

船越明子

ひきこもり 親の歩みと子どもの変化



親が変われば 子どもも変わるってホント？

わが子が「ひきこもり」になったとき、親も先の見えない暗闇に突き落とされる。親たちはどう変化していくのか、支援者の役割は？
家族の体験の丹念な分析から見えてくる、
精神的な健康を取り戻すための道しるべ。

新曜社

ひきこもり

親の歩みと子どもの変化

船越明子



新曜社

はじめに

「どうしたらいいんだろう」って、本当に闇の真っ暗闇の中で、悪戦苦闘していました。その時点ではまだ何もわかっていなくて、特にうちの子の場合は自殺未遂の経験もあって。本当に親も真っ暗闇で、「本当にどうして」っていう感じで。(母)

子どもが暗闇の中に入っちゃう。母親は一緒にその暗闇の中に入っちゃって何も見えなくなる。父親は(暗闇の)外から「あがって来いっ!!」て叫んでいる状態。「早くあがって来いよっ!!」って叫んでいる状態じゃなかったかな。(父)

子どもが《ひきこもり》という状態になったときの気持ちを、《暗闇》と表現する親は少なくありません。「親が変われば子どもも変わる」とはよく聞く言葉ですが、この《暗闇》からどのように抜け出して、どこに向かっていくのでしょうか? また、支援をする側は、どのよ

うに家族をサポートすれば、変化を生み出すことができるのでしょうか？ さらに、どのように親が変化すれば、子どもがどのように変わってくれるのでしょうか？ この本では、ひきこもり青年を抱える家族を取り巻くこうした問いについて、実際の家族の体験談を通してお答えしていきます。

さて、私は、大学を卒業後、児童・思春期精神科の専門病院に看護師として勤務し、さまざまな精神的な問題を抱えたお子さんとご家族を見ました。看護師として関わる中で、一番難しかったのは、家族とどう向き合うか、どうすれば家族の心の支えになれるか、ということでした。当時、《ひきこもり》という言葉が注目され始めた頃でしたが、児童・思春期精神科を訪れる子どもたちは、ひきこもりや不登校の経験を少なからずもっていました。大学院に進学し、児童期から青年期のメンタルヘルスについて学びを深める中で、ひきこもりは、精神疾患の有無、年齢などにかかわらず、誰にでも起こりうる身近な問題であると知り、わが子のひきこもりを経験しておられる親御さんは、どのようなことを求めて来院されるのだろうか、家族支援として何ができるのだろうか、と考えるようになりました。

そして、私は、ご家族の生の声を反映した研究を行い、博士論文を書くことと決意しました。大学院生活5年目の平成18年10月12日、私はインターネットを通じて情報を得て、あるひきこ

もりの親の会の会長さん宅に電話をしました。その方とは、何の面識もありませんでした。そして、ひきこもりをテーマとした研究がしたいので、親の会のご家族にインタビューをさせてほしいと頼みました。どんなことをどんなふうに言ったのか、どんなやりとりだったのか、まったく記憶にないほど緊張していました。後日、会長さんから「あなたがこの研究に取り組まれる動機を聞いて感動しました。あなたの研究のお手伝いをさせていただきます」というお返事をメールでいただきました。そして、私は、ひきこもりという問題にライフワークとして取り組むことを、その会長さんと約束しました。

当時私はまだ二十代で、若かったので、きつと極めてストレートに自分の研究への熱意を話したのでしょう。ただ、この会長さんとの出会いが、私にとって生涯忘れ得ないものとなったことは確かです。私は、平成21年に大学の教員として就職し、その翌年博士号を取得しましたが、ひきこもり支援について自分ができることがあれば、率先して行動しようとしてきました。研修会の講師として人前で話をしたり、事例検討に参加したり、家族会の集まりに出向いたり、といったことをしてきました。本書の執筆も、その延長線上にあります。

博士論文のインタビュー調査では、ひきこもり状態にある子どもたちの親が、どのように変化していくのか、そのプロセスを分析しました。多くの親と支援者からご協力をいただきました。

