



## 基幹相談支援センター だより ⑥

### ひきこもりについて

ひきこもりは、さまざまな要因により、数か月から数年にわたり、対人交流や社会参加が難しく、家庭にとどまっている状態です（※他者と交わらずに興味・買い物等の外出をする場合も含みます）。

ひきこもりのきっかけはさまざままで、必ずしもひとつのことが原因とは限らず、その時の時代背景も大きく影響されるため、原因探しをするというよりも、どうすれば心身の休息ができ、元気を取り戻せるかということを考えていく視点が大切となってきます。

一時的なひきこもりは、ストレスから自分を守るための行動として誰にでも起こります。さらにひきこもる期間が長期化すると、次第に外出や他者との交流を避けしてしまうようになります。

ひきこもっている人は、大変な状況のときに自分なりに対処しようとした結果、心身のエネルギーが枯渇した状態になっていますので、そのエネルギーを少しずつ蓄えていくことが大切です。

### ●エネルギー蓄積の具体例

「安心で安全だと感じられる居場所を持つ」↓「他者と会わずに自分のペースでできることからはじめられる（身の回りのことなど）」↓「趣味や関心のあることに取り組めるようになる（可能であれば少しずつ人と交わってみる）」↓「できることが徐々に増えて自信が出てくる」  
徐々に活動範囲が増えて、エネルギーが充電していくようなイメージです。



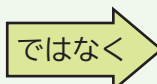
### 【周囲の人へ】

身近な人がひきこもりになってしまった家族や周囲の不安は決して小さくありません。戸惑いや焦りを感じることも当然の反応といえます。しかし解決を急ぐあまりに、本人を追い詰めてしまうこともあります。まずは本人の気持ちを想像し、少しでも理解しようとするのが大切です。今の状況を否定や非難せずに、普段のあいさつや日常会話などのささやかなコミュニケーションからはじめましょう。

### 【家族間のコミュニケーションの一例】 手伝いを頼むとき…



（あなたは）家で何もしないのだから●●くらいはしなさい



ではなく

よかったら●●してくれ  
ると（私が）助かる

会話は例のように『私』を主語にすることが大切です。本人も「家族のために役立っている」という感覚が持てると日常会話がしやすくなります。感謝の気持ちも伝えましょう。

また家族自身の気分転換の時間を持つことも大切です。家族がそのような時間を持てると、「自分のせいで家族に迷惑をかけている」という本人の罪悪感が徐々に和らいでいくことにつながります。



心の病気（うつ病や統合失調症など）を原因として「ひきこもり」状態になる場合もあります。そのような時には早めに保健所などの専門機関に相談しましょう。

（参考資料：熊本県ひきこもり支援センターゆるここ パンフレット）

### 専門的な相談窓口

かごしま子ども・若者総合相談センター  
（ひきこもり地域支援センター）

☎099-257-8230