

令和7年度 第3回ひきこもり支援関係機関職員研修会
2025.6.6

はじめて学ぶ シリーズ③

家族への相談対応方法について

～家族への具体的な対応方法の示し方～

福井県総合福祉相談所
精神保健福祉課

福井県ひきこもり地域支援センター
粟津 智真

本日本話したいこと

- 1 おさらい
- 2 家族への相談対応方法
 - ① 回復への道筋の示し方
 - ② 家族の具体的な関わり方の示し方
※ロールプレイ
 - ③ 島根県版ひきこもり適応行動チェックリストのご紹介
- 3 質疑応答

本日本話したいこと

1 おさらい

2 家族への相談対応方法

① 回復への道筋の示し方

② 家族の具体的な関わり方の示し方

※ロールプレイ

③ 島根県版ひきこもり適応行動チェックリストのご紹介

3 質疑応答

ひきこもりの概要

1 ひきこもり支援ハンドブック

～寄り添うための羅針盤～について

・2025年1月 約15年ぶりに国から新しい指針が示される

<支援対象者>

社会的に孤立し、孤独を感じている状態にある人や、様々な生きづらさを抱えている状態の本人(それぞれ一人ひとりの状況は違う)やその家族。

- ★何らかの生きづらさを抱え生活上の困難を感じている状態。
- ★家族を含む他者との交流が限定的(希薄)な状態。
- ★支援を必要とする状態。
- ★期間は問わない。

ひきこもりの概要(全国)

2 15歳～64歳 ※内閣府調査2022

・全国 約146万人 (4年前115万人)

※コロナの影響、40～64歳まで女性が52.3%、50人に1人

・人口に対するひきこもりの割合

15～39歳=2.05(1.57)% 40～64歳=2.02(1.45)%

・生涯で一度はひきこもり経験がある割合=1.2% (2010)

・総世帯の0.5%(25万5千世帯)

※どんな人でもなりうること(リーダー的な人、社会的な人でも)。

ひきこもりの概要(福井県)

3 県内の状況

- ・県内 15～64歳 約 8270人(推計)
- ・不登校 小中学生 約 850人(R2推計)

※推計は、R4.10.1現在の福井県推計人口を使用

相談体制

H26 (2014):福井県ひきこもり地域支援センター設置

R1.9 (2019):全市町に窓口の設置

R2.4 (2020):嶺南サテライト設置(ひきこもり地域支援センター)

※福井県ひきこもり地域センター スタッフ
職員1名 + 支援コーディネーター2名(4/w)

ひきこもり（家族）相談にのるうえで

なぜ、わたしたちは本人の困難を「勝手に解決しよう」とするのだろうか？

～わたしたちが決めつけず、右往左往して、ご本人を真ん中に置いて考える大切さ～

- ★1 親・援助職・市民が「解決したい」「援助したい」という欲望を満たすことを優先してないか？
 - ★2 問題や課題は「解決したほうが良い」と自動的に考えることは、誰にとっての利益になっているのか？
 - ★3 「あなたのため」という親・援助職・市民であるわたしの思いや考えは、実のところ「あなたのため」ではなく「わたしのため」になっていないだろうか？
 - ★4 本人を援助すること・救い出すことを繰り返すことをとおして、本人の主体性を少なくしたり、無力化したりすることになっていないだろうか？
- ➔ 「解決しよう」とする親・援助職・市民の考えと行動は「本人不在」「一方通行性」「決めつけ」となり、親・援助職の利己的行動になる可能性があるといえないだろうか。
主体性尊重と共存・共生を大切にする支援・ケアを（新たに）考えていく重要性。

