

ひきこもりの基礎理解と支援



まだ、ぬくぬくしてたい

一般向けに作成した資料です。
当日の研修では使いませんが、
ご参考にしていただければと思います。

鳥取県立精神保健福祉センター

「ひきこもり」って、何？

- 「ひきこもり」は、
病気の名前では、ありません。
- 「ひきこもり」は、
学校に行っていない、
自宅にこもっている、
人とのつながりが無い、
という状況が、
長期（数か月）にわたり、
続いている**状態**をさします。

30年程前、

ひきこもり状態にある人の多くは、**統合失調症等の精神疾患**を有する人でした。

この場合、背景に、幻覚や妄想などがあります。

病気なので、治療が必要です。

薬物治療等で改善すれば、ひきこもりの状態も改善しました。

ところが、20年程前から、

統合失調症等の精神疾患でない、
ひきこもりの人が増えてきました。

精神科医療機関を受診しても

Dr「薬だけでは、改善しません」

Dr「入院の必要は、ありません」

当時、精神疾患でない

ひきこもり状態の人を、

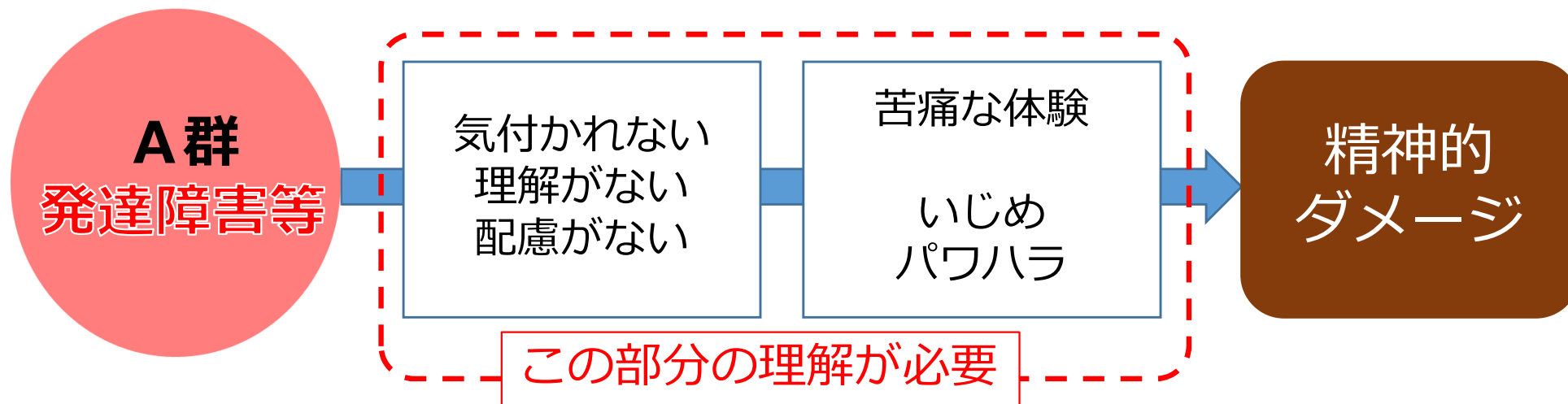
「社会的ひきこもり」と

よんでいました。

そして、10年程前から、

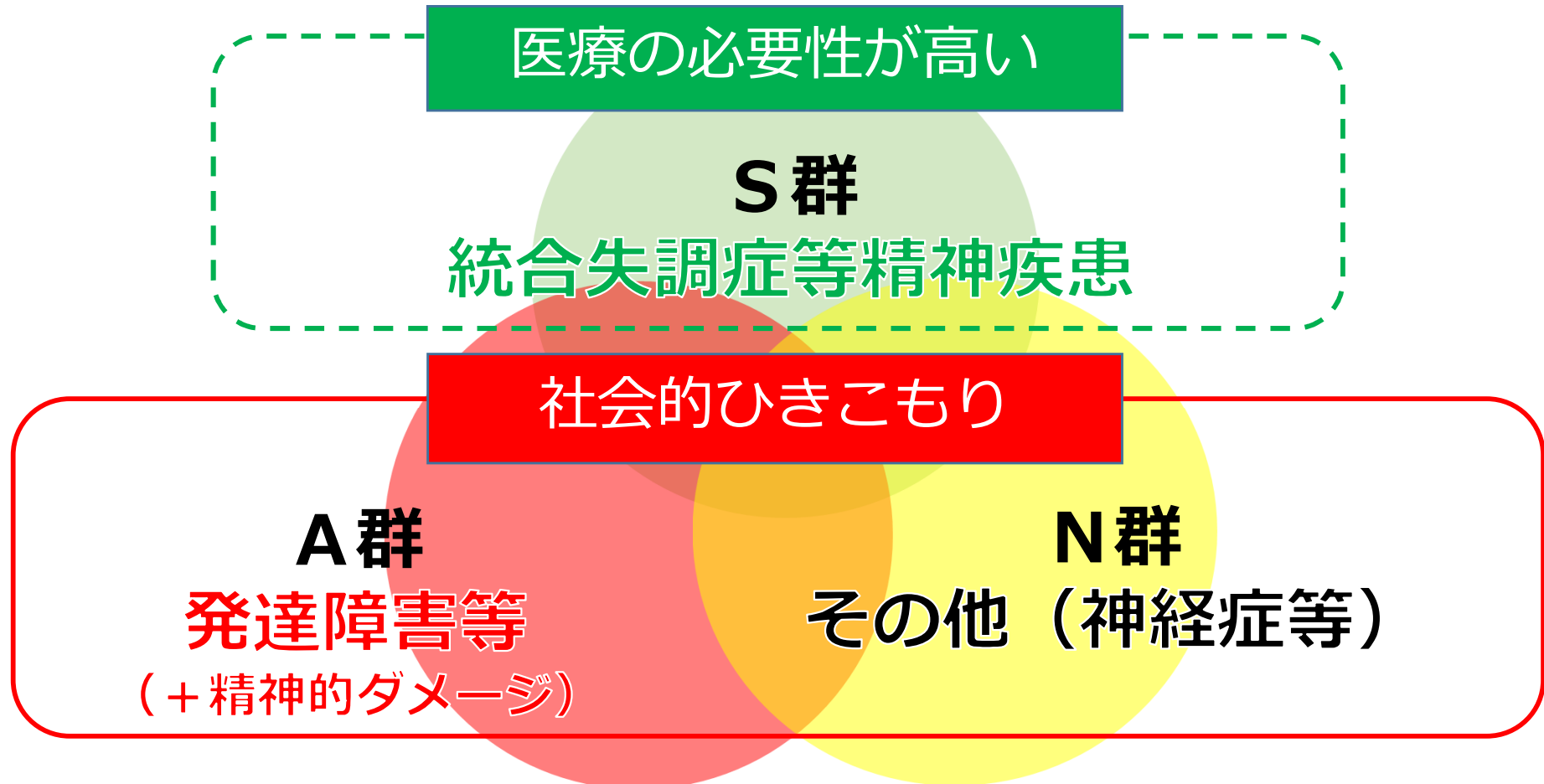
社会的ひきこもりの人の中にも、
もともと、対人不安が高く、
対人交流に強い疲労を感じる、
コミュニケーション障害を持つ、
発達障害を有する人（A群）、
もしくは、その傾向を有する人と、
そうでない人（N群）がいて、
考えられるようになりました。

