

第1章

ひきこもり当事者/経験者調査の結果

第1節 アンケート調査の結果

第2節 ヒアリング調査の結果

第1章 ひきこもり当事者/経験者調査の結果

「三重県ひきこもりに関する実態調査」では、「ひきこもり当事者/経験者」「家族」「支援機関」の3つの対象別に調査を行った。本章では、「ひきこもり当事者/経験者」の調査結果を紹介する。回収数は39件である。

第1節 アンケート調査の結果

1-1 居住地（市町）

「居住地（市町）」の分布では、鈴鹿市が20.5%と最も多く、次いで松阪市が12.8%となっている。桑名市、四日市市、伊勢市がそれぞれ10.3%で続き、いなべ市と津市が7.7%、名張市が5.1%だった。その他の市町（木曽岬町、東員町、亀山市、明和町、伊賀市、熊野市）はそれぞれ2.6%だった。半数以上が北勢地域、3割強が中南勢地域在住者による回答となった。



図1-1
居住地（市町）
※問2 / 単一回答
※n=39

1-2 年齢

「年齢」では、30代前半と40代後半が20.5%と最も多く、次いで40代前半が15.4%だった。30代後半までの若年層が53.8%、40代以上の中高年層が46.2%という結果となった。

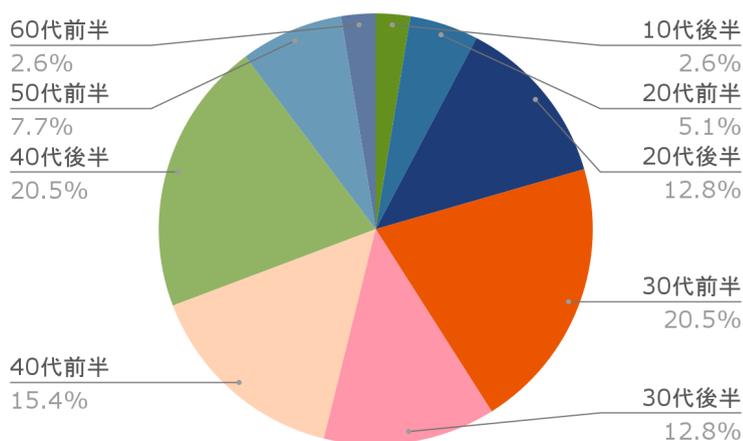


図1-2
年齢
※問3 / 単一回答
※n=39

1-3 性別（性自認）

「性別（性自認）」では、「男性」が18名で46.2%、「女性」が17名で43.6%と、1名のみ之差となっている。「その他」は0%、任意回答だったことにより無回答が4名（10.3%）いた。

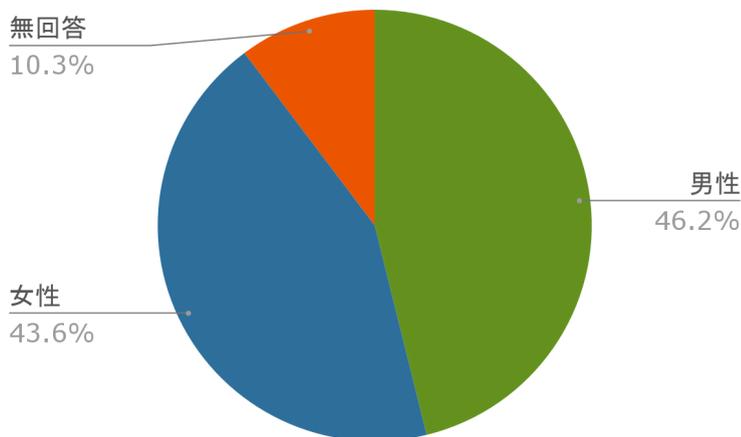


図1-3
性別（性自認）
※問4 / 単一回答
※n=39

1-4 同居者の有無

「同居者の有無」では、「いる」が84.6%である一方、一人暮らしをしている人も15.4%いた。



図1-4
同居者の有無
※問5 / 単一回答
※n=39

1-5 誰と同居しているか

同居者がいる人のうち、「誰と同居しているか」では、「母」が81.8%、「父」が66.7%と、親との同居が多かった。「配偶者／パートナー」が15.2%、「兄弟姉妹」と「祖父母」がそれぞれ12.1%、「子」が9.1%だった。

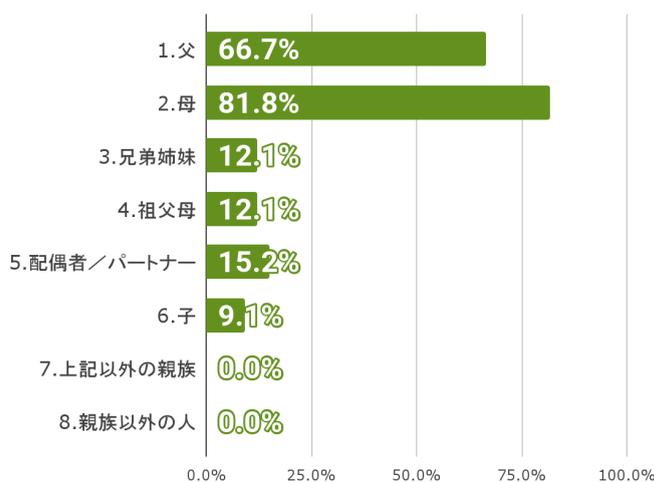


図1-5
誰と同居しているか
※問6 / 複数回答
※n=33

1-6 ひきこもり経験

「ひきこもり経験」では、「現在、『ひきこもり』である」が69.2%を占め、「過去に『ひきこもり』だったが、現在はそうではない」が30.8%だった。「『ひきこもり』の経験はない」という回答はなかった。

- 現在、「ひきこもり」である
- 過去に「ひきこもり」だったが、現在はそうではない

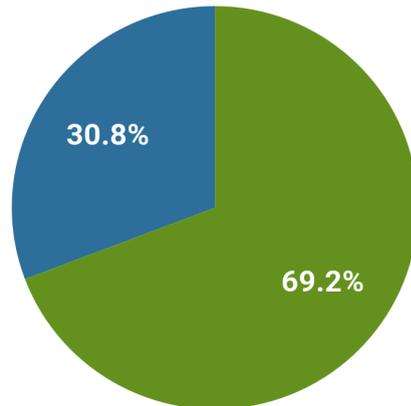


図1-6

ひきこもり経験
※問7 / 単一回答
※n=39

1-7 外出状況

「現在、『ひきこもり』である」と答えた人の「外出状況」では、「ふだんは家にいるが、自分の趣味に関する用事的时候は外出する」が40.7%と最も多く、次いで「ふだんは家にいるが、近所のコンビニなどには出かける」が37.0%だった。「人付き合いのためにときどき外出する」と「自室からは出るが、家からは出ない」がそれぞれ7.4%、「遊び等で頻繁に外出する」と「自室からほとんど出ない」がそれぞれ3.7%となっている。「仕事や学校で平日は毎日外出する」「仕事や学校で週3～4日外出する」の回答はなかった。外出頻度の観点からは、回答者のほとんどが、内閣府調査における「広義のひきこもり」にあてはまると考えられる。

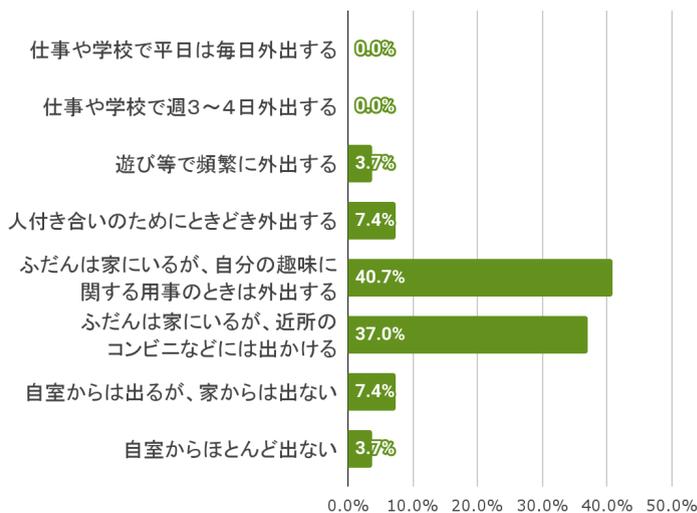


図1-7

外出状況
※問8 / 単一回答
※n=27 (現在「ひきこもり」)

1-8 ひきこもり期間（のべ）

「ひきこもり期間（のべ）」では、「5年～7年未満」が15.4%と最も多く、次いで「1年～2年未満」「3年～5年未満」「10年～15年未満」がそれぞれ12.8%となっている。5年以上のひきこもり期間がある人は全体の59.0%、10年以上でも38.5%を占めており、長期化している実態が浮かび上がっている。

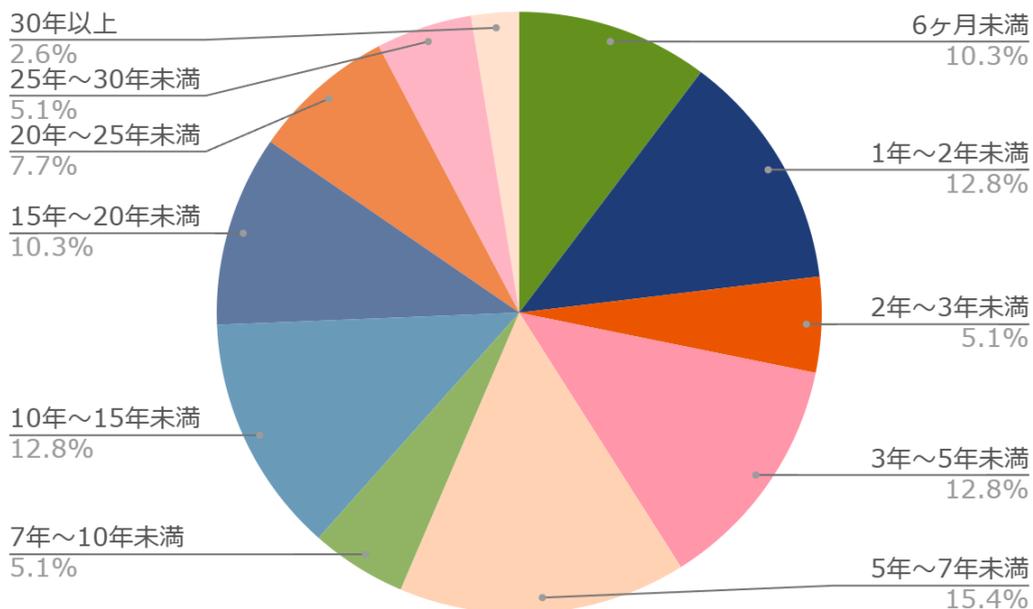


図1-8

ひきこもり期間（のべ）
 ※問9 / 単一回答
 ※n=39

1-9 継続的にひきこもった回数

「継続的にひきこもった回数」では、「1回」が35.9%と最も多く、次いで「2回」が28.2%、「3回」が20.5%だった。「4回」が5.1%、「5回以上」は7.7%となっており、断続的に複数回のひきこもり期間を経験している人が全体の61.5%を占めていることに注目したい。

