

〔研究報告〕

ひきこもり状態の人が支援機関に踏み出すまでの心理的プロセスと家族支援

斎藤まさ子¹⁾ 本間恵美子²⁾ 内藤 守¹⁾ 田辺 生子¹⁾ 佐藤 亨²⁾ 小林 理恵¹⁾

要 旨

本研究の目的は、ひきこもり経験者を対象に面接調査を実施し、親に抱く心情に注目しながら、ひきこもり状態から支援機関へと第一歩を踏み出していく心理的プロセスを明らかにすること、および家族支援の示唆を得ることである。研究対象者26名に半構造化面接を行い、修正版グラウンデッド・セオリー・アプローチを用いて分析した結果、【家族の中で孤独な闘い】、【容認環境で力の醸造】、【家族と共に目標へ向かう】の3つのカテゴリーで構成された。プロセスの中で重要な転換点は3つあり、第1に〔親からの非難の沈静化〕により〔追い詰められ感の軽減〕となること、第2に家族という〔安全基地の獲得〕が〔支援機関へのアプローチ願望〕につながることで、第3に〔背中を押される〕ことで〔勇気を出してハードル越え〕を果たすことであった。親からのアプローチで重要なことは、本人が拒否的反応を示す【家族の中で孤独な闘い】では、本人を理解しようとする姿勢であり、批判や叱咤激励ではなく、できるだけ本人が楽になる形の対話による交流が重要であった。また、家族に対しては、本人がたどるプロセスにおいて、今どの段階にいるかを協働でアセスメントし、その段階に応じた目標設定や具体的な関わりについて、共に考える支援が求められる。

キーワード：ひきこもり、心理的プロセス、家族支援、修正版グラウンデッド・セオリー・アプローチ

1. はじめに

2016年9月に内閣府が仕事や学校に行かず、6ヶ月以上にわたり家族以外とほとんど交流しないで自宅にいる15～39歳のひきこもり状態の人（以下、本人）が、全国で推計54万1千人に上るとの調査結果を公表した。ひきこもり期間は、7年以上が34.7%と最も多く長期化を表している。さらに、ひきこもり開始年齢で14歳以下については、2010年の調査の8.5%から12.2%と増加しており、低年齢化傾向がみられる（内閣府、2016）。これらの結果は、保健・医療・福祉、教育の連携のみならず、地域が一丸となって取り組んでいくべき喫緊の課題で

あることを表している。

本人がひきこもっているという特質上、ひきこもり支援はまず家族支援から開始されることが多い（竹中、2010）。斎藤（2012）は、家族相談の重要性について、初期の段階で両親が適切な対応をすれば、それだけでも本人の状態改善が期待できるとし、その大前提として、両親が本人への理解と配慮を共有することが重要であり、本人のひきこもり状態をまるごと受け止めることが大切であると記している。また、自助グループ「ひきこもり親の会」（以下、親の会）に継続参加する母親への面接調査により、母親が本人との新たな関わり方を見出していく心理社会的プロセスが提示されている。それによると、母親の心理的変化のターニングポイントは、本人に理解的対応ができるようになることであり、そ

1) 新潟青陵大学看護学部看護学科

2) 新潟青陵大学大学院臨床心理学研究科

の頃になると、母親は本人の何らかのプラスの変化を実感するようになることが示されている(斎藤, 本間, 真壁他, 2013a)。

ところで、本人は社会に出るまでに、親を中心とした家族や周囲の人との関係のなかで、どのような心理的な体験のプロセスを歩んでいるのだろうか。これを詳らかにすることで、本人の体験と家族の体験との関連性がみえ、家族支援に役立つのではないかと考える。

ひきこもり経験者の心理・行動変容のプロセスに関する研究(山根, 宮崎, 高田他, 2013), ひきこもり援助機関を利用してひきこもり状態から回復するまでのプロセスについての研究(草野, 2010), 居場所を利用しながら職業生活を確立するプロセスについての研究(花嶋, 2011)はあるが、いずれも家族との関係に焦点を当てたものではない。

本研究は、就労中や支援機関に通うひきこもり経験者を対象とした面接調査により、家族、特に親との関係に注目しながら、ひきこもり状態から支援機関へと第一歩を踏み出していく心理のプロセスを明らかにする。さらに、家族支援の示唆を得ることを目的とする。

II. 方法

1. 研究対象者

北陸地区、東海地区、九州地区に在住する、就労中か支援機関に定期的に通うひきこもり経験者である。

2. データ収集方法

データ収集は、2014年8月から10月に実施した。北陸地区、東海地区、九州地区で活動する親の会、および、A市内の就労支援や居場所などの支援機関の代表者に研究の主旨を口頭と文書で説明し、協力を依頼した。調査協力の賛同を得て、同意書を取り交わした後で、それぞれの代表者には、本研究の主旨や倫理的配慮を記した調査協力者宛の依頼文を渡し、それを提示しながら協力者を募ることを依頼し

た。東海地区と九州地区の代表者には、面接日時の設定とプライバシーが保たれる面接場所の確保を依頼した。

研究協力の得られた研究参加者と面接日時の確認を行い、北陸地区の研究参加者の場合は、研究者らの所属機関で、東海地区と九州地区の場合は研究者らが出向いて行った。質問項目は「ひきこもった経緯」、「ひきこもっていたときの気持ち」、「親の態度について、変化はあったか、それにより自分の気持ちはどう変化したか」などである。面接内容は同意を得た上でICレコーダーに録音した。プライバシーが保たれる個室で実施し、面接時間は一人につき約40~90分程度であり、半構造化面接の形をとった。

