

1

令和4年度地域保健総合推進事業
ひきこもり地域支援研修会
令和4年11月1日

家族相談を中心とした ひきこもり支援 ～様々な事例を通して～



鳥取県立精神保健福祉センター

① ひきこもりの家族相談

「ひきこもり」における家族相談

相談機関における

ひきこもり相談は、
家族相談からは始まることが、
少なくない。

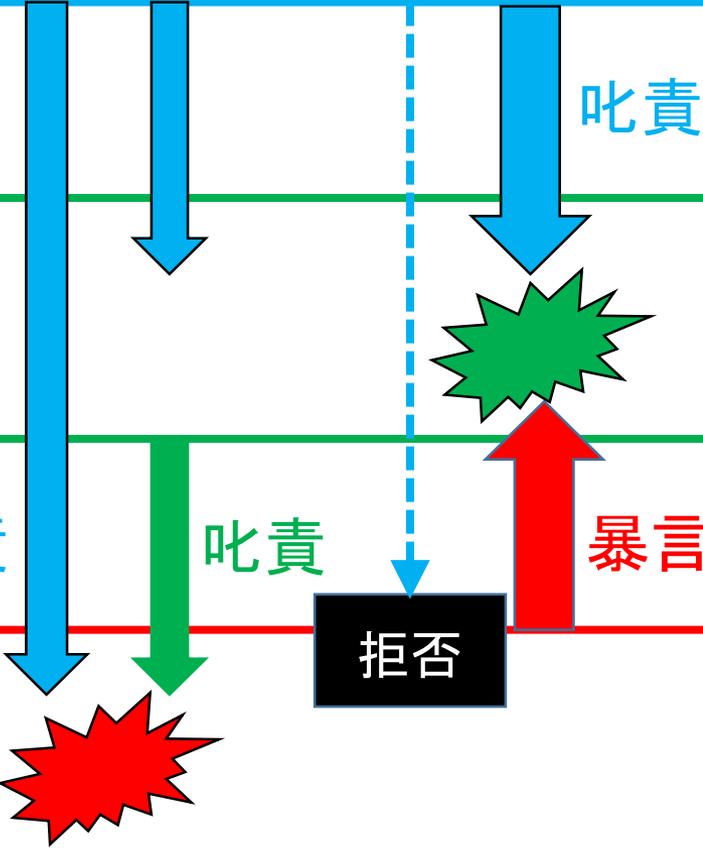
難しい課題が、

家族の思い(外に出てほしい)
と 本人の思いが異なる。

外に出したい 大人（親族など）

外に出てほしい 家族

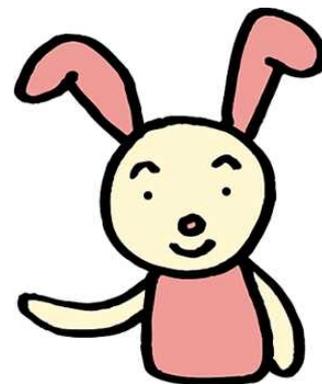
外に出られない 本人



ひきこもりの相談では、

「外に連れ出すには、
どうしたらいいのでしょうか？」
「ひきこもりの人の、
行き場所はないのでしょうか？」
と、よく聞かれますが、
なかなか、すぐには、
上手くいきません。

なぜなら.....



