

ひきこもりと不登校について

R4年度秋田県青少年育成運動活性化研修会

講師：ロザリン・ヨン

秋田大学大学院医学系研究科 衛生学・公衆衛生学講座 助教

特定非営利活動法人光希屋（家） 代表

Email: 1coin.furatto@gmail.com

概要



秋田大学 衛生学・公衆衛生学講座

助教

- ひきこもりの実態調査の意義と必要性
- ひきこもり・不登校・自殺との関連
- 光希屋（家）の支援

ふらっとにきて、**ぽろっと**話す

- 事例：支援されるほど死にたくなる？
- 支援の横連携の実現に向かって～



ひきこもりの実態調査の意義 と必要性

内閣府ひきこもり実態調査
2010, 2015, 2017

秋田県八峰町健康調査
2013, 2015

秋田県健康福祉部障害福祉課
2020

ひきこもりの定義	「ふだんどのくらい外出しますか」について、下記の5～8に当てはまる者 1. 仕事や学校で平日は毎日外出する 2. 仕事や学校で週に3～4日外出する 3. 遊び等で頻繁に外出する 4. 人づきあいのためにときどき外出する 5. 趣味の用事のときだけ外出する 6. 近所のコンビニなどに出かける 7. 自室からは出るが、家から出ない 8. 自室からほとんど出ない ※病気がきっかけ者は除外	「ある」と答えた者 社会参加（学校に行く、職場に行く、地域・自治会の行事に参加する、ボランティア活動をする、老人クラブ活動をする）をしておらず、家族以外との親密な対人関係がない状態が長く続いていることはありますか？ ※病気を含む可能性がある	15歳から64歳までいかに該当する者 ① 仕事や学校に行かず、かつ家族以外の人との交流をほとんどせずに、6か月以上続けて自宅にひきこもっている状態の方 ② 仕事や学校に行かず、時々買い物などで外出することはあるが、6か月以上続けて家族以外の人との交流がない方 ※病気を含む可能性がある
対象者	本人・家族	本人	民生委員・児童委員
調査規模	全国	八峰町	全県
回収率	62.3% - 65.7% (15～39歳) 65% (40～64歳)	54.5% (15 - 64歳) 30.6% (15 - 59歳)	59%
有病率	15～39歳 3287人に49人, 1.79%(2010) 3115人に59人, 1.57%(2015) 40～64歳 3248人に47人, 1.45%(2017)	15～64歳 2459人に288人社会不参加, 164人ひきこもり(6.7%) 15～59歳 989人に70人(7.0%)	987人

江戸川区で行ったひきこもり実態調査

- 681人（令和元年）、7919人（令和3年）
- 令和元年調査対象：民生・児童委員、介護支援事業者、障害者施設、地域包括支援センター、区役所でひきこもりの相談を受けている部署、ケースワーカーなどの機関・個人に協力
- 令和3年調査対象：18万503世帯
- 有効回答数103,196件（有効回答率57.17%）
 - 15歳以上の方で以下に該当する方を含む世帯（14歳以下は、学校が不登校情報を把握しているため調査対象外とした。）
 - 給与収入で課税されていない方
 - 江戸川区の介護・障害等の行政サービスを利用していない方



不登校 1,113人
ひきこもり支援者数 64人



総計 9,096人



江戸川区ひきこもり調査公式ページ

大仙市にどれくらいひきこもり者がいるの？

- 総人口 77,946人、31,600世帯(2022年1月 1 日現在 ※住民基本台帳より)
- 内15～64歳 40,446人、ひきこもり者は635人～2,710人 (1.57%～6.7%)
- ひきこもりの子どもを抱えている世帯 177世帯 (0.56%出現率)
- 就業者数は39,321人(2020年 ※令和2年国勢調査結果より)

大仙市は農家と自営業者に高齢者が多く、65歳以上の高齢者が就業者として算定されることも多いと考えられる。実際、就職先やソーシャルネットワークに恵まれた都市部と異なり、**地方には交通アクセスが悪い**ところも多く、**学校や仕事で大きなつまずきを経験すると居場所を失いやすく**，特別な外出目的がない場合は自然と家に引きこもりやすいという背景がある。

ひきこもり者は… なんて見えないの？



「家庭暴力やDVと違って、ひきこもりの問題は出てこない。個人の問題とされているから、私たちに相談してくれない。事例報告がないと分からない、守秘義務もあるし、知るのが難しい…」 民生委員A

