

Co だより

親から始まるひきこもり回復

はじめに

「無意識で起きたひきこもり」を、わが子自身の力だけで解決するのは困難である。最初に着手すべきは就労・就学支援ではなく、「何よりも先に親子関係を回復させる」ことである。薬で心の問題は解決できない。

「ひきこもるわが子をしっかりとひきこもらせ、助言や強い働きかけを一切止め、“親がちゃんと聴くこと”に取り組めば、ひきこもりの問題は必ず解決・回復の方向へ向かっていく」。わが子のお話をちゃんと聴く姿勢が親にできれば、親子関係断絶状態、完全無接触、無言・沈黙、混乱・錯乱、強迫行動、被害妄想、暴言・暴力など……、全てのひきこもりは回復していくのである。「心の根本的な問題」を解決してほしい相手は他人ではなく親なのである。

実は、「話の聴き方」というものは心理学的に確立されたものが存在する。これは剣道や柔道などの型と呼ばれる「基本みたいなもの」で、特段ひきこもりの回復に関しては、この型が非常に大切になってくる。それでも、「型があるのは分かったけど、親が話を聴くだけではどうにもならない気がするぞ」とも思える。しかし、ここに大きな誤解・勘違いがある。

「薬は悩める人の心の問題を根本的には解決してくれない」

「ひきこもりの絶望状態にいる人に対しての心理療法はほぼ無力である」

こと心の問題に対して処方される向精神薬（以下、薬）は脳内伝達物質を調節してくれる機能を有すが、作用としては「苦しみや不安、緊張を和らげてくれる効果」に概ね限定される。それで楽になり、人生にゆとりを取り戻すきっかけとなる力がある。

しかしながら、薬だけでは、ひきこもりの絶望状態にいる青年（幅広い男女を含む。以下、青年）の心に宿る「根本的な問題」、すなわち絶望感や孤独感、苦しい思い、人や物事への強く狭窄した考え方、漫然と心を埋めていく将来への不安、自分の存在意義への葛藤、自分の命の価値への疑念などを解決するのは不可能なのである。

負のスパイラルを体験すると、人間は自分が何をやってもダメな人間であると考えてしまう。これを心理学では、「学習性無力感」といい、無力感が固定化してしまうことで、ひきこもりが長期化してしまう。自分が自分でよいとは思っていない「アイデンティティの拡散状態」である。

序章 親育ち・親子本能療法——親が取り組めば回復は約束される

親育ち・親子本能療法では、「退行」を扱う。人間はその発達課題を良質に達成する必要がある、そこに失敗や脆弱性があった場合、いつか必ずその脆弱性や失敗に向き合わなければならない。最初の発達課題に失敗や脆弱性があった場合、いつかひきこもりという現象が生じる可能性がある。その結果ひきこもった場合、母親（またはその代理者）との間の基本的信頼感を育み直す必要が出てくる。

回復するための5つのプロセス

ひきこもりの青年たちは一様に、繊細であるがゆえに空気が読めてしまい、自分の真の欲求を抑えながら生きてきた子が多い。他人のため（親のため）に生きてきすぎた。自分が自分で良いという感覚が失われている。エリク・エリクソンのアイデンティティ理論が示す「希望」→「意志」→「目的」→「有能性」→「アイデンティティの獲得」という5ステップと退行を踏襲してたどる回復プロセスが見事なまでに一致する。「5つのステップ」は、①親との関係性の中で人生に「希望」を取り戻し、②「意志」が尊重されることで自分に価値を見出す。③「目的」を帯びて行動し、④やがて集団世界の中に入り自分を位置づけるために葛藤しながら「有能性」を育む。⑤そこを乗り越えて「自分が自分でいい、そして社会からもそう思われていると思える確信」という、アイデンティティの獲得の道を歩む。

ひきこもりと親子関係① 親の価値観

「いい子」であったケースが多い。親の願いを叶えようと懸命に生きてきたが、限界を感じた子がひきこもりに陥ってしまうことが多々ある。親御さんが、ご自身の考え方や価値観の偏りに無自覚である場合が非常に多い。子の変化の前に、親の変化が必要である。

ひきこもりと親子関係② 親が子を守る！

ひきこもる青年たちが、親の価値観や信念を尊重した結果、ひきこもり状態になっているとしたら、親を信頼できないので「不信の親子関係」と言える。人間の代表である両親を信じられなくなると人間を信じられなくなる。親を信頼できるようになると「他人を信頼できる」ようになる。

