

## ひきこもりの現状と支援

東京未来大学こども心理学部 講師 野中俊介

Shut-ins : Current Status and Psychological Support

Shunsuke NONAKA

Faculty of Child Psychology, Tokyo Future University

「ひきこもり」は、一般に「事件を引き起こす危険な人であるのではないか」、「お金持ちだからひきこもっている」、「子どもの頃の親の育て方が原因でひきこもるにちがいない」、「ひきこもりは甘えだ」などの誤解や偏見をもたれることもある。しかしながら、これらを支持する知見はほとんどなく、むしろ支持しないという結果も多い。

このような「ひきこもり」は、背景にさまざまな精神疾患がある場合が少なくないことや、「8050問題」と称されるような高年齢化傾向にあることが知られており、心理的支援が必要とされることも多い。その一方で、この現象に対する定義はまだまだ必ずしも一貫しておらず、研究によってさまざまな定義が用いられている。最近のシステムティックレビューにおいては、先行研究で用いられた定義に含まれる要素を抽出したところ、「就学や就労をしていない」、「自宅以外での交遊がない」、「一人での外出を除き、ほとんど家にとどまっている」という要素をそれぞれ8割程度の研究が含んでいたことが報告されている。

ひきこもり状態の生起と維持においては、個人内要因ばかりでなく家族内要因や社会的要因

などの生活環境に着目した研究も多く行われている。それらの知見などに基づき、心理的支援においては、行動活性化 (behavioral activation) を活用した若者向けプログラムや、受療を拒否する依存症者の家族などを対象として発展してきた Community Reinforcement and Family Training (CRAFT ; コミュニティ強化と家族支援) を応用した家族向けプログラムも用いられている。CRAFT においては、ひきこもりの理解のための心理教育に加えて、ひきこもり状態にある人の行動理解または家族の効果的な対応行動理解のための機能分析や、その結果に応じた家族のコミュニケーション訓練 (実践練習) などが含まれる。

ひきこもりケースは、年齢などのデモグラフィックや背景にある精神疾患、生起または維持要因など、その状態像がさまざまであり、効果的な心理的支援を行うためには、アセスメントに基づく個人差に応じたアプローチを行う必要がある。また、近年、新型コロナウイルスに関するパンデミックの影響などもあり、公的支援体制は急速に変化しつつあることから、地域において利用できるサポート資源に注目することも有用であると考えられる。

東京家政大学附属臨床相談センター主催  
第26回臨床相談センター研修

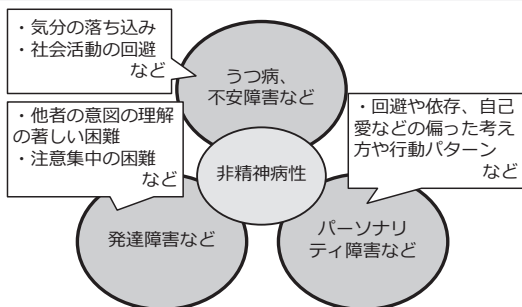
## ひきこもりの現状と支援

東京未来大学こども心理学部 専任講師  
早稲田大学人間総合研究センター 招聘研究員  
公認心理師・臨床心理士 野中 俊介

## 不登校・ひきこもりのホント？ウソ？

- 事件を引き起こす「危険な」人か？  
はい ・ いいえ
- ひきこもりの家庭は金持ちか？  
はい ・ いいえ
- 子どもの頃の親の育て方が原因か？  
はい ・ いいえ
- ひきこもりは甘えか？  
はい ・ いいえ

## ひきこもりの多様な精神医学的タイプ



厚生労働省 (2010)

## ひきこもりのきっかけ

- 退職したこと (17人)
- 人間関係がうまくいかなかったこと (10人)
- 病気 (10人)
- 職場になじめなかったこと (9人)
- 特にない (4人)
- 就職活動がうまくいかなかったこと (3人)
- 分からない (3人)
- その他 (7人)

47人中 (複数回答可)

内閣府 (2019) 生活状況に関する調査

## 本日の内容

1. ひきこもりの状態像  
定義、デモグラフィック、高年齢化
2. 関連する要因  
社会、家庭、個人
3. 心理的支援の基本と実際  
アセスメントと家族支援を中心に

