



ひきこもり^{かぞくきょうしつ}家族教室
第6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

第6回 相談機関の利用の仕方

1. ご本人を治療や相談に誘うために

初めてご本人を相談に誘ってみる場合、どのように声をかければよいのでしょうか？上手に誘うために大切なことは、家族が継続的に勉強会や家族会に通い、どこでどんな相談や支援を行っているか把握しておいたり、どのような提案方法が本人に受け入れやすいか考えておいたりすることです。

「やってみせ、言って聞かせて、させてみて、ほめてやらねば、人は動かじ」という言葉があります。最初の「やってみせる」というポイント、まず「家族が家族会に通うことで少しずつ元気になってきた」という姿をご本人に見せることが大切です。そうすればご本人が「相談などで、外の世界に出てみるのもいいかもしれない」と思うかもしれません。

2. 相談に誘うタイミング

本人が問題を感じて落ち込んでいるとき、家族を含む対人関係でトラブルがあったとき、体調不良を感じたときなどが相談に誘うタイミングとしてあります。さらに、ご家族が相談機関や家族会に参加していることについて、ひきこもりの本人が気にして質問してきたときも、大きなチャンスと言えます。

「なんで家族会に行ってるの？」「僕（私）のことを話してるの？」などと質問してきたときは、関心を示しているサインです。

また、ご家族の態度や行動が変わってきたことをひきこもりの本人が気にして質問してきたときも同様です。「なんで急にそういうことを言うように（言わないように）なったの？」、「最近なんか変わった」などという発言があったときには、関心を持っている可能性があります。

課題① 相談に関する提案をするのに良いタイミングを考えてみましょう。すでに相談機関につながっている場合には、どのようなタイミングで声をかけたことが有効だったか、振り返ってみましょう。



コラム：夢と目標

夢と目標の違いはあるのでしょうか。

精神科医の神田橋 條 治は、『夢は北極星、目標は電信柱』と述べています。

北極星は、進む道や方向を指し示してくれます。もし、北極星がない状況で

航海をしていると、船は方向を見失ってしまいます。北極星があるから、「今、

北に向かっているな」、「方向はあっている」とわかります。このように北極星

は方向を示してくれる大事なものですが、ただ、北極星にたどり着くことはで

きません。そこで目標の設定の仕方が重要になります。

『目標は小さく、すぐそばに見えるもので、到達したことがわかるもの、例え

ば、歩いているときの電信柱みたいなもの』と神田橋は述べています。

散歩をしていると、電信柱にはすぐにたどり着くことができます。このように

電信柱くらいの近い場所を目標にすると、「できた!」、「できた!」と成功体験

を積み重ねることができます。

そして、解決思考ブリーフセラピーという短期心理療法では、成功体験を得る

ための工夫として、目標づくりの3条件を以下のように示しています。

- ① 大きなものではなく、小さなもの
- ② 抽象的なものではなく、具体的なもの
- ③ 否定形ではなく、肯定的に表現される行動

一般的に他者から大きな目標を聞いたとき、「やる気になってくれたな」、「すご

い」と喜んでしまいがちです。ただ、大きな目標では、道のりが長く、時に見失

ってしまうことがあります。そのときには「いいね」と肯定しつつ、具体的な小

さな目標を設定する話ができるとういことと思います。

小さな成功体験の積み重ねからは自信を得ることができるからです。

最後にもう一度『夢は大きく、目標は小さく』、『夢は北極星、目標は電信柱』。

3. 具体的な誘い方・伝え方

ひきこもりの本人を相談に誘っても、思ったような反応がないことが多いかもしれません。思ったようにいかなくても、落ち込む必要はありません。その都度コミュニケーションの工夫をし、タイミングを見計らって何度でもやってみればよいのです。

根気強く続ける気持ちを保つためにも、ご家族が勉強会や交流会に参加し続けることをお勧めします。

・「試しに行ってみる」という言い方にする

家族としては、「1回だけでなく、続けて相談や受診に通ってほしい」と思うことがあるかもしれません。しかし、本人が「1回でも行ったら、家族が続けることを期待している」と思いプレッシャーを感じると、「途中でやめたら家族をがっかりさせてしまう」と考えてしまうかもしれません。最初は「試しに行ってみたら」と提案してみましよう。

・「行きたくないかもしれないけど」という言葉を付け加える

新しい場所に行くとき、誰もが多少なりとも不安を感じ、「行ってみようかな、やめておこうかな」と迷います。「行ってみよう」という前向きな気持ちよりも、「やめておこうかな・・・」という後ろ向きな気持ちを理解し、尊重しながら話すと伝わりやすくなります。

・相談のメリットを適切に伝える

相談機関や医療機関を利用すると、どうなるのかを適切に伝えましょう。誘うときには「病院にいけばすぐに良くなるよ」「相談にいけば解決するから」などと言いたくなるものです。「相談にはこういう人たちが来ているみたい」「私は家族会で話すことで気持ちが楽になったよ」と具体的な情報を伝えることが大切です。過度な期待を持たせず、実際の利点を伝えることが大切です。

・利用料についての情報を伝える

ひきこもりの本人は、「すでに経済的に迷惑をかけているのに、これ以上負担を増やしたくない」と考えることがあるかもしれません。医療費や相談の費用について、大きな負担はないと伝えることで、安心感を与えることができます。

・本人の話を家族に伝えないことについて

ひきこもりの本人は、「受診や相談で話した内容が自分以外の家族に伝わるのでは」と心配しているかもしれません。その不安を取り除くために、話した内容は他の人に伝えられず守られるという点を伝えましょう。

・「一緒に行くことができる」と伝える

本人一人で相談に行くのが苦手そうであれば、家族の相談日に一緒に行く方法を提案しましょう。

課題② ^{か だい} ご本人との関係について ^{かんけい} 目標を ^{もくひょう} たててみましょう

第1回のときに、本人との関係について目標をたてました。
^{きょうしつしゅうりょう} 教室終了にあたり、^{ちょうきてき} 長期的・^{たんきてき} 短期的な ^{もくひょう} 目標をたててみましょう。

【 ^{ちょうきてき} 長期的な目標 】 ^{もくひょう} 本人との関係についての目標



【 ^{たんきてき} 短期的な目標 】 ^{もくひょう} ご家族自身が ^{かぞくじしん} できる目標



～ × ㊦ ～

[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)

堺市こころの健康センター

「ひきこもり」を支える家族のためのコミュニケーション講座 テキスト

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4版発行 令和8年10月