

ひきこもりのプロセスと心理に関する考察

A Consideration on the Process and the Psychology of the Withdrawal

高 賢 一

Kenichi Taka

〈要旨〉

これまで不登校やいじめに関しては、数多くの研究や報告がされているが、これに比べると、ひきこもりに関する研究や報告は比較的少ないといえよう。したがって、不登校についての定義はあるものの、ひきこもりについては正確な定義が確立されているわけではない。ひきこもりには、さまざまな病態や複雑な心理が内包されているためか、その範囲も曖昧な形になっている。筆者は、これまで公立高校の学校カウンセラー、県教育センターの指導主事、不登校の子どもたちの学校復帰あるいは自立・発達を支援する県立適応指導教室（教育支援センター）の指導員などを歴任し、現在は本大学学生相談室の専任カウンセラー、不登校親のグループ学習会のアドバイザー、公立中学校・公立高等学校のスクールカウンセラーなどを担当し、不登校・いじめ・ひきこもり問題等に取り組んでいる。本稿では、ひきこもりに至るプロセスとその心理について、これまで筆者が取り組んできたひきこもりの事例のなかでも、特に深刻な30事例を分析し、ひきこもりに至るプロセスや心理を考察する。このような取り組みが、複雑なひきこもり問題の改善や解決の一助となれば幸いである。

〈キーワード〉

いじめ、不登校、社会参加

はじめに

厚生労働省⁽¹⁾では、以下の5項目を満たす場合を「社会的ひきこもり」と定義している。①自宅を中心とした生活、②就学・就労といった社会参加活動ができない、③以上の状態が6か月以上続いている、④統合失調症などの精神病圏の疾患、または中等度以上の知的障害（IQ55～50）を持つものは除く、⑤就学・就労はしていなくても、家族以外の他者（友人など）と親密な人間関係が維持されている者は除く。ただし、⑤については②との関係があるため、意見が分かれるところであろう。

本稿では、厚生労働省が定義している「社会的ひきこもり」を「ひきこもり」として検討していく。ひきこもりは、一般的に思春期前後から始まるケースが少なくないが、その多くが長期化し、人生の中で最も多感で重要な思春期・青年期を孤独に過ごすことになる。加えて、周りからの働きかけを極端に避ける傾向があるために、ひきこもりからの立ち直りが難しくなっているのが実情である。したがって、いじめや不登校などの問題とは異なり、ひきこもり問題の解明・支援はなかなか難しいものがある。

1. ひきこもりに至るプロセスとタイプ

1-1 不登校から徐々に陥るひきこもり

不登校の約8割がひきこもりになるといわれているが、不登校・ひきこもり状態になると、社会との接点が減ってしまい、理想と現実のギャップが広がる。前思春期における不登校からひきこもりに至るケースであるが、30事例のうち3事例がこれに該当する。小学校低学年において自己中心的な性格に起因し、未熟型の不登校から長期化してひきこもりに至るケースである。小学校高学年から不登校に入っていくケースの中には、対人関係に戸惑っていたり、強迫傾向があつて混乱をきたしてひきこもりに陥っていくケースが少なくない。

中学・高校・大学入学後の早い時期に登校を渋る場合は、親が無理に学校に連れて行ったり、教師が迎えに行ったりすると恐怖心を露わにすることが少なくないが、30事例のうち12事例がこれに相当する。自分でもどうしてこのような状況になるのかよくわからずに恐怖心を抱くことが多い。このタイプは、しばらく休息した後に自ら少しずつ動き始め、登校も含めて社会参加していく者も多い。このような一定期間のひきこもりは、混乱の修復と心理的な立

て直しのためのひきこもりと言えよう。

中学校・高等学校の2・3年生あたりから徐々に不登校となり、しだいにひきこもりへ移行するケースであるが、30事例のうち10事例がこれに相当する。子どもたちの多くは、登校しないばかりではなく自宅ないしは自室にこもってしまうことが多い。どこか疲れたような感じで、このままでは続けていけないというあきらめにも似た様子が窺える。自意識の高まり、自立への欲求などにより、意識過剰になったり精神的に不安定になるなど、思春期特有の混乱状態となり、身動きがとれない状況に陥り、疲れ切って登校できなくなる。

最終学校を卒業後、どこかに就職してこれからという時にひきこもりに陥るケースもあるが、30事例のうち5事例がこれに該当する。職場で気に障ることを言われたとか、上司にきつく注意されたとか、職場内でいじめに遭ったとか、仕事についていけなかったとか、職場の人間関係に疲れたなどの理由があげられている。こうしたケースの場合、職場の人間関係が原因になっていることが多く、繊細な心が傷つき自信喪失に結びつき、人との関わりを拒絶する形となっている。家族とならば会話ができるケースと完全に自室にひきこもってしまうケースに分かれる。家族としては、このような状態がいつまで続くのかという不安、区切りのいいところで再就職あるいは職場復帰してほしいという期待などが錯綜していることが多い。

