

目次

はじめに 調査の背景と目的.....	1
序章.....	3
第1節 調査概要.....	4
第2節 内閣府調査にもとづく概観.....	7
第1章 ひきこもり当事者/経験者調査の結果.....	11
第1節 アンケート調査の結果.....	12
第2節 ヒアリング調査の結果.....	38
第2章 家族調査の結果.....	45
第1節 アンケート調査の結果.....	46
第2節 ヒアリング調査の結果.....	68
第3章 支援機関調査の結果.....	74
第1節 アンケート調査の結果.....	75
第2節 ヒアリング調査の結果.....	97
第4章 分析・考察 ～実態調査から見えてきたこと～.....	108
第1節 当事者/経験者調査.....	109
第2節 家族調査.....	115
第3節 支援機関調査.....	119
第5章 実態調査に基づく「ひきこもり支援」への提言.....	127
おわりに.....	135
付録.....	136
単純集計・当事者/経験者調査.....	137
単純集計・家族調査.....	180
単純集計・支援機関調査.....	214
調査票・当事者/経験者調査.....	248
調査票・家族調査.....	263
調査票・支援機関調査.....	277
調査実施告知チラシ.....	291

序章

第1節 調査の概要

第2節 内閣府調査にもとづく概観

序章

第1節 調査の概要

Ⅰ 調査の背景と目的

本調査は、令和4年3月に策定した「三重県ひきこもり支援推進計画」が令和6年度に計画期間の最終年度を迎えることから、県内におけるひきこもりの実態や支援ニーズを把握し、それに応じた施策を構築することを目的に実施した。なお、内閣府の「こども・若者の意識と生活に関する調査（令和4年度）」における「広義のひきこもり」の出現率（15歳以上39歳以下で2.05%、40歳以上64歳以下では2.02%）をもとにすると、県内のひきこもり状態にある人は合計約2万人と推計される（本章第2節参照）。

Ⅱ 実施体制

事業名：ひきこもり当事者・家族に対する実態調査事業

調査主体：三重県

受託団体：一般社団法人ひきこもりUX会議

調査・分析アドバイス：関水徹平（明治学院大学社会学部社会福祉学科 准教授）

Ⅲ 本調査における「ひきこもり」の定義と捉え方

本調査では、三重県内のひきこもり当事者/経験者、家族、支援機関を対象に調査を実施した。各調査における「ひきこもり」の定義について説明する。まず、三重県では以下のように「ひきこもり」を定義している。

1. 学校や仕事等の社会活動に参加せず、かつ家族以外の人との交流をほとんどせず、原則6か月以上にわたって自宅にとどまり続けている状態の方
2. 学校や仕事等の社会活動に参加せず、かつ家族以外の人との交流はないが、時々買い物や趣味の用事など他者と交わらない形で外出することがある方
（「三重県ひきこもり支援推進計画」より）

【当事者/経験者調査における定義】 三重県の定義とは異なった定義を採用した。ひきこもりは一般的に社会的孤立の状態を指すが、外出頻度の低さや非交流的な期間によって社会的孤立を客観的に定義しても、その状態にある本人が主観的にも社会的孤立を自認・自覚しているかどうかは分からない。そこで本調査では、「ひきこもり」という社会的孤立を表現する用語を自分に当てはめていることを重視してひきこもりを定義した。つまり、自分を「ひきこもり」だと考えている人（自認・自覚のある人）をひきこもり当事者としてとらえ、その経験やニーズを調査することとした。

【家族調査における定義】 三重県の定義をベースにしつつ、定義に厳密に当てはまらなくても、家族が「ひきこもり」状態にあるとみなしている場合には調査対象とする。

【支援機関調査における定義】 三重県の定義をベースにしつつ、ひきこもり期間や程度が確認できていない場合でも、定義に当てはまると推定されるケースは「ひきこもり」に含める。

Ⅰ 調査設計

本調査では、当事者/経験者、家族、支援機関を対象に、量的調査（アンケート調査）と質的調査（ヒアリング調査）を実施した。以下それぞれの調査の対象、方法、分析方法について述べる。

【アンケート調査の実施方法】

●調査対象・調査方法：以下の調査対象者に対して、Googleフォームを用いたアンケートフォームでの回答、および郵送によるアンケート用紙での回答（返送）を求めた。

1. 当事者/経験者：三重県在住で、現在ひきこもり状態にある方、または過去にひきこもり経験がある方（性別、年齢問わず）
2. 家族：三重県在住で、現在ひきこもり状態のご家族がいる方（性別、年齢問わず）
3. 支援機関：三重県が把握している、ひきこもりに関わる県内の支援機関

