

ひきこもり者の心理状態に関する一研究：文献における「当事者の語り」の分析より

板東，充彦
九州大学大学院人間環境学府

<https://doi.org/10.15017/10283>

出版情報：九州大学心理学研究．8，pp.185-193，2007-03-31．九州大学大学院人間環境学研究院
バージョン：
権利関係：



ひきこもり者の心理状態に関する一研究

—文献における「当事者の語り」の分析より—

板東 充彦 九州大学大学院人間環境学府

A narrative analysis on psychological condition of the social withdrawal

Michihiko Bando (Graduate School of Human-Environment Studies, Kyushu University)

The purpose of this research is to clarify psychological conditions of the social withdrawal and draw up the guideline of initial treatment of them. The books and theses written and narrated by the social withdrawal were used as the materials to understand their actually feeling as psychological conditions. Three clinical psychologists analyzed 350 cards by using KJ method and abstracted the results as 82 small groups, 18 inside groups, and 4 large groups. Then, the four large groups "Social maladjustment", "Shutting away", "Loss of autonomous", and "Disappearance of future" were shown as the center of a figure with the flow of time. According to the results, the following points as the supporting guideline toward the social withdrawal are shown as below: (1) Soft attitudes and words bearing in mind. (2) Rapport established from the tiny contacts. (3) Hope and self-esteem are supported. Moreover, it showed that the significance those who have the various background and problems understood as "Social withdrawal" collectively.

Keywords: social withdrawal, narration, psychological condition

1 問題と目的

社会的なひきこもり者たちの存在は、1990年代から急速に知られるようになった。90年代後半以降は「臨床精神医学」「精神分析研究」などの学会誌でひきこもりの特集が組まれるようになり、専門家による理解、及び臨床実践による知見も高まってきた。

「ひきこもり」の定義に関しては、医療機関で診断・治療を行う精神科医の立場から、“ほかの精神障害がその第一の原因とは考えにくいもの”という条件をつける捉え方がある(斎藤, 1998)。しかし筆者は、地域においてひきこもり者を対象としたサポートグループ活動を行っている立場から、地域援助を提供する観点からまとめられた『ひきこもりへの対応ガイドライン』(伊藤, 2004)による定義に従っている。そこでは“さまざまな要因によって社会的な参加の場面が狭まり、就労や就学などの自宅以外での生活の場が長期にわたって失われている状態”とより広い定義がなされ、ひきこもり者の中にも“さまざまな病態や状況の人がいるのが現実なのです”と述べられている(伊藤, 2004)。

筆者は、民間のNPO 法人の場所を借りて対話式のサポートグループ活動を行っている。ここには様々な「自称ひきこもり者」が訪れるが、特に初めて出会うとき、筆者はどのような態度で接すれば良いかに戸惑うことがしばしばある。ひきこもり体験から生じる心理状態を十分に把握できていないために適切な対応を行えていない

のではないかと、というもどかしさを感じている。ひきこもることによってどのような気持ちが生じてくるのだろうか、援助者を含めた他者・社会はどのようなものとして見えているのだろうか…。

鍋田(2003)は、臨床現場での関わりを通して確認されたこととして、従順・几帳面・受身的・敏感などを「ひきこもりの心理的特徴」として記述している。また斎藤は、対人的な刺激から長期間離れていることから生じる精神症状として、無気力・対人恐怖・強迫症状・不眠と昼夜逆転などを列挙して説明を加えている(斎藤, 1998)。しかしこれらは、専門家の視点から把握された心理的特徴・精神症状という現象面の把握であり、ひきこもり者の心理状態を実感として伝えようとしたものではない。

ひきこもりに関する研究は数多く、面接経過を辿った臨床研究も多い。そこでは、面接が経過するにつれて見立て・診断が定まってきて、背景に抱えるそれぞれの「精神障害」に対する援助・治療が有効に機能しているように思われる。しかし筆者は、「ひきこもり」に対する特有の対応が必要なのはむしろ初回面接時だろうと考えている。あまり指摘されないことだが、援助機関を訪れて援助者との面接に臨むことも、彼らがひきこもり状態から脱して「他者と出会う」体験として捉えることが可能である。従って、援助者が初回面接時にどのように対応するかが、ひきこもり者にとっては根本的に重要な意味を持つと思われる。また、そもそも種々雑多な問題

性を背景に抱える彼らを「ひきこもり」と一括りにして述べることの意義を考えると、ひきこもり状態を長期間続けているということ自体が彼らの共通点であり、それによって生じてくる心理状態があることが想像される。その心理状態が、「援助者と出会う」体験をするときにも特徴的に現れると考えられる。

本研究の目的は、援助者が彼らに接するときの指針を得るために、ひきこもり者の心理状態を明らかにすることである。彼ら自身の言葉を大事にして、実感を通してひきこもり者の心理状態を把握したい。

II 方法

1. 本研究における方法論

現在ひきこもりの状態にある者たちから一定数の研究対象者を選出することは困難である。また、ひきこもり状態から抜け出しつつある者たちに面接調査を行い、ひきこもっていた渦中の心理状態を想起してもらう作業は多分に侵襲的であると思われる。筆者がサポートグループで出会うひきこもり者たちを見ていると、自らの苦悩に直接向き合わないことで自分を保ち、かろうじて他者との接点を維持している者もいるからである。そこで本研究では、方法論として、ひきこもり当事者の語りが著された書籍・論文という刊行物を資料として用いることにする。彼ら自身の語りは非常に生き活きとした情感を伴って伝わってくるものが多いため、本研究の目的にも合致すると思われる。

