

ひきこもり問題の考察

榎場 雅子

（臨床心理士・精神保健福祉士）

8月号で、「青年期の体と心の迷い、そして家族」の特集を組んだところ、その反響は大きく、特に「いじめ問題」「ひきこもり問題」について記してほしいとの要望が数多く寄せられました。これに応え、先月はいじめの問題を考えました。今月はひきこもり問題を考えたいと思います。

最初に県立高校の定時制のS教師の実体験を踏まえた真摯な要望を一人称のまま紹介します。ふり返ると、県立高校2年に在学中のことです。とりたてての特技もなく、部活動も名ばかりで、親しい友人もなく、平々凡々と過ごしていた私は、学級委員に推されて、引き受けてしまいました。ところが、受けてから気付いたことにクラスはまとまりがなく、みんなが勝手放題で、注意すると、「いつの間に先生の手先になったのだ！」とからかわれる始末でした。すっかり自信を失い、遂には学校にも行けなくなり、自室にひきこもってしまいました。心配した母親は父親とも相談して、メンタルクリニックに行こうと言ってくれたが、聞く耳持たずの状態でした。困り果てた母親は、N心理療法研究所を訪ね、相談していました。N先生は経験的に言うと、この年代のひきこもりは、本人が治療の場やカウンセリングに訪れるのは、少ないものです。それは自分の精神状態の異変を否定しているのです。しかし頭の片隅では、「困ったことだ」と思っているはず。お母さんが、私共に相談したことを正直にありのまま伝え、一緒に行ってみないか、と軽く勧めてみてください。始めは否定したり、無関心を装っているかもしれないが、或る日突然、「僕も行ってみようかな」と言い出すこともあります。やんわりと、根気よく誘い続けてみてください、と言われたそうです。私は、先生のその作戦にまんまと乗ってしまいました。ひきこもってから1年半にもなりますが、かつてのクラスメートの誰それが、大学に進むとか、就職するなどの噂が頻りに耳に入ってくると、尻に火がついたような苛立ちを感じ、母に従ってN先生を訪ねました。

私は、「高2の夏からひきこもって1年半、高1を入れると、失った時間は3年になります」と訴えました。すると先生は、いとも簡単に「それなら、その3年間を長生きすればいいじゃないか。君は、ひきこもっていた間を、“失った時間”と考える力を持っている。その力をもってすれば、十分可能なことと思うよ」と言いました。この言葉に発奮し、定時制高校で学び、大学二部に進み、教師の資格を取りました。ところが教師仲間から何かにつけ夜学出と言われました。私は自ら希望して定時制の教師になりました。定時制は全日制の環境に馴染めず退学した生徒、非行行為により、退学を強制された生徒など、多くの問題を抱えた生徒たちの受け皿になっています。そのために、ひきこもりを体験し、モラトリアムの恩恵も蒙り、27歳にしてようやく教師になった私にとって、適職に巡りあえた思いがしています。その私を励ましてくれたのが「新しいふれあい社会」でした。私にとっての、この上ない教科書として、永久保存とし、座右の銘とさせていただきます。その上で、欲張ったお願いですが、大きな社会問題になっている「ひきこもり」について広くご教示頂ければ幸いです。この問題に悩む、親や教師、本人のためにもぜひお願いします、とその熱意が無機質な電話を通して、びりびりと肌に伝わってくる思いがしました。

「ひきこもり」を心理・精神医学用語辞典で調べると、退いて内にこもることを意味する複合語。自分の殻に閉じこもり、現実の世界から離れ、他人や外界との接触や交流を拒む状態と説明。この状態は「自閉」と同じ意味に用いられることがあり、精神障害者にみられる行動様式の一つである。このような状態も、その人の生活史のなかで、より安定しようとして、身につけた行動様式の場合もある。ひきこもり状態の強い患者は、現実と直面することを避けて、自分の内的世界にこもり、寡黙（無言症ともいう）で人を寄せ付けない冷たさと映る場合が多い、と記されています。長々と要旨を転記しましたが、それだけに問題は複雑で、厄介な状態像だということです。

この問題に答えるために、問題提起者のS氏の実体験の経緯に焦点を当てて、考えてみました。S氏の「ひきこもり」の経緯を改めてなぞってみると、幅広く深い問題提示と教示を覚えます。

- ① ひきこもりが出現した青年中期の友情関係の在り方。純一無難な性格、この期に課せられたアイデンティティの確立と課題の葛藤
- ② ひきこもってしまった我が子に対する親の対応と努力
- ③ 相談・指導に当たった医師の対応と、家族との見事な関係プレー
- ④ ひきこもりから立ち直ったS氏の成長ぶり
- ⑤ 現在を踏まえた上での将来の展望

こう書き出してみると、青年期の「ひきこもり」も、この期に与えられた課題達成を試みる中での挫折であり、問題解決の過程で成長し、豊かになっていくことの一例ともなっているようです。