島根県ひきこもり地域支援センターが発見したこと

年齢・期間を問わず、家族の**定期
相談**により、本人の回復が進むことが分かった。

家族が、相談に訪れた時、来訪をねぎらい、相談の継続に全力を。

とやま大地の会 山岡

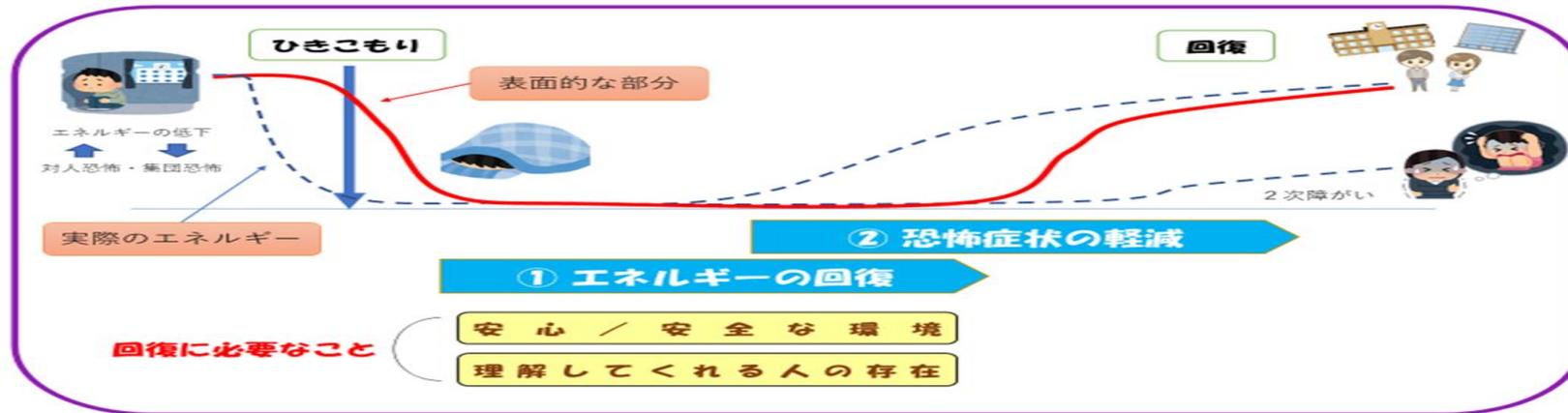
では、家族に相談を定期的に継続してもらうためには？

- ①「こういう道筋で回復します ✨」と、回復のロードマップ
(見通し) を示すことが有効であった。
- ②「こういう風に関わってみませんか？ 🧑」と、家族に本人の
関わり方を**具体的**に示すことが有効であった。
- ③面接の節目節目に、家族の働きかけにより、本人がどれだけ適
応行動が増えたかを家族に**フィードバック**することが有効であっ
た。 🧑

回復への道筋の示し方

- ・ 家族説明用パンフ『ひきこもり 正しい理解のために』を使用すると説明しやすい。
- ・ キースライドは2枚だけ
- ・ 支援者が「回復の道筋」を常に意識し関わるだけでも効果がある

「回復の経過」の項で家族に伝えること①

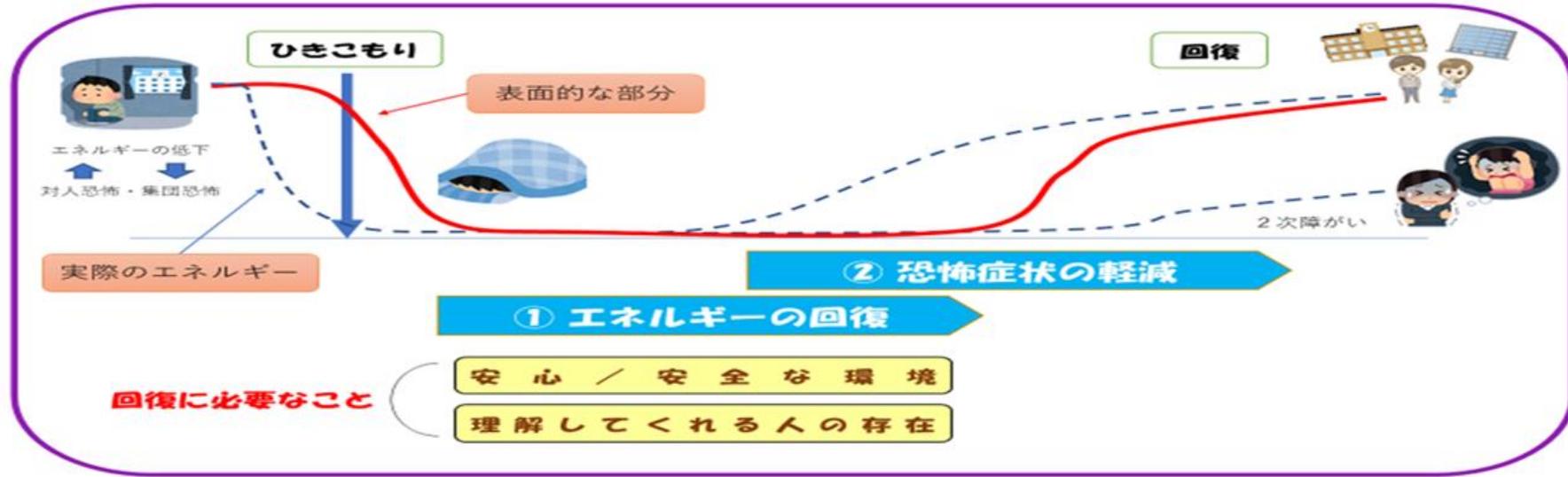


※ひきこもりの始まり

ひきこもりが始まる前には、必ず「エネルギーの低下」があります。さまざまなストレスを感じ、悩み、持っているエネルギー（気力、体力、活力など）が低下して、ほぼゼロになったとき、突然のようにひきこもりが始まると言えます。

