

# 「ひきこもりかな?」と思ったら

～ご家族・ご本人のためのパンフレット～

※このパンフレットはホームページからもダウンロードできます

国立精神・神経センター 精神保健研究所 社会復帰相談部  
<http://www.ncnp-k.go.jp/division/rehab/index.htm>

厚生労働省  
<http://www.mhlw.go.jp/>



## このパンフレットを手にとられた方へ



わたしたちは「ひきこもりにはまってしまってどうしよう」と心配しているご本人や、「いつになったら、うちの子はひきこもりから回復できるのかしら」と不安やイライラをつのらせながら毎日を過ごしているご家族が、なにか《今まで以上の工夫のきっかけ》を見出すヒントになればと思い、このパンフレットを作成いたしました。それだけではなく、ひきこもりを支援するボランティアや、相談を受けているスタッフにとって《ひきこもりについて知る、これからのことについて考えていく》ための一助になればとの思いもこめられています。

ひきこもりという状況で生じるしんどい思いは、たいていご本人ひとりだけではなく、その人をいとしいと思うご家族や周りの人たちもまきこみます。そして、心配し、はげましているつもりが、余計に事態をこじらせてしまうというコミュニケーションの悪循環もしばしば生じてしまいます。おそらく、ひきこもりからの回復のきっかけは、さまざまなひとの力を借りながら、おたがいのふだんの「やりとり」や「ものの見方」を少し変えてみるころにあるのです。

このパンフレットには、ひきこもっているみなさんができそうな工夫、実際にひきこもりから回復した人たちからのメッセージ、ひきこもり状態に対するご家族の対応のヒント、ご家族自身が楽になるためのヒントなどを書きました。またひきこもりについて相談できる資源などもあわせて載せました。こんな小さな冊子ですから、すべてのことにお答えできているとはとても思えません。せめて、なにか《今までとはちょっとちがった》やりとりの方法やものの見方のかけらが、皆さんのもとに届けられればと思います。

## ● もくじ ●

1.	ひとは殻 <sup>から</sup> に閉じこもるときがあります	2
2.	回復の道筋は・・・	6
3.	ひきこもりに見られる症状	10
4.	家族の対応はひきこもりの大きな援助です	14
5.	家族だけで悩まないで相談をしましょう	18
6.	ひとを支えるコミュニケーション	20
7.	回復に役立つ資源	24

### 付録：精神保健福祉センター 一覧表

#### 経験者のお話

(1)	相談機関を通じて仲間に出会い、 アルバイトをはじめたA君	9
(2)	相談にくるなかで、自信がつき、 世界が広がったと話すBさん	17
(3)	家族を離れて 新しい経験をつみ始めたC君	23

# 1. ひとは殻からに閉じこもる時があります

## ストレスから身を守るために

私たちは、さまざまなストレスの中で生活しています。ストレスには、はっきりと自覚できるものもあれば、自分でも気づかないままどこかで頑張って耐え続けていることもあります。

《ストレス発散》とよく言います。人は誰かと話したり、ばあっと遊びに行ったり、ゆっくり休んだり自分の好きなことをする時間を持つことで、ストレスを抱えきれなくならないように調節しているのです。

それでもうまくストレスが解消できず疲れ切ってしまったり、ストレスが大きすぎて自分の力ではどうにもできなくなった時、もうこれ以上疲れないため、休息をとるために、外からの刺激を遮断することがあります。外界との接触を制限することで、いわば殻に閉じこもり自分を守ろうとしているのだと思います。この状態を外から見るといわゆる「ひきこもり」になります。

## ひきこもった原因は・・・

それを見つけることが回復の必要条件ではありません。

「なにかストレスがあつて」「なにかのきっかけで」ひきこもったのだらうと考えると、その「なにか」がはっきりとわからないことは意外とよくあることです。「どうしてこんな風になったんだらう」その「原因」を突き詰めて、それをどうにかしなくては。でも、ひきこもった原因を見つけることは回復のために絶対に必要な条件ではないのです。

回復のために「原因を探すこと」が絶対に必要なことではない、というのにはいくつか理由があります。

ひとつは、原因を尋ねられてもご本人自身にもわからないことが多い、ということです。原因として思い当たることは探していけばいくつも見つかります。でもそれが決定的な原因かどうかはたいていの場合よくわからないのです。

そして、「きっとこれだ」という原因を見つけたとしても、そのことが起こった過去にさかのぼって取り除くことは至難しなんの業わざです。

大切なのは、今いるところからどんな風にしていくことができるか、です。過去のことがよくわからなくても、これから先に向けて進み出すことはいつでもできるのです。

## 病気でひきこもらざるを得ないこともあります

ひきこもりの原因がわかる場合のひとつは、その背景に病気があるときかもしれません。ひきこもりの状態には必ずしも病気が関係しているとは限りませんが、周囲のことが非常に気になって怖くて外出できなくなったり、ひどく落ち込んで憂鬱ゆううつで何もする気が起きなくなったりするとき、その背景になんらかの病気があることがあります。

病気かどうかを本人や家族が判断するのはとても難しいのですが、ひどい落ち込み、いらだち、周囲への過敏さなどが見られ、本人も自分ではどうにもしづらい、けれども辛いと感じている場合には、一度病院を受診することをおすすめします。病院では病気かどうかの相談をしたり、対応策を考えたり、手助けになるお薬を使って今の苦しい状況を和らげるような援助を受けることができます。

ご本人の調子が悪くて受診が難しい場合には、ご家族だけでも一度病院を訪れ、医師に相談する機会をもつこともできます(26ページ参照)。



## ひきこもった状態は回復に必要な休息时间です

さて、ストレスを避け、一時退避としてひきこもったものの、その後の生活も楽なことばかりではないようです。動くことをやめてみると、思った以上にこころも体も疲れきっていて、ほんの少しのこと、たとえばベッドから起き上がるとか、顔を洗うとか、そんなことに使う力も十分に残っていないこともあります。

「みんなと違ってしまった」「こんなことをしてはだめだ」「家族に心配かけてしまう」「でも動けない」とひきこもった自分を責め、ますます苦しい状況に陥ってしまうこともあります。自分を責める気持ちはそれまで十分頑張り、きちんとやってきた裏返しかもしれません。

## ひきこもった状態で起きがち、少し困った現象もあります

休息をとることですと楽になればいいのですが、『家から出ない、人に会わない』ことを特徴とするひきこもりの状況で起きやすくなる少し困った現象があるのも事実です。

ひとつは、「人に会うと緊張する」ということです。久しぶりに誰かに会うと、何を話したらいいか、どんな顔をしたらいいものか・・・考えれば考えるほど緊張し、こわばった感じになってしまったりするのです。「人からの評価に敏感になる」というのもしばしばみられます。こんな生活をしている自分はだめなやつだと思われまいかなどと気になって、相手の話すことや振る舞いが自分を評価しているように感じてしまいます。こうした緊張や人から受ける(と感じる)評価がつかなくて、ますます外に出にくくなるということも起こっているのかもしれない。

