



かぞくきょうしつ  
ひきこもり家族教室

第3回

ちばけんせいしんほけんふくし  
千葉県精神保健福祉センター



## ～ やくそく お約束 ～

みなさんにとってのゆういぎ じかん  
有意義な時間となるように、  
い か  
以下のルールを守りましょう。

- ① さんかしゃ はな ないよう そと も だ ひみつげんしゆ  
参加者が話した内容を外に持ち出さない（秘密厳守）。
- ② じょうたい  
家族によって状態はそれぞれです。  
ほか ひと はなし けいけん そんなちよう  
他の人の話や経験を尊重しましょう。
- ③ はな い こと ばあい むり はな ひつよう  
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。 さんか じゅうぶん い み  
参加するだけでも十分意味があります。

ばしょ あんぜん あんしん さんかしゃひとり  
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  
きょうりよく ひつよう ねが  
協力が必要です。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. ひきこもりご本人の相談機関利用を促進する。

## 第3回 問題行動を理解する

### 1. ひきこもりと関係のある問題行動

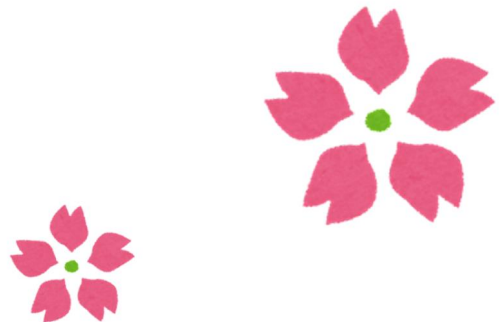
ひきこもりと関連のある問題行動には以下のようなものがあります。

【ひきこもり行動チェックリスト (Hikikomori Behavior Checklist: HBCL; 境ら(2004)より)】

- 攻撃的行動  
➤ 「家族への暴力」、「乱暴なことを言う」といった身体的な暴力や攻撃的な発言をすること。
- 対人不安  
➤ 「他人の言動に対して神経質である」、「人の目を気にする」といった他者に対する恐怖や不安を感じることに。
- 強迫行動  
➤ 「手洗いが長い」、「手を頻りに洗う」といった強迫的な行為をすること。
- 家族回避行動  
➤ 「家族に気づかれないように行動する」、「食事を一緒にしない」といった家族との接触を避けること。
- 抑うつ  
➤ 「絶望感を口にする」、「自殺したいと訴える」といった憂うつな気分に関連する言動をすること。
- 日常生活活動の欠如  
➤ 「時間通りに行動しない」、「服を着替えない」といった日常生活活動が欠如していること。

- 不可解な不<sup>ふ</sup>適<sup>か</sup>応<sup>い</sup>行<sup>ふ</sup>動<sup>てきおうこうどう</sup>
  - 「親にベタベタ甘<sup>あま</sup>える」、「理<sup>り</sup>由<sup>ゆう</sup>もなく笑<sup>わら</sup>っている」といった不可解な不<sup>ふ</sup>適<sup>か</sup>応<sup>い</sup>行<sup>ふ</sup>動<sup>てきおうこうどう</sup>をすること。
- 社会不<sup>しゃ</sup>参<sup>かい</sup>加<sup>ふさんか</sup>
  - 「仕事に就<sup>つ</sup>いていない」、「友<sup>とも</sup>達<sup>だち</sup>がいない」といった社会参加をしていないこと。
- 活<sup>かつ</sup>動<sup>どう</sup>性<sup>せい</sup>の低<sup>てい</sup>下<sup>か</sup>
  - 「考<sup>かんが</sup>えていることが分<sup>わ</sup>からない」、「将<sup>しょう</sup>来<sup>らい</sup>のことについて話<sup>はな</sup>さない」といった活<sup>かつ</sup>動<sup>どう</sup>性<sup>せい</sup>が低<sup>てい</sup>下<sup>か</sup>していること。
- 不<sup>ふ</sup>規<sup>き</sup>則<sup>そく</sup>な生<sup>せい</sup>活<sup>くわく</sup>パ<sup>ぱ</sup>タ<sup>た</sup>ー<sup>ん</sup>
  - 「昼<sup>ちゅう</sup>夜<sup>や</sup>逆<sup>ぎゃく</sup>転<sup>てん</sup>している」、「日<sup>にち</sup>常<sup>じょう</sup>生<sup>せい</sup>活<sup>くわく</sup>が不<sup>ふ</sup>規<sup>き</sup>則<sup>そく</sup>である」といった不<sup>ふ</sup>規<sup>き</sup>則<sup>そく</sup>な生<sup>せい</sup>活<sup>くわく</sup>をしていること。

