

「ひきこもりのピアサポート活動に関する調査」から見えること

2026年4月

KHJ 全国ひきこもり家族会連合会
共同代表 日花 睦子

【調査結果概要】

まず、昨年12月～今年1月に実施した実態調査の概要について、ご説明させていただきます。

今回の調査では、基本調査に加えて、「ピアサポート活動」について問いかけました。

● 回答数は、家族278件、本人101件でした。

① 調査の中で注視してきた本人、家族の平均年齢は、年々上昇しています。別添資料にもありますが、50歳以上の割合について、KHJが続けてきた調査の推移から考えると、ひきこもりは、

① 中年期以降も続き、若年層だけの課題ではなくなっている。

ことがわかります。

また、当然ながら、家族の年齢層も上がっています。ひきこもり本人を支える親の年齢が上がるということは、

② 介護や親亡き後の問題が喫緊の課題になっている。

ことを表しています。→野中俊介さん考察、小林意見1。

③ 「支援を利用していない」「支援を中断した」「利用したことがない」という割合は、本人は、公的機関、民間とも3割超えですが、家族は公的機関が6割弱、民間が2割弱となっていて、いずれも、利用のハードルの高さや、失望などの記述が目立ちました。→岩田光宏さん考察、小林意見2.3.4.5。

【自由記述から】

KHJの調査では、たくさんの自由記述が寄せられますが、この長期高年齢化のもたらす苦悩が本当に切実な声として記されていました。

⑨ <I>親亡き後の深刻な不安

本人や家族の大きな不安は、親亡き後、どうやったら本人が生きていくことができるか、ということで、それは年々、数的にも質的にも深刻さを増しています。ひきこもり状態に変化のないまま、年を重ねているのですから、当然のことです。

また、きょうだいの立場の方からの相談に対応するしくみも、まだまだ整っていません。9060のご家庭のきょうだいからの相談もありますが、窓口に同行しても、「何もできることはない」と言われ、門前払いの状態でした。

健康保険料を支払う事は義務だとは分かっているけど、私達高齢の年金だけでは食べさせていくのが精一杯です。かといって、生きる最後のとりでの生活保護は、権利であっても、とてもハードルの高い制度です。今後どのようにしたらいいのか答えが見つかりません。高齢の私たちの命のある間に、いい方法があるのなら教えてください。

人と話さない、生きたいとも思っていない本人に対して、どのように前向きになるように持っていくか、この状況の脱し方が分かりません。

ひきこもって収入がなくても、国民健康保険料は払わなければならない。今は親が払っているが、いつまで親が払わなければならないのか、親が死んだらどうしたらいいかを相談に行ったら「親または家族が支払ってください。払わなければ財産を差し押さえることになります」と言われた。制度としては、そういうしくみであるという理解はしているが、実際に悩んでいる、困っている家族(本人)に、少しでも寄り添って、いっしょに考えてほしかった。制度に人を寄せるのではなく、人に制度を寄せてほしい。

★ 家族会に参加をすることは考えましたが、行けるところを見つけられませんでした。そのうちに、兄と喧嘩になり、私にも私の人生があるし、こちらから手を出すのはやめようと思って今に至ります。

★ 妹の居住地と姉の私の居住地が異なり、どこに相談するのがいいのかわからない。

★ 両親には相談窓口を紹介したり、将来困らないような道を真剣に探すようにアドバイスしたりしてきたが、具体的に動くことはなく長い月日が流れている。

★ きょうだいだからと断られた。親も 30 年前の初期段階にたらい回しにされた経験から期待していないのでつなぐことができない。

★ きょうだいができることには限界があるため。また、担当者が変わって、本人と親への支援を依頼したが、対応してくれなくなった。

⑨ <2>親亡き後の深刻な不安

ひきこもっている本人と家族の関係がうまくいっていないケースも多く、家族会の中では、「同じ家にも、5年近く、声も聞こえず姿も見えない」というような膠着状態に陥っているようなケースもあります。

…絶交状態になっておりますので、親ができることは「ひきこもりに関する本」を読む事、又近くの神社にお参りをすることぐらいです。

話も連絡もできず、息子のいるマンションは、ドアノブがおりないようロックされていて、いまは定期的にお金と差入れをドアノブに提げている。

⑨ <3>親亡き後の深刻な不安

そんな状況の中で、殆どの本人・家族は、社会の中で孤立し、身よりはいても誰にもどこにも助けを求める声をあげられないまま、時間だけが過ぎて、諦めながら暮らしている現状をたくさん見聞きしています。
意思疎通に困難がある本人にはもちろん、家族にも届く支援につながる事ができていない(ないとも言えます)のです。

