

不登校・ひきこもりの理解と回復への援助

--- 健康心理学 (ポジティブ心理学) 的アプローチ ---

竹 中 哲 夫

目 次

はじめに

- [1] 健康心理学的(ポジティブ心理学的)アプローチ
 - 1 健康心理学的(あるいはポジティブ心理学的)カウンセリングの基本仮説
 - 2 健康心理カウンセリングの基本過程(方法論)
 - [2] 不登校・ひきこもりの実態
 - 1 不登校・ひきこもりの概況
 - 2 文部科学省「不登校に関する実態調査」から
 - [3] 不登校の理解と援助
 - 1 不登校の原因は何か
 - 2 不登校の援助
 - 3 不登校児と学校の間をどう見るか - 学校・家庭・地域を柔軟に活用する考え方
 - 4 学生の家来訪問などの活動(メンタルフレンド活動)の意義と方法
 - 5 家庭内暴力への対応
 - [4] ひきこもりの理解
 - 1 思春期前後の発達の特徴とひきこもりの理解
 - 2 「ひきこもり」の現れ方について
 - [5] ひきこもりの援助 - 健康心理学(ポジティブ心理学)的アプローチ
 - 1 ひきこもり援助の基本方向
 - 2 家族の支援を通して本人の回復を
 - 3 家族が過去にとって来た対処歴への理解とねぎらい
 - 4 ひきこもりへの道と回復への道
 - (1) ひきこもり過程と回復の過程
 - (2) 家庭内外社会・近隣社会・広い社会での援助の意義
 - (3) 短期目標と長期目標
 - (4) いわゆる「居場所」をめぐる
 - (5) 「家庭訪問型サポート」について
 - (6) 社会的受け皿の必要性 - 青年期問題の一面に触れて
 - [6] 相談援助の事例
 - 【事例1】【事例2】【事例3】(ひきこもり事例)
 - 【事例4】【事例5】(不登校事例)
- おわりに - 相談・援助・社会的支援の視点を振り返る
- 文 献

はじめに

本稿では、不登校・ひきこもりという問題をどう理解するか、またどう援助したらよいのかについて筆者の考え方を整理し、かつ筆者らの実践の一端に触れてみたいと思う。筆者のこの問題に向かう基本的姿勢は、「健康心理学（ポジティブ心理学）的アプローチ」とまとめることができる。そこでまず、健康心理学（ポジティブ心理学）的アプローチの考え方や方法についても簡潔にふれることにする。

[1] 健康心理学的（ポジティブ心理学的）アプローチ

1 健康心理学的（あるいはポジティブ心理学的）カウンセリングの基本仮説

カウンセリングにもいろいろな立場があり、カウンセラーにもいろいろな個性がある。ここで述べることも、一つのカウンセリング論（論というよりは個人的手法）であり一般性をねらった論述ではない。さてカウンセリングには、心的外傷（トラウマ）に注目する立場もあれば、必ずしもそうではない立場もある。例えば、一頃流行した「アダルトチルドレン」の考え方によるカウンセリングは、筆者にはトラウマに注目したカウンセリングのように見える。このような立場とは少し異なるものに健康心理学（ヘルスサイコロジー）の立場に立つカウンセリングがある。筆者の場合、どちらかと言えば健康心理学あるいはポジティブ心理学に親和感がある。以下両者の基本特徴に関する記述を引用する。

1) 「健康心理学」の視点

野口京子（2002年）は、健康心理学の視点から行われるカウンセリングのあり方を次のように述べている。

「人間は長所によって成長する。カウンセリングのプロセスで、個人のポジティブな肯定的な資質を見だし強調することは、クライアントに個人的活力を与えることになる。カウンセリングのプロセスでは、クライアントの困難や弱い部分に焦点をあてがちであるが、健康心理カウンセリングではポジティブな資質を引き出すことによってクライアントの人格的成長の基盤をつくることになる。」（野口京子：2002年）

2) 「ポジティブ心理学」の視点

高橋憲男（2004年）は、ポジティブ心理学の特質について次のように述べている。

「ポジティブ心理学の主張は、心理学は疾病、人の弱さ、障害の研究に限定されるべきではなく、人の強さやよいことも同時に研究すべきであるということである（中略）科学は（中略）価値判断からは中立的であった。しかし、ポジティブ心理学は人が生きる方向についても言及しようとしているように見受けられる。これを心理治療に当てはめて考えると、治療は何が悪いかを明らかにするばかりでなく、正しいもの、良いものを作り出すことも行うべきであるという主張になる。」（高橋憲男：2004年）

(もっとも筆者の立場は、高橋の「正しいもの」という発想とは少し距離がある。筆者のカウンセリングの相手は、「正しいから」実践する(ことができる)というような状況にはいない人が多いからである。筆者は、「何とかその時その時をしのいでいます」とか、「何とか曲がりなりにもやっています」という言葉に親和感を覚える。)

上記の視点は、看板が「健康心理学」とか「ポジティブ心理学」でなくてもいっこうに差し支えない。内容の共通性があればよい。その意味では、短期療法(ブリーフセラピー)・解決志向短期療法・ストレス対処法(ストレスコーピング)なども健康心理学に近いように思う。ブリーフセラピーが好んで活用するリフレーミング(枠組みの変更)の基本は、出来事や自己などに対する見方を健康な方向に変換するものであろう(わざわざ不健康な方向に変換して苦しみを増やすこともなかろうから)。森田療法の考え方(「あるがままに生きる」「目的本意・行動本意の生活」「外相整いて内相自ずから熟す)も援助のある段階では有益である(大原健士郎:1997年)。また、ナラティブ・セラピー(物語療法)も、筆者流に理解すれば健康心理学的アプローチのように思う。特に「ストーリーの書き換え」(基本的には健康な方向への書き換え)は、健康心理学の発想と共通のものと言えよう。

3)「回復論的治療観」の視点

上記のような考え方と共通するところの多い見解として、八木剛平(2004年)の「回復論的治療観」がある。八木は「発病論と回復論とは、病気を理解し治療を工夫するための2つの視点であって、対立的に考える必要はない」としながらも「回復論」の意義を強調し次のように述べている。「発病論的治療観に対して、病気に有効な治療法と病人に有用な治療行為は、回復の要因や契機の発見あるいは回復メカニズムの解明から導かれる、という考え方を『回復論的治療観』と呼ぶ。病気を治す自然治癒力、病人の自己回復力の存在を前提とするこの考えは、科学というよりは常識に近く、病気よりも病人が中心であるから、研究よりも臨床の産物である。」(八木剛平:2004年)

このように、「回復論的治療観」は「回復の要因や契機の発見あるいは回復メカニズムの解明」を目指し、病因論・原因論あるいは発病メカニズムに過度にとらわれないという特質を持っており、心理臨床においても有益な面が多いと言えよう。

なお、上記のような諸家と共通の考え方をやや挑発的に打ち出した著書に八幡洋『立ち直るための心理療法』(2002年)がある。八幡は、あえて「トラウマ論をぶっとばせ」と言うが、彼の言葉(「宿命論的なトラウマ論はあなたを絶望させるだけだ」、「人間には立ち直るための資源がある」など)に耳を傾けると、その本意は健康心理学の勧めであることが分かる。八幡は別の著書(『危ない精神分析』2003年)で、「トラウマからの立ち直り」を強調するセラピーに対して、自己の立場として、「セラピストは現実には留まるべきである」こと、「人生ドラマより小さな具体的な変化」が大切であることを強調している。

以上の検討をふまえて、次に健康心理学の考え方を基本にしたカウンセリングの基本的過程を整理する。

2 健康心理カウンセリングの基本過程（方法論）

筆者の場合、健康心理カウンセリングと言ってもそれほど特別のことをしているわけではない。カウンセラーとしては、あまり過去にこだわらない、現在を重視し、現在の日常生活の中に健康な部分を探し、来談者と共有し、育てることである（事例1、事例2、事例3参照）。

われわれは、何か悪いことが起きると、それを過去の出来事と結びつけて納得しがちである。専門家の一部も幼児期の体験と現在の症状を強く結びつけて解釈する傾向がある。しかし、10年も20年も過去の出来事が、現在の心の症状にどう影響しているかということをも内的必然性をもって実証することは困難である。過去に何があったにせよ、来談者（あるいは来談者の背後にいるクライアント）は、現在を悩んでいる。過去のことも、「現在に影響している過去」あるいは「過去の影響が混じった現在」として、「悩み」になる。あるいは、「現在の悩みと関係づけられた過去（現在の悩みを投影した過去とも言える）」を悔やんだり悩んだりする。やはり現在をどうとらえ、どう生きるかということが重要な意味を持ちそうである。ここに筆者が現在を重視する発想の出発点がある。

また、来談者（の息子・娘）がうまくいっていない場合、来談者は、その環境や家族関係の欠点を強調しすぎる心境になっている場合が多い。このような心境を緩和することも課題である（事例2参照）。

ところで、現在を重視すると言っても、過去を軽視する訳ではない。特に個人面接の場合、来談者が過去を語りたときは大いに語っていただくことも大切である。一度語った過去を再び語りたという来談者もいる。その時は再び過去を語っていただくことになる。しかしカウンセリングの方向としては現在を志向することが基本になる。

なお、健康心理カウンセリングと矛盾しない方法であれば、必要に応じてどのような方法も活用（借用）することは1で述べた。健康心理カウンセリングという大きなかごに入れられる方法（あるいは学んだ方法）はすべて用意しておくという考え方である。

また、援助においては、双方が納得できるできるだけ具体的な課題を発見し、双方が納得できる（実現可能な）方法でそれを実践する工夫をすることも大切である（事例1、事例2、事例4、事例5参照）。具体的課題を提示することは、取り組む方法も分かりやすく、取り組みの経過を評価したり、成果を相互に確認する点でも有益である。時として、援助者のユーモアを含んだ言葉（面接場面構成）も大切である（事例3、事例4）。

以上述べたことを、多少モデル的にまとめて「健康心理カウンセリングの基本的過程」という標題を付して示す（表1参照）。なお、表1は、どちらかといえば親・家族への援助を中心にまとめているが、少し工夫すれば本人の援助にも応用可能である。

表1 健康心理カウンセリングの基本過程

(導入の時期)	
第1段階	<p>「悩んでいること・困っていること・今どうしたいのかななどを全て聞く。」</p> <p>▶ 「過去の出来事、過去への悔恨、時には過去への恨みも大切な話として聞く。」</p> <p>* この段階は、ロジャーズの共感的対応が効果的である。</p>
第2段階	<p>▶ 「悩みの対象となる人、悩みを訴えている人および環境を含む現状をつぶさに検討する。24時間・1週間程度の意識しやすい期間をテーマとする。」 - 「その際、現状の中にある健康な部分を探索・発見する姿勢を貫く。」 - 「これまで取ってきた対応については、その問題点を指摘するのではなく、苦勞したことに敬意を表すること(勞をねぎらうこと)、過去の取り組みの成果は今後に生かし、成果がなかった部分は繰り返さないよう援助することを中心にする。」</p> <p>* 健康な部分とは、年齢・社会的地位などに関係なく、また大小にかかわらず、その人の思考・行動・環境の中で、健康の方向を向いていること全てである。</p> <p>「第2段階以後でも、折にふれて第1段階に戻ることがあるので柔軟に対応する。前進のみを課題としないことが大切である。」</p>
第3段階	<p>「発見した健康な部分について、来談者との間に合意を図る。」</p> <p>* この合意がないとカウンセラーの「思いこみ」「独り相撲」になる。</p>
第4段階	<p>「カウンセラー・来談者の双方で、健康な部分を育てる工夫をする。」</p> <p>* 当事者と健康増進の共同作業をしているという雰囲気が必要である。</p> <p>* 健康な部分を育てる話し合いは明るい要素が含まれる。</p>
(見守りの時期)	
第5段階	<p>「すでに発見された健康な部分を再確認する。育てている健康な部分の経過の観察と健康な部分を育てる再工夫をする。進歩がはかばかしくないときの慰めと元気づけも必要である。」</p>
第6段階	<p>「当事者の成長についての確認と残された問題を再確認する。」</p> <p>「再確認された問題・新たに発見された問題については、第2段階に戻って再度の取り組みをする。」</p> <p>「当事者の現状が、何とかやっつけていける状態であることを、援助者・来談者で合意できた場合は終結(あるいは一時休止)とする。」</p>

[2] 不登校・ひきこもりの実態

1 不登校・ひきこもりの概況

「不登校」は1970年代の後半から漸増して来た。2001年度は、年間に通算30日以上欠席したいわゆる不登校児童は、小中学校合わせて138,939人であった(『文部科学統計要覧 平成15年度版』)。2002年度は、131,436人であった(『文部科学統計要覧 平成16年度版』)。また、2003

年度の速報値では、12,6212人であり、2年連続の減少であった（『朝日新聞』2004年8月11日）。これを不登校の減少傾向の始まりと見るか、一時的増減にすぎないと見るかは、にわかには決められない。近年の不登校対応施策・少子化の動きなどとも合わせて、少なくとも今後数年の経過を見る必要がある。

