

# ひきこもり 支援に関して



一般社団法人 アイネット

理事長 浅沼 秀司

茨城県ひきこもり相談支援センター センター長

# 自己紹介

- ▶ 一般社団法人 アイネット 理事長
- ▶ 平成8年より「笑える不登校クラブ」不登校・ひきこもり支援を開始
- ▶ 平成12年よりインターネット上に、「悩める両親よ、元気出して」サイトを作成、親の会を東京、名古屋、大阪、福岡にて通算20回以上開催、延べ参加人数は500名を超える。
- ▶ 平成17年、サイト上の言葉が出版社大空社の目に留まり、「痛い痛い飛んでゆけええええ」が出版される。その後、講演会活動を開始、公演回数は100回を超える。
- ▶ 平成21年、アイネットに名称変更
- ▶ 平成25年、アイネットを法人化、一般社団法人



# 自己紹介続き（活動）

- ▶ 平成25年 厚生労働省委託、地域若者サポートステーション事業。いばらき県西若者サポートステーション（就労支援、各種セミナー、講座、独自の職場体験、自己理解の為のツール等）
- ▶ 平成26年、茨城労働局、「自立促進講習」事業（生活保護者をハローワークの職業訓練に導くための訓練）
- ▶ 平成27年、筑西市委託、「就労準備支援事業」
  - ▶ // 就労支援サービス イマココ（就労継続支援B型事業所）
- ▶ その後、多機能型事業所に移行、
- ▶ 平成31年、就労支援サービス イマココ古河
  - ▶ // 茨城县委託、「茨城県ひきこもり相談支援センター」開始
- ▶ 令和2年10月 シェアハウス（4室）、シェルター（3部屋）
- ▶ 令和3年5月 イマココ龍ヶ崎相談支援事業所開設
- ▶ 令和3年7月 守谷市、つくばみらい市委託、生活困窮者支援事業



# 困難を抱える方の支援を始めた理由

- ▶ 長男の不登校
- ▶ 学校復帰させられない親としてのジレンマ
- ▶ 妻への叱咤
- ▶ 自己嫌悪
- ▶ 子どもとの和解
- ▶ 初めて知った子供の気持ち
- ▶ 親に知らせたかった子どもたちの気持ち



# ひきこもり

5

## \* 内閣府調査

15～39歳 70万人（平成22年）

54万人（平成28年）

40歳～64歳 61.3万人（平成30年）

全国5000人抽出（調査員による配布、回収）

有効回答 65%

調査不能 34%

（拒否52%、一時不在33%）



# 実地調査

- \* 秋田県藤里町（人口3800人）（全戸調査・2年間）  
15～54歳 113人（8.74%）
- \* 町田保健所の調査 少なくとも20世帯に一人のひきこもり
- \* NHK福祉ネットワークによると、2005年度の引きこもりは160万人以上。稀に外出する程度のケース（準ひきこもり）まで含めると300万人以上存在する。

# 茨城県のひきこもり者類推

- ▶ 茨城県の人口 287.1万人
- ▶ 世帯数 116.5万世帯
- ▶ 15歳から64歳の人口 166.5万人
- ▶ 15歳から54歳の人口 133.5万人
- ▶ (令和元年4月)
- ▶ 藤里町を例とすると 116,679人
- ▶ 町田市と例とすると 58,250人
- ▶ 国のデータから 24,975人
- ▶ (15歳から64歳の1.5%がひきこもり発生)



# つくば市のひきこもり者類推 8

- ▶ つくば市の人口 226.963人 24.1万人
- ▶ 世帯数 107.493世帯 (令和元年)
- ▶ 15歳から64歳の人口 124.930人
- ▶ 15歳から54歳の人口 101.209人  
(2015年4月)
- ▶ 藤里町を例とすると 8,846人
- ▶ 町田市と例とすると 5,375人
- ▶ 国のデータから 1,874人
- ▶ (15歳から64歳の1.5%がひきこもり発生)







ひきこもり



悪いこと？

恥ずかしい

他人に知られたくない

相談できない

ひきこもり問題は家庭の問題  
個人の問題とみなされる。

10

▶ 社会の問題とならない



▶ 相談できない



▶ 解決が遅れる (8050など・・・)



