資料4

第一回就職氷河期世代支援推進室
プラットフォーム会議

家族会が求める支援施策について

～内閣府調査、KHJ調査結果を踏まえ今後のひきこもり支援についての提案～

2019年 11月26日

特定非営利活動法人　KHJ全国ひきこもり家族会連合会

団体紹介 KHJ（Kazoku・Hikikomori・Japan）

NPO法人 KHJ全国ひきこもり家族会連合会

1999年設立　唯一の全国組織のひきこもり家族会（当事者家族会）

（現在38都道府県 53支部 約3600人が参加）「親の会」から「家族会」へ名称変更（2015年）

発足当時は「ひきこもり」＝自己責任（甘え・怠け）、親の育て方の問題として根強い社会的偏見があった。家族も本人も誰にもどこにも相談できなかった。

「ひきこもらなければきっと死んでいた。
ひきこもらざるをえなかった」

現在は、ひきこもりの長期高年齢化が進み、社会的孤立（8050問題）が深刻化。

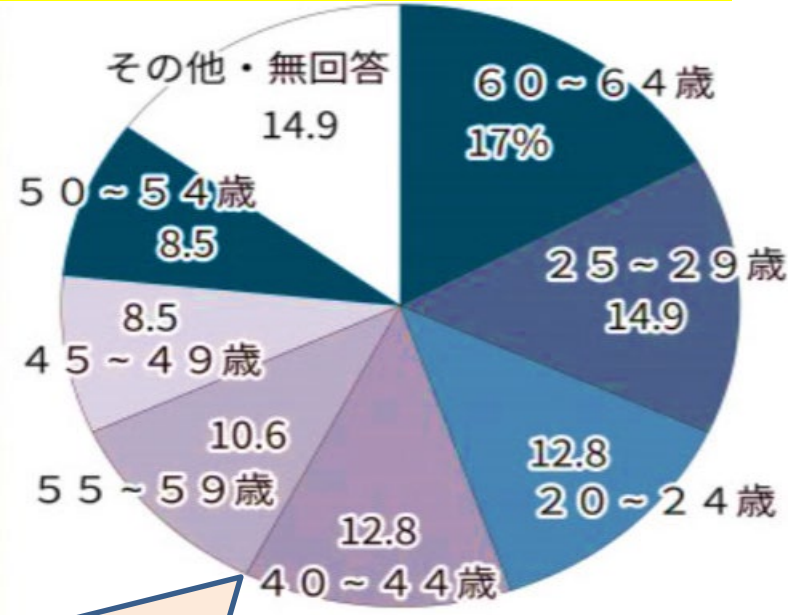
ひきこもる原因、きっかけは多様だが、問題の本質は孤立。家族も本人も世間との関係を絶ってしまい、困っていても、SOSが出せない状況に。

