

島根県版

# ひきこもり支援マニュアル



島根県ひきこもり支援センター

(島根県心と体の相談センター)

平成28年1月発行

## はじめに

平成22年に行った内閣府の「若者の意識に関する調査」では、全国で15歳以上39歳以下の「ひきこもり状態」にある方は約70万人と推計されています。本県でも、平成25年に民生委員・児童委員を対象に実施されたアンケートでは、島根県内では、1,040人のひきこもりの人がいるという結果が出ています。ただし、この数値は民生委員・児童委員の皆さんが把握されているものであり、全国調査結果から推定すると、さらに多くの方がひきこもっていると考えられます。

このような状況を踏まえ、島根県では平成27年4月に、心と体の相談センター内に「ひきこもり支援センター」を設置し、面接相談・電話相談、ひきこもり家族教室、総合窓口調整・関係機関との連携・情報発信を行っています。

このたび、これまでの実績をもとに、支援者のための支援マニュアルを作成しました。ぜひご一読いただき、ひきこもり支援者の一助となることを期待しております。

なお、このマニュアルはわかりやすさを重視するため、あえて言い切った表現にしてあります。実際には個別ケースに応じた柔軟な対応が求められることが多いものです。悩まれた際には、お気軽にひきこもり支援センターにご相談下さい。

平成28年1月

島根県ひきこもり支援センター  
(島根県心と体の相談センター)

所長 小原圭司

# 目 次

- ① ひきこもりの理解…………… P 1
  - ② ひきこもり相談の工夫…………… P 7
  - ③ ひきこもりのアセスメント…………… P 17
  - ④ 具体的な支援方法…………… P 27
  - ⑤ 緊急時対応…………… P 39
- 資料…………… P 45
- ・ ひきこもりアセスメントシート
  - ・ ひきこもりアセスメントの流れ
  - ・ 緊急時対応の流れ
  - ・ 各疾患・障がいの鑑別表
  - ・ コミュニケーションツールまとめ
  - ・ 相談の工夫まとめ
  - ・ 県内関係機関情報

# ① ひきこもりの理解

---



まずは、ひきこもりについて、支援者が理解を深めていきましょう。

この章では、ひきこもりとはどのようなことを指すのか、また、全国と島根県のひきこもりの現状についてまとめました。

# 「ひきこもり」とは

～国のガイドライン(2010年5月公表)では～

- 様々な要因の結果として社会参加（義務教育を含む就学、非常勤職を含む就労、家庭外での交遊など）を回避し、
- 原則的には 6 か月以上にわたって概ね家庭にとどまり 続けている状態（他者と交わらない形での外出をしてもよい）を指す現象概念である。
- なお、ひきこもりは原則として統合失調症の陽性あるいは陰性症状に基づくひきこもり状態とは一線を画した非精神病性の現象とするが、
- 実際には確定診断がなされる前の統合失調症が含まれている可能性は低くないことに留意すべきである。



ひきこもりとは、どういう状態をいうのでしょうか。

2010年に出された国のガイドラインでは、上記のように記されています。

引用：ひきこもりの評価・支援に関するガイドライン（2010）  
厚生労働科学研究費補助金こころの健康科学研究事業（研究代表者 齊藤万比古）  
[http://www.ncgmkohnodai.go.jp/pdf/jidouseishin/22ncgm\\_hikikomori.pdf](http://www.ncgmkohnodai.go.jp/pdf/jidouseishin/22ncgm_hikikomori.pdf)