「頑張るのが当たり前だから。頑張られない自分が悪い…」 当事者B

「なぜ自分が？つらいから、話をしたくない、聞かletたくない…」 親C

ひきこもり・自殺・精神障害・生活困窮

切り離せない関連

秋田県地域の自殺の概要 H27 ～ R1の5年計

秋田県保健・疾病対策課まとめ

性別	年齢階級	職業	同独居	秋田 自殺者数 (人)	秋田 自殺者数 順位	全国自殺 者数割合 との差	秋田県 自殺死亡率 (10万対)	秋田県 自殺死亡率 順位	全国 自殺死亡率 順位
男性	60歳以上	無職者	同居	212	1	7.00%	46.8	9	10
女性	60歳以上	無職者	同居	161	2	5.40%	19.6	16	18
男性	40～59歳	有職者	同居	111	3	-0.20%	21.5	14	13
男性	60歳以上	無職者	独居	89	4	0.70%	138.2	2	3
男性	60歳以上	有職者	同居	80	5	3.00%	24.4	12	17
男性	20～39歳	有職者	同居	67	6	-0.10%	20.2	15	15
男性	40～59歳	無職者	同居	58	7	0.40%	127.5	3	2
女性	60歳以上	無職者	独居	44	8	-0.10%	24.9	11	12
男性	40～59歳	有職者	独居	42	9	-0.60%	72.1	5	7
男性	40～59歳	無職者	独居	35	10	-1.00%	346.9	1	1
男性	20～39歳	無職者	独居	12	17	-1.00%	98	4	4
男性	20～39歳	無職者	同居	33	12	-1.30%	63.3	6	5
男性	60歳以上	有職者	独居	14	14	-0.30%	49.2	7	8
女性	40～59歳	無職者	独居	8	18	-0.60%	48	8	6
女性	20～39歳	無職者	独居	4	22	-0.40%	37.3	10	11

性別	年齢階級	職業	同独居	秋田県 自殺死亡率 (10万対)	秋田県 自殺死亡率 順位	全国 自殺死亡率 順位
男性	40～59歳	無職者	独居	1000人中に3.469人	1	1
男性	60歳以上	無職者	独居	1000人中に1.382人	2	3
男性	40～59歳	無職者	同居	1000人中に1.275人	3	2
男性	20～39歳	無職者	独居	10000人中に9.8人	4	4
男性	40～59歳	有職者	独居	10000人中に7.21人	5	7
男性	20～39歳	無職者	同居	10000人中に6.33人	6	5
男性	60歳以上	有職者	独居	10000人中に4.92人	7	8
女性	40～59歳	無職者	独居	10000人中に4.8人	8	6
男性	60歳以上	無職者	同居	10000人中に4.68人	9	10
女性	20～39歳	無職者	独居	10000人中に3.73人	10	11
女性	60歳以上	無職者	独居	10000人中に2.49人	11	12
男性	60歳以上	有職者	同居	10000人中に2.44人	12	17
女性	20～39歳	有職者	独居	10000人中に2.29人	13	20
男性	40～59歳	有職者	同居	10000人中に2.15人	14	13
男性	20～39歳	有職者	同居	10000人中に2.02人	15	15

令和元年（平成31年）における児童生徒の自殺者数の原因・同期別表

順位	小項目	人数	大項目
1	学業不振	43	学校問題
2	その他進路に関する悩み	41	学校問題
3	親子関係の不和	30	家庭問題
4	家族からのしつけ・	26	家庭問題
5	病気の悩み・影響（その他の精神疾患）	26	健康問題
6	その他学友との不和	24	学校問題
7	入試に関する悩み	21	学校問題
8	病気の悩み・影響（うつ病）	20	健康問題
9	失恋	16	男女問題
10	その他交際をめぐる悩み	13	男女問題

（出典）厚生労働省「自殺の統計：地域における自殺の基礎資料」（暫定値）を基に文部科学省において作成

「死にたい」子どもの相談実例

死にたい気持ちは親は理解してくれなくて、精神病院などにも行こうと考えたのですが、近くになくて、遠出するとなると親に「どこ行くの？病院なんか行かなくていい！」と言われてしまって…。（17歳）

親が姉と自分を比べるんです。姉は、成績も良くて、部活の成績もすごくいい優等生だったのですが、私は頭も悪くて、「なんで、お姉ちゃんは○○だったのにアンタはそんなこともできないの」と言われる。（15歳）

お父さんは胸ぐらを掴んで殴ってきたり、蹴ったりもしてきます。怒鳴り声が一番怖かったです。母は先日運転中に助手席に乗っていた私を横から拳で腕や胸を30回以上殴ってきました。昔は歯ブラシを投げられて目が内出血したことがあります。（16歳）

光希屋（家）の支援

ふらっとなきて、ぽろっと話す

研究活動から立ち上げた居場所

ひきこもりの人が社会復帰の
準備に誰かと一緒にいる場所

ひきや
光希屋（家）

ワンコインカフェ 「ふらっと」

ひきこもり・不登校自立サポート事業

平等の関係性

気軽に立ち寄る

Flat — house家

Minor key “♭”
(フラット)



