



ひきこもり^{かぞくきょうしつ}家族教室
第3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。
- 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

だい かい もんだいこうどう り かい 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)】

● こうげきてきこうどう 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。

● たいじんふあん 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。

● きょうはくこうどう 強迫行動

- 「手洗いが長い」、「手を頻繁に洗う」といった強迫的な行為をすること。

● かぞくかいひこうどう 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。

● よく 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。

- 不可解な不適應行動

- 「親にベタベタ甘える」、「理由もなく笑っている」といった不可解な不適應行動をすること。

- 社会不参加

- 「仕事に就いていない」、「友達がいない」といった社会参加をしていないこと。

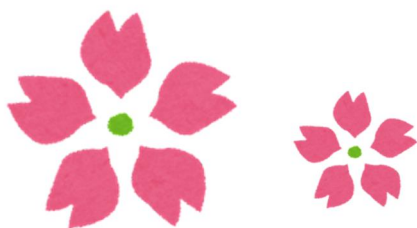
- 活動性の低下

- 「考えていることが分からない」、「将来のことについて話さない」といった活動性が低下していること。

- 不規則な生活パターン

- 「昼夜逆転している」、「日常生活が不規則である」といった不規則な生活をしていること。

問題行動で困っていても、本人の状態が理解できないと、どのタイミングでどのように関わっていけばいいのかわからなくなってしまいます。そのため、本人の気持ちや状態を理解するために役に立つ方法である「機能分析」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、その反応はんのうの仕方次第しかたしだいでさらに望のぞましくない行動を誘発ゆう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。このままで将来しょうらいはどうするの？」と言ったところ、「うるせえ！」と怒鳴どなられた。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鳴どなるようになった。

悪循環あくじゅんかんが起かこる過程ていは

きっかけ

反応はんのう（行動こうどう）

結 果けっ か

という3つの部分からなります

「きっかけ」とは、「反応（行動）」が起こるき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。このままで将来しょうらいはどうするの？」と言ったことが「きっかけ」になります。

「反応（行動）」とは、「きっかけ」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！」と怒鳴どなったことが「反応（行動）」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^{だま}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^{どな}る」のは問題行動ですが、息子さんにとって「怒鳴^{どな}る」ことは自身にとって良い結果（将来^{しょうらい}について問われることを阻止^{そし}し、不安^{ふあん}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^{どな}ったことにより、息子さんはAさんからの小言^{こごと}を避^さ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^{ぞうか}し、デメリットが増え^{げんしょう}ると減少します。そのため、その後も将来の話をする^{どな}と息子さんは怒鳴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。

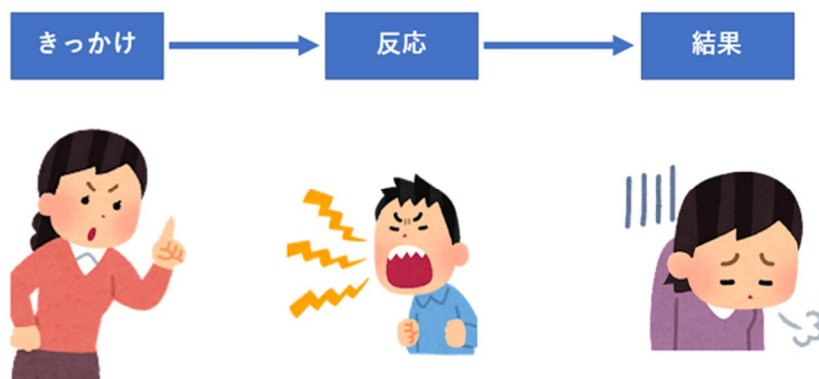


図1

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、昼過ぎ^{ひるす}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^{どな}られた。カッとなった私は「いい加減^{かげん}にしないで!」と怒鳴^{どな}りかえした。すると息子は壁^{かべ}を蹴^けり穴^{あな}をあけてしまった。

