

「ひきこもりかな?」と思ったら

〜家にもいられないアソビ〜



このパンフレットを手にとられた方へ



わたしたちは「ひきこもりにはまってしまっとうしょう」と心配しているご本人や、「いつになったら、うちの子はひきこもりから回復できるのかしら」と不安やイライラをつのらせながら毎日を過ごしているご家族が、なにか《今まで以上の工夫のきっかけ》を見出すヒントになればと思い、このパンフレットを作成いたしました。それだけではなく、ひきこもりを支援するボランティアや、相談を受けているスタッフにとって《ひきこもりについて知る、これからのことについて考えていく》ための一助になればとの思いもこめられています。

ひきこもりという状況で生じるしんどい思いは、たいていご本人ひとりだけではなく、その人をいとしいと思うご家族や周りの人たちもまきこみます。そして、心配し、はげましているつもりが、余計に事態をこじらせてしまうというコミュニケーションの悪循環もしばしば生じてしまいます。おそらく、ひきこもりからの回復のきっかけは、さまざまなひとの力を借りながら、おたがいのみだんの「やりとり」や「もの見方」を少し変えてみるころにあるのです。

このパンフレットには、ひきこもっているみなさんができそうな工夫、実際にひきこもりから回復した人たちからのメッセージ、ひきこもり状態に対するご家族の対応のヒント、ご家族自身が楽になるためのヒントなどを書きました。またひきこもりについて相談できる資源などもあわせて載せました。こんな小さな冊子ですから、すべてのことにお答えできているとはとても思えません。せめて、なにか《今までとはちょっとちがった》やりとりの方法やもの見方のかけらが、皆さんのもとに届けられればと思います。

● もくじ ●

1. ひととは殻 <small>から</small> に閉じこもるときがあります	2
2. 回復の道筋は・・・	6
3. ひきこもりに見られる症状	10
4. 家族の対応はひきこもりの大きな援助です	14
5. 家族だけで悩まないで相談をしましょう	18
6. ひとを支えるコミュニケーション	20
7. 回復に役立つ資源	24

付録：精神保健福祉センター 一覧表

経験者のお話

- | | |
|--------------------------------------|----|
| (1) 相談機関を通じて仲間に出会い、
アルバイトをはじめたA君 | 9 |
| (2) 相談にくるなかで、自信がつき、
世界が広がったと話すBさん | 17 |
| (3) 家族を離れて
新しい経験をつみ始めたC君 | 23 |

1. ひとは殻からに閉じこもる時があります

ストレスから身を守るために

私たちは、さまざまなストレスの中で生活しています。ストレスには、はっきりと自覚できるものもあれば、自分でも気づかないままどこかで頑張って耐え続けていることもあります。

《ストレス発散》とよく言います。人は誰かと話したり、ばあっと遊びに行ったり、ゆっくり休んだり自分の好きなことをする時間を持つことで、ストレスを抱えきれなくならないように調節しているのです。

それでもうまくストレスが解消できず疲れ切ってしまったり、ストレスが大きすぎて自分の力ではどうにもできなくなった時、もうこれ以上疲れないため、休息をとるために、外からの刺激を遮断することがあります。外界との接触を制限することで、いわば殻に閉じこもり自分を守ろうとしているのだと思います。この状態を外から見るといわゆる「ひきこもり」になります。

ひきこもった原因は・・・

それを見つけることが回復の必要条件ではありません。

「なにがストレスがあって」「なにかのきっかけで」ひきこもったのだらうと考えても、その「なにが」がはっきりとわからないことは意外とよくあることです。「どうしてこんな風になったんだらう」その「原因」を突き詰めて、それをどうにかしなくては。でも、ひきこもった原因を見つけることは回復のために絶対に必要な条件ではないのです。

回復のために「原因を探すこと」が絶対に必要なことではない、というのにはいくつか理由があります。

ひとつは、原因を尋ねられてもご本人自身にもわからないことが多い、ということです。原因として思い当たることは探していけばいくつも見つかります。でもそれが決定的な原因かどうかはたいていの場合よくわからないのです。

そして、「きっとこれだ」という原因を見つけたとしても、そのことが起こった過去にさかのぼって取り除くことは至難しなんの業わざです。

大切なのは、今いるところからどんな風にしていくことができるか、です。過去のことがよくわからなくても、これから先に向けて進み出すことはいつでもできるのです。

病気でひきこもらざるを得ないこともあります

ひきこもりの原因がわかる場合のひとつは、その背景に病気があるときかもしれません。ひきこもりの状態には必ずしも病気が関係しているとは限りませんが、周囲のことが非常に気になって怖くて外出できなくなったり、ひどく落ち込んで憂鬱ゆううつで何もする気が起きなくなったりするとき、その背景になんらかの病気があることがあります。

