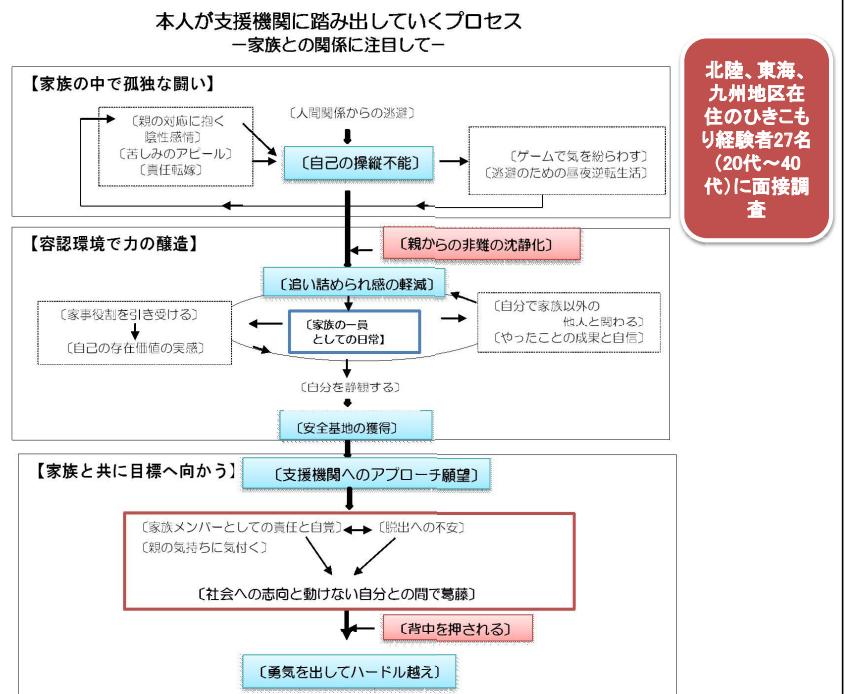


# ひきこもりの長期化と家族の孤立化への対応

新潟青陵大学看護学研究科  
斎藤まさ子

図1



8050問題の要因は何だろう・・

- ①ひきこもりの長期化
- ②家族がSOSを発信できない
- ③家族が支援を求めたくない

①と②について、対応策を探っていきます。

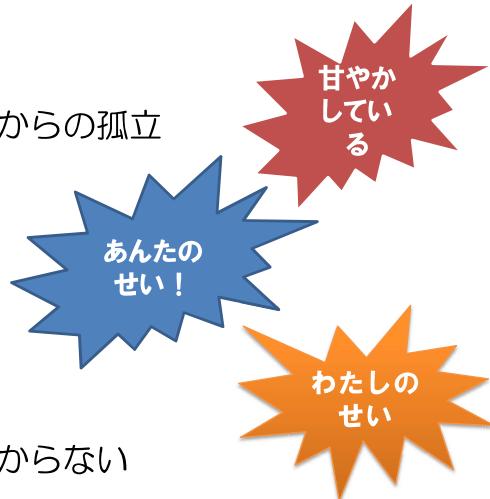
## 図1から 長期化を防ぐ対応策

【家族の中で孤独な闘い】  
の期間が短くする

# 家族(親)の共通した状況

## ◆状態

- ①自尊感情の著しい低下
- ②地域・友人・親戚などからの孤立
- ③将来への不安
- ④疲労困憊



## ◆直面していること

- ①本人を理解できない
- ②無言の批判
- ③自分が何とかしないと  
・でも、打開策がわからない
- ④社会からの孤立感

図2 からわかること…

ひきこもり家族が心理的に安定することが次のステップに



★上の4つは、外部とつながることによって得られるものです。

そこで、家族自身が受け止められ、希望が持てるようになります。体験を聞いてもらえ、人の体験を聞き、を繰り返すことで傷ついてぼろぼろになっている親御さんのこころが修復されていきます。そこに、正しい知識がくっついて、次のステップにつながっていきます。