また、発達障害の場合では



発達障害そのもので、ひきこもるのではなく、それぞれの特性に対して、十分な理解や配慮がなく、苦痛な体験（特に、人間関係）が続き、強い精神的ダメージを受けて、結果的に、ひきこもりに至る場合が少なくありません。精神的ダメージが強いと、対人・集団恐怖が強化され、ひきこもりの長期化の一つの要因になることがあります。

ひきこもり：3つの分類



見立ては重要となりますが、
必ずしも、明確には鑑別できません。
ここからは、社会的ひきこもりの話が中心になります。

「ひきこもり」の状態にも

家族ともあまり話さない
ほとんど外にも出ない
という場合もあれば、



家族とは話すが、
家族以外の人とは話せない、
ときどきに外には出るが
コンビニや書店などだけ
(コミュニケーションを必要としない場所だけ)
という場合もあります。

でも、共通しているのは

多くの人が、
人と会うと、とても緊張する。
人と会うことが、とても怖い。
人と話すと、とても疲れる。
と、話されます。



それは、なぜなのでしょう？
じゃあ、
どうすれば、よいのでしょうか？

ひきこもりのきっかけは？

- 中学校や高校に行けなくなって、そのまま、ずっと、ひきこもっている人がいます。

20代後半女性

もともと、人には気を遣う方だった。中学校2年のとき、同級生との関係がこじれ不登校に。3年になって少しずつ登校し、何とか高校に入学したが、夏頃から再び不登校になり、今もひきこもっている。

人と話したいが不安が高い、社会から取り残されて行くことへの不安も強い。

ひきこもりのきっかけは？

- 中学校や高校に行けなくなっていて、そのまま、ずっと、ひきこもっている人がいます。
- 学校を卒業して、働きましたが、何かの理由で、仕事を辞め、その後、就職⇒退職を繰り返して、ひきこもりになった人もいます。

50代前半男性

大学を卒業して地元の企業に就職した。3年目の異動先で、仕事が上手くいかず上司からの厳しい叱責が続き、うつ状態になって休職、そのまま退職した。その後、何度か再就職をしたが、人間関係の課題などでいずれも短期間で退職。30歳からひきこもっている。人とは会いたくない、社会とは距離をおきたい。

ひきこもりがはじまるまで、

さまざまな職場や学校、日常の生活場
面でみられる

精神的疲労（特に、人間関係）

身体的疲労

などが長期に続き、

一方で、十分な休養がなされないと、
エネルギーの低下が見られます。

エネルギーが低下すると、

- 意欲が無くなり、気分が落ち込み、体にも不調がでてきます。
(頭痛、微熱、腹痛、下痢など)
- 自宅での様子にも変化があります。帰宅時、とても疲れている。機嫌が悪い。ぼうっとしている。
- やがて、不眠、食欲低下がおき、人と話さないようになります。
(人によって、症状の出方は様々です)