「ひきこもり」の問題は、不登校と連続した部分もある問題であるが、その実体は十分把握されておらず、全国規模の信頼できる社会的統計は存在しない。数10万人とか100万人程度という推定をする人もいるが確度の高いものではない。厚生労働省の調査では「2002年の1年間で全国の保健所・精神保健福祉センターに寄せられたひきこもりに関する相談は1万4069件。年代別では、19～29歳が約52%を占めた。30歳以上も3割強いた」という（毎日新聞 2004年5月24日）。しかしこの統計もあくまでも相談機関に相談を寄せた人々にもとづくものであり、氷山の一角であるという理解も成り立つ（詳しくは [4] - 2 参照）。

ひきこもり問題は、社会の包容力が低下すること（その一つは若者の就職難、現代社会において競争原理が過剰に強調されていることなど）と、若者の一部に対人関係が苦手で傷つきやすい層が増加している（らしい）ことなどの要因が複合して、増加あるいは遷延化（30歳を越えてもひきこもるなど）が進むことも予想される。

また、ひきこもりへの援助も各地で散発的に行われているが、どの地方でも一定の水準以上の対応があるという状況にはほど遠い。

2 文部科学省「不登校に関する実態調査」から

2001年9月7日に文部科学省が、1993年度に「学校ごらい」を理由に年間30日以上欠席し中学校を卒業した児童を対象とした「不登校に関する実態調査」（平成5年度不登校生徒追跡調査結果報告書）を発表した（森田洋司：2003に全文収録）。この調査の全対象者のうちから郵送アンケート調査（1999年3～5月調査）を行い、有効回答数1,393人を得た。また、郵送アンケート調査のうちから電話インタビュー調査（1999年8月～11月調査）を行い、有効回答数467人を得た。その結果の一部は次の通りである（以下、下線は筆者）。

1) 不登校のきっかけ・継続の理由等

不登校のきっかけは、「友人関係をめぐる問題」（45%）、「学業の不振」（28%）、「教師との関係をめぐる問題」（21%）など学校生活に関わるものが多い。「不登校の態様（不登校継続の理由）」についても、「学校生活の問題」が最も多く挙げられている。

2) 卒業後の進路の状況

中学卒業時点の進路は、就業率が28%、高校等への進学率が65%、就学も就業もしない者が13%いる。進路先について、希望どおりでなかったとする者が57%いる。

中学校卒業直後に進学した者のうち、卒業・修了した者が58%、中退した者が38%である。また、学業を継続しつつ、大学・短大へ進学した者は全体の13%となっている。

現在（中学卒業5年後の調査時点）では、「就労しているが、就学していない者」が54%、

「就学・就労ともにしていない者」が23%、「就学しているが、就労していない者」が14%、「就学・就労ともにしている者」が9%となっている。

現在の就労者のうち、「パート・アルバイト」が約半数を占める。通学している者は、「大学・短大」(9%)、「専修学校・各種学校」(8%)、「高校」(7%)。また、「その他」(予備校、フリースクール等)は5%となっている。

3) 不登校に関する意識、評価等

学校を休んでいたときの気持ちとしては、「自分自身は不登校は悪いこととは思わないが他人の見方が気になった」(39%)、「学校へ行ききたかったが行けなかった」(29%)、「何ら心理的負担がなかった」(28%)となっている。

不登校のことを振り返り、どう思うかについては、「後悔している」(36%)、「仕方がなかった」(31%)、「むしろよかった」(28%)となっている。

不登校であったため苦労があったとする者は、「生活リズムの崩れ」(63%)、「学力・知識不足」(58%)、「人間関係に不安」(53%)、「体力低下」(48%)、「不利益な扱い」(33%)となっている。

不登校が現在の状況に及ぼす影響についての評価は、「マイナス」(24%)、「マイナスではない」(39%)、「どちらでもない」(35%)となっている。

次に筆者の感想を述べる。「不登校のきっかけ」として「学校生活の問題」最も多いのは予想通りであるが、いずれにしても学校のあり方(枠組み)が問われているということであろう。

「中学卒業時点の進路」では、「高校等への進学率が65%」とかなり多いが、「就学も就業もしない者が13%」は気になる数字である。また「中学校卒業直後の高校等進学者については、そのうち38%が中退を経験」していることも気になる数字である。

「中学卒業5年後の調査時点」で、「就学・就労ともにしていない者」23%が、気になる数字である。この数字の中にはひきこもり状態の人も含まれているであろう。

「不登校に関する意識」として、「他人の見方が気になった」「後悔している」とする回答が多いことは、一見平然としているように見えても、内心では苦しんでいる子どもが多いことを予想させる。ただし、「現在の状況に及ぼす影響」については、「マイナスではない」(39%)という回答がかなりあることは、ある時期に不登校をしても様々な機会を捉えて、克服したり、不登校の体験を積極的に生かす子どもも少なくないことを示唆している。いずれにしても従来余りよく分かっていない実体がある程度判明し、今後の援助にとって様々なヒントが得られた。

さて、この報告では、不登校とはどのような問題なのか、個々の問題はどのような事情で発生するのか、個々の子どもに対してどのような援助が有効なのか、などについて筆者の体験に即して意見を述べる。ただし、この問題は取り組み始めると実に多様な顔を持っており、特効薬的な特定の方法で解決するものではないことも痛感している。また不登校(ひきこもりも含めて)がマイナスの意味しか持たないのではなく、部分的には一つの人生体験としてプラスの要素がある

こと、また対処困難な環境から一時的に自分を守る面も（このことは、後に「安全弁」としてふれる）あることに注意する必要がある。

また、不登校・ひきこもりの個々の事例を見ると、それ自体、一つの生き方であり、何らかの課題への対処行動であり、長目の休息であり、一概に問題行動とは言えないと理解できることもある。様々な問題・課題に直面し、解決の道を探っている試みの時期とすることもできる。ただし、この状態に本人も悩み家族も悩んでいる場合、「試みの時期」と言って傍観していることはできない。一人一人の子どもの事情を具体的に理解し、柔軟さとゆとりを持って丁寧に取り組む（援助する）ことが大切であろうと思う。

[3] 不登校の理解と援助

1 不登校の原因は何か

不登校の原因については、多くの意見があるが、不登校が始まって以後、だんだん症状が固定化する経過を、ウルズラ・ヌーパー（1997年）の書に紹介されている「雪だるまモデル」を取り入れて、「雪だるま式の原因」というキーワードで考えると分かりやすい。この考え方を基本に、さらに、従来の考え方を集めて整理した結果は、図1「不登校・登校拒否の原因の考え方（「雪だるま式原因説）」のようになる。「雪だるま式原因説」では次の3つの要素（ ）を考える。

「潜在的学校嫌い」（および過剰適応） + 「複合原因」 + 「雪だるま式の原因」

不登校児を個別に見ると様々な独自の事情がある。その意味で不登校は個別の問題である。ただし、多くの事例を整理してみると、不登校になる道筋に共通点もある。筆者の場合、多くは「雪だるま式原因説」で理解できると考えている。

「潜在的学校嫌い」（および過剰適応）について

今日、多くの子どもや親（さらに教師）は、学校に行くことを非常に重視している。しかし、子どもたちの中には、「潜在的学校嫌い、あるいは、潜在的な不登校児」が想像以上に多い。彼らは、学校に行くのはいやだが我慢して登校していたり、現に遅刻や間欠的不登校をしている。森

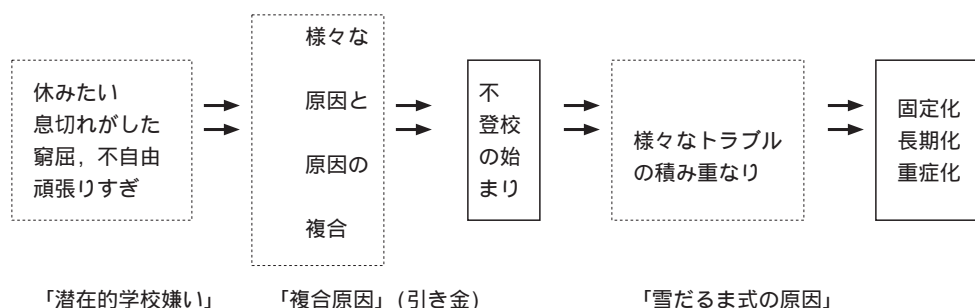


図1 不登校・登校拒否の原因の考え方（「雪だるま式原因説」）

田洋司らの調査（森田洋司：1991年）では、中学生の17%が欠席群、42%が潜在群すなわち遅刻・早退群や我慢して登校している生徒層である状況が明らかになっている。これらの子どもたちは、きっかけがあれば不登校児になる可能性がある。

以上の「潜在的学校嫌い」とは逆の感じがする「過剰適応」という問題がある。学校の生活に、いわば率先して適応し、大いに努力し、ある程度は（ある時期までは）親や教師の期待に応えよい成果を上げるグループである。このグループの一部が、努力の限界に直面し、あるいは何らかの挫折に直面し急に登校困難に陥るのである。このような不登校児は、「優等生の息切れ型」とも呼ばれてきた。

「複合原因」について

不登校の発生においては、次のように「複合原因」を考えることができる。

「学校に行くのは嫌であるが、我慢して登校している。

休みがちである。あるいは過剰に努力している。」

「何らかのトラブルに遭遇する」（我慢の限界、努力の限界）＝「複合原因」

「登校拒否の開始」（苦痛の回避）

「何らかのトラブル」は、学校内のトラブルでも、家庭内のトラブルでも、地域でのトラブルでも、本人のトラブル（夢や期待が破れる、能力の限界につき当たる、友人を失う、何らかの失敗、病気、その他）でもよい。またいくつかのトラブルが重なることもある。トラブルの性格は多様でありかついくつかのトラブルが重複していることもある。これが「複合原因」である。その子どもの個性とその子どもの環境の数だけ原因があり得る。

ただし、不登校問題においては、何らかの形で学校に関係のあるトラブルが多いと予想してもよいであろう。通常、不登校が起きるということは、学校と子どもの間に何らかの緊張関係が生じていることを意味している。そこに苦痛が生じている。その「苦痛を回避する」ために不登校が起きる。その意味で不登校は、「緊張緩和剤」であり「安全弁」である。登校しないことによって学校と子ども間に起きているトラブルそのものは解決できないが、苦痛は緩和できる。しかし、無理な登校刺激・登校強制は、せっかく働いている安全弁を壊してしまう。なぜ安全弁（この場合不登校）が働いているのかをじっくり考えて対応する必要がある。

「雪だるま式の原因」について

「雪だるま式の原因」とは、最初の原因に次のトラブル、さらにその次のトラブルが時間的に重なって行くことを意味する。雪だるまが坂道を転がる状態を考えると分かりやすい。最初は小さな雪の玉が、転がっている内にだんだん大きくなり、ついには大人でも動かせない雪だるまになってしまう状態である。

たとえば最初は、友達のいじめを回避するために不登校をはじめ。そこを親か先生に「なまけるな」と叱られたとか、親が思わず体罰を加えたとかのトラブルが重なる。あるいは休んでいる内に勉強が分からなくなる。そうするとますます学校に行きたくないという思いが募る。さらに本人の心の中のトラブル（例えば自信喪失など）も加わる。たとえば、不登校を初めてみてそ

のことがもっている大きな意味（世の中から取り残された様な感じ）に気づいてたじたと感じる場合もある。

このように長期間登校しないしていると、その間にさまざまなトラブルが起きて、雪だるまが大きくなってしまふ。そのうち最初の原因はあまり大きな意味を持たなくなる。原因が時間と共に積み重なっていく（あるいは変化していく）のである。したがって不登校が長くなるほど、「最初の原因は何か」と詮索してもあまり意味がない場合が多い。

2 不登校の援助

筆者は、不登校の本人および家族の援助において、健康心理学ないしは解決志向アプローチを前提にして次のような考え方に立って取り組みを進めている。

1) はじめに留意することがら

(1) 不登校の原因探しにあまり精力を使わないことが肝心である。本人が原因にふれるときは、それを聞いて何らかの対応をする必要があるが、通常原因は分かったようで分からないことが多い。不登校が長くなればなるほど、はじめの原因は分かりにくく、分かってもあまり意味がなくなる。

(2) 不登校の場合、本人との接触が難しいことが多い。従って、当面家族との関わりが中心になることが多くなる。家族との関わりにおいても、原因探しよりは、これまでにどのように対処してきたか。現在はどうのように対処しているか、その対処に改善の余地はないかを一緒に考えることが有益である。原因は、ある一つの事象に特定できないことが多い。また同じ事からでも見る方向によって意味が異なることが多い。原因についてはゆっくり検討すればよいと思う。対処してきたことは、これまでに実行してきたことなので、具体的に分かりやすいことが多い。

このように家族と関わることは、家族支援（エンパワメント）であり、家族との相互理解と協力関係の形成が眼目となる。

エンパワメントとは、家族の可能性（本人の可能性を含む）を見つけ、励まし、支援し、家族の自己回復力・問題解決力を高める活動である。

(3) 不登校に前後して腹痛や頭痛、気分が優れず気が重い、などの症状が出てくることが多い。実際に熱が出ることもある。医者に見せると「異常はない」という結果になることが多い。こうなると「仮病ではないのか」「逃避ではないのか」と疑われることになりかねない。しかし本人が苦しいときは、深い原因はともかく「苦しい」という事実がある。「苦しいときはとにかくゆっくり休むことが大切ね」と言えるとよいであろう。

