

ひきこもりの基礎理解 ～ひきこもり相談への対応と支援～



鳥取県立精神保健福祉センター

令和7年10月6日／12月8日

「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。

「ニート」と「ひきこもり」

ひきこもりは

ニートは

働いていない。
学校にも通っていない。
職業につくための専門的な訓練も受けていない。

+

**自宅にひきこもっている。
親密な対人関係が無い。**

重要

※この対人関係の困難さが、ひきこもりの理解・支援において大きな課題となります。

なぜ、ひきこもり支援は難しい？

①本人と会えない



会えない



話せない

本人に強い対人緊張、恐怖がある。
今の状況を責められるのでは、
就労や受診を求められるのでは、
という、不安・恐怖がある。

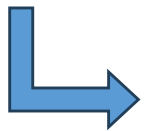


支援を拒否する



本人に適した
支援がないのかも。

過去に相談した経験があることも
相談が中断したのはなぜ？（行きたくない、良くないなど）



まずは、本人の強い対人緊張、恐怖を理解、配慮
支援者のしたいことを、本人は望んでいるのか？

本人の思いを確認せずに、「何か（働く、外に出るなど）をして
あげたい」と思っている支援者は拒否される。

なぜ、ひきこもり支援は難しい？

②誰のための支援か忘れてしまう。

例えば、その就労支援、誰が望んでいるのか？



本人が
「働きたい」



家族が
「働いて欲しい」



第3者が
「働かせたい」
(近隣から役場へ「何とかして欲しい」
と相談があった、など)



本人は、どう思っているのかが大切。
本人が望んでいない支援は、うまくいかない。
関係機関も、本人が望んでいるのなら対応できるが、
周囲だけの判断なら、対応は難しい。

なぜ、ひきこもり支援は難しい？

③使える社会資源や制度が不十分

家族・本人が相談に来たが、
具体的な支援に乏しい。

「傾聴」だけで良いのか
紹介できる社会資源はあるのか
少ない社会資源

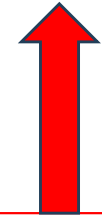
「居場所」「家族会」「当事者会」
その社会資源に本人・家族は参加するのか
その就労支援（福祉的就労など）は、
ひきこもり者にとって適切なのか。

「就労支援を受け入れない」のは、なぜ？



「人と会うことが怖い」
「集団は苦手、恐怖」

対人・集団恐怖



この主症状に
対応できる
社会資源は？

ひきこもり支援のゴールは、あいまい。

人によっても異なる。時期によっても異なる。
いったい、支援者は何を目指しているのか？？

なぜ、ひきこもり支援は難しい？

④精神医療との連携・判断が難しい

医療機関受診の必要性は、個々の事例によって異なる。
同じ個人でも、時期によっても異なる。



積極的な医療が 必要な場合

幻覚や強い妄想がある
(統合失調症など)



補助的に医療が 効果的な場合

イライラや不安・不眠が強い
+ 精神科治療を拒否していない



あまり医療を 必要としない

福祉サービスの方が効果的
(手帳診断書が必要な場合も)

精神症状があったとしても、安易な受診勧奨はしないこと。
まずは、本人との安定した関係づくりから。
医療機関受診の必要性の有無の見立ては、誰がする？

「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？
では、
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いて、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、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。

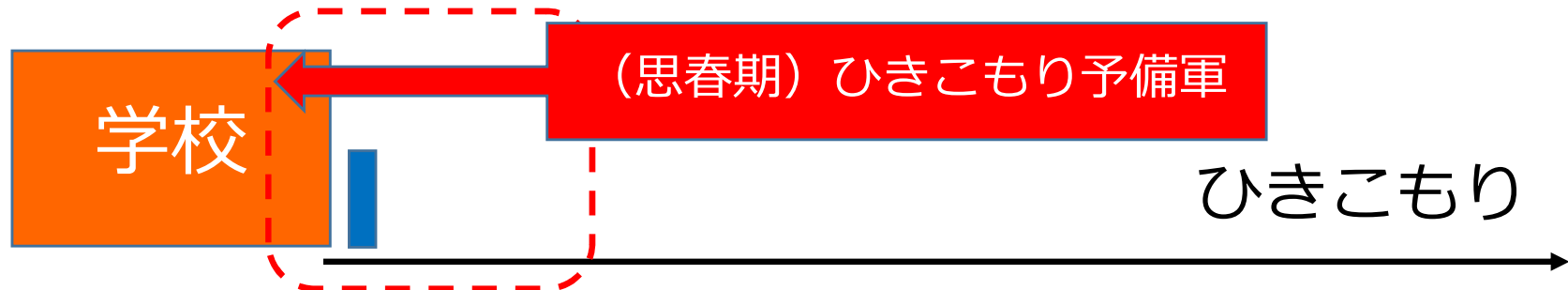
今の本人の思いは？

- このままではいけない。
何とかしたい。
⇒でも、人と会うのは不安（恐怖）
今は、まだ疲れている。今は見守ってほしい。
支援者は、この不安（恐怖）を理解しているか。
- 今のままでよい。
（今が人生で一番幸せ）
何もしてほしくない。
⇒将来のことは、不安（今は、考えたくない）
何とかしたいと思う（変化を求める）
支援者は、受け入れられない。

