

# 地域で支えるひきこもり支援

---



鳥取県立精神保健福祉センター

# 「ひきこもり」って、何？

- 「ひきこもり」は、  
病気の名前では、ありません。
- 「ひきこもり」は、  
学校に行っていない、  
自宅にこもっている、  
人とのつながりが無い、  
という状況が、  
長期（数か月）にわたり、  
続いている**状態**をさします。

# 「ニート」と「ひきこもり」

ひきこもりは

ニートは

働いていない。  
学校にも通っていない。  
職業につくための専門的な訓練も受けていない。

+

**自宅にひきこもっている。  
親密な対人関係が無い。**

**重要**

※この対人関係の困難さが、ひきこもりの理解・支援において大きな課題となります。

# なぜ、ひきこもり支援は難しい？

- ① 本人と会えない。本人と話せない。  
本人が支援を拒否する。

⇒本人に強い対人緊張、恐怖がある。  
早急な変化を求めている。

支援者のしたいことを、本人は望んでいない？

今の状況を責められるのでは、  
就労や受診を求められるのでは、  
と言う、不安・恐怖がある。

# なぜ、ひきこもり支援は難しい？

---

② 何のために支援をしているのか、  
忘れてしまう。

今しようとしている支援は、  
本人の希望？ 家族の依頼？  
第3者からの要請？

(近隣から役場へ「何とかして欲しい」と相談があった、など)

⇒本人は、どう思っているのか。  
支援者は今、何を目標に考える。

# なぜ、ひきこもり支援は難しい？

③ ひきこもり者が使える社会資源や制度が不十分。医療や福祉では対応できない。

(既存の精神障害者の福祉サービスは、どの程度、利用できるのか)

ひきこもり者への適切な支援とは、  
対人不安・対人緊張にも配慮した支援

既存の福祉サービス事業所は、  
仕事の「量」や「質」に配慮されているが

(例：週に3日、1日3時間、簡単な作業)

「対人緊張」への配慮はされているか？

# なぜ、ひきこもり支援は難しい？

## ④精神医療との連携が難しい。

ひきこもり状態にある者の中には、  
積極的な医療が必要な場合から、医療はそれほど必要とされない場合もある。

何でもかんでも医療受診を目標にしてはいけ  
ないが、無視もできない。

⇒ 市町村における8050問題や独居（20代も少なくない）の相談では、（社会的）ひきこもりだけではなく、統合失調症（未治療を含む）、発達障害、知的障害、2次障害、愛着障害、依存症、遷延したうつ状態など様々な人に出会う。医療受診を勧めたほうが良いのか、見立ても重要だが、市町村としては、日ごろから精神医療との連携をどうするかは大きな課題。

30年程前、

ひきこもり状態にある人の多くは、  
**統合失調症等の精神疾患**を  
有する人でした。

この場合、背景に、  
幻覚や妄想などがあります。

**病気なので、治療が必要です。**

薬物治療等で改善すれば、  
ひきこもりの状態も改善しました。



ところが、20年程前から、

統合失調症等の精神疾患でない、  
ひきこもりの人が増えてきました。

精神科医療機関を受診しても

Dr「薬だけでは、改善しません」

Dr「入院の必要は、ありません」

当時、精神疾患でない

ひきこもり状態の人を、

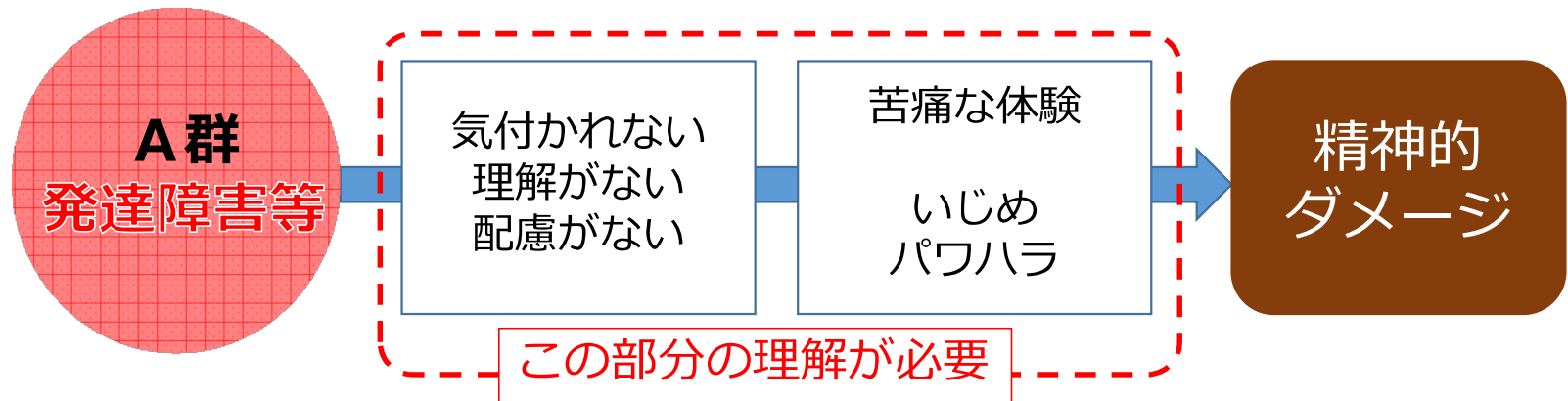
**「社会的ひきこもり」**と

よんでいました。

そして、10年程前から、

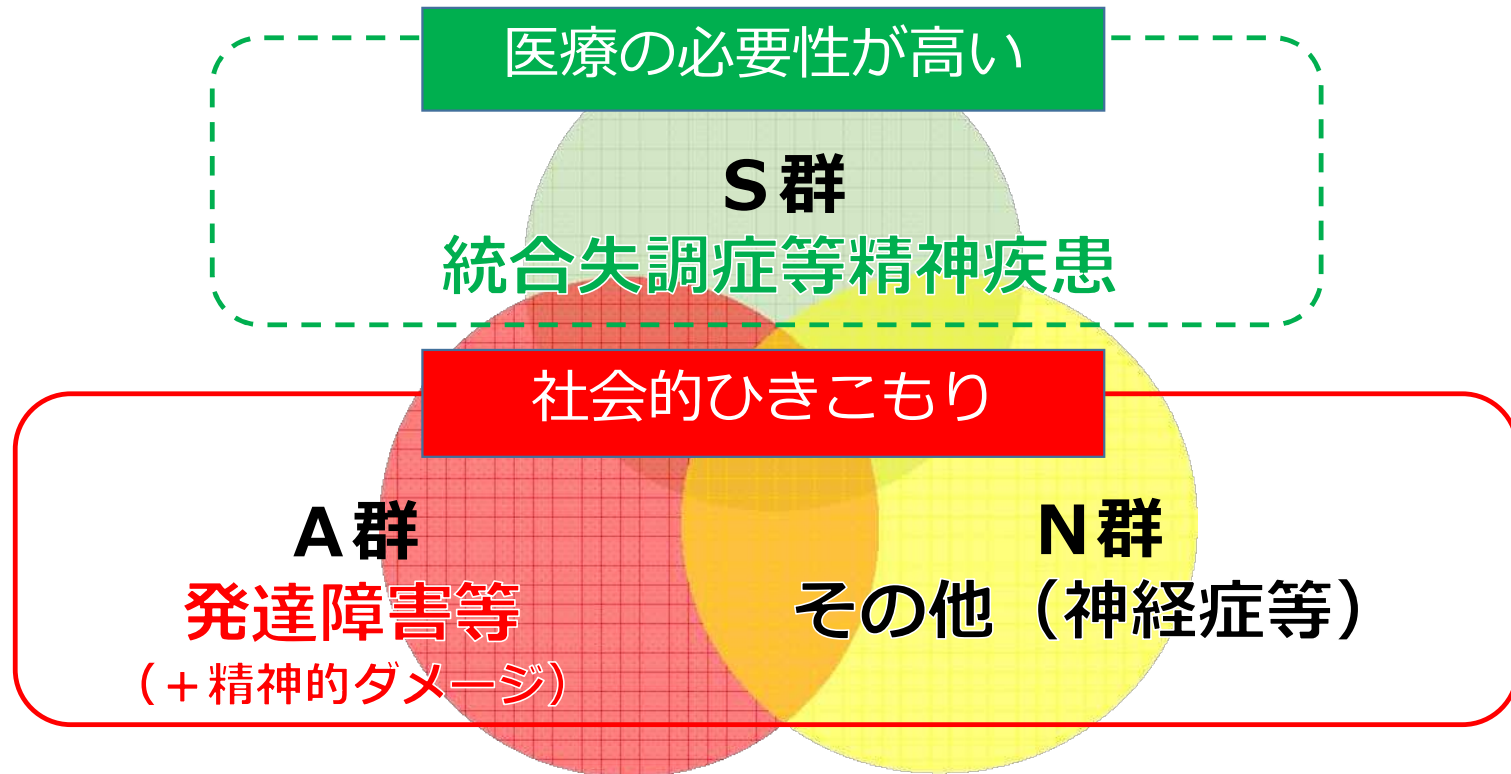
社会的ひきこもりの人の中にも、  
もともと、対人不安が高く、  
対人交流に強い疲労を感じる、  
コミュニケーション障害を持つ、  
**発達障害を有する人（A群）、**  
もしくは、その傾向を有する人と、  
**そうでない人（N群）**がいて、  
考えられるようになりました。

