



「ひきこもり」の方を 支えるご家族へ



岩手県ひきこもり支援センター

(岩手県精神保健福祉センター)





目 次

1 理解編

- 1) 「ひきこもり状態」とは 1
- 2) エネルギーの回復の経過 2
- 3) 安心・安全な環境と、理解してくれる人 . . . 3

2 対応編

- Step 1 ご家族のコンディションを整えましょう . . . 4
- Step 2 家族間の関係をよくしていきましょう . . . 5
- Step 3 ご本人が社会とつながっていくところを
応援しましょう 6



1 理解編

1) ひきこもり状態とは

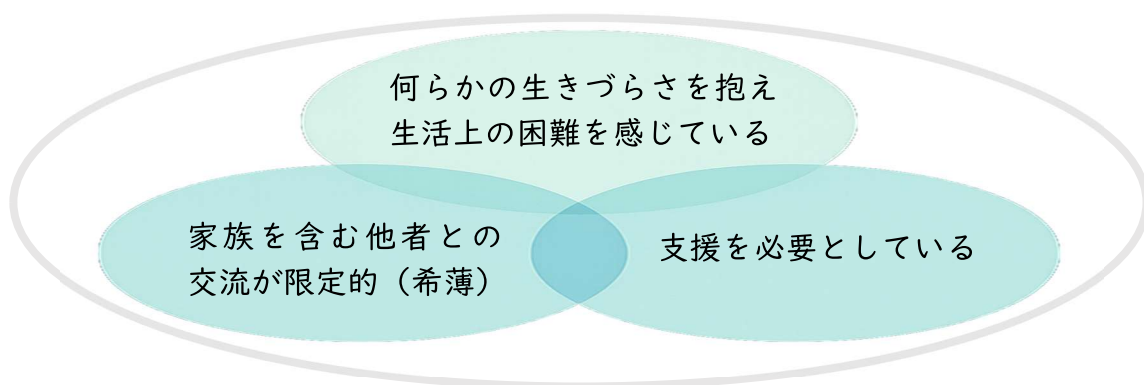
「ひきこもり」は病名ではありません。

ひきこもることは、苦しい場や関係から

自分を守るために誰にでも起こり得る一つの対処方法です。

支援の対象は、社会的に孤立し、孤独を感じている状態にある人や、様々な生きづらさを抱えている状態の人です。

具体的には



このような状態にあるご本人やそのご家族（世帯）です。

ご本人のペースに合わせながら、ご本人やご家族が**自らの意思**により自身が目指す生き方や、社会との関わり方等を決めていくことができる（=**自律**する）ようになることが目標です。

