

# 家族のための ひきこもり 支援ブック



ひきこもったきっかけ  
そんな時どんなことに悩んだ？  
同じ悩みを持つ香川県の25人の家族に聞きました

体験者インタビュー  
ひきこもりの子ども、そして母親の実体験

相談窓口のご紹介  
あなたは1人じゃない ご相談お待ちしております

## 相談窓口ってなに？

香川県ではひきこもりに関する相談窓口を県及び市町に設置し、ひきこもり対策に取り組んでいます。ご自身やご家族のひきこもりについて、悩みを抱えていませんか。ひきこもりは誰にでも起こりうることで、特別なことではありません。ただ、回復には、時間と周囲の理解とサポートが必要です。自分では些細なことだと思っても、医療の助けが必要なこともあります。ご家族で抱え込まず、まずは身近な窓口にご相談ください。

## どんな風に相談するの？

下記の相談窓口にお問い合わせいただくと、相談員がご本人・ご家族の状況やお気持ちをお聞きして相談に当たるとともに、状況に応じて適切な相談機関や支援機関を紹介いたします。また、必要に応じて同行・訪問支援も行ってまいります。ご相談は無料です。

## 香川県内の相談窓口リスト

お気軽にお問い合わせ下さい。

### ● 香川県ひきこもり地域支援センター「アンダンテ」 対象：県内全域

[所在地] 高松市松島町1丁目17-28  
(ことでん瓦町駅から徒歩10分、ことでん今橋駅から徒歩5分)  
[受付時間] 月～金曜日8:30～17:15(祝休日・年末年始をのぞく)  
[電話番号] 087-804-5115

### ● 東讃保健福祉事務所 対象：さぬき市・東かがわ市・三木町・直島町

[所在地] さぬき市津田町津田930-2 (JR 讃岐津田駅すぐ)  
[受付時間] 月～金曜日8:30～17:15(祝休日・年末年始をのぞく)  
[電話番号] 0879-29-8263

### ● 小豆総合事務所 対象：土庄町・小豆島町

[所在地] 小豆郡土庄町湊崎甲2079-5  
(八幡橋前バス停から徒歩5分、土庄本町バス停から徒歩7分)  
[受付時間] 月～金曜日 8:30～17:00 (祝休日・年末年始をのぞく)  
[電話番号] 0879-62-1373

### ● 中讃保健福祉事務所 対象：丸亀市・坂出市・善通寺市・綾歌郡・仲多度郡

[所在地] 丸亀市土器町東8丁目526 (JR 宇多津駅より徒歩15分)  
[受付時間] 月～金曜日8:30～17:15 (祝休日・年末年始をのぞく)  
[電話番号] 0877-24-9963

### ● 西讃保健福祉事務所 対象：観音寺市・三豊市

[所在地] 観音寺市坂本町8丁目3-18 (JR 観音寺駅から徒歩10分)  
[受付時間] 月～金曜日8:30～17:15 (祝休日・年末年始をのぞく)  
[電話番号] 0875-25-2052

### ● 高松市保健所 健康づくり推進課 対象：高松市

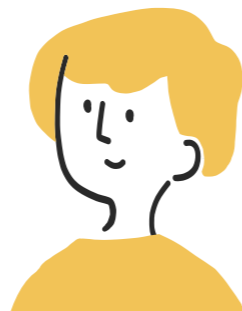
[所在地] 高松市桜町1丁目9-12 (保健センター内)  
(ことでん栗林公園駅より北へ徒歩4分、JR 栗林駅より南へ徒歩5分)  
[受付時間] 月～金曜日 8:30～17:00 (祝休日・年末年始をのぞく)  
[電話番号] 087-839-3801

