

# 社会とつながりつつある ひきこもり体験者の心理状態

内藤 守<sup>1)</sup> 斎藤まさ子<sup>1)</sup> 中村 恵子<sup>1)</sup>  
田辺 生子<sup>1)</sup> 小林 理恵<sup>1)</sup> 盛山 直美<sup>2)</sup>

1) 新潟青陵大学看護学部看護学科  
2) 新潟青陵大学大学院看護学研究科

## Mental States of People with Hikikomori Experience who are Connecting with Society

Mamoru Naito<sup>1)</sup> Masako Saito<sup>1)</sup> Keiko Nakamura<sup>1)</sup>  
Seiko Tanabe<sup>1)</sup> Rie Kobayashi<sup>1)</sup> Naomi Moriyama<sup>2)</sup>

1) Niigata Seiryō University Faculty of Nursing Department of Nursing  
2) Niigata seiryō University Graduate School of Nursing

### 要旨

本研究では、ひきこもり当事者の心理状態を明らかにすることを目的とした。特に、社会とつながりつつある当事者の心理状態に焦点を当て、ひきこもり当事者・体験者の声を発信している雑誌を対象に、質的統合法（KJ）法を用いて分析した。本研究で浮かび上がってきた社会とつながりつつあるひきこもり体験者の心理状態は、「当事者同士の集まりで弱さでのつながり感を持ち、刺激を受けながら、自己の考えを転換し、周囲の人への希望を抱きながら前に進もうとしているが、外に出ることへの辛さと嬉しさの葛藤は依然存在している状態」であった。

### キーワード

ひきこもり体験者、社会とのつながり、考えの転換、周囲の人への希望

### Key words

people with hikikomori experience, connection with society, changing one's mindset, hope for people around

## I はじめに

ひきこもりの研究については、これまで当事者のみならず家族との接触が困難なこともあり研究もあまり進んでいるとは言えなかった。しかし近年、ひきこもり問題への関心も高まり、徐々に調査報告も多くなってきている。ひきこもり当事者の心理的側面についての研究では、当事者の心理的特性（親和性）につ

いての研究が盛んに行われるようになってきた。また、回復に向けてのプロセスでは、草野が、民間ひきこもり援助機関の利用によるひきこもり状態からの回復プロセス<sup>1)</sup>、また斎藤らが、ひきこもる人が社会との再会段階から就労を決断するまでの心理社会的プロセス<sup>2)</sup>、ひきこもり状態の人が支援機関に踏み出すまでの心理的プロセスと家族支援<sup>3)</sup>において、ひきこもる人の心理的プロセスを明ら

かにしているが、ひきこもっている人の心理状態が十分明らかになっているとは言い難い。これらはいずれもインタビュー調査によるものであるが、2017年ひきこもり当事者・体験者の声を発信している雑誌『ひきボス』が創刊され、当事者・体験者が発する生の声を聴くことができる雑誌として注目を集めている。そこで今回、この『ひきボス』の体験者の生の声を対象とすることで、ひきこもっている人の心理状態を理解する上で示唆を得ることができると考え研究することとした。

本研究では、社会とつながりつつあるひきこもり体験者の心理状態について理解を深めることを目的とした。

## II 研究方法

### 1. 対象

2018年より刊行された、ひきこもり当事者・体験者の声を発信する情報発信メディア（雑誌）である『ひきボス』No.1からNo.5<sup>4~8)</sup>を対象とした。各号でそれぞれ特集が組まれているが、特集に関わりなく研究目的に沿う表現を対象とした。

### 2. データ収集

2018年12月より2019年5月にかけてデータを収集した。データは、雑誌『ひきボス』No.1よりNo.5の中で、社会とつながりつつある状況の中でのひきこもり体験者が語っている思いである。本研究での体験者が語っている思いとは、体験者がその状況の中で生きていく支えになっていると考えられる思いや辛さであり、関連すると思われる内容を抽出した。なお、雑誌『ひきボス』を対象とし、内容を引用するに当たっては編集者の同意を得た。

