

ひきこもり相談支援センターへの よくある質問集

目次

- Q1 うちの子が学校に行かなくなっちゃって・・・P1
- Q2 うちの子どもが働かない・・・P4
- Q3 ひきこもりが長くなって、家族との会話もなくなり
食事と一緒にとらなくなってしまった・・・P6
- Q4 死にたいということに対する言葉がけ・・・P9
- Q5 ひきこもり本人がインターネットばかりしている。
このままでいいのかどうか不安です。介入していい
でしょうか？・・・P10
- Q6 家にひきこもっていて、まったく外出しようと
しません。外との接点を持たせる方法はありませんか？
・・・P11
- Q7 だらしない生活を送っています。注意していい
でしょうか？・・・P12

お子さんは、学校に行かなくじゃなくて、行けなくなっただんだと思います。行きたくても行けないんだと思います。行けなくなるには、必ず理由があります。理由があるから、行けなくなるのです。しかし、その理由を問うても解決につながるとは限りません。なぜなら、自覚していない場合もあるからです。それが子どもなんです。また、理由が分かり、その理由を排除することができたとしても。しかし、それでも解決しない場合もあります。その理由で学校に行けなくなった自分という問題が依然として残っているからです。ご本人自身が、自分を否定する問題があります。では、どうしたらいいか？

ご家庭をお子さんの安全地帯とすることです。

登校刺激をしないなんて消極的な対応ではなく、積極的にご家庭をその子にとっても安全な場所にする事。

それには、方法があります。

・子どもを腫物扱いしないこと。

不登校は悪いことではありません。なのに、学校に行かない子どもをかわいそうに思うことは、その子が失敗をしていると非言語メッセージで伝えることです。

・学校、将来の話を避けること。

外見上どう見えるかに関係なく、本人自身が学校のこと、将来のことをとても心配しています。自分の人生は終わっているという言葉を発する子がとても多いです。

・保護者がその子が自分たちの心配の種になっていないと非言語メッセージで伝えること。

自分の不登校が親を心配させているということは、自分ができそこないだと感じさせることです。親が心配していないと伝えるためには、言葉ではなく、親自身が自分たちの人生を楽しむことが必要です。本当に楽しんでいたら、必ず伝わります。

・できるとしたら、その子に役割をあたえて、その子が家庭内で役に立っていると感じてもらうこと。

風呂の掃除をする。洗濯ものを取り入れてたたむ。なにかしらの役割を実行していることは家庭内での居場所を与えることにつながります。修学年代の子にとって、学校という居場所がなくなり、家庭でも居場所がないとしたら、精神的にとて不安定な状態に陥ります。無理にではなく、役割をあたえることができるよう親子関係の再構築に努めることが大切です。

・お小遣いをあたえること。

学校に行っていない自分は無価値。だから、こんな私は親から見捨てられる。愛されない。そんな思いを抱きがちです。お小遣いをあたえることは甘やかすことではありません。愛情のメッセージだと思います。ただ、あげ方には気をつかうことが必要だと思います。

「はい、お小遣い」という風にあたえることは、来月はくれるのかな？金額っていくらなのかな？これをもらったら、学校に行けっていわれるのかな？など、色々な疑問を持つ可能性があります。なので、日時、金額、与える意味を必ず伝えます。

「毎月10日に、1万円、お小遣いとしてあげるね、お小遣いだから何に使ってもいいんだよ。」という風に。親は子どもに対して、強弱はいずれにしろ、これまで指示、命令、誘導、強迫の手法を使ってきました。このお小遣いをもらうのを拒否する子もいます。それは、誘導の手段だと思われるからです。

お小遣いが親からの愛情のメッセージだと伝わるには時間が必要です。しかし、これが伝わった時、親子関係は必ず良くなります。

・子どもに対して何らかのリアクションを求めるのをやめること

不登校初期の子どもは、親からの問いかけに対して無反応の場合がほとんどです。本を読み、登校刺激はよくないと学び、「あのね、学校に行っても行かなくてもいいんだよ、行くの行かないの？」とか、返事を求めます。また、高校生だと不登校期間が長くなると退学、転校しないといけない時期がきます。「退学するか転校するか、どっちにするの？あなたの好きな方でいいんだよ」とか、一見本人の自主性を尊重しているように見えますが、子どもたちは自分の人生の一大事を決めることなんかできません。無反応にみえる子どもたちにとって、返事を強要されることは、「貴方ってだめな子だね」と言われることに等しいと思います。