## また、発達障害の場合では



発達障害そのもので、ひきこもるのではなく、  
それぞれの特性に対して、十分な理解や配慮がなく、  
苦痛な体験（特に、人間関係）が続き、  
強い精神的ダメージを受けて、  
結果的に、ひきこもりに至る場合が少なくありません。  
精神的ダメージが強いと、対人・集団恐怖が強化され、  
ひきこもりの長期化の一つの要因になることがあります。

# ひきこもり：3つの分類



見立ては重要となりますが、  
必ずしも、明確には鑑別できません。  
ここからは、社会的ひきこもりの話が中心になります。

## 「ひきこもり」の状態にも

家族ともあまり話さない  
ほとんど外にも出ない  
という場合もあれば、



家族とは話すが、  
家族以外の人とは話せない、  
ときどきに外には出るが  
コンビニや書店などだけ  
(コミュニケーションを必要としない場所だけ)  
という場合もあります。

# 「ひきこもり」ではない（？）が



外には出る、親しい人とは話ができる、居場所やグループ活動などには参加するが、その状態が数年続いており、就職・自立には至らない場合もあります。

それぞれのゴール、当面のゴールは何？  
就労？ 自立？ 現状維持？ 平和な日常？

でも、共通しているのは

多くの人が、  
人と会うと、とても緊張する。  
人と会うことが、とても怖い。  
人と話すと、とても疲れる。  
と、話されます。



それは、なぜなのでしょう？  
では、  
どうすれば、よいのでしょうか？

## ひきこもりのきっかけは？

---

- 中学校や高校に行けなくなって、  
そのまま、ずっと、  
ひきこもっている人がいます。



## 20代後半女性

もともと、人には気を遣う方だった。中学校2年のとき、同級生との関係がこじれ不登校に。3年になって少しずつ登校し、何とか高校に入学したが、夏頃から再び不登校になり、今もひきこもっている。

人と話したいが不安が高い、社会から取り残されて行くことへの不安も強い。

# ひきこもりのきっかけは？

---

- 中学校や高校に行けなくなっていて、そのまま、ずっと、ひきこもっている人がいます。
- 学校を卒業して、働きましたが、何かの理由で、仕事を辞め、その後、就職⇒退職を繰り返し、ひきこもりになった人もいます。

## 50代前半男性

大学を卒業して地元の企業に就職した。3年目の異動先で、仕事が上手くいかず上司からの厳しい叱責が続き、うつ状態になって休職、そのまま退職した。その後、何度か再就職をしたが、人間関係の課題などでいずれも短期間で退職。30歳からひきこもっている。人とは会いたくない、社会とは距離をおきたい。

# 今の本人の思いは？

- このままではいけない。  
何とかしたい。

⇒でも、人と会うのは不安（恐怖）

支援者は、この不安（恐怖）を理解しているか。

- 今のままでよい。 何とかしたいと思う（変化を求める）  
支援者は、受け入れられない。  
（今が人生で一番幸せ）

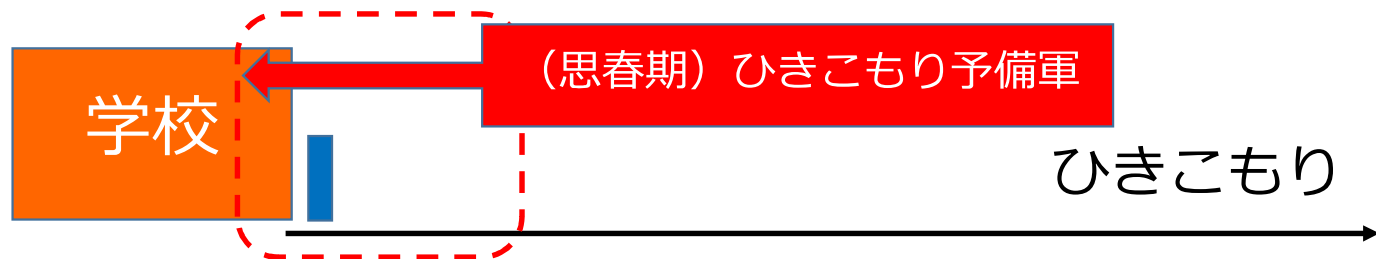
何もしてほしくない。

⇒将来のことは、不安（今は、考えたくない）

# ひきこもりに至る経過

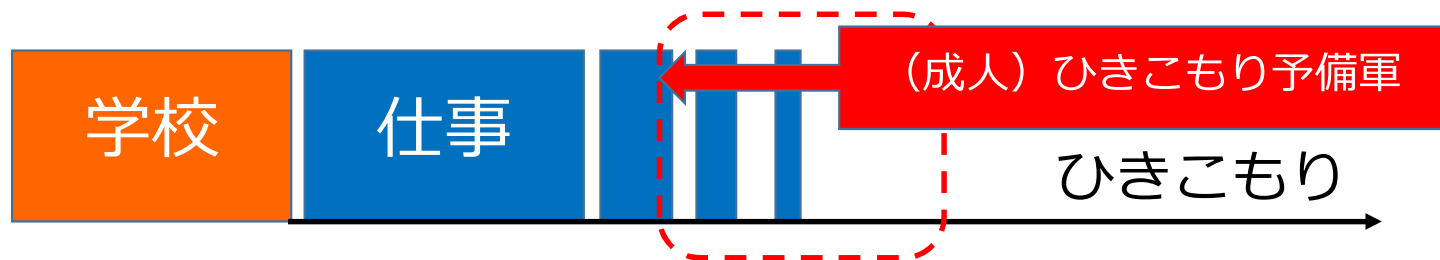
1

思春期～青年期から、ひきこもりの状態が始まる



2

仕事を辞めて（30歳頃）から、ひきこもりの状態が始まる



最後は、仕事を短期間で退職を繰り返していることも。  
時に、強い精神的ダメージ  
（集団恐怖、いじめ・パワハラなど）を負っている。

# ひきこもりがはじまるまで、

がんばらなきゃ！

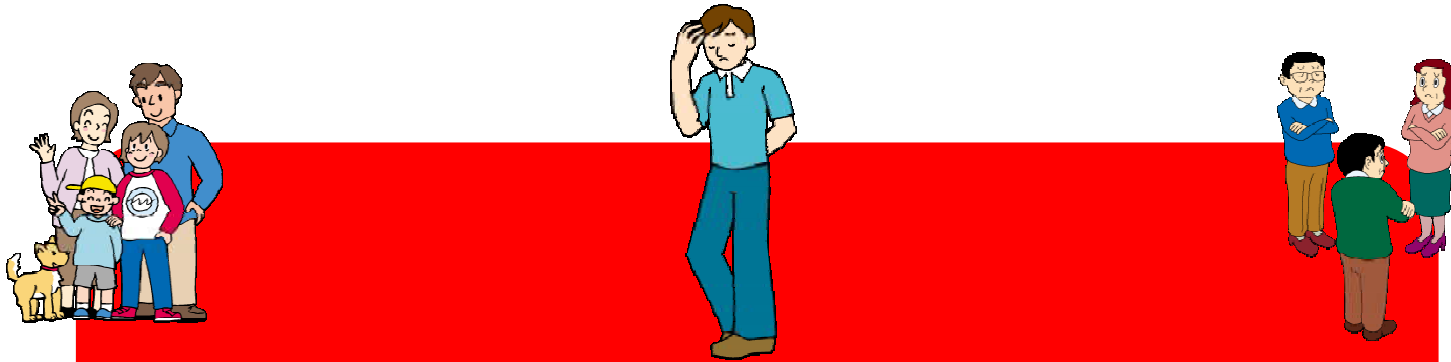


エネルギー切れ



さまざまな職場や学校、日常の生活場  
面でみられる**精神的疲労**（特に、**人間関  
係**）、**身体的疲労**などが長期に続き、  
一方で、十分な休養がなされないと、  
**エネルギーの低下**が見られます。