では、
ひきこもりの人の
相談があったとき、
まず、どうすれば
よいのでしょうか。

ひきこもりの人の多くは、

- (外に) 出られるのに、
出ない、・・・のではなく、
- (外に) 出られないから、
出ない、・・・のです。



まずは、この「出られない」背景に、
何があるのかを、
考えて行くことが重要です。

「出られない」の背景にあるのは

エネルギーの低下です。

まずは、エネルギーの回復から、始めましょう。



これに加えて

ひきこもりに至るまでに、**厳しい対人不安・恐怖、疲労**を経験してている人も少なくありません。

エネルギーの回復には

ひきこもりに至るまでは、気を遣い、頑張って無理をして、周囲のペースに合わせて生活をしてきました。そのことで、徐々にエネルギーが低下してきました。

回復には、その逆をすればよいのです。



つまり、エネルギー回復のためには、自分のペースでのんびりと生活することが大切です。

回復には環境も重要です

1) 安心／安全な環境

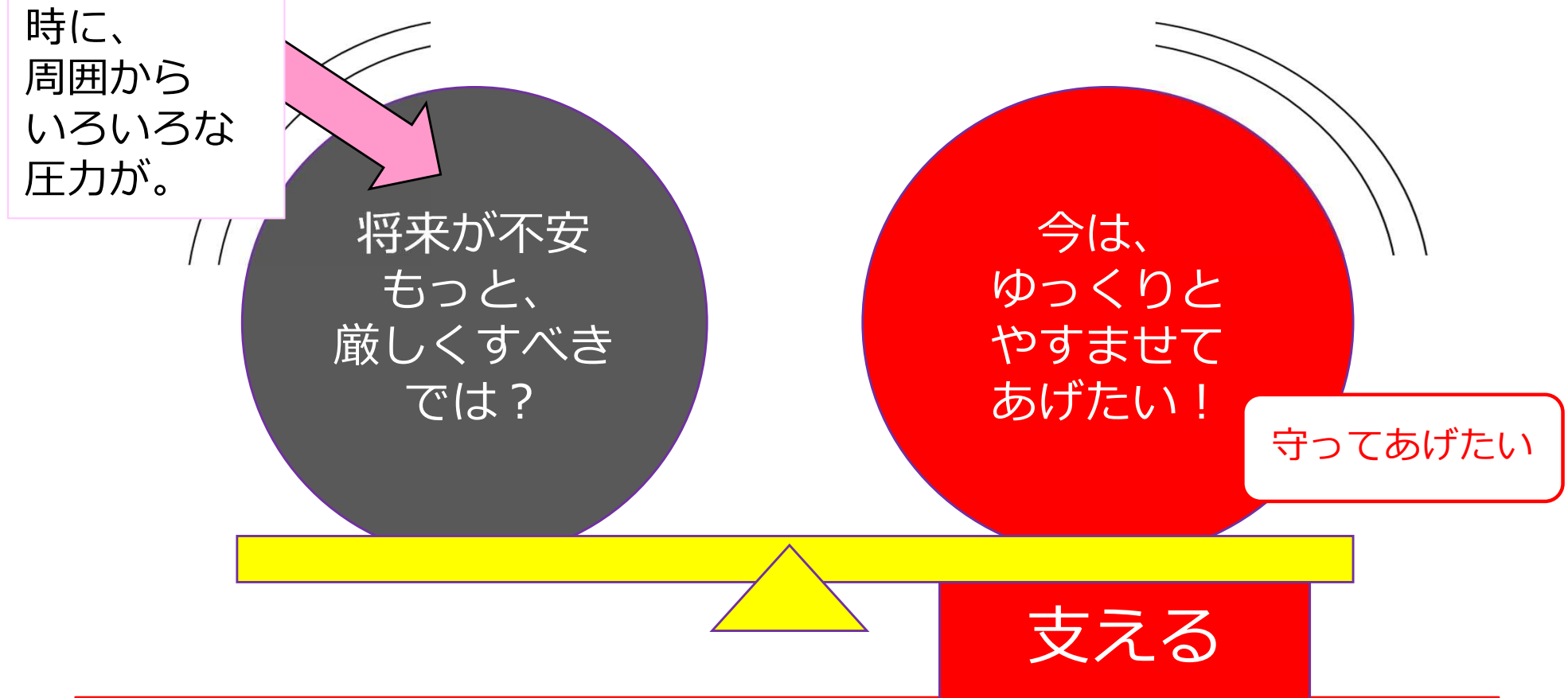
本人が安心・安全と感じられることが重要です。

2) 理解してくれる人の存在

自分は決して怠けているわけではない。自分でもこのままで良いとは思っていない。でも、どうしようもない自分もいる。そのことを知って欲しい。

一番身近にいる家族が「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。

家族は常に不安・葛藤を抱いています

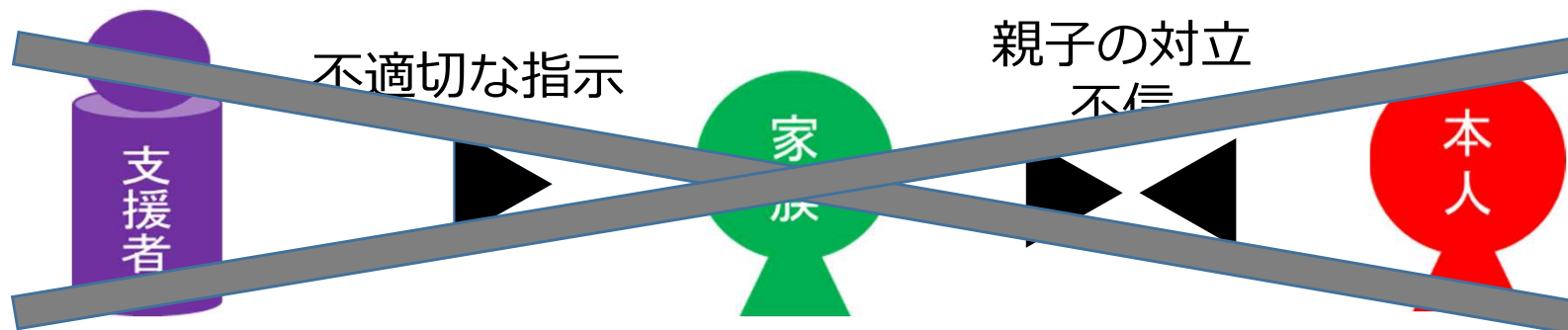


エネルギーの回復には、本人だけではなく、
家族の不安な気持ちを支えることも重要です。

家族相談においては、

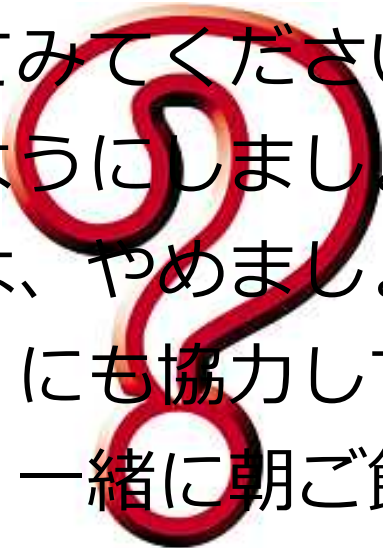


支援者は、家族と良好な関係を保つだけでなく、
家族と本人が良好な関係を維持できることを大切に。



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、負担になっていることも



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。

その助言は、家族の負担になっていないか？

**本人だけではなく、家族もまた孤立しがちです。
家族が、地域や社会から孤立しないように、
継続した相談・支援が求められます。**

本人と会えなくても

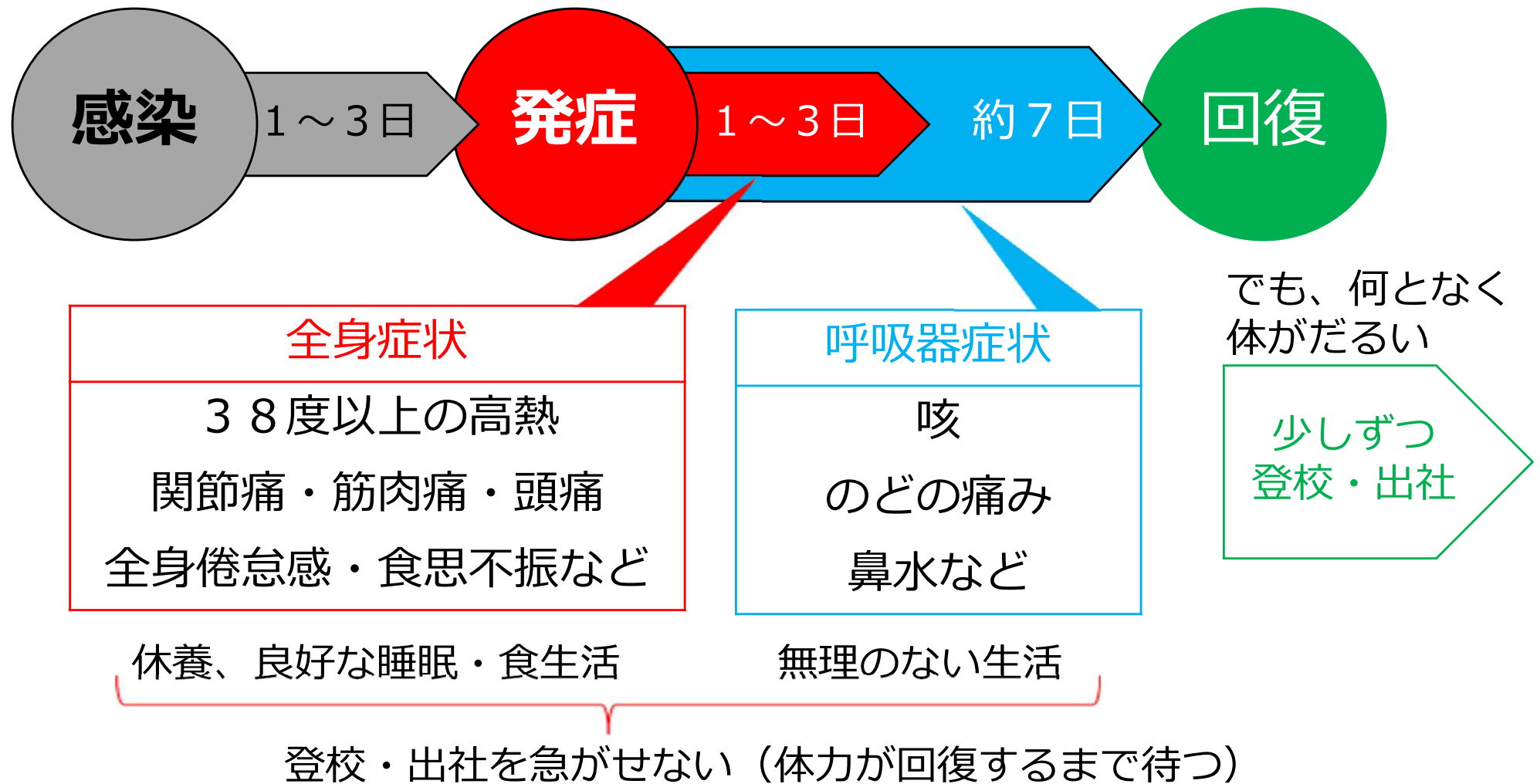
家族と定期面接をしていく中で、
孤立感のある家族を支えたり、
家族と、ひきこもりについての
理解や関わり方を
一緒に考えることにより、
ひきこもっている本人の状態が、
徐々に安定してくることは、
多くの場面で見られることです。

