

ひきこもりって
なんだろう？



1 「ひきこもり」とは？

【ひきこもりの定義】

「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ヶ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もよい)を指す現象概念である。なお、ひきこもりは原則として統合失調症の陽性あるいは陰性症状に基づくひきこもり状態とは一線を画した非精神病性の現象とするが、実際には確定診断がなされる前の統合失調症が含まれている可能性は低くないことを留意すべきである。」(ひきこもりの評価・支援に関するガイドライン)

「ひきこもり」の状態像はさまざまですが、長期にわたって自宅におり、仕事や学校など社会参加していない状態のことを指します。

例えば・・・

- ☆ 学校を卒業したり中退した後、仕事に就かずずっと家にいる
- ☆ ある日突然仕事をやめてしまい、家の中ばかりにいる
- ☆ 自分の部屋に閉じこもり、家族とも話をしようとならない
- ☆ 昼夜逆転の生活をしていて、夜中になるとコンビニなどに出かける
- ☆ 家の中では自由にしているが、外からの訪問者を避ける



「ひきこもり」の要因はさまざまです。心の病気が原因である場合もあれば、とりたてて原因といえるものが見つからない場合もあります。「ひきこもり」からの回復のためには、まず家族の適切な理解と対応が大切になります。

2 「ひきこもり」ってどのようなこと？

「ひきこもり」は病気の名前ではありません。

「ひきこもり」は状態をさす言葉で、その背景はさまざまです。

どうして「ひきこもり」になるのでしょうか？

ひきこもりになる原因は多様です。そのきっかけとしては成績の低下や受験の失敗、不登校、人間関係の不信、職場の不適應、病気とみられることもあります。また原因やきっかけがはっきりしないこともあります。

ひきこもりの主な原因を何らかの病気や障害が占めている場合もあります。

精神疾患が原因の場合

・統合失調症、うつ病、強迫性障害、不安障害など

発達障害が原因の場合

・発達障害の一部(アスペルガー症候群、ADHD、学習障害など)