問題行動で困<sup>こ</sup>っ<sup>こ</sup>ん<sup>こ</sup>でいても、本人の状態が理<sup>り</sup>解<sup>かい</sup>できないと、どのタイミ<sup>か</sup>ングでどのように関<sup>か</sup>わ<sup>か</sup>っていけばいいのかわからなくなってしまう。そのため、本人の気持<sup>き</sup>ちや状態を理<sup>り</sup>解<sup>かい</sup>するために役に立つ方法である「機<sup>き</sup>能<sup>のう</sup>分<sup>ぶん</sup>析<sup>せき</sup>」を学びます。



## 2. 悪循環あくじゅんかんを整理する

ある人が望のぞましくない行動をしたときに、その反はん応のうの仕しか方た次第だいいでさらに望のぞましくない行動を誘ゆう発はつすることがあります。つまり、悪循環あくじゅんかんとなります。

例えば、以下のようなことがあります。

### Aさんの例①

30歳の息子。自宅にひきこもって3年になる。

ある日、昼過ぎになってやっと起きてきた息子に「あなたいつまでそうしているの。このままで将しょう来らいはどうするの?」と言ったところ、「うるせえ!」と怒ど鳴なられた。私はそれ以上何も言えず黙だまってしまった。

その後、私が少しでも将来の話を持ち出すと息子は怒ど鳴なるようになった。

悪循環あくじゅんかんが起かこる過か程ていは

きっかけ

反はん応のう (行こう動どう)

結けつ果か

という3つの部分からなります

「きっかけ」とは、「反はん応のう (行こう動どう)」が起かこるきかっかけとなる出来事のことです。Aさんの例では息子さんに「あなたいつまでそうしているの。このままで将しょう来らいはどうするの?」と言ったことが「きかっかけ」になります。

「反はん応のう (行こう動どう)」とは、「きかっかけ」に対して息子さんがとった行動のことです。Aさんの例では息子さんが「うるせえ!」と怒ど鳴なったことが「反はん応のう (行こう動どう)」になります。

「結果」とは「反応（行動）」の後に起こった出来事のことです。  
例ではAさんが何も言えず黙<sup>だま</sup>ってしまったことが「結果」になります。

Aさんにとって息子さんが「怒鳴<sup>どな</sup>る」のは問題行動ですが、息子さんにとって「怒鳴<sup>どな</sup>る」ことは自身にとって良い結果（将来<sup>しょうらい</sup>について問われることを阻止<sup>そし</sup>し、不安<sup>ふあん</sup>にならずにすむ）を生み出すものとなっているわけです。Aさんの例では息子さんが怒鳴<sup>どな</sup>ったことにより、息子さんはAさんからの小言<sup>こことさ</sup>を避けることができました。

人がとる行動はその「結果」においてメリットが生じると増加<sup>ぞうか</sup>し、デメリットが増えると減少<sup>げんしょう</sup>します。そのため、その後も将来の話をする<sup>と</sup>と息子さんは怒鳴<sup>どな</sup>るようになってしまったわけです。

