

令和8年2月17日

報道機関各位

長岡市福祉保健部福祉課長



「長岡市ひきこもり実態調査」を実施

長岡市は、ひきこもり当事者の実態把握を目的に、市内の各種支援機関*を利用しているひきこもり状態にある人や、ひきこもり経験者を対象に、実態調査を実施しました。本格的な実態調査は今回が初めてとなります。

このたび、調査結果がまとまりましたので、下記のとおり概要をお知らせします。調査結果を踏まえ、今後のひきこもり支援策をより充実させていきます。

長岡市ひきこもり実態調査

～当事者対象調査 2025 年度～

1 調査概要

令和7年9月1日～11月30日、市内の各種支援機関で、ひきこもり状態にある（あった）人に、生活状況など21項目を調査（別添調査用紙参照）

2 調査結果

- ① 回答数 64件
- ② 主な内容（別紙1「ひきこもり実態調査（概要版）」参照）
 - ・期間…10年以上が42%
 - ・日中の過ごし方…外出が78%、スマホ・パソコンが70%
 - ・家族以外の相談相手…医療機関が50%、相談支援事業所が38.2%
 - ・困りごとや不安なこと…「親なき後」「心身の不調」「社会的孤立」
- ③ 結果公表
2月24日以降に、市ホームページに掲載

3 その他

2月23日（月）に開催する長岡市ひきこもり支援セミナーで、調査結果の詳細を紹介します（別紙2参照）。

※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

問い合わせ：福祉課 勝沼
TEL0258-39-2218

長岡市ひきこもりに関するアンケート調査について

1 調査の目的

この調査は、ひきこもり当事者の実態を把握することで、今後のひきこもり支援の施策に役立てることを目的として実施するものです。

2 調査の対象

長岡市在住の15歳（中学校・高校などの学校に行っていない方）～64歳の方で、長岡市にあるひきこもり支援に関する会・団体に在籍している方・市役所や各相談支援事業所などで相談を受けている方です。なお、複数の機関に所属している場合は、いずれかのところで、1回のみのお返答とします。

3 調査実施期間

令和7年9月1日～9月30日

4 回答方法について

回答方法は2通りあります。

- ① 本調査用紙に直接記載してください。記載後はこの封筒に入れて密封し、施設内に設置してある回収用封筒に入れてください。
- ② 右の二次元コードを読み込んで回答してください。
その場合、この調査用紙は破棄ください。



5 調査結果の取り扱いについて

- ・本調査によって、個人情報特定されることはありません。
- ・調査に参加されなくても、不利益を被ることはありません。
- ・この調査結果は、長岡市のホームページ等での公開や、研究等で利用させていただきます。
- ・アンケートの提出をもって、上記（個人を特定されない内容の公表）に「同意」していただいたとみなします。

6 その他

この調査に関して、ご不明な点は下記までお問合せください。

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（長岡市社会福祉センタートモシア内）
電話：0258-86-0243
FAX：0258-86-0220
E-mail：n-hss@city.nagaoka.lg.jp