病気かどうかを本人や家族が判断するのはとても難しいのですが、ひどい落ち込み、いらだち、周囲への過敏さなどが見られ、本人も自分ではどうにもしづらい、けれども辛いと感じている場合には、一度病院を受診することをおすすめします。病院では病気かどうかの相談をしたり、対応策を考えたり、手助けになるお薬を使って今の苦しい状況を和らげるような援助を受けることができます。

ご本人の調子が悪くて受診が難しい場合には、ご家族だけでも一度病院を訪れ、医師に相談する機会をもつこともできます(26ページ参照)。



ひきこもった状態は回復に必要な休息時間です

さて、ストレスを避け、一時退避としてひきこもったものの、その後の生活も楽なことばかりではないようです。動くことをやめてみると、思った以上にこころも体も疲れきっていて、ほんの少しのこと、たとえばベッドから起き上がるとか、顔を洗うとか、そんなことに使う力も十分に残っていないこともあります。

「みんなと違ってしまった」「こんなことをしてはだめだ」「家族に心配かけてしまう」「でも動けない」とひきこもった自分を責め、ますます苦しい状況に陥ってしまうこともあります。自分を責める気持ちはそれまで十分頑張り、きちんとやってきた裏返しかもしれません。

ひきこもった状態で起きがち、少し困った現象もあります

休息をとることですと楽になればいいのですが、『家から出ない、人に会わない』ことを特徴とするひきこもりの状況で起きやすくなる少し困った現象があるのも事実です。

ひとつは、「人に会うと緊張する」ということです。久しぶりに誰かに会うと、何を話したらいいか、どんな顔をしたらいいものか・・・考えれば考えるほど緊張し、こわばった感じになってしまったりするのです。「人からの評価に敏感になる」というのもしばしばみられます。こんな生活をしている自分はだめなやつだと思われなかなどと気になって、相手の話すことや振る舞いが自分を評価しているように感じてしまいます。こうした緊張や人から受ける(と感じる)評価がつかなくて、ますます外に出にくくなるということも起こっているのかもしれない。

もうひとつ、「生活リズムの崩れ」もよく見られます。人の生活リズムは会社や学校など社会のリズムに合わせてできあがっているものなので、社会生活からいったん殻に閉じこもったひきこもりの状態での生活リズムの乱れは、当然といえば当然なのかもしれません。

ひきこもっていること自体に罪悪感を持つことはありません

ひきこもっていること自体に罪悪感を持つことはありません。ひきこもりの状態は、降りそそぐストレスを避け、つかれきった心と体を休め、次に動き出せるまでの体勢の立て直し、エネルギーの補給のための大切な休息時間なのです。



2. 回復の道筋は・・・

リラックスから始めましょう

ひきこもっていることで、自分を責めたりしないでください。不安になるのは当然ですが、これからのこと、未来のことは、だれにもわからないのです。

回復のためには、まず自分自身が「安心感」「安全感」をもつことが大切になります。常に緊張してはりつめた生活から、少しゆっくり落ち着いた状況になることで、消耗しすぎた心身にエネルギーを回復させていく足場ができるのです。まずは自分にとってリラックスできる時間・場所・人を見つけてみましょう。

回復を邪魔している考えはありませんか

あなたの中に、ひきこもりからの回復を妨げている考えはありませんか？「自分はダメな人」「なにもできない人」といった考えは、生活を邪魔し、ひとを辛くさせます。ときには過去のいじめやショッキングなできごとを経験し、こころに傷(トラウマ)を受けて、このような否定的な気持ちを持ちやすくなっていることがあります。

でも、あなたの回復を邪魔する「否定的な考え」に、とらわれなくても良いのです。「自分のこういうところが嫌い」と思うことはあるでしょうが、「すべてダメ」なんてことはないのです。

ひとくちメモ1 「あなたらしさ」を大切に！

あなたの長所を思い出すことも大切です。だれにもこれまでの生活の間で、育んできたものがあります。一見、短所に見えることでも、あなたを守り、支えてきてくれたことがあります。同じことでも、見方や呼び方を変えてみると、ずいぶん感じが変わってくるものです