(4) 不登校になると何よりも「登校ができない」状態になるが、その他にもいろいろな社会活動ができなくなることが多い。家族にも、不安や不満が生じる。しかし、このような場合も、問題よりは可能性に目を向けることが有益である。今できている積極面は小さいことでも積極的に評価する目で見ると、「すべてだめ」から「少なくともこれはできている」という見方に転換することが望ましい。ただし、子どもが悲観的になっているときにオーバーに励ましたり楽天的な見通

し（「すぐに行けるようになるよ」など）を言うのも不自然である。「できることから一步一步手がけていこう」という感じが自然であろう。一例を挙げると、「人通りの少ない雨の日に、保健室の入り口で先生に会うことならできると提案した子どももあった。この子は、このようにして一步一步学校に帰っていった。

(5) 子どもが不登校になると、われわれは「かくあるべし」という「適切」な助言をして早期に回復させたいと思う。しかし、「適切」な助言も本人から受け入れられないことが多い。不登校が始まるということは、様々な意味で対人関係に不具合が生じていることでもある。また「よかれ」と思うことが実行できなくなっていることでもある。このような状況にある子どもは、「登校すればあなたの利益になりますよ」「学校に行かなければ将来困りますよ」という助言は、もっともではあるが、容易には受け入れられない（実行できない）状態にある。「それができるくらいなら苦労はしない」という心境である。

(6) 子どもは「よい」ことが実行できなくなっている状態こそ理解してほしいのである。そして、そのような「不具合」の状況にあっても、なお実行可能な具体的な道筋を示してほしいのである。その道筋は、すでに少しできていることの継続や工夫であったり、ほんのささやかな第一歩であったり、一見すると回り道であったり、後退であったりさえする。しかし何よりも本人が「それならすでにやっている。やっていることを続ける（機会を増やす）ことならできると」「それなら実行できる、やってみよう」と思えるような助言が実際の意味を持つ（事例2，事例4参照）。

2) 登校刺激をどうするか

(1) 登校刺激については慎重な態度をとる必要がある。家族は、通常すでに繰り返し登校刺激を与えていることが多い。外見上は子どもに対してけじめがなく甘いように見えても、家では、必死の登校刺激を与えてきているかも知れない。登校刺激を与えれば問題が解決するかもしれないと思うのは自然であるが、登校刺激を次第に強くすることで不登校が解決するのであれば、不登校の悩みは事実上すべて解決するであろう。すでに繰り返し登校刺激を与えてきた場合は特にあきらめが肝心である。本人が一定の経過を踏んで登校する準備が整い始める段階まで待つことである。

(2) 不登校の初期の段階で、子どもが登校しようか休もうかとためらっている時期には、軽い励ましや後押しが有効な場合もある。しかし、励ませば励ますほど緊張と不安が高まるようであれば、ただちに登校刺激を中止した方がよいであろう。家庭や学校での程よい対応（あきらめのよさ）が望まれるところである。あきらめといっても放置するのではなく、機会を待つこと、見守ることである。

3) 休みが長期化してきたらどうするか

(1) 不登校が長期化し、すぐには解決しないということが実感される時期がある。このような場合どうするか、悩みが多い時期である。万策つくた感じがする。しかし少なくとも、学校を休んでいても、日常生活を有意義に過ごすように配慮することは可能である。「学校を休んでいるのだから（すなわち悪いことをしているのだから）おとなしく、暗い表情をして過ごすことが当た

り前」と思っている家族が意外に多い。これでは休んでいる時間が有効に生かせない。休んでも楽しい有意義な時間を過ごす方が元気を回復することもできるし、お互い暗い気分には落ち込まずに済む。これが、長期的には子どもの成長のきっかけになるであろう。

(2) 不登校が長くなると昼夜逆転の生活に陥る場合もある。このような場合も、家族と同じ生活リズムを回復させようと焦らないことである。もし朝起きすることが、登校への圧力につながるのであれば、本人にとっては朝起きは不利益につながる。日常生活を健康で、楽しくすることが目的であることを明確にした上でなら、少しずつ起きる時間を早めるように誘うこともできるであろう。

(3) 不登校は、家族だけの問題であり、家族だけで解決しようと決めこまないことも大切である。各地の親の会や相談機関を訪ねると同じ問題を持った子どもとその家族と出会えるはずである。

(4) 相談機関の利用は、基本的には問題を家族だけで解決しようと無理をしないことであり、よいことである（「よく決心されましたね」）。納得できなければ相談機関を替えることもあり得る（「相談機関を替えるのも工夫の一つですね」）。「よい相談機関とは何か」という問いへの答えは人によって違う。一緒に考えてくれる、気長につきあってくれる、疑問があれば気軽に質問ができる、多面的に考えてくれる、などが判断基準になるようである。ただし、相談機関にあまり安請け合いをしてもらってもかえって不安であろう。

3 不登校児と学校の関係はどう見るか - 学校・家庭・地域を柔軟に活用する考え方

ここでは、不登校が長期化し、通常（公的）の学校に通常に通うことができなくなった場合、通常の学校・学級の枠組みをはずして取り組む場合のことを考察する。

まずこのような場合のおよそのイメージを表2に示した。この表では、
の方向と、逆の
の方向に矢印をつけている。
の方向は、一応「回復過程」を示すものであるが、機械的に理解することはできない。現実には、矢印は途中で切れることもある。

～ までは、公的学校の仕組み（枠組み）を徐々に緩やかにする方法である。

～ の方法は、
までの方法と並行して取り入れることが多い。このような柔軟な方法の採用は、部分的に行われているが、一般化していないものもある。長期化する不登校問題への対応は、以上のような柔軟な方法の採用がなければ解決は困難であることがある。今後このような方法が積極的に採用されることを期待する。

4 学生の家庭訪問などの活動（メンタルフレンド活動）の意義と方法

ここで、表2
に示したメンタルフレンド活動について触れる。日本福祉大学心理臨床研究センターでは、不登校・ひきこもりの個別相談あるいはグループ相談会などと併せて、必要と可能性に応じて、学生の家庭訪問や適応指導教室へのボランティアとしての参加などの活動（メンタルフレンド活動）を支援している。メンタルフレンドの活動には、対象児童と手紙によって交流する活動形態もある。これらの取り組みが子どもとの直接の接点を作ることになり相談会の弱

表2 不登校と学校の形態（子どもと学校の関わり）

通常（公的）の学校に通常に通う。
通常の学校に部分的に通う（午前中登校，土曜日登校など）。
通常の学校の教室以外の部分に通う（保健室登校，相談室登校等）。スクールカウンセラーの活用
学校を外に出す（適応指導教室等） - 興味ある多様な体験 - ボランティア（メンタルフレンドを含む）の活用
学校を家庭に移動する（訪問教育）。学校によっては，援助の工夫の範囲で実施している。制度的には一部の自治体で試行され始めた段階である。
学校の外に活動・生活の場を見つける - 相談機関への通所，キャンプへの参加。（さらに児童福祉施設などを生活の場として利用することもある）
私立的学校（塾）に通う。学童保育などに通う。地域の居場所を活用する。地域によっては，たまり場，フリースペース，フリースクールなども活用できる。
家庭教師を依頼する。ある程度事情を理解してもらう。
メンタル・フレンドを依頼する。親戚のおじさん・おばさんの協力を活かす。

点を補う意味を持っている（事例5参照）。なお児童相談所において家庭訪問に参加する学生などを厚生労働省が「メンタルフレンド」と命名したため，このような取り組みをメンタルフレンド活動と呼ぶことが多くなった。全国引きこもりKHJ親の会の「引きこもり訪問サポート士」も基本的な構想は共通であると思う（全国引きこもりKHJ親の会：2004年）。同じような取り組みが「訪問カウセンリング」と呼ばれることもある（『現代のエスプリ455』：2004年）。

表3に家庭訪問活動を中心にメンタルフレンド活動の意義と方法をまとめる。

メンタルフレンド活動の意義を表3のように考えると，メンタルフレンド活動が今後一層発展することが不登校問題の解決にとってひとつの有力な手がかりになると思う。もちろんメンタルフレンド活動に過剰な期待はできない。しかし，登校再開というような具体的な効果はなくても，不登校児の孤独感を少しでもいやすことができるならばその意義は大きいと思う。

5 家庭内暴力への対応

不登校やひきこもりが進行する中で家庭内暴力が起きることが少なくない。家庭内暴力をどう理解し，どう解決したらよいのであろうか。これまでの経験から言えることをまとめる。

(1) 家庭内暴力は，家族にとって大変なショックでありかつ恥ずかしいことに思われ，家族の中

表3 メンタルフレンド活動の意義と方法

- 1) 不登校状態（あるいはひきこもり状態）になると友人が少なくなり、家族からも孤立することもあり人間関係が乏しくなる。これは、本人にとっても家族にとっても寂しい、つらいことである。このような子どもたちにとって直接家庭を訪問するメンタルフレンドは、不登校の解決ということを考える以前に、人間関係を豊かにする機会を提供するという意味を持っている。
- 2) メンタルフレンドは意義のある活動であるが、不登校をする子どもは、対人関係に警戒心が高まっている。すぐにメンタルフレンドの話に応じられない子どもも多い。一度話を出して乗り気でない場合、頃合いをみてさりげなく再度声をかけてもらうのがよい。はじめは、「一度だけ、挨拶程度でいいよ」というと「一度だけなら会ってもいい」と応じてきた子どももある（その後、意外に長続きした）。
- 3) このように不登校児童にとって教師や専門家とのつき合いは、相当に緊張を要することである。しかし、大人と違って大学生の場合は、お兄さん、お姉さんの感覚で人間関係を作れる大きなメリットがある。大学生の方も、まだ子どもの心境も残っているので、話も合いやすく、子どもとうち解けやすい特質を持っている。
- 4) 不登校児童の家族にとっても、若い学生と接することは、家庭の雰囲気が明るく活気づいてくるきっかけになり、多くの場合歓迎されるべきことになる。
- 5) このような交流を通して、子どもの対人関係がふくらみ、外出など社会活動が活発になることを通して、やがて学校にも行ってみようという元気が回復するならば、メンタルフレンド活動の意義は十分あったということになる。
ただし、この活動は、時間のかかる根気のいる活動である。関係者が、短時間で成果を上げようと期待し過ぎないことが肝心である。
- 6) したがって、メンタルフレンド活動は、直接学校復帰を目指すのではなく、対人関係を豊かにする、身近な若者モデルを提供する、社会生活を広げるなど、基礎的な条件作りをねらいとすればよいと思う。学校復帰は、直接的なねらいでなく、これらの基礎的な条件作りの結果として実現すればよいことである。

だけで解決しようという気分にとらわれやすい。しかし実際は、家族の外に応援を求めることが解決のきっかけになることが多い。

- (2) 「家庭内暴力」は、原因は何であれ現象的には狭い家族関係の葛藤の中で起こる暴力である。筆者は、家庭内暴力に対して次のように助言している。

暴力を甘んじて受けたりせず、暴力の被害を最小限に食いとめること。危険な時はとにかく逃げ出すこと。

家族の一員（通常母親）への暴力が始まった時には、残りの家族全員が集まって暴力を止めること。ただし、母親を取り囲んで保護するのはよいが、本人を力で取り押さえることは、一層の反抗と怒りを生み出す可能性が高いので勧められない。

それでも止められない時は、即刻信頼できる人に連絡し止めてもらうことがよい（もっとも通常は第三者が来訪するだけで大半の家庭内暴力はその場では止まるものである）。第三者の協力は、あまりこじれてからよりも暴力が始まって間もなくがよい。

家庭内暴力が頻発する時は、親戚のおじさんにしばらく泊ってもらったり、近所の信頼

できる人たちに依頼して、いざという時に誰かが駆けつけてくれるような体制作りをするとよい(事例5参照)。

第三者が来訪した時(家庭内暴力の大半は第三者が来訪するととりあえず収まる)は、できるだけ暴力を振るう当人と話し込んでもらう。散歩に連れ出してもらうことも有益である。このような対応を取ると家庭内暴力の被害そのものが減少する。家族と家族外の人々の関係が緊密になり、暴力を振るう当人も家族以外の人々との交流が増え、「社会性」を身につけることができる。自己の感情を母親にのみ投げかけるより第三者に聞いてもらうことが自己客観視を進める上で有益である。

暴力をやめることと引き替えに、あるいは「親が育て方を誤ったことの代償だ」と言って過大な要求(「100万円よこせ」などと迫る事例もあった)を突きつけてくることがあるが、「子どもの教育責任を持つ親としてそれはできない」と断る方がよい。ただし、不登校であっても引きこもりであっても、常識の範囲の小遣いは定期的に与える(つまり、普通の子どもとして扱う)ことがよいと思う。高価なものは小遣いをためて手に入れるように諭す。これも社会的常識を身につけさせる手段である。

(3) 以上のように、本人が社会性を身につけることが最良の解決策である。家族だけで解決しようとする、あるいは過剰に特別扱いしてしまうと、本人が社会性を身につける機会を失ってしまう。お説教でなく、日常生活で何らかの有用なことをすること自体が社会性を学ぶ機会である。家族以外の人と接することはさらに有益な社会性学習の場である。

