

▶ 長岡市ひきこもり実態調査
～当事者対象調査 2025年度～

長岡市 福祉保健部 福祉課 ひきこもり相談支援室

長岡市ひきこもり実態調査

～当事者対象調査 2025年度～

はじめに

長岡市在住のひきこもり状態にある方の実態を把握し、今後の支援をより充実させるため、当事者を対象とした調査を実施したので報告する。

調査の概要

1. 調査対象

15歳から64歳の市内在住者で、市内の各種支援機関(※)の利用者のうち、現在ひきこもり状態にある、または、過去にひきこもり状態にあった当事者。

※家族会、居場所づくり機関、就労支援機関、行政相談窓口など

2. 調査方法

市内の支援機関で、過去に「ひきこもり」というキーワードが含まれる相談があった利用者に対し、調査用紙(資料1)を配布し、下記の方法で回答を得た。

(1)調査用紙に直接回答

(2)上記と同じ調査項目について、インターネット経由(LoGo フォーム)で回答

3. 調査期間

令和7年9月1日～11月30日

1. 回答者数等

回答者数 64人

(紙回収 52人、 LoGo 12人)

定義

本調査では「ひきこもり」、「生きづらさ」を下記の通り定義した。

ひきこもりとは、「生活上の困難さや何らかの生きづらさを抱え、家族を含む他者との交流が限定的」な状態。

生きづらさとは、「自身が社会や周囲との関係の中で、うまくいかない、困難と感じる」状態。

手順

選択式、自由記述式の21からなる設問項目を、下記のカテゴリーに分類して、検証を行った。

分類名	関連設問
1. 属性	—
2. 期間・年数等	2、3
3. 現在の生活	4、5
4. 相談相手	6、7、8
5. 日中の過ごし方	9、10、11、12
6. 就労状況	13、14、15、16
7. 生きづらさ	17、18、19
8. 困りごと	20
9. 希望する支援	21

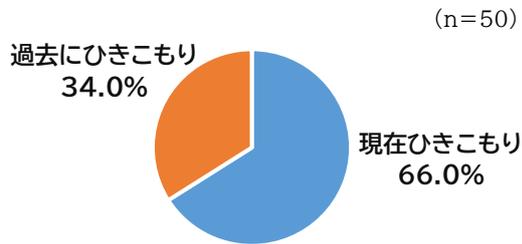
調査結果

64人から回答があり、質問紙の回答は52人、オンラインの回答は12人であった。設問1「現在ひきこもり状態にある」、あるいは「過去にひきこもり状態にあった」にあてはまると回答した「ひきこもり当事者」は、50人であった。

(n=64)

ひきこもり当事者 50人 78.1%	非該当者 14人 21.9%
-----------------------	-------------------

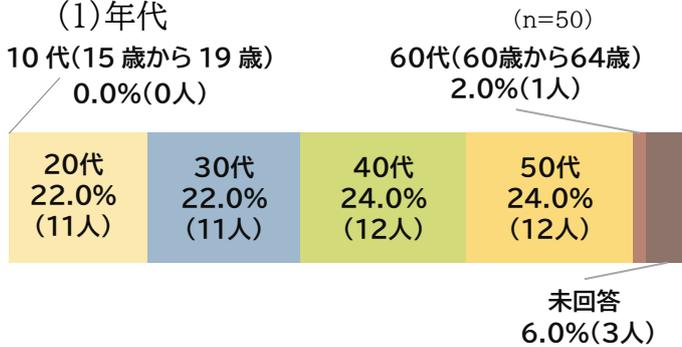
現在ひきこもり状態である人は33人、過去にひきこもり状態であった人は、17人であった。



以下、「ひきこもり当事者」50人に対して、結果をまとめた。

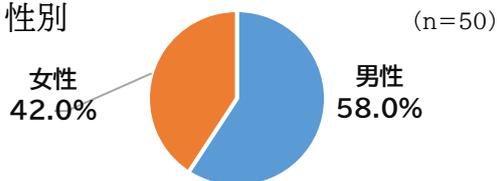
1. 属性

(1) 年代



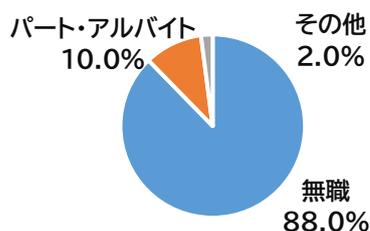
10代(15歳から19歳)は0人、60代(60歳から64歳)は1人、20代から50代までは、ほぼ同数程度の回答を得た。

