

## ひきこもり相談事例から支援を考える

宮城県精神保健福祉センター

(医局) 水本有紀 小原聡子

(相談診療班) 大場ゆかり 若生リカ 鎌田直美

佐藤朋恵 石濱かおり 遠藤康子<sup>1)</sup>

1) 精神保健福祉相談員

### 1. はじめに

国は平成21年度から「ひきこもり対策推進事業」を創設し、各都道府県などにひきこもりに特化した第一次相談窓口としての機能を持つ「ひきこもり地域支援センター」の整備を進めている。

このような流れの中で、宮城県精神保健福祉センター（以下、当センター）では、平成26年1月6日に「宮城県ひきこもり地域支援センター」（以下、ひきこもりセンター）を当センター内に開設した。

本稿では、現在ひきこもりセンターで行われているひきこもり当事者と家族に対する支援を、事例をあげて報告し考察する。

なお、当センターでは従来から精神保健福祉相談の中でひきこもりを主訴とした相談に対応しており、今回報告する事例にはひきこもりセンター開設前より相談を継続している事例が含まれている。

### 2. ひきこもり相談事例

【本人が来所し、デイケアや地域の資源につながる事ができた事例】

#### ① 事例概要

26歳男性。本人、両親、父方祖父母の5人家族。既往歴はなし。高校中退後6年間自宅にひきこもる。ひきこもり状態にあることへの不安や自責の念から、いらいらや不眠があり、本人自身が相談を希望し、母親からセンターに申込みがあった。初回から本人と母親で来談した。

#### ② ひきこもりの経緯、支援開始時の状況

小中学校時代は両親が不仲で、ストレスから学校を時々休むをしていた。親の考えで剣道を始め、中学校でも剣道部に所属したが、本人は嫌だったと後に話している。中学校時代は、友達から無視されたり、女子生徒から陰口を言われた経験あり。高校に入学したが人という空間が苦痛になり、下痢などの体調不良が続き、3年生の9月に退学した。その後アルバイトをしたが続かず、以後自宅にひきこもる。

相談開始当初、昼夜逆転はないが不眠傾向が見られた。日中はスマートフォンで将棋の

オンラインゲームをして過ごすことが多かった。家族とは会話をし、食事と一緒にしていた。家族と一緒に買い物や外食に出かけることはあるが、一人で外出することはなかった。父親とは会話は少ないが関係は良好。本人が一番話しやすいのが母親であり会話も多かったが、ひきこもり状態にある辛さをぶつけるのも母親であった。

また祖父母と父親の関係は不良で、ほぼ会話がないう状態であった。祖父と祖母は些細なことではけんかになり、本人は祖母の愚痴の聞き役となりストレスをためていた。

## ② 支援経過

インテーク後、本人とじっくり関わる時間をもつ目的で、本人と母親の担当者を分けて面談を行った。本人は自己肯定感が低く対人緊張が強かったため、本人との面談では、生活の様子を聞いたり、本人の好きな将棋やスポーツの話題で本人がリラックスして話ができるように心がけた。また将棋を担当者が教えてもらいながらする時間を設け、本人との関係作りを意識して面談を進めた。担当者との関係もできてきた 8 回目以降、一对一の関係から一对二の関係へと関係の幅を広げていくため、面談時間の後半に母面談の担当者も加わり、三者でゲームをして過ごす時間を設けた。

母親との面談では、母親は本人への対応について困り感は特になく、積極的な相談のニーズはなかったが、家庭内の問題が本人のストレスになっていることに心を痛めていたため、家庭内で本人が安心して過ごせるようにすることを目標に面談を進めた。母親自身も自分の辛さや苦労をあまり言わず、我慢をする傾向があったが、面談の中では徐々に祖父祖母に対する不満や、本人から気持ちをぶつけられる辛さを語るようになった。

また相談開始後も本人の不眠が持続していたため、相談開始から 3 ヶ月後、民間の精神科医療機関を受診した。主治医との関係も良く、薬物療法によって不眠や抑うつが改善された。

