

## ●ひきこもりとは

『ひきこもり』とは、「仕事や学校に行かず、かつ家族以外の人との交流をほとんどせずに、6か月以上続けて自宅にひきこもっている状態」のことです。家から出られない人もいれば、図書館やコンビニに行くなど、他者と交わらない形で外出をする人など、さまざまな状態があります。なにも特別な現象はなく、何らかの理由で周囲の環境に適応できなくなったときに、「ひきこもる」ということがあり得ます。



## ●ひきこもりの原因

学校や職場で何らかのトラブルがあったなど、ひきこもるきっかけがはっきりしていることもあれば、家族にも時には本人でさえも、きっかけや原因が分からないということもよくあります。

『ひきこもり』は病気ではありません。また、「いじめのせい」「家族関係のせい」と一つの原因で『ひきこもり』が生じるわけでもありません。さまざまな要因が絡み合っ、『ひきこもり』という現象を生みます。

よく、『ひきこもり』をしている人々の性格の特徴が、あたかも「弱い人間」などといった言い方をする人もいますが、それは誤解です。実際にはさまざまな人たちが『ひきこもり』の状態におちいています。



## ●ひきこもっている本人の気持ち

本人の気持ちもさまざまあることと思います。「親に申し訳ない」「働けない（学校に行けない）」など、ひきこもっている人の多くは、自分を責め、焦りと自己否定感を持っています。このような辛い気持ちを抱えているため、次のような行動や状態をとまなうこともあります。



- ・昼夜逆転、不眠
- ・抑うつ状態
- ・家庭内暴力
- ・退行（幼児的なふるまい、依存的態度）
- ・対人恐怖（関わるのが怖い、視線が気になるなど）
- ・強迫行動（手や体を過度に洗う、特定のものに強くこだわるなど）

など…



## ●家族ができること

### ①家族が健康的に自分たちの生活を送ること

→そんな家族の姿を見て、本人はほっとでき、「自分のひきこもりが家族を苦しめている」という本人の自責感や自己否定感を強めずに済む効果があります。

### ②本人が安心できる場所を確保すること

→恥をかかせない、説教しない、部屋に無理矢理入らないなど、無理のない範囲で家族の関わりを工夫してみましょう。

### ③適度な距離感で関わること

→伝えたい情報は、本人の目や耳に触れればよい、反応がなくても構わないという心づもりで提供しましょう。本人を放っておくのではなく、適度な距離感を考えて関わるのがポイントです。

### ④相談機関に相談する

→必要なときに必要な支援を受けるためには、本人あるいは家族だけで対応せず、相談機関につながる事が大切です。ひきこもりは困りごとが多岐にわたる場合があります。まずは、ご相談ください。

## ●相談先

地域包括支援センター（健康づくりセンター内） ☎0139-55-4460