## さまざまなひきこもりケース

- 小学生時からの不登校で卒業後に通信制高校に進むか迷う15歳 (中学生)
- 大学入学後、友達関係で挫折を経験してひきこもりようになる20歳 (大学生)
- 就職活動で挫折してからひきこもり続ける30歳
- 人間関係が嫌になり退職してからひきこもり続ける40歳
- 要介護の両親への支援からひきこもりの子どもがいることが発覚した50歳

## 定義は必ずしも一貫していない

齊藤 (2010)

- 様々な要因の結果として社会的参加 (義務教育を含む就学、非常勤職を含む就労、家庭外での交遊など) を回避し、原則的には6カ月以上にわたって概ね家庭にとどまり続けている状態 (他者と交わらない形で外出をしてもよい) を指す現象概念
- なお、ひきこもりは原則として統合失調症の陽性あるいは陰性症状に基づくひきこもり状態とは一線を画した非精神病的の現象とするが、実際には確定診断がなされる前の統合失調症が含まれている可能性は低いことに留意すべき

## 定義は必ずしも一貫していない

Teo & Gaw (2010)

- 一日の大半を、ほぼ毎日、家に閉じこもって過ごしている
- 社会的状況 (例: 就学、就労) および社会的関係 (例: 友人関係、家族との接触) を顕著かつ持続的に回避している
- 社会的ひきこもりと回避は、日常生活、職業 (または学業) 機能、または社会活動や人間関係を著しく妨害している
- 本人は、ひきこもりを自我親和的なものと認識している
- 18歳未満では、その期間が少なくとも6カ月である
- 社会的ひきこもりと回避は、社会恐怖、大うつ病性障害、統合失調症、回避性パーソナリティ障害などの他の精神障害によってうまく説明されることはない

### 定義は必ずしも一貫していない

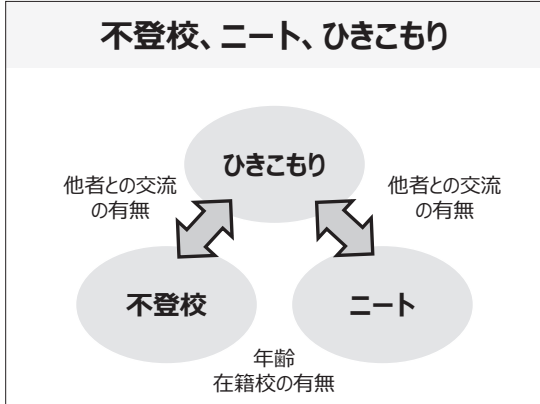
Kato et al. (2019); Kato et al. (2020)

- 病的な社会的回避または社会的孤立の状態であり、大前提として自宅に居留まり、物理的に孤立している状況である。こうした状況に対して本人が苦悩しているか、機能障害があるか、あるいは、家族・周囲が苦悩している。
- 6か月以上を病的な「ひきこもり (hikikomori)」とし、3か月以上6か月未満を「前ひきこもり (pre-hikikomori)」とする。
- 外出頻度が週2-3回を軽度、週1回以下を中等度、週1回以下で、かつ自宅からほとんど出ない場合を重度とする。
- 必須項目ではないが、孤独感の有無、社会的参加の欠如、直接的な対人交流の欠如、間接的な対人交流の有無、および併存症の有無の評価は重要である。

### 定義の共通要素

Nonaka et al. (2022)

就学や就労をしていない	82.69%
自宅以外での交友がない	84.62%
一人での外出を除き、ほとんど家にとどまっている	76.92%
自宅での社会的孤立	3.85%
社会的孤立に伴う重大な機能障害または苦痛	11.54%
ひきこもりの期間	80.77%
年齢	17.31%



- ### ひきこもりの疫学
- 国内
    - 15~39歳で 54.1万人 (内閣府, 2016)
    - 40~64歳で 61.3万人 (内閣府, 2019)
    - 20~49歳で 23.2万世帯 (Koyama et al., 2010)
  - 国外
    - 香港: 12~29歳の 1.9% (Wong et al., 2015)
    - 中国: 10~39歳の 6.6% (Liu et al., 2018)
  - 男性が多い

### 心理的支援の必要性

- 平均年齢 **34.4**±8.9歳
- 平均ひきこもり期間 **9.1**±8.4年 (KHJ全国ひきこもり家族会連合会, 2021)

