

ひきこもりかな と思ったら…

ご家族のための パンフレット

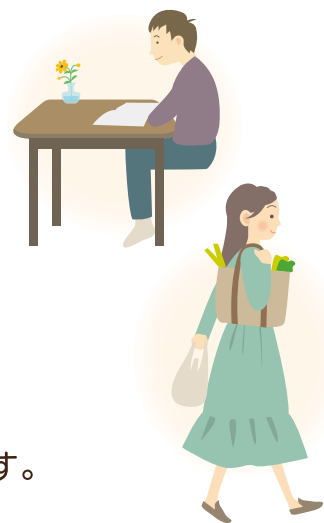


ひきこもりは誰にでも起こりうることで
特別なことではありません。

ひきこもり とは…

「様々な要因の結果として社会への参加がせばまり、就学や就労など自宅以外での生活の場が長期にわたって失われている状態」を「ひきこもり」と呼んでいます。

部屋から全く出ることができない人もいれば、近所を散歩することや、買物等には出かけることができます人もいます。



本人の気持ち

本人はこんなふうに思っているかもしれません。

- うごきたくてもうごけない
- みんなと同じようにはできない
- 人と会うのが怖い
- こんな思いをしているのは自分だけ
- 何を言っても分かってもらえない
- この先どうなるんだろう
- どうしていいか分からない
- 迷惑をかけてしまって申し訳ない



劣等感

自責感

後悔

あきらめ

不安

焦り

不信感

絶望感

孤立感

恐怖

干渉されたくないと思う一方で、家族や周囲からどう思われているかも気になったり…色々な感情が渦を巻いている状態にある中で葛藤し、その苦しみを言葉にするのが難しいこともあります。また、将来に不安を感じつつも、うまくいかないもどかしさから、自分や家族を責めてしまうこともあります。



横浜市が平成29年度に実施した調査によると、横浜市の年齢別人口(平成29年1月1日時点)において、15～39歳にあたる約1,046千人のうち、

ひきこもり状態にある若者は約15,000人^{※1}

※1…平成29年度 横浜市子ども・若者実態調査より

※2…平成29年度 市民生活実態調査より

同じく40～64歳にあたる約1,311千人のうち、

ひきこもり状態にある中高年は約12,000人^{※2}

という推計結果が出ています。

**ひきこもりは、本人や家族だけの問題ではなく
「社会全体」の課題でもあります。**

家族の気持ち

- このままでいいのだろうか
- 育て方に原因があったのだろうか
- この先どうなるのか先が見えずに不安
- 誰にも話すことができなくてつらい
- 他の家族の協力が得られない
- こんな思いをしているのは、自分の家族だけ
- 近所の目が気になる
- 親が死んだ後のことが心配だ

家族としてどう接したらよいか悩み、これから先の不安や焦りが強まって、本人を問い詰めてしまったり…
家族もまた、色々な感情が渦を巻いている状態にある中で葛藤しています。



医療の助けが必要な場合もあります

「ひきこもり」は状態像なので、それ自体が病気ではありません。
しかし、気分の落ち込みや激しいいらだち、眠れないなどといった心身の不調がある場合は、医療の助けが必要な場合もあります。

家族の不安を和らげることが第一です

家族だけで悩まないようにしましょう

ひきこもっている本人もつらい状況にありますが、先が見えない中で家族自身も「どうしたらいいのだろう」と悩み、かなりのエネルギーを消耗します。心配を家族だけで抱える心理的な負担や困難は大変なものです。

