SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

1 貧困をなくそう　4 質の高い教育をみんなに　17 パートナーシップで目標を達成しよう

次なる茨木へ。
茨木には、次がある。

茨木市次世代育成支援行動計画（第4期）別冊

ひきこもり支援ガイドブック

茨木市

未来を創る子ども・若者が地域とともに成長するまち“いばらき”
～「子どもの最善の利益」が実現される社会をめざして～

本ガイドブックの活用法

このガイドブックは不登校やひきこもりを「 状態 」として捉え、
本人に関わる時の前提や実践的なアプローチを掲載しています。

不登校やひきこもりに関わるすべての人が責任や不安に押しつぶされたり、
疲弊してケースを投げ出したりしてしまわないように、という思いから、
茨木市と茨木市子ども・若者自立支援センターで共同作成いたしました。

最適な支援アプローチは対象となる当事者の状態や状況によって、
また、支援介入時の家族間の関係やそれぞれの状態によっても異なります。
そうしたケース毎の差異に囚われず、**どうすれば状態がよくなるのか？**という
「 問い 」を持つところから **支援の実践** は始まります。

本ガイドブックは、第1章～第4章は支援に必要な視点や支援の流れ・
具体的なノウハウをまとめたもの、第5章はこうした内容を補足するものと
なっており、全体を通して支援の流行り廃りや経験則に頼らない、
汎用的で効果のある支援方法をできる限り掲載しています。

日常的に不登校やひきこもりの当事者と関わるご家族はもちろん、
日々の業務の中で当事者と関わる支援者（ 支援機関 ）の方にも
最適解を探す足がかりにして頂ければ幸いです。

保護者は「 親としての責任 」に押しつぶされないように。
支援者は「 支援従事者としての責任 」に押しつぶされないように。
当事者は「 より良い判断 」をし続けていけるように。
真に望ましい未来を思い描きながら本ガイドブックを読み進めて頂ければ幸いです。

支援機会を通じて本人・保護者・関係者がそれぞれ成長し、
支援に関わるすべての人が「 **成長の機会** 」を見いだせるようになることを願っています。

はじめに

この冊子を手にされたあなたは、ご家族か身近に
ひきこもりや不登校の方がいらっしゃるのでしょう。

そして、その方のために少しでもできることはないかと
胸を痛めておられるのでしょう。

そんなふうに誰かを思っておられるあなたと、
あなたに思われているその人が **今より少し幸せ** に、
ひとつでも多くの喜びと共に過ごしていかれることを願い、
茨木市ではこの冊子を作成する運びとなりました。

この冊子で全てを網羅できるわけではありませんが、
「 相談するってどういうこと？ 」
「 相談したら何をしてもらえるの？ 」という疑問や
不安を軽減し、実際の支援をイメージして頂けるように、
とても大切なことと大まかな流れを掲載しています。

読み終わられた後に、ひとつでも参考になる
「 **視点** 」や「 **対応** 」があれば幸いです。

あなたとあなたの思うその人に
癒し と **救い** が届きますように。

目次

【 はじめに 】 −2−

第1章 ひきこもる人の心理・概念 −5−

・本人の様子

・保護者のありよう

第2章 ひきこもり状態に応じた対応 −9−

・その困りは誰の困りか？ ① ②

・支援のボリューム（ 量 ）とタイミング（ 場面 ）① ②

・すべてを解決しようとしないこと ① ②

第3章 各状態に応じた心の持ち方・対応 −17−

・ゲームやインターネット

・昼夜逆転

・家庭内暴力 ① ②

・子どもへの関わり方 ① ②

第4章 相談の仕方 −25−

・相談時間の使い方

・ゴール設定

・カギとなる情報

□状態シート −29−

□状況シート −30−

目次

第5章　更なる理解のために　−31−

〇3つのチャンネル　−32−

・論理のチャンネル

・感情のチャンネル

・感覚のチャンネル

〇家庭内暴力にどう対応するか？　−39−

・状況①　家の中の物にあたる、物を壊す

・状況②　家の中で暴れる、家を破壊する

・状況③　家族に危害を加える、暴力を振るう

〇相談事例（ 仮想 ）　−43−

・事例対応（ 仮想 ）

〇「 ひきこもり 」の定義と推計　−45−

・茨木市における「 広義のひきこもり 」の推計

〇不登校、ひきこもりの前兆　−47 −

・不登校、ひきこもりの入口

【 おわりに 】　−49−

【 支援機関一覧 】　−50−

第1章

ひきこもる人の心理・概念

支援者（ 支援機関 ）、保護者（ 相談者 ）、
当事者（ 本人 ）は悩みや困りで出会ったとしても
その先にある **幸せのために繋がる** のです。

「 ひきこもり 」という状態については様々な見解がありますが、
ひきこもったり学校に行かなくなることは、その人にとっての
「 **セカンドベスト** 」であると言えるでしょう。

「 セカンドベスト 」とは「 二番目に良い 」という意味です。

あなたに思われているその人は今、自分にとって
「 **二番目に良いこと** 」をしているのです。

「 一番良いこと 」や「 当たり前のこと 」はできないかも
しれないけれど、**その人なりの最善** を尽くしています。

そして大切なのは、この先どの方向に進むかを
決めかねている状態 だということです。

再び、「 一番良いこと 」や「 当たり前のこと 」ができるように、
身近なあなたにはぜひ知っておいてほしいポイントがいくつかあります。

本人の様子

まず最初に、「 ひきこもる 」ということはなかなか簡単にできることではありません。傍からみればズルやズボラをしているように見えても、そうではないことが多いのです。

ほとんどの場合、いくつかの出来事や複合的な要因が絡まり合って、感じたり、考えたり、行動したりすることに疲れてしまい、自分のしんどさや辛さ以外に興味関心が持てなくなり「 ひきこもる 」という選択をしています。

小さな喜びも、成長実感も、未来への希望も、身近な人への信頼も、時には自分自身の尊厳さえも、**手放さざるを得なかった** ということです。

自己否定や自己嫌悪、罪悪感や劣等感の中では何もかもが無意味で、生まれてきたことや生きている意味を考えるのは、それだけで自分を苦しめる行為になってしまうこともあります。

また、ひとつの理由でひきこもり状態になるのはよほどの原因があったということなのに、なぜそうなったかを誰かに話したり相談する人はとても少ないのです。

どちらの場合も、ひきこもった理由を無理に聞き出そうとせず「 **何か辛いことがあったんだな** 」と察してあげてください。

保護者のありよう

そうはいっても、意欲をなくし、幸せを感じられずにいる我が子の様子を
目の当たりにしながら生活するのは、想像以上に忍耐が必要です。
子どもがいくつになろうと、何とか **幸せになってもらいたい**、
人並みの人生を歩んでもらいたいと思われていることでしょう。
そこで考えたいのが「 支援 」とは何か、ということです。

中には
「 傾聴共感することが支援だ 」という人も、
「 その人を助けることが支援だ 」という人も、
「 見守ったり寄り添ったりすることが支援だ 」という人もいるでしょう。

しかしそれらは「 支援 」そのものではなく、支援の中の
手段のひとつに過ぎません。手段が少ないと、ひきこもり状態を
改善するのにとても時間がかかってしまうことがあります。

「 支援 」とは何か。それは「 **成長を促すための良い刺激** 」、あるいは
「 **状態を良くするための良い刺激** 」のことなのです。

「 ひきこもること 」も成長の証 です。
なぜなら、何もなければひきこもることも
なかったのですから。

保護者（ 相談者 ）は、支援者と共に
本人に対して「 **癒し** 」と「 **救い** 」を
やりとりしながら、**成長に貢献** していくことが
最善と言えるでしょう。

第2章

ひきこもり状態に応じた対応

限られた時間の中で、ひきこもっている本人に
より良い支援が届くようにとても大切なことがあります。

せっかく相談に行かれたのに、何かが誤解の種となり、
「 こんなことなら行かなければよかった 」と悲しい思いをして
帰られることのないようにじっくり読み進めてください。

実際の支援の中で大切なことは3つです。

（１）**誰の困りか** をはっきりさせること。

（２）支援の **過不足** がないようにすること。

（３）**すべて** を解決しようとしないこと。

我が子がひきこもり始めると、家族は心配して
将来を不安視することが多く、社会へ戻そうと
アドバイスしたり説得をしがちです。

それが状態の良くない本人と、焦る家族の間に更なる距離を生み、
気持ちのすれ違いや齟齬が起きやすくなって、
ひきこもり状態を長期化させることも少なくありません。

その困りは誰の困りか？ ①

まずは「（ １ ）誰の困りかをはっきりさせること 」から始めましょう。

ここでいう「 困り 」とは、それぞれの立場で感じる実感を伴った困りのことです。

「 誰の困りか」をわかる範囲で書き出してみるのもよいでしょう。
困りを整理することで、「 **課題の重要性** 」や「 **支援の優先順位** 」が見えてきます。

それに沿って支援者と保護者（ 相談者 ）は ゴールを共有します。

何よりもまず **ゴールを設定する** ことが肝心です。
なぜならゴールのないまま支援介入していくと、お互いに「 あれもこれも 」と足し算になりがちで、「 支援過剰 ＝ 依存 」のような状況を招きかねません。

いくら支援者と保護者あるいは本人との相性が良くて関わりやすかったとしても、その人たちの持つ能力や気力の発揮を妨げることになりかねませんから、ゴールから逆算し支援内容を検証しながら支援することが大切です。

