



かぞくきょうしつ
ひきこもり家族教室

第4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}有意義な^{じかん}時間となるように、
^{い か}以下の^{まも}ルールを守りましょう。

① ^{さんかしゃ}参加者が^{はな}話した^{ないよう}内容を^{そと}外に^も持ち出さない。 (^{ひみつげんしゆ}秘密厳守)

② ^{じょうたい}家族によって^{じょうたい}状態はそれぞれです。

^{ほか}他の人の^{はなし}話や^{けいけん}経験を^{そんちよう}尊重しましょう。

③ ^{はな}話したくない、^い言いたい^{こと}事がない^{ばあい}場合は^{むり}無理に^{ひつよう}話す必要は
ありません。 ^{さんか}参加するだけでも^{じゅうぶん}十分^{い み}意味があります。

^{ばしょ}この^{あんぜん}場所が^{あんしん}安全で^{あんしん}安心であるために、^{さんかしゃひとり}参加者一人ひとりの
^{きょうりよく}協力^{ひつよう}が必要です。どうぞよろしく^{ねが}お願いいたします。





はじめに



『ひきこもり^{かぞく}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^{かぞく}ができることについて^{まな}学びます。

不登校^{ふとうこう}・ひきこもり^{じょうたい}状態^{ちようきか}が長期化すると、本人^{しえんきかん}が支援^{りよう}機関^{かぞく ほんにん}を利用しないだけでなく、家族^{かぞく}が本人^{ほんにん}とコミュニケーションをうまくとれない^{じょうたい}状態^{ばあい}になっている場合^{ばあい}がめずらしくありません。

このような^{ばあい}場合^{ほんにん}、本人^{しえん}の支援^{おこな}を行^{まえ}う前に、本人^{ほんにん}を支える^{ささ}家族^{かぞく}の支援^{しえん}（家族^{しえん}支援^{おこな}）を行^{ひつよう}う必要があります。家族^{かぞく}が本人^{ほんにん}と良好^{りようこう}かつ建設^{けんせつてき}的な関係^{きず}を築くことができれば、それは本人^{ほんにん}が支援^{しえんきかん}機関^{りよう}の利用^{かんが}を考える^{だい}ステップへの^{いっぽ}第一^{だい}歩^{いっ}となります。

この会では、主^{おも}に^{つぎ}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^{そくだんきかん}の^{りよう}相談^{そくしん}機関^{りよう}利用^{そくしん}を促進する。

第4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

1. コミュニケーションの^{もんだい}問題を^{せいり}整理する

今回はAさんの例を使ってコミュニケーションスキルの^{かいぜん}改善について^{まな}学んでいきましょう。

Aさんの例

息子は30歳ですが、ひきこもって仕事をしていません。

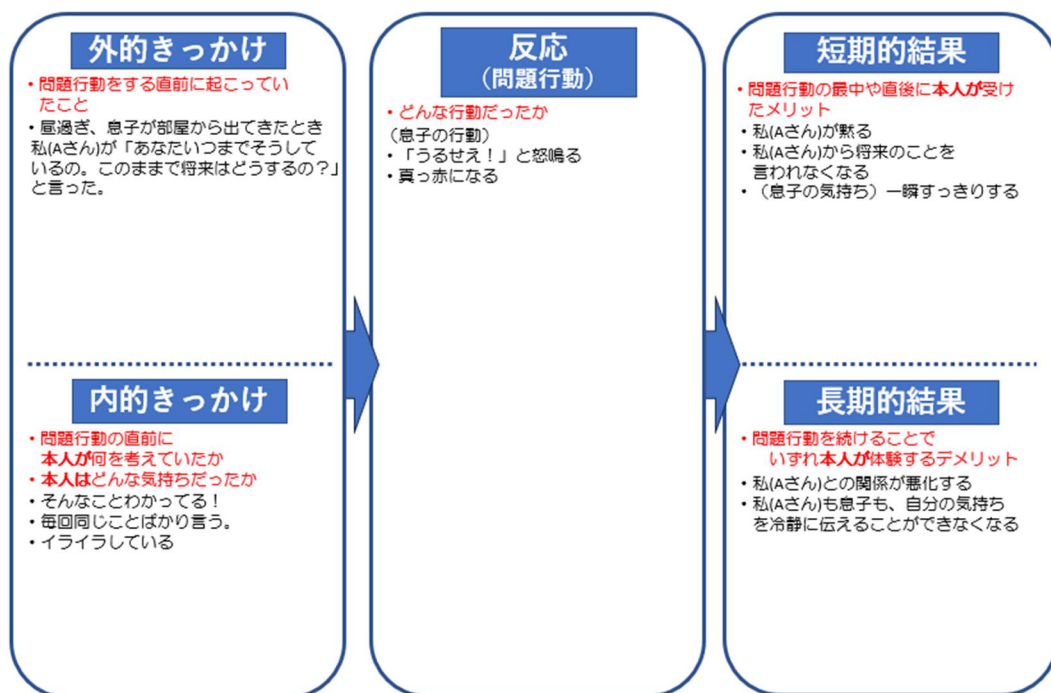
ある朝、息子がいつまでたっても起きてこないのでイライラし、「いつまで寝ているの？仕事もしないで家にいるんだから少しはちゃんとしなさい。」と怒鳴^{どな}ってしまいました。

