



<p>と。</p> <p>はい。お願いします。</p> <p>高校を休み始めた頃は、このまま休み続けるとズルズルといってしまうと思って、とにかく行かせようと思って…。</p> <p>そういう意味では、「休ませる」という対応はしてこなかったかもしれません。</p> <p>あまりうるさくは言わないようにはしていますが、逆にどう声を掛けたらよいか分からなくなってきたところもあって…。</p> <p>はい、よろしくお願いします。</p>	<p>そうなんですね。</p> <p>では、今日はこの冊子を使ってひきこもりとはどのような経過をたどり、どのようなに回復していくのかについて、ご説明させていただいても良いですか？ <b>(※パンフレットを手渡す)</b></p> <p><b>(「ひきこもりの始まり」を説明する)</b></p> <p>ひきこもりについて理解するために、まず、表面に見えている本人の活動と、本人のエネルギー（気力、体力）との間にはギャップがあることを知ってください。</p> <p>この実線部分が実際の活動。点線が心のエネルギーを表しています。</p> <p>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。様々なストレスを感じ、悩み、持っているエネルギーが低下して、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いえます。ですから、ひきこもりが始まった時にすべきことは、<b>休むことです。</b></p> <p>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。</p> <p>今はどうですか？</p> <p>ご家族として、どういうところに気を付けて声をかけると良いかを説明するページも後ろにありますので、また後ほど説明させていただきますね。</p> <p>ひきこもり状態を理解するのに、もう1つ大切な事があるので続けて説明させていただきますね。 <b>(「対人恐怖・集団恐怖」を説明する)</b></p>
--	--

一郎は小さい時から集団の場というか人との関りが得意ではなかったように思います。

あまりしゃべらないので分かりませんが、学校時代、いじめとまではいかないですけど、ちょっとからかわれたりちょっかいを出されることはあったみたいです。

一郎にもそういう症状があるように思います。

単に「休ませる」というばかりではなく、家族として気を付ける事があるんですね。今まで知りませんでした。

ひきこもり状態の方のほとんどに、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。

ひきこもり状態にある方は、程度の差はありますが、この対人恐怖の症状が必ずあると言われていいます。

この症状がますます強くなったりこじれたりすると、ひきこもり状態もなかなか回復しないので、我々支援者も本人さんに関わる時には、これらについて常に心にとめて関わるようにしています。

それでは、続いて「ひきこもりからの回復」についてお話しさせてもらいますね。

#### （「ひきこもりからの回復」を説明する）

「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」が揃わなければ、一見休んでるように見えても、エネルギーが十分に回復しません。恐怖症状が継続し、長時間の手洗いややめられないなど、二次障害に発展することもあります。甘えや、怠けではありません。