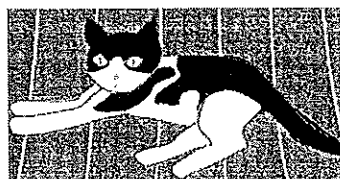
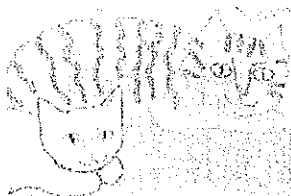


平成27年2月26日  
我孫子市アビスタ



## 心の健康講座

### ひきこもりについて



川村学園女子大学  
心理相談センター長  
簗下成子

イラスト: 石野恵子

#### 社会的ひきこもりの定義

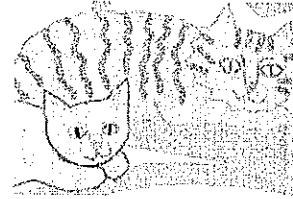
齋藤環による定義「20代後半までに問題化し  
6ヶ月以上、自宅にひきこもって社会参加しない状  
態が持続しており、ほかの精神障害がその第一の  
原因とは考えにくいもの」

厚生労働省/国立精神・神経センター精神保健研  
究所社会復帰部による定義

「さまざまな要因によって社会的な参加の場  
面がせばまり、就労や就学などの自宅以外での生活  
の場が長期にわたって失われている状態」

## ニートとはちがうの？

ひきこもり 基本的には外出しない



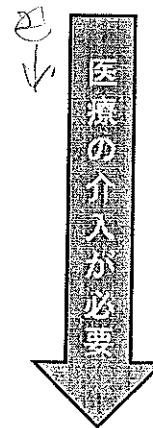
ニート 外出はするが、職や学業についてない  
(若年者)

スネップ (孤立無援者) 成人～老年も含む

フリーター アルバイトを転々と続ける

## さまざまなひきこもり

0. 健康なひきこもり
1. 一時的な落ち込み
- ②. 1ヶ月程の落ち込み(急性ストレス障害)
- ③. 長く続く落ち込み(適応障害やPTSD)
5. 感情障害(うつ病、そう病、双極性)
6. 統合失調症など
7. 認知症など(器質性疾患)



## ひきこもりもさまざま

ひきこもりの症状はさまざま、、、

家族の事情もさまざま、、、

当事者の社会復帰のテンポもさまざま

対人関係のくせもさまざま

きっかけもさまざま

介入方法を事例で紹介

警察対応レベル

自傷他害の恐れあり

民間の救急隊対応レベル

深刻な精神病などの問題で活躍

医療対応レベル

精神病(統合失調症、うつ病、パーソナリティ障害、依存症)

クリニックや相談センター対応レベル

神経症、適応障害等

スタッフ対応レベル

自傷他害の恐れはないが、精神病などの問題が疑われる

ボランティア対応レベル

本人や家族が自覚して行動をスタートした時点

## 警察レベルの事例

Aさんは高校までは明るく活発でしたが、大学生になり、深夜のアルバイトに励むようになり、徐々に学校に行けなくなり、ひきこもるようになっていました。

2年目くらいから、両親を殴ったり、暴言を吐いたりするようになったため、両親が困り果てて、近所の賃貸アパートに逃げ、三度の食事を差し入れています。

3年目になった最近、三度の差し入れ時に偶然顔を合わせた母親を殴る蹴るの乱暴をしてしまいました。

→警察に届け出て、近隣の精神科病院を紹介され、主治医と相談しながら、対応を続けています。

## 民間の救急隊レベルの事例

Bさんは高校までは真面目で大人しく、いわゆるいい子でしたが、大学生になって、急に学校に行けなくなり、ひきこもるようになっていました。

2年目くらいから、急に独り言を言い始めたり、様子がおかしいので、親戚や友人の勧めもあり、精神科に両親で相談に行ったところ、是非本人を連れてきてほしいと言われた。

本人を説得してみましたが、病院に行きたくないし、知らない人に訪問されるのも嫌だといいます。その後、親がスパイだと言いました。自傷他害の恐れが無いので、警察は動きません。

→主治医と相談し、民間の救急隊に依頼しました。

→相談する場合は、必ずある？  
単独で民間に依頼するはエー3。  
SPとある場合は、あふいは

## 医療レベルの事例

Cさんは大学を卒業し、大手の不動産屋さんに就職することができました。しかし、苦手な営業職にまわされたこともあり、激務で急に会社に行けなくなり、ひきこもるようになっていました。

