

令和4年3月15日（火）東広島市社会福祉協議会
「あったか笑顔のまちづくり講演会」資料

ひきこもりの本人支援・家族支援

広島ひきこもり相談支援センターの現場から



広島ひきこもり相談支援センター中部・北部センター 相談員
臨床心理士・公認心理師 首藤 紗弥子

本日 皆様にお伝えしたいこと

1. ひきこもる人と家族の心理について
2. 本人や家族への支援について

事前に頂いたご質問

- 引きこもりになる原因→家庭環境によるものか？
- 家庭環境に左右されると思いますが、如何でしょうか？
- 不登校とひきこもりの違いは
- ひきこもりになり誰とも話さなくて精神状態は？
- ひきこもりになる兆候（環境）があるならばご教示ください。

事前に頂いたご質問

- ひきこもりになる本人の要因や環境等の外的要因など、また、その要因に対する具体的な接し方等、お話いただければありがたいです。
- 周りにいる家族はどんな対応をすれば良いのか？
- 広島ひきこもり相談支援センターは引きこもり家族にどんなアドバイスを下さるのか？
- 良好な親子関係づくり（規範意識の改善）が難しい
- 過度の世間体（プライド）で精神的な自立が難しい

今日のおはなし

1. ひきこもり相談支援センターの活動
2. ひきこもりの人を知る
3. ひきこもりの本人支援・家族支援
4. 地域がひきこもりのためにできること



広島ひきこもり 相談支援センターの活動



ひきこもりとは

- 「様々な要因の結果として
- **社会的参加**(義務教育を含む就学、非常勤職を含む就労、家庭外での交遊など)**を回避し、**
- 原則的には**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(他者と交わらない形での外出をしても良い)
- **を指す現象概念である。」**

ひきこもりの評価・支援に関するガイドラインより

ひきこもり対策の過去～現在

年	国	広島県
H21	「ひきこもり支援推進事業」	
H22		広島市ひきこもり相談支援センター開設
H24		広島県・広島市の共同で相談窓口を設置 西部・中部北部・東部の3センターを開所
H30	「ひきこもりサポート事業」	市町のひきこもり相談窓口の明確化をはかる 生活困窮者自立支援との連携
R元	川崎市登戸事件 世田谷事件	
R2	全都道府県にひきこもり支援センター設置完了 市町の窓口の明確化、支援プラットフォームの設置推進等	訪問支援の拡充 市町の相談窓口との連携強化、連絡協議会の設置 プラットフォーム設置の自治体も

広島ひきこもり相談支援センター

- ひきこもり支援に特化し、専門的な相談を行う

西部センター

臨床心理士・
ピアサポーター

中部北部センター

公認心理師・臨床心理士

東部センター

(サテライト)
精神保健福祉士・
臨床心理士

担当地域



西部センター

中部北部センター

東部センター
(サテライト)