家族面接の結果、本人も安定し

- 本人も相談に行ってみようと感じ、数か月後、来所するようになった。
- 相談には行けませんが、訪問は受け入れられるようになった。
- 就労を希望し、本人はヤングハローワークに、家族は引き続き、精神保健福祉センターで面接し、本人は就職に至った。

では、
ひきこもりの状態は、
どのように回復して
行くのでしょうか。

(例) インフルエンザの回復過程



ひきこもりも回復過程にそった、理解・支援を！

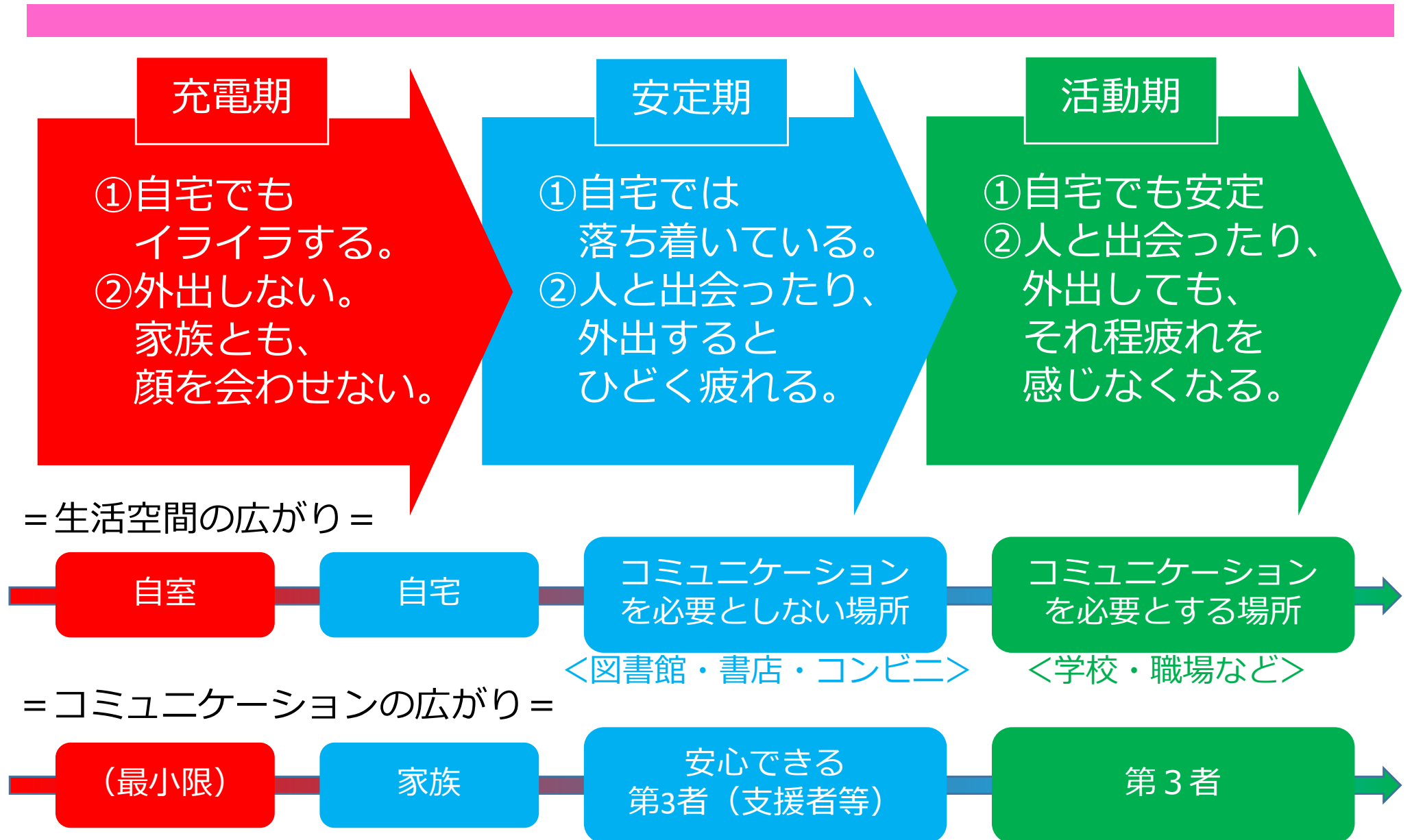
ひきこもりの回復の指標は？

インフルエンザでは、発熱や痛み・だるさなどが、回復の指標になります。

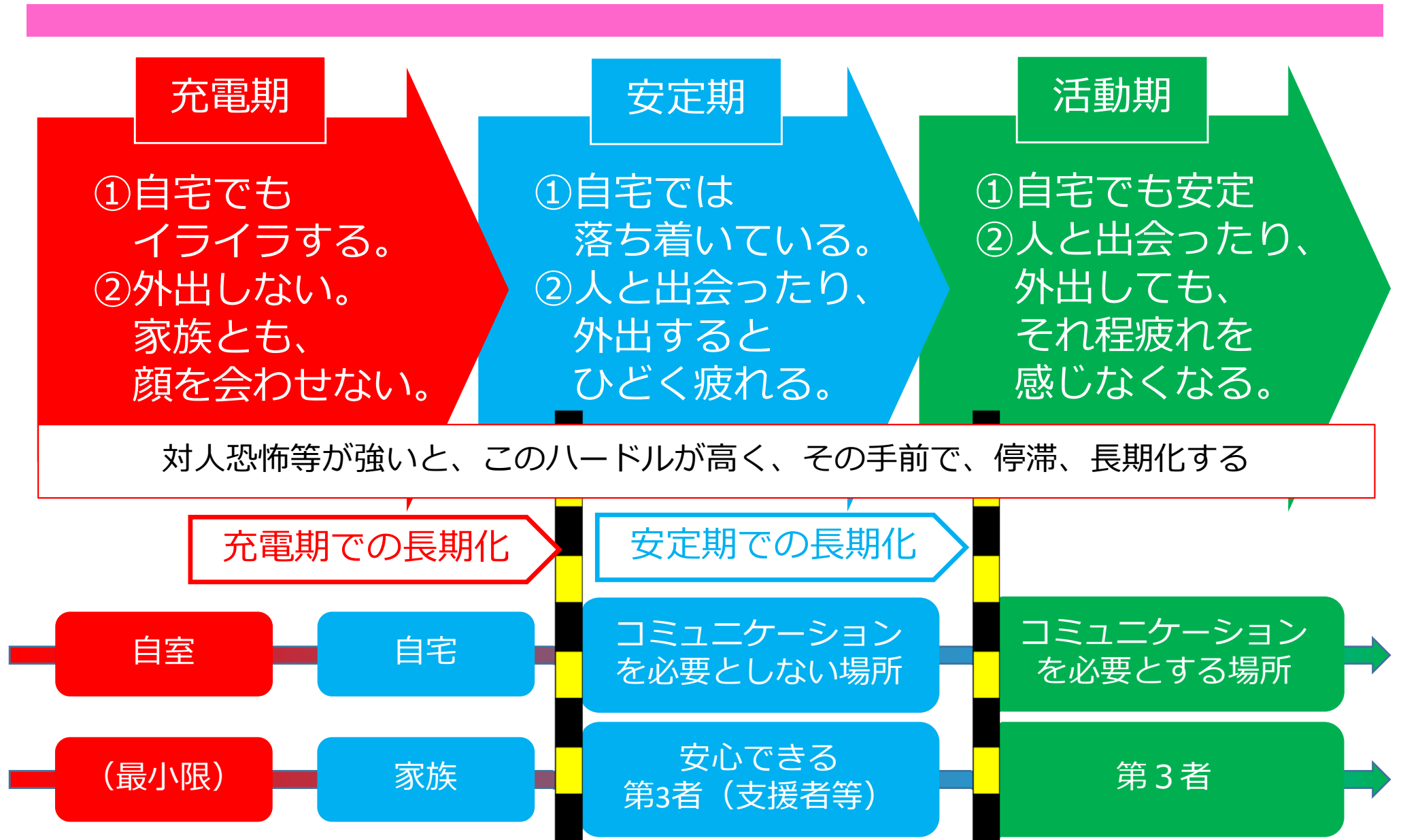
▼
では、ひきこもりの回復の指標は？

▼
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。

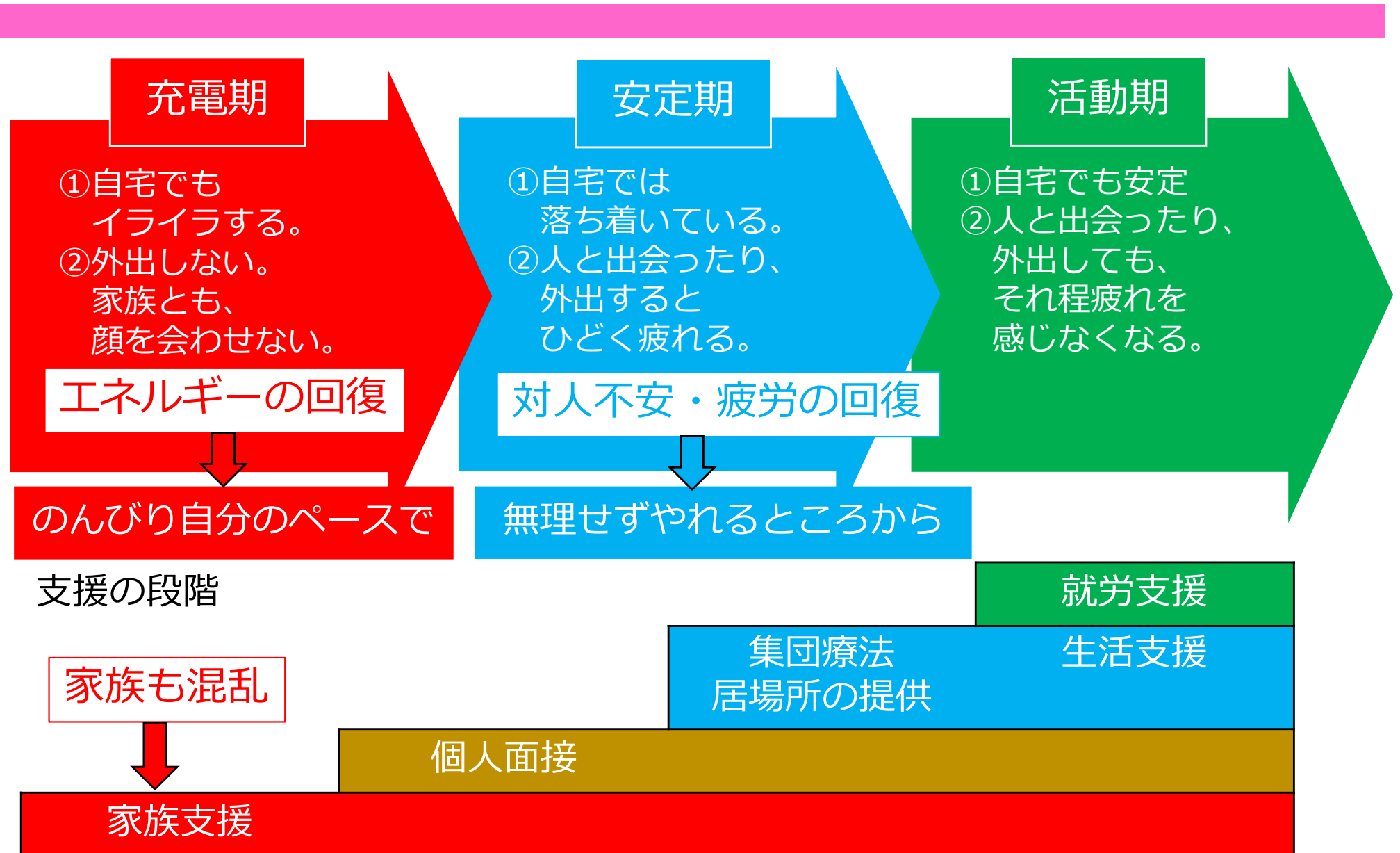
ひきこもりの回復段階



ひきこもりの回復段階（長期化）



ひきこもりの回復段階ごとの支援



では、
ひきこもりの状態に、
どのように関わって
行けば良いのでしょうか。



充電期での かかわりかたは？



外にほとんど出ない、自室にこもることが多い。
家族ともあまり会話をしない。

充電期は

エネルギーが低下している段階です

自室にこもることが多く、
家族とも顔を合わせないようにして、
食事も一緒には取らず、
イライラして、怒りっぽかったり、
落ち込んだりします。
時には、昼夜逆転し、
ゲームやスマホばかりしていることも。

充電期は

エネルギーの回復の段階です

多くの方は、ひきこもりに至るまでは、
周囲のペースに無理にでも
合わせて疲れてきたので、
