

講演「ひきこもったままでも大丈夫」質問とコメント(事前質問分)

2025 年 8 月 10 日 ここからクリニック 佐多範洋

講演会当日はみなさま暑い中お集り頂き、ありがとうございました。また質問もたくさん寄せられ、多くの方がこの問題に関心を持って下さっていることを改めて思われました。

講演会当日は寄せられた質問のごく一部しか答えられなかったもので、当日取り扱えなかった質問に対して、私なりの返事を書いてみたいと思います。ただ、実際のひきこもり支援は、当事者の性格や併存疾患の有無、ひきこもりに至った経緯や周りの環境などを考えつつ、より良い方法を模索していきますし、そもそも「これが答えだ」というものがあるわけでもありません。ですので質問者のニーズに必ずしも応えられていないかもしれませんが、それでも少しでも良い方法を見つけるための一助となればと願って書かせて頂きます。

* * *

1. 子供のひきこもりは、親の精神的な弱さなどは関係ありますか？

いやそれは 100% ないです。そもそも、誰もある日のら犬に噛まれて犬が怖くなる可能性があるように、ひきこもりも誰にとっても起こりうるものです。

もしかしたら、子供がひきこもりになった後で、親が過度に不安になったり、逆に過干渉になることは、その後の経過に影響をする可能性はあるかもしれません。ただその場合でも問題は親自身の対応よりも、周りの人が「親の育て方が悪かったから」などと言い、親が孤立してしまうことだと思います。私たちは悪者さがしをすることで「自分に関係ない」と思いたいのですが、そこからは何も生産的なものは生まれてこないのです。

誰もが完ぺきではない中、親も子供もその時のベストをしているはずですので、必要以上に本人も家族も自分を卑下しないでほしいですし、周りも本人や親たちが孤立しないためにどうしたら良いかということに目を向けてほしいなと思います。

2. 支援者です。ひきこもりの方ではないのですが、ご家族と一緒に、通院に同行させて頂きたいのですが、事前に病院には、お伝えした方がよいでしょうか？

同行歓迎です！できれば事前に同行する旨、一報いただけるとなおります。

3. 金銭管理について、本人なりの理由はあるようですが、管理の難しさがあ、自身では危機感はありません。家族が仕方なく自身の年金等を本人の煙草や飲み物等買う小遣いに充てているケースが多く親子喧嘩にも発展してしまいます。金銭管理の難しさについては、本人の心情も踏まえてどの様に支援していくのが良いのでしょうか？

お金の問題はなかなか難しい問題です。ひきこもっていると基本的に本人の収入はないので、お金を使うことにすごく罪悪感をもって切り詰めている方もいれば、「俺をこんな風にしたお前らが悪い、一生責任を取れ」というスタンスの方もいらっしゃいます。ただ、現実的には親よりも本人の方が先の時代まで生きないといけないので、お金の使い方はダイレクトに本人の生活にのしかかってくる、将来的に避けられない問題ではあるのです。

それが困難なのは重々承知しているのですが、やはりどこかで一度、「将来のお金のことで少しだけ相談したい」という声かけは必要だろうと思います。その際は本人を問い詰めるのではなく、あくまで一緒に相談し考えることが大事です。

あとはひきこもりの背景にうつ病や統合失調症、発達障害などが併存していることは少なく、将来的に障害年金が受けられる可能性があります。講演会で少し説明したつもりですのでアーカイブ配信をご覧いただきたいのですが、そういうことも含め、心療内科の受診を誘っていいかもしれません。

タバコひとつ取っても、当事者にとっては少ない心のよりどころになっているでしょうから、話し合いの仕方については、ご家族も自分たちだけで悩まず、銚子市でしたら相談支援センター「結」や、海匝圏域（匝瑳市・旭市・銚子市）では中核地域生活支援センター「海匝ネット」などで相談し、他のケースなどではどうしているかなど聞いてみてもよいのではないかと思います。

4. 障害者グループホーム利用者の引きこもりを改善する工夫は？

グループホーム、せっかく仲間がいるわけですので、ホーム内でのコミュニケーションを持ったり、昼間は作業所なりどこかで社会とつながってほしいと思うのですが、入居者によってはほとんど部屋から出て来なかったり、人によっては声をみんな聞いたことがない、というケースもあるように思います。