人付き合いを避ける・人見知り → 「周囲への配慮」「遠慮ぶかい」
話すことが不得意・暗い ⇒ 「思慮ぶかい」「クール」

楽になること、探してみましょう

回復に向かう行動を起こす段階では、「これをする、なんとなく気分が変わる」「なんとなく楽しくなる」という感覚が大切です。「わくわく」するようなドラマを観たり、夢中でCDを聴いたり、おもしろいと感じる出来事を体験することは、変化のきっかけになります。いつもよりちょっと気が軽くなった、あれこれ考えていたのが少しの間忘れられたなんていう感覚を探してみましょう。

今までとちょっと違ったことに手を出してみると、意外と自分に合うものが見つかったりもするものです。「どうせダメ」と思わずに、いろいろ体験してみましょう。

〈例えば…〉

スポーツが好きだったら、テレビで野球やサッカー観戦をしたり、スポーツクラブにいったりとか。ちょっとがんばって、興味のあることにチャレンジするのも。勉強が必要と思うのだったら、いきなり学校ではなく、個人指導の塾なども選択肢にしてみてもいいかもしれません。

よかったこと、できていることを見つけましょう

毎日の生活のなかで、「よかったこと」「できていること」を見つけましょう。たとえ小さいことでも、自信を取り戻し、自分に力を与えるチャンスになります。

〈例えば…〉

よかったこと

ゲームソフトを買った
新しいコンビニに行った
応援していたチームが勝った

できていること

ご飯が食べられた
ぐっすり眠れた
インターネットができた

ひとくちメモ2 よかったことを探す

いつもと変わらない生活の中に、ちょっとしたよかったこと・楽しむこと・面白いことが隠れていたりするものです。

こころとからだ、自分なりのリズムが大切です

ひきこもっていると、生活リズムに乱れが生じてくることがあります。睡眠時間、食事の時間、入浴や着替え……。こころが沈みがちなときには、身体のリズムも崩れがちになるものです。

その反対に、身体のリズムが戻ってくるとこころの元気も戻ってくるということもあるものです。

回復への行動を起こしていくためには、身体のリズムを立て直す、家の中での生活を少しスムーズにしていくというところから始めてみてもいいのかもしれませんが、十分な睡眠時間、食事のタイミングや栄養のバランスなど、自分なりのオリジナルパターンを作ってみることが大切です。

一日の生活をチェックしてみましょう
以下に挙げたような点から、睡眠や食事のリズムを見直すことも回復の一步です。

睡眠について

- 「毎日十分寝られていますか」
- 「寝る時間はだいたい決まっていますか」
- 「寝れない日が続くことはないですか」

食事について

- 「一日に何回くらい食事をしていますか」
- 「栄養のバランスはとれていますか」
- 「イライラして食べ過ぎたりしませんか」
- 「まったく食べられない日はありませんか」

いろいろな選択、新しい目標があってもいいのです

回復を考えるときには、勉強や仕事への「社会復帰」をひとつのゴールにしていきますが、ひきこもる前の目標と、「今」の目標とは違っていいのです。

それぞれの段階で、達成できそうな目標をもつことが大切です。

〈例えば…〉

- 先の目標 …… 学校に入る
 - 近くの目標 …… どの学校があるか、ガイドブックをしてみる
 - もうすぐできそうな目標 …… 本を見に書店まで行く
- 先の目標 …… 仕事に就く
 - 近くの目標 …… ハローワークで求人情報を知る
 - もうすぐできそうな目標 …… ハローワークの場所を、インターネットで調べる

いまの自分に必要な、いろいろな選択を認めていきましょう。その結果、目標を変更することも可能なのです。

相談機関を通じて仲間に出会い、アルバイトを始めたA君は…

A君が学校にもアルバイトにも行かなくなった17歳の頃、親が相談に行っていた公的な相談機関のスタッフの人が始めて家に来てくれたそうです。スタッフの人からその相談機関に行くことを薦められて、行きたくはなかったけど、他に行くところもないし、「行くかー!と、ためらいながら通い始めたそうです。

はじめのころは月に何回かの面接で世間話なんかをしていて、A君は「こんなところに来て何をやっているんだろう。他にやることあるんじゃないか?」と思っていました。このさき何年こういう生活が続くのか、こんなところに来てもそれが改善するのかって考えて、でも、それが改善するのしかなかった。何もしないよりは「ここに居たほうがいいかな」と思って通いつづけたそうです。

そんな感じだったA君がそこに通うのが楽しみになったのは、演劇サークルや音楽サークルなどのグループ活動を通して、友達が出来てからだそうです。通いだしから半年以上が過ぎていました。他の人も「同じ境遇なのかなあ」と感じて、自分だけじゃないのだと安心して、気がついたら友達一杯いたという感じだったそうです。友達に会うことが目的になっていました。その友達とお互いの事情を話すようになったのは後々になってからだったのですが、同じ価値観をもって(この人となら)やっつけける、痛みを互いに分

