

家族と支援者が一緒に使う

ひきこもり サポートブック



このサポートブックは、家族と支援者がひきこもりについての理解を深め、ひきこもり状態にある人の支援について一緒に考えていくために作りました

～ぜひ、家族と支援者で一緒にご活用ください～

目 次

1 ひきこもりとは	2
2 ひきこもりの回復段階	4
3 ひきこもり状態から回復するために家族ができること ...	7
4 相談事例	9
5 ひきこもり支援はオーダーメイド	11
6 相談機関・支援機関の案内	12



1 ひきこもりとは



◆ひきこもり支援の対象者

ひきこもりは、誰にでも起こりうることであって、決して特別なことではありません。ひきこもりと言っても、家族とも会わずに自分の部屋で過ごしている方もいれば、近所なら買い物に行けるという方もいます。その状態は、人それぞれに異なるため、ひきこもりを一律に定めることはできません。

厚生労働省は、ひきこもり支援の対象者を狭めず、幅広く捉えることができるよう、令和7年1月に発行した「ひきこもり支援ハンドブック～寄り添うための羅針盤～」に、ひきこもり支援対象者の考え方について、次のように示しました。ひきこもり状態にある期間は問いません。

- ★ 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にある
- ★ 家族を含む他者との交流が限定的（希薄）な状態にある
- ★ 支援を必要とする状態にある

＜出典：ひきこもり支援ハンドブック～寄り添うための羅針盤～＞

◆どうして「ひきこもり」になるの？

ひきこもりは様々な要因が重なっていることがほとんどです。いじめや不登校、職場でのトラブルがあったなど、きっかけがはっきりしていることもあれば、家族や本人にさえ、きっかけや原因がわからないということもあります。

多くの場合、ひきこもりは様々な要因から抱えてしまったストレスに精いっぱい対処しようとした結果として、心と体が耐えきれなくなった時に生じると考えられます。ひきこもることは、本人が自分を守り、頑張り続けて低下した心のエネルギーを回復させ、元気を取り戻すために必要な休養期間なのです。