ひきこもりに至る経過

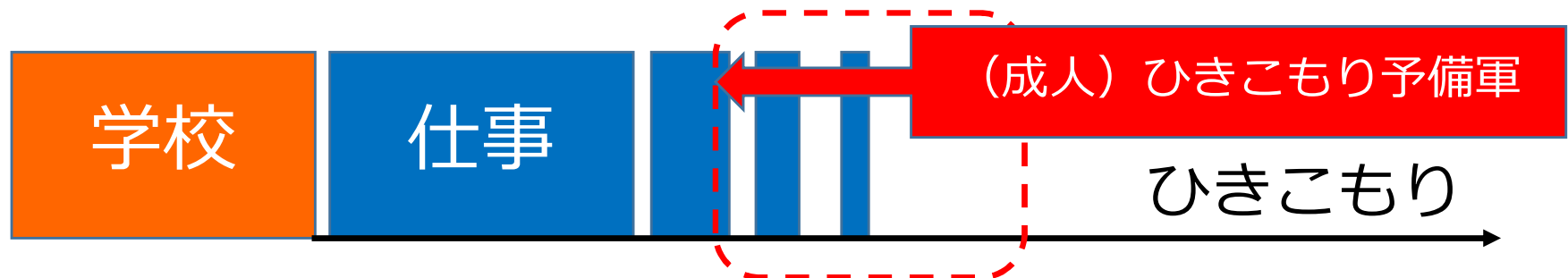
1

思春期～青年期から、ひきこもりの状態が始まる



2

仕事を辞めて（30歳頃）から、ひきこもりの状態が始まる



最後は、仕事を短期間で退職を繰り返していることも。
時に、強い精神的ダメージ
（集団恐怖、いじめ・パワハラなど）を負っている。

ひきこもりが始まるまで、

がんばらなきゃ！

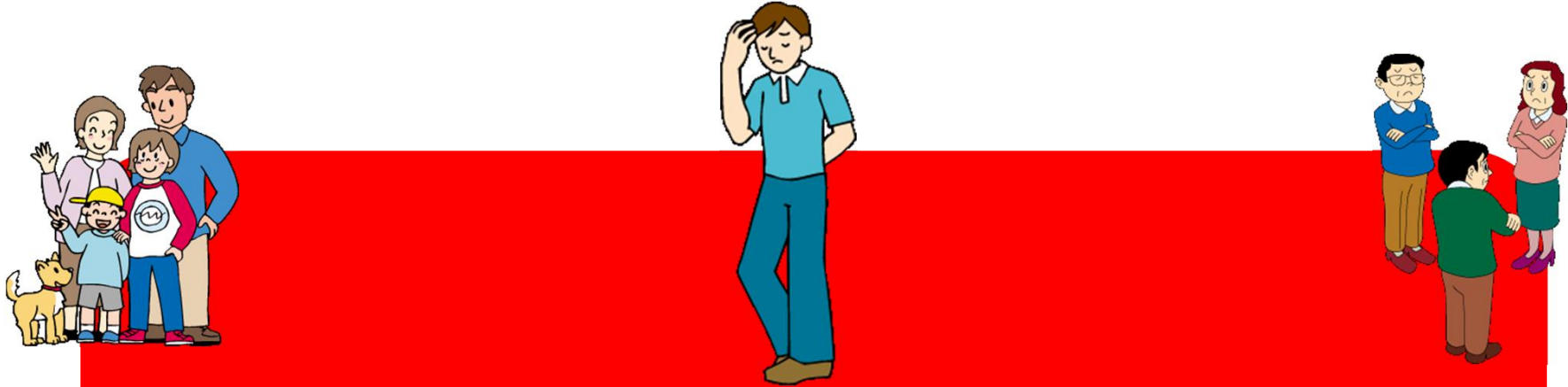


エネルギー切れ



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。

ひきこもる前の状態は、



周囲に合わせるのに、人一倍、
強いエネルギーを使っている。

しかし、見かけ上は、それ程、気を使っ
ているように見えないこともあります。

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。

ひきこもり相談は、「会えない」から始まる。

家族の相談から始まることが多いが



外に出かけて欲しい。
仕事（学校）に行って欲しい。



どうしたら、
外に出られるか、
仕事（学校）に行けるか、
一緒に考えましょう！



外に出ること、仕事にでることは、今は難しい。
できないことを、一緒に考えても解決しません。
まずは、本人がどう思っているのか、（直接、あるいは家族を通して）聞いてみましょう。本人は、何を感じ、望んでいるのか。
もっとも、聞かれても、何も答えない、本人も分からない場合も。
その場合は、当面、家族相談から。

