

長岡市ひきこもり相談支援室 の概要と ひきこもり当事者の 実態調査について

長岡市福祉課ひきこもり相談支援室

今日の話の流れ

1. ひきこもりとは
2. ひきこもり相談支援室の概要
3. ひきこもり当事者の実態調査について
4. 実態調査の講評

1. ひきこもりとは

ひきこもりとは

- ・病名ではなく、症状、状態を表す言葉

- ①何らかの生きづらさを抱え生活上の困難さを感じている状態
- ②家族を含む他者との交流が限定的な状態
- ③社会的に孤立し、孤独を感じている状態
- ①～③の状態にある期間は問わない。

2. ひきこもり相談支援室の 概要

ひきこもり相談支援室の概要

令和6年4月ひきこもり相談支援室を開設

- 場所：社会福祉センタートモシア 2F
(表町2丁目)
- 人員体制：10名（社会福祉士、保健師等）



【目指す姿】

「ひきこもり当事者が、社会と再びつながることができる（就職がゴールではない）」だが、「支援室が当事者・家族と関わり、つながり続ける」ことも成果と考える

ひきこもり相談支援室の対象者

年齢：15～64歳（15～19歳で学生の場合は除く）

①何らかの生きづらさを抱え生活上の困難さを感じている状態

②家族を含む他者との交流が限定的な状態

③社会的に孤立し、孤独を感じている状態

①～③の状態にある当事者やその家族。期間は問わない。

相談支援の流れ（イメージ）

【初回面談の予約】

●相談対象者

ひきこもり状態の方やその家族

●相談予約方法

電話、メール、窓口など

【初回面談】 ひきこもり相談支援室にて（場合により訪問相談）
相談者が心配、困りごと、悩み、不安等を話す

月1回は電話、
面談、訪問な
ど、何らかの
アクション
を！

【2回目以降の面談】

相談者（または家族）の希望等を聞きながら、一緒に支援内容を検討・修正

具体的な支援の開始

本人の状況に応じて、支援内容を組み合わせる

【体調面への支援】

医療機関への受診同行 など

【家族以外との交流に向けた支援】

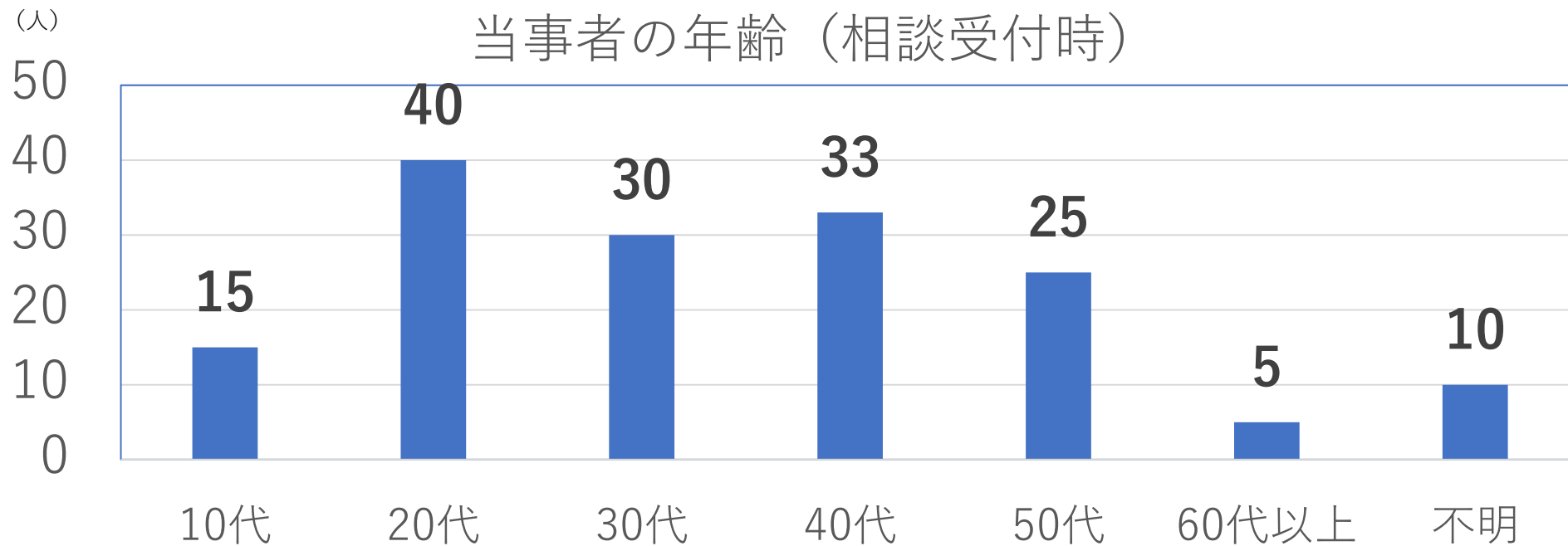
居場所・家族会の紹介、同行 など

【就労に向けた支援】

若者サポステ、ハローワーク、ジョブカフェ等の紹介、同行 など

※相談支援事業所、地区担当保健師等、関係機関と連携して支援を行います

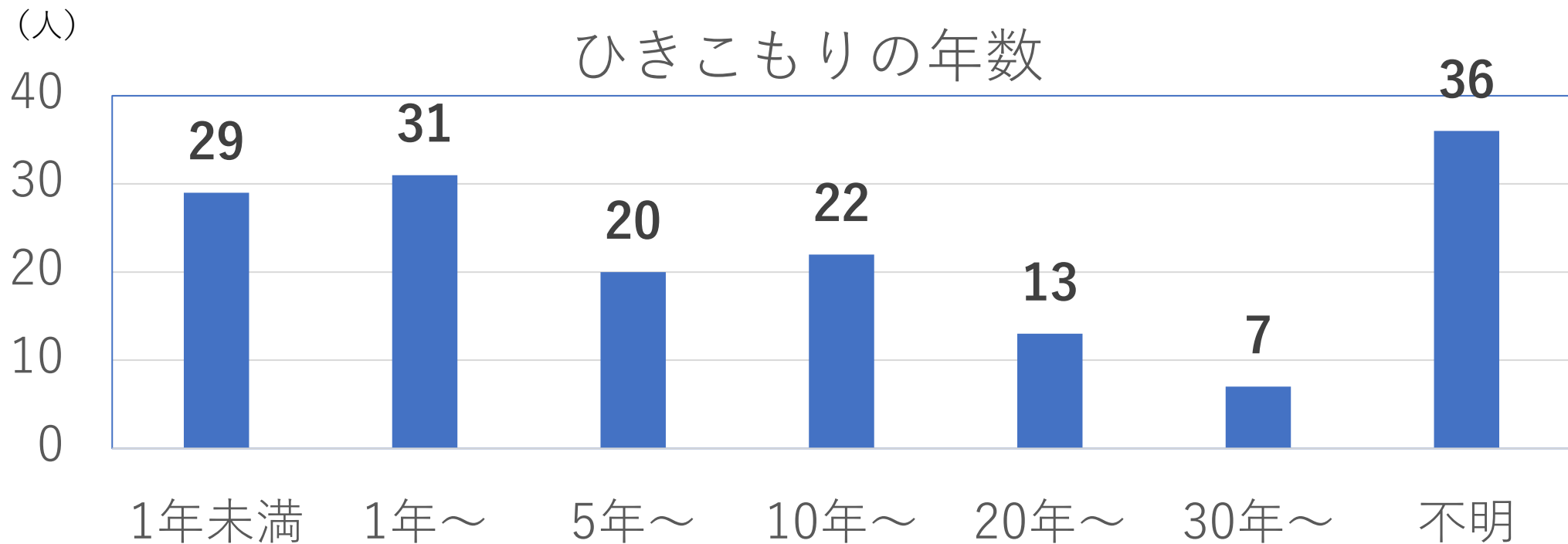
相談実績（令和8年1月末現在）①



- ・対応件数は2,120件、実件数158件です。
- ・月7～8件のペースで新規相談あり。
- ・単発相談は57件、継続相談は101件です。

相談実績（令和8年1月末現在）②

- 相談者の6割が家族、2割はひきこもり当事者。
- 性別不明を除くと、ひきこもり当事者の約6割が男性。
- 年数不明を除くと、5年未満と5年以上ひきこもり状態が5割ずつ。



