

Hikikomori Communication Program For Family

ご家族向け

ひきこもり コミュニケーションプログラム

～家族の豊かな関係づくり～



名古屋市ひきこもり地域支援センター

はじめに

このプログラムは、これまで名古屋市ひきこもり地域支援センターが実践してきた支援内容等をもとに、ひきこもり状態にあるご本人を日々支えているご家族の一助となればと思い作成しました。

プログラムの目的

- ① 今の状況を客観的に評価する
- ② ご家族の生活にゆとりを取り戻す
- ③ ご本人とのコミュニケーションの取り方を学ぶ

それぞれのご家庭によって、ご本人とご家族との関係性は異なります。そのため、ご家族自身が今後、ご本人とどのような関係を築いていきたいかを振り返りながら、このプログラムに取り組んでいただけると幸いです。

ひきこもりでお悩みのご家族の方のお気持ちが少しでも楽になり、ひきこもりの回復につながることを願っています。

令和4年3月

名古屋市ひきこもり地域支援センター

もくじ

はじめに

第1回 現在の状況をチェックしてみましょう	1
-----------------------	---

第2回 ご家族自身が元気であるために	5
--------------------	---

第3回 ご本人と関わるきっかけ作りと話の聴き方	10
-------------------------	----

第4回 コミュニケーションを豊かにするために	18
------------------------	----

第5回 自分の気持ちの伝え方	25
----------------	----

ご本人とご家族が今どのような状況にあるかを、
チェックリストを使って客観的にとらえてみましょう。



1 ご本人の状況

ここ1ヵ月の間で、ご本人ができていることに ☒ を入れてみましょう。

① ご本人とご家族の関係編

- ☐ 家族の声かけに返事をする(何かしら反応する)
- ☐ 家族の声かけに意思表示をする(はい、いいえなど)
- ☐ 家族とあいさつする
- ☐ 家族に話しかける
- ☐ 家族と雑談をする(テレビ、政治、趣味の話など)
- ☐ 家族と学校や仕事、将来のことなどについて会話をする
- ☐ 用事があれば、家族がいてもリビングや台所に来る
- ☐ 家族と一緒に食事をする
- ☐ 家族がいる部屋で長い時間過ごす



※【 】内は、今の状況について当てはまるものに○をつけてください(複数ある場合はすべてに○をつけてください)。

② ご本人の日常生活編

- ☐ 朝早く起きる
- ☐ 生活リズムが安定している(決まった時間に就寝、起床)
- ☐ 身だしなみを整える(洗面、歯磨き、髭剃りなど)
- ☐ 最低限の食事をとる …【1日2食以上 / 1日1食以下】
- ☐ 入浴する ……………【毎日 / 週3～4回 / 週1回以下】
- ☐ 着替えをする……………【毎日 / 週3～4回 / 週1回以下】
- ☐ 髪を切る……………【お店に行く / 自分で切る】
- ☐ 自分の分の家事をする【調理 / 食器洗い / 洗濯 / 自室の掃除 / ゴミ出し】
- ☐ 家族の手伝いをする …【頼まれれば / 自主的に】
- ☐ 宅配便を受け取る
- ☐ 電話対応をする ………【かける / 受ける】
- ☐ 家族と外出する(食事、買い物など)
- ☐ 1人で外出する ………【散歩 / 趣味 / 買物 / 病院 / 各種手続き】



2 ご家族の状況

ここ1ヵ月の間で、ご家族自身の状態について当てはまる数字に○をつけてください。

まったく
当てはまらない



とても
当てはまる

● 本人に対してイライラする	1	2	3	4	5
● 将来に対する不安がある	1	2	3	4	5
● 何とかしなければと焦っている	1	2	3	4	5
● あまり良く眠れない	1	2	3	4	5
● 自分の生活が後回しになっている	1	2	3	4	5
● 本人のことを考えて他のことが手につかない	1	2	3	4	5
● 本人と関わることに自信がもてない	1	2	3	4	5
● 本人にあいさつすることをためらう	1	2	3	4	5
● 本人を怒らせないとビクビクする	1	2	3	4	5



チェックリストをもとに振り返ってみましょう



『1 ご本人の状況』について

ご本人の状況について感じたことを、書き出してみましょう

『2 ご家族の状況』について

ご家族自身の状態について感じたことを、書き出してみましょう



📍 長期的な目標

ご家族自身が今後、ご本人とどのような関係性を築いていきたいか、考えてみましょう。

- 例)
- ・思ったことを何でも言い合える関係になりたい
 - ・外食や旅行に一緒に行けるようになりたい
 - ・会話は少なくても、お互い穏やかに過ごせるようになりたい



