

—ひきこもりのことについて知る—

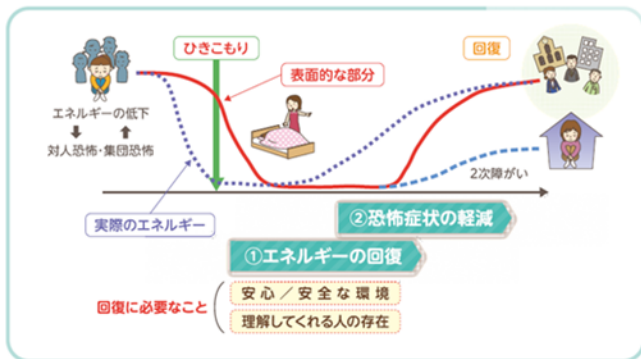
ひきこもりについて、正しく知ることで、うまく付き合うヒントに気付くことがあります。こちらの情報も一つの参考にしてみてください。

ひきこもりってなに？

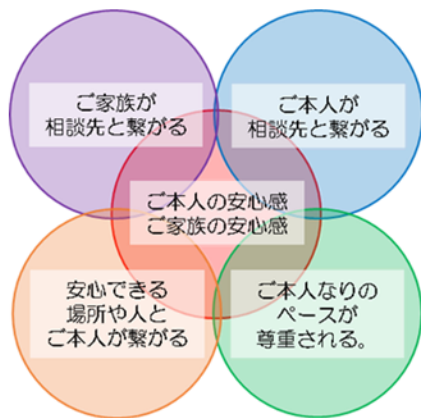
社会的な繋がりが少なくなっている状態を表す言葉です。ご本人のご様子は様々ですが、内閣府調査（2022年）では、15歳～64歳の方のうち、約146万人の方がひきこもりの状態にあると推計されています。

ひきこもりの状態にある方が経験していること（エネルギーの低下）

- ・様々な理由から、生活を続けるエネルギーが低下します。頑張り過ぎや自分なりの対処がうまくいかない状況が続き、多くのエネルギーが失われたとき、ひきこもりという状態としてご本人の苦しみが表面化します。
- ・人や集団に恐怖を感じたり、身近なご家族などでも関わることを苦しく感じたりするようになる方もいます。
- ・ひきこもり状態に至る背景には、社会的な要因があると考えられています。



エネルギーをためるために



まずはご本人が家にいながら安心できることを目指します。ご家族も不安や焦りを感じるでしょう。そのため、ご家族だけでも安心して話せる相談先に繋がることは大切です。ご本人が家だけでなく、ありのまま安心して過ごせる場所や気兼ねなく話せる人と繋がることもとても意味があります。ご本人のご様子に合わせて、色々な人や場所と繋がることで、徐々にエネルギーを蓄えることができると言われています。無理をせず自分のペースで、時に行ったり来たりすることもとても大切な道のりです。

家族や身近な人だからできることのヒント

あいさつや日常の声かけ

あいさつ：「おはよう」「おやすみ」「〇〇に行ってくるね」
誘いかけ：「一緒に〇〇しない？」
お願い：「ごみを集めてくれると助かるな」
相談：「今日の夕食〇〇と△△どっちがいい？」
お礼：「ありがとう」「助かったよ」 など

話の聴き方

遮らず受け止める：「そうなんだね」
関心を持って聴く：「その時、そう思ったの？」
共感的に聞き、感情を返す。：「つらかったんだね」
無理に聞かない、伝えない：「言いたくないこともあるよ」

話の伝え方

短く簡潔に：「何が困ったら言ってね」
私を主語にする：「私はあなたの考えを教えてほしいな」
具体的行動に着目する：「部屋を片付けてくれてありがとう」

（参考：ひきこもりでお悩みのご家族の方へ 岡山県ひきこもり地域支援センター）

◎返答がなくても落ち込まないようにしましょう。

◎お願いを断るのもご本人の考えです。

こんなときは…

・精神疾患の症状や発達特性から、人や集団への恐怖や辛い体験が継続すると、周囲の理解や協力があっても、ご本人の安心が保てないことがあります。医療機関等の専門機関への相談や受診が安心につながる場合もあります。

・暴力は許されません。暴力のきっかけとなる行動は避けましょう。ご家族の一時避難や警察の協力が必要な場合もあります。ご家族だけで解決しようとせず、あらかじめ身近な機関へ相談してみてください。