将来どころか、今が心配である。対応しようにも、できない状態になっている。相談先を紹介してほしい。

将来については現在考える余裕がありません。現状の家庭内暴力をしのぐことで精一杯。これ以上このままではいられないと考え、色々と精神科訪問診療や訪問看護など対処してくれるところを模索中ですが、居住地の自治体ではなかなか自宅まで訪問してくれるところが見つかりません。何年も前から公的な援助も当たってますが殆どの的外れであてになりません。

将来の話をすると黙ってしまうので、本人の本心に触れる事は出来ない状態なので、その状態から何とか抜け出したい。本人は一人で不安の中に居ると思うが、確認も出来ず、公に繋ぐ事もできず、八方塞がりの状態。将来ひとりになった場合、ひとりで生活できるのか心配です。またこのような人たちを支援、援助してくれる機関があるのでしょうか、あれば知っておきたいです。

ひきこもりの子と家族は、本人が一人になったときの、その後の生活のことで悩んでいます。人と接触できず、コミュニケーションの取れない子ども達をどのような形でサポートして頂けるのでしょうか。自分自身で生活できるようなサポートを願っています。

⑩ 絶望と諦めしかないのか

24年間ひきこもり続けた甥は、「これ以上生きていても、みんなに迷惑をかける」と書き残して、昨年、自死しました。ひきこもり家族会では、身近なところで自死事例を聞くことも1回や2回ではありません。

社会的な孤立に陥って、崖っぷちを歩きながら、それでも「生きたい！」という意思を持っているのかわからないまま、ただ、手を伸ばし続けることしかできない家族には、無力感が色濃いです。

大阪虹の会の代表は、今年の1月に永眠しました。

整わない制度、地域格差、つながらない支援。。

わたしたちは、もう待てないところまで追い込まれています。

⑩⑪ 生きたい！

今回の調査は、ピアサポートについての問いがテーマでした。

ピアサポートを含む全体の考察は、報告書に各分野から記述されています。今回の考察は、現場で、本人や家族と日々向き合っている経験から、生の声が記されています。

再び、自由記述からです。

早く死にたい。死ねるものなら死にたい、いつ死んでもいいと思っている。

もしひきこもりから出られたなら、人や社会の役に立ちたい、ひきこもり期間も含めての生い立ちを社会で活かせれば

大阪虹の会では、他団体と協力して、定期的に月2回と、お正月三が日、GW3日間、お盆など単発でオンライン居場所を開設しています。

その居場所のチャットで、「もう孤独死するからいいんです」と苦く書き込む若者たちが、それでもオンラインの居場所に集まってきて、「人の役に立ちたい」と言葉を続けるのです。
それは、「生きたい！」からではないでしょうか。

⑧⑪ 希望＝家族会というピアサポートで

本人の経済的自立、本人の将来については、親があれこれ心配しても仕方がないと今までから学んだので、親は今の本人だけを見るように、不安や心配で心を一杯にしないようにしています（それは本人に伝わるので）。

本人の特性(得意、不得意)を理解し、不得意で、周りの人の力添えが必要な部分のみ一時的に助けることで、上手くいっている。口や手を出し過ぎない。心配はあまりしない。本人の可能性を発揮できるように支援する。

子どもと自分の将来を考えると、不安に駆られる事もしばしばある中、家族会に参加する事で、笑顔で生活する事が出来ていると思います。ありがたい存在です。親が笑顔でいる事が、子どもを不安にさせない事でもある気がするので(少し不安になって欲しい気もしますが)。

③ と矛盾するかもしれないのですが、家族の支援機関の利用は、公的機関38.4%で、民間77.9%となっています。自由記述では、家族会につながったから、という記述も多く見られました。わたし自身、家族会に参加して、見えない未来の希望の光が見えたような実感があります。

この「家族会(当事者会)というピアサポート」が、本人や家族が、自分自身の経験を強みにしてとりくめる活動ではないかと思います。

支援にあたられている方々の専門的知識と、ピアサポーターの経験がタッグを組めば、支援につながるハードルを下げる事が期待できます。

前述した「人や社会の役に立ちたい、ひきこもり期間も含めての生き立ちを社会で活かせれば」という声に応えていくことは、一人ひとりの意思を尊重した支援を考えていくきっかけになると考えられます。

