

## はじめに

「ひきこもり」という言葉が広く知られるようになり、約20年が経ちました。それに伴い困難を抱える人たちに向けてさまざまな支援が講じられてきました。しかし、ひきこもりへの誤解や偏見、先入観に基づいた事件の報道等により、当事者本人たちの生の声や実情とはかけ離れたネガティブなイメージや、ニーズと乖離した支援が定着してしまっただけでもありました。

本調査および報告書の目的は、ひきこもり等の生きづらさを抱えた当事者・経験者たちの置かれている状況や、何に困り、何を求めているかなど、その実態を明らかにし、本人たちが尊厳を持ってライフデザインを描けるようにすることです。

これまでもさまざまな「ひきこもり」の実態調査が行われてきましたが、本調査は1,686名もの当事者・経験者が直接回答をした、前例のない画期的な成果であるとの評価をいただきました※。これはメンバーそれぞれが何らかのマイノリティ当事者である私たちが、最大限の共感と敬意をもって臨んだことで、みずからの声が「何かを変えられるかもしれない」と多くの方々が期待を寄せてくださった賜物だと感じています。

※松山大学人文学部准教授 石川良子氏、立正大学社会福祉学部准教授 関水徹平氏による

この結果を、当団体が今後の活動を推進する足掛かりにするとともに、当事者の声を反映した支援の構築に活かす等、社会のインクルーシブデザインに活用されることを願っています。

最後に、何よりご自身の思いや願い、答えづらい問いや向き合うことが苦しい経験や現状などにも真摯にご回答くださった当事者・経験者の方々に心より感謝を申し上げます。私たちが「UX (Unique eXperience)」と呼んでいる、皆さんの経験と思いがこそが「誰もが生きやすい社会」「自分の人生を自分でデザインできる社会」への布石となると信じ、本調査の結果を広く伝え、活用していきます。

2020年3月  
一般社団法人ひきこもりUX会議

本調査は、「日本財団2019年度助成事業」として助成を受けて実施いたしました。  
また多大なるご協力とご支援をいただきました、家族会、支援団体、行政関係者、有識者各位、友人・知人たちに深く御礼を申し上げます。

## 目次

P.1 はじめに

P.3 調査について

P.8 「ひきこもり」について

P.12 生きづらさについて

P.14 コミュニケーションについて

P.17 支援について

P.19 仕事について

P.23 居場所／場づくりについて

P.25 自由記述抜粋

P.38 付録 調査票

## 調査について

- 回答者年齢は6歳から85歳、平均年齢は36.3歳。40歳以上が37.3%
- 女性の回答者が61.3%。UX会議が「ひきこもり女子会」を開催していることもあり女性が多くなったと考えられるが、女性のひきこもりが少なくないことが分かる
- 全都道府県から回答があり、関東以外が55%。全国の当事者団体や家族会にもご協力をいただき、広域での周知が可能となり、広く回答を得ることができた
- オンライン回答が94%超。後出の「ひきこもりに関する支援・サービスの主な情報源」に「インターネット」と回答した人は83%以上。インターネットを通じた発信が、当事者の重要な情報源になっている
- 「配偶者と同居している」と答えた人は性別で分けたときに数値に差がある。女性の方が男性よりも配偶者と同居している数値が高かった。さらに「現在ひきこもりである」と回答した人ではその差が明らかだった
- 現在ひきこもっている人の一人暮らし率は18.0%
- これまでのひきこもりに関する主な調査では主婦や家事手伝いが省かれていたが、女性既婚者が20%を占めた（男性既婚者7.7%）。「ひきこもりは独身」という社会的イメージがあるが、家族やパートナー以外の人間関係を持たず、孤独感、孤立感を抱える女性が多いことが分かる
- 親が経済的に支えている人が89.6%。親も子ども高齢化していることを考えると親亡き後の経済的困窮についての対策が急がれる
- 精神的な支えがないと回答した人が57.2%。孤立している様子が見ええる
- 経済的には父親に頼っているが精神的な支えにはなっていない。逆に母親が経済的、精神的に支えていると回答している人が多い
- 54.6%が大学卒以上の学歴。国内平均52%弱（2018年、OECD）より高い
- 中退経験者が40%超と非常に高く、全国平均（大学2.7%（平成26年度）、高校1.4%（平成30年度）ともに文部科学省調査）を大幅に上回る

回答形式	
インターネットによる回答	94.2%
紙媒体による回答	5.8%
<b>有効回答数</b>	1,686件

年代	
20歳未満	2.3%
20代	25.7%
30代	34.7%
40代	26.6%
50代	9.1%
60代以上	1.6%
<b>有効回答数</b>	1,633件

性別（性自認）	
男性	33.9%
女性	61.3%
その他	4.8%
<b>有効回答数</b>	1,660件

居住地域	
北海道	4.1%
東北	5.9%
関東	45.0%
中部	13.0%
近畿	17.8%
中国	4.1%
四国	2.8%
九州、沖縄	7.4%
<b>有効回答数</b>	1,637件

【地域分けについて】

北海道 北海道  
 東北 青森県 岩手県 宮城県 秋田県 山形県 福島県  
 関東 茨城県 栃木県 群馬県 埼玉県 千葉県 東京都 神奈川県  
 中部 新潟県 富山県 石川県 福井県 山梨県 長野県 岐阜県 静岡県 愛知県  
 近畿 三重県 滋賀県 京都府 大阪府 兵庫県 奈良県 和歌山県  
 中国 鳥取県 島根県 岡山県 広島県 山口県  
 四国 徳島県 香川県 愛媛県 高知県  
 九州、沖縄 福岡県 佐賀県 長崎県 熊本県 大分県 宮崎県 鹿児島県 沖縄県

現在同居されている方々は、あなたを含めて何名ですか。	
1人	22.2%
2人	24.7%
3人	29.6%
4人	16.8%
5人	4.6%
6人以上	2.2%
<b>有効回答数</b>	1,646件

現在、あなたは誰と同居していますか。（複数回答）		
	該当する	該当しない
父	45.2%	54.8%
母	55.0%	45.0%
兄弟	23.3%	76.7%
祖父母	5.7%	94.3%
配偶者／パートナー	16.6%	83.4%
子	7.1%	92.9%
その他	3.3%	96.7%
	<b>有効回答数</b>	1,685件

居住形態	
賃貸	33.2%
持ち家	59.9%
公営住宅	3.7%
その他	3.3%
	<b>有効回答数</b> 1,659件

現在、配偶者／パートナーはいますか	
既婚である	15.2%
未婚だがいる	8.5%
離別/死別	4.0%
いない	72.3%
	<b>有効回答数</b> 1,661件

日頃、家族の中であなたを経済的に支えているのはどなたですか（複数回答）		
	該当する	該当しない
あなた自身	32.2%	67.8%
父	48.7%	51.3%
母	40.9%	59.1%
きょうだい	5.3%	94.7%
祖父母	3.0%	97.0%
配偶者／パートナー	14.6%	85.4%
子	0.5%	99.5%
いない	3.3%	96.7%
その他	6.4%	93.6%
	<b>有効回答数</b>	1,685件

日頃、家族の中であなたを精神的に支えているのはどなたですか（複数回答）		
	該当する	該当しない
あなた自身	34.0%	66.0%
父	15.6%	84.4%
母	37.0%	63.0%
きょうだい	13.8%	86.2%
祖父母	3.0%	97.0%
配偶者／パートナー	17.3%	82.7%
子	5.2%	94.8%
いない	23.2%	76.8%
その他	15.7%	84.3%
	<b>有効回答数</b>	1,685件

最後に在籍した（または現在在籍している）学校は次のどれですか	
小学校	0.5%
中学校	3.5%
高校／高等専門学校	24.7%
短期大学	6.1%
大学	43.8%
大学院	4.7%
専門学校	15.4%
その他	1.3%
<b>有効回答数</b>	1,666件

学校を中退した経験はありますか	
ある	40.1%
ない	59.9%
<b>有効回答数</b>	1,665件

中退経験が「ある」と回答した方にお聞きします。中退した学校について、あてはまるものに○をつけてください（複数回答）		
	該当する	該当しない
中学校	2.0%	98.0%
高校／高等専門学校	20.4%	79.6%
短期大学	1.4%	98.6%
大学	13.6%	86.4%
大学院	1.8%	98.2%
専門学校	6.8%	93.2%
その他	0.6%	99.4%
<b>有効回答数</b>	1,684件	

# 「ひきこもり」について

- 「現在ひきこもっている」と回答した人は65.4%。現在ひきこもってはいないが、なんらかの生きづらさを抱えている人も数多く回答している。自認があり、かつ苦しんでいる人は「ひきこもりである」と解釈していいのではないかと。ひきこもりという状態像をもって支援の是非や可否を判断すると、当事者・経験者が必要とする支援とずれてしまうのではないかと。
- 自分をひきこもりだと思う理由として「通学・就労していないから」を挙げる人が最も多く（39.2%）、「部屋／家に閉じこもりがちだから」より10ポイントほど高い。「家族以外の人間関係がないから」と答えている人は少ない（8.8%）。
- ひきこもり期間が7年以上の人が48.6%。最も多いのが10～15年（16.2%）で20年以上の人も9.2%いる。長期化していることは明らかであり、支援に繋がっていないことがうかがえる
- ひきこもりの原因は複数回答が多く、いくつかの要因が重なっていると思われる。からだやこころの不調の回答も多いが、疾患が先にあったのではなく、なんらかの要因があり不調をきたした可能性が高い。さらに調査が必要
- 就職活動（22.6%）、職場での人間関係（26.2%）、退職（24.0%）と、仕事に関係することが原因になっている人も多い。職場環境の改善や多様な働き方ができるようになることなども必要だと考える
- ひきこもることが「つらい」「とてもつらい」は合わせて61.9%。ひきこもりは楽、甘え、怠けという見方は当たらない

問1 あなたは、これまでに「ひきこもり」だったことはありますか	
ある	86.0%
ない	14.0%
<b>有効回答数</b>	1,684件

問2 現在、あなたは「ひきこもり」ですか	
はい	65.4%
いいえ	34.6%
<b>有効回答数</b>	1,438件

問3 あなたはなぜ自分を「ひきこもり」だと思いましたか。最もあてはまるものに1つだけ○をつけてください	
部屋／家に閉じこもりがちだから	29.4%
通学／就労していないから	39.2%
家族以外の人間関係がないから	8.8%
生きづらさがあるから	15.1%
その他	7.5%
<b>有効回答数</b>	1,414件



問4 あなたの「ひきこもり」期間（累計）についておしえてください	
6ヶ月未満	3.4%
6ヶ月～1年未満	5.5%
1年～2年未満	8.6%
2年～3年未満	8.3%
3年～5年未満	14.4%
5年～7年未満	11.3%
7年～10年未満	14.3%
10年～15年未満	16.2%
15年～20年未満	8.8%
20年～25年未満	4.4%
25年～30年未満	2.5%
30年以上	2.3%
<b>有効回答数</b>	1,422件

問5 あなたの「ひきこもり」期間はいつからいつまでですか

ひきこもり開始年齢の平均および標準偏差				
平均	標準偏差	最低	最高	有効回答数
21.9歳	8.3年	6.0歳	60.0歳	1,229件

年代ごとのひきこもり開始年齢および標準偏差					
年代	平均	標準偏差	最低	最高	有効回答数
10代	14.7歳	2.5年	8.0歳	19.0歳	30件
20代	17.8歳	4.4年	7.0歳	28.0歳	300件
30代	20.5歳	5.7年	6.0歳	38.0歳	439件
40代	25.9歳	9.0年	7.0歳	47.0歳	330件
50代	28.6歳	12.2年	6.0歳	54.0歳	97件
60代	32.2歳	15.9年	10.0歳	60.0歳	16件