人によっては、もともとの障害特性として刺激が苦手、本人のペースで過ごすことが大事な方もいますので、その人の特性によっては必ずしもひきこもりを解決する必要はないと思います。ただ、人は社会的な生き物で、他の人とのコミュニケーションによって精神的

に安定し、自分らしさが育まれていくものですので、やはり多くの人にとってはひきこもったままではなく、周りとのかかわりの機会を少しでも促してあげたいものです。

具体的なこととしては、まずは何かちょっとしたこと、例えば顔を合わせた時に「おはよう」と声をかけてみるなど、ここにいて受け入れられている、自分の居場所だと感じられるようにできると思います。その延長で、もし可能であれば「食事の準備で、少しテーブルを拭くのを手伝ってもらっていいかな？」など、ちょっとした役割をお願いすることで、誰かの役に立っているという実感が出ると非常に良いです。あとは訪問看護の導入などで、普段接している人とはまた別の人と関わる機会ができれば、社会的にはより充実した生活ができるのではないのでしょうか。

5. 自立に向けるには、どんな会話や行動をしたらいいのでしょうか？

うーん、少しでも要点を書ければと思ったのですが、まとめるの難しいです・・・まさに講演会でそれを話したつもりですので、ぜひアーカイブ配信をご利用ください！

6. はじめまして。50代の弟の事での相談です。数年前からうつ病を患い、その後、アルコール依存症になり、入院をしましたが改善されず、仕事も出来なくなり、今は病院へも行かずにひきこもりの状態です。せめて病院へは行ってもらいたいと思いますし、治って働けるようになってもらいたいと思っています。弟は障害者2級に認定されています。本人は施設等には入りたくないと言っており、若干の物忘れもあり、家族は今後どうしたら良いか分からずにいる状況です。

アルコール依存症は「意志が弱い」と思われがちですが、実際は優しい人になりやすいと言われます。困難があっても他人のせいになしたり、うっぶんを他の人にぶつけたりせずに、自分に向けて処理しようとするのでアルコールが増えていく訳です。しかしアルコールは脳細胞をダイレクトに傷つけますので、長期間過剰摂取するとCTで脳の萎縮が分かるほどになります。脳細胞が正常に働かなくなるので、当然性格も変化し、うつも治りにくくなりますし、感情のコントロールも難しくなります。それどころか、神経自体の状態も変わり、お酒がないと安定しなくなります。そうなるとお酒が抜けると強烈な不安に襲われたり、せん妄や離脱症状がおこったり、血圧などの生命維持機能も不安定になったりしますので、本格的な断酒には入院が必要な場合もあります。

ただ最近では、セリクロ®のような飲酒量低減薬があり、これを服用すると少ない飲酒量で満足できるようになり、人によっては断酒に成功する方もいらっしゃるようです。病院にかかるのが難しければせめて訪問看護やヘルパーの活用も検討してもよいかもしれません。

ただ、遷延しているうつの治療は必要でしょうし、取得がまだでしたら障害年金の申請も考慮すべきです。弟さんご自身の生活を豊かにするためにも、少しでも病院につながれるようになってほしいものです。

7. ひきこもりのなりやすい環境や、ひきこもりになりやすい性格について。あとひきこもりの方に会った時の対応の仕方について。

例えば頼れる人がいない土地で迫害を受けると、誰でもひきこもらざるを得なくなるように、ひきこもりは誰にでも起こり得ます。逆にひきこもりを防いだり、ひきこもりの改善を目指すには、なるべく当事者が孤立しないことを心がけるべきです。ただ、ひきこもりの方の大半は人間関係に傷つき敏感になっていることが多いでしょうから、がつつ行き過ぎるのではなく、程よい距離感で寄り添うことを心がけると良いと思います。

8. ひきこもりの時には、家族や支援者の対応としてどんなケアでしたか？また、その時の社会資源や周りの環境はどんな感じでしたか？簡単でよろしいので回答をお願いします。私も、病気じゃなさそうだよ。働きに行ったほうがいい。といろいろ言われてとても苦しかった時期もありました。周りに惑わされずに、みんなと楽しく過ごしていきたいです。

これはびあサポーターの小鷲さんへの質問かもしれませんね。ご自身の大変だった貴重な経験を教えて下さり、ありがとうございます。

もともと水泳が得意だった人でも、一度海で溺れると、海に入るのが怖くなるのと同じように、一度ひきこもりになると外に出てコミュニケーションをとるのは、周りが思っているよりずっとハードルは高くなります。溺れた経験をした人がまた水に慣れようとする場合、水を見たり触ったりから少しずつ時間をかけて行うように、ひきこもり状態の改善も、つらくならない程度にまずは庭に出てみたり、信頼できる人とコンビニに行ってみたり、本人のペースで少しずつチャレンジするのがよいでしょうし、周りも温かく見守ったり寄り添ったりするのが良いと思います。

9. 栄養(鉄分不足)?

