

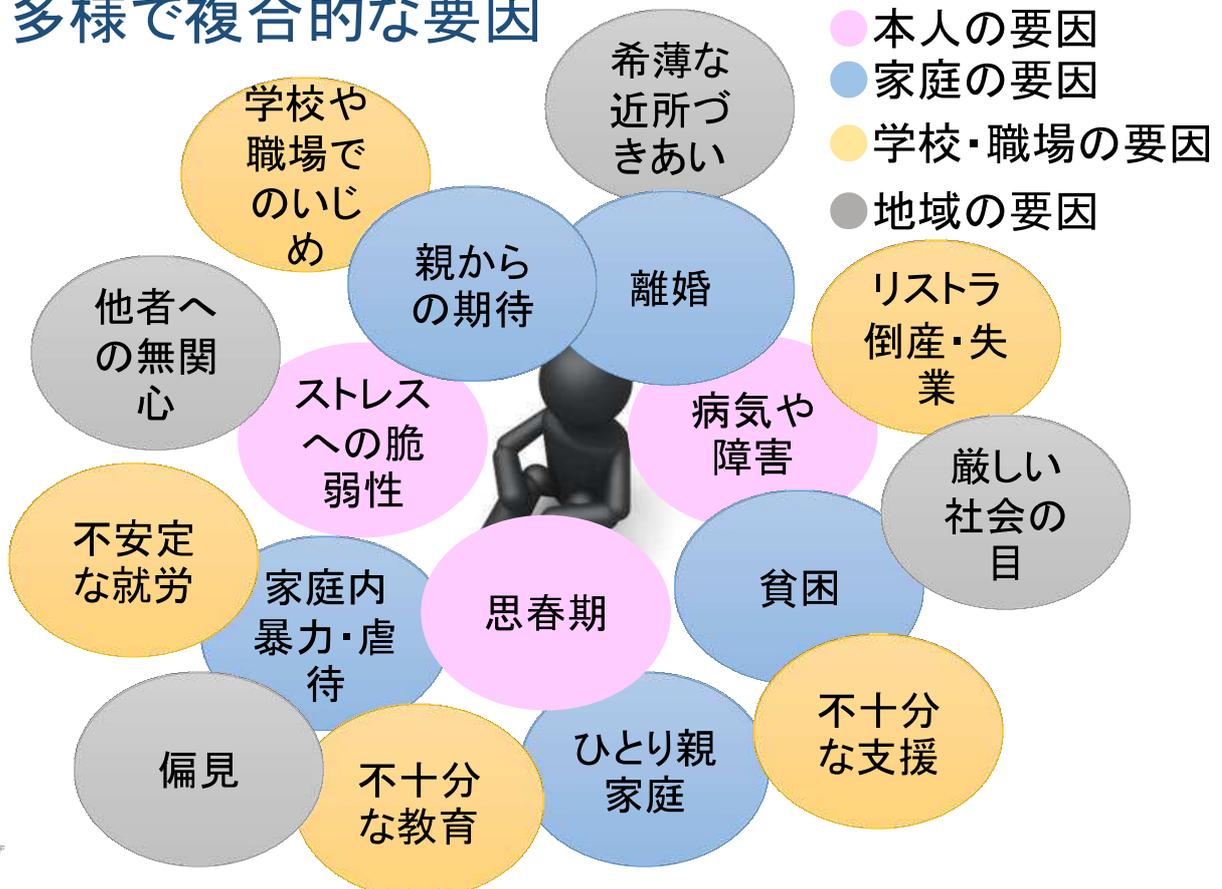
# 不登校・ひきこもりの支援 ～寄り添う親にできること～

船越明子(神戸市看護大学)



