

ひきこもりの理解のために



ひきこもりとは

「ひきこもり」は病気の名前ではありません。

「ひきこもり」はさまざまな原因が折り重なって、自宅にこもりきりになってしまい、就労や就学など、社会生活の場が長期にわたって失われている状態のことをさします。現代社会は、いろいろなストレスに満ちています。ストレスが大きすぎて、自分の力ではどうすることもできなくなってしまう人もいます。そんな時、自分自身を守るためにひきこもり、休息をとろうとするのです。

ひきこもることによって、対人関係などの強いストレスをさければ、仮の安定を得ることはできます。しかし、人間は人とのつながりの中でいきているわけですから、社会の中にもう一度出て行くことが難しくなってしまいます。休むためにひきこもり、元気になってきたけど、もう一度社会に出てゆく行き方がわからなくなっている…これが「ひきこもり」の特徴です。

一番どうにかしたいと思っているのはご本人です。ひきこもっているご本人は、元気に社会に出てゆけない自分を責めてしまっています。ですから、元気な姿になるためには、まわりの援助が必要です。

大丈夫、必ず元気になれるから。

あきらめないで、まず相談してください。



ひきこもったときの気持ちと行動

ひきこもった状態では、いろいろな気持ちの変化が起こります。その結果、以前のように自然にふるまえなくなってしまう場合があります。例えば……。

●何もやる気が起きない

何かやらなければならないと思っても、何をやっていいのかわからず、わからないからやる気が起きないという状態にはまってしまっていることが多いようです。

決まった時間に起きて、顔を洗い、歯を磨くといった日常生活の普通のことをしてみましょう。決まった時間に散歩をすることもいいことです。自分がしたいことから始めてみるのがコツです。

●昼と夜が逆転してしまったら

ひきこもっていると、自分と他の人を比べてしまい、「同じようにできない」自分を責めてしまう傾向が強くなるようです。そのため、人が寝静まっている時の方が楽に過ごせると感じ、昼間寝て、夜一人で起きている場合があります。でも、夜は孤独で不安に駆られやすい時間でもあります。自分をさらに責めてしまったり、自殺の危険性も出てきます。

お日様と一緒に生活するようにすると、少しずつ気分が晴れてきます。生活を朝型にするには、朝の光を浴びて、適度に身体を動かすことです。朝日には、身体を目覚めさせる波長成分があるといわれます。少しずつ身体のリズムが変化し、自然と夜眠くなるようになってくるはずです。

●イライラする

いざ社会に出て行こうとしても、スムーズに動けるようになるまでは少し時間がかかります。動けないと、どうしてもイライラしてしまいます。

誰かに話すのは難しくても、自分の気持ちをノートに書き付けてみると、意外と気持ちが整理できるものです。

●家族に命令的な話し方をする 家族を責める

「ひきこもり」によって得ている安定は、仮の安定でしかありません。「今のままでも大丈夫」という本当の安心感が確保されている状態ではありません。ですから、孤独感、焦燥感、不安感などをつのらせていて追いつめられた気持ちになっている場合が多いようです。そのため、家族を責めてしまったり、自暴自棄になってしまうこともあります。

●家族に暴力をふるう

暴力は、ご本人もご家族も傷つくばかりです。しかし、そうわかっていても、止めることが難しく、繰り返してしまうことが多いようです。

暴力のエネルギーを他に向ける工夫や、お互いの気持ちが収まるまで、その場を離れる「勇気」も必要です。

時には、ご家族自身の安全を考えて、家を出たり避難場所を確保することも必要です。相談機関や警察などの介入を要請することが必要な場合もあります。第三者が入ったほうがスムーズに関係が修復されることもあるのです。

●変だと思いつつ止められない

自分でもちょっと変だと思いつつ、何度も同じ行為を繰り返して止められない(手洗い、気になることを確認する など)、このような行為を強迫行為といいます。

「安心して大丈夫」と自分に言い聞かせたり、繰り返す回数を決めることで少し楽になることがあります。ただ止めようと思うのではなく、他にする「なにか」を見つけてやってみることが役に立ちます。

また、お薬が役立つこともあります。ちょっと勇気を出して、近くの精神科の病院・診療所(クリニック)を受診したり、相談機関に相談することもきっと役に立つでしょう。



ひきこもった原因を見つけなくても大丈夫

「いじめのせい」「家族関係のせい」「病気のせい」という一つの原因で「ひきこもり」が生じるわけではありません。さまざまなことが絡み合って、「ひきこもり」という現象を生みます。

もし、「きっとこれだ」という原因を見つけたとしても、そのことが起こった過去にさかのぼってとり除くことは難しいことです。

ひきこもった原因を見つけることは、回復のために絶対に必要な条件ではありません。大切なのは、「今からどのようにしていくか」です。

人生は、過去ではなく、「これから…」つまり、未来こそが重要なのです。