



「ひきこもりかな?」と思ったら

～ご家族・ご本人のためのパンフレット～

※このパンフレットはホームページからもダウンロードできます

国立精神・神経センター 精神保健研究所 社会復帰相談部
<http://www.ncnp-k.go.jp/division/rehab/index.htm>

厚生労働省
<http://www.mhlw.go.jp/>



このパンフレットを手にとられた方へ



わたしたちは「ひきこもりにはまってしまってどうしよう」と心配しているご本人や、「いつになったら、うちの子はひきこもりから回復できるのかしら」と不安やイライラをつのらせながら毎日を過ごしているご家族が、なにか《今まで以上の工夫のきっかけ》を見出すヒントになればと思い、このパンフレットを作成いたしました。それだけではなく、ひきこもりを支援するボランティアや、相談を受けているスタッフにとって《ひきこもりについて知る、これからのことについて考えていく》ための一助になればとの思いもこめられています。

ひきこもりという状況で生じるしんどい思いは、たいていご本人ひとりだけではなく、その人をいとしいと思うご家族や周りの人たちもまきこみます。そして、心配し、はげましているつもりが、余計に事態をこじらせてしまうというコミュニケーションの悪循環もしばしば生じてしまいます。おそらく、ひきこもりからの回復のきっかけは、さまざまなひとの力を借りながら、おたがいのふだんの「やりとり」や「ものの見方」を少し変えてみるころにあるのです。

このパンフレットには、ひきこもっているみなさんができそうな工夫、実際にひきこもりから回復した人たちからのメッセージ、ひきこもり状態に対するご家族の対応のヒント、ご家族自身が楽になるためのヒントなどを書きました。またひきこもりについて相談できる資源などもあわせて載せました。こんな小さな冊子ですから、すべてのことにお答えできているとはとても思えません。せめて、なにか《今までとはちょっとちがった》やりとりの方法やものの見方のかけらが、皆さんのもとに届けられればと思います。

● もくじ ●

1.	ひとは殻 ^{から} に閉じこもるときがあります	2
2.	回復の道筋は・・・	6
3.	ひきこもりに見られる症状	10
4.	家族の対応はひきこもりの大きな援助です	14
5.	家族だけで悩まないで相談をしましょう	18
6.	ひとを支えるコミュニケーション	20
7.	回復に役立つ資源	24

付録：精神保健福祉センター 一覧表

経験者のお話

(1)	相談機関を通じて仲間に出会い、 アルバイトをはじめたA君	9
(2)	相談にくるなかで、自信がつき、 世界が広がったと話すBさん	17
(3)	家族を離れて 新しい経験をつみ始めたC君	23