さまざまな相談支援

電話相談・メール相談



面接相談



本人面接



家族面接

訪問・同行支援

※本人の同意が必要



当事者グループ 居場所等



※西部センター
中部北部センターで実施

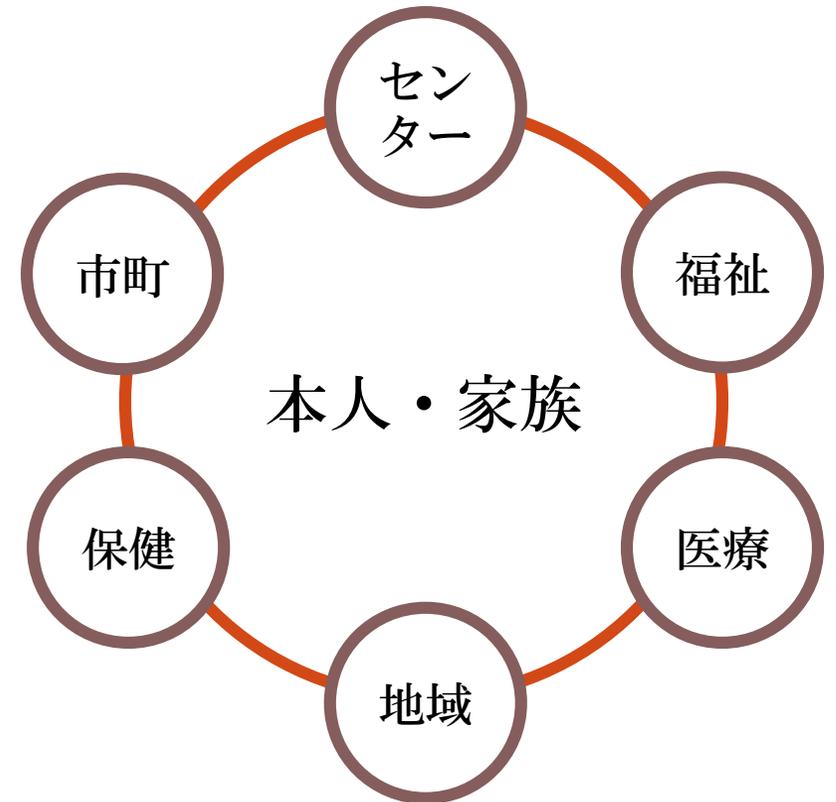
その他の支援活動

出張相談

ケース会議

連絡協議会

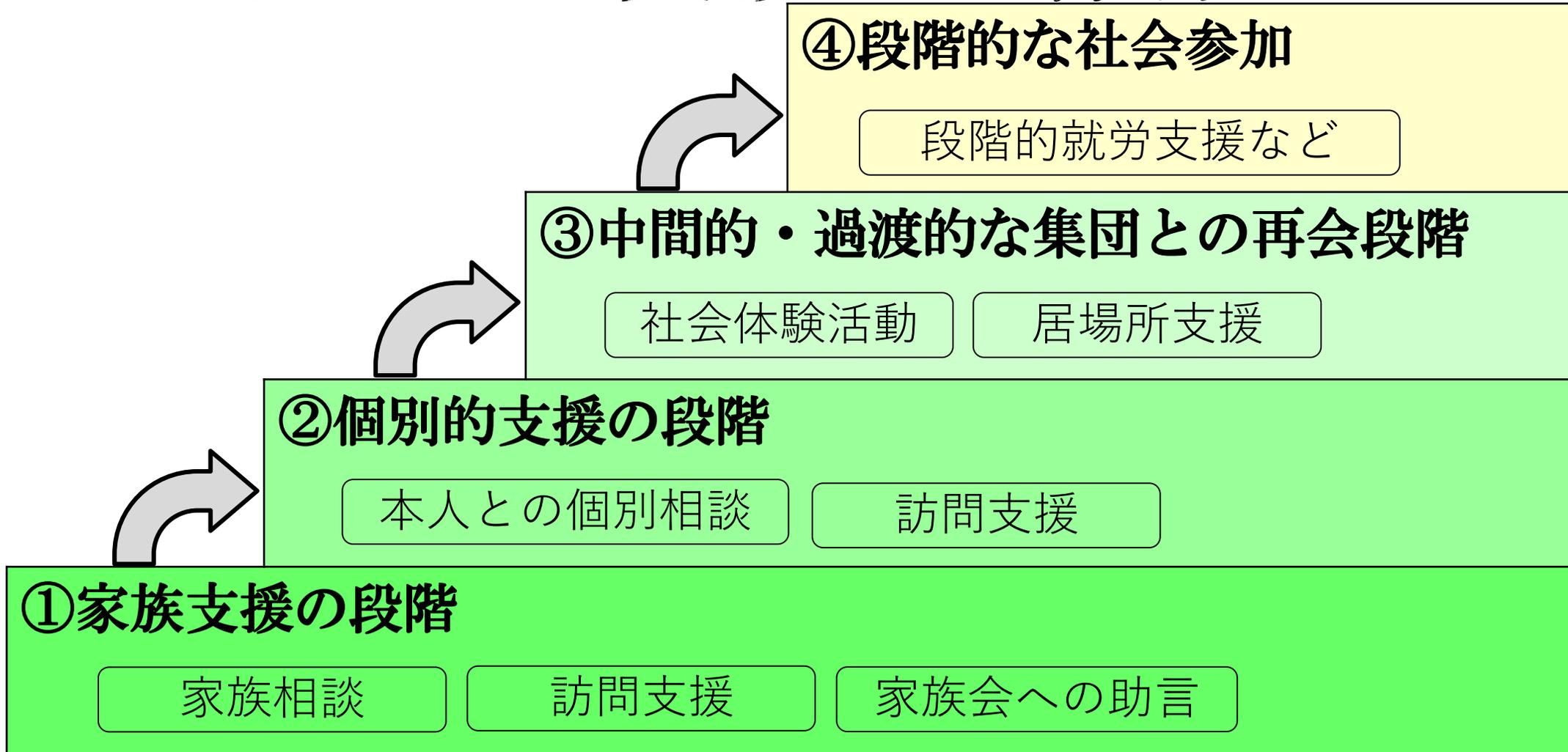
研修会



中部北部センターの様子

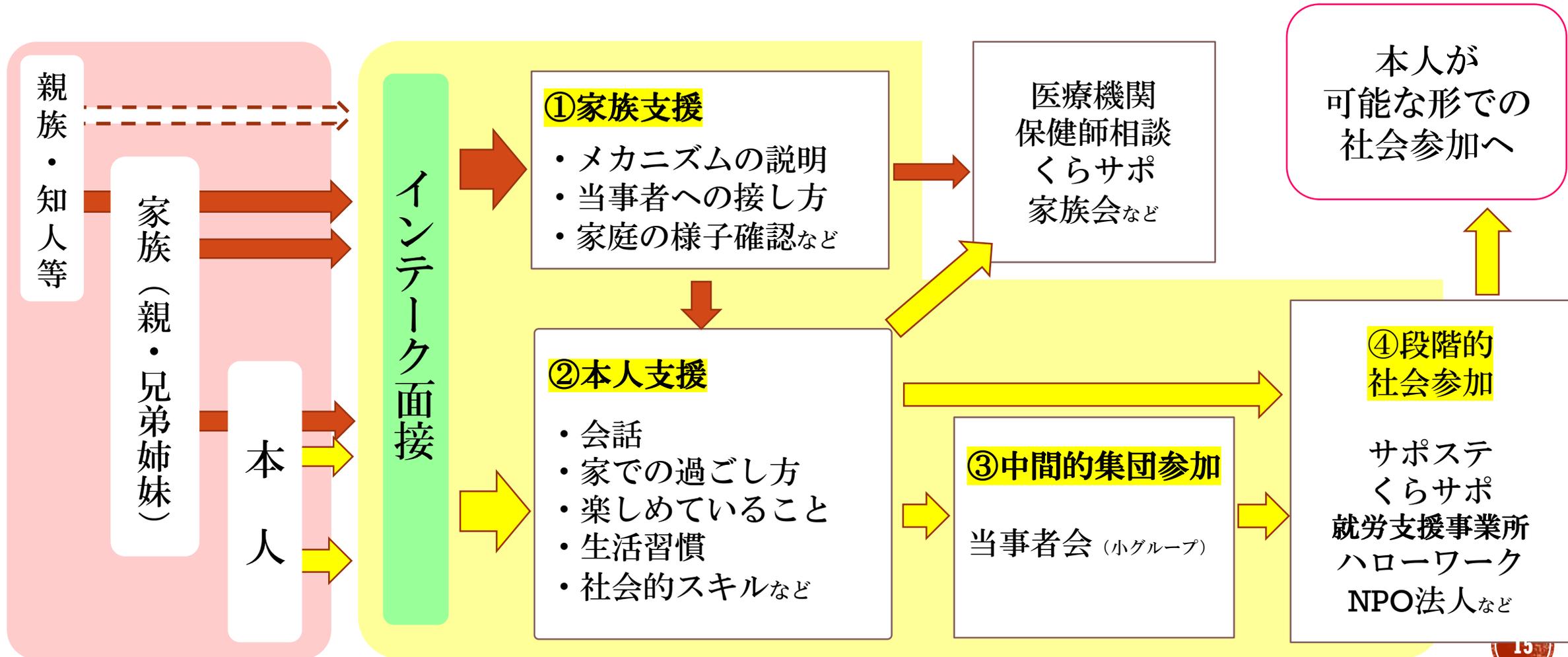


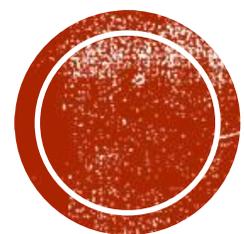
ひきこもり支援の全体像



各段階に応じた支援や情報の提供

センターでの支援の流れ





ひきこもりの人を知る

Q ひきこもり者はどれ位いるのでしょうか？

- 生産年齢人口 (15～64歳) : 7461万5千人 (2021. 8月)
- 全国の小・中学校不登校児数 : 19万6千人 (2021. 10月)
- 長期ひきこもり者のうち2～3割は不登校経験者

15歳～39歳	+	40歳～64歳	=	合計
