

やりとりのチェック
ふだんのやりとりのパターン

- ①命令（指示）
：「早く来いよ。ホラ、これ、やりなさいよ」
- ②否定（拒否）
：「ダメダメ。……もう、いいかげんにしてほしいね」
- ③叱る（けなす）
：「もっとちゃんとしなさい。これじゃ、何のやくにもたたないじゃないか」
- ④非難（批判）
：「だれのせいだと思っているんだ。これも全部、おまえのせいじゃないか」
- ⑤説教（講釈）
：「いつまでもこんなことで、どうするんだ。こないだも〇〇だったし、その前
だって△△だったし～～。もういいかげん気持ちを入れかえて、本気で□□
に取り組んだらどうだ。エッ、どう思っているんだ……」
- ⑥質問（問いかけ、問い詰め、尋問）
：「どうなの？……言っでござらん？……おこったりしないからさ」
- ⑦探る（さぐりを入れる、聞き出す）
：「じゃ、〇〇なのかい？……それとも△△なのかい？……どうなの？」
- ⑧提案（促す）
：「じゃあ、代わりにこうしてみたらどう。とにかく、やってみてからさ」
- ⑨忠告（たしなめる）
：「あの友だちと付き合うのはよしたほうがいいよ」
- ⑩激励（なだめる、おだてる）
：「心配ないさ、あんたならだいじょうぶ」
- ⑪妥協（あきらめ、手を余す）
：「もういいや。おまえの好きにすればいいよ」
- ⑫許可（許容）
：「そう、〇〇したいのかい。じゃあ、〇〇していいよ」

やりとりの工夫。(味付け)

5つのチェックポイント

- ①「いまここで」の気持ちを忘れずに
(家出から帰宅したときに)
 - 「よく帰ったね。無事でよかった。顔を見てホッとしたよ。」
 - × 「いままでさんざん心配かけて……。これからは、もう許さんぞ!!」

- ②肯定的なメッセージを送る
(居間で寝ころがって、マンガを見ているところで)
 - 「おまえは病気もないし、やっぱり元気でいられるのが、いちばんいいよ。」
 - × 「いつもゴロゴロしてばかりで、おまえはこれからどうするつもりなんだい」

- ③相手の気持ちを受け止め、それをそのまま返す
(「そろそろバイトでもしようかと思うんだけど、どう思う?」と言われたら)
 - 「バイトしたいなって思ってるんだね」
 - × 「やりたいなら、バイトでも何でもやりなさい」

- ④こちらの考えを伝えるときは、必ず相手の気持ちを並べて言う
(家庭内の会話の中で)
 - 「何もしないのを見ていると心配だけど、でもおまえは何もしたくないんだ」
 - × 「お父さんもお母さんも、おまえのことホントに心配しているんだよ」

- ⑤結論を急がない
(将来の希望の確認のやりとりの中で)
 - 「いまはまだ、決められない気持ちなんだ。(そんな気持ちもあるさ)」
 - × 「どっちにするのか、はっきりしなさい。」

蔵本 信比古 著：「引きこもりと向き合う その理解と実践プロセス」(金剛出版)

「いい」という言葉を伝えよう

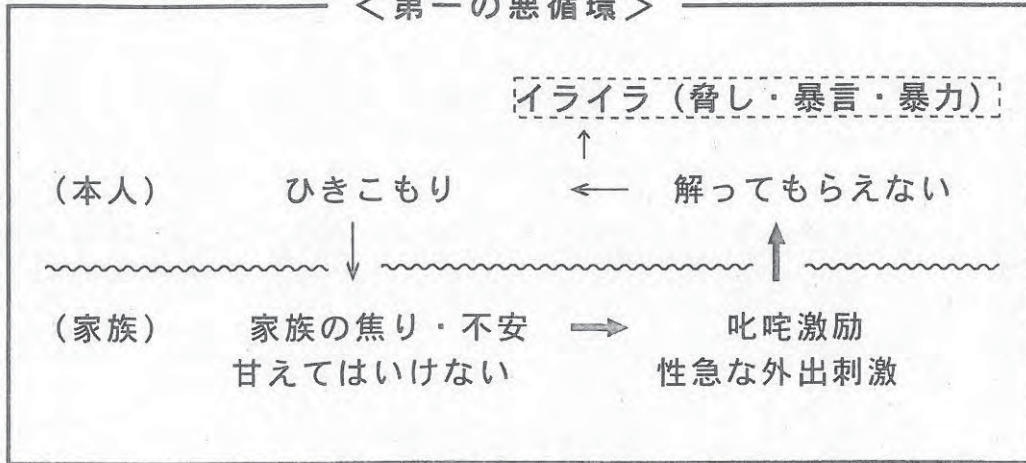
- 「いいこと」を見つけるのではなく、「いい」という肯定的な言葉を伝えることが大切です。
- ちょっとした言い方一つで、お互いの関係がこじれたりすることはよくあることです。まず、いつもの自分自身の関わり方をチェックすることが必要です。
 - 相手に何かを伝えるためには、心のカラが閉じないように、最初に快い刺激（肯定的な言葉）を送り込むことが重要です。