2. 資料

「ひきこもり」に関する書籍・論文を可能な限り入手した。その中からひきこもり当事者の語りが記述されているものを取り出し、本研究における資料とした。それらを、当事者の語りが得られた経路によって分類して以下に記述する。(1)ひきこもり者が自らの体験を著したもの…書籍6冊(勝山, 2001; 上山, 2001; 林, 2003; 諸星, 2003; 中村ら, 2004; 聞風坊, 2005)。文章が一部に掲載されている書籍3冊(長谷川, 1999; 萩原, 2001; 蔵本, 2001)。(2)ひきこもり者たちの対談を逐語に起こしたもの…書籍1冊(高橋ら, 2003)。(3)インタビューによるもの…ジャーナリスト・フリーライターが著した書籍6冊(田辺, 2000; 塩倉, 2002, 2003; 村岡, 2003; 橘, 2003; 荒川, 2004)。専門家が調査研究を行った論文1本(石川, 2004)。(4)援助者の臨床事例によるもの…書籍3冊(富田, 2000; 梶原, 2001; 吉川, 2001), 論文2本(松本, 2002; 山川, 2002)。

3. 対象者

上述の資料により、「ひきこもり者の心理状態」に関

する語りが見られた当事者は55人だった。性別は、男38人・女16人・不明1人。年齢は、平均28.5歳(「20代後半」は27歳, 「30歳前後」は30歳, 「50代」は54.5歳に換算)・不明3人。なお、別の書籍・論文で同一人物と思われる者が語っている場合もあったが、それぞれ別の人物として計算した。

4. 分析の手続き

上記の資料の中から「ひきこもり者の心理状態」に関して当事者が語った箇所を抜き出し、その記述をもとにカードを作成した。それらの記述を整理するに当たっては、彼ら自身の実感を元にして心理状態の把握を目指すことのできるKJ法の「グループ編成」(川喜田, 1967)を行うことが妥当であると判断された。KJ法はもともと発想を促すためのものであり、研究の方法論として使用する場合には、質的研究の信頼性・妥当性の考え方(渡邊, 2004)が適用される。量的研究と同様の客観性を述べることはできないが、心理臨床家3人の合議によってKJ法を施行することにより間主観的な妥当性を高め、本研究における分析とする。本研究では、以下のようにKJ法の「グループ編成」を行った。(1)似たカードをまとめて小グループを作成し、見出しをつける。(2)似た小グループをまとめて中グループを作成し、見出しをつける。(3)似た中グループをまとめて大グループを作成して、見出しをつける。

III 結果

「ひきこもり者の心理状態」の記述を抜き出して作成されたカードは約350枚、KJ法の所要時間は約22時間であった。KJ法の結果として、小グループ82個・中グループ18個・大グループ4個に「グループ編成」された。ここでは、紙面の都合により、小グループ全てについて「グループ編成」の結果を述べることはできない。従って、まず中グループ・大グループを基準に記述し、それらに含まれなかった小グループについて最後に記述する。以下、下線を引いたものは小グループ見出し、< >は中グループ見出し、<< >>は大グループ見出しを表す。また、小グループ見出し横の()はそこに含まれるカードの枚数、“ ”の引用はその小グループに含まれる当事者の語りの例を表す。当事者の語りの例は、「小グループ・中グループの見出しの理解を助けるもの」及び「ひきこもり者の心理状態が実感としてよく伝わってくるもの」という基準のもとに筆者が選出した。

1. 中グループ

中グループの見出し18個及びそこに含まれる小グループの見出し全てを結果として記述する。

(1) <人とうまくやっていくことが困難>：人と会話することが難しい（3枚）。人とのつきあい方が分からない（4枚）…“僕が気を遣ったり、遠慮していると相手が逆に話しかけてきたりして、僕はそれを窮屈に感じるというか……、とにかく人と付き合うのは疲れるし、なにか相手から押されるような感覚がありました”（荒川，2004）。人に会うのが怖い（4枚）。人間不信（3枚）。傷つけられたくない（1枚）。傷つけたくない（1枚）。人間関係がわずらわしい（3枚）。

(2) <社会でうまくやっていくことが困難>：社会とのつきあい方が分からない（3枚）…“普通社会の常識、そこにいるのはどういう人たちなのか、その人たちはどういうルールで関わりあっているのか、そもそもそこは安全なのか危険なのかなど、社会生活を営む上での基本情報がまったく分からなくなり、予想もつかなくなっている”（聞風坊，2005）。社会が怖い（4枚）…“まず就職が恐かった。召集令状がきて、自分の意に反して戦場にかり出されるような巨大な恐怖であった”（諸星，2003）。やりたい仕事が見つからない（5枚）…“あらためて、自分のすべてを賭けた「天職探求」をしたい。「したい」というよりも、「天職」の発見に成功しなければ、僕はこの社会で生きていけないように思えた”（上山，2001）。

