

「ひきこもり当事者調査」

－ 調査報告書 －

2015年3月

町田市保健所

I 「ひきこもり当事者調査」について

1. 調査の背景と目的

町田市では、1998年度に思春期の精神専門医相談を開始して以降、ひきこもりの状態にある方と家族の専門グループ活動（2003年度に親グループ、2006年度に本人グループの活動を開始）を行うなど、ひきこもり支援に取り組んできました。

「町田市新5カ年計画」（2012年度～2016年度）では、「ひきこもり者支援体制推進事業」を重点項目と位置づけ、初年度の2012年度には「若年者の自立に関する調査」を実施した。これは、①一般市民調査、②民生委員・児童委員調査（いずれもアンケート調査）、③社会資源調査（町田市内及び近郊にある医療機関への聞き取り調査）の3つの調査から構成されるものであった。この調査を通じて、一般市民及び民生委員・児童委員のひきこもりの問題に対する関心の高さや、社会的支援の必要性について支持されていることが確認できた。また医療機関から保健所に対しては「入院支援や退院後のフォロー、家族支援などの個別支援活動のほか、地域との連携強化、疾患についての普及啓発、社会資源情報の発信、社会復帰の場の提供、精神保健における医療連携の中心的な役割」等が期待されていることがわかった。さらに、ひきこもりの若者の早期発見、早期支援の体制づくりと、地域の関係機関によるネットワークの構築が、取り組むべき課題として確認された。

2012年度の調査結果を踏まえて、2013年度には町田市保健所で支援している方、町田市内及び近郊の支援機関につながっている若者10名を対象に「ひきこもり当事者調査」を実施し、生活の状況や、ひきこもりに至った原因、支援機関につながるまでの経緯や気持ちの変化等を、当事者から直接聞き取った。

本調査（2014年調査）は、この「ひきこもり当事者調査」のヒアリング結果について、ケース毎の情報と共通にみられる状況等について整理し、分析を行ったものであり、今後のひきこもり支援施策の方向性を検討するための資料とするものである。

2. 「ひきこもり当事者調査」の概要

1) 対象者

町田市内及び近郊の支援機関で支援を受けている方（または援助を受けていた方）で、現在ひきこもりの状態から回復している方。その上で、調査の趣旨を理解し協力の意思表示をした方10名。

2) 調査方法

①調査期間

2013年11月1日から2014年3月31日まで

②データの収集方法

事前に本人に「自記式質問調査用紙」を配付、記入してもらった上で、調査員2名による面接を行った。面接の時間は1人あたり概ね2時間であった。

③主な調査項目

- ・家から出られなくなった経緯
- ・ひきこもっていた時の状況
 - ・ひきこもっていた時の気持ちや考え
- ・家族の対応とそれに対する気持ち
- ・相談機関につながるまで
- ・支援の状況
- ・医療機関の利用状況
- ・望んでいた支援・望む支援
- ・支援者について
- ・現在の状況について
- ・今ひきこもっている方へのメッセージ

3) 倫理的配慮

調査対象者には文書及び口頭で調査の主旨を伝え、調査への参加協力は自由意志であり中断しても不利益を被ることは一切ないことを保障し、同意を得るなどの倫理的配慮を行った。

Ⅱ 個別シート

調査対象者の概要

ケース	年齢	性別	最終学歴	就業経験	ひきこもり期間	通院・入院経験
1	20代	男性	大学・大学院	あり	4年9ヵ月	あり
2	10代	男性	中学校	なし	1年2ヵ月	なし
3	30代	男性	通信制高校	なし	10年	なし
4	30代	男性	高等学校	あり	6年	あり
5	10代	男性	通信制高校	あり	9ヵ月	あり
6	20代	女性	高等学校	なし	2年	なし
7	20代	女性	大学・大学院	あり	6ヶ月	あり
8	10代	女性	中学校	あり	2年6ヶ月	あり
9	10代	女性	中学校	あり	1年6ヶ月	あり
10	30代	男性	大学・大学院	なし	3年	なし

