

## искуства и новини од светот

СТУДИЈА НА СЛУЧАЈ НА КИНЕСКА АКУТНА СОЦИЈАЛНА ИЗОЛИРАНОСТ (*HIKIKOMORIAN*) ВО КАНАДА – ПОСТАВУВАЊЕ НА ТЕОРИЈА ЗА ПРОЦЕСОТ НА АКУТНА СОЦИЈАЛНА ИЗОЛАЦИЈА (*HIKIKOMORI*)

Стела СУК-ЧИНГ ЧОНГ<sup>1</sup>  
Кар-Мон ЧАН<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Институт за образование во Хонг Конг –  
Одделение за посебно образование и сове-  
тување

<sup>2</sup> Неповрзан со никој универзитет –  
дипломиран програмер на државен универ-  
зитет

Примено: 21.06.2012  
Прифатено: 16.07.2012  
UDK: 364.624:316.614.5/.6

**Анстракт**

Терминот *акутна социјална изолираност* (или *hikikomori*) потекнува од Јапонија и значи социјална повлеченост. Ова истражување има за цел да ги испита причинителите на *hikikomori*, што е во пораст ширум светот. Методологијата на истражувањето е студија на случај ситуиран во интерпретирана парадигма. Податоците беа собрани мануелно преку електронска пошта, каде разговорите со учесникот и мајката беа спроведени преку телефон. Учесникот беше *хикикоморин* и беше поканет да го разработува личниот проблем и да биде соработник-автор на овој труд. Резултатите од литературата и ова истражување беа понатаму конципирани во опширна рамка која го опфаќа процесот на *акутна социјална изолираност*. Резултатите покажуваат дека акутната социјална изолираност вклучува три процеси: прво, даден интровертен карактер; второ, ефекти

Адреса за кореспонденција:  
Стела ЧОНГ  
10 Lo Ping Road, D1-2/F-19,  
Tai Po, NT, Hong Kong  
Tel: (852) 2948-7759  
Е-пошта: [sclau@ied.edu.hk](mailto:sclau@ied.edu.hk)

## world experience and current events

## A CASE STUDY OF A CHINESE 'HIKIKOMORIAN' IN CANADA – THEORIZING THE PROCESS OF HIKIKOMORIZATION

Stella Suk-ching CHONG<sup>1</sup>,  
Kar-Mon CHAN<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Hong Kong Institute of Education -  
Department of Special Education and  
Counseling

<sup>2</sup> Not affiliated with any University - a  
community college graduate in computer  
programming

Received: 21.06.2012  
Accepted: 16.07.2012  
Case study

**Abstract**

The term '*hikikomori*' originates from Japan and means 'acute social withdrawal'. This study intends to investigate into the causes of *hikikomori* which is increasing worldwide phenomenon. The methodology is a case study approach located in an interpretive paradigm. The data was mainly collected through e-mails with the participant and phone conversations with his mother. The participant was a '*hikikomorian*' who was invited to investigate his own problem and further to be the co-author of this paper. The literature findings and this case study were then conceptualized into a more wide-ranging framework in comprehending the process of *hikikomORIZATION*. The result appears to show that *hikikomORIZATION* involves three processes: first, a predisposed introverted personality; second, the effects of multiple

Corresponding address:  
Stella CHONG  
10 Lo Ping Road, D1-2/F-19,  
Tai Po, NT, Hong Kong  
Tel: (852) 2948-7759  
E-mail: [sclau@ied.edu.hk](mailto:sclau@ied.edu.hk)

на повеќекратни околни фактори како што се семејството, училиштето и општеството; и конечно клучни моменти, како што се крајот на школувањето или некој стресен настан. Истражувањето нуди импликации за други луѓе *хикикоморини* преку разбирање на нивните проблеми и за експерти кои работат со изолирани млади лица и нивните семејства.

**Клучни зборови:** акутна социјална изолираност (*hikikomori*), социјално повлекување, студија на случај.

### **Преглед на литературата за акутната социјална изолираност (*hikikomori*) и нејзините причинители**

Како дел од податоците за разбирање на *акутната социјална изолираност*, прегледот на литературата е спроведен преку пребарување на базите на податоци на ERIC, Google Scholar и EBSCO-доменот, со користење на терминот *hikikomori* како клучен збор за пребарување. Беа идентификувани околу 30 клучни трудови и седум книги, издадени во периодот помеѓу 2000-тата и 2009-тата година; избран е дел од литературата поврзана со причинителите и накратко сумиран подолу:

*Hikikomori* буквално значи *социјална изолација*; зборот *hikikomori* беше скован од страна на Ogino (1) со цел да се опишат луѓето со *hikikomori* состојба подолга од шест месеци. Иако некои истражувања имаат забележано дека акутната социјална изолираност постоеа од 1970-тите па наваму, според Furlong (2), терминот најпрво беше користен од страна на Norihiko Kitao во 1986 година. Други веруваат дека терминот беше популаризиран од страна на Saitō Tamaki во 1998 год. (3). *Хикикоморините* се верува дека се претежно мажи (4,5).

Прегледот на литературата открива четири главни причинители на *hikikomori*: лични, семејни, училишни и општествени. Прво, *хикикоморини* по теоријата се млади лица кои се повлекуваат на временските притисоци, просторните ограничувања и обврските од улогата која ја имаат (3). Кај нив самодовербата е на многу ниско ниво или воопшто ја нема (комплекс на инфериорност), немаат доверба, резервирани се, песимисти, дури и нарцисоидни. (1,6,7) Некој може да има социјал-

environmental factors such as family, school and society; and finally, the trigger point, such as the end of schooling or a stressful event. The study offers implications for other *hikikomori*s in better understanding of their problems and for practitioners working with reclusive adolescents and their families.

**Keywords:** *hikikomori*, social withdrawal, case study.

### **Literature review of hikikomori and its causes**

As part of the data for understanding the causes of *hikikomori*, the literature review is conducted through searching the databases of ERIC, Google Scholar and EBSCO host, via using the '*hikikomori*' term as a search key word. Around 30 key journal articles and seven books are identified between the period of 2000 and 2009; some of the literature which relates to the causes is selected and summarized below:

'*Hikikomori*' literally means 'social isolation'. The word '*hikikomori*s' was coined by Ogino (1) to describe the people with a *hikikomori* condition for over six months. Although, some studies have noted that *hikikomori*s existed since the 1970s, according to Furlong (2) the term was first used in 1986 by Norihiko Kitao. Others believe the term was popularised by Saitō Tamaki in 1998. (3) *Hikikomori*s are found to be predominantly males. (4, 5)

A literature overview reveals four main causes of *hikikomori*: personal, family, school, and societal. First, *hikikomori*s are theorized as adolescents who retreat from time pressures, space constraints and role performances. (3) They are perceived as lacking self-confidence, having low self-esteem or an inferiority complex, being unable to trust, reserved, pessimistic and even narcissistic in personality (1, 6, 7) Some may have social communication difficulties or

на комуникациска потешкотија или коморбидна психопатологија (4,8).

