

# 日本人家族と「ひきこもり」の流行

「ひきこもり」という現象が日本で異常な増え方を見せていますが、ひきこもる若者を治療している一人にクリスチャン心理学者、服部雄一氏がいます。服部先生の専門は、多重人格障害、解離性同一性障害で、九十年代にこの分野での専門家として知られるようになり、著書も三冊あります。現在は、「ひきこもり」に焦点を移され、この問題での権威とされています。



米国フォーカス・オン・ザ・ファミリーの  
サード・オールソンさんと

## Hikikomori: Social Withdrawal Syndrome in Japan

―信仰を持たれたいきさつを含め、少し自己紹介をお願いしますか。

**服部** はい。私は、一九四九年に福岡県で生まれました。一九九二年に、カリフォルニア州立大学で心理学の修士過程を終え、現在の狭山心理研究所を開設し、ひきこもり、多重人格障害などの治療にあたっています。

家族は妻と、長女(19才)、次女(18才)の4人家族です。日本に帰国後、長女が小学校1年から5年生まで学校でいじめにあいました。6年生になった時には、「私は、もう学校では何を話したらいいのかわからない」と言いました。

「これは、日本においておくのは危険だ」と思い、私の妹がアメリカに住んでいるので、向こうに移しました。それから娘はアメリカに住んでいます。家内も一緒です。それが、二〇〇一年の9月で同時多発テロの起きた、ちょうど一週間前でした。

それ以来、家族はアメリカに住み、私は日本で仕事があるので一ヶ月半に一度くらいの割合で行き来する生活をしました。今年になってから、家内は帰国しました。

長女は、アメリカの高校に入り、最初の2年間はうまくいっていたのですが、何かのきっかけで昔のいじめを思い出し、うつ症状が現れ、学校の中で2回くらい気絶しました。気を失って救急車で運ばれるほどでした。それから、だんだんいじめの記憶がよみがえってきて、対人恐怖から学校に行けなくなりました。

家内はそれでずいぶん悩んで、いろいろな人に相談していました。その中の一の方がクリスチャンで、「今教会にいるから、こちらに来ない?」と誘われ、教会に行くようになりました。その教会は雰囲気がよくて、また「神さまは罪を赦してくれる」と聞き、自分を責め続けていた家内は、クリスチャンになろうと決心し、2年半くらい前に洗礼を受けました。

家内は娘がいじめにあっていたことを知らなくて、娘を責めていたところがあったので、罪悪感を強く持っていたんです。

家内が教会に行くようになってから、私も一緒にいて行くようになりました。

実は、私は20才くらいの時に教会に通っていたことがあるんですが、その時はあまり影響を受けませんでした。

しかし今回は、胸に迫るものがありました。「神さまはいる」ということが、スツと入って来たり、「イエスさまってどんな人かな?」と思ったり。

そうこうしているうちに、聖書を読むようになりました。私は心理学者なので、心理分析をします。イエスの行動を分析したら、「これは人間ではない」と分かりました。もう少しうまく立ち回れば、十字架などにかかれないうすむ場面はたくさんあるのです。でも、時の権力者に逆らって最終的に十字架にかかります。

「イエスが地上に来たのは、初めから

十字架にかけられるためだ」ということが分かり、ほかのすべてを受け入れられました。自分の中でイエスさまを否定できなくなり、受洗しました。

―先生がひきこもりの問題に関わるようになったのはいつ頃からですか。

**服部** 二〇〇〇年に、初めてひきこもり患者に会い、これが伝染病のように広がりを見せていることを知りました。二〇〇五年に「ひきこもりと家族トラウマ」(NHK出版)という本を書きました。内容は、ひきこもりの原因、臨床的な特徴、治療法などです。患者さんが増えて来たので、新しくセラピストを訓練して、狭山心理研究所のスタッフに加えました。現在、埼玉県狭山市と愛知県愛知御津市の2ヶ所で治療しています。どのセラピストも一日で5人から8人の患者を診ており、大変多忙な毎日です。社会的ひきこもりという現象は、日本社会の枠組みを破壊しています。そういうわけで私は、ひきこもりについての研究と治療を最優先にしています。

―ひきこもりとは、どういう状態なのか。

**服部** 厚生労働省は、社会的ひきこもりを以下のように定義します。

- 1 最低6ヶ月間家に閉じこもっている
- 2 家族以外に親しい人間関係が持てない
- 3 他の精神疾患の症状が見られない

4 学校や職場などの社会的活動に参加しない

言いかえると、10代から30代の男女によく見られる、自己監禁の一種です。私の臨床的経験から言えるのは、以下のことがらです。

- 1 人間不信
- 2 親子の絆の喪失
- 3 人間関係を結ぶ能力の欠如
- 4 二重人格

専門家は、全国で80万から140万のケースがあると見積もっています。

しかし私に言わせれば、ひきこもりの特徴は、実際にはどこにでもあります。日本人の60%は、症状が全面的に出てはいないひきこもり患者だと、私は見積もっています。言わば「ひきこもり予備軍」にあたる100近いケースについての臨床データを最近集めました。それによると、社会に参加している日本人の多くは、人を信頼し関係を築くのに問題を抱えています。ひきこもりは「国家的な病気ではないか」と、私は心を痛めています。ひきこもる人たちは人間関係が築けないので、伴侶を得て健全に子どもを育てることができません。適切な治療がなされなければ、この病気は日本の人口減少の一因になるでしょう。