もうひとつ、「生活リズムの崩れ」もよく見られます。人の生活リズムは会社や学校など社会のリズムに合わせてできあがっているものなので、社会生活からいったん殻に閉じこもったひきこもりの状態での生活リズムの乱れは、当然といえば当然なのかもしれません。

## ひきこもっていること自体に罪悪感を持つことはありません

ひきこもっていること自体に罪悪感を持つことはありません。ひきこもりの状態は、降りそそぐストレスを避け、つかれきった心と体を休め、次に動き出せるまでの体勢の立て直し、エネルギーの補給のための大切な休息时间なのです。



## 2. 回復の道筋は・・・

### リラックスから始めましょう

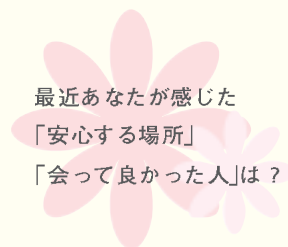
ひきこもっていることで、自分を責めたりしないでください。不安になるのは当然ですが、これからのこと、未来のことは、だれにもわからないのです。

回復のためには、まず自分自身が「安心感」「安全感」をもつことが大切になります。常に緊張してはりつめた生活から、少しゆっくり落ち着いた状況になることで、消耗しすぎた心身にエネルギーを回復させていく足場ができるのです。まずは自分にとってリラックスできる時間・場所・人を見つけてみましょう。

### 回復を邪魔している考えはありませんか

あなたの中に、ひきこもりからの回復を妨げている考えはありませんか？「自分はダメな人」「なにもできない人」といった考えは、生活を邪魔し、ひとを辛くさせます。ときには過去のいじめやショッキングなできごとを経験し、こころに傷(トラウマ)を受けて、このような否定的な気持ちを持ちやすくなっていることがあります。

でも、あなたの回復を邪魔する「否定的な考え」に、とらわれなくても良いのです。「自分のこういうところが嫌い」と思うことはあるでしょうが、「すべてダメ」なんてことはないのです。



最近あなたが感じた  
「安心する場所」  
「会って良かった人」は？



#### ひとくちメモ1 「あなたらしさ」を大切に！

あなたの長所を思い出すことも大切です。だれにもこれまでの生活の間で、育んできたものがあります。一見、短所にみえることでも、あなたを守り、支えてきてくれたことがあります。同じことでも、見方や呼び方を変えてみると、ずいぶん感じが変わってくるものです

人付き合いを避ける・人見知り ⇒ 「周囲への配慮」「遠慮ぶかい」  
話すことが不得意・暗い ⇒ 「思慮ぶかい」「クール」

### 楽になること、探してみましょう

回復に向かう行動を起こす段階では、「これをする」と、なんとなく気分が変わる「なんとなく楽しくなる」という感覚が大切です。「わくわく」するようなドラマを観たり、夢中でCDを聴いたり、おもしろいと感じる出来事を体験することは、変化のきっかけになります。いつもよりちょっと気が軽くなった、あれこれ考えていたのが少しの間忘れられたなんていう感覚を探してみましょう。

今までとちょっと違ったことに手を出してみると、意外と自分に合うものが見つかったりもするものです。「どうせダメ」と思わずに、いろいろ体験してみましょう。

〈例えば…〉

スポーツが好きだったら、テレビで野球やサッカー観戦をしたり、スポーツクラブにいったりとか。ちょっとがんばって、興味のあることにチャレンジするのも。勉強が必要と思うのだったら、いきなり学校ではなく、個人指導の塾なども選択肢にしてみてもいいかもしれません。

### よかったこと、できていることを見つけましょう

毎日の生活のなかで、「よかったこと」「できていること」を見つけましょう。たとえ小さいことでも、自信を取り戻し、自分に力を与えるチャンスになります。

〈例えば…〉

よかったこと	できていること
ゲームソフトを買った	ご飯が食べられた
新しいコンビニに行った	ぐっすり眠れた
応援していたチームが勝った	インターネットができた



#### ひとくちメモ2 よかったことを探す

いつもと変わらない生活の中に、ちょっとしたよかったこと・楽しめること・面白いことが隠れていたりするものです。

## こころとからだ、自分なりのリズムが大切です

ひきこもっていると、生活リズムに乱れが生じてくることがあります。睡眠時間、食事の時間、入浴や着替え……。こころが沈みがちなときには、身体のリズムも崩れがちになるものです。

その反対に、身体のリズムが戻ってくるとこころの元気も戻ってくるということもあるものです。

回復への行動を起こしていくためには、身体のリズムを立て直す、家の中での生活を少しスムーズにしていくというところから始めてみてもいいのかもしれませんが、十分な睡眠時間、食事のタイミングや栄養のバランスなど、自分なりのオリジナルパターンを作ってみることが大切です。

### 一日の生活をチェックしてみましょう

以下に挙げたような点から、睡眠や食事のリズムを見直すことも回復の一歩です。

#### 睡眠について

「毎日十分寝られていますか」  
「寝る時間はだいたい決まっていますか」  
「寝れない日が続くことはないですか」

#### 食事について

「一日に何回くらい食事をしていますか」  
「栄養のバランスはとれていますか」  
「イライラして食べ過ぎたりしませんか」  
「まったく食べられない日はありませんか」

## いろいろな選択、新しい目標があっただけいいのです

回復を考えるときには、勉強や仕事への「社会復帰」をひとつのゴールにしていきますが、ひきこもる前の目標と、「今」の目標とは違っていいのです。

それぞれの段階で、達成できそうな目標をもつことが大切です。

〈例えば…〉

- 先の目標 …… 学校に入る
- 近くの目標 …… どの学校があるか、ガイドブックを見してみる
- もうすぐできそうな目標 …… 本を見に書店まで行く
- 先の目標 …… 仕事に就く
- 近くの目標 …… ハローワークで求人情報を知る
- もうすぐできそうな目標 …… ハローワークの場所を、インターネットで調べる

いまの自分に必要な、いろいろな選択を認めていきましょう。その結果、目標を変更することも可能なのです。

## 相談機関を通じて仲間に出会い、アルバイトを始めたA君は…

A君が学校にもアルバイトにも行かなくなった17歳の頃、親が相談に行っていた公的な相談機関のスタッフの人が始めて家に来てくれたそうです。スタッフの人からその相談機関に行くことを薦められて、行きたくはなかったけど、他に行くところもないし、「行くかー」と、ためらいながら通い始めたそうです。

