

令和6年度 第2回

杉並区区政モニターアンケート
「ひきこもりについて」

集計結果報告書



令和6年7月実施

杉並区総務部区政相談課

「ひきこもりについて」

調査の概要

1 調査の目的

杉並区では、ひきこもりの当事者やその家族等への支援をより一層推進するため、令和7年度からひきこもり専門相談窓口を開設する予定です。つきましては、今後、区が実施するひきこもりに関する広報や啓発活動、施策展開の参考とするため、区政モニターの皆様のひきこもりに関する認識等について、アンケートを実施しました。

2 調査期間

令和6年7月16日～令和6年7月31日

3 対象者(区政モニター)

199 人

4 回答者数

160 人

回答率 80.4% ※各設問の回答者数は表右上にnで表示

5 回答者構成

単位:人

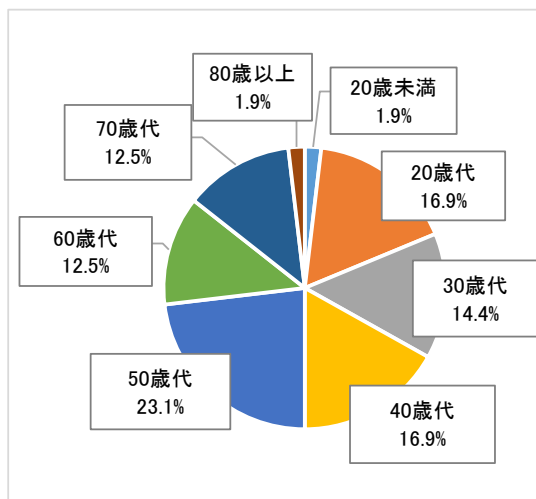
〈年代別構成〉	20歳未満	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳代	80歳以上	合計
男性	3	10	10	10	16	11	15	1	76
女性	0	16	13	17	21	9	5	2	83
どちらとも言えない	0	1	0	0	0	0	0	0	1
人数	3	27	23	27	37	20	20	3	160
割合	1.9%	16.9%	14.4%	16.9%	23.1%	12.5%	12.5%	1.9%	100%

単位:人

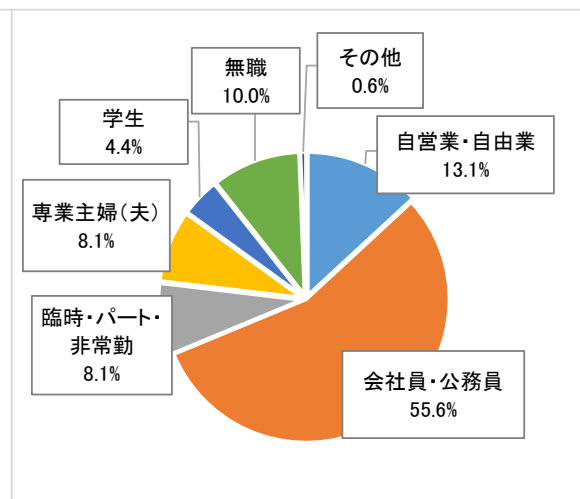
〈職業別構成〉	自営業・自由業	会社員・公務員	臨時・パート・非常勤	専業主婦(夫)	学生	無職	その他	合計
人数	21	89	13	13	7	16	1	160
割合	13.1%	55.6%	8.1%	8.1%	4.4%	10.0%	0.6%	100%

その他：翻訳

〈年代別構成〉



〈職業別構成〉



◆基本事項についてお聞きます。

問1 あなたの性別をお答えください。

問2 あなたの年齢をお答えください。

問3 あなたの職業をお答えください。

※問1～問3の結果については、上記『調査の概要「5 回答者構成」』のとおり

◆ ひきこもりに関する印象・理解

問4 「ひきこもり」という状態について、どのような印象・考えを持っていますか。
(〇はいくつでも)

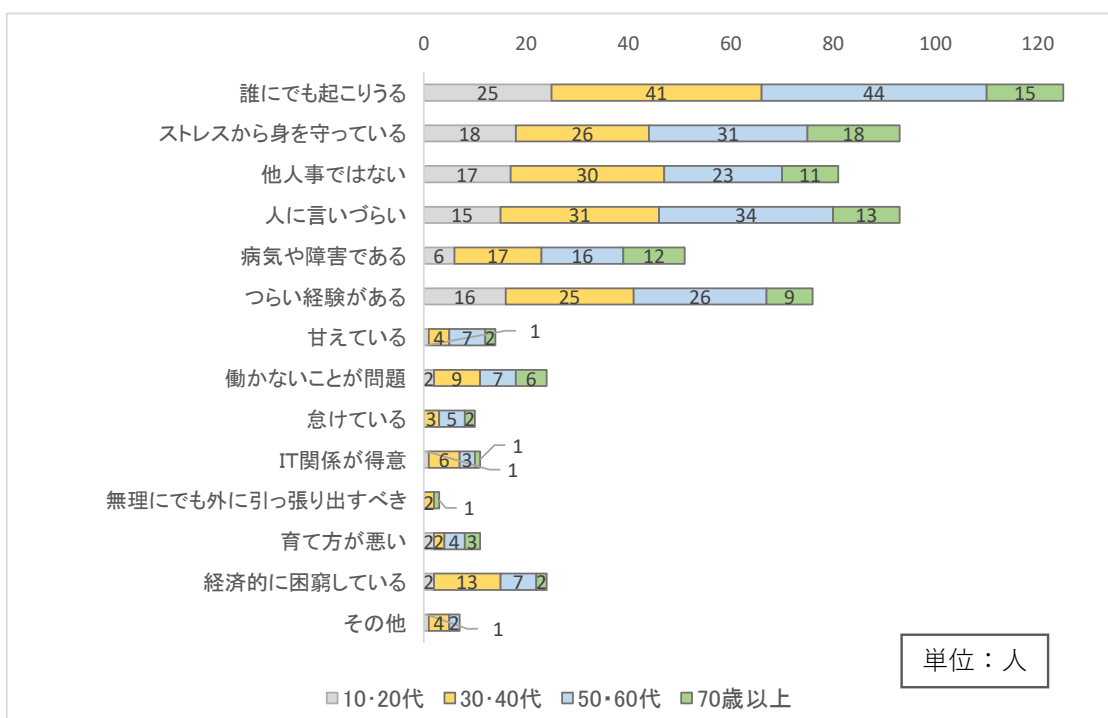
必須

n= 160

	全体	10・20代	30・40代	50・60代	70歳以上
誰にでも起こりうる	125 78.1%	25	41	44	15
ストレスから身を守っている	93 58.1%	18	26	31	18
他人事ではない	81 50.6%	17	30	23	11
人に言いづらい	93 58.1%	15	31	34	13
病気や障害である	51 31.9%	6	17	16	12
つらい経験がある	76 47.5%	16	25	26	9
甘えている	14 8.8%	1	4	7	2
働かないことが問題	24 15.0%	2	9	7	6
怠けている	10 6.3%	0	3	5	2
IT関係が得意	11 6.9%	1	6	3	1
無理にでも外に引っ張り出すべき	3 1.9%	0	2	0	1
育て方が悪い	11 6.9%	2	2	4	3
経済的に困窮している	24 15.0%	2	13	7	2
その他	7 4.4%	1	4	2	0

その他:

- ・社会との接点が少ない。社会的孤立
- ・体調悪化にも気づかれにくい。
- ・何らかのコンプレックスを解消できず自信がない。
- ・繊細、敏感な人
- ・個人的な要因だけではなく、社会的な要因によっておこるもの。原因は一つではなく、複数の要因が複雑に絡み合って引き起こされてしまう状態
- ・何かしらの生活環境が影響していると思う。
- ・ストレスから身を守っているが、太陽の光を浴びることが減ったり、昼夜逆転、食生活の乱れ等から、身体がストレスを感じてしまうこともある。

