

はじめて学ぶ シリーズ②

家族への相談対応方法について ～回復への道筋の示し方～

福井県総合福祉相談所
精神保健福祉課
福井県ひきこもり地域支援センター
粟津 智真

1

本日も話したいこと

- 1 おさらい
- 2 ひきこもり（家族）相談にのるうえで
- 3 島根県ひきこもり地域支援センターが発見したこと
- 4 家族への相談対応方法
① 回復への道筋の示し方
- 5 ロールプレイ
- 6 質疑応答

2

本日も話したいこと

1 おさらい

- 2 ひきこもり（家族）相談にのるうえで
- 3 島根県ひきこもり地域支援センターが発見したこと
- 4 家族への相談対応方法
① 回復への道筋の示し方
- 5 ロールプレイ
- 6 質疑応答

3

ひきこもりの 概要

1 ひきこもりと言っても様々

- ・部屋からほとんど出ない。家族とも話さない。
- ・部屋から出る。家からほとんど出ない。
- ・コンビニ等には行く。ほとんど自宅。
- ・趣味の用事の時だけは外出。

2 定義 約6か月以上続く状態

※2010年評価・支援ガイドライン(厚労省)→2024年支援マニュアル策定方針(厚労省)

4

ひきこもりの概要

3 ひきこもり支援ハンドブック

～寄り添うための羅針盤～について

・2025年1月 約15年ぶりに国から新しい指針が示される
<支援対象者>

- ★何らかの生きづらさを抱え生活上の困難を感じている状態。
- ★家族を含む他者との交流が限定的(希薄)な状態。
- ★支援を必要とする状態。
- ★期間は問わない。

5

ひきこもりの概要(全国)

3 15歳～64歳 ※内閣府調査2022

- ・全国 約146万人 (5年前115万人)
- ※コロナの影響、40～64歳まで女性が52.3%、50人に1人
- ・人口に対するひきこもりの割合
15～39歳=2.05(1.57)% 40～64歳=2.02(1.45)%
- ・生涯で一度はひきこもり経験がある割合=1.2% (2010)
- ・総世帯の0.5%(25万5千世帯)

6

ひきこもりの概要(福井県)

4 県内の状況

- ・県内 15～64歳 約 8270人(推計)
- ・不登校 小中学生 約 1400人(R4推計)

※推計は、R4.10.1現在の福井県推計人口を使用

相談体制

H26 (2014):福井県ひきこもり地域支援センター設置

R1.9 (2019):全市町に窓口の設置

R2.4 (2020):嶺南サテライト設置(ひきこもり地域支援センター)

※福井県ひきこもり地域センター スタッフ
職員1名 + 支援コーディネーター2名(4/w)

7

ひきこもり、不登校について、正しい理解を

- どんな人でもなりうること(リーダー的な人、社交的な人でも)。
- 決して悪いこと。恥ずかしいことではない。
- 家族や周りの人が、誤った対応(指示、命令、叱咤激励、正論)を
すると逃れにくく、長期化。
- ゆっくり休ませることが大切
- だけど、いつまで続くのか不安。おそらく、多くの家族は同じ様な
行動をとる (決して特別な家だけのことではない)。
- ひきこもりの話をする前に信頼関係を作っていくことが大事

8



9

本日お話ししたいこと

1 おさらい

2 ひきこもり（家族）相談 にのるうえで

- 3 島根県ひきこもり地域支援センターが発見したこと
- 4 家族への相談対応方法
 - ① 回復への道筋の示し方
- 5 ロールプレイ
- 6 質疑応答

10

ひきこもり（家族）相談にのるうえで

なぜ、わたしたちは本人の困難を「勝手に解決しよう」とするのだろうか？
～わたしたちが決めつけず、右往左往して、ご本人を真ん中に置いて考える大切さ～

- ★1 親・援助職・市民が「解決したい」「援助したい」という欲望を満たすことを優先してないか？
- ★2 問題や課題は「解決したほうが良い」と自動的に考えることは、誰にとっての利益になっているのか？
- ★3 「あなたのため」という親・援助職・市民であるわたしの思いや考えは、実のところ「あなたのため」ではなく「わたしのため」になっていないだろうか？
- ★4 本人を援助すること・救い出すことを繰り返すことをとおして、本人の主体性を少なくしたり、無力化したりすることになっていないだろうか？

→ 「解決しよう」とする親・援助職・市民の考えと行動は「本人不在」「一方通行性」「決めつけ」となり、親・援助職の利己的行動になる可能性があるといえないだろうか。
主体性尊重と共存・共生を大切にす支援・ケアを（新たに）考えていく重要性。

