

ひきこもり家族教室

第4回

せいかつ ゆた
生活を豊かにする



群馬県こころの健康センター



1. はじめに

今回は、家族自身の生活を豊かにする方法について学んでいきます。

ひきこもりに関して大事なことは何か。ひきこもりが問題ではなく、何が問題かというなら、『どうすれば本人が元気（より良い状態）になるか』です。

そのためには、まずは家族自身が健康的であることが重要です。家族が自分自身のケアをすることが大切であり、次の行動を始めるための原動力にもなります。

《ワーク_1》

ここ最近（2週間くらい）であなたにとって「良かったこと」

「楽しかったこと」「嬉しかったこと」は何ですか？

本人との関係に限らずどんなことでも構いません。

たくさん挙げてみましょう。



2. 生活を豊かにする

家族が元気でいることが大切

家族が楽しみの時間をもち、今よりほんの少しでも元気になると、「本人との関わりをちょっと工夫してみようかな」という気持ちが生まれるかもしれません。そして家庭の雰囲気が変わり、本人にも良い影響が出るかもしれません。

家族自身が元気でいられる時間を
増やしましょう



家族の姿は本人にとってのモデルとなることもあります

家族に
元気がない

本人との関わりを
工夫する余裕がない

状況が
変わりにくい

家族が
元気！

本人との関わりをちょっと
工夫してみようかな

家庭の雰囲気が変わり
本人にもよい影響

3. ところとからだの健康

ストレスについて

家族自身が豊かな生活を送るためには、ところもからだも健康な状態であることが好ましいです。ところやからだの健康に密接な関係があるのが「ストレス」です。

心理学上で、「ストレス」とは「ストレスラー」という刺激により、ところやからだに負荷や重圧を感じた状態のことをいいます。

物理的・化学的 ストレスラー

- 暑さや寒さ、
気圧や気候の変動
- 騒音、混雑
- 公害物質、薬物
など

生理的・生物的 ストレスラー

- 炎症、感染、飢え、
睡眠不足
- 肉体的・精神的疲労
など

心理的・社会的 ストレスラー

- 対人関係（家庭・学
校・職場など）、
環境の変化、
仕事の大変さ
- 葛藤、不安、恐れ、
失望、怒り、悲しみ
など

適度なストレス

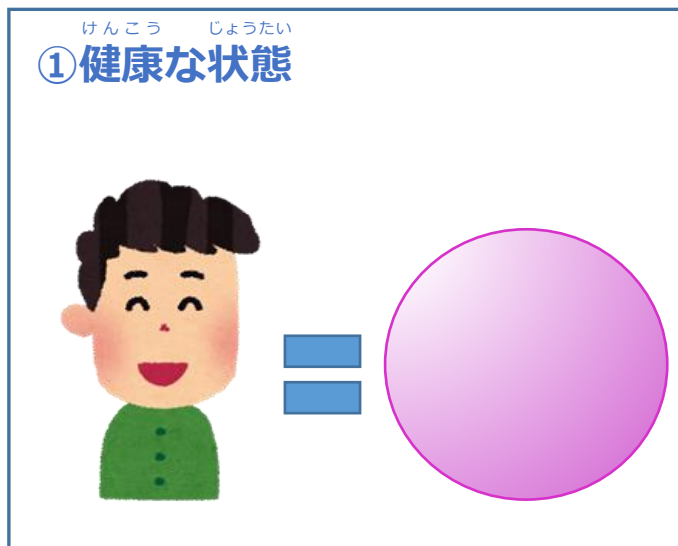
やる気を引き起こし、様々なよい
結果を生むことにもつながる

過度なストレス

私たちのからだところの
バランスが崩れてしまう

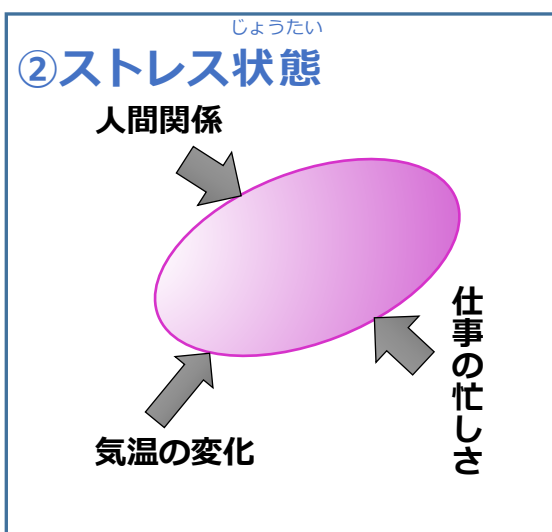
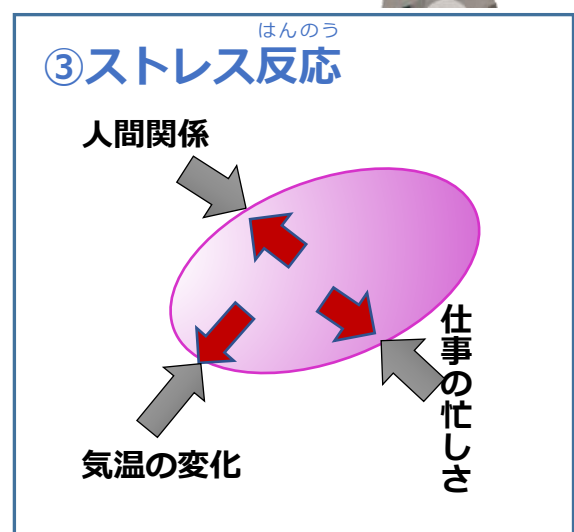
《^{たと}こころとからだをボールに例えてみます》