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**を経験している人も少なくありません。

家族自身の気づきも

出られるのに、
出ない、のではなく、

「出られない」から、
出ない。この背景にある
エネルギーの低下
著しい対人不安・恐怖
を理解していくことが必要

最初、多くの
家族はこう思っている。

家族面接

家族は少しずつ
理解ができてくる。
親自身の気づき

本人も安定

家族自身の気づきも

家族からの相談があると、何か、アドバイスをしてあげたい、
・・・と思いがちですが、

〇〇してみるの、いかがですか？
（新しいやり方の提示）
▲▲を利用しては、いかがですか？
（新しい情報の提供）

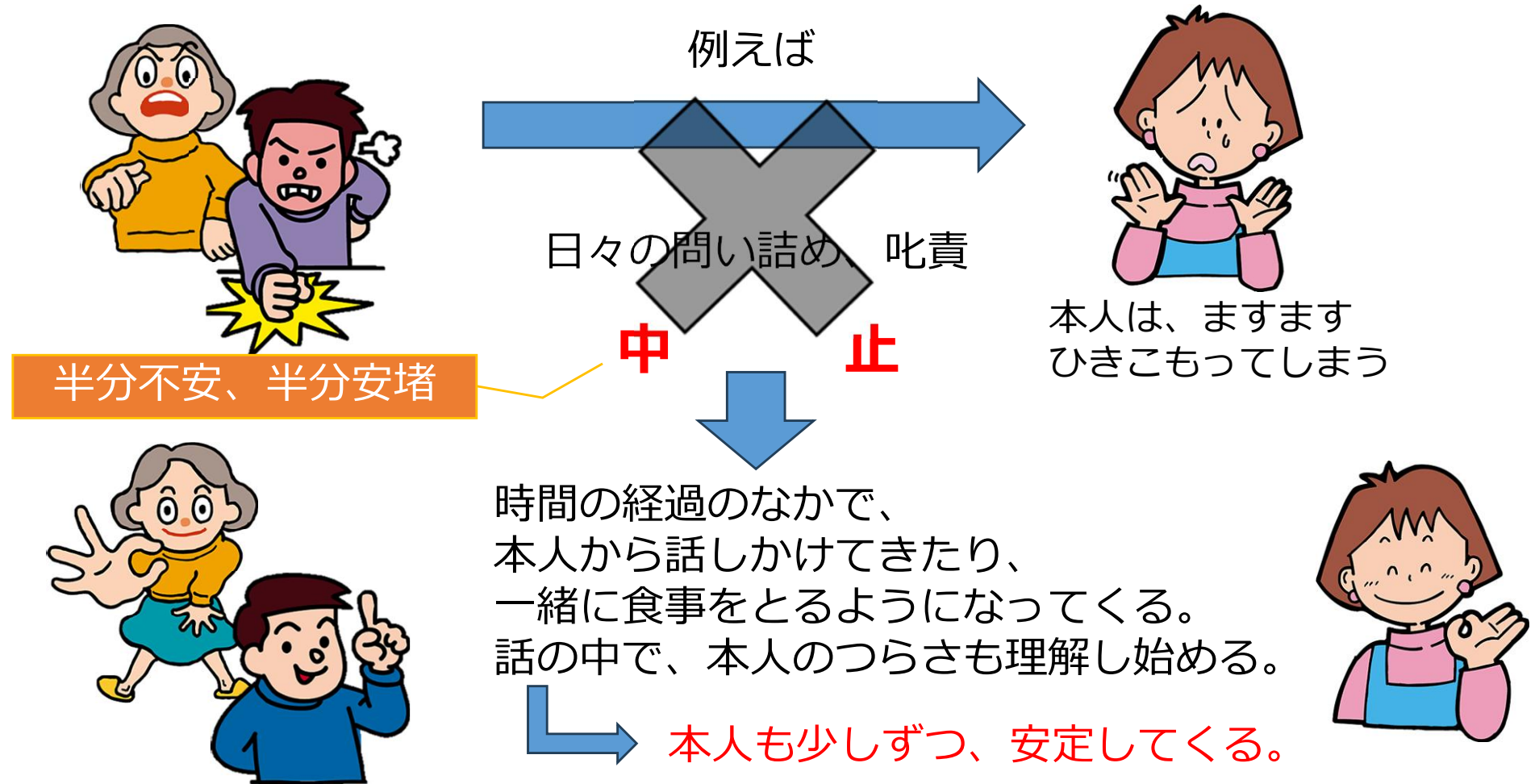


その前に

家族に必要なのは、
指導ではなく、理解・支援

家族の抱えている不安やこれまでの努力を、まずねぎらいましょう。
新しいやり方を提示する前に、今、やっている中で、
やらない方が良く（本人にとって、ストレスになっていること。
→悪循環に陥っていたりする）を、
ちょっとやめてみることから、はじめてみましょう。

家族自身の気づきも



※もちろん、すべての事例がこのように行くわけではありません。状況を見ながら、家族の相談を続けていきます。また、安定しても、すぐに不登校やひきこもりが改善するわけではありません。安定は、回復に向けての第一歩です。

数年経って、落ち着くと

ひきこもり・不登校のはじめの頃の
本人への対応、関わり方を振り返ると・・

あのとき、〇〇すれば良かった・・

ではなく



あの頃は、本人の気持ちもわからず、
言っではいけないことを、たくさん言っていました。
あの頃は、本人のつらさも理解できず
やってはいけないことばかり、やっていました。