ひきこもりの人たちは、

出られるのに、
出ない、・・・のではなく、
出られないから、
出ない、・・・のです。
この「出られない」背景に、
何があるのかを、
考えて行くことが必要。

家族はこう思っている。

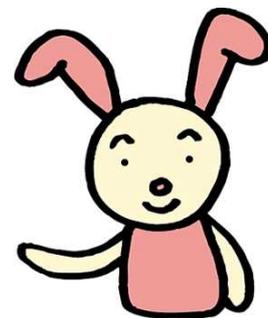
面接

家族は
少しずつ
理解ができてくる。

7 ひきこもりの相談では、

「訪問をして欲しい。」

「専門家が訪問してくれたら、
専門家が説得してくれたら、
専門家がカウンセリングを
してくれたら、
息子は心を開いて、
きっと、外に出してくれる。」

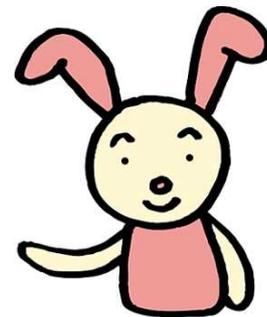


↑ 家族の希望は、ココ

ひきこもりの相談では、

「居場所はないか。」

「居場所に行くと、
本人が元気になって、
友だちもできて、
会話もできるようになり
きっと、**外に出てくれる。**」



↑ 家族の希望は、ココ

最初の目標をどこに置くか

「本人と出会うこと」

を、最初の目標にすると、
もし、出会えなかったらどうするか、
出会えても、拒否されたら、
⇒家族は

「何もしてもらえなかった」
となり、相談は中断？

② 具体的な家族相談

相談の多くは、

多くの家族は、いつかは、
外に出て欲しい、
仕事をして欲しい、
自立して欲しい。

と、思っていますが、
当面の相談の目的は、
必ずしも、そうとは限りません。

家族の思いを聞きましょう 1

本人には、外に出て欲しい、
行き場所は無いか。
仕事をして欲しい。

本人が、病気でないか、精神科に
急いで連れて行った方がよいか。
夜中に大きな声を出す、独語がある。
家族に暴力や暴言がある、
こだわりが強くて、家族を巻き込む。

家族の思いを聞きましょう 2

経済的に苦しい、将来が心配。

他の兄弟と仲が悪い。

夫(妻)が協力してくれない。

家族として、話を聞いて欲しい。

今のままでよいのに、

周囲が納得してくれない。

穏やかに暮らしたい。

どうして良いのか分からない。

一方、本人の思いは ？

「将来が不安」「働きたい」

「話をしたい」「友だちが欲しい」

「どうでもいい」「放っておいて」

「周囲を何とかして」「別に・・・」

「分かん」「そっとしておいて」

「今が幸せ（本音）」

必ずしも、家族や支援者の
思いとは、一致しません。

でも、大切なことは、

来られた本人や家族と、

良い関係を結ぶこと。

次回も続けて、来てもらうこと。

そのために、本人や家族が、

**「自分の大変さを、少しでも
理解してもらえたんだ」**

と思ってもらえること。

まずは、じっくりと話を聞きましょう。

時には、

家族の思いが、

本人と一致しないこともあります。

支援者の思いが、

本人や家族と一致しないことも。

支援者が、「したいこと」より、

本人や家族が、「して欲しい」ことから

話を始めましょう。

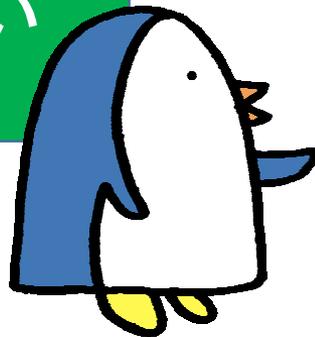
どこから介入するか

家族
支援者

外に
出てほしい

仕事に
行ってほしい

ちよつと、ちよつと



でも、
本人は……

外に
出られない

人と
会えない

フン!