ひきこもりと親子関係③ 子が親を守る？

幼少の子どもから見ると、親は世界そのものである。繊細性や感性などがあるため、親が少しでも安心できるよう機能し、家族の均衡を保つ役（バランス）をすることを優先させてしまう。「自分の喜怒哀楽をつかむ力」や「自分の人生を生きる力と実感」に不得手があると、社会的場面で自己肯定感は生まれず、対人関係にはストレスがつきまとう。「他人の人生を優先させるのを卒業する」ことを支援すべきである。「運と出会いは人が運んでくるもの」なので、資産だけ残しても「人」とつながることができなければ孤独の世界のみが残る。

親育ち・親子本能療法の前提「愛の定義」

M・スコット・ベックが用いた愛の定義は、

「愛とは、自分自身、あるいは他者の精神的成長を培うために、自己を広げようとする意志である」
見事に愛を定義付けている。

親すなわち自分自身と、ひきこもる我が子、その両者の心の成長を育むために、親自身が自らの価値観や信念といった世界を広げようとする前向きな意志、これこそが愛であると作者はとらえている。子どもを変えるのではなく、親である自分自身が変わっていくことが必要である。

「親育ち」とは自分を変えること!?

父親、母親、ひきこもるわが子との関係が、仮に硬直した三角形だとする。親のうち、一人だけでもわが子への対応を変え、願わくは二人とも変えていけば、硬直した三角形から形を変えることができる。これを心理学では、ダイナミクス（力動関係）という。まさに子育ては、親育ての視点に立ち返っていく。

第1章 「希望」のプロセス——絶望から希望へ必要なのは無条件肯定が作る「安心と安全」の風土

■「希望」のプロセス・目的

01 ひきこもりの回復には親の参加が絶対条件 ～親子関係断絶、無言の子のワケ～

「問題と解決」という図式は、「希望をもたざる者の気持ち」をまったくわかっていない。わが子の絶望は、社会や未来にも及んでいるが、その核心は親子関係にある。引きこもりをはじめとする心の問題全ては「3歩進んで2歩下がりがりながら回復していく」ということになる。安心感と安全感を親が提供し、結果を出していく。「直したものはぶり返す、安らぎから治ったものはぶり返さない」という言葉の「安らぎ」とはまさに親が安心・安全な環境を作ることである。

02 絶望から希望へ、全ての始まりは「親子の信頼関係」から

心理学では、人間が生きていく最も基礎の部分に「基本的信頼感」を置く。この点が育まれず、陰の部分に勝った現象を「基本的不信感」と言う。この基底欠損の主たる原因は、親の養育スタイルにあると考えられている。親の育て方が悪かったというより、「少なからず間違っていた部分」と「繊細なわが子には足らなかった部分がある」ということである。「子どものため」と言いながら、「親自身、自分のため」、つまり「親の自己愛」が「親の過剰な期待」になり、わが子は「ありのままの自分」を受け入れられないという感触を意識と無意識の両面で覚えるものなので、次第に「親の拒否感」となって伝わっていくことになる。

03 親が無条件に見守り、理解し、付き合えるのに何年？

ひきこもりの青年に共通する感性は鋭敏と言ってもいいほどである。親のいろいろな事情を感じ取ると、「逆の工夫」をし、元気に明るく振舞い、気を配ったり、勉強で良い点を取ってみたいと好ましい行動を取る。本人の本音とは真逆なわけなので、心がねじれてしまう。このねじれの正体は「親や他人への気遣い」に他ならない。

04 安心してひきこもらせる ～マズローの欲求階層説～

回復に必要なのは、まずは生理的欲求、安心安全の欲求が満たされることである。

05 安心できないひきこもり環境

夫婦関係の改善がなされていないと「自分のせいで仲が悪くなっている」と考えてしまう。

06 ひきこもりビリーフ（特有の不合理な信念）

ひきこもる青年たちは「〇〇であるべきだ」という「べき思考」をもっている。この信念は、安心・安全の環境で時間をかけ、解放されるよう取り組む。

07 親の正論はいらない ～百害あって一利なし～

傷に塩を塗り込むようなもので、回復とは真逆の行いである。

08 脅しや兵糧攻めの無意味さ ～回復データはゼロ～

自分がされたらどんな気持ちがするか考えてみる。

09 声かけの大切さ ～なにゆえに大切か～

愛情の反対は「無関心」である。当たり前のことを当たり前前に声かけする。親から始める。

10 無条件の肯定的関心① ～安心・安全の風土を根づかせる～

カール・ロジャーズは「人間は安心と安全な風土が担保され、自分の話を無条件に肯定的かつ共感的に純粋な気持ちで聴いてもらえれば、それだけで建設的な人格に成長していく」と説いた。これは、いまやカウンセリングの基本ベースとなっている。

