



ひきこもり^{かぞくきょうしつ}家族教室
第5回

ちばけん^{ちいキシエン}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
かかせません。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ことも良い
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、家事などに對して、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對して、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がなくする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ことを指します。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す。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。

ところが、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、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」の数値に○をつけましょう。

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	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
家計	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でわかった、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う。

※わくわくする行動リスト

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

ちばけん

ちいきしえん

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