すると息子は「同じ事ばかり、いつもいつもうるさいんだよ！」と言いました。私はこれでは何も変わらないとさらにイライラし、「あなたがこんなだから私もお父さんもいつまでたっても^{はたら}働かなきゃいけないんでしょ！あなたのせいで家がめちゃくちゃよ！」と言ってしまいました。

それ以降^{いこう}、息子は何を言っても返事^{へんじ}をしてくれなくなっていました。



第3回で学んだ^{きのうぶんせき}機能分析を思い出しましょう。



赤字：機能分析内容
黒字：Aさんの具体例

わかったこと

- 機能分析を行ってどのようなことがわかりましたか
- 怒鳴るのに息子なりの理由がある
- 怒鳴ることで息子にはメリットがある
- 同じことを繰り返すと私(Aさん)との関係は悪化する

このケースでは、「同じ事ばかり、いつもいつもうるさいんだよ!」と言った息子さんの^{ぼうげん}暴言のきっかけ(外的きっかけ)は、Aさんの^{こえか}声掛けにあると考えられます。つまり暴言という^{もんだいこうどう}問題行動の責任の一部はAさんにあるということです。ここで大切なのは、^{せきにな}責任のすべてがAさんにあるわけではないということです。この「^{ぶぶんてきせきにな}部分的責任」を受け入れることで、息子さんの^{しせい やわ}姿勢を和らげることができます。

また、「同じ事ばかり、いつもいつもうるさいんだよ!」と言った息子さんの内的きっかけ(おそらく、^{あせ}焦りや^{いか}怒り)を^{こうりょ}考慮せず、「あなたがこんなだから私もお父さんもいつまでたっても^{はたら}働か

なきゃいけないんでしょ！あなたのせいで家がめちゃくちゃよ！」と、さらに追い詰めるコミュニケーションをしてしまいました。その結果、息子さんとコミュニケーションをとること自体ができなくなっていました。

このように、ひきこもる人の気持ちを無視した「追い詰める」コミュニケーションを繰り返すと、コミュニケーション自体がとれなくなってしまう。こうした状況に陥らないためにも、ひきこもる人を「惹きつける」コミュニケーションが必要となります。

2. ポジティブなコミュニケーションの方法

2-1 上手な話の聴き方とは

別の例で、Aさんと息子の会話を見てみましょう。

例①

息子「最近身体がなまっているから筋トレでもしようかな」

Aさん「何を言ってるの！そんなことより仕事でしょ？」

例②

息子さん「なんか歯が痛い」

Aさん「じゃあ歯医者にいきなさい」

例③

息子さん「あのさあ…公務員になるのってどう思う？」

Aさん「いきなり試験受けて公務員？まずはバイトとか簡単な仕事に慣れてからでしょう」

このような会話をするうちに、徐々に息子さんがAさんに話しかけてくるのが減ってしまいました。

課題① 例①～③の会話で、息子さんはどう感じたと思いますか。
下を書いてみましょう。



息子さんには、自分の気持ち^{きもち}を聴^きいて欲しい、理解^{りかい}して欲しいという思いがあるのかもしれませんが、それが「話^{はな}しても気持ち^{きもち}を分かってもらえない」「否定^{ひてい}される」と学^{がく}習^{しゅう}すると、これ以上^{きす}傷^{きず}つかないう、自分^{まも}を守^{まも}ろうとするため、話^{はな}すのをやめてしまうことがあります。



