

ひきこもりから、  
私たちの未来を考えよう



ひきこもり支援ハンドブック

三重県

# 三重県ひきこもり支援 ハンドブックとは

このハンドブックを手にとってくださり、ありがとうございます。

この冊子は、今ひきこもりで悩みを抱えている方から、少しだけ関心がある方まで、県民の皆さんがひきこもりについて正しく理解し、自分事として考えていただくきっかけになることを目的に作成しました。

三重県では、令和4年3月に全国初となる「三重県ひきこもり支援推進計画」を策定しました。

この冊子を読まれた皆さんに、少しでもお役立ていただくことができれば幸いです。



# 「ひきこもり」って いけないこと？

皆さんは、どんなイメージを持っていますか？



- ・学校や職場になじめず、行けなくなりました。
- ・周りの人との人間関係に疲れました。
- ・ショックな出来事から外に出るのが怖くなりました。

ひきこもっている人は、たまたま困難な状況にある人です。

多くの場合、困難な状況に精一杯対処しようとした結果、「心」と「体」のエネルギーが  
枯渇した状態と考えられます。

ひきこもることで自分を守り、エネルギーを少しずつ蓄えていくことが必要といえます。

「ひきこもり」という病気があるわけではありません。



ひきこもりは  
特別なものではなく、  
誰にでも  
起こりうるもの

# 「ひきこもり」の理解

## ひきこもりの要因

多くの方は、1つの要因でひきこもるのではなく、これらの**様々な要因が重なって**、「ひきこもり」という現象が生じています。

### 本人の心

#### 精神的・心理的要因

- 寂しさ
- 無力感
- 自信喪失
- 不安
- 恐怖
- 心的外傷
- 否定的な考え(ストレス)
- 完璧主義 など

### 本人の身体

#### 生理的・身体的要因

- 病気
- 障がい
- 身体能力
- 生活能力
- 生活習慣 など

### 社会の環境

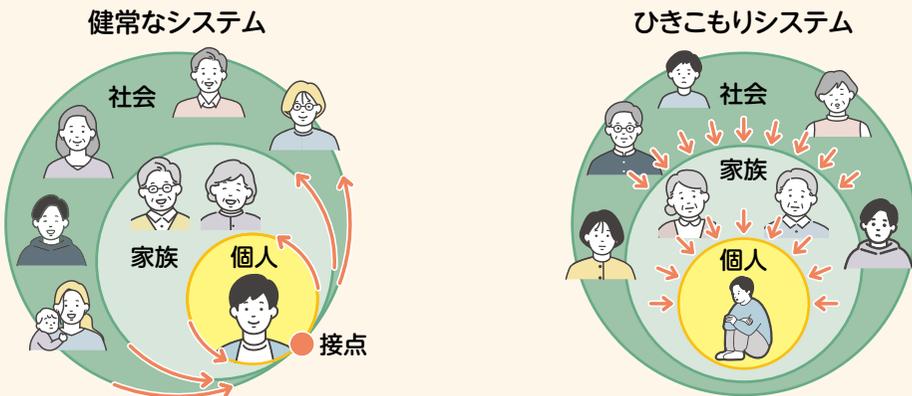
#### 社会環境的要因

- いじめ
- 差別
- 偏見
- 虐待
- 失業
- ハラスメント
- 関係性(家族、親族、近隣、友人等)
- 状況性(学校、職場、住環境、収入、社会資源等) など

出典:ノートルダム清心女子大学人間生活学部准教授 中井俊雄 作成資料

## 「ひきこもりシステム」模式図

ひきこもり状態は、つきつめると対人関係の問題であり、「個人」「家族」「社会」の3つの領域で何らかの悪循環が生じ、そこから抜け出すことができなくなってしまっています。それが長期化することで、常態化(固定化)してしまうのです。



「健常なシステム」では、「個人」「家族」「社会」が常に**接点をもち連動**している状態にあります。個人は家族との関わりを保ち、個人は社会とつながり、家族も社会とつながっています。

