

ひきこもり サポートブック



宮城県ひきこもり地域支援センター
(宮城県精神保健福祉センター内)

1 ひきこもりについて

◆ひきこもりとは？

「ひきこもり」とは、6ヶ月以上にわたり、家族以外の人との接触を避け、学校や職場などの社会生活に参加せず、ほとんど自宅で過ごしている状態のことです。「ひきこもり」は状態をさす言葉であり、病名（診断名）ではありません。学校に在籍している場合は「不登校」と呼ばれます*。

また、ひきこもりの状態は人それぞれであり、家から全く出られない人もいれば、近所のコンビニなどに買い物に出られる人もいます。

ひきこもりは誰にでも、どんな家庭でも起こりうることで、特別なことではありません。

*不登校は「学校を年間30日以上欠席し、病気や経済的理由ではなく、登校しない状況にあるもの」という定義がありますが、ここではほぼ同じ概念として扱っています。

◆「ひきこもり」ってどうしてなるの？

ひきこもりは様々な要因が重なっていることがほとんどです。いじめや不登校、就職活動の失敗など、挫折体験がきっかけとなる場合もありますが、原因やきっかけがはっきりしないということも少なくありません。

多くの場合、ひきこもりは様々な要因から抱えてしまったストレスに精いっぱい対処しようとした結果として、心と体が耐えきれなくなった時に生じると考えられます。ひきこもることは、ご本人が自分を守り、心のエネルギーを回復するために**必要な休養**です。

◆ひきこもりは病気なの？

「ひきこもり」という病気があるわけではありませんが、精神疾患や発達障害などが背景にあり、ひきこもりの状態になる場合があります。

また、ひきこもりが長引くことで、ひどい落ち込みや苛立ち、周囲への過敏な反応、無気力、眠れないなどの精神症状が現れる場合があり、医療を受けることが有効な場合もあります。ご本人の受診が難しい場合には、ご家族だけでも相談してみましょう。



◆ご本人はどんな気持ちでいるの？

ご本人の気持ちや状態を理解することが回復を支援する上でとても大切です。

ひきこもりは「甘え」や「怠けている」のではなく、「自信」や「元気」が失われ心のエネルギーが枯渇している状態です。次のような気持ちや状態が見られるかもしれません。

ご本人の気持ち

困惑・焦り

- ・どうすればいいか分からない
- ・家族の言うことは分かるが…
- ・やろうと思ってもできない

怒り・不満

- ・こんなはずじゃない
- ・誰も分かってくれない

劣等感・挫折感

- ・皆はちゃんとやっているのに
- ・自分は何をやっているのか
- ・何をやってもダメだ

不安・孤独

- ・将来がどうなるのかな
- ・人が怖い

罪悪感

- ・家族に迷惑をかけている
- ・自分には価値がない

ご本人の状態

眠れない
昼夜逆転

落ち着かない
イライラする

気力がない
元気が出ない

疑い深い
家族の言動に敏感

マイナス思考
気分が落ち込む

自分を傷つける行為
暴言・暴力

一見好きなことに夢中になったり、気楽に過ごしているように見えますが、心から楽しむことはなく、上記のように自分を責めたり、何とかしたいと思い苦しんでいます。

2 ご家族にできること

ひきこもりはどんな家庭でも起こりうる状態です。
「犯人探し」をしてもなかなか解決には繋がりません。



◆こんなことはありませんか？

- ・本人の言動に、感情的になってしまう
- ・本人を追い詰める言動をしてしまう
- ・本人に遠慮して、家族の気持ちや本音を伝えることができない
- ・家族の不安が強い
- ・家族間で意見が異なり、言い争いになる