年代ごとのひきこもり平均年数				
年代	平均	標準偏差	有効回答数	
～10代	3.0年	3.3年	28件	
20代	5.3年	4.4年	297件	
30代	8.9年	6.2年	428件	
40代	11.0年	8.4年	315件	
50代	13.4年	10.9年	88件	
60代	17.9年	14.9年	14件	

ひきこもりの平均回数				
ひきこもり回数	平均年数	標準偏差	有効回答数	
1回	7.4年	7.3年	1,186件	
2回	4.4年	4.8年	314件	
3回	3.3年	4.7年	84件	
4回	1.9年	1.7年	21件	
5回	2.5年	0.7年	2件	
6回	2.0年	-	1件	

注) 「6回」の有効回答数が1件のため、標準偏差を空欄とした

問6 あなたの「ひきこもり」の原因やきっかけはなんですか（複数回答）		
	該当する	該当しない
家族との関係	35.9%	64.1%
友人・知人との関係	26.6%	73.4%
からだの不調・病気・障害	30.0%	70.0%
こころの不調・病気・障害	62.2%	37.8%
いじめ	20.9%	79.1%
不登校	32.3%	67.7%
就職活動	22.6%	77.4%
職場での人間関係	26.2%	73.8%
ハラスメント・暴力	13.9%	86.1%
退職	24.0%	76.0%
性自認や性的指向	4.5%	95.6%
その他	16.4%	83.6%
	<b>有効回答数</b>	1,685件

問7 ひきこもることは、あなたにとってつらいことですか、それとも気が楽になることですか	
とてもつらい	31.9%
つらい	30.0%
気が楽になる	17.2%
とても気が楽になる	4.3%
あてはまらない	16.7%
	<b>有効回答数</b> 1,439件

## 生きづらさについて

- 「現在生きづらさを感じている」が87.4%。かつて感じていた人を合わせると**99%が生きづらさを感じている**。ひきこもりの本質的な問題はこの「生きづらさ」ではないのか
- 生きづらさの理由として最も数値が高かったのは自己否定感（74.2%）。多くの当事者は「生きていていいと思えない」「生きている価値がない」と自分を責めている。生きているだけでいいと思え、存在しているだけで尊重されることを感じられる体験が必要なのではないか
- 経済的不安も高い（70.3%）。ベーシックインカムなどの導入で軽減できるのではないか
- 生きづらさの改善の要因には45.4%が「安心できる居場所」と回答しており最も高かった。一方「就職したとき」は16.6%で2番目に低い。物理的な状況が変化したことよりも、内面の変化によって改善されたと感じていることがわかる
- 自分のことを「嫌いと感じる」と回答した人は86.7%。前出の自己否定でもあるように、自己否定感をどうやって回復するかが大きな課題ではないか考える

問8 あなたは、「生きづらさ」を感じたことがありますか	
1.現在「生きづらさ」を感じる	87.4%
2.過去に「生きづらさ」を感じていた	11.6%
3.「生きづらさ」を感じたことはない	1.1%
<b>有効回答数</b>	1,679件

問9 問8で1または2と回答した方にお聞きます。あなたが感じる「生きづらさ」の理由はなんですか（複数回答）		
	該当する	該当しない
父親との関係	43.7%	56.4%
母親との関係	47.3%	52.7%
それ以外の家族との関係	32.8%	67.2%
家族以外の人間関係	52.8%	47.2%
からだの不調・病気・障害	41.0%	59.0%
こころの不調・病気・障害	72.9%	27.1%
性自認や性的指向	10.0%	90.0%
対人恐怖	62.1%	37.9%
自己否定感	74.2%	25.8%
経済的不安	70.3%	29.7%
その他	15.9%	84.1%
<b>有効回答数</b>	1,684件	

問10 問8で1または2と回答した方にお聞きます。あなたは、どのような変化によって生きづらい状況が軽減または改善しましたか（複数回答）		
	該当する	該当しない
就職したとき	16.6%	83.4%
経済的に安定したとき	35.7%	64.3%
からだの不調や病気が改善したとき	22.3%	77.7%
こころの不調や病気が改善したとき	40.5%	59.5%
新しい人間関係ができたとき	32.0%	68.1%
家族関係が修復したとき	13.8%	86.2%
安心できる居場所が見つかったとき	45.4%	54.6%
自己肯定感を獲得したとき	41.3%	58.7%
良い治療者・支援者に出会えたとき	34.6%	65.4%
その他	18.6%	81.4%
	<b>有効回答数</b>	1,684件

問11 自分のことを好きだと感じる時はありますか	
常に感じる	7.9%
時々感じる	36.9%
ほとんど感じない	34.1%
感じない	21.1%
	<b>有効回答数</b> 1,670件

問12 自分のことを嫌いだと感じる時はありますか	
常に感じる	38.5%
時々感じる	48.2%
ほとんど感じない	9.8%
感じない	3.5%
	<b>有効回答数</b> 1,674件

## コミュニケーションについて

- 「対人関係に漠然とした恐怖感を抱えている」人が86.5%。「人と話すのが苦手」な人は76.9%と対人関係に不安や困難を抱えている人が多くいる。一方で64.6%の人が「今より人と交流したい」と回答しており、**「似た体験・経験をした人」との交流は71.7%が望んでいる**
- 「誰」と交流したいのか、ということについて、どれだけイメージできているのかは検討が必要。漠然と「人」と交流したいというわけではないのではないか
- 安心できる人間関係の中でコミュニケーションを重ねることで自信につながっていくのではないだろうか。当事者同士、また理解ある支援者などと出会い、過ごせる場が必要とされていると考える
- 77.7%の人が毎日誰かと話している。誰とも話さないというイメージが覆るのでは
- 頼れる人がほぼ家族しかないということは、このまま高齢化が進めば破綻する可能性が高い

問13 あなたが人間関係やコミュニケーションで感じることにあてはまるものに○をつけてください						
		そう思う	やや そう思う	あまりそう 思わない	そう 思わない	有効回答数
a	社会的スキルに自信がない	66.2%	21.3%	9.1%	3.5%	1,675件
b	対人関係に漠然とした恐怖感がある	62.1%	24.4%	9.7%	3.8%	1,672件
c	男性に苦手意識がある	35.6%	30.6%	23.2%	10.6%	1,646件
d	女性に苦手意識がある	30.1%	36.9%	24.2%	8.8%	1,649件
e	人と話すのが苦手	44.8%	32.1%	15.3%	7.8%	1,669件
f	いまよりも人と交流したい	32.3%	32.2%	23.0%	12.4%	1,673件
g	似た体験・経験をした人と交流したい	35.4%	36.3%	19.5%	8.8%	1,671件
h	趣味を通じた交流は得意だ	15.7%	32.5%	33.7%	18.1%	1,666件

注) 調査開始時点(2019年10月17日)では、問13の選択肢が「c 異性に苦手意識がある」「d 同性に苦手意識がある」となっていますが、性別欄で「その他」の選択肢があるにも関わらず、「同性/異性」と表現していることの論理的なおかしさ、および配慮のなさに気づいたため、「c 男性に苦手意識がある」「d 女性に苦手意識がある」と訂正しました。この理由により、性別「その他」を選択した方で、選択肢の変更(2019年10月18日AM01:25)以前に回答した方は、c、dの有効回答数から除いています。該当する15名の方にはあらためてお詫び申し上げます。

問14 あなたは普段どの程度、人(同居の家族を含む)と話しますか。電話やEメール、SNSも含みます	
毎日	77.7%
2~3日に1回	10.2%
一週間に1回	2.4%
一週間に1回未満	2.0%
ほとんど話さない	7.8%
	<b>有効回答数</b> 1,680件

問15-1 あなたには、悩みごとを相談ができる人はいますか	
いる	58.1%
いない	41.9%
	有効回答数 1,678件

問15-2 問15-1で「いる」と回答した方にお聞きます。あなたが悩みごとの相談をできる人は、下記のどの関係にあてはまりますか（複数回答）		
	該当する	該当しない
父親	6.1%	93.9%
母親	23.6%	76.4%
その他家族・親族	9.5%	90.5%
配偶者／パートナー	13.5%	86.5%
友人・知人	26.4%	73.6%
カウンセラー・精神科医	26.6%	73.4%
同じ悩みを抱える人	11.4%	88.7%
相談員	11.1%	88.9%
その他	6.2%	93.8%
	有効回答数	1,683件

問16-1 あなたには、急な病気などによって、身の回りのことで困ったときに頼れる人はいますか	
いる	74.1%
いない	25.9%
	有効回答数 1,673件

問16-2 問16-1で「いる」と回答した方にお聞きします。困ったときに頼れる人は、下記のどの関係にあてはまりますか（複数回答）

	該当する	該当しない
父親	30.9%	69.1%
母親	52.2%	47.8%
その他家族・親族	21.9%	78.1%
配偶者／パートナー	16.8%	83.2%
友人・知人	12.0%	88.0%
カウンセラー・精神科医	13.1%	86.9%
当事者／経験者	2.7%	97.3%
相談員	6.8%	93.2%
その他	3.3%	96.7%
<b>有効回答数</b>	1,685件	



## 支援について

- 医療、行政、ハローワーク・サポステへの課題を感じる人が過半数。公的な支援が当事者のニーズにフィットしていない現状が浮き彫りに
- 医療サービス以外の利用経験がない人が半数前後。支援に繋がっていない現状が見える
- 支援への課題についての自由記述では、支援者に知識、理解がないことから相談して傷つけられたという声が非常に多かった。やっとの思いでたどり着いた窓口で失望し、その後再びひきこもったり次に窓口につながるまでに長い時間を要することもある
- 情報源はインターネットが圧倒的に多い。各セクターは情報発信の媒体としてインターネットを活用することで活動への効果が上がるのではないか

問17 あなたは、これまでに利用したひきこもりに関する支援・サービスについて課題を感じていますか							
		とても感じる	感じる	あまり感じない	感じない	利用したことがない	有効回答数
a	病院・診療所による医療サービス	30.8%	28.9%	10.7%	2.3%	27.3%	1,666件
b	ハローワークや若者サポートステーションなどによる就労支援・サービス	32.9%	19.7%	6.6%	1.1%	39.7%	1,666件
c	行政機関による支援・サービス	34.4%	18.1%	5.8%	1.4%	40.4%	1,665件
d	民間団体による支援・サービス	22.3%	16.1%	6.7%	1.8%	53.2%	1,661件
e	当事者主体による支援・サービス	15.2%	18.1%	11.3%	2.2%	53.2%	1,662件

問18 これまでに利用したひきこもりに関する支援・サービスの課題について詳しくおしえてください
→ [自由記述抜粋] P.26参照

問19 ひきこもりに関する支援・サービスの主な情報源はなんですか（複数回答）		
	該当する	該当しない
家族	11.9%	88.1%
友人・知人	9.3%	90.7%
チラシ	10.6%	89.4%
市報・広報	15.3%	84.7%
インターネット	83.2%	16.9%
テレビ・ラジオ	14.5%	85.5%
新聞・雑誌	13.8%	86.2%
当事者会や当事者主催の催し	18.4%	81.6%
その他	7.5%	92.5%
	<b>有効回答数</b>	1,685件

## 仕事について

- 就労状況としては「無職」「派遣会社などに登録しているが現在は働いていない」を合わせると4割を超える。完全失業率が2.4%（2019年、総務省）であることを考えれば、かなり高い割合である
- 4分の1近くが「勤めている」と回答。仕事を持っていても（あるいは持っているからこそ）生きづらさを抱えている人が多くいる。あるいは、勤めていても「自分はひきこもりである」と自認する人が少なからずいるのではないか
- 8割以上の人が就労した経験を持っており、うち半数近くは延べ5年以上の就業期間がある。また6割が「働きたい」と回答している。多くが「働きたくない」のではなく、働く能力も意欲もありながら「働けない」でいることがわかる
- 半数がこころの不調やハンデを抱え、半数以上が自信を失っている。無理のない働きかた、自信を取り戻すステップが必要なのではないか
- 現在就労している人が働いた理由はどれも数値が低く、積極的な働く動機を見出しにくいのではないか。やむを得ず望まない環境や条件で働き、生きづらさを解消できずにいるのでは
- 就労に対して恐怖心を抱いている人が多い。スモールステップが必要だと思われる
- 合わせて4割が「在宅」「自営・フリーランス」の働きかたが理想と回答。自宅のできる仕事の開拓が必要
- 生活費に「困っていない」人が過半数ではあるが、半数近くが「困っている」ことを見過ごしてはならない。また、将来や今後の不安に「経済的なこと」を挙げる人が多いことから、「現時点では困っていないが、将来はわからない」という状態なのではないかと推察する