やらなかったことよりも、
やってしまったことへの後悔を話す人が、圧倒的に多い

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。

ひきこもりの回復には、

まずは、**エネルギーを取り戻す**
ことが必要です。

そのためには、

- 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

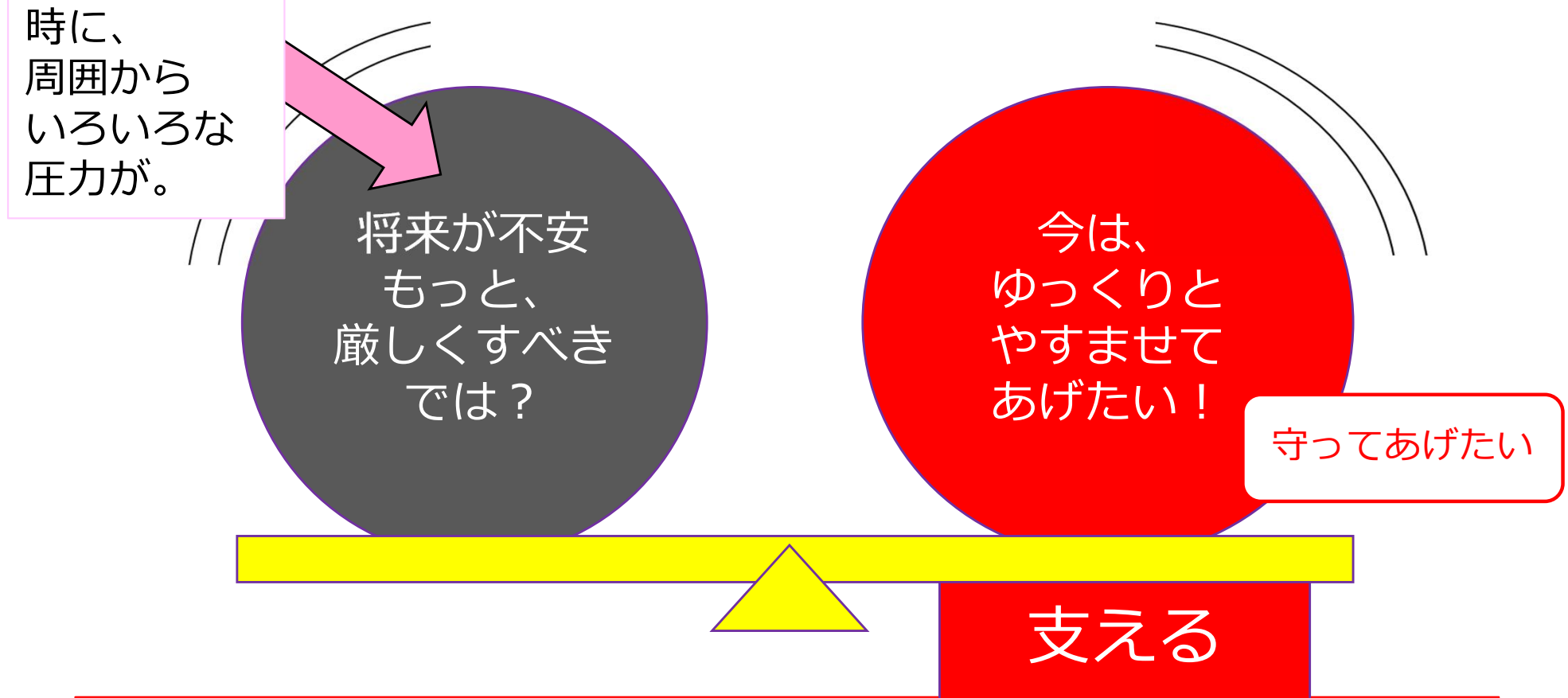


本人の思い：自分は決して怠けているわけではない。自分でもこのままで良いとは思っていない。でも、どうしようもない自分もいる。苦しい。そのことを理解して欲しい。

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。

そのためにも、継続的な
家族支援が重要となります。

家族は常に不安・葛藤を抱いています

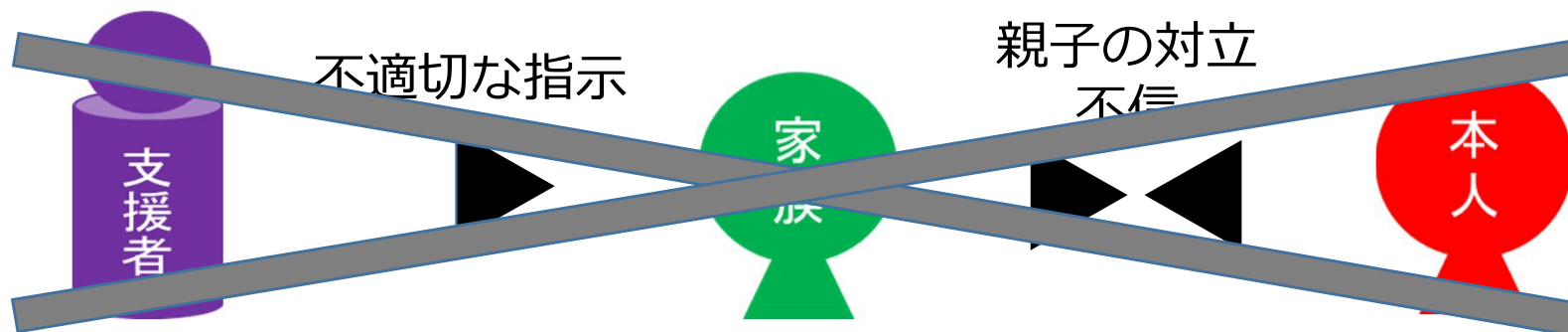


エネルギーの回復には、本人だけではなく、
家族の不安な気持ちを支えることも重要です。

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。

家族面接の経過で、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。
- 一人暮らしを始めた。

などは、よく経験することです。

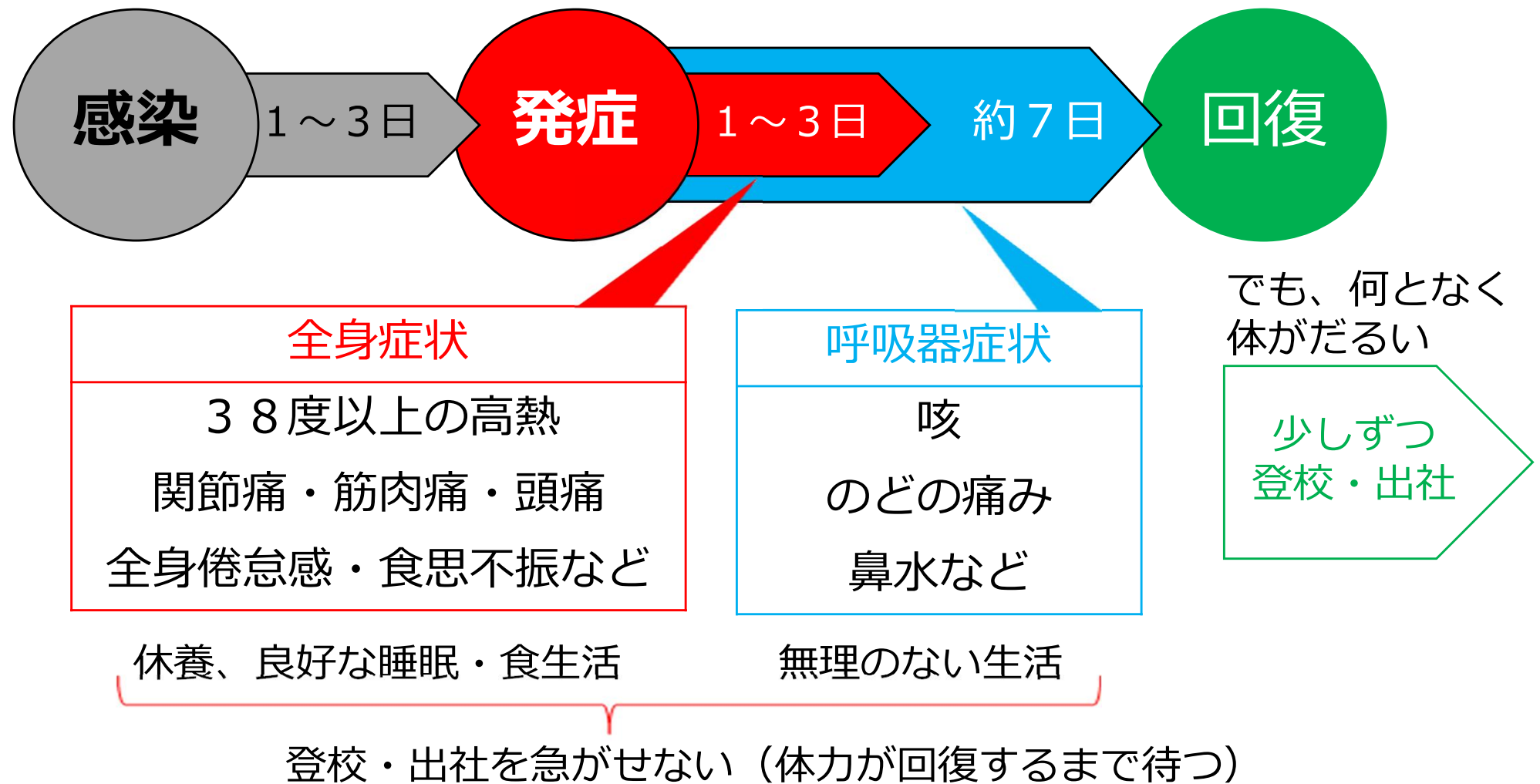
支援者「家族面接が続かない」

～家族面接を続けるにあたっての必要なこと～

- ・「傾聴」は重要だが、実際に「傾聴」だけでは、家族の面接は続かない。家族の不安が、支援者に理解されているという安心感がある。（支援者は、ひきこもりのことを、きちんと理解していること）
 - ・支援者は、「本人が、この先どのように変化して行くのか、行かないのか」を少しは予測できているのか。予測が伝えられることで、少しでも安心感を得られる。（支援者は、基本的な回復過程を知る、経験すること）
- ※背景に発達障害を有することも少なくなく、発達障害についての正しい理解をしておくことも必要。
- ・本人が、安定してきたときに、提供できる社会資源があるのか。（既存の社会資源では不十分、では何が必要なのか）