3. データ分析方法

本研究は、修正版グラウンデッド・セオリー・アプローチ(Modified Grounded Theory Approach: 以下、M-GTA)に基づいて分析を行った。M-GTAは、限定された範囲内において人間の行動の変化と多様性を説明でき、実践的活用が可能である(木下, 2003)。本研究の対象者が、ひきこもり状態の子と親という限定された関係にあること、その関係性におけるプロセスに着目した分析を行うことから、本研究に適していると判断した。

本研究の分析焦点者は「現在就労中、あるいは支援機関に通うひきこもり経験者で、支援機関を活用した経験のある人」であり、分析テーマは「ひきこもり状態の人が親との関係のなかで支援機関に踏み出していく心理のプロセス」とした。データは、M-GTAの分析方法に基づき次のように分析を行った。まず、具体的で多様性のあるデータを選び、分析焦点者と分析テーマに照らして、データの関連個所に着目し、それを一つの具体例とし、そのデータの解釈による概念を生成した。データ分析をすすめるなかで、新たな概念を生成し、分析ワークシートは個々の概念ごとに作成した。生成した概念は類似例の確認と対局例の比較の観点からデータを見ることで、解釈が恣意的に陥る危険を防ぐようにした。

その結果を分析ワークシートの理論的メモ欄に記入した。データは継続的に比較分析し、概念を分類してまとめる作業を繰り返してカテゴリーを生成していき、結果図とストーリーラインを完成させた。なお、分析過程においては、研究者間での意見の一致がみられるまで検討を行った。

4. 倫理的配慮

本研究は、研究者らの所属機関における倫理審査委員会の承認を得て実施した（承認番号2014003）。対象者には、研究参加を確認する際に自由意思での参加であること、研究参加の拒否・撤回ができること、その際、不利益は被らないこと、個人情報保護の厳守、データの保管方法や処理、結果の公表方法などについて、文書と口頭で説明し同意書を取り交わした。

III. 結果

1. 研究対象者の属性

研究対象者の属性は、表1のとおりである。男性20名、女性6名で、年齢は、20代9名、30代15名、40代2名で、平均年齢は31歳（SD5.10）であった。就労中は14名で、正規雇用者が2名、非正規雇用者が12名であり、居場所通所者は9名であった。就労中の14名のうち、ひきこもり期間が5年以下が10名であり、71.4%を占めていた。10年以上の長期のひきこもり者は7名で、そのうち2名が就労しており、1名は正規職員であった。小中学校での不登校経験者は8名で、5名がそのまま継続していた。

2. ストーリーライン

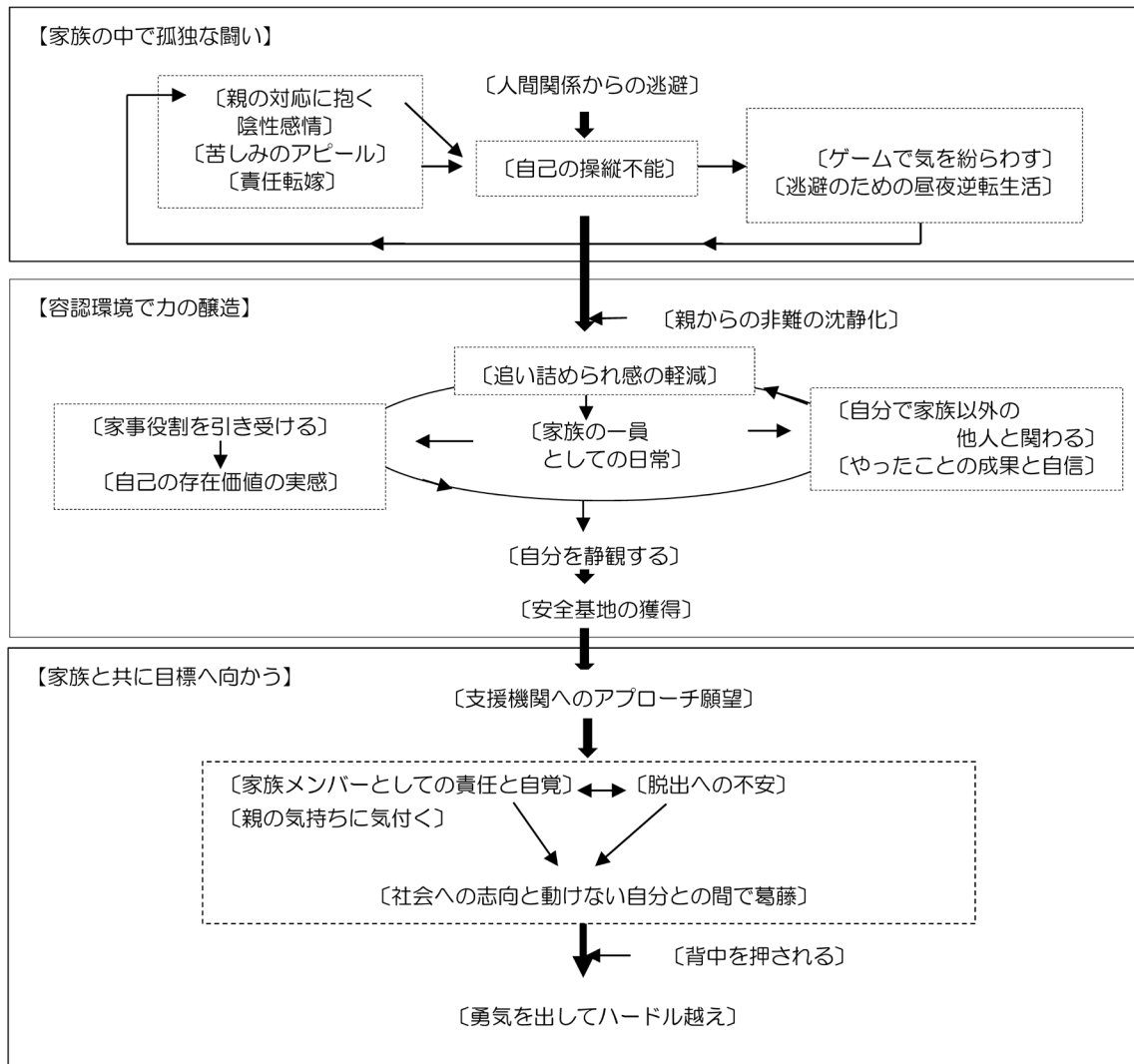
まず、ストーリーラインを述べる。ひきこもり状態の人が、親との関係の中で支援機関に踏み出していく心理的プロセスの構造として23の概念が生成され、3つのカテゴリーを抽出した（図1）。カテゴリーは【 】、概念は〔 〕で示す。