「KHJ ひきこもり実態調査報告書」～抜粋資料～一部要約・中略

考察：野中俊介氏（武蔵野大学人間科学部人間科学科 准教授）＊報告集 P158～P165

【1】ご本人の年齢の推移

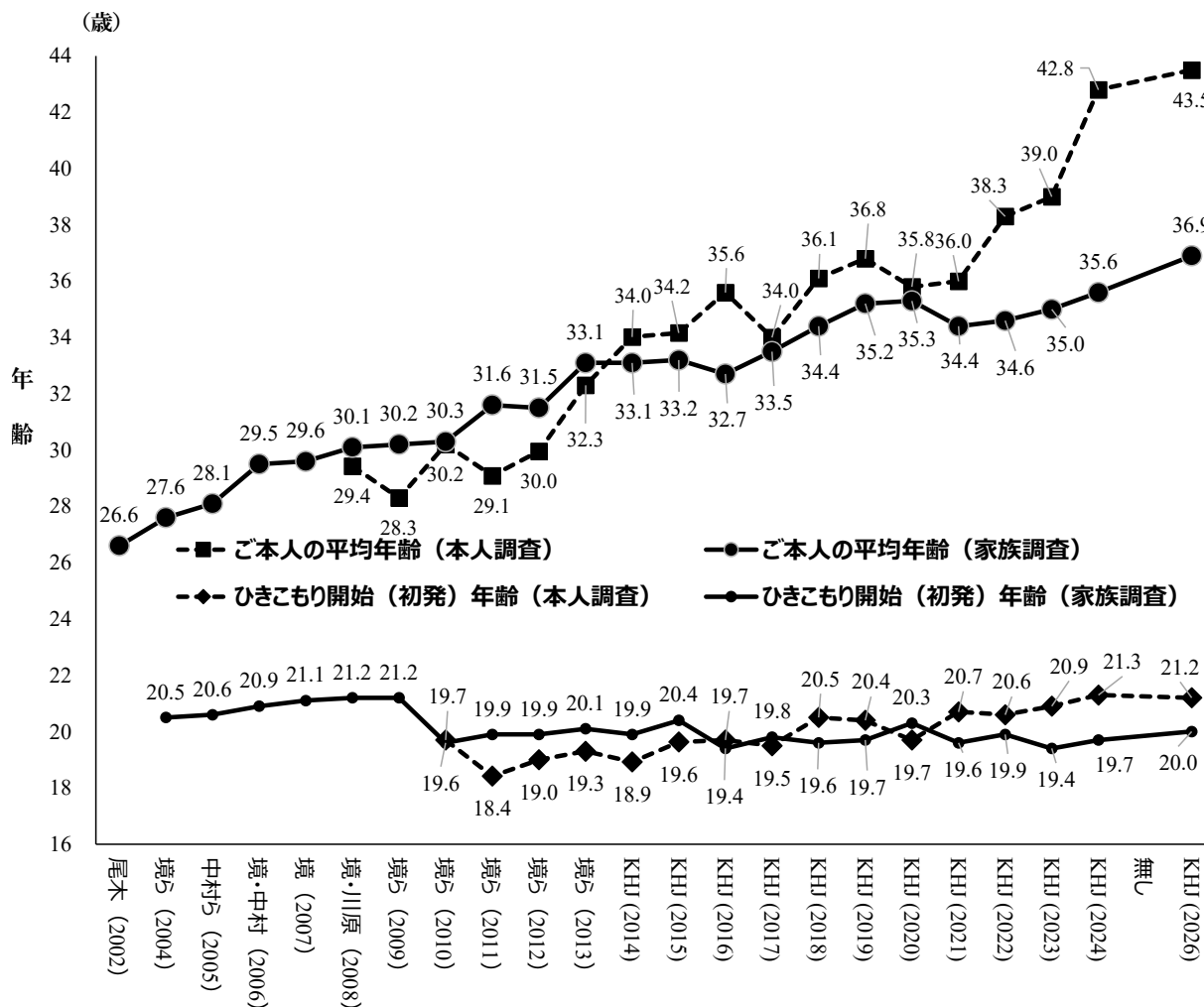


図3-1 ご本人の平均年齢の推移

(1) 本人の平均年齢は、長期化の上昇により、ひきこもり状態の高齢化が一貫して進んでいることが確認できる。

(2) これは単に、平均年齢が変化したということにとどまらず、若い層に始まった生きづらさや困難がそのまま長い年月を経て中年期以降にまで続いてきた人が少なくないことを示している。

(3) 本人の平均年齢をみると、家族調査では36.9歳、本人調査では43.5歳。いずれも過去の調査と比較しても高い水準に達している。本人調査では、40台前後から40代前半へと推移しており、ひきこもり状態がもはや若年層だけの課題ではなくなっているといえる。

