

# 「ひきこもり」の実態に関する調査報告書（サマリー）

—全国引きこもりKHJ親の会における実態—

2004年

## 製 作

境 泉洋 志學館大学人間関係学部

植田健太 早稲田大学大学院人間科学研究科

中村 光 明治学院大学大学院文学研究科

嶋田洋徳 早稲田大学人間科学部

坂野雄二 北海道医療大学心理科学部

全国引きこもりKHJ親の会（家族連合会）

## はじめに

ひきこもり問題に悩む人への十分な支援体制を整備するには、まだまだ膨大な時間、資金、人的資源を必要としています。本調査は、その礎をなすべく、ひきこもり状態にある人の実態を明らかにすることを目的としています。

本調査では全国に約40支部を有し、その会員数が5000家族にも上ろうとしている全国ひきこもりKHJ親の会（家族連合会）を調査の対象としました。ひきこもり親の会における調査は、これまでにない新たな視点からひきこもり状態の実態に迫る試みです。本調査では家族自身の状態についても明らかにすることを目的としました。本調査では、家族問題といわれるひきこもり状態について、ひきこもり状態にある本人及びその家族の実態を明らかにすることで、「包括的なひきこもり支援」に向けた提言を行います。

## 調査方法

### 1. 対象者

全国ひきこもりKHJ親の会27支部が定期的に関催する親の会に参加している529名を対象に、基礎情報、ひきこもり状態にある人が示す問題を測定できる唯一の質問表であるHBCL、家族のひきこもり問題に対する意識、家族のストレス状態について調査を行いました。

## 調査結果

### ● 平均27.6歳、30歳以上は37.1%、学齢期を越えた人への支援機関整備が急務

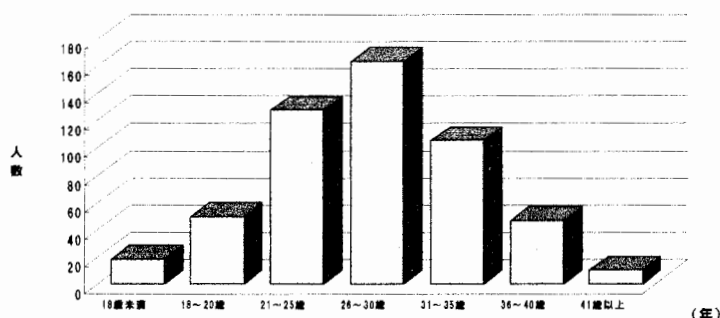


図5 ひきこもり状態にある人の年齢

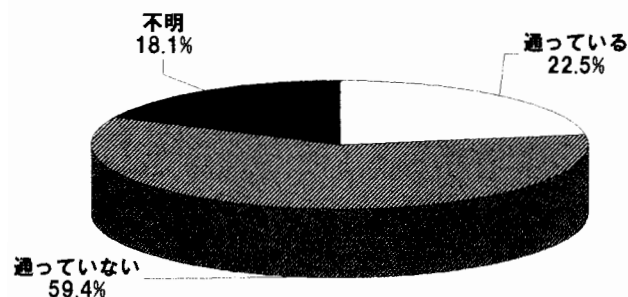
ひきこもり状態にある人の年齢で一番多いのは、26～30歳であり、平均は27.6歳であることがわかりました。厚生労働省の調査では30歳以上が32.3%であったとされていますが、本調査では30歳以上の方が37.1%でした。厚生労働省が調査を

行った保健所、精神保健福祉センターに寄せられる相談事例よりも、親の会にきている家族が抱えるひきこもり状態にある人の方が年齢が高く、深刻な状態にあると言えます。ひきこもり状態にある人の年齢に関しては、学齢期の方がほとんど含まれていないことも深刻な問題です。

● **数年にわたり長期化するひきこもり状態**

ひきこもり状態にある人のひきこもり期間として一番多いのは、4年～6年であることがわかりました。また、ひきこもり状態が14年以上と長期化している人もいることが分かり、ひきこもり問題の特徴である「長期化」、「遷延化」が明らかにされました。長期間にわたるひきこもり問題へ根気強く取り組まなければならない家族への支援が極めて重要になると考えられます。