# ひきこもる前の状態は、



周囲に合わせるのに、人一倍、  
強いエネルギーを使っている。

しかし、見かけ上は、それ程、気を使っ  
ているように見えないこともあります。

## エネルギーが低下すると、

- 意欲が無くなり、気分が落ち込み、体にも不調がでてきます。  
（頭痛、微熱、腹痛、下痢など）
- 自宅での様子にも変化があります。  
帰宅時、とても疲れている。  
機嫌が悪い。ぼうっとしている。
- やがて、不眠、食欲低下がおき、人と話さないようになります。  
（人によって、症状の出方は様々です）



では、  
ひきこもりの人の  
相談があったとき、  
まず、どうすれば  
よいのでしょうか。

---

ひきこもり相談は、「会えない」から始まる。

# 家族の相談から始まることが多い

ときどきある、最初の相談

「仕事（学校）に行って欲しい」

「家族以外の人と会って欲しい」



「どうしたら、仕事（学校）に行けるか、外に出られるか一緒に考えましょう」は、上手くいきません。（実際に、できないことなので）

本人がどう思っているのか。本人は、何を感じ、望んでいるのか、本人に聞いてみないと分かりません。（あるいは、本人も分からない）

ひきこもりの人の多くは、

---

- ・ (外に) 出られるのに、  
出ない、・・・のではなく、
- ・ (外に) 出られないから、  
出ない、・・・のです。



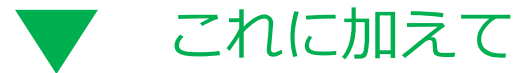
まずは、この「出られない」背景に、  
何があるのかを、  
考えて行くことが重要です。

「出られない」の背景にあるのは

---

## エネルギーの低下です。

まずは、エネルギーの回復から、始めましょう。



ひきこもりに至るまでに、**厳しい対人不安・恐怖、疲労**を経験してている人も少なくありません。

# 家族自身の気づきも

出られるのに、  
出ない、のではなく、

「出られない」から、  
出ない。この背景にある  
**エネルギーの低下**  
**著しい対人不安・恐怖**  
を理解していくことが必要

最初、多くの  
家族はこう思っている。

家族面接

家族は少しずつ  
理解ができてくる。  
**親自身の気づき**

**本人も安定**

## エネルギーの回復には

ひきこもりに至るまでは、気を遣い、頑張って無理をして、周囲のペースに合わせて生活をしてきました。そのことで、徐々にエネルギーが低下してきました。

回復には、その逆をすればよいのです。



つまり、エネルギー回復のためには、自分のペースでのんびりと生活することが大切です。

## ひきこもりの回復には、

まずは、エネルギーを取り戻す  
ことが必要です。

そのためには、

- 1) 安心／安全な環境
  - 2) 理解してくれる人の存在
- が、重要です。

また、回復には、一定の期間が  
必要です。焦らずに、  
「待つ」「見守る」ことも重要です。

ひきこもりの回復には、

---

1) 安心／安全な環境 とは



本人が、

安心／安全だと感じられることが  
大切です。

『自宅の居心地が良すぎると、  
ひきこもりが長引く…』  
ということは、ありません。



ひきこもりの回復には、

## 2) 理解してくれる人の存在

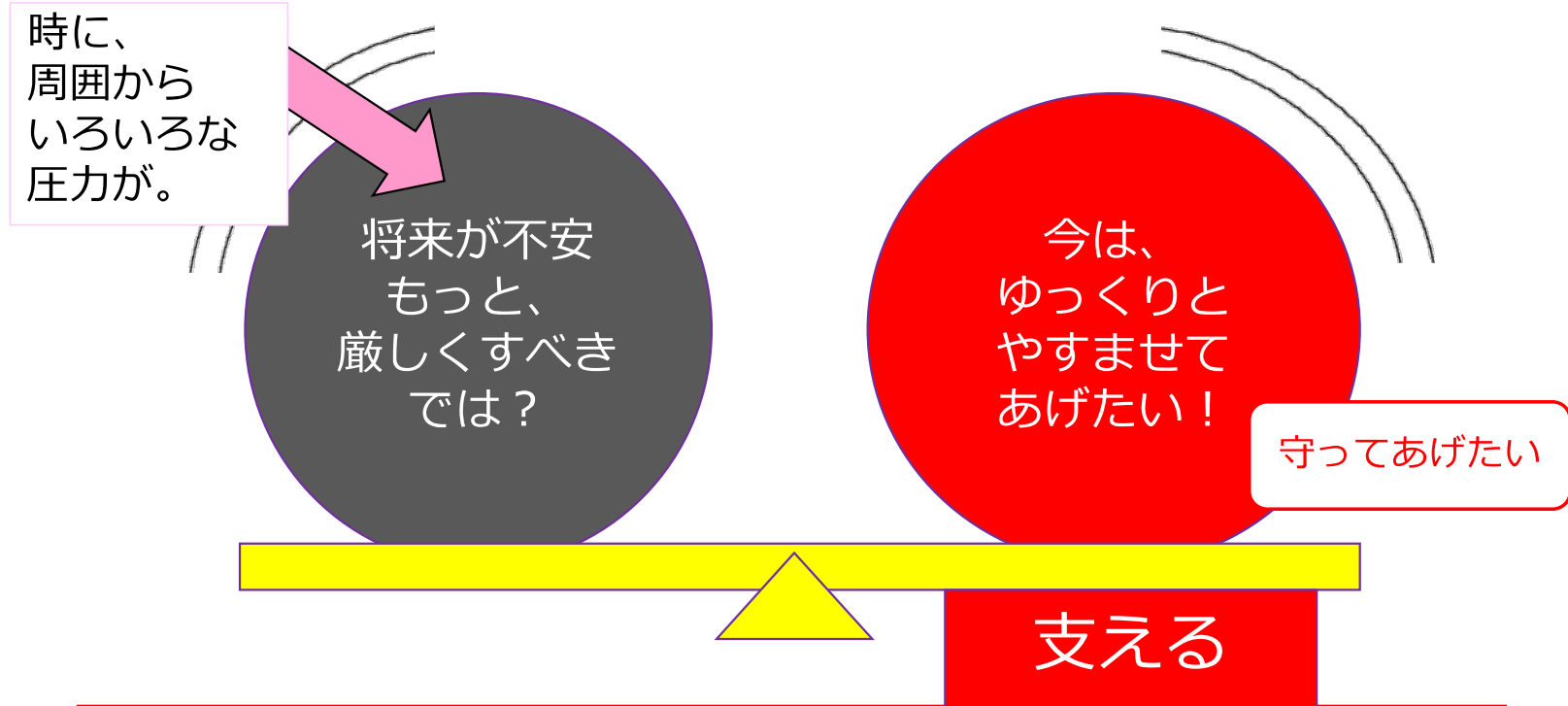


本人の思い：自分は決して怠けているわけではない。自分でもこのままで良いとは思っていない。でも、どうしようもない自分もいる。苦しい。そのことを理解して欲しい。

身近にいる家族が「理解してくれる人」になってくれると、より回復につながりやすくなります。

そのためにも、継続的な  
家族支援が重要となります。

# 家族は常に不安・葛藤を抱いています

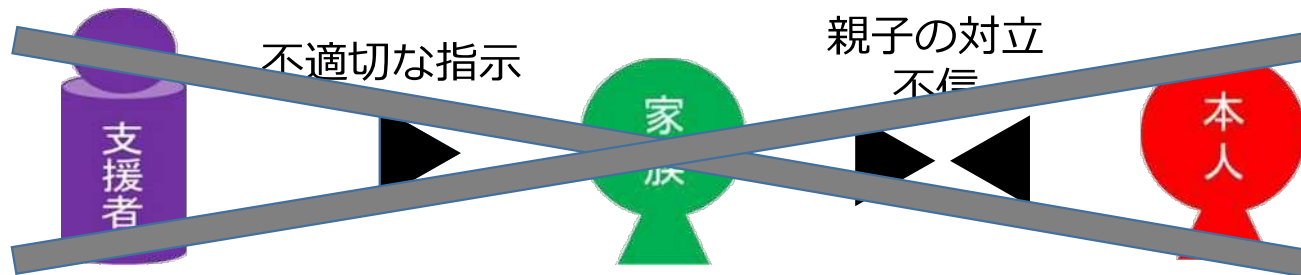


エネルギーの回復には、本人だけではなく、  
家族の不安な気持ちを支えることも重要です。

# 家族相談においては、



支援者は、家族と良好な関係を保つだけでなく、  
家族と本人が良好な関係を維持できることを大切に。



支援者の不適切な指示・指導が、親子の信頼関係を  
崩すことのないように。

# 助言が、負担になっていることも



次回は、本人を誘ってみてください。  
食事は、一緒にとるようにしましょう。  
本人にしている〇〇は、やめましょう。  
お父さん（お母さん）にも協力してもらいましょう。  
毎朝、声かけをして、一緒に朝ご飯を食べましょう。