★□の中は該当するところに あるいは () 内に記載してください。

【ひきこもりについて】

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にある方をいいます。

- Q1 あなたは現在ひきこもり状態ですか。過去にひきこもり状態でしたか。(1つ選択)
- 現在ひきこもり状態である →Q2へお進みください。
 過去にひきこもり状態であった →Q2へお進みください。
 現在も過去もひきこもり状態ではない →回答は終了です。
- Q2 最初のひきこもりは、いつからですか。(1つ選択)
- 小学生 中学生 高校生 大学生 20代 30代
 40代 50代以降
- Q3 何年間ひきこもり状態ですか、あるいは、ひきこもり状態でしたか。ひきこもりを繰り返している場合、合計した年数を記載ください。(数字を記入) 約()年間
- Q4 日頃、どのような方と接していますか。(複数回答可)
- 家族 友人・知人 親戚 支援者 その他()
- Q5 過去にひきこもり状態だった方は、ひきこもっていたときの気持ちを、現在ひきこもっている方は現在の気持ちをお聞かせください。(1つ選択)
- とてもつらい つらい あまりつらくない 全くつらくない
- Q6 今まで、ひきこもりについて、家族以外の誰かに相談したことはありますか。(1つ選択)
- ある →Q7へお進みください。 ない →Q8へお進みください。
- Q7 (Q6で「ある」と回答した方のみ) 相談した場所はどこですか。(複数回答可)
- 市役所 保健所 相談支援事業所 医療機関 就労支援機関
 その他()
- Q8 (Q6で「ない」と回答した方のみ) 相談しない理由は何ですか。(自由記載)
-
- Q9 日中、家での過ごし方について教えてください。(複数回答可)
- ゲームをする 動画サイトを見る テレビを見る 家事をする
 スマートフォン・PCを操作する 寝る
 外出する→Q10・11へお進みください。 その他()

Q10 (Q9で「外出する」と回答した方のみ) 現在の外出の頻度を教えてください。(1つ選択)
 ほぼ毎日 週に数回 月に数回 その他 ()

Q11 (Q9で「外出する」と回答した方のみ) 主な外出先はどこですか。(複数回答可)
 支援機関、医療機関 居場所・家族会 コンビニ・スーパー 図書館
 公園・駅・街中を散策 飲食店 インターネットカフェ 商業施設
 ゲームセンターなどの娯楽施設 その他 ()

Q12 インターネット環境について教えてください。(1つ選択)
 自由に使えるスマートフォン・タブレット・PCがある
 自由に使えるスマートフォン・タブレット・PCはない
 その他 ()

【仕事について】 ※Q13～16は、現在仕事をしていない方のみ回答してください。

Q13 あなたは過去に働いていたことがありますか。(1つ選択)
 ある →Q16へ ない →Q14・15・16へ

Q14 (Q13で「ない」と回答した方のみ) あなたは働きたいと思いますか。(1つ選択)
 とても思う 思う あまり思わない 思わない わからない

Q15 (Q13で「ない」と回答した方のみ) あなたが就労していない理由は何ですか。(複数回答可)
 からだの不調・病気・障害 こころの不調・病気・障害 経済的に困窮していない
 就労する自信がない 自分のやりたい仕事がない 学生のため
 自分の望む勤務条件の仕事がない 特にない その他 ()

Q16 あなたにとっての理想の働き方はどれですか。(1つ選択)
 正社員として働く 契約社員・派遣社員として働く
 アルバイト・パートとして働く 家でできる仕事をする
 自営業・フリーランスとして働く 働かない
 その他 ()

【生きづらさについて】

生きづらさとは、あなた自身が社会や周囲との関係の中で、うまくいかない、困難と感じる状態をいいます。

Q17 生きづらさを感じたことがありますか。(1つ選択)
 現在感じる →Q18・19へお進みください。
 過去に感じていた →Q18・19へお進みください。
 感じたことはない →Q20へお進みください。

長岡市ひきこもり実態調査(概要版)

～当事者対象調査 2025 年度～

ひきこもり相談支援室

2026. 2

実施期間：2025 年 9 月 1 日～11 月 30 日

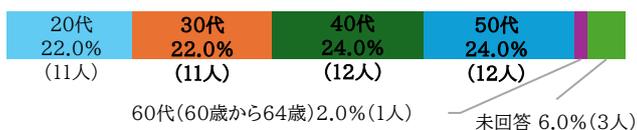
調査概要：市内のひきこもり状態にある（あった）方の心理面や生活状況等を調査した。