(4) 一方で、ひきこもりの初発の開始年齢は、家族調査、本人調査のいずれにおいても、おおむね20歳前後で、この20年間大きな変化は見られない。

若年期に始まったひきこもり状態が、長期化し、そのまま中年期以降にまで持ち込まれている姿が中心であるといえる。

【2】ご家族の平均年齢の推移

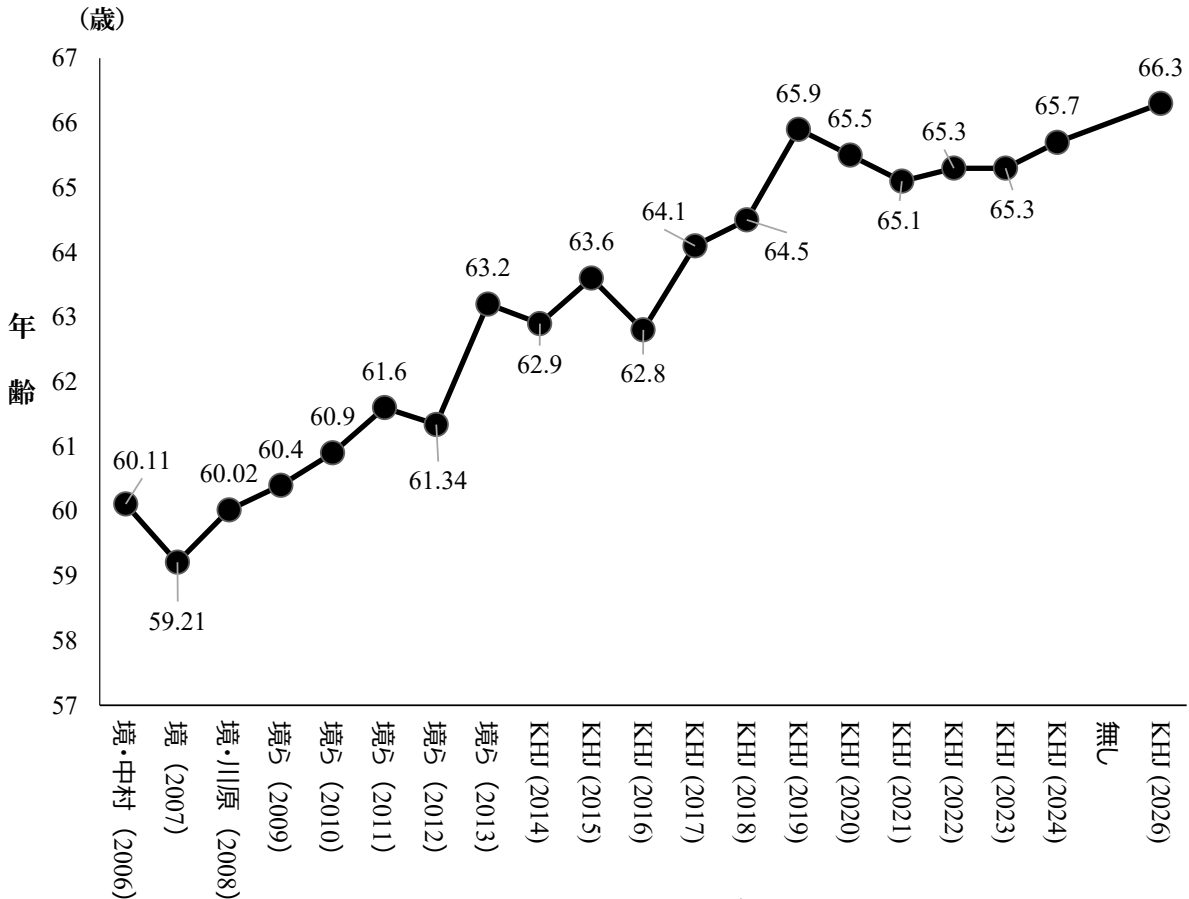


図3-2 ご家族の平均年齢の推移

(1)ご家族の平均年齢は上昇傾向にあります。20年前の2007年・59.21歳から、今回の調査66.3歳へと、明らかに上昇しています。これは、ご本人の高齢化だけでなく、支えるご家族自身もまた年を重ね、退職年齢、年金者生活年齢になっていることを意味します。

(2)「7040問題」「8050問題」、即ち親自身の要介護状態、さらに親亡き後を含む暮らしの基盤や健康、地域での支えのあり方を問う課題として、いっそう重みを増しているといえます。

