

2022年度6月 市町村職員を対象とするセミナー

ひきこもり支援の推進について

東京学芸大学教育心理学講座

福井里江

内容

1. ひきこもりとは？
—なぜ基礎自治体での取り組みが必要なのか？—
2. ひきこもり状態の理解と回復
3. 基礎自治体におけるひきこもり支援の具体的推進

ひきこもりとは？

—なぜ基礎自治体での取り組みが必要なのか？—

厚生労働省のガイドラインによる 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6ヶ月以上おおむね家庭にとどまり続けている状態（他者と交わらない形での外出がある場合も含む）を指す **現象概念** である。

ひきこもりの評価・支援に関するガイドライン（2010）

ひきこもり状態にある人の推計値

内閣府

	狭義の ひきこもり状態 外出がほぼなく 対人交流も少ない	広義の ひきこもり状態 自分の好きなこと なら外出できる	合計
15~39歳 ※2015年調査	17.6万人	36.5万人	54.1万人
40~64歳 ※2018年調査	36.5万人	24.8万人	61.3万人

合計 115万人以上

当事者の視点からみたひきこもりの定義

ひきこもり・生きづらさの当事者／経験者であることを、
本人が自認していること

なぜそう思うか？

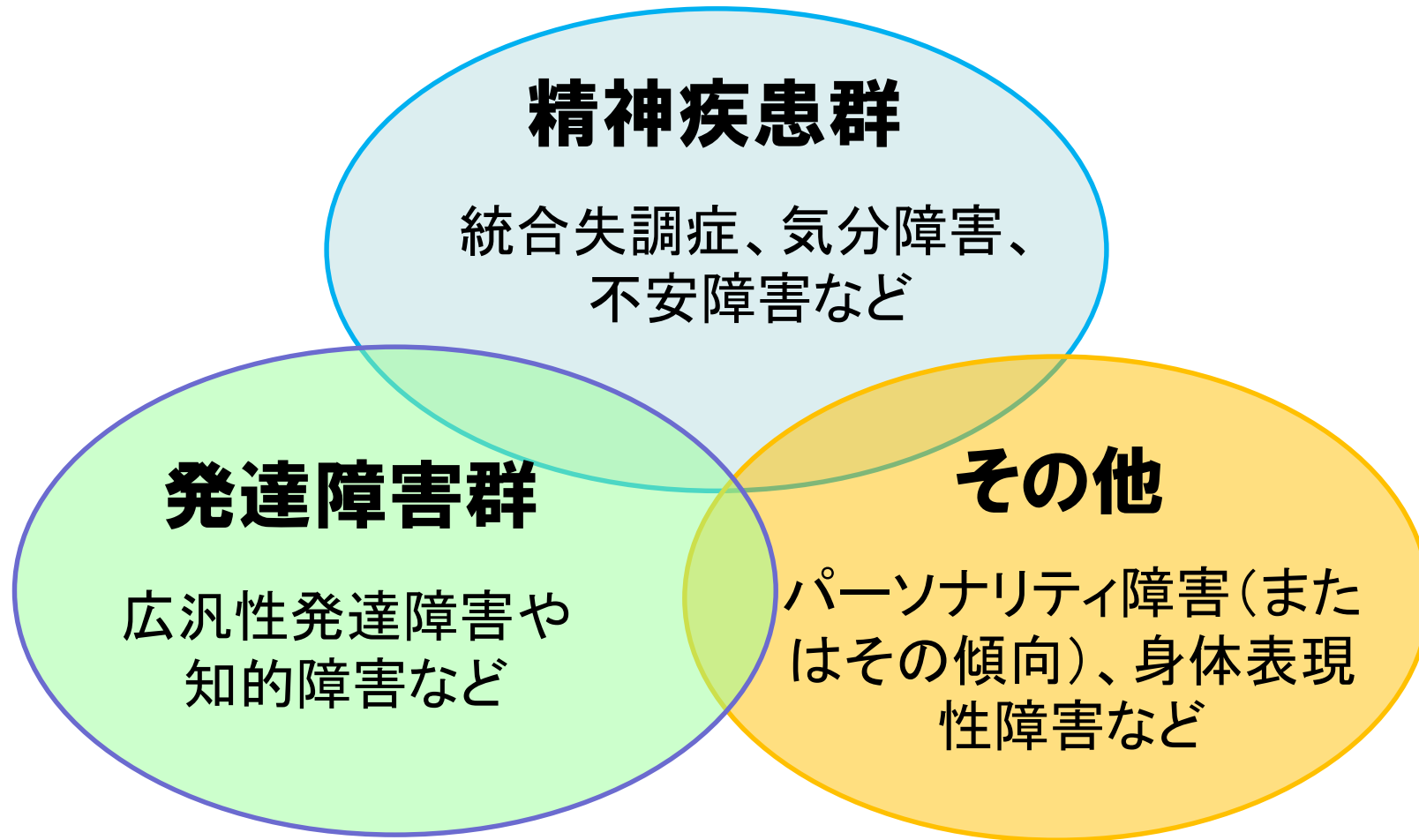
回答者1686人

- ・通学/就労していないから： 40.8%
- ・部屋/家に閉じこもりがちだから： 27.1%
- ・家族以外の人間関係がないから： 9.8%
- ・生きづらさがあるから： 15.0%

ひきこもり白書2021(一般社団法人ひきこもりUX会議、2021)