Второ, истражувањата покажаа врска помеѓу социјалното повлекување и семејството. Hattori (9) тврди дека некои деца од семејства од средна и висока средна класа имаат поголема веројатност да страдаат од *hikikomori*. Богатите родители кои не се во можност да им посветуваат внимание на нивните деца, наместо тоа им купуваат најразлични играчки во замена за нивното присуство, а на тој начин придонесуваат за уште поголема повлеченост на своите деца (10). Други дискусии ги нагласуваат причините на азиските културни вредности како што се дозволување на децата да живеат со семејството додека завршат училиште или стапат во брак, што предизвикува зависност и недостиг на самодоверба (3). Овие тенденции може понатаму да се влошат во зависност од културните вредности на групата (11) и „реномето“ или проблемот со социјалниот притисок, што ја попречува родителската интервенција. Други истражувачи заклучиле дека некои родители може да имаат високи очекувања за академските достигнувања на нивните деца (12), или се однесуваат премногу заштитнички кон нив (6). Некои родители на деца кои страдаат од *hikikomori* може самите да постанат асоцијални и/или да се плашат да се вмешаат во животот на нивните деца (4). Како што забележаа Sakamoto и сор. (13) дека *hikikomori* може да го исполни критериумот за „културни синдроми“. Во продолжение, некои истражувања тврдат дека растурените семејства може да го натераат детето да се повлече, да се бунтува или да стане неспособно да се соочи со реалниот свет (7). Според тоа, постојат и причинители кои не се поврзани со културата, иако некои влијанија кои не се поврзани со културата веројатно имаат нејзино потекло, како што е преминот од колективизам во индивидуализам. Овој премин ќе биде објаснет во четвртиот фактор.

Третиот фактор е поврзан со училиштето. Wong (14) шпекулира дека децата со ниска самодоверба се лесна мета за исмејување. Во азискиот образовен систем, децата кои не се истакнуваат, многу често се понижувани и се погрешно разбирани. Недостигот на успех може да доведе и до исфрлање од училиштето.

Четврто, се чини дека постои премин од ко-

comorbid psychopathology (4, 8).

Second, some studies have revealed associations between social withdrawal and family. Hattori (9) suggests that some children of middle and upper middle class families are more likely to suffer from *hikikomori*. Since some affluent parents who cannot spend quality time with their children may tend to use purchasing electronic gadgets as a substitute for their engagement, thereby (possibly unwittingly) encouraging their children to entertain themselves in solitary ways (10). Other discourses highlight that the cause stems from Asian cultural values, such as allowing children to live with their family until finishing school or getting married, which fosters dependency and a lack of self-efficacy (3). These tendencies may be further exacerbated by the cultural emphasis on the group conformity (11) and the ‘face’ or social pressure issue, which hinders parental intervention. Other researchers observe that some parents might have too high academic expectations for their children (12), or over-protect them (6). Some parents of *hikikomori*s may be themselves asocial and/or too fearful to interfere with their children’s lives (4). As Sakamoto et al. (13) noted, *hikikomori* may fulfill the criteria for a ‘culture-bound syndrome’. In addition, some studies claim that broken families may cause children to withdraw, rebel, or become unable to face the real world (7). Hence, there are also non-culture specific causes, although some of the seemingly non-culture specific influences in fact have a cultural origin, such as the shift from collectivism to individualism. This shift will be explained further under the fourth factor.

The third factor appears to relate to school. Wong (14) speculates that children with low confidence are easy targets for bullying. In the Asian educational system, children who do not excel are often despised and misunderstood. Their lack of success may eventually lead to school refusal.

Fourth, there seems to be a shift from collectivism to individualism that tends to

лективизам во индивидуализам којшто е проследен со зголемување на просперитетот и конкурентно консумирање. Furlong (2) тврди дека феноменот на *hikikomori* може да биде последица на фрагментација на социјалните структурни карактеристики на модерната постиндустриска револуција. Како што општеството станува технолошки понапредно, индивидуализацијата, како и смислата за нормализација може да се променат. Новите интерактивни медиуми ја спречуваат младината да создава социјални врски во физичкиот свет (3,15). Понатаму, глобалните социо-економски услови може да влијаат врз традиционалниот пазар на трудот и можностите, каде младите со ниски академски квалификации, искуство или вештини може да имаат тешкотии да најдат работа. Сепак, Borovoy (16) тврди дека *hikikomori* може да биде манифестација на демократијата во која поединецот може слободно да биде различен, додека Zielenziger (17) тврди дека е форма на отпор кон притисокот за сообразност во јапонското општество. *Хикикоморините* го одразуваат конфликтот помеѓу притисокот и импулсот да се индивидуализираат. Во оваа смисла, *hikikomori* понекогаш може да биде манифестација на адолесцентни превирања и потребата да се одбие притисокот да се биде сообразен со конвенционалните очекувања, со цел за стремеж кон нов идентитет.

Многу од она што беше откриено во литературата генерално не се базира на досиејата од прва рака од страна на *хикикоморините*. Иако некои оригинални приказни се напишани од страна на луѓе кои страдаат од *hikikomori*, овие трудови се достапни само на јапонски јазик. Овој труд на англиски јазик има за цел да ја пополни таа празнина во информацијата од перспектива на лицата кои страдаат од овој синдром, што овозможува да биде достапен за поширок круг на публика.

### Методологија

Ова истражување е лоцирано во толковна парадигма, со цел да се добие оптимално разбирање на еден *хикикоморин* кој се има повлечено од 2003 год. Главниот фокус е начинот на кој учесникот ги конструираше и претстави своите гледишта и разбирање за искуството како *хикикоморин*. Податоците за

follow increased prosperity and competitive consumerism. Furlong (2) argues that the *hikikomori* phenomenon may be a by-product of the fragmentation of social structures, characteristic for the modern post-industrial era. As society becomes more technologically advanced, individualization, as well as the sense of normality, may result. The new interactive media may hinder the youth from forming physical or social relationships (3,15). Furthermore, the globalized socio-economic conditions may affect the traditional labor market opportunities in which the adolescents with low academic qualifications, experience or skills, may have trouble finding employment. Yet, Borovoy (16) speculates that *hikikomori* may be a result of the democracy in which individuals can freely exercise their right to be different, whereas Zielenziger (17) argues that it is a form of resistance to the pressures of conformity in Japanese society. *Hikikomorians* reflect the conflict between pressure to conform and the impulse to individuate. In this sense, *hikikomori* may sometimes be a manifestation of adolescent turmoil and the need to reject the pressures to conform to conventional expectations in order to strive towards a fresh identity.