【3】平均ひきこもり期間の推移

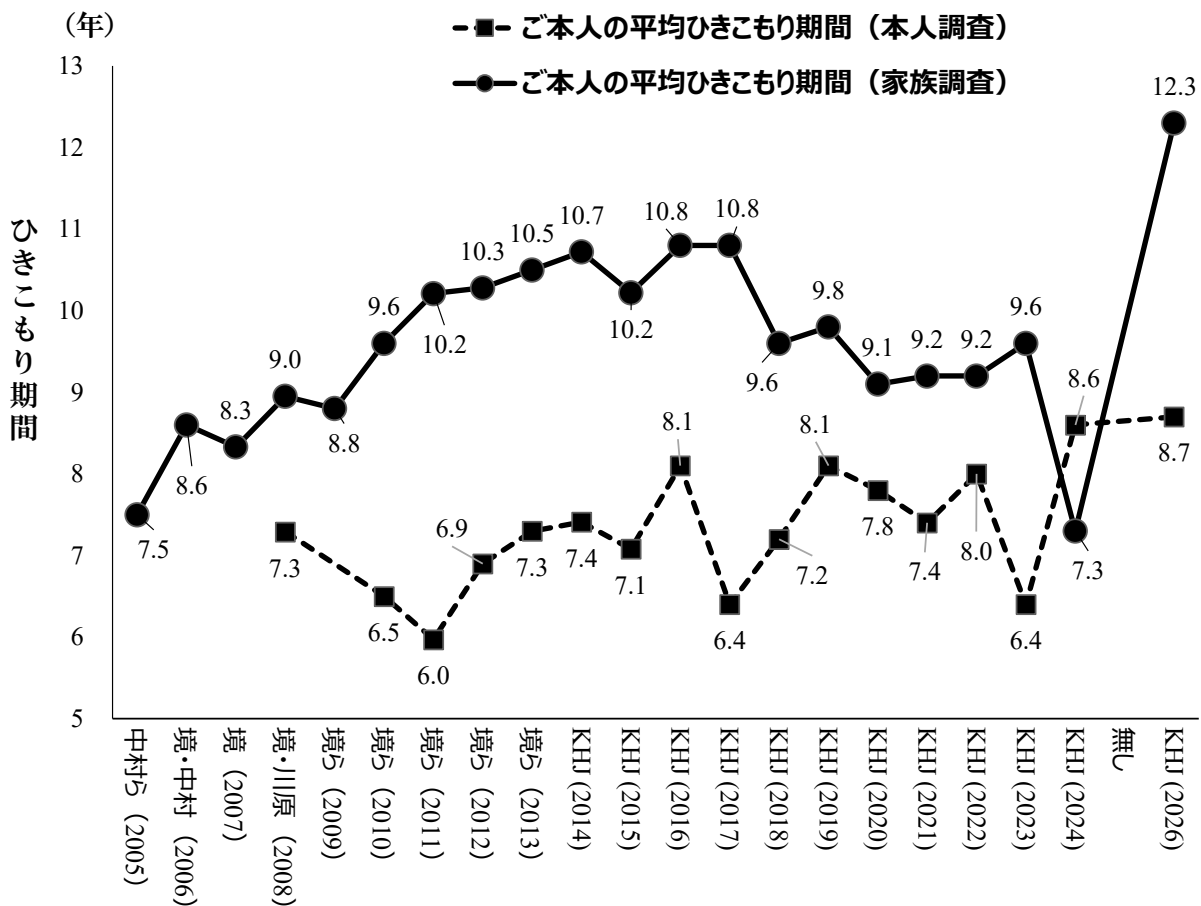


図3-3 平均ひきこもり期間の推移

(1)ひきこもり期間は、近年は「8年前後」の水準にあります。今回の調査では、3年前の2023年「9.6年」から、「12.3年」に急上昇しています。

理由ははっきりわかりませんが、そのまま長期化しているように読み取れます。人生の中で、短くない年月をその状態の中で、過ごしてきた人が少なくないことを示しています。

(2)今回の調査では複数回のひきこもり期間を回答された方が、本人調査では40.8%、家族調査では24.3%でした。この回答の傾向からは、ひきこもり状態になったりひきこもり状態でなくなったりすることが、繰り返されることも多いことがうかがえます。