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。



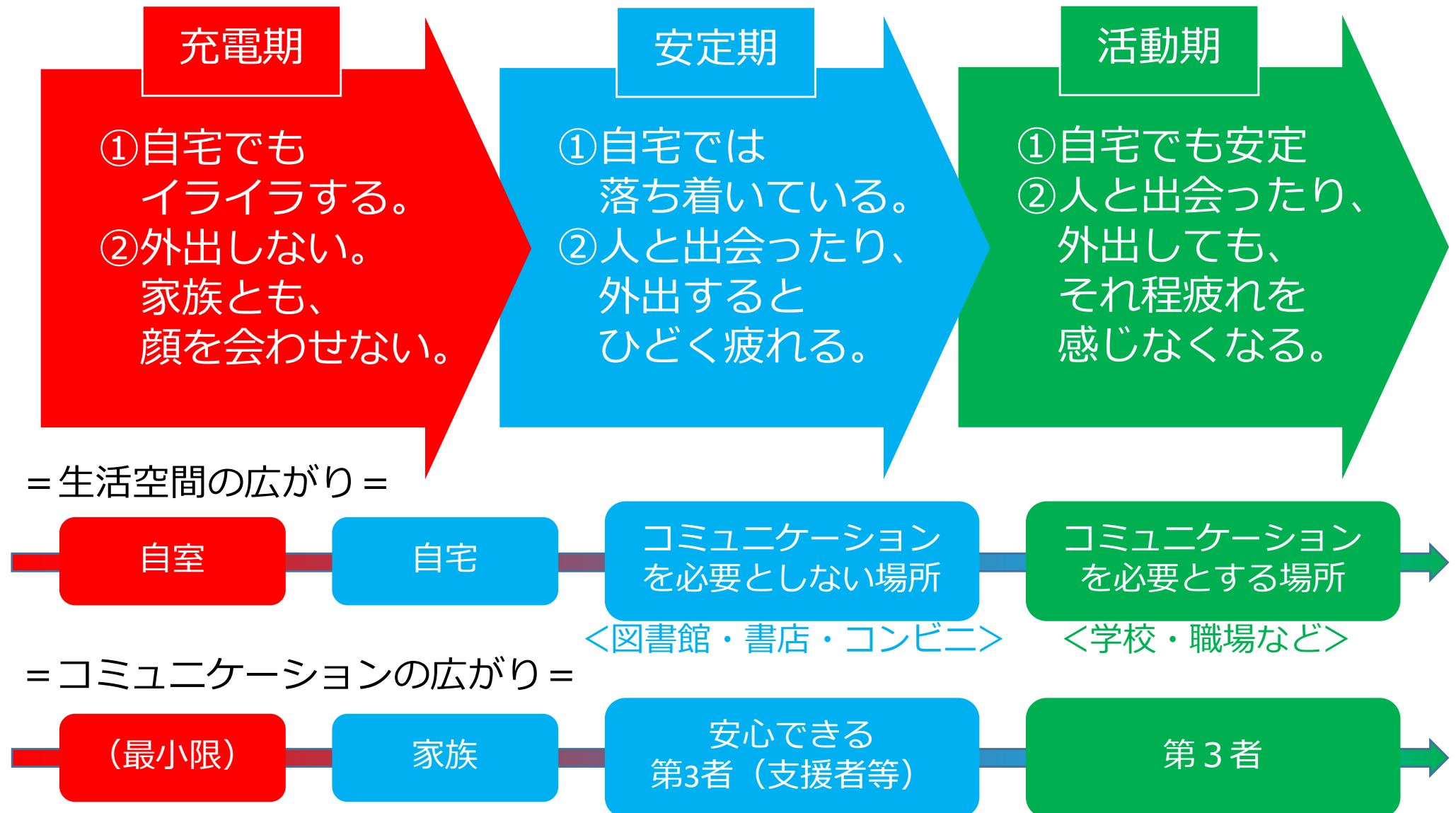
では、ひきこもりの回復の指標は？

(外に出る回数や時間は指標にはなりません)