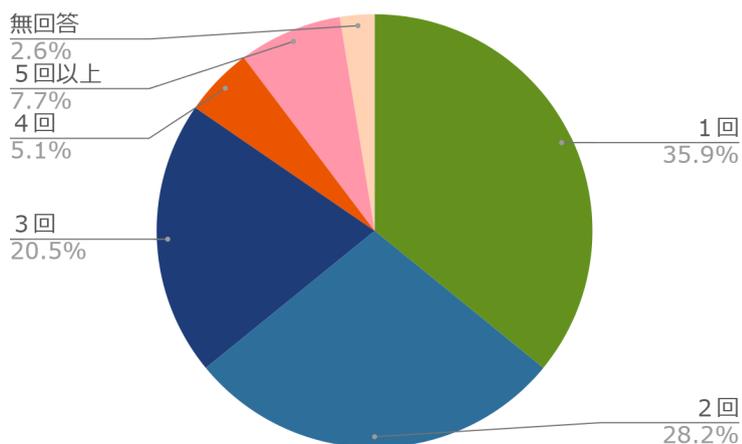


図1-9

継続的にひきこもった回数
 ※問10 / 単一回答
 ※n=39

1-10 ひきこもりの原因・きっかけ

「ひきこもりの原因・きっかけ」では、「うつ状態や不安などの、こころの不調」が71.8%と最も多く、次いで「(親以外との)人間関係がうまくいかなかった」と「人との会話、コミュニケーションへの苦手意識」がともに56.4%、「人からどう見られているかという不安や恐怖」が51.3%だった。「からだの不調・病気・障がい」は46.2%、「不登校」が41.0%、「職場になじめなかった」が38.5%、「気分障害、不安障害」「学校でのいじめ」「就職活動がうまくいかなかった」がいずれも33.3%で続いている。心の不調や対人関係の不全に関するもののほか、いじめや不登校、ハラスメント、失業など具体的でネガティブな出来事もきっかけになっており、複数の要因がひきこもりの原因やきっかけになっていることがわかる。

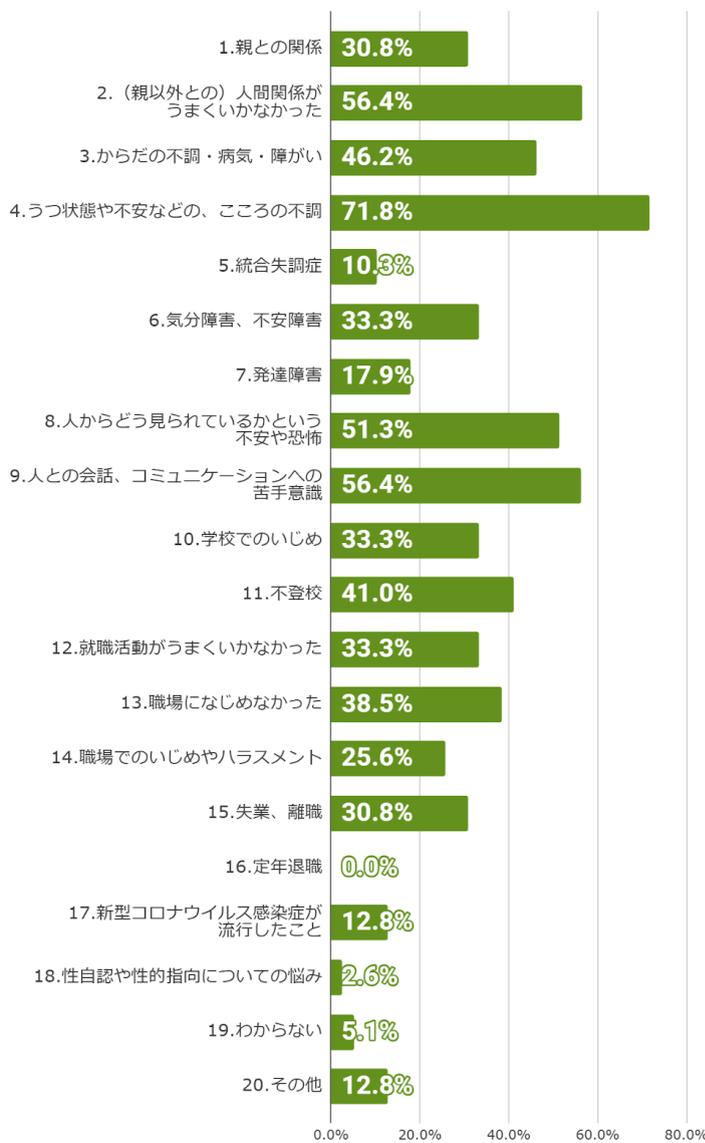


図1-10
ひきこもりの原因・きっかけ
※問11 / 複数回答
※n=39

1-11ひきこもっているときの心情

「ひきこもっているときの心情」では、「生きるのが苦しいと感じることがある」「死んでしまいたいと思うことがある」「絶望的な気分になることがよくある」がいずれも82.1%と最も高く、次いで「家族に申し訳ないと思う」「このままではいけないと強い焦りを感じる」が71.8%だった。「人に会うのが怖いと感じる」が61.5%、「自分のことが嫌いだとよく思う」「他人がどう思っているのか不安」「知り合いに会いたくない」がそれぞれ56.4%、「強い怒りや憤りを感じている」が51.3%と続き、いずれも多く个回答があった。一方で「一時的に安心感を得られる」「気持ちが楽だと感じる」はともに23.1%で、社会と距離を置いてひきこもっていると気持ちが楽になるという側面もあることが見受けられる。「当てはまるものはない」という回答は0%だった。回答者の多くが深刻な精神的苦痛を抱えている状況が見られる。

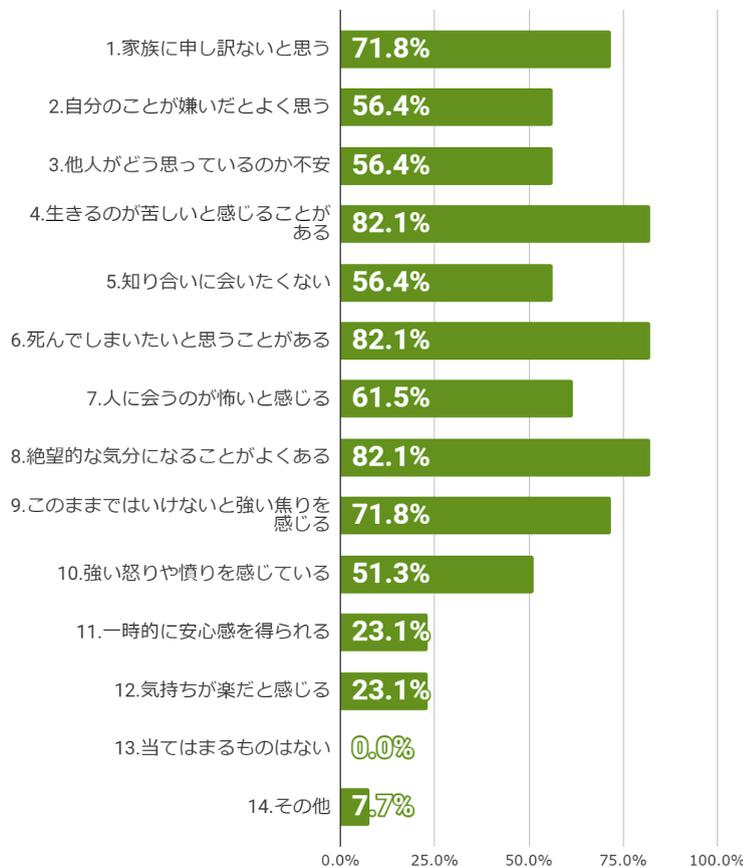


図1-11

ひきこもっているときの心情
※問12/ 複数回答
※n=39

1-12 ひきこもり状態から抜け出すことを妨げている要因

「ひきこもり状態から抜け出すことを妨げている要因」では、「精神的な不調、病気、障がい」が71.8%と最も多く、次いで「『ふつう』になりたいが、方法がわからない」「社会の中に、無理なく参加できる場が見つからない」が69.2%、「現状を打開するための方法や解決策がわからない」が66.7%だった。「過去のトラウマやネガティブな経験の記憶」「生きる意欲や気力の低下」が64.1%、「自分に合った相談先や支援機関が見つからない」が61.5%、「コミュニケーションへの苦手意識」が59.0%と続いている。「失敗に対する恐れや不安」「社会生活に必要な知識や常識、経験の不足」が56.4%、「自分を否定的に捉えてしまうこと」「からだの不調、病気、障がい」が51.3%となっている。

19の選択肢のうち50%を超える回答が12項目あり、ひきこもり状態から抜け出す困難さには複数の要因が絡み合っていることがうかがえる。

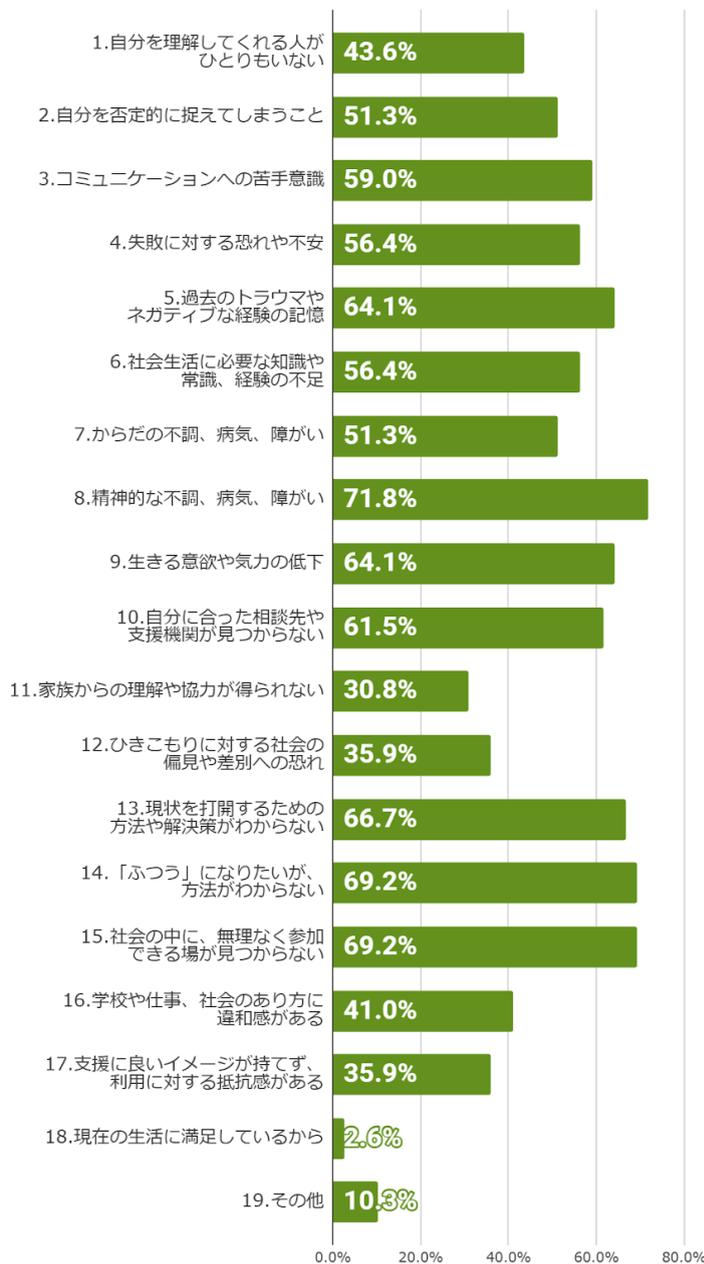


図1-12

ひきこもり状態から抜け出すことを妨げている要因
 ※問13 / 複数回答
 ※n=39

1-13 生活困窮度

「生活困窮度」では、生活費について「とても困っている」が30.8%、「やや困っている」が28.2%と、経済的に困窮している人が合わせて59.0%と約6割を占めている。