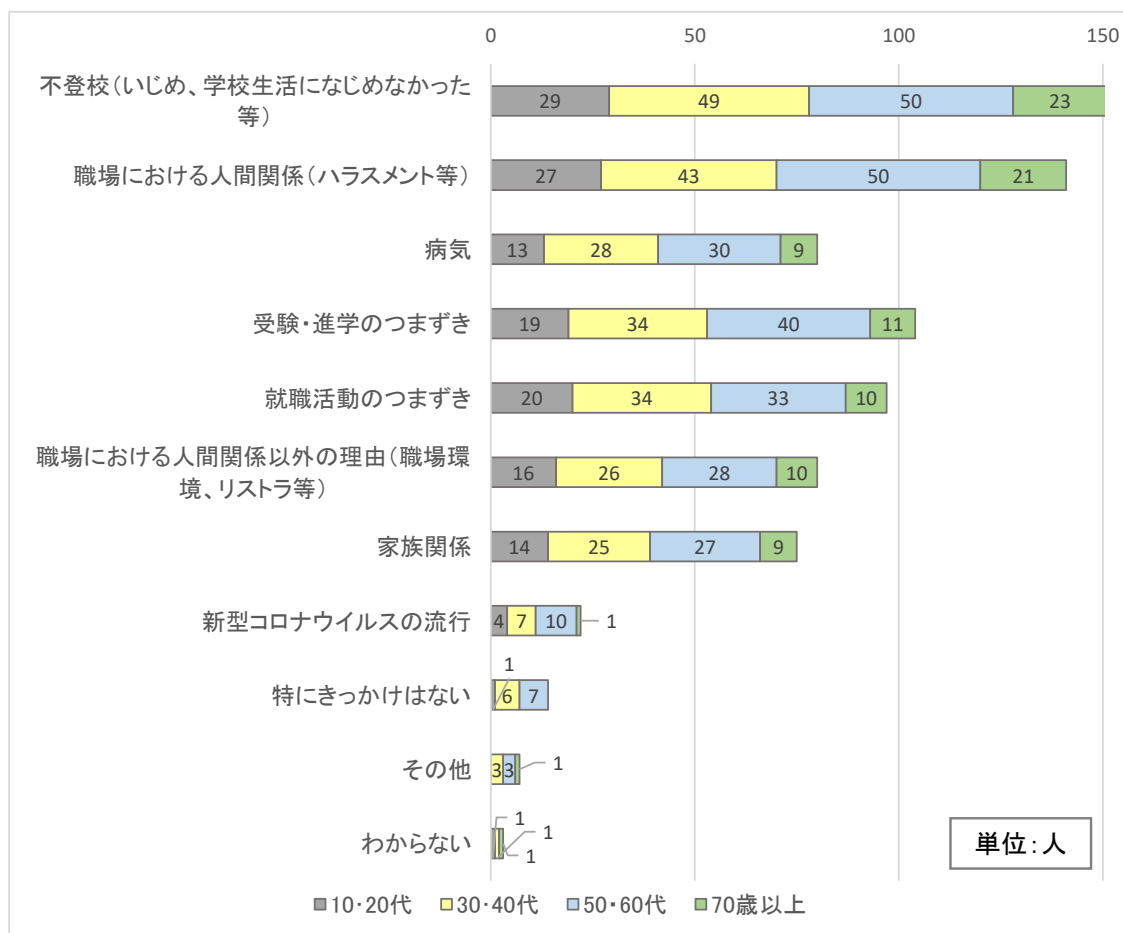


問5 社会との関わりを避けて家や自室にこもる「ひきこもり」の状態になるきっかけとして、何がが多いと思いますか。(〇はいくつでも) 必須

n= 160

	全体		10・20代	30・40代	50・60代	70歳以上
不登校(いじめ、学校生活になじめなかった等)	151	94.4%	29	49	50	23
職場における人間関係(ハラスメント等)	141	88.1%	27	43	50	21
病気	80	50.0%	13	28	30	9
受験・進学につまずき	104	65.0%	19	34	40	11
就職活動につまずき	97	60.6%	20	34	33	10
職場における人間関係以外の理由(職場環境、リストラ等)	80	50.0%	16	26	28	10
家族関係	75	46.9%	14	25	27	9
新型コロナウイルスの流行	22	13.8%	4	7	10	1
特にきっかけはない	14	8.8%	1	6	7	0
その他	7	4.4%	0	3	3	1
わからない	3	1.9%	1	1	0	1

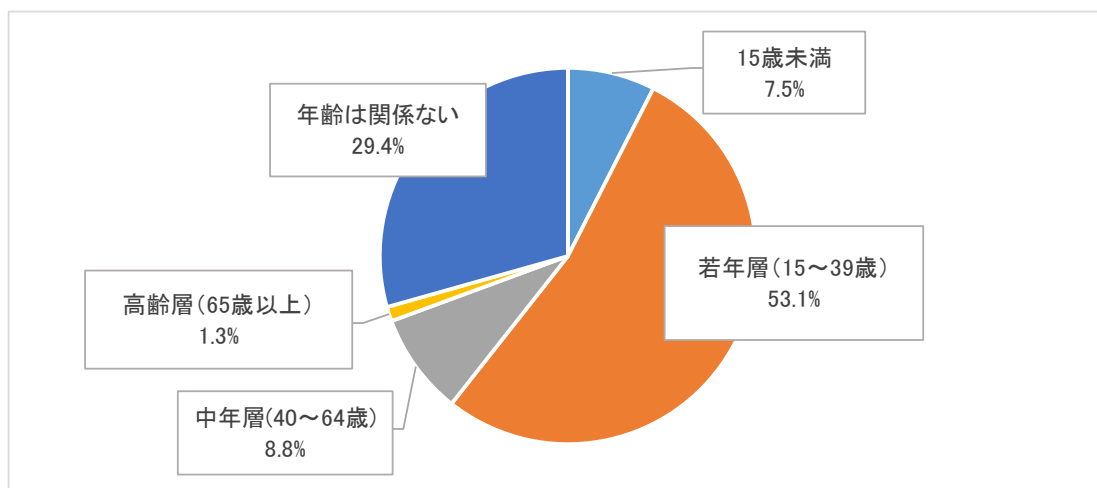
その他:
 ・やりたいことがない、見つからない。
 ・人間関係
 ・生活の困窮
 ・人間関係の築きづらさ・維持しづらさ(本人が自覚していない発達障害や特性がある場合もあると思います)と、それによる孤独・孤立無援な状態
 ・困っても助けを求めづらいと感ずる価値観
 ・精神面が弱い。



問6 「ひきこもり」という言葉から、特にどの年齢層を思い浮かべますか。(○は1つ) 必須

n= 160

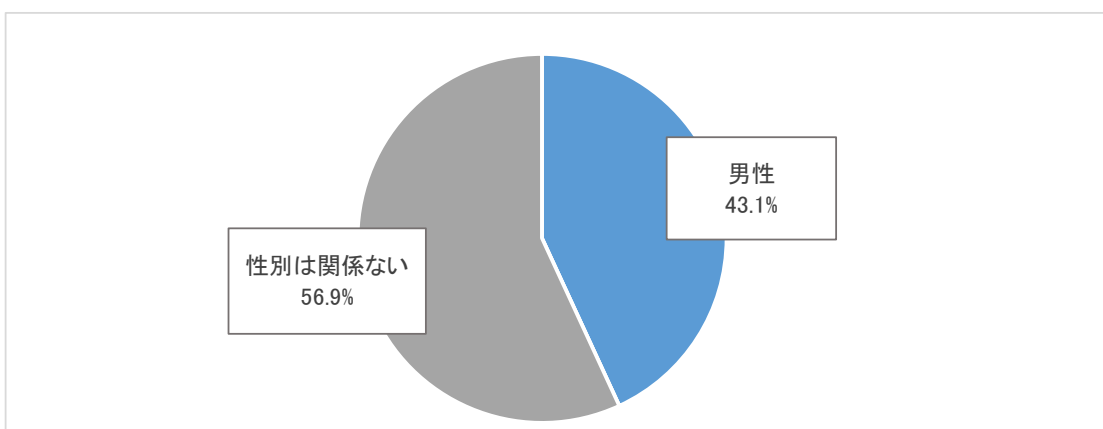
	全体	10・20代	30・40代	50・60代	70歳以上
15歳未満	12 7.5%	4	1	3	4
若年層(15～39歳)	85 53.1%	20	23	28	14
中年層(40～64歳)	14 8.8%	3	7	4	0
高齢層(65歳以上)	2 1.3%	0	1	0	1
年齢は関係ない	47 29.4%	3	18	22	4
わからない	0 0.0%	0	0	0	0
合計	160 100%	30	50	57	23



問7 「ひきこもり」という言葉から、どの性別の方を思い浮かべますか。(○は1つ) 必須

n= 160

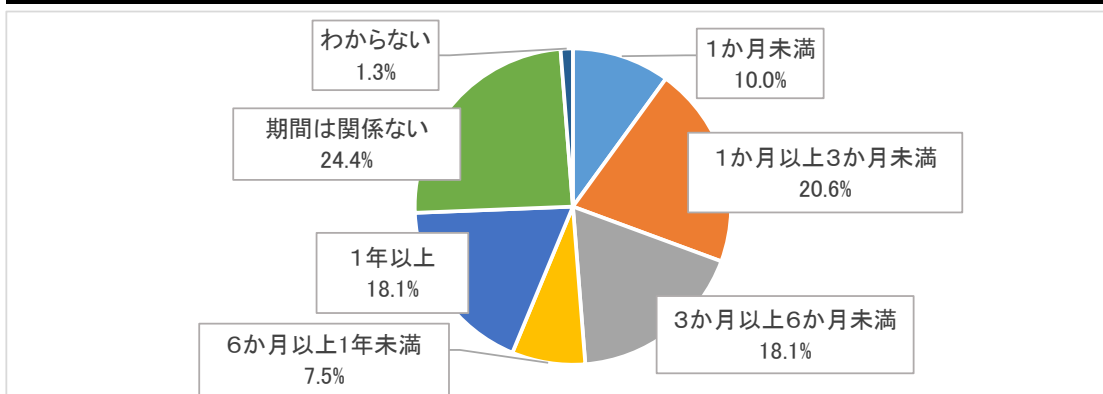
	全体	10・20代	30・40代	50・60代	70歳以上
男性	69 43.1%	13	19	26	11
女性	0 0.0%	0	0	0	0
性別は関係ない	91 56.9%	17	31	31	12
わからない	0 0.0%	0	0	0	0
合計	160 100%	30	50	57	23