その助言は、家族の負担になっていないか？

**本人だけではなく、家族もまた孤立しがちです。  
家族が、地域や社会から孤立しないように、  
継続した相談・支援が求められます。**

# 家族への声かけは

残念ながら、すぐに、

「外に出る」「仕事に出る」などの変化は、難しい。

⇒「何もしてもらえないのか」という家族の思い。

単に、「聞いて終わり」にならないように。

まずは家族がこれまで頑張ってきたことへのねぎらい。

⇒家族が「責められている」と感じないように。

家族の思い、不安などに、耳を傾ける。

「どうかかわればよいのか、わからない」

⇒ 支援者が、回復の過程を知る、経験することで、  
一緒に考えていくことができる。

本人がどう思っているかは、本人でないとわからない。本人も分らないことも。

「将来への不安」「親亡き後のこと」

⇒ （今は使えないが）社会資源の提示も。

## 本人と会えなくても

---

家族と定期面接をしていく中で、  
孤立感のある家族を支えたり、  
家族と、ひきこもりについての  
理解や関わり方を  
一緒に考えることにより、  
ひきこもっている本人の状態が、  
徐々に安定してくることは、  
多くの場面で見られることです。

## 家族面接の経過で、本人も安定し

- 本人も相談に行ってみようと感じ、数か月後、来所するようになった。
- 相談には行けませんが、訪問は受け入れられるようになった。
- 就労を希望し、本人はヤングハローワークに、家族は引き続き、精神保健福祉センターで面接し、本人は就職に至った。
- 一人暮らしを始めた。

