



ひきこもり ご家族のためのパンフレット



ひきこもりとは

仕事をしていない、学校に行っていない、自宅にこもっている、人とのつながりがない、という状況が、半年以上にわたり、続いている状態です。

病名ではありません。

ひきこもりの回復には、エネルギーを取り戻すための一定の期間が必要です。

そして、そのためには、安心／安全な環境、理解してくれる人の存在が大切となり、焦らずに、「待つ」「見守る」ことが必要となります。

ご本人にとって、一番身近な家族が「理解してくれる人」になってくれると、より回復につながりやすくなります。

この小冊子が、ご家族の支援の一助になれば幸いです。

ひきこもりの回復段階

ひきこもり者の課題の一つとして、著しい対人不安・緊張、対人疲労があげられます。この程度が、回復の指標になります。それぞれにあった段階での支援が必要となります。

	段階	支援
充電期	エネルギーが低下している。 自宅でもイライラする。 外出しない。 家族とも、顔を会わせない。	自分のペースで、のんびりと過ごさせてあげましょう。本人を問い詰めないように。日常の声かけ程度につとめましょう。声かけは、返事がなくても穏やかに、丁寧に、一度だけにしましょう。
安定期	エネルギーは回復してきたが、対人不安・対人緊張が残っている。 自宅では落ち着いている。 人と会ったり、外出するとひどく疲れる。	対人不安・対人緊張が高ければ、他人と会わなくても良いこと、自分のペースで家の中でできることから始めましょう。
活動期	自宅でも安定して過ごせ、人と会ったり外出してもそれほど疲れを感じなくなる。 対人不安・対人緊張も軽減し、周囲のことに興味を持ち始める。	将来への不安を話し始めたら、色々な支援や社会資源の情報を本人に伝え始めます。決定は本人に任せます。 

対人疲労の改善は、回復指標の一つです。
意欲が出てきているようでも、まだまだ思考力・集中力の回復には時間がかかることもあります。



インターネット上で、ひきこもり度のチェックができます。

検 索

ひきこもり研究ラボ@九州大学

家族が支援者になるためのステップ

ご家族がご本人を支えていくためのヒントを 2～5 ページにまとめました。

★ 傾 聴

相談しやすい居場所をつくり、話をじっくりと聴きながら、本人の気持ちを肯定的に受けとめましょう。その際は、完全に聞き手にまわります。こちらの考えや思いと違っていても、そのまま相手の思いを受け止めることが大切です。聴くことが「相手の行動をすべて受け入れる」ことではありません。また、相手の発言にすぐ解決策を示す必要はありません。

□ あいづち 身をいれて相手の話を聴いていることを示す。

「ええ」「うん」「そうなんだ」 沈黙も大事な時間です。

□ 繰り返し 相手の言葉を繰り返したり、分かりやすく言い直す。

〈もう駄目だよ〉⇒「もう駄目だと思っているんだね」

□ 感情の反映 相手の気持ちや感情を推測し、言葉で返す。

思いやる言葉を伝える。

「大変だったね」「それはきついね」

〈もう死んでしまいたい…〉

⇒「死にたくなるくらい苦しかったんだね…」

□ 決めつけない・批判しない

「そういう考え方もあるのね」

「あなたの考えを聞かせてもらってよかった」



家族が支援者になるためのステップ

★ 声 かけ

まず、声をかけ、あなたが心配していることを伝えましょう。
『傾聴』(P2 参照)して、「何か私にできること、あるかな？」と伝えてみます。



肯定的なコミュニケーションを心がけましょう。

★“私“を主語にして話す ★簡潔に ★肯定的に話します。

□ 声かけを一旦止めるべきとき…

【相手の変化】表情がこわばる。口調がぶっきらぼう、荒くなる。

【ご家族の変化】こちらのイライラが強くなった時。
相手の言動を正したくなった時。傾聴が難しくなった時。

□ 声かけを止める時に伝えること

一呼吸おいて落ち着いた口調で伝え一旦その場を離れます。

- | | |
|----|--|
| 例① | 「これ以上話すとお互いに辛くなると思うから、一旦この話は終わろうかな。でも大事なことだと思うからまた話ができたら嬉しいな。」 |
| 例② | 「このまま続けると私も言いたくないことまで言ってしまうそう。落ち着いて話したいから、また今度。私、もっと冷静になれるようにするね。」 |



★ 医師など専門家に支援を求めるスキルを身につける

□ 専門家の支援が必要な状況

- ・こころの不調・こころの病気が疑われる場合
- ・死にたいという気持ちが強まっている場合
- ・暴力や激しい暴言が起こった場合



うつ症状を尋ねてみよう

うつは心と体の両方に症状があらわれます。まずは、睡眠や食欲など、
尋ねやすい体の症状から確認しましょう。
最初から心の症状に踏み込まないようにしましょう。

心の症状	憂うつ、不安、焦り、自分を責める、自信がなくなる、やる気が出ない、集中力がいない、考えが進まない、興味がわかない、楽しめない
体の症状	不眠、睡眠障害、食欲不振、疲れやすい、体の痛み、性欲の減退、便秘、下痢