(2) 性別



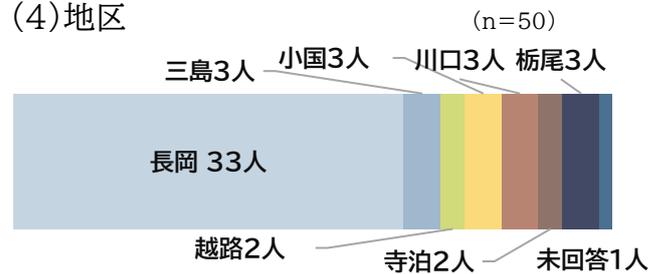
男性29人、女性 21人 (未回答0名)

(3) 現在の職業

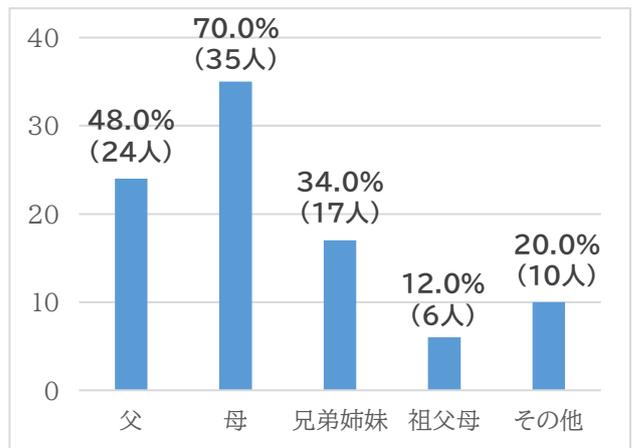


無職 44人 パート・アルバイト 5人
その他 1人

(4) 地区

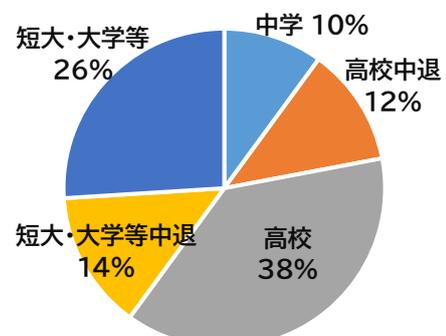


(5) 同居者(複数回答)



同居者に「母」を挙げた人が最も多く、35人(70.0%)、「父」は24人(48.0%)で、そのうち両親と同居している人は20人(40.0%)であった。また、単身世帯は6人、子どもと同居、配偶者と同居、おい・めいと同居、未回答が各1人だった。

