

ひきこもりからの回復のストーリー

・・・心を開かせるためのストーリーを描く・・・

ひきこもる要因や背景が一人ひとり違っており、時間が経てば経つほど彼らの状況は深刻化し、家族の負担も大きくなって来ている。

家族の相談からスタートし、やがて本人支援に移行していくが、それぞれの回復の道のりをストーリー化することによってより具体的な支援が可能になる。

ストーリーを短期間ではなく、長期的に一緒に描いていける
伴走者の力と、節目で必要になってくる支援機関など様々な
ツールが必要となってくる。

家族の**余裕・気づき・受容・考慮・実践**が本人に伝わり心を
開かる。それが回復のストーリーである。

不登校・ひきこもりの要因を
5つに分けてみる

1. 体や心の病気

(薬物療法や心理的アプローチ)

2. 本人の特性・性格

(心理的アプローチや生活・就労支援が必要)

3. 環境

(成育環境の確認や心の発達の見直し心理的
アプローチが必要)

4. 対人関係

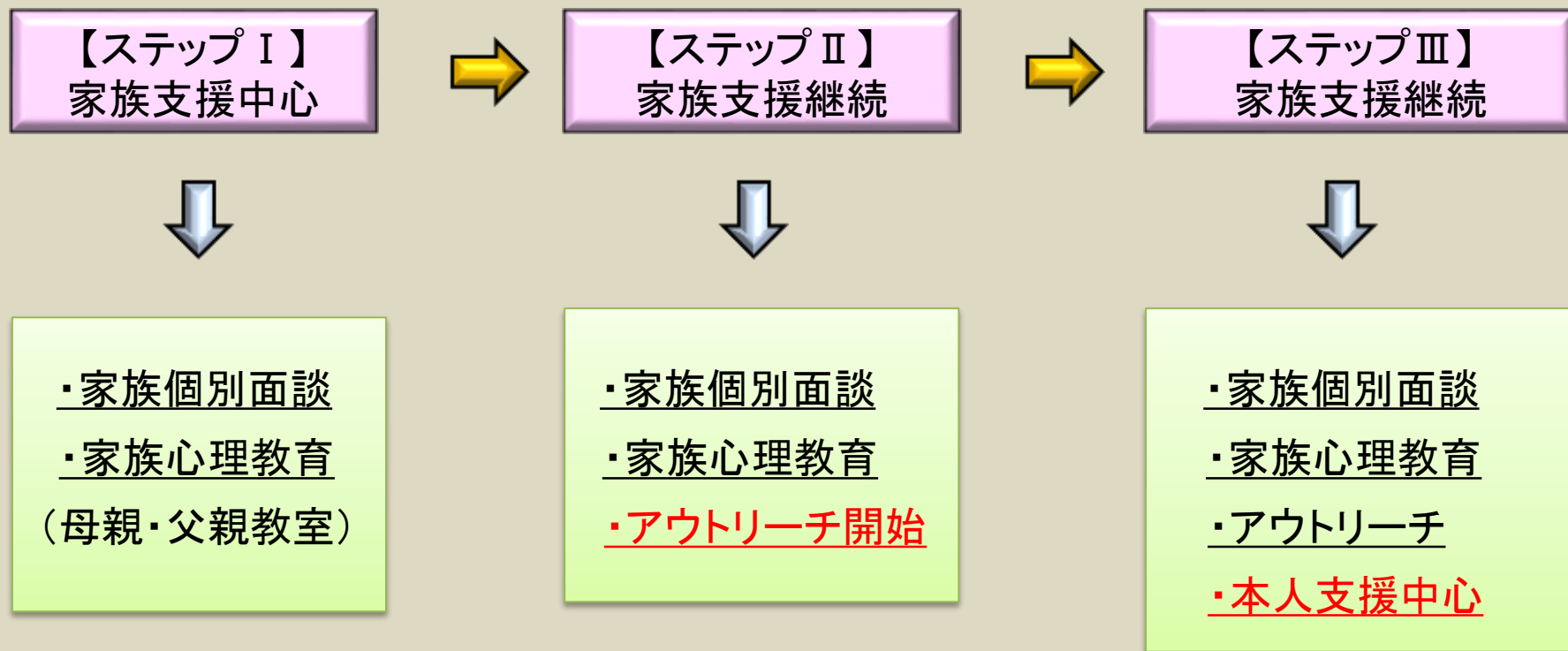
(環境と家族関係等の見直しと心理的アプローチが必要)

5. 原因がはっきりしない失敗や挫折・傷つき・頑張り過ぎ

(体験や経験を通しての自己肯定感を高め、承認を得ることが必要)

わたげの3つのステップ

支援の流れ



【ステップⅠ】:具体的な支援内容

・家族個別面談

個々の様子と困っていること、親子・兄弟関係を具体的にする。

・家族教室

- ・共通する悩み・困りごと・環境について家族自身が気づき、考えるための教室
- ・家族だから出来る事・やらなければならない事・子供の心の理解
- ・具体的に起こっている事の整理、家庭内で行なう具体的工夫



・目的

- ・本人への理解(今の状態)
- ・家族の余裕と工夫
- ・本人が安心できる家庭

・効果

- ・家庭(土台)の安定を取り戻す

【ステップⅡ】:具体的な支援内容

・家族個別面談

- ・家庭での様子・親子関係・兄弟関係・家庭での実践の振り返りと確認作業と見立てをする。

・家族教室

- ・家庭での具体工夫の振り返り・確認作業・共感・共通認識
- ・現在の状況から見えてくる事、家族自身のモチベーションを高める
- ・家族の余裕 = 焦り → 希望

・アウトリーチ(必要に応じて開始)

- ・本人のタイミング・家庭内の準備が整う事
- ・本人の興味・・・様子を見ながら

・目 的

- ・本人の余裕と、外への興味
- ・自然な家庭

・効 果

- ・安定した家庭と楽しめる余裕

※ 本人の外へ向けての希望と不安の葛藤も起こる

【ステップⅢ】:具体的な支援内容

・家族個別面談

- ・必要に応じて行う

・家族教室

- ・家庭での具体的工夫の振り返り・確認作業
- ・現在の状況から見えてくる事・気づきと、考える力を身につける

・アウトリーチ

- ・継続的な訪問の中での工夫

・フリースペース内で行われる実践

- ・不安を和らげ、希望・見通しを待つ
- ・周りからの承認と自己肯定
- ・外に出る安心感
- ・仲間への興味、つながり

遊ぶ 学ぶ 挑戦 目標 覚悟 責任

- ・外への挑戦



・目的

・自己肯定→目標→覚悟→責任→自己決定

・効果

・自らの人生を考える(幸せに生きたい)

これら3つのステップを本人・家族の状況に合わせて臨機応変に繰り返しながら、回復のストーリーをそれぞれが描いていくことが、長期的・トータルの支援であり、それらを実践する舞台となる居場所が不可欠となる。

「本人」「家族」への後期支援

- ・わたげ卒業生(就職者・大学生・専門学校)
- ・社会での就労訓練生 ・わたげでの就労訓練生



毎月の飲み会

安否確認 仲間 愚痴 悩み
会話 相談 笑い 翌月の活力



・家 族 スタッフ



一泊研修

・一年の振り返りと確認
親睦会