こんなお悩み  
ありませんか？

ひきこもっている  
子どもとどう接したら  
いいですか？

ひきこもりになっ  
たんですが、  
支援先ってどうい  
うところがありますか？

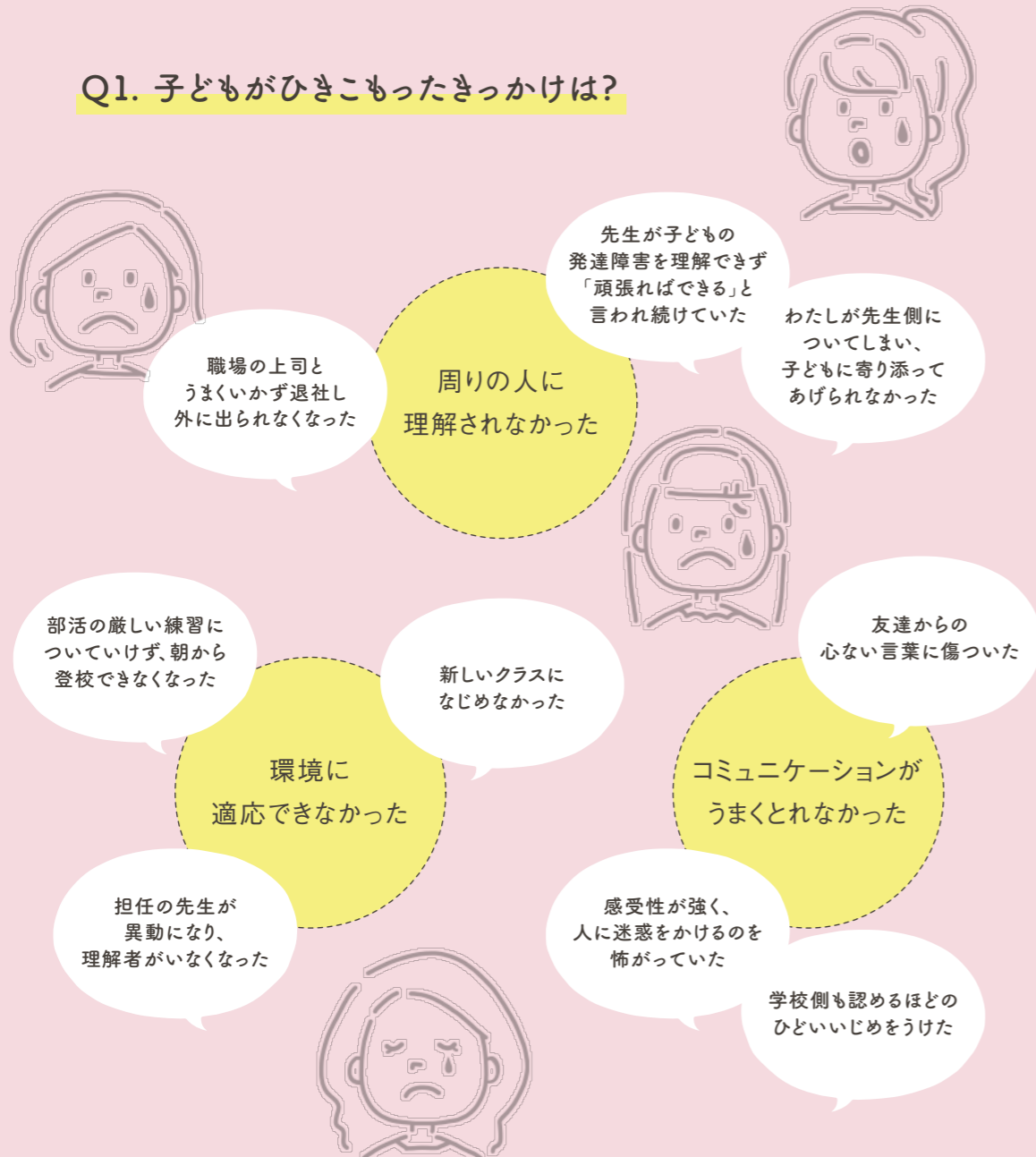
ひきこもりの  
子どもを持った  
親が集まる場所が  
あれば教えてほしい。



## 香川県の25人の家族に聞きました。

香川県内で「子どもがひきこもった経験のある家族」  
25人にアンケートを取りました。  
すでに経験したことがある家族にインタビューし、  
当時どんな取り組みを行っていたのか、  
どんな心境だったのかを聞いてみました。

