

# ひきこもり支援に関する一考察

ひきこもり地域支援センターの取り組みから

## ～支援の実際と課題～

宮城県精神保健福祉センター  
(宮城県ひきこもり地域支援センター)

水本 有紀

# 現状

～2015年内閣府の調査（2016年9月発表）～

○ひきこもりとは（病名ではない）・・・

**仕事や学校に行かず、6ヶ月以上にわたり  
家族以外とほとんど交流せず自宅にいる状態**

**学校年代＝不登校**

○15～39歳のいる5000世帯を調査

推計 **54万1000人（宮城県約1万人?）**

5000万世帯/100万世帯

（10年前の調査；69万6000人）

40歳以上のひきこもりは含まれていない・・・**8050**調査開始

# ひきこもり地域支援センター開設

- ひきこもり状態にある方ご本人やその家族等の相談支援、ひきこもりに関する情報の提供、支援者の育成及び関係機関・団体との連携・支援体制整備を目的とする。
- **H26年1月宮城県精神保健福祉センター内に開設**  
(精神保健福祉センター職員が兼務・増員なし)
- **H27年8月 南支所開設**(NPO法人わたげの会委託)

# 支援内容

- ① 家族、当事者への個別相談  
(電話・来所相談/予約制)
- ② 青年期・ひきこもり家族会(月1回)
- ③ 居場所支援(過渡的中間的な社会3回/月)  
青年期デイケア(4日/週)
- ④ 支援関係者支援(研修会、事例検討等)
- ⑤ 支援ネットワークの推進 など

# 支援対象

- 宮城県内(仙台市を除く)に在住で**概ね18歳以上**の本人とその家族
- 中学卒業後高校に在籍していない方・家族
- ひきこもり支援関係者**  
(保健所や市町村等行政機関、教育機関(高等学校以上)、  
相談支援事業所、民間支援機関 等)

# ①当センターの相談（支援の始まり）

～ 基本は継続相談 ～

H26年1月～H29年3月 実103例

- **年齢** = 16～45歳（10～20代で約6割、平均27.4歳）
- **男性：女性** = 3：1
- **ひきこもり開始** = 中学生～20歳前半が約6割
- **ひきこもり期間** = 1～3年が約2割、  
次いで3～5年と7～10年が各約1.5割。  
10年以上が2割強。
- **相談者** = 母から始まる5割（本人が来所しない8割）
- **不登校歴** = 約6割

## ○精神医学的背景

神経症(F4)27%、気分障害(F3)23%、  
統合失調症(F2)6%、発達障害(F8)12%

## ○継続支援**65.7%**、支援終了**34.3%**

(引きこもりの解消**10.4%**、他機関紹介**7.5%**、中断**16.4%**)

## ○継続支援中、本人の変化あり**56.7%**

\* 10・20歳代は約**7割**に変化が有り

\* ひきこもり期間～3年未満の**7～8割**に変化があり、3年以上は**5割**以下

\* 約**1割**が社会復帰

**若年層、ひきこもり早期への介入が効果的**



ご家族のエンパワー  
本人を理解し対応  
を考える

## ②青年期ひきこもり家族会





新しい体験、コミュニケーション練習  
枠組みに適應する練習等

### ③ 青年期デイケアの活動

# ④支援者向け研修会

## ○圏域ごとにニーズを聴取し実施

内容 { 講話「ひきこもりの理解と支援」  
事例紹介  
当事者、家族の体験談 など

## ○思春期問題研修

「思春期を生きる ～思春期の心を支えるということ～」

恩賜財団母子愛育会 齋藤 万比古先生

**啓発活動：大崎地区でH30年2月10日 市民講座開催予定**

# ⑤ ネットワークの推進

## ○石巻地域不登校ひきこもり支援ネットワーク運営団体

- 保健所、市町村、教育関係者（生徒児童の心のサポート班を含む）、民間支援団体で構成
- 官民を越え「不登校ひきこもり支援関係者同士の顔の見える関係」構築、支援における役割分担やスキルアップを図る目的。調査、啓発活動なども行う。
- 無料相談会の開催
- 教育関係者に向け活動紹介、情報提供
- 民間団体の運営・活動の現状調査
- 支援マップづくり など

