

ひきこもり支援ハンドブック～寄り添うための羅針盤～

目次

はじめに	1
第1章 本書について	4
(1) 本書の目的、活用方法	4
(2) ひきこもり支援の変遷	5
(3) ひきこもり支援の現状と課題	9
第2章 ひきこもり支援の対象者と目指す姿	13
(1) ひきこもり支援対象者の考え方	13
(2) ひきこもり支援の目指す姿	14
第3章 ひきこもり支援における価値や倫理	17
(1) 支援において大切にしたい拠り所	17
1) ひきこもり支援における価値	18
2) 支援を行う前提となる倫理（基準）	21
(2) 支援者として求められる姿勢	23
<姿勢その①> 敬意と労いは最大限に	
<姿勢その②> 尊重し、共に考える	
<姿勢その③> 本質を見極め一歩ずつ支援する	
<姿勢その④> 家族は本人の生活を支え、影響を与える存在である	
(3) 支援にあたっての留意点	24
<留意点その①> 本人と家族の感じる課題、意向は違う	
<留意点その②> 広く社会に働きかける視点をもつ	
<留意点その③> 支援者は一人で抱えない	
<留意点その④> 支援の強要に注意する	
<留意点その⑤> エンパワメントやコーディネート	
<留意点その⑥> 精神疾患や発達障害の正しい理解	
第4章 ひきこもり支援のポイント	27
(1) ひきこもり支援の全体像	27
1) ひきこもり支援の多様性	27
<ポイントその①> 支援対象、その背景、支援内容は多様	
<ポイントその②> 自らの意思により、生き方や社会との関わり方などを決めていく支援	
<ポイントその③> 様々な機関や他の支援者とチームを組み実施	
<ポイントその④> 支援につながるための広報・周知は重要	
2) ひきこもり支援の流れ	30
<ポイントその⑤> 支援は周知・広報から相談受理、状況・背景の把握、アセスメント、実施とモニタリング、フォローアップが基本	
(2) ひきこもり支援で重要な7つの場面	34
1) 対象者とのコミュニケーション	34
<ポイントその⑥> 対象者とコミュニケーションを取る上で重要となるのは信頼関係	
<ポイントその⑦> 「本人に会えない場合」	
<ポイントその⑧> 「本人と連絡が取れない場合」	
<ポイントその⑨> 「本人との面談の約束にキャンセルが続く場合」	
<ポイントその⑩> 「支援者による働きかけに対して本人から特段良い反応がない場合」	
<ポイントその⑪> 家族支援を継続することが重要	
<ポイントその⑫> アウトリーチ型（訪問型）の活動による支援の重要性と侵襲性	

- <ポイントその⑬>電話相談、メール相談、SNS を用いた相談
- <ポイントその⑭>本人や家族から聞き取ったことを整理してまとめるためのシート(アセスメントシート)等を用いる
- <ポイントその⑮>支援対象者に関する情報を他の支援機関等と共有

2) 意向の確認 43

- <ポイントその⑯>本人を支援の主体として意向を確認
- <ポイントその⑰>「本人のニーズが明確ではない場合」の意向確認
- <ポイントその⑱>「本人のニーズが変化した場合」の意向確認
- <ポイントその⑲>「家族をととして本人の意向確認をする場合」の意向確認

3) 対象者の意向を反映した支援の計画・実行 45

- <ポイントその⑳>自らの意思により、今後の生き方や社会との関わり方などを決めていくといった「自律」の実現
- <ポイントその㉑>本人の「自律」をサポートするためのモニタリング
- <ポイントその㉒>支援はスモールステップで進める
- <ポイントその㉓>キーパーソンを見極める
- <ポイントその㉔>支援対象者の疲弊や焦燥感、葛藤を理解し伴走支援を心がける
- <ポイントその㉕>本人が困難な状況におかれていることを注意深く確認
- <ポイントその㉖>支援を進める前の準備段階の工夫が重要
- <ポイントその㉗>支援の実行とモニタリングは繰り返し行う
- <ポイントその㉘>多機関・多職種の支援者同士でつながり合った支援体制を検討
- <ポイントその㉙>支援者の異動や退職時にスムーズに引き継ぐための工夫
- <ポイントその㉚>「支援が中断する場合」の対応
- <ポイントその㉛>「支援対象者が変化を望まない場合、消極的な場合」の対応
- <ポイントその㉜>「支援対象者が支援を拒絶する場合」の対応
- <ポイントその㉝>「親亡き後を見越したサポートをする場合」の対応
- <ポイントその㉞>「家族以外からの介入がある場合」の対応

4) ひきこもり支援の入口(支援の開始)と出口(自機関での支援の終わりや他機関への支援のつなぎ) 51

- <ポイントその㉟>本人や家族から丁寧に意向を聞き取り支援に必要な情報を詳細に把握する
- <ポイントその㊱>本人や家族の状態をしっかりと把握し緊急対応の必要性を判断する
- <ポイントその㊲>自己決定したゴールに到達し次のステップにつないだ場合も、支援対象者とゆるやかにつながり続ける

