

令和4年2月
令和3年度京都府民生児童委員 中堅リーダー研修会

ひきこもっている人や 家族への支援について

令和4年2月
京都府山城南保健所福祉課
精神保健福祉相談員 時澤 久美子



今日の内容

- ひきこもりとは
- ひきこもりの背景、現状
- 本人の気持ち
- 家庭においてできること
- 新しい考え方
- 支援者、地域における支援
- 専門家につなぐ
- 事例

ひきこもりとは

「ひきこもり」とは、ひきこもっている「状態」を示す言葉

「ひきこもり」とは、様々な要因の結果として、義務教育を含む就学、就労、家庭外での交遊等の社会的参加を回避し、原則的には6ヶ月以上にわたって概ね家庭にとどまり続けている状態（他者と関わらない外出可能）

・ひきこもりの数

15～39歳では推計54万1千人、40～64歳では推計61万3千人
40～64才の人口推計4,235万人（2018総務省人口推計）

※広義のひきこもり群：男性：76.6%、女性：23.4%（平成30年内閣府調査）

広義のひきこもり・・他者とか関わらず趣味や用事等では出かけることは可能

ひきこもりに関する調査（京都府・平成29年6～9月）

民生委員・児童委員調査(2,846人)に対するアンケート調査
府内の支援団体等(計34団体)に対するアンケート調査
インターネット調査(府のHPにフォーマットを設けた任意調査)
以下のいずれかの状態が6か月以上続いているとみられる者

- ・ 家から全く出ない
- ・ 買い物に出かける程度の外出はする
- ・ 自分の趣味に関する用事するときには外出する

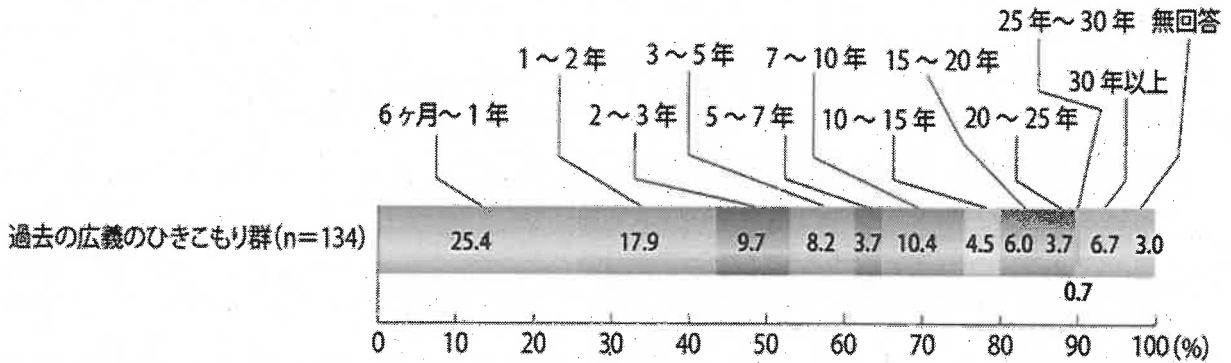
→ 該当者数:1,134人 ※重複している可能性がある

ひきこもりや不登校等の困難を有する子ども等(小学生～60代)の支援に取り組んでいる関係団体(13団体)にヒアリング調査(京都市・平成30年9月～12月)

→ ひきこもり支援団体の支援を受けている者 該当者数:510人

満40歳～満64歳までのひきこもりの方を対象
過去にひきこもりの状態であった期間 (平成30年度内閣府調査)