ひきこもりが始まったときにすべきことは、休むことです。
まずはゆっくり休ませて、エネルギーの回復を待ちましょう。

「回復の経過」の項で家族に伝えること②

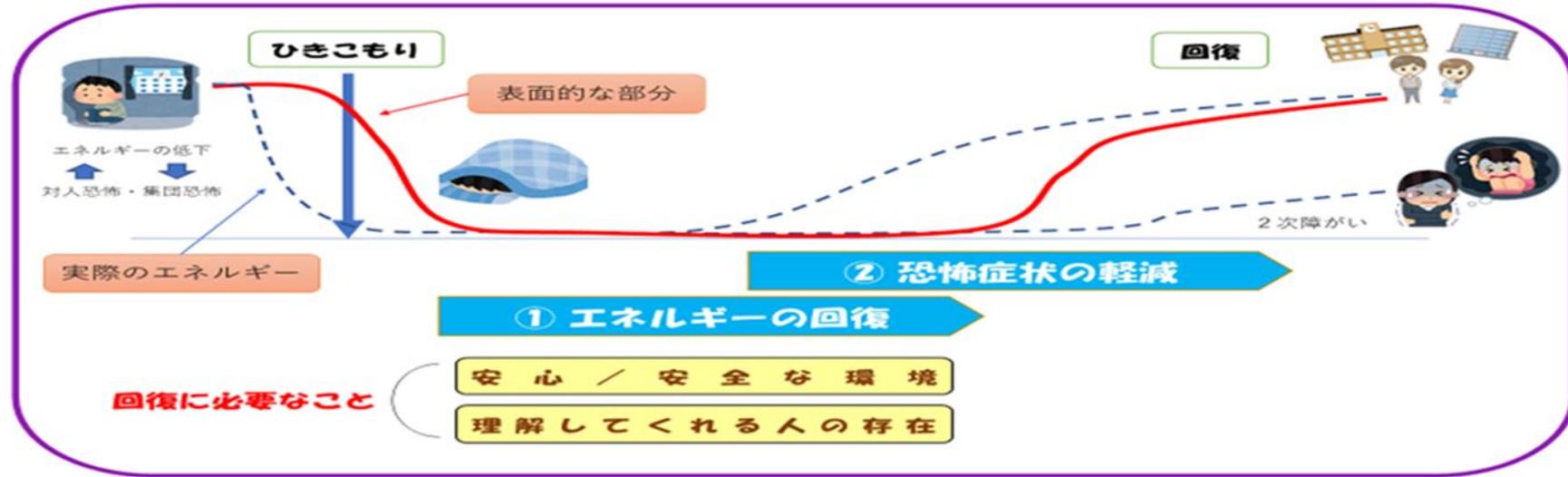


※エネルギー低下と対人恐怖・集団恐怖

ひきこもり状態の方のほとんどに、エネルギーの低下だけでなく対人恐怖・集団恐怖の症状があります。いじめや嫌な出来事などのはっきりした原因で対人恐怖が生じる場合もありますが、もともとの本人の特性として対人緊張が高い場合もあります。