相談開始から半年ほど経った頃、主治医から若者サポートステーションの話題が出たことをきっかけに、センターのデイケアについても本人に紹介した。本人はいずれは仕事をしたいという気持ちがあるものの、対人関係に自信がないことから、まずはデイケアの利用を希望し、見学等を経てデイケア利用を開始した。デイケアでは「体を動かしたい」とスポーツを中心に参加。デイケア参加にまだ緊張はあるが、以前と比べ気持ちが前向きになり、母親に辛い気持ちをぶつけることはなくなっている。また地域の将棋道場に自分から連絡を取り参加するようになった。将棋道場は年輩の男性が多いが、本人を暖かく受け入れてくれている。本人は好きな将棋の対戦相手が得られて楽しくて仕方がないと話し、社会参加に向けてのステップを踏み出したところである。

## ④ 考察

ひきこもりの事例では、ひきこもり状態に至るまでに何らかの対人関係のトラブルや傷つきを体験している事例が多い。本事例の場合も中学校時代にそういった傷つきを経験し

ており、まずは相談の場で人との安心できる関係を体験してもらうことを目指した。本人の好きな将棋を一つのツールとすることも関係構築に役立ったと考える。また関係の幅や活動の幅を広げることを目指し、一対一から一対二の場面を設定し、その体験が小集団であるデイケア参加に踏み出すことにつながった。本人に力がついてくると、本人自身が地域の将棋道場という居場所を開拓することができた。また、本人を支える母親自身の辛さや家庭内の不満を話せる場を設けたことで、母親をサポートし、エンパワーメントすることができたことも、母親を心配し過ぎず本人が自立していくことを促進したと思われる。

ひきこもり相談では本人が相談の場に初めから登場することは少ないが、本事例では初回から本人が来談した。本人はインターネットでセンターの情報を得たとのことであり、ひきこもる本人が支援に関する情報に触れることができるよう、普及啓発も大切である。

本事例では比較的スムーズにデイケアという集団の場につなげることができ、将棋道場という地域の資源を利用することができたが、本人が支援の場に現れた時、本人の特性や状態によっては、より緩やかな卒で柔軟に対応できる居場所を確保することも今後の課題であると思われる。

#### 【養育環境の影響が大きいと考えられた事例】

##### ① 事例概要

35歳男性。ひきこもり期間12年。家族構成は父親、母親、本人、妹の4人家族。同胞は3人、上の妹は近隣に嫁いでいる。既往歴はなし。両親の相談主訴は、親への暴言、暴力の問題と将来への不安、就労し早く自立してほしいが対応をどうしたらよいかだった。両親だけで来所することに抵抗感が強く、これまで相談に来られなかった経緯があったが、今回嫁いでいる上の妹に連れられて母親が来所した。

##### ② ひきこもりの経緯、支援開始時の状況

幼い頃より、病弱な妹の存在や母親と父方祖母の折り合いの悪さが影響し、母親の実家や父方祖母の元で養育される。不登校歴はなし。地元の高校を卒業後、県外の大学に進学。卒業後は実家に戻り、何度か職に就くが、対人関係の問題で長続きしなかった。その後養育を受けた祖母が他界し、その頃より、両親に対し、暴言・暴力が見られ親の物を隠したり、嫌がらせ行動が見られた。しかし、親戚や近所の人との関係は良かった。疲弊している両親を心配した妹達が関係機関に相談し、センターにつながった。家族は疲弊し、上手く本人とコミュニケーションを取りたいが、すぐ暴力に発展するため上手く話しができず、本人との関係の取り方に萎縮していた。本人との関わり方を一緒に考えていくため、定期的に個別面談を行うこととなった。

##### ③ 支援経過

母親は本人にどう対応したらよいかわからない焦りと不安を抱えていたため、まずその

思いを受け止められ語れる場として、月1回母親と上の妹との面談を行った。

幼い頃から、母親と折り合いの悪い父方祖母の元で育ち、間接的に母親と本人の関係が不良となり疎通が取れにくいことが考えられた。そのため、お互いに無理のない距離の取り方、声掛けの方法等を一緒に考えた。攻撃の的が両親であり、親戚や妹との関係は良かったため、散らかした部屋の掃除や手伝いを求める際に、周囲から本人に声掛けを行い、そこに両親も同席し関わるようにしたり、親戚も参加した家族旅行に、これまで通り両親も一緒に参加することを促した。相談開始時、母親は仕事をしており、家を空ける時間が多かった。その後退職し、本人と一緒にいる時間が増えると、些細なことで口論、暴力、物を隠す行為が見られるようになった。しかし、行動に幼さがみられ「母親への甘えではないか」と考えられた。母親はすでに成人した息子の行動の幼稚さをどう受け止めればよいかと戸惑いが強かった。