「ひきこもりは、社会全体の問題であり、地域課題でもある」

（平成25年度から一貫して厚生労働省 社会・援護局施策の重点事項）

ひきこもりは若者から全世代へ
全国推定115万人（内閣府2018年2015年調査より）

ひきこもり状態になった年齢は全年齢層に大きな隔たりなく分布している。



「人は、どの世代でも、
どの年代からでも、誰でも
ひきこもる可能性がある」

内閣府のひきこもり調査

時期	該当者（推計）	年齢
2010年	69.6 万人	15～39歳
2015年	54.1 万人	
2018年	61.3 万人	40～64歳

調査をした全国5000世帯のうち
有効回収数（3,248人）の**1.45%**が該当

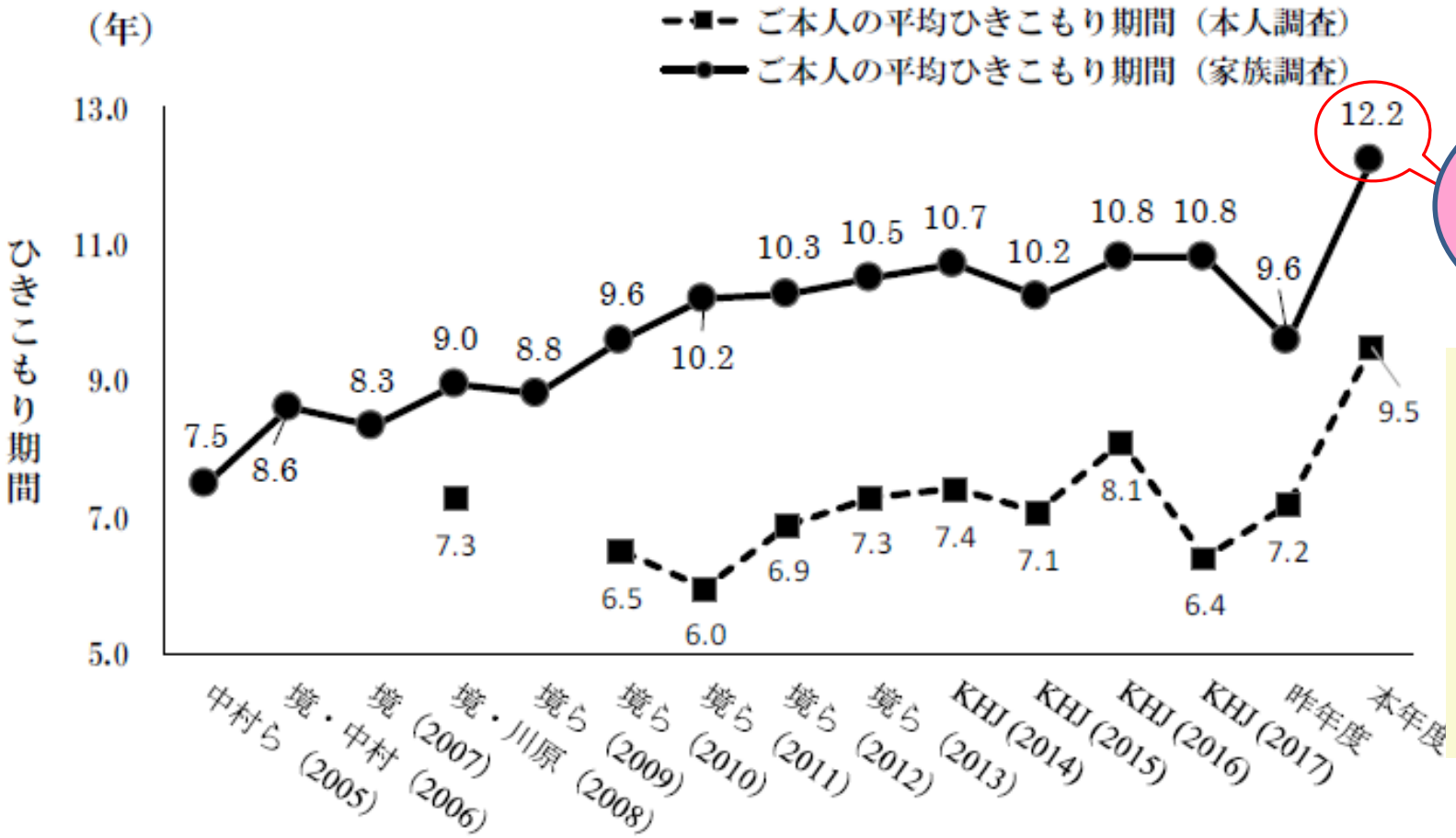
15～64歳のひきこもり

全国推定　115万人

KHJ調査による長期高年齢化傾向①
～平均ひきこもり期間の推移

（KHJ全国ひきこもり実態調査2018より）

年齢が高くなるほど長期化傾向



平均期間
12.2年
（過去最長）

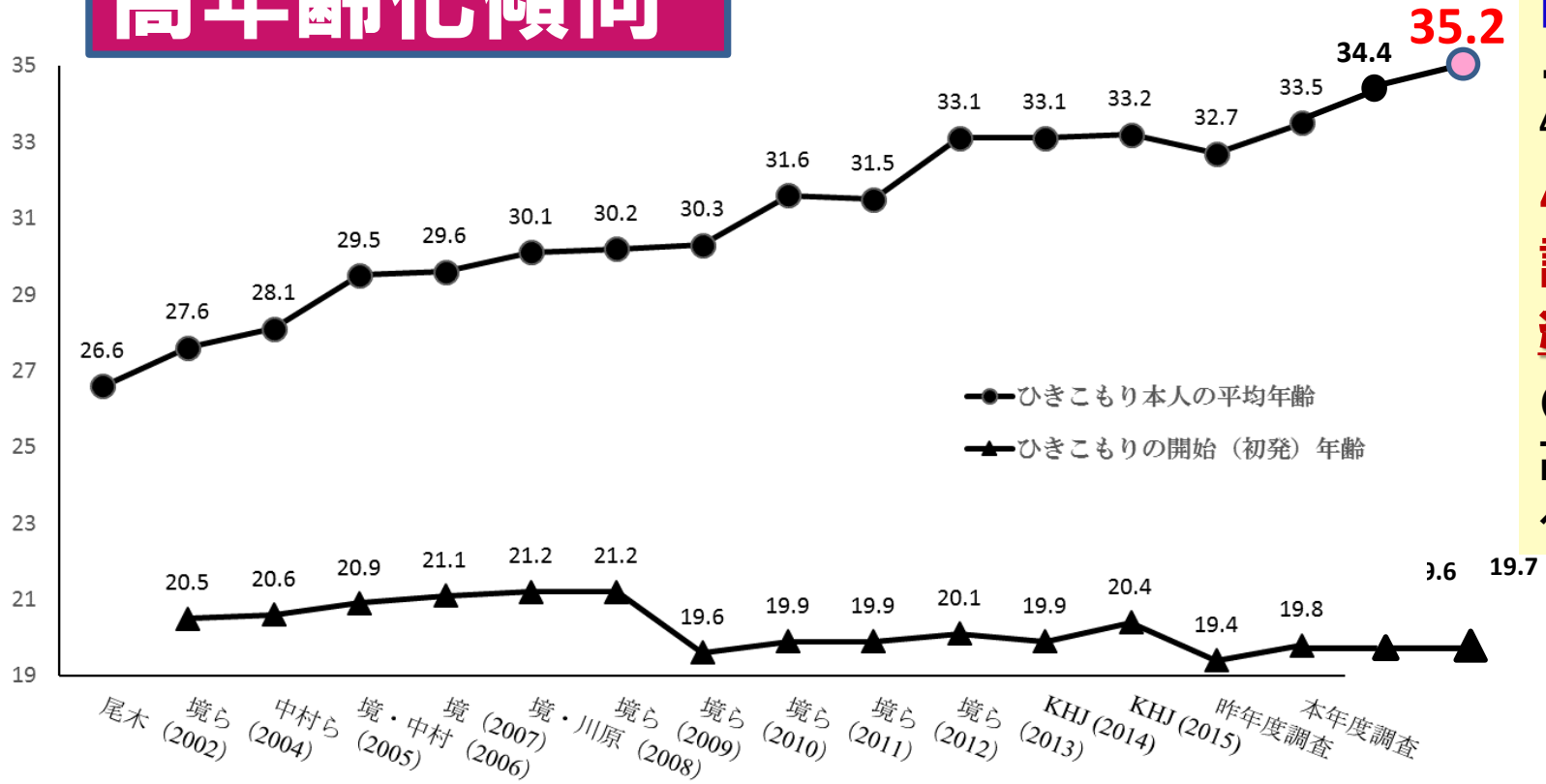
【長期化傾向】
40歳以上の場合の、平均ひきこもり期間は**18年近く**に及ぶ。
（本人調査の場合は、20年を超えている）