問20 あなたの現在の就学・就労の状況についておしえてください	
1.勤めている【正社員】	8.7%
2.勤めている【契約社員、派遣社員またはパート・アルバイト（学生のアルバイトは除く）】	15.9%
3.学生／予備校生	6.0%
4.自営業・フリーランス	5.8%
5.派遣会社などに登録しているが現在は働いていない	2.9%
6.専業主婦／主夫	6.5%
7.家事手伝い	8.4%
8.無職	37.5%
9.その他	8.4%
<b>有効回答数</b>	1,663件

問21 問20で5、6、7、8と回答した方にお聞きします。あなたは過去に働いていたことはありますか（複数回答）		
	該当する	該当しない
正社員として働いたことがある	25.3%	74.7%
契約社員・派遣社員またはアルバイト・パートとして働いたことがある（学生のアルバイトは除く）	41.1%	58.9%
自営業・フリーランスをしたことがある	5.3%	94.7%
働いたことはない	12.7%	87.3%
その他	2.9%	97.2%
	<b>有効回答数</b>	1,685件

問22 過去もしくは現在、就労している方にお聞きします。あなたの就業期間について、累計でおしえてください（学生のアルバイトは除く）	
1年未満	19.2%
1年以上3年未満	16.0%
3年以上5年未満	16.2%
5年以上7年未満	10.0%
7年以上10年未満	10.5%
10年以上15年未満	14.1%
15年以上	13.9%
	<b>有効回答数</b>
	1,266件

問23 現在、就労していない方にお聞きします。あなたは働きたいと思いますか	
とても思う	27.1%
思う	32.7%
あまり思わない	16.8%
思わない	12.1%
わからない	11.4%
	<b>有効回答数</b>
	1,194件

問24 現在、就労していない方にお聞きます。あなたが就労していない理由はなんですか（複数回答）		
	該当する	該当しない
からだの不調・病気・障害	26.2%	73.8%
こころの不調・病気・障害	46.5%	53.5%
経済的に困窮していないから	8.7%	91.3%
就労する自信がない	51.8%	48.2%
自分のやりたい仕事がないから	16.0%	84.0%
自分の望む勤務条件の仕事がないから	20.1%	79.9%
学生だから	5.1%	94.9%
特になし	0.5%	99.5%
その他	14.8%	85.2%
	<b>有効回答数</b>	1,685件

問24について、書き足したいことがあれば、ご自由にお書きください【自由記述】

→【自由記述抜粋】P.28参照

問25 現在、就労している方にお聞きます。就労するようになった理由はなんですか（複数回答）		
	該当する	該当しない
からだの不調・病気が改善したから	3.3%	96.7%
こころの不調・病気が改善したから	8.1%	91.9%
経済的に困窮したから	13.5%	86.5%
就労する自信がついたから	5.2%	94.8%
自分のやりたい仕事だったから	8.6%	91.4%
自分の望む勤務条件の仕事だったから	8.7%	91.3%
その他	11.8%	88.3%
	<b>有効回答数</b>	1,685件

問25について、書き足したいことがあれば、ご自由にお書きください【自由記述】

→【自由記述抜粋】P.29参照

問26 あなたにとって理想の働き方はどれですか	
正社員として働く	25.1%
契約社員・派遣社員として働く	2.3%
アルバイト・パートとして働く	8.7%
扶養の範囲内で働く	2.3%
家でできる仕事をする	20.3%
自営業・フリーランスとして働く	18.5%
障害者枠で働く	7.4%
複数の仕事を掛け持ちする	4.2%
働かない	11.2%
<b>有効回答数</b>	<b>1,633件</b>

問27 あなたが就きたい職業や、やってみたい仕事があればご記入ください [自由記述]
→ [自由記述抜粋] P.30参照

問28 現在、あなたは生活費に困っていますか	
困っている	45.7%
困ってはいない	54.3%
<b>有効回答数</b>	<b>1,668件</b>

## 居場所／場づくりについて

- 居場所や当事者会に「参加したいと思う」が58.1%で、期待が高いことがわかる
- 参加したい理由として「同じような経験をした人と出会える・話せる」が58.6%で、当事者・経験者同士が出会える場で、共感し合える関係性や、経験した人にしか話せないこと、理解してもらいづらいことを話す機会が必要とされている
- 参加したくない理由として「行っても意味がない」が2割強で優勢。これは行ったことがない人が居場所の有効性のイメージが掴みづらかったり、直接的な支援とちがい現状の困りごとの打開や今後の展望につながる実感が持ちにくいと考えているのではないかと
- 期待する取り組みとして「当事者や経験者が働ける場をつくる活動」が62.1%となっており、安心できる人の中でなら働きたいと思っている様子がうかがえる。既存の当事者活動、ピアサポートの課題とも言える
- 半数近くが「社会への啓もう活動」に期待しており、自分たちについて誤解や偏見があると感じているのではないかと

問29-1 あなたは当事者会や居場所、フリースペースなどに参加したいと思えますか	
参加したいと思う	58.1%
参加したいと思わない	26.0%
存在を知らない	15.9%
<b>有効回答数</b>	1,675件

問29-2 問29-1で「参加したいと思う」と回答した方にお聞きます。参加したいと思う理由はなんですか。最もあてはまるものに1つだけ○をつけてください	
同じような経験をした人と出会える・話せる	58.6%
当事者どうしのため安心できる	18.0%
就労などのゴールを設定されない	9.7%
わからない	4.5%
その他	9.3%
<b>有効回答数</b>	962件

問29-3 問29-1で「参加したいと思わない」と回答した方にお聞きします。その理由をおしえてください。最もあてはまるものに1つだけ○をつけてください	
会場までが遠い	3.0%
外に出られない	3.5%
人と話すのが苦手	21.4%
人の多い所が苦手	10.6%
行っても意味がない	21.7%
経済的な理由	3.0%
理由は特になし	9.0%
その他	27.9%
<b>有効回答数</b>	<b>434件</b>

問30 あなたは、当事者／経験者による以下の取り組みの中で何に期待しますか（複数回答）		
	該当する	該当しない
ひきこもりに関する情報の提供	50.4%	49.6%
当事者／経験者が集えるイベントの運営	48.9%	51.1%
住まいの情報提供や滞在施設の運営	35.5%	64.5%
就労支援や仕事の紹介	49.0%	51.0%
当事者や経験者が働ける場をつくる活動	62.1%	37.9%
社会への啓もう活動（家族や企業を含む、社会一般へのひきこもりの理解促進）	49.8%	50.2%
特になし	8.4%	91.6%
<b>有効回答数</b>	<b>1,685件</b>	

将来について感じている不安があればおしえてください。【自由記述】
→【自由記述抜粋】 P.32参照

ひきこもりUX会議は、ひきこもり等の生きづらさを抱える当事者／経験者の現状や思いを、国や地方自治体、支援団体、親などの当事者のご家族にも伝えていきたいと思っています。あなたの思いをご自由にお書きください。ひきこもりUX会議への要望やご意見もあればお書きください。【自由記述】
→【自由記述抜粋】 P.34参照



# 自由記述 抜粋

※一部を抜粋し、読みやすいように内容を変えずに  
修正した部分があります（表記、表現原文ママ）

責任編集：ひきこもりUX会議

問18 あなたがこれまでに利用したひきこもりに関する支援・サービスの課題について詳しくおしえてください。

- サポステとサポステに紹介された作業所？の用な所で就労について酷いプレッシャーをかけられ精神症状が再発した。
- とにかく就職がゴールでその後の定着支援があまり考えられていないように感じる
- 生きづらさについて支援者の理解や共感が得られない時
- 若者サポートステーション等→「若者」「39歳まで」「就労」これらの言葉で疎外され、利用しませんでした
- “自立”のゴールが「企業に正規雇用されること」メインで、そうでない生き方については相談しづらい。
- 「成人したら働かなきゃいけない」「いい歳になったら結婚しなきゃいけない」という、正論を語られることが辛いです。正論をぶつけられることは、寄り添うことではないから。
- 40歳以上のひきこもりに対して、支援がさしのべられてこなかったこと。
- LGBTを想定した支援がない。LGBTの抱える困難を軽視して自己責任化する。
- セクシュアリティの問題に知識のあまりない人もいるのかと不安になりセクシュアリティが絡んだ相談がしづらい
- あいさつをしない支援者（社会福祉士）の女性がいて、自分の存在を無視し、雑に扱われたことがあり、自宅から本当に近い相談事業所なのだが、信頼できず、利用するのを2か月くらいでやめた。上から目線で社会的弱者を見下す行為が許せない。そういった人とのかわり方をする支援者・職員の心の優越感が課題だと思う。
- ありのままの自分で居られ、どの様に過ごしても自由な雰囲気のある、そういった民間の居場所活動はとても良い。ただ、中間就労など、ひきこもりの人が無理なく働ける場に繋がる場所や活動が少ない。当事者活動では、決まった場所に決まった時間に来る事が難しい人があるなど、活動自体をまともに行うことが難しい場合がある
- お役所仕事で本当に支援してほしいことには対応できない。その支援にアクセスするために、まず生きてること、話せること、動けること、考えられること、手続きできること、交通手段、お金、等々の条件が揃わない。田舎では人目が気になって利用できない。

- これでは事業をやっている意味がまったく無い。質問しても、別の窓口を紹介されるだけで、その紹介先の窓口で相談するとまた別の窓口を...その繰り返しで、最初の取っ掛かりであるはずの相談にすらたどり着けない。
- こんな状況は明らかにおかしい。SOSを発信しても、受け取ってもらえない。いったい誰のために色々な窓口が存在するのか分からない。行政を含めてこんな対応は、初めから誰にも寄り添っていない。早く、気軽に相談をとか言っている、口先だけなのだと思います。もう誰を頼ればいいのか分からない。
- どのサービスにも言えることだが支援を受けられる場に参加するのに交通機関を使えば、無職の間は増える予定のない金がそれだけで減る速度が加速するのでとりあえず交通費が欲しい。それが無職、若しくは貧困層の交通費を軽減してくれるような国による支援が欲しい。
- ハローワークでは、経歴を見て叱責のようなことを言われ、職業訓練のコーナーでは「あなたねえ」と説教を受け、断っても続ける人がいて、傷ついた。
- ハローワークで履歴書を見せたところ、態度変わり高圧的になった。家から近場で働きたいと思うと話すと、家の近くに働く場所無いでしょ！と、私の話は聞かず、自分だけが話し続けて、怒られ続けて終わった。
- ハローワークなど引きこもって前が見えない状況を説教するだけで現実的な仕事に結びつく支援はなかった。説教だけされてもどうしようもない気持ちになるだけで引きこもりの状態は改善出来なかった。
- ハローワークの職員の対応が悪い。失業者を見下している。ひきこもりの自助会には、とても助けられました。助けられています。ただ、自助会の数が少ないです。ほとんど、ありません。
- ひきこもりに対して社会不適合者として接する人ばかりな上、効果的な支援をできる人もおらず、アドバイスの外れなものが多い。ひきこもり＝社会不適合者ではなく、社会にゆとりや多様性がないからひきこもりが増えている。ひきこもりになる人を最初から欠点のある人として接する人が支援機関に多すぎる。また多様な働き方を提案できる人もいない。
- 医療は薬物治療のみ、ハローワーク等は就労の支援のみである。カウンセリングや生活改善、対人関係の練習、職業訓練等を、総合的・段階的に出来ると良いと感じる