自律の形は一人ひとり違うものであり、決まったものではありません。

ひきこもること自体を問題とせず、ひきこもらざるを得なかった

「生きづらさ」への**理解と応援**を一緒に考えましょう。



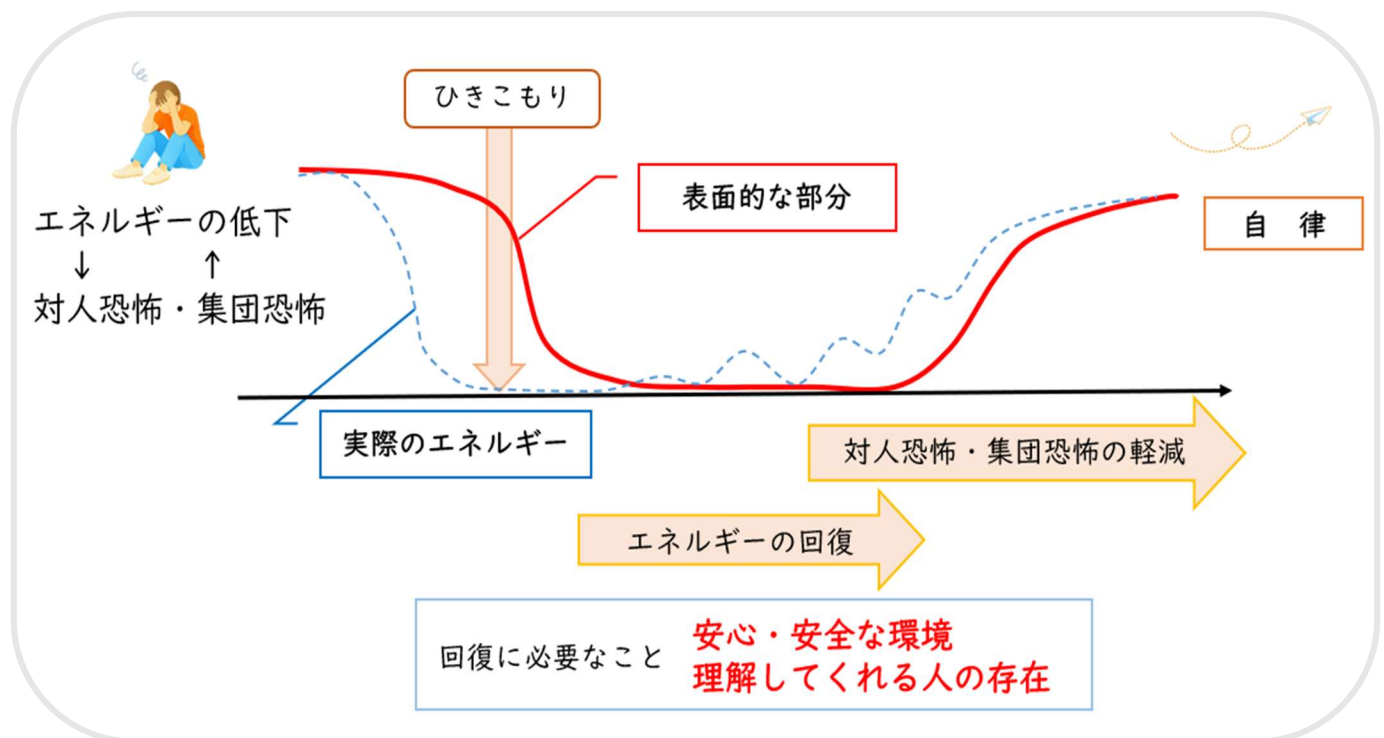
←ひきこもり支援ハンドブック

～寄り添うための羅針盤～はこちら

（岩手県精神保健福祉センターホームページ）



2) エネルギーの回復の経過



社会関係の中で、傷つき、疲れ、エネルギーが低下しほぼゼロになったときに、ひきこもりが始まります。また、ほとんどの、エネルギーの低下だけではなく、**対人恐怖や集団恐怖**があります。いじめや嫌な出来事などのはっきりした原因で対人恐怖等が生じる場合もありますが、もともとの本人の特性として対人緊張が高い場合もあります。

ひきこもりが始まった時にすべきことは、**休むこと**です。

「**安心・安全な環境**」でしっかり休み、
「**理解してくれる人**」がそばにいれば、
エネルギーは回復し、
対人恐怖や集団恐怖も軽減していきます。



3) 安心・安全な環境と、理解してくれる人

ひきこもりは、社会関係の中で傷つき、疲れることなどにより、自分自身を守るために必要な方法として選択している「状態」であり、ご本人は以下のような気持ちを抱いています。

不安・孤独・焦り

- ・将来どうなるの？
- ・どうすれば抜け出せる？
- ・友人がいない・外の世界や人が怖い

劣等感・挫折

- ・皆はうまくいっているのに
- ・何をやってもダメだ
- ・もうどうでもいい
- ・自暴自棄 ・外の世界や人が怖い

抑うつ 無気力
自己肯定感低下

怒り・イライラ

- ・こんなはずじゃない！
- ・わかってくれない！
- ・親のせいだ！

罪悪感

- ・親や家族に迷惑をかけている
- ・自分は価値がない人間

困惑

- ・将来のことを聞かれても…
- ・どうしたらよいかわからない
- ・このままでは…と思うが動けない
- ・気力がでない

ご本人は、**安心できる環境と、ひきこもらざるを得なかった状況や気持ちを理解し寄り添ってくれる人**を、必要としています。

ご家庭内と、ご家族のそれぞれが、ご本人にとって**安全基地**になることで、エネルギーの回復や恐怖の軽減の助けになります。

CHECK!!

ひきこもりという体験を通してご本人やご家族の「**自律**」をいっしょに目指していきます。



2 対応編

3つのステップを確認しましょう

- Step 1 ご家族のコンディションを整えましょう
- Step 2 家族間の関係をよくしていきましょう
- Step 3 ご本人と社会がつながっていくところを
応援しましょう

Step 1 ご家族のコンディションを整えましょう

ご家族が不安感や焦り感を持つのは当然のことです。そうした気持ちを打開するために、まずはご家族のコンディションを整えましょう。

おすすめは、下記の4つの方法です。

- ☐ ご家族が相談につながっている
- ☐ ひきこもりについて理解する
- ☐ ご本人とご家族の状況を理解する
- ☐ ご家族自身のゆとり（個人の時間）を確保する