KHJ調査による長期高年齢化傾向②
～ひきこもり本人の年齢の推移～

（KHJ全国ひきこもり実態調査2018より）

本人の平均年齢 26.6歳→35.2歳（2002年から8.6歳上昇）

高年齢化傾向



【高年齢化傾向】

・回答者(家族)304名中40歳以上は93名

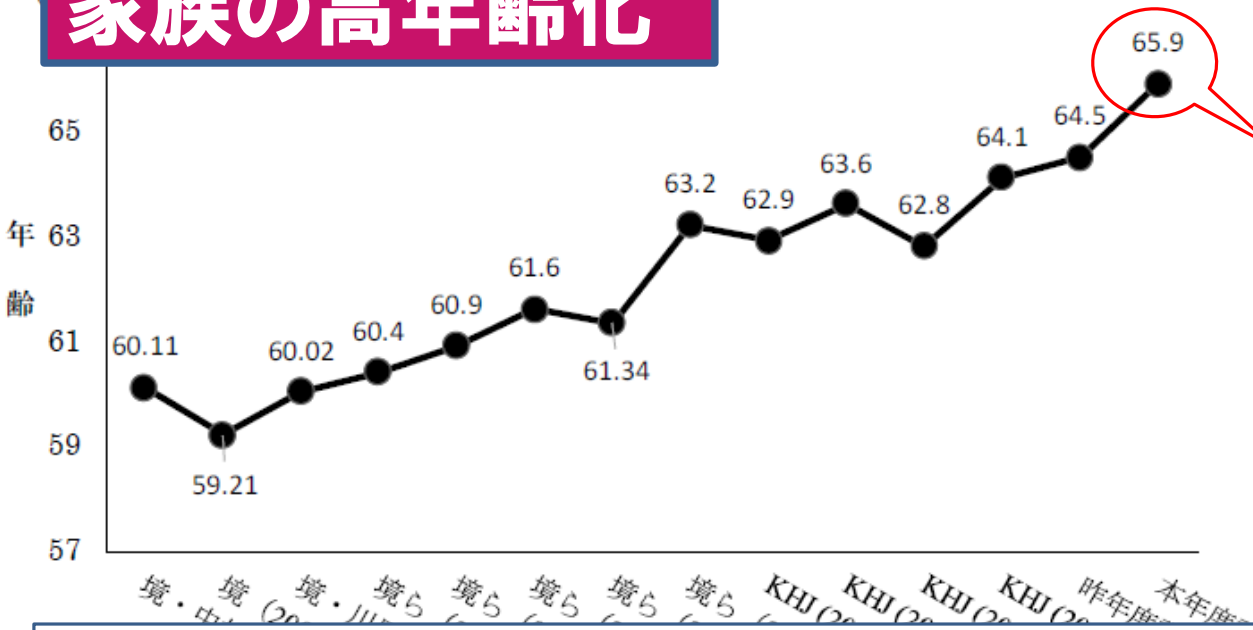
40代以上の割合は調査対象者の約3割(31.3%)

（昨年は29%であり、高年齢化は進んでいる）

長期高年齢化傾向③～家族の年齢の推移と平均期間

（KHJ全国ひきこもり実態調査2018より）

家族の高年齢化



親の平均年齢

65.9歳

（調査開始から約6歳上昇。初めて65歳を超えた。定年を迎え、年金生活をしている家族が中心である）

●家族の心労の高まり（抑うつ、不安症の傾向2～3割）（KHJ調査2017より）

表　うつ病の本人親比較

	本人		家族	
	度数	%	度数	%
うつ病の疑い	31	36.0%	112	20.6%
非該当	51	59.3%	410	75.5%
欠損値	4	4.7%	21	3.9%
合計	86	100%	543	100%

表　不安症の本人親比較

	本人		家族	
	度数	%	度数	%
不安症の疑い	32	37.2%	181	33.3%
非該当	50	58.1%	342	63.0%
欠損値	4	4.7%	20	3.7%
合計	86	100.0%	543	100.0%

将来への不安を感じ、家族の方がうつ状態や不安症を呈していることも多い。うつ病の可能性のある家族は20.6%、不安症の可能性のある家族は33.3%であった。

中高年ひきこもりのきっかけは退職や人間関係
「職場になじめない」等を含めると全体の55％は就労が要因。

- 【内閣府調査の就労状況】正社員7割以上経験、
- 回答者ほぼ就労経験あり。35歳以上で無職経験が半数以上。
- （現在、進学・就職を希望していない人は60.9％　就職活動中は
- 13%にとどまる）→就労での傷つき、いじめ、燃え尽き、パワハラなど、
- 人間関係に困難を抱え、再就労への不安、抵抗感は大きい。
- 「今さら無理だろう。仕事があったとしても、また同じような目に
- 合うのが落ちだろう」

「仕事を見つけたが他人となじめず、明日から来なくていいと言われた・・・」

ひきこもりになったきっかけ（上位５つ、複数回答）	
退職した	36.2%
人間関係がうまくいかなかった	21.3%
病気	21.3%
職場になじめなかった	19.1%
就職活動がうまくいかなかった	6.4%
(注) 40~64歳、内閣府調べ。	

日経新聞2019・3・29

【人間関係への不安・困難感】
「人づきあいが不器用ではないかと悩む」48.9%
「人ともめごとが起こったとき、解決方法が解らない」48.9%
「集団の中に溶け込めない」　36.2%

- 【ひきこもり本人が望む支援】（KHJ調査2018より）
「就労支援は、ある程度社会に出ても平気な人の支援」
「就労や、働く、と聞いただけで、動けなくなってしまう」
「欲しいのは、自分が認められ、心穏やかに集える場所。孤独は辛い
- 「何か楽しいこと、好きなことができる人間関係ができたらいい」

何よりも必要なのは「安心感」

- **生きる基盤となる安心して過ごせる場所（関係）。**

内閣府実態調査から見える本人の思い

干渉されたくないが生きるのが苦しい

「人から自分の生活のことを干渉されたくない」9割
「自分の今の状態を考えることがよくある」6割
「生きるのが苦しいと感じることがある」5割
「人といると馬鹿にされるのではないかと不安」5割
「家族に申し訳ないと思うことが多い」5割

（内閣府調査2018より）

▼ひきこもらざるを得ない＝自分を守るためにこもる

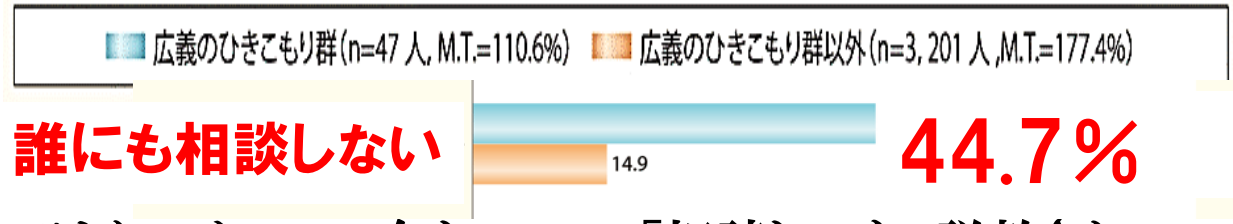
（防衛行動・・・元来ひきこもりは、撤退(withdrawal)の意味として理解されている。殻に閉じこもり、防御している状態） 頑張って我慢して消耗しつくして動けなくなる。これ以上他人に迷惑をかけたくない。今度傷ついたら、もう立ち直れないかもしれないという不安と自信喪失感。

