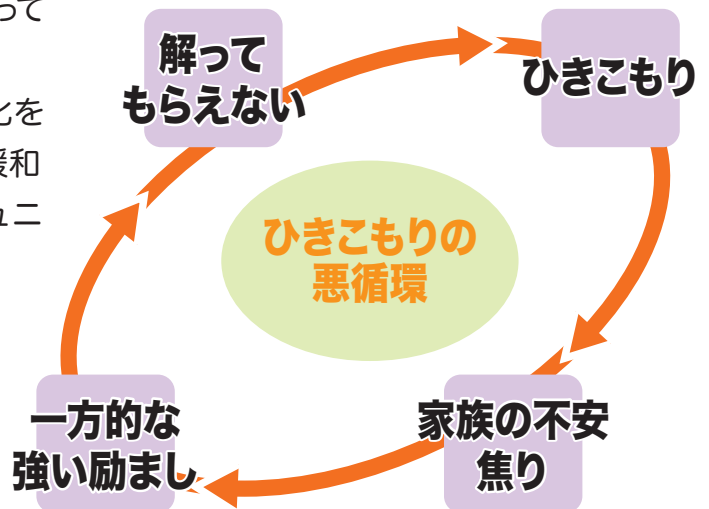


ひきこもり

見守る家族が、まず落ち着きを取り戻そう。

右の図は家族の働きかけが悪循環になっている状況を示しています。

家族が落ち着きを取り戻し、本人の変化を待てるようになると、この「悪循環」が緩和され、本人が動きやすく、家族とのコミュニケーションがうまくいくようになります。



家族の対応

- ◆ 相談機関へ相談をしましょう。
- ◆ 「甘え」「怠け」と見るのではなく、本人も苦しんでいることに共感しましょう。
- ◆ 親の価値観の押し付けはやめましょう。
- ◆ 「子育ての失敗」「親の責任」など、犯人探しはやめましょう。
- ◆ 本人の「行動」に一喜一憂することよりも、本人の「気持ち」に着目しましょう。
- ◆ まずは家庭内のコミュニケーションの回復を目指しましょう。
- ◆ 本人の状態にとらわれず、家族は自分のペースで社会とのつながりを保ちましょう。
- ◆ 暴力などがあり、家族だけで対応が難しい場合は、警察などの外部機関の利用や、避難が有効な場合もありますので、専門家に相談しましょう。