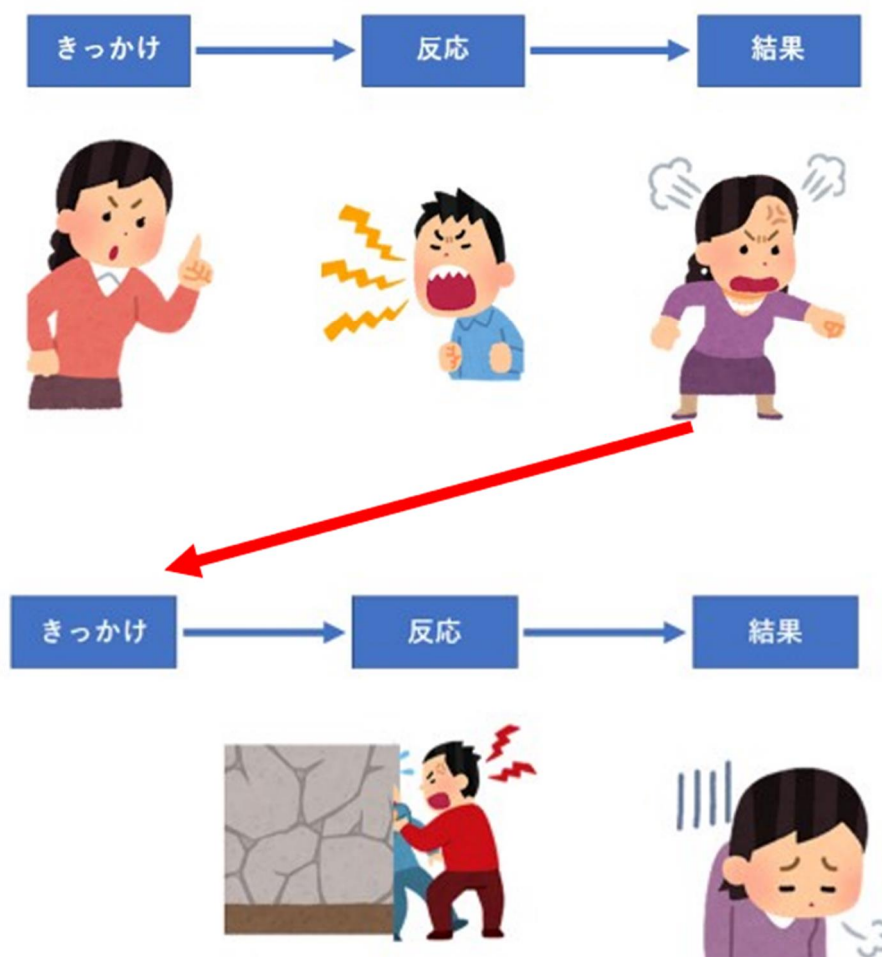


図2

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^{ぶんるい}し分析^{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^{もんだい}行動^{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}を持つのかを考えていきます。

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^{きゃっかんてき}的に分^わかるきっかけです。「将来^{しょうらい}について問^といかけろ」「生活^{せいかつ}態度^{たいど}を注^{ちゅう}意^{うい}する」など。
- 「内的^{ないてき}きっかけ」とは客観^{きゃっかんてき}的には分^わからない、ひきこもりご本人^{しゅかんてき}が行動^{こうどう}をする直前^{しよくん}に考^{かんが}えていたことや感^{かん}じていた主観^{しゅかんてき}的なこと^{こと}です。「将来^{しょうらい}への不安^{ふあん}がかき立て^{たて}られた」や「今^{いま}やっ^やてい^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^{しゅかんてき}が考^{かんが}えていたことなど客観^{きゃっかんてき}的には分^わからないもの^{もの}ですが、この「内的^{ないてき}きっかけ」をさま^{さま}ざまな視^し点^{てん}から検^{けん}討^{とう}することが、ポジティブなコミュニケーションを行^{おこな}う上^うで重要^{じゅうよう}となります。最初^{さいしょ}はわ^わかりにく^{にく}いかも^もしれ^れませんが、「内的^{ないてき}きっかけ」につ^ついて考^{かんが}える練^{れん}習^{しゅう}から始^はめ^めま^まし^しょう。

結果は、「^{たんきてきけっか}短期的結果」と「^{ちようきてきけっか}長期的結果」に分けて考えます。

- 「^{たんきてきけっか}短期的結果」とは、その^{こうどう}行動をしている^{さいちゆう}最中やした直後に本人が^{たいけん}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。

- 「^{ちようきてきけっか}長期的結果」とは、その行動を続けているといずれ本人が^{たいけん}体験するようになることです。

「母との^{かんけい}関係が^{あつか}悪化する」「^{きも}気持ちを^{れいせい}冷静に伝えるのが^{つた}苦手になる」など。

^{もんだいこうどう}問題行動は、「^{たんきてきけっか}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、「^{ちようきてきけっか}長期的結果」においてはひきこもりご本人や^{しゅうい}周囲の人に^{なん}何らかの^{しょう}デメリットが生じています。「^{ちようきてきけっか}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^{ほんにん}納得しそうな^{なっとく}デメリットを見つけることが^み重要になります。