焦らずじっくりとありのままのご本人と向き合う心の準備をしましょう。
ご本人との関わりを通して、自信やエネルギーの回復の手助けをしましょう。

●「ありのまま」のご本人を認め、受け入れていきましょう。

説教・叱咤激励はご本人を追いつめてしまいます。「ありのままのご本人」をご家族が認めていくことが、ご本人にとって自信をつけていくきっかけになるでしょう。

●安心して過ごせる家庭環境を作っていきましょう。

ご家族が安心できる存在になりましょう。ご家族でご本人のサポートの方向性について話し、確認しましょう。また、食事やお小遣いなど必要最低限のものは、本人と話し合って用意した方が良いでしょう。

●家の中の空気を少し変えてみませんか？

花を飾る、カーテンを変えるなど家の空気を明るくしてみましょう。
おいしいものを食べたりするのもいいですね。



●返事は期待せず、挨拶や声かけ、核心的でない日常会話を増やしましょう。

ご本人の良かったこと、できていることを褒め、ねぎらい、認めていきましょう。

核心的でない会話とは

「正しいこと」や「重要なこと」ではなく、「今日のご飯は何食べたい？」、「野球の試合はどっちが勝っているの？」などの気楽なお喋りをいいます。こうした言葉のキャッチボールを通した「日常的に気楽な対話ができる関係性」がご家族の自信やエネルギーの回復のために大切です。「いつまで部屋に閉じこもっているの？」、「ハローワークにはいつ行くの？」など将来や仕事に関する話は控えましょう。

対応のコツは「励まし」よりも「ありのままのご本人を認める」ことです。

●ご家族にも「元気」と「交流」が必要です。

ひきこもりの支援は長期の支援が必要な場合もありますので、ご家族が元気を蓄えながらゆったりした対応をしてご本人にゆとりを与えていくことが必要です。ご家族が趣味を持つなど、ご自分のための時間や気分転換を大切に、ご家族が元気になることで、ご本人の安心にも繋がります。



しかし、ちょっとしたご本人の変化に一喜一憂してしまい、ご家族自身が疲れ切ってしまうがちです。

家庭内のことを誰かに相談するのは勇気のいることなので、誰にも相談しないまま、ご家族自身もまた周囲から孤立してしまうこともあります。

勇気を出して、ご家族だけでも支援機関に相談してみましょう。

相談することで気持ちが楽になり、ご家族の辛さを軽減することができます。

相談することが、ご本人の支援のきっかけにもなります。



家族教室や家族会へ参加してみましょう。

安心して話せる人や場所、支援機関が行う「家族教室」や、自主的に結成された「家族会」などを活用してみましょう。同じ悩みを抱えるご家族が集まり、お互いの体験や気持ちを分かち合うことで安心感が生まれます。

宮城県ひきこもり地域支援センター 家族教室のご案内

当センターでは、ひきこもり等の悩みを持つご家族を対象とした家族教室を開催しております。同じ悩みを持つご家族同士が、安心して自分の気持ちを話せる場となっております。



【開催日】月1回（詳細はお問合せください）

【場 所】宮城県精神保健福祉センター

【対象者】県内在住（仙台市を除く）でひきこもりの方（概ね18歳以上）がいるご家族

【参加費】無料

【申込み】初めて参加をされる方は事前にお話を伺わせていただきますので、電話でお問合せください。 ☎0229-23-0024

3 回復に向けてのステップ

ステップ1 なぜなぜ・モンモン・ピリピリ期 ご本人もご家族も戸惑っている時期

疲れた心と体を休めるための時間が必要です。



なぜ...



ご家族

ご本人に働きかけても変化がないと、戸惑ったり、焦ったり、イライラします。

関わりのポイント

叱咤激励や説教、説得ではなく、ご家族がご本人にどう関わっていくか確認しましょう。もし可能ならば、ご家族が支援機関に足を運び支援者と一緒に考えていきましょう。



ステップ2 エネルギーチャージ期 まずはご家族が元気を取り戻す時期

誰にも会いたくない

ご家族が徐々に元気を取り戻す中で、ご本人の気持ちも楽になっていきます。



僕は何やってもダメだ...