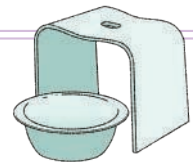
📍 短期的な目標

1ページの『**① ご本人の状況**』を参考に、近い将来(3ヵ月～半年)、ご本人にできるようになってほしいことを書き出してみましょう。

また、そのためにご家族自身ができることを考えてみましょう。

ご本人にできるようになってほしいこと

- 例)
- ・今は月1回入浴 ⇒ 月2回入浴できるようになる
 - ・今は別々に食事をする ⇒ 月1回程度一緒に食事する



ご家族自身ができること

- 例) 外食に誘う、本人の好きな入浴剤を買って声かけする、毎日あいさつする



振り返りシート [第1回]



- 1 今のあなたに当てはまる数字に
○をつけてください。

まったく
当てはまらない



とても
当てはまる

- 本人の状況を客観的に評価することができた

1 2 3 4 5

- 自分の状況を客観的に評価することができた

1 2 3 4 5

- 本人との関係について、
長期的な目標を立てることができた

1 2 3 4 5

- 本人との関係について、
近い将来の目標を立てることができた

1 2 3 4 5

- 2 プログラムに取り組んで、思ったことや感じたことを書いてください。

- 3 次回までにご家庭でやれそうなことがあれば、書き出してみましょう。

ご本人を支えることで、ご家族に負担を生じることがあります。

もしかしたら、今すでに何となく元気がないなと感じている方もいるかもしれません。ご家族が元気であることで、ご本人の言動を冷静に(落ち着いて)受けとめたり、穏やかな対応をしたり、工夫を取り入れるゆとりが持てたりします。

この回では、ご家族自身が少し元気になれることを考えてみましょう。

1 元気なときの自分はどんな人ですか？

元気なとき(いい感じ)の自分の特徴を思い出して書き出してみましょう。こんな自分でいたいというイメージでもOKです。

例) 明るい・笑顔・気持ちが穏やか・ユーモア
物事を冷静にみれる・行動力がある・正直

ちょっとブレイク 1

自宅でできるリラクゼーション ～腹式呼吸～

腹式呼吸では、ゆっくりと息を吐く深い呼吸を意識することでリラックスできます。

腹式呼吸のポイント (厚生労働省資料より抜粋)

[準備]両手を重ねておなかの前にあてる

- ① ゆっくりと呼吸(約5拍数えるイメージ)を吸う
- ② ゆっくりと呼吸(約10拍数えるイメージ)を吐く
- ③ おなか膨らむように吸う
- ④ おなかの膨らみがもとに戻るように吐く



2 自分のストレスサインを知ろう

ご家族は、ご本人のことばかり気にしてしまい、自分自身のことが後回しになりがちです。頑張っているときほど、人はストレスに気が付きにくく、調子をくずしても頑張り続けてしまうこともあります。そこで、ストレスと上手に付き合うために、まず自分のストレスサインを知っておくことが大切です。

こころのストレスサイン

例) イライラする・怒りっぽくなる・急に泣き出す
気分が落ち込む・やる気がなくなる

からだのストレスサイン

例) 肩こりや頭痛などの痛みが出てくる・めまいや耳鳴りがする
寝つきが悪くなる・夜中や朝方に目が覚める

ストレスサインに気づいたときには、自分なりの気分転換があるのもいいのですが、なにもせず、のんびりと休息するのもとても大切なことです。



3 ご家族が元気であるために

ご家族自身が元気であるためには、ご家族自身が「楽しむ」・「休む」ことが大切です。ですが、ご本人を思うあまり、「子どもが苦しんでいるときに私が楽しんではいけない」、「ひきこもりが解決するまで休んでいられない」と思うご家族もおられます。

ご家族が元気になると、ご本人への関わりに気持ちの余裕も生まれ、ご家庭の雰囲気が変わり、ご本人にもよい影響が出るかもしれません。

あなたがほっとすること、楽しみにしていることはありますか？

以前にやっていたこと、今やっていること、今後やってみたいことを書き出してみましょう。

例) 読書・散歩・ひとりになる・なにもせずのんびりする

喫茶店でお茶する・友人とのおしゃべり

以前やっていたこと

今やっていること

★できるかどうかわからないことでも、
思いついたことを書いてみましょう

今後やってみたいこと

自宅でできるリラクゼーション ～ストレッチング～

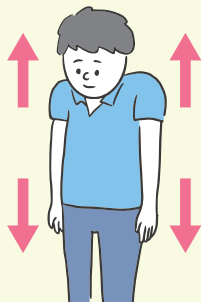
筋肉をゆっくり伸ばすストレッチングは、筋肉の緊張をゆるめ、血行を促し、心身のリラックスに効果的です。

ストレッチングのポイント (厚生労働省資料より抜粋)

