

# 「ひきこもり」 とは…?

さまざま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のこと。（他者と交わらない形での外出をしている場合も含む。）  
（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」）

## Q1 ひきこもりに なりやすい人の特徴は？

- ・「あの人はこう思っているに違いない」と思うなど、自分以外の存在への意識が強い人
- ・不安になりやすい人や、不安への解決手段が限られている人
- ・自分で自分を責めてしまう人 など

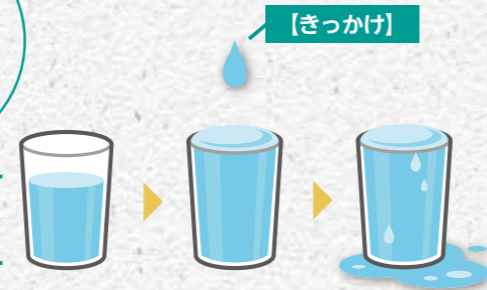
## Q3 原因を取り除けば 解決できるの？

ひきこもった【きっかけ】は特定できたとしても、こんなことがあったからひきこもりになったと【原因】を1つに絞れるものではありません。また、きっかけと原因は、同じものとは限りません。さまざまな要素が作用し合っているため、解決には時間がかかります。

だんだんと積み重なって行き、ある時突然、何かの拍子に溢れてしまいます。

【原因】

- ・ストレス
- ・家族の一言
- ・SNS など



## Q2 ひきこもっていても 安心できるの？

ひきこもっている最中も、本人の中では複雑に感情が絡み合い、葛藤しています。「みんなと違ってしまった」「こんなことをしてはだめだ」「でも動けない」と自分を責めることも。ひきこもり状態での生活は、決して楽というわけではありません。

まずは、**一歩** 踏み出すことから。  
ひきこもりについて考えよう

全国で推計146万人

この数字は、内閣府が令和4年に行った調査の中で、15歳から64歳で「ひきこもり状態にある」とされた人数です。  
メディアでも多く取り上げられた、ひきこもりの現状。皆さんはどのように感じますか。

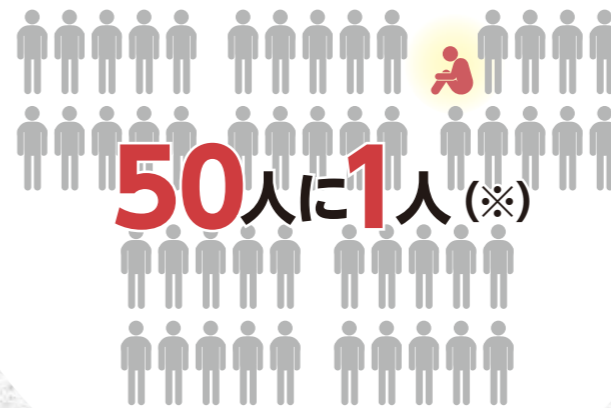
### 本人の苦しみと 家族の孤立

「甘え」や「さぼり」と誤解して捉えられることも多い、ひきこもり。ですが、その行動の裏にはさまざまな要因や背景があり、私たちに計り知れない苦しみがあるのです。  
また、ひきこもりの状態は、当事者だけでなく、当事者を支える家族にも影響を与えます。世間の目が気になって、悩みを誰に

### 地域全体で、ひきこもりの 理解を深める

悩んでいる当事者とご家族が、もしかしたら近くにいるかもしれない。でも、何から始めればいいのか分からないという方も多いためです。  
この特集で、ひきこもりの現状を知り、当事者とそのご家族にどう接していけば良いのか、そして地域みんなで支えていくために、私たちに何ができるのかを、一緒に考えてみませんか。

全国で推計146万人



ひきこもり当事者の想い  
(40代男性)

“困っていることが何なのかも分かりませんでした。”

“このまま消えてしまいたい。”

思い返すと、力が抜けている感じがした。エネルギーがゼロの状態でした。動くこともできず、「また今日も一日が終わっていくのか」「このまま世界が終わっていくのかな」と思っていました。

「何も変わらないこの状態をどうにかしたい」と思うようになりました。そんな思いが出てきた時に、周囲に何も言わずに話を聞いてくれる、家族や親戚、仲間がいてくれたから、私は**一歩**踏み出してみようと思うことができました。

出典：社会福祉法人総社市社会福祉協議会「ひきこもりサポーター養成テキスト」から一部抜粋

出典：内閣府「子ども・若者の意識と生活に関する調査」令和4年11月

(※) 15歳～64歳（生産年齢人口）のうち