一方、「ひきこもりシステム」では、「個人」も「家族」も「社会」との**接点をもたず孤立**し、相互の働きかけはストレスに変換され、ストレスは悪循環を助長します。

出典:筑波大学医学医療系社会精神保健学部教授 斎藤環 作成資料

# ひきこもりの 現状

## ひきこもり状態にある人は どれくらい いるの？

### ● 国の調査

平成28・30年度に国が実施した調査結果によると、ひきこもり状態にある方の数は全国で115万人を超えることが明らかになりました。この数字をもとに単純推計すると、三重県内では約**1.6万人**となりました。

出典:内閣府「若者の生活に関する調査報告書」(2016年)  
内閣府「生活状況に関する調査報告書」(2019年)

### ● 民生委員・児童委員へのアンケート調査

三重県は、令和3年度に県内全ての民生委員・児童委員を対象にアンケート調査を実施しました。回収率は92.4%(3,777人)でした。

この調査結果から、県内におけるひきこもりの現状を見ていきます。

県内で把握されたひきこもり状態にある方は**1,270人**という結果でした。国の調査結果をもとに推計された約1.6万人とは大きな差異があり、実態把握の難しさが明らかになりました。

さらに詳しく分析すると、

- 男女別では、男性が7割と、女性より**男性**が多い。
- 年齢別では**40代**が最も多く、40歳以上の**中高年層**が15～39歳の若年層を上回る。
- ひきこもり状態になってからの期間は、10年～20年未満が最も多く、**5年以上**が4割を占める。(不明除く)
- ひきこもり状態になった経緯・きっかけは、**就労関係**(人間関係がうまくいかないなど)が約2割、**不登校**が約1割を占める。

という結果が明らかになり、ひきこもりの**高年齢化**、**長期化**の傾向がみられました。

※分析結果の表はP17-18参照



# 社会参加への 入口

ゴールを意識せず、

「今を楽しむこと」「好きなこと」を追求して



目標

自分自身の状態を  
肯定的に受け入れ、  
主体的にふるまえる  
ようになろう！



就労・就学だけが  
ゴールでは  
ありません。

どうしても自分を責めてしまったり、自分は価値がないものと  
思い込んでしまったりすることがあるかもしれません。

そういう思いを抱えながらも良いので、  
家族や支援者の力を借りることも、時には自分に許してあげてほしい。

今は、あなた自身がどうすれば安心できるのか、  
楽になるのか、楽しめるのか、自分は何が好きなのか、  
ほしいものは何か、何を大事にしたいのか、考えてほしい！

※筑波大学医学医療系社会精神保健学部教授 斎藤 環 作成資料

## コラム



### 日常生活の中で感じる孤独や孤立は「外ごもり」？

学校にいても、仕事をしていても、人の輪の中にも、孤独や孤立を感じることはありますか。

ひきこもりは「学校や仕事等の社会活動に参加せず、家族以外の人との交流をほとんどせずに、自宅にとどまり続けている状態」ですが、社会とのつながりがあっても生きづらさやつながりにくさを感じた時、それは「外ごもり」状態かもしれません。

「ひきこもり」「外ごもり」状況は違って、当事者が生きづらさ、つながりにくさを感じている状況は同じです。

孤独や孤立を感じていたとしても、近くにいる誰かに「おはよう」「ありがとう」「おつかれさま」と伝えられたら、もしかしたらその一言が、何かが変わり、動き始めるきっかけになるかもしれません。