- ・はづみをつけずにゆっくり伸ばす
- ・呼吸は止めずに自然に行う
- ・10～30秒間伸ばし続ける
- ・伸ばしている部位に意識をむける
- ・痛みを感じるところまで伸ばさない(無理はしない)
- ・笑顔で行う

肩の上げ下げ

肩を上げて少し止め、息を吐きながら力を抜いてストンと落とす



首すじ

親指以外の四指で頭をつかみ、親指で首筋を押すようにマッサージする



背中

両手を組んで前へ伸ばし、おへそをのぞきこむようにして背中を丸める



首まわし

首・肩の力を抜き、首をゆっくりとまわす



腰

腰を伸ばして、からだを後ろにひねり、背もたれをつかむ



上半身

両手を組んで上に伸ばしながら胸を張る





振り返りシート [第2回]



- 1 今のあなたに当てはまる数字に
○をつけてください。

まったく
当てはまらない



とても
当てはまる

- 「元気なときの自分」の特徴がわかった

1 2 3 4 5

- 自分の「こころ」のストレスサインがわかった

1 2 3 4 5

- 自分の「からだ」のストレスサインがわかった

1 2 3 4 5

- 自分が元気でいるために、
何をすればいいかわかった

1 2 3 4 5

- 2 プログラムに取り組んで、思ったことや感じたことを書いてください。

- 3 次回までにご家庭でやれそうなことがあれば、書き出してみましょう。

1 ご本人と関わるきっかけの作り方

Aさんの例

Aさんは、ほとんどの時間を2階の自室で過ごしています。食事は、家族が寝静まってから1階に降りてきて、冷蔵庫にあるものを食べているようです。家族は、昼間にAさんがトイレに行く姿などをたまに見かけますが、話しかけようとしてもすぐ自室に戻ってしまいます。

Aさんは、下記の図のような思いを抱えているかもしれません。

- 親と顔を合わせたら働けって言われるだろうな
- どうしたいのって言われても、自分でもどうしたらいいか分からない
- 話してもどうせ自分の気持ちなんて分かってもらえない、否定されるぐらいなら話さない方がマシ
- 親に申し訳ない…けど一歩が踏み出せない…



