板橋区生活状況に関する調査

報 告 書

令和４年 12 月

板橋区

Ⅰ　無作為抽出調査（標本調査）

１　調査概要 1
（１）調査目的 1
（２）調査項目 1
（３）調査対象 1
（４）調査期間 1
（５）調査方法 1
（６）調査実施機関 1
（７）標本抽出方法 2
（８）回収結果 2
（９）報告書を読む際の留意点 3
(10) 対象者の属性 4
２　定義 6
（１）広義のひきこもり群 6
（２）過去に広義のひきこもり群であったと思われる人の群 9
（３）同居家族でひきこもりの状態にある者 10
３　調査の結果 11
（１）　性別 11
（２）　年齢 12
（３）　同居者 13
（４）　同居人数 15
（５）　主生計者 16
（６）　暮らし向き 17
（７）　通院・入院経験のある病気 18
（８）　通学状況 20
（９）　卒業・在学中の学校 21
（１０）　これまでの経験 22
（１１）　不登校のきっかけ 24
（１２）　現在の就労・就学等の状況 25
（１３）　働いた経験 27
（１４）　就職又は進学希望 28
（１５）　就職活動・進学準備 29
（１６）　ふだん自宅でよくしていること 30
（１７）　通信手段でふだん利用しているもの 32
（１８）　ふだんの外出頻度 34
（１９）　ひきこもりの状態になってからの期間 36
（２０）　初めてひきこもりの状態になった年齢 37
（２１）　家族以外との会話の状況 38
（２２）　ひきこもりの状態になったきっかけ 39
（２３）　ひきこもりの状態について、相談機関に相談したいか 41
（２４）　ひきこもりの状態をどのような機関なら相談したいか 42

（２５） 相談したくない理由 45
（２６） 関係機関に相談した経験 46
（２７） 相談した機関 47
（２８） 現在、必要と感じるもの 48
（２９） 過去の外出頻度 49
（３０） 過去にひきこもりの状態だった期間 50
（３１） 過去に初めてひきこもりの状態になった年齢 51
（３２） 過去にひきこもりの状態になったきっかけ 53
（３３） ひきこもりの状態ではなくなったきっかけや役立ったこと 55
（３４） 感じている危機感や不安なこと 56
（３５） ひきこもりの社会的支援について 57
（３６） 支援のあり方についての意見 59
（３７） 「ゲートキーパー」の認知度 64
（３８） 自殺予防のための対策 64
（３９） 同居家族でひきこもりの状態にある者 65
（４０） [同居家族]本人との続柄 65
（４１） [同居家族]性別 66
（４２） [同居家族]年齢 66
（４３） [同居家族]ひきこもりの状態になってからの期間 67
（４４） [同居家族]ふだん自宅でよくしていること 67
（４５） [同居家族]人との交流状況 68
（４６） [同居家族]外出状況 68
（４７） [同居家族]ひきこもりの状態になったきっかけ 69
（４８） [同居家族]相談した機関 70
（４９） [同居家族]現在、必要と思われるもの 71

Ⅱ　当事者調査

１　調査概要 72
（１）調査目的 72
（２）調査項目 72
（３）調査対象 72
（４）調査期間 72
（５）調査方法 72
（６）調査実施機関 72
（７）回収結果 72
（８）定義 73
２　調査の結果 74
（１） [回答者]性別 74
（２） [回答者]年齢 74
（３） 同居家族 75
（４） ふだんの楽しみ・やりがいに感じていること 75
（５） 感じている不安や危機感 76
（６） ひきこもりの状態にある者 77
（７） ひきこもりの状態にある（過去にひきこもりの状態だった）本人との続柄 77

（８）［本人］性別 78
（９）［本人］年齢 78
（１０）人との交流状況 79
（１１）外出状況 79
（１２）ひきこもりの状態になってからの期間 80
（１３）ひきこもりの状態になったきっかけ 80
（１４）ひきこもりの状態になる前に必要だった支援 81
（１５）相談した機関 82
（１６）相談した内容 83
（１７）相談した結果についての意見 84
（１８）ひきこもりの状態を変えるために行っていること 86
（１９）ひきこもりの状態を変えるために行動を起こしたきっかけ 86
（２０）ひきこもりの状態を変えるために、必要・役立つと思うもの 87
（２１）ひきこもりに関することで悩む方々への支援等 88
（２２）支援のあり方についての意見 89
３　分析・クロス集計 91
（１）ひきこもりの状態にある者の属性・状況・支援ニーズ等 91
（２）ひきこもりの状態にある（過去にひきこもりの状態であった）本人の回答 92
（３）ひきこもりの状態にある（過去にひきこもりの状態であった）方の家族の回答 116
（４）本人と家族の回答比較 132
（５）調査から見えてきた課題と支援ニーズ 134

Ⅰ　無作為抽出調査（標本調査）

1　調査概要

（1）調査目的

板橋区では、いたばし保健福祉プラン 2025 における「互いがつながり孤立しない」という基本理念のもと、地域共生社会の実現をめざし、ひきこもりに関する生きづらさや不安を持つ方への支援を主な取り組みの一つとして位置づけている。

本調査では、就職氷河期世代を含む区内在住の満 15 歳から満 64 歳までの方を対象に、暮らしぶり、就労・就学状況、ふだんの活動、外出の頻度等について調査し、生活状況やひきこもりの状況について把握することで、生きづらさを抱える様々な方に対する支援や課題等を把握し、検討するための基礎資料を得ることを目的に実施した。

（2）調査項目

① 基本的属性について（Ｑ１～Ｑ７）
② 学校生活に関すること（Ｑ８～Ｑ９）
③ これまでの経験（Q10～Q11）
④ 就労・就学等に関すること（Q12～Q15）
⑤ ふだんの活動に関すること（Q16～Q17）
⑥ ひきこもりの状態に関すること（Q18～Q22）
⑦ 相談機関に関すること（Q23～Q28）
⑧ ひきこもりの状態からの立ち直りに関すること（Q29～Q33）
⑨ 感じている危機感や不安なこと（Q34）
⑩ 社会的支援に関すること（Q35）
⑪ 支援のあり方についての意見（Q36）
⑫ ゲートキーパー・自殺予防のための対策（Q37～Q38）
⑬ 同居家族でひきこもりの状態にある者に関すること（Q39～Q49）

（3）調査対象

① 母集団　　満 15 歳から満 64 歳までの板橋区民　※中学生を除く
② 標本数　　5,000 人

（4）調査期間

令和４年９月 13 日（火）～９月 30 日（金）

（5）調査方法

調査票を郵送配付し、郵送回答又はインターネット回答により回収
※ 調査期間中に１回、対象者全員に礼状兼協力依頼のはがきを送付。

（6）調査実施機関

株式会社ＣＣＮグループ

（７）標本抽出方法

板橋区住民基本台帳より層化二段無作為抽出

（５地域ごとの住民登録人口規模で、標本数 5,000 人を按分抽出）

【地区区分】５地域の対象地域は、以下の各地域センター管内のとおり

	地区別人口	配分比例	抽出人数
①板橋地域	88,591 人	23.6%	1,182 人
②常盤台地域	58,674 人	15.7%	783 人
③志村地域	80,876 人	21.6%	1,079 人
④赤塚地域	81,597 人	21.8%	1,089 人
⑤高島平地域	64,909 人	17.3%	867 人
計	374,647 人	100%	5,000 人

（８）回収結果

① **有効回収数（率）　1,782 人（35.6%）**

（内訳）郵送回答　：1,134 人（有効回収数中 63.6%）

インターネット回答　：　648 人（有効回収数中 36.4%）

② 性別・年齢別回収数（率）

	男性			女性			性別わからない・どちらともいえない	無回答	計		
年齢	標本数	回収数	回収率	標本数	回収数	回収率	回収数	回収数	標本数	回収数	回収率
15～19	152	43	28.3%	117	38	32.5%	3	0	269	84	31.2%
20～24	230	50	21.7%	244	59	24.2%	0	0	474	109	23.0%
25～29	286	51	17.8%	298	68	22.8%	2	0	584	121	20.7%
30～34	266	62	23.3%	269	98	36.4%	4	0	535	164	30.7%
35～39	267	62	23.2%	241	109	45.2%	1	0	508	172	33.9%
40～44	289	88	30.4%	258	125	48.4%	0	1	547	214	39.1%
45～49	312	91	29.2%	293	141	48.1%	2	0	605	234	38.7%
50～54	330	115	34.8%	284	151	53.2%	1	0	614	267	43.5%
55～59	242	95	39.3%	242	119	49.2%	0	1	484	215	44.4%
60～64	193	82	42.5%	187	112	59.9%	0	0	380	194	51.1%
無回答	－	－	－	－	1	－%	1	6	－	8	－
計	2,567	739	28.8%	2,433	1,021	42.0%	14	8	5,000	1,782	35.6%

（９）報告書を読む際の留意点

① 図表中の「ｎ」は各設問の回答者数であり、100%が何人の回答に相当するかを示す比率算出の基数である。

② 単一回答の設問では、集計表の数値が上記①における小数点第２位の四捨五入処理のため、回答比率を合計しても 100.0%にならない場合がある。
　また、複数回答の設問では、すべての比率を合計すると 100%以上となる。

③ クロス集計のグラフや表について、表側（表の左側に配置される項目）となる設問に「無回答」がある場合、これを表示しない。ただし、全体の件数には含まれるので、表側の各層における件数の合計が、全体の件数と一致しない場合がある。

④ 統計表等に用いた符号は次のとおりである。
　0.0 ： 回答者がいないもの
　－ ： 内閣府調査との比較において、本調査または内閣府調査に選択肢が存在しない項目

⑤ 数値を読み解く際、特に回答者数が少ない層においては、その標本誤差に留意する必要がある。

⑥ Q1～Q32（Q11・Q27・Q28 を除く）においては、内閣府が実施した 40～64 歳を対象とした「生活状況に関する調査」及び 15～39 歳を対象とした「若者の生活に関する調査」（以下、「内閣府調査」という。）の結果との比較を行っている。当該内閣府調査との比較では、板橋区広義のひきこもり群（ｎ＝14 人）は、年齢無回答者２人を除いた 12 人を年齢区分（「15～39 歳」と「40～64 歳」）に分けて比較している。

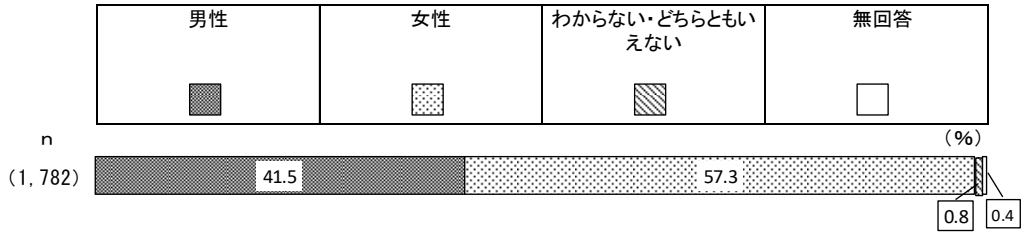
⑦ 標本誤差は回答者数（ｎ）と得られた結果の比率によって異なるが、単純無作為抽出を仮定した場合の誤差（95%は信頼できる誤差の範囲）は下表のとおりである。

回答比率(P) ＼ n	10%または 90%程度	20%または 80%程度	30%または 70%程度	40%または 60%程度	50%程度
1,782	± 1.73	± 2.31	± 2.65	± 2.83	± 2.89
1,500	± 1.90	± 2.53	± 2.90	± 3.10	± 3.16
1,000	± 2.27	± 3.02	± 3.46	± 3.70	± 3.78
500	± 2.68	± 3.58	± 4.10	± 4.38	± 4.47
300	± 3.46	± 4.62	± 5.29	± 5.66	± 5.77
100	± 6.00	± 8.00	± 9.17	± 9.80	± 10.00

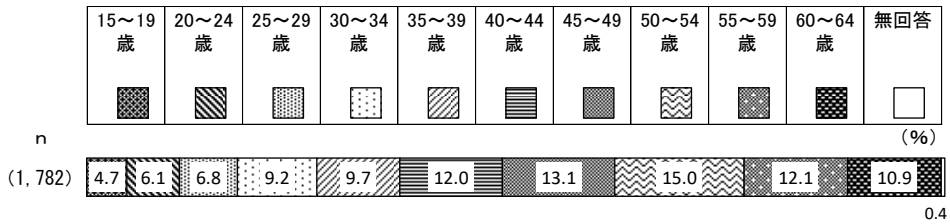
⑧ 本文やグラフ・集計表上の表記は、回答の選択肢が長い場合、一部語句を簡略化しているものがある。

（10）対象者の属性

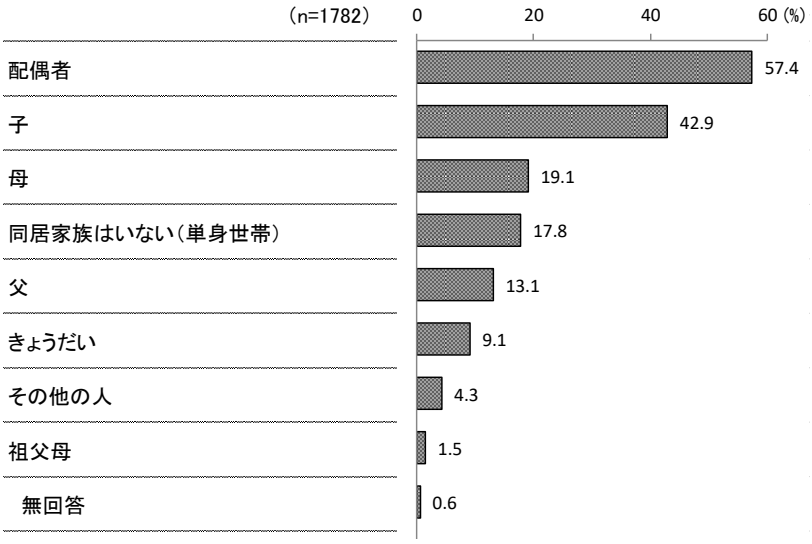
① 性別



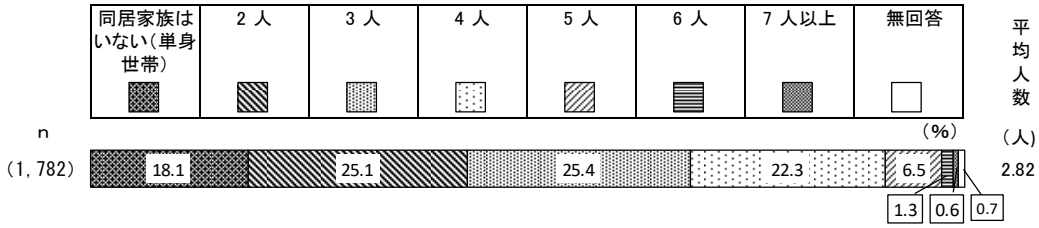
② 年齢



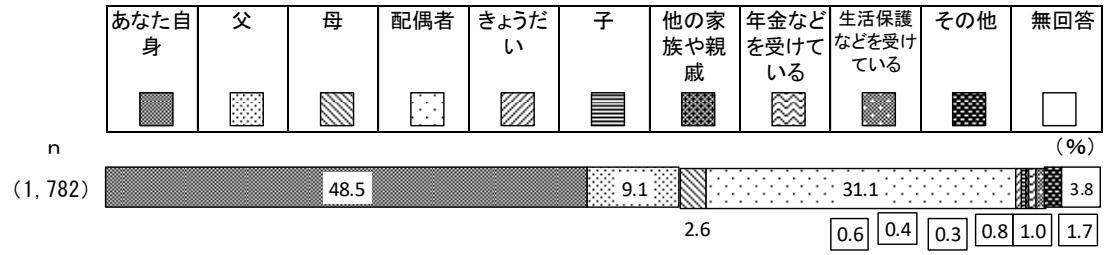
③ 同居家族



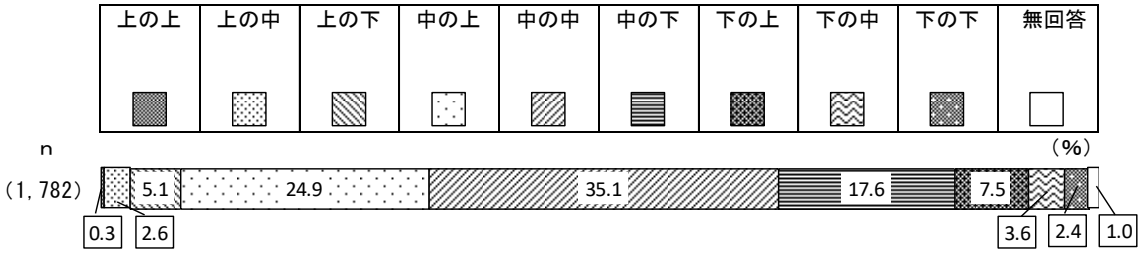
④ 同居人数



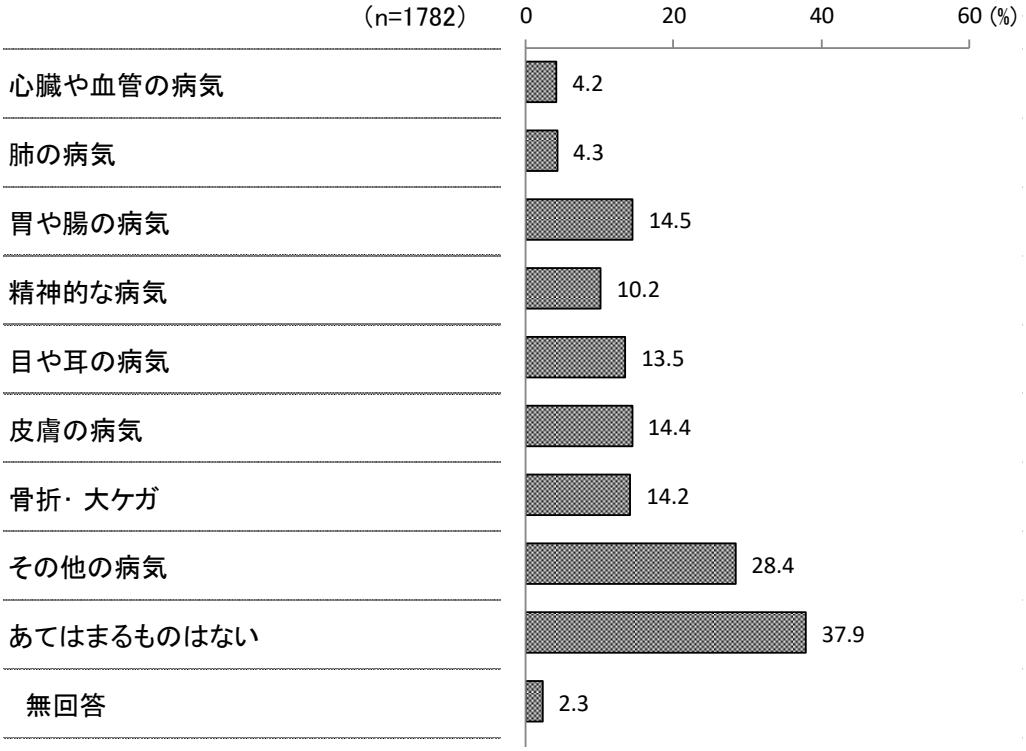
⑤ 主生計者



⑥ 暮らし向き



⑦ 通院・入院経験のある病気



２　定義

（１）広義のひきこもり群

今回の調査では、平成30年度に内閣府が実施した「生活状況に関する調査」の定義を基に、以下のように定義する。

「Q18　ふだんどのくらい外出しますか。」について、下記の５～８に当てはまる者
５　ふだんは家にいるが、自分の趣味に関する用事のときだけ外出する
６　ふだんは家にいるが、近所のコンビニなどには出かける
７　自室からは出るが、家からは出ない
８　自室からほとんど出ない

かつ

「Q19　現在の状態となってどのくらい経ちますか。」について、６か月以上と回答した者

であって、次の３類型のいずれにも該当しない者。

類型❶：身体的病気を有する

「Q22　現在の状態になったきっかけは何ですか。」で、「９　病気（病名：　）」を選択し、身体的病気の病名を記入した者（**※注１**）

類型❷：妊娠･出産･育児、または家事･介護･看護をしており、家族以外の人とも会話している

A ［「Q22　現在の状態になったきっかけは何ですか。」で、
①「10　妊娠したこと」を選択した者
②「12　介護・看護を担うことになったこと」を選択した者
③「13　その他（具体的に：　）」を選択し、（　　）内に出産・育児をしている旨を記入した者］

B ［「Q12　あなたの現在の就労・就学等の状況についてお答えください。」で、
「６　専業主婦・主夫」または「７　家事手伝い」と回答した者］

C ［「Q16　ふだんご自宅にいるときに、よくしていることすべてに○をつけてください。」で、「８　家事をする」「９　育児をする」または「10　介護・看護をする」と回答した者］

上記ＡＢＣのいずれかに該当し、かつ、
「Q21　最近６か月間に家族以外の人と会話しましたか。」で、
「１　よく会話した」または「２　ときどき会話した」を選択した者

類型❸：仕事をしている

「Q22　現在の状態になったきっかけは何ですか。」で、
「13　その他（具体的に：　）」を選択し、（　　）内に自宅で仕事をしている旨を記入した者
（※注２）

「Q12　あなたの現在の就労・就学等の状況についてお答えください。」で、
「１　勤めている（正社員）」「２　勤めている（契約社員、派遣社員又はパート・アルバイト）」
または「３　自営業・自由業」と回答した者

または

「Q16　ふだんご自宅にいるときに、よくしていることすべてに○をつけてください。」で、
「７　仕事をする」と回答した者

（※注３）

該当者数は14人であった（有効回収数に占める割合：0.79%）。

このうち、「Q18　ふだんどのくらい外出しますか。」で、「６　ふだんは家にいるが、近所のコンビニなどには出かける」「７　自室からは出るが、家からは出ない」「８　自室からほとんど出ない」に該当する者を『狭義のひきこもり』とし、「５　ふだんは家にいるが、自分の趣味に関する用事のときだけ外出する」に該当する者を『準ひきこもり』とする。

さらに、『狭義のひきこもり』と『準ひきこもり』の合計を『広義のひきこもり』とする。

（※注１）「Q22　現在の状態になったきっかけは何ですか。」で、「13　その他（具体的に：　）」を選択し、外出が困難となる身体的理由を記入した者等についても、「９　病気（病名：　）」を選択し、身体的病気の病名を記入した者と同様に判断した。

（※注２）新型コロナウイルス感染症拡大の影響により、在宅勤務になった旨を記入した者を含む。

（※注３）広義のひきこもり群の者の中には、上記類型❸の該当者も含まれているが、回答状況や自由記述等の内容をふまえて判断した。

板橋区住民基本台帳人口（令和４年10月１日現在）によれば、板橋区の15～64歳人口は377,665人であるため、広義のひきこもりの推計数は以下の計算より約2,967人となる。

有効回収数に占める割合（該当人数14人／有効回収数1,782人）×377,665人＝推計数（人）

	該当人数（人）	有効回収数に占める割合（%）	推計数（人）	
ふだんは家にいるが、自分の趣味に関する用事のときだけ外出する	6	0.34	1,272	準ひきこもり 1,272人
ふだんは家にいるが、近所のコンビニなどには出かける	6	0.34	1,272	狭義のひきこもり 1,696人
自室からは出るが、家からは出ない	2	0.11	424	
自室からほとんど出ない	0	0.0	0	
総計	14	0.79	2,967	広義のひきこもり 2,967人(※注4)

（※注４）「該当人数」以外の表の数値については四捨五入している。
そのため、「準ひきこもり」と「狭義のひきこもり」の推計数の合計と「広義のひきこもり」の推計数とは一致しない。
また、広義のひきこもりの出現率の標本誤差は±1.10%（信頼度95%）であった。

（２）過去に広義のひきこもり群であったと思われる人の群

今回の調査では、以下のように定義する。

「Q29　あなたは今までに６か月以上連続して、以下のような状態になったことはありますか。」について、下記の１～４に当てはまる者
1　ふだんは家にいるが、自分の趣味に関する用事のときだけ外出する
2　ふだんは家にいるが、近所のコンビニなどには出かける
3　自室からは出るが、家からは出ない
4　自室からほとんど出ない

であって、

「Q32　その状態になったきっかけは何でしたか。」で、「9　病気（病名：）」を選択し、（　　）内に身体的病気の病名を記入した者及び「13　その他（具体的に：）」を選択し、（　　）内に自宅で仕事をしている旨を記入した者（**※注５**）

を除いた者。
該当者数は108人であった。（※注６）

（**※注５**）「Q32　その状態になったきっかけは何でしたか。」で、「13　その他（具体的に：）」を選択し、外出が困難となる身体的理由を記入した者等についても、「9　病気（病名：）」を選択し、身体的病気の病名を記入した者と同様に判断した。
また、新型コロナウイルス感染症拡大の影響により在宅勤務となった旨を記入した者も含む。

（**※注６**）平成30年度に内閣府が実施した「生活状況に関する調査」では、本調査の定義に加え、下記の該当者を除いたものを「過去に広義のひきこもり群であったと思われる人の群」と定義している。

調査対象者に尋ねた本人票
「あなたは今までに６か月以上連続して、以下のような状態になったことはありますか。」で「趣味の用事のときだけ外出する」に当てはまる者
かつ、
調査対象者の同居者に尋ねた同居者票
「対象者の方は今までに６か月以上連続して、以下のような状態になったことはありますか。」で「１～４のような状態（**※注７**）に６か月以上連続してなったことはない」に当てはまる者

本調査においては同居者票がないため、該当者数の見方については注意が必要である。

（**※注７**）「１～４のような状態」は以下のとおり。
1　趣味の用事のときだけ外出する　　2　近所のコンビニなどには出かける
3　自室からは出るが、家からは出ない　　4　自室からほとんど出ない

（３）同居家族でひきこもりの状態にある者

調査対象者の同居家族でひきこもりの状態にある者に関する設問（Q39～Q49）における「ひきこもりの状態」は、東京都ひきこもりに係る支援協議会の提言におけるひきこもりの定義を用いた。

同居家族でひきこもりの状態にある者

「Q39　現在、同居するご家族に「様々な要因により、社会的参加（就学、就労、家庭外での交遊など）を避け、原則として６か月以上にわたって概ね家庭にとどまり続けている状態」の方はいますか。」について、「１　いる」と回答した者

該当者数は77人であった。

東京都ひきこもりに係る支援協議会『ひきこもりに係る支援の充実に向けて　提言』におけるひきこもりの定義

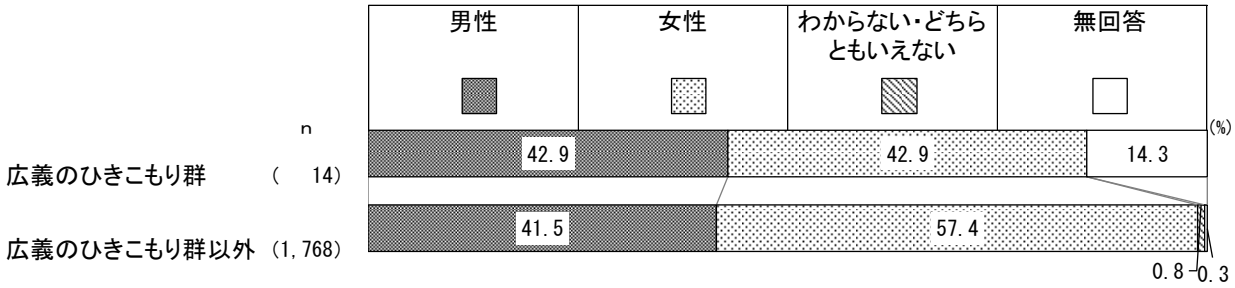
- 様々な要因により、社会的参加（就学、就労、家庭外での交遊など）を避け、 原則として６か月以上にわたって概ね家庭にとどまり続けている状態

- 状態を指す概念であり、それ自体は必ずしも問題行動や疾患を意味するわけではないが、当事者は自尊感情を失っていたり、生きがいをもって自分らしく、よりよく生きる意欲や勇気を失っている場合が少なくない。 また、長期間に渡るひきこもりの状態により心身に悪影響を及ぼす恐れや社会的孤立、経済的な困窮などにつながる可能性があることに留意が必要

３　調査の結果

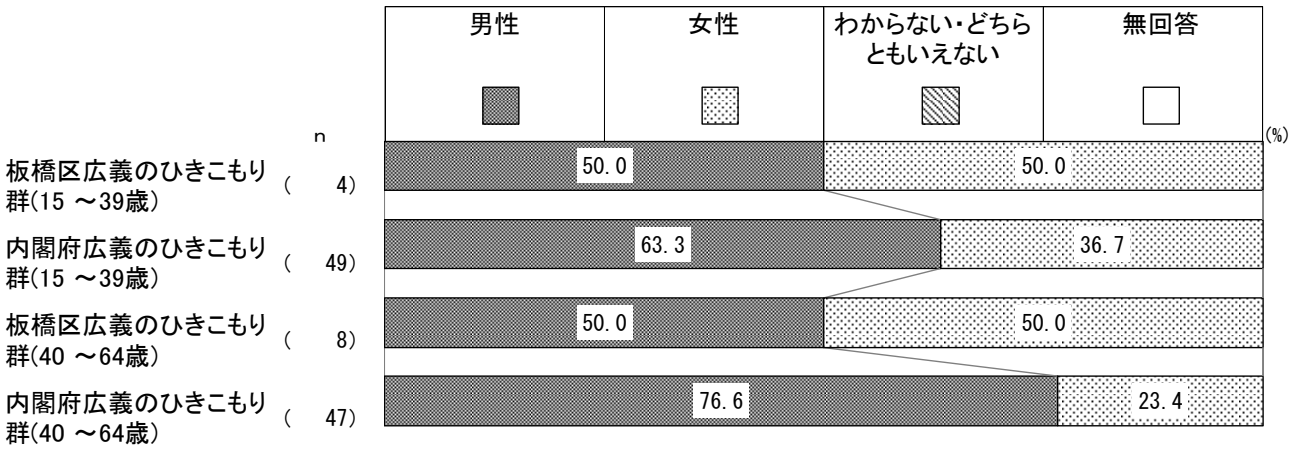
（１）性別

Ｑ１　あなたの性別をお答えください。（○はひとつだけ）



回答者の性別について、広義のひきこもり群は「男性」と「女性」が同じ割合(42.9%)であるのに対し、広義のひきこもり群以外では、「男性」（41.5%）と「女性」（57.4%）で女性の割合の方が高くなっている。

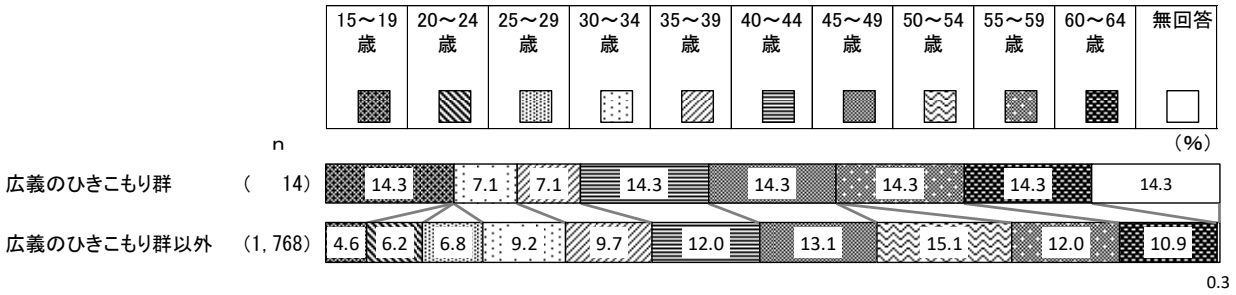
【内閣府調査との比較】



内閣府調査と比較すると、内閣府調査は、〖15～39 歳〗男性（63.3%）・女性（36.7%）、〖40～64 歳〗男性（76.6%）・女性（23.4%）と、どちらの年齢区分も男性の方が高い割合となっているのに対し、板橋区は男性と女性が同じ割合(50.0%)となっている。

（２）年齢

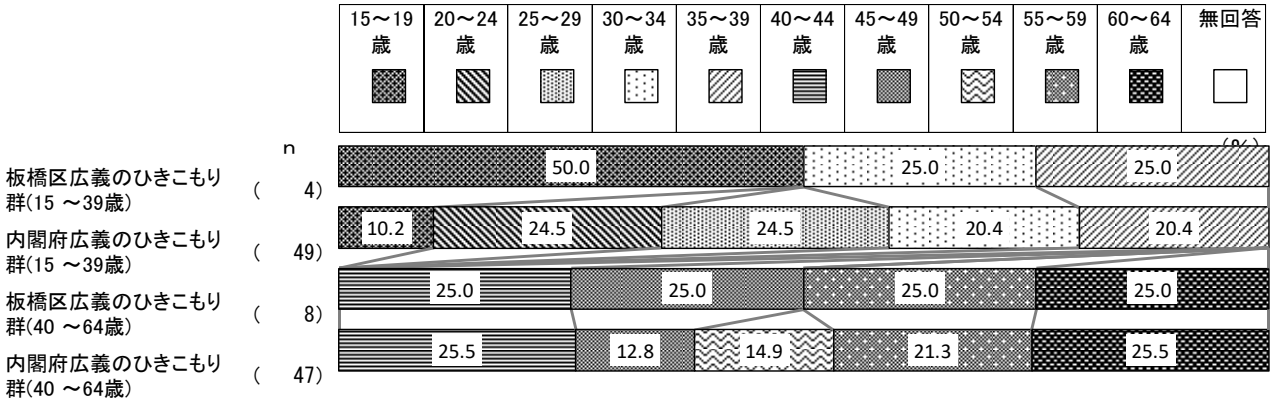
Q2　あなたの年齢をお答えください。（○はひとつだけ）



回答者の年齢について、広義のひきこもり群は、「15～19 歳」「40～44 歳」「45～49 歳」「55～59 歳」「60～64 歳」が、それぞれすべて同じ割合（14.3%）となっている。

また、「20～24 歳」「25～29 歳」「50～54 歳」に該当する者はいなかった。

【内閣府調査との比較】

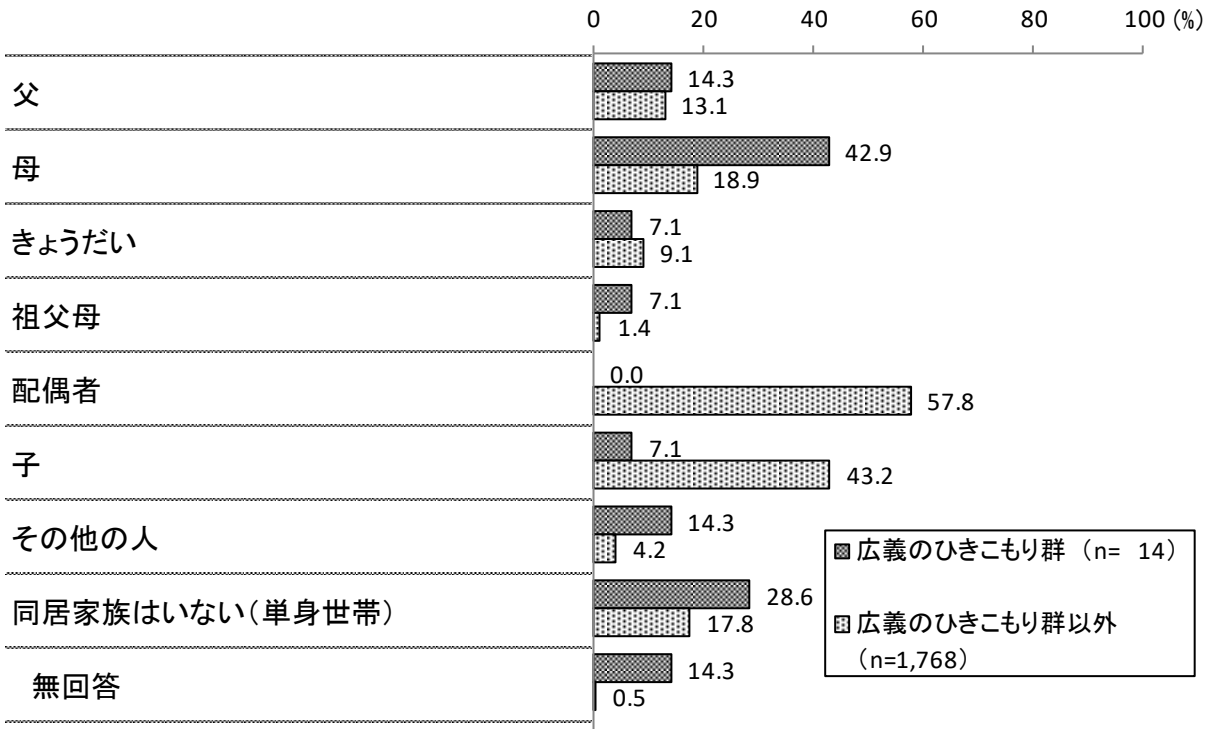


内閣府調査と比較すると、内閣府調査は全年齢層に大きな偏りなく広く分布している。

また、〖15～39 歳〗では、「15～19 歳」が板橋区(50.0%)・内閣府調査(10.2%)と 39.8 ポイント差で、板橋区の方が顕著に高くなっている。

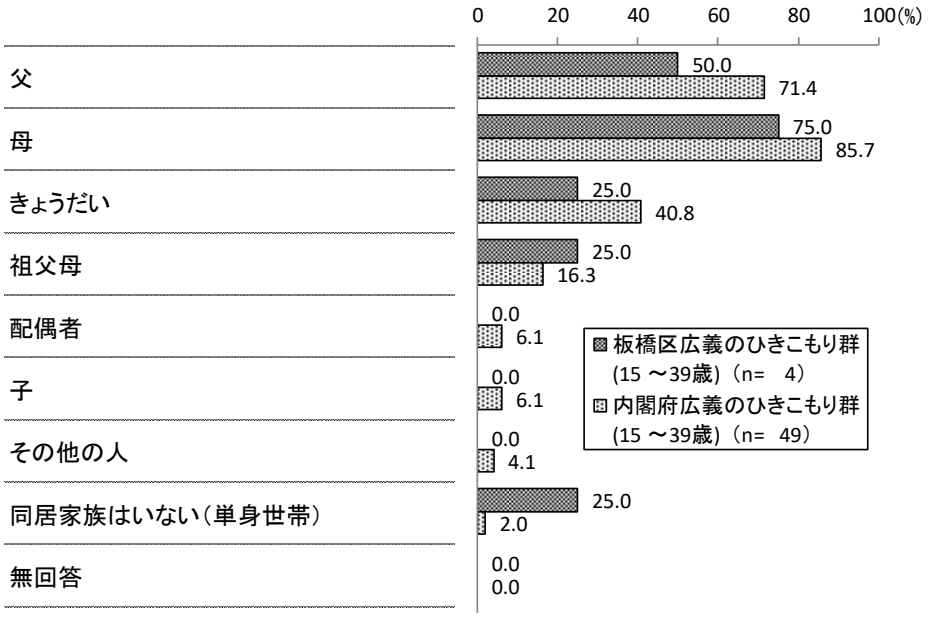
（３）同居者

Q3　現在、あなたと同居している方に○をつけてください。（○はいくつでも）

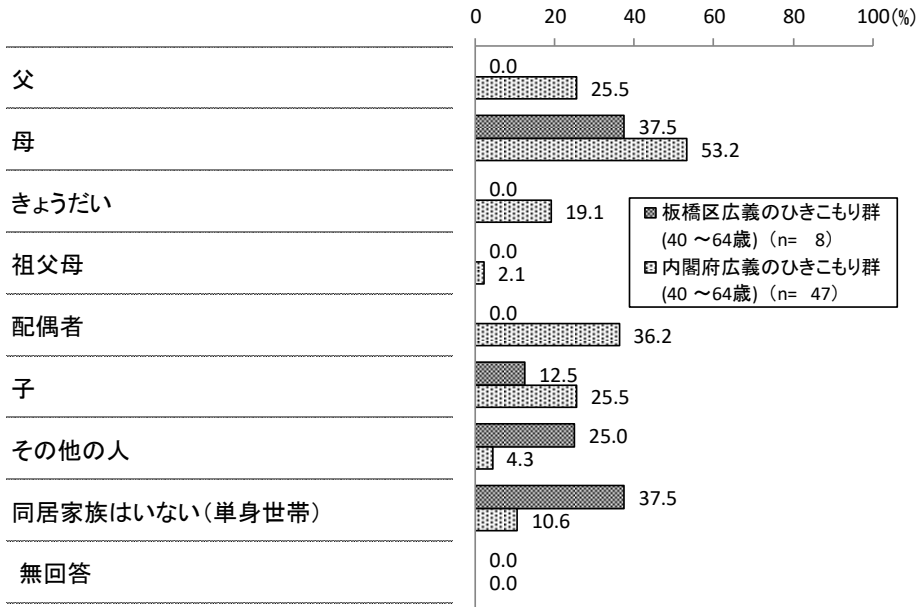


回答者の同居者について、広義のひきこもり群は「母」の割合（42.9%）が最も高く、次いで「同居家族はいない（単身世帯）」（28.6%）、「父」「その他の人」（ともに 14.3%）の順となっているのに対し、広義のひきこもり群以外では「配偶者」（57.8%）、「子」（43.2%）、「母」（18.9%）の順となっている。

【内閣府調査との比較(15～39 歳)】



【内閣府調査との比較(40～64 歳)】

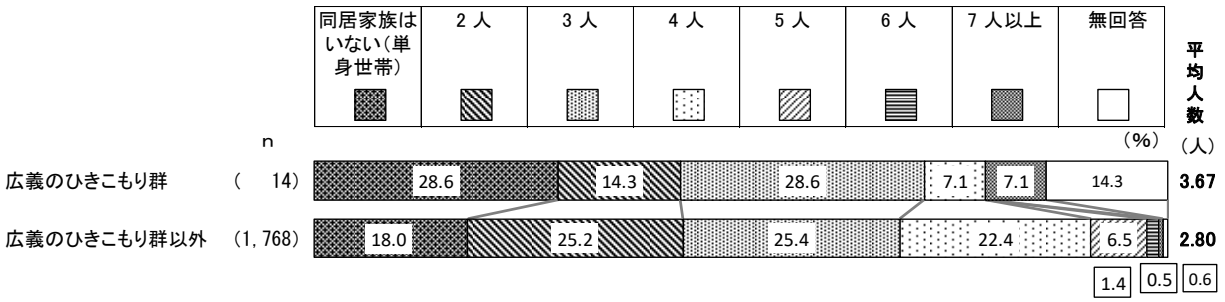


内閣府調査と比較すると、〖15～39 歳〗は、板橋区は「母」(75.0%)、「父」(50.0%)、「きょうだい」「同居家族はいない（単身世帯)」(ともに 25.0%）に対し、内閣府調査では「母」(85.7%)、「父」(71.4%)、「きょうだい」(40.8%）の順に割合が高くなっている。

一方、〖40～64 歳〗では、板橋区は「母」「同居家族はいない（単身世帯)」(ともに 37.5%)、「その他の人」(25.0%)、「子」(12.5%）に対し、内閣府調査では「母」(53.2%)、「配偶者」(36.2%)、「父」「子」（ともに 25.5%）の順となっている。

（４）同居人数

Q４　現在、同居している人は合計で何人ですか。あなたも含めた人数を記入してください。（数字で具体的に）
※Q3 で「8　同居家族はいない（単身世帯）」を選択した方は、１人と記入してください。

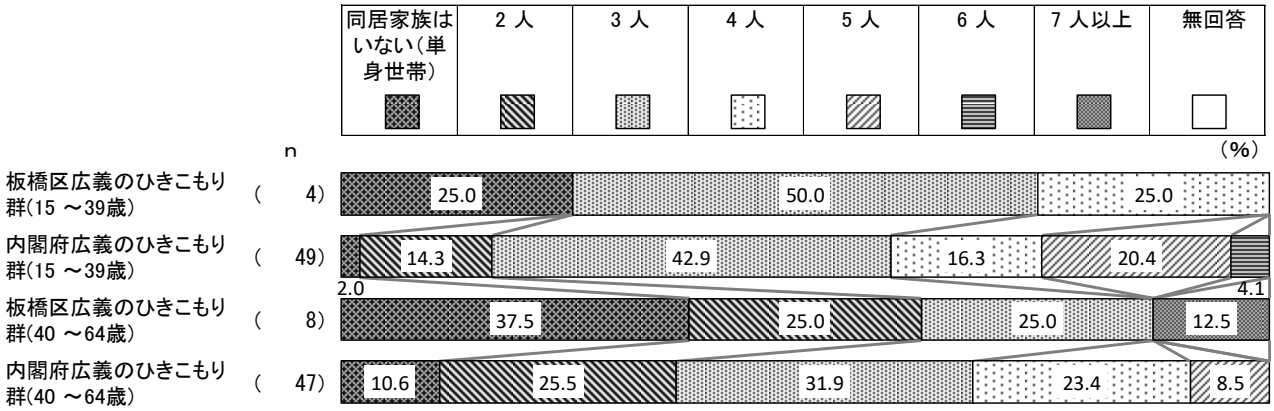


同居人数について、広義のひきこもり群は、「同居家族はいない（単身世帯）」「３人」（ともに28.6%）、「２人」（14.3%）、「４人」「７人以上」（ともに 7.1%）の順に割合が高くなっている。

一方、広義のひきこもり群以外では、「３人」（25.4%）、「２人」（25.2%）、「４人」（22.4%）の順となっている。

また、平均同居人数について、広義のひきこもり群（3.67 人）、広義のひきこもり群以外（2.80 人）であった。

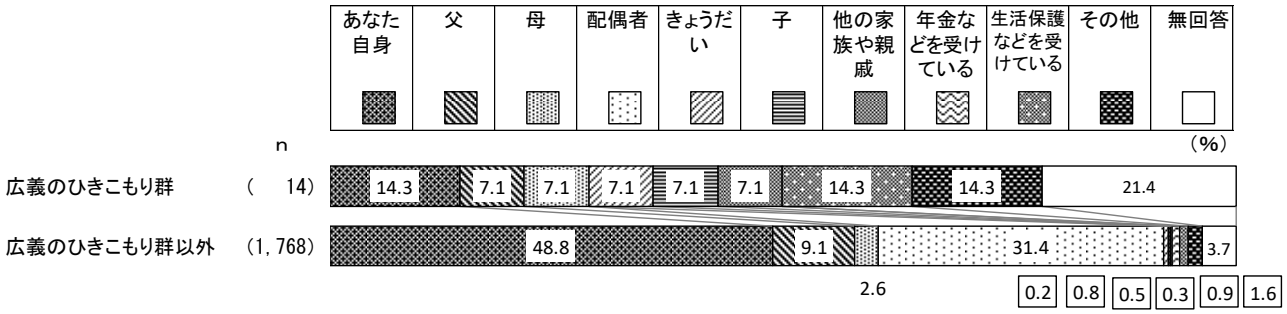
【内閣府調査との比較】



内閣府調査と比較すると、「同居家族はいない（単身世帯）」について、板橋区は〖15～39 歳〗（25.0%）・〖40～64 歳〗（37.5%）に対し、内閣府調査では〖15～39 歳〗（2.0%）・〖40～64 歳〗（10.6%）と、いずれの年齢区分でも板橋区の方が高い割合となっている。

（５）主生計者

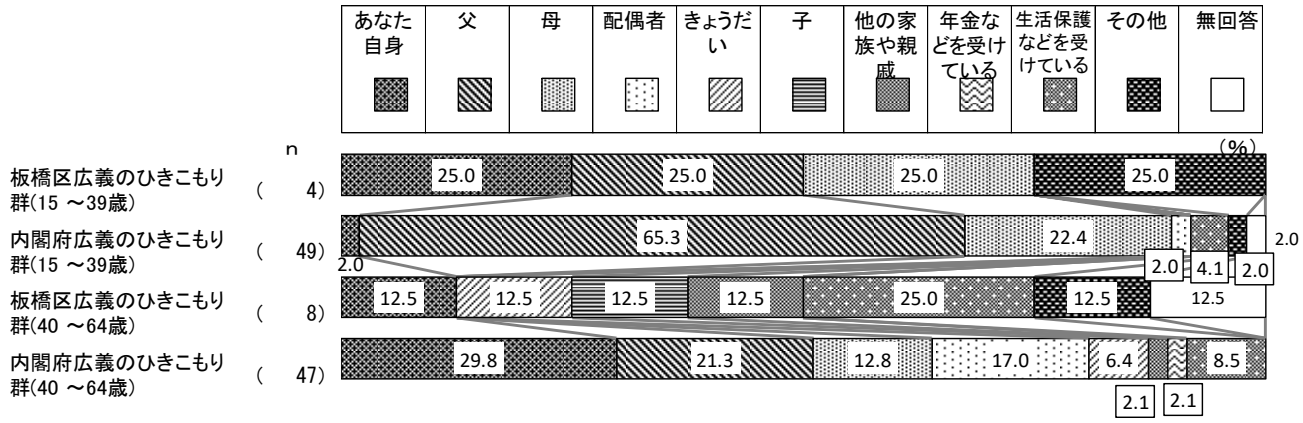
Q5　あなたの家の生計を立てているのは、主にどなたですか。生計を立てている方が複数いる場合は、もっとも多く家計を負担している人をお答えください。また、主に仕送りで生計を立てている方は、その仕送りを主にしてくれている人をお答えください。（○はひとつだけ）



回答者の主生計者について、広義のひきこもり群は、「あなた自身」「生活保護などを受けている」「その他」（すべて 14.3%）の割合が高くなっている。なお、「その他」では、「母の年金と自分の貯金の切り崩し」、「二世帯住宅で一つ部屋をかしている（家賃）」等があげられている。

一方、広義のひきこもり群以外では、「あなた自身」（48.8%）、「配偶者」（31.4%）、「父」（9.1%）の順となっている。

【内閣府調査との比較】

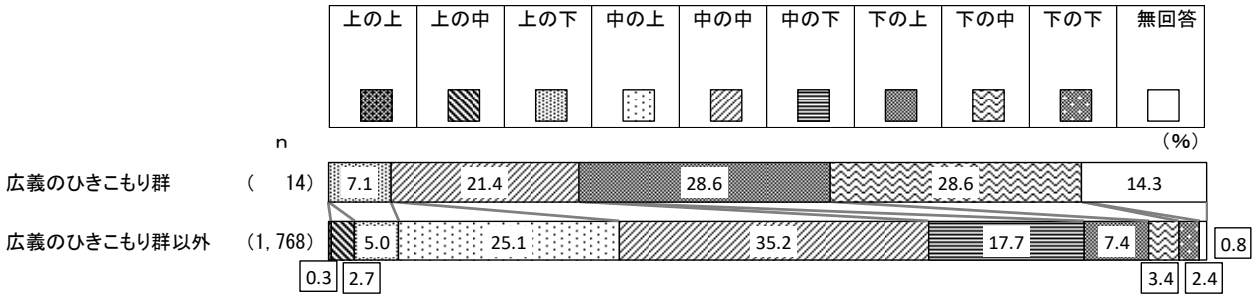


内閣府調査と比較すると、〖15～39 歳〗において、板橋区は「あなた自身」「父」「母」「その他」（すべて 25.0%）、内閣府調査では「父」（65.3%）の割合が最も高くなっている。

一方、〖40～64 歳〗では、板橋区は「生活保護などを受けている」（25.0%）、内閣府調査では「あなた自身」（29.8%）の割合が最も高くなっている。

（６）暮らし向き

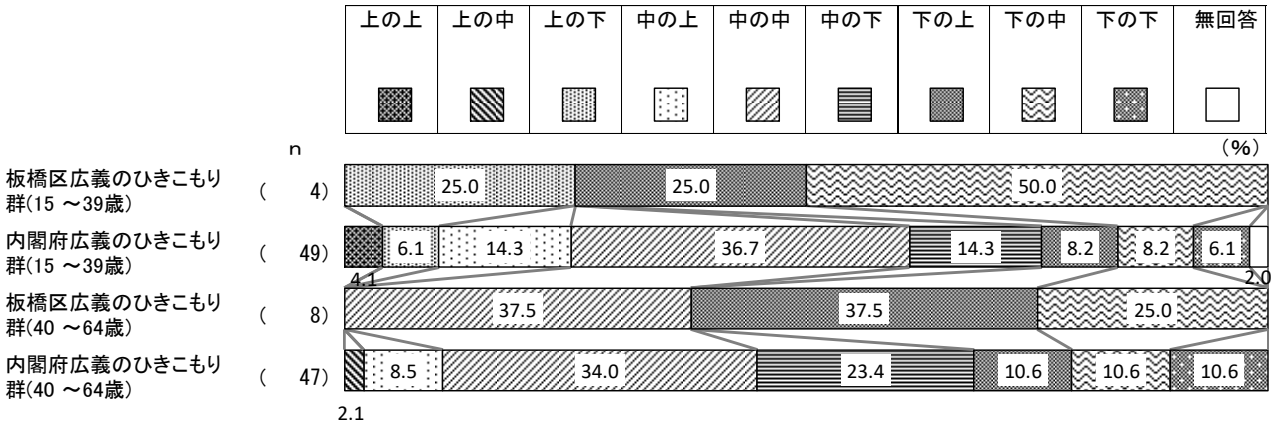
Q6　あなたの家の暮らし向き（衣・食・住・レジャーなどの物質的な生活水準）は、
世間一般と比べてみて、上の上から下の下までのどれにあたると思われますか。
あなたの実感でお答えください。（○はひとつだけ）



暮らし向きについて、広義のひきこもり群は、「下の上」「下の中」（ともに 28.6%）、「中の中」（21.4%）、「上の下」（7.1%）の順に割合が高くなっている。

一方、広義のひきこもり群以外では、「中の中」（35.2%）、「中の上」（25.1%）、「中の下」（17.7%）の順となっている。

【内閣府調査との比較】

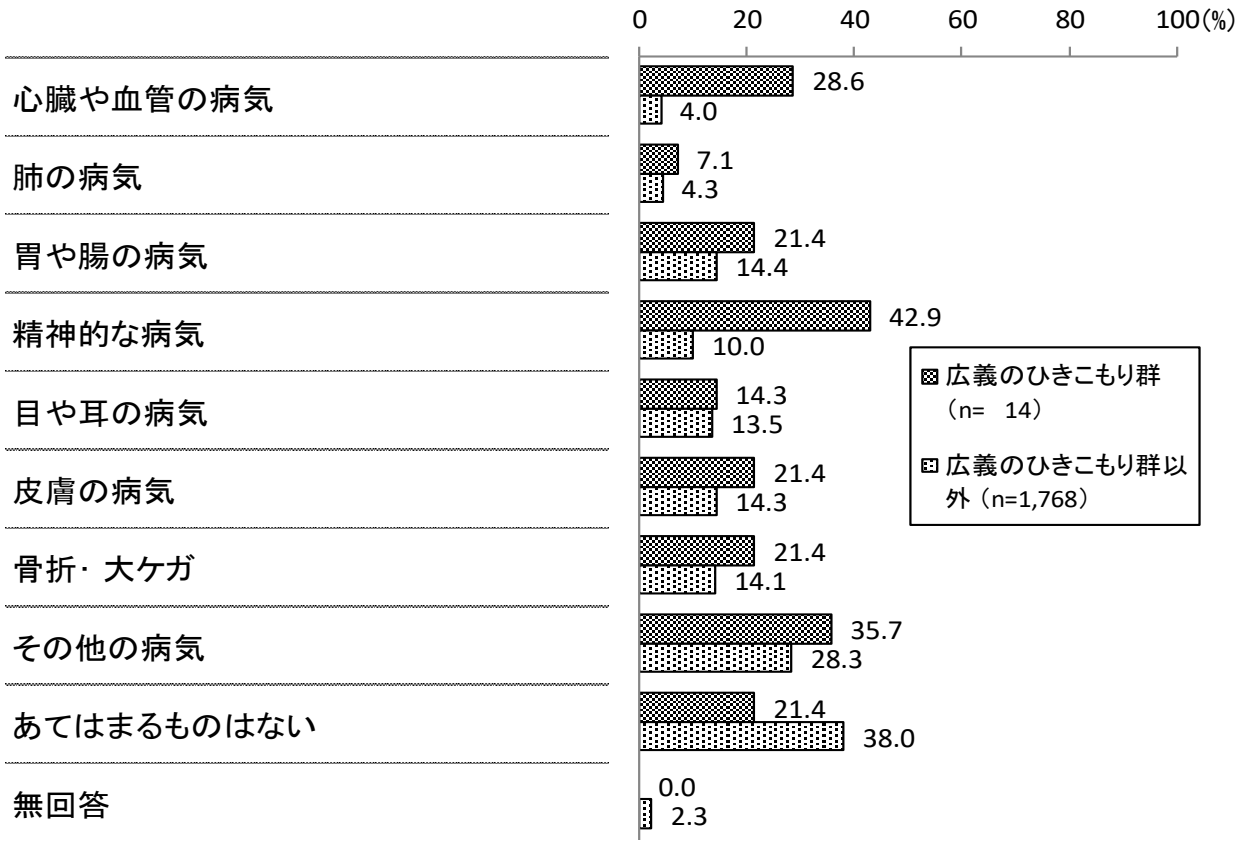


内閣府調査と比較すると、〖15～39 歳〗において、板橋区は「下の中」（50.0%）、内閣府調査では「中の中」（36.7%）の割合が最も高くなっている。

一方、〖40～64 歳〗では、板橋区は「中の中」「下の上」（ともに 37.5%）、内閣府調査は「中の中」（34.0%）の割合が最も高くなっている。

（７）通院・入院経験のある病気

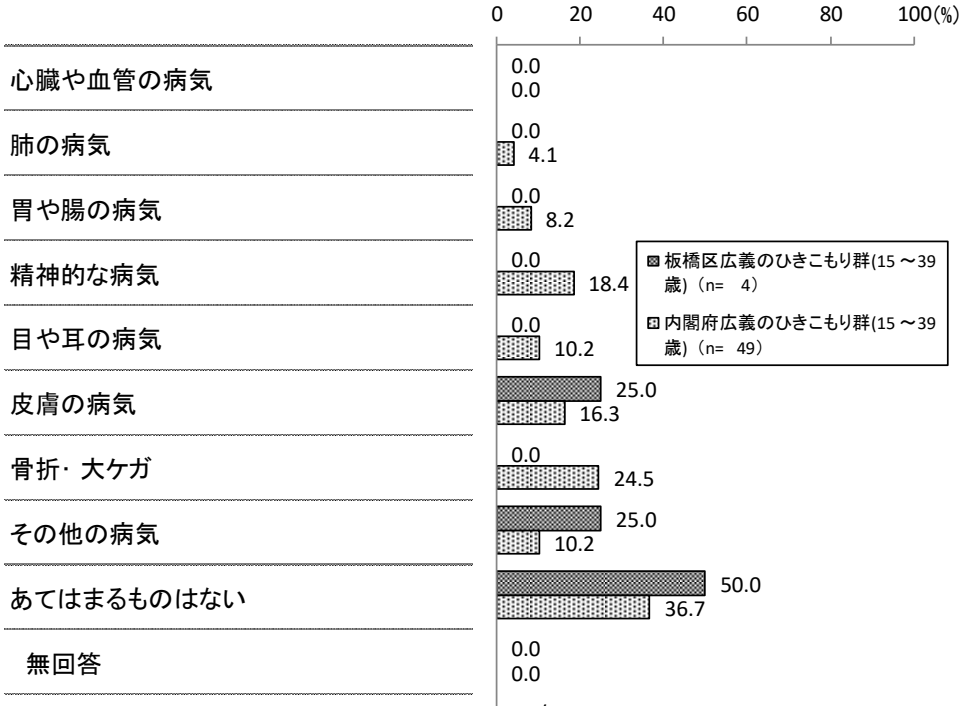
Q7　これまでに、以下の病気やけがで通院や入院をしたことはありますか。
通院･入院したことのある病気に○をつけてください。（○はいくつでも）