スタートラインとゴール

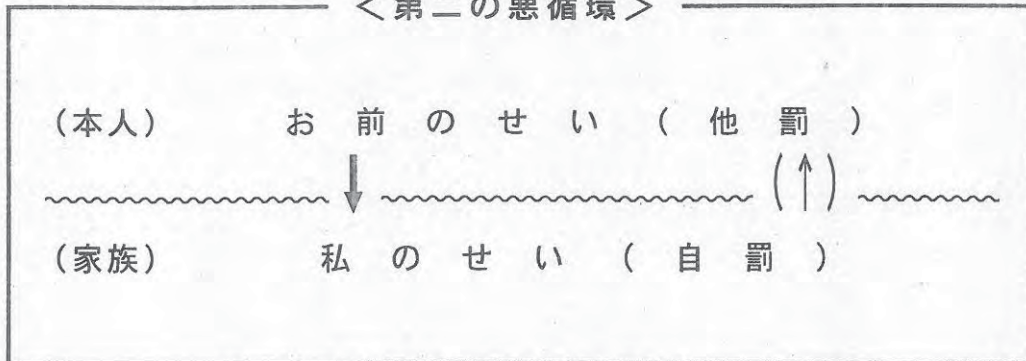
- まず、足元からぐるっと取り巻くようにスタートラインを引きましょう。
- ひきこもりにはプロセスがあります。プロセスを先に進めることが必要です。プロセスを飛び越して（はしょって）先に行くことはできません。急ぐのは禁物。決して急がないことが重要です。
 - ひきこもりのスタートラインは、足元に引かなければなりません。「いまがいい」と言って、今、立っているところに足元からぐるっと取り巻くようにスタートラインを引くことから始めることが必要です。
- どんなときでも、ゴール（解決）のイメージを感じ取り、見失わないようそれを持ち続けさえすれば、必ずいつかそれにふさわしいゴール（解決）が訪れます。
- 本人も家族も、互いにちょっとだけ気にしながら、それでも自分なりの生活のペースを保ちながら、歩んでいけるようになると、それがひきこもりのゴールのイメージであるといえるでしょう。
 - 変化には、時が必要です。変化が始まる前に機が熟するための時が必要だし、変化が始まってからも変化が定着するまでの時が必要です。決して急がないことが重要です。

ひきこもりの家族システム

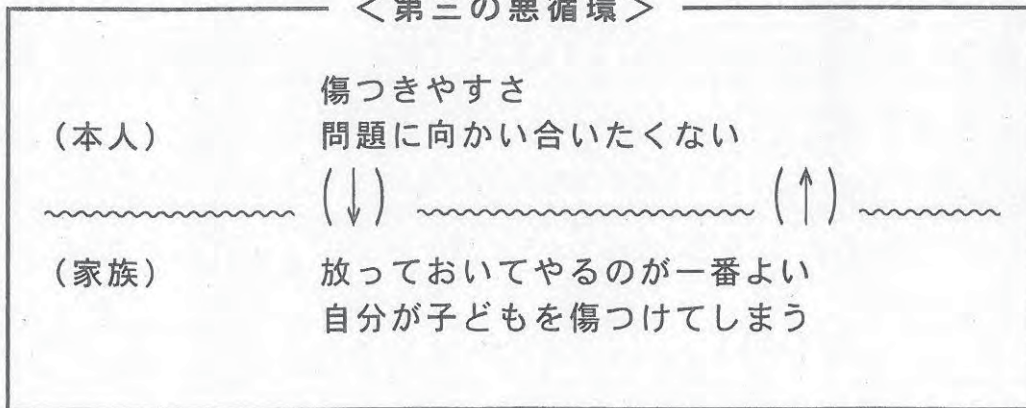
＜第一の悪循環＞



＜第二の悪循環＞



＜第三の悪循環＞



（矢印の太さは影響力の強弱を表します。
 ↓：強い
 ↓：弱い
 (↓)：とても弱い