

「社会的ひきこもり」に関する一考察 — その臨床的理解と対応の要諦 —

元札幌学院大学心理臨床センター客員研究員 安 岡 譽

I. はじめに

社会的現象としての「ひきこもり」が注目され、あたかも流行語のように使われたのは、2000年頃からである。また、「ニート：NEET (Not in Education, Employment or Training)」という、就学、就労、職業訓練のいずれもおこなっていない若者（15歳～34歳）を指す言葉もそうである。

総じて「社会的ひきこもり (social withdrawal)」と称される人々は、若者から中年まで広がりを見せ、その数も年々増加し、2019年から始まった新型コロナウイルス感染症 (COVID-19) の波状的パンデミックによって、一層加速しているようにさえみえる。

そうした「ひきこもり」を臨床家の立場から、どのように理解し、どのように適切に対応すべきかについて若干の考察を試みたい。

II. 「ひきこもり」とは何か？

1. 「ひきこもり」という言葉 (用語)

広辞苑によれば、次のことを意味する言葉である。

1) 「ひきこむ (引き込む)」

- ① 内にこもっている。中に入って出てこない。
- ② 閑居する。隠退する。
- ③ しりごみする。
- ④ さがって低くなる。くぼむ。
- ⑤ 後方または下方にさがる。ひきさがる。

2) 「ひきこもる (引き籠る)」

退いて内にこもる。閉じこもる。ひっこもる。ちなみに、「ひきこもり」や「閉じこもり」は、精神医学用語の中で病的症状の表現として使用される場合もあるが、精神障害の用語として使用されていないことに留意する必要がある。

2. 「ひきこもり」という現象の背景にあるもの

1) 人間存在と心の本質

精神分析の創始者であるFreud, S.は、次のような人間理解の基本思想を提起した。

- (1) 人間は、生物としての無力さをもっている。
(無力さとは、人はこの世に生を受け、不安の中で、いずれは必ず死ぬ運命にある存在であること)。

- (2) 「死の本能 (タナトス)」に対抗する「生の本能 (エロス)」の営みが人生である。

すべての生物は無に還る必然性をもつ。無に還ろうとする本能 (死の本能) に逆らい、闘い、かりそめの生を営む主体がエロス (生の本能) である。

また、Rank, O. (1924) は、「出産時外傷体験」という考えを呈示した。人 (ヒト) は、母親の胎内 (子宮) の中にいるときは、「安心・安全」であったが、出産時に外界 (社会) へと投げ出された時、不安に襲われ、その後、母親 (養育者) なしには生きていけない無力さを感じ、そのことで誰もが心的外傷 (トラウマ) を受けている、という内容である。

そう考えると、人は、その不安や無力さをどう克服していくのか、という心的課題が与えられた人生を出生時から死に至るまで送る運命をもつ、とも言えるかも知れない。乳幼児から成人への心身の発達には、その課題達成のために、「効力感 (不安にふりまわされず、自分の力で何とかやっつけようだという自信、心の力を感じること)」を得るための営みが、「エロスの営み」であると言えるわけである。

2) 心身の発達の過程と目標

生後、心身の発達が平均的な意味で順調であると、人は次のことを体験し獲得することが期待されている。

- (1) 母子関係で、皮膚を通して、安心を乳幼児が得ること。(いわゆる、スキンシップが重要と言われる理由である。)
- (2) 幼児は、ハイハイから立ち上がり、ヨチヨチ歩き、自分の筋肉を使って自分の力で体を動かすようになることで、無力でない自分の部分を発見し喜びを体験する。(自立への道がひらけ、遊びを楽しめるようになり、自分に自信をもてるようになる。)
- (3) 児童になると、幼稚園や学校へ行き、それまでの家庭だけの人間関係から、社会での対人関係を広げはじめること。(内弁慶ではいられなくなり、家庭外では自分の思う通りにならないことを学ぶ。他人との調和や妥協することも学ぶ。友人がどれだけできるかが問題となる。→ギャングエイジ (gang age) での経験で社会性を身につけはじめる。)
- (4) 学童期では、学校で人生を送るために必要な知識や技術を学ぶこと。(学業は、この世の中を上手に生きるための知恵を学ぶことが最も重要である。IQはその指標である。)
- (5) 青年期では、社会でどのような人生目標を持つかを探求し、発見していくこと。(同一性の獲得ないしは確立。それが定まらない人は、同一性の混乱と心身の不安定を招く。)
- (6) 成人期は、「社会人」として、就職、結婚、家庭をもち、自分が父や母となり、子を育てる役割を果たすことが期待されること。(社会的同一性の確立が課題となる。)
- (7) 中年・老年期は、心身の衰退、老化現象が少しずつ生じ、やがて死を迎えることを自覚、受容し、準備(「終活」)をすること。そして、これまでの自分の人生経験の知恵、英知を次世代へと伝えていく役割を果たすこと。(人生観、死生観をもつことが課題となる。)

