ひきこもりの、現状

100 人に 1 人がひきこもり

ひきこもりの人は、全国で 115 万人いると言われています。
15 ～ 39 歳では 54.1 万人、40 ～ 69 歳では 61.3 万人です。
これは、約 100 人に 1 人がひきこもりということを表しています。

ひきこもりの定義はさまざま

厚生労働省の定義によると、ひきこもりは狭義と広義に分類されます。

広義のひきこもり

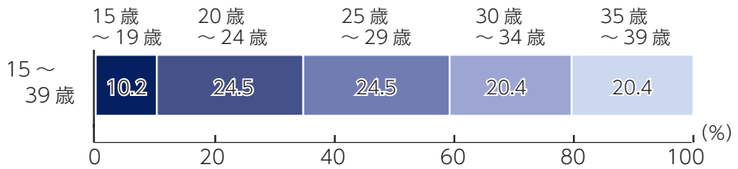
▽趣味などであれば他者と関わることができる状況（**準ひきこもり**）
▽生活困窮や精神疾患、障害などがあっても社会参加の程度により、ひきこもりと考える場合がある

狭義のひきこもり

▽会社や学校への所属を避ける状況
▽家族以外と６カ月以上関わらない状況

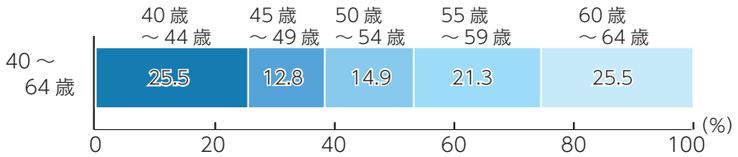
ひきこもりの平均年齢が高くなっている

【ひきこもりの年齢別割合】



【出展】内閣府政策統括官若者の生活に関する調査報告書（2016.9）

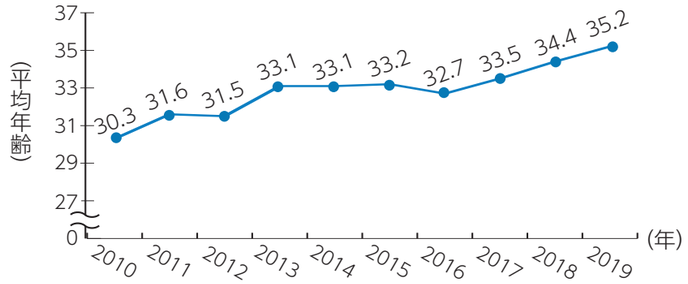
ポイント
39 歳以下では、20 歳～ 29 歳の割合が比較的大きい。



【出展】内閣府政策統括官生活状況に関する調査報告書（2019.3）

ポイント
40 歳以上では、40 歳～ 44 歳の働き盛りの年代や高齢の人の割合も比較的大きい。

【ひきこもりの平均年齢の推移】



【出展】KHJ 全国ひきこもり家族会連合会（2019.3）ひきこもりの実態に関するアンケート調査報告書

ポイント
ひきこもりの平均年齢は 35.2 歳と、過去最高年齢を記録している。

１００人に１人と言われ、決して珍しくない「ひきこもり」。
経験者はさまざまな背景や思いを抱えています。
精神疾患、仕事が続かない、家族を亡くして大きなショックを受けた・・・など。
一方で長年自宅にひきこもっていた人やその家族が、支援機関に相談したことで自立に繋がったケースもあります。
早期の社会復帰を目指すためにも、専門機関へ気軽にご相談ください。