表1. 研究対象者の属性

| | 性別 | 年齢 | 現在の状況 | ひきこもり期間 | 受診歴と診断名 | 社会資源利用状況 |
|----|----|-----|--------|---------------------|----------|----------------|
| 1 | 男性 | 20代 | アルバイト | ①2年（中2～）②3年（20歳～） | 無 | センター、ステーション |
| 2 | 男性 | 20代 | サポステ通所 | 3年（24歳～） | 無 | ステーション、相談機関 |
| 3 | 女性 | 20代 | アルバイト | 4年（23歳～） | 無 | センター |
| 4 | 男性 | 20代 | 居場所通所 | ①4年（中3～）②3年（23歳～） | 無 | 居場所 |
| 5 | 男性 | 20代 | 居場所通所 | 13年（小5～） | 有、抑うつ状態 | 居場所 |
| 6 | 男性 | 20代 | 居場所通所 | 4年（24歳～） | 無 | 居場所 |
| 7 | 男性 | 20代 | 居場所通所 | 4年（19歳～） | 無 | ステーション、居場所 |
| 8 | 男性 | 20代 | アルバイト | 3年（中2～） | 有、抑うつ状態 | 居場所 |
| 9 | 女性 | 20代 | 正規職員 | 3年（23歳～） | 無 | ステーション |
| 10 | 男性 | 30代 | 居場所通所 | 11年（23歳～） | 有、抑うつ状態 | 居場所 |
| 11 | 女性 | 30代 | アルバイト | 3年（27歳～） | 有、パニック障害 | ステーション |
| 12 | 女性 | 30代 | アルバイト | ①2年（中2～）②4年（21歳～） | 無 | ステーション |
| 13 | 男性 | 30代 | アルバイト | ①2年（中2～）②5年（21歳～） | 有、社会不安障害 | ステーション |
| 14 | 男性 | 30代 | 正規職員 | 15年（中2～） | 無 | ステーション |
| 15 | 男性 | 30代 | 居場所通所 | 2年（22歳～） | 無 | 居場所 |
| 16 | 男性 | 30代 | 契約社員 | 5年（22歳～） | 無 | ステーション |
| 17 | 男性 | 30代 | アルバイト | 2年（22歳～） | 有、パニック障害 | 居場所、ステーション |
| 18 | 女性 | 30代 | 居場所通所 | 3年（中2～） | 有、発達障害 | フリースペース、居場所 |
| 19 | 男性 | 30代 | 居場所通所 | 10年（高2～） | 無 | ステーション、居場所 |
| 20 | 女性 | 30代 | アルバイト | 2年（24歳） | 無 | ステーション、居場所 |
| 21 | 男性 | 30代 | 居場所通所 | 10年（23歳～） | 有、発達障害 | サポステ、居場所 |
| 22 | 男性 | 30代 | アルバイト | 8年（22歳～） | 有、強迫性障害 | ステーション居場所 |
| 23 | 男性 | 30代 | アルバイト | 7年（22歳～） | 無 | ステーション、カウンセリング |
| 24 | 男性 | 30代 | アルバイト | ①10年（22歳～）②3年（34歳～） | 有、抑うつ状態 | 居場所 |
| 25 | 男性 | 40代 | 居場所通所 | 18年（中2～） | 有、強迫性障害 | 居場所 |
| 26 | 男性 | 40代 | 居場所通所 | 2年（20歳～） | 有、発達障害 | 地域活動支援センター |

※ステーション：地域若者サポートステーション、センター：ひきこもり相談支援センター。

居場所：ひきこもりを支援する機関が設置した通所施設で、本人をありのままに受け入れてくれる場所



〔 〕は概念、【 】はカテゴリー
 →は変化の方向 ←→は双方向に影響 →は影響の方向

図1. ひきこもり状態の人が親との関係のなかで支援機関に踏み出していく心理的プロセス

【家族の中で孤独な闘い】では、〔人間関係からの逃避〕によりひきこもったものの、自責感や不安感により〔自己の操縦不能〕状態であった。そこに〔親の対応に抱く陰性感情〕、自傷行為などで〔苦しさのアピール〕や親への〔責任転嫁〕など、親との間で生じる様々な感情が渾然一体となって負荷を増していた。これらの状況から自己防衛するために〔ゲームで気を紛らわす〕、〔逃避のための昼夜逆転生活〕などを行っていたが、その生活について親から批判的な対応を受け陰性感情を抱くという、その繰り返しであった。【容認環境で力の醸造】では、〔親からの非難の沈静化〕により〔追い詰められ感の軽減〕があり、〔家族の一員としての日常〕が可