こうした恐怖・緊張はエネルギーの低下に拍車をかけます。

「回復の経過」の項で家族に伝えること③



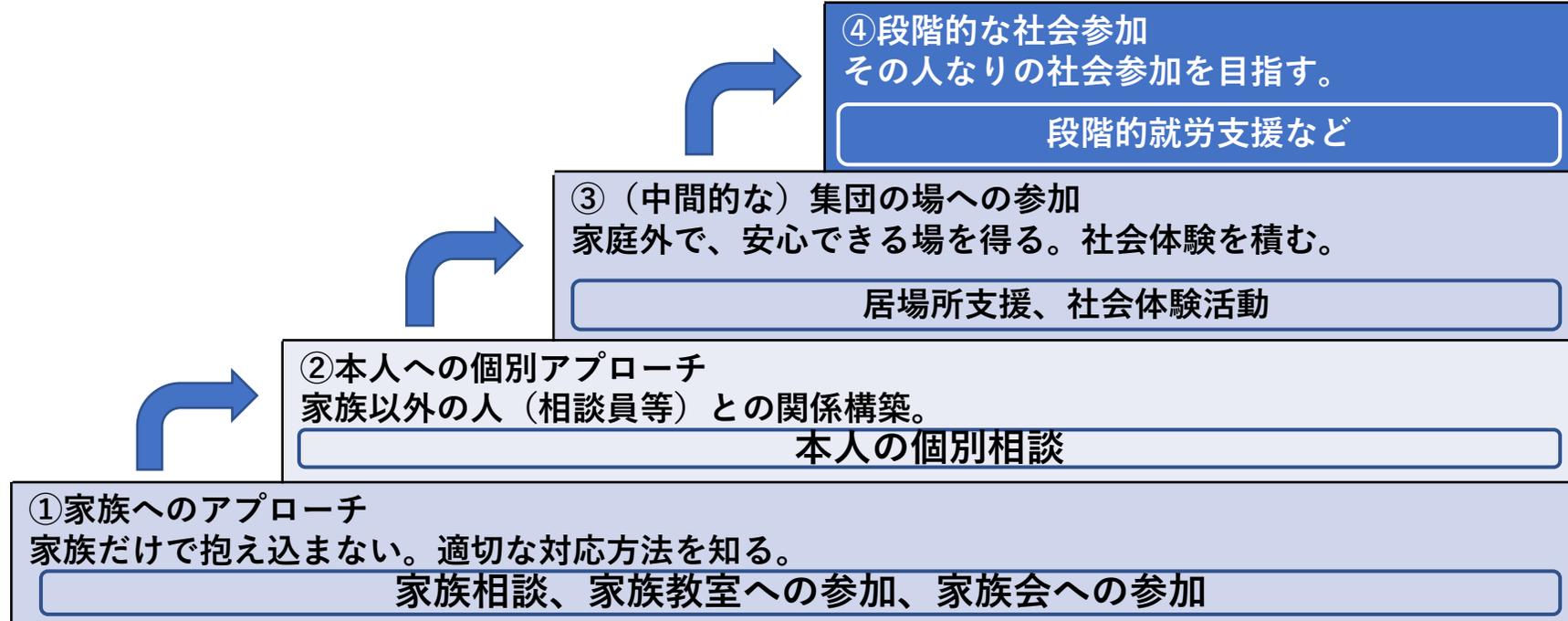
※ひきこもりからの回復

「安心・安全な環境」でしっかり休むことができ、「理解してくれる人」がそばにいれば、エネルギーは回復していき、恐怖症状も軽減します。エネルギーが十分に回復して初めて、ひきこもり状態も解消していきます。

逆に、「安心・安全な環境」と「理解してくれる人の存在」がそろわなければ、一見休んでいるように見えても、エネルギーが十分に回復しません。恐怖症状が継続し、2次障害（極端に清潔さにこだわるなど）に発展することもあります。

甘えや、怠けではありません。

「ひきこもり相談の全体像」の項で家族に伝えること



- ・ 回復は、1ステップごとに、段階を踏んで進みます。段階を飛ばして先に進むことは難しい。
- ・ まずは第2ステップの「本人が相談につながることを」目指しましょう。
- ・ 第1ステップで、家族が定期的に相談を続けられれば、第2ステップに進んでいきます。



本日も話ししたいこと

1 おさらい

2 家族への相談対応方法

① 回復への道筋の示し方

② 家族の具体的な関わり方の示し方

※ロールプレイ

③ 島根県版ひきこもり適応行動チェックリストのご紹介

3 質疑応答

家族の具体的な関わり方の示し方①

「安心安全な環境」
「理解してくれる人」
って何？

家族の具体的な関わり方の示し方②

(『ひきこもり正しい理解』P4 ページ)

ひきこもり状態からの回復には、コミュニケーションの回復が必須です。

コミュニケーションを取らないと・・・

ひきこもり本人→「自分は価値のない人間だ…」 「今更遅い…」 「もう戻れない」

自尊心が低い

ほっとかされると→家族からも相手にされない、「いてもいなくても良い存在だ」 「邪魔なんだな」

ますます元気がなくなる (悪循環)

話さないと→お互い何を考えているか分からない

警戒心・不信感が高くなる

ますます話ずらくなる (悪循環)

3 家族にできること～会話の手始めとして～

声掛けしやすいのは…

- あ → あいさつ
- さ → 誘いかけ
- お → お願い&お礼
- そ → 相談

良い例：家族一声がかけやすい、本人も楽な気持ちで話しかけやすい
ポイント：本人が応じてくれたら、ねぎらいの言葉をかける

ひきこもり状態からの回復には、コミュニケーションの回復が必須です。
本人との会話の手始めとして、「あいさつ」「誘いかけ」「お願い」「相談」が取り組みやすい事柄です。
これらは、家族は声を掛けやすく、本人も応じやすいといえます。

あ あいさつ 「おはよう」「おやすみ」「買い物に行ってくるよ」「だいたい5時頃に帰るわ」などと声掛けをしましょう。返事がなくても気にしすぎず、しつこく追わず、さらっと一言声をかけるのがポイントです。そして最も大切なのは、続けることです。	さ 誘いかけ 「図書館に行くけど一緒にいかない?」「お茶飲めば一緒に飲む?」などと気軽に声をかけましょう。家族の用事につきあってもらう感覚で声をかけるのがポイントです。
お お願い&お礼 「洗濯物をたんでおいてくれると助かるな」などとお願いをしてみましょう。お願いする事柄は、やるのが具体的に、マイペースで、短時間で終わるものがオススメです。本人が応じてくれた時には必ず「ありがとう」などお礼を伝えましょう。	そ 相談 「今日の夕飯何にしよう?」「パソコンを直すかと思っただけど、どんなのが良いかな?」など日頃の事柄を相談してみましょう。些細なことでもあればあるほど、気軽に気持ちで話すきっかけになります。

*大切なことは、声をかけ続けることです。
返答がなくても「そんなものだ」「それでも良い」くらいの気持ちでいると続けやすいです。継続することで、必ず変化が起こってきます。

家族の具体的な関わり方の示し方③

(『ひきこもり正しい理解』P4 ページ)