拠点：大仙市
(撮影：2021年2月)

革新性	新たなひきこもり支援プログラム 「ふらっと」の開発
独創性	実践的新たなピアスタッフ プログラムの開発
やわらかで あたたかな 人的環境	当事者が考慮した場づくりが 柔らかい雰囲気を出し出す 行政や一般の支援団体と比べると “利用しやすさ”にすぐれている
有効性	実際に、長期ひきこもりが 社会復帰する実例が続々

秋田大学発ベンチャー 登録

若者・ひきこもり自立支援居場所「ふらっと」

2006~2013年研究結果に
基づいた支援コンセプト

同じの目線・共通の話題

目的：

- ①かたまったところが和らぐ
- ②気楽になる・自ら考える力がつく

事業の内容：居場所、自立支援、出張相談、
(当事者による) 講演・研究事業

事業の目標：

- ①地域との交流→**偏見の低減**
- ②若者の**潜在能力を引き出す**
- ③**高齢者と若者が共に生きる**

革新性！

Point 1
ひきこもり時期が
必要であると認める

**地域の偏見、自分に対する偏見
(セルフ・スティグマ)**

“わたしだからこそ、できることがある”

支えあう、人の輪

Point 2
人に心を開く
信頼関係を築く

Point 3
自分の存在意義に
気づく



R3年度利用者(当事者) の特徴

性別	由利本									総計
	羽後町	横手市	山形市	秋田市	仙北市	大仙市	湯沢市	美郷町	荘市	
男	1	4	1	12	1	22	1	2	2	46
女		5		3	1	15		1		25
年齢	羽後町	横手市	山形市	秋田市	仙北市	大仙市	湯沢市	美郷町	荘市	総計
10代	1	1				9		1		12
20代		1	1	8	1	11		1		23
30代		4		6	1	13		1	2	27
40代		2		1		3				6
50代						1	1			2
60代		1								1
総計	1	9	1	15	2	37	1	3	2	71

R3年度利用者(当事者) の特徴

ひきこもり 期間	居場所と出会い頃外出頻度							総計
	1	3	4	5	6	7	8	
1	2	1			1		1	5
2				1	8	1	1	11
3		1		2	5		4	12
4	1	1	1	6	13	4		26
5	3	1	1		11		1	17
総計	6	4	2	9	38	5	7	71

ひきこもり期間	居場所と出会い頃外出頻度
1 小学校から不登校	1. 仕事や学校で外出する、それ以外も良く外出する
2 中学校から不登校	2. 仕事や学校で外出する、それ以外用事があったら外出する
3 高校から不登校	3. 仕事や学校で外出するが、それ以外は出ない
4 大学から不登校	4. 仕事や学校に行かないが、遊びなどで頻繁的に外出する
5 社会人ひきこもり	5. ほとんど家にいるが、人付き合いのために時々外出する(例：法事や結婚式など)
	6. 普段は家にいるが、自分の興味に関する用事の時だけ外出する
	7. 普段は家にいるが、近所のコンビニなどには出かける
	8. 自室から出るが、家からは出ない／自室からほとんど出ない

居場所と出会い頃外出頻度								
自傷・自殺未遂歴	1	3	4	5	6	7	8	総計
無	1		1		3			5
有	1	2		9	8	5	3	28
不明	4	2	1		27		4	38
居場所を利用する経緯	1	3	4	5	6	7	8	総計
関係機関の紹介	2			2	10		2	16
教育機関の紹介	1				2	1	1	5
家族の勧め		1		1	8		3	13
知人や友人の勧めや口コミ	3	1	2	4	10	1		21
メディア		2		2	8	3	1	16
総計	6	4	2	9	38	5	7	71

居場所と出会い頃外出頻度

1. 仕事や学校で外出する、それ以外も良く外出する
2. 仕事や学校で外出する、それ以外用事があったら外出する
- 3. 仕事や学校で外出するが、それ以外は出ない**
4. 仕事や学校に行かないが、遊びなどで頻繁的に外出する
- 5. ほとんど家にいるが、人付き合いのために時々外出する(例：法事や結婚式など)**
6. 普段は家にいるが、自分の興味に関する用事の時だけ外出する
- 7. 普段は家にいるが、近所のコンビニなどには出かける**
- 8. 自室から出るが、家からは出ない／自室からほとんど出ない**