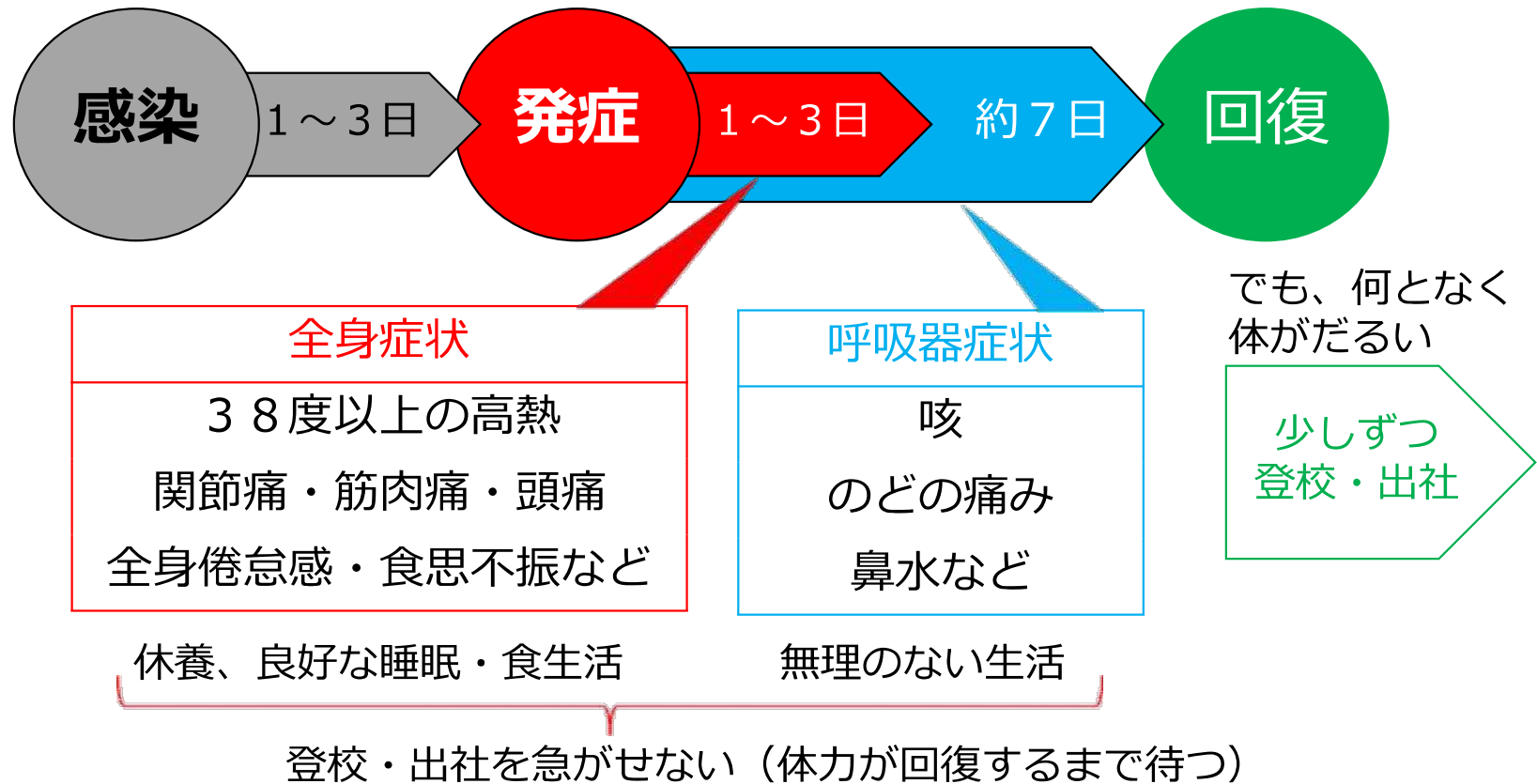
などは、よく経験することです。

では、  
ひきこもりの状態は、  
どのように回復して  
行くのでしょうか。

---



# (例) インフルエンザの回復過程



**ひきこもりも回復過程にそった、理解・支援を！**

## ひきこもりの回復の指標は？

インフルエンザでは、発熱や痛み・だるさなどが、回復の指標になります。



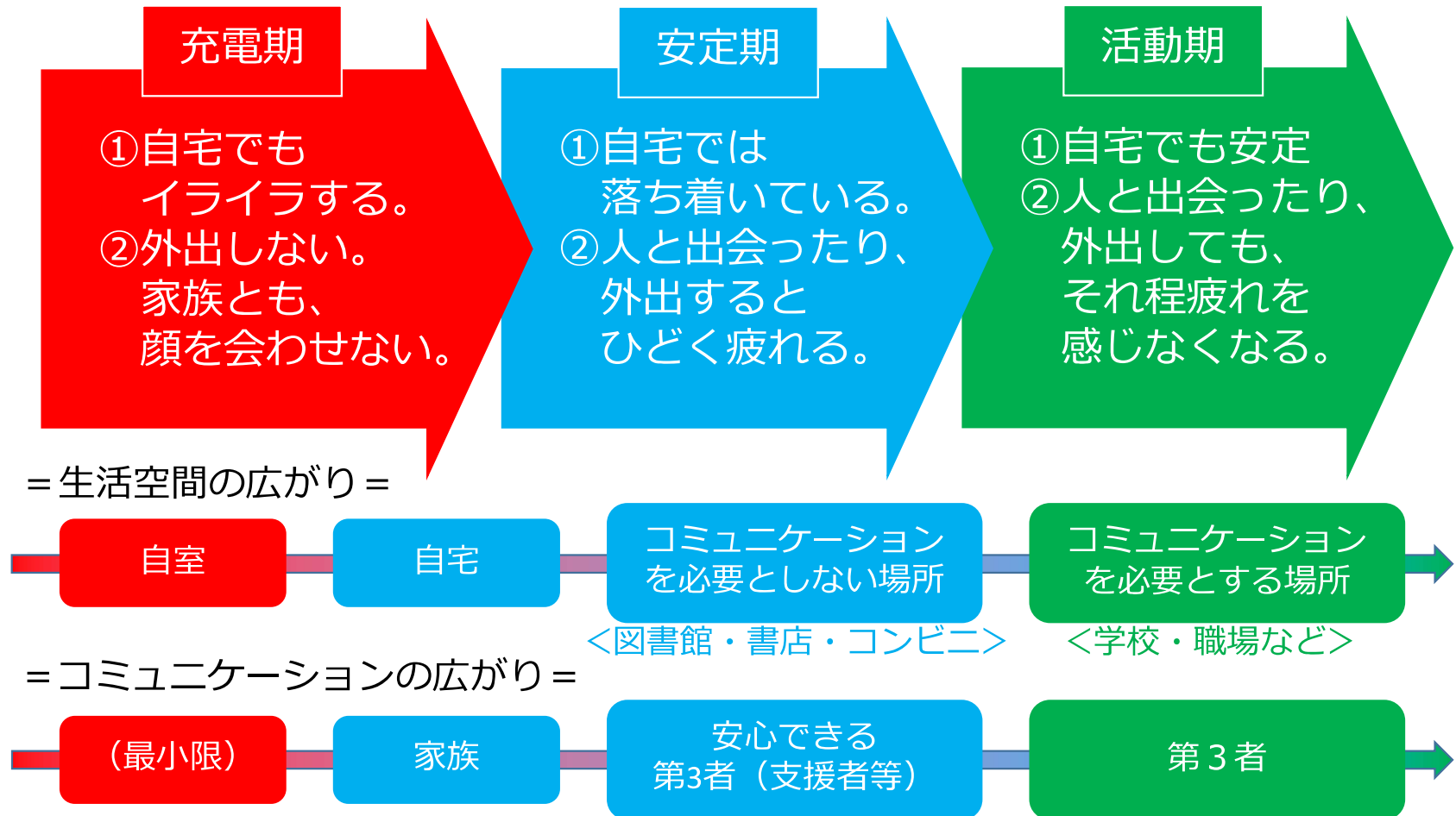
**では、ひきこもりの回復の指標は？**

(外に出る回数や時間は指標にはなりません)