54.1万人		61.3万人		115.4万人

Q ひきこもりの人ってどんな人でしょう？

⇒ A. ひきこもりの人も色々なことができます



自室にこもる



身だしなみを整える



コンビニ程度に
一人で行く



家業を手伝う・内職



家事の手伝いをする



ネットでゲーム等
をする



運転をする



買い物をする



ネット配信をする

A.とても苦手なこともあります



電話をする・受ける



人前で話す



集団の中に入る
コミュニケーションをとる



ご近所付き合い
をする



ペース配分
をする



失敗をする



注意を受ける
叱責を受ける

Q.どんなきっかけから
ひきこもりになるのでしょうか？

⇒ A.誰でも経験する可能性があるものです

- 不登校
 - 職場になじめなかった
 - 就職活動がうまくいかなかった
 - 人間関係がうまくいかなかった
 - 病気
 - 受験に失敗した
 - 大学になじめなかった
 - 退職した
- ・・・など



A.背景に病気などが隠れている場合も あります

- 統合失調症・・・無気力になりひきこもる人も
- 発達障害・・・コミュニケーションの難しさや感覚の違い
- うつ病・・・生真面目、頑張りすぎる、人を頼れない
- 社交不安障害・・・人の視線や人から評価されることへの恐怖

→病気の可能性が高い場合は医療機関を紹介

Q.ひきこもりの人達は自分のことについてどう思っているのでしょうか？

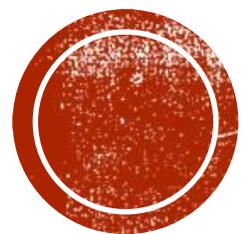
⇒A.人と同じようにできない自分のことを責め、悩んでいます

- 家族に申し訳ないと思う事が多い
- 生きるのが苦しいと感じることがある
- 絶望的な気分になることがある
- つまらないことを繰り返し確かめてしまう
- 集団の中に溶け込めない
- 知り合いに会う事が不安になる
- 他人がどう思っているのかとても不安 . . . など



A. 様々な経験から、人に助けを言い出せないのです

- 「男の子なのにめそめそしてなさない！」 「自分のことは自分でどうにかするものだ！」 等と言われて育った
- 思い切って相談したのに「そんなことでは社会でやっていけない」等と言われ、解決にならなかった
- 「貴方にも問題があるんじゃないの？」と言われて何も言えなくなった