□ 専門家を求める声かけ

- 例① 「どうも話をきくと、もしかしたら、うつっぽくなっているかもしれないよ。もし、うつであれば薬やカウンセリングで良くなるんだって。このままでは辛いと思うので、今度〇〇に相談してみない？」
- 例② 「どうも話をきくとね、随分苦しそうだし、自分でもどうしたらよいか分からなくなっているかもしれないね。このままだと辛いと思うから、〇〇に相談してみない？今の状況をどうしたら良いか、一緒に考えてくれるみたいだよ。」

※ご本人が支援を求めなかった場合は、ご家族が専門家へ相談してみるのも一つの方法です。

家族が支援者になるためのステップ

★ リラックスできる家庭での取組

ご本人が、「楽しめる」、「好きなこと」、「やりたいこと」を確認してみましょう。

ご家族自身も 1 日 1 回は楽しめることをしましょう。ご家族が楽しむことに罪悪感を持つ必要はありません。ご本人と関わるために、ご家族の心のゆとりが必要です。



★ ご紹介（サイト情報）

かくれてしまえばいいのです
<https://kakurega.lifelink.or.jp/>

概要 絵本作家のヨシタケシンスケ氏の全面協力をいただき作り上げた web 隠れ家。



生きづ LABO
<https://ikidulabo.lifelink.or.jp/>

概要 生きづらさを抱える人、生きづらい社会と向き合っている人のためのサイト。



ネットの居場所ポータルサイト
死にトリ

<https://shinitori.net/>

概要 「死にたいのトリセツ」略して「死にトリ」は、死にたいほどつらい思いを抱える人たちのための ささやかな社会参加の場。



ぷらっとチャット公式サイト

<https://chat01.lifelink.or.jp/>

概要 不安や落ち着かない気持ちを抱えた人が安心して立ち寄れる登録不要のチャットルーム。つぶやくだけ、見てるだけ等、様々な形で参加可能。（開催日は要確認）





★ ご 案 内

ひきこもりステップアップ事業(小諸市社会生活支援事業)

1 事業内容

小諸市精神障害者多機能通所施設「ワークポート野岸の丘」と連携しながら、相談や訪問・同行による支援を通じて居場所の提供を行います。

2 対象となる方

市内に住所のある、義務教育終了後ひきこもり状態にある65歳未満の方かつ障害者総合支援法の障害福祉サービスの給付対象にならない方。
※対象になるか分からない場合はご相談ください。

たとえば… 精神科等の受診がない方、中学卒業後 家にいる方など

3 利用頻度および期間

原則として週3回まで

期間は半年を目安とし、相談の上決めていきます。

4 料金

無料 ※通所における交通費等は自己負担となります。

5 利用までの流れ

小諸市役所健康づくり課の保健師へご相談ください。

相談の上、利用者ご本人の希望があれば申請書を提出いただき利用となります。



ステップアップ事業を利用して、人と少し会話ができるようになった。それまでは、家にいて人に会う機会がなかったが、この事業があり、やってみようと自分で思えたし、外に出るきっかけになった。(利用した M さんより)

★ 相談先

小諸市役所 健康づくり課

心の健康のことを相談できる身近な窓口。ひきこもりではないけれど、社会との接点が少なく困っている、心配があるといったご相談もお受けしています。まずは家族だけでもご相談ください。

連絡先 0267-25-1880 受付時間:平日 8:30~17:15

メール shien@city.komoro.nagano.jp

まいさぼ小諸(小諸市社会福祉協議会内)

生活や就労、経済的不安など包括的な支援を行ってくれる相談機関。

連絡先 0267-31-5235

長野県ひきこもり支援センター(長野県精神保健福祉センター内)

連絡先 0267-227-1810 受付時間:平日 8:30~17:15

佐久保健福祉事務所

心身の健康を守るための機関。市町村は、身近すぎて抵抗がある場合などご連絡ください。精神保健福祉相談や家族教室、家族会もあります。

連絡先 0267-63-3164

★ 参 考 (サイト情報)

検 索	長野県ひきこもり支援センター
検 索	HKJ 全国ひきこもり家族会連合会
検 索	ひきこもり VoiceStation (厚生労働省)
検 索	若者サポートステーション・シナノ

★ 居 場 所

検 索	小諸市地域活動支援センター 住所:小諸市相生町二丁目1番6号 電話:0267-27-0538
-----	--

発行者:小諸市健康づくり課