独立行政法人福祉医療機構社会福祉振興助成事業 令和4年度・令和5年度？



ふらっと
須和町

日、月、木、金、土
11:00 ~ 19:00

メール：1coin.furatto@gmail.com Tel: 0187-62-5150

大仙市子ども・若者総合相談センター 平成29年から



NPO法人光希屋（家）の相談実績 2022年度（途中まで）

	12月まで	2月5日まで	4月～12月	
利用区分	ふらっと	ぽろっと	赤い羽根助成	総計
一般	160	2		162
家族	105	31		136
学生	48	141	1	190
関係機関	97	397		494
協力者	37	85		122
本人	1423	2020	1932	5375
総計	1870	2676	1933	6479

事業区分	三種 由利本 秋田県												総計
	羽後町	横手市	町	鹿角市	秋田市	仙北市	大仙市	湯沢市	美郷町	荘市	外	不明	
ふらっと	1	173	4		94	1	1342	3	140	94	17	1	1870
ぽろっと		421	3	6	236		1793	3	72	68	64	10	2676
赤い羽根 助成		320			28		754		368	381	82		1933
総計	1	914	7	6	358	1	3889	6	580	543	163	11	6479

	精神・ 体調	進路	将来	学校	仕事	人間 関係	男女 関係	DV	親子 関係	家族の こと	経済	生活 保護	高齢 者	一人暮 らし	自殺 念慮	自傷 傾向
一般	29		0		5	5							147	121		
家族	28		25		26	11		6	71	70	29	1	27	1		
学生	123	75	61	120	19	111		21	54	23	17	19		74		40
関係機関	21		21		21	22	21		51	23	21		12	1	21	21
協力者	16	1	0							7			38			
本人	4870	274	4457	260	1342	4436	833	1952	4208	3785	3005	1277	181	1932	2898	3385
総計	5087	350	4564	380	1413	4585	854	1979	4384	3908	3072	1297	405	2129	2919	3446

孤立・孤独に陥ることを防ぎ、社会的なつながりを構築する事業

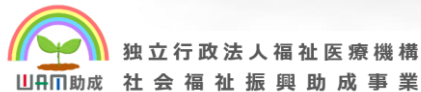
1人で悩まないで～



孤立・孤独について、相談しにくい。
誰と相談すればいいのか、わからない。
相談しても、何もならないだろう。気持ちをうまく伝えられない。
信じてもらえるのか…不安。理解されない寂しさ、恐怖。恥ずかしい……

もう一人で抱えないで、一緒に考えましょう～

…誰かとつながりましょう…



運営：特定非営利活動法人 光希屋（家）ひきこもり支援隊「ふらっと」
大仙市大曲須和町1-6-46「ふらっと」 メール：kodoku.furatto@gmail.com

