

# ひきこもり家族教室

## 第2回

### 本人と家族の気持ち

たいわ くふう  
対話の工夫



群馬県こころの健康センター

# 1. はじめに

第1回の家族教室では、ひきこもり状態にはさまざまな要因が絡み合っていることを学びました。今回は家族関係や対話の工夫について一緒に考えてみましょう。

## 本人の気持ち

ひきこもり状態の本人とどのように関わるかを考えるにあたって、本人の気持ちを想像してみましょう。下記はひきこもり状態のご本人の気持ちについての調査結果です。空欄にはどんなことが入ると思いますか？

### ひきこもり状態のご本人の気持ち ～色々な調査を見てみましょう～

#### ■ひきこもり状態の人の「不安要素」(内閣府調査、2018)

・同率1位(48.9%)

①  と思うことが多い。 ②  と感じることもある。

・その他

集団の中に溶け込めない、死んでしまいたいと思うことがある、絶望的な気分になることがよくある、他人がどう思っているのか不安、知り合いに会うことを考えると不安 など

#### ■ひきこもり白書2021「当事者の声」(ひきこもりUX会議、ひきこもり・生きづらさについての実態調査2019)

・「現在 ③  を感じている」と回答した人は87.4%

→理由として最も数値が高かったのは自己否定感(74.2%)

・「自分のことを嫌いと感じる」と回答した人は86.7%

・「対人関係に漠然とした恐怖感を抱えている」と回答した人は86.5%

#### ■ひきこもり群(15～39歳)の「人生観・充実度」(R5内閣府、R4年度子ども・若者の意識と生活に関する調査)

・自分は役に立たないと感じる ひきこもり群は56.9% ⇔ 非ひきこもり群は30.5%

・自分が幸せだとは思わない ひきこもり群は49.3% ⇔ 非ひきこもり群は12.9%

この空欄には、「①家族に申し訳ないと思うことが多い」、「②生きるのが苦しいと感じることがある」「③現在生きづらさを感じている」が入ります。

ひきこもり状態の人の不安要素を見ると、家族への思いや生きることの苦しさなど、さまざまな不安や葛藤を抱えていることが分かります。また、多くの人に自己否定感や対人不安の大きさがうかがえます。そこからは自ら望んでひきこもっている、という雰囲気は感じられません。

## 現在の本人との関係について

ひきこもり状態の本人と家族の関係についても、様々な状況があります。当面の目標を考えるために、まず現状の関係について整理してみましょう。

### 《ワーク\_1》チェックしてみよう！

現在の本人との関係は、1～10のうち、どの段階にあてはまるでしょうか。  
人間関係は時と場合により変化することもあるので選びにくいかもしれませんが、おおよその感覚で一つチェックしてみてください。

#### 段階：本人の様子

- 
- ☐ 1：本人が病気の状態に思われるが、家族を避けており、悪化しているように見える
  - ☐ 2：本人が家族に対して、日常的に暴力をふるう
  - ☐ 3：普段本人は家族を避けて暮らしているが、本人が困ったときは自分から家族に話しかけることができる
  - ☐ 4：たまに見かけたときに、挨拶をする関係
  - ☐ 5：普段話すことはないが、ちょっとした用があるときに声をかけると返事がある
  - ☐ 6：居間で一緒に過ごす時間がある
  - ☐ 7：一緒に食事をしている
  - ☐ 8：一緒に外出をしている
  - ☐ 9：本人が相談支援機関などに通っている
  - ☐ 10：本人と、本人の将来について、落ち着いて話し合うことができる

いかがでしたか？それぞれの状態で当面の目標は異なります。次のリストを参考にして、当面の目標を考えてみてください。大切なのは、小さな変化を積み重ねることです。焦らずに次の段階を目指すようにしましょう。