け合うことができる仲間になっていったそうです。

A君の中に少し余裕が出てきて、アルバイトでもやってみるかなあ、と思い始めたのは19歳のころ、相談に行き始めて2年くらい経っていました。最初だから、長くは続かないかもしれないけれど、短期ならなんとかできると感じて季節限定のアルバイトに挑戦したそうです。それが出来たから、「よし次は長くやってみようと思ひ、今は、求人情報誌に興味を持ったアルバイトを週に五日しています。もう10ヶ月くらい続けているそうです。

最初のうちはつらかったけれど、少しずつ雪解けしてきた感じで、お金も稼げたと、とりあえず興味があることから長続きさせていこうか、と思っているそうです。「人間関係は複雑で、どこへいっても大変ですが、何か言われても自分も主張できる力がついてきたのから続けているのかもしれない。」とA君は言います。

今は、定期的に相談しに来るのはやめて、何かあったら連絡することになっているそうです。でも、いつでも電話できるということは心の支えになるそうです。いつでもあるぞ、という気がするA君はいいです。

これから先は、不登校やひきこもりの人に対する活動にも興味をもち始めているそうです。

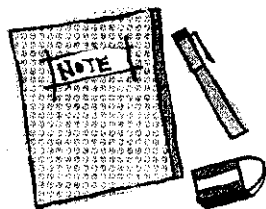
3. ひきこもりにみられる症状

ひきこもり状態の中でしばしば見られる問題と、その対策を簡単にまとめました。

無気力で何もやる気が起きない、なんだかイライラする

なんだか動けそう、と思ってからスムーズに動けるようになるまでは少し時間がかかります。無気力であることを責める必要はありません。もう少し休息が必要なのかもしれません。少し動けそうな気がしてきたら、まずは《しなくてはならないと思うこと》よりも《自分がしたいこと》、から始めてみると少し動きやすかったりもします。まずは長続きを考えず、ためしにやってみることを大切にしましょう。

そうは言っても、イライラするのが自分で止められないときもあります。体が生活のリズム感を失っているとき、自分の中にたまったエネルギーをうまく発散できていないときにはイライラが起きやすくなります。誰かに話すのは難しくても自分の気持ちをノートに書き付けて表に出したり、夜に散歩に出歩いてみるのがイライラを和らげる手助けになることもあります。



家族に命令的な話し方をする。暴力をふるう

自分でもどうにもできないもどかしさを家族に向けて、いろいろ要求したり命令的になってしまうことがあります。言葉だけにとどまらず、身体的な暴力が起こってしまうこともあります。

暴力は癖になりがちで、自分も相手も傷つき、関係の修復を困難にしまうやっかいなものです。暴力のエネルギーを他に向ける工夫、気持ちが収まるまでお互いにその場を離れる勇気も必要です。あなたがもし暴力をふるいそうになったら、一息ついてすぐその場を立ち去りましょう。その場を去ることは、決してひきょうではありません。

もし、言葉にして自分の気持ちを言えるようだったら、それもいい方法です。でも話をしているうちに暴力をふるいたくなくなってしまふとき

は、その場を離れましょう。家族にその場を離れてもらうのも、暴力が起きるのを防ぐよい手段です。あなたの目的は相手を傷つけることではないはずです。もし、いつもびりびりするような時は、家族の中だけで何とかしようとせず、第三者の助けを借りることも大切です。

昼と夜が逆転してしまったら

昼間は、家にこもっている自分と活動しているみんなとを比べてつらくなることがあります。そんなときみんなが寝ている夜の方が少しは楽に過ごせる時間になることもあるようです。

でも、家族も寝静まった夜の時間は、孤独で不安に駆られる時間でもあるのです。孤独感にどうにか耐える手段が、ゲームやインターネットだったりするのかもしれません。

朝型の生活に戻したい、と思ったとき役に立つのは朝日と適度な運動です。適度に疲れること、朝の光を浴びることで、自然と夜眠くなるように体のリズムが変化し始めます。気力で朝起きる、というのはとてもとてもたいへんです。はじめは、やっぱり目覚し時計の力を借りるといいかもしれません。カーテンを締め切らず、朝になったら部屋が明るくなるようにする、などということもちょっと役に立つかもしれません。少しずつリズムを取り戻していけるといいでしょう。