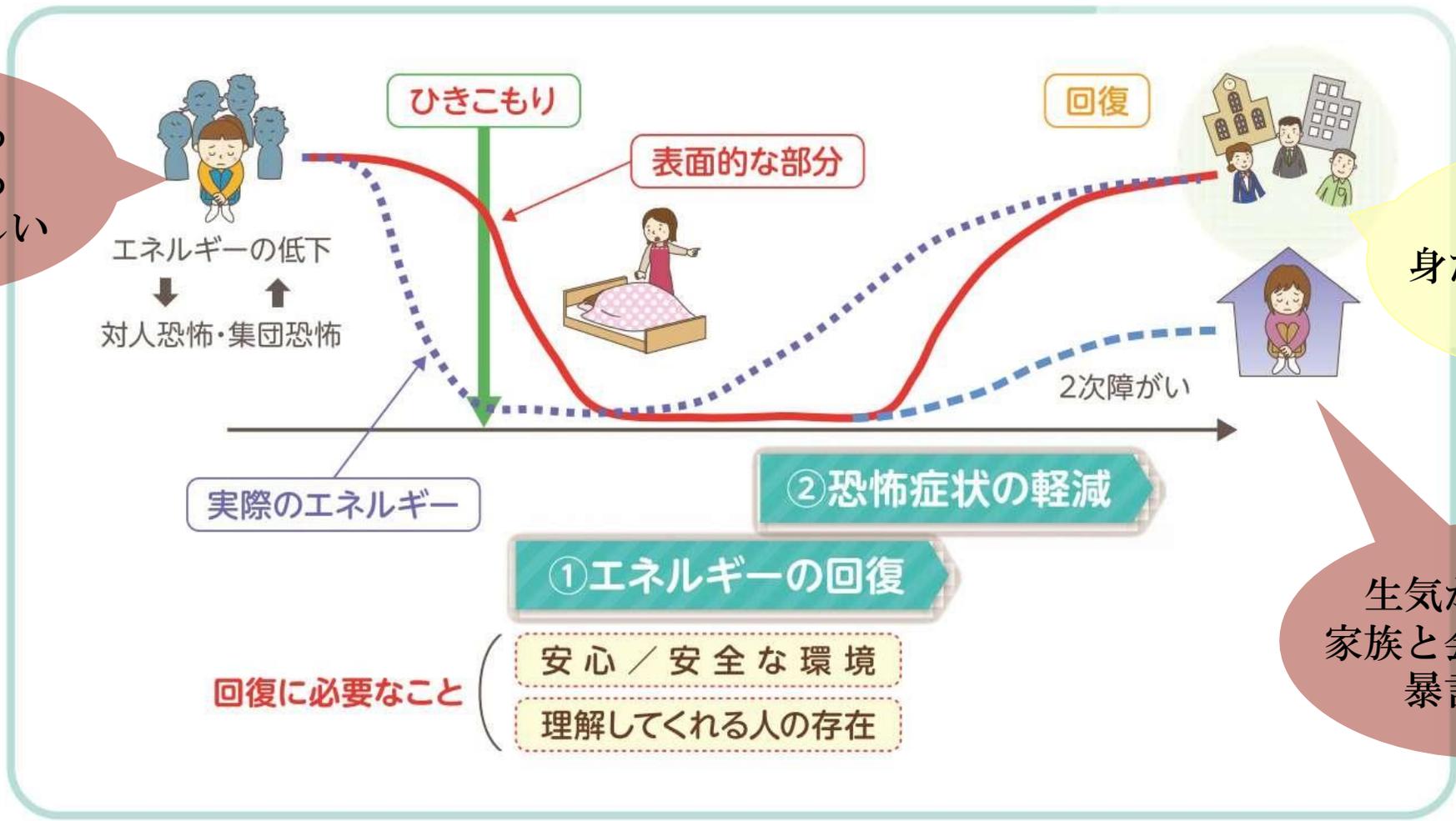


回復を支える 本人支援・家族支援



ひきこもりのはじまりと回復

会話が減る
疲れている
様子がおかしい



会話ができる
身だしなみを整える
外出する

生気がなくなる
家族と会わなくなる
暴言・暴力

ひきこもり者のいる家庭の心理

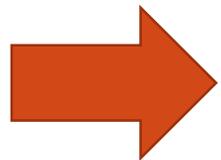
「私たちの育て方が悪かったのかと思うと、
誰にも相談できない」

「世間様にどう思われているのか」

「親が責任を取らないといけない」

「相談したことが本人にばれたら怖い」

「もうどうしたらよいかわからない」...等



家族も社会から孤立しやすい

心配でつい言ってしまうが...