Much of what has been found in the literature is generally not based on first-hand experiences by *hikikomorians* themselves. Although, some original reports have been written by *hikikomorians*, these articles are accessible only in Japanese language. This paper intends to fill such a gap of information from an insider's perspective, in English language which enables a wider audience to be reached.

### Methodology

This case study is located in an interpretive paradigm in order to optimize the understanding of one '*hikikomorian*' who has redrawn from the social life from 2003. The main focus is the way in which the participant constructs and represents his perceptions and

историјата на учесникот се добиена од два извори: од збирката на електронска кореспонденција од 2004 до 2011 (приложена во документ од 77 страници) и од неколку разговори помеѓу авторот и мајката на учесникот, во врска со проблемот на нејзиниот син од 2004 год. Главните податоци за ова корисно истражување за разбирањето на искуството на лицата кои страдаат од *hikikomori*, се сплотени во сопствените приказни преку четири основни прашања: кој е *хикикоморин*, кога се појавува ова нарушување, кои симптоми се појавуваат и зошто се случува истото. Со негова согласност, и како соработник - автор на овој труд, се прикажани неговите оригинални записи. Не беше барано никакво етичко одобрување од авторитетно тело, бидејќи учесникот е возрасна личност со здрав когнитивен интегритет и е во состојба да даде лична согласност. За време на изготвување на сценариото, авторот константно бараше повратна информација од страна на соработникот - авторот, за да се провери разбирањето или појаснувањето на информацијата за да се намали веројатноста за недоразбирање. По согласноста на соработникот, конечниот примерок беше испратен до неговата сестра за потврда на веродостојноста на информациите. Авторот се надева дека таквата повратна информација може да послужи како средство за триангулација. Целата колекција на податоци и валидација на содржината се одвиваше преку електронска кореспонденција, бидејќи учесниците живеат во Канада, додека авторот во Азија. Со цел да се заштити самиот себе или своето семејство да не биде изложено на ризик, беше користено името Ка-мон, бидејќи ова кинеско име тој ретко го користел во училиштето или на кое било друго место.

### **Историја на Кар-мон**

Кар-мон (што буквално значи надеж на семејството) е роден во семејство од средна класа, чии родители беа емигранти во Канада. Според мајката на Кар-мон, нејзиниот сопруг е традиционален Кинез кој користи авторитетен стил на воспитување. На пример, кога Кар-мон не ќе го постигнал очекуваниот успех, тој на периоди користел и физички

understanding of his experience as a *hikikomori*. The participant's background data is extracted from two sources: from a collection of e-mail correspondences between 2004 and 2011 (compiled in 77 pages document) and from few conversational exchanges with the participant's mother who first approached the author regarding her son's problem in 2004. The main data for this purposeful study in understanding the causes of the *hikikomorian* experience are grounded in his own narratives through four guiding questions: who is a *hikikomori*, when does it takes place, what symptoms are exhibited and why does that happen. With his informed consent and also being the co-author of this paper, his original writings are presented. No ethical approval was sought from an authorized body as the participant is an adult with intact cognitive integrity to give his personal consent. During drafting of the document, the author continuously sought feedback from the co-writer to check for the understanding or clarifications of the information so as to reduce the likelihood of misinterpretation. With the co-writer's consent, the final draft was sent to his sister for verification of the truthfulness of the information. The author hopes that such feedback processes may serve as a means of triangulation. The entire data collection and content validation was through e-mail correspondences as the participants reside in Canada while the author lives in Asia. In order to protect him and his family from exposure risk, the name Ka-mon was used, since this Chinese name he hardly used in school or elsewhere.

### **Background of Kar-mon**

Kar-mon (which literally means family's hope) was born in a middle-class family whose parents were immigrants in Canada. According to Kar-mon's mother, her husband is a fairly traditional Chinese man who tends to use an authoritarian parenting style. For instance, when Kar-mon did not perform to his expectation, he would use corporal punishment

казни. Kar-mon забележал дека неговата мајка користи порелаксирачки стил на воспитување, но исто така дека таа е настроена претерано заштитнички. На пример, тој напиша: „На 25-годишна возраст таа се грижи дека јас не се облекувам доволно топло. Не постои многу простор да се примени независност додека не заминам од нејзините презаштитнички преградки.“ (2/22/2008, стр. 2) Разводот на родителите се случил кога децата биле во средно училиште. По разводот и двете деца живееле со мајката.

Околу 5-то одделение, Kar-mon скоро секојдневно ѝ кажувал на својата мајка дека го мрази училиштето и постоеле моменти кога тој дури и одбивал да оди на училиште. Тоа се случувало неколку години додека тој не завршил средно училиште. Според Kar-mon, во текот на дел од средношколските денови, училиштето било во период на хаотична административна збрка што придонело многу соученици од неговиот клас да се откажат, поради непотребната строга дисциплина или лошото менторство. Тој се присети: „Нашите позабавни и подруштвени соученици ја напуштија хаотичноста, и секој што остана можеше да ја осети загубата на добар дел од идентитетот на класот... ние преминавме од мултирасен клас во значително помирен и азиски доминантен клас, имавме помалку цврст идентитет и карактер. Подоцна, замина и мојот најдобар другар.“ (8/16/2011, стр. 45) Околу 10-то одделение, Kar-mon се префрлил од приватно во државно училиште каде што престојувал само две недели и се вратил повторно во приватното училиште до матурирањето. Потоа тој учел компјутерско програмирање во општествениот колеџ. По неговото дипломирање во 2003, Kar-mon барал работа. Тој повеќе се интересирал за работи, како што е тестирач на игри, кои се нуделе на друго место или во САД. Меѓутоа тој никогаш не конкурирал за таа позиција. Според разговорот со неговата мајка, Kar-mon ѝ кажал дека тој сака да пишува книга. Со оваа желба, тој почнал да се изолира во својот дом. Неизбежно потоа, тој станал *hikikomori*. Во 2010, неговата мајка починала. Kar-mon сега учи да живее сам.

### ***Приказната за животот на Kar-mon***

По смртта на мајката на Kar-mon, тој изгледа посериозен при решавањето на неговите проб-

at times. Kar-mon noted that his mother's parenting style was more relaxed, very loving, but tended to be also over-protective. For example he wrote that, "I was 25 years old and yet she still worries that I didn't dress warmly enough. There's not really much room to exert independence until I'm out from her over-protective grasp." (2/22/2008, p.2) A divorce took place when the children were in junior high. Both children lived with their mother afterwards.