●カウンセリングなどの病院に通いたいと思っても無職なのでなかなか難しく、区のチラシを見てメンタルの相談窓口を利用してみようと思いましたが...電話予約の段階で名前や住所、相談内容を伝えなければならず、断念しました。(無料なので仕方ないのかとも思いますが、プライベートなことなので見ず知らずの相手には話したくなくて。)

●サポステで、経済的自立が為し得ない中での就労、ワーキングプア以下の収入状況で働いていても、「就労を果たした」、「支援を達成した」とされてしまうこと。これでは生きづらさは決して改善されないし、引きこもりも解決はしない。

●サポステなどの支援は、対象者を社会適応するための枠にはめようとするだけのものが多いが、まず人が立ち上がるためには、本人が自分自身に寄り添うこと(自分を受けとめることを含む)が必要であり、その為には伴走者が要る。

●サポステに通ったことがあります。支援者によって、親身になってくれる方と上から目線でこちらの欠点ばかりしてくる方など、バラバラでした。高卒認定などの情報提供もありません。ハローワークとだけ繋がっていて、福祉にも繋いでくれない、結局何も得られない所だと思いました。

●サポステのサービスは就職ありき、社会復帰ありきなので、「ひきこもりを脱したい。でも就職を考える段階ではない」という人は利用しづらい。社会復帰ありきではなく、ひきこもりの本人にまず居場所と自己肯定感を与えられるような支援はないものか。また私の場合、サポステ利用時に「向いてない事が分かったので二度と就きたくありません」と言っているのに介護の仕事を強く勧められ、恐怖心が湧いて来た事もありました。サポステスタッフさん、何でも良いから利用者と仕事を結びつけようとするのは止めてください。ちゃんと本人の意思を尊重してください。

●もっと、女性限定の会など作ってほしいし、内容も工夫してほしい。話せる場が必要だ。

●引きこもり経験のない職員が、複雑で繊細な状態の利用者に対応できておらず、傷つけてしまうことも多い。いかに就業率を上げるかを目標としており、その後のフォローが不十分なため、社会参加がより困難な状況に陥ってしまう場合もある。結果、引きこもりを利用した搾取になっている。

●民間団体は、強い言葉で精神的に追い詰めたり、無理やり部屋から連れ出し施設に監禁するなど、人権を無視した犯罪紛いのことをする団体に対し規制がない。健全なフリースクールや居場所などを利用するにはかなりの金額が必要で、親との関係が保たれている当事者でなければ利用は難しい。当事者主体の場では、それぞれの意思が反映される分、トラブルが起こりやすい。

●ただでさえ地方にはその手の支援がない上にあってもすぐ就職に向かわせる圧力ばかり

●どこに相談しようとしてもたらい回しにされた。結局相談すらできなくて、何の支援も受けられなかった。

●住んでいる地区を担当する相談支援事業を行っている施設に言っても、人を出せるか分からないとかだった。

●サポステに通っていた際、担当の支援員が引きこもり等に理解がない人だったため、相談事に関してドン引かれたり驚かれることが多くストレスになった。支援員はひきこもり経験者やある程度理解のある人がやって欲しい。

**問24 【現在、就労していない方にお聞きします。あなたが就労していない理由はなんですか】について、書き足したいことがあれば、ご自由にお書きください。**

●また、新規にチャレンジをしたくても年齢を理由に難色、足元をみられていて結果不採用になり、就労が難しい為です。過去に面接を受けた際にブランクが長いという事で、努力を怠ったと決めつけられた経験がある為、企業に対して不信感があり慎重になっているのも理由の一つです。

●就労していた時、体調不良を起こして、嫌味を言われた。就労できるようになっても、同じ目にあって、体を壊すことが怖い。

●正社員の経験や有用な資格がなく、履歴書が書きにくい、面接を受けにくく感じている

●両親の介護で合う条件の仕事がなかなか無い

●労働自体が嫌なわけじゃない。面接・そもそも採用されない・新しい人間関係の構築・仕事に慣れるまでの間の肩身の狭さが物凄く心理的負担になっている

●幼少よりずっと両親・きょうだいから当たり前のように出来損ないとして扱われてきた。どれほど努力し結果をだしても"出来損ない"だった。身内ですらああだったのに、能力も資格も学歴も職歴もない、出来損ないの中年ひきこもりなんて雇ってもらえる訳がないと思う。仮に就労できたとしても、雇ってくださった職場の方々を不快にさせてしまったり、迷惑かけてしまうだけ…そういう姿しか想像できない。働いて稼いで自立したい。自分の人生を歩んでみたい。みたかった。が、自信も気力も年齢も資格も能力も、あらゆるものがない。せめて他人様に迷惑をかけず、このまま静かに死んでいく方がまだマシなのではと考えてしまう。

●一度でも引きこもりのラベルがついた人を粗末に扱っていいと思っている人が多すぎる。(農作業、介護で強制労働させる等)

●49歳、うつ病で、履歴書も空白だらけで、雇ってくれる所などある訳がない。絶望しかない。

●母との同居で生活しているだけで疲労が激しいから仕事にエネルギーを使えないから困っている

●無職の期間が長すぎて何から始めたらいいのかわかりません。

●いきなりフルタイムで働く自信がないうえに、勤務地や通勤時間の問題に加え職歴がほとんどないので就業先が見つからない。

●いきなりフルタイムで働く自信がないうえに、勤務地や通勤時間の問題に加え職歴がほとんどないので就業先が見つからない。

●ひきこもりの人もなんとか働くことができる専用の求人がほしいです

●一度失敗すると戻れない社会だと思う。戻れたとしてもブラックな所や職種が多いし、辛い。

●過去に就労していたが、人間関係がうまく築けず、コミュニケーションを取るのも恐かった。また、長い職場で3年半くらい勤めた所もあったが、一向に仕事に慣れなかつたり、進歩もなかったため、働くということ自体に完全に自信を失ってしまった。

●過去の勤務状況を思い出すと、とてもじゃないけど、考えられないかんじ。結局、こわいんだと思います。SOSを受け取ってもらえない。相手を納得させるだけのコミュニケーション力もない。自信も。自分のすべてのエネルギーを注いで、でも、乗り越えられなかった、生きること(食べる、眠る、感じる、、、等)との両立。生きるためにはお金は必要ってわかるけど、ホントに。

問25 【現在、就労している方にお聞きします。就労するようになった理由はなんですか】について、書き足したいことがあれば、ご自由にお書きください。

●経済的困窮→働いていた時の貯金が減り携帯電話の料金が払えなくなりそうになりました。携帯電話が使えなくなると、友人とのつながりが途切れてしまう危惧がありました

●ひきこもり状態から脱して働きたいと思うモチベーションは決してポジティブなものではなく、働いていないことへの劣等感やブランクができることへの恐怖感です。

●「就労せずにやりたいことをやって成り行き任せで生きていこう」と考えたこと。

●22歳から36歳まで完全なひきこもりで毎日絶望していた。履歴書不要で面接もないすぐ働ける登録制の派遣でなんとか収入を得られるようになったが、いつまで続けられるかわからない。

●きっかけは本当にやりたいことがあったわけではなく、今も社会に出て働くことへの不安は多く、このままやっていく自信はいつでも崩れそうになっていて不安定な状態です。でも、それでも、6年続けることができていることは、自分自身の問題は引きこもっていた学生の頃とそんなに変わりませんが、周りの方に支えられて就労できているように思います。

●たくさんの方に支援していただいて、お仕事をなんとか見つけ、そして自信をつけて、本当に自分がしたい仕事につくために頑張っている今の私がいいます。

●みんなちゃんと働いたり結婚して子育てをしていてりっぱな人たちばかりです。なので、仕事をしていないとダメな人間だと感じてしまうから。でも実際に働くと人間関係でつまづいて結局長続きしません。

●以前は正社員で働いていたが、複数回の休職から、退職を暗に勧められ、嫌がらせを受けて退職した。再就職は年齢的に難しく、自信もない。家族からの支援は期待できないため、最低限の収入を得るためだけに働いている。

●運良く声をかけてもらうことができ、在宅仕事をときたまさせてもらえるようになった

●家の中でできることだったのでなんとなく始めたらそれが収入源になった

●外に出て人と会った方が(ひきこもり女子会や、当事者会など)元気になれる自分に気付いた。家にずっと居て何もしていない方が辛く、定年退職した父が家に居ることが多くてそれもしんどかった。家に居る時間を少しでも減らしたいという気持ちが強かった。

●勤務先が自分の現状に理解を示してくれたから

●現在、母の勤める場所で平日4.5時間の扶養内勤務をしています。この恵まれた条件でしか働ける気がしないのですが、来年からは正職員としてフルタイムで働くことになっており、また引きこもりに舞い戻るのではと心配です。

●現在通っている精神科の病院にデイケアがあり、いきなり就職ではなく、デイケアで社会復帰の1ステップを踏めたことが大きい。あとハロワなどと先生が繋げてくれた。

●今でもひきこもりたい誘惑にかられる。十分に心、身体が改善したとは思っていない。

●支援のおかげも多大にあります。

●自身の自尊心が回復? 向上? してきたから

●自分に合わない仕事で毎日死にたくなる

●自分のペースで関わられるのでつづけていけてます。

## 問27 あなたが就きたい職業や、やってみたい仕事があればご記入ください。

●NPOなどの非営利の団体で働きたい。拡大を前提とした現代の経済活動に、長年違和感を感じている為。

●体調の良悪の振りが大きいので例えば、月〇〇時間以上勤務とか、月〇〇日以上勤務だとして、各自が計算して好きな曜日や好きな時間を選んで出勤できる勤務形態の会社があるなら働きたい。在宅の仕事なども気になる。職場環境はどこもブラックボックスなので怖くて踏み込めない。もっとわかりやすい求人があるといいなと思う。

●アルバイトでも正社員でもとにかく無理しない程度で働けるのが理想。

●どうぶつを守り育てること。ただし「仕事」ではなく「遊び・趣味」としての活動。(言葉の印象の問題ですが「仕事」には「束縛・義務・拘束・責任・不自由」などのネガティブイメージを感じるため、「仕事」はしたくない)

●ひきこもって自分自身と格闘することは、ひとつの尊い仕事だと、まずは認めていただきたいです。ひきこもる自由を真に享受し得てこそ、はじめて「やってみたい仕事は何か？」と自分自身に問いかけることができるのですから。ちなみに、こうしたアンケートに答えることは、現時点での私の仕事と認識しております。

●ひきこもり支援はしてみたいと思うが、これは当事者をカミングアウトすることでもあり、主催者の方達の並々ならぬ尽力も感じているので、ここでもまた自分の就労での挫折が覆いかぶさってきて、迷惑をかけてしまうと思ひ踏み切れない。

●ひきこもりに関わる仕事をしたいと思っていますが、支援者にはなろうとは思っていません。事務・ファンドレイジングなど実務、支援の仕組みを作るなど、裏方の仕事を望んでいます。

●ひきこもりの居場所作りを仕事にしたい。支援というより、ピアサポーターのような横の繋がりを作りたい。

●ひきこもりや、障害など、困っている人の助けになる仕事。

●ひきこもりや生きづらさを抱えている人と助け合える仕事

●ひきこもりや生き辛さの経験を隠すものでなく、糧に出来る仕事は何か？と切望している毎日です。

●フリーランスやリモートワークなど、場所に縛られない働き方ができる職業につきたい。また、副業もしくは本業として、その時の自分のやりたいことを具現化した職業を営みたい。(自営業など)

●引きこもる前は絵を描くことや写真を撮ることが好きで勉強していましたが、自信を無くしてからはめっきり減っていました。最近また挑戦しているのですが、いつか技術的に自信がついたら、その方面で仕事が出来たらと思っています。また引きこもりを経験し、自助会に参加し始めてから、自分と同じような状態の人が思いのほか沢山いるという事実を知り、何か出来ないかと思っております。それを仕事にするのかはまだ分かりませんが…

