

ひきこもり 白書

2021

1,686人の声から見えた
ひきこもり・生きづらさの実態

(特別収録)

コロナ禍における
ひきこもり・生きづらさ
についての調査2020



一般社団法人 ひきこもりUX会議

監修 新雅史(社会学者) / 関水節平(社会学者)

ひきこもり白書2021のあしあと

一般社団法人ひきこもりUX会議

目次

- p.02** はじめに
- p.03** 実態調査を始めた背景と白書誕生まで
- p.05** 白書抜粋見本
- p.07** 出版記念オンラインイベントレポート
- p.09** メディア掲載実績
- p.10** 販売経路／販売実績

はじめに

一般社団法人ひきこもりUX会議では、2019年秋に「ひきこもり・生きづらさについての実態調査2019」を実施し、その調査から得られたデータをもとに『ひきこもり白書2021〈1,686人の声から見えたひきこもり・生きづらさの実態〉』（以下、白書）を制作しました。調査の企画・設計から白書発行までには実に2年以上を要し、団体としても活動開始以来最大のチャレンジとなる事業でした。

私たちは、自らのひきこもりや生きづらさの体験、さまざまな当事者活動を通じて、これまでメディアが伝えてきた「ひきこもりの当事者像」や、内閣府や自治体による「ひきこもりに関する調査結果」や専門家らによる「定義」では、把握・理解しきれない実態があると感じていました。こうした問題意識から着手した2019年の実態調査は、これまでの調査では見えてなかったひきこもりの多様さを可視化するものとなりました。

今回の白書は、ひきこもり・生きづらさの当事者、経験者の実態を数量的に明らかにするだけでなく、膨大に寄せられた自由記述から質的なデータを分析したという点で大いに意義のあるものだと考えています。その思いから、白書には当事者・経験者が置かれている状況、苦悩や思い、支援への要望など、自由記述に書かれた生の声をできる限り掲載しました。ぜひ、ひきこもり支援や、政策・施策立案のプロセスに携わる皆さまには、当事者たちの切実な声を受け止めていただければと思います。

当団体が行なった2019年の実態調査、白書の制作・発行やそれに関わる一連の催しは、すべて公益財団法人日本財団の助成事業として行いました。活動にお力添えをいただいたことに深く感謝申し上げます。

一般社団法人ひきこもりUX会議

<一般社団法人ひきこもりUX会議とは>

不登校、ひきこもり、発達障がい、性的マイノリティの当事者・経験者らによって発足。当事者の視点から「生存戦略」の提案・発信を続けるクリエイティブチーム。

実態調査を始めた背景と白書誕生まで

ひきこもりUX会議は、2014年に「当事者の経験・視点からひきこもり支援を考える」をテーマにした単発のイベントを開催するために集まった面々によってスタートしたチームである。当事者の経験・視点が持つ価値や可能性をさらに広げるため、「イベントのために集まったメンバー」という形から、メンバーそれぞれの当事者経験を生かした継続的な団体活動へと幅を広げてきた（2017年法人化）。

2016年には、現在も続く「ひきこもりUX女子会」を試験的に実施し、今まで可視化されることのなかったひきこもり女性たちの存在を社会的に広める一つのきっかけとなった。

2017年から2019年にかけて日本財団の助成事業として実施した「ひきこもりUX女子会全国キャラバン」では3年間で全国のべ30都道府県で計33回開催し、のべ1,100名以上が参加した。各地でひきこもり女子会を重ねる度に、「女性が安心して集まり語ることのできる場」、「似た経験をしている人との出会いと対話の場」へのニーズ、そして「女性への支援を想定せずに進められているひきこもり支援現場への課題」を実感したことから、2017年に回答者を女性（自認含む）に限定した「女性のひきこもり・生きづらさについての実態調査2017」を実施。調査には369名から回答が寄せられ、その結果は各種メディアに取り上げられ、女性のひきこもり、中でも「ひきこもり主婦」の存在を社会に知らしめる一助となった。

ひきこもり女子会を企画・開催していく中で感じてきた現場の実感が、調査によって裏付けされ、社会に発信する力になる。こうした一連の活動によって、私たちは調査事業の可能性を確信するに至った。