- このままでは良くない
- 何を考えているのかわからない
- 周りの子は働いているのに
- 私たちも年を取っていくし...

そろそろ仕事探ししてみたら？

〇〇ちゃんは××してるみたいよ

いつまでもそうしていても何にもならんぞ

誰でも嫌なことがあっても仕事をしているんだ！



焦り・不安

表の姿と内面の姿

本人の状態

疲れた様子
抑うつ的

心身の疲労
傷つき・孤独感

ひきこもりの開始

見える様子と
心の内は
同じではない

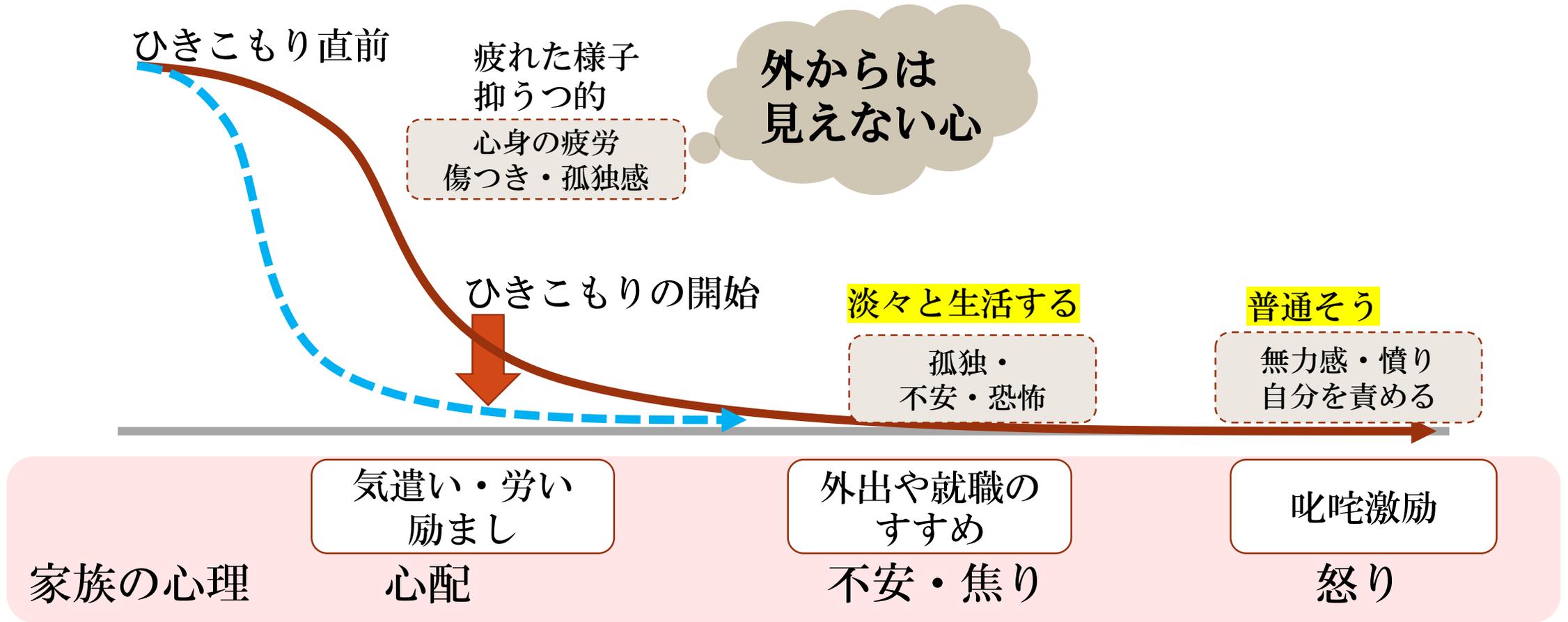
淡々と生活する
外に出なくなる
付き合いを避ける

孤独・
不安・恐怖

普通そう
部屋にこもる
昼夜逆転
TV,ゲーム

無力感・憤り
自分を責める

Q.なぜ関わることが難しくなるのか？



A. 本人の心身状態に合わない関わりに陥りやすいため

本人の回復を支える関わり

安心・安全な環境

否定されない
居る事を受け入れてくれる

理解してくれる人の存在

話を聞いてくれる
わかろうとしてくれる
頑張りを認めてくれる

2つがそろい、不安や恐怖が緩和されると、少しずつ変化が見られ始めるようになります

良い行動に目を向け、伝える



社会生活にとって好ましい行動

挨拶をする 手伝いをする 話しかけに応じる
生活習慣が整う 入浴する 趣味を持つ
活動を楽しむ 外出する ……など



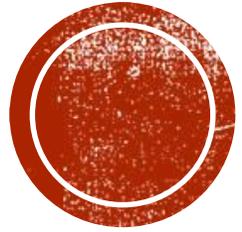
後押しをする

挨拶を返す 感謝する
お礼を言う ねぎらう
ほめる 興味を示す
……など

ありがとう
助かったわ



洗濯物
取り込ん
どいた



地域が
ひきこもり者のいる
家庭にできるところ

助かります 見守り活動

- 地域に住まわれているからこそわかることがある
 - 本人や家族と地域との関わり、小さい頃の様子...等
- 支援者が知らないケースが見つかる場合も
- 定期的な関わりが家族の孤立を防ぐ
 - ご近所付き合いがあることで、頑張れるご家族がいます

ご家族が気にされること

- ひきこもりの子がいる、と地域の中で噂になっているのでは...
- ちゃんと育てられない親と見られると思うと、誰にも相談できない...
