

第2章 ひきこもり支援の対象者と目指す姿

(1) ひきこもり支援対象者の考え方

ひきこもり支援における対象者とは、社会的に孤立し、孤独を感じている状態にある人や、様々な生きづらさを抱えている状態の人となります。それぞれ一人ひとりの状況は違いますが、具体的には、

- ★何らかの生きづらさを抱え生活上の困難を感じている状態にある、
 - ★家族を含む他者との交流が限定的（希薄）な状態にある、
 - ★支援を必要とする状態にある、
- 本人やその家族（世帯）です。また、その状態にある期間は問いません。

これまで本人や家族は、ガイドラインに記載されている「ひきこもり」の定義により、ひきこもり状態になった期間によって、支援を受けられる、受けられないという判断がされることがありました。そのため、支援窓口に「助けて欲しい」と相談した場合でも、「ひきこもり状態の期間が6か月を過ぎてから改めて相談に来て欲しい」といった、心ない言葉を言われ、相談窓口に対する不信感を持つ人もいました。

- ★生きづらさとは、その人自身が感じている固有のものであり、他者がその生きづらさの有無やその大小を判断することはできません。また、生きづらさを感じている期間（時間）によって、支援の必要性が変わるものではありません。生活上の困難についても、家庭内のみで困難を感じている場合や、社会生活上で困難を感じている場合もあります。
- ★家族を含む他者との交流も、現在は交流方法が多様になっており、インターネット上のみで交流している場合や、自身の趣味や興味のある活動には参加している、といった場合もあり、限定的（希薄）な交流であっても、その状況は多様です。交流の範囲や内容、その目的や意味は、支援者が判断できるものではなく、人それぞれ異なるということも留意が必要です。
- ★支援を必要とする状態とは、本人やその家族が支援を求めている場合だけではなく、自ら支援を求める声を発することができない場合も多々あることから、支援者は声に出せない潜在的なニーズを、地域や関係機関と連携し、本人やその家族との対話を通じて確認していくことが重要です。

一方で、本人やその家族が、自ら社会との関係を拒絶し、ひきこもり状態にある場合や、生きる意欲を失い、自ら健康を維持することを放棄してしまうといったセルフネグレクトの場合は、訪問や声かけをとおして関わりを持つことが求められます。しかし、その関わり自体が「侵襲性が高い（相手にとって負担が大きい）」ということを理解し、状況を見極めて対応することが求められます。ひきこもりながらも、生きていくために関わり「あなたに生きていてほしい」という思いを持って伴走していく姿勢が重要です。

(2) ひきこもり支援の目指す姿

ひきこもり支援では、本人やその家族が、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ことができる（自律する）ようになることを目標とします。本人が社会参加を実現することや就労することのみを支援のゴールにはせず、自律に向かうプロセスとしてとらえることが必要です。

ここで言う自律は、「自身を肯定し、主体的な決定ができる状態」のことを指します。支援する際には、支援者も本人やその家族も、ともに「自律」することができるよう、互いにプロセスを共有していきます。

<現状や経過>

これまで、本人に対する支援は、その状態の解消を目指すとともに、就労を目的とした支援が多く現場で行われてきました。相談窓口に来る家族の多くは、「本人を早く外に出してほしい」、「将来の生活へ不安があるため、就労し自立してほしい」ということを望み、その支援を相談機関に求めてきました。

本人は、その状態に至るまでに、何らかの生きづらさや傷つき体験の中で、自尊心や自己肯定感、自己有用感が損なわれており、その心情や背景（年齢や性別、家庭環境、家族との関係等）は多様です。そのような中、家族や支援者から「外に出ること」「就労すること」を求められてもすぐに実現することは容易ではありません。家族や支援者からこのような求めがあることで、さらに傷つき、その結果として支援から遠ざかる場合や、支援者に対して拒否的な反応を示してしまうこと、さらには相談した家族との距離も離れてしまうという事例も見られます。「よかれと思って」する説得やアドバイスが、結果的に本人の力を奪ってしまうのは残念なことです。

近年、ひきこもり状態を経験し、社会とつながった人たちにより、ひきこもり状態であった当時に求めていた支援や、自尊心や自己肯定感の回復に向けて、周囲の温かな眼差しと肯定的な関わり方などを求める声も発信されるようになりました。

