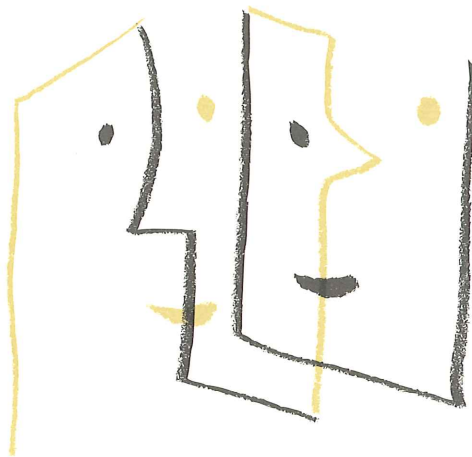


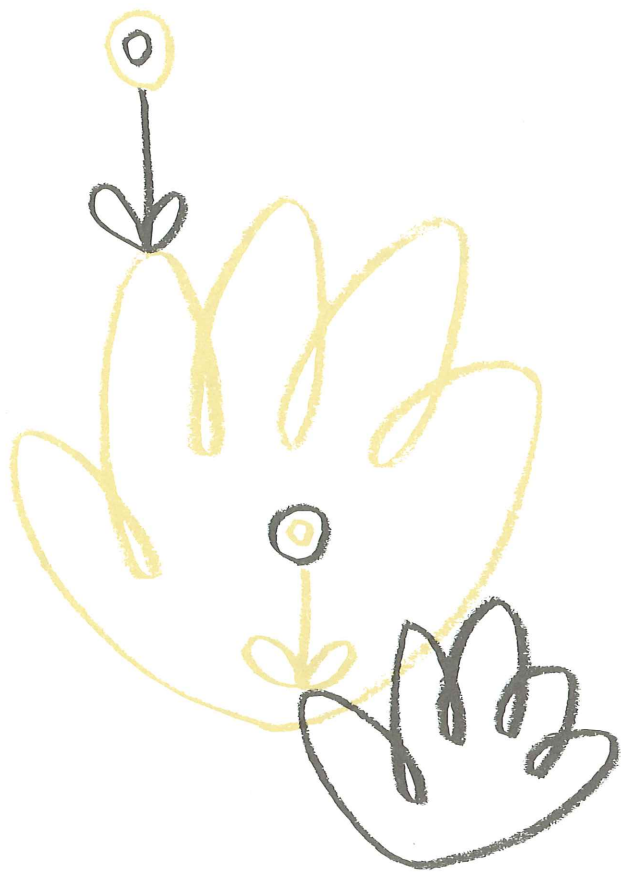


精神保健福祉ミニガイドシリーズ④

ひきこもりとは？



心の健康を守り育てる
あたたかい社会の実現をめざして



はじめに

「ひきこもり」と一口に言っても、その背景も要因も一人ひとりさまざまです。ひきこもりはメンタルヘルスの問題が背景にあると言われていますが、必ずしも病気と関連しているとは限りません。「ひきこもり」は病気や障害の名前ではありません。

「ひきこもる」状態自体が悪いことではありません。ひきこもることで社会に出るエネルギーをためていることもあります。しかし、本人がひきこもりの状態を何とかしたいのに、自分だけではきっかけがつかめないまま長期化する場合などもあります。本人や家族だけでは解決する方法が見つからず、苦しんでいるときには支援が必要です。「ひきこもり」についての理解と本人の思いの理解が解決への大事な一歩になります。

ひきこもりとは

病気や障害の名前ではありません

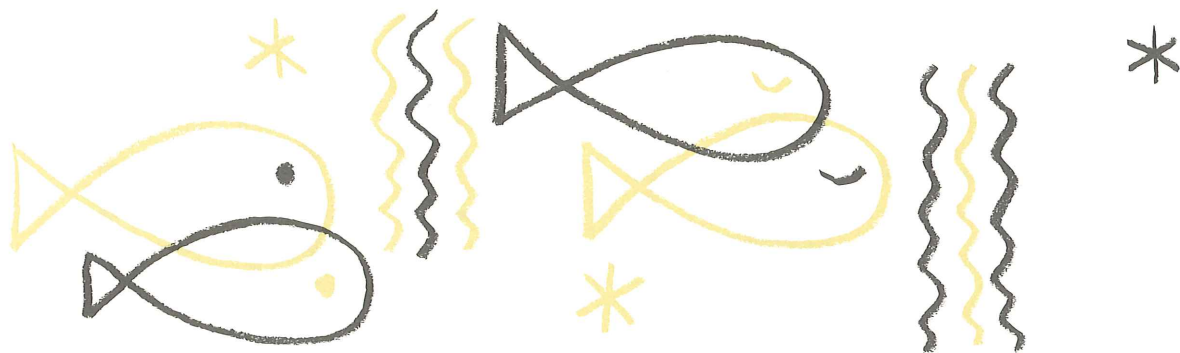
定義として共有されたものがあるとは言えませんが、概ね次のようにとらえられています。