ゆとり

ご家族

ご自分の時間を持つ・相談することで、まずはご家族がエネルギーを蓄えます。ご本人の現状を受け入れ、良い所を褒め、家庭内に暖かい雰囲気を取り戻しましょう。

関わりのポイント

ご家族がエネルギーチャージをして、ゆとりをもちましょう。挨拶や肯定的な声掛けなど核心的でない会話を通し、家庭内に笑顔を増やしましょう。

ステップ3 リラックスしたひきこもり期 ご本人もご家族も家の中で安心して過ごせる時期

心配はちょっと横に置いて、家の中でリラックス。安心感が生まれてきます。



ご本人

親はこんな自分でも受け入れてくれている...



ご家族

家の手伝いをしてくれた時に「ありがとう、助かったよ」と感謝の気持ちを伝えたり、例えばパソコンの設定などご本人の得意とすることやできることをお願いして、共同作業もよいでしょう。

関わりのポイント

生まれてきたコミュニケーションを大切にしましょう。ご本人に家の中で役割を担ってもらい、自信回復を図りましょう。



ステップ4 ウズウズ期 ご家族とのやり取りでエネルギーを回復し動きたくなる時期

ご家族以外の誰か（支援者等）と関わることができたり、登校、就労とは関係なく外出できるようになっていきます。



退屈だな…

本屋に行こうかな～



「こんな場所でこんな雰囲気だったよ。」「行ってみない?」とご本人に軽く誘ってみてください。

関わりのポイント

ご本人の主体性や自主性（〇〇したい気持ち）を尊重しながら、小さな変化や頑張りをねぎらい、結果ではなく努力を認めましょう。外出や支援者に会うことをご本人に持ち掛けてみましょう。



ステップ5 チャレンジ期 ご本人が決心し行動する時期

自分で決心し行動する自立の時期がやってきます。新しいことにチャレンジし失敗しても、等身大の自分を受け入れていく体験をします。



僕は僕のままでもいいんだ



次のステップと一緒に探していきましょう。「ご本人が安心できる場所」を家庭以外で増やしていきましょう。一喜一憂せずご本人の意思を尊重する態度で接することが大切です。

関わりのポイント

ご本人が自分で決め、実行し、その結果に責任や達成感を持てるよう伴走しましょう。ご本人と相談しフリースペース等の見学もいいでしょう。

このようなステップを行きつ、戻りつしながら、
ご本人のペースで社会に漕ぎ出す準備をしていきます。
焦らず、ご本人のペースを大切にしてください。



1 ご家族の相談がきっかけで回復していった21歳男性Aさんの場合

Aさんは中学校卒業後、高校に進学しましたが、対人関係の苦手さのため退学し、その後始めたアルバイトも長く続きませんでした。Aさんは自室にひきこもり、ベッドに横になって過ごし、ご家族が声を掛けても反応はほとんどなくなりました。夜なかなか寝られず、昼頃まで寝てしまう昼夜逆転の生活になり、ご家族は心配していました。

ご家族はひきこもり地域支援センターに行き、小さい頃からのAさんの生活を相談員と振り返ったり、ご家族の関わり方について相談しました。ご家族は「20歳を超えて、いつまでも家にいるのは世間体が悪い。」「何でもいいからアルバイトについて欲しい。」という気持ちがありましたが、「そうした言葉掛けはかえってご本人を追い詰めてしまうこと、まずはご家族自身が元気を回復すること、Aさんとご家族が気楽な話ができる居心地のよい空間を作ること」の助言を受け、家族会に参加することにしました。

ご家族はセンターでの相談や家族会を通して、ご家族自身の思いを話したり、他のご家族の様々な経験を見聞きするうちに、一番悩んでいるのはAさん自身であり、Aさんのペースで回復していけるようにじっくりと寄り添っていかうという気持ちになりました。

家族会に参加する中で徐々に元気を取り戻し、お父さんは趣味の釣りに行くようになり、お母さんは料理教室に通い始めました。Aさんは部屋から出て、お父さんやお母さんと一緒にご飯を食べたり、テレビを見たりできるようになってきました。