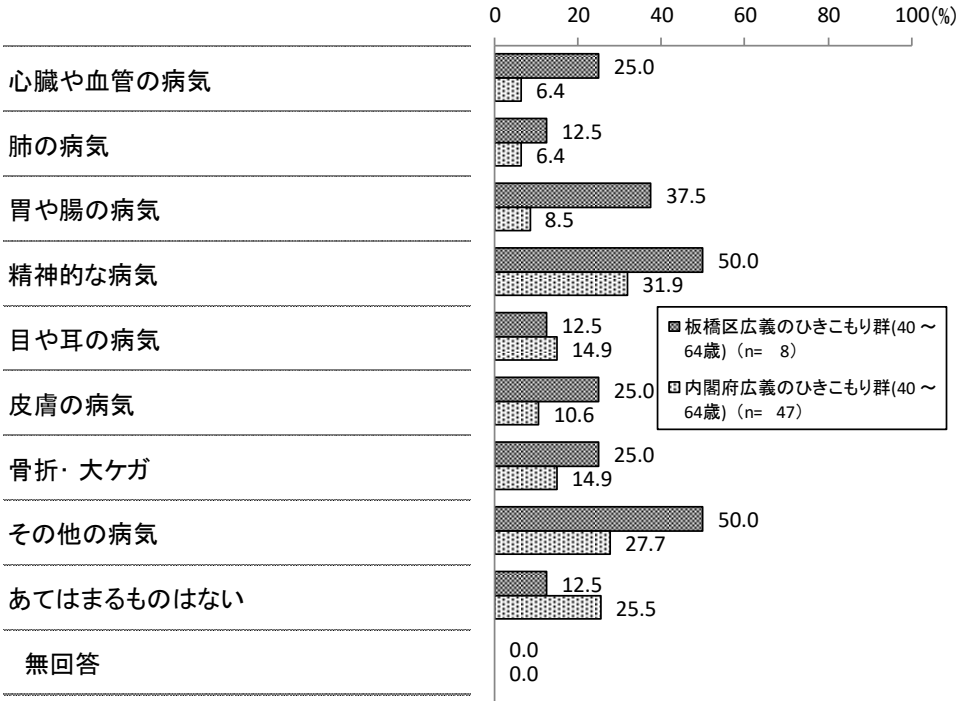
通院・入院経験のある病気について、広義のひきこもり群は、「精神的な病気」(42.9%)、「その他の病気」(35.7%)、「心臓や血管の病気」(28.6%)の順に割合が高くなっている。

一方、広義のひきこもり群以外では、「あてはまるものはない」を除くと、「その他の病気」(28.3%)、「胃や腸の病気」(14.4%)、「皮膚の病気」(14.3%)の順となっている。

【内閣府調査との比較(15～39 歳)】



【内閣府調査との比較(40～64 歳)】

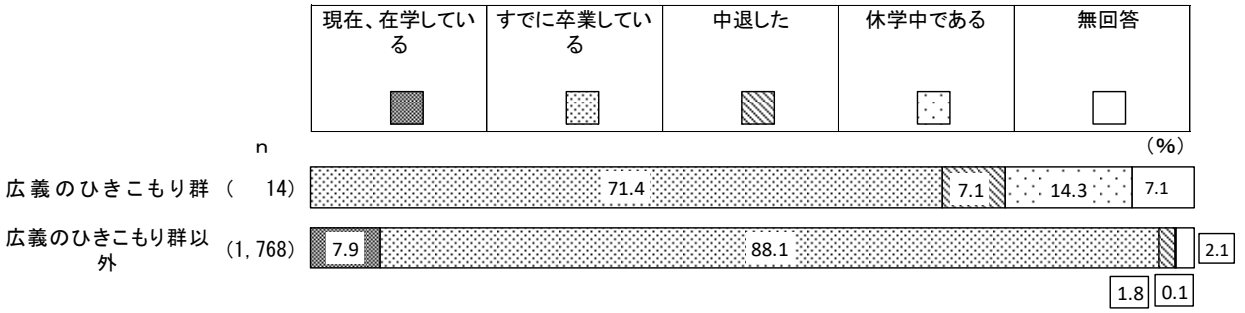


内閣府調査と比較すると、〖15～39 歳〗は、板橋区の方が「あてはまるものはない」(50.0%)、「皮膚の病気」「その他の病気」(ともに 25.0%)の割合が高くなっている。

また、〖40～64 歳〗では、「目や耳の病気」「あてはまるものはない」を除いたすべての項目で、板橋区の方が高い割合となっている。

（８）通学状況

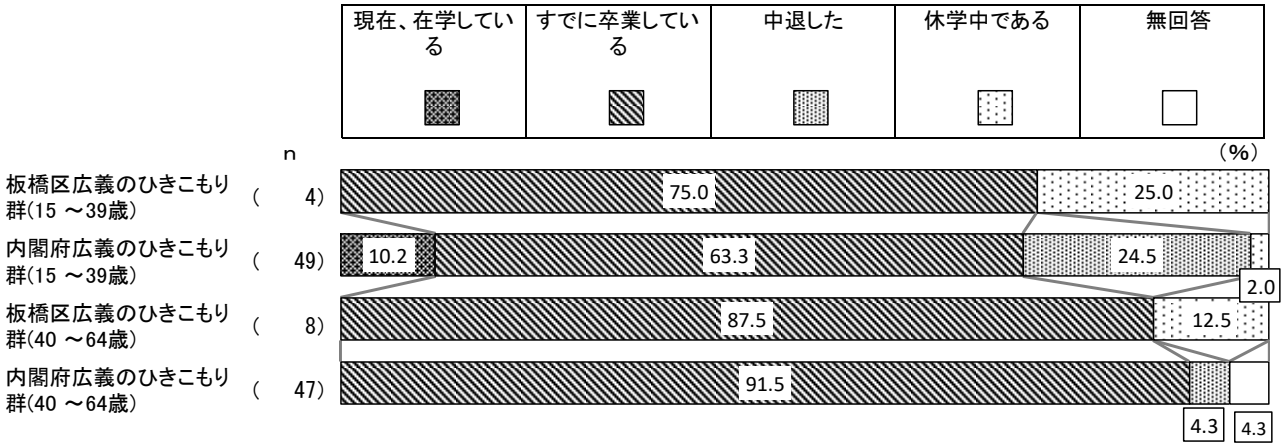
Q８　あなたは現在、学校に通っていますか。（○はひとつだけ）



通学状況について、「すでに卒業している」は、広義のひきこもり群(71.4%)・広義のひきこもり群以外(88.1%)と、16.7ポイントの差で広義のひきこもり群以外の方が、割合が高くなっている。

一方、「中退した」「休学中である」では、広義のひきこもり群の方が高くなっている。

【内閣府調査との比較】



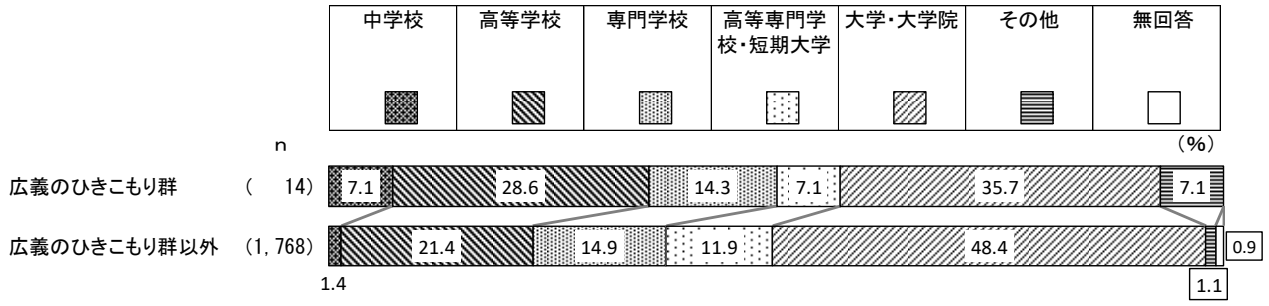
板橋区・内閣府調査ともに、全ての年齢区分で「すでに卒業している」の割合が最も高くなっている。

次いで、〖15～39歳〗では、板橋区は「休学中である」(25.0%)、内閣府調査は「中退した」(24.5%)が高い割合となっている。

また、〖40～64歳〗では、板橋区は「休学中である」(12.5%)、内閣府調査は「中退した」(4.3%)が高い割合となっている。

（９）卒業・在学中の学校

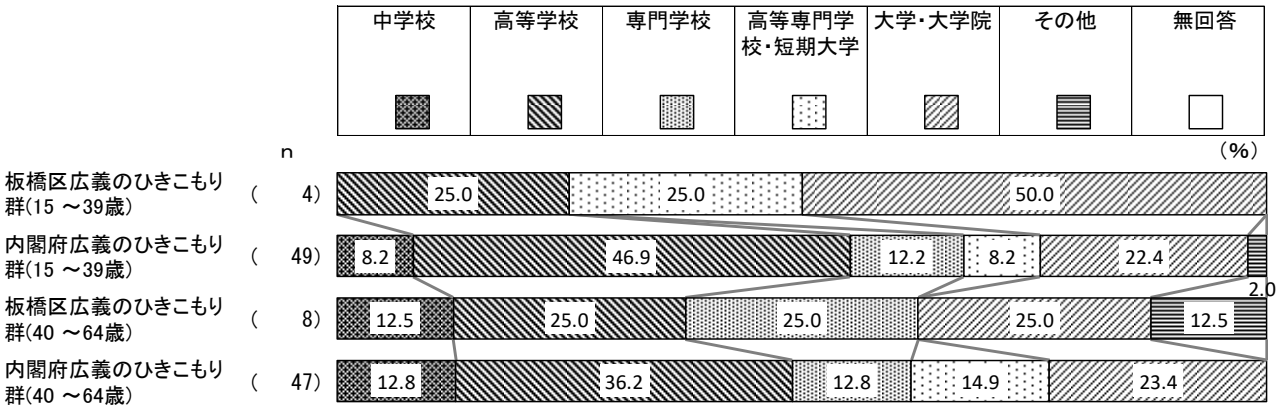
Q９　あなたが最後に卒業（中退を含む）した、または現在、在学している学校はどれですか。（○はひとつだけ）



卒業・在学中の学校について、いずれの群も「大学・大学院」が最も高い割合となっており、広義のひきこもり群(35.7%)・広義のひきこもり群以外(48.4%)と 12.7 ポイントの差で、広義のひきこもり群以外の方が高くなっている。

次いでどちらの群も割合の高い「高等学校」では、広義のひきこもり群(28.6%)・広義のひきこもり群以外(21.4%)と 7.2 ポイントの差で、広義のひきこもり群の方が高い割合となっている。

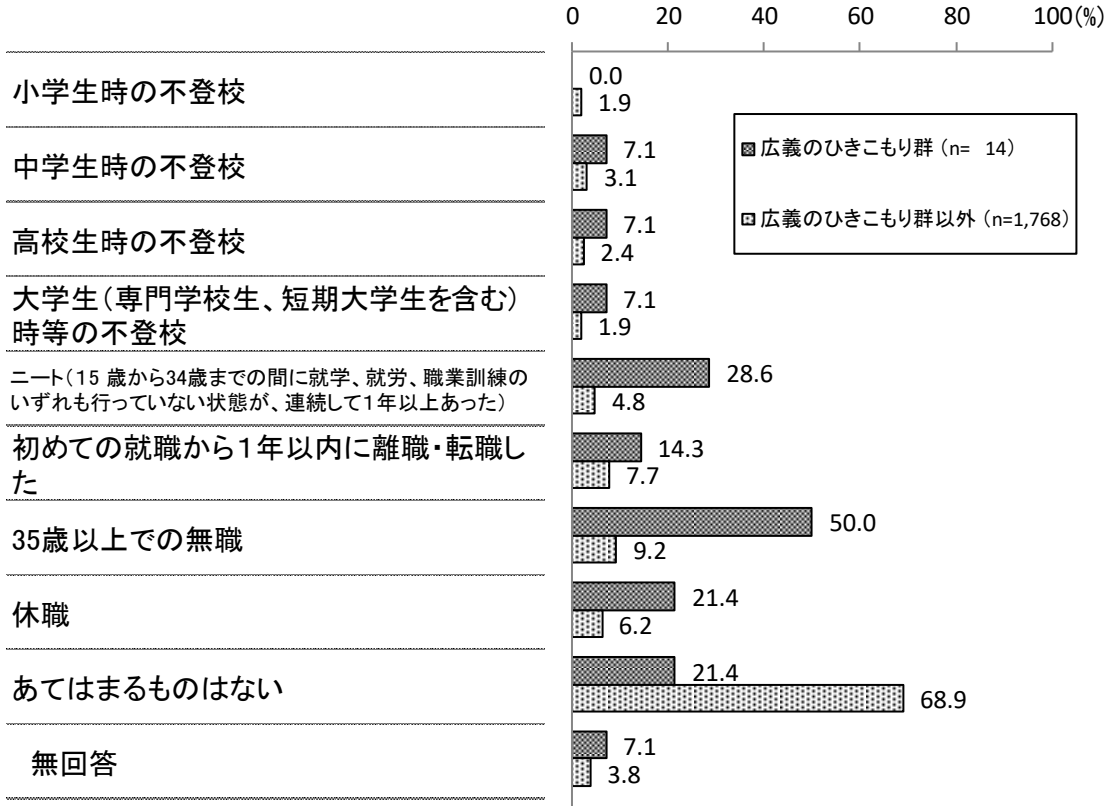
【内閣府調査との比較】



内閣府調査と比較すると、〖15～39 歳〗で「大学・大学院」「高等専門学校・短期大学」は板橋区の方が、「中学校」「高等学校」「専門学校」は内閣府調査の方が高い割合となっている。

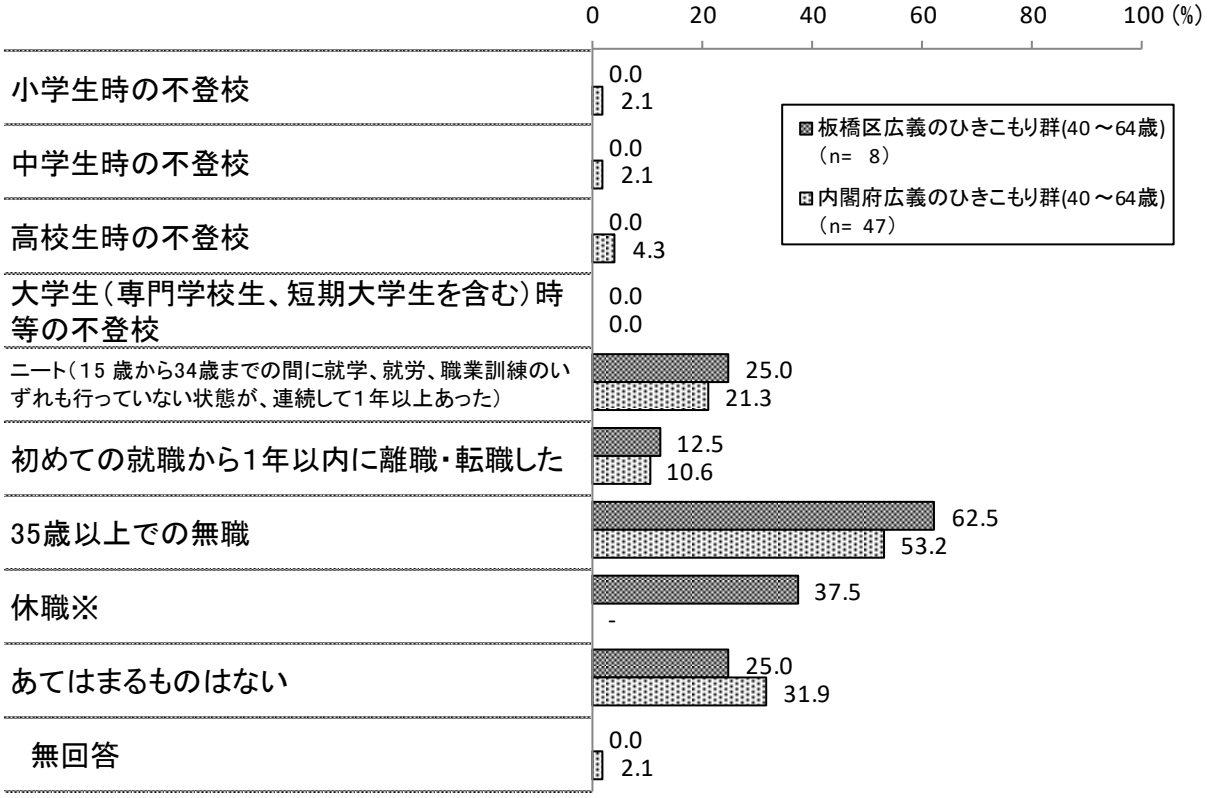
(10) これまでの経験

Q10　これまでに、以下のようなことを経験したことがありますか。
あてはまるものすべてに○をつけてください。（○はいくつでも）



これまでの経験について、「あてはまるものはない」を除くと、広義のひきこもり群は「35 歳以上での無職」(50.0%)、「ニート」(28.6%)、「休職」(21.4%)の順に高い割合となっているのに対し、広義のひきこもり群以外では、「35 歳以上での無職」(9.2%)、「初めての就職から 1 年以内に離職・転職した」(7.7%)、「休職」(6.2%)の順となっている。

【内閣府調査との比較(40～64 歳)】



※「休職」は板橋区のみの項目。
※ 内閣府「ﾆｰﾄ（15 歳から 34 歳までの間に就学、就労、職業訓練のいずれも行っていない状態があった）」を、板橋区は「ﾆｰﾄ（15 歳から 34 歳までの間に就学、就労、職業訓練のいずれも行っていない状態が連続して１年以上あった）」

内閣府調査と比較すると、「35 歳以上での無職」「ニート」「初めての就職から１年以内に離職・転職した」について、いずれも板橋区の割合の方が高くなっている。

また、板橋区では、「小学生時の不登校」「中学生時の不登校」「高校生時の不登校」「大学生（専門学生、短期大学生を含む）時の不登校」の該当者がいなかった。

※ 内閣府調査　広義のひきこもり群(15～39 歳)　設問なし

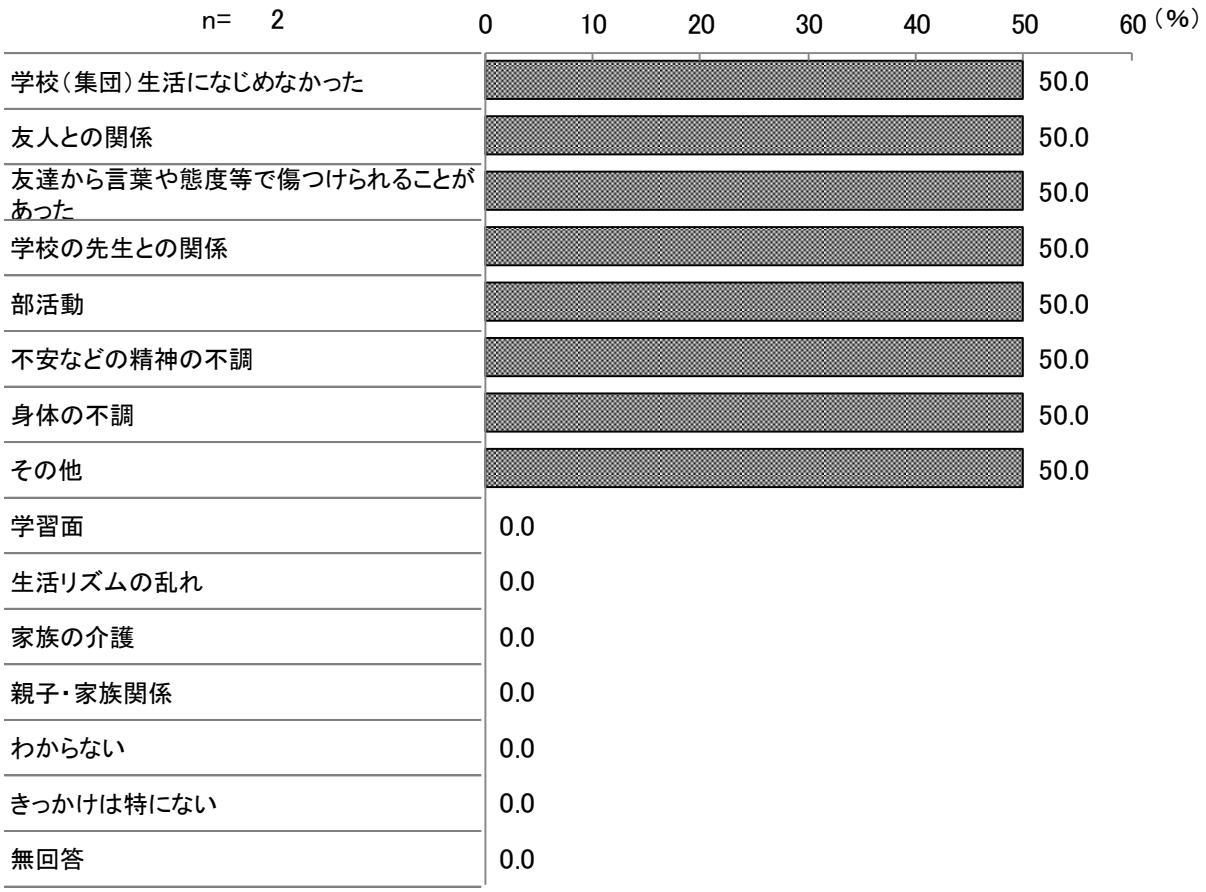
（11）不登校のきっかけ

※ Q11 は、Q10 において不登校の経験がある者（Q10 において「小学生時の不登校」「中学生時の不登校」「高校生時の不登校」「大学生（専門学校生、短期大学生を含む）時等の不登校」を選択した者）のみが回答する項目となっている。

本報告書では、その中でも広義のひきこもり群に該当する者の結果について記載する。

Q11　不登校のきっかけは何ですか。（○はいくつでも）

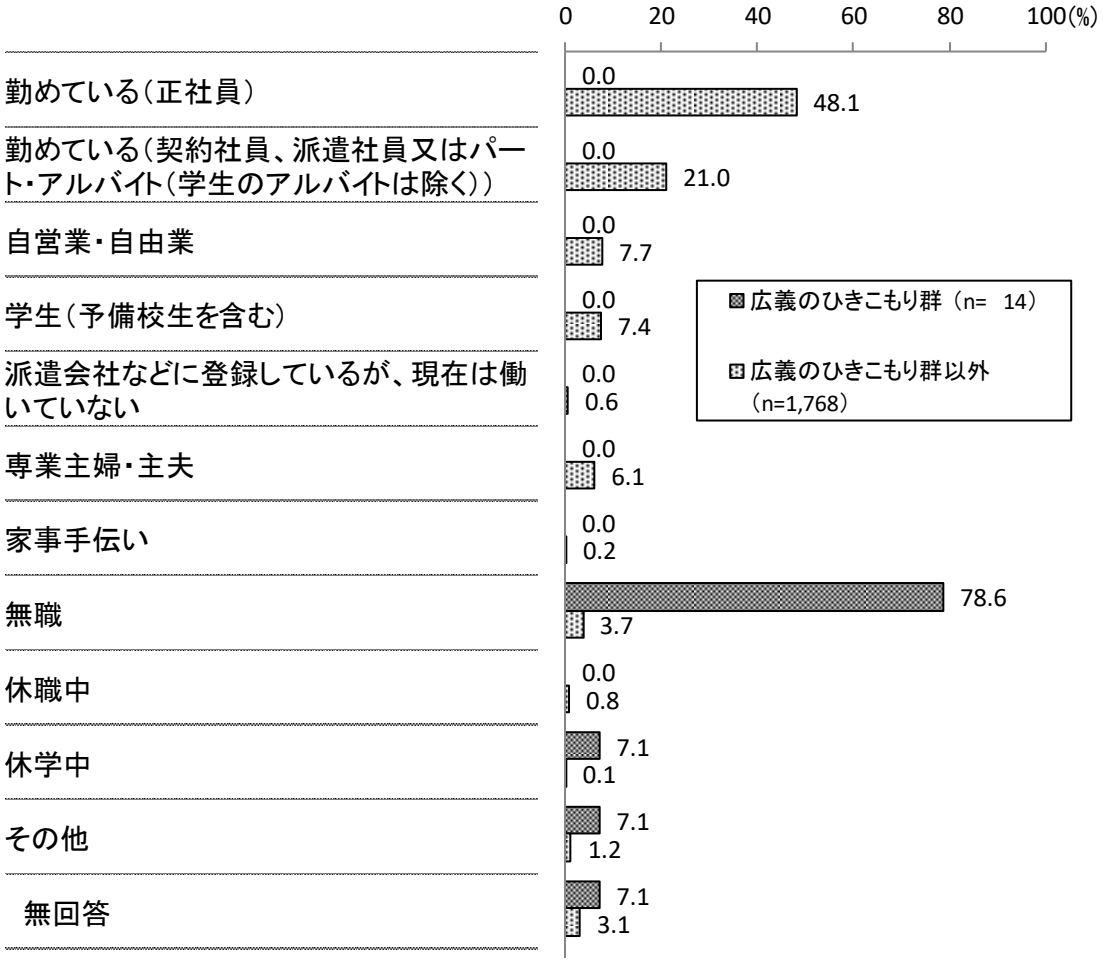
【広義のひきこもり群】



不登校のきっかけについて、サンプル数が少ないため参考掲載とする。

（12）現在の就労・就学等の状況

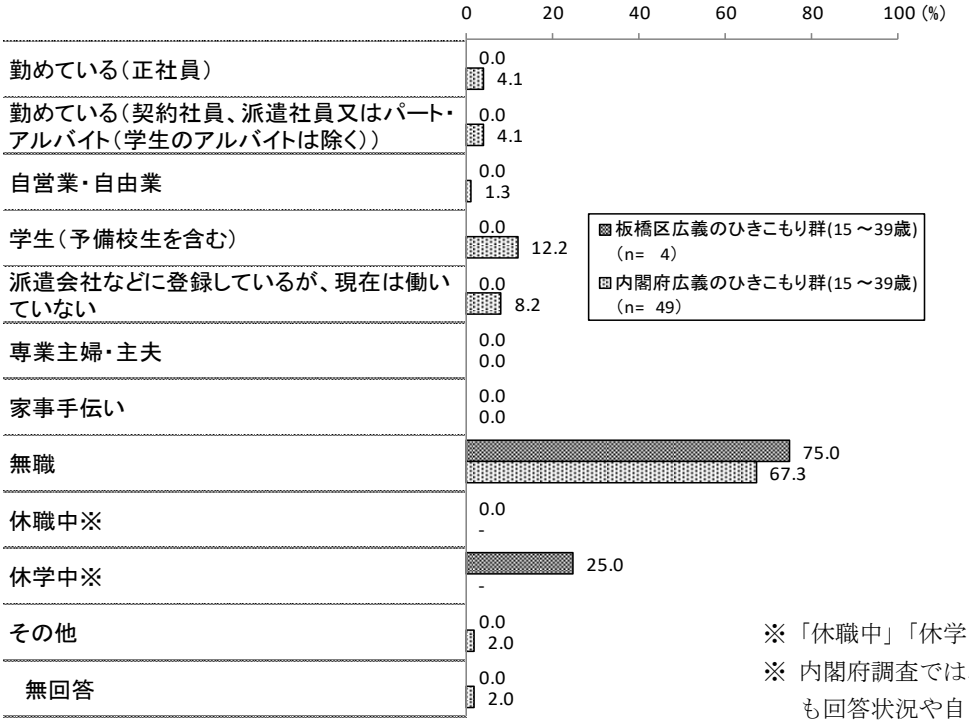
Q12　あなたの現在の就労・就学等の状況についてお答えください。（○はひとつだけ）



現在の就労・就学等の状況について、広義のひきこもり群は、「無職」（78.6%）の割合が顕著に高く、次いで「休学中」「その他」（ともに7.1%）の順となっている。

一方、広義のひきこもり群以外は、「勤めている（正社員）」（48.1%）、「勤めている（契約社員、派遣社員又はパート・アルバイト（学生のアルバイトは除く））」（21.0%）、「自営業・自由業」（7.7%）の順となっている。

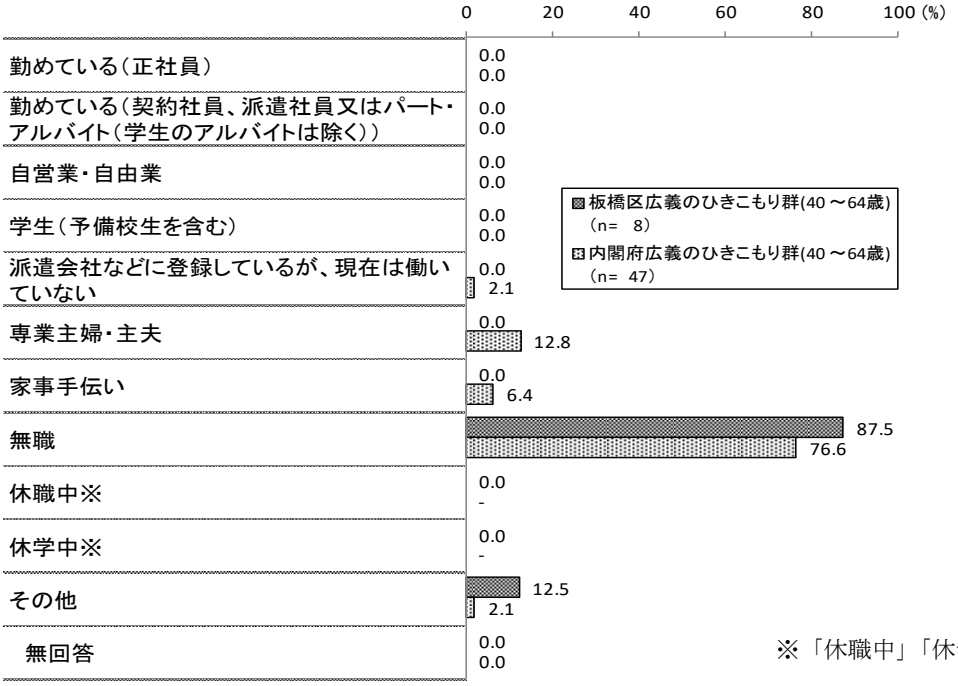
【内閣府調査との比較(15～39 歳)】



※「休職中」「休学中」は板橋区のみの項目。

※ 内閣府調査では、「勤めている」と回答した者も回答状況や自由記述の内容により判断し、広義のひきこもり群に含めている。

【内閣府調査との比較(40～64 歳)】



※「休職中」「休学中」は板橋区のみの項目。

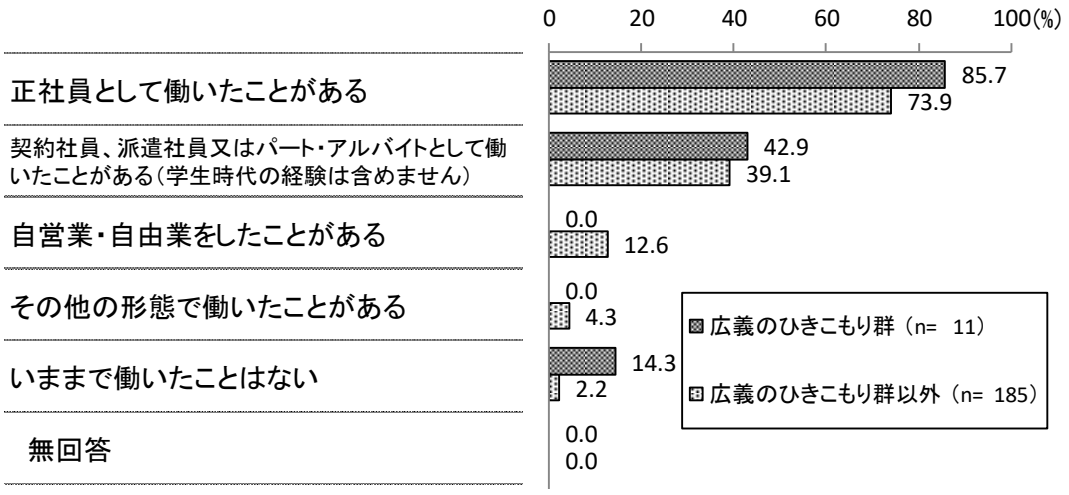
内閣府調査と比較すると、「無職」について、〖15～39 歳〗板橋区（75.0%）・内閣府調査（67.3%）、〖40～64 歳〗板橋区（87.5%）・内閣府調査（76.6%）と、いずれの年齢区分でも板橋区の方が高い割合となっている。

また、内閣府調査では該当者がいた「学生」「派遣会社などに登録しているが、現在は働いていない」「専業主婦・主夫」「家事手伝い」について、板橋区では該当者がいなかった。

※ Q13～Q15 は、Q12（現在の就労・就学等の状況）において「派遣会社などに登録しているが、現在は働いていない」「専業主婦・主夫」「家事手伝い」「無職」を選択した者のみが回答する項目となっている。

（13）働いた経験

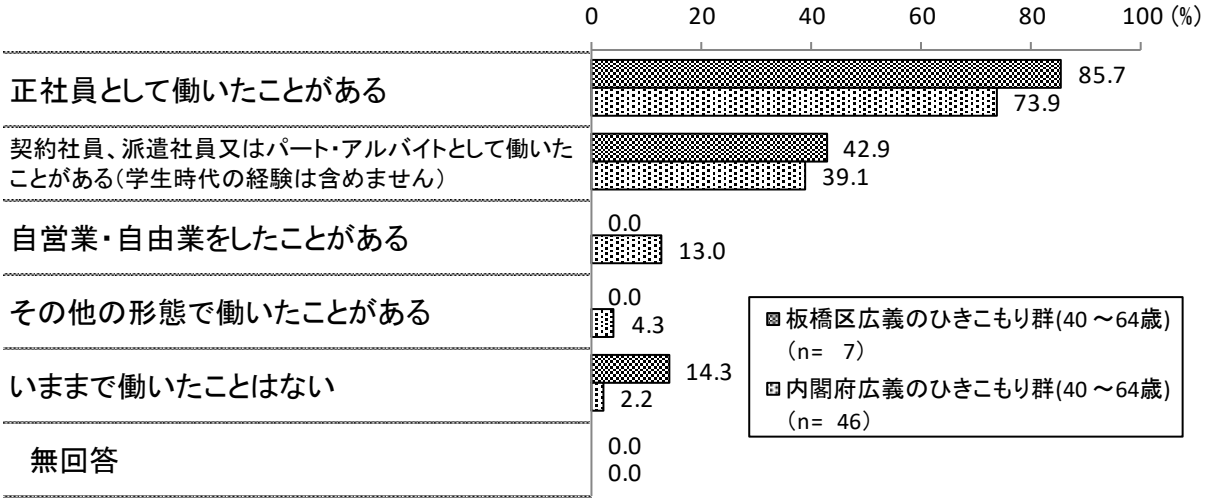
Q13　あなたは、いままでに働いていたことはありますか。（○はいくつでも）



働いた経験について、「正社員として働いたことがある」が、広義のひきこもり群(85.7%)・広義のひきこもり群以外(73.9%)ともに、最も割合が高くなっている。

また、広義のひきこもり群は「自営業・自由業をしたことある」「その他の形態で働いたことがある」の該当者はいなかった。

【内閣府調査との比較(40～64 歳)】

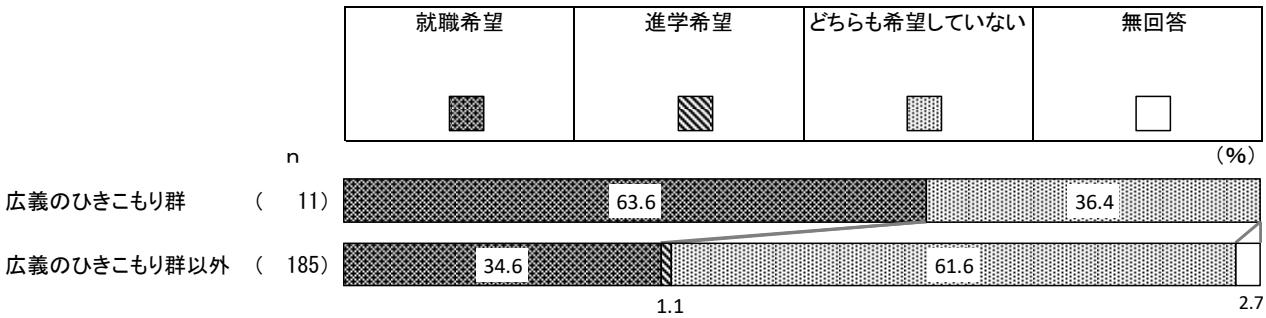


内閣府調査と比較すると、「正社員として働いたことがある」「契約社員、派遣社員又はパート・アルバイトとして働いたことがある（学生時代の経験は含めません）」「いままで働いたことがない」について、板橋区の割合の方が高くなっている。

※ 内閣府調査　広義のひきこもり群(15～39 歳)　設問なし

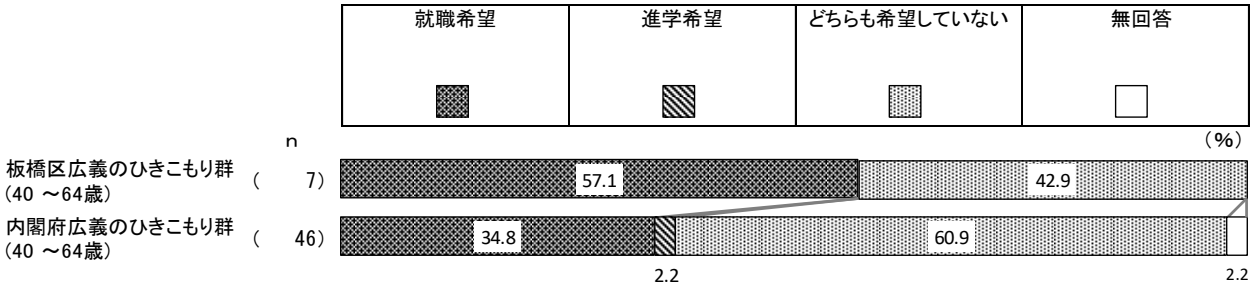
（14）就職又は進学希望

Q14　現在、就職または進学を希望していますか。（○はひとつだけ）



就職又は進学希望について、広義のひきこもり群では、「就職希望」の割合(63.6%)が高くなっている。一方、広義のひきこもり群以外では、「どちらも希望していない」の割合(61.6%)が高くなっている。

【内閣府調査との比較(40～64 歳)】



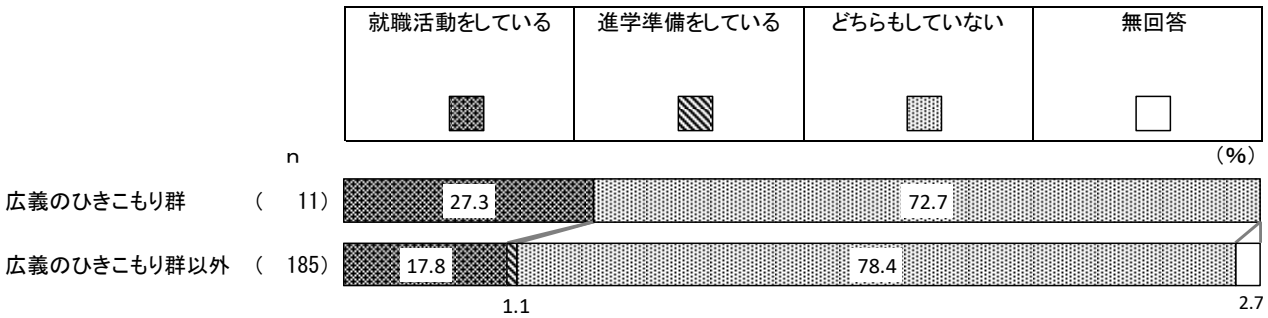
内閣府調査と比較すると、「就職希望」について、板橋区(57.1%)・内閣府調査（34.8%）と 22.3 ポイント差で、板橋区の割合の方が高くなっている。

一方、「どちらも希望していない」では、板橋区（42.9%）・内閣府調査（60.9%）と、内閣府調査の方が高くなっている。

※ 内閣府調査　広義のひきこもり群(15～39 歳)　設問なし

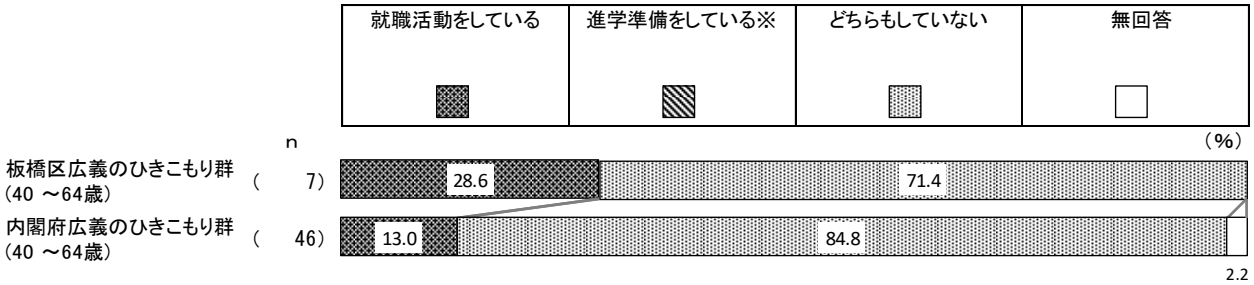
（15）就職活動・進学準備

Q15　現在、就職活動または進学準備をしていますか。（○はひとつだけ）



就職活動・進学準備について、「就職活動をしている」は、広義のひきこもり群(27.3%)・広義のひきこもり群以外（17.8%）と 9.5 ポイント差で、広義のひきこもり群の割合の方が高くなっている。

【内閣府調査との比較(40～64 歳)】



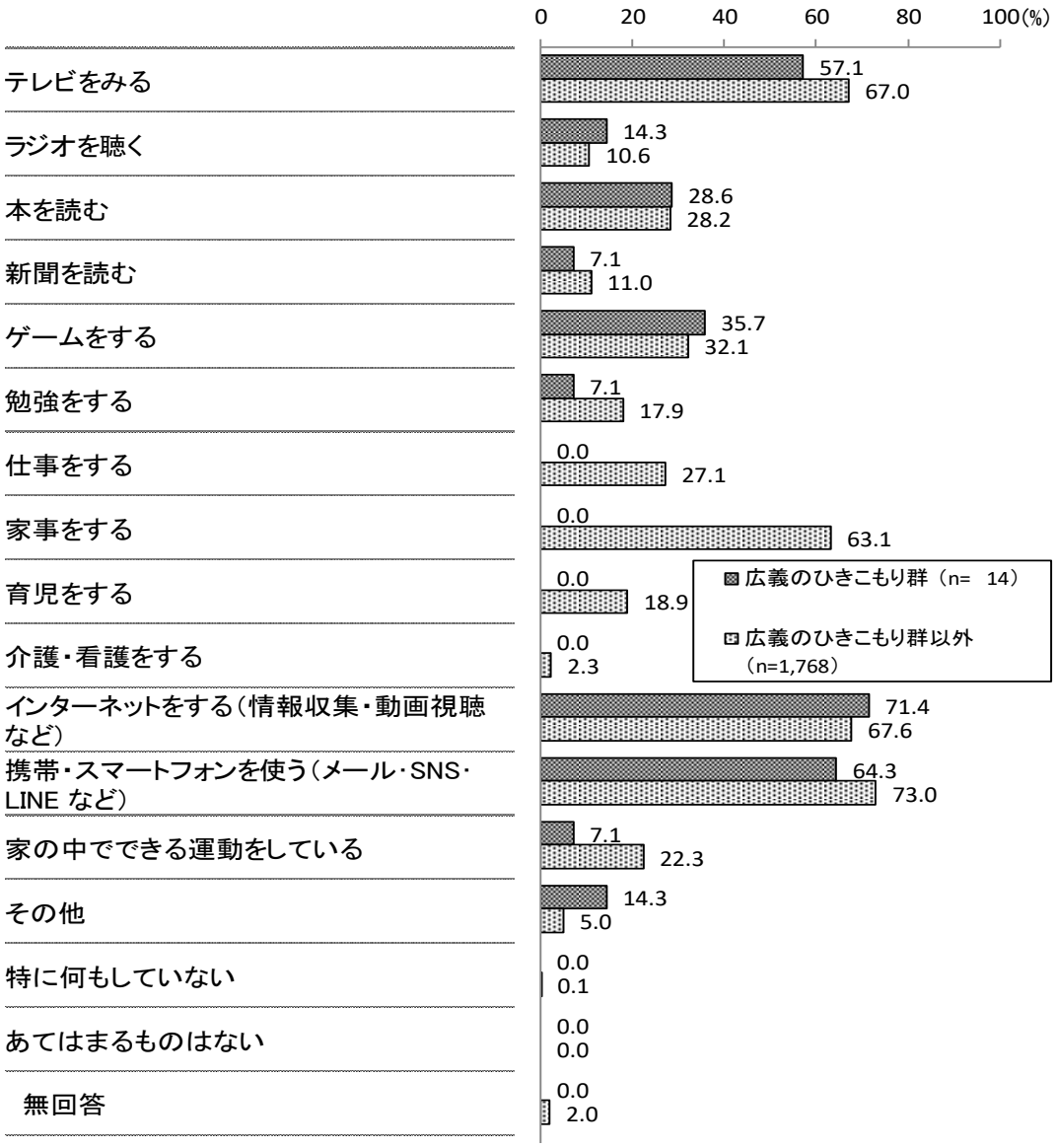
※「進学準備をしている」は板橋区のみの項目。

内閣府調査と比較すると、「就職活動をしている」について、板橋区(28.6%)・内閣府調査(13.0%)と 15.6 ポイント差で、板橋区の割合の方が高くなっている。

※ 内閣府調査　広義のひきこもり群(15～39 歳)　設問なし

(16) ふだん自宅でよくしていること

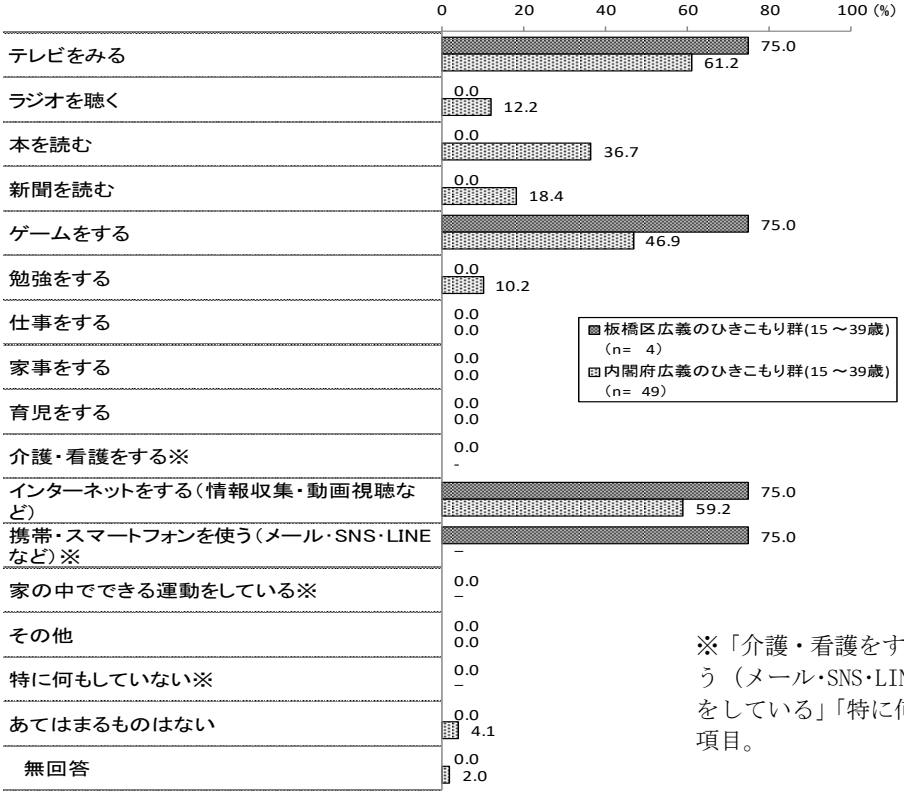
Q16　ふだんご自宅にいるときに、よくしていることすべてに○をつけてください。
（○はいくつでも）



ふだん自宅でよくしていることについて、広義のひきこもり群は、「インターネットをする（情報収集・動画視聴など）」(71.4%)、「携帯・スマートフォンを使う（メール・SNS・LINE など）」(64.3%)、「テレビをみる」（57.1%)、「ゲームをする」（35.7%）の順に割合が高くなっている。

一方、広義のひきこもり群以外では、「携帯・スマートフォンを使う（メール・SNS・LINE など）」(73.0%)、「インターネットをする（情報収集・動画視聴など）」(67.6%)、「テレビをみる」(67.0%)、「家事をする」（63.1%)の順となっている。

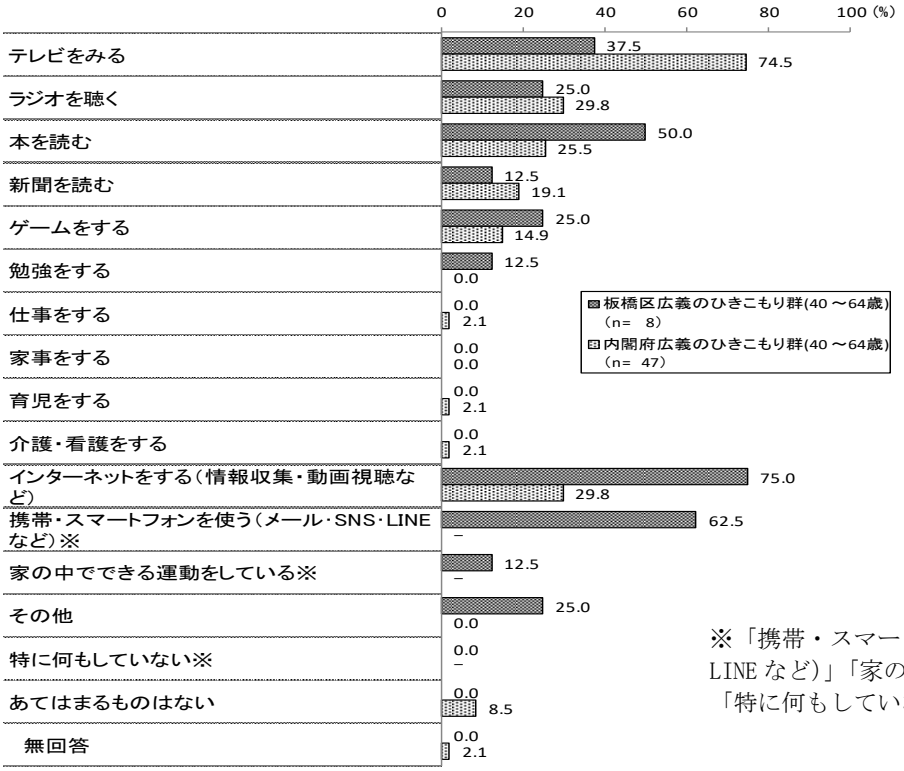
【内閣府調査との比較(15～39 歳)】



※「介護・看護をする」「携帯・スマートフォンを使う（メール・SNS・LINE など)」「家の中でできる運動をしている」「特に何もしていない」は板橋区のみの項目。

内閣府調査と比較すると、「テレビをみる」「ゲームをする」「インターネットをする（情報収集・動画視聴など)」について、板橋区の割合(すべて 75.0%)の方が高くなっている。

【内閣府調査との比較(40～64 歳)】

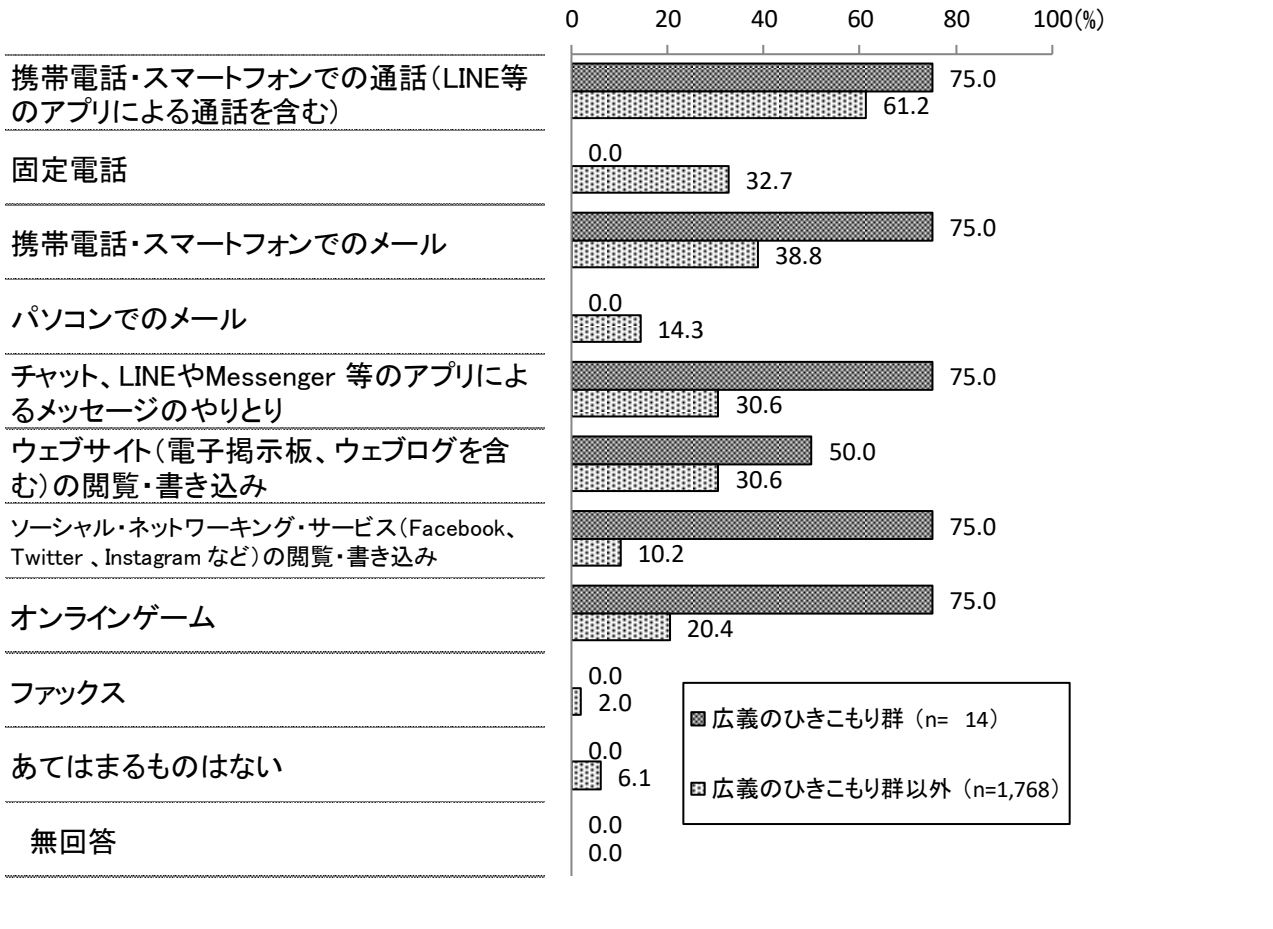


※「携帯・スマートフォンを使う（メール・SNS・LINE など)」「家の中でできる運動をしている」「特に何もしていない」は板橋区のみの項目。

内閣府調査と比較すると、「インターネットをする（情報収集・動画視聴など)」「本を読む」について、板橋区の割合の方が高くなっている。一方、「テレビをみる」は、内閣府調査の割合の方が高くなっている。

