



ひきこもり支援への思い…

令和8年度

新宿区・豊島区共催フォーラム

厚生労働省 社会・援護局 地域福祉課

ひきこもり支援専門官 佐野 茂樹

Ministry of Health, Labour and Welfare of Japan

本日の前提 ↓ 大切に に したい こと

- 正解を探すというよりも、
一緒に考えていく時間にできたらと思っています…
- 相手の立場に立って関わるのが大切だと思っています…
相手の感じていることを想像する（エンパシー）
を大切にできたらと思います…

【本日の内容】

- ・自己紹介と国の方針
- ・ひきこもりとは？
- ・ひきこもり支援ハンドブックとは？
- ・一緒に考えたいこと
- ・大切なこと
- ・参考（まとめ）

まず...本日は...

「ひきこもり」
についてのお話を聞いて
いただき、誠に、
ありがとうございます



厚生労働省 社会・援護局 地域福祉課 ひきこもり支援専門官 佐野 茂樹（1981年生まれ）

職歴

- ★民間企業 6年 バリバリの営業マンでした…
- ★墨田区役所 15年
- 隅田川の花火大会などのイベント担当
- 生活保護の審査事務 ○生活困窮者自立相談支援担当
- 重層的支援体制整備事業担当
- ひきこもり支援推進事業担当 福祉畑が長い感じです！
- 2025年4月 ★厚生労働省 ひきこもり支援専門官 着任

生活困窮世帯育ち…
弟がひきこもり経験…



詳細

家族は、妻1人、子2人（中2と小5の女の子）
出身は墨田区です！
スポーツは、サッカーのゴールキーパーを高校まで、極真空手を大学の4年間やってました！
趣味は、愛犬（柴犬）との戯れと、メダカの飼育で、産卵から飼育して大きくなるのがとても楽しみです！

耳下腺腫瘍の摘出手術をした際に、顔面神経を切断してしまったので、顔面麻痺が残ってしまいました…7割まではがんばれば回復する可能性があります。ありそうなので、リハビリしながら少しでも以前に近づければと思っています。
お聞き苦しい点もあるかと思いますが、一生懸命お話ししますので、ご容赦くださいM（ ）M

現場の経験を生かしながら、学術的視点や国の方針などをしっかりと念頭に置き、業務にあたりたいと思います。**全身全霊**、**粉骨砕身**、**堅忍不拔**の精神でがんばります！！！！

ひきこもり状態の弟から教わったこと

(注：あくまでも私の弟の話です)

【外から見えていた弟】

- ・ 真面目
- ・ 優しい
- ・ 頑張り屋、一生懸命
- ・ 人に迷惑をかけたくない
- ・ スポーツ万能

【本人の中で起きていたこと】

- ・ 人が怖い（特に怒り）
 - ・ 完璧でない自分を許せない
 - ・ 常に全力でなければならない
 - ・ 失敗するくらいなら動けない
- とにかく、
他人に迷惑をかけたくない…

私は当時、

「頑張っていない」「頑張れなくなった」のではなく…
「頑張りすぎていた」「頑張り抜いた…」

ということに気がついていませんでした…

「正解のない世界の中で正解を探し続ける苦しさ」

【後からわかったこと】

親友の自殺

↓
自分は生きていていいのか

↓
完璧でない自分は迷惑をかける

↓
社会に出られない

↓
生きていることが迷惑

↓
「死ぬしかない」

【弟から教わった大切なこと】

- ・なぜひきこもらざるを得なかったのかを理解しようとする

- ・相手の立場で考え、違いを理解しようとし続けること

- ・社会の「ものさし」だけでなく自分の「ものさし」ではかってても良いという**感覚を育むこと**…

私たちは正解のない世界を生きています。

それなのに、「正解があるはずだ」「正解でなければならない」と考えてしまうことがあります。そして、正解が見つからない自分を責め、正解から外れた自分を許せなくなることがあります。ひきこもり状態＝「**正解のない世界の中で正解を探し続ける苦しさ**」

があるのかもしれない…あくまでも弟から感じたことですが…

厚生労働大臣メッセージ（令和元年6月26日 根本厚生労働大臣（当時））

川崎市や東京都練馬区の事件など、たいへん痛ましい事件が続いています。改めて、これらの事件において尊い生命を落とされた方とそのご家族に対し、心よりお悔やみを申し上げるとともに、被害にあわれた方の一日も早いご回復を願っています。

これらの事件の発生後、ひきこもりの状態にあるご本人やそのご家族から、国、自治体そして支援団体に不安の声が多く寄せられています。これまでも繰り返し申し上げていますが、安易に事件と「ひきこもり」の問題を結びつけることは、厳に慎むべきであると考えます。

ひきこもりの状態にある方やそのご家族は、それぞれ異なる経緯や事情を抱えています。生きづらさと孤立の中で日々葛藤していることに思いを寄せながら、時間をかけて寄り添う支援が必要です。

誰にとっても、安心して過ごせる場所や、自らの役割を感じられる機会があることが、生きていくための基盤になります。ひきこもりの状態にある方やそのご家族にとっても、そうした場所や機会を得て、積み重ねることが、社会とのつながりを回復する道になります。

また、ひきこもりの状態にある方を含む、生きづらさを抱えている方々をしっかりと受け止める社会をつくっていかねばならないという決意を新たにしました。まずは、より相談しやすい体制を整備するとともに、安心して過ごせる場所や自らの役割を感じられる機会をつくるために、ひきこもりの状態にある方やそのご家族の声も聞きながら施策を進めていきます。そして、より質の高い支援ができる人材も増やしていきます。

ひきこもりの状態にある方やそのご家族は、悩みや苦しみを抱え込む前に、生活困窮者支援の相談窓口やひきこもり地域支援センター、また、ひきこもり状態にある方が集う団体や家族会の扉をぜひ叩いて下さい。

国民の皆様におかれましては、あらゆる方々が孤立することなく、役割をもちながら、ともに暮らすことができる、真に力強い「地域共生社会」の実現に向けて、ご理解とご協力をお願いいたします。