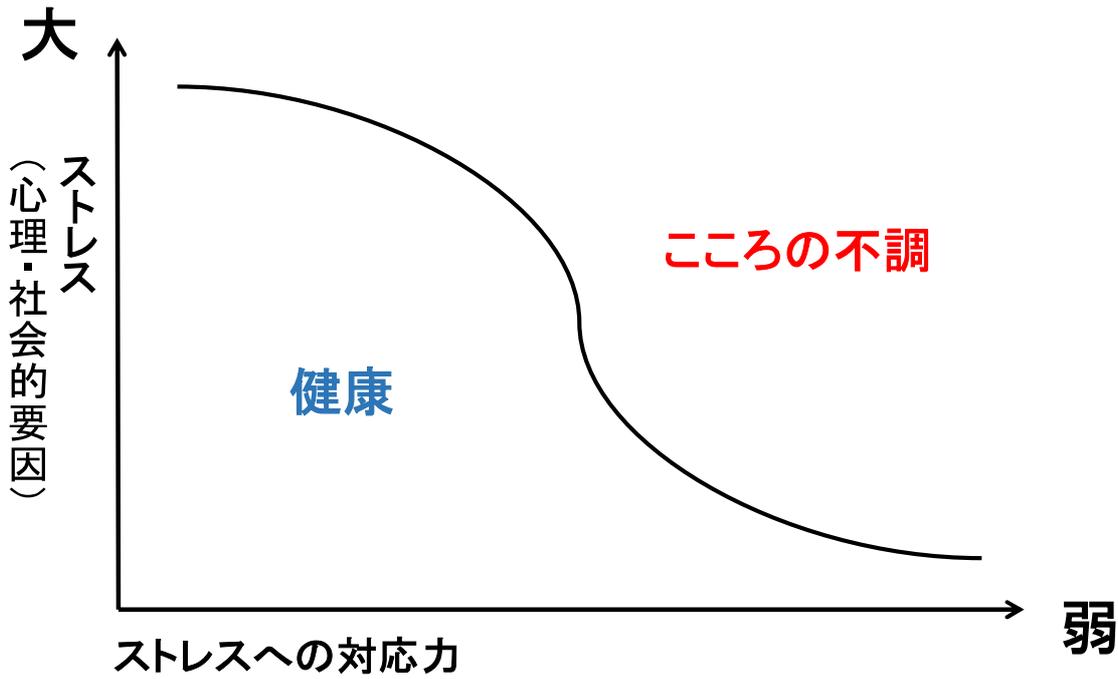
Kobe City College of Nursing

## 多様で複合的な要因



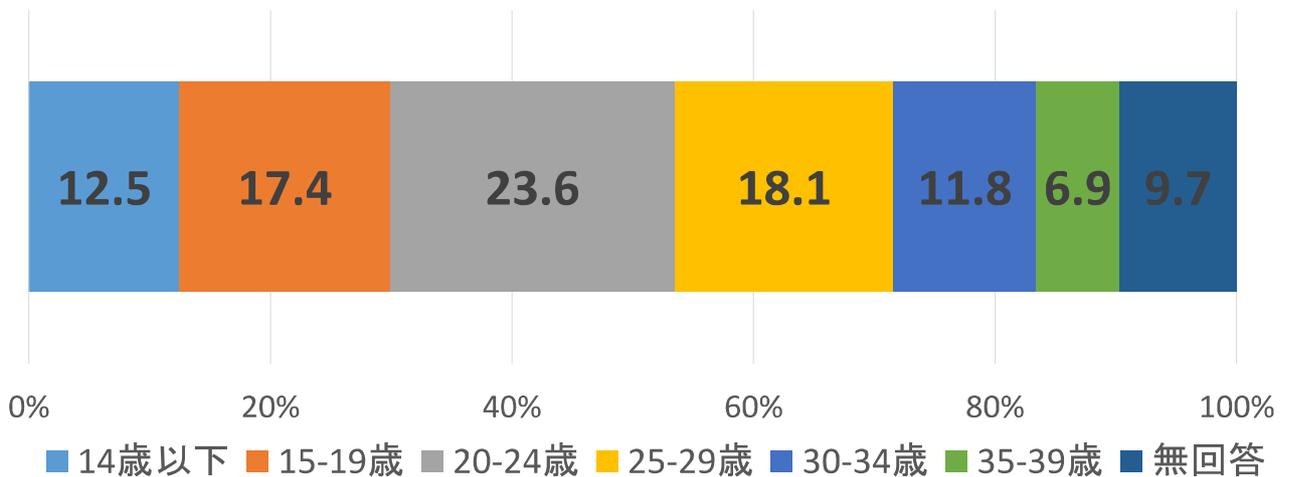
Kobe City College of Nursing

# ストレス脆弱性モデル



Kobe City College of Nursing

## ひきこもり状態になった年齢



内閣府の調査による広義のひきこもり(15~39歳)を対象(%)

内閣府:子ども・若者の意識と生活に関する調査報告書, 2023.