能となった。少しずつ意欲が芽生え〔家事役割を引き受ける〕ことで〔自己の存在価値の実感〕を抱き、〔自分で家族以外の他人と関わる〕体験や、免許取得などの〔やったことの成果と自信〕により、小さな自信の積み重ねをしていた。これらが〔自分を静観する〕ことを可能とし〔安全基地の獲得〕につながっていた。【家族と共に目標に向かう】では、〔支援機関へのアプローチ願望〕を抱くようになるが、〔家族メンバーとしての責任と自覚〕や〔親の気持ちに気付く〕ことで社会に出たいと焦る反面、強い〔脱出への不安〕があり、〔社会への志向と動けない自分との間で葛藤〕が続いていた。あるとき、親や支援者から〔背中を押される〕ことがき

かけとなり、「勇気を出してハードル越え」を果たしていた。

3. プロセスを構成する要素

生成されたプロセスに沿って、構成要素である概念、カテゴリーを説明する。カテゴリーは【 】, 概念は〔 〕, 典型例であった語りは「 」で示す。

1) 【家族の中で孤独な闘い】

このカテゴリーは、理解してもらえない家族メンバーと自分との間で起こる心理的葛藤と、強い不安を伴う現実からの逃避生活のなかで、自らもどうにもならない状態であったことをあらわしている。7つの概念から構成されている。

①〔人間関係からの逃避〕

人間関係に疲れ、自尊感情が低下して閉じこもるしかない状況に追い込まれたことを示す概念である。

「相手に自分を伝えるのがすごい…怖くて、自分の素が出てしまうのが怖くてそれ以上の付き合いができなくなって、自分のダメなところを見られるのが怖くて……。」と語った。

②〔自己の操縦不能〕

今の自分の状況を認められずに、何とかしなければいけないと思っていたものの、どうにもできずに落ち込んでいたことをあらわす概念である。

「学校に行かないことが社会的にダメなことという認識が強かったけど、私自身外に出ることができない、どうしようもないという気持ちで、うつな状態で過ごしていました。」と語った。

③〔親の対応に抱く陰性感情〕

仕事や学校に行けない自分の気持ちを理解しようとしな親に対して、反発心や猜疑心、見離された思いなどの陰性感情を抱き、苦悩したことをあらわす概念である。

「ひきこもった直後は大変でしたね。怒られたり説教されたり……こっちも感情的になりますよね。自分がしんどいというのを理解してくれていないんじゃないか、というような感覚を受けてしまって。」や「社会人になったらお金を

稼ぐものだと。父親から死ねとかおまえはクズだとか言われました。母親からもおまえなんて消えてしまえとか言われました。」という語りがあった。また、「親とあまり話さなかったから、親が何で自分の嫌がることをするのか分からなくて、それがストレスになって体調崩して入院しました。」や、「高校で不登校になっても学校に行けとかは一切なく、父なんかむしろ逆で何でも言いなりで……。何も言われなくて、俺こんなか（この程度にしかみられていなかったのか）みたいな、諦められていた感じがしました。」という語りがあった。

④〔苦しみのアピール〕

親に自分の苦しさを理解して欲しくて、自傷行為などの行動で訴えたことをあらわす概念である。

「自傷行為をくり返した時期がありまして、親に相手にして欲しいというアピールだったと思います。理解してよという。バカだなと思いますね。」と語った。

⑤〔責任転嫁〕

自分の現状を受け止められずに、親の責任にして自己を防衛していたことをあらわす概念である。

「甘やかされて育ってきたという自覚があり、そんなことしないでくれば、今みたいにならないで済んだのかなとか。1人でできないのは、そんなふうに育てられたせいなのかな、みたいにちょっと親を恨みました。」や「最初はすごく恨みました。なぜ僕がうつ病になったのかということを、ひきこもりになったのかというのを、なんで1つも反省してくれないんだというのが一番強いんですよ。」と語った。

⑥〔ゲームで気を紛らわす〕

ゲームやネットをやり続けることで、ひきこもっている自分に向き合うことから逃げていたことをあらわす概念である。

「ゲームをしていれば、その間だけは何とかなったので自暴自棄にならなかったのかな。常に自分を見つめていたら、自分を責め続けてた

ぶんアルコール中毒になっていただろうな。もう、逃げですね。」という語りがあった。

⑦〔逃避のための昼夜逆転生活〕

学校や仕事に行けない自らの現実から逃れるために、昼夜逆転して社会の活動サイクルと逆の生活をしてきたことをあらわす概念である。

「みんなが普通に生活しているときに、好きな時間に寝て好きな時間に起きてみたいな……自分以外の人がまぶしくみえたこともあり、昼間は苦手でした。」と語った。

2)【容認環境で安心基地の獲得】

このカテゴリーは、批判的な家族の態度が徐々に理解的なものに変化したことで、本人は少しずつ意欲や小さな自信が芽生え、その積み重ねによって家族をいつでも自分を受け入れてくれる安心できる存在として捉えられるようになったことをあらわしている。9つの概念から構成された。

