

松山市ひきこもり サポートブック

～ 大切な方の「ひきこもり」に悩む皆様へ ～



長引くひきこもりに、ご家族は先の見えない不安や、このままでよいのかという焦りでいっぱいのことでしょう。
このサポートブックは、ご家族のひきこもりへの理解を深め、行動へのヒントをお伝えするためのものです。
この内容が少しでもご本人やご家族のお役に立てますように。

令和8年8月：発行
松山市保健所 保健予防課
〒790-0813 愛媛県松山市萱町6丁目30-5
電話：(089)911-1828 Fax：(089)923-6062
メールアドレス：re-start@matsuyama.ehime.jp



「ひきこもり」とは

ひきこもりは単なる「怠け」ではなく、様々な要因で社会と距離を取らざるを得なくなった状態です。

様々な要因から、学校や仕事、家族以外との交遊などを避け、家庭にとどまり続けている状態のこと。

※「ひきこもりの評価・支援に関するガイドライン」(平成22年5月)による定義

ニート(NEET: Not in Education, Employment or Training)との大きな違いは、「自宅にひきこもっている」「人とのつながりがない」という概念が加わっていることです。

原則的には6か月以上と定義されますが、支援が必要な状態であるかの判断に期間の定義はありません。

ひきこもりはどんな人にも起こりうる状態です。

15～64歳でひきこもり状態にある人は、50人に1人。

内閣府が実施した「令和5年3月子ども・若者の意識と生活に関する調査結果」によると、全国で推計146万人の方がひきこもり状態にあることがわかりました。

ひきこもっている方の背景は人それぞれ、複合的に要因が絡み合う。

ひきこもりに至るまでの要因は様々です。学校や職場での人間関係・いじめ、学業や就職での挫折体験、病気や介護などはっきりとした要因がある場合もありますが、要因がはっきりしない場合もあります。

ひきこもりの状態には必ずしも病気が関係しているわけではないですが、うつ病や不安障害、対人恐怖など、その背景に何らかの病気があることがあります。

人とのコミュニケーションが苦手といった発達特性に対して、周囲から十分な理解や配慮が得られず、傷つけられてひきこもりに至る人もいます。

「なぜうちの家族に限って…」と思われるご家族も多いと思いますが、ひきこもりは誰もがいつでもなりうる状態なのです。

「出ない」のではなく「出られない」のです。

家族との会話がない状態であれば、本人が何を考えているか分からない、本人は困っていないのでは、と感じるご家族も多いですが、本人は表に出さないだけで、悩み、苦しみ、孤独を感じ、様々な葛藤を抱えています。



このような思いを抱えながらも、生きるために
ひきこもりにならざるを得なかった状態なのです。

ひきこもりは、
生きるためのエネルギーを蓄える
「充電期間」と捉えることが大切。

ひきこもりの回復段階

必要なもの

「エネルギーの回復」
「安心・安全な環境」「理解・受容してくれる人の存在」

長期化

充電期

自宅でも一人で
いることが多く、
イライラする。

安定期

自宅では落ち着いて
いるが、人と出会ったり、
外出するとひどく疲れる。

活動期

人と出会ったり、
外出しても、それほ
ど疲れを感じなくなる。

エネルギーの回復

自分のペースでのんびりと
過ごす。声掛け程度。
(本人からの話は、じっくりと聞く)

対人不安・疲労の回復

家の中で、できる
ことから少しずつ。

症状によっては
医療機関との連携

少しずつ、自分の
ペースで、外出する。
情報提供。社会資源の利用。

※出典：原田豊・支援者・家族のためのひきこもり相談支援実践ガイドブック

生活空間の広がり

自室

自宅

コミュニケーションを
必要としない場所

コミュニケーションを
必要とする場所

コミュニケーションの広がり

最小限

家族

安心できる第3者

第3者

本人がどの段階にいるかによって声掛けなどの対応が変わってきます。

回復には、ある程度の期間が必要です。焦らず、この時期をどう過ごしていくか、どのようなサポートをするとよいかは、家族で抱え込まず、支援者と一緒に考えていきましょう。

家族ができること

ひきこもりの原因は一つだけではないことが多いです。何がいけなかったのかの原因に固執しすぎず、また先の見えない将来への不安に意識を向けすぎず、**今現実的に何ができるかに意識を向けましょう。**

1 安心できる環境づくり(安全の確保)