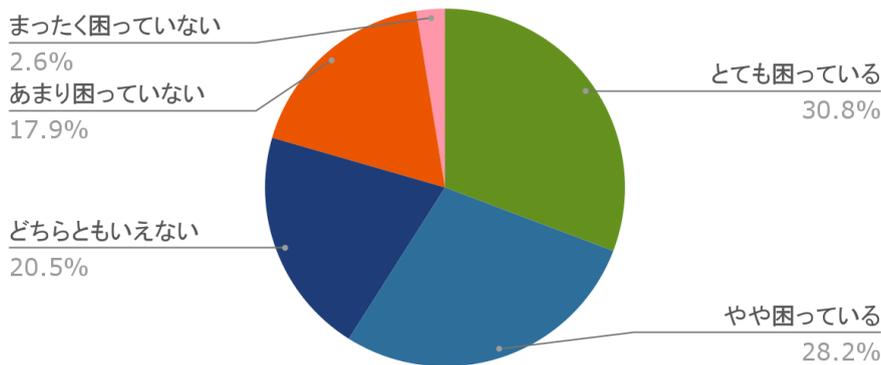


図1-13

生活困窮度
※問14 / 単一回答
※n=39

1-14 家族との関係性

「家族との関係性」について、父親との関係は「どちらともいえない」が33.3%と最も多く、「どちらかといえば良い」が17.9%、「良い」「どちらかといえば悪い」「悪い」がそれぞれ12.8%となっている。

母親との関係は「どちらかといえば良い」が33.3%と最も多く、「良い」が25.6%、「どちらともいえない」が20.5%となっており、父親と比べて概ね良好な関係性がうかがえる。

兄弟姉妹との関係は「どちらかといえば良い」「どちらともいえない」「悪い」「いない」がそれぞれ17.9%と均等に分布している。

配偶者／パートナーについては、「いない」が64.1%を占めており、無回答が17.9%、「どちらかといえば良い」が7.7%となっている。

グラフにはないが、分母から「いない」「無回答」を除いた割合を見ておくと、父親との関係は「良い」14.3%、「どちらかといえば良い」20.0%、「どちらともいえない」37.1%、「どちらかといえば悪い」14.3%、「悪い」14.3%である。同様に母親との関係は「良い」27.8%、「どちらかといえば良い」36.1%、「どちらともいえない」22.2%、「どちらかといえば悪い」2.8%、「悪い」11.1%である。兄弟姉妹との関係は「良い」10.7%、「どちらかといえば良い」25.0%、「どちらともいえない」25.0%、「どちらかといえば悪い」14.3%、「悪い」25.0%である。配偶者／パートナーとの関係は、「良い」28.6%、「どちらかといえば良い」42.9%、「どちらともいえない」28.6%、「どちらかといえば悪い」0.0%、「悪い」0.0%である。

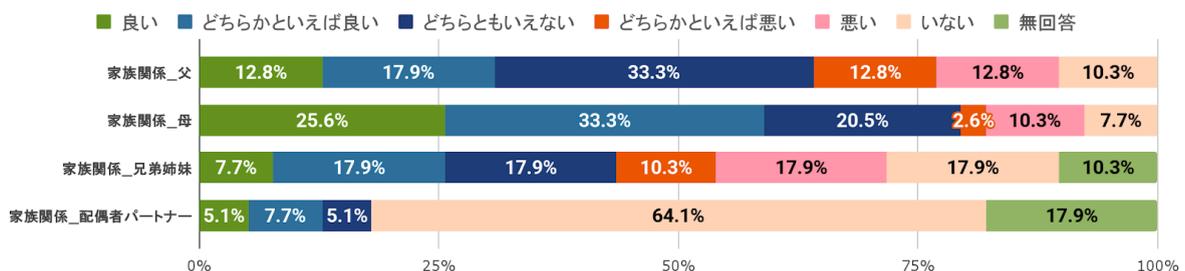


図1-14

家族との関係性
※問15 / 単一回答
※n=39

1-15 現在の就学・就労状況

「現在の就学・就労状況」では、「無職」が51.3%と半数以上を占め、「自営業／フリーランス」「家事手伝い」がそれぞれ10.3%で続いている。次いで「勤めている（正社員）」「勤めている（契約社員、派遣社員、パート・アルバイト）」がそれぞれ7.7%おり、これは問7において「過去に『ひきこもり』だったが、現在はそうではない」と答えた人たちと重なるものと思われる。

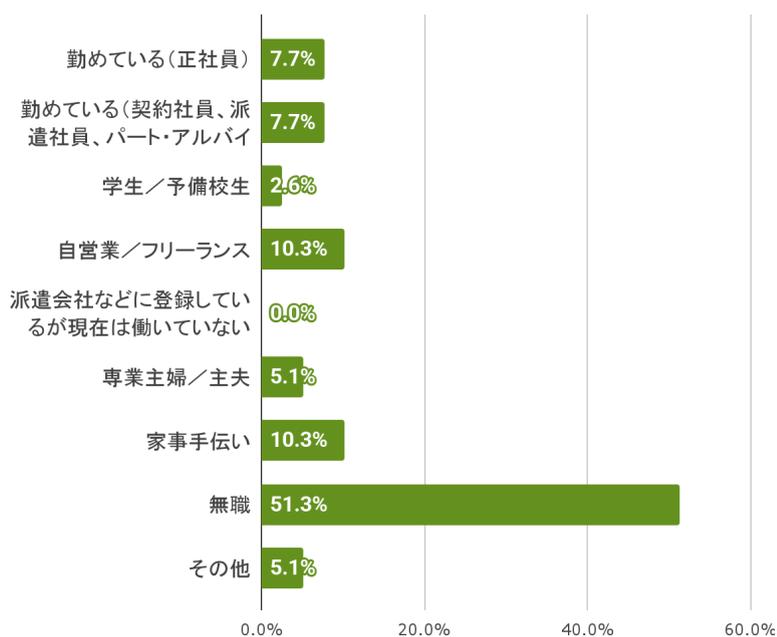


図1-15

現在の就学・就労状況

※問16 / 単一回答

※n=39

1-16 希望する職場環境・労働条件

1-15で現在就労状態にない項目*を選択した人に聞いた「希望する職場環境・労働条件」では、「上司や同僚がひきこもりに理解がある」が64.3%と最も多く、「体力的な負担が少ない」が57.1%、「メンタルヘルスへのサポート体制がある」が53.6%、「短時間（1日4時間程度）から働ける」「失敗が許容される」が50.0%だった。「どのような条件であっても働くことは考えられない」という人は10.7%で、全体の傾向としてひきこもりに理解のある労働環境であれば就労する意欲があることが見て取れる。

* 「派遣会社などに登録しているが現在は働いていない」「専業主婦／主夫」「家事手伝い」「無職」「その他」を選択



図1-16

希望する職場環境・労働条件

※問17 / 複数回答

※n=28

1-17 ひきこもりに関わる支援・サービスを行っていることを知っている機関

「ひきこもりに関わる支援・サービスを行っていることを知っている機関」では、「就労支援機関（サポステ、障がい・生活支援等）」が43.6%と最も多く、「三重県ひきこもり地域支援センター」「市町ひきこもり相談窓口」が35.9%、「社会福祉協議会」が33.3%だった。また「（選択肢の各）機関がひきこもり支援を行っていることは知らなかった」は20.5%となっている。いずれの機関もひきこもり支援に対する認知度は半数に達しておらず、全体的に低い傾向にある。

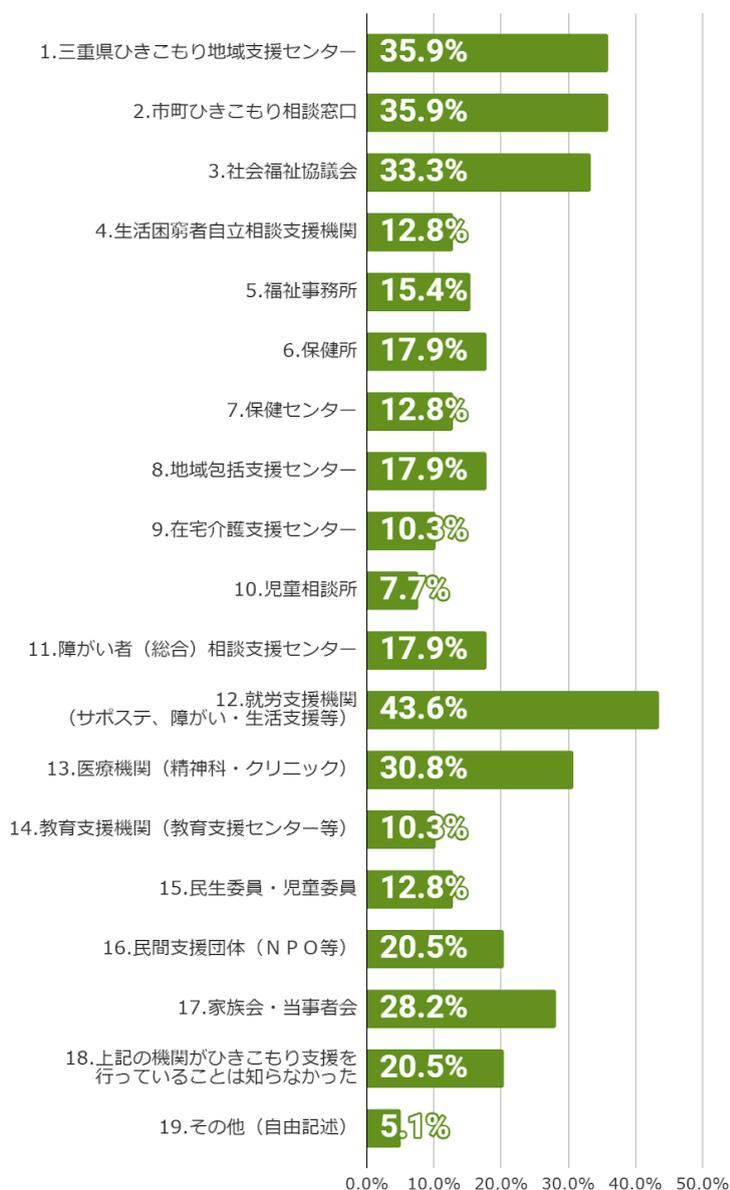


図1-17

ひきこもりに関わる支援・サービスを行っていることを知っている機関

※問18 / 複数回答

※n=39

1-18 ひきこもり支援機関・サービスを知ったきっかけ

「ひきこもり支援機関・サービスを知ったきっかけ」では、「インターネット検索」が48.7%と最も多く、「自治体の広報紙や回覧板」「支援機関のウェブサイト」が23.1%、「家族」が17.9%だった。今回の調査が主としてオンラインフォームを回答手段としたことも影響していると思うが、インターネット検索を利用した情報へのアクセスが抜きん出ていることは注目すべきポイントである。