ひきこもりのメインの原因としては少ないとは思いますが、疲労感や不安感の背景に、鉄分不足からの貧血がある場合があります。特にひきこもりになってしまうと、どうしてもカップ麺が多くなるなど栄養が偏りやすくなるので気を付けた方がいいです。

貧血対策としては肉や卵、魚などを意識して摂ることが大事ですが、他にも栄養が偏らな

いためには、麺パンごはんなどの炭水化物が多くなりすぎないようにし、豆腐や納豆などのたんぱく質類や、野菜を摂るように心がけたいところです。塩分や糖分の摂りすぎに注意しつつ、野菜ジュースを活用してもいいかもしれません。

10. アラフィフの娘の件です。普段は仕事についておりますが、家にいる間は食事も別で、会話もなく、殆どの時間を自室に引きこもっています。たまに顔を合わせた時には、ピリピリしているので、話しかけるのを、ためらう状況です。また内科でもらっている薬(精神安定剤?)を何年も飲んでいようです。家族としては、どのように接したらいいのか、アドバイス頂きたいと存じます。

ひきこもりの方への対応で一つ現実的に大きな問題は経済問題です。基本的に本人は親より先の時代まで生きますので、障害年金や生活保護などにて最低限の収入が得られるようにする必要があります。しかし娘さんの場合は現在仕事をされているということです。世間には仕事をしていても実家とは音信不通になっている方もいる中、一番大事な社会的自立はされており、過度な心配はしなくてもいいかもしれません。

ただ、一緒に住んでいるのに明らかに精神的に不安定で心配ということであれば、ご自身が娘さんだったらどうしてほしいかを考えつつ接すると良いのではないのでしょうか。腫れ物に触る感じだったり、不安が伝わる感じになるよりも、ご家族自身が充実した生活を送られている方がよいでしょうし、たまに「〇〇アイスが冷凍庫にあるから、よかったら食べてね」とかの置き手紙を部屋の前に置くなどをしても良いかもしれません。

11. 娘がもう何年も家の中から一步も出ることができず(庭にも)、受診することができません。

それはとても心配ですね。庭にも出られないということであれば、その原因が統合失調症にせよ、発達障害の過敏性によるものにせよ、不安からくるものにせよ、いずれにせよ本当は医療につながり治療を考えた方がよいとは思いますが。しかし本人にとって外に出ることは、非常に心に負担がかかるため、現時点での受診は現実的ではないのだらうと思います。

本人に対しては、まずはそういう状態であることを責めたりせず、なるべく孤立感を減らせるよう、「そばにいるよ」という気持ちで見守ってあげるのがよいと思います。

そして可能であれば、ご家族自身が支援団体（銚子市だと「相談支援センター結」など）に相談したり、「娘のことで親自身が悩んでいる」とのことでメンタルクリニックなどを受診されてはどうでしょうか。支援者が孤立しないことは、本人が孤立しないこと以上に大切

ですし、はじめは全然手ごたえがなくても、ご家族が受診を続けているうちに本人も来られるようになることは実は少なくありません。ぜひご検討ください。

12. 不登校の支援では、登校のみを目的とするのではなく社会的自立を目指しています。佐多先生は「ひきこもったまま」の人の社会的自立について、どのようにお考えですか？

不登校になると周りの大人は、「大人の世界はそんなに甘くない、仕事をしてると嫌なことがあっても簡単には辞められないんだぞ」と言ったりします。しかし私が見ている限りでは、大人の方がいざとなれば仕事を辞めるように思います。ただ、私はそれでよいと思っています。どんな仕事でもどんな集団とでもうまくできる人はいないでしょうし、そうなる必要ありません。自分の得意なことを、自分の居心地の良い集団の中で生かす方がよいはずですし、それが社会性だからです。

