



「ひきこもり」 笑顔への一歩 ～ご家族のためのパンフレット～

特定非営利活動法人
KHJ 全国ひきこもり家族会連合会



「ひきこもり」に悩むご家族のみなさまへ (ご両親、ごきょうだい、祖父母、ご親戚など、 「ひきこもり」に関わる全てのみなさまへ)

このパンフレットを手にとってくださり、ありがとうございます。

「子どもはひきこもりなのだろうか」

「顔を合わせようとしないので、何を考えているのかわからない」

「これからどう関わっていけばいいのか」

「ただ見守っているだけでいいのだろうか」

「ひきこもり」に関わるご家族、とくに、身近でご本人と接しているご両親は
先の見えない不安や焦りとともに、このパンフレットを手
取っていらっしゃると思います。

ご家族のなかには、親子関係がこじれ、会話が無い方も多いと思います。

家庭からも元気と笑顔がなくなっていくます。

「まるで真っ暗闇のトンネルにいるみたいで……」と

表現されることもよくあります。

ひきこもり状態は、生きるエネルギーが枯渇したところから始まります。

その背景も実にさまざまで、その悩みも一人ひとり異なります。

しかし、ひきこもっている本人は、必ず元気になっていきます。

不安という暗闇のなかから、必ず希望の灯が見えてきます。

このパンフレットには、ひきこもった経験のあるご本人やそのご家族が、
悩みの中から得た学びや気づき、関わりの工夫が書かれています。

日々を共に過ごされているご家族だからできることがあります。

子どもが「ひきこもり」かな？ と思ったとき……

何を思っているのか、どう接すればいいかわからなくなったとき……

ただ時間だけが過ぎてしまうような焦りや不安を感じてしまうとき……

お身内の方が心配で、何かためになる情報だけでもお渡ししたいとき……

このパンフレットが、「笑顔への一歩」として、少しでもお役に立てれば幸いです。

もくじ

「ひきこもり」とは	1
東京都内「ひきこもり」相談の現状.....	4
ひきこもる心情.....	5
生きるエネルギーを取り戻すプロセス.....	6
ひきこもりの理解と家族の対応 ～家族の体験集～.....	9
家族会について～ホッとできる場所へ ここでなら話せることがある～.....	15
居場所とは？	17
家以外の居場所はなぜ必要？	18
「兄弟姉妹の会」について	20
家族の手記.....	21
きょうだいの手記.....	23
「笑顔への一歩」座談会	25
家族自身が元気になることの大切さ ～東京学芸大学教育心理学講座 教授 福井里江	33
相談機関・支援機関のご案内.....	35



「ひきこもり」とは



●「ひきこもり」は全国推計 115 万人 どの年齢からでも、誰もが、なりうる状態像です。

「ひきこもり」とは、様々な要因により、社会的参加（就学、就労、家庭外での交遊など）を避け、概ね家庭にとどまり続けている状態像のことです（6か月以上とする定義もありますが、期間は問わなくなっています）。

内閣府調査（2018）では、ひきこもり状態を経験している方は、15～64 歳の年齢層で推計 115 万人（国民のおよそ 100 人に 1 人）に上っています。そして、その一人ひとりにご家族、ご親戚等がいます。「ひきこもり」は、どの年齢層でも、どんな立場の方にもみられ、ひきこもるきっかけも人それぞれ多様です。

※参考資料 内閣府「生活状況に関する調査（平成 30 年度）」より

<https://warp.ndl.go.jp/web/20230403105709/www8.cao.go.jp/youth/kenkyu/life/h30/pdf-index.html>



●他者と交わらない形での外出はできても、社会との関係を絶って 孤立せざるをえない状態像です。

ひきこもりながら、他者と交わらない形での外出、近所のコンビニや、関心のある所には一人で出かけられる場合も多いですが、家族以外の人との接触を絶ち、困っていてもなかなか SOS を出せずにいます。必要なサポートとつながれず、社会からも孤立しやすいことが、ひきこもり問題の本質にあると言えます。

●「ひきこもり」は病名ではありません。 治療するものでもありません。

背景に何らかの精神疾患を抱えている可能性もありますが、様々な理由で受診が困難な方も少なくありません。また、「自分は病気ではない」「障害ではない」と抵抗感を持つ方も多く、診断ありきではなかなか支援につながらないのが現実です。実際には、コミュニケーションがうまくいかない等の特性に対して、周囲からの十分な理解や配慮が得られず、学校や社会で傷つけられて、ひきこもりに至る場合が多いこともわかっています。「ひきこもり」は、病名ではなく、治療して直すものでもありません。その人の置かれてきた状況、人間関係での傷つき、社会への不安感を周囲が理解していくことが重要です。

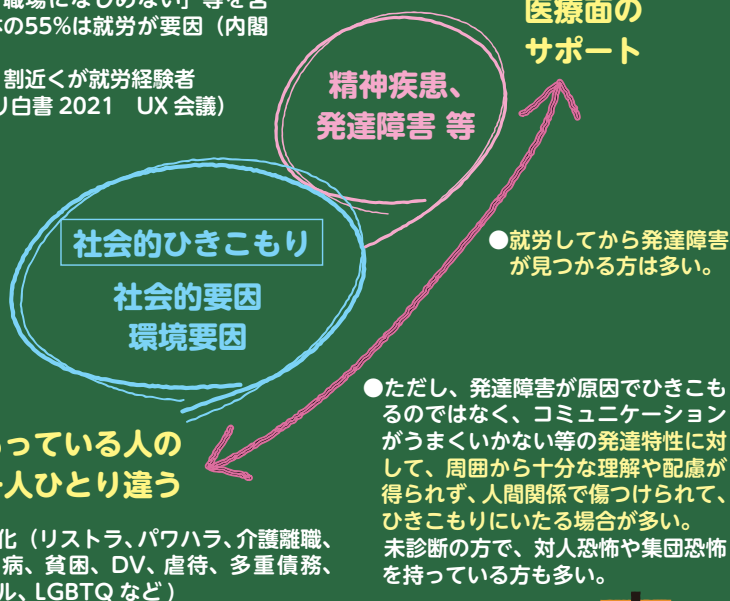
●本人にとってひきこもり状態とは「危険から身を守る唯一無二の生存手段」です。決して甘えや怠けではありません。

「ひきこもらなければきっと死んでいた」「エネルギーの限界までがんばって、我慢して、動けなくなった」「生き延びるためには、ひきこもること以外に選択肢はなかった」「ひきこもっている自分を責めながら生きているが、外の世界と交わることは恐怖と不安しかなかった」

本人たちの声からは、ひきこもりは、危険から身を守り、生き続けるための手段であり、甘えや怠けとは正反対だということがわかります。学校や社会でいじめや排斥、普通と違うことで排除された経験を持った人が大多数です。

全国推定 115 万人 (15～39 歳 54.1 万人 40～64 歳 61.3 万人) ひきこもりの背景の多様性について

- 中高年ひきこもりのきっかけは退職や人間関係「職場になじめない」等を含めると全体の55%は就労が要因（内閣府 2018）
- 当事者の 8 割近くが就労経験者（ひきこもり白書 2021 UX 会議）



ひきこもっている人の背景は一人ひとり違う

- 多様化複合化（リストラ、パワハラ、介護離職、いじめ、疾病、貧困、DV、虐待、多重債務、家族トラブル、LGBTQ など）

●「ひきこもり」は自己責任ではありません。社会的要因が大きく影響しています。背景も一人ひとり違うのです。

東京都の調査によると、ひきこもりの要因で多いのは、「人間関係（学校・大学でのいじめ等）」や「離職」です。

その原因としては、パワハラやセクハラやいじめ、過酷で配慮のない労働環境、景気に左右される期間限定の雇用システム、「一度つまずくとやり直しのきかない」体制などが考えられます。退職後、次への希望が持てないまま、5年、10年とひきこもる場合も少なくありません。

「人並みに出来ないとダメ人間扱いを受ける、今の社会に自分が生きていけない場所はないと思う」「人に合わせるのが苦手なので、働いても人に迷惑をかけるだけ」（本人談）。多様性よりも、効率重視で横並びが求められる社会。働かないではなく、働ける仕組みも十分ではない。さらに介護離職や疾病、貧困など、複数の要因が重なることによって、ひきこもらざるをえない状況は、誰にでも起こりえる状態です。

ひきこもりは、本人や家族の自己責任ではありません。そのとき、そうならざるを得なかった環境や要因、社会構造があったからなのです。

●ひきこもりの状態となったきっかけ

n=195

選択肢	回答数	割合 *
合 計	458	—
1 受験・進学関係	22	11.3%
2 学校・大学等におけるいじめ等の人間関係	103	52.8%
3 就職活動関係	31	15.9%
4 職場における人間関係（パワハラ、セクハラ等）による離職	56	28.7%
5 上記4以外の理由による離職（リストラ、介護離職等）	16	8.2%
6 病気	77	39.5%
7 家族関係	66	33.8%
8 特段きっかけはない	13	6.7%
9 当機関では把握していない	33	16.9%
10 その他	21	10.8%
未回答	20	10.3%

*n 値のうち各選択肢を回答した割合

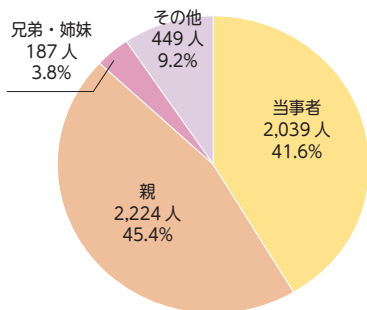
その他：具体的内容 発達障害 (3)/ 不登校 (3)/ きっかけが不明 (2)/ 学習についていけない / 家族、友人の死亡 / 学校とのトラブル（いじめ以外）/ 強迫症状による疲へい / 障害特性により環境に適應できない / 対人関係 / 怠業 / 犯罪被害者になった / 友人とトラブル 他