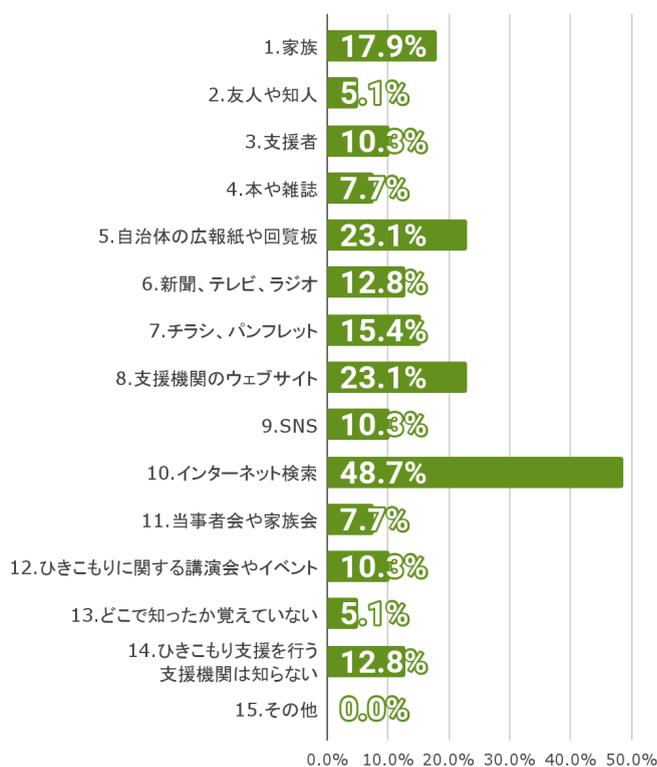


図1-18

ひきこもり支援機関・サービスを知ったきっかけ
 ※問19 / 複数回答
 ※n=39

1-19 支援・サービスの利用経験

「支援・サービスの利用経験」では、「今まで一度も利用したことはない」が51.3%と過半数を占め、「現在利用している」が25.6%、「過去に利用したことがあるが、現在は利用していない」が23.1%だった。支援につながっていない人、つながろうとしていない人が多いことがうかがえる。

- 現在利用している
- 過去に利用したことがあるが、現在は利用していない
- 今まで一度も利用したことはない

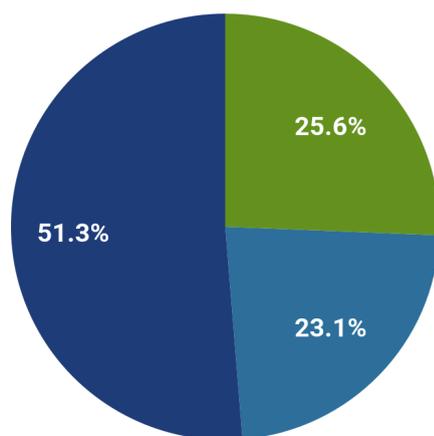


図1-19

支援・サービスの利用経験
 ※問20 / 単一回答
 ※n=39

1-20 利用したことがあるひきこもり支援・サービス

「利用したことがある支援機関・サービス*」では、「医療機関（精神科・クリニック）」が47.4%と最も多く、「就労支援機関（サポステ、障がい・生活支援等）」が42.1%、「市町ひきこもり相談窓口」が36.8%だった。「家族会・当事者会」の利用も26.3%あった。一方で、「三重県ひきこもり地域支援センター」「生活困窮者自立相談支援機関」「保健所」「保健センター」「地域包括支援センター」「在宅介護支援センター」の利用はいずれも0%となっている。ひきこもりの相談窓口よりも、医療機関や就労支援機関を利用する人が多いことが見てとれる。

*問20で「現在利用している」「過去に利用したことがあるが、現在は利用していない」と回答した人のみ回答対象

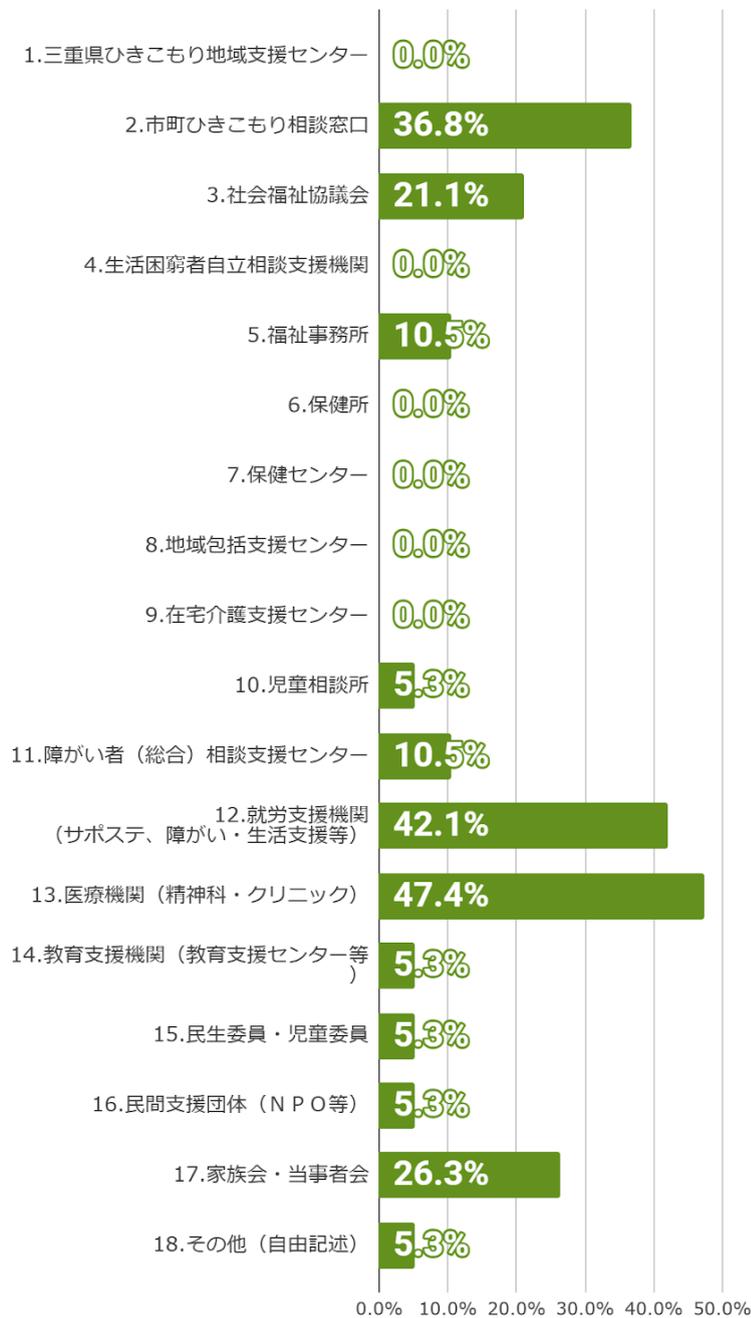


図1-20

利用したことがあるひきこもり支援・サービス

※問21 / 複数回答

※n=19

1-21 支援が中断した理由

「支援が中断した理由*」では、「効果を感じられなかったから」「支援者と話がかみ合わなかったから」が53.3%と最も多く、「支援内容や雰囲気合わなかったから」「支援者から説教や説得をされたから」が40.0%となっている。支援者のひきこもりへの理解度や対応、支援方法に課題があることがうかがえる。

*問20で「現在利用している」「過去に利用したことがあるが、現在は利用していない」と回答した人のみ回答

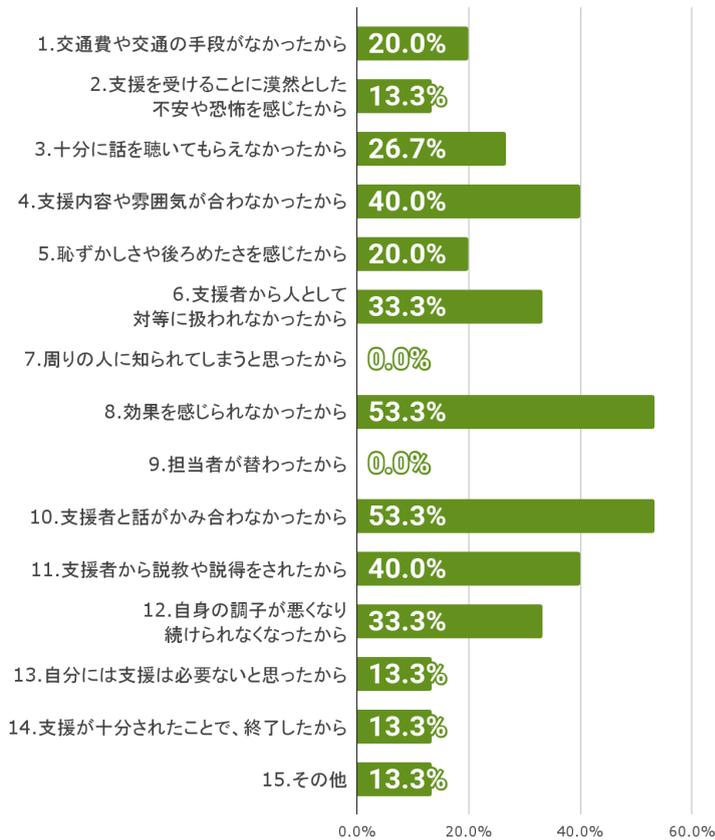


図1-21
支援が中断した理由
※問22 / 複数回答
※n=15

1-22 支援・サービスを利用しない理由

「支援・サービスを利用しない理由*」では、「支援があることを知らなかったから」が60.0%と最も多く、「就労を強く促されるだけだと思うから」が50.0%、「十分に話を聞いてもらえないと思うから」が40.0%となっており、「自分が支援対象にあてはまるか分からないから」が35.0%と続いた。支援の存在を知らないことに加え、支援機関の情報（発信）不足から来る懸念が利用への動機付けを妨げている様子がうかがえる。

