

「ひきこもり」について正しく 理解をしましょう



鳥取県立精神保健福祉センター

「ひきこもり」とは…

「ひきこもり」は病気の名前ではありません

「ひきこもり」とは、病名ではなく、単一の疾患でもありません。また、「いじめのせい」「家族関係のせい」「病気のせい」「性格のせい」といった一つの原因で「ひきこもり」が生じるわけでもありません。

「ひきこもり」はさまざまな要因によって、社会的な参加の場面がせばまり、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のことをさします。

「ひきこもり」の状態はさまざまです

「ひきこもり」としても、ほとんど自分の部屋から出てこれない人、自宅ではふつう通りに生活できるのに自宅から外には出られない人、ちょっとした買い物なら出られる人など、状態はさまざまです。また、同じ人であっても、時期によって状態が変わることがあります。

「ひきこもり」をしている人々の性格の特徴はさまざまであり、もともと人づき合いが苦手だったという人もいれば、社会的で活動的だったという人もいます。

「ひきこもり」への援助には、正しい理解が必要です

身近に「ひきこもり」の本人をみておられるご家族の対応もさまざまです。「ひきこもり」への援助の特徴として、この多様性への対応ということがあげられます。

「ひきこもり」について必要なのは、本人や家族への支援です。そのためには、まず、「ひきこもり」について、正しく理解することが必要です。

「ひきこもり」の状態の背景

「ひきこもり」の状態の背景には、次のように、精神疾患や障がいがある場合と、そうではない場合があります。

さまざまな精神疾患が強く関与している場合もあります

「ひきこもり」の人のなかには、統合失調症やそううつ病などの精神疾患にかかっている人もいます。これらの疾患にかかると、その一部の人は、不安や恐怖感などがとても強くなり、人と会うことが困難になったり、症状のために身動きできずに、ひきこもらざるを得なくなったりするのです。

この場合には、精神科医療機関で診断を受け、適切な薬物での治療を受けることによって症状は改善してきます。また、さまざまなリハビリテーションや福祉の制度を使うことによって、社会参加や自立にむけての支援を受けることができます。

発達障がい十分に理解されていない場合もあります

知的障がいや学習障がい、自閉スペクトラム症（広汎性発達障がい、アスペルガー症候群など）などがあるのに、そのことが周囲に認識、理解されず、そのために生じる周囲との摩擦が本人のストレスになることがあります。このようなストレスが過剰になった場合に、それをさけるために「ひきこもり」の状態が続いている人々もいます。

明確な精神疾患や障がいの存在が考えられない場合もあります

これらに対して、明確な精神疾患や障がいの存在が考えられないにもかかわらず、長期間にわたって自宅外での対人関係や社会的活動を避けてひきこもっている人々もいます。成長とともに「生活のしづらさ」が増え、そこから回避するように「ひきこもり」をはじめたり、何らかの挫折感を伴う体験や精神的に強いショックな体験が引き金となって、「ひきこもり」の状態になることがあるのです。

ひきこもりへの支援

必要に応じて、専門医の判断が必要です

「ひきこもり」の背景に、統合失調症やそううつ病などの精神疾患、学習障がいや自閉スペクトラム症（広汎性発達障がい、アスペルガー症候群など）があります。

原因探しは無意味

ひきこもりは、一つのことが原因でおきるものではありません。本人やまわりの人のせいにしても、問題は解決しません。

本人と家族への支援が必要

一見、のんびりと過ごしているように見えても、多くの場合、本人はこころの中では、「このままではいけない」と苦しみ、けれどもどのように解決したらよいかわからない、将来どうなっていくのかわからないという、強い不安を感じています。また、家族も同じように、悩みや不安を抱えています。

叱咤激励では解決しない

「甘えている」「怠けている」「がんばりが足りない」「もっとやる気を出して」というような叱咤激励では、問題は解決しません。多くの場合、本人は、社会に出ることや人間関係を持つことに自信を失ったり、恐怖感や不安をいだいています。安心できる環境で生活しましょう。ゆっくりと時間をかけて休養が必要なこともあります。少しずつ、できるところから、やりやすいところから、安心して人間関係を保つ経験を繰り返すことによって、徐々に自信は回復していきます。

相談相手を見つけましょう

一人で悩んでいては、ますます不安が高まっていくばかりです。時には、人に話を聞いてもらいましょう。家族や知り合いにそういった人が見つからない場合には、相談機関なども利用してみましょう。

ひきこもりへの支援

焦りは禁物

「一日も早くこの状況から抜け出したい、一日でも早く社会に出て行って欲しい」と、本人や家族が、このような気持ちを持つのは当然の事かもしれません。しかし、現実には、このような焦りが、かえって不安を高めたり、相手を責めたり、悪循環に入ってしまうこともあります。日によっても、調子の良いときもあれば、そうでないときもあります。焦らず、一人で考え込まずに、やれるところから始めていきましょう。

ひきこもりに関する相談・お問い合わせ先

機 関 名	住 所	電 話 番 号
鳥取県立 精神保健福祉センター	鳥取市江津318-1	☎(0857)21-3031
とっとりひきこもり 生活支援センター（本部）	鳥取市相生町2丁目405	☎(0857)20-0222
中部ひきこもり 生活支援センター	倉吉市昭和町1丁目1-1	☎(0858)27-1860
西部ひきこもり 生活支援センター	米子市富士見町2丁目19	☎(0859)30-4192
中部総合事務所福祉保健局 心と女性の相談担当	倉吉市東巖城町2	☎(0858)23-3127
西部総合事務所福祉保健局 心と女性の相談担当	米子市東福原1丁目1-45	☎(0859)38-2250
鳥取県健康政策課	鳥取市東町1-220	☎(0857)26-7202
鳥取市保健所	鳥取市富安2丁目104-2 さざんか会館2階	☎(0857)22-5616

編集・発行

令和元年12月

鳥取県立精神保健福祉センター

〒680-0901 鳥取市江津318-1

☎(0857)21-3031・FAX(0857)21-3034