# 「ひきこもり」とは

～まとめると～



## 自宅にひきこもっている

親密な会話を必要としないところは、安定してくると行くこともある。書店やコンビニなど

## 学校や会社にも行かない

## 家族以外の親密な対人関係がない

家族も、同居している家族以外とは徐々に避けるようになる。

## 長期に続いている

## 統合失調症などの精神疾患でない

ただし、確定診断を受けていない方が含まれる可能性も。

\*「ひきこもり」は、病名ではなく、状態像です。

※「ひきこもり」と言う病気があるわけではありません。

\*実際には、この定義を満たさないひきこもり状態の人、NEETの人など、様々な人が相談に来られます。



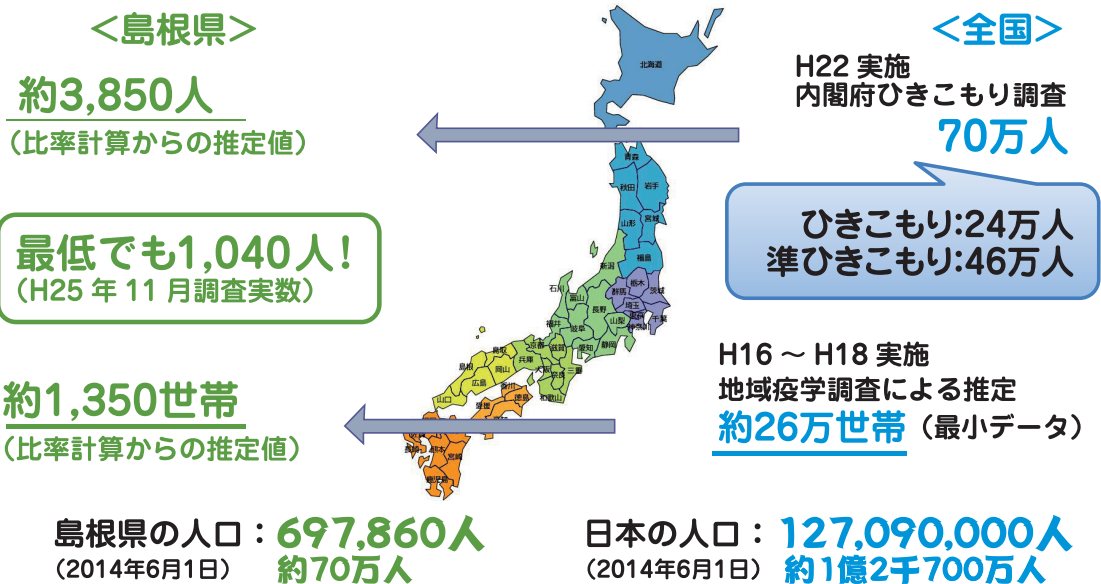
つまり、

「ひきこもり」は病名ではなく、症状、状態を表す言葉です。

自宅にひきこもって、学校や会社にも行かず、家族以外の人と関わる事が無く、それが長期（6か月以上）に渡る状態です。



# ひきこもりの実態調査から



全国では、平成22年の調査で、ひきこもり当事者の人数は、広く見積もって70万人とされています。(内閣府調査)

WHOの調査の一環として行われた地域疫学調査では、平成16年から3年間の調査研究で、全国総世帯5,100万世帯の0.5%、約26万世帯にひきこもりの人がいると推定されています。

島根県では、平成25年11月の調査で、1,040人のひきこもりの人がいるという結果が出ています。(民生委員・児童委員を対象に実施されたアンケートによる)

