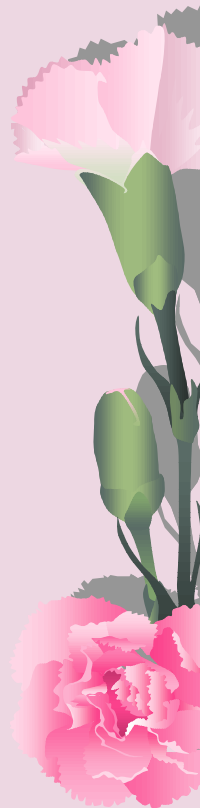


# ひきこもりからの回復 親たちの10ステップ

精神科医

中垣内正和



## 【ステップ1】

今までのやり方が無力であると  
気づいた

- 🌸 今までのやり方が無力であると気づいた
- 🌸 価値観が共通することに気づいた
- 🌸 被害者意識が共通することに気づいた
- 🌸 過剰ながんばリズムに気づいた



## 【ステップ2】

世間体や人並みをあせるほどに堂々  
巡りとなり、重圧となり、深刻化した

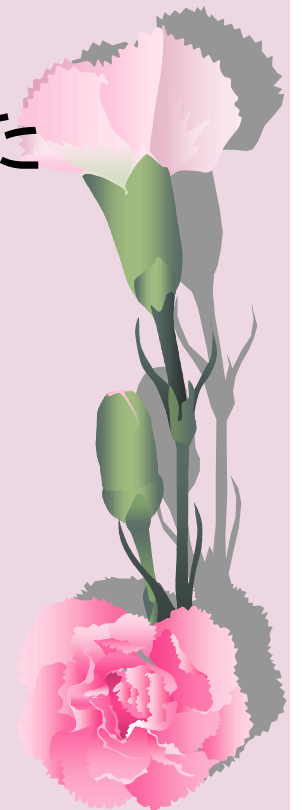
- 🌸 深刻化の原因に気づいた
- 🌸 子ども第一主義、民主意識、成人後の同居主義に気づいた
- 🌸 神経症が進行することに気づいた
- 🌸 待機主義、自己責任論の誤りに気づいた



## 【ステップ3】

ひきこもりの一因は、母親の過保護・  
過干渉と父親の妻任せ・過剰な圧力  
があると気づいた

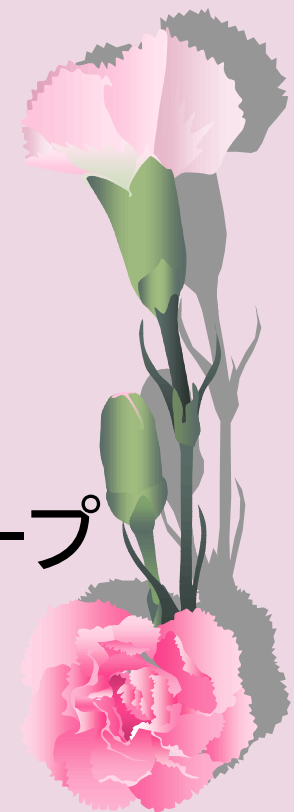
- ❁ 母性の過剰と父性の不在に気づいた
- ❁ 母子密着に気づいた
- ❁ 父性の敗北を認めた
- ❁ 共依存の問題に気づいた



## 【ステップ4】

世間体を恐れることなく、問題解決のために「第三者の風」を求めた

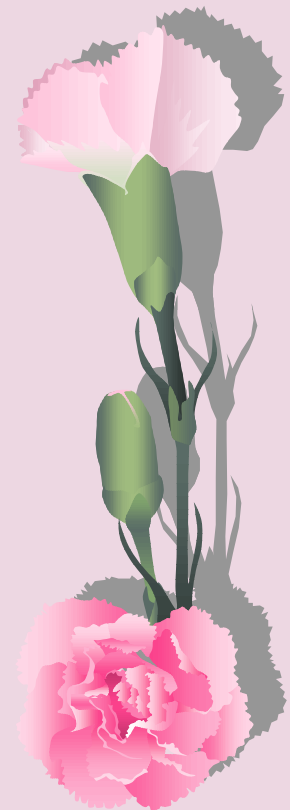
- 🌸 医療
- 🌸 NPO
- 🌸 親の会
- 🌸 保健所、精神保健福祉センター
- 🌸 居場所、フリースペース、自助グループ
- 🌸 訪問サポート・訪問支援



## 【ステップ5】

夫婦そろって親の会に参加し、  
いやしと刺激と勇気を得た

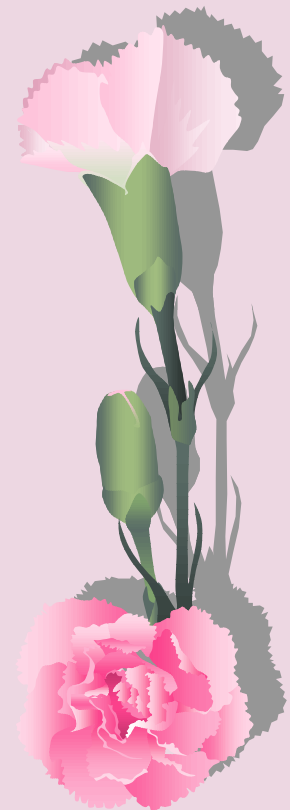
- ❁ 家族の閉鎖性・密室性をさけた
- ❁ 夫婦で取り組むことにした
- ❁ いやしと刺激と勇気を得た
- ❁ 仲間の必要性を理解した
- ❁ タイミングを得ることにした