コラム：解決志向ブリーフセラピー

解決志向ブリーフセラピーとは、解決に焦点をあてた短期療法のことです。

ただ、解決とは、問題解決ではなく「新しい何かが構築されること」、「より良き未来の状態を手に入れること」を指します。そのため、過去の話は最小限にし、その方が元々持っている資源や資質を活かし、その方が望む未来イメージに向けて具体的な目標を作るなど未来に特化していることが特徴です。このとき、焦点を当てるのは、不可能なことではなく、可能なことや変わりうることです。

この療法では、発想の前提として①変化は絶えず起こっており、そして必然である、小さな変化が大きな変化につながる、②解決について知るほうが、問題と原因を把握することよりも役に立つ、③人は自身の解決の「専門家」であり、そのための資源や資質を持っていることが挙げられます。

そして、中心哲学としては、以下の3つがあります。

ルール 1. うまくいっているなら、変えようとするな

ルール 2. 一度でもうまくいったなら、またそれをせよ

ルール 3. うまくいかないなら、(なんでもよいから) 違うことをせよ

私たちは、うまくいっているときに他の人の話を聞き、「なるほど、それはよい方法だ」と変えてしまい、よくない方向にいくときがあります。また、うまくいかないときだからこそ、自分は悪くないと変えず、徐々に悪化することがあります。

そのようなときは、このルール 1.~3 を思い出していただければと思います。

ブリーフセラピーの源流であるミルトン・エリクソンは、次のように述べています。

心理療法とは、患者に足りないものを与えることではない。また、患者が歪んだものを持っていて、その歪んだものを矯正することではない。患者が既に持っているにもかかわらず、持っていることに気づいていないものを、どうやって患者自身が使えるようにしていくのか。そこを援助するのが心理療法である。

2-2 アイ・メッセージ

相手に気持ちを話してもらうためには、聴き方にもポイントがあります。

まず、アイ・メッセージについて学びましょう。

「アイ・メッセージ」の「アイ」は、英語のIで「私」という意味です。反対は、「あなた」を意味する英語のYOUを用いたユー・メッセージです。

私を主語にする、アイ・メッセージ

▶「私（アイ）」を主語にした伝え方です。「自分がどう感じているか」「自分が何を望んでいるか」を言葉にします。

例) 「(私は) 今後のことが心配なんだ」

「そうやってひどいいい方されると (私は) 悲しいよ」

あなたを主語にする、ユー・メッセージ

▶「あなた (YOU)」を主語にした伝え方です。

相手を主語にした伝え方をすると、決めつけたり批判したりしがちになります。

例) 「(あなたは) 将来どうするつもりなの？」

「口ばかりで何もしないじゃない、(あなたは) 嘘つき！」

日常生活では、つい「あなた」を主語とする「ユー・メッセージ」を使い、会話が途切れてしまうことがあります。そのため、自分の本当の気持ちを「アイ・メッセージ」で伝え、互いに本当の気持ちで話ができることを目指していきます。



課題② ユー・メッセージをアイ・メッセージに変えていくために、
ユー・メッセージのなかにある本当の気持ちを^{かんが}えてみましょう。

A

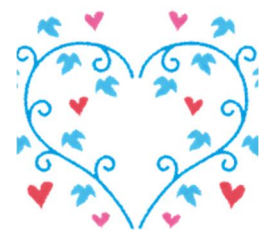
「あなたはこれからどうするつもりなの？」

この人は、どういう気持ちでこれを言ったのでしょうか。

B

「毎日家にいるんだから何か始めたらどう？」

この人は、どういう気持ちでこれを言ったのでしょうか。



2-3 上手な聴き方のポイント「アイコ」

次に、上手な聴き方のポイントである、「アイコ」の方法についてみてみましょう。

○「アイコ」の聴き方、話し方

ア…あいづち、あいての言葉を繰り返す

イ…いいところをほめる

コ…こころの声を表現する（相手の気持ちを言語化する、自分の気持ちを素直に話す「アイ・メッセージ」）

○ア…あいづち、あいての言葉を繰り返す

- ・相づちを打つ

例) 「そうなんだ」「うん、うん」「そう思ってたんだね」

- ・相手の伝えたかったことを繰り返す（オウム返し）

例) 息子さん「いくら頑張ってもうまくなんていかないし」

Aさん 「そっか、頑張ってもうまうまじゃなかったんだね」

○イ…いいところをほめる

・「いいところをほめる」とは「具体的な賞賛や感謝の気持ちを伝える」方法です。できるだけ具体的なところを挙げて、ほめたり感謝したりしましょう。結果が出ていなくても、その過程をほめることもできますし、むしろ努力そのものをほめる方が、失敗の怖さが軽減され、やる気や挑戦につながりやすいです。