しかし、「ひきこもり」を現代社会の深刻な問題として捉えた上での問題提供であってみれば、これで大団円として終わらせるわけにはいきません。

もう2年余も前のことですが、忘れる事の出来ない事例を告白しなければなりません。午後8時過ぎて、「名前は〇とイニシャルにしてください。即答は得られないとは思いますが」と切り出し、長男は現在21歳。高校2年生のときに不登校となり、お決まりの自室にひきこもってからすでに5年になります。ひきこもっているだけではありません。これもお決まりでしょうが昼夜逆転し、家族とは顔を合わすことさえありません。そればかりか、ときおり「わーっ」とか「えーっ」など、奇声を発して驚かされます。私は気持ちを落ち着かせて声をかけるのですが、全く耳を貸しません。父親は工学博士で大学教授です。長男のこの状態を相談しても、「あいつは頭もいいはずなのに、こんなことになったのは君のせいだ」と私を責めるのです。次男は私立の進学校の高校2年生で、長男が発症した年齢ですが全く問題ありません。親として、次男に期待するしかないのでしょうか、と言うのが訴えの主旨でした。

受け手としては、最後のフレーズ「長男が駄目なら次男に頼るしかないのか」と言うところに、少なからぬ拘りを覚えたが、それにはふれず、5年に及ぶ母親の心痛を思い遣り対応しました。「ご心痛の程をお察しします。その上で正直に言って、ご息子の心の健康を専門医に相談されてはいかがでしょうか。実は、私は最近まで精神科の病院で、カウンセラーとして勤務していました。その経験から言うと、ひきこもり状態の青年は、自分から進んで診療に訪れることは少ないので、ご家族（主として母親）がしばらくは治療者の許に通って、共に対策を考えるのがよいようです。治療者は、ご家族をファストクライアントとして対応し、ひきこもっている青年の状態をお聞きして、明確な精神疾患の可能性を否定していきます。心の病気の多くは、外来治療で治るものです、と率直に意見を述べ、知る限りの情報を提供しました。

その後、〇さんからは何の連絡もありません。こちらから問い合わせるすべもありません。S氏の体験と較べて、明暗を分けるような予感めいたものを覚えて、例えようもない不安に襲われます。

親と子の対話がないまま、時だけが徒らに過ぎていくことになる、それはまるでローンの利子が増えていくのに、返済しないままに、それを考えもせずに過ごしていることにも例えられるのではないのでしょうか。未払いのローンの利子は当然のことながら次世代に懸かってきます。膨大な額になってしまった利子の返済を、次世代は黙って引き継がなければならないのでしょうか。マイナス遺産の相続放棄をするというのでしょうか。「長男が駄目なら次男に期待するしかない」と言われ育った次男も、これに同じ。ひきこもったままの兄の扶養義務を引き継ぐのでしょうか。やはり、ご自身の生活の安定のために、扶養義務の免除を願うのでしょうか。

そうすると、親亡きあとの長男の生活のケアは、誰がするのでしょうか。生活保護？障害年金？いずれにしても、こうした人たちが増えると、国や地方の福祉行政や財政までを揺さぶりがねない問題になってしまうのではないのでしょうか。こんなことまで考えてしまいました。

小中学生のいじめを原因とする、不登校の延長線上にある「ひきこもり」については、教育者を中心に識者の見解などが問われ、マスコミなどでも取り上げられています。ところが、高校生以上大学生、大学院生、更には就職した後も、将来を見通すことが出来ずに、いわば「社会人」になることを拒むような「ひきこもり」が、今日の社会問題です。この手の「ひきこもり」の成り立ちは多様ですが、これから生活していく上での将来の目標を見失ったような、思い込みをしている人が多いのに驚きます。当人と面会すると、「学校が自分の性分や才能に合わない」「本当は〇〇高校に行きたかったのに親に反対された」「××大学△△学部に行きたかったが親が許さなかった」「就職したが自分の才能を活かせる場ではなかった」などと、他者との関係がうまく取れないのは、親の責任や相手が自分を受け入れてくれないからだなどと、責任を転嫁する人が少なくありません。

親に話を聞くと、中学半ば頃までは成績もよく、素直で何の問題もなかったが、あるとき唐突に、友人に成績を追い越された、きょうだいの誰かが、めきめきと成績を上げて親を喜ばせた、などの理由で、人が変わったように暗くなったというようなエピソードが語られています。

担任の先生や大学や職場での評判を聞くと、申し合わせたように、几帳面で真面目、その一方で力強さに欠け、困難を避ける。自己主張に乏しく、自分の持ち味を生かせなくなると、その場から逃げる。いったん逃げ始めると、他人の助言には耳を貸さず、付き合いにくいタイプと言います。

精神科医で家族療法の長老である下坂幸三先生は、ひきこもりは、自分のありのままの姿を世間に露わになることを防いでくれる一面があると考えられる。その一方で、「うまくやっている」と本人が見做しているきょうだいに対して、内心では深い嫉みを抱いており、彼（彼女）に対して、「親から偏愛されている」という思いが拡大されている場合がある、と分析・指摘しています。

