

第174回 市町村職員を対象とするセミナー

「ひきこもり支援施策の動向と、本人及び家族への支援実践について」

～心の距離を縮めるコミュニケーションから～

ひきこもり状態にある本人 及び家族に対する支援とは



NPO法人ふらっとコミュニティ®

山口大学大学院医学系研究科

山口大学医学部SDS支援システム開発講座

山根 俊恵

- ▶ 2005年 NPO法人 ふらっとコミュニティ設立
- ▶ 2006年 民家を借り、精神障害者の居場所支援を開始「ひだまり」
- ▶ 2007年 日中一時支援事業 受託 宇部市、山陽小野田市、美祢市、山口市、防府市
- ▶ 2009年 山口県ひきこもり地域支援センター（精神保健福祉センター）、サテライト（保健所）
- ▶ 2010年 保健所主導にて 家族会「あじさいの会」が立ち上がり、居場所提供・家族支援開始
- ▶ 2015年 ひきこもり支援開始 宇部市より委託（全国初の取り組み）
相談、家族心理教育（全6回基礎編）・実践編（1回/月）アウトリーチ、居場所支援、社会参加支援
- ▶ 2017年 ひきこもり・不登校等の親の会「陽の杜」設立
- ▶ 2019年 琴芝駅前の民家から現在のところ（海南町 カッタの湯の隣）に引っ越し
- ▶ 2019年 メンタル訪問看護ステーションconamu（心愛夢）開設（精神特化型訪問看護ステーション）
- ▶ 2020年 ここからサポートセンター開設（居宅介護支援事業所）
- ▶ 2020年 ひきこもり支援 山陽小野田市より委託
- ▶ 2022年 ひきこもり支援 山口市より委託 山口市小郡にて居場所支援を開始「ひより」
- ▶ 2022年（株）いちから 訪問看護ステーションみそら佐伯 2023年 みそら宮古
- ▶ 2022年（株）ふらっとCOMM.設立（conamu、ここから）
- ▶ 2022年 山口大学医学部 社会連携講座「SDS支援システム開発講座」
- ▶ 2025年 ひきこもり支援 周南市より委託 周南市にて居場所支援を開始「ひなた」

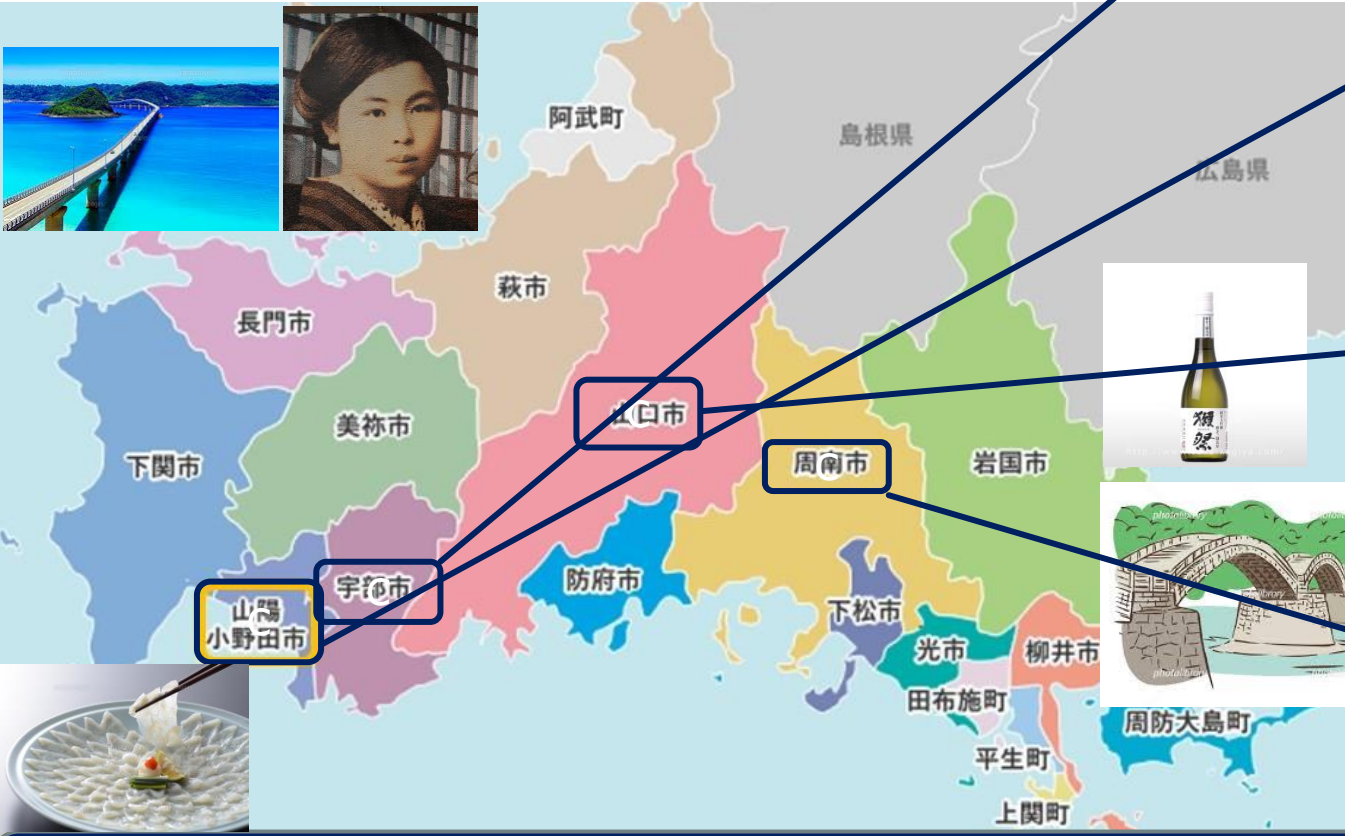
山口県人口:1,313,403人 2022年現在
高齢化率:35.2%(全国第3位)
ひきこもり者の推計人数:13,252人

宇部市 2015年度~ ひだまり
人口:161,193人
高齢化率:33.4%
ひきこもり者の推計人数:約1,612人

山陽小野田市 2020年度~
人口:59,433人
高齢化率:33.8%
ひきこもり者の推計人数:約594人

山口市 2022年度~ ひより
人口:192,986人
高齢化率:29.8%
ひきこもり者の推計人数:約1,930人

周南市 2024年度~ ひなた
人口:135,910人
高齢化率:33.8%
ひきこもり者の推計人数:約1,350人



山口県精神保健福祉センター = ひきこもり地域支援センター
保健所 = ひきこもり地域支援センター(サテライト)

もし、あなたの大切な家族や友達が、
ある日、突然、仕事に行けなくなる。(学校に行けなくなる)
心が折れて、自信を失い、人と会うことが辛くなってしまったとしたら・・・。
あなたは、どう対応しますか？

恐らく、最初は優しい声をかけて、何があったのか耳を傾け、本人が動けるようになるまで
見守って様子を見ることでしょう。
しかし、一向に動く気配がない。気づいたら数年が経過・・・。

何らかの病気があるわけではない。一見、普通に見える。
本人の根性が足りないから、甘えているからじゃないか・・・。
そう思えてしまいます。

親だから何とかしなければ……。この子のためにと……。
そして、家族は「言って聞かせよう」と思ってしまいます。
親として、それは当然のことです。

「こうあるべき」「普通は……」と一般論を押し付け、説教、説得をしてしまいます。
なんとかして働かせようとしします。
なぜなら、本人の生きづらさに気づかないから……。
この方法がまずいと薄々気づいていても、他に方法を知らないからやり続けてしまいます。