*問20で「今まで一度も利用したことはない」と回答した人のみ回答

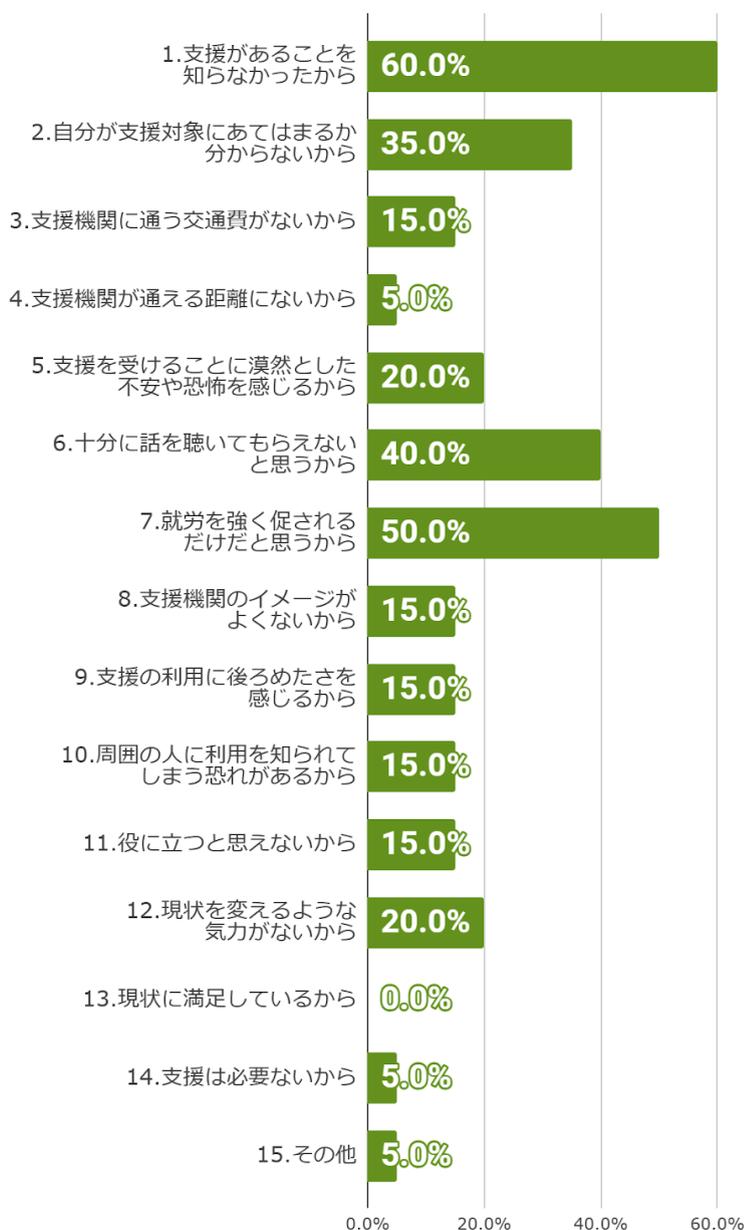


図1-22

支援・サービスを利用しない理由

※問23 / 複数回答

※n=20

1-23 利用してみたい支援・サービス【相談支援、カウンセリング、生活支援】

「利用してみたい支援・サービス【相談支援、カウンセリング、生活支援】」では、「支援者が困りごとをじっくり聞いてくれる」が53.8%と最も多く、「同じ担当者が切れ目なく寄り添ってくれる支援」が48.7%、「ひきこもりに関するあらゆることに対応する総合窓口」が46.2%となっている。17項目中13項目で20%超とニーズは多岐にわたり、中でもまずは相談者の話にじっくり耳を傾け、継続的に関わってくれる支援を求める傾向が表れている。

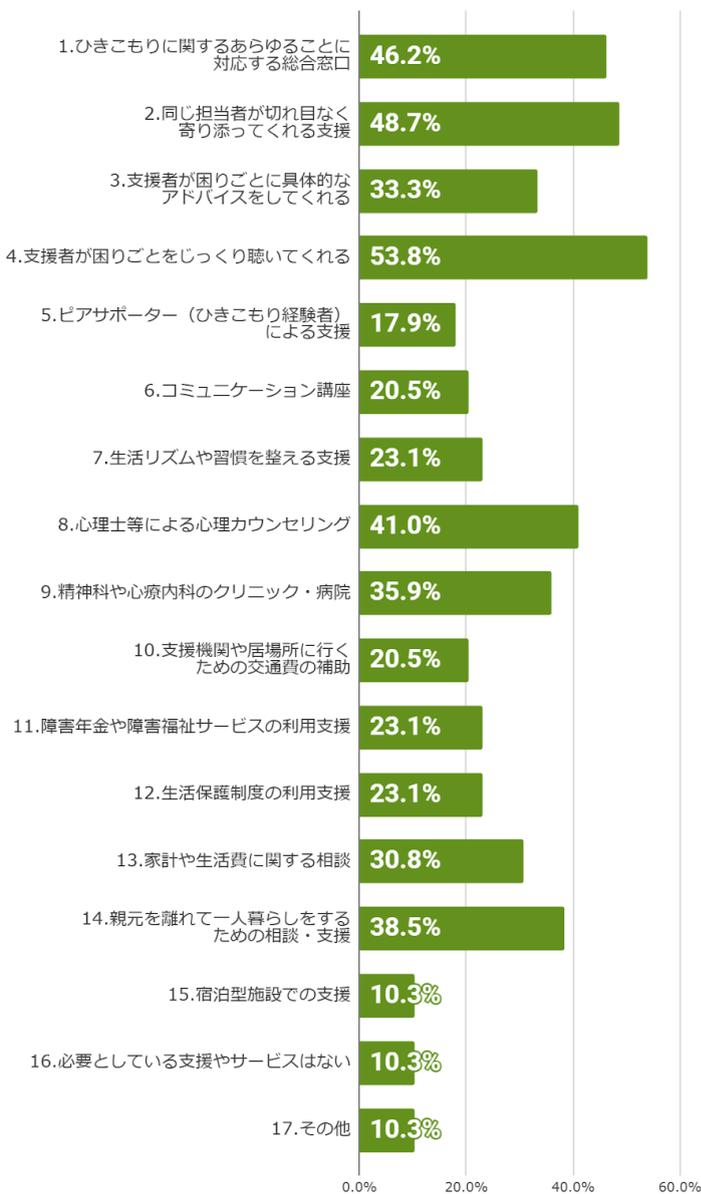


図1-23

利用してみたい支援・サービス
【相談支援、カウンセリング、生活支援】

※問24 / 複数回答

※n=39

1-24 利用してみたい支援・サービス【居場所、交流の場】

「利用してみたい支援・サービス【居場所、交流の場】」では、「自分と同じ年齢層の人が集まる当事者の交流の場」が51.3%と最も多く、「いつでも自由に行けて、自由に過ごせる場」「役割があり、手伝えることがある場」が48.7%だった。同じような経験をした人と出会い、自由に過ごせ、自らの力を活かせる場を求めている様子が見える。

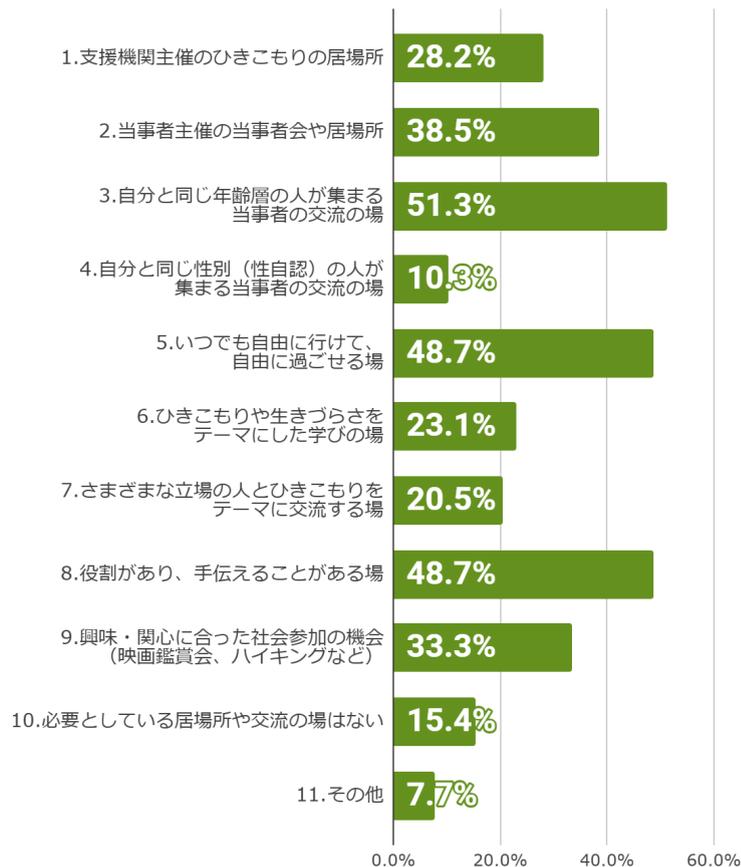


図1-24

利用してみたい支援・サービス【居場所、交流の場】

※問25 / 複数回答

※n=39

1-25 利用してみたい支援・サービス【就労支援】

「利用してみたい支援・サービス【就労支援】」では、「短時間（1日4時間程度）から働ける職場の紹介」「ひきこもりに理解がある職場の紹介」が56.4%と最も多く、「在宅でできる仕事の紹介」が43.6%、「就労準備段階や就労後にも継続的に相談ができる」が38.5%だった。一方「就労支援は利用したくない」は15.4%となっている。短時間労働など負担の少ない働き方への配慮があり、かつひきこもりに理解のある職場環境を求める傾向が表れている。また、就労して終わりではなくその後の支援も求められている。

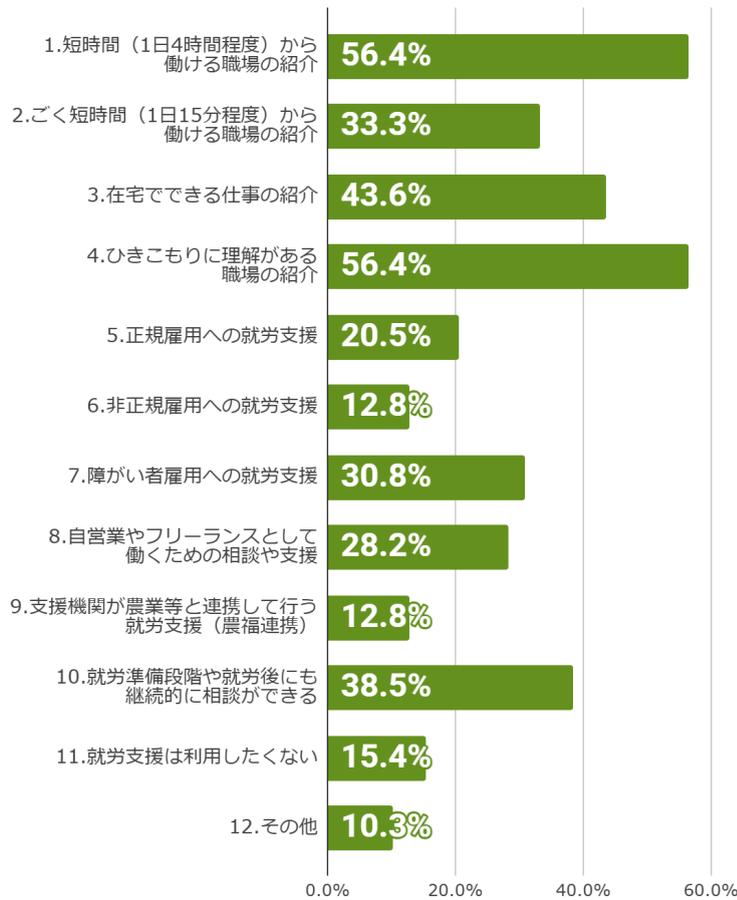


図1-25
利用してみたい支援・サービス【就労支援】
※問26 / 複数回答
※n=39

1-26 利用しやすい支援の手段や条件

「利用しやすい相談の手段や条件」では、「メールやチャットなどオンラインで相談する」が59.0%と最も多く、「相談が無料である」が48.7%、「匿名で相談できる」が46.2%となっている。「相談窓口が住んでいる地域にある」が41.0%、「支援者が自宅等を訪問して相談に乗ってくれる（アウトリーチ）」が30.8%と続いている。匿名性が担保され、かつ対面や電話よりオンラインでの相談を希望している人が多いことがうかがえる。