本人の困り	家族の困り	周囲の困り

その困りは誰の困りか？ ②

ゴールといっても本人の年齢や状況にもよりますし、
復学や就労といった具体的なものばかりでもありません。

状態が良くなる ことで心が軽くなり、
もう一度何かに挑戦できるようになったり、
周りと相談しながら何をするか、
ゆっくり決めていけるようになったりします。

「 自分は生きてていいんだ 」「 生まれてきて良かったんだ 」と
心の底から感じられたり、これからの自分に **自分で許可を出す** ことが
できたら、

それは関わったすべての人の幸せであり、
不登校やひきこもり支援のゴールであり、

「 支援 」が「 応援 」に変わる 瞬間だと言えるでしょう。

支援のボリューム（ 量 ）とタイミング（ 場面 ）①

次に「（ ２ ）支援の過不足がないようにすること 」についてです。

支援の基本は「 **必要な人に、必要な時に、必要なだけ** 」という
シンプルなものですが、 実はこれがとてもややこしいのです。

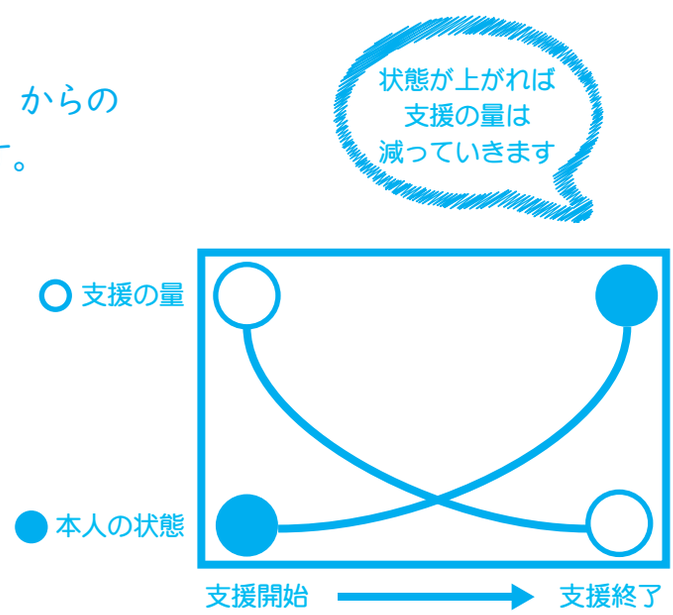
ひとりひとり支援が必要な「 **量** 」も「 **場面** 」も違いますから、
年齢や年数で一概に測れるものではありません。

「 ここは支援が必要だろう 」と思った場面でも、
実際は「 ひとりで大丈夫 」と返事が返ってきたり、
「 ここに支援はいらないだろう 」という場面では、
「 手伝ってほしい 」と言われたり、想定外の反応も
よくあります。それもひとつの **情報として活用** します。

また、 支援開始と同時に「 本人にも努力を求めていくのが正解 」と
思われるかもしれませんが、 最初からそんなことをしたら
ほぼすべての当事者（ 本人 ）に支援拒否されてしまいます。

本人の状態が良くなってはじめて「 もう一度がんばってみようかな 」と
思えるのです。

最初は支援者や保護者（ 相談者 ）からの
あたたかい一方通行 で良いのです。



支援のボリューム（ 量 ）とタイミング（ 場面 ）②

また、支援が足りないと、本人に支援者や保護者（ 相談者 ）の
意図（ 成長を望んでいること ）などが伝わりにくいことも多く、
更なる孤独感を抱かせてしまったり、今以上に孤立させてしまう
可能性もあります。

特に「 自分はもっと頑張らないといけない・自分には助けてもらう
価値が無い・頑張れない自分はダメなんだ 」という悲しい誤解を
生じさせてしまうこともあるので不足がないように支援していきましょう。

逆に支援が多すぎると「 その時、**その人が持っている力** 」を奪うことに
なります。支援する人、される人の間で依存が生まれてしまい、
成長することが難しくなります。

支援者や保護者（ 相談者 ）の中には、優しさから「 失敗しないように
手伝ってあげたい 」、あるいは「 成功を味わってほしい 」という思いから
たくさん関わろうとする方がいますが、生きていくために必要なのは
「 成功 」ではなく、「 成長 」です。

失敗してもそこから成長できる人は、人生に行き止まりを感じることは
ありません。

支援者や保護者（ 相談者 ）の見守りの中で、
安心して**小さな失敗** からさせてあげましょう。

すべてを解決しようとしないこと ①

最後に「（３）すべてを解決しようとしないこと」についてです。

保護者（相談者）は支援者や支援機関に相談することで
困りごと、悩みごとをすべて解決していけるものと思いがちですが、
「相談 ＝ 全解決」ではありません。

「支援が必要な困り」と「そうでない困り」を混合してしまうと、
支援者や支援機関との関係が良好に保てなくなることも少なくありません。

不登校やひきこもりは状態です。
支援者や支援機関は **本人の状態を改善** するために支援をします。

状態を改善するのは **成長して、良い決断、良い判断をしてもらう** ため
であり、本人の気質や特性、感じ方や考え方を変えるためではありません。

すべてを解決しようとしないこと ②

「 おとなしくて言いたいことが言えない性格を、明るく社交的にして
やってほしい 」とか、「 慎重過ぎる考え方がよくないので、
とりあえず何でもやってみるように強く勧めてほしい 」と
言われる方がいらっしゃいます。

しかし、それは果たして本当に支援を受けるべきことでしょうか。
生きていく中で、その人なりに気づいたり、学んだり、獲得したり、
手放したりするものではないでしょうか。

自分の伸びしろをどう使うかは本人に任せましょう。

保護者（ 相談者 ）の中には、泣いたり、怒ったり、困りを武器に
支援者をコントロール（ 支配 ）し、自分の思いどおりに支援を
進めようとする方もいらっしゃいます。　また、自分達（ 保護者 ）の
代わりに、本人に強く言って欲しい、働きかけて欲しい、どこかで
保護して欲しい、といった強制的な介入を求められることもあります。

しかし、今の日本ではひきこもりに関する法律や通報の義務、
強制的な介入の権限はありませんので、本人（ 当事者 ）の
基本的人権を尊重 した上で支援を進めていくことが前提となります。

保護者（ 相談者 ）と支援者は、
正しさよりも **本人と折り合えるポイント** を
協働して探していけると良いでしょう。

第3章

各状態に応じた心の持ち方・対応

自分や周りに完璧を求める限り、
慢性的な不足感や不満と共に生きるしかありません。

昨日の半分しかできなくても、
それが**今日の最善**だと知ることができたなら、
茨の中に「 **次** 」を見つけることができるのです。

不登校やひきこもりの **出口は「 成長 」** です。
この視点がなければどんなに素晴らしい叱咤激励も
アドバイスもあまり効果はありません。

社交性や社会性の欠如、責任感や規範意識の低下を
心配しておられる保護者（ 相談者 ）の方も多いと思いますが、
状態が良くなればそのあたりは自然と元のボリュームくらいまで
回復される方も多いので、支援の後半に少しずつ取り組めば
問題はないでしょう。

まず不登校やひきこもりは、ひとりの人間の成長過程に起きた
出来事であり、決して社会悪や犯罪行為ではないという
正しい認識 が大切です。

そうはいっても「 恥 」や「 迷惑 」を必要以上に
感じてしまう方も少なくありません。

社会に参加しないことを何かの「 罪 」のように感じる方も
多いのかもしれません。でもそれは、もしかしたらあなたの
状態があまり良くないのかもしれません。

「 事実 」ではなく「 解釈 」があなたを苦しめている 場合も
ありますから、一度、ご自身の **思考や感情の整理** もしてみましょう。

ゲームやインターネット

ゲームやネットばかりしていることが心配、あるいは気に入らない
保護者の方は多いでしょう。ただ、ゲームやネットなどは
不快感を緩和するため にしている事が多いのも事実です。

よくゲームやネットへの依存を心配される方がおられますが、
「 不登校・ひきこもり 」から依存症になるよりも、
依存症の人が「 不登校・ひきこもり 」になることが多いのです。

今の自分がしなければならないことができない不快感や不発感を、
今の自分にもできること をして緩和している人が多いということです。
それにゲームやネットを長時間してしまうのは、やめた後に襲ってくる
罪悪感をなるべく先延ばしにして避けている可能性も否めません。

頭ごなしの禁止は親と子の対立構造を生み、**一過性のハマり** を
永続的なものにしてしまう可能性もあります。約束を守れなければ
本人の罪悪感や劣等感も増していき、周りもイライラしてしまいがちです。

介入のボリューム と タイミング を図り、
本人にとって 魅力的な提案 をすることで、
徐々に時間やルールを守れるようになってもらいましょう。

不登校やひきこもり状態が改善されていくと、ゲームやネットとは
適切に付き合えるようになる人が多いのが実情です。

昼夜逆転

昼夜逆転を心配される保護者の方は多いでしょう。
しかし、不登校やひきこもり状態の中で生活リズムだけを整えていくのは至難の業です。

「 起きてもすることがない 」、
「 目は覚めているけど何もする気が起きない 」、
「 今頃みんなはするべきことをしているのに、自分にはそれをする気力も資格もない… 」など、
はたから見ればぼーっとしているように見えても、本人の中では自分を責めたり、否定する心の動きがあったりします。

自己否定や自己嫌悪に対して、叱咤激励・アドバイスはあまり有効ではありません。ご自身に置き換えてみれば一目瞭然ですね。

ひとり苦しんでいるお子さんの更なる状態悪化を防ぐには、
何時に起きてきても顔や声に **不快感を出すことなく**
「 おはよう 」「 何か食べる？ 」など **普段どおりの声かけ** をして
あげることが大切です。