そして2019年には、活動を通じてかねてより違和感を強めていた、従来のメディアや専門家等による「ひきこもりの定義」を再検証し、当事者の声を元にした「ひきこもりの再定義」を試みるため、回答者の年代・性別を問わない実態調査を実施することを決定した。

COLUMN —当事者団体が活動をしながらか調査をすることの意義—

この白書の意義は、ひきこもりの数ではなく、当事者の声の多様さを表現したことにあると考えています。今回の実態調査を通してこれだけの声を集めることができたのは、UX会議に当事者団体としての「現場」があったことが大きな要因でした。そのことによって調査の実施や白書の作成が可能になりましたし、また今回の調査が新たな現場につながっていく、という双方向性を有していると思います。

当事者の声が多様であるように、当事者と向き合い悩みを解きほぐす道筋にもさまざまな方法があるはずです。重要なのは、支援者と当事者が対話を続け、そのプロセスを通じて互いに解決の道を探していく姿勢なのではないでしょうか。この白書が、新しいコミュニケーションを生み出す一助となることを期待しています。

『ひきこもり白書』監修 新 雅史（社会学者・流通科学大学商学部専任講師）

2019 実態調査実施

2019年秋、「ひきこもり・生きづらさについての実態調査2019[※]」を実施し、1,686名（うち「ひきこもり」当事者・経験者1,448名）から回答を得た。調査結果から、現在ひきこもっている人の4人に1人が深刻な孤立状態にあることや、年齢が高くなるほどひきこもり期間が長くなること、また支援のあり方に多くの課題があることが明らかになった。

※公益財団法人日本財団2019年度助成事業として実施

【概要】

調査期間：2019年10月17日～同年11月15日

調査対象：ひきこもり・生きづらさの当事者/経験者
（年齢・性別問わず）

調査方法：オンライン調査および調査票調査

有効回答数：1,686件・無効回答数：7件

（オンライン回収票94.2%、書面回収票5.8%）

（自由記述は合計約46万字）

監修：新 雅史（流通科学大学商学部専任講師）

2020 白書制作

新雅史氏・関水徹平氏の両社会学者監修のもと、2019年に実施した実態調査のデータを改めて集計し、定量的・定性的な分析をおこなった。白書の執筆は、ひきこもりUX会議の石崎、林、室井を中心に進めた。

また、2020年初め以降、新型コロナウイルス感染症が拡大し、ひきこもり状態にある方々にも多大なる影響を及ぼしたのではないかという推察から、2020年末～2021年初頭にかけて「【緊急アンケート】コロナ禍におけるひきこもり・生きづらさについての調査2020[※]」も実施した。

※公益財団法人日本財団2020年度助成事業として実施

2021 ひきこもり白書2021刊行

白書では、ひきこもり当事者・経験者の属性やジェンダー、家族構成、経歴、支援や居場所、生きづらさなどについて詳細な分析と考察を試みたほか、計46万字におよぶ膨大な自由記述から、当事者・経験者の置かれている状況、苦悩や思い、支援への要望など、生の声をできる限り掲載した。2021年6月30日発行[※]。

※公益財団法人日本財団2020年度助成事業として実施

【概要】

発行：2021年6月30日 1,000部（初版第1刷発行）

2021年10月1日 1,000部（第2刷発行）

監修：新 雅史（社会学者）

関水徹平（社会学者）

出版記念オンラインイベントレポート

2021年7月3日（土）には、ひきこもり白書2021の発表に合わせ、「『ひきこもり白書2021』出版記念オンラインイベント※」を開催した。

第一部では白書の制作に携わったUX会議のメンバーが、白書の制作意図や経緯、制作過程で見てきた新たな内容の紹介など、分析結果や考察などについて基調報告を行った。

第二部ではパネルディスカッションとして、精神科医・筑波大学教授の斎藤環氏、豊中市でひきこもり支援に携わる濱政宏司氏、白書を監修した社会学者の新雅史氏と関水徹平氏が出演し、それぞれの立場からこの白書の意義や所感、今後の展望などについて多角的に意見を交わした。

※公益財団法人日本財団2020年度助成事業として実施

[概要]

日時：2021年7月3日（土）16:00～18:00

会場：オンライン配信

申込数：350名

視聴数：654回

[内容]