11 無条件の肯定的関心② ～わが子が元気になる魔法の言葉～

「魔法の言葉、『そう』」である。人間は、人に話を聴いてもらいたい生き物なのである。人間は、ネガティブなものを共有してくれた人を信頼する。

12 昼夜逆転、パソコン、ゲームの依存状態について～生活リズムを戻すのは先か後か～

デイトタイムに後ろめたさやしんどさを吟味し味わい続けたら、心が崩壊してしまう。だから、アフターファイブという一般の人も仕事や勉強から離れている時間に活動するのである。ギリギリの心を守るためにパソコンやゲームをしているのである。



13 お小遣いをあげるべきか、あげないべきか

月々に分けてお小遣いをあげるという行為の効能は、「今月も自分は大切にされている」「自分の存在を認められている」と思えることである。

第2章 「意思」のプロセス——良いも悪いも親がすべて聴き取る

■「意思」のプロセス・目的

01 社会的欲求の始まりと「吐き出し」

親を罵倒したり、物に当たったり、叫んだり、暴力が出たり、異様な雰囲気になったりする。この「吐き出し」こそ、回復のスタートであり、喜ばしいことである。

02 「親を守ってきた」わが子の気持ちに気がつき、寄り添えるか

ひきこもりの多くは、男性であり、自殺率も高い。だから、男の子の生まれる確率のほうが少し高い。男性の方が、親に愛されたいという純粋、繊細な本能が働く。

03 親のせいにして復活していくもの

「そうかそうだよね」「うんうん、未熟な親で悪かったよなあ」などと対応していると気が済んでくる。これをカタルシス（浄化作用）と言う。

04 悪化してしまったの？ ～神経症の始まり～

強迫性障害が出ることもある。親が辛抱強く良質に聞き取ることが大切。

05 無条件の肯定的関心③ ～落とし穴！～

無茶な要求をしてることがあるが、「生きようと前を向き出したから出てきたアイディアなのだなあ」と思って聴くことが大切である心理学では、お金は生命力（愛欲）の象徴であり、「一生生きていけるお金を用意しろ！」と言われたら、「ああ、そうか」「確かにそうだよね」と受け取る。大切なのは、わが子が表出することすべてを無条件で「そうだね」と受け止めて聴けるかであり、それは安直な無条件降伏ではない。



06 親の正念場 ～本当にこのやり方で正しいのか？～

「無条件肯定」と「無条件降伏」を分けるポイントは、「愛とは、自分自身、あるいは他者の精神的成長を培うために、自己を広げようとする意志である」に則っているかどうかである。

07 「親が育つ」むずかしさ

アドラーも「人は常に変わらない決心をしている」と提言しているほど、親が変わるのは難しい。しかし、脳には「可塑性」があり、少しずつであれば変わるのである。

08 衝動性、暴力に対する親の姿勢

警察に相談に行っておき、怯まずに暴力だけは絶対にダメであるという姿勢は崩さない。警察への通報も辞さない構えで。

09 性に対する親の姿勢

近親相姦に関しては、「あなたの親であり続けたいから、それはできない」など、きちんと話すこと。

10 混乱・錯乱で入院ということもある

「孤独は人を狂わす」ので、入院した場合は、かなりの頻度で面会に行く。

11 退行の現実と親の引き受け方

どれだけ未達成の課題を消化させてくれるかで予後が分かれる。

12 当てになる親 ～親の成長、広がる価値観が子の世界を広げていく～

オーダーを実行するかしないかが一番ではなく、まずは、「そうか」「そう思っているのだな」と聞き取れるかどうかが一番大切である。自分の気持ちを大切に自分の人生を生きていけるようになるコア（核）を獲得する。