(3) <孤独感>：人に分かってもらえない（3枚）…“苦しみを誰にも分かってもらえない、という孤立感も深まっていった”（塩倉，2002）。孤独感（4枚）…“寂しいのは大勢の中でみんなに交われずに一人になった場合です”（勝山，2001），“こんなことをしているのは世界中で自分ひとりだろうと思っていましたから、相談なんて考えもしませんでした”（田辺，2000）。所属感のなさ（4枚）…“世の中に完全に取残されてしまったということに気づいたとたん、今まで逃げてきた現実が一気にボクの心をめがけて襲ってきたのです”（勝山，2001）。さびしさ（2枚）。

(4) <他者・社会への怒り・憎しみ>：家族への対抗として（1枚）。社会への対抗として（3枚）…“自分の主義主張を表明するために主体的に立てこもっている”（聞風坊，2005）。親をうらむ（3枚）。社会を憎む（1枚）。怒り（3枚）…“私も憎んでたよ、世の中のこと。ほんとに。…なんていうか、人間みんなやだなみたいな”（高橋ら，2003）。

(5) <外に出ることが困難>：外に出るのが怖い（1枚）。人の姿を見るのが怖い（5枚）…“自分の視界に人の顔が入ると怖い、恥ずかしい”（松本，2002），“他人を見るだけでも嫌になってきたので、テレビもだんだん見られなくなってしまったんです”（田辺，2000），“その頃、本をパラパラとめくっていて、本物の人が写っている写真を見たことがあったんです。たとえば宇宙人

や幽霊が目の前に現れたら、すごく不思議に感じるじゃないですか。そういう感じに見えてしまうんですよ”（田辺，2000）。昼間がつらい（3枚）…“太陽の光を浴びるのも辛かった。太陽＝本来働いているべき時間の象徴といった感じで、日の光にも「働け！」と責められていているようであった”（諸星，2003）。

(6) <自分を守る>：自ら人との関わりを絶っている（4枚）。自分を守っている（7枚）…“ひきこもっているときというのは、傷つかないように深海の底に沈んでいるような感じだった”（田辺，2000），“ぐらぐら揺れて今にも崩れそうで、自分はその場所を守ることだけで精いっぱいになってたんです。そんなだから、もし一步を踏み出したらたとえどんなことがあっても、もうそこに戻ってくるなんてできない”（高橋ら，2003）。放っておいてほしい（2枚）。

(7) <社会から外れてしまったような感覚>：社会のレールから外れてしまった（3枚）…“心の中で、人並みの、ふつうに学校へ行行って、就職して、結婚して、という人生にあこがれながらも、どこまでそれがかなうものか、ずっと不安でした”（林，2003）。ひきこもっている自分が恥ずかしい（3枚）。知り合いに会うのが嫌（6枚）…“自分のしていることは恥ずかしいことだという劣等感がありましたので、家の外で昔の同級生や親戚とかに会うのがイヤだったんです”（塩倉，2003）。恋愛に希望が持てない（6枚）…“「もう自分には、セックスも恋愛も結婚も、一生ムリだ」これは耐えられない認識です”（上山，2001）。将来が不安（2枚）。

(8) <自己否定>：自分を肯定できない（1枚）。自分を蔑む（8枚）…“引きこもっている最中、一人で繰り返すことは、自己批判であり、自己嫌悪であり、自己破壊です。自分で自分を、ずたずたにしてしまう感じでした”（塩倉，2002）。自分の全てを否定する（1枚）。ひきこもっている自分を否定する（4枚）…“ほかの誰でもなく自分自身が、『引きこもり』を肯定していないんです。社会から逃げ出して『引きこもり』をしている人間は、『引きこもり』からすら、逃げ出したいのです”（塩倉，2002）。罪悪感（5枚）…“「社会的規範」や「常識」と呼ばれるものに、自分は背いてしまった。その思いが、罪悪感のもとだった”（塩倉，2002）。自分は一並みの生活をしてはいけないと思う（4枚）。ひきこもりが自分には合っている（3枚）…“内面に抱えていた自己イメージと現在の引きこもっている状態が奇妙に一致していた”（聞風坊，2005）。

(9) <肯定的に意味づけようとする>：ひきこもり生活を前向きにしようとする（2枚）…“深く、濃密に、ひきこもりを「長い読書タイム」とみずから位置づけられたら、毎日がかなり楽しくなる”（中村ら，2004）。ひきこもりを肯定しようとする（7枚）…“普通に生きて

いる人たちよりも、僕はこんなに考えている。こんなに高尚な、意味のある哲学的日々を送っているのだ”(橋, 2003)。仕方なく受け入れる (1枚)。

(10) <過敏になる>: 細かいことを気にする (1枚)。周りの環境に敏感になる (2枚) … “町を歩くときは他人とは1メートルほどの空間を置いてすれ違った。ときどきその空間の中に入ってくる人がいたが、その時は全身に緊張が走り、息を止めて、もしもの事態に備えることがたびたびあった”(聞風坊, 2005)。外界に生身がさらされた感じ (3枚) … “表皮がはがれて、筋肉が外界にさらされているような感じ”(聞風坊, 2005)、“家の外に丸裸で放り出されるような心細さもあった”(諸星, 2003)。

(11) <気が休まらない>: 常に恐怖・不安を感じる (4枚)。常に緊張している (2枚)。落ち着かない (3枚)。イライラする (2枚) … “いつとはなく緊張する。イライラが収まることがない。気の休まるときがない”(中村ら, 2004)。焦る (1枚) … “考えれば考えるほど不安になり「何とかしないといけない」と思う。でもできないし何も変わらない。大きなストレスとジレンマを抱え、今にもつぶれそうだった。時間だけは待ったなしに刻々と過ぎていく。焦る、焦る…”(高橋ら, 2003)。

