

テキスト編

留意点

- 1 テキストの最初に当日のプログラムを綴じ込み、その回の内容が一目で分かるように配慮します。
- 2 テキストは「情報の大きなプレゼント」の意識で作成することが大切です。
- 3 メモがとれるように行間を多く配慮します（筆記用具の準備をしておくこと）。
- 4 必要に応じて、関係図書等からの引用も必要となりますが、極力、専門用語をさけ、また内容が平易で活字が大きい資料を選ぶとよいでしょう。できれば活字のみでなくグラフ、表、マンガなど、視覚的に理解しやすいような資料が望ましいものと思われ
ます。

サンプル

当所では、下記のようなテキストを作成しました。

ご家族のためのガイドライン	・・・	11ページ
ひきこもりとは	・・・	11ページ
ひきこもりからの回復	・・・	12ページ
「社会的ひきこもり」の原因	・・・	12ページ
家族の対応	・・・	13ページ
コミュニケーション	・・・	13ページ
やりとりのチェック	・・・	14ページ
やりとりの工夫	・・・	15ページ
「いい」という言葉を伝えよう	・・・	16ページ
スタートラインとゴール	・・・	16ページ
ひきこもりの家族システム	・・・	17ページ
家族自身の健康について	・・・	18ページ
「社会的ひきこもり」の経過と家族の対応	・・・	21ページ

ご家族のためのガイドライン

「北風よりは太陽で・・・」

- ゆっくり急がずにいきましょう。
- ひきこもりの原因追及、犯人探しはやめましょう。
- 消耗しているがゆえの行動があります。できるだけ、あわてずに淡々と受け止めましょう。

「まずは、ご家族が元気に・・・」

- 家族自身が疲れないことが大切です。みんながそれぞれ、一息入れる時間や場所を作りましょう。
- 親として子どもに対応して、自分たちのやり方の「よかったこと」「工夫したこと」に注目しましょう。
- 家族それぞれ考え方や感じ方は違います。お互いの生活や生き方を尊重し、大切にしましょう。

ひきこもりとは

「ひきこもり」という病気があるわけではありません。

「ひきこもり」は、さまざまな要因によって社会的な参加の場がせばまり、自宅以外での生活の場が長期にわたって失われている状態のことをさします。

- 「ひきこもり」の実態は多彩です。
 - 「ひきこもり」はこころのエネルギーが消耗してしまい、社会に参加できなくなった状態です。
 - ストレスが大きすぎて自分の力ではどうにもできなくなったとき、消耗した心を守ろうと、いわば殻に閉じこもり、防御している姿が「ひきこもり」です。
 - 消耗がひどくなると、考えが悪い方にばかりいたり、人の視線を気にし過ぎたりなどということが、おきることもあります。
 - 時には、睡眠障害を起こしたり、音や気配に敏感になり過ぎたり、何でも確認しなければ気が済まない、といった症状がでることもあります。このような症状が持続する時は、かなり消耗している場合です。
- 精神科医などに一度相談してみるのもよいでしょう。

ひきこもりからの回復は・・・

ひきこもりからの回復は、ストレスによって消耗した心をどう回復するかということです。

- 消耗からの回復には、安心感・生活を楽しめる感覚・人から認められている感覚・自信に回復などが役に立ちます。
 - ゆっくり急がずに行くことが大切です。
- 「学校に戻ること」「就職すること」が必ずしもゴールではありません。
 - その人らしい生き方が肯定的に選べることが大切です。
- 長期の目標は自分らしさの発見であり、自分に合った生活を見つけていくことです。
 - 時として、親の価値観とあいられないこともあります。お互いの生活や生き方を尊重することが大切です。
- こういう時期を乗り越えるのには、支える家族も大変です。家族自身が楽に過ごせる工夫を大切にしましょう。
 - 家族自身が疲れないことが大切です。みんながそれぞれ、一息入れる時間や場所をつくりましょう。

「社会的ひきこもり」の原因・・・

「社会的ひきこもり」の原因はひとつではありません。

- 個人を取り巻く様々な要因が、相互に絡み合って「社会的ひきこもり」にいたると考えられ、「本人の性格」や「親の育て方」などの一面的な理由からだけで、起こるわけではありません。

原因を見つけなくても大丈夫！！

- 原因を尋ねられてもご本人自身にもわからないことが多く、原因として思い当たることは探していけばいくつも見つかります。でも決定的な原因かどうかはたいていの場合にはよくわからないのです。
 - たとえ、「これだ！！」という原因を見つけたとしても、過去にさかのぼってそれを取り除くことは至難の業です。
- 大切なのは、これからのことです。
 - 過去がよくわからなくても、これから先に向けて進み始めることはいつでもできます。

家族の対応

回復には周りの人の良い支えと応援が必要です。

- 励まし過ぎは無理や負担になり、反抗やひきこもりを強めることがあります。
- 家族が先回りして助け過ぎると、社会経験が減り、回復が遅れたりします。

小さな変化を大切にすることが大きな変化につながります。

- 子どもがやれた小さながんばりを（こちらもがんばって）ちょっとほめましょう。

子どもが言葉で悩みを語るができるだけでも、楽になる場合があります。

- 答えがすぐみつからなくてもよいのです。

コミュニケーション

言葉は相互関係です。

- ねぎらいやほめ言葉のような肯定的なコミュニケーションは、こじれた関係を変える一つの技術です。
- 出来ていないことを指摘するより、出来ていることを指摘したほうが伝わりやすいです。
- 「私は～と思う」と言ったほうが、「なぜ、おまえは～などだ」と言うより伝わりやすいです。

コミュニケーションはことばの内容のレベルと、振る舞いや声のトーンのような非言語のレベルがあります。非言語のレベルが、かなり影響を与えます。

- 柔らかいトーン、明るいトーン、ゆっくりした話し方は言葉を伝えやすいです。