これらの関係を示したのが図1になります。

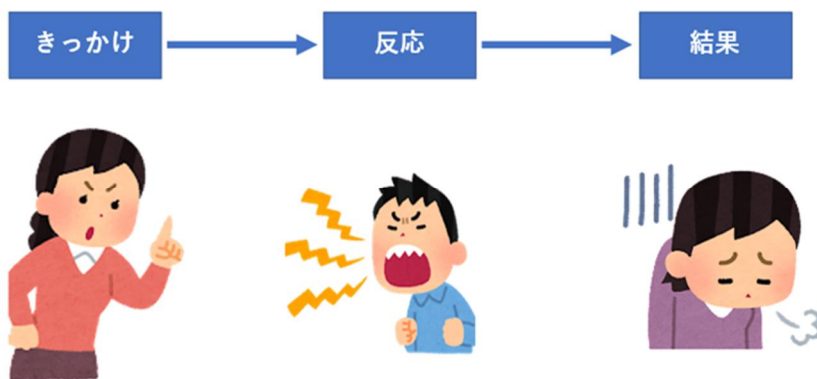


図1

図1で示した「結果」が、次の行動の「きっかけ」になることがあります。たとえば、下記のような例はどうでしょうか。

### Aさんの例②

ある日、<sup>ひるす</sup>昼過ぎになってやっと起きてきた息子に「あなたいつまでそうしているの。このままで将来はどうするの?」と言ったところ、「うるせえ!」と怒鳴られた。<sup>どな</sup>カッとなった私は「いい加減に<sup>かげん</sup>しなさい!」と怒鳴りかえした。<sup>どな</sup>すると息子は<sup>かべ</sup>壁を<sup>け</sup>蹴り<sup>あな</sup>穴をあけてしまった。

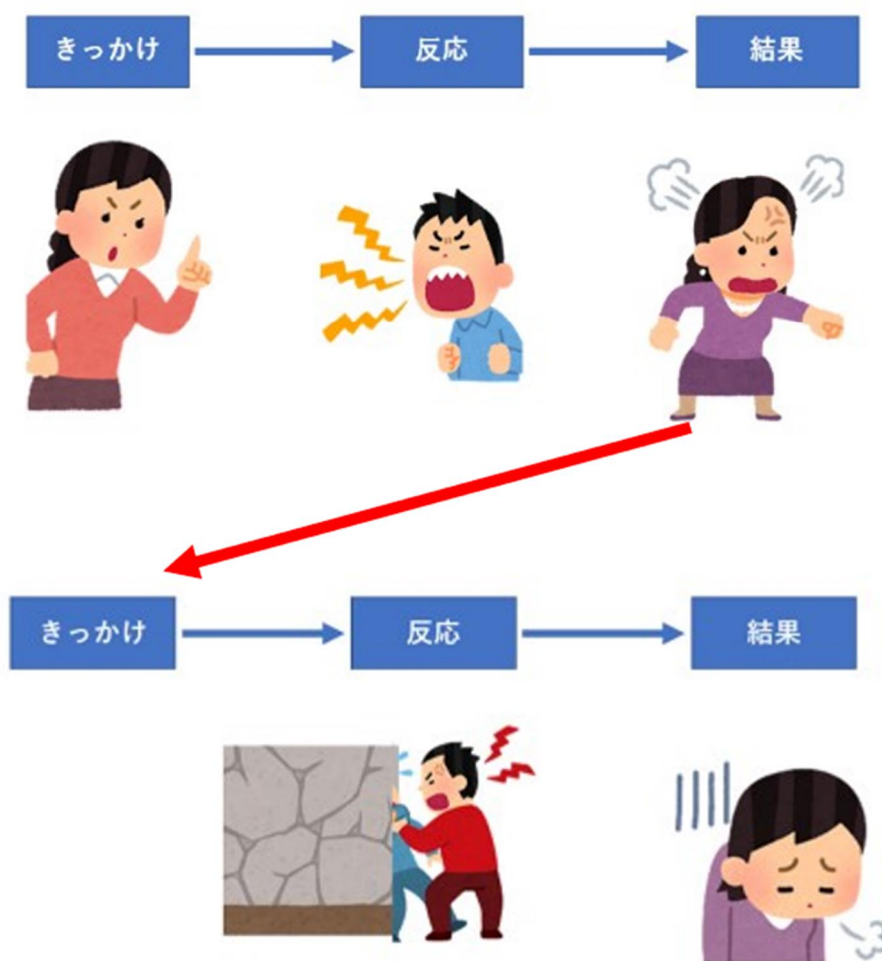


図2



このようにコミュニケーションの悪循環あくじゅんかんは「きっかけ」「反応（行動）」「結果」という3つに分類することができます。複雑ふくざつに思えたコミュニケーションの悪循環あくじゅんかんも、この3つに分類し分析ぶんるい ぶんせきしていくと、どのようにすれば悪循環あくじゅんかんを断ち切た きることができるかを考えられるようになります。