ひきこもりに苦しんでいる人の中には、国の定義にあてはまらない人が多くいる

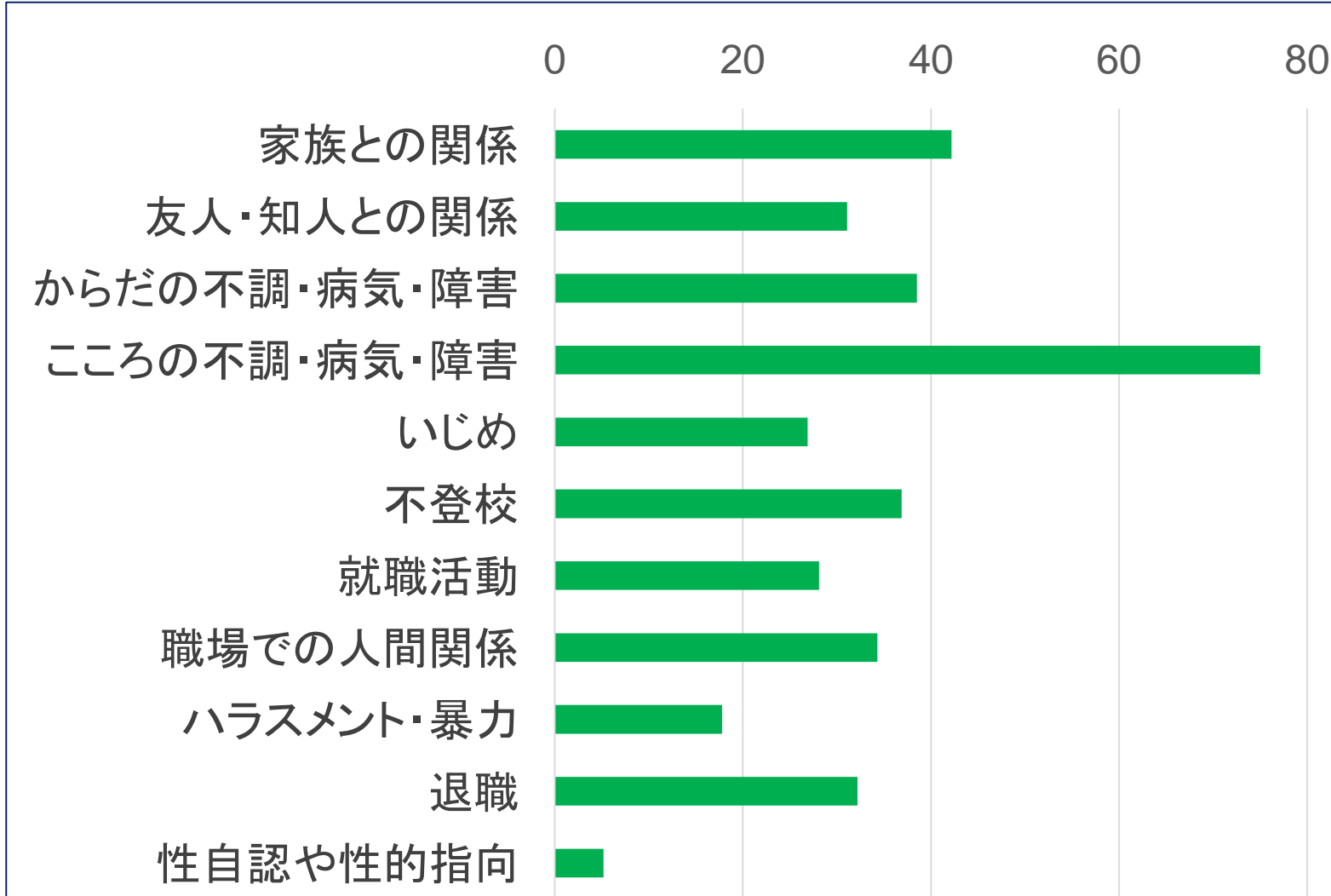
ひきこもり状態と関連する精神疾患・障害



ひきこもりの評価・支援に関するガイドライン(2010)

ひきこもり状態の原因・きっかけ

複数回答



多様な心理社会的ストレスが関わっている

何歳からでもひきこもり状態になりうる

背景にある事情への理解と支援、多様な社会サービスとの連携が必要

全世代に存在する「支援・制度のはざま」

- ・**学校**： 集団＞個人、いじめ・暴力、不登校
- ・**家族**： 貧困、虐待、ヤングケアラー、多世代にわたる複合的困難、転居
- ・**中学校卒業**： 基礎自治体の手を離れてしまう
- ・**高校・大学等の卒業**： 学校という選択肢の喪失、就職活動という壁
- ・**児童養護施設**： 18歳の壁（※ようやく撤廃）
- ・**職業生活**： 過重労働、要求スキルの高度化、ハラスメント、リストラ、雇止め、中途退職など
- ・**結婚・妊娠・出産・育児**： 個人としての所属先や役割の喪失、パートナーの転勤による孤独
- ・**介護離職、定年退職**： 就労や社会参加の場や機会の喪失
- ・**医療・福祉制度**： 診断や障害認定がないと使えない、年齢制限の存在
- ・**社会全体の要因**： 不景気、コロナ、戦争…

ひきこもりは、これまで手が届いていなかったこうしたはざまに生じやすい

基礎自治体でひきこもり支援に取り組む意味

- これだけの「支援・制度のはざま」には、広域の縦割り体制では対応できない
- 表には出てこないニーズを一つ一つ拾っていく地道な取り組みが必要

- いつどの年齢で、どんな理由で居場所を失っても、近くに相談できる場所やつながれる場所があること
- それがわかりやすく周知されていること
- お互いの顔がわかる規模のローカルなエリアで、横のネットワークを作り、網の目をこまやかにしていくこと

ひきこもり支援のニーズがない？

● ひきこもり状態にある人や家族の心理

- ひきこもりは恥ずかしいことだ、誰にも言えない、世間に顔向けできない、家族内で何とかするしかない、会話もなく打つ手もない、自分には存在する価値がない・・・

⇒困っていても、とても声をあげられる状況にないし、支援への不安・恐怖も強い
(実際、最初に居場所を失ったときに、必要なサポートはなかった)

● 行政や支援者が思うニーズと本人自身のニーズのズレ

- 「“本人の問題”を治療・改善する必要がある」
- 「いかに“就労・自立”させるかが重要」
- 「ニーズがないから来ないのだ」
- 「支援を拒否しているのだ」

こうした認識から
変えていく必要性

江戸川区の実態調査：

- ・ 区人口35万世帯
- ・ 給与所得者らを除いた18万世帯中10万世帯から回答
- ・ ひきこもり状態にある人は7919人

ひきこもり状態の理解と回復

ひきこもり状態とは？回復とは？

ひきこもり状態とは…

- **心のエネルギー**が失われた状態
- **対話**が失われた状態
- **居場所**が失われた状態

- ひきこもり状態になると、本人も家族もこの3つが失われる
- **ひきこもりからの回復とは：**
本人も家族も、心のエネルギー、対話、居場所が回復し、自分らしく幸せに生きられるようになること
- 就労や自立ありきの支援ではうまくいかないばかりか逆効果