(4) 本人が落ち着いた時に、援助者が次のように語りかけることが有益であろう。

一般的には、「日常どんなことに興味を持っているのですか。趣味などを教えてほしいです」

暴力のことを話題にすることができる時には、「よければ教えてほしいのですが、どんなときに暴力をしてしまうのですか、どんなときに暴力を我慢できるのですか。我慢する時はどんな努力をしたのでしょうか(本人に教えてもらう、本人の努力を評価する姿勢を伝える。)

[4] ひきこもりの理解

1 思春期前後の発達の特徴とひきこもりの理解

ひきこもりをする人たちは、年齢的にも10代から40代に及ぶ。したがって、この人たちを総合的に理解するためには、生涯発達論的視点が必要である。しかし、ひきこもる人たちに直接的・間接的に出会うと、思春期・青年前期(大まかに言って10代)の問題につまづいたりこだわりを持っている場合が多いことにも気付かされる。思春期・青年前期の問題の次のような面が「調子を狂わせる」つまづきの石になっているようである。

(1) 自分像の変容・身体像の変容 - 自分とは何か、あれこれ自分の欠陥を探して悩みつまづい

ている。自己の性格・容姿・能力などを非常に気にしている人もいる。

- (2) 価値観の変容・新しい価値観との同化の困難へのとまどい。一体感のない(自分は周りとは異なっているのでは)不安へのとまどい。
- (3) 友人関係において、孤立に対する不安と親しくなることへの不安と戸惑い。親しさを維持しようとしてかえって不安が強まる。
- (4) 青年期には、何かを選択しなければならない場面に遭遇することが多くなる。しかし、選択するためには別の何かを捨てなければならないということに納得できない(受け入れられない)。そのため、選択できない葛藤状態に陥り苦悩する。
- (5) さらに現代日本社会が若者を受け入れる器を狭めつつあること、選択の機会を縮小しつつあることが、何かを選択しなければならないのに選択する機会がないという状態を生み出している。特に、社会に関わろうとしても適当な就職先がないことなどが若者の無力感を深める。このような社会では、若者は社会の不安定さを感じて、先行きの不安、目標が定まらないという感じ方を強める。ここでは若者は、自分を社会の異分子と感じてしまう。このように、若者を異分子化する社会とその社会からの若者の離反という事情も青年期の社会適応を難しくする問題として重視しなければならない。

このような課題(困難)を克服するためには、個人の努力も必要ではあるが、それだけでは十分ではない。様々な人間関係や成長できる機会による支えが必要である。居場所や働く機会の保障は、社会的支援なしには得難いことが多い。このような機会が乏しい場合、課題は容易に克服されず、社会関係を結ぶことが困難になる。そして、このような困難に直面する人たちの一部がひきこもりという状態になると考えられる。

2 「ひきこもり」の現れ方について

ひきこもりにはおおむね以下のようなタイプ(現れ方)がある。

- (1) 不登校が長期化する中で起きてくる「ひきこもり型不登校」(あるいは「不登校型ひきこもり」)。
- (2) 一般的には、「様々な事情」で長期間(1, 2年から10年以上に及ぶこともある)自宅や自室にこもりがちであり、対人関係(家族を含む)や社会的活動(外出を含む)をさせている(あるいは対人関係などが少なくなっていたり、ほとんどできない)状態(なおここでは、精神病などが第一次的原因と考えられる場合を除いて考える)。

「ひきこもり」の定義は、立場によって様々であるが、厚生労働省の調査(2002年実施)では、「社会的ひきこもり」の基準として次の5点を示している(『ひきこもりへの対応ガイドライン』2004年参照、以下『ガイドライン』)。

自宅を中心とした生活をしている

就学・就労といった社会参加活動は、できないか、していない

以上の状態が6か月以上続いている

ただし、

統合失調症などの精神病圏の疾患、または中等度以上の精神遅滞（IQ55-50）を持つ者は除く

就学・就労はしていなくても、家族以外の他者（友人など）と親密な人間関係が維持されている者は除く

なお、不登校が長期化し、家から（ほとんど）外に出なくなった場合（この場合「不登校からひきこもりへの移行」と表現することもできよう）と不登校体験はないが、後にひきこもりになった場合を現在の症状等から区別することは難しいこともある。「振り返ってみると不登校（気味の）体験があった」ということで判断することになる。

『ガイドライン』に紹介されている保健所等における調査結果では、ひきこもりをしている人の不登校経験は、「小・中学校いずれかで不登校経験」は全事例（3,293件）に対して33.5%に認められ、「小・中・高・短大・大学いずれかで不登校経験」では61.4%に見られたという。

ちなみに、この調査では、ひきこもりをする人の平均年齢は26.7歳（±8.2）、性別は男性76.4%、女性22.9%、ひきこもりの平均期間（経過年数）は4.3年（±2.3）である。

なおひきこもりに至る「様々な事情」とは、不登校、いじめ、何らかの挫折や傷つく体験（入学試験の失敗、高校や大学での成績不振、家族関係のトラブル、友人関係その他の社会関係でのトラブル、就職活動の失敗、就職後の対人関係の不調）など多様である。

ひきこもっている人の現在の様子は、交流の範囲が非常に狭いことでは共通しているものの、極端な孤立から家族や一部の友人などとのつきあいができる人まで多様である。ほとんどの時間、自宅や自室にこもっていることが多いが、夜になると買い物に出たり、家族の車に乗って外出する人もいる。要するに、一口にひきこもりと言ってもその背景、現在の様子は千差万別である。

なお不登校とひきこもりを比較すると、不登校は一般に小学校・中学校・高校などに学籍を有している場合が多く、年齢的にも思春期前後の場合が多いであろう。ひきこもりは、高校や高校中退、大学や大学中退、社会人であったものが何らかの事情で社会生活から離れてしまった場合などで、学籍を持たないことが多い。しかし不登校とひきこもりの境界は不鮮明であり、年齢が高くなるとどちらとも決めがたい場合が増えると考えられる。以上のことを大まかに表現すると図2のようになる。

一般に「ひきこもり」が長期になればなるほど、社会関係などが乏しくなり、それだけ、ひきこもりからの脱出が難しくなる。しかし、いったんひきこもり始めると周囲の説得などでは動きがとれず、いきおい長期化しがちである。これが「ひきこもり」の援助の難しいところである。本人もそのことで悩むことになる。

最近マスコミなどでひきこもりのことが話題になることが多い。これはごく一部の人が第三者に危害を加える行為に出たことによる。しかし、引きこもる人たちは、基本的には人間関係を持つことが苦手である（非社会的）。したがって、このように社会活動が苦手な彼らが家族以外の

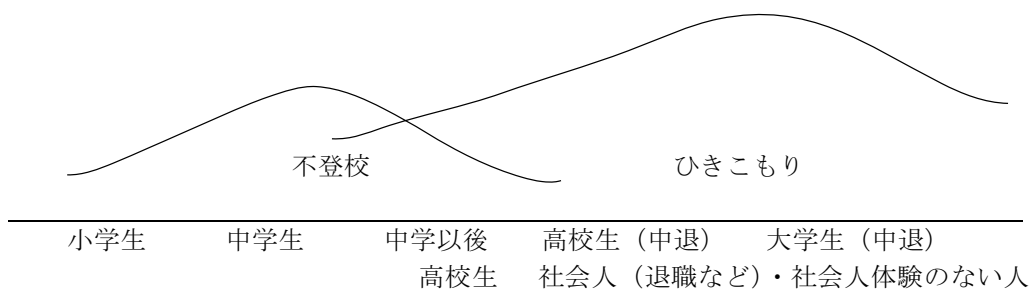


図2 不登校とひきこもりの関係 (概念図)

第三者に危害を加えるような行動に出ることは非常にまれなことであるといえよう。他人に危害を加えるどころか、他人をおそれすぎるあまり、極力対人関係を避けることが引きこもる人たちの特徴である。

ひきこもりの原因はさておき、その状態像は、社会関係・対人関係からの著しい後退である。社会との関わりや対人関係が希薄になっている状態、さらに社会関係・対人関係をおそれたり、嫌悪したり、過大に負担に思ったりする状態である。あるいは、これらの結果、生活習慣が変容したり、気分が不安定になったり（家庭内暴力に進むこともある）、無気力になったりする状態ということもできる。

[5] ひきこもりの援助 - 健康心理学 (ポジティブ心理学) 的アプローチ

1 ひきこもり援助の基本方向

援助の方向は、不登校と共通する点が多いが、年長化などのため独自の部分もある。援助の基本は、再び社会関係・対人関係への関心を回復し、広い意味での社会活動への気力を回復する方向に支えていくことである。要するに社会性（あるいは自立性）を育てることである。しかし、効果的な援助をすることはなかなか困難である。もっとも、本人の様子を丁寧に見ると何か小さなことでも関心や意欲を示していることが発見されることは多い（これは健康な部分を発見するということでもある）。

この小さな興味・関心、活動意欲を周囲の人々や本人が気づくことが大切である。長期間にわたって、焦らず・急がず・あきらめず、些細なチャンスを生かし、どんなにわずかな前進であってもそれを尊重し援助することが肝要である。（家庭外の）社会生活が困難な本人にとっては、まず家庭内で社会生活をする（家庭内社会化）が家庭外の社会生活の導入部になる。家庭内での人間関係の広がり、趣味の活動、小さな仕事の手伝いなどが貴重な一歩である。これらの歩みにおいて、「小さな進歩こそが大きな進歩の基礎である」と考えて援助を積み重ねることこそ健康心理学（ポジティブ心理学）的アプローチの精髓である。小さな進歩とは、本人が持っている健康な部分を、それがどんなに小さくともそこに可能性を発見し、尊重し育てることである。

2 家族の支援を通して本人の回復を

ひきこもる本人は誰とも会わない場合が多く、家族の支援を通して本人の回復を待つことが求められる場合が多い。長年にわたって、ひきこもりの子どもとつきあうのは家族にとって、心身共に大変な苦労である。家族の苦労をねぎらい、少しでも家族の心が安らぐように支えるのも援助者の大切な任務である。

なお子どもがひきこもり始めると（あるいは、ひきこもらないまでも、不登校が長引くと）、社会的な引け目や「おつきあいをしている場合ではない」などの心境から、家族が社会とのつながりを狭めることも少なくない。したがって、本人と家族の結びつき、本人と社会との結びつきだけではなく、家族と社会の結びつきを支援することも大切になる。家族が、親の会などの集まりに参加することも有益である（これも重要な家族支援・家族エンパワメントである）。

もちろん、社会の方からもひきこもる人を支援する手をさしのべる必要がある。

3 家族が過去にとって来た対処歴への理解とねぎらい

家族がこれまで取ってきた様々な対応は、今後のことを考える上でも貴重な記録である。援助者が過去の対処歴を学ぶことは、ひきこもる当事者理解と家族理解を深める上で欠かせない。ここにある程度の時間をかけて大切な情報として聞き取る必要がある。

しかし、過去の対処を語る家族の心境には、しばしば、後悔や自己批判が伴っている。援助者は、家族の過去の対処についていろいろ言えるかも知れないが、批判的意味を含む指摘は家族を苦しめるだけであり、これからの取り組みの元気を回復することにつながらない。家族のこれまでの対処の問題点も親・家族としての努力の中で起きたことであることを尊重し、問題点の指摘よりもこれまでの努力を多とし、家族のこれまでの苦労を心からねぎらうことが大切である（事例3参照）。

過去に対するあれこれの評価は、結果論であることが多い。結果についてはいろいろ言えるが要するに結果が思わしくなかったという現実（子どもがひきこもっている）を踏まえているので、対話が肯定的になりにくい。

この際、「少なくとも一つだけ結果論でない明確なこと」は、家族が何とか子どもの問題を解決したい、周りにいる普通の子どものように、学校生活や社会生活をさせたいと願い、大変な苦労をし、悩み悲しみ苦しんできたことである。対処歴の一部に対する、援助者の適切さ・不適切さについての判断（ここには、主観や結果論も含まれる）より、この「一つだけ明確なこと」を理解し重視し尊重できるならば、「ご家族が今まで取り組んできたこと、対処してきたことは、本当に大変なご苦労であり、家族ならばこそできる貴重なご努力であり、こころから敬意を表したと思います」という援助者の言葉も、心から自然に発せられるのではなからうか。これからの対処を考える場合も、まず過去の対処に対する敬意とねぎらいが出発点になることが望ましい（たとえ、対処歴に、どう見ても問題な部分があったとしても、苦労があったことは消えるもの

