

## ご家族がひきこもりかなと思ったら・・・



些細なことでも、何でもお気軽にご相談ください。

ご本人やご家族に寄り添いながら、お話をお聞きします。

長年外に出ていない、近所のコンビニや趣味の用事などには出かけるが、交遊がないなど、お一人お一人の状況に応じて、必要とする支援をご紹介します。

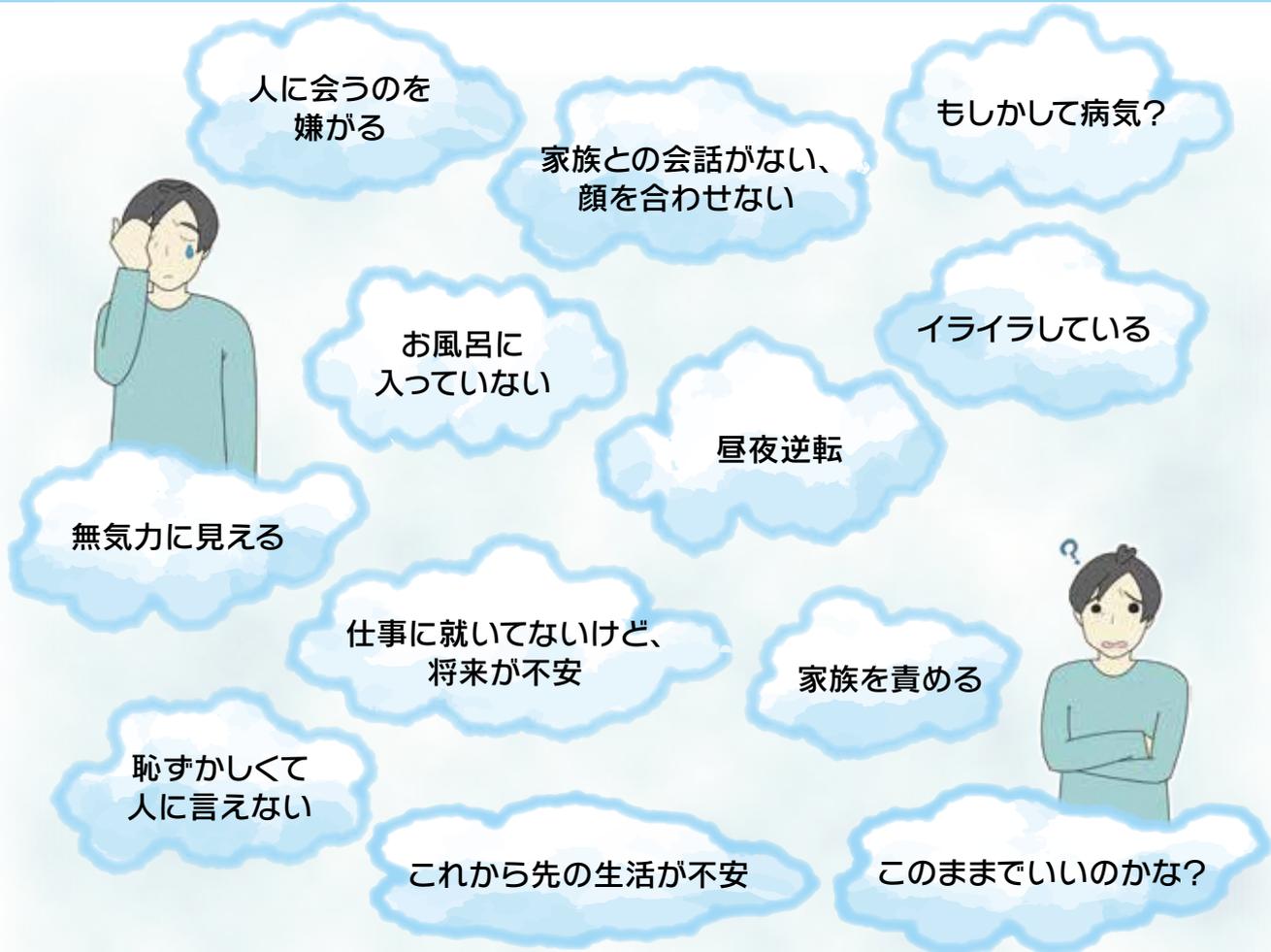
ぜひ一歩踏み出して、「お悩み」や「気になっていること」など、どのようなことでもお聞かせください。