(17) 通信手段でふだん利用しているもの

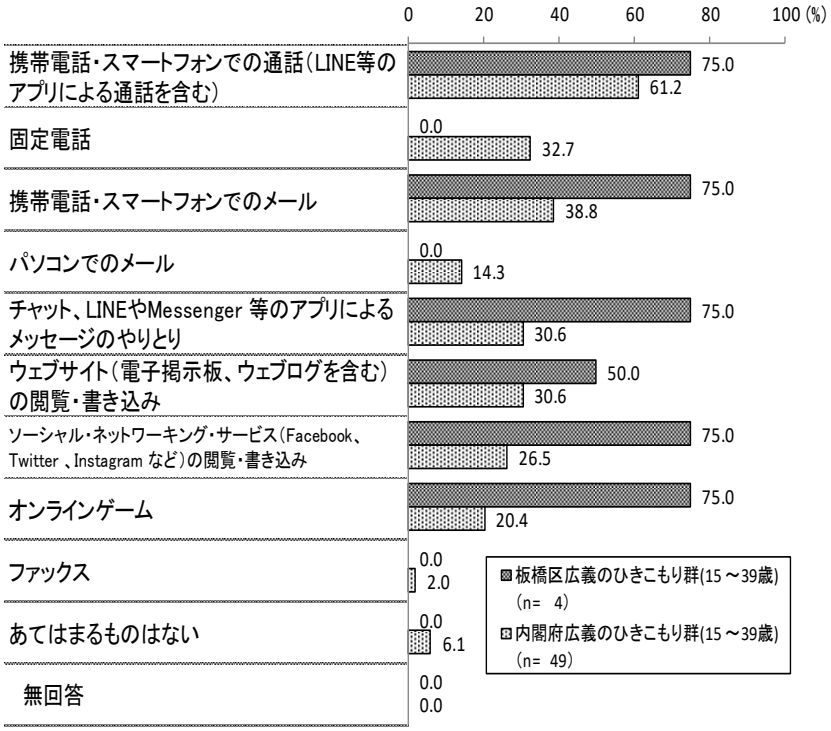
Q17　以下に挙げられた通信手段の中で、ふだん利用しているものすべてに○をつけてください。（○はいくつでも）



通信手段でふだん利用しているものについて、広義のひきこもり群は、「携帯電話・スマートフォンでの通話（LINE 等のアプリによる通話を含む）」「携帯電話・スマートフォンでのメール」「チャット、LINE や Messenger 等のアプリによるメッセージのやりとり」「ソーシャル・ネットワーキング・サービス（Facebook、Twitter 、Instagram など）の閲覧・書き込み」「オンラインゲーム」の割合(すべて 75.0%)が高くなっている。

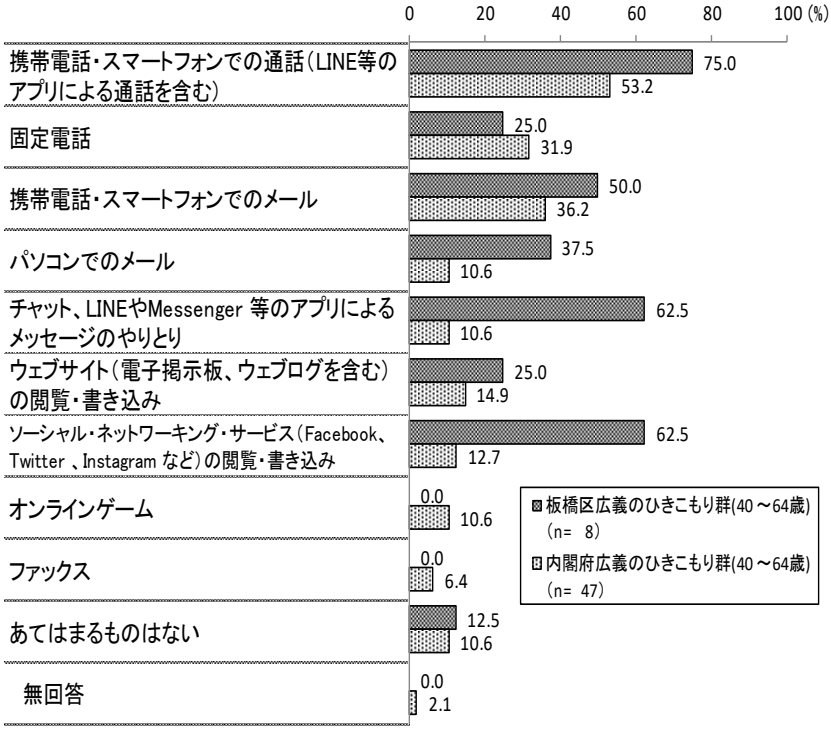
一方、広義のひきこもり群以外では、「携帯電話・スマートフォンでの通話（LINE 等のアプリによる通話を含む）」(61.2%)、「携帯電話・スマートフォンでのメール」(38.8%)、「チャット、LINE や Messenger 等のアプリによるメッセージのやりとり」「ウェブサイト（電子掲示板、ウェブログを含む）の閲覧・書き込み」（ともに 30.6%）の順に高い割合となっている。

【内閣府調査との比較(15～39 歳)】



※内閣府「携帯電話での通話」を、板橋区「携帯電話・スマートフォンでの通話（LINE 等のアプリによる通話を含む)」
※内閣府「携帯電話でのメール」を、板橋区「携帯電話・スマートフォンでのメール」
※内閣府「チャットまたはメッセンジャー」を、板橋区「チャット、LINE や Messenger 等のアプリによるメッセージのやりとり」
※内閣府「ウェブサイトの閲覧・書き込み」を、板橋区「ウェブサイト（電子掲示板、ウェブログを含む）の閲覧・書き込み」
※内閣府「ツイッター（Twitter)」「ソーシャル・ネットワーキング・サービスの閲覧・書き込み」を、板橋区「ソーシャル・ネットワーキング・サービス（Facebook、Twitter、Instagram など）の閲覧・書き込み」

【内閣府調査との比較(40～64 歳)】



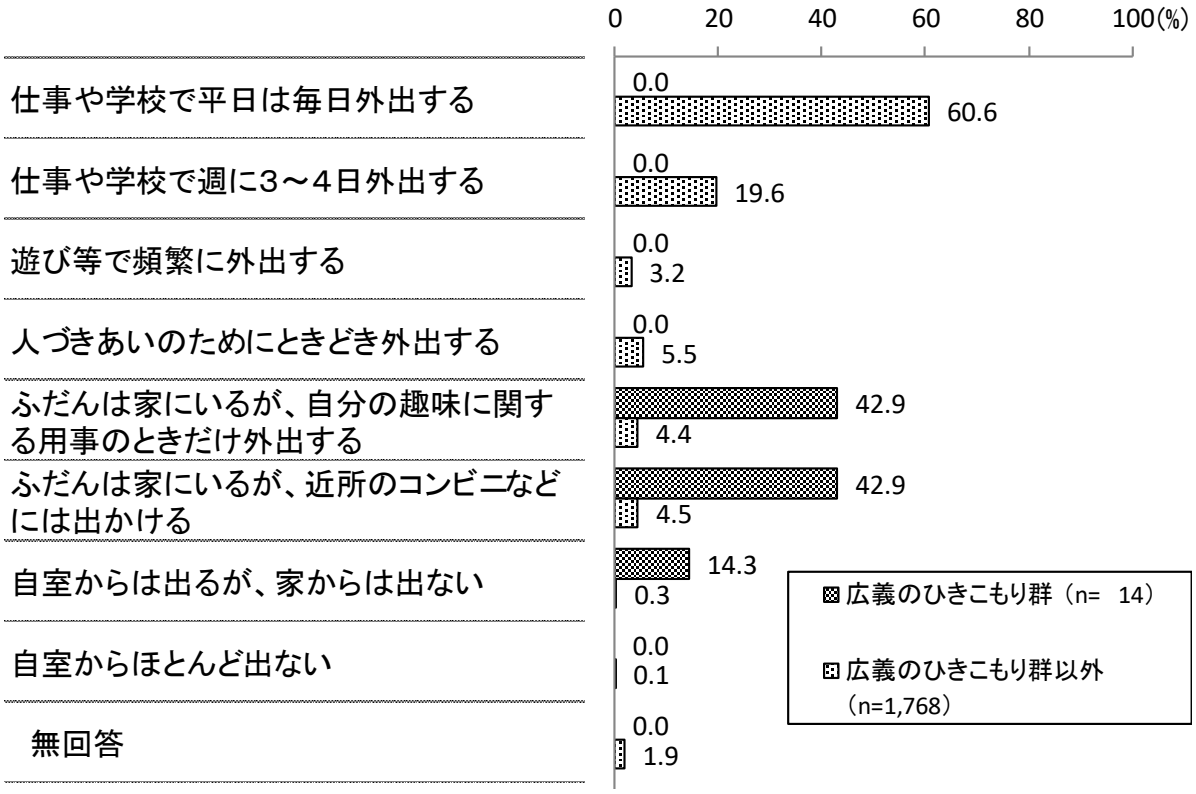
※内閣府「携帯電話での通話（LINE 等のアプリによる通話を含む)」を、板橋区「携帯電話・スマートフォンでの通話（LINE 等のアプリによる通話を含む)」
※内閣府「携帯電話でのメール」を、板橋区「携帯電話・スマートフォンでのメール」
※内閣府「チャットまたはメッセンジャー」を、板橋区「チャット、LINE や Messenger 等のアプリによるメッセージのやりとり」
※内閣府「ツイッター（Twitter)」「ソーシャル・ネットワーキング・サービスの閲覧・書き込み」を、板橋区「ソーシャル・ネットワーキング・サービス（Facebook、Twitter、Instagram など）の閲覧・書き込み」

内閣府調査と比較すると、板橋区の方が、〖15～39 歳〗は「固定電話」「パソコンでのメール」「ファックス」以外の項目、〖40～64 歳〗では「固定電話」「オンラインゲーム」「ファックス」以外の項目での割合が高くなっている。

※ Q18 の設問は、「広義のひきこもり群」を定義するために使用した。

（18）ふだんの外出頻度

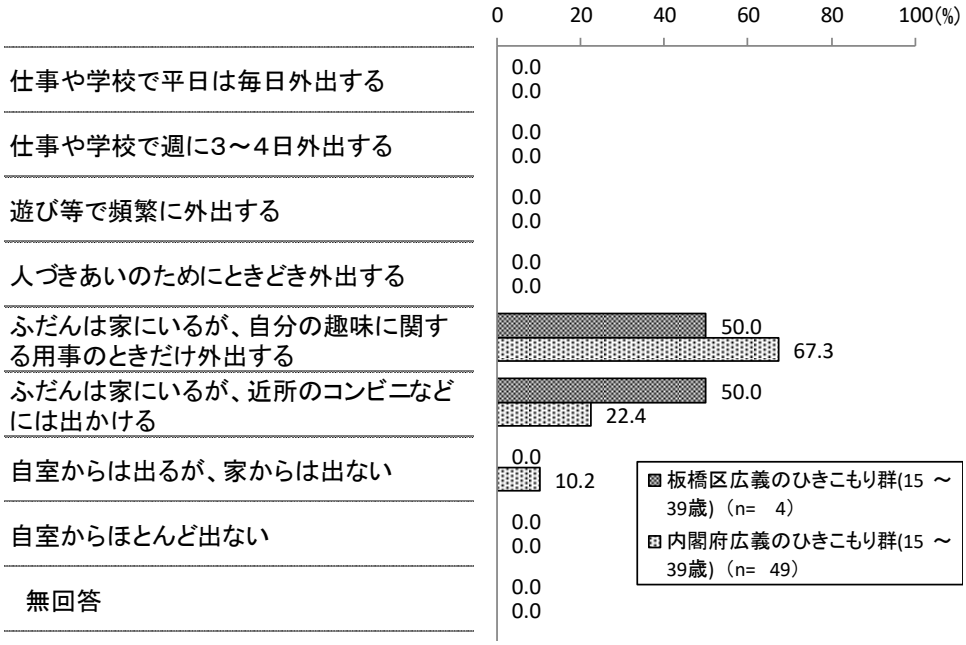
Q18　ふだんどのぐらい外出しますか。（○はひとつだけ）



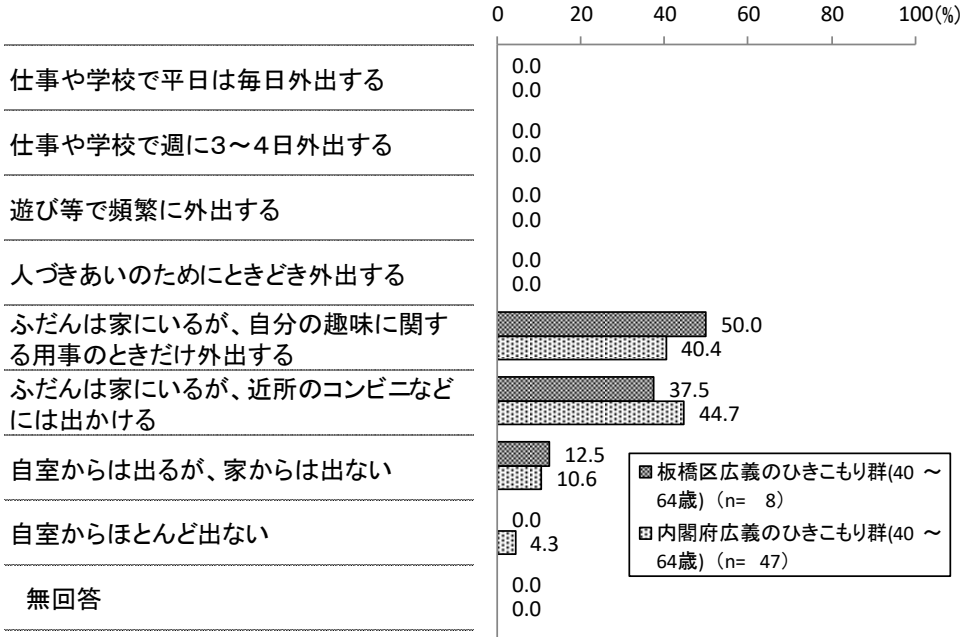
ふだんの外出頻度について、広義のひきこもり群は、「ふだんは家にいるが、自分の趣味に関する用事のときだけ外出する」「ふだんは家にいるが、近所のコンビニなどには出かける」の割合（ともに 42.9%）が最も高くなっている。

一方、広義のひきこもり群以外では、「仕事や学校で平日は毎日外出する」の割合（60.6%）が最も高くなっている。

【内閣府調査との比較(15～39 歳)】



【内閣府調査との比較(40～64 歳)】



内閣府調査と比較すると、〖15～39 歳〗において、「ふだんは家にいるが、自分の趣味に関する用事のときだけ外出する」は内閣府調査の割合の方が、「ふだんは家にいるが、近所のコンビニなどには出かける」では板橋区の割合の方が高くなっている。

また、〖40～64 歳〗では、「ふだんは家にいるが、自分の趣味に関する用事のときだけ外出する」「自室からは出るが、家からは出ない」が、板橋区の割合の方が高くなっている。

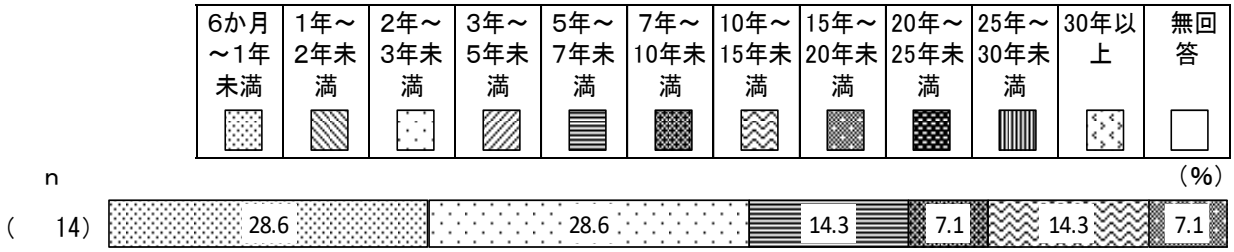
※ Q19～Q28 は、Q18（ふだんの外出頻度）において外出頻度が低かった者（「ふだんは家にいるが、自分の趣味に関する用事のときだけ外出する」「ふだんは家にいるが、近所のコンビニなどには出かける」「自室からは出るが、家からは出ない」「自室からほとんど出ない」を選択した者）のみが回答する項目となっている。

本報告書では、その中でも「広義のひきこもり群」に該当する者の結果について記載する。

（19）ひきこもりの状態になってからの期間

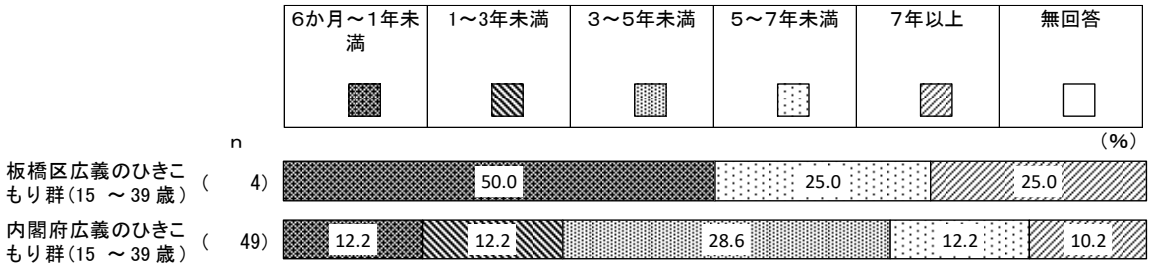
Q19　現在の状態となってどのくらい経ちますか。（○はひとつだけ）

［広義のひきこもり群］



ひきこもりの状態になってからの期間について、「６か月～１年未満」「２年～３年未満」の割合（ともに 28.6%）が最も高く、次いで「５年～７年未満」「10 年～15 年未満」（ともに 14.3%）、「７年～10 年未満」「15 年～20 年未満」（ともに 7.1%）の順となっている。

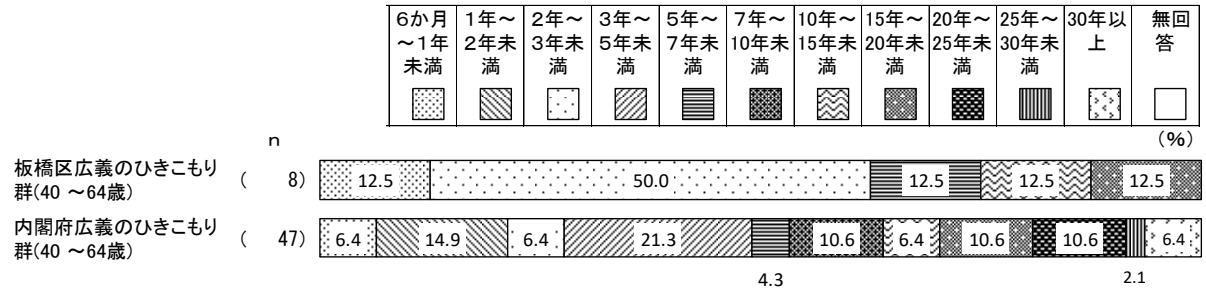
【内閣府調査との比較(15～39 歳)】



※内閣府調査「１～３年」＝板橋区「１～２年未満」「２～３年未満」
※内閣府調査「７年以上」＝板橋区「７～10 年未満」「10～15 年未満」「15～20 年未満」「20～25 年未満」「25～30 年未満」「30 年以上」

内閣府調査と比較すると、「６か月～１年未満」が、板橋区（50.0%）・内閣府調査（12.2%）と、板橋区の割合の方が顕著に高くなっている。

【内閣府調査との比較(40～64 歳)】

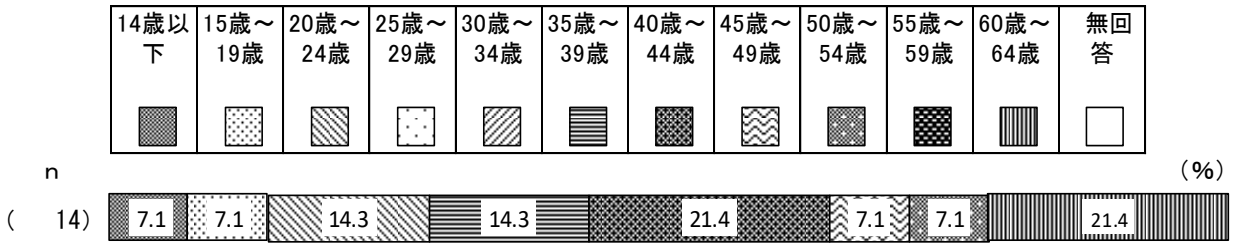


内閣府調査と比較すると、「２年～３年未満」が、板橋区（50.0%）・内閣府調査（6.4%）と、板橋区の割合の方が顕著に高くなっている。

（20）初めてひきこもりの状態になった年齢

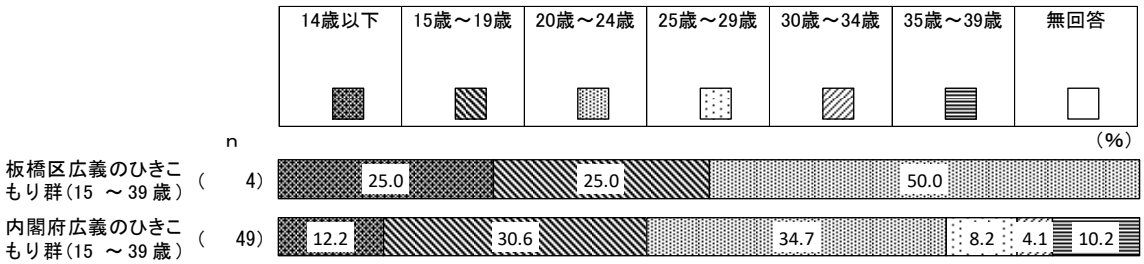
Q20　初めて現在の状態になったのは、あなたが何歳の頃ですか。（数字で具体的に）

［広義のひきこもり群］



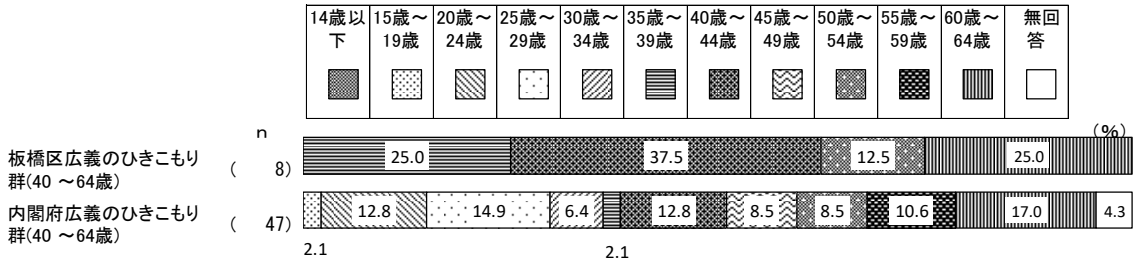
初めてひきこもりの状態になった年齢について、「40 歳～44 歳」「60 歳～64 歳」の割合(ともに 21.4%）が最も高く、次いで「20 歳～24 歳」「35 歳～39 歳」（ともに 14.3%)、「14 歳以下」「15 歳～19 歳」「45 歳～49 歳」「50 歳～54 歳」（すべて 7.1%）の順となっている。

【内閣府調査との比較(15～39 歳)】



内閣府調査と比較すると、板橋区では 24 歳以下のみであるのに対し、内閣府調査では 24 歳以下の割合が高いものの、25 歳以上[（25～29 歳（8.2%）・30～34 歳（4.1%）・35～39 歳（10.2%）］もみられる。

【内閣府調査との比較(40～64 歳)】

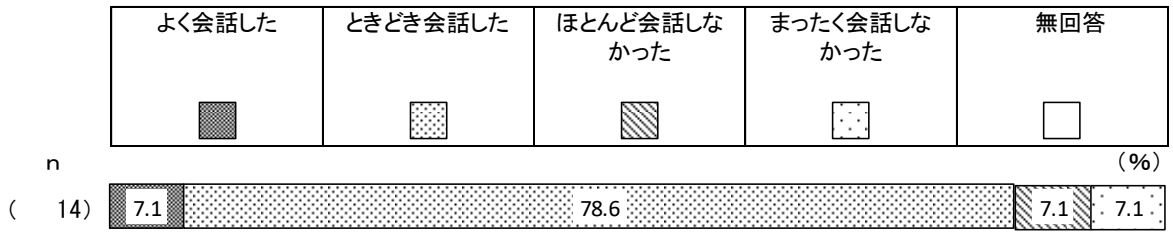


内閣府調査と比較すると、内閣府調査では 15 歳から 64 歳まで幅広い年齢層が見られたのに対し、板橋区では「40 歳～44 歳」(37.5%)、「35 歳～39 歳」「60 歳～64 歳」（ともに 25.0%）と中高年層が高い割合を占めている。

（21）家族以外との会話の状況

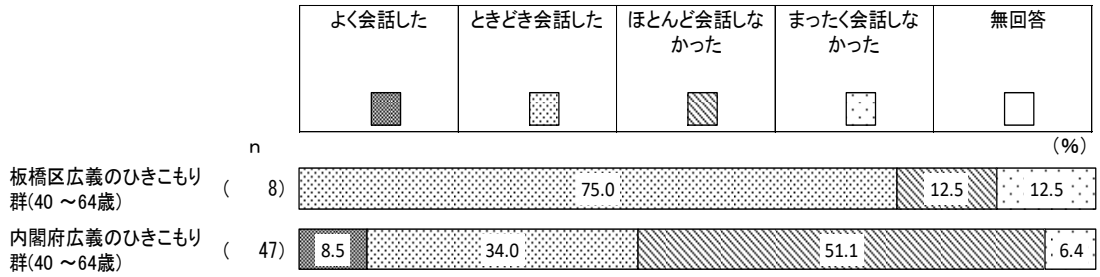
Q21　最近６か月間に家族以外の人と会話しましたか。（○はひとつだけ）

［広義のひきこもり群］



家族以外との会話の状況について、「ときどき会話した」の割合（78.6%）が最も高く、「よく会話した」「ほとんど会話しなかった」「まったく会話しなかった」はすべて（7.1%）となっている。

【内閣府調査との比較(40～64 歳)】



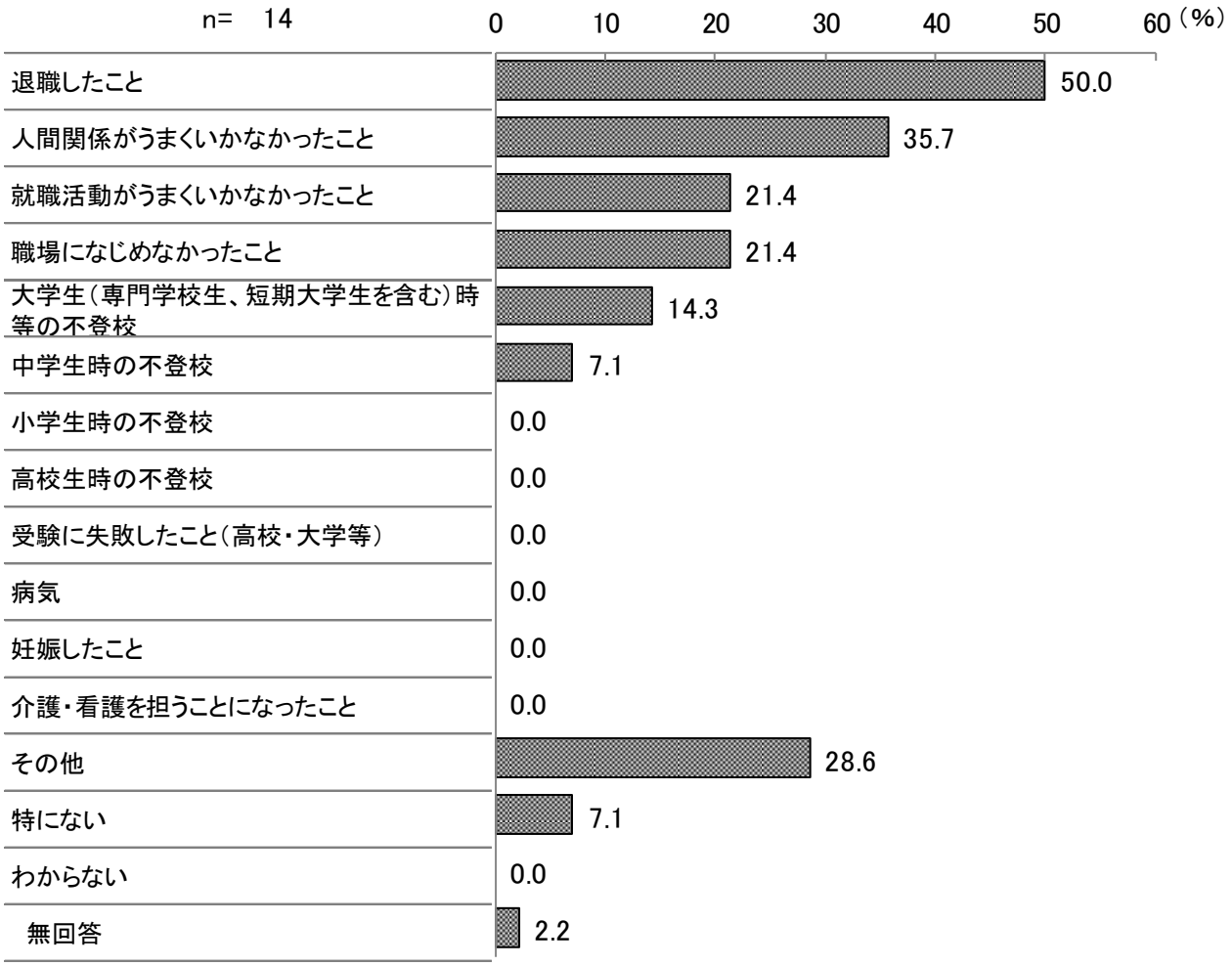
内閣府調査と比較すると、板橋区は「ときどき会話した」(75.0%)、内閣府調査では「ほとんど会話しなかった」(51.1%）の割合が最も高くなっている。

※ 内閣府調査　広義のひきこもり群(15～39 歳)　設問なし

(22) ひきこもりの状態になったきっかけ

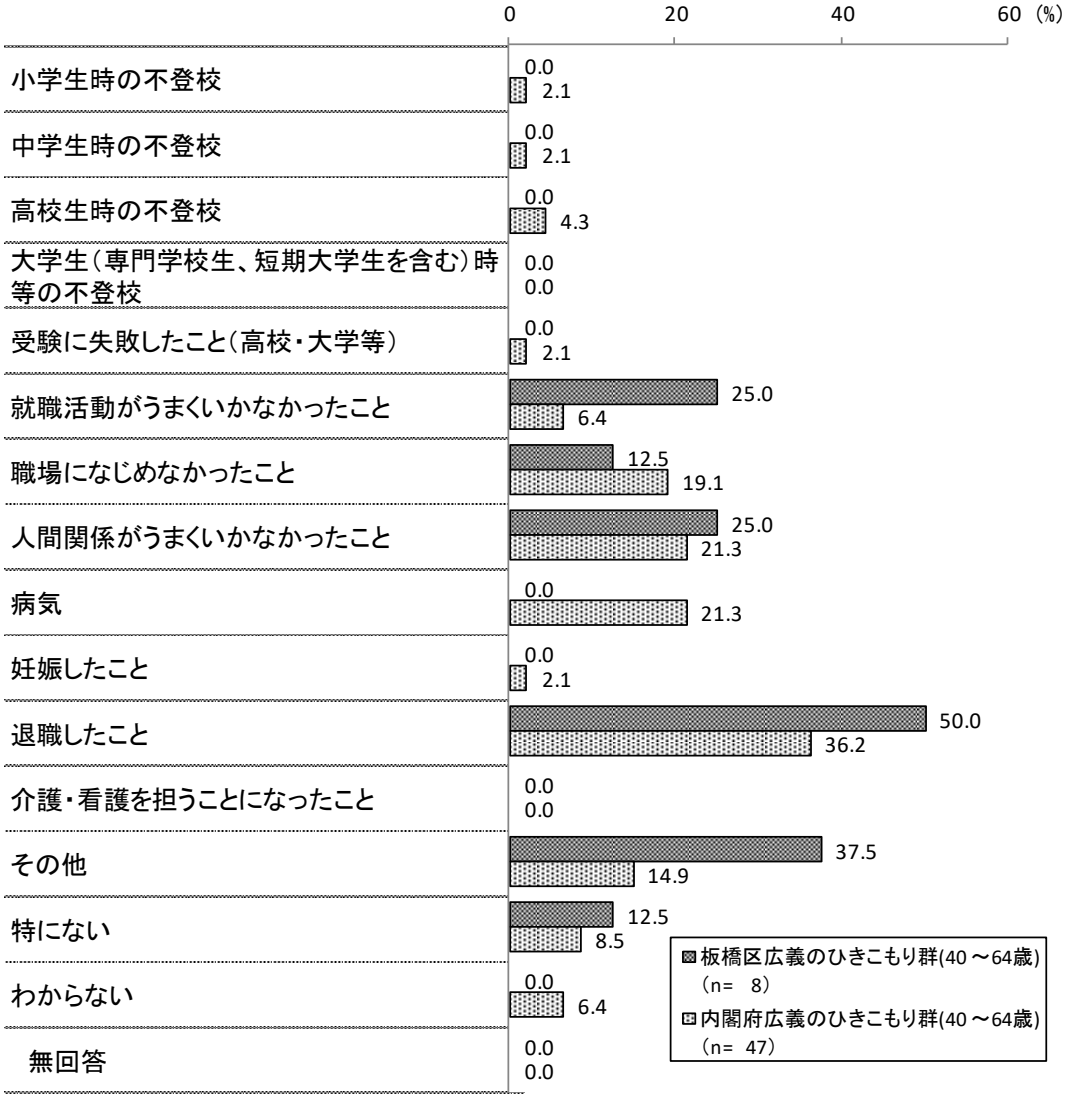
Q22　現在の状態になったきっかけは何ですか。（○はいくつでも）

［広義のひきこもり群］



ひきこもりの状態になったきっかけについて、「その他」を除くと、「退職したこと」の割合（50.0%）が最も高く、次いで「人間関係がうまくいかなかったこと」（35.7%）、「就職活動がうまくいかなかったこと」「職場になじめなかったこと」（ともに 21.4%）、「大学生（専門学校生、短期大学生を含む）時等の不登校」（14.3%）、「中学生時の不登校」「特にない」（ともに 7.1%）の順となっている。

【内閣府調査との比較(40～64 歳)】



内閣府調査と比較すると、板橋区の方が「退職したこと」(50.0%)、「その他」(37.5%)、「就職活動がうまくいかなかったこと」「人間関係がうまくいかなかったこと」（ともに 25.0%）の順に割合が高くなっている。

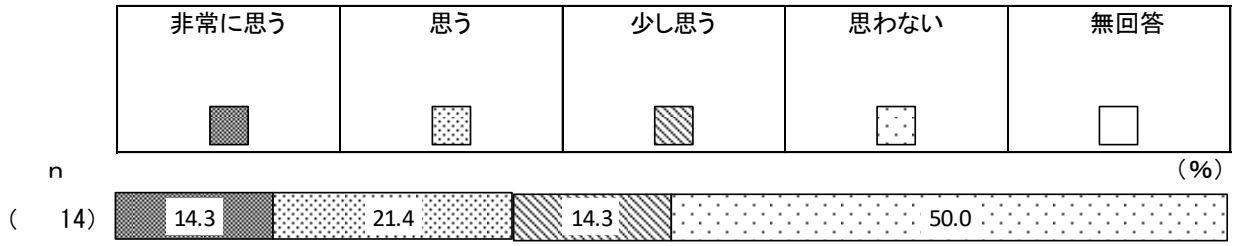
一方、内閣府調査では「退職したこと」(36.2%)、「人間関係がうまくいかなかったこと」「病気」（ともに 21.3%)、「職場になじめなかったこと」(19.1%）の順となっている。

※ 内閣府調査　広義のひきこもり群(15～39 歳)　設問なし

(23) ひきこもりの状態について、相談機関に相談したいか

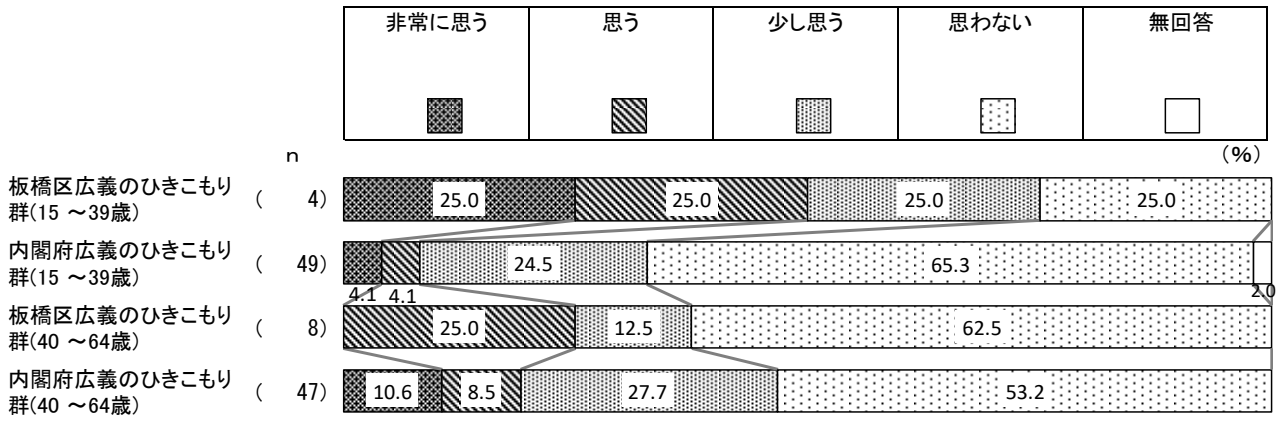
Q23　現在の状態について、相談機関に相談したいと思いますか。（○はひとつだけ）

［広義のひきこもり群］



ひきこもりの状態を相談機関に相談したいかについて、「思わない」の割合が半数（50.0%）を占め、次いで「思う」(21.4%)、「非常に思う」「少し思う」（ともに 14.3%）の順となっている。

【内閣府調査との比較】

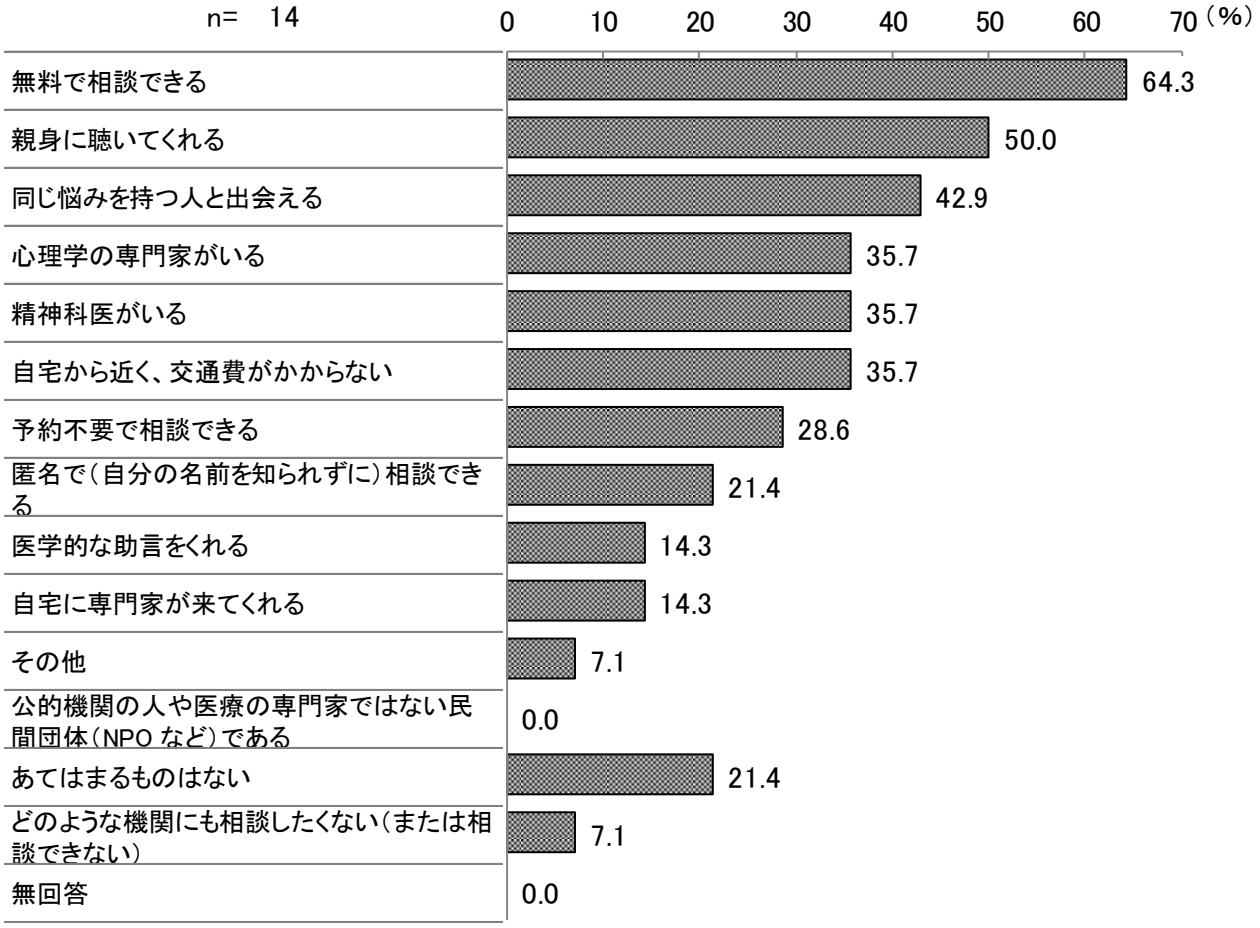


内閣府調査と比較すると、「相談したいと思う（「非常に思う」「思う」「少し思う」の合計)」について、〖15～39 歳〗は板橋区（75.0%）・内閣府調査（32.7%）と、板橋区の方が 42.3 ポイント高くなっているのに対し、〖40～64 歳〗では板橋区（37.5%）・内閣府調査（46.8%）と、内閣府調査の方が 9.3 ポイント高くなっている。

(24) ひきこもりの状態をどのような機関なら相談したいか

Q24　現在の状態について、相談機関に相談するとすれば、どのような機関なら、相談したいと思いますか。（○はいくつでも）

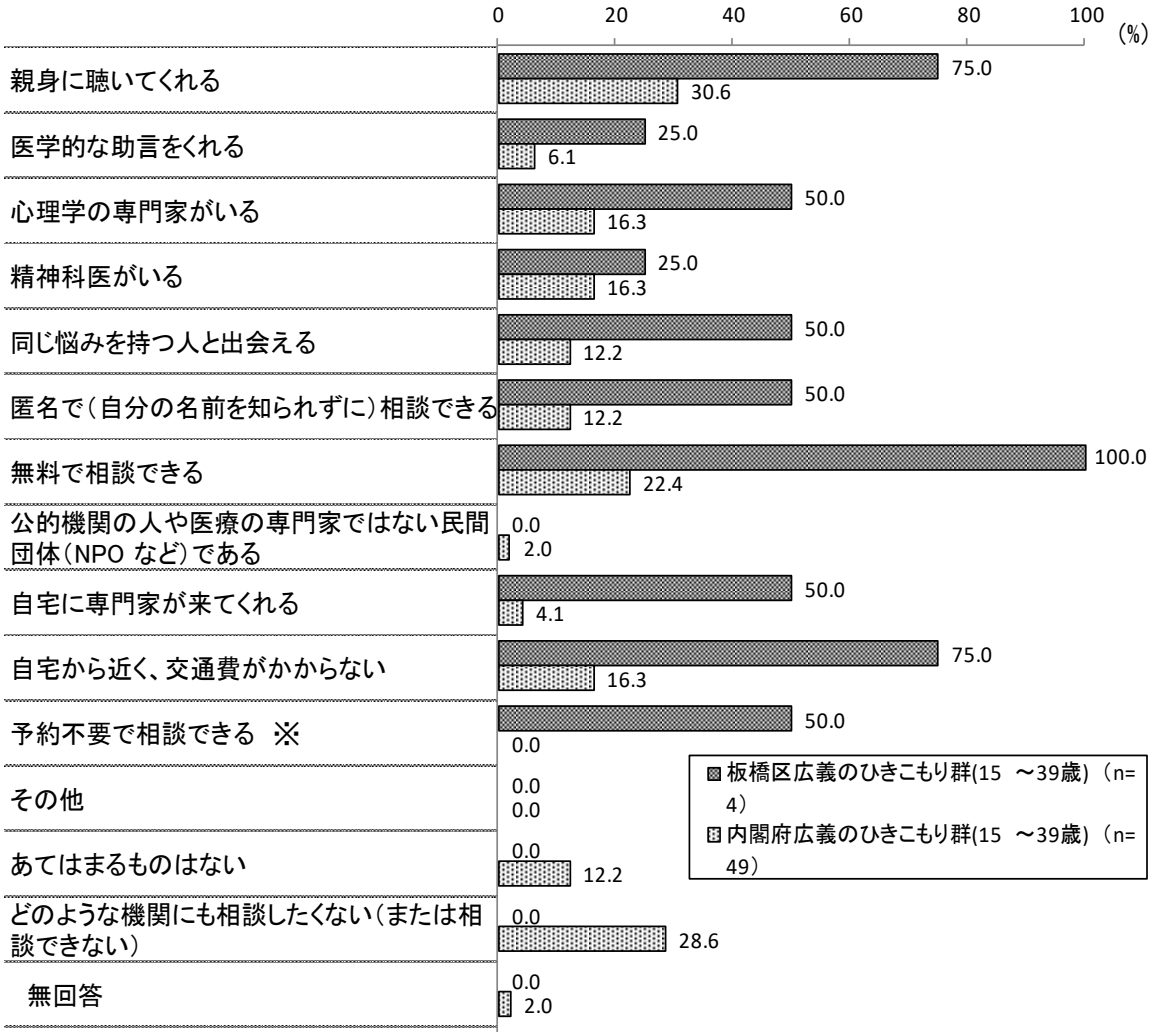
［広義のひきこもり群］



ひきこもりの状態をどのような機関なら相談したいかについて、「無料で相談できる」の割合（64.3%）が最も高く、次いで「親身に聴いてくれる」（50.0%）、「同じ悩みを持つ人と出会える」（42.9%）、「心理学の専門家がいる」「精神科医がいる」「自宅から近く、交通費がかからない」（すべて 35.7%）の順となっている。

なお、「その他」（7.1%）には、「金融機関や公的機関」「シニア個人の特性に合った親身な就職相談ができる」等の回答があった。

【内閣府調査との比較(15～39 歳)】

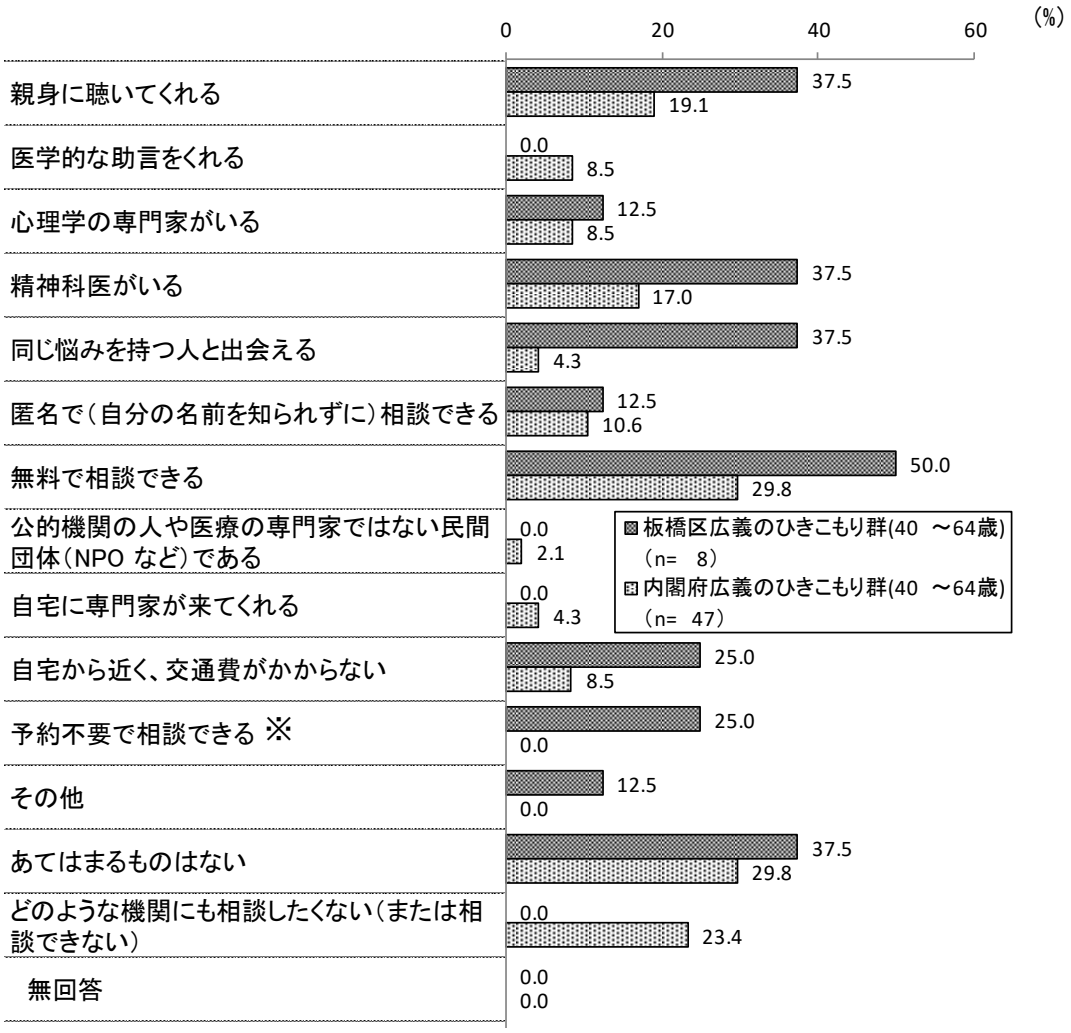


※内閣府「匿名で相談できる」を、板橋区「匿名で（自分の名前を知られずに）相談できる」
※内閣府「民間団体（NPO など）である」を、板橋区「公的機関の人や医療の専門家ではない民間団体（NPO など）である」
※内閣府「自宅から近い」を、板橋区「自宅から近く、交通費がかからない」
※内閣府「相談したくない」を、板橋区「どのような機関にも相談したくない（または相談できない）」
※「予約不要で相談できる」は板橋区のみの項目。

内閣府調査と比較すると、板橋区は「無料で相談できる」(100.0%)、「親身に聴いてくれる」「自宅から近く、交通費がかからない」(ともに 75.0%)、「心理学の専門家がいる」「同じ悩みを持つ人と出会える」「匿名で（自分の名前を知られずに）相談できる」「自宅に専門家が来てくれる」「予約不要で相談できる」（すべて 50.0%）の順に割合が高くなっている。

対して、内閣府調査では、「親身に聴いてくれる」(30.6%)、「どのような機関にも相談したくない（または相談できない)」(28.6%)、「無料で相談できる」(22.4%）の順となっている。

【内閣府調査との比較(40～64 歳)】



※内閣府「匿名で相談できる」を、板橋区「匿名で（自分の名前を知られずに）相談できる」
※内閣府「自宅から近い」を、板橋区「自宅から近く、交通費がかからない」
※内閣府「どのような機関にも相談したくない」を、板橋区「どのような機関にも相談したくない（または相談できない)」
※「予約不要で相談できる」は板橋区のみの項目。

内閣府調査と比較すると、板橋区は「無料で相談できる」(50.0%)、「親身に聴いてくれる」「精神科医がいる」「同じ悩みを持つ人と出会える」「あてはまるものはない」(すべて 37.5%)、「自宅から近く、交通費がかからない」「予約不要で相談できる」(ともに 25.0%) の順に割合が高くなっている。

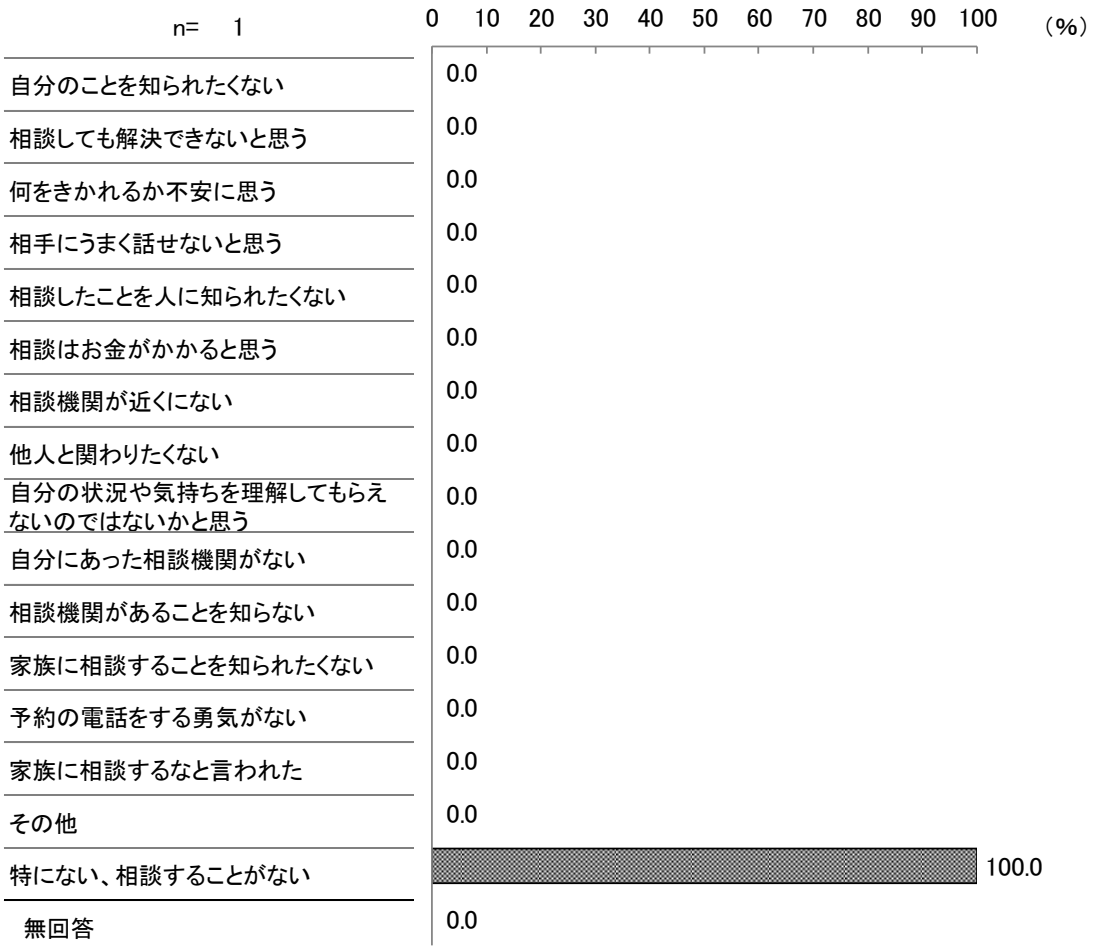
対して、内閣府調査では「無料で相談できる」「あてはまるものはない」(ともに 29.8%)、「どのような機関にも相談したくない(または相談できない)」(23.4%)、「親身に聴いてくれる」(19.1%) の順となっている。

(25) 相談したくない理由

※ Q25 は、Q24 において「どのような機関にも相談したくない（または相談できない）」を選択した者のみが回答する項目となっている。

Q25　相談したくない（または相談できない）と思う理由は何ですか。（○はいくつでも）

［広義のひきこもり群］



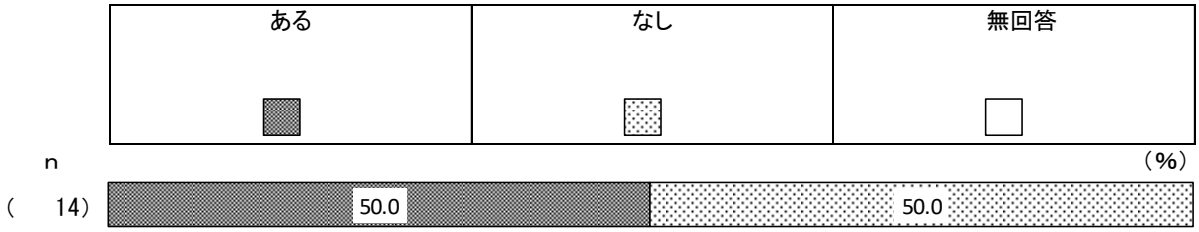
相談したくない理由について、「特にない、相談することがない」(100.0%)であった。