5) 家族間の関係性 53

- <ポイントその㊳>本人と家族の関係性を把握した上で支援を組み立てる
- <ポイントその㊴>本人と家族の間で意向やペースが異なる場合
- <ポイントその㊵>家庭全体が困難さを抱えている場合
- <ポイントその㊶>経済的な問題にも発展する可能性がある場合
- <ポイントその㊷>「本人と家族が不和、関係が不安定である場合」の対応
- <ポイントその㊸>「家族への攻撃的言動や、家庭内暴力がある場合」の対応

6) 支援制度や支援体制 56

- <ポイントその㊹>様々な支援制度との連携を図りながら支援する
- <ポイントその㊺>連携先となりうる機関や専門家の情報収集に努める
- <ポイントその㊻>「地域のかかわり」に関する支援体制づくり
- <ポイントその㊼>「居場所支援、居場所づくり」に関する支援体制づくり

7) 支援者のエンパワメント 65

- <ポイントその㊽>支援者が健康で、やりがいをもって働き続けることができるために
- <ポイントその㊾>支援者をエンパワメントする工夫が大切
- <ポイントその㊿>支援者ケアの視点と取組の重要性

第5章 事例で見る支援のポイント 68

ひきこもり状態が長期にわたる事例 70

事例Ⅰ 本人のペースに合わせることで支援につながった A さんの場合 70

事例2	アクセスしやすい相談方法でつながった B さんの場合	72
事例3	一人暮らしを希望していた C さんの場合	74
事例4	地域での見守り体制を構築した D さんの場合	76
相談期間が長期にわたる事例		78
事例5	家族支援を続けた E さんの場合	78
事例6	保護者了解のもと、学校から情報提供があった F さんの場合	80
事例7	高齢の両親が相次いで亡くなった G さんの場合	82
チーム支援を行う事例		84
事例8	多機関による支援体制を構築して支援した H さんの場合	84
事例9	フードバンク経由でつながった I さんの場合	86
事例10	医療機関への受診を検討している J さんの場合	88
事例11	ハローワークとの連携支援を検討した K さんの場合	90
一人暮らし／本人以外の関係者がいない事例		92
事例12	福祉サービスを拒絶する L さんの場合	92
事例13	本人との接触がなかなかできない M さんの場合	94
事例14	MSW からつながった N さんの場合	96
地域（行政）を超えたやりとりが発生する事例		98
事例15	きょうだいの連携を行った O さんの場合	98
事例16	離れて暮らすきょうだいに連絡した P さんの場合	100
事例17	地域間での連携を行った Q さんの場合	102
本人もしくは家族が疾患/障害を有する事例		104
事例18	キーパーソンとの関わりに苦労した R さんの場合	104
事例19	両親の介護中である S さんの場合	106
事例20	精神科への通院をやめてしまった T さんの場合	108
事例21	家族支援から本人支援へと移行した U さんの場合	110
事例22	自傷行為を繰り返す V さんの場合	112
事例23	希死念慮が強い W さんの場合	114
事例24	自死を選択してしまった X さんの場合	116
家族への暴力がみられる事例		118
事例25	暴力の背景に疾患が疑われる Y さんの場合	118
事例26	警察と連携して対応した Z さんの場合	120
事例27	家族の対応を工夫した AA さんの場合	122
専業主婦の事例		124
事例28	本人がアクセスしやすい相談方法（LINE）を活用した BB さんの場合	124
LGBTQ+/SOGIE に関する事例		126
事例29	トランスジェンダーの女性 CC さんの場合	126
メタバースを活用した事例		128
事例30	メタバースを活用して支援した DD さんの場合	128
その他（本書の名称について）		130
参考資料（アセスメントシートの例）		132