- 家庭の問題なんだから家庭でどうにかしなければ。
- 相談してもどうせ話を聞いて終わるだけじゃないのか。

⇨でも自分たちではどうにもならない、どうにかしてほしい

● 「親の責任」という言葉のジレンマ
探りを入れようとすると逆に警戒されることも

ご家族が社会とつながっている ことが大切

- 普段通りの関わりを
→外に出て人と話すこと自体が気分転換
- 聞きだそうとする必要はありません
- ご家族がこもらずに出て行ける場所があることが大事
→家族が自分の時間を持てることが心の余裕につながる

ご家族からひきこもりの話題が出た時に、
ゆっくり丁寧に聞いてあげてください

ご家族を支える聞き方

安心・安全な環境

否定されない
本人には伝わらないことが
保証される

理解してくれる人の存在

話を聞いてくれる
わかろうとしてくれる
頑張りを認めてくれる

ご家族にとってほっとできる時間になるように
支援の紹介は、ご家族が望まれた時に伝えてください

本人と家族を支える支援

ひきこもり相談

広島ひきこもり相談支援センター

ひきこもりについて
何から始めたらいいかわからない

ひがしひろしまHOTけんステーション

生活困窮・生活保護
(将来的に困窮の可能性あり)

生活支援センター

病気や障がいの心配
作業所等の利用について

はあとふる

親同士の話聞いてみたい

西部東保健所 おひさまの会
KHJ広島もみじの会

社会参加へ向けて相談したい
(18～49歳の方)

広島地域若者サポートステーション

さいごに

ひきこもり支援は

- ・ 劇的な変化は起こりにくい
- ・ 目に見える変化もわかりにくい
- ・ 時に停滞することや後戻りすることも

それぞれの立場で、できることを、継続的に

引用・参考文献の紹介



- 「島根県版ひきこもり支援マニュアル」 島根県ひきこもり支援センター



- 「支援者・家族のためのひきこもり相談支援実践ガイドブック」 原田 豊（著）2020 福村出版



- 「親も子も楽になる ひきこもり “心の距離”を縮めるコミュニケーションの方法」 山根 敏恵（著）2021 中央法規出版

引用・参考文献の紹介

- 内閣府「若者の生活に関する調査報告書」
(2016)
- 内閣府「生活状況に関する調査報告書」
(2019)

