



社会的ひきこもりから

自立への歩み

## はじめに

お手に取っていただき、ありがとうございます。  
この冊子は一日も早く子どもさんが立ち上がり、ご家族のみなさん方に安堵していただくことを願って作成しました。

いま日本では、子どもさんと同じ立場の社会的ひきこもりの方が増え続けています。同時に、「8050問題」と呼ばれる80歳代の親が50歳代の子どもの生活を支えなければならない親子共々の高年齢化や、親亡き後の子どもの生活を考えた「生活マニュアル」作りを行わざるを得ないなど、事態は深刻さを増してきています。

しかし、切迫した状況になっているにもかかわらず、一部の自治体の取組みを除いて、国の施策は実態に合ったものになっていません。日本の社会のありようが原因で起きている問題でありながら、依然としてその解決は、親をはじめとする個人まかせにされたままになっています。大変理不尽なことであると思います。また、本人の立ち上りを促すための適切な対応と援助の仕方についても行き渡っていません。そうした全般的な遅れの中で、親子関係をこじらせてみすみす長期化している事例が多く見受けられます。

こうした状況の改善に少しでも役立てばという思いから、今回の出版を企画しました。その背景には“一人ひとりの子どもの悩みや苦しみに丁寧に寄添い支え励ましながらか、すべての子どもたちの立ち上りを保障する”ことをモットーにした35年間の私たちの教育相談活動があります。

その中で、登校拒否や社会的ひきこもりの子どもたちは、たとえ親子関係がこじれていても “ いまから親が適切な対応と援助をすれば、時間はかかるがどの子どもも成長して立ち上がる ” ことを実践的に明らかにし、理論化してきました。

今回の「社会的ひきこもりから自立への歩み」は、子どもさんが社会的ひきこもりから立ち上がるうえで必要な、適切な対応と援助の仕方をまとめました。28,000部を超えて普及している冊子「登校拒否を克服する道すじ」に続くものです。本書をまとめるにあたっては、日々の対応と援助に役立つものであることを目指しました。そのため、社会的ひきこもりのあらましから述べる構成にしています。少し固苦しい部分もありますが、私たちの意のあるところをご理解ください。

子どもさんは、再び社会参加するために、親（保護者）のみなさん方の適切な対応と援助を心待ちにしています。日々どのように接すればよいのかを心に留めながら、読みすすんでいただければ幸いです。



はじめに .....	i
------------	---

目 次 .....	iii
-----------	-----

## I 社会的ひきこもりとはどのようなことか

1 社会的ひきこもりとは .....	1
2 社会的ひきこもりの要因と背景 .....	5
3 社会的ひきこもりと発達障害 .....	10
4 社会的ひきこもりの本人たちの 悩みと特徴的な心理状態 .....	23
5 否定的な思考と感情による苦しみ .....	29
6 社会的ひきこもりの二次症状と長期化 .....	33

## II 社会参加を促すにはどのようにすればよいか

1 適切な対応と援助をすればどの人も立ち上がる .....	39
2 立ち上がるためには親が最大の援助者である .....	40
3 援助にあたっての基本的な態度 .....	45
4 立ち上がり状態に応じた援助 .....	54

### III 対応と援助にあたっての心得

1 援助にあたって気をつけたいこと .....	79
2 気になる行動への対応の仕方 .....	81
3 親が援助するにあたって大切なこと .....	92
4 社会参加にあたっての援助といくつかの事例 .....	103

### IV 社会的ひきこもりを社会的に解決するために

1 親や子ども・若者の価値観を つくりだしてきた時代背景 .....	111
2 行政の民間団体への支援と改善の施策 .....	114
3 民間団体による支援と行政の援助 .....	116

あとがき .....	120
------------	-----

### ちょっと深読み

1 ひきこもりを“社会的ひきこもり”とよぶのは .....	4
2 私たちが子どもの貧困問題にとりくむ理由 .....	7
3 自己肯定感とは .....	32
4 母親の行動原理と父親の行動原理とは .....	40
5* わが子の前向きな行動に「ありがとうノート」 .....	65
6 40歳以上の実態は把握されていない政府統計 .....	115

## Ⅱ 社会参加を促すには どのようにすればよいか

### 1 適切な対応と援助をすればどの人も立ち上がる

#### 立ち上がる力は本人が持っている

ひきこもり状態の本人たちは、社会と接点を持たない生活になって長く苦悩し続けています。なかには20年以上にもわたっている方もいます。その一人ひとりの心の状態や生活の実態は、それぞれ異なります。しかし、日々の生活の意味や立ち上がり方などについては、共通点があります。

まず、生活の面ではこの状態から立ち上がるために、3つの課題があります。①ひきこもり状態になるまでの心身の疲れを癒す。②社会と接点を持たない生活になって、いったんできなくなっている行動を再びできるように回復する。③再び社会参加をする時に自分らしい生き方ができるようになるために「新たな自分づくり」をすることです。

こうした生活をしながら社会参加を目指して立ち上がることができるのは、人が生まれながらにして持っている「自己回復力」と「自己成長力」によっていることです。ここでいう自己回復力とは、すべての生きものが持つ自然治癒力のことです。自己成長力とは動植物に備わっている成長する力です。したがって、本人の社会参加を促す対応と援助に当たって最も重要なことは、本人がこの2つの力を発揮することができるような条件をつくることです。

この条件をつくるための「適切な対応と援助」ができた事例では、時間こそかかっていますが、どの人も立ち上がることができています。

#### 立ち上がる力を発揮するには、安心と安全の保障が必要である

本人が自己回復力と自己成長力を発揮できるようになるには、家庭での居心地をよくすることが肝要です。それは、人の自然治癒力は体の緊張が緩んだ時に働き出すからです。体の病気を治す時に安静を保ちながら、栄養価の高い食事を採るのはそのためと言えます。

心の場合も、居心地がよくて心が緩むと、自己回復力と自己成長力が

働き出して元気になれるのです。この場合の居心地をよくするには、心の居場所を保障することが最も大切な条件になります。言い換えれば、心の「安心と安全」を保障することです。そのために親は、つぎのような態度で接することが必要です。

- (1) 働くことをはじめ何かをさせようとする態度は一切取らないで、いまの子どもの状態をそのまま受容する。

そのようにできれば、本人はとりあえずはいまの状態のままでもよいのだと思えるようになり、その意味での心の「安心と安全」の気持ちを持ち続けることができるようになります。

- (2) かけがえのない個人として意識的に尊重する

人としての尊厳が守られることから、とかく否定的な感情に支配されている状態が和らぎ、安心と安全の気持ちを維持しやすくなると共に、親子の信頼関係を取り戻して強めることにも寄与します。

## 2 立ち上がるためには親が最大の援助者である

### 親が最大の援助者である

本人たちはそれまでの人間関係のなかで心が深く傷ついたことから、自分を守るために自分の殻に閉じこもっています。そのため、いまの状態から立ち上がるには、温かい人間関係のなかで傷ついた心を癒し、人間信頼の気持ちを取り戻すように援助しなければなりません。

その援助者として最もふさわしいのは親です。心理に関する専門家ではありません。心理に関する専門家は、親による援助が適切にできるように相談に乗りながら、本人のカウンセリングなどを行う共同支援者です。事例によっては、心理に関する専門家以外にも医療や福祉・労働などの専門家とも共同支援した方がよい場合もあります。援助者として親が最もふさわしい理由は、子どもは年齢が幾つになっても、親に対して「無条件に愛して欲しい」という本能的な欲求を持っているからです。この欲求は困難な状況に直面すれば、いっそう強くなります。そうした