以上、簡略に述べた人生の主要な課題を、うまく順調に経過し目標の達成ができればよいのであ

るが、実際はそううまくはいかないので、人は誰もが多かれ少なかれ「四苦八苦」し、さまざまな「喜怒哀楽」を体験し、その中で心的葛藤を味わい、苦悩することになるわけである。

3) 社会で現実におきる諸問題

個々の人間をとりまく自然・環境条件、民族・国家などの社会条件などは、現実には個人に大きな影響を及ぼす。とくに、個人の生活の場での影響は重要なものとなる。

(1) 家庭 (家族状況)

家族は社会の基礎単位であり、そこで穏やかな環境で成長できれば幸せなことである。しかしながら、親が子を虐待したり、子が親殺ししたり、両親の対立で子が不安・緊張にさらされたり、家庭環境条件の悪化で家族崩壊現象すら珍しくない現状にある。それらの状況下では、心身の発達障害を呈する子どもが増加している。

(2) 学校 (学校環境)

学校は、主に社会性を養う場であり、教養を身につけ対人関係を上手に適切にもてることを集団の中で学ぶことが本来である。このことが教師、生徒、保護者(家族)に理解が共有されていない現状がある。それでは、「いじめ」や「不登校」の生徒が増加するのは当然であろう。

(3) 職場 (労働環境)

職場は、個人と家族にとれば生活費(「給料」)を得る場であり、また、仕事が社会の人々にも貢献する場であることが本来の姿である。雇用が安定し、定年まで安心して労働できた昔と違って、現在はそうした条件が失われ、いつリストラされても不思議でない不安定さは、人の心の不安、不安定さ、緊張とストレスをもたらしている。低賃金や、いわゆる「ブラック企業」がのさばっている社会である。職場では効率中心主義で、「勝ち組・負け組」の問題や「いじめ問題(パワハラ、セクハラなど)」もあり、人が「孤立しやすい」「生きづらい」社会となっている。

以上の他に、地球温暖化、産業企業活動による公害、自然破壊、生態系の破壊などの環境破壊は人間自身の生存を脅かす段階にまで進行してい

る。2019年からのCOVID-19（新型コロナウイルス感染症）の全世界的流行、それに加えて、テロ、戦争（イラク、アフガニスタン、ウクライナ）などで、人々のすべてに持続的な不安・緊張を強いる「ストレス社会」となっているわけである。

Ⅲ. 「ひきこもり」現象の基本的理解

一般に若者ほど、社会で起きている現象を敏感に察知しやすいところがある。とくに、現実の社会や世界で起きている出来事の中で、不安・緊張・恐怖をもたらすものに対してである。つまり、「のんびり、安心できて、ゆったりと楽しんで自由にのびのびと生きられる」という感覚が与えられない状況に対してである。

競争社会の中では、争いごとにまきこまれやすく、対人関係で不安や恐怖（対人緊張・対人恐怖）を感じやすくなっている。さらに、「勝ち組・負け組」とか、集団の中で「孤立」や「少数派」になることを恐れ、自分の考えを表に出さず相手に調子を合わせる「自分がない（自己喪失）」とすら感じる若者が増えている。また、他人から「拒絶」されることへの怖れや、「無視（シカト）」、「いじめ」に耐え難いこともある。