13 日々新た！ 言の葉を追いかけず家族の一員として扱う

「言の葉を追いかけるな、木（その人）を見る」

つまり、言葉どおりにいちいち対処したり、単に「そうだね」と言葉だけ追いかけてたりするのは違うという意味である。「なんでそんなことを言うのかな？」と思いながら聴くと変化が生じてくる。「日々新たなわが子」という視点を持ち続けることが大切なのである。自分の価値の最初の一步は、親が自分をどれだけ大切にしてくれたかどうかである。つまり自分以外の重要他者（多くの場合は親）が認めてくれて、初めてその価値（自分の気持ちや感情すなわち意思への価値）に気が付けるものだからなのである。

14 無条件の肯定的関心④～でも・だけど・たら・れば・しかし、良かれ言葉の罠～

「俺の人生なんか終わったと思っているんだろ！」と言ってきた場合、「いいや、お前を信じてる」「終わったなんて言うな」と弱音を熨斗を付けて返すようなもの。「そうか」と語尾を上げて、「私はそうは思っていないよ」という暗に否定するメッセージを送る。「今はそう思っているのね」と言うのもよい。

15 大切な夫婦のコンセンサス ～子が正直になる時期～

回復の阻害要因として一番大きいのが「夫婦の不仲」や「夫婦のコンセンサスの有無」である。

16 子が主役、親は信じて待てるか？

ぶり返した場合、親が頑張った行動は、わが子自分自身の欲求に基づいていない行動だからである。

17 「絶対、働かない宣言」の読み解き方

「人間は思っていないテーマは、口にしない」、つまり、「働く」ということが頭にあるからこそ出てくる言葉と考える。

18 親のあり方は、親の人生優先か自己犠牲か

わが子が思いを吐き出したいとき、意思を伝えたいときに「物理的に側にいるか否か」が回復の予後をおけていく。

第3章 「目的」のプロセス——少しずつ始まる行動

■「目的」のプロセス・目的

01 「働かねば」と「働きたい」は全く別物

このタイミングで働きだしても、十中八九、続かないと親は知っておく。

02 働くことの前に「遊び」をすることが大切

車のハンドルに「あそび」がなければ、くしゃみだけでも大事故になってしまう。「人にやれ」と言われてやるのではなく、言われなくてもやるのが遊びである。つまり、遊べない子はアイデンティティに脆弱性が



現れることになる。ゲームばかりして遊んでるじゃないかという方は、「本当にやりたくてやっているわけではない」ということを思い出してみる。

03 失敗が見えていても、先手を打たない

「わが子の自己実現」「アイデンティティの獲得」が目的であり、「幸せを感じて生きること」が目標である。

04 頼まれたサポートはどんなことでも笑顔で引き受ける

黒人解放運動に従事したエルドリッジ・クリーバーの言葉に「もし、あなたが問題を解決しようとしていないのなら、あなたは問題の一部である」という言葉がある。絶望から立ち上がって来たわが子のSOSである。頼まれたことを引き受けないのであれば、わが子に変化しろと言い、自分は変化しないと言っているようなものである。

05 家を安全基地にする

安全基地とは「心の拠り所である」。

06 逃げる、避ける、断る、やめることの大切さ

「勇気とは、心が違うと思ったら、独りでも引き返せること」なのである。

07 ちゃんとひきこもる大切さ～少し動いたらすぐ疲れる数年間。気力・体力をつけていく大切なプロセス～

二度三度、再度ひきこもりながら回復していく。親が残念がってしまったら、また「親の期待に応える・応えない」の2軸になり、またひきこもりに押し戻してしまう。

08 「転ばぬ先の杖」の投げ方と投影

回復の実感が乏しい場合、これまでの養育スタイルが過干渉であったり、わが子に道を指し示しながら来てしまったりした家庭が多い。直接的な助け舟は、ギリギリまで出さない方が予後も良い。あくまで欲求を育む。

09 当たり前前を当たり前前に褒めるのが大事

「ほめるという行為」を心理学では肯定的ストロークという。人間には、ストロークバンクという心の貯金箱があり、その貯蓄が75～80%あれば人間はイキイキ生活できるといわれる。