国の施策として、ひきこもり支援のめざすところ…

① ひきこもりへの正しい理解の促進

「甘え」や「怠け」といった偏見をなくし、ひきこもりは誰にも起こりうる、そして、ひきこもらざるを得ない状況であること…そこには様々な葛藤があり、百人百様であることが理解される社会

② 誰もが孤立しない社会の実現・広域で連携した支援体制

年齢やひきこもりの期間、背景に関わらず、市町村が連携し、どこに住んでいても、安心して相談につながれる環境が整備された社会…相談しやすい、相談してもいいという環境が重要

③ 切れ目のない支援体制の構築

家族、本人、地域、支援者がゆるやかにつながり続ける仕組みづくり。ひきこもり支援に関わる機関や人がひとつのチームとして動く“ネットワーク型”の支援”

④ 多様な選択肢と地域で安心して暮らし続けられる仕組みづくり

その人の歩みとペースに合わせて、自身で選べる道がたくさんある社会を目指します。居場所づくり、家族会、当事者会、地域活動への参加の機会…多様な選択肢を用意し、「自律」の道へ…

⑤ ひきこもり支援にかかわる人材の確保・育成・ケア

寄り添う支援は、人がつくります。安心して相談を受けとめられるように、支援者の育成研修の充実、支援者どうしのつながりなどを大切にします。

⑥ ひきこもり支援ハンドブックの周知

全国どこでも、同じ価値観と姿勢で支援できるように、「寄り添い」「気づきをひろう」「本人のペース」を大事にしたひきこもり支援ハンドブックを広めていきます。

「ひきこもり」とは？

みなさんご存じかと思いますが、
あらためて再確認ということで…

ひきこもり支援の歴史

時期	主な取組や出来事など
1970年代 以前	1960年(S35) 日本児童精神医学会（現日本児童青年精神医学会）設立 「学校恐怖症」「登校拒否」についての研究が進む、中学生の不登校の増加 1965年(S40) 国立国府台病院児童精神科内に院内学級設立
1980年代	1985年(S60) 東京シュレー（日本初のフリースクール）開設
1990年代	1990年(H2) 内閣府『青少年白書』で「若者の非社会的問題行動の一つとして「ひきこもり」が掲載」 1991年(H3) 「引きこもり・不登校児童福祉対策モデル事業」開始（メンタルフレンド） 1998年(H10) 『社会的ひきこもり』（斎藤環著）発刊 ➡以降、「ひきこもり」という言葉が一般的に 1999年(H12) KHJ全国ひきこもり家族会連合会発足
2000年代	2001年(H13) 『10代・20代を中心とした「ひきこもり」をめぐる地域保健活動のガイドライン（暫定版）』策定 2003年(H15) 『ガイドライン（最終版）』発表 内閣府「青少年育成施策大綱」発表 「若者自立・挑戦プラン」 2005年(H17) 「若者自立塾創出推進事業」➡2009年(H21)事業仕分けにて廃止 2006年(H18) 「地域若者サポートステーション設置」 2009年(H21) ひきこもり地域支援センターを都道府県・政令指定都市へ整備開始
2010年代 以降	2010年(H22) 子ども若者育成支援推進法施行 内閣府「若者の意識に関する調査（実態調査）」推計 69.6万人と発表（15歳～39歳） 厚労省『ひきこもりの評価・支援に関するガイドライン』発表 2015年(H27) 生活困窮者自立支援法施行 2016年(H28) 内閣府 実態調査において、推計54.1万人を発表（15歳～39歳） 教育機会確保法が議員立法により成立、施行 2018年(H30) 生活困窮者自立支援法改正➡基本理念規定の創設、定義規定の見直し 厚労省 「ひきこもりサポート事業」開始 内閣府 実態調査において、推計61.3万人を発表（40歳～64歳） 2020年(R2) 厚労省 市町村プラットフォーム設置要請（地域福祉課長通知） 2021年(R3) 厚労省「重層的支援体制整備事業」開始（R2の社会福祉法改正によりR3施行） 2022年(R4) 厚労省 ひきこもり支援推進事業拡充➡ひきこもり地域支援センター等の設置を市町村へ拡充 2023年(R5) 内閣府 こども・若者の意識と生活に関する調査結果 推計50人に一人の割合を公表 孤独・孤立対策推進法成立（2024年（R6）4月施行） 2025年(R6) 厚労省 社会福祉推進事業において「ひきこもり支援ハンドブック～寄り添うための羅針盤～」作成

明日は日曜日そしてまた明後日も……

余談

なんと！1971年の作品！

・1971年掲載 作者：藤子不二雄A

☆この当時、まだ、「ひきこもり」という言葉は一般的ではなく、この作品中も一切「ひきこもり」という言葉はでてこない…

☆最後は高齢の両親と自室にこもる本人の描写となっている…

この当時まだ「8050問題」などの概念はなかったと思われる…

☆「ひきこもり」という言葉はなかったかもしれないが、「現象」自体は起こっていた可能性がある…

※社会的な背景がよくわかる作品で、とても

勉強になりました！（佐野の個人的感

藤子不二雄^{ふじ こ ふじ お エー}Ⓐ

^{あした}
明日は日曜日
^{あさうそ}
そしてまた明後日も……



ひきこもり支援の考え方（定義など）

ガイドラインにおける定義

「ひきこもりの評価・支援に関するガイドライン」（平成22年5月）による定義
（厚生労働科学研究でとりまとめ、主任研究者：齋藤万比古氏 国立国際医療研究センター国府台病院）



様々な要因の結果として

社会的参加（就学、就労、家庭外での交遊など）を回避し、原則的には
6ヵ月以上にわたって概ね家庭にとどまり続けている**状態**を指す**現象概念**
（他者と交わらない形での外出をしてもよい）

ひきこもりは現象や状態像であって、その人そのものではない

例えば、〇〇で「ひきこもり状態にある人」、〇〇により「ひきこもり状態」を選んだ人、
「ひきこもらざるを得ない状態」など

本人は“生きるため”にひきこもり状態にならざるを得ない
いつか元気になって、自分もできることをしたい、働きたい、活躍したいなど
ひきこもっている間、悩み、考え、苦しんでいる…

