

# 講義A

## ひきこもりの基礎理解

## ひきこもり相談への対応と支援



鳥取県立精神保健福祉センター

この資料は、  
ひきこもり者の支援に関する、  
主に、保健所や精神保健福祉センター、市町村、  
ひきこもり地域支援センター、  
地域包括支援センター等のスタッフを対象に、  
研修等での使用を目的として作成したものです。

なお、研修等の場面では、時間の関係上、  
すべての説明はできませんが、  
資料の中には、今後の参考のために、  
研修等では使用しないものも含まれています。  
また、一部、内容が、重複している部分もあります。

Vol.1

---

# ひきこもりの基礎理解

① ひきこもりについて

---

# 「ひきこもり」とは、

---

仕事をしていない、  
学校に行っていない、  
自宅にこもっている、  
人とのつながりがない、  
という状況が、  
長期(数か月)にわたり、  
続いている状態です。  
(病名ではありません)

# 「ニート」と「ひきこもり」

ひきこもりは

ニートは

働いていない。  
学校にも通っていない。  
職業につくための専門的な訓練も受けていない。

+

自宅にひきこもっている。  
親密な対人関係が無い。

重要

※この対人関係の困難さが、ひきこもりの理解・支援において大きな課題となります。

# 30年前、

---

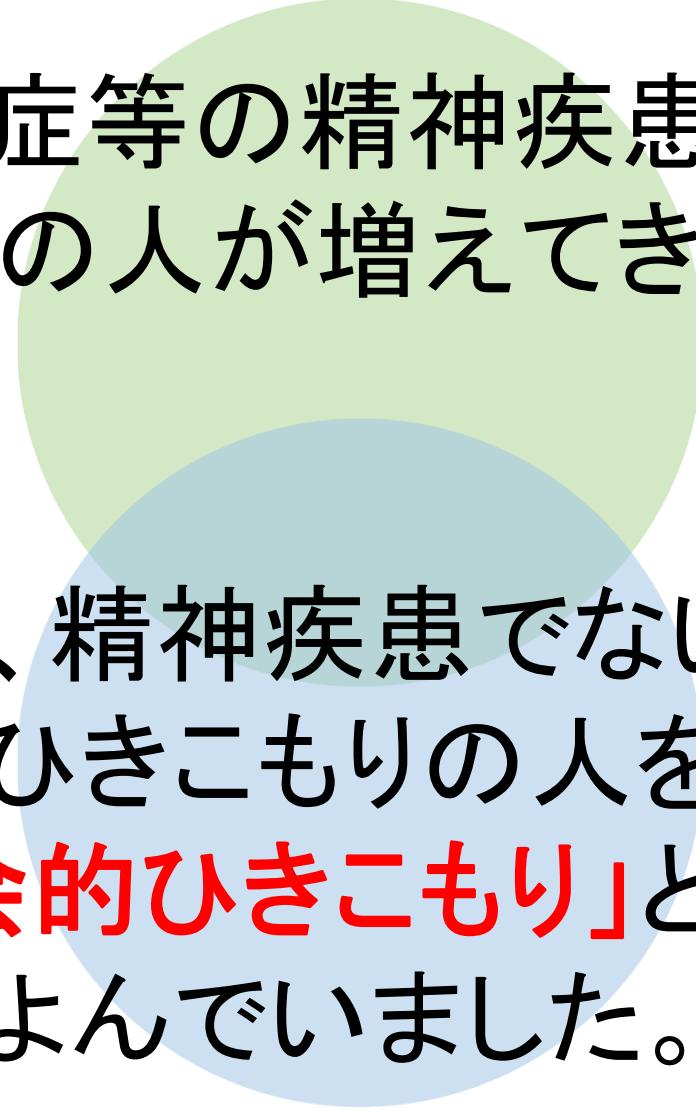
ひきこもりの人の多くは、  
**統合失調症等の精神疾患の**  
人でした。

この場合、背景に、  
幻覚や妄想などがあり、  
薬物治療で改善すれば、  
ひきこもりの状態も改善しました。

# ところが、20年程前から、

---

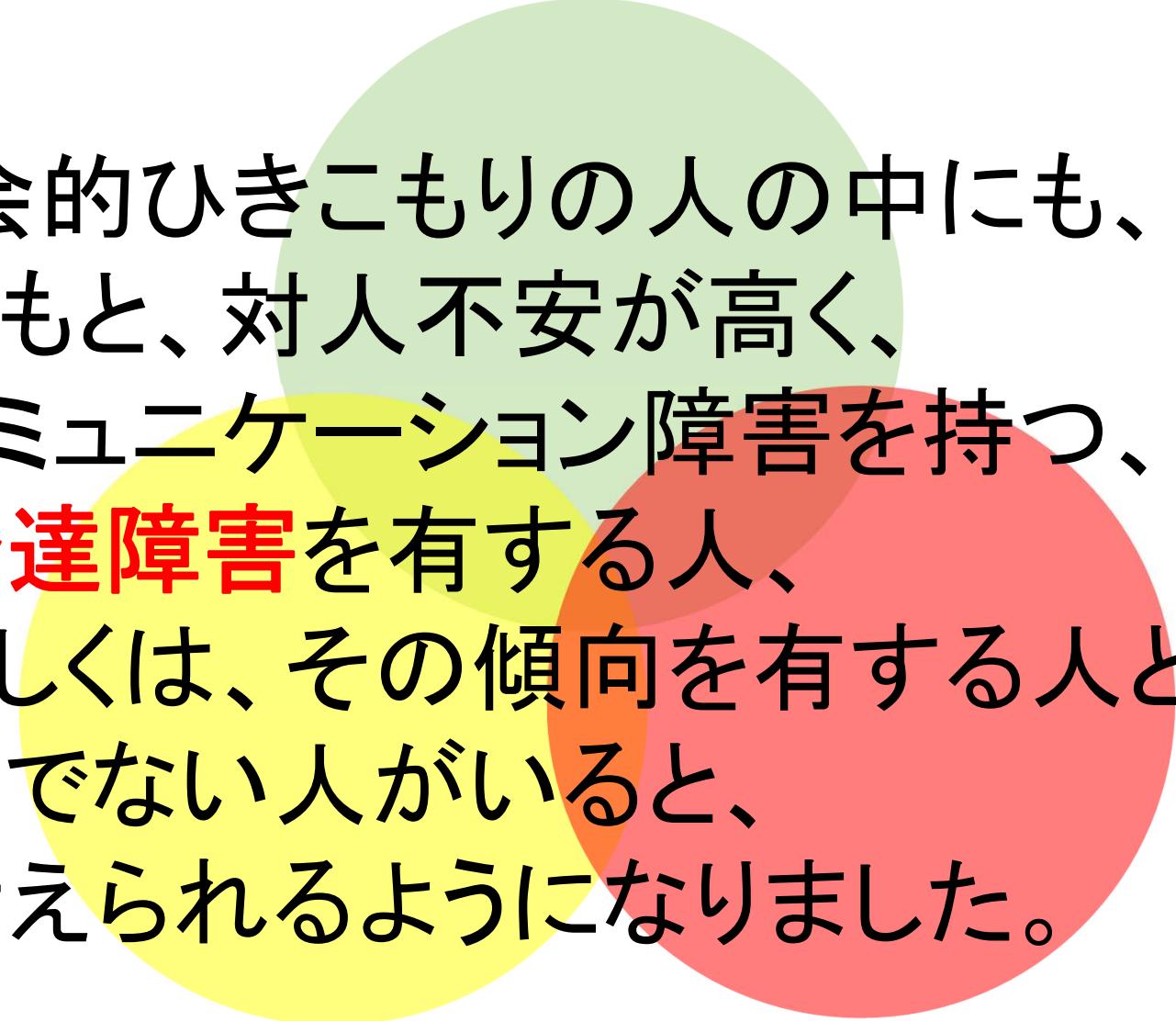
統合失調症等の精神疾患でない、  
ひきこもりの人気が増えてきました。



当時、精神疾患でない  
ひきこもりの人を、  
**「社会的ひきこもり」と**  
よんでいました。

# そして、10年程前から、

---



社会的ひきこもりの人の中にも、  
もともと、対人不安が高く、  
コミュニケーション障害を持つ、  
**発達障害**を有する人、  
もしくは、その傾向を有する人と、  
そうでない人がいると、  
考えられるようになりました。

# ひきこもりは3つに分類されますが、

S群

統合失調症等精神疾患

必ずしも、明確には鑑別できません。

見立ても重要となりますが、

最初から診断にこだわり過ぎないように、  
まずは、信頼関係を持つことから始めましょう。

A群

発達障害等

N群

その他(神経症等)

# ひきこもり3群の違いは・・

S群  
統合失調症

A群  
発達障害

N群  
神経症

もともとは、  
対人関係も持てる。  
集団にも適応。

もともとは、  
対人関係は苦手。  
集団適応も難しい。

もともと障害特性がある

もともとは、  
対人関係も持てる。  
集団にも適応。

発症

精神症状

精神障害(陰性症状)