※東京都「ひきこもりに関する支援状況等調査結果（令和3年4月）」より

東京都内「ひきこもり」相談の現状

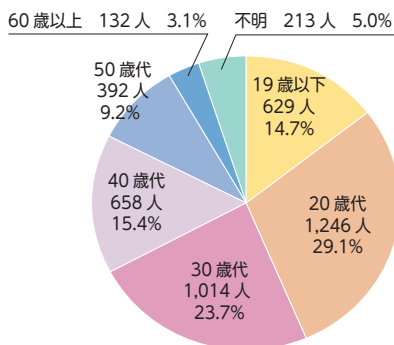
※東京都「ひきこもりに関する支援状況等調査結果（令和3年4月）」より

相談者の当事者との関係



相談者の立場は、親 45.4%
本人 41.6%

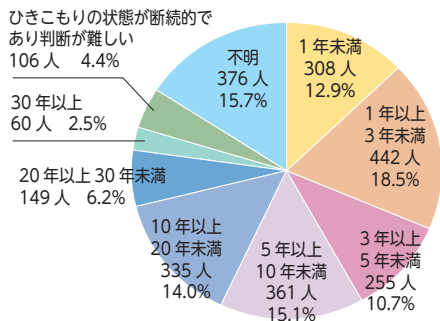
当事者の年齢



ひきこもっている本人の年齢は、10代、
20代が4割、30代以上が半数以上を
占めている。

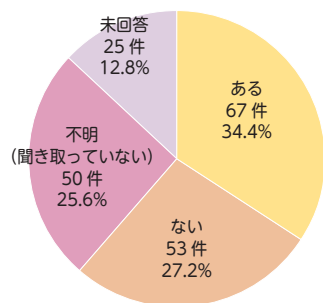
※端数処理により、グラフの割合の合計が100%には
なりません。

ひきこもりの状態が 継続している期間



ひきこもり期間は、「1年以上 10年未満」が44.2%、「10年以上」22.7%
となっている。

再度ひきこもりの状態 になるケース



関係機関において再度ひきこもっている
ケースを把握した割合は、34.4%

（一度ひきこもりの状態にあった本人が社会参加をした
後、再度ひきこもっているケースが「ある」と回答）

- 調査対象 関係機関（区市町村、国、都、民間団体：664か所）
- ※保健所、生活困窮者自立相談支援機関、民間支援団体等
- 集計母数 関係機関：319件（48%）
- 調査実施期間 令和2年9月～11月

ひきこもる心情



●ひきこもり状態は、生きるエネルギーや生きようとする意欲が枯渇したところから始まります。

<将来に対しての不安>

言葉にならない心情

何もやる気が
しない
(無気力)

生きていても
しょうがない
(絶望感)

先のことを
考えるのが怖い
(恐怖感)



わかっている
けど動けないんだ
(焦り)

自分は
ダメなんだ
(自己否定感)

あんな辛い
思いは二度と
したくない
(拒否感)

何をやっても
無駄だ
(あきらめ)

こうした心情を抱え続けて消耗して
しまった背景を、周囲（関わる人）
が認識しておく必要がある。

<周囲・家族に対しての不安>

「人にどう思われるか、傷つくのが怖い」(不安感・羞恥心)

「自分のせいで迷惑をかけるだけ」(自責感)

「お前らのせいで自分はこうなったんだ!」(他責感)

「こんな自分を誰もわかってくれないだろう、受け入れてはくれないだろう」(孤独・孤立感)

<ひきこもることで消耗する心情を知っておいてください>

▼自分の状態を自分でも説明できない

ひきこもっている渦中のとき、その苦しさはなかなか言葉になりません。過去の傷つきの恐怖や、先の不安が幾重にも重なり、不安で押しつぶされそうになることも多くあります。

▼家族への引け目意識と緊張感

家族とのコミュニケーションも途絶え、家庭の中でも外でも、自分の居場所が無くなっていきます。家族への反発もありながら、家族への引け目、負い目を抱えながら暮らしています。

▼何とかしたくてもできない葛藤の強まり

自分の将来への焦りと不安を感じていますが、一步が踏み出せず葛藤し消耗します。

同年代との格差、劣等感から、つながりを断ち、さらに孤立していきます。

自分が思うように生きられない辛さ、怒り、もどかしさ、過去の記憶などが身近な家族を責める形（暴力や暴言等）で出る場合もあります。

生きるエネルギーを取り戻すプロセス

- 家族だからできる関わりを土台に、
本人は日常生活の中で生きるエネルギーを取り戻します。

① 混乱期 「家族だけで抱えず、話を聴いてもらえる場を持ちましょう」

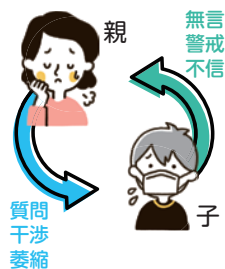
ひきこもる本人が動けない中、まず動き出すのは家族です。親の不安と焦りが最も強い時期で、子どもとの関係もこじれている場合も多くあります。

まず、親自身が安心して話が出来る場所（人）を得ましょう。親なりにこれまで努力してやってきたこと、今の悩みを十分に理解してもらい、仲間、支援者を得て、心のゆとりを回復させることが大切です。

また、ひきこもり状態についての理解、子どもへの関わり方を継続的に学ぶことで、先の不安や焦りも整理され、これからの道筋も見えてきます。

【必要なサポート】 家族相談・家族会（兄弟姉妹の会）

「大丈夫、一緒に考えていきましょう」が家族会の原点（15 ページに詳細情報あり）



② 充電見守り期 「家庭を安全基地に。本人の生きるエネルギーを取り戻す環境づくりを」

ひきこもり状態は、生きるエネルギーが枯渇した状態です。この時期は、家庭での緊張感を減らし、エネルギー（コップの水）を少しずつ貯めていく必要があります。エネルギーは不安感で消耗し、安心・安全感で充電されます。社会から距離を置くことが必要な時期でもあります。まず家の中で「居てもいい」環境づくりを行いましょう。本人のペースで過ごす時間が大切です。

安心できると、心にゆとりができて、「〇〇したい」という欲求も少しずつ戻ってきます。子どもと会話が無い場合でも、お子さんをどう思っているかは伝わります。肯定的に理解する姿勢に変わるだけでも、家庭の雰囲気は安心安全になっていきます。



本人は孤立感や不安感で常にエネルギーを消耗しています。
安心な環境でひきこもりが長引くということはありません。



親の目つき、親の気持ちが変わるだけでも大きな環境づくりに

本人も家族も安心できる環境が第一

- ・批判・否定されない環境
- ・自由に過ごせる環境
- ・意思を尊重し合える環境

外に出るよりも、まず家の中で「居てもいい」時間を増やせること



緊張・おびえ
「死んだ方が
まだ」

家でのびのびできる時間と安心できる環境

生きるエネルギーの回復へ

- ・家の中で安心
- ・対人交流のない場所で安心
- ・安心して第三者と交流できる場所



安心・ゆるむ
「生きていて
いいのかな」

Tips

充電見守り期には、関係が和らいできたら小さな働きかけを
～お願い 頼み事 相談 感謝 お誘い～

本人のエネルギーがたまってくると、家の中でも自分から少しずつ動き始めます。(手元に自由に使えるお金があれば) 自分の買いたいものを自分で買いに出かけたりします。願望が出てくることが、生きるエネルギーの回復と言えます。

家族からは、本人ができそうな事などから、お願いや頼み事をしてみましょう。たとえば、「〇〇で、困ってるから、少し手伝ってもらってもいいかな？」など。会話がなくても、緊張関係が強くなければ、メモなどで頼み事を書いておいてもいいです。「これから外出して夜8時までに帰ります。夕方雨になるかもしれないので、もし体調が大丈夫そうなら、洗濯物を取り込んでもらえたら助かります」など。できなくてもいい余地を残した頼み方ですね。

本人からの反応がなくても、様子を見ながら声をかけ続けることは大切です。そして、やってくれたことには、必ず「ありがとう」の言葉をかけましょう。家の空気は、自然に変わっていきます。

充電見守り期での子どもの変化 (母親 60代)

ひきこもって5年後、子どもが自分から、家事や手伝いを始めました。親が居ても、家の中で自由に過ごす姿が日常になり、昼夜逆転もだんだん変わっていきました。

その時の心境を、のちに子どもから聞いたところ、「親の圧力(期待)が無くなって、家に居るのが楽になった。手伝いをしたのは、やましさが薄れるからやっていた。でも『家にいるんだったら、家事くらいやったら?』と言われたら、きっとやらなかっただろう」と言っていました。その後、人手がいなくて困っていた家族会の入力作業をお願いしたらやってくれるようになり、会にも参加できるようになりました。

充電見守り期での本人の感じ方の変化 (本人 30代)

自分はずっとこの世に生きてる価値がないと思っていました。ひきこもることをとがめられなくはなりましたが、自分が生きているだけで迷惑をかけていると思っていて、家にいるのも、常に負い目がありました。

でもこの前、何か欲しいもの、必要なものがあればやりくりして自由に使っていて、と母親からおこづかいの提案がありました。耳を疑いましたが、もらっておくことにしました。

また、自分からやった手伝いに、ありがとうの言葉をもらうことが増えて、ほんのたまにですが、こんな自分でも、ここに居てもいいのかな、と思えるときもできました。今度久しぶりにパソコンを物色しに外に行ってみようかと計画しています。(本人談)

【自由な時間がきっかけに】台所のカレンダーに親が外出する予定日と時間を書き込んでます。本人がひとりで自由に動ける時間になるので、本人も動きやすいみたいです(母親談)



【きっかけとなる環境要因】
自由に使えるお金、時間、情報、
エネルギー、家族からの信頼

③俯瞰期 ふ かん 「自分を見つめる段階へ。

現状を変えないとダメだという危機感と」

エネルギーの回復とともに、「このままじゃダメだ」と焦りも出てくる時期です。外部への関心、情報収集、自発的に動き出すこともあります。親の情報提供から、相談や居場所、訪問につながる場合もあります。家族も、第三者や支援者との信頼関係の構築や情報収集を行い、本人の気持ちが向いたときのために準備をしておくのもいいと思います。ただ、動いた後は、疲れが出てまた動けなくなることもあります。そんなときも、家庭が安全基地であれば、また羽を休めて次へ向かうことができます。