大人は自分に合った仕事や集団を探しますし、いざとなればそこを辞めることもできますが、子供だけが歳が同じという理由だけで集められ、そこを辞めることが許されません。そして学校に行けなくなると必要以上に周りも本人を責めるし、本人も自分自身を責めてしまいます。これはとても大きな問題です。本来は子供にももっと選択肢があるべきでしょうし、解決としては学校に行く行かないよりも、本人が安心して過ごせる場所を見つけることが大事だと思います。

前置きが長くなりましたが、ひきこもりの方々も、本人らしく安心して過ごせる場所が見つかることが一番大切だと思います。具体的なことについては書き始めたらきりがありませんが、今回の講演のタイトルが「ひきこもったままでも大丈夫」でして、ひきこもったままでの支援についても参考になることにある程度触れたつもりですので、ぜひアーカイブ配信も参考にしてください。

13. 海匠地区の地域における引きこもり当事者・家族支援や、貴院との連携などがあれば参考とさせて頂きたいです。（訪問看護ステーション職員）

今はいろいろな制度や事業所があり、私は使えるものはとことん使った方がよいと考えています。その中でも、外に出ることがなかなか難しい中、訪問看護のように家族ではない人が関わる時間はものすごく貴重だと思っています。当クリニックは、すでにいろいろな訪問看護ステーションにお世話になっています。本当にありがとうございます。これからもぜひ連携して一緒に工夫をしていけたらと願っています。今後ともどうか宜しくお願い致します！

あとは障害者就労・生活支援センターや地域生活活動支援センター、作業所や就労移行支

援事業所などの事業所のほか、障害年金、障害者手帳、生活保護、社会福祉協議会などなどサービスや連携先はたくさんありますが、どこに何を相談してよいか分からなかったら、千葉県には「中核地域生活活動支援センター」という、いわゆる福祉何でも相談所みたいなものが設置されています（海匝圏域では海匝ネット）。まずはそこに相談されてみるのもよいのではないかと思います。

14. 子どもは元気な引きこもりですが、中々外に出られません。その様な子どもに対してどのような支援をしていったら良いのでしょうか？行政は本人が放デイに行くのは難しいと捉えてますが、親とすると何か方法がないか、色々繋がりを持って行けないか？と考えてます。親ができること、環境的（良い理解者に巡り会える）にできることは何でしょうか？

元気な引きこもり、大事ですね！何もできずに布団にくるまっていると心配ですし、Youtube をみたりゲームを楽しんだりできているかは、とても大切なポイントです。

可能だったら放課後デイのように家族以外と過ごせる場所に行ければ理想的ですが、引きこもっている状態で、いきなり知らない人たちの中に行くことはなかなかハードルが高いと思います。まずはできれば親と一緒に車で近所一周でもドライブしたりすることから試してはいかがでしょうか？大丈夫になれば遠くの水族館に一緒に行くとか。まずは外に出てみるところから試し、自信をつけていければよいかと思います。

あとは、特に若い世代では、ネットでのコミュニケーションが増えると、より良い方向に向かうことが少なくありません。ゲーム仲間だったり、同じ境遇の人と出会って励まし合ったりするうちに、少しずつ世界が広がり、緊張が取れていくようです。ネットは怖いというイメージが抱かれがちですが、人間関係が難しいのはリアルでも同じで、ネットの方がいざとなればブロックしたりできるので安全です。どちらかと言うと、もし困ったことが起きたら親に相談できるような雰囲気作りが大切だと思います。ただ、強いて言えば、「宗教関係」と「やさしいお兄さん」には注意が必要です。

15. 統合失調症を患い 20 年数年の息子の行く末を心配しています。高校生の頃発症しはやアラフォーで、この先どうしたものかと悩んでいます。

それは本当に不安なことだと思います。きっとこれまでも本人は病状と戦いながら、家族も今日までいろいろと工夫しながら本人を支えて来られたのではないかと思います。それでも親は基本的に本人の人生の最後まで付き添うことはできないため、将来の心配は親たちの共通の悩みかと思います。

脳の中をはっきり見ることはできないため、統合失調症の原因はまだはっきり分かっていないのですが、脳神経間の細胞伝達物質のうち、ドパミンの過剰があると言われます。そうなる原因として、生まれつきの脳細胞の配列異常があるからではないかという仮説があります。目的の神経に情報が伝わらないため、発信元の神経はドパミンを過剰に放出する、そうしたら目的外の細胞も反応するため、知覚・認知のゆがみが生じ、最終的に幻聴や幻覚を感じるというものです。発症が20歳前後なのは、幼い頃は脳細胞どうしのつながりが網目のように密になっていますが、成長につれ不要な連結は消えていくため、これまで他の伝達経路でカバーできていたものが出来なくなるからではないかと考えられています。ドパミン濃度が高い状態が続けば正常な脳細胞にもダメージを及ぼし、脳委縮などを起こしてしまうため、治療にはドパミン濃度を下げる薬が使われます。