本人へのアプローチは、

本人を変化させるための働きかけではなく、
本人の生活にメリットがありそうなことを考えて
提案

本人に変化を求めるアプローチ
本人に変化させようとするアプローチは、
拒否があって、当然。まずは、
本人自身が、今、困っていると感じている
部分にアプローチする

本人へのアプローチは 2

社会から孤立して、

不安を抱いている場合もあれば、
社会から距離を開けることによって、
自分自身の安心・安全を
保っている場合もあります。

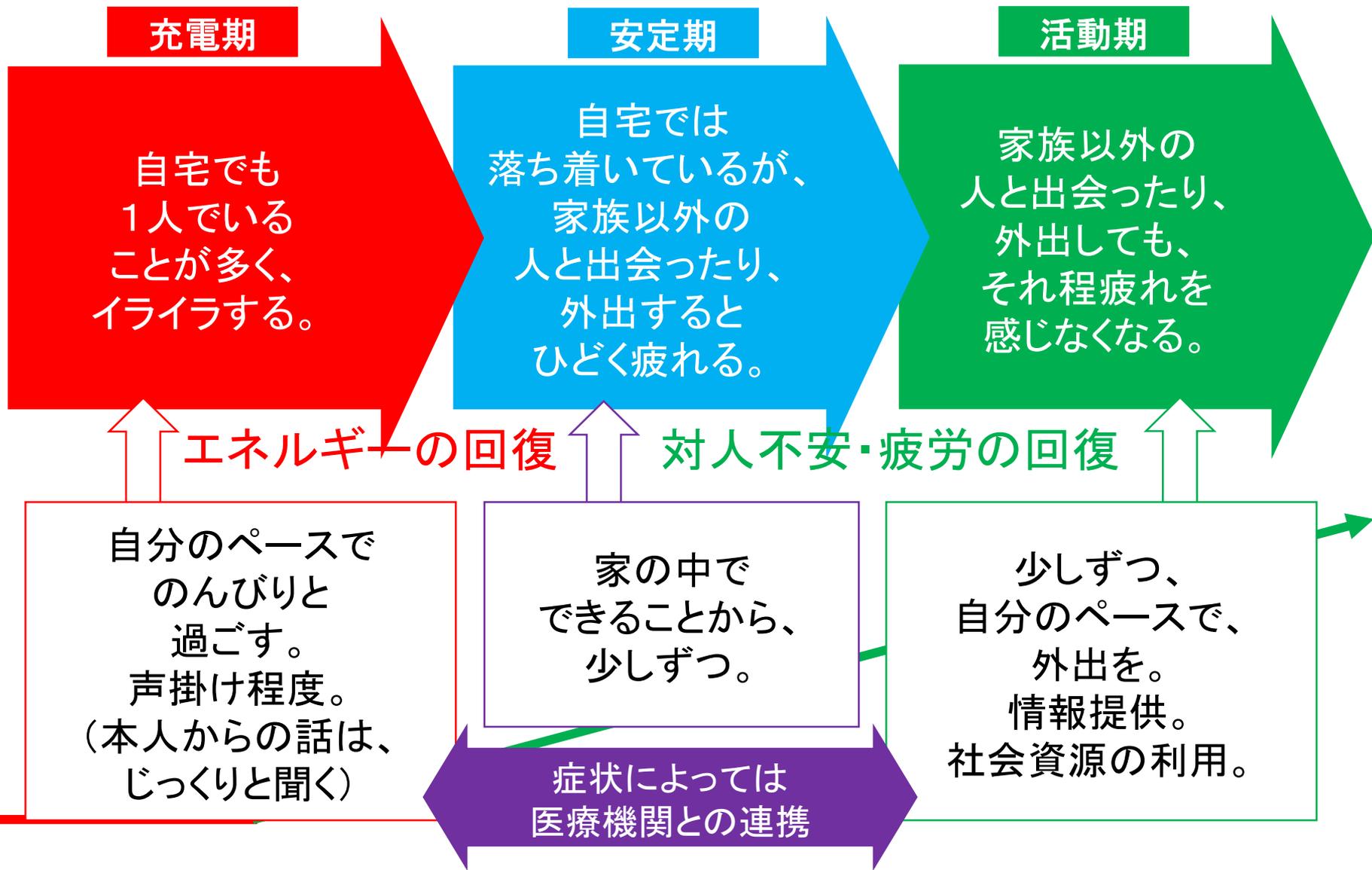
本人が拒否している状況で、

不用意に本人の領域(エリア)に、
入ると、混乱を生じることがあります。

本人と会えなくても、

家族と定期面接をしていく中で、
孤立感のある家族を支えたり、
家族と、ひきこもりについての
理解や関わり方を
一緒に考えることにより、
ひきこもっている本人の状態が、
徐々に安定してくることも、
珍しくありません。

ひきこもりの回復段階



ひきこもりの回復段階の指標 2

充電期

自宅でも
1人でいる
ことが多く、
イライラする。

安定期

自宅では
落ち着いているが、
家族以外の
人と出会ったり、
外出すると
ひどく疲れる。

活動期

家族以外の
人と出会ったり、
外出しても、
それ程疲れを
感じなくなる。

=生活空間の広がり=

自室

自宅

コミュニケーション
を必要としない場所

コミュニケーション
を必要とする場所

=コミュニケーション=

安心している人と外出

居場所など

(最小限)

家族

安心できる
第3者(支援者等)