Q1

うちの子が学校に行かなくなっちゃって・・・

A1

「おはよう」と声をかけても「おはよう」と返事がくることはありません。「おはよう」と言われたら、「おはよう」と返事をするのが常識なんだなんて言おうものなら、親子関係はまちがいなく悪化します。「リアクションを求めない」ということは時間はかかりますが、親子関係の再構築に効果があります。親が何かを働き掛けるが、リアクションを求めない。これは、いままでの指示、命令、誘導、強迫の手法を使わないことを意味し、親側が変化したことを子どもに伝えることになります。)



ひきこもっていて、働いていない若者たちは、働かないではなく、働けない状態にあります。働きたい気持ちはあっても、働くことに怖さを持っていて、外見上どう見えようと、決して甘えているわけでもわがままでもありません。働いてもらいたいと思ったら、親側がその気持ちから離れることが必要だと考えています。就労のことから離れて、まず、親子関係を再構築することが次のステップにつながります。

そのためには**家を安全地帯とすることです。**

それには、以下のことを実行して下さい。親子関係が改善しないと、家が安全地帯になることはありません。家が安全地帯になったとしたら、失敗しても帰る場所があるという安心感を与えます。この安心感が、新しいことにチャレンジする勇気を与えます。

・**子どもを腫物扱いしないこと。**

仕事をしていないことは悪いことではありません。なのに、仕事をしていない子どもをかわいそうに思うことは、その子が失敗をしていると非言語メッセージで伝えることです。

・**仕事のこと、将来の話を避けること。**

外見上どう見えるかに関係なく、本人自身が仕事のこと、将来のことをとても心配しています。自分の人生は終わっているという言葉を発する若者がとても多いです。

・**保護者がその子が自分たちの心配の種になっていない非言語メッセージで伝えること。**

自分が親を心配させているということは、自分ができそこないだと感じさせることです。親が心配していないと伝えるためには、言葉ではなく、親自身が自分たちの人生を楽しむことが必要です。本当に楽しんでいたら、必ず伝わります。

・**できるとしたら、その子に役割をあたえて、その子が家庭内で役に立っていると感じてもらうこと。**

風呂の掃除をする。洗濯ものを取り入れてたたむ。なにかしらの役割を実行していることは、家庭内での居場所を与えることにつながります。仕事場という同年代の若者が普通に持っている居場所を持っていない若者にとって、家庭でも居場所がないとしたら、精神的にとて不安定な状態に陥ります。無理にではなく、役割をあたえることができるよう親子関係の再構築に努めることが大切です。

A2

・お小遣いをあたえること。

仕事をしていない自分は無価値。だから、こんな私は親から見捨てられる。愛されない。そんな思いを抱きがちです。お小遣いをあたえることは甘やかすことではありません。愛情のメッセージだと思います。なので、できるだけ多くあげて欲しいと思います。ただ、あげ方には気をつかうことが必要だと思います。「はい、お小遣い」という風にあたえることは、来月はくれるのかな？金額っていくらなのかな？これをもらったら、ハローワークに行けっていわれるのかな？など、色々な疑問を持つ可能性があります。なので、日時、金額、与える意味を必ず伝えます。「毎月10日に、1万円、お小遣いとしてあげるね、お小遣いだから何に使ってもいいんだよ。」、という風に。

親

は子どもに対して、強弱はいずれにしろ、これまで指示、命令、誘導、強迫の手法を使ってきました。このお小遣いももらうのを拒否する子もいます。それは、誘導の手段だと思われるからです。お小遣いが親からの愛情のメッセージだと伝わるには時間が必要です。しかし、これが伝わった時、親子関係は必ず良くなります。

