



ひきこもり<sup>かぞくきょうしつ</sup>家族教室  
第4回

ちばけん<sup>ちいきしえん</sup>  
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

## 第4回 ポジティブなコミュニケーションスキルの<sup>かくとく</sup>獲得

### ～望ましいコミュニケーションについて～

#### 1. コミュニケーションの<sup>もんだい</sup>問題を<sup>せいり</sup>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<sup>かいぜん</sup>改善について<sup>まな</sup>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。

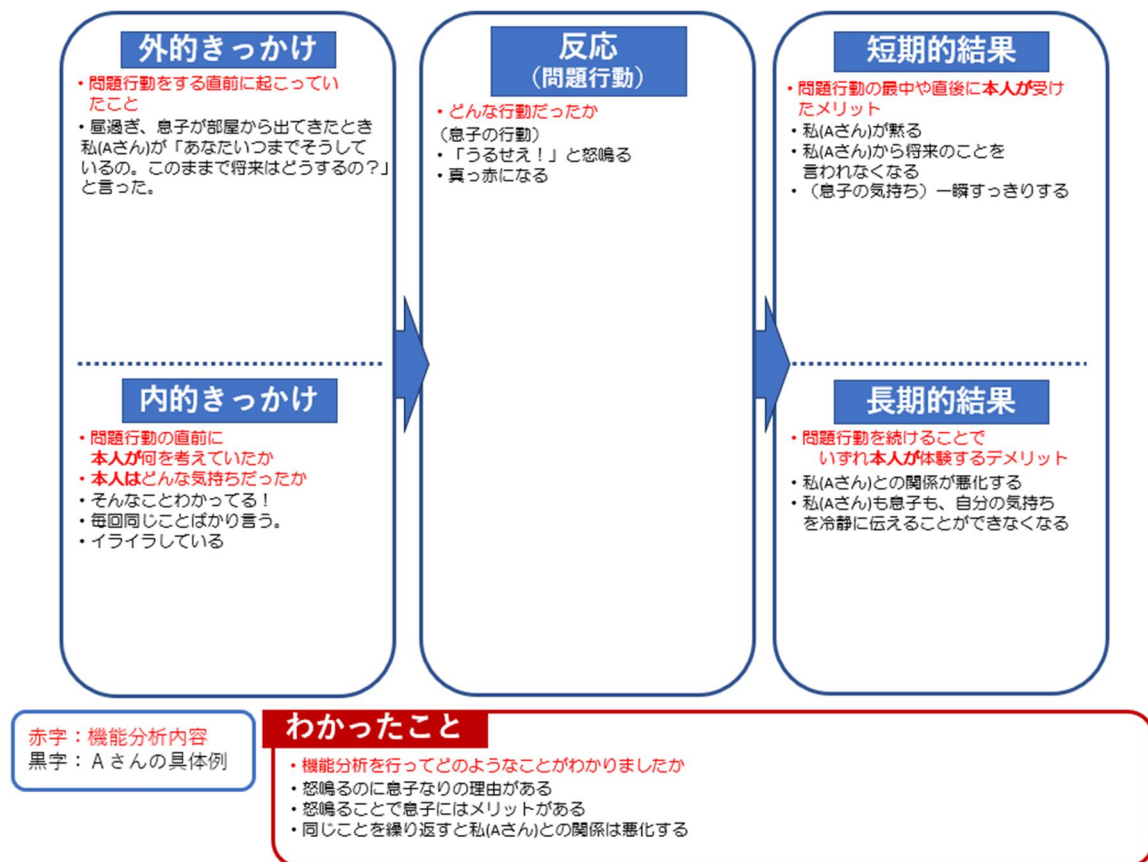
ある朝、息子がいつまでたっても起きてこないのでイライラし、「いつまで寝ているの？仕事もしないで家にいるんだから少しはちゃんとしなさい。」と怒鳴<sup>どな</sup>ってしまいました。

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<sup>はたら</sup>働かきやいけないんでしょ！あなたの<sup>いえ</sup>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<sup>いこう</sup>、息子は何を言っても返事<sup>へんじ</sup>をしてくれなくなっていました。