◆「ひきこもり」は病気なの？

「ひきこもり」という病気はありませんが、精神疾患や発達障害などが背景にあり、ひきこもりの状態になる場合があります。

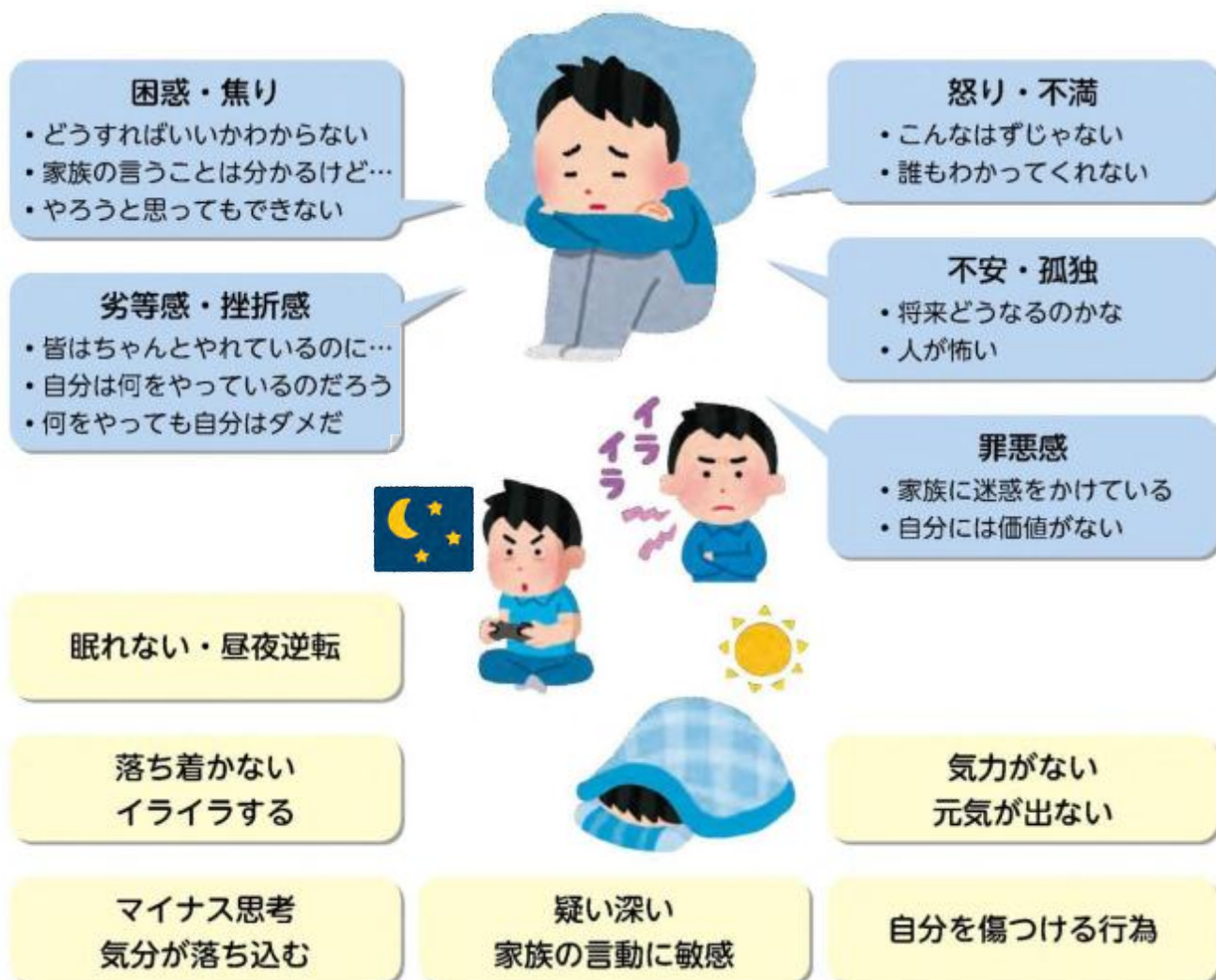
また、ひきこもりが長引くことで、ひどい落ち込みや苛立ち、周囲への過敏な反応、無気力、眠れないなどの精神症状が現れる場合があります、医療を受けることが有効な場合もあります。本人の受診が難しい場合には、家族だけでも相談してみましょう。



◆本人自身はどんな気持ちでいるの？

本人の気持ちや状態を理解することが、回復を支援する上でとても大切です。

ひきこもりは「甘え」や「怠けている」のではなく、「自信」や「元気」が失われ、心のエネルギーが枯渇している状態です。次のような気持ちや状態が見られるかもしれません。



一見好きなことに夢中になったり、気楽に過ごしているように見えますが、心から楽しむことはなく、自分を責めたり、何とかしたいと思い、苦しんでいます。

2 ひきこもりの回復段階



◆ひきこもりの回復には段階があります

ひきこもり状態にある人は、最初は自分を責めたり、家族に迷惑をかけていると感じたりと、「心のエネルギーが低下している状態」にあります。

家族からありのままの自分を受け入れられていると感じ、安心して過ごせるようになってくると、少しずつ心が元気を取り戻していきます。これが「エネルギーチャージしている段階」です。

