

ひきこもり 理解と対応

特定非営利活動法人いまから
理事長 井手佑典

NPO法人いまからの活動内容

とよはし若者サポートステーション※厚生労働省委託事業

様々な理由ですぐに就労することが難しい方など就労に困難を抱えた
15歳～49歳までの方を対象にした就労相談

若者・外国人未来応援事業※愛知県教育委員会委託事業

高等学校卒業程度認定試験の合格を目指す方への支援
日本語習得を目指した外国にルーツのある方への日本語学習支援

グループホーム（共同生活援助）※福祉事業

精神障害、知的障害を抱える方たちへの共同生活の援助

プロフィール

いて ゆうすけ
井手 佑典 39歳

中学1年生で不登校になる

3年間ひきこもり

通信制高校に進学、卒業

専門学校を半年で退学

5年間ひきこもり

NPO法人いまからに参加

ひきこもりの定義

様々な要因の結果として社会的参加

(就学、就労、家庭外での交遊など)を回避し、

原則的には6ヵ月以上にわたって概ね家庭に

とどまり続けている状態を指す現象概念

(他者と交わらない形での外出をしてもよい)

* 「ひきこもりの評価・支援に関するガイドライン」(平成22年5月)
(厚生労働科学研究でとりまとめ、主任研究者：齋藤万比古氏 国立国際医療研究センター国府台病院)

ひきこもりの定義

令和5年3月 内閣府子ども・若者の意識と生活に関する調査（令和4年度）

広義のひきこもり

- 趣味の用事のときだけ外出する
- 近所のコンビニなどには出かける
- 自室からは出るが、家からは出ない
- 自室からほとんど出ない
- 以上が6ヶ月以上続いている

狭義のひきこもり

- 近所のコンビニなどには出かける
- 自室からは出るが、家からは出ない
- 自室からほとんど出ない
- 以上が6ヶ月以上続いている

※趣味の用事のときだけ外出する人が含まれていない

- 統合失調症又は身体的病気、妊娠、出産、育児、介護、看護、主婦（主夫）、家事手伝い、とそれに準ずる方で家族以外と過去6ヶ月に話した方
- 働いている方

は含めない

ひきこもりの人数

令和5年3月 内閣府子ども・若者の意識と生活に関する調査（令和4年度）

広義のひきこもり

15～39歳で2.05%

40～64歳で2.02%

全国で約148万人

狭義のひきこもり

15～39歳で1.1%

40～64歳で1.31%

全国で約90万人

※広義の引きこもりは10歳～14歳で4.14%

豊橋市のひきこもりの推定

豊橋市内に居る15歳～64歳までの人の数

15歳～39歳 98,472人

40歳～64歳 127,172人

当てはめると

広義の引きこもり 約4600人

狭義のひきこもり 約2750人

ひきこもりの原因

大半が不登校や中退、退職などを経験している

本人には理由がある、周りは何とかなしようと働きかける、といった不一致で身動きが取れなくなる

家庭の問題、能力的な問題、人間関係の問題、精神的な問題

理由を説明できるほど自分でも理解ができないため、解決が難しく悩んでいる、一緒に悩んで考えてくれる人がおらず理解して説明できるよう消化するには時間がかかるため、悩み続けて塞ぎ込んでしまう

他者と比較して自信を失う

周囲と比較をし劣っている事を感じ、恥を感じて自信を喪失していく

学校、就職に対しての価値の喪失

挫折を経験して、頑張っても無駄だと感じて無気力になっていく

所属する場所がなくなってしまった

元々友人も少なく学校、職場などに行かなくなった時点で社会とのつながりが絶たれてしまっている

ひきこもりの抱えている課題

- 出かけても受け入れてくれる場所がない
- 話を聞いてくれる人がいない
- 過去の出来事を消化できない
- 問題が起きた時に相談できる相手がない
- 孤独を強く感じる
- 孤独死、親の死に対応できず放置してしまう

ひきこもりの生活

インターネットなどをして過ごす

インターネットは情報が過剰な反面、多様性のある社会があり、ネット上の人間関係が居場所として機能している

ゲーム・テレビなどを見て過ごす

悩んでいると苦しいため、思考を停止するための娯楽をして過ごす、そうすることで心を癒している

何もできない・一日中寝ている

何をしてもいいか、思考がまとまらずに脳だけが疲れてしまうため動くことができなくなってしまう

散歩や読書などをして過ごす

体を動かしたり、本を読むという楽しみがある反面、今何かできる有意義なことをしなければならないという焦りもある

趣味で絵をかいたり楽器を弾いたりする

自分の趣味としてなんとなく触っているという状態で、思考を停止するという行為でもあります

社会的な孤立

自己責任感

学校や仕事に行けなかった、やれなかった、頑張れなかった自分がひきこもるしかできないのは、自己責任だと感じます
そして、助けてほしい、自分の好きなことをしたいといったことを言える立場ではないと考えます

能力の限界を感じる

自分の能力の限界で目標を達成できないと感じた時に支えてくれる身内や友人などがいなければどこにも
救いを見つけることができず、ただ自分を恥ずかしく思い、人に会うこと自体に恥ずかしさを感じます

様々な事柄への怖さ

様々な状況での経験不足、人間関係のトラブル等を経験しどう対応したらいいかわからないまま時間が過ぎていき
わからないことが怖くて何もできなくなってしまいます

以上のような状態で社会との交流を避け孤立をすることで
自分の心の平穏と安全を守っています

社会的孤立からの脱却

何もなくても「とりあえず」行ける場所

やることなくして何しようと思った時に安心して行くことができる場所は大切です

安心して人と話ができる場所

相談ができたり、自分と似た悩みや境遇を持つ人など、安心感を感じられる人間関係の存在

やりたいと思ったことをやれる場所

やってみたいと思う気持ちを理解して応援してもらえる関係

友人を作れる場所

一緒に悩んだり遊んだり目標を作ったり話ができる仲間

未来に希望を持てること

いつでも迎え入れてもらえる場所があれば安心して過ごせます

共助の場＝居場所

広い空間で見晴らしがよく
お互いの心理的距離守ってすごせる

何かをしてもらう立場ではなく主体的になれる

上下関係ではない人間関係を学ぶことができる

そこにいる人が学ぶ姿勢を崩さずにいる

経験と知恵を教えてもらえる

当事者目線以外での考え方

NPO法人いまから 理事 浅井旦子
とよはし若者サポートステーション勤務

ひきこもってしまっても

あなたは一人ではない、私たちは尊重して関わり

支えあいましょう、というメッセージを

受け取ってもらえるかが大切だと思います