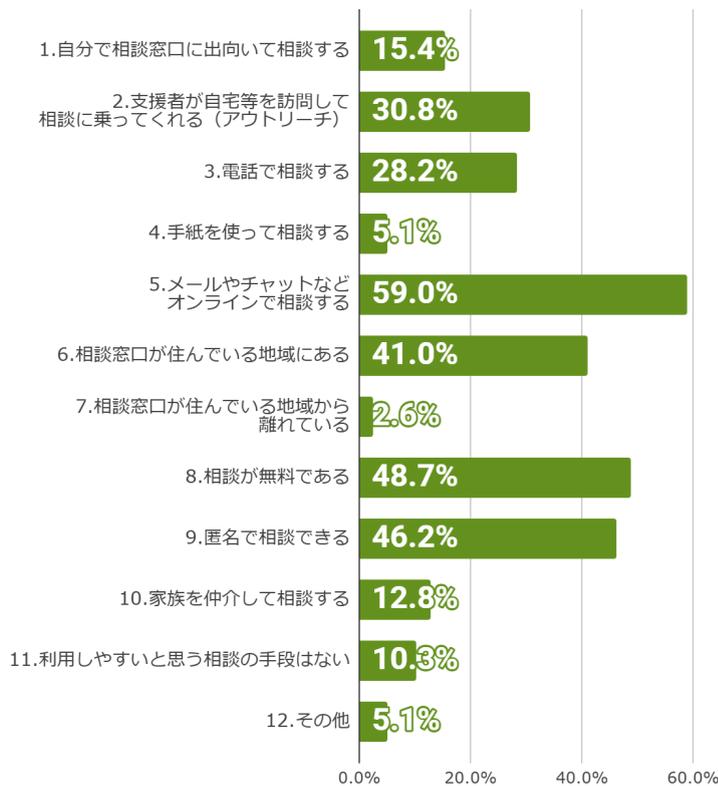


図1-26

利用しやすい相談の手段や条件
※問27 / 複数回答
※n=39

1-27 支援者に望む姿勢や態度、経験値

「支援者に望む姿勢や態度、経験値」では、「相談者の話をじっくり聴いてくれる」が74.4%と最も多く、「相談者に共感し、同じ目線に立って、寄り添う姿勢がある」が69.2%、「長期的・継続的な支援を行ってくれる」が64.1%となっている。「就労に限らず、多様な社会参加を支援できる」が61.5%、「相談者の状況に合わせた解決策を提案できる」が56.4%と続いている。回答者の多くが、傾聴と共感を土台とした信頼関係の構築を重視する傾向が表れている。



図1-27

支援者に望む姿勢や態度、経験値
※問28 / 複数回答
※n=39

1-28 アウトリーチ型支援への考え

「アウトリーチ型支援への考え」では、「本人の希望があれば、行った方がよい」が69.2%と最も多く、「わからない」が15.4%、「本人や家族の希望がなくても、行った方がよい」が7.7%となっている。アウトリーチ型支援には本人の意思の尊重を求める声が圧倒的であった。

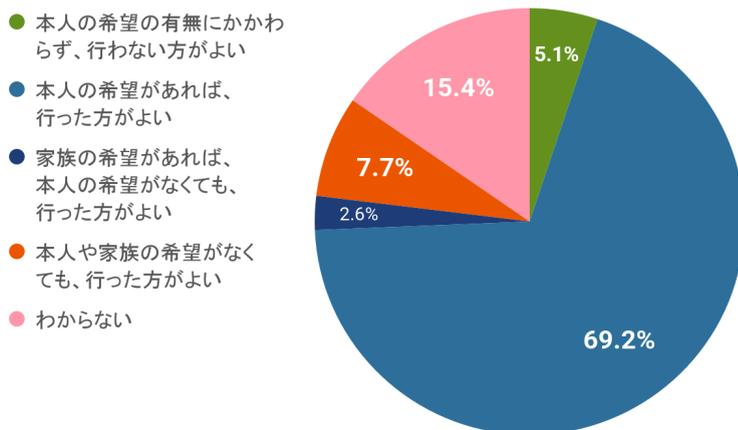


図1-28

アウトリーチ型支援への考え
※問29 / 単一回答
※n=39

1-29 利用したいオンライン支援・サービス

「利用したいオンライン支援・サービス」では、「Zoomなどのビデオ通話による相談やカウンセリング」が35.9%と最も多く、「Zoomなどのビデオ通話による交流の場」が33.3%、「LINEチャットなどによるテキストでの交流の場」が30.8%となっている。一方「オンラインでの支援・サービスを利用したいとは思わない」人も25.6%おり、オンラインでの交流経験や、端末やオンラインツールの習熟度や利用環境などによりニーズにばらつきが出るものと思われる。

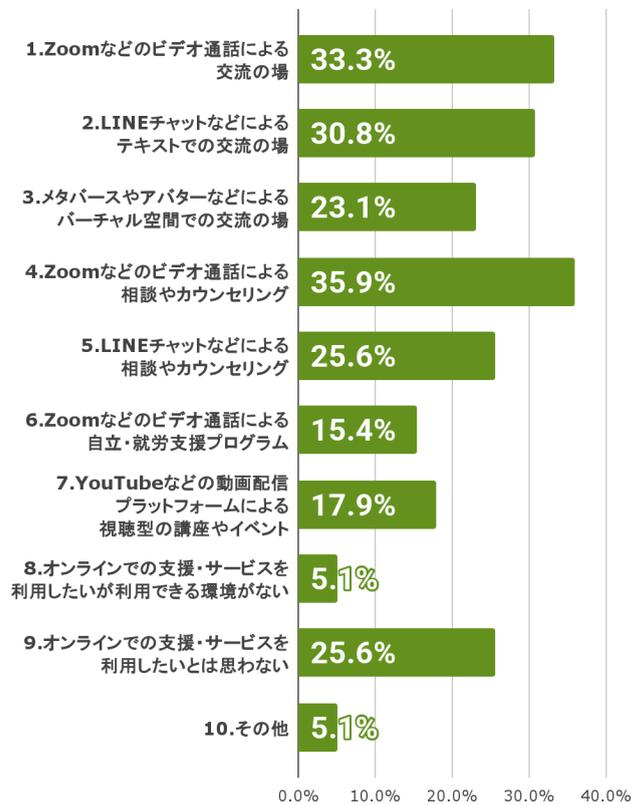


図1-29

利用したいオンライン支援・サービス

※問30 / 複数回答

※n=39

【利用した支援・サービスについて、良かったことや改善してほしいこと*】

1.良かったこと

施設に個室があり、一人になりたい時自由に利用できた（30代・女性）

取り敢えず一時的には気分が良くなったり時間の有効利用ができた。（40代・男性）

高卒認定が受けられたこと（30代・女性）

障害者福祉の移動支援ヘルパーさんが、私の過去の趣味を見つけて、外に少し引き出してくださったので良かった（50代・男性）

ありのままにいられた。負の感情を出せる。（40代・女性）

引きこもり当事者としての経験が他者の役に立つことが分かった（20代・性別無回答）

心療クリニックにて、筆記法による、個人分析が受けられたこと。（30代・性別無回答）

恥ずかしいけど、心の中を少しさらせたかな。（40代・男性）

お菓子がもらえる 家にいなくてすむ事（40代・男性）

現在、相談支援を利用しています。以前に別の場所で、相談・就労支援などを利用した時には、あくまで就労がベースにある支援という印象で、周りのサポートして下さる方も、働く事が当たり前に見えるばかり（ひきこもり経験者の方も含めて）でした。自分が感じている悩みや課題とはあまりにギャップがあり、社会に居場所などないように感じました。今回通っている場所では丁寧な聞き取りと寄り添いをしていただいている、不安についても共有していただけています。もしかしたら自分なりに進んでいける道があるかもしれないと、少し希望を持つことができます。（40代・女性）

2.改善してほしいこと

どうしても最終目標が就労を目的としていることが嫌である（40代・男性）

就労移行支援の支援体制では不十分だと感じた。自分はある程度社会人経験があるため、仕事に関するマナー等の支援にはあまり意味がない。それよりも、実際就労する際の支援をして貰いたかった。精神疾患を抱え、不安な状態のまま、全く誰も知らない職場へ行くことに不安がある。（30代・女性）

精神由来の引きこもりになったときに医療機関を受けても「まだ若いんだから大丈夫」「ストレスに慣れない」という対応しかされないので疾患や障害由来の場合放置される（20代・女性）

体調や気分に対応した支援をして欲しい（50代・男性）

支援者に理解がない、及び当事者として支援者へアドバイスをしてもらっても全く受け入れられない事が多く、傷付けられるような事を平然と言われる事も多かった。ボランティア精神に頼り過ぎている。（20代・性別無回答）

カウンセリングを受けられる場所や他のひきこもり当事者との交流の場を教えてほしい。医療機関にかかっても、次のアクションに繋がらなかった。（30代・性別無回答）

ネット上で身近な公的支援の情報が得られるポータルサイトや、相談できる窓口、写真や動画をまじえた活動の紹介、交流場所などがあれば、もう少し利用のハードルが下がるのではと思いました。（40代・女性）

時間制限や場所制限など（があったこと）（40代・男性）

*ひきこもりの支援・サービスを利用したことのある人のみ回答
※問31/自由記述

【ひきこもりの当事者/経験者の現状や思い】

支援者は引きこもりの当事者の意見をよく聞くことが大事だと思います。中々、実現は難しいかもしれませんがオープンダイアログ*という方法も大事だと思います。後、家族支援は多く見受けられますが当事者の支援は少ないように思います（40代・男性）

*精神医療でクライアント（相談に来た人）本人のみならず家族や治療者など関係者が集まり対話を重ねる治療方法のこと

高校に進学してから自分のコミュニケーション能力の低さに気づき、学校生活が苦しくなり不登校になり、精神科医にかかるようになりました。そこでお医者さんから特別支援学校への転校と病院への入院を提案していただきました。結果として、人間関係をリセットできたことや自分らしくいられる友人に恵まれたこと、規則正しい生活をできたことで、卒業後は専門学校への進学を経て就職し社会復帰することができました。義務教育から高校生の期間は、学校に居場所が見いだせない世界に居場所がないような気持ちになります。そういった気持ちを抱えた方に、転校や生活場所を変えるという選択肢が持てる出会いがあるといいなと思います。（30代・女性）