(6) 最終学歴

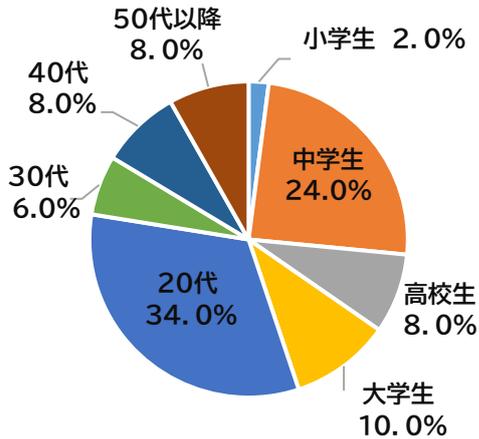


「高校卒業」が19人(38.0%)と最も多く、「短大・大学等卒業」13人(26.0%)、

「高校中退」、あるいは「短大・大学等中退」と回答した人は、合わせて13人(26.0%)であった。

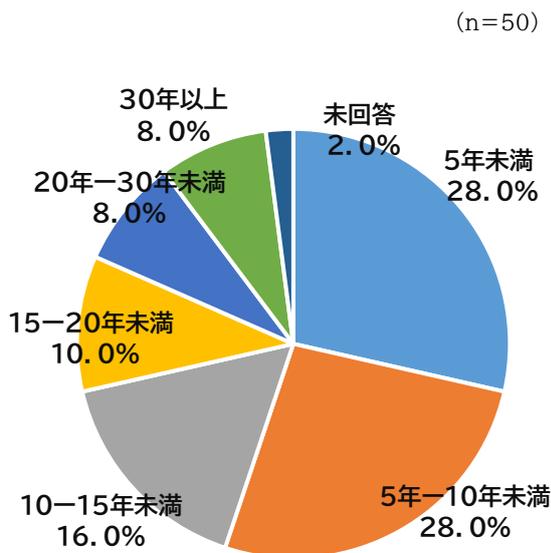
2. 期間・年数等

(1)いつからひきこもり状態か(だったか)
(n=50)



20代という回答が最も多く17人(34.0%)、次いで中学生が12人(24.0%)となった。29歳までに78.0%の回答者がひきこもり状態を経験していた。

(2)何年間ひきこもり状態か(だったか)

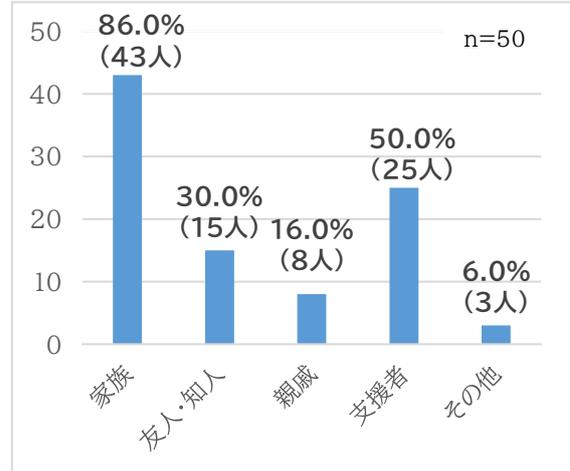


10年未満が28人(56.0%)を占める。一方で20年以上(30年以上含む)も

8人(16.0%)と、かなり長期のひきこもり状態にある人もいた。

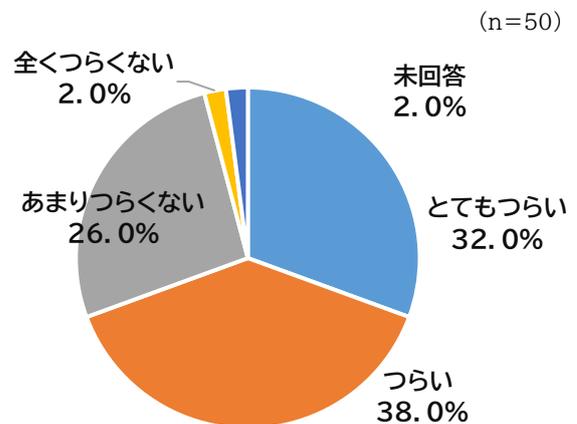
3. 現在の生活

(1)日頃接している他者(複数回答)



日頃、接している人は、50人中43人(86.0%)が「家族」と答えた。また、25人(50.0%)の回答者が「支援者」を挙げた。

(2)ひきこもっている(いた)時の気持ち



「とてもつらい」、「つらい」と回答した人(つらい群)が35人(70.0%)いたが、反対に「つらくない」「全くつらくない」と回答した人(つらくない群)も14人(28.0%)いた。