---

段階 1～2 第三者（相談機関など）の関与が必要かもしれません。  
相談担当者とその方法を検討しましょう。

---

3～5 コミュニケーションの工夫により変化が起こる可能性があります。まずは簡単な会話から。この教室で一緒に取り組みましょう。

---

6～8 よい関係の時間が多いです。ときどき焦って堂々巡りになっていないか、このテキストでチェックしましょう。

---

9～10 本人が自分の将来の課題に取り組んでいくでしょう。家族も自分自身のことに取り組めるよう、この教室も活用し元気を保ちましょう。

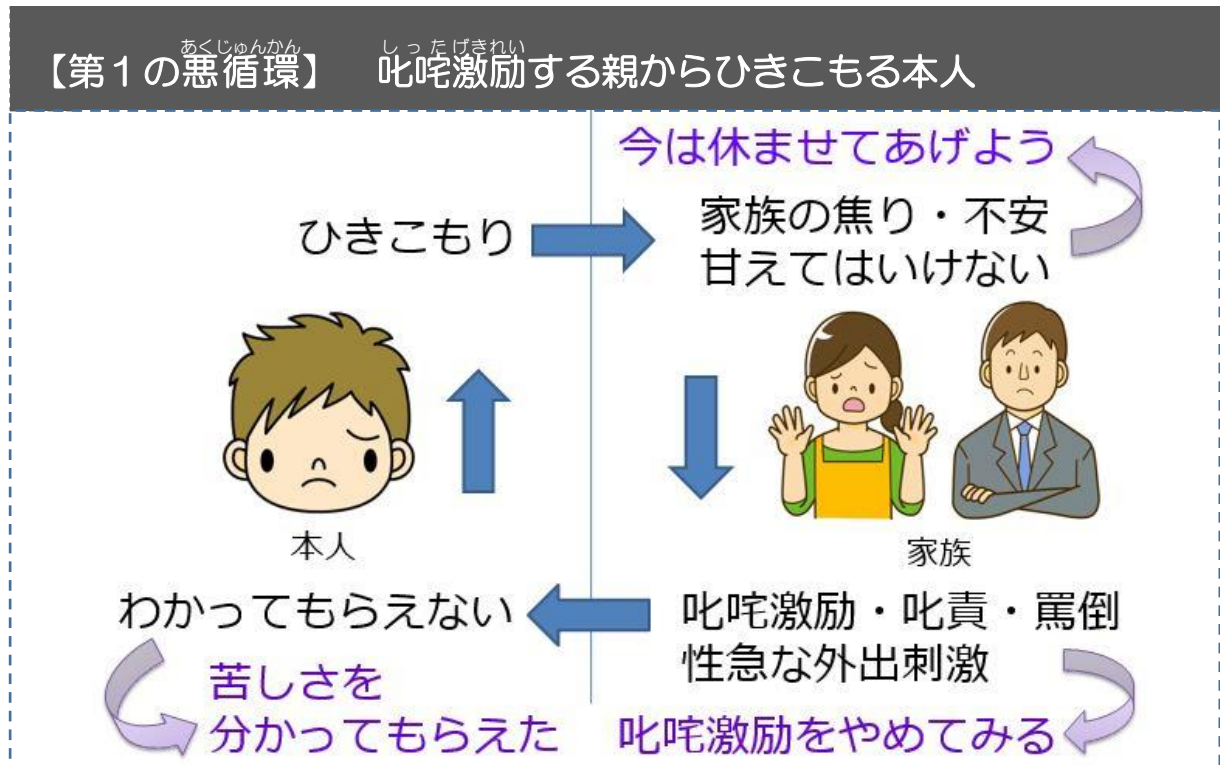
---

## 2. ひきこもりの長期化と家族関係の悪循環のメカニズム

家族の誰かがひきこもった時に、家庭内で陥りやすい悪循環があり、そのパターンにはまると、ひきこもりが長期化しやすいといわれています。代表的な3つのパターンを見てみましょう。

ここで誤解をしてほしくないことがあります。「ひきこもり」という現象が、家庭内を悪循環に陥りやすくさせるのであって、家族の関わり方のせいで、悪循環が起きて本人がひきこもるわけではありません。悪いのは、本人でも家族でもなくて、「ひきこもり現象」なのです。

【第1の悪循環】 叱咤激励する親からひきこもる本人



家族は、焦りや不安から「本人のために…」と叱咤激励することがあるかもしれ  
ません。しかし、葛藤や落ち込みがある本人は叱咤激励に対し、恐らく「誰にも理  
解されない」「敵対している」と感じ、外部や家族との関わりを拒否し、更にひきこ  
もってしまいます。叱咤激励しても本人が動き出しそうにないときに、違う関わり  
方をしてみましょう。 ～テキスト第1回13ページ<3つのルール>をもう一度見てみましょう～