好き好んで引きこもって居るわけでは決してありませんが、ひきこもりから抜けだそうと思っても自分ではどうする事も出来ないのので行政からのサポート体制が必要だとおもっています。（50代・男性）

ほっておいてほしいと思うが、年齢から焦燥感がものすごいです。人と関わるのが非常に怖く、どのサービスも自分にできるとは思えません。（40代・男性）

ひきこもり=部屋から出てこない人ではないです。「見た目は他の人と変わらないように見えるけど社会との接点を持たない」も広い意味でひきこもりに入ると思います。孤独でかわいそうな人ではなく、普通の一人の人間として接してもらいたい。（30代・女性）

なぜ怖がっていたのか、こだわっていたのか、後になって考えると「どうでもよかった」ことが沢山ありました。社会に出て働いていると、良くも悪くも自分が考えているほど、世の中の人（私）のことを意識していないことが分かりました。今でも心配しすぎる性格は直りませんが、ある程度鈍感

であった方が、世の中ではうまくやって行けるのではないかと思います。「やってみる」「どうでも良いと思える」と意識改革ができれば良いのに、と思います。（40代・男性）

とにかく家族以外の人付き合い/出会いの機会ともにほぼ無い為、自力で探したり調べたりしているが見つからない。当町は成人の障害者への支援程度が悪く県の現状としても愛知県より悪く、名古屋市に引越して1人暮らししたい、残される実家の家と土地の両親死後の維持管理（特に税金などの負担）は一切したくない。（40代・男性）

こういったアンケートに感謝します。なんらか変わっていく助けになればと思いますし、支援者の皆様や気にかけている皆様にも感謝を伝えたいです。（30代・女性）

高校卒業後就職し、仕事による適応障害と不安障害で退職し引きこもり無職になった人間です。自殺未遂をして複数の精神科に受診し「まだ若いんだから」「ストレスに慣れない」という対応をされハローワークで紹介された仕事先も求人内容と違い上手く出来ずに就労と無職引きこもりを繰り返して現在派遣として欠勤を繰り返しながら働いています。

就労に関しては、

- とにかく違法就労企業を根絶やす
- 人権教育をする
- 男女問わずハラスメント教育をする
- 短時間就労でも生きていける給料設定にする

しかないんだと思います。

話し合いや思いやりなんて小学生の帰りの会じみたことでは無く、精神疾患の有無に関わらず心身に支障が出るような就労がまかり通っている現状を問題視すべきだと考えます。引きこもりは誰でもなり得ます。（長時間労働の後遺症で肉体が疲弊して外に出られない人、パワハラを受けて怒鳴り声が脳内でリフレインするため外の騒音が耐えられない人、セクハラや性被害を受けてトラウマから外出が出来ない人、昨日まで出来ていた外出が明日には出来なくなるかもしれないのが引きこもりです）。次にサポートする方の善意に甘えない体制を整えることかと思えます。無償ボランティアに頼るのではなくお金を払って雇用を生んだ上でサポート体制を整える必要があると思います。（20代・女性）

引き籠もりは、心の扉を全てとじる。その心の扉や引き出しを、誰がどうやって引き出すかにアプローチすれば、引き籠もり者は減るかも知れど、私は、すぐに籠る傾向です。家や部屋が快適なのかも（50代・男性）

助けられるだけではなくて役立つ情報が欲しい。（40代・女性）

孤独感がとてもありました。急に笑えなくなり学校に行こうとするだけで泣き叫びたい気持ちでいっぱいでした。親にも分かってもらえず、親戚の人に「死にたい」と悩みを話しても「病気で、生きたいのに生きれない人もいるんだから、そんな事言ったらダメ」と怒られました。親に「学校に行きたくない」と言うため息をつかれました。親にさえ分かってもらえないと分かり、その日から、あんなに好きだった親が苦手になりました。（10代・女性）

生きづらい世の中で生きていかななくてはならないと苦しんでいる人が多いんだと思います。自分自身も「皆は頑張っているのに、自分は何で出来ない？」って思いながらも、何も出来ずにイライラしています。そして働きたくても面接がとても怖いのです…。（30代・女性）

ひきこもり支援の前に、ひきこもりについて知ることが大事だと思います。

それは各々の当事者/経験者について知ることでもあり、なぜそういった状況を生むのかという社会的な背景を知ることでもあります。（最も影響の大きいのは、「ふつう」を強く求めてしまう性質を持つ競争社会の激化だと思います）。そのためには、当事者/経験者と支援者との間で、度重なる交流が必要かと思っています。ひきこもりになる理由については種々あると思いますが、それらはひきこもりになった者にしかわからないことがたくさんあると思います。

しかしひきこもりの性質上、そういったことを発信する者はほとんどいません。これではいつまで経っても、社会にひきこもりが認知されませんし、当然この問題が解消されません。ですからやはり交流などを通して、「真に問題なのは何か」を当事者/経験者が訴えられる環境の整備から始めるのが良いと思います。（30代・性別無回答）

昔の人から精神病院の事を差別的に教えられて勇気が出なかった。（40代・男性）

ひきこもりというのは個人の問題で、行政や他人がどうこうできることではない。あんまり思い上がらないでほしい。もし何かしたいと思うんだったら、まず親を変えてほしい。（30代・男性）

助けてほしいことはたくさんあるが精神的な障害を持っているので1人で相談に行けない（60代・女性）

ひきこもりの方や不登校の方の家族への支援も重要であると考えています。家族の在り方もそれぞれであり、引きこもり・不登校の当事者が家族の問題を引き受けて表現していることもままある様に思えます。（30代・男性）

言いたいことはいくらでもある。けれども、このフォームでの回答は三重県職員に対する忖度や迎合によって改竄されると思っているから、多く記述したところで、意味がないとさえ思っている。三重県職員か委託事業者のどちらかがそう思わせているというほうが、正確な表現であるが、三重県職員は、すぐに「言い換えだ」だの「概要だ」だのと言って改竄するから、表現や記述に事実上の制限がある。（形式上の制限がなくても。）（40代・男性）

人と話すのが苦手だったり、自分の思いを言葉に表現することが難しかったり、人が怖いと感じることがあるので、コミュニケーション面で不安を抱えている人が多いと思います。コミュニケーション能力の向上につながるような支援が望ましいのではないかと思います。（40代・男性）

私は外の世界を、未だに言葉の通じない外国のように感じています。多くの方が普通にできることが、自分にはできず、たくさんのそれら全てに、自分が逃げ続けてきたことのツケが積み重なっているように思えて、怖くなります。

自分だけで考えてもどうしようもない時、もし誰かがもっと広い視点から見て、「こういうやり方もあるよ」「こういう小さなステップにすれば、できるかもしれないよ」と提案してくれたら、どんなに心強いだろうかと思います。

根気強く手を差し伸べてくれる支援者の方々には感謝しています。見守ってくれる人がいることに、とても勇気をもらえます。(40代・女性)

※問32/自由記述

第2節 ヒアリング調査の結果

「三重県ひきこもりに関する実態調査」では、アンケート調査とヒアリング調査を行った。本節では、当事者/経験者へのヒアリング調査結果の要約を掲載する。

ヒアリング協力者の概要

アンケート調査回答者の中でヒアリング調査に協力すると回答いただいた方のうち、当事者/経験者では6名の方に対面もしくはオンラインでヒアリングを実施した（下表参照）。発言中の支援に関する言及を中心に要約を作成し、本稿では協力者の了承を得たものを掲載している。

No.	表示名	年代	性別	ひきこもり歴	実施日	方法
1	Aさん	20代	女性	11年～12年	2024年9月15日	対面
2	Bさん	30代	女性	2年～3年	2024年9月4日	対面
3	Cさん	40代	男性	6年～7年	2024年9月15日	対面
4	Dさん	40代	男性	15年～20年	2024年9月19日	オンライン
5	Eさん	30代	男性	3年～5年	2024年9月3日	対面
6	Fさん	50代	男性	20年～25年	2024年9月27日	オンライン

※年代は2024年9月時点のもの

主なヒアリング項目

主に以下の内容を中心にヒアリングを実施した。

1. 現在、どのような生活を送っているか
2. ひきこもり状態になった経緯や背景について
3. ひきこもり状態のときの心情や葛藤について
4. これまで利用したことがある支援やサービスについて
5. 支援にどのようにつながったか
6. 利用したことがある支援やサービスの、良かった点や改善してほしい点
7. どのような支援なら利用してみたいと思うか
8. ひきこもり支援に携わる人たちや、社会に伝えたいメッセージ

Aさん 20代女性 ひきこもり歴11~12年

もともと小学校のときから学校が好きではなかった。

軍隊式教育とかも嫌だったし、同じクラスの中でも競い合ったり。提出物を出していない人間として黒板に名前を書かれたりとか、常にさらし上げをされている状態。ここについて行ったら、自分が消えてしまう感じがした。

現在は両親と兄と同居している。

（このような実態調査で当事者の声を集めても）大事なところは当事者の意見を無視して自分たちの都合のいいようにやっている。そんなことを繰り返している。

三重県の支援自体は形骸化している。東海三県の中では圧倒的に遅れている。

適応指導教室のような所は合わなかった。あまり支援の場や居場所に行きたいと思わない。基本的に話が合わない。

（支援分野の）年度のまとめのようなパネルディスカッションに当事者として出ても、県の偉い人や県の教育長とか校長が来て、自分たちが作り上げたシステムや功績を長々と語って帰っていく。主催者からは、当事者や支援の会の報告に時間を割かれるのは困ると、私たちはおまけのように言われた。それでも、自分の経験を話し活かせればと思っている。

自治体の職員が「本人に会えないからやりがいがない」と言ったり、教師に言われて嫌だった経験を語ったら「よくそんなこと覚えているね」と根に持っているような言い方をしたり、相談相手に対して「底辺の人」と言うのを聞いたりしている。また市議が「冷凍食品食わせてるからそうなる、母親が三食作って食べさせればそんな子どもは発生しない」と言うなど、意識が低すぎる。

「弱者」を社会から無くそうとするのではなくて、その人たちをまずは受け入れて、どうやって、たとえば命を断たないように支えていこうというところから始めてほしい。ひきこもることや死にたいと思うこと自体もおかしくなくて、誰にでもうつ病になる可能性があるというふうに変わってほしい。

Bさん 30代女性 ひきこもり歴2年~3年

高校3年で初めて不登校になった。なんとか卒業はしたが、専門学校入学後にも不登校だった時期があり、あまり就職活動ができなかった。卒業後に就職したが、結局仕事を辞めてしまった。

学校時代に2回、今は3回目のひきこもりで、家からあまり出なくなって2年ほどになる。

小学校の頃からいじめを受けた経験があり、人が怖いというイメージがある。同年代や年下、制服を着ている学生が怖かったり、子どもの泣き声が聞こえたりすると、少ししんどくなったりする。何かの拍子にフラッシュバックしてしまい、落ち込むことがある。浮いたり沈んだりという状態。

幼少期からどこかでずっと人間関係への苦手意識があった。大人になって「克服しなきゃ、前を向かなきゃ」と思っていたが、結局うまくいかない。職場でも常に気を張っている状態だった。

