

いま求められる ひきこもり支援



第4回

対話で相手を理解し 「心の扉」を開ける

山口大学大学院医学系研究科 教授 山根 俊恵

ひきこもっている人は怠けているわけではない。生きる力が落ちている人のところにいきなりやってきて、こちらの都合で何かをさせようとするのは心の中に土足で踏み込む行為でしかない。強引な手口で家から引き出し、表面的に回復したように見えたとしても心の傷が回復することはない。生きづらさを抱えた人の行動には必ず意味があり、それを理解しない限り解決の方向に向かうことはない。だからこそ「対話」をし、本人の内的世界の理解をするしかないのである。

しかし、相談時において子どもは昼夜逆転し、親と顔を合わせることがほとんどない。食事も別、会話も親から一方的、本人からの要求はLINE（ライン）のみ、話しかけても返事がないといったことが多く、対話が成り立たない。場合によっては自室にひきこもったまま出て来ない、もう数年子どもの姿を見たことがない、生活音もしないため生きていますか死んでいるのかもわからないといったことが少なくない。

ひきこもり家族教室で「諦めずに声をかけましょう」と教わるものの、声をかけても返事がない辛さは親として耐えきれず、うつ状態となることも珍しくない。反応がないと「無視」「拒絶」と捉えてしまい、そのつらさから逃れるため次第に声掛けを止めてしまう。親自身が子どもを理解しようという姿勢がないままに声を掛けても反応はない。しかし、子どもの生きづらさを理解したうえで、苦しかったのは自分たちだけではなく子どもだと気づき、親の気持ちの押し付けではなく思いやる声かけによって子どもは反応し始める。

人の気持ちに敏感で傷つきやすい彼らは、こうした親の心の変化もまた敏感に感じ取る。氷のように凍ってしまった心は、温かい心でしか溶けることはない。私は医師ではないので薬は使わない。薬を否定しているわけではなく、あくまでも補助的なものだと考えている。家族を支えるだけで氷が溶け、家族や本人の笑顔を取り戻すことができることを日々体験している。その変化を図に示す。

対話が議論や説得になってはいけない

ひきこもりの子どもと対話をしているか問うと、「対話しています」という答えが返ってくる。しかし、本当にそうだろうか。対話の際に「自分の考えは正しくて相手が間違っている」「何とかして考えを改めてもらおう」という邪な考えがあったら、それは「議論」や「説得」でしかない。また「あなたは一体どうしたいのですか?」といった攻めが見え隠れする質問は「尋問」でしかなく、子どもは否定された気持ちになってしまう。

家族自身が「何が正しいか」「何が世間の常識か」「こうあるべき」ということにこだわっていると、対話にならない。説得では結論が先行した話し合いでしかない。さらに議論は相手の非を追求することになり、話がかみ合うことはない。このように結論が先行していると、子どもからすれば壁と話しているのと一緒で、無力感に襲われ話は平行線で終わってしまう。本来の対話は、個人を尊重しなければならない。ひきこもり者は「困った人」ではなく「困っている人」である。何に困っているのか、どうして欲しいのかの答えは本

図 氷のように凍った心を溶かす支援による変化

- 開かなかったドアが数センチ開いた
- 表情が穏やかになった
- 親の声掛けにジッと立ち止まり、耳を傾けるようになった
- 蚊の鳴くような声で返事をした
- 家の中で生活音がするようになった
- 昼夜逆転がなくなった
- 暴言や暴力がなくなった、包丁を返してくれた
- 何が苦しいか言えるようになった
- 不機嫌になる時間が減った
- 家族と一緒にいる時間が長くなった
- お願いをしたら家事を手伝ってくれた
- このままじゃいけないと思う言うようになった
- 家族と一緒に食事をするようになった



- 話しかけやすくなった
- 家の中では普通になった
- 時折、地雷を踏んでも以前より落ち着きやすくなった
- 腫れ物に触るような対応ではなくなり楽になった
- できることが増え、家事を手伝うようになった
- 家族への気遣いをするようになった
- 親戚に会うことができた
- 宅配を受け取れるようになった
- 外出するようになった
- 働き始めた

出所：筆者作成

人にしかわからない。だからこそ対話なしに解決しない。これは支援者の私たちにも言える。

2つの事例を紹介する。

理解されない方がもっと苦しい

【広汎性発達障害＋統合失調症の40代の男性】

ある日、筆者が運営している「居場所」に突然やってきた。緊張のあまり声が出ず、幻聴に怯えて玄関先にたたずんでいた。Tシャツから見える腕には何百カ所ものリストカットの傷があり、自傷行為が想像でき、何かを求めて辿り着いたのだと感じた。周囲を見渡し、立ち止まり、怯えるような表情、体をすくめる等のいわゆる幻覚妄想状態である。ソファーに座った後、あなたを理解したいこと、どんな幻聴があるのか、困っていることを聴かせて欲しいと伝え、対話を始めた。

すると彼は少しずつ話し始めた。「僕は、車のタイヤがパンクしているので診てほしいと医者に言う。でも、パンクした所を探すことなくいきなり空気を入れ始める。もちろん空気は入らない。今度は、どこがおかしいのか診てみましょうとあちこちのネジを外し始める。散々いじって、治らないのはあなたのせいだと言われる。僕が悪いのですか。今、31錠も薬（抗精神病薬）を飲んでいて、全く良くならない。僕は幻聴があって苦しい。でも理解されない方がもっと苦しい」

約1時間の対話で、彼は笑顔を取り戻し、ここにまた来たいと言って帰宅した。後に、3歳のこ

ろから親に虐待を受けていたこと、学校では先生に「どうしてあなたは皆と同じにできないの」と怒られていたこと、先生が連絡帳に「親からも注意してほしい」と書いたため虐待が続いたことを話した。今もなおフラッシュバックに悩ま

され、自尊感情の低下によって人との関わりが苦手なのだという。今では「理解してくれる人がいること、居場所があることで楽になった。幻聴に振り回されることが減った」と話す。

【閉ざされた部屋から出てきた20代の男性】

初回相談は「大学を中退し、ひきこもるようになった。もう何年も姿を見ていないし、気配もない。食事をドアの前に置き、お供えをしている。本人が動くまで待ちましよう」と指導を受けたが数年変化がない」だった。家族心理教育では、安全な環境を作ること、先回りをしない「仕掛けて待つ」を学びあう。

そうすることで、①「父親が早めに帰宅したら窓が開いていた」「暑い日に飼い犬が玄関の中に繋がれていた」など動きが見られた。この段階でお供えはやめ、「ご飯、食卓に用意してあるから」と声掛けをして親は部屋から出てこないことを徹底した。②その後、母親が犬の散歩をしていたら「若い男の子が散歩していた犬だね」と言われた。この段階で「帰りが遅くなるから洗濯物を取り込んでくれたら助かる」などの用事を頼み、やってくれたら「ありがとう」とフィードバックするようにした。③姿は見せないが家の中での動きが増え、階段から降りてくる足音や生活音がするようになった。④朝から窓が全開となった。

親は焦らずに待つことを徹底したところ、自らの意思で部屋から出てきた。今は、親と一緒に食事や外出をし、会話の量も増えてきている。 **G**