

# ひきこもり

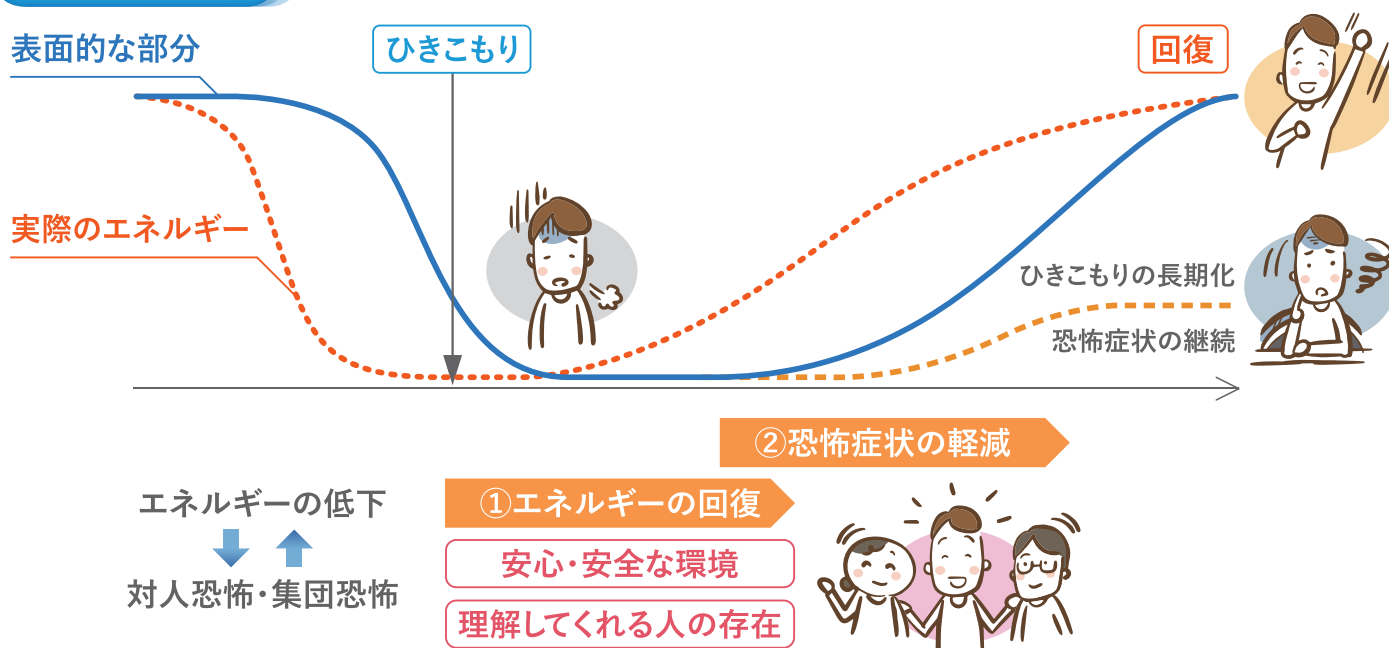
「ひきこもり」は病名ではなく、状態を表す言葉です。自宅にひきこもって、学校や会社に行かず、家族以外の人と関わることがなく、それが長期(6か月以上)にわたる状態です。

内閣府が実施した「生活状況に関する調査」によると、15歳から39歳の広義のひきこもりは54.1万人(平成27年度調査)、40歳から64歳は61.3万人(平成30年度調査)とされており、人口比にすると、さいたま市には約1.25万人のひきこもりの方がいると推定されます。

## ひきこもりの背景

ひきこもりの背景はさまざまです。ひきこもりが始まる前に学校や会社、あるいは、日常の生活場面で、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ます。「ひきこもり」は統合失調症や発達障害などが背景にある場合もあります。さまざまな背景が絡み合っていて、程度や回復にかかる時間も人それぞれです。

## 回復の経過



ひきこもりがはじまる前に、多くの場合「エネルギーの低下」があります。さまざまなストレスを感じ、悩み、持っているエネルギー(気力・体力・活力など)がかなり低下したとき、ひきこもりが始まります。