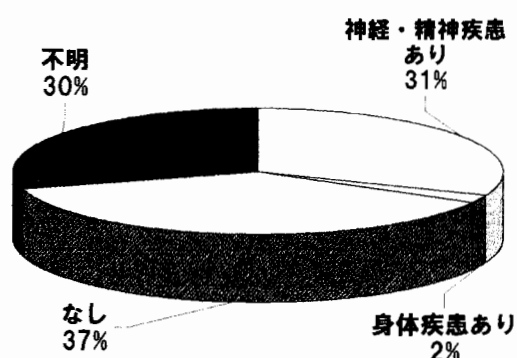
● **わずか2割の相談機関への通所**



約6割の人が、定期的には通っていない事が明らかになりました。定期的に相談機関に通っている人は全体の約2割であり、相談機関への定期的な通所が困難である現状が伺えます。

図7 ひきこもり状態にある人の相談機関への定期的通所

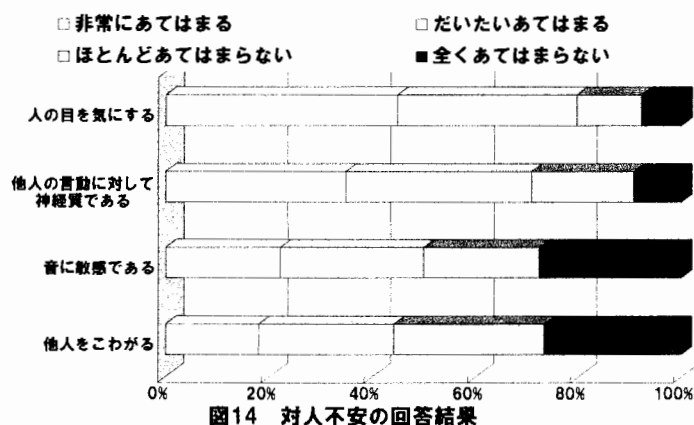
● **低い相談機関への通所率に対して神経・精神疾患の割合は予想以上に高い**



ひきこもり状態にある人のうち、神経・精神疾患があると言われた人は31.1%でした。「ひきこもり状態＝神経・精神疾患」というわけではありませんが、ひきこもり状態にある人の中には、神経・精神疾患の症状を呈している人がいることを十分考慮する必要があります。

図9 ひきこもり状態にある人が専門機関から受けたことのある診断

● **多くの人が示す対人不安の問題**



約6～8割の人が「人の目を気にする」、「部屋に入れさせない」という行動をとっていることがわかりました。また、約半数の人が「音に敏感である」、「他人を怖がる」という行動をとっています。ひきこもり状態にある人の多くが、他人の目を気にしていることがわかります。ま

た、他人を怖がる程の強い対人不安を感じている人が約半数います。対人不安はひきこもり状態にある人の多くに示す行動の一つであると考えられます。

### ● 予想以上に多い家族関係の断絶

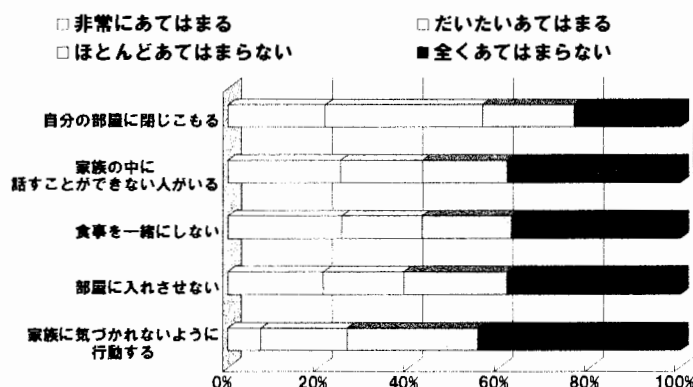


図16 家族回避行動の回答結果

図16から約半数の人が、「自分の部屋に閉じこもる」、「家族の中に話することができない人がいる」といった項目にあてはまると回答しています。「家族に気づかれないように行動する」という項目を除いて、約4割の人が家族を回避するような行動をとっていることがわかります。ひきこもり状態の回復に家族