ご家族はAさんをひきこもり地域支援センターの相談に誘ってみました。Aさんは「お父さんやお母さんが行っているところであれば、行ってみてもいいかな。」と言い、一緒に行くことになりました。

センターでの相談では、自分がどうしたいか、そのためにはどうしていくかについて話しています。自分のペースで考えたり、判断していくうちに、Aさんは自信がついてきていると感じています。今は、一人で相談に来て、相談員と話をすることが楽しみになっています。

これまでの経過を振り返ってAさんは、「自分が悪い時も良い時も、温かく見守ってくれた家族に感謝している」と言っています。

回復のポイント

- (1) ご家族が相談に行き、ご本人のペースを尊重する関わりを意識したこと。
- (2) ご家族が家族会に参加したり、趣味を通して元気になったこと。
- (3) ご家族への安心感を支えに、Aさん自身も相談に踏み出したこと。



2 自分に合った支援先に繋がりながら、回復していった24歳女性Bさんの場合

Bさんは小さい頃から人の中に入ると緊張しやすい性格でした。大学卒業時に希望する就職先に勤められず、実家に戻ってきました。親戚の仲介で知り合いの会社で働き始めましたが、人間関係で困難を感じ、夜眠れない、人と話すことに不安が強くなり、ひどく落ち込んで自室にこもる状態が見られ、仕事に行けなくなりました。精神科受診により不安がやわらぎ、Bさんは買い物や自分の趣味で外出することはできるようになりました。しかし職場で叱責されたことに傷つき、新しい仕事を探す気持ちにはなれませんでした。

Bさんをご家族と相談して、地域の保健所のひきこもり相談に行きました。ひきこもり相談では、これまでの経過を振り返り、現在直面している課題について相談員と考えることができました。Bさんはすぐに仕事に就くことはできないけれど、どこか継続的に通えるところがあると良いと考えていました。ひきこもり相談を通して、フリースペースの紹介があり、見学に行ったBさんは好感を持ちました。

フリースペースでは、自分のペースで過ごすことができました。同じような境遇の人と出会う中で、初めはその場所にいるだけでしたが、一緒にゲームをしたり、料理をするなどやり取りの中で、話しても緊張しない仲間ができる感じがしました。

フリースペースへの通所で自信を深めたBさんは、就労支援機関に行き、そこで仕事体験やボランティアを行いました。仕事体験を通して、スーパーの青果店での仕事にやり甲斐を感じ、アルバイトとして勤務し始めて、4か月が経過し、このまま続けていけそうと思っています。

これまでの経過を振り返ってBさんは、「人間関係が怖かったが、「今の自分のままでいいんだ」と思えて楽になった。」と言っています。

回復のポイント

- (1) 精神科受診がきっかけで外出できるようになったこと。
- (2) 相談に繋がり、フリースペースに通うことで居場所ができたこと。
- (3) 様々な経験を通して自信を深め、自分のペースで就労に向けたステップアップをはかったこと。



フリースペースに遊びに来ませんか？

特に決められたプログラムはなく、
それぞれが自分のペースで自由に過ごす場（居場所支援）を行っています。
ゆるやかな活動で自信をつけながら、これからの目標を見つけてみませんか？
詳しくは、下記までお問い合わせ下さい。

【問い合わせ先】

宮城県ひきこもり地域支援センター
☎0229-23-0024



宮城県内のひきこもり・不登校に関する相談窓口

平成31年3月現在



【行政機関】

■ひきこもり地域支援センター

ひきこもりに特化した相談機関です。ご本人やご家族への来所・電話相談、家族教室の開催、ご本人の居場所支援などを行っています。

名 称	所 在 地	電話番号
宮城県ひきこもり地域支援センター	大崎市古川旭5-7-20	0229-23-0024
宮城県ひきこもり地域支援センター南支所	仙台市太白区八本松1-10-18-202	022-393-5226
仙台市ひきこもり地域支援センター	仙台市若林区遠見塚1-18-48	022-285-3581