①〔親からの非難の沈静化〕

親からの非難や叱咤激励などの言動が、徐々に沈静化してきたことをあらわす概念である。

「責めるような無理強いするようなことは、一切言わなくなりました。」、「最初の頃学校行けとかこういうものがあるよみたいな感じで、割と積極的に勧めていたんですけど、数年くらい前からもう働かなくていいからとか……徐々に変わってきた感じです。」と語った。

②〔追い詰められ感の軽減〕

親から受けていた叱咤激励や批判的言動がみられなくなることで、少しずつ追い詰められるような感覚がなくなり、心身ともに楽になったことをあらわしている。

「催促するようなことはなくなりました。気分は楽ですね。前から追い詰められている感じがあったのがなくなったので、すごい安心したみたいで夜眠れるようになって……」という語りがあった。

③〔家族の一員としての日常〕

家族の一員として遇され、会話のある日常をすご

していたことをあらわす概念である。

「日常的な話をしたり、あとニュースを見たときに、そのニュースについての話をしたりだとかしていました。」と語った。また、「本当によく話すようになりましたし、そうですね、日常的なことから今後のこととか割と気兼ねなく……。」と、今後のことも話していたことを語った。

④〔家事役割を引き受ける〕

追い詰められ感が軽減したことで、行動への意欲がわき、家の中の手伝いをするようになったことをあらわす概念である。

「家の中自体は楽になったんですけど。まあ、おかげでちょっと家のことをやろうと。掃除とか洗濯とかですね。自分からです。たぶん、それは親が放っておくことでできたという感じがす。」という語りがあった。

⑤〔自己の存在価値の実感〕

家事役割を遂行することで、家族の役に立っているという思いを抱くことができ、自己の存在価値を実感していることをあらわす概念である。

「家族に対してちょっと居場所があったので。料理を、夕飯はほぼ家族の分を自分で作っていました。そういう意味では役割があって、これでもいいかなという感覚で2年間くらい過ごしていました。」と語った。

⑥〔自分で家族以外の他人と関わる〕

家族以外の人と自分自身で関わることができ、それが自信につながったことをあらわす概念である。

「父が入院したとき付き添っていたら、毎日のように看護師さんや先生と話し……お父さんどう？ なんて一人前に扱われているような気がして、リハビリになったのかな。」という語りがあった。

⑦〔やったことの成果と自信〕

ひきこもっていたときに、資格取得や手伝い、読書など、日々努力したことが形になり、自信につながったことをあらわす概念である。

「勉強していたことで、簿記2級に受かったことも自信につながったのだと思います。」という語りや、「体調が悪くなり、死ぬのかなと思っているときに、母からポスティングの仕事を……それからですね、変わっていったのは、ちょっとずつ体力も戻ってきて、体調も回復してきて。」という語りがあった。

⑧〔自分を静観する〕

家の中で、ゆったりとした時間を過ごすことで気持ちが安定し、自分と向き合うことができるようになったことをあらわす概念である。

「5年間1人でいれば、少しは充電期間にもなったのかな、と思います。その期間に自分の過去を整理したり……。自分と向きあえる時間が長いんで考えるようになりました。」という語りがあった。

⑨〔安全基地の獲得〕

家が、本人にとっていつでも自分を受け入れてくれる、安心できる存在になっていることをあらわす概念である。

「家の中に自分の居場所があるので、だったらもう1つ外に出ても大丈夫なんじゃないのかなという、だめだったら帰ってまた家族のために料理作ったり掃除したりして何となく生きていいんじゃないかと思えました。」という語りや、「両親を見ていると、十分理解してくれていると思っています。正直言って、ここが出発地点かなって……。」という語りがあった。

3)【家族と共に目標に向かう】

このカテゴリーは、支援機関につながることを欲するものの、社会へ出る不安によって行動に移せない葛藤で苦悩するなかで、目標に向かって伴走する親の支援を受け入れ一歩を踏み出せたことをあらわしている。7つの概念が抽出された。

①〔支援機関へのアプローチ願望〕

支援機関に関する情報に興味を示し、アプローチしてみたいという気持ちを抱いたことをあらわす概念である。

「母親が、若者地域サポートステーションの情報をパソコンで調べてもってきてくれて、こういうところがあるんだって思って……。じゃあ行ってみようかなって……。」と語った。

②〔家族メンバーとしての責任と自覚〕

家族の一員として、両親や兄弟姉妹への責任を自覚し、早く何とかしなければいけないと考えていたことをあらわしている。

「両親が年取ってきたなって感じて、白髪が増えたと危機感を覚えて、ちゃんと外にかかわらなきゃ、という気持ちになってきました。」や「弟が結婚することになって、教師をしていた弟の姉がこれでは恥ずかしいな……ご祝儀とかも自分で稼いだお金であげたいと思って、とりあえず外に出なきゃ、と思いました。」という語りがあった。

③〔親の気持ちに気付く〕

親が自分を理解しようとしてくれていることや、自分のために親が動いてくれていることが感じられるようになったことをあらわす概念である。

「知らされていなくて、毎週どっかへ行ってるな、何も言わずに、と思っていたんですが、あるとき親の会みたいなのに行ってるって言われて、そうなんだって……。週に一回必ず行っているんで、何か負担をかけているなどは思いましたね。」と語った。