今は、**自分のペースで**
のんびりと過ごさせてあげましょう。
本人を問い詰めても、
ますます、ひきこもっていただけです。

充電期での関わり方 1

本人のペースで生活をしましょう

日常の声かけ程度につとめます。
声かけするときは、穏やかに、ていねいに、
一度だけにして。返事がなくても、
本人には、十分に通じています。
叱責や説教、説得は、
何の効果もないばかりか、ますます、
ひきこもり状態を悪化させます。

充電期での関わり方 2

何気ない日常会話で十分

少し会話ができるようになっても、
話題は、何気ない日常の出来事を。
仕事（学校）や将来の話題は、避けます。
本人も、このままではいけないと、
十分に感じていますが、
今の自分にはできないことも、
自覚しています。

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ます。
しかし、どうにもできない自分もいるのです。
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）。
会話は、本人が話しやすい日常の話題から始めましょう。

昔のことを、話し始める

回復の途中で、時に、
過去の自分自身の苦しさや、
そのときの周囲の対応への不満を
話されることもあります。
そのときは、じっくりと話を聞きます。
昔の苦しさを話すときの多くは、
今の生活に強い苦しみ、不安を
感じているときです。今の生活が、
安定してくれば、訴えは軽減します。

エネルギーが回復してくると、

安心した生活の時間が回復につながります

家の中では、以前に近い状態になり、
徐々に、**安定期** へ移行します。
少しずつ家族と生活リズムも合わせ、
家族と普通に話をするようになって、
家事を手伝ってくれたり、
安心できる人と一緒なら、少しずつ、外
出もできるようになります。