・子どもに対して何らかのリアクションを求めるのをやめること。

ひきこもりの若者は、親からの問いかけに対して無反応の場合がほとんどです。無反応にみえる若者たちにとって、返事を強要されることは、「貴方ってだめな子だね」と言われることに等しいと思います。

この場合、おはようと声をかけてもおはようと返事がくることはありません。「おはよう」と言われたら、「おはよう」と返事をするのが常識なんだなんて言おうものなら、親子関係はまちがいなく悪化します。リアクションを求めないことは、時間はかかりますが、親子関係の再構築に効果があります。親が何かを働き掛けるが、リアクションを求めない。これは、いままでの指示、命令、誘導、強迫の手法を使わないことを意味し、親側が変化したことを子どもに伝えることになります。



・ご家族との会話がなくなり、食事をとらなくなったのは、当事者のご家族に対する負い目からのようです。働かない自分、家族の役に立っていない自分、顔を合わせるたびに、将来どうするんだ？なんで働かないんだ？私たち親は貴方より先に死ぬ、私たちが死んだらどうするんだ？等の本人が嫌がるだろう問いかけをしてきた場合は、親側も、こちらを避けているんだなと分かりやすいです。

ところが、親がこういう働きかけをしていないのに、同様の行動様式になる場合もあります。これは、言う言わないではなく、心の中でどう思っているかが伝わるのだと思います。言葉より伝わるのが、非言語メッセージではないでしょうか？

いったんこじれてしまった親子関係を再構築することが、この行動様式を改善することにつながると思います。

・親子関係を再構築するには、修学世代の場合は、親の接し方の変化が大きな影響を及ぼすようです。

学校に行かない事が悪い事じゃないとまず親が理解する。

当事者に対して指示、命令、脅迫、誘導の手法をとることをやめる。
お小遣いをあたえる。

（与える日、金額、その内容をしっかり伝える）

継続できる声掛け、見守るという姿勢家庭内での役割を与え、それをしてくれた時に、ほめたり、親がうれしがったりする。

・外食に行く場合や家族で出かける場合、どうせ行かないからとネガティブな姿勢で問いかけるのではなく、あくまでフラットな姿勢で、行かなくても問題なしという姿勢で、「〇〇にいくけど、いく？」という感じで尋ねる。返事がない場合も、「どうする？」と返事を要求せず、「じゃ、悪いけど、留守番お願いします。」と答える。必ず、本人に外食なら、本人の分のテイクアウトのもの、その他ならお土産を手渡す。外食の場合、当初は無駄になるだろうけど、継続すると当事者はそれをあてにするようになる。忘れると「見捨てられ感をアップ」させてしまうので、充分に気をつけること。

・**親が子どもを心配の種じゃないと非言語メッセージで伝える。**

一緒に旅行に行こうと誘い、行かないもしくは無言での返事の場合、じゃーあ、留守番を頼むねといい、お土産を渡しながら、「ありがとう、貴方が留守番をしてくれていたの、安心して楽しめたわ」と言葉で伝える。