④〔脱出への不安〕

外に出たいとは思っているが、実際に今の生活から一歩外に出ることを考えると、人間関係や就労に対して強い不安があったことをあらわす概念である。

「一人で踏み出すのが怖いというか、人とちゃんと話せるかとか、そういうのが……。」や、「規則正しい生活に戻れないような、仕事も頭の中では真面目にする気はあるけど、じゃあできるのかという感じは強くなっていて、不安感の方が強かった。」という語りがあった。

⑤〔社会への志向と動けない自分との間で葛藤〕

現状の親の庇護から抜け出て自ら社会に向かって歩き出したいと思いつつも、実際は脱出への不安から行動に移せないでいることへの葛藤をあらわす概念である。

「こんなことでどうするんだろうと、常に思っていました。親にいつまでも世話になっている自分とか、大切な時間を無駄にどんどん使っていくという焦燥感とか。」や「母子家庭なんです。だからなおさら、母の仕事も年齢的にもそうですし、母の仕事もそのときまじくなくなったので、自分もいい加減何とかしなきゃいけないという気持ちもありました。」という語りがあった。

⑥〔背中を押される〕

支援機関につながるために、親や支援者からの働きかけがあったことをあらわす概念である。

「居場所には、最初は親と一緒にいきました。親が、カフェがもうじきオープンするっていうチラシをもってきて、お金もらえるなら行ってもいいかなっていう気持ちになりました。」や「訪問してくれていたBさんが、親の会の居場所を勧めてくれました。人間きっかけが大事なんだと思いました。……人が最初に多少誘導してくれたら行けるかな。」などと語った。

⑦〔勇気を出してハードル越え〕

気持ちがあっても、支援機関に実際にアプローチするまでには強い不安と恐怖があり、勇気が必要であったが遂には成し遂げられたことをあらわす概念である。

「母がサポステのチラシを持ってきましたが、清水の舞台から飛び降りるような気持ちで連絡しました。明日行こう、明日行こうみたいな感じで、最初の一步がきついです。」や「サポステの場所もわかっていたので、それこそ心療内科から安定剤とかも処方されていたので、安定剤を飲んで行きました。」などの語りがあった。

IV. 考 察

ひきこもり状態の人が親との関係のなかで支援機関に踏み出していくプロセスは3つの段階に分けられ、そこで3つの転換点があった。第1は、〔親からの非難の沈静化〕による〔追い詰められ感の軽減〕、第2は〔安全基地の獲得〕、第3は家族から〔背中を押される〕ことである。第1と第3は、親からのアプローチが関係しているが、ひきこもりの特質上、親の協力なくしては解決しにくい場合が多いことのあらわれであり特徴的ともいえる。以下は、この3つの転換点について述べる。

1. 〔親からの非難の沈静化〕による〔追い詰められ感の軽減〕

本人は、【家族の中で孤独な闘い】段階の〔親の対応に抱く陰性感情〕において、批判的な言動を浴びせる親に対して自分の気持ちが理解してもらえないことに苦悩し、感情的に反応したことを語っていた。親から理解されることを希求していたことがわかる。〔親からの非難の沈静化〕が回復に向かうために重要なターニングポイントであることから、一刻も早く本人の心情を理解し、批判的対応から理解的対応に変化することが望まれる。しかし、子どもと直接関わりあいながら日々を送る親にとって、理解的対応ができるようになることは、長年培ってきた自らの価値観を子に合わせた価値観に転換するという困難な作業を強えられることである。これについて小野（2000）は、親にとって余程の勇気が必要であると述べるが、時間をかけた本人への理解の深化によって達成されるものであろう。

では、本人を理解するためにはどのようなアプローチが有効なのだろうか。〔親の対応に抱く陰性感情〕に紹介した2つの例から考えてみたい。親と会話が無く、親が何を考えているのかわからないストレスで体調を崩し入院したという語りや、不登校になっても何も言われず、父は自分の言いなりであり、自分が期待されない存在ではないかと感じたという語りである。斎藤（2014）は、ひきこもりの場

合、親子一緒に暮らしながら会話がなないと、本人の低い自尊感情と親の怒りが相互に投影し合い、互いに誤解した思い込みが強くなり投影同一視により相互の誤解を招きやすいと述べ、誠実な態度でできるだけ本人が楽になるような形で、対面で会話をすることを勧めている。さらに斎藤(1998)は、相手が不可解な行動を取ったときは、対話を通じて理解と共感を試みるのが常識であり、まず理由を尋ね、少なくとも一度は説得を試み、反発を買うにしても対等に近い立場で互いの意見を述べ合うことの重要性を述べている。

自らの心中をうまく語ることが困難な〔自己の操縦不能〕状態の本人を理解するためには、親自身が反目されるのを覚悟でアプローチをし続けなければならないことがわかる。その方法は対話を基本とし、本人を追い詰めるような批判的な言動や叱咤激励は慎み、本人が楽になる形でメッセージを送り続けることである。親は、誠実で率直な態度で本人と意見を述べ合う、その対話をくり返す時間の流れのなかから、本人への理解が深まっていくものと考えられる。

2. [安全基地の獲得] が社会への志向へ

中村(2014)は、幼児期の子どもの行動範囲の広まりの背景には、戻ってくるのできる安全基地としての親の存在があると述べているが、本研究結果においても、家族という安全基地の存在が〔支援機関へのアプローチ願望〕の基盤となっていることがわかる。〔安全基地の獲得〕は、【容認環境で力の醸造】段階が示すように、家族関係の中で得られる自尊感情と、免許や資格取得、〔自分で家族以外の他人と関わる〕など、目に見える成果によって得ることのできる様々な自信の積み重ねによって生成されていた。特に、家族関係において得られる自尊感情は、〔家族役割を引き受ける〕ことで得る〔自己の存在価値の実感〕が大きく、家族に受け入れてもらえている、家族が自分を大切に思ってくれているという価値ある自分を感じることができる関係性の中で培われたものであった。