そんなときは、ちょっと誰かに話してみませんか。

気持ちを話すことで、心が少しずつ楽になり、これまでとは違ったアイデアや解決への糸口が見えてくることがあります。

自分が気兼ねなく話せる場を持つと、つらい気持ちが軽くなり心の安定にもつながります。

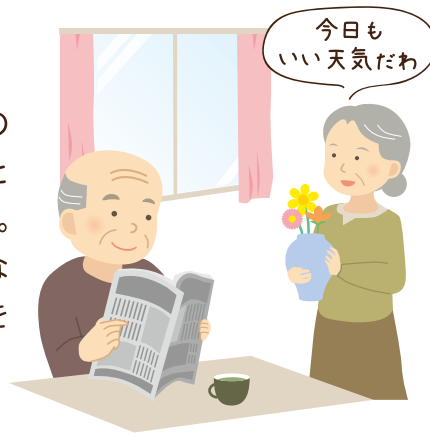
家族の感情と本人の感情は影響し合っています

家族の日々の感情は、本人にも伝わっています。

家族の心の安定は、本人の心の安定へとつながるのです。

♡ つぶやき

心が安定している時のつぶやきの声は、きっとこれまでと違うはずです。日常生活のささやかな楽しみが家庭の雰囲気をおだやかにします。



♡ 気づく・認める

どうしても「やっていないこと、できていないこと」に目が行きがちですが、些細なことでも、できていることはあるはずです。

本人が「自発的にやっていること」が大事であり、そこに気がつき、否定せずに認めていくことが大切です。

♡ 自然なあいさつ

家族の不安が和らいでくると、日常生活での緊張感も解きほぐれて、毎日の挨拶も自然に出てくるようになります。家族から本人に声かけを行うことがつらいときは、無理をする必要はありません。



家庭が安全基地になる、ということ

安全基地とは…

生きる意欲やエネルギー。それはコップの水のようなもの。
使ったらそれだけ減っていきます。
その水を増やし貯める家庭環境が、本人にとっての安全基地となるのです。

ギスギスした状態



おだやかな状態



本人も家族も心がつらくなるとエネルギーは下がり、
心が楽になるとエネルギーは上がります。

安全基地があれば

- ♥ 安心して外に飛び立てます
- ♥ 外で疲れて帰ってきても、羽を休めることができます

\\ 家族だからできることがあります //

家族だからできること・家族にしかできないこと

それが **安全基地をつくること** です

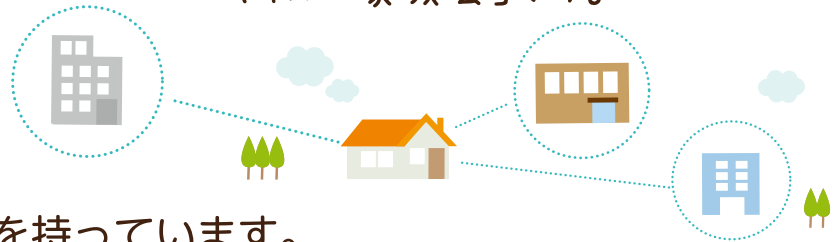
家庭の環境が安定することで、本人も安心してエネルギーを貯めていくことができます。
そのため、家族の安心や心の安定はとても大事なことです。

家族会に参加してみませんか

安全基地をつくるために、家族の心のエネルギーを回復させる場のひとつとして「家族会」があります。家族会で家族自身が気持ちの落ち着きを取り戻し、エネルギーを補給することで、次につながっていきます。

家族会 について

共感し合える仲間がいる、
“ひとりじゃないんだ”と思える場所
それが「家族会」です。



家族会はいくつかの機能を持っています。

家族の居場所 お互い自由に話せる癒しの場(茶話会等)

気兼ねなく話し、共感し合い、気持ちが楽になったり。
情報交換してヒントを得たり。
家族が安心できる居場所です。



家族の学習会 本人への接し方を学んでいく場

生きづらさを抱える本人に接触できるのは、家族のみであることも多いなか、家族がどのように向き合い、どのように関わればよいのか、共に学び、考え、気づきを得ていく場です。

テーマも
様々です 「家族ができること・できないこと」「親子のコミュニケーションについて」
「自分を変えてくれた人とのつながり」など…

講演会・研修会等 ひきこもりへの理解や知識を深める場

ひきこもりに関する様々なテーマで講演会や研修会を行っています。



次のページでは、家族会に参加された方のご紹介をしています ➡

※家族会とは… ひきこもり状態にある方の家族が集まり、自発的・主体的に活動を行っている団体のことです。お互いの経験から得た知識に、専門的知識を加えて、学び合っています。相談に関しては秘密厳守です。年齢や居住地の制限がない等、会の特色も様々です。