はじめのころは月に何回かの面接で世間話なんかをしていて、A君は“こんなところに来て何をやっているんだろう。他にやることがあるんじゃないか”と思っていたそうです。このさき何年こういう生活が続くのか、こんなところに来てもそれが改善するのかって考えて。でも、すがすがしいものがそれしかなかった。何もしないよりは「ここに居たほうがいいかな」と思って通いつづけたそうです。

そんな感じだったA君がそこに通うのが楽しみになったのは、演劇サークルや音楽サークルなどのグループ活動を通して、友達が出来てからだそうです。通いだしてから半年以上が過ぎていました。他の人も「同じ境遇なのかなあ」と感じて、自分だけじゃないのだと安心して、気がついたら友達が一杯いたという感じだったそうです。友達に会うことが目的になっていました。その友達とお互いの事情を話すようになったのは後々になってからだったのですが、同じ価値観をもって(この人となら)やっていける、痛みを互いに分

け合うことができる仲間になっていったそうです。

A君の中に少し余裕が出てきて、アルバイトでもやってみるかなあ、と思い始めたのは19歳のころ、相談に行き始めて2年くらい経っていました。最初だから、長くは続かないかもしれないけれど、短期ならなんとかできると感じて季節限定のアルバイトに挑戦したそうです。それが出来たから、「よし次は長くやってみようと思ひ、今は、求人情報誌で興味を持ったアルバイトを週に五日しています。もう10ヶ月くらい続いているそうです。

最初のうちはつらかったけれど、少しずつ雪解けてきた感じで、お金も稼げたと、とりえず興味があることから長続きさせていこうか、と思っているそうです。「人間関係は複雑で、どこへいっても大変ですが、何か言われても自分も主張できる力がついてきたのから続いているのかもしれない。」とA君は言います。

今は、定期的に相談しに来るのはやめて、何かあったら連絡することになっているそうです。でも、いつでも電話できるということは心の支えになるそうです。いつでもあるぞ、という気がするA君はいいです。

これから先は、不登校やひきこもりの人に対する活動にも興味をもち始めているそうです。

### 3. ひきこもりにみられる症状

ひきこもり状態の中でしばしば見られる問題と、その対策を簡単にまとめました。

#### 無気力で何もやる気が起きない、なんだかイライラする

なんだか動けそう、と思ってからスムーズに動けるようになるまでは少し時間がかかります。無気力であることを責める必要はありません。もう少し休息が必要なのかもしれません。少し動けそうな気がしてきたら、まずは《しなくてはならないと思うこと》よりも《自分がしたいこと》、から始めてみると少し動きやすかったりもします。まずは長続きを考えず、ためしにやってみることを大切にしましょう。

そうは言っても、イライラするのが自分で止められないときもあります。体が生活のリズム感を失っているとき、自分の中にたまったエネルギーをうまく発散できていないときにはイライラが起きやすくなります。誰かに話すのは難しくても自分の気持ちをノートに書き付けて表に出したり、夜に散歩に出歩いてみるのがイライラを和らげる手助けになることもあります。



#### 家族に命令的な話し方をする。暴力をふるう

自分でもどうにもできないもどかしさを家族に向けて、いろいろ要求したり命令的になってしまうことがあります。言葉だけにとどまらず、身体的な暴力が起こってしまうこともあります。

暴力は癖になりがちで、自分も相手も傷つき、関係の修復を困難にしまうやっかいなものです。暴力のエネルギーを他に向ける工夫、気持ちが収まるまでお互いにその場を離れる勇気も必要です。あなたがもし暴力をふるいそうになったら、一息ついてすぐその場を立ち去りましょう。その場を去ることは、決してひきょうではありません。

もし、言葉にして自分の気持ちを言えるようだったら、それもいい方法です。でも話をしているうちに暴力をふるいたくなくなってしまうとき

は、その場を離れましょう。家族にその場を離れてもらうのも、暴力が起きるのを防ぐよい手段です。あなたの目的は相手を傷つけることではないはず。もし、いつもぴりぴりするような時は、家族の中だけで何とかしようとせず、第三者の助けを借りることも大切です。

#### 昼と夜が逆転してしまったら

昼間は、家にこもっている自分と活動しているみんなとを比べてつらくなることがあります。そんなときみんなが寝ている夜の方が少しは楽に過ごせる時間になることもあるようです。

でも、家族も寝静まった夜の時間は、孤独で不安に駆られる時間でもあるのです。孤独感にどうにか耐える手段が、ゲームやインターネットだったりするのかもしれませんが。

朝型の生活に戻したい、と思ったとき役に立つのは朝日と適度な運動です。適度に疲れること、朝の光を浴びることで、自然と夜眠くなるように体のリズムが変化し始めます。気力で朝起きる、というのはとてもとてもたいへんです。はじめは、やっぱり目覚し時計の力を借りるといいかもしれません。カーテンを締め切らず、朝になったら部屋が明るくなるようにする、などということもちょっと役に立つかもしれません。少しずつリズムを取り戻していけるといいでしょう。



#### ひとくちメモ

もともと人の体内時計は25時間程度の周期だともいわれています。私たちは、後天的に食事や睡眠のリズムを身につけ、地球の回転リズム（1日24時間）に合わせた生活を送っているのです。

食事があまり取れない、よく眠れない、あるいはたくさん寝すぎてしまうような日が続いたり、特に時間を気にしない生活をしばらく過ごしていると、体のリズムと1日24時間のリズムとが、ちぐはぐになってしまうのは、仕方のないことかもしれません。

## なにかし始めると止められない

自分でもちょっと変だと思いつつ、何度も同じ行為を繰り返し、止めようと思っても止められない(手洗い、確認など)。ときには、不安を和らげるために、つい家族にもつきあってもらってしまう。こういう行為のことを強迫行為といいます。

そんなときはエネルギーが余っていて、どこかで発散したくなっているのかも知れません。また不安に駆られてなにかをし続けてしまうこともあります。そして、わなにはまったみたいにその行動から抜け出ることがむずかしくなってしまうのです。

「安心して大丈夫」と自分に言い聞かせたり、繰り返す回数を決めることで少し楽になることがあります。ただ止めようと思うのではなく、他に「なにか」を見つけてやってみることが役立つかもしれません。お薬が強迫の気持ちを減らしてくれることもありますし、相談機関で強迫行為への対策の工夫を覚えてくれることもあります。ちょっと勇気を出して、近くの相談機関を訪れることもきっと役に立ちます。

## 医療の手助けが必要なとき

3日間、続けてほとんど眠れない。座っていられないくらい落ち着かない。奇妙に感じるくらい焦る。これは脳が混乱し、興奮した状態にあるサインです。妙に疑い深くなったり、どんどんマイナス思考にはまっていったり、おっくうで動く気力がない、なども自力で立ち直るのは少し大変です。

