

ひきこもり

ひとりで悩まないで…



も く じ

ひきこもりとは？	1
ひとりで悩まないで	3
家族にできることは？	4
ご家族からのことば	6
ひきこもりQ&A	8
ご本人からのメッセージ	10
相談できる窓口	12



このパンフレットを手にとられた方へ

このパンフレットは、ひきこもりで困っているご本人、ご家族向けに作りました。

どうぞ気軽にページをめくってみてください。

今のあなたに、何か「きっかけ」や「てがかり」となればと願っています。

相談専用電話

かながわ子ども・若者総合相談センター

(ひきこもり地域支援センター)

045-242-8201

受付時間 9:00～12:00、13:00～16:00

月曜休み（土日祝日も受け付けています）

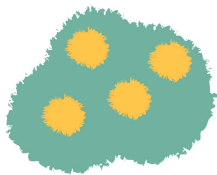
ひきこもりとは？

ひきこもりは誰にでも起こりうることで、特別なことではありません。抱えているストレスをうまく解消できず、ひきこもることがあります。

ひきこもることは本人のために**必要な休養**なのです。

「ひきこもり」とは病名ではなく、**さまざまな要因によって社会的な参加の場がせばまり、自宅以外での生活の場が長期にわたって失われている状態**のことをさします。

ひきこもりの状態には
こころの病気・障害などが背景にある場合と、
こころの病気・障害などは考えにくい場合とがあります。



また、不眠や食欲不振、気分の落ち込みイライラ感があるなど、身体や心の不調が続いている場合も、心身のバランスを整えることから始めたほうがよいことがあります。

こんなことはありませんか？

ストレスを避けるためにはじまったひきこもりであっても、時間が経つにつれて自分ではどうにもならない状況になってしまふことがあります。

- ・ 無気力で何もやる気が起きない。
- ・ イライラする。
- ・ 家族に命令的な話しかたをする、暴力を振るう。
- ・ 昼夜逆転の生活。
- ・ 眠れない。
- ・ 妙に疑り深くなる。

ひきこもりのなかには、精神的な障害や病気が影響してひきこもる場合があります。背景に病気がある場合には、病気がわかれば、どう対応したらよいのかがわかることもあり、治療することで状態が改善される可能性もあります。

いままでとはちがう、気になることがある、という場合は医師や専門家にぜひ相談してみてください。





ひとりで悩まないで…

こんな悩みはありませんか？

今の状態をなんとかしたいが、
どうしたらよいかわからない。

人と接することが
苦手

自分をダメな人間だと
思ってしまう。

誰も自分のことを
わかってくれない。

家から出る
のが怖い。

考え方をかえてみましょう

良かったこと、
できていることを見つけましょう。

リラックスできること、
楽になることを探しましょう。

あなたらしさを大切にしてください。
同じような悩みを持った人はたくさんいます。
一緒に考えてくれる仲間を見つけるために、

**ちょっと
相談してみませんか？**



家族にできることは？

本人は考えていないようにみえても、

「何とかしたい、自分を理解して欲しい」と思っています。

こんな悩みはありませんか？

- ・ 解決を急いでしまう。
- ・ 強制的に何かをさせようとしてしまう。
- ・ 原因探しをしてしまう。
- ・ 育て方を悔やんでしまう。
- ・ 自分たちの価値観を押し付けてしまう。

かえって
逆効果です。

ご家族としては、外に出て、学校に通ったり、働いて欲しい、何でも良いから活動して欲しいと思い、本人に対しても言ってしまうがちです。自分でもわかっているのに動けないとき、家族に言われることでさらにつらくなります。難しいことですが、本人のペースに合わせてみましょう。

考え方をかえてみましょう

- ・ 解決を急ぐのはやめましょう。
- ・ 今できることを考えてみましょう。
- ・ 家族の理解が本人にとっての大きな支えです。
- ・ 安心できる雰囲気づくりをこころがけましょう。