関係の健全化が必要とされていますが、家族回避は家族関係が不健全な状態を示唆するものです。こうした実態が、ひきこもり状態が長期化する一つの要因になっている可能性も考えられます。家族が相談に来たときにひきこもり状態にある人との関係が重視されますが、家族回避のような問題が見られる場合、何よりもまず家族関係の回復が目標となるでしょう。

### ● 比較的多い気分の落ち込み

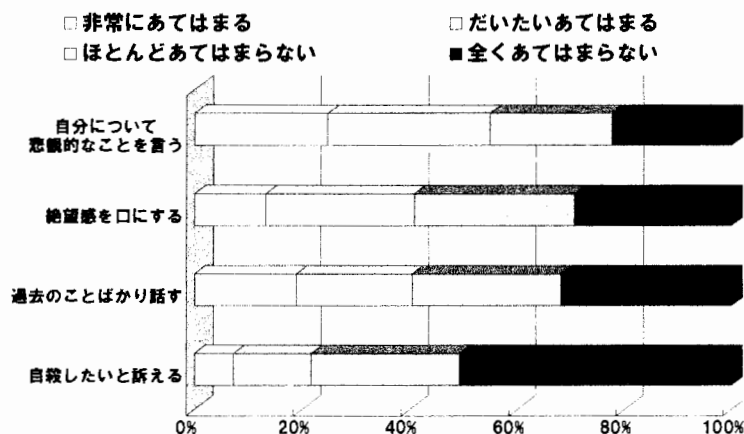


図17 抑うつ回答結果

図17から、約半数の人が「自分について悲観的なことをいう」、「絶望感を口にする」という項目に当てはまると回答しています。また、「自殺したいと訴える」に当てはまると回答している人は約2割と少ない実態が明らかにされました。これらのことから、抑うつ的な問題は、ひきこもり状態にある人に比較的多くみられる問題であると言えます。

### ● 身辺自立のできていない人が4割以上

日常生活活動の欠如の中で約半数の人が「部屋が汚い」、「時間どおりに行動」しない状態にあることがわかります。「風呂に入らない」、「服を着替えない」という状態にある人は約2割と少ないことがわかります。これらのことから、ひきこもり状態にある人にとって部屋の掃除や時間の遵守は比較的困難でも、定期的な入浴や着替えは比較的容易に

行える可能性が示唆されます。

### ● 6割以上に見られる不規則な生活

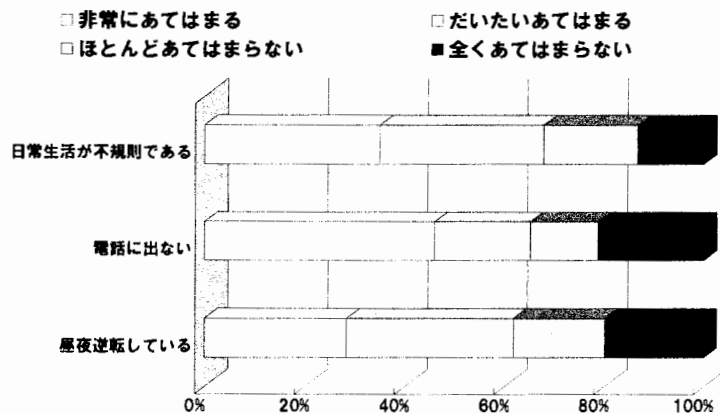


図22 不規則な生活パターンの回答結果

不規則な生活パターンは、ひきこもり状態にある人の約6割が示している問題行動であることがわかりました。昼夜逆転に代表されるような生活パターンの乱れは、ひきこもり状態にある人に多くみられる行動として、これまで指摘されてきました。今回の調査はその結果を再確認するものであ