# 当事者及びその家族の体験談

ひきこもりといっても、その状態、そこに至る背景、要因は様々です。  
ここからは、ひきこもりの当事者やご家族の体験談を紹介します。

※分かりやすく説明するため、一部表現を編集しています。



ひきこもり状態になったきっかけを教えてください。

会社でのモラルハラスメントで精神的な苦痛を受けました。



本人

就職活動を始めた時期です。それまでは、病気以外で学校を休んだことはありませんでした。



本人

明確な原因はわかりませんが、不登校がきっかけだと思います。



家族

人間関係です。コミュニケーションがうまくとれず、悩んでいました。



家族

大学を卒業後、就職に失敗したことです。  
就職活動がうまくいかず、履歴書が書けなくなるほど、  
プレッシャーを感じていました。



家族

学校での友人とのトラブルだと思います。



家族

ひきこもり状態になったきっかけは？



普段はどのように過ごしていますか(いましたか)。

昼寝、インターネットで知り合ったひきこもり仲間とチャット(インターネット上でおしゃべり)をして交流していました。



本人

昼と夜が逆転し、夜中に本屋に行ったり、走ったりしていました。



本人

自分が好きなものを買いに外出しますが、ほぼ自宅で映画を見たり、音楽を聴いたりして、趣味の時間を過ごしています。



本人

食事やトイレ以外は、ほとんど自分の部屋に閉じこもっていました。



家族

現実逃避のため、ゲームに集中していました。



家族

就職活動は続けましたがうまくいかず、自分の部屋から食事、入浴以外は出てこなくなりました。



家族

普段はどのように過ごしていますか(いましたか)？

ひきこもり状態の時、どのような気持ちでしたか。

自分はひとりぼっちで、社会から自分は認められていないと思い、落ち込んでいました。



今後どうなっていくのかという将来の自分への不安と、こんなはずじゃなかったという今の自分への怒り・不満があり、苦しかったです。



どうしたらいいかわからない、家族の言うことは分かるがやろうと思ってもできない、という焦りがありました。また、コロナ禍で人が怖いです。



自分は何をやってもダメだという絶望感がありました。



話し合おうとしましたが、本人は何も話してくれませんでした。



就職さえすれば普通の生活に戻ってくれると思っていました。



仕事に行く時に少しドアをあけて、暗い部屋の中から聞こえる子どもの寝息に、ホッとした思い出があります。



どうしてこんなことになったのか、戸惑いと将来への不安ばかりでした。



どこに相談したらいいかわからず、困っていました。



ひきこもり状態の時、どのような気持ちでしたか？



## 相談のきっかけを教えてください。

あまりにつらい時期が続き、医療機関を受診しました。



本人

家族と言い争いになったことがあり、それを誰かに聞いてほしくて、市の広報を見て支援機関に電話相談をしました。



本人

学校の先生に紹介してもらい、様々な支援機関に相談しました。新聞で家族会があることを知り、何度か参加しました。



家族

新聞でひきこもり相談の案内記事を見て、支援機関にすぐ電話をしました。



家族

一年程様子を見ていましたが、何も変化がなかったので家族だけではどうしようもできないと感じて、支援機関を探しました。



家族

同じ悩みを持つご家族の体験談を聞いたかったため、家族会に参加しました。



家族

ひきこもりをどうにかしたいとの思いから支援機関を探しました。



家族

## 相談のきっかけは？

## どこに相談され、どのような支援を受けられましたか。

支援機関では、電話や対面でのカウンセリングを受け、就職以外にもいろいろな悩みを相談しました。



医療機関の支援を受けながら、同じようにつらさを感じている仲間と出会う機会をもつことができました。



当事者の居場所へ通っています。



地元の支援機関に相談に行き、より専門的な関係機関や家族会を紹介されました。家族会に今も参加しています。



## 支援を受けて感じたことを教えてください。

つらさの原因はなかなか分からなかったが、支援機関を利用することの良さを感じ、いろいろな活動に前向きに取り組めるようになりました。



家族以外の人とのつながりが少しずつ増え、気持ちが落ち着いていきました。



家族会に参加して、同じように悩んでいる家族と交流する中で、悩んでいるのは自分だけではないことを知り、心が軽くなりました。



自分に合った支援者に会えたことで、安心して通えるようになりました。



安心して話せる場所がありがたいと思いました。支援内容が本人に合っていない場合には、支援機関を代えてみるといいかもしれません。





### 支援を受けてどのような変化がありましたか。

自分を肯定的に理解してくれた支援者に会い、安心しました。少しずつ心の余裕が生まれ、様々なことを考えられる時間ができたことも、安心感を与えてくれました。