親を悲しませたり、苦しめている自分には、生きている価値や意味さえないと思わせないためにも。

そして一概には言えませんが、大抵の場合、状態が良くなれば
生活リズムは改善されることが多いです。

家庭内暴力 ①

ネガティブ・ポジティブに関わらず、**人間の感覚は言語化しづらいもの**です。そして感情には中毒性が、思考にはパターンがあります。

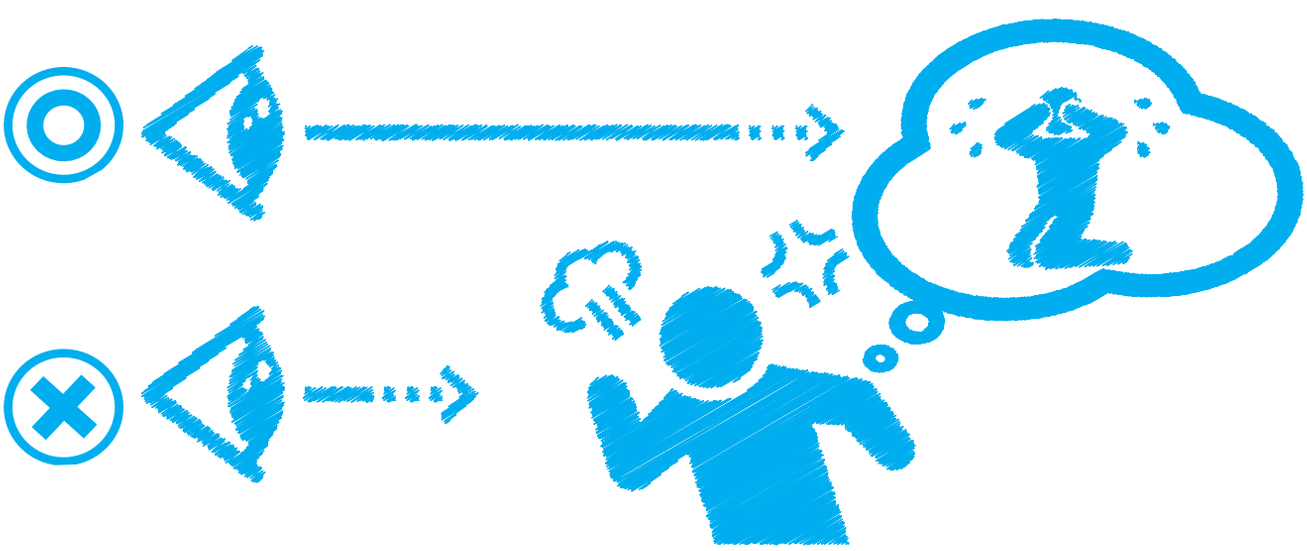
これまでの研究や臨床においては思考よりも感情が、
感情よりも感覚が圧倒的に強いと言われています。

それをどのように中断したり、変化をもたらしたりするのか、ということに完璧な答えはありませんが、**最適解はある**と言えるでしょう。

暴力や暴言、落ち込みや自殺企図がある中で一番避けてほしいことは、本人の過去や現状、今後について話し合うことです。

そもそも話し合いとは相互理解を深めるために、できればその議題について結論を出したいという意図があって行うものです。

こちらの思いとは別に相手への 無許可・無理解 が前提にあるということなので、話し合うこと自体が「 あなたのしていること（ 不登校やひきこもり ）は許可していない・理解できない 」と伝えてしまうことになるのです。



家庭内暴力 ②

暴れたり自殺しようとしたり、そこまでではなくても日常生活の中で
イライラしたり落ち込んだり、というような「 目に見える言動 」に対して
ではなく、なぜそうするのかということ、つまり本人が持っている
信念・価値観 への許可や理解があれば、状態の悪い中で無理に
話し合いをしなくても、行動改善に向かうことができます。

怒りや落ち込みは生理的反応です。考えてそうしているのではなく、
感覚的にそうなっている のです。それを禁止されたり、注意されるのは
本人にすれば 自分を丸ごと否定されているように感じてしまう可能性が
あります。

家庭内暴力や希死念慮、自殺企図がある場合、
言葉ではなく **態度で愛情 や 理解を伝える** こと、
本人の言動ではなく **信念・価値観 に許可と理解を示す** ことが
大切です。

状態が良くなれば自分で自分を大事にしたり、自分以外の人を大切に
思えるのは私たちも同じです。

とはいえ、中には何らかの精神疾患を併発している場合も、犯罪行為に
該当する暴力の場合もあるでしょうから、暴力や自殺企図がある場合は
早めにどこかの機関に相談されることをおすすめします。

子どもへの関わり方 ①

子どもの本音・本心を知りたいと思う保護者の方は多いでしょう。

悩みを聞いた上で何とかしてあげたい、
子どもを愛する親として人生の先輩として受け止め方、
乗り越え方を教えてあげたいという気持ちはよくわかります。

まだ状態がそれほど悪化していない場合は有効な手段かも
しれませんが、それでも保護者の方から「 ちょっといい？ 」と
話し合いを持ちかけることは、ほとんどの場合、
更なる状態の悪化を招いてしまうことが多いのです。

なぜなら本音・本心を知ろうとするのは本人のためではなく、
一日でも早く **不登校やひきこもりをやめさせたいこちらの都合**
だからです。

そして大抵の場合、「 話し合い 」は「 尋問 」になりがちです。

子どもへの関わり方 ②

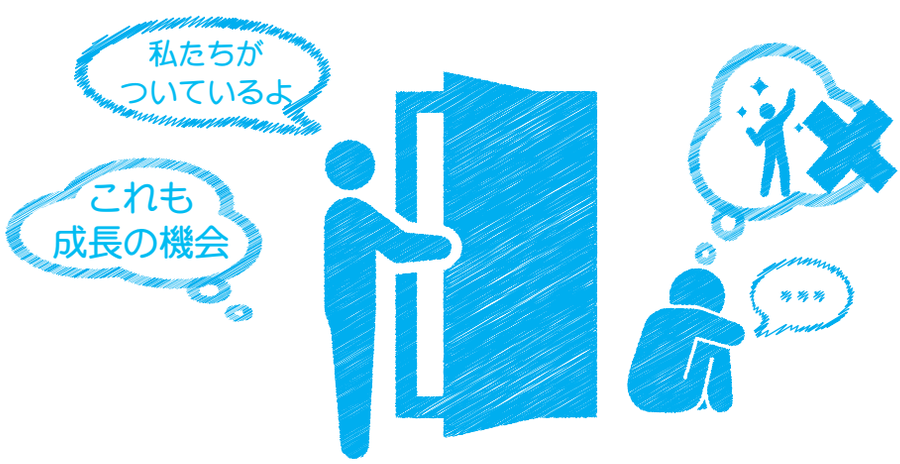
学校に行かなくなったり、ひきこもるまでに
本人は何度も **自問自答** しています。

ある日突然行けなくなることもありますが、
それは自覚がないだけで人の脳や心の中では、どんな時も
「 **問い** 」に対して「 **解** 」を探し続けています。

不登校やひきこもりはやめさせたり、解決することを
優先順位のトップにもってくるものではありません。
その **経験を糧に** して本人の **成長を促していく** のが正解です。

人は目に見える発言・行動だけで人を判断しがちですが、
目には見えなくても **相手の信念・価値観** を探しながら
関わっていくことが大切です。

それにはまず「 **温かい一方通行** 」を
心がけていくのが良いでしょう。



第4章

相談の仕方

相談支援では1回あたりの時間に制限があり、
その **限られた時間内** で支援のカギとなる情報や、
関わり方のノウハウをやりとりする必要があります。

相談時間の使い方

いざ相談に行くとなると「 これまで何があったのか 」
「 いつからひきこもり状態なのか 」
「 周りがいかに大変な思いをしているか 」を、
詳細に時系列で話したくなるものです。

同じ内容をくり返してお話される方もいらっしゃいますが、
その中から支援に必要な情報を拾い、足りない情報を
聞き出すのは大変で、あまり時間を有効に使えているとは
言えません。

1回あたりの相談時間には限りがあります。
他の話で時間を使ってしまい、支援に必要な情報の話が
できなければ、次回の面談で支援に必要な情報収集から
始めなければなりません。

心のままにお話しいただくことは決して間違いではありませんが、
あくまでも目指すのは **ひきこもり状態の改善** です。

状態改善に必要な情報を吟味して、
「 どのような心持ちでどのような行動をとっていけばよいか 」という
未来に向けた内容 に時間を使うことをおすすめします。

具体的にどのような情報を伝えるかということについては、
28ページ「 カギとなる情報 」をご参照ください。

ゴール設定

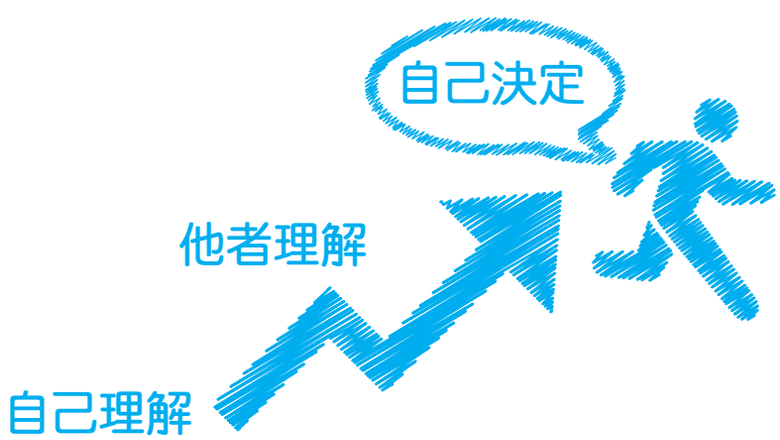
不登校やひきこもりについて「 何とかしてほしい 」と
相談されることがありますが、復学や就労ありきの
「 解決 」をゴールに設定していません。

今後を決めるのはその人自身であり、復学や就労も
本人が決定した方向性を達成するための手段のひとつに
過ぎません。

不登校やひきこもりは、本人の状態が悪くなっていることの
表れであり、状態が悪いままでは、自分の未来について
正常な判断をする ことができないのです。

ひきこもり支援のゴールは、本人の落ち込んだ状態を改善して、
本人が自分で **自分の未来を選択・決定できる** ようにすることです。

その人自身が「 **自己理解** 」「 **他者理解** 」「 **自己決定** 」の
三段階を順番に達成できるよう、そして今いる場所から成長
できるよう、何より、過不足のない関わりをしていくためには、
理想的なゴールではなく **達成可能なゴール** が必要です。



カギとなる情報

では、どのような情報をどのように伝えればよいのでしょうか。

次のページにケースシートを用意しましたので、
相談の時にこのシートをご活用ください。

本人の様子をうまく説明できないと思われる方や、
初めて相談される方は、このシートの情報を基に、
お話を伺うことも可能です。

これまでの経緯を詳細に話されることも大切なのですが、
案外、食事はどんな風にとっているか、交流はなくても家族の都合を
考慮してくれるかなど、**ご家族があまり気に留めていないこと**が
支援には**重要な情報**となることがしばしばあります。