以上のような状況下では、心の余裕がもてず、そうした社会に積極的に参加したいとは思えなくなるのも自然な成り行きであろう。それでせめて、「ひきこもって、他人から干渉されない自分だけの静かで安心できる世界」をもつことが本人にとって適切と考えるのも当然である。外からは、それは「社会からの逃避」や「社会への反発や拒否」と見えるのである。その心理の一部に、人間は「安心」を求めること、「自分が無力であること」を社会にさらし、不適応をおこし、恥をかきたくないこと（「自己愛」、すなわち自分自身を大切にしたい心）があることに留意すべきであろう。

西園（2019）は、表1に示すように、今日の課題として、対人関係領域での問題点を中心に注目し、その治療的対応について論述している（西園，2021）。

1. 「ひきこもり」の是非論

一般に、「ひきこもり」現象は否定的に捉えがちである。ひきこもる本人を心配する家族や臨床家さえも、「ひきこもり」は好ましいことではなく、社会に参加できるようにすることが「善」であると考えがちである。それに一理がある一方、「ひ

表1.

精神科医療の今日の課題 — とくに、人格形成段階の問題と治療的対応 人格形成段階におけるコミュニケーション能力発達の今日の課題		
① 幼少時の家庭内緊張 両親の不和・離婚 親が再婚した場合の継父・継母への適応問題 抱っこをいやがる赤ちゃん、25%（山下，2004）		
② 少子化にともなう同胞間コミュニケーションの機会の減少・消失		
③ 昔型地域における伝統的遊び（柳田国男）の消失		
④ 塾通い、TVゲームなど孤独な生活		
⑤ インターネット、携帯電話への傾倒		
⑥ 思春期における孤立、いじめ		
⑦ 未婚男女の増加 “他人と生活するのが面倒”		
	25～29歳	30～34歳
男	71.8%	47.3%
女	60.3%	34.3%
	（2010，国勢調査）	
	（西園（2019）より引用）	

きこもり」本人の心の中に分け入ると、自己防衛としての「ひきこもり」を選択せざるをえなかった点では一理があることを認めざるをえない場合がある。

したがって、「ひきこもり」現象には、否定的側面と肯定的側面の両面があることを忘れてはならないであろう。

2. 「ひきこもり」の人の心のニーズ、その理解の視点

「ひきこもり」を正しく理解するには、本人の心の本音の部分进行明らかにする必要がある。そのためには、まず次のような順序で診断（アセスメント）して、本人の真の心のニーズに応じることが重要である。

1) 診断（アセスメント）

- (1) 心の病による「ひきこもり」か、そうでないかの診断をすること
 - ① 統合失調症や双極性障害のひとつの症状として「ひきこもり」を呈する場合。
 - ② 神経症性障害（とくに、対人緊張・対人恐怖症）による「ひきこもり」の場合。
 - ③ 人格障害のひとつの症状としての「ひきこもり」の場合。
 - ④ 児童・青年期の一過性の適応障害や発達障害のひとつの症状である場合。

⑤ その他の、心理的反応や精神疾患による症状である場合。

(2) 心の病とはいえないもの

- ① 意識的に「合理的な選択」としての「ひきこもり」である場合。
- ② 上記の「ひきこもり」以外に、問題となる異常心理が認められない場合。

2) 治療と心理的相談の必要性の有無の判断

- (1) 上記(1)の①～⑤の場合、精神医学的、心療内科的な治療をすることが最優先される。
- (2) 本人が、「ひきこもり」のことを悩んでいて、治療や相談（カウンセリングを含む）を希望する場合、それを引き受けるかどうかは適切に総合的に判断する必要がある。

以上の、(1)(2)で何らかのかたちで、本人や家族が治療や相談を求めてきて引き受ける場合、次のKohut, H.の人間理解の視点が治療上有効なので紹介しておく。

3) コフトの人間理解—人間の心の基本的三大ニーズ

「自己心理学」をうちたてたことで有名なKohut, H.^{註)}、表2に示すような人間理解を述べた。これは著者なりにまとめたものであるが、要は、「人間とは本来、依存的な生き物であり、

