

【回復への道しるべ-1-】

家族会や家族教室を活用

前に進めない時には無理をせず、休息をとったり振り返ることも大切です。

○しばらくその場を離れる
○毅然とした態度を貫く
○暴力は一貫して断る
○ご家族だけで抱え込まずに外部へ相談する

○ご本人と適度な距離をおく
○ご家族が家を空ける時間を作る
○個人の趣味や自由な時間を楽しむ
○身体を動かすなど気分転換をする

ご家族の楽しむ姿勢がご本人のモデルとなる

ご本人とご家族が落ち着いて過ごせるようになる

ご本人と言葉によるやりとりができていますか？

ご本人からの暴力や暴言はありませんか？

ご家族自身が生活を楽しめていますか？

○まずは「あいさつ」から
○次に小さな「お誘い」「お願い」「相談」
○感謝を伝えることも忘れずに
○返事を期待しない
○ご本人の反応がなくてもコツコツ続ける

アイメッセージを活用

ご本人が一人前として扱われていると感じて自身が回復していくとゆっくりと変化が始まる

ご本人の思い（困りごと、悩み）に思いをはせる

スタート
ここから

ある

いいえ

はい

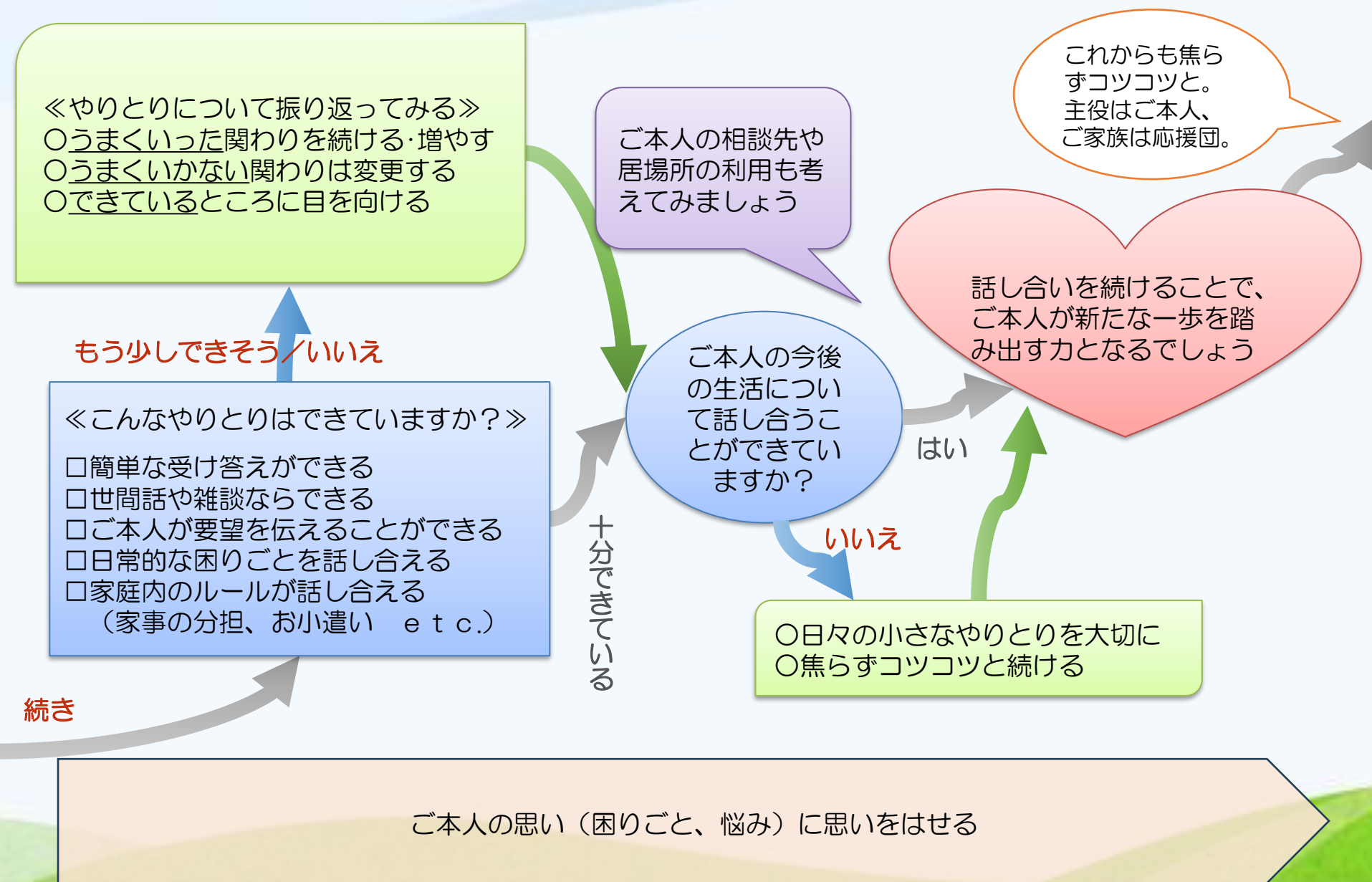
いいえ

はい

ない

【回復への道しるべ-2-】

参考資料『ご家族のためのひきこもりガイドブック』長野県ひきこもり支援センター
『CRAFT ひきこもりの家族支援ワークブック』境泉洋 野中俊介



《やりとりについて振り返ってみる》
○うまくいった関わりを続ける・増やす
○うまくいかない関わりは変更する
○できているところに目を向ける

ご本人の相談先や
居場所の利用も考
えてみましょう

ご本人の今後
の生活につい
て話し合うこ
とができます
か？

話し合いを続けることで、
ご本人が新たな一歩を踏
み出す力となるでしょう

これからも焦ら
ずコツコツと。
主役はご本人、
ご家族は応援団。

もう少しできそう／いいえ

《こんなやりとりはできていますか？》

- ☐ 簡単な受け答えができる
- ☐ 世間話や雑談ならできる
- ☐ ご本人が要望を伝えることができる
- ☐ 日常的な困りごとを話し合える
- ☐ 家庭内のルールが話し合える
(家事の分担、お小遣い e t c.)

はい

いいえ

○日々の小さなやりとりを大切に
○焦らずコツコツと続ける

十分できている

続き

ご本人の思い（困りごと、悩み）に思いをはせる