(12) <混乱>: 感情をコントロールできない (1枚)。自分の状況が理解できない (4枚) … “「だから、『つらいよおー』じゃなくて、『見えないよおー』ですよ。五里霧中で何も見えない。周りが全く見えないんですよ”(橋, 2003)、“周りに人影も明かりもない真っ暗闇の中を、一人で地図も懐中電灯も持たず手探りで行ったり来たり歩いている”(高橋ら, 2003)。混乱している (4枚) … “今までできてた事ができなくなって、でも動けないという感覚なんか信じられなかったから、そんな自分を認めることなんかできなくて、いつも「なんで? なんで?」って自分に尋ねてた”(高橋ら, 2003)。気が狂いそうになる (1枚)。

(13) <疲労感>: エネルギーが抜けていく (3枚) … “家ではエネルギーを蓄えるというより余計しんどかったりして、なんだかザルみたいに抜けていく”(山川, 2002)、“力が沸かないのではなく、沸いた力が溜まらずに流れ出すのだ”(聞風坊, 2005)。疲れ切っている (4枚)。

(14) <無気力>: やる気が出ない (9枚) … “無気力で、ただ時間が過ぎるのをあっけにとられたように、呆然と見送っていた”(中村ら, 2004)。投げやりな気持ち (3枚) … “このままじゃダメだという気持ちと、もうどうにでもなれという自暴自棄な気持ちが心の中で交互に頭をもたげてました”(荒川, 2004)。惰性で生活している (5枚) … “天国なんかじゃないですよ。ぬるま湯地獄ですよ。ぬるま湯って出ると寒いから、出れない

んですよ。家で、食っちゃ寝、食っちゃ寝を延々繰り返すんですよ”(橋, 2003)。

(15) <行き詰まり感>: 行き詰まった (5枚) … “心地よいはずだった『引きこもり』が、実際には、ひどく居心地の悪い世界につながっていて、袋小路か迷路のように、脱出不能になっていました”(塩倉, 2002)、“いろんなドアがあるでしょ。でもドアを開けるたびに、どこにもすごい狂暴な犬がいるから出られないんだよ”(橋, 2003)。限界を感じる (3枚) … “自分を責めて、でも「もうこれ以上は頑張れない」というのが正直なところでした”(塩倉, 2003)。絶望感 (4枚)。無力感 (1枚)。

(16) <視野が狭くなる>: 未来を考えられない (5枚) … “たとえて言えば、後ろを見れば確かに自分の歩いてきた道はあるけれど、前を見ると足もとでスパッと道が途切れて、その先は暗闇だけという感じです”(田辺, 2000)。「今」しか見えない (3枚) … “引きこもる者は家族や友人や社会から孤立しているばかりでなく、自分の過去とも、そして未来からも孤立しており、そのため自分には、さっきもこの後もない切り取られた今という瞬間しか与えられていない”(聞風坊, 2005)。過去のことしか考えられない (2枚)。

(17) <現実感覚の麻痺>: 「普通」が分からない (2枚) … “歩くことを知らない赤ん坊が「どっちの足から前に出せば歩けるんだろう」って、おびえ悩んでいる感じと似ているような…”(塩倉, 2002)。寝ているか起きているか分からない (3枚)。生きているか死んでいるか分からない (1枚)。自分の感覚を忘れてしまった (2枚) … “私にとって、人間というのは、楽しいこと、きれいなことをありのままに感じられる感覚を持っている人のことなんです。そして、それまでの私は、そういう感覚がほとんど麻痺していました”(林, 2003)。世の中がリアルに感じられない (4枚) … “あらゆることがリアルに感じられないため、返事をしようとか行動に移そうとか、反応のしようがないのである。私に関わるのがなにか起きたようだけど、「だからなに?」という感覚なのである”(聞風坊, 2005)。自分と社会は別世界になっている (6枚) … “引きこもっている時間が長くなればなるほど、同じ家の中でも、自分の六畳の部屋だけは誰にも侵されたくない領域で、居間や台所とは全然違う世界になっていくんですよ。すると、もう自分の部屋自体が外の社会との大きな壁みたいな感覚になっていて、そこからは恐くて一歩も出られなくなるんですよ”(荒川, 2004)。ひきこもっていたときの記憶がない (3枚)。

(18) <死にたくなる>: いつ死んでもいいと思う (3枚)。死ぬことを夢見る (3枚) … “「どうせ私は死ぬんだから」と考えることが私にとって唯一の精神的な

逃げ場所になっていたんだろう”(塩倉, 2003)。死ねなくて苦しい(2枚)…“何度も同じことを考えて、自殺できない自分に絶望したりしていた。もう生きることも死ぬこともできないんだと思っていて、泥沼状態でした”(田辺, 2000)。