その結果、親が頑張れば頑張るほど、子どもの心が遠ざかります。
喋らなくなる、姿を見せなくなる、足音すらもしない。
一方で、苦しみの表現が暴言や暴力になり、手をつけられなくなってしまうこともあります。
こうして、コミュニケーションが取れなくなってしまうのです

子どもを支えている親の声を聞いたことがありますか？

- ▶ いったい何を考えてるのか分からない。
- ▶ 顔を合わせても喋らない、返事もしない。親がいないときは部屋から出てくる。
- ▶ 全く部屋から出て来ない。生活音がしない。生きているのか死んでいるのか…。
- ▶ 親が作ったものは、一切口にしない。カップラーメンに水を入れて食べている。
- ▶ 別居しているが、電話に出ない。LINEが既読にならない。いったいどんな生活をしているのか。
- ▶ 昼夜逆転、ゲーム依存、入浴をしない、部屋から食器やごみを出さない。
- ▶ 強迫症状があり、親の行動を強要する。
- ▶ 何が気に入らないのか暴言・暴力。保健所に行けば警察に、警察に行けば保健所に行けと言われる。
- ▶ いっそこの子を殺して自分も死のうかと思う。親は、追い詰められうつ状態。
- ▶ どこに相談に行っても話を聴くだけ。たらい回し。どこに行けば支援をしてもらえるのですか。
- ▶ 「距離を置きましょう」「見守りましょう」と言われるけど、どうしたら良いかは教えてもらえない。
- ▶ 精神科に相談に行けば「本人を連れてこないと…」と言われ、どこに行っても八方ふさがり。
- ▶ 親亡き後が不安。兄弟仲も悪いし、生きていけるのか…。

親は、頑張れば頑張るほど、子どもの心が遠ざかる

家族から語られる問題となる行動

- ▶ **攻撃的な言動(暴言・暴力・物にあたる)**：「お前のせいでこうなった、責任をとれ」「ぶっ殺してやる」などの暴言。壁や床をドンとする。家族に暴力をふるう。
- ▶ **対人不安**：「人の目が気になる」と言ってカーテンを閉めきる、電話に出れない、宅配便が受け取れない。
- ▶ **強迫行動**：頻繁に手洗いをする、物に触れないなどがある。その行動に親も巻き込み強要する。
- ▶ **昼夜逆転**：生活パターンが乱れ、次第に家族と顔を合わせなくなる。家族が寝てから食事に出てくる。
- ▶ **自傷行為**：リストカット、大量服薬など自身を傷つける行為をする。
- ▶ **抑うつ・不安**：「生きる価値がない」などの絶望感、「死にたい」という自殺念慮を口にする。
- ▶ **些細なことで不機嫌になる**：気分には波があり、突然不機嫌になる。気に入らないことがあると部屋にこもる。
- ▶ **インターネット・ゲーム依存**：起きている間は、ほとんどゲームをして過ごす。
- ▶ **活動性の低下**：外出頻度が少ない、あるいは全くしない。部屋から出て来ない。生活音がしない。
- ▶ **日常生活活動の低下**：髪を切らない、髭を剃らない、入浴や着替えをしない。ごみを出さない。
- ▶ **他者とかかわらない**：姿を見せない、喋らない、コミュニケーションはメモかLINE。食事はお供え。
- ▶ **こだわりがある**：物へのこだわり、外出前にはシャワーを浴びるなどのルーチンがある。
- ▶ **感覚過敏**：視覚・聴覚・触覚・嗅覚。味覚などの過敏があり、ひきこもりの長期化でより目立つようになる。

なぜ長期化するのか？

- ▶ **生きづらさ(病気や障害)が見えづらい**ので理解されない。
- ▶ **苦しさがうまく伝えられない**。自分と人と違うことがわからない。
- ▶ 相談窓口に行っても話を聞いてくれるだけで何も変わらない。
- ▶ 相談先を提示され、**たらい回し**にされるだけ。
- ▶ 相談先で「**親が問題**」と責められた。相談窓口をたらいまわし
- ▶ 精神科に相談したが、「**本人を連れてこない**とね」と言われた。
- ▶ 精神科受診をしたが、**十分話を聞かずに「薬」**が処方される。結局薬漬け。
- ▶ 子どもが受診したいと言ったので、予約をしたら、数か月後だった。(タイミングが悪い)



- ▶ 子どもがこうなってしまったのは自分に責任があると思ってしまう。(特に母親)
- ▶ この子を守るのは自分たちだけ。
- ▶ 親なりに良かれと思って一生懸命やることが、
結果として子どもの心が遠ざかる。
- ▶ 暴力で支配され、腫れ物に触るような対応になる。



子どもがひきこもる

親として否定された感覚

挫折体験の繰り返し

相談を諦める

共依存関係

長期化

8050問題

引き出しビジネス

[連載「「引き出し」ビジネス」記事一覧:朝日新聞デジタル \(asahi.com\)](#)

▶ 業者に託したひきこもりの息子 やせ細り、一人息絶えた

20年に及ぶひきこもりの生活から自立に向けて歩み出したはずの息子が、アパートでひとり、亡くなっていた。「自立のプロにお任せください」「就職後も毎日報告を受け、面談を繰り返し(中略)フォローを続けます」。頼もしい文句が並ぶパンフレット。赴いた説明会で、半年間の「研修費用」が910万円と聞いて驚いたが、「長期化、高齢化するほど解決が難しくなる」と担当者に迫られ、契約した。夫と建てた自宅を売却してまかなうことにした。

→ 自立したと聞かされていたが、死後、1~2週間たって遺体発見。冷蔵庫は空、預金通帳の残高は1万5342円。最後に3千円を引き出したのは、遺体発見から2カ月以上も前のことだった。

ブラック支援

狙われるひきこもり

高橋 淳

“研修”費用は
1000万円超



半年でひきこもりを
治します



ウソ
だらけ!!

就職・自立成功率は
95%! おまかせください

角川新書

福祉や医療の知識はゼロ、
無知と暴力による“自立支援”の
生々しい実態を記者が明るみに出す

Social Distancing Syndrome (社会的距離症候群) の定義

- ▶ 「さまざまな要因によって、社会や人と一時的に距離を取った結果、徐々に社会とのつながりがなくなり、家族以外の人、または家族とのコミュニケーションの機会が減ってしまった状態である。さらに、この状態が長期化することによって**自尊心が低下**し、社会参加が難しくなった現象概念である。」と定義します。

- ▶ **自尊心 (Self-esteem) の低下**は「自分は価値がない人間と感じ、自己否定によって自己効力感 (Self-efficacy) の低下」を引き起こします。



- ▶ その結果、**感情コントロール不全・抑うつ症状・対人恐怖・コミュニケーション障害・強迫症状・感覚過敏・生きる力の低下・セルフネグレクト (自己放任)**などの症状が目立つようになり、自身の力での回復は難しくなります。→ **症候群**

- ▶ 誤解して欲しくないのは、これらの「**症状=病気**」ということではありません。



さまざまな状態像があり、支援も画一的ではない

▶ **レベル1**: 仕事をしていないだけで、自宅においては普通に過ごしていることが多い状態。
家では普通に過ごすが働こうとしない、特定の人を避け気味、仕事が続かない…など



▶ **レベル2**: 社会と少しずつ距離を取り始め、人との関りが少なくなった状態。
家族との会話が少なくなる、外出頻度が減る、些細なことで不機嫌になる…など

▶ **レベル3**: 社会と距離をとることで生きる力が低下してきて、生活上の問題が目立ち始めた状態。
昼夜逆転気味、ほとんど外出しない、会話がほとんどない、些細なことで暴力的になる…など