問8 家や自室にどのくらいの期間ひきこもっていた場合、「ひきこもり」の状態にあると思いますか。(〇は1つ) 必須

n= 160

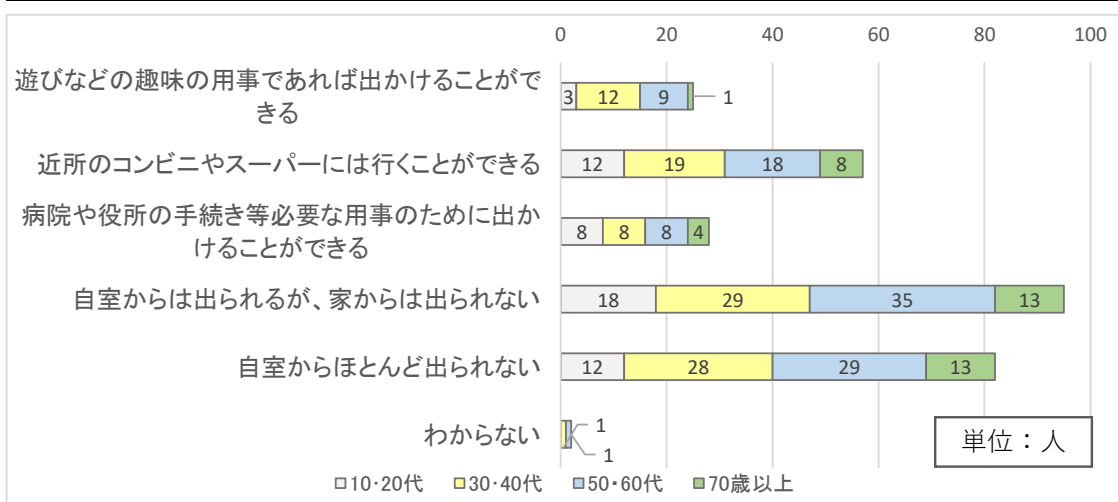
	全体	10・20代	30・40代	50・60代	70歳以上
1か月未満	16 10.0%	2	4	8	2
1か月以上3か月未満	33 20.6%	7	10	9	7
3か月以上6か月未満	29 18.1%	7	9	10	3
6か月以上1年未満	12 7.5%	5	3	2	2
1年以上	29 18.1%	5	11	7	6
期間は関係ない	39 24.4%	4	13	19	3
わからない	2 1.3%	0	0	2	0
合計	160 100%	30	50	57	23



問9 「ひきこもり」という言葉から、どのような状態にあるとイメージしますか。(〇はいくつでも) 必須

n= 160

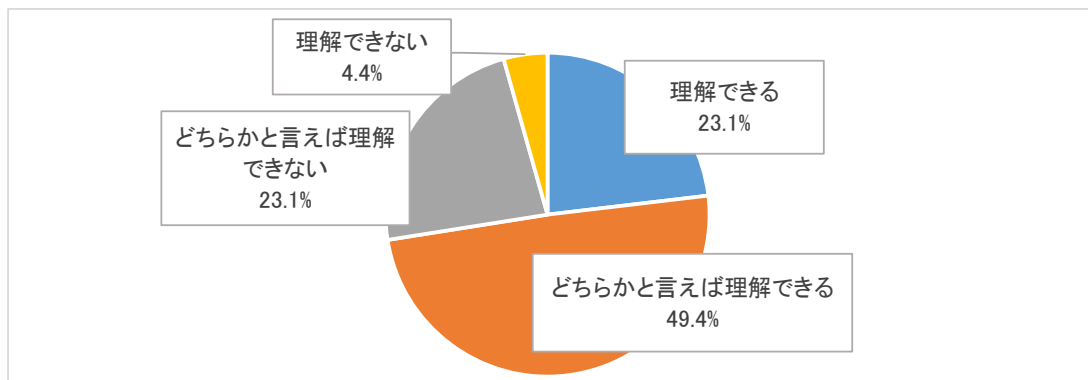
	全体	10・20代	30・40代	50・60代	70歳以上
遊びなどの趣味の用事であれば出かけることができる	25 15.6%	3	12	9	1
近所のコンビニやスーパーには行くことができる	57 35.6%	12	19	18	8
病院や役所の手続き等必要な用事のために出かけることができる	28 17.5%	8	8	8	4
自室からは出られるが、家からは出られない	95 59.4%	18	29	35	13
自室からほとんど出られない	82 51.3%	12	28	29	13
わからない	2 1.3%	0	1	1	0



問10 社会との関わりを避けて家や自室にこもる人の気持ちを理解することができますか。(〇は1つ) 必須

n= 160

	全体		10・20代	30・40代	50・60代	70歳以上
理解できる	37	23.1%	12	11	10	4
どちらかと言えば理解できる	79	49.4%	13	29	28	9
どちらかと言えば理解できない	37	23.1%	3	9	17	8
理解できない	7	4.4%	2	1	2	2
合 計	160	100%	30	50	57	23

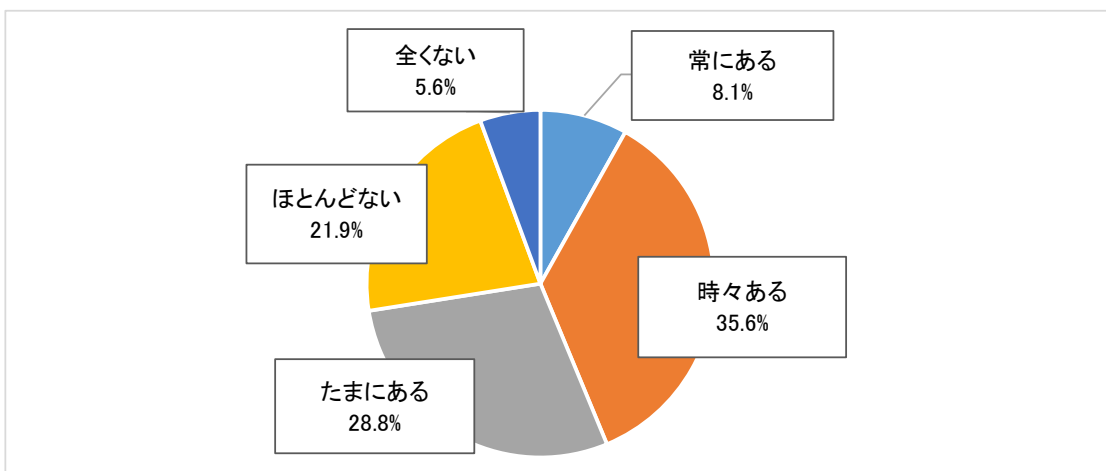


問11 他者と関わりたくないと思うことがありますか。(〇は1つ)

必須

n= 160

	全体		10・20代	30・40代	50・60代	70歳以上
常にある	13	8.1%	6	5	2	0
時々ある	57	35.6%	15	23	17	2
たまにある	46	28.8%	5	11	20	10
ほとんどない	35	21.9%	1	9	15	10
全くない	9	5.6%	3	2	3	1
合 計	160	100%	30	50	57	23



◆ ひきこもりに関する行動意識等

問12 仮に、ご自身がひきこもりになったとしたら、そのことを誰かに相談しますか。
(〇はいくつでも)