2. 大グループ

大グループの見出し4個、及びそこに含まれる中グループの見出しを結果として記述する。

(1) <社会不適應>: <人とうまくやっていくことが困難> <社会でうまくやっていくことが困難>。

(2) <閉じこもり>: <外に出ることが困難> <自分を守る>。

(3) <自律性の喪失>: <気が休まらない> <混乱> <疲労感>。

(4) <先が見えなくなる>: <行き詰まり感> <視野が狭くなる>。

3. その他の小グループ

上述の中グループ・大グループに含まれなかった小グループ8個の見出しを結果として記述する。

(1) 自分は正常だと思う (4枚) … “外に出ないことが普通のことで外に出られる方が普通じゃない”(高橋ら, 2003)。

(2) 快適だ (5枚) … “ほんとと言うとね、ひきこもって最初は快適だったの”(橘, 2003)。

(3) 自分の存在の不確かさ (4枚) … “自分が何者でもないという状態は不安だ。怖い。結局、自分のすべてが借り物だったということに気づかされる”(勝山, 2001)。

(4) 現実逃避してしまう (5枚) … “自分の部屋や誰もいないリビングで、テレビをボーッと見ながらいたずらに時間をつぶすのも、その時間はストレスを忘れられるからだった”(荒川, 2004)。

(5) 考え続けてしまう (5枚)。… “布団の中にいてもいろいろなことを考え、頭だけは常に動いていた。両親が定年を迎え働けなくなった後の生活のこと、自分の仕事のこと、将来のこと…”(高橋ら, 2003)。

(6) 人と関わりたい (1枚)。

(7) 助けてほしい (2枚) … “それでも私の心のどこかで「助けてほしい」「わかってほしい」という叫びがあったように思います。どこに、だれに「助けて」と言っているのかわからなかったのです”(長谷川, 1999)。

(8) あてのない希望を信じる (1枚) … “一番ひどかったときは、先のことなんて何も考えられなかったけれど、それでも本当にあてのない希望を信じていました”(田辺, 2000)。

IV 考察

1. 本研究の資料・対象者について

資料について、一般的に「自伝」には誇張や歪曲が存在する可能性が指摘されており(名島, 2001), 研究者はその可能性について十分認識している必要がある。「対談」「インタビュー」については、それぞれを構成するインタビュアー・ひきこもり者たちの関係性のあり方がデータの質に影響を及ぼすが、本研究においてはその確認は困難である。「臨床事例」についても同様に関係性のあり方が問われるが、援助活動を通じて信頼関係が形成されていることが推測される。また、これらの資料では、対象者を正確に見立てること及びひきこもりの期間を同定することなどは難しいと言える。次に対象者について、2002年に行われた全国的な調査によると、男女比は男性76.4%対女性22.9%, 平均年齢は26.7歳であった(伊藤, 2004)。従って、本研究の対象者は、若干女性の割合が多い程度でおよそひきこもり者全体と同じ性別・年齢構成であると言える。しかし、本研究における対象者は、自らの体験を著したりインタビュアーや専門家と接触したりできる程度までにはひきこもり状態から回復した者たちであり、さらに自ら体験を語る意欲のある者か、他者の促しによって語ることを了承できた者たちである。従って、内省力に欠ける者や葛藤を感じないタイプの者は、本研究の対象者にはあまり含まれていないかもしれない。

以上のことは、本研究の方法上の限界として指摘できる。しかし本研究における対象者は、読者に理解してほしいという気持ちから自らのひきこもり体験を真摯に語っていることが推測され、本研究の目的を達成するために十分妥当な資料・対象者であると思われる。

2. 「グループ編成」について

KJ法の「グループ編成」を行って整理された結果について、中グループ・大グループの見出しごとに若干の考察を加える。

1) 中グループ

(1) <人とうまくやっていくことが困難>: 社会的なひきこもりの典型的な心理状態であり、ひきこもりに至る前後に現れて、その後は持続して強化されるものと思われる。

(2) <社会でうまくやっていくことが困難>: 社会の中で自分をうまく位置づけることができない。ひきこもり状態を続ける中で強化されていくと思われる。

(3) <孤独感>: 社会の中で対人関係がうまく築けないことに起因する孤独感と、ひきこもる心情を理解してもらえず、社会から取り残されてしまったという孤独感とがある。それらの孤独感は簡単には解消されず、ます

ます苦しくなる。

(4) <他者・社会への怒り・憎しみ>: 親や社会に対して怒り・憎しみを向けることによって自分を肯定的に意味づけるという面もあるようだが、自己否定感や葛藤とともに、自分自身への怒り・憎しみでもあることが想像される。

(5) <外に出ることが困難>: ひきこもりの生活を長く続けるほど「人」が遥か遠い存在に思えてきて、外出はさらに困難となる。

(6) <自分を守る>: 自分を守るために、外界との接触を絶って一人になる。周囲からは何もしていないように見えても、本人は必死の努力を傾けて実行していると理解できる。

(7) <社会から外れてしまったような感覚>: 特に同世代の人々との比較をしやすい、自分は就職・結婚といった一般的な人生の道筋から外れてしまったと思い、劣等感や恥ずかしさを感じる。特に、恋愛を経験できないことは、将来への希望が失われることにつながっている。

(8) <自己否定>: 社会の規範・常識に背いてひきこもっている自分に罪悪感を抱いて自己否定を繰り返す、という悪循環があるようだ。

(9) <肯定的に意味づけようとする>: 少しでも自らの健康を保とうと努力するという側面が大きいだろう。本研究の対象者においては、ひきこもりの生活を心から肯定している者はほとんどいなかった。

(10) <過敏になる>: 他者・社会との接触がない状態が続くと、人は過敏になる。自室など守られた空間には居ることができるが、他者を含めた外界に触れると肌がヒリヒリする感覚だと思われる。

