

### 3. ひきこもりにみられる症状

ひきこもり状態の中でしばしば見られる問題と、その対策を簡単にまとめました。

#### 無気力で何もやる気が起きない、なんだかイライラする

なんだか動けそう、と思ってからスムーズに動けるようになるまでは少し時間がかかります。無気力であることを責める必要はありません。もう少し休息が必要なのかもしれません。少し動けそうな気がしてきたら、まずは《しなくてはならないと思うこと》よりも《自分がしたいこと》、から始めてみると少し動きやすかったりもします。まずは長続きを考えず、ためしにやってみることを大切にしましょう。

そうは言っても、イライラするのが自分で止められないときもあります。体が生活のリズム感を失っているとき、自分の中にたまったエネルギーをうまく発散できていないときにはイライラが起きやすくなります。誰かに話すのは難しくても自分の気持ちをノートに書き付けて表に出したり、夜に散歩に出歩いてみるのがイライラを和らげる手助けになることもあります。



#### 家族に命令的な話し方をする。暴力をふるう

自分でもどうにもできないもどかしさを家族に向けて、いろいろ要求したり命令的になってしまうことがあります。言葉だけにとどまらず、身体的な暴力が起こってしまうこともあります。

暴力は癖になりがちで、自分も相手も傷つき、関係の修復を困難にしまうやっかいなものです。暴力のエネルギーを他に向ける工夫、気持ちが収まるまでお互いにその場を離れる勇気も必要です。あなたがもし暴力をふるいそうになったら、一息ついてすぐその場を立ち去りましょう。その場を去ることは、決してひきょうではありません。

もし、言葉にして自分の気持ちを言えるようだったら、それもいい方法です。でも話をしているうちに暴力をふるいたくなくなってしまうとき

は、その場を離れましょう。家族にその場を離れてもらうのも、暴力が起きるのを防ぐよい手段です。あなたの目的は相手を傷つけることではないはず。もし、いつもぴりぴりするような時は、家族の中だけで何とかしようとせず、第三者の助けを借りることも大切です。

#### 昼と夜が逆転してしまったら

昼間は、家にこもっている自分と活動しているみんなとを比べてつらくなることがあります。そんなときみんなが寝ている夜の方が少しは楽に過ごせる時間になることもあるようです。

でも、家族も寝静まった夜の時間は、孤独で不安に駆られる時間でもあるのです。孤独感にどうにか耐える手段が、ゲームやインターネットだったりするのかもしれません。

朝型の生活に戻したい、と思ったとき役に立つのは朝日と適度な運動です。適度に疲れること、朝の光を浴びることで、自然と夜眠くなるように体のリズムが変化し始めます。気力で朝起きる、というのはとてもとてもたいへんです。はじめは、やっぱり目覚し時計の力を借りるといいかもしれません。カーテンを締め切らず、朝になったら部屋が明るくなるようにする、などということもちょっと役に立つかもしれません。少しずつリズムを取り戻していけるといいでしょう。



#### ひとくちメモ

もともと人の体内時計は25時間程度の周期だともいわれています。私たちは、後天的に食事や睡眠のリズムを身につけ、地球の回転リズム（1日24時間）に合わせた生活を送っているのです。

食事があまり取れない、よく眠れない、あるいはたくさん寝すぎてしまうような日が続いたり、特に時間を気にしない生活をしばらく過ごしていると、体のリズムと1日24時間のリズムとが、ちぐはぐになってしまうのは、仕方のないことかもしれません。

## なにかし始めると止められない

自分でもちょっと変だと思いつつ、何度も同じ行為を繰り返し、止めようと思っても止められない(手洗い、確認など)。ときには、不安を和らげるために、つい家族にもつきあってもらってしまう。こういう行為のことを強迫行為といいます。

そんなときはエネルギーが余っていて、どこかで発散したくなっているのかも知れません。また不安に駆られてなにかをし続けてしまうこともあります。そして、わなにはまったみたいにその行動から抜け出ることがむずかしくなってしまうのです。

「安心して大丈夫」と自分に言い聞かせたり、繰り返す回数を決めることで少し楽になることがあります。ただ止めようと思うのではなく、他に「なにか」を見つけてやってみることが役立つかもしれません。お薬が強迫の気持ちを減らしてくれることもありますし、相談機関で強迫行為への対策の工夫を教えることもあります。ちょっと勇気を出して、近くの相談機関を訪れることもきっと役に立ちます。

## 医療の手助けが必要なとき

3日間、続けてほとんど眠れない。座っていられないくらい落ち着かない。奇妙に感じるくらい焦る。これは脳が混乱し、興奮した状態にあるサインです。妙に疑い深くなったり、どんどんマイナス思考にはまっていったり、おっくうで動く気力がない、なども自力で立ち直るのは少し大変です。

はじめは、ストレスを避けるつもりではじめたひきこもりでも、知らず知らずのうちに神経の疲れがたまり、自分の手におえない状態になってしまうこともあるのです。

こういう場合、努力だけで解決しようとせずに、精神科や心療内科の医師に相談してお薬の助けを借りることで少し余裕ができ、次の手だてを考えることができます。

病気は決して恥ずかしいものではありません。「病気」かどうか心配しているより、医者に行くという行動を起こすことで少し楽になることもあるのです。

## ひきこもりと病気

ひきこもりのなかには精神的な障害や病気が影響している割合が大きく、そのためにひきこもりを余儀なくされている場合があります。たとえばもともと軽い発達の偏りがあったりして、それに気づかず過ごしてきた場合、成長とともに「生活のしづらさ」が増え、ひきこもりをはじめたりしている場合があります。こうした障害や病気のための困難は、「努力不足」や「子育て下手」のせいでは決してありません。

こうした精神的な障害や病気は医療的な治療、特に薬物療法などの専門的治療の効果が期待できます。もちろんこうした場合でも、医学的な問題が解決されればすべてよくなるというわけではなく、その後も本人の回復には援助が必要となります。しかし、治療や服薬によってずいぶん苦痛が軽減されることがあるので、そのことを相談できるとよいと思います。医師などとも安心して長く関われる関係ができると、ずっと楽になる場合があります。



### ひとくちメモ4 ひきこもりの背景にある障害や病気

ひきこもりの主な原因を、何らかの障害や病気が占めている場合があります。病気がわかる、ということは「対応策がわかる」ということです。

次のような状態に思いあたったら、ためらわずに医師や保健師など相談してみましょう。

「ゆううつ」「やる気や自信がなくなっちゃった」「感情がなくなっちゃった」というような訴えが強く、死にたいという気持ちや絶望感をはっきり口に出す。

→うつ状態、うつ病の疑い

過去に乗り物のなかや人ごみのなかで、激しい動悸や冷や汗などを伴うパニックの発作を起こしたことがある。

→パニック障害の疑い

一時間以上にわたるような過度の手洗いや、「大丈夫だよ」と数十回にわたって確認するような強迫行為がある。

→強迫性障害の疑い

独り言がげげしかったり、「盗聴器がしかけられている」とか「テレビで自分のことをいっている」など、周囲に敏感になっているような発言がある。

→統合失調症(精神分裂病)の疑い

「授業中にじっとしてられない」「話を最後まで聞いてられない」などの落ち着きの無さや、「集中力が続かない」「ものをよく忘れる」など不注意がめだつ。

→注意欠陥/多動性障害(AD/HD)の疑い

全般的に知的なおくれはないのに、読む、書く、計算をするなどの、ある特定の分野がどうしても極端に苦手だったりする。

→学習障害の疑い