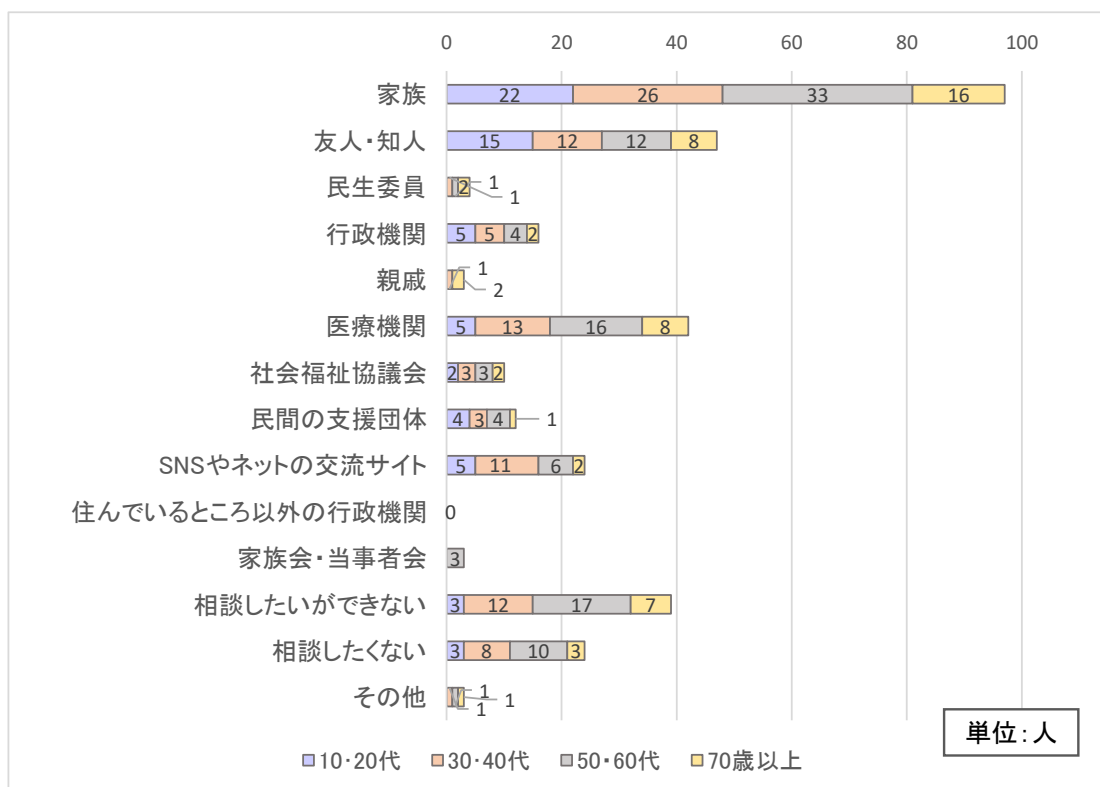
必須

n= 160

	全体	10・20代	30・40代	50・60代	70歳以上
家族	97 60.6%	22	26	33	16
友人・知人	47 29.4%	15	12	12	8
民生委員	4 2.5%	0	1	1	2
行政機関	16 10.0%	5	5	4	2
親戚	3 1.9%	0	1	0	2
医療機関	42 26.3%	5	13	16	8
社会福祉協議会	10 6.3%	2	3	3	2
民間の支援団体	12 7.5%	4	3	4	1
SNSやネットの交流サイト	24 15.0%	5	11	6	2
住んでいるところ以外の行政機関	0 0.0%	0	0	0	0
家族会・当事者会	3 1.9%	0	0	3	0
相談したいができない	39 24.4%	3	12	17	7
相談したくない	24 15.0%	3	8	10	3
その他	3 1.9%	0	1	1	1

その他:

- ・ひきこもり状態にある同じ状態の仲間と相談したい。
- ・かかわりを自ら絶っているわけで、自発的に誰かに相談することは考えづらいと思う。



問13 仮に、あなたの家族がひきこもりの状態になったら、そのことを誰かに相談しますか。(〇はいいくつでも) 必須

n= 160

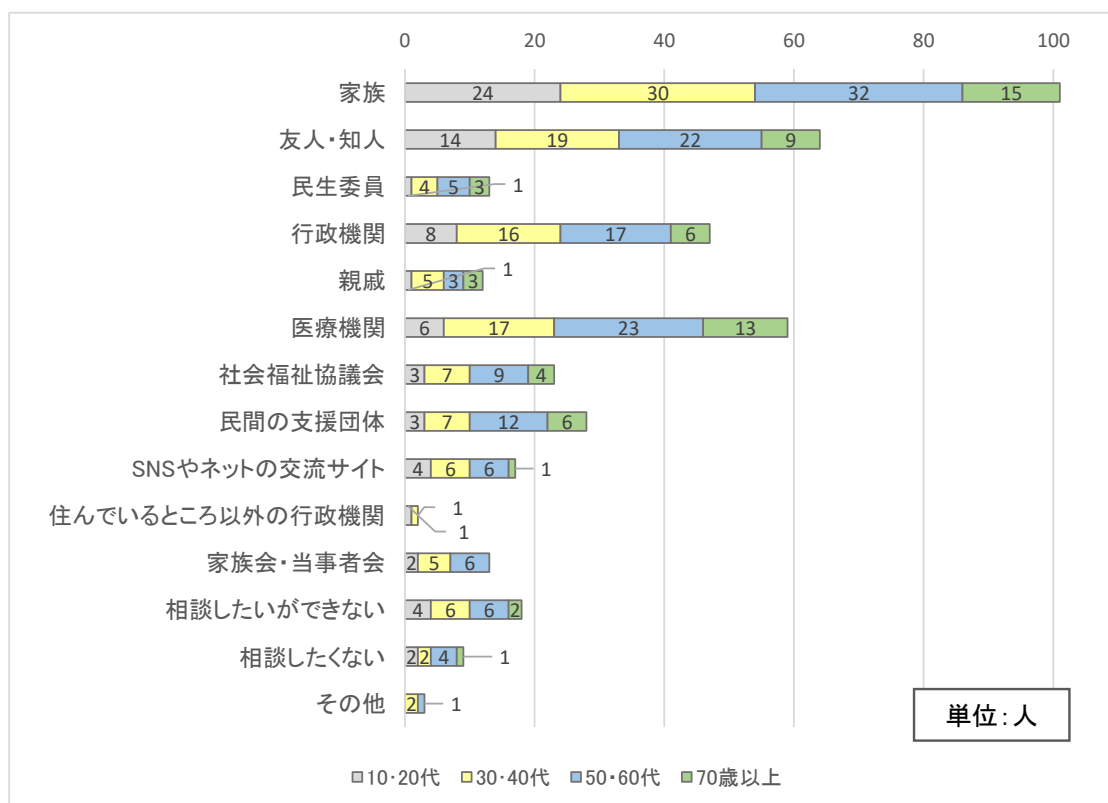
	全体	10・20代	30・40代	50・60代	70歳以上	
家族	101	63.1%	24	30	32	15
友人・知人	64	40.0%	14	19	22	9
民生委員	13	8.1%	1	4	5	3
行政機関	47	29.4%	8	16	17	6
親戚	12	7.5%	1	5	3	3
医療機関	59	36.9%	6	17	23	13
社会福祉協議会	23	14.4%	3	7	9	4
民間の支援団体	28	17.5%	3	7	12	6
SNSやネットの交流サイト	17	10.6%	4	6	6	1
住んでいるところ以外の行政機関	2	1.3%	1	1	0	0
家族会・当事者会	13	8.1%	2	5	6	0
相談したいができない	18	11.3%	4	6	6	2
相談したくない	9	5.6%	2	2	4	1
その他	3	1.9%	0	2	1	0

その他:

・保健所

・本人に困り感がなく、生活にも困っていないのなら、たとえひきこもりの状態にあったとしても、無理に社会とのつながりを作ったり、相談することはないと思う。

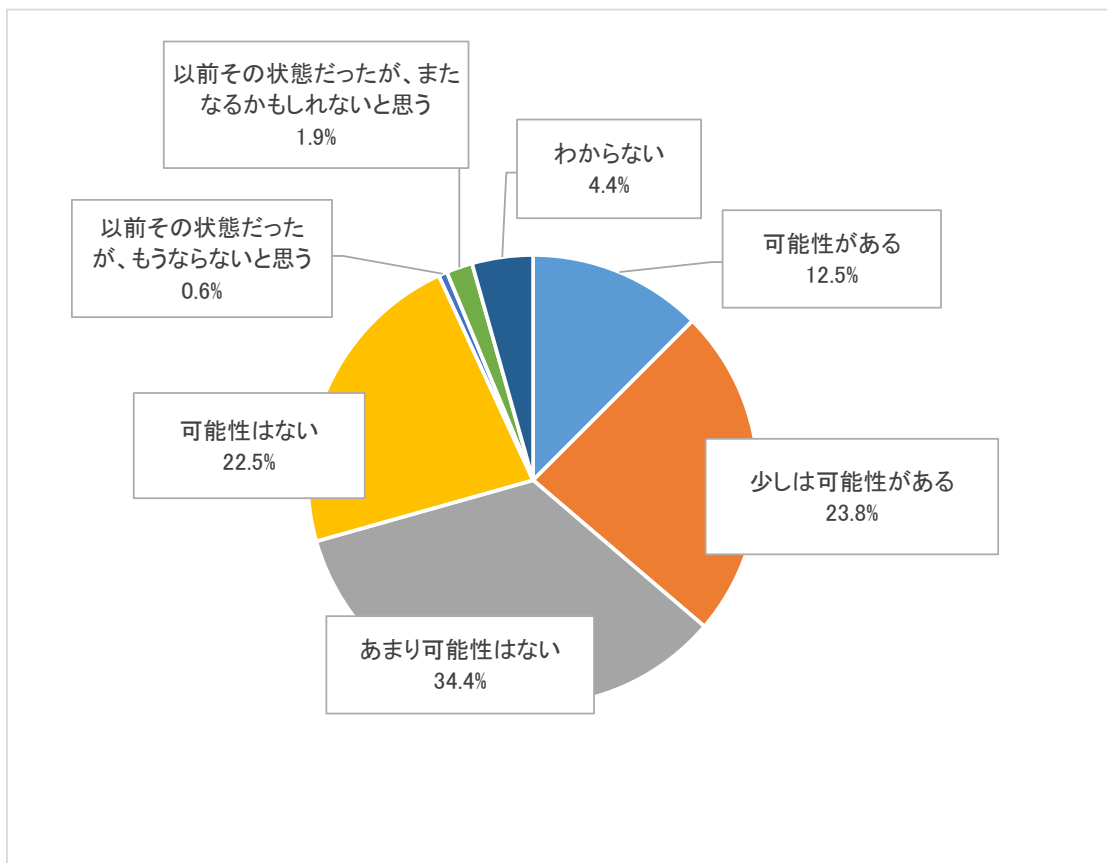
・役所に相談してもたらい回しにされそうなイメージがある。



問14 ご自身がひきこもりの状態になる可能性があると思いますか。(○1つだけ) 必須

n= 160

	全体		10・20代	30・40代	50・60代	70歳以上
可能性がある	20	12.5%	6	11	3	0
少しは可能性がある	38	23.8%	9	14	11	4
あまり可能性はない	55	34.4%	8	16	28	3
可能性はない	36	22.5%	5	4	11	16
以前その状態だったが、もうならないと思う	1	0.6%	0	1	0	0
以前その状態だったが、またなるかもしれないと思う	3	1.9%	0	2	1	0
わからない	7	4.4%	2	2	3	0
合 計	160	100%	30	50	57	23