# 親の育て方が悪かった (甘やかし・わがままなど・・)



11



▶ 本人に問題がある



▶ 嫌なことから逃げる



▶ 楽しむことばかり考えている



# 小中学校不登校

12

- ▶ 小学校 0.8% (144人に1人)
- ▶ 中学校 3.9% (27人に1人)
- ▶ 計 1.7% <平成30年度調査>
- ▶ 平成9年に10万人を超えて以来、ずっと12~13万人
- ▶ 平成30年度は約18万人 (調査以来最大の数値)
- ▶ 文科省の対策：スクールカウンセラー、相談教室、  
スクールソーシャルワーカー、フリースクール等PCDA  
サイクルは回っているか？

# 文部科学省の支援方針の変化

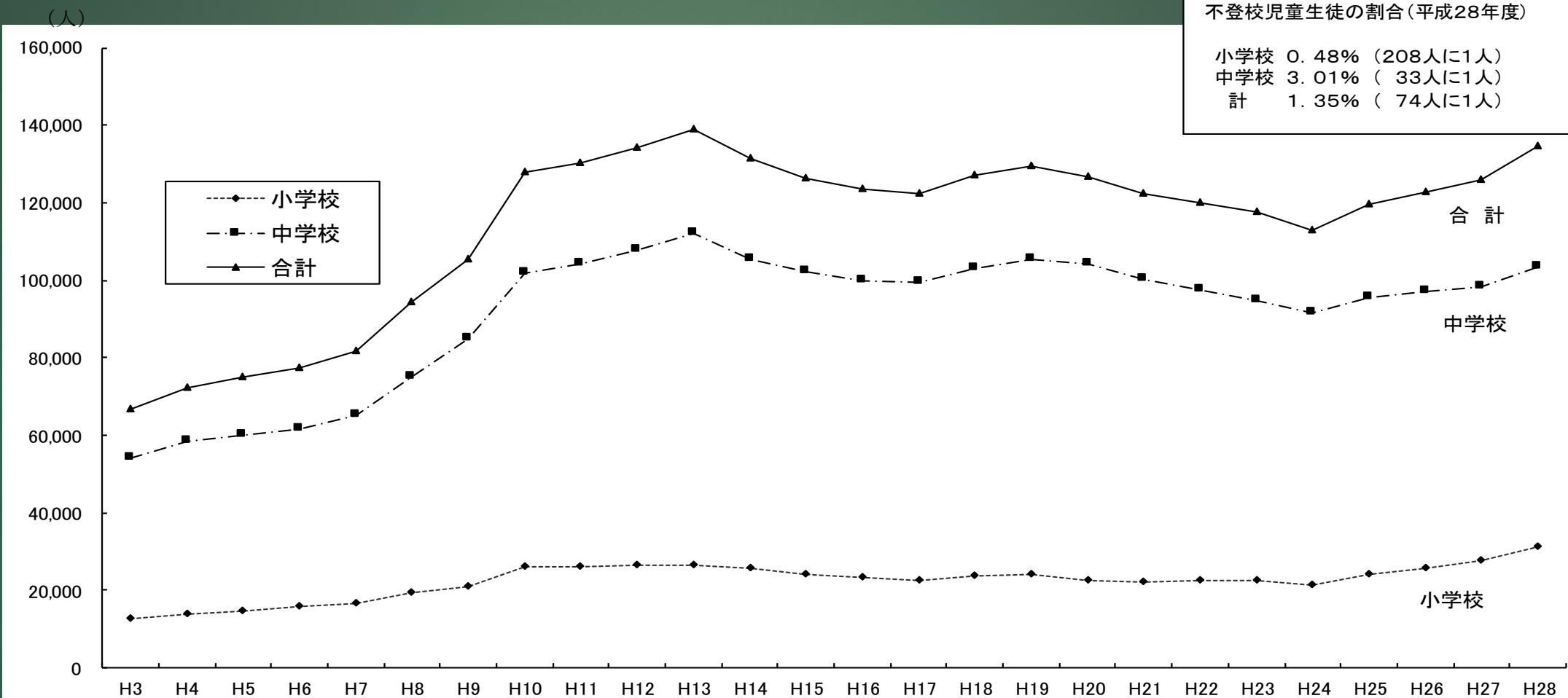
13

- ▶ 「不登校児童生徒への支援の在り方について（通知）」  