表2

コフトの人間理解 — 人間の心の基本的三大ニーズ	
Kohut, H. (ハインツ・コフト) [1913~1981]	
①	人間とは、依存的な生き物である。 (人は、一人では生きていけないので人を頼ってもよい)
②	人間には、三つの基本的ニーズがある。 (1) 誉めて欲しいと思ったときに、誉めてくれる対象、自分が独りぼっちで寂しいと思った時に、自分に注目してくれる対象を求めている。(鏡自己対象) (2) 自分が不安になったり落ち込んだりしたとき、自分にとって神様のような対象になってくれて、「俺がついているから大丈夫だよ」と言ってくれたり、また、自分がどのように生きていけばいいかわからなくなったりしたとき、生き方の方向性を与えてくれる対象を求めている。(理想化自己) (3) 自分は他人と違って、全く別世界の人間のように孤立し、弱くて自分はダメ人間のように思っていて、他人と同じでないといひがんだりすねているとき、「じぶんも君と同じなんだよ」と言ってくれる対象を求めている。(双子対象)

人に依存し、頼るのが当たり前である」と主張し、それに加えて「人間には三つの基本的な心のニーズがある」ので、それを満たしてあげることで人は精神的に安定し、癒されると主張したのである。

第1に、人は誉めて欲しいときに誉めてくれる人がいて、孤独で寂しいときに自分に対して注目や関心、声をかけてくれる人がいて、ときに自分の悩みを聞いて理解してくれる人がいると、その人は自分に関心を持ち、大切に思ってくれて、自分を愛してくれる信頼できる人と思えるのである。そのとき、安心でき自分が価値ある存在であるとの感覚が強まり、いわゆる「効力感」が生じ増すのである。（「ひきこもり」の人々は、そうした自分を支えてくれる人に恵まれず、だからこそ悩み、ひきこもっているのである。この本人を支える対象、その役割は家庭では主に母親が荷うので、母親は「叱るよりも、誉めなさい」ということになる。）

第2に、人は自分が不幸であったり、落ち込んだりしたとき、自分にとって神様のような存在となって、「そう、大変だね。でも私がいるから大丈夫だ、心配するな」と言ってくれる対象、「私がついているから自信をもって、失敗しても大丈夫だ、恐れることはない」と励まし支えてくれる人が存在すれば、こんな安心で力強いことはない。家庭では主に父親の役割であるが、それが尊敬する先生や先輩、親友でもよいわけである。（「ひきこもり」の人々は、そうした対象に十分に恵まれていないか、不在の状況下にある。）

上記の第1、第2の対象が現れると、多くの人々は「効力感」を身につけ、悩みを解決できるのである。しかし、それだけでは必ずしも解決しない少数の、難しい人がいる。そこで、第3に、「自分は他人と対等ではなく、人並でなく、全くのダメ人間だ」と強い劣等感のもとにそう思い込んでいる人がいる。深刻に悩み、すねていて、ひねくれているとも言える。そういう人に対して、「いや、私だって、君と同じだよ。私もダメ人間のところがあるし、君と同じで、それに他の人たちだって私と君のようにダメなところは誰にでもあるんだよ」、「みんな誰でも劣等感を持っているし、みんなそんなものだよ」と言ってやれる対象となる

ことである。そうすると、「なんだ、自分だけではないのか、みんな同じなのか、それなら自分だけだと悩むなんて馬鹿馬鹿しいことなんだな」と次第に思えるようになって初めて心が救われることになるのである。このような人への対応が最も困難で、コツを要するのである。

以上のことをあらかじめ理解しておけば、心理相談や心理療法、カウンセリングを行うとき、クライアントの効力感を育てるのに役立つことがわかるであろう。

4) 「ひきこもり」の人への関わり方、その要諦

① 臨床家の課題

Kohut, H.の「三つのニーズ」を念頭におきながら、クライアントに関わっていくことが肝要である。ある時は誉めて、励ましてあげる。ある時は、神のような役割を果たすことでクライアントを導き支える。ケース・バイ・ケースで臨機応変に関わらなければならないのである。