訪問支援

なかなか改善しない親子関係の再構築には、適切な方法での訪問支援が有効な場合もあると考えています。

長年に渡り、ひきこもり状態が続くと家族の関係性が固定化されていくように感ずることが多々あります。

父親は仕事に逃げ、母親は心配でいつもおろおろし、当事者は家族と顔を合わせるのを避け、孤立化している。のような。

この場合、訪問支援という第三者の介入が固定化された家族関係にひびを入れていくようです。

<当団体の訪問支援方針>

- ・当事者に会いに行くのではない
 - ・固定化された家族関係性の打破
 - ・家族支援
 - ・当事者へのアプローチは時間をかけ、リスクのないように
 - ・訪問前には、訪問日時 of 事前通告
 - ・最初の訪問では、本人へのアプローチはしない
- ・ 2度目の訪問で、「ひきこもり」の言葉は使わず、アイネット、サポステの名前を使い、物理的な距離を保ちながら、当事者に対して自己紹介。2階に部屋がある場合は、下から、1階に部屋がある場合は、ドア越し、ふすま越しではなく、距離を保って。
- ・ 3度目の訪問では、自己紹介＋なぜここにきているか？
貴方がもっと暮らしやすくなるようにお手伝いをできたら嬉しい。
無理やり外に連れ出したり、働かせようとしているのではなくことも同時に伝える。
- ・ 4度目の訪問、再度、無理やり外に連れ出したり、働かせようとするのではないと伝え、貴方がもっと暮らしやすいようになったら嬉しいなと思っていると伝える。
- ・ 5度目の訪問、同じことを伝えること、次回の訪問時に2階なら上に上がらせてもらっていいかの許可をうかがう、1階ならドア前、ふすま前から声掛けしていいかどうかの許可をうかがう。

・ 6度目の訪問、世間話をスタート、天気が暑い寒い、食べたものが美味しい不味い等、必ず、無理やり外に連れ出したり、働かせようと思っているわけじゃないこと伝える。

・ 7度目以降同じ

・ 訪問後、家族から聞いて何の変化もなくなった時、なんらかのいい変化がみえるようになったら、サポステ、困窮支援のことを伝える。が、説得にならないように、あくまで、本人が望むならそんな支援があることの情報提供として。

親側

・ 必ず、事前通告

・ 逃げたり、とじこもったりしたら、それを咎めるのではなく、謝る。ひきこもり当事者は、はっきりとした意思表示が苦手、返事を強要されることが多かったため、問いかけに対して無言になることが多い。逃げたり、とじこもったりという行為は、はっきりとした拒否的態度。第三者が自分に会いに来るのが、いやだから逃げた、とじこもった。その嫌な思いをさせたことに謝る。

以前だと、「せっかく来てもらったのに、なんで逃げた？なんでとじこもった」と責めるはずが、逆に「今日、いやな思いをさせてごめんね。」これの繰り返し、親子関係の再構築に寄与する。

回数を重ね、「謝るんなら、来てもらわなければいいじゃない。」と言われるようになったら、謝ることをやめる。

・ 本人が会いにくるのをやめさせてくれと言うようになったら、こちらのアプローチが適切だったかどうかを再検証し、適切であったら、訪問。そして、「ごめんなさい、来ないでと言ってくれたんだね、でも、あなたを知ってしまって気になってしまうんです。」という文言で、訪問を継続。（この辺のやりとりは、あくまで支援者用でこれが表に出るとやりにくくなる可能性がある。）



・説得はまずい対応。死にたいが主訴ではなく、辛い主訴。
「死」という言葉に動揺して、「まだ、貴方は若いじゃないか、人生はこれからだよ。」的な文言は、本人の主訴に沿わないことになり、私の気持ちを分かってくれないということにつながってしまう。

また、「なんで死にたい気持ちになるの?」とか、その死という言葉にひきづられて、会話を広げるのもお互いの気持ちを分離させることにしかない。

主訴は、「辛い」。

辛い表現として、死にたいという表現になる。「死にたい」と伝えてくれるのは、悪いことどころか、「私の辛さを分かって」という訴え。ここで、しっかりとその「辛さ」に寄り添うことは、親子関係の再構築に大きく寄与することになる。

・言葉かけの仕方

共感、そしてアイメッセージを使う。

「そうだよね、死にたくもなるよね」、という辛さへの共感

「私も子どもで、いじめにあい、学校に行けなくなったら、そんな気持ちになっちゃうかも」等。

そして、「でも、私は、生きていてもらいたい。」というアイメッセージ。「どんな状態でも、貴方が生きていてくれたら、私は嬉しい。」私の気持ちを伝える、アイメッセージ。



Q5

ひきこもり本人がインターネットばかりしている。このままでいいのかわかりません。介入していいのでしょうか？

A5

・インターネットは、ひきこもり状態にある人にとって社会との接点としての意味があります。また、ネットショッピングをするなど社会参加を増やす機会ともなります。インターネットの時間が著しく長い場合でも、他に何もすることがない場合は、それに介入するのは、今のあなたはよくないと、否定することにつながります。ネットすることを否定するのではなく、ほかに時間を使える事、そしてそれが自己有用感につながることを提供できると思います。