▼何とかしたくてもできない疲労と葛藤の強まり（ひきこもること自体にエネルギー消耗）　ひきこもり続けていること自体にも苦しみながら、社会に出たくても出られない、働きたくても一歩が踏み出せない。周りとの格差、ブランクから、つながりを自ら断ち、孤立へ

ひきこもり者の苦しみは「ひきこもらざるを得ない苦しみ」

「誰にも相談しない45％」「関係機関に相談したいと思わない53％」をどう見るか？

（内閣府調査2018より）



●負のレッテルの内面化

「甘えているだけ、怠けているだけではないか、いい年して・・・」「相談しても、説教されたり、責められるのではないか」世間の声が怖い。情けない。恥ずかしい。後ろめたい。

●自己責任、家族責任

人様に迷惑をかけたくない、世話になりたくない、自分さえ我慢すればいい。家の問題（恥）は、でも家族で（または自分で）何とかしなければ。他人に相談するものではない。

●年齢による無力感、あきらめ「いまさら無理だ・・・・・・」

社会の現実と、自分の現状（年齢や就労ブランク）とのギャップ

●過去の相談途絶

過去に相談したが、あきらめてしまった可能性。傷つきたくない。

「老後のすべてが不安、経済的不安・・・
急な病気になったら・・・寝たきりになったら・・・
親に迷惑をかけている・・・」（内閣府調査2018記述より）

将来の不安を抱えたままの葛藤状態

支援の途絶の実態について

（KHJ全国ひきこもり実態調査2018より）

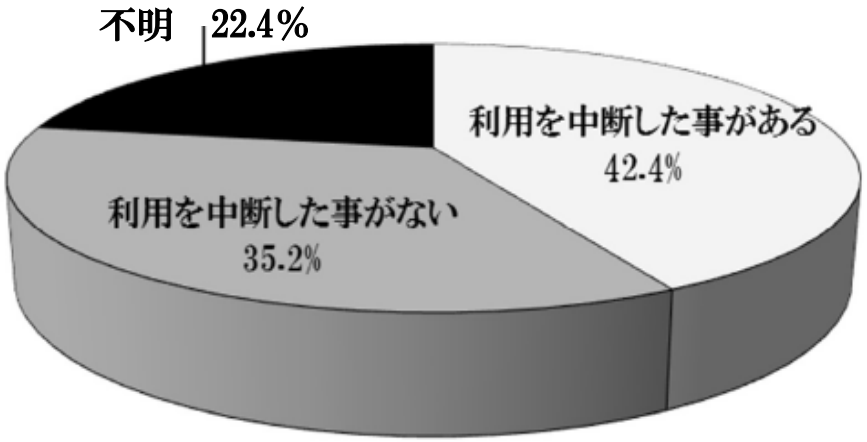


図2－14　支援・医療機関利用の中断（ひきこもり本人）

【本人の声（一部紹介）】

・窓口をたらい回しにされたから。
・相談したが仕事としての事務的対応。
・年齢制限で相手にされなかった。
・就労を急かされた。
・最初の面談で力尽きてしまった。
・担当者が変わってしまった。

【家族の声（一部紹介）】

・窓口の対応が事務的で親の不安や本人の苦しみ、気持ちへの理解がなく徒労感。
・「本人が来ないとどうにも出来ない」と門前払い
・就労できないと見なされ居た堪れなくなった
・たらい回しで同じことを一から説明させられる。
・家族や本人の心情に寄り添った担当者を養成してほしい。
他人事ではないという意識を持ってほしい。

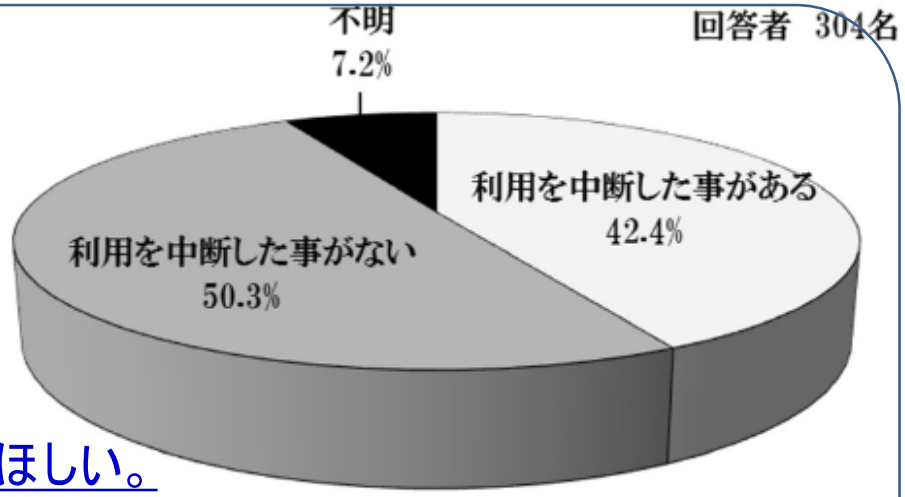


図2－15　支援・医療機関利用の中断（家族回答者）

就職氷河期世代（社会的要因）の困難

概ね1993年～2004年に大卒（37歳～48歳）高卒（33歳～44歳）の人たち

社会に出る時期とバブル崩壊後の景気低迷期が重なり、非正規、無職となった世代。新卒一括採用と終身雇用、年功序列といった「日本型雇用システム」のため不安定雇用が続いた。しかし就活中は『自己責任』として、本人たちのやる気や意識の問題だと見られがちだった。

●社会構造の問題　一度つまずくと、なかなか元に戻れない。やり直しがきかない。

●失敗できない企業風土

即戦力を求められ、フォローやリカバリーに至らない職場環境

●世代間の価値観の相違　働くことは当たり前。親子間の対立へ。

●働き方の選択肢の少なさ

コミュニケーション能力が就業に大きく関わる。現代社会の産業はサービス産業が7割超
人間関係に困難を持つ人には、就労へのハードル、意欲低下の一要因に。

KHJ調査(2016)では40代以上10年以上の長期高齢ひきこもりの7割(75%)は、就労経験者(就労での傷つきを経験している)