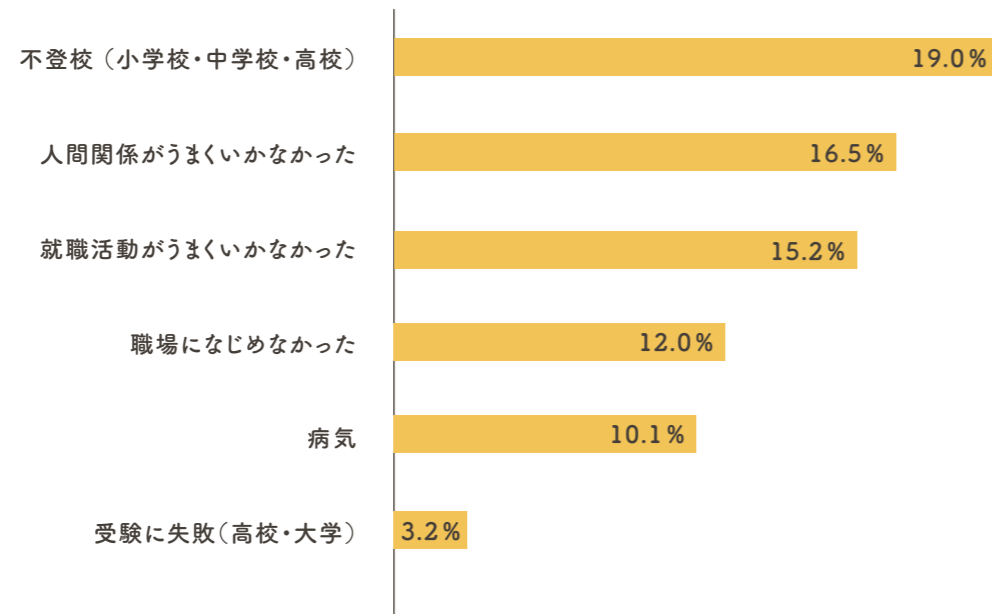
### Q1. 子どもがひきこもったきっかけは？



### Q2. ひきこもったときどんなことに悩んだ？

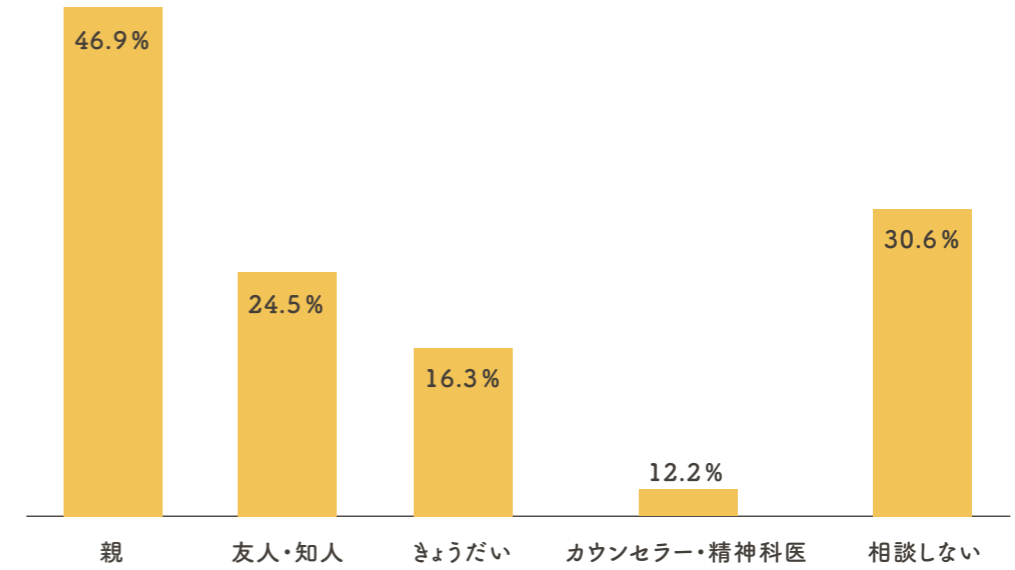


Q. ひきこもり状態になったきっかけは？



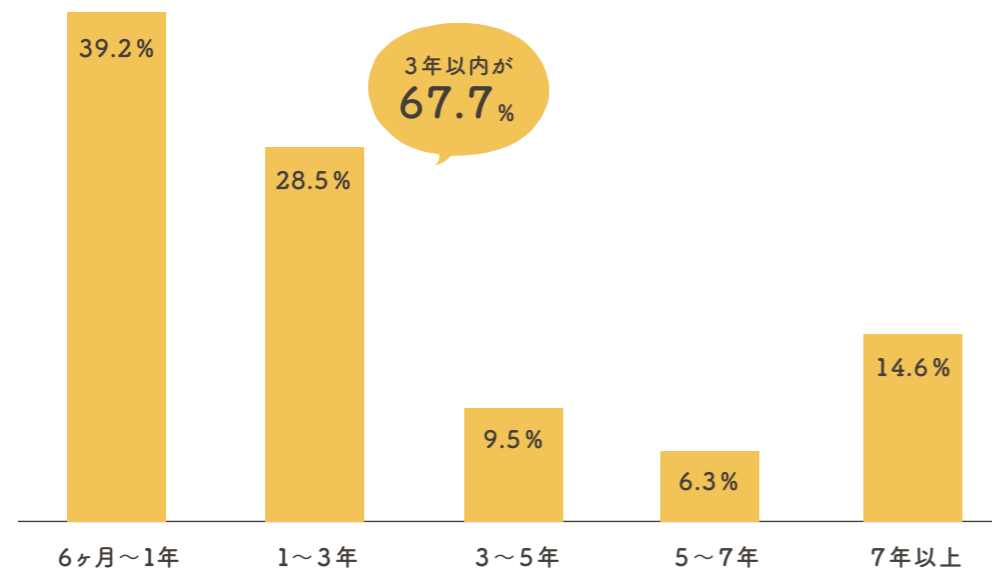
ひきこもりになったきっかけは「学校」や「仕事」、「人間関係がうまくいかなかった」が多いです。