- ① 健康な^{けんこう}状^{じょう}態^{たい}で心身のバランスがよいときは、ボールは丸い^{まる}形^{かたち}を保^{たも}っています。
- ② そこに、「ストレッサー」(^{にんげんかんけい}人間関係や^{きおん}気温の^{へんか}変化・^{しごと}仕事の^{いそが}忙^{など}しさ等)が^{くわ}加^かわると、ボールの^{かたち}形^{ゆが}は歪^{ゆが}んでしまいます。
この歪^{ゆが}んでいる^{じょうたい}状^{じょうたい}態^{たい}が、いわゆる「ストレス (^{じょうたい}状^{じょうたい}態^{たい})」です。
- ③ 次に、ストレッサーに^{たい}対^{たい}してボールの^{なか}中^おから押^おし戻^{もど}そうとしたり、^う受^うけ流^{なが}そうとしたりする^{ちから}力^{はたら}が働^{はたら}きます。
この「ゆがみに^{たいしよ}対^{たい}処^{しよ}しようとする^{はんのう}反^{はん}応^{のう}」を「ストレス反^{はん}応^{のう}」と^い言^いいます。



人によっても
受け止め方は違う

- ・同じストレッサーでも、人によって反応は異なる
- ・同じ人でも心身の状態によってストレス反応の度合いは変わる



自身のストレスに関心をもつ

私たちが日頃のストレスと上手に付き合っ健康に暮らしていくためには、自分にとってのストレスのサインに気づき、そして対処法を実践することが大切です。

自分がどのようなことをストレスとして受け止めるか、自分にはどのようなストレス反応が出やすいかを知っておくことで、ストレス対処法を意識的にやってみることができるのです。

ストレスはネガティブな出来事が原因と思われがちですが、一般的には嬉しいことや楽しいことと受け取られがちな出来事も、実はストレスの原因になることもあります。

《ワーク_2》 自分自身のストレス状態について確認してみましょう

最近1か月で思い当たる項目にチェックしましょう

☐ 家庭内でいろいろな問題があった	☐ 仕事において多くの変化があった
☐ 日頃から楽しみにしている趣味などがない	☐ いつも実践している運動がない
☐ 気分が沈みがちでゆううつである	☐ 些細なことに腹が立ち、イライラする
☐ 仕事のやる気がなくなり疲れやすい	☐ 人に会うのがおっくうで何でも面倒臭い
☐ 前日の疲れがとれず、朝方から体がだるい	☐ 寝付きが悪く、夢を見ることが多い
☐ 朝、気持ちよく起きられずに気分がだるい	☐ 医者診察を受けても気のせいだと言われた
☐ 頭がすっきりせず頭重感がある	☐ 肩こりや背中中の痛み、腰痛を感じる事がある
☐ 食欲がなくなり次第に体重が減ってきた	☐ 腹が張り、下痢や便秘を繰り返す
☐ 目が疲れたり、めまいや立ちくらみがある	☐ 急に息苦しくなったり、胸が痛くなる
☐ 手足が冷たく感じ、汗をかきやすい	☐ 風邪をひきやすく、治りにくい