(11) <気が休まらない>: 常に恐怖・不安・緊張などに支配されており、具体的な行動を起こそうとしてもできずに焦る、という悪循環があるようだ。

(12) <混乱>: ひきこもり者は、自分の現状を理解できずに混乱している。相談する相手もない中、一人で混乱を収めるのは非常に困難なことだろう。

(13) <疲労感>: ひきこもりは決して楽なものではなく、身体に取り入れたエネルギーが「ひきこもり」という行動に消費され、疲弊するようだ。

(14) <無気力>: ひきこもる以前から無気力傾向がある場合もあるだろうし、ひきこもりの生活を続けている間に疲弊して、投げやりな気持ちとともに無気力に陥ることもあるようだ。

(15) <行き詰まり感>: 現実社会から逃避してひきこもった場所も居心地は悪く、袋小路になっていた。限界を感じ、絶望感を抱くことになる。

(16) <視野が狭くなる>: 生活する空間が狭くなるとともに、時間的展望もなくなってくる。原因探しに終始したり、空間も時間もつながりのない不安定な状態で

「今」にしがみついたりする。

(17) <現実感覚の麻痺>: 自分が活動している実感が乏しくなって、種々の感覚が鈍磨して離人感が現れることもあるようだ。自分が居る空間（自室）と外の空間とが別世界のように感じられ、接点が分からなくなる。

(18) <死にたくなる>: 企死念慮が生じてくるが、外界から離れて生活していくことはできるためか、積極的に死を選択することもできずに苦しみが続く。

2) 大グループ

(1) <社会不適応>: 他者・社会との接点を模索しながらも、関係を築くことに苦勞する。

(2) <閉じこもり>: 自分を守るために閉じこもりという能動的な意味と、逆にますます外に出られなくなるという受動的な意味の二側面があるようだ。

(3) <自律性の喪失>: 恐怖・不安・緊張・混乱の中でひきこもりの生活が続くことで、心身ともに疲弊している状態である。

(4) <先が見えなくなる>: 逃げ場を失い、先に進む道が見えずに視野が狭くなってしまう場合がある。

3. 各グループの関係性について

結果として整理された各グループの関係性を把握するため、心理臨床家3人の合議によってKJ法の「空間配置」を行い、似た概念のグループを近くに配置した。その過程で「傷つけられたくない、人間関係がわずらわしいなどはひきこもりの入り口で経験されるのではないか」という議論がなされ、時間の流れの中でひきこもり者の心理状態を把握する視点が生まれた。KJ法の「空間配置」を援用したこの方法によりFig.1が作成され、ひきこもり状態が継続するにつれて、図の下方の心理状態が積み重なって体験されていくことが想定された。しかし、ひきこもり者が抱える問題の背景は様々であるから、全てのケースが<社会不適応>から始まるのではなく、図で示された心理状態全てが体験されるのではなく、矢印の逆方向に進む場合もあり得る。従ってFig.1は、援助者にとっての指針を得るために、様々なひきこもり者が体験する心理状態を一括りにして把握することを試みたモデル図として理解される。また、Fig.1はひきこもり者個人の心理状態を表したものであり、例えば家族との関係が修復されたり、医療機関などへの治療動機が生じたりするなど、ひきこもり者が回復する過程を含めて示したものではない。図示された心理状態が混沌として存在している中で、ひきこもり者は援助者のもとを訪れるであろう。以下に、Fig.1を総合的に把握できるように上方から下方へ向かって考察を加えていく。その際、中グループ・大グループに含まれなかった小グループについての考察も合わせて記述する。