ハンドブック Q&A

Q1	今回作成されたハンドブックは、2010年の「ひきこもりの評価・支援に関するガイドライン」と何が違うのでしょうか？これまでのガイドラインはどう扱うのでしょうか。
A1	「ひきこもりの評価・支援に関するガイドライン」は、厚生労働科学研究事業「思春期のひきこもりをもたらす精神科疾患の実態把握と精神医学的治療・援助システムの構築に関する研究」においてまとめられ、ひきこもりを医療や精神保健的な評価からの視点でとらえるものでした。一方、策定から10年以上が経過し、ひきこもりという状態の多様さや、その概念の広がりから、このハンドブックでは生きづらさを抱えた人々を広くひきこもり支援の対象者としてとらえ、ソーシャルワークの視点を中心とした支援の指針として策定しました。従って、これまでのガイドラインと今回のハンドブックは併用していただくことを想定しています。
Q2	今年度、はじめてひきこもり支援担当部門に配属されました。支援者として大切なことは何でしょうか？
A2	支援者の方々にとって大切なことは、相談にきた人をありのまま受け止め、伴走して支援することです。そのために支援者の方々に共通的に気にかけてほしいことや大切にしてほしいことについて、このハンドブックの「第2章 ひきこもり支援の対象者と目指す姿」（13ページ）と「第3章 ひきこもり支援における価値や倫理」（17ページ）で詳しく記載しました。支援にあたって是非、ご参考になさってください。
Q3	実際の支援にどのように活かせばよいのでしょうか？
A3	支援者の方々が窓口等で対応する場合に、どのように対象者の方々と関われば良いのか不安や焦り、行き詰まりを感じた際には「第4章 ひきこもり支援のポイント」（27ページ）を是非、ご参考になさってください。そこでは、様々な支援の場面を想定し、各自治体で実践された対応例を網羅して掲載しています。また、「第5章 事例で見る支援のポイント」（68ページ）ではそうした支援のポイントを対象者との関わりの過程でどういうタイミングで活用するのかなど、仮想事例を用いて整理しています。できる限り具体的かつ実態に即して相談員の動きを記載しましたので、是非、ご参考になさってください。ただし、このハンドブックを参考にしたからといって、全ての支援がうまくいく訳ではありません。ひきこもり状態にある人やその家族の状況は、百人百様ともいわれ、同じ支援はありません。一人ひとりの状況に合わせたオーダーメイドの支援を心がけましょう。
Q4	ひきこもりの支援対象者と定義の違いは？
A4	これまで一般的に用いられてきた定義は、ガイドライン上の定義として整理されており、社会参加の状況、日常生活面や経済面における支援の必要性、その状態の期間の長短などによって既存制度の枠外として支援の対象外とされることがありました。また、様々な背景や理由によって、生きづらさや日常生活での困難を抱えていても相談に至らない、潜在的な対象者の方々もいます。このハンドブックでは、ひきこもり支援の対象者を従来よりも広くとらえることで、支援の入口につながりやすくするとともに、その後の段階的な支援にも幅がうまれることを期待しています。「第2章 ひきこもり支援の対象者と目指す姿」（13ページ）において基本的な考え方を記載しましたので、是非、ご参考になさってください。

Q5	支援のポイントがたくさん載っていますが、どのポイントが最も重要なのでしょう。
A5	本人や家族が置かれた個々の状況は様々であり、一人ひとりに応じたオーダーメイドの支援が必要です。そのため全てのポイントを対象者全員へ一律に当てはめていくものではありませんが、ひきこもり支援の背景にある多様性や価値と倫理、それらに基づく視点を理解していただくことは重要と考えています。そのため、その基本となるポイントを「第4章 ひきこもり支援のポイント」（27 ページ）に記載しました。目次等を参照しながら、個々の支援場面で必要と感じた所から是非お読みください。

Q6	ひきこもり支援の目指す姿として「自律」が示されていますが、社会参加の実現や就労を支援のゴールに設定してよいのでしょうか。
A6	社会参加の実現や就労を目指して支援することも大変重要です。しかし、ひきこもり状態に至った背景や本人の心情は多様であり、本人の意思や回復する力を抜きにした支援では前に進めていくことが難しいです。そのため、支援のプロセスにおいて、まずは本人が自らの意思や思いを決めていくことができるよう支援することが重要です。本人が自らの意思や思いを決めていくことができるようになれば、就労や社会参加の実現は見えてきます。しかし、就労や社会参加が実現しても、それをどのように継続していくかを見極めることや、その後の長い人生をどのように生きていくかを決めていく力が、回復していくためには必要な場合があります。そのため、就労や社会参加が実現したことをもって支援が完結するものではなく、社会参加や就労を含め、本人にとっての自律（自身を肯定し主体的な決断ができる状態）に向けた具体的な支援について、他機関・他職種と連携しながら継続的に取り組んでいくことが大切であると考えています。

Q7	このハンドブックにおいて、第1章にひきこもり支援の現状や歴史を詳細に記載しているのはなぜですか？
A7	過去のひきこもりという概念が形成される歴史は大変重要と考えています。歴史を振り返ると、いわゆる不登校の問題化や若者の非社会的問題行動として、ひきこもりを個々人の問題として整理されてきた経緯があります。一方、現在は、あらゆる年代の方々をどう支えていくか、どのようにアプローチし支援に繋げていくのかなど、ひきこもりを社会的課題として認識することの重要性が増しています。その経過を知ることで、現行のひきこもり支援にとって大切なことや、支援者が共通して認識しておくことなどを理解していただくために「第1章 はじめに」（1 ページ）において、本書作成の背景やひきこもり支援の現状と課題を記載しましたので是非、ご参考にしてください。