### 3. 分析方法

データの分析は、質的統合法（KJ法）を

用いた。データ収集・分析については質的統合法（KJ法）の研修に参加した共同研究者より指導を受けた。質的統合法（KJ法）は、川喜田二郎のKJ法を山浦晴男が看護分野における質的研究方法<sup>9)</sup>として発展させてきたものであり、事例から論理の抽出・発見を行う質的統合法（KJ法）は、本研究でのひきこもり体験者の思いから、事例に共通する論理を抽出し、理論化を図るのに適していると判断した。

分析の手順は、素材の単位化をはかりラベル化し、ラベルを広げ、ラベルを1枚ずつ読み上げ「志」が似たものどうしを集め（ラベル集め）、「表札」作りを行った。表札はより似たものどうしでグループ編成を行った。各グループのラベルにシンボルマークを記入し、グループのラベルの関係を構造化し、構造図（見取り図）を作成した（図解化）。最後に、質的統合法（KJ法）により抽出された理論と先行研究を比較し検討を行った。

### 4. 倫理的配慮

対象とする内容は、ひきこもり当事者の生の声であり、できるだけ忠実に記入する。ただし、内容の変更がない程度で、表現を削除した。

## III 結果

### 1. 研究対象の概要

雑誌『ひきボス』No.1からNo.5の投稿者は15名であった。そのうち1名の投稿者については、研究内容に該当するものがなかったため除外し、14名の投稿者の投稿内容を対象とした。なお、投稿者は14名全員匿名で投稿しており、投稿内容はひきこもり当事者を代表する投稿であるとは言い切れないが、ひきこもり体験者が雑誌「ひきボス」の編集に携わっており、ひきこもり体験者の真の声であると考えられ十分研究の対象となりうる内容であると判断した。

## 2. 分析結果

投稿者の投稿内容から単位化されたラベルは94個であり、最終的な表札は6個となった。分析をおこなった結果、以下のことが明らかになった。なお、シンボルマークを< >、表札を〔 〕、元ラベルを「 」で示す。見取り図は図1の通りである。

ひきこもり体験者は、<ひきこもり当事者同士の集まりでの体験>として〔弱さでのつながり感と思ってもよらないいろいろな刺激〕を受けていた。そういった仲間に支えられる中で、<自己の固執した考えの転換>として、〔「しなければならぬ」から「失敗しても大丈夫」への考え方の転換〕が行われていた。〔周囲の人自身の幸せの実現と安心できる弱いつながり〕という<周囲の人への希望>が相俟って存在していた。<自己の固執した考え方の転換>は、〔体験を話すことによる受容された感覚とコミュニケーションの深まり〕という<ひきこもり体験の肯定的理解>へと進む。また、<周囲の人への希望>からは〔自分を心配して提供される重くない援助の受容と提供者への感謝〕という<自分を縛らない援助の受容>へと進む。<ひきこもり体験の肯定的理解>と<自分を縛らない援助の受容>は両面で<ひきこもり状態から外へ出る意味>へと進むがそれは、〔外へ出る辛さの持続とうれしさの葛藤〕としてあらわれる。すなわち、本研究で浮かび上がってきた社会とつながりつつあるひきこもり体験者は、「当事者同士の集ま

り〕という<周囲の人への希望>が相俟って存在していた。<自己の固執した考え方の転換>は、〔体験を話すことによる受容された感覚とコミュニケーションの深まり〕という<ひきこもり体験の肯定的理解>へと進む。また、<周囲の人への希望>からは〔自分を心配して提供される重くない援助の受容と提供者への感謝〕という<自分を縛らない援助の受容>へと進む。<ひきこもり体験の肯定的理解>と<自分を縛らない援助の受容>は両面で<ひきこもり状態から外へ出る意味>へと進むがそれは、〔外へ出る辛さの持続とうれしさの葛藤〕としてあらわれる。すなわち、本研究で浮かび上がってきた社会とつながりつつあるひきこもり体験者は、「当事者同士の集ま