### 3. 機能分析きのうぶんせきとは

「機能分析きのうぶんせき」とは「その行動がその人にとってどのような意味を持つかを理解りかいする」ための方法です。また、「機能分析きのうぶんせき」によって「問題行動もんだいこうどう」が自分たちの関係性かんけいせいにおいてどんな意味いみを持つのか考えていきます。

きっかけは「外的がいてききっかけ」と「内的ないてききっかけ」に分けます。

- 「外的がいてききっかけ」とは、誰だれからでも客観的きゃっかんてきに分かるきっかけです。「将来しょうらいについて問といかける」「生活態度せいかつたいどを注意ちゅういする」など。
- 「内的ないてききっかけ」とは客観的きゃっかんてきには分からない、ひきこもりご本人が行動をする直前に考えていたことや感じていた主観的しゅかんてきなことです。「将来しょうらいへの不安ふあんがかき立てられた」や「今いまやっていることを邪魔じゃまされた」など。

「内的ないてききっかけ」はひきこもりご本人が考えていたことなど客観的きゃっかんてきには分からないものですが、この「内的ないてききっかけ」をさまざまな視点してんから検討けんとうすることが、ポジティブなコミュニケーションを行う上で重要となります。最初はわかりにくいかもしれませんが、「内的ないてききっかけ」について考える練習れんしゅうから始めましょう。

結果は、「短期的結果」と「長期的結果」に分けて考えます。

- 「短期的結果」とは、その行動をしている最中やした直後に本人が体験していることです。  
「母から小言を言われなくなる」「母が立ち去る」など。

- 「長期的結果」とは、その行動を続けているといずれ本人が体験するようになることです。  
「母との関係が悪化する」「気持ちを冷静に伝えるのが苦手になる」など。

問題行動は、「短期的結果」ではひきこもりご本人にメリットがありますが、「長期的結果」においてはひきこもりご本人や周囲の人に何らかのデメリットが生じています。「長期的結果」におけるデメリットに関しては、特にひきこもりご本人が納得しそうなデメリットを見つけることが重要になります。

ワークシートがあります。実際の問題行動をひとつ取り上げ、実際に機能分析をやってみましょう。



きのうぶんせき  
機能分析をおこなって、どうだったでしょうか。

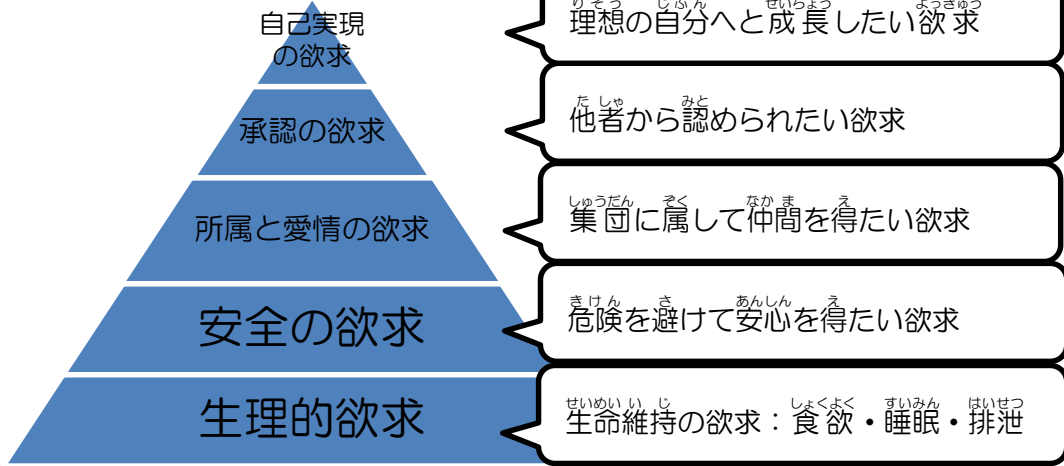
「<sup>ないてき</sup>内的きっかけ」であるひきこもりご本人<sup>ほんにん</sup>の<sup>きも</sup>気持ちを<sup>かんが</sup>考え、どのよ  
うな<sup>もんだいこうどう</sup>気持ちから<sup>りかい</sup>問題行動をとっていたのか理解を深めることができ  
ます。そしてひきこもりご本人が<sup>なっとく</sup>納得しそうなデメリットを見つけ、  
これらをひきこもりご本人と<sup>はな</sup>話し<sup>あ</sup>合えるとよいでしょう。