精神症状

2次障害

精神症状

障害がある

障害がある

障害はない

Vol. 1

---

## ひきこもりの基礎理解

### ② ひきこもりの回復過程

---

# ひきこもりになる、きっかけは、

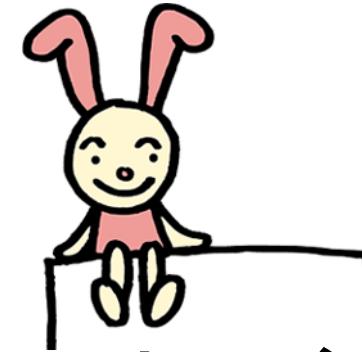
---

さまざまです。

不登校から、

ひきこもりになった人もいれば、  
仕事をやめてから、

ひきこもりになった人もいます。  
きっかけが、何だったか、  
よく分からぬこともあります。



# ひきこもりの相談では、

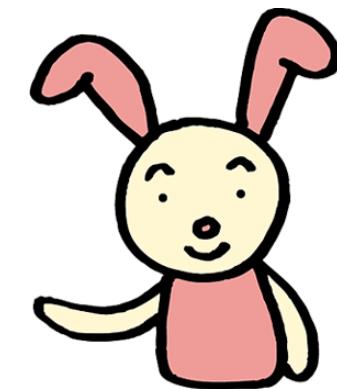
---

「外に連れ出すには、  
どうしたらしいでしょうか？」

「ひきこもりの人の、  
行き場所はないでしょうか？」

と、よく聞かれますが、  
なかなか、すぐには、  
上手くいきません。

なぜなら……

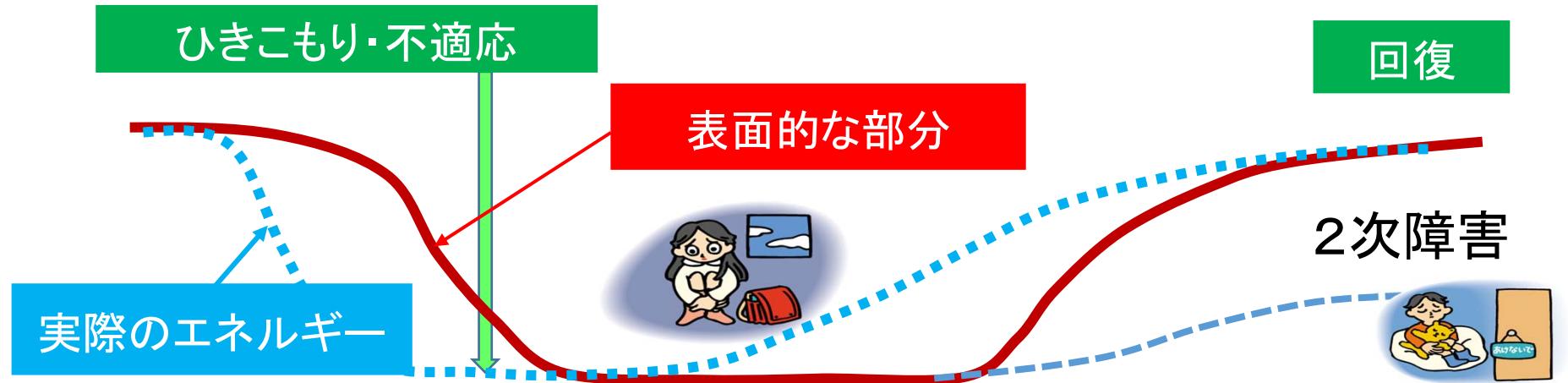


# ひきこもりの背景には、

---

さまざまな  
学校や会社、あるいは、  
日常の生活場面で見られる、  
**身体的疲労、精神的疲労が、**  
**長期に続いた結果、**  
**エネルギーの低下が**  
見られるからです。