はじめは、ストレスを避けるつもりではじめたひきこもりでも、知らず知らずのうちに神経の疲れがたまり、自分の手におえない状態になってしまうこともあるのです。

こういう場合、努力だけで解決しようとせずに、精神科や心療内科の医師に相談してお薬の助けを借りることで少し余裕ができ、次の手だてを考えることができます。

病気は決して恥ずかしいものではありません。「病気」かどうか心配しているより、医者に行くという行動を起こすことで少し楽になることもあるのです。

## ひきこもりと病気

ひきこもりのなかには精神的な障害や病気が影響している割合が大きく、そのためにひきこもりを余儀なくされている場合があります。たとえばもともと軽い発達の偏りがあったりして、それに気づかず過ごしてきた場合、成長とともに「生活のしづらさ」が増え、ひきこもりをはじめたりしている場合があります。こうした障害や病気のための困難は、「努力不足」や「子育て下手」のせいではけっしてありません。

こうした精神的な障害や病気は医療的な治療、特に薬物療法などの専門的治療の効果が期待できます。もちろんこうした場合でも、医学的な問題が解決されればすべてよくなるというわけではなく、その後も本人の回復には援助が必要となります。しかし、治療や服薬によってずいぶん苦痛が軽減されることがあるので、そのことを相談できるとよいと思います。医師などとも安心して長く関われる関係ができると、ずっと楽になる場合があります。



### ひとくちメモ4 ひきこもりの背景にある障害や病気

ひきこもりの主な原因を、何らかの障害や病気が占めている場合があります。病気がわかる、ということは「対応策がわかる」ということです。

次のような状態に思いあたったら、ためらわずに医師や保健師など相談してみましょう。

「ゆううつ」「やる気や自信がなくなっちゃった」「感情がなくなっちゃった」というような訴えが強く、死にたいという気持ちや絶望感をはっきり口に出す。

→うつ状態、うつ病の疑い

過去に乗り物のなかや人ごみのなかで、激しい動悸や冷や汗などを伴うパニックの発作を起こしたことがある。

→パニック障害の疑い

一時間以上にわたるような過度の手洗いや、「大丈夫だよ」と数十回にわたって確認するような強迫行為がある。

→強迫性障害の疑い

独り言がげげしかったり、「盗聴器がしかけられている」とか「テレビで自分のことをいっている」など、周囲に敏感になっているような発言がある。

→統合失調症(精神分裂病)の疑い

「授業中にじっとしてられない」「話を最後まで聞いてられない」などの落ち着きの無さや、「集中力が続かない」「ものをよく忘れる」など不注意がめだつ。

→注意欠陥/多動性障害(AD/HD)の疑い

全般的に知的なおくれはないのに、読む、書く、計算をするなどの、ある特定の分野がどうしても極端に苦手だったりする。

→学習障害の疑い



## 4. 家族の対応はひきこもりの大きな援助です

### ご家族の理解と支援は変化のきっかけをつくりま

ひきこもっているご本人にとって、人との関わりは、ご家族が中心である場合がほとんどでしょう。人とのつながりが極端に減っているとき、身近なご家族の対応や態度は、とても大きな意味を持ちます。ご本人の状況を理解し、手助けができるのは、最初にご家族だといってよいでしょう。

### 「犯人探し」にエネルギーを費やさないようにしましょう

なにか困ったことが起きると、人は自然に自分や身近なものを責めがちになるものです。ひきこもりについてもそれは同じです。「証明する」ことが出来ないのに、「きっとあのせい」とおもってしまいがち。そしてその原因を家族の中に捜しがちになります。けれども、子育てにおいて、「問題」と思われる事柄は、どの家庭にも一つや二つはあるものです。ひきこもりの問題が起きる家庭に、なにか特別な理由があるかどうかはまったくわかっていないのです。

自分や家族の誰かを「責める」という行動は、「あの時、ああしたから（しなかったから）」というふうに人の意識を過去に向け、「これからどうしたらいいか」についてのエネルギーを奪ってしまいます。

ひきこもりは社会状況などさまざまな要素がからみあって起こってくる問題です。「過保護だった」とか「放任し過ぎた」といって、自分を責めたり、夫婦などで責任をおしつけあったりする「原因探し」「犯人さがし」にエネルギーを費やさないようにしましょう。

### ご家族にできるかもしれないことの第一歩は安心できる雰囲気作り

ご家族の方にとってひきこもりは「甘え」や「なまけ」と見える場合もあるかもしれませんが。ときにはそういった考えを、ご本人に話してしまいたくなるかもしれませんが。しかし、ご本人自身もひきこもっていることで十分に悩み、葛藤を抱え、苦しんでいることが多いのです。

「どうせわかってもらえない」「簡単にこの苦しみをわかってほしくない」そんな風に自分自身で苦しさを精一杯抱えていることもあります。そんなときには何気ない一言が思いがけず、ご本人を一層傷つけることになったり、人への不信感をつのらせてしまうこともおきがちです。逆にあふれんばかりの愛情と叱咤激励が、知らず知らずのうちにご本人にとってプレッシャーとなってしまうこともあります。ご家族の心配や思いがストレートに伝わらないのがコミュニケーションの難しさです。

言葉で伝えよう、何かを動かそうとするのではなく、まず、ご本人の状況の苦しさや辛さを心にとめて、適度な距離をとって、リラックスして安心して過ごせる環境を、家庭の中につくることから少しずつはじめていきましょう。

### ご家族自身が生活を楽しみ、家の風通しをよくしましょう

そうはいつても、こうした問題が起きるとご家族自身も疲労困憊し、気持ちの面でも活動の面でも社会から離れて孤立してしまいがちだと言われていています。ひきこもりの問題がご本人だけではなく家族も巻き込んで影響を与えている状態です。このようにご家族が、疲れ果て孤立した状態で、ご本人を支援することは大変なことです。

ご本人のことで頭が一杯になってしまうのは、ご家族として当然のことです。ですが、心配や責任感のあまり過保護・過干渉になったり、ご本人の支配的な言動に一方的に従ったり、逆に疲れがたまってご本人に拒否的・批判的になってしまったりすることもあるようです。また、他の家族間のコミュニケーションもぎくしゃくしがちになります。家庭内の緊張が強い状態は、ご本人にとってもご家族にとっても、非常にづらいものです。

ご本人がリラックスできる環境作りのために、ご家族がエネルギーを取り戻すことがとても役にたつのです。まずは、ご家族自身が楽になることを考えて、ご家族それぞれがご自身の生活をしっかり確保し、そこでの生活を楽しんでみましょう。

ご家族自身もときには、本人をおいての活動もしてみましょう

- ・趣味の時間や友人と会う時間を持つ
- ・一人で買い物に出かける
- ・外食する
- ・ボランティア活動やカルチャーセンターの活動に参加する
- ・ひきこもりの人のいる家族が集まる「家族会」などに参加してみる