ご本人たちからは、

「家族には家族の生活を楽しんでもらいたい。」

という言葉が多くきかれます。

家族も自分の生活を楽しむゆとりが大切です。

会話がなくても・・・

- ・ 朝晩のあいさつからはじめましょう。
- ・ ありのままの本人を受け入れてあげてください。

ご家族も自分をいたわりましょう。

- ・ 疲れてしまっては、良い考えも浮かびません。
- ・ 心地よいことをしてみましょう。

ご家族が誰かに相談することが、
ご本人の相談のきっかけにもなります。

ご家族自身も
誰かとつながり
ましょう。

ご本人が同じような悩みを持つ人との
かかわりを求めている場合には、

「居場所」とよばれるグループ活動に
参加してみるのも良いでしょう。

安心してつきあえる人を増やしてみましょう。

ご本人に代わって、

外の風を家に運んでみてください。



ご家族からのことば


親が、支援団体の情報を得て、本人の相談の契機となった。本人が動き出した理由はわからない。自室にひきこもっていることが多かったが、将来のことを言わないようにしたら、自室から出てきてすごすことが増えた。少しずつしか変化はないが、親もひきこもらず、地域とのつながりを持ち、気分転換をしている。

子どもが生まれたときには、生まれてきたことだけで喜んだと思います。今のありのままの子どもの状態を、認めてほしいと思います。がんばりすぎた結果、ひきこもってしまった。将来の心配ばかりしていないで、子どもの力を信じて、目の前にいる子どもに、満点をつけてほしい。

「自分は自分、子どもは子ども。」と割り切るようにしている。状況はあまり変わらないが、考えを変えたことで気持ちは楽になった。




(ひきこもりを考える家族セミナーでのお話をもとにしています。)



家族の雰囲気を暖かくし、
子どもの大変さを理解してあ
げること、また、親は自分の
生活を楽しむことが大切と思
いました。

自分を変えることは
とても難しいことだと思
います。でも、やれることか
らはじめれば良いと思える
ようになりました。

子どもが親に気遣い、
がんばってきていた。
がんばりすぎてひきこ
もってしまったのだと
思います。成長を見守
ってやりたい。



家族の力を再認識
させられて気づけ
られました。

家族セミナーのアンケートより



ひきこもりQ&A

Q：ひきこもりは病気でしょうか？

A：「ひきこもり」そのものは、状態なので、病気ではありませんが、背景に精神的な障害や病気が影響している場合があります。眠れない、落ち着かない、イライラする、気力がないなど、自分でもどうにもならないような変調があるようでしたら医療の助けが必要かもしれません。

病気かどうか心配な場合は、一度は精神科医に相談することをすすめます。医療機関がわからない、あるいは医療機関に相談するのは抵抗があるという場合には、地域の保健所などで、精神科医の相談が利用できます。

Q：どんな人がひきこもりになりやすいのですか？

A：まじめでおとなしい人がなりやすいというイメージがあるかもしれませんが、ひとりひとりの性格はさまざまで、家庭や生活環境もみな異なります。不登校と同じように、「誰にでもおこりうること」と考えてよいでしょう。

Q：ひきこもりの原因は？

A：はっきりと原因のわからない場合も多いでしょうし、原因と思われることがいくつもみつかるかもしれません。原因を探ることよりも、今の状態から、これから先のことを考えていくことが大切です。

Q：不登校だとひきこもりになるのでしょうか？

A：不登校から引き続きひきこもりになってしまうというデメリットもありますが、みんながそのままひきこもりになるわけではありません。大半は社会適応していきます。

Q：本人を相談や治療に結び付けるには？

A：本人が受診や相談を拒否している場合は、無理強いすることはおすすめできません。まずは、ご家族が相談機関や支援団体などに出向いて、情報を得ることが重要です。家族が根気強くはたらきかけていくことで変化していきます。

Q：家族に暴力をふるうので困っているのですが？

A：ひきこもっている人の多くが、孤立感・焦り、不安を抱えており、家庭内暴力が起こることは珍しいことではありません。家族で抱え込まず、周囲の人や専門機関で相談するなど早目の対応が必要です。状況によっては警察の介入も必要となることもあります。

Q：仕事を探してもうまくいかなかったり、働いても仕事が続かないのですが？

A：本人の希望ばかりで、仕事をするのは困難です。仕事をする上で必要なことはたくさんありますが、どんなことが苦手とどんなことが得意なのかを考えてみることも必要です。



ご本人からのメッセージ

32歳 女性

中学の部活動の友人関係でうまくいかず、不登校になった。高校も休みがちで、短大にすすんだが結局中退してしまった。

完全にひきこもっていたわけではなく、アルバイトをしたり、ひきこもったりすることを繰り返していた。昼夜逆転の生活をし、夜遅く自室にもどり、朝まで悶々^{もんもん}と過ごして眠る……。朝は、多くの人が登校や出勤などの活動を始める時間。眠っていれば、何もしていない後ろめたさもやり過ごせるし、親にも責められない。そうすることで自分を守っていたと思う。