ただし、全国調査の比率からすると、島根県でも1,350世帯、人数では広く見積もって3,850人の人がひきこもっていることが推定されます。

# 特徴として

## ～島根県では～

- 性別：男性に多い。(7割が男性)
- 年齢層：40歳代以上が全体の半数
- ひきこもっている期間：3年以上が7割  
5年以上が半数以上

※高年齢層で長期化

- 支援の状況：「何の支援も受けていない」が最多  
※必要な支援策として

- ・専門的な医療支援やカウンセリングの充実
- ・支援や相談窓口の充実 等々

平成 25 年 11 月 島根県ひきこもり実態調査より



島根県のひきこもりの特徴として上記のことが言えます。

つまり

- ①高年齢層で長期化したケースが多い
- ②現在何の支援も受けていないケースが多い

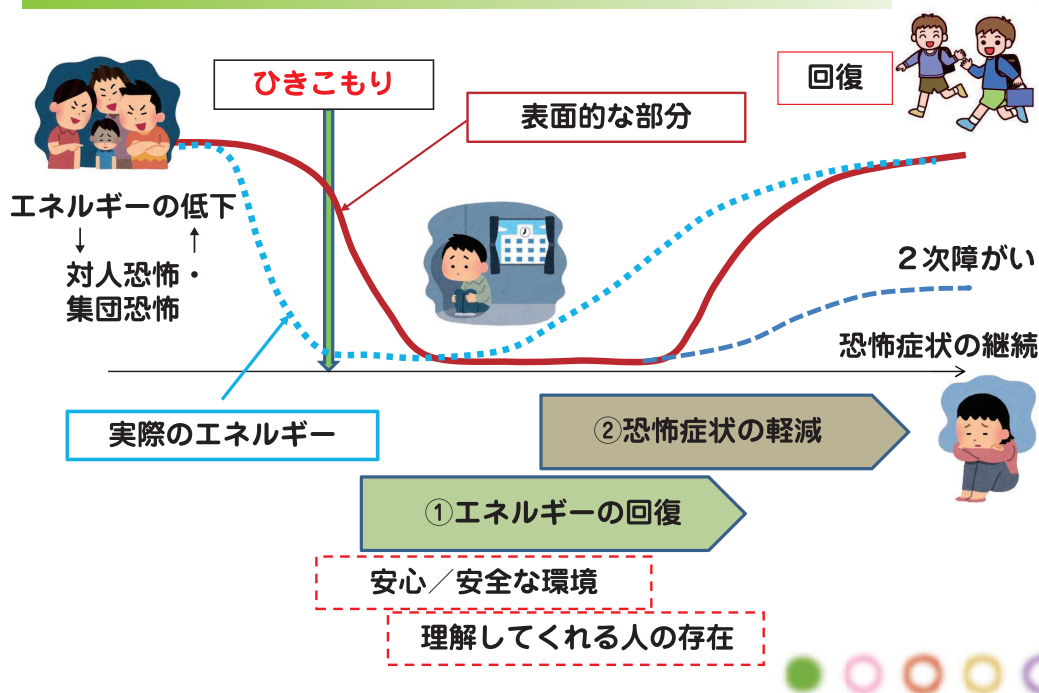
このような現状を踏まえ、必要な支援策として、専門的な医療支援やカウンセリングの充実、支援や相談窓口の充実が必要となります。

また、相談を受ける支援者が、いざひきこもり相談があったときに適切な対応ができることが重要です。ひきこもり相談は、ある程度長期化してから相談につながるものです。初めて相談に行った先で対応が不十分であれば、せっかつながりかけた支援の糸を切ってしまうことにもなりかねません。

この支援マニュアルを活用したり、ひきこもり支援に関する研修などに参加し、ひきこもり相談のスキルアップをしていきましょう。



# ひきこもり支援の経過



さて、ひきこもりとはどのような経過をたどり、どのような支援が必要となるのでしょうか。

## <ひきこもりの始まり>

ひきこもりとは、ある日突然起こるものではありません。様々なストレスを感じ、悩み、ひきこもりがスタートする随分前から、エネルギーの低下は始まっています。

## <エネルギーの低下と対人恐怖・集団恐怖>

エネルギー低下の原因は、明確な原因がある場合（いじめ、嫌な出来事など）と、もともと対人緊張が高く、集団にいるだけで疲れるタイプの場合があります。そして、エネルギー低下と並行して対人恐怖・集団恐怖がやってきます。

## <ひきこもりの回復>

本人にとって「安心・安全な環境」や、「理解してくれる人の存在」があれば、エネルギーはだんだん回復していきます。それに伴って、恐怖症状が軽減していきます。実際のエネルギーが回復していくと、表面的に見える部分も回復していき、ひきこもり状態も解消していきます。

逆に、「安心・安全な環境」や「理解してくれる人の存在」が満たされなかった場合、エネルギーの回復がうまくいかず恐怖症状が継続し、二次障がいがかかる可能性もあります。

## ② ひきこもり相談の工夫



次に、ひきこもり相談を受けるにあたって、支援者が心得ておくべきポイントについてまとめました。

基本は他の相談と同じですが、ひきこもり相談は、相談につながるまでの期間が長くかかっているということ、家族からの相談が多いといった点で、ひきこもり相談ならではの対応も必要となります。

## 家族の「歴史の重み」をねぎらう

- 本人を動かす努力 ⇔ 実質的には放置状態

※ 事態のこう着 (数か月～数年)