※ｎ（回答者）＝１のため、内閣府調査との比較なし。

（26）関係機関に相談した経験

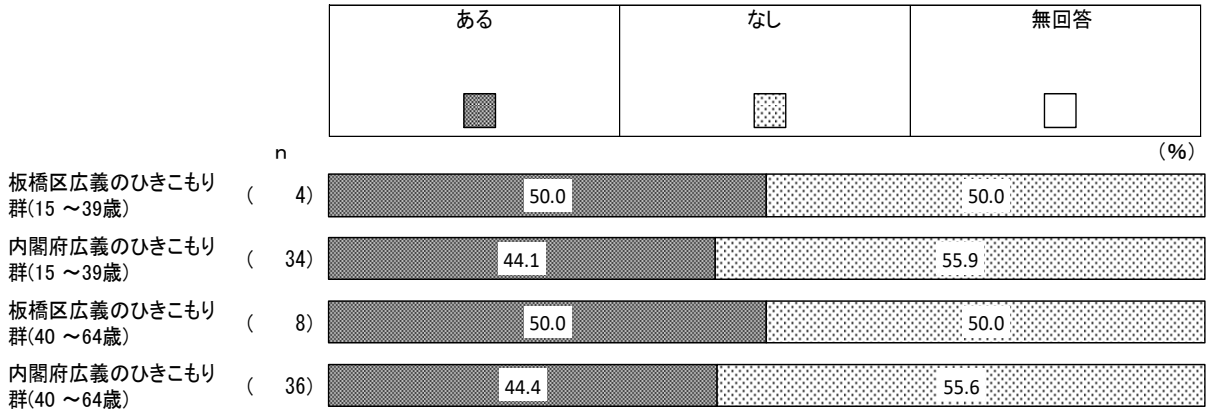
Q26　現在の状態について、関係機関に相談したことはありますか。（○はひとつだけ）

［広義のひきこもり群］



関係機関に相談した経験について、「ある」と「なし」は半々（50.0%）であった。

【内閣府調査との比較】



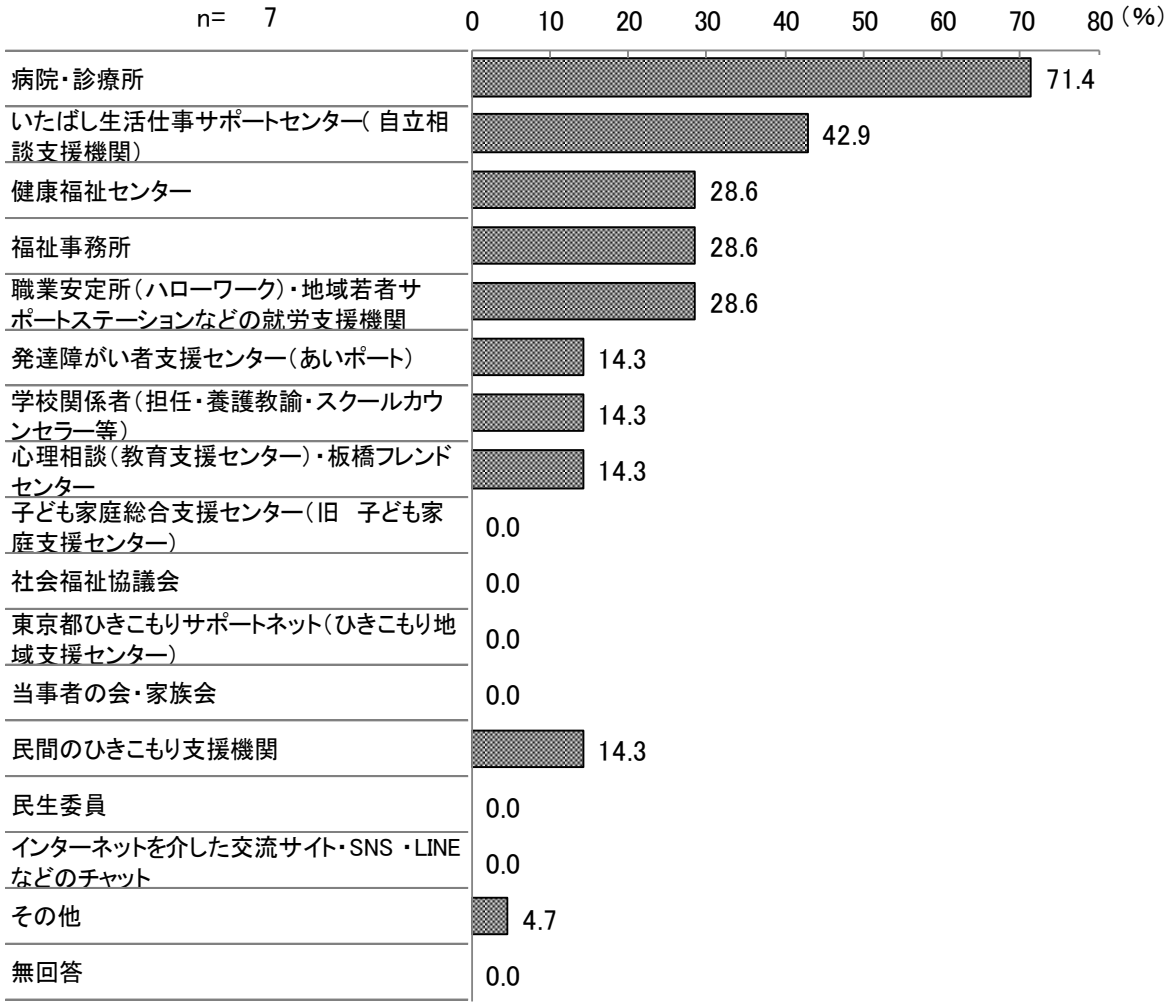
内閣府調査と比較すると、「ある」について、〖15～39 歳〗は、板橋区（50.0%）・内閣府調査（44.1%）で、板橋区の方が高い割合となっている。また、〖40～64 歳〗も、板橋区（50.0%）・内閣府調査（44.4%）で、板橋区の方が高い割合となっている。

(27) 相談した機関

※ Q27 は、Q26（現在の状況について関係機関に相談した経験）において「ある」を選択した者のみが回答する項目となっている。

Q27　どのような相談機関等に相談しましたか。相談したことのある機関に○をつけてください。（○はいくつでも）

［広義のひきこもり群］

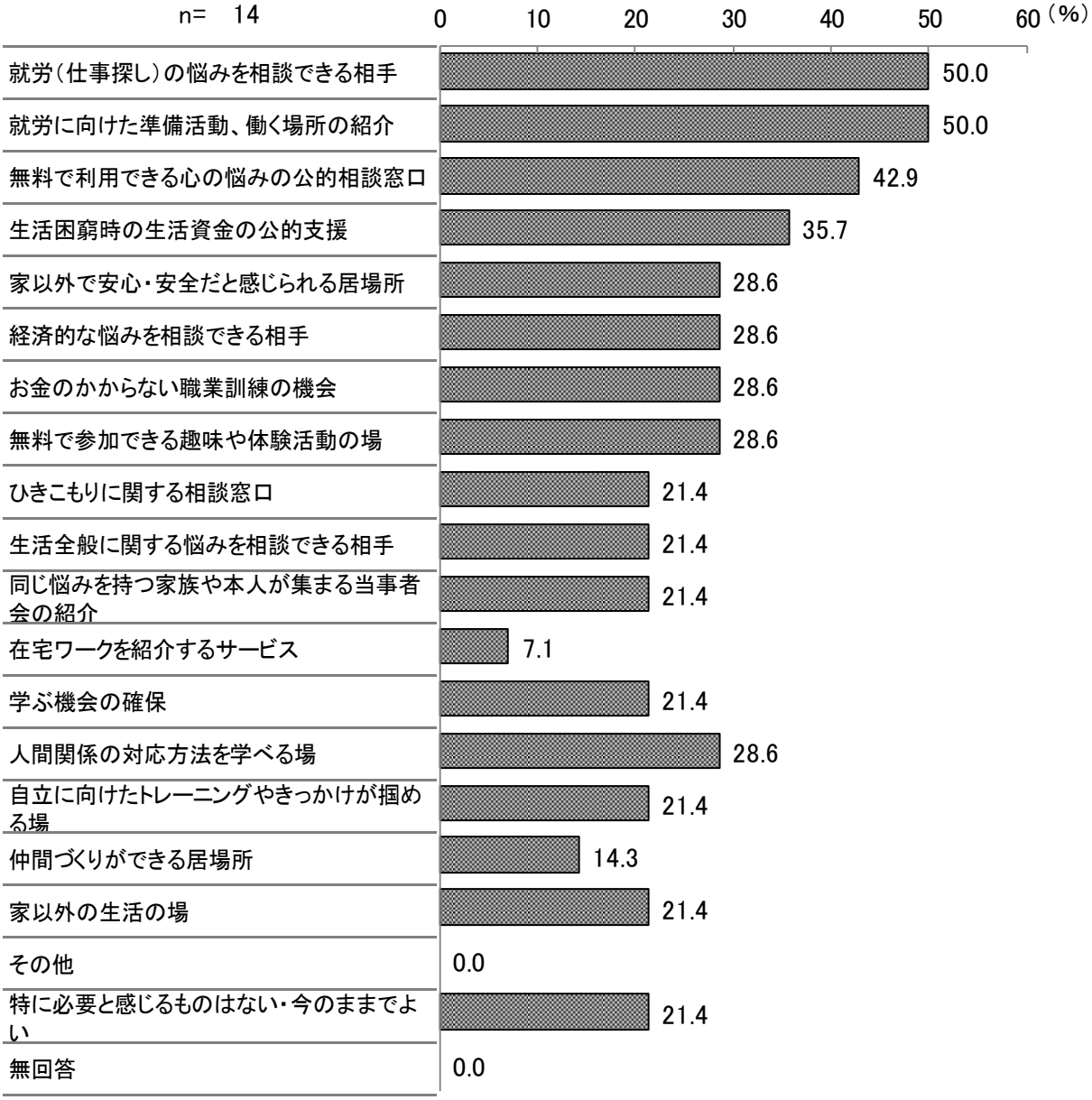


相談した機関について、「病院・診療所」の割合(71.4%)が最も高く、次いで「いたばし生活仕事サポートセンター(自立相談支援機関)」(42.9%)、「健康福祉センター」「福祉事務所」「職業安定所（ハローワーク)・地域若者サポートステーションなどの就労支援機関」(すべて 28.6%)の順となっている。

(28) 現在、必要と感じるもの

Q28　次に挙げたことのうち、現在、あなたが必要と感じるものすべてに○をつけてください。（○はいくつでも）

［広義のひきこもり群］

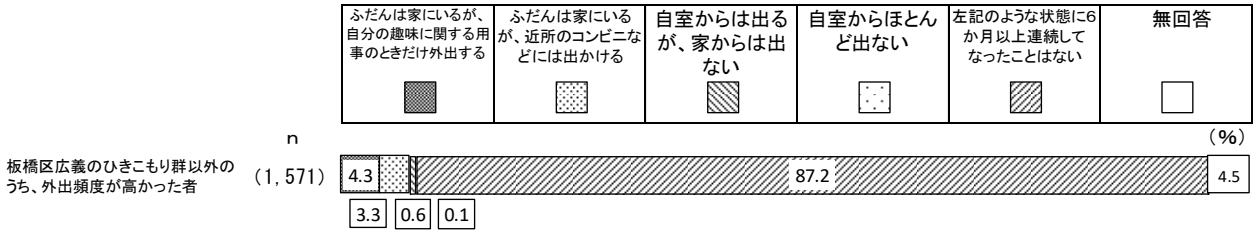


現在、必要と感じるものについて、「就労（仕事探し）の悩みを相談できる相手」「就労に向けた準備活動、働く場所の紹介」の割合(ともに 50.0%)が最も高く、次いで「無料で利用できる心の悩みの公的相談窓口」(42.9%)、「生活困窮時の生活資金の公的支援」(35.7%）の順となっている。

※ Q29 は、Q18（ふだんの外出頻度）において外出頻度が高かった者（「仕事や学校で平日は毎日外出する」「仕事や学校で週に 3～4 日外出する」「遊び等で頻繁に外出する」「人づきあいのためにときどき外出する」を選択した者）のみが回答する項目となっている。
※ Q29 の設問は、「過去に広義のひきこもり群であったと思われる人の群」を定義するために使用した。

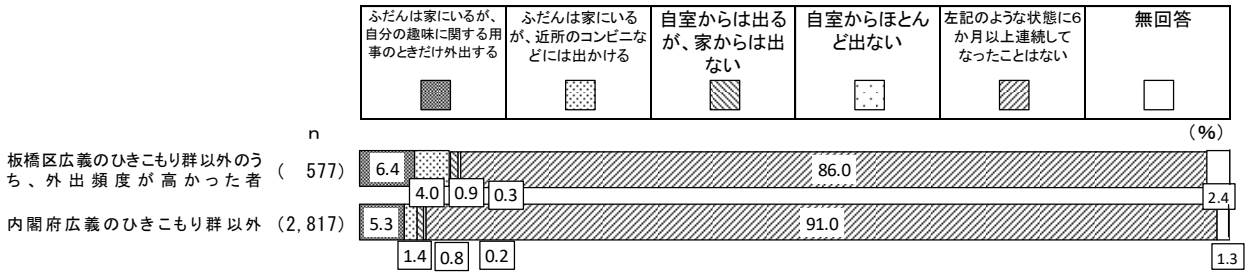
（29）過去の外出頻度

Q29　あなたは今までに６か月以上連続して、以下のような状態になったことはありますか。（○はひとつだけ）



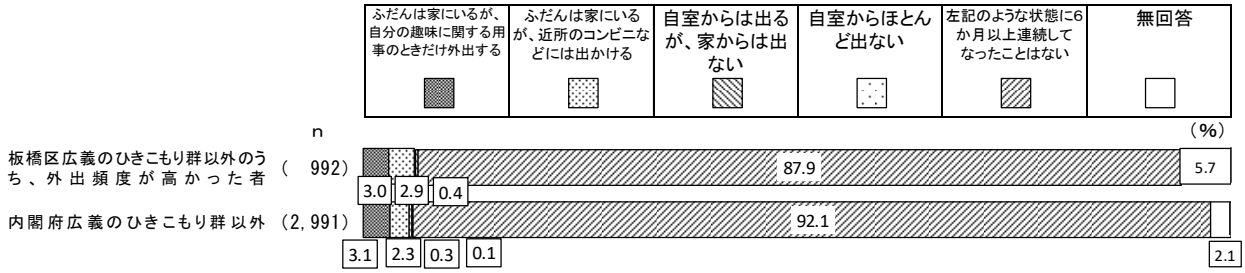
過去の外出頻度について、「ふだんは家にいるが、自分の趣味に関する用事のときだけ外出する」(4.3%)、「ふだんは家にいるが、近所のコンビニなどには出かける」(3.3%)となっている。
一方、「左記のような状態に６か月以上連続してなったことはない」(87.2%)となっている。

【内閣府調査との比較(15～39 歳)】



「左記のような状態に６か月以上連続してなったことはない」は板橋区(86.0%)、内閣府(91.0%)となっている。

【内閣府調査との比較(40～64 歳)】



「左記のような状態に６か月以上連続してなったことはない」は板橋区(87.9%)、内閣府(92.1%)となっている。

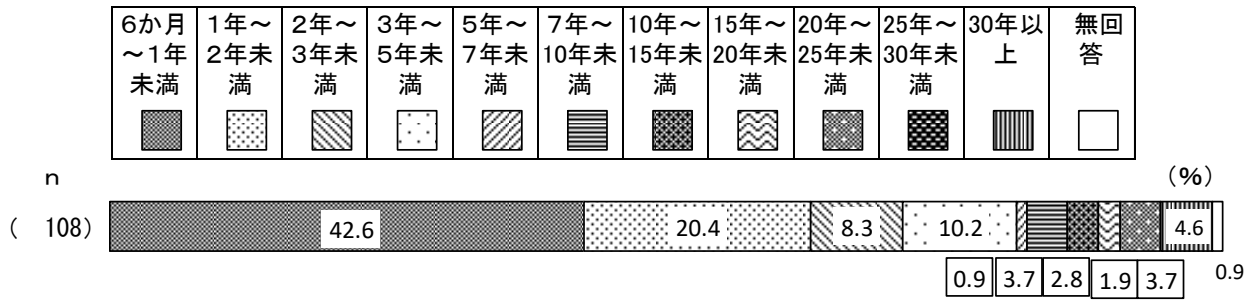
※ Q30～Q33 は、Q18（ふだんの外出頻度）において外出頻度が高かった者で、かつ、Q29（過去の外出頻度）において、外出頻度が低かった者（「ふだんは家にいるが、自分の趣味に関する用事のときだけ外出する」「ふだんは家にいるが、近所のコンビニなどには出かける」「自室からは出るが、家からは出ない」「自室からほとんど出ない」を選択した者）のみが回答する項目となっている。

本報告書では、その中でも「過去に広義のひきこもり群であったと思われる人の群」に該当する者の結果について記載する。

（30）過去にひきこもりの状態だった期間

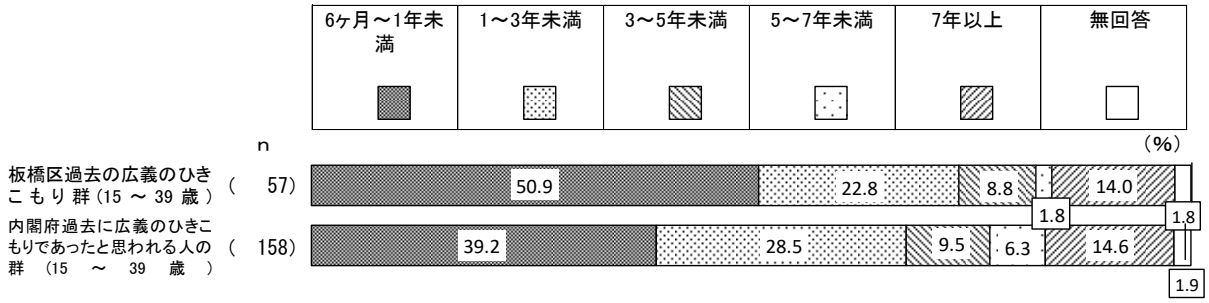
Q30　その状態はどれくらい続きましたか。（○はひとつだけ）

［過去の広義のひきこもり群］



過去にひきこもりの状態だった期間について、「６か月～1 年未満」の割合(42.6%)が最も高く、次いで「１年～２年未満」(20.4%)、「３年～５年未満」(10.2%)の順となっている。

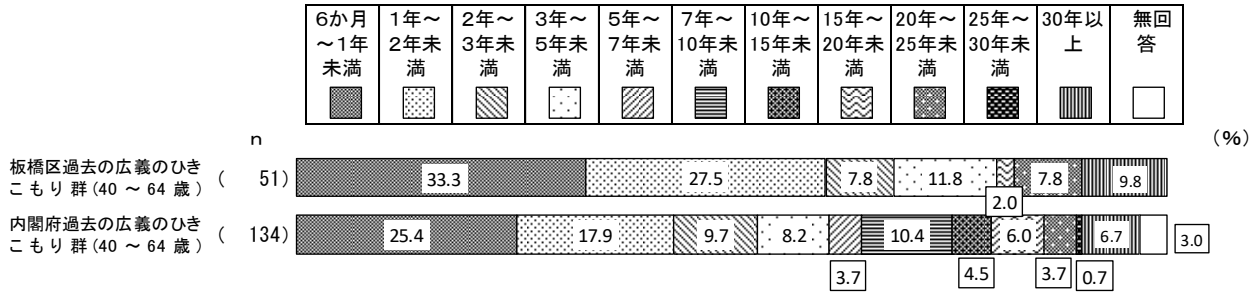
【内閣府調査との比較(15～39 歳)】



※内閣府調査「１～３年」＝板橋区「１～２年未満」「２～３年未満」
※内閣府調査「７年以上」＝板橋区「７～10 年未満」「10～15 年未満」「15～20 年未満」「20～25 年未満」「25～30 年未満」「30 年以上」

内閣府調査と比較すると、「６か月～１年未満」は板橋区(50.9%)・内閣府調査(39.2%)と板橋区の方が高い割合となっている。

【内閣府調査との比較(40～64 歳)】

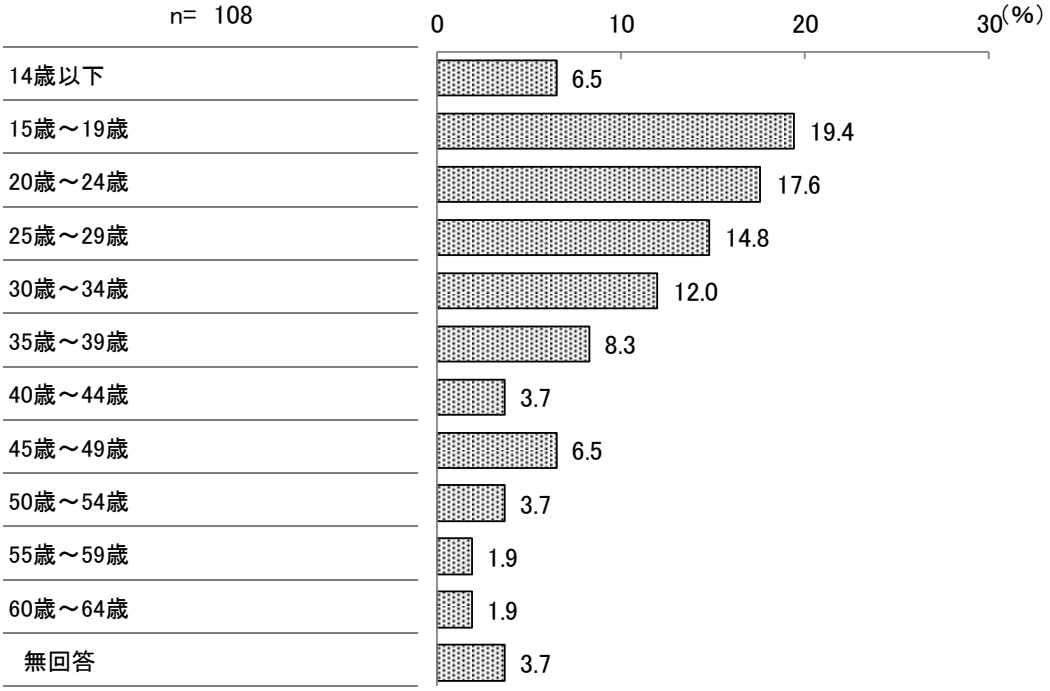


内閣府調査と比較すると、「６か月～１年未満」は板橋区(33.3%)・内閣府調査(25.4%)、「１年～２年未満」は板橋区(27.5%)・内閣府調査(17.9%)と、いずれも板橋区の方が高い割合となっている。

(31) 過去に初めてひきこもりの状態になった年齢

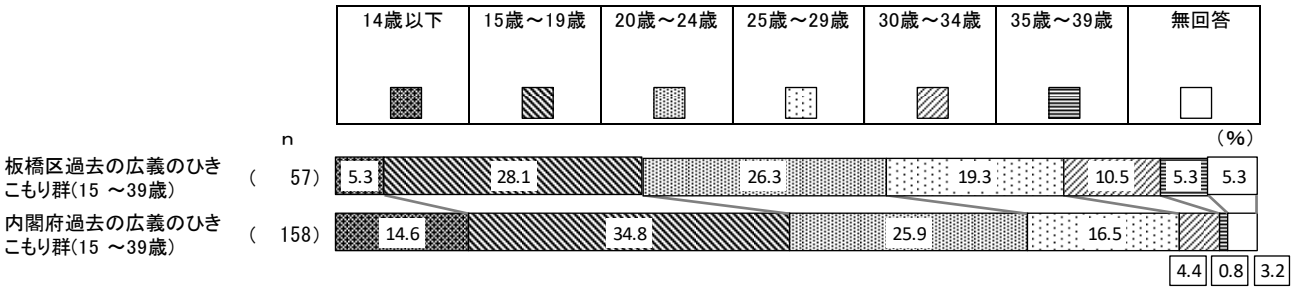
Q31　初めてその状態になったのは、あなたが何歳の頃ですか。(数字で具体的に)

[過去の広義のひきこもり群]



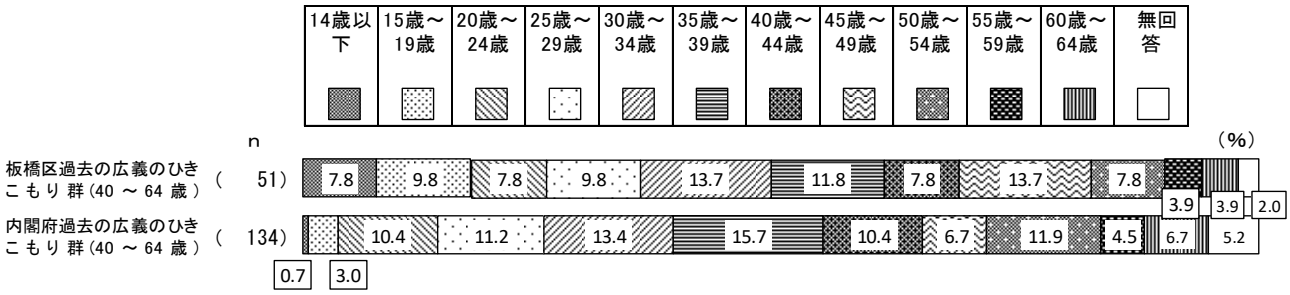
過去に初めてひきこもりの状態になった年齢について、「15 歳～19 歳」の割合(19.4%)が最も高く、次いで「20 歳～24 歳」(17.6%)、「25 歳～29 歳」(14.8%)の順となっている。

【内閣府調査との比較(15～39 歳)】



内閣府調査と比較すると、どちらも「15 歳～19 歳」が最も高い割合となっており、板橋区(28.1%)・内閣府調査(34.8%)と、内閣府調査の方が高くなっている。

【内閣府調査との比較(40～64 歳)】



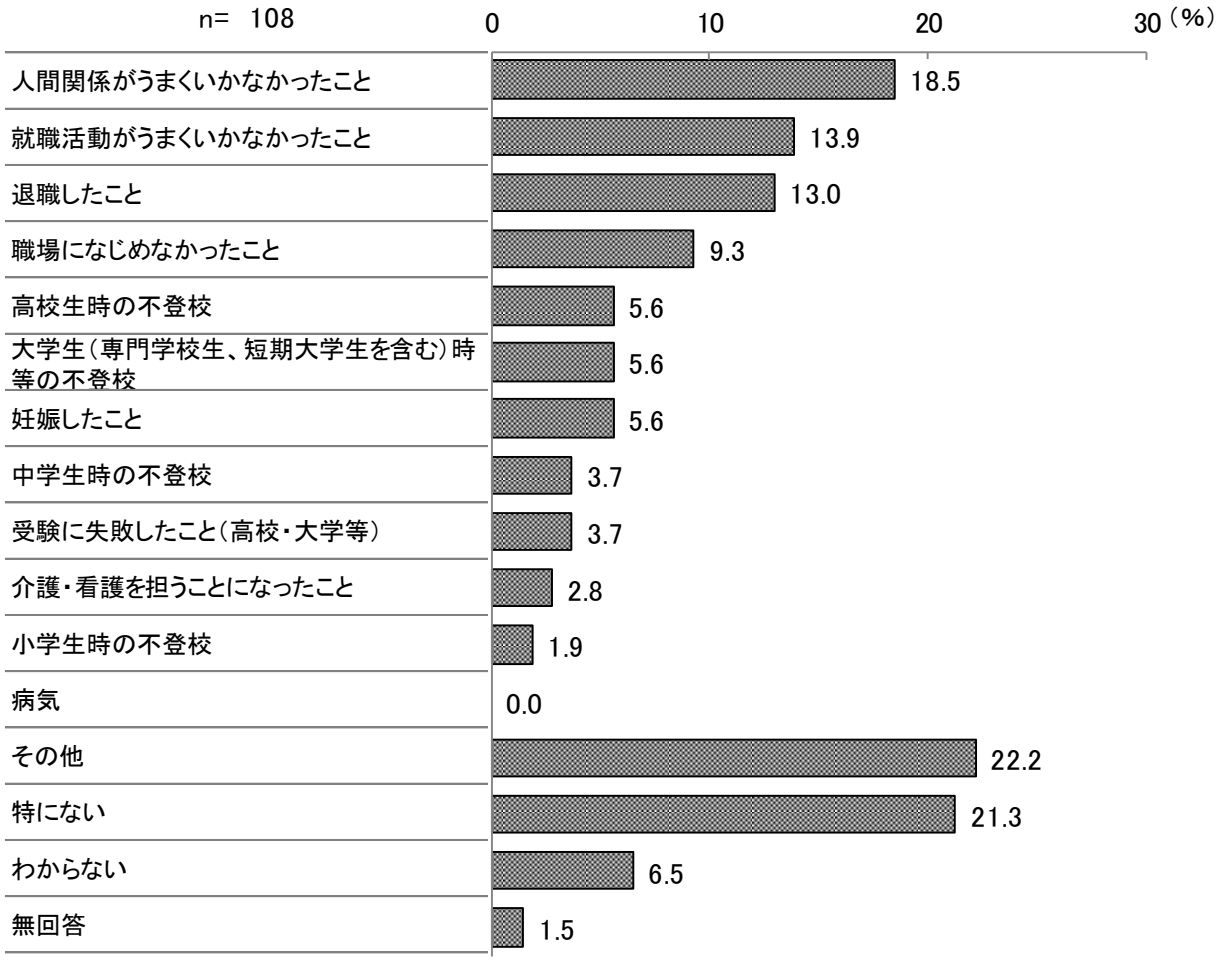
内閣府調査と比較すると、年代別では 10 代以下［板橋区（17.6%）・内閣府調査（3.7%）］と 40 代［板橋区（21.5%）・内閣府調査（17.1%）］は、板橋区の割合の方が高くなっている。

一方、20 代［板橋区(17.6%)・内閣府調査(21.6%)］と 30 代［板橋区(25.5%)・内閣府調査(29.1%)］50 代［板橋区（11.7%）・内閣府調査（16.4%）］は、内閣府調査の方が高くなっている。

(32) 過去にひきこもりの状態になったきっかけ

Q32　その状態になったきっかけは何でしたか。（○はいくつでも）

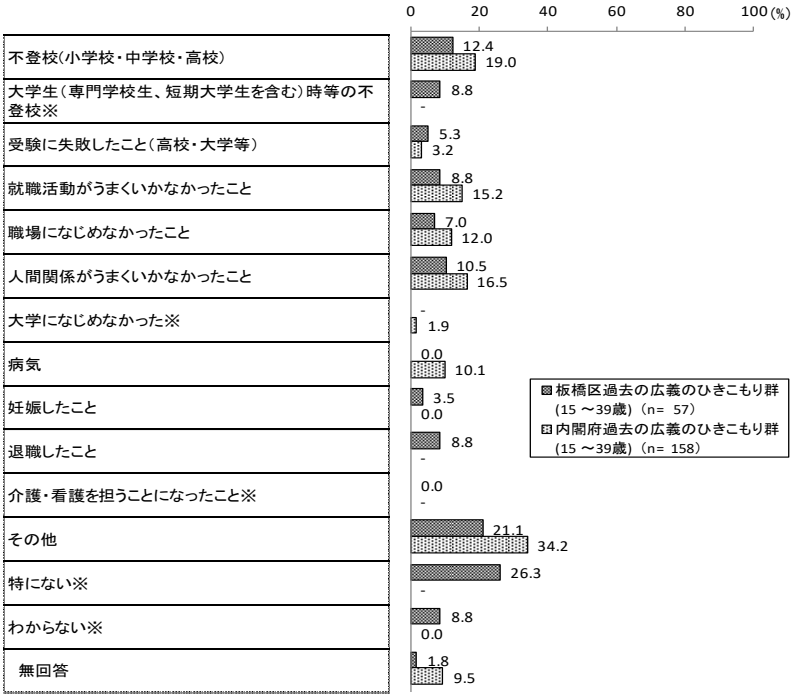
［過去の広義のひきこもり群］



過去にひきこもりの状態になったきっかけについて、「その他」「特にない」を除くと、「人間関係がうまくいかなかったこと」の割合(18.5%)が最も高く、次いで「就職活動がうまくいかなかったこと」(13.9%)、「退職したこと」(13.0%) の順となっている。

また、「その他」の割合(22.2%)では、「コロナウイルスの影響」「受験時のストレス」「長時間労働」等の意見があげられた。

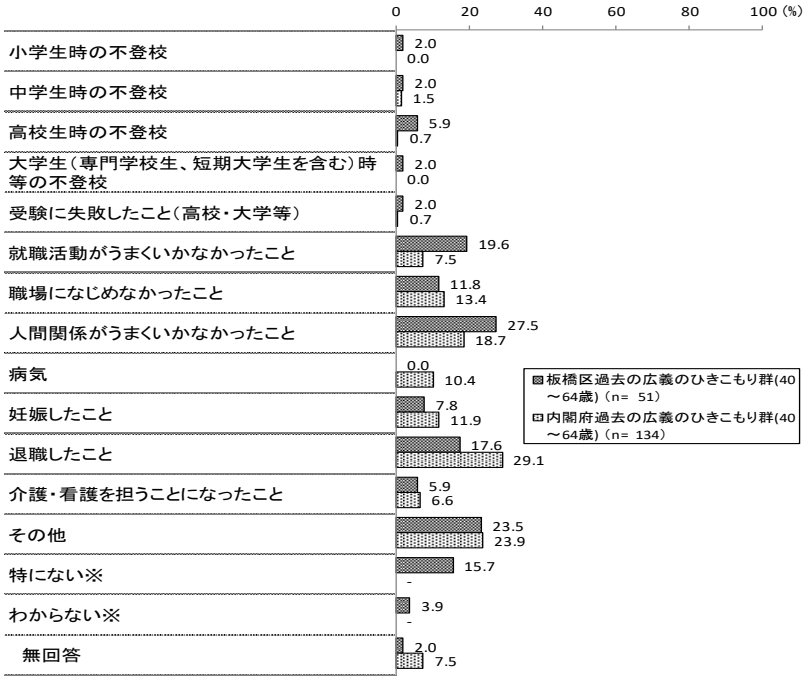
【内閣府調査との比較(15～39 歳)】



※ 内閣府「不登校（小学校・中学校・高校)」を、板橋区「小学生時の不登校」「中学生時の不登校」「高校生時の不登校」
※「大学になじめなかった」は、内閣府調査のみの項目。
※「大学生（専門学校生、短期大学生を含む）時等の不登校」「介護・看護を担うことになったこと」「特にない」「わからない」は、板橋区のみの項目。

内閣府調査と比較すると、「その他」を除くと、板橋区は「不登校」(12.4%)、「人間関係がうまくいかなかったこと」(10.5%)、「就職活動がうまくいかなかったこと」「退職したこと」(ともに 8.8%)に対し、内閣府調査では「不登校」(19.0%)、「人間関係がうまくいかなかったこと」(16.5%)、「就職活動がうまくいかなかったこと」(15.2%) の順に割合が高くなっている。

【内閣府調査との比較(40～64 歳)】



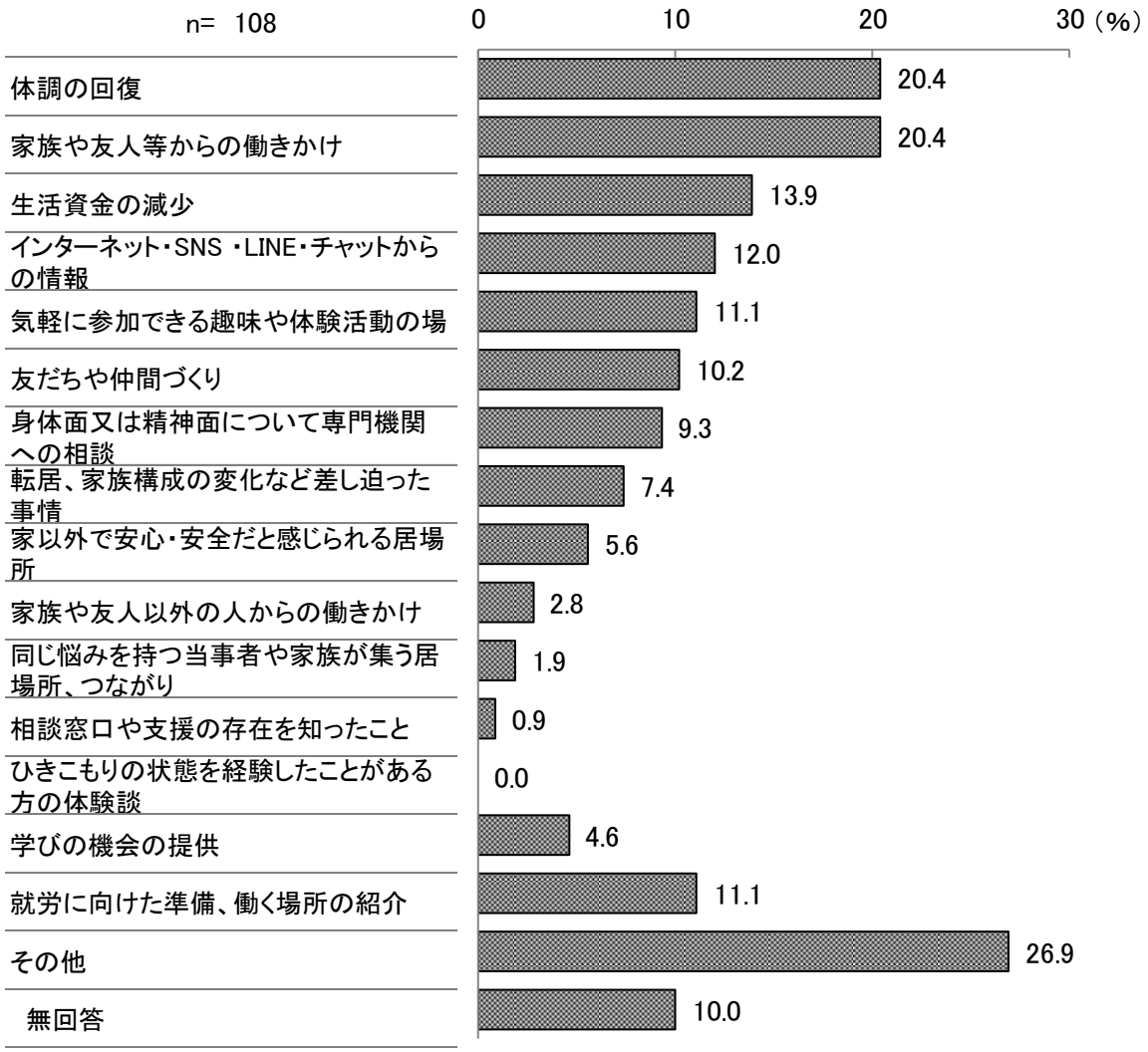
※「特にない」「わからない」は、板橋区のみの項目。

内閣府調査と比較すると、「その他」を除くと、板橋区は「人間関係がうまくいかなかったこと」(27.5%)、「就職活動がうまくいかなかったこと」(19.6%)、「退職したこと」(17.6%) に対し、内閣府調査では「退職したこと」(29.1%)、「人間関係がうまくいかなかったこと」(18.7%)、「職場になじめなかったこと」(13.4%) の順に割合が高くなっている。

(33) ひきこもりの状態ではなくなったきっかけや役立ったこと

Q33　その状態から、Q18 で回答した現在の状態（外出状況）になったきっかけや役立ったことは何ですか。あてはまるものすべてに○をしてください。（○はいくつでも）

［過去の広義のひきこもり群］

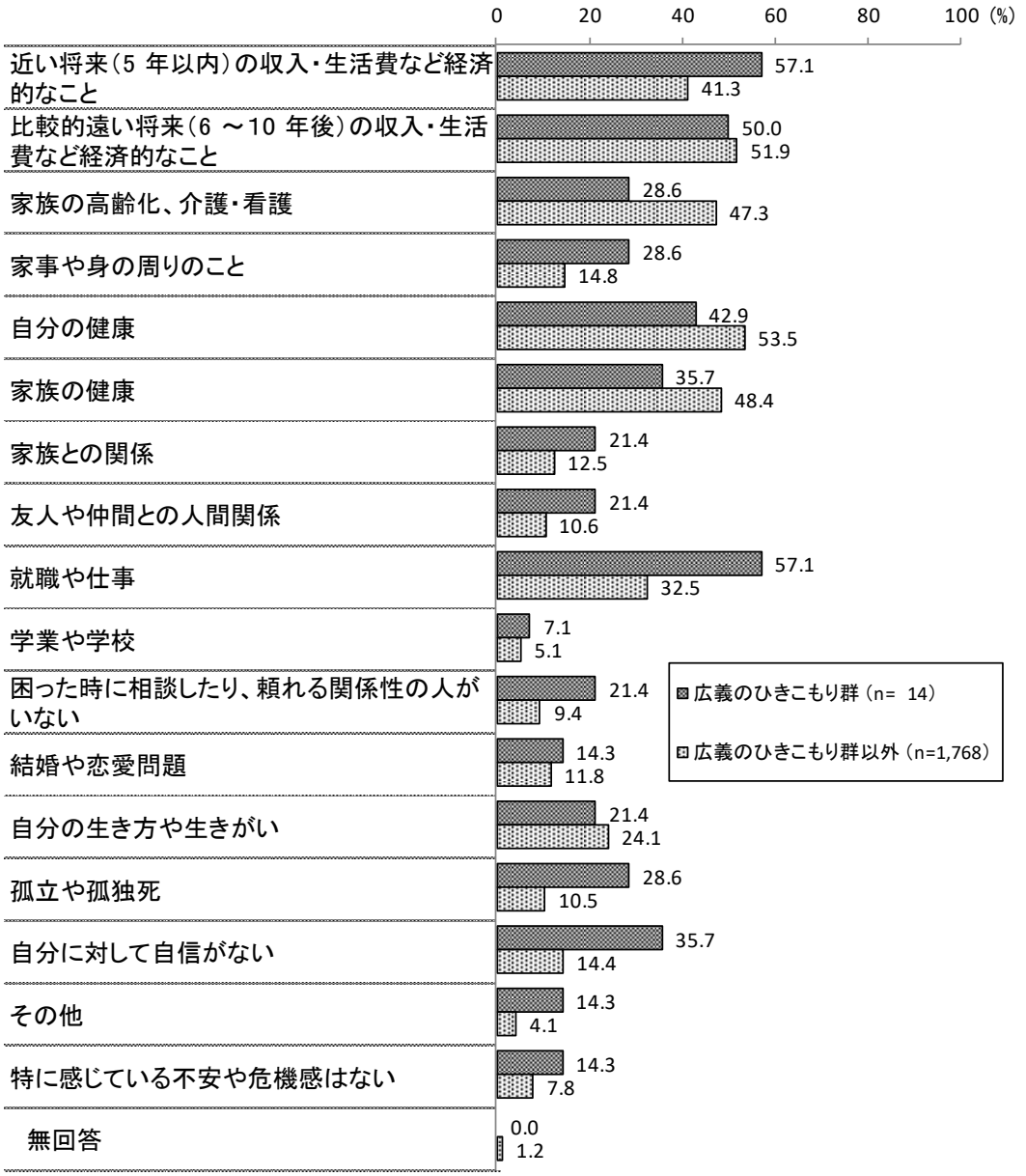


ひきこもりの状態ではなくなったきっかけや役立ったことについて、「その他」を除くと、「体調の回復」「家族や友人等からの働きかけ」の割合(ともに 20.4%)が最も高く、次いで「生活資金の減少」(13.9%)、「インターネット・SNS・LINE・チャットからの情報」(12.0%) の順となっている。

また、「その他」では「子供が産まれて、子供を通して社会と関わるようになった」「趣味の為の資金作り」「仕事の環境を変えた」等の意見があげられた。

(34) 感じている危機感や不安なこと

Q34　あなたが感じている不安や危機感として、どのようなものがありますか。
（○はいくつでも）



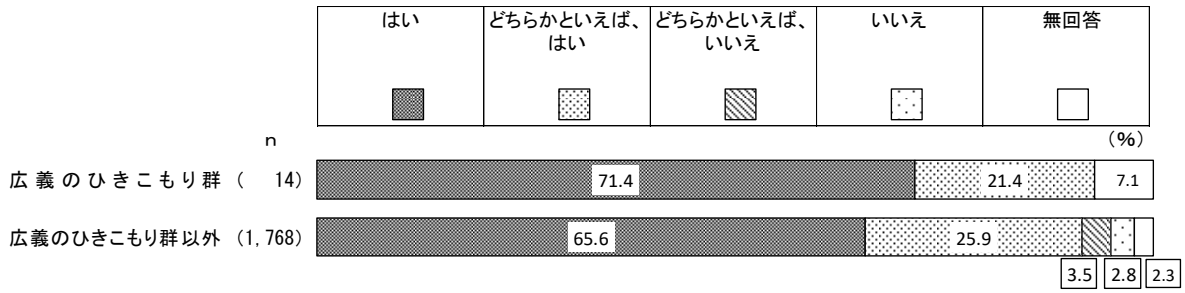
感じている危機感や不安なことについて、広義のひきこもり群は、「近い将来（5 年以内）の収入・生活費など経済的なこと」「就職や仕事」の割合（ともに 57.1%）が最も高く、次いで「比較的遠い将来（6～10 年後）の収入・生活費など経済的なこと」（50.0%）、「自分の健康」（42.9%）の順となっている。

一方、広義のひきこもり群以外では「自分の健康」（53.5%）、「比較的遠い将来（6～10 年後）の収入・生活費など経済的なこと」（51.9%）、「家族の健康」（48.4%）の順となっている。

(35) ひきこもりの社会的支援について

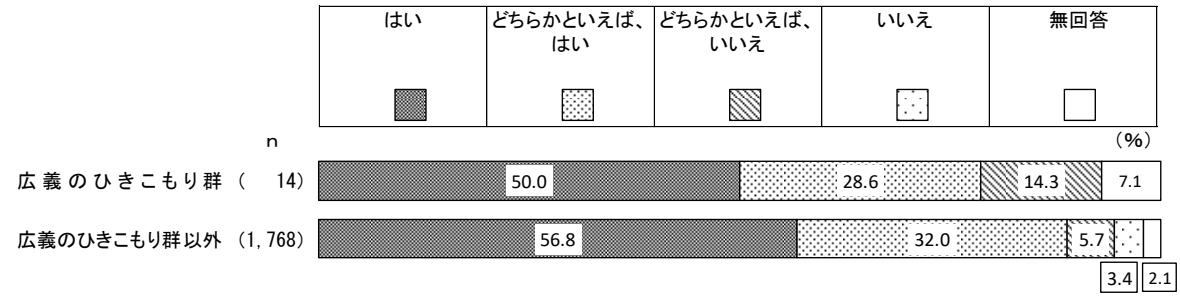
Q35　ひきこもりの社会的支援について、あなたの考えに近いものに○をしてください。
（○はそれぞれにひとつずつ）

1　「ひきこもり」の社会的支援には、相談しやすい窓口や身近な場が必要だと思う。



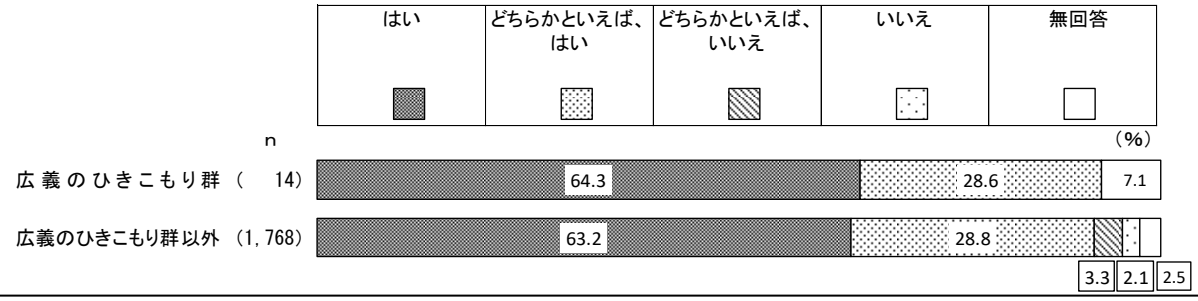
「はい」と回答した割合は、広義のひきこもり群（71.4%）・広義のひきこもり群以外（65.6%）と、広義のひきこもり群の方が高くなっている。

2　「ひきこもり」の人や家族が、孤立しないような地域社会とのつながりが必要である。



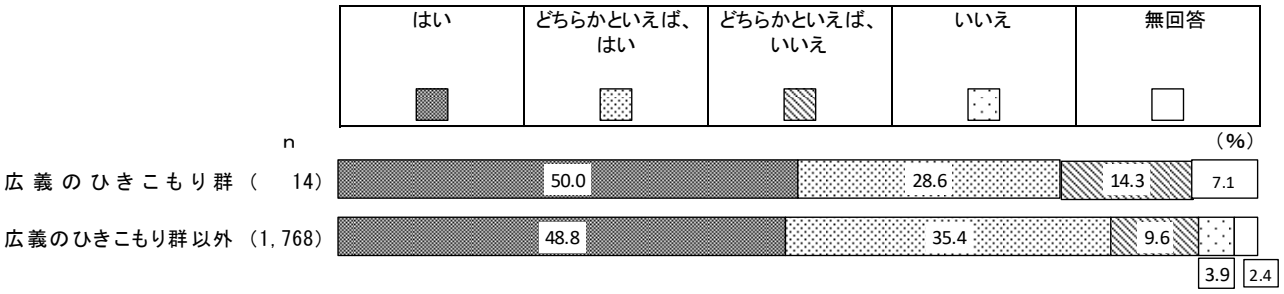
広義のひきこもり群は、「はい」「どちらかといえば、はい」の合計割合（78.6%）・「いいえ」「どちらかといえば、いいえ」の合計割合（14.3%）であるのに対し、広義のひきこもり群以外では「はい」「どちらかといえば、はい」の合計割合（88.8%）・「いいえ」「どちらかといえば、いいえ」の合計割合（9.1%）となっている。

3　不登校から「ひきこもり」へつながらないために、子ども・若者への支援が必要である。



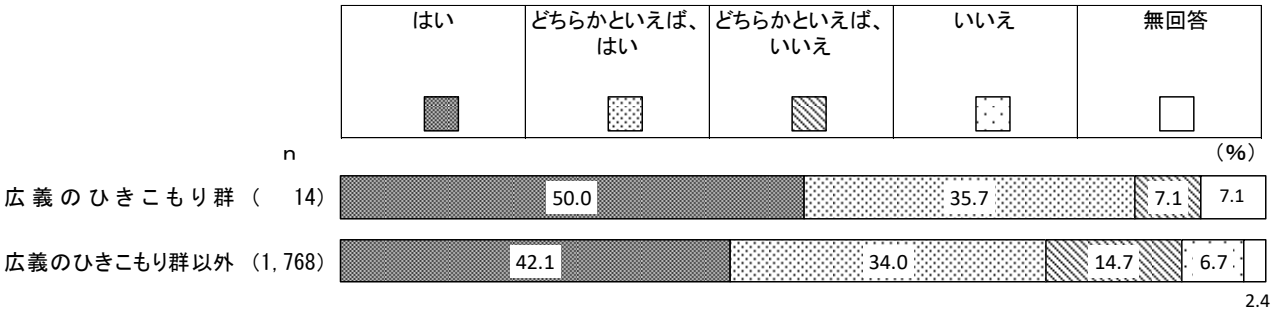
いずれの群も「はい」が最も高く、次いで「どちらかといえば、はい」の順となっている。
また、広義のひきこもり群は「いいえ」「どちらかといえば、いいえ」と選択した者はいなかった。

４ 「ひきこもり」の社会的支援には、保健・医療面からの支援が必要である。



広義のひきこもり群は、「はい」「どちらかといえば、はい」の合計割合（78.6%）・「いいえ」「どちらかといえば、いいえ」の合計割合（14.3%）であるのに対し、広義のひきこもり群以外では「はい」「どちらかといえば、はい」の合計割合（84.2%）・「いいえ」「どちらかといえば、いいえ」の合計割合（13.5%）となっている。

５ 「ひきこもり」の社会的支援には、生活面（収入・日常生活）からの支援が必要である。



広義のひきこもり群は、「はい」「どちらかといえば、はい」の合計割合（85.7%）・「いいえ」「どちらかといえば、いいえ」の合計割合（7.1%）であるのに対し、広義のひきこもり群以外では「はい」「どちらかといえば、はい」の合計割合（76.1%）・「いいえ」「どちらかといえば、いいえ」の合計割合（21.4%）となっている。

(36) 支援のあり方についての意見

Q36　現在、板橋区では、身体の病気以外の理由で、ふだん外出ができない方たちへの支援のあり方を検討しています。こうした支援のあり方について、ご意見があれば自由にお書きください。

※以下では回答の一部を抜粋し、ひきこもりの経験や内容別に分類した。なお、回答からは個人が特定できないよう加工している。

【広義のひきこもり群】

《居場所》

・私と致しましては、個々人の価値観の問題が大いにあると確信しており、特に読書は、スマートフォン等の電子、磁気を介さない場所で、なるべく自然豊富の公共場で過ごしたく存じます。良好な図書館や、手足の伸ばせる施設等で、自己研鑽、自己啓発を出来る所の提供を望みたく存じます。

【過去に広義のひきこもり群であったと思われる人の群】

《居場所・コミュニティ》

・精神的に追いつめられていると、思考が働かなくなってしまうので本人からのアクションを待つのではなく、積極的にコミュニケーションを取るよう動いたほうが良いと思う（もちろん全ての人に当てはまる訳ではないが）信頼できる人ができ、話をきいてもらう事によって色々な気付きを得たり立ち直るきっかけにつながる場合もあるので。

・税金を使わない範囲でやってほしい。そもそも、ひきこもりは、ひきこもれる環境があるからできる事で、生活面ではとてもめぐまれていると思います。支援であれば、知り合いが、ひきこもりの子に仕事先を紹介するような団体の設立をすすめています。（高齢者の手助けなどを不登校の子がするといったような内容）相談窓口より、コミュニティーがとれる場所を提供するだけでいいと思います。

・同じような症状の方たち同士で過ごせる場を設ける。型に当てはめたり、世間一般的な考えを押し付けるのではなく、個人個人の悩みに寄り添った対応をする。

・いきなり昼間に外出するのは気持ちのハードルが高いので、夜に散策する等、人目がなるべく気にならない状況を作ることができれば参加しやすいと思う。

《社会的理解・認知》

・ひきこもりに縁のない人々であっても、問題を抱えていないと自負する人であっても、温かい目で見守る人々が、増えるといいと思う。

《家族等への相談支援》

・「ひきこもり」をしている本人のケアも大切だがそうなってしまうのはやはり親の影響が大きいと思います。その家族へのカウンセリングなど根本を変えないと同じことがくり返されます。児童相談の権限を強くし、＜親と子の引きはなし＞カウンセラーを増やすべきだと思います。

《社会参加・体験・人的交流》

・大学で不登校に近く、学校に行けない時期がありました。その経験から、人との繋がりや自分の立場が明確に存在すれば多少のプラスになるかと考えました。

・メールやラインとかで定期的に交流する

・そういった支援が必要な方にもできる事はあって支援される側がそれで終わらず支援する側に時としてなれれば、自分でもできることがあると思えるのになと思う。

・こども食堂、保育園の清掃、小学校の登下校のみまもり等、簡単な仕事を手伝って、だれかの役に立っている、生きる意味・目的を見つけられるとよいと思う。（仕事、作業を安全に遂行できるようフォローする）人との交流が 1 番大切だと考えます。（人との会話がよい）

・ひきこもりを尊重し、引きこもった環境で社会参加、何かしらの活動ができる仕組み造りは役に立つとおもう。リモートワーク、インターネット上の活動等

・リモートの活用や 3D、VR を用いての擬似旅行・擬似体験など在宅ででき、且つ興味関心を結び付けられるような試みがあれば良いかと。

・役割としての機会を与えるなど。外に出なくても、対面機会が最小でもできる仕事はあります。

《就労支援》

・気軽に働いたり離脱できたりできる働き口があると良いと思います。

《若年層・教育分野への支援》

・若年者の場合、「家族」の理解と負担軽減を熱くなりすぎない程度にサポートして欲しい。当人の気持ちに行政が関わることは難しい。
・とても良い事に感じるが、未来ある若者（定義上何才かは分からないが）を中心とした支援であって欲しい。行政も家庭も収入は限られているので。
・教育の抜本的改革が必要。現在の社会（ダイバーシティ）と義務教育が違ってきていると感じる。

《自己肯定感の回復》

・将来への不安や自信の無さ、他者と自分への憤り等がぐちゃぐちゃになっていることもあると思うので、上からではなく、まずはその人が自分を認められるようになる助けをしてくれればと思います。