# ひきこもりからの回復過程



## エネルギーの低下

↓ ↑  
対人恐怖・  
集団恐怖

回復のためには、  
できる限り恐怖症  
状は深くならないよ  
うに早期の介入が  
重要。

## 恐怖症状の継続

② 恐怖症状の軽減

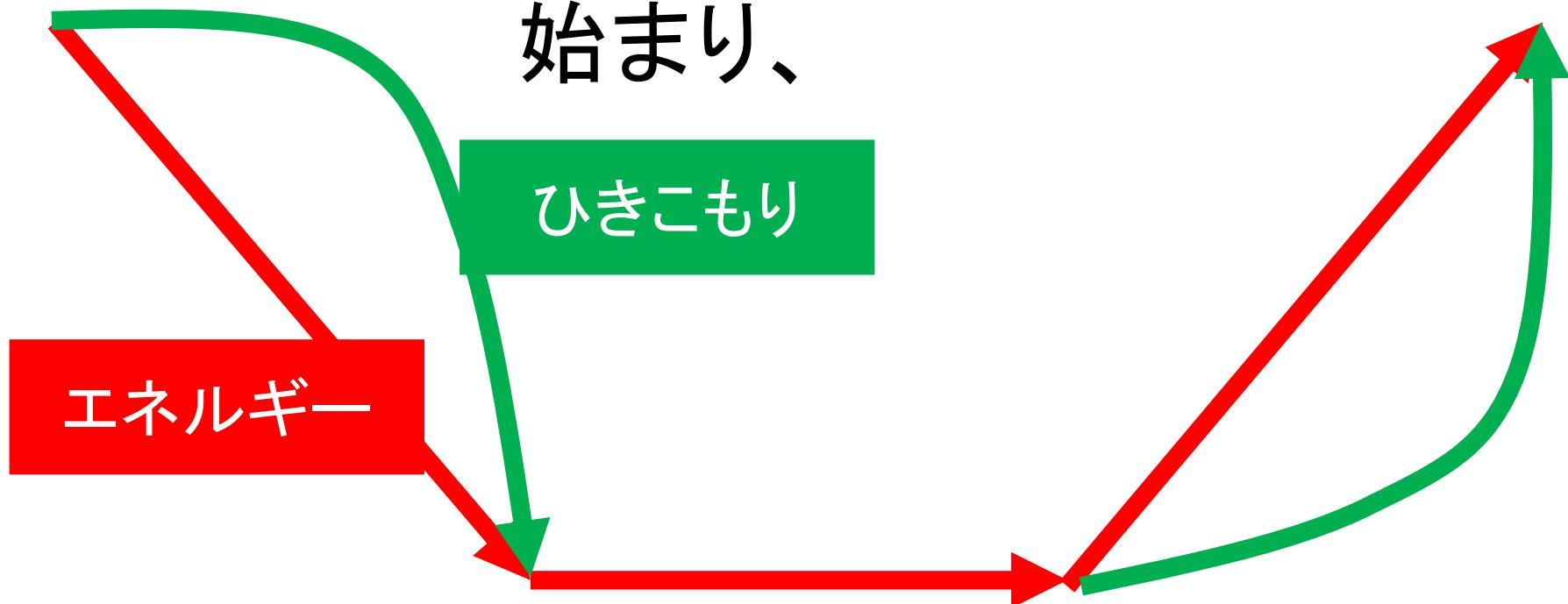
① エネルギーの回復

安心／安全な環境の提供

理解してくれる人の存在

支援の  
スタートは、  
ここ！！

ひきこもりは、多くの場合、  
エネルギーが、かなり低下してから  
始まり、



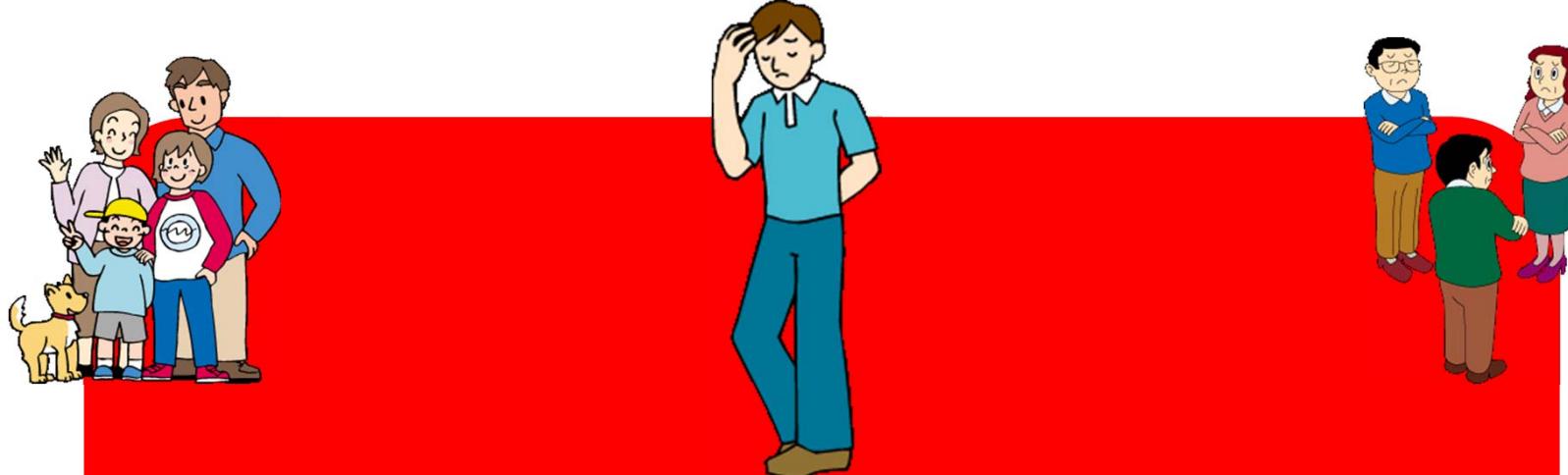
エネルギーが、かなり回復して  
はじめて、ひきこもりが改善します。

# エネルギーの低下は、

---

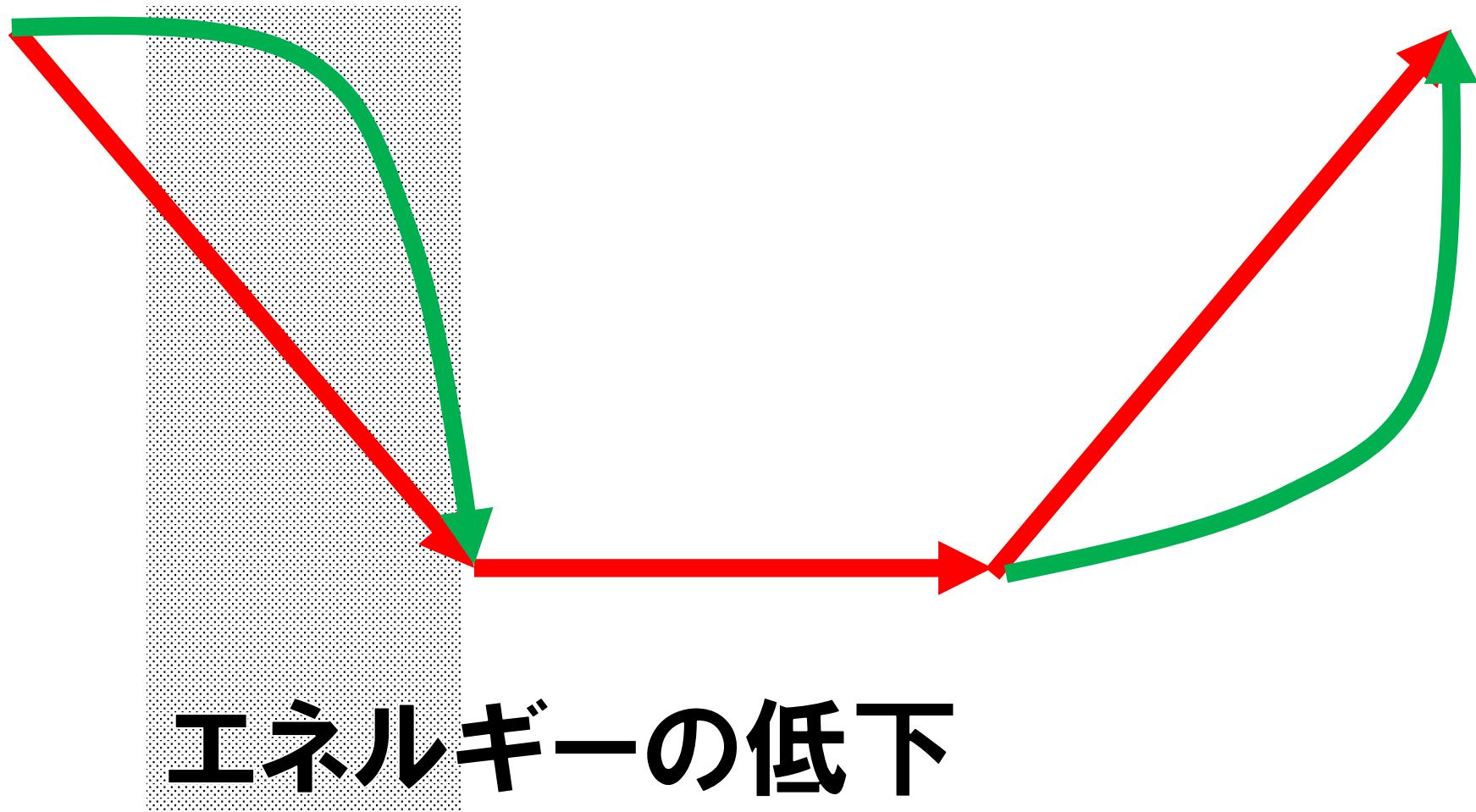
職場や、  
日常の生活の中での、  
さまざまな、身体的疲労、  
精神的疲労(人間関係等)  
が蓄積し、一方で、  
十分な休養がなされないと、  
少しずつ、エネルギーが  
落ちてきます。

# ひきこもる前の状態は、



周囲に合わせるのに、人一倍、  
強いエネルギーを使っている。

しかし、見かけ上は、それ程、気を使つ  
ているように見えないこともあります。



# エネルギーが低下してくると

---

気分が落ち込んだり、  
元気がなくなったり、  
疲れやすかったり、  
体の不調

(頭痛、めまい、下痢など)  
が見られるようになります。  
日常でも、  
様々な症状が見られています。

# エネルギーの低下のサイン ①

---

帰宅したときの様子をみてみましょう。

エネルギーが低下すると、  
仕事や学校から帰宅したとき、  
**元気が無い。ぐつたりしている。**  
**イライラしている。**  
**ボウツとしている。**  
という状態が見られます。

# エネルギーの低下のサイン ③

---

日常の生活の変化をみましよう。

エネルギーが低下すると、  
**人と会うことを避け、**  
何事にも関心がわきません。  
外に出たがらない。  
今まで、好きだったことにも、  
興味がわからなくなってきます。

# ひきこもりの背景には、

---

しかし、それが限界にきて、  
不登校やひきこもりになって、  
はじめて

周囲の人気に気づかれます。

ひきこもりの回復には、

まずは、

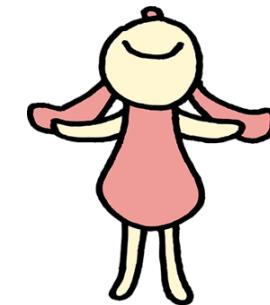
**エネルギーを取り戻す**ことが  
必要です。

# ひきこもりの回復には、

---

- 1) 安心／安全な環境
- 2) 理解してくれる人の存在

が、重要です。



また、回復には、一定の期間が  
必要です。焦らずに、  
「待つ」「見守る」ことも重要です。

# ひきこもりの回復には、

---

1) 安心／安全な環境 とは



本人が、  
安心／安全だと感じられることが  
大切です。

『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。

# ひきこもりの回復には、

『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。

↓ なぜなら…

- 1 当事者にとって、安心・安全と感じられる場所、居場所があるということが重要であり、自宅の居心地を悪くすることによって本人の安心・安全と感じられる場所を奪うことは、決してひきこもり状態の改善にはつながらない。
- 2 多くのひきこもり者が外に出ることができるのは、自宅の居心地が良いからではなく、外の社会やそこで出会う人に対する対人不安・対人恐怖によるものが多く、自宅の居心地よりも、本人が強い対人不安・対人恐怖に苦しんでいるということを理解することが大切。

# ひきこもりの回復には、

---

## 2) 理解してくれる人の存在

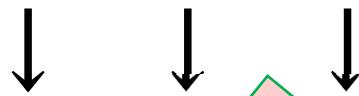


本人にとって、一番身近な**家族**が、  
**「理解してくれる人」**  
になってくれると、より、  
回復につながりやすくなります。  
そのためにも、**継続的な**  
**家族支援**が重要となります。