a) 本人が何を恐れ、何を守ろうとしているのかを知ること

著者の臨床経験から言うと、「ひきこもり」の人は、社会へ出て、対人関係の中で自己愛が傷つくこと、つまり、プライドが傷つくことを恐れていることでは共通しているのである。要するに、恥をかくことを恐れているとも言える。それで、恥をかかないように自分を守っているのである。ということは、恥をかく勇気がもてないことであり、そのことに本人が自覚していないことが問題なのである。

b) 本人が「ひきこもり」をどう思っているかを確かめること

最初に臨床家がやるべきことは、「ひきこもり、ということあなたはどういうふうに感じておられるの？」と尋ねることである。

多くの人たちは、返答に戸惑い窮することが多い。自分自身の意見を確固として持っていないからである。そこで、たいてい、「親が社会に出て働くのは当たり前と言うから……」とか、「周りの人たちが社会に出ているし……」とか答えるが、それは親の見解や世間の考えを伝えているに過ぎ

ない。

それで次に、本人の心の本音を明らかにしていくことになる。次のように尋ねる。「あなたは、ひきこもっていることが、苦しいのですか、つらいのですか、楽なのですか、いけないことと思っているのですか、適切なことと思っているのですか、……そうしたあなたのお気持ちを知り理解したいだけのことでお尋ねしているのですが……」と。

或る人が、「そりゃ、いけないことと思っています」と言う場合、「そうですか。では、なぜ、いけないことなのでしょう。その理由を教えてくださいいただけますか?」と質問の第二矢を放つのである。すると、たいてい、先に述べたように親や世間の考えを繰り返すのである。

或る人は、「そりゃ、緊張しないから楽です」と答える。その場合、「それなら、楽なひきこもりを続けていた方が良いでしょうね」と介入する。多くの人は、「それでは、先生はダメ人間のままでいいというのですか」と不満を述べる。そこで、「あれ、あなたは面白いことをおっしゃるのね。人は楽な方を選ぶのが自然だと思うのですが……」と。

或る人は、「つらいです」と答える。その場合、「どのようにつらいのですか?」と尋ねる。その答えがどうであれ、「つらいのは大変ですね。そのつらさを何とか解決しようというお気持ちがおありなのですね」と介入する。

いずれにしろ、こうした対話から、少しずつ本人の本音を語り合えるような関係を構築していくのである。本人も、しだいに「ひきこもり」について自分自身が真剣に考え、向き合うようになっていく。そして、他人や周囲の人や親の意見ではなく、自分自身のために何を為すべきかを考え始めるようになる。そうした人は、変わっていきるのである。誰のためにでもなく、自分のためにこそ人生を生きる大切さに気づくことが重要なのである。

② 本人の課題

「ひきこもり」の人たちの課題は、まず自分の置かれた状況を知ることである。状況とは、家族状況、社会状況の中での自分の客観的な立場

や位置づけである。

次に、自分自身の心のありようを知ることであり。自分の心、本音の部分に目を向け、素直に向き合い、省察することである。この作業はひとりでできないので、臨床家に頼ることから始まるのである。このことの目的は、本人が効力感をもたず、それを得る方法も知らないことに気づき、どうしたら効力感を得られるのかを臨床家と共に考えていき、勇気をもって自分なりの考えを構築していく努力をすることである。その過程を通して臨床家が本人を常に励まし続けることは言うまでもない。

一般に、多くの「ひきこもり」の人は、やはり社会に参加して、多くの人々と一緒に仕事をし、収入を得て、親に迷惑をかけないかたちで人並みの人間として人生を送りたいと願っている。とはいえ、現実の社会はその願いをかなえることが難しい悪条件が多いことも事実である。就職難、自分に合わない仕事しか見つからない、ブラック企業の存在、使い捨てにされ社会の単なる歯車の一部にしか評価されない状況など、生き甲斐を感じられず、自分の存在価値を確認できぬような社会では、「ひきこもり」というかたちで社会参加に二の足を踏むのも当然かも知れないのである。

ただ、「ひきこもり」が否定的に見られやすいことも、一種の誤解や偏見とはいえ、本人を苦しめるものとなっているが、それを乗り越える「折れない心(レジリエンス)」をつくりあげていくことも重要と思われるのである。