第一部：基調報告

第二部：パネルディスカッション

[登壇者] ※敬称略

斎藤 環（精神科医・筑波大学医学医療系社会精神保健学教授）

濱政宏司（豊中市 市民協働部 暮らし支援課 課長）

新 雅史（社会学者・流通科学大学商学部専任講師）

関水徹平（社会学者・立正大学社会福祉学部准教授）

主催：一般社団法人ひきこもりUX会議

参加無料
要申込

『ひきこもり白書2021』出版記念 オンラインイベント
<ひきこもりの「再定義」のために>
7月3日(土)16:00-18:00

ひきこもりUX会議



関水 徹平さん
社会学者



新 雅史さん
社会学者



斎藤 環さん
精神科医



濱政宏司さん
豊中市 市民協働部
暮らし支援課 課長



石崎森人、林恭子、室井舞花
総合司会：恩田夏絵、川初真吾



ここではイベント第二部のパネルディスカッションより、監修者、ゲストのコメントを要約して紹介する。



齋藤 環さん

精神科医・筑波大学医学医療系社会精神保健学教授

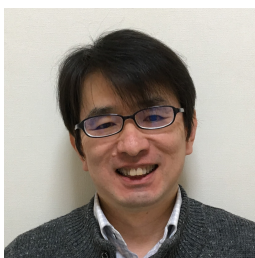
この「ひきこもり白書2021」は、調査の規模もさることながら、当事者の集団を対象にした調査として非常に大きな価値があると思います。

ひきこもりに関するこれまでの調査は家族を介してデータを収集するものが主流で、各家庭に送った質問票を後日回収して集計するか、家族会を通じて本人の状況を家族にチェックしてもらおうという手法を用いていました。どちらも回答者の大半は家族で、今回のひきこもり白書のように、当事者自らが回

答する調査はおそらく前例がありません。

そして、性自認や自己肯定感、就労についてなどに対して、1600人を超える当事者の多様な考えを定量的な形で出した調査というのは間違いなく初めてのことで、とても画期的で貴重なデータです。なかでも自由記述については、質・量ともに非常に価値のある記録だと思います。

「ひきこもり」は海外で「hikikomori syndrome」と呼ばれるように、世間ではしばしば「病気」なのだと認識されています。しかし私は、ひきこもりは病気ではなく「状態像」であるということを一貫して主張してきました。それは、ひきこもりをひとつの疾患としてまとめるには、その状態が多様すぎるからです。今回の白書でそのことが改めて確認できたことは、非常に重要な成果です。



濱政宏司さん

豊中市 市民協働部 暮らし支援課 課長

私がこの白書を読んだ率直な感想は、当事者団体であるひきこもりUX会議の思いが詰まっている、ということでした。たくさんの方の自由記述についても、コンサルタントや研究者ではなく当事者団体ならではの視点で設問されていたからこそ、これだけたくさんの方の当事者の方の声を集めることができたのだと思います。特に、「ひきこもりの苦しさとは何か」という部分に焦点を当てた第4章を読むと、本当に当事者の方の苦悩がリアルに伝わってきます。

行政機関による従来の調査では、不特定多数の人に調査票を送付・回収し、そのうちの何割ぐらいがひきこもり状態なのかを調べる形式が用いられていました。このような調査が、実態的に当事者の直面する現実を描いていたとはいえない側面があります。今回の調査でたくさんの方の当事者の声を拾い、それらを分析して白書にまとめられたことは、本当に画期的です。私たち行政にとっても大きな意義があり、当事者の方々の声をしっかりと届けてもらえる白書だと思います。

COLUMN —コロナ禍におけるひきこもり—

コロナ禍によって「外出しなくてもよい状態」が生じたことは、ひきこもりの当事者・経験者にとってポジティブな事象なのでは？という見方があります。実際「【緊急アンケート】コロナ禍におけるひきこもり・生きづらさについての調査2020」では、コロナ禍の状況を肯定的に捉える声も寄せられました。

しかし回答全体を見ると、コロナ禍で精神状態が「良くなった」「どちらかといえば良くなった」と答えたのは約15%であった一方、「悪くなった」「どちらかといえば悪くなった」と回答した人は約60%と、ネガティブな影響を受けている人が多いという結果が出ています。精神状態が悪化したと回答している人の割合は、外出頻度が減少した人や経済的に困窮している人ほど高く、行動の制約や経済困窮と精神状態が密接に関係していることも明らかになりました。