<目指す姿としての「自律」>

ひきこもり支援においては、相談を受けた機関は本人やその家族の尊厳を守り、寄り添いながら丁寧な相談支援を提供すること、一人ひとりの意見を受け止めて本人やその家族のペースに合わせたオーダーメイド型の伴走型支援を行い、関わり続けることが大切です。

そこで本書では、ひきこもり支援において目指すべき姿は、一人ひとりの背景や心情をとらえずに社会参加や就労のみを求めるのではなく、本人のペースに合わせながら、本人やその家族が、自らの意思により、自身が目指す生き方や、社会との関わり方等を決めていくことができるようになること（自立ではなく自律）としました。この「自律」とは、自己を律すること、社会に適応するといったとらえ方ではなく、本人の尊厳や主体性、自尊感情を回復する意味であり、その自律に向けたプロセスを本人と支援者が共有しながら一歩ずつ進むことを目指すものです。自律の形は一人ひとり違うものであり、決まったものではありません。自律に向けた具体的な取組として、社会参加や就労も含まれており、本人の求める支援は多様であるといえます（家族は本人の自律を支える役割だけではな

く、家族も自律することが望ましいといえます。）。本人の自律的な決断として、就労をはじめとする社会参加が選ばれることは少なくありません。重要なことは「本人が自分の意欲や動機を発見していく」過程です。

一方で、自分の意思や希望の表出がうまくできない本人に対しては、支援を進める中で、本人が望む未来を具体的に描けるよう、ともに考え、選択しやすい情報提供に努めながら、意思表示や意思形成、自己決定につながる丁寧なサポートをすることが必要です。

<さらなる取組（地域社会への働きかけ）>

ひきこもり支援においては、本人や家族が感じている社会における生きづらさの軽減や解消も目的の一つとしています。それを実現するためには、支援者はソーシャルワーク（※）の視点に立ち、本人や家族（ミクロ）への直接的な支援だけではなく、本人や家族が安心して過ごせるよう、声をあげることができない人も含め、地域住民や周りの人たちが必要に応じて見守ることができる社会（環境）づくりをすすめていく必要があります。地域社会（メゾ・マクロ）に対して「ひきこもり」を含む生きづらさ等の解消に向けた様々な働きかけや社会資源の創出などを、支援者、地域住民、支援機関、自治体等が連携しながら具体的な取組を行うことが求められています。

ここで記載するソーシャルワークの視点は、福祉の支援者だけではなく、医療、心理、保健、看護、教育等、様々な分野、場面でひきこもり支援に取り組む支援者にとっても重要です。それぞれの持つ固有の専門性を生かしながら、その支援をどのように地域に還元していくか、地域社会に対してどのように働きかけていくかを共に考えていただきたいという思いで記載しています。

※本書で用いるソーシャルワークの意味

ソーシャルワークとは、学術的には「社会変革と社会開発、社会的結束、および人々のエンパワメントと解放を促進する、実践に基づいた専門職であり学問である」と整理されています。本書では、ひきこもり状態にある人を取り巻く社会（ソーシャル）に対して、その状況を生み出した社会を変革するための働きかけ（ワーク）をするという広義の意味で使用しており、社会福祉士や精神保健福祉士の有資格者が担うソーシャルワークより広い概念として用いています。

～ひきこもりの広報事業による地域社会への働きかけ～ ひきこもり VOICE STATION

厚生労働省では、令和3年度から「ひきこもりに関する地域社会に向けた広報事業」を実施しています。

これは、「地域社会に対してひきこもりに関する広報を行うことにより、地域社会におけるひきこもりに関する理解を深め、ひきこもり状態にある方やその家族が孤立せず、相談しやすい環境づくりを促進すること」を目的としています。

ひきこもりに関する地域社会に向けたシンポジウム（ひきこもり VOICE STATION 全国キャラバン）を開催し、ひきこもり当事者、支援者、地域住民の方々とシンポジウム形式で議論を行うとともに、参加者によるワークショップの開催により、地域で安心して暮らすために何ができるか、という視点で実施しています。また、それらの取組に加え、ポータルサイト等多様な手法によりひきこもり支援に関する広報を行っています。



厚生労働省 ひきこもり VOICE STATION トップページ

<https://hikikomori-voice-station.mhlw.go.jp/>