※仙台市在住の方は、仙台市ひきこもり地域支援センターをご利用ください。

■保健所

地域住民の健康増進や病気の予防などを行う機関です。精神保健福祉相談を通して、ひきこもりに対しての支援を行っています。

名 称	所 在 地	電話番号
宮城県仙南保健福祉事務所(仙南保健所)	柴田郡大河原町字南129-1	0224-53-3132
宮城県仙台保健福祉事務所(塩釜保健所)	塩釜市北浜4-8-15	022-365-3153
宮城県仙台保健福祉事務所岩沼支所 (塩釜保健所岩沼支所)	岩沼市中央3-1-18	0223-22-2189
宮城県仙台保健福祉事務所黒川支所 (塩釜保健所黒川支所)	富谷市ひより台2-42-2	022-358-1111(代)
宮城県北部保健福祉事務所(大崎保健所)	大崎市古川旭4-1-1	0229-87-8011
宮城県北部保健福祉事務所栗原地域事務所 (栗原保健所)	栗原市築館藤木5-1	0228-22-2118
宮城県東部保健福祉事務所(石巻保健所)	石巻市あゆみ野5-7	0225-95-1431
宮城県東部保健福祉事務所登米地域事務所 (登米保健所)	登米市迫町佐沼字西佐沼150-5	0220-22-6118
宮城県気仙沼保健福祉事務所(気仙沼保健所)	気仙沼市東新城3-3-3	0226-21-1356

■市町村

地域住民の健康増進や病気の予防などに関する相談の窓口が設置されています。

■生活困窮者自立支援制度・相談窓口

生活困窮者自立支援制度は仕事や生活など様々な困難の中で生活に困窮している人を支援する制度です。県や市町村に相談窓口が設けられており、ひきこもりの当事者や家族も相談することができます。



【教育機関】

■総合教育センター

県が設置しています。不登校で悩んでいる子どもやその保護者等を対象にした電話による相談を実施しています。また、予約が必要ですが、来所による相談も実施しています。

名 称	所 在 地	電話番号
総合教育センター 不登校・発達支援相談室 りんくるみやぎ	名取市美田園2-1-4	022-784-3567 (不登校相談ダイヤル)

■児童生徒の心のサポート班

県が設置しています。心のケア、不登校等に関して、児童生徒、保護者、教職員、関係機関への支援を行っています。

名 称	所 在 地	電話番号
児童生徒の心のサポート班 (大河原教育事務所内)	柴田郡大河原町字南129-1	0224-86-3911
児童生徒の心のサポート班 (東部教育事務所内)	石巻市あゆみ野5-7	0225-98-3341

■市町村教育委員会

各市町村においても、不登校に関する相談の窓口が設置されています。

【就労支援機関】

■ハローワーク（公共職業安定所）

職業相談、職業紹介等の窓口です。

■仙台新卒応援ハローワーク

大学院・大学・短大・高専・専修学校等を新たに卒業する方と、学校を卒業後、概ね3年以内の既卒者の方を対象に、就職に関する相談のほか、模擬面接、各種セミナー等も開催しています。