- 学校でつまづき、不登校からひきこもりへ
- 職場でつまづき、離職後にひきこもりへ



Kobe City College of Nursing

# ひきこもりと偏見

- ひきこもりは誰にでも経験する可能性があるもの
- 早期に適切な支援を受けることで回復する
- ストレスを和らげる環境をつくることでつらさを和らげることができる

早めに相談し、社会生活への影響を最小限にすることができる

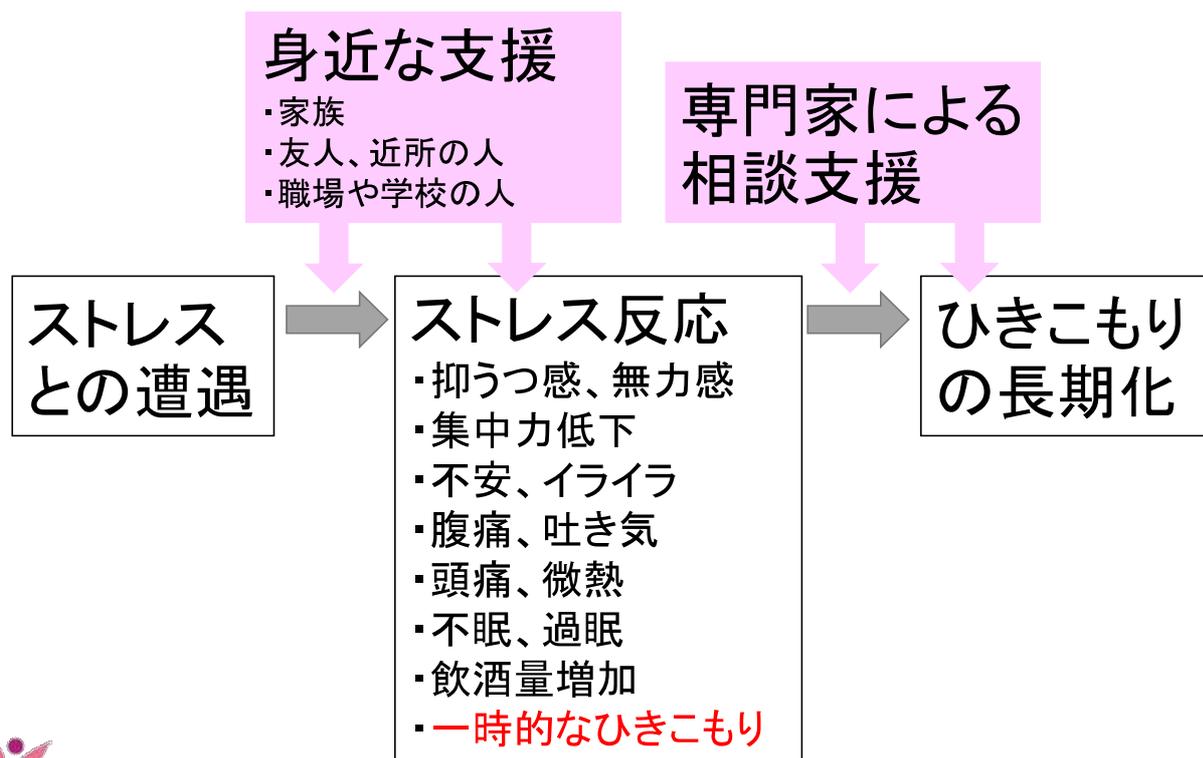


- ひきこもりは危険である、弱い人間だ、という間違った認識や偏見
- 助けを受けることは恥ずかしい、支援機関に相談することに抵抗を感じるという思い

相談できずに孤立、ひきこもりの長期化



## 身近な支援と早期の専門機関への相談が大切



## どうして、ひきこもりになるのか？

- 誰でもひきこもりになる可能性はある
- 本人や家族の問題だけではなく、社会的な要因が複合的にからみあっておこる
- 困難に直面し、孤立しそうになった時に、**助けてくれる地域の人、支援機関や制度**があれば、ひきこもり状態が長く続くことはない



