

当センターのひきこもり支援事業のご案内

ひきこもり ほっと・ステーション（当事者の集い）

- ・人とどう接したらいいかわからない
- ・ずっと家にいるけど外に出てみたい
- ・自分と同じ経験をした人と話がしてみたい
- ・誰かに話を聞いてほしい

などの思いを持つ方がちょっとほっと一息つける居場所です。

レクリエーション・スポーツ・話し合いなどを実施しております。まずは電話でご相談ください。



青年期ひきこもり 家族教室（ご家族の集い）

- ・ご家族にひきこもり状態で困っている方はいませんか？
- ・周囲に相談できず、ご家族が孤立していませんか？
- ・そばにいるのに何もできない、という気持ちを抱えていませんか？ ご家族が、集い、語り合い、学ぶ場となっております。まずは電話でご相談ください。



多職種支援チームによる市町村支援事業（市町村職員の方々へ）

多職種支援チームによる市町村支援事業とは…

ひきこもりに悩む当事者や家族等の身近な支援機関となる市町村に対し、医療・心理・福祉・就労支援・法律・教育の6領域の専門職により構成される多職種支援チームの構成員を派遣し、専門的なアドバイス等を実施することにより、市町村をバックアップすることでひきこもり支援の充実を図るものです。

【対象】

青森県内市町村のひきこもり支援担当課等

【主な支援内容】

- ・市町村が主催する事例検討会での専門的見地からの助言
- ・市町村が主催する勉強会や研修会での講話、など

【活用例】

- ・相談件数を増やしたい・相談窓口としての初期対応を学びたい・支援の継続を図りたい
- ・個別ケース検討会議で専門知識に基づく助言を得たい・支援者の勉強会を開催したい
- ・不登校児童生徒への早期介入を行いたい・関係機関との連携を構築したい
- ・市町村プラットフォームを設置したい



支援内容等については、事前に当センターまでご連絡ください。

【青森県ひきこもり地域支援センター（青森県立精神保健福祉センター内）】

TEL：017-787-3951（関係機関用）

AOMORIメンタルヘルス

Vol. 39
2024. 12

青森県立精神保健福祉センター

〒038-0031 青森市三内字沢部353-92

TEL 017-787-3951

FAX 017-787-3956

URL <http://www.pref.aomori.lg.jp/soshiki/kenko/seifuku/>



もくじ

- ① 青森県立精神保健福祉センターのご紹介 … 1
- ② 特集！ひきこもり支援について … 2
- ③ ～教えて！田中先生（田中所長インタビュー）～… 3
- ④ 当センターのひきこもり支援事業のご案内… 4

青森県立精神保健福祉センターの田中 治です。

本号では、ひきこもりを主題とさせて頂き、ひきこもりの現状と対策、それを取り巻く背景因子などを中心に述べさせて頂きます。

厚生労働省は、ひきこもり対策として、各市町村に相談支援窓口を設置し、そのことを広く一般住民に知って頂くことをその方針としてきました。このような取り組みがすすめられ、また、様々なメディアがひきこもりの現状について報道したことから、多くの方が、今の日本の社会の中で、早急に取り組むべき課題であると理解されるようになってきました。

ひきこもりの支援は、国民一人一人が考え、解決していくべき身近な問題となったその一方で、実際にひきこもりの相談と支援をしていくことの難しさと、具体的な技法に関する議論がなされ、どのような解決策が有効なのか、疑問と不安を感じておられる方もいらっしゃるのではないかと懸念します。

そこで本号では、ひきこもりに関しての現状と課題を提示させて頂き、有効な支援策とはどのようなものか、またひきこもりの背景にある要因はどのようなものかについての御理解をすすめて頂ければと考え、このテーマを特集させて頂きました。御拝読頂ければ幸いです。



たなか おさむ
田中 治 所長

特集！ひきこもり支援について

はじめに

「ひきこもり」と聞いて皆さんはどんなイメージを思い浮かべますか？

「ひきこもりは怠けてる?」、「親の甘やかし?」それは誤解であり偏見です。ひきこもりは誰にでも起こりうることです。

また、ひきこもりという用語は病名ではなく、あくまで対人関係を含む社会との関係に生じる現象の一つをおおまかに表現している言葉です。

今回の特集では、年々増加しているひきこもり問題に焦点を当てて、正しい知識をお伝えするとともに、次ページでは、精神保健福祉センター田中所長へのインタビュー記事を掲載しております。最後のページでは、当センターが実施しているひきこもり支援事業を紹介していますのでご覧ください。

ひきこもりの定義（厚生労働省）

「様々な要因の結果として社会的参加（義務教育を含む就学、非常勤職を含む就労、家庭外での交遊など）を回避し、**原則的には6カ月以上にわたって概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をしていてもよい）**を指す現象概念**である。なお、ひきこもりは原則として統合失調症の陽性あるいは陰性症状に基づくひきこもり状態とは一線を画した非精神病性の現象とするが、実際には確定診断がなされる前の統合失調症が含まれている可能性は低いことに留意すべきである。」

引用元：ひきこもりの評価・支援に関するガイドライン

※ひきこもり状態の期間が6カ月未満であっても相談は随時受け付けますのでご安心ください。

また、厚生労働省では現在、ひきこもり支援の考え方をまとめた「ハンドブック（仮）」を作成中です。



ひきこもり状態となった要因

内閣府が実施した調査の結果、表のとおり様々なできごとがひきこもる要因になるとわかりました。要因がいくつも重なっている場合も多く、回復を考えるためにはご本人の状況や背景を把握することも重要です。ひきこもり支援はこれらの要因を踏まえて長期的な視点のもと継続的に関わる必要があります。