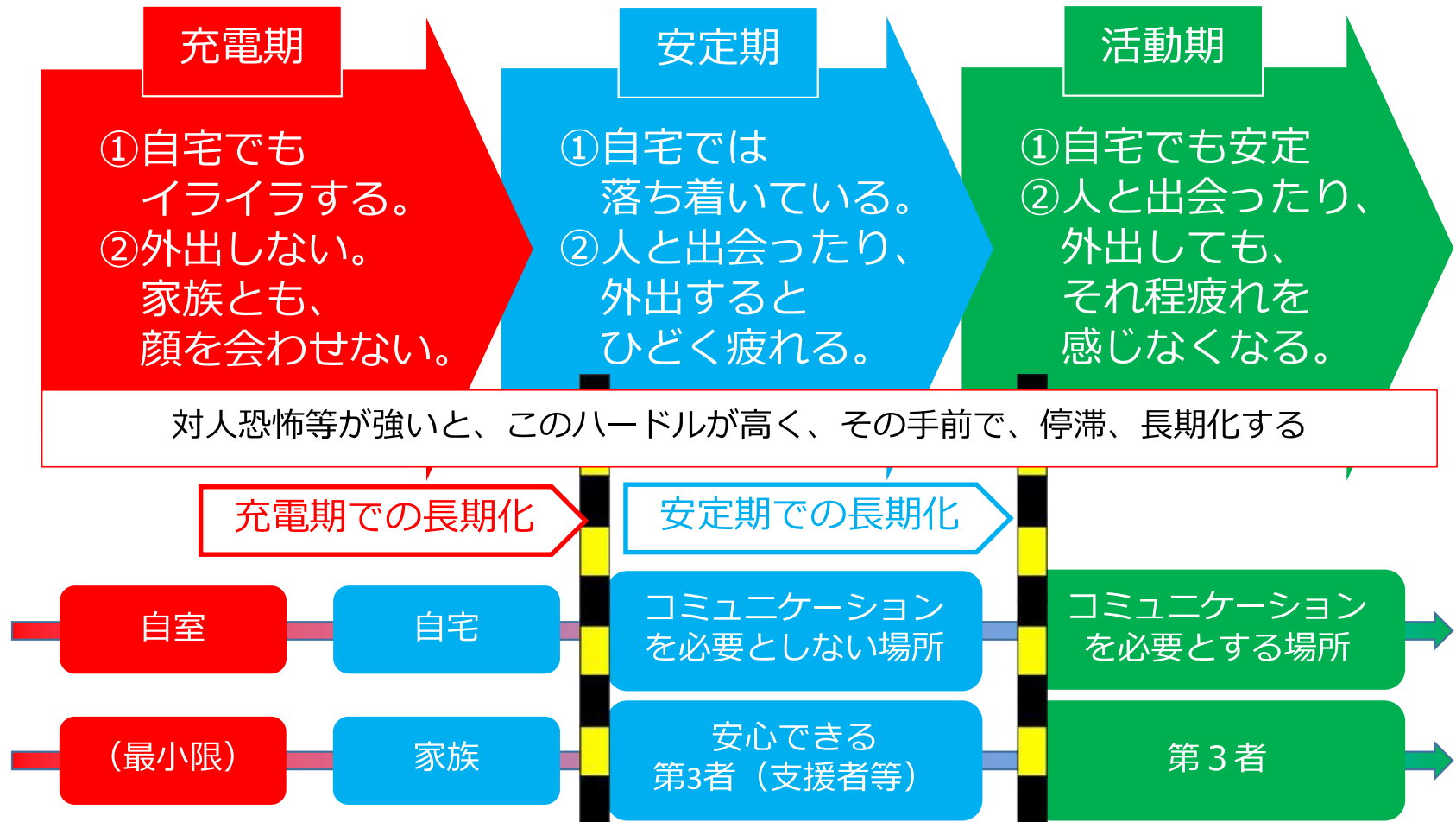


ひきこもり者の課題として、著しい**対人不安・緊張、対人疲労**があげられます。この程度が、回復の指標です。それぞれの段階に応じた支援が必要となります。

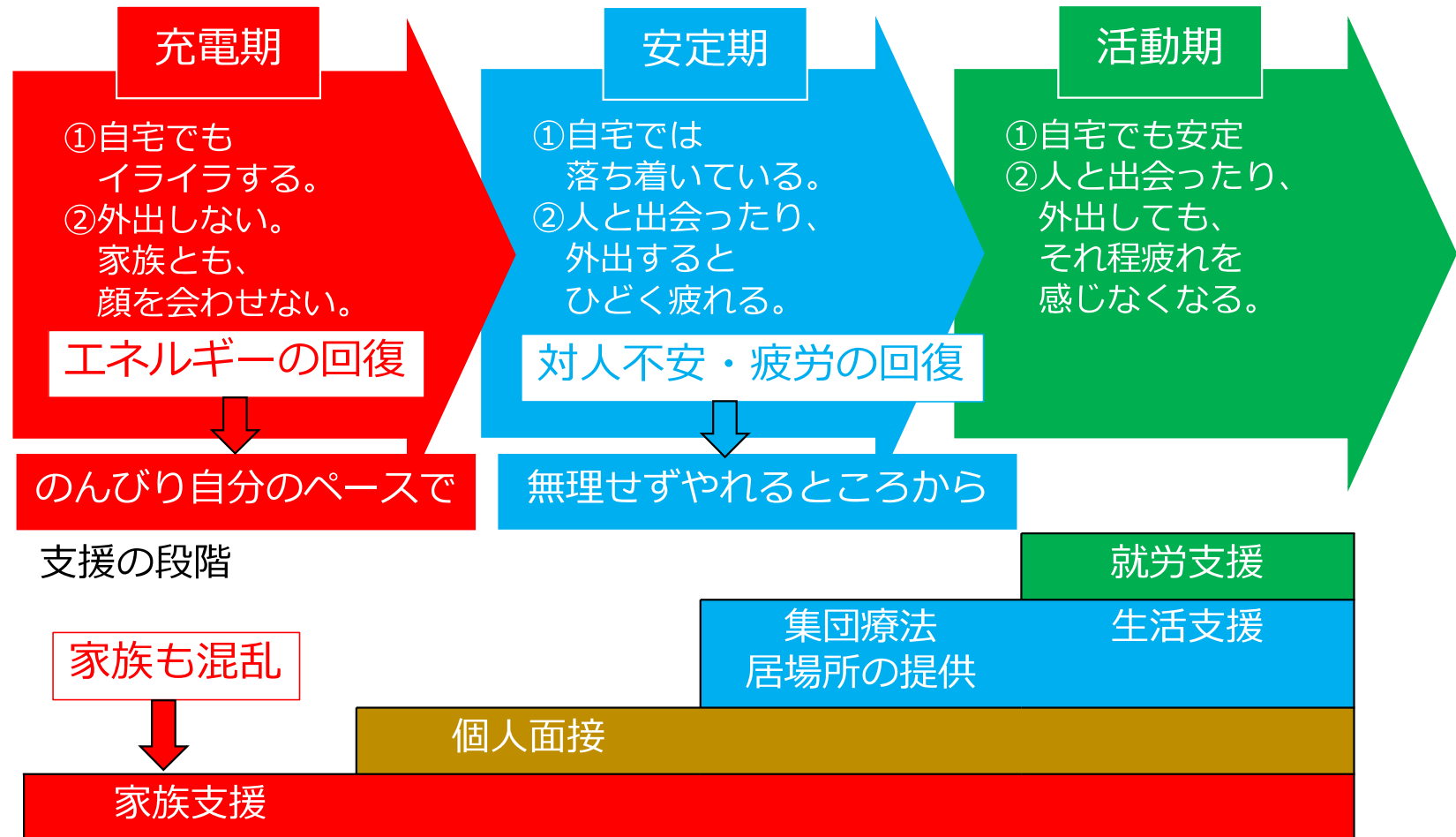
# ひきこもりの回復過程



# ひきこもりの回復過程（長期化）



# ひきこもりの回復過程ごとの支援



では、  
ひきこもりの状態に、  
どのように関わって  
行けば良いのでしょうか。



# 充電期での かわりかたは？



外にほとんど出ない、自室にこもることが多い。  
家族ともあまり会話をしない。

# 充電期は

## エネルギーが低下している段階です

自室にこもることが多く、  
家族とも顔を合わせないようにして、  
食事と一緒にには取らず、イライラして、  
怒りっぽかったり、落ち込んだりします。  
時には、昼夜逆転し、  
ゲームやスマホばかりしていることも。

ゲームやスマホへの没頭でひきこもりになったものではありません。  
ひきこもりの状態になり、何をする気力も奪われ、不安な状態を紛ら  
わすために没頭しているだけです。まずは、エネルギーの回復を。



# 充電期は

## エネルギーの回復の段階です

多く的人是、ひきこもりに至るまでは、  
周囲のペースに無理にでも  
合わせて疲れてきたので、  
今は、自分のペースで  
のんびりと過ごさせてあげましょう。  
本人を問い詰めても、  
ますます、ひきこもっていくだけです。

# 充電期での関わり方 1

## 本人のペースで生活をしましょう

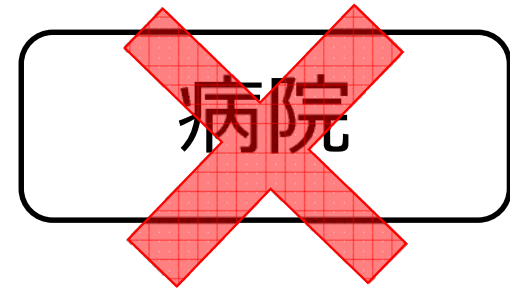
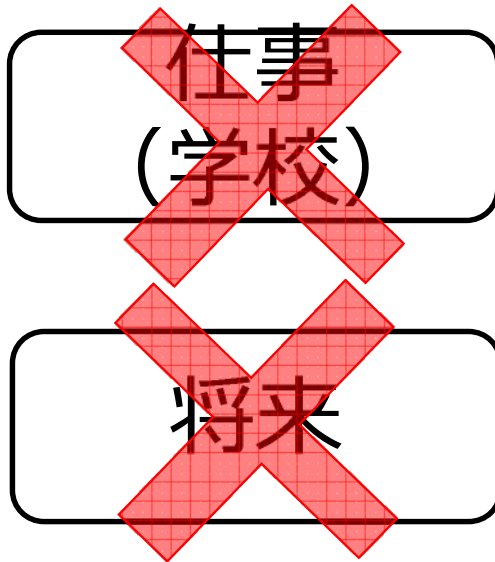
日常の声かけ程度につとめます。  
声かけするときは、穏やかに、ていねいに、  
一度だけにして。返事がなくても、  
本人には、十分に通じています。  
叱責や説教、説得は、  
何の効果もないばかりか、ますます、  
ひきこもり状態を悪化させます。

## 充電期での関わり方 2

### 何気ない日常会話で十分

少し会話ができるようになっても、  
話題は、何気ない日常の出来事を。  
仕事（学校）や将来の話題は、避けます。  
本人も、このままではいけないと、  
十分に感じていますが、  
今の自分にはできないことも、  
自覚しています。

# 当初は、この言葉は避けたい



本人も、このままでは良くないと感じています。  
しかし、どうにもできない自分もいるのです。  
この話題をしようとする⇒親と会うことを避ける  
結果的に、親子の会話が減る（これは好ましくない）。  
会話は、本人が話しやすい日常の話題から始めましょう。

## 昔のことを、話し始める

---

回復の途中で、時に、  
過去の自分自身の苦しさや、  
そのときの周囲の対応への不満を  
話されることもあります。  
そのときは、じっくりと話を聞きます。  
昔の苦しさを話すときの多くは、  
今の生活に強い苦しみ、不安を  
感じているときです。今の生活が、  
安定してくれば、訴えは軽減します。

## 社会資源・制度の利用、情報は？

ひきこもり支援において、  
さまざまな社会資源・制度がありますが、  
まずは、エネルギーの回復を目標に。



- ・ 家族には、将来の不安を和らげるために、  
（まだ、利用はできませんが）比較的早期  
に社会資源・制度の情報を提供します。
- ・ 本人には、症状が安定してきたり、本人  
からの質問があれば、その時点で伝えます。

（それぞれの本人・家族の状況によって異なります）

エネルギーが回復してくると、

**安心した生活の時間が回復につながります**

家の中では、以前に近い状態になり、  
徐々に、**安定期** へ移行します。  
少しずつ家族と生活リズムもあわせ、  
家族と普通に話をするようになって、  
家事を手伝ってくれたり、  
安心できる人と一緒なら、少しずつ、  
外出もできるようになります。

# 安定期での かわりかたは？



ときどき外に出るが、コンビニや書店などにとどまる。  
家族とは会話をするが、家族以外の人を避けている。



## 安定期は

**エネルギーは回復してきましたが、  
対人不安・対人緊張が残っています**

自宅では、自分のペースで生活でき、  
安心できる家族となら、  
会話や外出ができます。  
しかし、家族以外の人とは、  
対人緊張が強く、出会うことに、  
強い不安感、疲労感を感じます。