調査の周知（回答依頼）は、一般社団法人ひきこもりUX会議（以下本報告書では「UX会議」）が三重県と協力し、以下の方法で行った。

- ・三重県知事定例記者会見での発表
 - ・報道機関へのプレスリリース
 - ・三重県内の市役所、図書館等の公共施設でのチラシ設置
 - ・支援機関を通じた当事者/経験者・家族への調査協力依頼チラシ配布
 - ・UX会議のブログやSNSでの告知
 - ・関連イベントとして「ひきこもり経験者による体験談&小さな交流会」を四日市市、津市の2会場で開催（令和6年8月8日、9日）し、参加者に調査への協力を募る
- * 本報告書巻末に当事者/経験者・家族向けの調査告知チラシを掲載した。

●調査期間：調査期間は以下の通りである。

令和6年8月1日（木）～8月31日（土）

●有効回答数：各調査の有効回答数は以下の通りである。

- ・当事者/経験者調査：有効回答数39件（オンライン回収数38件、書面回収数1件）
- ・家族調査：有効回答数61件（オンライン回収数60件、書面回収数1件）
- ・支援機関調査：有効回答数155件（オンライン回収数154件、書面回収数1件）

●分析手法

分析は基本的に、統計ソフトのSPSSを用いて単純集計およびクロス集計を行った。

なお、自由記述を引用する際には、表記や語法等の明らかな誤りと認められる箇所の修正および文意が通りにくい箇所の補足などを行った。また、プライバシー保護のため一部を伏せ字としたり紙幅の都合上省略して記載している場合もある。

●図表で用いるデータの数値

本書で用いる図表の数値は、小数点第二位以下を四捨五入して表記した。そのため、単一回答の設問において合計が100%とならない場合がある。

【ヒアリング調査の実施方法・分析方法】

●調査対象・調査方法

アンケート末に付したヒアリング調査への協力依頼に対して協力の意向を示した回答者の中から、同意を得た6名の当事者、5名の家族と10の支援機関を対象として、個別ヒアリングを実施した。ヒアリング調査対象者は、地域、年齢、性別、機関等ができるだけ多様になるよう考慮した上で選定した。ヒアリングは、対面もしくはオンライン会議ツールZoomを使用して実施した。1件あたりの所要時間は、当事者・家族は平均1時間程度、支援機関は平均40分程度であった。

調査への協力を得るにあたっては、調査データは「個人が特定できない形で、三重県のWebサイトや受託者（ひきこもりUX会議）のブログ等において公表する」ことを事前に調査協力者に説明し、同意書にサインしていただいた。

●調査期間：調査期間は以下の通りである。

令和6年8月19日（月）～10月28日（月）

●分析手法

ヒアリング内容については、収録した音声データの文字起こしを行い、支援に関する言及部分を中心に要約を作成した。

アンケート調査の自由記述と同様に、文字起こしの中で文意が通りにくい箇所は補足した。また、プライバシー保護のため一部を伏せ字としたり省略したりした箇所もある。

第2節 内閣府調査にもとづく概観

本節では、これまでに国や他自治体が行った調査結果を概観する。なお、内閣府調査における「広義のひきこもり」の定義は、本調査における当事者の自認を重視する定義とは異なり、社会的孤立の実態が十分に反映されていない可能性もある。

これらの点を踏まえつつ、以下では国や他自治体が行った調査で得られた結果から、ひきこもり状態にある当事者の属性、ひきこもったきっかけ、期間、就労経験、支援とのつながりについて概観する。

1. 「ひきこもり」の人数

内閣府の「子ども・若者の意識と生活に関する調査（令和4年度）」（以下「R4内閣府報告書」という。）によると、「広義のひきこもり※」の出現率は15歳以上39歳以下で2.05%、40歳以上64歳以下では2.02%と報告されている（40歳以上69歳以下では2.97%）。

以上の結果から、ひきこもりが若者特有の現象ではなく、中高年層にも若年層と同程度みられることがわかる。

三重県の人口調査（令和5年10月1日現在）における15歳以上39歳以下の人口、40歳以上64歳以下の人口にそれぞれ2.05%、2.02%を乗じて推計値を算出すると、三重県における「広義のひきこもり」は、約2万人と推計される。

【三重県の「広義のひきこもり」推計値】

年齢層	人口	割合	推計値
15歳以上39歳以下	399,517人	2.05%	8,190人
40歳以上64歳以下	570,432人	2.02%	11,523人
			合計 19,713人

2. 性別

R4内閣府報告書では、15歳以上39歳以下の「広義のひきこもり」のうち、「男性」の割合が53.5%、「女性」が45.1%、「その他」が1.4%となり、40歳以上69歳以下では、「男性」の割合が59.4%、「女性」が40.6%となっている。いずれも男性が多いという結果だが、他の調査では必ずしも男性が多いという結果ではない。たとえば、15歳以上を対象とした東京都江戸川区の「江戸川区ひきこもり実態調査（令和3年度）」では、「男性」の割合が48.3%、「女性」が51.4%、「その他」が0.4%となっている。他にも15歳以上64歳以下を対象とした仙台市の令和5年度「市民の生活状況に関する調査－ひきこもり支援の充実に向けて－結果報告書」によると「男性」の割合が48.4%、「女性」の割合が47.5%、「無回答」が4.1%となっている。このように、ひきこもりの性別の比率は、調査によって異なる結果が出ている。