3. ひきこもり実態調査 ～当事者対象調査2025年度～

調査の概要

目的：ひきこもり当事者の実態を把握し、今後のひきこもり支援の施策に活かす

対象者：15～64歳の市内在住者で、市内の支援機関※の利用者

方法：支援機関で、過去に「ひきこもり」という言葉が含まれる相談があった利用者に対し、調査用紙を配布し、直接回答するか、LoGoフォームで回答を得た。

期間：令和7年9月～11月

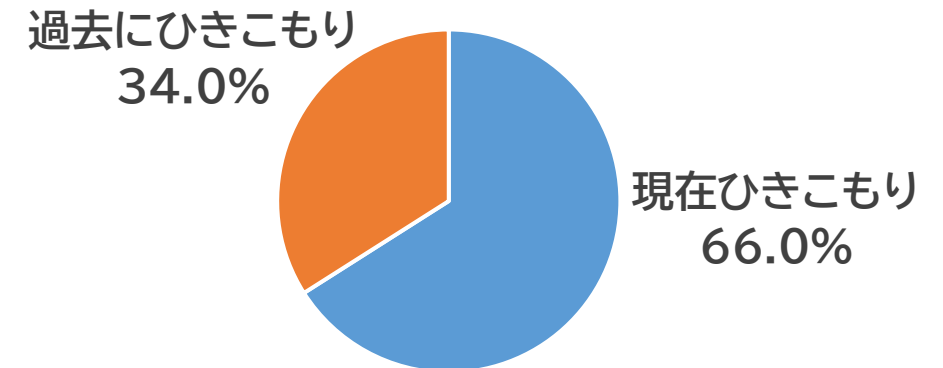
※支援機関：居場所づくり機関、就労支援機関、行政相談窓口等

調査結果①