筆者の場合、大学よりも中学校・高校などの学校現場や学校現場と関係のある教育行政機関等に在職していたことから、扱う事例は、主として小学生・中学生・高校生ならびに大学生などが中心となる。ただし、3年前から不登校親のグループ学習会のアドバイザーを担当するようになってからは、高校や大学などを卒業した後にひきこもりに陥る事例と向き合うことも多くなってきた。20代後半や30代にもひきこもりやニートの問題等が山積し、将来の日本を背負う若者が夢や希望を持てる地域づくりや国づくりが求められていると言っても過言ではない。

1-2 さまざまなタイプのひきこもり

受験塾のような詰め込み型の学習、踊りやピアノなどの習い事などの生活に疲れ切った状態でひきこもるようなタイプがあるが、十分なひきこもりが終了すると、少しずつ試行錯誤や模索を繰り返しながら収束していく。彼らには、対人コミュニケーション能力に弱点がないことや神経症傾向がほとんどみられないなどの特徴があげられる。

一方、対人関係能力や外界への対処能力に問題があってひきこもった場合、自らの方向性すら見い出せず、試行錯誤や模索を始めても、再び挫折を繰り返していくうちに長期のひきこもりに移行していくことが多い。また、不安神

経症や強迫神経症など、神経症傾向のある子どもたちのケースも扱ってきたが、カウンセリングや心理療法の限界を見極め、医療機関に繋いだケースも少なくない。

最近目立つのは、対人関係において一方的なコミュニケーションしかできず、持続的な対人関係を形成するのが苦手な子どもたちが増加していることである。こうした子どもたちは果敢にも学校復帰にチャレンジするものの、なかなかうまくいかず挫折を繰り返すうちに再びひきこもりに陥るというプロセスをたどることが多い。圧倒的に多いケースは、心理的メカニズムで生じる不登校から長期のひきこもりに至るタイプ、軽度の神経症傾向や人格障害傾向あるいは発達障害傾向を示すタイプであり、これらがひきこもりの中核群を形成しているものと思われる。

2. ひきこもりの事例研究

2-1 活発で積極的なAくん（事例了解済）のひきこもり

高校入学直後に不登校となり、ひきこもりに至ったAくんは、とても活発で成績も良く、自己主張の強い生徒であった。このようなAくんを快く思わなかったリーダー格のBくんは、何人かの生徒とともにAくんの靴を隠したり、無視したりして精神的に孤立化させていった。Aくんの精神的苦痛がピークとなり、我慢できず両親に相談したところ、「人生にはいろいろなことがあるから、それを乗り越えていかなければ成長しない」と、苦しみを受け止めてもらえるどころか叱咤激励されてしまった。

Aくんは、このような辛い経験が全くなかったこともあり、自分の辛い気持ちを理解してもらおうと担任にも相談した。担任は、驚いてリーダー格のBくんやその仲間たちに確認したが、そうした事実を認めないどころか、Aくんの一人芝居であると問題をすり替えてしまった。その結果、担任としては事実を確認することができないことから、もし今後このようなことが起きようであれば申し出るよというところで、残念ながらAくんの辛い気持ちを受け止めることができなかった。その後、Aくんは登校するが、再び同じようないじめが起こったため、担任に申し出ることもなく不登校となった。

2-2 専門相談機関との連携

Aくんの辛くてやるせない気持ちが十分に受け止められないまま、ますます自分の殻に閉じこもる一方であった。こうした状況を見かねた母親は、担任の紹介により県教育センターに相談することを決意したのである。Aくんのケースは、私が担当することになった。母親は、あんなに活発で積極的だった息子がどうして不登校になってしまったのか、全く理解できないと途方にくれている状況であった。面談を進めていくうちに、Aくんは本人の靴が隠されたり

クラスメイトから無視されるようになったと訴えたが、家族は、そんなことは大なり小なり誰でもあることだから我慢するようにと、本人の訴えを深刻な悩みとして受け止めなかったことが明らかになった。

そこで、私からはそのときの状況をAくんから詳しく聴きたいこと、今はそのことにふれたくないということならば、私がAさんにぜひ会いたがっていることを母親に伝えて欲しいとお願いした。その後、一方的であったが、私からの伝言を本人に伝えたようであるが、何の応答もなかった。何日かして、Aくんの部屋の入り口にメモと手紙が置いてあったが、そのメモには「この手紙を教育センターの高先生に届けてほしい」と書いてあった。