初台関谷クリニック式／ストレス度自己チェック法

0～5個
正常範囲

6～10個
ストレス予備状態

11～15個
ストレス状態
(要注意)

16個以上
重度ストレス状態
(要医療)

また、自分自身のストレスはどのようなかたちで現れるでしょうか。

下の図を参考にし、自分自身のストレスサインを確認してみましょう。



《ワーク_3 》

あなたのストレスサインはなんですか？

ムリをしたりキツくなったりしたときに感じるサインを見つけましょう。

ストレスとのつきあい方^{かた}

「ストレス」がある状態^{じょうたい}は必ずしも悪いことではありません。適度^{てきど}なストレスはやる気を引き起こし、様々な良い結果^{けっか}を生むことにもつながります。しかし、自分1人で対処^{たいしよ}できないほどのストレスがある場合は、周りの人や相談機関^{そうだんきかん}に相談するようにしておきましょう。また、ストレスが対処^{たいしよ}できないほど大きくなる前に、ストレスと上手^{じょうず}につきあう方法を知っておきましょう。

☆ストレスと上手に付き合うポイント☆

☆セルフケア方法を身につける

…ストレッチなど

☆規則正しい生活を心がける

☆睡眠を十分にとる

☆緊張を細切れにする

…深呼吸、小休止、気分転換

☆落ち着ける環境を整える

…机などを自分の好みに調節

☆趣味や生きがいとなるものをもつ

☆ストレス解消をお酒に頼らない

☆笑いのすすめ

☆自然に親しむ機会を多くもつ

☆適度に運動する

☆内に溜めず言葉に出してみる

…不安やイライラ、愚痴を話す

☆親しい人との支え合いネットワークをつくる

…持ちつ持たれつの言葉かけ

☆ ミニコラム ☆

「ストレスは人生のスパイスである」

ストレス学説の提唱者ハンス・セリエが唱えた言葉。

悪いストレスは我々を疲弊させますが、適度なストレスは我々の生活に潤いをもたらし、生産性を上げてくれます。

ストレスとの上手なつきあい方が大切です。

カレーも適度なスパイスが効いているくらいが美味しいですね♡
また好きな辛さ加減も人それぞれなのです…！

リラックス方法の紹介『^{きんしかんほう}筋弛緩法』



<効果>

^{ふみん}不眠の^{かいしょう}解消や^{きんちよう}緊張の^{かんわ}緩和

^ね寝る^{まえ}前のベッドの上や、^{きゅうけいちゅう}仕事や家事の休憩中のエクササイズにおすすめ

<方法>



^{きんにく}筋肉を^{いとてき}意図的に^{きんちよう}緊張させてから^{ゆる}緩めることで、^{しんしん}心身をリラックスさせる方法

- ① 両手をげんこつにして、ぐーっと握りながら手首をゆっくり返します。
- ② そのまま5～6^{びよう}秒キープ。
- ③ ^い入れた^{ちから}力をぱっと^{だつりよく}脱力。10秒ほど^{びよう}力の^{ちから}抜ける^ぬ感覚を^{かんかく}味わう。
- ④ 次に^{つぎ}腕に^{うで}ぎゅっと^{ちから}力を入れて^い緊張させ、^{かな}肩も^{おち}思い切り^きすくめます。
- ⑤ そのまま5～6^{びよう}秒キープ。
- ⑥ ^{いっき}一気に^{だつりよく}脱力し、^て手・^{うで}腕・^{かな}肩の^{かんかく}感覚を感じてみましょう。

＜^{きんしかんほう}筋弛緩法のコツ＞

- * ^{さいだい}最大の^{ちから}力の70%の^い力を入れる
- * スーツと^{だつりよく}脱力した後、10^{びよう}秒くらい「だら～ん」とした^{かん}感じを^{あじ}味わう
- * ^{あわ}慌てずのんびり、^{こきゅう}ゆったりした呼吸でおこなう
- * ^{からだ}顔や足など、^{かくぶい}身体の各部位を別々に行っても、^{おこな}一緒に行ってもOK