→段階を踏まえず、就労支援に行くことには強い不安や抵抗感がある

個々のペースに合った多様な生き方働き方、安心してやり直せる社会へ

ひきこもる原因より
それを維持し続ける要因は？

Q. ひきこもり続けた（続ける）理由は何ですか？

A.「出たくても出られる場所が無かった」（50代男性）

- 「安心して行ける場所、自分が行ってもいい場所が無い」
- 「働いていないことが白い目で見られない、年齢に関係なく
- 受け入れてもらえる場所はどこにありますか」
- 「電車に乗れないので、自転車か徒歩で行ける地域に居場所が欲しかった」
- 「苦しいとき支え合える仲間や居場所がいなければ、社会に出て（就労しても）孤立し、また、ひきこもるだろう」

居場所で人間関係を作りながら自ら一歩踏み出す（就労手前の資源）

安心できる「居場所づくり」から

居場所～自分はひとりじゃないんだなぁ

当事者本人またはその家族の社会参加を支える場所であり、本人や家族の（不本意な）孤立を防ぐ場所であって、定期的、あるいは比較的定期的に開設され、開設者、または参加者が居場所という意識を有している場所

居場所は、就労支援のように期間を定めた支援目標がなく、何かをさせられる場所ではない。

干渉されず、自分の意思で、居たいように居られる。**似たような境遇の人と出会える。**

ゼロから話さなくてもわかってもらえる。

（「最近どうしてる？」などを訊かれなくてすむ）

＜参加者が継続して行きやすい環境＞

・無料であること、電車に乗らなくてもいけること

「同伴してくれる人がいたから行けた」（他者の目をガード）

（交通費の負担がない、もしくは交通費補助があること）

・一度でいろんな情報が得られること（ワンストップ）

International

日本経済新聞

2019年9月16日（月）

トップ　経済・政治　ビジネス　マーケット　テクノロジー　国際・アジア　スポーツ　社会

ストーリー　速報　朝刊・夕刊

変わるひきこもり支援　就労から居場所づくりへ

2018/8/17 11:59

保存　共有　印刷　その他

中高年のひきこもりの人が増える中、自治体の支援が変わりつつある。一方的に就労に導くのではなく、当事者団体と連携して居場所をつくり、一人一人に応じた「小さな一歩」を踏み出せるようにするのが特徴。国も財政面で後押しをする。

「外は雨ですが、皆さんの心の天気はどうですか？」。7月、札幌市中心部の公共施設。車座になった30代から50代の男女十数人に交じり、男性スタッフが声を掛けた。

画像の拡大

ひきこもりの人が集う居場所「よりどころ」でスタッフと将棋をする男性（手前、7月、札幌市）＝共同

ひきこもりの人が集う「よりどころ」。NPO法人「レター・ポスト・フレンド相談ネットワーク」（田中敦理事長）が市の委託で6月から月1回運営する、全国でも珍しい「公設民営」の居場所だ。スタッフの多くはピアサポーターと呼ばれるひきこもり経験者。当事者の目線で、参加者の悩みに耳を傾ける。

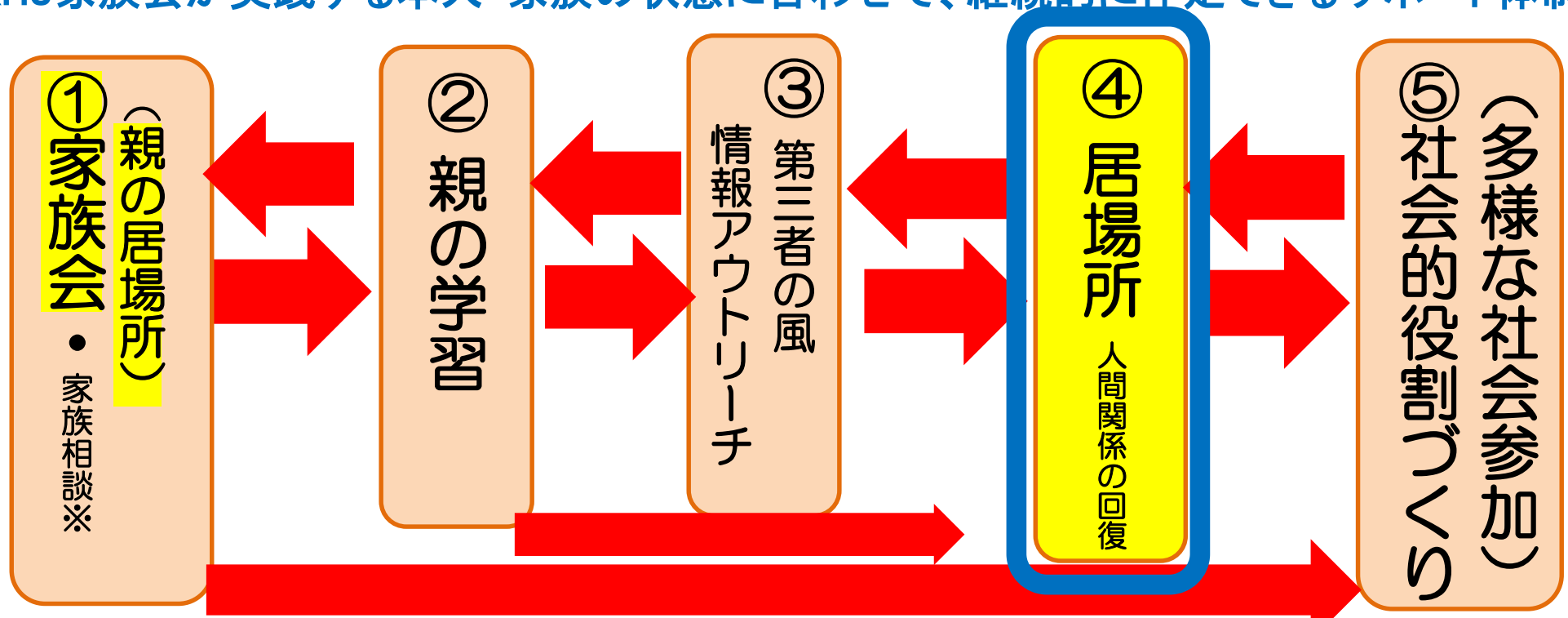
白石和美さん（30代、仮名）は「ちょっとでも人と話せるようになりたい」と参加した。中学時代から友だちづきあいが苦手。大学卒業時は就職氷河期のまっただ中で「自分のような人間が働くのは無理」と自宅にひきこもった。パソコンや漫画で一日を過ごし、気づけば16年がたっていた。