徐々に不安や恐怖も軽減され、自分がどう生きていきたいのかをもう一度考えられるようになってきたとき、ひきこもり状態から次のステップへと進んでいけるようになります。

前に進むだけでなく、時には戻ることもありながら、時間をかけてゆっくり回復していきます。

安心して過ごせる環境（家）
理解者の存在（家族）



◆ひきこもりの回復のステップ

ひきこもり状態にある人は、一般的に次のステップ1から5のような回復過程をたどっていきます。

STEP 1 **なぜなぜ・モンモン・ピリピリ期** **本人も家族も戸惑っている時期**

動けない

もう無理…

疲れた心と体を休めるための時間が必要です。

ひきこもる本人にいろいろ働きかけても、本人に動きや変化が見えないと、家族にも戸惑いや落ち込み、焦り、イライラといった感情がでてきます。

STEP 2 エネルギーチャージ期 まずは家族が元気を取り戻す時期

どうしたら
いいんだろう

家族が本人のことだけに着目せず、自身の時間を過ごすことで、本人も楽になっていきます。



でも、家族にあまり言われなくなって少し気が楽だな



ありのままの本人を受け入れていくためには、家族自身の心の余裕が必要です。

家族が自分のための時間を作り、気持ちが少し楽になってくると、家庭内の雰囲気も自然と和らいでいきます。

STEP 3 リラックスしたひきこもり期 本人も家族も家の中で安心して過ごせる時期

先の不安が消えることはないけれど、安心できる家の中でなら、何かしてみようかな…という気持ちが生まれてきます。



部屋から出て一緒にすごせるようになったね



こんな自分でも、親は受け入れてくれている…

手伝いをしてくれた時に「ありがとう、助かったよ」と感謝の気持ちを伝えたり、何気ない雑談を楽しめるようになってくると、お互いに安心して家の中で過ごせるようになってきます。

STEP 4 ウズウズ期 家族とのやりとりでエネルギーを回復し動きたくなる時期

少しずつ元気を取り戻してくると、「少し外に出かけてみようかな」「家族以外の人と会ってみてもいいかな」と思えるようになっていきます。



〇〇に行ってきたよ。とても良かったよ。

〇〇かあ。ちょっと気になるな。ついでにコンビニにも行きたいな



家族が出かけるついでに、何気なく本人を誘ってみるのもよいかもしれません。でも、誘いにのるかどうかは本人が決めること。大きな期待はせず、誘ってみるのがコツです。

STEP 5 チャレンジ期 本人が自分で決めて動き出す時期

自分で決めて行動できるようになってきます。(自律)

いろいろなことに挑戦しながら、自分自身を受け入れていきます。



本当の自分はこういうことがしたかったのかもしれない

僕は僕のままでいいんだ



本人が動き出せるようになってくると、家族としては「もっとできるのではないかと」次のステップを期待しがちです。本人のペース、気持ちを尊重し、焦らず本人を見守っていきましょう。

◆ひきこもり支援が目指す「自律」

ひきこもり支援では、本人及び家族自身の意思で今後の生き方や社会とのかかわり方などを決める、「自律」を目指します。

ここでいう「自律」とは、本人が自分自身を肯定し、主体的な決定ができる状態のことを指します。本人が社会に出ること、働いて経済的に自立することのみを支援のゴールとはしません。本人の思いに寄り添い、本人のペースで自己選択・決定ができるよう支援を進めることが大切です。

本人の「なりたい自分」に近づけるように、本人に伴走して関わっていくことが「自律に向けた支援」となります。

『自律』とは

本人のペースに合わせながら、本人や家族が自らの意思により自身が目指す生き方や、社会との関わり方等を決めていくことができるようになること。

自律の形は一人ひとり違うものであり、決まったものはありません。

ひきこもり支援ハンドブック～寄り添うための羅針盤～ より



ひきこもっている本人の心が元気を取り戻していくためには、まずは本人の回復に影響を与える家族の元気を回復していくことが優先になります。



3 ひきこもり状態から回復するために家族ができると良いこと

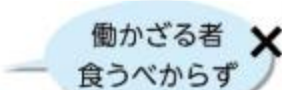
◆家族自身のエネルギーチャージを大切にしましょう

まずは、家族が元気を取り戻しましょう。家族が積極的に気分転換するなど、自分自身のための時間を大切にして元気になることが、本人の安心にも繋がります。



◆本人がエネルギーチャージできるよう安心して過ごせる環境を整えましょう

誰でも、急かされたり、責められたり、プレッシャーを感じる雰囲気の中では、安心することができません。ひきこもって十分休息しているように見えても、安心して過ごせていなければ、エネルギーチャージするのは難しくなります。回復に向かうためには、本人が安心して過ごせる環境を整えることが大切です。



★リラックスした雰囲気を保つために★

家族自身のエネルギーチャージを継続しましょう。エネルギーを蓄え、心にゆとりを持ちながら本人と接することができると、家庭の中にリラックスした雰囲気が漂い、本人も安心して家の中で過ごすことができます。

★コミュニケーションのポイント★

本人とのコミュニケーションでは、「今晚、何食べたい?」とか、「洗濯してくれてありがとう。」などといった、他愛のない声掛けをしてみましょう。本人が安心して応答しやすいよう、挨拶や他愛のない話題で声を掛けることがポイントです。本人からの応答がなかったとしても、返事は期待せずに声を掛け続け、本人のエネルギーが回復するのを気長に待ちましょう。

スマホの操作
教えて?