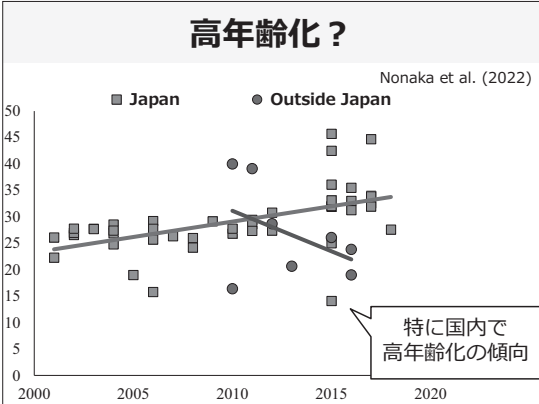
⇒ **・非思春期**  
**・長期**

80.3%に精神疾患あり (Kondo et al., 2013)

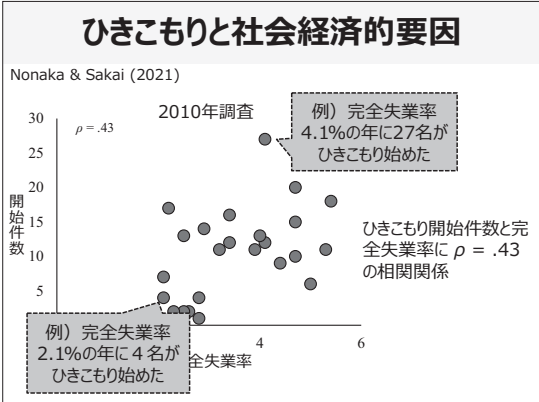
QOLが有意に低い (野中・境, 2014)

診断保留 19.1%  
何らかの精神疾患 80.3%  
なし 0.5%

**必ずしも単なる「思春期の一時的な怠け」ではなく、抜本的支援が求められる**



- ### ひきこもりと文化的要因
- 東アジアのなかでも意味合いが異なる (Wong et al., 2019)
    - 日本 精神疾患の可能性のあるもの
    - 韓国 インターネットやゲーム依存がある若者
    - 香港 インターネット・ゲーム依存がある隠れた若者
    - 中国 社会のなかの無職で非生産的な若者
    - シンガポール 不登校/学業不振/仲間との適応問題があり、社会的に引きこもりがちな青少年
  - 日本とフランスにおいて、ひきこもりの行動的特徴は類似していたが、ひきこもり重症度に影響する要因が異なる
    - フランスでは親子間または地域社会とのコミュニケーション不足、日本では両親間のコミュニケーション不足が重症度に影響する (Hamasaki et al., 2022)



### ひきこもりと家族関連要因

- 若年層も中高年層も、ひきこもりでない人と比較して、親と同居が多く、配偶者と同居が少ない (内閣府, 2016 ; 2019)
- ひきこもりの人 (特に男性の場合) の親は心理的ストレスが高い (植田他, 2004)
- 父親は母親よりもサポート資源の利用に困難感をもつ。父親が受けたサービス数は夫婦間の協力関係と、母親が受けたサービス数は支援資源の活用と関連する (Funakoshi & Miyamoto, 2015)
- スペイン：機能不全家族 (61.5%)、母親の感情障害 (42.9%) や不安障害 (20.4%)、幼少期の家族内虐待 (20.7%) や片親家庭 (37.8%) (Malagón-Amor et al., 2020)

### 家族の対応レパトリーの特徴

対応レパトリー	ひきこもり	非経験
協調	36	32
主張	15	15
自己統制	15	12
陽気	9	6

ひきこもりケースの対応レパトリーが少ないわけではない (Nonaka et al. (2021). Japanese Psychology Research)

### ひきこもりの人は・・・

過去の研究知見をみると、

- 人間関係などの過去の経験から、人との交流を避けたり、嫌な気持ちになりそうな場面を避ける人が多い
- 自分を責めたり、自分に価値がないという思いをもつ人が多い
- 心理的なストレスがかかっている人が多い
- 対人関係困難や自殺リスクが高い
- ストレスがかかったときに、行動的にはあきらめるというコーピングを選択する人が多い