注意したいのは、家族も期待してつい先回りな提案をしてしまいやすくなることです。本人を急かすような関わりは、親子関係を緊張させてしまいます。気持ちが変わったり、その時の体調で約束や予約のキャンセルがあるのも自然な反応です。本人の調子の波を大事にし、家族は一步下がって寄り添いながら、応援していく関係が大切です。

④挑戦期 「支援者や仲間との新たな信頼関係づくりへ (自己選択 自己決定)」

ご本人が、主体的に、他者と交流する場所や様々なイベントへの参加、支援機関等に相談していく時期です。家族は、安全基地として、本人の歩みを引き続き応援していく役割になります。本人の選択に干渉しないよう、本人のペースを大切にすることが大切です。

焦って仕事に就いても続かず、挫折感で、再びひきこもってしまう場合も少なくありません。状態は行きつ戻りつしますので、タイミングは本人に委ね、家族もゆるやかに見守り続けられるよう、家族自身の支えとなる人や資源(家族会や支援者、家族相談会など)とつながっておくことが大切です。(15 ページに家族会の紹介あり)

ひきこもりの理解と家族の対応～家族の体験集～

こんな時、こんな不安、こんな風に理解してみたら、楽になった、変わってきた

本Q & Aは、家族会が実施している、親の学習会や相談会で得られた家族の気づきや体験的知識を掲載しています。(回答は個人が特定されないように編集しています)

ひきこもりのこと

Q. ひきこもりに何か解決策や特効薬は無いのでしょうか。

- A.** 私も答えを探してほうぼうの講演会に行ったり本を読み漁ったりしてきた父親です。しかし正解や近道は無いんだということだけはわかりました。「生きていくためには就職することが唯一の方法だ」と思っていました。世間の価値観に合わせて欲しいというのは親の押し付けで、親子関係はこじれる一方でした。

解決策は無いのですが、あえていえば、努力を子どもに求めるのではなく、本人中心の理解に変えていくということでした。私の場合は、「～ねばならない」という考えをやめたことで、子どもの言葉がやっと耳に入ってきました。家族は本人が自分で自分の道を選択できるように伴走し応援する役割だと考えています。(60代 父親)

子どもとの関係

Q. 会話がない、親を避ける、誰とも顔を合わせようとしません。

- A.** 家族会に来ている方の多くは、会話がないところから始まってますよね。私は丸2年くらい、子どもから避けられています。話さないのではなく、話せないんだってということが、学習会で勉強しながらわかってきて少し楽になりました。避けられている親も辛いですが、避けながら無言で生活している本人のほうが苦しいんですよね。しんどい時ほど言葉がでてこないですね。でも、本人の気持ちと、私の期待とに、だいがズレがあることを学んでから、本人の気持ちを想像しながら生活できるようになりました。

この前、「スーパー行ってくるけど何か買ってくるものある？」とドア越しに声かけたら、「ない」とだけ返事が返ってきて(いつもは無言)、久しぶりに声を聞くことができました。ビックリしましたが、うれしかったです。ほんとうに少しずつですが、その積み重ねなのかなとおもいます。(60代 母親)

Q. 子どもがひきこもっているのに、親が楽しむのは良くない、うしろめたいと思ってしまう。

- A.** そうなんですよ。会話が無くなってから、つい子どもの顔色を見るようになってしまって、私も外出を控えるようになりました。でもそうすると、ますます、家の中が暗くなって私も落ち込む時間が増えてしまったんです。

情報を得ようと家族会に参加しているうち、親にも気分転換が必要だと分かりました。最初は罪悪感がありましたが、趣味の集まりにも出かけるようになって、気持ちにも余裕が生まれ、家の中もだんだん明るくなりました。私が外出する時間帯が増えたせいか、本人も好きなことで動いているみたいです。何をやっているか知りたいのですが、そこはグッと我慢して、学習会で学んだ「本人の主体性 自分で考えて自分で決める」力を尊重して今は子どもの動きたいように任せています。(50代 母親)

Q. ゲームばかりしている。好きなことしかしないのですが。

A. うちの子もそうです。好きなこと、得意なこと、楽しいことは動けますが、苦手なことは一歩が踏み出せないんです。それが本人の特性なんですね。ゲームは得意なものだから、子どもも現実の苦しさや不安をやり過ごせてるんだと思います。オンラインの集まりにも参加しているみたいです。

楽しめる時間を取り戻すことは何より子どもの生きるエネルギーになると思っています。(50代 母親)

Q. うちの息子はひきこもりの自覚が無いようなんです。

A. うちの子もそうですよ。新聞の「ひきこもり」の文字を見て、「俺はひきこもって怠けているわけじゃない、自分は違うから」ときっぱり否定されました。私は「そうだね」と本人の言い分を認めて「ひきこもり」の言葉は使いません。

ひきこもり家族会には「お母さんが自分の勉強のために行きたいから続けたい」と伝えてます。彼の気持ちを理解するのに学習は続けます。親子の衝突も無くなりました。(60代 母親)

Q. 家庭内暴力（殴る、物を壊すなど）には、どう対応すればいいのでしょうか。

A. 暴力は嫌だし怖いです。我が家で突発的に暴力が起きたとき、そのきっかけとなったのは現状否定のNGワード（仕事や将来）に触れたことでした。二度と繰り返さないようにメモでも口頭でも「暴力はお互いつらいから、やめよう」と伝えました。

慢性的な暴力はエスカレートするので、暴力を受けた親が一時的に家を離れる（落着いたら帰ると連絡）、ひどい場合は警察や支援者に間に入ってもらいます。暴力には、本人の苦しみ、言葉で上手く表現できない辛さがあって、それをわかってもらえないことで、さらにひどくなるんだと思います。暴力は現状の危機サインだと思います。(12～13ページに関連情報あり)

※本人の同意なく家から連れ出す“自立支援ビジネス”は、本人を追いつめ親子関係の断絶、深い傷を生み、一生苦しめます。決して契約はしないでください。(50代 母親)



Q. 子どもの怒りはどう受け止めたらいいですか。本人に責められることが増えました。(今の親の態度、過去に親からされたこと、昔の出来事など)

A. 「ひきこもりのほとんどは反抗期がない、おとなしくていい子」と言われますがうちの息子もそうです。我慢強くて自分の気持ちを抑えるタイプなんだそうです。その子が急に「うるせー」や「いらない」などのNOの自己主張を始めたときは驚きました。学習会では「親にNOというのは自己主張の始まり、回復の現れ」「家族や周囲に受け止める姿勢があると本人の感情が溶け出してくる」ということを学びました。親に聴く姿勢があるから吐き出せることもわかりました。家族が良かれと思ってやってきたことと食い違ふことも多くありますが、「そうだったんだね。その時は気づいてあげられなくてごめんなさい」と、本人の気持ちを大切に受け止めるようにしています。

子どもを受け止めるのがしんどいときは、誰かに話を聴いてもらってください。家族会でも十分に話を聴きます。子どもの気持ちを受け止めるためには親自身のケアも大切です。(60代 母親)

[本人の日常生活を理解するキーワード]

**～本人の言動には、必ず本人なりの理由があります
今はそれが精一杯ということがあります～**

- **昼夜逆転** → 夜の方が干渉や周りの目がないから自由に活動できる、周囲の音や刺激が少なくて落ち着く。
「昼の時間帯は、学校に行っていたり、働いている人が多いので、何もしていない自分を許せなくなります。家族に自分の姿を見られるのも辛いです」
(本人談)
- **感覚過敏** → 過敏症のある方が、不安が強まるとさらに音や光の刺激に敏感になるため、環境調整で工夫する。周囲の音(イヤーマフ)、光(遮光カーテン)。
- **こだわり(強迫行為)** → 非常に強い不安を和らげるための行為。今の本人に必要な行為として理解することも時には大切。周りが不安に巻き込まれないように。
- **部屋の片づけができない**
- **お風呂に入らない**
- **食事が1日1食**
- **物を壊す 足音を立てる** → 抱えきれない気持ちのはけ口、言葉にできない辛さの表現(攻撃が目的ではない)
- **何もできない(やらない)** → 何をやっていいかわからない(家族から小さなお願い、頼み事をする)

動くエネルギーがない
(生きていても意味がない、生きていてもしょうがないという状態)
→ 周囲は「生きていてくれるだけでいい」という思いで接してください。

将来

Q. 安定していて変化がない。このまま見守ってるだけでいいの？

A. 大丈夫と信じて黙って見守るほうが、辛抱がいるし、辛いですね。いつになるかの答えもないんですから。動きや変化が見えないときほど、家族会で気持ちを整理しています。

ただ、変化は目に見えないところ（内面）で起きているそうです。たまにですが、小さな変化（雨戸が開いた、笑い声がドア越しに聞こえた）を見つけることもあります。1年前は、自室から出られなかった子が、今では、リビングに下りてきて、好きな時間に過ごせるようになっています。生きるエネルギーが充電されてきたのかなと感じます。

先のことを考えると不安になるので、小さな変化を積み重ねていっています。そうやって元気になった経験者の方とも出会って励みになります。（50代 母親）

Q. 本人の背中を押すタイミングがわからない。お金の話をしてもいいのか。

A. 我が家は何度も失敗して悟りました。押して反発されたら、「さっと引く」です。背中を押すのは、本人のエネルギーがあるとき（調子がいいときがしばらく続いているとき）を見計らいます。背中を押すときも、「こんな情報もらったよ」と軽く伝える程度です。チラシや案内を決まった箱に置いておきます（「行ってみたら」などの提案はしない）。

お金の話は、普段、親子で雑談ができる関係でないとなかなか切り出せませんね。我が家では、各種の保険や年金の話はして、親があなたの将来を応援していることを伝えています。（60代 母親）

【暴力・暴言への関わり方を理解する】

～暴力・暴言は2種類ある。家族は慌てずに冷静な対応を～

①突発的なもの

暴力を誘発した要因が明確にある。親の「これからどうするんだ・・・」の問いかけが暴力の引き金となっていることも多い。自分の部屋の壁を壊すことなどもあるが、辛い感情を出す発散行動でもある。周囲は動揺しすぎないことが大切。