3. 年齢層

R4内閣府報告書で、15歳から39歳の若年層の「広義のひきこもり」における年代別の割合は、15歳から19歳が21.5%、20歳から24歳が18.1%、25歳から29歳が23.6%、30歳から34歳が16.0%、35歳から39歳が20.8%となっている。

一方、40歳から69歳の中高年層における年代別の割合は、40歳から44歳が5.2%、45歳から49歳が7.1%、50歳から54歳が10.3%、55歳から59歳が12.9%、60歳から64歳が20.0%、65歳から69歳が44.5%となっている。

なお、中高年層では65歳から69歳の割合が突出して高くなっているが、これは定年退職後の高齢者が、調査の定義上「広義のひきこもり」に該当しているケースが含まれていることが考えられる。

4. ひきこもり状態になってからの期間

R4内閣府報告書では、15歳以上39歳以下の「広義のひきこもり」の、ひきこもり状態（現在の外出状況）になってからの期間は「6か月～1年未満」の割合が21.5%で最も高く、次いで「3年～5年未満」が17.4%となっている。一方、40歳以上69歳以下の「広義のひきこもり」では、「2年～3年未満」の割合が21.9%で最も高く、次いで「3年～5年未満」が16.1%となっている。

「7年以上」と回答した人は、15歳以上39歳以下では21.6%、40歳以上69歳以下では23.2%となっており、どちらの年齢層でも長期化しているケースが一定数存在することがわかる。

5. ひきこもり状態になったきっかけ

R4内閣府報告書では、15歳以上39歳以下の「広義のひきこもり」の、ひきこもり状態（現在の外出状況）になった最も大きな理由（単一回答）は、「不登校」（小学校・中学校・高等学校・大学のいずれか）を選択した人が合わせて18.5%で最も高く、次いで「退職したこと」が14.9%、「人間関係がうまくいかなかったこと」が14.9%となっている。一方、40歳以上69歳以下の「広義のひきこもり」では「退職したこと」の割合が42.2%、「新型コロナウイルス感染症が流行したこと」17.0%、「病気」14.8%の順に高くなった。

以上の結果から、若年層では「不登校」からひきこもり状態に至ることが多く、中高年層では「退職」「病気」がきっかけとなる傾向がある。

ただし、「退職」や「病気」がきっかけであると回答されていても、なぜ社会的交流の途絶や孤立に至り、またそれらが長期化するのかを掘り下げることの方が、ひきこもりの実相を理解するためには重要だと考える。

6. 働いた経験

R4内閣府報告書では、15歳以上39歳以下の「広義のひきこもり」の働いた経験について、「現在は就業していないが、過去に就業経験がある」と回答した人の割合は62.5%だった。40歳以上69歳以下の「広義のひきこもり」では、90.3%だった。

以上のように、若年層で6割強、中高年層で9割強と、就業経験のある人が多いという結果だった。

7. 関係機関に相談した経験

R4内閣府報告書では、「あなたが、社会生活や日常生活を円滑に送ることができない状態となったときに、家族や知り合い以外に相談するとすれば、どのような人や場所なら相談したいと思いますか。」という設問に対して、15歳以上39歳以下の「広義のひきこもり」のうち22.9%、40歳以上69歳以下のうち18.1%が、「誰にも相談したくない」と回答した。相談したくない理由としては、15歳以上39歳以下では、「相談しても解決できないと思うから」が51.5%と最も高く、次いで「相手がどんな人かわからないから」が27.3%、「相手にうまく伝えられないから」が24.2%という結果だった。一方、40歳以上69歳以下では、「相談しても解決できないと思うから」が57.1%と最も高く、次いで「嫌なこと、できないことをするように言われそうだから」が25.0%という結果だった。

また、15歳以上39歳以下の45.5%、40歳以上69歳以下の55.6%は支援機関の利用経験がなく、いずれの年齢層でも多くが支援につながっていない。

上記からは、ひきこもり当事者が相談につながるにはさまざまな心理的ハードルがあることがうかがえる。当事者の現状や思い、不安などをしっかりと把握した上で、ニーズに合ったつながりやすい支援が提供できるよう、支援内容の改善と充実を図っていく必要性が示唆されている。

8. 年齢層や経年変化の比較

内閣府による、平成28年度（2016）・平成30年度（2018）・令和4年度（2022）、それぞれの調査報告書（下表）を比較し、若年層と中高年層の傾向、また経年変化の概況について考察する。