プロ野球
どっちが勝った?

ありがとう!
とても助かったよ



ただいま

アイス買ってきたから
良かったら食べて。

ご飯作ってくれたんだね。
1人で大変だったでしょう
よく頑張ったね!

◆本人が「家族は自分のことを理解してくれている」と感じられるよう 支援者と一緒に本人の気持ちを考えてみましょう

家族が本人の気持ちを汲んだ声掛けをしたり、本人の気持ちを想像して接したりすることで、本人は「家族は自分のことを理解してくれている」と感じていきます。

しかし、ひきこもり状態になった本人と家族の間で会話の機会が少なくなると、家族は、本人が何を考え、どんな気持ちでいるのかが分からなくなることがあります。更に、家族の心にゆとりがない時は、本人の気持ちを想像するのも難しく感じてしまいます。

家族だけで悩みを抱え込むのは、家族自身の孤立につながります。家庭内の悩みを誰かに相談するのは勇気がいることですが、相談することで気持ちが少し軽くなり、心のゆとりを取り戻すことにつながります。相談し、支援者と一緒に本人の気持ちを想像してみることで、本人のことをより深く理解するためのヒントが得られるかもしれません。

なるほど…。
本人はそういう気持ちで
いるのかもしれないな…。



◆本人の意思やペースを尊重して見守りましょう

ひきこもりは回復するために必要な休養期間ですが、ひきこもっているうちに人や社会に対する不安や恐怖が強くなってしまふことがあります。本人は、動こうとしても動き出せない自分自身に驚き、戸惑い、焦りを感じ、自分を否定するような感情を抱いてしまったり、自信をなくしてしまったりすることもあります。

不安や恐怖を軽減したり、自分自身を肯定的に捉え直したり、自信を取り戻したりしながら、本人は少しずつ自分で自分のことを決める力を取り戻していきます。本人が前に進んだり、時には少し戻ったりしながら小さな目標をひとつずつ乗り越えていくペースは、家族にとっては「ゆっくり」だと感じるかもしれませんが、本人のペースを尊重しながら見守っていきましょう。

不安や恐怖をなくしたい…

頑張ったから少し休もう

次は自信を取り戻したいな



4 相談事例



両親の相談がきっかけで変化が起きたAさん



両親は「うちだけがこんな状況なのではないか」「何とかしなければ」と不安と心配を抱えていました。

Aさんは対人関係がうまくいかず高校を退学後、アルバイトも長続きせず、次第に自室にこもりがちになりました。昼夜逆転の生活となり、家族が声をかけても反応はほとんどありませんでした。



相談につながって

両親は、勇気を出して相談に行ってみました。最初はAさんのためを思って「なんでもいいから仕事をしなさい」と伝えていましたが、相談の中でそうした声掛けが本人を追い詰めてしまうことがあると知りました。

また、家の中で他愛のない話ができるくらい、安心できる雰囲気を整えること、家族自身も元気を回復することが大切だと知りました。

何より、「ここまでよく頑張ってきましたね」とねぎらわれたことで、両親はほっとしました。一緒に考えてくれる人がいる安心感が支えになりました。

一番悩んでいるのはAさん自身であり、Aさんのペースで回復していけるように両親はじっくり寄り添ってみようと思えるようになりました。



家族会への参加

両親は、「他の家族はどうしているんだろう」と、思いや工夫を知りたくなり、家族会に参加しました。悩んでいたのはうちだけじゃなかったと感じ、安心して自分の思いを話すことができました。

他の家族の思いや工夫を聞きながら、「本人の気持ちを想像しながら関わる」「ありのままの本人を受け入れる」という姿勢へと変わっていきました。そして、家族のリフレッシュも大切で必要なことだと実感しました。