“生きるため”のエネルギーを貯めている「充電期間」と捉えることが大切
→ エネルギーを貯めてはいるが、悩み苦しみ、同時に消費していて貯まらない…

「ひきこもり＝問題」ではなく、ひきこもりによって
社会とのつながりなどがなく、悩み、考え、苦しんでいることが問題！ 13



漫画家ひうらさとるが女性当事者に対話する中で見えてきた女性特有の生きづらさ、ひきこもっていた当事者の声を漫画表現の手法を使って作品化する。自問自答し自分を責め続ける苦悶の日々を1ページで表現。



photo_中川正子

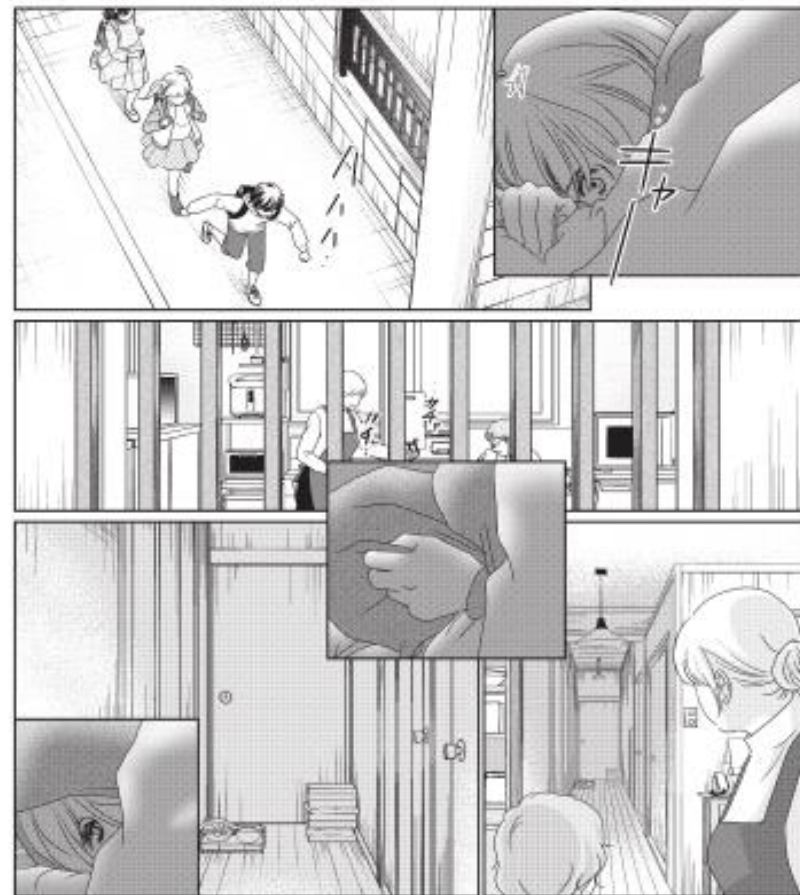
ひうらさとる (漫画家)

1984年、「あなたと朝まで」でデビュー。2004年「干物女」と称して描いた恋愛コメディ「ホタルノヒカリ」が大ヒット。綾瀬はるか主演でドラマ化・映画化。2024年、「西園寺さんは家事をしない」がTBSにてドラマ化。

Satoru Hiura (manga artist)

She debuted in 1984 with *Anatato Asamade* (With You Until the Morning). Her 2004 romantic comedy, *Hataru no Hikari* (Light of the Firefly), portraying a "himono onna (dried-up woman)" became a huge hit. It led to the production of a drama and film, starring Haruka Ayase. In 2024, her *Saionji-san wa Kaji-wo Shinai* (Ms. Saionji Doesn't Do Housework) was also turned into a drama on TBS.

これが正解では
ありません！
あくまでも
一例です。



こども・若者の意識と生活に関する調査結果

- 【目的】 こども・若者を取り巻く現状及び課題を的確に把握し、国及び地方公共団体におけるこども・若者育成支援施策や家庭・学校・地域・職域等におけるこども・若者育成支援の改善・充実に資する基礎資料を得ること
- 【調査対象】 ①10歳～39歳（令和4年4月1日現在）の男女 8,555人/20,000人（有効回収率42.8%）
②40歳～69歳（令和4年4月1日現在）の男女 5,214人/10,000人（有効回収率52.1%）
- 【調査期間】 令和4年11月10日～25日 郵送（オンライン回答併用）

（注）本調査における「広義のひきこもり群」の定義

「普段どのくらい外出しますか」という質問に対し、下記の1～4のいずれかであると回答し、かつその状態となって6か月以上である回答をした者

- 1 自分の趣味に関する用事の時だけ外出する
- 2 近所のコンビニなどには出かける
- 3 自室からは出るが、家からは出ない
- 4 自室からほとんど出ない

ただし、次の者を除く。

- ① 現在、就業中である旨の回答をしている者等
- ② 身体的な病気等を現在の外出状況の理由としている者
- ③ 専業主婦・主夫・家事手伝いであると回答している者や出産・育児を現在の外出状況の理由としている者等のうち、最近6か月以内に家族以外の人と「よく会話をした」「ときどき会話をした」と回答している者

有効回答数に占める「広義のひきこもり群」の割合

	該当者数	有効回収数に占める割合
15歳～39歳	144人	2.05%
40歳～64歳 (40～69歳全体)	86人 (155人)	2.02% (2.97%)

（参考）過去調査における広義のひきこもり群の割合

平成27年度若者の生活に関する調査 15～39歳：1.57%

平成30年度生活状況に関する調査 40～64歳：1.45%

「広義のひきこもり群」にある方の男女別割合

	男性	女性
15歳～39歳	53.5%	45.1%
40歳～64歳 (40～69歳全体)	47.7% (59.4%)	52.3% (40.6%)

（参考）過去調査における男女別割合

平成27年度調査（15歳～39歳）：男性63.3% 女性36.7%

平成30年度調査（40歳～64歳）：男性76.6% 女性23.4%

ひきこもり状態になった理由として、「新型コロナウイルスの流行」をあげた方の割合（複数回答）

15歳～39歳	18.1%
40歳～64歳 (40～69歳全体)	19.8% (20.6%)