例① 息子さん「いろいろ考えたけどいい考えは浮かばないよ」
Aさん 「いろいろと考えたんだね、考えるのって疲れるから
頑張ったね」

例② 息子さん「実はお母さんの財布からお金を抜いていたんだ」
Aさん 「言いにくいことをよく話してくれたね」

〇コ…こころの声を表現する（相手の気持ちを言語化する）

・ 気持ちに焦点をあてて、その内容に賛成かどうかはおいておく
のがコツです。 一歩進んで自分の心の声も表現できるといいでし
ょう（アイ・メッセージ）。

例① 息子さん「昨日電話したら、支援センターの人が色々話聞いて
くれた」
Aさん 「話を聞いてくれたんだ、それは頼もしかったね」

例② 息子さん「担当の先生はちっともわかってくれない…」
Aさん 「先生にもっとわかってほしいと思っているんだね」

例③ 息子さん「いくら頑張ってもうまくいかないから、
もう支援センターに行くのはやめる」
Aさん 「自分なりに頑張っていたのに、いい結果が出なくて
がっかりしたんだね、でも支援センターに行くのを
やめると、また一人で落ち込んでしまわないか
心配しているよ」

課題③

どのような返答^{へんとう}をすると「上手な聴き方^き」といえるでしょうか。
「アイコ」やアイ・メッセージを利用して考えてみましょう。

A『歯^{いた}が痛いんだ』

「

」

B『身体^{からだ}、鍛え^{きた}ようかなー』

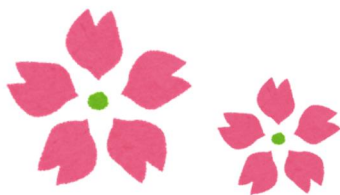
「

」

C『公務員^{こうむいん}になろうかな、公務員になるってどうなのかな…』

「

」



これまで学んだコミュニケーションを活かして本人と話せるようになると、本人との会話はどんなふうに違ってくるのでしょうか。その違いを味わってみましょう。

場面：明日ひきこもり支援センターに面談に行く約束をしていた本人から、自分で仕事を探すことにしたので面談にはいかないと言われた。

[望ましくないコミュニケーション]

息子さん：明日面談キャンセルしといて、自分で仕事探すから

Aさん：今度はきちんと面談に行くと言っていたじゃない

息子さん：支援センターでしょ？行ったって意味ないよ、前にも役所の人 came たけど酷いこと言われたし

Aさん：あなたはいつも一回で合わないって諦めて、そんなんじゃどこに行っても絶対うまくいかないわ

息子さん：別に自分で仕事探すんだからいいだろ

Aさん：仕事探すって、ずっと言っていて、結局一度もうまくいっていないじゃない

息子さん：親なのに、息子のことを信用できないの？

Aさん：何年この状態だと思ってるの！
それでどうやって信用しろっていうの？

息子さん：どうせ俺はダメ息子だよ、みんなに迷惑かけてばかりだ

Aさん：とにかく今回面談にいかないなら、もう面倒見れないわ

息子さん：なんだよ、俺の事なんてどうでもいいんだろ！

(叫ぶように言い、自室に戻る)

[望ましいコミュニケーション]

息子さん：明日面談キャンセルしといて、自分で仕事探すから

Aさん：今度はきちんと面談に行くと言っていたじゃない

息子さん：支援センターでしょ？行ったって意味ないよ

前にも役所の人が来たけど酷いこと言われたし

Aさん：そっか、あのとき酷いこと言われたのね

辛い思いをしたんだね

息子さん：だから、面談なんかいかななくていいだろ

Aさん：この間の話し合いでは、とりあえず面談にはいく、って

言っていたけど、いざ明日となると不安になった？（心配そうに）

息子さん：別に不安ってことはないけど、自分で仕事探す方が早いし、

母さんにも面倒かけないかなと思ったんだ

Aさん：お母さんのこと心配してくれるのね、ありがとう

息子さん：だいいち、支援っていうけどさ、

いつも善意の押しつけなんだよな

Aさん：なんでも押しつけられたら嫌だよな

ただ私は、専門の人のサポートを受けた方が、あなたの力が発揮できるようになると思うよ

息子さん：・・・別にその気になればいくらでも働けるよ

Aさん：わかったわ、気持ちがきけてよかった

それでもどうしても難しければ、支援センターに言ってほしい

息子さん：・・・

Aさん：ひさしぶりに、本音で話せてよかったわ

また話しましょう



[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