「このままではまずい」。そう思ったのは父親の定年退職がきっかけ。市の無料相談会で、よりどころを紹介された。この日はトランプや雑談をするうちに少しずつ打ち解け、帰る頃には心の天気が「雨」から「曇り」に変わっていた。

国のひきこもり支援はこれまで就労が中心だった。2000年代初めにニート（若年無業者）という言葉が使われ、各地の地域若者サポートステーションで面接指導や職場体験を実施。対象は原則39歳までで、短期間に就職率を上げることが主眼だったため、中高

期間は決めない、その人ペースで
行きつ戻りつが可能な息の長い包括的支援体制を

（KHJ家族会が実践する本人・家族の状態に合わせて、継続的に伴走できるサポート体制）



※①ひきこもり本人が動けない中、動き出すのは家族である。家族関係のこじれによる心労や傷つき、将来への不安と焦りも強い。まず、親が落ち着き、心のゆとりを回復させるための親支援が必要となる。家族支援と本人支援は「ひきこもり」の両輪。家族が安定し楽になると、本人も安心感を持てる。

※②本人に接触できるのは、相談者である親のみであることも多い。親の学習により、本人の状況を理解し、本人への関わり方を学ぶ。

※③第三者の風（情報だけを届けるアウトリーチ）、本人会うことを目的としない家族訪問など。

相談に踏み切れない親の思い

- 「家庭では緊迫した空気の中で生活していて、私自身が孤立していた・・・ひとりで抱えて、この子を何とかしないとと、不安と焦りばかりだった・・・でも相談しても、**相談しても「親の育て方」について何か言われるのではないか、「何でもっと早く相談しなかったの」と責められるのではないか相談していることを本人に知られると、**子どもが暴れるかもしれない・・・子どもを刺激したくない」

KHJ北海道のトークグループより

家族会では、親が会に参加していること、相談していることを本人には黙っている方が大半を占めるが・・・

「家族会では本音を話せた。自分はひとりじゃない、孤独感が和らぎ、気兼ねなく話せる仲間ができました。自分の育て方が悪いんだと、自分を責め過ぎなくなった、私自身が楽になり、家庭の雰囲気も良くなりました」第三者から受容されることで、親自身の自責感情和らぎ、気持ちのゆとりを取り戻せることを大切に。

親が歩むプロセスとターニングポイント

第一段階　混乱・焦り

〈手の打ちようがない〉
・相談しても空回り
・原因は自己の不適切な関わり

親自身が受容され、ゆとりを取り戻す→はじめてわが子と向き合える

〈親の会で気持ちの立て直し〉
・無条件の安堵
・変化への希望

〈子どもの姿への直面化〉
・語り合いでの気づきの深化
・講演会での学習の深化

第二段階　子どもの姿を知っていく
小さな変化が見えるようになる

〈混沌から整理へ〉
・叱咤激励は自己の抗不安薬

ターニングポイント
「価値観の転換」

〈子どもの立場で考える努力〉

第三段階
子どもの立場で理解する
親の望みと子の望みの違いがわかる

家族会（親の居場所）
でエネルギー補給
ほっと一息、気持ち新たに

親が常識に捉われず、新たな価値観で、本人の「生き方」に寄り添っていける（就労がゴールではない）

〈心理面も行動面も伴走者〉
・距離のとり方のチェック
・ここぞという時に動く
・子どもの変化の実感

〈理性と感情との葛藤を抱える力〉
・働くことへのこだわりと向き合う
・親亡き後の不安との折り合い
・長期的な自己メンテナンス

親への強い精神的支えが必要。土台となる家族同士のエンパワメント

〈子どもの生き方を受け入れる〉

第四段階
本人の生き方を受け入れる

子が本人なりに生きている力を信じられる。親自身も自分の人生を生きる意欲を回復する（自己肯定感の回復）

＜引用・参考　：平成26年度KHJピアサポーター養成研修テキストより。新潟青陵大学、新潟青陵大学大学院の研究結果（2013 斎藤 ら）＞

ひきこもりピアサポートのニーズ

KHJひきこもりピアサポーター養成研修派遣事業・平成25年度・26年度・27年度・厚生労働省モデル事業として実施。その後も継続実施（現在まで全国の家族会でおよそ300名が認定）

【ピアサポートを望む理由】
互いに偏見なく支え合える。
苦労や痛みに自然に共感し合えて安心感がある。
経験的知識からの学び、成功体験、失敗体験などの体験的知識からの学びがある。