ではない)。またこのことは、家族の対処歴に対するポジティブな理解の仕方、家族の健康面の評価（子どもの問題で努力をしてきた）であることも指摘しておきたい。

4 ひきこもりへの道と回復への道

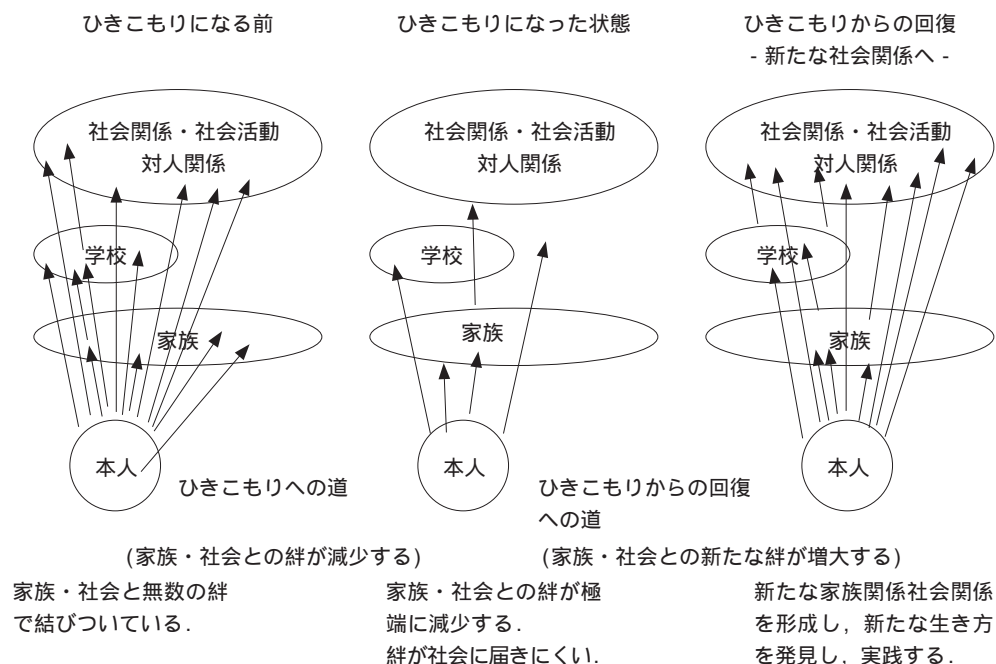
(1) ひきこもり過程と回復の過程

さて、これまでに触れてきた「ひきこもり」への過程と「ひきこもり」からの回復への過程を簡潔にまとめると「図3 ひきこもりへの道と回復への道」のようになる。

この「ひきこもり」への過程と「ひきこもり」からの回復への過程をさらに具体的な援助方法を加えて整理したものが「図4 ひきこもりをする人への援助方法の見取り図」である（当事者から見ると同じ図が「ひきこもりから社会復帰への見取り図」となる）。

(2) 家庭内外社会・近隣社会・広い社会での援助の意義

(1) 図4では、家族から（さらに学校や職場や地域を経て）医療機関等や多様な相談機関（以上のを「相談・支援を持ちかける先」と表現する）に到達し、さらに医療機関・相談機関との共同の取り組み（支援）などを経て、「家庭内外」での社会化が進み（メンタルフレンドなどは、家庭内社会化をさらに外に広げる可能性を持っている）、作業所・親の会・



回復への基本の考え方

(たとえ一筋でも多く家族・社会とのつながり・絆を形成する.)

(家庭内社会化が家庭外社会化の導入部となる.)

(ただし過去の絆をそのまま再生することは可能でもないし必要でもない.)

図3 ひきこもりへの道と回復への道

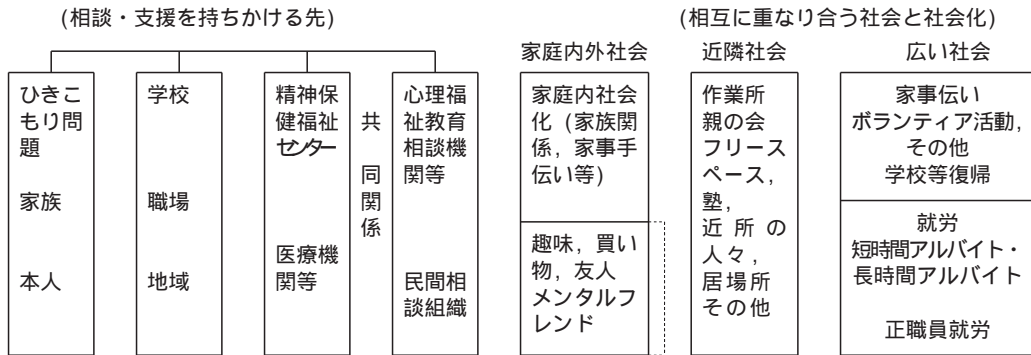


図4 ひきこもりをする人への援助方法の見取り図
(本人から見た視点：ひきこもりから社会復帰への見取り図)

いわゆる居場所など（「近隣社会」での社会化）につながり、さらに長期的には、多様な形の就労や学校復帰などを含む「広い社会」での生活（社会化）を実現する道筋を示している。

(2) この「広い社会」での社会化という表現には、必ずしも正職員としての常勤就労や安定した就学を目指すのではなく、ある程度自立した社会生活ができることを目標とするという意味が含まれている。「何とかやっていける状態になる」という目標である。ただしこの道筋は、数か月から時に数年かかることもある気の長い道のりであることが少なくない。なお、は「相互に重なり合っている社会」であるが、仮に、「家庭内外社会」「近隣社会」「広い社会」と呼ぶことにする。これは、当事者とのカウンセリングなどにおいて、社会復帰への道筋を説明する時に分かりやすいキーワードになる。ちなみに、あるひきこもりをする青年にこの話をしたところ、「私は特に近隣社会での人間関係を軽視してきました。一足飛びに社会人になればよいと思っていました。でもそれは私には重荷すぎてやがて尻込みするようになったのです」と語った。

(3) このような長い道のりを歩む家族と本人の苦労を支え続けることが援助者（親の会などを含む）の重要な役割となる。のうちのメンタルフレンド、の相談機関やの社会資源などは、個人で用意することは難しい。自治体が民間団体等とも協力し、社会的課題として取り組む必要がある。

(3) 短期目標と長期目標

(1) 上に述べたことを少し異なった視点（目標のおき方という視点）から検討してみたいと思う。図5は、「ひきこもりをする人の社会化への道筋（目標のおき方）」を示す図である。この図には、社会化へ向かう「長期的目標」と「短期的目標」が記載されている。短期の目標の中には、「一時的に後退する場合」も記載していることに注意していただきたい。家族との交流を始めた青年が、一時的に再び自宅にこもる状態に戻ることもあり得る。アルバイトをはじめた青年が、同じように、一時的に再び家にこもる状態に戻ることもあり得る。当人に言わせるならば「社会に出てみたものの準備不足だった」「社会は意外と手強かった」というような心境であろう。このよ

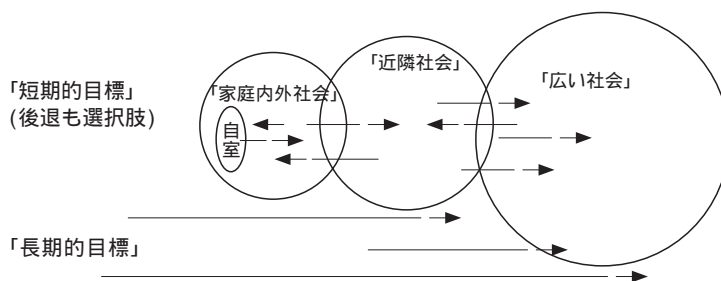


図5 ひきこもりをする人の社会化への道筋 (目標のおき方)

うなときに一時後退して、さらに社会性を身につけて出直すことも大切な選択肢 (目標) である。

またこのように考えると、本人あるいは家族の期待に反するような後退があっても、それを一つの選択肢として位置付けることができる。図5には、この「後退も選択肢 (目標)」という視点を明記したのである。筆者は、ひきこもり人たちと家族への支援においては、このような柔軟な視点が必要であることを痛感している。

(2) なお、図5に示す3つの社会のうち、「近隣社会」における活動が特に大切である。「近隣社会」での「社会化」を十分行うことが、「広い社会」での「社会化」の基礎になるからである。言葉を換えると、近隣社会で習得した諸々の人間関係の持ち方 (仮に対人関係技能と呼ぶ) は広い社会においても大切でありまた十分応用可能な対人関係技能である。「広い社会」で仕事さえできればよいと誤解している当事者もいるが、「広い社会」も対人関係の積み重ねで成り立っている面が大きいものであり、「近隣社会」で学んだ対人関係技能が大きな支えとなる。

(4) いわゆる「居場所」をめぐる

ところで「近隣社会」で対人関係技能を学ぶ場合、いわゆる「居場所」の存在が欠かせない (図4参照)。居場所は、対人関係を学ぶだけではない広い存在意義 (たとえば所属意識を体験する、社会生活技能を獲得する) があり、その形態も決まったプログラムのない自由な「たまり場」風のものから何らかのプログラムを有しているものまで多様である。

このような多様な意義と多様な形態を知るためには、精神科デイケアの実践を調べることは有益である。たとえば窪田彰の書 (2004年) は、示唆に富んでいる。

窪田によれば、デイケアのプログラムには、スポーツプログラム、グループミーティング、料理プログラム、文化活動プログラム、手芸プログラム、作業プログラム、就労支援プログラム、芸術活動プログラム (絵画サークル、音楽療法、陶芸、習字など)、外出プログラム、バザー、旅行プログラム、運動療法、その他のプログラム (園芸、フリープログラム) と多彩である。なお、窪田は、デイケアの治療目標を「人に慣れること、街に慣れること、仲間作り、家族の負担の軽減 (親も一息つき、気持ちのゆとりが持てる)」などであるとしている。これらの目標は、ひきこもり人にとっても重要な目標である。

このような「多彩な形態や機能を持った居場所」がそれぞれの地域に展開していることは、ひきこもり人々への支援のために、是非とも実現させたいことであるが、現実には地域によっては

このような居場所は十分には用意されていない。公的・私的な多彩な居場所が確保され、柔軟な実践が展開されることが望まれる。

(5) 「家庭訪問型サポート」について

ひきこもる人たちは、通常相談機関を訪れることはなく、相談室でのカウンセリングを活用することが困難である。上記の「居場所」にもなかなか出てくるのが難しい当事者も多い。もちろん家族への支援を通して本人を支援する取り組みは多くの場所・多くの機会に実施されている。しかし、相談援助担当者が、必要に迫られて、直接本人に会って話を聞きたい・話をしたいと思ってもなかなか実現しないのが実情である。

このような現状を克服するために、各地で、呼び方は様々であるが「様々な形で、あるいは様々な考え方に立って、直接家庭を訪問して、ひきこもる人たちに会って話し合い、支援・援助しようとする取り組み」（これらの取り組みを「家庭訪問型のサポート」と総称する）が行われている。

[3] でふれたメンタルフレンド活動は、不登校を中心対象とする「家庭訪問型のサポート」である。その方法は、ひきこもる人への「家庭訪問型のサポート」と共通点が多く、その成果をひきこもる人への援助に活用できる。しかし、ひきこもる人は、年齢的にも10代から30代（あるいはそれ以上）までに渡り、訪問者の年齢や援助の方法論についても独自の工夫が必要である。今後、この取り組みを活性化し広げていく必要がある。そのためには、各地の実践に学び会い、より適切・有効な実践ができるよう援助の体制・援助の方法を含めて工夫する必要がある。このような取り組みを全国的に定着させるためには、実践に学びつつ理論的な整理も必要となる。なお、筆者の「家庭訪問型のサポート」についての考え方は別の小論に示した（竹中：2004年a）

(6) 社会的受け皿の必要性－青年期問題の一面に触れて

フリーターという問題　ところで、本人が、上記のような経過をたどり、「近隣社会」から「広い社会」への活動に意欲を持つようになった場合に、その意欲にどのように具体的な道筋をつけるかという問題が浮上する。この場合特に隘路となるのは広い意味での就労である。アルバイトを含む就労のための情報収集、面接に至るまでの諸手続、面接に臨む抵抗の克服、首尾よく就労した場合も就労初期の人間関係の処理、などは、いずれもひきこもっていた青年にとって困難の連続である。この段階の周到な支援は、個人的努力の限界を超えており、公的・私的な相談援助機関・行政による組織的援助体制が必要になる。

しかし、現在、若者一般の就労が困難であり（フリーターが400万人を超えるとされる時代である - 『国民生活白書・平成15年版』）、社会活動が苦手なひきこもる青年にとっては、就労の壁は想像以上に厚いといわねばならない。

なお上記の『国民生活白書・平成15年版』には、「正社員として就業していないフリーターが大幅に増加し、2001年で417万人となっている。最近では30代前半でもフリーターのままの若年が多い。フリーターが増加してきた背景としては、若年の就業意欲や職業能力が低下していることなど、若年自身に問題があることは否めない。しかし、正社員になりたかったにもかかわらず

ずフリーターになった人が7割を超える現実をふまえると、フリーターと正社員の間の意欲の差はもともと小さかったと考えられ、経済の低迷による労働需要の減少や企業の採用行動の変化によるところが大きいと考えられる」とまとめている。ひきこもり問題を考えるときに、若年層の就業状況の悪化がひきこもる青年たちの就業をさらに困難にしている（就労の機会がひきこもる人たちにまでには、なかなか回ってこないという問題）であろうことは容易に想像できる。

ニートという問題 フリーター問題が「働く意志はあるが正社員として就業していない」青年層の問題（『国民生活白書』）であるとするならば、ニートは「働こうとしていないし、学校にも通っていない。仕事につくための専門的な訓練も受けていない(Not in education, Employment, or Training)」若者達を表現するイギリス生まれの言葉である（玄田有史他：2004年a, 斎藤環：2004年）。2003年における日本のニート人口は、25歳未満の若者では、約40万人、25歳以上35歳未満の人を加えるとニート人口総数は110万人にも達するとされる（斎藤）。