また、コミュニケーションの<sup>あくじゅんかん</sup>悪循環を断ち切るために<sup>か</sup>変えやすい  
ことは、<sup>きやくかんてき</sup>客観的に<sup>わ</sup>分かる<sup>がいてき</sup>「<sup>がいてき</sup>外的きっかけ」です。ひきこもりご本人  
への<sup>つた</sup>伝え方<sup>かた</sup>や伝える<sup>じき</sup>時期<sup>けんとう</sup>を検討してもよいかもしれません。





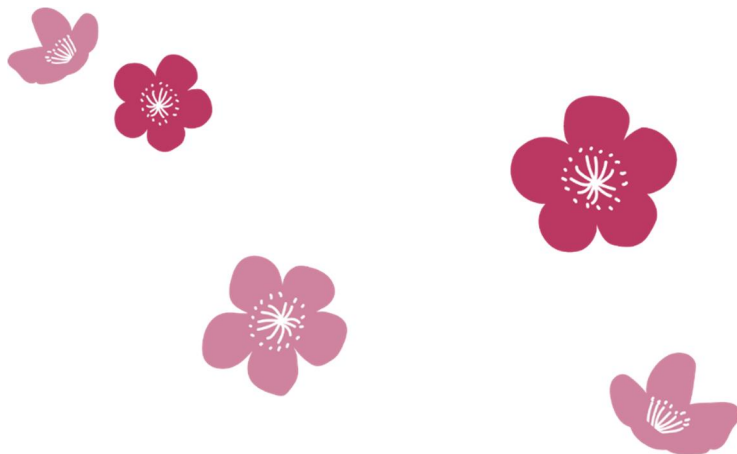
## コラム：マズローの欲求5段階説



心理学者アブラハム・マズローは、人間性心理学の父と呼ばれ、人の健康的な部分にも着目した方です。マズローは「人は自己実現に向かって絶えず成長する生き物である」として、人の欲求について5段階の階層を示しました。

人の最も基本的な欲求は「生理的欲求」で、食欲・睡眠・排泄等になります。この「生理的欲求」がある程度満たされると、次に「安全の欲求」が生まれます。「安全の欲求」は、危険を避けて安心を得たい欲求です。この「安全の欲求」が満たされると、「所属と愛情の欲求」が生まれます。このように下位の欲求が満たされると、次の欲求が生まれます。マズローは、「生理的欲求」、「安全の欲求」、「所属と愛情の欲求」、「承認の欲求」は、満ち足りていないものを満たそうとする欠乏欲求としました。これら欠乏欲求が満たされると、理想の自分になりたい「自己実現の欲求」が現れます。ひきこもりの人にとっても欲求を満たしていくことは大切です。時折、「生理的欲求」や「安全の欲求」が満たされているかの確認をしてください。そして、安全で安心できる場があることをじっくりと感じられるとよいでしょう。

また、ご本人の中から「自己実現の欲求」が現れるのを待つことも必要です。



## [参考文献]

厚生労働省「ひきこもりの評価・支援に対するガイドライン」

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：千葉県精神保健福祉センター

第1版発行 令和5年4月

第3版発行 令和7年4月