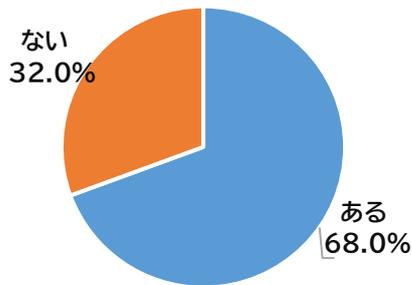
現在ひきこもり状態にある33人のうち、「つらい群」は22人(66.7%)、過去

にひきこもり状態だった17人のうち、「つらい群」は13人(76.5%)だった。

4. 「ひきこもり」に関する相談相手

(1) 家族以外に相談したことがあるか

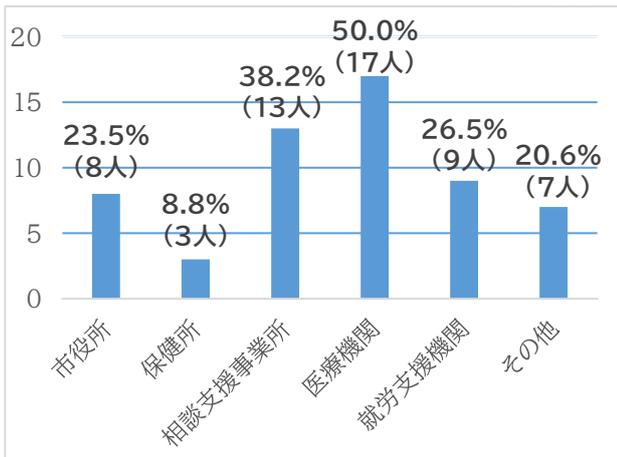
(n=50)



ある34人⇒(2)へ ない16人⇒(3)へ

(2) どこに相談したか(複数回答)

(n=34)



「医療機関」が最も多く17人(50.0%)、「相談支援事業所」13人(38.2%)、「就労支援機関」9人(26.5%)と続いた。

(3) 相談しない理由は何か(自由記載)

- ・誰に相談したらよいか分からなかった。
- ・人と話したくなかった。
- ・困っていなかった、思うこともなかった。
- ・ひきこもりという自覚がなかった。
- ・人に知られるのが怖かった。

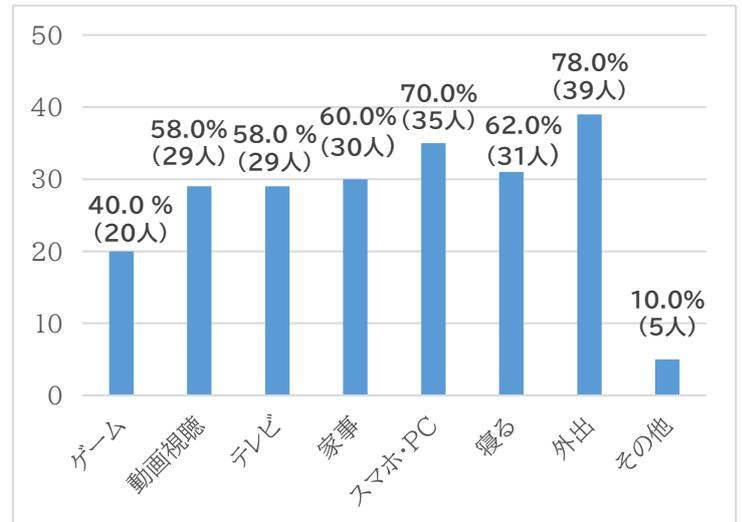
・1人になりたかった。

・相談することで、家族と引き離されるのではないかと不安だった。

5. 日中の過ごし方

(1) 日中の家での過ごし方について(複数回答)

(n=50)



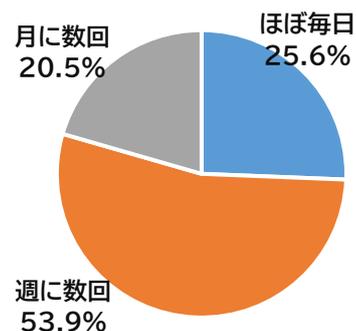
日中の過ごし方で「外出」を挙げた人が39人(78.0%)となった。次いで「スマートフォン・PC」の35人(70.0%)と続いた。「その他」の中身としては、「絵を描く」「読書」「音楽を聴く」などがあつた。