ただ、薬での治療に加えて、なるべく本人が安心して過ごせる場所や場面を増やすことは重要です。もし幻覚妄想が残っていたとしても、健康的に生活する部分が増えれば、その分幻聴や幻覚に引っ張られる部分は減っていくからです。

デイケアへの通所やピアサポート活動への参加など、家族以外の人となるべくつながることが理想ですが、できれば担当のケアマネ（相談支援員）だけでも決めておけばいいと思います。それも難しいようでしたら、本当に困ったらここに連絡するんだよと、海匠ネットワークのチラシだけでも渡しておくといいかもしれません。あとは日々の声掛けなどをしつつ、家族に見守られていると感じられる部分が増えれば、自己肯定感につながり、将来困ったときも誰かに相談しやすくなるように思います。

* * *

ここまで長文にお付き合いいただき、ありがとうございました。いろいろと書かせて頂きましたが、実際は簡単に解決するようなものではなく、途方に暮れる思いをされている方も少なくないのではないかと思います。

ひきこもり支援の心構えとしては、「励ます」のではなく、「ありのままの本人を受け入れ、安心できる居場所を提供する」ことが大事だと言われます。外国の例ですが、誰にも心を開かず里親を転々とし、何もしゃべらずただエアコンの室外機の脇に座っていた子供がいたそうです。その子はゆくゆく自立に向けて変わっていくのですが、はじめに心を開いた相手は、その子と一緒にただ室外機の音を一緒に聞いていた訪問支援員だったそうです。私たちは何も進まないことに焦りますが、その人を受け入れてそばにいることは決して小さなことではありません。あらゆる可能性を夢見つつ、でもその人との今の時間を心地よく過ごせるように工夫しつつ、前向きに生活していこうではありませんか。

講演「ひきこもったままでも大丈夫」質問とコメント(当日質問分)

2025 年 8 月 15 日 ここからクリニック 佐多範洋

講演会当日も質問カードを通じてたくさん質問を寄せて頂いたのですが、時間の都合で全くお答えすることができませんでした。ひどい話です。遅くなりましたが、それぞれの質問に対して、自分なりのコメントを書いてみました。実際の支援は個別性が高いので、紙面だと的外れな回答になっているかもしれませんが、少しでも参考になればと願っています。

* * *

1. 息子は障害年金をもらっていますが、障害者手帳はありません。どのように申請すればいいのでしょうか？

精神の障害年金で 1 級か 2 級であれば、年金証書を使用して申請ができます。詳しくは千葉県のホームページを参考にして下さい。

・千葉県ホームページ：精神障害者保健福祉手帳（精神障害者手帳）を取得するには、どのような手続をしたらよいですか。（外部サイト）

<https://www.pref.chiba.lg.jp/kenshidou/faq/111.html>

2. 障害者手帳を受け取ることで、(将来的に) デメリットとなることはありますか？
変化することはありますか？

デメリットは基本的にないです。聞かれなければ仕事探しの時に言う必要もありませんので、一般求人と障害者求人の両方から仕事を探すことができるようになります。最近では 100km 以上の路線で J R の割引も受けられるようになりましたね。

昔は精神障害者手帳を作ることへの抵抗感が非常に強く、長期入院をされている方でも持っていない人も多かったのですが、最近ではすでに勤務している人がメンタル系クリニックに通院していることが分かると、会社から「手帳を作れないか聞いてみてよ」と言われたりします。大手企業だと精神障害者手帳を持っている人を〇%以上雇わないといけないというルールがあるためだと思います。そうすると手帳を取得することで配慮してもらえたり、辞めさせられにくくなる効果もあると思います。

3. ストレス源が家庭にある（いる）場合は、どうすることを提案しますか？

ひきこもり支援で大事ななのは、本人が家族以外の誰かとかわりを持てるようになることです。ですからもし家族が変わらなくても、本人が誰かと繋がれることを目指したいところです。