報告書名	調査対象	本稿での呼称
内閣府 平成28年度 「若者の生活に関する調査報告書」	15歳以上39歳以下	H28年
内閣府 平成30年度 「生活状況に関する調査報告書」	40歳以上64歳以下	H30年
内閣府 令和4年度 「こども・若者の意識と生活に関する調査」	15歳以上69歳以下	R4年

1. ひきこもりの人数と出現率：

- H28年：15歳以上39歳以下で54.1万人（出現率1.57%）
- H30年：40歳以上64歳以下で61.3万人（出現率1.45%）
- R4年：15歳以上39歳以下で出現率2.05%、40歳以上64歳以下で出現率2.02%（40歳以上69歳以下では2.97%）
- 変化：H28年・H30年と比べて、R4年は両年齢層で出現率が増加している。

2. 性別：

- H28年：15歳以上39歳以下で男性63.3%、女性36.7%
- H30年：40歳以上64歳以下で男性76.6%、女性23.4%
- R4年：15歳以上39歳以下で男性53.5%、女性45.1%、その他1.4%、40歳以上69歳以下で男性59.4%、女性40.6%
- 変化：H28年・H30年と比べて、R4年では両年齢層で女性の割合が増加しているが、コロナ禍の影響にはジェンダー格差があり※、女性で無業化や在宅生活の長期化が顕著に表れている可能性が考えられる。
（※内閣府男女共同参画局「コロナ下の女性への影響と課題に関する研究会」緊急提言より）

3. ひきこもり期間：

- H28年：15歳以上39歳以下で「7年以上」が34.7%で最多。
- H30年：40歳以上64歳以下で「7年以上」は40.3%
- R4年：15歳以上39歳以下で「7年以上」は21.6%、40歳以上69歳以下で「7年以上」は23.2%
- 変化：7年以上におよぶ長期ひきこもりはやや減少している。ただし、5件に1ケースは7年以上と、長期化するケースは依然として多く存在する。

4. ひきこもりのきっかけ（主な理由）：

- H28年（複数回答）：15歳以上39歳以下で「不登校」18.4%、「職場になじめなかった」18.4%が最多。
- H30年（複数回答）：40歳以上64歳以下で「退職」36.2%が最多。
- R4年（複数回答）：15歳以上39歳以下で「退職したこと」21.5%、「人間関係がうまくいかなかったこと」20.8%の順。40歳以上69歳以下で「退職したこと」44.5%、「新型コロナウイルス感染症が流行したこと」20.6%の順。
- 変化：H28年・H30年と比べて、R4年では若年層では大きな変化は見られないが、中高年層で「退職」の割合が増加しているのは、調査対象が69歳まで広がったことで、定年退職者が一定数含まれていると考えられる。また「コロナ流行」も主要なきっかけとなっている。

5. 働いた経験：

- H28年：15歳以上39歳以下において「働いたことはない」の割合が35.3%
- H30年：40歳以上64歳以下で「いままで働いたことはない」の割合が2.2%
- R4年：15歳以上39歳以下で30.6%、40歳以上69歳以下で3.2%が「これまでに就業経験はない」と回答。
- 変化：H28年・H30年と比べて、R4年で大きな変化はない。

6. 関係機関を利用した経験：

- H28年：15歳以上39歳以下で44.1%が何らかの支援機関を利用した経験あり。
- H30年：40歳以上64歳以下で44.4%が何らかの支援機関を利用した経験あり。
- R4年：15歳以上39歳以下で52.7%、40歳以上69歳以下で42.1%が何らかの支援機関の利用経験あり。
- 変化：H28年・H30年と比べて、R4年では若年層（15歳以上39歳以下）で支援機関の利用経験が若干増加していた。中高年層（40歳以上）ではほぼ変化はなかった。

これらの比較から、ひきこもりの出現率の増加、女性の割合の増加、コロナ禍の影響などの変化が見て取れる。

※「広義のひきこもり」の定義:普段の外出状況の間で「趣味の用事のときだけ」「近所のコンビニなど」「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」と回答し、かつその状況が6か月以上と回答した者、かつ下記①～④以外の者
①統合失調症又は身体的病气、②「妊娠、介護・看護の担い手、出産・育児を理由に現在の状況になった、仕事が専業主婦・主夫や家事手伝い、普段自宅で家事、育児、介護・看護をしている」かつ「最近6か月間に家族以外のひとと会話をした」、③仕事が会社などの役員、自営業・自由業、④「家族従業者・内職、仕事がパート・アルバイト～正社員、自宅で仕事をしていることを理由に現在の状況になった、普段自宅で仕事をする」かつ「現在、就業している」（出典：内閣府「こども・若者の意識と生活に関する調査（令和4年度）」）