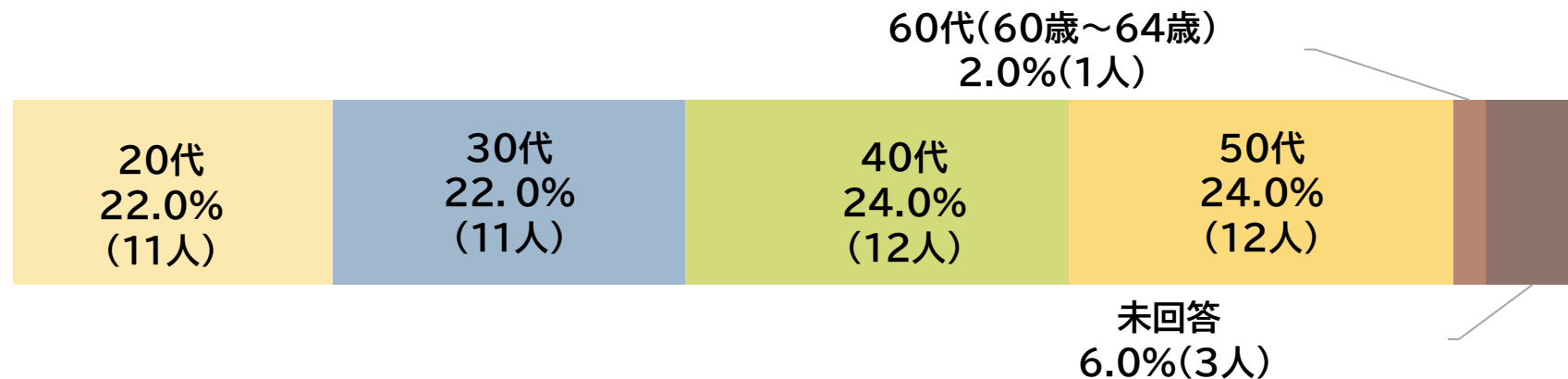
回答者数 64人（調査用紙回収52人 LoGo12人）

64人のうち、ひきこもり当事者：50人

- ・現在ひきこもり状態：33人
- ・過去にひきこもり状態：17人

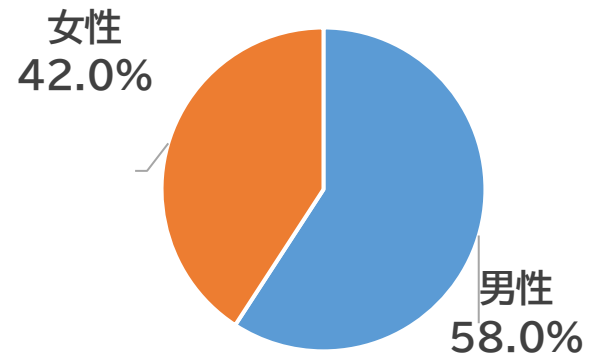


年代

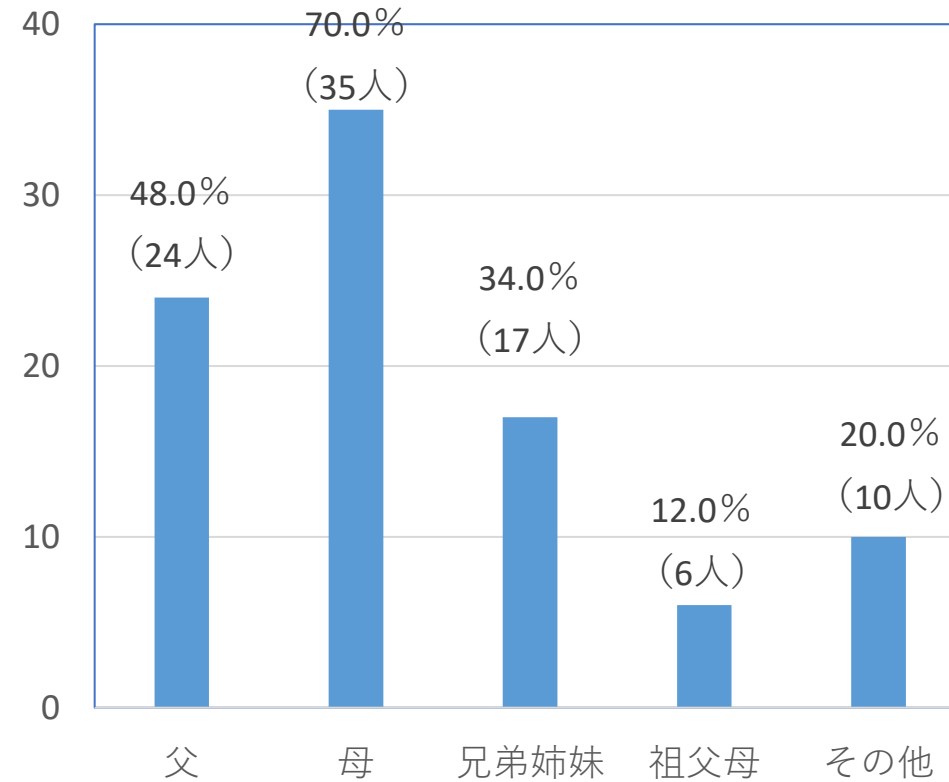


調査結果②

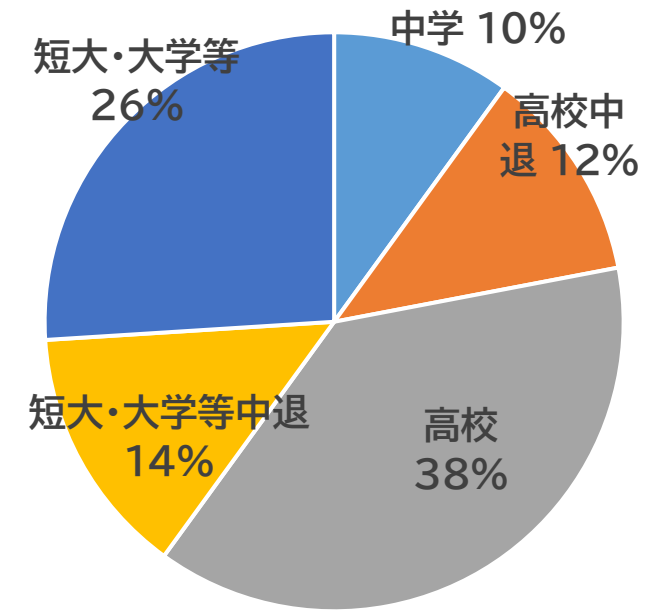
性別