※参考の過去調査とは質問項目が一部異なることから単純比較はできないことに留意

一内閣府「こども・若者の意識と生活に関する調査」(令和4年度)より一

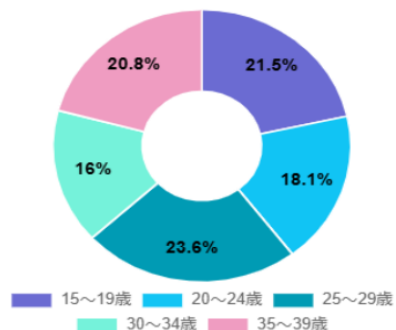
ひきこもり状態に該当した方は、**15～64歳で50人に1人(推計)**

推計146万人と言われているが、ご家族を含めると支援を必要としている方はもっと多い…

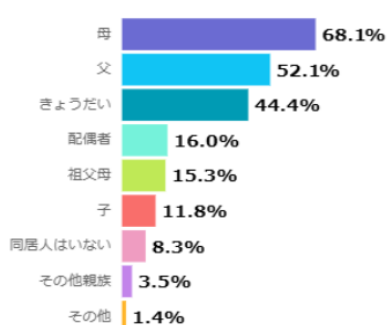
15～39歳

40～64歳

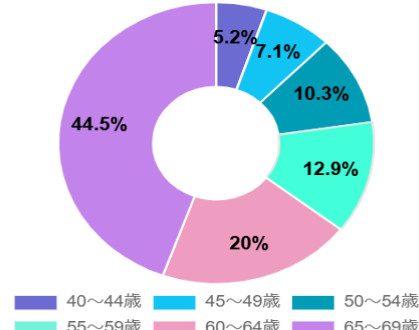
年齢



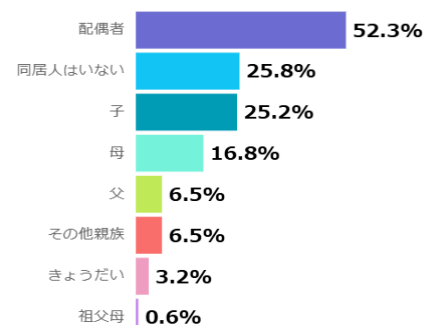
同居家族



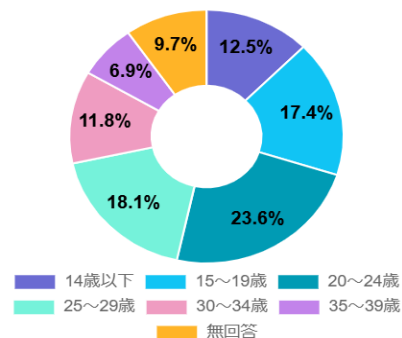
年齢



同居家族

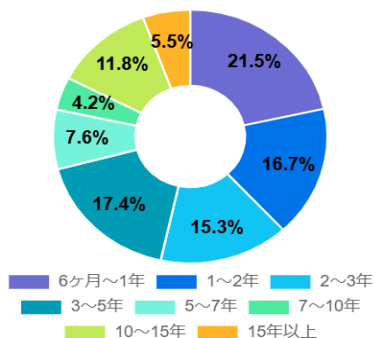


ひきこもり状態になった年齢



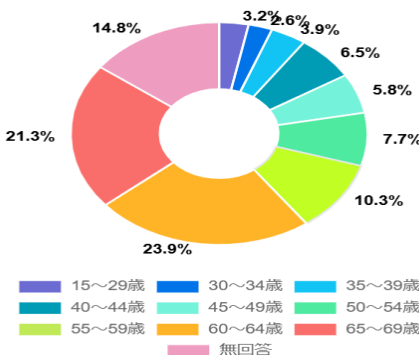
20歳以上の割合が約**6割**

ひきこもり状態になってからの期間



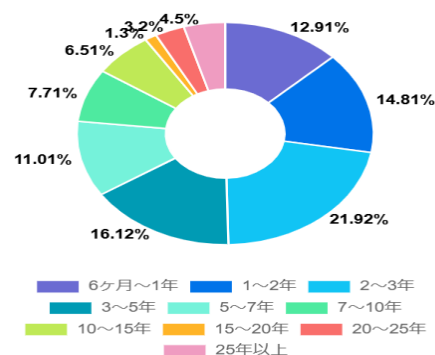
7年以上が**21.5%**

初めてひきこもり状態になった年齢



40歳以上の割合が約**7割**

ひきこもり状態になってからの期間



7年以上が**23.2%**

広義のひきこもり群における現在の外出状況になってからの期間

15歳～39歳 (n=144)	割合	40歳～69歳 (n=155)	割合
6か月未満	—	6か月未満	—
6か月～1年未満	21.5%	6か月～1年未満	12.9%
1年～2年未満	16.7%	1年～2年未満	14.8%
2年～3年未満	15.3%	2年～3年未満	21.9%
3年～5年未満	17.4%	3年～5年未満	16.1%
5年～7年未満	7.6%	5年～7年未満	11.0%
7年～10年未満	4.2%	7年～10年未満	7.7%
10年以上	17.4%	10年以上	15.5%

なぜ、どのような理由で
退職したのか...
退職せざるをえなかった
のかがほんとの悩み...

広義のひきこもり群における外出頻度が低い状態となった 最も大きな理由

15歳～39歳	割合 (単一回答)	40歳～69歳	割合 (単一回答)
退職したこと	14.9%	退職したこと	42.2%
人間関係がうまくいかなかった	14.0%	新型コロナの流行	17.0%
新型コロナの流行	12.3%	病気	14.8%
病気	10.5%	人間関係がうまくいかなかった	6.7%
中学校時代の不登校	9.6%	介護・看護を担うことになった	5.2%
妊娠したこと	7.0%	就職活動がうまくいかなかった	1.5%
その他	9.6%	その他	9.6%

小学校から大学（専門、短期含む）までの不登校合計

18.5%

広義のひきこもり群の方が相談先に求めること

15歳～39歳	割合 (複数回答)	40歳～69歳	割合 (複数回答)
相手が同じ悩みを持っている、持っていたことがある	36.8%	無料で相談できる	27.7%
無料で相談できる	36.1%	相手が同じ悩みを持っている、持っていたことがある	26.5%
相手がカウンセラーなど心理学の専門家である	31.9%	相手先が公的な支援機関である	23.2%
匿名で（自分が誰かを知られずに）相談できる	29.9%	相手が同世代である	20.6%
SNSやメールなどで相談できる	27.1%	相手がカウンセラーなど心理学の専門家である	20.0%

