



かぞくきょうしつ  
ひきこもり家族教室

第5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<sup>ゆういぎ</sup>有意義な<sup>じかん</sup>時間となるように、  
以下の<sup>いか</sup>ルールを<sup>まも</sup>守りましょう。

- ① <sup>さんかしゃ</sup>参加者が<sup>はな</sup>話した<sup>ないよう</sup>内容を<sup>そと</sup>外に<sup>も</sup>持ち出さない（<sup>ひみつげんしゆ</sup>秘密厳守）。
- ② <sup>かぞく</sup>家族によって<sup>じょうたい</sup>状態はそれぞれです。  
<sup>ほか</sup>他の人の<sup>はなし</sup>話や<sup>けいけん</sup>経験を<sup>そんちよう</sup>尊重しましょう。
- ③ <sup>はな</sup>話したくない、<sup>い</sup>言いたい<sup>こと</sup>事がない<sup>ばあい</sup>場合は<sup>むり</sup>無理に<sup>ひつよう</sup>話す必要は  
ありません。<sup>さんか</sup>参加するだけでも<sup>じゅうぶん</sup>十分<sup>い</sup>意味があります。

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





# はじめに



『ひきこもり<sup>かぞく</sup>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<sup>かぞく</sup>ができることについて<sup>まな</sup>学びます。

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

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

この会では、主<sup>おも</sup>に次<sup>つぎ</sup>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<sup>そくだんきかん</sup>の相談<sup>りよう</sup>機関<sup>そくしん</sup>利用<sup>りよう</sup>を促進<sup>そくしん</sup>する。

## 第5回 家族自身の生活を豊かにする

### 1. 家族自身の生活を豊かにすることで起きること

ひきこもりの方をサポートするには、家族の気持ちのゆとりが  
欠かせません。家族が日々を生き生きと元気に暮らしていると、それ  
が本人にとって重要な安心感となります。家族が穏やかな態度で  
ひきこもりご本人と接することで、家庭内での和やかな生活が可能  
になり、本人にとってポジティブな影響をもたらします。また、社会  
生活を送っている家族が日々を楽しそうに生活しているのを見るこ  
とは、社会参加を意識している本人にとって良いお手本になります。

逆に、家族が気持ちのゆとりを失うと、家族が本来持っている  
はずのサポート力が発揮されず、ひきこもりご本人の些細な言動に  
も敏感に反応してしまうことがあります。結果として、家族とのコミ  
ュニケーションが難しくなり、ひどい場合には、家族がひきこもり  
ご本人との時間を避けるようになることもあります。

このように、家族自身が楽しい活動を行い、生活を豊かにする  
ことはひきこもりご本人のためにも重要です。笑顔を通じて家族  
全体が癒やされ、共に過ごす時間がより安心した時間になるよう  
努めていきましょう。

## 2. 家族自身の生活の満足度

### 2-1 元気な時の自分

課題① 元気な、いい時の自分の特徴を書き出してみましょう。

(こうありたいという希望や目標でもOKです。)

例：明るい、社交的、冷静、考える前に行動する

### 2-2 ストレスサインを知る

ひきこもりの方を支えることで、家族に次のような負担がかかることがあります。こういった経験がありますか？

- 本人の世話で疲れること（食事や生活の支援など）
- 自分自身の体調が悪くなること
- ご近所や親戚関係から孤立すること
- 心配やイライラなど感情面で影響を受けること
- 本人が暴れたり、大声を出したりする辛い出来事の記憶がある
- 本人がトラブルを引き起こし、家族が代わりに解決しなければならなかったこと

これらの心身の疲れの原因が、全てひきこもりご本人にあるわけ  
ではありませんが、ご家族自身の健康状態を把握することはとても  
大切です。

人は頑張っているときほど、自分がストレスを感じていることに  
気づきにくいものです。その結果、体調を崩していても無理を  
してしまうこともあります。ですから、ストレスと上手に向き合う  
ためには、まず自分自身のストレスサインを理解することが大切  
です。

課題② あなたがストレスを感じる場面にはどのようなものが  
ありますか。



かだい  
課題③ あなたのストレスサインはなんですか。

🌸 からだのストレスサイン

れい かた ねむ  
例：肩がこる、眠れなくなる

🌸 こころのストレスサイン

れい お こ  
例：落ち込む、イライラする

🌸 こうどう  
行動のストレスサイン

れい あま た もの あ こえ あら  
例：甘いものをたくさん食べる、物に当たる、声を荒げる

ストレスを感じたら、自分なりの気分転換方法を試すのも良いですが、何もせずにゆっくりと休息することも重要です。



## コラム：ストレス刺激（ストレッサー）と対処（コーピング）

現代社会は、情報過多等により多くのストレスがあります。また、多くの人  
は、対人関係の悩みを抱えています。

アメリカの心理学者ラザルスらは、ストレスの元となる刺激（ストレッサー）  
に対する感じ方は、個人によって異なるとしたストレスモデルを提唱しました。

例えば、刺激（ストレッサー）である暑さ、気圧の変化、強い香料、家事な  
どに対して、ストレスを強く感じる人とそうでない人がいるからです。

私たちは、これらストレッサーに対して、どのように対処するかを考え、  
実際に対処（コーピング）しながら日々の生活を送っています。この対処（コー  
ピング）がうまくいくとストレスは低減しますが、うまくいかない状況が続く  
と眠れない、気分が沈む、今まで楽しめていたことに興味をなくすなど心身に  
影響がでてきます。