ご本人が苦しんでいるのに、自分の生活を楽しむのは気がひける、という方もいらっしゃるかもしれません。しかし、ご家族自身が社会からひきこもりがちになってしまうといろいろな情報が遮断されて、家庭の中が行き詰まった感じになってしまうものです。むしろご家族が積極的に外に出て生活を楽しむことで、家の風通しがよくなることもあります。そのうちに、様々な選択肢があることをご本人にも伝わり、解決の糸口につながるかもしれません。

家の風通しがよくなる、ご家族がゆとりを取り戻す、家の中にゆとりができる、そうするとやがてご本人もリラックスできる、ご本人の中にゆとりができエネルギーがためられるようになる。その流れを作る第1歩として、ご家族が外へでて少しゆったりできるきっかけを探していきましょう。

#### ひとくちメモ5 ご家族自身が疲れていませんか？

ご本人だけでなく、ご家族も心配や焦りなどから疲れ切ってしまうことがしばしばあります。そしてその疲れがご家族の生活にも様々な影響を与えてしまいます。

- ・世間の目が気になる。人付き合いが減る
- ・子どものひきこもりはすべて自分の責任だと感じてしまう
- ・いろいろな援助の試行錯誤がうまくいかず途方に迷ってしまう
- ・将来の設計がたたないのでは不安
- ・楽しみにしていた趣味の活動をやる気がしない
- ・よく寝られない
- ・食欲がない

あてはまることがあったら、疲れすぎ・エネルギー不足のサインかも知れません。まずはご家族が元気になること、少しゆとりを取り戻すことも大切です！

#### 相談にくるなかで、自信が付き、世界が広がったと話すBさん

Bさんが、相談機関を訪れたきっかけは、高校を卒業して全く何もしなくなってしまうと、外に出なくなってしまうんじゃないかと、思ったからだそうです。

今は主に相談の面接に週一回くらい来んでいます。相談員の人とはまじめな話も、テレビの話など雑談もする感じです。悩み事があったら、親だと頭越しに怒られたりもするけれど、相談員の人は「一緒に悩んでくれる感じ」で、同じ目線で話をしてくれるので貴重だそうです。親にあまり話せないことも、逆に他人だから話せるような気がする、と感じています。

Bさんが相談員の人でいいと思う所は、悩んでいても「こっちにしろ」とか「あっちにしろ」とか答えを出さないところだそうです。そのことで悩みが深くなったりもしますが、悩みを客観的にみることができます。自分で答えを出さなければならないので、逆に人のせいにはしないでやれるのだそうです。自分で判断を繰り返すうちに考えに自信が付き、自分でペースが作れる、というのが相談に来てよかったことかもしれない、とBさんは感じています。また相談に来てくれないときには来なくてもとがめられないので、気楽なのが、相談を続けるにはよいかもしれないとのこと。

相談に来る理由には、外に出る「きっかけ」という点もあります。用事がなければ外に出かけたりしないけれど、帰りには街中を見たりなどもできるそうです。たまに

朝起きられず相談を休むこともあります。逆に朝早い時間に面接をするようにして、生活にリズムをつけたりもします。

家ではBさんはインターネットのサッカークのホームページ作りを趣味にしています。そのつながりでメールのやりとりもしています。ホームページ上の掲示板やチャットでまめに返信を繰り返すうちに、連絡をとるようになったそうです。「顔が見えない分、やりとりの敷居が高くない」とBさんは言っています。同年代の人たちとやり取りができるのは、楽しくBさんにとって、社会のつながりの一つになっています。

最近Bさんは、配送物の仕分けをする期間限定のアルバイトをすることを考えています。前までは、就職しなきゃいけないと考えていましたが、今は自分のペースでできる位のことをしよう、と思っています。

高校の頃はご家族を干渉的に感じることもありましたが、最近は少なくなりました。ご家族は、「高校を卒業して4年間は大学にいったつもりで」と言って、Bさんを自由にさせてくれています。Bさんも、それくらいまでには自分のペースでアルバイトや就職をできたら、と思っています。4年間の猶予があるのは、「あせったりもしますけれど楽」とのことです。

## 5. 家族だけで悩まないで相談をしましょう

### ご家族も相談の主体です

ひきこもりはご本人の問題ではありますが、その問題を日夜「なんとかしよう」と考えているご家族自身も、強いストレスにさらされています。ご家族が精神的に不安定になったり、気分が落ち込んだりすることは、よくあることです。また、世間体が気になってひきこもりを隠そうとしたり、誰にも相談せず解決してしまおうとすることで、困難をご家族だけで抱え込んでしまいがちです。

しかし、そういったがんばりが、かえってご家族自体を社会から孤立させてしまい、ひきこもりをより長引かせたり、ご家族自身がこれまでどおりの生活を営むことも困難にしてしまうことがあります。ご家族自身が楽になるために、他の人や相談機関に相談することも大切です。

「問題があるのは本人であって、自分たち(家族)ではない」と思って、相談をためらう方もいるかもしれません。しかし、心配を自分だけで抱える心理的な負担や困難感は大変なものです。そうして疲れ切ってしまうと、新しいアイデアも浮かびにくく、身動きがとれなくなってしまうようなこともあります。まずだれかに話しをしてみることでご自分の気持ちを楽しませてみてはいかがでしょうか。相談することでアドバイスや勇気付けが得られたり、これまでとは少し違った様々なアイデアや糸口が見えてきたりするものです。

### 相談する場所はいろいろあります

ひきこもりに関して相談を受け付けている機関としては、精神科を有する病院や診療所(クリニック)、地域の保健所や、都道府県の精神保健福祉センターがあります。また、民間や保健所で開かれているひきこもりの人のいる家族が集まっている会なども最近では増えてきており、重要な援助資源となりつつあります。その他には、民間のフリースクール\*やひきこもり支援の団体があります。

\*民間のフリースクールとは、国や行政のカリキュラムとは別に、自由な教育活動を行っているところで、NPO法人などによって運営されていることもあります。(詳しくは27ページを参照して下さい)

### ご本人の相談のきっかけづくりとして

ご家族が援助機関とのつながりを得ることは、ご本人自身の相談に出かけるためのきっかけにもなります。ひきこもっているご本人が援助の場に最初から出向くことは少ないので、とりあえずご家族だけでも定期的に行くことのできる場所を見つけることにしましょう。その相談の中で、ご本人が相談や援助にいけるような環境づくりについても一緒に継続して考えていきましょう。最初、ご本人は、ご家族が相談に行くことを嫌がるかもしれません。その時には、「あなたの問題ではなく、あくまで私自身の問題として通っているのだ」、ということ伝えられてはどうでしょうか。

ご家族が相談に行くことを始められたら、出がけに一声かけるなどして、ご本人をしつこくならない程度に誘うこともよいでしょう。すぐにご本人の気持ちのわるいわけではないかもしれませんが、気長にはたらきかけを続けてみましょう。