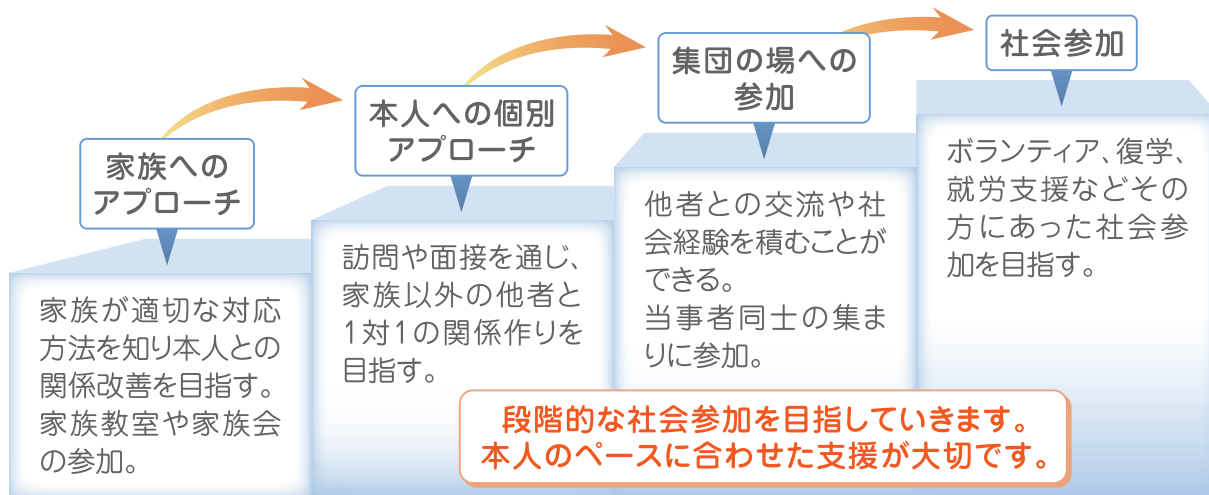
また、ひきこもり状態の方は、人と会うことに強い恐怖を感じたり、緊張したりするため、人と会うことで著しい疲労感が生じます。こうした恐怖や緊張はさらにエネルギーを低下させてしまいます。そのため、ひきこもってしばらくは、休息をとり心のエネルギーを蓄える時期です。まずはゆっくり休ませてあげましょう。

エネルギーの回復のためには、「安心・安全な環境」でしっかり休むことができること、「理解してくれる人」がそばにいること、の2つが重要です。「安心・安全な環境」を作るためには、ありのままの本人を認めていくことが大切です。叱咤激励は逆効果になってしまう可能性があるため気をつけましょう。回復には一定の期間が必要ですので、焦らず「待つ・見守る」ことも重要です。

エネルギーが十分に回復してくると、少しずつ恐怖や緊張も減ってきます。ひきこもりの程度や回復の経過には個人差があります。時機をみながら専門機関等への相談もしてみましょう。

## ひきこもり支援の段階

ひきこもり支援について下の図のように段階を少しずつ進めていくことがよいとされています。ひきこもりの相談は家族相談から始まることが多いので、まず家族が継続的な支援を受けることが大切です。また、本人が相談機関を利用し、家族以外の人と関係を築き、少しずつ集団に慣れていくことが大切です。行きつ戻りつしながら小さい変化を着実に積み重ねていくことでひきこもり状態から少しずつ回復していきます。



## 本人・家族の気持ち



### 傷つきやすさ・自信のなさ

自分なんて生きている意味あるのかな…

### 自責感・焦り・苛立ち

どうしてうまくいかないのだろう…

### 周囲への不信感・過敏さ

誰も分かってくれない…  
家族は自分のことをどう思っているんだろう

### 助けてもらいたいが…ためらいの気持ち

どうすればみんなと同じようにできるのか  
自分には何ができるのか

### 不安や焦り

なかなか状態が変わらない  
親のせいでこうなったのかしら…

### 対応に自信がない・孤独感

なんと声をかけたらよいか分からない  
相談できる人がいない



本人の心の中には、不安や焦り、孤独感や罪悪感など様々な思いがあります。昼夜逆転したり外出をしなくなったりと生活の様子が変わり、家族との関係にも変化が生じることもあります。

まずは本人の現状を受け入れましょう。家族の理解が本人にとっての大きな支えです。しかし、家族だけだと負担が大きくなることもあります。家族だけで抱え込まず、まずは相談してみましょう。

## さいたま市ひきこもり相談センター

ひきこもり相談センターでは、ひきこもり・不登校のことでお悩みのご本人・ご家族・関係者からのご相談をお受けしています。相談は予約制となっておりますので、まずはお電話でご相談ください。

### 電話相談開設日

火・金 9:00~17:00 (祝日、12月29日~1月3日除く)

電話番号 048-762-8534 FAX 048-711-8907

メールアドレス kokoro-hikikomori@city.saitama.lg.jp

### <参考文献>

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(2010)  
鳥取県立精神保健福祉センター：全国精神保健福祉センター長会研修資料  
「ひきこもり相談への対応と支援」  
原田豊：【特集】ひきこもりと向き合い、支援する。教育と科学3・4月号(2020)



こころのホームルーム/ひきこもり

さいたま市

(令和3年3月発行)

発行:さいたま市こころの健康センター

〒330-0071 さいたま市浦和区上木崎4-4-10

TEL.048-762-8548 FAX.048-711-8907

この印刷物は2,000部発行し、1部当たりの印刷経費は13円です。