▶ **レベル4**: 社会から孤立し、自分の殻に閉じこもってしまった状態。(社会とのつながりは唯一家族のみ)
昼夜逆転、家族不在の時にしか部屋から出て来ない、部屋で食事、会話がな、暴言・暴力…など



▶ **レベル5**: 社会的に孤立した状態。

姿を見せない、気配がない、他者との関係を断ち切る、警察沙汰になる出来事が増える…など
親亡き後、社会とのかかわりが途絶える。ごみ屋敷等で近隣トラブルになる。



長期化のパターン（悪循環）

コミュニケーション希薄
会話なし、姿見せない、昼夜逆転、部屋から出ない、食事は別



腫れ物に
触る対応

仕事を辞める（不登校）

退職



親は、「このままではいけない。何とかしなきゃ」と、ただ一生懸命なだけ。

どう対応したらよいか分からない。

☆悪循環から抜け出せない

底辺で安定し長期化する。



暴言・暴力、無視

一時的なもの



小言を言う



家族の苦悩

- ▶ **この子がこうなったのは自分のせい。自責の念。**

「仕事が忙しくて気づいてあげられなかった。」「離婚したから…」「きつく言ったから…」

- ▶ **事件が起きると、過去の暴力を思い出し、不安になる。**

「いつ、どこで事件が起きても不思議はない。事件になるかどうかは、紙一重です」

- ▶ **声掛けに躊躇する。**

「昔の地獄のような毎日に戻ってしまう怖さがある、声がかけれないんです」

- ▶ **親亡き後の不安。**

「以前、大喧嘩して以来、兄弟とも疎遠になっていて…」

「親がいなくなったらどうするの?と言ったら『餓死する』と言ったことがあって…」

「今は親がいるから何とかなる。将来、一人で生活ができるのか不安…」

- ▶ **この苦しさを理解してもらえない。**

「夫婦喧嘩が絶えないんです」「誰にもわかってもらえない。私も、ある意味ひきこもりです」



先回り

過干渉

共依存

先送り

ひきこもり支援の段階と支援システム（山根モデル）

家族へのアプローチ

家族ケアは継続（伴走型支援）

相談面接

家族心理教育基礎編（6回プログラム）

家族会（陽の杜）



危機介入



個別面接



希薄な家族関係

家族関係の改善

家族以外との
関係性構築

新たな課題に直面

不安との葛藤

本人へのアプローチ

アウトリーチ
家族面接
個別面接

集団へのアプローチ

居場所支援（プログラム）
個別面接

段階的社會参加

就労支援（プログラム）
個別・家族面接

ハローワーク
若者サポートステーション
就労準備事業など

社会参加（就職・学校）

家族心理教育基礎編(6回) + 実践編(1回/月)

「言動には必ず意味がある」「心の声に耳を傾ける」「先回りしない」
「適度な距離」「心配だから…を押し付けない」「答えは本人にしかない」



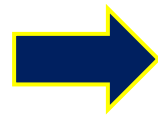
- ▶ 第1回 ひきこもりのメカニズムや生きづらさを理解しよう
- ▶ 第2回 「対話」のあり方について理解しよう (オープン・ダイアログ)
- ▶ 第3回 問題と感じる行動(暴力など)を振り返り、その対応方法を理解しよう (ISAシート)
- ▶ 第4回 ポジティブなコミュニケーション・好ましい行動を増やす方法を理解しよう
- ▶ 第5回 先回りをやめて、子どもとしっかり向き合う方法を理解しよう
- ▶ 第6回 これからの対応方法を一緒に考えよう (元ひきこもり者の話)

子どもとの関係を客観視する

治療モデル



従来の家族教室



家族心理教育

相互作用モデル



家庭内暴力に対応する機関



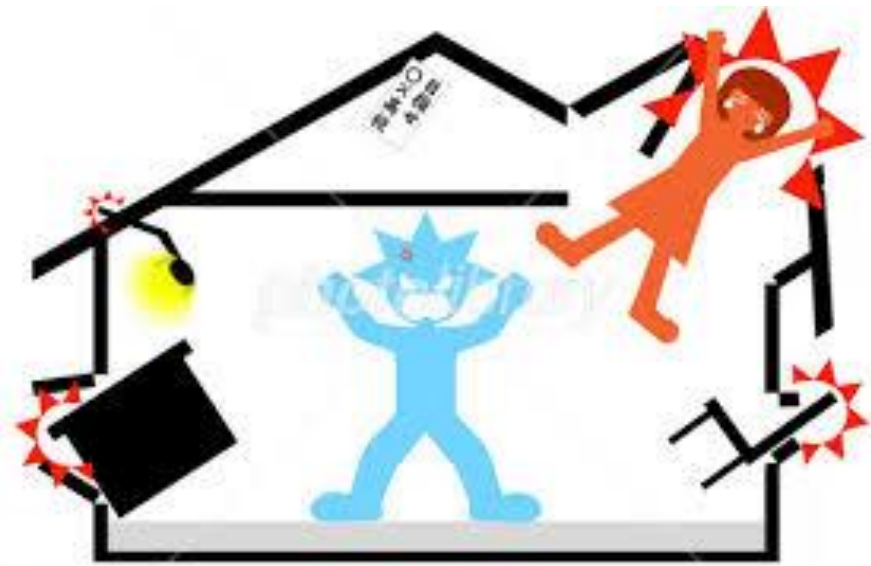
精神科病院

精神疾患による「自傷・他害」行為が対象



保健所=ひきこもり地域支援センター

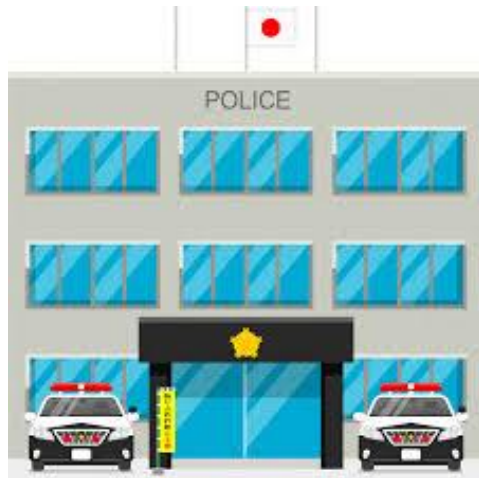
こころの健康に関する相談
措置入院の必要性の判断、搬送など
ひきこもりの第一次相談窓口



どの門を叩いても
門は開かない…。



- ・親は暴力に怯え「うつ状態」になり、正常な判断ができなくなる。
- ・地獄のような毎日に限界を迎える。
- ・「この子を殺して自分も死のうか」と追い詰められる。