家族会につなぐ方の声

家族会につなぐきっかけは？

行政の方から「こんなところもあるよ」と紹介されたのがきっかけです

新聞に掲載されていた家族会の情報をみて参加してみました

最初に参加した家族会は母親が多くて打ち解けられなかったため、「父親の会」という家族会に参加してみました

家族会が実施している学習会に参加したのが最初です

年齢制限がなかったからです

悩みを心置きなく話せる場ができ、気持ちが楽になりました

毎月の定例会だけでなく、様々な情報、考え、趣味のことなどもメール交換をするようになりました

この状況を理解してくれる人たちだからこそ、安心してありのままを話せ、ほっとできるようになりました

どんなふうにご自身が変わりましたか？

子どものひきこもりを治そうという一方的な考えばかりでなく、自分の考えを変えてみようと思うようになりました

孤立していた状態から、多くの親との出会いがあり、自己の考えを客観的に見ることができるようになりました

家族会に参加した感想は？

ひきこもりの子どもとの生活は長い道のりとなり、親の気持ちの安定を保つためにも親の絆は重要だと思います

職業や年齢も様々な父親と出会い、視野が広がりました
また、例会後の食事会ではひきこもりの問題だけでなく、様々な話題で盛り上がります

「自分の家族だけに起きている」と思っていたことが、そうではなかったと気がつけました

親の苦しい胸の内を本音で話すことができました

年齢に関係なく参加できるのがありがたいです

会全体の明るい雰囲気
に勇気づけられ、安心感
をもらえました

信頼できる情報を提供してもらえるので助かっています

親が動いていることをきっと子どもはみえています

親自身がうつや不眠、自暴自棄にならないために、家族会の仲間の支え合いが必要となります

立場が同じだから話したいことを話せるし、聞いてもらえるので自分もおだやかにできます

同じ悩みをもつ家族に伝えたいこと

親の会は、子どもの回復の手立てと一緒に考えるばかりではなく、親自身の生き方と体験を広げ、自分自身を見つめ直す場でもあります

自分のつらさを他の人が分かってくれることが力になりました

一緒に頑張っている仲間たちと共感し合え、勇気づけられたり、たくさんの情報から自分に合った支援を選べる、そんな場です
つながり続けてほしいです

今回のパンフレット作成にご協力いただいたみなさま

横浜ばらの会(KHJ横浜支部)

対象者 不登校やひきこもり状態の本人とその家族

一人で抱え込んでつらい思いをしていませんか。サポートし合えるつながりを持つことが大切です。家族が孤立しないよう、共に学び、寄り添える会として、毎月、講師による学習会、茶話会(家族の居場所)、定例会(情報交換会)を開催したり、講演会や対話交流会を主催しています。また、会員専用のグループメールがあり、会員同士で情報交換を行っています。

◆連絡先 khjyokohama.bara@gmail.com ◆ホームページ <https://sites.google.com/view/khjbara>

虹の会(KHJ神奈川)

対象者 ひきこもりの家族を持つ親・兄弟姉妹

神奈川県を中心にひきこもりの家族を持つ親同士が心置きなく話し合う会です。ひきこもりの家族のための交流・学習・情報交換の場として隔月ごとに例会を開いています。また、親のための学習会も毎月2回程度開催しています。

◆ホームページ <http://nijinokai.blog73.fc2.com/>

つづき父親の会

対象者 ひきこもり・不登校の子を持つ父親(年齢は問わず)

平成15年に実施された都筑区役所のひきこもり家族セミナーの終了者を中心に立ち上げられた父親の会です。毎月1回近況報告と、外部からは精神科医、心理、弁護士などを講師にお呼びして勉強会も行っています。現在は、例会に参加できない会員に対して、メールによる「通信の広場」を設け、意見交換や研修会等の内容を配信しています。

◆ホームページ (このページの下部にある神奈川県のホームページをご参照ください)

特定非営利活動法人KHJ全国ひきこもり家族会連合会

全国39都道府県56支部のネットワーク組織です。

◆連絡先 03-5944-5250(月～金/13時～19時※祝日・年末除く) ◆ホームページ <https://www.khj-h.com/>

特定非営利活動法人KHJ全国ひきこもり家族会連合会本部主催

KHJひきこもり兄弟姉妹の会

毎月第1土曜日に、相談会と居場所を開催します。兄弟姉妹だからこそその不安や悩みを分かち合います。8050問題(親亡き後の悩み)にもソーシャルワーカーが対応します。

◆連絡先 kyoudai-shimai@khj-h.com ◆ホームページ <https://www.khj-h.com/>

※家族会に参加希望の方は、まず各家族会にお問い合わせのうえ、内容等を確認してからご参加ください。

※社会情勢により、学習会などが休止している場合もあります。

※神奈川県内の家族会等の情報については、神奈川県内のホームページ内にある「ひきこもり、不登校などの青少年やご家族をサポートするNPOなどの情報」のページに掲載されています。(令和3年3月時点)



ご家族の方が少しでも気持ちが楽になるように、
今よりも少し前向きになれるように。

このパンフレットは、ひきこもり状態にある方と
一緒に生活をされているご家族に向けて、
家族会の方の協力のもとに作成しました。

発行

横浜市健康福祉局ひきこもり支援課
〒240-0001 横浜市保土ヶ谷区川辺町5-10
☎ 045-752-8463 FAX 045-664-0403

令和3年3月発行