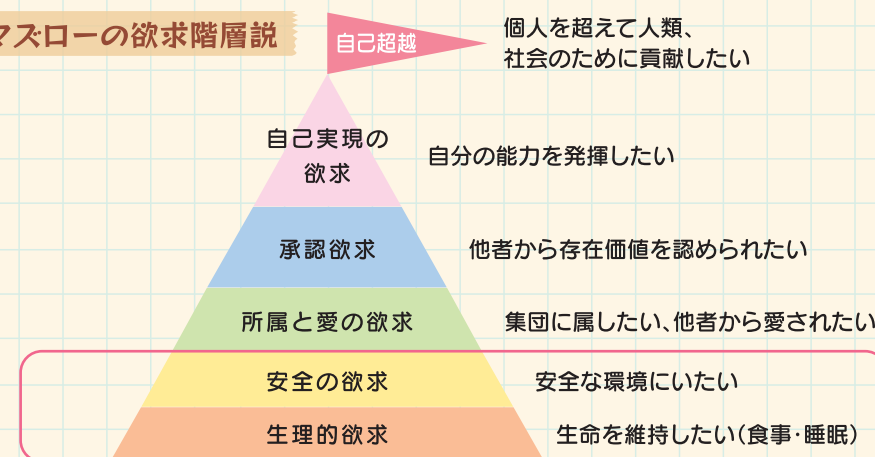
～ ありのままの本人を受け止め、否定しない ～

社会に出て欲しい、働いてほしいと本人を急かすのではなく、睡眠・食事・住環境など基本的な環境を整えて、安全で安心した環境を提供し、心身を休める土台を作ることが大切です。**そこが満たされて、はじめて他者との関わりなど、社会との繋がりへと進んでいくのです。**

食事や部屋を提供していればそれでよいというわけではありません。安心して過ごせるように、怒ったり否定的な態度はとらず、**ありのままの本人を受け止め、ゆっくりと見守る姿勢で接し、心理的な安全を確保することも重要なことです。**

※「マズローの欲求階層説」に示されているように、人間には欲求階層があり、1つ下の欲求が満たされると次の欲求を満たそうとし、理想の自分を目指します。

マズローの欲求階層説



下層の欲求が満たされて、はじめて次の階の欲求へ

2 家庭内でのコミュニケーション

～ 反応がなくても諦めず・根気よく、日常会話から ～

家族と本人が話し合うにしても、対立していたり、会話が途絶えた関係のままでは、働きかけすら難しい状況です。

つい、本人を責めたり、いつ働くのかなど焦らせてしまう発言をしてしまいがちですが、それは回復には逆効果です。

挨拶や本人の趣味の話など、本人を責めない・焦らせない日常会話を意識しましょう。

(NG ワード: 将来のこと、仕事のこと)

返事がないと、話しかけようとする意欲を維持するのは難しいものですが、返事はなくとも本人は家族からの声掛けに何らかの意識はしているはずですから、諦めずに根気よく続けていきましょう。ある日、ふと反応が返ってくることがあります。

3 家族が自分の時間を大切にすること、孤立しないこと。

ひきこもりでお困りのご家族は、世間の目を気にして誰にも相談できず、ご家族も社会との繋がりが希薄になり、家族全体が社会から孤立していることも珍しくありません。

ストレスから自身が疲れていると、感情的な対応になり、本人との関係が悪化してしまいます。

家族も外向きの意識を持ち、友人と会う、旅行に行くなど趣味や楽しみのための自分の時間をもつことで、**家庭内での緊張感が和らぎ、よい変化が生まれます。**

また、本人にしてみると、家の中にずっと誰かがいるということが息詰まりに感じることもあります。家族が出かけている間、本人にとっては家庭内での自由時間になっていたという声もあります。

家族が孤立しないよう、相談につながっておくとよいでしょう。本人が相談に行けなくとも、家族が相談に行くことで、本人に接する姿勢に変化が現れ、本人へよい変化が生まれることもあります。

Q & A こんな時はどうする？

Q 1 家族が相談機関に相談していることを本人に話したほうがよいのか？

A 本人に何を言われるかと心配で、ご家族が相談していることや、本人を誘うことをためられる方もいます。

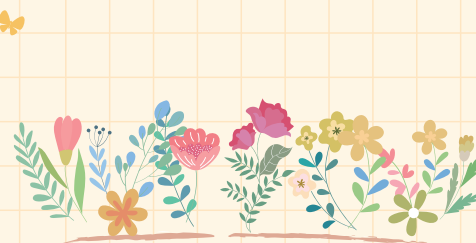
家族との関係が安定している場合は、可能であれば事前に「自分の勉強のために相談に行っている。」ということをお本人に伝えておくといよいでしょう。迷う場合や、本人との関係がこじれている場合は無理をせず、支援者に伝え方やタイミングを相談しましょう。

Q 2 本人にも相談に行きたくて欲しいが、誘うタイミングが分からない。

A 相談機関に相談することで現れる家族の態度の変化に本人は敏感に気が付いているものです。本人にとって、家族の変化がよいものであれば、相談機関に対する気持ちの変化がみられることがあります。

本人が拒否しても、家族だけでも相談は続け、以下の変化が本人に現れたらそれとなく本人も誘ってみるとよいでしょう。

- 本人に困り感がある時。
- 家族との会話が増え、家庭内で安定して過ごせるようになった時。
- 家族の状況に大きな変化があった時(家族の入院や経済状況が変わった時など)。
- 家族が相談に行くこと、行ったことを本人が気にしている時。