ほかにも、単身世帯の経済困窮度が他の世帯に比べて高いこと、コロナ禍によって就労状況は悪化していることがわかり、不安定な就労・経済状況に置かれている人たちが経済的にも精神的にも、より苦しい立場に直面している実態が浮かび上がりました。

『ひきこもり白書』監修 関水徹平（社会学者・立正大学社会福祉学部准教授）

メディア掲載実績

ひきこもり白書発刊に際し、様々なメディアで取り上げられた。

介護のニュースサイト JOINT (2021/06/25)
「ひきこもり、要因は複数 長期化で複雑に 当事者団体が国内初の白書」
<https://www.joint-kaigo.com/articles/2021-06-25.html>

ダイヤモンドオンライン (2021/07/02)
「日本初『ひきこもり白書』の1686人調査で判明、ひきこもる人の実像とは？」
<https://diamond.jp/articles/-/275609>

中日新聞 (2021/07/04)
「ひきこもり 4 6 万字のリアル 1686人の声、当事者団体が初の白書」
<https://www.chunichi.co.jp/amp/article/284514>

西日本新聞 (2021/07/04)
「初の「ひきこもり白書」 1686人回答 「断続的に経験」26% 当事者団体調査」
<https://www.nishinippon.co.jp/item/o/765191>

毎日新聞 (2021/07/13)
「ひきこもり白書2021」
<https://mainichi.jp/articles/20210713/dde/012/070/017000c>

不登校新聞 (2021/07/15)
「1686人に調査、46万字の「声」。ひきこもりの多様さを知って」
<https://futoko.publishers.fm/article/24420>

TBSラジオ「荻上チキ・Session」 (2021/07/26)
「コロナ禍で引きこもり状態がさらに悪化か。
『ひきこもり白書2021』が明らかにした実態と、必要な支援とは？」
<https://www.tbsradio.jp/articles/42109>

TBSラジオ「蓮見孝之 まとめて！土曜日／人権TODAY」 (2021/08/07)
ひきこもりの当事者1686人の声を集約した「ひきこもり白書2021」
<https://www.tbsradio.jp/articles/42735>

しんぶん赤旗日曜版 (2021/09/05)
就労だけが解決じゃない「ひきこもり白書」当事者団体が初出版
https://www.jcp.or.jp/akahata/web_weekly/#2021090509

毎日新聞 (2021/09/07)
「白書」46万字の自画像＝「ひきこもりUX会議」代表理事・林恭子氏
<https://mainichi.jp/articles/20210907/ddm/005/070/011000c>

販売経路

出版取次を介さず、おもにオンラインにて販売展開している。

主な購入者層：支援団体／自治体／社会福祉協議会／大学・大学関係者／メディア関連など

▼オンラインショップ「BASE」にて冊子版、データDL版を販売

<https://uxkaigi.base.shop/>

オンラインショップサイトPV数：3,204pv（2021/7/19～2021/9/21まで）



▼Amazon.co.jpにて冊子版を販売

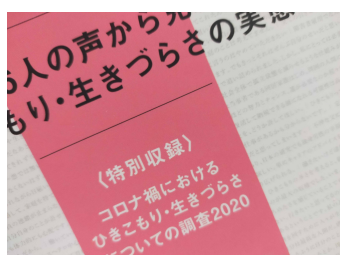
<https://www.amazon.co.jp/dp/4910472657>



▼その他、書店・図書館への直販等

注文書での販売も受け付けています

お問合せはこちらから：info@uxkaigi.jp



COLUMN ー白書の“表紙”に込めた思いー

「当事者の声を大切にしたい」というひきこもりUX会議の思いは、白書の表紙デザインにも込められています。表紙全体にうすい灰色で模様があしらわれているのですが、実はこれは、実態調査で寄せられた自由記述の言葉たちなのです。表紙と裏表紙を合わせて、計2万3千字ものテキストが記されています。これだけでも相当な量ですが、実際に私たちのもとに届けられた自由記述は全部で46万字にのぼります。その総量の5%ほどではありますが、この表紙には、当事者の皆さんのリアルな声、たくさんの思いを視覚的に表現したいというメッセージが込められています。

発行 一般社団法人ひきこもりUX会議
お問合せ info@uxkaigi.jp

Supported by  日本 THE NIPPON
財団 FOUNDATION