#### ひとくちメモ6 「受容」すること・・・?

「本人を受容する」という表現を聞いたことがある方は少なくないでしょう。ご本人の状況を理解し、現在ひきこもっている状態を受け容れることは、ご本人が安心できる環境を作る、という点で大切です。しかし、ご本人のことを《完全に》理解すること、状態やあり方を《すべて》受け容れるということに限度があるのも当然です。「どんなことが起きているのか、ご本人の立場からも考えてみる」くらいのことからはじめてみるというののかも知れません。

金銭要求や身体的暴力に関しては、受容にも一定の限度があるといっただいでしょう。受け容れられないものは「受け容れられない」ときちんと表明することも大切なのです。そのようなことで家族がお困りの場合には、我慢せず、相談機関に相談して対応を決めていきましょう。

## 6. ひとを支えるコミュニケーション

### コミュニケーションはいつでも「ある」

コミュニケーションはいつでも存在しています。一日に一回だけ会う関係でも、もっと言えば、同じ家にいて一日に一回も顔をあわせないように暮らす、という関係でも、そこにはコミュニケーションが存在しています。膝を交えて話をするだけがコミュニケーションではありません。

もし、関係がワンパターンになっているとしたら、それは、何かが起こって希望が持てるようになるまでの間、安定した関係を維持しようとしているのかもしれませんが。これまでに激しい衝突を経験されている場合は、なおのこと、「あのときよりはマシ」と思える関係を維持するルールが強くなるものでしょう。

「うちはもっと会話をする楽しい家庭にしないと…」と力を入れすぎず、いまでも「ある」コミュニケーションの良い点を、まずはちゃんと認めたいものです。

### 「応援してる」という姿勢、それを「見せる」工夫をする

とはいえ、そんななかでも、工夫をすることでお互いがもう少し過ごしやすくできることもあります。たとえば、食事を一緒にとらないようにしている場合にも、ほんの一言書いたメモを添えたりして、「おはよう」「おやすみ」というあいさつや、相手の体を気づかっていることや、相手がこれこれをしてきているのはありがたいというようなことをメッセージとして伝えると、お互いに交流する気がないわけではないが、いまはもう少しこういう関係でやっても良い、というようなメッセージになりますし、また、顔を合わせた時に気が楽でもあります。

返事が続かなくともよいのです。「せっかくしてやったのに、返事をくれないんじゃないやめる」と思わずに続けてみると、お互いの不安も



減ってくるものです。コミュニケーションは、言葉の「内容」よりも関係を持ち続けようという「姿勢」を見せることから始まります。

### 「ほめる」「ねぎらう」と「おだてる」は違うもの

ほめ上手になりましょう、というとなにか、おべんちゃらを使えるずるい人を思い浮かべるかもしれません。おだてられてイヤな気分になる人だっています。ここでお伝えしたいのは、そういうことではありません。

「ほめる」というのは、実際に何か相手のいい点があるなど気づいたら、それをちゃんと伝える、表現する、ということです。まず、相手のいい点、なにかの役に立っている行動・出来ているちょっとしたことを探すことから始まります。ふだんそういうことに慣れていないなら、最初はよく探さないとみつからないかもしれません。洗濯物に気がついて取り込んでくれた、お風呂の栓を抜いてくれた、ごみ出しをしてくれた……。人はついつい出来ていないことの方に目がゆきがちなものです。「できて当たり前のこと」「大してほめられたことじゃない」と思っても、意識的に「ありがとう」だけでも伝えてみるようにしましょう。

いま苦しい中でもどうにかやれているのは、なにか対処していることが、それぞれの人にあるからこそではないでしょうか。たとえ小さなことでもみつけたら、それを伝える用意をしておきましょう。

### ほどほどの距離をとって、ゆとりをもちましょう

初めは顔を合わせた時にあいさつをするだけで良いですし、もし、テレビを見ながら一言二言交わせるとか、たとえ1分でも雑談ができるようであれば、お互いに自信を持ってよいと思います。一緒に居合わせて、何も話さないというのはなかなかしんどいものです。また、お互いが最初はこれでいいと思った距離でも、しばらくすると、無視されている感じがしたりして、イヤな気分になることもあります。そういうときは、ちょっとしたきっかけづくりがいるかもしれません。

ご本人にとってご家族は、身近な社会人です。ご家族にとっては、ご本人の世界がよくわからないところもあります。ご本人がちょっとした常識(と、ご家族が思うこと)がわからなかった時には「ひきこもってなければこんなことわかるのに!」と思わずに、普通に教えればよいのです。逆に、ご本人の方が詳しい世界もあるでしょう。パソコンの設定やビデオの予約、そのほかご本人が詳しいことなどは、ご家族が教えてもらうという形をとってみるのも自然ですし、意味のあることでしょう。自分の知らないことというのは、人と話をするチャンスになります。

### 今生まれているコミュニケーションを大切にしましょう

もし会話が生まれてきているなら、近づいたせいで失敗した、なんてことにならないようにしたいものです。接する時間が長くなると、コミュニケーションが害のあるものになりやすくなります。相手が責められているように感じる会話や、相手の苦しみに触れて自分も苦しくなってしまう会話も起こりやすくなり、お互いにつらくなったりします。「意味のあることを言わなくて」「こころの奥の気持ちを聞いてやらなくては」と頑張らずに、今生まれているコミュニケーションを大切にしましょう。

それでも何か伝えたいときには、批判的な印象を与えない方法のひとつに、「あなたは～だからよくない」というかわりに、「私はあなたが～しないで(して)くれるとうれしいと思うな」というような言い方があります。

また、感情的になってしまう場合は、その問題は「ある」けれども、一日中それに悩むことに使うのではなく、関係ない趣味の活動などに没頭する時間を持つ、というような生活の仕方が良いでしょう。

お互いにとってコミュニケーションはエネルギーがいるものですし、いつもスムーズにいくものでもないですから、チャレンジできる余裕を持てるようにほどほどの距離を持って生活することも大事でしょう。

### 家族から離れて、新しい経験をつみ始めたC君は・・・

C君は、中学入学後にクラスや部活内でいじめを受けて孤立してしまい、登校ができなくなりました。無理に学校へ行かせようとする母親に腹を立てて荒れることもありました。

中学卒業後は高校受験に失敗して挫折感もちましたが、家族の励ましもあり、自宅から離れた予備校で再スタートを試みました。当初は、予備校生活の継続は難しいと感じることがありましたが、数人のクラスメイトと良い関係になり、自分から登校を続けることができました。

その後、高校に進学しましたが、周囲の生徒と馴染めず、すぐにドロップアウトしてしまいました。コンビニエンスストアなどでのアルバイトも、長くは続きませんでした。それからは、自分の部屋にひきこもりがちになり、次第に昼夜逆転の生活になりました。悩んだ家族とともに相談機関に行ってみました。思うような手助けを受けることができませんでした。