②本人がようやく出せたサイン・メッセージとしての暴力（暴言）

過去のわだかまりが、家族（周囲）を責める言葉として出てくる。家の物を壊す、親への直接的暴力が出る場合も。親の大切なものを壊す場合は、親への何かのメッセージ（過去の痛み、傷つきをわかってほしい）がようやく出た場合もある。本人の心情が十分受け止められることで暴力は収まる。家族は抱えこまず、家族会や公認心理師など専門家にもご相談ください。

～暴力はエスカレートしやすい（適切な距離を取る）～

暴力は受容し続けることで慢性化（エスカレート）する。地域の生活安全課（警察）と顔見知りになっておき、何かの時に連絡できることが大切。家族の一時避難場所なども考えておきましょう。即効性をうたう自立支援ビジネスは絶対契約しないこと。

～暴力後、しばらく（2, 3日～1週間）家から離れる場合～

本人への連絡（手紙、メール、SNSなど）を送っておきましょう。「暴力は怖いです。お互いを不幸にするので、今は家を離れます。落ち着いたら連絡を入れます。」など伝えておきます。

【本人の思い】 家族にはちゃんと自分の話を聴いて自分の気持ちをわかろうとしてほしい。

相談・受診

Q. 相談や受診をしたがりません。病気かどうかわからないので病院に連れて行きたいのですが…。

- A. 我が家もそうでした。「病気じゃないんだから、医者に行って治るわけじゃない」と関係がこじれたこともありました。会話があっても最初は拒否されることがほとんどなので、家族が先に相談に行くようにしています。本人も自分のしんどさ（痛みなど）を楽にしたいと思っているときは届くこともあります（歯科や眼科や内科等）。

本人が不安を口にして、死にたいと言っているときは、死ぬほどつらいサインです。よく話してくれたね、と受け止めながら、「死にたいほどしんどいなら、一度一緒に相談に行ってみよう」と誘うことも大切だと思います。

すぐには動けなくても「こういうところがあるんだ」と情報を伝えておくことは大切です。我が家では居場所（17ページ参照）はこんな感じだったよ、という話もしています。（50代 母親）

Q. ひきこもりの回復ってなんでしょう。ひきこもったままでは、親としても心配です。

- A. 家族会で、多くのひきこもり当事者、経験者の方の話を聞いて感じるの、「自分がなぜ生きているのか、何を大事にして生きていくのか」を自問自答しながら悩み苦しんでいるということです。

我慢して何かをやるだけじゃない、自分は何をしたいのか、何にワクワクするのか、その欲求を取り戻していく過程が「回復」ではないかと思います。社会や学校では、自分の足に合わない靴をずっと履かされてきたのだと思います。でも、ひきこもることを通して、もう一度、自分の足に合った靴ってなんだろう、ということを探しているんだと思います。また、親以外の第三者とつながって、自分で考えて、納得して選んで動けること、自分の人生を自分で漕いでいるという感覚が大事なんだなと感じています。

そして、親自身がまず、自らの価値観や社会に対する見方、視野を広げていくことも大切なかだと思います。私自身、これからも考え続けていきたいテーマです。（70代 父親）

【家族のあるある！気づいておこう NG 対応・大切なポイント】

(きょうだい、祖父母、親戚のみなさんにも共有して、読んでもらいましょう)

【家庭内、親戚内での辛いよ あるある！】

●犯人探し、原因探し

「ひきこもったのは、育て方のせい」と、誰かに責められることは、本当に辛いものです。身近な人から「甘やかしすぎてるんじゃないの」と言われて傷ついた経験は多くの親御さんが持っているはずです。ご家族、お身内の方には、最も身近に接する親御さんのことを「たいへんだね。ほんとうによくやってるね、がんばってるね」と労って声をかけてあげてほしいです。(50代 母親より)

【親の不安と焦りで NG 対応 あるある！】

●NGワード：将来のこと仕事のこと

「これからどうするの?」「親が死んだらどうするの?」(追いつめる質問)

「みんな働いているんだぞ このままでいいのか」(正論・それができないから苦しい)

「普通は・・・」「親戚の〇〇さんのところは・・・」(比較)

「ひきこもってるんだから家のことぐらいやったら?」(非難・嫌味)

「いつまでも〇〇じゃないんだから」(親だっていつまでも元気じゃないんだから)(不安を煽る)

【大切にしたい聴き方】

●興味を持ってそのまま聴く(話をさえぎらず、否定せず、最後まで聴く 結論を求めない)

●本人の言い分は、親の言い分と違っていても、きちんと認める(そうだったんだね)

●感じた気持ちを伝え返す(それは辛かったね 怖かったね 悲しかったね)

●沈黙も大切にする(急かさない)

●無知の知(わからないことは、知ったかぶりしないで、教えてもらう)

【大切にしたい話し方・伝え方・謝り方】

●短く、簡潔に 話す・伝える

「いつも手伝ってくれてありがとう」「何かしてほしいことがあったら言ってね」

●大切な要件は、言葉で伝えることと、メモや文字でも伝える。(耳と目と両方に)

●謝るときは、間違った事実、傷つけた事実について謝る

「あの時の私のあの言い方は良くなかった。あなたの気持ちを傷つけてごめんなさい」

自分の足に合った靴を
はいて生きていけるように



家族会について～ホッとできる場所へ ここでなら話せることがある～

●悩みは家族だけで抱えないで 東京都内には家族会が 30 以上あります

ひきこもりの子を持つと、周囲と話題が合わなくなったり、人間関係や情報から
も遠のいてしまい、ひとりで抱えてしまいやすくなります。まず家族がホッとでき
る場で、必要な学び・サポート・情報を得ましょう。



[ひきこもりの回復には、まず親自身のこれまでの時間を十分に受け止められる場が必要です]
世間体を気にせず、否定されず、家族が「しんどい、辛い」と言える場所。
自分のこれまでを労い、また次の一歩に向けて希望を持って歩んでいける場所が必要です。

家族会「NPO 法人 楽の会リーラ（豊島区）」紹介

発足 20年余り、都内近郊のご家族ご本人が参加。300家族近い仲間が集まっています。自分に合った方法で、ひきこもりのこと、子どものこと、親自身のこと、生きた知識と対応を学び合います。

●月例会（講演会）：初めての参加歓迎。

多様な分野の専門家、支援者、当事者の体験発表まで、具体的な情報、対応を学びます。

●電話相談（無料）：毎週（火・木）13時～17時

☎03-5944-5720・03-5944-5730

●ピアサポート相談

●個別カウンセリング

●家族のグループ相談会

●親の学習会（月2回 開催）

●コミュニティカフェ「葵鳥」（水・金）13時～17時 毎月1回（日）女子カフェ

●ボランティア体験



（月例会…多くの参加者が耳を傾ける）



様々なメニューがあります。ご家族の状況に合わせて、自由に選んで参加できます。詳しくはホームページまで

（「うちだけじゃないんだな」と
知って楽になる。聞くだけでも大丈夫。
安心安全を大切にしています）



地域家族会について（都内 30 か所にて実施中）

【東京都内の地域家族会】

2023年1月現在、都内30か所にて、区市町村単位で実施しています。

それぞれの会独自で月例会（講演会や茶話会や学習会、イベント）を行っています。

居住地域以外の家族会にも、柔軟に行き来が可能で、知り合いが誰もいない地域に出かけて参加することもできるよう配慮されています。自分の都合や、参加したいプログラムに応じて自由に参加できます。

**ひきこもりの地域家族会
連絡協議会**

事務局：NPO 法人楽の会リーラ

☎03-5944-5730

受付時間：水・金・日

13:00～17:00

MAIL：info@rakukai.com



居場所とは？



●(ひきこもりながら行ってもいい場所) 家族以外の人との安心できるつながり

家族会の居場所「自由と安心のコミュニティカフェ葵鳥（あおどり）」。同じ悩みの人と話すのもいい、カードゲームで遊ぶのもいい、自由に居られる場所。家族も本人も参加。親の立場、子の立場、自分の家族とは話せない思いを、分かち合う場面も。



東京都公式動画チャンネル
「東京動画」でも配信

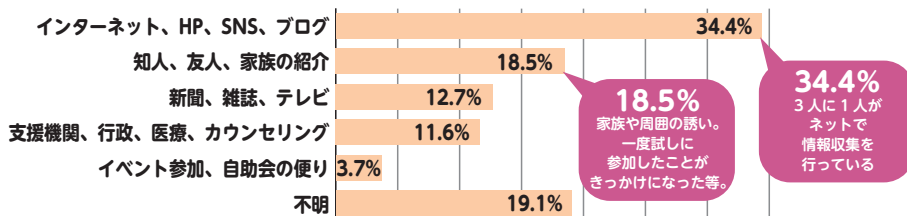


コミュニティカフェ葵鳥（あおどり）(NPO 法人楽の会リーラ 豊島区)

カフェ一杯の料金で誰でも参加できる。出入り自由。自分のペースで居られる。ひとり読書の時間を過ごすのもいい場所。

●居場所につながったきっかけは？

「あなたのタイミングでいい いつでも、いつからでも」



(KHJ 実態調査 2019 より)

●そもそも居場所って？

- ①ひきこもりながら、出かけて行ける場所、居てもいい場所
- ②人づきあいが苦手でも他者と居られる不安の少ない場所
- ③居場所は就労や自立などの目的がなく、変化を促す場所ではないこと

※相談場所も、その人にとって「他者と居られる場所」のひとつになる。

I'm OK You're OK
今のあなたがそのまま
肯定される場所



「話してもいいし、話さなくてもいい」
「いつ来てもいい、いつ帰ってもいい」
自分らしく居られて、
自分だけじゃないと思える場所・出会い。

家以外の居場所はなぜ必要？

(当事者本人の声)

(本人の声)