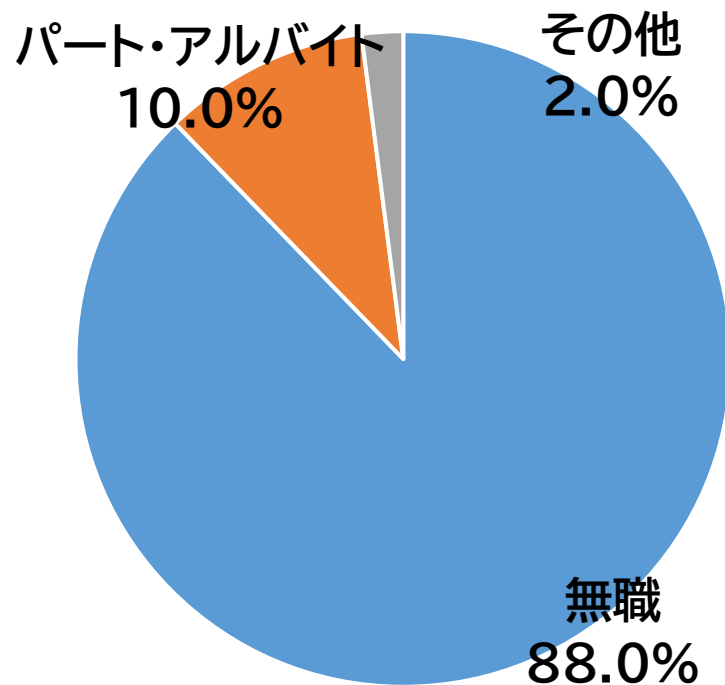
同居家族



最終学歴

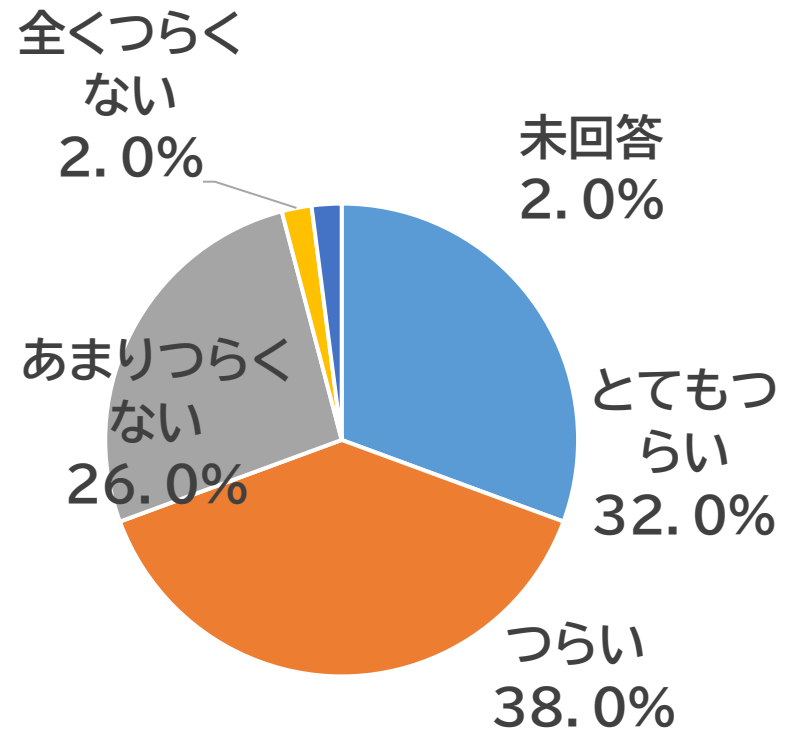


結果から見える課題① 就労について



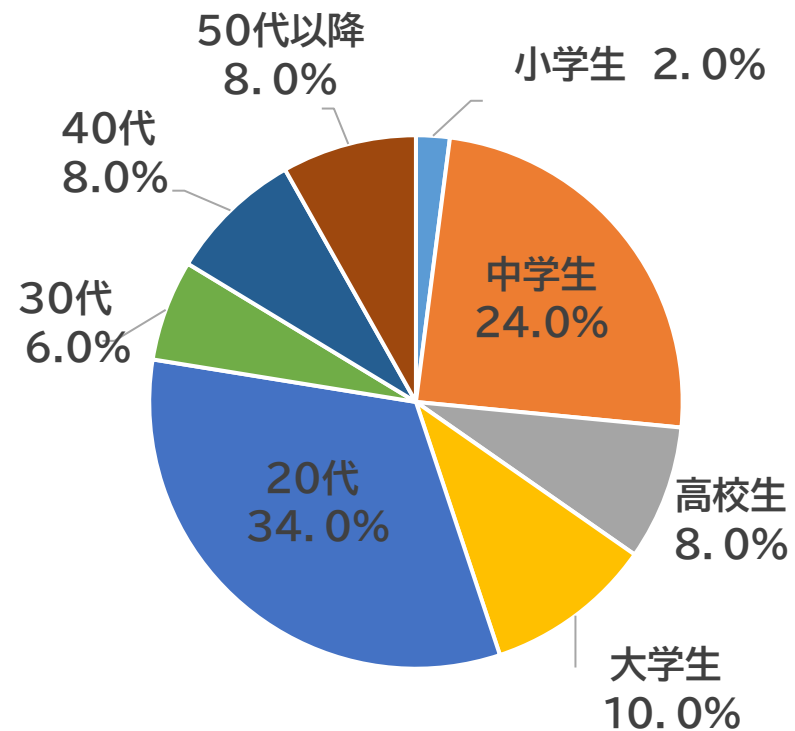
- ・ 過去にひきこもり状態だった方が17人
現在パートやアルバイトをしている人は5人
→ひきこもりを脱したからすぐ就労につながるわけではない。
- ・ 「あまり追い詰めないでほしい」「圧をかけないでほしい」と希望する支援あり。