Ⅲ 共通項分析

今回の調査で把握できた当事者の状況や気持ちの変化等について、時系列に沿って整理し、その特徴や対象者に共通してみられる項目について以下の様にまとめた。

1. ひきこもる前の状況

○性格について

- ・ 自分自身の性格については、「対人関係が苦手」「自己肯定感が低い」「環境への適応が苦手」等の発言がみられる。
- ・ 身近に相談相手がないため、悩みを抱えたまま深刻化してしまう、物事や自分自身を客観的に分析できない等の状況が伺える。自己肯定感の低さから、就職活動の時うまく対応できなかった経験について語られたケースもある。

【具体的な発言例】

- ◆ 初対面の人と会うのがとても苦手である。自分がどう見られているかというのを考え過ぎてしまうところがあり、みんな悪い方にしか考えていないのではないかという思い込みがある。そういうこともあって面接等にもなかなか踏み出す勇気がない。
- ◆ 中学校、高校時代はいじめられたりはしなかったが、人と一緒にいるのがあまり得意ではなかった。
- ◆ 昔から自分は社会に適していないとっていて、そのことについてより深刻に悩む状況になっている。

○生活の状況

- ・ 「小中学校の義務教育期間まで不登校ではなかった」という人は10人中5人であった。
- ・ アンケートでは家から出られなくなったきっかけについて、「不登校」と回答したのは10人中6人であった。

【具体的な発言例】

- ◆ 部活はバレーボール部に所属していて、運動自体は好きな方である。
- ◆ 小中学校の頃には不登校はしていない。高校を卒業するまでは特に問題はなかった。

○就業体験

- ・ 就業経験のあるケースでは、アルバイトでの失敗について触れていた。失敗経験によって精神的に滅入ってしまっており仕事に対してやる気を失っている点と、退職時の理由について「大学の授業の日程と合わなくなった」「受験が始まる」という失敗とは別の理由を伝えている点が共通している。

【具体的な発言例】

- ◆ 飲食店のホールのアルバイトを6ヶ月やっていて、自分も忘れっぽくダメな店員で、

仕事が合わなかった。ちょうど受験も始まるということもあり、辞めてしまった。

○ひきこもったきっかけ

- ・ アンケートでは、家から出られなくなったきっかけについては、複数の理由を挙げている。「受験に失敗した」が2件、「学校に馴染めなかった」が5件、「就職活動がうまくいかなかった」が3件、「不登校」が6件、「職場に馴染めなかった」が1件、「人間関係がうまくいかなかった」が4件、「病気」が2件であった。
- ・ 具体的には、「いじめの経験」「対人関係への不安」「受験の失敗」「就職活動」「無気力」について語られた。いじめの経験からは孤立や他人への不信感、対人恐怖につながっていることが伺える。また就職活動がうまくいかないことによって無力感、無気力な状態に陥っていることがわかる。
- ・ 複数回ひきこもっている人の状況をみると、人間関係のトラブル、受験や仕事の失敗、怪我、病気など、悪い状況が繰り返し生じており、その度に社会参加の意欲や機会を失っていることが伺える。

【具体的な発言例】

- ◆ 家から出られなくなったのは、受験に失敗したことよりも、いじめられたことが大きく、この先もいじめに遭うのかと思い、出づらくなってしまった。
- ◆ 大学までは不登校ではなかった。大学卒業の時の就職活動がうまくいかなかったことが家から出られなくなったきっかけである。
- ◆ ひきこもってしまった理由は大きく2つで、他人が自分のことをどう思っているのか不安だったこと、家にいる方が楽だと思ったことである。

2. ひきこもっている期間

○親・家族の対応

- ・ ひきこもっている間の親の対応として、「働きに行ったら」「学校に行ったら」「これからどうするのか」等と干渉されるのが嫌だったという発言が目立った。
- ・ 本人もひきこもっている状況を良いことだとは思っておらず、親から言われることは正論だと分かっている分、プレッシャーになっている。「そっとしておいてほしい」「つらい気持ちをわかってほしい」という気持ちが強い。精神状態の悪い時は口喧嘩になったり、物にあたったりした、というケースもみられる。
- ・ 親が相談機関等につながることで、(相談機関からのアドバイス等により)子どもに干渉しなくなるなど、親の対応の変化を本人も感じとっている。

【具体的な発言例】

- ◆ 家族には、「学校へ行かないなら就職した方が良い」等と言われた。自覚していることを改めて言われるのはきつい。少しそっとしておいて欲しかった。家族に言われることが負担だった。
- ◆ 親は、なぜ自分の子供が不登校になったかがわからず、心配して色々と聞いてくる