ニートは、必ずしもひきこもっている訳ではなく多様な状態像を含むため、ひきこもりと同義ではなく、ひきこもりより広い概念と考えられている。ニートは、必ずしも働く意欲がないのではなく、納得できる就労の場、あるいは就労に必要な援助が得られず、失望感などから見かけ上就労意欲を失った青年が少なくないと想像される。玄田（2004年b）は、「ニートが象徴するのは、個性や専門性が強調される時代に翻弄され、働く自分に希望が持てなくなり、立ち止まってしまった若者の姿だ」、「表面的にはどうあれ、ニートのほとんどは、心の底では『働きたい』と思っている」と分析している。「心の底では『働きたい』と思っている」という分析は、ひきこもる人にも十分当てはまるであろう。その意味では、ひきこもる人の多くは、「ひきこもっているニート」と言うこともできよう（詳しくは、竹中：2004年b参照）。

このような「少なくとも見かけ上は働く意欲のない若者」をどのように理解し、社会への入り口（可能であれば就労）に導いたらよいのか。フリーター問題といい、ニートの問題といい、ひきこもり問題といい、イギリスのみならず、日本においても軽視できない課題である。これらの問題を現代日本の課題として、本格的な研究と課題解決の政策（予算措置を含む）および実践が求められている。

[6] 相談援助の事例

ここでは、不登校・ひきこもりの援助事例を紹介し簡潔な考察を加える。いずれも筆者が独自に運営した相談会あるいは筆者が参加した相談会の事例（全体像ではなく、一場面・一局面）である。【事例1, 2, 3】は、ひきこもりの事例であり、年齢も10代後半から20代後半に及ぶ。

【事例4, 5】は、中学生の不登校の事例である。グループの相談会から個別面接に移行した事例もある（【事例5】）。またここに紹介する事例はいずれも筆者が直接来談者に対して、働きかけ（助言）をしたものである。その際の筆者の基本的立場は、おおむね健康心理学（あるいはポジティブ心理学）に依拠するものである。なお、【事例5】においては、大学生（いわゆるメン

タルフレンド) が大きな役割を果たしている。

各事例は、プライバシーを尊重するため、援助実践の内容を中心に示し、その他の事実関係は、省略ないしは書き換えし、部分的に他の事例と合成している。来談者の年齢は提示せず、家族構成なども省略し、事例報告に必要な人のみを示した。架空の人も登場している。そのため正式な(系統的な)事例紹介というよりは、フィクションを含む断片的なエピソード紹介に近い内容になっている。その意味では、実在の事例は一例もない。ただし、本論で述べた援助の考え方を具体的に例示する目的だけは、なんとか達成していると思う。なお、筆者としては、援助内容も事例記述の内容も、可能な限り来談者の立場を尊重した内容になるように留意した。ただし、筆者の留意がどの程度達成されているか、読者のご批判・ご教示を得たいと思う。

【事例1】 Aさん - 「本質的・根本的解決方法は？」

Aさんは高校を中退し、2年間ひきこもり状態にあったが、昨年からは、夜間の事務技能関係の専門学校に通い始めた。何とか多くの単位を取って、残された単位はわずかである。今年は学校にはあまり通わないがそれでも必要最小限の時間は登校している。本人はこのまま単位を取って来年からはどこかの事務所に就職したいと言っている。

「しかし、娘(Aさん)は、大変感情が不安定で、ちょっとした言葉のやりとりに激昂し母親にくっついてかかったり、ふすまに手首まで手を突っ込んで骨をバラバラにし大破させたりします。これは後で私と修理しましたが、電気スタンドを壁に投げつけたこともありました。落ち着いているときは、一緒に料理をしたりしますがいつ興奮するか分からないので母親として内心戦々恐々としています」

「……いえ、私(母親)に直接手を出して暴力をふるうようなことはありませんが、言葉の暴力、ものの破壊は相当頻繁に起こっています」

「このままでは首尾よく就職しても、結局職場の同僚と同じような争いを起こし、振り出しに戻ってしまうのではないかと思うと心配で暗い気持ちになります。父親は争いを避けて本人とは顔を合わせないようにしています。顔を合わせるときも、立ち入った話は避けて当たり障りのない世間話ばかりしています」

「そこで先生に教えて欲しいことが一つあります。半年くらい時間はかかってもいいですから、カッとなって食って掛かるようなこと、物を投げて破壊するようなことを治したいと思います。その場その場を親がなだめすかして抑えるのではなく、感情を理性でコントロールする根本的・本質的な解決方法を知りたいのです。その方法を教えてください。」

*グループ相談会の終わりの方になって、Aさんがこのように相談を持ちかけた。予定された相談時間は後10分程度である。このような問いかけには、一体どのように答えたらよいのであろうか。とりあえず筆者は次のように答えた。

「その場しのぎでなく、もっと本質的な、根本的な解決方法はないものかとお考えなのですね。」

これは難しいご質問です。感情を理性でコントロールするということは、人間一生の課題であると思います。私たち大人にとっても難問中の難問です。ですから感情を理性でコントロールするということは、人一人、一人前に育てると同じような意味を持つものです」

「ですが、半年くらいで何とかできるように教える方法はないかというのがご質問です。これは難問です」

「いつまでと期限を切られると、そんな自信があるわけではないのですが、私がとりあえず言えることは次のようなことです」

「感情を理性でコントロールするためには、感情は殺すことができませんので、理性に育ってもらいしかありません。感情を殺すということは、人間らしさをなくせというに等しいことです。ですから感情はそのままに、理性に育ってもらおうということを考えるしかありません」

「では理性はどうしたら育つのでしょうか。理性は人格の健康な部分と言い換えることができます。家庭内暴力をふるう、お母さんに無理難題をいう。これらは仮に健康でない部分とします」

「感情を理性でコントロールするには、人格の健康な部分を育てるのが近道です。人格の健康な部分といってもどこか空中にあるものではありません。娘さん自身の生活の中に現れているものです。健康な部分が大きく成長するならば、不健康な部分は、大きさ比べをすると小さい部分になっていきます。今でも娘さんの不健康な部分はそう大きくはないと思います。逆に健康な部分はかなり大きいと思います」

「健康な部分は、専門学校に通っている、単位をそこそこ取っている、就職したいという意欲を持っている。ふすまを破ったけれど後で修理に協力している。ものは壊すけれど、親に直接暴力をふるわない。落ち着いているときは、お母さんと一緒に料理をする。これはすばらしいことです。嫌いなお父さんと、当たり障りのない世間話ができる。社会に出ると嫌いな人ともつきあわなければなりません。そのときもっともいい方法の一つは、当たり障りのない世間話をする事です。これができるのなら大したものです」

「これらの健康な部分は今娘さんが持っているものです。半年しか時間がないのでしたら、不健康な部分を何とか押さえ込もうと、争っている時間はありません。争っていると、腹立ち、いらいら、憎しみ、反抗心など、不健康な部分を引き出してしまいます。

そうではなく健康な部分を認め、評価し、これを育てることが結局近道です。落ち着いて話ができるときもあるのですから、一つ一つ、例を挙げ、あなたもよくやってるねとほめることです。お母さんは、お父さんと話をするとついいらいらして、きつい言葉を投げかけてしまうけれど、あなたは、お父さんと当たり障りのない世間話ができる。見習わなければいけないと思っているよ。料理を手伝ってくれるのもうれしい。あなたと一緒に料理をするのが本当に楽しみなのよ。

このようにして、健康な部分をほめて、実行させ、またほめる。これによって健康な部分が育っていく。不健康な部分は、比較的になんか小さくなっていく。誰でも心に不健康な部分は持っていますが、健康な部分に比較して小さければ問題はないのです。不健康な部分を押しさえつけて小さくする必要はないと思います。」

以上が、このお母さんの問いかけに対する筆者なりの答えであった。考えてみると、われわれ大人も多かれ少なかれ不健康な部分を心に宿している。それを多少減らそうとするのはよいが、無理になくそうとせず、健康な部分を大いに育てようとするのがよいのではなからうか。自分自身の健康な部分、家族や同僚の健康な部分をお互いに育てるようにすることが、平和で前向きな人間関係にもつながると思う。

【事例2】 E子さん - 「3年間はそっとしておいて」：育児は「結果論」

母親の話によれば、Eさんは中学卒業の直後に「これから3年間は高校にも行きたくない、仕事もしたくないから、そっとしておいて欲しい」と宣言し、合格していた高校を辞退し、ほとんど家から出なくなったということである。その後約2年間ほとんど自宅で過ごしているのでひきこもり事例と言ってよいであろう。

さらに母親は、「ごくたまに友人から電話があって一緒に出かけることもあるがたいていは家にいます。家では、気分のいいときは家族と一緒に食事をしますが、その他は一人で食事することが多いです。テレビを見ながら一人の食事です」という。また、「この4月から約束の3年目にはいるので、この1年で何とかきっかけをつかんで欲しいのです。先日そのことをいったら、『そんなことを言ったかな』という反応でがっかりしました」ともいう。また、母親は次のように言葉を続けた。

「日常は、大きな帽子をすっぽりとかぶっているので顔が見えないという格好である。たまに機嫌がよいときは帽子を取って顔を見せます。兄弟は上に3人います。長兄は結婚して独立しています。後姉が2人いますが、年が離れていて、上は結婚しました。下は大学生です。3人ともともE子をかわいがってくれました。

父親とは話をしないというほどではありません。『行ってらっしゃい』などと声をかけています。まあまあ関係です。

最近では、アルバイトをしたいといっています。自分で広告など見て、家でできる仕事を探してはやっています。ただ、長期のものがなく、1か月とか2か月とかやると終わりになり、また次の仕事を探しています。本当は外に出られると仕事の範囲が広がるのですが、『やりたいけど出られない。出られないけどやりたい』という心境のようです。でもバイトで稼いだ分はためているので、小遣いなどはいらぬといっています。欲しいものがあるとおよその金額を渡して買ってきてと依頼します。郵便局や美容院にはたまに出かけますが、買い物など日常のことは母親に依頼します。

どんな感じの子かということですが、小さいときからやさしい子で、母親をいたわるところもあります。小学校の時は明るい子でした。中学で少し変わりましたが、暗くなったという感じがします。

もっともその点では、4人目の子どもでみんな面倒を見すぎたのでだめになったのかと思っています。本人が何かしたいことがあると姉たちがすぐに手助けをするので苦労を知らなかったと思います」

(ここまでの話が同僚の相談員と交わされている間、筆者は母親の言葉に耳を傾けていたが、同僚の相談員から「どのようにお考えですか」と筆者の意見が求められたので筆者は次のように切り出した.)

「中学3年間の様子を聞かせてください。1年の時は元気でしたか」

「1年前半はよかったです。後半元気がなくなり、年末になって気分が悪いとか頭が痛いと言いはじめ、いやがるようになりました。特に思い当たる事情はなかったのですが。」

ある時、むりやり車で送って行ったけど、後で心配になり学校に見に行きましたら、靴箱に靴がありません。探し回ったところ結局家に帰って、ガレージの影にうづくまっていました。よほど嫌なのだと実感しました。

小学校の続きでバレーボール部に入っていたのですが、練習についていけなかったようです。また夏休みの宿題も完成せずあわてていました。いろんなことが少しずつ遅れていったと思います。ゆっくりしたペースの子でしたから。

1年3学期以後は、部屋にこもりがちで、学校は行っていません。2年の時もこもりがちでした。つらいのだと思って家族は皆そっとしておきました。そして3年になり卒業直後に『これから3年間、何もしないでほしい。そっとしておいてほしい』という申し出があったのです。ええ、初めはびっくりして、父親は『けしからん』と怒っていましたが、中学生生活を振り返るととてもつらそうだったので、認めてやろうということになりました。

その時、いろいろ事情を聞きたかったのですが、怖い感じがして聞けなかったのです。『あなたがそう思うのならそうしましょう』と認めて今日に至っています。2年が過ぎたということです。もうすぐ3年目になります。この状態をどのように考えたらいいでしょうか。」

*私は、ここまでの話を聞いて、次のような感想と助言らしいことを言った。

「今までのお話を聞いて、私が思うことは3つあります。」

一つは、これから3年間はそっとして欲しいという本人の言葉は、よくよく自分の状態を振り返って出た言葉であり、重い意味がある言葉であると思うことです。3年という数字そのものはどういう意味があるか分かりませんが、いずれにしても中学3年間に匹敵するくらいの期間、そっとして欲しい、あるいは自分の時間が欲しいということだと思います。これを認めてあげたご両親の判断は適切であったと私は思います。

二つは、そうは言っても、娘さんは現在、時々バイトをしてみたり、またやめてみたり、いろいろ試行錯誤をしています(健康な部分、あるいは解決努力)。自分は何ができるか、いろいろ探ってみているのですから、この動きを見守ることが大切だと思います。娘さんの方から、何か要望があればその時は手助けをすることが基本ではないでしょうか。3年目だから何とかしなさいというよりも、今行なっているいろいろな試み、試行錯誤を温かく見守ることが大切ではないでしょうか。

いままし『その状態に3年でけりをつける』と言われるとこの試行錯誤のテンポが壊れてしま

うのではないのでしょうか。『ではどうすればいいの』と聞き直られるとそれこそ打つ手がなくなってしまう可能性もあります。本人もどうするのがよいか、はっきり分からずに、あれこれ試みているのですから、親がこうしなさいと言ってもどうなるものではないでしょう。『見守りながら、要望があれば手助けをする』という姿勢、あるいは『何かできることがあったら言ってね』という姿勢が基本ではないでしょうか。