家族自身も自分を大切に

両親は徐々に自分の時間を持てるようになっていきました。お父さんは趣味の釣り、お母さんは料理教室に通い始めました。

趣味を楽しみ、心の余裕を取り戻すと、少しずつ家庭の雰囲気も穏やかになりました。



Aさんの変化

両親は、あいさつや他愛のない会話を続けました。Aさんから返事がない時もありましたが、根気強く続けました。

両親が焦っていた時には見えなくなっていたAさんの良いところも見え、それを言葉で伝えられるようになりました。

やがてAさんは両親と一緒に食事をしたり、テレビを見ることが出来るようになりました。両親が「一緒に相談に行ってみる？」と声をかけると、Aさんは「うん」と応じました。



注目ポイント



1 家族が相談することで、安心感と関わり方の見直しにつながった

家族が勇気を出して相談に行ったことで、家族だけで悩みを抱え込むことをやめ、本人のペースに寄り添う関わり方ができるようになりました。

2 家族自身が元気を取り戻すことで、家庭の居心地が良くなった

家族会の参加や趣味・時間の確保を通じて家族が心の余裕を取り戻し、家庭内の雰囲気が穏やかになり、本人も過ごしやすくなりました。

3 家族が見守り、関わり続けることで、本人も少しずつ心を開き始めた

あいさつや他愛のない会話を続け、良いところを伝える中で、本人は家族と一緒に食事やテレビを楽しめるようになり、相談にも一緒に参加できるようになりました。



5 ひきこもり支援はオーダーメイド

ひきこもりは時間をかけて少しずつ自律に向かっていくため、身近な相談窓口相談し、家族も継続的に支援を受けていきましょう。

ひきこもりの本人や家族の状況はそれぞれ異なるため、必要な支援もまた異なります。誰がどんな支援を求めているのか、心のエネルギーの回復はすすんでいるか、人や社会に対する不安や恐怖はあるのか等、支援者と一緒に状況を整理しながら、今、誰にどんな支援が必要なのかを考えたり、地域にあるさまざまなひきこもり支援の情報を得ていきましょう。

家族の支援



個別相談



家族会

本人の支援



個別相談



フリースペース



社会参加支援

その時の本人や家族の状況に応じて、
必要な支援を組み合わせさせていただきます。

6 ひきこもり相談機関・支援機関の案内



相談機関・支援機関	QRコード	相談機関・支援機関	QRコード
市町村窓口 （仙台市を除く） ひきこもりの状態にある方やそのご家族が支援につながるために、相談窓口を設置しています。		自立相談支援機関 生活困窮者の自立を促進するため、お住まいの地域の自立相談支援機関において、相談を受け付け、必要な支援を検討します。ひきこもりを原因とした生活困窮の相談をすることもできます。	
保健福祉事務所（保健所） （仙台市を除く） ひきこもりなど精神保健福祉に関する専門相談を行っています。		宮城県ひきこもり地域支援センター ひきこもり状態にある方やそのご家族への相談支援のほか、居場所づくりや地域のネットワークづくり、家族会の開催、住民への普及啓発に加えて、市町村への後方支援や支援者支援を中心に行っています。	
市町村の教育委員会 各市町村に、不登校に関する相談の窓口が設置されています。		宮城県総合教育センター 県が設置しています。不登校等に悩んでいる子どもやその保護者等を対象にした電話による相談、来所による相談を行っています。	
ハローワーク お仕事を探している方に対し、職業相談や職業紹介などを行っています。		地域若者サポートステーション 働く一歩を踏み出したい15歳から49歳までのお仕事をされていない方や就学中でない方への就労支援を行っています。	
仙台わかものハローワーク 正職員就職を目指す若者（35歳未満）を対象に、様々な就職支援を行っています。		みやぎジョブカフェ 学生や求職活動中の方、転職を希望する方などを対象にキャリアコンサルティングやセミナーなど就職支援を行っています。	

これらの情報は宮城県ひきこもり地域支援センターのホームページにも掲載しています

令和8年7月 発行

宮城県ひきこもり地域支援センター
(宮城県精神保健福祉センター)

〒989-6117 宮城県大崎市古川旭5丁目7-20
☎(0229) 23-0024

宮城県 ひきこもり



X やってます
@miyagi_hikisen

このサポートブックは、宮城県ひきこもり地域支援センターのホームページにも掲載しています