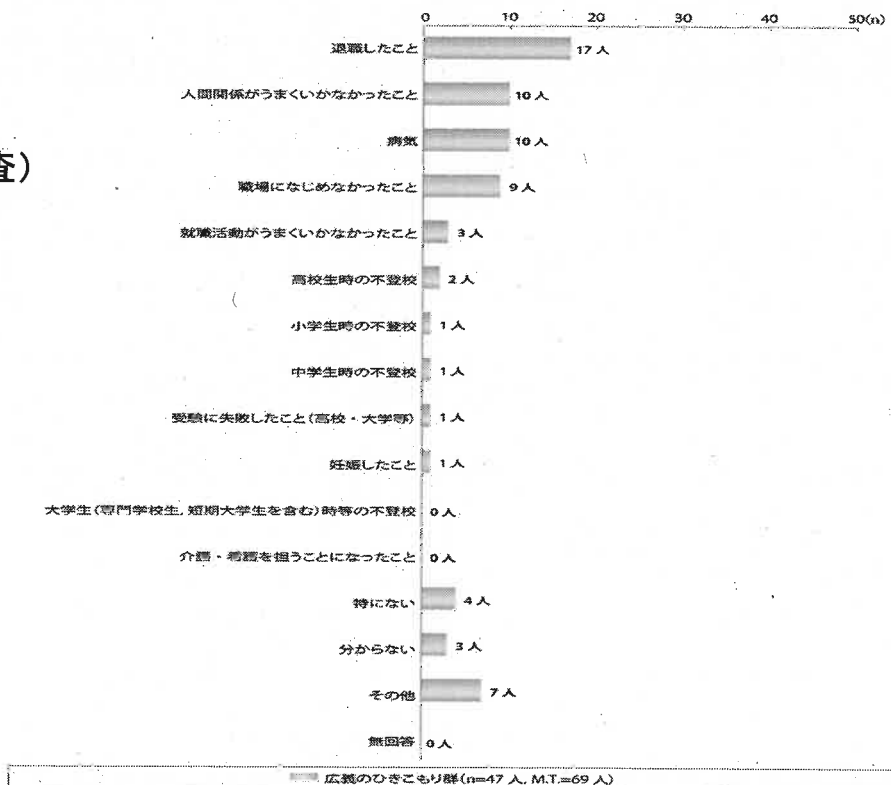
過去にひきこもり状態にあった者のひきこもっていた期間は、
 「6ヶ月～1年」と回答した者の割合が25.4%と最も高く、
 3年未満と回答した者の割合が5割以上を占めていた



**ひきこもり状態の
 きっかけ**
 (30年度内閣府調査)

多かった順に・・・

- 「退職したこと」
- 「人間関係がうまくいかなかったこと」
- 「病気」
- 「職場になじめな
 かったこと」



ひきこもりの背景要因

①社会的要因

職場や学校での対人関係、家族関係、友人関係、いじめ、仲間はずれ、ハラスメント、家族間における言葉による暴力など

②心理的要因

不安や恐怖、自尊心の傷つき、自己肯定感を持ちにくい状態

③生物学的要因

精神疾患や精神的不調、知的・発達面の遅れや偏り

* ①～③が重なったり、要因が特定できないことも

地域には様々な世帯が存在しています

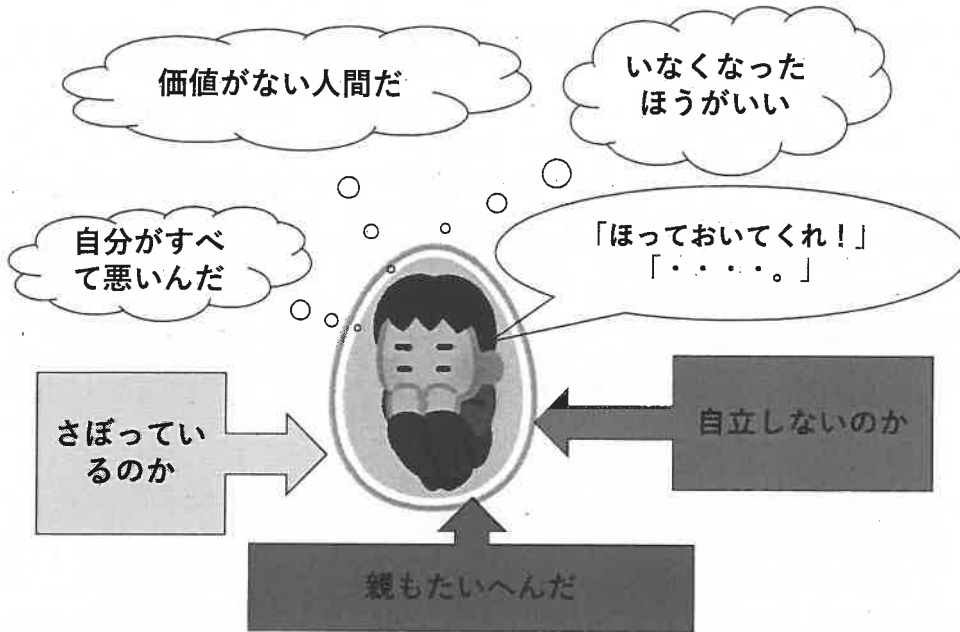
- ・ ひきこもり ・ 高齢者1人世帯
- ・ 児童虐待 ・ 8050問題 ・ 高齢者虐待
- ・ 貧困 ・ 片親 ・ ヤングケアラー
- ・ 核家族 ・ 自治会未加入 ・ アルコール
- ・ ・ ・ 様々な課題を抱えた世帯が存在