- 長年迷いながら、やっと相談することを決断した家族に対して…

そうだったんですか。よくご相談していただきました。  
これまでもいろいろ大変だったんでしょうね。  
でも、今日は思い切って相談してくださったわけですね。



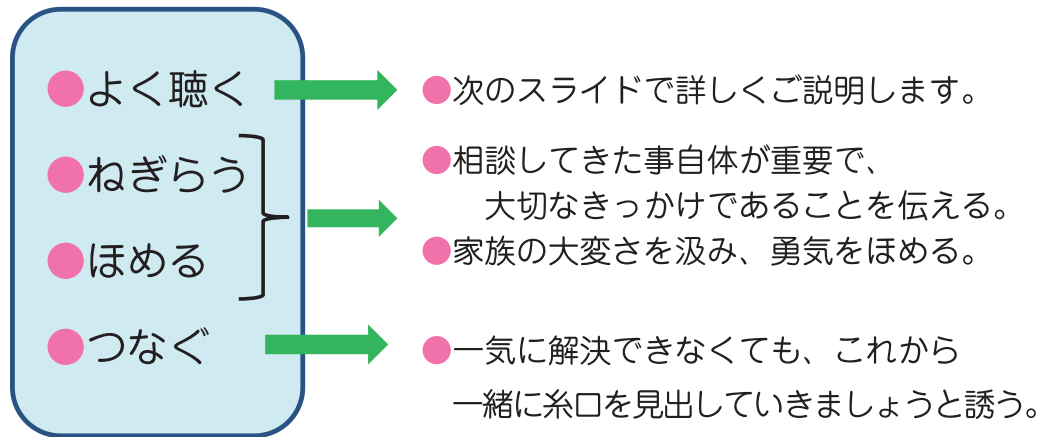
家族からの相談を受けた場合、まずは家族の「歴史の重み」をねぎらいましょう。

ひきこもり相談は、ある程度長期化してから相談につながるものです。

それまでに、家族なりの努力をしつつも事態はこう着し、何年も経ってしまったという「歴史の重み」があることを忘れずに、相談場面に臨んでください。

まず、上記のセリフのように、これまでの家族なりの努力と、相談することを決意された勇気をねぎらうことから始めてください。

## 相談の基本パターン



ひきこもり相談の基本は他の相談と同様です。「よく聴く」については、次のページで詳しくご説明します。

「よく聴く」対応は当然のこととしてやったとしても、受け身的に傾聴することに偏ってしまい、「ねぎらう」「ほめる」対応を忘れがちなので、気を付けてください。「よく聴く」「ねぎらう」「ほめる」を押さえ、次は、相談をつなぐこと、継続することを考えましょう。

「一気に解決できなくても、これから一緒に糸口を見出していきましょう」と誘い、治療同盟のような信頼関係づくりをしましょう。

## 「よく聴く」コツ

- か** 相手に**かんしん**を示しましょう。  
視線、からだの向き、声の調子に注意
- く** 相手の言葉を**くりかえし**しましょう。
- し** **しつもん**して話を深めましょう。  
「もう少し詳しく教えていただけますか？」
- よ** 相手の話を**ようやく**しましょう。  
「〇〇ということがあって〇〇と感じたんですね」
- き** **きょうかん**しましょう。  
「それは大変でしたね。」
- ん** 自分の**いけん**は最後に言いましょう



「よく聴く」コツは「かくしよきん」と覚えましょう。

- か** 相手に**かんしん**を示しましょう。  
相手と視線を合わせ、座る位置は真正面ではなく少し斜めに、落ち着いた声で話を聞いていきましょ。
- く** 相手の言葉を**くりかえし**しましょう。  
「たまに食器洗いをしてくれます。」と言われれば、「食器洗いをしてくれるんですね」と繰り返して伝えると、相手は話を聞いてもらえていると感じやすくなります。
- し** **しつもん**して話を深めましょう。  
「もう少し詳しく教えていただけますか？」などと、イエス・ノーでは答えられない質問をしていくことで、話が深まっていきます。
- よ** 相手の話を**ようやく**しましょう。  
「〇〇ということがあって〇〇と感じたんですね」というように、相手の話す内容をまとめて返していきましょ。
- き** **きょうかん**しましょう。  
「それは大変でしたね」とねぎらいの言葉をかけ、共感を示しましょ。
- ん** 自分の**いけん**は最後に言いましょう。  
相手の話をひとつとおり聞いてから、アドバイスをすると聞き入れてもらいやすいです。

## 相談を深める工夫

### ●例外を聞く

- ・今まで家族がやってきた努力を聞く
- ・本人なりにやっていることを聞く

ほんのちょっとでも  
本人なりにやっている事は  
どんなことですか？

ちょっとだけ  
うまくいった事は  
どんなことでしたか？

### ●今日の相談のゴールを聞く

- ・今日の相談で知りたいことは何か
- ・続けて相談に乗りたいことを申し出る



ひきこもり相談は、その歴史が重いがゆえに、「何をやってもダメだった」「まったく動きがない」等の話に陥りがちです。それらの話も真摯に受け止めた上で、「例外」を引き出す質問をすることが有効です。「ほんのちょっとでもうまくいったこと」「本人なりにやっていること」を尋ね、「他には？」と聞いていきましょう。