ひきこもり状態を改善していくための相談時間を有効に使えるよう
「状態・状況シート」を活用してください。

状態シート

	該当する状態に〇を付けてください	機関使用欄
家族との交流	0 少ないとしても毎日交流がある 1 断続的には交流がある 2 必要な時には交流できる 4 一ヶ月以上、交流がない時もある	
他者との交流	0 予告があれば問題なく出来る 1 予告をして、かつ短時間なら出来る 3 短時間でも嫌がる 4 交流がない	
支援への抵抗・拒否	0 今は支援を望んでいる 1 支援に少し興味がある 3 支援に全く関心がない 4 今は支援を拒否している	
感情の起伏（日内変動）	0 安定している 1 感情起伏はあるものの、振り幅が少ない 3 感情起伏の振り幅が大きい 4 感情失禁や幻聴、幻覚、独り言などが多く不安定である	
快・不快の表現	0 言語や態度で穏やかに表現出来る 1 言語や態度で穏やかに表現できる時もある 3 荒々しい言葉や態度ではあるが表現している 4 全くない、あるいは無反応である	
個性・特徴	0 該当なし 4 心身不調の前には何らかの前兆やサインがある 4 常同行動やルーチンワーク、大切にしているマイルールがある 4 時間の取り扱いが上手ではない	
困難解消	0 自分で情報収取・選択・実行ができ、その結果を受容出来る 1 サポートがあれば、情報収集・選択・実行・結果の受容が出来る 2 自身の変化に対して前向きで、他者のサポートを受け入れることが出来る 3 他者への信頼はあるが、サポートを受け入れることに抵抗がある 4 自己肯定感が低く、他者への信頼もない	

状況シート

	該当する状況に〇を付けてください	機関使用欄
睡眠 （昼夜逆転・長さ）	0 大体同じ時間帯、同じ長さの睡眠が取れている 2 時間帯はバラバラであるが、長さはほぼ同じである 2 日によって長さはバラバラであるが、時間帯はほぼ同じである 4 日によって時間帯も長さもバラバラである（昼夜逆転含む）	
食事 （回数・時間・量）	0 ほぼ同じ時間・同じ量・同じ回数の食事が取れている 2 ほぼ同じ時間帯に食べるが、量がバラバラである 2 ほぼ同じ量を食べるが、時間帯がバラバラである 4 日によって時間帯も量も回数もバラバラである	
トイレ （排泄）	0 自由にトイレに行ける 2 人がいるとトイレを我慢することが多い 3 あまりトイレには行かない 4 トイレの回数が多い	
入浴の頻度・ 時間、衣服の様子	0 一日一回は入浴・着替えをしている 2 出かける前、あるいは2〜3日に一回は入浴・着替えをしている 3 一週間に一回は入浴・着替えをしている 4 一ヶ月以上入浴・着替えをしていない	
整髪・散髪の 様子	0 定期的に整髪に出かけることが出来る 1 定期的に自分で整髪をしている 2 不定期だが整髪に出かけることが出来る 4 伸びっぱなしで長期間整髪していない	
部屋の片付け	0 自分でこまめに片付けている 1 自分で不定期に片付けている 3 定期・あるいは不定期に親が片付けている 4 常に片付いていない	
疾患等の有無	0 特にない 2 過去に大きな病気・怪我をしたことがある 4 喘息・アトピー・アレルギー・花粉症などの免疫疾患がある 4 糖尿病などの慢性疾患がある	
DV 粗暴な言動・ 自傷行為の 有無、頻度	0 今までに粗暴な言動、DV、自傷行為は発現していない 2 物や人にあたるなど、軽度の暴力行為が発現する時がある 若しくは、抜毛などの軽度の自傷行為が発現する時がある 3 DVもしくは自傷行為が、季節の変わり目や不定期に発現する 4 日常的にDV、自傷行為が発現する	

第5章

更なる理解のために

当事者が無理をしなくても、
保護者や支援者が犠牲を払わなくても、
成長 という名の自然な変化は誰の身にも訪れて、
見たことのない景色をみせてくれます。

そのために知っておいて欲しい情報や、
持っておいて欲しい視点があります。

3つのチャンネル

人には **論理・感情・感覚** という3つのチャンネルがあります。一人で過ごす時も、誰かとコミュニケーションする時にも、その3つのチャンネルのどれかを使って情報を処理したりやり取りしたりしています。

そして、論理のチャンネルは「 大脳新皮質 」、感情のチャンネルは「 大脳辺縁系 」、感覚のチャンネルは「 脳幹」と言い換えることもでき、それぞれ**情報を処理する（ 使う ） 部位が異なる**と言えます。

例えば、不登校やひきこもりという事象を **論理のチャンネル** でみると「 こうすればいいのに・なんで〇〇しないんだろう 」と建設的に捉えてつい解決方法を教えてあげたくなったりします。

感情のチャンネル だと「 いつまでもこんなことをしていてどうするつもりなのか・自分の将来や周りの人のことを考えないのは自分勝手だろう 」と批判的になったり、あるいは「 一人で苦しんでいるのはかわいそう・そばで見ているのはしのびない 」と同情的になったりします。

もし、**感覚のチャンネル** で「 もうできることはないかもしれない・こうなったのは自分のせいだと責められているようで辛い 」、「 どうにもならないかもしれない 」と悲観的に捉えてしまったら、**感情も論理もその上に成り立つ**のであきらめなくていいことまであきらめてしまったりします。
感覚のチャンネルは特に **大切なチャンネル** と言えるでしょう。

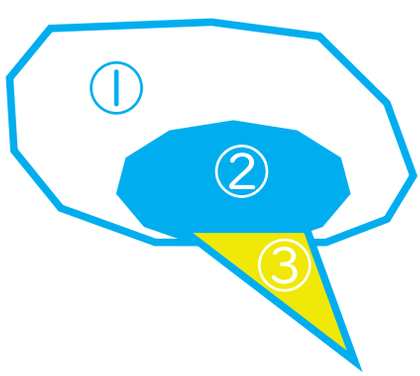
本来、3つのチャンネルは自由に行き来できるものです。
相手に合わす こともできますし、**自分で選ぶ** こともできます。

例えばなんとか言葉を交わす機会が持てたとして、本人は感覚のチャンネルを使っているのに保護者や支援者が論理のチャンネルを使ってしまうとミスコミュニケーション（ すれ違いや誤解 ） が生まれてしまい、せっかくの機会を生かすことができません。

不登校やひきこもりになる前がどんな関係や状況だったとしても家族には歴史があり、そもそものつながりがあります。溝ができたように感じたり、拒絶してしまったり、されたりしても、それまでの距離感ではなく、心地の良い距離感で **新たにつながり直すことは可能** です。元に戻るのではなく、本人の成長に合わせて **新たに家族を始める** ことが大切です。

そのためにも、この3つのチャンネルという前提を活かして未来への足がかりにして下さい。

【 脳の部位と機能 】



①大脳新皮質
論理のチャンネル
思考や判断など
「 知性 」に関することを司る

②大脳辺縁系
感情のチャンネル
意欲や情緒など
「 感情 」に関することを司る

③脳幹
感覚のチャンネル
「 生命維持 」に関することを司る

論理のチャンネル

論理のチャンネルは、損得や勝ち負け、善悪の物差しを使います。
損得や勝ち負け、善悪は **言語化しやすくわかりやすい** ので、やりとりしやすいチャンネルと言えます。

不登校やひきこもり状態の人たちは「 損している・負けている・悪いことをしている 」と感じている人が多く、自分を責め続けています。するかしないかはさておき、どうすれば良いのかを聞くと大抵の人はちゃんとした考えを持っていることがわかります。

このままでいいと思っている人は案外少ないのです。

ただ、頭ではわかっていても実行できない、心や体がそっちへ向かない、
昨日は行くと言ったのに朝になると行かないという現象は甘えや怠けがそうさせているのではなく、
感情や感覚のチャンネルが論理のチャンネルと合っていない ということなのです。

それまでは頑なに登校を拒んでいたり、長年ひきこもっていたとしても、自分に合った目標を立てて行動し始めたら、「 今のあなたは良い方向に進んでいるよ。焦らずにいこうね。」と解釈を共有して、本人の成長や自覚を促すことも良いでしょう。一緒にやりたいことを探してその人のペースに寄り添って…というのも、本人の気持ちが前向きになってきたり、状態が上がってきた時にはとても効果があります。

また、不登校気味、ひきこもり気味の人たちはそれぞれ **学校に行ける時・外出できる時の条件や周期** があり、行こうと思えば行ける時もあるからといって、毎日学校に行ったり、外出する努力を求めると負荷のかけ過ぎにつながる可能性もあります。周りの関わり方次第で **揺らぎながらも行ける** ようになったり、まったく行けなくなったりすることもあるので、条件や周期に何らかの **法則がないか探してみる** と良いでしょう。

現在の登校や外出のパターンが維持できるように、あるいは今より少し登校や外出の頻度や時間といった負荷を増やせるように損得や勝ち負け、善悪などの指標をうまく使って **一緒に工夫を話し合える** 楽しいチャンネルにしていって下さい。

不登校やひきこもりは突然始まるものではなく、本人が苦しみながら出した結論であり、ゴール です。
この前提のないままに本人に関わることは溝を深め、対立を生みかねません。

保護者（ 相談者 ）や支援者（ 支援機関 ）は心の底から同意することはできないとしても、
本人が出した答え（ 不登校やひきこもること ）を一旦は尊重してあげましょう。

こんな言葉が出ている時は
保護者の論理チャンネルが
強く働いているサイン

論理	・どんなことも乗り越えて解決するべきだ。 ・約束は守るべきだ。 ・権利を主張するなら義務も果たすべきだ。 ・　いったい何がしたいの？ このままで良いと思っているの？

論理のチャンネル

人は誰でも状態が良くないと、持っている **能力を発揮** することができません。

無理をさせても長くは続かないのです。本人が出した結論を一旦は受け入れた上で、
第二、第三の結論が良い方向に向かって出せるように関わること が大切です。

論理のチャンネル でやり取りするということは **建設的な会話** をするということですが、本人がそれに耐えられる状態でないと、更なる落ち込みや孤独を感じさせてしまうことにもなります。

状態が良くない時は、他者からの好意や善意を素直に受け取ることが難しく、逆に否定や支配、批判や軽蔑といったものに敏感になりがちです。アドバイスや励ましといった好意的な関わりであっても、本人の気持ちや行動の改善につながらないのは、そういった背景があるからなのです。

本人の言い分	・自分のしていること（ 不登校、ひきこもり、ニート ）は良くないことだとわかっている ・約束をしても守れないかもしれないのでしたくない ・本当のことを言ってもわかってもらえない、 言いたくない
家族の言い分	・なぜこんなことになったのか、どうするつもりかを教えて欲しい ・自覚や反省をしてほしい ・何を考えているのか説明せず、したいようにしているのを黙ってみていられない