その後母親はボランティア等に出掛け始め、自分の時間に目を向けた。自身の気持ちを安定させることができるようになり、本人との距離も取るようになるなど、母親に変化があり、担当者はそれを支持した。しかし、親子間のコミュニケーションは上手く取れないことが多く、母親が一方的に言い過ぎてしまい、反応で本人が手を出すという悪循環が続いていた。母親に悪循環になっている要因を説明し一呼吸置くことを助言すると、母親自身もこれ以上言うと手が出ると自覚するようになり、一呼吸置いて接するようになった。

妹の働きかけで相談開始6ヶ月後に父親が面談に来所。父親は「自分から心を開こうとするがタイミングが合わない、嫁姑の確執がありその中で育ったので何かしら影響はあるだろう」と話す。相談開始9ヶ月後、妹は家族会にも興味を持ち参加。家族の対応を学び、両親に情報を提供したり、家族交流の場で夫への遠慮や嫁いだ立場から支援することの辛さ等を話すようになった。

相談開始から1年4ヶ月後、これまでの妹の働きかけと不眠への困り感から本人が相談を希望し来所した。昼夜逆転はみられたが、睡眠時間は取れていた。本人自身の思いを取り上げる貴重な機会とするため、本人にも継続した来所の働きかけをした。生活の中で不安に思っていることや辛く感じていることを確認すると、幼い時から親戚に預けられっぱなしであったこと、母親に高校生の時お弁当を作ってもらえなかったこと等を話した。本人が普段母親にどんな行為を行っているか尋ねると苦笑がみられた。その後、本人にも定期的に面談に来所してもらい、分離面接を行いそれぞれの思いを傾聴した。親子間の会話には互いにぎこちなさがあり、相手に上手く思いを伝えられないことが多かった。

面談の中で、本人から「自分は調理し食べることが好きだが、食材が冷蔵庫にない」と不満が出された。本人に、面談の帰りに本人の食べたい食材を購入し、家族の分も料理を作ってもらおうことを提案したところ、最初は気が乗らない様子だったが、好きな物が食べられる満足と家族の要望もあり、料理をするようになった。その後、父親の誕生日に料理を作ると、父親は予想していなかった息子の手料理に感動し、長女に喜びのメールを送った。まだ同じ食卓を囲んで食べることや会話は少ないが、家族の関わりは増えてきてい

る。そんな中、本人の就労への関心が高まり始め、ちょうどそのタイミングに近所の人からアルバイトを紹介され、アルバイトを始めた。今後、仕事での不安やストレスを抱えることも考えられ、本人が無理なく生活が送れるよう家族支援と共に本人への支援も継続していきたい。

#### ④ 考察

当事者がひきこもる背景には様々な要因があるが、本事例の場合は、母親が病弱な妹に手を取られ、母親と不仲の父方祖母に養育された環境が大きな要因となっていたと思われる。そこで、本人の気持ちに寄り添いながら、妹と担当者が家庭内のコミュニケーションのパイプ役となってこじれた親子関係への介入を試みた。本人との関係が良かった親戚にも家庭内のパイプ役を果たしてもらった効果も大きかった。

また、分離面接で得られる情報は、当事者のニーズに応じた問題を取り上げ、無理なく当事者を支え手助けをするヒントが得られるものだった。今後の課題として、本事例の妹のように、外から支える家族の大変さや自身の家庭内の理解が不可欠になってくるため、その辛い立場を支援者がより理解し支えて行く必要があると感じた。

