

4. 家族の対応はひきこもりの大きな援助です

ご家族の理解と支援は変化のきっかけをつくりま

ひきこもっているご本人にとって、人との関わりは、ご家族が中心である場合がほとんどでしょう。人とのつながりが極端に減っているとき、身近なご家族の対応や態度は、とても大きな意味を持ちます。ご本人の状況を理解し、手助けができるのは、最初にご家族だといってよいでしょう。

「犯人探し」にエネルギーを費やさないようにしましょう

なにか困ったことが起きると、人は自然に自分や身近なものを責めがちになるものです。ひきこもりについてもそれは同じです。「証明する」ことが出来ないのに、「きっとあのせい」とおもってしまいがち。そしてその原因を家族の中に捜しがちになります。けれども、子育てにおいて、「問題」と思われる事柄は、どの家庭にも一つや二つはあるものです。ひきこもりの問題が起きる家庭に、なにか特別な理由があるかどうかはまったくわかっていないのです。

自分や家族の誰かを「責める」という行動は、「あの時、ああしたから（しなかったから）」というふうに人の意識を過去に向け、「これからどうしたらいいか」についてのエネルギーを奪ってしまいます。

ひきこもりは社会状況などさまざまな要素がからみあって起こってくる問題です。「過保護だった」とか「放任し過ぎた」といって、自分を責めたり、夫婦などで責任をおしつけあったりする「原因探し」「犯人さがし」にエネルギーを費やさないようにしましょう。

ご家族にできるかもしれないことの第一歩は安心できる雰囲気作り

ご家族の方にとってひきこもりは「甘え」や「なまけ」と見える場合もあるかもしれませんが。ときにはそういった考えを、ご本人に話してしまいたくなるかもしれませんが。しかし、ご本人自身もひきこもっていることで十分に悩み、葛藤を抱え、苦しんでいることが多いのです。

「どうせわかってもらえない」「簡単にこの苦しみをわかってほしくない」そんな風に自分自身で苦しさを精一杯抱えていることもあります。そんなときには何気ない一言が思いがけず、ご本人を一層傷つけることになったり、人への不信感をつのらせてしまうこともおきがちです。逆にあふれんばかりの愛情と叱咤激励が、知らず知らずのうちにご本人にとってプレッシャーとなってしまうこともあります。ご家族の心配や思いがストレートに伝わらないのがコミュニケーションの難しさです。

言葉で伝えよう、何かを動かそうとするのではなく、まず、ご本人の状況の苦しさや辛さを心にとめて、適度な距離をとって、リラックスして安心して過ごせる環境を、家庭の中につくることから少しずつはじめていきましょう。

ご家族自身が生活を楽しみ、家の風通しをよくしましょう

そうはいつても、こうした問題が起きるとご家族自身も疲労困憊し、気持ちの面でも活動の面でも社会から離れて孤立してしまいがちだと言われていています。ひきこもりの問題がご本人だけではなく家族も巻き込んで影響を与えている状態です。このようにご家族が、疲れ果て孤立した状態で、ご本人を支援することは大変なことです。

ご本人のことで頭が一杯になってしまうのは、ご家族として当然のことです。ですが、心配や責任感のあまり過保護・過干渉になったり、ご本人の支配的な言動に一方的に従ったり、逆に疲れがたまってご本人に拒否的・批判的になってしまったりすることもあるようです。また、他の家族間のコミュニケーションもぎくしゃくしがちになります。家庭内の緊張が強い状態は、ご本人にとってもご家族にとっても、非常にづらいものです。

ご本人がリラックスできる環境作りのために、ご家族がエネルギーを取り戻すことがとても役にたつのです。まずは、ご家族自身が楽になることを考えて、ご家族それぞれがご自身の生活をしっかり確保し、そこでの生活を楽しんでみましょう。

ご家族自身もときには、本人をおいての活動もしてみましょう

- ・趣味の時間や友人と会う時間を持つ
- ・一人で買い物に出かける
- ・外食する
- ・ボランティア活動やカルチャーセンターの活動に参加する
- ・ひきこもりの人のいる家族が集まる「家族会」などに参加してみる