たと言えます。

### ● 家族が抱く経済的自立や自己開示への強い願い

6～8割の人が、ひきこもり状態にある人に対してもっと家族と接したり、自立する事を希望している意識を表していると考えられます。家族はひきこもり状態にある人が自立し、家族とそれなりの話ができるようになる事を望んでいます。一方、結婚や老後の世話などに期待している人は少ないことがわかりました。

### ● 家族団結への強い願い

「家族がひきこもっている人に一番影響を与えている」という項目に対して、約9割の人が「あてはまる」と回答し、家族の対応がひきこもり問題の解決に重要であることを強く意識している実態が伺えます。

約6～8割の人が、家族が協力してひきこもり問題に取り組まなければいけないという考えをあらわしているといえます。家族が団結してひきこもり問題に取り組む必要性を感じています。一方で、ひきこもりを隠そうとしたり、ひきこもり状態にある人に厳しく接したりすること考えている人は少ない事が分かります。

## ● 家族が強く感じている「抑うつ・不安」ストレス

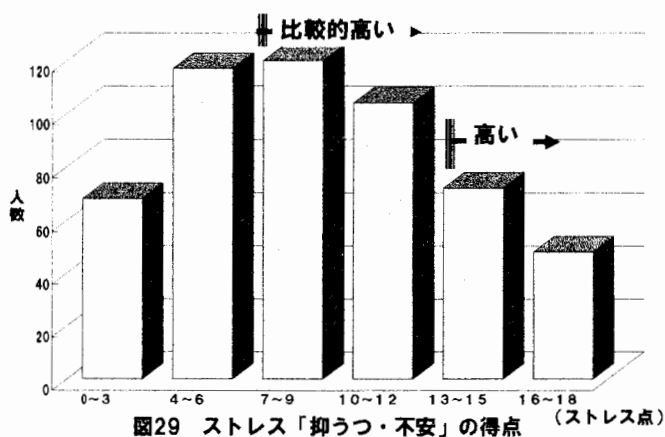


図29 ストレス「抑うつ・不安」の得点 (ストレス点)

ひきこもり状態にある人の家族のなかで、抑うつ・不安といったストレス反応が高い人が22.7%いることがわかりました。また、比較的高い人も42.3%いることがわかりました。これらのことから、通常よりも強い抑うつ・不安といったストレスを感じている人が全体の7割近くいることがわかります。

## ● 比較的高い「不機嫌・怒り」ストレス

不機嫌・怒りといったストレス反応の高い人が、21.1%いることがわかりました。また、比較的高い人も21.6%いることがわかりました。これらのことから、約4割の人がいらいらや怒りといったストレスを感じていることがわかります。

## 今後の課題

### 1. ひきこもり支援体制の整備

厚生労働省の調査によると、ひきこもりの相談が本人から寄せられるたのはわずか6.6%であるのに対して、家族から寄せられたのは72.2%でした。つまり、ひきこもり状態にある人にアプローチするには、電話やインターネットといった非対面的介入、家庭訪問、家族介入、という3つの手法が有効であると言えます。しかしながら、非対面的介入、家庭訪問、家族介入の開発は殆ど行われていません。今後の開発が急務であると言えます。

### 2. まずは家族支援の充実

非対面的介入、家庭訪問、家族介入の中でも特に、家族介入はひきこもり親の会で実施可能性の高い手法であると言えます。家族支援では「家族自身の負担軽減」と同時に、「親子関係の改善」を目指す必要があります。これらを達成するためには、「家族の考え方」と「家族の接し方」を改善が必要と考えられます。「家族の考え方」を変えるには、「認知療法」という考え方の変容法、「家族の接し方」を変えるには、「行動療法」という行動変容法が有効だといわれています。今後、「認知療法」、「行動療法」、そしてこの二つを統合した「認知行動療法」に基づく家族支援を実施することで、ひきこもり問題に大きな発展をもたらすとことが期待されます。