#### 【変化のない本人に対して諦めを感じていた家族への支援事例】

##### ①事例概要

26歳男性。ひきこもり期間8年。中学3年生のときに父親が病死し母親との二人暮らし。既往歴はなし。小中学生時にいじめに遭い不登校、ひきこもるようになる。ひきこもっている本人を何とかしたいという母親の思いから相談機関につながるも継続相談には至らなかった。保健所からの紹介を受けて当センターで行っている家族会に参加するようになったが、相談機関とは途切れていたため、家族会での学び等を家庭内で実践していくためにも個別相談を並行していくことがより効果的ではないかと母親に必要性を伝え、家族会参加から4年後、再び支援につながった。

##### ②ひきこもりの経緯、支援開始時の状況

小学2年生のときにいじめに遭い小学6年生の3学期から不登校になり、中学に入学後も学校を休みがちで中学1年生の2学期以降、全く登校していない。中学3年生になり民間のフリースクールに転校するも親しい友人はできなかった。自分にはふさわしくない場所、自分よりもっと酷い人達が来る場所だからとの理由で行かなくなり、町の保健センターに通い受験勉強をしたり、家庭教師に月2~3回自宅へ来てもらい勉強をしていた。その後、高校に進学するも1ヶ月で退学する。

退学後は親戚のおじのところに週2~3回仕事（農機具を洗う仕事）の手伝いに通っていた。仕事が終わってからおじが本人を軽トラックに乗せて色々なところに連れ出してくれていたが、数年後におじが体調を崩し以後手伝いにも行かなくなった。ゲームの発売日や

マンガ本を買いに外出するのみだったが次第にマンガ本を買いに行くのも母親に頼むようになり、外出する頻度も減っていき徐々に家にひきこもるようになる。生活リズムが狂い始め昼夜逆転したり一日中ゲームやパソコンをしている生活が続いていた。

そのような本人の様子をみて母親は心配になり市や保健所のひきこもり相談に行くも継続した相談にはならなかった。ひきこもり始めてから 2 年後、保健所からの紹介で家族会に参加するようになる。家族会には継続的に参加するようになり、母親なりに本人に対しての声掛けを工夫してみたが何の変化もないままの状態が続いていた。センターとして家族会のみに参加していた家族の個別支援を強化することになり、家族会参加から 4 年後、改めてインテークを行い個別面談を実施していくこととなった。

### ③支援経過

面談の場は本人に対してどのように働きかけていけばよいか、声掛けの工夫を考える場だけではなく、母親が愚痴、弱音を吐ける場所として活用してもらうことを母親と確認し、月 1 回の個別面談を開始する。また家族会にも継続的に参加してもらい、同じ悩みを持つ家族との意見交換、交流、息抜きの場所として活用してもらうこととした。

面談当初、母親は本人に対し「声を掛けても返答がない、拒否されるだけなので」と諦めの思いが強い様子だった。母親に「面談の場で一緒に本人に対しての働きかけを考えていき、改めて本人に声掛けをしていきましょう」と提案すると「やってみたいと思います」と前向きな言葉が聞かれた。

その後面談では本人に対しての働きかけでできたこと、できなかったことをその都度振り返り、できたことは継続的に行えるように支援し、できなかったことに対しては何故上手くいかなかったのかを一緒に考え工夫していった。そして徐々にではあるが母親も本人に対して声を掛けたり、積極的に働きかける工夫をすることが苦痛なくできるようになり、表情にも余裕がみられるようになってきた。本人がひきこもっている状況に変わりはないが、母親からの言葉掛けに対して本人の返答や言動にも変化がみられ、反抗的なものから受容的な態度、返答に変わってきた。

その後、母親の根気強い働きかけによって本人が外に目を向け始め、面談に本人も来所するなど徐々に動き始めた。また、動き出すタイミングを母親が見逃さずに本人が興味を持ちそうな陶芸教室に行ってみないかと誘ったところ、本人が上手く乗り、家族会での仲間達の助言ももらいながら陶芸教室に短期間ではあったが通うことができた。そして作品を自分の手で最後まで仕上げるという成功体験にもつながった。また、以前は一对一の関係しか築けなかったが、今では複数の人との関わりが持てるようになるまで変化してきている。

### ④考察

ひきこもりの問題を抱えている家族は、本人のことが心配なあまり、過干渉になりすぎ

たり将来への不安から外に出ることを急かし、それに応じないと本人を責めたりする家族が多い。このようなやりとりが家庭内での緊張を高め、ひきこもり状態を一層強めてしまう傾向にある。支援者はその緊張を和らげ、家族が本人とのやりとりにゆとりが持てるまで様々な働きかけや言葉掛けを工夫し、本人に変化がみられなくても根気強く家族を支援していくことが大切である。