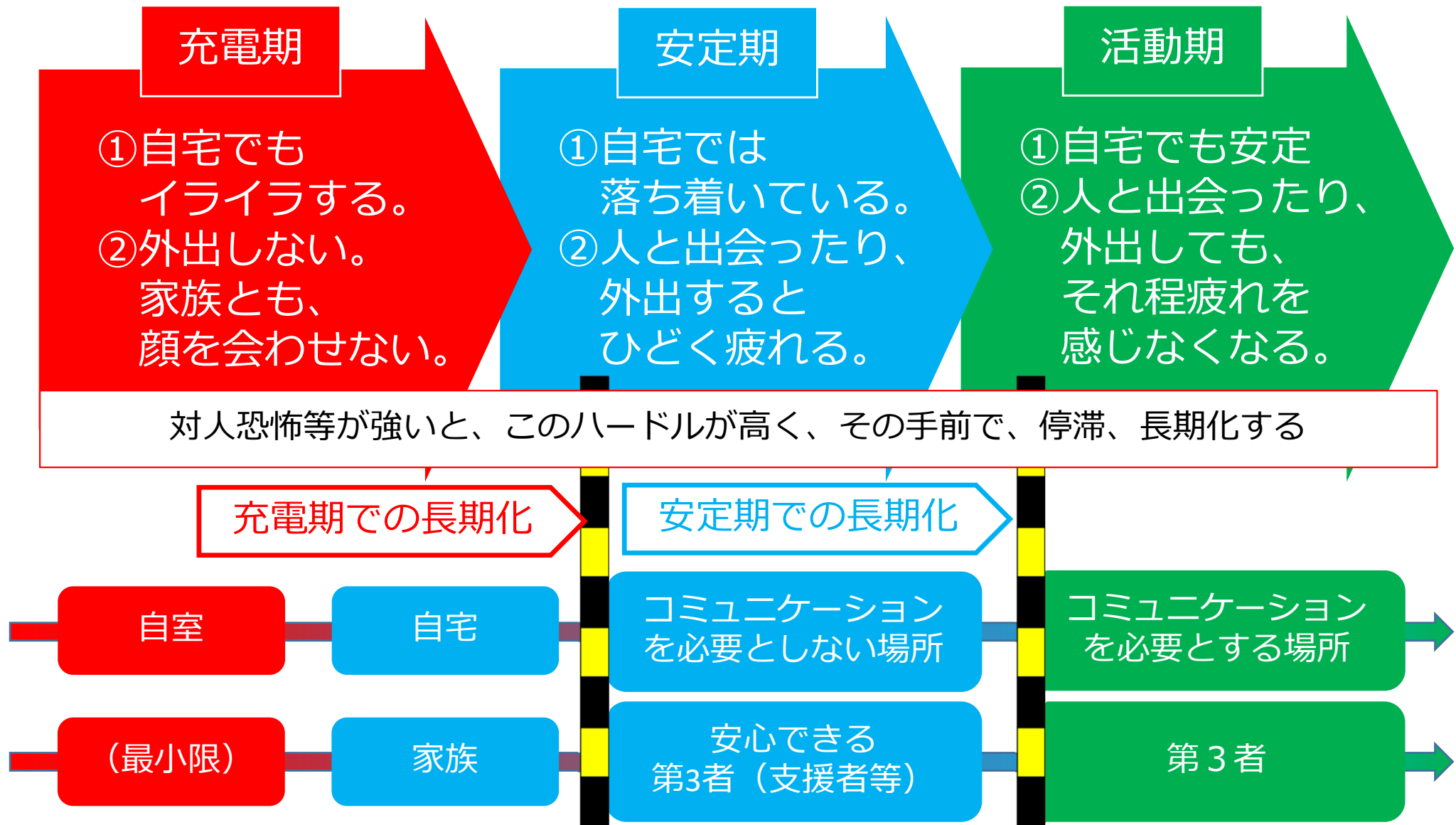


ひきこもり者の課題として、著しい**対人不安・緊張、対人疲労**があげられます。この程度が、回復の指標です。それぞれの段階に応じた支援が必要となります。

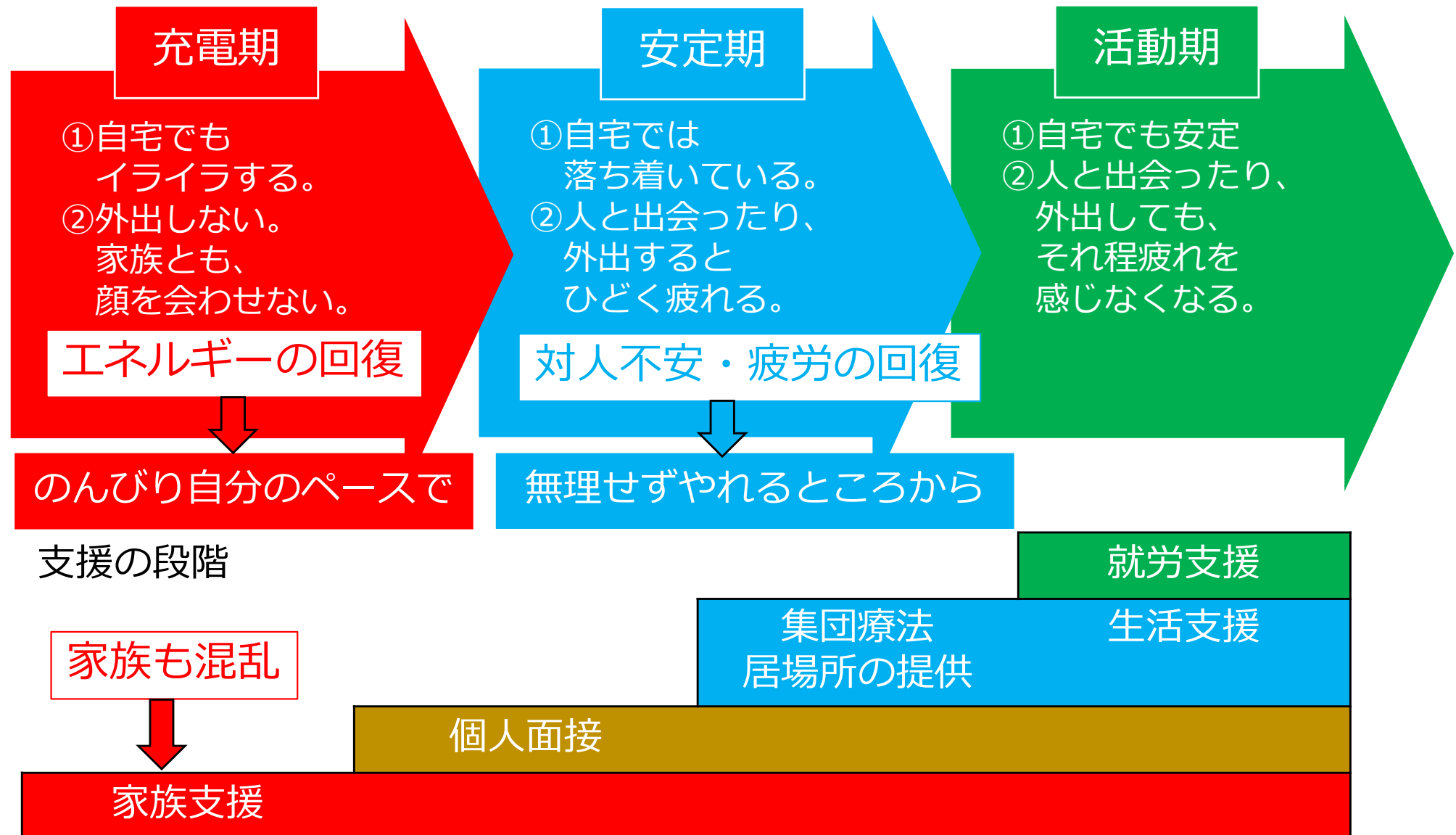
ひきこもりの回復過程



ひきこもりの回復過程（長期化）



ひきこもりの回復過程ごとの支援



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、
食事と一緒にには取らず、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。

ゲームやスマホへの没頭でひきこもりになったのではありません。
ひきこもりの状態になり、何をする気力も奪われ、不安な状態を紛ら
わすために没頭しているだけです。まずは、エネルギーの回復を。

充電期は

エネルギーの回復の段階です

多くの人は、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。
また、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