今は夫が色々サポートしてくれているのですごく安心感があり、支援を必要としていない。しかし、夫と年齢が離れているので、将来独りになったときへの不安がある。両親とはよく連絡を取るが、きょうだいとは疎遠。

自分自身はひきこもり当事者にあたると思うが、他の人からは「全然問題を抱えているように見えない」「普通の元気な人に見える」などと言われたりする。高校生のときにメンタルクリニックに行ったときは「問題ありません、ちょっと甘えてるだけじゃないですか」と言われ、ショックだった。

たまたま新聞のLINEアカウントが発信するニュースで今回の調査を知った。情報を発信してくれたことに感謝したい。三重県が、話を聞こうと考えてくれたことが嬉しかった。自分のように悩んでいる人がいると知ってもらっただけでも、少し気持ちが軽くなる。もし自分に助けが必要になり、市や県に助けてほしいと声を出したときには、「しんどかったですね」と受け入れてもらえたら嬉しい。

テレワークに少し興味がある。自宅で自分の生活リズムを崩さず、無理のない時間帯に働けるような働き方があると良い。あまり人と関わらずにできるような仕事で、無理なく自分一人で負担にならずにできる仕事があると良い。

メタバースにも興味があり、デジタル空間でアバターやキャラクターを作って動かすのが好き。そういう空間だと、もうちょっと自由に動けたりするかなと思う。そういう空間で人と会ったり、収入になるようなことができるようになったら、もうちょっと生きやすいのかなと思う。

Cさん 40代男性 ひきこもり歴6年~7年

学校でも職場でもいじめ、嫌がらせを受けていた。障害者の就労支援施設も転々としていたが、どういうわけか、すべての場所においていじめに遭った。嫌がらせなども。途中3年間ほど一人暮らしをしていたが現在は実家で両親と暮らしている。

なんとかひきこもり状態を脱したい、助けを求めたいという意味で、いじめの現状を知っていただきたいという意味で、アンケートに回答をした。

就労支援A型B型は利用したことがあるが、嫌な思いをしてしまった。

現在は、地元の役場と社協につながってはいるが、高齢者などの支援に力を入れざるを得ないようで、後回しにされてしまっている。半ば何も声をかけてくれず放置状態になったり、こちらから何か言わないと、また言ったところで「現状の福祉の支援はここまでしか出来ない」という話で終わってしまう。また、例えば災害時など、障害者や高齢者は優先的に何とかならないかと聞いたことがあるが、「どうにもならない、自分の身は自分で守ってください」と言われた。

希望しているのは、どこかに関わりを持てるきっかけを一緒に探してくれたり、何かをする時に付き添ってくれると良いと強く思う。特に住環境など。昔から住んでいるのに、昔からの歩みやいきさつを、障害者を把握して管理している割にはそういうところを把握しようとしてくれない、と自分は思っている。どれだけいじめを受けて苦しんできたかというのを。現状は、ほぼとあえず働けという感じで、就労に向けて引っ張られる組織がほとんど。

支援については、特に三重県の北西地域では少ないと思う。知る限り、県全体として支援をしている機関などは、隣の愛知県、特に名古屋市と比べると、だいぶ弱いと感じている。福祉課に関しては職員の絶対数も少ないような気がする。

現在、住居や遺産相続についても含め家族との間で問題を抱えている。何かを決断しても両親は自身の経済面、体調面を懸念し反対してくる。自分は地元を出て福祉面がより充実している自治体に住み替えたいが、この思いを代弁して親に伝えて説得してくれるような、間に入ってくれる第三者の方を強く希望している。

Dさん 40代男性 ひきこもり歴15年～20年

小中高でひどいじめを受け、大学3年頃から精神科に通い始めた。フラッシュバックや強迫行為に悩まされ、統合失調症と診断された。20代の頃は特に症状が重く、銀行でお金を下ろすことさえ困難だった。

20代の頃は、強い焦りと孤独感を感じていた。みんなが楽しく生活している中で、自分だけが取り残されているような気持ちに苛まれた。しかし、怒りや暴力的な感情はあまりなく、むしろ自分を責める気持ちが強かった。タバコを吸うことや猫を飼うことで気が紛れて、だいぶ救われた。現在は、ゲームやネット動画で時間を過ごすことが多く、ひきこもりに慣れてしまっていて、今はあまり苦にならないと感じている。

20代の終わりに病院が替わり、自分に合う薬に出合えたことで症状が少し改善した。それがきっかけで一人暮らしをしたいと思うようになった。福祉事務所に相談したところ、生活保護の受給につながり、その過程で精神障害者の相談所を紹介された。相談所の職員が親身になって対応してくれ、そこが運営するデイケアに通うようになった。

月に2回程度デイケアに通っていたが、最近には行っていない。B型作業所にも4つほど通ったが、全て1、2週間で辞めてしまった。2つの作業所では独りぼっちで誰も話しかけてくれず、孤立感を感じた。新しい場所では先輩などが優しく話しかけてくれることが必要だと思うが、そういったことが全然なかった。別の作業所では支援者の態度がキツイ感じで、職員同士でも「お前、何々しろ」といった言い方をされていて、そういうキツイ雰囲気だったので嫌になった。

支援者は当事者の気持ちを十分に理解していないと感じる。働くことを過度に勧められたり、気持ちを無視された場面があったりして困惑した。支援者の中にはヤンキーのような見た目が怖い人もいて、適切ではないと感じることもあった。

支援者からの連絡がないと、自分から連絡するのが難しい。月に1回でも「元気？」と声をかけてほしい。「誰一人取り残さない」と言うなら、支援者側からも積極的にアプローチしてほしい。当事者経験のある支援者や、より理解のある人を増やしてほしいと切実に思う。支援者との関係が途切れがちで、継続的なサポートを受けられていないと感じている。

安価で長時間滞在できるカフェのような居場所があったら嬉しい。

重度の睡眠障害があり、通常の勤務は難しい。でも、融通の利く在宅勤務や、いつでも自分のタイミングで行ける職場があれば働けるかもしれないと考えている。障害者が多く働いている職場で、配慮のある環境で働けたらいいと思う。

Eさん 30代男性 ひきこもり歴3年～5年

ひきこもった経験は、現在を含めて2回。1回目ときは大学生で、鬱になったことがきっかけ。完璧主義者の傾向が強くて、大学のレポート、バイト、地元の演劇サークルなどでオーバーワークになってしまっていて、ある日、ふと動けなくなった。だましだまし無理やりこなしていたけれど限界が来て、ひきこもった。

ひきこもる前から、自分が自分でないような感覚が強かった。自分で選択したことだが、それによって自分の行動が全て決定されて、自分というものが無い。だんだん自分が自分でない感覚、人の皮を被った身体の奥に、精神的に閉じ込められたような状態で、自分ではない者の身体を動かしている感覚がずっとあった。ひきこもって部屋の中にいるときもそんな感覚だった。だから、死ぬことよりも、自分が自分でなくなることが一番恐ろしいと思っている。

今回のひきこもりのきっかけは仕事とコロナ。派遣で、高速道路の現場監督の仕事をしていて、上司とうまくやれず、そんな中で自分が担当している現場で重大な事故が起きた。そのことで上司に叱られたり、うまくいかないことが重なった。ちょうどコロナ禍とも重なり、仕事でどこへ行っても上手くいかず辞めたことがきっかけ。

今まで受けてきた支援はクリニック、サポートステーション。サポステでは「あなたに支援は必要ない」と言われた。確かに、自分が求めているものとは違うなと思った。メンタルクリニックでも「通わなくてよい、治療も必要ない」と言われた。診断名もない。

支援は必要としていないが、強いて言うなら他のひきこもりや、なにか自分でやろうと思っている人とコミュニケーションが取りたい。現在の移動手段は徒歩だけなので、近場かオンラインだとありがたい。

ひきこもりは、性質上、人との繋がりを持たない、持てない。それを繋げるのが大事ななと思う。みんなひきこもり初心者なので、先輩がいない。こうするといいよ、ひきこもりの仕方を教えてあげるよ、という人と繋がる機会が必要。

両親に期待していることや望むことはない。昔から他人に期待することがない。介護で両親と関わらざるを得なくなると、単純に仕事量として多くなり、かつてのオーバーワークと似た状態になるかと思う。そういうときにまともな精神を保っていられるのか、それが恐怖。

今はYouTubeをやっていて、一応収益化まで通っている。ただ収益と言っても雀の涙なので、その状態だけではダメだろうと思っている。お金に対する不安はある。両親が退職したとき、両親の年金があるけれどそれで持つのかなというのもある。だんだんジリ貧で苦しい状態にはなっていくだろうなという不安がある。

Fさん 50代男性 ひきこもり歴20年～25年

生まれつきの身体の病気があったが、バブル期に就職、やりがいも感じられて給料もちゃんとあり、余暇にキャンプなども楽しんでいた。結婚して子どももいたが、30歳の頃に病気が悪化して入院。脚の皮膚が壊死するほどの重症だった。傷病手当金が切れ、経済的理由から離婚することになった。

失業や離婚で「そんなことで人は離れていくのか」という思いを抱き、人が怖くなった。この頃から精神科とも繋がり、家と病院の行き来だけのひきこもり生活が何年間か続いた。うつ病も発症し、踏ん張りが効かなくなった。怠け者じゃないかと自分を責め、死のうと思ってもなかなか死ねなかった。生きてたらまたいつか子どもに会えるんじゃないかと思って。

病院仲間が日中一時支援事業*のことを教えてくれ、外に出るきっかけになった。就労支援のA型作業所にも行ったが、しんどくて安定せず、また家にこもるようになった。

* 障害者等の日中における活動の場を確保し、障害者等の家族の就労支援及び障害者等を日常的に介護している家族の一時的な休息を目的とする

家の中が荒れ、別の病気も併発し、市役所に行って困っていると伝えたら、ヘルパーと訪問看護を入れてもらった。上手く心の引き出しを開けてくれて、釣りや散歩に連れ出してくれる。膝が痛くて思うようにいかないが、外に出たい気持ちも出てきた。

支援を受けていて困るのは、外出したくないときでも予定をキャンセルしづらいこと。外出したくない日でも出かけなければならず、気分が悪いときもある。一方で、キャンセルを繰り返すことで元のひきこもり状態に戻ってしまう恐れや、支援を受けられなくなる不安もある。友達との約束をドタキャンされたら嫌だと思うのと同じで、支援者の立場も理解している。

社会参加として、精神疾患者同士の勉強会や相談会を開いたり、当事者支援プロジェクトに参加したりしている。B型作業所にも月1回通っているが、交通費程度にしかない。

65歳を過ぎてヘルパーの利用が介護保険に切り替わると負担が大きくなるのが怖い。今でも病院代で困っているのに、さらに払わないといけないのかと心配。健康な人がうらやましい。今は親が見守ってくれているが、親がいなくなった後のことを考えると不安。一軒家なので固定資産税を払わないといけないし、生活保護も受けられないんじゃないかと心配。こういった金銭的な不安について相談できる場所があれば良いと感じている。

支援者には、当事者が持っている宝物を探して引き出してほしい。僕には僕の引き出しがあるように、他の人にも心の中に引き出しがあって、必ずどこかに宝物がある。それをどうやって引き出してあげるかを探してほしい。