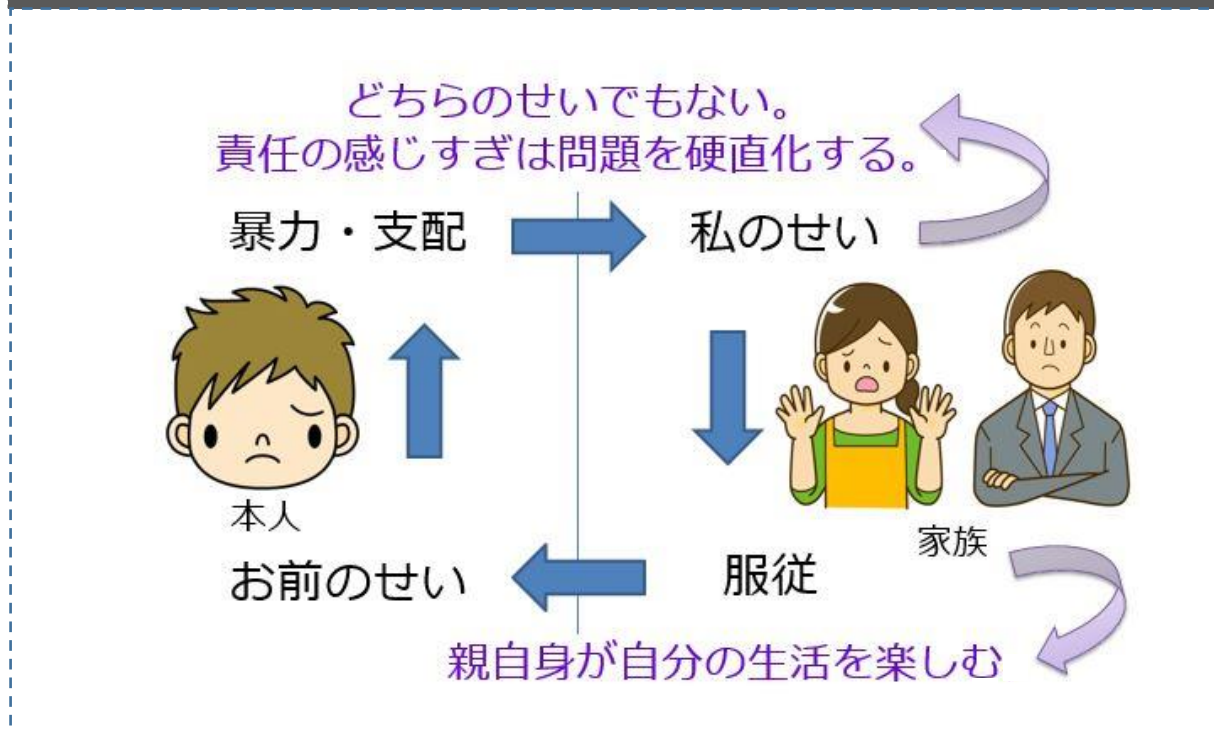
【本人も家族も支援者もいきづまっている時によく聞かれる台詞（例）】

- ✓ 治す
- ✓ 解決する
- ✓ 変える
- ✓ 乗り越えさせる
- ✓ 救う・助ける
- ✓ 頑張らせる

「やってあげる」「してあげる」  
こうした気持ちの時は要注意！  
大事ななのは本人の気持ち

【第2の悪循環】 <sup>あくじゅんかん</sup> 自責的な親と他罰的な本人 <sup>じせきてき</sup> <sup>たばつてき</sup> <sup>ほんにん</sup>

【第2の悪循環】 <sup>じせきてき</sup> <sup>おや</sup> <sup>たばつてき</sup> <sup>ほんにん</sup> 自責的な親と他罰的な本人



本人は一時的にすっきりしたいために、<sup>じっさい</sup>実際に思っていなくても「<sup>まえ</sup>お前のせい」と<sup>ぼうげん</sup>暴言や<sup>ぼうりよく</sup>暴力に至ることがあるようです。親も「私のせい」という気持ちになりやすくなります。

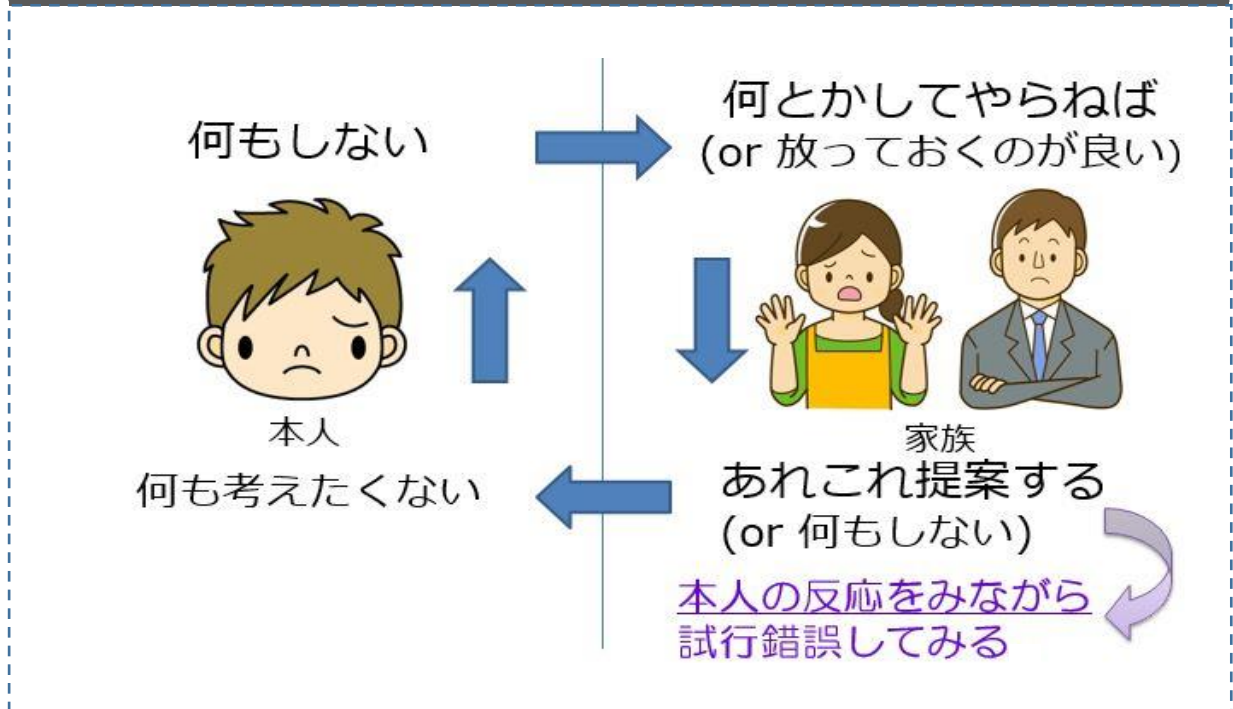
<sup>ぼうりよく</sup>暴力は、はっきりと「<sup>いや</sup>嫌だ」「やめてほしい」と<sup>きよひ</sup>拒否し、エスカレートするようであれば<sup>に</sup>逃げてください。<sup>ぼうりよく</sup>暴力を<sup>きよひ</sup>拒否することは、本人の自立につながります。