10 指図はいらない、育むべきは「欲求感」

「自主的な決断に価値がある」とより高次の目的行動を招き入れていく。

11 本人にとって回復する理由

「生きていく意味」を自問自答しながら導き出される高次の目的行動こそ、自己実現への道へ続く本当の一步である。



第4章 「有能性」のプロセス ――自分はやっていける。時々、弱音。チャレンジの連続

■「有能性」のプロセス・目的

01 本格的な社会参加へ

これまでのプロセスで培われた自分の意思に価値があるという確信があれば、それを発信でき、その意思を親がサポートする。

02 ここでの社会参加を、まだ回復としない意味

都合の悪いことやネガティブなことをちゃんと親に相談できるかは、親の態度一つである。このタイミングで気を抜かない親は親自身が成長し、親育ちしている方である。

03 弱音を大切に扱う ～外在化作用～

親に「弱音」や「愚痴」という形で自分の中にある消化不良な感情を処理（排泄）できるかは、大変に重要になってくる。物理的に存在しない気持ちを外在化でき、処理することもできるようになる。

04 親の心配りが、わが子を救う

揺れる心を親が支えながら、無条件肯定、無条件ストロークを伝えながら、心の中の葛藤をうまく処理できるよう、成長するまで支える。

05 ノーと言えて初めて自立、人に頼れて一人前

自立の定義は「自分一人の力で生きていくこと」ではない。それは「孤立」である。自立とは、集団に所属しながら自分の意見、とりわけ言いにくい「ノー！」を言えることである。

06 本人がカウンセラーの知恵と力を借りることも

「有能性のプロセス」で初めて第三者の関わりを重要視し出す。

07 生きる本能とトラブルはハッピーセット

職場の先輩に異論を唱える、パワハラ上司に弁護士を使って戦おうとする、これらをトラブルと思うか、生きていく力を育む良い機会だと思うか。後者のような姿勢でいる親御さんがいると安心である。

08 アドバイスは求められても、すぐには答えない

「具体的に何に困っているのか」というイメージーションをもって、わが子の真横に立って一緒に考える。

第5章 「アイデンティティ」のプロセス—自分は自分で良い。そして社会からもそう思われているという確信

■ 「アイデンティティ」のプロセス・目的

01 自分は「自分で良い」と思える尊さ

自分の人生を受け入れ、他者との良質な共存と相互理解の世界に入る。情けない発言や他者を罵倒するような発言もあるかも知れないが、「良いも悪いもあつての人生」であると感じ取れていればいいのである。親に悪いことも言えるということは、信頼感が相手（親）との間に築かれている証拠である。「運と出会いは人を通してやってくる」という意味を、親も子も知ることになるはずである。

02 自分を信じる力、他者と揉める力、助けを求められる力

人に頼って初めて自立したことになるのである。「すべての悩みは人間関係にあり」という言葉もあるくらいなので、このプロセスに入ったからこそ、アドバイスを求められたら、助言をする。親に相談できる人間は、家族以外にも相談できる。手持ちのカードが多ければ多いほど人生は充実していると言えるのである。



03 自己実現に向かう

これまでの生理的欲求、安心安全の欲求、社会的欲求、承認の欲求については、盃に水を満たす感じだが、自己実現の欲求は心の盃の内から水が溢れ出ていく様をイメージするとよい。自然と沸き上がり続ける、自分の存在意義への成長欲求が自己実現である。その時その年齢、その環境の中に生きる自分を受け入れていくこと、そして、自分が自分で良い、そして他者からもそう思われていると感じられ、「自己実現」という前向きな成長があることが、人生を充実させていく。



04 親も子も「愛と信頼」と「自立の人生」を

親に愛された実感（親が自分を信じ、枠を超えて行動してくれた手応え）は、人間の人生を貫き、支えるものである。親が先に死んでしまったとしても、「親に愛された実感」は心にしっかりと刻まれる。これを心理学で「対象の内在化」と言う。わが子の無意識で起きたひきこもりという問題が、無意識の中で解決されるからこそ確実な回復なのである。繊細で敏感な感性のもち主でも、イキイキ活躍している人はいる。「無意識の中で大切なものが育まれたからこそ」強いのである。一番良い親子関係は、「親の愛がわが子に内在化されており、いざ頼らなくても頼れる、アテになる親が心に存在し続けている」ことなのである。それがあれば、人間は常に安心であり、すべてにおいてチャレンジが可能になる。



〈参考文献〉 梶田智彦著 親から始まるひきこもり回復 2019 ハート出版