が、それが逆にストレスになるので、見守った方が良いと思う。

- ◆ 親は、私が不登校になっている状態を受け入れられず、激しくやり合うこともあり、引きずり出されたり、それに必死で抵抗したりすることもあった。
- ◆ 家族からどうしてももらいたいのか、自分でもわからなかった。恐らく家族はもっと困っていたと思う。家族からしてほしいくなかったことは、社会と関わるよう促されることである。ネガティブな気持ちのまま言われても、何もできる気がしなかった。

○教師の対応

- ・ 教師からスクールカウンセラー等の支援者につなげたり、無理なく登校できるように働きかけたりするケースもみられるが、現状を十分に把握していない対応もみられる。

【具体的な発言例】

- ◆ 中学生の時、不登校になった際スクールカウンセラーに相談した。スクールカウンセラーは担任の先生からつながったのだと思う。スクールカウンセラーから教育センターを紹介された。
- ◆ 高校の先生が、あれこれ強制せず、「毎日来るんじゃなくて、2日休まないようにしよう」というルールをつくってくれたことが嬉しかった。
- ◆ 学校の担任は、すごく親身な方で、全教科分のクラス全員分のノートを持ってきてくれたことがあったが、いじめていた子のノートが入っていてギョッとすることがあった。

○生活の状況

- ・ 時間の過ごし方については、テレビ、ネット、ゲームが中心であり、ネット上で他者と関わるというケースは少なく、ゲームも自己完結型のものが多い。ゲーム等をやりたいからやる、というよりも、他にやることがない、現実逃避という理由である。
- ・ 外出については、主に夕方から夜間の時間帯が多い。「家族と一緒になら外出できた」という発言もみられた。昼間に親から買い物を頼まれて、他人からの目が気になったというケースもある。ひきこもり期間が長期化すると、親を避けて夜中に外出したり、久しぶりに外出して人ごみに酔ってしまったりする状況がみられる。

【具体的な発言例】

- ◆ ネットというツールは自分にとって大事であり、麻薬のようなものであった。ほぼ一日中ネットをしていた。
- ◆ 家にいて気分が悪い時、テレビ、ネットやゲーム、趣味に没頭していた。ネットは誰か知っている人とつながっていたというわけではない。気持ちが楽になるというよりも、その間は嫌なことが忘れられる。現実逃避だった。
- ◆ 1日の中で一番外出していた時間帯は18時～20時である。昼間ふらつくと自分の姿が見られてしまうからである。
- ◆ 一番症状が悪い時は、自分の部屋からは出たが家からは出られなかった。

- ◆ お金さえあれば、ネットカフェを利用して、家族に会わないでいられる時間を増やした。

○自分の気持ち

- ・ 不登校やひきこもりの時期の気持ちについては、対人恐怖、無気力、精神的に不安定な状態、将来への不安等、ネガティブな発言がみられる。
- ・ ひきこもりの期間が長期化すると、精神状態が悪くなり、ますます外に出るのが怖くなる、という悪循環が生じている。就職活動や勉強等に取り組んでみるということではなく、何もしていない中で漠然とした将来への不安を感じている状況である。何もやることがない、居場所がない自分の状況に対する不安や焦りがある。

【具体的な発言例】

- ◆ 不登校になった頃は、人に会うのが怖かった。知り合いと会うことを考えると不安であり、他人が自分の事をどのように思っているのかとても不安だった。また、親ともうまくいっていなかったので、家にいる事もしんどかった。
- ◆ 将来への不安と、人と関わらないことへの不安の2つの気持があった。
- ◆ 学校に行こうとすると体が動かない。学校に行かないと親から責められるからやはり罪悪感がある。罪悪感があると今度は眠れない。眠れないと朝起きられないので、また学校へ行けな…とループになってしまった。

○支援のタイミングについて

- ・ 「精神状態が悪い時は、自発的に支援機関を探すのは難しい」という発言が多かった。人と会いたくない、人の話が耳に入ってくない時期なので、支援機関を紹介されても相談しないのではないかと、ということである。
- ・ 「落ち込むたびに話を聞いてくれる人が欲しかった。そんな時に親と繋がりのある相談員が家に来て話を聞いてくれたら受け入れられたと思う」という意見もみられた。

