

## ひきこもり

福島県精神保健福祉センター所長 畑 哲信

### 1. ひきこもりは病気の名前ではありません

友達ができない、いじめ、仕事が見つからないなど、さまざまなきっかけで家にひきこもってしまうことがあります。「いやなことがあると布団をかぶって寝てしまう」ことがあるように、これは誰にでもあり得ることで、ひきこもっているから病気ということはありません。しかし、一旦、ひきこもってしまうと、外に出ることへのハードルが高くなってしまい、ずるずるとひきこもりが続いてしまうことがあるのです。そしてひきこもりが長引くと、焦りや不安、気持ちの落ち込み、周りへの過敏さなどが強くなります。人が怖くなって、一步も外に出られなくなってしまいます。

もともと、病気のためにひきこもりになってしまっている人もいます。うつ病や統合失調症などです。この場合は、治療を受けないと、ひきこもりからの回復は容易ではありません。また、病気でない場合も、気持ちの落ち込みや、不安、周りへの過敏さなどの症状は、治療によってよくなるかもしれません。

### 2. ひきこもりの突破口はひきこもりの殻をやぶること

ひきこもりから脱出するには、なんとかひきこもりの殻を破るしかありません。いろいろな相談機関や医療機関も役に立つでしょう。でも「それが出来ないから困っている」のです。どうすればいいのでしょうか。ひきこもっていると、周りの人から傷つけられることに過敏になります。しかし、まったく人が嫌いになったわけではなく、傷つけられることさえなければ、いろんな人と交流したいという気持ちは強いのです。ですから、安心できる人が必要なのです。しかし「こわがらなくてもいいよ」と言っても、本当に安心できる人かどうかはわかりません。本人がじっくり相手を確認する時間が必要です。

(1) 家族が定期的に相談に行くことがきっかけになることがあります。そのためには、相談を通じて、家族が変わることです。ひきこもりが長くなると、家族も不安や焦りなどのために疲れきってしまい、ついイライラして本人にあたってしまう。ところが、相談に行くと家族がなんだか元気になった、明るくなった、本人にあたることもなくなったという変化があれば、本人は「おや？」と思うでしょう。「家族が相談に行っている人は信頼できる人かもしれない」・・・ここで、初めて、本人の気持ちが外に向き始めたのです。

(2) 本人が自分で相談先を模索していることもあります。いのちの電話のような匿名で相談できる窓口もありますし、また、インターネットやメールなどが得意な人もいます。匿名なので、あまり傷つけられないで情報を集めたり、コミュニケーションをすることができます。こうしたもので、信頼できる相談先や友達が見つかるかもしれません。ただし、気をつけなければならないのは、これらのメディアは、これだけで完結すべきものではなく、あくまでも実際に面と向かって会うための準備として利用すべきだということです。また、情報が限られているので、実際に会ってみると、思っていたのとはまったく違っていたということもあります。こうした情報の限界もわきまえておく必要があります。

このような突破口を通じて、少しずつ、友達や相談者を見つけ、自分の心を開くことができるようになっていくことが、ひきこもりからの回復なのです。

◇ 関連ホームページ <http://www.pref.fukushima.jp/seisinsenta/specify/hikikomori/>

(福島県精神保健福祉センターのホームページ内)

◇ 福島県精神保健福祉センターの相談窓口 tel:024-535-3556 ころの電話:024-535-5560

◇ そのほか最寄りの保健所(保健福祉事務所)でも相談できます