【4】40歳以上、50歳以上の推移について

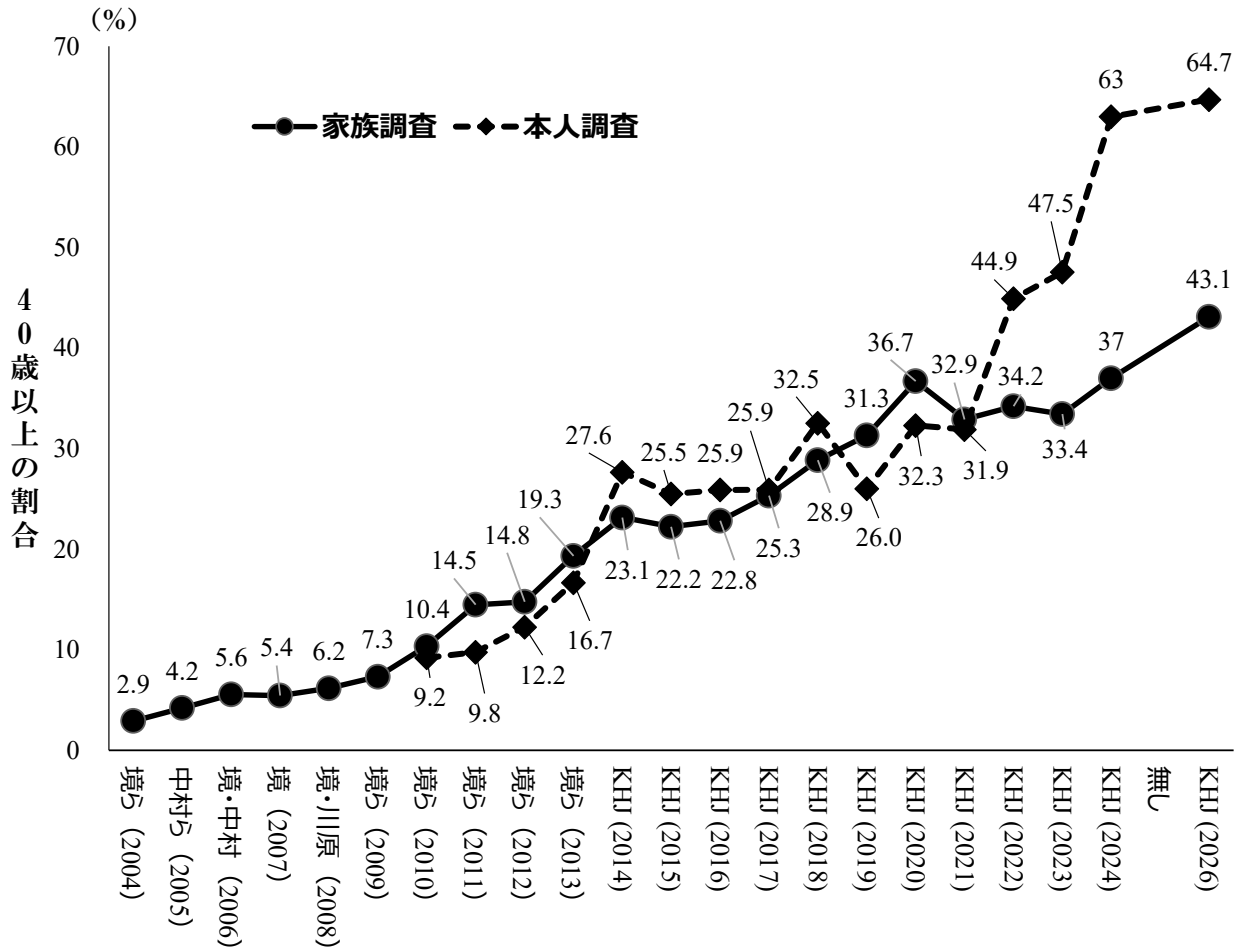


図3-4 40歳以上の割合の推移

(1)図3-4は、40歳以上の方の割合の推移をまとめたものです。40歳以上の割合は、家族調査、本人調査のいずれにおいても、長期的に上昇しています。家族調査では2000年代半ばには数%台だったものが、今回の調査では43.1%に達しています。本人調査でも2010年前後には1割前後でしたが、その後上昇し、今回の調査では64.7%となっています。つまり、現在では本人調査では回答者の約2/3、家族調査でも4割を超える人が40歳以上となっており、ひきこもり状態が若年層に限られた問題ではなくなっていることが、割合の面からも明瞭に窺えます。