- 自宅や図書館以外の行き場所ができた。予定ができた。いい年して・・・という目で見られない場所。自分と似たような体験の人の話を聞けると楽になれた。
- こんな思いをしているのは、自分だけだと思うと、どんどん煮詰まっていた。安心して話せる場所があると、焦りが減って、先の事を考える余裕も出てきた。
- 興味のある話題のときには、会話のきっかけとなって、楽しかった。
- 様々な人生経験を持った人と出会えた。固定観念がなくなり楽になった。
- ボランティア体験を通して、自分の存在を認めてもらえたことがうれしかった。

(家族の声)

- 家族も一緒に参加できる。とてもいい雰囲気だったので、娘と一緒に来ました。
- 居場所に来ている当事者の声を聴かせてもらえるので、とても参考になります。



【当事者手記】 自分にとって居場所とは「安心を教えてもらった場所」

私にとって居場所とは、「自分にとってここに居たいと思え、また周りがここに居ても良い」と感じられる場所です。

私は中学校の時、不登校になりました。一時的に保健室登校をしたこともありましたが、その時も「自分にとってここに居たいと思う」ことはありませんでした。というのも保健室の先生も、私が教室へ早く戻るよう、暗に促してきたことがあったからです。当時心の余裕がなかった私は「ここにいてはいけない」というメッセージだと受け取り、本格的にひきこもるようになりました。

しかし意外にも家族は私の決断を驚くほどあっさり認めてくれました。「お前が学校に行きたくなければ行かなくていい。後で学校に行きたくなったら通信制もあるし、仕事も家でできるものもある」。それが「居たいと思え、居ても良い」と感じることができた、ひきこもって最初の「家族」という居場所でした。

よく、ひきこもっている方を外の世界という「別の居場所」に移す事が最初のステップであり早急にしなければいけないことのように思われがちです。ただ私は「とにかく部屋から、家から出る」という『目標』ばかり先走って「誰の何のために」という『目的』がぼやけているように感じます。言うまでもなくそれは「当事者とご家族、周りのみんな」の「幸せ」のためのはずです。そしてひきこもっている今を「全て間違い」と否定してしまうのは益にならないと思います。

私の経験ですが、心の余裕がない時期はひきこもりという『状態』と自分自身という『存在』が一体化し、ひきこもりを否定されると自分の存在も否定されたように感じ、全力で抵抗した時がありました。力がない状態ではどんなに正論を伝えられて行動を求められても、そもそもエネルギーが空っぽでは実行できませんし、逆に自分を守ろうとする思いが働き、耳を塞ぎたくなってしまいます。

私は必ずしも居場所は外になければならないとは思いません。初めのうちは安心できる場所である事の方が大切だと思います。自分の部屋であれば自分の部屋で。「ちょっと欲張りだけど話が合う人とコミュニケーションしてみたい」と思えたらそれが「時」なんだと思います。

もちろん居場所でも嫌な思いや痛い経験もしましたが、自分でも役に立てる、必要とされていると思えるように受容していただけたので、ちょっとずつですが「もう一度やってみようかな」と積み重ねられました。

そして「他の誰かの力になれる喜びを教えてもらった」それがこの居場所です。

ひきこもり家族会の情報誌 KHJ ジャーナル『たびだち』20年春季 / 93号より
「安心を教えてもらった場所」
【山形県】「からん・ころん広場」(NPO 法人からころんセンター J・S)



「兄弟姉妹の会」について

●きょうだいの置かれた立場とひきこもる本人との関わり方

きょうだいは親とは異なる立場ゆえに様々な葛藤を抱えがちです。本人からはライバル視されやすく、きょうだい関係が絶たれている場合も多くあります。親の高齢化や介護などの課題が現実味を帯びてくるなかで、自身の家庭や仕事を持ちながら、本人や親に関する苦しみを誰にも話せないきょうだいはとても多いのです。

毎月開催している「兄弟姉妹の会（以下、会）」では、ほとんどの参加者が様々な先取り不安や困り事を抱えて参加されます。

会では全ての参加者に「きょうだいの扶養義務」について説明をしています。扶養義務には「保持義務」と「扶助義務」という2つの解釈があって、きょうだいは「扶助義務」であり、あくまでも自分の生計に余裕があった場合には扶養義務が生じるという法解釈になります。きょうだいは親代わりになれないし、なる必要もない。「あくまでも自分の生活を第一に考えて、精神的にも経済的にも余力のあるところで家族と関わってほしい」と提案をしています。

●「兄弟姉妹の会」～分かち合いから気づきを得て楽になっていく～

きょうだいの葛藤は親も支援者も見過ごしやすく、きょうだい自身も自分の思いを吐き出せる機会が少ないのです。会では、同じ立場や境遇にあるきょうだいが集うことで安心感を得て悩みや苦しみを分かち合い、他のきょうだいの話の中に気づきを得て気持ちを楽にしていきます。

「親代わりに何もかもしなければならない」と思い込んでいた方が、他のきょうだいの話を聞いてその囚われを手放していくこともあります。同じきょうだいだからこそ安心して悩みや葛藤が話せるのです。

きょうだいも課題を抱え込みやすい立場に陥りがちです。きょうだい特有の心情や境遇を分かち合い、課題を整理して、必要に応じて支援につながっていくことが大切です。

特定非営利活動法人 KHJ 全国ひきこもり家族会連合会本部主催

「KHJ ひきこもり兄弟姉妹の会」

原則、毎月第1土曜日に、相談会と居場所運営を開催します。兄弟姉妹だからこそその不安や悩みを分かち合います。8050 問題（親亡き後の悩み）にもソーシャルワーカーが対応します。

●連絡先：kyoudai-shimai@khj-h.com ●ホームページ：https://www.khj-h.com/



家族の手記

ペンネーム 子育て第一責任者（60代）

「心でほめると自分が変わる」

我が子が口を利かなくなった

私は、親子のコミュニケーションを大事にしていたので、我が子と気軽に何でも話せる関係でした。しかし、子どものひきこもる状態を変えようと口を出して、親子関係が悪化してしまいました。子どもは、ほとんど口を利かず、話し掛けると不機嫌になり、にらみつけるようになりました。その後、状況はどんどん悪化しました。

やがて、話ができないことで、子どもが何を考えているのか分からなくなりました。どうにかしようと思いましたが、子どもを否定する働きかけをやめても、現状が変化なく続いていくだけでした。

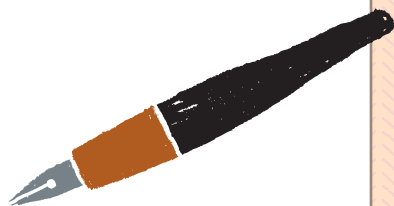
考えた結果、子どもと会話ができないので、言葉で伝えるよりも態度で表すことにしました。まずは、肯定する雰囲気伝えるように、自分の想いを変えることから取り組みました。そして、肯定的な言葉を心で念じて、子どもの後ろ姿などに無言で語りかけました。「頑張っているね、よくやっているよ、凄いね」などと、心でほめることを続けていると、自分の気持ちが優しい気持ちに変わっていることに気づ

きました。すると、自然に子どものありのままの姿を受け入れるという態度が取れるようになりました。大事なことは、本人が変わるように念ずるのではなく、自分が変わることで本人を受け入れることでした。

子どもから話しかけてきた

しばらくすると、テレビを観ている時に、突然子どもが話しかけてきました。子どもは、話しても大丈夫だと感じたから、自分から話をしてきたようです。半年ぶりに話をしましたが、心の準備ができていなかったのも、子どもの意見を聞くのではなく自分の意見を言ってしまうました。その後、子どもは不満を口に出してくるようになりましたが、嫌だった想いを言語化することは、次に進む大事な一歩です。親が本人の想いを聞き入れることで、本人は自分の正当性が認められ、自信を持つことができます。しかし親が本人の想いを跳ね返すと、本人は自分を認めることができなくなってしまいます。

私は、子どもが傷ついた事実を受け止めたいと思っていたので、文句を言われても余裕を持って話を聞くことが



できました。一方的な思い込みだと思
うところもありますが、子どもの思っ
ていることを否定しませんでした。認
識は違ってもそのまま受け取り、子ど
もの感じていることを聞くことができ
ました。

我が子と話ができるようになったの
は、自分の考え方を改めて、肯定的な
雰囲気を与えたことによると思いま
す。自分の想いが変わって、それが態
度になって伝わったことで子どもから
話しかけてきたと思います。

本音を話すと関係が変わる

それから半年ほど経った頃、子ども
に余計な口出しをして親子関係が悪化
しました。その後、陰湿な雰囲気を打
開するために、自分のことを本音で話
しました。私は鈍感だから、子どもの
気持ちが分からず傷つけてしまうこ
と、これから気持ちを理解できるよう
に努力することを伝えました。自分の
駄目なところを話す対等な関係にな
り、子どもを動かそうという気持ちが
消えました。

私は、子どもに指示をして、本人の
人生を動かすことから離れることで、

ひきこもりの親の役目が終わった気が
しました。そして、「私が何とかしな
くてはいけない」という気持ちから解
放されました。ひきこもりの親ではな
く単なる親になったようです。子ども
を怒らせて関係が悪化しましたが、関
係を修復するために自分の気持ちを素
直に話す覚悟ができたので、結果的に
良かったと思います。

最初のトラブルから1年半くらい経
ちましたが、子どもを信頼したことで
自分も信頼され、関係が良好になりま
した。親子がお互いに幸せを感じてい
て、今が楽しいと思えることで、子ど
もは明るくなり、少しずつ自分の気持
ちや考えを出してきています。何でも
話せるようになってきたのは、本音で
話したことによりますが、本人が動き
出すように促すことなく、自分の
ことを話したから通じたと思っています。



きょうだいの手記

ペンネーム 妹 (50代)

「ひきこもる本人への思い」

申し訳なさそうに食事をする兄

私の実家は、いわゆる8050問題の真ただ中で、遠距離に住んでいる妹として、何かできる事はないかと模索を続ける日々です。

兄がひきこもった当初は「早く働いて親を安心させて欲しい」という思いしかなく、母も時に「働かざる者食うべからず」という言葉を投げかける始末でした。次第に兄は自室にこもるようになり、気配を消すように過ごす事が増えました。ある時、兄が暗い台所で本当に申し訳なさそうに食事をする姿を目にした私は、「家族の中にいるのに、何も悪い事をしていないのに、なぜこんなに肩身の狭い思いをして食事をしないといけないのか」と、兄の気持ちを思うと胸がいっぱいになりました。