## 長期的な支援の方向性

本人の年代	支援の方向性	家族の状況	重要な支援機関
10～20代前半	・進路(進学先、職業選択) ・仲間づくり	経済的、身体的にも余裕があり協力的	フリースクール、通信制単位制の学校、地域の居場所づくりやボランティアを担うNPO法人
20代後半から40代前半	・経済的自立(就労訓練、就労体験、障害年金)	最後の望みを抱いている	若者サポートステーション、生活困窮者自立相談支援機関(くらし支援窓口)
40代後半以降	・本人の心身の健康の維持 ・地域とのつながりの回復 ・親なき後の生活設計	・高齢になり経済的に余裕がない。 ・親自身が健康課題を抱えている。 ・急な容体悪化の可能性	地域包括支援センター(あんしんすこやかセンター) 生活困窮者自立相談支援機関 自治会

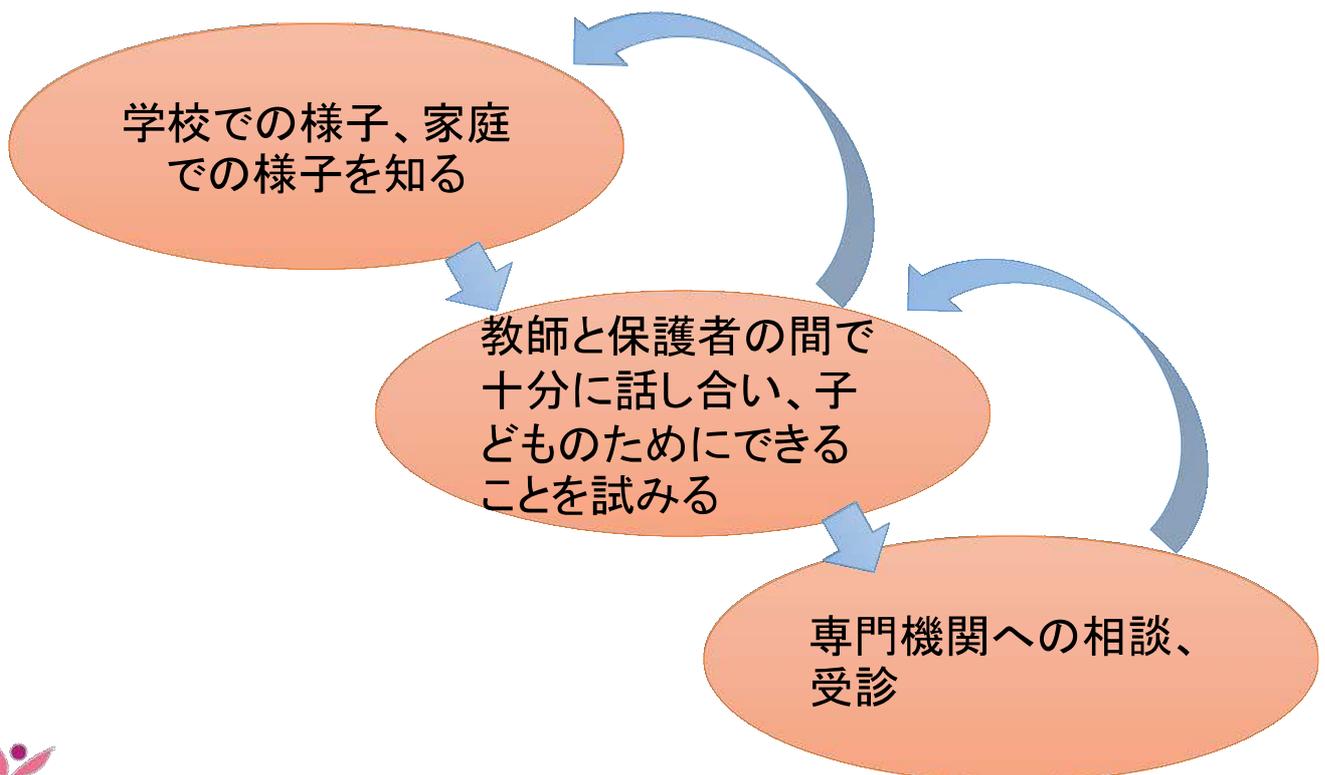


## 不登校・ひきこもりというサインへの早期対応

- ひきこもりの予防:6カ月間放置されれば、ひきこもり体制はそれなりに成立してしまう。期間に限らない早期発見・早期対応が必要。
  - 不登校、不出社→生き方をめぐる対話のチャンス
  - 家族や支援者の適切な対応によってひきこもり状態への移行を防ぐことができる
- ⇔叱咤激励による圧力で対話のチャンスを奪うと親子関係・学校関係との機能不全が生じる。