数カ月間の休養の後、家族から自動車学校に通うことをすすめられました。本

人も自分を叱咤しながら、「途中で辞めては、一人前にはなれない」と考え、時間はかかったものの卒業することができました。

また、目標を達成した自信によって、NPO団体が運営する共同生活のセルフヘルプ活動に参加するようになりました。自分と同じ立場にある人と語り合うなかで、自分の状況をかえりみることもできたといいます。共同生活では、いじめや仲間はずれを受けることもなく、家族のように接してもらうことで、人と過ごす心地よさを感じました。

そのようななかで、高齢者介護のボランティアへの参加が、ひきこもりからの回復のきっかけになったといいます。ボランティアサービスを提供する側として、高齢者との良好な関係を築くことで、対人関係の恐怖心を克服し、ひきこもりから外の生活を楽しむようになりました。

いまは、安心してスポーツやレクリエーションに参加しており、少しずつ将来のことなどを考えてはじめています。

## 7. 回復に役立つ資源

### 相談できる機関にはいろいろなものがあります

ひきこもっていることにより、勉強、仕事、友人関係や将来の進路などが不安になることがあります。また、家庭内暴力や精神疾患など、特別の対応が必要になる場合もあるでしょう。このようなときには、問題が大きくなるまえに、相談機関に行くことをおすすめします。本人の状況に応じ、さまざまな相談方法がありますので、気軽に相談をすることができます。

ここでは公的な相談機関を紹介しますが、地域によって相談のシステムやサービスが異なるところがあります。また、民間団体による相談・支援も多くありますので、広報誌やパンフレットなどで確認してください。

#### 精神保健福祉センター（28頁を参照）

精神障害や「ひきこもり」等に関する思春期の心の問題に関し、医師、保健師、精神保健相談員が面接・電話によって相談を行っています。

#### 保健所

障害児に対する療育指導や青少年の保健衛生に関し、保健師、精神保健相談員などが相談・指導を行っています。「ひきこもり」等に関する電話相談を行っているところもあります。

この他にも、市町村等に設置されている児童家庭支援センター、地域に委嘱されている民生委員・児童委員などが、さまざまな相談に対応しています。

#### 教育相談所

教育・健康・家庭・非行等に関する相談を、面接または電話等で行っています。児童や家族からの相談に対応しています。

#### 児童相談所

児童に関する問題について、医師、心理判定員、児童福祉司等が相談を行っています。必要に応じ、児童の保護や、福祉施設等への措置を行っています。

### 相談機関の探し方

援助機関によっては、思春期の問題や、ご家族だけの相談をしていない場合もあります。機関に相談する際には、まず、思春期の問題や、ご家族だけの相談を受け付けているかどうかを電話などで確認してみることが大切です。また保健所は、その地域の医療機関や相談機関の情報に通じている場合がありますので、相談するなどして活用してみるのもよいでしょう。あるいは電話帳やインターネットを活用してみることも有効です。



#### ひとくちメモ7 相談の方法にもいろいろなものがあります

##### 面接相談

相談機関の窓口に行き、医師やカウンセラーなどの専門スタッフによる指導を受けます。予約をとることが必要な場合もあります。

##### 電話相談

電話を利用して、カウンセラーや子育て経験者などに、気軽に不安を語ることができます。匿名で相談を行うところもあります。

##### インターネット相談

インターネットを利用し、電子メールで相談を行います。相談窓口や時間を気にせず、自由に相談を行うことができます。

##### グループ、デイケア

「ひきこもり」などの問題をもつ人が集まり、生活相談、作業訓練、レクリエーション活動などを行います。セルフヘルプグループ(当事者の自助グループ)などの活動もあります。

##### 家庭訪問

保健師やホームヘルパー、ボランティアなどに家庭を訪問してもらい、生活の指導や社会復帰のための支援を受けます。原則として本人の了解を得て行いますが、家族との相談を中心に行ったり、暴力など危機的な状況に介入することもあります。

##### 家族相談

家族を対象にして、「ひきこもり」に関する知識や関わりの方について学習する機会を提供しています。家族会を組織し、同じ悩みを持つ家族が交流しているところもあります。

## こころとからだの相談を

ひきこもっている人のなかには家族の関わりや環境の整備だけでは解決できない問題もあります。

第3章に述べたような「症状」が強かったり、精神疾患などが疑われる場合には、早い段階で医療機関に相談を行い、サポートの方針をたてていく必要があります。

このような場合に、「精神科」では、薬物療法(抗うつ剤などの処方)やカウンセリングなどを受けることができます。子どもの心の問題を専門としている精神科(児童精神科)では、子どもへの精神療法や心理療法、家族へのカウンセリング、入院による治療を行っているところもあります。また、さまざまな社会的ストレスが関与して起こっている身体症状などを対象としている「心療内科」では、カウンセリングなどを通して、リラックスできる方法や対人関係の技能などを習得していきます。心理的な苦痛を軽減するための心理相談が積極的に行われている機関もあります。

医療機関の中には、家族のみによる相談・受診が可能などもありますので、そうしたところに相談に行くこともおすすめします。

## 日中の居場所探しをしてみましょう

「ひきこもり」から回復し、社会へ参加していくためのステップとして、さまざまな日中の居場所をつくるのが大切です。

### フリースペース

現在、一部の地域で、回復途中にある人のための「フリースペース」が開設されています。フリースペースでは、本人どうしが集まり、交流をはかっています。多様な活動に、自由に参加することができ、家庭と社会生活を結びつける機会を提供しています。宿泊体験を行っているところもあります。

#### 「フリースペース」での活動(例)

ミーティング  
スタッフとの相談、当事者の話し合い

作業訓練  
グループでの軽作業、アルバイト

昼食づくり  
調理訓練や買い物の学習

レクリエーション  
スポーツや小旅行など

ボランティア活動  
高齢者福祉施設での介護など

### フリースクール

勉強することを希望する場合は、「フリースクール」や通信教育などを利用することもできます。フリースクールでは、一般の学校とは異なるカリキュラムで勉強したり、多様な経験することができます。様々なとりくみがあるので、自分にあうところを探してみるようにしましょう。

大学入学資格の検定試験を受けることができるところもあります。

### 家族会

家族が孤立感をやわらげるために、グループに参加することも重要です。

家族会では、同じ悩みを持つ家族が相互の経験について話し合ったり、講演会を開催しているところもあります。

※これらの活動については地域の保健所などでも情報を得ることができます。

その他、趣味の活動や地域のサークルに参加して、対人関係を築いたり、ゲームセンターやスポーツクラブに行ってみることで、社会経験の不足を補うこともできるでしょう。インターネットの利用が、他者とのコミュニケーションの機会になることもあります。また、家庭内暴力がある場合には、行政の女性センターなどの相談窓口などの紹介で、一時的に避難したり、生活する場を確保するための援助を得ることも必要です。