火、木、土 9:00 – 17:00
大仙市大曲須和町2-1-10

「ぽろっと」

その他の
時間は…

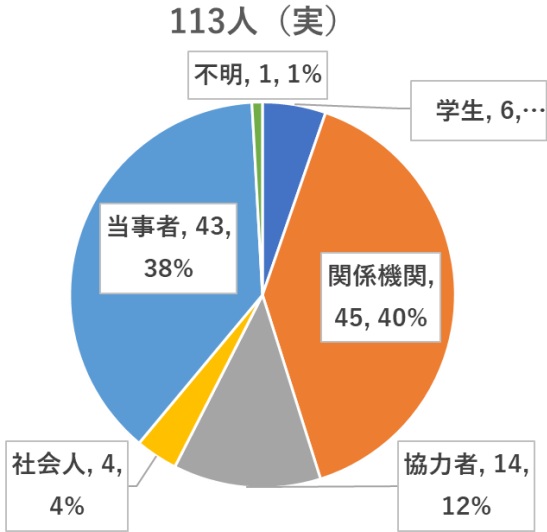


「ふらっと」
の新たな試み

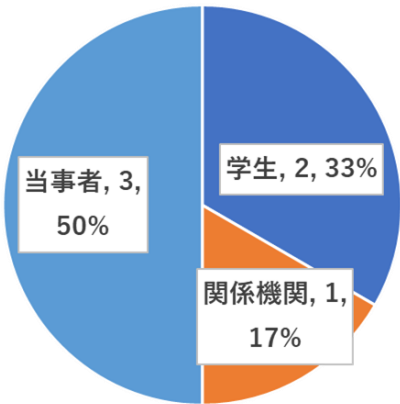
「ぽろっと」



柱 1. 相談・同行支援の利用者 計

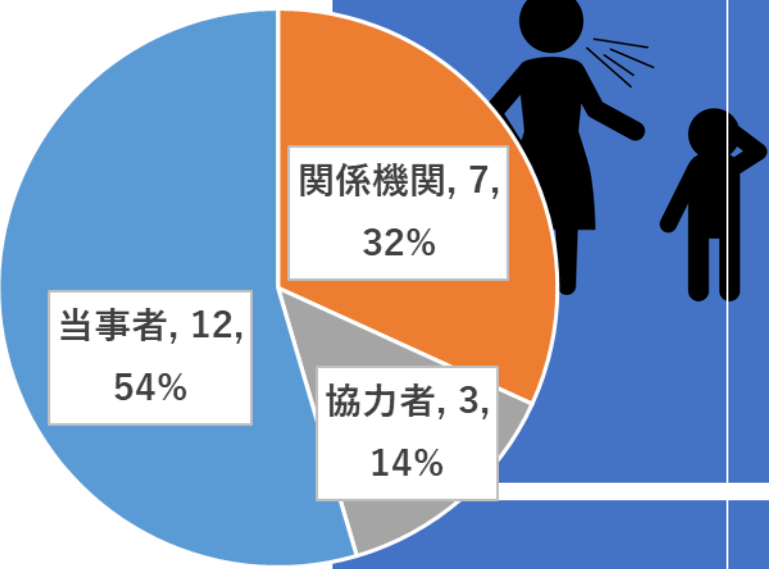


柱（4）シェルターの利用者 計6人（実）



警察	民生委員	町内会
福祉課	児童相談所	大学
子育て支援課	学校	社協
障害班	地域包括センター	保健所
救急医	消防署	教育委員会
メディア	生活保護	自立相談室
精神科	心療内科	小児科
NPO	デーケア	臨床心理士
当事者	家族	他

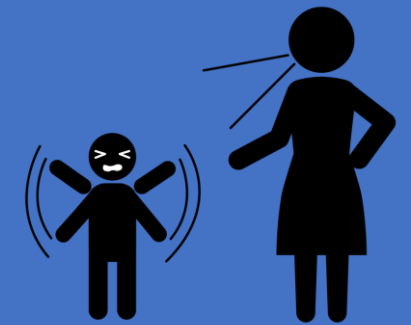
柱（3）家族会の利用者 計22人（実）



大仙市大曲須和町 2-1-10



「ぽろっと」



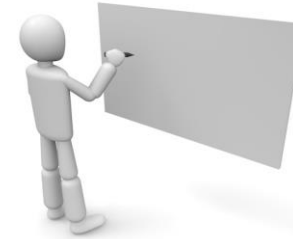
家族会

第4日曜日
14時～16時

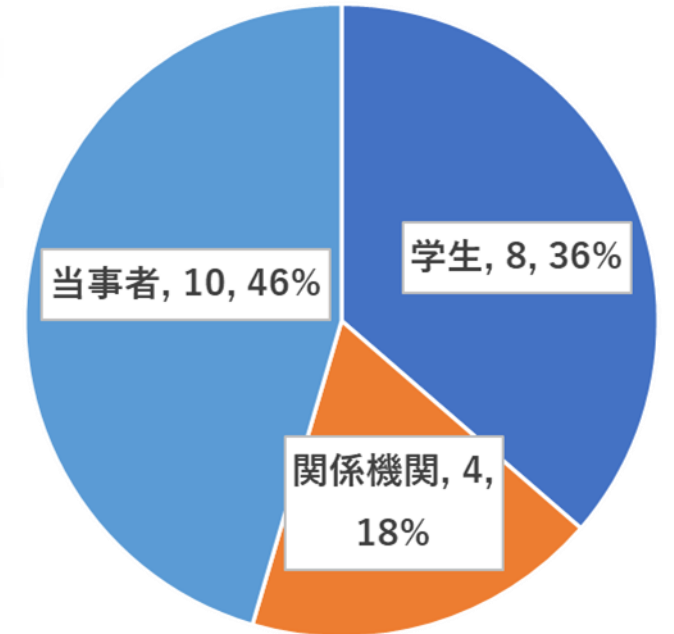


大仙市大曲須和町2-1-10

「ふらっと # 2」



柱 (5) 子どもの居場所の利用者
計22人 (実)



対象者：
在学中の方

居場所 火、木、土
13:00 – 19:00

「ふらっと」利用者のストーリー



好的，我叫今野聰

2019年、HKテレビ「孤独のドキュメンタリー映画」の取材

不登校・ひきこもりを形成しやすい家庭環境

家族が仲良くない

親の過干渉

- ・ 子どもと友人や学校のトラブルに、大人の価値観や感覚で先回りにして問題を解決する。
- ・ 子どもが挫けないように学校や他の保護者または同級生に口を出す。

親の無関心

- ・ 子どもの問題（体調の変化）に気づかない、子どもの身の周りのこと（友人、趣味、普段何をしているのか）に興味を持てない。
- ・ 子供と一緒にいる時間は電話、ゲーム、パソコン、テレビに集中。