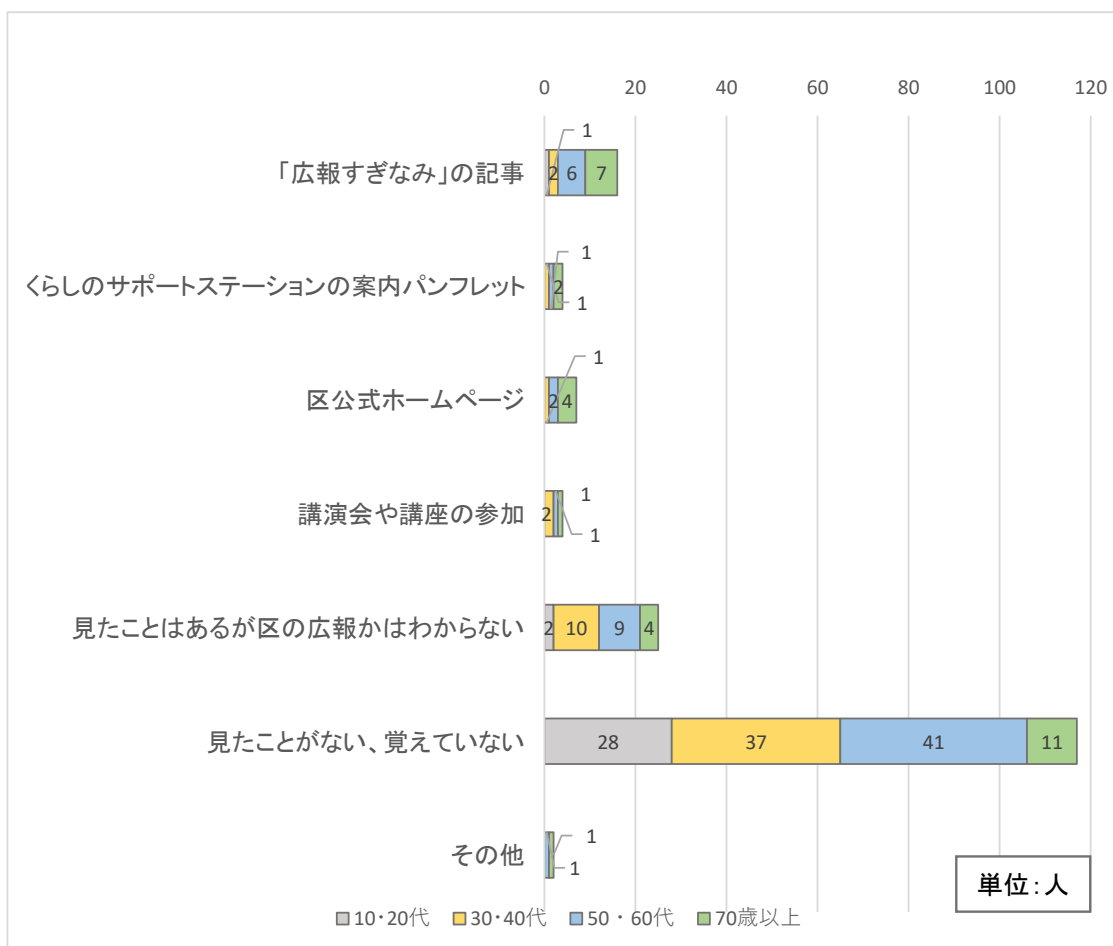


◆ ひきこもりに関する周知・啓発

問15 あなたは区が発行・主催しているもので、ひきこもり支援に関するものを見たことがありますか。(〇はいくつでも) 必須

n= 160

	全体		10・20代	30・40代	50・60代	70歳以上
	人数	割合				
「広報すぎなみ」の記事	16	10.0%	1	2	6	7
くらしのサポートステーションの案内パンフレット	4	2.5%	0	1	1	2
区公式ホームページ	7	4.4%	0	1	2	4
講演会や講座の参加	4	2.5%	0	2	1	1
見たことはあるが区の広報かはわからない	25	15.6%	2	10	9	4
見たことがない、覚えていない	117	73.1%	28	37	41	11
その他	2	1.3%	0	0	1	1



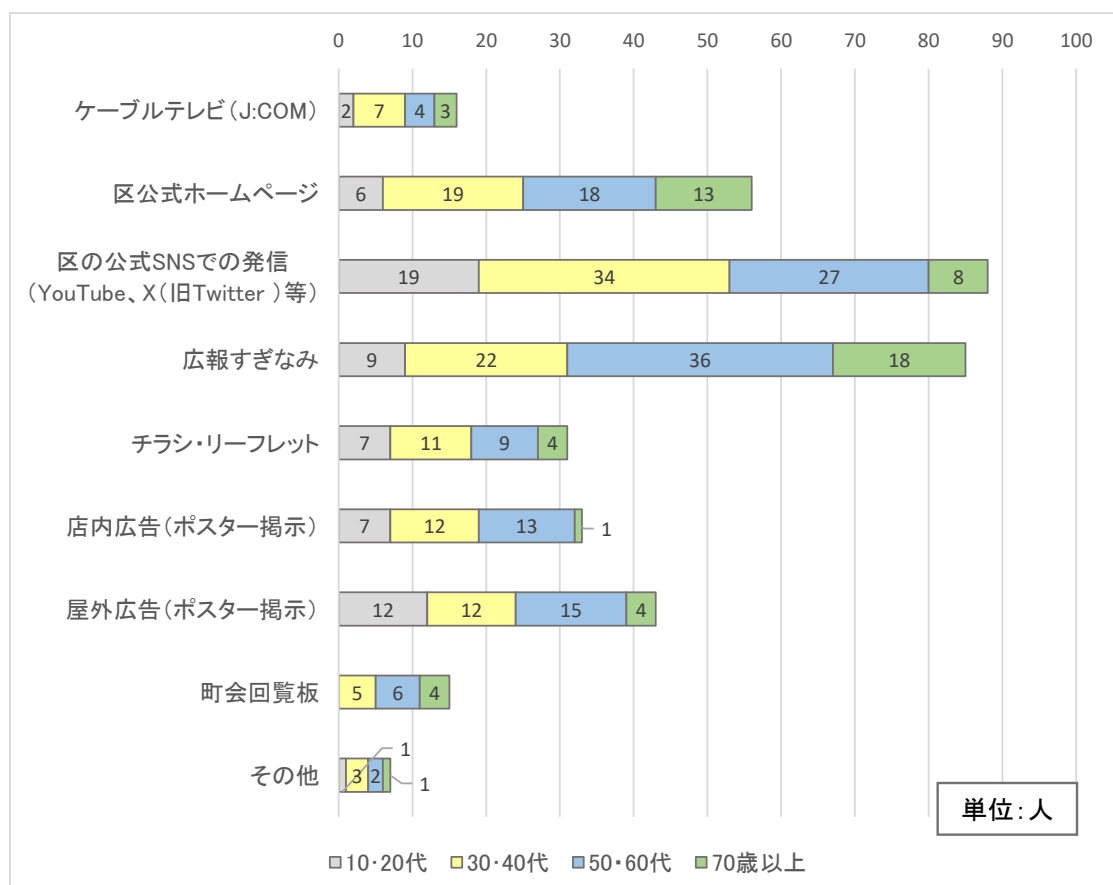
問16 ひきこもりへの関心と理解を深めるためには、どのような広告媒体が効果的だと思いますか。(〇は3つまで) **必須**

n= 160

	全体		10・20代	30・40代	50・60代	70歳以上
ケーブルテレビ(J:COM)	16	10.0%	2	7	4	3
区公式ホームページ	56	35.0%	6	19	18	13
区の公式SNSでの発信 (YouTube、X(旧Twitter)等)	88	55.0%	19	34	27	8
広報すぎなみ	85	53.1%	9	22	36	18
チラシ・リーフレット	31	19.4%	7	11	9	4
店内広告(ポスター掲示)	33	20.6%	7	12	13	1
屋外広告(ポスター掲示)	43	26.9%	12	12	15	4
町会回覧板	15	9.4%	0	5	6	4
その他	7	4.4%	1	3	2	1