警察署

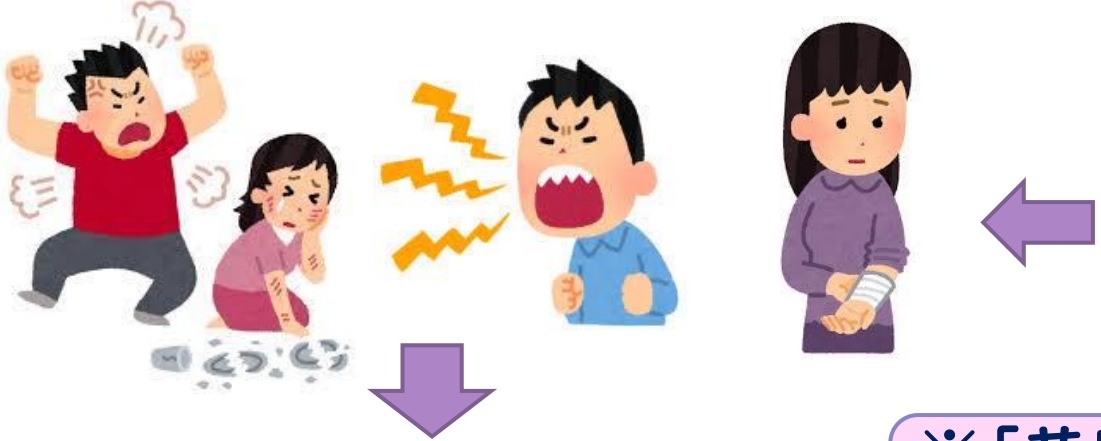
暴力等の緊急対応
事件・事故対応

「暴力」の悪循環

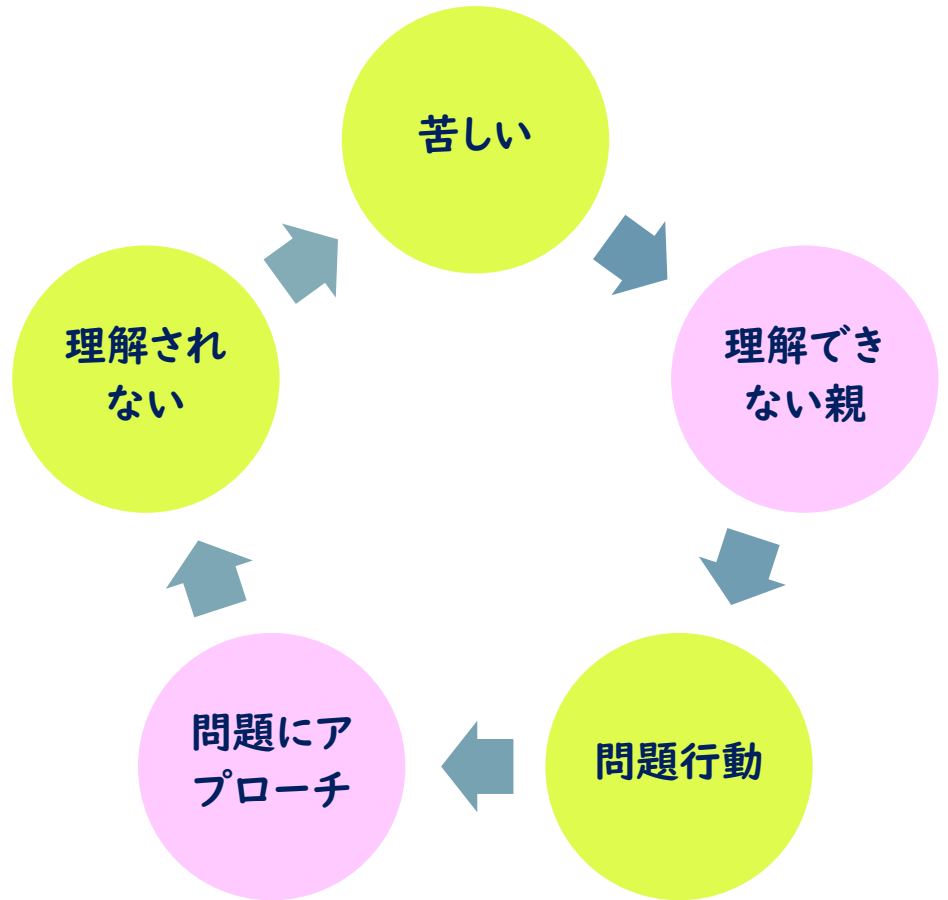
自分の苦しさが何なのか理解ができず、ただただ苦しい。現実を受け入れるのはあまりにもキャパに余裕がない。次第に感情のコントロールができなくなって、周囲にあたりちらすようになる。しかし、誰からも理解してもらえない。

問題となる行動

攻撃が外に向く: 暴言・暴力行為
攻撃が内に向く: 自傷行為、オーバードーズ



ますます「問題行動」が増える



目の前の激しい「問題行動」に囚われ、その「問題」を何とかしようとして一生懸命にかかわる親

※「苦しさ」に焦点を当てた関りをすると、「問題行動」は無くなる

対人関係コミュニケーション分析シート

(ICAシート : **I**nterpersonal **C**ommunication **A**nalysis **S**heet)

場面/状況

木曜の14時ころになると、訪問販売車が音楽を鳴らしながら近くの公園に来る。その時間になると、いつも暴れはじめて手がつけれなくなる。先日も、いつものように暴れはじめ、次第にエスカレートして私に物を投げつけたのでけがをした。

言語的・非言語的コミュニケーション

対象者の言動/状態	自分の言動	その時の自分の気持ち
①「うるさい、何とかしろ」と大声で叫び、壁をドンドンし始めた。	②「そんなこと言ってもどうしようもないでしょう。この地域は高齢の人も多いし、買い物にいけないから楽しみにしている人もいるのよ。週に一度くらい我慢したらどうなの」	③いつものように荒れ始めた。毎週、木曜日は地獄。問題を起こさないように何とかしなければいけない。
④「俺がこんなに苦しんでいるのがわからないのか。お前が俺を生むからこんな人生になった。責任をとれ」部屋の壁を叩く蹴る音がする。	⑤「そんなこと言われてもどうしようもないでしょう。お父さんに言いなさい」	⑥いつも私ばかりが責められる。いったいどうしたら良いか分からない。家から飛び出して文句を言いに行ったらどうしよう。何とか言って聞かせなければ・・・。
⑦血相を変えて部屋から出てきた。手あたり次第に物を投げつけてきた「お前は、いつも自分たちの都合ばかり押し付けて、俺を馬鹿にしている。いっそ殺してくれ」	⑧「お母さんは、いつもあなたのためを思って…。どうして分かってくれないの」	⑨殺されるかもしれない。どうしてこんな子になったのか、全く理解できない。

対象者の思い(心の声)

- ・音に悩まされていることをどうしてわかってくれないのか。
- ・何回も同じことを言わせな。
- ・そのお前の態度がイラつく。
- ・俺の気持ちも知らずに親が楽に生きていて許せない。
- ・俺のため？ いつも心配するふりだけで、支配ばかりしている。

対象者の特性

- ・音に敏感で、些細な物音に対しても「うるさい」と反応をする。

対象者が一時的に感じるメリット

- ・暴言・暴力で親を黙らせることができた。
- ・音に苦しんでいることを言語化できた。

この状態が続くことのデメリット

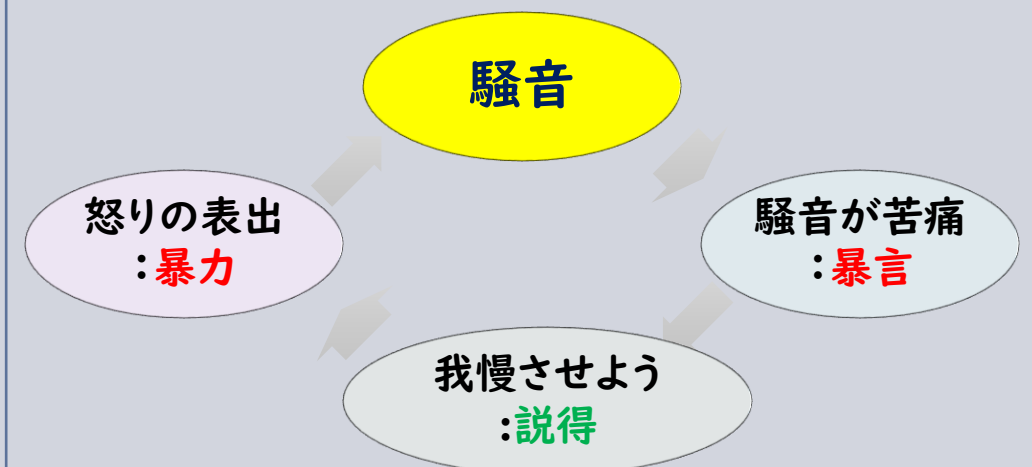
- ・本人の苦しさが暴力でしか表現できないために親は理解できない。
- ・親は心身ともに疲れて限界を迎えてしまう。
- ・誰からも理解されない苦しみのどん底で怒りのコントロールができなくなってしまう。