H1 / 10 / 25
- ▶ 「学校に登校する」から「社会的に自立する」へ  
今までの通知はすべて廃止
- ▶ H4 「登校拒否問題への対応について」
- ▶ H15 「不登校への対応の在り方について」
- ▶ H17 「不登校児童生徒が自宅においてIT等を活用した学習活動・・・」
- ▶ H28 「不登校児童生徒への支援の在り方について」
- ▶ 学校現場はこの方針変化に対応できているか？



# 小中学生不登校

14



# 高校生不登校

15

▶ 高校生不登校は以前は存在せず

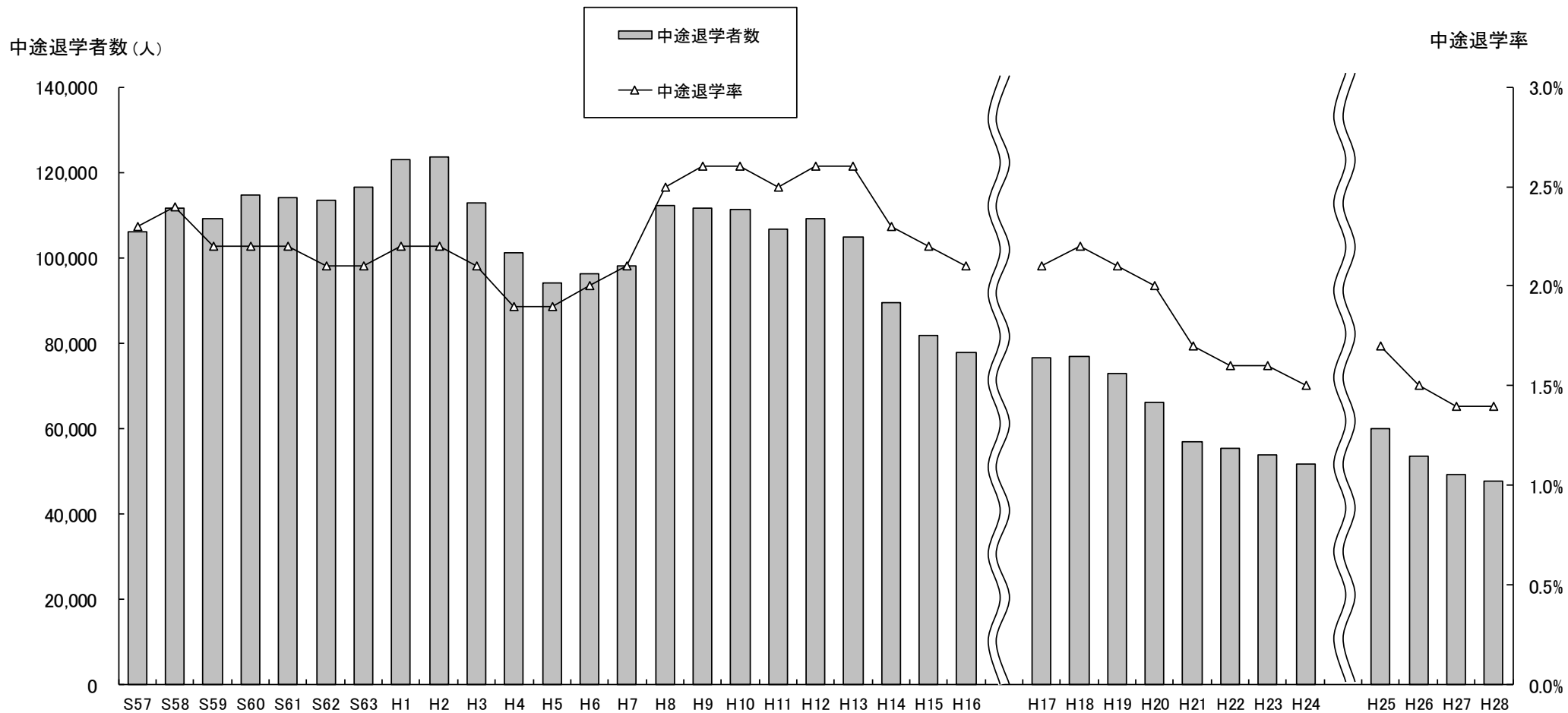


登校しなければ、中途退学者  
(ほとんどが通信制高校等に転学)



高校の中途退学者数約5万人  
毎年5万人がひきこもり状態へ?!