そこで、私はこの研究成果を、実際に子どものひきこもりに悩んでいる親御さんや、試行錯誤しながらひきこもりの支援にあたっておられる支援者の方々に、役立てていただけるものにしたと考え、本書の執筆に至りました。本書の読者としては、ひきこもり青年の親御さんとの支援に関わる方々を想定しています。しかし、主役は、あくまでひきこもり青年の親御さんたちです。ですから、インタビュで語られた親御さんの生の声を、できるだけたくさん含めるようにしました。わが子のひきこもりという事態に、暗中模索している親御さんたちが、どんな道を歩むのか、実際の親御さんの言葉で、その歩みを紡ぎたいと考えました。まず第1章で、本書に登場する方々をご紹介します。第2章でひきこもりの概要を説明し、第3章から第8章では、親の歩みを説明しました。そして、第9章では、親の歩みと子どもの変化の關係について、第10章では親の変化を助けるものについて書きました。最後に第11章では、親が精神的な健康を保つための、もうひとつの道を探ります。

ひきこもっている子どもをもつ親の歩みはさまざまです。ある方は、本書を読むことで、自分のたどってきた道を振り返ることができるかもしれません。ある方は、自分の先にこんな道があるなんて、まったく信じられない気持ちになるかもしれません。また、支援者にとっては、親の気持ちを理解し、支援のあり方を振り返る一助になるかもしれません。本書が、愛するわ

はじめに

が子のひきこもりに悩む親の《暗闇》を照らす、小さくても確かな道しるべとなることを、心から願っています。

目次

はじめに i

第1章 語り手たち——本書の登場人物

I

第2章 ひきこもりとは

7

■ ひきこもりの定義

8

■ ひきこもりと精神障害

9

■ ひきこもりはどれくらいいるのか

10

■ 関連する概念

12

■ 日本神話とひきこもり

14

第3章 親が変わるといふこと

■ 親が歩む《5つのステップ》

19

17

第4章 何がなんだかわからない段階

■ 年相応に社会参加してほしい

22

21

■ 子どもがひきこもっていることが恥ずかしい

23

■ 子どもをなんとかしなければと焦る

25

■ 子どもがひきこもったのは親のせいだと思う

26

■ 子どもの状態が理解できない

29

■ 子どもとの関わり方がわからない

30

■ 子どもに命令する

30

■ 親の価値観を押し付ける

33

■ 精神的に不安定になる

35

第5章

子どもの状態を知る

- ひきこもりの現実にショックを受ける 39
- 自分だけではないんだと安心する 42
- 子どもを叱じるのはやめよう 43

37

第6章

子どものつらさを理解する

- 子どもの気持ちを考える 48
- 子どもの現実を受け入れる 51
- 子どものペースで社会参加してあげればよい 53
- 親が変わる必要性に気づく 57
- 子どもにプレッシャーをかけない 60
- 子どもの不安を取り除く 62
- 子どもの自己否定感を緩和させる 63

47

第7章 ありのままの子どもを受け入れる

- 子どもを多面的に見る 67
- 正規のルートから外れた人生でもかまわない 69
- 子どもなりの人生を受け入れる 71
- 子どもを見守る 73
- 子どもの苦しみに寄り添う 74

第8章 人生に新しい価値を見出す

- ひきこもりについて自分なりに整理がつく 79
- 子どもの人生に興味を見出す 81
- ひきこもりの子どもをもつ他の親の役に立ちたい 82
- 親自身が新しい人生を歩む 84

第9章 子どもはどのように変わるのか？——親の歩みと子どもの歩み

- 悪循環の状態

90

89

第10章

親の変化を助けるもの

- 見守る状態
- 社会的支援の必要性

97 92

- ひきこもり支援における家族の微妙な立ち位置

101

- 家族支援と親の歩み

106

- 情報と知識

110

- 精神医学

114

- 自助グループ

120

- 共感的・支持的アプローチ

126

- 問題解決型アプローチ

128

- 認知療法的アプローチ

130

- 夫婦カウンセリング

133

第11章 親のメンタルヘルスを維持するためのもうひとつの道

■ 変化をあきらめる

■ 子どもと距離をおく

■ わかってくれる人とだけ接する

158 157 156

151

おわりに 161

謝辞 165

文献 (7)

全国のひきこもり地域支援センター (1)

装幀 〓 佐々木崇典

第1章

語り手たち——本書の登場人物



最初に、本書に登場する人たちがどのような方々なのかを知っていたくために、本書のもとになった調査研究について簡単に説明したいと思います。本書は、私の博士論文である「ひきこもり青年の親が抱く困難感に関する研究」の研究成果の一部をまとめたものです。この研究は、家族支援を受けているひきこもり青年の親の困難感を明らかにすることを目的に、インタビュー調査とアンケート調査を行いました。本書は、このうちのインタビュー調査の部分を扱っています。