## 【ステップ6】

若者の全体状況を把握し、親の  
価値観を基準にしないことにした

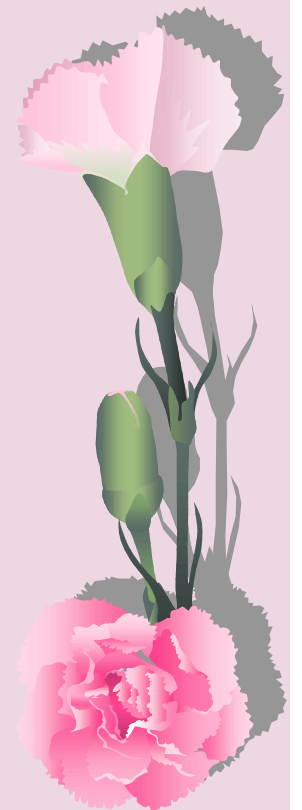
- 🌸 価値観を押し付けたことに気づいた
- 🌸 若者全体の状況を理解した
- 🌸 若者に、必要な時間を与えた



## 【ステップ7】

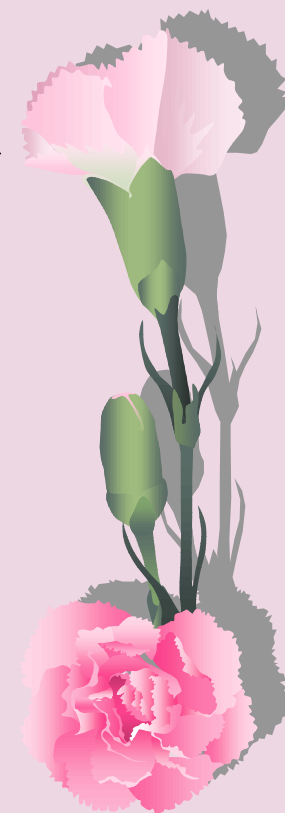
親自身が人生を楽しむことが  
必要であることに気づいた

- 🌸 生活を楽しむことにした
- 🌸 年齢主義から解放された
- 🌸 発想を転換することができた
- 🌸 生活を楽しむアイテムを知った



## 【生活を楽しむ12アイテム】

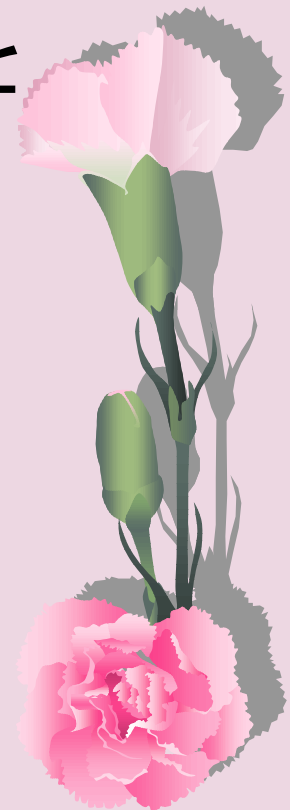
- 1、世間体・人並みという基準をゆるめた
- 2、自分のせい・人のせいというレッテル張りをやめた
- 3、要求水準を下げた
- 4、人生はいつからでもスタートと考えた
- 5、既存のシステムにやみくもに依存しないことにした
- 6、先賢の英知から、生き方の全体性・統合性を学んだ
- 7、行動のなかから、新たな人間関係を作った
- 8、「老い先短い」を「生涯現役」に変えた
- 9、定年後30年間の人生の見通しをたてた
- 10、「あるべき」でなく、「あるがまま」「そのまんま」
- 11、あいまいさ、中途半端さを受け入れた
- 12、「いい加減」に生きることにした



## 【ステップ8】

問題の解決に希望を抱き、  
一喜一憂しないことにした

- ❁ 冷静に根気強く、タイミングを待つことにした
- ❁ 困難ケースは支援を受け入れた
- ❁ ひきこもりの解決に希望を抱いた
- ❁ 一喜一憂しないことにした



## 【ステップ9】

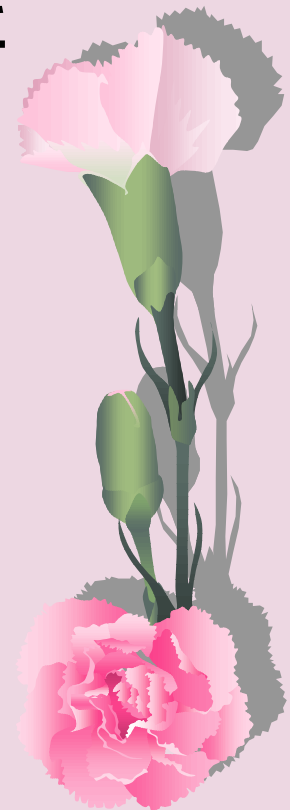
動き始めた息子・娘とともに歩むことにした

🌸 親子・夫婦の距離を変えることにした

- ➡ 母親として、過剰な世話やきをやめた
- ➡ 父親として、過剰な圧力をやめた
- ➡ 傷ついたときはカム・アウトした
- ➡ 妻任せをやめて動くことにした

🌸 リバウンドを防いだ

🌸 わが子を見守った



## 【ステップ10】

自分の経験を、いまだ苦しむ親や当事者に伝えた

- 🌸 わかものを社会の大切な子として理解した
- 🌸 わかものを連携して支援した
- 🌸 回復した経験を、いまだ苦しむ親や当事者に伝えた
- 🌸 市民社会の一員として実感した