あなたのそばに、相談できる場所があります。



**福岡市精神保健福祉センター**

# 1 こんなことはありませんか？



**ひきこもりとは** 様々な要因の結果として、社会参加(就学、就労、交遊)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該当)を示す現象。

「ひきこもりの評価・支援に関するガイドライン(平成22年)より」

「ひきこもり」は病名ではなく、状態を表す言葉です。何らかの理由で「ひきこもる」ことは誰でも起こり得ることです。

けれども、本人が心から「安心・安全」と思える環境でしっかり休むことができ、理解してくれる人が側にいれば、回復に向かうことができるのです。

## ひきこもりに関連する病気や生まれ持った特性について

心の病の症状として、ひきこもりが出現することがあります。また、発達障がいなど生まれ持った特性から、人とうまく関わることができず、結果としてひきこもってしまう場合もあります。

また、ひきこもりによって心の病を発病する場合があります。

適切な治療や支援を受けることで状態が改善される可能性もありますので、心配な症状がある場合は、ご家族だけでも相談してみましょう。「相談窓口」について 裏表紙

## Q ひきこもりの原因は何でしょうか？



ひきこもりの原因は、様々です。誰かのせいではありません。私たちは何か問題が起きると、ついつい「過去の出来事のせい」「誰かのせい」など意識を過去に向けてしまいがちです。しかし大事なのは「自分を責めない」「誰かを責めない」ことです。「責める」ということが、これからの問題解決のためのエネルギーを奪ってしまうからです。なぜひきこもっているのか、本人に訊きたくところですが、本人もわからないことが多いのです。

## Q ひきこもりかどうかわからないのですが、どうしたらいいですか？



お困りのことがあり、迷われているようでしたら、ぜひ一度、福岡市ひきこもり成年地域支援センター（よかよかルーム）や福岡市精神保健福祉センターにご相談ください。家族からのご相談を受け付けています。本人がひきこもっている、というだけでなく、お困りのことを整理していきながら一緒に解決策を考えたり、より適切な支援機関の情報を提供したりすることができます。

## Q ひきこもっている姿を見ると、怠けているようにしか見えないのですが、本人のやる気の問題でしょうか？



たしかに周囲から見ると、ひきこもりの状態は怠けているように見えるかもしれませんが、しかし実はひきこもりの状態はストレスから離れて休息をとり、疲れ切った心と体を休め、次に動き出すためのエネルギーを補給するための大切な休息时间なのです。周囲からは「楽をしている」「甘えている」と思われがちですが、ひきこもったことで人からの評価に敏感になったり、「みんなとは違ってしまった自分はダメな人間だ」など苦しんでいる方も多いのです。