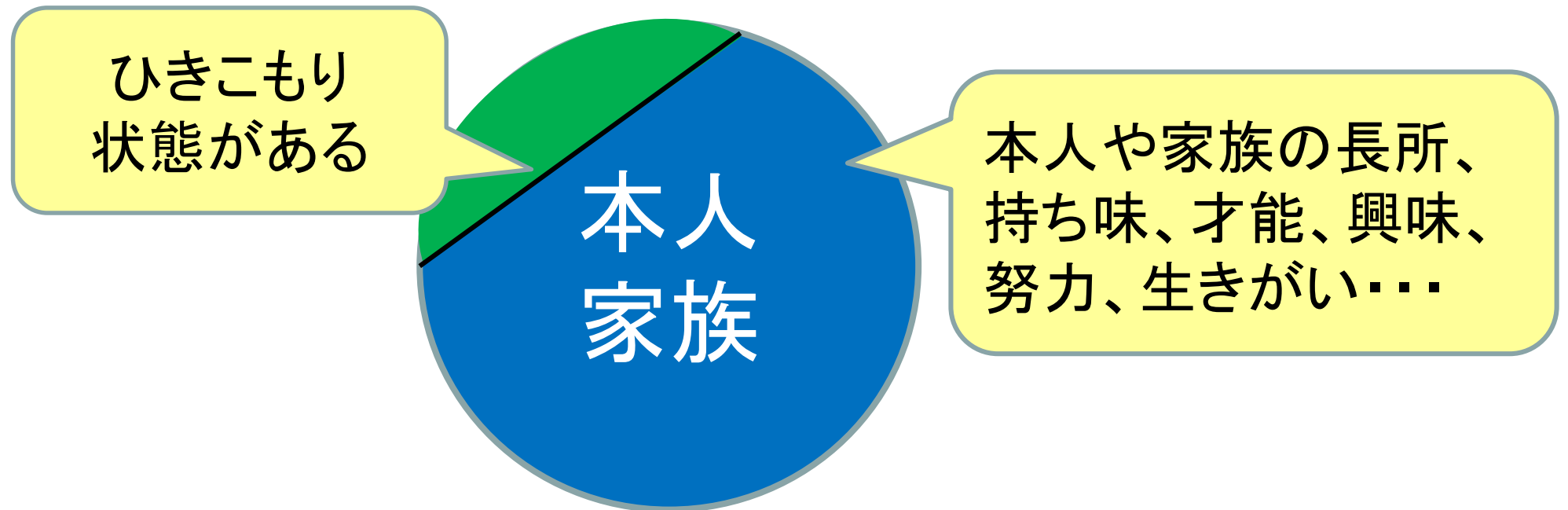
本人や家族の理解と応援のために

ひきこもり
状態がある

本人
家族

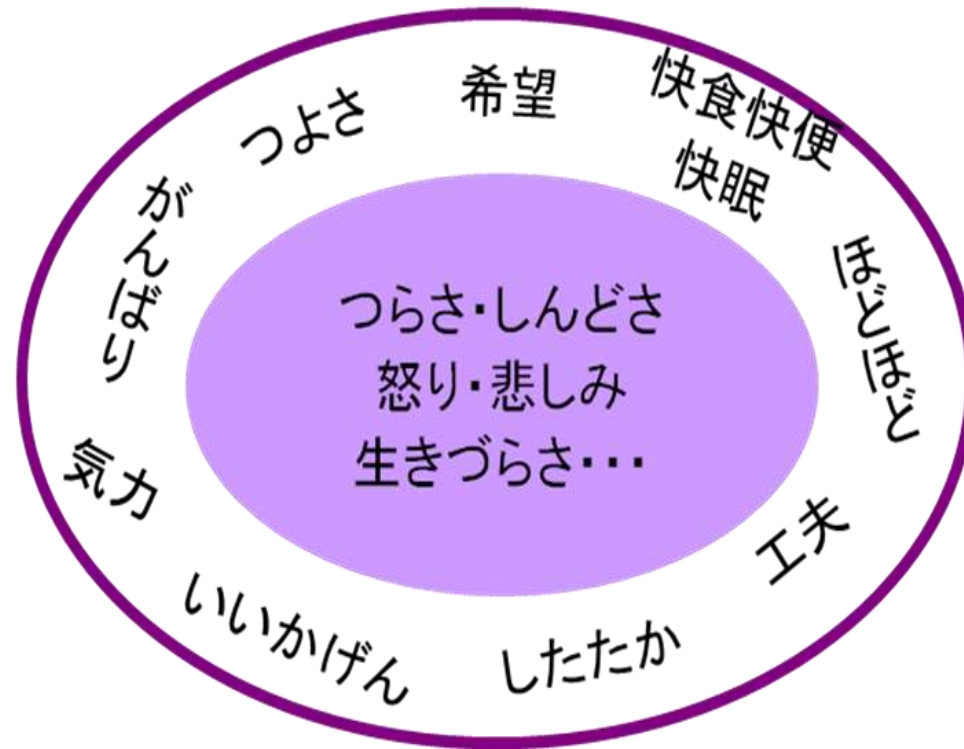
悩んでいるときは、
ひきこもりということで心がいっぱいになっている

本人や家族の理解と応援のために



- でも本当は、ひきこもり状態であることは、本人や家族の世界の**一部**
- 緑の部分への支援とともに、いかに青い部分に寄り添えるかがカギ
⇒そのことが、心のエネルギー、対話、居場所の回復につながる