ポイント

支援の中で声かけや傾聴することの大切さはよく言われますが、それと同じくらい、あるいはそれ以上に大切なことがあるのをご存じですか。

それは **声をかけないこと、無理に聞き出そうとしたり話をさせようとしないこと** です。
本当の自主性・主体性は「 聞いてくれてもいいし、聞かなくてもいい、話してくれてもいいし、話さなくてもいい」というこちらの姿勢や関わる時の前提によって発揮されます。

声かけや傾聴は支援の手法の一つに過ぎません。同じように声をかけない、無理に関わろうとしないことも支援の手法の一つだということです。保護者や支援者がどうしたいかではなく、**本人の状態を上げるためにはどちらの手法が効果的か**、それぞれのケースや段階に応じて見極めていくこと（ 見立て ）が大切です。

そうはいっても声をかけない、無理に聞き出そうとしたり話をさせようとしないとなると、保護者も支援者も支援の実感や進捗が感じられず、落ち込んだり焦ったりしてしまいがちです。

そんな時こそ、私たちに与えられた貴重な時間を有効に使って、本人の状態を良くするためにはどんな **環境調整** や **合理的配慮** ができるのか、少しでも状態が良くなった時には **どう関わる** のが良いかを話し合っておきましょう。

感情のチャンネル

感情のチャンネルは、好き嫌いの物差しを使います。
好き嫌いは、その時の **状態や気分で変わる** 事もありますが、比較的合わせやすいチャンネルと言えます。

一般的に誰かが失敗して落ち込んでいる時には「 失敗しても大丈夫だよ 」とか、
「 誰にでも失敗はあるよ 」といった声かけをすることが多いと思います。

アドバイスで気持ちを切り替えたり、行動を起こせるのはある程度状態が良い人だと言えますが、
不登校やひきこもり状態の人の中には、こんな風に言ってもらっても相手の優しさを感じられなかったり、
自分の感情を否定された気持ちになる人がいるのはなぜでしょう。

それは **感情の着地点が違う** からです。

不登校やひきこもり状態の人たちにとって **感情の処理** は私たち以上に **時間とエネルギーを消費** します。
恥ずかしい・悔しい・辛い・悲しい・しんどい・面倒くさい・やりたくないといった感情の着地点を
「 気にしない 」とか、「 誰かに相談する 」とすることに一致感が持ちにくく、
感情の着地点が見つからないという現実 に直面しているだけで甘えや逃げではないのです。

どう思うか、その感情をいつまで持ち続けるかは本人の選択であり自由なはずですが、
自分に一致感のある着地点が見つからないと、周りからの理解も得られないまま、
感情はいつまでも本人の中にとどまり続けます。

基本的に支援者（ 支援機関 ）は【 感情 】のチャンネルを合わせること、
相手の感情を受け入れ、傾聴・共感することの大切さを知っています。

例えば本人から「 家族をがっかりさせている 」とか、
「 自分を好きになれない 」という発言があったとしたら、
「 家族をがっかりさせることが辛いんだね。大切に思っているんだね。」
「 あなたは誠実な人だね。」「 そんな時に何かしようという気にはならないよね。」と
共感できる人が多い のです。

もし、「 誰にもわかってもらえない 」と話してくれたなら、それは身近な人とわかり合えないことが辛い、
嫌だと教えてくれているのです。

保護者（ 相談者 ）や支援者（ 支援機関 ）は、うまく返してあげることができなくても
本人の好き嫌いに耳を傾けてあげましょう。

こんな気持ちや行動が
出ている時は
保護者の感情のチャンネルが
強く働いているサイン

感情	・言いたいことがあるなら言えばいいと思う。 ・お互いの嫌がることをしてしまう。 ・心配が高じて、つい言わなくていいことを言ってしまう。

感情のチャンネル

4つのエネルギーの状態像

高↑ネガティブ↓低

怒り 妬み 恨み 他責	希望 やる気に満ちている 全てがうまくいく感覚 失敗を恐れない
落ち込み 自己否定 自己嫌悪 自責	感謝 リラックスできている 全てが心地良い感覚 成功を恐れない

高↑ポジティブ↓低

不登校やひきこもり状態にある人はネガティブなエネルギーの上がり下がりだけを繰り返してしまい、
ポジティブなエネルギーを感じる機会が少なくなってしまいます。
状態が良くないと良い決断、良い判断ができないのは当然なのです。

本人の感情

- 今以上の努力や我慢はできない
- 人と比べられてもどうにもならない
- 正論を言われるのは辛い

家族の感情

- 毎日好きなように過ごしているのはわがままに思える
- 誰にだって嫌な事や苦しい事はある
- もっと頑張ったら良いのに

ポイント

不登校・ひきこもり支援とは本人の課題や家族の困りを解決することではありません。
こんな風にいうとびっくりされるかもしれませんが、**不登校・ひきこもり支援とは本人の課題解決能力を引き出したり、家族が能力を発揮できるよう関わるコミュニケーションのこと** です。
本人の課題を解決することや家族の困りを解決するのが支援であれば、**「困った時には誰かに何とかしてもらうのが正しい」という誤解や錯覚** を生みかねません。

年齢やその他のすべての個人的要素に関係なく、成功や失敗に捉われることなく成長し続ける人に、行き止まりはありません。保護者と支援者は家族全員が成長するための良い刺激と実践的・効果的なノウハウを共有することが大切です。

ただ、**人は感情の生き物** です。家族だからといっていつも仲良く暮らせるとも限りませんし、**家族だからこそ衝突する** こともあるでしょう。不登校やひきこもる本人に対して優しい気持ちになれないことがあっても、それはある意味当たり前の反応です。
しかし、それは **本人ではなく、本人の言動が嫌なのだということ** を忘れないようにしましょう。

それに人は好きなものより嫌いなもののほうが繋がりやすかったり、深い絆や信頼を感じられたりします。**本人の嫌がることを正確に理解する** だけでも家族の関係は良くなるものです。
前向きに生きることや、ポジティブに動くことを求めすぎない ほうが良いでしょう。

生きていくためにはネガティブな経験や、ネガティブな感情との付き合い方が肝心です。
どれほど気をつけていても嫌な思いをしたり、させられてしまうことは避けては通れないからです。
自分なりの **折り合いのつけ方を見つける** ことが大切なのです。

感覚のチャンネル

感覚のチャンネルは、快・不快の物差しを使います。快・不快とは **誰もが持つ根幹** の感覚です。

保護者や支援者が本人の状態をみながら【 論理 】や【 感情 】のチャンネルを合わせて関わるだけでも状態が良くなる人はたくさんいます。誰かの発言や行動によって勇気をもらったり、気づきを得たりして前向きになれるのは私たちも同じです。

ただ、それだけでは気持ちを切り替えて未来に進めない人もいます。
周りからすれば何もせずじっとしているだけのように見えても、本人にとっては全身に重りをつけられているような苦しみだったり、体中に棘（ とげ ）が刺さっているような痛みがあるのです。
その辛さや悲しさに耐えながら今日という日を何とか過ごしています。

「 生きること 」と「 生活すること 」は時に乖離（ かいり ）を引き起こします。内省したり、辛い気持ちを思い出すたびに飲み込まれたり振り払ったりしながら精一杯生きていても、他者と交流したり、自分で自分の世話を焼いたり、するべきことをするというエネルギーや、誰もが持っている **最低限の希望すら感じることができなくて**、私たちが **生活と呼ぶ行為や行動をする気になれない** のです。

共通して言えることは、自分に対するセルフイメージが良くないということでしょう。
「 なぜ生まれてきたのだろう 」「 生きている意味なんてない 」「 自分がいなくなったとしても世界は何も変わらない 」「 自分の存在は家族や社会の迷惑でしかない 」といった感覚が根底にあり、【 感情 】や【 論理 】もそれをベースに構成されている時、明るい気持ちでいきいきと生きられる人なんていないのです。

【 感覚 】とは信念・価値観から生まれ、信念・価値観は体験によって作られます。
例えば、「 友達ができない・少ない・うまく付き合えない 」といった体験が、「 最初から距離を置いたほうがいい・傷つく前に自分から離れたほうがいい 」という信念・価値観を作り出し、「 本当は友達が欲しい・誰かを信じたい・人と仲良く楽しく過ごしたい 」という本来の欲求を抑圧してしまいます。

また、「 準備すること 」や、「 続けること 」がそもそも苦手な人は、本当にやりたいことにたどり着く前に挫折してしまうことも多く、何とか準備ができたとしても疲弊してしまい、やりたいことが目の前にあってもやろうという気がしないのです。

自分を苦しめるネガティブな感覚は、より大きな痛みから自分を守ってくれていること、**感覚は無理やり変えるものではなく、自分に合わせて成長していくもの** であることを共有していくことが大切です。

保護者（ 相談者 ）や支援者（ 支援機関 ）は本人が「 生きていて良かった 」、
「 生まれてきて良かった 」、「 自分は愛されている 」、「 自分は誰かを愛している 」という感覚に何度でも包まれて過ごしていけるよう関わってあげましょう。

こんな風に感じてしまう時は
保護者の感覚チャンネルが
強く働いているサイン

感覚	・話す気になれない。 ・姿を見るのもしんどい。 ・今更何をしても無駄だと感じてしまう。

感覚のチャンネル

休むことと休まないこと、あきらめることとあきらめないこと、何もしないことと何かをすることは同じくらい価値がある のをご存じですか。

いつも同じ選択をするのも決して悪くはありませんが、できるなら人生の場面毎に、今と未来の自分や大切に思う人のために、**心が示すほう、違和感ではなく一致感のある方を選択** していければ持っている **能力を発揮** しやすくなります。

選択することを放棄せざるを得なかったり、ひとつの選択肢しかない状況というのは良い時もありますが辛い時もあります。

ましてや自由に選択することを自ら禁止し、**全方位が絶望的な状況** に身を置くことは、
たとえ数時間であっても簡単にできることではないのです。

本人の感覚	・自分は家族や世の中にとって迷惑な存在だ ・何もする気になれない、やる気がでない ・自分は幸せになんてなれない、なってはいけない ・自分には生きている価値がない
家族の感覚	・子どもと話す気になれない ・姿を見ると落ち込んでしまう ・自分の責任で生活して欲しい