# 安定期での関わり方 1

## 自宅で出来ることを考えましょう

外に出る不安、  
人に出会う不安が強ければ、  
まずは、家の中で、  
出来ることから始めましょう。

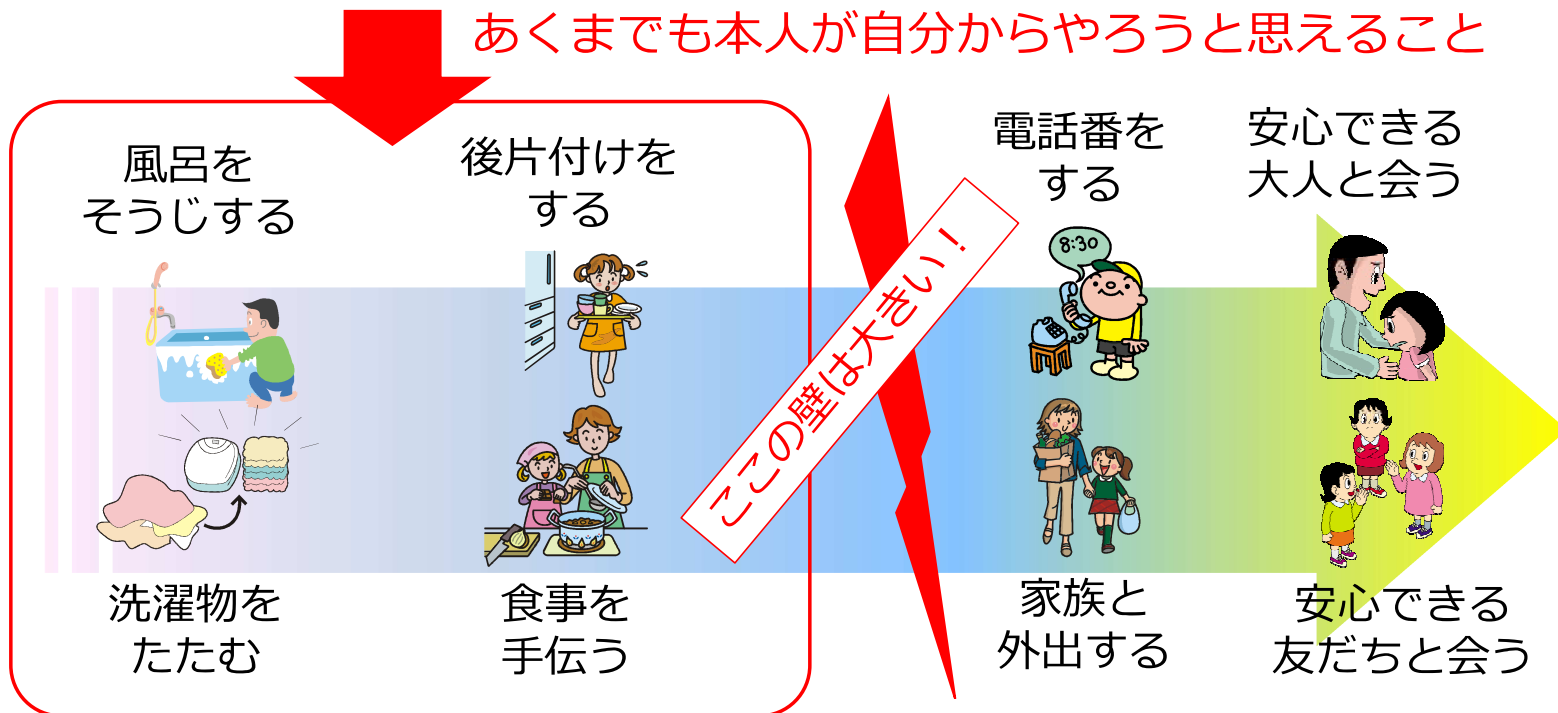
出来ることとは、

- ①他人と会わなくても良いもの
- ②自分のペースでできるもの

# 「出来そうなこと」とは、

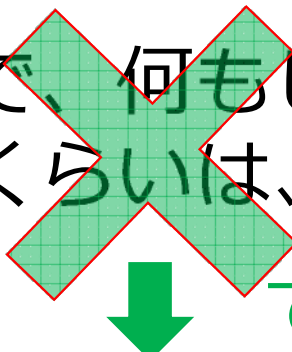
- ① 他人与会わなくても良いもの。
- ② 自分のペースでできるもの。

あくまでも本人が自分からやろうと思えること

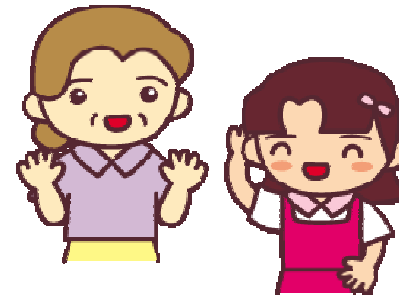
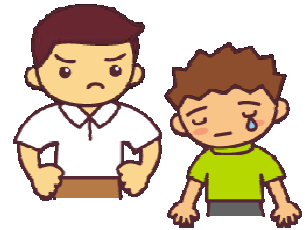


# 家の手伝いを頼むときは・・・、

「家で、何もしていないのだから、  
●●くらいは、しなさい。」



「●●してくれると、  
お父さん、お母さんが、  
助かる。」



本人も、「家族のために役にたっている」という感覚が持てると、普段の日常会話もやりやすくなります。終われば、きちんと褒めて、感謝の気持ちを表しましょう。

# 「役に立つと感ずること」を

---

「やらされている」

と思うことは、長く続きません。



「自分がやろうと思ったこと」

「自分がやりたいこと」

「誰かの役に立っていると感じること」

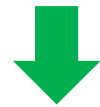
(誰か＝自分の知っている人、家族、親戚、友だち、支援者など)

なら、頑張れます。続けられます。

ただし、今の本人の力でやれることを。

# 外に出かけるときは・・・

本人を外に連れだそう・・・



と思うのではなく、

家族の外出に、  
つきあってもらおうという感覚で。



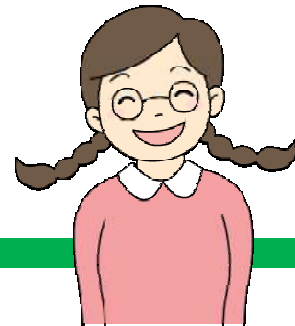
※無理して連れ出すのは、逆効果。  
かえって、対人恐怖を高めることも。

## 安定期から活動期へ

---

ある程度、  
エネルギーが回復してきて、  
対人疲労や、  
対人恐怖・集団恐怖などが  
軽減してきたら、  
本人も、一人で、  
外出するようになり、  
少しずつ、**活動期** に入っていきます。

# 活動期での かわりかたは？



人と出会ったり、外出しても、それ程疲れを感じなくなる。  
家族とは穏やかに、家族以外とも緊張せずに話せる。



## 活動期は

**対人不安・対人緊張も軽減し、  
周囲のことに関心を持ち始めます**

一方で、将来への不安を、  
話し始めることもあります。  
いろいろな支援や制度・社会資源の情報を  
本人に伝え始めます。  
しかし、情報は伝えるだけで、  
決定は、本人に任せます。

# さまざまな情報は

**情報は、本人に与えるも、  
決定は、本人に任せること**

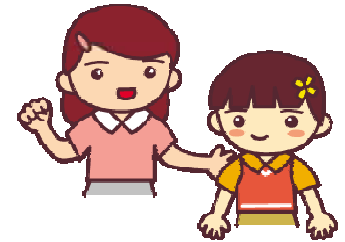
「▲▲があるから、行~~って~~みない」



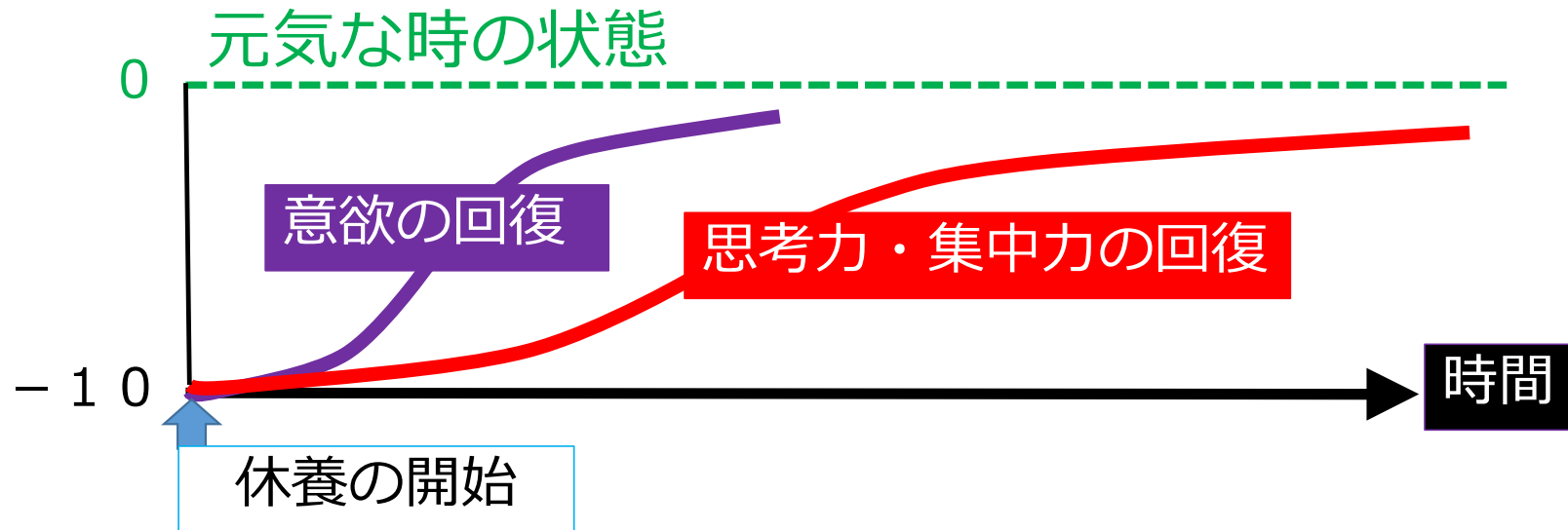
ではなく、

「▲▲というのがあるよ。」

もし、行ってみようと思うなら、  
連れて行ってあげることもできるよ」



# 症状によって回復の時間が異なる



「働きたい」という気持ちは本当でも、実際に、働けるかどうかは、分かりません。表面的に、意欲が出てきているようでも、まだまだ、思考力・集中力の回復には時間がかかります。

## 当面のゴールは・・・

---

将来に向けて、  
どのようなことが不安なのか  
本人がどう思っているのか、  
生活上の支援  
経済上の支援  
就労への支援  
本人が望むところから  
考えていきましょう。