- 厚生労働省「ひきこもりの評価・支援に関するガイドライン」
- 厚生労働省「ひきこもりVOICE STATION」
ホームページ



身近な事例についてのご質問

- 中学生の孫がひきこもりで悩んでいます。祖母としての接し方、関わり方について教えていただければありがたいです。
- 近所のひきこもりのお子様を抱えているご家族に、その話題を出してよいのかどうか??結局、人ごとになってしまうのではないかと触れられないのが現状です。親御さんに見てみたら我が子は悪くない（問題が無い）と思っておられる方々が殆どだと見受けられるので・・・どうしても他人が介入できない問題でもあるのでは。

身近な事例についてのご質問

- 近所にひきこもりの方を抱えている家庭があるのですが、家族の方から困っているという話を言われないので気になりながら私は黙って見ている状態です。でも大変気になっています。プライバシーにかかわる問題なので難しいです。どうすればよいのでしょうか？
- 近所に5年くらい引きこもりの男性（30代）がおられますが、どのような声かけをしてあげたらいいですか（家族の方へ）。

身近な事例についてのご質問

■ 身近な事例について

- ① 昨年4月入学できた高校。喜んだのもつかの間、5月の連休明けから登校できなくなり10月末に退学。家から出れない、勉強もできない。スマホ片手に閉じこもっている。
- ② 60代の女性。20年前から、家から出られない何もできない。昼・夜逆転の生活。ご主人が病院を進めても「私は病気ではない。」とずーっと言い続けている。

- ・ こんな状態は病気なのか。入院、通院して良くなるものではないのか？
- ・ 少しでも外に心が向く様に本人には言えないけれど、家族がどう声かけしたら？少しでもよくなる言葉があるのか知りたいです。

心理や関わりに関するご質問

- ひきこもりになってからでは遅いと思いますので、ひきこもりさせない家庭教育は？
- 不登校児の気持ちを理解不足で立ち直りを急ぎ過ぎる傾向がある
- 「寂しいので人とふれあいたい」との心理、「面倒なので1人でのんびりしたい」との心理。上記の両面があると思うのですが、「上記の2つめ」と「ひきこもり」の線引きをどのようにしたらよいでしょうか。

社会資源等についてのご質問

- 東広島市には引きこもりの人を抱えている家族の相談会のような気軽に行ける場はありますか？
- 東広島市で直接の相談窓口はどこですか？
- データはありますか？
- 「ひきこもり」の方に対する財的支援などは今の状況の中でどのような動きがあるのかをお聞きしたいと思います。
- コロナウイルス禍で人との接触や外出機会の減少が長期間続き、住民同士の交流なども少なくなり外出しない事が普通に思われ、家にこもりがちで、この先、精神的・体力的が心配に思われます。

関係機関 連絡先

○市健康福祉部 地域共生推進課

ひがしひろしま HOTけんステーション（東広島市役所2階）

TEL 082（420）0932

○東広島市生活支援センター（東広島市役所2階）

TEL 082（420）0410

◆なかなか仕事が見つからない ◆どこに相談したらいいか分からない など

○東広島市地域包括支援センター（東広島市役所2階）

TEL 082（430）5330

【高齢者の総合相談窓口】

◆介護保険サービスや利用方法を相談したい ◆近所の高齢者が心配

◆足腰が弱ってきた、認知症の相談をしたい など

○東広島市社会福祉協議会 地域福祉課（東広島市総合福祉センター）

TEL 082（430）8867

【福祉（子ども・障害児（者）・高齢者など）の総合相談窓口】

◆サロンのこと ◆そよかぜねっと など