Around 5<sup>th</sup> grade Kar-mon nearly every day told his mother that he hated school, and there were times he even refused to go to school. It went on for a few years until the end of high school. According to Kar-mon, during some part of his high school years, the school was undergoing a messy administration period in which at one point his class lost a lot of classmates, perhaps due to unnecessarily strict discipline or bad teaching. He recalled, "our more outgoing, fun and lively classmates left and everybody else that ended up staying could feel the loss of a great part of our class identity... we went from a more multi-racial class to increasingly more docile and Asian dominated one, we had less stronger identity and character. Later on, my best friend also left." (8/16/2011, p.45) Around 10<sup>th</sup> grade, Kar-mon transferred from private to public school where he only stayed for two weeks and returned to his former private school until graduation. After, he studied computer programming at a community college. After his graduation in 2003, Kar-mon did look for a job. He was more interested in jobs like being a game tester which was offered elsewhere or in the United States. He ended up never applying for it. According to the conversation with his mother, she said Kar-mon told her that he wanted to write a book. With this desire, he started his hermit life at home. Inadvertently, he became a *hikikomori*. In 2010, his mother passed away. Kar-mon now learns to live on his own.

### ***The story of Kar-mon's hikikomori life***

After the death of Kar-mon's mother, he appeared more serious in tackling his problem.

леми. Дел од причината поради којашто тој сакаше да учествува во ова истражување е дека не може да најде многу помош за луѓето кои страдаат од *hikikomori* во Северна Америка/Канада. Тој не е во состојба да најде некоја реална група за поддршка, помошни линии или програми за овој конкретен проблем. Пред да појави интерес како соработник-автор за овој труд, авторот го води него да ги организира неговите мисли преку одговарање на четирите клучни прашања (кој, кога, што и зошто) од неговите проживевани моменти како лице со *hikikomori*. Следуваат неговите приказни (4/11/2011, стр. 22-27):

Кога првпат се сретнав со терминот „*hikikomori*“, јас бев многу изненаден што постои таква класификација и други луѓе со истиот проблем. Читајќи за поими како што се надворешна манифестација на однесување на лицето со *hikikomori*: не зборуваат со никого или со ограничен број на луѓе од реалниот свет, седат во соба или домот ненормално долг период, излегуваат само по потреба и екстремно минимално, не следат што диктира општеството и дека секој треба нешто да прави..., несоцијализирани во реалниот свет и многу други навидум чудни однесувања што предизвикуваат родителите и другите да бидат загрижени..., јас се поврзав себе си.

Верувам дека за да сфатам кога станав *hikikomori*, бара разбирање на неколку фактори претходници: примарно, по природна предиспозиција јас сум интровертна личност, што ми дава висока шанса или веројатност да се појави *hikikomori* како вродено. Типот на постапки или искуства кои јас ги имав се како на интровертна личност, така што екстривертниот свет е само голема празнина (недоволна социјализација и/или вроден поттик да се биде константно добар како и луѓето кои многу се социјализираат). За крај, во мојот случај јас не бев екстривертна личност која оддеднаш се затвори, туку јас ги имав сите интровертни елементи кои беа потребни за зачнување на *hikikomori* карактер, но дотогаш (како помлад) не бев таков по дефиниција поради околностите и средината (школувањето) во која јас се наоѓав.

Второ, средината - да бидам во некоја средина каде можам по природен пат да се оформам и

Part of the reason he wanted to do this research was the fact that he cannot find much professional help for *hikikomori*s in North America/Canada. He is unable to find any existing support groups, help lines, or programs for this particular problem. Upon his interest to co-write this paper, the author guides him to organize his thoughts by answering the four 'W's (who, when, what and why) of his lived experience as *hikikomorian*. The following are his narratives (4/11/2011, pp.22-7):

When I first came across the term '*hikikomori*', I was really surprised to find out there was such a classification and others like me. Reading things like the outward manifestations of *hikikomorian's* behavior: talking to no one or limited number of people in real life, staying in room/home for abnormally long periods of time, only going out when necessary or extremely minimally, not following what society dictates everybody should be doing..., not socializing in real life, to many other seemingly peculiar behavior that causes parents and other types of worries...these are all the things I can relate to.

I understand that when I became a *hikikomorian* it required an understanding of several preceding factors: Primary, by natural predilection I had an introverted personality, giving me high chance or probability that *hikikomorian* behavior would be native. The kind of actions or experiences that I used to have is that of an introvert; so the extrovert world is just a lot of blanks (not enough socialization experience and/or native drive to make the attempts to be consistently good as those who socialized a lot). At least for my case, it wasn't that I was an extrovert and suddenly shifted to private person. It was that I had all the introverted elements needed for being a *hikikomorian* but wasn't one by definition (when younger) because of the circumstance and environment (schooling) I was in.

Secondary, environment (being in an environment where I can make and keep friends

задржам пријателства, и потоа да заминам од таа средина или да бидам префрлен во средина каде јас не можам или не знам да се снајдам. Во приватното средно училиште јас можев да створам и задржам пријатели многу лесно, затоа што се гледавме често, а часовите нè тераа ние да соработуваме еден со друг; преку проекти и патувања, како и времето поминато заедно, имавме шанса да се запознаеме подобро меѓу себе... имавме добри и лоши времиња. Тие од нас кои имаа заеднички интереси можеа слободно да преминат од својата училишница во нашата и да ги следиме заедно настаните кои нè интересираа. Доколку ништо не се случуваше надвор од училиштето, ние знаевме дека наскоро ќе се видиме. Претпоставувам дека друг фактор беше основното училиште, моите пријатели беа повеќе екстревртни од мене и беа иницијатори на повеќето дружења. Во приватното училиште, беше полесно да се запознаат пријатели и да се одржат тие пријателства поради релативно малиот број на ученици во одделението споредено со државните училишта, како и да се гледаме почесто... Во државното училиште, постои послаба врска поради бројот на ученици и постојат повеќе шанси луѓето еден до друг да не се познаваат од почеток... Се почувствував како туѓинец за пријателството, додека во приватното училиште каде секој знаеше секого од истото одделение, освен неколкуте нови ученици кои пристигнуваа секоја година. Клучниот настан – причинител чинам дека беше завршувањето на школската година. За мене „феноменот започна“ кога се споија примарните, секундарните и терциерните причини.

Луѓето со *hikikomori* голем дел од времето го поминуваат во внатрешна средина (глава, фантазија, мисли, чувства итн.)... Со време станува полошо и ефектите се натрупуваат колку подолго сме во таа состојба. Тоа е прогресивна загуба на временски период. Што е разликата помеѓу затвореник што е осуден да живее со години во една ќелија (и живее како *hikikomori*) и (вистински) *hikikomori*? *Хикикоморините* имаат избор да излезат или не. Дали да се остане дома или да се излезе? Доколку нивниот одговор е 97/100 да се остане дома... тогаш тие најверојатно ќе завршат дома... не постои никаква (или ниска)

naturally/easily and being taken out of it or transferred into one I can't or don't know how to). In the private high school, I could make and keep friends easily because we'd see each other often, and classes made us interact with each other through projects and trips and during the time spent together we got to know one another better...we had good times and bad ones. Those of us that had common interests could naturally bridge from the classroom to the outside getting together for events that mutually interested us. If nothing was happening outside the school, we'd know we get to see each other very soon. I guess the other factor was that in secondary school my friends were more extroverted than me and initiated most of the gatherings. In private school, it was easier to make and keep friendships because of relatively small class sizes compared to public school and get to see each other more often... In the public school, there tends to be a looser connection because the amount of students is larger, there are more chances for the people beside each other to not know each other from the start... I felt more like a stranger to friendship versus in private school where everybody knew everybody in the same grade except for the few new people added each year.