・ぬくもりによって安心感を与える、自尊心を回復させる、ハードルの低い働くことへの動機づけ

《その他》

・レジャーマップ、公共施設の説明と場所が載ってる冊子の配布。

・仕事を紹介し、一定の収入を与えられる制度が必要

・対象の人が安心して相談に来れる様な、支援があったらいいと思います。

・給付金手当ての検討

・悪用されないように制度を検討していただきたい。

・大学進学を機に上京し、鬱病で１人苦しむ期間があった身としては区がそのような支援を検討してくださっていることを非常に頼もしく、嬉しく思います。外出ができない人は自ら行動を起こすこと自体がとても難しいので、出来ればなるべく本人が積極的に動く必要がなく、支援を受けることができる仕組みであると嬉しいです。
・その人宛に簡単な課題(クイズやパズル)を送ってみる。
・コロナワクチン接種の後遺症から日常生活ができなくなった息子にも医療や国からの支援が必要です。彼の生活が接種前の時までの生活に戻るまで支援してほしいです。病院も精神的なものとあやふやにしないでなんとか関連病院へ紹介してほしいです。学校に行かれなかった１年間をもう一度義務教育期間を延ばしてでも学ばせてもらいたいです。

【「広義のひきこもり群」･「過去に広義のひきこもり群であったと思われる人の群」以外 】

《居場所・コミュニティ》

・そういう状態の方々が自由に気晴らししたり自由に過せる場を作る。又はその方々のできること（能力や趣味）を伸ばせるような支援をする。

・自身が不登校の時はフリースクールに通い、比較的自分のペースに近い形で復帰できたので孤独を感じた時、時差なく通える居場所や行き先が、自宅以外にもあると思えると良い。似た境遇の人が他にもたくさんいることを実感できるだけで良い。

《就労支援》

・在宅での就労支援
・就職サポート、地域活動を一緒に行う。

・18 才（高校生）までの子供で、ヤングケアラーや虐待などを受けている人達には親に色々と支援して欲しい。大人になって引きこもる人には自信がつくように簡単な仕事をしてもらって収入を得られる様にして欲しい。家にいてもできる仕事があればいいと思う。金銭的な支援は病気以外の人にはしない方がいい。甘えて、更に働かなくなる　引きこもりの人を雇用した会社にお金を配る方がいい。本人に自信がつくようにしてあげたらいいと思う。

《相談窓口・相談方法》

・継続的な相談しやすい Tel やオンライン窓口とその情報や広告。家族にも。そのような場所があっても、知らなければ、使用できない。

・ネットで（SNS）つながる支援・サポート
・本人も苦しいと思いますが、家族が相談、気がねなく話すことが（安心して）できる窓口があれば。

・相談しやすい専用の相談窓口を設け、専門の教育を受けたスタッフによる訪問支援が行われれば良いと思う。高齢者にはおとしより相談センターがあるように、若者向けの相談センターがあるとよい。

・webサイトやSNSなど、オンラインでの相談窓口を充実させると、家から出る必要がないので良いと思う。支援をより身近なものにするには、「ひきこもり」「支援」などといった、対象者を限定させてマイナスのイメージをもたらすような言葉は使わず、「誰でも・なんでも相談OK」、可能であれば相談でなくとも、雑談でもOKというようなスタンスをとるのが望ましい。特別扱いせず、一人の人間として対等に接するべき。

・病気以外の理由、となると精神的なことが原因になっているケースが多いのではないでしょうか。精神的なケアとなると、窓口を設けてただ相談する場があるだけでは何か足りないように感じました。何か工夫が必要というか…難しい問題だと思いました。

・とても難しいが何とかしていかなくてはならない問題だと思います　ただひきこもりの本人からのSOS、窓口相談は厳しいのではとも思います。でも何もしないと外とのつながりがなくなり増々よくないと思いました。家族と一緒なら家族を通してLINEなどから日々の様子確認などから進めていけると良いのではと思う。

《支援の内容・方法》

・支援が一様のものではなく、多様なものであることが必要。人それぞれに必要の度合や種類が違っているはずなので…。

・支援する中で本人が納得し、自らを変えなければいけないと思う“自立”の芽をどう育てるかに重点を置いたサポートが大切なのではないかと考える。

・とてもいい支援だと思う。その支援を受けるにあたってのハードルをさげてもらったり、すぐ支援が受けられるような体制を整えてほしい。どのような支援があるのか誰にでもわかるようにしてほしい。

・ひきこもりはなりたくてなっているわけではなく、その人本人の性格やおかれている環境、家庭や親族とのトラブル、全てに失望しているなど、一人一人で要因が異なります。それをひとまとめに「ひきこもり」として公的な支援をうたうのではなく、一人一人にできるかぎり寄りそって、様々な手段や方法、アプローチで支援していただけたら嬉しいです。家から出たくても出られない人のために、ネットの情報はまめな更新・案内をしてほしいです。

《不登校》

・不登校やひきこもりは家族だけでは解決できないと思う。子供は不登校の時から、自治体が把握して、ひきこもりの大人も含め社会全体での支援が必要だと思う。ひきこもりは、家族が、外に助けを求めなければ、それ自体気づけない。積極的な調査と支援をした方がいいと思う。

・友人の子供（中学生）が不登校になりました。両親共働きで、家に子供を残していかなければなりません。スクールカウンセラーと協力して、子供の話を聞きながら頑張っています。区でも、何か御支援頂けると安心できると思います。

・最近は、私が学生だった頃と比較して不登校の学生がかなり多くなってきていると感じます。不登校になる原因はそれぞれ異なるとは思いますが、無理に原因をつきとめようとすると、逆に拒否しようとする子もいますので、接し方ひとつについても正解がなく難しい問題だと思います。

《社会参加・体験》

・ボランティアなどの社会貢献活動で自分の肯定感を身につけて頂くのが良いのではと思いました。金銭的な支援は行きすぎると「働かなくても良い」と危機感がうすれてしまいそうです。

・直接的ではないですが、社会全体で他人を気にかける道徳心を身につける必要もあるかと思います。

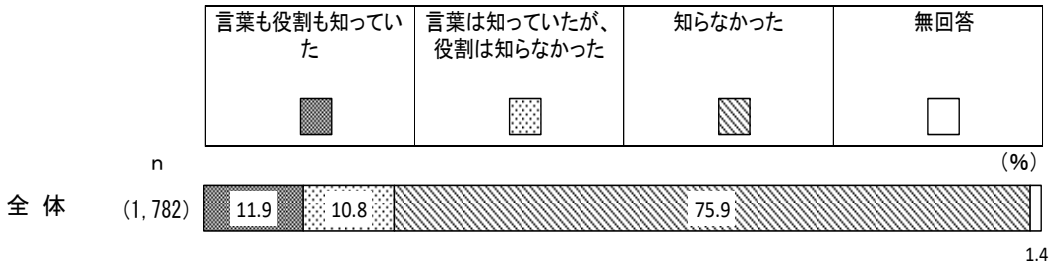
・ひきこもりから脱却した方と関わる機会がありますが、人との関わりのブランクがある分、距離感やマナーがわからない方が多い気がします。そのあたりをサポートすることで、その後社会で生活しやすくなると思います。

《その他》

・医師とのオンラインでのやりとり、くすりの処方　オンラインセミナー　交流　デイケア　グループホーム
・コロナでひきこもりや孤独感を感じている人が多いと思うので支援に力を注いでもらいたい。
・身内程どうしてよいかわからず時がすぎてしまうと思う。もっと第 3 者や同世代の子供が関わって、外に出たいと思う気持ちになると良いと思う。きっかけ 1 つでかわると思う。
・こういった支援をやっていることを初めて知りました。たくさんの御苦労があるかと思いますが、支援してくださる方々がひきこもりの方を 1 人でも救っていって欲しいです。
・精神面や心・生活が難しい（困窮）方を指すと思いますが、関わっていく際にやはり、信用信頼を構築するのに時間が必要だと思います。又関わることによりスタッフ側も気を付けなければいけない課題が出てくると思います。

(37)「ゲートキーパー」の認知度

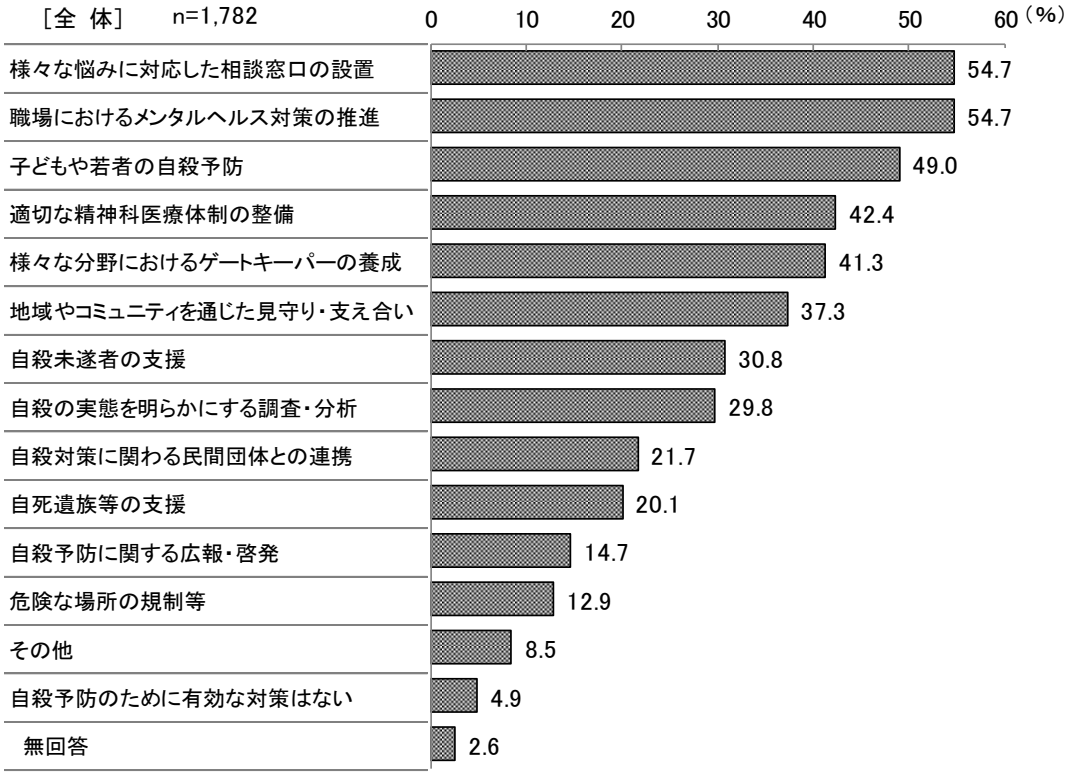
Q37　「自殺の危険を示すサインに気づき、適切な対応（悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る）を図ることができる人」のことを「ゲートキーパー」と言いますが、「ゲートキーパー」という言葉を知っていましたか。（○はひとつだけ）



「ゲートキーパー」の認知度について、「知らなかった」の割合(75.9%)が最も高く、次いで「言葉も役割も知っていた」(11.9%)、「言葉は知っていたが、役割は知らなかった」(10.8%)の順となっている。

(38) 自殺予防のための対策

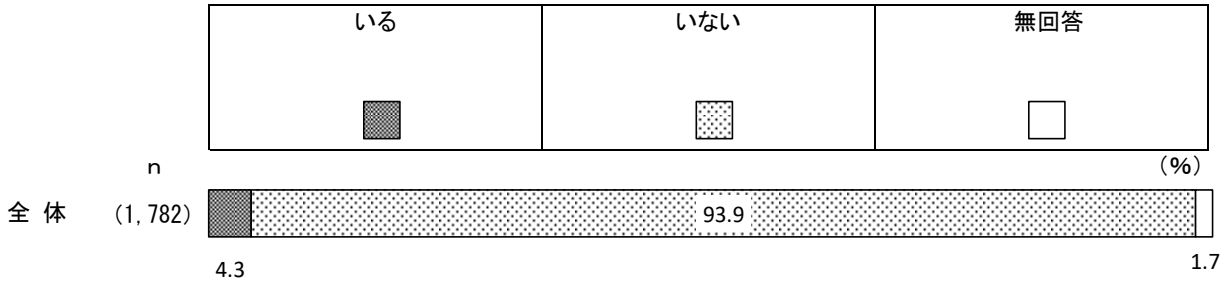
Q38　自殺予防のため、どのような対策が有効であると思いますか。（○はいくつでも）



自殺予防のための対策について、「様々な悩みに対応した相談窓口の設置」「職場におけるメンタルヘルス対策の推進」(ともに54.7%)、「子どもや若者の自殺予防」(49.0%)、「適切な精神科医療体制の整備」(42.4%）の順となっている。

(39) 同居家族でひきこもりの状態にある者

Q39　現在、同居するご家族に「様々な要因により、社会的参加（就学、就労、家庭外での交遊など）を避け、原則として６か月以上にわたって概ね家庭にとどまり続けている状態」の方はいますか。（○はひとつだけ）

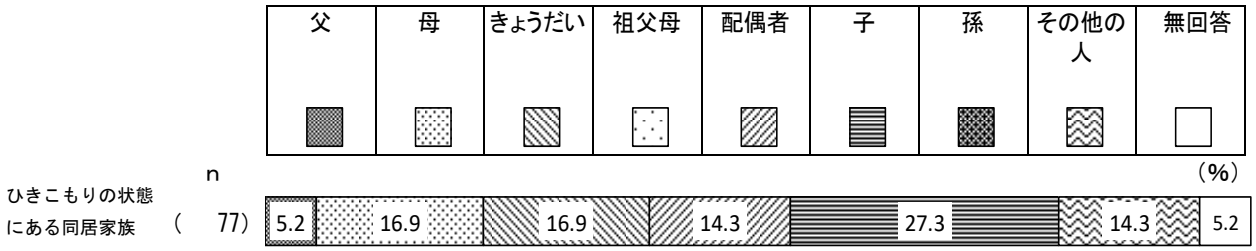


同居の家族でひきこもりの状態にある者について、「いる」(4.3%)、「いない」(93.9%)となっている。

※ Q40～Q49 は、Q39（同居の家族にひきこもりの状態にある者）において「いる」を選択した者のみが回答する項目となっている。

(40) [同居家族]本人との続柄

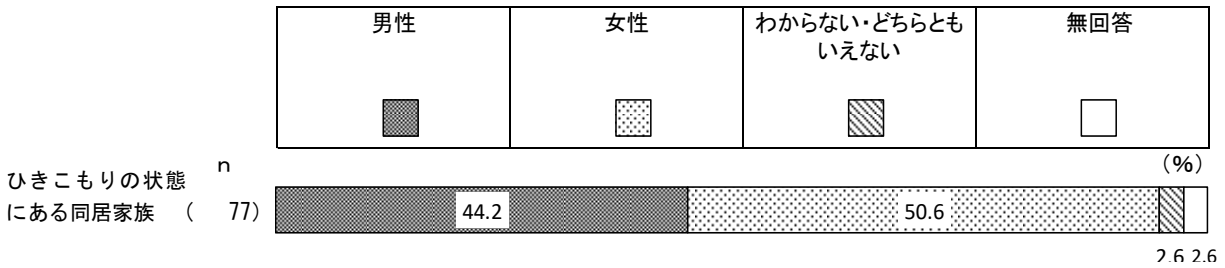
Q40　あなたからみたその方との続柄をお答えください。（○はひとつだけ）



調査対象者とひきこもりの状態にある同居家族との続柄では、「子」の割合(27.3%)が最も高く、次いで「母」「きょうだい」(ともに 16.9%)、「配偶者」「その他の人」(ともに 14.3%)の順となっている。

(41) [同居家族]性別

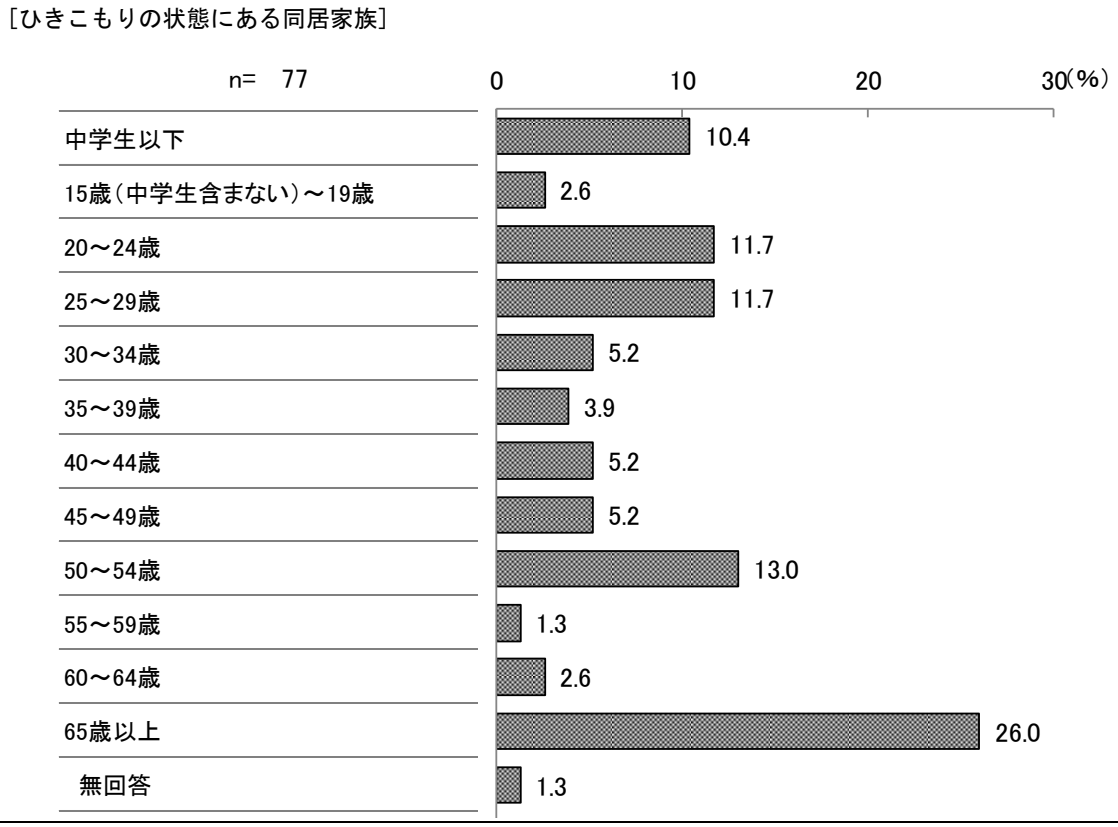
Q41　その方の性別をお答えください。（○はひとつだけ）



ひきこもりの状態にある同居家族の性別は、「男性」(44.2%)、「女性」(50.6%)、「わからない・どちらともいえない」(2.6%)となっており、女性の方が高くなっている。

(42) [同居家族]年齢

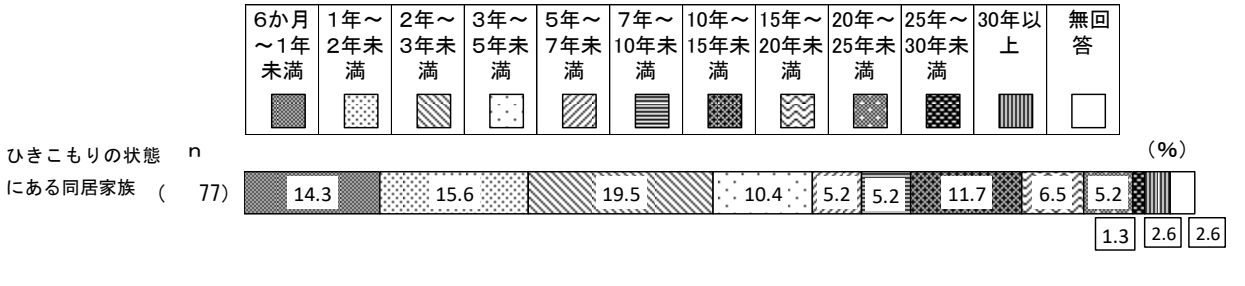
Q42　その方の年齢をお答えください。（○はひとつだけ）



ひきこもりの状態にある同居家族の年齢は、「65 歳以上」(26.0%)が最も高く、次いで「50～54 歳」(13.0%)、「20～24 歳」「25～29 歳」(ともに 11.7%)の順となっている。

(43) [同居家族]ひきこもりの状態になってからの期間

Q43　その方が現在の状態となってどのくらい経ちますか。（○はひとつだけ）

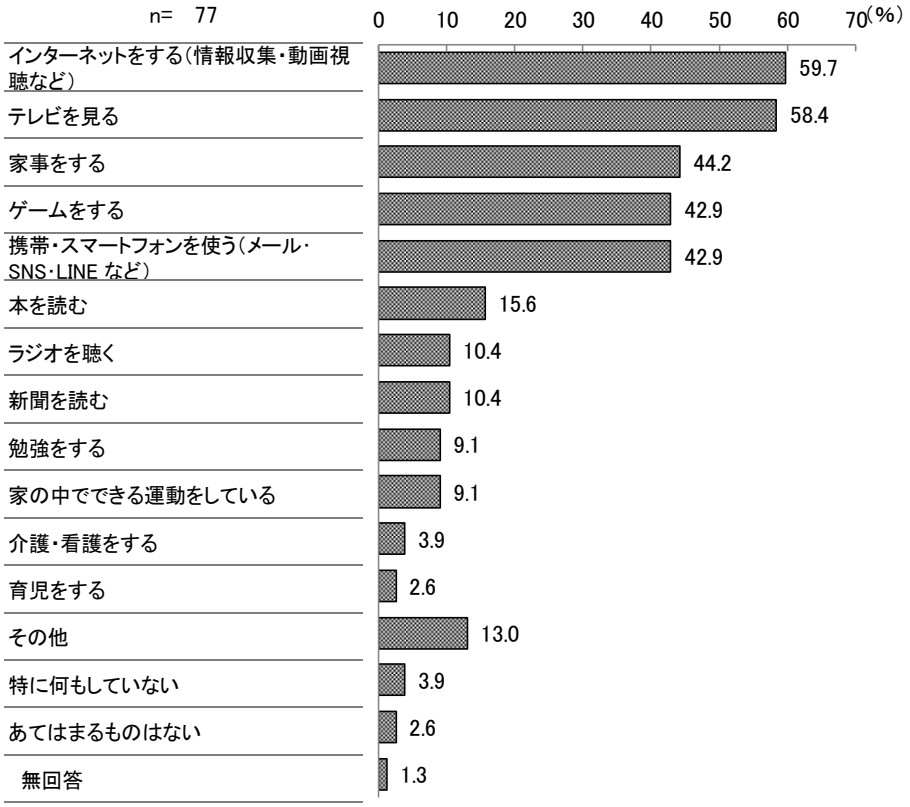


ひきこもりの状態にある同居家族のひきこもりの状態になってからの期間は、「２年～３年未満」(19.5%)、「１年～２年未満」(15.6%)、「６か月～１年未満」(14.3%)の順となっており、これら機関を合算した「６か月～３年未満」の割合は（49.4%）となっている。

(44) [同居家族]ふだん自宅でよくしていること

Q44　その方がふだんご自宅にいるときに、よくしていることすべてに○をつけてください。（○はいくつでも）

[ひきこもりの状態にある同居家族]

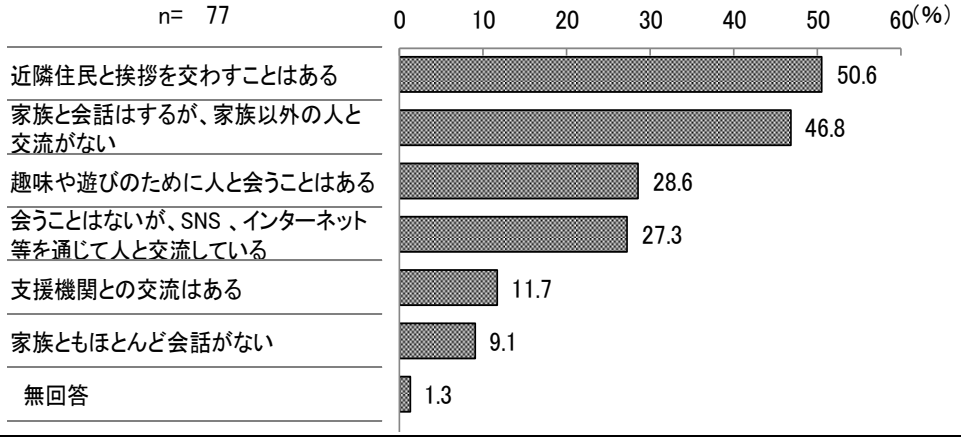


ひきこもりの状態にある同居家族がふだん自宅でよくしていることは、「インターネットをする（情報収集・動画視聴など)」の割合(59.7%)が最も高く、次いで「テレビを見る」(58.4%)、「家事をする」(44.2%)、「ゲームをする」「携帯・スマートフォンを使う(メール・SNS・LINE など)」（ともに 42.9%）の順となっている。

(45) [同居家族]人との交流状況

Q45　その方の「人との交流状況」であてはまるものすべてに○をつけてください。
（○はいくつでも）

[ひきこもりの状態にある同居家族]

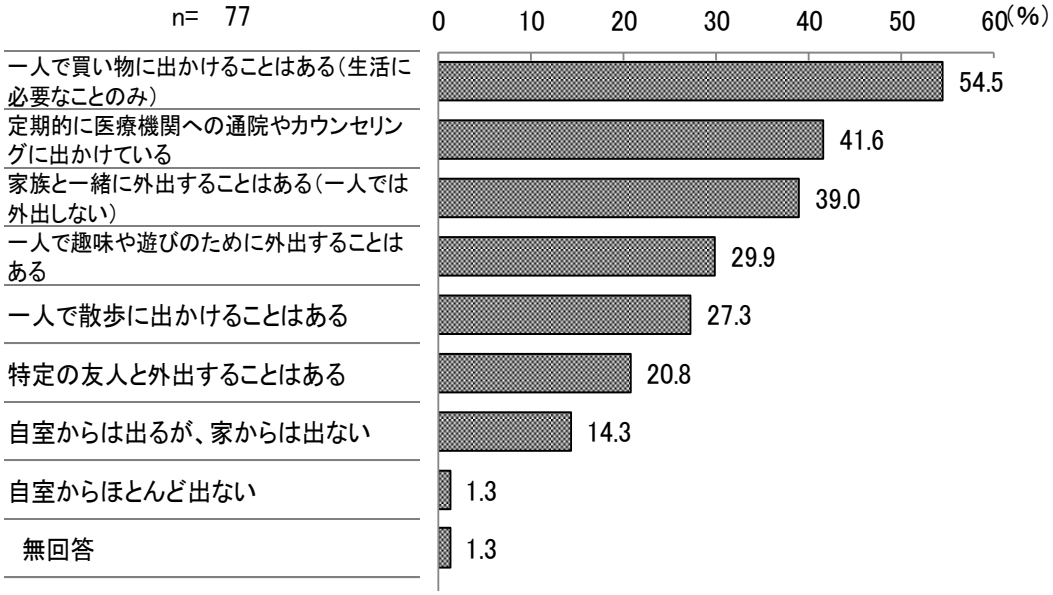


ひきこもりの状態にある同居家族の人との交流状況では、「近隣住民と挨拶を交わすことはある」(50.6%)、「家族と会話はするが、家族以外の人と交流がない」(46.8%)が高い割合となっている。

(46) [同居家族]外出状況

Q46　その方の「外出状況」であてはまるものすべてに○をつけてください。
（○はいくつでも）

[ひきこもりの状態にある同居家族]

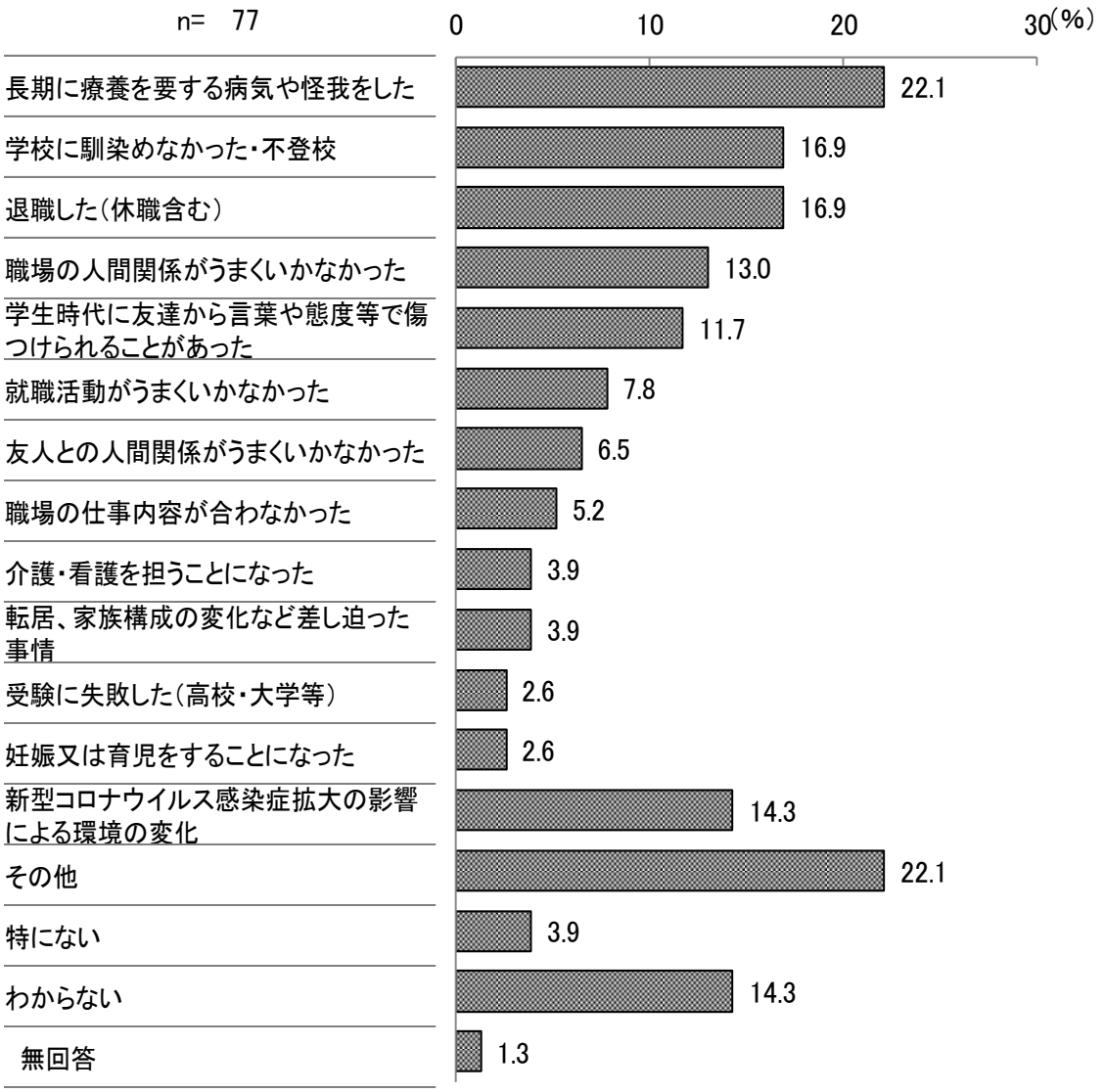


ひきこもりの状態にある同居家族の外出状況は、「一人で買い物に出かけることはある（生活に必要なことのみ)」の割合(54.5%)が最も高く、次いで「定期的に医療機関への通院やカウンセリングに出かけている」(41.6%)、「家族と一緒に外出することはある（一人では外出しない)」(39.0%)の順となっている。

(47) [同居家族]ひきこもりの状態になったきっかけ

Q47　その方が現在の状態に至ったきっかけとして思いあたるものをお答えください。
（○はいくつでも）

[ひきこもりの状態にある同居家族]



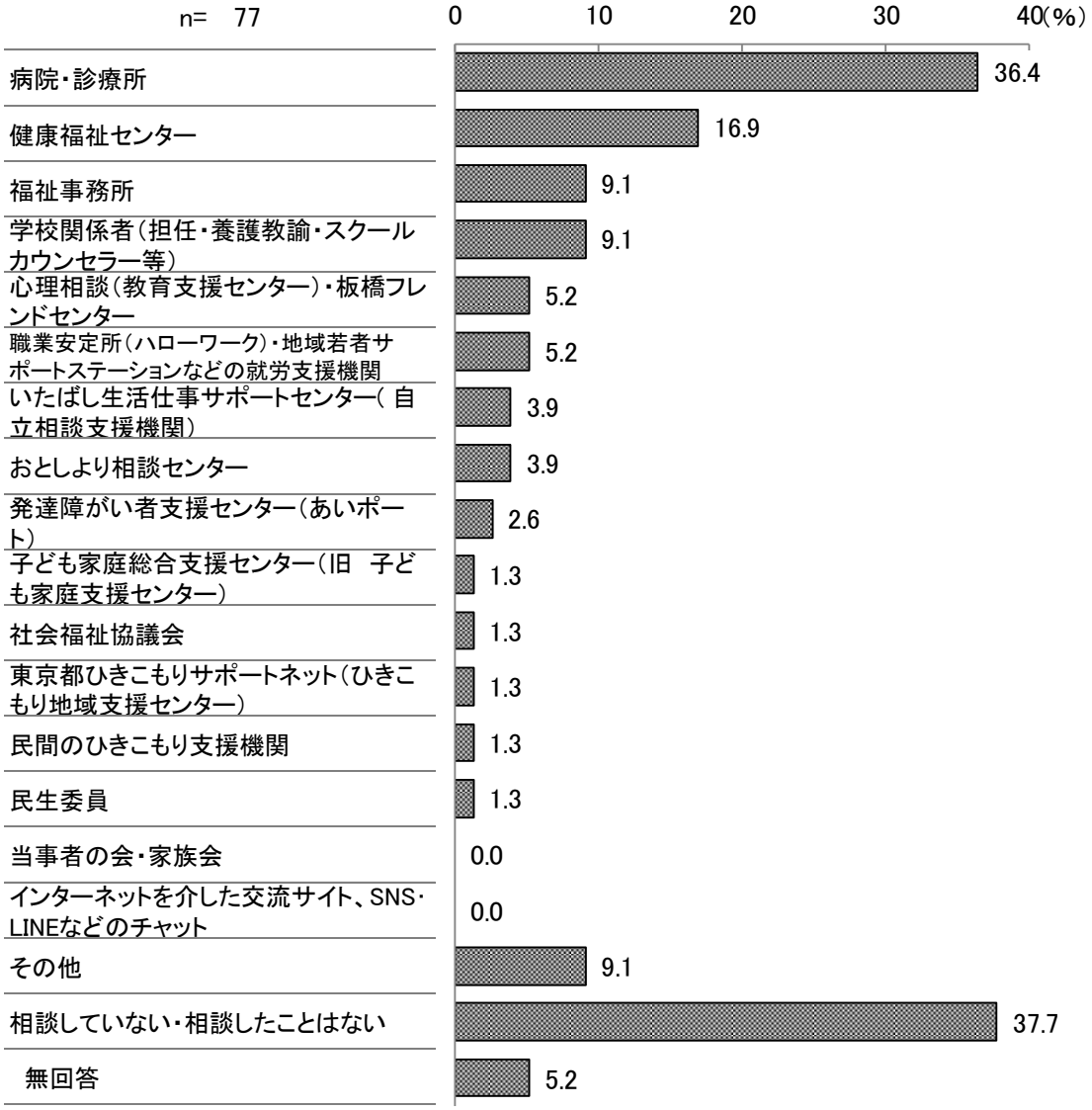
ひきこもりの状態にある同居家族のひきこもりの状態になったきっかけは、「わからない」「その他」を除くと、「長期に療養を要する病気や怪我をした」(22.1%)、「学校に馴染めなかった・不登校」「退職した(休職含む)」(ともに 16.9%)、「新型コロナウイルス感染症拡大の影響による環境の変化」(14.3%) の順に高い割合となっている。

また、「その他」では「コロナになり、会社が倒産した為」「新型コロナワクチン接種を受けてから　体調が悪くなったこと」「幼少期の家族との関係」等の意見があげられた。

（48）［同居家族］相談した機関

Q48　その方の現在の状態について、相談した（相談中も含む）ことはありますか。
また、どこに相談しましたか。（○はいくつでも）
※ その方以外のご家族が相談した場合も含みます。

［ひきこもりの状態にある同居家族］



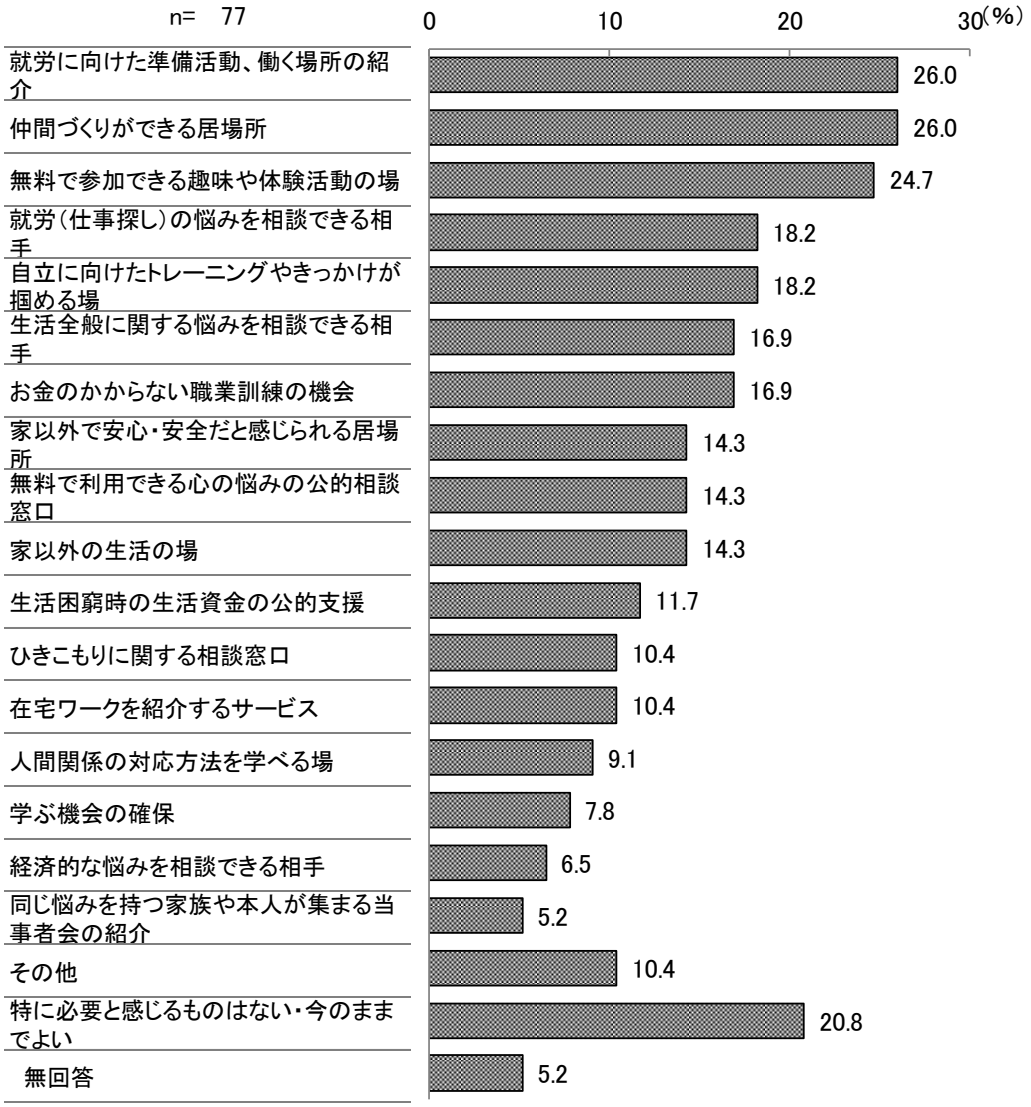
ひきこもりの状態にある同居家族の状態について相談した機関は、「相談していない・相談したことはない」の割合（37.7%）が最も高くなっている。

一方で、相談した（相談中も含む）機関では、「病院・診療所」（36.4%）、「健康福祉センター」（16.9%）、「福祉事務所」「学校関係者（担任・養護教諭・スクールカウンセラー等）」（ともに 9.1%）の順となっている。

(49) [同居家族]現在、必要と思われるもの

Q49　次に挙げたことのうち、現在、その方に必要と思われるものすべてに○をつけてください。（○はいくつでも）

［ひきこもりの状態にある同居家族］



ひきこもりの状態にある同居家族に現在、必要と思われるものは「就労に向けた準備活動、働く場所の紹介」「仲間づくりができる居場所」の割合（ともに 26.0%）が最も高く、次いで「無料で参加できる趣味や体験活動の場」（24.7%）の順となっている。

一方で、「特に必要と感じるものはない・今のままでよい」の割合（20.8%）も高くなっている。

Ⅱ　当事者調査

1　調査概要

（1）調査目的

本調査は、ひきこもりの状態にある当事者及び家族の生活状況やひきこもりに関する相談支援機関の利用状況、支援ニーズ等を把握し、より適切な支援を行うための基礎資料を得ることを目的に実施した。

（2）調査項目

① 基本的属性について（Ｑ１～Ｑ３）
② ふだんの楽しみ・やりがいに感じていること（Ｑ４）
③ 感じている不安や危機感（Ｑ５）
④ ひきこもりの状態にある者について（Ｑ６～Ｑ９）
⑤ ひきこもりの状態に関すること（Q10～Q14）
⑥ 相談機関に関すること（Q15～Q17）
⑦ ひきこもりの状態を変えていくことについて（Q18～Q20）
⑧ ひきこもりに関して悩む方々への支援等（Q21）
⑨ 支援のあり方についての意見（Q22）

（3）調査対象

ひきこもりの状態にある方又はその家族（ひきこもりの状態となった経験がある方を含む）
※ 家族が回答する場合は、本人の立場で記入する設問一部あり。

（4）調査期間

令和４年９月７日（水）～10 月７日（金）

（5）調査方法

① 調査票配付　　調査票　計 100 通

ひきこもりに関する相談支援を行っている機関や当事者・家族会等を通じて、ひきこもりに関して相談等をしている当事者及びその家族に調査票を直接配付又は郵送配付。

（配付内訳）

健康福祉センター14 通、いたばし生活仕事サポートセンター12 通、発達障がい者支援センター（あいポート）49 通、いたばし若者サポートステーション３通、当事者・家族会 22 通

※ 調査票の配付にあたっては、口頭等で調査主旨及び調査への協力は任意であることを伝えた上で配付した。

② 回収

郵送回答又はインターネット回答により回収

（6）調査実施機関

株式会社ＣＣＮグループ

（7）回収結果

有効回収数（率）　56 人（56.0%）

（内訳）郵送回答　：45 人（有効回収数中 80.4%）
　　インターネット回答　：11 人（有効回収数中 19.6%）

（８）定義

本調査における「ひきこもりの状態」は、東京都ひきこもりに係る支援協議会の提言におけるひきこもりの定義を参考にして、以下のように定義する。

様々な要因により、社会的参加（就学、就労、家庭外での交遊など）を避け、概ね家庭にとどまり続けている状態

※ 本調査では、幅広くひきこもりの状態にある方の状況を把握するため、「東京都ひきこもりに係る支援協議会の提言におけるひきこもりの定義」にあるひきこもり期間の要件「原則として６か月以上にわたって」を除いている。

ひきこもりの状態にある者

「Ｑ６　現在、あなたのご家族（ご自身を含む）に、ひきこもりの状態（様々な要因により、社会的参加（就学、就労、家庭外での交遊など）を避け、概ね家庭にとどまり続けている状態）の方はいますか。」について、「１　いる」「２　現在はいないが、過去にひきこりの状態だった者がいる」と回答した者

該当者数は48人であった。

《参考》

東京都ひきこもりに係る支援協議会『ひきこもりに係る支援の充実に向けて　提言』におけるひきこもりの定義

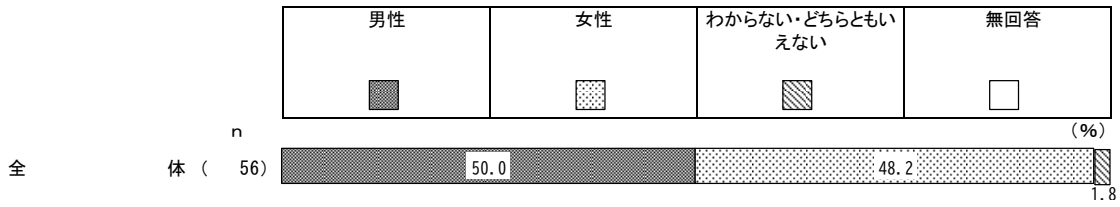
・ 様々な要因により、社会的参加（就学、就労、家庭外での交遊など）を避け、 原則として６か月以上にわたって概ね家庭にとどまり続けている状態 ・ 状態を指す概念であり、それ自体は必ずしも問題行動や疾患を意味するわけではないが、当事者は自尊感情を失っていたり、生きがいをもって自分らしく、よりよく生きる意欲や勇気を失っている場合が少なくない。 また、長期間に渡るひきこもりの状態により心身に悪影響を及ぼす恐れや社会的孤立、経済的な困窮などにつながる可能性があることに留意が必要

２　調査の結果

※ 本調査の設問においては、回答者を「あなた」、ひきこもりの状態である者（過去にひきこもりの状態であった者）を「本人」という。

（１）［回答者］性別

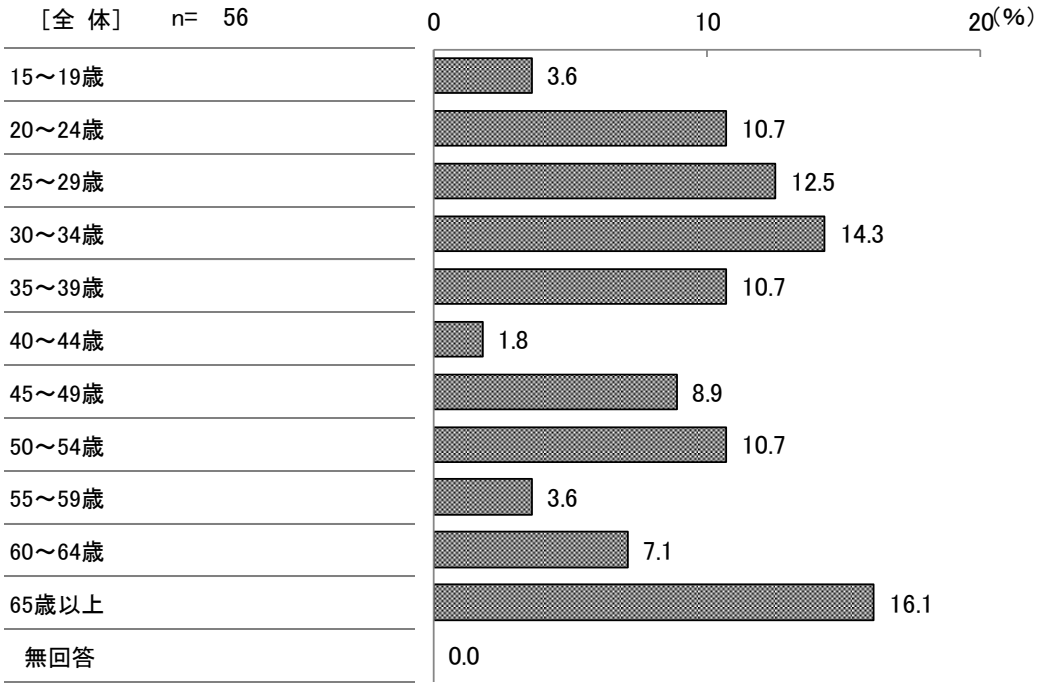
Ｑ１　あなたの性別をお答えください。（○はひとつだけ）



回答者の性別は、「男性」(50.0%)、「女性」(48.2%)、「わからない・どちらともいえない」(1.8%)となっている。

（２）［回答者］年齢

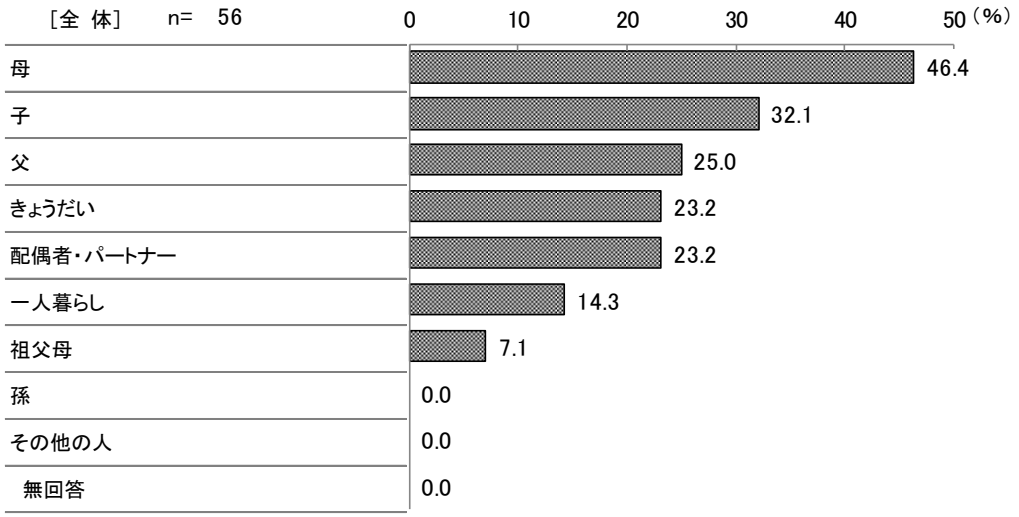
Ｑ２　あなたの年齢をお答えください。（数字で具体的に）



回答者の年齢は、「65 歳以上」の割合（16.1%）が最も高く、次いで「30～34 歳」(14.3%)、「25～29 歳」(12.5%）の順となっている。

（３）同居家族

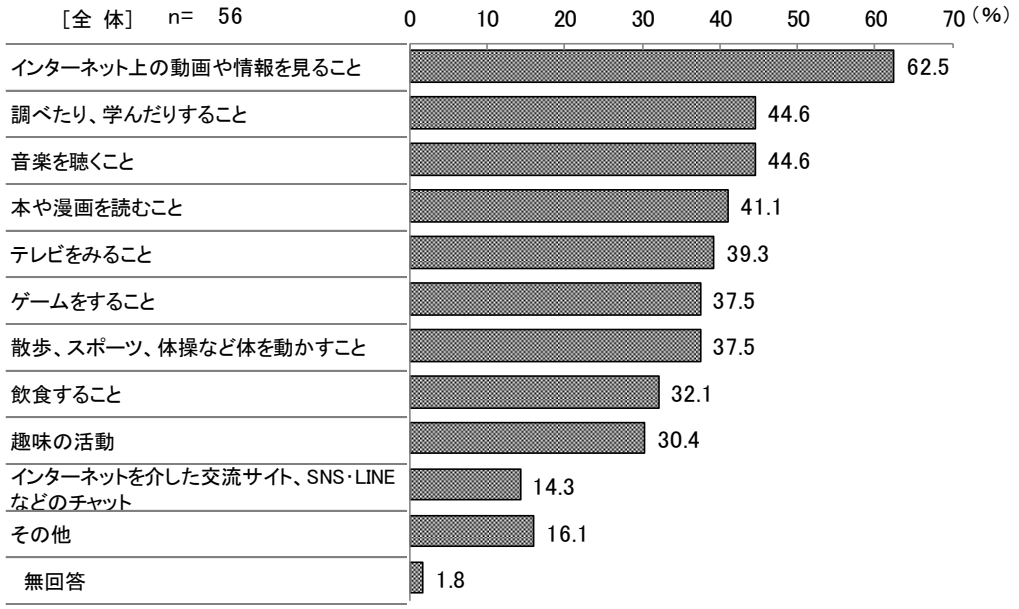
Ｑ３　現在、あなたと同居している方に○をつけてください。（○はいくつでも）



回答者の同居家族は、「母」の割合（46.4%）が最も高く、次いで「子」(32.1%)、「父」(25.0%)の順となっている。

（４）ふだんの楽しみ・やりがいに感じていること

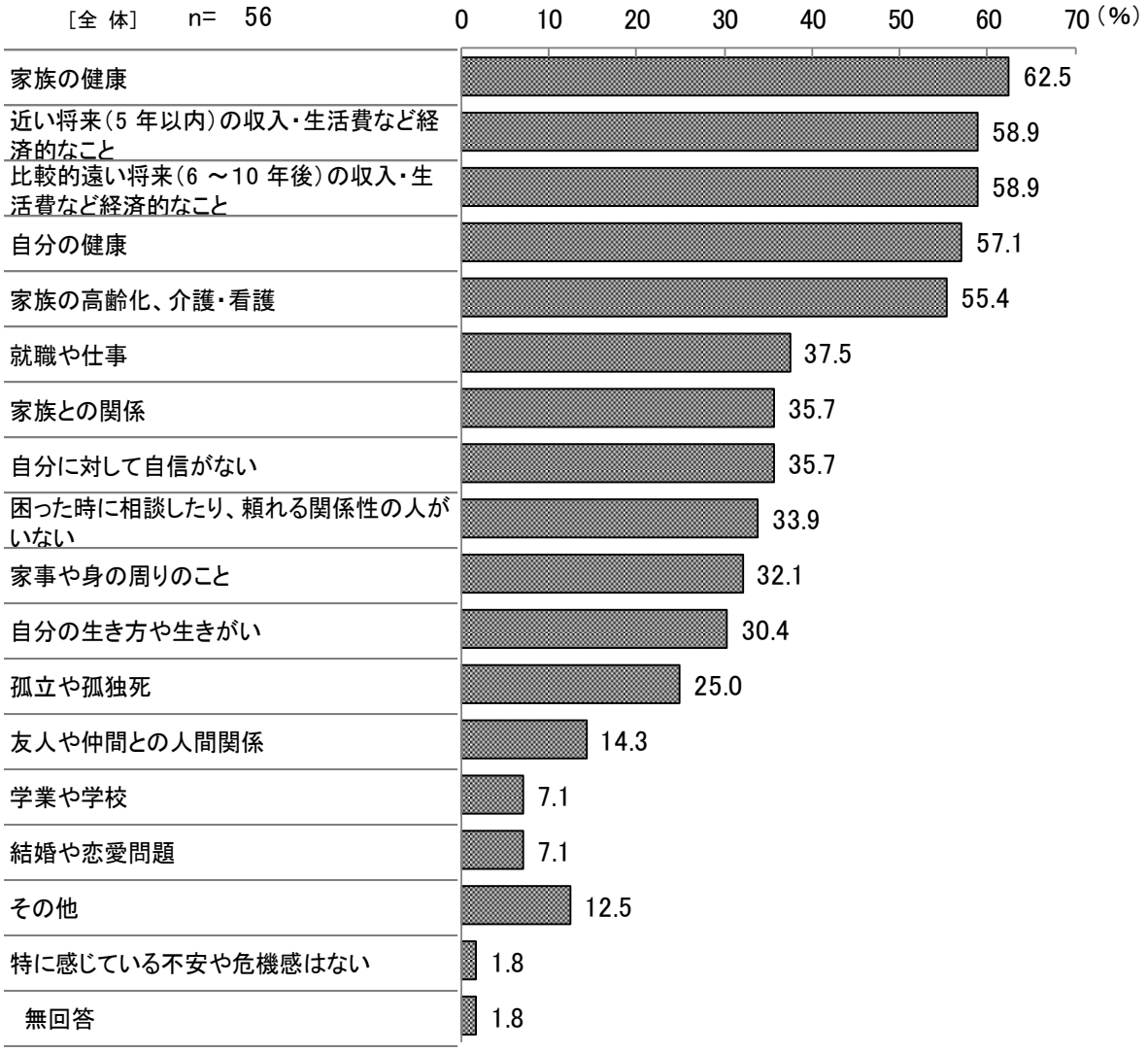
Ｑ４　ふだん、あなたが楽しみに思っていること、やりがいを感じることを教えてください。（○はいくつでも）



ふだんの楽しみ・やりがいに感じていることは、「インターネット上の動画や情報をみること」の割合(62.5%)が最も高く、次いで「調べたり、学んだりすること」「音楽を聴くこと」(ともに 44.6%)、「本や漫画を読むこと」（41.1%）の順となっている。

（５）感じている不安や危機感

Ｑ５　あなたが感じている不安や危機感として、どのようなものがありますか。（○はいくつでも）

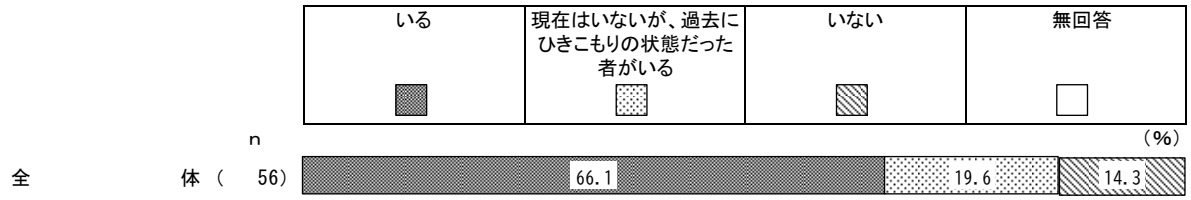


感じている不安や危機感については、「家族の健康」の割合（62.5%）が最も高く、次いで「近い将来（5 年以内）の収入・生活費など経済的なこと」「比較的遠い将来（6～10 年後）の収入・生活費など経済的なこと」（ともに 58.9%）、「自分の健康」（57.1%）の順となっている。

「生活費など経済的なこと」及び「家族又は自分の健康」について、不安・危機感を抱えている者が多い傾向がみられた。

（６）ひきこもりの状態にある者

Ｑ６　現在、あなたのご家族（ご自身を含む）に、ひきこもりの状態（様々な要因により、社会的参加（就学、就労、家庭外での交遊など）を避け、概ね家庭にとどまり続けている状態）の方はいますか。（○はひとつだけ）