ポイント

そもそも私たちを苦しめるネガティブな感覚（ 劣等感、敗北感、罪悪感、疎外感、不信感、自己嫌悪、自己否定… ）は **何のために存在する** のでしょうか。

人類の長い歴史の中で、もし本当にネガティブな感覚が不要なものならば、どこかで淘汰され排除されて、ポジティブな感覚だけを遺伝子に残すこともできたはずです。

しかし、人類はそれを選択しませんでした。

なぜなら、**より大きな痛みや苦しみから自分を守るために、ネガティブな感覚は必要** だったからです。痛みを知っているからこそ、経験から気づき、学ぶことを知り、あれこれと自分を調整できるということなのです。

今していることは「 **今の自分にできる最善** 」であること、今苦しいのは「 **今の自分では窮屈** 」だということ、今聞こえているのは「 非常ベル 」ではなく、**成長のタイミング** を知らせてくれる「 **幸せのベル** 」であることを本人と共有していきましょう。

家庭内暴力にどう対応するか？

家庭内暴力は「 **衝動性** 」と「 **反射性** 」の2つに分けるとわかりやすいでしょう。

「 衝動性 」の暴力とは、なにもキッカケがなくても暴力を振るうことが **日常的な意思表示** になっているパターンです。定期的に暴力を振るうことで自分の尊厳や存在意義を保とうとする心の動きがあり、些細なことで激高する傾向があります。

「 反射性 」の暴力とは、何かキッカケがあり、**とっさの対抗手段** として突発的に暴力を振るうパターンです。不定期で一過性のものですが、暴力を振るった後の自己嫌悪や罪悪感の大きさ、気まずさからそれまで以上に家族との距離を置こうとする傾向があります。

どちらの暴力も **自分の辛さや不快を伝えるため** であり、自分を守るためですが、暴力を駆使してでも家族との関係を保とうとしているとも言えます。

家族から見れば「 暴力を振るうなんて理解できない 」「 気難しくて何を考えているかわからない 」、といった状況かもしれませんが、知らずしらずの内に不登校やひきこもっていることを責めたり、見下したり、元の状態へ戻そうと高圧的な言動をしていませんか？

子どもにとって自分の **辛さや痛みを親にわかってもらえない** ことほど苦しいことはありません。

まず、いつも不機嫌な我が子は「 苦しくて血がにじむほど自分の心をかきむしっているかもしれない 」ということを知ってください。そして世代や信念・価値観の違う親と子であっても、侮辱や支配や暴力といった **ネガティブな手段を使わなくても交流できる** ということも知ってください。

基本的な対応方法

家庭内であっても暴力は暴力です。どんな理由があったとしても暴力を受け入れたり、正当化してはいけません。「 暴力を正当化し受け入れる 」ということは家族を被害者に、本人を加害者にしてしまいます。**「 暴力はダメ 」よりも「 暴力はイヤ 」**、「 あなたの事をイヤがっているんじゃない、暴力をイヤがっているんだよ 」という思いで対応して下さい。

実際の対応としては、まず **本人の言い分をすべて聞く** ことです。こちらの理解が及ばなくても首を振ったり、意見したり、弁解したり、反論したり、ため息をついたりせず、時に頷き、相槌を打ちながら、**何度でも最後まで** 聞ききってあげて下さい。そこから一筋の光が差すことも、見えてくるものもたくさんあるはずです。

人は相手の喜ぶことよりも、嫌がることを知るほうがうまくいく時があります。
家族という近い関係だからこそ、**それぞれの「 快・不快」を尊重する** ことが大切なのです。

また、次のページからは家庭内暴力の状況毎のポイントをまとめました。
全てを解決しようと努力するのではなく、**今より少し穏やかに、今日よりも明日が安心して暮らせる日になるように**、ご家族全員が成長していかれることを心から願っています。

状況①　家の中の物にあたる・物を壊す

障子や扉を強く閉めたり、食器や家具、電化製品など家の中の物を乱暴に扱ったり、わざと壊したりすることで自分の不快を伝えようとしている段階です。

ご家族は本人の事を「 急に荒々しくなった 」「 乱暴になった 」と話されることが多いのですが、不登校やひきこもりはそう簡単にできることではありません。私たちが経験したことのある「 休暇 」の感覚では絶対にできません。

数週間や数か月間、あるいは数年間 、「 しなければならないこと 」をせずにいるということがどれほどの**苦痛や劣等感・敗北感を伴うのかは想像を絶する** ほどでしょう。

そんな本人を怠け者扱いしたり、本人の性格のせいにしたり、一般的なアドバイスや、人格否定とも取れる言い方をしてしまっていたとしたら、悪気はなくてもそういった関わり方は本人の状態を下げてしまうので、今すぐにやめるのが良いでしょう。

本人が物にあたったり壊したりした場合、まず **本人を心配して** あげましょう 。
私たちはどうしても先に物の心配をしてしまいます。
それでは「 自分よりも物のほうが大事なんだ 」という印象を与えてしまいます。

どこかケガをしたんじゃないか、ケガはなくても痛かったんじゃないかという心配より、なぜそんなことをするのかという注意を先にしてしまう気持ちもよくわかりますが、優先順位としては **本人の心配から** してあげると良いでしょう。

「 自分のしていることは良くない 」ということを、本人はよくわかっています。
そこへお説教やアドバイスなどをしてもあまり効果はありません。ましてや、その場で興奮して罵声を浴びせたり、力で押さえこもうとしたりするのは逆効果でしかありません。

不登校やひきこもりは**「 結果 」であり、本人が出した「 答え 」**なのです。

第二、第三の答えを少しでも **救いのあるもの、成長に繋がるもの** にするためには一方的に結論を出さず、からかったり茶化したりもせず、お説教やアドバイス無しに、ただ **本人の言い分** を聞くことが大切なのです。

関わり方のポイント

- 否定的な言動をやめる。
- 命令ではなく依頼をする。
- 怒りに怒りで対応しない。
- 暴力は我慢したり容認をしない。
- 怒りの引き金はいつどんな時か、何が不快なのかを正確に知る。
- 暴力は「 ダメ 」ではなく「 イヤ 」だと伝える。

状況②　家の中で暴れる・家を破壊する

この時期は本人だけではなく、**家族全員が強い緊張感と疲労感** を感じています。

それぞれの関係も良くないことが多いので、家族だけで何とかしようとするのはあまり賛成できません。
まずは **第三者に相談すること** が大切です。

本人の合意を取るのが難しければ、とりあえず家族の誰かが先に相談に行くのが良いでしょう。

あまり気乗りしないかもしれませんが、第三者の介入は家族の気づかなかった視点や、
具体的な関わり方などを知る **良い機会** です。

行政機関、医療機関、教育機関、支援機関には **守秘義務** があります。
我慢せず、抱え込まず、長期化させず、ともに穏やかで平穏な日々に向かって一歩ずつ歩んでいきましょう。

高価なものや必需品または家そのものを破壊されると、心理面だけでなく経済的なダメージも受けて
しまいます。**家族が大切にしているものほど壊そうとする** こともあるでしょう。
それでも本人のほうが大切 だと本気で伝えていきましょう。

本人の発言や行動がどれほど短絡的に見えても、見下したり、本人の状態が悪化するような関わり方は
更なる状態の悪化を招きます。暴れるのがこわいからと言って **言いなりにならない** こと、可哀そうだからと
言って **過保護になり過ぎない** こと、もどかしいからと言って **干渉し過ぎない** ことが大切です。

状態の良くない本人とは **適正な距離** で交流するのがベストです。

この時期は **第三者に相談するタイミング** がきているのですが、
「 本人の不利益や誤解を招くのではないか？ 」
「 可哀そうなのではないか？ 」と相談をためらう保護者の方も多くおられます。

しかし、家族の現状を話すことは恥でも罰でもありません。
何より **心地良い交流** ができないのは本人が一番辛いのです。

今必要なのは暴力を我慢し、事が過ぎ去るのを待つことではなく、
元の形に戻ることでもありません。

それぞれが成長し、**新しい家族の形** を作るためにも第三者に相談することなのです。

関わり方のポイント

- 第三者に相談する。
- 本人とともに自分も成長する。
- 自分の価値観を押し付けない。
- 反省ではなく改善をゴールに置く。
- 自分や家族を責めない。
- 嫌がらせに嫌がらせで応酬しない。
- 人格を疑うような発言をしない。

状況③　家族に危害を加える・暴力を振るう

強すぎる劣等感や自己嫌悪、後悔などは **自分でうまく処理しにくい** ものです。

「 こうなったのはお前らのせいだ」、「 育て方を間違った責任を取れ 」、「 生まれた家が違えば普通に生きていけたかもしれない 」、「 自分は犠牲者だ 」と親のせいにすることで、何とか自分を保っている人もいます。
これらは全て「 **こんな自分でも見捨ててくれるな** 」という「 **心の叫び** 」なのです。

そもそも平常心で暴力を振るう人はいません。水道の蛇口を勢いよくひねった時のように
ネガティブな感情が一気に溢れ出した状態 だからこそ暴力という手段に出てしまうのです。

自分や子どもが何歳になったとしても、「 想像していた未来 」と違っていたとしても、
「 一緒に成長する 」という喜び は消えてなくなることはありません。

そのためにも、子どもからの暴力も DV（ 家庭内暴力：ドメスティックバイオレンス ）であることを理解し、どうか反省や同情ではなく、家の中から **暴力を無くすための具体的な行動** を取り続けて下さい。

ケガや痛みの程度に関わらず、暴力は人の心を傷つけます。
暴力を振るわれた人だけでなく、その場にいて見てしまった人も、振るった本人の心も傷つくのです。
「 自分たちさえ我慢していれば 」とか、「 いつか自主的にやめてくれるはず 」と思っておられるかもしれませんが、状況が自然に好転することは少ないと言えるでしょう。

家の中から暴力という手段をなくすためには、**通報すること** も大切です。警察官が介入することで暴力を抑止できますし、クールダウンになって我に返る人も多いのです。
また、短期的・長期的に見ても **興奮状態を放置せず、強制的に中断する** ことはとても効果があると言えます。ただ、警察は本人の興奮が収まると撤収する場合が多いので、その後の関わり方・過ごし方にも **事前の準備** が必要です。