本人のペースで生活をしましょう

本人は自分のことで精一杯です、
周囲に配慮する余裕はありません。
そのため、自分自身の怒りやイライラを、
周囲（特に家族）に向けることもあります、
家族は、それらの言動に巻き込まれず、
一歩引いて対応します。
本人は、その時の状況を実はよく覚えていて、
後々語ってくれることがあります。

充電期での関わり方 3

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、本人が家族と会話をしやすい、
本人の関心のあること、他愛もないこと、
何気ない日常の出来事を中心に。雑談や、
安心できる会話が回復につながります。
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。でも、今の自分には
できないことも自覚しています。

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あわせ、
家族と普通に話をするようになったり、
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

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わるく、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を受けていた」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。

両親は、どうしてよいのか分からず、当センターに相談来所となる。

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ようだが、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。

事例は、架空のものです。

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、家族以外の人とは避けている。

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。

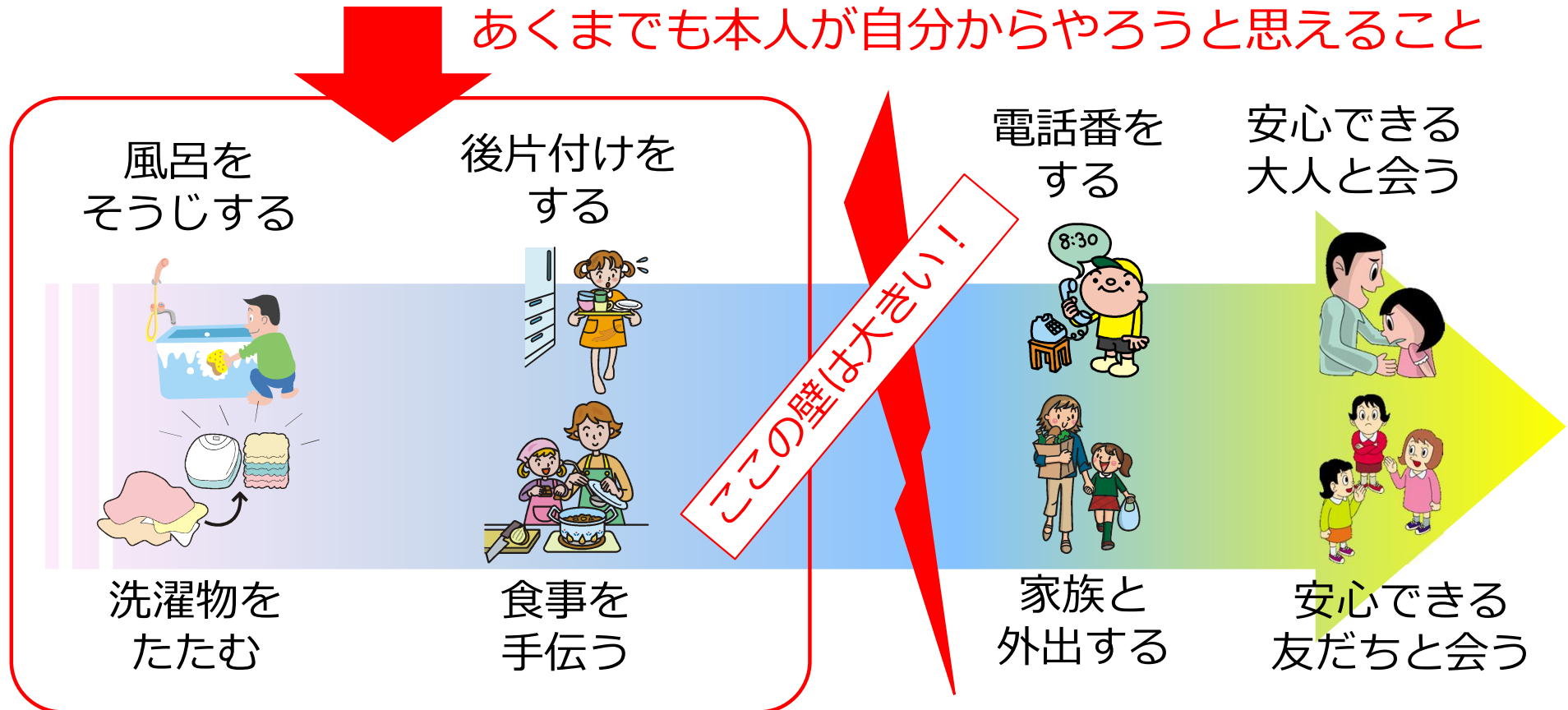
出来ることとは、

- 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、

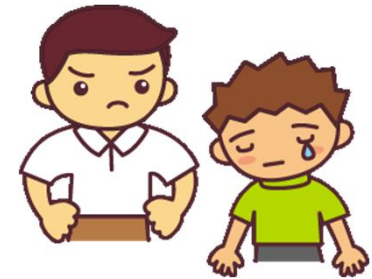
- ① 他人与会わなくても良いもの。
- ② 自分のペースでできるもの。

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、
「●●してくれると、
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。

「役に立つと感ずること」を

「やらされている」

と思うことは、長く続きません。



「自分がやろうと思ったこと」

「自分がやりたいこと」

「誰かの役に立っていると感ずること」

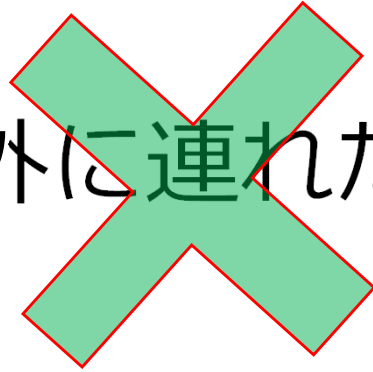
(誰か＝自分の知っている人、家族、親戚、友だち、支援者など)

なら、頑張れます。続けられます。

ただし、今の本人の力でやれることを。

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

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そうともしない本人の様子に、表面には出さないが焦りを感じている。

ときどき、両親は、将来や仕事の話題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」と頼んだが返事はなかった。が、帰宅すると準備をしてくれていた。部屋の外で礼を言ったが返事はなかった。

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

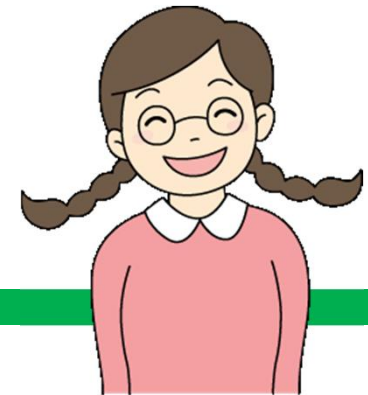
安定期④

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。
いろいろな支援や制度・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**