「<sup>ぼうりよく</sup>暴力はダメだ」と伝えると<sup>せっきょう</sup>説教になってしまい、あまり効果はありません。

～テキスト第3回に「暴力はダメだ」と「暴力は嫌だ」の違いの話が出てきます～

【第3の悪循環】 <sup>あくじゅんかん</sup> 過干渉な親（放任な親）と何もしない本人

【第3の悪循環】 <sup>かかんしょう</sup> 過干渉な親（<sup>ほうにん</sup>放任な親）と何もしない本人



どこまで手を出して良いか、さじ加減がとても難しいですね…。もしも失敗したら、別の方法に変えてみれば良いのです。唯一の正しい対応方法があるわけではありません。今の対応方法が正しいかどうかは、本人の反応が教えてくれます。トライアンドエラーを繰り返しながら模索していく営みが、回復への力になります。



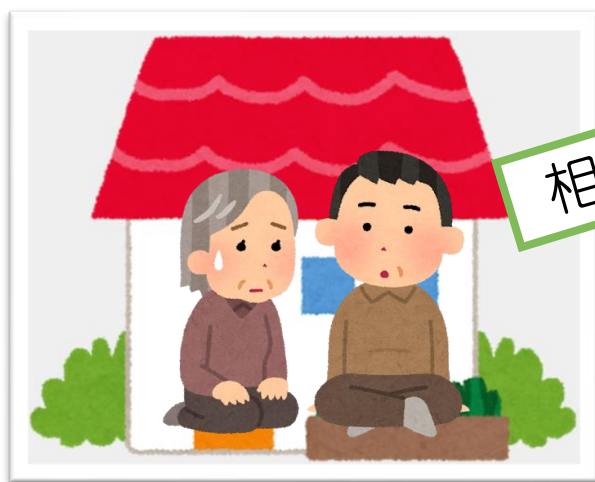
3つの悪循環に共通して言えることは、一緒に話し合うという「対話」がなくなっていることです。一方通行の「会話」はあっても、対等に話し合う「対話」がなくなっています。この後のテキストの〔コミュニケーションについて〕で一緒に学んでいきましょう。