名 称	所 在 地	電話番号
仙台新卒応援ハローワーク	仙台市青葉区中央1-2-3 仙台マークワン12F	022-726-8055

■みやぎ若年者就職支援センター（みやぎジョブカフェ）

概ね50歳までの求職者の方、転職を考えている方を対象に、就職を支援するワンストップセンターです。

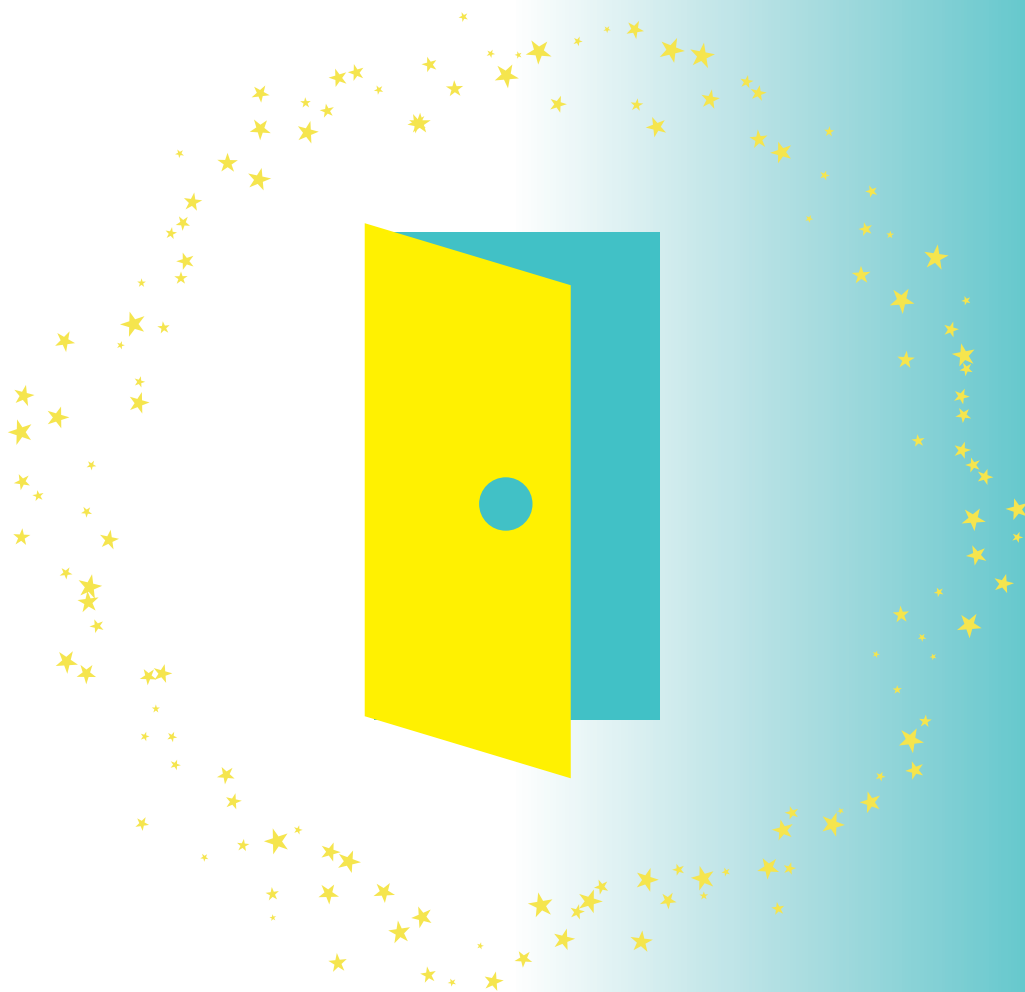
名 称	所 在 地	電話番号
みやぎ若年者就職支援センター (みやぎジョブカフェ)	仙台市青葉区中央1-2-3 仙台マークワン12F	022-264-4510

■地域若者サポートステーション

働くことに悩みを抱えている15歳～49歳の若者を対象に、就労相談やコミュニケーション訓練、就労体験などの支援を行っています。

名 称	所 在 地	電話番号
せんだい若者サポートステーション	仙台市宮城野区榴岡4-4-10 国伊ビル4F	022-385-5284
みやぎ北若者サポートステーション	大崎市古川旭5-3-3 STビル1F南	0229-21-7022
石巻地域若者サポートステーション	石巻市中里2-1-8-2 SEビル2階	0225-90-3671





ひきこもりサポートブック

発行日：令和3年1月

発行所：宮城県ひきこもり地域支援センター
(宮城県精神保健福祉センター内)
〒989-6117
宮城県大崎市古川旭5丁目7-20
☎(0229) 23-0024