本事例も面談当初、本人と母親との関係性は良くなかったが、個人面談、家族会で支援者や同じ苦しみを抱える他の家族と悩みを共有し支えられることで、母親がエンパワメントされもう一度、本人と向き合ってみようという気持ちに変化しそのことが言葉掛けや表情となって表れ、本人が受容されていると感じることができたのではないかと。

ひきこもりという事態に対して家族が本人と改めてコミュニケーション、会話を持ち始め、本人から拒否されても諦めずに働きかけていこうという気持ちのゆとりが持てたとき、ようやく本人の変化への準備が始まるということ本事例を通して学ぶことができた。

### 【コミュニケーションを活発にすることを目標にして変化が生じた事例】

#### ①事例概要

高校に在籍中の18歳男性。既往歴なし。父方祖父母、両親、弟の6人家族。不登校からひきこもり状態になり2年半になる。相談者である母親からひきこもり、不登校について対応の仕方を知りたいと、センターに申込みがあった。

#### ②ひきこもりの経緯、支援開始時の状況

小学校1年生から中学校3年生まで、行きしぶりや不登校が見られた。自ら希望する高校へ進学するも、部活動の部員同士のトラブルを機に、1年生の1学期末から不登校気味となり、夏休みから自室にこもりゲームとパソコン三昧の生活になる。

母親は、スクールカウンセラーや相談機関を訪れ、地元保健師の紹介で、ひきこもり状態開始から9ヶ月の頃、センターにつながった。来所時、父親とは登校刺激を機に関係がこじれ、全く接触はなくなり、母親とはメールでのやりとりと多少の会話ができる程度であった。母親は少しでも外に出そうと床屋など、外出の機会を設ける等工夫するも、上手くいかず疲弊していた。

#### ③支援経過

支援当初から月1回の家族会と個別面談にて、支援者同士情報を共有しながらの支援を行った。

家族会では、母親が他の家族と交流することにより孤立感を解消し、少しでも元気になって帰ることや、講話でひきこもりに対する理解を深めることを目指した。参加後母親は「ここで元気をもらって帰れる」と笑顔で話し、間もなく父親の登校刺激がなくなった。

個別面談では、家族会で話せないことや本人に対する対応について取り上げた。

具体的には、本人を「動かそう」、「外に出そう」ということを目標にしていた母親のやり方から、「コミュニケーションの機会を増やすこと」「コミュニケーションのパイプを太くすること」を当面の目標にし、次の順番で進めた。

初めに、本人は夕食を遅い時間に一人台所でとっていたので、母親がさりげなく洗濯物を取りに行きながら、同じ部屋に少しでもいられることを目標にした。次に、本人の夕食時、母親がさりげなく、傍らに腰掛けヨーグルトなどを食べる（同じ部屋にいる時間を少し延ばす）。そして、さりげなく本人の好きな‘楽天の話題’などをしてみる（話し掛け）。支援開始から半年後、気が付くと本人からネットで見たニュースの話題などが出され、会話ができていた。担当者は面談の中で「さりげなく」と「本人の話をよく聴くスタンス」の2つのポイントを母親に伝えながら、小さな変化を取り上げ、母親と共有し、母親を褒めることの繰り返しを毎行った。

夕食時に会話ができるようになると、他の場面での会話も広がり、「髪を切って欲しい」と頼まれるようになった。支援開始から1年後、コミュニケーションが増えたことと比例して、運動不足解消のため散歩に出掛ことや、通信制高校の話が本人から出たりと行動変化も見られていった。また、「パソコンが欲しいけれども、自分で組み立てたい」と組み立てに向けて、母親とやりとりしながら、部品購入の手続きを一緒に行った。そして、パソコンが出来上がった頃、幼なじみの友達と2人だけで出かけることもできた。

