

「ひきこもり」

CRCM臨床心理講座

はじめに

私がとにかく第一にお伝えしたいことは、ひきこもり自体は「精神異常」ではないということです(※1)。まずは、ひきこもりについて正しく理解することからはじめましょう。

ひきこもりは特別な人に起こる出来事ではありません。カウンセリングルームに来る方の中にも、相談に行こうと決めてから、本当に長い間悩まれてから来室される方が大勢います。それはどうしてなのでしょう。知られることが怖い。馬鹿にされやしないか。これ以上(相談に行くと)傷つけられるのはもうたくさんだ。そんな風に思っている方は少なくないようです。実はそれこそがひきこもり心性です。いや、もっと根源的に、もしかしたら人は誰でもひきこもりたい気持ちを持って生まれてきているのかもしれない。住居を持ちたいという欲求は、きっと安心してひきこまれる場所が欲しいということなのでしょう。そして、そのためにこそ、人は働いているとも言えないのでしょうか。

ご家族がひきこもりの相談に行かれると「特効薬はない」と言われることが多いようです。そんなとき、カウンセリングルームにいらっしゃった親御さんには、こう言います。「確かに即効性のある対応策はないかもしれない。けれど、何年後かに感謝されるような、そんな関わり方を見つけましょうよ」と。特効薬はない、という言葉の裏には多分そういう気持ちが込められているんだと私は思っています。

また、しばしば、「見守っているだけでいいんでしょうか」という相談を受けますが、そんな時は、不安が強く、本人を信じられておらず、見守ることができていないものです。実は「見守る」ということは最も難しい態度なのです。ご家族から相談され、「見守りましょう」と言う相談員は、おそらく相談という機能を果たせていないと思います。

子どもと向き合うのが大事だと思っていませんか?そう考えてしまう方はきっと子どもにも「自分自身と向き合え」と厳しくおっしゃるような気がします。特に、父親の中に「自分自身が動かないとダメだ」、「自分から何か得ようとしなければダメだ」と言われる方が多いような気がします。ならばまず、親が自分で動き、カウンセリングを体験してみないことには、子どもは納得しないでしょう。昔から言われています。「子どもは親の背を見て育つ」。だったら、向き合わずに親の背を見せましょう。親がまず相談に繋がるということは、子どものモデルになります。「いや、親が相談するのは当然としても、子どもの問題なのだから、長く相談するのは子どもであって親ではない」と考えている方もいるでしょうが、親が単発の相談で終わらせると、後で子どもが相談に繋がったときに、相談とは単発で終わらせてもいいのだと子どもも思うものです。ぜひとも、これを機会に親が相談する姿を見せ続けていってください。

(※1) 精神疾患に付随する従来の「ひきこもり」という表現は、「外出しない」という記述に変更するべきであるという考えによる。



CRCM臨床心理講座

第1回 ひきこもり概要

1. 言葉の意味

ひきこもりという言葉分解すると、「ひく」と「こもる」に分けられます。それぞれ、どのように用いられる言葉なのか、その意味からひきこもりという状態を考えてみたいと思います。

(1) ひく

一線を引く	…分離
身を引く	…退却
人目を引く	…注目

ひきこもりの葛藤(全て異なる平仮名)

ひと __ で __ __ のが怖い

ひと __ で __ __ のが怖い

(2) こもる

立てこもる	…主張
山ごもり	…忍耐

ひきこもりは、社会から自分を「分離」し、自宅に「退却」という特徴があります。それは、社会一般から見ると特別なことであり、社会現象として2000年以降に「注目」されました。一方、ひきこもり当事者には、彼らなりの「主張」があり、かなりの苦痛に「耐え忍んでいる」のだと言います。ひきこもるのも楽じゃない、そんな彼らの気持ちをまずは汲んであげたいところです。

2. 定義

ひきこもりの定義

(1) 厚生労働省(インターネット検索キーワード「ひきこもりガイドライン」)

「さまざまな要因によって社会的な参加の場がせばまり、就労や就学などの自宅以外での生活の場が長期にわたってうしなわれている状態」

(2) 齊藤環「社会的ひきこもりの提唱」

「20代後半までに出現し、精神疾患を主原因とせず、6ヵ月以上、自宅中心の生活をし、ほとんど社会参加をしない状態」

⇒「ひきこもり関連障害」の提唱…ひきこもり自体を問題とせず、「アルコール関連障害」のような位置づけとして治療対象とする考え方。

3. 統計

上記の定義に従い、下記のような統計的データが得られています。ひきこもりは、ジェンダー(性役割)や、文化に依存するといった傾向があるようです。

(1) 人口比率 日本人口の0.5%前後(60万人前後)と推定。最低25万世帯。

(2) 性差 7割前後が男性 (⇔摂食障害との性差対比)

- (3) 統計
- ① ひきこもり始める平均年齢は15.5歳(不登校含む)。
 - ② ひきこもり始める平均年齢は20.4歳(不登校含まない)。
 - ③ ひきこもり当事者の平均年齢は26.7歳。
 - ④ ひきこもり期間の平均年数は3年強。