Aさん（20代男性） - 1

事例は、架空のものです。

高校時代はサッカー部に属し、友だちも多かった。県外の大学に進学し一人暮らし、大学卒業後、現地の企業に就職した。しかし、秋頃から体調不良を訴え、心療内科を受診、適応障害と診断される。もともと、真面目で一つのことを責任もって頑張るタイプ。仕事が上手くこなせず、上司からも厳しい叱責を繰り返して受けていた。本人はパワハラを受けていると訴え、年度末で退職し帰省した。

Aさん（20代男性） - 2

充電期①

帰省して3か月ほどは、ハローワークにも通い求職活動をしていたが、徐々に、外出せず、部屋にこもるようになった。

日中もパジャマ姿で過ごし、1日の時間の大半を自室で過ごしている。食事も家族とはとらなくなり、夜中に1人で食べる。母とは話すが、父が家にいるときは部屋から出てこない。母が、仕事の話を知ると、イライラして機嫌が悪く、黙り込んでしまう。

Aさん（20代男性） - 3

充電期②

本人は、ほとんど外出せず、高校時代の同級生が来ても会おうとしない。人と会うことへの不安、緊張感が高い。

時々、母に、「自分は、職場で上司や同僚からいじめられていた」と、強い不平不満を長々と訴える。母が将来の話をしようとする、本人は怒って部屋にこもってしまう。

両親も、どうしてよいのか分からず、相談来所となる。

Aさん（20代男性） - 4

充電期③

両親の話から、「本人は、真面目な性格。仕事も、一生懸命に頑張ってきたが、一つ一つのことをきちんとしないといけない一面があり、複数の仕事がこなせず仕事が遅れ、そのことで厳しく上司から繰り返し叱責されていたが、本人としては不本意だった」とのこと。

今は、周囲に気を遣ってきて、エネルギーも落ちている。当分は、ゆっくりと自分のペースで生活を見守ることに。

Aさん（20代男性） - 5

充電期④

安定期①

相談を開始して、6か月。両親は、本人のペースを守り、声かけも最低限にした。人が会いに来て断っていた。

時々、本人の方から母に話をすることもあるが、母は、本人の話に耳を傾けるだけにして、仕事や将来の話は避けるようにしていた。徐々に、話の内容も、過去の辛い仕事の話だけではなく、他愛もない話も増えた。家の中での生活も、イライラが少なくなり、落ち着いてきた。

安定期での かかわりかたは？



ときどき外に出るが、コンビニや書店などにとどまる。
家族とは会話をするが、家族以外の人を避けている。

安定期は

**エネルギーは回復してきましたが、
対人不安・対人緊張が残っています**

自宅では、自分のペースで生活でき、
安心できる家族となら、
会話や外出ができます。

しかし、家族以外の人とは、
対人緊張が強く、出会うことに、
強い不安感、疲労感を感じます。

安定期での関わり方 1

自宅で出来ることを考えましょう

外に出る不安、
人に出会う不安が強ければ、
まずは、家の中で、
出来ることから始めましょう。

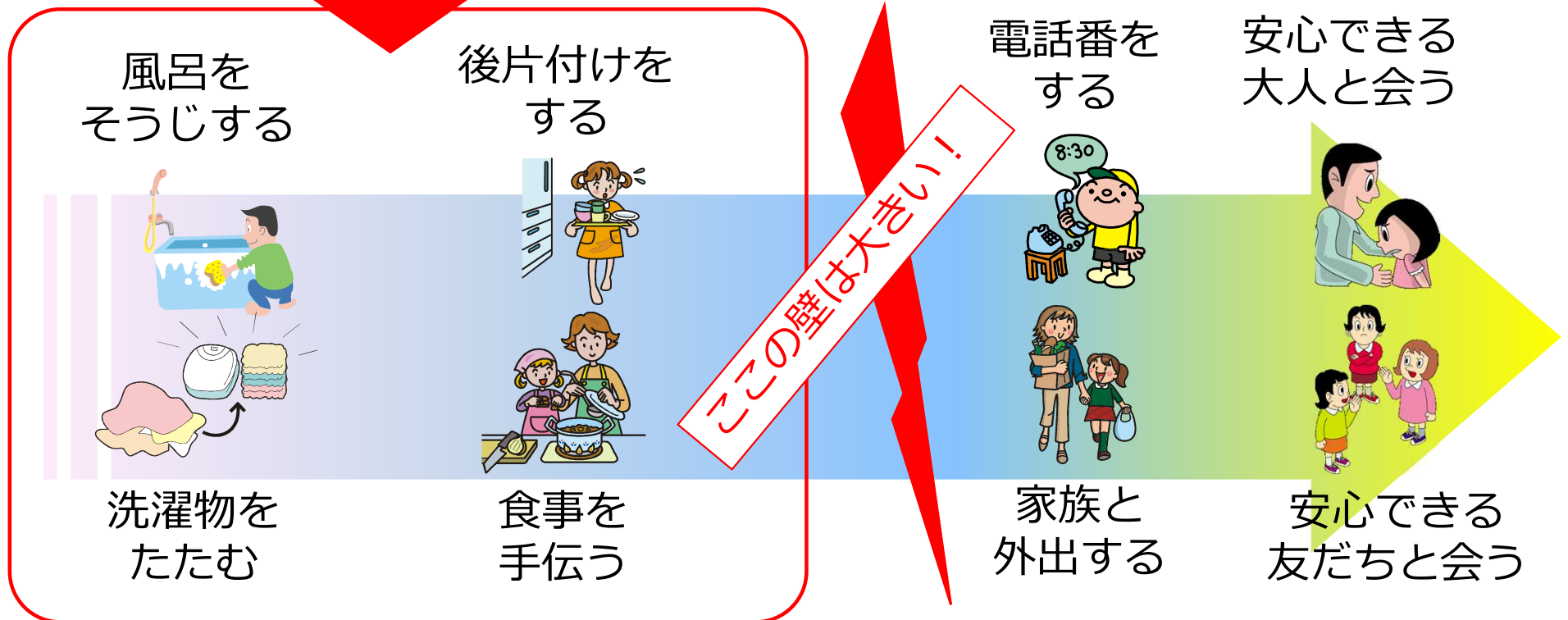
出来ることとは、

- ①他人と会わなくても良いもの
- ②自分のペースでできるもの

「出来そうなこと」とは、

- ① 他人と会わなくても良いもの。
- ② 自分のペースでできるもの。

あくまでも本人が自分からやろうと思えること



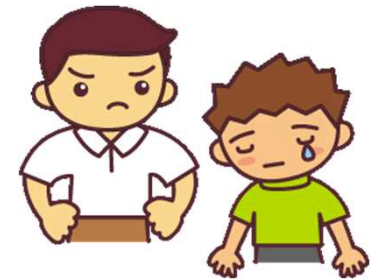
家の手伝いを頼むときは・・・、

「家で、何もしていないのだから、
●●くらいは、しなさい。」



ではなく、

「●●してくれと、
お父さん、お母さんが、
助かる。」



本人も、「家族のために役にたっている」という感覚が持てると、普段の日常会話もやりやすくなります。終われば、きちんと褒めて、感謝の気持ちを表しましょう。改めて欲しいことがあれば、「今度は、・・・もお願い」と言う感じで。