ワークシートがあります。^{じっさい}実際の^{もんだいこうどう}問題行動をひとつ取り上げ、^と実際に^あ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。

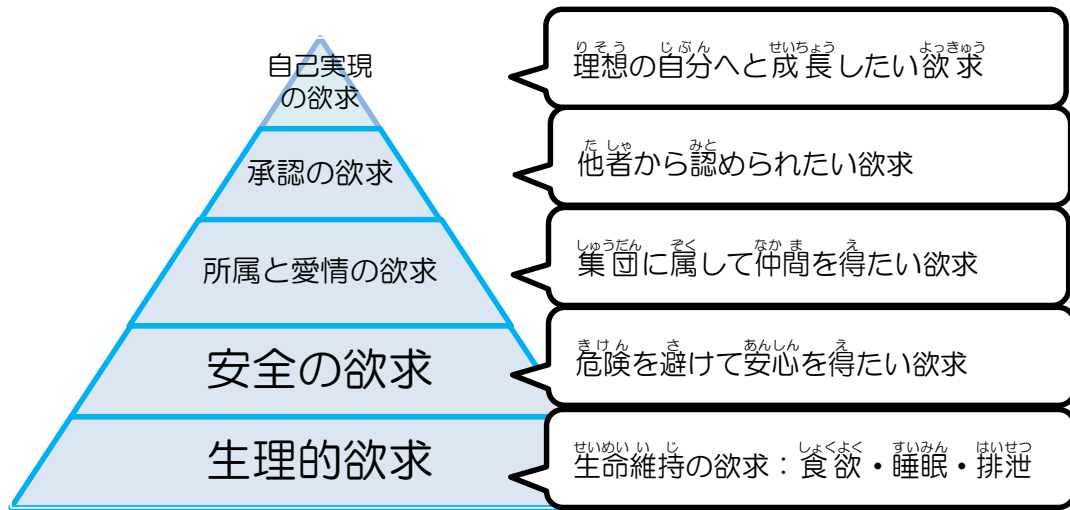
「^{ないてき}内的きっかけ」であるひきこもりご本人^{ほんにん}の^{きも}気持ちを^{かんが}考え、どのような^{もんだいこうどう}気持ちから^{りかい}問題行動をとっていたのか理解を深めることができます。そしてひきこもりご本人が^{なっとく}納得しそうなデメリットを見つけ、これらをひきこもりご本人と^{はな}話し^あ合えるとよいでしょう。

また、コミュニケーションの^{あくじゅんかん}悪循環を断ち切るために^か変えやすいことは、^{きやくかんてき}客観的に^わ分かる「^{がいてき}外的きっかけ」です。ひきこもりご本人への^{つた}伝え方^{かた}や^{じき}伝える^{けんとう}時期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

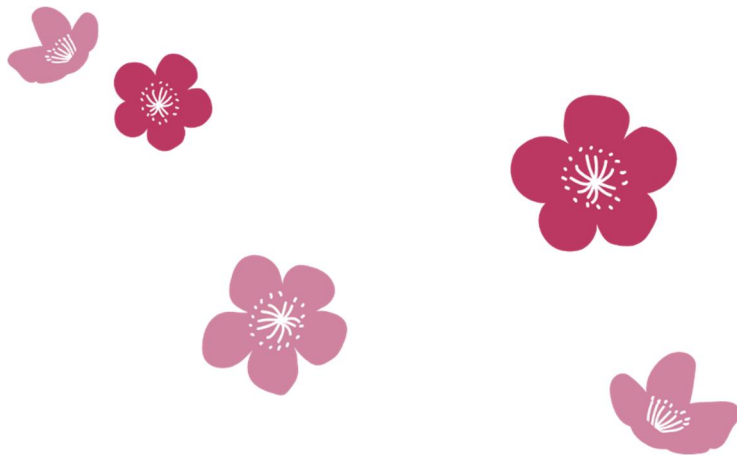


心理学者アブラハム・マズローは、人間性心理学の父と呼ばれ、人の健康的な部分にも着目した方です。マズローは「人は自己実現に向かって絶えず成長する生き物である」として、人の欲求について5段階の階層を示しました。

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