# 家族の不安を和らげることも‥

---

こんな言葉には何の根拠もありません。

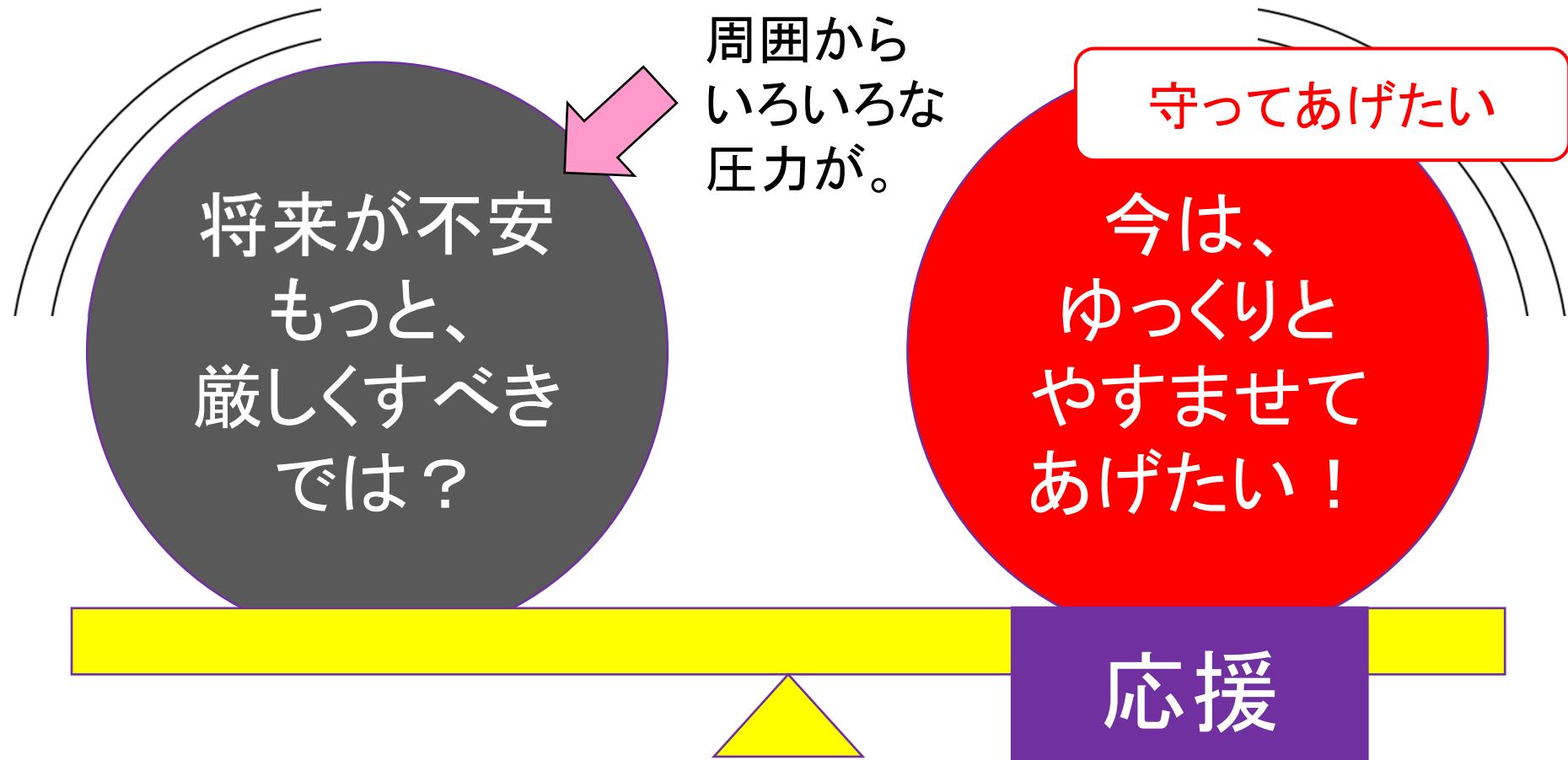


「一度、不登校になると、ますます、  
学校に行けなくなる」 ← 大きな間違い

「一度、ひきこもると、  
長期化するから、絶対、  
ひきこもらせたらダメ」 ← 大きな間違い

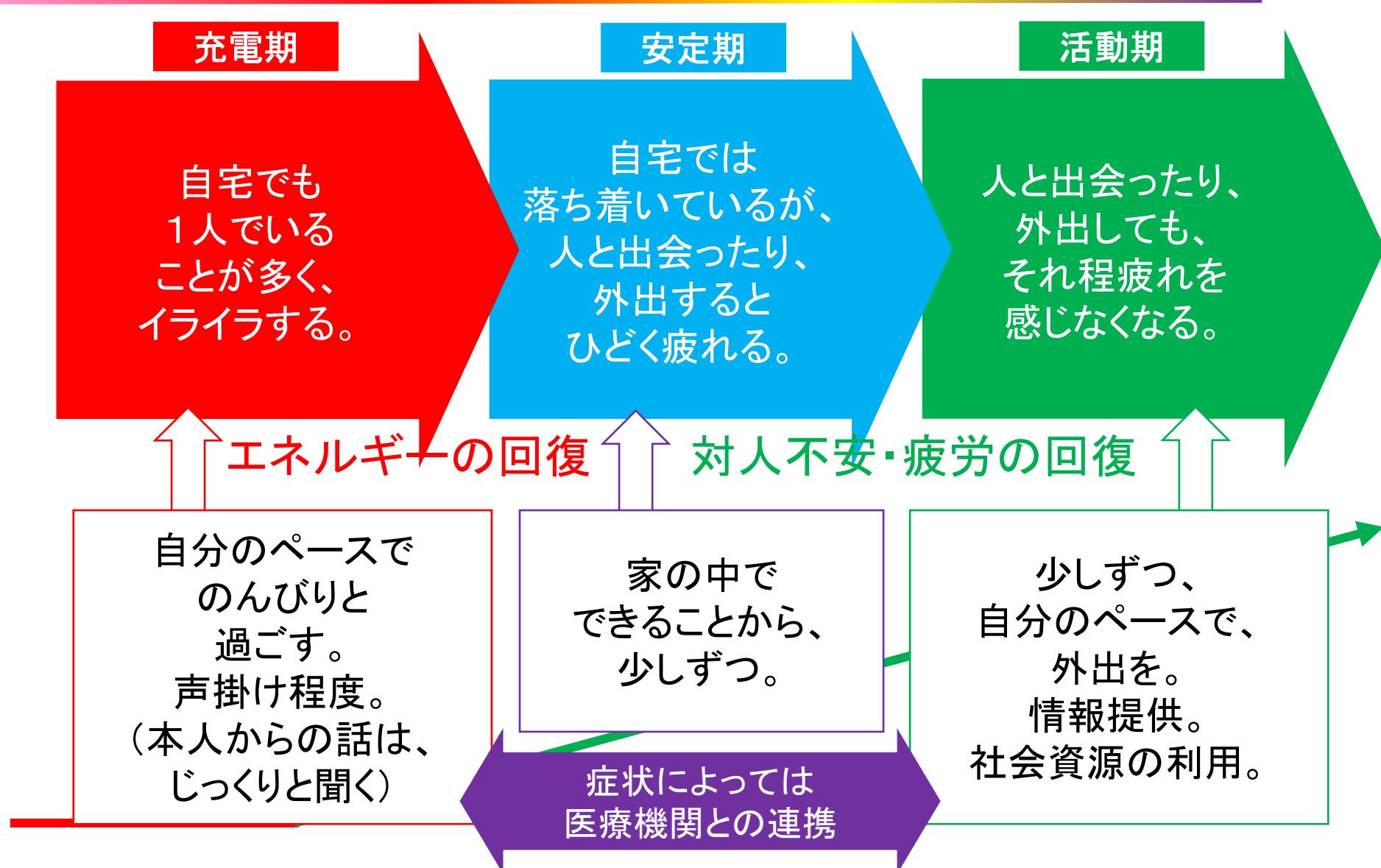
まずは、生活の安定を考えましょう。

# 家族は常に葛藤・不安を抱いています

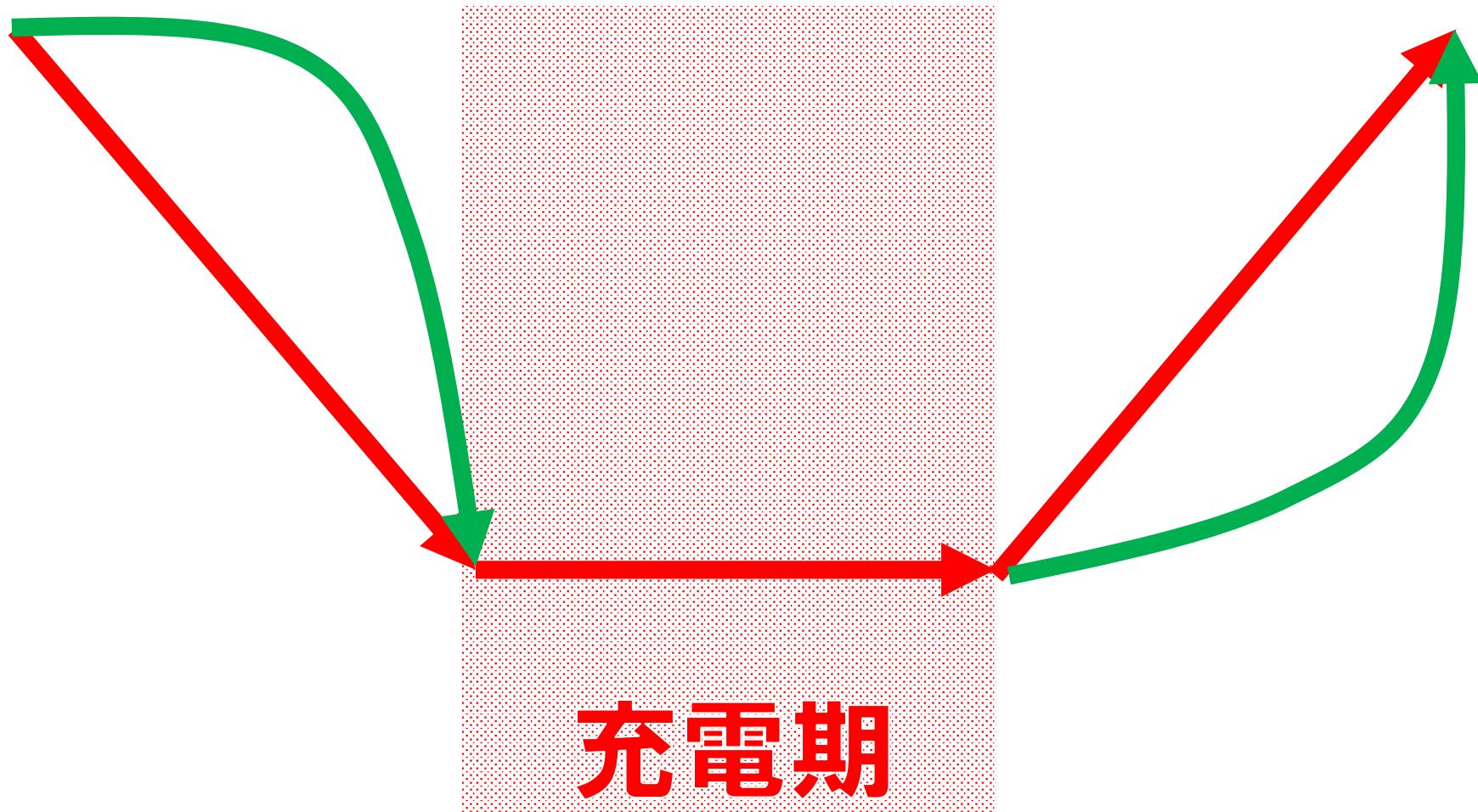


家族支援・不安な気持ちを支える

# ひきこもりの回復段階



# 回復の第1段階：充電期



# 充電期：エネルギーが低下

---

自室にこもることが多く、  
家族とも顔を合わせないようにして、  
食事も一緒に取らず、  
イライラして、怒りっぽかったり、  
落ち込んだりします。

時には、昼夜逆転し、  
ゲーム・スマホばかりしていたり、  
ずっと、寝ていたりします。

# 充電期では

---

多くの人は、  
ひきこもりに至るまでは、  
周囲のペースに無理にでも  
合わせて疲れてきたので、  
今は、自分のペースで  
のんびりと過ごさせてあげましょう。  
本人を問い合わせても、  
ますます、ひきこもっていくだけです。

# 充電期：生活場面では

---

日常の声かけ程度につとめます。  
声かけするときは、穏やかに、  
ていねいに、一度だけにして。  
返事がなくても、  
本人には、十分に通じています。  
叱責や説教、説得は、  
何の効果もないばかりか、ますます、  
ひきこもり状態を悪化させます。

# 充電期：生活場面では 2

---

少し会話ができるようになつても、  
話題は、何気ない日常の出来事を。  
学校や仕事、将来の話題は、  
避けましよう。

本人も、このままではいけないと、  
十分に感じていますが、  
今の自分にはできないことも、  
自覚しています。

# 充電期では

---

社会から孤立して、  
不安を抱いている場合もあれば、  
社会から距離を開けることによって、  
自分自身の安心・安全を  
保っている場合もあります。  
本人が拒否している状況で、  
不用意に本人の領域(エリア)に、  
入ると、混乱を生じことがあります。

# 充電期では 2

---

自宅に、第3者が入ることにより、  
イライラや混乱が起き、  
それが長期に及ぶと、  
易刺激性が高まることがあります。  
時に、この第3者が、両親の  
福祉サービスのこともあります。  
この場合、事前に本人に、内容を  
丁寧に伝えることが必要です。

# まずは、エネルギーの回復を

---

早急な本人への刺激は、  
再び、  
エネルギーの低下を招いたり、  
攻撃性が、十分に、  
回復していないと、  
混乱を招くことがあります。  
ときに、家庭内暴力が  
見られることもあります。

# 家庭内暴力が起きたら

---

回復の途中で、一時的に、  
家庭内暴力が  
起きることがあります。  
暴力を振るうには、本人なりの、  
理由があります。  
その理由を考えながらも、  
暴力が激しくなれば、一時的に、  
距離を置くことも重要です。

