

ひきこもり

ハートクリニック家族教室
浅井逸郎

健康な引きこもり

- あなたは、引きこもりたくなることがありますか？

– ひとは、時々、引きこもりたくなるものです。

人が引きこもりたくなるとき

- どんなとき、あなたは引きこもりたくなりますか？

－ 疲れたとき、こころに傷を負ったとき

健康な引きこもり

- では、どんな引きこもりなら、大丈夫なのでしょう？
 - 社会生活に大きな影響がないとき
 - 短期間で社会的活動を再開するとき

長く引きこもると

- 引きこもりが、長く続くとどうして何が起きるのでしょうか？
 - 活動内容の変化についていきにくくなる
 - 不審がられる
 - 評価が下がっている

長く引きこもると

- 引きこもりが、長く続くとどうして何が起きるのでしょうか？
 - 恥ずかしくなる
 - 人が怖くなる
 - 自信がなくなる
 - 昼夜が逆転する

引きこもりの原因

- 引きこもりにはいろいろな原因があります
- 体の病気によるもの
 - にきび
 - 低血圧
 - 脳腫瘍
 - 腎障害
 - 甲状腺機能障害

ひきこもりの原因

- ひきこもりにはいろいろな原因があります。
- こころの病気が原因であるもの
 - 統合失調症
 - うつ病
 - パニック障害
 - 不安障害
 - 適応障害 (ADHD, LD, 知的障害)
 - 摂食障害
 - 依存症

引きこもりの原因

- 引きこもりにはいろいろな原因があります
- 心理的原因によるもの
 - どうにもならないという感じ
 - どうでもよいという感じ

どう対処するか

- 引きこもりは、基本的にご本人が、こころや体を休めているのだということを理解する必要があります。
- 引きこもっていることについてご本人が傷ついていることがあります。

どう対処するか

- よい、コミュニケーションを作りましょう
 - 引きこもっていることそのものを話題にしないのが得策です。
 - 世間話をしましょう。
 - ご本人の意見を求めましょう。
 - 冗談が言い合えればよいですね。

どう対処するか

- いろいろな人と相談できる環境を作りましょう
 - － クリニック・精神保健福祉センター・病院・学校・教育相談所・児童相談所・生活支援センター・フリースペース

居場所を作る

- いろんな居場所があります
 - デイケア・フリースペース・フリースクール・職業訓練校・サポート校・通級・作業所

ありがとうございます

- これからも、皆さんと一緒に心の問題について勉強させていただけますよう。