

ひきこもり

ひきこもりとは「様々な要因の結果として社会的参加（義務教育を含む就学、非常勤職を含む就労、家庭外での交友など）を回避し、原則的には6か月以上にわたって概ね家庭にとどまりつづけている状態（他者と関わらない形での外出をしてもよい）を指す現象概念」のこと。（ひきこもりの評価・支援に関するガイドライン 齋藤万比古、他2010）。

ひきこもりは、統合失調症は除外すると前述のガイドラインでは明記されていますが、未診断の統合失調症が含まれる可能性を排除しないことから、統合失調症などの精神疾患を主診断とするもの、自閉スペクトラム症などの発達障がい（以下「発達障がい」）を主診断とするもの、上記の2つは有せず、パーソナリティ障がいや神経症圏などを主診断とするもの3つに大きく分類されています（重複している場合もあります）。



発達障がい

左図は、主な発達障がい名とその特性についてです。

[引用：発達障害情報・支援センター www.rehab.go.jp/d/dis/understand 発達障害を理解する／発達障害の理解のために]
広汎性発達障がいの群は、対人関係・社会性の障がい、コミュニケーションの障がい、パターン化した行動等を特性としています。精神症状が見られる際には治療が必要ですが、発達障がいの特性については、周囲の環境の調整が必要になることが多いと言われています。パターン化した行動がひきこもり行動を維持していることも考えられるため、支援者からのアクションが必要な場合もありそうです。

資料1

発達障がい特性をもつ ひきこもりケースにおける ラポールアイデア集

札幌市発達障害児者地域生活支援モデル事業

発達障がい児者及びその家族が地域で安心して暮らしていけるよう、発達障がい児者の特性を踏まえた支援手法を開発し、全国への普及に繋がることを目的とする国庫補助事業。札幌では平成25年より実施。

企画・推進委員会

モデル事業の実施にあたっては、関係機関等による「企画・推進委員会」を設置し、発達障がい者の実態について広く把握した上で、事業を適正かつ円滑に実施できる実施者を選定するとともに、事業の実施計画、評価、取りまとめを行うことになっている。



2021年発行「発達障がいの特性をもつ中高年のひきこもりの相談ができる支援機関ガイド」

ラポールアイデア集は相談業務に携わる「支援者の方」に向けて発行しています

支援者から寄せられたラポールアイデア

【相談意欲の維持・向上】

- ・事前に予告する
- 面談の日時、内容、方法、終わりの目安、支援者の身分等を事前にお伝えし、不安な思いなく面談をしていただく。
- ・相談者のモチベーションが低い場合、パンフレットや名刺など必要な情報提供をして相談者からの発信に備える。
- ・相手の認知・理解レベルに合わせた方法でお伝えする
- 発達障がいの方は視覚情報による情報の理解が得意な方が多いため、書面でお伝えすることで理解を助けたり、記憶の保持において有効なことがあります。
- ・他機関・他職種と連携する
- 一人と会うことに恐怖心がある人が多いので、出来るだけ安全な人と思ってもらえるように、相談者と比較的關係が出来ている人やご家族の支援者等、本人が一度会ったことがある人と一緒に初回お会いする（複数の機関で会う等）。

【受容と共感】

- ・こちらからの一方的な質問とならないよう最初は支援者側の自己開示を用いながら反応、興味を探る。
- ・相談者の言葉が発せられるまである程度待つことが有効になることもあります（沈黙が長くても気持ちを整理する時間、話して良いかどうかためらっている時間かもしれません）話をしてくれたら、話をしてくれただけと思ってもらえるように肯定的にフィードバックする。
- ・現状はマイナスではなくゼロであること。なにかできるたびにプラス。ちいさな適応行動に気づく、認める、感謝する。
- ・相談者のニーズが見えない、わからない場合の対応
- 少しでも人の役に立ちたいという思いがあるのであれば、支援者のために何か手伝ってもらい、協力してもらおう。
- ・何らかの目的がある人であれば、一緒に行動を共にする。同じ時間を共有して、徐々に関係を作っていく。本人のパーソナルな部分には踏み込まないで、作業を通して関係を作っていく。