みっちやく こうちやく  
【密着・膠着している家庭内】

あくじゅんかん かていない みっちやく こうちやく  
悪循環があると、家庭内が密着・膠着しやすい

→本人のひきこもりが長引きやすくなる。

家族も苦しく辛い状況になりやすい。



相談

\* 親族

\* ご近所

みんせいいいん  
\* 民生委員

\* 相談機関

市町村相談窓口

保健所 / 保健福祉事務所

ひきこもり支援センター 等

\* 病院 など

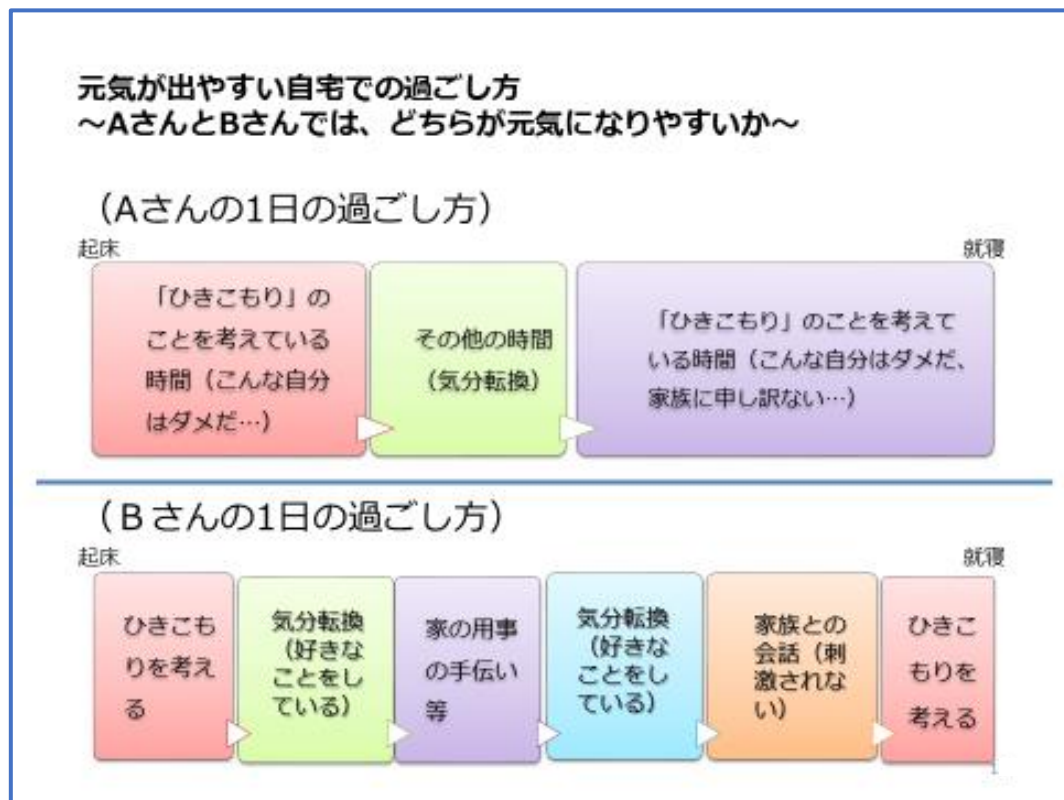
相談することで  
風通しを良くする

また、ご家族自身も、ひきこもりに関して周囲に相談できないなど、孤立感を感じておられる場合が多くみられます。ひきこもりからの回復は、つながりの回復。まずはご家族が外とのつながりを持つことで、家庭内の風通しを良くしましょう。

すこ  
「少しでもできることをやってみること」  
つづ  
「それを続けていくこと」が大切です。



### 3. ひきこもりからの回復に向けて

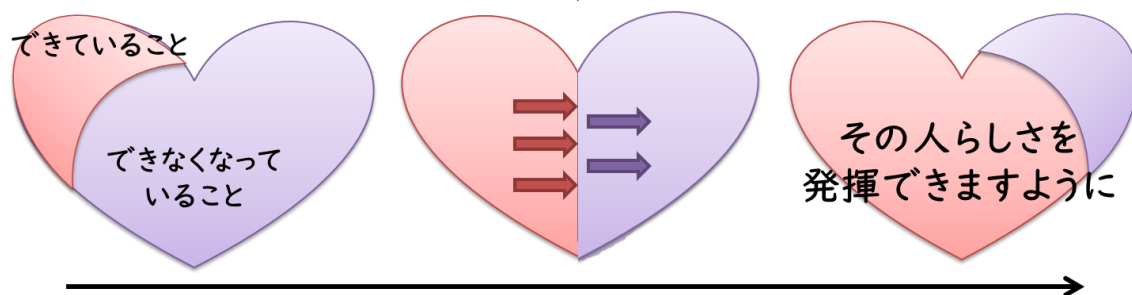


Aさんは「ひきこもりの自分はダメだ」とクヨクヨして過ごしています。もしかしたら周囲から刺激されて、そのことを意識しているのかもしれませんが。この状態では、一見家でゆっくり休んでいるようではありますが、いつまでも元気が出ないでしょう。また、クヨクヨするのが辛すぎて、家族に八つ当たりしてしまうかもしれません。

一方でBさんは、気分転換の時間をうまく持てていたり、家族と刺激されない会話をしていたり、家の手伝いをしています。クヨクヨすることもあるかもしれませんが、Bさんのような過ごし方であれば、少しずつ元気になっていき、やがてきっかけがあれば何かを始められるかもしれません。

ひきこもりの自分を意識しない時間を増やすことが大切なのです。

少しずつ A さんの状態から B さんの状態になれるように、家族として、どのような協力ができるかを考えてみましょう。



“本人＝ひきこもり”というのは、1つの見方<sup>みかた</sup>に過ぎません。もちろん、ひきこもり状態にあることは確かな<sup>たし</sup>のですが、ひきこもりと関係ない、色々なご本人があるという見方<sup>みかた</sup>もできます。自分のなかに色々な私があって、全体で私であるという考え方です。

私が私であることは、社会参加<sup>しゃかいさんか</sup>しているかどうかは、関係ないはずです。

自宅で元気になっていくには「ひきこもりの自分」「ひきこもりの家族<sup>かそく</sup>」を意識<sup>いしき</sup>しない時間を増やすことが、家族や本人にとって大切なのです。

## 4. コミュニケーションについて

コミュニケーション（communication）とは、社会生活を送る上で、お互いに意思や感情、思考を伝達しあうことです。言語・文字・身振り・音声などを介して行われます。意思の疎通や、心の通い合いという意味でも使われます。

例えば、相手にこうしてほしいという気持ちが強すぎると、相手に要求したり、責めたりする言葉になりがちです。相手も意思を持った人間であり、その意思を無理矢理に変えさせることは誰にもできません。

本人との間で行われていた、これまでのコミュニケーションを振り返ってみましょう。

### 良好なコミュニケーション

- ・ 家族の良好なコミュニケーションは、本人との関係にも大いに役立ちます。
  - ・ 家族間や親戚、友人など、本人以外との関係を良好に保つことにも役立ちます。
  - ・ 家族が必要なサポートを求める際にも、コミュニケーション・スキルは役立ちます。
  - ・ 身近な人間関係が安定することは、家族のQOLの維持向上のために大切です。
- 注）QOL=Quality of Life「生活の質」 その人がどれだけ自分らしい生活を送り