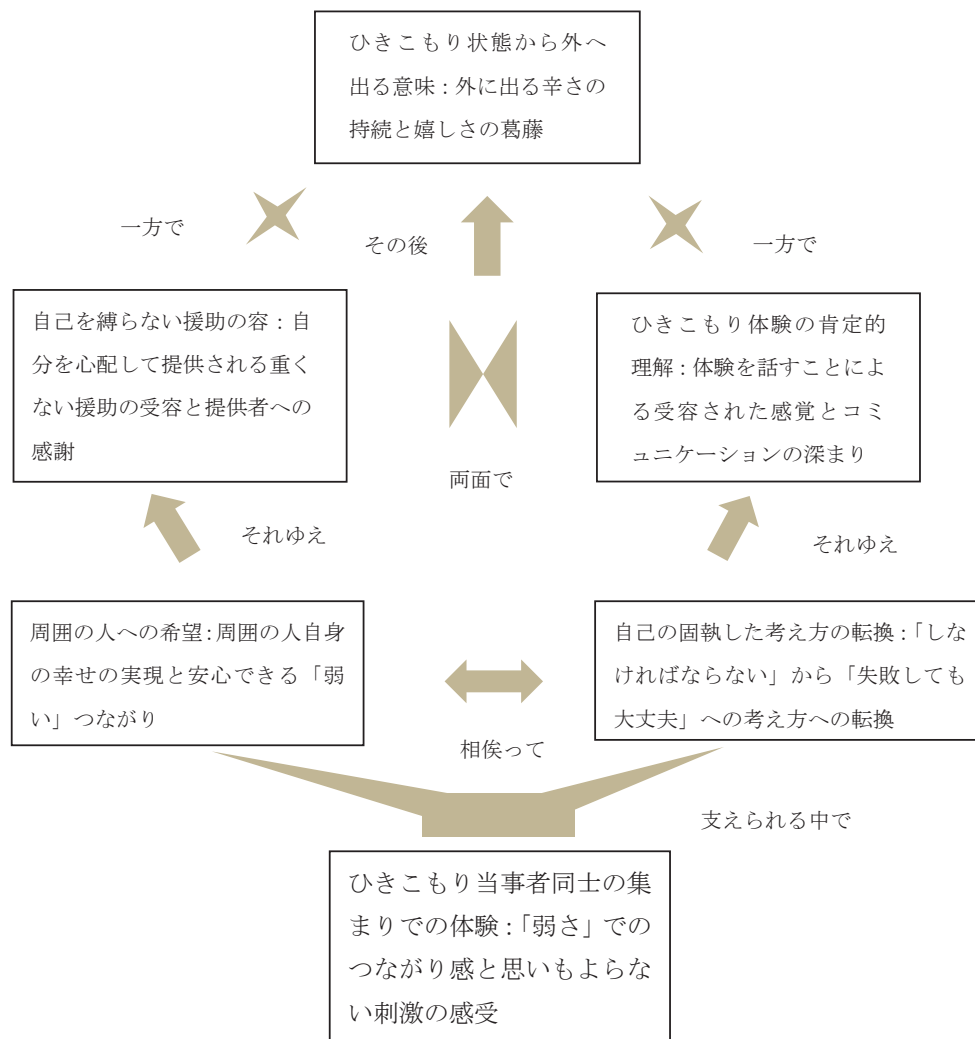


図1 社会とつながりつつあるひきこもり体験者の心理状態

りて弱さでのつながり感を持ち、刺激を受けながら、自己の考えを転換し、周囲への希望を抱きながら前に進もうとしていた。しかし、外に出ることへの辛さと嬉しさの葛藤は依然存在している状態存在している」心理状態であった。