その他:

- ・LINEニュースなどで取り扱う。
- ・区ではなく、各世代(特に若い世代)に影響を持つ人物(ひきこもり経験者ならさらに良)のSNSやそういった方に発信してもらったYouTube等。
- ・広報等では効果的なものはないと思う。
- ・どの世代に伝えたいかで変わらと思う。



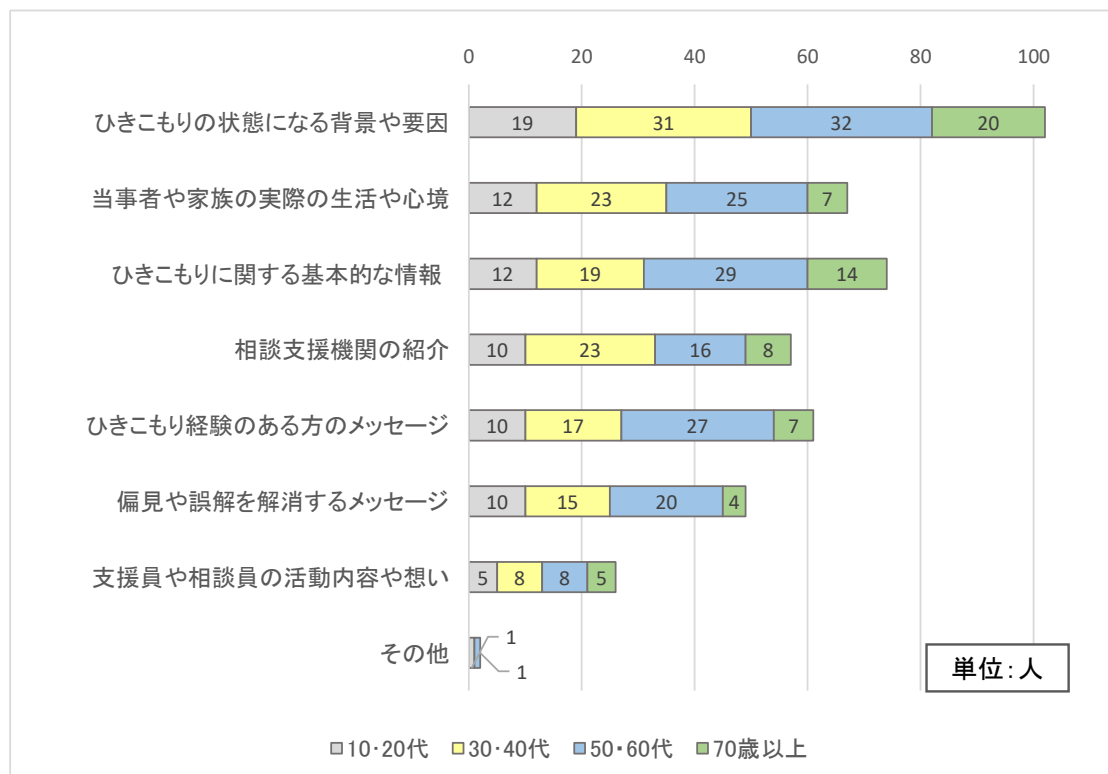
問17 ひきこもりへの関心と理解を深めるためには、どのようなことを伝える必要があると思いますか。(〇は3つまで) 必須

n= 160

	全体		10・20代	30・40代	50・60代	70歳以上
	人数	割合				
ひきこもりの状態になる背景や要因	102	63.8%	19	31	32	20
当事者や家族の実際の生活や心境	67	41.9%	12	23	25	7
ひきこもりに関する基本的な情報	74	46.3%	12	19	29	14
相談支援機関の紹介	57	35.6%	10	23	16	8
ひきこもり経験のある方のメッセージ	61	38.1%	10	17	27	7
偏見や誤解を解消するメッセージ	49	30.6%	10	15	20	4
支援員や相談員の活動内容や想い	26	16.3%	5	8	8	5
その他	2	1.3%	1	0	1	0

その他:

- ・当事者は、理解されたい、理解してほしいと思ってないから。
- ・当事者にならないかぎり深める必要もないし、理解は難しいと思う。



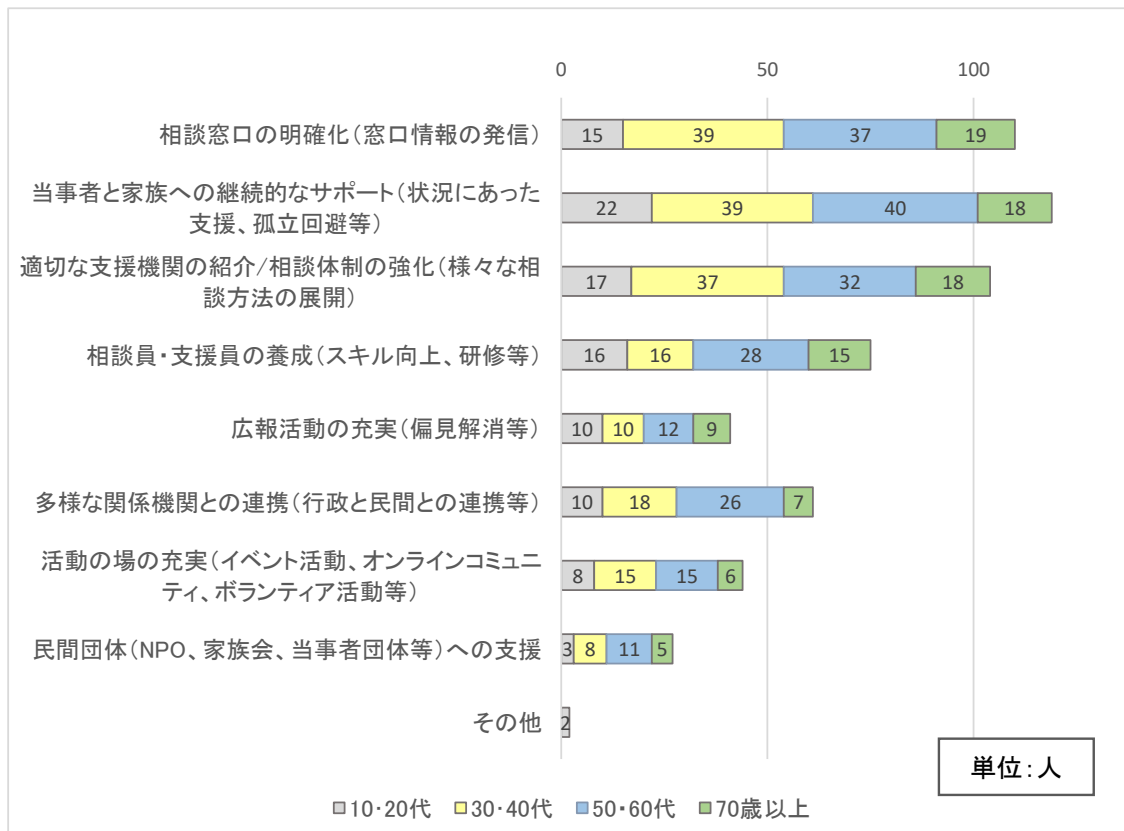
◆ ひきこもり支援施策への意見・要望

問18 ひきこもりの状態にある方やそのご家族を支援するために、区がどのような施策を行うことが必要だと思いますか。(〇は5つまで) 必須

n= 160

	全体		10・20代	30・40代	50・60代	70歳以上
相談窓口の明確化(窓口情報の発信)	110	68.8%	15	39	37	19
当事者と家族への継続的なサポート(状況にあった支援、孤立回避等)	119	74.4%	22	39	40	18
適切な支援機関の紹介/相談体制の強化(様々な相談方法の展開)	104	65.0%	17	37	32	18
相談員・支援員の養成(スキル向上、研修等)	75	46.9%	16	16	28	15
広報活動の充実(偏見解消等)	41	25.6%	10	10	12	9
多様な関係機関との連携(行政と民間との連携等)	61	38.1%	10	18	26	7
活動の場の充実(イベント活動、オンラインコミュニティ、ボランティア活動等)	44	27.5%	8	15	15	6
民間団体(NPO、家族会、当事者団体等)への支援	27	16.9%	3	8	11	5
その他	2	1.3%	2	0	0	0

その他: 家族関係および子育て方法、環境が根本的な原因だと思うので、ひきこもりになってからの支援より子育てや家族のあり方に対して支援や教育を行った方がよいと思います。



問19 「ひきこもり」についてのご意見を自由にご記入ください。

【自分事として】

- ・きっかけがあれば誰にでも起こりうることだと思う。(ほか15件)
- ・このアンケートではじめて自分や家族がひきこもりになったらどうするか？ということ考えた。おそらく最初は、外出が減ってきたかな？くらいにしか思わず、気付いたらひきこもっていた…という感じか。未婚の人の割合が増える今後、小さなことでも社会と関わっていくことと、ちょっとしたことで外に“連れ出す”施策も必要なのかも…と、思った。