●何がやりたいかというよりは環境。服装自由、職場に暴力なし、私は夜型なのでフレックスでok、体調不良でもすぐ休める環境、安心して自分の能力を伸ばせる職場。交通費、保険がしっかりある福利がしっかりしているところ。非現実的なのは承知。

●介護以外の福祉関係、データ入力。1つの場所で、人間関係が続くとしんどくてやめてしまうので、在宅と出勤の複数掛け持ちができればいいと思う。

●居場所がないと思っている人や孤立している人がほっとひと息つける様なおいしいお茶の飲める喫茶店・手作りのプレゼントのお店(居場所の様な所)そこには、ひきこもりの作家さん達の手作りの手芸品(シュシュ・エプロン・手袋)などの展示販売スペースを作り、交流できたらいいなと考えています

●居場所となる家を1軒作り、そこでいろんな人が交流したり、1人になれたりする自由を尊重できる民宿を経営してみたい。

●環境問題に関心があり、問題を解決するために自分の時間を使っていきたい。またひきこもりになってしまった事を1つの経験として生かすことも考えていきたい。逆を言えば、環境破壊や、汚染につながるような企業には協力したくない。これは消費も含めて。時代に逆行しているため。また、労働者の事を考える事ができない視野の狭い企業、いわゆるブラック企業に就労することも避けたい。むしろ早く淘汰されるべきと考える。

●現在は休職中ですが、一応会社員として勤めています。未だに働く自信はありません。就きたい職業ややってみたい職業はありません。なぜなら、出来ることが少ないから選べる立場ではないからです。ただ、過去にワーキングホリデーに行き、そこで働いた経験があります。海外ではあまりプレッシャーなく働けたので、環境の良いところで働きたいという希望はあります。

●現在行っている在宅介護が社会的役割、就労とみなされ収入となり、その上で、それを続けながらできる仕事について要望や提案を具体的な形にさせていただける仕組みから、描きたどり着いた仕事がしたいです。

●現実的には障害者枠で事務系のパート勤務、やりたい仕事は文筆業です。来年から入学予定の大学が福祉系ですので精神保健福祉士の資格を取得する予定です。いつの日かオープンダイアログの治療チームに参加できるようになりたいです。

●現状では難しいのですが、ボランティアでも社会的弱者と呼ばれる方達のお手伝いが何かしらできれば…と考えることがあります。

●講演や研修をしたい。元々は語学講師をしていて、人前で話したりプレゼンを作ったりするのが好きなので。

●最近A型事業所に採用され、好きだったイラストを描く作業なので、満足している。これまで臨床心理士や精神保健福祉士に頼ってきたので、自分もそうした資格を取って「悩む人を支える側」に回りたいと考えたこともあるが、年齢的に断念。A型作業とともに今後はひきこもり支援のピア・サポート活動を続けていくことは、なんとなく決意している。

●今は何も考えられない。

●自然とふれあう仕事、自分のペースで出来る仕事、電話や接客が少なく、自分の責任で働ける仕事（を現在探しているが）やってみたいです。

●趣味でやってみたいことや出産・子育てというのは思い付きますが、「職業」「仕事」っていうととたんに「怖い」「ストレス」「プレッシャー」「お金」みたいなイメージが出てきて、体が強張ります…

●趣味のサークルを立ち上げたことがあるが、収入には結びつかない。仕事内容はほぼ雑用だが、「人の役に立っている」という実感が得られる。労働も、「人の役に立っている」という実感が得られるものであってほしい（過去についていた労働では、そういう実感はまるでなかった）。

●正直、もう人の下で働ける自信がなくてフリーランスになれたらと思うが、一方でスキルや経験もなくフリーランスになれるか全く自信がない。それでも、かつては働くことが好きだったのでまた働いて充実感を得たい。

●子供の頃はスポーツ選手や音楽家になるなどの夢が色々あり幼少より、人以上に努力してきた自負もありますが、どれもこれも「人間関係が築けない自分」ゆえに諦めざるを得なくなりました。というのも私の夢であった幾つかの職業含め、私の知る限りでは人間関係が関与しない仕事がどこにも存在しなかった。それで長年の努力が活かせず無駄になり、絶望を感じ、何をどう頑張っているかわからなくなり身動きできなくなり頑張れなくなり、スキル開発が滞った日々を10年以上もただ無為に絶望を感じるだけで過ごし、今に至ります。今は、就きたい職業というよりも、ただただ、普通の人生を手に入れたいです。いまさらサラリーマンになるのは無理だと思っています。ムリヤリ押し込まれた所で、日本社会に蔓延る引きこもりへの強烈な差別感情や憎悪は無くならないでしょうし、そうなれば結局は長く働く事はできないでしょう、なので自営業しかないと思いますが、フリーランスで生計を成り立たせるとなると、物凄く難しい国家資格や、物凄い才能や長年に及ぶ修練が必要なものばかりで、スキルを身につけようにも手に負えず途方に暮れています。これさえできれば絶対に雇ってやる！ひきこもりなのは元から承知だ！みたいな会社があれば、やる気も出せるような気がしていますが、これまでに、ひきこもり歓迎、という一般求人はまず見掛けした事はありません。

●1人暮らしの家計を維持できるだけの収入を得られる障害者雇用職に就けるならそうしたい。近年になって精神疾患だけでなく発達障害もわかったので、謎の苦しさの原因がわかった。かといって辞められない。本当は配慮を受けながら無理なく働きたい。

●現在校正・翻訳・ライター業と並行して、倉庫等の派遣バイトをしています。いずれはフリーランスのみで生活できるようにするのが理想ですが、おそらく無理でしょう。

### <複数挙げた具体的な職業名>

イラストレーター / WEBデザイナー / IT関連 / NPO職員 / プログラマー / ハンドメイド作家 / マンガ関連 / 福祉職・支援職 / 作家・ライター / 翻訳業 / 職人 / 農業 / カフェ・ショップ経営・店員 / 事務職 / カウンセラー / 在宅ワーク / 研究職 / 心理職 / 犬・猫・動植物関連 / 特になし ……等

### <少数回答の一例>

筆耕 / ドローンパイロット / 死体処理 / ジゴロ / 自衛隊 / ハーブティブレンダー / 巫女 / 真珠の養殖業 / AV男優 / 牧師 / 木こり ……等

あなたが、将来について感じている不安があればおしえてください。

●私が1番つらいのは、単刀直入に言う「親が私の命綱であり、同時に呪縛でもある点です。」

●精神障害があり、障害者枠での就労を目指してはいるが、企業側が障害を理解してくれるのか不安。

●家族の死が怖い

●親の介護問題について。自分を虐待していた親が年老いたときにどこまで関わればいいのか不安に思っています。

●「8050問題」という言葉が辛いです。そんな言葉つけられても、不安を煽るだけで解決になっていないような気がします。この言葉自体が、ひきこもっている人たちを追いつめていく気がします。「それでいいよ」って、寄り添って欲しいだけなのに。

●将来、お金、生活、的な不安もあるけども、それよりも、人と関わって生きていけるかどうか、少しでも変えていけるかどうか、という部分の不安があります。居場所、または精神科のデイケアのような場でも、脱ひき後いろいろな人と関わる中で、働く以前の段階で挫折することがあって、今もだから踏み止まってしまっている最中ではあって、中々、将来の話、仕事・労働とかの話まで思い描けない現状ではあります。

●ひきこもり=家から出ない人というイメージのためか、私（1人でするしかないので、支援の場に行ったりしています。）をみても、「普通に大丈夫そう」とよく言われます。大丈夫だったら、とっくのとうに仕事します。アルバイトだってしてるハズです。普通にできない、いられないから、弱りはててます。

●1~2年働いては身体・精神を病んで辞めて2~3年引きこもる状態を繰り返しています。年を重ねるごとに引きこもる期間が長引き社会復帰が難しくなっているので、この先、完全に引きこもりになってしまうか怖くて不安です。

●いじめなどのトラウマを克服しに来ているのに心理カウンセラーが役に立たないせいでこのままトラウマ克服できずに一生を終えるんじゃないか。いじめのトラウマが克服されないから就職も結婚もできずにお金に困ってのたれ死ぬんじゃないか、という不安。

●大学院時代に借りていた奨学金返済額が620万円あり、今は返済猶予してもらっていますが、うつ病無職で返せるわけもなく、死亡による返済免除を狙うしかないと思っています。妻子には逃げられ、離婚し、誰からも電話もメールもなく、ずっと孤独の中で、何年も無意味に生きています。もう駄目かな、と思っています。

●お金や親の介護、不安な事だらけです。現在無職で、尚且つ貯金が底を付きそうなお金。お金もないのに、就労で使うパソコンの買い換え期限が迫っている事。就労出来るのか？就労できたとして、それが長く続けられるのか？賃金は安定しているのか？ストレスなく就労出来るのか？何のスキルもない自分がこの時代を生き残れる気が全くない事。就労に全く良いイメージがないので、それをこの先死ぬまでしなければいけないのか…と言う不安と絶望。将来的な親の介護や妹の面倒の事です。上記の事が一気に押し寄せてくる。かつ誰にも相談出来ずにいる。

●このまま消極的な関わりを続け自分を広げることのないまま、無意味に時間が過ぎていくのか、いきそうな気がすると思うと、途方に暮れる。収入も成功も達成もなく何の展開もないまま終わりそうな気がしてならない。家庭にも自分自身の中にも外にもあまり安心がなく、自分の内外が満たされたことがない。そういった意味で自分は一生ひとりなのかと不安になる。働くことで自立をというよりも、自己肯定感を高め人と親密に関わって自己の気持ちを修復し、もっと情の部分で人と繋がる心理的な自立(=他者と関わることで生まれる様々な反応によって自分の心の成長ができるということ)も自分には必要と感じる。それが人付き合いだったり恋愛だったり能力を高め認め合う同僚だったり。交流範囲を広げ多様な意見を知り愛し愛され認め認められ想いがきちんと満たされる、そんな展望を抱きたい

●とにかく収入がないこと。それで早く働かなくてはと思い無理をして傷つきながら働き心が壊れてまた働けなくなる。そして普通の人には働けているのだから、お前の努力が足りないのだと周りから思われること。私だってできることなら普通になりたいと、ずっと思っています。

●ひきこもりの感覚が全く理解できない人との共生

●ママ友がない、子供が就学する時の親同士の人付き合いが怖い、今は育休中だが復帰後の職場の人間関係(産休前はこころを病む一歩手前になるほど人間関係が悪かった)が怖い

●もう親の介護や家事の引き継ぎなどをしなくてははいけない年齢なのに、まともに働くこともなく貯蓄もなく生活力もない状態で、その状況に入ることが怖い。何かあったときに車の運転もできないので、どうしたらいいかわからない。親は死ぬまで心配するのかもしれないと思うと情けない。せめて働いている姿を見せたいが、それも踏み出せない。どうしたらいいのかわからない、悩みばかりが増えていく。甘えたいわけではないのに、甘える形になってしまって憂うつ。親に申し訳なさ募って、結局逃げたくなくて部屋にこもる。自分でも面倒なことをしていると思うけど、抜け出せない。



●家族はいるが話さない、友人知人の類は1人もいない。ひとりぼっちです。今はまだ親は生きていますが高齢(70歳以上)です。日本は就職するにも入院するにも家を借りるにも何をすることも「保証人」を求めてくる。保証人を頼めるあてのない私はそのままのたれ死ぬしかないしもうそれでいいと思っています。世の中に対して無知なまま大人になってしまったので親が死んだ後もどうすればいいのかわかりません。きっと私も「親の死体と同居していたひきこもり」として警察のお世話になるでしょう。

