

ひきこもりの理解

ひきこもりとは

- 「ひきこもり」は病名ではありません。
- 自宅にひきこもっている^{*1)}・学校や会社に行かない・家族以外の親密な対人関係がない状態が長期（数か月）にわたりに続いている状態をいいます。

* 1) 安定してくると図書館・書店・コンビニなど親密な会話を必要としないところへ行くこともあります。

ひきこもりの背景

- ひきこもりは、ある日突然起こるものではありません。様々な身体的疲労、精神的疲労が長期に続いた結果エネルギーが低下して起こります。
- ひきこもりの多くは、エネルギーがかなり低下してから始まり、エネルギーがかなり回復してはじめて改善します。
- ひきこもりは1つのことが原因で起きるものではありません。誰かのせいにしても問題は解決しません。本人や誰かのせいにしないことが大事です。

ひきこもりの解決には時間がかかります。家族だけで悩みを抱えこまないようご相談ください。

ひきこもりに関する相談・お問い合わせ先

機 関 名	住 所	電 話 番 号
鳥取市保健所	鳥取市富安2丁目138-4 1階 鳥取市駅南庁舎	(0857)-22-5616
その他、鳥取東保健センター、各総合支所の窓口等		
鳥取県立 精神保健福祉センター	鳥取市江津318-1	(0857)-21-3031
とっとりひきこもり 生活支援センター	鳥取市相生町2丁目405	(0857)-20-0222
鳥取県 孤独・孤立対策課	鳥取市東町1-220	(0857)-26-7158

ひきこもりの回復

① 安心・安全な環境を整える

- ・「甘えている」「怠けている」「頑張りが足りない」等の叱咤激励では解決しません。
- ・本人が「安心・安全」と感じられることが大切です。
- ・のんびりした生活を過ごしましょう。「自宅の居心地が良すぎるとひきこもりが長引く・・・」ということはありません。

③焦らない

- ・「早く社会に出ていかなくてはいけない」と本人や家族が思うことがあるかもしれません。
- ・しかしこのような焦りが不安を高め悪循環に陥ることがあります。
- ・回復には一定期間が必要です。焦らず「待つ」「見守る」ことが大切です。

② 理解してくれる人の存在が必要

- ・一番身近な家族が本人にとって理解してくれる存在になると、より回復につながりやすくなります。
- ・本人が「自分のことが理解されている」と感じる事が重要です。

④相談相手を見つける

- ・1人で抱え込んでいては、ますます不安が高まっていくばかりです。時には人に話を聞いてもらいましょう。
- ・家族や知り合いにそういった人が見つからない場合は、相談機関を利用してください。

家族の心がけ

○話すときは「ソフトに」「誠実に」。態度で示すよりもことばで伝える。



あいさつ

勇気を出して「おはよう」の一言を。

- * 返事がなくても大丈夫。声を掛けること自体が大事。返事を期待せず、さらっと一言がポイント。

誘いかけ

「本人を外に連れ出そう・・・」と思うのではなく



「家族の外出につきあってもらう」という感覚で

「今日までに返す本があるから、お母さん図書館に行ってくるわ。一緒に行かない？」

- * 無理に連れ出すのは、逆効果になることもあります。

お願い

「家の中で何もしないでいるのだから、〇〇くらいはしなさい」と伝えるのではなく



「〇〇してくれるとお母さんが、助かる」

- * 「風呂掃除」「洗濯物たたみ」「後片付け」等、家の中で、1人で出来そうなことからお願いを。
 - * ポイント：やってほしいことを具体的に伝える。
 - * 「ありがとう」「助かった」の言葉を忘れずに伝える。
- 本人も「家族のために役にたっている」という感覚が持てると、日常会話もしやすくなります。

ひきこもり家族教室について

鳥取市保健所では、毎月ひきこもり家族教室を開催しています。ひきこもりについて理解を深め、同じ悩みを持つ家族同士で学習や交流を通して一緒に考えていきましょう。

詳しくは鳥取市のホームページをご参照ください。

＜作成：鳥取市保健所 保健医療課 心の健康支援室＞