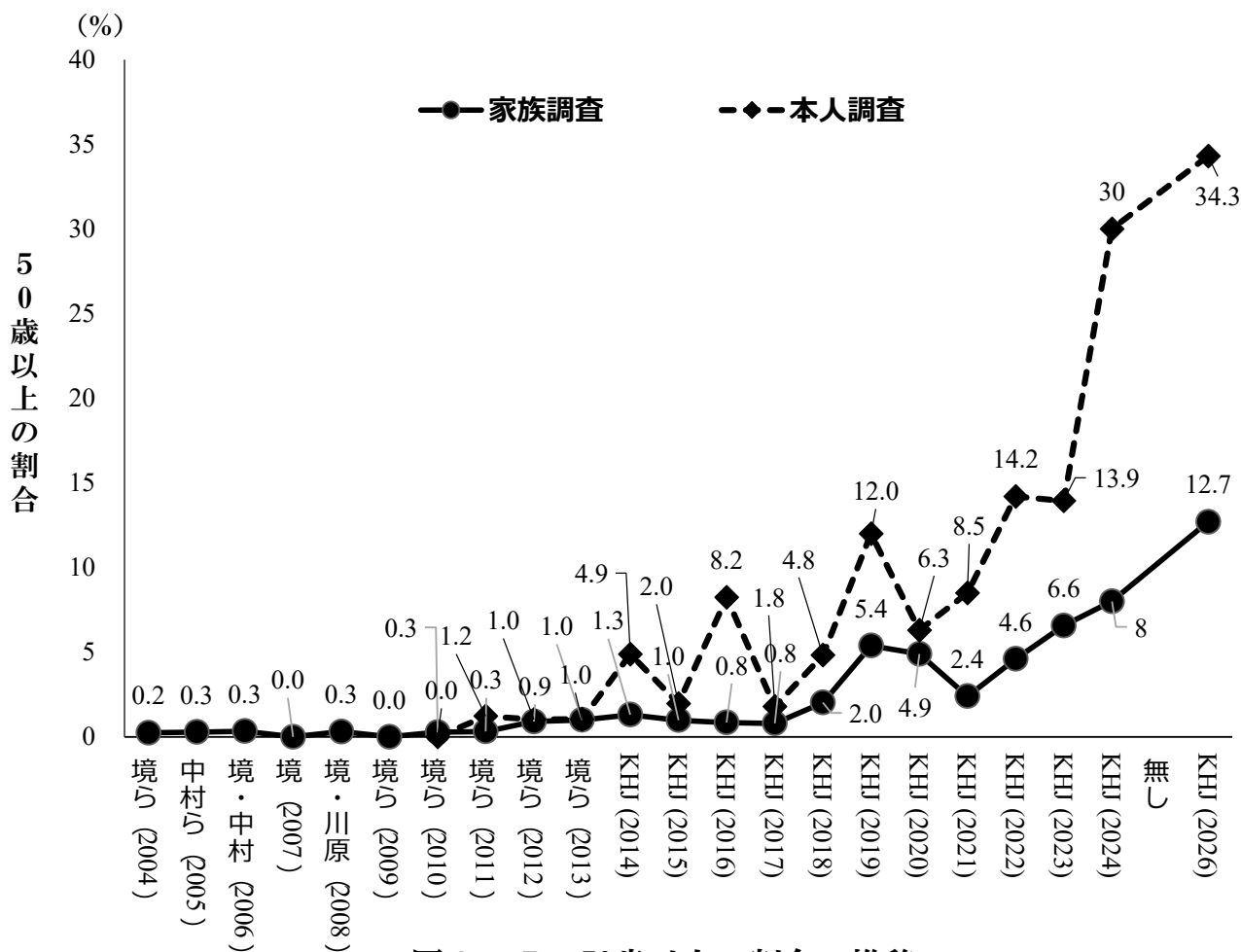


図3-5 50歳以上の割合の推移

(2)図3-5は、50歳以上の方の割合の推移をまとめたものです。50歳以上の割合についても、増加の傾向がみられます。初期の調査では家族調査、本人調査ともにほぼゼロに近い水準でしたが、近年は上昇が目立っており、今回の調査では家族調査で12.7%、本人調査で34.3%に達しています。特に本人調査では、ここ数年で30%前後まで大きく伸びており、ひきこもり状態にある、あるいはその経験をもつ人のなかに、50歳以上の層が相当程度含まれるようになってきたことがわかります。

- ◆ 就職氷河期世代：1993年～2004年頃に就職活動を行い深刻な雇用難に直面した約1700万人。40代～50代前半となった現在も、低賃金、不安定な雇用、将来の老後不安に直面している。

○ひきこもり状態別の日常生活の状況【図3-6、図3-7】

図3-6(本人調査)、図3-7(家族調査)は、日常生活の状況を、現在ひきこもり状態の人と過去ひきこもり状態にあった人で比べたものです。現在ひきこもり状態にある方でも、日常生活のすべてが止まっているわけではありません。本人調査では、「スマホやパソコンを利用している」や「家庭内では自由に行動する」、「自分の預貯金口座があり、自分で管理している」、「家族と挨拶やおしゃべりする」に関しては、7割～9割以上の方が行っており、家族調査でも同様に、「スマホやパソコンを利用している」や「家庭内では自由に行動している」、「本人が家族と挨拶やおしゃべりする」は高い傾向にありました。これらから、ひきこもり状態であっても、家庭内での行動やデジタル機器の利用、家族とのやりとりなど、一定のことは日常的に行っていることが窺えます。

その一方で、過去ひきこもり状態であった方との差が大きいのは、家庭外とのつながりに関わることです。本人調査では、「ひきこもりや生きづらさを感じている人の居場所などに出かける」や「自分の興味関心のある場所などに行く」では行っている方の割合に違いが見受けられ、家族調査でも、「本人が自ら興味関心のある場所などに行く」や「宅配便など訪問者に対応する」、「ひきこもりや生きづらさを感じている人の居場所などに出かける」では、現在ひきこもり状態にある方が低い傾向がみられました。つまり、両者の違いは、全面的に何もできないことよりも、活動の範囲が家庭内や限られた関係のなかにとどまりやすいことにあると考えられます。中略

