

ひきこもりを学ぶ、家族のための学習会 No.1

池田 佳世

親御さんに向けて伝えたいこと

「我が子の快復を他人（精神科医・カウンセラー）に任せない。
我が子の責任者は親である。親はこの未知の分野を勉強して、子を
快復させよう。そのために、家庭を治療の場にしていこう。」

「親は、子の快復段階を少しずつ上げていこう。」

- 第一段階** すっかりひきこもって誰にも会わない段階。
- 第二段階** 買い物や散髪に出るが友人はいない。
- 第三段階** 居場所に（集団に）出た。
- 第四段階** 仲間ができた。
- 第五段階** バイトにいける。他の居場所にも行ってみる。就労のこ
とも考えられる。

ひきこもりを学ぶ、家族のための学習会 No.2

池田 佳世

学習	親の態度
1. なぜひきこもったのか理解している。	ひきこもりへの理解
2. 神経症や精神科についてわかっている。	他の科と精神科の違い
3. 子供の話を無条件に肯定的に聴こう。	世間の目を気にしない
4. 自分のこと（親）は話さない。	ガムテープを口に貼れ
5. 三年寝太郎。まゆごもり。	我が子の話を聴く
6. 親の焦り。子の焦り。	親の態度
7. 過去へのこだわり。繰り返し出てくる言葉。	傷つき体験への対応
8. トラブルには意味がある。	エネルギーが出て来たということ
9. 無言の子への働きかけ。	親のひとりごと
10. 暴言・暴力への対応。	子どもと距離をあける
11. 自立とは。	自立とは他人に甘えられること
12. コミュニケーションリハビリ。	コミュニケーション能力をつける
13. 本音の練習。	子どもが本音を言えるように
14. 日常会話と治療会話の違い。	家庭内を治療環境に
15. 快話と不快話。	家庭内では快話を
16. 強迫的な子への対応。	強迫症状や対人恐怖など
17. 我慢が見せかけの回復を生む。	いい子をやめる
18. 反抗・退行で動じない親。	反抗・退行への考え方
19. 危機をチャンスにするには。	危機の見方
20. 買い物・お金の使い方。	お小遣いをあげる
21. ひきこもりのタイミングの見方。	タイミングをとらえ早く対応
22. 親が変わること。成長とは。	親が変わる＝親の成長
23. 仕事とは。	若者の仕事についての考え方
24. 異性と仲良く。	異性の心はわからない