



### 「引きこもり」の問題が最初に起きるのは、中卒後の 15.5 歳のとき 不登校～「引きこもり」への移行プロセスから、子どもを守る！

#### レポートの要点

3～4月は、子どもを取り巻く環境が大きく変わるため、**子どもの心も大きく揺れ動く時期**です。特に、中学校を卒業した子どもたちには、様々なストレスが加わり、不安や悩みを感じやすくなっています。齋藤氏が行った調査によると、「引きこもり」の問題がクローズアップされてくる年齢期は**平均 15.5 歳**で、中学校卒業後という心の変動期にピッタリ重なっています。

不登校～「引きこもり」への移行プロセスから子どもを守るためには、子どもの発達特性や周囲環境の変化等との関係で、子どもを正しく理解しておくことが大切です。

以下では、「引きこもり」に移行する2つのケースと、初期対応の大切さについてお伝えします。

- 1 中学校を卒業し、進学をしないで、進学塾にも通わないで、就職もしないで、・・・  
目標意識をもてないまま、自宅で生活しているケース
- 2 高校へは進学したが、自分が希望していた高校以外の学校へ通学しているケース

#### ◆「引きこもり」の問題が最初に起きる年齢は、中卒後の 15.5 歳！

精神科医の齋藤氏が、1989年に行った「引きこもり」に関する調査によると、・・・

「**引きこもり**」の問題が最初に起きる年齢は、**平均 15.5 歳**という結果になっています。

15.5 歳とは、子どもが中学校を卒業し、約 6 ヶ月を経過した時期にあたります。(注1)

#### この年齢期の子どもたちに、いったい、何が起きているのでしょうか？

「引きこもり」は長期化しやすく、また、長期化すると改善がむずかしくなるため、適切な対応、特に、初期の対応がきわめて重要になってきます。

「引きこもり」は、全国で 100 万人以上とも推計され、また、年々増加傾向にあるとの指摘もあり、他の人のこととして捉えているような状況ではなくなっています。(注2)

「引きこもり」への移行プロセスから子どもを守るためには、何より、その背景や「引きこもり」に至るプロセス等について、正しく理解しておくことが大切です。

同調査では、不登校と「引きこもり」との関連性も指摘されており、不登校を経験した子どもの一部が、高校に入学後、不登校になり、その後、「引きこもり」

へ移行してしまうケースもあるとされています。

児童精神科医の星野氏も、「中学校や高校生の不登校が長期化し、家庭内に引きこもって閉鎖的な生活を送る青年が急増し、その数は不登校児の10~20%と推定される」と指摘していますが、・・・(注3)

**以下では、その移行プロセスとは少し性質の異なる、2つのケースを取り上げます。**

いずれも、3~4月の子どもの**周囲環境の変化**と深く関連しています。

#### ◆子どもが、「引きこもり」へ移行するケース1とは、・・・?

ケース1は、

**中学校を卒業し、進学をしないで、進学塾にも通わないで、就職もしないで、・・・  
目標意識をもてないまま、自宅で生活しているケースです。**

ここで最も大事なことは、子どもは、どこにも**学籍**をもっていないことです。

ある意味、自由と言えばそうなのかもしれませんが、・・・

友だちや先生との心のつながりがなくなってしまうことは、子どもの発達や成長に大きな影響があることを認識しておかなくてはなりません。

人との関わりが**希薄**になってくると、・・・

「誰も、ぼくの話聞いてくれない」

「オレ、何やってんだ」

「友だちは、みんな高校へ行ってのに、・・・」

「オレって、もうダメなのか？」



など、**ネガティブ思考**となり、**自己嫌悪**を感じ、日に日に**孤立化**が進むことになります。

そして、そのような状況が継続すると、「引きこもり」へと移行してしまうのです。

#### ◆子どもが、「引きこもり」へ移行するケース2とは、・・・?

ケース2は、

**高校へは進学したが、自分が希望していた高校以外の学校へ通学をするケースです。**

このケースで、子どもの心に最も影響していることは、・・・

**自分が希望した高校に進学できなかったことです。**

中には、親の期待する高校に入れなかったことに対して、**自責の念**を抱いているケースもあります。

このような心理状況にあることに加え、高校に通い始めると、・・・  
自分が希望していた高校のイメージとのずれや格差をじわじわと感じ、思い悩むようになる  
ことがあります。