精神疾患や発達障害が原因の場合は、精神科医療機関での治療や発達障害の専門機関での相談・治療が必要です。

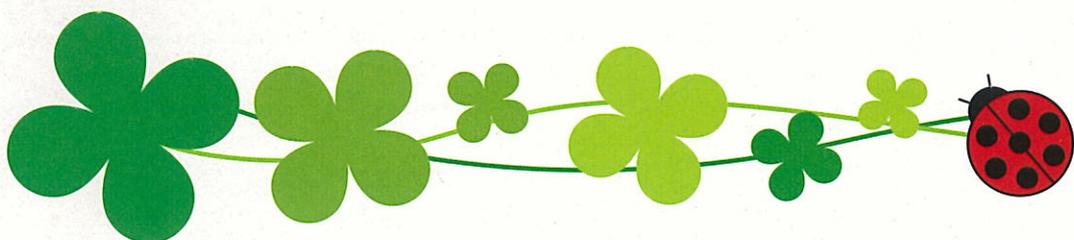


図1は全国5カ所の精神保健福祉センターでの相談に当事者が来談した152人の精神医学的診断結果を示したグラフです。

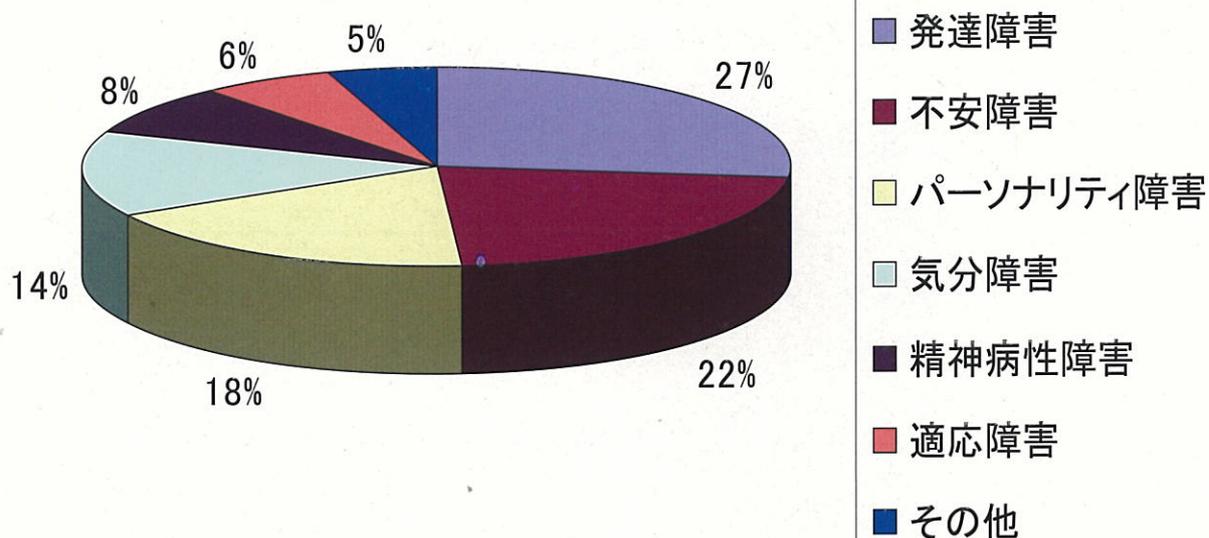


図1. 精神保健福祉センターひきこもり相談来談事例の精神医学的診断

「ひきこもり」は誰にでも起きうる状態です。

どこの家庭の子どもにも「ひきこもり」は起きます。

「家族に問題がある」など詮索しても、答えが見つからないことが多いです。



3 ひきこもっている本人の気持ちは？

Q. 本人の気持ちは？

A. 以下のような気持ちでいることが多いといわれています。

① 傷つきやすさ・自信のなさ

本人の多くは、こころが傷つきやすく、自信がもてない状態にあります。自分の今の状態を人に知られたり、とがめられたりすることを避けようとし、さらに心理的・物理的にひきこもらざるを得ない状態になってしまうのです。

② 自責感・焦り・苛立ち

社会や家庭で一定の役割を果たせていないことを、本人が一番気にしています。そして自分を責め、悩んでいるのです。

③ 周囲への不信感・敏感さ

一人でゲームやビデオなどに没頭しているケースがみられますが、心底楽しんでい
るわけではありません。家族の期待や不安に過敏に反応し、不信感を抱いたり、非現実
的な夢を空想したりしながら、人一倍神経を使っているのです。

④ 助けを求めたいが、ためらう気持ち

家族に負担をかけ続けるのは心苦しいけれど、かといって自分が何をしたいの
か、何ができるのかわからず、行動をおこす意欲もなかなか出てきません。それで
も、こころのどこかで何とかしたい、自分を理解して欲しい、という気持ちを抱い
ているものなのです。

⑤ 精神症状による悩み

ひきこもっているうちに二次障害として、強迫症状などの精神症状に悩まされ
る場合もあります。



本人の気持ちや状態を理解することも大切です



4 家族はどう対応したらいいの？

親は・・・「親のせいでこうなった・・・」「何か特效薬があるはず・・・」
「子どもは怠けている、甘えている」と思ってしまう

子は・・・「自分はダメな人間・・・」「親の育て方が悪かったからこうなった」
「もうどうにもならない・・・」と考えてしまう

☆家族は焦りや将来への不安などを抱えて、ストレスを感じています。
☆家族も周りの人に相談することができず、悩みながら孤立しています。
家族だけの力で回復することは、非常に困難であることがわかってきました。



家族も心理的にひきこもった状態といえます。

原因を追究しても苦しみは解放されません。これから何をすれば回復につながるのかを考えるようにしましょう。そして、家族だけで解決しようとせず、まずは第三者に相談をしてみてください。





二子区福祉課 子育て支援センター

児童発達支援事業（子育て支援センター）

☆ひまこもりの相談（家族や本人が利用できず
☆ひまこもりに家族の辛い

休本館はこちらの受付センター

休本市中央区大塚5丁目1-1 休エムビルくまもり3F

休電話番号: 095-882-3100

休59:50~10:00 (休日・年末年始除く)