## Q 昼夜逆転しているのですが、どうすれば治りますか？

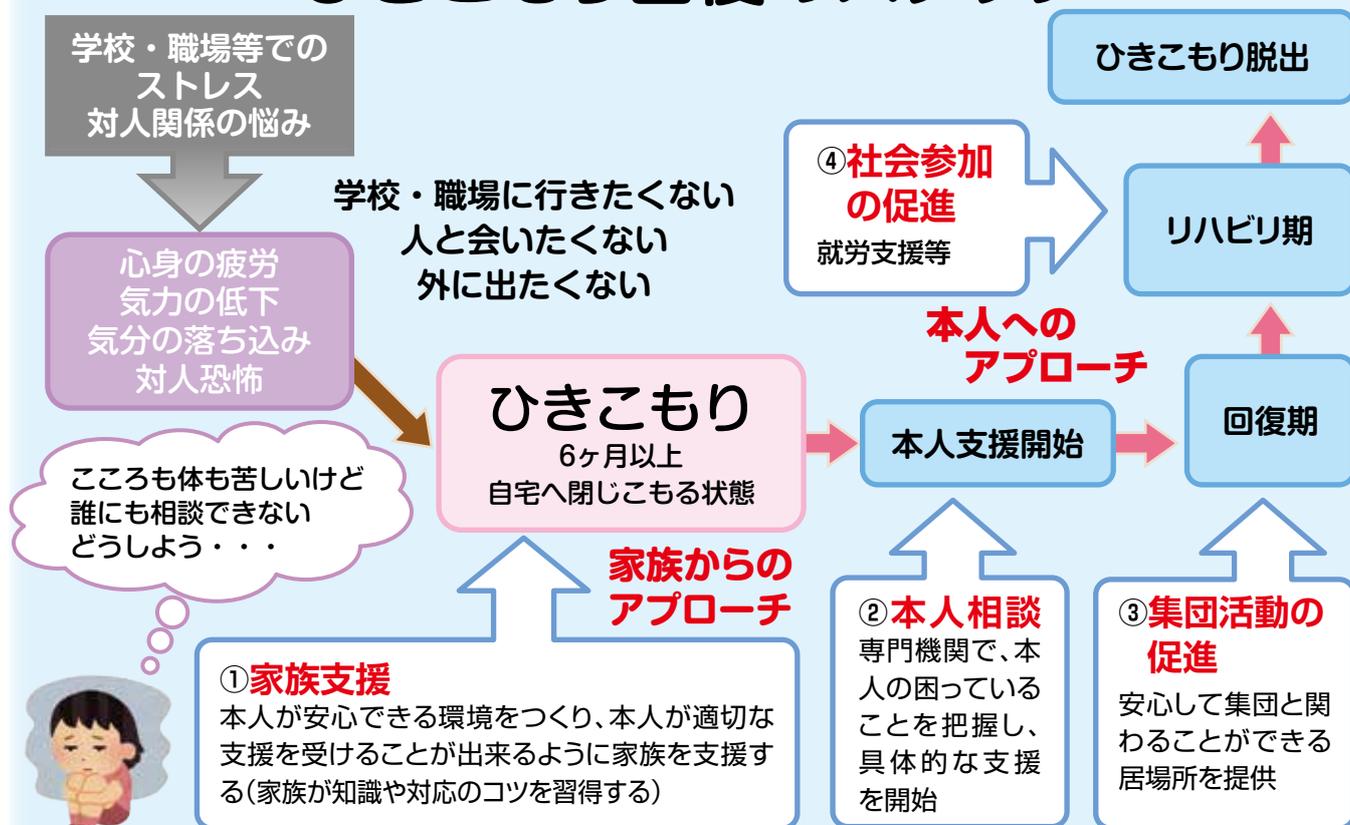


夜の時間は孤独や不安に駆られるため、ゲームやインターネットをしてしまいがちです。朝日を浴びることで体内リズムを整えましょう。散歩や買い物など、日中にできる活動に誘ったり、家事などの役割を任せるのも1つの方法です。いくつかの選択肢を提案して、本人の選択を待つこと、本人が決定するのを見守ることも大切です。一気に改善しようとせず、生活の変化の中で少しずつ改善していきましょう。



## 2 ひきこもりの経過

# ひきこもり回復のステップ



引用「公認心理師の基礎と実践 第22巻・精神疾患とその治療：加藤隆弘

## 家族にできることは？



### ①相談しながら取り組みましょう

本人の状態、家族の状況を整理し、どんな関わりができるか、第三者に相談し、継続して一緒に考えていく事が大切です。この冊子に掲載されているひきこもり相談窓口をご活用ください。

### ②家族自身の生活を大切にしましょう

家族が疲れてしまい、気持ちにゆとりがなくなると、本人の行動を冷静に受け止められなくなったり、イライラしてつい口調がきつくなってしまうなど、本人との関係が悪くなってしまう事があります。そのために、まずは「家族が元気になる」ことが必要です。

### ③本人の“いいところ”“できていること”に目を向けてみましょう

本人がずっと家にいる様子を見てみると、家族は「働いていない」などと考えがちですが、本人が動きたくても動けない理由の1つに、深刻なほど自信を失ってしまっている場合があります。

本人の様子に注意深く目を向けると、“いいところ”“できていること”がいくつも見つかる事は少なくありません。注意深く目を向けて、そんなとき、「ありがとう」「うれしい」「助かったよ」など声掛けをすることで、本人の自信の回復に繋がります。

**Q**

## ひきこもりから抜け出すにはどうしたら良いのでしょうか？



ひきこもりからの回復には「安心感」が必要です。本人がリラックスできる時間・場所・人を見つけましょう。「良かったこと」「今できていること」に気づくことができるような声掛けをしましょう。本人が楽しいと感じること、ワクワクすることをできるようにしましょう。

