



ひきこもり^{かぞくきょうしつ}家族教室
第2回

ちばけん ちいきしえん
千葉県ひきこもり地域支援センター



～ お約束 ～

みなさんにとっての有意義な時間となるように、
以下のルールを守りましょう。

- ① 参加者が話した内容を外に持ち出さない（秘密厳守）。
- ② 家族によって状態はそれぞれです。
他の人の話や経験を尊重しましょう。
- ③ 話したくない、言いたい事がない場合は無理に話す必要はありません。参加するだけでも十分意味があります。

この場所が安全で安心であるために、参加者一人ひとりの協力が 필요합니다。どうぞよろしく願いいたします。





はじめに

『ひきこもり家族教室』では、ひきこもりご本人とともに生きていくために家族ができることについて学びます。

不登校・ひきこもり状態が長期化すると、本人が支援機関を利用しないだけでなく、家族が本人とコミュニケーションをうまくとれない状態になっている場合がめずらしくありません。

このような場合、本人の支援を行う前に、本人を支える家族の支援（家族支援）を行う必要があります。家族が本人と良好かつ建設的な関係を築くことができれば、それは本人が支援機関の利用を考えるステップへの第一歩となります。

この会では、主に次のようなことをめざします。

1. ひきこもりの理解
2. 安心できる関係づくり
3. ご本人・ご家族と社会とのつながり

第2回 ポジティブなコミュニケーションスキルの^{かくとく}獲得 ～ 安心できる関係づくり ～

1. コミュニケーションにおいて、なぜご家族の^{くふう ひつよう}工夫が必要 なのか

ひきこもる人の気持ちを考えてみましょう。みなさんのご^{かてい}家庭では、本人との^{かんけい}関係において下のリストに書かれたようなことはありませんか。あてはまることにチェックしてみましょう。

- ☐ 本人から^さ避けられていると^{かん}感じることもある
- ☐ 本人が^{じしん}自身のひきこもり^{じょうたい}状態を^{おや}親のせいにすることがある
- ☐ ^{かいわちゆう}会話中に急に本人の^{きげん}機嫌が^{わる}悪くなることもある
- ☐ 本人は一方の親とは話すがもう一方の親を^さ避けることがある
- ☐ 本人から「話しかけないで」という^{ふんいき}雰囲気を感じる
- ☐ 本人の^{きげん}機嫌が良い時と悪い時の差が大きい
- ☐ 本人は^{しょうらい}将来について話すことを^さ避けているようだ
- ☐ 本人から、^{おや}親に^{もう}申し^{わけ}訳ないと^{おも}思っている^{ようす}様子を感じ^{かん}取れない^と
- ☐ 本人が^{とくてい}特定の^{わだい}話題を^さ避けようとする^{ようす}様子がある
- ☐ 本人が^{りかい}親の気持ちを^{かん}理解していないと感じる

これらの^{じょうきよう}状況がひとつでも当てはまる場合、ひきこもりご本人は^{しゅうい}周囲に対して^{けいかいしん}警戒心を持っている^{かのうせい}可能性があります。警戒して^{けいかい}いる本人と^{かか}関わるには、その^{じょうたい}状態に^{はいりょ}配慮したコミュニケーションの^{くふう ひつよう}工夫が必要になります。

2. 警戒される関係になるメカニズム

ひきこもりご本人のこころの状態について考える前に、まず社会参加しているときのこころの状態について考えてみましょう。

社会参加しているとき、具体的には学校や仕事などの活動をしているときは、その人にとって社会の中で「自分の居場所がある」と感じる状態です。この状態であれば、本人は自己評価が高まり、自分自身を肯定的に評価できることが増えるでしょう。多かれ少なかれ、自分が何かを成し遂げているという自覚があります。この安定した心の状態にあるとき、人は自分が支えられていると感じ、家族に対しても肯定的な思いを持ちやすいといえます。



一方、学校に行かないか、仕事をしないなどで社会とのつながりを失うと、多くの人々が「自分は社会に受け入れられていない」と感じます。ひきこもりの原因として、学校や職場での苦労や挫折があるかもしれません。これらの経験から、「自分の努力が報われず、辛い」と感じ、自己評価が低くなります。社会から孤立し、自分を否定的にとらえ、もはや何もうまくいかないという思いが強まることでしょう。

このような状態では、自分に自信を持つことが難^{むずか}しくなり、「もう傷つきたくない」という気持ちが強まります。

ひきこもりご本人は家族に感謝の気持ちを持っているかもしれませんが、同時に「家族に迷惑^{ひめ}をかけている」という引け目を感じることもあります。

つまり、ひきこもりご本人は、すでに十分傷ついており、さらに傷つくことを避^さけるために過敏^{かびん}になっている、と想像^{そうぞう}できます。

このような状態のため、社会や家族からのちょっとした働きかけが強い刺激^{しげき}のように感じられてしまうのです。

そして、その刺激^{しげき}から自分を守るために警戒^{けいかい}し、殻^{から}を被^{かぶ}ったような対応をしてしまうとと言えます。

ひきこもりの人の状態^{じょうたい}

- ① 「これ以上傷つく^{いじょうきず}と生きていけない」ほど、自信^{じしん}がもてなくなっている。
- ② 生きるために「自分^{まも}を守ろう」としている。
- ③ 仕事^{しごと}や将来^{しょうらい}の話をされることを警戒^{けいかい}している。