眠れなくなり、気分も落ち込み、一人暮らしでした。そのため、上司が心配して両親に連絡し、一旦実家に戻ることにになりました。

→市役所の講演会で相談したところ、福祉課で相談してもらえようになり、入院施設のある精神科病院を紹介され1カ月入院して、退院後デイケアを得て、現在は就労支援のショートケアを利用中です。

## クリニック、心理相談センターレベルの事例

Dさんは高校在学中にいじめに遭い、登校できなくなっていました。そこで、通信制の高校に転学していますが、人混みが苦手でついついスクリーニング(定期的に実際に学校に出向いて授業を受けること)をさぼりがちです。親と一緒にならばコンビニに出かけたり、一緒にショッピングモールに行って買い物をすることもできます。

眠れてはいますが、気分の落ち込みは続いており、朝は微熱が出ており、体力も落ちているようです。

→精神科クリニックで相談したところ、カウンセリングを勧められ、じっくり取り組んでいます。

## こんなときどうしたら？

- 1、自傷他害の恐れがある場合  
警察に通報して、対応してもらえます場合があります。  
もちろん市役所や精神保健センター等への相談も  
できます。
- 2、自傷他害の恐れがないが、言動が明らかにおかしい場合  
精神科の病院やクリニックに相談しましょう。
- 3、言動におかしいところはないが、明らかに本人が悩んでい  
る場合  
精神科の病院やクリニックに相談しましょう。
- 4、クリニックは敷居が高くてこわいけれども気になることが  
あり、ずっと悩んでいる。(ずっと眠れない。)  
心理相談センターに相談しましょう。
- 5、精神病院やクリニックを利用して回復期にあります。  
病院やクリニックのデイケアや市役所のデイケアなどを  
利用しましょう。

本人に相談  
する

入院施設が  
緊急時に対応  
できる新しい病院

## こんなときどうしたら？

- 6、本人に特にかわったところは見つからないが、  
ただひきこもって家にいます。  
  
→市役所や心理相談センターに相談しましょう。
- 7、ひきこもっていましたが、何とか市役所に相談に行きましたが  
まだまだ家から出かけられません。  
  
→ボランティアスタッフの出番かも？

## 出来ることと出来ないこと (限界設定の重要性)

	出来ること	出来ないこと
警察	保護、巡回	同じ立場で触れ合う
市役所	巡回見守り手配、 情報提供	生活を共にする
医療	診療	同じ立場での励ましあい
心理相談	カウンセリング	診断、生活を共にする。
ボランティア	生活を共にする 同じ立場で触れ合う	治療、保護

## ボランティアだからできるたくさんのこと

警察や医療スタッフ、市役所職員にはプロフェッショナルとしてのさまざまな権限が与えられていますが、逆にプロフェッショナルだからこそしてはならないことがあります。

プロは、保護したり、治療したりとできるだけのことをしますが、実際に治療がすすんで社会復帰をする時期にさしかかると、医療でできることは限られてきます。

実際に入院して治療うけて退院して社会復帰した患者さん達に聴いてみると、ずっとそばにいて、見守ってくれる存在がどれだけありがたかったかを身にしみて話してくれるかたがいらっしゃいます。

### ボランティアスタッフがかかわったモデル事例1

Eさんは高校在学中に統合失調症になり、登校できなくなってしまいました。そこで、精神科に入院となり、退院してデイケアに通っています。作業所に行きたい気持ちはあるけれど、なかなか最初の一步が踏み出せません。

少しずつメンバーとも話をするようになり、うちとけてきました。

→デイケア以外にも市役所で開設されている場所があるので、そこに通って色々な人と会っても安心していただけるように訓練中です。

### ボランティアスタッフがかかわったモデル事例2

そこでは、同じような仲間のFさんやボランティアスタッフさんが何人かいて、話ができないEさんのことを見守ってくれます。

急に話しかけられるとびくびくして何もしゃべれなくなるEさんの様子を良く観察してくれるボランティアのGさんや、頑張り屋なのではりきってしまっているボランティアのHさんもいます。