また、家族も楽しむようにしましょう。本人がひきこもっているのに家族が楽しんでよいのかと考える方もいらっしゃるかもしれませんが、家族が積極的に外に出て楽しむことで、家族の心にゆとりが生まれ、家庭内に良い循環が生まれます。

**Q**

## ひきこもっている本人になんと声をかけたらよいのでしょうか？



たとえ返事が返ってこなくても、「おはよう」「おやすみ」などの挨拶や本人の体を気づかっていることなどを伝えることが大切です。また、ひきこもっている本人は自信を失っていることが多いので、頑張っていることへのねぎらいや愛情や感謝の気持ちをノートに書いて伝えるのも良い方法でしょう。

### 福岡市精神保健福祉センター ひきこもり家族教室のご案内

ひきこもりについて理解し、言葉かけの工夫などコミュニケーション方法を学ぶことで、家族自身の負担軽減や、家族関係の改善を目的とした家族教室を実施しています。

家族教室では、コミュニケーションスキルを、ロールプレイ(役を演じる)という方法で練習しています。

**【対象者】** 福岡市内にお住まいの、ひきこもり状態にある方のご家族

**【実施期間】** 1クール 全5回(月1回開催)(年間2クール実施) 前期:5月～9月・後期:11月～3月

**【内 容】** 第1回 ひきこもりとは、オリエンテーション

第2回 ポジティブなコミュニケーションを身につけよう

第3回 行動分析、望ましい行動を増やす

第4回 先回りをやめ、望ましくない行動を減らす

第5回 家族の生活を豊かにする、まとめ



本人に伝えたいことを伝えるための具体的なスキルを一部紹介します。このスキルを用いると、本人も家族も傷つかずにコミュニケーションを図ることができます。

教室で使用しているワークブックより抜粋。

**【悪い例】** 「あなたはいったいこれからどうするつもりなんだ!」

**【良い例】** 「わたしはあなたのことを心配しているよ」

〈引用「CRAFT ひきこもりの家族支援ワークブック」:境泉洋、野中俊介〉

**【解説】**

“わたし”を主語にすると相手を批判しているのではなく、自分の意見として相手に伝えやすくなります。コミュニケーションは一方通行ではなく、両者のやりとりで成立します。自分のことだけでなく、相手の言いたいこともしっかり聞きましょう。

※4月と10月に参加者を募集しています。詳しくは福岡市精神保健福祉センターにお問い合わせください。

### 3 まずは、相談してみましょ！

福岡市は、ひきこもり成年地域支援センター「よかよかルーム」を相談窓口として開設しています。ご相談は無料です。



**相談専用ダイヤル ☎092-716-3344**

(月曜日～金曜日 午前10時～午後5時) ※祝日、年末年始(12/29～1/3) 除く

#### ご利用できる方

福岡市にお住まいの概ね20歳以上のひきこもり本人やその家族、関係者

#### 業 務 内 容

ひきこもりで悩む本人や家族からの相談に応じるとともに、居場所の提供、グループ活動、関係機関とのネットワークづくりや情報発信を行っています。

#### 〈ご相談の流れ〉

##### 相談の予約

まずは、お電話でお聞きし、面談日を設定します。(面談は予約制です)

##### 面接相談 家族・本人・関係者

●お話を伺いながら、状況を整理し、本人の状況に合わせた具体的ななかかわり方やこれからできることを一緒に考えていきます。

面接回数に制限はありません。一緒にじっくり考えます。

##### 家族支援

家族会

##### 本人支援

訪問支援  
グループ活動  
居場所  
社会参加



ご家族やご本人がご自分らしくより良い人生を歩んでいくためのお手伝いをいたします。

## Q 本人に支援を勧めてみても、拒否されました。どうしたらいいですか？



まずは、家族が相談においでください。お困りのことを整理していきながら、本人への関わり方を考えるなど、家族が諦めずに関わり続けていく方法を一緒に考えていきましょう。また、本人にもタイミングをみはからって、一緒に行くことをすすめてみましょう。

## Q 相談しても、どこか違うところに回されることがあるのでは？



本人の状況によって、より適切な支援・相談ができる場をご紹介しますことがあります。紹介の際は、本人の希望に合わせて、どんな機関にどのように相談したらよいかを一緒に考えていきます。