## IV 考察

### 1. ひきこもり当事者同士の集まりでの体験

ひきこもり体験者にとって、安心してつながりを持てる人は同じ体験をもつ当事者であった。ひきこもり当事者同士のつながりの中（居場所）で、体験者は「弱さでつながっていると感じ」たり、「お互い弱いよね」と話をすることもあり、弱さに通じるものを見つけていた。体験者は他の当事者との会話に「世界観が似ているので話が通じるのが早い」と感じているのに対し、当事者以外の人との関係ではつながりを持ちにくいと感じていた。一方、当事者同士の集まりでも、中には「就労」している人もいて、それらの人からいろいろの情報を得ることができるなど、当事者同士の集まりをただ「つながり」を認めあう集まりではないと感じている体験者もいた。その半面「弱さだけで集まっていると、長期になると、自己評価がどんどん下がってしまう」と感じる体験者もいた。このようにひきこもり当事者同士の集まりは、いろいろ刺激をうける場であるが、単に刺激を受ける場にとどまらず、そこでは石川<sup>10)</sup>が述べているように、本人が考える機会を得られる場（内的作業を促す場）でもあるということを支援者は理解しておくことが重要と思われる。

### 2. 自己の固執した考えの転換

「しなければならぬ」から「失敗しても大丈夫」への考え方の転換が大きな意味をなしていた。草野<sup>1)</sup>も「固定観念のとらわれからの開放」が回復の心理的要因になる旨指

摘している。また、古志ら<sup>11)</sup>は、ひきこもり状態にある若者に、「自己変容志向」があることを指摘している。今回の研究でも、＜自己の固執した観念の転換＞が重要であることが示唆された。この＜自己の固執した考えの転換＞は難しいと思われるが、支援者としては、ひきこもり当事者のなかに自己変容志向があると理解し、忍耐強く関わっていく必要があるのではないかとと思われる。

### 3. 周囲の人への希望

ひきこもり体験者は〔周囲の人自身の希望の実現と安心できる弱いつながり〕を＜周囲の人への希望＞として挙げていた。「あなたのためだと善意を含ませると対話する気もうせてしまったり」「夫婦（両親）が穏やかに談笑している姿にようやく安心」できていたりと自分を優先的に考えられることに強い抵抗感を感じていた。失敗した時には自己評価がなお下がってしまい自責感を強め、ひきこもり当事者をさらに追いつめることになると考えられる。

### 4. ひきこもり体験の肯定的理解

池上<sup>12)</sup>は、人は孤立した中で、向き合う相手が自分しかいない状況に長期間置かれれば、まず自己否定をすると述べている。社会とつながりつつあっても自己否定はなくならないが、そんな状況でも体験者は徐々にひきこもりについて自分でも考え、受け入れ始めていった。それは、ひきこもり体験を話すという行動にあらわれ、〔体験を話すことによる受容された感覚とコミュニケーションの深まり〕という＜ひきこもり体験の肯定的理解＞につながっていた。つまり、体験者は話を聴いてもらえることで受容された感を覚え、コミュニケーションの深まりを感じていた。斎藤は、「必要最低限の自信や自己価値感情を取り戻すために、他者から承認されることが不可欠だ」<sup>13)</sup>と述べている。自己の体験

を話すことは、ひきこもってしまったという負い目を緩和すると同時に、自分を承認してもらい良い機会であると考えられた。

## 5. 自分を縛らない援助の受容

〈自分を縛らない援助の受容〉には〔自分を心配して提供される重くない援助の受容〕とその援助をしてくれる〔提供者への感謝〕という意味が含まれる。ひきこもり体験者は「あなたのためだ」という意味が含まれると動けなくなっていたが、普通に自分を心配してくれて提供される重くない援助は受け入れられ、そういう人に対しては感謝の念も抱いていた。斎藤<sup>14)</sup>は、治療場面においては、「愛」に依存するのではなく「親切」を心掛けるべきと述べている。自分を縛らない援助とは、まさに斎藤の言う「親切」な行為に他ならないと考えられる。支援者が心得ておくべきことは、「あなたのために」という思いで関わるのではなく、困っている人に手助けをする普通の親切をもって関わるのが有効であるということである。