Q. あなたはふだん悩み事を誰に相談しますか？



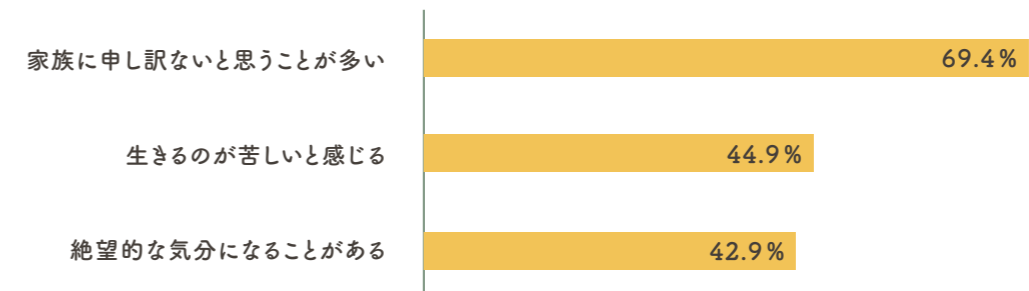
ひきこもっている子どもの半数近い人が悩み事を親に相談しています。

Q. 過去にひきこもりの状態だった期間は？



過去にひきこもり状態だった期間は、半数以上の人々が3年以内です。

Q. 不安に感じていることは？



ひきこもっている子どもの大半は家族に申し訳ないと思っています。

## 子どもの将来を考えて 怒っていたつもりだった

— Aさん（ひきこもり時期10歳〜）

### 子どもの将来を考えて怒っていたつもりだった

子どもがひきこもり始めた時期は、小学校4年生の時に勉強についていけなくなった頃でした。当時わたしは勉強面で遅れてしまうとこの子の将来が不安だと思い、焦りました。宿題ができてないのを見つけると怒り、TVに逃げているのを見るとそれも怒る。今考えると、あの子の居場所はどこにもなかったんだと思います。学校に行かなくなってしばらくした後、校長先生から「高校進学は諦めてください」と伝えられました。ショックでしたね。「親の役割として、せめて高校は行かせてあげたい」と考えていたわたしはすぐに受け入れることができませんでした。そのため毎日喧嘩の日々。本人はお腹や頭が痛いと言い始め、朝起きられなくなり、ついに半年後には頭皮湿疹によって髪の毛が抜け落ちた状態になり、学校に行かなくなりました。今ではたくさんの専門家の話を聞き、ひどい対応をしていたなど反省していますが、当時のわたしは、恥ずかしながら何が原因なのかわかりませんでした。

### 周りの専門家に相談することで状況が変わっていった

病院に子どものことを相談したことがきっかけで、不登校の子どもを持つ親が集まる会に参加することになったことが転機になりました。同じ境遇の人たちと一緒に話すことで、初めて自分の立場を客観的に見ることができ、自分がひどい対応していたことに気づいたんです。まずやったことは「子どもを叱らないようにとにかく我慢する」こと。最初は半信半疑でやっていましたが、徐々に子どもに変化が見られたので、これで良かったんだって驚きましたね。途中でトラウマ返しや赤ちゃん返りが起こりましたが、既に親が集まる会の中で学んでいたこともあり、すんなり対応することができました。そこから子育て、養子、虐待、LGBTまで、幅広く学んでいき、自分の子が特殊じゃなく、いろんな人がいることを知りました。そして、わたしが考える「普通の子どもに育てほしい」という考えが間違っていたことに気づきました。