あとは出来ることならば、家族への支援も考えたいところです。これは虐待児支援などでも大切な考え方で、虐待をしている親を責めても問題は解決しませんし、たいていは親自身が被虐待経験があったり、困りごとを抱えていたりするからです。家族に相談相手が出来て、気持ちに余裕が出来たら、本人への対応が変わることも少なくありません。

4. 引きこもりに対するインターネットの功罪は？

視野が広がると同時に現実社会とのバランスが失われることもあり得そうですか？

ひきこもりの方は、家の中でネットゲームや Youtube ばかり見ているというイメージを多くの方が持っているのではないのでしょうか？講演でもお話しさせて頂いたとおり、ひきこもりの方のほうが、そうでない方よりもインターネット利用率やゲームをしている割合は低いというデータがありますし、私の経験的にもそれは正しい印象です。ひきこもり支援では、もし本人がただ布団のなかで頭を抱えていたり怯えていたりする状態だったら、まずはゲームやネット利用ができることを目指します。

実はネットゲームや SNS を通してひきこもりが改善に向かうことは少なくなく、特に若い方はその割合が多く感じます。私たちは新しいものを心配しがちですが、テレビも当初は見るとバカになると言われてましたし、昔は小説を読む人が「文学かぶれが」などと揶揄されていたとも聞きます。ある調査では、SNS に慣れていない 40～50 代よりも、使い慣れている 10～20 代のほうがコミュニケーション能力が高いという結果が出ていたりもします。

ひきこもりの方が他の人とのコミュニケーションを通じて居場所を見つけることはとても大事なことで、その機会は少しでも多い方がよいのです。人間関係に困ることや思想が偏る可能性はリアルな人間関係でも同じですし、ネットでは本当に困る時はブロックできる分、リアルな関係よりも健全になりやすかったりもします。できれば普段からネットの人間関係について相談出来たらその方がやみくもにネットを避けるより好ましいです。

強いて言えば、「新興宗教」と「やさしいお兄さん」には気をつけておいた方がよいでしょう。ただこれも、若い女性がかなり年上の社会人に恋心を抱いたり付き合ったりは、リアルの方が多いかもしれません。

5. 自立に向けるには、どんな会話や行動をしたらいいのでしょうか？／引きこもりになるとご家族がどのように本人に接したら良いのでしょうか？／外部の人のアプローチ方法。／引きこもりのうまく接する方法や、対応の仕方を教えてください。

うーん、少しでも要点を書ければと思ったのですが、まとめるの難しいです・・・まさに講演会でそれを話したつもりですので、ぜひアーカイブ配信をご活用ください！

6. 人が怖くてコミュニケーションがとても苦手で社会に出られない人も、受診することで良い方向に向かえるのでしょうか？

もちろん私はそのつもりで診療も講演会もしていますし、何年も外に出られなかった方でも、仕事を始める方もいますし、そうでなくても楽になる方向に行くのを何度も経験しています。ぜひ勇気を出して受診をしてほしいです！

ただ、一般論としては人間どうしなのでどうしても相性があると思います。例えば個人の気持ちを大事してくれる医師もいれば、こうしよう！と引っ張るタイプの医師もいて、どちらがいいかは人それぞれだと思います。ですが、医師の側は性格によるので、一人二役は出来ないものです。

そんなことがあってほしくはないですが、もし受診をして「合わないな」と思っても、決して自分を責めないで下さい。引きこもりの状態が続いているとそういう時に「やっぱり自分はコミュニケーションがうまくとれないんだ」と思うかもしれませんが、それは相性が合わなかっただけなのです。

そして、もし相性が合う医師（あるいは相談者）がいたとしても、100%が合うものではありません。もし「A先生にはこれを相談して、これはBさんに相談しよう」など、相談ができる相手が増えて使いこなせるようになれば、それは立派な成長ですし、それこそが社会性なのです。

もし本人の緊張が強く、受診が難しいならば、当院でしたらはじめに家族が受診をして頂くこともできます。家族が受診をするうちに、本人が来られるようになることも少なくありません。ぜひご検討ください。

7. 病院受診（最初）のタイミングについて、教えてください。

最近はどうでもないと思いますが、昔私が医師になった頃は、精神科などに行くと一生の終わりだみたいに言われることが少なくありませんでした。でもアメリカなどでは、「最近いろいろと悩んで気分が沈んでいるんだよね」「それは大変だね、早くカウンセリングで相談した方がいいんじゃない？」「分かった、そうするわ」みたいなのが当たり前だそうです。本当はそうであるべきですよね。