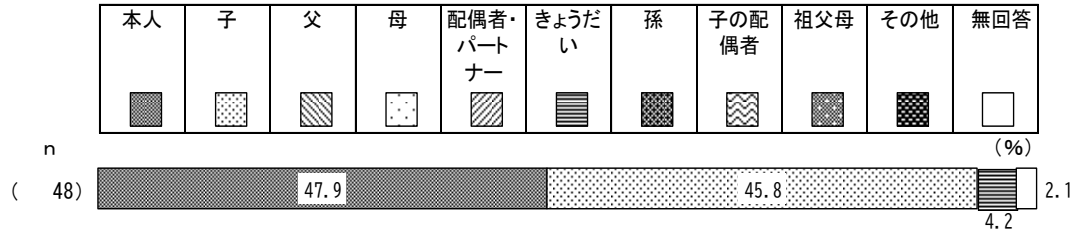


ひきこもりの状態にある者について、「いる」の割合（66.1%）が最も多く、次いで「現在はいないが、過去にひきこもりの状態だった者がいる」(19.6%)、「いない」(14.3%) の順となっている。

※ Ｑ７～Q19は、Ｑ６において、ひきこもりの状態にある者が「いる」または「現在はいないが、過去にひきこもりの状態だった者がいる」を選択した者のみが回答する項目となっている。
なお、Ｑ６において「現在はいないが、過去にひきこもりの状態だった者がいる」を選択した者は、過去にひきこもりの状態だった当時の状況について回答する。

（７）ひきこもりの状態にある（過去にひきこもりの状態だった）本人との続柄

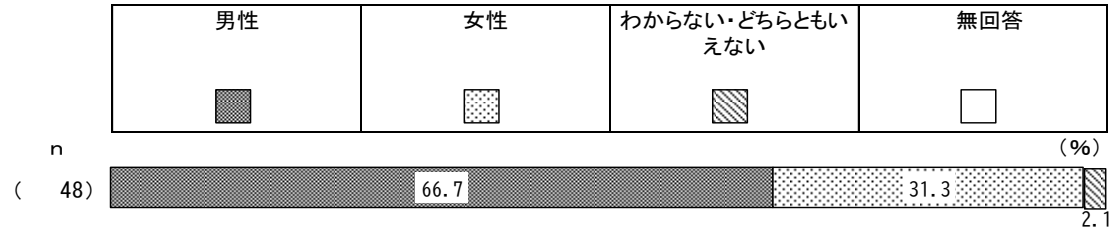
Ｑ７　あなたからみたご本人の続柄に○をつけてください。（○はひとつだけ）



回答者（あなた）からみた、ひきこもりの状態にある（過去にひきこもりの状態だった）本人との続柄は、「本人」(47.9%)、「子」(45.8%)、「きょうだい」(4.2%) となっている。

（８）［本人］性別

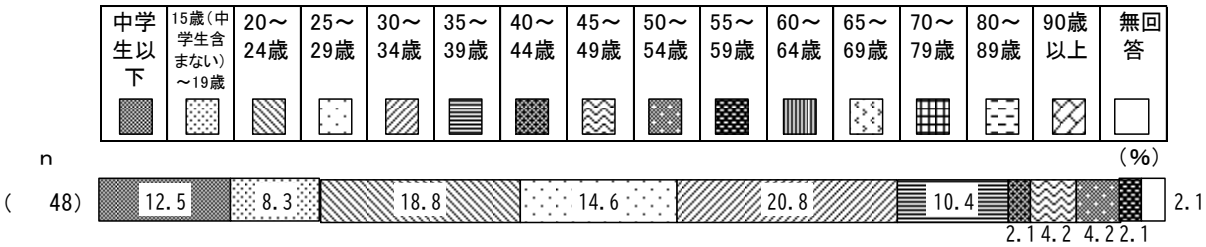
Ｑ８　ご本人の性別をお答えください。（○はひとつだけ）



本人の性別は、「男性」（66.7%）、「女性」（31.3%）、「わからない・どちらともいえない」（2.1%）となっている。

（９）［本人］年齢

Ｑ９　ご本人の年齢をお答えください。（○はひとつだけ）
※ 過去にひきこもりの状態であった方は、当時その状態となった時の年齢をお答えください。



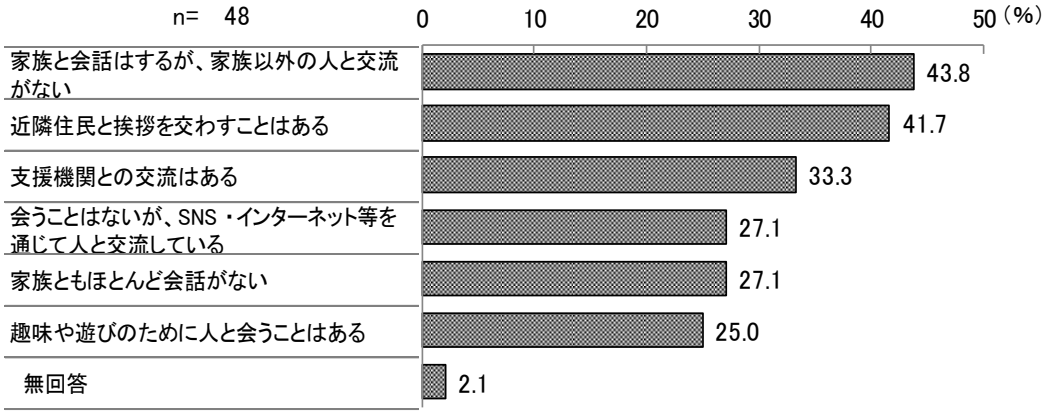
本人の年齢は、「30～34 歳」の割合（20.8%）が最も高く、次いで「20～24 歳」（18.8%）、「25～29 歳」（14.6%）の順となっている。

年代別の割合をみると、10 代以下（「中学生以下」「15 歳（中学生含まない）～19 歳」）20.8%、
20 代（「20～24 歳」「25～29 歳」）33.4%、　30 代（「30～34 歳」「35～39 歳」）31.2%、
40 代（「40～44 歳」「45～49 歳」）　6.3%、　50 代（「50～54 歳」「55～59 歳」）　6.3%、
60 代以上は該当者なしとなっている。

（10）人との交流状況

Q10　ご本人の「人との交流状況」で、あてはまるものに○をつけてください。（○はいくつでも）

※ 過去にひきこもりの状態であった方は、当時の状況についてお答えください。

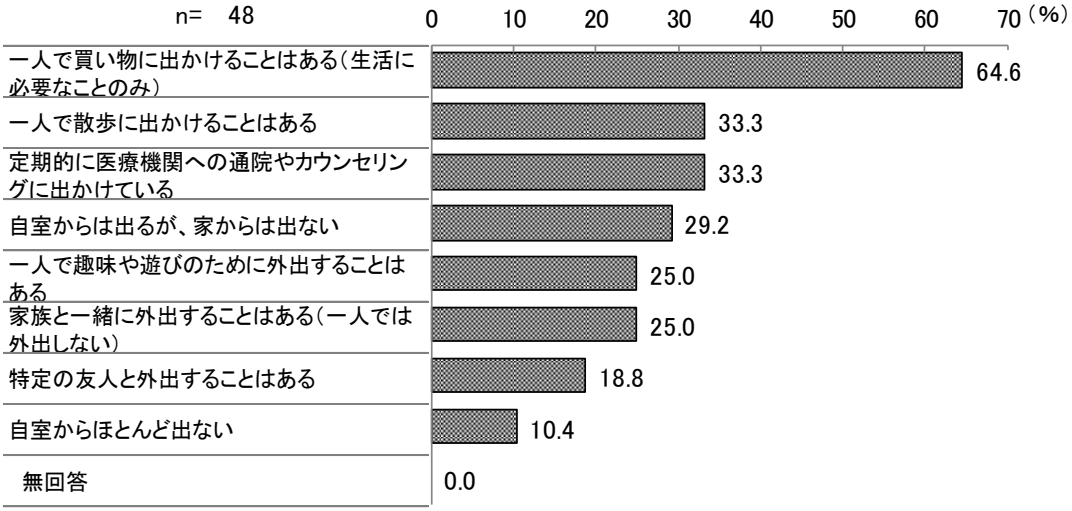


本人の人との交流状況は、「家族と会話はするが、家族以外の人と交流がない」の割合（43.8%）が最も高く、次いで「近隣住民と挨拶を交わすことはある」（41.7%）、「支援機関との交流はある」（33.3%）の順となっている。

（11）外出状況

Q11　ご本人の「外出状況」で、あてはまるものに○をつけてください。（○はいくつでも）

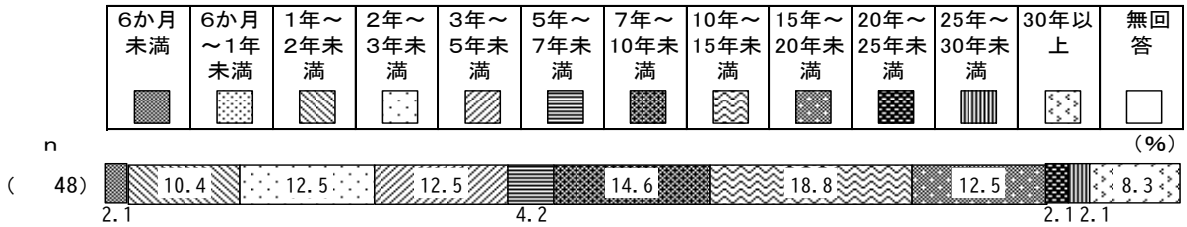
※ 過去にひきこもりの状態であった方は、当時の状況についてお答えください。



本人の外出状況は、「一人で買い物に出かけることはある（生活に必要なことのみ）」の割合（64.6%）が最も高く、次いで「一人で散歩に出かけることはある」「定期的に医療機関への通院やカウンセリングに出かけている」（ともに 33.3%）、「自室からは出るが、家からは出ない」（29.2%）の順となっている。

(12) ひきこもりの状態になってからの期間

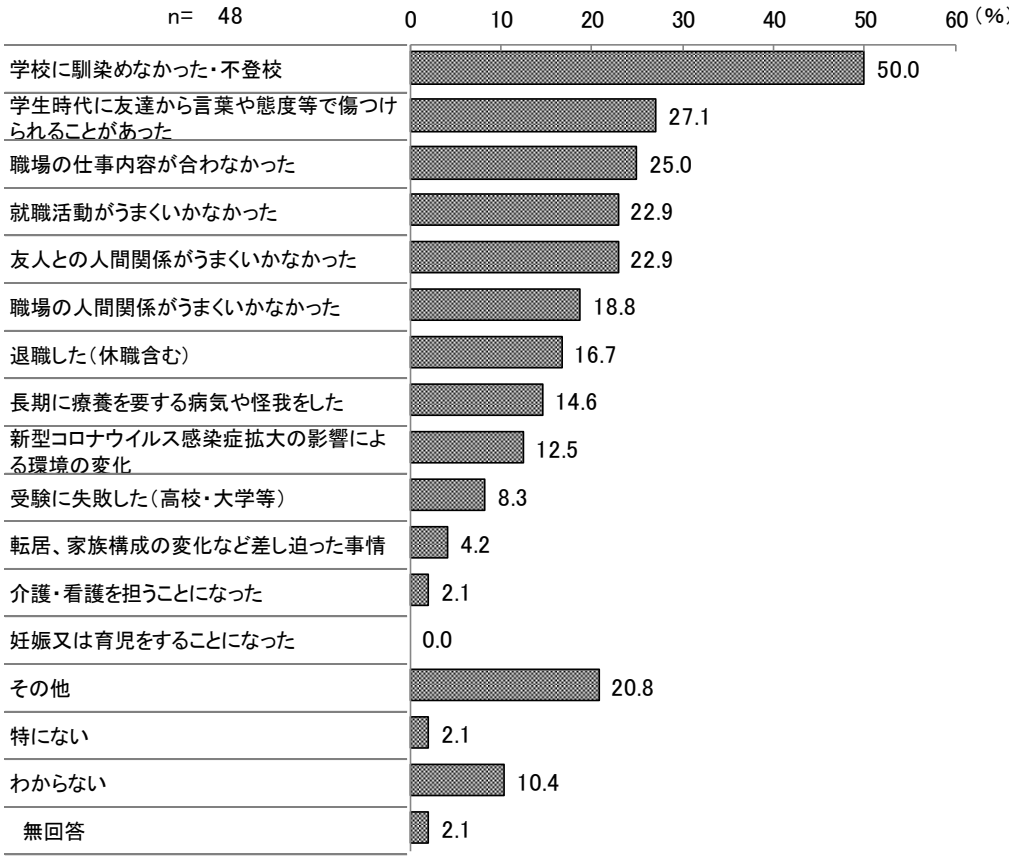
Q12　ご本人が現在の状態となってどのくらい経ちますか。（○はひとつだけ）
※ 過去にひきこもりの状態だった方は、その状態がどのくらい続きましたか。



ひきこもりの状態になってからの期間は、「10 年～15 年未満」の割合（18.8%）が最も高く、次いで「７年～10 年未満」(14.6%)、「２年～３年未満」「３年～５年未満」「15 年～20 年未満」(すべて 12.5%）の順となっている。

(13) ひきこもりの状態になったきっかけ

Q13　ご本人が、現在の状態に至ったきっかけは何ですか。（○はいくつでも）
※ ご本人以外の方が答える場合は、ご本人が現在の状態に至ったきっかけとして思いあたるものをお答えください。

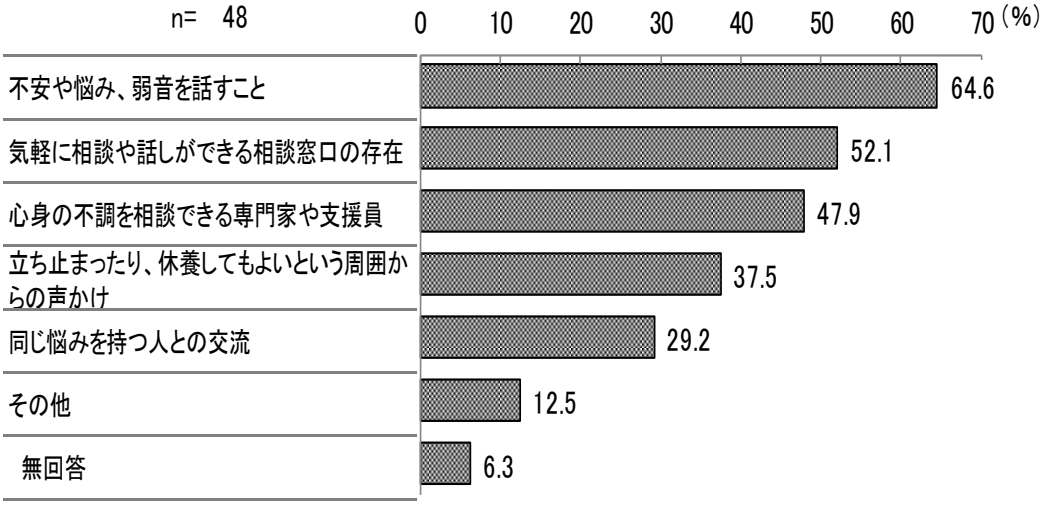


ひきこもりの状態になったきっかけは、「その他」(20.8%）を除くと、「学校に馴染めなかった・不登校」の割合（50.0%）が最も高く、次いで、「学生時代に友達から言葉や態度等で傷つけられることがあった」(27.1%)、「職場の仕事内容が合わなかった」(25.0%）の順となっている。

（14）ひきこもりの状態になる前に必要だった支援

Q14　ご本人が現在の状態に至る前に、必要であったと思うものや支援について、あてはまるものをお答えください。（○はいくつでも）

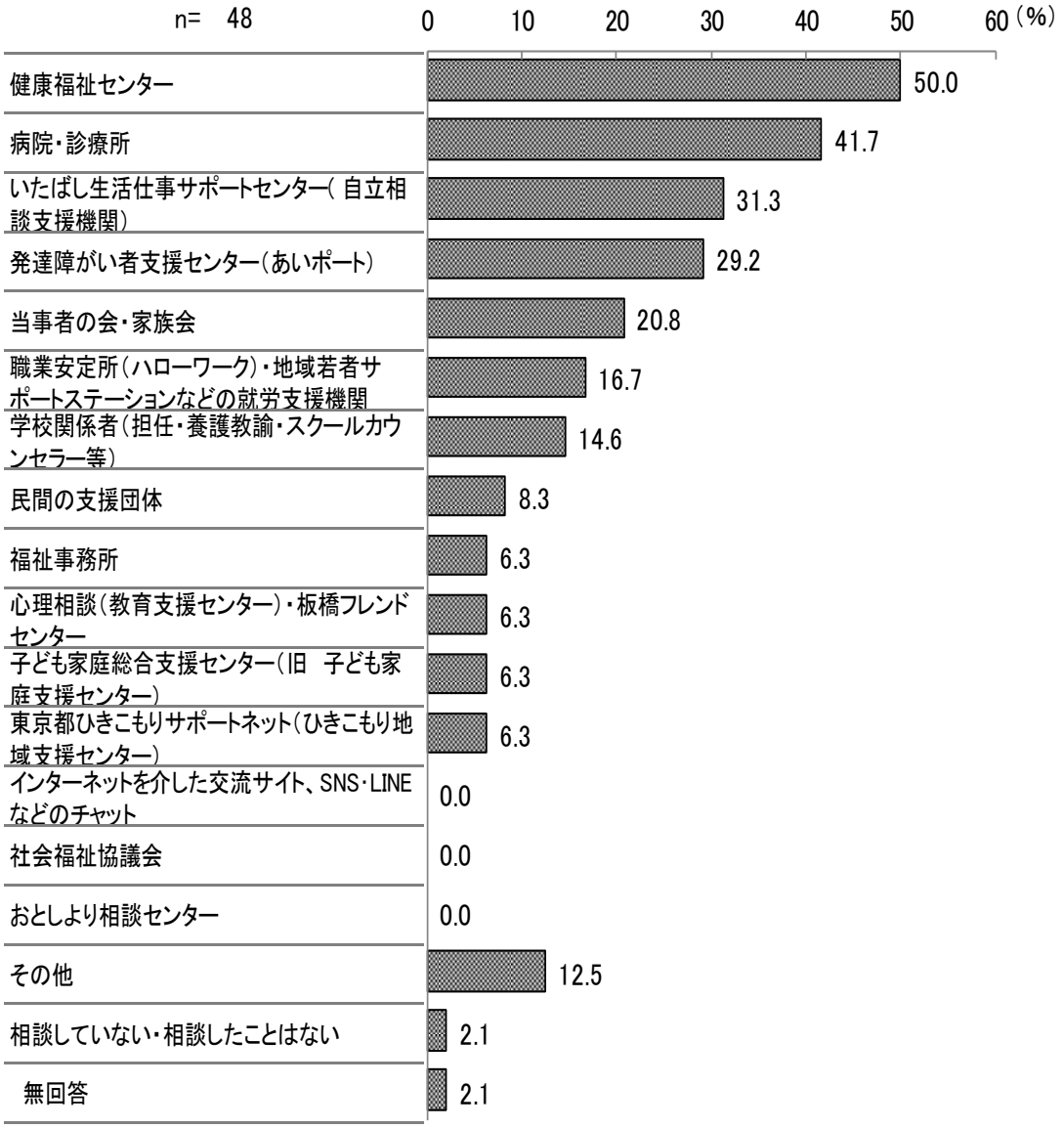
※ ご本人以外の方が答える場合は、必要であったと思われるものや支援をお答えください。



ひきこもりの状態になる前に必要だった支援は、「不安や悩み、弱音を話すこと」の割合（64.6%）が最も高く、次いで「気軽に相談や話しができる相談窓口の存在」（52.1%）、「心身の不調を相談できる専門家や支援員」（47.9%）の順となっている。

（15）相談した機関

Q15　現在の状態について、相談していた（相談中も含む）ことはありますか。
また、どこに相談しましたか。（○はいくつでも）
※ ご本人以外の方が相談した場合も含みます。

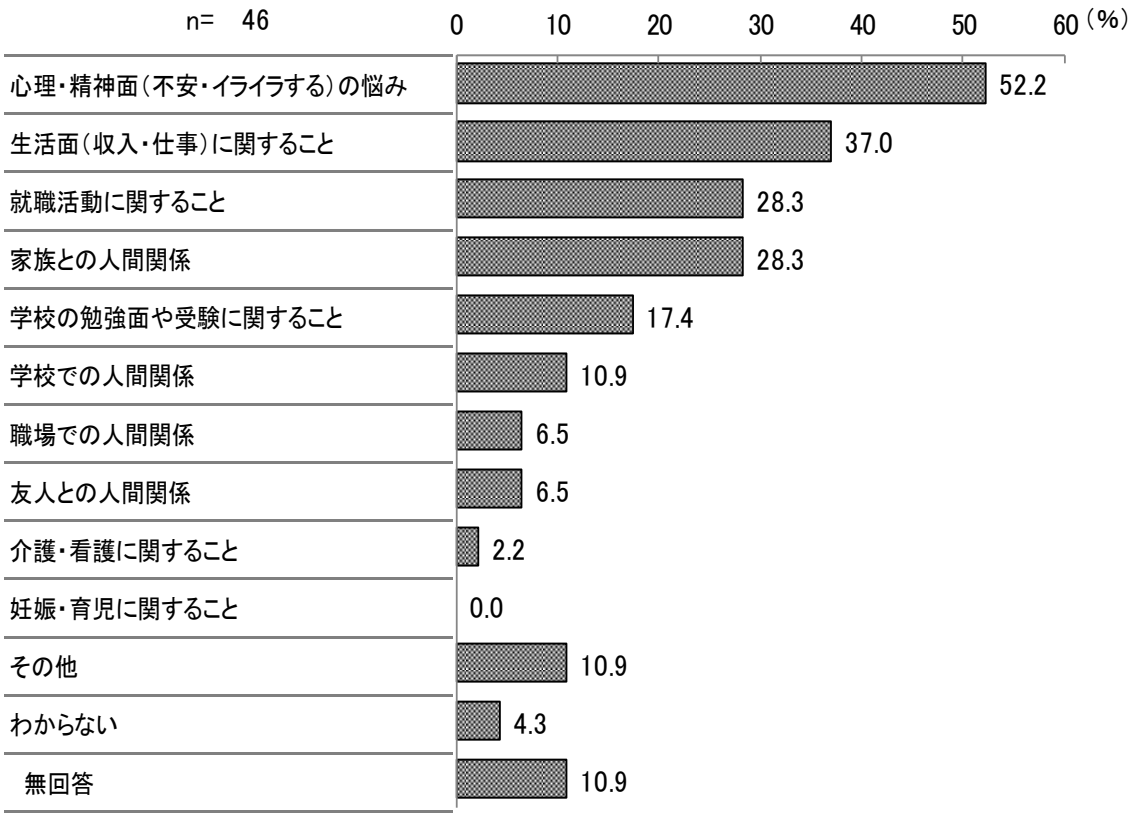


現在の状態について、相談していた（相談中も含む）機関は、「健康福祉センター」の割合（50.0%）が最も高く、次いで「病院・診療所」（41.7%）、「いたばし生活仕事サポートセンター（自立相談支援機関）」（31.3%）の順となっている。

※ Q16～Q17は、Q15において相談していた（相談中も含む）機関を回答した者のみが回答する項目となっている。

（16）相談した内容

Q16　相談機関に相談した内容はどのようなことですか。（○はいくつでも）



相談機関に相談した内容は、「心理・精神面（不安・イライラする）の悩み」の割合（52.2%）が最も高く、次いで「生活面（収入・仕事）に関すること」（37.0%）、「就職活動に関すること」「家族との人間関係」（ともに28.3%）の順となっている。

（17）相談した結果について【自由意見】

Q17　相談機関に相談した結果について、どのようにお考えですか。ご自由にお書きください。

※以下は回答の一部を抜粋した。なお、回答からは個人が特定できないよう加工している。

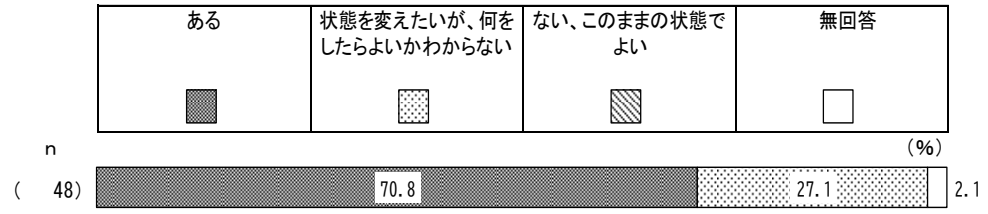
・相談先もどうしたらよいか難しいと言われて先がみえない。
・数回は利用するが継続できない。専門の方の対応に期待します。
・なかなか問題が解決に進まない。心の安定にはなる。
・精神、心の病は相談したからといって良くなるものではなく、時間がかかり大変むつかしい。但し、本人との会話対応対処の仕方等については大変勉強になり良かったと思っている。
・話を聞いてくれる　散歩につれ出してくれる　自立にむけて相談にのってくれる。
・経済的にも色々子供の事に対しても相談をさせてもらってとても有りがたく思っています。本人とこれからどのようになってもらいたいか相談したいと思います。小さい時の母親の不勉強な為に現在の子供に対し反省もしています。
・報告をして苦労(親や本人)に寄り添って寄り添ってもらいましたが直接的なアドバイスはなかなかもらえなかったです。
・就職がうまくいかない一因に自分のものの感じ方が独特であることを気付くことができそれを直す訓練ができたことが良かったです。
・仕事や日常の事でも常識的なことなどを違う方向から見ることの大切さを学べました。アドバイス頂いたことを実行できることもあったが、心理的に無理と感じたこともありました。
・外に出るきっかけになった。
・アドバイスを頂きましたが、本人が動こうとせず私一人では何も出来ない。
・問題が解決しないまま、少しずつ話題が無くなり、通院・通所に対する義務感が強くなって通院しなくなることが多かった。
・ひきこもりについての理解が深まった。
・長引く前になんとか状況を良くしようと思い、専門家からのアドバイスを求めていた。本人の改善が望めるのならば自分は救われなくても良いと思っていた。相談を重ねていくうちに、「答え」は無く、長期に渡ることを覚悟させられ自分を犠牲にしないことも考えられるようになった。
・ひきこもりの子はさまざまですが、話をきいたからといって外にすぐ出られるわけではありません。何かのきっかけがあってもむずかしいと思います。ましてや、外に出るのがこわい世間の目もこわい…等いろいろな気持ちがあると思います。コロナということもありますが、やはり、本人ときちんと会って、その会うのが難しいのであれば家に来て話すくらいの気持ちで対応していただけるとありがたいです。
・たいていが自らセンターに行かなければいけないという壁をなくして、相談員の方が大変かと思いますが、会いに来てしっかりと本人とむきあい今後のことを話すスタイルができることを願っています。

・人とつながり続けられてることはマイナスにはなってないと思う。
・とても親身になって相談に乗ってもらい、病院も紹介していただけたので非常に楽になりました。
・母親が思いきって相談しにいき話す事ができ、相談してホッとしました。なかなか進展はないのですが。
・話すことによって心の整理ができた。助言(アドバイス)が参考になった。日常生活で助言を実践できるように努力したい。
・不安がやわらぐようになった。
・健康福祉センターに相談して「ひきこもり家族教室」に参加するようになり、教わった事を実践して親子の会話だけはできるようになった。
・どんな時でも行ける場所と繋がっていないと、支援期間で上手くいかなかった時に再び孤立する可能性が高い気がする。社会になれるまで時間がかかったので、長期にわたる支援が必要に感じた。
・親身になって聞いてくれたり、職場での就労支援として面談などしてもらっているので、助かっている。
・なかなか前に進まない。

（18）ひきこもりの状態を変えるために行っていること

Q18　ひきこもりの状態を変えるために、行っていることはありますか。（○はひとつだけ）

※ 過去にひきこもりの状態であった方は、変えるために行っていたことはありますか。

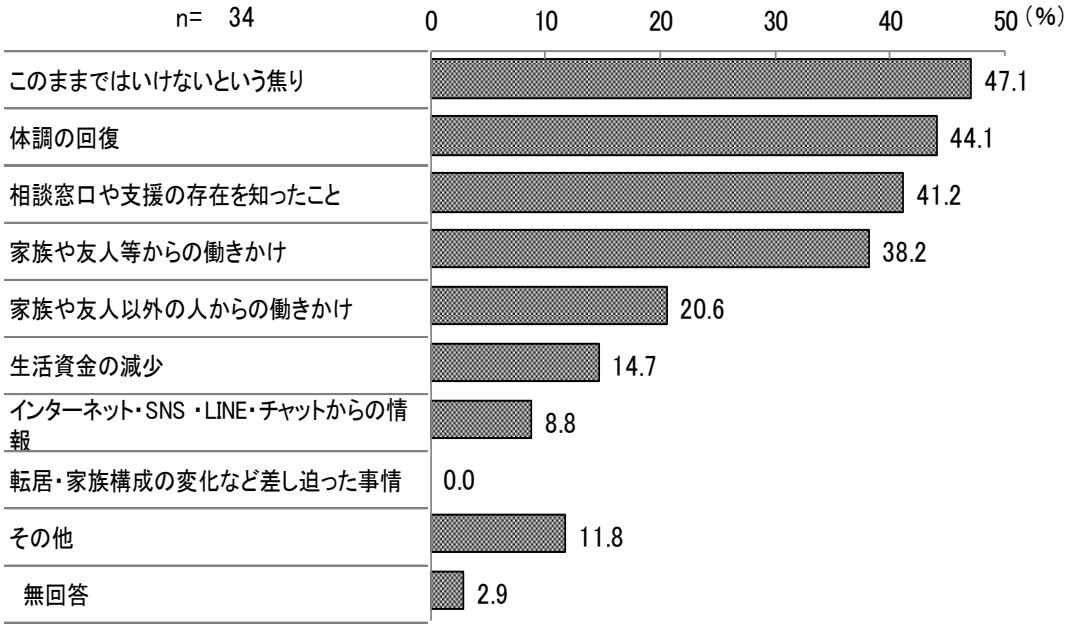


ひきこもりの状態を変えるために行っていることについて、「ある」（70.8%）、「状態を変えたいが、何をしたらよいかわからない」（27.1%）、「ない、このままの状態でよい」該当者なしとなっている。

※ Q19は、Q18において、ひきこもりの状態を変えるために行っていることが「ある」を選択した者のみが回答する項目となっている。

（19）ひきこもりの状態を変えるために行動を起こしたきっかけ

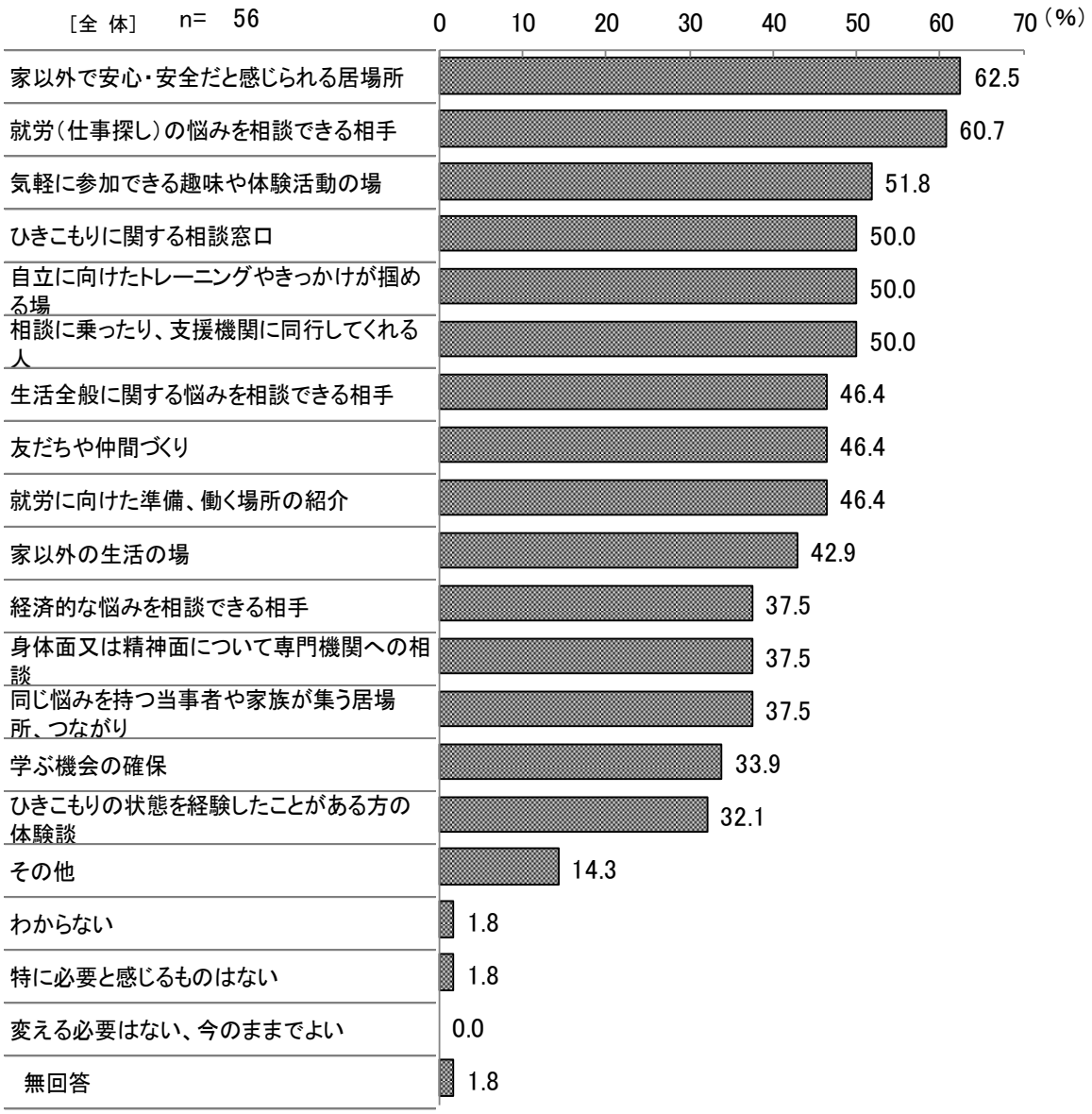
Q19　その行動を起こしたきっかけは何ですか。（○はいくつでも）



ひきこもりの状態を変えるために行動を起こしたきっかけは、「このままではいけないという焦り」の割合（47.1%）が最も高く、次いで「体調の回復」（44.1%）、「相談窓口や支援の存在を知ったこと」（41.2%）の順となっている。

(20) ひきこもりの状態を変えるために、必要・役立つと思うもの

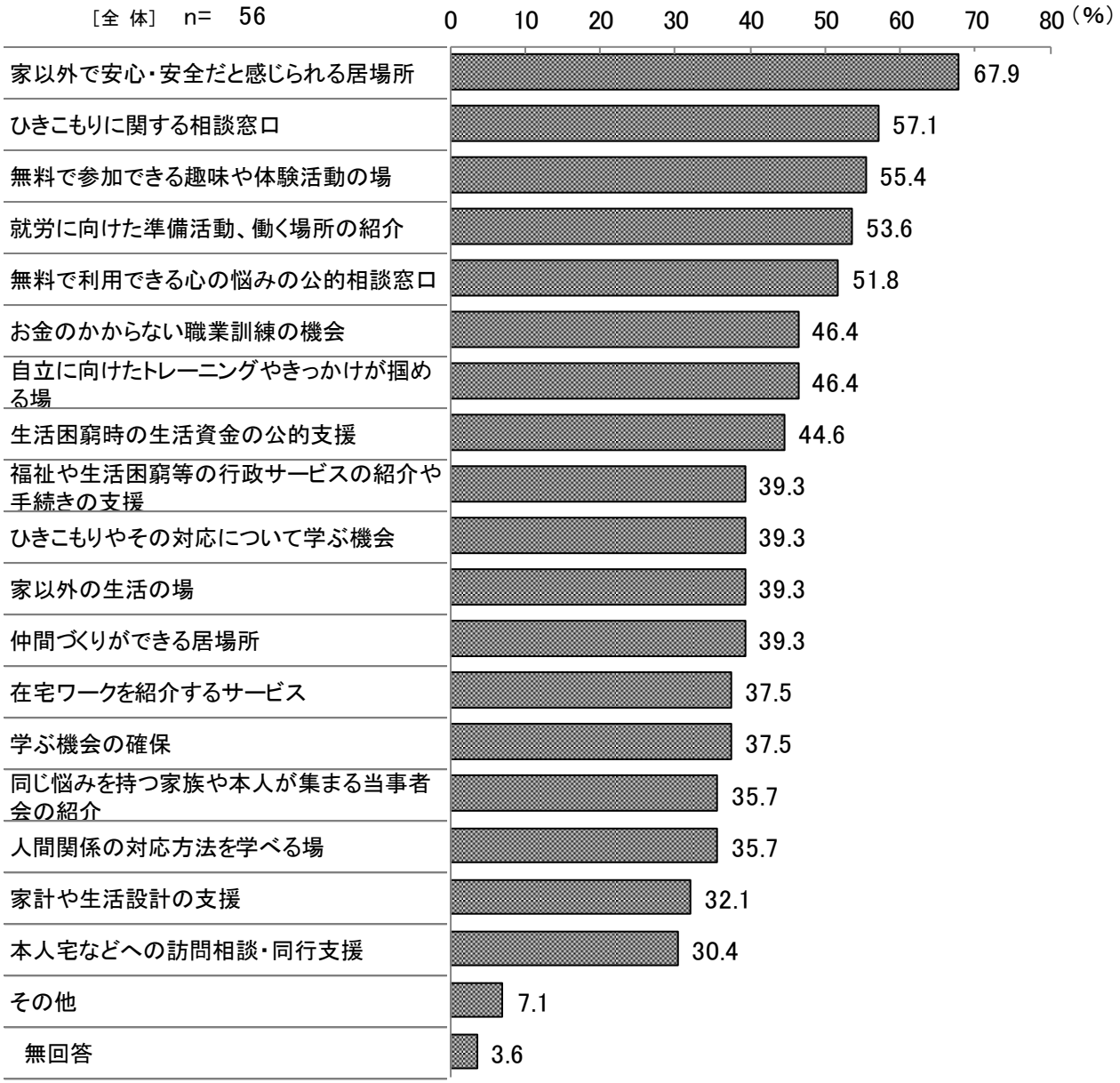
Q20　ひきこもりの状態を変えるために、必要であったり、役に立つと思うものすべてに○をつけてください。（○はいくつでも）



ひきこもりの状態を変えるために必要・役立つと思うものは、「家以外で安心・安全だと感じられる居場所」の割合（62.5%）が最も高く、次いで「就労（仕事探し）の悩みを相談できる相手」（60.7%）、「気軽に参加できる趣味や体験活動の場」（51.8%）の順となっている。

(21) ひきこもりに関することで悩む方々への支援等

Q21　ひきこもりに関することで悩む方々に対し、どのような支援等があるとよいと思いますか。（○はいくつでも）



ひきこもりに関することで悩む方々への支援等は、「家以外で安心・安全だと感じられる居場所」の割合（67.9%）が最も高く、次いで「ひきこもりに関する相談窓口」（57.1%）、「無料で参加できる趣味や体験活動の場」（55.4%）の順となっている。

(22) 支援のあり方について【自由意見】

Q22　現在、板橋区では、身体の病気以外の理由で、ふだん外出ができない方たちへの支援のあり方を検討しています。こうした支援のあり方について、ご意見があれば自由にお書きください。

※ 以下では回答の一部を抜粋し、内容別に分類した。なお、回答からは個人が特定できないよう加工している。

［回答者］ひきこもりの状態にある（過去にひきこもりの状態だった）ご本人

《相談・支援》
・週１回のカウンセリングを受けたいと思っても費用が高くて受けられない。無料もしくは安価で毎週カウンセリングを受けたい。
・自宅訪問相談、病院や相談や手続き等の付き添い。

《居場所》
・遊び場、生活資金、安心して働ける居場所、パワハラ対策、悩み事を相談できる場所、治安維持。
・スタッフの方の理解がその場の安心に繋がると思う。そして安心して通える場所を作ることも大切だと思う。
・楽しく行ける場所を見つけて、それを続けて行けるような所を探す。

《学ぶ機会》
・スポーツによる生涯支援、学ぶ機会の拡充、学校等の学ぶ「質」の拡大、いじめ対策の委員会の設置。

《社会参加・体験の場》
・気軽に参加できる体験の場があるとよいと思います。

《その他》
・時間をかけても良いので、全戸に訪問して実態調査してほしい。

［回答者］ひきこもりの状態にある（過去にひきこもりの状態だった）ご本人以外の家族

《就労・就学支援》
・最小限で社会とつながり、少しずつ自信をもっていくことができることが必要で在宅ワークがいいと思います。表面的でなく本当に困っていることにサポートしてほしい少しでも収入があれば自信が持てると思います。

《社会参加・体験の場》
・保育園や小学生の低年齢の子供達と一緒に遊べる場があれば気持的に楽しいかもしれません。

《相談・支援》
・専門の方々が何人かでグループを作ってる所へ行くとまあまあ安心できるアドバイスをしていただける場所が必要かと思います。
・自立支援に向けての施設を設け、増やしてほしい。
・別の相談場所の紹介や詳しくなくてもいいので内容の引き継ぎなどをしてもらうことができると精神的負担が減り、又、心の支えになったような気がします。

・大変かと思いますが、はじめだけは家もしくは近くまできて道案内をしていただくことをしたり、時には初めての所に出かけたりとのりものにのるなど外に出る機会を作ってもらえたり、同じ子などの友達の紹介、その人と 3～4 人で何か出かけたり、話したりする機会を作って交友関係を作るきっかけを作っていただけるとありがたいです。コロナで仕方ないですが、やはり実際は本人ときちんと会って話して外に出ることを作るきっかけをしてほしいです。
・家族が無料で気軽に相談できる電話、メール等の場所を作ってほしい。よろしくお願い致します。根気強く１人１人に対してチーム等を作っていただき本人と向き合って欲しいと思います。人手不足等もあり、面倒を見られない現状もあるかと思いますが、大事な命であり自立できたらすばらしいことです。
・専門家と直接対話する、それを継続することが必要です。そんな支援を考え早急に実行してください。
・ひきこもり状態や回復プロセスの段階に合わせた細かい支援が有れば、本人も行動を起こすのではないか。
《その他》
・板橋区でひきこもりの支援に力を入れてくださる事を心強く感じます。是非、よろしくお願い致します。

３　分析・クロス集計

（１）ひきこもりの状態にある者の属性・状況・支援ニーズ等

ひきこもりの状態にある方（過去にひきこもりの状態であった方）についての主な設問で最も多かった回答

性別　男性　　**年齢**　30～34 歳　　**同居家族**　母

人との交流状況　家族と会話はするが、家族以外の人と交流がない

外出状況　一人で買い物に出かけることはある（生活に必要なことのみ）

ひきこもりの状態になってからの期間　10～15 年未満

ひきこもりの状態になったきっかけ　学校に馴染めなかった・不登校

ひきこもりの状態になる前に必要だった支援　不安や悩み、弱音を話すこと

相談した機関　健康福祉センター

相談した内容　心理・精神面(不安・イライラする)の悩み

ひきこもりの状態を変えるために、必要・役立つと思うもの　（上位３項目）

1　家以外で安心・安全だと感じられる居場所
2　就労（仕事探し）の悩みを相談できる相手
3　気軽に参加できる趣味や体験活動の場

※ 上記は、回答者＝ひきこもりの状態にある本人とその家族等の集計結果であり、現在ひきこもり状態にある方と過去にひきこもりの状態であった方の回答。

（２）ひきこもりの状態にある（過去にひきこもりの状態であった）本人の回答

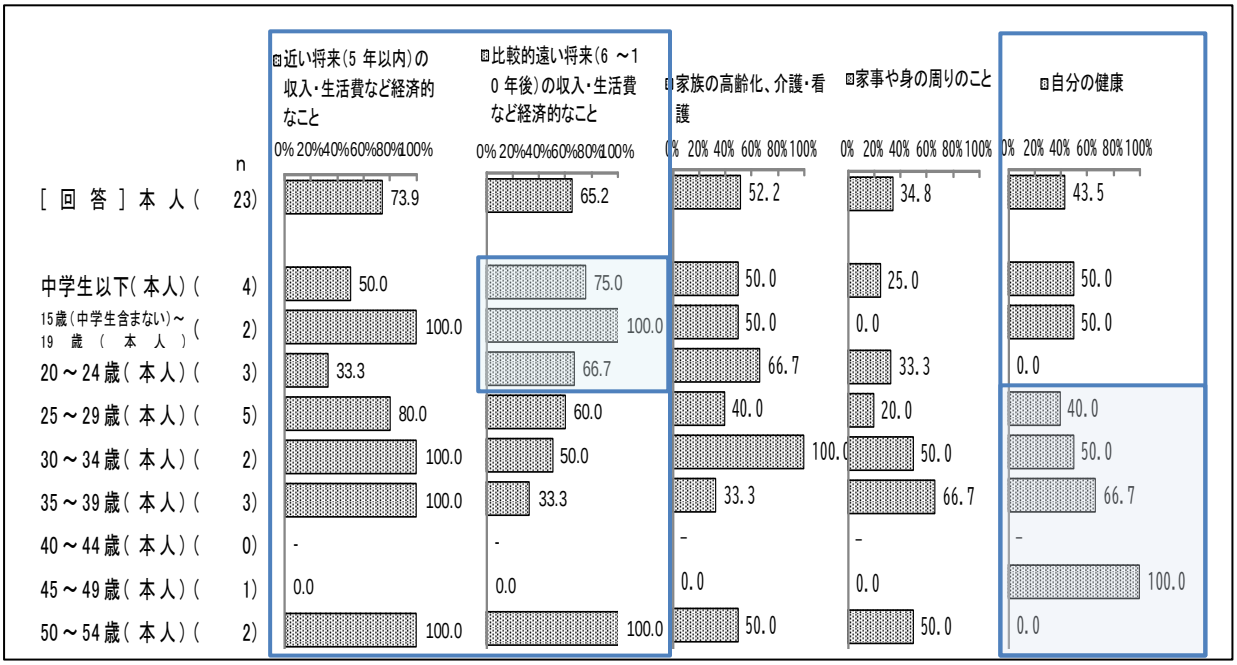
ひきこもりの状態にある（過去にひきこもりの状態だった）本人の回答のみを抜粋し、本人の視点で考察する。

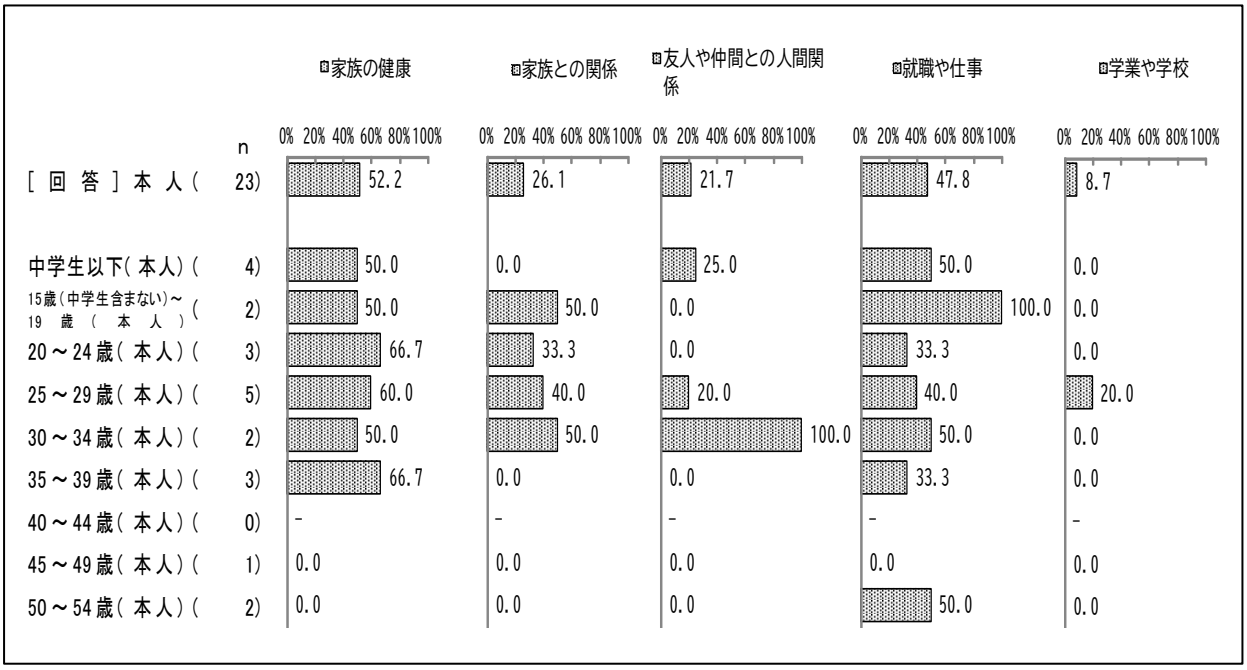
① 感じている不安や危機感

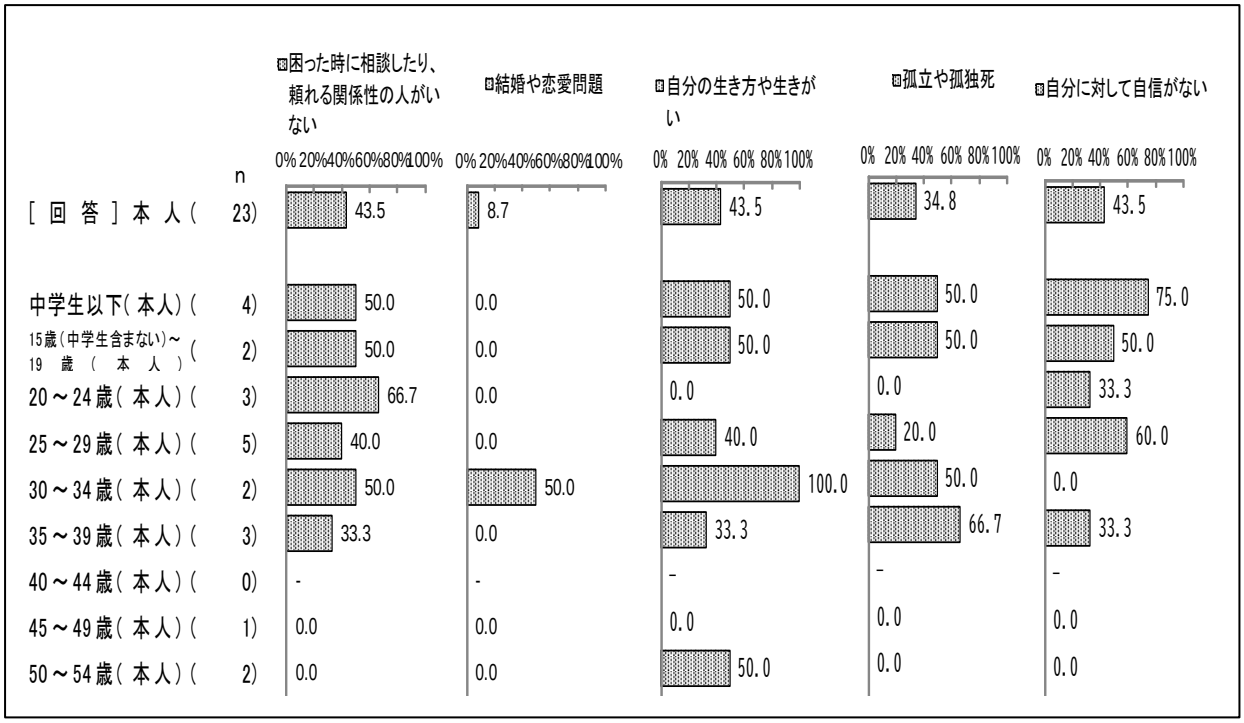
①－１　「本人年齢（Q9）」×「感じている不安や危機感（Q5）」

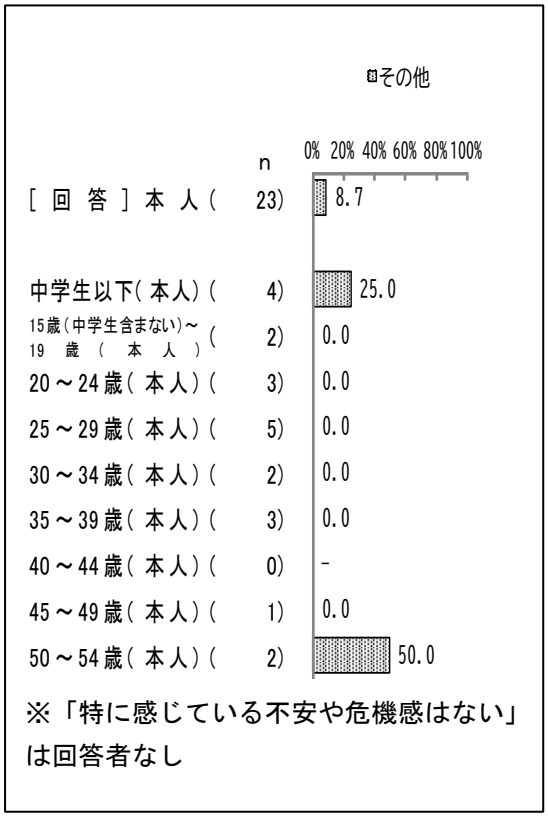
・全体では、年齢にかかわらず「将来の収入・生活費など経済的なこと」が高い割合を占めており、うち、若年層の方が「比較的遠い将来（6～10 年後）」に対する不安を強く感じている傾向にある。