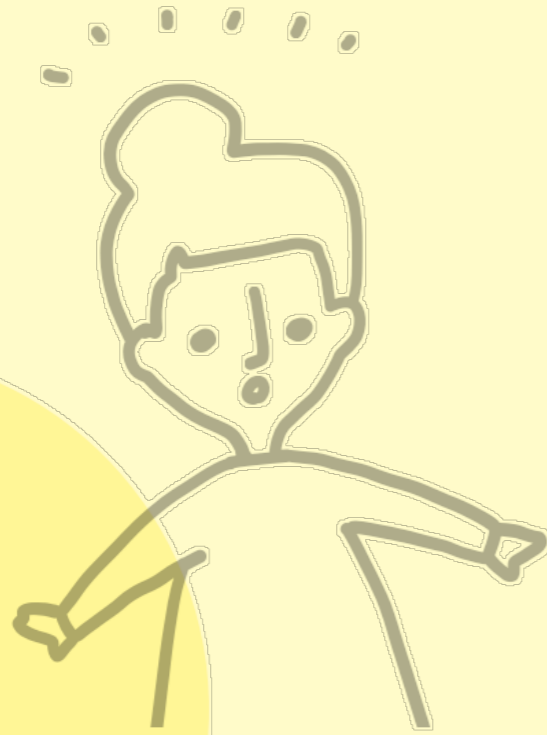
### 突然「高校に行きたい」と言ってきた

親としては高校進学の道は一旦選択肢から消していたのですが、ある時子どものほうから「女子高生になりたい」という本を見せに来ました。「高校行きたいん？」と聞くと「うん」と頷いたので、通信制の高校を探して一緒に見学に行きました。担当の先生との相性もよく、本人も「ここがいい」ということで進学が決まりました。最初は黒いフードをかぶって登校していましたが、だんだんフードをかぶることも少なくなり、前髪もあがっていき、学校が安心できる居場所になっていったようです。

### 最近是一緒に仕事を探し始めた

高校も無事卒業し、親子から友達感覚になってきたような感じですね。今では立場が逆転し、わたしが怒られることもあるくらい。「自分にできなかったことがこの子にはできるんだ、この子が子どもで良かったな。」と思える瞬間がたくさんありますね。今子どもは19歳ですが、最近本人から急に「就職したい」と言われました。「なんで就職したいと思ったん？」と聞くと、「にいちゃんが大人買いしているのをみてうらやましいと思った」とのことでした。母としては、このまま家事手伝いでも全然いいよと思っているので、それぐらいの気持ちで今一緒に仕事を探しているところです。





## 子どものSOSに気づかなかった

高校2年の時のクラスメイトからいじめを受けていたことが、ひきこもったきっかけです。学校の側も認める酷いいじめでした。でも母親であるわたしが、自分の子がいじめられていた事に気がつくのが遅かったのです。常に優等生な子だったので、まさかいじめられるなんて思いもしませんでした。

実はあの子はいじめられていても、初めは頑張って学校に行っていました。しかし夫婦仲が悪くなった時期に、母親が泣いたり、父親が冷めた態度を取り続ける姿を見て以来、急に学校に行けなくなりました。この事実も随分後になって気がつきました。あの子が両親の不仲にとても心を痛め、そんな時にいじめられて1番傷つき、どうしてよいかわからなかったのに、その気持ちに、態度に出るSOSに、私は気がつきませんでした。

## 教えてもらった対処方法を試してみてもうまくいかない

当時のわたしは、子どもを学校に行かせるにはどうしたら良いか、進めるか、そればかりを考えていました。頼る人も子育てを協力出来る人も身近におらず、スクールカウンセラーや、心療内科に通い、母親として悩みや、子どもに対する接し方をただただ聞いて、その通りにしようと努力しましたが、上手くいかない事だけでした。

## 子どものSOSに 気づかなかった

— Bさん（ひきこもり時期17歳〜）

## 母親の愛情を感じられないことは悲惨だと思う

あの子は高校を卒業し、ニート状態になって、よく「わたしを馬鹿にするな」とか「わたしの存在を否定するな」とか口論になると叫んでいました。いつも口論になり、その際、わたしは心の奥底で、「ニートのくせに」「なんで何もしない?」と否定ばかりしてきました。

しかし、ある時ふと、母親から愛されているか不安なのかも?と思い始めました。わたしはあの子が生まれたことを心の底から喜んで、愛情を持って育ててきたつもりでした。でも、もしあの子が自分は母から愛されていないと感じているなら、こんな悲惨な事はなく、わたしのこの酷い態度を直ぐに改めなければと思いました。