第3者

対人恐怖等が強いと、このハードルが高く
その手前で、停滞、長期化することがある

ひきこもりの回復には、

- 1) 安心／安全な環境
- 2) 理解してくれる人の存在

が、重要です。



また、回復には、**一定の期間**が必要
です。焦らずに、
「待つ」「見守る」ことも重要です。

ひきこもりの回復には、

1) 安心／安全な環境 とは



本人が、

安心／安全だと感じられることが
大切です。

『自宅の居心地が良すぎると、
ひきこもりが長引く・・・』
ということは、ありません。

ひきこもりの回復には、

2) 理解してくれる人の存在



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。

そのためにも、**継続的な**

家族支援が重要となります。

家族の不安を和らげることも・・・

こんな言葉には何の根拠也没有ありません。



「一度、不登校になると、ますます、
学校に行けなくなる」 ← 大きな間違い

「一度、ひきこもると、
長期化するから、絶対、
ひきこもらせたらダメ」 ← 大きな間違い

まずは、生活の安定を考えましょう。

家族も孤立している



本人だけではなく、家族も孤立を感じていることも。
この孤立した不安感を少しでも軽減することも大切。

家族は常に葛藤・不安を抱いています

将来が不安
もっと、
厳しくすべき
では？

時に、
周囲から
いろいろな
圧力が。

守ってあげたい

今は、
ゆっくりと
やすませて
あげたい！

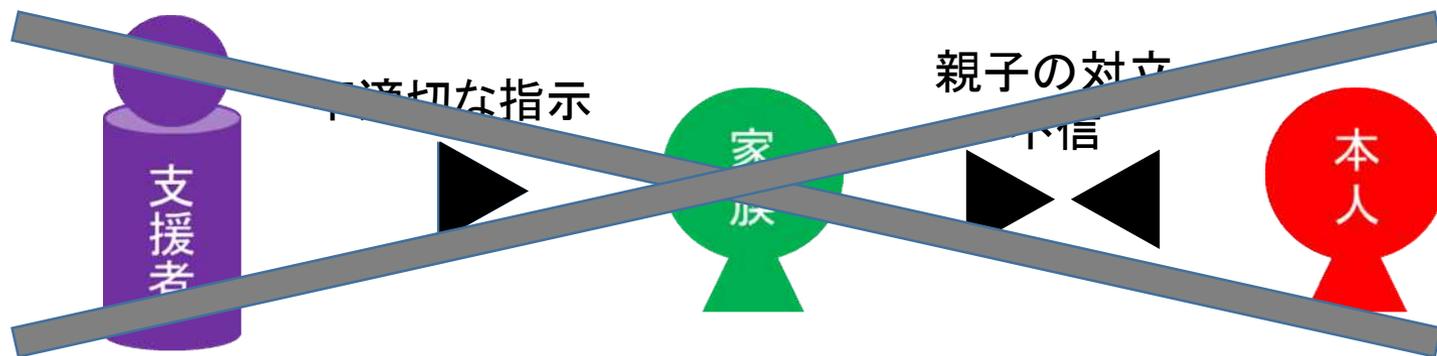
応援

家族支援・不安な気持ちを支える

家族相談においては、



支援者は、家族と良好な関係を保つだけでなく、
家族と本人が良好な関係を維持できることを大切に。



支援者の不適切な指示・指導が、親子の信頼関係を
崩すことのないように。

助言が、負担になっていないか？

本人の気持ちを聞いて来て下さい。
次回は、本人を誘ってみてください。
食事は、一緒にとるようにしましょう。
本人にしている〇〇は、やめましょう。
お父さん(お母さん)にも協力してもらいましょう。
毎朝、声かけをして、一緒に朝ご飯を食べましょう。

家族自身が
支援を拒否
することも

その助言は、何の根拠がある？
親子関係を、安定させているか？
その助言は、
家族の負担になっていないか？

当初は、この言葉は避けたい

仕事
(学校)

病院

将来



本人も、このままでは良くないと感じている。
しかし、どうにもできない自分もいる。
この話題をしようとする⇒親と会うことを避ける
結果的に、親子の会話が減る(これは好ましくない)。

当面のゴールは・・・

将来に向けて、
どのようなことが不安なのか
本人がどう思っているのか、

生活上の支援

経済上の支援

就労への支援

就労だけがゴールではありませんが、就労も一つの選択肢です。

本人が望むところから
考えていきましょう。

② 家族相談から訪問相談

訪問の意義

- 1 何よりも、本人と会える、話せる。
 - 2 家庭の様子が、より把握できる。
 - 3 膠着した状況に、変化が起きる。
 - 4 さまざまな情報を、直接本人に提供できる。
- ※ 本人には、「会いたくない」をきちんと保障する。

訪問をするかしないかは、それぞれの機関が判断。
他の機関が、安易に、家族に「してもらえる」とは言わない。

家族が訪問を求める時

- 1 家族は、困った状況をどうしてよいのか分からない。どのように説明して良いか分からない。
⇒家族は、訪問以外の手段が、浮かばない。訪問の有無も含め、まずは家族相談を。
 - 2 家族は、専門職の人が訪問してくれると、本人も心を開いて、ひきこもりの状態が改善すると思っている。
⇒実際に、訪問をしても、事態が大きく変化するとは限らず、家族から不信に思われる。事前、家族に訪問の目的を説明する。
- ※ 訪問依頼は、家族からとは限らない。