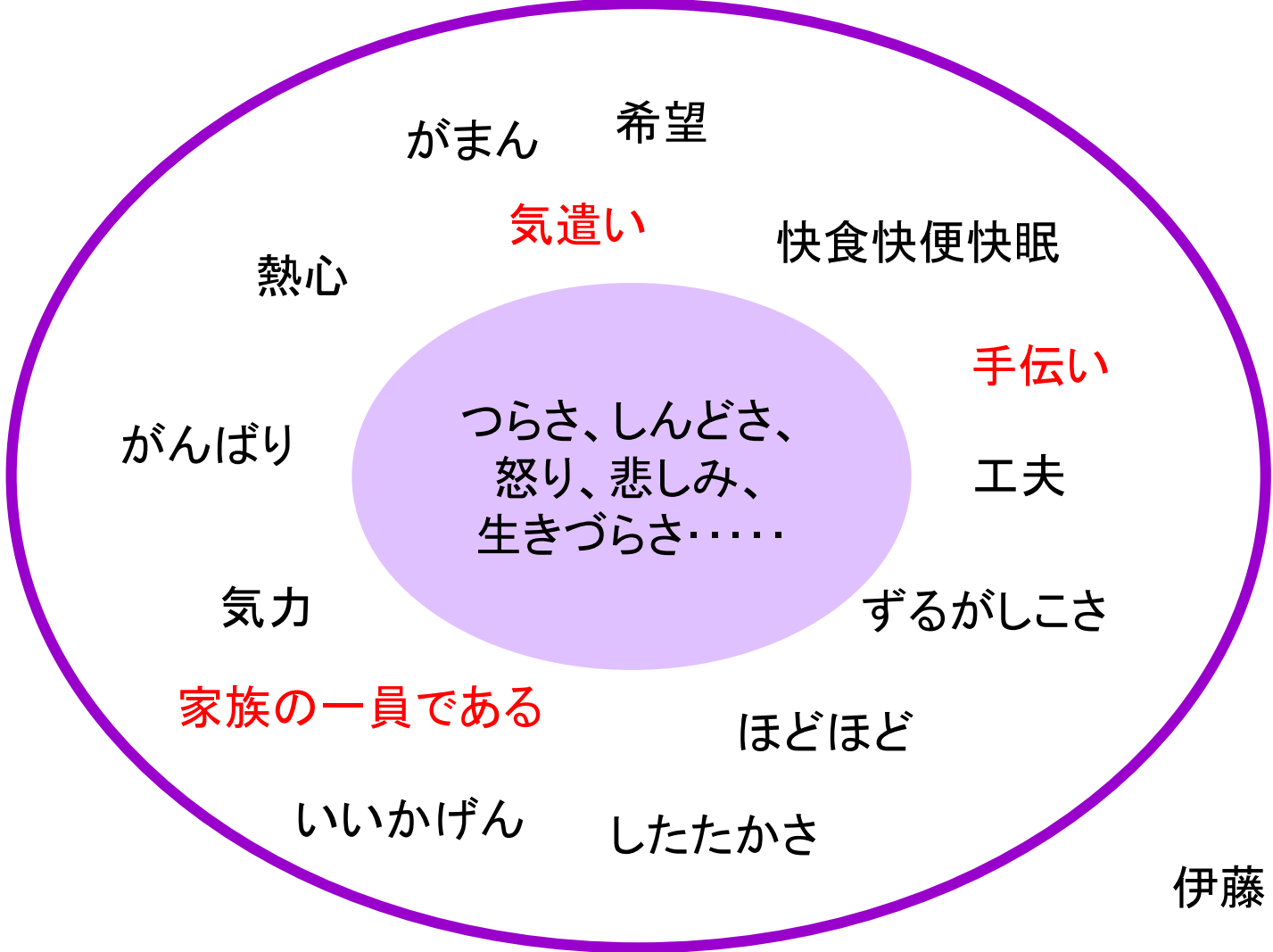
考え方のヒント：まんじゅう理論



伊藤(2009)

- 辛さや苦しさ(あんこ)に寄り添う
- 小さなことでよいから、長所や工夫(皮)を見つけて、伝える(「私」を主語にして)

考え方のヒント：まんじゅう理論



伊藤(2009)

今のありのままが承認されてこそ、次の希望が生まれうる

基礎自治体におけるひきこもり支援の具体的推進

支援の前提

- ひきこもることを否定しない
- ひきこもり状態にある方の希望に沿った支援をする
- 支援期間は数年単位を想定する
- 全世代を対象に支援する
- ひきこもり状態にある方は多様である
- 就労をゴールとしない
- 家族・親族も支援する
- 安心できる環境を作る
- **本人や家族の健康な力を応援する**