### ひとくちメモ8 居場所探しのポイント

家以外に居場所があること、時間を過ごせる場所があることは回復にとっても役立ちます。そこに行っても良いかなと思うには、自分にあった居場所を見つけていくことも必要です。

- ・ 自発的に参加することができる
- ・ 目的をもたないときでも、安心して参加することができる
- ・ 「ゆっくり」「のんびり」する雰囲気
- ・ 保護的(守られている)、支持的(支えられている)
- ・ なんとなく居心地が良い

初めは緊張して当然ですが、少しでも「ちょっと良いかな」と思えるポイントがあるといいのかもしれませんが。

## ☎ 精神保健福祉センター 一覧表

北海道	北海道立精神保健福祉センター	011-864-7121	三重県	三重県こころの健康センター	059-255-2151
青森県	青森県立精神保健福祉センター	017-787-3951	滋賀県	滋賀県立精神保健福祉センター	077-567-5001
岩手県	岩手県精神保健福祉センター	019-629-6917	京都府	京都府立精神保健福祉総合センター	075-641-1810
宮城県	宮城県精神保健福祉センター	0229-23-0021	大阪府	大阪府立こころの健康総合センター	06-6691-2811
秋田県	秋田県精神保健福祉センター	018-892-3773	兵庫県	兵庫県立精神保健福祉センター	078-511-6581
山形県	精神保健福祉センター	023-624-1217	奈良県	奈良県精神保健福祉センター	0744-43-3131
福島県	福島県精神保健福祉センター	024-535-3556	和歌山県	和歌山県精神保健福祉センター	073-435-5194
茨城県	茨城県精神保健福祉センター	029-243-2870	鳥取県	鳥取県立精神保健福祉センター	0857-21-3031
栃木県	栃木県精神保健福祉センター	028-673-8785	島根県	島根県立精神保健福祉センター	0852-21-2885
群馬県	群馬県精神保健福祉センター	027-263-1166	岡山県	岡山県精神保健福祉センター	086-272-8835
埼玉県	埼玉県立精神保健総合センター	048-723-1111	広島県	広島県立総合精神保健福祉センター	082-884-1051
千葉県	千葉県精神保健福祉センター	043-263-3891	山口県	山口県精神保健福祉センター	0836-58-3480
東京都	東京都立中部総合精神保健福祉センター	03-3302-7711	徳島県	徳島県精神保健福祉センター	088-625-0610
東京都	東京都立多摩総合精神保健福祉センター	042-376-1111	香川県	香川県精神保健福祉センター	087-831-3151
東京都	東京都立精神保健福祉センター	03-3842-0948	愛媛県	愛媛県精神保健福祉センター	089-921-3880
神奈川県	神奈川県立精神保健福祉センター	045-821-8822	高知県	高知県立精神保健福祉センター	088-823-8609
新潟県	新潟県精神保健福祉センター	025-231-6111	福岡県	福岡県精神保健福祉センター	092-582-7500
富山県	富山県心の健康センター	076-428-1511	佐賀県	佐賀県精神保健福祉センター	0952-73-5060
石川県	石川県心の健康センター	076-238-5761	長崎県	長崎県精神保健福祉センター	0957-54-9124
福井県	福井県精神保健福祉センター	0776-53-6767	熊本県	熊本県精神保健福祉センター	096-356-3629
山梨県	山梨県立精神保健福祉センター	055-254-8644	大分県	大分県精神保健福祉センター	097-541-6290
長野県	長野県精神保健福祉センター	026-227-1810	宮崎県	宮崎県精神保健福祉センター	0985-27-5663
岐阜県	岐阜県精神保健福祉センター	058-273-1111	鹿児島県	鹿児島県精神保健福祉センター	099-255-0617
静岡県	静岡県精神保健福祉センター	054-286-9245	沖縄県	沖縄県立総合精神保健福祉センター	098-888-1443
愛知県	愛知県総合保健センター精神保健福祉センター部	052-962-5377			
札幌市	札幌市精神保健福祉センター	011-622-2561	京都市	京都市こころの健康増進センター	075-314-0355
仙台市	仙台市精神保健福祉総合センター	022-265-2191	大阪市	大阪市こころの健康センター	06-6636-7870
千葉市	千葉市こころの健康センター	043-204-1582	神戸市	神戸市こころの健康センター	078-672-6500
横浜市	横浜市こころの健康相談センター	045-681-2525	広島市	広島市精神保健福祉センター	082-245-7731
川崎市	川崎市精神保健福祉センター	044-754-4555	北九州市	北九州市立精神保健福祉センター	093-522-8729
名古屋市	名古屋市精神保健福祉センター	052-483-2095	福岡市	福岡市精神保健福祉センター	092-737-8825

## ❀ 最後まで目を通してくださって ありがとうございました ❀

このパンフレットの作成のプロセスで、私たちは多くの回復した方々、その人にとって望ましい方向に向かっている方々にあうことが出来ました。彼らの話を聞いていて強く思うことは、「その人それぞれの物語がある」ということです。そして、さまざまな出会いがきっかけとなって、人がその本来の力を発揮できるようになり、それぞれのすてきな物語がつむぎだされ、希望がつくりあげられていくのです。援助者との出会いは、そのきっかけをしばしばつくるのにすぎません。本人同士の出会い、家族同士の出会い、今まであったこともなかった人との出会いが、それぞれの人の物語を豊かにしているのです。

みなさんは決して一人ではありません。特別なご家族でもありません。「自分だけの特殊な問題」「我が家だけの問題」と思わず、周りを見回してみてください。変化にはいささかの勇気が要ります。が、変化は必ずおこります。ちょっとした小さなアクションがやがて大きな変化につながるのです。

どうぞ、「ちょっと、困っているんだけど」と、周りの誰かに言葉に出して伝えてみてください。最初はあくまで「ためし」です。うまくいかなきゃ伝える相手を変えればいいのです。きっと、「ほっとできる仲間」や「たよりになるやつ」に行きあうことが出来ると思います。

未来は変わる可能性がある。自分を信じて、日々の生活を、こつこつと、ていねいに、お続けください。

監修：伊藤順一郎

執筆：国立精神・神経センター精神保健研究所  
社会復帰相談部  
小林 清香、吉田 光爾、野口 博文  
堀内 健太郎、土屋 徹

このパンフレットは、以下の研究活動の一環として作製しました  
厚生労働科学研究費補助金 こころの健康科学研究事業  
地域精神保健活動における介入のあり方に関する研究(H12-こころ-001)  
(主任研究者：伊藤順一郎)

装丁・イラスト：キノシタ ミヤビ