昼と夜が逆転する生活が減って、昼に外出する機会も増えました。



本人としては何も変わっておらず、今でも苦しんでいます。



本人の行動に目立った変化はありませんが、家族が接し方を変えたことで、本人の表情は穏やかになり、家では普通に生活できるようになりました。



本人に変化はありませんが、親は少しずつですが、子どもの状況を受け入れる事が出来るようになりました。



長い時間がかかりましたが、少しずつ支援者に心を開けるようになってきました。



### どこに相談され、どのような支援を受けられましたか？

### 支援を受けてどのような変化がありましたか？

## 社会参加にあたって大切なことは何ですか。

根気よく、時々休みながら、自分の助けとなる理解してくれる存在に出会うことだと思います。



本人

ありのままの自分を認めて、希望を感じることです。



本人

周りが無理に就職、仕事をさせようとしめないことです。本人には本人のペースがあり、見守ってほしいです。



家族

本人の感じている苦しさやつらさへの共感や理解、過去ではなく将来と一緒に考えられる支援者との出会いが大切だと思います。



家族

本人の話を否定せず、耳を傾けることです。



家族

本人の健康状態にあわせて、短時間でも働ける場所があると新たな可能性が見つかるかもしれません。



家族

本人の心と体のエネルギーを充電することです。



家族

一旦人生のレールから外れても受け入れてくれる環境、一人ひとりに応じたオーダーメイド型の支援が必要だと思います。



家族

人それぞれ違うと思います。自分の好きなこと、向いていることを見つけることが大切だと思います。



家族

## 社会参加にあたって大切なことは何ですか？

社会とつながる中で、現在はどのように過ごしていますか。

無理なことは無理、努力してできることはすることもあれば、しないこともある日々をまあまあOKと思って過ごしています。友だちの入れ替わりもありますが、友だちの存在にも助けられています。



本人

就職しましたが、ひきこもりの時よりも、人との関わりやつながりが少なくなっていくと感じています。社会の中での自分の居場所を、悩みながら探し続けています。



本人

コロナ禍でアルバイトの出勤日数が減り、自宅で過ごす時間が増え、苦しんでいます。



家族

助けを必要としている人の助けになりたいという思いをもって生活しているように見えます。



家族

家では普通に生活できるようになりましたが、外食以外は外に出ることはありません。



家族

一時期は社会に参加できるようになったと思いましたが、人とのコミュニケーションがとれず挫折感もあり、家にいます。ひきこもりに関する理解が進み、様々な場面で、一人ひとりに応じた支援を利用できる環境づくりを望みます。



家族

規則正しく生活しています。就職はしていません。毎日スーパーへの買い物など家事を手伝ってくれて助かっています。



家族

社会とつながる中で、現在はどのように過ごしていますか？

# 「三重県ひきこもり支援推進計画」の策定

## 将来のめざす社会像

誰もが社会から孤立することなく、ありのままの自分が認められ、いつでも小休止でき、  
多様な生き方を選択し、希望をもって安心して暮らせる社会

## 3年後の目標(めざす姿)

県民の皆さんのひきこもりに関する正しい理解を促進し、当事者・家族・社会の  
“つながり”の回復に向けて、当事者やその家族に寄り添った支援体制づくりを進めることにより、  
ひきこもり支援に関する社会全体の機運が醸成されています。

## 次の6つの施策展開の柱に基づき、取組を展開します。

### (1) 情報発信・普及啓発

- ひきこもりに関する正しい理解の促進
- 支援機関からの情報発信  
(情報を届けるアウトリーチ)
- 市町における相談窓口の明確化・周知等の促進

### (2) 対象者の状況把握・早期対応

- 対象者への早期対応  
(潜在的な当事者へのアプローチも含む)
- 適切なアセスメントの推進
- 教育相談の実施

### (3) 家族支援

- 家族に寄り添った相談支援
- 家族会への支援

### (4) 当事者支援

- 当事者に寄り添った相談支援
- アウトリーチ(訪問型)支援の充実
- 当事者会の設置に向けた支援

### (5) 社会参加・活躍支援

- 社会との接点をもつ機会の提供
- 段階的・継続的に社会参加・  
活躍できる環境づくり

### (6) 多様な担い手の育成・確保

- 相談員・支援員の育成・確保
- ひきこもりサポーターの養成・派遣
- 不登校児童生徒等を支援する人材の育成

## 「課題解決型支援」と“つながり”を大切にする「伴走型支援」の 2つのアプローチを車の両輪に!

### 支援対象者

おおむね15歳以上(中学校卒業後)のひきこもり状態にある方  
およびその家族であって、支援を必要とする方(支援が必要になると予想される方)