自分を知ることは、「汝、自身を知れ」で、自己理解、自己洞察ともいうが、それは要するに、自分の長所、短所、とくに不安や無力さの存在を素直に認め、そのうえで、克服すべきものはそうする努力をすることを決断することこそ、「ひきこもり」本人の主要な課題なのである。もちろん、このことは万人にも共通する課題でもあろう。

③ 家族や周囲の人々の課題

「ひきこもり」の人は、とくに、Kohut, H.の三つの基本的ニーズを強く持っていることを、家族や周囲の人々が理解することが何よりも重要である。いわば、家族も周囲の人々も、そうした臨床家の眼差しをもって本人を見るということであ

る。本人の心、本当の思いに注意を向け、それについて語りあえるようになることも言えよう。

家族も本人のことを心配し苦悩して何とかなしたいと願っている。臨床家は家族も援助しなければならない。家族が変われば、本人も変わることもあり、その逆もある。周囲の人たちも、上記の認識をもって本人を支援できるようになることが大変望ましいことなのである。

IV. おわりに

「ひきこもり」、とくに「社会的ひきこもり」を念頭に、「ひきこもり」の人に対する基本的理解、基本的視点について述べてきた。

人間の心（精神）は複雑であるが、考えようによっては単純でもある。要は、問題のポイントは、自己愛の傷つきとその修復へのアプローチ法を把握し、理解することにある。

本稿で述べたことは、臨床的に有効であることを筆者は経験しているの、「ひきこもり」の人に関わる人々にとってささやかでもご参考になれば幸いである。

（本稿の要旨の一部は、帯広サイコドラマ研究会での招待講演で述べたもので、それに修正加筆したものである。）

注）ハインツ・コフト（Heinz Kohut）：オーストリア出身の精神科医。精神分析的自己心理学の提唱者で、今日の自己愛研究や間主観的アプローチの端緒を開いた。自己愛性人格障害の研究に先鞭をつけたことでも知られている。

（なお、コフトと一般的に私たちは言っているが、コーハットというのがより正確な表現であることを付記しておく）。

参考文献

Kohut, H. (1971) : *The Analysis of the Self*. Int. Univ. Press, New York. (水野信義・笠原嘉監訳 (1994) : 自己の分析, みすず書房)

Kohut, H. (1977) : *The Restoration of the Self*. Int. Univ. Press, Madison CT. (本城秀次・笠原嘉監訳 (1995) : 自己の修復, みすず書房)

Kohut, H. [ed. Goldberg, A] (1984) : *How Does Analysis Cure?* University of Chicago Press. Chicago. (本城秀次・笠原嘉監訳 (1995) : 自己の治癒, みすず書房)

村澤和多里・杉本賢治編 (2015) : ひきこもる心のケア, 世界思想社.

西園昌久 (2019) : 北の大地で精神分析を語る.
- 西園昌久先生と安岡譽先生との師弟対話 -.
日本精神分析学会第65回大会. ランチョンセミナー (資料).

西園昌久 (2021) : 社会変動と精神科臨床, 日本社会精神医学雑誌, 第30巻第4号, 340-345.

小此木啓吾 (2002) : フロイト思想のキーワード.
講談社現代新書.

Rank, O. (1924) : *The Trauma of Birth*. Dover Publication, New York.

田中敦監修 (2011) : 北海道ひきこもり支援ハンドブック. NPO法人レターポスト・フレンド相談ネットが2011年3月に発効した情勢金事業による情報誌.

安岡譽 (2011) : 共感と共感的理解について. 札幌学院大学心理臨床センター紀要, 第11号, 巻頭言.

安岡譽 (2014) : 「からだ」は「こころ」でもある - 身体性に関する「西園理論」について. 札幌学院大学心理臨床センター紀要, 第14号, 119-124.

安岡譽 (2014) : 対人恐怖とひきこもり. (杉本賢治編 : ひきこもりを語る, 第4章, 15-40. ブイツーソリューション)

安岡譽 (2019) : 精神分析の基本思想についての若干の考察. 札幌学院大学心理臨床センター紀要, 第19号, 1-9.