ひきこもり状態からの回復には、コミュニケーションの回復が必須です。



コミュニケーションを取るのは



だけど、本人がひきこもっている



顔を合わせて、コミュニケーションが取れる可能性があるのは



3 家族にできること～会話の手始めとして～

声掛けしやすいのは…

- あ** → あいさつ
- さ** → 誘いかけ
- お** → お願い&お礼
- そ** → 相談



良い点：家族一声がかけやすい、本人一攫な気持ちににくい
ポイント：本人が応じてくれたら、ねぎらいの言葉をかける

ひきこもり状態からの回復には、コミュニケーションの回復が必須です。
本人との会話の手始めとして、「あいさつ」「誘いかけ」「お願い」「相談」が取り組みやすい事柄です。
これらは、家族は声を掛けやすく、本人も応じやすいといえます。

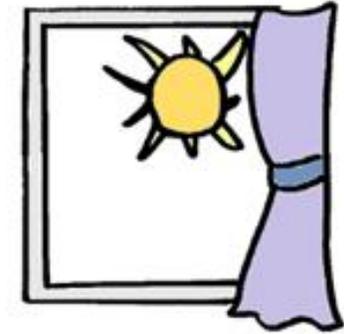
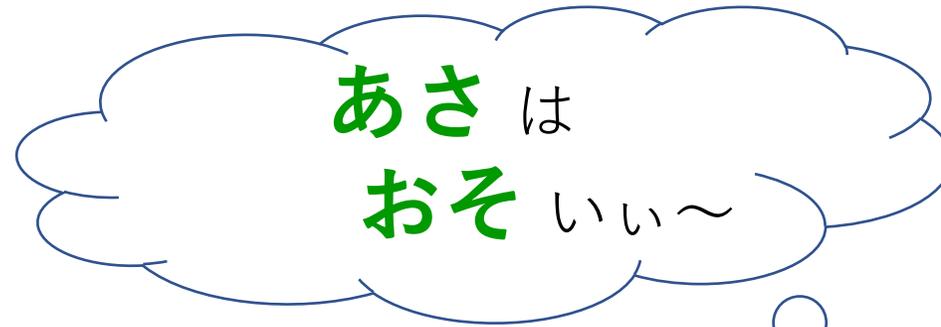
あ あいさつ 「おはよう」「おやすみ」「買い物に行くよ」「だいたい5時に帰るわ」などと声掛けをしましょう。返事がなくても気にせず、しつこく追わず。ざらっと一言声をかけるのがポイントです。そして最も大切なのは、続けることです。	さ 誘いかけ 「図書館に行くけど一緒に行かない?」「お茶飲むけど一緒に飲む?」などと気軽に声をかけましょう。家族の用事につきあってもらう感覚で声をかけるのがポイントです。
お お願い&お礼 「洗濯物をたんでおいてくれると助かるな」などお願いをしてみましょう。お願いする事柄は、やることが具体的で、マイペースで、短時間で終わるものがオススメです。本人が応じてくれた時には必ず「ありがとう」などお礼を伝えましょう。	そ 相談 「今日の夕飯何にしよう?」「パソコンを売おうと思うんだけど、どんなのが良いかな?」などと日常の事柄を相談してみましょう。些細なことであればあるほど、気軽な気持ちで話さきっかけになります。

*大切なことは、声をかけ続けることです。
返事がなくても「そんなものだ」「それでも良い」くらいの気持ちでいると続けやすいです。継続することで、必ず変化が起きます。

会話の手始めとして

声掛けしやすいのは…

- あ → あいさつ
- さ → 誘いかけ
- お → お願い & お礼
- そ → 相談



良い点：家族→声がかかりやすい

本人→嫌な気持ちがあしにくい・応じやすい

ポイント：本人が応じてくれたら、ねぎらいの言葉をかける

あ

「あいさつ」

「おはよう」「おやすみ」「買い物に行ってくるよ」「だいたい5時頃に帰るわ」などと声掛けをしましょう。返事がなくても気にしすぎず、しつこく追わず、さらっと一言声をかけるのがポイントです。そして最も大切なのは、続けることです。

あ

「あいさつ」するときは…

そっとしておくのが一番。あえて声はかけません。

↓ではなく、

勇気を出して「おはよう」の一言を。

※返事がなくてもOK！ 声を掛けること自体が大事。

しつこくせず、さらっと一言がポイント。

どうせ自分の部屋から出ないんだから、
家族と外出なんて気にしていないはず。

↓ではなく、

「お母さん買い物行ってくるね。
大体5時ぐらいには帰ってくるわ♪」

※本人は、人一倍家族の動きに敏感です。

さ

「誘いかけ」

「図書館に行くけど一緒に行かない？」

「お茶飲むけど一緒に飲む？」などと気軽に声をかけましょう。家族の用事につきあってもらう感覚で声をかけるのがポイントです。

さ

「誘いかけ」のときは…

「家ばかりいないで、たまには外に出たら？」

※本人にやらせよう…本人を連れ出そう…

↓ と思うのではなく、

家族の用事や外出に付き合ってもらおうという感覚で。

「今日までに返す本があるから、

お母さん図書館行ってくるわ。

一緒に行かない？」

※ポイント：ちょっと下から目線

お

「お願い」 & 「お礼」

「洗濯物をたたんでおいてくれると助かるな」などとお願いをしてみましよう。お願いする事柄は、やることが具体的で、マイペースででき、短時間で終わるものがオススメです。本人が応じてくれた時には必ず「ありがとう」などとお礼を伝えましよう。