自分の悩みを赤の他人に言語化して話すということはとても難しく、勇気のいることです。でも受診してみようかと思った日が吉日、できる限りのお手伝いをしますので、「こんなので相談してもいいのかな」と思うようなことでも、恋愛相談でも何でもいいです（※気のきいた答えが返せるとは限りません）。ぜひなんでも相談しに来て下さい！

8. ここからクリニックに受診希望ですが、予約が全く取れません。TEL 以外に方法はありませんか？

メンタルクリニックには大きく2種類あって、比較的短時間(数分とか)で診療が終わるところと、時間をかけて相談するところがあります。一見後者がいいように思いますが、自分が時間がかかるということは、自分の前の人も時間がかかっている訳で、落ち着いてきたらその待ち時間は結構苦痛にもなるようです。

当クリニックは後者のタイプになります。特に初回はその方のことが全然分かりませんので、はじめにスタッフが1時間ほど時間をかけて話を聞きますし、その後の診察もそれなりに時間を取っています。そうすると初診の方は一日1件までしか対応できず、結果どうしても枠が少なくなってしまうです。

予約日に合わせて休みを取り、電話をかけ続けても予約が取れないというのは本当につらいでしょうし、とても心苦しく思っています。そもそもメンタル的に苦しい状況で、そんなに電話をかけられるものなのか…ただ、すべての方に対応ができない以上は、心苦しくても何らかのルールを作るしかありませんし、どんなルールを作ったとしても公平になることはありません。今はその覚悟をもって電話する方に絞ってもそれだけ予約が取りにくい状況ですから、ネット予約などを始めるとさらに競争率が高くなると思われるので、決められた日時での電話受付のみとさせて頂いてます。申し訳ないです。

9. 認知行動療法を受けたいのですが、できる病院が近くにはなく、費用もありません。本等を参考に自分で治療をする場合、危険や注意すべき事がありますか？

本当はそれがもっと気軽に受けられる世の中でないといけないですよ。申し訳ないです・・・。

さて、こう言うと本家の人にめっちゃ怒られるかもしれませんが、認知行動療法の中核は「ちょっとだけ我慢してみること」だと思います。

例えば不潔恐怖で手洗いが止まらない場合、その場では不安に付き合って洗った方が気持ちは楽になるのですが、そうするとだんだんと不安が大きくなり、もう少し洗った方がいいんじゃないか、今のはちゃんと洗えていなかったのではないかななどと思い、やらないといけないことや時間が徐々に増えていってしまいます。

逆に「今のはそれほど大したことをしていないから、石鹸を使わないでおこう」と思ってチャレンジすると、はじめは死ぬほど苦しいですが、それを繰り返して10数回とかなるうちに、「別に石鹸を使わなくても大丈夫かも」と思えることが増えてきます。その考えが出来てくると「これもしなくても大丈夫じゃないかな」と思えるようになって、強迫がだんだん軽くなっていく、という流れです。

成功のポイントは、「はじめから大きなことをしないこと」のようです。水が苦手な人がそれを克服するためには、いきなり海に投げ入れられるよりは、少しずつ水に近づいたり、手ですくった水を顔につけたりから始めた方がよいのと同じイメージです。

ただ、強迫神経症に対する洗練された認知行動療法は薬物治療と同等の効果があると言われますが、洗練された認知行動療法ができる病院がいったいどのくらいあるかという問題もあります。お薬の効果も決してバカには出来ず、お薬で劇的に改善する方もいらっしゃいます。そもそも本当は、どちらかではなくてどちらもやった方がいいと思います。お薬を怖いと思われる方も少なくないでしょうが、依存性がある薬は最近ではほぼ使われませんし、状態がよくなっていけばお薬も漸減終了していきます。ぜひお薬の服用も検討して頂きたいです。

また、ぜひ独学で認知行動療法をチャレンジしてみてもいいと思いますが、気を付ける点があります。他のカウンセリングなどもそうですが、精神状態が悪すぎる時は逆効果の場合があることです。過去のつらかったことを掘り起こして向き合ったりする作業は、相当余裕がないとできないことを想像するとイメージしやすいかもしれません。遠回りに思うかも