三つは、年長の兄弟に面倒を見られすぎた。優しくされすぎた。困ったことはみんな兄弟が解決してくれた。これが本人の自立心を損なったということですが、これも結果論ではないのでしょうか。兄弟に優しくされて、立派に育つこともあるでしょう。その場合は兄弟の面倒見がよかったのでよ子になったという話になります。でもこれも結果論です。いずれにしても兄弟に優しくされて育った、肉親の暖かさを知って育ったということは、素晴らしい体験ではないのでしょうか。優しい性格であるということですが、それは本当によいことだと思います。今もご兄弟が本人のことを心配してくれているのですから、うらやましい話です。最近兄弟も少なく、困ったときの相談相手も少ないということの方が多いのですから、よい境遇であると思うのです（問題を肯定的視点から見直す - リフレーミング）。これからも兄弟が助け合って生きていくようにするのがよいと思います。この状況は『みんなのせいで、末娘がだめになった』ということではないと思います。これでは今までの努力が水の泡です。そうではなく逆に『みんながかわいがってくれたから末娘は幸せだった』ということではないのでしょうか。

いずれにしても当面は、少しずつでも動きを見せている娘さんを見守り、何か必要なことがあれば手助けするという姿勢でよいのではないのでしょうか。」

【事例3】 H男さん - 「親が強制しすぎた」：長年の労をねぎらう

H男さん（20代後半）は、小学校・中学校では、よく遊ぶ元気な少年であった。小学時代は、ピアノを習わせたが、本人がいっこうに気乗りがしないようなので途中でやめさせた。中学時代は、塾に1か所通わせたがこれも長続きしなかった。しかし、高校になってもあまり成績はふるわないため、父親が心配し、何とか大学に合格するようにとあちこちから塾や家庭教師を捜してきた。本人は、まだ遊んでいたいという態度で、塾にもなじまず家庭教師にもなじむことがなかった。そこで、両親が一緒になって、大学進学を熱心に推し進めた。高校での3者面談の時、教師と親がややくどく進学の意味などを話して聞かせた。そのようなことを境に、だんだん表情が暗くなった。特に、受験勉強のため親しかった友人とも付き合いができなくなったことが面白くなかったようである。

大学には何とか進学したものの、志望校でないという不満もあり、親との関係は疎遠になっていった。大学を卒業して一時、本人の言う「人との付き合いが少なくて済む職場」に就職し、しばらく働いたがすぐにやめてしまった。心配した両親が機会を見ては意見をしたところ、ある日、「もう何もかもいやになったよ」と言って2階に上がって以後、家族との接触がなくなった。それからほとんど自宅にひきこもった状態となった。

考えてみれば、両親で本人を無理矢理思うような方向にねじ曲げてしまった。今では、後悔と失望の日々である。おまけに父親は、「もうあの子のことはくたびれた」と言って、すべて母親任せにようになった。先日も、息子が何を思ったか「パチンコに行ってみたいので小遣いをくれ」と言うので、母親としては迷ったが、父親が「パチンコなどバクチなので行くものではない」と言い、小遣いを与えなかったのでこの話も立ち消えになった。

このように語る母親に対し、「とりあえず今何を実現したいですか」と問うと、「一つは、何とか息子に過去の親の間違いを許してもらい、立ち直ってほしい。もう一つは、今は万策尽きた状態で、どこから手をつけたらよいか分からない。それを教えてほしい。三つめは、父親に責任ある行動を取ってほしいのです。これからのことは父親に任せるので責任を持って対処して下さいと言いたいです」とのことであった。

*そこで筆者は次のように感想と助言らしいことを述べた。

「今までのご両親の対応は親御さんとしては全く自然な、やむにやまれずにした対応であったと思います。大変な努力・苦勞であったと思います。今振り返って思えば、ましてや息子さんに批判されれば、あれも間違いだった、これも間違いだったと悔やまれるでしょうが、このような対応をする親御さんは大変多いと思います。よかれと思ってそうするのです。私は、そのことを批判するより、本当にご苦勞さまでしたということをまず言いたいです」

「二つめに、これからのことですが、今までの対応を振り返り反省しておられるのですから、この反省の内容を活かして、今までの対応の中で、有効でない方法をやめて、有効な方法を活用するということに取り組みられたらよいと思います。たとえばパチンコですが、バクチと言えばバクチかも知れませんが、ストレス解消のため多くの社会人が立ち寄る店でもあります。『まあ、時には行ってみるか。その代わり持っていく金はこれだけだぞ』という調子でお父さんも一緒に行ってみてはどうでしょうか。それならお金を使いすぎる心配も少ないでしょうから。それに今の息子さんにとって、パチンコは唯一社会とつながる可能性のある遊びかも知れませんが、断言はできませんが、一考の余地はあるのではないのでしょうか」

「もう一つ。お父さんの協力についてです。父親に協力させ、責任を取らせたい、ということですね。今までお母さんがさんざん苦勞してこられたのですから、もっともなお考えです。ただし、お父さんが乗り出したからと行って状況が一変するとは限りません。お父さんと言えども、やってみてうまく行くときは行く、行かないときは行かないでしょう。責任を取れと言われても困惑されるのではありませんか。むしろ、『お父さんに責任を押しつけたりしませんよ。責任は夫婦で取りましょう。うまくいなくてもやむを得ません。また次のやり方を考えましょう』と。これでいいのではないのでしょうか」

ここで筆者が、「ところで、お母さん、『今度はお父さんの出番ですよ。お父さんが出る以上は、責任を取って下さいね。』と、お父さんを脅しているのではありませんか」と演技たっぷりに問うと、母親はすかさず「脅すなんて、そんなひどいことはしていませんよ」と反発した。筆者もす

かさず、「それを聞いて安心しました。何しろ『男はつらい』ものですから、ついお父さんの肩を持ちたくなったのです」と答えると母親も思わず吹き出して、周りの父母も笑いはじめた。

この助言の第一のポイントは、長年の苦労をねぎらうことである。筆者は、両親が長い間に、相談相手もなく悩みつつ取ってきた対策を批判することは適切でないと考えている。率直に労をねぎらうことこそ筆者の取るべき態度であると思っている。

最後に母親が思わず怒ってしまう場面があった（筆者が思わずそういう場面を作った）が、このことはあえて言えば、今までのもやもやした、あるいは鬱々とした心境を吹き飛ばす工夫が必要と思ったことによる。ただしこのような一瞬の判断で行う試みが（幸いこの場面では笑いを誘うことができたが）、本当に適切であったかどうかは、批判のあるところであろうと自覚している。

【事例4】 F子さん（中学生） - 「友人ができにくい、人間関係が怖い」：ボケとツッコミ

F子さんは、部活の仲間とのトラブルなどが重なり学校に行けなくなっている。相談時点では中学3年生であり、何とか学校に行きたいという気はあるが行けないという状況で不登校事例と言える。

ある日のグループ相談会で、母親はF子さんについて次のように話した（『』は筆者）。中2まで運動部でがんばっていた。ところが練習中骨折をして経過が悪く、痛みが取れないため、部活を休んだ。結局音楽部に移った。ところが運動部の友達ともうまくいかず、音楽部の友達もできないという状態になった。「友人関係が難しく悩みました。約1年痛みが引かず医者通いをしたが、転院先で治療方法を変えると嘘のように痛みが取れました。今までの苦労は何だったのかとがっかり来ました。そのため疲れ果てたようです」

「その後、昔の仲良しグループに戻ろうとしましたがはじき出されました。たまに部活の部屋に行ったとき、学校休んでいる人が何しに来たの、と言われ大ショックでした」

「中3になって、人前に出るのが怖くなりました。朝になると腹痛を起こしたり、熱が出たりして苦しむのです」

「母親が学校に送り迎えしたのですが、どうしても体調が悪く、最近は学校を休むようになりました。ただし夜、塾には通っていますので勉強はそこそこできています」

「最近是人前に出るのが怖いのです。塾でも元気な人は苦手です」

『それで、今一番心配なことは何でしょうか』

「友人ができないこと、外に出られないことです。バイトでいいから外に出てくれると安心なのです」

『学校以外の友人もできにくいですか』

「そうです。マンションの庭で遊んでいますと、向かいのマンションの友達が見ている、『猫を抱いて遊んでいたね』と言われました。何か監視されているようで嫌だった、といいます」『この前は、妹さんと大声であそんでいたね』と言われて、監視されているようだったとも言っている

ます」「私は見られている、嫌だといいます。それはつらいねとか嫌だったね、といて慰めて
います」

『つらいねとか、嫌だったねという応答をしているのですね。』「そうです。それに、このごろは
人の目、近所の人、電車のなかの人の目が気になるのです。それで大変ねと言っています」

『ところで、学校を休んで一日どのように過ごしているのでしょうか。普通の1日を朝から順番
に教えてください』

「朝は、8時頃には起きます。新聞を読んでテレビを見て、雑誌を見て、音楽を聴いています。
塾のない日は夕方犬の散歩をします。犬も飼っていますので。寝るのは11時頃です」

『だいたいそのような一日ですか。日常生活のことで何か言っていますか』

「ええ、毎日つまらないなとか、退屈だなとかぼしています。これからどうしたらよいでしょ
うか。」

*そこで筆者は、次のように答えた。

『娘さんについて私が思いますには、いろいろな行き違いから、友達関係がぎくしゃくし、学校
に行きづらい状態になったということです。今まで仲がよかったグループから離れても心は残っ
ている、その状態で新しいグループにとけ込むのはなかなか難しかったようです。

そのうち学校にも何となく行きづらくなったため、送り迎えしてもらおうのですが、友人関係そ
のものが解決していないのでだんだん苦しくなり、身体症状も出てきたようです。そこでやむな
く学校を休み始めると、休んでいる引け目もあって周りの人の目が気になるという状態になっ
ているようです。

そこに、娘さんのことに關心のある友達がいろいろ言ってくるのですが、それがまた監視され
ているようでつらくなっているようですね』

「まあそんなことですが」

『そこでお母さんとしては、何かと同情して、つらいねとか嫌だったね、と言って慰めているよ
うです。お子さんの苦しみを共感し慰めることは大変よいことだと思います。娘さんも大いに慰
められていると思います。ただし今後は新しい工夫がいると思います』

「工夫ですか」

『今までは娘さんの気苦労に共感し慰めることが主でした。工夫というのは、そこに少し新しい
見方を加えることです。たとえば、共感し慰めることに加えて、「今度同じようなことを言われ
たらどのように応答したらよいか考えてみようよ」、と切り出してみてはいかがでしょうか』

「……………」

『たとえばですが、娘さんは、お友達から、「学校休んでいる人が何しに来たの」と言われたら
どうするでしょうか』

「黙ってすごすご帰ってきます」

『その時に、にこっと笑って「部活のみんなに会いたかったのよ」と答えて、帰ってきたらどう

かと思います」

「そんなことが言えるでしょうか」

『今のままでは言えないでしょう。ただし、家で練習しておけば言えるかも知れません。つらかったね、ところで、相手がそう出たときはこっちはどう出るか、少し練習をしておいた方がいいよ、と切り出すのです。つらいと思っているだけでは苦しいですから』

「……………」

『この前は、妹さんと大声であそんでいたね、と言われたらどう答えたらよいでしょうか』

「さあ……………」

『見ていてくれたのね。うれしいわ、はどうでしょうか』

「あなたは黙っていて退屈な人ね、と言われて傷ついたこともあります」

『その場合はどう対応したらよいでしょうか』

「ちょっと思いつきませんが」

『私は自分がしゃべるよりあなたの話を聞くのが楽しいのよ、はどうでしょうか』

「では、あんたなんか大嫌いよ、の場合は」

『いっそ、私はあなたが大好きです、はどうでしょうか』

「あっ分かりました。落語か漫才の手口ですね」

『すごい着想ですね。ボケとツッコミ。あるいはつつこみとぼけです。つつこまれたらぼけて返す。これが基本です。相手のトゲのある言葉を無力化して返す方法です。中和すると言ってもいいですね。相手が塩を投げてきたらこっちは砂糖をたっぷり投げ返すのです。相手の塩にこっちはコショウを投げ返すと争いになります。必ず甘いものを投げ返す。これが大事です。で、あなたと遊びたくないわ、と言われたらどうでしょうか』

「わたしはあなたと遊びたいです」

『その調子ですが、言葉に芝居っ気と言いますが、遊びがありません。』

残念だわ。私はあなたと遊びたいといつも思っているのよ。また今度気が変わったら遊んでね、はどうでしょうか』

「なるほど」

『このように、娘さんから、嫌なことを言われたという報告があったら、それについてどう返すか、毎回練習をします。そのうち多少演技力が身に付いてきたらしめたものです』

「他に何か気をつけることは」

『先ほど、退屈とか、つまんないという話がありました。これは大事な感覚です。退屈感があってこそ何かをしたいという意欲も育ちます。退屈感は健康な証拠です。退屈なら何か楽しいことを考えましょう、というようなつきあいがが必要です。それこそ落語の勉強などいかがでしょうか』