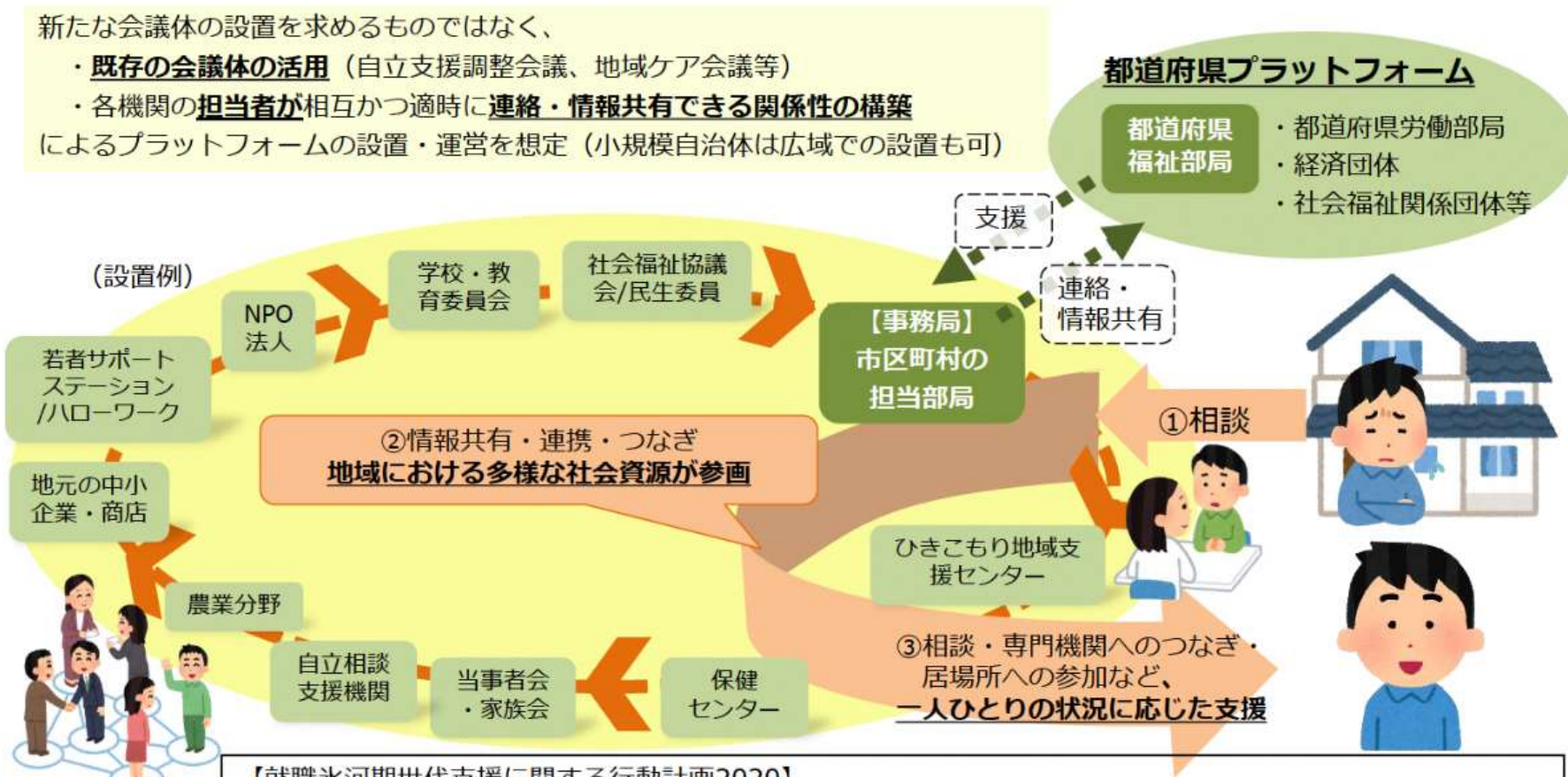
ひきこもり状態にある方など社会参加に向けた支援を必要とする方への支援 ～就職氷河期世代支援 市町村プラットフォーム～

【市町村プラットフォーム】

社会参加に向けた支援を必要とする方を対象として、個別ケースの具体的な支援プランの作成等に関する情報共有や、地域における対応方針の検討等を行う場としての機能を持つ。

新たな会議体の設置を求めるものではなく、

- ・既存の会議体の活用（自立支援調整会議、地域ケア会議等）
- ・各機関の**担当者が相互かつ適時に連絡・情報共有できる関係性の構築**によるプラットフォームの設置・運営を想定（小規模自治体は広域での設置も可）



【就職氷河期世代支援に関する行動計画2020】
市町村プラットフォームについては、都道府県が出張相談や研修会等を開催して市町村の取組を促すとともに、小規模な自治体は広域で設置する等の工夫もこらしながら、原則、令和3年度内の設置を・運営を目指す。

＜プラットフォーム＞
サービスを動かしていく
土台となる環境

- いつどの年齢で、どんな理由で居場所を失っても、近くに相談できる場所やつながれる場所があること
- それがわかりやすく周知されていること
- お互いの顔がわかる規模のローカルなエリアで、横のネットワークを作り、網の目をこまやかにしていくこと

- ひきこもりからの回復：本人も家族も、心のエネルギー、対話、居場所が回復し、自分らしく幸せに生きられるようになること

- 今のありのままが承認されてこそ、次の希望が生まれうる

具体的な実施プロセス

- ① 担当する部署の決定
- ② 相談窓口の設置
- ③ 実態把握： 人数調査、ニーズ調査、地域資源の把握
- ④ 庁内・庁外連携（ネットワーク構築）
- ⑤ 相談してもらうきっかけづくり： 広報、イベント開催
- ⑥ 支援メニューの用意： 相談支援、訪問支援、家族・親族等支援、居場所の提供、学習支援、社会体験、就労支援、定着支援、ひきこもり支援団体の支援
- ⑦ 地域での理解促進
- ⑧ 評価
- ⑨ 補助金の活用

相談支援

- ありのままのその人と出会う～おもてなし～
- 信頼関係を作る
 - 弱音がはける、話したいことが話せる
 - その人らしさ、魅力、持ち味の発見
- 本人の希望に添った伴走
 - 必要としていることに関する情報提供
 - 生きづらさとの付き合い方のサポート
 - 過去の傷ついた経験へのケア
- 担当者の異動に注意

アウトリーチ①

- プライベートな領域に足を踏み入れる（安全な場所を奪う可能性）
 - 友人のお宅にお邪魔するような普通のマナー
 - 支援者が考える“こうあるべき”を持ち込まない（受診、就職、外出・・・）
 - 苦情や拒否が言える場があること
- まず家族との関わりから（家族も当事者である）
 - 風通しがよくなり、家族に笑顔が増えること
- 本人への挨拶、声かけをする
 - 無理に会おうとしない
 - 身体の健康を気遣う声かけ
 - この人が来ると家族が少し穏やかに？害はないのかも？という感触
 - ドアごしの会話

アウトリーチ②

- 会うことがどれほど大変か、理解していることを伝え、ねぎらう
- 本人を評価したり変化を促すためではなく、ゆっくり話を聞かせてもらうために訪問していると伝える
 - 話に耳を傾けて聞き、共感や関心を明確に示す
 - 不安への理解
 - 見守りの姿勢
 - 本人の努力、工夫、魅力が心に響いたら、その気持ちを伝える
 - 本人の希望を尊重する
- 訪問後は疲れるだろうからゆっくり休んでと伝える
- できないことに挑戦するより無理なくできることを探す
- 以上のスタンスをずっと継続する

本人との相談に共通する心がけ

- 目を見すぎない
- 一緒に悩む
 - へたれで良い、本人よりも本人の専門家にならない
- 目的を持たない、会うことをただ重ねる
 - 即解決を求めない、友好的な呼びかけを続ける
- 本人から見たものの見え方を尊重する
- 好きなこと、楽しめることを共有する
- 本人がしてほしいことをする
- 話さなくてもよいという保証
 - 支援者のつぶやきや自己開示、家族との対話…