中央に大グループ4個が縦に配置され、種々の心理状

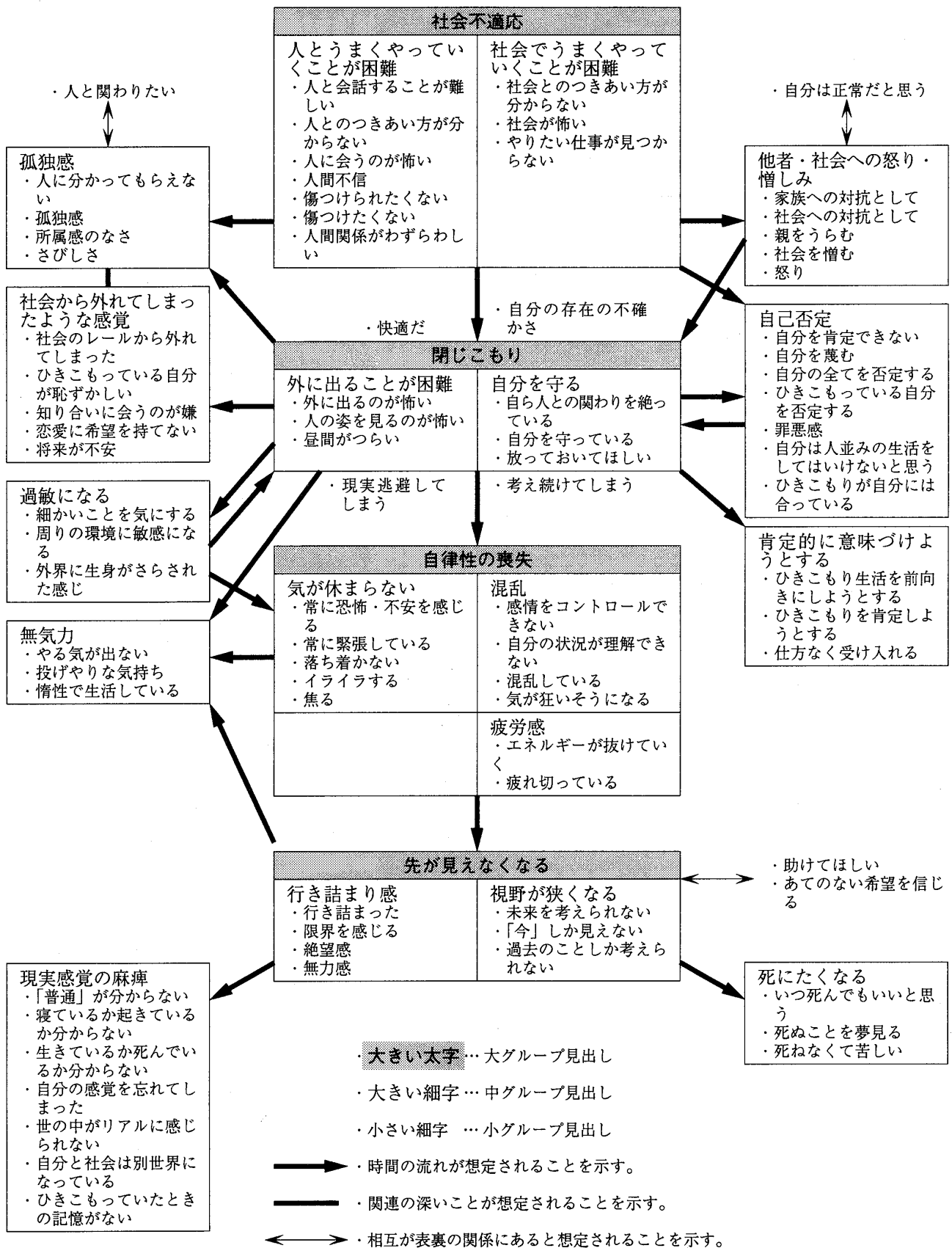


Fig.1 ひきこもり者の心理状態

態はそれらを基軸として相互に関係を持つと理解された。図の一番上には「社会不適応」が位置づけられた。パニック障害・強迫性障害などの明確な精神症状がない場合は、社会不適応がきっかけでひきこもり状態になる場合が多いだろう。そこから、「閉じこもり」及び「孤独感」<他者・社会への怒り・憎しみ><自己否定>に向かって矢印が伸びている。<他者・社会への怒り・憎しみ>とともに抱えている心理として、次の小グループが位置づけられた。自分は正常だと思う。社会に適応できないことに対する無意識の反動という側面が考えられる。

2個目の大グループである「閉じこもり」の上部に2つ、下部に2つ、以下の小グループが位置づけられた。快適だ。自分の存在の不確かさ。現実逃避してしまう。考え続けてしまう。ひきこもった当初は快適な気分にもなるが、それは長くは続かないようだ。世界・社会における自分の存在や位置づけを見失い、現実逃避の生活を繰り返す一方で、思考だけは重ねていく場合がある。

「閉じこもり」の状態から、「孤独感」<社会から外れてしまったような感覚>が生じると思われた。<孤独感>を抱く背景として次の小グループが存在することが想定された。人と関わりたい。ただし、スキゾイド・パーソナリティを持つ者は、この欲求が意識下に隠されていると捉えるべきだろう(狩野, 2003)。ひきこもり者は、社会から孤立した感覚から解放されることは難しく、<自己否定>と「閉じこもり」の循環に陥る。その中で、ひきこもりを<肯定的に意味づけようとする>努力をする。また、「閉じこもり」と<過敏になる>ことの循環も指摘できる。ひきこもることで保身をする作業には常に緊張感が伴い、やがて混乱・疲弊して感情のコントロールを失う場合がある。体力・気力・精神力など全てのエネルギーが消耗して<無気力>の状態になることも考えられる。

ひきこもり者は次第に<行き詰まり感>を覚え、「先が見えなくなる」状態になる場合がある。これに関連して、以下の2つの小グループが位置づけられた。助けてほしい。あてのない希望を信じる。孤立無援の心理状態に陥っても、わずかにでも希望を抱き、何者かに対して援助を求める気持ちが存在する。しかし、<現実感覚の麻痺>の状態になったり、<死にたくなる>気持ちが生じるものの実行できずに絶望したりする場合もあると考えられた。

V 総合考察

1. 本研究の意義・特徴

本研究では、前述したように限界は存在するものの、ひきこもり者の心理状態を図に表して理解することができた。ただし、本研究ではひきこもり者たちが意識でき

ている心理状態をそのままデータとして扱って分析しており、深層心理にはあまり触れていない。むしろ、当事者の言葉を大事にして彼らの実感をよく捉えることを目的としている点が本研究の特徴と言えるだろう。また、本研究によって「ひきこもりの状態を長期間続けること」から生じる心理状態を明確に提示することができ、様々な問題を背景に持つ彼らを「ひきこもり」と一括りにして捉えることの意義を示すことができたと思われる。