・年齢が高くなるほど、「自分の健康」に対する不安の割合が高くなっている。







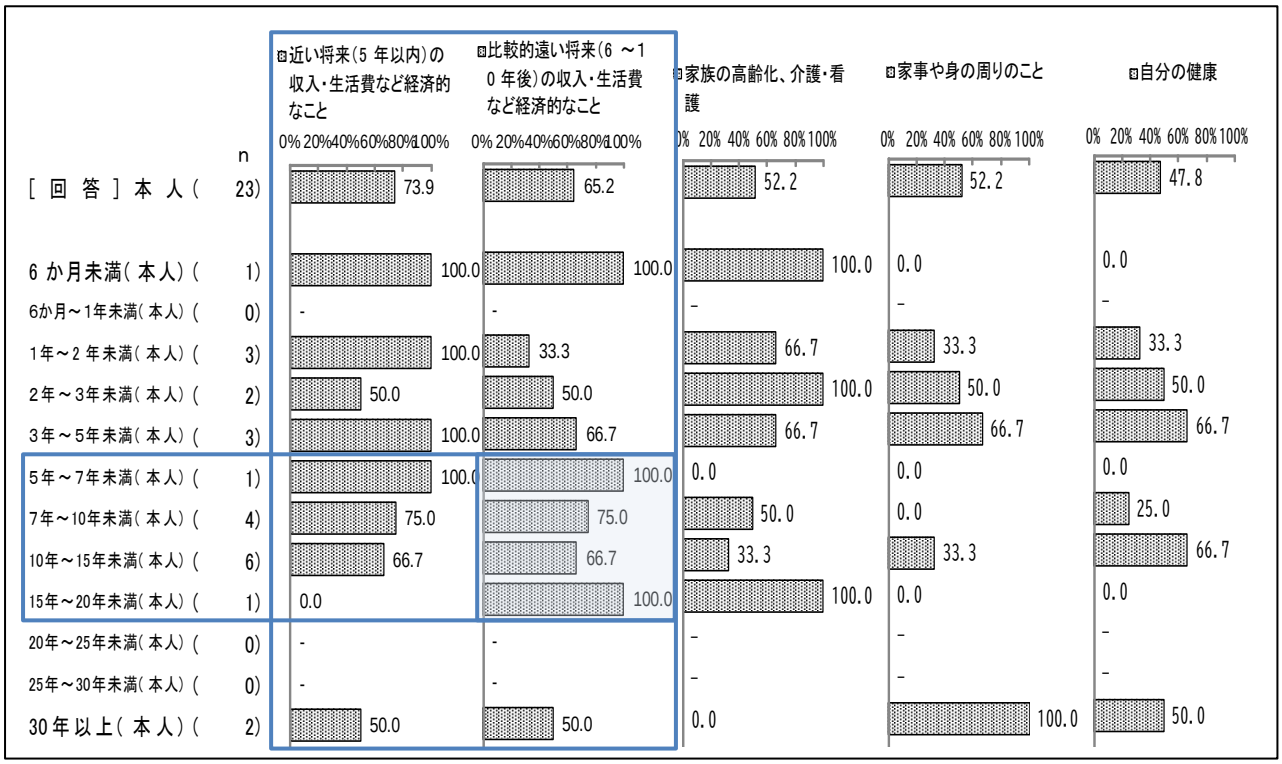


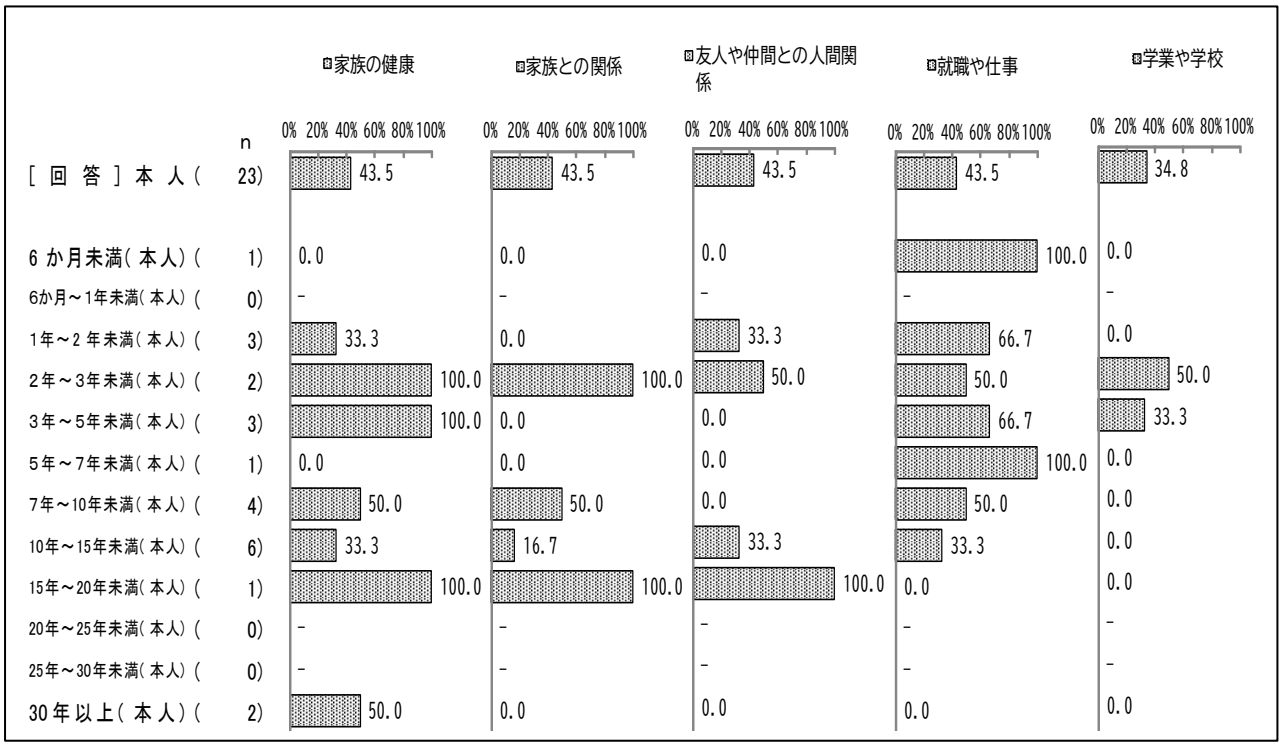
※「特に感じている不安や危機感はない」は回答者なし

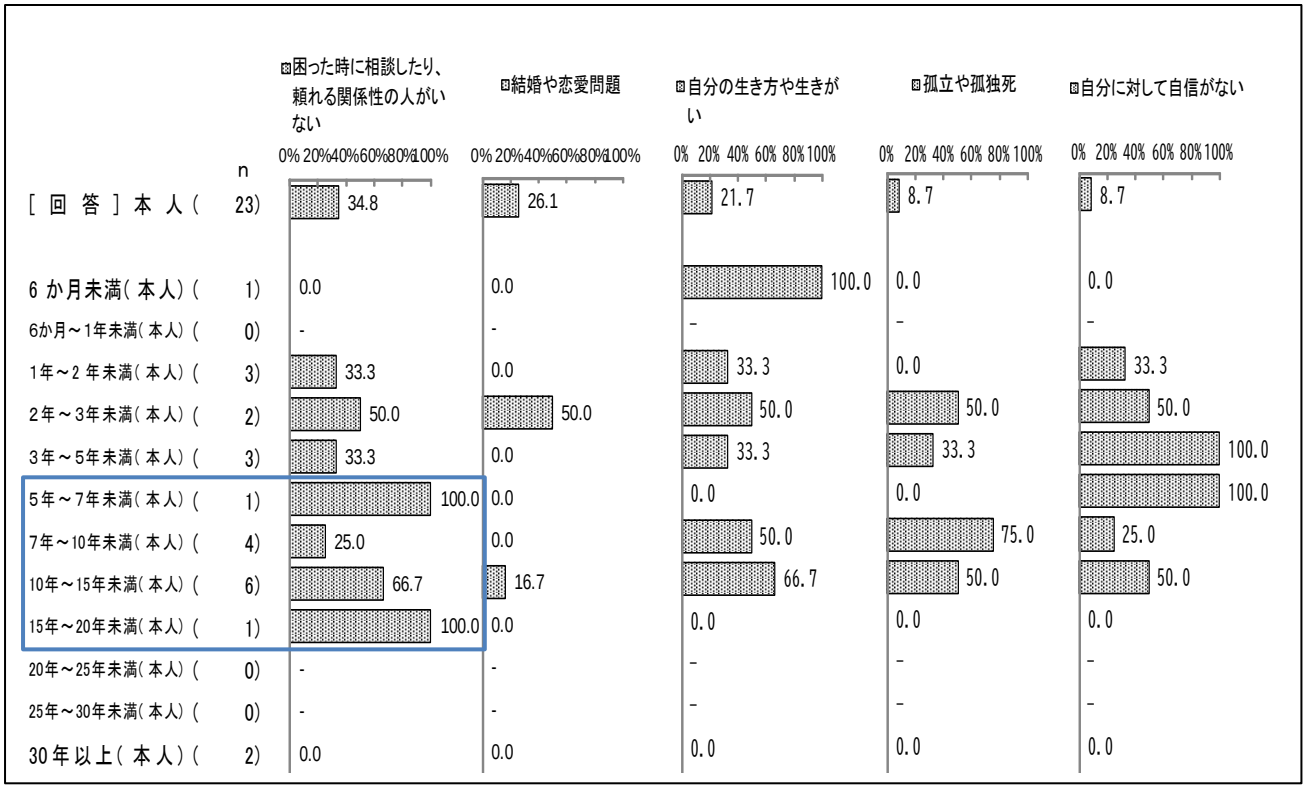
※ 年齢無回答１名を除いているため、本人年齢別の内訳の合計数は全体数（ｎ＝23）と一致しない。

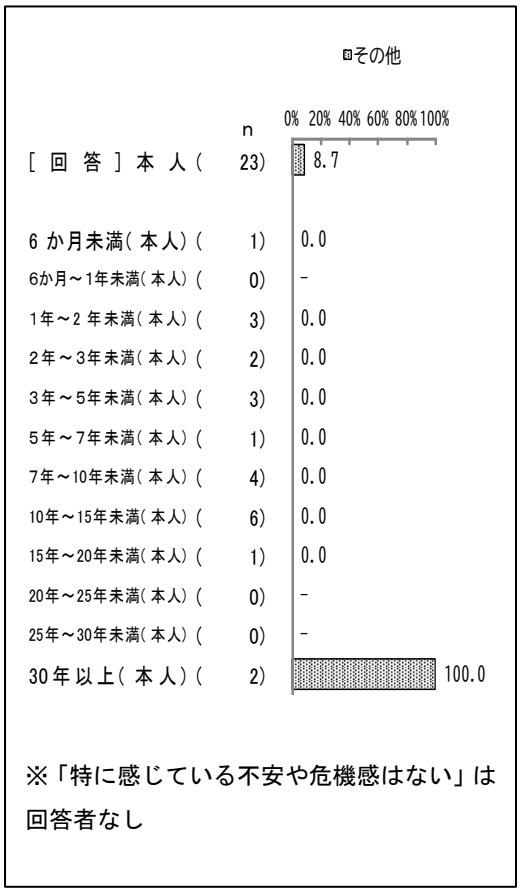
①－２　「ひきこもりの状態になってからの期間（Q12）」×「本人が感じている不安や危機感（Q5）」

・ひきこもりの期間にかかわらず、「将来の収入・生活費など経済的なこと」が高い割合を占めている。うち、「比較的遠い将来（６～10 年後）の収入・生活費など経済的なこと」に対する不安・危機感を感じているのは、ひきこもりの期間が５年以上と長くなる方が高い傾向にある。
・５年以上～20 年未満において、「困った時に相談したり、頼れる関係性の人がいない」をあげる割合が高くなっている。







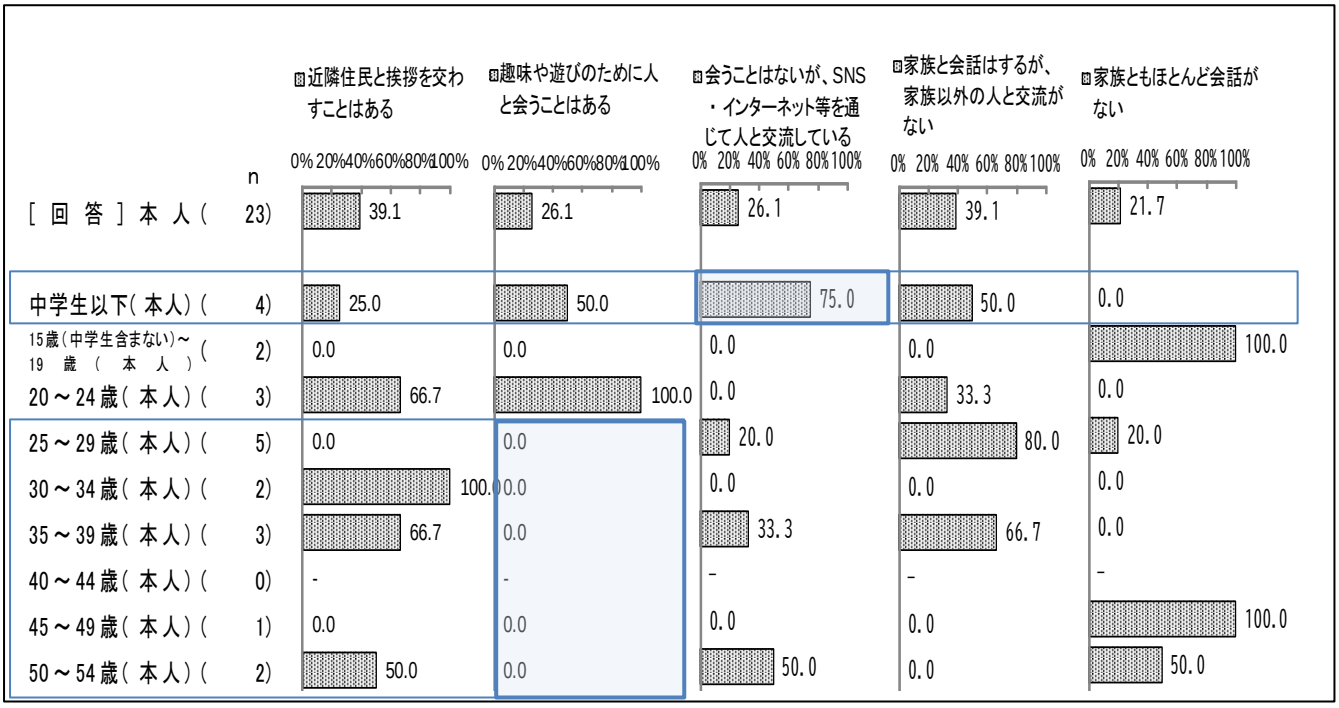


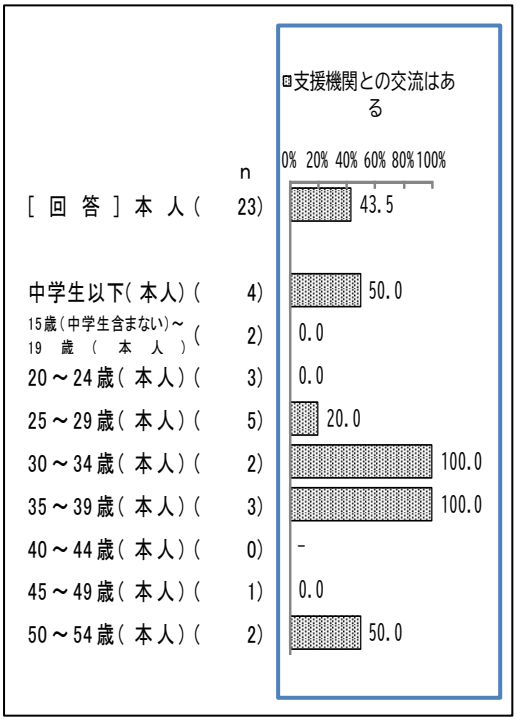
※「特に感じている不安や危機感はない」は回答者なし

② 人との交流状況

②－１「本人年齢（Q9）」×「人との交流状況（Q10）」

・全体では、「支援機関との交流はある」が最も高い割合となっている。
・年齢別にみると、「中学生以下」では「会うことはないが、SNS・インターネット等を通じて人と交流している」が最も高い割合であった。
・25 歳以上は、「趣味や遊びのために人と会うことはある」の状況にあてはまる者はいなかった。

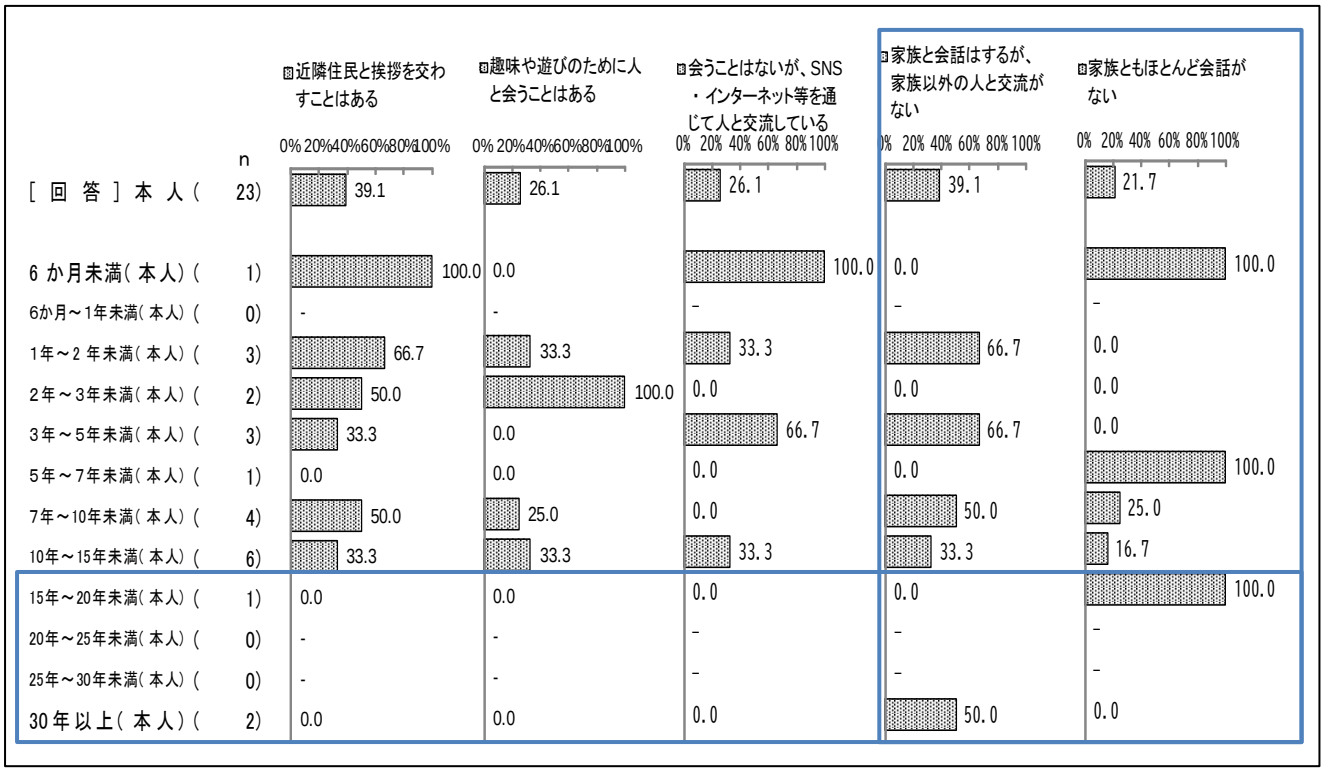


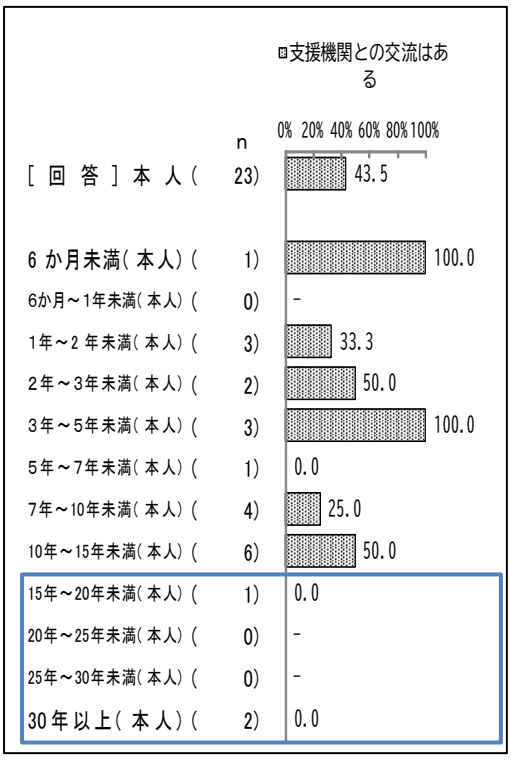


※ 年齢無回答１名を除いているため、本人年齢別の内訳の合計数は全体数（ｎ＝23）と一致しない。

②－２「ひきこもりの状態になってからの期間（Q12）」×「人との交流状況（Q10）」

・ひきこもりの期間が 15 年以上となる者は、「家族と会話はするが、家族以外の人と交流がない」または「家族ともほとんど会話がない」のみで、外部との交流が少ない状況がうかがえる。





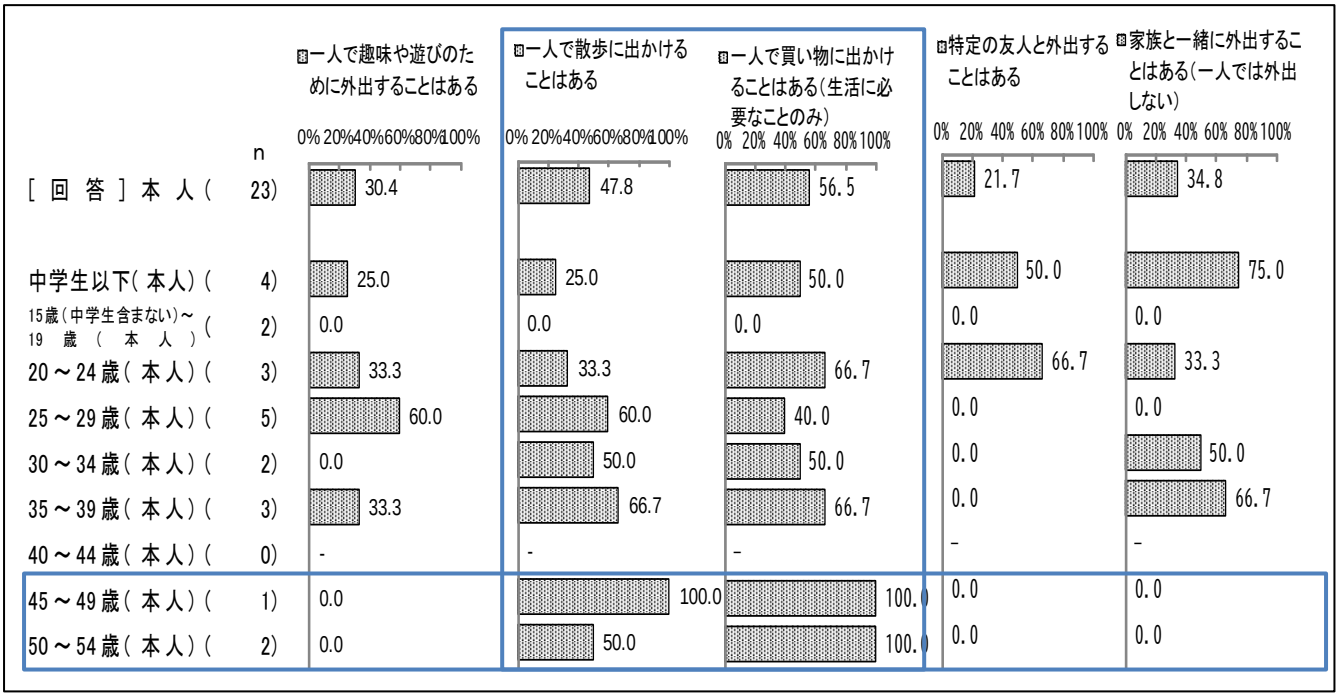
③ 外出状況

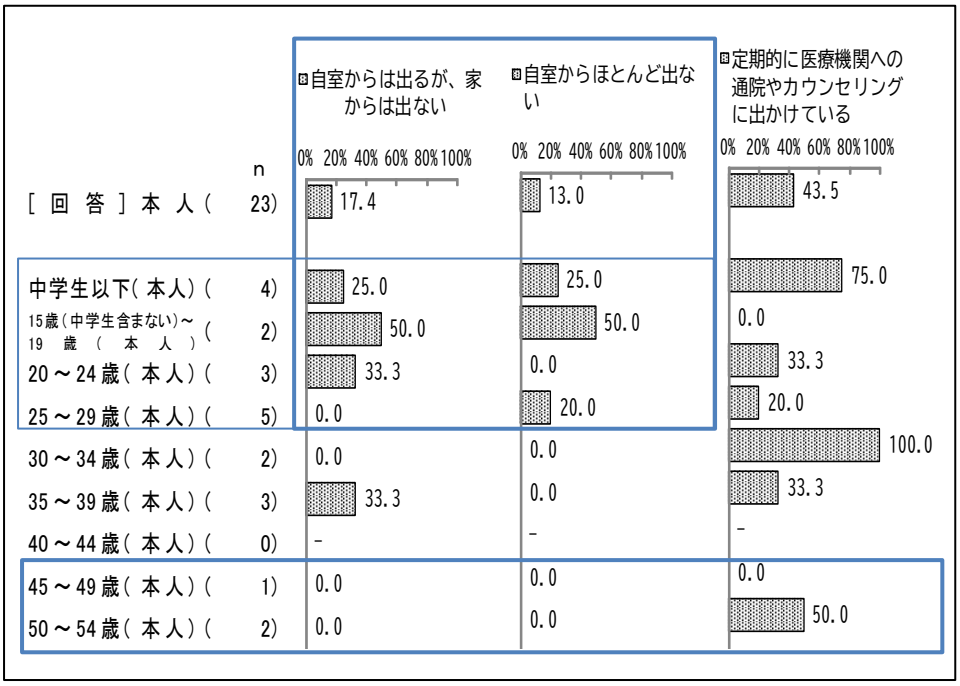
③－１　「本人年齢（Q9）」×「外出状況（Q11）」

・全体では「一人で買い物に出かけることはある（生活に必要なことのみ）」が最も高い割合となっている。

・45 歳以上では、特定の友人や家族と外出することはなく、一人で散歩や買い物に出かけることが主な外出状況となっている。

・「家からは出ない」または「自室からほとんど出ない」は、若年層に多い傾向がみられる。

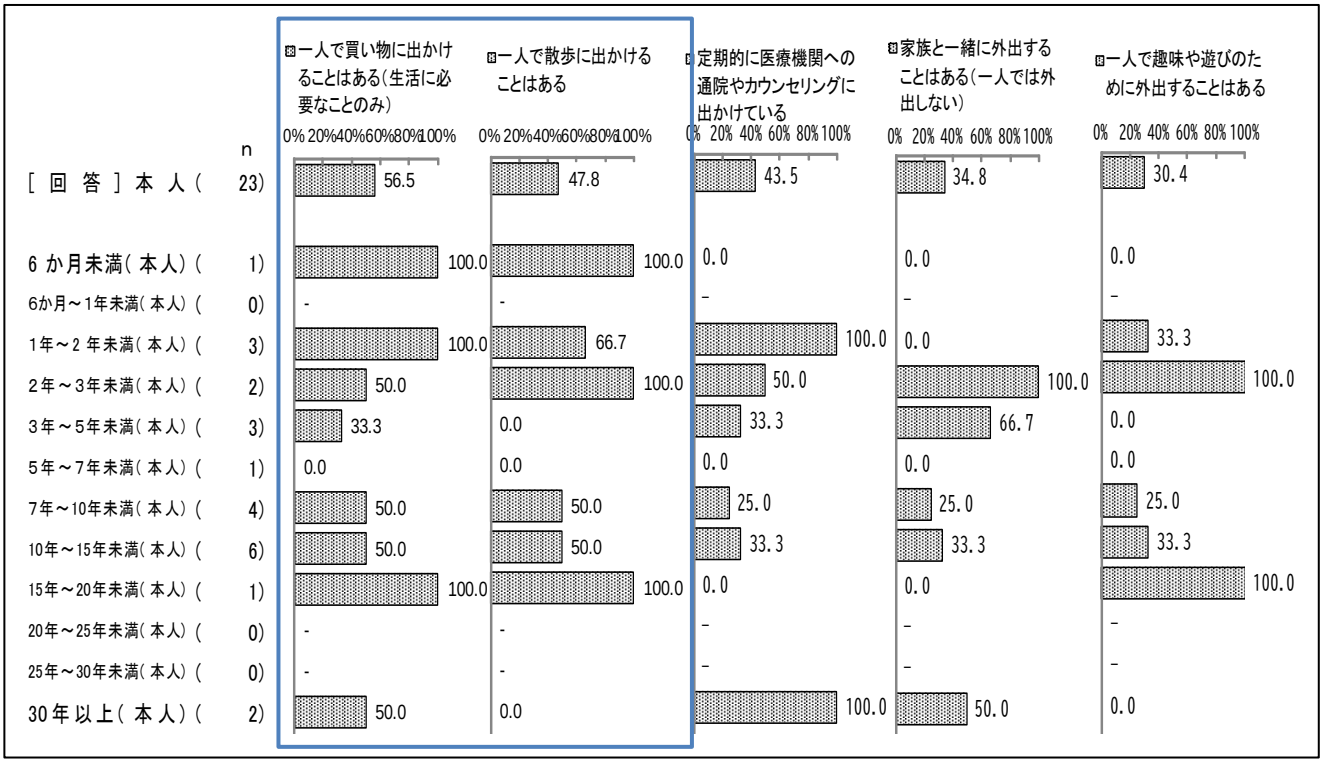


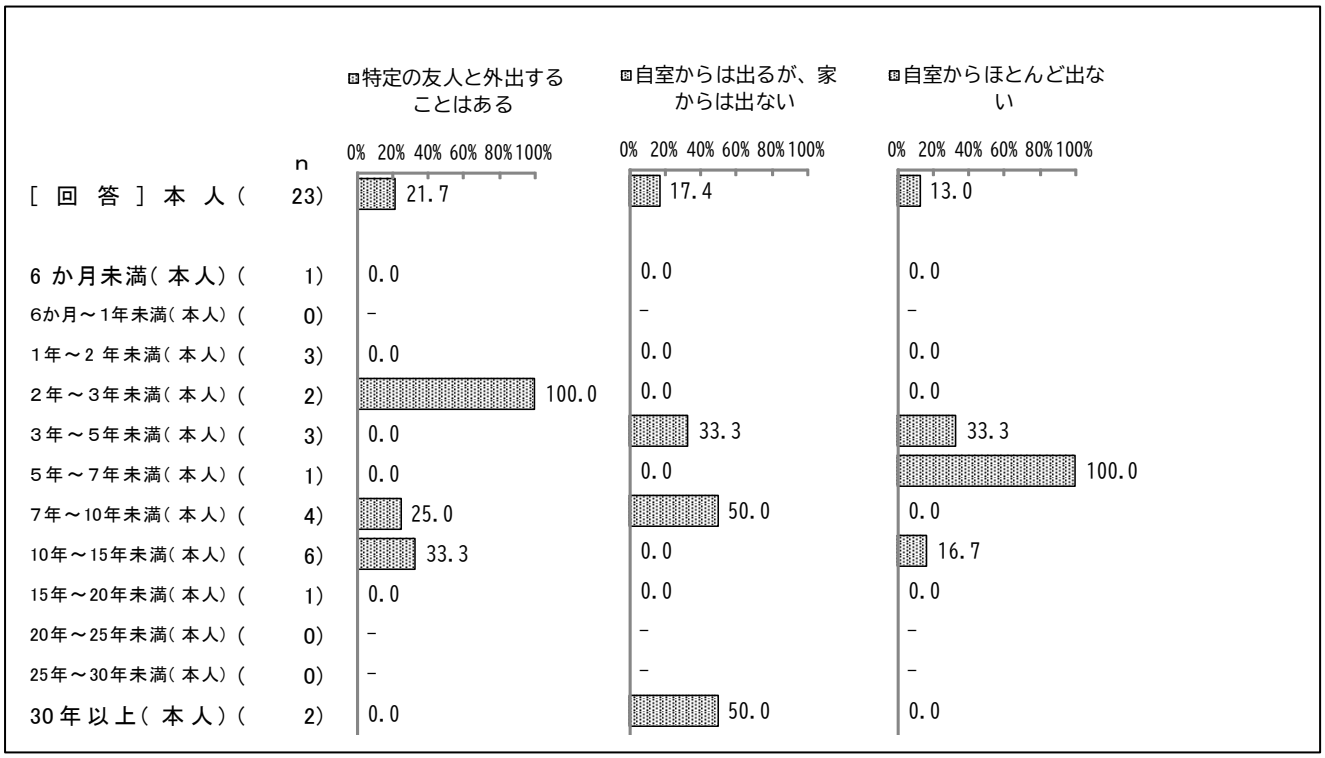


※ 年齢無回答１名を除いているため、本人年齢別の内訳の合計数は全体数（ｎ＝23）と一致しない。

③－２「ひきこもりの状態になってからの期間（Q12）」×「外出状況（Q11）」

・ひきこもりの期間で、外出状況に大きな差異はみられず、一人での買い物や散歩に出かけることが多い傾向がみられる。

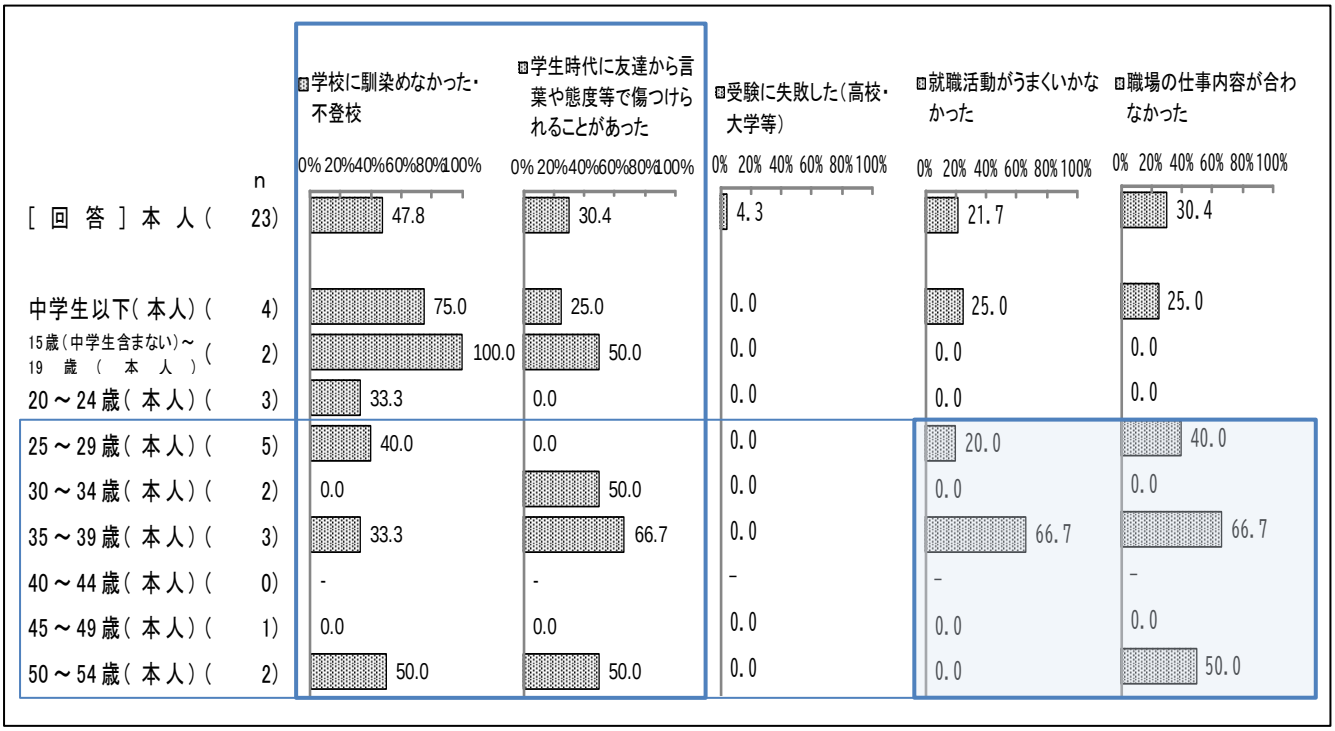


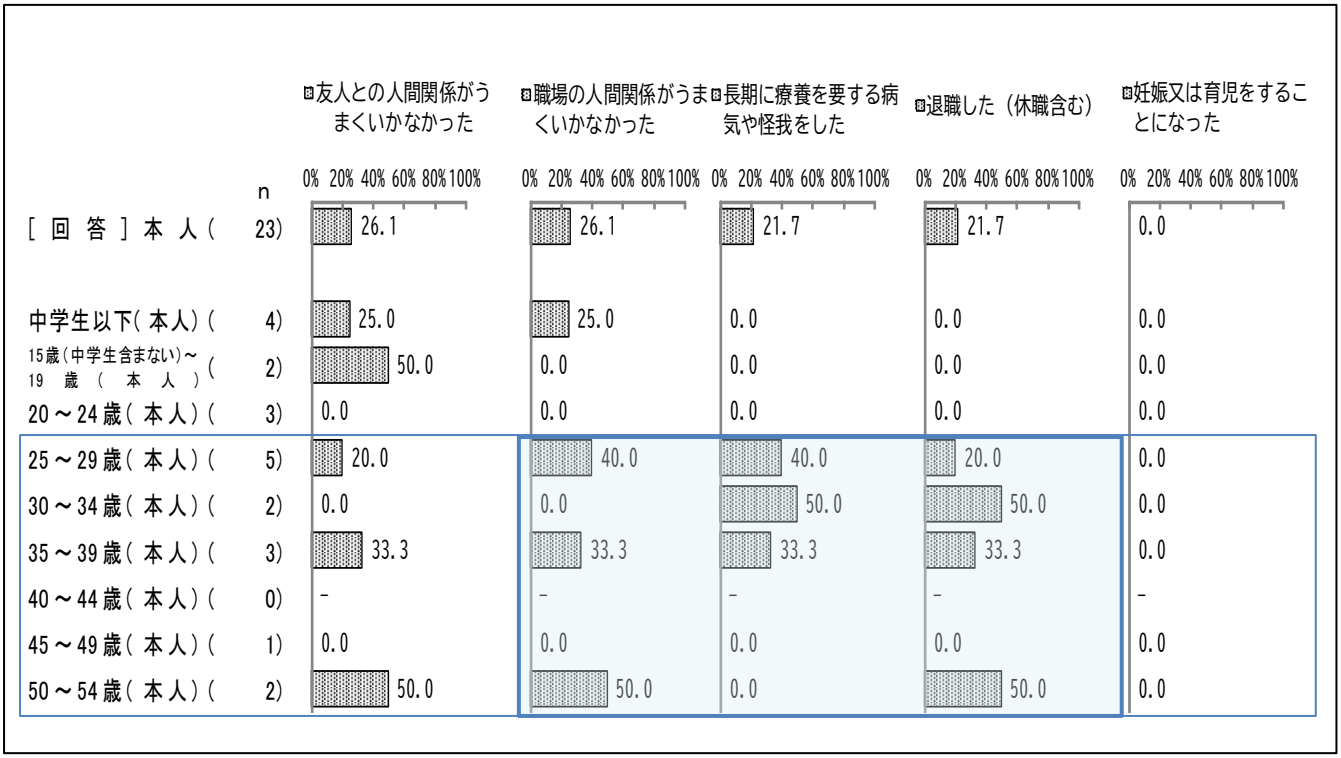


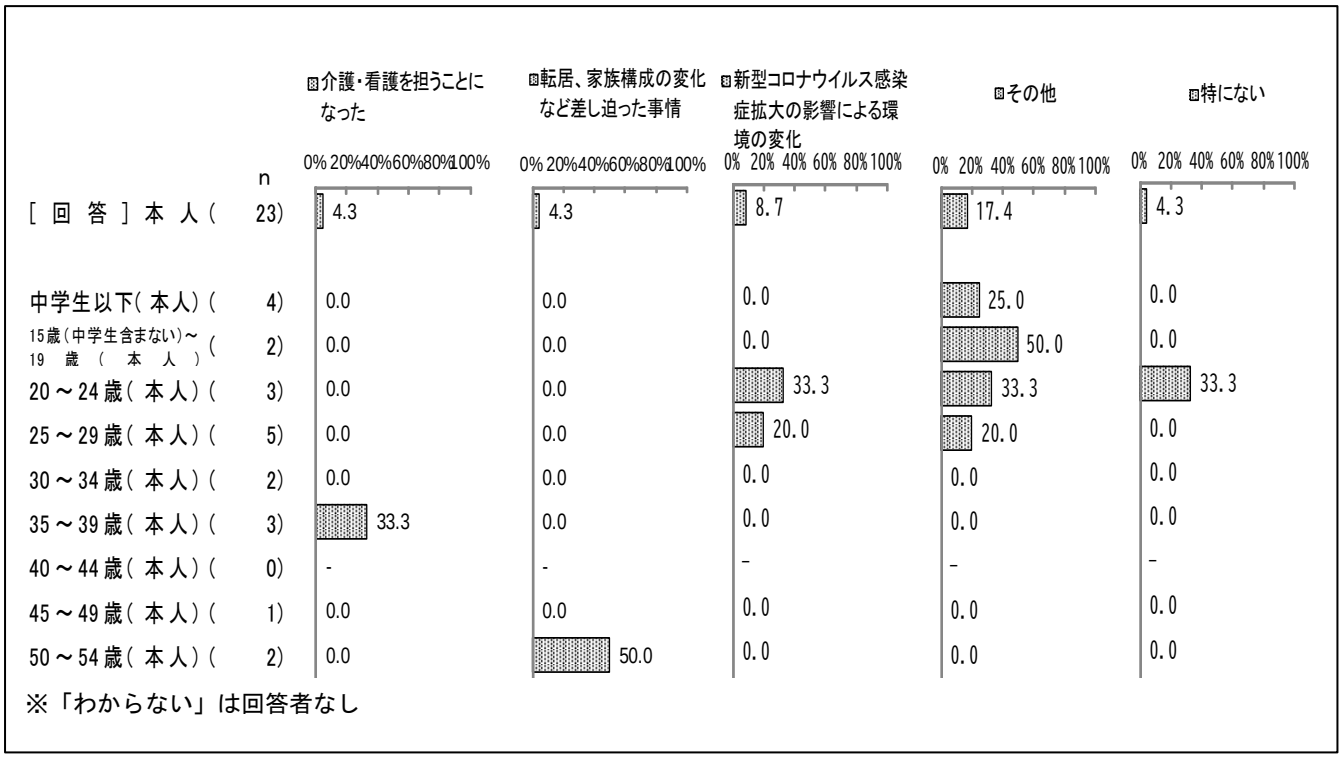
④ ひきこもりの状態になったきっかけ

④－１　「本人年齢（Q9）」×「ひきこもりの状態になったきっかけ（Q13）」

・全年齢層で「学校に馴染めなかった・不登校」や「学生時代に友達から言葉や態度等で傷つけられることがあった」が高い割合となっており、学生時代における体験がひきこもりのきっかけとなることが多い傾向にあることがみてとれる。さらに、25 歳以上では、「就業関係（職場の仕事内容や人間関係・退職(休職含む）」と「長期に療養を要する病気や怪我」によるきっかけが、重ねてあげられている。



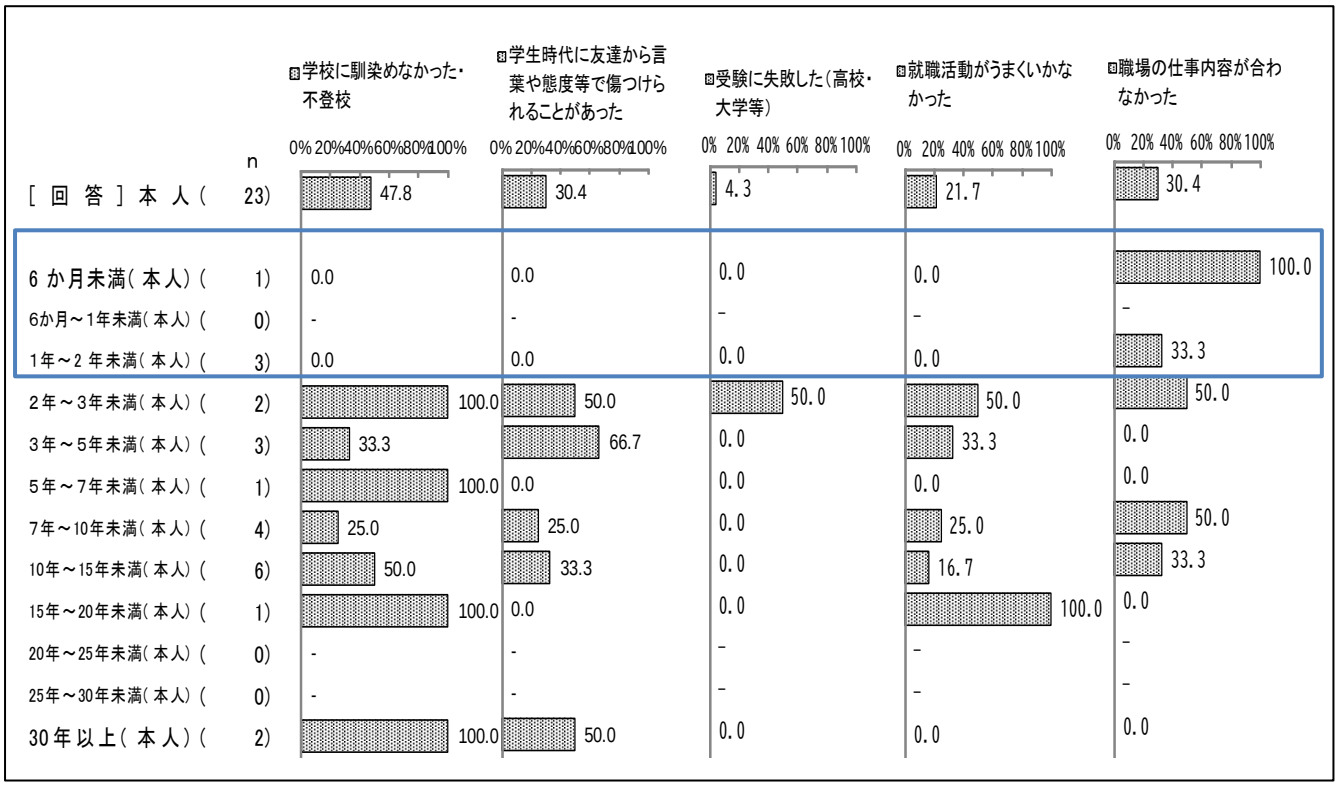


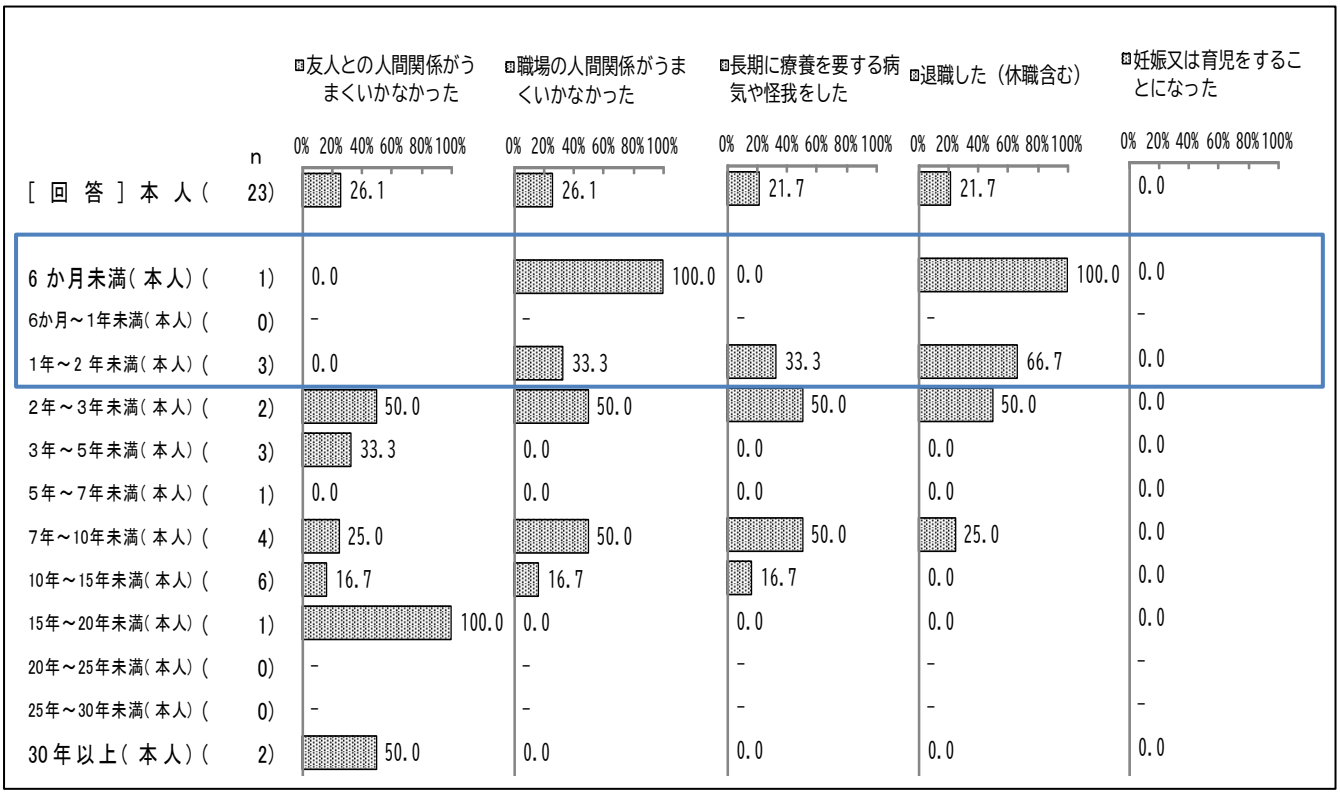


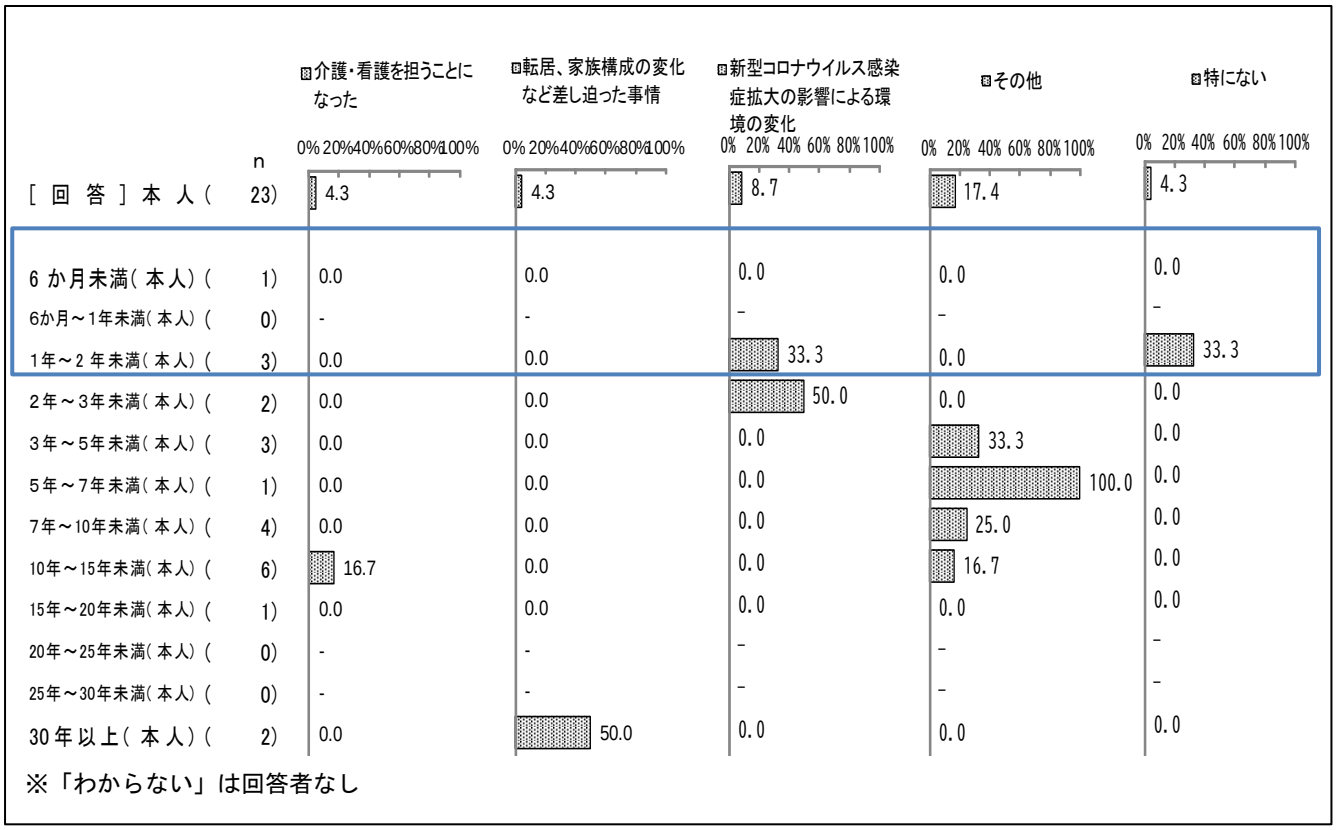
※ 年齢無回答１名を除いているため、本人年齢別の内訳の合計数は全体数（ｎ＝23）と一致しない。

④－２「ひきこもりの状態になってからの期間（Q12）」×「ひきこもりの状態になったきっかけ（Q13）」

ひきこもりの期間が比較的短い２年未満では、「就業関係（職場の仕事内容や人間関係・退職(休職含む）」と「長期に療養を要する病気や怪我」のみがあげられている。





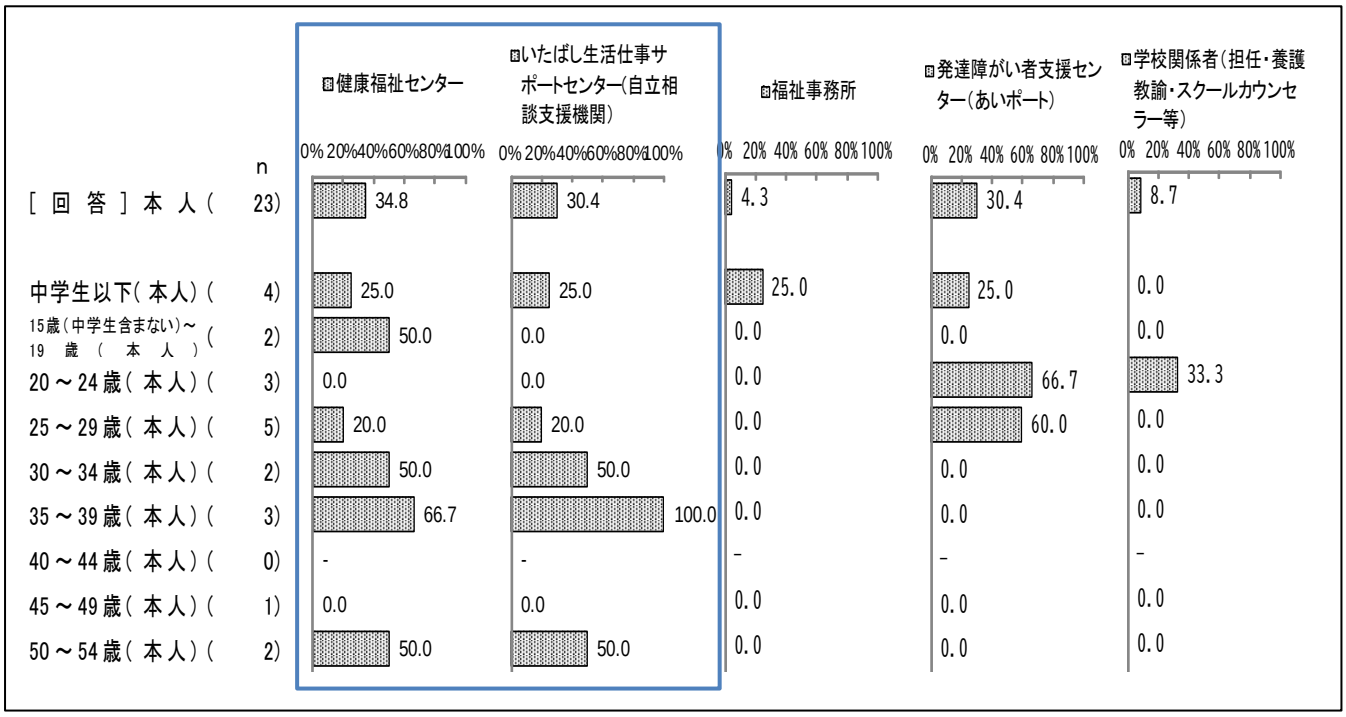


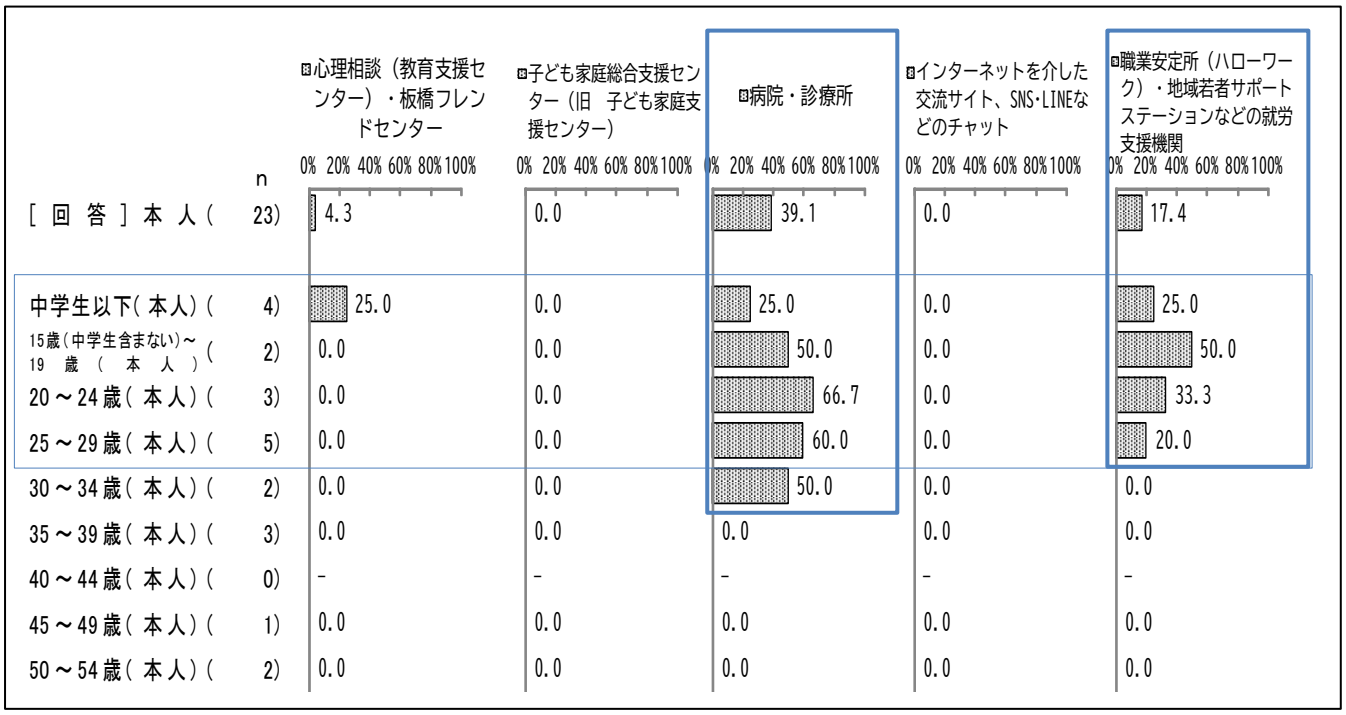
※「わからない」は回答者なし

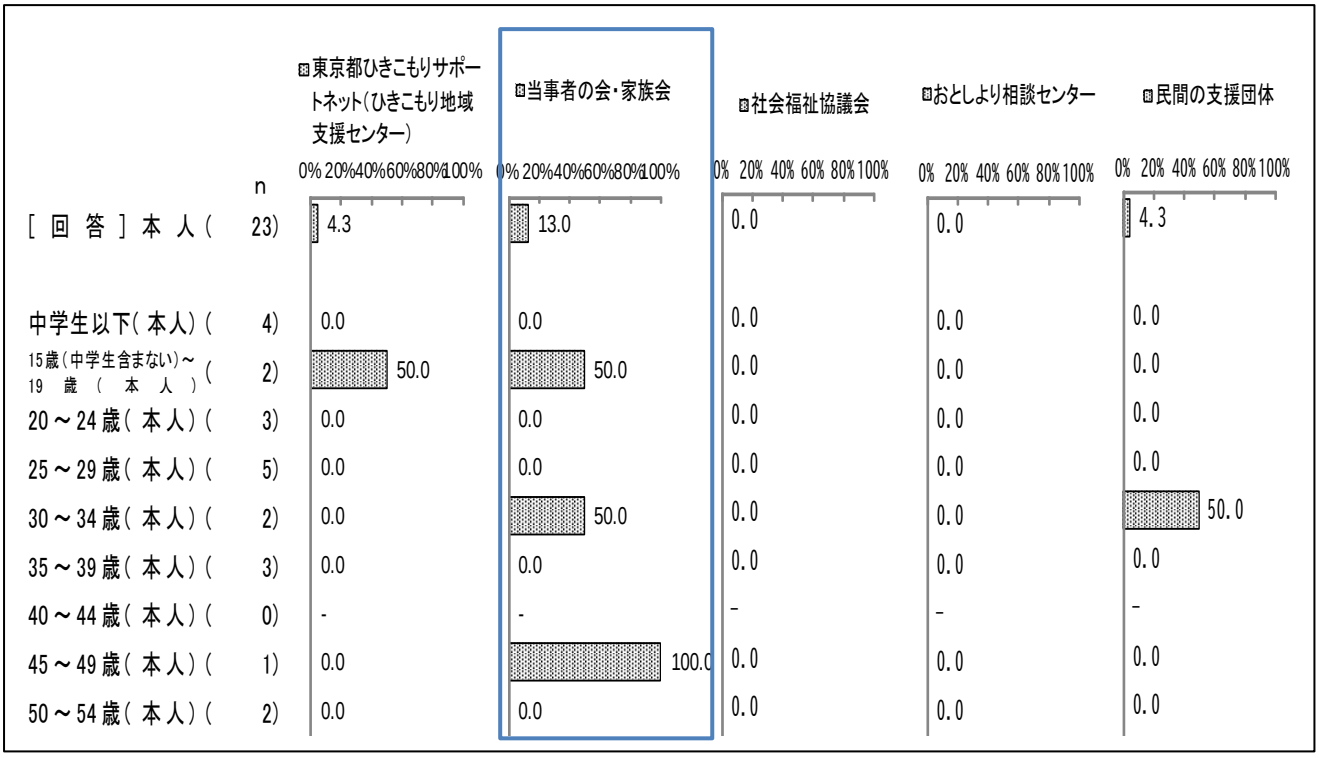
⑤ 相談した機関

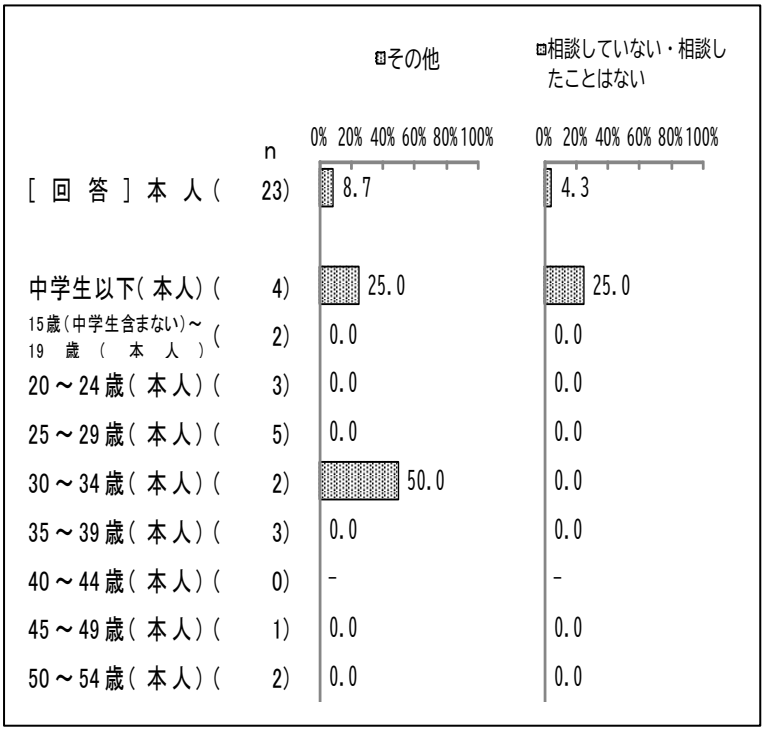
⑤－１　「本人年齢（Q9）」×「相談した機関（Q15）」

・全体では「病院・診療所」の割合が最も高く、34 歳以下の若年層が相談している。
・幅広い年齢層が相談しているのは、区立機関「健康福祉センター」「いたばし生活仕事サポートセンター（自立相談支援機関）」や「当事者の会・家族会」であることがみてとれる。
・「職業安定所（ハローワーク）・地域若者サポートステーションなどの就労支援機関」は、20 代までの相談が多い傾向がみられる。