お

「お願い」するときには…

「家の中で何もせずにいるんだから、
家の中の仕事くらいやってよ。」

↓ではなく

「お母さん今日帰りが遅いから、
洗濯物を取り込んでいてくれると助かるわ〜。」

※応じてくれた時には必ず「ありがとう」とお礼を言いましょう

※出来そうなことからお願いしてみましょう（風呂そうじ・洗濯物たたみ・後片付けetc…）

ポイント：①やることが具体的 ②マイペースで出来る ③短時間で終わる

そ

「相談」

「今日の夕飯何にしよう？」「パソコンを買おうと思うんだけど、どんなのが良いかな？」などと日常の事柄を相談してみましよう。些細なことであればあるほど、気軽な気持ちで話すきっかけになります。

そ

「相談」するときには…

「今日の夜ご飯どうしよう…」と家族が独りで悩む。

↓よりも、

「夜ご飯の買い物行こうと思うんだけど、何が良い？」

「パソコンは得意だよ。新しいの買ってきてよ。」

↓よりも、

「パソコン買い替えようと思うんだけど、
どんなのが良いかなあ？」

※本人の得意分野のことをきくのもポイント

家族の具体的な関わり方示し方④

- 「あいさつ、誘いかけ、お願い&お礼、相談（あさおそ）」を家族が地道に行うことで
- 「安心・安全な環境」「理解してくれる人の存在」を本人が実感し
- 「エネルギーの回復」「恐怖症状の軽減」が起き、ひきこもりから回復していきます。

※大切なことは、声をかけ続けることです。

家族の具体的な関わり方の示し方③

コミュニケーションを取らないと

ひきこもり本人→「自分は価値のない人間だ…」 「今更遅い…」 「もう戻れない」
自尊心が低い

ほっとかれると→家族からも相手にされない、「いてもいなくても良い存在だ」 「邪魔なんだな」
ますます元気がなくなる（悪循環）

話さないと→お互い何を考えているか分からない
警戒心・不信感が高くなる
ますます話ずらくなる（悪循環）

家族の心がけとして

(『ひきこもり正しい理解』P5 ページ)

①話するときの表情や口調は、

【ソフトに】 【誠実に】 を心掛ける

※上から目線、嫌味はトラブルの元

②「愛情」よりも「親切的な」対応を心がける。

※親戚のお子さんを預かっているくらいで接するのが丁度良いかも

③禁句は、

【将来のこと】 【学校や職場のこと】 【同世代の友人の話】

※話しやすいのは、ニュース、芸能、スポーツ等の時事的な話題☆

4 家族の心がけとして

ご家族が本人に関わる時の心がけを紹介します。

- 話するときの表情や口調は、【ソフトに】【誠実に】を心がける。上から目線の口調や嫌味は、トラブルの元になります。
- 親子の距離感…「愛情」よりも「親切」くらいで。愛情は、時に「押し付けになります」。『誰はきのお子さんをお預かっているくらいのもり』で接するとよいでしょう。

* 禁句

『将来のこと』『学校や仕事のこと』『同世代の友人の話』は禁句です。家族と本人とのコミュニケーションがうまくいっていないうちは、これらの話題はトラブルの火種となります。これらの話題は「あせおそ」(4ページ参照)を十分におこない、普段の日障会話がスムーズにできるようになってからしましょう。

* 預かち変わっていく

旅行先で預かっているご家族の中には「おはよう」とあいさつすることだけでも、思わぬ不安や不満がなかなかに行動に移さないご家族もいらっしゃいます。免罪符と思われ舞わり方を勉強してみる。親子のよい付き合い方を試してみる。この気持ちがとても大切です。ひきこもり相談や家庭会に参加してみるなど、まずはひきこもり状態について理解することから始めてみましょう。