「ひきこもり」は親に責められる。自分でもダメだと思う。人とうまく付き合えず、こもっているのだが、うまくいくようにがんばる気持ちにはならなかった。明日が来るのが苦痛で、今日を何とかやり過ごしたい。「ひきこもり」が問題なのではなく、つらい気持ちに焦点をあてて、苦痛を軽くすることが大切だと思う。ひきこもっていてもHappyならばそれでもよい。私は苦しかったから外に出るようになった。

親にされていやだったことは、「学校に行きなさい。」「学校に行かれないなら働きなさい。」とできないことを強要されたこと。どうしてできないのか、理由を言えない、自分でもわからない。親は「ひきこもり」に怒り、焦り、不安・不満の感情をぶつけてきた。子どもが、自分の思うようになっていないことに釈然としなかったのだらうと、今は思う。また、私が何か外出したり、アルバイトをするなど行動した時に一喜一憂されることもいやだった。私のことで振り回されている家族の姿

をみるのが苦痛だった。

そんな状況でも、お金は必要があれば使わせてくれたので助かった。家族でも外出・旅行に行ったり、車で送ってくれたり。父が自分の状態を話題にしなかったので助かった。逆に母とは互いに気を使う緊張感があった。母と一緒にいる時間は、互いの行動が気になり、母から常に責められる可能性があった。母が、母自身の仕事や趣味に目を向けてくれていたらよかったと思う。母自身のことと私のことを分けて考えてくれたらよかった。誰もいない時はリラックスしていた。親の期待にこたえていない自分を申し訳なく思っていた。でも親の価値観を押しつけようと迫られるのは苦痛だった。

心療内科や相談機関、居場所にも参加したが、働くようになったきっかけとして、「これだ。」というものはなかった。好きなことをとおして違う考えに触れ、自分の考えを広げることができた。外の世界は、自分とは関係なく動いていくことを感じた。働きたいという気持ちが強くあったわけではないが、好きなことなら、「自分にもできるかな。」と思い、働きはじめた。そこで「働き方はひとつではないんだよ。」

という話を聞いて、「このままの自分でも働きやすい働き方でよいのかもしれない。」と思えた。

今は、自分のいやなことはしない、無理はしないようにしている。



(ひきこもりを考える家族セミナーでのお話をまとめました。)



相談できる窓口

ひきこもりの専門家は多くはありませんが、相談できる機関はいろいろあります。

本人の状況に応じて、利用するとよいでしょう。

行政関係の窓口

地域の保健所などで相談ができます。

地域の保健所（保健福祉事務所）には、精神保健の相談窓口があります。ご家族だけでも相談ができ、精神科医による相談も可能です。

NPOなどの支援団体

県内には地域で不登校やひきこもりなどの青少年を支援している団体があります。団体によっては、相談を受け付けているところもあります。

また、家族の集まりや勉強会、本人の居場所などの活動をしているところもあります。

青少年センターのホームページにNPOの情報が掲載されています。
<http://www.pref.kanagawa.jp/cnt/f70226/>

どこへ相談したらよいかわからないときには、
お気軽にご相談ください。適切な相談機関をご案内します。
匿名でご相談可能です。

かながわ子ども・若者総合相談センター (ひきこもり地域支援センター)



相談専用電話 **045-242-8201**

受付時間 9:00～12:00、13:00～16:00

月曜休み（土日祝日も受け付けています）

面接相談ご希望の方も、まずは電話で相談してください。

神奈川県西部青少年サポート相談室



相談専用電話 **0465-35-9527**

受付時間 10:30～12:00、13:00～16:30

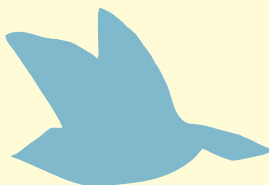
土日祝日休み(左記以外にも年10日程度の休業日があります)

面接相談ご希望の方も、まずは電話で相談してください。

ひき☆スタ <http://hkst.gr.jp>

このWebサイトでは、ひきこもりに悩む若者が社会に関心を持つきっかけとなるような場を提供していきます。

監修 山田正夫（精神科医）
神奈川県精神保健福祉センター



発行 神奈川県立青少年センター 青少年サポート課

〒220-0044 横浜市西区紅葉ヶ丘9-1

電話 045 (263) 4467

印刷 朝日オフセット印刷株式会社

2012年5月

この冊子は再生紙を使用しています