親の押し付け

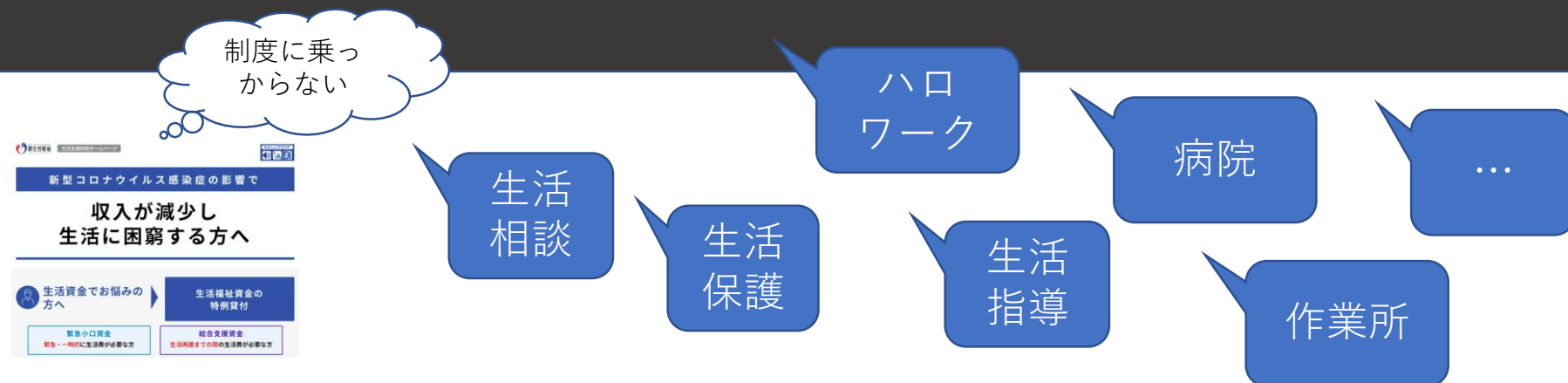
- ・ 子どもが自分の望むようになってほしい
- ・ 家で吐き出す場がない 親が自分の気持ちを受け止めてくれない)
- ・ 「思いやり」の吐き違いでひきこもりを深刻化

食事を部屋までに運ぶタイプ → 親と顔を合わせなくていいんだ（今の自分は親に合わせる面目がない／親は今の自分を認めない）→ 親をもっと避けるようになる→ お風呂に入れなくなる→トイレに行けなくなる（親への気遣いから発信したもの）

事例：支援されるほど死にた
くなる？

事例①：Aさんは、表情を読み取れない、他人と意思疎通困難、協調性が乏しい、仕事を定着し難い。
同居している家族の生活費（食費、車のローン、電気水道代雑費など）を支払っている。
体調を崩す、バイトしているコンビニに解雇された。次の仕事も見つけない。貯金が40万円しかない。

2020.8 自殺未遂

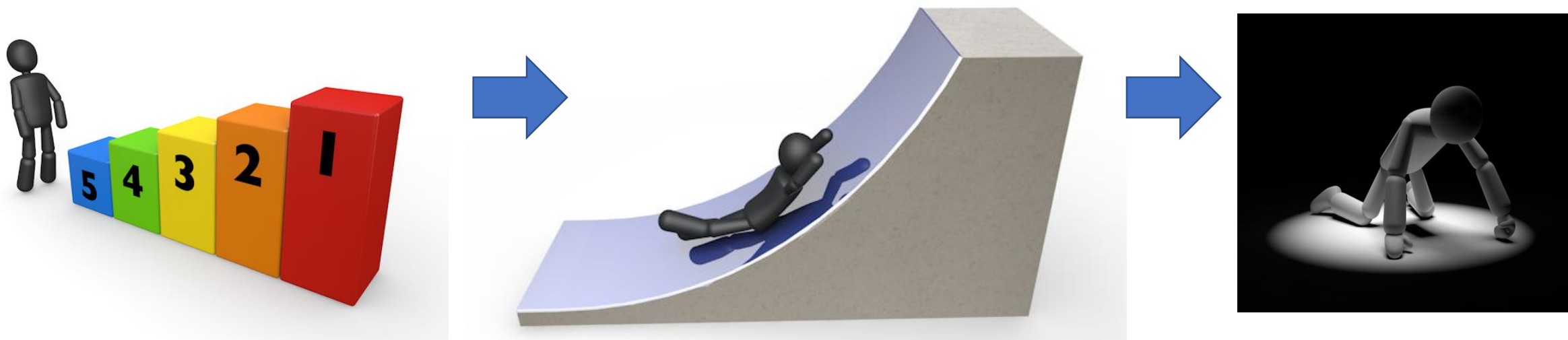


体調悪い、親しか頼めませんが、親も体調悪い、足がない、やらなきゃいけないことが多く…

うつ・自閉症スペクトラム 障害1級 (2021.9)

