

# 1. ひとは殻からに閉じこもる時があります

## ストレスから身を守るために

私たちは、さまざまなストレスの中で生活しています。ストレスには、はっきりと自覚できるものもあれば、自分でも気づかないままどこかで頑張っ<sup>て</sup>耐え続けていることもあります。

《ストレス発散》とよく言います。人は誰かと話したり、ばあっと遊びに行ったり、ゆっくり休んだり自分の好きなことをする時間を持つことで、ストレスを抱えきれなくならないように調節しているのです。

それでもうまくストレスが解消できず疲れ切ってしまった<sup>り</sup>、ストレスが大きすぎて自分の力ではどうにもできなくなった時、もうこれ以上疲れないため、休息をとるために、外からの刺激を遮断することがあります。外界との接触を制限することで、いわば殻からに閉じこもり自分を守ろうとしているのだと思います。この状態を外から見るといわゆる「ひきこもり」になります。

## ひきこもった原因は・・・

それを見つけることが回復の必要条件ではありません。

「なにかストレスがあつて」「なにかのきっかけで」ひきこもったの<sup>だ</sup>ろうと考えても、その「なにか」がはっきりとわからないことは意外とよくあることです。「どうしてこんな風になったんだろう」その「原因」を突き詰めて、それをどうにかしなくては。でも、ひきこもった原因を見つけることは回復のために絶対に必要な条件ではないのです。

回復のために「原因を探すこと」が絶対に必要なことではない、というのにはいくつか理由があります。

ひとつは、原因を尋ねられてもご本人自身にもわからないことが多い、ということです。原因として思い当たることは探していけばいくつも見つかります。でもそれが決定的な原因かどうかはたいていの場合よくわからないのです。

そして、「きっとこれだ」という原因を見つけたとしても、そのことが起こった過去にさかのぼって取り除くことは至難しなんの業わざです。

大切なのは、今いるところからどんな風にしていくことができるか、です。過去のことがよくわからなくても、これから先に向けて進み出すことはいつでもできるのです。

## 病気でひきこもらざるを得ないこともあります

ひきこもりの原因がわかる場合のひとつは、その背景に病気があるときかもしれません。ひきこもりの状態には必ずしも病気が関係しているとは限りませんが、周囲のことが非常に気になって怖くて外出できなくなったり、ひどく落ち込んで憂鬱ゆううつで何もする気が起きなくなったりするとき、その背景になんらかの病気があることがあります。

病気かどうかを本人や家族が判断するのはとても難しいのですが、ひどい落ち込み、いらだち、周囲への過敏さなどが見られ、本人も自分ではどうにもしづらい、けれども辛いと感じている場合には、一度病院を受診することをおすすめします。病院では病気かどうかの相談をしたり、対応策を考えたり、手助けになるお薬を使って今の苦しい状況を和らげるような援助を受けることができます。

ご本人の調子が悪くて受診が難しい場合には、ご家族だけでも一度病院を訪れ、医師に相談する機会をもつこともできます(26ページ参照)。



## ひきこもった状態は回復に必要な休息时间です

さて、ストレスを避け、一時退避としてひきこもったものの、その後の生活も楽なことばかりではないようです。動くことをやめてみると、思った以上にこころも体も疲れきっていて、ほんの少しのこと、たとえばベッドから起き上がるとか、顔を洗うとか、そんなことに使う力も十分に残っていないこともあります。

「みんなと違ってしまった」「こんなことをしてはだめだ」「家族に心配かけてしまう」「でも動けない」とひきこもった自分を責め、ますます苦しい状況に陥ってしまうこともあります。自分を責める気持ちはそれまで十分頑張り、きちんとやってきた裏返しかもしれません。

## ひきこもった状態で起きがち、少し困った現象もあります

休息をとることですと楽になればいいのですが、『家から出ない、人に会わない』ことを特徴とするひきこもりの状況で起きやすくなる少し困った現象があるのも事実です。

ひとつは、「人に会うと緊張する」ということです。久しぶりに誰かに会うと、何を話したらいいか、どんな顔をしたらいいものか・・・考えれば考えるほど緊張し、こわばった感じになってしまったりするのです。「人からの評価に敏感になる」というのもしばしばみられます。こんな生活をしている自分はだめなやつだと思われまいかなどと気になって、相手の話すことや振る舞いが自分を評価しているように感じてしまいます。こうした緊張や人から受ける(と感じる)評価がつかなくて、ますます外に出にくくなるということも起こっているのかもしれない。

もうひとつ、「生活リズムの崩れ」もよく見られます。人の生活リズムは会社や学校など社会のリズムに合わせてできあがっているものなので、社会生活からいったん殻に閉じこもったひきこもりの状態での生活リズムの乱れは、当然といえば当然なのかもしれません。

## ひきこもっていること自体に罪悪感を持つことはありません

ひきこもっていること自体に罪悪感を持つことはありません。ひきこもりの状態は、降りそそぐストレスを避け、つかれきった心と体を休め、次に動き出せるまでの体勢の立て直し、エネルギーの補給のための大切な休息时间なのです。