第3回で学んだ<sup>きのうぶんせき</sup>機能分析を思い出しましょう。



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<sup>ぼうげん</sup>暴言の<sup>がいてき</sup>きっかけ(外的きっかけ)は、Aさんの<sup>こえか</sup>声掛けにあると考えられます。つまり暴言という<sup>もんだいこうどう</sup>問題行動の<sup>せきにん</sup>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、<sup>せきにん</sup>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<sup>ぶぶんてきせきにん</sup>「部分的責任」を受け入れることで、息子さんの<sup>しせい</sup>姿勢を<sup>やわ</sup>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、<sup>あせ</sup>焦りや<sup>いか</sup>怒り)を<sup>こうりょ</sup>考慮せずに、「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<sup>はたら</sup>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しまいました。

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います。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。  
下に書いてみましょう。



息子さんには、自分の気持ち<sup>きもち</sup>を聴<sup>き</sup>いて欲しい、理解<sup>りかい</sup>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<sup>はな</sup>しても気持ちを分か<sup>わ</sup>ってもらえない」「否定<sup>ひてい</sup>される」と学<sup>がく</sup>習<sup>しゅう</sup>すると、これ以上傷<sup>きず</sup>つかな<sup>な</sup>いよう、自分<sup>まも</sup>を守ろうとするため、話<sup>はな</sup>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<sup>きもち</sup>を話<sup>か</sup>してもら<sup>く</sup>うためには、聴<sup>き</sup>き方<sup>かた</sup>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<sup>えいご</sup>のI<sup>あい</sup>で「私」という意味です。反対<sup>はんたい</sup>は、「あなた」を意味する英語<sup>えいご</sup>のYOU<sup>ゆうもち</sup>を用いた ユー・メッセージです。

私<sup>しゅご</sup>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<sup>のぞ</sup>んでいるか」を言葉<sup>ことば</sup>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方されると (私は) 悲<sup>かな</sup>しいよ」



あなたを主語にする、ユー・メッセージ

- ▶ 「あなた（ユー）」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<sup>き</sup>めつけたり批<sup>ひ</sup>判<sup>はん</sup>したりしがちになります。

例) 「(あなたは) 将<sup>しょう</sup>来<sup>らい</sup>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<sup>うそ</sup>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<sup>か</sup>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<sup>かんが</sup>を 考 えてみましょう。

A

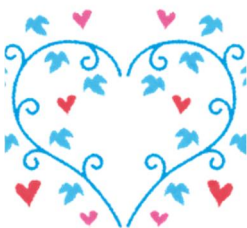
「あなたはこれからどうするつもりなの？」

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」

・相手の伝えな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ていかないし」

Aさん 「そっか、頑張ってもうまうまなかったんだね」

### ○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」

○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  
よう（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

どのような返答をすると「上手な聴き方」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『歯が痛いんだ』

「

」

B『身体、鍛えようかなー』

「

」

C『公務員になろうかな、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<sup>い</sup>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<sup>ちが</sup>に違<sup>ちが</sup>ってくるでしょうか。  
その違<sup>あじ</sup>いを味<sup>あじ</sup>わってみましょう。

場面：明日ひきこもり支援<sup>しえん</sup>センターに面談<sup>めんだん</sup>にいく約<sup>やく</sup>束<sup>そく</sup>をしていた本人から、自分で仕事<sup>さが</sup>を探<sup>さが</sup>すことにしたので面談にはいかないと言われた。

[望<sup>のぞ</sup>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<sup>しごと</sup>探<sup>さが</sup>すから

Aさん：今度はきちんと面談にいくと言っていたじゃない

息子さん：支援<sup>しえん</sup>センターでしょ？行ったって意味ないよ、

前にも役所<sup>ひど</sup>の人が来たけど酷<sup>ひど</sup>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<sup>あきら</sup>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<sup>さが</sup>すんだからいいだろ

Aさん：仕事探<sup>さが</sup>すって、ずっと言っていて、

結局<sup>けっきょく</sup>一度もううまくいっていないじゃない

息子さん：親<sup>おや</sup>なのに、息子<sup>むすこ</sup>のことを信用<sup>しんよう</sup>できないの？

Aさん：何年<sup>じゅうたい</sup>この状態<sup>じょうたい</sup>だと思<sup>おも</sup>ってるの！

それでどうやって信用<sup>しんよう</sup>しろっていうの？

息子さん：どうせ俺<sup>おれ</sup>はダメ息子<sup>むすこ</sup>だよ、みんなに迷惑<sup>めいわく</sup>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<sup>めんどう</sup>見れないわ