2021.4.8「ふらっと」に：

今の状況から抜けだせたらと思って相談したいです。もう無理なら死んで終わりにします。



事例検討：相談者Aさんの悩み

「ふらっと」の相談は2021.04.08～2021.08.24 143日間（進行中）

相談するほど死にたくなる？



働けない社会に必要な人間は死ねて言われてるみたいで生きるのつらいです。

失敗経験が多い



死にたい

表情が硬く、ほとんど同じ表情…
持って回った言い方で、本人の意図が不明

カバンの中はパンパンが、整理整頓がある
細かいことに非常に念入り話す傾向がある
指の爪がすべて噛みちぎっていた。聞いて
たら、子ども頃からの習慣であった。



2時間を過ぎたら、笑顔を見せて、
曇った顔が少しはれた。「ありが
とう」と帰宅。

本人の難題①

働きたいのに働けないのは
つらいです。

対策①

本人の難題②

発達障害検査：働けない理由を
調べ・適切支援につなぐ

本人自身が運転できない。家
族も送迎を頼れない。体調・
体力・コミュニケーションの
支障があり、一人で支援窓口
や病院の受診に行くのが難し

対策②

本人の難題③

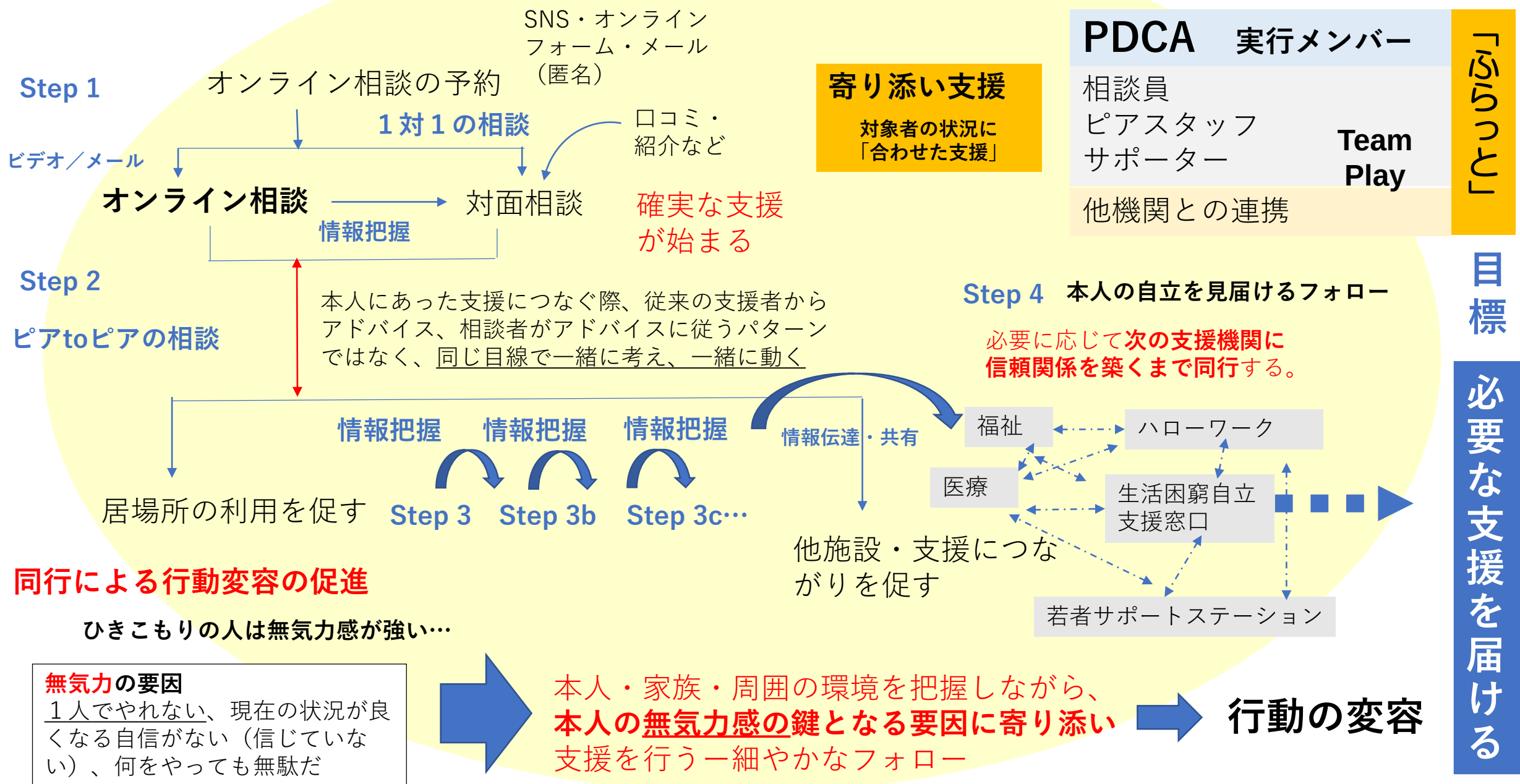
同行支援

理解してくれない人に話しづ
らく、結果として相談のずれ
が発生し、的外れの相談に
なってしまう。

対策③

時間をかけた相談・情報を把握する工夫

実践：「つながる」「つなぐ」「つながり続ける」 伴走型支援モデル



支援の横連携の実現に向かって～

支援の悩み

子どものSOSをどう受け止め・どう対処する？

- 連携のあり方
- 情報開示
- 未成年についての相談
- 親の許可がないと情報提供できない
- 支援はどうすればいいのか？

「あたりまえ」の縦割り支援から 「あたりまえ」の横連携への構築



ポイント！医療、薬、カウンセリングの限界は、ピアの体験から補う

事例② 医者をやめる。プログラマーになるWさん

急に勉強できなくなった

思い通りに行かない → うつ

文字を飛んでる → 学習障害症状



医療 服薬 カウンセリング



症状改善しない

昼夜逆転、人との会話を避ける

勉強に集中できない、焦る！

→ ゲームに逃避



3年間を過ぎた
退学準備

病院にも行かなくなった時、
「ふらっと」と出会い

ヨン ロザリン先生

お忙しいところ突然の連絡失礼します。
〇〇大学医学科の〇〇です。

先日国家試験を受けてきたのですが、まだ予想の段階ではありますが合格してそうだと言うご報告ができそうです。
とてもつまらないと思っていた学生生活が、あの時先生が声かけてくださったお陰で景色が**180度**変わり非常に充実した**3年間**を過ごすことができました。
本当にありがとうございました。