ひとくちメモ3

もともと人の体内時計は25時間程度の周期だともいわれています。私たちは、後天的に食事や睡眠のリズムを身につけ、地球の回転リズム(1日24時間)に合わせた生活を送っているのです。

食事があまり取れない、よく眠れない、あるいはたくさん寝すぎてしまうような日が続いたり、特に時間を気にしない生活をしばらく過ごしていると、体のリズムと1日24時間のリズムとが、ちぐはぐになってしまうのは、仕方のないことかもしれません。

なにかし始めると止められない

自分でもちょっと変だと思いつつ、何度も同じ行為を繰り返し、止めようと思っても止められない(手洗い、確認など)。ときには、不安を和らげるために、つい家族にもつきあってもらってしまう。こういう行為のことを強迫行為といいます。

そんなときはエネルギーが余っていて、どこかで発散したくなっているのかも知れません。また不安に駆られてなにかをし続けてしまうこともあります。そして、わなにはまったみたいにその行動から抜け出ることがむずかしくなってしまうのです。

「安心して大丈夫」と自分に言い聞かせたり、繰り返す回数を決めることで少し楽になることがあります。ただ止めようと思うのではなく、他にやる「なにか」を見つけてやってみることが役立つかもしれません。お薬が強迫の気持ちを抑えてくれることもありますし、相談機関で強迫行為への対策の工夫を教えられることもあります。ちょっと勇気を出して、近くの相談機関を訪れることもきっと役に立ちます。

医療の手助けが必要なとき

3日間、続けてほとんど眠れない。座ってられないくらい落ち着かない。奇妙に感じるくらい焦る。これは脳が混乱し、興奮した状態にあるサインです。妙に疑い深くなったり、どんどんマイナス思考にはまっていったり、おっくうで動く気力がない、なども自力で立ち直るのは少し大変です。

はじめは、ストレスを避けるつもりではじめたひきこもりでも、知らず知らずのうちに神経の疲れがたまり、自分の手におえない状態になってしまうこともあるのです。

こういう場合、努力だけで解決しようとせずに、精神科や心療内科の医師に相談してお薬の助けを借りることで少し余裕ができ、次の手だてを考えることができます。

病気は決して恥ずかしいものではありません。「病気」がどうか心配しているより、医者に行くという行動を起こすことで少し楽になることもあるのです。

ひきこもりと病気

ひきこもりのなかには精神的な障害や病気が影響している割合が大きく、そのためにひきこもりを余儀なくされている場合があります。たとえばもともと軽い発達障害の偏りがあったりして、それに気づかず過ごしてきた場合、成長とともに「生活のしづらさ」が増え、ひきこもりをはじめたりしている場合があります。こうした障害や病気のための困難は、「努力不足」や「子育て下手」のせいではけっしてありません。

こうした精神的な障害や病気は医療的な治療、特に薬物療法などの専門的治療の効果が期待できます。もちろんこうした場合でも、医学的な問題が解決されればすべてよくなるというわけではなく、その後も本人の回復には援助が必要となります。しかし、治療や服薬によってずいぶん苦痛が軽減されることがあるので、そのことを相談できるとよいと思います。医師などとも安心して長く関われる関係ができると、ずっと楽になる場合があります。



ひとくちメモ4 ひきこもりの背景にある障害や病気

ひきこもりの主な原因を、何らかの障害や病気が占めている場合があります。病気がわかる、ということとは「対応策がわかる」ということです。

次のような状態に思いあたったら、ためらわずに医師や保健師など相談してみましょう。

「ゆううつ」「やる気や自信がなくなってしまった」「感情がなくなってしまった」というような訴えが強く、死にたいという気持ちや絶望感をはっきり口に出す。

→うつ状態、うつ病の疑い

過去に乗り物のなかや人ごみのなかで、激しい動悸や冷や汗などを伴うパニックの発作を起こしたことがある。

→パニック障害の疑い

一時間以上にわたるような過度の手洗いや、「大丈夫だよ」と数十回にわたって確認するような強迫行為がある。

→強迫性障害の疑い

独り言がはげしかったり、「盗聴器がしかけられている」とか「テレビで自分のことをいっている」など、周囲に敏感になっているような発言がある。

→統合失調症(精神分裂病)の疑い

「授業中にじっとしてられない」「話を最後まで聞いてられない」などの落ち着きの無さや、「集中力が続かない」「ものをよく忘れる」など不注意がめだつ。

→注意欠陥/多動性障害(AD/HD)の疑い

全般的に知的なおくれないのに、読む、書く、計算をするなどの、ある特定の分野がどうしても極端に苦手だったりする。

→学習障害の疑い