Tertiary, the trigger event appears to be the end of the school year. For me, the "phenomenon took place" when putting together Primary, Secondary and Tertiary reasons together.

*Hikikomori*s spend much time in internal environment (head, imagination, thought, feeling, etc.) ...it gets worse and the effects compound the longer we're like that. It is a progressive loss over time. What's the difference between a prisoner that is confound to live in his cell for years (and live like a *hikikomorian*) and a (real) *hikikomorian*? *Hikikomori*s have a choice to go out but they don't. Whether to stay at home or to go out? If their answer is 97 out of 100 to stay at home, then they are most likely to end up staying at home... there is no (or low) drive or motivation for real life social interaction. For introverts,



мотивација за реална социјална интеракција. За интровертните лица, социјализацијата и излегувањето надвор одзема енергија... така што ако не постои доволно голема награда или потреба да се излезе надвор, тие би останале внатре.

Верувам дека *хикикоморините* се силно интровертни лица, и многу од нивното (манифестирано) однесување може да биде објаснето со надоврзување на ова, бидејќи тие имаат тенденција да ги насочат навнатре, во својот затворен свет... *Хикикоморините* не се придржуваат до никаква социјализација или истата е ограничена, нив им недостига склоност да комуницираат во прво лице како норма и стандард. *Хикикоморините* имаат недостиг на мотивација физички да учествуваат во општеството... со сериозност дефинирана преку нивото на изолација или мерена преку нивното растојание од социјалниот успех. Верувам дека тоа може да биде грубо мапирано (во однос на комуникацијата или фазите на социјализација), од најлоши/најтешки случаи *hikikomori*... до средно ниво и над тоа. Секоја фаза на напредок станува прогресивно потешка... и треба да резултира во повеќе „социјална енергија“ до колку е успешна... Открив дека преминот од интровертна во екстровејтна личност, или ограничено до претерано комуницирање, дека е „прогресивна скала“.

Поради двете причини, јас го гледам *hikikomori* како интровертен/социјализирачки проблем.

1. Пред да постанам *hikikomori* (по дефиниција), јас бев цврсто интровертен. Јас можеби не бев класифициран како *hikikomori* кога бев во основно или средно училиште, бидејќи се наоѓав во константна социјална средина (иако јас често се социјализирав со минимално или неколку добри пријатели), но јас поминував многу време дома изведувајќи соло активности: многу часови учење, гледање ТВ, читање списанија/книги, каде една соло активност преминаваше во друга со текот на годините – видеоигри, компјутери, електроника, уметност. Јас одбивав забави и настани на коишто бев поканет, освен доколку настаните беа поврзани со моето хоби: интернет,

socialization and going out may drain our energy... so unless there's a reward big enough or necessity to go out, we'd rather not take the hit.

I believe that *hikikomorians* are strong introverts at the core, and much of their (manifested) behavior can be explained building on this, for they have the tendency of turning things inwards versus outwards... *Hikikomorians* hold on to limited or no socialization, they lack preference to communicate in first person as a norm and by default. *Hikikomorians* lack the extrovert drive or motive to physically participate in society...with severity defined by level of isolation or measured by their distance from social success. I believe it can be roughly charted (in terms of communication or stages of socialization), from worst cases of *hikikomorian's* to the level of an average person and beyond. Every advanced stage gets progressively more difficult and if successful should result in more "social energy". I've discovered transitioning from introvert to extrovert, or transitioning from communicating limitedly to very much to be a "progressive ladder".

I've come to see *hikikomorians* as an introvert/socialization issue because of two reasons:

1. Before I was a *hikikomorian* (by definition), I was strong reclusive. I may not have been classified as a *hikikomorian* when I was in elementary school, middle school or high school, because I was in a consistent social setting (even though I often socialized minimally or just with a few good friends), but I spent much of my time at home doing solo activities: many hours studying/doing homework, watching TV, reading magazines/books, seemed like over the years one solo activity went into the next, video games, computers, electronics, art etc. I'd turn down parties and events I was invited to, except doing things that were

филмови, аниме, манга (јапонски анимиранни филмови). Доколку ги отстранам сите интровертни активности од мојот живот, голем дел од мојот живот би исчезнал. Целиот мој живот имав природен нагон да се вклучам и да го продлабочам мојот „внатрешен интровертен свет“, но во голем дел од мојот живот јас никогаш, всушност, не се обидов да ги проширам екстрвертните активности... само да го намалам моето време поминато таму. Така што, по завршувањето на образованието јас се претворив во *hikikomori*, кога завршија „трагите и водечкиот пат“, а социјалната средина не беше природно или лесно да се одржи како кога бев во средно училиште.

2. Враќајќи се назад во мојот живот, времето кога бев најмалку како *hikikomori*... или ги форсирав моите социјални граници или бев најмногу социјално активен: во најмалка мера, правев телефонски повици, излегував и се сретнував со луѓе. Вистинската промена беше да се биде лицето кое е иницијатор, наместо да се чека други да го прават тоа, и комуницирање со непознати луѓе. Искуствата беа ограничени за мене, но дефинитивно можев да ја почувствувам разликата.

Доколку постоеше некакво чувство кое можеше да биде означено како најмалку *hikikomorian*, тоа би било чувството кое го имав по правењето нешто што беше социјален предизвик или потешкотија или нешто екстрвертно.

### **Концептуализирање на процесот на *hikikomori*-зација**

При сумирање на истражувањата од литературата и тековните податоци, составена е веродостојна теоретска рамка за да се објасни процесот на *хикикоморизација*. Не е наменето да биде ексклузивно за други основни фактори, но рамката може да послужи како стартна точка на дијалог за разбирањето на комплексниот феномен на *hikikomori*.

related to one of my hobbies: internet, movies, anime, manga. If I removed all the introverted activities in my life, most of the periods in my life would disappear. All my life, I have had a natural drive to participate and expand in my "inner/introvert world" but for most of my life never really sought primarily to expand in an extroverted activity...just minimizing my time spent there. So after schooling, I just ended up as a *hikikomorian*, when the "tracks and guide rails" ended and the social environment not as natural or easy to keep ongoing as when I was in high school.