→本人の歩みに伴走するオーダーメイドの支援が求められる。

結果から見える課題② つらい気持ちについて



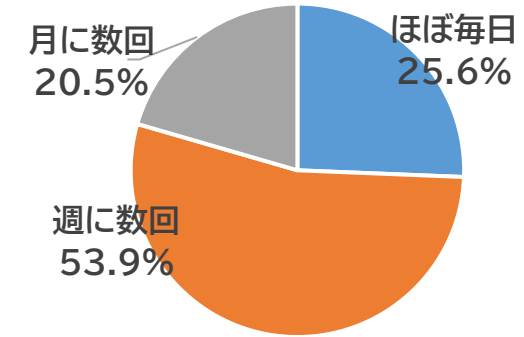
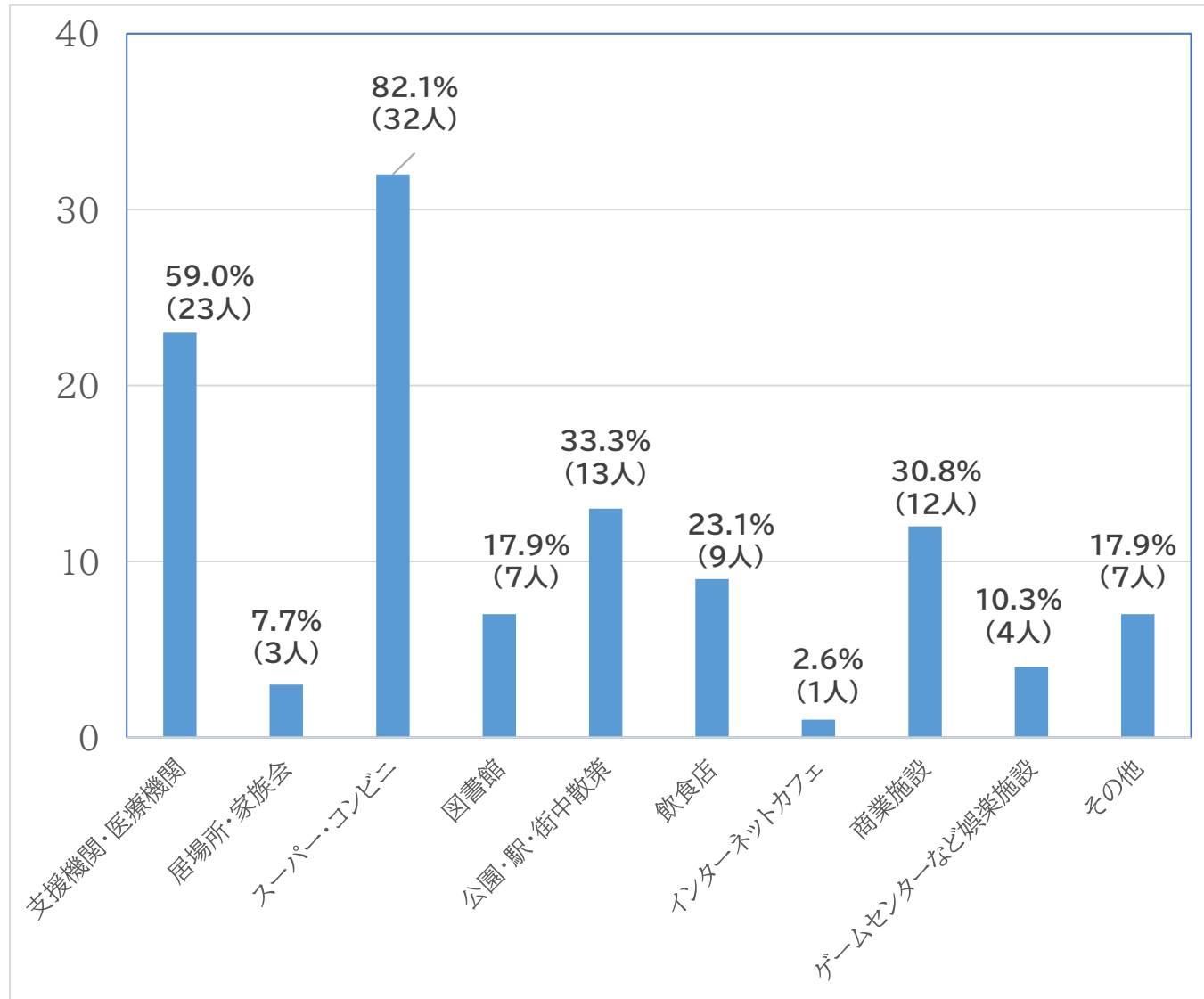
- ・ 回答者全体の70%が「つらい群」
 - ・ 現在ひきこもり状態の人よりも、過去にひきこもり状態だった人の76.5%が「つらい群」を選択。
- どのようにその「つらさ」を乗り越え、ひきこもり状態から脱したのか、経験者の話を聞くことで、今後のよりよい支援につながると考える。