各圏域ごとに構築を目指す（今年度から大崎圏域でも始動）

# ひきこもり地域支援センターの 支援の実際と課題

何を目指して支援しているか？

## ガイドラインが推奨する重層的支援の構造（H22）

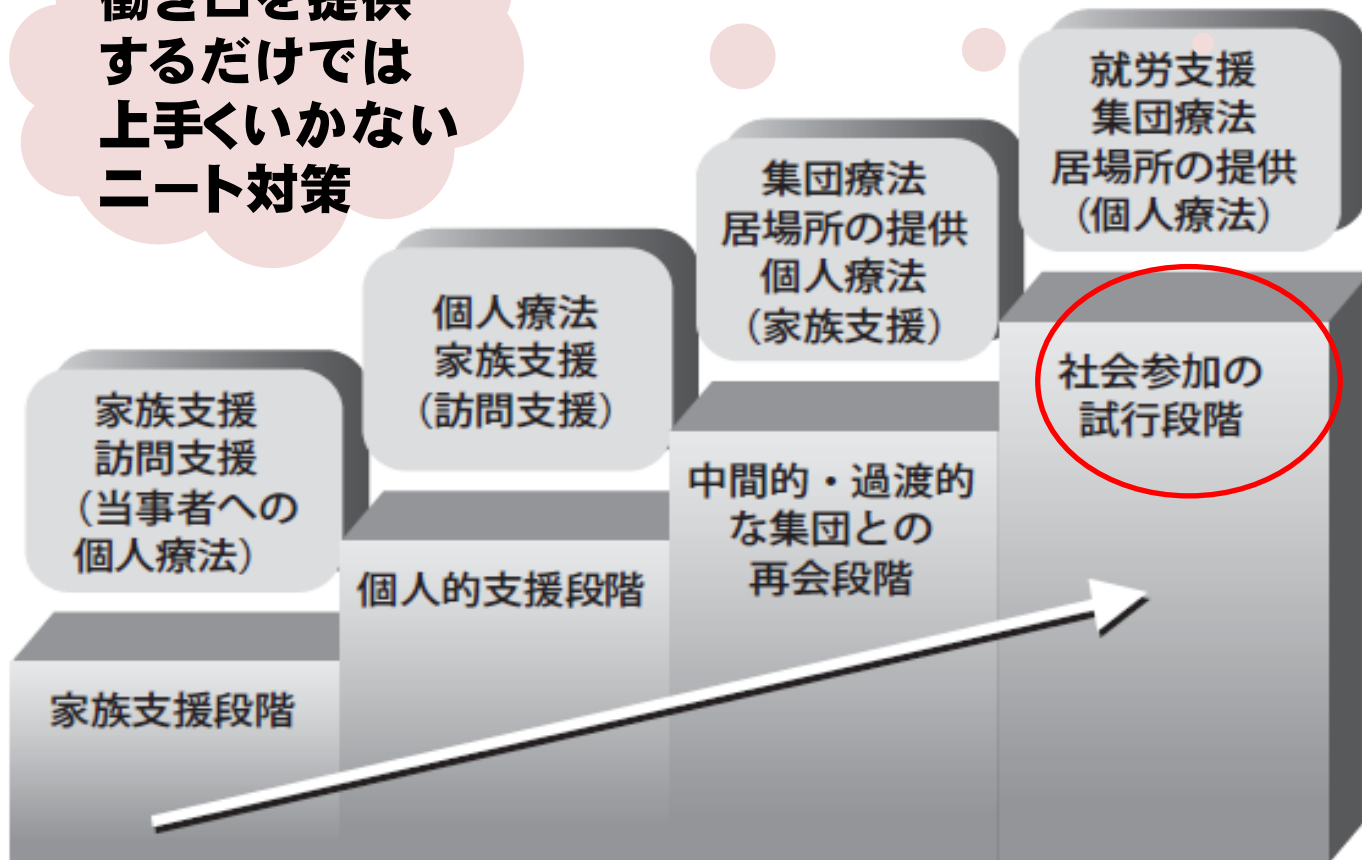
- 第一の次元：背景にある精神障害（発達障害とパーソナリティ障害も含む）  
に特異的な支援
- 第二の次元：家族を含むストレスの強い環境の修正や支援機関の掘り起こし  
など環境的条件の改善
- 第三の次元：ひきこもりが意味する思春期の自立過程（これを幼児期の“分  
離－個体化過程”の再現という意味で“第二の個体化”と呼ぶ人  
もいる）の挫折に対する支援