―ひきこもりの主な原因はなんですか。

**服部** 単純に言えば、幼い頃の親子の絆の喪失です。それがのちに対人恐怖と人間不信につながるのです。つまり健全な



# 日本人家族と『ひきこもり』の流行



服部雄一さんと妻のみどりさん、  
長女真理さん(右)次女恵美さん(中)、  
真理さんのボーイフレンド

親子の絆が結ばれなかったということですが、しかし、実際のところ、多くの日本人家庭では親子関係が正常に機能してはいません。精神的な放棄、親子の会話の欠如、子どもの自己表現の欠如などは、昔から日本の家庭ではよくあることでした。

日本人の親の多くは、意識的にか無意識的にかはさておき、子どもの精神的な健康を顧みません。たとえば、教会で若い母親が、人前では幼児に目を配り愛情表現をしているように見えても、家では同じ子に何時間も、時には数日間も話しかけることをしないケースがあります。外国の方には信じられないかもしれませんが、日本の家庭では少しも珍しいことではありません。

その結果、子どもは、親に正当な苦情や本当の気持ちを言わない、という条件づけがされています。子どもは心の中

へと受け継がれているのです。

―日本人家族を理解する上で、この現象はどういう意味を持つてくるのでしょうか。

**服部** 第一に、自己表現への恐怖は、親子関係から始まっていると考える必要があることです。多くの人は、あからさまな衝突を避けるために、家庭生活において偽りの自分を生きています。不信の念があまりにも強いので、夫婦さえ互いに正直になれません。親子も同じです。日本的な和を重んじる表面的な関係の中では、真実な親しさを求めるのはとても難しいことです。多くの日本人は自分の人間不信を意識していません。むしろ、無意識のうちにこの不信を外部の人々に投影し、外国人恐怖症という形で表す場合もあります。

教会内でも、優しいような決まりことばを口にはしますが、お互いに対して疑心暗鬼です。もちろん、そういう人間関係はストレスがたまりますが、それでも真面目からのぶつかり合いは避けます。ですから、表面的には笑い合い楽しんでいるように見えて、あとではへとへとになっているかもしれません。人は本当の気持ちには言わないものだということを、多くの日本人は知っています。笑顔でさえ、怒りや憎しみの表れかもしれません。

ですから、自分のいないときに何を言

で、「親は信用できない、だから他人も信用しない」と思うのです。親との確かな愛着(絆)が結ばれないと、恐れ、悲しみ、怒りが生まれます。そういう感情を隠すために、子どもは二重人格を形成します。つまり、ホンネとタテマエです。そして、すでに対人恐怖と人間不信で苦しんでいるところに、いじめや精神的虐待が起きると、突然のように社会的ひきこもりが起きます。

―どのように治療するのでしょうか。

**服部** まず、患者が「セラピスト」と新しい健全な愛着を築けるようにします。ファミリー・セラピー(親子一緒にする治療)を使うことはしません。親も子どもが愛着の問題を持っているからです。ひきこもりは、世代間に伝わる病気と思われます。確かな絆の欠如は、親から子へと受け継がれます。

治療の目的は、愛することと愛されることの恐怖を解決することです。患者は、自然体で接してくれ、また患者自身の個性を尊重し、愛情を注ぎながら治療をしてくれるセラピストを、信頼するようになります。セラピストの仕事は、他人と新しい絆を築けるよう助けることです。新しくセラピストを訓練するのに、私はいつもイエス様を愛し、人を愛するクリスチャンを選びます。私の研究所で働いているセラピストは、心から神を愛する日本人牧師です。

われているかと不安で、席を外せないのです。日本人が会社や学校に遅くまで残る理由の一つがこれです。「みんなと一緒に退社(下校)するなら、みんな安全」という暗黙の了解があります。集団行動をしてさえいれば、村八分にはなりません。

―これが国全体で起きているとすれば、先生は日本の将来に絶望しませんか。

**服部** ある意味ではその通りです。個人の福祉を否定しているために、日本社会はある種の崩壊に向かっていと言えます。社会も家族も壊れつつある兆候があります。具体的には、婚姻数と出生数の減少によって日本の人口は急激に減っています。自殺率は、先進国の中でトップです。学校でのいじめはひどいものです。中学生の4分の1はうつ症状と言われます。ひきこもりの子はさらに増えるでしょう。社会の崩壊を見るのは、心の痛むことです。

―こんな絶望的な中で、どうしたら前向きになれるでしょうか。

**服部** 日本人は、絶望的な中で大きな変化ができます。歴史的には、徳川時代と第二次大戦の終わりに、激変がありました。あの時代に日本人は国家レベルで大きく変化し、やり直しに成功しました。その後に、価値観のパラダイムシフトがありました。徳川時代のあとでは、封建