### ボランティアスタッフがかかわったモデル事例3

ある日、ボランティアのHさんは、いきなり、Eさんに話しかけましたが、Eさんは、びっくりして、何も答えられないでいました。

そこで、ボランティアのGさんが、さりげなく近づいてHさんに話しかけて、ゆったりした雰囲気を出したりして、HさんとEさんの戸惑いを受け止めて安心させました。

ボランティアのGさんはEさんやFさんが居ても特に話しかける様子はないのに、だんだん仲間となじんで自然に話しかけられているようです。

### ボランティアスタッフがかかわったモデル事例4

ボランティアのHさんは、そこに集まっている人にできるだけたくさん話しをしようと頑張って話しかけ続けましたが、かえって緊張する人がいました。Hさんは、ボランティアのGさんに相談したところ、「無理しなくていいよ。だって、Hさんは私が持っていないものを持っているから。」と言いました。

ボランティアのHさんはますます困って、何をしたらいいのかわからなくなりました。

### ボランティアスタッフがかかわったモデル事例5

ボランティアのHさんは、Gさんのアドバイスの意味がわからないまま、とにかくボランティアスタッフを続けました。

それから、声をかけるときに、いきなりにならないように注意したり、声をかける前に仲間の体調が悪そうだなあとか、今日は元気そうだなということが段々分かってくるような気がしました。

### ボランティアスタッフがかかわったモデル事例6

そのうち、仲間のFさんが返事をしてくれるようになりました。うちとけてしばらくしてFさんが言うには、

「最初はHさんが張り切りすぎて声が大きくてとっても怖かった。」

「でもとても一生懸命になっているのがわかったから何とかHさんの気持ちに応えたいと思った。」

「今だから言えるけれど、最初の頃はここに通うのが精いっぱいに通うだけでつかれて、それからHさんの気持ちにまで追いつかなくて逆に苦しくなった。」

あなたの長所、短所はなんですか？

長所とは、...

社会的に求めらるべきことと価値観の一致

短所とは、...

他人の意見 = 短所と見られることが多い

(短所) 実生活での問題点を多く持つ

引き出しが少なく、自分自身で解決できないことが多い

禁忌

というよりも、やってほしくないこと、、、。

指導する、説教、やってあげるという態度、  
先回り等は

散々ご家族や親せき、学校の先生たちに  
やられ尽くしています。

↑

これをやらないことのむずかしさ  
がちがちになっている本人と家族  
良く聴くこと(耳をすます)

人間は遊ぶもの

ホモ・ルーデンス

趣味・特技・好きなこと  
(はまっていること)

は、人類を救う？

少なくとも雑談する力は伸びます。

同じ場になじんで、あたたかな空間をつくる。

同じ空間で、お弁当食べてみたり、

ただ、その場にいたり。

理想的には少し離れて、編み物や何かを

やっていて、気が向いたら声をかけあったりと

いう幾分受身的な対応。

### ボランティアスタッフがかわるモデルケースB2

Iさんのお母さんは思いきって、ボランティアスタッフのJさんに相談してみることにしました。

Jさんはお母さんの話をじっくり聴きましたが、どんな風に答えていいのかとても困ってしまいました。

Jさんはどうやって聴いたらいいのか、どんな風に援助すればいいのかわからないので、市役所の職員さんやまちかど相談室のスタッフさんに相談してみました。

「答えはすぐにはわからないから、教えてあげるのではなくて、一緒に考えれば良いんだよ」とアドバイスをもらいました。なんとなくわかったようなわからないような、、、もっと困るような、不思議な感じでした。

### ボランティアスタッフがかわるモデルケースB3

Jさんの熱心な傾聴(じっくりきくこと)に、Iさんのお母さんはだんだん落ち着いてきました。

そのうちにIさんのお母さんは、Iさんが今熱中していることを教えてくれました。でも、ゲームのことなんてお母さんにはよくわからなくて息子の考えていることがわからないと言います。

偶然、Jさんの好きなゲームと同じでした。そこで、かみ砕いてお母さんにもわかるように説明したところ、お母さんの方からよければ、自宅に来てくれないかと相談された。

Jさんは、市役所職員さんやまちかど相談室さんと相談して、Iさんの自宅を訪問した。

### ボランティアスタッフがかかわるモデルケースB4

はじめは、怖がっていたIさんも何度目かのJさんの訪問の時にリビングに出てくるようになり、ゲームの話をするようになり、一緒にゲームをしたりして打ち解け、デイケアクラブを見学に行く気になった。