### ひきこもりからの回復過程

### 心のエネルギー

ひきこもりは「心のエネルギー」が減っていることが多い

- エネルギーが多い
  - ・活動を広げることにチャレンジ
- エネルギーが少ない
  - ・活動を広げるというよりも安心できる生活を優先

### 私たちは「心のエネルギー」をどのようなことから知ることができるか

エネルギーの高まり

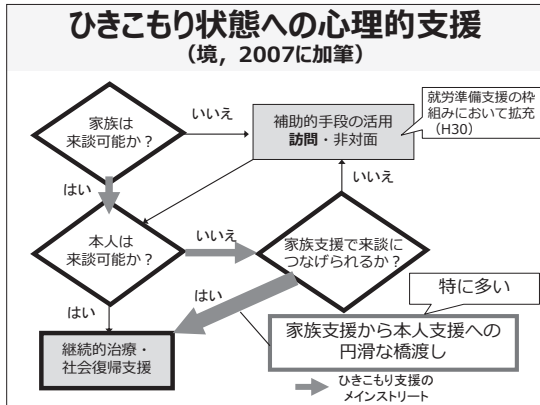
### 経験者ができる日常の活動

Nonaka & Sakai (2020)

### ひきこもりと日常活動の関係

- 日常の活動内容には変わりやすいものと変わりづらいものがある
  - 出来ることから推測、家族支援での目標設定
- 他者を介在しない活動や、「家族」関連、続いて「好きな事/理想」関連は他よりも変わりやすい
- 他者を誘うことや頼ることは、社会参加 (回復?) しても難しいことが多い
  - 目標に近づいていく

質問紙 (データ付) ダウンロードできます <https://onl.bz/7ujiaSJq>



## CRAFTとは?

**Community Reinforcement and Family Training**  
(コミュニティ強化と家族支援)

- ・認知行動療法の理論と手法に基づく
- ・受療を拒否する依存症者の家族などを対象として発展してきた
- ・厚生労働省「ひきこもりの評価・支援に関するガイドライン」にCRAFTが紹介されている (齊藤, 2010)

## コミュニティ強化と家族支援

- ・主に若年層ひきこもりの方の「家族」への心理的支援について
- ・家族関係を良循環にしたりご本人にとってプラスな関わり方の紹介

## CRAFTの効果

- ・4/6が来談や就学・アルバイト等 (野中他, 2013)
- ・21/30が入院を含めた来談等 (山本・室橋, 2014)
- ・3/7が来談やひきこもりから改善 (境他, 2015)
- ・7/10が来談やアルバイト (平生他, 2018)

▶ 約4～7割が来談あるいは社会参加に至る  
▶ 参加した家族のストレスが下がる  
▶ 家族関係が改善する

## プログラムの構成

- ・ひきこもる人と共に生きていく
- ・問題行動の理解
- ・暴力行動の予防
- ・家族自身の生活を豊かにする
- ・安心できる関係づくり
- ・ポジティブなコミュニケーションスキルの獲得
- ・上手にほめて望ましい行動を増やす
- ・先回りをやめ、しっかりと向き合って望ましくない行動を減らす
- ・相談機関の利用を上手に勤める

境・野中・山本・平生 2021 CRAFT ひきこもりの家族支援ワークブック(改訂第二版)―共に生きるために家族ができること 金剛出版 を参考に作成

STEP 1	ひきこもりと家族関係のメカニズムを理解しているか?	いいえ	①ひきこもる人と共に生きていく ②問題行動の理解 オプション2 発達障害がある場合
STEP 2	深刻な家庭内暴力はなしか?	いいえ	③暴力的行動の予防 オプション1 “かなり危険な状況”に備える
STEP 3	家族が気持ちゆとりを持って居るか?	いいえ	④家族自身の生活を豊かにする
STEP 4	お子さんとの関係は良好か?	いいえ	⑤安心できる関係づくり ⑥ポジティブなコミュニケーションスキルの獲得
STEP 5	お子さんは元気を回復しているか?	いいえ	⑦上手にほめて望ましい行動を増やす ⑧先回りをやめ、しっかりと向き合って望ましくない行動を減らす
STEP 6	お子さんと今後の取組みについて話し合っているか?	いいえ	⑨相談機関の利用を上手に勤める
STEP 7	ポジティブなコミュニケーションを用いて話し合いを続ける	はい	境他 (2021)

