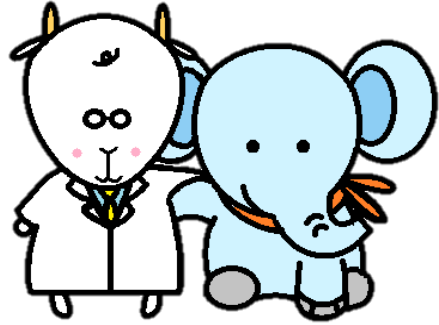




ひきこもり支援としての カウンセリング



ひきこもりに関する一般的解説①

- 自宅にこもって社会参加しないという生活状態が6ヶ月以上続いており、精神障害が原因でないことと定義されます。
- ひきこもりには対人関係の回避がみられることがあり、理想の自分と現実の自分との間に大きなギャップがみられることもあります。



ひきこもりに関する一般的解説②

- 2019年の内閣府推計報告（毎日新聞2019年3月30日）によると、40～64歳でひきこもり状態にある人が全国で61万3000人にのぼるとみられます。



ひきこもりに関する一般的解説③

- この数は15歳から30歳での推計54万1000人とほぼ同規模とみられます。
- このように中高年層でも引きこもりが増えており、引きこもりの長期化高齢化を防ぐため、若い世代での対策が急務です。



ひきこもりの心理的支援として、カウンセリングが重要とされています。



ひきこもりのカウンセリングでは

◆徹底して他者を尊重する対話を主とします。

⇒丁寧な本人の話を聴き、それに誠実に答えていく「対話」によってそれぞれの立場の違いを掘り下げていくと、その過程そのものがエンパワメントする効果を持ちます。

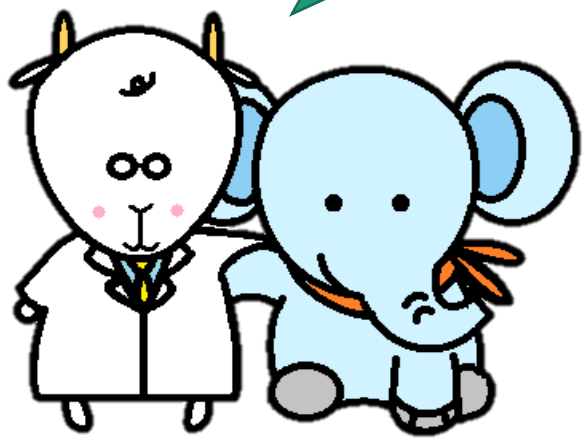
*エンパワメント・・・一人ひとりが本来持っている力を発揮し、自らの意思決定により自発的に行動できるようになること

◆ひきこもりの長期化を防ぎます。

⇒ひきこもりが長期化すると家族の精神的な負担が増加するほか、社会復帰が難しくなります。早めのカウンセリングを通して自己と向き合う時間を確保することで、少しずつ回復を目指します。



シリーズで皆さんの参考になることを
お伝えします。



次回は
心身症について