これらの家族への信頼と自尊感情の高まりが〔安全基地の獲得〕を可能とし、〔支援機関へのアプローチ願望〕という社会への志向へと発展したものと考えられる。

3. [背中を押される] ことで [勇気を出してハードル越え] へ

ひきこもりの二次的的症状として対人恐怖症状が起こりうる(斎藤, 1998)ことから、本人の社会へ向けた行動を促進させるために、外部の支援者や親が何らかの形で背中を押すことが有用であるといわれている。ただ、〔支援機関へのアプローチ願望〕があるにもかかわらず、そのタイミングが非常に難しいことは、〔社会への志向と動けない自分との間で葛藤〕から想像できる。〔勇気を出してハードル越え〕で、清水の舞台から飛び降りるような覚悟で社会への一歩を踏み出したという語りがあるように、ひきこもる人たちにとって社会へのハードルは想像以上に高い。〔家族メンバーとしての責任と自覚〕で両親の老齢化に危機感を抱いたこと、弟の結婚に際して自分の存在が恥ずかしいと思えたなど、現実的な差し迫った事情があった。さらに、〔親の気持ちに気付く〕では、自分のために親に負担をかけていることがわかり、済まない思いを抱いていた。このように、現実的な事情と家族への申し訳なさが背景に存在しており、心理的に準備状態は整っていた状況で、ちょっと〔背中を押される〕ことで一歩を踏み出せたのではないかと考えられる。

いずれにしても【家族と共に目標に向かう】という、親が本人の揺れる心情に合わせてタイミングをみながら伴走者としての機能を果たしていたからこそ、背中を押すチャンスを見逃さずに、次の〔勇気を出してハードル越え〕を果たせたものと考えられる。

V. 看護への示唆

家族面接において、本人がたどるプロセスについて説明することは、暗中模索状態の家族にとって、

先の希望が持て、自らの目標にもなる。さらに、家族面接を継続する場合に、次の目標設定などを共に考えるツールとなる。

本研究で明らかになったことは、本人の変化は親の対応に影響されること、あたたかい家族間の会話による交流は、どの段階においても本人の社会に出る力を醸造すること、必要時、親の支援が必要だということである。

【家族の中で孤独な闘い】では、本人の拒否的言動に及び腰となり、親としての自責感で自尊感情を著しく低下させている家族の心情を共感的に理解するとともに、本人を理解しようとする姿勢で、できるだけ本人が楽になるような会話によるアプローチを続けることの重要性を説明し支持する。また、〔親の対応に抱く陰性感情〕〔苦しみのアピール〕〔責任転嫁〕など混乱した態度を示すわが子に翻弄されている家族の姿や、〔ゲームで気を紛らわす〕〔逃避のための昼夜逆転生活〕を批判的にみる家族の姿は容易に想像できる。本人は思春期心性（齊藤，2010）に類似した心理状態であること、ゲームや昼夜逆転生活については自己防衛の反応であること、理解を促す必要がある。さらに、批判的な言動や不適切な叱咤激励は、〔自己の操縦不能〕な状態を促進させるため、あたたかい関わりの中でゆっくり休める環境づくりが回復への早道であることを伝える。ひきこもる子の母親を対象とした研究において、子の気持ちを理解できないまま言動に振り回され、その場しのぎの対応をする姿が浮かび上がっていた（斎藤，本間，真壁他，2013b）。この時期は、親も現状を俯瞰してみることは不可能に近く、子の気持ちの理解が困難な状態が考えられるため、親の心理的安定を意識しながら関わる必要がある。

【容認環境で力の醸造】では、〔家族の一員としての日常〕というあたたかい家族間の交流の日々が自然と力を蓄え、家族が〔いつでも戻れる安心基地〕となることが社会に向けた第一歩につながることを説明する。親が抱く日常的な様々な気がかりなことを傾聴し、対応について共に考えることも重要な支

援となる。

【家族と共に目標に向かう】の段階では、〔脱出への不安〕は強く、本人にとって外へのハードルは「清水の舞台から飛び降りる気持」と表現されるほど高いものであること、理解を促す必要がある。さらに、一人で一步を踏み出すことは困難な場合が多く、実際は家族や支援者が背中を押す対応が効を奏しているという事実を伝えることは有用である。

VI. 結 論

1. 【家族の中で孤独な闘い】、【容認環境で力の醸造】、【家族と共に目標に向かう】の3つのカテゴリーで構成されていた。
2. プロセス上で変化をもたらす重要な転換点は3つ存在した。第1に、〔親からの非難の沈静化〕により〔追い詰められ感の軽減〕となること、第2に、家族という〔安全基地の獲得〕ができると〔支援機関へのアプローチ願望〕につながることで、第3に、家族や支援者から〔背中を押される〕ことが、次のステップに進むために有用であった。
3. 本人を理解するための親の関わりでは、本人が楽になる形での誠実で率直な対話が求められる。特に、本人が拒否的の反応を示す【家族の中で孤独な闘い】では重要である。
4. 家族支援では、本人がたどるプロセスと今どの段階にいるかを協働でアセスメントし、その段階に応じた目標設定や具体的な関わりについて、共に考える支援が求められる。