＜参考＞（KHJ調査・2019年度）
「どの立場の人からピアサポートを受けたいですか？」

ひきこもり経験者からのピアサポートを望む・・・77.2%

親（家族）からのピアサポートを望む・・・72.7%

「家族会での体験活動・居場所～家族、本人、地域の支援者、有志と共に。その形は多種多様」

全国の家族会でも各会が持っている地域資源や強みを活かしたオリジナルな活動が生まれています。テーマ型、自由型、体験型、お手伝いボランティア型etc

○学習会、講演会、イベント （全国で情報共有 役割が無くて参加しやすい）

○自主的なグループミーティング（ステップミーティング）

○家族間交流の工夫 →第三者の風・気の合う同士の
家庭訪問（カレーパーティ等） 親同士が繋がり、家族同士で
互いに支え合う関係を築くことができる。

○居場所（レクリエーション、スポーツ、野外活動、体験活動、
地域イベント参加、調理実習など）

○社会参加（職業体験・地域活動）
家族会に参加している親御さんが職親と
なって体験の場をサポート

○家族会活動のボランティア
（受付補助、イベント準備手伝い、チラシ作りなど）

○地域のお手伝い（草取り、お掃除、バザー、農家お手伝い、お弁当宅配、買い物手伝い等）

多様な居場所（多様な受け皿）の拡充に向けて

当事者団体、家族会、専門機関、それぞれの強み、アイデアを持ち寄る居場所づくり。地域のNPO、任意団体、当事者団体への小規模団体にも、必要な額の小規模補助を。

【家族会・当事者会の強み】

ピアサポート～経験的・実践的知識

●**孤立から安心へ**（ひとりじゃない安心感）

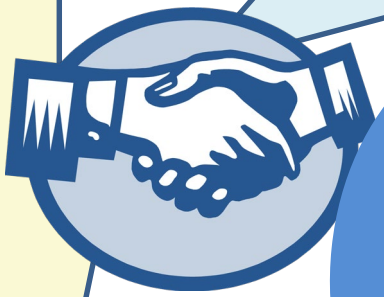
●**地域での見守り**（地域に根付いて息長くそこにある。近隣でも広域でも居住地によらず、利用できる。地域の人の目が気になって近場に行けない人にも柔軟に。」

