

# 特集

## ひきこもりへの理解と支援

一人ひとりの生き方を応援するまちへ

### ひきこもりへの理解

「ひきこもり」についてどんなイメージを持っているでしょうか。中には「甘えてるだけ」「怠け者」「家の中にいられてうらやましい」と心ない言葉を発する人がいるだけでなく、犯罪とひきこもりを結びつけるなど、ひきこもりへの誤解や偏見を持つ人もいます。実際にひきこもっている本人は、自ら望んでひきこもっているわけではなく、本人も家族も苦しんでいます。ひきこもりへの誤解や偏見は、本人や家族が周囲に相談をしにくくし、ひきこもりの状態が長期化してしまう恐れがあります。

国の調査結果によると、全国のひきこり者数は、推計115万4千人にもなります。誰もが生きがいをもって暮らせる社会をつくるためには、ひきこもりへの理解や認識が広く浸透し、地域で支え合うことができる環境が必要です。

今回の特集では、実際にひきこもり状態から脱した人やそれを支える人の声を聞きながら、ひきこもりへの理解を深めます。



この先どうしたらいいのかわからない

将来が不安だ

でも、一歩前に踏み出したい。

### ひきこもりってどういう状態？

ひきこもりは病気ではなく、6か月以上、次の状態であることをさします。



趣味の用事のときだけ外出する

準ひきこもり



近所のコンビニなどには出かける

狭義のひきこもり



自室からは出るが、家からは出ない

自室からほとんど出ない

### ひきこもり状態の長期化は「生活困窮」「心身の不調」などのリスクを高めます

ひきこもりの主なきっかけは、病気や仕事、学業でのつまずきがきっかけになることが多いといわれています。しかし、それらはきっかけに過ぎず、ひきこもりという状態を長期化させてしまうのは、本人と家族、家族と社会、それぞれの接点が少なくなり、なくなっていくことが長期化の原因といわれています。本人と家族がコミュニケーションできないだけでなく、家族がひきこもり状態を周囲に相談できないということが、社会とのつながりをなくすことになり、長期化してしまう最大の原

因となります。ひきこもりの長期化は「生活困窮」「心身の不調」など困窮複合化するだけでなく、親が80代、子どもが50代の親子で生活困窮する「8050問題」など、社会的に孤立し、生活が立ち行かなくなる深刻な状態になってしまいます。まずは本人、家族が社会と接点を持つよう、私たち一人ひとりがひきこもりに対する偏った見方や思い込みを捨て、相談しやすい地域づくりにつなげていくことが大切です。

### 滋賀県内のひきこもりの現状と傾向

内閣府の推計調査をもとに、滋賀県の人口(令和2年10月現在)で試算すると、15歳〜39歳で約6,000人、40歳〜64歳で約7,000人となり、県内では合計13,000人がひきこもり状態にあるといわれています(図1)。

また、ひきこもりの状態にある期間は、10年以上が最も多く4割を超えており、長期化していることが分かります(図2)。ひきこもりが長期化すると、健康に関する様々な影響があります。

【からだ】

・運動量の低下、栄養面の偏りなどにより、身体疾患のリスクが高まる。

【こころ】

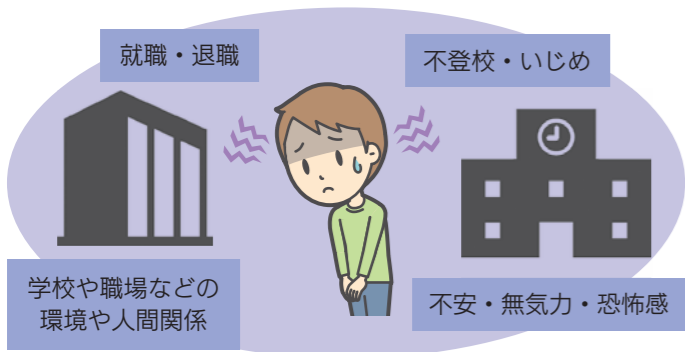
・人と出会うことの不安・恐怖が強くなり、外出しにくくなる。

【社会】

・生活の困窮や社会からの孤立が進む。

ひきこもりといっても、時々買い物に外出する人から、必要な時以外はほとんど自分の部屋で過ごしている人まで、その状態は様々です。

まずは、ひきこもりを正しく理解する人が増えることが、大きなサポートになります。



### ひきこもるようになる

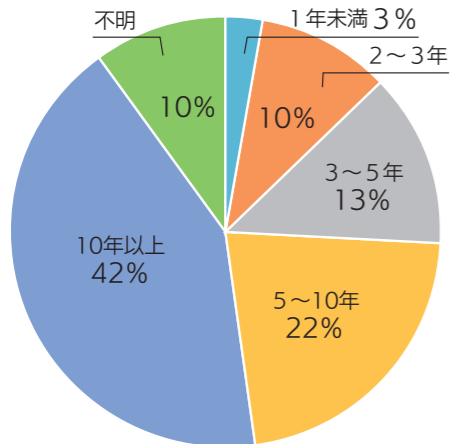
ひきこもりの具体例

- ・就労しないでずっと家にこもる。
- ・家族との会話がなく、避けるようになる。
- ・昼夜逆転の生活を送るようになる。

### 生活困窮、体調不良、8050問題など

図2 ひきこもり状態にある期間の割合(%)

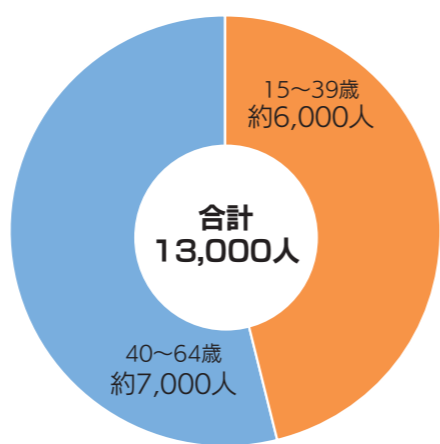
(令和元年7月現在)



出典：社会福祉法人 滋賀県社会福祉協議会「ひきこもり支援ネットワーク化をめざして」

図1 滋賀県内ひきこもりの人の推計値(人)

(令和2年10月現在)



提供：滋賀県立精神保健福祉センター（滋賀県ひきこもり支援センター）