一方で、「外出」を挙げなかった11人は、「動画視聴」、「スマホ・PC」、「寝る」などを選択していた。

※外出と答えた39人⇒(2)、(3)へ

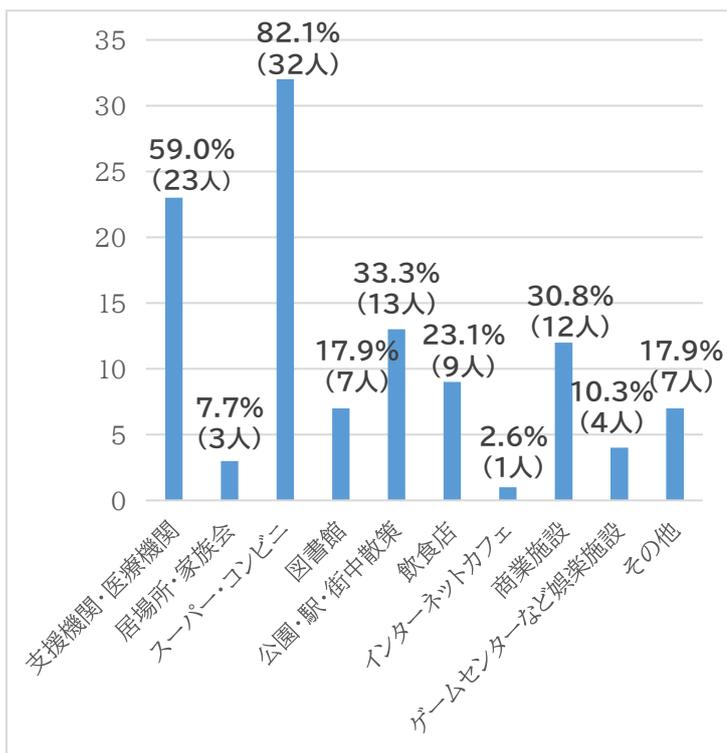
(2) 外出の頻度

(n=39)



日中の過ごし方に「外出」を挙げた回答者39人のうち21人(53.9%)が、頻度を「週に数回」と答えている。「ほぼ毎日」の回答も10人(25.6%)を超え、当事者50人のうち31人(62.0%)が、週に数回以上外出していると答えた。

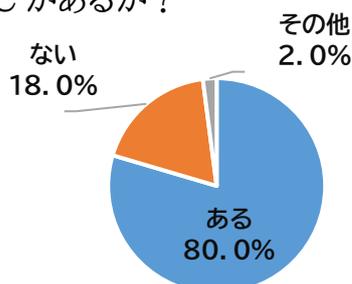
(3)外出先(複数回答) (n=39)



外出先については、「スーパー・コンビニ」32人(82.1%)、「支援機関、医療機関」23人(59.0%)と続いた。居場所・家族会と回答した人は3人(7.7%)と少数であった。

(4)インターネット環境について (n=50)

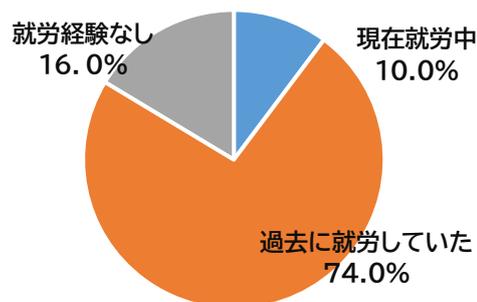
自由に使えるスマートフォン・タブレット・PCがあるか？



40人(80.0%)の人が、自由に使えるインターネット環境があると回答した。特に30代以下の95.5%(22人中21人)が「ある」と答えた。

6. 就労状況 (n=50)

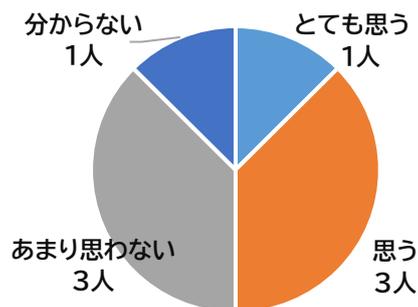
(1)就労経験等の有無



就労経験あり(「過去に就労していた」、「現在就労中」と)の回答が84.0%(42人)となった。対して、過去に「一度も就労したことがない」という人も16.0%(8人)おり、年代は20代5人、30代、40代、50代が各1人であった。

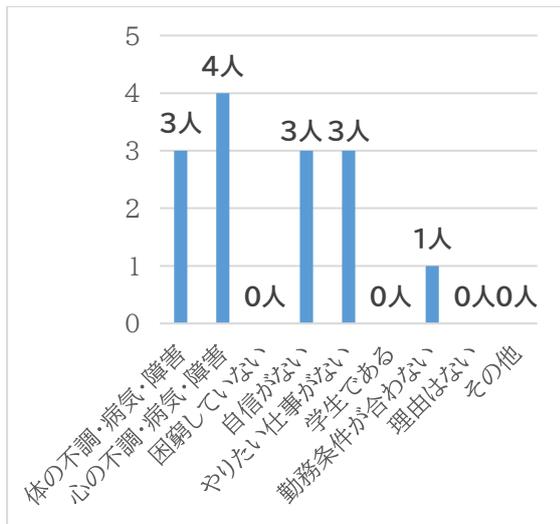
※「就労経験なし(8人)」⇒(2)、(3)