白梅学園大学名誉教授（ハンドブック検討委員会委員長） 長谷川位雄

11

本日お話ししたいこと

1 おさらい

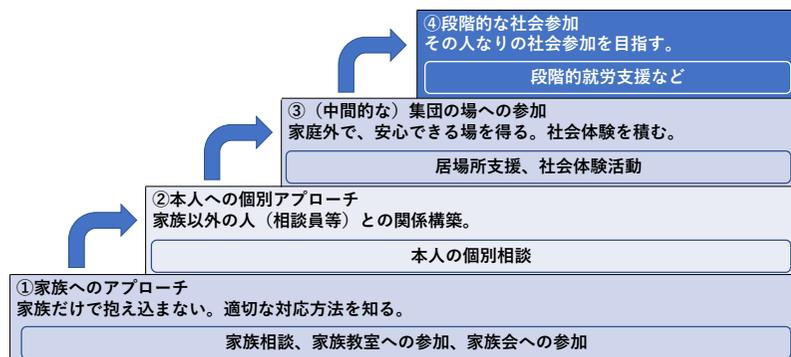
2 ひきこもり（家族）相談にのるうえで

3 島根県ひきこもり地域支 援センターが発見したこと

- 3 家族への相談対応方法
 - ① 回復への道筋の示し方
- 4 ロールプレイ
- 5 質疑応答

12

ひきこもり相談の全体像



転載：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」

13

相談段階がステップアップした方の特徴は？

- 1 年代別でステップアップ率はあまり変わらない
→10～20代のステップアップ率が高いが、30代、40代でもステップアップは可能。
- 2 ひきこもり期間別ステップアップ率もあまり変わらなかった
→ひきこもり期間の長短に関わらずステップアップ可能。
- 3 **定期相談の方が不定期相談よりステップアップ率が高い**
→定期相談の中で相談段階が進む傾向がある。

※ステップアップとは：初回相談で第①段階であったケースで、その後第②・③・④段階のいずれかに移行すること
(スライド10参照)

14

結論！

つまり、年齢・期間を問わず、家族の**定期相談**により、本人の回復が進むことが分かった。

家族が、相談に訪れた時、来訪をねぎらい、相談の継続に全力を。
とやま大地の会 山岡

15

では、家族に相談を定期的に継続してもらうためには？

- ①「こういう道筋で回復します💎」と、回復のロードマップ**(見通し)**を示すことが有効であった。
- ②「こういう風に関わってみませんか？👤」と、家族に本人の関わり方を**具体的**に示すことが有効であった。
- ③面接の節目節目に、家族の働きかけにより、本人がどれだけ適応行動が増えたかを家族に**フィードバック**することが有効であった。👤

16

本日も話したいこと

- 1 おさらい
- 2 ひきこもり（家族）相談にのるうえで
- 3 島根県ひきこもり地域支援センターが発見したこと

4 家族への相談対応方法

① 回復への道筋の示し方

- 5 ロールプレイ
- 6 質疑応答

17

① 回復への道筋の示し方

- ・ 家族説明用パンフ『ひきこもりの正しい理解のために』を使用すると説明しやすい。
- ・ キースライドは2枚だけ
- ・ 支援者が「回復の道筋」を常に意識し関わるだけでも効果がある。

18

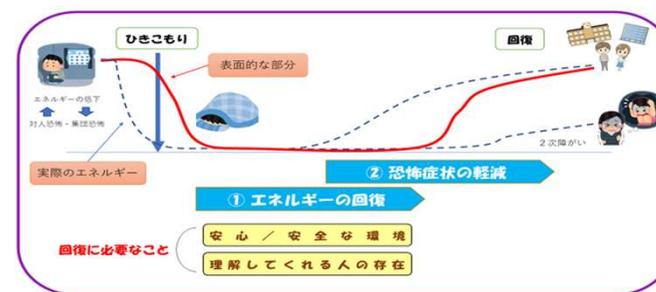
回復の経過

(『ひきこもり正しい理解』P3ページ)



19

回復の経過



ひきこもりとは、どのような経過をたどり、どのような支援が必要で、どのように回復していくのでしょうか？

20

「回復の経過」の項で家族に伝えること①



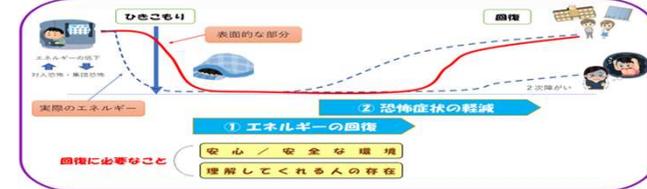
※ひきこもりの始まり

ひきこもりが始まる前には、必ず「エネルギーの低下」があります。さまざまなストレスを感じ、悩み、持っているエネルギー（気力、体力、活力など）が低下して、ほぼゼロになったとき、突然のようにひきこもりが始まると言えます。