# 高校生の中途退学者数推移





# 高校卒業後の進路

- ▶ 就職の場合
- ▶ 県立高校 → 進路指導部
- ▶ 通信制高校 ？
- ▶ 通信制高校を卒業して就職できないのは・・・  
はたして個人責任??



# 不登校とひきこもりの連続性

18

- ▶ 小中学校時代に不登校を経験 33・5%
- ▶ 小中高大、いずれかで不登校を経験 61・4%
- ▶ 厚生労働省『「社会的ひきこもり」に関する相談・援助状況実態調査報告』によると、30%がひきこもりへ



# 推計100万人以上?! と言われる中高年のひきこもり



19

- ▶ 高校卒業後、一旦就職するも、人間関係などで離職し、以後転職を何回かしたあと、家にずっとこもってしまった現在46歳
- ▶ 大学卒業後、希望の職種へ就職できたが思っていた以上に自身の仕事のパフォーマンスを発揮できず離職、その後、就活がうまくいかず（何社も不採用）以後家にこもってしまった現在49歳
- ▶ 高校卒業後、サービス業などの交代勤務で就職するも仕事の悩みが絶えず、離職、以後就労への意欲がわかず家から出ない生活現在54歳

# 長期化するの原因・要因

20

- ▶ 中学時代のつまづき
- ▶ 就活のつまづき
- ▶ 人間関係のつまづき
- ▶ 不採用のトラウマ
- ▶ 人間関係のトラウマ
- ▶ 社会に対する不信感



# 周囲から見えにくい中高年のひきこもり

- ▶ 家事手伝いという名の女性のひきこもり
- ▶ 病気（障害）の疑いがあっても受診していない
- ▶ 何年も社会に出ていないに自立に向けての就活のハードルの高さ
- ▶ 隣近所の関係の希薄さ
- ▶ 高齢の親の支援（包括など）が入って初めてわかる（住民票に記載がなく、行ってみると50代の息子・・就職していたころの住所を移しておらず、且以来20年程は病院受診などもしないため市役所なども把握できていなかった）



# 本人の生き辛さ

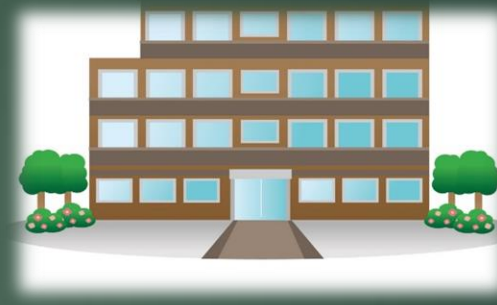
- ▶ 思えば思うほど、考えれば考えるほど、今日も何もできないと落ち込んで悪循環
- ▶ どんどん世間から離れていく
- ▶ 失敗に対する恐れ
- ▶ 親亡き後の心配



# 支援には複数の機関の連携が必須

23

- ▶ 8050問題、7040問題など長期の高齢化する
- ▶ ひきこもりには支援して見守る体制が必要
- ▶ ひきこもり支援センターだけでなく、



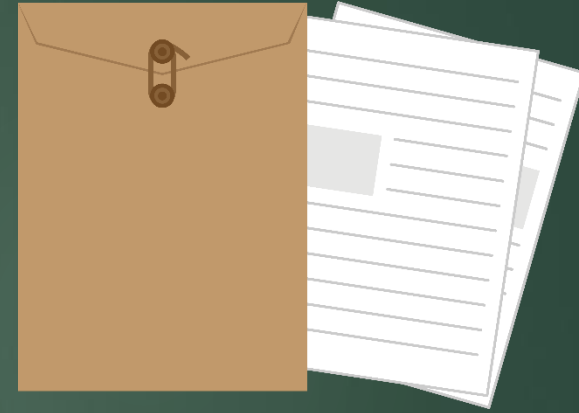
市・町の役所（保健課・高齢福祉課・包括支援センターなど、社会福祉協議会、民生委員、医師、保健師、保健所、学校