結果から見える課題③ ひきこもった時期



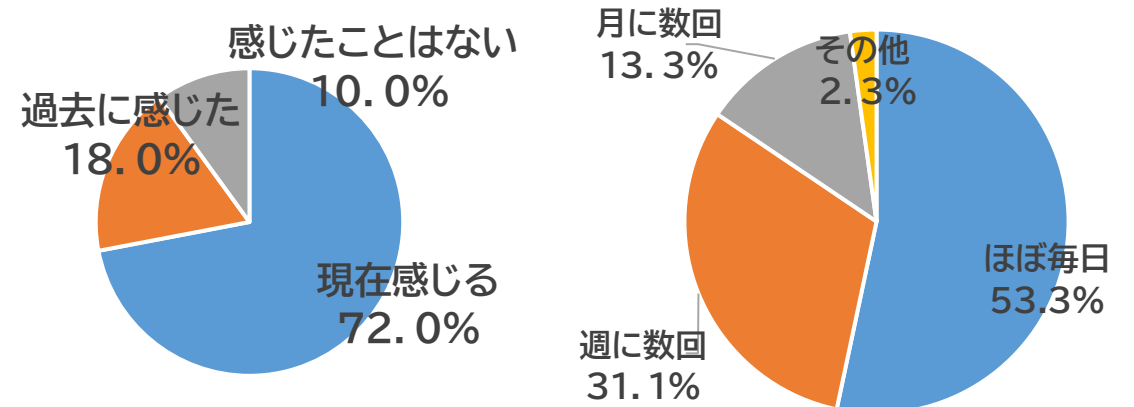
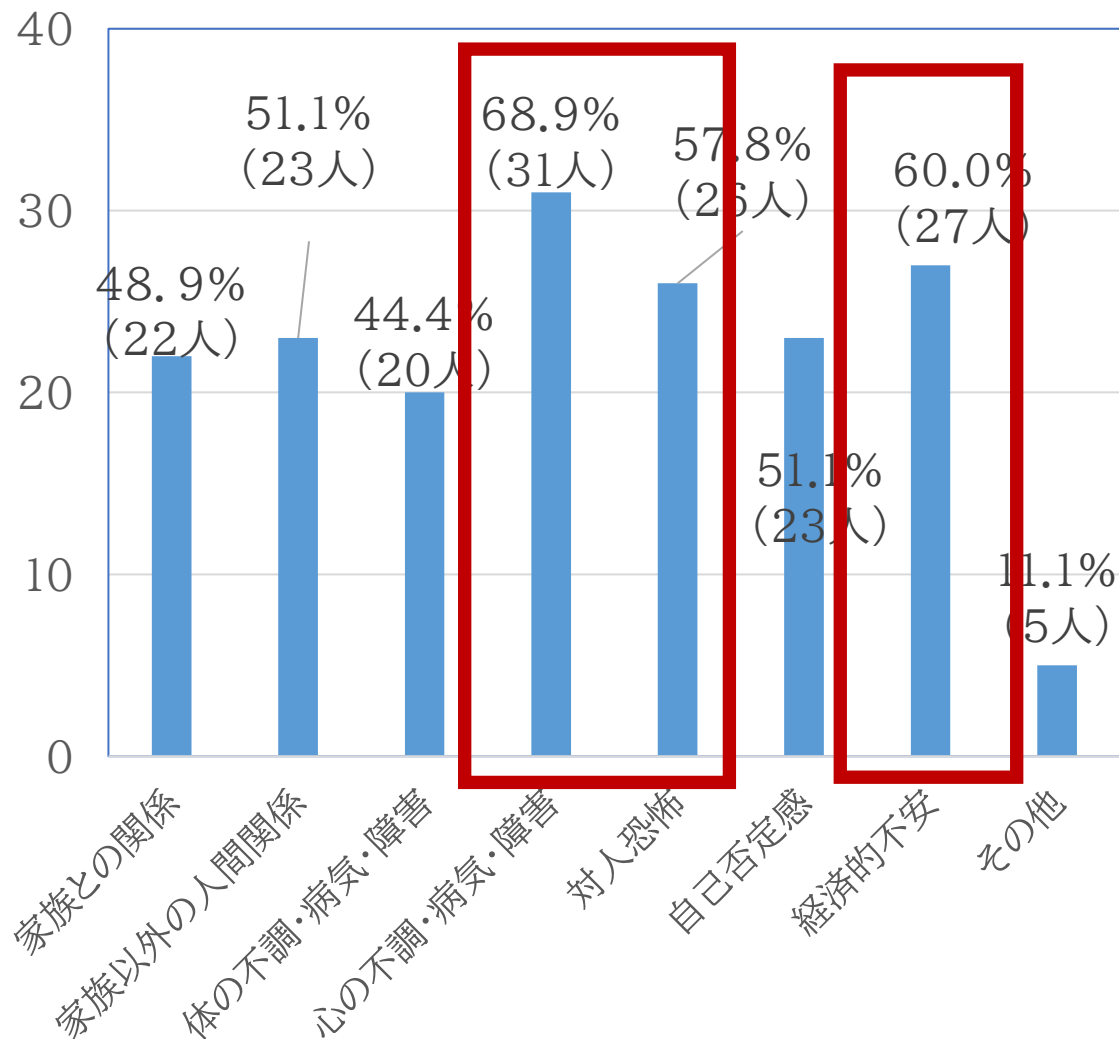
- ・小学生・中学生で26%
→家庭、学校、支援機関と連携しながら、個々人に見合う支援の検討が必要。
- ・高校生 8 %、大学生10%
→義務教育を終えても、社会的な孤立が長期化しないような対応策の検討が必要。