## Q ひきこもり当事者の居場所や同じ悩みを持つ家族同士で話せる場所がありますか？



回復途中にある方々のため、居場所としての「フリースペース」が開設されています。家族が孤立感を和らげ、お互いの経験を語り合うための「家族会」もあります。

## Q ひきこもりの本人からの金銭要求や暴力にはどう対応すればよいでしょうか？



家族は我慢せずに具体的な対応について、早期に相談機関に相談しましょう。暴力に対しては第一に家族の身を守ることが大切です。金銭要求に対しては具体的な対応方法を相談機関と一緒に考えていきましょう。

## 利用者の声

**利用者の声** 相談に行くかどうかずっと迷っていましたが、話を聞いてもらって気持ちが整理できました。少し肩の荷が下りたと思います。



家族だけで抱え込むのではなく、専門の相談機関にご相談ください。抱えている悩みを整理しながら、一緒に解決策を考えていきましょう。相談することを迷われている方も、話しているうちに考えがまとまることもあると思います。ぜひご連絡ください。

**利用者の声** はじめは本人にすぐ仕事に就いてほしいと思って相談に行ったが、話を聞いてもらう中で、本人とじっくり向き合って、話し合うことを勧められた。こちらの思いだけで本人を動かそうとしていることに気づかされた。



本人に何とか動いてほしい、と思われるご家族のお気持ちは当然のことだと思います。ただ、本人の状況によって、今できることは異なります。支援者と一緒に状況を整理していきながら、本人への関わり方を考えていきましょう。

## ひきこもりに関する相談窓口

### 1 福岡市ひきこもり成年地域支援センター「よかよかルーム」

ご利用できる方：福岡市内にお住いの概ね20歳以上のひきこもり本人やそのご家族など  
ご利用方法：まずは相談電話で内容をお伺いしています。

**相談専用ダイヤル ☎092-716-3344** (月曜日～金曜日 午前10時～午後5時)  
福岡市中央区舞鶴2-5-1 あいれふ3階 ※祝日、年末年始(12/29～1/3)除く

### 2 その他のひきこもりに関する相談窓口

概ね  
20歳以上

福岡市精神保健福祉センター  
「ひきこもり」専門電話相談 毎週(火・木曜日 10時～13時)  
電話 092-737-8829 ※専門医師面接 毎月1回 金曜午前

概ね  
15歳～20歳

福岡市思春期ひきこもり地域支援センター「ワンド」  
電話、面接などによる相談、グループ活動、居場所の設置  
相談専用ダイヤル 092-673-5830 (火～土 10時～17時30分)

20歳未満

福岡市こども総合相談センターえがお館  
不登校、ひきこもり、子育て全般に関する相談  
電話 092-833-3000 24時間受付(年末年始休み)

※面接相談は予約制になっていますので、必ず事前にご予約ください。

### 3 家族会

#### KHJ全国ひきこもり家族会連合会 福岡「楠の会」

福岡「楠の会」では、地域ごとに家族の集まりの場を設けています。

電話:080-6475-3216 (ショートメール可)

Eメール:fukuokakusunokai723kan@gmail.com

ホームページ:http://fukuokakusunokai.org



### 4 生活に関するご相談(福岡市生活自立支援センター)

仕事や、家計のことなど生活のことでさまざまな悩みを抱える方が気軽に相談できるセンターです。

対象:福岡市内在住で生活にお困りの方(生活保護を受給されていない方)

開館時間:9:00～17:00 休館日:土、日、祝、年末年始(12/29～1/3)

電話:0120-17-3456 市外局番092以外の地域からおかけの際は092-732-1188

〈発行〉 福岡市精神保健福祉センター

福岡市中央区舞鶴2-5-1 あいれふ3階

TEL:092-737-8825 FAX:092-737-8827

〈協力〉 福岡市ひきこもり支援ガイドブック企画委員

〈参考文献〉 ・ひきこもりの評価・支援に関するガイドライン;厚生労働省(2010)

・「ひきこもりの救出マニュアル」<理論編>;斎藤 環(2014)

・「ひきこもりの救出マニュアル」<実践編>;斎藤 環(2014)

〈イラスト協力〉 レバン・けいと



令和2年2月発行