「ストレスコーピング」
ストレスに対処する行動

「マインドフルネス」
ストレスをただひたすら
ながめること



ストレスを減らす考え方のコツ

がいざいか
【外在化】

『困った行動』は本人も困っている

- ◆ 例えば、本人がイライラして壁を壊すという困った行動（問題）があったとします。
- このとき、本人のことをイライラ人間であるにとらえ、「イライラ（問題）＝本人」として考えてしまうとうまくいきません。問題行動と本人を一緒にして対処することになるので、イライラ行動が悪いだけなのに本人自身まで悪者になってしまいます（これを問題の内在化といいます）。
- 今度は「イライラに本人が困らされている」と、問題行動と本人とを分けて、問題を本人の外に出して考えてみましょう（これを問題の外在化といいます）。問題を外在化して、問題を本人から切り離して外に取り出し、その問題にニックネームをつけて擬人化して扱うことにより、本人や周りの人が、その問題への対処法を発見しやすくなります。
- 例えば、イライラして壁を壊すのは“イライラ虫”の仕業と考えます。
「“イライラ虫”が本人を困らせている」ととらえると、本人と周囲の人々が一緒に“イライラ虫”をやっつける方法を考えやすくなります。周囲の人々が本人の味方になれるのです。
- 一緒にやっつける方法を相談までできなくても、“イライラ虫”の仕業にとらえるだけで、本人自身が悪者となりにくくなり、本人が安心しやすくなります。

内在化



外在化



- 問題の^{がいざいか}外在化は、問題の原因を本人や家族のせいにしないので、誰も^せ責めません。そのことで本人や家族の解決^むに向けての^{ちから}力を引き出し、周囲の人とも^{きょうどう}協働できるという^{とくちょう}特徴があります。
 - ^{だれ}誰かがひきこもり状態になった時に、「ひきこもっている人^{ひと}=問題」と考えると、本人や家族は「性格^{しつ}」「^{しつ}躰け」「家族関係」が問題とされ、周囲から^せ責められます（犯人^{さが}捜し）。しかし今さら過去に戻ってやり直す^{なお}こともできないことを^せ責められても^{こま}困ります。本人としては「^{きず}傷つけられた」と感じて不思議はありません。
- そもそも「○○が問題」というのは、^{ふつう}普通はこうであるという^こ思い込みが多いものです。

「^{むしたいじ}虫退治」の方法

- ◇ 「これ（問題）は虫のせいなので誰も悪くない」本人家族が^{じせきかん}自責感を^{いだ}抱かない。
- ◇ 「目標^{むしたいじ}は虫退治」「上手に虫^かを^な飼い慣らす（コントロールすること）」。
- ◇ 「どうしたら虫が^{さわ}騒がないか」「まあまあましな日がないか」「例外^{さが}探し”。
- ◇ 「どうやって^の乗り切ってきたか」「工夫や努力」を聞く。
- ◇ そうすることにより「解決する^{ちから}力が自分自身^{じぶんじしん}にある」と気づいていく。

こうあるべき・こうするべき、という価値観・
考え方の癖『べきの虫（must）』が強くなると、
自分や相手にとってストレスに繋がります。
そんな時は『どうしたいか、どうありたいか』
にも目を向けてみませんか。



4. 自分へのご褒美「セルフケア」

セルフケアとは、自分をケアすることです。

悲しいこと、つらいことがあったときに自分を慰める、自分のために時間をとってエネルギー補給するなど、自分をケアする方法を身につけると、早めに回復することができます。

セルフケア（充電レパトリー）はいくつかあるほうが良いと言われています。現在すでに行っている対処方法だけでなく、今後行いたいと思うセルフケアがあることも大切です。

【セルフケアリスト】参考例

☐	自分に褒め言葉を言う	☐	絵を描く
☐	日記を書く	☐	植物に触れる
☐	本を読む	☐	散歩をする
☐	寝る（昼寝など）	☐	ストレッチをする
☐	好きな音楽を聴く	☐	自然に触れる
☐	楽器を演奏する	☐	旅行に行く
☐	好きな歌を歌う	☐	動物（ペットなど）とふれあう
☐	料理をする	☐	映画館に行く
☐	好きな香をかぐ（花・アロマなど）	☐	買い物に行く
☐	ダラダラする（怠ける）	☐	友達と話す
☐	一人の時間を作る	☐	掃除をする（床磨き・食器洗い等々）
☐	深呼吸する	☐	食事に行く
☐	ゆっくりとお茶を飲む	☐	ドライブに出かける
☐	好きなものを食べる	☐	温泉に入る