●休日引きこもるために、と自分に言い聞かせて平日は働き十分な収入は得ていますが、人とかかわるのは未だに苦手で、なんであんなこと言ったんだろうと自己嫌悪に陥る毎日。交際相手もいませんし、友達もほぼいません。将来は孤独死でしょうね。ほぼ毎晩、このまま目を覚まさないといけないのと思います。小学生のころからもう30年近く、自分で死ぬから生きていけれど、早く楽になりたい。安楽死ができる制度と、孤独死をすぐに発見してくれる制度が欲しい。

●経済的な自立と対人関係に不安があります。自分の働きやすい形で、やりがいを感じながら、自立できる収入を得る事が仕事で果たして本当にできるのか。自己を犠牲にしなければ、仕事でそれなりのお金を稼ぐ事や自らの力を発揮する事はできないのではないかと感じています。また、対人関係に関しては今は生活のリズムに余裕があるので、相談員の方と共に一步一步進んで対人関係を整理できていますが、これが正社員など自分のペースで過ごせなくなった時に、どうなるのか心配です。やはり、いずれは自立して生活したいのですが、社会の価値観やペースに合わせるのが辛いです。自己犠牲も辛いです。

●経済的な不安。父が亡くなってしまったら、自分が就職していないと生きていけないと思う。現在はB型の事業所に通所しているのでその工賃だけでは足りない。障害年金は申請したが通らなかった。体調・体力面での不安。持病が複数あるので体が持つのか。

●経済的に困窮しており国民年金を支払っておらず、将来ごくわずかな額しかもらえないこと。独身で職歴も無く、親が亡くなった後は困窮する未来しか見えないこと。

●現在、障害者枠でのアルバイトをしているが、生活保護と同程度または以下の収入で年齢は48才。将来とはいわず、不安以外に何が有るのか？逆に教えて欲しい

●現在祖母の年金と貯金で暮らしていますが、祖母が亡くなったらどうなるのかと不安です。母親は高齢者うつでの5年ほど苦しんでいます。私ももう45歳になり体力の衰えを感じています。今までまともな引きこもり支援団体に出会ったことが一度もありませんでした。良くなるかと治療も何回も受けてきました。今は自分に出来ることを一つ一つやるしかないと思っています。将来には不安しかありません。

●高1で不登校になり、以降就学や就労の経験のないまま長いこと動くことができず、30代になりました。「ニート」と「ひきこもり」の中間のような状態でずっと過ごしてきました。若い頃は友人とも繋がっていましたが、家族以外に気軽に連絡したり話したりできる相手がいない状態が10年以上続いています。この数年で、同居していた祖父母と父が亡くなり、今は母と二人で暮らしています。このままいくと、職も交友関係もないまま母まで死んで、ひとりぼっちになってしまうのではないかという恐怖をいつもうっすらと感じています。田舎に住んでいるので色々不自由なこともあります。どこへ行くにも車が必要なのですが、教習所に通うのが難しく、大変情けないのですが外出はほとんど母と一緒にしています。母が車を運転できなくなれば、外出が難しくなってしまうのも悩みです。地元の教習所は知人が働いているため行きづらく、遠方の教習所に通おうと思いつながらもう何年も悩んでいます。自分は楽観的な性格なので、普段はこういったことも「まあそれでもどうにかなるだろう」と思い趣味や生活に意識を集中させることで不安をやりすごしていますが、ときどき、朝目覚めた時などに、妙に冷静で俯瞰的な状態で今の自分を振り返って、あまりにも不利な状況であることに思い至って恐ろしくなったりすることがあります。

●今後のキャリアと経済的な問題に特に不安を感じている。日本社会でルールを外れてブランクがあると挽回することは難しい。年相応にキャリアを積めていないとスタートライン、ステップアップのための足掛かりにさえ立てない。どうしようもなく時間が過ぎてしまったが、失ったものが大きい。ひきこもり後に一時期海外で働いていたが、日本より何かにチャレンジすることに肯定的で生きやすかった。ひきこもりの一因となったパワハラやセクハラもなく、年齢や性別を気にすることもなく、暮らしやすく働きやすかった。毎日不安で死にたくなることもあるが、再び海外で働く、移住することを目標にいまを生きている。

#### <頻出語の一例> ※カッコ内は有効回答1287件中出現した件数

経済 (255) / お金 (101) / 金銭 (40) / 家族 (81) / 結婚 (52) / 働 (214) / 仕事 (115) / 自立 (70) / 就労 (54) / 就職 (55) / 健康 (47) / 病気 (60) / 障害 (62) / 人間関係 (41) / 自殺 (26) / 孤独 (72) / 老後 (59) /

ひきこもりUX会議は、ひきこもり等の生きづらさを抱える当事者／経験者の現状や思いを、国や地方自治体、支援団体、親などの当事者のご家族にも伝えていきたいと思っています。あなたの思いをご自由にお書きください。ひきこもりUX会議への要望やご意見もあればお書きください。

●かなり無理な要望だが、社会に馴染めない人でも働ける会社があればいいなと思う。また、フリーランスや自営業など、自分自身でそのような場所を作れるサポートもあるといいなと思う。

●この調査は、「ひきこもり」だけでなく「生きづらさ」もその対象に含んでいます。今まで調査の対象となっていない、いわば"見えにくい存在"だった「生きづらさ」の当事者は、「ひきこもり」の当事者を含み、それよりも多いことが想定され、そのような広範囲の"見えにくかった"人たちを調査の対象とするこの調査はとても重要であり意義があることだと思っています。そして、調査主体のひきこもりUX会議の挨拶文にもあるように、従来の政府や行政やマスコミ記事などの一面的な見方や調査方法に対して、それと異なる立場や視点からの調査をおこない、結果を公表して、政策提言も含めた問題提起や制度改革要求をしてゆく方向に進むことを期待しています。

●先月、初めて裁判の傍聴をした。暴力的支援団体への損害賠償を求める裁判だ。被告の1人は養護施設出身だった。生きづらさを抱えた人間が生きづらさを抱えた人間を搾取していた。貧困がなくなしてほしいと切に思う。国や自治体、支援団体には、無駄な就労支援はやめてほしい。生きづらさを抱えた者に対する就労支援で働く意欲を引き出したところで、受け入れる社会に、人々に余裕がなければ意味がないのだ。ベーシックインカムが理想だ。様々な支援団体にお金を回すくらいなら直接当事者にお金を渡したほうがよほど良い効果があるし、結果的に支出も抑えられるという。日本もぜひそうしてほしい。生きづらさを抱える側も自己責任論を内面化せず、分断されずに、主張していかなければならない。

●引きこもり等の生きづらさを抱えている当事者がつらさを相談できる支援機関はあると思いますが、ネットを閲覧していて、どこに連絡してどんな支援を受ければ(気持ちも含めて)どんな成果が望めるのかやや分かりにくいです。就労だけがゴールのような印象を受けています。そうではなくて過去の人生経験によって職場や家庭に居場所のない辛さを感じている人も少なくないので、安心できる居場所が欲しいという人もいます。支援団体の支援内容と方針や意図(政治でいえばマニフェスト)及び連絡先がネットや印刷物(ハローワーク等で配布される資料)に明記されると、引きこもり当事者本人または当事者家族が望む成果に合った支援を選択しやすく、支援を受けやすいと思います。

●イベントがあっても「東京ばかりやん」って話だと地方民は悲しいだけです。東京一極集中主義はダメ！

●[ひきこもりUX会議の皆様へ] 皆様でしたらこのとてつもなく生きづらい社会を改善できるのではないかとやっとな希望が持てた気がします。ですが、今まで10年近く抱え続けていた気持ちを約3週間で書き込むことは難しかったので、これからもアンケートを続けてほしいと思いました。できれば自由記述の欄をテーマごとにもっと広めに(特に『『生きづらさ』の理由』や『就労していない理由』、「要望や意見」など)期限も3ヶ月くらいにしていたらと助かります。「誰もが生きやすい社会」や「自分の人生を自分でデザインできる社会」は私にとっても悲願であり、私の声でもお力になれるのでしたらぜひ協力させて下さい。ずっと誰にも打ち明けられずに独りで抱え続けていた悩みと願いを勇気を出して伝えたいと思います。

●「ひきこもり」という言葉が独り歩きして、まだまだ実情というか、引きこもっている人が楽をしている訳じゃなくて、とても苦しんでいるということへの世間の認識がとても低いように思う。その偏見が、よけいに当事者たちを苦しめている。どうして引きこもりが生まれたのかを紐解いたら、学校教育や社会背景や時代背景(消費経済やメディア含む)など、社会的な問題が大きく関わっている。これまでの大人が作り出した社会が、引きこもりを生み出している。それなのに、引きこもりを駄目なものとして自分たちから切り離そうとする世間に、憤りを感じる。少しでも引きこもっている人達が自己肯定ができるように(まず自己肯定ができないと、動き出せないと思うので)、その為には、啓蒙活動ももっと必要だと思う。こういったアンケートで、引きこもり当事者の声が社会に発信されるのは意義のある事だと思う。頑張ってください。

●「引きこもりが起因とされる犯罪」の報道の仕方について問題提起をして欲しいです。当事者はものすごく不安になり、傷つき、怯えます。テレビで報道を見た後、居場所と自分の存在すら外圧によって奪われてしまうのではないかという思いに駆られ半日泣いていました。追い詰められたら自殺しようと思えるほど傷つき思い詰めました。

●「心の病気」だけではなく、「身体の病気」が原因で外出できない、引きこもらざるを得ない状態になっている者に対する支援は、現状では存在していないと思う。「勇気を出して一歩を踏み出して」というアドバイスが有効な人もいると思うが、身体の病気を含む体調不良が原因で引きこもっている自分からすると、「気持ちの問題」とすり替えないでほしいと強く感じる。

●いじめ、ハラスメントをしてきた人達もまた、シングルマザーであったり、DVの被害を受けていたり、東日本大震災で家族を亡くすなど、なんらかの形で、傷ついていた。生きづらさの問題は、男女、世代問わず、現代を生きる全ての人々の問題だと思う。それだけに、自分が引きこもることは、社会の諸問題から逃げているのではないかと思い、罪悪感がある。

●差別を受けてきたことで引きこもる状態になってしまうLGBTQ、セクシュアル・マイノリティーがいるので、支援者、当事者、応援者、それぞれ、想定や、支援を。「ひきこもり」に関して発言するときに、必ず、必ず、一言、言及を。▼親の宗教信仰の影響で生きづらさを抱えることになっているヒトはいて、わたし自身はそこはあまり表には出してきてないのだけど、そこを取り組めるとよいかも知れません。

●僕がひきこもったきっかけは長年の猫背や体の無理になどより首筋の痛みが重症化しともに動けなくなったこと、つまりからだの不調ですが、それと同時に今まで蓄積してきたこころの疲弊も顕在化し、うつ状態に陥りました。その後ずっと心身ともに回復させることができずでした。僕のほうには自尊心が少なく、ネガティブ、恥の意識などにより頼りたくても頼れないという問題があり、周囲や医療、カウンセラーなど支援側のほうには僕を理解し対話しようとする姿勢の不足がありました。

●50歳にもなる独身無職の引きこもりなんて、恥ずかしくて誰にも言えない。現実として、支援もされない。

●宮城のひきこもり女子会に参加していました。参加前はもっと薄暗いイメージの会を想像してしまっていたのですが、主催や参加者の皆様もしっかりしているし、実際は居心地のいい雰囲気です。勇気を出して参加して良かったと思っています。会が終わってからは緊張の糸が切れてボロボロのゾンビ状態になっていました。女子会に参加されていた方々はメイクや身だしなみもきちっとして、街を普通に歩いている方と何も変わりありませんでした。この会に参加して、自分の中の「ひきこもり」のイメージがいい方向に変わったと感じています。余談になりますが、この女子会で刺激を受け「自分ももっとちゃんとしたい！」と思い6月から筋トレと運動を初めて今現在まで続いています。コンプレックスの一つだった体型が改善されて自分に自信が持てるようになった気がします。