Q 3 家庭内暴力にどう対応するべきか？

A 本人のありのままを受け止めると言っても、暴力は別です。「暴力はいけない、嫌である。」とはっきり伝えましょう。

もし、ご家族の発言や行動など、引き金になっているものがあるようなら、それは控えるようにしましょう。

それでもエスカレートするようであれば、次に暴力があった場合は一緒に暮らせないことを伝えておき、家族の一時避難や警察の介入も視野に入れる必要があります。あらかじめ、身近な相談機関に対応を相談しておきましょう。

Q 4 精神科や心療内科の医療機関に受診すべきでしょうか？

A 明らかな精神症状がある場合を除き、ひきこもりの状態だからといって、必ずしも受診が必要であるわけではありません。

しかし、気分の落ち込みが続いたり、過度な不眠症状があり、本人の苦痛が強い場合は、その点に注目して精神科や心療内科の受診をお勧めしてみるのもよいでしょう。

あくまで、本人の心身の苦痛に焦点を当て、無理強いせず提案してみるのがポイントです。無理やり医療機関へ本人を連れて行くと、ご家族への信頼を失い、医療機関不信になり、孤立が強まる場合もあります。

ひとりで抱え込まず、まずは相談を！

相談機関

ひきこもりの公的な相談機関としては、松山市ひきこもり相談窓口や愛媛県ひきこもり相談室があります。

松山市 ひきこもり相談窓口（松山市保健所内）

専用ダイヤル：089-911-1828

相談受付メールアドレス：re-start@city.matsuyama.ehime.jp

住所：松山市萱町6丁目30番地5

相談受付時間：月～金曜日／8：30～17：00

（休日・祝日・年末年始を除く）

ひきこもりに悩むご本人・ご家族などの相談をお受けしています。

ひきこもりに関する必要な支援や情報を提供します。

面談は予約が必要です。

状況に応じて訪問も実施しています。

メールの返信には、お時間を要する場合があります。

愛媛県ひきこもり相談室（愛媛県心と体の健康センター内）

専用ダイヤル：089-911-3883

住所：松山市本町7丁目2番地

愛媛県総合保健福祉センター3階

相談受付時間：月～金曜日／9：00～17：00

（休日・祝日・年末年始を除く）

原則、ひきこもり本人が18歳以上である場合のご本人・ご家族などの相談をお受けしています。

面談は予約が必要です。

ひきこもりの子どもを持つ親の会(家族会)

家族会は、同じ悩みを持つ家族とつながり、共感し合える安心の場です。情報交換や経験の共有を通じて、新たな視点や前向きな気持ちを得るきっかけになります。

愛媛こまどりの会

ひきこもりの子ども(20歳以上)を抱える親の会です。
月に1回月例会を開催し、学習会や懇談会(茶話会)を通じ、まずは親御さんにホッとしていただくことから始めています。

※松山市ひきこもり相談窓口(089-911-1828)へご連絡ください。
会へお取つぎします。

愛媛こまどりの会を代表される方からの寄稿

ひきこもり家族支援活動について

私が『愛媛こまどりの会』の存在を知り、当会に参加するようになったのは、10年ほど前になります。当会の代表をされていた方から、交流会に誘っていただいたことがきっかけでした。

当時、次男が本格的にひきこもり始め、家族は疲弊し出口の見えない暗闇にいる状況でした。次男は毎日、やり場のない怒りを抱え、家の中で当たり散らしておりました。それに伴い、夫婦の間では言い争いが絶えず、責任の擦り合いを繰り返していました。また、同居していた妻の両親が心配の余り、過剰なほどに干渉してきました。

そのような中、藁をも縋る思いで交流会に参加すると、会の運営を支えている方々が暖かく迎え入れてくれました。徐々に本音で悩みを

話せるようになり、当会が居心地の良い場所となりました。我が家と同様に苦しんでいる家族が他にもいると思えただけで、張り詰めていた思いがスーッと抜けていくようでした。ひきこもり当事者を抱える家族同士が同じような悩みを打ち明け共感し、やがてお互いに支えたいという気持ちになりました。

『愛媛こまどりの会』平成18年3月に設立し、今年で21年目(R8年現在)になります。

ひきこもりの子どもを持つ親が中心となり結成されました。

主な活動内容として、家族等の交流会や専門家を招いて学習会を開催しております。また、ご家族への訪問活動なども行っております。当会の役割は、家族の孤立を防ぎ、将来への不安、焦り、悩みを打ち明けられる場所です。家族が疲弊しないように同じ立場の家族との交流会の中で他の家族から学び、意欲をもらいながら親が少しでも元気になれる居場所です。

引き続き松山市保健所をはじめ他の支援機関と連携しながら、ひきこもり当事者やご家族が話しやすく、安心の居場所となるよう会の運営に取り組んでまいります。また、情報発信にも力を入れていきます。

時の経過とともに家族の状況も変わります。これからは、我々夫婦の終活と同時に次男が自立に向かって段階的に進んでくれることを願うばかりです。悔いの残らぬ人生を全うする為に、今できることからひとつずつ取り組んでいく所存です。

令和8年7月寄稿いただきました。