今後とも気持ち変わらず初志貫徹の精神で児童精神科目指して頑張っていきたいと考えてます。

〇〇大学
〇〇〇〇

**本気で死のうと思ってる人は相談にいきません。まだ
生きたいと思う人は相談に行く**と思います。相談
に行ける人はいいほうで、外出れなくて家に引きこ
もってパソコンがあればオンラインで外と繋がれる。
けどパソコンがない、外と繋がりたいくてパソコン買っ
ても使い方がわからない。パソコン買う余裕もないデ
ジタル弱者は今の**社会だと置いていかれます**。そうい
う人を支援者はどう支援していくか、機会があったら
研修会とかで話ししてほしい。**人前で自分の意見言う
の嫌いなのでそういう人は支援者とすれ違います**ね。

当事者の声

ひきこもり・不登校の知識を深めたいと思い、参加させていただきます。
相談機関と繋がるにはどうしたらいいか、相談機関と繋がるまで当
事者はどんな気持ちでいるのか、葛藤はあるのか、知ることができ
たら幸いです。宜しくお願い致します。

おまけ～

不登校・ひきこもり時一番良かったこと

- **正直ない。**ずっと好きなゲームをしているつもりだったが、勝つことで上の世界に飛び込みたかったので、良い勝率を出し続ける必要があった。そのためには相当な根気を必要とし、自分の現実を受け入れるのと同じくらいすごく苦しかった
- ひきこもってから**自分を見直す**ことができて良かった。
- 自分はあの人に対してこう思ってたんだ、あの時本当はこうしたかったんだと、**自分の感情を知る**ことができた。
- **気持ちに余裕ができた**ようで嬉しかった。

ひきこもり当時の気持ち①

(大学生)

顔見知りには今何してるのか、なんでそんな生活を送ってるのか、とか聞かれると思っていたので、**なんて答えたらいいいのか**当時は分からず喋る機会を減らそうと思った。**親には申し訳ないことをしている**と思っていたので、喋るごとにすみませんと言うのが口癖になっていた。次第にそんなこと毎回言われたら嫌だろうなと思うようになり、喋る回数を減らそうと思っていた

対策：

1. 親とは必要最低限以外の電話はしないようにした
2. 顔見知りに会うと声掛けられる確率が上がると
思っていたので、なるべく誰とも遭遇しないよう
に生活スタイルを変えた

(朝早くに買い物に行って、昼間は寝る、夜は起きている)

(25歳)

私がひきこもっていたときに思っていたことは、**「親に迷惑かけて悪いな」**と思っていました。

ですがその反面、日によっては「なんで苦しんでいるのを分かってくれない」と怒っている日もありました。今思うと、**迷惑かけて悪いなと思う日が続く**と自己否定が強くなり、**自分ではどうにもできない気持ちになっていたのだ**と思います。

家の中で、**自分の気持ちと葛藤している**ことはたくさんありました。