その頃から子どもに望むことはただ一つ、「幸せに生きて欲しい」「笑顔でいて欲しい」その気持ちを常に持って接しようと決めました。

## 現在は祖父母の家事手伝いが仕事

現在24歳になりました。4年前までバイトしていたことはありますが、現在は午後5時過ぎに起床し、おじいちゃんの家に向かい、晩ごはんを準備し、お皿を洗い、一緒にテレビを見たり、話し相手になり、帰宅する毎日です。気が向けば、自分で買い物にも行きますし、図書館にも行きます。友達が帰省した時は、時々会いにも行きます。体調不良に度々なりますが、その際もおじいちゃんの夕飯の世話だけは忘れません。家では家事手伝いはあんまりませんが、こちらが100%を期待せず気長く待っていると、洗濯物を取り入れておいてくれたり、風呂当番したり、お皿を洗ってくれるようになりました。



### 学級委員から不登校に

僕は12～20歳までの8年間、いわゆるひきこもりでした。小学校4年生ぐらいまでは友達と遊びに行ったり、学級委員を任される順風満帆の小学校生活を送っていました。しかし5年生の時に担任の先生が変わり、勉強が重視されるようになっていきました。僕は勉強が苦手だったので、勉強で評価されることに対し戸惑い混乱し、その結果学校を休む回数が増えていったのです。さらに6年生になると発熱する日が増えていき、少しずつ記憶障害も出始め、宿題や教科書の忘れ物を頻繁にするようになります。得意だったはずの体育の時間も、「跳び箱の見本を頼む」と先生から言われた時、上手く飛ばずパニックになってしまいました。そして夏休みが明けると腹痛の症状が出始め、ついに学校へ行けなくなってしまったのです。

### せめて親が死ぬまでは生き続けよう

不登校になってからは“人生が終わった”という気持ちが強く「生きる目的はないけど、死ぬ理由はある」と考える時間が増えました。そんなふさぎ込んだ気持ちで生きていたある日、同じように死ぬ理由を考えていると、ふと両親の泣いている姿が思い浮かびました。「あの家の子どもが死んだ」という周りの評価で苦しむ親の姿を想像したらとても苦しく、「せめて親が死ぬまでは生き続けよう」と決意しました。中学校にはほとんど行くことはできませんでしたが、なんとか卒業することはできました。同級生が誰もいない学校の校長室に呼ばれ卒業証書を受け取ったのですが、校長室を出た時、外は暗かったにも関わらず目の前がとてもキラキラして見えました。「やっと学校生活が終わった!」と、卒業と同時に何かに縛られるという負担が無くなり、気持ちが一気に軽くなったのを覚えています。

## 学級委員から不登校に

— Cさん（ひきこもり本人）

### 唯一安心できる場所は家だった

ひきこもっていた僕にとって、唯一安心できる場所は家でした。安心して生活できるようにと、家族が、ひきこもりの自分を受け入れ、愛情を持って接してくれていたと思います。でも、最初から全てを受け入れてくれたわけではなく、両親、特に母は心の中で葛藤していたと思います。ひきこもり始めた当初は、学校に行きたくないと言いつつもしがみついた僕の指を一本一本放し、学校に行かそうとしていましたし、学校や新聞記事に出ている家族会等あらゆるところに相談していました。そんな母親が、学校に行きなさい!と言わなくなったタイミングがありました。その代わりに、近所のスーパーの場所や銀行でのお金の下ろし方など、社会で生きる術を教えてくれるようになったのです。

当時のことを母に聞くと、臨床心理士の先生から「お母さん、もう学校に行かせないでください」と言われた時に母は「もういいんだ」、そして「あの子はあの子でいい」と、気持ちが楽になったそうです。そして、いつまで続くかわからない僕のひきこもり生活を見越して、親の方が先に死ぬから、居なくなっても自分ひとりで生きていく方法を教えようと思ったとのことでした。この家族の大きな愛情をもらい僕は安心してひきこもり生活を送ることが出来ました。家族には感謝の気持ちしかありません。

### 一人で抱え込まず相談したら家族関係が変わった

子どもがひきこもり続けて、これからどうなるんだろうと不安を抱えている家族は、たくさんいると思います。子どもが不登校になった時、ひきこもった時、家族が一番の理解者です。でもどれだけ理解しようとしても、子どもの気持ちがわからなかったり、コミュニケーションが上手くいかない状況がたくさんあるはず。自分の場合、母親が色々な人に相談していなければ、自分も母親も潰れていたかもしれません。なので、決して一人で不安を抱え込むのではなく、誰かに相談してほしいなと思います。