2. Looking back at my life, the times I was least like a *hikikomorian* was either pushing my social boundaries or most socially active: at least making phone calls, going out and meeting people. The real switch has been being the one doing the initiating instead of waiting for the others to do it and communicating with people I don't already know. These experiences have been limited for me, but I definitely could feel the difference.

If there were any feeling that could be labeled as the least *hikikomorian*, it'd be the feeling I got after doing something socially daring, difficult or extroverted.

### **Conceptualizing the process of *hikikomorization***

By summarizing the studies from the literature and the current data, a plausible theoretical framework is drawn to explain the process of *hikikomorization*. It is not meant to be exclusive of other underlying factors, but the framework may serve as a starting point of discourse in understanding the complex phenomenon of *hikikomori*.

### Примарни (клучни внатрешни фактори)/ Primary (Core internal factors)

#### Лични/Personal

Интровертен карактер – повлекување поради временски притисок, просторни ограничувања, повлекување од обврските; избор да се учествува во приватни активности, резервираност, песимизам, недостиг на самодоверба, оштетен идентитет, недостиг на енергија или мотивација за социјализација, нарцизам / Introverted personality – retreat from time pressures, space constraints, role performances; choose to engage in solitary activities, reserved, pessimistic, lack self-confidence, damaged self-identity, lack energy or motivation to socialize, narcissistic

Пречки во развојот – тешкотии при социјална комуникација, несоодветна способност за перцепција / Disabilities – social communication difficulties, inadequate perceptual ability

Психопатологија – растројство на личноста, депресија, социјална фобија, шизофренија/ Psychopathology – avoidant personality disorder, depression, social phobia, schizophrenia

### Секундарни (надворешни фактори од животната средина)/ Secondary (External environmental factors)

#### Семејна култура/Family Culture

Азиска култура – дозволување на зависност, проблеми со „угледот“, притисок да се биде сообразен со нормите, инхибиција на самоизразување, високи очекувања за достигнувањата/ Asian culture – allow dependency, 'face' issue, pressure to conform, inhibition to self-expression, high achievement expectation

Родители – премногу заштитнички, самите се асоцијални, стравуваат и се мешаат во животот на децата, авторитетни, несовесни, навредливи/ Parents – over-protect, asocial themselves, fearful of interfering with children's lives, authoritarian, neglectful, abusive

Семејство од средна класа – изобилство, способност да се обезбеди храна, електронски средства и личен простор за криење/ Middle class family – affluence, able to provide food, technological means and personal room to hide

Растворено семејство – сиромаштија, самохран родител, оштетена врска (може да предизвика повлекување, бунтување, неспособност за соочување со врениците или општеството)/ Broken family – poverty, single parent family, damaged relationship (may cause withdrawal, rebellion, inability to face peers or society)

#### Училишна култура/School Culture

Азиски образовен систем – крут, посветен на испрашување, академски притисок, строга дисциплина/ Asian education system – rigid, examination-oriented, academic pressure, strict discipline

Недостиг на успешни примери фактор наставник – сиромашно или лошо учење, недостиг на грижење и помош кон учениците/ Lack successful experience Teacher factor – poor teacher or bad teaching, lack concerns or assistance towards students

Соученици како фактор – лесна мета за исмејување поради ниската самодоверба, недостиг за поврзување со пријатели, немање пријатели (сите или некои од горенаведените може да доведат до ниска мотивираност, ниски академски квалификации или исфрлање од училиште)/ Peer factor – easy target for bullying due to low self-esteem, lack bonding with friends, having no friends (all or some of the above may lead to low motivation, low academic qualifications, or school refusal)

#### Социоекономски/Socio-economic

Фрагментација на социјалните структури – индивидуализација, нормалност/ Fragmentation of social structures – Individualization, normality

Технолошки достигнувања – дозволува да се повлече од физичка интеракција, го попречува формирањето на социјалните врски/ Technological advancement – allows to retreat from physical interaction, hinder social relationship formation

Демократија – право да се биде различен/ Democracy – right to be different

Глобална економија – влијание врз можностите во традиционалниот пазар на трудот и вработувањето/ Globalized economy – affect traditional labor market opportunities and employment

### Терциерни (пресудни настани)/ Ternary (Trigger event)

Завршување на формално образование, прекината романса, неуспех на испит, исмејување, прекумерен стрес/ End of formal schooling, broken romance, exam failure, bullying, excessive stress

**Слика 1.** Конципирање на процесот на *hikikomori*-зацја

Според хипотезата на Ka-mon, постојат три критични елементи кои се вмешани во процесот: примарен е суштинскиот внатрешен фактор, а секундарен е надворешниот фактор на животната средина, додека третиот е активирачкиот фактор за почетокот на состојбата на *хикикоморизација*. Тој сфати дека со цел да се справи добро со *hikikomori* си-

**Figure 1.** Conceptualizing the process of *hikikomorization*

According to the Ka-mon's hypothesis, there are three critical elements involved in the process: the primary is the core internal factor, whereas the secondary is the external environmental factor, while the tertiary is the triggering factor for inception of *hikikomorization*. He understood that in order to handle

туацијата, најнапред многу е важно еден да има длабоко разбирање за коренот на причинителите. Во неговата конечна повратна информација за овој дневник, тој коментираше: „Лицата *hikikomori* може да преминат од *hikikomori* на нешто друго сметано минимално социјално прифатливо, но многу од наведените проблеми сè уште ќе бидат присутни и ќе излезат на други страни, ако основните причинители не се решат со нивно длабоко разбирање“. Доколку решенијата се најдат преку „присилување“ (поради недостиг на разбирање на основниот причинител и решавање на тие причинители), каде површината се променува, но внатрешноста останува иста, на крај може да излезе исто како сценариото каде криминалците може да бидат ослободени од затвор (по служење на затворската казна која им е наметната од општеството) без нешто да се промени во внатрешноста коешто, првенствено ги натерало да извршат криминално дело и шансите за враќање во такви сценарија ќе бидат веројатно многу повисоки“. (9/9/2011, стр. 75)

### **Дискусија и импликации**

Од приказните на Кар-мон, се извлечени неколку увиди за училишните и општествените практичари:

Прво, се чини дека, доколку не се знае дека некое лице е *hikikomori*, може да се одложи можноста тоа лице да бара помош. Првично, Кар-мон не сфаќаше дека тој имаше таков проблем. Тој дури беше изненаден дека постојат луѓе како него. Доколку се покрене свеста за потенцијалното постоење на *хикикоморини* преку препознавање на карактеристиките на нивното однесување, тоа може да значи преземање на првиот чекор. Понатаму, треба да им се помогне да сфатат дека *hikikomori* е состојба, а не ментална болест или болест од друг вид и дека тие не се сами. Ова разбирање може да им даде надеж да ја избегнат оваа ситуација.