※参考の過去調査とは質問項目が一部異なることから単純比較はできないことに留意

ひきこもり支援ハンドブック ～寄り添うための羅針盤～

令和7年1月発行！

ひと、くらし、みらいのために



厚生労働省
Ministry of Health, Labour and Welfare

【令和6年度 厚生労働省 社会福祉推進事業】ひきこもり支援にかかる支援ハンドブックの策定に向けた調査研究事業 ひきこもり支援ハンドブック～寄り添うための羅針盤～概要

【ひきこもり支援ハンドブックの目的・背景】

- ◆ 「ひきこもり状態にある人やその家族」に関わる全ての支援者が、支援にあたっての参考（拠り所）となるよう、支援を行う前提や基本的な考え方（価値や倫理）、支援のポイントなどを網羅的に掲載。
- ◆ 「ひきこもりの評価・支援に関するガイドライン（2010）』以降、**ひきこもりに関する支援の指針は示されておらず、社会情勢や取り巻く社会環境が大きく変わる中で、現状の課題を踏まえた新たな指針**が求められている。
- ◆ ひきこもり支援に従事する支援者が、支援を行う際の共通認識として理解しておくべき内容を記載しており、このハンドブックに記載されている内容をもとに、支援を受ける本人やその家族等との対話を通して、より良い支援を実現していく。

ひきこもり支援の対象者と目指す姿

支援の対象者

- 社会的に孤立し、孤独を感じている状態にある人や、様々な生活上の困難を抱え、家族を含む他者との交流が限定的（希薄）な状態であり、かつ、支援を必要とする本人及びその家族。
※**その状態にある期間は問わない。**

目指す姿

- ひきこもり支援では、本人及びその家族自身の意思で今後の生き方や社会との関わり方などを決める「自律」を目指す。**※社会参加の実現や就労はプロセスであり、そのみが支援のゴールではない。**
- 相談支援機関は本人及びその家族の「尊厳」を守り、寄り添いながら丁寧な相談支援を実施する。また、一人ひとりの思いを受け止め、本人や家族のペースに合わせたオーダーメイドの伴走型支援を継続。

ひきこもり支援における価値や倫理

価値や倫理

- ひきこもり支援においては、①ひきこもり状態にある本人を「人として尊厳ある存在」と認識し背景等を理解する（人間観）、②社会に対する捉え方を理解する（社会観）、③本人の意思を尊重する（支援観）3つの考え（価値）を共通基盤として支援を行い、さらに、それを前提として行う行動（倫理）を原理・原則（支援の拠り所）とする。

求められる姿勢

- 「敬意と労い」「尊重し、共に考える」「一歩ずつ支援する」「家族は本人支援に影響を与える存在」という支援者として求められる4つの姿勢。

支援の留意点

- 「本人と家族の意向は異なる」「広く社会に働きかける」「支援者は一人で抱えない」「支援の強要に注意する」「エンパワメントやコーディネート」「精神疾患や発達障害の正しい理解」という支援を行う上での6つの留意点。

ひきこもり支援におけるポイント

支援のポイント

- ひきこもり支援は、本人やその家族の背景が様々であり、それぞれに応じた支援も多様であるため、各自治体で実践されている支援のポイントを網羅して掲載。
- 具体的には、①対象者とのコミュニケーション、②意向の確認、③意向を反映した支援の計画と実行、④支援の入口と出口、⑤家族間の関係性、⑥支援の制度や体制、⑦支援者のエンパワメントの7つの項目、50のポイントで整理する。

事例で見る支援のポイント

- 支援の実践場面ごとの事例を掲載し、支援のポイントを解説。
- 具体的には、ひきこもり状態が長期にわたる事例をはじめとして、11パターン（30事例）を、年齢や性別、世帯状況の違いで仮設定し、支援のポイントを整理する。

第2章 ひきこもり支援の対象者と目指す姿

(2) ひきこもり支援の目指す姿 【自律】

- 相談を受けた機関は、本人やその家族の尊厳を守り、寄り添いながら丁寧な相談支援を提供すること、一人ひとりの意見を受け止めて本人やその家族のペースに合わせたオーダーメイド型の伴走型支援を行い、関わり続けることが大切です。(小さな変化に目を向けることが重要!)

ひきこもり支援において目指すべき姿は...

★本人のペースに合わせながら、本人やその家族が、自らの意思により、自身が目指す生き方や、社会との関わり方等を決めていくことができるようになること（自律）。【意思の尊重・自己決定】

★自律とは、本人の尊厳や主体性、自尊感情を回復する意味であり、その自律に向けたプロセスを本人と支援者が共有しながら一歩ずつ進むことを目指すもの。自律の形は一人ひとり違うものであり、決まったものはない。(ひとり一人の通過点が無数に存在する。その先に本人の望む未来が...)

【3歩進んで2、3歩下がるなど、状況はさまざま...その都度、通過点を一緒に共有することが重要！】

- 自立→目に見える:就労など目に見えるから目標にしやすい。ただ、自らの意思なのかは見えない。
 - 自律→目に見えない:見えないからこそ戸惑い。でも大切。自身で考え決定し行動すること
 - →その決定は様々な「人」頼って導きだしてもいい! 自律=頼らない ではない。
 - 悩み(支援者)と悩み(当事者・家族)の共有の重要性→共に考える。
- ※緊急性の有無は重要!!意思は最大限尊重するが、危険があれば積極的に関与する必要もある。



第3章 ひきこもり支援における価値や倫理

支援者として求められる姿勢と支援にあたっての留意点

- ★ 本人やその家族が、やっとの思いで相談につながった際に「相談員」が安心して相談できる存在であると理解していただくための姿勢4つ！
- ★ 支援に、決まった支援やゴールはなく、オーダーメイドの支援が必要！
- 支援者として求められる4つの姿勢と、6つの留意点を示しています。