# 家庭内暴力があつても

---

本人なりの理由はさまざまです。

- ① 幻覚妄想がある(精神疾患)。
- ② 不快なことがあった。

背景に、発達障害も。

- ③ 親に対する反発。自己防衛。
- ④ 買い物依存、ゲーム依存。

医療受診が必要かどうか、  
見立ても重要です。

# 昔のことを、話し始める

---

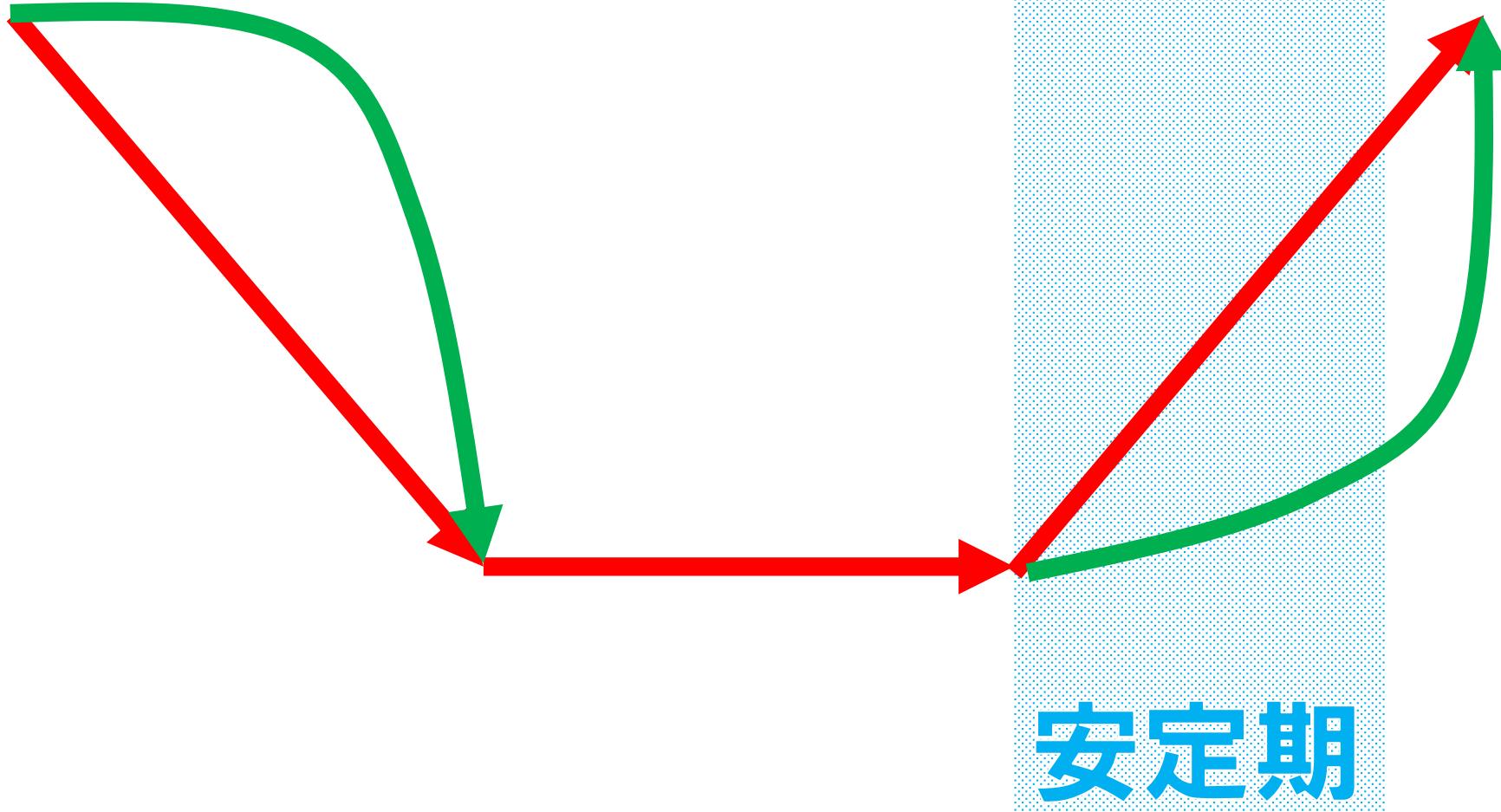
回復の途中で、時に、  
過去の自分自身の苦しさや、  
それに対してなされた、  
周囲の対応への不満を  
話されることもあります。  
そのときは、じっくりと話を聞きます。  
昔の苦しさを話すときの多くは、  
今の生活にも苦しんでいるときです。

# エネルギーが回復してくると、

---

家の中では、  
以前に近い状態になり、  
少しずつ家族と生活リズムも合わせ、  
家族と普通に話をするようになったり、  
家事を手伝ってくれたり、  
安心できる人と一緒なら、少しずつ、  
外出もできるようになります。  
徐々に、**定期**へ移行します。

# 回復の第2段階：安定期



# 安定期になると、

---

自宅では、自分のペースで、  
生活ができ、  
安心できる家族となら、  
会話や外出ができます。  
しかし、それ以外の人とは、  
まだまだ、対人緊張が強く、  
人と出会うことに、まだ、  
強い不安感、疲労感を感じます。

# エネルギーが回復しても、

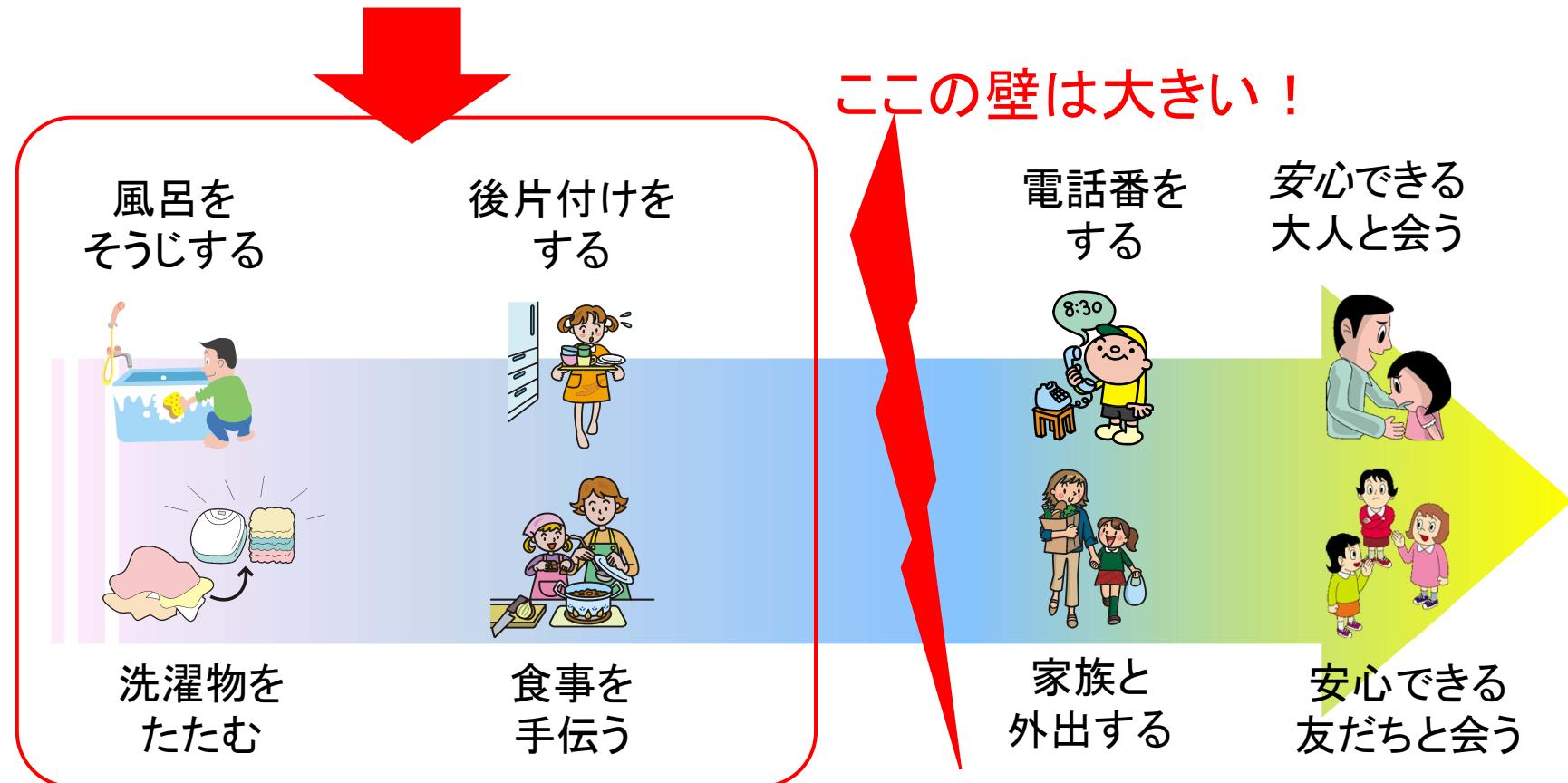
---

外に出る不安が高ければ、  
家の中で、まずは、  
出来ることから考えましょう。

対人恐怖が強い、  
強迫性(こだわり)が強いなら、  
人と会うことがない、少ない。  
自分のペースでできるもの。  
から、はじめて行きましょう。

# 「出来うこと」とは、

- ① 他人と会わなくても良い。
- ② マイペースでできるもの。



# 家の手伝いを頼むときは…、

「家で、何もしないでいるのだから、  
●●くらいは、しなさい。」

↓ ではなく、

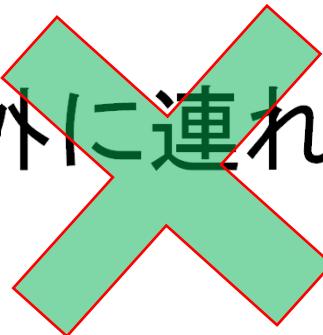
「●●してくれると、  
お母さんが、助かる。」



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、普段の日常会話もやりやすくなります。終われば、きちんと褒めて、感謝の気持ちを表しましょう。改めて欲しいことがあれば、「今度は、…もお願い」と言う感じで。