### ひきこもりの定義

- ①学校や仕事等の社会活動に参加せず、かつ家族以外の人との交流をほとんどせずに、原則6か月以上にわたって自宅にとどまり続けている状態の方
- ②学校や仕事等の社会活動に参加せず、かつ家族以外の人との交流はないが、時々買い物や趣味の用事など他者と交わらない形で外出することがある方

# 一人で、家族だけで抱え込まないで!



## ひきこもり相談窓口の案内 (令和5年1月1日現在)

三重県ひきこもり地域支援センター(三重県こころの健康センター)	
ひきこもり専門電話相談	相談専門電話 059-253-7826 実施日時:毎週水曜日(祝日を除く) 13:00~16:00 ※依存症専門相談と同時に実施
ひきこもり専門面接相談(予約制)	※面接相談の予約は、事前に専門電話相談へご連絡ください
ひきこもり家族教室	当センターのホームページをご覧ください。 対象者:ひきこもり等でお悩みの家族



## 市町 ひきこもり相談対応窓口

桑名市 福祉総務課福祉支援室 ☎ 0594-24-7440	朝日町 子育て健康課 ☎ 059-377-5652 保険福祉課 ☎ 059-377-5659	津市 援護課 ☎ 059-229-3541
いなべ市 社会福祉課 ☎ 0594-86-7816	川越町 福祉課 ☎ 059-366-7116 健康推進課 ☎ 059-365-1399	松阪市 健康福祉総務課 ☎ 0598-31-1922
木曽岬町 福祉健康課 ☎ 0567-68-6104	鈴鹿市 健康福祉政策課 生活相談グループ ☎ 059-382-9675	多気町 健康福祉課 ☎ 0598-38-1114 社会福祉協議会 ☎ 0598-38-8091
東員町 地域福祉課 ☎ 0594-86-2804 健康長寿課 ☎ 0594-86-2823	亀山市 地域福祉課 福祉総務グループ ☎ 0595-84-3311 社会福祉協議会地域福祉係(CSW) 生活支援係(自立相談機関) ☎ 0595-82-7985	明和町 健康あゆみ課 まるごと相談支援係 ☎ 0596-52-7115
四日市市 保健予防課 ☎ 059-352-0596	大台町 町民福祉課 ☎ 0598-82-3783	伊勢市 福祉生活相談センター ☎ 0596-21-5715
菰野町 健康福祉課社会福祉係 ☎ 059-391-1123		

# まずは相談してください。これからのことを一緒に考えませんか？

<p>玉城町 保健福祉課地域共生室 ☎ 0596-58-7373</p>	<p>鳥羽市 社会福祉協議会 (参加支援・ひきこもり サポート事業「さんぼみち」) ☎ 0599-25-1188</p>	<p>尾鷲市 福祉保健課自立支援係 ☎ 0597-23-8203</p>
<p>南伊勢町 子育て・福祉課 ☎ 0599-66-1114</p>		<p>紀北町 福祉保健課 ☎ 0597-46-3122</p>
<p>大紀町 健康福祉課 ☎ 0598-86-2216 地域包括支援センター ☎ 0598-84-8050</p>	<p>志摩市 福祉総合相談窓口 ☎ 0599-44-0217</p>	<p>熊野市 福祉事務所 ☎ 0597-89-4111</p>
	<p>名張市 地域包括支援センター ☎ 0595-63-7833</p>	<p>御浜町 健康福祉課地域包括支援係 ☎ 05979-3-0514 社会福祉協議会 ☎ 05979-2-3813</p>
<p>度会町 保健こども課 ☎ 0596-62-1112 長寿福祉課 ☎ 0596-62-1186</p>	<p>伊賀市 生活支援課 ☎ 0595-22-9650 社会福祉協議会 ひきこもりサポート <small>ネスト nest</small> ☎ 090-3483-2584</p>	<p>紀宝町 みらい健康課 ☎ 0735-33-0355</p>

## その他関連する相談窓口



生活の  
困りごとに  
関する相談

こころの  
悩みに  
関する相談

相談窓口一覧は  
こちら



※事前に電話にて連絡の上、ご相談下さい。

当事者の  
居場所

家族会  
(家族の交流の場)