●SNSさえ出来ないなんて馬鹿げてると思われるかもしれない。それなのに人と関わりたい(でも働けない)なんて矛盾でしかないのなんてわかってる。でも、引きこもりだってやってる人はやってる。。顔を出さなきゃ誰かにだってなれる。のに…。理由は、自分の言葉が今は簡単に全世界に発信できるようになって、些細な言葉や例え方がズレてしまったりするのが怖い。発信することがもう怖い。だからといって自分に見向きもされないのがこわい。寂しい。今ではなんでもかんでもツイッター、インスタ。それがなくて参加出来ないものもある。いいね数を気にしすぎたり、忘れられないように沢山投稿したり、死ぬほど疲れてしまう。マイペースに、ということがとても難しいから、無理して、疲れて、周りと比べてしまう。個性はそれぞれだって耳が腐るほど聞いてきたけど、いざ自分に焦点があたると出来ない。周りが羨ましい、が妬みになり、どんどん自分の性格がひねくれていくのがわかる。それでも誰かと関わりたいから、新しくアカウント作ろうとしたけど、経験上続かないと思うから作れない。中途半端になってしまふのが怖い。それでもやる事に意味があるなんてわかってるけど、『中途半端という事実』が1番上に残ってしまうのが怖い。引きこもり〇〇、で調べて、引きボスのブログを読み、女の子の記事で号泣したのが知ったきっかけ。(私は気持ちを言葉にするのがとても苦手だから、その子の言葉は私の心を文字にしたかのようで稲妻のような衝撃が走ったのを本当に覚えている)それから引きボスの冊子?をBASEで購入。私も、なんでもいからひきこもりで発信する側になりたい、と何度も思ったが、できることは分からず、どうしたらいいかもわからず、結局何も出来ないまま、今になった。今年のひきこもり女子会も行きたかった。早めに行って準備の手伝いもしたかった。最初にどんな顔で、どんな言葉で挨拶しよう、どんな話しをしよう、さんざん考えた。でも、行くことが出来なかった。私は予定の用事を中々こなせない。。行きたいと思ってるのに、それで予定を組んでも、緊張から不安から、数日前から胸がドキドキして1人じゃ中々動くことが出来ない。(それはバイトをしていた頃からあった)仕事だけでなく、好きな趣味にすら準備をして参加が出来なくなった。それが周りとの交流を避けるようになったキッカケ。相手のせつかくの用事を私がダメにしてしまう事が多く、たくさんの人に迷惑をかけた。それもほとんどがドタキャン。それで縁を切られてしまった大切な人もいた。文句もたくさん影で言われて、拡散させられた(それがSNSダメな理由かも) これに病名があるなら欲しいくらいだ。「病」のせいにさせていたきたいくらいに、辛い。精神科で話しても、特に何も変わらないから。。もう10年近く並はあるけど、この現象と戦っている。だから女子会に行けなかった。悲しかった辛かった。誰かと関われば、おこがましいけど、友達にでもなれたら…なんて妄想してしまっていた。私がここにいる、生きている理由が欲しい。話を聞いて欲しい。自分で言い聞かせるのは限界があるよ。いつもは聞き役で、30分、一時間どーでもいい話をする人しか近くに居ない。話をしても途中で遮られるから、怖くて話せない。だからもう聞かれなければ話さない。悲しいから。だから、この場所が本当に有難かった。まとまらない文章沢山書いて本当にすみません、ありがとうございます。普段はこんなに言葉にできる場所がないから、嬉しくて、溜まってた感情が爆発して涙が止まりません。。他にも聞いて欲しいことが出てきました。こんな風に思っていることを言葉をあまり選ばないで(すみません)たくさん文字にしたのは自分の日記以外で初めてです。でも、なんか読むのも大変だと思うのでこの辺にしておきます。本当にありがとうございます。全ての引きこもりの人に光が差し込みますように。悲しい思いをして孤独を感じ、辛く生きれないから、思うように生きれないから、本当は生きたいけど、変わらないからもう死にたいんだ…と思う人が減りますように。。

●UX会議さんはそのようなことはないのですが、支援機関を含め一般的にひきこもりや生きづらさを感じている人は、その人に何らかの問題があると考えることが多過ぎる。問題があるのは社会にゆとりがなく、過重労働をさせたり、職場の人間関係が窮屈であったり、働き方の多様性がないこと。最低週5日出勤し、1日8時間以上働かないと経済的に自立できないのであれば、ドロップアウトする人間がいるのは当然。在宅ワークなどを発展させ、週3~4日出勤でも食べていける世の中であって欲しい。

●いい加減に安楽死をみとめるべき。

●オタクな社会不適合者みたいな世間一般の「ひきこもり」のイメージと、その実態のギャップ。多くは、社会にはびこる差別意識や競争意識、多様性への無知無理解の犠牲になっている人が、社会との接点を失ってしまっていると感じる。やれコンプライアンスだダイバーシティだインクルージョンだともっともらしく掲げている企業でさえ、いざその中に入ってみると、選民思想や排除の意識の方が勝っているのが現状で、枠から外れた人間の自由な生き方を個人個人の判断で評価する度量がないのだと思う。現在ひきこもりになっている人は、単にきっかけを失ってしまったに過ぎず、潜在的な人材の宝庫に違いないのに、多くの企業は、マニュアル的な人生ルートを外れた人間を正しく評価し育て活用する力量を持ち合わせていない。ついでに言うと、自分の優位性を保ちたいがために、常に自分より劣勢な人間を欲しているのだと思う。その犠牲にされてしまったのが今引きこもっている人たちなのではないかと思うことがある。

●たまたまこのアンケートをツイッターで知ったので一つの意見として答えています。私本人は一緒にされたくもないので自身を引きこもりだとか生きづらさを抱えているとは言いませんし、困難な環境で命を削られた人が外出困難になっても、ご本人が望まない限り絶対にそういうラベリングはしません。その言葉を多用し、当事者による当事者支援だとか、ぼんやりとした便利な言葉「生きやすい社会」をやたらに声高にうたう人ほど、そのまとめ方に嫌な思いをしている人がいること、支援者自身が自分の居場所を確保したいだけなのか本当にその行動が支援になっているのかという自問自答を忘れないでほしいです。支援という名の自己満足行動をずっと見てきたからこそ、自分がそこに助けを求めることはありません。

●非常に申し上げづらいことではあるのですが、僕は、「生きづらさ」というものを国にも自治体にも支援団体にも分かってもらわなくていいんです。何の肩書きも立場もなくとも、僕を一人の人間として対等に見てくれる（接してくれる）人が身近にいてくれること、それが僕にとっての救いなんです。

●せめて47都道府県の県庁所在地で、高齢40歳以上の引きこもり向けの支援をして下さい。東京大阪などの大都市で積極的な取り組みをやっても地方民は何もできません。

●自分の食べるものだけを作ったり採ったりしていた時代、昔がいい時代だったとは一概に言えない。でも、今はコミュニケーションスキルや従順さやタフさがある人にはすごく良い時代なのかもしれないが、繊細で優しいひきこもり系の人には八方塞がりの時代なのかもな、と思います。ある意味すごく豊かなんだけど、人間のある一面しか生かせない社会というか…。

●引きこもる前は、「引きこもりは甘え！気持ち悪い！」と思い、軽蔑させていたのですが、精神の不調で引きこもったときは、その考えは一元的な視点でしか見えてない、視野の狭いものだと感じました。歯車がひとつ噛み合わなくなったら、次々の歯車が回らなくなるように、自分の中でうまくいかない部分がでてきたら、雪だるま式にうまくいかない部分が増えていってしまうことがあると思います。特に今の時代はそのような傾向が強いと感じています。そして、精神の不調が起こり、引きこもってしまう…。こう見ていくと、引きこもりは甘えではなく、一種の療養、逃げだと思えることができます。逃げることは悪いことでしか受け取られないと思われそうですが、例えば、台風が来たときに避難先へ逃げることは悪いことではない（むしろ、生きるためには絶対にやるべきことです）ように、引きこもりは一種の避難行動として受け取ることができると思います。

●引きこもっているかいないかは当事者が決めることだし、ひとり=かわいそうとは思わないでください。無理にひっぱりだそうとしないでください。否定をしないでもらえれば十分です。

●自分はやはり社会にとり存在しているのが不都合な程度に劣等種だと思いが拭えませんし、その割にはのうのうと生きてきたとは思いますが、かといって世間から欠陥品として扱われて生き続けるのは耐えられません。よしんばそのような目で見られない社会になったとして生きていたいとは全く思いません。当然皆様方には到底受け入れられる意見ではとは思いますが、自分の望むかたちで死にたい。これが私の切なる願いです。

●ひきこもり以外でも孤立してしまう人はたくさんいると思うし、1人で複数の困りごとを抱えている人も少なくないはず。どういう悩みでも、どういう状況でも、何歳でも、ひきこもりに限らず、社会全体で孤立状態を減らせるような仕組みがあったらいいなと思う。ひきこもって何年もの自分の人生の貴重な時間を奪った自分自身のことが許せず、過ぎていった時間は戻らないけど、失敗し、つまづいてしまったことを、どうか許してほしい。それぞれのやり方で再出発できるような多様な後押しがあったら、本当に助かる。



# 付録 調査票



# ひきこもり・生きづらさに ついての実態調査2019

— ひきこもり・生きづらさの当事者／経験者の皆さまへのアンケート —

## < このアンケートについて >

- このアンケートは、ひきこもり・生きづらさの当事者／経験者の実情や思いを広く社会に伝え公正な理解を促進し、「当事者のUX＝固有の体験」を反映した政策提言や支援の構築などをつうじて「誰もが生きやすい社会」を実現するための資料の作成を目的としています。
- このアンケートは「ひきこもり・生きづらさの当事者／経験者ご本人」を対象としています。
- 公表に際しては、統計的な情報に加え、みなさまから得られた情報についても言及する場合がありますが、その際は個人が特定できない形で行います。
- 調査の分析結果については、報告書を発行するとともに、（一社）ひきこもりUX会議の活動（講演、イベント、書籍など）において公表予定です。

**回答締めきり：2019年10月31日（木）までに投函**

一般社団法人ひきこもりUX会議

## ご記入に際してのお願い

1. ご記入は、ひきこもり・生きづらさの当事者／経験者ご本人が行ってください。
2. このアンケートは、インターネット上の入力フォームと、紙に印刷されたものの、2種類あります。回答はお一人につきいずれか1回のみでお願いします。
3. 質問は、番号順にお答えください。あてはまる選択肢がない場合でも、ご自分で最も近いと思うものをお選びください。答えられない質問がある場合は、飛ばして次の質問にお進みください。
4. ご記入は、鉛筆または黒・青のボールペンなどをお願いします。
5. 選択肢「その他」で具体例を枠内に記入するときは、可能な限り詳しく記入してください。枠内に書ききれない場合は、欄外にご記入ください。
6. ご記入が終わりましたら、回答漏れがないかご確認願います。

## アンケートの回収方法について

### < 催し会場でご記入いただいた場合 >

ご記入いただいたアンケートは封筒に入れたうえで、ご提出ください。

### < 自宅でご記入いただいた場合 >

ご記入いただいたアンケートは返信用封筒に入れたうえで、**2019年10月31日**  
(木)までに投函してください。

このアンケートはオンラインでも回答可能です。オンラインでの回答を希望する方は右記の二次元コードまたは以下のURLから回答フォームへアクセスしてください。

<https://forms.gle/H4oYkAh7SdvrBw8E7>



調査・回収についてのお問い合わせは、[info@uxkaigi.jp](mailto:info@uxkaigi.jp) までお寄せください。

【調査主体】 一般社団法人ひきこもりUX会議  
【調査協力】 新雅史（社会学者）



# はじめに、あなた自身についておしえてください

●年齢

\_\_\_\_\_ 歳

●性別（性自認）

1 男                      2 女                      3 その他

●居住地（市区町村まで）

( \_\_\_\_\_ ) 都・道・府・県 ( \_\_\_\_\_ ) 市・区・町・村

●あなたが現在同居されている方々は何名ですか。

あなたを含めて ( \_\_\_\_\_ ) 名

●現在、あなたは誰と同居していますか。あてはまるものすべてに○をつけてください。【○はいくつでも】

1 父                      2 母                      3 きょうだい                      4 祖父母                      5 配偶者／パートナー  
6 子                      7 その他の人                      8 同居人はいない（単身世帯）