# 外に出かけるときは…

本人を外に連れだそう…



↓ と思うのではなく、

家族の外出に、  
つきあつてもらうという感覚で。



※無理して連れ出すのは、逆効果。  
かえって、対人恐怖を高めることも。

# そして、

---

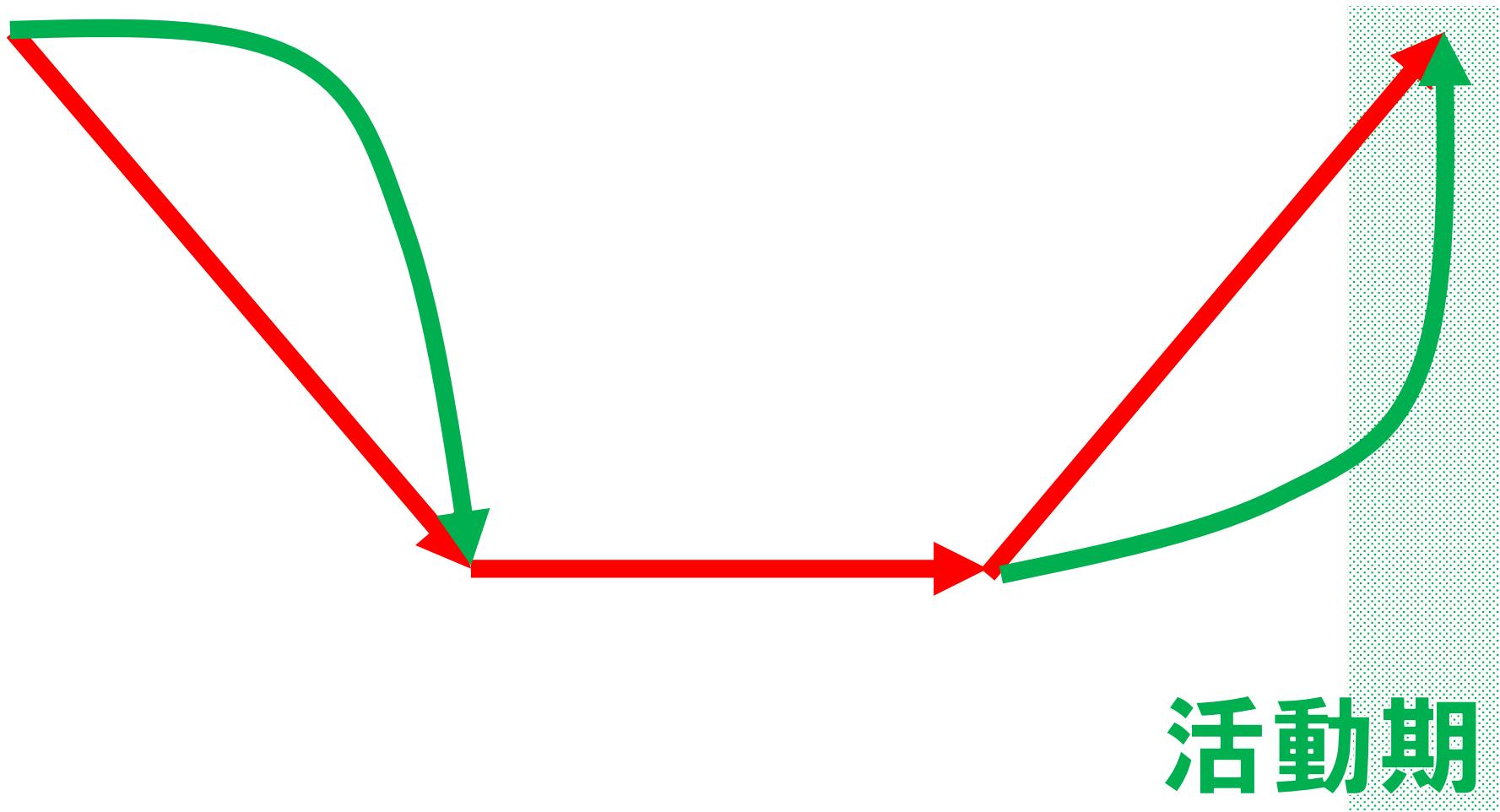
最初の頃は、家族以外の人と、  
短時間、話をしただけでも、  
その後、強い疲労やイライラを  
認めていた(対人疲労)が、  
次第に、回復するにしたがって、  
疲労感も軽減してきます。  
対人疲労の改善は、  
回復指標の一つです。

# 安定期から活動期へ

---

ある程度、  
エネルギーが回復してきて、  
対人疲労や、  
対人恐怖・集団恐怖などが  
軽減してきたら、  
本人も、一人で、  
外出するようにもなり、少しづつ、  
**活動期**に入っていきます。

# 回復の第3段階：活動期



# 活動期になると

---

自分でも、  
周囲のことに関心を持ち始め、  
一方で、将来への不安を、  
話し始めることもあります。  
いろいろな支援や社会資源の  
情報を本人に伝え始めます。  
しかし、情報は伝えるだけで、  
決定は、本人に任せます。

# さまざまな情報は・・・

---

情報は、本人に与えるも、  
決定は、本人に任せること。

「▲▲があるから、~~行ってみない~~」



ではなく、

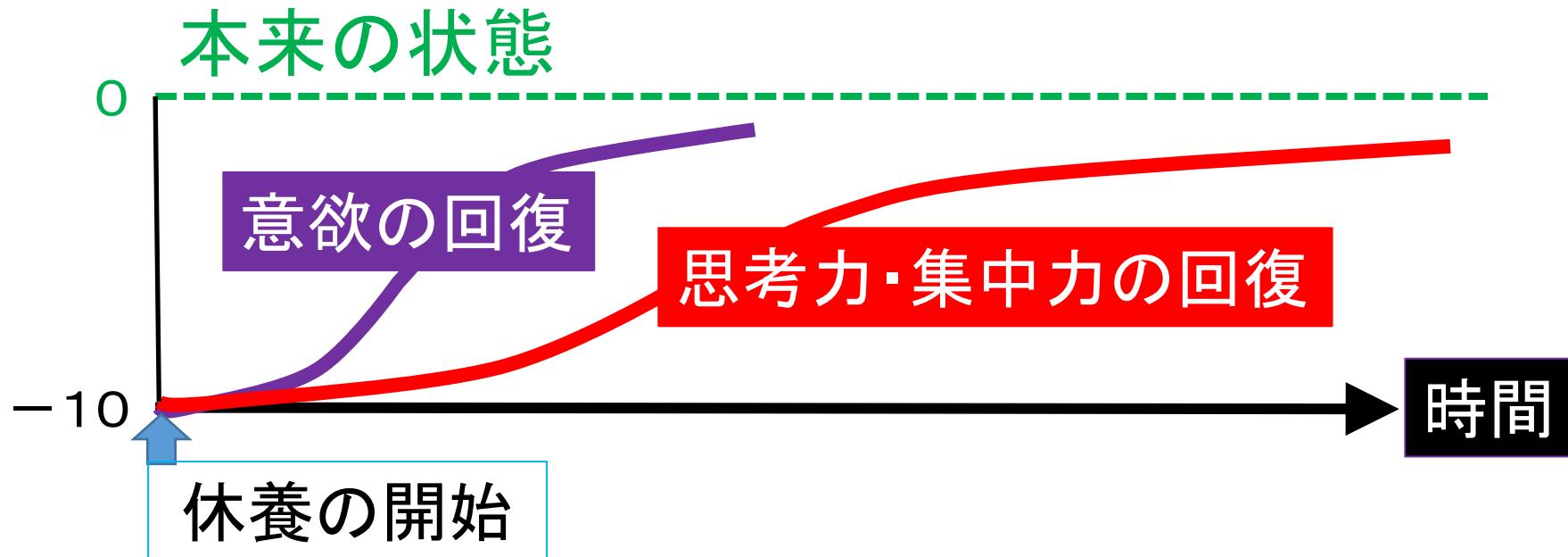
「▲▲というのがあるよ。

もし、行ってみようと思うなら、

連れて行ってあげることもできるよ」



# 症状によって回復の時間が異なる



「働きたい」という気持ちは本当でも、  
実際に、働けるかどうかは、分からぬ。  
表面的に、意欲が出てきているようでも、まだまだ、  
思考力・集中力の回復には時間がかかることも。