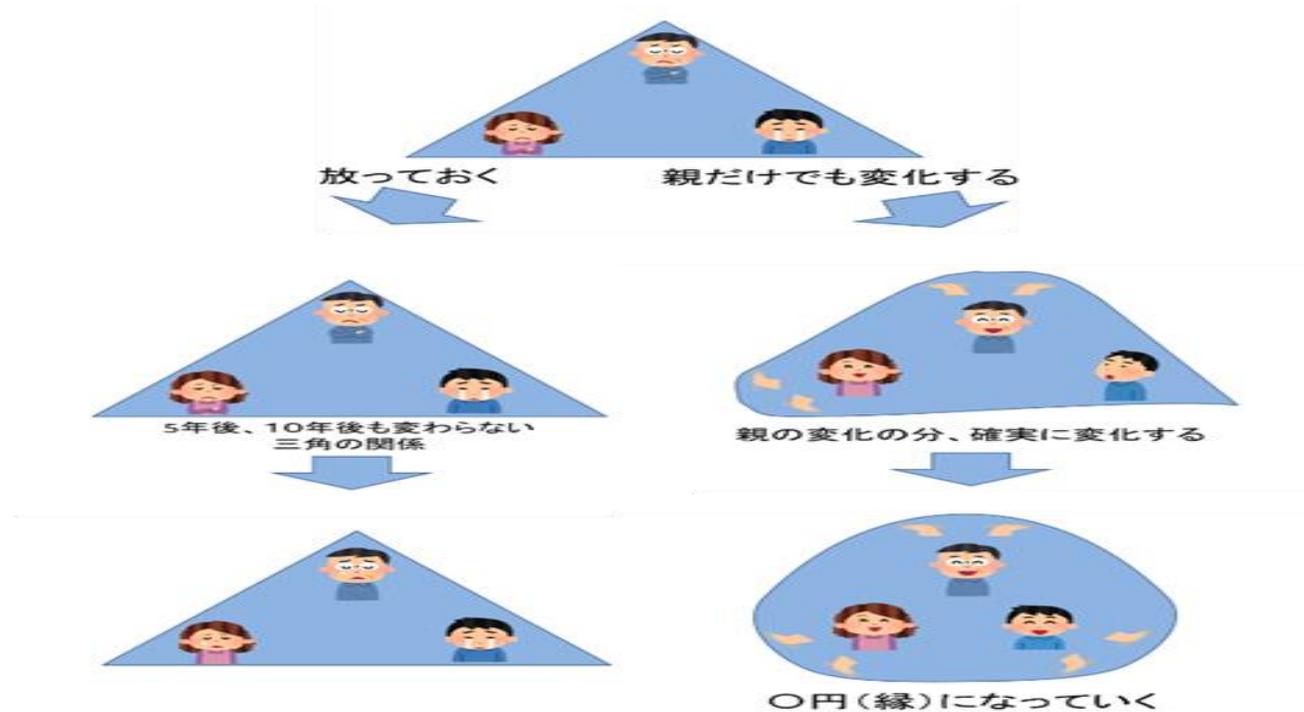
* もっとも大事なことは、声かけを続けることです。返答がなくてもよい。かなりの気持ちで、淡々と続け、しつこくせず、コツコツと、こまめに声をかけることがとても大切です。返答がなくても、続けることで変化が起きます。早い時は、周りの人(保護者)などに話を聞いてもらいましょう。

- 5 -



家族の心がけとして②

④親から変わっていく



⑤声掛けをはじめたら、途中でやめずに続けよう！

※続けるコツ：返事を期待せず、淡々と続ける（しつこくしない）、超楽勝と思うものから



「家族にできること（あさおそ）」
を説明するロールプレイ

本日も話ししたいこと

1 おさらい

2 家族への相談対応方法

- ① 回復への道筋の示し方
- ② 家族の具体的な関わり方の示し方
※ロールプレイ

③ 島根県版ひきこもり 適応行動チェックリストのご紹介

3 質疑応答

③島根県版ひきこもり適応行動チェックリストの紹介

島根県ひきこもり地域支援センターが研究目的で開発した。

→ 3つの発見があった

- ①本人の回復が、コミュニケーション→日常生活スキル→家庭外の活動の順に進むことが分かった（「コス活」と命名）。
- ②本人の楽しみ（楽）がある人ほど、回復（コス活）の進みが早いことが分かった（軍資金として定期的なお小遣いが重要）。
- ③面接の節目節目で、チェックリストを施行し、家族の働きかけでどれだけ適応行動が増えたかフィードバックしたところ、家族の定期相談継続のモチベーションが上がった。

回復の道筋とポイント

(『ひきこもり正しい理解』 P6ページ)

コ = コミュニケーション

↓
(例) 家族とニュースの話ができる

ス = 生活スキル

↓
(例) 自分で料理を作ることができる

活 = 家庭外の活動

(例) 自転車で出かけることができる

コスプレ活動中!