人生に幸福を見いだしているかという尺度とする概念

本人とのコミュニケーションの方法を知り、実践していくことが家族自身の負担の軽減にもつながっていきます。

#### ☆ミニ・コラム☆

大事にしたいのは、説得より納得。

教室では皆さんで安心して対話をはじめませんか。

相手を責めずに伝えられるようになると…

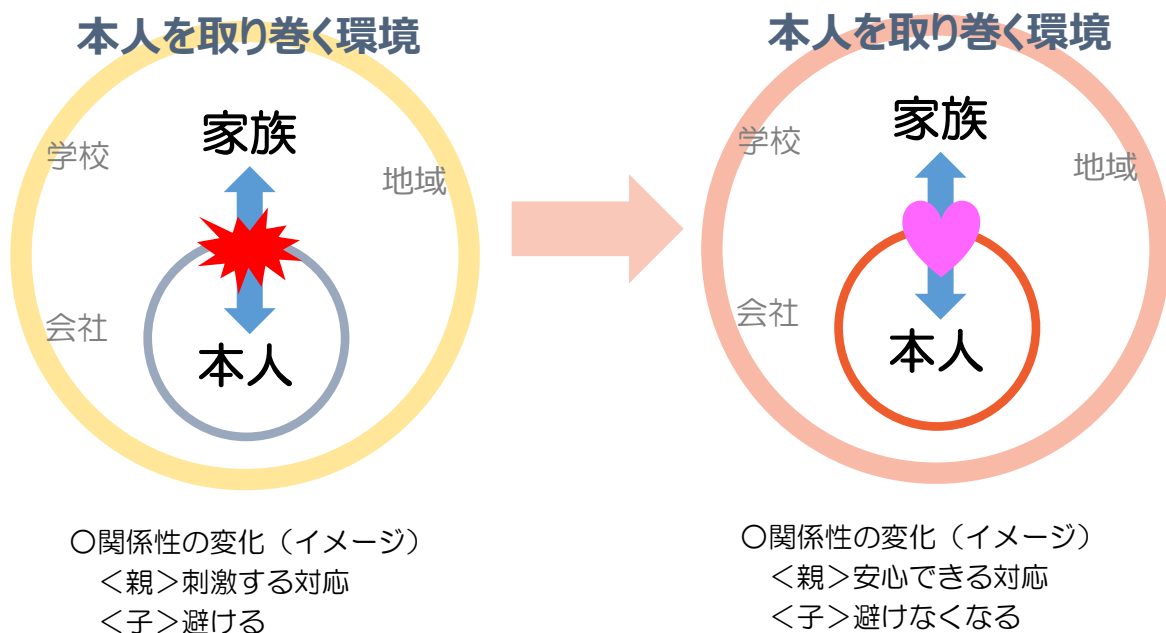
⇒ 反発が少なくなる ⇒ 意思の疎通が容易になる ⇒ 家族全体の  
雰囲気良くなる ⇒ 本人もサポートが受けやすくなる

コミュニケーションを変えることで、家族全体の雰囲気が良くなれば、それ自体が  
本人にとって楽しい出来事になるのではないのでしょうか。

### 「関係性」は変えることができる

- 関係性はその場その場で変化する
- 対応を変えることで、本人の反応も変わる

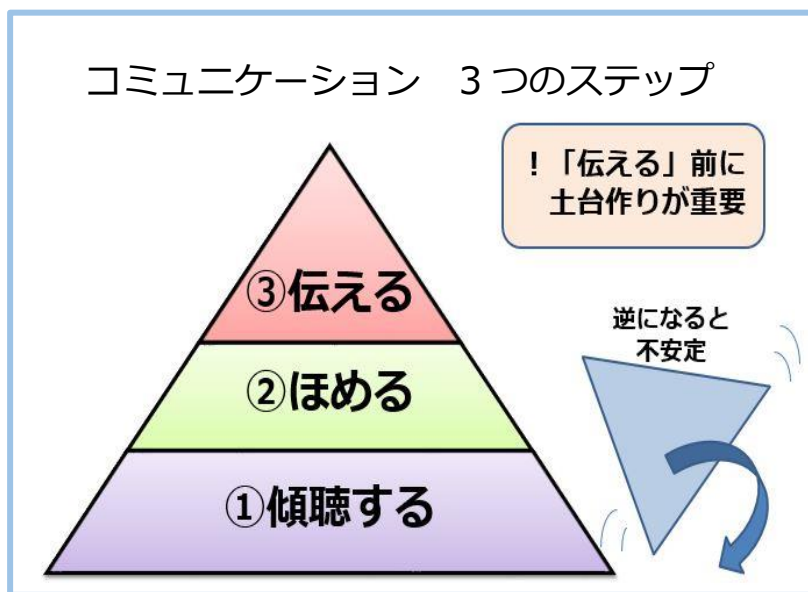
「安心安全な環境」「信頼できる人の存在」



## 5. 対話の工夫

コミュニケーションとは、言葉だけでなく、話した言葉以上に、声の調子・  
仕草・姿勢・視線の合わせ方といった、様々な要素を含んでいます。

『何を言うか』ではなく、『いかに言うか』も大切なのです。またコミュニケーションでは、次の3つのステップ『傾聴する（話を聴く）→ほめる（認める）→伝える』という順番が大切です。



家族として、ひきこもり状態の本人に色々伝えたいこと、聞きたいことがあるかもしれません。相手に伝えたいこと、聞きたいことを話す前に、まずはひと呼吸。  
相手を傾聴したりほめたり（認めたり）といった土台をしっかりと作っていくことが大切です。土台が弱いまま、伝えるコミュニケーションを増やしてしまうと、関係は不安定になってしまうからです。