地域には、住民により添い
地域を支える民生児童委員が
います



→ひきこもっている人の気持ちは？

表面的な声とこころの声は違う



- 十分、自分の状態をわかっている
- 人がこわい
- 人間関係でつまづいたことがある
- 親からも、周囲からのプレッシャーでストレス過多
- 自信を失っている
- 家にも、社会にも居場所がないと感じている人も

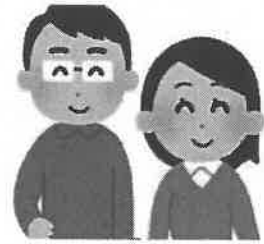
ひきこもっている本人

- 怠けていたり、甘えている訳ではない
- 誰よりも自分を責めている
- 強い不安や焦り、周囲への恐怖等の気持ちを抱えている
- 「今の状態を何とか改善したい」と強く望んでいる

→ 励ますことよりも「ありのままの本人を認める」こと
一足飛びに外部の人と関係が持てたりするのはまれ
原因探しをしていくよりも、本人のどんな力を伸ばし、家族はどう
応援するかを考えることが大切

家庭においてできること

家族自身が、周囲が見方や意識を変える
本人の一番の専門家は家族



「おはよう」「おやすみ」
「そのままのあなたでいい」
「家族はあなたの味方」
「今、家は安心できる場所」
「生きているだけで十分」

→本人と、家族とがともに向き合う

本人が安心して過ごせる場、話せる場を、まず家庭の中に
家が本人が安心してひきこまれる場所になること
そこから初めて、自分を見つめなおせる



本人を中心にした支援や伴走型支援

- 待つこと。本人が決定していくこと。
- 安心、安全(本人を脅かさない)であること。
- 本人の準備ができていそうなときに少しだけ背中を押すこと。
- 相談場所にこだわらず、長くつながること。
- 当事者の思いを大切にされた支援を心掛け、支援者の思いで動くことがないように気を付けている。
- 徹底的な本人側に立った伴走支援をコンセプトに支援を行っている。
- 本人に対し、本人の思いを共有しながら一緒に歩みたいことを伝え、その中で、方向性を探っていくようにしている。
- 就労が最終目標ではなく、その人自身にあった目標を考えて支援にあたっている。

家族へのアプローチに重点を置いた支援

- まずは家族との関係を作っていく。訪問を繰り返す中で、当事者と出会えるチャンスを待つ。
- 家族相談を継続すると、家族の対応等に変化が起き、家庭内の雰囲気改善されることがある。
- 家族自身が心にゆとりを持つことが大切であり、安心して話ができる場が必要。
- 家族も相談の当事者であり、家族の気持ちに寄り添うことが大事。
- ひきこもり状態にあることばかりに注目し、それをどう変化させようかと思って関わるのではなく、その人を理解したい、同じ人間同士として出会いたいという気持ちで関わり、その人の思いに耳を傾ける姿勢が大切

R3.3 厚生労働省委託事業「ひきこもり状態にある方の社会参加に係る事例の調査・研究事業」報告書から一部抜粋

こんな考え方も・・・
脳が刺激やプレッシャーに反応



その結果・・・

脳に虫がつく

家族が
うずしお現象に巻き込まれる



問題を外在化・
物語化・共有化する

家族療法①、② 東 豊参照

うずしおに巻き込まれた・虫がついた 本人・家族も被害者



本人・家族らがともに
虫退治や、うずしおから抜け出す努力を
するよう働きかける

専門家が治すのではなく、
家族が本気で協力する姿勢を

スモールステップの目標設定を
目標達成出来ないのであれば、家族も
ともに罰を受ける(苦しむ)