(2)就労意欲(働きたいと思うか) (n=8)



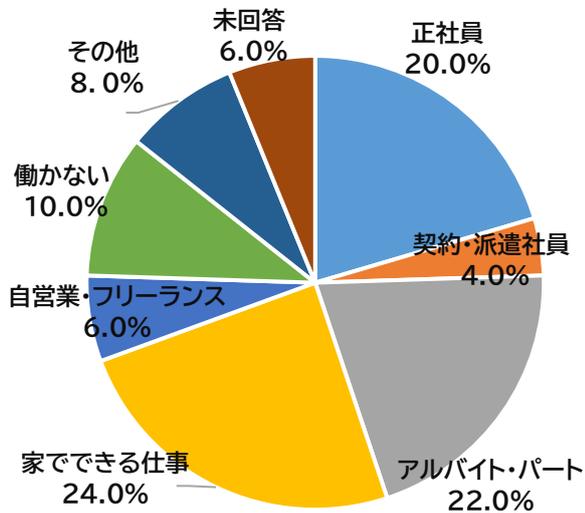
就労経験のない人のうち、働きたいと思うかについて、「とても思う」1人、「思う」3人、「あまり思わない」3人、「分からない」1人であった。

(3) 就労しない理由(複数回答) (n=8)



就労していない(していなかった)理由について「心の不調・病気・障害」が4人、「体の不調・病気・障害」、「自信がない」、「やりたい仕事がない」がそれぞれ3人と続いた。

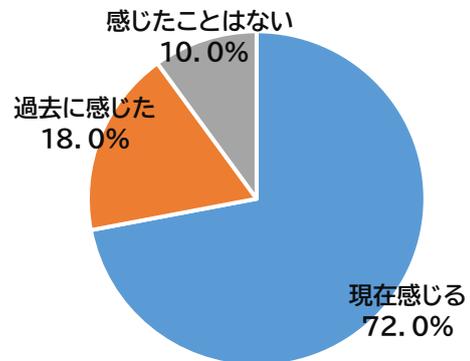
(4) 理想の就労形態 (n=50)



理想の働き方として、「家でできる仕事」と回答した人が12人(24.0%)と最も多かった。次いで、「アルバイト・パート」11人(22.0%)、「正社員」10人(20.0%)と続いた。「働かない」と回答した人は5人(10.0%)いた。

7. 生きづらさについて

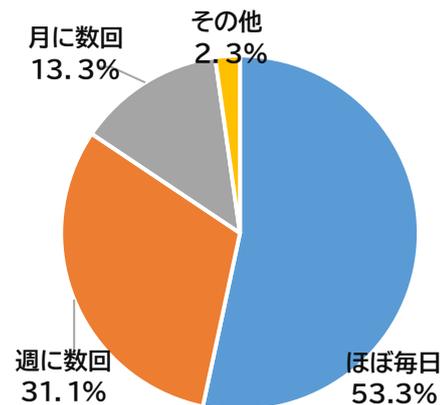
(1) 生きづらさを感じたことがあるか (n=50)



生きづらさについて、「現在感じる」、「過去に感じていた」と回答した人が、45人(90.0%)となった。一方で、生きづらさを「感じたことはない」と回答した5人のうち4人が、日中の過ごし方として「外出」を挙げていた。年代は40代1人、50代3人、未回答1人だった。

※生きづらさを「感じる」「感じた」とした回答者 45人 ⇒ (2)、(3)へ

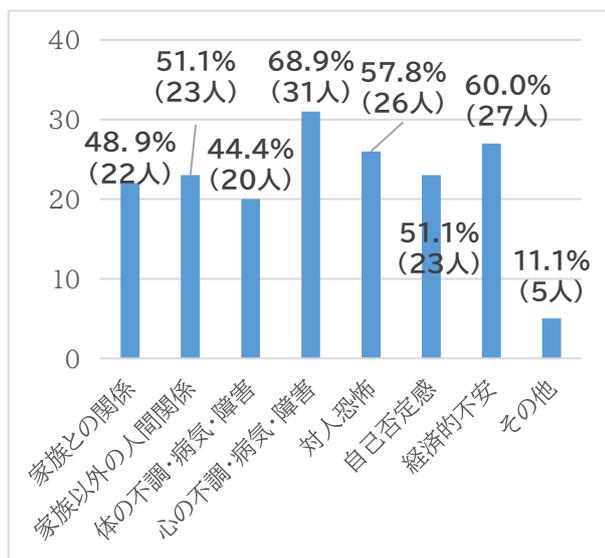
(2) 生きづらさを感じる頻度 (n=45)