【正しい理解と偏見の解消】

- ・ひきこもりが起きないようにどうすれば良いかの情報を丁寧に発信することが第一と思う。次にそれでも生じた場合、解決への道筋が示され希望が見えれば本人も周囲も焦らず前向きに捉えることができると思う。(ほか8件)
- ・偏見をなくしていくことで、ひきこもりの人へ支援する人が増え、当事者も支援を受けやすいような社会になるのではないかと考えた。
ひきこもり経験のある人の、当時は何が辛かったのかという体験談や、何がきっかけでひきこもりから脱することができたのか等、知りたい。また、コロナ禍でオンライン業務や交流が発達し、自宅内で十分に経済活動や社会的活動ができている人もいると思うので、最新のひきこもりの定義も勉強したいと思った。(ほか4件)
- ・ひきこもりには、どのようなパターンがあるのか、なにがきっかけなのか、当事者や家族はどのような悩みを抱えているのか全く見えない。周りにいないため、他人事だったりするので、もう少し発信が必要なのではないかと考える。(ほか4件)

【知りたいこと】

- ・ひきこもりの期間が長引くとよくない結果に陥るイメージがあるが(例えば家庭内暴力など)、実態としてはどのような状況なのかを知りたい。(ほか2件)
- ・ひきこもりの定義をいまいち理解していない。家族同居で家族が生活を支えている場合に限定されるのか、独居でも最低限の買い物以外は家に籠っている場合が問題なのか、テレワークで自宅・自宅からほぼ出ない場合などもひきこもりに該当するのか。

【ケース(自分や周りの人たち)】

～ひきこもり経験を通じた意見～

- ・コロナ禍で私自身も引きこもりのようになった。買い物はネットで済むので予定も入れずに過ごしていたら、特に冬の期間は外出が極端に減り、これは「引きこもり」だな、と自分の問題になった。その当事者になった時、主婦の引きこもりはあまり騒がれないけれど実は問題になっているのか、それともあまりそういう人はいないのか、実態を知りたいと思った。今は杉並のボランティアに少しずつ参加するようになった。もし、私のような人も多ければ、簡単な仕事を区で斡旋の機会があると助かる人も多いと感じる。

- ・私がコロナ後遺症になって働けなくなり休職した際、引きこもり状態になった。どうにかしようと、行政機関(くらすボ、保健センター、ハローワーク)に相談しても「まずは病気を治すことを優先に」と言われるだけで、障害者区分でも難病指定でもない為何も支援を受けられなかった。病気や気力がない人でも手続きや相談がしやすいようにカウンセラーがいたら良いと思う。
- ・私も中高のときにいじめにあい、不登校になった経験があり、もともと外に出るのが好きではないので今も会社に行く以外は外に出ないようにしていることもあり、ひきこもりは割と身近な問題である。コロナの時は、むしろ外に出なくてよかったのでとても心が楽で体調も良かった。家にいても、今は仕事もできるし学業もできると思うので、引きこもりの人が外に出なくても社会とのつながりを持てるようにすればいいのではないか。
- ・20年以上前ですが10代の頃、3年ほどひきこもり状態の経験者。月1回の通信制高校のスクーリングと精神科への通院、たまに遠くの本屋に出かける以外は外出しなかった。自分の場合は良い心理士に出会えたこと、大学進学で閉塞的な田舎を出て都会で暮らしたいという目標ができたことが脱出のきっかけになった。全日制の高校に行かなくても大学受験などいろいろな情報を得られて希望になったし、ネットの掲示板で趣味に関して見知らぬ人と交流したことで前向きな気持ちになれたことを思い出す。医療機関や相談窓口の紹介、各種学校やフリースクールやハローワークと連携した情報提供など、いろいろなアプローチを行政としてやってほしいと思う。

～ひきこもり事例にふれて～

- ・ひきこもりになりかけている小学生が、家庭のことで悩み、どうすればいいのかわからず、ひきこもりという方法で心の辛さを表現していた。親世代はひきこもり＝将来が不安となる人が多い印象で、その時に怒鳴りつける場面も見たことがある。ひきこもりは人生の休息であり、次のステップへの準備段階だからと捉え、ひきこもりの人に対して、またその人に関わる人に対して、安心できる対応を続けていくことで、ひきこもりの人に肩の力を抜いて接することができるようになり、それに触れたひきこもりの人は少しずつ前を向いて・・・と循環していくと思う。親世代や当事者は未来が見えなくなることがあるかもしれない。実際にひきこもりの経験のある人の現在の様子を知れる機会があればいいと思う。精神的なことや発達的なことで社会との関わりに疲れてしまう人もいると思う。その人たちにも適切な検査や通院が行われて、「自分なんて。なんでみんなと一緒にできないんだ」という気持ちから、自己理解を深め、自分の得意不得意を知り、楽しく過ごせるようになればいいと願う。
- ・知人の例だが、彼は、行政機関を利用するという発想がなく、X(旧Twitter)や匿名電子掲示板を主な情報源としていた。これらの掲示板には人格を否定するような非常に過激な意見が散見され、彼はそれに精神的に疲弊し、外の世界への恐怖心が増していった。そもそも「自分が引きこもりである」という現実を受け入れることが、習慣化した行動を変える第一歩であるが、本人にとっては非常に難しい。また、行政の案内は詳細に書かれており親切だが、引きこもり生活が長く体力がなかったり、精神的に疲弊してる人が細かい字を何行も読む事は難しい。匿名掲示板のような手軽にアクセスできる要素を取り入れ、発信方法を改善する事が必要ではないか。匿名電子掲示板に匿名で引きこもりの偏見を減らす情報を書き込んだり、X(旧Twitter)やInstagramなどの主要なSNSでは短くて分かりやすい投稿を心がけ、画像や動画を多用して視覚的に伝えやすくし、定期的にライブ配信を行い、直接質問に答える場を設ける事も大切だ。また、内職やリモートワークなどで在宅で完結できるアルバイトなどを提供し、社会復帰の機会を提供出来ると良いと思う。

- ・ 様々なストレスにさらされる現代人は性別年齢関係なく発症するもので、無理難題や無理な納期、蹴寄せ、責任を一人に集中させるべきではない。パワハラは言語道断である。本人にも周りに頼ること、頼って良いことを理解してもらう必要があると考える。ふだんから、相談窓口やメンター（助言者）がいることを刷り込んで、抱え込む前に発散や問題解決できる世の中になると良いと思う。日本は一度つまづくと、人生終わった状態になりやすく、引きこもりを助長する風習がまだまだあると考えている。自立支援や生活保護などお金で解決するのではなく、復帰への道がいくつか用意されていると、安心材料になるのではないかと思う。

【相談機関の充実】

- ・ 必要な情報を得られるよう、機関や体制などの整備や情報アクセスの良さを強化していくことで、行動したい人の後押しをしやすくなるのではないかと思う。どの様な背景があるかは人それぞれであるが、甘えでも甘やかしでもなく、様々な状況が複雑に重なりあっていることだと考えている。日本語が苦手な人や、文字の読みが難しいひとでも分かりやすいなど、従来式の広報やポスターなどだけではなく、グローバルで多様な情報アクセシビリティに基づいた情報発信の手段があると良い。
- ・ 行政の案内は詳細に書かれており親切だが、引きこもり生活が長く体力がなかったり、精神的に疲弊してる人が細かい字を何行も読む事は難しい。匿名掲示板のような手軽にアクセスできる要素を取り入れ、発信方法を改善する事が必要ではないか。匿名電子掲示板に匿名で引きこもりの偏見を減らす情報を書き込んだり、X（旧Twitter）やInstagramなどの主要なSNSでは短くて分かりやすい投稿を心がけ、画像や動画を多用して視覚的に伝えやすくし、定期的にライブ配信を行い、直接質問に答える場を設ける事も大切だ。また、内職やリモートワークなどで在宅で完結できるアルバイトなどを提供し、社会復帰の機会を提供出来ると良いと思う。
- ・ 自分自身 或いは 家族が「ひきこもり」状態になった場合、どこに相談すれば良いのか（家族・友人以外に相談できる窓口がそもそも存在しているのか）が分からない（知らない）。
- ・ 初めに相談に行く場所を一元化し、次の専門機関につながるようにしてほしい。その後の経過事例を明確にして、家族や当事者にとって道筋が見えてくると安心できる気がする。
- ・ 家族や知り合いより、第三者（区や行政等）のサポートのほうが効果的のように思う。その人が感情的にならず、冷静に状況を把握でき、解決へ向かいやすいのではないか。専門的な知識（医学や行政、等に関する専門知識）を持っている人であればさらによいと思う。（ほか1件）
- ・ ひきこもりになった当事者の方と周囲にいるひきこもりでない人々の間には認識の断絶があると思う。ひきこもりの人に対しては寄り添えるように個人に向けたような、SNSなどが有効なのではないかと思うし、それ以外の人にはチラシや区ホームページなどで広く、また、親しみやすい形で広報するべきではないか。

【家族への支援】

- ・ 本人も周りの家族も、心の中のモヤモヤを安心してアウトプットできる居場所があればいいと思う。
- ・ 区として家族会への支援や相談員の充実が必要と思われる。（ほか3件）
- ・ 当事者だけではなく家族からの相談、ケアの必要性を感じる。当事者との関係性、距離の見直しなど外部とのツールが常に開かれている状態が好ましいと思う。