これらのことから、欠けている点だけを見るのではなく、すでに保たれている関心や役割を足場にしながら、安心して外部とつながることのできる機会を少しずつ広げていくことが重要であると考えられます。

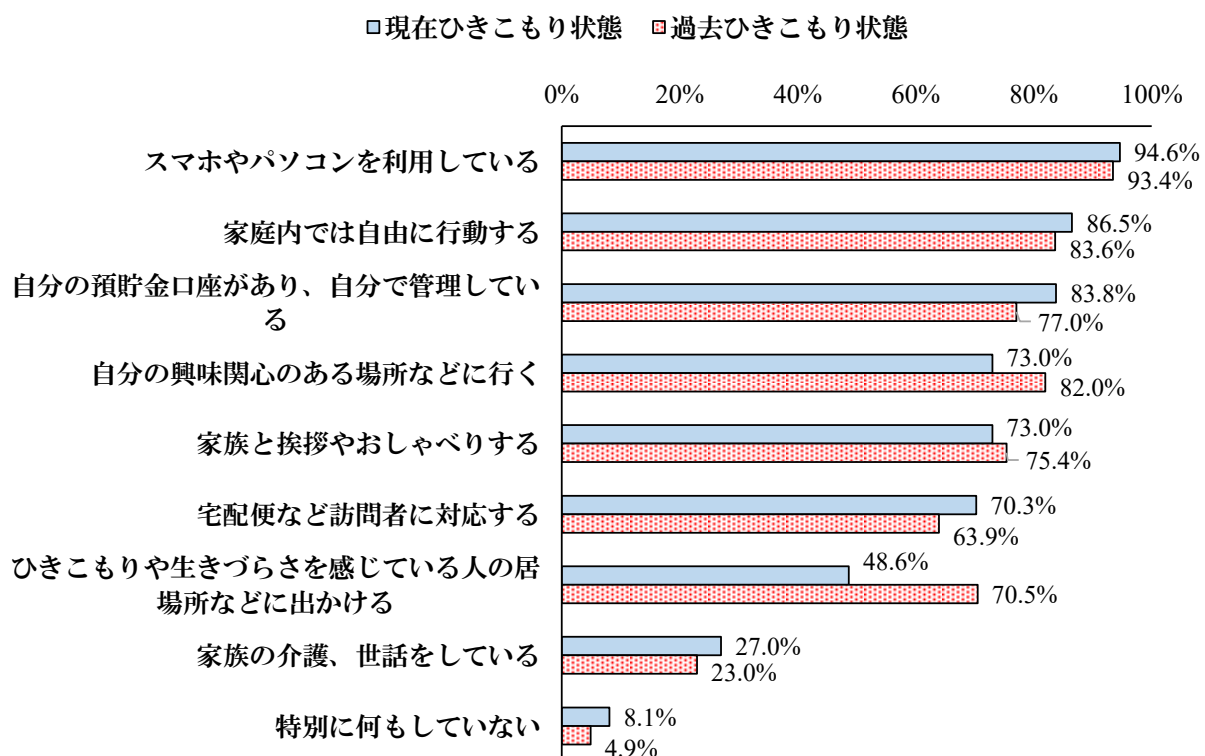


図3-6 ひきこもり状態別の日常生活の状況 (本人調査)

<6>

○自由記述より ～現在ひきこもり状態にある方と過去ひきこもり状態にあった方の比較～

日常生活について感じていることに関する自由記述では、現在ひきこもり状態にある方と過去ひきこもり状態にあった方の共通点や特徴が読み取れました。

共通点としては金銭面や生活面への不安に関する回答が多くみられました。

たとえば、本人調査では、「都営団地の入居枠」や「漠然とした将来への不安と諦め」、「生きるだけでも節約が必要」、「生きることそのものに対する葛藤」といった回答、

家族調査では「親亡き後の本人の住まい、生活等が心配」や「仕事が最終ゴールではないけど、親として親亡き後が心配で、働くことを願っています」、「両親ともに 80 代を迎えました。夫は一昨年亡くなりました。日々の生活を支えていくのが大変です」といった親亡き後への不安・心配の回答が多くみられました。

また、現在ではひきこもり状態ではなくなった方も、生活上の不安が残っていることが読み取れる回答も少なくありませんでした。たとえば、本人調査では、「気持ちの中は何も変わっていない」や「仕事にいくと疲れがたまりやすい」、「土日の過ごし方がわからない」といった回答からは、生きづらさが終わったわけではないことがうかがえます。

家族調査でも、「一般就労もしているが、人との関わりが苦手である事にはあまり変わりなく」や「家族との会話が少ない」、「またひきこもり状態になるのでは？という不安はあります」といった内容から、家族としての不安も残っており安心には至っていないことがうかがえます。

(抜粋資料作成;KHJ 理事・小林幸弘 2026. 4. 20)