プレッシャー

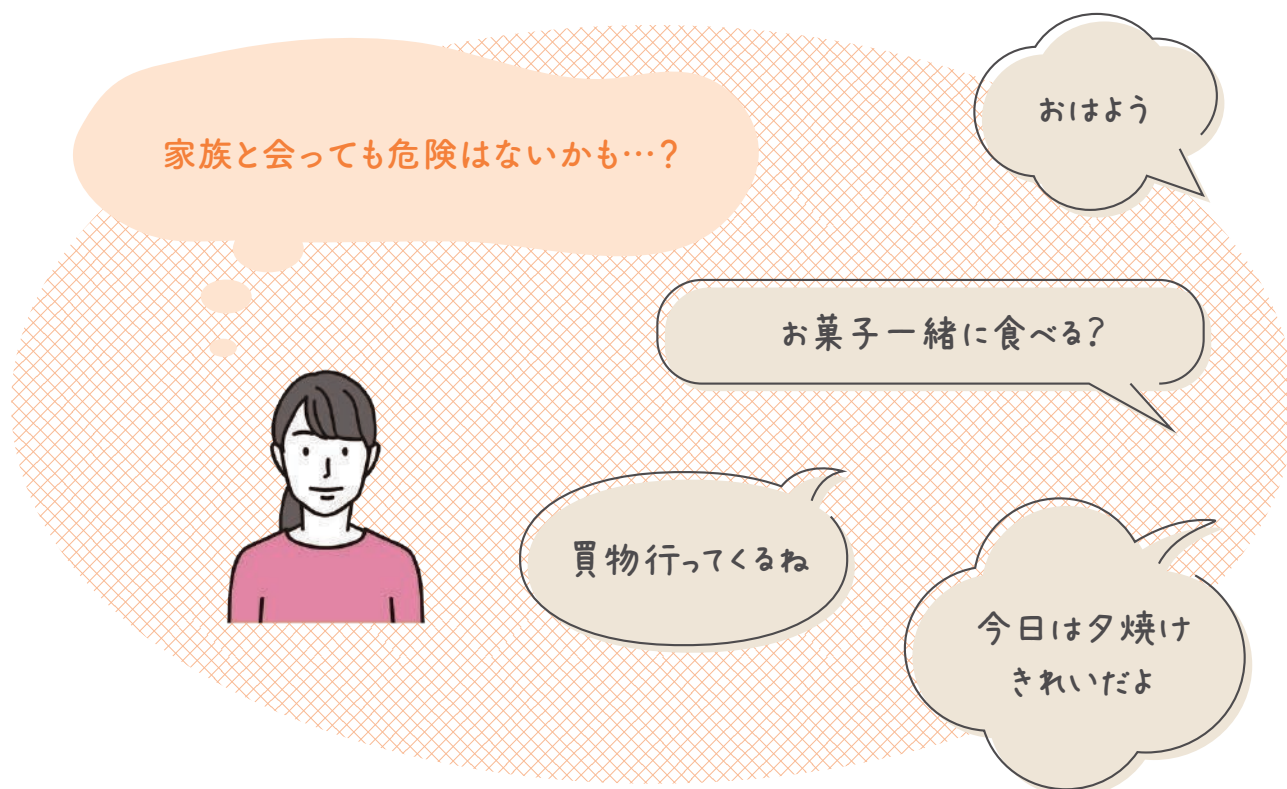
仕事

将来

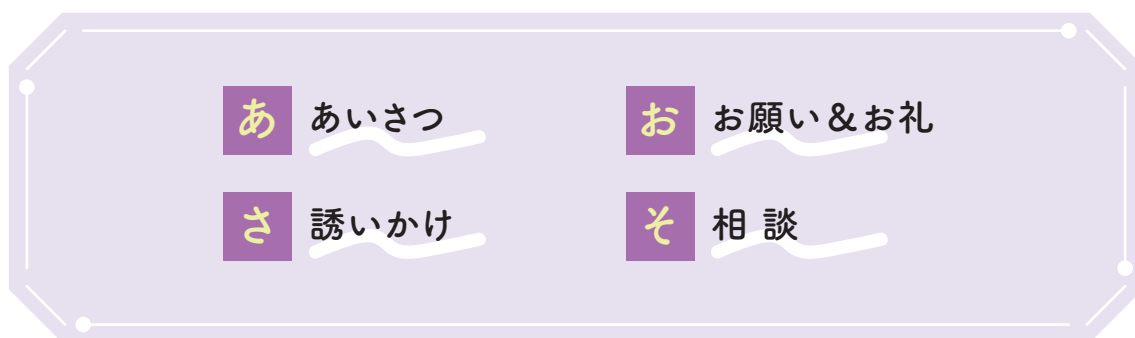
Aさんの状態

- ① 「これ以上傷つくと生きていけない」ほど、自信がもてなくなっている。
- ② 生きるために「自分を守ろう」としている。
- ③ ご家族から仕事や将来の話をされることを警戒している。

Aさんの警戒心をやわらげて、コミュニケーションを回復するためには、Aさんが警戒する話を一旦やめて、安心できる声かけを日常的に続けることが効果的です。



声かけの種類には、主に次の4つがあります。



POINT

相手からの返答を期待しない

返答がないと残念な気持ちになったり、腹が立ったりするかもしれません。「返答はないかもしれないけど、それでいい」という気持ちで、日々続けることが大切です。

次のワークでは、この4つの声かけを参考に、日常的に続けられる声かけを考えていきましょう。



下記のそれぞれの声かけについて、○(安全)、△(やや危険)、×(危険)を右の空欄に記入してみましょう。

あ あいさつ

おはよう、おやすみ	
行ってきます、ただいま	
○時頃に帰るよ	
○○の桜が満開だったよ	
お風呂のお湯沸いたよ	
今日の晩ご飯は○○だよ	
今日は○時頃にご飯できるよ	

さ 誘いかけ

コーヒー淹れるから一緒に飲まない?	
一緒にお菓子食べない?	
映画観に行かない?	
図書館行くけど一緒にどう?	
買い物行くけど一緒に行かない?	
夜、一緒に散歩しない?	
一緒にお寿司食べに行きたいな、どう?	

お お願い&お礼

この荷物を棚の上にしまいたいんだけど、お願いしていい?	
ご飯3合炊いておいてもらえるとうれしいな	
雨降ってきたら洗濯物取り込んでもらえると助かるな	
(本人が応じてくれたら)ありがとう!助かった～	

そ 相談

電子レンジ買おうと思うんだけど、どんなのが良いかな?	
今日の晩ご飯何にしよう?	
新しいカーテンの色、どれが良い?	