分析をしてみて気づいたこと

- ・今の状況を何とかしようと自分の気持ちの押しつけで「対処」でしかなかった。
- ・本人の苦しさに視点が当たっていない。共感がどこにもなかった。
- ・「仕方ない」と現実を突きつけるだけでは何も変わらない。
- ・いつも、人の話を聴こうとしない傾向がある。そういう所がイラつかせている原因なのかもしれない。

【悪循環】「騒音」という出来事をきっかけにして、
暴言→説得→暴力という悪循環になっている。

コミュニケーションの悪循環



「悪循環」を「好循環」に変えるために自分自身ができること

- 「うるさい、何とかしろ」を「暴言=問題⇒説得」と捉えるのではなく、「暴言=心の叫び、苦しさ⇒理解」として受け止め対応する。
- 具体例「音に悩まされているあなたには、騒音で苦しいよね」と共感的態度を示す。
- そのうえで「我慢」させるのではなく、「一緒に出かけないか」など代案を提案してみる。
- 会話ができる状態であれば、いつもどのような音に悩まされているのかなど話を聴いていく。

▶ その後、図書館に行くことを提案してみたところ、暴言・暴力は無くなった。



▶ 毎週、訪問販売車が来る前に外出できるようになった。



▶ 親との対話が増えた。数か月後、外出しなくても騒音に対して荒れなくなった。



▶ 苦しさを親に訴えることができるようになった。 → クリニック受診。

不登校事例

- ▶ 兄がバスケ(スポ少)をしていたので、親の勧めで5年生でバスケを始めた。
- ▶ 元々運動は苦手だった。6年生になり、部長になった。
- ▶ 監督から厳しく注意された。



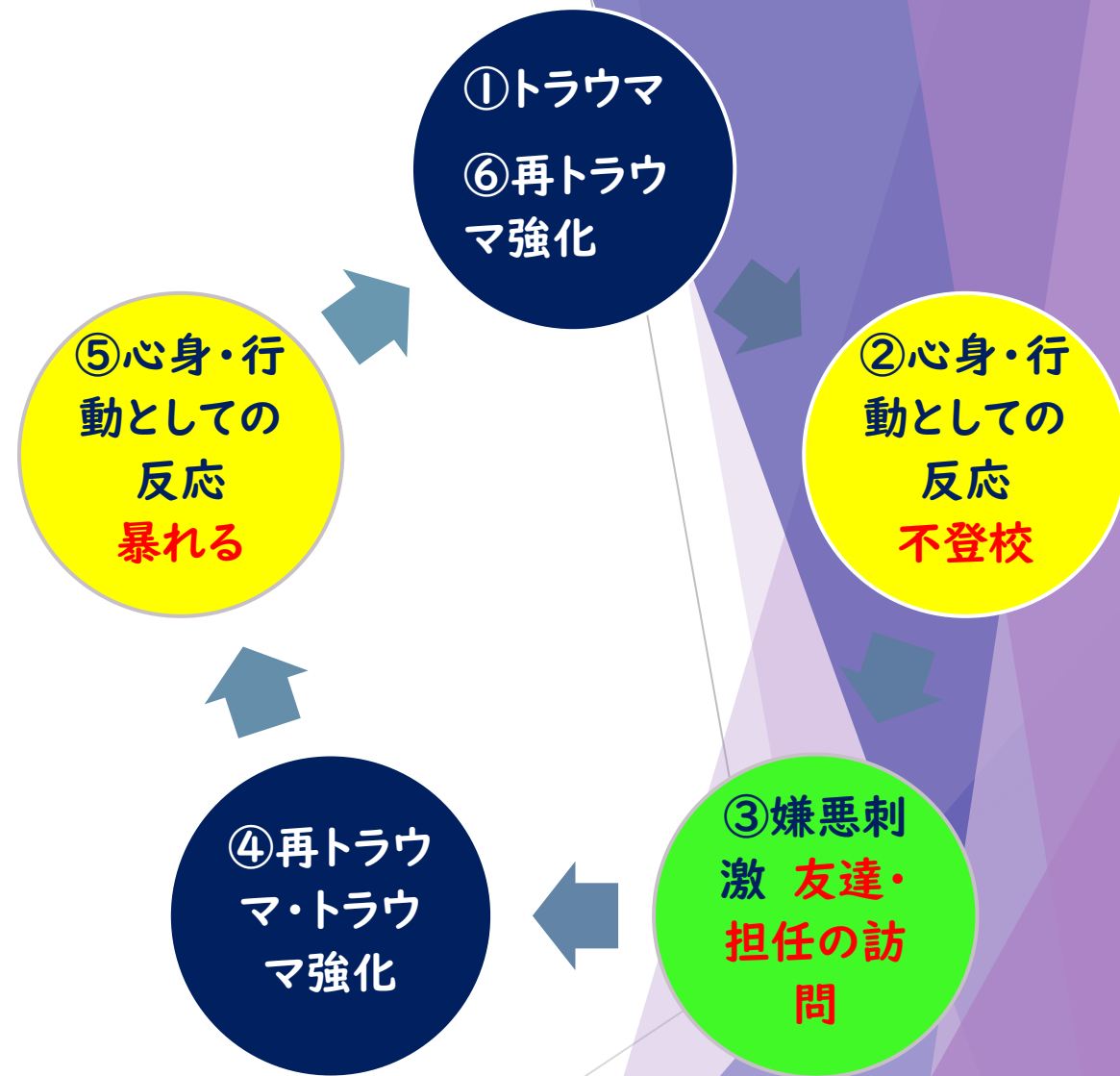
- ▶ 学校で、発言したことに対して、(タイミングがおかしいと)友達にからかわれた。
- ▶ 友達の言動を被害的に受け取るようになった。



- ▶ 担任が週に1回訪問。「何とかしてあげたい」⇒「部屋に入ったら死ぬ」と言う。
- ▶ バスケをしていた時の友達が時々「元気か?」と訪問。⇒嬉しそうだったが、のちに部屋で暴れる
- ▶ 母親は、「誰もそんなことは覚えていないから大丈夫よ」と説得。
- ▶ 小児科、精神科に相談したが…。