15歳～39歳	割合	40歳～69歳	割合
退職したこと	14.9%	退職したこと	42.2%
人間関係がうまくいかなかった	14.0%	新型コロナの流行	17.0%
新型コロナの流行	12.3%	病気	14.8%
病気	10.5%	人間関係がうまくいかなかった	6.7%
学校時代の不登校	9.6%	介護・看護を担うことになった	5.2%
妊娠したこと	7.0%	就職活動がうまくいかなかった	1.5%
その他	9.6%	その他	9.6%

ご家族に対する支援

ひきこもり支援については、ご本人への支援と共に**ご家族に対する支援も重要**です。ひきこもりは性質上、長期化するケースが多いです。その中でご家族は「自分の育て方が悪かったのかもしれない」と挫折感、状況が好転しないことへ無力感等の様々な感情を持ちます。ご家族はこうした気持ちを他者に相談し難く、社会から孤立してしまうことや、うつ状態に陥ってしまうこともあり得ます。

ご家族が**自分自身の気持ちを整理するために相談機関と繋がること、こころの健康を維持するために必要に応じて医療機関を受診すること**も大切です。

引用元：厚生労働省

高橋みなみの「ひきこもりVOICE STATION #5 家族はどう関わればいいのか？本人の回復のために」より

特集！

教えて！田中先生！（田中所長インタビュー）



Q1：ひきこもり状態全ての人に支援が必要ですか。（一般的な質問）

ひきこもりの定義については厚生労働省から出ておりますが、ひきこもりというのは、ただ単に外に出られないだけではなく、「**人との繋がりが持てない**」、「**人との繋がりを拒んでしまう**」、「**人との繋がりを必要と感じない**」など、人との繋がりを考えなくなってしまった状態というのが**ひきこもりの一番の元**にあると感じています。

ひきこもり支援というのは、**どういった支援がその人のプラスになるのかということと一緒に考えていくこと**だと思います。そういう意味では、強制的にひきこもり状態を改善させることではないと考えています。支援を通して人との繋がりの重要性を改めて実感していただきたいと思いますが、中にはご本人やご家族がその支援を必要としていないケースもあります。

ご本人とご家族の意向があって、支援を受けたい、受けてもいかなという気持ちに向いてからこそ、私たちの支援が有効になってくると思います。**決して誰かが無理やり支援を受けさせるということではないのがひきこもり支援です。**

Q2：家族だけが来所相談することに意義はありますか。（家族向けの質問）

ひきこもり支援の中で、ご本人とご家族の意向が一致していないケースはよくありますが、ご家族が相談したい、支援を受けたいというご要望があればご家族だけの来所相談でも意義はあると思います。

ご本人とご家族の仲がすべて良好なものではなく、中には非常に暴力的なケースもあります。**どういった関わりを持てば良好な関係性を持てるのかなど、ご本人とのアプローチの仕方と一緒に考えていければと考えています。**ご本人との良好な関係作り、お互いに今の状態から少しでも気持ち楽になり、安心して生活できることが重要だと考えます。ひきこもり支援をする中で、**ご家族との関係性が一番大事で欠かせないものとなります。**

ひきこもり相談はご本人の相談ばかりではありません。ひきこもりの性質上、ご本人は人と会いたくないので支援者に相談することは敷居が高いのです。それはご家族も同様で、自分の家族がひきこもっていることを相談するのは敷居が高いのです。非常に狭い入口の中で相談してくれたご家族に積極的にアプローチをしていくことが私たちの責務だと考えています。

Q3：ひきこもり状態の人を早く学校や仕事に復帰させた方がいいのでしょうか。（家族向けの質問）

私は、無理やり学校や仕事に復帰させることは賛成できません。**それぞれのゴールはご本人やご家族が考えることであって、就学や就労が全てではないと考えます。**

仕事に就いていないことや学校に通学していないことは無価値なのでしょうか。そういった一元的な価値観で物事を考えてはいけません。**人それぞれの幸せや安心感、充足感が大事であって、人それぞれの考え方を尊重するべきだ**と思います。

ひきこもりの回復のプロセスも同様で、回復の仕方は一律のものではなく、一人ひとりに個性があるものだと考えます。人それぞれの目標があるので、「今はこの段階だからこれを次のステップとしてこれを試してみてください」といった押し付けになるような支援にならないことが大切です。

最初から最終目標までの道筋を決めずに、今の段階で困っていることを共有し、それに対して解決方法を一緒に考えて、少しずつ解決していくことがいわゆる回復のプロセスだと思います。

ひきこもり相談には、継続せずに途中でドロップアウトしてしまうといった側面があるので、その関わりが切れないようにしていくのが私たちの支援だと考えています。

Q4：家庭訪問してもご本人に会えない場合はどうしたらいいでしょうか。（支援者向けの質問）

家庭訪問やアウトリーチ支援でご本人と会うことばかりを目標にしないでいいと思います。**物理的に顔を合わせて話をするだけがコミュニケーションではない**と思います。

私は「OOさん！今日家に来ましたよ！」と玄関口で叫ぶやり方は好まれません。例えば、さりげなく手紙を書いて、あとでご家族に渡してもらい、場合によっては求人広告やご本人が興味のあるリーフレットを併せて置いていくというのでもいいと思います。「**私たちがきましたよ**」、「**手紙を置いていきますね**」、「**できたら返事をもらえたら嬉しいです**」、「**また来ますね**」といったやりとりだけでも**家庭訪問やアウトリーチ支援の意味はある**と思います。

また、ご家族が支援者と会って話をしているということが、ご本人に伝われば次のステップに繋がると考えます。ご本人からしてみると、「家族が支援者と楽しそうに話をしている」、「家族が支援者に親身になって相談している」といったように、ご家族が支援者と安心して話をしている様子を見たり、聞いたりすることで、支援者への警戒心や緊張感をほどく可能性があると考えます。