この警戒心をやわらげて、コミュニケーションを回復するためには、警戒する話を一旦やめて、安心できる声かけを日常的に続けることが効果的です。

本人が、警戒すること、安心することは为什么呢。
どのような話題であると、本人が警戒してしまうのでしょうか。
反対に、どのような話題であると本人が安心できるのでしょうか。



課題① 話題^{わだい}についてのワーク

下^{した}のリストの話題^{わだい}について、その話題^{わだい}がでたときの本人の気持ちを想像してみましょう。

下記の各話題に「刺激^{しげき}しない」と思う時は○、「やや刺激^{しげき}する」と思う時は△、「刺激^{しげき}する」と思う時は×と印をつけてみましょう。

そして書き終えたら、皆で共有^{きょうゆう}してみましょう。

しごと かん はなし 仕事に関する話	さんぽ がいしゅつ 散歩など外出の すすめ 勧め	きょうだいの 近況 ^{きんきょう}
ほん まんが はなし 本や漫画の話	どうきゅうせい きんきょう 同級生の近況	こづか お小遣いについて
かけい 家計のこと	わだい 話題のニュースに ついて	きんじょ ご近所の話
おや 親がした で お出かけの感想 ^{かんそう}	おや たいちょうふりょう 親の体調不良の話	たいちょう 本人の体調の話
てんき 天気の話	おい みせ 美味しいお店の話	どうぶつ ペットや動物の話
ばんぐみ テレビ番組の話	パソコン・スマホの 使い方	きせつ くさばな 季節の草花の話
プロスポーツの話	きょう ゆうしょく こんだて 今日の夕食の献立	アーティスト かしゅ (歌手)の話



コラム：来談者（クライアント）中心療法

来談者（クライアント）中心療法は、1940年代に米国の臨床心理学者カール・ロジャースによって創始され、現在、多くの心理療法の基本的な部分に取り入れられています。クライアントとは、カウンセリングにおいて来談者である相談者のことを指します。

ロジャースは、「より自分らしく生きていくこと」を大切にし、人は自己実現欲求があると考えました。そして、何が問題となっていて、どのようにしていきたいのか、進む方法を知っているのは本人であるとし、本人の内部から自発的に生じる思いや主体性を尊重しました。

また、話をきく側であるカウンセラーの3条件として、①自己一致、②無条件の肯定的配慮、③共感的理解を強調しました。

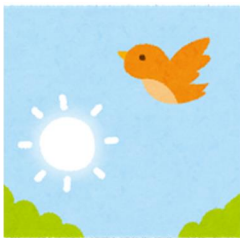
- ① 自己一致状態とは、カウンセラーはクライアントとの関係において、態度に表裏がなく純粋であることを指します。
- ② 無条件の肯定的配慮とは、審判や批判的な態度ではなく、クライアントの存在を無条件に受け入れることを指します。
- ③ 共感的理解とは、クライアントの内部の世界をその立場のように感じ、同時に自分を失わないことを指します。

上記の3条件は「傾聴」となり、その結果、ラポールと呼ばれる信頼関係が生まれ、そして、クライアントは自分の内面的なことを話してくれるようになります。ひきこもりご本人やひきこもりのご家族にとっても、安心して話せる人や場の存在は大切かと思います。家庭内においては、時折、傾聴の時間をもてるとよいかと思います。そして、傾聴が互いにできるとよりよいでしょう。

3. 安心できる関係づくり

本人が警戒^{けいかい}することは、家族はみつけやすいかもしれません。
反対に「安心^{あんしん}」に関しては、ほとんどの家族は「警戒^{けいかい}すること」をしなければよいと考えるかもしれません。しかし「安心すること」と「警戒^{けいかい}することをしない」とは別物^{べつもの}です。そして、「警戒^{けいかい}することをしない」より、「安心^{あんしん}すること」をする方がより効果^{こうか}的です。
それは、「警戒^{けいかい}することをしない」のは本人との関わりを減^へらすのに対し、「安心^{あんしん}すること」をするのは関わりを増^ふやすからです。