つまり

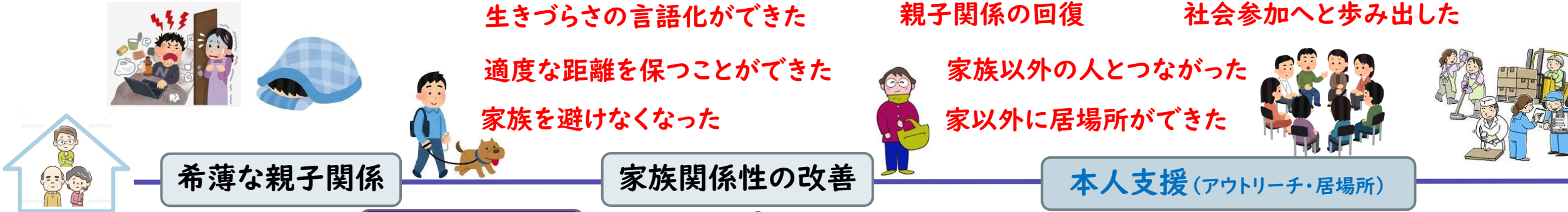
- ▶ 彼は、スポ少（バレー）のキャプテンとして何らかの**トラウマ**を抱えていて苦しんでいた。
- ▶ 学校でも友達関係で何らかの**トラウマ**を抱えていて苦しんでいた。
- ▶ 友達が遊びに来ること、担任が自宅訪問することが、**嫌悪刺激**になってしまった。
- ▶ 「バレーの友達」「担任」の訪問によってそれぞれの嫌な体験を思い出し、**心身・行動としての反応**を引き起こした。
→ 暴れる、死にたいと不安定になる。



再トラウマ状態になると、**恐怖・拒絶・怒り**を表すようになる。

家族心理教育（基礎編） 修了時の家族の学びの声

- ▶ 子どもは、呑気、怠けている。だから親が苦しくなるのだと思って、その感情をぶつけていた。
顔を合わせたら嫌味しか言ってなかった。子どもが苦しいということ考えたこともなかった。（70代後半の母親）
- ▶ (子どもの暴力の場面)分析をしてもらい、子どもの辛い気持ちが理解できた。暴力をふるわせる対応していたのは自分だった。もう一度、子どもに向き合い、一緒に暮らせるようになりたい。（子どもの暴力に悩み、家を出た家族）
- ▶ 今回、参加出来なかった夫に学んだことを報告したら、自分も家族心理教育に参加してくれると言ってくれた。
- ▶ 仏壇に向かって「子どもが変わりますように」と毎日祈っていた。そうではなく、自分が変わらなくてはいけないことに気づいた。
- ▶ ここには妻に連れて来られた。でも参加して本当に良かった。妻：これから3人で頑張ろうと言ってくれて嬉しかった。（強引に連れてこられたお父さん）
- ▶ 以前、保健所の家族教室で「声をかけましょう」と習ったのでやっていたが変化がないので止めた。それは形だけやっていたにすぎず、本人のことを考えていなかったことに気づいた。もう一度、声掛けを始めたい。
- ▶ 親の気持ちをどうして分かってくれないのかという押し付けをしていたのでは現状は変わらないことがわかった。
- ▶ やってはいけないことしかやっていなかった。どうしたら良いか、具体的に学べたので頑張りたい。
- ▶ ここで学んで、諦めていた自分に、いくつもの光が射した。子どもに向き合いたい。
- ▶ 本人の気持ちを考えたことがなかった。分かっていなかったということが分かった。



生きづらさの言語化ができた

親子関係の回復

社会参加へと歩み出した

適度な距離を保つことができた

家族以外の人とつながった



家族を避けなくなった

家以外に居場所ができた



希薄な親子関係

家族関係性の改善

本人支援 (アウトリーチ・居場所)

家族心理教育

相談



- ・自分自身を客観視する時間
- ・普遍的な体験
- ・多様性の理解
- ・心の調和
- ・自身の心の手当
- ・共有体験による家族同士の親密感
- ・見捨てられない信頼できる人の存在
- ・心のエネルギーを充電する

- ・子どもの深い苦しみを理解しようとする姿勢
- ・自分中心の対応に気づき反省
- ・子どもとの関係を客観視した行動変容
- ・心の声に耳を傾け対話を広げる

- ・偏見のない社会づくり
- ・ひきこもり支援体制・施策の充実
- ・ひきこもり支援者の人材育成
- ・山根モデルを基本とした支援体制の要望
- ・精神科医療への不信感



- ・専門的な知識に基づいた支援
- ・否定されないサポーターティブな支援

- ・継続的かつ包括的支援
- ・家族のエンパワメント支援

親亡き後を踏まえた継続支援

理解者による伴走型支援

安心・安全な場所の存在

居場所とは

- ▶ **個人的な居場所** 1人になりたいときに、1人になれる
- ▶ **社会的な居場所** 社会や誰かからの必要性や役割を感じることができる
心を休めたり、活躍できる環境
心のよりどころ、役割を感じられる場所

▶ 「どこにも私の居場所がない」

同居家族から生きづらさを理解されない、否定される、叱責によって 追い詰められると、自分が情けなくて何も言い返せない。自分の存在すら認められない、そんな **居心地の悪い自宅を居場所だとは感じない**と言う。

自分自身の安全圏に侵入される感覚を抱くことで心を閉ざし、次第に部屋から出てこなくなり、気配を消す。そうすることで誰からも侵入されない **「自分の聖域」をつくり居場所を確保**しているのかもしれない。

居場所 ひだまり (ひより ひなた)

いつ来て、いつ帰っても良い、何もしなくても良い、緩さ

2017年より
YAB密着取材!



開所日：月～金曜日 9:00～17:00 土曜日 10:00～16:00

当事者会：1回/月

YouTubeにアップされています

学習：パソコン教室、コミュニケーションセミナー、木工細工、WRAP、SSTなど

女子会：お茶会、お化粧品教室、フェイクフルーツづくり、女子トーク、ヨガなど

スポーツ：卓球、フラバールバレー、バトミントン、ビリヤードなど

レクリエーション：カラオケ、テレビゲーム、ボードゲーム、カードゲーム、

BBQ、初詣、花見、一泊旅行、日帰り旅行、ハイキング、映画鑑賞、燻製づくり、
花植え、野菜作り、ドローン教室など

就労体験：農業、袋詰め作業、工場見学、ハウスクリーニング、フリーマーケットなど

☆ eスポーツ、プログラミング塾を始めます。

「居場所」の役割



① **安心できる場所**: 存在を受け入れてもらえる、自然でいられる、強制されない、否定されない、自分が解放できる時間がある、楽になる、心が元気になる



② **存在が認められる場所**: 自分はここにもいいのだと思える、自分を認めてくれる、自分らしくいられる、家族以外の人と関われる、

③ **相談できる場所**: 心配事や不安が打ち明けられ話を聞いてくれる人がいる、自分の思いが表出できる、苦しいことが吐き出せる

④ **同じ思いを共有できる仲間がいる場所**: 同じ境遇の人と問題を共有できる、共感してもらえる、仲間とつながる

「自分が必要とされる」

「誰かの役に立っている」

「当事者会」



居場所を利用するようになって 当事者の声

- ▶ 自分のことを誰も知らない、ひきこもっていることさえも知られていなかった。話す人もいない、外出する気がしない。この町で過ごすことすらしんどくて、愛着が持てなかった。
- ▶ 寂しいという感覚がずっとあった。最近、そのことが自覚できるようになった。
- ▶ 独りでいても寂しくなくなった。人の中にいる方が安心、楽。居心地の良さ、緩さ、安心感が増してきた。
- ▶ 「選択肢がなくてただ家にいる」のと、「居場所があって、家にいることを選択する」のは、全く意味が違う。居場所があることで苦しくなくなった。
- ▶ 孤独を紛らわす場。自分のことを自覚する力がついてきた。
- ▶ ストレスに感じるのに（人の目が気になる）、それでも人の中にいたいと思うようになった。
- ▶ 本当は、人が嫌いではない。皆とは人種が同じだと感じる。ここの空気感が良い。
- ▶ 失敗しても否定されない、出来ないことも含めて受け入れてもらえる。
- ▶ 話を聴いてもらえる、返事をしてもらえる、ありのまま受け入れてもらえる場。
- ▶ 片意地を張らず、自分をよく見せようとしなくてもよいところ。
- ▶ 人との関わりを通して自分が自覚できる。← 他者性