ひきこもりが始まったときにすべきことは、休むことです。まずはゆっくり休ませて、エネルギーの回復を待ちましょう。

21

「回復の経過」の項で家族に伝えること②



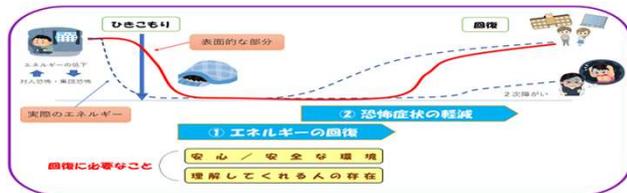
※エネルギー低下と対人恐怖・集団恐怖

ひきこもり状態の方のほとんども、エネルギーの低下だけでなく対人恐怖・集団恐怖の症状があります。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。

こうした恐怖・緊張はエネルギーの低下に拍車をかけます。

22

「回復の経過」の項で家族に伝えること③



※ひきこもりからの回復

「安心・安全な環境」でしっかり休むことができ、「理解してくれる人」がそばにいれば、エネルギーは回復していき、恐怖症状も軽減します。エネルギーが十分に回復して初めて、ひきこもり状態も解消していきます。

逆に、「安心・安全な環境」と「理解してくれる人の存在」がそろわなければ、一見休んでいるように見えても、エネルギーが十分に回復しません。恐怖症状が継続し、2次障害（極端に清潔さにこだわるなど）に発展することもあります。

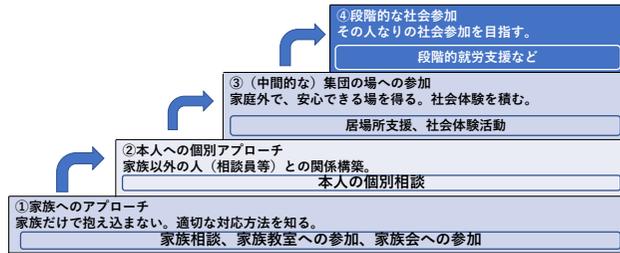
甘えや、怠けではありません。

23

「回復の経過」を説明するためのロールプレイ

24

「ひきこもり相談の全体像」の項で家族に伝えること



- ・回復は、1ステップごとに、段階を踏んで進みます。段階を飛ばして先に進むことは難しい。
- ・まずは第2ステップの「本人が相談につながることを」目指しましょう。
- ・第1ステップで、家族が定期的に相談を続けられれば、第2ステップに進んでいきます。

(『ひきこもり正しい理解』P2ページ)

25

本日お話ししたいこと

- 1 おさらい
- 2 ひきこもり(家族)相談にのるうえで
- 3 島根県ひきこもり地域支援センターが発見したこと
- 4 家族への相談対応方法
 - ① 回復への道筋の示し方
- 5 ロールプレイ

6 質疑応答

26

『親から始まるひきこもり回復』

著 梶田智彦

福井県ひきこもり地域支援センター
親の会で利用中の一冊。

ひきこもり回復について、順番を追ってとても分かりやすく説明されています。

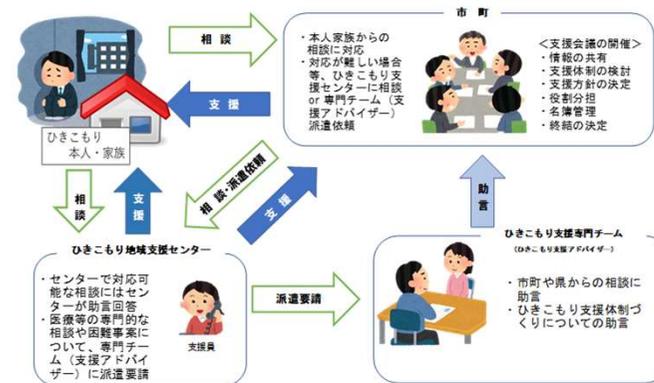
ひきこもり相談支援について、何を伝えたら良い?と悩まれている方は是非一度読んでみられることをお勧めします。



27

福井県ひきこもり支援専門チーム

<専門チーム支援アドバイザーの業務内容>
対応困難なケース等の市町や県からの相談に対応(例:個別相談、ケース会議への参加の派遣要請)
市町のひきこもり支援体制づくり等への助言に派遣依頼に応じ対応



28