逆のコミュニケーションを考えるとどうでしょうか？相手のためによかれと思って、無意識のうちに、『傾聴しない（一方的に助言や説得をする）、褒めない（認めない）、伝えない（そっとしておく）』関係になっていたら……。まずはご家族自身のゆとりを取り戻すことを優先しませんか？

## ① 傾聴する（話を聴く）

《ワーク\_2》 ～やってみよう！傾聴～

“最近<sup>こま</sup>困ったこと”（本人との関係以外でもOK）を下の枠内<sup>わくない</sup>に書いてください。後で話してもらいますので、話せる範囲<sup>はんい</sup>のことにかまいません。



【やり方<sup>かた</sup>】 ～まずはスタッフがデモンストレーションをします～

- ① ペア（または3人組）となり、「話し手<sup>かた</sup>」になる人、「聞き手<sup>きこみ</sup>」になる人を決めましょう。後で役割<sup>やくわり</sup>を交代します。
- ② 「始めます」と合図<sup>あいず</sup>をしますので、話し手は“最近<sup>こま</sup>困ったこと”を話してください。
- ③ 聞き手<sup>きこみ</sup>の人は傾聴<sup>けいちよう</sup>してください。下のヒントを参考にして、話し手の話を遮<sup>さえぎ</sup>らないで聴く練習をしてみましょう。
- ④ 1分程度で「終わります」と合図<sup>あいず</sup>をしますので、話し手はそれまで話してみてください。
- ⑤ 終わったら役割<sup>やくわり</sup>を変えて、もう一度やってみましょう。

### 傾聴<sup>けいちよう</sup>のやり方<sup>かた</sup>のヒント

- ☆ 話を途中で遮<sup>さえぎ</sup>らない（話し終えるのを待つ）
- ☆ 相手の方<sup>む</sup>を向いて、うなずく、相槌<sup>あいづち</sup>を打つ
- ☆ 話している相手の気持ち<sup>さつ</sup>を察する（想像する）

⇒ 困<sup>こま</sup>った話の場合

悲<sup>かな</sup>しかったのかなあ、腹<sup>はら</sup>が立ったのかなあ、  
しんどかったのかなあ、イライラしたのかなあ、  
さびしかったのかなあ…など



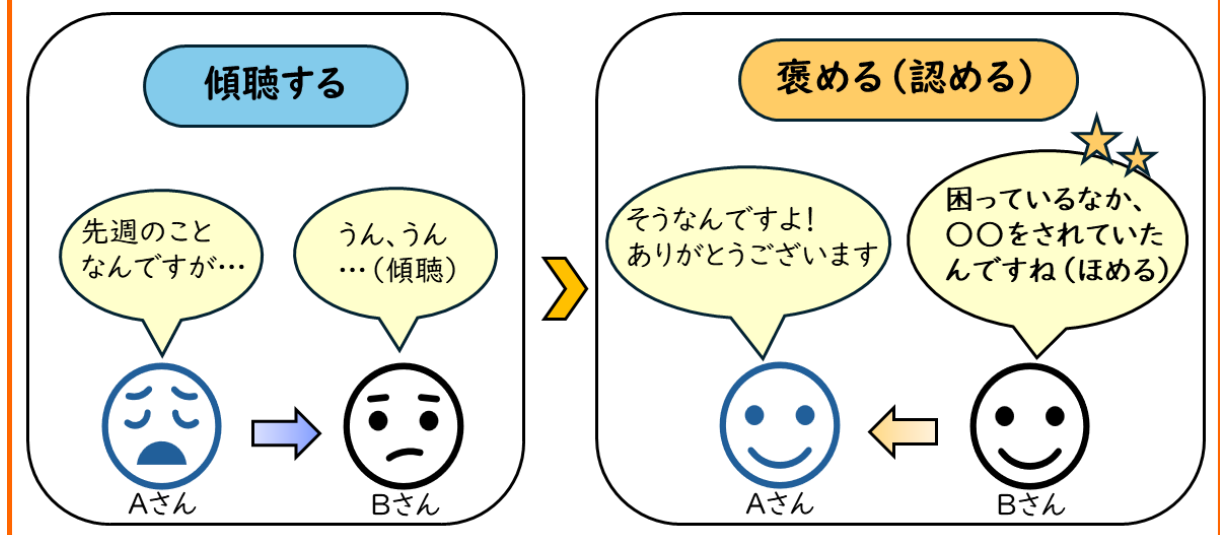
## ②褒める（認める）

褒めるとは、たとえば学校のテストで良い点数を取ったり、仕事の業績が上ったりしたことに對して、ご褒美を与えることなどではありません。

日常生活のなかで、本人ができていることを具体的に探して、それを家族が認めることです。言われた相手が嬉しく感じたら成功です。

相手が褒められた（認められた）と感ずるためには、事実を伝えるだけでも良い場合があります。つまり「～を頑張ったんだね」と言わず、「～したんだね」と指摘しただけでも、相手は自分のしたことに気付いてくれたんだ！と感ずて嬉しくなるかもしれないのです。