<姿勢>

①敬意と労い

支援に繋がったことに対する労いや相談することができたことに敬意を払う

②尊重し、共に考える

本人も家族も、それぞれが自身の人生を歩むための支援が必要。支援者の思いを押しつけない

③本質を見極め、一步步支援

本人や家族の気持ちの「ゆらぎ」に付き合い、寄り添いながら支援する

④家族は、本人の生活を支え影響を与える存在

家族も本人の思いを理解するプロセスが必要であり、家族への支援は大きな意味を持つ

<留意点>

①本人と家族の感じる課題、意向は違うもの

②広く社会に働きかける視点を持ち関わる

③支援者は一人で抱えない

④支援の強要に注意する

⑤エンパワメントやコーディネートを心がける

⑥精神疾患や発達障害を正しく理解する

みなさんと
一緒に
ちょっとだけ
考えたいこと…

みなさんにとっての居場所って？「誰にとっても大切…」

箱物としての居場所だけではなく、心の居場所ってこともありますね！居場所の捉え方は人それぞれ…

 リアルな場所かもしれません。人かもしれません。
趣味や活動かもしれません。
あるいは、思い出や心の中にあるものかもしれません。
少しだけ、自分自身のことを考えてみませんか？

 「ただいられる所」「みんなでなにかをする所」
「話す所」「話さなくてもいい所…」

 「小さな役割が生まれる所」「活躍していると感じられるところ」

 「【自分】という存在が肯定される所」
「自分らしく居られる、いてもいいと思えるところ」

 「安心して人とつながれるところ」

マズローの欲求5階層 × ひきこもり支援 ★

【第1段階】生理的欲求

食事・睡眠・休息・衣食住など

➡ まず、生活の安定

【第2段階】安全の欲求

安心できる家庭環境、暴力のない場所、経済の安定

➡ “安全確保”が最優先

【第3段階】所属と愛の欲求

愛されたい・仲間・つながり・孤独の回避

➡ 愛着形成、人との関係の難しさ…恐怖…

【第4段階】承認の欲求

認められる・役割を持てる・存在の承認

➡ 他者からも、自分自身も自分を認めてあげられない

【第5段階】自己実現（自律？）の欲求

自分らしく挑戦する（自己効力感）、自己決定できる。

➡ 安心して失敗できる環境も重要！頼ってもいい！

第5階層 自己実現（自律？）

第4階層 承認

第3階層 所属・愛

第2階層 安心・安全

第1階層 生理的

下から順番に上がっていくものではない！

同時や飛び越える場合もあり得る！

求めている状態は人それぞれ…

なぜ？を理解するための知識として必要！

5つのうち1つでもかけるとちょっとつらいのでは…

佐野が人生の中で感じた
大切なこと…

あくまでも、
佐野の個人的意見として
聞いてくださいm(____)m

大切なこと...

