

# 引きこもり快復の原則

臨床心理士 池田佳世

## 引きこもり快復 3つの作戦

- ① 親の無条件の肯定的関心
- ②本人の自己表現能力をつける
- ③本人の対人恐怖を少なくする（他人との関わり）

## 快復への 12 のプロセス

- ①否定的関心から脱出。子どもへの無条件の肯定的関心が変わる
- ②家庭内での引きこもり脱却、声かけ、快話
- ③自己表現能力アップが聴く能力アップに
- ④本音の表現がはじまる — 抱えているものの解放

⑤人との関わりを始める — 人間関係発達の遅れ

⑥他人との関わりの工夫 — 親も一緒に考えよう

⑦コミュニケーションの旅 — 親のフォロー

⑧「居場所」の使い方

⑨他人の飯を食う

⑩アルバイト先での人間関係の展開

⑪恋愛感情の入り口

⑫親の成長と変化なくして、子の成長と変化はない