こうなると、高校への関心はさらに低下し、学校との心理的距離は開いていくばかりです。

**「学校への魅力が感じられないと、(その高校の) 授業や友だちへの関心もなくなってしま  
うんですね。」**

・・・と、ある高校生から話を聞いたこともあります。

このような経過をたどり、不登校となり、あるいは高校を中退し、最終的に、「引きこも  
り」へと移行してしまうのです。

#### ◆「引きこもり」状態が続くことで、2次的に出現してくる精神症状がある！(重要)

斎藤氏が行った同調査によると、

「引きこもり」が始まってから後に、・・・

**初めて治療機関を訪れたのは、子どもの年齢が平均 19.6 歳の時です。**



したがって、**平均して約 4 年間** (19.6 歳 – 15.5 歳)、おそらく十分な対応はなされず、  
「引きこもり」状態の生活が続いていた可能性があります。

**長期間、このような状態で生活することは、子どもの将来をも左右する大きな問題です！**

**「引きこもり」状態が長期化すると、それに伴って、以下で述べるような 2 次的な精神症状  
が出現し、「引きこもり」の改善がさらにむずかしくなるからです。**(注 1)

### 1 対人恐怖

「引きこもり」状態に、もっとも多く見られる精神症状の一つです。

同調査によると、・・・

「他人の視線が気になり、電車やバスに乗ることができない」という事例もあります。

「交際している友人の数が一人、あるいは全くない」という回答が 41%で、対人関係がき  
わめて限定的、かつ希薄な状態でした。

症状が強くなると、自己臭妄想や自己視線恐怖といった症状が出てくる場合があります。

### 2 強迫症状

本来は、強迫神経症と呼ばれる病気の症状です。

無意味な行為や無意味な観念(考え)への強いこだわりが見られるようになります。

例えば、ガスの元栓を締めたかどうか心配で、何度も確認したくなったりします。  
また、本やノートの角をきちんと揃えておかないと気がすまなかったり、外出して帰宅すると何度も手を洗わずにいられなくなったりするという症状です。

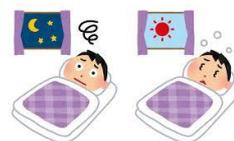
同調査によると、この強迫症状は、「引きこもり」事例の53%に伴っており、長期化した事例ほど多く見られるという結果となっています。

### 3 不眠と昼夜逆転

「引きこもり」の事例に、ほぼ決まって見られる症状です。

同調査によると、・・・

「不眠のため、一時的にせよ睡眠薬を使用した」という回答が68%、  
「昼夜逆転傾向」という回答が81%もありました。



緊張とリラクスのバランスが曖昧となり、そのため、自律神経のバランスが崩れ、・・・  
様々な身体症状となって現れてきたのが、不眠と昼夜逆転です。

**この他にも**、退行、家庭内暴力、被害関係念慮、抑うつ気分、希死念慮と自殺企図などの症状が出現することもあります。

**こうなると、「引きこもり」の改善は、たいへんむずかしいものとなってきます。**

#### ◆不登校や「引きこもり」へ移行させない！ その初期対応とは、・・・？

子どもの変化が、全て不登校や「引きこもり」につながるという訳ではありませんが、  
「子どもの様子が、何かおかしい」と感じたときは、・・・

**初期の対応が、きわめて重要になってきます。**

とは言え、構えて、言葉をかけたり問いかけをしたりすることは、適切ではありません。  
思春期の子どもたちは、発達特性上、多くのケースで、自分の不安や悩み、あるいは弱さを親に話すことをしないからです。(学校の先生にも)

ですから、**自然な流れのなかで**、・・・

**子どもの心を元気づけたり、フォローしたりする関わり方を進めていくことが大切です。**

例えば、次のような関わり方があります。

#### 1 **まずは、日常のあいさつを大切に！ (重要)**

「おはよう」、「行ってきます」、「ただいま」、「おかえり」、「いただきます」、「ありがとう」、「おやすみ」といった日常的なあいさつを大切にしましょう。

あいさつの中には、言葉にはしなくても・・・

「あなたのことを見えています」

「あなたのことが大切です」

「あなたのことに関心があります」

・・・といった心温かいメッセージが含まれています。



**あいさつは、子どもの心を支え、心を元気にする大切なコミュニケーションなのです。**

子どもに対してだけでなく、家族のみんなで心がけましょう。

そして、一度始めたあいさつは、途中でやめることなく、ずっと続けていきましょう。

笑顔が加わると、家庭の雰囲気はさらに明るくなります。

## **2 学校や勉強とは関係のない、平凡な日常的会話やコミュニケーションをたやさない。**

**(重要)**

子どもが安心・安全を感じることができる条件の1つに、・・・

「自分が思っていることは、何でも話せる」環境があることが挙げられます。(注4)