さまざまな要因の結果、就学・就労などの社会参加を回避し、原則として6か月以上にわたって概ね家庭にとどまり続けている状態です。

ひきこもりと精神科疾患

背景を知ることが大切です

- ・精神科医療機関での薬物療法により、本人のしんどさや苦痛の軽減につながる場合があります。
- ・長期にわたるひきこもり生活により二次的に精神症状が生じる場合もあります。
- ・発達上の特性が背景にある場合もあります。



ひきこもり状態の本人は 本人の気持ちの理解が大切です

- ひきこもっていることで自分を責めたり、罪悪感を感じていることもあります。
- 親のせいだと被害者意識を持つ場合もありますが、もっていき場のない気持ちをぶつけているとも考えられます。
- 本人の気持ちを理解しようとするのが家族関係や状況を改善する糸口になります。



ひきこもりに見られる状態は

特徴・状態はさまざまです

ひきこもりに見られる特徴や状態はさまざまです。例として以下のようなことが見られることがあります。

特徴・状態

- ・ なんらかの外傷体験・挫折体験（いじめ・受験失敗）などがある
- ・ ほとんど外出しない、できない
- ・ 不登校から始まり、長期化していることもある
- ・ 退行（こども返り）があらわれたり、親に責任追及する
- ・ 昼夜が逆転したり、不眠の場合もある
- ・ ときに家庭内暴力や非行がある
- ・ 強迫症状（過度の手洗い、確認行為など）が見られる
- ・ 対人緊張（他人の視線や自分に対する反応が怖い）がある
- ・ パニック発作（動悸や息苦しさ、めまいなどを伴う）がある
- ・ 被害関係念慮（他人から悪く見られているように思う）がある
- ・ 不安感、取り残され感、罪悪感、絶望感、孤独感
- ・ 自殺念慮（死にたくなる気持ちがおこる）、自殺企図

これらは精神疾患の症状として出ることが多く、専門機関とともに注意深く見ていくことが必要です。

家族の対応

専門機関と協力して

問題解決まで長期にわたる場合も多く、長い期間の中では家族や本人がお互いに責めあったり、傷つけ合うこともあります。また、逆に自分自身を責め、心身ともに疲労困ぱい状態になることもあります。さまざまな要因がからみ、本人は自信が持てなくなり、周囲に対して強い不安と恐怖を感じています。社会で生きていく希望と、喜びを伝えるためには、ねばり強く関わり続けることが必要です。そのためにはまず、家族が専門機関に支えてもらうこと、家族のつらさや悲しみを支えてもらうことが大切です。

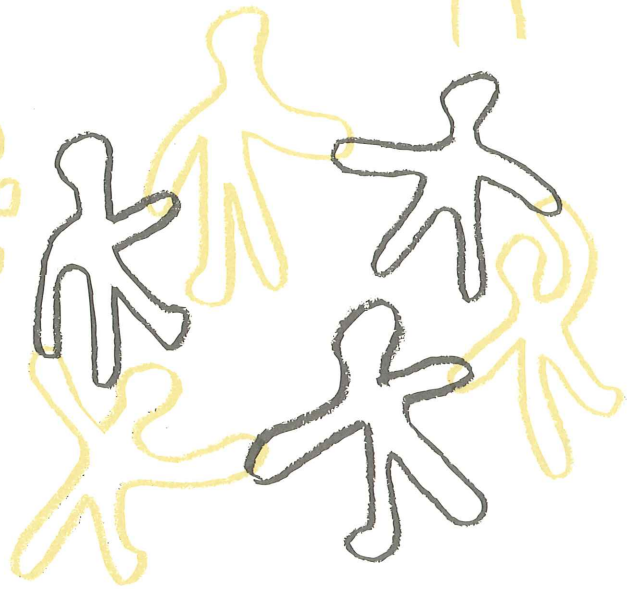
- 甘えや怠けではなく、本人が自信をなくし、もがき苦しんでいることを理解しましょう。親の価値観の押し付けは止めましょう。
- 子育ての失敗、親の責任とみるのは止めましょう。誰かの責任を追及しても根本的な解決につ

ながる訳ではありません。お互いが苦しい思いをしているのです。

- コミュニケーションの回復を目指しましょう。叱咤激励や指示ではなく、「気にかけていること」「見捨てないこと」を伝え、つらい気持ちに共感することが大切です。
- 本人だけでなく、「ひきこもり」のことしか考えられなくなっている家族自身が、まず社会的に回復することが必要です。専門機関も利用して、ゆったりとした気持ちで本人と向き合えるようにしましょう。
- 暴力に対しては、力で対抗せず、対話を心掛けましょう。身体・生命が危険な場合は、警察など外部の機関を利用しましょう。避難することも有効に使いましょう。しかし、本人に「見捨てられ感」を与えないようにしましょう。

おわりに

「ひきこもり」からの回復には、特効薬はありません。また、家族だけの力で解決するのも困難です。本人だけでなく、家族みんなが社会に生きている喜びを得られることが回復につながります。問題を家族だけで抱え込まず、上手に専門機関も利用して下さい。



高知県立
精神保健福祉センター

〒780-0850 高知市丸ノ内2-4-1

TEL088(821)4966・FAX088(822)6058