生きづらさについて、「現在感じる」、「過去に感じた」と回答した45人のうち、頻度を「ほぼ毎日」と答えた人が24人(53.3%)と半数を超えた。

(3) 生きづらさを感じる理由(複数回答)

(n=45)



生きづらさを感じる理由について、「心の不調・病気・障害」を挙げた人が31人(68.9%)と最も多かった。次いで、「経済的不安」27人(60.0%)、「対人恐怖」26人(57.8%)と続いた。

8. 困りごと

困っていること・心配なこと(自由記載)

※(1)～(7)に分けられた。

(1) 親亡き後の不安

- ・親が亡くなった後の生活。
- ・障害年金しか収入がない。親が亡くなったら生活が不安。
- ・親が高齢、この先いつまで一緒に過ごせるか不安。にもかかわらず、収入を自力で得られていない自己否定感。体調も思わしくなく、すぐには働けないジレンマ。
- ・様々な不調で働けていない。両親に支えてもらっているが、1人になったときに周りの協力を得ながら、自立した生活ができるのか。行政の財政状況も厳しいのは分かっているので不安。

(2) 親の介護

- ・親の介護。
- ・母親の介護。
- ・父の今後が心配。

(3) 身体・精神の不調

- ・若いころと違って、体の調子が悪いことが増えてきた。
- ・家族との関係、家族以外との関係、対人恐怖、心身の不調、自己否定感、経済的不安。
- ・メンタル不調による孤独感、押しつぶされてつらい。電話相談するところがあるといい。

(4) 社会からの孤立

- ・人との会話が苦手で、毎日困っている。
- ・親戚・近所と接するのを避けているが、そこに大きな不安がある。
- ・働きに出られず、対人恐怖などもあり、社会的なつながりがないことが不安。

(5) 将来の自立への不安

- ・将来、自立した生活を本当に送れるのか、パニック発作が起きたときに理解してくれる環境で働けるのか心配。
- ・社会復帰。

- ・軽度知的障害を抱えながら、これからも生きていかなければならないこと。仕事ができるのか、人間関係がうまくいくのか。

(6) 現状への悲観

- ・気軽にひきこもりの話ができる友達がいない。人生が楽しくない。自分らしく生きていない。この先いいことがあると思えない。生きていだけで損をしていると思う。死んだらよかったと思う。

(7) 様々な不安・心配ごと

- ・長岡市にきた時から在宅で仕事をしているため、地域とのつながりが希薄。転職したいが就職氷河期世代のため叶わない。
- ・急に進んだ物価高。
- ・家の墓のこと。
- ・漠然とした将来への不安。
- ・あと何年生きられるか不安。
- ・スマホや機械の操作ができない。

9. 希望する支援

ひきこもり相談、支援に対し、望むこと(自由記載)※(1)～(4)に分けられた。

(1) 居場所

- ・ひきこもりの人の居場所が増えることを期待している。
- ・居場所間の横の連携があるとよい。

(2) その人にあった支援

- ・あまり追い詰めないでほしい。
- ・心身を大事にマイペースでいきたいので、圧をかけないでほしい。信頼が築けず悪化することもある。
- ・ひきこもりの支援は難しいと思う。その人に合う支援を探すことも大変だと感じる。自分自身はメディアなどを頼りに、普段から生きていけそうなヒントを探している。支援してくれている方がいるのは感謝している。