ご本人が苦しんでいるのに、自分の生活を楽しむのは気がひける、という方もいらっしゃるかもしれません。しかし、ご家族自身が社会からひきこもりがちになってしまうといろいろな情報が遮断されて、家庭の中が行き詰まった感じになってしまうものです。むしろご家族が積極的に外に出て生活を楽しむことで、家の風通しがよくなることもあります。そのうちに、様々な選択肢があることをご本人にも伝わり、解決の糸口につながるかもしれません。

家の風通しがよくなる、ご家族がゆとりを取り戻す、家の中にゆとりができる、そうするとやがてご本人もリラックスできる、ご本人の中にゆとりができエネルギーがためられるようになる。その流れを作る第1歩として、ご家族が外へでて少しゆったりできるきっかけを探していきましょう。

ひとくちメモ5 ご家族自身が疲れていませんか？

ご本人だけでなく、ご家族も心配や焦りなどから疲れ切ってしまうことがしばしばあります。そしてその疲れがご家族の生活にも様々な影響を与えてしまいます。

- ・世間の目が気になる。人付き合いが減る
- ・子どものひきこもりはすべて自分の責任だと感じてしまう
- ・いろいろな援助の試行錯誤がうまくいかず途方に迷ってしまう
- ・将来の設計がたたないのでは不安
- ・楽しみにしていた趣味の活動をやる気がしない
- ・よく寝られない
- ・食欲がない

あてはまることがあったら、疲れすぎ・エネルギー不足のサインかも知れません。まずはご家族が元気になること、少しゆとりを取り戻すことも大切です！

相談にくるなかで、自信が付き、世界が広がったと話すBさん

Bさんが、相談機関を訪れたきっかけは、高校を卒業して全く何もしなくなってしまうと、外に出なくなってしまうんじゃないかと、思ったからだそうです。

今は主に相談の面接に週一回くらい来られています。相談員の人とはまじめな話も、テレビの話など雑談もする感じです。悩み事があったら、親だと頭越しに怒られたりもするけれど、相談員の人は「一緒に悩んでくれる感じ」で、同じ目線で話をしてくれるので貴重だそうです。親にあまり話せないことも、逆に他人だから話せるような気がする、と感じています。

Bさんが相談員の人でいいと思う所は、悩んでいても「こっちにしろ」とか「あっちにしろ」とか答えを出さないところだそうです。そのことで悩みが深くなったりもしますが、悩みを客観的にみることができます。自分で答えを出さなければならないので、逆に人のせいにはしないでやれるのだそうです。自分で判断を繰り返すうちに考えに自信が付き、自分でペースが作れる、というのが相談に来てよかったことかもしれない、とBさんは感じています。また相談に来てくれないときには来なくてもとがめられないので、気楽なのが、相談を続けるにはよいかもしれないとのこと。

相談に来る理由には、外に出る「きっかけ」という点もあります。用事がなければ外に出かけたりしないけれど、帰りには街中を見たりなどもできるそうです。たまに

朝起きられず相談を休むこともあります。逆に朝早い時間に面接をするようにして、生活にリズムをつけたりもします。

家ではBさんはインターネットのサッカークのホームページ作りを趣味にしています。そのつながりでメールのやりとりもしています。ホームページ上の掲示板やチャットでまめに返信を繰り返すうちに、連絡をとるようになったそうです。「顔が見えない分、やりとりの敷居が高くない」とBさんは言っています。同年代の人たちとやり取りができるのは、楽しくBさんにとって、社会のつながりの一つになっています。

最近Bさんは、配達物の仕分けをする期間限定のアルバイトをすることを考えています。前までは、就職しなきゃいけないと考えていましたが、今は自分のペースでできる位のことをしよう、と思っています。

高校の頃はご家族を干渉的に感じることもありました。最近は少なくなりました。ご家族は、「高校を卒業して4年間は大学にいったつもりで」と言って、Bさんを自由にさせてくれています。Bさんも、それくらいまでには自分のペースでアルバイトや就職をできたら、と思っています。4年間の猶予があるのは、「あせったりもしますけれど楽」とのことです。