### 会話の工夫 ～上手に褒める（認める）～



#### ☆ ミニコラム ☆

\* 「注目」は最も大きな賞賛になる

「いつのまにか食器洗ってくれたんだ」

「いつもよりちょっと顔色が良いね」

など、指摘されることは、大げさにほめられるよりうれしかったりします。

毎日の中で、褒める<sup>ほ</sup>ような行動などないと感じるときもあるでしょう。褒める<sup>ほ</sup>ための材料は、家族が「それくらい当たり前」と見<sup>み</sup>なしている行動の中にあるのです。

また、結果を褒めるより、プロセスを褒めた方が相手が意欲的になるとも言われています。

～見<sup>み</sup>つけて、認<sup>みと</sup>めて、言葉に出す～ を合い言葉に、まずはご自身で練習してみましよう。

#### 褒める（認める）ためのヒント

##### 物事のいい面に注目する

- ・ マイナスも見方を変えるとプラスになる。

例) コップに水が半分しかない。

コップに水が半分も入っている。

- ・ ほめるための材料は、  
家族が「それくらい当たり前」と  
見なしている行動の中にある。  
⇒ポイントは**具体的な行動**！

12



「半分しか」と考えてしまうのは、  
自分の中にすみついた“べき思考”  
の虫？

「半分もある」と思えるようになるには？  
～「今のままでもいいんだ」という肯定的  
な、事実に基づいた見方が出来ること～

### ③伝える

感謝<sup>かんしゃ</sup>や肯定的なメッセージ<sup>こうていてき</sup>を伝えてみましょう。ポイントは具体的<sup>ぐたいてき</sup>な行動です。

- ふつうに会話ができた

(例) 「こんなふうに穏やか<sup>おだ</sup>にあなたと話ができるの、私はうれしいわ」

- 家事を手伝ってくれた

(例) 「家事を手伝ってくれてありがとう、私はとても助かるわ」

ありがとうと伝える「お礼」は相手の存在を最も認める言葉です。お礼は上でも下でもなく平等です。「家族の分もお皿を洗ってくれたのね！私すごく嬉しい！」とアイメッセージで伝えと、こちらの意図がより伝わりやすいです。

アイメッセージについて、もう少し詳しく学んでみましょう。

## 『アイ・メッセージ』と『ユー・メッセージ』

“わたし”を主語にする言葉は『アイ・メッセージ』と呼ばれ、自分の意見を相手に伝えやすくなります。『ユー・メッセージ』は相手のことを決めつけたり、批判したりしがちに聞こえるので、『アイ・メッセージ』をたくさん使えるようになりましょう。

### アイ・メッセージ

- 「アイ」は英語の I
- 「私は～」で始まる会話
- 自分の気持ちを伝える方法で相手との境界線を保てる
- 相手と良い関係になりやすい

### ユー・メッセージ

- 「ユー」は英語の You
- 「あなたは～」で始まる会話
- 相手に対する批判や命令や指示に聞こえやすい
- 相手と敵対関係になりやすい

### ちがいのポイント

☆相手と自分の境界線を意識すること☆

### ☆ ミニコラム ☆

#### ○境界線とは

- 相手を尊重し、大切にするためのもの。
- 自分の人生に責任をもち、自分を大切にすることを助けてくれるもの。
- 親密で、自由で、長続きする人間関係を可能にしてくれるもの。

«ワーク\_3» ～やってみよう！会話の工夫～

ユーメッセージをアイメッセージに変える練習をしてみましょう。

また、それぞれの例文について、言い方の工夫や印象のちがいなど、  
感じたことを話し合ってみましょう。

**ユーメッセージ 例文**

例：「どうして（あなたは）何も言わないの！」

- ① 「（あなたは）何を考えているの？」「あなたは自分の意見を言わないわね。」
- ② 「（あなたは）連絡もよこさないなんて、なんで！？（あなたは）連絡くらいよこしなさいよ。」
- ③ 「何もしていないなら、（あなたは）部屋くらい片付けなさい。」

---

**アイメッセージ 考えてみましょう！**

例：「あなたが考えていることや気持ちを少しでも聞かせてもらえると  
（私は）うれしいよ。」

①

②

③

### アイメッセージ 例文

- ① 「あなたの気持ちが分からなくて（私が）心配になるの。（私は）一緒に考えたり協力したいと思っている。よかったら聞かせてほしいな。」
- ② 「（私は）心配したのよ。今度から連絡くれると、（私が）安心なの。」
- ③ 「（私は）家族の役割として部屋を片付けてもらいたいと思っているの。協力してもらえると（私は）うれしいよ。」

☆これという正解があるわけではありません、いろいろな言い方があります。  
アイメッセージを意識して、コミュニケーションを工夫してみましょう☆

### 標語集：『見つけて 認めて 言葉に出す』ためのメソッド

直接の言葉がけではありませんが、繰り返し音読すると哲学が染みついていきます。

リズムよく音読しましょう。

- ・叱るより ほめて注目 してあげよう
- ・ダメなこと しかるくらいなら スルーしよう
- ・ほめるとき 嫌みはぐっと こらえます
- ・一日のおわりは ほめて よい夢を