Второ, Кар-мон го хипотетизираше потеклото на *hikikomori* како проблем кој се појавува како резултат на природната предиспозиција што е претходник на сите други фактори. Тој ги сметаше сите други променливи, како што се животната средина или социјалните аспекти

the *hikikomori* situation well, it is very important that one must have a deep understanding of the root causes first. In his final feedback for this document he stated, “*Hikikomorian* can transition from being *hikikomorian* to something else deemed minimally socially acceptable, but much of the underlying problems will still be there and just come out in other ways if the root causes are not addressed by way of understanding them deeply. If the solutions come from a place of ‘forced out’ (from lack of understanding the root causes and addressing those causes), where the surface changes but the underlying is the same, it can play out just like the scenarios of the criminals being released from prison (after doing the ‘hard time’ society forces them to) without having anything changed internally which caused them to commit crime in the first place. So, the chances for a relapse into such scenarios are likely to be much higher.” (9/9/2011, p.75)

### **Discussion and implications**

From the narratives of Kar-mon, several insights are drawn for school or community practitioners:

First, it appears that not knowing that one has *hikikomori* condition may delay ones possibility of seeking help. Initially, Kar-mon did not realize that he had such a problem. He was even surprised to learn that there were people like him. This may imply that the raising of self-awareness of potential *hikikomorians* in recognizing their behavioral characteristics is the first step. Further, in helping them to understand that *hikikomori* is a condition and not a mental illness or sickness, and that they are not alone. This understanding may give them hope to circumvent their situation.

Second, Kar-mon hypothesized that the root of the *hikikomori* problem stems from a natural predilection which is a precedent to all other factors. He considered all other variables, like

ти, како споредни во однос на природната предиспозиција, додека завршувањето на формалното образование може да го повлече пресудниот фактор. Се чини дека тој верува дека *hikikomori* не е културно поврзан феномен; секој со цврст интровертен карактер може да биде склон кон развивање на оваа состојба, врз ефектите од секундарни и терциерни фактори. Неговата хипотеза може да е вистинита, бидејќи оваа епидемија прераснува во светски феномен (18). Сепак, без поконкретни емпириски докази од поголем примерок, тешко е да се каже колку е валидно ова тврдење за вродена склоност. Можеби некој вид на тест за карактерот, како што се легендарните Myers Briggs индикатори за тип (ИТМБ) при разбирањето дали една личност е интровертна или екстривертна, може да биде корисен при тестирање на хипотезата за идни истражувања на *хикикоморините*. Бидејќи хипотезата на Kar-mon се покажа точна, ова може да им даде идеја на професионалците (како што се учителите, училишните советници или психолозите) да работат проактивно со социјално повлечени деца и нивните родители. Заедно, интегрираните превентивни програми или услуги може да ги намалат шансите за настанувањето на ваков проблем. Трето, за време на процесот на рефлектирање на четирите „К“-зборови и соработништвото за пишување на овој труд, се чинеше дека овие активности сами по себе се корисни за самооткривањето на Kar-mon, самопојаснувањето и самолечењето. На пример, кога се дискутираше за коавторство, авторот преферира да го користи своето помалку познато кинеско име Kar-mon наместо неговото често користено англиско име, со цел да се заштити себеси и своето семејство, така што напиша: „Од каква корист е авторот кој произведува уметност, но ја крие и не ја дели со никого што може да ужива? Еден вид на самопораз?“ (8/11/2011, стр. 34). Сепак, по неколку дена, тој напиша „Сè уште не сум подготвен јавно да се претставам... Засега останувам анонимен, а можам да се експонирам во јавноста како што станувам подобро подготвен... Процесот на споделување дефинитивно ми помага да ги решам интерните проблеми“. (8/16/2011, стр. 44) По два дена тој напиша: „Kar-mon е добро, дури и моето вистинско име е добро...“ Тој објасни: „Првичните чув-

the environment or socialization aspects, as only secondary to it; while the end of the formal education may pull the final trigger. He seems to imply that *hikikomori* is not a culture-bound phenomenon; anyone with a strong introverted personality may be prone to develop this condition upon the effects of some secondary and tertiary factors. His hypothesis may be true as this epidemic is growing into a worldwide phenomenon (18). However, without further empirical proof from a large sample size, it is hard to say how valid this inborn predilection claim may be. Perhaps, some kind of personality tests, such as the legendary Myers Briggs Type Indicators (MBTI) in understanding whether a person is an introvert or extrovert, may be useful for testing the hypothesis in future research with all *hikikomorians*. If Kar-mon's hypothesis is proven true, this may give clues to professionals (such as teachers, school counselors or psychologists) to work proactively with socially withdrawn children and their parents. Together, integrated preventive programmes or services may reduce the odds of such a problem to arise.

Third, during the process of reflecting on the four 'Ws' and co-writing this paper, it appears that the activity by itself is a useful means to Kar-mon's self-discovery, self-clarification and self-healing process. For instance, when discussing about co-authoring, the co-author prefers to use his less known Chinese name 'Kar-mon' instead of his commonly known English name, in order to protect him and his family, so he wrote: "What use is an artist that produces art but hides it, and shares it with no one else to enjoy? A kind of self-defeating?" (8/11/2011, p.34) However, after a few days he wrote, "I'm not ready to go public yet... I can stay anonymous for now and go more and more public as I get better prepared... Through the process of sharing, it definitely helps me work out things internally." (8/16/2011, p.44) Two days after, he wrote, "Kar-mon is ok,

ства се страв и повлекување, но тоа што се случува е исто мојата потреба да се развијам и подигнам спротивно на предизвикот. Така што, ако се одлучам јавно да се произнесам, морам да ги спремам моите мисли и емотивни процеси. Не сум спремен, но си дозволувам да направам грешки (сепак, ми треба многу за да ја преминам границата од добар или одличен во што и да правам, дури иако претходно сум бил лош во тоа) и доколку излезе ретка шанса што би ги подобрила моите цели, јас не можам да ја преминам доколку не сум подготвен; ако е тип на искуство каде доколку не се обидам да се воздржам, знам дека подоцна би се прекорувал себеси.“ (8/18/2011, стр. 46)

Четврто, се чини дека улогата на придобивка може да објасни дел од причините. На пример, во предходните искуства на развивањето на тенденцијата кон *hikikomori* кај Кар-мон може да се припише на неговото сопствено чувство на беспомошност (надворешни фактори/ниска внатрешна контрола) изразени преку надворешни настани, како што се промената на училиштето и заминувањето на неговите екстровертни соученици; додека тековната рефлексивна фаза е означена од верувањето дека тој може да влијае на ситуацијата преку неговите сопствени обиди (внатрешни фактори/висока внатрешна контрола) како што е поместувањето на сопствените социјални граници преку иницирање на комуникација, наместо чекање другите да комуницираат со него (стр. 10). Како теоријата на атрибути влијае врз процесот на *хикикоморизација* и како таа се поврзува со интересите на едно лице за да го надмине сопствениот статус на *hikikomori*, секако треба понатамошно испитување.