生きづらさを理解しなければ心は閉ざされていく



- ▶ ひきこもることによって「生きる力」が落ちていく。

「うつ状態」「昼夜逆転」「自己否定」「自己効力感低下」「自尊心の低下」
「意欲低下」「感情コントロール低下」「対人恐怖」「家庭内暴力」「強迫症状」など

- ▶ 「自分が人と関わればいつもトラブルになる。何を言っても分かってもらえないのなら、思考を止めるしかない。何も考えない、人と関わらない、そうすれば何もトラブルにならない。そう考えるしかなかった。自分の存在を消すしかなかった」
- ▶ 「何をやってもうまくいかない。どうせ自分なんか…と自己否定が止まらない」
- ▶ 「いつの間にか、怒りスイッチが入りやすくなった。以前は、胸のあたりにクッションのようなものがあって、嫌なことがあっても吸収されていた。なぜかクッションが無くなった。そうすると些細なことでもグサツと胸に突き刺さり『ぶっ殺してやる』と反応してしまう」
- ▶ 「人それぞれに世界観があると思う。違うということを認めてほしい。自分の世界観に侵入してほしくない」
- ▶ 「調子の良い時と悪い時の波があって、悪いときはトイレに行くのもやっとなぜか、体が重くて動かなくなってしまう」

まずは傷ついた心の手当て。

そして、自尊感情を高める支援が必要 ← 家族・支援者



必ず、笑顔が取り戻せることを実感

▶ 事例1：両親＋一人娘 暴言・暴力の毎日

音楽劇を始め、準主役に抜擢。

「先生が見に来てくださって、終わってから一緒に写真を撮って…。そのとき、心の芯にあかりが灯った感じがしました。怒りと苦しさしかなかった地獄のような数年から、若かった時の楽しいとか、嬉しいとか感じていた自分を取り戻せた気がします。」

現在、一般就労。

▶ 事例2：両親＋長女 精神科病院入退院繰り返す 自傷行為 暴言・暴力

「何を言っても分かってもらえない。心を閉ざすしかなかった」

現在、アルバイト。

母親「地獄のような毎日から、こんな穏やかな日が来るなんて、想像ができませんでした。普通のお正月が迎えられるようになって今年で3年目です。」

必ず、笑顔が取り戻せることを実感

▶ 事例3：両親と長男（中3）、長女（中1）4人暮らし

子ども二人とも不登校。一日中ゲーム。

娘：時々、数時間登校。1回/週、放課後デイサービス利用。

学校で給食は食べない。

「反応がないって…。考えているだけなのに」と号泣。

現在、毎日登校。「学校って、大変だけど、刺激があって楽しい」

母親 家族心理教育参加



精神科訪問看護

▶ 事例4：父親、長男（中3）近くに祖父母

いじめによる不登校。食事もせず一日中ゲーム。体が固まっている。

喋らない、入浴しない、歯磨きをしない…。

訪問看護師とゲームを通して会話可能に。笑顔が見られるように。

「eスポーツ、プログラミングに挑戦したい」

父親・祖父母 家族心理教育参加



精神科訪問看護

ひきこもり支援の課題

▶ ひきこもり支援体制

- ①ひきこもり地域支援センターは、その多くが精神保健福祉センター（県直営）に看板が付いただけで「一次相談窓口」のみのところが多く、連携先がない。支援がぶつ切り状態。県直営の場合「コロナで忙しい」と断られることもある。
- ②「家族支援」は、家族教室と家族会のサポートで終わっている。「言いつ放し、聞きっぱなし」の家族会では家族関係に変化がないため、多くが階段式支援の「第1段階」で停滞している。
- ③「県」から「市町村」中心にした支援体制が投げかけられた。しかし、支援者の人材育成がされていない。
- ④「家庭内暴力」に対しては、相変わらずたらいまわし。警察に行けば保健所に、保健所に行けば警察に行けと言われる。
(明らかな精神疾患でない場合は対応してもらえない)

▶ 相談窓口

- ①多くの相談窓口が「話を聴いて終わり」でつなぎ先がない。親が責められる場合もある。
- ②問題解決アプローチで家族や本人を追い詰めてしまう。(就労ありきの支援)
- ③8050問題は「地域包括支援センター」が中心となるが、その支援体制はない。



▶ 精神科医療

- ①薬ありきの精神科医療の弊害 ②予約しても診察が6ヶ月先と言われ、受診のタイミングを逃す。



アウトリーチ事例①

90代の祖母 + 70代母 + ひきこもり20年の30代後半息子

祖母を担当していたCMより相談

- ▶ 3月末に母親が救急搬送
- ▶ その2日後に祖母が死亡
- ▶ 親戚とは疎遠

- ▶ 生きる希望の喪失
- ▶ 経済的困窮
- ▶ 支援者不在

- ▶ ひよりに毎日通所
- ▶ カンファレンス
- ▶ さまざまな「壁」

岩国支局 ☎0827-22-1365
防府通信部 0835-22-1792
萩通信部 0838-22-0128
柳井通信部 0820-24-6181

購読は
Y 0120-4343-81

西部読売会 0836-32-6370
Fax 32-9399
【広告】083-973-1588
【折り込み】0836-62-5400

ひきこもり支援に新拠点

NPO 山口に開設、相談受け付け

ひきこもりの支援に取り組んでいるNPO法人「ふらっとコミュニティ」(宇部市)が今月、山口市小郡船倉町に新たな拠点施設「ひきこもり」を開設した。予約制で相談を受け付けている。

施設は山口市から業務委託を受けて開設され、スタッフら5人が対応する。ひきこもりのや精神障害、生き

これを受け、県は連休中の感染に不安がある無症状の人は積極的に検査を受けるよう求めている。また、「3密」(密閉、密集、密接)の回避やマスクの着用、十分な換気を挙げ、「基本的な感染防止対策を徹底してほしい」と注意喚起している。

神看護学)が受ける。ひきこもりだった人たちが集う施設として、レクリエーションやコミュニケーションセミナーを聞く。家族向けに対応方法を学ぶプログラムも実施するという。

山根教授は「ひきこもりでどうしたらいいかわからないと悩んでいたら、ぜひ相談してほしい」と話している。

相談の予約は、ひよりの(0836-902-5980)で受け付けている。法人が業務委託を受けている山口、宇部、山陽小野田市民は無料。ほかの市町の住民は1回5500円。

ひきこもりだった男性の話を聞く山根教授(左)

- ★誰がケアマネジメントするのか?
- ★「伴走型支援」「寄り添う」とは?
- ★誰が、どのように支援することなのか?