●あなたの住まいについてあてはまるものに○をつけてください。【○は1つだけ】

1 賃貸                      2 持ち家                      3 公営住宅                      4 その他

●現在、あなたには配偶者／パートナーはいますか。あてはまる番号に1つだけ○をつけてください。【○は1つだけ】

1 既婚である                      2 未婚だがいる                      3 離別／死別                      4 いない

●日頃、家族の中であなたを経済的に支えているのはどなたですか。あてはまるすべてに○をつけてください。【○はいくつでも】

1 あなた自身                      2 父                      3 母                      4 きょうだい                      5 祖父母  
6 配偶者／パートナー                      7 子                      8 いない                      9 その他 ( \_\_\_\_\_ )

●日頃、家族の中であなたを精神的に支えているのはどなたですか。あてはまるすべてに○をつけてください。【○はいくつでも】

1 あなた自身                      2 父                      3 母                      4 きょうだい                      5 祖父母  
6 配偶者／パートナー                      7 子                      8 いない                      9 その他 ( \_\_\_\_\_ )

●あなたが最後に在籍した（または、現在在籍している）学校は次のうちどれですか。あてはまるものに1つだけ○をつけてください。【○は1つだけ】

1 小学校                      2 中学校                      3 高校／高等専門学校                      4 短期大学                      5 大学  
6 大学院                      7 専門学校                      8 その他

●あなたは学校を中退した経験はありますか。【○は1つだけ】

1 ある → 次の質問へ                      2 ない → 問1へ

●中退経験が「ある」と回答した方にお聞きします。中退した学校について、あてはまるものすべてに○をつけてください。【○はいくつでも】

1 中学校                      2 高校／高等専門学校                      3 短期大学                      4 大学                      5 大学院  
6 専門学校                      7 その他



## 生きづらさについて

**問8** あなたは、「生きづらさ」を感じたことがありますか。あてはまるものに1つだけ○をつけてください。【**Oは1つだけ**】

- |                           |                          |
|---------------------------|--------------------------|
| 1 現在「生きづらさ」を感じる → 問9へ     | 2 過去に「生きづらさ」を感じていた → 問9へ |
| 3 「生きづらさ」を感じたことはない → 問11へ |                          |

**問9** 問8で1または2と回答した方にお聞きします。あなたが感じる「生きづらさ」の理由はなんですか。あてはまるものすべてに○をつけてください。【**Oはいくつでも**】

- |             |                |                |
|-------------|----------------|----------------|
| 1 父親との関係    | 2 母親との関係       | 3 それ以外の家族との関係  |
| 4 家族以外の人間関係 | 5 からだの不調・病気・障害 | 6 こころの不調・病気・障害 |
| 7 性自認や性的指向  | 8 対人恐怖         | 9 自己否定感        |
| 10 経済的不安    | 11 その他 ( )     |                |

**問10** 問8で1または2と回答した方にお聞きします。あなたは、どのような変化によって生きづらい状況が軽減または改善しましたか。あてはまるものすべてに○をつけてください。

【**Oはいくつでも**】

- |                    |                    |
|--------------------|--------------------|
| 1 就職したとき           | 2 経済的に安定したとき       |
| 3 からだの不調や病気が改善したとき | 4 こころの不調や病気が改善したとき |
| 5 新しい人間関係ができたとき    | 6 家族関係が修復したとき      |
| 7 安心できる居場所が見つかったとき | 8 自己肯定感を獲得したとき     |
| 9 良い治療者・支援者に出会ったとき | 10 その他 ( )         |

**問11** 自分のことを好きだと感じる時はありますか。あてはまるものに1つだけ○をつけてください。【**Oは1つだけ**】

- |         |         |            |        |
|---------|---------|------------|--------|
| 1 常を感じる | 2 時々感じる | 3 ほとんど感じない | 4 感じない |
|---------|---------|------------|--------|

**問12** 自分のことを嫌いだと感じる時はありますか。あてはまるものに1つだけ○をつけてください。【**Oは1つだけ**】

- |         |         |            |        |
|---------|---------|------------|--------|
| 1 常を感じる | 2 時々感じる | 3 ほとんど感じない | 4 感じない |
|---------|---------|------------|--------|

## コミュニケーションについて

問13 あなたが人間関係やコミュニケーションで感じることにについて、あてはまるものに○をつけてください。

	そう思う	ややそう 思う	あまり そう思わない	そう 思わない
a 社会的スキルに自信がない	1	2	3	4
b 対人関係に漠然とした恐怖感がある	1	2	3	4
c 男性に苦手意識がある	1	2	3	4
d 女性に苦手意識がある	1	2	3	4
e 人と話すのが苦手	1	2	3	4
f いまよりも人と交流したい	1	2	3	4
g 似た体験・経験をした人と交流したい	1	2	3	4
h 趣味を通じた交流は得意だ	1	2	3	4

問14 あなたは普段どの程度、人（同居の家族を含む）と話しますか。電話やEメール、SNSも含みます。あてはまるものに1つだけ○をつけてください。【○は1つだけ】

1 毎日      2 2～3日に1回      3 一週間に1回      4 一週間に1回未満      5 ほとんど話さない

問15-1 あなたには、悩みごとを相談ができる人はいますか。【○は1つだけ】

1 いる → 問15-2へ      2 いない → 問16-1へ

問15-2 問15-1で1と回答した方にお聞きします。あなたが悩みごとの相談をできる人は、下記のどの関係にあてはまりますか。あてはまるものすべてに○をつけてください。【○はいくつでも】

1 父親      2 母親      3 その他家族・親族      4 配偶者／パートナー  
5 友人・知人      6 カウンセラー・精神科医      7 同じ悩みを抱える人      8 相談員  
9 その他 ( )

問16-1 あなたには、急な病気などによって、身の回りのことで困ったときに頼れる人はいますか。【○は1つだけ】

1 いる → 問16-2へ      2 いない → 問17へ

問16-2 問16-1で1と回答した方にお聞きします。困ったときに頼れる人は、下記のどの関係にあてはまりますか。あてはまるものすべてに○をつけてください。【○はいくつでも】

1 父親      2 母親      3 その他家族・親族      4 配偶者／パートナー  
5 友人・知人      6 カウンセラー・精神科医      7 当事者／経験者      8 相談員  
9 その他 ( )

## 支援について

問17 あなたは、これまでに利用したひきこもりに関する支援・サービスについて課題を感じていますか。あてはまるものに○をつけてください。

	とても感じる	感じる	あまり感じない	感じない	利用したことがない
a 病院・診療所による医療サービス	1	2	3	4	5
b ハローワークや若者サポートステーションなどによる就労支援・サービス	1	2	3	4	5
c 行政機関による支援・サービス	1	2	3	4	5
d 民間団体による支援・サービス	1	2	3	4	5
e 当事者主体による支援・サービス	1	2	3	4	5

問18 あなたがこれまでに利用したひきこもりに関する支援・サービスの課題について詳しくおしえてください。〔自由記述〕

問19 ひきこもりに関する支援・サービスの主な情報源はなんですか。あてはまるものすべてに○をつけてください。〔○はいくつでも〕

1 家族	2 友人・知人	3 チラシ	4 市報・広報
5 インターネット	6 テレビ・ラジオ	7 新聞・雑誌	8 当事者会や当事者主催の催し
9 その他 ( )			



**問25** 現在、就労している方にお聞きします。就労するようになった理由はなんですか。あてはまるものすべてに○をつけてください。[○はいくつでも]

- |                    |                     |
|--------------------|---------------------|
| 1 からだの不調・病気が改善したから | 2 こころの不調・病気が改善したから  |
| 3 経済的に困窮したから       | 4 就労する自信がついたから      |
| 5 自分のやりたい仕事だったから   | 6 自分の望む勤務条件の仕事だったから |
| 7 その他 ( )          |                     |

問25について、書き足したいことがあれば自由にお書きください。

**問26** あなたにとって理想の働き方はどれですか。あてはまるものに○をつけてください。[○は1つだけ]

- |                  |                   |
|------------------|-------------------|
| 1 正社員として働く       | 2 契約社員・派遣社員として働く  |
| 3 アルバイト・パートとして働く | 4 扶養の範囲内で働く       |
| 5 家でできる仕事をする     | 6 自営業・フリーランスとして働く |
| 7 障害者枠で働く        | 8 複数の仕事を掛け持ちする    |
| 9 働かない           |                   |

**問27** あなたが就きたい職業や、やってみたい仕事があればご記入ください。[自由記述]

**問28** 現在、あなたは生活費に困っていますか。[○は1つだけ]

- |         |          |
|---------|----------|
| 1 困っている | 2 困っていない |
|---------|----------|

## 居場所／場づくりについて

**問29-1** あなたは当事者会や居場所、フリースペースなどに参加したいと思いませんか。あてはまるものに1つだけ○をつけてください。【○は1つだけ】

- |                     |                       |
|---------------------|-----------------------|
| 1 参加したいと思う → 問29-2へ | 2 参加したいと思わない → 問29-3へ |
| 3 存在を知らない → 問30へ    |                       |

**問29-2** 問29-1で1と回答した方にお聞きします。参加したいと思う理由はなんですか。最もあてはまるものに1つだけ○をつけてください。【○は1つだけ】

- |                       |                  |
|-----------------------|------------------|
| 1 同じような経験をした人と出会う・話せる | 2 当事者どうしのため安心できる |
| 3 就労などのゴールを設定されない     | 4 わからない          |
| 5 その他 ( )             |                  |

**問29-3** 問29-1で2と回答した方にお聞きします。その理由をおしえてください。最もあてはまるものに1つだけ○をつけてください。【○は1つだけ】

- |             |            |
|-------------|------------|
| 1 会場までが遠い   | 2 外に出られない  |
| 3 人と話すのが苦手  | 4 人の多い所が苦手 |
| 5 行っても意味がない | 6 経済的な理由   |
| 7 理由は特になし   | 8 その他 ( )  |

**問30** あなたは、当事者／経験者による以下の取り組みの中で何に期待しますか。あてはまるものすべてに○をつけてください。【○はいくつでも】

- |  |                      |
|--|----------------------|
| 1 ひきこもりに関する情報の提供                       | 2 当事者／経験者が集えるイベントの運営 |
| 3 住まいの情報提供や滞在施設の運営                     | 4 就労支援や仕事の紹介         |
| 5 当事者や経験者が働ける場をつくる活動                   |                      |
| 6 社会への啓もう活動（家族や企業を含む、社会一般へのひきこもりの理解促進） |                      |
| 7 特になし                                 |                      |



- **あなたが、将来について感じている不安があればおしえてください。〔自由記述〕**

- **ひきこもりUX会議は、ひきこもり等の生きづらさを抱える当事者／経験者の現状や思いを、国や地方自治体、支援団体、親などの当事者のご家族にも伝えていきたいと思っています。あなたの思いをご自由にお書きください。ひきこもりUX会議への要望やご意見もあればお書きください。〔自由記述〕**

**質問は以上です。ご協力いただき、ありがとうございました。**

## 制作・発行

一般社団法人ひきこもりUX会議

メール info@uxkaigi.jp

オフィシャルサイト uxkaigi.jp/

## 監修

新 雅史（社会学者）

## 協力

岡田哲

九鬼なつみ

堀口恵



本報告書は日本財団2019年度助成事業として助成を受けて制作いたしました。

発行日 2020年3月26日