原因を探そうとしないこと

家族療法①、② 東 豊参照

支援者として ～自分自身の意識や個々の偏りと向き合う～

こんな考え方はこころに存在していることも

- ・どうして外に出れないのか
- ・怠けているのではないか
- ・親のせいではないか
- ・育ってきた環境の影響か
- ・本来、働いて社会に出るのが自立

→ 本当の事情は当事者でないとわからない

まず受容、傾聴、同じ人間として向き合う

解決に向けた動きは、家族等が中心に考える

支援者は気づきに繋がる関わりをし、見守りの継続を



地域全体が大きな共同体

- 支援者や地域は見守る(声かけ、関わり)
- 地域住民1人1人が意識を変えていく
- 互いに存在することを認め合う
- 色々な家庭や社会の形があっいいい
- いつでも相談できる環境づくりを

民生児童委員は住民の理解を深めるとともに、
必要な専門機関に支援を繋ぐことが大切



身近な専門家につなぐ

◆迷った時は行政へ

- ・ 木津川市社会福祉課：0774-75-1211
- " 暮らしサポート課：0774-79-0307
- ・ 笠置町保健福祉課：0743-95-2302
- ・ 和東町福祉課：0774-78-3006
- ・ 精華町社会福祉課：0774-95-1904
- ・ 南山城村保健医療課：0743-93-0104
- " 保健福祉センター：0743-93-0294



◆子育ては母子保健担当課、市町村設置の母子健康包括支援センターへ

◆生活困窮者自立相談支援機関

木津川市「くらしとしごと」の相談窓口 TEL：0774-79-0307

笠置町、和東町、精華町、南山城村 TEL：0774-72-0208

(※上記4町村は、山城南保健所福祉課が相談窓口)

こころの健康相談や青少年に関する相談機関①

◆ひきこもり支援専門機関（京都では脱ひきこもり支援センター）

社会福祉士、精神保健福祉士、公認心理師等の資格を持つひきこもり支援コーディネーターが中心となり、地域の関係機関と連携しながら、ひきこもりに関する専門的な支援（面接、訪問、家族教室等）を行っている

- ・脱ひきこもり支援センター（京都府家庭支援総合センター内）TEL：075-531-5255
（月～金 9時～16時） ※祝日、年末年始を除く

◆こころの健康に関する相談

- ・京都府精神保健福祉総合センター TEL：075-645-5155

電話相談：（月～金、12～13時をのぞく、9時～16時）、面接相談は要予約

- ・山城南保健所（木津川市・笠置町・和束町・精華町・南山城村） TEL:0774-72-0979
電話相談：（月～金、9時～17時）、面接相談は要予約

※個人情報の取り扱いに注意

こころの健康相談や青少年に関する相談機関②

◆子どもの性格や行動、しつけ、不登校・いじめなどの相談

- ・京都府総合教育センター

電話相談：075-612-3268または3301（毎日24時間対応）、来所相談（月～金 10時～17時：要予約）

◆子どもに関する相談

- ・宇治児童相談所京田辺支所 TEL:0777-68-5520

○児童虐待対応ダイヤル（通話料無料） ☎189（いちはやく）*最寄りの児童相談所に繋がります

◆働くことに踏み出したい若者等についての相談

- ・地域若者サポートステーション京都南 TEL:0774-54-5380

◆発達障害のある方についての相談

- ・京都府発達障害者支援センターはばたき TEL:075-644-6565

月～金、9時～12時、13時～16時

こころの健康相談や青少年に関する相談機関③

◆こころの健康相談

・よりそいホットライン:

0120 - 279(つなぐ) - 338(ささえる) ※フリーダイヤル・無料

・京都府自殺ストップセンター:0570-783-797

LINE相談電話



・いのちの電話 24時間眠らぬダイヤル:075-864-4343

◆少年の問題行動や悩みごとに関する相談(犯罪の被害など)

・京都府警察本部 少年課 少年サポートセンター TEL:075-551-7500(年中無休)

インターネットによる情報

厚労省(R4.1.14~開設)

◆ひきこもりに関する情報をまとめたひきこもり支援ポータルサイト
ひきこもりVOICE STATION | 厚生労働省 (mhlw.go.jp)

◆京都府ひきこもり支援情報ポータルサイト

<https://www.kyoto-hikikomori-net.jp>

◆京都府精神保健福祉総合センター

心の健康のためのサービスガイド [京都府精神保健福祉総合センター]
(pref.kyoto.jp)



ありがとうございました

日々の活動、本当にお疲れ様です

これからも
みなさんおひとりおひとりの力が
地域では必要です