（教育委員会など）、民間の支援団体（NPO、困りごと相談センター、命の電話、よりそい支援、etc）などの、垣根を超えた連携が不可欠

# 当事者の 社会参加の難しさ

24

- ▶ 国民健康保険未加入
- ▶ 国民年金未加入 免除申請の勧め
- ▶ 市役所での手続きの煩雑さ 当事者では心が折れる
- ▶ 銀行口座の問題
- ▶ 車の免許をもっていない
- ▶ ※いばらき生活支援事業 茨城県福祉法人経営者協議会
- ▶ 茨城県社会福祉協議会





# 現状を変えるための一歩

25

- ▶ 居場所（現状は部屋かもしれない）
- ▶ ピアサポートの居場所・語り合いの場
- ▶ 障害（疑い）の有無と受容
- ▶ 病気（疑い）の有無と受容（精神疾患だけでなくネット依存など含む）
- ▶ 親の会
- ▶ 専門医の話・情報
- ▶ 専門職の訪問



# 親との接し方

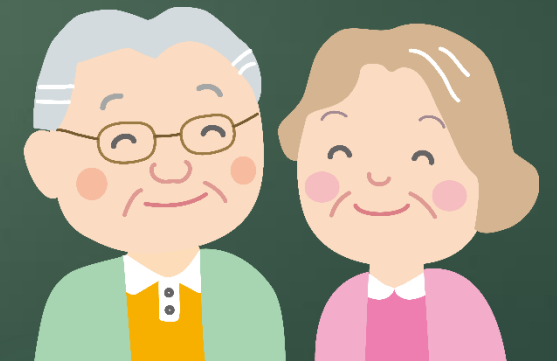


# 親をねぎらう

- ▶ 「よく、お話しして下さいましたね」
- ▶ 「相談しようって決めるまでには  
色々な葛藤がありましたでしょう？」
- ▶ 「よく勇気を出して相談して下さいました」



- ▶ ご苦労と勇気をねぎらう



# 親を責めない

- ▶ 自分たちの子育てを反省して自分たち自身を責めている場合が多い
- ▶ 家族の間違った接し方の結果がひきこもりになる場合は多いけれど家族を決して責めない
- ▶ 逆に「そうしてしまいますよね」など責めずに慰める
- ▶ 親が自信を回復してもらえるように支援する



# 親の話をそのまま受け取らない

4

▶ 見立ての基本：家族から聞き取るエピソード、成育歴、日々の過ごし方等を参考

しかし

家族サイドの話が本当かどうかわからない

嘘をついているつもりはなくても、

冷静に見ることができていない場合もある。

わが子のことをよく思いたいという心理が働いた場合や、

家族に罪の意識があるような後ろめたいエピソードは話しづらい。



支援員からみえる客観的な当事者像を家族に  
フィードバックし、  
家族の不安を軽減していくことも必要である。

# 親の焦りや不安に振り回されない

5



- ▶ 当事者と会うまでには  
時間がかかることを理解してもらう
- ▶ 家族は早く何とかしてほしいという焦りがあるが、当事者の側に会う気がないのであれば、まずは**当事者に考えてもらい支援の必要性を納得してもらう**必要がある
- ▶ また障がいを抱えている可能性もあり、ある程度当事者像が固まってくるまでは**どう支援するか方針が決まらないことを理解してもらう**

# 親のできないこと できることを伝える

▶ これまでご家族なりの方法で当事者を立ち直させようと努力してきた。でもその方法がうまくいかないのは、親に「できないこと」と「できること」があるからということを理解してもらう

▶ **できないこと** . . .

動き出すようにさせる。働かせる。学校に行かせる

▶ **できること** . . .