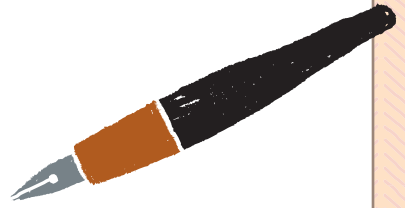
兄との関係修復へ家の中を安心に

そんな事があってから、就労ありきの価値観を押し付けていた事を猛省し、兄の気持ちにどこまでも寄り添っていこうと心に決めました。

まずは、心を閉ざしてしまっていた

兄との関係を修復していかなければいけません。物音をほとんど立てず家族の前に姿を見せない兄の部屋の隙間へメッセージを挟み、その移動の有無で読んでくれたかを判断したり、食器や歯ブラシの位置で安否の確認をしました。メッセージは挨拶程度のもので、いかにも心配しているというように、押し付けがましくならないようにしました。私が帰省した時にできる事は限られていましたが、兄にとって“家”が安心できる居場所になれるように、両親とも話し合い、家の中の空気が変わるよう努めました。同時に、部屋から出てくるきっかけになったら、犬を飼い始めた事も関係修復にプラスに働いたと思います。

一方、家族だけで頑張るしかない、誰にも頼れない、という思いは強くなるばかりでした。母は何度が役所へ足を運びましたが、「緊急性がないため様子を見ましょう」で終わり、すぐる思いで他県にあるサポート施設へ相談に行くと、「親の育て方が悪い」と一蹴されました。母は度々「家の恥を晒ただけだった」と口にし、行政は頼れないのだと孤立感も深まりました。



きょうだいにとっても拠り所が必要

そんな中で私は数年前から「兄弟姉妹の居場所」に参加するようになりました。初めて参加した際、きょうだい一人で何もかも背負う必要はないのだと、重荷から解放された気持ちになった事は今でも忘れられません。細かい状況は違うものの、同じ立場で本人と向き合ってきたその体験談や、専門家のコメントに触れ、時に涙で話せないほど感情が溢れ出した事もありました。私達きょうだいにとっても心の拠り所「居場所」が必要だったのです。それまで、行政や医療に不信感しかありませんでしたが、ひきこもりに対する社会の理解も広がり、行政の考え方や対応も変わっている事を知り、家族だけで抱えようとしていた頑なな心は少しずつほぐれていきました。

生きていてくれるだけで

現在兄は、ある疾患から医療と福祉につながり、サポートを受けていますが、様々な場所で以前とは比較できないほど、“ひきこもり”への理解が進んでいることを実感します。何かが

あったら、外に助け（助け）を求めても良いのだという安心感で私の気持ちも軽くなり、兄との向き合い方に心の余裕もできました。

家の中にすら居場所がなく、かつて何度も「死にたい」と口にした兄ですが、現在は和やかに食卓を囲み、体調と相談しながら家の中の役割をこなしています。ここまでの信頼関係を築くまで何年もかかりましたが、日々の暮らしの中での何気ない積み重ねは無駄ではありませんでした。「ひきこもっている兄」が特別なのではなく、共に暮らす家族として感謝の気持ちを伝え、兄の気持ちを尊び、思いに耳を傾ける小さな取り組みを重ねた結果、生きていてくれるだけで嬉しいと思えるまでになりました。

何が正解なのかは分かりません。家族のあり方も考え方もそれぞれですが、家族だからできる事もあるはずですが、暗いトンネルの中にいた私達ですが、これからも色々な出口を模索しながら支え合って行きたいと思っています。

「笑顔への一步」 座談会～経験者編～

経験者が語る 自分が動き出せたわけ

～家族に感じていたこと、してほしかった関わり～

本座談会では、自分がひきこもっていたとき、家族の存在をどんな風に感じていたか、親からの関わりでよかったこと、自分が動き出そうと思えた変わり目（ターニングポイント）を中心にお話しいただきました。

日々の関わり方や、ひきこもっている本人への理解について、参考になるヒントがたくさんあるとおもいます。ぜひ経験者たちの生の声に触れてみてください。



タッキー（40代 男性） ひきこもり歴は7年で、18歳から25歳まで。

ゆかり（30代 女性） ひきこもり歴は20歳から30歳に入る前くらい、10年ぐらいつ断続的にひきこもった。

K（50代 男性） ひきこもり歴は8年。24歳から31歳までひきこもった。

上田（司会進行・コーディネーター） **池上**（コメンテーター）

●会話はなくても、親の変化は感じている

上田：ひきこもっていた当時、家族に対して、どんなことを思っていましたか？ 家族に関わってもらって良かったこと。反対に、少し負担だったなあというものがあれば、教えてください。



タッキー：家族が自分の部屋に入ってきたらどうしようと思っていました。家族と顔を合わせたらどうしようと思不安で、思うようにトイレに行けないことがつらかったです。

上田：両親に姿を見せたくないという不安は、7年間ずっとあった感じですか？ それとも途中で変わりましたか？

タッキー：途中で変わりました。後半の2年は、安心してひきこもれました。両親とは一言も会話していませんが、5年を過ぎた頃から生活音が変わりました。

帰ってきたときの扉の開け閉めの音が変わったのが、印象に残っています。おそらく両親の心の中で変化があったからだと思います。「この子は大丈夫」

と思えたから、息を潜めるような家の空気が変わりました。それまでは腫物にさわるように慎重に行動していたのが変わってきたんです。

また、親が読んでいるひきこもり関連の本も、当事者に寄り添うものが増えてきました。

上田：親の生活音が変わって楽になった経験は私もあります。会話がなくても、親の変化って伝わりますね。

●ちゃんとしている家族と顔を合わせたくない気持ち

ゆかり：ひきこもっていた当時、家族と過ごすことが、私もしんどかったんです。部屋にこもっているときには、中に侵入されたくないし、家族が生活している時間帯には、絶対に外に出て行きません。

ひきこもりは、断続的だったので、学校に行っている時期も、アルバイトしていた時期もありました。何かを始めても続けられなくて、また部屋に戻ってきてしまう。しかも理由が分からない。どうしたら両親のようにちゃんとできるんだろう。

私は、姉が亡くなって、家族の中で、居心地の悪さを感じました。でもどのように解消していいのかわからず、話す術もありませんでした。日常生活をちゃんと送っている両親の姿と、その日常に行けず、ちゃんとできない自分が明確になるので……。

上田：ちゃんとしている家族と顔を合わせたくない気持ち、ありますね。家族から関わってもらったことで良かったことはありますか？

ゆかり：個々の行動としては嫌なこと

はあっても、総じて気にかけてくれたのはよかったです。どんな私でも、そのまま両親が受け入れてくれたことは、力になりました。こもってしまう時期も、静かに見守ってくれる。「しんどい」って言ったら、「ああ、そうなんだ」みたいなスタンスでいてくれると助かります。

上田：どんな状態でも見放さないでくれたことは、力になりますね。

●父が自分の気持ちをわかってくれたことがターニングポイント

K：私は大学を卒業してから、極度の緊張でひきこもってしまいました。最初は父も「いい年をして、なんで働かないんだ」と私を責めていました。そんな父が、ひきこもりの勉強会に参加するようになると、少しずつ自分を理解してくれるようになりました。勉強会に行くと、飲み会があり、楽しい感じで帰ってきます。内心ホッとしました。

上田：親の勉強会にお父さんが参加するのは、稀なケースだと思います。

K：そうですね。やはり母が亡くなっていたので、自分が動かないとどうにもならないだろうと。覚悟を決めて行ったら、楽しかったんでしょうね。

上田：親が楽しめるっていいですね。飲み会もあるし（笑）。お父さんの関わりはどんな風になりましたか？

K：私は、父の言いなりで育ってきたと思っていました。「あなたに取り込まれてきた」ということを、父に分からせたかったんです。その父も、実は、自分の母（祖母）に取り込まれていたんです。

父も勉強会に 5～6 年通ううちに、自分の母に取り込まれて育ってきたことを、受け入れるようになりました。父が、本当に分かってくれた瞬間、心の重しが取れました。私にとって、大きな変わり目でしたね。

上田：「取り込まれる」を別の言葉で表現すると、いい子でやってきたという感じですかね？

K：そうですね。口調は優しいけれど、言うとおりにしないと許さない、と命令されている不安がありました。

上田：そのお父さんが変わったのは、説得力がありますね。

●周りが自分を信じてくれていることが支えになった

ゆかり：私は、家族だけでなく、外に助けられたなと思っています。ずっと変わらずに交流してくれる人がいたのは、本当にありがたかった。「また会ってお茶したい」「あなたは強い」と言ってくれました。

その当時は、私は弱いからこもっているのに「なんでだろう？」と思いました。今、振り返ってみると、私の生きる力を信じてくれたんだと思います。私が信じられない自分のことを、周りが信じてくれていた。だから頑

張ってみようかなと。

上田：周りが自分を信じてくれていると、生きる力が湧いてきますね。

ゆかり：きっと大丈夫って、信じ続けることは大事になって、思うんです。親が亡くなったあとでも、きっと生きていける。そう親御さんが信じる気持ちは、きっとお子さんに届くのではないかなって思います

タッキー：親の使命感で「なんとかしよう」と思う時は「子どものために」が強くなるので、無言の圧力が強くなります。僕の場合、両親を不幸にしたと思って、さらに自分を責めてしまいました。

自分がひきこもっていても周りが楽しんでいると、「自分のせいで不幸にならなかった」と感じて楽になります。

直接会話していなくても、家の空気の変化に気づきます。両親が「楽になるほうに変わる」ことで、自分が居てもいいんだという気持ちが生まれ、罪悪感が少しずつ薄れていきました。