治療には、6ヶ月から4年のカウンセリングをします。患者には、安心して自分の気持ちを振り返る環境が必要です。病気の発症の原因となった家庭環境は、当然ながら簡単には変わりません。セラピストとの信頼関係ができたあと、患者は対人恐怖と人間不信から回復していきます。

―ひきこもりはカウンセリングで治るということですが、どうしてもカウンセリングに行こうとしない子に対して家族はどうしたら良いでしょうか。

**服部** ひきこもりは世代連鎖します。私の患者の場合、親のほぼ全員が潜在的ひきこもりです。親自身が幼児期に親に愛されず、自分の子どもの愛し方が分からなくなった人たちでした。こうした親は親密な絆を作れずに、子どもがひきこもりになります。

子どもがカウンセリングを受けない場合、親にできることは自分がカウンセリングを受けることです。自分の問題に気付くと子どもの気持ちが分かり、コミュニケーションが取れるようになります。

―カウンセリングに行きだした子に対しては、一緒に暮らしている家族はどのような努力をしたらいいのでしょうか。

**服部** 子どもがカウンセリングを受けている場合、親の価値観を押しつけないこ

制度がまたたくまに西欧文化にとって代われ、第二次大戦のあとでは軍国主義が民主主義に替わりました。出口のない状況で日本人が新しい価値観を受け入れるなら、日本の未来は明るいと言えるでしょう。

―新しい価値観は何だと思えますか？

**服部** 聖書的な価値観です。つまり、罪の悔い改め、隣人愛、神の戒めへの従順、そして赦しです。

日本の問題は、団体や組織への行き過ぎた献身から来ています。日本では、個人の幸せを追求することは優先されません。ですから、新しい価値観とは個人の幸せを大切にすることです。たとえば、まちがいや弱さを認めあい、やり直すチャンスが与えられる、共通の利益へと人々をまとめる、善悪の絶対的な基準が必要です。日本人は、人を仲間はずれにするのではなく、互いに愛し合う必要があります。

―日本人が全国的スケールでキリストを受け入れるようになると先生はおっしゃるのでしょうか。

**服部** 日本人がそんなに早くキリストを受け入れるとは、私も思いませんが、大部分はキリスト教的価値観に引きつけられるでしょう。団体中心主義に依存し続けるなら、とうてい生き延びられませんが、これから起きる変化の中で、キリス

とです。「…した方がいい、…すべき」というアドバイスは止めましょう。子どもの人生をコントロールするのは止めて、子どもの意志を尊重してください。

―クリスチャンの親としては、どんな姿勢でいたらいいでしょうか。

**服部** 親がクリスチャンの場合、子どもを裁かないこと、ありのままの姿を受け入れること、神に祈ることです。ひきこもりは進行性の病気です。時間がたつと感情マヒがひどくなり、治療が難しくなります。ひきこもりをただの風邪のように扱うのではなく、心の悪性腫瘍として認識すべきでしょう。早期発見、早期治療が大切です。ひきこもりは人生を奪う深刻な病気です。

―先生が、この病気を日本に特有だと言われる理由は何んですか。

**服部** 患者の話を聞くと、彼らの親も「隠れひきこもり」なのです。中には、対人恐怖と人間不信の原因を徳川時代の圧政にたどる人もいます。歴史を調べると、日本の中世の体質はイギリスの中世に似ています。しかし、徳川時代にキリスト教を厳しく取り締まり社会を統制しようとしたことが、自己表現をするとはほとんど常に罰を受けるといいう、恐怖と不信の国民気質を生みました。自己表現を恐れることは、地域社会、会社、学校、家族で、今も同じです。それが親から子

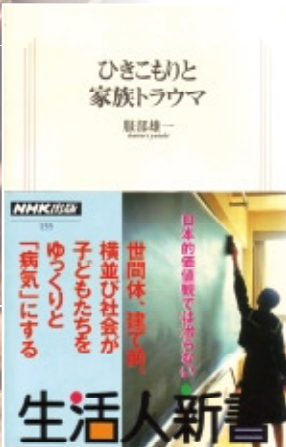
ト教の価値観が日本の将来を形作るでしょう。言いかえれば、キリストだけがこの国を苦しめている病をいやすことができるのです。

―日本の将来は明るいというわけですね。

**服部** はい、決して悲観はしていません。日本人は「見えない御手」に導かれているのではないのでしょうか。多くの痛みや喪失はありますが、神を恐れない日本人も、これから良い方向に向かうと思います。神様は日本のために、ご計画をお持ちだと思います。

## 編集部より

ひきこもりの原因は複雑で、当事者と家族の方々にとっては大きな痛みが伴う問題です。ひきこもりの全ての側面をここで扱うことはできませんが、この記事が当事者と家族を理解し支える一助となれば幸いです。



服部先生の著書  
(ファミリー・フォーラムでは扱っておりません)