【支援のための環境整備】

～本人への支援～

- ・ 誰にでも落ち込んだり外が怖くなったりするなど、会社や学校行きたくないな—という気持ちは少なからずあって、それが大きくなったことが原因のひとつなのでは？と思う。それまで頑張りすぎたりした事も原因なのでは？と思う。大事なのは引きこもらないことではなく引きこもったあとどうしたら外の生活に戻れるか、やり直せる場所があるか、自分の居場所があるかではないだろうか？その辺りの支援が何かしらあれば良いと思います。
- ・ 個人的な意見だが、①適職ではない職に就いていて、仕事へのストレスが多すぎる。②人間関係のよくない職場、環境にいる。③そもそも他人と関わるのが苦手であるのに、仕事上では他人と関わらなくてはならない等のストレスを抱える事によって引きこもりになってしまうのではないかと推測している。また、そのような経験やトラウマなどから働きたくても働かない人達もいると思うので、まずは自己分析をした上で自分にはどんな職業が合っているのか考え、いくつかの職業体験をしてもらうといったようなことを支援してもらうのはどうだろう。また、他人と関わるのが苦手な人には個人で出来る仕事を紹介、体験してもらう事もいいのではないかと思う。仕事をせずに引きこもっていると社会に出るのがどんどん怖くなってしまおうと思うので、とにかくほんの少しの時間でも働いてもらい、その積み重ねで自信を取り戻してもらい、自分の足で生活出来るようになって欲しいと願っている。
- ・ 当事者によって様々な理由があることと、その時間が必要と考えられる場合もあると思うので、すぐに行政や周りの手助けやサポートが必要なケースばかりでもないかと思う。ただ、暴力や家族に危害を与えたり、仕事復帰したいけどきっかけがない、というような場合に相談や手助けができる受け皿はあるかと思う。なかなか人に相談しづらい案件で様々なケースがあると思うので、まずは経験者、精神科医や心理学者など、実際に関わったことのある人たちにヒアリングをして最適解を増やしていくことがいいのかなと思う。

～家族を含めた支援～

- ・ 私のまわりにいる人の家族に何人かいて、受験に失敗してからひきこもるようになったと聞く。親が元気なうちは生活に困る事は無いだろうが、長くなればそれだけ社会に戻りにくくなるので、どうやってその先を生きていくのだろうと思う。家族がひきこもりになったら恥ずかしいと思わずに出来るだけ早く手を打てるような社会的環境を作ったほうが良いと思う。
- ・ ひきこもり期間が長引くほどご家族への負担も増え、本人の社会復帰も難しくなると感じる。また労働人口が減少する中で就業しない人が増えることは国の負担増にも繋がると思う。何かしらの事情があってひきこもりになった時に本人、家族共に支援を求められる環境整備がなされると良いと思う。また小中高の授業の中で触れる機会があると人生の中で何かあった時に支援を求めようと思える気がする。

- ・ ひきこもりとなってしまう原因は一つではなく、家族関係、学校関係、仕事関係、コミュニケーション障害等の精神疾患などいくつもの要因が重なっていると考え。その解消のためには福祉、医療など様々な機関や民間団体が連携する必要がある。また、ひきこもりの当事者だけではなく、家族、保護者自身も家族のひきこもりの悩み以外の問題を抱えていることがある。そのような家族の問題の解消も同時に必要だ。先日、講演会があり、その講演では「人が自立するには様々な人と関係を持ち、少しずつ頼ることが必要」と話していた。関係機関、民間団体の人が、少しずつそれぞれの役割に応じてひきこもりの当事者とその家族を支える体制が望ましいと考える。
- ・ 「ひきこもり」に至った背景や原因もそれぞれ、現状もそれぞれと考えられ、求められるものも様々なのだらうと思います。一人暮らしの人の「ひきこもり」には（大げさかもしれませんが）孤独死のような可能性もあります。最低限の関与が必要に思います。また、ご家族のメンタル面でのサポートがあるといいなと思います。
- ・ 身近にひきこもり状態の経験をした本人やその家族の実情について、自分がほとんど理解してこなかったことを改めて認識しました。また、人生のある期間、ひきこもりを必要とする状況、経験がその人の人生にとって必要なケースもあるようにも想像します。だとすれば、当事者や家族にどう向き合う支援が相応しいのか、事業を行う上では試行錯誤も必要な気がしました。

【支援機関同士の連携】

- ・ 義務教育世代のひきこもりは学校・行政・家庭など広くサポートする必要がある、可能な限り早く復学や転校するなど対策が必要だと思う。義務教育後30歳程度までは行政が積極的に就職をサポートする必要があると思う。イメージでは31歳以上のひきこもりが多数を占めている気がするので、生活基盤のないひきこもり対象者について具体的な脱出方法を家族や本人に向けてHPやポスティングは広い世帯で実施する必要があると思う。
- ・ メディアで取り上げられるのはわかりやすい例であることが多く、高齢の両親と何十年も自室でひきこもり状態にある中年の息子といったイメージがついてしまっているように思う。また、自室にひきこもっている状態を早く脱出させないといけない、といった考えもよく耳にする。声を上げやすいのは、ひきこもり状態にある本人の周りの人たち（主に家族・両親等）で、その人たちの困り感を解消することもとても大切だと思うが、ひきこもり本人の声を聴くことが一番大切だと思う。行政としても“ひきこもり”という状態にあることだけで問題にするのではなく、自分の心を守るために“ひきこもり”を選択したことを肯定的に受け止め、その上で生きていく中で困っていること、悩んでいることに寄り添って一緒に考えていけるような雰囲気社会全体に広まったらいいと思う。また、様々な子どもたちと関わる中で、他者との関係に悩む子や、傷つきやすく繊細な子が年々増えている感覚があり、保護者にも同じことが言える。ネットやSNSで多様な情報・人の想いにアクセスできる分、他者からの評価を気にしたり、他者と自分を比べたりしやすい世の中で、様々な傷つき体験を経てひきこもりといった選択をすることも容易にイメージできる。子どもたちの持つ共感力を大切にしながら、教育現場とも連携して、将来望んでいないのにひきこもり状態になってしまうことのないように、助けてほしいときに助けてと言える、どこに助けを求めたらいいかわかるような環境を整えて欲しいと思うし、一個人としてもできることをやっていきたい。

- ・ ひきこもりについては個別性が高く行政としても対応が難しいケースが多いのではないかと思います。民間団体や医療機関との連携など出来るところから進めて頂けるとよいのではないかと。「当事者本人」と「家族」では状況に対する受け止めに違いがありそうにも感じる。

【その他】

- ・ 受験、就職、社会生活、どの出来事においても、強いストレスを感じると関わりたくないと感じてしまうと思う。守られた教育環境にいと、少しのストレスも耐えられなくなる可能性がある。教育の場で、ぶつかり合い、話し合い、の経験を積めるようにしていくことが大切だと思う。心が痛む場合、咄嗟の行動をとって最悪の事態を招きかねない。専門家の方を通じて、親、教師などより社会に出て人と接する機会のある方には、専門知識を身につけてほしい。
- ・ 「ひきこもり」はきっかけは誰にでも、起こりうるもので、背景や原因も、家族・家庭環境、本人の性格、本人の体験（いじめや学力不振、受験・就職失敗、失恋など）、などなど、千差万別であると思う。単なる精神論や心身の弱さの問題だというような間違った認識は減ってきて、社会的な理解はかつてよりはかなり進んできたとは思いますが、それでも家族は周囲に知られたくないと、肩身の狭い思いを抱えがちであろう。家族の考え方にもある種の教育（恥ずかしいことではない、誰にでも起こりうること）や啓発が必要だと思う。恥ずかしく感じているという家族の意識は、引きこもり本人にも必ずネガティブな要素として伝わり、それが一層の引きこもりを助長する方向へと作用するからである。多角的なアプローチ、行政面での相談員、カウンセラーや相談窓口の拡充、医療関係（精神科、診療内科）など、関連する機関同士のさらなる密な連携、さらに社会との接点を再構築させるために興味を持たせて引っ張り出せるような趣味の会やサークル活動の充実、といったような複合的な取り組みが必要だと思う。とりわけ、昨今増えている若年層の独居（学校や職場からから脱落して引きこもっている）や老年層の独居（家族に先立たれた結果の独居や生涯単身の独居）による引きこもりの場合は、外部との接触を図ろうとする自発的な努力は期待薄であって、したがって近隣者からの情報に基づいて民生委員や保健センターなどが第一段階の接触を図り、それを拡げて多面的なアプローチ、支援につなげていく地道で継続的な方法以外に特効薬的な手段はないように感じる。

令和6年度第2回
杉並区区政モニターアンケート
集計結果報告書

登録印刷物番号

06-0026(2)

令和6年9月発行

編集・発行

杉並区総務部区政相談課

〒166-8570

杉並区阿佐谷南1-15-1

☆杉並区のホームページでご覧になれます。

<https://www.city.suginami.tokyo.jp/kusei/koho/kocho/1012817.html>