仕事に関する  
相談

民間支援団体

障がいに関  
する相談

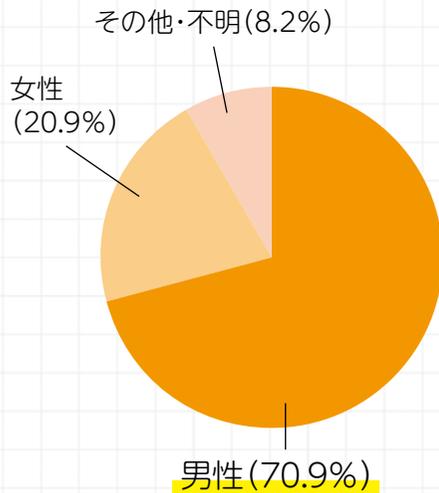
教育(不登校等)に  
関する相談

## ひきこもり状態にある方(1,270人<sup>※1</sup>)に関する質問項目

※1 民生委員・児童委員が「把握している」と回答した人数

### 性別

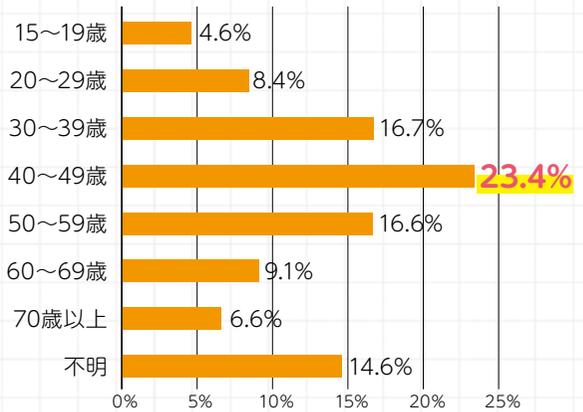
「男性」(70.9%)の割合が  
「女性」(20.9%)より高い。



### 年齢

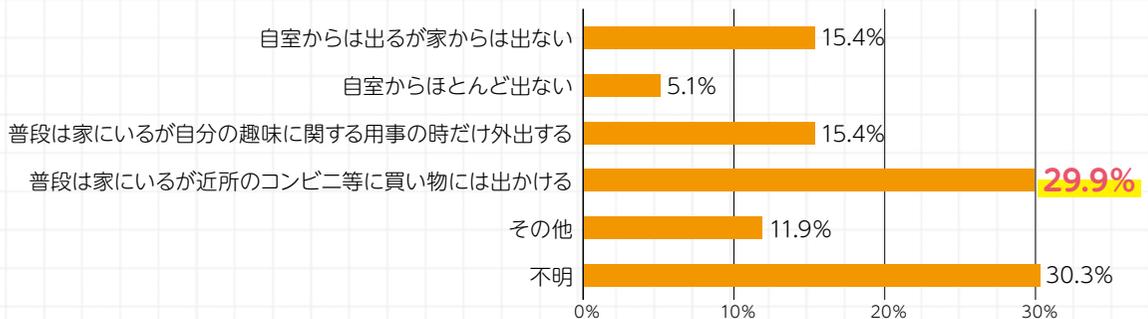
「40～49歳」の割合が最も高い。  
「中高年層(40歳以上)」(55.7%)の割合が  
「若年層(15～39歳)」(29.7%)より高い。

ひきこもりの  
高年齢化の傾向



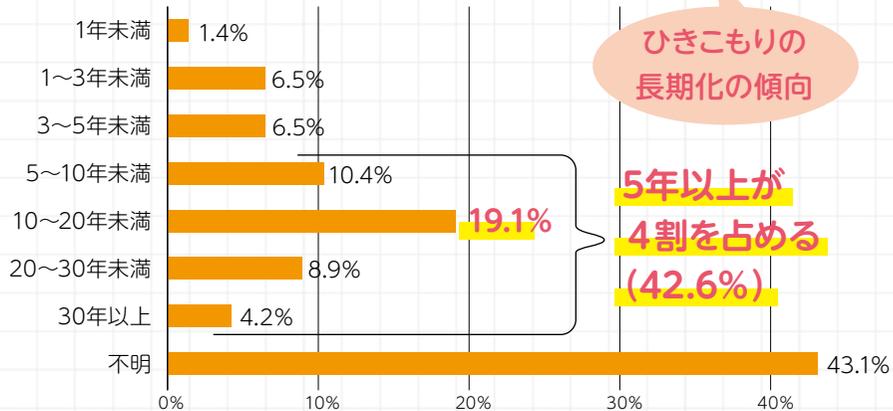
### 外出状況

「普段は家にいるが近所のコンビニ等に買い物には出かける」の割合が 29.9%と最も高く、  
次いで「普段は家にいるが自分の趣味に関する用事の時だけ外出する」と  
「自室からは出るが家からは出ない」がそれぞれ15.4%。(不明除く)