## 子どもの精神的不調が疑われたとき



# 不登校からひきこもりへの移行を防ぐために ～家庭がすべきこと～

- 子どもが学校に行きたくない理由をよく聞き、子どもの困り感を理解する
- 不登校の原因が特定できる場合は、学校と協力して原因を取り除く
- 学校の様子に子どもが触れられるようにしておく
- **学校以外の地域での居場所をつくる**
- **子どもが自分の能力を発揮できる場をつくる**
- 不登校の背景にメンタルヘルスの問題がないか専門機関に相談する
- 不登校は恥ずかしくない、親は堂々と、風通しの良い家庭
- 夫婦関係を見直す



Kobe City College of Nursing

## 親があゆむ『5つのステップ』

- 
- ◆ Step5: 人生に新しい価値を見出す
  - ◆ Step4: ありのままの子どもを受け入れる
  - ◆ Step3: 子どものつらさを理解する
  - ◆ Step2: 子どもの状態を知る
  - ◆ Step1: 何がなんだかわからない

船越明子: ひきこもり 親の歩みと子どもの変化, 新曜社, 2015



Kobe City College of Nursing

# 親のあゆみと子どものあゆみ



Step1

何がなんだか  
わからない

Step2

子どもの状況  
を知る

Step3

子どものつら  
さを理解する

Step4

ありのままの  
子どもを受け  
入れる

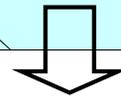
Step5

人生に新しい  
価値を見出す



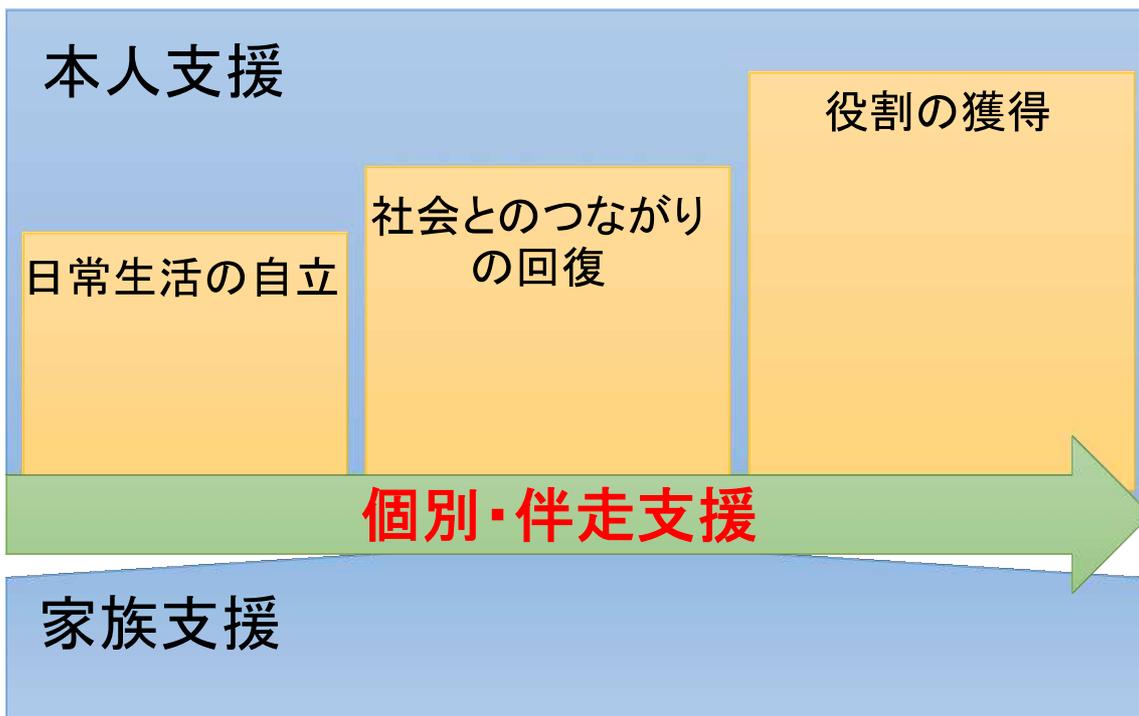
〈精神科受診等支援を受ける  
ことを拒否〉  
〈自分の人生を否定する〉  
〈就労への焦燥感〉  
〈親を責める〉〈親に対する不  
信感〉〈過去を悔やむ〉〈支援  
を受けることを拒否〉  
〈問題行動〉