1. 下記のキーワードについて、○(安全)、△(やや危険)、×(危険)を書き込んでみましょう。

天気		テレビ		親の健康状態		本人の健康状態	
季節の花		本		親戚		きょうだい	
スマートフォン		小遣い		買い物		睡眠	
社会情勢・政治		宝くじ		夕飯のおかず		ペット	
歴史		海外		服		DIY	
音楽		パソコン		近所の店		旅行	
ゲーム		スポーツ		YouTube		LINE スタンプ	
仕事		将来		家計		結婚	

2. 「○(安全)」をつけたキーワードを用いて、日常で使える声かけを書き出してみましょう。

例) 「今日、駅前の紅葉がきれいだったよ」「冷蔵庫にイチゴ大福があるよ」
「買い物行くけど一緒に行かない?」「新しいカーテン何色がいい?」

2 ご本人の話を聴くときの工夫

Bさんの例

- 1 B『最近、歯が痛いんだよな…』 母「じゃあ病院行ったら？」 B『うん…(行かない)』
- 2 B『ヒマだな…』 母「じゃあ何かしたらいいじゃない」 B『…』
- 3 父「これからどうするつもりだ？」 B『…』
父「黙ってたらわからないだろ」 B『…(スッと自室に戻った)』
- 4 父「親がいつまでもいるわけじゃないぞ」 B『俺も死ぬからいい』
父「何言ってるんだ!」 B『…』

最近、Bさんに声をかけても返事がなく、話し合いができなくなりました。

Bさんは、下記の図のような思いを抱えているかもしれません。

- いつも最後まで聞いてもらえない
- 親の意見ばかりで、自分の気持ちを聞いてもらえない
- ぼくが言いたいこととちょっとズレてるんだよな…
- また話して否定されたらどうしよう…
- ただ思ったことを言っただけなのに、
すぐ話を進められる…



Bさんの状態

- ① 自分の気持ちを聴いて欲しい、理解して欲しいという思いがある。
- ② 「話しても気持ちを分かってもらえない」「否定される」と学習した。
- ③ これ以上傷つかないように、生きるために「自分を守ろう」としている。

今、Bさんは、本当は家族に話を聴いて欲しいと思いつつも、「また聴いてもらえなかったら傷つく…」と警戒し、話しかけることをやめているのかもしれませんが。

Bさんに気持ちを話してもらうためには、「相手を理解するための聴き方」をすることが効果的です。

POINT

聴き方のポイント

☐ 相づちを打つ

「そうなんだ」「うん、うん」「すごいね」「そう思ってたんだね」

☐ 相手の伝えたかったことを繰り返す(オウム返し)

『…されてすごく悲しかった』→「そうなんだ、すごく悲しかったんだね」

☐ 「質問」を上手に使う

相手のことをより理解しやすくするために、相手の話に沿って質問しましょう。

「いつから…だったの?」「どうしてそう思ったの?」

「それからどうなったの?」「その時どんな気持ちだったの?」

☐ 最後まで話を聴く

相手が何を伝えたいのかを考えながら、最後まで話を聴きましょう。

- 「頑張ったね」って誰かに認めてもらいたかったのかな…
- 先の見通しがもてなくて不安なのかな…
- 理不尽な思いをしたことを
誰かに受け止めてほしかったのかな…



次のワークで、話の“聴き方”を練習してみましょう！



Bさんの例1～4について、Bさんの伝えたかったことは何でしょうか？
どんな対応を求めていたのでしょうか？ Bさんの気持ちを書き出してみましょう。

1

最近、歯が
痛いんだよな



本当の気持ち、伝えたいこと、求めていること

2

ヒマだな…



本当の気持ち、伝えたいこと、求めていること

3 父「これからどうするつもりだ？」

…



本当の気持ち、伝えたいこと、求めていること

4 父「親がいつまでもいるわけじゃないぞ」

俺も死ぬからいい



本当の気持ち、伝えたいこと、求めていること



振り返りシート [第3回]



- 1 今のあなたに当てはまる数字に
○をつけてください。

まったく
当てはまらない



とても
当てはまる

- 本人が家族を避けるときの、
背景の気持ちがわかった

1 2 3 4 5

- 日常で使える「安全」な声かけを
見つけることができた

1 2 3 4 5

- 本人が家族に話をしなくなったときの、
背景の気持ちがわかった

1 2 3 4 5

- 話の聴き方のポイントがわかった

1 2 3 4 5

- 2 プログラムに取り組んで、思ったことや感じたことを書いてください。

- 3 次回までにご家庭でやれそうなことがあれば、書き出してみましょう。

1 「お願い」「相談」をしてみましょう

Cさんの例

ある日、母は、Cさんの機嫌が良さそうな時に、「スマホで写真送りたいんだけど、やり方教えてもらえない？」と頼んでみました。



すると、Cさんがすぐに教えてくれたので、母は「ありがとう!」と伝えました。

また別の日、電子レンジの調子が悪かったので、母が「電子レンジ買い換えたいんだけど、色んな種類があるみたいで、どれ買ったらいいかな?」とCさんに相談しました。Cさんはネットで色々調べてくれて、『これは?』と教えてくれたので、母は「調べてくれてありがとう!助かったわ」と伝えました。