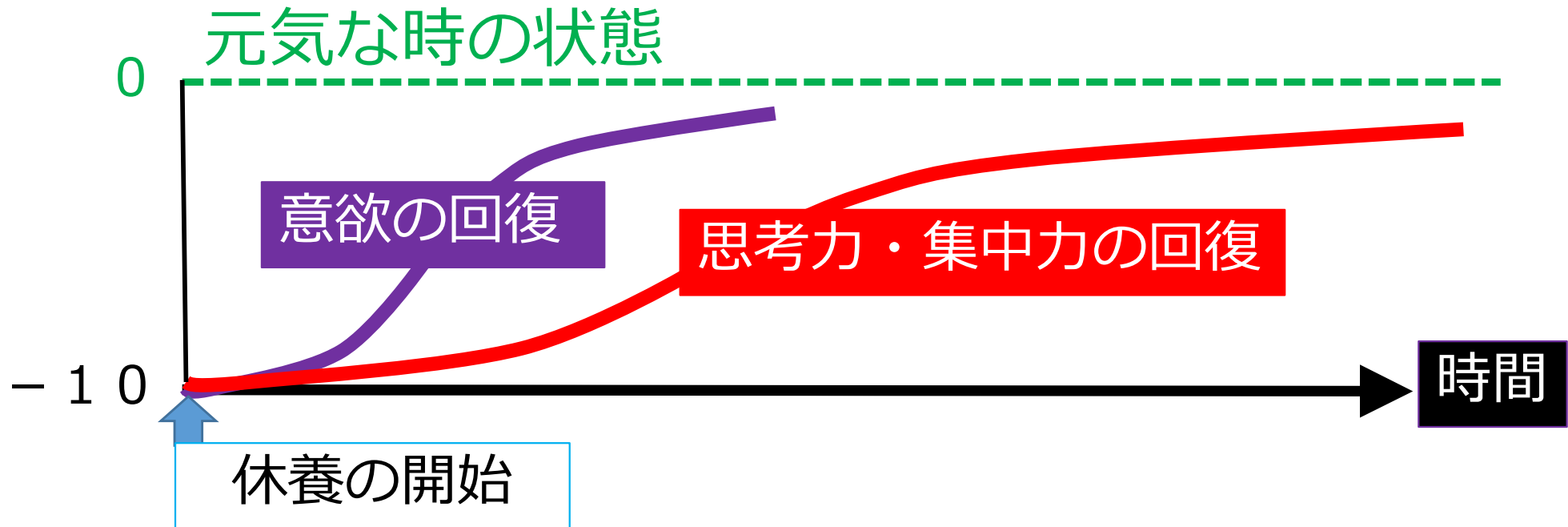
「▲▲があるから、行~~っ~~てみない」
↓ ではなく、

「▲▲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

就労支援の基本は、
働かない（働けない）人を、
働かせることではなく、
「働かなくても良い」でもなく、



「働きたい」と思っている人に、
働ける場を、
提供できるかが重要。

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

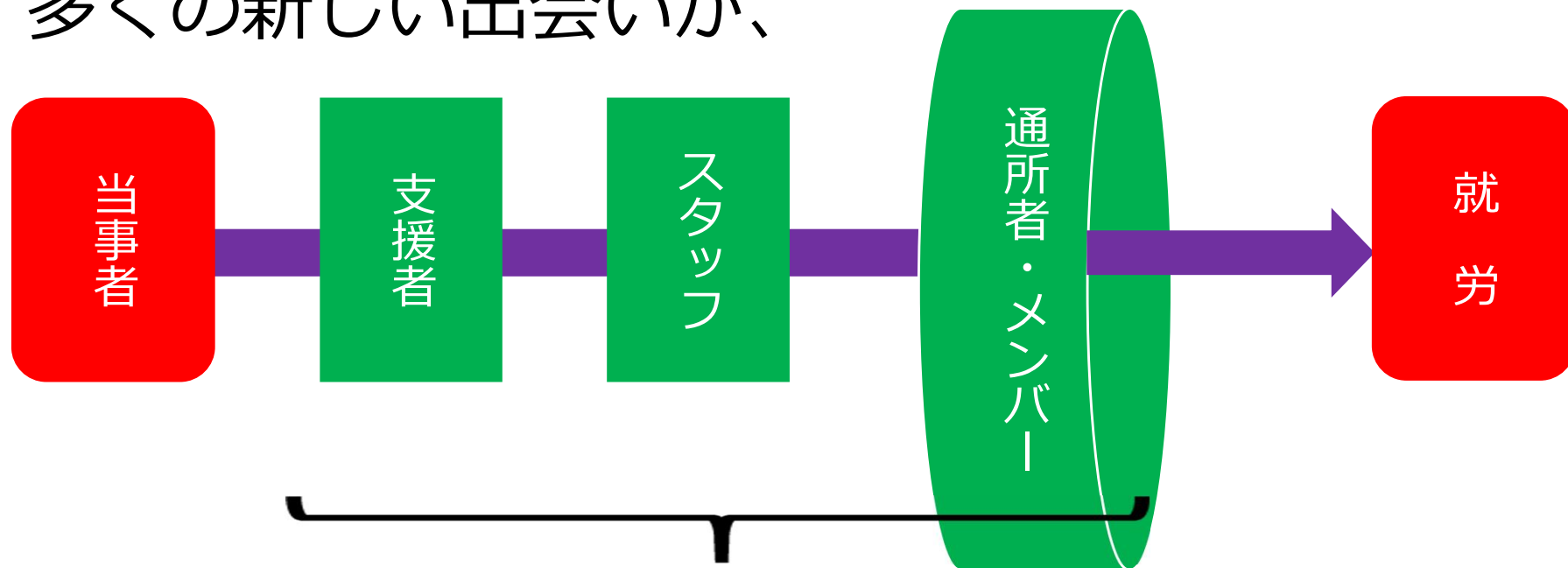
※必ずしも、就労が当面のゴールになるとは限らない。

※「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いことが多いが、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、叱られたりで、どんどん人が怖くなってきた」と。

事例は、架空のものです。

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」

事例は、架空のものです。

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

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。

社会資源も、これらに配慮されたものが求められます。

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、易刺激性、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。

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)