外に出かけるときは・・・

本人を外に連れだそう・・・



と思うのではなく、

家族の外出に、
つきあってもらおうという感覚で。



※無理して連れ出すのは、逆効果。
かえって、対人恐怖を高めることも。

安定期から活動期へ

ある程度、
エネルギーが回復してきて、
対人疲労や、
対人恐怖・集団恐怖などが
軽減してきたら、
本人も、一人で、
外出するようにもなり、
少しずつ、**活動期** に入っていきます。

Aさん（20代男性） - 6

安定期②

相談を開始して、1年。本人は、以前のようにイライラしたりすることはなくなり穏やかに過ごしているが、ほとんど外出はない。両親は、将来のことを焦る雰囲気もなく、仕事を探しそうな様子もない本人の様子に、表面には出さないが焦りを感じている。

ときどき、両親は将来や仕事の話を出すこともあるが、本人は、「そのうち」というだけで変化はない。

Aさん（20代男性） - 7

安定期③

両親には、ときどき、家の用事を頼んでみればと話す。母は仕事に出かける前に、本人に「帰りが遅いので、米を炊く用意だけお願い」と言うと、返事はなかったが、帰宅すると、きちんと準備をしてくれていた。

ある時、別居している祖父が体調不良で、果実園の手伝いが必要となり、本人に聞いてみると、「行っても良いよ」と言い、3日間頑張って手伝ってくれた。

Aさん（20代男性） - 8

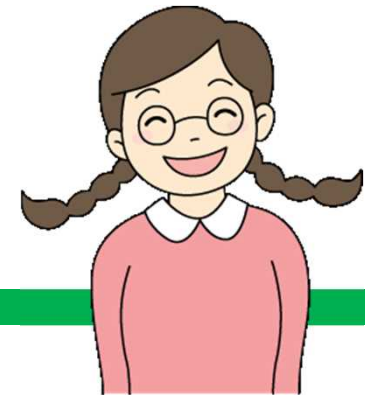
安定期④

活動期①

以降、ときどき祖父の果実園の手伝いに行っている。知っている人が困っている、役に立っている、というのが良い動機付けになっている。この頃から、たまにはあるが、高校時代の友だちとも出でかけるようになった。

友だちから、バイトを誘われたものの断った。しかし、自分も何かをしなければという気持ちもあり、本人もセンターに相談来所となった。

活動期での かかわりかたは？



人と出会ったり、外出しても、それ程疲れを感じなくなる。
家族とは穏やかに、家族以外とも緊張せずに話せる。

活動期は

**対人不安・対人緊張も軽減し、
周囲のことに関心を持ち始めます**

一方で、将来への不安を、
話し始めることもあります。
いろいろな支援や社会資源の情報を
本人に伝え始めます。
しかし、情報は伝えるだけで、
決定は、本人に任せます。

さまざまな情報は

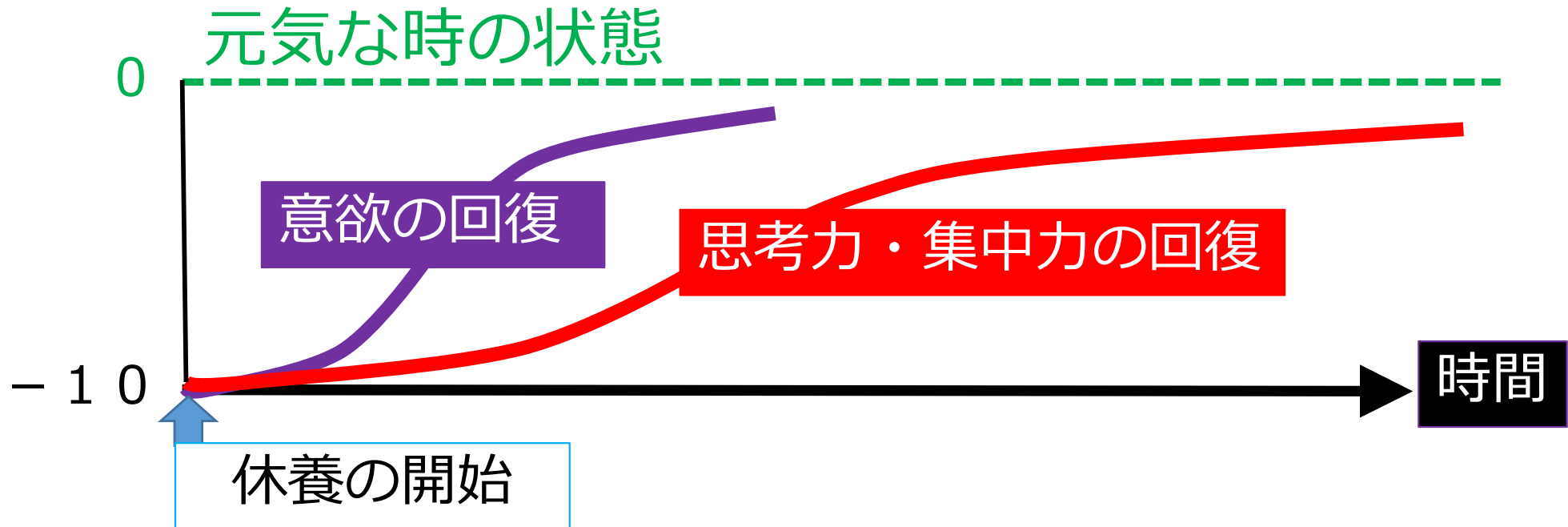
**情報は、本人に与えるも、
決定は、本人に任せること**

「▲▲があるから、行~~っ~~てみない」
↓
ではなく、

「▲▲というのがあるよ。
もし、行ってみようと思うなら、
連れて行ってあげることもできるよ」



症状によって回復の時間が異なる



「働きたい」という気持ちは本当でも、実際に、働けるかどうかは、分かりません。表面的に、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ります。

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
本人が望むところから
考えていきましょう。

就労を 考える



就労支援とは

「働ける」のに、「働かない」のか
「働けない」から、「働かない」のか

▼
なぜ、働くのが難しいのか
▼

- 「量」が多くて、できない
⇒量を減らす。日数や時間を配慮する。
- 「質」が難しくくて、できない
⇒簡単な仕事から始める。助言をうける。
- **対人不安・緊張が高いことへの配慮は？**