○世界人権宣言第1条

すべての人間は、生れながらにして自由であり、かつ、尊厳と権利とについて平等である。

○憲法第11条

国民は、すべての基本的人権の享有を妨げられない。この憲法が国民に保障する基本的人権は、侵すことのできない永久の権利として、現在及び将来の国民に与えられる

○憲法第13条

すべて国民は、個人として尊重される。生命、自由及び幸福追求に対する国民の権利については、公共の福祉に反しない限り、立法その他の国政の上で、最大の尊重を必要とする

○憲法第25条

すべて国民は、健康で文化的な最低限度の生活を営む権利を有する₂₆

～「私が」ひきこもり支援の中から見えてきた大切なこと～

◆ 1. 人にはそれぞれのペースがある…

◆ 2. わかろうとすることから関係は始まる…

◆ 3. 見えている行動の奥には背景（理由）がある…見えていることだけで人を判断しない…

◆ 4. 誰にでも生きづらさは起こりえる…

◆ 5. 小さな変化に気づく意識…

◆ 6. 恐怖や不安は消すものではなく、うまく付き合うもの…

◆ 7. 自分の「ものさし」で測っても良いという感覚を育む…

◆ 8. 沈黙を大切に! 答えを急がず、一緒にその時間を過ごす意識…

最後に…

人は誰でも、理解されたいし、安心したいし、自分のペースで生きたいと思っています。

制度も大切です。支援も大切です。でも、その土台にあるのは人と人との関係です。

相手を尊重すること。ねぎらうこと。敬意を持つこと。違いを理解しようとし続けること。

そして、正解のない世界の中で、一緒に考え続けること。

そんな関係が、人と人が支え合い、誰もが生きやすい地域をつくるのだと思います…

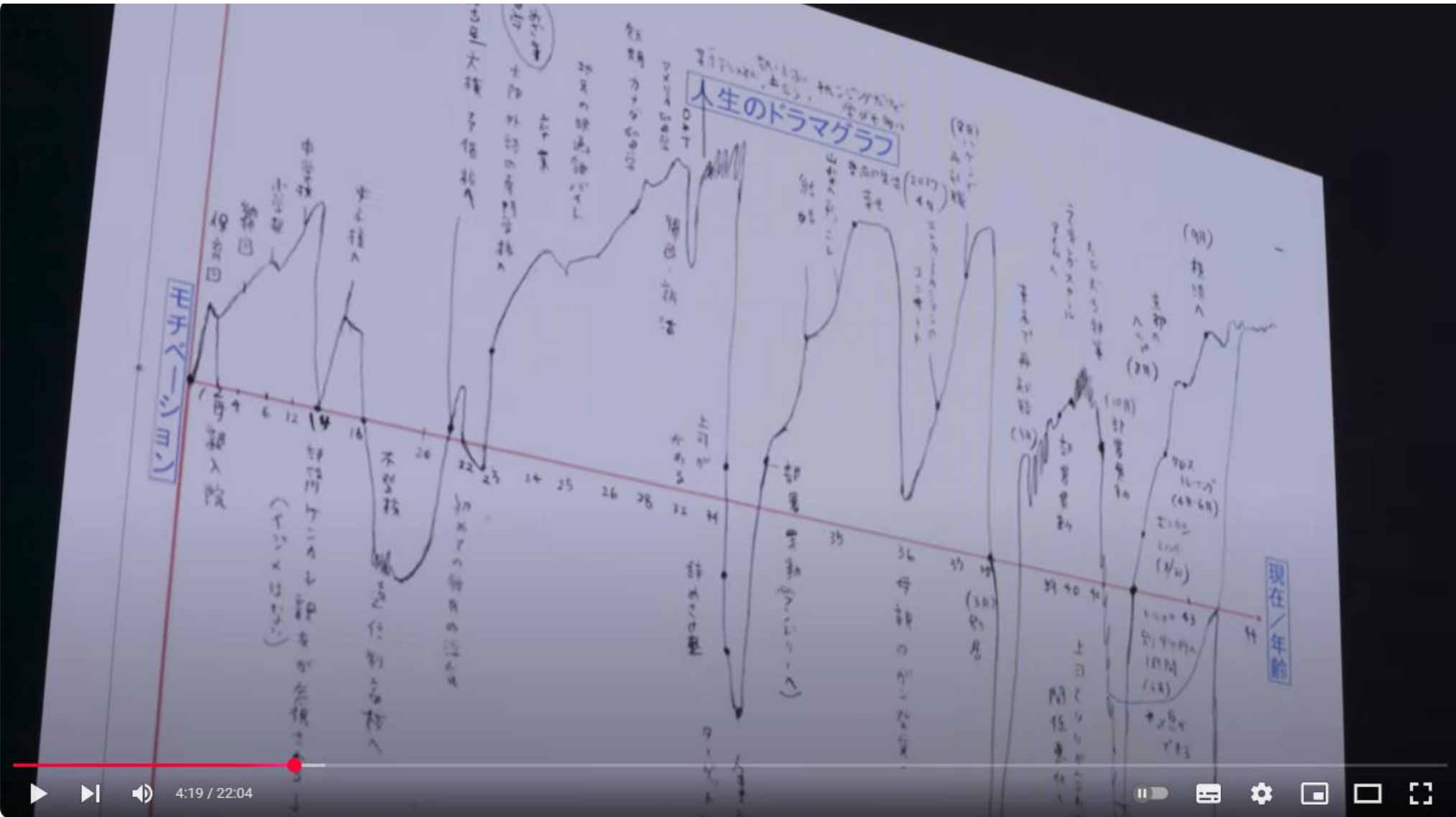
**【参考】
ご紹介したいこと
だけです...**

ひと、くらし、みらいのために



厚生労働省
Ministry of Health, Labour and Welfare

人生ドラマグラフを活用した視点



4:19 / 22:04

⏮ ⏪ ⏩ ⏭ ⚙ ⏮ ⏪ ⏩ ⏭

適応行動チェック！

変化に目を向ける！！

ひきこもり状態にある方の適応行動の変化を見つめることは
成長や進歩を可視化するためにも重要！
家族の方にもわかりやすい！

島根県版ひきこもり適応行動チェックリスト（記入年月日：

名前：

※ ここ一か月でそれをしたことがあれば、□にチェックを入れる。（分からない場合はチェックを入れない）

	☐コミュニケーション	日常生活☑キル	家庭外の活動	番外編：本人の楽しみ
事前段階	☐ 返事をする（※1） ☐ 意思表示がある（※1） ☐ 家族の関わりを拒否しない	☐ トイレに行く ☐ 最低限の食事をとる（※2①） ☐ 不定期に入浴する（※2②） ☐ まとまった時間の睡眠をとる		☐ 読書をする ☐ テレビを見る ☐ 音楽を聞く ☐ PC、携帯をかまう ☐ ペットの世話をする ☐ 植物の世話をする ☐ ゲームをする ☐ 楽器を弾く ☐ お菓子作りをする ☐ 体力づくりをする ☐ 好きなことのために出かける
① 家族相談	☐ 家族に会いさつする ☐ 家族と世間話をする ☐ 家族と食事をとる ☐ 家族と一緒に屋内で活動する ☐ 家族に自分の好きなものについて話を する ☐ 家族に要求を言う（欲しいもの・やって ほしいことなど） ☐ 家族の気持ちを聞く（将来の話を除く） ☐ 相談に来ていることを伝えている（家族 のスキル） ☐ メールで文章を送る ☐ ネット上の相手と話をする ☐ 両親以外の家族と会話を する ☐ 友達と電話する	☐ 規則正しく食事をとる（三食食べる、定時 に食べるなど）（※2①） ☐ 定期的に入浴をする（※2②） ☐ 毎日入浴する（※2②） ☐ 毎日着替える ☐ 洗濯物をカゴに入れる ☐ 自分の食事の準備（冷蔵庫から出す、選め る、お湯を沸かす等）をする ☐ お風呂の準備（掃除・ お湯をためる等）をする ☐ 食器を下げるなど片づけをする ☐ 家で髪を切る（※2⑤） ☐ 留守番する ☐ 自分のごみをまとめる ☐ ごみの分別をする	☐ 家族と外出する（食事・買い物など） ☐ 自転車で出かける（※2④） 交通手段などその他	その他（あれば記入してチェック） ☐ （ ） ☐ （ ） ☐ （ ） ☐ （ ） ☐ （ ）
② 個別相談	☐ 支援者と雑談する ☐ 支援者に気持ちを話す（悩みや将来のこ となど） ☐ 家族へのいたわりの声掛けをする ☐ 家族に気持ちを話す（悩みや将来のこ となど） ☐ 家族以外に会いさつする ☐ 友人と対面で会話を	☐ 生活リズムが一定（起床や就寝が規則的） ☐ 朝早く起きる ☐ 身だしなみを整える （髪剃り、洗面、歯磨きなど） ☐ 自分のものを洗濯する（※2③） ☐ 家族のものも洗濯する（※2③） ☐ 洗濯をする（自分のもの） ☐ 家族のために調理や食事の準備をする ☐ 食器を洗う ☐ 自室の掃除をする ☐ 家の外へゴミ出しする ☐ 依頼をすれば家の中で手伝いをする ☐ ネットで買い物する ☐ 家族へのいたわりの行動がある ☐ 服薬管理をしている ☐ 適度に運動する ☐ 時間を守る（予定の時間に行くなど） ☐ 健康管理をする（体調が悪いことを伝え る、食事に気を付けるなど） ☐ 金銭管理をする ☐ 金融機関で窓口・ATMを利用する ☐ 電話対応をする（かける・受ける） ☐ 来客対応をする ☐ 農作業をする ☐ 祖父母の見守り・手伝いをする ☐ ネット、テレビ、新聞を見て社会情勢につ いての情報を得る	☐ 原付で出かける（※2④） ☐ 車で出かける（※2④） 交通手段	<注意事項> （※1）返事をするとは「なにか しら反応すること」、意思表示が あるというのは「はい・いいえな どの意思を表現すること」であ る。 （※2）上の段階でチェックが入 れば、下の段階の項目すべてにチ ェックを入れる。 例：（※2①）「規則正しく食事 とる」にチェックが入れば、「最 低限の食事とる」にもチェック を入れる。（下段に行くほど段階 が上がる） （※2②）は入浴、 （※2③）は洗濯、 （※2④）は交通手段、 （※2⑤）は散髪
③ 集団活動	☐ 集団の中で発言をする ☐ 家族・友人以外と会話を ☐ 店員に注文や質問をする	☐ 管理 ☐ 対応 ☐ その他	☐ 一人で遠出する ☐ 友人に会う ☐ 家族と旅行に出かける ☐ 就労のために情報収集をしている（家 中で行っても可。外出につながる スキル） ☐ 就労支援機関を利用する ☐ 教習所へ行く ☐ 公共交通機関を使う	
④ 社会参加			☐ 資格・免許の取得や更新をする ☐ アルバイトをする ☐ 自室の手伝いをする ☐ 各種学校の利用をする	
合計	☐の合計チェック数（ / 24 ） →（ % ）	☑の合計チェック数（ / 40 ） →（ % ）	☒の合計チェック数（ / 18 ） →（ % ）	☒の合計チェック数 （ ）つ

