

# ニート、ひきこもりの背景にある問題と その支援の実際について

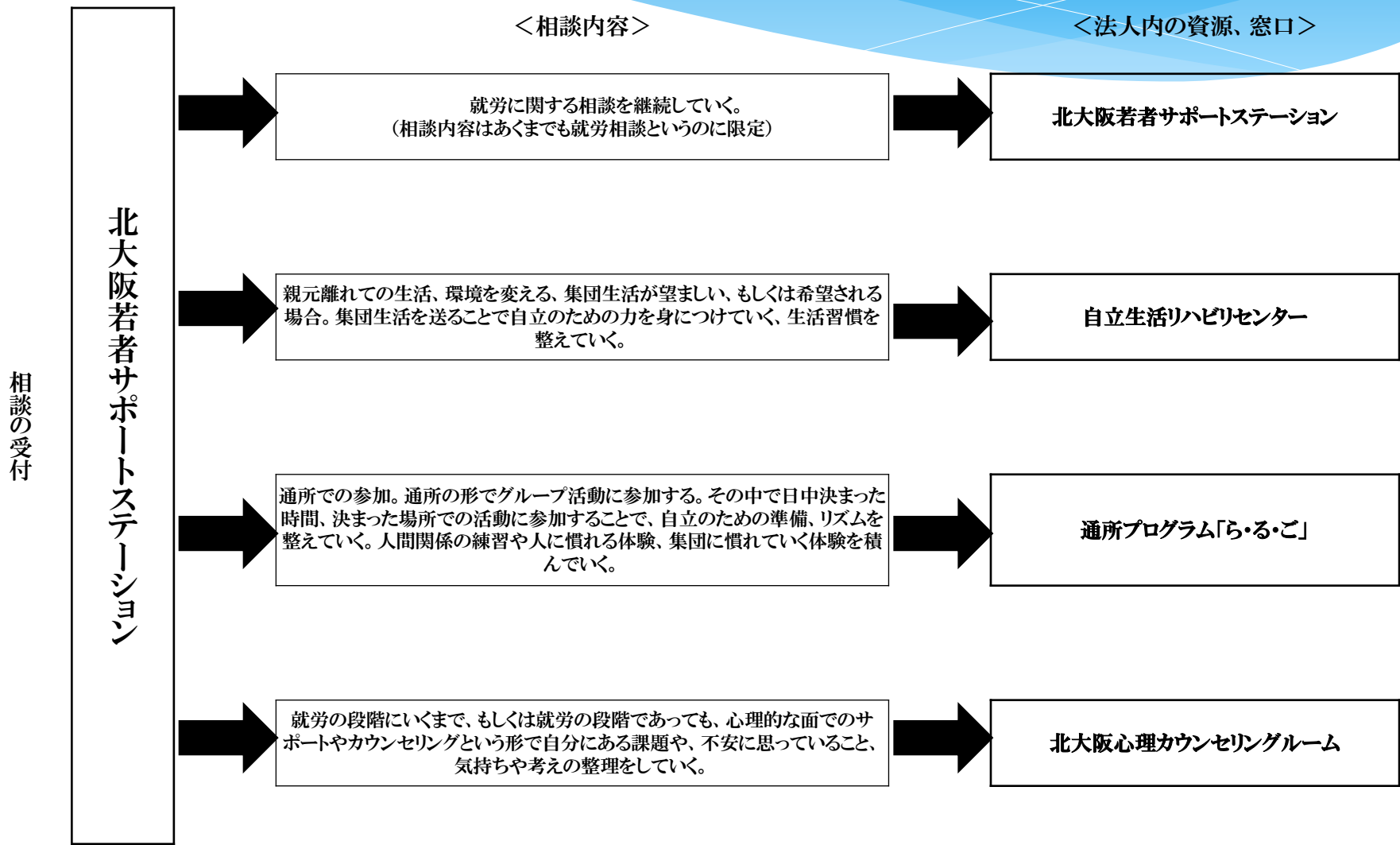
NPO法人フェルマータ  
北大阪若者サポートステーション

臨床心理士  
染谷真史 兵庫大輔

# 北大阪若者サポートステーションでの取り組み

- \* 就労や自立に関する相談窓口(15歳～概ね39歳)
- \* 実態としては、就労支援(セミナー体験、仕事体験、キャリアカウンセリング)の段階に至らない層がほとんどを占める。
- \* まずは家から出て定期的に通う場所を作る、人に慣れていく、心理面での支援(カウンセリング)が必要であったり、医療受診、福祉制度の利用を考える方向で進めていくケースが多い。