## 回避の仕組み

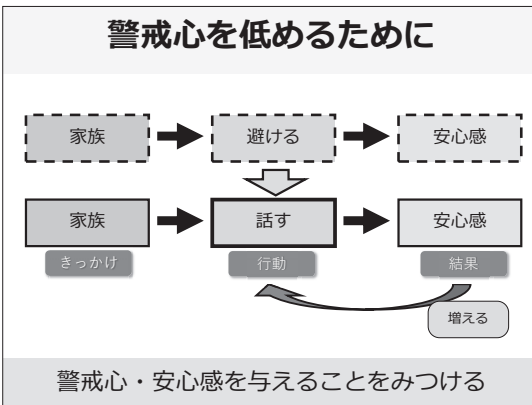
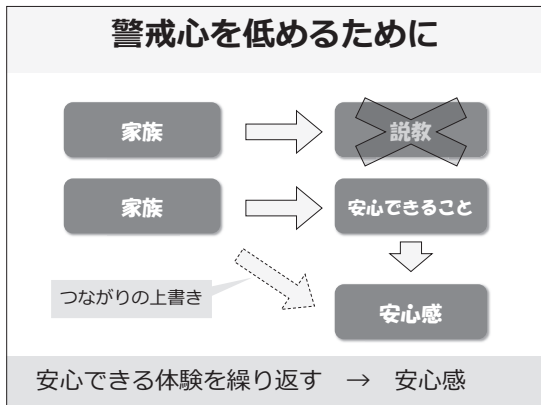
次男の二郎は32歳です。10年以上ひきこもっています。何とか自立してほしいと思い、仕事をするの大切さや社会の厳しさを教えているのですが、どうしても分かってくれません。最近は、私と話をすることも避けてしまうようになりました。いったい何を考えているのでしょうか。

親を見るだけで警戒してしまう

## 回避の仕組み

次男の二郎は32歳です。10年以上ひきこもっています。何とか自立してほしいと思い、仕事をするの大切さや社会の厳しさを教えているのですが、どうしても分かってくれません。最近は、私と話をすることも避けてしまうようになりました。いったい何を考えているのでしょうか。

家族 → 話す → 警戒心  
家族 → 避ける → 警戒心  
避ける → 行動 → 結果 → 増える

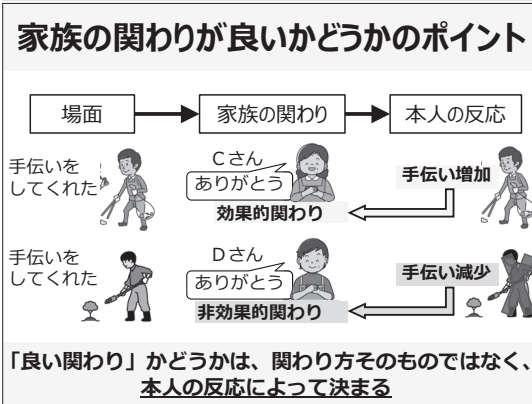


### 家族の関わりが良いかどうかのポイント

以下の家族の関わりはどちらが良いでしょうか？

A. ひきこもっている息子に対して、母親のAさんは「早く仕事を見つけなさい」「いつまでもそのままだと働き口がなくなるわよ」など、社会に出るように促したり世間の厳しさを伝えたりします。

B. ひきこもっている息子に対して、母親のBさんは「つらかったわね」「あなたが外に出たくなるタイミングで良いのよ」など、辛さに共感したり本人の気持ちに寄り添うことを伝えます。



### 行動の背景を整理する「機能分析」

問題行動	1. お子さんほどどんな問題行動をしましたか？ 2. お子さんはその問題行動をどのくらい繰り返していましたか？ 3. お子さんほどその問題行動をどのくらい頻回していましたか？		
外的きっかけ	内的きっかけ	短期的結果	長期的結果
1. その問題行動をしているとき、お子さんはだれといたましたか？ 2. お子さんがその問題行動をした場所はどこですか？ 3. お子さんがその問題行動をした時間帯は、いつですか？ 4. その問題行動をする直前に、お子さんは何かしていましたか？ 5. その行動をするお子さんの気持ちは何でしたか？	1. その問題行動の直前に、お子さんはなにを覚えていたと思いますか？ 2. その問題行動の直前、お子さんはどんな気持ちだったと思いますか？	1. お子さんはその問題行動を行うことで、どんなメリットを獲っていますか？ 2. お子さんはその問題行動をしているとき、どんなことを覚えていたと思いますか？	1. その問題行動によってお子さんにはどんなデメリットがあると思えますか？ 2. お子さんが関与すると思われるものは何ですか？ a. 人間関係： b. 身体面： c. 感情面： d. 法律： e. 仕事：
内的きっかけ お子さんの考え・気持ちを探る		短期的結果 行動が維持されている要因	
		長期的結果 本人が同意するデメリット	