K：私の場合、自信がなかったときは、心の内面で格闘していました。他人の目がいつも気になり、思うように自分の劣等感、自己否定感を認められませんでした。しかし父が私のことを分かろうとしてくれたことで、ダメな自分を自然と認められるようになり、他人の視線や意識が入りこまなくなり、楽になりました。

上田：自分を分かろうとしてくれる人がいたからこそ、少しずつ自分を受け入れることができたんですね。

池上：ゆかりさんの「家族と一緒にいる時間、交流できる時間を増やしていく」関わり。家族の愛情が伝わる部分だと思います。「きっと生きていける」



「気持ちが届く」とは、本人の潜在能力を信じるっていうこと。「出られない自分」「私自身が信じられない自分」を、周りが信じてくれていたということが心に残りました。

タッキーさんの「親の変化を感じる」っていうのも、家族の方に知ってほしいですね。本棚の本が変わったり、生活音が変わったり、具体的なところに、本人も変化を感じています。特に生活音は、家族の気づけないところなので、勉強会に参加して、理解を深めてほしいですね。

Kさんの、父親に取り込まれてきたということを父親にわかってもらった瞬間に「重しが取れた」という話が印象に残っています。親が自分をわかろうとしてくれたことで、自分の中で劣等感を受け入れられるようになり、他人の視線が気にならなくなった。やはり周りが変わっていくことが、大事だと思います。



上田：今日の座談会は、ご家族や周囲の方が日常生活に活かせるたくさんのヒントがあったと思います。ありがとうございました。



コーディネーター 上田理香



KHJ 全国ひきこもり家族会連合会 広報アドバイザー、公認心理師。20代のころ、母娘で断続的な社会的ひきこもりを経験。2012年よりKHJにて、全国の家族会の取り組みを支援。まず家族が楽になる大切さを伝える。さらに全国の家族会でひきこもりピアサポーター養成研修事業を10年に渡り企画実施。2019年より東京都ひきこもりに係る支援協議会委員を務め、家族のニーズ、家族支援の重要性を伝えている。

コメンテーター 池上正樹



25年にわたり数千人の「ひきこもり」当事者を取材。一般社団法人 SHIP 代表理事 / KHJ 全国ひきこもり家族会連合会 広報アドバイザー。NHK『クローズアップ現代+』『あさイチ』をはじめ、テレビやラジオに多数出演。NHK ドラマ「こもりびと」等の監修も務める。2019年より当事者家族とともに制作するKHJ ジャーナル「たびだち」編集長。主な著書に『ルポ「8050 問題」～高齢親子“ひきこもり死”の現場から』（河出書房新社）など多数。

「笑顔への一步」 座談会～家族編～

家族だからできたこと 変化へのターニングポイント

子どもにどう関わればいいのか……このままでいいのだろうか……

ひきこもる本人の最も身近にいる親だからこそ抱える思いがあり、積み重ねてきた関わりがあります。本座談会では、親として、試行錯誤のなかで学んだこと、気づいたこと、向き合ってきた時間について、本人、家族の変わり目（ターニングポイント）を中心にお話いただきました。親も子どもも元気になっていくためのヒントになれば幸いです。



氏家母親（73） 子ども三人がひきこもり経験有。家族会でお世話になったのは、真ん中の長女（41）。発達障害の ASD 当事者。現在は在宅でテレワーク勤務。足立ひきこもり家族会代表



望月母親（73） 三男（39）。中二から不登校。中学入学前に父を亡くすなど環境の変化から断続的にひきこもる。アルバイト経験あり。発達障害のグレーゾーン。地域家族会「陽だまり」会員



丸山父親（66） 長男（32）。当時27歳で転勤に伴う環境変化でひきこもりに。現在は資格取得の勉強中。調布ひきこもり家族会「やまぼうし」会員



加藤母親（60） 息子三人とも不登校・ひきこもり経験者。長男（29）は、高二から四年間ひきこもり。現在は焼き鳥屋さんの店長。次男（26）は小学4年で発達障害が判明し、断続的な不登校。高専へ進学。三男（26）は高校で不登校ののちカナダ留学。NPO 法人楽の会リーラ副理事長

●自分の周りをプレッシャーの無い状態にしたのがすごく良かった

上田：先の見えない不安の中、子どもとの関わり方で大変だったこと、気づ



いたことなどを教えてください。

氏家：ひきこもりの始めは、自分の物差しで娘を叱咤激励して追いつめていました。自分の苦しさにはしか思いが至っていなかった。何かできないかと相談に行った保健所から家族会を紹介されました。同じ悩みの方の話を聞き、勉強会で学び、娘のつらさをくみ取ろうという思いが足りなかったと反省しました。

理解が進んでも、不安は常にありますが、ひきこもりは簡単には解決できないと覚悟ができたことで、焦っても仕方ないと状況を受け止められるよう

になって、娘にも変化が出てきたと感じます。

丸山：僕も親の勝手な判断や世間体ばかりで息子の思いを考えることは全く無かったです。ひきこもって一年ぐらいの時、「もう死ぬ」と夜中いなくなるんです。非常に慌てました。それでもまだ理解がなかったので、親のエゴで「お前はサボっているだけだ」と胸ぐらをつかんで大ゲンカしたこともあります。その頃、妻が探してきた家族会に参加しました。皆さんの状況や苦悩を聞きながら、父親としての役割は何だろうとずっと考えています。

また、僕は周りに「うちの息子はひきこもりです」と公言しています。会社の社長にも人事にも。ですから何かあると「大変だよな」と理解を得られる。周囲をプレッシャーの無い状態にしたのがすごく良かったです。

今でも不安はありますが、覚悟をしようと決めたら、スーッと自分の思いが軽くなったんです。それまでは、「こいつ早く働かないかなあ」と思いながら話していたので、親子なので分かっちゃうんですよね。「本人の選択に任せていこう」と思って会話すると、息子の反応が全然違うんです。たぶんそこから、物事が変わっていくのかなと思っています。

上田：周囲にオープンにされたということですが、世間体を乗り越えるのは大変ではなかったですか？

丸山：ひきこもりになったということは、やはり残念なことなんですけれども、恥ずかしいことでもなんでもないので、オープンにすることに問題や抵抗は無かったです。



●情報が得られたことで安心できた

望月：うちは、不登校がきっかけでした。当時は情報が無く、どうすればいい分かりません。「学校へ行け！」を半年やりましたが、息子の本当に辛そうな姿を見て、無理強いするのをやめました。その後 10 年以上、本人への干渉をやめていたら、「見捨てられたと思った」と言われました。このすれ違いで、親のコミュニケーション能力が無かったことを痛感しました。

その後息子は、思いが親に届かなかったことへの苛立ちで、暴力がありました。警察に通報したその足で、家を出てマンションを借り、息子は自宅に犬1匹と残りました。

私は年金生活で、経済状態を考えて3年後、自宅に戻りました。息子からは「(同居は) 分かったけど、僕には一切関わらないでくれ」と言われました。

現在、息子とのやり取りはメモのみです。将来について話せる機会は無いのですが、息子は自分のことは自分で全てやっていて、トラブルはないですね。

上田：本人が暴力で向かってきた時、何に怒っていたと考えますか？

望月：訴えている言葉の真意を分かってくれないことへの怒りだったと思います。苦しんでいる、助けてほしいと

いう叫びだったと思うんですが、私は親の至らなさを責められていると感じました。

激しい口調にやられて、本人の思いを聞けなくなってしまったんです。息子の心の奥をわかってやれなかったことが悔やまれます。

上田：家族会につながって変わりましたか？

望月：家族会が無かったら、今の自分はいないです。家族会って、処方箋みたいな助言がもらえるのかなと思っていました。でも、勉強会に出ていると、一人ひとり違う、正解はないことがわかりました。

つながれる場所、支援先、どういうことで立ち直った人たちがいるのか。情報が無い、知らないことが不安や焦りにつながっていたので、情報が足りたと思えた時にちょっと安心しましたね。

●気持ちを吐き出せる場所ができて感謝の気持ちが生まれた

加藤：私も不安を解消するためにいろんな所に相談に行きました。無我夢中で息子をなんとかしなければという思いでした。民間の支援機関につながって、カウンセリングを5年ぐらい受け

て、気持ちを吐き出せる場所ができて安心したのが大きかったです。

とは言え安定しない息子に不安はあったので、支援団体のワークショップに参加しました。親の役割ができていないダメな母親だと思っていたのですが、「そんなに一人で頑張らなくていい」「頼っていいんだよ」と家族の声が聞こえてきたんです。

こんなダメな母親でもいいんだって思えた瞬間、楽になりました。家族へ感謝の気持ちが生まれ、家族が一番だと思えるようになって、息子たちがちょっとずつ動き出したと感じています。

上田：ご主人の関わりはどのようなものでしたか？

加藤：それまで、夫は全く協力してくれませんでした。息子たちには「ダメだろう」とは言いませんでした。一歩下がって見守ってくれていたと後から気が付き、それがとっても良かったと思っています。

氏家：理想を言えば、夫婦で同じ思いで子どもに関わるのが大事です。でも家族会では、夫は子どもに関わらず、何も言わないことも、役目の一つという意見もあります。

私の夫は私がやることには決して反対せず協力もしつつ見守ってくれました。

●子どもの思いをくみ始めて他者の思いを推し量れる自分に変わった

上田：最後に読者の方に伝えておきたい思いやメッセージをお願いします。

氏家：私は子どもから信頼されていない、こんな親で子どもがかわいそうと



事あるごとに思いながら、変わらない自分に苦しんでいました。でも、子どもの思いをくみとることができるようになって、他者の思いを推し量れる自分に変わったように思います。

子どもにも自分が変わったと認めてもらえ、関係の改善ができました。すべて子どものおかげですね。以前より優しくなった事も嬉しいですが、何よりも子どもが前向きになれたことが最上の喜びです。

丸山：息子がひきこもりになったことは、僕の人生を振り返って違う人生を送る一つのきっかけになりました。大変なことはたくさんありますが、それに向き合うことが、新しいチャレンジであり僕のロングジャーニーです。