ですから、子どもが不安や悩みを感じているとき、

「何でも話せる」環境が家庭の中にあることは、・・・

**子ども自らが不安や悩みを解消し、様々な課題を乗り越えていくときの原動力となります。**

子どもが本当に話したいことは、学校や勉強のことではありません。

ごく平凡な、日常的な話題の中にも、親に話したい内容があふれているのです。

時事的、社会的なことから、コミュニケーションのよい素材となるでしょう。

## **3 子どもの話をていねいに聞き、子どもの気持ちに共感する。(最重要)**

上でお伝えした、1 と2 を続けていると、・・・

親と子どもとの心理的距離が、じわじわと接近してきます。

すると、こちらから聞かなくても、・・・

「実は、・・・・・・」

と話し始めることがあります。

あるいは、不安や悩みについての直接的な話はなくても、・・・

親子のコミュニケーションの中で、それに近い話題について話すようになります。

または、親はアンテナを高くし、その話題の中から、子どもの不安や悩みを敏感に感じ取る努力をすることが大切です。

**子どもが話しかけてきたときは、不安や悩みについて共に考えていくチャンスです。**

子どもが話しかけてきたら、・・・

**親は、子どもの意見や考えをていねいに聞き、子どもの気持ちに共感します。**

親の意見やアドバイスなどは、全く必要ありません。

それだけで、子どもにとっては、十分なのです。(注5)

**自分の気持ちを親に、誰かに、理解してもらえると、・・・**

**子どもは「前に進もう」とする気持ちがわいてくるものなのです。(大人もそうですね)**

#### ◆やっではいけない不適切な対応とは、・・・？

「引きこもり」はじめの頃は、・・・

不安や悩みでいっぱい、周りの言葉を受け入れる心のゆとりはありません。

気持ちも、かなり落ち込んでいます。

このようなとき、やっではいけないことがあります。**これをやると、問題がこじれます。**

##### 1 励ます、慰める = ×

子どもの気持ちが沈んでいるとき、ついやってしまいそうな対応です。

親の意図とは異なり、全く逆効果となります。

例えば、「頑張ろう」と言葉かけをすると、・・・

「ここまで悩んで頑張ってきたのに、まだ頑張れということか」という意味で、子どもに伝わっていきます。

慰める言葉かけは、子どもの悩みやコンプレックスを、刺激してしまいます。

##### 2 無関心 = ×

言葉かけや関わりが全くないと、子どもは、口や態度に出さなくても、・・・

「親は、いったい何を考えているのか？」

と察するようになり、そのため、緊張や不安が高まっていきます。

また、「自分は、親に関心をもってもらえない存在なのか」と悩むようにもなります。

### 3 否定・批判＝×

子どもの気持ちや考えを理解しようとしなくて、  
学校に行かないこと、引きこもっていることを、否定・批判することは致命的です。

#### ◆おわりに

「引きこもり」の問題は、子どもが20歳を過ぎた頃から、・・・など、  
もう少し先のこととイメージされている方が、かなり多いのではないかと思います。  
**この間違った認識が、「引きこもり」の問題を、さらに大きくしているように思います。**  
その傾向は、子どもが中学校を卒業した後から、少しずつ姿を現し始めているのです。

子どもを、不登校～「引きこもり」への移行プロセスから守るためには、・・・  
まず、子どもの、日々の、ていねいな、心の観察が大切です。  
そして、「あれ、何かおかしい」と感じたときは、自然な流れの中で、早め早めのメンタル  
フォローをしていくことが大切であることも、お伝えしてきました。

適切な対応というのは、これといった畏まったものではなく、・・・  
**日常的な、ごく普通の、親子の会話やコミュニケーションを大切にするとする営みの中に、  
その秘策があるように、わたしは、いつも感じています。**

文責 西村明倫（「クローバー」代表）

#### ★主な参考文献等

注1) 「社会的引きこもり」 斎藤環 PHP新書 2015.6.16

注2) 「令和元年度版 子ども・若者白書（概要版）」 内閣府

- ・平成27年度に実施された調査では、全国の15歳～39歳の人に54.1万人が「引きこもり」状態にあると推計された。また、平成30年に実施された調査では、全国の40歳～64歳の人に61.3万人が「引きこもり」状態にあると推計された。
- ・それらの調査は実施年度が異なるため重複する年齢層も出てくるが、全国の15歳～64歳の人に、100万人以上の方が「引きこもり」状態にあることが推計される。

注3) 「気づいて！こどもの心のSOS」 星野仁彦 ヴォイス 2006.7.31

注4) 「愛着障害 子ども時代を引きずる人」 岡田尊司 光文社新書 2011.9.20

注5) 「愛着理論をベースにした『3つのアプローチ』」 西村明倫（筆者） 2020.6.26

→ [https://counseling-clover.jp/pdf/free\\_report01\\_new.pdf](https://counseling-clover.jp/pdf/free_report01_new.pdf)

- ・共感の進め方等について具体的にまとめているので、参考にさせていただきたい。(P15～)