息子さん：なんだよ、俺の事<sup>こと</sup>なんてどうでもいいんだろ！

(叫<sup>さけ</sup>ぶように言い、自室<sup>じしつ</sup>に戻<sup>もど</sup>る)

[望<sup>のぞ</sup>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<sup>しえん</sup>センターでしょ？行<sup>い</sup>ったって意味ないよ

前<sup>まへ</sup>にも役所<sup>やくしょ</sup>の人が来<sup>き</sup>たけど酷<sup>ひど</sup>いこと言<sup>い</sup>われたし

Aさん：そっか、あのとき酷<sup>ひど</sup>いこと言<sup>い</sup>われたのね

辛<sup>つら</sup>い思<sup>おも</sup>いをし<sup>し</sup>たんだね

息子さん：だから、面談なんかい<sup>い</sup>なくていいだろ

Aさん：この間の話<sup>わ</sup>し合<sup>あ</sup>いでは、とりあえず面談には行<sup>い</sup>くと

言<sup>い</sup>っていたけど、い<sup>い</sup>ざ明日<sup>ふあ</sup>となると不安<sup>ふあん</sup>にな<sup>な</sup>った？

(心配<sup>しんぱい</sup>そうに)

息子さん：別<sup>べつ</sup>に不安<sup>ふあん</sup>ってこと<sup>こと</sup>はないけど、自分<sup>自分</sup>で仕事<sup>さが</sup>探<sup>さが</sup>す方<sup>かた</sup>が早<sup>はや</sup>いし、

母<sup>かあ</sup>さんにも面倒<sup>めんどう</sup>か<sup>か</sup>けないかなと思<sup>おも</sup>ったんだ

Aさん：お母<sup>お</sup>さんのこと心配<sup>しんぱい</sup>してく<sup>く</sup>れるのね、ありが<sup>あ</sup>とう

息子さん：だ<sup>だ</sup>いいち、支援<sup>しえん</sup>って<sup>い</sup>うけ<sup>け</sup>どさ、

い<sup>い</sup>つも善意<sup>ぜんい</sup>の押<sup>お</sup>し<sup>し</sup>つけ<sup>つけ</sup>なんだよな

Aさん：なんでも押<sup>お</sup>し<sup>し</sup>つけ<sup>つけ</sup>られ<sup>ら</sup>れたら嫌<sup>いや</sup>だよな

た<sup>た</sup>だ私<sup>わたし</sup>は、専<sup>せん</sup>門<sup>もん</sup>の人<sup>ひと</sup>のサポ<sup>さ</sup>ー<sup>ぽ</sup>の<sup>の</sup>支<sup>し</sup>ャー<sup>ャー</sup>を受け<sup>う</sup>けた方<sup>かた</sup>が

あ<sup>あ</sup>なたの力<sup>ちから</sup>が発<sup>は</sup>っ<sup>っ</sup>き<sup>き</sup>で<sup>で</sup>きるよ<sup>よ</sup>うにな<sup>な</sup>ると思<sup>おも</sup>うよ

息子さん：・・・別<sup>べつ</sup>にその気<sup>き</sup>にな<sup>な</sup>れ<sup>れ</sup>ばい<sup>い</sup>くらでも働<sup>はたら</sup>けるよ

Aさん：わ<sup>わ</sup>か<sup>か</sup>ったわ、気<sup>き</sup>持<sup>も</sup>ちがき<sup>き</sup>け<sup>け</sup>てよ<sup>よ</sup>か<sup>か</sup>った、それ<sup>それ</sup>でも

ど<sup>ど</sup>うし<sup>し</sup>ても難<sup>むずか</sup>し<sup>し</sup>ければ、支<sup>し</sup>ャー<sup>ャー</sup>セン<sup>セン</sup>ターに<sup>に</sup>い<sup>い</sup>っ<sup>っ</sup>てほ<sup>ほ</sup>しい

息子さん：・・・

Aさん：ひ<sup>ひ</sup>さ<sup>さ</sup>し<sup>し</sup>ぶ<sup>ぶ</sup>りに話<sup>わ</sup>せ<sup>せ</sup>てよ<sup>よ</sup>か<sup>か</sup>ったわ、

ま<sup>ま</sup>た話<sup>わ</sup>しま<sup>ま</sup>し<sup>し</sup>よう



### [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