### **Заклучок**

Да се заклучи, ниската стапка на раѓање во најголемиот дел од индустриски и технолошки напредните држави во светот е придружена со зголемената појава на феноменот наречен *hikikomori*. Општеството треба навремено да одговори на овој нов предизвик, затоа што младината е идното богатство за следниот век. За да се спаси трошењето на човечки ресурси, од итно значење е да се разбере суштинскиот проблем на феноменот и наоѓањето

even my real name is ok...” He explained, “the initial feeling is fear and pulling back, but what happens is also my need to develop and rise up to the challenge. So if I’m to go forward, I have to alter my thoughts and emotional processes. I am not ready but I give myself allowance for a mistake (however I need a lot to cross the threshold of being good or excellent at what I do, even if I were previously poor at doing it) and if rare opportunity comes up that will advance my objectives, I can’t pass it up even if I’m not ready; if it’s the type of experience where I don’t try or hold back, I know I will end up kicking myself later.” (8/18/2011, p.46)

Fourth, it appears that the role of attribution may explain some part of the causes. For example, in Kar-mon’s early experiences of developing the *hikikomori* tendencies, it may be attributed to his own sense of helplessness (external attribution/low internal control) in the face of external events, such as the change of school and departure of extrovert peers); whilst the current reflective phase is marked by a belief that he can influence the situation through his own efforts (internal attribution/high internal control) such as when he talked about pushing his social boundaries by initiating rather than waiting for others to communicate with him (p.10). How attribution theory plays out in *hikikomorization* and how it relates to the interest of one in overcoming his/her *hikikomorian* status, certainly needs further studying.

### **Conclusion**

To conclude, the lower birth rate across most industrial and technologically advanced countries in the world is accompanied by the increasing phenomenon of *hikikomori*. Society needs to respond to the new challenge promptly because the adolescents are the assets for the next century. To understand the core problem of this phenomenon and finding solutions are urgently needed in preventing

на решенија. За да се обезбеди чувство за економската скала на влијание следува следниов податок: доколку секој од 700 000-те *hikikomori* коишто се регистрираа со помош на јапонската влада во 2010 година (19), би можел потенцијално да заработи минимално по 500 евра месечно (на пример 6 000 годишно помножено со 700 000), тоа е 4 200 000 000 евра што може да се додадат годишно на економијата. Така што, не само што владата би генерирала придобивки, во исто време и би заштедила на долгорочни трошоци поврзани со психолошки советувања и рехабилитација.

Истражувањето има две главни ограничувања: прво, прегледот на литературата е главно сведен само на англиски автори или преведени материјали; текстовите на јапонски јазик се неразбирливи за авторите, поради што многу оригинални извори на информација се компромитирани. Второ, ова е единствен случај на истражување, поради тоа истражувањето е ограничено според валидноста и генерализацијата. За да се зголеми валидноста и генерализацијата на тековното истражување, потребно е големо меѓународно истражување што моментално гарантира идна валидна хипотеза. Во продолжение, сè уште постојат многу непознати, што обезбедува многу истражување во оваа област на знаење и градење теорија.

### Референци/ References

1. Ogino T. Managing categorization and social withdrawal in Japan: rehabilitation process in a private support group for hikikomori. *International Journal of Japanese Sociology* 2004;13:120-33.
2. Furlong A. The Japanese hikikomori phenomenon: acute social withdrawal among young people. *The Sociological Review* 2008;56(2):309-25.
3. Kaneko S. Japan's 'socially withdrawn youths' and time constraints in Japanese society. Management and conceptualization of time in a support group for 'hikikomori'. *Time & Society* 2006;15(2/3):233-49.
4. Hirashima N. Psychopathology of social withdrawal in Japan. *Japan Medical Association Journal* 2001;44(6):260-2.
5. Jones M. Shutting themselves in. *The New York Times Magazine* [serial online] 2006 Jan 15 [cited 2009 June 5]. Available from: URL:<http://www.nytimes.com/2006/01/15/magazine/15japanese.html?pagewanted=all>
6. Ng H. Melancholy group: how hermits of both genders were refined. *Discovery* 2008;12:52-3. [Chinese]
7. Ying FS, Ko PY, Ha WM. A miniature hikikomori encyclopedia. Hong Kong: Hong Kong Christian Services; 2008. [Chinese]
8. Sakai M, Ishikawa S, Takizawa M, Sato H, Sakano Y. The state of hikikomori from a family's point of view: statistical survey and the role of psychological intervention. *Japanese Journal of Counseling Science* 2004;37(2):168-79.

9. Hattori Y. Social withdrawal in Japanese youth: a case study of thirty-five hikikomori clients. *Journal of Trauma Practice* 2005;4(3/4):181-201.
10. Lau TS. Hiding: the risk of youth in a technological era. *Youth discovery* 2007;3:40-2. [Chinese]
11. Barr CW. Young Japanese retreat to life of seclusion. *Christian Science Monitor* 2000;92(186):1.
12. Fung LT. Hikikomori – Asian's exclusive products. *Sing Tao Daily* 2005 May 13;Sect. E:10. [Chinese].
13. Sakamoto N, Martin RG, Kumano H, Kuboki T, Al-Adawi S. Hikikomori, is it a culture-reactive or culture-bound syndrome? Nidotherapy and a clinical vignette from Oman. *International Journal of Psychiatry in Medicine* 2005;35(2):191-8.
14. Wong CW. The phenomena of withdrawal and rebelliousness under society's rejection. *Christian Service Bulletin* [serial online] 2006 [cited 2009 June 5]; 272. Available from: URL: <http://www.hkcs.org/cnews/c272/c2720401.htm> [Chinese]
15. Ito M. Mobile phones, Japanese youth, and the replacement of social contact. *Computer Supported Cooperative Work* 2005;31(2):-131-48.
16. Borovoy A. Japan's hidden youths: mainstreaming the emotionally distressed in Japan. *Culture, Medicine and Psychiatry* 2008;32(4):552-76.
17. Zielenziger M. Shutting out the sun. How Japan created its own lost generation. New York (NY): Nan A. Talese, Doubleday; 2006.
18. Teo AR. A new form of social withdrawal in Japan: a review of hikikomori. *International Journal of Social Psychiatry* [serial online] 2009 [cited 2009 June 30]. Available from: URL: <http://isp.sagepub.com/content/56/2/178>
19. Hoffman M. Nonprofits in Japan help 'shut-ins' get out into the open. *The Japan Times Online*. *The Japan Times* 2012 [cited 2012 April 3]. Available from: URL: <http://www.japantimes.co.jp/text/fd20111009bj.html>