支援開始から1年10ヶ月の現在も部屋にこもり、ゲーム、パソコンに没頭していることが多いが、昼食は祖父母と共にし、父親が不在の時は家族で夕食を共にすることもできている。父親のことは相変わらず避けているが、母親とは本音の会話もできるようになりつつある。そして、母親との会話で、不登校からひきこもりの当事者にとって、一番デリケートな問題である進路について、「在籍している高校を退学する」という自己決定をすることができた。

#### ④考察

ひきこもりは、家庭内でのコミュニケーション不全を伴っていることが多く、家族が本人を何とか動かそうと、登校刺激をしたり外に連れだそうと試みることが多い。この事例でも、最初はそのような対応で家族間のコミュニケーションがこじれる一方だったが、支援を通し目標を「コミュニケーションの機会を増やすこと」に変え、結果的に本人の行動の変化も見られるようになった。

家族会や個別面談で、疲弊した母親に‘一人ではなく共に考えてくれる仲間や支援者がいる’と安心感を与えること、そしてその安心した母親が、本人と家族に安心感を与えることで、家族（特に父親）が安定した。家族が安定し、本人にとって安心できる場だったからこそ、段階を踏んでコミュニケーションのパイプを太くすることができたのだと思う。家族間のコミュニケーションが回復すると、家族の‘安心’の好循環が生じ、本人の自発的な行動変化につながったと考える。また、母親が早期に相談機関を訪れ家族会と個別面



談の支援者間で十分な情報共有、支援方針の確認等連携を行いながら支援したことも変化につながる大きな一因と思われる。

### 【母親をエンパワーメントしながら、本人への支援を粘り強く続けている事例】

#### ①事例概要

22歳，男性。ひきこもり期間4年。本人と両親，父方祖父母の5人家族。3歳上の兄は別居。高校時代に「学校で唾が飲み込めない」と精神科受診歴があるが，本人の意志ですぐに中断した。専門学校進学時にひきこもり状態となり，本人を外に向かわせるための方法が知りたいと母親が来所した。

#### ②ひきこもりの経緯，支援開始時の状況

対人緊張が強く高校時代から不登校気味。進路が決まらないまま卒業時期となり，高校の勧めで専門学校に進学を決めたが，一日も登校せずにアパートにひきこもる。家族の接触は拒否し，メールで子供時代の親の対応を責め，放っておいて欲しいと意思表示があった。2ヶ月後に本人を自宅に連れ戻したが，両親が今後について尋ねると黙り込み，新たな進路を決める様子もないまま，ひきこもり状態となる。普段は自室でネット，ゲームなどで過ごし，家族との接触は最小限で，会話もほとんどない。

#### ③支援経過

自宅に連れ戻して7ヶ月後に母親が来談した。過去の対応を悔やむ気持ちとともに，「どうする気なのか尋ねても返答がなく，何を考えているのかがわからない」と本人への苛立ちを口にし，焦りも強かった。両親から本人への就労の刺激も多かったので，親子間の穏やかなコミュニケーションを当面の目標として提案し，月1回の個別面談を開始した。

母親は助言をもとに声掛けを工夫し，本人が興味をもつ話題や活動でコミュニケーションを図ろうとしたが，本人からは無視や拒否の反応が続いた。母親は期待した反応がないことに失望が強く，拒否を予想して声掛けを躊躇する様子もあり，じっくり構えることが難しかった。焦りから就職や免許取得の話を出すことも続いており，本人が家族との接触を避ける状況にもあまり変化がなかった。

相談開始1年半後，父親も一緒に来所するが，即効性のある助言がないことに失望を感じ3回で中断した。この時期，家族会を勧めたが，母親は他の家族と顔を合わせることに抵抗を示し，父親も「長期化している家庭を見て，焦りが消えることが怖い」と話し，参加を希望しなかった。

家族会勧誘の7ヶ月後，母親が見学を希望した。見学では講義内容をびっしりとメモし，「どの家族も同じなんですね」と感想をもらした。翌月には初参加し，家族同士の近況報告では感情が溢れ，涙で言葉が出ないほどであった。