◎本人が「安心する」関わりのポイントは「あさおそか」



あ：あいさつ

さ：誘^{さそ}う

お：願^{ねが}い

そ：相^{そう}談^{だん}

か：感^{かん}謝^{しゃ}



「あ」からはじめ、段階^{だんかい}を踏^ふんで「そ」までステップアップしていきます。「か」は常に行いましょう！

あ：あいさつ

まずは、「おはよう」「おやすみ」「ってきます」「ただいま」のあいさつから始めてみましょう。

あいさつすることは、ここにいて良いというサインになり、本人の存在^{そんざい}を肯定^{こうてい}することになります。そのため、たとえ返事^{へんじ}がなくても根気^{こんき}よく続^{つづ}けましょう。返事^{へんじ}がなくても本人は必^{かな}ず聞^きいています。

あいさつが気軽^{きがる}にできる関係^{かんけい}になれば、「〇時に帰^{かえ}るよ」「夜ごはんはカレーだよ」などの日常^{にちじょう}のちょっとした声^{こえ}かけにステップアップしていきましょう。

さ：誘う

気軽^{きがる}に声をかけられる環境^{かんきょう}が整^{ととの}ったら、タイミングを見計^{みはか}らって「一緒^{いっしょ}にお茶^{ちや}を飲^のまない？」「買^かい物^{もの}行^いくけど一緒^{いっしょ}に行かない？」などと誘^{さそ}ってみましょう。

お：お願い

「荷物^{にもつ}を運^{はこ}ぶのを手伝^てってほしいな」「炊飯器^{すいはんき}のスイッチを入れてくれたらうれしいな」などと、簡単^{かんたん}なお願い^{ねが}いをしてみましょう。

そ：相談

身近^{ことがら}な事柄^{かん}に関して、「今日の夕食は何にしようか」「今度^{こんど}買^かうシーツなんだけど何色^{なにいろ}がいいかな」などと相談^{さうだん}してみましょう。

「さ・お・そ」のこの3項目^{こうもく}については、仮^{かり}に反応^{はんのう}が無^なかったり、
実際^{じっさい}にやってくれなかったとしても、声^{こゑ}をかけることで
「あなたと一緒^{いっしょ}に過^{のうりよく}ごすのは楽^{ひつよう}しい」「あなたの能力^{のうりよく}が必要^{ひつよう}だ」
「あなたの判断^{さんちやう}を尊重^{そんちやう}する」というメッセージになります。

か：感謝

もし、本人^{ほんのう}が反応^{はんのう}してくれたら、「ありがとう」「助^{たす}かるわ」
「嬉しい^{うれ}い」などと感謝^{かんしゃ}の言葉^{ことば}を忘れ^{わす}ずにかけましょう。本人^{ほんのう}が
断^{ことわ}ってき^{さい}た際^{さい}にも、「あなたの気持^{きもち}ちを教^{おし}えてくれてありがとう」
と伝えられるとよいでしょう。

課題② あんしん 安心できる こえが 声掛け

②- 1 本人が あんしん 安心できそうな わだい 話題に○をつけてみましょう。

天気	季節の花	スマホ	かし お菓子
社会・政治 せいじ	音楽	ゲーム	SNS
テレビ	本	こづか お小遣い	仕事
海外	パソコン	スポーツ	将来
親の健康状態 けんこうじょうたい	しんせき 親戚	買い物	夕飯のおかず
洋服	YouTube	かけい 家計	本人の健康
ご近所さん	きょうだい	睡眠	ペット
インテリア	旅行	結婚	料理

その他に安心できる話題があれば書き出しましょう：

②-2 先ほどのワークで○をつけたワードを用いて、安心できる声掛けを書き出してみましょう。

例)「今日、^{こうこうやきゅう}高校野球の^{けっしょう}決勝だね」

「^{さくら}桜が^さ咲き^{はじ}始めたみたいよ」

「^か買い物行くけど^{ものい}一緒に^{いっしょ}行く？」

「スマホの^{そうさ}操作が^わ分からないから、^{おし}教えてくれたらうれしいな」

「^{きょう}今日の^{ゆうはん}夕飯、^{なに}何にしようか」



安心できる関係^{かんけい}になったかどうかを見極める^{みきわ}ポイントとして、
「同じ部屋^{おなへや}に居られるかどうか^い」ということが挙げられます。
警戒^{けいかい}されている関係^{かんけい}の場合、同じ部屋^{おなへや}にいるのは困難^{こんなん}ですし、
部屋^{へや}に入りにくく感じるでしょう。こうした警戒心^{けいかいしん}がなくなってく
ると、同じ部屋^{おなへや}、空間^{くうかん}にいられるようになります。



[参考文献]

名古屋市ひきこもり地域支援センター

ひきこもりコミュニケーションプログラム～家族の豊かな関係づくり～

堺市こころの健康センター 「ひきこもり」これからのヒント

～「ひきこもり」を支える家族のためのコミュニケーション講座テキスト～

境泉洋 CRAFTひきこもりの家族支援ワークブック[改定第二版] 金剛出版（2022）

制作：千葉県ひきこもり地域支援センター

第1版発行 令和5年 4月

第4版発行 令和8年10月