「趣味と実益ですね」

『あっ、もうお母さんは、落語のセンスが働き始めました。これを娘さんに伝授するといいですよ。手始めに落語を聞きに行くことなどいかがでしょうか。娘さんも一緒に』

「分かりました。考えてみます。私も勉強します」

『ただし、あまり落語・落語と深刻に考えず、楽しみながら、機会があったらぶらっと、というのがよいですよ。落語のことを深刻に考えるというのもアンバランスですから。』

*ところでこの相談例には後日談がある。筆者がある講演会でこの事例の概要を紹介したところ聴衆の一人の女性から次のような意見があった。

「先生の話はもっとものように思いますが、半面、ややわざとらしい面があると思います。嫌われている相手に、私はあなたが大好きです、などと言えば、この子ちょっと変なんじゃないと不審がられないでしょうか。いかがでしょうか」

その直後、筆者の応答を待たずに、別の聴衆が挙手をして次のように発言した。

「私は、嫌われたときに下を向いているだけではかえって落ち込むだけだと思います。落ち込んで帰ってきた娘に対して、『大変だったね』だけでも暗くなると思います。実際に相手に言うかどうかは別として、『どう返答したらいいだろうね』と問いかけて、あれこれ考えてみるのは、大いに気分転換になると思います。嫌みを言われて、黙って下を向いていたり、嫌みで返すのではなく、何か積極的な応答を考えてみることに意味があると先生は言われたいのではないのでしょうか。いかがでしょうか」

筆者は「最初の質問の方のご意見はもっともです。トラブっている相手への返答の仕方には工夫がいるでしょう。次の質問の方のご意見は私の言いたいことに近いですが、私以上に私の思いを深く指摘しているように思います。よい応答の仕方を思いついたときは、実際口にしないで心の中でつぶやいてみるのもよいと思います」と答えた。

講演の聴衆に筆者が教えられたのである。いずれにしてもこの例は、カウンセリングとユーモアという今ひとつの論点を含んでいる。適度なユーモアは、カウンセリングの場を明るくし、来談者の気分を活気を回復させるきっかけになると思う（そう期待している）。来談者の沈みがちの心境を明るくし、活性化するならば、健康な判断力が回復するきっかけになるのではないかと期待している。

【事例5】 G夫君（中学生） - 家庭内暴力と大学生の訪問活動：叔父さんも登場

G夫君は中学2年である。1年の時はこれといって問題はなかった。勉強はあまり得意でなく、家業の合間に父親が手取り足取り教えていた。2年生になって「もう一人でやれるだろう」と手を離れた頃から成績が低下し始めた。それに加えて2年になって部活の部長になれると思っていたのが実現せず、落ち込んでいたところを顧問の先生から「男らしくない」と叱責されたことをきっかけに登校しなくなった。ある朝いつまでも起きてこないで母親が揺すって起そうしたところいきなり電気スタンドを投げつけてきたのが暴力の始まりである。その後頻りに母親に暴力を振るい、さらに祖父、父親、弟にも暴力を振るい手がつけられなくなった。G夫君の母親から悲痛な電話を受けたのはそんなある日のことであった。

「今G夫が暴力を振るっています。私は逃げ出して公衆電話から連絡しています。台所の食器を全部割って、とめる私に殴りかかってくるのです。電話線も切断されています。どうしたらよいでしょうか」

約1時間後に駆けつけるとG夫君はまだ台所でハ－ハ－荒い息をつき壁をけったり戸板をバタつかせていた。床には足の踏み場のないほど食器類がたたき割られて見るも無残な様子である。早速G夫君を部屋まで連れていって話しかけたが、黙って聞くだけで一言も応答がない。筆者は「僕は君のような子どもの相談に乗る仕事をしている。学校に連れて行くのが目的ではない。できれば君の友達を捜したい。大学生の中から捜すので、もし訪ねてきたらよろしく」と言い置いて帰った。その夜彼は母親に「あいつは本当に友達を紹介してくれるのか」とぼつんと漏らしたとのことである。私は早速大学生のIさん(男性)を紹介した。メンタルフレンドの導入である。G夫君とIさんのつき合いは一進一退であったが、そのうちG夫君がIさんのサークルの合宿に同行するようなつき合いも生じ、相談事の電話も入るようになった。

*筆者は、両親には次のように助言した。力の強い中学生の暴力は、母親だけで受けて立ったり、家族だけで解決しようとしても無理なことが多い。もし暴力があった時は、家族みんなで止めること。それでも無理なら近所の知人や親戚にも連絡し、力を合わせて止めること。暴力による取り引きには応じないこと(危ない時はすぐに逃げ出すこと)。しかし、暴力なしに話しかけて来た時はいつでも相談に乗ること。

これらの助言は早速実行された。特に若い叔父さんが駆けつけるとG夫君はすぐにおとなしくなり、長い間話し込んだり、そのまま叔父さんの家に泊まりに行くようになった。叔父さんの家では、G夫君の健康な部分が大いに発揮され、叔父さんの家族にとけ込んで楽しい日を過ごしたという。この頃からG夫君の暴力は目立って少なくなった。中学卒業後E夫さんは高校には進学せず、近所のマーケットに就職した。

登校拒否と家庭内暴力は関係の深い問題である。学校に行けずイライラしている子ども、不安と焦りから心ならずもつい付き纏ってしまう母親、ここに暴力の爆発が用意される。中学生の腕力は相当なものである。一度爆発した暴力は母親ではあるいは父親でもとめるのは困難である。筆者はそんな時こそ信頼できる友人、親戚の人、学校の先生の力を借りるように勤める。子育ては時に両親の力に余ることがある。大人の相互協力が必要である。子どもは多様な人間関係の中で育つ。問題が起きた時も多様な援助的人間関係が有効である。

この事例では、大学生のボランティア(いわゆるメンタルフレンド)、若い叔父さんの協力が有益であった。叔父さんが駆けつけてくれるだけでも家族には大きな安心感があった。加えて、叔父さんが、G夫君を自宅に連れ帰り2、3日過ごさせるという機転と愛情ある試みは、G夫君の健康な部分を引きだし、G夫君の社会性の成長にとってもよい影響を及ぼしたようである。

おわりにー相談・援助・社会的支援の視点を振り返る

最後に、これまでにふれてきたことを踏まえ、不登校・ひきこもりの相談・援助・支援において大切と思われる視点を整理しておきたい。

- 1) 事例的理解の視点として、当然ながら、不登校・ひきこもりの「概念」にこだわらず、それぞれの事例に沿って考える姿勢が必要である。その点では、ナラティブ・セラピー（物語療法）の「無知の姿勢」が有益であろう（シーマ・マクナミー他：1997年参照）。これは、本人のことを知っているのは本人と家族であり、援助者は、本人・家族から教えてもらうという視点である。
- 2) 事例理解の視点に加えて、援助の入り口では、受容と共感の視点つまりは何でも話し合えて、かつ、伝わり会えるという相互感覚を形成することが大切である。その際、「相手は何をどのように見たり感じたりしているのか、相談室に来たこの青年には私がどのように見えているのだろうか、私がこの青年の立場なら私をどう見るであろうか」と自問することが有益であるように思う。
- 3) 「健康心理学（ポジティブ心理学）」の視点を大切にする。たとえ小さいことであっても、こころ（および行動）と環境の健康な部分を発見し育てるという姿勢が有益である。
- 4) 家族支援・エンパワメントの視点が大切である。家族の持っている可能性（家族の周りにある可能性：例えば有益な人間関係、社会資源）を発見し、尊重し、育てることを通して、家族の問題対処力（解決力）を高めるという視点である。
- 5) 解決志向の視点も大切である。小さな可能性、小さな進歩こそが大切である。これが大きな進歩の基礎であるという考え方でもある。小さな可能性、小さな進歩は日常生活の中に潜んでいる。24時間連続して「不登校児」「ひきこもる人」なのではない。短時間であっても元気な時も、何かの活動をしている時もある。このような相手（子ども・青年）の現実の中に、実は解決の芽が潜んでいる。
- 6) 目標を理想化しない視点が大切である。

小さな進歩を発見できる目、小さな進歩を尊重できる心、小さな進歩を支え手助けをする姿勢が大切である。

試行錯誤は、当人の柔軟性（可能性）の現れでもある。これを尊重し、見守る姿勢も大切である。

「何事も手際よくうまく行く」ようにすることは現実的ではなく、「どうにかこうにかやっていける」状態になるように支援することが大切である。

以上のように、不登校・ひきこもりの援助においては、あまり高い目標を掲げて当事者も援助者も悪戦苦闘し神経をすり減らすよりも、小さな進歩を発見できる目、小さな進歩を尊重できる心、小さな進歩を支え、手助けをする姿勢が大切である。

また、なんとか回復段階に達したときも、家族から「将来再発するでしょうか」と問われるこ

とがある。この場合は、「将来のことをハラハラ心配するよりも、今何とかやっている状態を積み重ねることが大切ではないでしょうか。将来のことは、またその時に周りにいる人の力を借りながら対処していくと考えればよいのではないのでしょうか」という柔軟な助言が有益であろうと思う。

7) 社会的支援の視点も大切である。不登校・ひきこもり問題の社会的背景を踏まえ、社会からの組織的支援体勢を形成する必要がある。特に、ひきこもり問題は、ひきこもる本人の年齢の幅も広く、それぞれ本人・家族・地域社会などに、独自のあるいは多様な事情や課題がある。これらの独自性・多様性をふまえた、幅広い社会的支援の資源が必要となる。相談援助機関・施設の充実、家庭訪問型サポートの充実、多様な居場所の構築、柔軟で多様な就労支援の整備など課題は多い。またそれぞれの資源を担う人々の情報の共有や具体的事例に対する支援チームの形成などのためのネットワーク構築も必須の課題である。

文 献

- 伊藤順一郎監修『地域保健におけるひきこもりへの対応ガイドライン』じほう, 2004年
 ウルズラ・ヌーパー (丘沢静也訳)『傷つきやすい子ども という神話 - トraum論を超えて』岩波書店, 1997年
 大原健士郎『あるがままに生きる』講談社, 1997年
 門真一郎・高岡健・滝川一廣『不登校を解く』ミネルヴァ書房, 1998年
 教育科学研究会・横湯園子編『不登校・登校拒否は怠け? 病い?』国土社, 1991年
 小杉正太郎編著『ストレス心理学』川島書店, 2002年
 クーパー (岡本吉生他訳)『ブリーフ・セラピーの原則』金剛出版, 2001年
 窪田彰『精神科デイケアの始め方・進め方』金剛出版 2004年
 玄田有史, 曲沼美恵『ニート フリーターでも失業者でもなく』幻冬社, 2004年 a
 玄田有史『働けない若者と共生を』『朝日新聞』2004年(10月8日)b
 『現代のエスプリ 455 - 訪問カウンセリング』至文堂, 2004年
 近藤直司・長谷川俊雄編著『ひきこもりの理解と援助』萌文社, 1999年
 近藤直司編著『ひきこもりケースの家族援助』金剛出版, 2001年
 斎藤環『「ニート」対策はいかになされるべきか』『中央公論』2004年 10月号
 シェリル・ホワイト, デヴィッド・デンポロウ編 (小森康永監訳)『ナラティブ・セラピーの実践』金剛出版, 2000年
 シーマ・マクナミー, ケネス・J・ガーゲン編 (野口裕二・野村直樹訳)『ナラティブ・セラピー - 社会構成主義の実践』金剛出版, 1997年
 全国引きこもり KHJ 親の会『引きこもり訪問サポート士養成教本 (基礎編)』2004年
 高橋憲男『ポジティブ共同社会と健康支援』『現代のエスプリ 440』2004年
 竹中哲夫『不登校児相談会の実践から思うこと』日本福祉大学心理臨床研究センター『地域と臨床』1992年
 竹中哲夫『ひきこもりの理解とカウンセリングについてのメモ』『地域と臨床』9号, 2000年
 竹中哲夫『カウンセリングについてのメモ (その2) - キーワードは健康心理学』『地域と臨床』12号, 2003年
 竹中哲夫『ひきこもる人たちへの『家庭訪問型サポート』をめぐって』『日本福祉大学心理臨床研究センター・なでしこの会共同企画シンポジウム (報告資料)』2004年 a

- 竹中哲夫「『ニート』と『引きこもり』について思うこと」全国引きこもりKHJ親の会・東海会報『なでしこ』第32号, 2004年b
- 津田彰他編『現代のエスプリ440・健康支援学』至文堂, 2004年
- 内閣府編『国民生活白書・平成15年版』ぎょうせい, 2003年
- 鍋田恭孝編「学校不応とひきこもり」『こころの科学』第88号, 1999年
- 日本健康心理学会編『健康心理学概論』実務教育出版, 2002年
- 野口京子「健康心理カウンセリングの基本」日本健康心理学会編『健康心理学概論』2002年
- 森田洋司『「不登校」現象の社会学』学文社, 1991年
- 森田洋司編著「不登校 - その後 不登校経験者が語る心理と行動の軌跡」教育開発研究所, 2003年
- 文部科学省『文部科学統計要覧・平成16年版』国立印刷局, 2004年
- 八木剛平「臨床医は発病論的治療観から脱却せよ」『精神医学』第46巻第9号, 2004年
- 八幡洋『立ち直るための心理療法』筑摩書房, 2002年
- 八幡洋『危ない精神分析』亜紀書房, 2003年