中高年層への訪問

8050問題、中高年層ひきこもり者は対人緊張、不信が強く、思春期～青年期のひきこもり者と状況は異なる。

ときに、

- 1 社会から離れて、不安を感じているのではなく、**社会から距離をあげることによって、安定している。**
 - 2 今の状態を何とかしたいと思っているのではなく、**今の状態を変えたくないと思っている。**そのため、今の状況の変化を求める働きかけには、抵抗を示す。
(親亡き後、生活や経済のことは不安だが、それは今ではない)
- ※ 8050問題では、家族の介護支援機関(地域包括支援センターなど)から相談がある。

中高年層への訪問 2

8050問題、中高年層ひきこもり者の中には、発達障害を有する者(傾向を有する者を含む)は少なくない。また、2次障害により、対人緊張、不信が強かったり、強迫症状・不潔恐怖や感覚過敏、易刺激性等を有していることもある。

- 1 話しは、丁寧に、具体的に、穏やかに。
- 2 拒否のある部分には、踏み込まない。心的・物理的距離を守る。
- 3 診断や病院受診を急いで進めようとしない。

支援者が、成人の発達障害の特性、生きづらさ、関わりについて知識を持っていることは重要。発達障害者への関わり方は、基本的な対人支援の関わり方なので、仮に、発達障害でなかったとしても、マイナスになることはない。

訪問の前に

- 1 本人は、訪問を望んでいるか。
了解しているか。
- 2 家族は、訪問によって何を期待しているか。
今、急いで訪問が必要か。
- 3 本人の状態について。
精神状態は？ 精神疾患の有無は？
どの回復段階にあるか？
家族との関係は？

いきなり訪問から始めるのではなく、まずは、
ていねいに、家族相談から始めたい。

訪問をする前に

1 今、直ぐに訪問をする必要は？

⇒家族相談から始める。家族相談により、家族の状態が安定し、本人も、相談者と会ってみようという気持ちが出てくることも。本人自身が、来所に至ることも少なくない。

2 訪問の目的は？

⇒まずは、**本人との信頼関係を**。しかし、家族は、相談者が、本人を外に連れ出してくれる、説得をしてくれると期待していることも。家族には、事前に、訪問の目的を説明しておくこと。

いざ、訪問をしたが・・・

1 本人が会うことを拒否している。(事前の了解の有無もあるが)

⇒基本的に、無理強いはしない。無理強いされないという安心感で、1回目は会えなくても、その後、会うことができる。

2 会ったときの方針はあるのか？

⇒引き続き、関係を維持できることを目標にしたいが、それぞれの機関によって目的は異なる。安易な、仕事の話、受診勧奨は拒絶を招く。

3 会えたものの、日常話が数か月続くだけ

⇒当初から、訪問の目的、期間を考慮。

訪問したら、まずは関係づくりから

- 1 本人は、まずは、自分のことを理解してくれる人（理解しようとしてくれる人）かどうかを知りたい。
- 2 理解をすると言うことと、本人の要求を何でも聞いてくれると言うことは、別物だけど。
- 3 必要だと考えられることをする前に、して欲しいと思うところから着手。
- 4 コメントをしようとは思わない。人の言いたい意見は、だいたい想像はついている。
- 5 **継続できる関係を作るところから。**
- 6 できれば、次回の訪問の約束もする（継続する予定なら）。来所につなぐこともある。