さっそく母親がその手紙を私に届けてくれたが、中身を見てみると、前述のように不登校に至った全容が明らかになった。幸いにもAくんが私との面談を希望していたので、さっそく日程を調整して面談を実施した。初めてAくんと会ったのは6月上旬であったが、顔色が悪く何かおどおどしている様子で、とても活発で積極的な生徒には見えなかった。私との会話は決してスムーズに進んだわけではなく、最初は私がどのような人間なのか品定めをする状況であった。そのうち、私を信頼できる・心を許せる人間であると見定めたのか、堰を切ったように話し始めた。

Aくんが卒業した中学校は、小規模校のためか陰湿ないじめや不登校などの問題はほとんどなく、和気あいあいの雰囲気の中で子どもたちが楽しく学校生活を送っていたようである。このような中学校生活を送ってきたAくんにとって、靴が隠されたり声をかけても無視されることなどは全く想像もつかないことだし、なぜそのような仕打ちを受けるのか全く理解できないとのことだった。家族や担任に訴えても深刻に受け止めてもらうどころか、そのようなことに耐えていくことで人間として成長していくものであると説教されたり、いじめの事実らしきものはないのでどうすることもできないと真剣に取り合ってもらえなかったことが悲しかったという。Aくんの苦しみや辛さを誰にも理解してもらえなかった悲しさ、担任に申し出て調べてもらった後にも再び同じような嫌がらせが起こったことに対する憤りなどが錯綜している状況であった。

Aくんの切実な訴えを真剣に受け止め、辛かったAくんの気持ちに寄り添って話を聞いているうちに、人を信じることができなくなってきたこと、人の視線が気になること、夜中に怖い夢をみること、時々死にたいと思うことがあることが明らかになってきた。このようなことについて、本人と一緒に来てくれた母親に話していか打診したところ、最初は迷っていたが同意が得られた。さっそくAくんが話してくれたことを母親に伝えると、最初は驚きの余り絶句の状態であった。そのうち胸がいっぱいになり、大

粒の涙を流しながら、Aくんの本当に辛い気持ちを受け止められなかった自分や家族の理解不足を責め続けるとともに、Aくんに心から謝罪するという展開になった。Aくんの方も、受け止めてもらうことができなかった辛さ、ようやく受け止めてもらうことができた安堵感などが錯綜したのか、大粒の涙を出して自らの感情を露わにした。

2-3 Aくんの苦しみ・辛さを受け止めた両親

今後、Aくんと私が定期的な面談を継続していくことを確認し、ぜひ父親にも理解していただきたいと母親に依頼した。二人は、来談した時の様子とは全く異なる様子で帰宅していった。帰宅後、母親はさっそく教育センターでの経過を父親に伝えたところ、息子に与えたクラスメイトの理不尽な仕打ちに激怒し、担任に怒鳴り込む勢いであった。しかし、母親は息子の切実な訴えを受け止めなかった親にも大きな問題があったのではないかと反省を促した。父親は、少々のいざごはどこにもあることだから我慢しなければと、Aくんの切実な訴えをきちんと受け止めなかったことを深く反省し、Aくんに心から謝罪した。

その後、父親はこうした一連の事実と経過を担任に伝えた。驚いた担任は、さっそく家庭訪問を実施し、Aくんの辛い気持ちを受け止めることができなかったことをAくんや両親に直接謝罪した。そして、これまでの事実をAくんから直接聞かされ、加害者の中心人物であるBくんから再度事情を聞くことを約束した。氷が溶けるように日ごとにAくんの表情が和らぐとともに、夜中に怖い夢を見ることもなくなり、死にたいと思う気持ちも喪失していったのである。それまで全く外に出ることもなかったAくんは、家族と一緒に買い物に出かけたり、一人で本屋さんに出かけるようになった。

一方、いじめの事実を認めた主犯格のBくんとその取り巻きの生徒は、担任と一緒に家庭訪問をしてAくんに謝罪した。Aくんは、加害者の生徒を許すとともに、今後いじめのないクラスにしていこうと呼びかけたところ、Bくんや取り巻きの生徒もそのように努力すると約束した。Bくんの話をよく聞いてみると、明るく積極的なAくんに対して強い妬みを感じていじわるをしようということになったことがわかった。担任は、たとえ加害者がいじめの事実を強く否定しても、簡単に引き下がらず他の生徒などからも情報を収集するなどして、被害者の訴えに耳を傾ける努力をしたいとAくんや両親に伝えた。

2-4 学校復帰に動き出したAくんの挫折

6月下旬、Aくんは「お母さん、学校に行ってみようかな」と言ったので、母親は嬉しさの余り涙が止まらなかったという。さっそく担任に電話を入れ、受け入れ態勢の準備を

要請した。学校では、Aくんの受け入れにあたっての注意事項を伝えたり、クラスメイトの協力を呼びかけたりした。7月の第1月曜日、いよいよ何人かの友達と登校し、クラスメイトも積極的にAくんを受け入れ教室に入ることができた。最初の一週間、Aくんは周りの様子を窺うかのように物静かにしていたが、二週間目に入り、思いもかけないハプニングが発生した。