人生は楽しいという非言語メッセージを送ること。

安心してひきこまれる場所を作る。



# 訪問支援員の所属する支援団体 にのみ誘導しようとしな

▶ 支援員の所属する支援団体につれて  
行くことが**訪問の目的ではない**

▶ まずは家族と当事者の間で

**今後についての話をしてもらい、** もっとも  
良い選択肢を**選んでもらう**





# 訪問は始めたらずやめない

▶ 当事者が「訪問に来させるな」

と言ったとしても、訪問はやめない

\* 「いったん君のことを知ってしまったら  
気になるんだ」との姿勢を保つ。

\* 家族には、「断っているんだけど、勝手に来るんだ」、  
という姿勢を持つことで、当事者の辛さを共有し、当事者との  
距離を縮めるきっかけにしてもらう。

\* その時、できるなら、専門家のアドバイスの方が当事者の  
役に立つだろうことを伝えてもらう。



# 訪問支援に対する 親の不安に配慮する

▶訪問支援した場合の**当事者の反応**を、  
**家族自身**が**恐れている**ところがある

訪問で**強引なアプローチ**を**しない**ことを理解

してもらおうことで**家族に安心**してもらい

継続して訪問をしていけるようにする。



# 当事者との依存関係を改善してもらおう

家族には  
ひきこもり状態が  
長期化する中で  
出来上がった  
当事者との依存関係  
の改善が必要



家族は当事者に  
なんとか自立して  
ほしいと思いつつも  
一方では依存を認め  
抱え込んでしまってい  
ることが多い

当事者もその状況に甘えて家族のことを悪く言いつつも、現状のまま居続けようとする構造が出来上がってしまっている。

# 親に本気の姿勢をみせてもらう

11

- ▶ 当事者に**家族の本気**さを伝えてもらう。
- ▶ **本当に心配している**ということを伝えてもらう。
- ▶ そうでないと支援員が色々と提案をしたとしても、当事者には「支援員が勝手にやっていることだ」と受け取られてしまう。
- ▶ まずは家族が本当に心配していて、**その依頼を受けて支援員が来ている**ということをはっきり示さなければならない。



# 親の気持ちの揺れをサポートし、 自信をもってもらおう

\* ご家族の気持ちが揺れていると当事者に本気さが伝わらない。

\* 家族が不安で揺れてしまうと支援員も当事者に 対して一貫した態度をとれない。

\* 毎回訪問に行くたびに家族の考え方が元に戻っていることもある。家族には少しずつ自信を回復してもらい、変わっていってもらう必要がある。



# 当事者に「見捨てられる」と 感じさせない

13

▶当事者は、いつ家族に見捨てられるのかと恐れを抱いている。

感謝の気持ちと見捨てられ感

▶決して見捨てようとしているのではない、

▶当事者を支えるために訪問支援を頼んでいるのだということを伝えてもらう。



# お小遣いの大切さ

14

- ▶ 「息子は、必要があれば〇〇円くれっていいいますから。」 → 誰かに物を頼むことって、勇気がいる。  
→ 頼むのなら我慢しよう。→ こうして、色々な意欲を低下させていく。（見捨てられ感アップ）
- ▶ お小遣いは、「あなたを見捨てないよ」という愛情のメッセージ。
- ▶ ルール、日時、金額を一定。  
（もし、可能なら、本人と金額の面を相談する）



# 夫婦の間の意思統一

15

- \*理想は夫婦間で支援の方向性の考えを統一
- \*どちらか一人の保護者でも大丈夫
- \*合意はできなくても共感のできる関係作り



\*意思が統一できるなら、役割分担をして母親が当事者に普段は話しかけ、父親は非言語メッセージとしてそのままいいよという別の役割を請け負う。



# 家族のメンタルケア

16

- ▶ 家族の不安を傾聴し、メンタルケアをする必要がある
- ▶ 多くの家族は世間体を気にして誰にも相談できずに孤立した状況にいる
- ▶ 毎回家族の話聞くことも支援員の役目
- ▶ 軽い雑談をして、家族の心を軽くしていく
- ▶ この場合、家族との話を先にする
- ▶ 本人との面会があった場合、家族と長々と話していると、当事者は自分のことを話されているという疑心暗鬼を生ずる可能性があるため、話は手短かにきりあげる



# 家族支援という視点の重要性

- ▶ 訪問は基本的には当事者をターゲットとするが、実際は家族全体を視野に入れた家族支援になってくる
- ▶ 家族全体のバランスを考えていかなければ、当事者の支援も上手くいかない。



