージ」を使い、会話が途切れてしまうことがあります。そのため、自分の本当の気持ちを「アイ・メッセージ」で伝え、互いに本当の気持ちで話ができるのを目指していきます。



課題② ユー・メッセージをアイ・メッセージに<sup>か</sup>えていくために、  
ユー・メッセージのなかにある本当の気持ちを<sup>かんが</sup>えてみましょう。

A

「あなたはこれからどうするつもりなの？」

この人は、どういう気持ちでこれを言ったのでしょうか。

B

「毎日家にいるんだから何か始めたらどう？」

この人は、どういう気持ちでこれを言ったのでしょうか。



## 2-3 上手な聞き方のポイント「アイコ」

次に、上手な聞き方のポイントである、「アイコ」の方法についてみてみましょう。

### ○「アイコ」の聞き方、話し方

ア…あいづち、あいての言葉を繰り返す

イ…いいところをほめる

コ…こころの声を表現する（相手の気持ちを言語化する、  
自分の気持ちを素直に話す「アイ・メッセージ」）

### ○ア…あいづち、あいての言葉を繰り返す

- 相づちを打つ

例) 「そうなんだ」「うん、うん」「そう思ってたんだね」

- 相手の伝えたかったことを繰り返す（オウム返し）

例) 息子さん「いくら頑張ってもうまくなんていかないし」

Aさん 「そっか、頑張ってもうまくいかなかつたんだね」

### ○イ…いいところをほめる

• 「いいところをほめる」とは「具体的な賞賛や感謝の気持ちを伝える」方法です。できるだけ具体的なところを挙げて、ほめたり感謝したりしましょう。結果が出ていなくても、その過程をほめることもできますし、むしろ努力そのものをほめる方が、失敗の怖さが軽減され、やる気や挑戦につながりやすいです。

例① 息子さん「いろいろ考えたけどいい考えは浮かばないよ」  
Aさん 「いろいろと考えたんだね、考えるのって疲れるとか  
頑張ったね」

例② 息子さん「実はお母さんの財布からお金を抜いていたんだ」  
Aさん 「言いにくいことをよく話してくれたね」

### ○コ…こころの声を表現する（相手の気持ちを言語化する）

・気持ちに焦点をあてて、その内容に賛成かどうかはおいておく  
のがコツです。一歩進んで自分の心の声も表現できるといいでしょう（アイ・メッセージ）。

例① 息子さん「昨日電話したら、支援センターの人が色々話を聞いてくれた」  
Aさん 「話を聞いてくれたんだ、それは頼もしかったね」

例② 息子さん「担当の先生はちっともわかつてくれない…」  
Aさん 「先生にもっとわかつてほしいと思っているんだね」

例③ 息子さん「いくら頑張ってもうまくいかないから、  
もう支援センターにいくのはやめる」  
Aさん 「自分なりに頑張っていたのに、いい結果が出なくて  
がっかりしたんだね、でも支援センターに行くのを  
やめると、また一人で落ち込んでしまわないか  
心配しているよ」

### 課題③

どのような返答<sup>へんとう</sup>をすると「上手な聴き方<sup>き</sup>」といえるでしょうか。  
「アイコ」やアイ・メッセージを利用して考えてみましょう。

A 『歯が痛いんだ』

「

」

B 『身体<sup>からだ</sup>、鍛えようかなー』

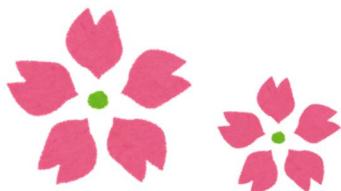
「

」

C 『公務員<sup>こうむいん</sup>になろうかな、公務員になるってどうなのかな…』

「

」



これまで学んだコミュニケーションを活かして本人と話せるようになると、本人との会話はどんなふうに違ってくるでしょうか。  
その違いを味わってみましょう。

場面：明日ひきこもり支援センターに面談<sup>めんたん</sup>にいく約束<sup>やくそく</sup>をしていた本人から、自分で仕事を探すことにしたので面談にはいかないと言われた。

### [望ましくないコミュニケーション]

息子さん：明日面談キャンセルしといて、自分で仕事探すから

Aさん：今度はきちんと面談にいくと言っていたじゃない

息子さん：支援センターでしょ？行つたって意味ないよ、

前にも役所の人が来たけど酷いこと言われたし

Aさん：あなたはいつも一回で合わないって諦<sup>あきら</sup>めて、

そんなんじゃどこに行っても絶対うまくいかないわ

息子さん：別に自分で仕事探すんだからいいだろ

Aさん：仕事探すって、ずっと言つていて、

結局一度もうまくいっていないじゃない

息子さん：親なのに、息子のことを信用できないの？

Aさん：何年この状態<sup>じょうたい</sup>だと思ってるの！

それでどうやって信用しろっていうの？

息子さん：どうせ俺はダメ息子だよ、みんなに迷惑かけてばかりだ

Aさん：とにかく今回面談にいかないなら、もう面倒見れないわ

息子さん：なんだよ、俺の事なんてどうでもいいんだろ！

(叫ぶように言い、自室に戻る)

[<sup>のぞ</sup>望ましいコミュニケーション]

息子さん：明日面談キャンセルしといて、自分で仕事探すから

Aさん：今度はきちんと面談にいくと言っていたじゃない

息子さん：<sup>しえん</sup>支援センターでしょ？行つたって意味ないよ

前にも役所の人が来たけど酷いこと言われたし

Aさん：そっか、あのとき<sup>ひど</sup>酷いこと言われたのね

辛い思いをしたんだね

息子さん：だから、面談なんかいかなくていいだろ

Aさん：この間の話し合いでは、とりあえず面談にはいく、って

言っていたけど、いざ明日となると不安になった？（心配そうに）

息子さん：別に不安ってことはないけど、自分で仕事探す方が早いし、

かあ 母さんにも面倒かけないかなと思ったんだ

Aさん：お母さんのこと心配してくれるのね、ありがとう

息子さん：<sup>しえん</sup>だいいち、支援っていうけどさ、

いつも善意の押しつけなんだよな

Aさん：なんでも押しつけられたら嫌だよね

ただ私は、専門の人のサポートを受けた方が、あなたの力

が発揮できるようになると思うよ

息子さん：・・・別にその気になればいくらでも<sup>はたら</sup>働くよ

Aさん：わかったわ、気持ちがきけてよかった

それでもどうしても難しければ、支援センターにいってほしい

息子さん：・・・

Aさん：ひさしぶりに、<sup>ほんね</sup>本音で話せてよかったわ

また話しましょう



## [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