〈家庭でリラックスできる〉  
〈自分に自信がつく〉  
〈親と本音で話ができる〉  
〈家庭で趣味の話をする〉  
〈家庭で外のストレスを吐き出す〉  
〈元気がでる〉  
〈親を信頼する〉



社会参加へのスタートライン

## ひきこもり支援のプロセス

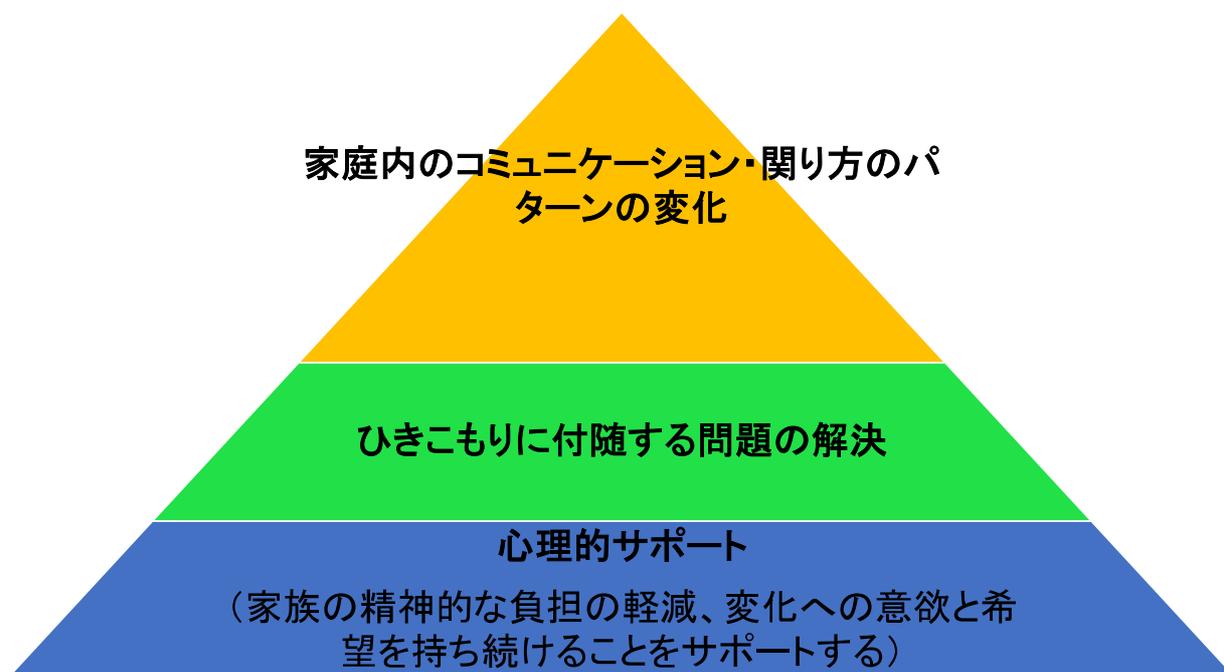


# 家族支援

ねらい	<ul style="list-style-type: none"><li>・家族の孤立を防ぐ</li><li>・家族の不安や自責などの思いが和らぐ</li><li>・家族への働きかけを通して本人に変化をおこす</li></ul>
内容	<ul style="list-style-type: none"><li>・家族への心理的サポート</li><li>・家族の感じる困難や問題に対応する</li></ul>
主な方法	<ul style="list-style-type: none"><li>・家族来所による個別相談</li><li>・家族会（自助グループ）</li></ul>