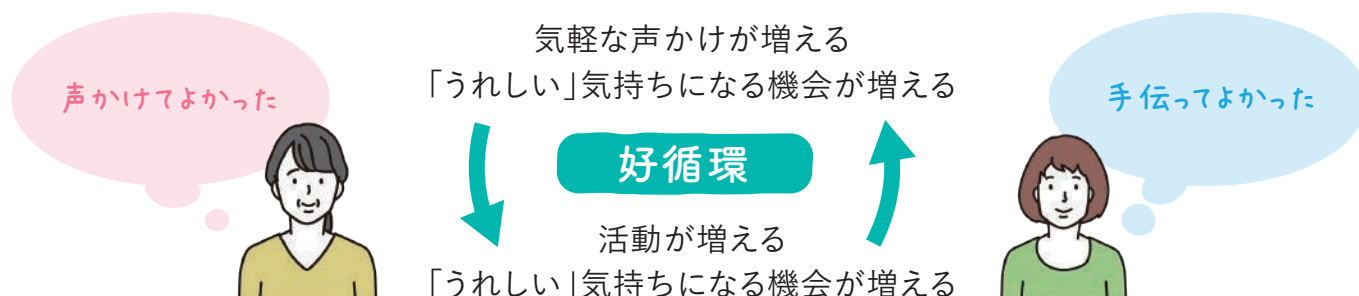
その後、母はCさんに気軽に「お願い」「相談」をするようになりました。また時々、Cさんから手伝いを申し出てくれるようになりました。

Cさんの状態

- ① “頼りにされた”ことで、「自分は誰かに必要とされている存在」「生きていいんだ」と思えた。
- ② 母から「ありがとう」と言ってもらえたことで、「役に立てた」と感じられ、自信の回復につながっている。
- ③ “やること”ができたことで、日常生活の中に少しメリハリができた。

母の状態

- ① 声かけに対して反応が返ってきたことで、「声をかけてよかった」と思えた。
- ② 少し肩の力が抜けて、自然な声かけや気軽な声かけが増えた。



～「お願い」についての“あるある”～

- 自分でやった方が早いと思って、ついつい自分でやってしまう
- 本人に何ができるのか分からない
- やってくれたとしても、中途半端にされると余計にイライラする
- 自分で気づいてやってほしい
- 「これくらいやって当たり前」と思えて、お礼を言う気になれない

POINT

「お願い」「相談」するときのポイント

① 「お願い」「相談」の機会を積極的に作る

ついついご家族がやってしまったり、ご本人に言わずに決めてしまっていることを、少しずつ「お願い」「相談」してみましょう。

② ご本人がやりやすそうなことからお願いする

細かい作業が得意、パソコンやスマホの操作が得意など、ご本人が得意なことをお願いすると、やってくれる可能性が高まります。



③ 気になることがあっても、 まずはお礼を伝える（順番が大事!）

まずは1番に、やってくれたことについてお礼を伝えましょう。その次（または別の機会）に、「もしよかったら〇〇もお願いできる?」とお願いしてみましょう。

④ 「断られてもいい」という気持ちで 気軽にお願いする

断られても、「わかった」とサラッと終わると、次も頼みやすくなります。「やってくれたらラッキー」くらいの気持ちで軽くお願いしてみましょう。



次のワークで、「お願い」「相談」するための具体的なプランを立ててみましょう。

内容

ご本人に「お願い」「相談」する内容を書き出してみましょう。できるだけ具体的に書いてください。

例) 皿洗い、トイレ掃除、風呂掃除、洗濯物の取り込み、食材の買い出し

新しいカーテンを何色にするか、晩ご飯を何にするか

①

②

③

④

⑤

①～⑤のうちから、最初の目標を決めましょう。

目標 [] ← ①～⑤の数字を入れてください。

声かけ

下記のフレーズを参考に、本人に「お願い」「相談」する時の具体的な声かけを、下の吹き出しに書き込んでみましょう。

例) 「よかったら・・・してくれない？」

「・・・してくれるとうれしいな」

「・・・してくれると助かるんだけど、お願いしてもいい？」



タイミング

先ほど考えた「お願い」「相談」について、声かけを実行するための計画を立てましょう。

いつまでに	例) 来週までに／10月中に
タイミング	例) 夕食のあと、本人が1階に降りてきた時／部屋の扉越しに

振り返り

やってみてどうだったかを振り返り、うまくいかなかったとしたら次はどんな工夫をしたらいいかを考えてみましょう。

結果

例) 声をかけたが、本人からの反応はなかった

うまくいったこと

例) 計画したタイミングで声をかけることができた

うまくいかなかったこと

例) 緊張して、ぎこちない口調になった

工夫できること

例) 声に出して練習する、もう1回頼んでみる

2 お礼の伝え方

Dさんの例

[パターン①]