### 3. 個々人の問題行動を把握した上での対応

ひきこもり状態にある人が呈する問題行動は多様であり、こういった問題行動を呈するかによって対応は異なってきます。HBCLでは、ひきこもり状態にある人が示す10個の

問題行動を査定できますが、こうした質問表を活用して、それぞれの人がどのような問題行動を示すかを知ることは支援を行ううえで必須と考えられます。

## 5. 高齢化、ひきこもり状態の長期化への対応

本調査から、ひきこもり状態にある人の高齢化、ひきこもり状態の長期化の実態が明らかにされました。今後、学齢期を超えてひきこもり状態にある人及びその家族に対する支援体制を整備していく必要があると言えます。

## 本研究の概要

本調査の結果を箇条書きにして以下に示します。

### 1. 基礎情報に関して

- ひきこもり親の会の参加者の多くは、母親である。
- ひきこもり状態にある人の91.5%は家族と同居している。
- 家族がひきこもり状態にある人と別居している場合、その期間としては、約2年間別居している人が多く、3年以上の別居は極めて少ない。
- ひきこもり状態にある人は大多数が男性である。
- ひきこもり状態にある人の年齢で一番多いのは、26～30歳であり、平均は27.6歳である。
- 30歳以上の人37.1%含まれている。
- ひきこもり期間として一番多いのは、4年～6年である。また、14年以上と長期化している人もかなりいる。
- ひきこもり状態にある人の約6割の人が、定期的に相談機関に通っていない。定期的に相談機関に通っている人は全体の約2割である。
- ひきこもり状態にある人が相談機関へ通所している場合、その通所期間としては、0～5年の人が大多数を占めている。
- ひきこもり状態にある人のうち、精神疾患があると言われた人は31.1%である。
- ひきこもり状態にある人は、概して対人関係をあまり必要としないところに外出している。

### 2. ひきこもり状態にある人が示す問題行動に関して

- ひきこもり状態にある人が示す問題行動の中には、比較的多くみられる行動と、逆にあまりみられない行動がある。
- それぞれの問題行動の分類ごとに「あてはまる」と回答した人の割合は、社会不参加（87.0%）、活動性の低下（69.8%）、不規則な生活パターン（65.0%）、対人不安（61.2%）、家族回避行動（41.4%）、抑うつ（39.5%）、日常生活活動の欠如（37.5%）、攻撃行動（35.8%）、強迫行動（28.3%）、不可解な不適応行動（16.3%）の順に多い。

### 3. ひきこもり問題に対する意識に関して

- 家族が団結してひきこもり問題に取り組む必要性を感じているが、ひきこもりを隠そうとしたり、ひきこもり状態にある人に厳しく接したりすることを考えている人は少ない。
- 家族はひきこもり状態にある人が自立し、家族とそれなりの話が出来るようになる事を望んでいるが、結婚や老後の世話などに期待している人は少ない。

### 4. 家族のストレス状態に関して

- ひきこもり状態にある人の家族は高いストレス状態にあり、家族を支援の対象とした活動を行う必要がある。

### 5. ひきこもり状態にある人が示す問題行動、及び家族のストレス状態に関わる要因

- 別居期間が長くなるとストレス反応も強くなる傾向がある。
- ストレス反応の高い家族では、ひきこもり状態にある人が示す問題行動の程度が高い。
- ストレス反応の高い家族では、ひきこもり状態に対して「〇〇しなければならない」といった意識をより強く抱いている。
- ストレス反応の高い家族では、家族に対して「〇〇しなければならない」といった意識をより強く抱いている。
- 別居期間が長くなると、家族回避、日常生活活動の欠如、不規則な生活パターンといった問題行動が減少する傾向にある。
- 家族に対する考えと比較して、ひきこもり状態にある人に対する考えは、ひきこもり状態にある人が示す問題行動と関連が強い。

## 連絡先

志學館大学人間関係学部 境 泉 洋 研究室  
〒899-5194 鹿児島県始良郡隼人町内1904  
電話 0995-43-1111 FAX 0995-43-1114

全国引きこもりKHJ親の会（家族連合会）  
〒339-0057 埼玉県岩槻市本町1-3-3（らうんじ内）  
ファックス 048-758-5705  
ホームページ <http://www.khj-h.com>