調査方法：各種支援機関に調査用紙を配布し、「ひきこもり相談」をしたことのある利用者 64 人（ひきこもり経験があると回答したのは 50 人）から回答を得た。

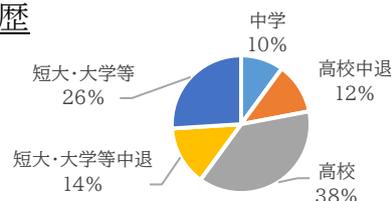
回答者属性：性別 男性 58%、女性 42%

職業 無職 88%、パートアルバイト 10%、その他 2%

年代

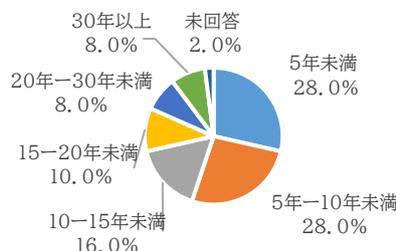


学歴



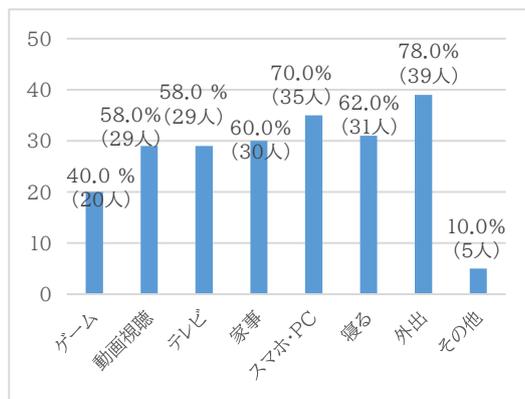
結果抜粋：ひきこもりの期間 (n=50)

10年以上のひきこもり経験者が全体の 42% (21 人) となっている。30 年以上と回答した者も 4 人 (8%) となっており、ひきこもりの長期化、慢性化がうかがえる。



日中の過ごし方 (n=50)

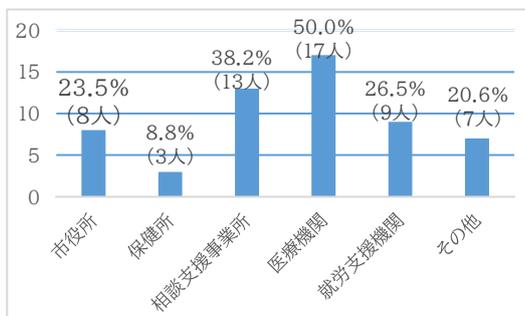
78% (39 人) の者が日中の過ごし方として外出を挙げた。外出先は「スーパー・コンビニ」が最も多く、緩やかな社会交流の場として重要な役割となっていることがわかった。なお、本調査はすでに支援者となつた者への調査であることから、外出の頻度も高かったと考えられる。



家族以外の相談相手について (n=34)

「医療機関」が 17 人(50%)と最多であり、相談支援事業所、就労支援機関と続いた。

医療機関と当室の連携をさらに充実させる取り組みの必要性を感じる。



困りごとや不安 (自由記述)

「親なき後」「心身の不調」「社会的孤立」「将来の不安」などが挙げられた。

支援に望むこと (自由記述)

「居場所」「支援の個別性」の充実が挙げられた一方で、「追い詰めないでほしい」「圧をかけないでほしい」という回答もあった。

令和7年度 長岡市ひきこもり支援セミナー

長岡市のひきこもり支援を知ろう



日時 令和8年2月23日(月)午前10時～正午
(受付:午前9時30分～)

会場 さいわいプラザ 4階 大ホール
(長岡市幸町2丁目1-1)

定員 120名

申込 不要(直接会場へお越しください)

内容

- *ひきこもり当事者への実態調査の報告
- *ひきこもり支援団体の紹介
- *ひきこもり経験者によるパネルディスカッション
アドバイザー 長岡崇徳大学 斎藤まさ子 客員教授

問い合わせ先 長岡市福祉課 ひきこもり相談支援室
☎ 0258-86-0243 FAX 0258-86-0220
✉ n-hss@city.nagaoka.lg.jp