VII. 本研究の限界と課題

本研究の結果には、ひきこもり状態の人が、家族との関係のなかで支援機関に第一歩を踏み出していくことに限定した範囲でのみ説明力をもつ方法論的限定がある。そのため、ひきこもり状態にいる人とその家族支援においてのみ応用できる知見といえ

る。

また、本研究では現在就労中の人、あるいは支援機関に通うひきこもり経験者を分析焦点者としているが、このプロセスをうまく歩むことができない人の体験についても明らかにしていく必要がある。さらに、支援機関へ踏み出したものの、再度ひきこもる人もいる。今後、その人たちの心理的プロセスも明らかにしていきたい。

謝 辞

本研究を行うにあたり、快く体験を語ることに同意してくださった方々に心からお礼を申し上げます。また、調査の実施にあたり、あたたかく協力の手を差し伸べてくださったひきこもり親の会の皆様、ひきこもり支援機関の皆様に深謝申し上げます。

本研究は平成26年度～28年度科学研究費補助金基盤研究(C)(No. 26463511)の助成を受けて行った。

〔受付 '17.04.22〕
〔採用 '18.03.28〕

文 献

花嶋裕久：ひきこもりの若者の居場所と就労に関する研究
居場所から社会に出るまでのプロセス，心理臨床学研究，
29(5)：610-621, 2011
木下康仁：グラウンデッド・セオリー・アプローチの実践
一質的研究への誘い，25-30, 弘文堂，東京，2003

草野智洋：民間ひきこもり援助機関の利用による社会的ひきこもり状態からの回復プロセス，カウンセリング研究，
43(3)：56-65, 2010

内閣府：若者の生活に関する調査報告書，平成28年9月，
<http://www8.cao.go.jp/youth/kenkyu/hikikomori/h27/pdf-index.html>, 2016 (2017年3月25日入手)。

中村和彦：子どものこころの医学，16, 金芳堂，京都，2014

小野 修：ファシリテーターのためのマニュアル 子どもとともに成長する不登校児の「親のグループ」，96-97, 黎明書房，名古屋，2000

齊藤万比古：ひきこもりの評価・支援に関するガイドライン，厚生労働科学研究費補助金 こころの健康科学研究事業「思春期のひきこもりをもたらし精神科疾患の実態把握と精神医学的治療・援助システムの構築に関する研究(H19-こころ-一般-010)」，2010

斎藤まさ子，本間恵美子，真壁あさみ他：ひきこもり親の会で母親が子どもとの新たな関わり方を見出していくプロセス，家族看護学研究，19(1)：12-22, 2013a

斎藤まさ子，本間恵美子，真壁あさみ他：高校・大学時でひきこもりとなった子どもをもつ母親の体験—ひきこもり「親の会」に参加するまで—，新潟青陵学会誌，5(3)：21-29, 2013b

斎藤 環：ひきこもりのライフプラン「親亡き後」をどうするか，11-14, 岩波書店，東京，2012

斎藤 環：ひきこもりはなぜ「治る」のか？ 精神分析的アプローチ第2版，123-127, ちくま文庫，東京，2014

斎藤 環：社会的ひきこもり 終わらない思春期，40-45, 112-113, PHP新書，東京，1998

竹中哲雄：ひきこもり支援論—人とつながり，社会につながる道筋をつくる—，36-37, 明石書店，東京，2010

山根俊恵，宮崎久美子，高田雄貴他：ひきこもり経験者の心理・行動変容プロセスに関する研究，第20回日本精神科看護学術集会専門Ⅱ，5群19席，97-101, 2013

The Psychological Process which Led Persons in a Situation of Hikikomori to Take First Step from its Situation to Approach Support Organization and Family Support

Masako Saito¹⁾ Emiko Honma²⁾ Mamoru Naito¹⁾ Seiko Tanabe¹⁾ Toru Sato²⁾ Rie Kobayashi¹⁾

1) Niigata Seiryō University Department of Nursing

2) Niigata Seiryō University Graduate School of Clinical Psychology

Key words: hikikomori, psychological process, family support, modified grounded theory approach

By carrying out interview-questionnaires with persons who have experienced hikikomori (social withdrawal) and focusing on the emotions of their family—in particular, the parents—the aim of the present study is to clarify the psychological process which led these persons to take the first step from their hikikomori state to approach support organizations and to obtain suggestions for family support. Semi-structured interviews were carried out with 26 research subjects, and as a result of analysis using the amended grounded-theory approach, the process was broken down into three categories: “a lonely struggle in the family”, “brewing of power in tolerated environment”, and “proceed toward goal with family support”. There were three important turning points in the process. First, “parents calming down their own condemnation” made possible “the feeling of being trapped decreasing”. Second, the family becoming “a safe base where one can return anytime” led to “a desire to approach a support organization”. Third, “being encouraged” at appropriate times led to action facilitating direction toward support organizations. As for the first, since the parents’ response and judgment are key influences, they can be expected to shorten the withdrawal period of the status of hikikomori. Moreover, in terms of family support, key points are: explaining the progress of the process to the hikikomori; making assessments at certain points to identify the stage at which she or he is currently; and thinking together about the characteristic actions at that stage and the necessary personal connections on an individual level. In doing so, explaining the aforementioned three turning points, and encouraging an understanding of the importance of cooperation of the hikikomori’s parents with the hikikomori her/himself, are also important points in order to prevent a prolongation of the hikikomori state.