

山田みやこの活動報告

令和元年9月14日(土)

栃木県子ども若者・ひきこもり総合相談センター講演会に参加

主催 ポラリス☆とちぎ

講師 宮崎大学教育学部准教授 境 泉洋氏

「ひきこもりの現状を踏まえた心理的支援」

ポラリス☆とちぎでのひきこもり相談が年々増加している。若者だけでなく40代、50代のひきこもりの支援も社会の課題となっている。その様な中で支援のあり方を学んだ。

2019年内閣府調査によると、広義のひきこもり推計は61.3万人(対象は40～64歳)。2016年調査では54万人(対象は15～39歳)。15～64歳まで合計すると115万人になる。若年ひきこもり(10～30代)は、不足している社会経験を補う支援が求められる。中年ひきこもり(40～50代)は、30代まで何も問題がなかったが退職をきっかけにひきこもりになることが多く、社会経験を積んだ後のひきこもりとなるため支援方法が難しい。

川崎市殺傷事件の後、ひきこもり当事者や家族の不安をあおる報道は止めてほしいとの声明が出された。

ひきこもり解消に向けての家族支援がなぜ難しいかということ、家族にゆとりがなく、元気がなく、追いつめられている。いつまで続くのか終わりが見えず疲弊している。更に家族内暴力のターゲットは母親に向いていく。まずは家族への支援が第一。家族を元気にし、笑顔とゆとりを取り戻す。まず家族自身が自分を責めないことを促進する。同じ経験をしている家族同士が交流する(親の会)

ひきこもり当事者にとって、人生にやる気があるのかどうかポイント。義務感や世間体ではなく、自分のために大切にしたいと思えることがあるかどうかである。

2019.09.14
13:30～15:30

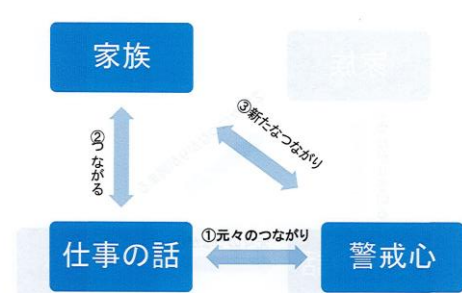
ひきこもりの現状を踏まえた心理的支援

宮崎大学 教育学部
境 泉洋

ひきこもりが維持される コミュニティのイメージ



警戒心を生むメカニズム



警戒心を緩める方法

- ① 子供が警戒することをしない
- ② 子供が安心することをする

楽になるということは「何か」をやめるということなのか？

楽しくなるということは「何か」をするということなのか？

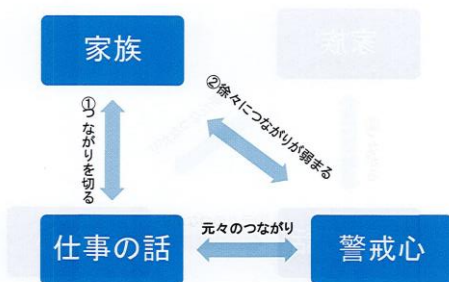
まったく違う。どうなりたいかではなく、どうありたいかである。

家族関係も信頼ができていれば、褒めれば子どもは喜び叱れば子どもは反省する。そのためには子どもが警戒することをせず安心できるようにする。例えば、将来のことやひきこもりになったことを責めない、他者と比較しない、当人の辛さを分かってあげる、楽しめる話題を振り警戒心を緩め雰囲気を穏やかに努める、望ましい行動をした時に褒めるなど。

家庭の次は地域、家族以外に周りに理解者がいること。専門者の支援、人と話せる、ひきこもりカフェなど気分転換できる場所、自由に動いて行ける居場所、ボランティアができる、送迎してくれる場所、安心、共生感、自己決定、わくわくできる、脅威がないなどの居場所が持てることで少しずつ社会参加へ向かう。

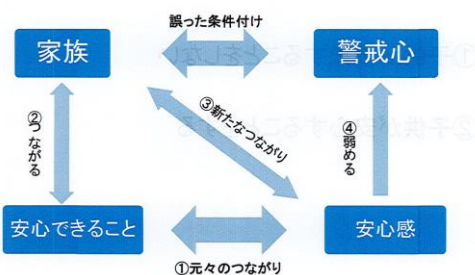
当事者、家族とも根気が必要。一歩一歩である。

①子供が警戒することをしない



35

②子供が安心することを



36