- ### コミュニケーションスキル
- 短く
  - 肯定的に
  - 特定の行動に注意を向ける
  - 自分の感情の名前を明確にする
  - 思いやりのある発言をする
  - 部分的に自分の責任を受け入れる
  - 援助を申し出る
- あくまで、うまくいきやすいポイント。絶対ではない

### 実践練習を行うと・・・

- 自分の接し方のクセに気づくことができる
- 他の接し方があるということを知ることができる
- いつもの自分とは違う接し方にチャレンジできる
- お子さんと接するときの「不安や緊張」を和らげることができる
- (お子さん目線で自分の接し方を体験できる)

### 短く

場面例：あなたは、何も動こうとしないお子さんのことを心配して、お子さんに話しかけています。

悪い例：お母さんは、あなたが将来どうしたいのかが全然わからないの！もう心配で心配で！お母さんがあなたくらい若かった頃は、もうやりたいことばかりで、家になんて引きこもっていられたわ。あなたみたいに若い人は、みんな夢を持っていて半日だって家に引きこもってなんかいられないものよ！まったく、少しくらいお母さんに話をしてくれたって死ぬわけじゃないでしょ。

良い例：もし、何か考えていることがあったら教えてくれないかな？教えてくれたら、お母さんも何か役に立てると思うんだけど。

<p style="text-align: center;"><b>肯定的に</b></p> <p>場面例：珍しく、子どもの方から「海外旅行で行きたい国がある」と話しかけてきたが、あまり余裕はない</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>悪い例：（海外旅行に行きたいといった息子に対して）働いてもらえないのに、なに贅沢なこと言ってるの！私が行きたいわよ。</p> </div>	<p style="text-align: center;"><b>実践練習</b></p> <p>①練習する場面を決めましょう</p> <p>②一回やってみましょう</p> <p>③やってくれた人の感想を聞きましょう</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●相手の気持ちはどうか ⇒ ○△×</li> <li>●自分の気持ちはどうか ⇒ ○△×</li> </ul> <p>④やってくれた人のよかったところを言ってあげましょう</p> <p>ポイント（短く、肯定的に、特定の行動に注意を向ける、自分の感情に名前をつける、部分的に責任を受け入れる、自省を促す、援助を申し出る）、姿勢、視線、表情、声の大きさ、話す早さ、声のトーン、伝わる雰囲気、印象に残った言葉</p> <p>⑤こうするとよりいいかもというところを 言ってあげましょう</p>
<p style="text-align: center;"><b>事例</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●息子は35歳になるのですが、自宅にひきこもって10年以上になります。焦りも感じますが子どもが元気になれるように将来の話はせずにいると、少しずつ何気ない会話は増えてきました。</li> <li>●ある日、ふだん息子は自分から話しかけることはほとんどないのですが、「歯が痛いから歯医者に行きたいんだよね」と言ってきました。息子は昔から痛がりであり病気ではないかと心配しすぎるが多かったので、今回もおそらくそうだと思い「行っちゃって異常ないって言われるだけよ。子どもじゃないんだから、行くなら自分で行きなさい」と伝えました。すると息子は「うん、わかった」と返事をしました。</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>事例</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●ある日、「歯が痛いから歯医者に行きたいんだよね。」と息子が珍しく話しかけてきました。</li> <li>●まったく思いがけないことで、息子は昔から痛がりなところもあったので、私はとっさに「行っちゃって異常ないって言われるだけよ。子どもじゃないんだから、行くなら自分で行きなさい。」と伝えました。</li> <li>●そうすると、息子は「うん、わかった。」と話し、それ以上の会話はありませんでした。</li> </ul> <p>ワーク</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. よかったところを伝えましょう。</li> <li>2. こうするとよりいいかもというところを1つだけ伝えましょう。</li> </ol>
<p style="text-align: center;"><b>実践練習のポイント</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●演じる必要はない。言葉のやり取りから始める。</li> <li>●お父さんが言いそうなセリフをこれまでのやり取りからピックアップしておく。</li> <li>●結論を得るまで話し続けるのではなく、簡潔で、気持ちの良い終わり方を心がける。</li> <li>●改善点の指摘は、クライアントができそうな一つのポイントにする。</li> <li>●改善点を実践できるか、同じ場面で再度ロールプレイを行う。</li> <li>●支持的で具体的にフィードバックする</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>来談の動機づけを高める工夫</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➢ 家族の支援者に会う機会を作る</li> <li>➢ 家族を担当している支援者以外に相談するという選択肢もあることを伝える</li> <li>➢ 相談を“試してみる”という誘い方をする</li> <li>➢ 本人がうまくいかなかったと感じるタイミングで誘ってみる</li> <li>➢ 相談の目標や計画について、決定権は自分にあることを伝える</li> <li>➢ 相談の一部として、ひきこもり以外のことに取り組むという選択肢を示す</li> </ul>
<p style="text-align: center;"><b>受療を促すときのポイント</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 本人が同意した場合、つなげられる場所を確保しておく。理想的には2ヶ所以上（例：医療機関、相談機関、ひきこもり地域支援センター、居場所、サポステ）の選択肢を用意しておく。</li> <li>● タイミングを見逃さない。本人が同意した後は即座に動く（例：受診する、予約を入れるなど）。</li> <li>● 一度で結論を見出す必要はない。</li> <li>● 早期の中断に備える。初期では、行ったり行かなくなったりすることが何度もある。</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>専門機関への相談</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➢ 医療機関</li> <li>➢ ひきこもり地域支援センター</li> <li>➢ 生活困窮者自立支援相談窓口</li> <li>➢ 精神保健福祉センター、保健所</li> <li>➢ 社会福祉協議会</li> <li>➢ 家族会</li> </ul>

