

ひきこもり ご家族のためのガイドブック

ひきこもり ご家族のためのガイドブック
(旧 ご家族のためのひきこもりガイドブック)

平成 28 年 3 月 初版

令和 元年 9 月 改訂版

令和 8 年 3 月 改訂版

【発行者】長野県ひきこもり支援センター
(長野県精神保健福祉センター)

長野県精神保健福祉協議会

〒381-8577 長野市大字下駒沢 618-1

TEL : 026-266-0280 / FAX : 026-266-0502

長野県ひきこもり支援センター

検索



ひきこもりのこと・・・
ご家族だけで抱え込んで悩んでいませんか。
この小冊子はひきこもりの状態にある方と
一緒に生活をされているご家族に
向けて作りました。
ご本人を支えていくためのきっかけを
探しているご家族が、一歩を踏み出す
一助となれば幸いです。

もくじ

1. ひきこもりとは
2. 気をつけたいこと
3. ご家族とご本人の道しるべ
4. ご家族はどうしたらいい?
5. 県内の支援機関一覧

長野県ひきこもり支援センター
(長野県精神保健福祉センター)

1. ひきこもりとは

“ひきこもり”とは、社会的に孤立し、孤独を感じたり、様々な生きづらさを抱えている状態です。その状況は様々ですが、★生きづらさを抱え生活上の困難を感じている ★家族や他者との交流が限定的(希薄) ★支援を必要とする(支援を求めない場合もある)本人やその家族(世帯)です。その状態にある期間は問いません。また、病名ではなく状態像を示しています。

2. 気をつけたいこと

心の病や生まれ持った特性が影響していないか

ご本人には、以下の **Check!** に示しているような、気になる発言や様子はありますか。対応に戸惑いを覚えるような精神的な不調が生じている場合や、生まれ持った特性が生活に影響している場合には、治療を受けたり相談することも大切です。

治療や相談を早期に始めることで、スムーズな回復につながる場合があります。まずはご家族だけでも、支援機関に相談してみましょう。

Check! チェック☑してみましょう

- 不安でたまらない
- 盗聴器がしかけられている
- 死にたい・消えたい
- 命令が聞こえる
- (TVや他人などから) 悪口を言われている

こんな発言は
ありませんか？

こんな様子は
ありませんか？

チェック☑してみましょう

Check!

- 食欲がない・偏食がある
- 落ち着きなく動き回る
- 集中力が続かない
- 寝付きが悪い・眠りが浅い
- 大声を出す・暴れる
- 意欲がない・倦怠感がある
- 音や光、臭いに過敏
- 独り言・独り笑いが目立つ
- 極度に緊張している
- 手洗いや確認を繰り返す
- こだわりが強く生活に支障がある
- 頭痛・腹痛などの原因不明の身体の痛みを訴える
- できていたことができなくなる

変化がない状態が続いていないか

ひきこもりは誰にでも、どのご家族にも起こり得ることです。

ご本人は様々なきっかけにより、意欲や自信、元気を失ってしまい、外からの刺激を遮断するためにひきこもることがあります。

ご本人はそのとき、こんな気持ちを抱えているかもしれません。

「このままではいけないが、どうすればいいかわからない。」
「この苦しさは誰にもわかってもらえないだろう。」
「家族に迷惑をかけている。」 「自分はだめな人間だ。」
「社会や同世代から取り残されてしまった。」

このような状態が長く続くと、ご本人もご家族も年齢を重ねるなどして、ひきこもりからの回復が難しくなることもあります。

まずは身近な支援機関に相談をすることも大切です。

ご家族がご本人を支えていくためのヒントを3~4ページの【道しるべ】にまとめました。ポイントを確認しながら、一歩ずつ進んでいきましょう。

3. ご家族とご本人の

道しるべ

先回りの対応をしていないか？

もう少しできそう(いいえ)

- ◇やりとりについて振り返ってみる
- ◇“うまくいった”関わりを増やす
- ◇ご本人の“できている”ところに目を向けてみる
- ◇気持ちを伝える時は「私」を主語にする

長い道のりになることもあるので、できれば信頼できる支援者との相談を続けてください

他にこんな話題でも話し合えると良いですね

- ご本人・ご家族共通の興味・関心事
- 家庭内のルール(家事の分担・お小遣い) etc.

特別な外出はありますか？

- 体調が悪いときの通院
- ご家族の大切なイベント
- ご本人の権利・利益に関すること(免許の更新・年金手続き) etc.