結果から見える課題④ 外出の頻度



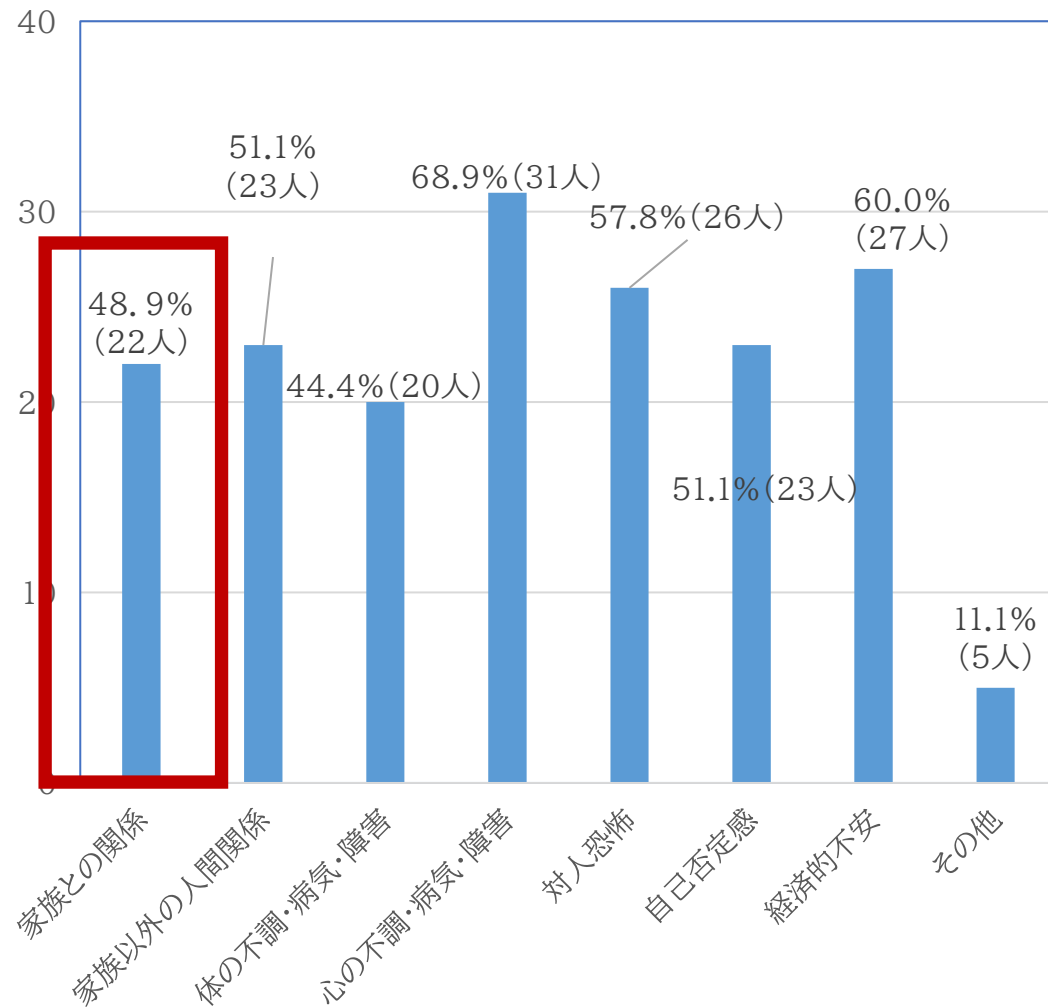
- ・ 50人中31人（62.0%）が週に数回以上外出。スーパー・コンビニが82.2%で最も多い。
- ゆるやかに社会とつながる場としての社会資源の1つ。
- 支援機関を利用している人が回答したため、外出している人が多かった。