## 親の会に参加した母親の歩む心理的プロセス

図2

親の会に参加

<手の打ちようがない>

<気持の立て直し>  
受容される、孤独感から解放  
希望がもてる

<子どもに向かえる>  
体験を語り聴く  
正しい知識を得る

ターニング  
ポイント

<起こっている全体像が見えてくる>

<新たな価値観で子どもに関わる努力>

<伴走者として  
関わる>

エネルギー補給

<理性と感情との  
葛藤を抱える力>

<子どもを受容>

北陸、東海、九州  
地区の親の会に参  
加する母親23名  
(30代～70代)に面  
接調査

## SOSが発信できなくなった Aさん(母親)の体験

ある70代の夫婦が疑うような表情で家族教室にみえた。

母親は、何も話さないでいたが、3回目に「30年前に高校生だった息子がひきこもりました。主人は仕事で単身赴任をしていたので、わたしがあちこち相談に行きました。そこで、「育て方が悪い」「母親のあなたが悪い」「甘やかしているからだ」などと怒られ、相談することが怖くなりました。それ以来、どこにも頼らず息子とともにひっそりと生きてきました」と話してくれた。

「今は夫が退職して、一緒に山登りにも連れて行ってくれます」と少し笑顔を見せた。

6回のコースであったが、徐々にことばも笑顔も増えた。

## この事例から推察されること

- ◆ 夫がいなければ、これから先も母と子は外とつながることはなかったかもしれない。
- ◆ 一度は支援機関に相談していたことから、最初から消極的であったり、諦めていたわけではない。
- ◆ 相手のことばを「怒られた、怖い」と感じるほどの、傷つきやすい弱さ、脆さが準備状態としてあった。
- ◆ 相談先から言われた数々のことばや受けた態度が、現在もトラウマとなっている
- ◆ その体験は30年間、支援を求めようとする気持ちを打ち碎くものであった。「どこも頼れない」すなわち  
**「SOSが出せない状況」**に追い込まれていた。

## いつ求められてもいいように

### 保健師の体験を紹介します

1. 民生委員から「あの家には高齢の母親がいるはずだが、ここどころ見ない。長年ひきこもっている子もいるようだ」という情報を得ました。  
「健康相談です、何かお困りのことはありませんか」と言って訪ねると「ありません」と言われました。「お困りのときはいつでも連絡してください」と言って名刺を渡すとつき返され、それでも、そっと下駄箱の上に置いて、「また、声をかけさせてください」と告げ、3ヵ月後に訪ねました。  
諦めないで訪問します。いつかは必要とされることがあるかもしれないから。
2. 包括の人と一緒に訪問します。家族が求めなくても、近所の人や民生委員から心配して情報が入ると、相談していきましょうということで、親御さんのところに「回っています」とあいさつに行きます。「大丈夫です」と言われると、それで終わるので、やっぱり心配だから来たとか、民生委員に同伴してもらうなど、何か策を練って訪問しています。

## 長期化と家族の孤立化を防ぐために

1. 家族が心理的に安定できる
2. 本人が家族の一因としての日常をすごせ、家庭内があたたかい交流ができる場となる
3. 家族が様々な形で外部とつながっている  
→ 訪問看護・アウトリーチ
4. ひきこもりの積極的な啓発

3. 高齢の母が希望し、1人暮らしの本人宅に半年以上、怒鳴られても戸を開けられなくとも通いました。一人暮らしの本人が母親に会いに行く日を待って、母親の家で待っていて本人の了解を得て同席し、そこから帰宅まで一緒に歩くことができ、そこで、ようやく話すことができた事例がありました。

一緒に受診するまでできたので、根気やタイミングが大事だと思います。

4. 長期にわたるといっても、やらなければいけないタイムリーなかかわりは必要で、そういうときは濃厚にやらないと。月1回や何か月に1回では、動くものも動かないで、メリハリは大切だと思います。

### (文 献)

1. 竹中哲夫:ひきこもり支援の着眼点、光陽出版社、2018
2. 斎藤まさ子、本間恵美子他:ひきこもり状態の人が支援機関に踏み出すまでの心理的プロセスと家族支援、家族看護学研究第24巻第1号、2018
3. 斎藤まさ子、本間恵美子他:ひきこもり親の会で母親が子どもとの新たなかかわり方を見出していくプロセス、家族看護学研究第19巻第1号、2013