# 就労を 考える



# 就労支援とは

---

就労支援の基本は、  
働かない（働けない）人を、  
働かせることではなく、  
「働かなくても良い」でもなく、



「働きたい」と思っている人に、  
働ける場を、  
提供できるかが重要。

# なぜ、働けないのか

---

「働ける」のに、「働かない」のか  
「働けない」から、「働かない」のか



## なぜ、働くのが難しいのか



- 「量」が多くて、できない  
⇒量を減らす。日数や時間を配慮する。
- 「質」が難しくて、できない  
⇒簡単な仕事から始める。助言をうける。
- 対人不安・緊張が高いことへの配慮は？

# 就労支援を考えるとき、

就労には、大きく、「一般就労」と「福祉的就労」があります。

**一般就労：**

収入はよいが、配慮は少ない。

**福祉的就労 及び 障害者雇用：**

配慮はあるが、収入が少ない。

※「障害」という言葉を受け入れられるか。

まずは、本人の思いを大切に。



# ひきこもり者の就労支援

## 一般就労

ハローワーク  
ヤングハローワーク  
地域若者サポートステーション  
NPO・その他

## 福祉的就労 及び 障害者雇用

ハローワーク  
(専門相談窓口)  
障害者職業センター  
障害者総合支援法による  
障害福祉サービス  
NPO・その他

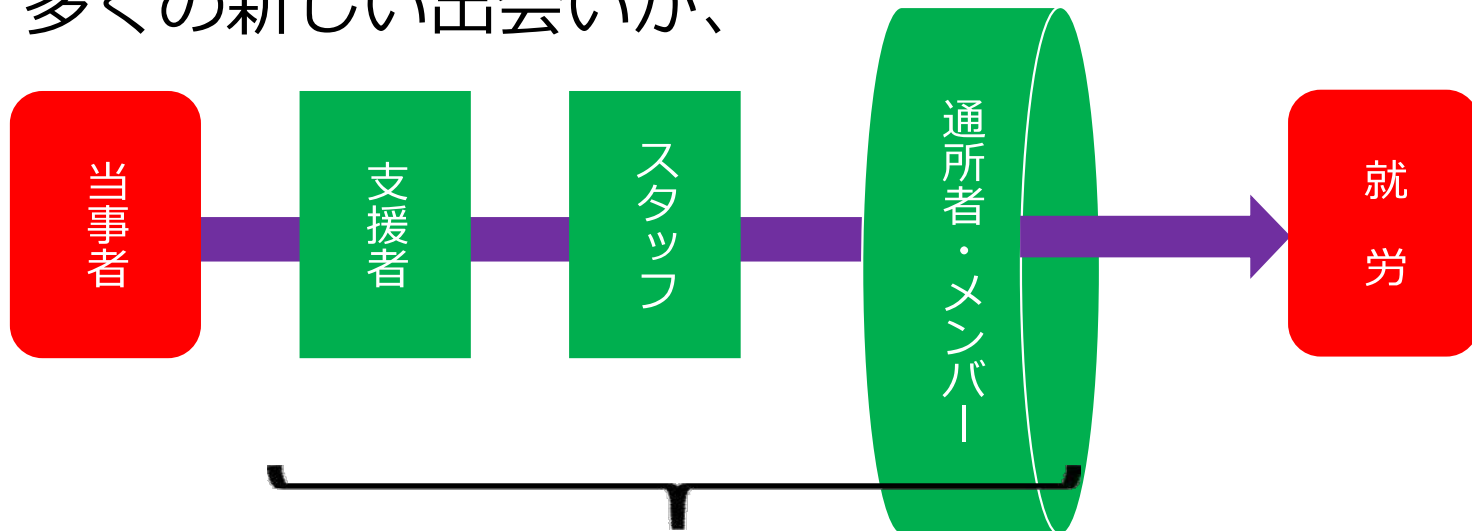
※必ずしも、就労が当面のゴールになるとは限らない。

※「発達障害」などの告知を受け入れることと、障害者制度の利用を受け入れることとは別の問題。

精神障害者保健福祉手帳  
(なくても、診断書などで利用できるが、手帳があった方がやりやすい)

# 対人恐怖・疲労は大きな課題

就労に至るまでには、  
多くの新しい出会いが、



実は、この過程にエネルギーがいる。作業能力的には十分できていても、**そこで新たに出会う人への不安感、ストレスの方が就労へのハードルが高い。**

# 在宅ワーク

- ・ 内職
- ・ 自宅でパソコンを使ってする仕事は？  
データの打ち込みなど
- ・ 就労支援事業所を通しての在宅作業  
(人とのつながりが背景に存在する)
- ・ その他

在宅ワークを希望する理由は何？

収入？ 趣味の延長？ したい・させたい？  
外に出られないから？ 人と会えない？

# 長期化への 関わりかたは？



日中はほとんど部屋で過ごすことが数年も続いている。  
コンビニや書店には出かけるが、人と話したり、働くことが難しい。

## エネルギーが回復したのに

家の中では、普通なのに、  
家族以外とは会いたくない。  
外に出ることは、極力、避ける。  
普段会わない人（親戚などを含む）と、  
出会ったり話すと、ひどく疲れを残す。  
ひきこもり状態が、長年にわたって、  
改善しないことがあります。  
この場合、多くは、強い  
**対人恐怖・集団恐怖**が、残っています。

つまり、ひきこもりの背景には

**① エネルギーの低下**

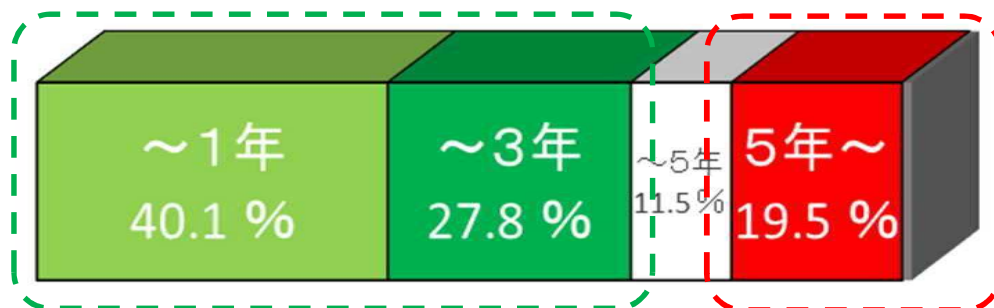
**② 対人恐怖・集団恐怖、対人疲労**

の、大きな2つの要素があるのです。



②が、あまり見られない人は  
エネルギーの回復とともに  
ひきこもりの状態も改善します。  
逆に、②が、強く残っている人は  
ひきこもりの状態が  
長期化することがあります。

# ひきこもりの期間



2015.12 内閣府調査より

課題となるもの

ひきこもりの状態は、

4割が 1年以内に  
7割近くが 3年以内に  
改善し、一方で、  
2割近くが 5年以上  
改善に時間を要しています。

① エネルギーの低下

+

② 対人恐怖  
集団恐怖  
対人疲労

# 対人恐怖・集団恐怖の背景

**対人恐怖・集団恐怖**が残っているのは、  
過去に、

**強いダメージを受けた場合**

(激しい集団緊張、いじめ、パワハラなど)  
があります。また、これに加えて、

**もともと対人不安が高かった場合**  
が、あります。

その中には、**背景に発達障害**がある場合  
が少なくありません。



## 恐怖症状の軽減

対人恐怖・集団恐怖が強い人は、  
これまでに、**厳しい不安・恐怖体験**を  
持っています。症状の改善には、まずは、  
**安心・安全な環境**での生活が必要です。

恐怖症状は、家族との安心・安全の関係  
に加えて、家族以外の安心できる人（支援  
者など）との出会い体験の積み重ねにより、  
少しずつ軽減していきます。

# 長期ひきこもり者の精神症状

**長期にひきこもり状態が続くと、次のような症状がみられることがあります**

- ① 著しい対人恐怖  
→ 人と会うこと、外出ができない
- ② イライラ、易刺激、被害感情  
→ 安定した人間関係が結べない
- ③ 強迫症状、強いこだわり  
→ 安定した日常生活がむずかしい。

※本人の了解が得られれば、精神科への受診も検討します。

# ありがとうございました。



鳥取県  
「眠れてますか？睡眠キャンペーン」  
キャラクター 「スーミン」



## <参考>

原田豊「支援者・家族のためのひきこもり相談支援実践ガイドブック

～8050問題、発達障害、ゲーム依存、地域包括、多様化するひきこもり支援～

(福村出版、2020/10/5)