結果から見える課題⑤ 生きづらさ



- ・ 生きづらさを感じる・過去に感じたが45人（90%）
頻度はほぼ毎日・週に数回が84.4%
→ 日常的に何らかの生きづらさに苦悩。
- ・ 心の不調・病気・障害が69% 経済的不安60% 対人恐怖58%
→ 1人では解決しにくい事柄が高値。本人の気持ちに寄り添った支援が必要。

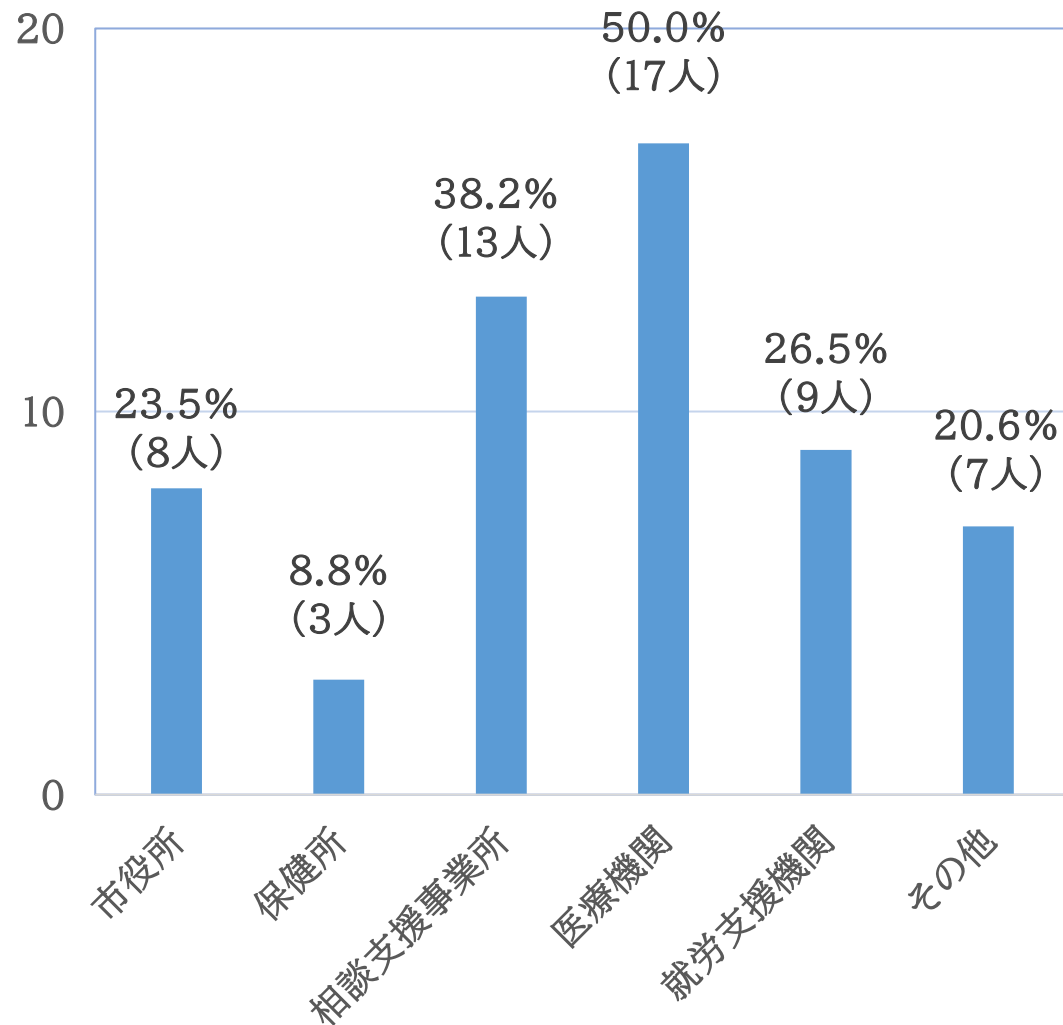
結果から見える課題⑥ 家族支援の充実



- ・生きづらさの理由の中で、「家族との関係」と回答した人が約半数。

→本調査で50人中70%が家族と同居しており、家族は最も頼りになる存在だが、関係性において本人の生きづらさの要因にもなっている。

結果から見える課題⑦ 家族以外の相談相手



- ・医療機関が17人（50.0%）、次に相談支援事業所、就労支援機関と続いた。
- ひきこもり相談支援室が、市民によりいっそう活用してもらえるよう、広報や支援の充実を図っていく。

おわりに

- ・ 本調査はすでに支援機関につながっており、「ひきこもり」の相談をしたことがある当事者からの回答。
- ・ 「誰にも相談できていない」「どこにも繋がっていない」当事者の声にどう耳を傾けていくか、その後どのような支援につなげていくかが大きな課題。
- ・ 本調査に御協力いただきました皆様、ありがとうございました。
- ・ 監修いただいた長岡崇徳大学斎藤まさ子先生、ありがとうございました。