就労支援を考えるとき、

就労には、大きく、「一般就労」と「福祉的就労」があります。

一般就労：

収入はよいが、配慮は少ない。

福祉的就労 及び 障害者雇用：

配慮はあるが、収入が少ない。

「障害」という言葉を受け入れられるか。
まずは、本人の思いを大切に。

ひきこもり者の就労支援

一般就労

ハローワーク
ヤングハローワーク
地域若者サポートステーション
NPO・その他

福祉的就労 及び 障害者雇用

ハローワーク
（専門相談窓口）
障害者職業センター
障害者総合支援法による
障害福祉サービス
NPO・その他

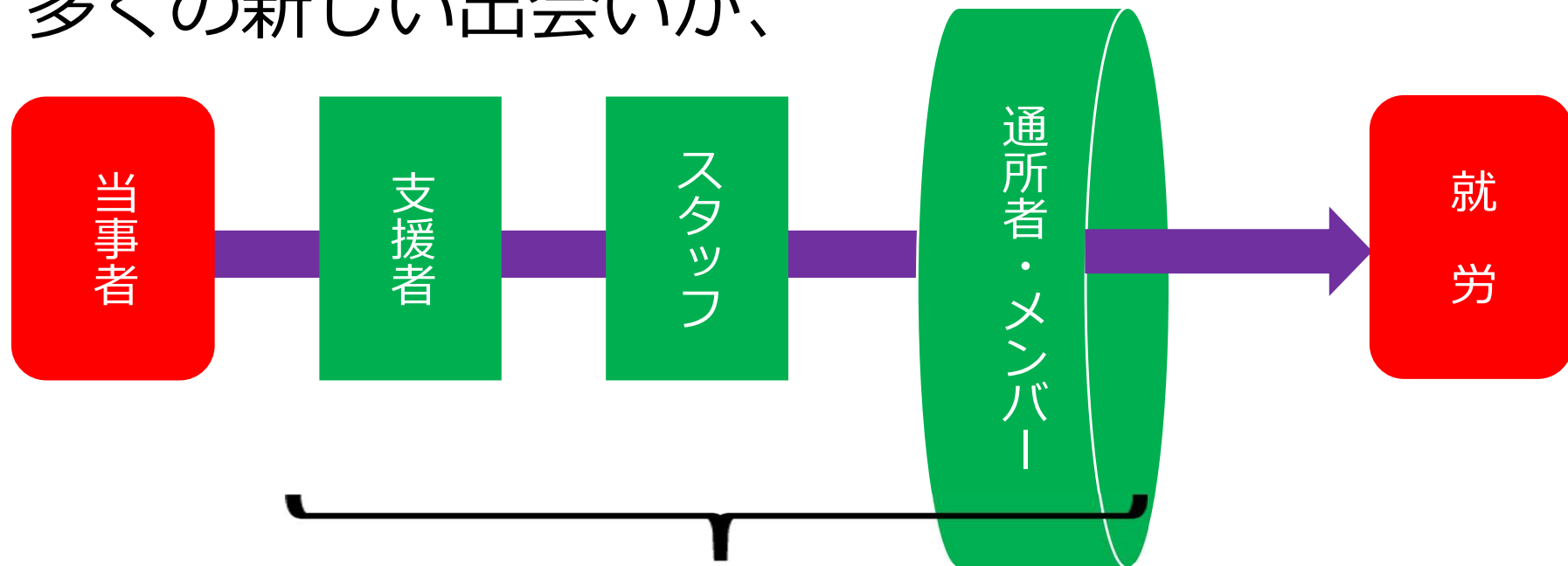
※必ずしも、就労が当面のゴールになるとは限らない。

※「発達障害」などの告知を受け入れることと、障害者制度の利用を受け入れることとは別の問題。

精神障害者保健福祉手帳
（なくても、診断書などで利用できるが、手帳があった方がやりやすい）

対人恐怖・疲労は大きな課題

就労に至るまでには、
多くの新しい出会いが、



実は、この過程にエネルギーがいる。作業能力的には十分できていても、**そこで新たに出会う人への不安感、ストレスの方が就労へのハードルが高い。**

Aさん（20代男性） - 9

活動期②

本人は、家族と別に面接をする。本人曰く、「もともと人に気を遣う方だった。中学校は、友だちは少なく一人でいることが多かった。高校は、友だちにも恵まれサッカー一部も楽しかった。大学生活はあまり覚えていない。就職したが、自分で考えないといけなことが多いが、教えてもらえず、自分の判断で動くと、上司から怒鳴られたり、叱られたり、どんどん人が怖くなってきた」と。

Aさん（20代男性） - 10

活動期③

「自宅に戻ってきたが、疲れ切っていて何もやる気がおきなかった。思考力も落ちているのか、本を読んでも全然頭に入らない。一方で、何かしていないとイライラして、不安で、だらだらとスマホを見ていたが、そのことを父から厳しく叱責され、以降、口をきかなくなった。半年前に、久しぶりに同級生と会い、少しずつ外に出られるようになった。まだ、人と会うのは不安で、とても疲れる」

Aさん（20代男性） - 11

活動期④

その後、定期的に面接を続けた。本人は、ときどき祖父の果樹園を手伝いに行き、慣れた友だちとは会いに出かけるが、自宅では簡単な家事を手伝う程度で、親戚の集まりなどは避けていた。

数か月後、祖父の果樹園も一息つき、本人の方から、「仕事をしなければと思うが自信がない」と話があり、若者サポートステーションを紹介する。半年ほど同所に通った後、一般就労に至った。

長期化への 関わりかたは？



日中はほとんど部屋で過ごすことが数年も続いている。
コンビニや書店には出かけるが、人と話したり、働くことが難しい。

エネルギーが回復したのに

家の中では、普通なのに、

家族以外とは会いたくない。

外に出ることは、極力、避ける。

普段会わない人（親戚などを含む）と、

出会ったり話すと、ひどく疲れを残す。

ひきこもり状態が、長年にわたって、

改善しないことがあります。

この場合、多くは、強い

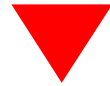
対人恐怖・集団恐怖が、残っています。

つまり、ひきこもりの背景には

① エネルギーの低下

② 対人恐怖・集団恐怖、対人疲労

の、大きな2つの要素があるのです。



②が、あまり見られない人は
エネルギーの回復とともに
ひきこもりの状態も改善します。

逆に、②が、強く残っている人は
ひきこもりの状態が
長期化することがあります。

対人恐怖・集団恐怖の背景

強**対人恐怖**・**集団恐怖**が残っているのは、
過去に、

強いダメージを受けた場合

(激しい集団緊張、いじめ、パワハラなど)
があります。また、これに加えて、

もともと対人不安が高かった場合
が、あります。

その中には、**背景に発達障害**がある場合
が少なくありません。

恐怖症状の軽減

対人恐怖・集団恐怖が強い人は、
これまでに、**厳しい不安・恐怖体験**を
持っています。症状の改善には、まずは、
安心・安全な環境での生活が必要です。

恐怖症状は、家族との安心・安全の関係
に加えて、家族以外の安心できる人（支援
者など）との出会い体験の積み重ねにより、
少しずつ軽減していきます。

長期ひきこもり者の精神症状

長期にひきこもり状態が続くと、次のような症状がみられることがあります

- ① 著しい対人恐怖
→ 人と会うこと、外出ができない
 - ② イライラ、易刺激、被害感情
→ 安定した人間関係が結べない
 - ③ 強迫症状、強いこだわり
→ 安定した日常生活がむずかしい。
- ※本人の了解が得られれば、精神科への受診も検討します。

Aさん その後 1

数年間のひきこもり生活から、少しずつ外出をするようになり、一般就労に至りました。久しぶりの職場で緊張しましたが、上司の理解もあり頑張って働き始めることができました。しかし、3年目に異動してきた上司とは関係が上手くいかず退職。以降、数か所就職しましたが、いずれも人間関係の不安から、短期間で退職しています。本人自身にも、一般就労への不安が高まってきました。

Aさん その後 2

本人には、面接を経過していく中で、得意なことは集中できるが、複数のことを並行することが苦手、新しいことや予想外のことへの対応が難しいなど、自閉スペクトラム症の特性が認められ、いくつかの検査も実施しました。

最終的には、本人の希望もあり、障害者雇用で働くことになりました。事前に本人の特性の理解、配慮を受けることで、今では安心して元気に通勤しています。

ありがとうございました。



まだ、ぬくぬくしてたい

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)