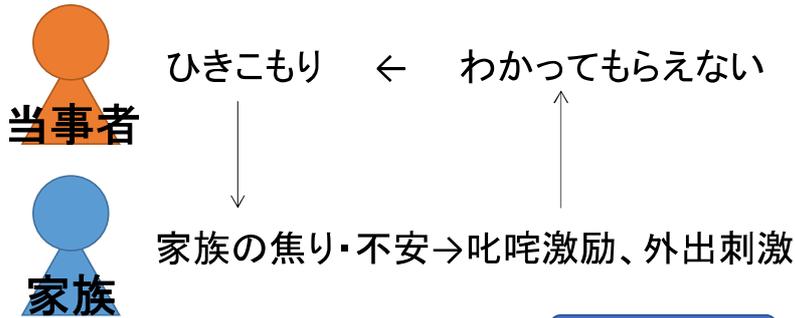


## 家族支援の進め方

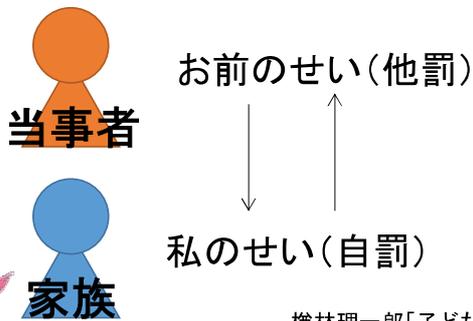


# ひきこもりが続く家庭内の関り方のパターン

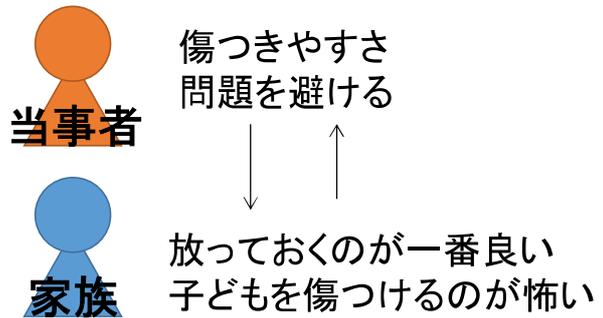
## パターン1



## パターン2



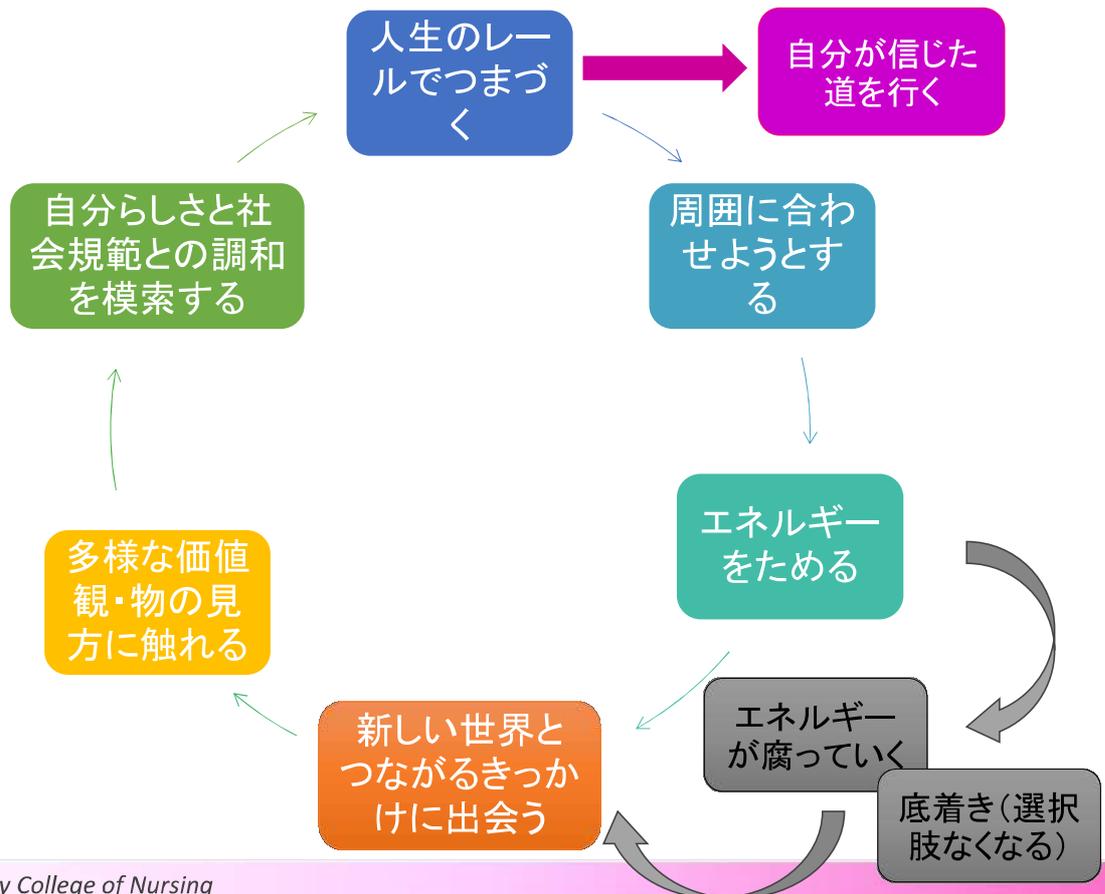
## パターン3



檜林理一郎「子どもの『ひきこもり』に悩む家族への援助」近藤直司編『ひきこもりケースの家族援助』



# ひきこもりからの回復の助けになるもの



## 恐れに基づく会話とパワー(権力)の行使

- 親が子どものことを想って話すことの多くは、親自身の恐れや不安を表現しているに過ぎない。
- 親は、自分の恐れに反応し、自分の恐れを紛らわすために、子どもに対して危険性の評価を下す。=パワー(権力)の行使
- 子どもは、親のパワー(権力)から必死に自分を守ろうとする。→ひきこもり、暴力など。
- 人との関係における安全・安心とは危険を遠ざけるのではなく、お互いに信頼し、批判・判断を持ち込まずにいられることを意味する。
- 子どもは、親との関係に安全・安心を感じられたなら、自分自身の不安や恐れを表現し、助けを求めることができるようになる。



Kobe City College of Nursing

あなたがもっと良いコミュニケーションができるようになりたいと思う相手について考えてください。

- 自分とその人とのコミュニケーションにはどのようなパターンがあるでしょうか？
- 自分とその人とのコミュニケーションにおけるパターンを生じさせているお互いの物の見方・価値観はどのようなものでしょうか？

ひきこもっている本人との関係性を変えるには、親の覚悟と専門家の支援が必要



Kobe City College of Nursing

# 正論の説得 叱咤激励 見え隠れする下心



## 親子のコミュニケーション 8つの基本技法

- ①返事がなくても、毎日挨拶と近況報告
- ②「聞く」に集中
- ③ I（愛）メッセージで語る  
「私は～と思う。」「私は～したい。」
- ④社会参加させたいという思惑を感じさせない