家族会により対応の工夫を学ぶ機会ができたことから，個別面談では対応の助言よりも，

母親の焦りや不安を受け止め、エンパワーメントすることに重点を置くようにした。

母親の気持ちに焦点を当ててる中で、家族が対応を工夫しても手応えが乏しく、本人に対し「変わるべきは親よりも本人ではないのか」といった怒りが沸き起こることが語られるようになり、そうした母親のネガティブな感情もまた十分に受け止めるように心がけた。最近では、同級生の就職の話を目にし、将来への不安や親としての悲しみに心が揺れ、「親の気持ちを本人に全部ぶつけない」と面談で吐露したが、本人にその気持ちをぶつけることはしなかった。

現在、母親は面談を継続し、家族会にもほぼ皆勤で参加している。他の家族の取組みに刺激を受けながら、コミュニケーションの工夫を続けているが、時折、変化の遅さに焦りを強め、本人への怒りが沸き起こることは繰り返されている。しかし、家族会で近況を報告する様子も、少し肩の力が抜けて、柔らかくなったように感じている。

#### ④考察

ひきこもり支援では、家族が本人の気持ちに寄り添い、サポートする存在として機能することが、本人の回復に大きく影響を与える。しかし、現状を変化させたい家族が、変化しない本人に寄り添うことは容易ではなく、家族が本人支援のスタートに立つためには、まずは家族の気持ちが受け止められ、サポートされることが重要になる。

また、相談開始後も家族の工夫や努力が実を結ぶには時間がかかることが多く、家族が疲弊して相談を中断することや、家族の焦りや怒りが支援者に向かうこともよくある。

本事例でも本人の変化はゆっくりとしており、母親の葛藤や苦悩は依然として大きい。しかし、疲弊し諦めそうになる家族の気持ちを共感的に受け止めながら支え、家族が見逃している小さな変化に焦点を当てて、家族が自分たちの支援の意味を再確認し、もう一度本人と向き合うエネルギーや自信を持てるようサポートすることが大切であると感じている。なにより支援者もまた疲弊せず途切れずに関わり続けていくことが、ひきこもり相談の重要な点ではないかと思われる。

### 3. まとめ

本稿で報告した5事例において、本人のひきこもりにつながるきっかけや背景には、いじめや不登校、対人緊張の強さやコミュニケーションの苦手さ、家族の葛藤など様々な要因があげられるが、もちろんこれらが単一的にひきこもりの原因であるということではなく、様々な要因が複雑に絡み合ってひきこもりが生じている。

ひきこもり事例は多様であり、その支援には個別性が大きいですが、一方で、本人を見守り支える家族の存在と、その家族を支援し続けることが、ひきこもり支援を考える上で非常に重要であるという点は共通しており、今回取り上げた相談事例からも改めて実感しているところである。

「ひきこもりの評価・支援に関するガイドライン」では、ひきこもり支援の進行段階に

ついで、出会いと評価の段階における家族支援から、当事者の個人的な心の支援へ、そして個人的支援から中間的・過渡的な同世代集団との再会へ、さらに本格的な社会活動へと、各段階を一段ずつ登っていくモデルが示されている。

ひきこもりセンターにおける支援でも、当事者が最初から相談に訪れることはまれであり、多くの場合は家族のみの来談からスタートしている。来談に至るまでも家族は様々なやり方で本人に働きかけ、それでも状況が改善しないことに困り果てている。また、ひきこもりをめぐる様々なやりとりの中で家族間には摩擦が生じ、親と本人、あるいは両親の間で対立的になっていたり、本人が家族との接触を避けるようになっていたりなど家族関係がこじれていることも多く、中には暴力などの問題が生じて家庭内の緊張が高まっている場合もある。このような葛藤的家族関係のもと、ひきこもりが長期間にわたると、家族の無力感、自責感はとても強く、現在の家族の関係性を維持することだけでも消耗してしまい、変化に向けてエネルギーが割けない状態に陥ってしまいがちである。そのため、支援の初期においては、まずはこうした経過の末に支援機関に辿り着いた家族を労い、相談を続けてみようと思ってもらえることが重要だと感じている。

そして、支援の全ての段階において本人や家族を変化させようとするのではなく、安心してエネルギーを充電できる場を提供しながら、本人や家族自身のペースで変化、成長していくのを焦らず待ち続け、伴走することこそが支援の基本である。