家族・親族支援

- 家族がほっとでき、安心できるようなサポート
 - 辛さへの寄り添い
 - 努力のねぎらい
- ひきこもりについて理解を深め、本人への対応を学ぶ
- 家族会につながる
 - うちだけじゃない
 - 語り合い、学び合い
- 家族が自分の生活や人生を取り戻し、元気になる

居場所の提供

- その人その人に合った居場所
- ありのままに居てもいい
- 違っているからおもしろい
- 仲間がいて、ほっとでき、支え合える:ピアサポート
- 雑談の中から生まれる相談こそ自然なもの
- 居場所の運営で力をつける

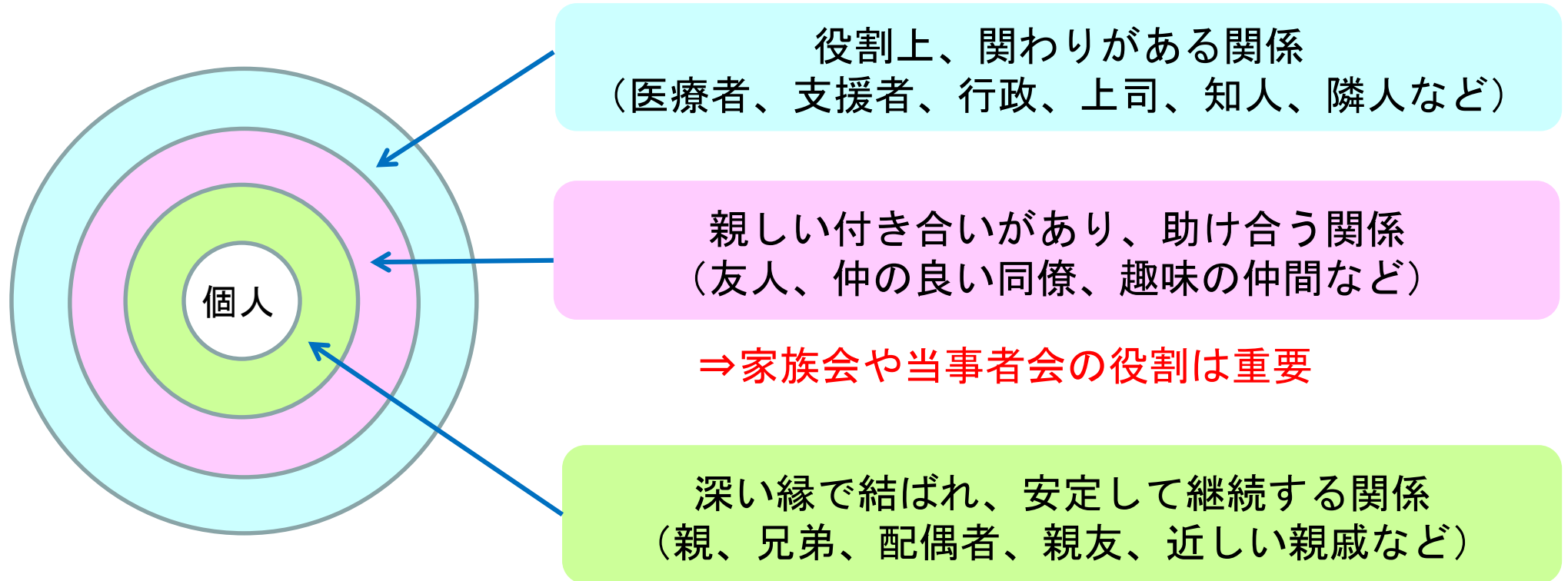
活動支援

- 家でできる活動
 - 家事、ラジオ、動画や映画、読書、オンラインイベント等
- さまざまな場所での活動
 - 居場所、支援機関、当事者会、家族会での活動等
- ボランティア活動
- 学びの場への参加
- 活動そのものを楽しむ

就労支援

- 多様な働き方を広げる
 - 在宅でできる仕事
 - 人と関わらずにできる仕事
 - 1日から、1時間からできる仕事
 - 好き/得意なことを仕事に
 - その人にできることで誰かに貢献する(地域のニーズとのマッチング)
 - ピアサポーター
- 自分の性質に合わせた働き方

多様な層のつながりを作っていく



コンボイモデル(Antonucci, 1980)

家族会とは？

- さまざまな疾患、障害、ひきこもりなどの生きづらさをもつ人を身内にかかえる家族が集まり、同じ悩みを語り合い、互いに支え合う会
- 精神疾患に関する家族会は、現在すべての都道府県にあり、その数は約1600。
- ひきこもりに関する家族会も増えつつある。
 - KHJの支部：39都道府県 56支部 約3000人が参加
 - 東京都内地域家族会連絡協議会：30地域家族会（準備中含む）