しませんが、無茶はせず、小さなステップを積み重ねていくイメージで取り組まれると良いかと思います。

10. 今から35年位前に、学校でいじめられたりして不登校だった子が「学校に行きたい」とのことだったので、週1回その子の自宅で勉強を教えてました。精神が不安定で、病院に通いながら薬も服用していたと記憶してます。勉強を教えるのも波があり、気分が乗らなそうだなあと思った時は、一緒にテレビゲームしたりしてました。

高校は合格しましたが、数か月後に父親の仕事を手伝いたいとのことで、学校を辞めてしまったと聞いていました。私は成功体験ができた、心の中で「よし」と思っていました。

それから30数年が経った時に、ふと思い立って彼の家に行きました。そこで30年以上引きこもっていると母親から聞きました（月に1回部屋から出るそうです）。私はその時から、時間のある時に母親の話し相手になりに行ってます。どうしたらいいかわからず、親を励ますことかなと思って行っています。

30年以上気づかなかった自分をついつい責めてしまいます。どうしたらいいのか……。どのようなアドバイスがあるのでしょうか？（一部要約）

赤裸々な告白を、本当にありがとうございます。ただ、35年も前に、今よりもっと「甘えるな、今すぐ学校に行け」みたいな雰囲気だったと思われる中、それだけちゃんと寄り添って対応されていたこと、頭が下がります。きっと本人にとってもよい時間を過ごせていたと思うし、今後の生活が広がる時にまた役に立つと思います。

その方のことでショックを受けながらも、母親の話を聞いていることも素晴らしいと思います。それは決して小さなことではないですし、本人もそうされていることは知っていると思います。ぜひ無理ない範囲で続けられると良いかなと思います。

また、もし本人に会う機会があれば、あまり気おくれしたり、本人を責めたりはせず、なるべく温かく「お久しぶり！」などと声をかけてあげるといいと思います。大丈夫、受け入れられていると思えば、本人の苦痛感は軽くなるでしょうし、そこから本人の行動が変わっていくことも少なくないからです。

* * *

ここまで読んで下さった方、ありがとうございました。全部読まれた方、これであなたもひきこもりマスター！・・・となれば良いのですが、実際の支援は関係者の方にとって忍耐の連続だと思います。当事者本人にとってもどこから手を付けていいのか、やはり途方に暮れるのではないかと思います。

いろいろ試してみてもうまくいかなかったり、ある時思ってもみなかったところから変わることも少なくありません。むしろそういうことの方が多い気がします。そうすると苦しいかもしれませんが、動けないときもヤケになり過ぎず、本人らしく実直に過ごすことが大事なのかなと思います。もちろん色んなことにチャレンジするのはいいのですが、例えばヤケになって覚せい剤に手を出したら今度はそこから抜け出せなくなってしまう、それと同じように、ヤケを起こしすぎず、できる限り自分がやっていることは自分でもちゃんとほめてあげつつ、やはり希望は捨てずにその場でできることを模索していくことが、結局一番の近道なのではと感じています。

あと、今回このコメントを書くにあたって、ずいぶんチャット GPT のお世話になりました。すごい時代になりましたね。例えば「世界でいじめ対策が進んでいる国はどこがある？」と聞くと、世界中の論文やネット文章（と言っても、主に英語らしいですが）を検索して文章にまとめて返してくれます。昔はこういう論文ないかなと思って大学図書館で専用のコンピューターで検索をかけて（もちろん英語で！）論文の候補をいくつかに絞って、目的の論文を置いてある他の大学の図書館まで行き申請を出してコピーを取らせてもらって…だったのです。明日からいじめ対策をしようとする場合、どちらがより好ましいと思いますか？

もしよろしければ、皆さんもどうすればいいか途方に暮れる時、ぜひチャット GPT も参考にしてください。もっと詳しいいろいろなアイディアを出してくれますし、励ましの声かけも一流です。私もちょっと見習わないとなと思わされることもしばしばです。

ただ、もしもチャット GPT が目黒連の声で慰めてくれる機能を実装したとしても、どうも生身の人間には及ばないようです。二次元キャラの推しを一生懸命やっても、やっぱりその人の生活習慣が好転するのは、見ていると皆さんほぼ実際の人とのかかわりからです。使える物はなんでも使いつつ、本人も周りの人も自分を責めすぎず、ちゃんと頑張っているところを小さなことでも自分で認めてあげながら、お互い支え合う気持ちを大切に生活していきましょう！