2. 援助者にとっての指針

ひきこもり者の心理状態を理解することで、援助者が彼らと接するときの指針を得ることができる。本研究の結果及び考察を受けて、具体的には以下の点を指摘できるだろう。(1) 柔らかい態度・言葉かけを心がける：「人が自分の視界に入るだけでも怖い」「ほんの少しの刺激に対してもヒリヒリする」という過度の敏感さを理解し、援助者の態度・言葉かけを真綿のように柔らかいものにすることが大事である。(2) わずかな接点から信頼関係を構築していく：彼らは、社会の中でも時間の流れの中でも孤立して非常に不安定である。また、混乱の渦中に居たり、周囲が別世界のように映っていたりして、他者を信頼することは非常に難しくなっている。援助者はそれらを理解して、わずかな接点から信頼関係の構築を目指すべきである。(3) 希望と自尊心を支える：逃げ場がなくて希望を失い、自分を蔑んで投げやりになっていることを理解して、彼らの希望と自尊心を支えることに留意する。

以上の指針は、一般的に援助者にとって大事だと言われていることであり、特に新しいものではないように見える。しかし、できるだけ実感を伴ってひきこもり者の心理状態を理解していないと、対応を誤るだろう。従って、彼らの語りによく耳を傾ける必要があると言える。本研究は、主に初期対応の指針を得ることを目指して行われたが、形成された心理状態は援助者による面接継続中も根深く続いていくため、ひきこもり者に対する対応の指針として広く役立つと思われる。

付 記

丁寧な論文指導をしてくださいました吉良安之教授・野島一彦教授、及び長時間に及ぶKJ法に協力してくださった佐竹圭介先生・森田美登里先生に深く感謝いたします。

引用文献

荒川 龍 (2004). 「引きこもり」から「社会」へ—それぞれのニュースタート— 学陽書房

- 萩原康博 (2001). 我がひきこもり体験を超えて 武藤清栄・渡辺健 (編) 現代のエスプリ403—ひきこもり— 至文堂 Pp203-207.
- 長谷川俊雄 (1999). 「引きこもり」問題への社会的支援の課題 近藤直司・長谷川俊雄 (編) 引きこもりの援助と理解 萌文社 Pp183-208.
- 林 尚美 (2003). ひきこもりなんて、したくなかった 草思社
- 石川良子 (2004). <ひきこもり>における「居場所」の二義性 アディクションと家族, **20**(4), 377-387
- 伊藤順一郎 (監修) ひきこもりに対する地域精神保健活動研究会 (編) (2004). 地域保健におけるひきこもりへの対応ガイドライン じほう
- 梶原千遠 (2001). 「ひきこもり」たい気持ち 角川書店
- 狩野力八郎 (2003). ひきこもり状態を示す精神障害—分裂病型人格障害と分裂病質 精神医学, **45**(3), 259-262
- 勝山 実 (2001). ひきこもりカレンダー 文春ネスコ
- 川喜田二郎 (1967). 発想法—創造的開発のために— 中央公論社
- 吉川武彦 (2001). 「引きこもり」を考える—子育て論の視点から— 日本放送出版協会
- 蔵本信比古 (2001). 引きこもりと向きあう—その理解と実践的プロセス— 金剛出版
- 松本 剛 (2002). ひきこもりから抜け出した女子学生との面接—ゲシュタルト療法が果たした役割— 心理臨床学研究, **20**(1), 64-75
- 聞風坊 (2005). こもって、よし!—ひきこもる僕、自立する私— 鉾脈社
- 諸星ノア (2003). ひきこもりセキララ 草思社
- 村岡清子 (2003). 僕たちは絶望の中にいる 講談社
- 鍋田恭孝 (2003). 「ひきこもり」と不全型神経症—特に対人恐怖症・強迫神経症を中心に— 精神医学, **45**(3), 247-253.
- 名島潤慈 (2001). 歴史的人物の事例研究 山本力・鶴田和美 (編著) 心理臨床家のための「事例研究」の進め方 北大路書房 Pp100-107.
- 中村佑介・さわ雅子 (2004). 青の塔から—ひきこもり脱却への記録— 日本評論社
- 斎藤 環 (1998). 社会的ひきこもり—終わらない思春期— PHP 研究所
- 塩倉 裕 (2002). 引きこもる若者たち 朝日新聞社
- 塩倉 裕 (2003). 引きこもり 朝日新聞社
- 橘 由歩 (2003). 「ひきこもり」たちの夜が明けるとき—彼らはこうして自ら歩き始めた— PHP 研究所
- 高橋和枝・月乃光司・田原和隆・Kacco (2003). ひきこもり—ただいま冬眠中— 新潟日報事業社
- 田辺 裕 (取材・文) ブックマン社 (編) (2000). 私がひきこもった理由 ブックマン社
- 富田富士也 (2000). 新・引きこもりからの旅立ち ハート出版
- 上山和樹 (2001). 「ひきこもり」だった僕から 講談社
- 渡邊芳之 (2004). 質的研究における信頼性・妥当性のあり方—リアリティに至る過程— 無藤隆・やまだようこ・南博文・麻生武・サトウタツヤ (編) 質的心理学—創造的に活用するコツ— 新曜社 Pp59-64.
- 山川裕樹 (2002). ひきこもり青年のための集団場面の可能性—ある思春期青年期デイケアでの体験から— 京都大学大学院教育学研究科附属臨床教育実践研究センター紀要, **6**, 54-66.