家族会の3本柱

みんなねっと(全国精神保健福祉会連合会)HPより要約

1. 助け合い

- ・ 仲間がいることを知り、安心や癒しを得る
- ・ 楽しめる行事等により親睦を深め、経験や活力を得る
- ・ 困りごとについて情報交換をし、手助けを得る

2. 学び合い

- ・ 家族教室、研修会、講演会、施設見学会などから学ぶ
- ・ 聞き手としてだけでなく、家族としての声を発し、学び合う

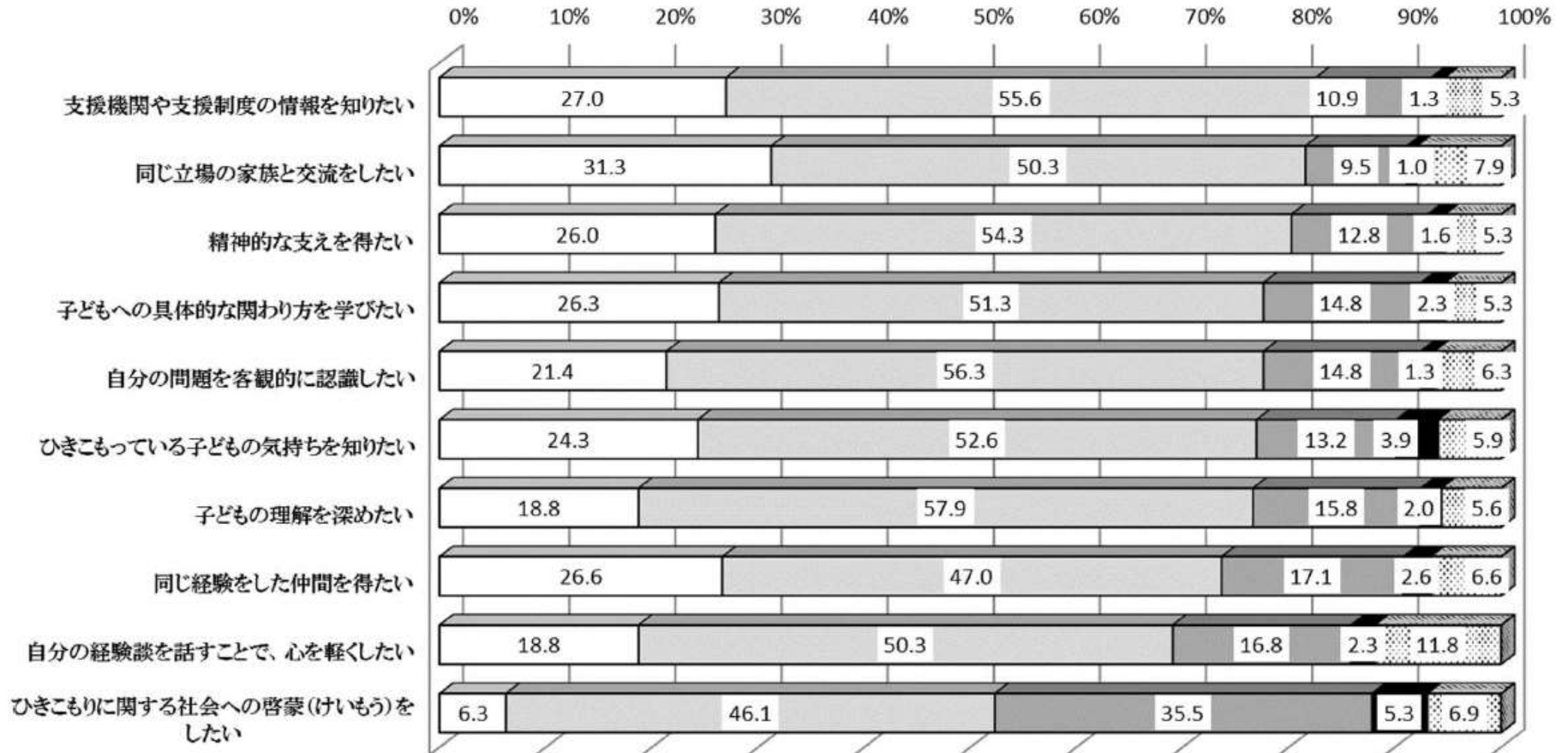
3. 社会に向けた働きかけ

- ・ 医療や福祉の制度等の改善への発信
- ・ 社会資源の開発・運営
- ・ 広報、啓発 など

- ・ 心のエネルギーの回復
- ・ 対話の回復
- ・ 居場所の回復

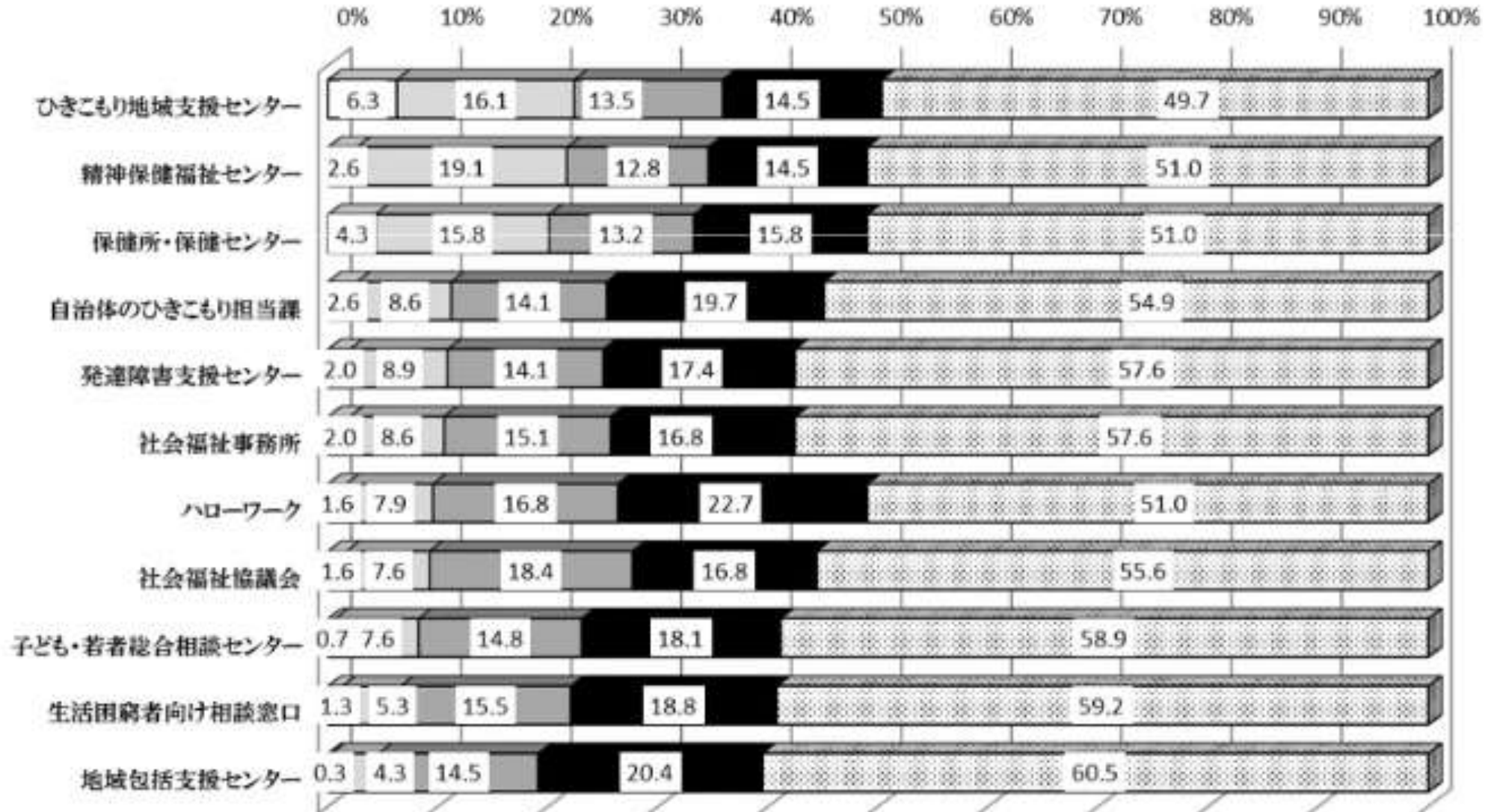
家族会で得られたもの

□かなり得られた □やや得られた □あまり得られなかった ■まったく得られなかった □不明 回答者 304名



家族会と連携ができていると思う機関

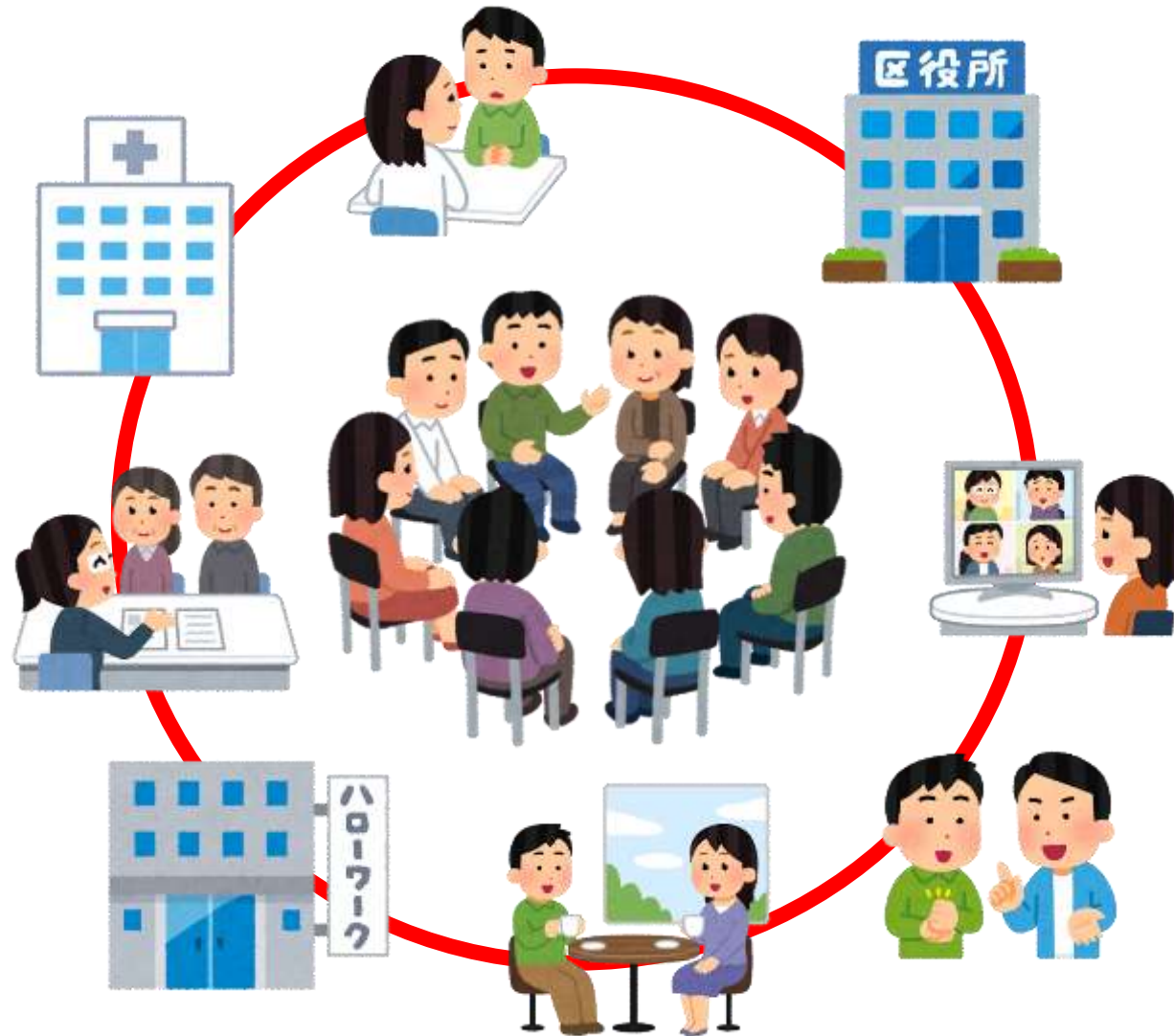
□十分連携できている □少し連携できている □ほとんど連携できていない ■全く連携できていない □不明 回答者 304名



家族会との連携メニューの例

- **家族会の立ち上げ**支援
- **家族会の運営**に関する支援
 - ✓ 家族会としての認証・広報、財源、活動場所、組織としての方針・活動内容・体制作り、会報作り、人間関係など
- 必要としている人を**家族会につなげる**支援
 - ✓ 行政窓口・地域の支援機関・医療機関などにチラシやパンフレットを設置、区法・市報・HPでの周知、支援者経由で見出された人たちに家族会を紹介など
- **講演会・研修会・勉強会**に関する支援
 - ✓ 共同で開催、単独開催への支援、講師派遣、各種イベントの情報提供など
- **相談支援体制**の充実
 - ✓ 専門家、専門機関、家族同士等、すみやかに相談できる仕組み（役員も）
- 地域における**家族会の発言力・存在感の向上、ネットワークの充実**
- 家族会とともに、**社会資源の創出、支援システムの改善**

仲間とともに、町の中で



参考講演動画「ひきこもりに関する理解と回復に向けた道のり」

東京学芸大学 福井里江

※令和3年度横浜市若者自立支援講演会

パート1: ひきこもりとは(17 分)



パート2: ひきこもり状態からの回復に向けて(21 分)



パート3: 周囲の方々による関わり方(25 分)