《ワーク_4》 げんざい おこな 現在すでに行っているセルフケアを書きましょう。

(例) おおごえ うた 大声でカラオケを歌う／ストレッチをする



おこな おも 今後行いたいと思うセルフケアを書いてみましょう。



ひごろ 日頃からノートにメモしてみると、じぶん いがい 自分でも意外な発見があるかも！かんたん いま で き 簡単に今すぐ出来ること、思い切ってやってみようと思うこと、そうそう 想像するだけでも脳によい えいきょう 影響があるらしいです。「セルフケアリスト」もさんこう 参考にしながらオリジナルリストを作ってみませんか♪



5. おわりに

家族が社会とつながること（第三者に話すこと）が、本人に良い影響を与えると
言われます。相談機関や家族会などをうまく活用することも大切です。今後、どの
ように相談をすすめていくのかという方針は、状況によってひとりひとり異なる
ものになります。唯一の正しい方法があるわけではありません。本人との関わり・
やりとりについては、本人の反応をみながら、試行錯誤が必要になります。

これまでの家族教室で紹介した方法は、即効性があるわけではありません。
継続していくことが、家族や本人の変化につながるのです。その中で「よく分から
ない」「そんなことはできない」「当たり前」と思うことは無理に実行せず、「おもし
ろいな」「やってみようかな」と少し思えたところだけでも、試しに実行してみませ
んか。

- うまくいった関わりは、続ける・増やす。
- うまくいかない関わりは、別の方法を試す。
- できているところに目を向ける。

☆ ミニコラム ☆

～ひきこもっている当事者からの声～

- ・ボクを変えようと思わないで。
ボクのことを分かってくれるだけでいい。
もし分かってくれるならボクと一緒に考えて欲しい。
- ・ワタシの本音をひきだそうとするより
味方になってほしい。



皆さんが教室に参加しようと考えた「きっかけ（お困りの事）」は何でしたか？
そのお困りの事に対して、今取り組んでいることはどのようなことですか？

お困りの事は、その取り組みにより、
1 年前に比べてどのように変わっていききましたか？

この教室に参加してから、お子さん、ご自身、ご家族に、
どのような変化がみられましたか？

今日この教室が終わった後から 1 ヶ月の間で、ささやかでも良い変化を
起こすために、具体的にやってみようと思うことはなんでしょうか？

『ひきこもりの家族教室』 2026 年 4 月 改訂

群馬県こころの健康センター 相談援助第二係 作成

♣参考文献♣

『CRAFT ひきこもりの家族支援ワークブック若者がやる気になるために家族ができること』

境 泉洋・野中 俊介 著

『ワークシートでブリーフセラピー 学校ですぐ使える 解決志向&外在化の発想と技法』

黒沢 幸子 編著

『Fukuoka DRAW Program ～家族のためのワークブック～ (Ver.W)』

福岡市精神保健福祉センター

『「ひきこもり」これからのヒント』

堺市こころの健康センター

『ひきこもりに関する理解と回復の流れ』

鳥取県立精神保健福祉センター

『ひきこもり支援マニュアル』

島根県ひきこもり支援センター

『ひきこもりの評価・支援に関するガイドライン』

厚生労働科学研究費補助金こころの健康科学研究事業

『ひきこもり支援ハンドブック～寄り添うための羅針盤～』

ひきこもり支援にかかる支援ハンドブックの策定に向けた調査研究事業

連絡先

群馬県こころの健康センター（相談援助第二係）

群馬県ひきこもり支援センター（こころの健康センター内）

前橋市野中町 368

Tel:027-287-1121【ひきこもり相談専用ダイヤル】

Tel:027-263-1166【こころの健康センター代表】

* このテキストはこころの健康センターHPからダウンロードできます。

<https://www.pref.gunma.jp/07/p11710028.html>