母

「こんな取り入れ方したら皺になるじゃない!ちゃんと畳んでよ」

Dさん

「…」

(せっかく
取り込んだのに)

その後、雨が降っても洗濯物を取り込んでくれなくなった

Dさん

雨が降りそうだったので、洗濯物を取り入れて、リビングに畳まず置いた

[パターン②]

母

「ありがとう!あなたのおかげで洗濯物濡れずにすんだわ」

Dさん

「…」

(ちょっと嬉しい
やってよかった)

その後も、洗濯物をときどき取り入れてくれるようになった

上の2つの例から、Dさんが洗濯物を取り入れたことに対する母の反応によって、その後のDさんの行動が違っていることがわかります。

POINT

お礼を伝えるときのポイント

- ☐ すぐにお礼を伝える(気づいたときにできるだけ早く)
- ☐ 相手を見て、にこやかに
- ☐ 「ありがとう」とハッキリと言葉にする
- ☐ 相手のどんな行動や言葉がうれしかったかを伝える
- ☐ 「うれしい」「助かった」など、ひとことプラス!





ワーク ～お礼の伝え方～



次の**A**～**C**の場面で、その後のご本人の行動が増えやすいようなご家族の反応を  内に書いてみましょう。

例) 本人はいつも、食後に自分が使った食器を流し台まで運ぶ

家族の反応

いつも食器運んでくれてありがとう。助かるわ。

どの行動かを、
具体的に伝えるのが
ポイント！

A 本人に甥っ子の相手を頼んだら、甥っ子と一緒に積木遊びをしてくれた

家族の反応

B 頼まなくても、自分の洗濯物は自分で洗濯してくれる(家族の分はしない)

家族の反応

C 風呂掃除を頼んだら、やってはくれたけど、隅の方に汚れが残っていた

家族の反応



振り返りシート [第4回]



- 1 今のあなたに当てはまる数字に
○をつけてください。

まったく
当てはまらない



とても
当てはまる

- コミュニケーションが増えたときの、
本人と家族の背景の気持ちがわかった

1 2 3 4 5

- 「お願い」「相談」をするときの
ポイントがわかった

1 2 3 4 5

- 「お願い」「相談」の計画を立てることができた

1 2 3 4 5

- お礼を伝えるときのポイントがわかった

1 2 3 4 5

- 2 プログラムに取り組んで、思ったことや感じたことを書いてください。

- 3 次回までにご家庭でやれそうなことがあれば、書き出してみましょう。

Eさんの例

Eさんの両親は、ひきこもっているEさんのことが心配でたまりません。「あなたはこれからどうするつもりなの?」「毎日家にいるんだから何か始めたらどう?」などと言うと、Eさんは怒り出し、壁を殴ったり、暴力を振るうことがありました。最近は両親がしゃべりかけても黙ってしまうため、次第に親子の会話がなくなっていました。

Eさんと両親は今どんな気持ちでいるのでしょうか。Eさんと両親の気持ちを想像してみましょう。もしかしたら、以下のようなことを考えているかもしれません。



Eさんの両親

- のんきにゲームばかりして、ちゃんと将来のこと考えているのかしら
- バイトでも始めればいいのに
- ずっとこのままだったらどうしよう…

Eさん

- 何かしないといけないとは思っているけれど…この先どうなるのかな
- 自分のせいで親に心配をかけてしまっている…
- うるさいなあ、分かってるよ



ご本人のことを心配し、つい責めるような口調になってしまうことで、ご本人が耳をふさいでしまうことは少なくありません。本当は「心配している」ことが伝えたいのに、その気持ちが批判や攻撃に捉えられてしまうことがあります。

このようなすれ違いのために、お互いの間で気持ちを伝えることができなくなっていくます。自分の気持ちに気づき、伝え方を工夫することで、本人の反発が少なくなり、意思疎通がしやすくなります。また家族全体の雰囲気もやわらぎます。

POINT

自分の気持ちを伝えるときのポイント

①「自分の気持ちに気づく」

焦りや不安が強いと、相手を責める口調になりがちです。言葉で伝える前に、自分の気持ちに目を向け「自分がどんな気持ちなのか」「どんなことを伝えたいのか」考えてみましょう。

②「私を主語にする」(^{アイ}I・メッセージ)

Iメッセージ

▶「私(I)」を主語にした伝え方です。

相手の悪いところを指摘するのではなく、「自分がどう感じているか」「自分が何を望んでいるか」を言葉にします。

例)「私は今後のことが心配なんだ…」など

YOUメッセージ

▶「あなた(YOU)」を主語にした伝え方です。

「(あなたは)これからどうするつもりなの?」など相手を主語にした伝え方をすると、言われた方は攻撃されたと感じ、身構えてしまいます。

YOUメッセージ

で伝えると…

「うるさい!」

「静かにしろ!」

あなたの
本当の気持ちは?