そもそも、どうでもいい相手に人は関わろうとはしないものです。
「 **温かい交流ができない** のならば、せめて暴力という手段を使ってでも **家族との交流を維持** させたい 」という思いが根底にはあります。 **怒りの奥にあるのは悲しみ** なのです。

親子だからと言って考え方や感じ方が似ているとも限りませんし、親子だからこそ意見が対立することもあります。対立した時でさえ、どちらの意見が正しいかを判断する必要はありません。
お互いに聞き入れるべきは聞き入れ、取り入れるべきは取り入れればよいのです。

全てでなくとも **部分的** でよいのです。
家族から本人に取り入れてもらいたいことはただ一つ、**「 暴力はイヤだ 」ということ** なのです。

関わり方のポイント

・「 あなたじゃなくて暴力がイヤなんだ 」ということを伝える。
・興奮状態を中断するための「 通報 」であり「 罰 」ではないことを伝える。（ 事前予告もアリ ）
・警察を呼ぶ時、来た時、帰った時の対応を決めておく。（ 感情的にならないようにするため ）
・人格を疑うような発言をしない。　　・反省ではなく改善をゴールに置く。

相談事例（ 仮想 ）

これまでの子ども・若者自立支援センターの複数の事例から仮想のケースを構築し、本ガイドブックのノウハウを基に支援の例を作成しました。あくまでも一例にはなりますので、細かな関わりについては個々のケースで変化しますが、支援の導入から変化の様子、その後に至るまでの大きな流れを感じていただければ幸いです。

支援の開始時

20XX 年4月…初回相談で母が子ども・若者自立支援センターに来所。
本人の年齢は22歳で、性別は男性。兄と母と同居中。父は本人が中学生の時に他界。

高校2年の終わりから行き渋りが始まる。高校3年の夏休み明けから家族とも口をきかなくなり、全く登校ができなくなる。学校側の支援を拒否し、不登校のまま中退。その後、ひきこもり生活が始まった。

部屋の壁を殴って穴をあけたり、母が大事にしている物（ カギ、写真、通勤用の自転車など ）を地域のゴミ捨て場に捨てたりと様子が荒れている。壁に多数の暴力的な殴り書きをしたり、リビングの物（ テレビ、パソコン、クーラー ）を破壊することもある。部屋は汚く、食事は家族が寝た後に１人で済ましている。4年間、誰とも会話していない。

以前相談をしていた他の支援機関がアウトリーチ（ 訪問 ）を行ったが、事前の承諾なき訪問に怒り「 入るな 」という張り紙をした。高校の友人が本人を訪問した際にも興奮し、友人と母への暴力が発現した。

母の来所時点では、本人に月に１～２回の外出が認められたが、母の実家が他府県ということで身近に相談できる人もおらず、強い孤立感を持っていた。 母は「 相談しても結局何も変わらない 」と支援機関への不信感を持った状態で来所。

何年かの内に今住んでいる住居を退去することになっており、本人を連れて一緒に引っ越しをしないといけないという不安もあった。

支援計画

1、引っ越しが母と兄と本人のストレスにならないよう支援する。
2、母の経済的不安に対して心理的アプローチと就労支援の二本立てで支援する。
3、子育てや社会性に問題のない母親なので、未来（ 新しい生活 ）に向けての心の準備と行動の整理を行う。
4、本人の状態の改善についてはセンターで、状況の変化については地域資源としての支援先を複数確保する。
（ これまでの支援履歴において満足を得ておらず、引き継ぎ当初は支援機関に対する不信感も見られたため ）
5、本人を医療につなぐ。

支援上のポイント（ 母 ）

（ 来所当初 ）　支援機関への不信感を減らし新たに信頼関係を構築するため、そして母の信念・価値観を知るために、これまでの人生や子育てで楽しかったことや辛かったことなどを支援に必要な情報の聞き取りの合間に雑談のように行う。

（ 支援中 ）　頑張れない自分や本人を責めてしまったり、落ち込んだりという気持ちの揺れに対して、それが当たり前だと許可しながらも、何度でも状態が能力を選ぶ（ ないものに焦点があたると状態は下がり、あるものに焦点があたると状態は上がる ）ことを伝えていく。

（ 本人回復後 ）子どもの不登校やひきこもりが「 自分を苦しめるもの 」という受け身の解釈から、「 この事象が教えてくれたものは何か 」という能動的、探索的な視点を持てるよう、母のペースに合わせてやりとりを重ねた。
人生の困難に対して必要以上の落ち込みや傷つきを感じなくなり、理想に囚われることなく今ある幸せに目を向けることができるようになった。

事例対応（ 仮想 ）

支援上のポイント（ 本人 ）

（ 来所当初 ）　来所してくれたことに感謝し、これまでひとりで悩み、荒れながらも頑張ってきたことを評価。次回へつなぐ。

（ 支援中 ）　一緒にゲームをしたり、好きなアイドルやアニメの話をすることで本人の存在を肯定し、状態を上げていく。
しなければいけない話（ 今後の進路や生活の話 ）は本人の許可や合意を取り、一度に５～10分、
複数回に分けて伝えるイメージで関わる。

（ 本人回復後 ）成功か失敗かではなく「 成長 」という視点を持つことでセルフチェック、セルフケアの流れを共有する。

支援の経過

初回から10か月…保護者相談を通じて本人への関わり方を伝え、母の状態の回復後、実践してもらった。
同時に、母からの同意を得て生活面の聞き取りや地域の相談資源としてCSW（ コミュニティソーシャルワーカー ）に連携依頼。
以降、そのCSWとは綿密に連携を取りながら世帯全体の支援を進めていくことに。

初回から1年3か月…状態が良くなった母の関わり方に対して、本人の反発は減少。
本人が「 精神科に行きたい 」と母に伝えてきたため、直近で予約が取れるクリニックの情報を
取りまとめた後、母同行のもと受診。 統合失調症の診断を受ける。

初回から1年4か月…投薬の効果で症状が少し改善。更なる状態回復を目指し、センターでの母の面談も継続。

初回から1年9か月…母と本人との関係性が回復し続け、交流が少しずつ増加。
本人が母に「 バイトがしたい 」と相談してきたため、どうすれば良いかとその日のうちに母から
連絡が入る。センターに本人を繋げるべく母から誘いかけるよう提案したところ、本人が承諾。

初回から1年10か月…母とともに本人が来所。「 働きたい 」という意思は強いものの、家族以外との交流が ほぼ無い状況だったことから、他者との交流機会の確保と就労準備を目的に、母の担当とは別の支援者（ 男性 ）と毎週面談を実施することを提案。本人が承諾する。

初回から2年3か月…就労のリハーサルとして、協力事業所での1か月間の体験就労に本人が挑戦する。
その後、体験就労を満了し、就職活動に移行する。

主訴の変化

（ 来所当初 ）　→　母：20歳を過ぎたら自分で稼いでほしい・自立してほしい
（ 支援中 ）　→　母：本人の状態が良くなってほしい　　本人：アルバイトがしたい
（ 本人回復後 ）→　母：無理をしない範囲で働いてほしい
本人：当分働きたくない　（ その後 ）無理のない範囲で働きたい

その後

初回から2年5か月…工場でアルバイトを開始するも、当初聞いていた条件と違ったため一日で行けなくなる。
本人としては「 働きたいと思ってずっと頑張ってきたけど、さすがに限界だから当分ゆっくりします 」
とのことで、センターの来所頻度は落としつつ継続通所することに。
この一件以降、本人との信頼関係が強まり様々な支援も受け入れるようになる。

初回から3年…支援を継続する中、世帯の引っ越しが完了。家族関係も落ち着き、兄弟・親子共に家庭内での会話や笑顔も増え、友人との交流も再開。趣味に打ち込むためのお金を稼ぎたいと、本人から支援者に相談があった。前回の就労の件も踏まえて、今度は自分の適性に合った仕事に就きたいという気持ちから、安定した就労を目指し、就労支援を再開。その後、無事就労を開始し、現在は自分のペースで働いている。

「 ひきこもり 」の定義と推計

「 ひきこもり 」の定義

平成22（ 2010 ）年度 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 』では
「 ひきこもり 」について以下のように定義付けています。

様々な要因の結果として社会的参加（ 義務教育を含む就学、非常勤職を含む就労、
家庭外での交遊など ）を回避し、原則的には６ヵ月以上にわたって概ね家庭にとどまり
続けている状態（ 他者と交わらない形での外出をしていてもよい ）を指す現象概念である。

また、こうした定義を前提に内閣府の「 生活状況に関する調査 」では、
以下の「 準ひきこもり群 」か「 狭義のひきこもり群 」のいずれかに該当する者を
「 ひきこもり状態にある者 」＝「 広義のひきこもり 」と捉えています。

【 準ひきこもり群 】
「 ふだんは家にいるが自分の趣味に関する用事の時だけ外出する 」

【 狭義のひきこもり群 】
「 ふだんは家にいるが、近所のコンビニなどには出かける 」
「 自室からは出るが、家からは出ない 」、「 自室からほとんど出ない 」

【 準ひきこもり群 】＋【 狭義のひきこもり群 】＝【 広義のひきこもり群 】

「 広義のひきこもり 」の推計

内閣府の「 生活状況に関する調査」によると、日本国内のひきこもりの人数については、以下のように
推計されています。

・15 ～ 39 歳の「 広義のひきこもり」…54 万 1,000 人（ 推計 ）※1
・40 ～ 64 歳の「 広義のひきこもり」…61 万 3,000 人（ 推計 ）※2
15 ～ 64 歳の「 広義のひきこもり 」…合計 100 万人超?