アウトリーチ事例②

- ▶ 70代後半父親、40代後半長男
- ▶ 就職氷河期に、一流商社に勤務
- ▶ 数年後に実家に帰り、何度か就職したがうまくいかなかった。
- ▶ 母親が癌で亡くなる。
- ▶ 父親とは次第に喋らなくなった。
- ▶ 妹は精神疾患にて通院中。
- ▶ 2018年1月 家族心理教育基礎編参加。
毎月、家族心理教育実践編参加
- ▶ 2021年8月 アウトリーチ開始。
- ▶ 2022年3月 父親「顔面麻痺」
- ▶ 2022年4月 妹「訪問看護開始」
- ▶ 2023年 往診同行




- ・穏やかになってきた（表情・足音）
- ・喋るようになった
- ・髭をそった
- ・訪問直前までは座っている
- ・自販機までジュースを買いに出かける
- ・顔にかけたタオルをとってこちらを見た
- ・洗濯をし始めた
- ・石鹼の減り方が早くなった
- ・掃除機をかけた

この相談、あなたならどう考え、どう対応しますか？

- ▶ 母親からの相談。
- ▶ 両親、30代の次男が同居。次男は、3年程度で仕事を転々とし、ひきこもって8ヶ月。
- ▶ 職場での人間関係が原因での退職。些細なことで被害的になりやすい。
- ▶ 「散歩に出たら誰かに見られている気がする」「盗聴器が仕掛けられている」
- ▶ 親の対応：「そんなことはないよ」「大丈夫」
- ▶ 暴言・暴力 ⇒ 警察介入 ⇒ 保健所相談
- ▶ 両親は家から追い出された。食事等は敷地内に住む長男が届けている。

2023年度 NPO法人 ふらっとコミュニティ 実績

	新規相談	相談(延)	家族心理教育		アウトリーチ (延)	居場所(延) ひだまり	居場所(延) ひより 令和 4年5月開設	就職 復学
			基礎編 3日間	実践編 (6G 延)				
2015年	30名	82名	9名	213名	9名	236名		2名
2016年	30名	400名	17名	214名	9名	212名		2名
2017年	37名	507名	21名	296名	17名	321名		5名
2018年	48名	731名	22名	435名	30名	747名		16名
2019年	75名	745名	17名	598名	27名	1,042名		12名
2020年	69名	637名	31名	552名	33名	1,639名		11名
2021年	58名	1,037名	22名	599名	54名	3,119名		3名
2022年	106名	1,311名	31名	744名	80名 往診同行1件	2,916名 登録者73名	525名 登録者16名	10名
2023年	103名 宇部市 37名 山口市 40名 山陽小野田市 4名 その他 22名	1,662名	30名	779名	25名 往診同行3件 訪問看護移行者 14名	2,495名 登録者67名	874名 登録者29名	11名

☆家族会「陽の杜」175名 (KHJ加入)

☆家族心理教育 支援者研修(4日間) 28名修了

否定の連鎖は、孤立につながる

孤立の構図



- ・相談しない親が問題
- ・甘やかしているから
- ・このままではいけない
- ・何とかして働かせるべき
- ・ひきこもりの偏見
- ・暴力的な介入

- ・働きさえしてくれれば
- ・親はいつまでも元気ではない
- ・どうしてあなたは…と一般論
- ・説教や説得
- ・声をかけない(無関心)



社会

親

本人

- ・誰からも理解されない苦しみ
- ・怒りのコントロール不全
- ・思考を止め、心を閉ざす
- ・姿を見せない
- ・気配を消す、生活音がしない
- ・自己否定が止まらない
- ・自尊感情の低下



山口大学医学部社会連携講座「SDS支援システム開発講座」 ～ひきこもり支援者実践教育プログラムの開発～



【目的】

- 誰一人として社会から孤立することのない地域づくり
- さまざまな生きづらさを抱えている人が、その人らしく生きていける地域共生社会
- 宇部市のSDS支援体制の構築

SDS (Social Distancing Syndrome):社会的距離症候群
定義「さまざまな要因によって、社会や人と一時的に距離を取った結果、徐々に社会とのつながりがなくなり、家族以外の人、または家族とのコミュニケーションの機会が減ってしまった状態である。さらに、この状態が長期化することによって自尊心の低下し、社会参加が難しくなった状態である。」

目標:50,000人

SDSサポーター

対象者:一般市民、学生等



実態調査



SDS サポーター 養成
OSDSに関する知識と理解を持つことで、SDS当事者や家族が社会から孤立しない地域づくりを担う。
一般市民公開講座、出前講義など

目標:500人

SDSゲートキーパー

対象者:民生委員、病院・地域連携室、医師、歯科医師、薬剤師、小中高教員、警察官、ハローワーク、若者サポートステーション、社会福祉協議会、スクールソーシャルワーカー等



SDS ゲートキーパー 養成
OSDSの当事者や家族に気づき、話を聴き、苦悩を理解し、適切な支援機関につなぎ、見守る。
セミナー、動画配信など

目標:80人

SDSチーフマネージャー

対象者:福祉なんでも相談
市役所保健福祉関係課
地域包括支援センター
生活サポートセンター
障害者就業・生活支援センター
居宅介護支援事業所
相談支援事業所等



SDS チーフマネージャー 養成
OSDSの当事者や家族の苦悩を理解し、家族アセスメントができる。SDSレベル1~5に応じて支援を開始する。
セミナー、動画配信、事例検討会など

目標:20人

SDSジェネラルマネージャー

対象者:保健師
地域包括支援センターの主任ケアマネジャー等



SDS ジェネラルマネージャー養成
Oさまざまな機関と連携し、SDSの当事者や家族の支援を開始する。さまざまな生きづらさを抱えた人が社会から孤立しない地域づくりを担う。
セミナー、事例検討、実習など

SDS支援体制



市民公開講座：ひきこもりサポーター養成研修

(2022.11.5)

▶ 動画配信

[SDS支援システム開発講座 | 山口大学医学部](#)
[| 山口大学医学部 \(yamaguchi-u.ac.jp\)](#)



▶ 講演

誰もがなりうる「ひきこもり」の正しい知識
～SDS宇部モデルの構築に向けて～



(2023.10.21)

▶ パネルディスカッション

元当事者：「絶望・焦燥から希望へ」
家族：「ひきこもりの子を持つ親の思い」



本年度は、11月23日(祭)10:00～16:00開催予定

ひきこもり支援を行ってきた私の結論

- ▶ ひきこもりは、心のエネルギーが落ちた状態。勝手にエネルギーが貯まることはない。
「承認」によって自尊感情が高まり、心のエネルギーが高まる。
- ▶ 氷のように凍ってしまった心は、温かい心でしか溶けない。
- ▶ ノウハウだけを習得してアプローチをしても変化はない。生きづらさを理解し、基本姿勢（否定しない、適度な距離など）の積み重ねで心は動き出す。
- ▶ 人との関係の中で傷ついた心は、人との関係の中でしか回復しない。
- ▶ 「否定」からは何も生まれない。「否定」の連鎖は「孤立」に繋がる。
- ▶ 「何もしないで、本人が動き出すまで待つ」は暴力と同じ。それは、無視、無関心、存在の否定。「動ける環境を作り、仕掛けて待つ」ことで心と体が動き出す。
- ▶ 親としての基本的な関りは「土づくり」。どんな土が必要なのか、水の量、肥料のタイミングなど「自身の育て方」を家族心理教育で学ぶことで親は変わる。
- ▶ ひきこもり状態は、必ず回復し、笑顔を取り戻せる。

ご清聴どうもありがとうございました。

第20回 家族心理教育基礎編 3日間 (15名程度先着順)

日時: 2月14日(金) ① 10:00~12:00 ② 13:00~15:00

15日(土) ③ 10:00~12:00 ④ 13:00~15:00

16日(日) ⑤ 10:00~12:00 ⑥ 13:00~15:00

場所: KDDI維新ホール(新山口駅直結) 予定

料金: 25,000円 本付き

支援者研修 4日間 同時開催

2月13日(木)~16日(日)

料金: 40,000円(本・資料付き)



仮称「8050問題 本人・家族の心をひらく支援のポイント

中央法規出版 8月16日販売予定