無事一週間を乗り越えて何とか普通の学校生活に戻りつつあったが、二週目の月曜日の前日あたりからお腹の調子を崩していた。月曜日に登校してからもお腹の調子が悪く、休み時間にトイレに通っていたが、Aくんがトイレに入っているとも知らず、トイレに入ってきた他のクラスの生徒たちが「Aが学校に戻ってきたみたいだな。何でかわからんけど、あいつの顔を見るとやっぱりムカつくな」などという会話を聞いてしまったのである。さすがにこの時のショックは相当大きかったようで、顔から血の気が引いたということだった。お腹の調子が悪かったということもあり、担任に申し出てこの日は早退した。

2-5 二度目のひきこもり

このようなハプニングが起こった後、Aくんは再び自分の部屋にひきこもってしまった。家族と食事でも会話もなくなり、家族は何がどうなったのかさっぱりわからなくなってしまい、担任に協力を依頼した。しかし、担任にも思い当たるところがなく、家庭訪問をしても会おうともしないし、部屋に入ることもできず、解決の糸口が見出せなかった。食事のたびに声をかけても返事がなく、前回と同じようにAくんの部屋の前に食事を運ぶ生活が続き、典型的なひきこもり状態に入ってしまった。ただ、Aくんは私との面談継続を強く希望したので、最初は一週間に一回のペースで面談を進めることができて、回を重ねるたびに心を開いていった。

現在の学校はとて登校できる状況ではなく、登校すれば他人の視線が気になって仕方がないし、自分の居場所がないことを私に伝えてくれた。これからのことについては、ゆっくりと時間をかけて考えていきたいとのことだったので、Aくんの心情を両親に伝えた。学校としても最大限の努力をしたが、登校を続ける意思がないことを強調するので、なす術が全くなくなってしまった。担任は、通信制高校への転入（10月から）という選択肢があるという情報を提供したが、それを選択することもなく、翌年の3月まで自分探しの長いひきこもり生活が続いた。翌年の4月からは通信制の高校に入学し、紆余曲折はあったものの無事卒業し、現在はある民間会社で優秀な会社員として活躍している。Aくんは、高校入学直後に嫌がらせやいじめなどがなければ、もっと別な人生を送っていたかもしれないが、

Aくんにふりかかった災難は今後の人生における大切な肥やしになることを信じて止まない。

3. ひきこもりの心理

不登校の約3割がひきこもりになると言われているが、不登校とひきこもりとは、どこに大きな違いがあるのだろうか。不登校の場合、全部がそうではないが、総じて学校に行きたくないという明確な意思があり、ストレスの原因が解消したり、何かのきっかけで登校できることが多い。ひきこもりの場合、総じて外出できない理由が自分でもよくわからない、外に出たくないわけではないが、漠然とした不安があって外出できない、などの特徴がみられる。ただ、外出することや他者とのコミュニケーションに不安や恐怖を感じているという共通点がみられる。

全般的な特徴として、几帳面で視野が狭く、融通性に欠ける、外界に過剰適応しようとして疲れてしまい、物理的にも心理的にも外界と自分とを切り離している、基本的には従順で素直であるが、裏を返せば自発性や自己主張能力に欠ける、などがあげられる。次に、対人関係の特徴として、他者に敏感で傷つきやすい、相手を傷つけることにも用心深い、生々しい人間関係が苦手である、自分の気に入った相手、対象、活動などにのみ興味を示す、などがあげられる。その他の特徴として、比較的豊かな自分の内的世界を持っている、相手の気持ちに対して過敏な配慮をしたり、相手に過剰に寄り添おうとするために自分感覚への感受性が鈍っている、一見淡々としているが、治療者の反応に敏感であったり、緊張感が漂うことが多い、などがあげられる。

4. まとめ

筆者が関わった数あるひきこもりの事例のうち、特に深刻な30事例をもとに、ひきこもりに至るプロセスをタイプ分けするとともに、典型的な事例を検討した。さらに、ひきこもりの心理的特徴を分析することで、ひきこもりに対する具体的な支援のあり方を模索するヒントが得られるものと思われる。今回の取り組みを通して、次号発表予定の「ひきこもりの具体的支援に関する考察」に繋げたい。

【註】

- (1) 厚生労働省編「『社会的ひきこもり』に関する相談・援助状況実態調査報告（ガイドライン公開版）」

【参考文献】

1. 近藤直司編著「ひきこもりの理解と援助」, 萌文社, 1999年。
2. 富田富士也著「ひきこもりからの旅立ち」, ハート出版, 1992年。
3. 斉藤環著「社会的ひきこもり」, PHP出版, 1998年。