【具体的な発言例】

- ◆ 元々人間関係が苦手ということもあって、自発的にどこかに相談しようとは思わなかった。相手が自分のことをどう思っているのかも不安で、相談もしたくなかった。
- ◆ 相談機関について自分でも調べてみたが、人から勧められたりすると、嫌になってしまった。

3. 支援者・支援機関につながった後

○支援につながったきっかけ、導入時の状況

- ・ 支援機関につながったきっかけは様々であるが、最初は不安や緊張を感じたとの発言があった。
- ・ 親が先に支援機関につながっており、親の相談期間を経て、子どもの支援につながって

いるケースが多い。最初の相談は、自分1人では行けないので親が同行してくれてよかったという発言がみられた。

- ・ 支援の導入時については、親の同行や事前見学等により安心感を得たという発言がみられた。
- ・ 最初は、「体力がついていけなかった」「人ごみが苦手だった」等の意見がみられた。

【具体的な発言例】

- ◆ 中学3年の後半、高校に行くつもりはなかったが、親に2つの学校に連れて行かれた。通信制高校は学校らしくなく、どこかを借りてやっているみたいな感じの小さい学校だったので「ここなら行けそう」という気持ちになった。
- ◆ もともと母親が保健所に相談に来ていた。母親から「保健所でこういうひきこもり支援みたいなことをやっているから行ってみようか。」という話があり、通うようになった。
- ◆ 家に置かれていた保健所の当事者グループのチラシを見て、興味を持った。
- ◆ 当事者グループに入る前に、保健師さんとグループのメンバーに会い、予めこういう人たちが来ているということが分かったので、安心して入ることができた。

○医療機関との関わり

- ・ 「人と関わるのが怖い」等の状況があり、医療機関にかかる人が多い。アンケートでは10人中6人が通院・入院の経験があると回答している。
- ・ 医師については、「おおらかで話しやすい雰囲気の人」「いつでも来ていいよという安心感を持たせる人」が良い、との発言があった。一方的に決めつけたり、厳しい言い方をされたりすることには不信感や不快感を持ったとの発言があった。

【具体的な発言例】

- ◆ 中学の後半から色々な病院にも通い、最終的に現在も通院している病院に落ち着き、薬も処方されている。その病院の先生は男性だが、おっとりした感じでおおらかで話しやすい。
- ◆ 今の医師には「いつでも来ていいよ」というような、気軽な感じに安心感を持った。反対に、「あなたが、こうだから」と言うように、きつく決めつけられるように言われるのは嫌だった。

○支援者について

- ・ 支援者に求めるものについては、それぞれの状況によって異なっており、様々な意見が出されたが、「話しやすさ」「普通に接してくれる」「無理強いをしない」「踏み込んでこない」ことへのニーズが高かった。

【具体的な発言例】

- ◆ **嬉しかったこと、理想の支援者**
「明るい感じで笑顔が素敵で、話しやすそうな人」

「気さくに親身になって話を聞いてくれて、話しやすい人」
「ユーモアあふれる人で、親戚のおばちゃんのように話しやすかった」
「何もアドバイスはしなくても、嫌な顔をせず話を聞いてくれる」
「安定感のある方で向こうからしゃべってくれる人」「普通に接してくれる」
「あまり自分の中に踏み込んでこない人」
「(不登校時に) 学校に関わる話は一切しなかったのが良かった」
「場所を用意してくれ一緒にお弁当を食べてくれた」
「家族以外の人が関わってくれることが重要」

◆ **嫌だったこと**

「アドバイスされるのは嫌」
「しゃべるのが苦手な人に対し、話を振る」
「自分の質問に対してちゃんと答えてくれなかったりすると、疑い深くなってしまう」
「冷たく突き放すような感じの人は苦手」

○ **支援を通じた変化**

- ・ 支援機関につながった時の気持ちとして、「社会とつながることで安定した」との発言がみられた。
- ・ 「自分の話を聞いてもらうことで安心感を得た」「相談者と話している中で、頭の中が整理された」「他の人とのコミュニケーションの取り方を学べた」「自分を受け入れてくれた」等の気持ちの変化について発言があった。