一通り話を聞いた後で聴くと良いのが、「今日の相談のゴール、目的」です。「今日の相談で知りたいことは何か？」と聞くことに加え、今後も続けて相談に乗りたいことを伝え、承諾を得ておくといいでしょう。

## 支援者が陥りやすいパターン①

支援者「診ないとわからない」

⇒相談者「連れて行けない」「出たくても外に出れない」

- 周辺情報の収集期間
- 相談を「つなぐ」期間
- 家族相談を深める期間      と捉えなおして・・・

- 正確には診ないと分からない面もありますが、いろいろと様子を聞かせていただきながら、じっくりと一緒に考えていきましょう。
- その上で、今後、もし必要になった場合には、その道の専門家に相談することもできますよ。ご紹介も可能です。
- 家族の方がご相談を続けるうちに、本人が変わっていくことも多いです。

ひきこもり相談を受けている支援者が陥りやすいパターンがあります。

相談を受けていると陥ってしまいやすいのが、「診ないとわからない」⇔「連れて行けない」という押し問答のようなループです。これでは八方塞がりになり、話が終わってしまいます。

本人の来所がない中では、確定診断はできなくても、家族の相談を「つなぐ」中で、周辺情報を収集することができます。また、家族相談を深める中で、家族に余裕が生まれたり、家族の本人への対応が変わり、その結果本人の変化につながることも多いものです。

上記のセリフのように伝え、相談を継続、つないでいくことが大切です。



## 支援者が陥りやすいパターン②

相談者 「どうしたらいいでしょうか」

支援者

相談者

「〇〇してみては？」 → 「それはやった」

「では△△してみては？」 → 「それもやった」

「じゃあ□□ていうのは？」 → 「それは無理」

- 相談者の努力を認めて
- 相談関係を維持する方向 と捉えなおして…

- 聞けば聞くほど、簡単にああしろこうしろなんて言えないほど、いろいろやってこられたんですね。頭が下がります。とても大変なことなのにすごいことです。
- では、『どうすればいいか』は別として、『どうなったらいいと考えてらっしゃるのか』教えていただけますか？

「どうしたらいい？」と言われると、支援者としては、何らかの答えを出してあげたい気持ちになるのは当然です。ただ、現実には、そうそう簡単に良い方法を見つけることは難しいです。

安易に答えを出そうとするより、相談者の努力を認めたうえで、相談関係を維持していく方が現実的です。

上記のセリフのようにたずね、返答があれば、より詳しく深めていく方法がいいでしょう。

## そのほか、相談のコツとして

### ●「相談者はだれか？」を思い出す

⇒ 相談者自身の思い（考え、感情）を確かめておく

### ●つながる工夫・続ける工夫を

例) 一定の期間が経ったら、こちらから連絡を入れてみる

(※相談者の許可の上で)

### ●(信頼関係づくりのため)最後に簡単なアドバイスを

例)・家族自身が、自分の生活を「楽しんでよい」

「休んでよい」ことを伝える。

・家族自身の余裕・安心感が、本人にとっても  
安心できる環境づくりにつながる、と話す。



<「相談者はだれか？」を思い出す>

相談者が家族の場合、当然、ひきこもっている本人の話題ばかりになってしまいます。それはある意味当然ですが、相談者自身の気持ちに焦点を当てることで、相談者自身が「報われた」気持ちを得ることができます。

<つながる工夫・続ける工夫を>

ひきこもり相談は、歴史の重さゆえに、また再び相談の糸が切れてしまうと、次の相談機会が訪れるには、「相当の期間」または「相当の出来事が生じてから」ということになってしまいます。よって「細くて切れやすい糸をたぐり寄せるような感覚」で、相談ケースをつなぐことが必要です。

<(信頼関係づくりのため)最後に簡単なアドバイスを>

また、最後に簡単なアドバイスをして、信頼関係づくりをしましょう。例えば、①家族自身が自分の生活を「楽しんでよい」「休んでよい」ことや、②家族自身の余裕・安心感が本人にとっても安心できる環境づくりにつながることを話しましょう。

## やはり、大切なことは…

- 相談者と良い関係を結び、  
次回も続けて来てもらうこと。



- そのために大切なことは…  
相談者が、

**「自分の大変さを理解してもらえたんだ」**  
と思ってくれること。

- そのためには…  
やはり、じっくりと話をきくところから  
始めましょう。



やはり大切なのは、

「相談者とよい関係を結ぶこと」です。そのために大切なことは、相談者が「自分の大変さを理解してもらえたんだ」と思ってくれることです。そのためにじっくり話を聞きましょう。