# 当面のゴールは・・

---

将来に向けて、  
どのようなことが不安なのか  
本人がどう思っているのか、  
**生活上の支援**  
**経済上の支援**  
**就労への支援**

**本人が望むところから**  
**考えていきましょう。**

# 就労支援を考えるとき、

---

就労には、大きく、「一般就労」と  
「福祉就労」があります。

**一般就労：**

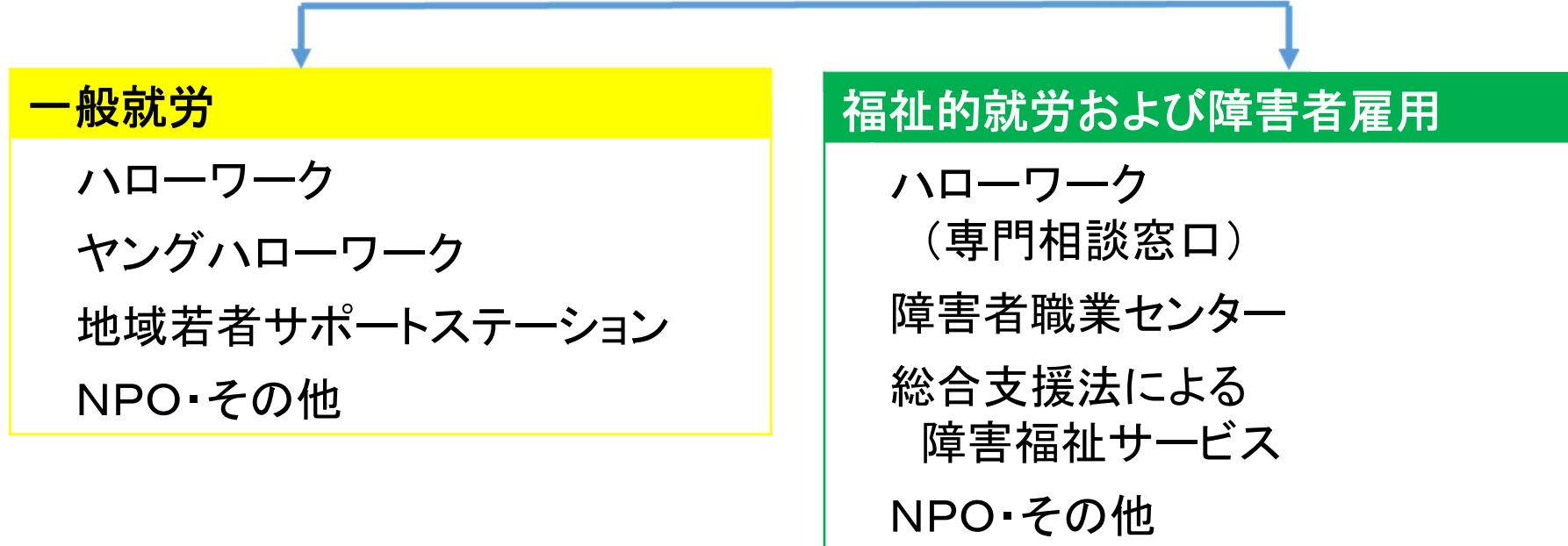
収入はよいが、配慮は少ない。

**福祉就労(障害者就労)：**

配慮はあるが、収入が少ない。

「障害者」を受け入れられるか。  
まずは、本人の思いを大切に。

# ひきこもり者の就労支援



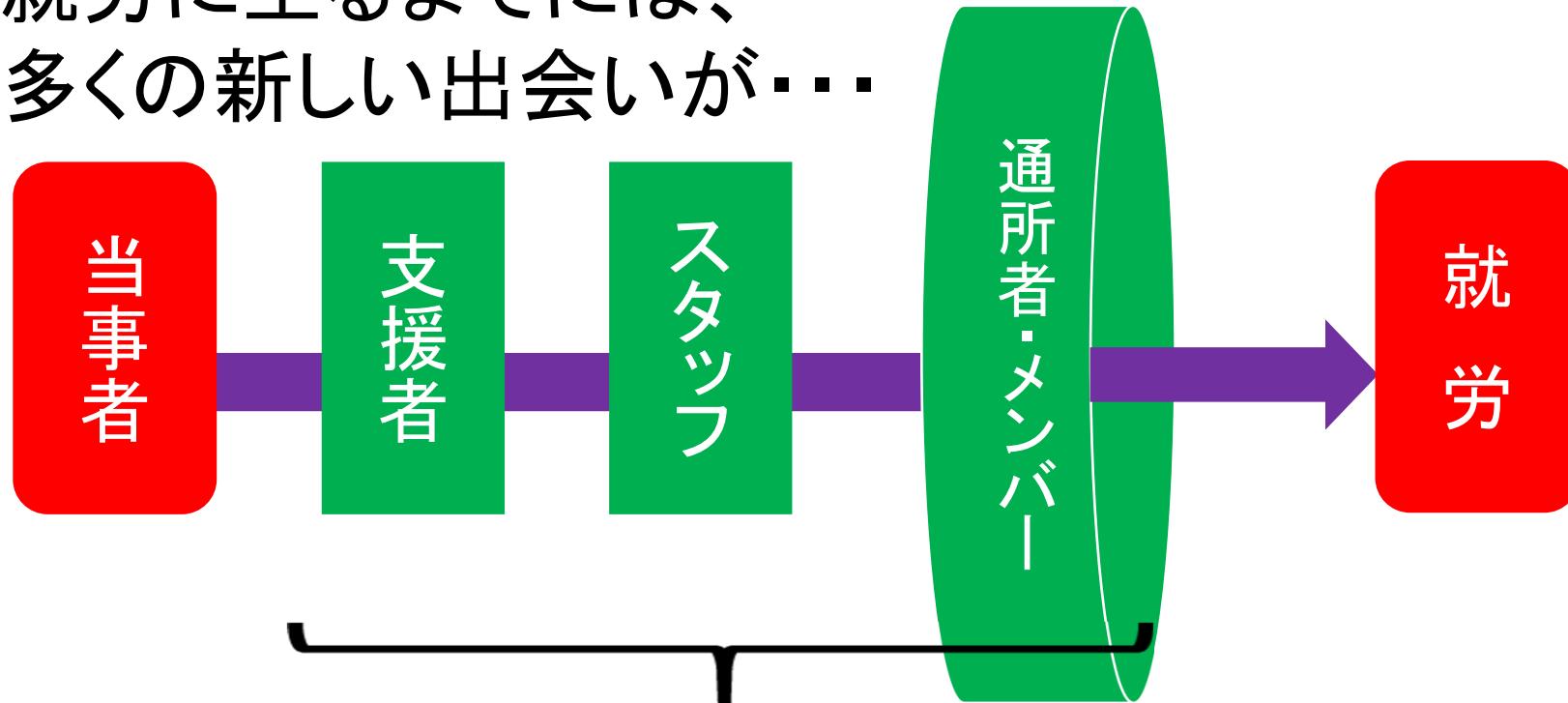
※必ずしも、就労が当面のゴールになるとは限らない。

※「発達障害」などの告知を受け入れることと、障害者制度の利用を受け入れることは別の問題。

精神障害者保健福祉手帳  
(なくても、診断書などで利用できるが、手帳があった方がやりやすい)