(3) さらなる支援への希望

- ・現状把握より、「希望する状態(就労など)」になるために、何が障壁になっている

のかを調査し、その対応策を一緒に考えてもらいたい。

- ・支援は感謝しているが、その雰囲気がいかにそういう人向けという感じだと、行きづらい。
- ・経験者の意見を取り入れる柔軟性を持ってほしい。ピアサポーターの養成、ひきこもり支援者養成講座をやってほしい。
- ・優しい行政職員がいるとよい。
- ・蔑視しないでほしい。
- ・医療につながる支援をしてほしい。

(4) 自らの展望

- ・大丈夫、大きな問題ではないと思えるようになった。大問題、疫病神だと思わなくなったのはありがたい。私も何かできるかもしれないと思っている。

調査結果からみえる今後の課題

1. 就労状況について

現在の就労状況について、無職は44人(88.0%)であり、パートやアルバイトをしている人は5人であった。回答者のうち、過去にひきこもり状態であった人が17人であることから、ひきこもりを脱したからといって、すぐに就労につながるわけではないことがわかる。「9. 希望する支援(自由記述)」で、『あまり追いつめないでほしい』『圧をかけないでほしい』とある。本人と周りの焦りにより、自分らしさが見つけられないまま、社会で無理をして再びひきこもることが少なくない現状がある。支援には、本人の歩みに伴走するオーダーメイドの支援の探求が求められる。

2. つらい気持ちについて

回答者全体の70.0%が「つらい群」であった。現在ひきこもり状態と過去にひきこもり状態であった人を比較すると、後者の方が多く、17人中13人(76.5%)が「つらい群」を選択していた。ひきこもっている時はつらかったが、ひきこもりを脱していることから、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。1と関連するが、再びひきこもることがないように、希望時はいつでもアクセスできる継続した支援が望まれる。

3. ひきこもった時期について

いつからひきこもり状態だったかについて、小学生・中学生で26.0%であり、全体の1/4に達していた。家族、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である。また、高校生は8.0%、大学生は10.0%であった。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である。

4. 外出の頻度について

50人中31人(62.0%)の人が週に数回以上外出していた。外出先では「スーパーやコンビニ」が82.1%と最も多く、ゆるやかに社会とつながる場として、重要な社会資源となっていることがわかる。今回、調査の回答者は支援機関につながっている人だったため、外出している人が多かったと思われる。

5. 生きづらさについて

生きづらさを「感じる」「感じたことがある」の回答が、45人(90.0%)であり、頻度は「ほぼ毎日」や「週に数回」で84.4%だった。日常的に、何らかの生きづらさに苦悩していることがわかる。特に、「心の不調・病気・障害」が約69%、「経済的不安」60%、「対人恐怖」が約58%など、いずれも1人では解決しにくい事柄が高値を示していた。これらの事柄については、関係機関と連携し、今後も本人の気持ちに寄り添った支援を継続していきたい。

6. 家族支援の充実について

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を占めていた。本調査では、回答者の70.0%が家族と同居しているが、家族は最も頼りになる存在である反面、家族との関係性が本人の生きづらさの要因になっていることがわかる。個々の家族の苦悩が軽減し、ひきこもり本人とのよりよい関わり方の方向性を見いだせるよう、家族支援の充実が求められる。

7. 家族以外の相談相手について

「医療機関」が17人(50.0%)と最多であり、相談支援事業所、就労支援機関と続いた。今後、「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に、広報や支援の充実を図っていきたい。

おわりに

多くの支援機関等の協力を得ながら、50人の当事者の声、生活等について聞くことが出来たのは大変意義深かった。

今後は本調査結果を踏まえ、長岡市の支援策をより充実させていきたい。

また、今回の調査では、すでに支援機関につながり、一度でも「ひきこもり」相談をしたことのある「当事者」からの回答である。「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、どのように耳を傾けることができるか、どのようにその後の支援につなげていくことができるかが、今後の大きな課題といえる。SNS等の活用により、外出することも困難な当事者に対する調査も課題としていきたいと考える。

謝辞

本調査にご回答いただいた皆様、関係各機関の皆様におかれましては、大変ありがとうございました。また、作成にあたり監修いただきました、長岡崇徳大学客員教授齋藤まさ子様にも、この場をお借りして厚く御礼申し上げます。

これを機会に、最善の支援を届けることが出来るよう、いっそう努力いたします。

制作

長岡市福祉保健部福祉課
ひきこもり相談支援室
長岡市表町2丁目2番地21
0258-86-0243