【**具体的な発言例**】

- ◆ カウンセラーとの話は楽しく、話せば話すほど自分の中に溜まっていたものが流れていくように感じて、家で泣いていることが少なくなり、気持ちも前向きになれた。
- ◆ 支援者に話を聞いてもらって行く中で、自分の中で気持ちが整理されていくという事が大きかった。
- ◆ 支援を受けて、人とのコミュニケーションの取り方が変化したこと、自分を受け入れてくれた人達がいたというのが大きい。

4. **現在**

○ **今後の意向等について**

- ・ 作業所に通っている、保健所に通っている等、現在の状況は様々であるが、就労や古い友人と連絡を取りたい等、前向きな発言がみられる。

【**具体的な発言例**】

- ◆ 現在は、人と少しずつ関わってきたことによって、以前よりは不安は少し減ったように思う。実際にアルバイトを経験してみて、働くというイメージが湧いてきた。

5. その他

○過去を振り返って

- ・ 「もっと積極的に人と関わっていれば」と自分の性格や行動について振り返る発言がある一方、「早い段階で支援機関を知っていたら」「学校の先生がもっと理解してくれたら」という発言もみられた。

【具体的な発言例】

- ◆ 第三者とコミュニケーションをもっと取って、周りの影響を受けていればと思った。
- ◆ 学校の段階で、一番身近な大人である先生に自分の気持ちを汲んで欲しかった。
- ◆ 自分にとって、相談機関の存在を知らなかったことが一番苦しいと感じている。もし知っていたら、実際やれそうなことがあればやっていたと思う。

○今回の調査について

- ・ 「人の役に立てば」という前向きな発言と、「過去のことを思い出して苦しくなった」という発言とがあった。

【具体的な発言例】

- ◆ 自分にとっても貴重な機会であるので、自分の体験が人の役に立てればいいと思っている。
- ◆ 回答したアンケートの内容が思ったより重く、昔を思い出してしまい精神的にきつかった。

○今ひきこもっている人へのメッセージ

- ・ 表現は様々であるが、前向きなメッセージが多く見られた。

【具体的な発言例】

- ◆ 「出口がある、未来があることを伝えたい」「悪い人ばかりではない」「やはり外に出て、人と関わることが大事だし、安心する」…**希望を持つ**
- ◆ 「不安や焦りを感じるべきだ」「諦めては駄目だ」…**出口を目指す**
- ◆ 「とりあえず悪いところじゃないから行ってみ」「緩い」
…**気軽な気持ちで、深刻になり過ぎずに**
- ◆ 「今（ひきこもっている期間）の気持ちを大事にする」「そのままでもいいから」
…**焦らなくてよい**

IV 「ひきこもり当事者調査」を振り返って

1. 調査を通じて見えてきたこと

①誰でも“ひきこもり”になる可能性がある

今回、調査対象となった10人のうち、「小中学校の義務教育期間まで不登校ではなかった」という人は5人であった。高校や大学までは勉強や部活動を行い、ごく普通に生活していた人が、就職活動や職場での人間関係等の問題につまずき、自宅にひきこもってしまうという事例も見られた。

ひきこもりについては、家庭環境や本人の甘え、精神疾患等、様々な要因が指摘されるが、現代社会においては決して特別なことではなく、誰もがひきこもりになる可能性があるということが示唆される。

②ひきこもり期間の当事者の気持ちと親の役割

我が子が不登校やひきこもりの状況になると、多くの親は混乱し、子どもに対して叱責したり、「学校に行きなさい」、「就職しなさい」と促したりする。一方、当事者の気持ちとしては、ひきこもりの状況に満足している訳ではなく、将来に対する不安や親に対して申し訳ない気持ちを抱えている人が多いが、親から干渉や叱責を受けると精神的なストレスがますます増長していた。今回の調査では、本人の気持ちが落ち着いていない時期に相談機関等につなげようとしても逆効果であり、支援のタイミングの見極めが重要であるということが把握できた。親は、支援機関につながり第三者の助言を受けながら、子どもの気持ちの変化や状況を見守り、行動化のタイミングを見逃さないことが大切である。