本人



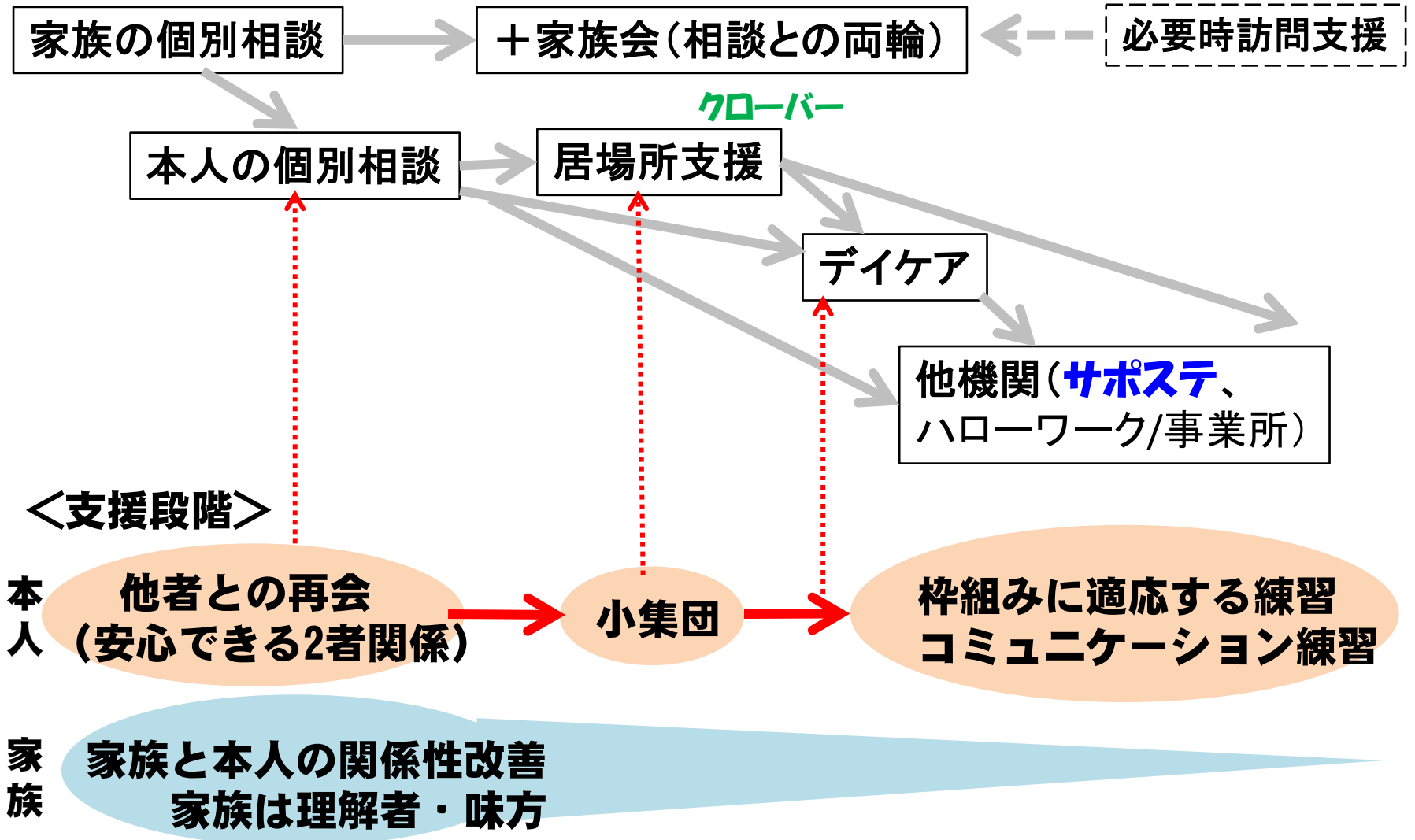
# ガイドラインが推奨する支援の諸段階（H22年）

働き口を提供  
するだけでは  
上手くいかない  
ニート対策





# ～ 支援の流れ ～



# ～ 支援初期の家族の状態～

- 『学校に行かせたい！』『仕事に就かせたい！』  
『第3者に何とかしてもらいたい』
- 本人の現状(不登校・ひきこもり)受容が困難
- 本人の気持ちに寄り添う(想像する) **余裕がない**
- 怠け、逃げ、根性の無さ等が原因と考え **共感性の欠如**  
“本人だけが変わればいい、変わるべきだ”
- 叱責・説教と、本人を追い詰めている場合もある
- 楽しい会話や家族コミュニケーションが減少
- 以前からの『**家族（大人）の問題**』が背景にあることが多い  
(特に**夫婦関係の問題**)