# 対人恐怖・疲労は大きな課題

就労に至るまでには、  
多くの新しい出会いが…



実は、この過程にエネルギーがいる。作業能力的には十分できいても、そこで新たに出会う人への不安感、ストレスの方が就労へのハードルが高い。

Vol. 1

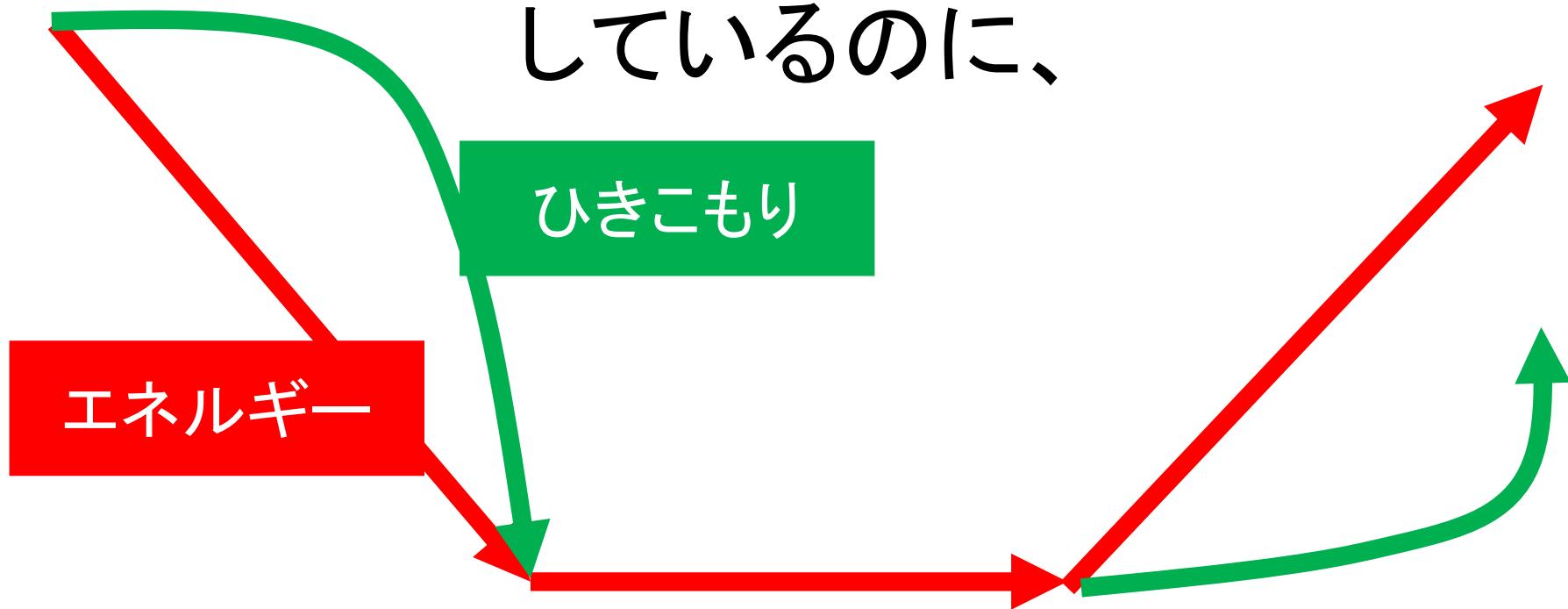
---

## ひきこもりの基礎理解

③ ひきこもりの長期化

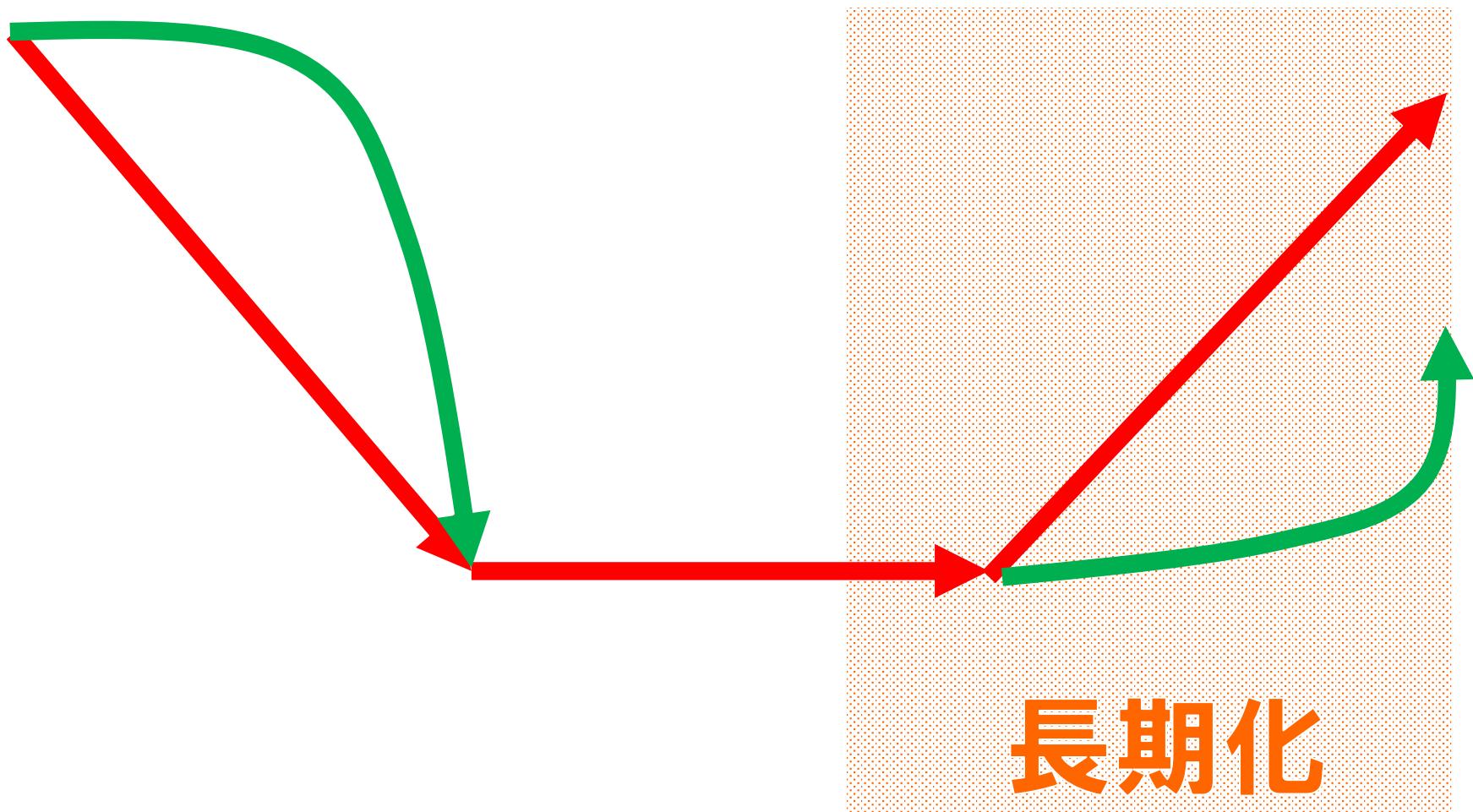
---

ところが、ときに、  
**エネルギー**が、ある程度、回復  
しているのに、



十分に、ひきこもり状態が改善せず、  
**長期化**することがあります。

# ひきこもり状態の長期化



# エネルギーが回復したのに

---

家の中では、普通なのに、  
家族以外とは会いたくない。  
外に出ることは、極力、避けるなど、  
ひきこもり状態がなかなか、  
改善しないことがあります。  
この場合、多くは、  
強い対人恐怖、集団恐怖  
が、残っています。



# エネルギーが回復したのに

---

対人不安・緊張が高くても、  
短時間なら、家族以外の人でも、  
ごく普通に接することが  
できる人もあります。

しかし、この場合、依然として、  
わずかな時間の会話でも、  
その後に、強い疲労感  
**「対人疲労」**が残ります。

# ひきこもりの背景には、

---

つまり、ひきこもりの背景には、

- ① エネルギーの低下
- ② 対人恐怖、集団恐怖

の、大きな2つの要素があるのです。

②が、あまり見られない人は  
エネルギーの回復とともに  
ひきこもりも改善します。

# 対人恐怖、集団恐怖の背景

---

強い**対人恐怖、集団恐怖**が、  
残っているのは、過去に、  
**強いダメージを受けた場合**が、  
あります。また、これに加えて、  
**もともと対人不安が高かった場合**  
が、あります。  
その中には、**背景に発達障害**が  
ある場合が少なくありません。

# 恐怖症状の軽減は、

---

対人恐怖、集団恐怖が強い人は、  
これまでに、**厳しい不安・恐怖体験**  
を持っています。

まずは、**安全・安心な環境**での生  
活が必要です。

背景に**発達障害がある場合は、**  
**障害特性への理解**も重要です。

# 恐怖症状の軽減は、2

---

恐怖症状は、  
家族との安心・安全の関係に  
加えて

家族以外の、  
**安心できる人(支援者など)**との  
**出会い体験の積み重ね**により、  
少しずつ、軽減していきます。

# ひきこもりの長期化の症状

---

ひきこもりが長期に続くとき、  
その背景に、次のような精神症状が  
見られることがあります。

- ① 著しい対人恐怖
- ② イライラ、易刺激、被害感情
- ③ 強迫症状、強いこだわり

この3つの症状は、日常生活に  
さまざまな影響を作ります。

# 長期ひきこもりの3症状の影響

---

## ① 著しい対人恐怖

→人と会うこと、外出ができない

## ② イライラ、易刺激、被害感情

→安定した人間関係の構築が困難

ときに、家庭内暴力、近隣トラブル

## ③ 強迫症状、強いこだわり

→安定した日常生活が困難

※これらの3症状は、発達障害においても、よく見られる症状です。

# これらの3症状があると、

---

長期化したひきこもりへの関わりは、  
「外に出る」ことを  
主な目標に置くのではなく、  
「外に出られない」原因となっている  
これらの**3症状の軽減**に努めます。

とくに、著しい**対人恐怖**があると、  
**外出することが困難**になります。

Vol.2

---

**保健所・市町村における  
ひきこもり相談の対応と支援**

---

# 相談の多くは、

---

最初から、本人が来ることは珍しく、  
多くの場合は、

家族(とくに、母親)の相談から  
始まることも少なくありません。  
まずは、じっくりと、  
話を聞かせてもらいましょう。

一方で、……

# 相談の多くは、

---

多くの家族は、いつかは、  
外に出て欲しい、  
仕事をして欲しい、  
自立して欲しい。  
と、思っていますが、  
当面の相談の目的は、  
必ずしも、そうとは限りません。

# 家族の思いを聞きましょう 1

---

本人には、外に出て欲しい、  
行き場所は無いか。  
仕事をして欲しい。

本人が、病気でないか、精神科に  
急いで連れて行った方がよいか。

夜中に大きな声を出す、独語がある。

家族に暴力や暴言がある、  
こだわりが強くて、家族を巻き込む。

# 家族の思いを聞きましょう 2

---

経済的に苦しい、将来が心配。

他の兄弟と仲が悪い。

夫(妻)が協力してくれない。

家族として、話を聞いて欲しい。

今までよいのに、

周囲が納得してくれない。

穏やかに暮らしたい。

どうして良いのか分からぬ。

# 一方、本人の思いは？

---

「**将来**が不安」「働きたい」  
「話をしたい」「友だちが欲しい」  
「どうでもいい」「放っておいて」  
「**周囲**を何とかして」「別に…」  
「分からん」「そっとしておいて」  
「今**が幸せ**(本音)」  
必ずしも、家族や支援者の  
思いとは、一致しません。

でも、大切なことは、

---

来られた本人や家族と、

**良い関係を結ぶこと。**

**次回も続けて、来てもらうこと。**

そのために、本人や家族が、

**「自分の大変さを、少しでも  
理解してもらえたんだ」**

と思ってもらえること。

まずは、じっくりと話を聞きましょう。

**時には、**

---

**家族の思いが、  
本人と一致しないこともあります。**  
**支援者の思いが、  
本人や家族と一致しないことも。**

**支援者が、「したいこと」より、  
本人や家族が、「して欲しい」ことから  
話を始めましょう。**

# 今後の中高年層ひきこもり者の課題

---

## 4つのキーワード

### 1 高齢化

8050問題、高齢の親との同居・もしくは独居、介護サービスとひきこもり支援の連携、自立(生活面及び経済面)への支援

### 2 長期化

行政機関としては、支援の継続性の難しさ、担当者が交替する、支援の「ゴール」が不明瞭。(必ずしも、長期化=高齢化ではなく、30代からのひきこもりも少なくない)

### 3 発達障害:特性、精神症状の存在

診断、医療との連携(病院受診拒否、病院が対応できない、医療が必要であっても医療だけでは解決しない)。  
精神症状の理解(対人恐怖、攻撃性、強迫障害)。

### 4 支援拒否

本人自身の支援拒否、会えない。  
親の介護サービスへの拒否、無関心。

---

# 保健所・市区町村のひきこもり相談は、

---

より困難な、

- ・**医療**的な要素の強いもの、  
診断が分からぬもの、
- ・**発達障害等**が背景にあるもの、
- ・**事例性**の要素の強いもの、  
(暴力や近隣トラブルなど)
- ・**長期化**したもの、  
への対応、支援が求められる。

# 今後、求められること

---

引き続き、  
保健所・市区町村等を対象とした、  
実践研修会の開催  
地域包括支援センター等との、  
連携の在り方  
研修会の開催  
関係機関との連携・体制づくり  
発達障害等の理解・支援の研修

# < 事例紹介 >

---

事例は、  
事前のスライドにはありません。

※いずれの事例も、複数の事例をもとに作られた架空の  
ものですが、個人情報の課題より、これらの事例に関して、  
外部への提示は控えられ、相談支援と関係のない他者に  
話すなども控えるようお願いします。

# ありがとうございました。



鳥取県  
「眠れていますか？睡眠キャンペーン」  
キャラクター 「スーみん」



## <参考>

原田豊「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  
～ 問題、発達障害、ゲーム依存、地域包括、多様化するひきこもり支援～」  
(福村出版、 )