※1：15 ～ 39 歳の年齢別人口における「 広義のひきこもり 」の出現率は 1.57%
※2：40 ～ 64 歳の年齢別人口における「 広義のひきこもり 」の出現率は 1.45%
※15歳~39歳については平成 27（ 2015 ）年度に調査、40 ～ 64 歳については平成30(2018) 年度に調査

茨木市における「 広義のひきこもり 」の推計

左のページの定義に基づいて、茨木市における「 広義のひきこもり 」の人数を推計してみると以下のような数値が見えてきます。

あくまでも推計値ですので、実際の人数については計り知れませんが、若年層、中高年層を合計すると2,000人を超える方が広義のひきこもり状態にあると想定されます。
※令和元（ 2019 ）年 6 月時点の数値

15 ～ 39 歳の「 広義のひきこもり 」の推計

78,470 人 × 1.57% ＝ 1,231 人

（ 15 ～ 39 歳の年齢別人口における、内閣府の指標「 広義のひきこもり 」の出現率 1.57%を根拠に推計 ）

40 ～ 64 歳の「 広義のひきこもり 」の推計

95,724 人 × 1.45% ＝ 1,387 人

（ 40 ～ 64 歳の年齢別人口における、内閣府の指標「 広義のひきこもり 」の出現率 1.45%を根拠に推計 ）

15 ～ 64 歳の「 広義のひきこもり 」の推計

1,231 人 ＋ 1,387 人 ＝ 2,618 人

茨木市子ども・若者自立支援センターでは、令和元（ 2019 ）年12月時点で200を超える世帯の利用登録があります。初回相談に来所される方の約9割が、不登校やひきこもり状態にある子ども・若者の保護者です。不登校やひきこもりの当事者本人が直接相談に来られるケースは少なく、本人が来所に至るには、保護者や周囲の方からの働きかけがとても重要です。

また、来所の経緯として一番多いのが、市の広報やホームページを見て来所される方、次に多いのが様々な窓口や支援機関を通じて紹介された方です。過去のケースでは、どこに相談すれば良いのか分からない中、紆余曲折を経て、センターにようやくたどり着かれる方もおられました。

そうした現状を改善すべく、茨木市では「 子ども・若者を早期に支援し、早期に困難解消を図る 」という目的のもと、教育・福祉・保健・雇用等の関係機関で構成する「 茨木市子ども・若者支援地域協議会」というネットワークを構築し、様々な機関が連携することで包括的な支援に取り組んでいます。

「 たらい回し 」ではなく「 リレーのバトン渡し 」になるように、様々な悩みや困りを抱えた方が窓口に来られた際に、その方にとって最適な支援機関にたどり着けるよう情報を整備することも、茨木市ではとても重要なことだと捉えています。このガイドブックを読まれた方が、もしバトンを受け取ることがあれば、その時は50 ページの「 支援機関一覧 」を参考に、相談先を案内いただければ幸いです。

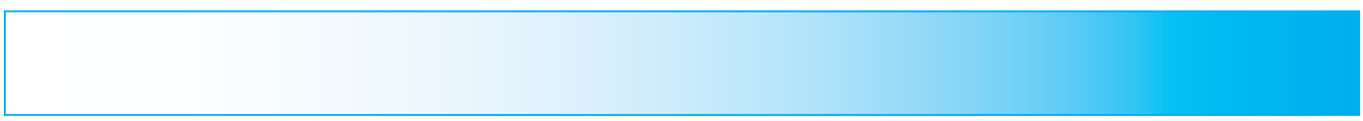
不登校、ひきこもりの前兆

「 クラスに馴染めないので今は学校に行きづらいが、高校は行きたいので受験は頑張りたい 」、
「 前の仕事は合わなかったけど、次は違う仕事をしてみようと思う 」というのであれば、本人の悩み・困りははっきりしており、自主性・主体性もあるパターンです。このような場合は、総合的な相談ではなく、本人が設定したゴールを達成するために必要な機関を利用するのが良いでしょう。

また、上記の例とは反対に「 なぜかはわからないけれど学校に行けない、仕事が続かない 」
「 自分でもどうすればよいかわからない 」など、困りや悩みはあるけれどもそれが何かははっきりせず、自分でも考えることがしんどくなってきたら、それは不登校・ひきこもりの前兆と言えます。

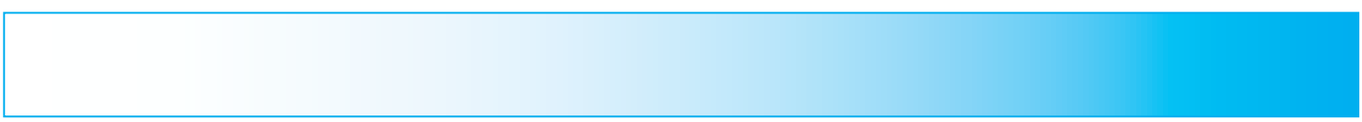
悩みや困り、自主性・主体性はグラデーションのようなもの。ハッキリとした境目はありません。
以下のグラデーションのイメージを活用して、当事者がどのような状態にあるかを把握しておけば、微妙な変化を見逃さずに済むかと思います。

悩み・困りが



はっきりしない　　はっきりしているが複数ある　　はっきりしている

自主性・主体性が



発揮できない　　発揮しづらい　　発揮できる

「 どんな状況であっても、人は常に最善を尽くしている 」と言う見解があります。
困難に立ち向かうことだけが最善ではなく、時にはその場を離れる、逃げる、悩んで落ち込むことも最善になりうるということです。

この不登校・ひきこもりの前兆期は、自分自身と向き合ったり周りとの付き合い方を模索している重要な時期であり、「 周りに迷惑をかけていること 」の自覚や反省を促す時ではありません。「 周りを上手く頼る・周りを見る 」ことを学ぶ良い機会が本人に訪れているのです。もどかしくても答えを直接アドバイスするのではなく、ヒントを出すだけに留めて、自己決定感を持たせてあげるのが良いでしょう。

そもそも子どもに起きる出来事を予定したり排除したり、親がすべてを把握し管理することは不可能です。

出来事すべてが計画のもと、個人の意思のもとに成り立つ人生などないと私たちは知っています。
時代の流れだったり、運・不運やめぐり合わせに左右されてしまうことがたくさんあるということも。
そして子どもへの『 愛 』は、時に支配や独占という形で姿を現してしまうこともあるので、本人が選んだ選択肢に異を唱えたり、文句を言わないようにしましょう。

不登校、ひきこもりの入口

「 不登校・ひきこもり 」とひと口に言っても、その背景は複雑です。大きくは、①「 学校に行かない、外に出ない 」と決めているパターン、②「 学校に行けない、外に出られない 」と感じているパターン、③認知を変えることで「 違う自分になる 」パターンの3つに分けられます。

不登校・ひきこもりという状況は同じであっても、各パターンによって効果的な支援の方法や対応も変わります。本人がどのパターンなのか、言葉や行動から考えてみてください。

早期から本人に合った対応を心がけることは、不登校・ひきこもりの長期化や深刻化の予防につながります。

①「行かない」と決める

自分なりに努力や我慢を積み重ねても報われなかったり、一定の理解や評価を得られないことに怒りや悔しさを感じています。特定の誰かに向けられることも多いですが、学校や職場や家庭といったコミュニティや、世の中といった社会全体に対して理不尽や矛盾や疎外感を感じている人も大勢います。

ただ、心の奥では自分を過小評価していて「 自分にはできない 」、「 みんなと同じことをするのは無理だ 」と感じていたりもするので、何かをやらせようとして関わられることを極端に嫌がります。

本人の言い分や恨みつらみを「 正しい 」や「 間違っている 」で判断せず、
最後まで聞いてあげること ができれば態度を軟化させていく人も多いでしょう。

②「行けない」と感じる

自覚はなく無意識であっても、普段から自分より他人のほうが優れていると感じている人が多いかもしれません。

本人がそれまでの生活で自分がどうしたいかにあまり焦点を当てる習慣がなければ、たとえ「 行きたい 」と言ってもそれは感情のチャンネルではなく、「 行かなければいけない 」という論理のチャンネルが発動しているだけです。

その人の性格に関係なく些細な事でも **今できていること** を拾ってあげること、
人と比べる必要はないこと を地道に伝えていってあげるのが良いでしょう。

③「違う自分」になる

人は現状の自分では対応できない状況になると、自分を手放して目の前の流れに身を任せてしまうことがあります。今まで落ち込まなかったことで落ち込んだり、怒らなかったことで怒ったり、しなかったことをしたり、これまでの自分とは違う自分を出してきていつもの自分を守ろうとします。

自己覚知のある自分じゃない自分で生きていると、どれが本当の自分かわからなくなってしまうこともあります。また、リミッターを外している状態だと長時間ぼーっとしてしまったり、何も感じないのに涙が流れたり、体が鉛のように重かったり、一睡もできなかったり、ひとり言を話していたり、気づいたら知らない場所にいたりしてしまうこともあります。

そんな時は **本人のせいではないことを周りが理解** して、早めに **医療** に繋がり、診察や治療を受けるのが良いでしょう。

おわりに

ひきこもりや不登校について
「 なんでこんなことになったんだろう 」、
「 こんなことを相談するのは気が進まない 」、
「 他人が入ることでややこしくなるのでは… 」と
抱えたり、迷ったりしていませんか。

その間にも心が疲れてしまい時間だけが過ぎていく、
そんな事態になってはいませんか。

流れ を変えようと誰かが頑張ったり、
おとなしく様子をみるだけではどうにもならなかったり、
ということは、誰の人生にも起きる **可能性** があります。
ご家庭で抱え込まずに第三者への **相談** の一歩を踏み出して下さい。

また、相談を受ける支援者（ 支援機関 ）の方も、
「 自分を頼ってくれているのだから何とかしなければ… 」とか、
「 支援が困難なケースをどうすれば… 」と抱え込んで頑張ったり、
結果的に放置することになるのは、とても危険です。

本人や保護者の状態の改善も見込めないまま、
みんなが辛い思いをしなくて済むように、
取り巻く状況が停滞したり、手段が尽きる前に、
解決の糸口 を一緒に探しましょう。

命のバトンを落とさないためにも、
誰もが安心して困れる『 **次なる茨木** 』を
みんなで作っていきましょう。

次なる
茨木へ。
茨木には、次がある。

令和2（2020）年3月発行
編集　茨木市こども育成部こども政策課
茨木市駅前三丁目8番13号
電話　072-622-8121（代）
URL　https://www.city.ibaraki.osaka.jp/

茨木市　ひきこもり支援ガイドブック　検索

本ガイドブックは市のホームページから、閲覧・ダウンロードしていただけます。←の QR コードを読み取っていただくか、インターネット検索で↑の文言の検索をお願い致します。
本ガイドブックを必要としている方にもご紹介ください。