# NPO法人フェルマータ 利用の流れ



# ニート・ひきこもりについて

- \* ひきこもりはあくまで「状態像」。その背景にある課題や問題というのはそれぞれの人により異なる。
- \* 発達障がい、発達の特性
- \* 精神疾患
- \* 知的障がい、知的能力の課題
- \* 心理的葛藤

## 背景に発達障がい、発達的な特性がある場合

- \* 小中高の学校時代に対人関係面でのトラブル(コミュニケーションがうまくいかない、いじめ、なじめない)などがあり、不登校経験がある。
- \* 学業の面などでも、授業についていけない、成績に著しいバラつきがある。
- \* 学校で適応できず、結果として自信を失くしてしまう、傷つきの体験を重ねてしまう。
- \* それによって社会に出ていくことに怖さを感じたり、就職活動がうまくいかず、ひきこもりの状態になってしまう。

# 発達的な特性にどうアプローチしていくか？

- \* 現実的な社会参入の方向と、自己の内面の作業の両輪をどう進めていくかが重要になる。
- \* 傷つき体験のケア
  - わかってもらえる体験→セルフエフィカシーをもつ
  - 体験の捉え直し、自己理解
- \* 環境と個人の調整
  - 特性の理解(周囲の理解、自己理解)
  - 物理的刺激、情緒的刺激をどう調整するか
  - 具体的に苦手なことに対するトレーニングと、折り合い

## 背景に精神障がいがある場合

- \* 精神疾患の症状として、人と関わることに不安や恐怖がある、活動性が低下し、刺激の少ない環境(自分の部屋など)にこもる。
- \* 対人関係のトラブルを繰り返すなどの不安定な対人関係により、どこにおいても適応しきれないため、結果としてひきこもりの状態を続けてしまう。

# 精神障がいと考えられるケースへのアプローチ

- \* 疾患や障害とどう付き合いながら、社会の中でどう生きていくかを考えていく。
- \* まずは、治療の枠組みをどう作っていくのかが重要になる。
- \* 医療などの治療が自分を脅かさないもの、守りになるものという安心した関係を築く。
- \* 生活をベースにした包括的な支援の形成。
- \* 医療、教育、福祉、経済(就労)の横並びの支援が必要になる。



## 背景に知的障がい、知的能力の課題がある場合

- \* 幼少期から、周囲と比べてできないという体験をしてきてしまっていることが多く、自信や達成感が持ちにくい。
- \* 周囲もサポータータイプになり過ぎてしまい、本人のやる気や、レディネスが抑制されてしまうこともある。
- \* 言葉にしきれない感情が行動に出てしまい、対人関係でトラブルになり、自分を責めてしまう。
- \* これにより、人や社会に恐怖や疎外感を抱いたり、活動することに楽しみを感じなくなったりし、ひきこもり状態になってしまう。

# 知的障がいと考えられるケースのアプローチ

## \* 個別支援

- 安心した関係の中で、言葉になりにくい感情を、言葉にすることで、感情の適切な処理が可能になる。
- 自信や達成感を個々の関係より持てるようにしていく。
- 個別の関係から集団への汎化を図る。集団の課題を振り返る。

## \* 集団の中での支援

- 個別の関係の中の達成感から、集団の中での達成感へ。
- 周囲との比較ではない自分なりの模索。
- 社会の中で生きていくことの難しさの体験。

## \* 個別支援と集団の中での支援の相互作用

## 背景に心理的葛藤が考えられる場合

- \* 葛藤を持てるか持てないかで、テーマは変わってくる。
- \* 葛藤が持てる場合
  - 外に出たくても出られない。行きたくても行けない。
  - こうありたい自分と、現実の自分との間での揺れ動きにより身動きが取れない状態。
- \* 葛藤が持てない場合
  - 外に出ることに意味を感じない。社会が自分に合わない。
  - 自分の内外のテーマを見たくないため、現実を回避する。
  - そのためにテーマと直面することを避け、ひきこもり状態や現実的な社会参入のプロセスの回避になってしまう。

# 心理的葛藤に対してのアプローチ

- \* 葛藤とは自分のテーマに向き合う力にもなる。葛藤を抱えながらも動きをとっていけるようになることが重要。
- \* 葛藤を持つこと、抱えることは、それだけ不安を感じることもでもある。
- \* 一緒に抱えてくれる、指示的にならない安心した関係が葛藤を抱えていくことにつながっていく。
- \* 葛藤を持てるケースは、その葛藤に折り合いをつける作業を、先走らずに見守る姿勢が重要。
- \* 葛藤を持ってないということは、不安を抱えられないことでもある。一緒に不安を抱えられるような安心した関係が重要。