③支援機関とのつながりと意義

調査対象者のひきこもりの原因は様々であるが、共通して「対人関係が苦手」「自己肯定感が低い」「初対面の人と話すのが苦手」等の発言がみられた。小学生の時から不登校の人もおり、生活体験の乏しさや人間関係の狭さがうかがえるが、支援機関とつながった後、グループ活動等を通じて人との関わり方や距離のとり方を学べたという人が多い。支援の導入期は不安を感じる当事者もいるが、支援者との信頼関係を築きながら、少しずつ社会と関わっていくことが必要である。

④義務教育段階からの途切れ・隙間のない支援と関係機関の連携の必要性

義務教育段階での不登校児童・生徒の情報は学校や教育委員会で把握できているが、中学卒業時に進路未決定の生徒や、中学卒業後にひきこもりになってしまった人の情報は把握が難しいため、支援につながりにくい。義務教育段階において、通信制高校や様々な支援機関等の社会資源について情報提供し、途切れ・隙間のないサポートを図っていくことが大切である。また、ひきこもりの予防、早期発見・早期支援の観点から、保健所だけで

はなく、医療、福祉、学校教育、子育て支援、地域等、様々な組織と連携を図りながら、多面的に取り組んでいくことが必要である。

2. 今後のひきこもり支援に向けて

①心の健康づくりやひきこもりの問題に関する啓発

ストレスの多い現代社会において、心の健康づくりの重要性が指摘されており、学校や職場においてもメンタルヘルスの取り組みが一層強化されている。広く市民に対して心の健康に関する啓発を行い、心の病気についての知識やストレスへの対処方法、相談支援機関の情報等を提供することが大切である。ひきこもりについても、「決して特別なことではなく、すべての人にとって身近な問題である」と伝えることで、ひきこもりへの正しい理解や地域での見守りにつながることが期待される。

②ひきこもりの支援に関する情報提供

ひきこもりへの支援に関して、様々な相談窓口や支援機関があるが、必要な人に必要な情報が十分に届いていないと考えられる。ひきこもっている本人は混乱や不安を抱えた状態であり、支援機関について調べる余裕がないことが多い。家族へのきめ細かな支援が本人の安定や回復につながる可能性があるため、様々な媒体を通じて家族に情報を提供し、早期発見、早期支援につなげていくことが必要である。

③子育て支援、学校教育現場へのフィードバック

ひきこもりの若者にみられる生活体験の乏しさや自己肯定感の低さ等について、現在子育て支援や学校教育に携わっている関係機関等に伝え、それぞれの事業・活動に反映することにより、ひきこもりの予防につながることが考えられる。

また不登校の子ども達については、義務教育終了後の状況を把握することが難しくなるため小中学校との情報共有が大切であり、義務教育段階から支援機関と連携していくことが重要である。

④支援のノウハウやデータの蓄積、活用

町田市保健所では、これまで親グループ及び本人グループの活動支援、訪問相談支援等のひきこもり支援を行ってきた。これまでの活動は、組織として困難ケースの検討、調整を重ねながらも、保健師等の専門職がそれぞれ個別に担当ケースに対応してきた。

今後の支援においては、「面接シートのフォーマット統一」、「対応ケースの一元化（データベース化）」、「困難ケースに係るケースマネジメント会議の定期的な実施」等により、支援活動において獲得された知見やノウハウ、社会資源の情報等を、組織として共有し、活用することが期待される。また蓄積されたケースを詳細に分析することにより、対象者の特性等が把握でき、今後の支援活動の展開につなげることが可能となる。

⑤地域ネットワークの構築

ひきこもりの当事者や家族を早期に発見し、社会的自立に向けた支援につなげるには、医療、福祉、学校教育、子育て支援、就労支援、生活保護、地域等、様々な組織と連携して横断的なネットワークを構築することが重要である。これは、会議等を新たに立ち上げるということではない。既存の会議（町田市保健所においては「ひきこもりネットワーク会議」）に、様々な関係機関から参加してもらうことにより、より重層的な支援が期待できる。

また保健所から既存の会議（民生委員・児童委員の会議、市内小中学校の学校長の会議、医師会の会議、商工関係者の会議等）に積極的に出向き、情報交換を行うことも重要である。

「ひきこもり支援」というテーマを入口にして、地域の中で小さなつながりを重ねていく中で、町田市の子ども・若者を社会全体で見守り、育む機運を醸成していくことが求められている。