問合せ　生活困窮者自立支援相談窓口
☎06（６１７０）１２８０へ

一歩、踏み出す

～社会的自立を目指して～

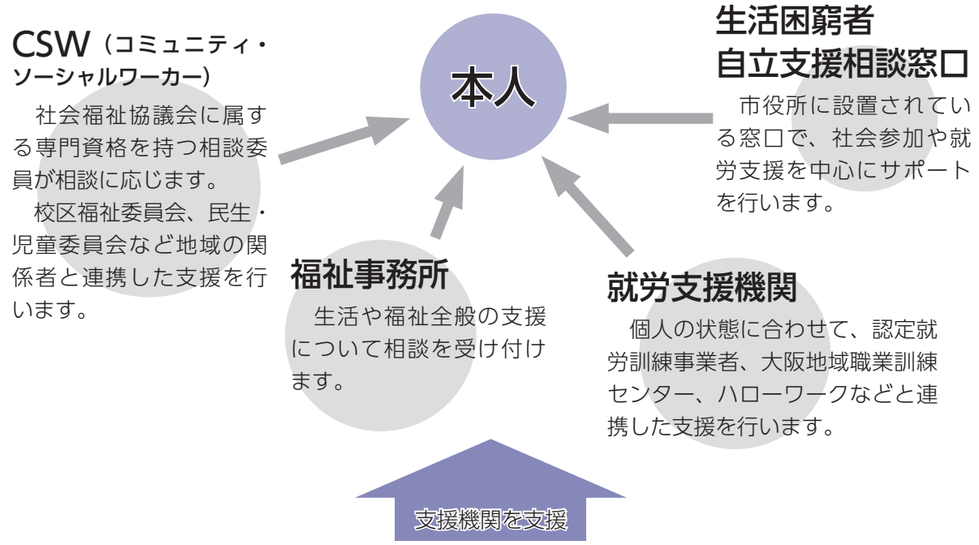
ひきこもり経験者や社会的な自立を手助けする人の思いに迫ります。

社会復帰への支援

相談支援機関による支援の流れや各機関との連携、ひきこもりの状況から自立した人や専門家の意見を紹介します。

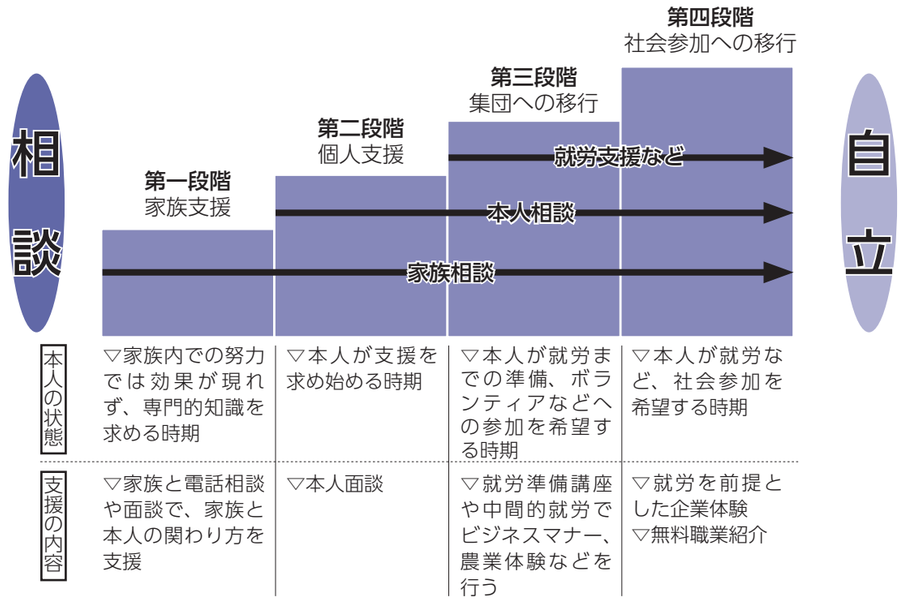
多方面から支援

本人が抱える背景や状況を考慮しながら、各機関が連携を密にして支援を行います。



段階的な支援

相談支援機関では、本人の状態に合わせて段階的な支援を行います。



supporter interview

ひきこもりの原因は多種多様

大阪府ひきこもり地域支援センター職員
田上　貢　氏

要因は3種類

ひきこもりの原因にはさまざまなものがありますが、大きく分けると「生物学的要因」「社会的要因」「心的要因」に分類できます。

生物学的要因とは病気などの精神疾患、社会的要因とは社会的な立場や状況が変化すること、受験や就職の失敗、心的要因とは性格であったり大きなショックを受けた場合を指します。そして、これらの要因が複雑に絡み合ってひきこもり状態を招きます。

長期化による問題

問題の一つが「8050問題」です。これは、ひきこもり状態が長期化し、中年期（40歳～64歳）のひきこもりの人が、後期高齢者（75歳以上）の親に生活を頼っている状態を指します。

親の年金などの収入だけでは、子どもの面倒を見れなくなり、いずれ、ひきこもっている本人も生活が行き詰まってしまいます。このような状況を心配する両親から相談を受けることが多くあります。

家族や友人をどう支援すれば

家族の場合は、本人が安心して過ごせるよう見守ることが必要で、無理やり外に連れ出そうとしてはいけません。友人などが、ひきこもった背景が詳しくわからない状況で支援してしまうと、更に深刻な状況に陥ってしまうことがあります。

いずれにしても、専門機関に相談することが大切です。専門知識がないと、支援を進めていく中で、自立に向けた話をするタイミングがわからず、ひきこもりが長期化することも考えられます。このような状況を防ぎ、早期復帰を目指すためにも、専門機関にまずは相談してください。

experience interview

自立支援を経てホテル清掃の仕事へ

支援経験者（47歳）

母の死と親戚の後押し

私は、約30年間職に就かず母の年金や貯金を取り崩して生活していました。しかし、昨年の1月、母が亡くなったことをきっかけに状況が大きく変化しました。また、親戚からの後押しもあり、市役所の生活困窮者自立支援相談窓口に行きました。

支援で就労スキル習得

窓口に相談をしてからは、就労準備事業や中間的就労、コミュニケーション講座、農業体験を経験しました。

具体的な内容としては、社会福祉法人の施設で10日間の清掃業務を通じて、人と話す訓練や生活リズムを整えました。その後、中間的就労に移行し、約半年間、同じ施設で工賃をもらいながら働きました。また、この半年間の中で、農業体験に参加したり、コミュニケーション講座にも参加したりして、就職に向けた準備を行いました。

最初は辛かったですが、仕事や生活のリズムに慣れ、モチベーションも上がっていきました。

目の前の仕事を頑張る

現在は、週5日、京都市内のホテルでベッドメイクやルームクリーニングの仕事をしています。

寡黙な性格ゆえに、お客様のプライベートが守られる点が評価され、今ではグレードの高い部屋の清掃を担当させてもらっています。また、中間的就労で学んだ清掃業務が現在の仕事でも非常に役立っていることを実感しています。覚える事もたくさんありますが、休まず精一杯頑張っています。今後も現在の仕事を続けていきたいと思っています。