「ゆっくりしたい」

「静かに過ごしたい」



Iメッセージ

で伝えると…

「私はゆっくりしたいので、
静かにしてもらえると
うれしいな」



下記の例文について、YOUメッセージの背景にある気持ちを想像し、私を主語にした伝え方を考えてみましょう。

練習①

YOUメッセージ (相手が主語)	あなたはこれからどうするつもりなの？
あなたの 本当の気持ちは？	
Iメッセージ (私が主語)	

練習②

YOUメッセージ (相手が主語)	あなたは毎日家にいるんだから何か始めたらどう？
あなたの 本当の気持ちは？	
Iメッセージ (私が主語)	

例①

YOUメッセージ (相手が主語)	あなたはこれからどうするつもりなの？
あなたの 本当の気持ちは？	● これからもずっと家にいるつもりなのだろうか(心配) ● 親もずっと健康でいられるわけではないし… 一人になったあとはどうなるのだろう(不安)
Iメッセージ (私が主語)	私はあなたが一人になったら心配なの。 あなたがこの先困らないように 相談しておきたいんだよ。

例②

YOUメッセージ (相手が主語)	あなたは毎日家にいるんだから何か始めたらどう？
あなたの 本当の気持ちは？	● バイトでも始めればいいのか(怒り、焦り) ● 外に出ることで、何か変わるかもしれない(期待) ● 何を考えているか分からない(不安、恐れ)
Iメッセージ (私が主語)	私はあなたに何か始めて欲しいと思っているけど、 あなたの気持ちを教えて欲しいの。

POINT

伝えるときのポイント

- ☐ 気持ちを伝えるときはシンプル(簡潔)に、ゆったりとした口調で
- ☐ 本人が機嫌の悪いとき(寝起きなど)は避ける
- ☐ 話をしているときに感情が高ぶってきたら、
一旦話をやめて休息をとるか、後日改めて話す
- ☐ なるべく「相談しておきたいことがあるの」など、事前に伝えておく
反応がなくても、問い詰めない
- ☐ 本人が拒否したときには、無理せずその場は引いて
「また今度話をさせてもらうね」と伝えておく
- ☐ 本人から思わぬ言葉が来たとしても、
「あなたはそう思うんだね」とまずは受け止める
- ☐ 言葉で伝える前に、伝えたいことを紙に書き出しておく

自分だったら、どんなことを伝えてみたいでしょうか。先ほどのワークを参考にしながら、
Iメッセージで伝える練習をしてみましょう。

①伝えたいことはどんなことですか。

②「私は…」を主語にして、Iメッセージで伝えてみましょう。



振り返りシート [第5回]



- 1 今のあなたに当てはまる数字に
○をつけてください。

まったく
当てはまらない



とても
当てはまる

- コミュニケーションが減ったときの、家族と
本人の背景の気持ちがわかった

1 2 3 4 5

- 自分の気持ちを振り返ることができた

1 2 3 4 5

- I(アイ)メッセージでの伝え方がわかった

1 2 3 4 5

- 気持ちを伝えるときのポイントがわかった

1 2 3 4 5

- 2 プログラムに取り組んで、思ったことや感じたことを書いてください。

- 3 今後ご家庭でやれそうなことがあれば、書き出してみましょう。

[参考文献]

- 『アルコール・薬物・ギャンブルで悩む家族のための7つの対処法 CRAFT』
吉田精次+ASK(アルコール薬物問題全国市民協会)
(株)アスク・ヒューマン・ケア
- 『若者はばたけプログラム』
高知県教育委員会 生涯学習課
- 『ひきこもりの理解のために』
島根県ひきこもり支援センター
- 『島根県版ひきこもり適応行動チェックリスト』
島根県ひきこもり支援センター
- 『「ひきこもり」これからのヒント
～「ひきこもり」を支える家族のためのコミュニケーション講座テキスト～』
堺市こころの健康センター
- 『CRAFTひきこもりの家族支援ワークブック
若者がやる気になるために家族ができること』
境泉洋・野中俊介(金剛出版)

ひきこもりコミュニケーションプログラム(ご家族向け) ～家族の豊かな関係づくり～

発 行 / 名古屋市
編 集 / 名古屋市ひきこもり地域支援センター
(名古屋市中村区名楽町4-7-18)
(名古屋市精神保健福祉センター内)

発 行 日 / 令和4年3月(第1版)発行
令和6年1月(第2版)発行

発行部数 / 4,000部

印 刷 / 田島印刷株式会社