更に先生は言葉を続け、こうした青年は自分の不安定な精神状態を自覚しないか、否定している場合が多く、ひきこもり状態が何年にも及ぶことが少なくありません。ごく一時的な場合は別として、ご家族が「自分たちの問題」として私共の許へ足を運んでください。うつ状態では薬物がよく効く場合もあります。適応障害・神経症の範囲であれば、カウンセラーに相談するのもよいことです。本人が自覚して診療に訪れることは少ないので、当分の間は家族（母親）が治療者の許に通って、共に協議すべきです。解決の道は必ず開けるものです、と述べています。

最後になりますが、筆者も意見を述べるべきと考えました。所見と言うにはあまりに未熟ですが、相談員として実際に出合った、ご本人やご家族との触れ合いの中で学んだ教訓です。

ひきこもりについては、今日的な大きな社会問題でありながら、事の性質上、統計的な数値がとりにくく、識者の見解やマスコミの扱いも表層的で、無難に述べられていることが多いようです。

こうした中で、机上の空論ではなく、日常的に、実際に相談・支援に当たっている、いわば実務者としての感想・意見として受け止めてください。

ひきこもりの初期、大方の親が子どもにかけられる言葉は、「どうしたの?」「何かあったの?」など、ひきこもりとなった理由を聞く問いかけです。それに対して子どもの方は、説明どころか、ムツとして反発の態度をあからさまにするか、全く無視したまま自室に籠ってしまうというのがこれまた大方の成り行きようです。お母さんの方は、ぐっと我慢して1~2カ月を経て、声掛けの方法を変えて、「お腹すかない?」「何か欲しいものない?」などと、優しい声で話しかけます。しかし、子ども方は相変わらず反発か無視。子どもは会話のきっかけとなるべく親の心のうちを、すっかり見抜いているのです。親はがっかりしてしまい、「何を言っても無駄だ。仕様がな」と思い決め、互いに会話もないままに2年、3年…と経てしまいます。状況はさらに悪化し、家庭内暴力に至ることもあります。こんな事態に至るまで、親しく相談できる血縁、地縁はなかったのでしょうか。電話をくださった相談者(すべて母親)は、「聞いてもらえただけでよかった」と言っています。私の方も、「ここでよければ、いつでも電話をください」と伝えています。そして、「お子さんには、“おはよう” “おやすみ” の声かけだけは忘れないでください」と、つけ加えています。お母さんから「ふれあいが大切なんですね」と言われ、救われた思いがしたことがあります。

「ひきこもり」は広い意味での「心の病」です。心も風邪をひきます。風邪は万病のもとです。以前は祖母や母親、近隣の人に相談していた子育て不安や心配を、解決できなくなっているように、「心の問題」も地域の中で解決できなくなっています。これを受け、精神科医がビルの一角を借り、メンタルクリニックなどと、その名もやわらかに、開業するようになりました。心の健康のために、専門家との相談が必要であることが広く認められるようになり、敷居も低くなったせいでしょう。前述した下坂先生も、ひきこもりは、家族が「自分たちの問題」として治療者のもとに通い、共に協議すれば、解決の道は必ず開けるものです、と力強く、自信をもって述べています。

親が自分と真向かって考えることが、子どもの行動の意味を識ることにつながります。「家族が一緒になって危機に対決すべき大切な時期」を逸すると、事態は悪化の一途をたどるばかりです。経緯は長期化して、本人にも、家族にも、ひいては社会的にも、困難な状況をもたらします。先にOさんの件で、将来を思い遣っての心配と述べたのも、この辺のこととご理解ください。

「市民が市民を支える社会」をめざす当会の活動の一助として、「こころの相談室」が設けられていることに、改めて思いを致し、「新しいふれあい社会」の広がりを心から念じています。

〈こころの電話相談室〉

心の悩み、心のケア、心の健康に関する電話相談室をご利用下さい。

相談日 毎週木曜日 午前9時~午後9時

相談担当 榎場主任相談員 電話番号 04-7100-8369 個人情報厳正に取り扱います。

〈支援者の立場になる〉◆4月からひきこもり・精神障害の当事者及び家族へのアウトリーチ(相談訪問)を始めた。小・中学校でいじめに遭い、精神障害者になった事例が多いことに驚かされる。いじめによるパーソナリティ障害である。本人は怒り、不安、イライラをかかえてひきこもりに陥っている。そして、自己同一性が獲得できずに自分の生き方がわからないで困っている。「大事にされているという心の実感」がなく、レジリエンス(心の弾力性)が弱ければ、さらに回復が難しくなる。◆「自分のことを理解してくれない」「言っても駄目だ」と思うと、子どもは怒り・不安・イライラをためて過ごすことになる。困難に陥った時、子どもは最初の言葉かけで「自分を守ってくれる」「大丈夫だ」と瞬時に判断する。そう判断したら、困難からの回復は容易になる。◆わがまま・怠け者と捉えるのではなく、困難を理解してあげることが、本人の気づきにつながり、それが生きる力に変わっていく(Y)。