例えば、何らかの家事をお願いする。（なぜ、その家事をお願いするのか、必然性があるストーリーを作って。）そして、やってくれた場合は、思っている倍の喜び、感謝を言葉にして当事者に伝える。

また、一緒にでかける機会を作るなどです。（これには、一緒に食事をするなど、ある程度当事者と距離が縮まっていることが前提となります。これがないのに、でかけようと提案しても効果はないと思います。）

介入に関してですが、家を安全地帯にする観点からすると、介入は最小限にすべきだと思います。ネットでお金を使いすぎて、親のカードを承諾なく使うような場合は、お小遣いの範囲で使ってねと、しっかり伝える必要があります。

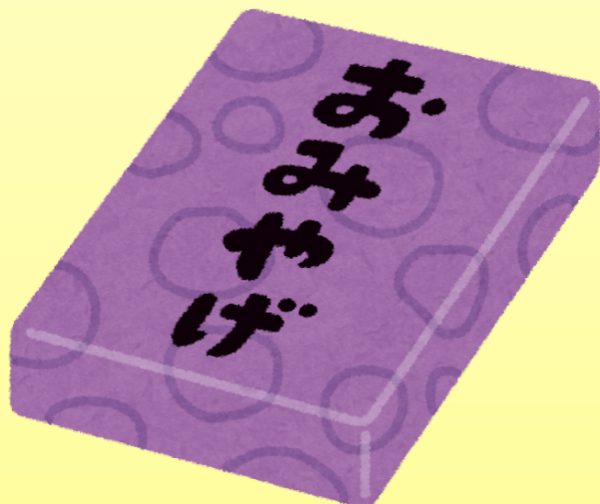


家にひきこもっていて、まったく外出しようとしません。
外との接点を持たせる方法はありませんか？

・無理やりに外に連れ出すことは、100害あって1利なしだと思います。本人が家で心身ともにゆっくりできるには、親自身がしっかりリラックスすることが必要で、親が自分の人生を楽しむことをお薦めしています。親が楽しみの活動をするとは、ひきこもっている本人にお手本を示す効果もあります。急がば回れです。また、本人が外出しないからと、それまで外食が多かったご家庭が外食をしなくなったりします。それは、逆効果です。むしろ、行かなくても「〇〇食べにいくんだけど、行く？」と誘います。返事がない場合は、「じゃーあ、留守番お願いね！」で、出かけます。この場合、必ず本人へのお土産を買ってきます。「これ、お土産」と本人に声掛けします。食べる、食べないは問題ではありません。この行動が、あなたは、家族の一員なんだと、伝えることです。

最初は、食べないで無駄になることがあるかもしれません。それでも、お土産を買い続けることが大切です。
旅行も行きましょう。その時も、必ず「〇〇温泉に一泊するつもりなんだけど、貴方も行かない？」と誘います。返事がない場合は、「じゃーあ、留守番、お願いできるかな？」と提案します。返事がないまでも、「悪いけど、留守番、頼むね。これ、その間の食事代」と、いくらかお金をおきます。そして、お土産。
帰宅したら、「あなたが留守番してくれてくれたおかげで、安心できた。ありがとう。」。ペット等がいる場合は、その世話をお願いします。

そして、「ありがとう、旅行に行っても、貴方が〇〇ちゃんのお世話をしてくれてるので、安心できた」と伝えます。
親がしっかり楽しみましょう。



・ひきこもりの方の中には、自分がその状態であることを受け入れることができずに、思考が止まってしまっている方がいます。その場合、部屋の掃除ができず、汚くなったり、生活が不規則になったりします。もし、それを治そうと注意をすると、当事者は自分自身を否定された気持ちになりがちです。

注意をした結果、ひきこもり状態の悪化や家族との不仲につながる原因となることもあります。

直接の迷惑行為でない場合は、このような「だらしないさ」を否定せずに受け入れることをお勧めしています。

部屋の掃除は、どんな場合でも必ず本人の同意を得てから行ってください。汚い部屋でも、勝手に出入りし掃除することは、本人の安全基地であるはずの部屋の否定、プライバシーの否定につながることであります。