ご家族自身が持つ不安感や焦り感について、相談、家族会、家族教室などの話ができる場所につながり、話をすることがご本人を応援したいご家族の助けになります。

Step2 家族間の関係をよくしていきましょう

家族間のコミュニケーションのパターンに気づき、今からできる、小さくて安全な（そしてできれば楽しい）変化のアイデアを試してみましょう。

アイデアの手がかりは

「雑談」「あいさつ」「誘いかけ」
「お願い＆お礼」「相談」「ねぎらい」 です。

□ （他愛のない）雑談

日常生活のちょっとしたことのやり取りを通して親睦を深め、程よい距離間でお互いのつながりを感じましょう。

□ あいさつ

「おはよう」「おやすみ」「買い物にいつてくるよ」「だいたい5時頃に帰るよ」など、声をかけてみましょう。返事がなくても気にしすぎず、しつこく追わず、さらっと一言声をかけるのがポイントです。

□ 誘いかけ

「図書館に行くけど一緒に行かない？」「お茶を飲むけど一緒にどう？」など、気軽に誘ってみましょう。家族の用事につきあってもらう感覚で声をかけるのがポイントです。

□ お願い＆お礼

「洗濯物をたたんでおいてくれると助かるな」などお願いをしてみましょう。お願いする事柄は、やることが具体的で、マイペースででき、短時間で終わるものがオススメです。本人が応じてくれた時は、必ず「ありがとう」とお礼を伝えましょう。

□ 相談

「パソコンを買おうと思うけど、どんなのが良いかな？」「今日の夕食は何にしよう？」など、本人にアドバイスを求めてみましょう。ささいな事であればあるほど、気軽な気持ちで話すきっかけになります。

□ ねぎらい

本人の前向きな発想や、取組みの良いところに目を向け、言葉で伝えましょう。

返答がなくてもよいくらいの気持ちで
淡々と、しつこくせず、こまめに
声をかけ続けることが大切です。

この step では「将来のこと」「学校や仕事のこと」「同世代の友人の話」などは**禁句**とされます。本人に「自分の大変さを分かってくれたという感覚」が芽生えていない段階では、これらの話題はトラブルの火種となり得ます。家庭内の日常会話がスムーズにできるようになってから、慎重に切り出しましょう。



Step3 ご本人と社会が

つながっていくところを応援しましょう

ご本人が将来のことに関心を持ち始めたら、
ご本人が希望するところから、応援しましょう。
試行錯誤し、前進と後退を繰り返すことはよく見られます。
柔軟かく受け止めましょう。

支援や社会資源の情報は、ご本人にもご家族にも必要です。
それらをやさしく伝えながらも**決定はご本人**に任せ、
ゆるやかに、見守りましょう。





MEMO



家族だけで抱え込まずお気軽にご相談ください。

まずはお住まいの**市町村等**にご相談ください。

各市町村の
相談窓口はこちらです

【ひきこもり VOICE STATION】

(厚生労働省ホームページ)



市町村等のほか、当センターや県保健所でご相談が可能です。

保健所（所在地）	電話番号
県央保健所（盛岡市内丸 11-1）	019-629-6574
中部保健所（花巻市花城町 1-41）	0198-22-2331
奥州保健所（奥州市水沢区大手町 5-5）	0197-11-2831
一関保健所（一関市竹山町 7-5）	0191-34-4689
大船渡保健所（大船渡市猪川町字前田 6-1）	0192-27-9922
釜石保健所（釜石市新町 6-50）	0193-25-2710
宮古保健所（宮古市五月町 1-20）	0193-64-2218
久慈保健所（久慈市八日町 1-1）	0194-66-9680
二戸保健所（二戸市石切所字荷渡 6-3）	0195-23-9206

岩手県ひきこもり支援センター (岩手県精神保健福祉センター内)

住所：岩手県盛岡市本町通三丁目 19 番 1 号

電話番号：019-629-9617（岩手県精神保健福祉センター）

来所・電話相談 月～金曜日（祝祭日及び 12 月 29 日～1 月 3 日を除く）午前 9 時～午後 4 時 30 分
来所相談をご希望の方は事前にお電話にて予約をお願いいたします。

※ この冊子は以下の文献等を参考に作成しました。

ひきこもり支援ハンドブック～寄り添うための羅針盤～（厚生労働省 2025.1）

島根県ひきこもり支援センター「ひきこもりの理解のために」

CRAFT ひきこもりの家族支援ワークブック改訂第二版（境泉洋, 野中俊介, 山本彩, 平生尚之(2021.7)金剛出版）

※ イラストはすべて AI によるイメージで作成したものです。

令和 8 年 4 月 発行