家族が支援機関とつながり、不安や焦り、無力感、自責感などの様々な感情を共感的に受け止められることで孤立感が軽減され、家族の心に安心感や余裕、自信が生まれてくる。そこで初めて本人の気持ちに思いを巡らせ、本人への対応を工夫してみよう、家庭内で起きている良くない循環やパターンを変化させようというエネルギーが湧いてくるように感じられる。そして、家族の元気の回復やポジティブな変化が、本人にも安心感や信頼感をもたらす、ひいてはひきこもり状態の変化にもつながっていくと考えている。

ひきこもりセンターの個別面談や家族会では、本人や家族の気持ちに寄り添いながら、具体的に本人への関わり方の工夫のアイデアを一緒に考え、家族が見逃している小さな変化に気づくように支援し、家族がエネルギーを回復して自分たちの関わりに自信を持つようになることを意識して関わっている。

このようなひきこもり支援の考え方の整理と支援技術の強化にあたっては、定期的に全職員での打合せを行い、家族会の効果的実施の検討や参加家族の情報共有、個別のケース検討を積極的に行ってきた。また、家族会の運営にひきこもり支援の豊富な経験を持つ民間支援機関の協力を得られたことも非常に大きかった。

上記の体制の中で、個別面談の担当者と家族会のスタッフが連携し、多面的に家族を支援できたことが、効果的な家族支援につながったと感じている。

しかし、こうしたひきこもり支援に手応えを感じる一方、家族が関わりの工夫を始めてもなかなか本人に変化が見られず、同じ段階に長く留まっていると感じられる事例もある。

家族が本人に対して行う支援は、本人の変化のきっかけを作る作業であるが、その支援

が実を結ぶ時期は千差万別であり、家族は日常生活の中に変化のきっかけを作り続けながら、本人の成長を待つことが必要となってくる。家族支援における支援者の一番の役割は、家族の‘待つ’時間の辛抱を共にしながら、家族が疲弊して本人を支える意欲を失わないよう支え続けていくことだと実感している。

また、本人支援が始まった事例では、本人が不安や怖れを抱きながらも支援の場に出てきたことの重みに目を向け、支援者との関係が侵襲的ではなく安全だと感じてもらうことが第一歩になる。本人支援での支援者の役割は、本人を変化させ社会に出すことを性急に目指すのではなく、歩みを止めてひきこもりに至った本人の気持ちに寄り添っていくことであり、このような姿勢が貫かれる中で、安心して他者と関わる経験をし、人との信頼関係を重ねることこそが、ひきこもり当事者がもう一度一歩を踏み出すための力になると考えている。

#### 4. おわりに

ひきこもりセンターの相談支援はまだ始まったばかりで、本人支援の段階に進んだ事例は多くない。ひきこもり当事者の実情は様々で、支援の先にある社会参加の形も多様である。本人の中にかすかな再チャレンジの意欲が芽生えた時、その方の状態や特性、ニーズにマッチした多様な社会参加の場が求められるが、こうした場を一つの支援機関が整備することは困難である。すでに地域にある連携の可能性のある機関や団体を発掘し、支援者同士をつなげてネットワークを作り、当事者の再チャレンジを地域で支える仕組みを作っていくことが今後の課題であり、ひきこもりセンターに求められている大きな役割だと考えている。

最後に、ひきこもり支援の難しさの一つとして、支援者もまた、介入後に大きな変化が見られないことに無力感や自責感を感じ、疲弊してしまうことがある。ひきこもりセンターでは、通常のケース検討に加えて、定期的に相談の全ケースについて支援状況を確認し、支援方法と方針の検討を行った。このことにより個々の支援者のスキルアップと機関としてのノウハウの蓄積が図られ、ひきこもり支援の課題整理にもつながったと感じている。また、何より、通常一人で担当している相談ケースを皆で共有したことにより、成果の感じにくい相談を抱えている重さをシェアし、支援者自身がケアされる機会になったように思われる。

ひきこもり支援は遠く先の長い支援である。支援者同士も支え合い、疲弊せず、途切れず関わっていくことが重要である。

#### 引用・参考文献

- 1) 齋藤万比古, 他: 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, 2010
- 2) 近藤直司編著: ひきこもりケースの家族援助ー相談・治療・予防ー, 金剛出版, 2001