●**オリジナルなアイデアと活動**（自主的に自分たちに必要な活動を生み出していける）

●**居場所づくり**（第三者とつながる資源）。似たような体験を持つ人との安心、と共感。ピア（仲間）同士のエンパワメント。対等な人間関係。

【支援者、専門家の強み】

相談機能、専門的知識、見立て
トラブル対応、危機対応

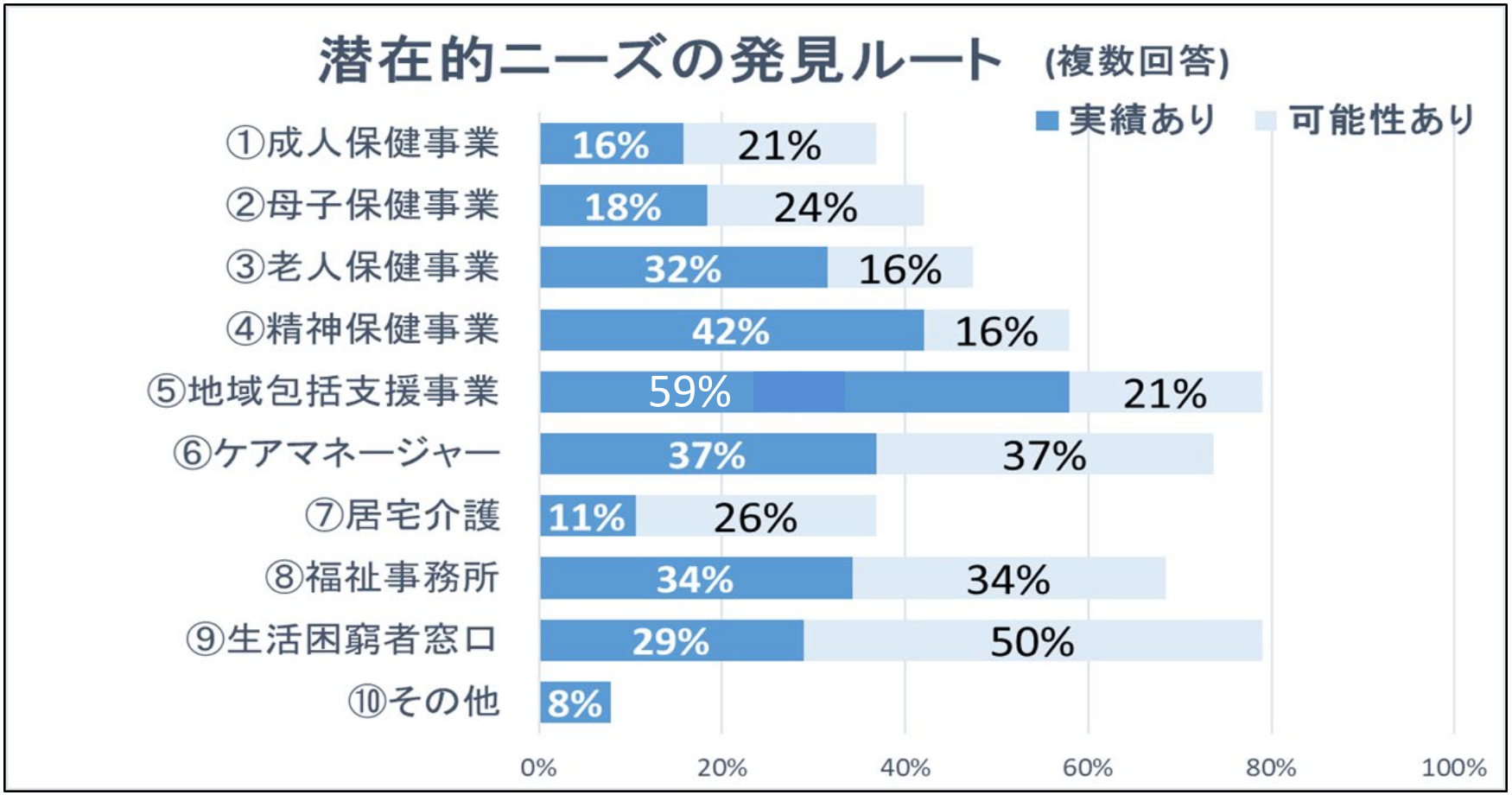


相談窓口はハードルが高い。居場所でも気軽に相談ができたらいいのにな。

～居場所実践者たちの主体的なアイデアを全国自治体に向けて発信～
2月16日（兵庫）、2月21日（東京）、「未来の居場所づくり」シンポジウム開催！

【8050世帯の調査から見る必要な支援】

発見は、高齢者支援から。地域包括支援59％、保健師42％、ケアマネージャー37％



（KHJ調査2018）

困窮者窓口支援員の3割は本人を発見。本人・家族が支援を望まず支援できなかったは33.2％（KHJ2018調査より）

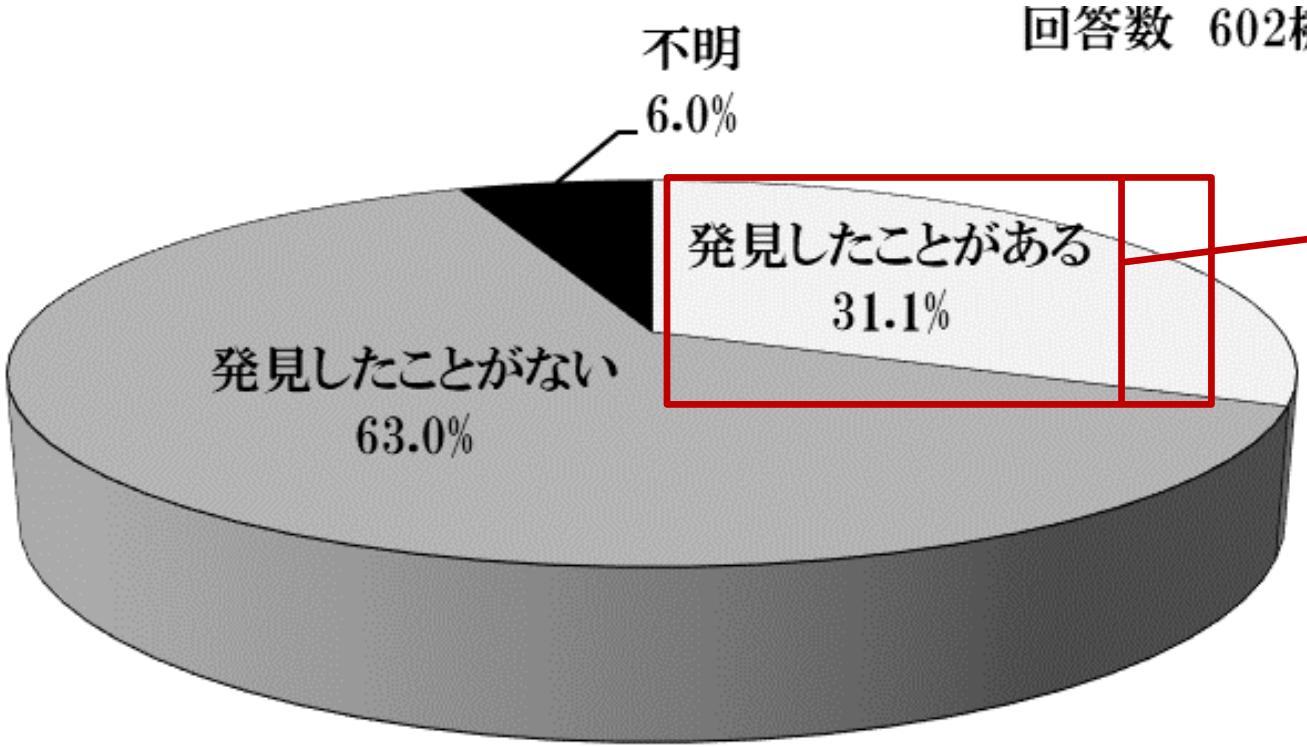


図3－5　訪問時の本人発見の有無

【発見するも介入困難 33.2%】
ひきこもり状態が確認できても、本人が支援・関わりを求めておらず、家族も積極的ではないケースについては、なかなか関わることが難しい（入るきっかけがつかめない）

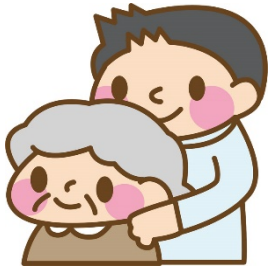
【8050世帯 本人が親を介護3割】

～地域包括支援センターからの声。連携が鍵に～

●50代のひきこもりを支援するための連携が欲しい

●多職種連携のネットワーク構築が必要。

【事例】親の年金を管理するひきこもりの子どもが、親の施設入所費用を支払うことができない。親が施設に入所しても支援を打ち切れない。どこまで包括が支援するのか。一つの家族に複数の問題のあるケースは、高齢、障害、福祉など、多機関が連携し役割分担することで、スムーズな支援へ繋がるのではないか。



●親の介護をきっかけに役割を得て動き出す本人

高齢者と同居の3割が親介護（KHJ調査2018）

最近の本人からの電話相談では「親の介護が必要になり、負担が増えた」

【事例】●ひきこもりの人=困った人ではなく、家族の一員として介護の担い手として声かけは欠かさなかった。ヘルパーから日頃の見守りへの感謝の声かけがあり、本人も打ち解け、母親の症状についてヘルパーにSOSを出したり、ヘルパーからお願いして病院への付き添いもしてもらえるようになった。ひきこもりから、介護の担い手として役割が変化した。母親亡き後も、包括支援センターで地域の高齢者へのお手伝いをしているケースも出てきている。

【事例】●家事を担っている本人が、家族の健康管理のために、ケアマネージャーとの打ち合わせに同席した。ケアマネさんも「親のケア」と言うところで別居の兄弟含め本人との信頼関係を築いている。

～家族会・当事者会と共に、ニーズに沿った多機関でのネットワーク体制づくり～

縦割りを排除した地域協議会・ワンストップ窓口・居場所の設置～顔の見える連携からSOSをキャッチして～

自治会

企業・商店

ボランティア

ご近所

NPO

多様な働き方
社会参加

家族会・当事者会
居場所・ピアサポート
「あなたはひとりじゃない」

KHJ全国ひきこもり家族会連合会では
全国の家族会で居場所併設。
地域の担い手として
家族・本人の活躍の場をつくっています

「地域で孤立させない、取りこぼさないワンストップ窓口・居場所の設置へ」(必要な情報を必要な方へ)コーディネーター設置
（人間関係の遮断→ゆるやかな関係回復）

ひきこもり
地域支援センター
「家族相談の充実を」

社会福祉協議会
自立相談支援窓口
（社会的孤立防止・
地域見守り・8050対応）

様々な課題を抱える
ひきこもり本人と家族

地区保健所・保健センター

地区社協

地域包括支援センター

医療関係

関係機関との協力、連携

当事者団体

KHJ全国ひきこもり家族会連合会
全国各地で活動されている団体　等

支援機関

ひきこもり地域支援センター
生活困窮者自立支援制度関係機関　等

【家族会と行政の連携の必要性】

家族の9割、本人の8割が、行政との官民連携が必要と回答。
（KHJ調査2018）

協力　連携

行　政

厚生労働省、内閣府　等

都道府県、市町村

土台としての地域力