**家族の関係性、父性性の欠如（母子密着）**



# ～本人の状態～

- 昼夜逆転、抑うつ気分、意欲の低下、イライラ、不安
- 原因がわからないことが多い(仲間関係のトラブル、挫折や失敗体験?)⇒原因追及の必要性は低い
- 「学校や社会に出ないといけない」と十分わかっていて、本人も苦悩していることが多い
- 自己肯定感・自信は低下し自責感で一杯  
＝親に迷惑をかけている・・・価値の無い自分
- 対人恐怖(特に同世代)と対人希求
- **思春期の課題(自立と同一性の確立)が阻害**
- 周囲の目を非常に気にする(自己愛の高まり)
- 両価性(白か黒か、頼りたいけど頼りたくない)
- 分離不安

**主体性・自発性の欠如**

**退行・思春期心性**

# 支援の目指すところ

本人の**自信回復**と⇒**自立促進**

**身近の自立 + 精神の自立 + 社会での自立**

**「自分で考えて⇒決めて⇒動き出す⇒責任を負う」**

**<よくある誤解>**本人が来ないから支援できない。  
「相談に引っ張りだす」「何処かにつなげる」  
「登校させる」「働かせる」ことが目標ではなく・・・

**自信を回復し、精神の自立が進むと・・・**  
**主体性が生まれ結果として動き出す!**

# ～回復過程～

- **Step1** = 家族の葛藤の軽減、現状を受け入れじっくり支援していく覚悟
- **Step2** = **周囲の対応変化⇒⇒本人の変化**  
家族関係、コミュニケーションの修正
- **Step3** = 「**楽しいひきこもり**」 家族と核心的でない会話、リラックスして家で過ごせる
- **Step4** = 家で自由に活動。退屈・ウズウズ状態
- **Step5** = チャレンジ。他人との**2者関係**の再開
- **Step6** = 3者関係⇒**小集団**
- **Step7** = そして**社会へ**

対人交流の練習  
枠組みに適應する練習

# 事例紹介（20代男性）

～サポステとの連携が効果的であったケース～

- 当センターの個別相談を本人が利用開始Step4~5
- 約2ヶ月後、居場所支援を利用開始。
- その後、北若者サポートステーションに繋がり両所で連携しながら平行支援
- 支援開始から約6ヶ月で体験就労に至ったケース。
- 他人との再会⇒小集団⇒社会体験

当センターの支援

サポステの支援

\* 報告会の発表については本人の同意を得ています

# ～実際と課題①～

ひきこもり問題は・・・

- 特効薬はなく、短時間での回復は困難・・・その家族に誰か(専門家だけではなく)が関わるのが支援  
⇒ 支援者の無力感、あきらめ、支援の中断
- **支援の目標は「本人の自立」**  
**自分の人生のハンドルを握る（主体性）**
- 家族もクライアント
- 家族間のコミュニケーションや関係性の修正
- もう一度、他人の中に入る勇気と自信の回復＝まずは「**楽しいひきこもり**」
- **支援者＝他人との交流再会「また会いたい」**
- **段階的、伴走的支援を連携・役割分担し行うが大切**

## ～実際と課題②～

- 若年層対応はひきこもりの予防＝**教育との連携**
- **民間団体やサポステ、生活困窮者支援**等他分野との実務レベルの連携が必要だが・・・
- 地域ごとの実情に応じた支援体制構築が重要！
- **マンパワーが必要**。職員異動とスキルの維持
- 問題行動がなければ長期化・固定化⇒**8050問題**
- 疾患発症、自死、依存症、家庭内暴力等多くの問題へと派生する可能性
- 高齢化問題、地域活性化との関連も大きい
- 「税金で守る人から収める人へ」
- 対処すべき**大きな社会（宮城県）の課題！！**

ご清聴ありがとうございました