### 支援を左右する？ ひきこもり機能

ひきこもり機能の変化が心理社会的介入の方向性を左右する？

### 家族支援方針のポイント（例）

- 本人は困って（問題意識をもって）いるか？
- 疾患（障害）の可能性はあるか？
- 家族の対応スキル（引き出し）は十分か？  
引き出しが多いと伝えたいように伝えられる
- 家族の対応は機能的か？  
本人の反応をみる。警戒されていると避けられる
- 本人の活動水準はどうか？  
当面の目標を考えると役立つ
- ひきこもりが始まった原因と続く原因は何か？  
続いている原因に目を向けると選択肢が増えることが多い

2022年度 東京家政大学附属臨床相談センター主催  
第26回臨床相談センター研修会

# ひきこもりの 現状と 心理的支援

講師：野中俊介先生 東京未来大学こども心理学部 講師

早稲田大学大学院人間科学研究修士、博士(人間科学)。公認心理師、臨床心理士。民間相談機関、東京都立学校スクールカウンセラー、日本学術振興会特別研究員等を経て現職。臨床心理士会ひきこもり専門委員会委員。著書に「CRAFT ひきこもりの家族支援ワークブックー若者がやる気になるために家族ができること」(金剛出版)等。

近年、厚生労働省によるひきこもり支援推進事業が拡充されるなど、ひきこもり状態にある人の理解と支援がますます求められています。本研修においては、よくある誤解を含めて、ひきこもりに関する心理学的および精神医学的研究にもとづく理解の現状をご紹介します。そして、ひきこもり状態にある人やその家族への心理社会的支援の実際について、主に認知行動療法の観点からご紹介します。

## 令和4年10月8日(土)

### 10:00～13:00

詳細については、開催までにご連絡いたします。

[会場] オンライン研修会  
※Google meet での開催となりますので、Gmailをご利用ください。  
※応募人数に限りがありますので、早目にお申込みください。

[参加費] 無料

[参加対象] 本学学生・教職員・センター相談員・他機関の方等

[主催] 東京家政大学附属臨床相談センター

[問合せ] e-mail: cforcp@tokyo-kasei.ac.jp

[申込方法] 学内の方は、右記QRコードより申送ください。  
学外の方は、上記e-mailにて、氏名(ふりがな)、所属、役職、Gメールアドレス、住所、電話番号を明記して、お申込みください。

[申込締切] 令和4年10月3日(月) 17:00まで

申込QRコード