- ⑤Whyではなく、Howで聞く
- ⑥お互いがOKな事実を共有する
- ⑦自分の気持ちを説明する  
「私は、～な気持ちになった。」「私は、～に感じている。」
- ⑧具体的で肯定的な提案をする  
「私は、～したら、～な良いこと(メリット)があると思う。」



## 受付時間

月曜～金曜日 9:00～17:00  
(土日祝日, 年末年始を除く)

## 受付方法

【電話】 ハヤ ク オー エン  
# 8 9 0 0

つながらない場合 078-361-3521

【Eメール】 hikikomori\_shien@office.city.kobe.lg.jp

【来所】 (要予約) 総合福祉センター1階 (中央区)

【FAX】 078-361-2573

相談は無料です。

匿名でも構いません。



ひきこもり支援室HP

## 支援体制

市職員3名 相談員6名 (内、学校担当相談員1名)  
計9名 (非常勤嘱託精神科医師1名)



## 神戸ひきこもり支援室 相談実績 (令和5年度) BE KOBE

○初回相談実数 458人 (男75%、女25%)

○相談件数(延べ) 3,065件

### ○初回相談者

種別	人数	割合
本人	101	22.1%
親	293	64.0%
きょうだい	26	5.7%
その他親族	4	0.9%
支援機関	32	7.0%
その他	2	0.4%
不明	0	0.0%
合計	458	100.0%

### ○対象者年代

年代	人数	割合
10代	77	16.8%
20代	141	30.8%
30代	102	22.3%
40代	75	16.4%
50代以上	63	13.8%
不明	0	0.0%
合計	458	100.0%

### ○ひきこもり期間

期間	人数	割合
～6か月	34	7.4%
6か月～1年	48	10.5%
1年～3年未満	85	18.6%
3年～5年未満	45	9.8%
5年～10年未満	71	15.5%
10年以上	138	30.1%
不明	37	8.1%
合計	458	100.0%

※家族からの相談が約7割



ご家族の方

<https://qr.paps.jp/MqZQ2>



ご家族以外の方（支援者、サポーターなど）

<https://qr.paps.jp/8Pcp>