【興味関心の活用】

- ・相談者の「好きなこと」を活用する
- 相談者の好きなことから関係をつくっていく。何かを伝えるのではなく、相談者の好きなことを教えてもらうスタンス。一方で一緒に好きなことをやる（ゲーム等）も時にはいいが固着化する場合もあるので、次の展開、本来の目的とセットですすめる。

【コミュニケーションツールの活用】

- ・手紙、ハガキ、電子メールの活用
- 言語での意思疎通が困難な場合でも、手紙や電子メールを介することで雄弁になり気持ちを伝えてくれることがある。
- ・アンケートの実施
- オープニングエスション、クロースドクエスションを組み合わせ本人の思いや情報をキャッチする。

【その他のテクニック】

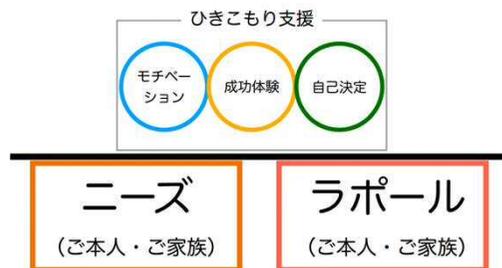
- ・非言語的要素に合わせる
- 相談者の姿勢、顔の向き、声の大きさ、話すテンポを合わせる。
- ・方言の活用
- 同郷である場合は方言を差し込む挟むことで、こちらが心を開いている様子をお伝えする。
- ・ノンバーバルコミュニケーションを意識する
- 相談者から出てきた気持ちや考え方をキャッチしてリアクションを大きくとる。

【ご家族との関わりについて】

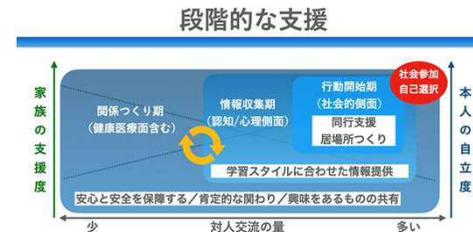
- ・秘密保持のためにも担当を本人担当と家族担当に分ける。
- ・支えるご家族の元気や健康は支えられる方にとってもとても大切なこと
- 「課題を分ける」人の課題に手を出さない、自分の課題に責任をもつことも大切です。
- 「孤立を防ぐ」孤立しないように相談する。家族が孤立しないように配慮する。
- 「ありがとう貯金」認めてくれる人の提案は聞いてもらえやすい。指摘は貯金の支払い。叱るのは借金になることもあります。
- 「支援に失敗はない」ステップが崩れれば、情報を再整理して前のステップに戻ることも大切です。
- ・家族とのラポールが重要
- どんな状況であれ、これまで支えてきた家族へ労いの気持ちは忘れはけません。

※掲載されているラポールアイデアはあくまでアイディアという位置づけであり、すべての方にあてはまるわけではありません。個々へのアセスメントによる支援方針に基づき、ご活用ください。

ラポールアイデア集に関するお問い合わせはこちらまでお願いいたします。
 社会福祉法人はるにれの里 札幌市自閉症・発達障がい支援センターおがる
 TEL 001-790-1616 FAX 011-790-1604 E-mail sapporo-hattatsu@harunire.or.jp



「ニーズ」と「ラポール」が土台となり、その上にひきこもり支援が成り立ちます。ひきこもり支援で重要となる「モチベーション」「成功体験」「自己決定」がうまく繋がらない場合、その土台部分がうまくいっていない可能性があります。



ラポール形成も含めご本人やご家族の状況により必要な支援は異なります。左図は「関係づくり期」「情報収集期」「行動開始期」において、それぞれの状況に応じた段階での必要な支援についてまとめられています。