楽 = 本人の楽しみ

(例) 楽器を弾く

回復の原動力になります♪

『親から始まるひきこもり回復』

著 梶田智彦

福井県ひきこもり地域支援センター
親の会で利用中の一冊。

ひきこもり回復について、順番を追ってとても分かりやすく説明されています。

ひきこもり相談支援について、何を伝えたら良い？と悩まれている方は是非一度読んでみられることをお勧めします。



親から始まる

臨床心理士
梶田智彦
SCSカウンセリング研究所

心理学が導く
奇跡を起こす5つのプロセス

ひきこもり回復

なぜ、ひきこもりは長引くのか——？

深刻化する「8050問題」

「直したものはぶり返す、
やすらぎの中で治ったものはぶり返さない」

「無意識で起きたひきこもり」を、
わが子自身の力で解決するのは困難です。
絶望から「希望」やがて「自立」への道のりで育めるものは
「親の愛」のほかにありません。

学習期から50歳を過ぎたひきこもりを回復へ「親育ち・親子本能療法」

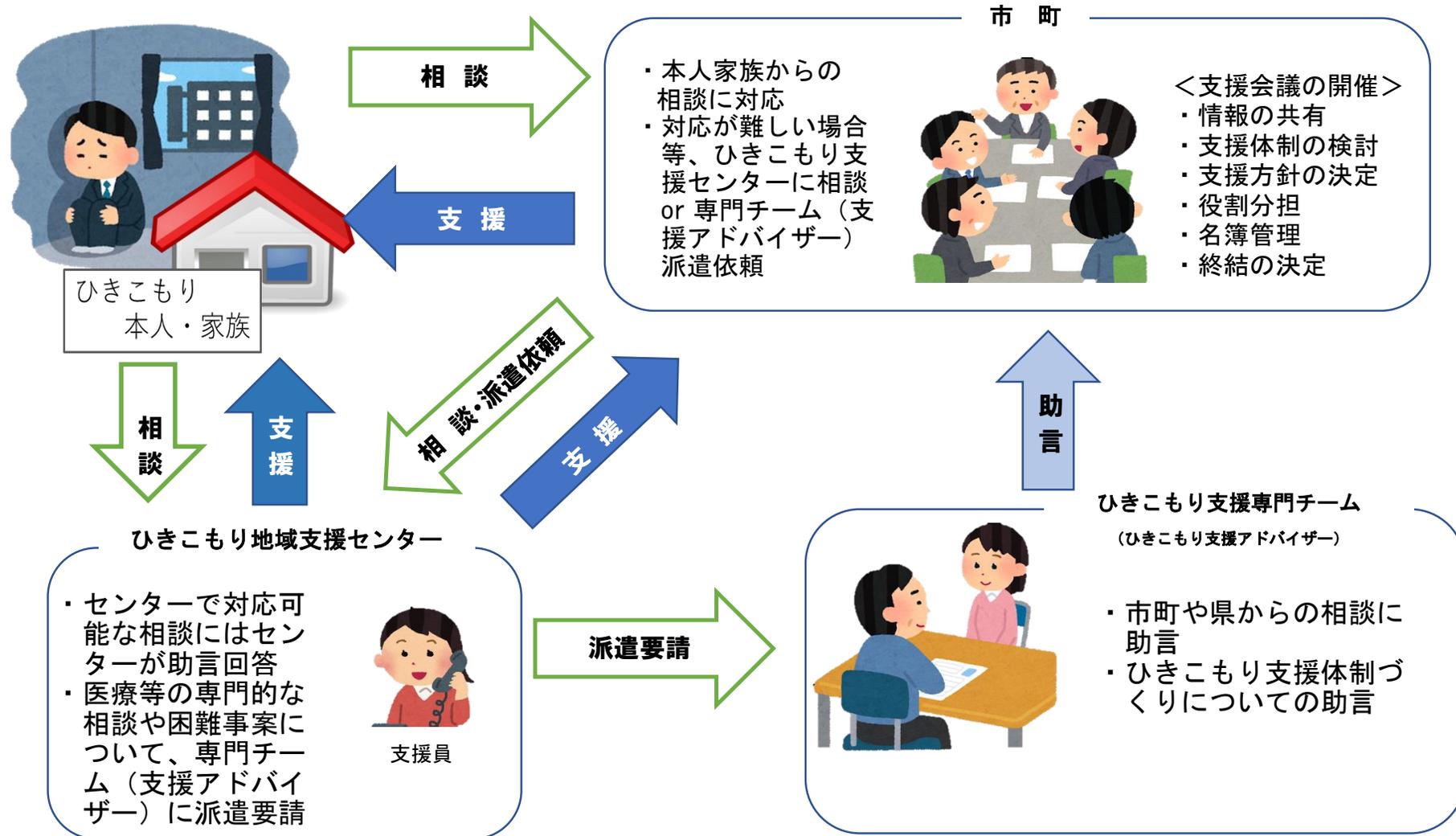
支援実績 30年

梶田佳世さん 講師

福井県ひきこもり支援専門チーム

<専門チーム支援アドバイザーの業務内容>

対応困難なケース等の市町や県からの相談、（例：個別相談、ケース会議への参加の派遣要請）
市町のひきこもり支援体制づくり等、市町からの派遣依頼に応じ対応



本日お話ししたこと

- 1 おさらい
定期相談が大事
- 2 家族の具体的な関わり方の示し方
「あさおそ」・「親から変わっていく」
- 3 島根県版ひきこもり適応行動チェックリストのご紹介
(フィードバック)
- 4 福井県ひきこもり支援専門チームについて (市町を通じて)



ご清聴
ありがとう
ございました

参加後アンケート
本日中にご回答ください