お母さんの話によると、Iさんは、まだまだデイケアにひとりで行くのは怖いというが、Jさんがいるときなら、行ってもいいかなと考えているという。

敬子X. むしろ、持っている知識を  
引き出す方が必要。

### 壁 偏見 怖い

同じ人間という体験は、同じ空間にいて見るとよくわかる。

特にひきこもりの人たちは、少しだけ傷つきやすかったり、少しだけ内気な場合もあるが、逆にどんどん話しかけてくる人もいる。同じ人間なんだなあという気持ちが出発点。

ひきこもり 支援のポイント

## おりじなる♪

家族 個人 → **おいつめない**

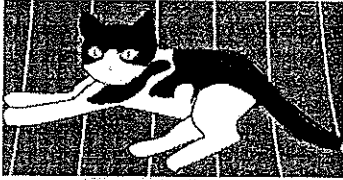

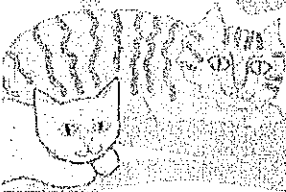

**りらくす**

**じっくり**

**なかま**

**るす**

@川村学園女子大学心理相談センター  
イラスト:石野恵子

怒りほらい → 自分を嫌いになる人が多々。

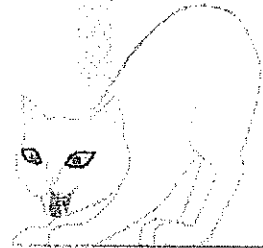
### おいつめない

- 自分をおいつめない。
- 周りも当事者をおいつめない。
- 周りも自分自身をおいつめない。

家族は自分を責めることで逆に他の家族を責めてしまうことがあります。

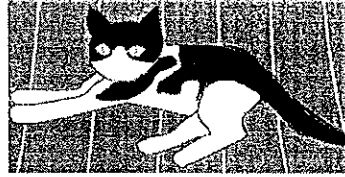
- 原因探しや犯人捜しをやめる。
- リラックスして自分の幸せを。

本人の幸せのことを考える余裕が出てきます。





## りらくす

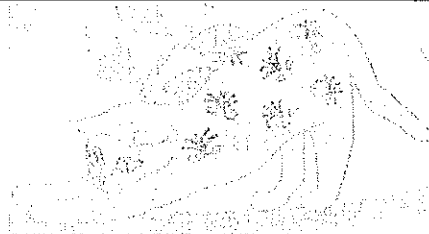


本人がリラックスできるように、まずは家族や周り  
がリラックスしましょう♪

本人ともできるだけ楽しい会話を心がけましょう。

本人と会話ができない時は、他の家族だけでも楽しい  
会話を心がけたり、家の外でも楽しいことに家族が挑戦  
することが良いでしょう。

## じっくり



・じっくり腰を落ち着けて。

最低2, 3年はかかります。ひきこもった期間が長ければ長  
い程、治っていくのもゆっくりです。

・即効性を求めてドクターショッピングしたり、

・ひきこもり関連本を読みあさって、その度に対応を変えたり  
すると、逆効果になることもあります。

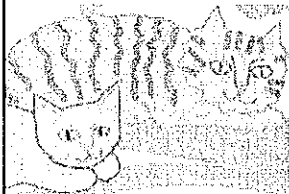
## なかま

- ・人に頼りましょう。できればオープンに
- ・専門機関への相談が有効です。

心理相談センターはご家族だけの相談でも大丈夫です。

電話相談などの利用も。なかまが社会復帰のきっかけにも。

- ・健康な人のひきこもりだと思っていたら、



実は精神障害が隠れている場合もあります。

そんな時には積極的に治療を受けることが  
近道です。

## るす番は自立の一步

- ・本人と適度な距離をとりましょう。

家族の期待が重い。「何も期待してないよ!」といいながら、  
監視するのは逆効果。

- ・期待しないまま気軽に用事を頼んでみたり、
- ・家を留守にして働きに出かけたり、お留守番を頼んでみるのも良いでしょう。

当事者の中には家族が寝静まったり、留守にしているときだけやっとホッと息をつける人もいます。