望月：どこかにつながることをためらわないで、つながり続けてほしいです。必ず何かそこで得るものがあると思います。私は家族会につながったことで、聞く、伝える、言葉の選び方、感情を上手く表現する術が身につきました。親子関係もコミュニケーションですから。



加藤：子どもたちのことがきっかけで、ひきこもりに関わっている方々や家族会など、いろんな所で人とのつながりができました。初対面でも、旧知の友のように話を聞いて受け止めてくれたのには驚きました。私自身も、こういう世界で生きていきたいと転職を決意しました。やっと自分の人生が歩み出せました。息子たちには本当に感謝です。

家族会は弱みを見せていい場所だし、居心地のいい場所だと思えるので、ぜひ、参加してみてほしいなと思っています。



家族自身が元気になることの大切さ

東京学芸大学教育心理学講座 教授 福井里江

ひきこもりに悩んでいるご家族は、困っていても相談しづらいことがあります。ご家族からみたら、「どこに相談に行けばよいのか?」「本人が相談に行きたがらないが、どうすればよいのか?」など、わからないことばかりです。また、いざ相談に行こうと思っても、「相談先が合わなかったらどうしよう」「家族が責められてしまうのでは?」「相談しても状況が変わると思えない」など、不安や葛藤を感じることも少なくありません。「家族の問題なのだから家族の中でどうにかするしかない」と、自分たちなりに何とか解決しようともがいているうちに、いつの間にか月日が流れてしまったという方も多いのです。

●家族や本人の力に目を向ける 大切さ

ひきこもりという状況に直面したご家族は、どうしてもそのことで心が

いっぱいになりやすいものです。そして、ご本人に対しても、そのことばかりが目に入りやすくなります。これは大切な人を心配すればこそその自然なお気持ちですが、お互いに出口が見えずに消耗してしまう状態でもあります。

こんなとき、まずはご家族が心の内を安心して語ることができ、どんな気持ちでも否定されずに聞いてもらえる時間や場があることが大切です。苦しい気持ちをわかってもらえること、一人でがんばらなくてもよいと思えること、これまでの努力を認めてもらえること、自分でもよくがんばってきたと思えること、もっと自分を大切にしようと思えることなどが、ご家族の気持ちをほぐし、心にゆとりをもたらします。そして、ひきこもりという現象に関するいろいろな情報を手に入れることで、ご家族は力をつけることができます。たとえば、ご本人のことをどのように理解したらよいのか、活用でき

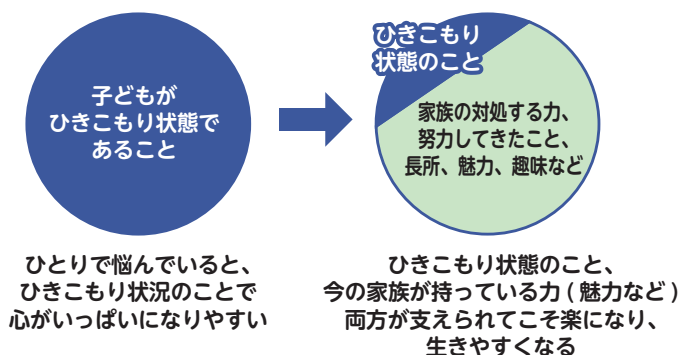


図1 ひきこもり状態をめぐる心の変化

る支援サービスにはどのようなものがあるのか、家族にできるご本人への関わり方にはどのようなものがあるのか、などです。ご本人やご家族の今できていることや努力していること、長所や魅力、興味や関心などにも目を向けやすくなります。

このようなご家族の変化は、**図 1** のようにあらわすことができます。ひきこもり状態にあることも、ご家族が持っている力も、両方が支えられてこそ、ご家族は楽になり、生きやすくなるのです。また、このような視点は、ご本人を支えるときにも役に立ちます。

●家族が変われば本人も変わる？

ときどき、「家族が変われば本人も変わる」という言葉を耳にすることがあります。でもこれは、「本人が変わるには、まず家族の問題を解決することが必要だ」ということではないと思います。家族が変わるとは、**図 1** のような変化が家族に起こり、家族が元気になっていくということなのです。そこで生まれてくる希望や安心感、笑顔、ほっとした空気というものが、家族の中に新しい風を吹き込み、ご本人を楽にしていけるのだと思います。

●家族が元気になっていくために ～家族会の意義～

家族が元気になっていくための社会資源のひとつとして、家族会があります。家族会の一番の特徴は、同じような経験をしている仲間がいるということです。自分だけではないんだと感じられること、多くを語らなくてもわかってもらえること、さまざまな支援サービスの口コミ情報や他の家族はど

んな工夫をしているのかなどの生活に密着した情報が得られることが、家族会の魅力です。時には、行政に働きかけて、自分たちに必要な支援やサービスを創り出していくこともできるので

す。

こうしたことは、個々の家族が抱えるひきこもりという状況の改善につながりうるものです。しかし、それだけでなく、家族会があることで、たとえひきこもりということがあったとしても、ご家族がひとりの人として、仲間とともに自分らしい人生を生きられるようになること、その経験を生かして仲間や社会に貢献できる力をつけていくことなどが、可能になるのです。

家族会という場の中で家族が出会い、語り合い、地域のさまざまな人や機関とつながりあってネットワークを作り、そのつながりの輪の中に、今、誰にも相談できずに悩んでいる人たちが安心してアクセスし、入っていけるような町づくり (**図 2**) が進んでいくことも、家族の笑顔への大切な一歩となると思います。



図 2 家族を支えるネットワーク
～新しい人たちもアクセスしやすくなる町づくり～

相談機関・支援機関のご案内

●東京都ひきこもりサポートネット

電話・メール・訪問・来所により、ひきこもりについての相談をお受けしています。
また、ピアサポーター（ひきこもりの経験がある方やそのご家族）によるオンライン相談も実施しています。

電話：0120-529-528（フリーダイヤル）

受付時間：月～土 午前10時～午後5時（祝日・年末年始を除く）

ひきこもりは特別なことではありません。誰にでもあることです。
ご本人、ご家族、ご親戚など、どなたでもご相談できます。
これからを、一緒に考えるお手伝いができたらとおもいます。

URL：<https://hikikomori.metro.tokyo.lg.jp/>



●東京都立（総合）精神保健福祉センター

心の健康に関わる内容、アルコール・薬物・ギャンブル等の依存症、ひきこもり・不登校等の思春期・青年期の問題など精神保健福祉に関する種々の相談・支援等を行っています。

都内には3カ所の精神保健福祉センターがあり、地域を分担して事業を行っています。

- ・東京都立中部総合精神保健福祉センター：

<https://www.fukushi.metro.tokyo.lg.jp/shisetsu/jigyosyo/chusou>



- ・東京都立精神保健福祉センター：

<https://www.fukushi.metro.tokyo.lg.jp/shisetsu/jigyosyo/sitaya>



- ・東京都立多摩総合精神保健福祉センター：

<https://www.fukushi.metro.tokyo.lg.jp/shisetsu/jigyosyo/tamasou>



●東京しごとセンター

カウンセリングやセミナー、能力開発など、若年層・中高年層、高齢者の各年齢層別や、家庭との両立を目指す女性、障害や社会的・経済的その他の事由により就労することが困難な方等を主な対象とした窓口を通じて、きめ細かい雇用就業支援事業を実施しています。

<https://www.tokyoshigoto.jp/>



都内には、下記の他にも様々な相談窓口や支援機関があります。

「ひきこもり支援に関するリーフレット」

<https://www.hikikomori.metro.tokyo.lg.jp/pdf/leaflet.pdf>



● 都内区市町村におけるひきこもりに関する相談窓口

ひきこもりの状態にある方やそのご家族が支援につながるために、各区市町村には、ひきこもりに関する相談窓口を明確化し、住民に広く周知することが求められています。

各窓口の名称、対象者、電話番号等については、下記 URL からご覧ください。

https://www.hikikomori.metro.tokyo.lg.jp/howto/tonai_list.html



● 東京都内の地域家族会

2023年1月現在、都内30か所にて、家族会が行われています。居住地域以外の家族会にも、柔軟に行き来が可能で、知り合いが誰もいない地域に出かけて参加することもできるよう配慮されています。

NPO 法人楽の会リーラ（事務局） 電話 03-5944-5730

受付時間：水・金・日 13:00～17:00

MAIL : info@rakukai.com



● 保健所・保健センター

地域住民の健康の保持・増進に寄与することを目的として設置されています。区部の保健所は各区が、八王子市保健所及び町田市保健所は各々の市が、その他の多摩地域及び島しょ地域の保健所は都が設置しています。保健センターは区市町村が設置しています。

お住まいの地域の保健所・保健センターについては、下記 URL からご覧ください。

<https://www.hokeniryo.metro.tokyo.lg.jp/shisetsu/hc>



● 自立相談支援機関（生活困窮に関する相談窓口）

就労の状況、心身の状況、地域社会との関係性、その他の事情により現に経済的に困窮し、最低限度の生活を維持することができなくなるおそれのある生活困窮者を対象に、複合的な課題を抱える生活困窮者を幅広く受け止めて、包括的・個別的・継続的な支援を行っています。

お住まいの地域の自立相談支援機関については、下記 URL からご覧ください。

<https://www.fukushi.metro.tokyo.lg.jp/seikatsu/seikatsukonnkyuu/jiritsu>





「ひきこもり」笑顔への一歩 ～ご家族のためのパンフレット～

令和5年2月 登録番号 (4)374

令和5年6月 登録番号 (5)15 初版第2刷発行

令和8年1月 登録番号 (7)98 初版第3刷発行

令和8年7月 登録番号 (8)22 初版第4刷発行

編集：特定非営利活動法人

KHJ 全国ひきこもり家族会連合会

東京都豊島区巣鴨 3-16-12-301

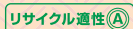
電話 03-5944-5250

発行：東京都 福祉局 生活福祉部 地域福祉課

東京都新宿区西新宿 2 丁目 8 番 1 号

電話 03-5320-4039

印刷：株式会社シンソークリエイト



この印刷物は、印刷用の紙へ
リサイクルできます。