# 家族内の二次的な 問題発生に気をつける

- ▶ 当事者に兄弟姉妹がいる場合、家族の注意が当事者にばかり向かうと、きょうだいの方にひきこもりや摂食障がいなどの二次的な問題が出てくることもある
- ▶ 支援員は家族関係の全体に気を
- ▶ 配りながら、アドバイスをする。



# 親が「人任せ」の態度をとらない いように注意してもらおう

19

- ▶ 当事者に「訪問してくれる人は良い人だから話をしてみたら」とか、「支援機関を「良い所だから行ってみたら」などと**言わないようにしてもらおう**。
- ▶ そういふ言い方をすると、当事者は「やはり親は自分の事を他人に任せようとしている」「無理やり家から追い出そうとしている」と、  
考えさせてしまう。



# ひきこもり絡みの事件報道に 注意をする

20

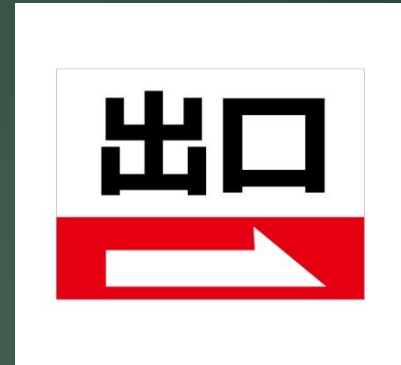


- ▶ 世間を騒がすひきこもり経験者の方の事件が起きたりすると、家族は「わが子もそうなるのではないか」と不安になる。
- ▶ 支援員からみた客観的な当事者像を伝え、そのような心配はないということを伝える。
- ▶ ひきこもりにおいてよく見られる問題行動について説明し、過剰な不安をもたないように冷静になってもらう。

# 社会資源の活用

21

指導、支援ではなく、情報の提供という視点  
提供するには、それぞれに関する知識  
知識は、経験の積み重ね、スキルの問題ではない



ひきこもりの出口は就労ではない。  
就労は出口の一つ、しかし、大きな一つ

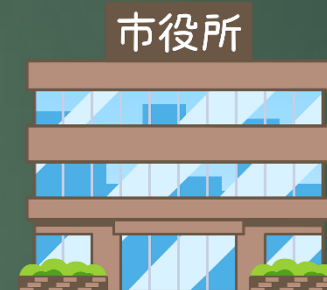
精神疾患の見立て



# 最初に利用する社会資源

22

- ▶ 精神科、心療内科、小児科
- ▶ 保健所、精神保健福祉センター
- ▶ 市町村保健師
- ▶ 児童相談所
- ▶ ひきこもり支援センター



# 進路系

通信制高校（私立、公立）  
専修学校  
定時制・単位制高校  
高校卒業程度認定試験  
フリースクール





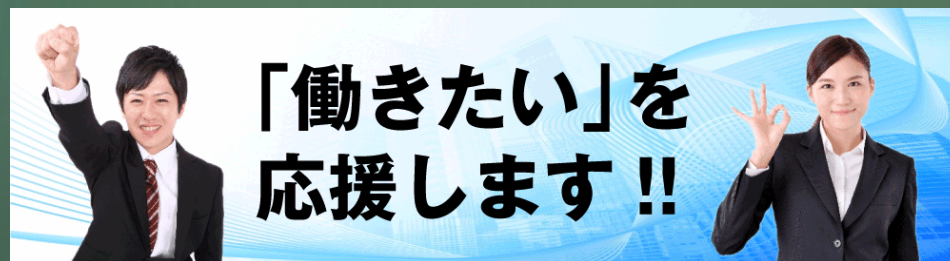
# 就労系



サポステ（個々の団体により支援が変わる）

ジョブカフェ（担当者？）

ハローワーク（雇用トータルサポーター）



自立訓練（生活訓練）  
就労移行支援  
就労継続支援B型  
就労継続支援A型

（法律上正規な運営がされている施設？）



# 自立の前の段階

26

病院系    デイケア    カウンセリング



親の会

当事者の会（居場所）



支援団体