“これならできた”そんな機会を大切に支えていきましょう

ご本人からの暴言や暴力はありますか？

Point 1

ある

- ◇しばらくその場を離れる
- ◇毅然とした態度を貫く
- ◇暴力による要求を受け入れない
- ◇ご本人の思いや気持ちを想像(苦しさ・生きづらさに目を向ける)
- ◇ご家族だけで抱え込まず支援機関に相談する

ご家族自身がゆとりや楽しみを持つことができますか？

Point 2

いいえ

Point 3

「あいさつ」などご本人と言葉によるやりとり(コミュニケーション)がとれていますか？

- ◇日々のやりとりを大切に焦らずに続ける

ご本人なりの不安や気になっていることがあるのかもしれませんが

コツコツと小さな変化を大切に

- ◇まずはあいさつから始める
- ◇伝えたいことはできる限り言葉で伝える
- ◇小さな働きかけや提案を続ける

ご家族の姿勢はご本人のモデルになる

- ◇ご家族が家を空ける時間を作る
- ◇個人の趣味や自由な時間を楽しむ
- ◇身体を動かすなど気分転換をする

前に進めないときには無理をせず休息をとったり、ふり返ったりすることも大切です

ご家族とご本人が落ち着いて過ごせる環境にする

ひきこもりの家族会や家族教室の利用も検討してみましょう

例えばこんなやりとりができていますか？

チェック☑してみましよう

- お互いに簡単な受け答えができる
- ポジティブな声かけ(褒める・共感)ができる
- 世間話や雑談程度ならできる
- お互いに要望・要求を伝えることができる
- 用事や外出の誘いかけができる
- 日常的な困りごとを話し合える

Point 4

はい

十分にできている

Point 5

ご本人の今後の生活について話し合うことができますか？

いいえ

はい

話し合いを続けることで、ご本人が新たな一歩を踏み出す力となるでしょう。

ご本人の相談先や居場所の利用も考えてみましょう

4. ご家族はどうしたらいい?

まずは心構えから

ひきこもりの原因探しや犯人捜しをするのではなく、これから何ができるかを前向きに考えるクセをつけることが大切です。

ご本人の状態には波があります。回復に向けて動き出したり、立ち止まったりするその変化に一喜一憂せず、じっくりと時間をかけて関わっていきましょう。まずはご家族自身がゆとりを持ち、ご自身の充実した生活を意識しましょう。

ご本人にとって安心・安全なやりとりを増やす

ご家族にできることは最初は限られているかもしれません。ご本人が嫌がる話題は避け、ご本人が安心してやりとりできる機会(あいさつ・家事・雑談など)を増やし、働きかけを続けましょう。

ご本人やご家族の小さな変化の積み重ねが大切です。

相談をしながら取り組む

ご本人の状態、ご家族の状況を整理し、どんな関わりができるのか継続的に相談し、一緒に考えていくことが大切です。

まずはお住まいの市町村に相談してみましょ。最初はご家族の相談からでも構いません。その他にも、まいさぼや保健福祉事務所など様々な機関で相談ができます。

市町村や保健福祉事務所で実施している精神保健相談や家族教室・家族会を利用してみることも良いでしょう。

5. 県内の支援機関一覧

長野県ひきこもり支援センター（長野県精神保健福祉センター内）

ひきこもりに関するご相談に対応しています。ご相談内容によっては保健福祉事務所(保健所)や市町村、医療機関などをご紹介しますおつなぎすることもあります。

連絡先 026-266-0280 【受付時間】:平日 9:00~16:30

ひきこもり支援に関する市町村窓口

こころの健康やひきこもりに関する一番身近な相談機関です。地域の情報を得ることもできます。【受付時間】:市町村窓口にご確認下さい。

検索 長野県ひきこもり支援センター ⇒ 市町村窓口

まいさぼ（生活就労支援センター）

生活や就労などでお困りの方に包括的な支援を行ってくれる相談機関です。【受付時間】:各まいさぼにご確認下さい。

検索 長野県 まいさぼ

保健福祉事務所

心身の健康を守るための機関です。精神科医による精神保健相談も実施しています(要予約)。【受付時間】:平日 9:00~16:30

機関名	連絡先	機関名	連絡先
佐久	0267-63-3164	木曾	0264-25-2233
上田	0268-25-7149	松本	0263-40-1938
諏訪	0266-57-2927	大町	0261-23-6529
伊那	0265-76-6837	長野	026-225-9039
飯田	0265-53-0444	北信	0269-62-6104

長野県子ども・若者サポートネット事務局

子ども・若者の社会的自立支援のために、関係機関との連携調整や相談支援を行います。【受付時間】:各事務局にご確認下さい。

検索 長野県ひきこもり支援センター ⇒ 関係機関情報