話をとりあえず聞く

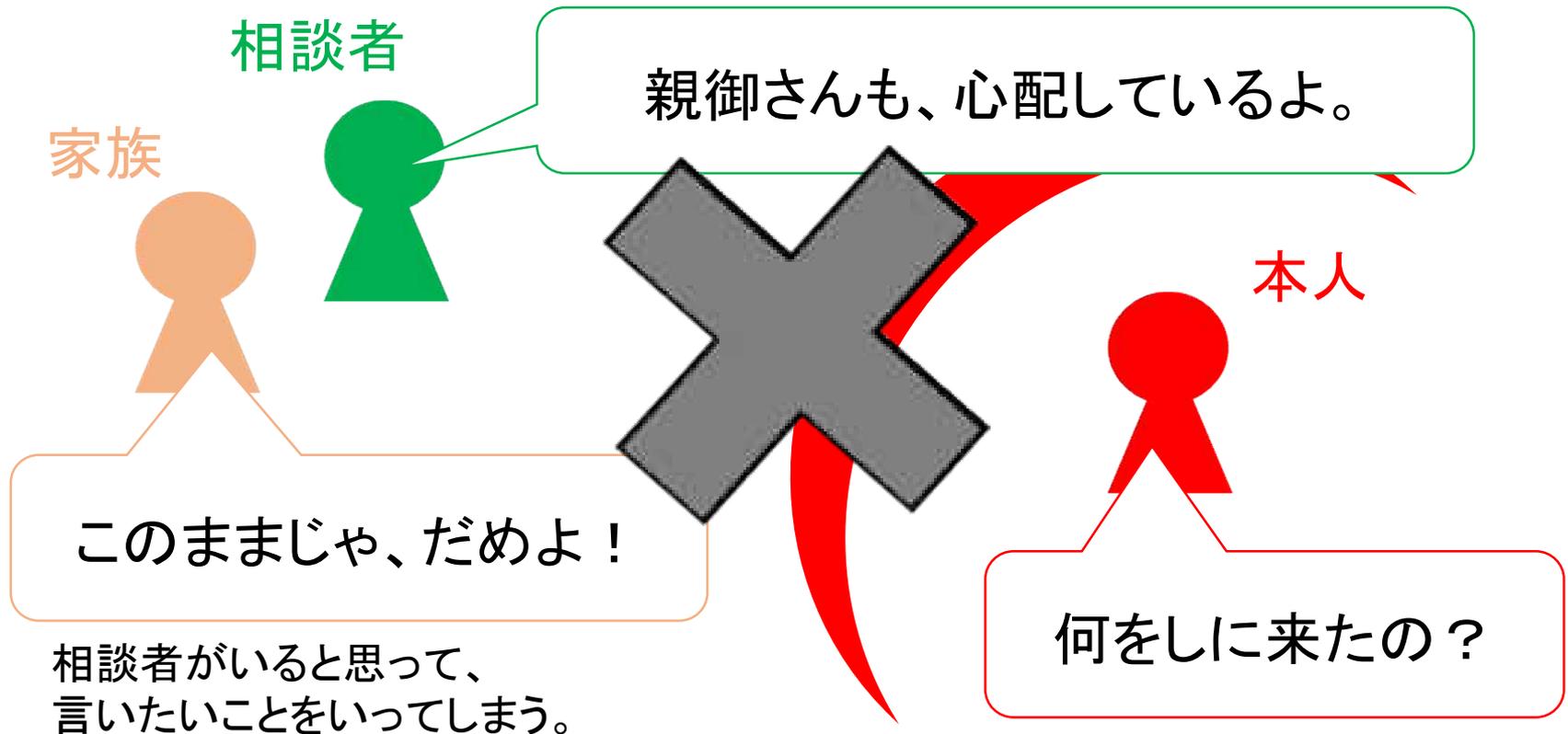
- 1 まずは、自分で聞く。相談をしてくれた人への礼儀。「聞いてもらえた」「理解してもらえた」「理解しようと努力してもらえた」と感じる事が重要。
- 2 支持・受容・ねぎらい、時に、内容の整理。
- 3 コメントはしないが、適時、情報の確認は行いながら、必要な情報を集めることは重要。
(単なる、「おしゃべり」にならないように)
- 4 実は、自分とよく似た体験(不登校等)をした人は要注意。相手の気持ちがあった気になってしまうことも。「聞かなくても分かる」筈はない。一つとして、同じ内容の相談はない。

訪問の時の注意

訪問面接時は、相談者・家族vs本人、にならないように。
訪問は、家族に頼まれてきたのではなく、

(家族の代弁者ではない)

相談者が、本人のことが心配で、本人に会いたいから来た、と。



ひきこもり地域支援センターへの相談

より困難な、

- ・ **医療**的な要素の強いもの、
診断が分からないもの、
 - ・ **発達障害等**が背景にあるもの、
 - ・ **事例性**の要素の強いもの、
(暴力や近隣トラブルなど)
 - ・ **長期化**したもの、
- への対応、支援が求められる。

ありがとうございました。



鳥取県
「眠れてますか？睡眠キャンペーン」
キャラクター 「スーミン」



<参考>

原田豊「支援者・家族のためのひきこもり相談支援実践ガイドブック
～8050問題、発達障害、ゲーム依存、地域包括、多様化するひきこもり支援～」
(福村出版、2020/10/5)