

# ひきこもり

～正しい理解と支援のために～

監修／恩賜財団母子愛育会愛育相談所 所長  
齊藤万比古



✿ 内閣府が行った調査によると、ひきこもり状態にある人は、15～39歳の子ども・若者世代でおよそ54万人、40～64歳の中老年世代でおよそ61万人にのぼると推計されています。しかし、ひきこもりに対する周囲の無理解や偏見が、当事者たちを苦しめているケースも少なくありません。ひきこもりに対する正しい知識をもち、社会全体で支援の輪を広げていくことが大切です。

## 静岡県ひきこもり支援センター

相談専用電話 **054-286-9219**

受付時間 平日10時～12時、13時～15時  
(土日祝日および年末年始を除く)

静岡県ひきこもり支援センター Q



## 「ひきこもり」ってどんな状態のこと?

「ひきこもり」という言葉をよく耳にしたり、ふだん何気なく口に出している人は多いことでしょう。でも、実際にどんな状態かを理解している人は意外と少ないのではないのでしょうか。

### ■「ひきこもり」の定義

さまざまな要因の結果として社会的参加（義務教育を含む就学、非常勤職を含む就労、家庭外での交遊など）を回避し、原則的に6ヵ月以上にわたって概ね家庭にとどまり続けている状態（他者と交わらない形での外出をしてもよい）を指す現象概念

（厚生労働科学研究による「ひきこもりの評価・支援に関するガイドライン」）



### 👉 具体的には、次のような行動パターンが見られます

学校を卒業・中退したまま、  
仕事をしないですっと家にいる

仕事を突然辞めてしまい、  
家にこもるようになる

1日中自分の部屋に閉じこもって、  
インターネットばかりしている

昼夜逆転の生活をしているが、  
夜中にコンビニには出かけて  
いるらしい

家族との会話がほとんどなく、  
顔を合わせても避けようとする

## どうして、ひきこもりになるの?

ひきこもりになる原因はさまざまです。成績の低下、両親の不和、受験の失敗、いじめ、職場不適合、病気などが原因となるケースが多いと考えられますが、原因やきっかけがはっきりしないことも少なくありません。

しかし、ひきこもりの原因を追及するよりも、いかにしてひきこもりの状態から脱することができるのかについて考えることが、より重要な課題といえるでしょう。



### ひきこもりは、“病名”ではありません

ひきこもりは、状態を指す言葉であり、病気の名前ではありません。ただし、何らかの精神疾患や発達障害が原因のひとつである場合があります。

また、ひきこもりは必ずしも「治療」の対象ではありませんが、ひきこもりが長期に及ぶ場合には、本人や家族の自助努力だけで解決するのは難しいケースが多いのが現状です。

ひきこもりに悩んでいるとき、専門の相談機関や医療機関などに相談することは、重要な解決策のひとつとなります。



## ひきこもっている本人の気持ちって？

ひきこもっている本人は、どんな気持ちで毎日を過ごしているのでしょうか？

多くの方は自信が持てず、物事を悲観的に考えがちです。また、社会や家庭の中で一定の役割を果たせていないことを、たいへん気にかけています。そして家族に負担をかけることを心苦しく思いながら、なかなか行動を起こせず、そんな自分の本当の気持ちを理解して欲しいという思いを抱いているものなのです。



## ひきこもりに対して、家族はどう接すればいいの？

ひきこもりの人に対して、家族はどのように接すればよいのでしょうか。まずは、本人の気持ちを理解するように努めることが大切です。

前述したように、ひきこもっている本人は、誰よりも自分自身がいちばん苦しい思いをしています。そうした気持ちに寄り添って、ひきこもりの状態にあることを決して非難したりしないことが大切です。

### ❖ひきこもりの人に対応するときの心構え❖

- ひきこもりを否定せず、温かく見守ることを心がけましょう
- 解決には時間がかかると考え、焦らずに接するようにしましょう
- 朝晩の挨拶など、小さなコミュニケーションをとることを心がけましょう
- 周囲の人たちが孤立せず、健康であることが大切です。相談相手や仲間を探し、愚痴をこぼしたり、聞いてあげたりしましょう



### 自分を責めない、焦らない

子どもがひきこもりになってしまうと、親は「自分の育て方が悪かったのではないか」と自分を責めたり、世間体を気にして「一刻も早く今の状態から脱け出さなくては」と焦ったりしてしまいがちです。

しかし、ひきこもりは決して恥ずかしいことではありません。また、ひきこもりを解決するには、ゆっくりと時間をかけて対処していくことが必要であることを、周囲の人たちは理解しておきましょう。