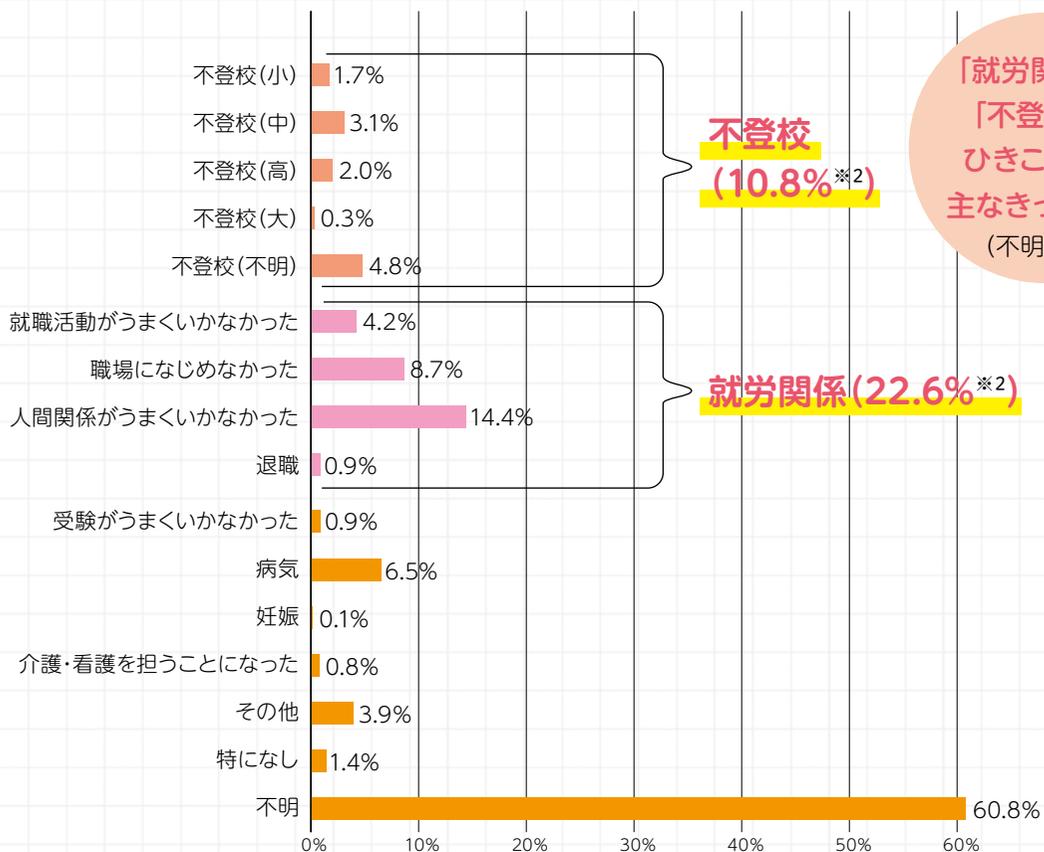
## ひきこもりの状態になってからの期間

「10年～20年未満」の割合が19.1%と最も高く、「30年以上」が4.2%。(不明除く)



## ひきこもり状態になった経緯・きっかけ (複数回答有)

※2 各項目の何れかを選択した人数の割合。





発行元 2023年1月末日  
三重県子ども・福祉部地域福祉課  
TEL 059-224-2256  
Email fukushi@pref.mie.lg.jp

三重県 ひきこもり 検索 🔍

<https://www.pref.mie.lg.jp/FUKUSHI/HP/m0329000054.htm>

LINE 公式アカウント  
みえひきこもり  
安心サポート  
ライン