この対処（コーピング）には、大きく分けて問題焦点型コーピングと情動  
焦点型コーピングがあります。問題焦点型コーピングは、問題解決に向けて  
情報を収集する、計画を立て実行する、専門家に相談するなど状況そのも  
のを解決しようとするを指します。情動焦点型コーピングは、直面する  
問題について一旦考えるのをやめる、散歩やアロマなどで気分転換を図る、  
趣味の時間を持つなど問題によって生じた気持ちの揺れや不安を低減するこ  
とを指します。問題焦点型コーピングで解決できれば自分の力でできたとの達成  
感を得られますが、現実には、がんばり続けても状況が変わらない場合が多く、  
こころが折れてしまうことがあります。そのため、問題焦点型・情動焦点型  
の両方をバランスよく柔軟に使うことが大切です。またコーピングは、誰かと  
する、ひとりでもできる、簡単にできるなど複数の方法があることが大事で、  
自分自身が心地よいと感じる / わくわくすることをみつけていきましょう。



## 2-3 現在の生活を知る

現在の生活の満足度について考えてみましょう。家族自身が元気  
でいるためには、家族自身が「楽しむ」・「休む」ことが大切です。  
ですが、本人を思うあまり、「子どもが苦しんでいるときに私が楽し  
んではいけない」と思う家族もおられます。家族自身が生活を豊かに  
するということは、ひきこもりの本人から離れるわけではありません。  
家族自身の生活の豊かさも、本人のことも、同じくらい大切に  
していきましょう。



課題④ あなたの生活での「満足度」をおしえてください。  
 領域ごとに満足度に違いはありますか。

行動領域	満足度									
勉強・仕事	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
お出かけ	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
他者との交流	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
運動	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
規則正しい生活	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
趣味	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
社会活動 (ボランティア,PTA等)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
家計 (節約,ポイント集め等)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
家事	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

## 2-4 生活に「わくわく」を取り入れる

生活の中で、あなたが「わくわく」することはありますか。

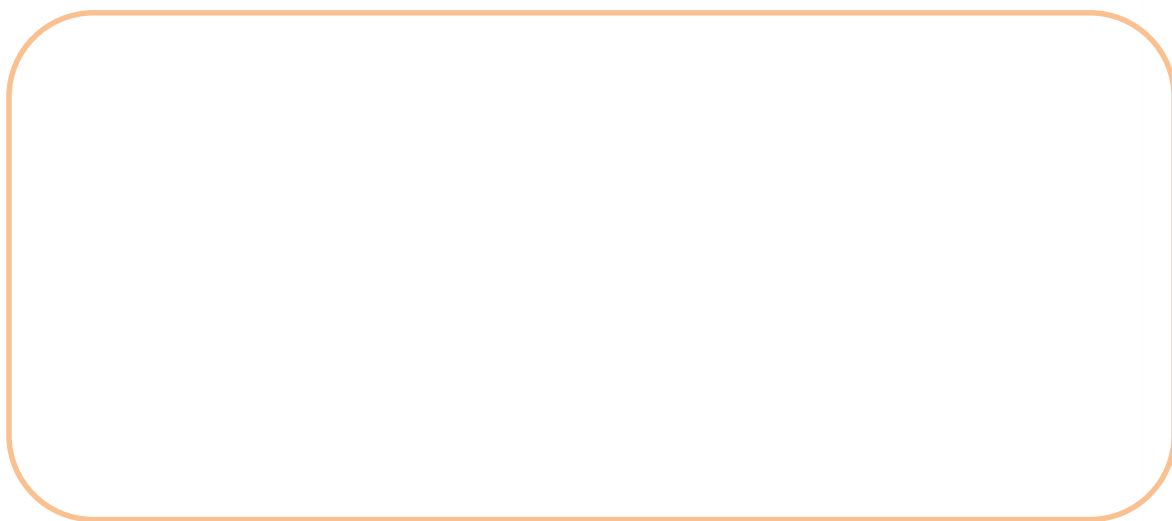
「わくわく」とは？

- 自分にとって、とても重要
- 義務感や世間体から生まれたものではなく、自分らしくいるために大切にしたいと思える
- この「わくわく」を大事にしながら、生きていきたいと思える
- この「わくわく」を意識しながら生きていくことで、楽になるだけではなく、楽しくなる

課題⑤ 以前やっていた「わくわく」すること、今やっている「わくわく」することを書き出してみましょう。

以前やっていたこと	
今やっていること	

課題⑥ 今後できそうな「わくわく」することを書き出してみましょ  
う。課題⑤で出た、他の参加者の話を参考にしてみましょ  
う。課題④で分かった、生活のなかでの満足度の少ない領域を選  
んでもよいかもしれません。あまり思いつかなければ、リスト  
も参考にしてみましょ。



### ※わくわくする行動リスト

- 気の合う友達に電話する
- 部屋に花を飾る
- 映画を見に行く
- コンサートに行く
- お菓子を作る
- 早起きしてパンを買いに行く
- 漫画を読む
- スポーツをする

### [参考文献]

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)

高知県教育委員会 若者はばたけプログラム

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