インタビュー調査の目的は、ひきこもり青年を抱える家族の子どもに対する心理と、子どもに対する態度がどのように変化してゆくか、そして家族がどのような支援を受けたかを明らかにすることでした。私は、ひきこもりの家族支援に参加している父親、母親、およびその支援者を対象に、ご家族の抱える困難やひきこもりに対する地域の援助サービスなどについて、グループまたは個別のインタビューを行いました。インタビュー調査の実施にあたって、精神保健福祉センターやひきこもりの親を支援しているNPO法人など6つの機関に調査協力をお願いし、お話を聞かせていただける方を紹介してもらいました。調査にご協力くださった親御さんは、父親6名、母親12名でした。親御さんの背景は、年齢が45歳から69歳で、家族支援を受けている期間は3ヵ月から12年（平均4・4年）でした。就労している人は9名で、4名がフ

ルタイム、5名がパートタイムでした。就労していない人は、すでに退職しているか、主婦という状況でした。親の会を立ち上げたという人、最近ようやく支援につながったという人、夫婦で共に協力している人、夫婦仲が悪い人、など、さまざまな背景の親御さんから話を聞くようにしました。

親御さんのうち、ひと組の夫婦は一緒にお話を伺ったこと、お子さん二人がひきこもりであった親御さんが1名いたことから、親御さんの話に登場するひきこもり状態にある子どもは18名となりました。そのうち、11名が男性でした。ひきこもり状態にある子どもの年齢は、16歳から39歳（平均28・3歳）で、ひきこもりが始まった年齢は13歳から30歳（平均18・0歳）でした。ひきこもりが始まってからの期間は平均10・8年で、最も長い人は21年、短い人は1年でした。精神科への受診歴については、現在通院中の人が6名、現在は通院していないが以前に受診したことがある人が5名、受診したことがない人が7名でした。彼らのうちの5名は、インタビュー当時にパートや内職などの仕事をしていましたが、4名は家族との会話も十分できないという状況でした。

この研究では、子どもがひきこもり状態にある親の気持ちや、親御さん自身の言葉で語っていただくことを重視しましたが、彼らの語る言葉の意味をより正確に理解するために、調査の

後半になってから、彼らを支援してきた支援者にもお話を伺いました。ご協力くださった支援者は3名で、臨床心理士や心理カウンセラーの方々です。

1回のインタビューに要した時間は、平均90分でした。インタビュー内容をICレコーダーに録音し、逐語録を作成してひきこもり青年を抱える家族の子どもに対する心理および態度の変容のプロセスを明らかにしました。(分析方法等の詳細は、¹学術論文をお読みいただければと思います。)インタビュー調査と並行して、親の会や勉強会などに参加し、ひきこもりの家族支援についてフィールドワークを重ねました。

この調査では、子どもがひきこもり状態にある親が、支援を受ける中でどのように変わっていくのかに焦点を当てています。したがって、ひきこもりの支援を受けている家族のみを対象としています。しかし、実際には、まだ支援につながない家族も多くいることとされています。厚生労働省の「ひきこもりの評価・支援に関するガイドライン」²では、ひきこもりの長期化を防ぐためには、できるだけ早い段階での支援が重要であると述べています。私も、研究を通して、多くのご家族やひきこもりを経験した当事者の人と接する中で、できるだけ早く何らかの支援につながることの大切さを実感しました。そこで、親の変化のプロセスだけでなく、《親の変化、子どもの変化、支援》の三つの関係についても分析しました。

本書は、ひきこもり青年を抱える家族の子どもに対する心理および態度の変容のプロセスを、実際にインタビューで語られた言葉をもとに説明しています。語りの引用にあたっては、個人が特定されないように配慮しました。文脈を損なわない範囲で、一部改変しているものがあります。また、それぞれの事例の全体は明らかにしていません。彼らの言葉は、ごく一部のみを引用しているにすぎませんが、十分に説明力と訴えかける力があると思っています。この本に登場する18名の親と3名の支援者の言葉は、わが子のひきこもりという問題に遭遇した親の歩みと子どもの変化、そして、変化を生み出す支援についての、彼らにとっての真実を私たちに語りかけてくれます。そのリアリティを、ぜひ感じ取っていただきたいと思っています。