みなさんご存じですか？【ひきこもりVOICE STATION】

ひきこもりVOICE STATIONは、ひきこもり当事者や経験者、家族や支援者の声をシェアすることで、互いに理解しあい、学びあって、**地域に暮らす誰もが生きやすい社会をつくることを目指すコミュニティサイト**です。

今、ひきこもり当事者は、推計146万人（内閣府調査）。

「結局、怠けでしょ。」「親の甘やかしでは？」

「仕事しなくてうらやましい。」そんな声は、誤解であり偏見です。

ひきこもりは、誰にでも起こりうること。

当事者の様々な思いに触れ、ひきこもりへの理解を深め、

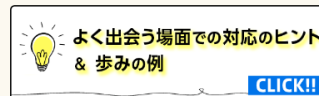
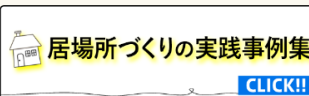
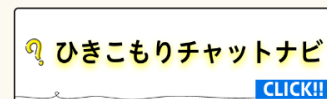
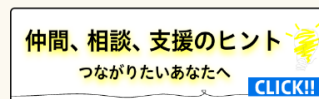
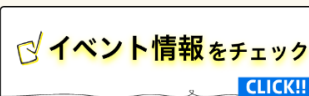
誰もが生きやすい社会・地域づくりについてみんなで考えませんか？



PICK UP



NAVIGATION



contents 当事者・経験者の声に触れよう



出演家宮本亞門さん



“HIKIKOMORI” ANYONE? 展が8月上旬よ



全国キャラバンin 滋賀「今わたしにできること〜多様な立場からの関わり方」



ヒヤダインさんからのメッセージ



佐々木一医師からのメッセージ



ひきこもり当事者会、オンラインでの仕事が自分にとっていいことになったという話



30年間の「ひきこもり」をへて出会った「自分の居場所」とは？



統合失調症から断続的なひきこもりへ気づいた「新しい生き方と価値観」



海谷一郎さんからあなたへ



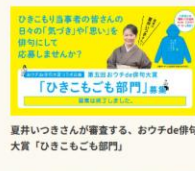
ひきこもった時、つらかったことは？きっかけは？



イジメから不登校・ひきこもりへ。20歳で居場所につながり仲間との起業を目指す



10.22ひきこもりVOICE STATION全国キャラバンin TOKYO ダイジェストムービー



夏井いつきさんが審査する、おうちde俳句大賞「ひきこもり部門」



家族会の代表・田口ゆりえさん×KKJ池上正樹さん



ひきこもり女子会in東京、参加者の声



父との関係、自身の価値、生きていく意志がないと思ってた自分が音楽と出会って変化した



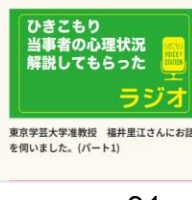
人とつながって、農家と出会って、生きる喜びを知った



ひきこもりの人や支える家族には「聞いてもらう」に希望を持ってほしい



ひきこもりは身体がガードするため、心の殻に立ち止ると、そこにいていい



ひきこもり当事者の心理状況解説してもらったラジオ



ラジオ 当事者家族はどう関われば良いのか？



ラジオ オンラインひきこもり当事者会に参加してみた



ラジオ 女性当事者が安心できる「居場所」とは？



ラジオ ひきこもりピアサポーターの役割とは？



ラジオ ほぼ全員がひきこもり経験者の株式会社とは？



ラジオ ひきこもり当事者の家族の想いは？

ひきこもりオンライン当事者会に参加して

高知ひきこもりピアサポートセンター、ピアサポーター下田つきゆきさんインタビュー

ひきこもり当事者の家族会に参加されているご家族の方にお話を伺いました。

壁の向こうの穴、聴こえてますか？
『こもりアル』
全6話配信中
ひきこもりボイス 検索
“HIKIKOMORI”
ANYONE? 展
ひきこもりを
めぐる

ひきこもり支援はエンパワメント!

エンパワメントとは人が「自ら関わる問題状況において生活主体者として自己決定能力を高め、自己を主張し、生きていく力を発揮していくこと」です。具体的な相談の場で現われる姿としては「**人が自身を肯定でき、気持ちを楽にして、対処の可能性を見出し、かつ、力量が増えること**」その課程に寄り添い、伴走支援していくこと…とても大変なことではありますが…



ご清聴ありがとうございました。

厚生労働省社会・援護局地域福祉課
03-5253-1111 内線2218
chiikifukusi@mhlw.go.jp