## 6. ひきこもり状態から外へ出る意味

〈ひきこもり状態から外へ出る意味〉には、〔外へ出る辛さの持続とうれしさの葛藤〕という内容が含まれる。これは、〈ひきこもり体験の肯定的理解〉と〈自己を縛らない援助の受容〉の両面でもって導かれるもので、ひきこもり体験者は〔簡単な仕事も遣り通すことで、充実感を覚えたり〕〔ステップアップしていったことで自分を迎えられる〕して嬉しさを感じていた。また、〔娯楽や勉強にならない趣味を持つことで緊迫感〕がほどけたりしていたが、一方「外にでたからといって、それを与えていた源が消えてなくなるわけではないから。だから外に出た後も苦しみと付き合っていくことに自然となる」という思いも感じていた。

このように、社会とつながりつつあるひき

こもり当事者にも、さまざまな思いがあり、ひきこもっている人の支援を考えていく場合には、それらの思いも理解した上で関わっていく必要があることが示唆された。

## V 本研究の限界と今後の展望

研究対象の雑誌『ひきボス』に投稿された内容は、ひきこもり当事者を代表するものではなく本研究の結果から理論を一般化することは出来ないが、ひきこもり当事者の心理状態の理解と支援の一助になると考えられる。今後は、面接調査などを行い、個別事例を類型化し理論の一般化を進めていきたい。

### 謝辞

本研究に当たって、ひきこもり当事者の人の思いを繰り返し読ませていただくことができました。投稿者の皆様に深く感謝いたします。

なお、本研究は、学術研究助成基金助成金（基盤研究(C)）「ひきこもり親の会で参加者の心理面をサポートするファシリテーター養成システムの構築」（研究代表者：斎藤まさ子、研究課題番号17K12495）の助成を受けて行いました。

### 文献

- 1) 草野智洋. 民間ひきこもり援助機関の利用による社会的ひきこもり状態からの回復プロセス. カウンセリング研究. 2010; 43(3): 56-65.
- 2) 斎藤まさ子, 本間恵美子, 内藤守, 田辺生子, 佐藤亨, 小林理恵. ひきこもる人が社会との再会段階から就労を決断するまでの心理社会的プロセス. 新潟青陵学会誌. 2017;

- 9(1): 11-20.
- 3) 斎藤まさ子, 本間恵美子, 内藤守, 田辺生子, 佐藤亨, 小林理恵. ひきこもり状態の人が支援機関に踏み出すまでの心理的プロセスと家族支援. 家族看護学研究. 2018; 24(1): 74-84.
  - 4) 石崎森人編集. 特集 なぜ、ひきこもったのか ひきこもり当事者が語る原因. ひきポスト. 2018; 1: 1-16.
  - 5) 石崎森人編集. 特集 こうして人とつながった 経験者が語る“人とつながる方法”. ひきポスト. 2018; 2: 3-14.
  - 6) 石崎森人編集. 特集 ひきこもりと恋愛・結婚. ひきポスト. 2018; 3: 2-16.
  - 7) 石崎森人編集. 特集 ひきこもりと「働く」就労はゴールか? ひきポスト. 2018; 4: 2-16.
  - 8) 石崎森人編集. 特集 ひきこもりと幸福. ひきポスト. 2019; 5: 2-20.
  - 9) 山中政子, 鈴木久美, 佐藤禮子. がん疼痛のある進行肺がん患者の情動体験. 日本がん看護学会誌. 2016; 30(1): 23-33.
  - 10) 荻野達史, 川北稔, 石川良子ほか. 「ひきこもり」への社会的アプローチ メディア・当事者・支援活動. 125. 京都: ミネルヴァ書房; 2008.
  - 11) 古志めぐみ, 清水紀久代. ひきこもり状態にある若者は自己変容をどのように志向するか. カウンセリング研究. 2017; 50(2): 61-72.
  - 12) 池上正樹. ドキュメントひきこもり「長期化」と「高年齢化」の実態. 183. 東京: 宝島社; 2010.
  - 13) 斎藤環. ひきこもりのライフプラン「親なき後を」をどうするか. 19-21. 東京: 岩波書店; 2012.
  - 14) 斎藤環. 社会的ひきこもり 終わらない思春期. 128-129. 東京: PHP研究所; 2009.