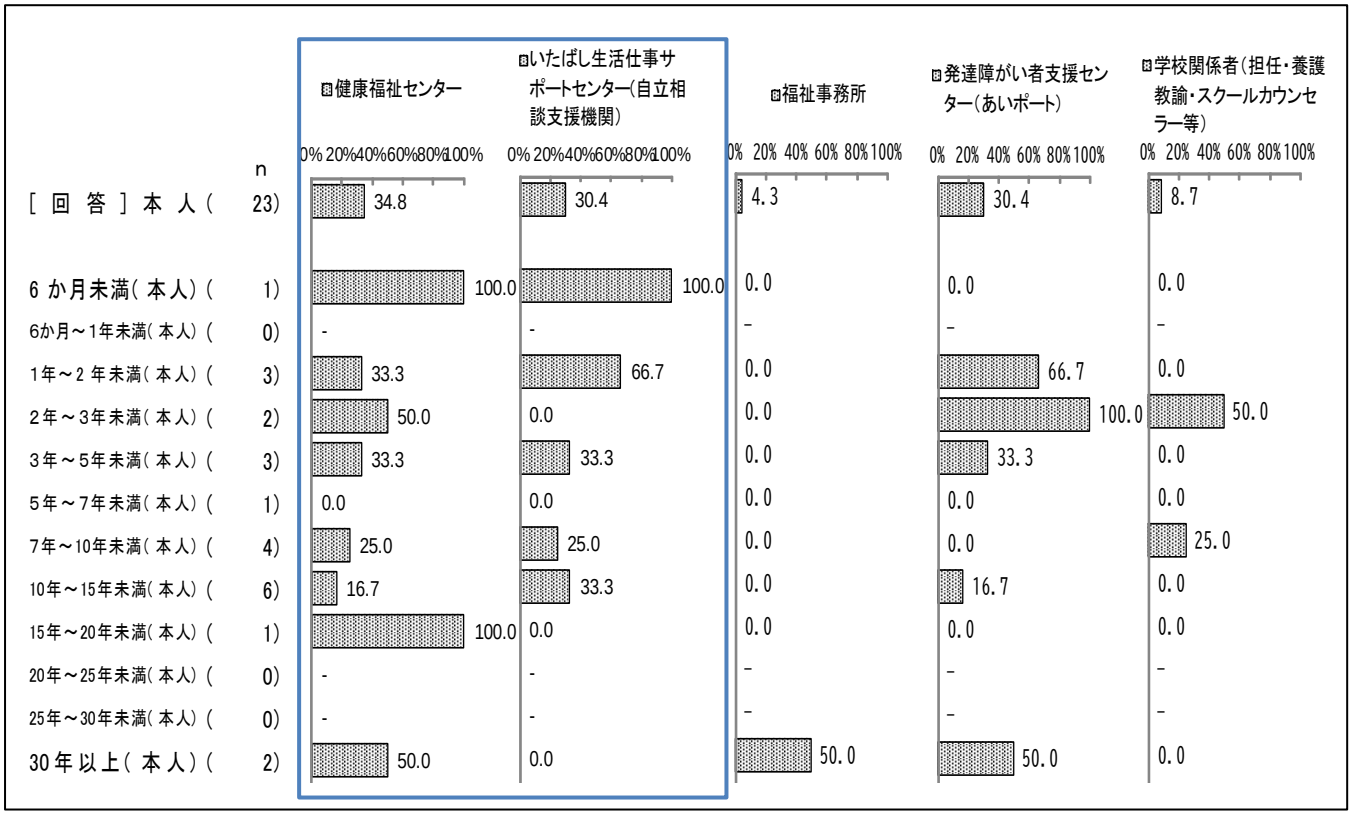


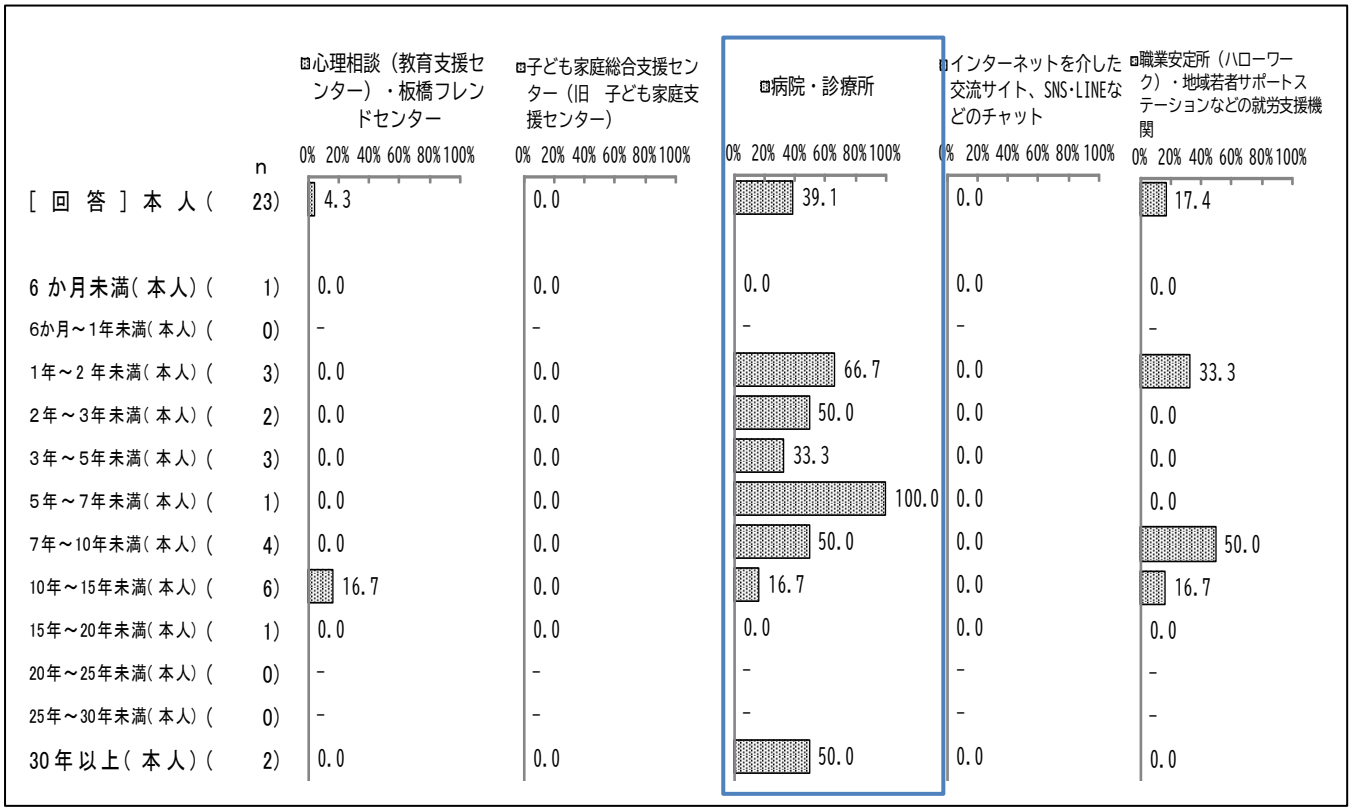


※ 年齢無回答１名を除いているため、本人年齢別の内訳の合計数は全体数（ｎ＝23）と一致しない。

⑤－２「ひきこもりの状態になってからの期間（Q12）」×「相談した機関（Q15）」

・ひきこもりの期間にかかわらず、「病院・診療所」「健康福祉センター」「いたばし生活仕事サポートセンター（自立相談支援機関）」へ相談していることがみてとれる。
・「当事者の会・家族会」へは、７年～15 年未満の者が相談している。





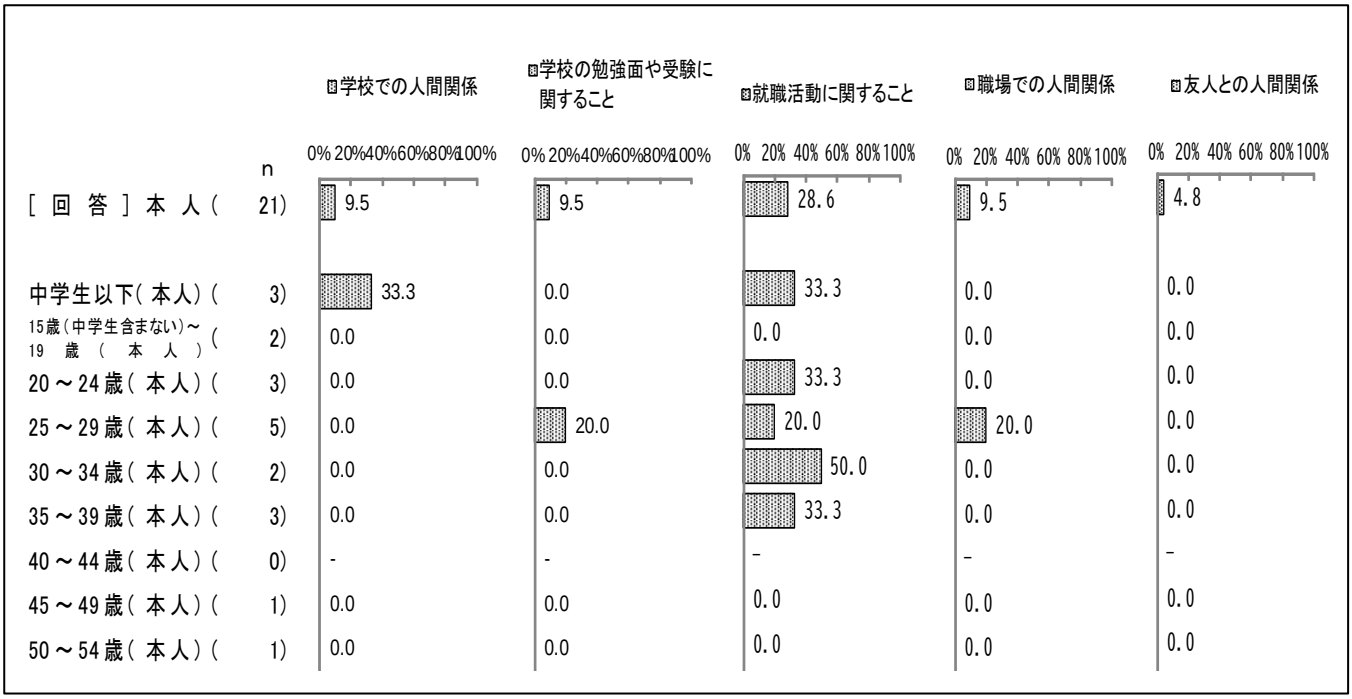
	n	東京都ひきこもりサポートネット（ひきこもり地域支援センター）	当事者の会・家族会	社会福祉協議会	おとしより相談センター	民間の支援団体
[回 答] 本 人 (	23)	4.3	13.0	0.0	0.0	4.3
6 か月未満(本人) (	1)	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
6か月～1年未満(本人) (	0)	-	-	-	-	-
1年～2 年未満(本人) (	3)	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
2年～3年未満(本人) (	2)	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
3年～5年未満(本人) (	3)	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
5年～7年未満(本人) (	1)	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
7年～10年未満(本人) (	4)	25.0	25.0	0.0	0.0	0.0
10年～15年未満(本人) (	6)	0.0	33.3	0.0	0.0	16.7
15年～20年未満(本人) (	1)	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
20年～25年未満(本人) (	0)	-	-	-	-	-
25年～30年未満(本人) (	0)	-	-	-	-	-
30 年 以 上 (本 人) (	2)	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0

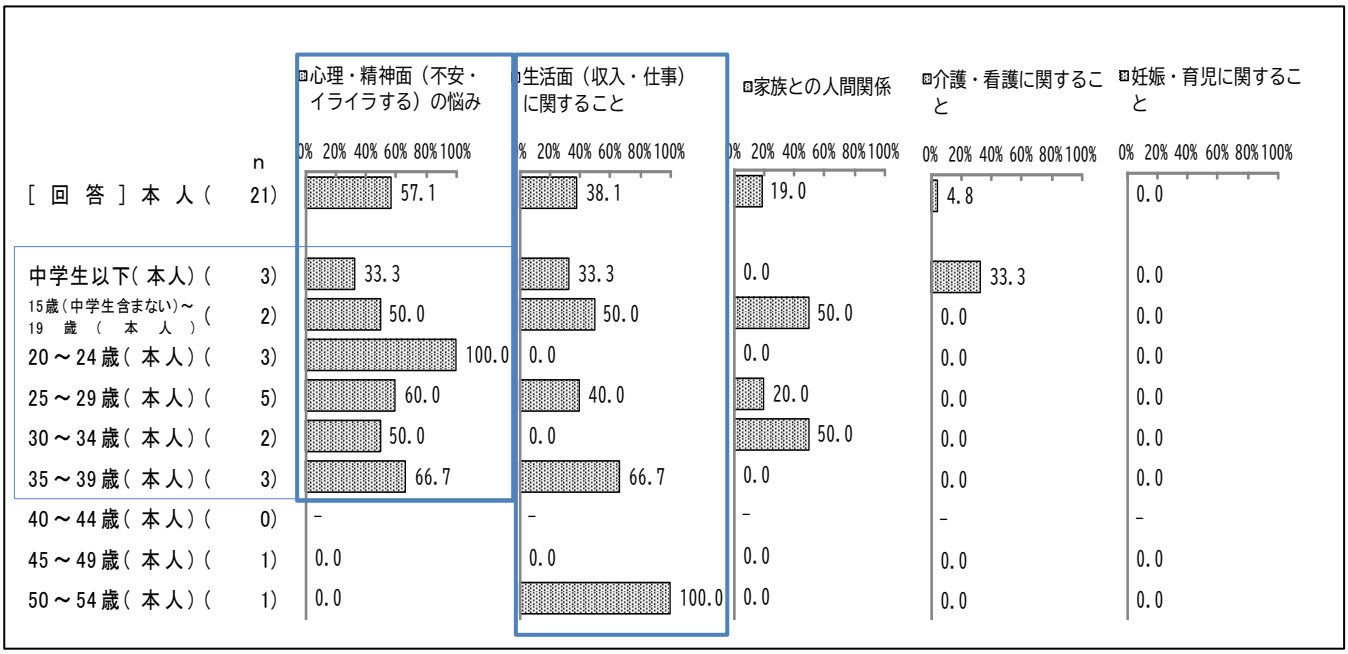
	n	その他	相談していない・相談したことはない
[回 答] 本 人 (	23)	8.7	4.3
6 か月未満(本人) (	1)	0.0	0.0
6か月～1年未満(本人) (	0)	-	-
1年～2 年未満(本人) (	3)	0.0	0.0
2年～3年未満(本人) (	2)	0.0	0.0
3年～5年未満(本人) (	3)	33.3	0.0
5年～7年未満(本人) (	1)	0.0	0.0
7年～10年未満(本人) (	4)	0.0	0.0
10年～15年未満(本人) (	6)	16.7	16.7
15年～20年未満(本人) (	1)	0.0	0.0
20年～25年未満(本人) (	0)	-	-
25年～30年未満(本人) (	0)	-	-
30 年 以 上 (本 人) (	2)	0.0	0.0

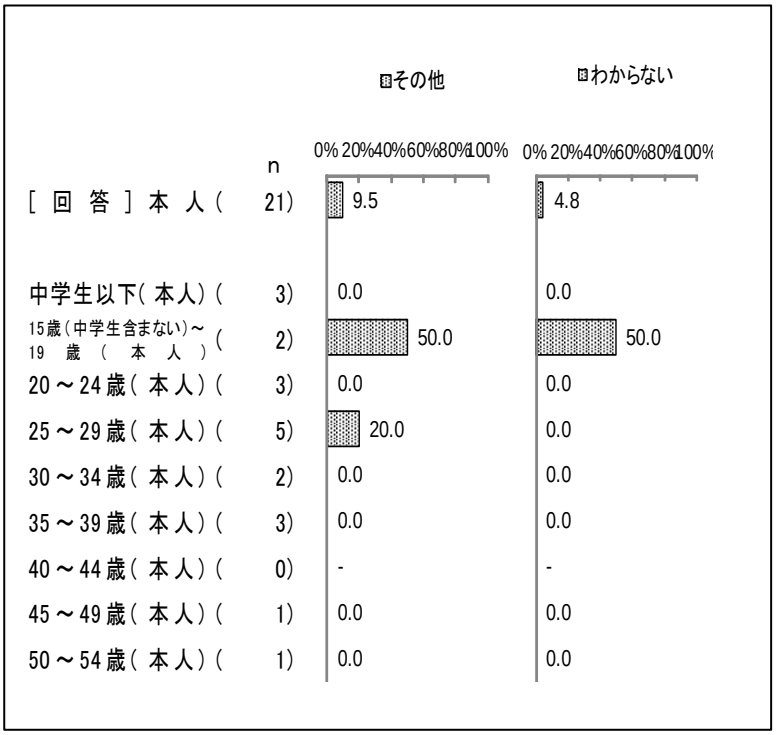
⑥ 相談した内容

⑥－１　「本人年齢（Q9）」×「相談した内容（Q16）」

・全体では、「心理・精神面（不安・イライラする）の悩み」の割合が最も高く、39 歳以下が相談をしている。
・次いで割合の高い「生活面（収入・仕事）に関すること」は、幅広い年齢層が相談している内容である。



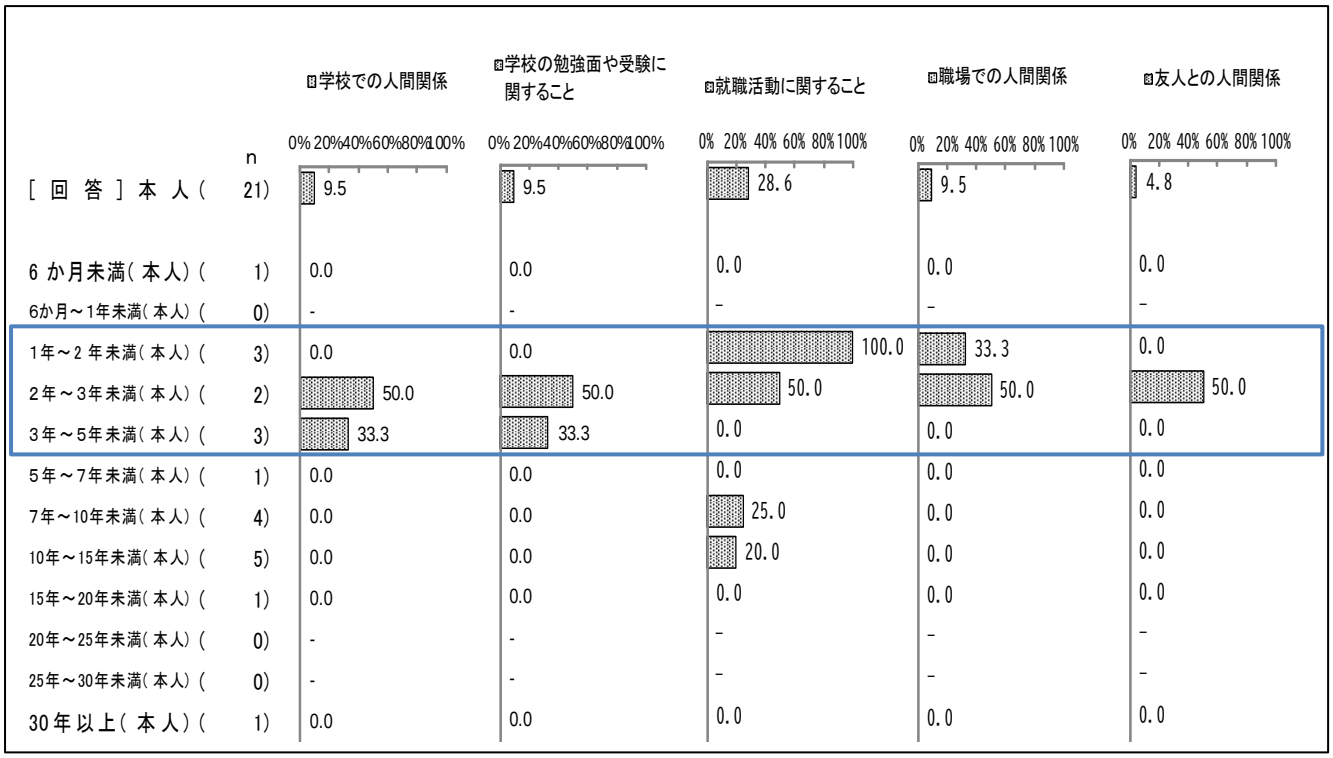


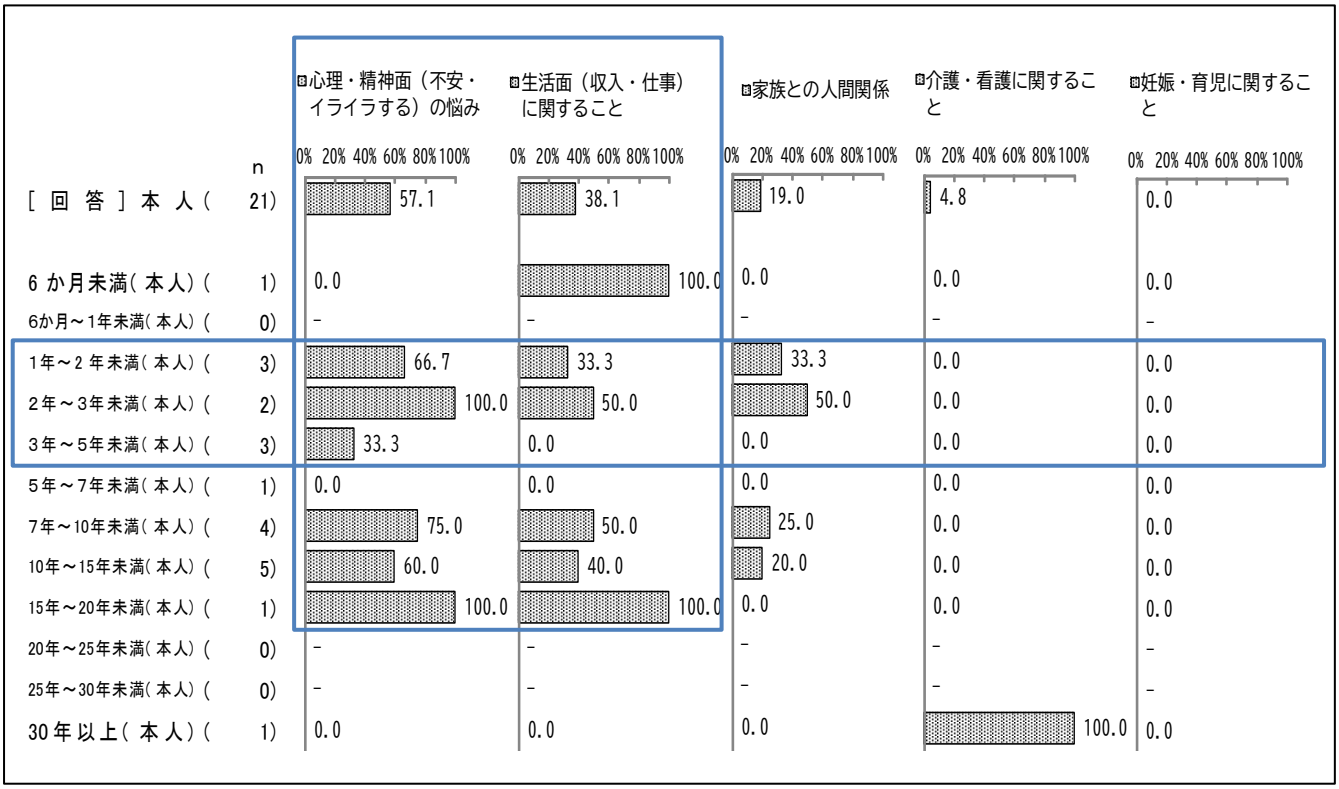


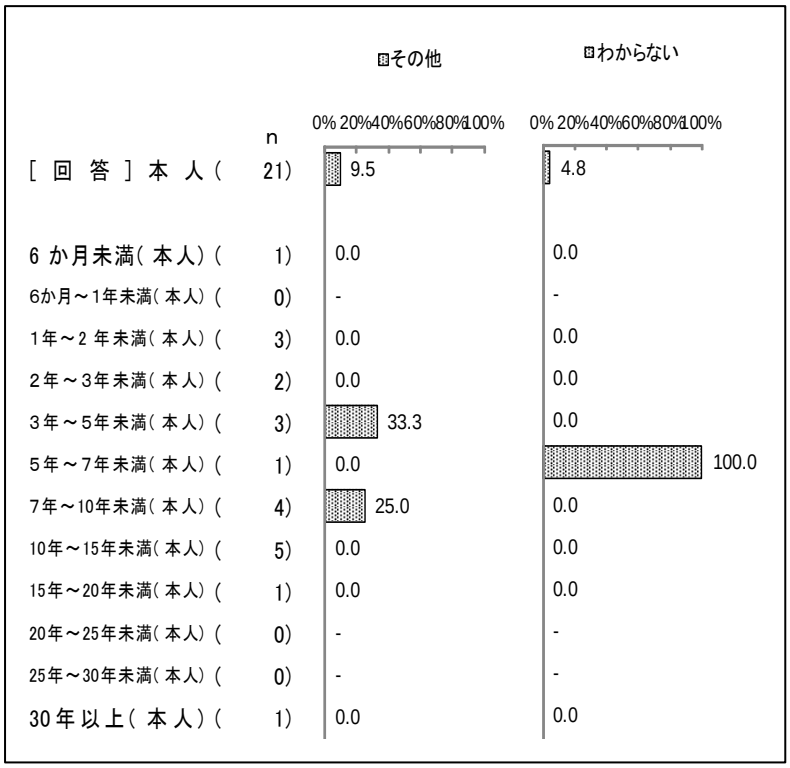
※ 年齢無回答１名を除いているため、本人年齢別の内訳の合計数は全体数（ｎ＝21）と一致しない。

⑥－２　「ひきこもりの状態になってからの期間（Q12）」×「相談した内容（Q16）」

・ひきこもりの期間にかかわらず、「心理・精神面（不安・イライラする）の悩み」や「生活面（収入・仕事）に関すること」についての相談が多い傾向にある。なお、その他の相談内容は、１年～５年未満の者が多く相談していることがみてとれる。



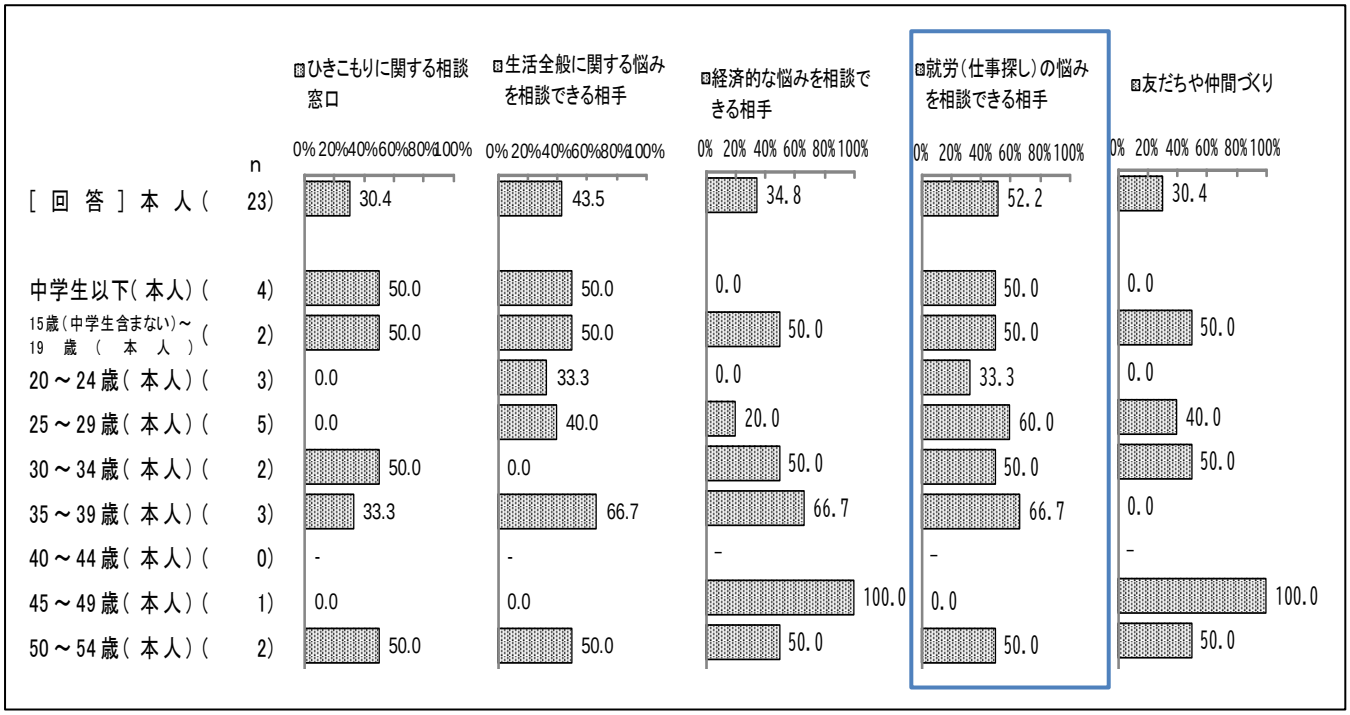


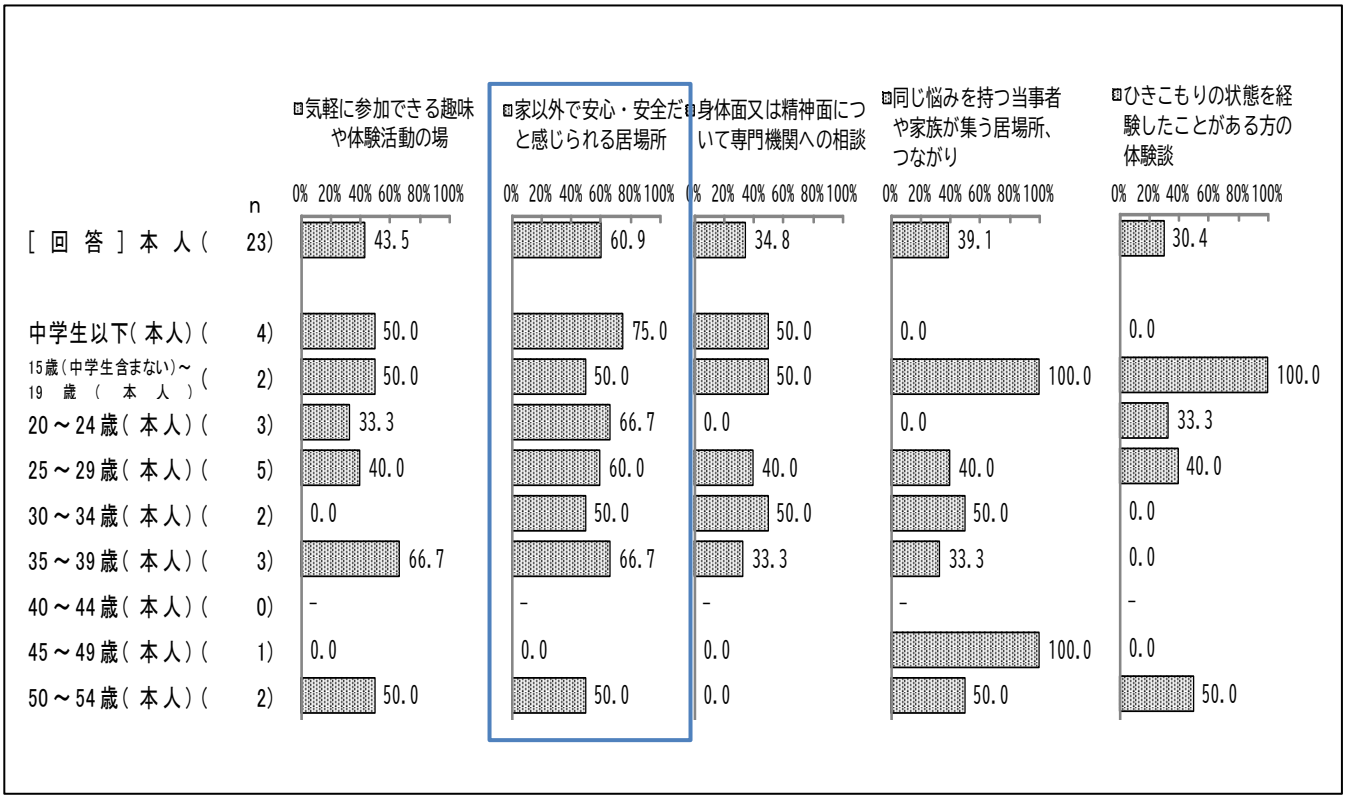

その他
わからない
n
0% 20% 40% 60% 80% 100%
0% 20% 40% 60% 80% 100%
[回 答] 本 人 (21) 9.5 4.8
6 か月未満(本人) (1) 0.0 0.0
6か月～1年未満(本人) (0) - -
1年～2 年未満(本人) (3) 0.0 0.0
2年～3年未満(本人) (2) 0.0 0.0
3年～5年未満(本人) (3) 33.3 0.0
5年～7年未満(本人) (1) 0.0 100.0
7年～10年未満(本人) (4) 25.0 0.0
10年～15年未満(本人) (5) 0.0 0.0
15年～20年未満(本人) (1) 0.0 0.0
20年～25年未満(本人) (0) - -
25年～30年未満(本人) (0) - -
30 年 以 上 (本 人) (1) 0.0 0.0

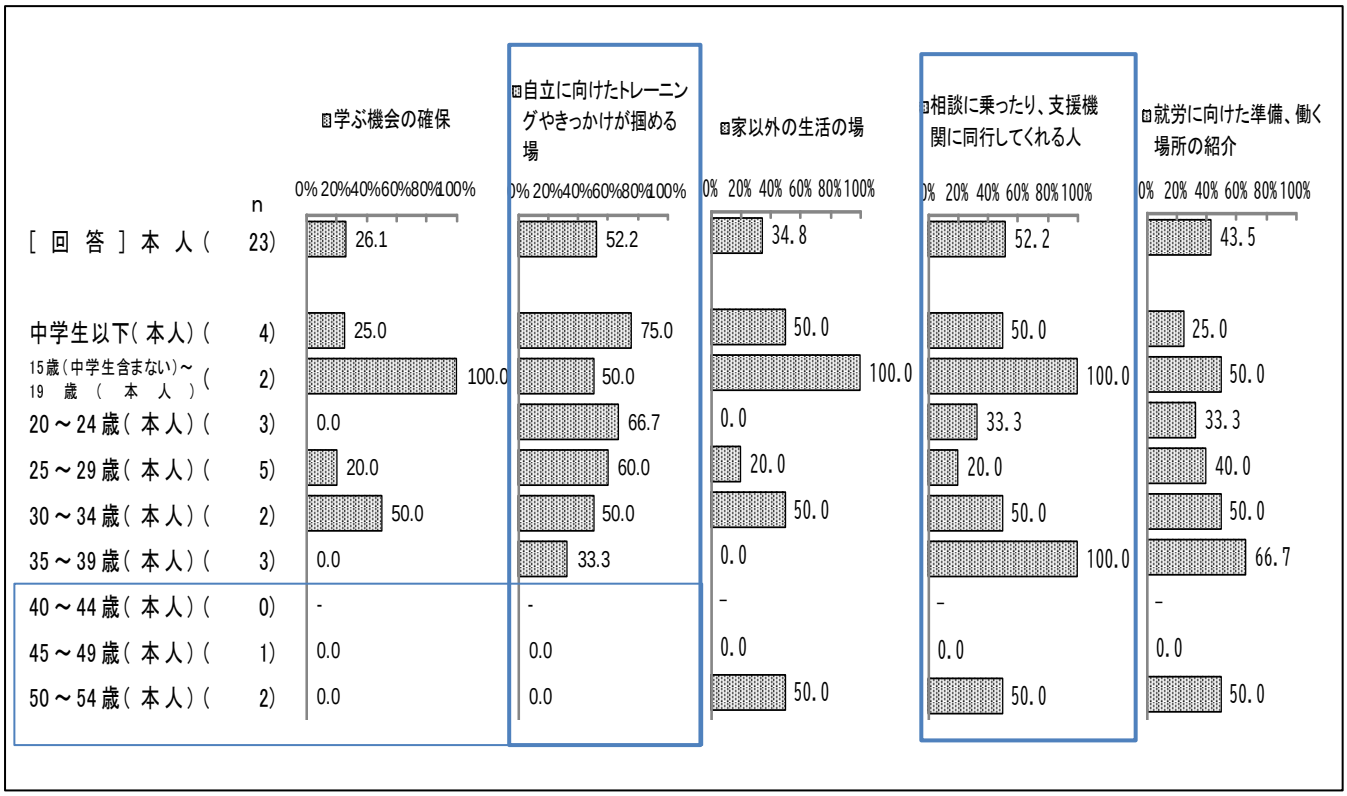
⑦ ひきこもりの状態を変えるために、必要・役立つと思うもの

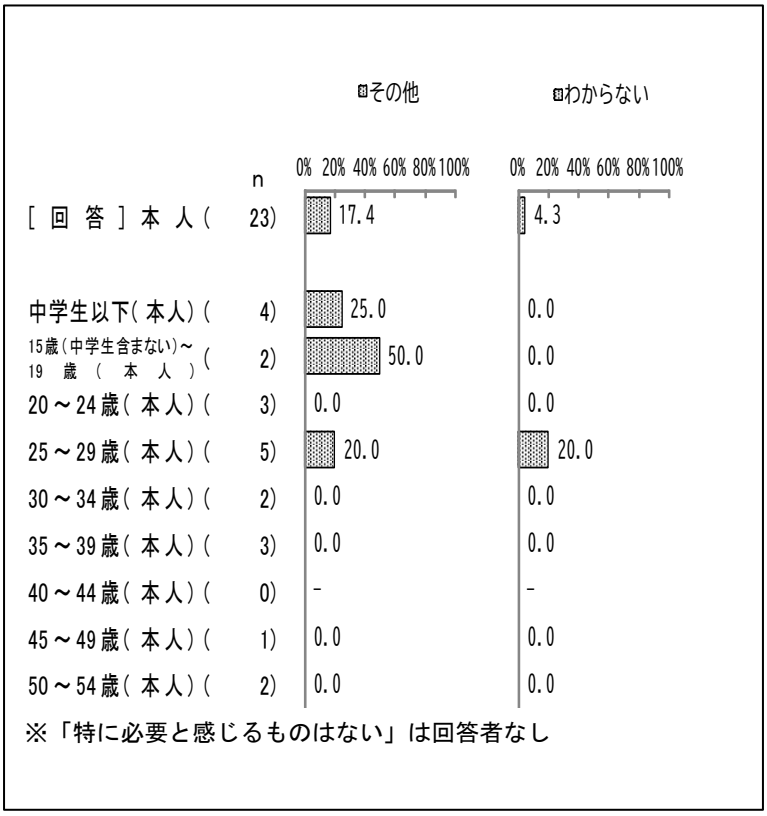
⑦－１　「本人年齢（Q9）」×「状態を変えるために、必要・役立つと思うもの（Q20）」

・全体の割合が高い「家以外で安心・安全だと感じられる居場所」「就労（仕事探し）の悩みを相談できる相手」「相談に乗ったり、支援機関に同行してくれる人」は、年齢にかかわらず、必要・役立つものとしてあげられている一方、同じく全体の割合が高い「自立に向けたトレーニングやきっかけが掴める場」は 40 代以上の年齢層の回答はなかった。





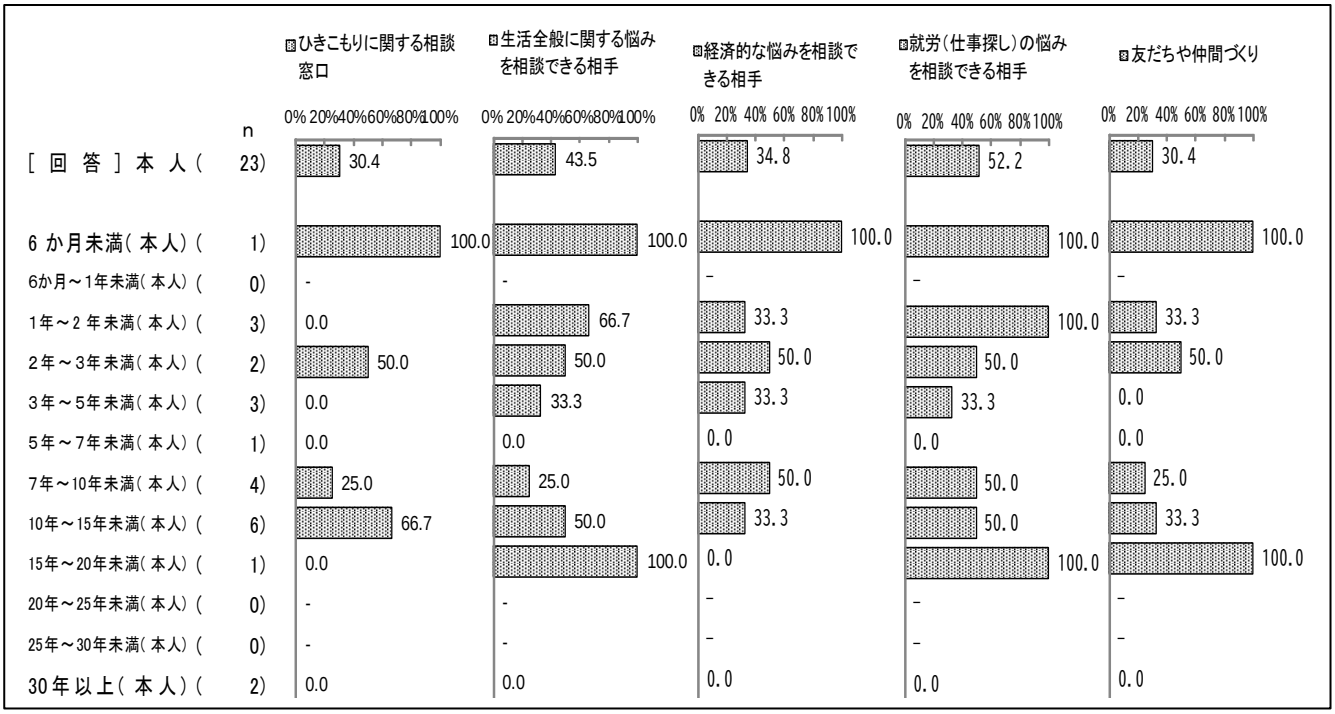


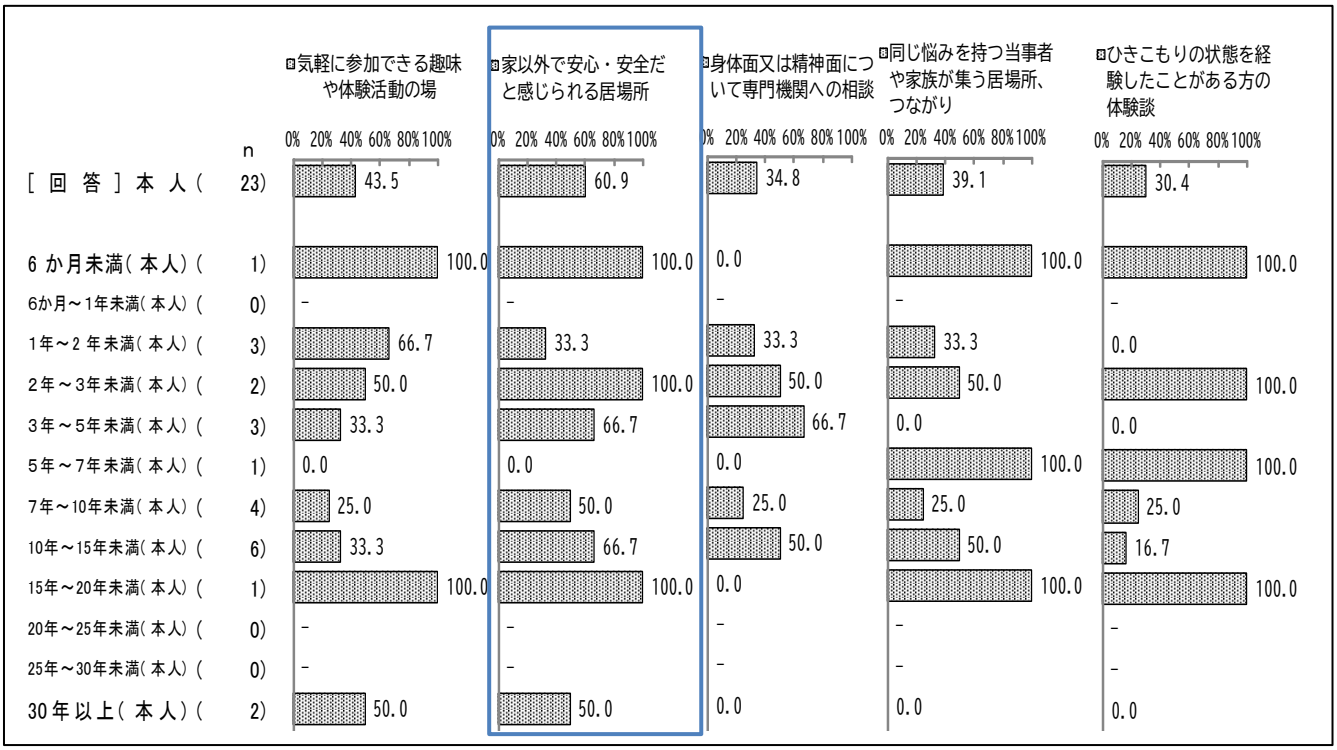


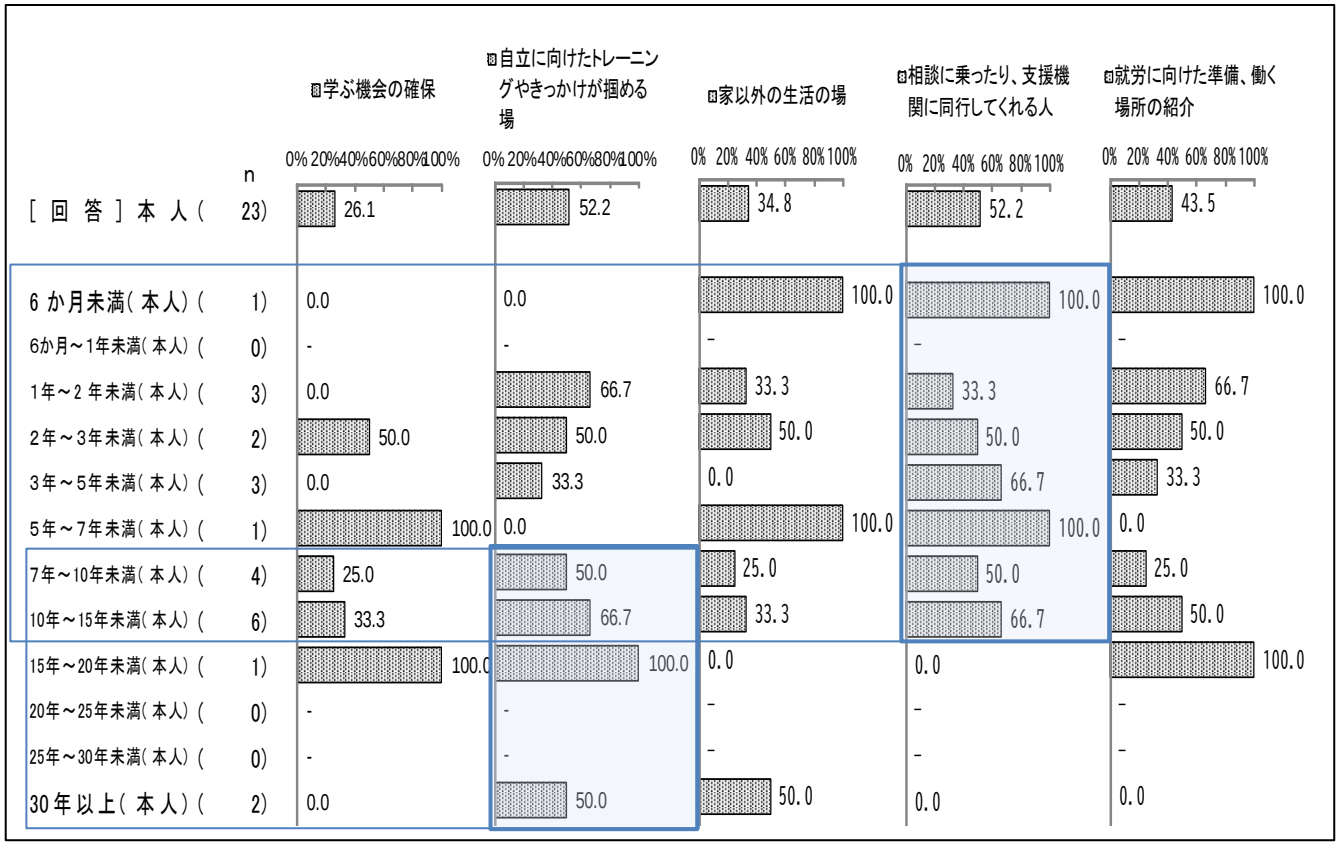
※ 年齢無回答１名を除いているため、本人年齢別の内訳の合計数は全体数（ｎ＝23）と一致しない。

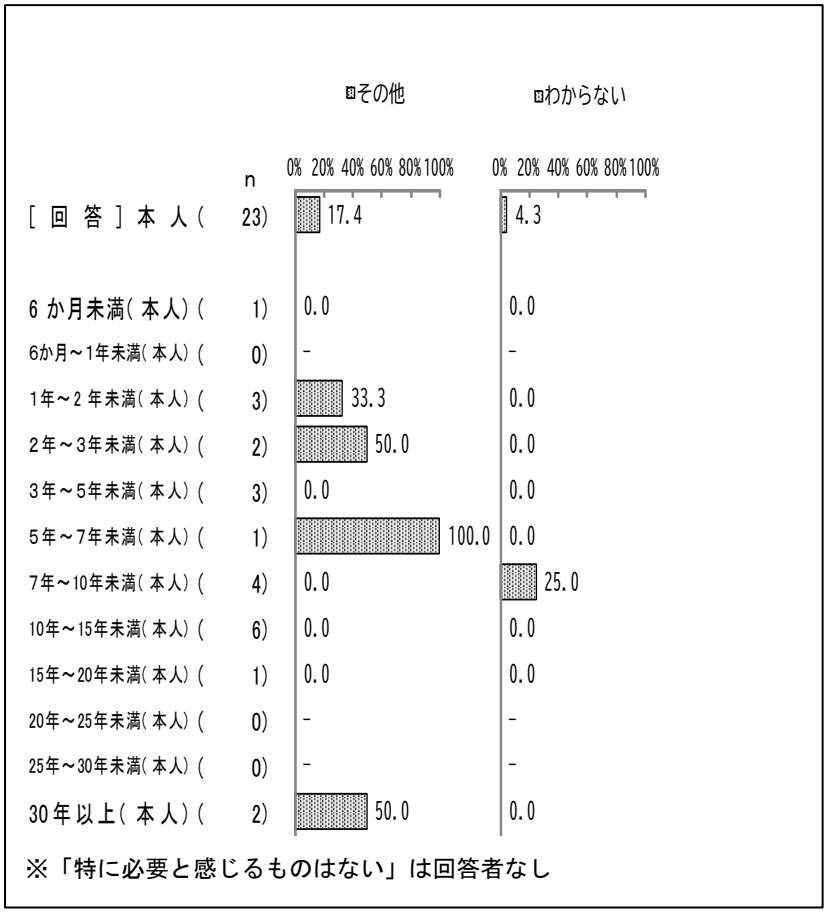
⑦－２　「ひきこもりの状態になってからの期間（Q12）」×「状態を変えるために、必要・役立つと思うもの（Q20）」

・全体で最も割合が高い「家以外で安心・安全だと感じられる居場所」は、ひきこもりの期間での偏りはなく、必要・役立つものとしてあげられている。
・ひきこもりの期間別にみると、「相談に乗ったり、支援機関に同行してくれる人」は 15 年未満が、「自立に向けたトレーニングやきっかけが掴める場」は７年以上が、多くあげている傾向にある。









※「特に必要と感じるものはない」は回答者なし

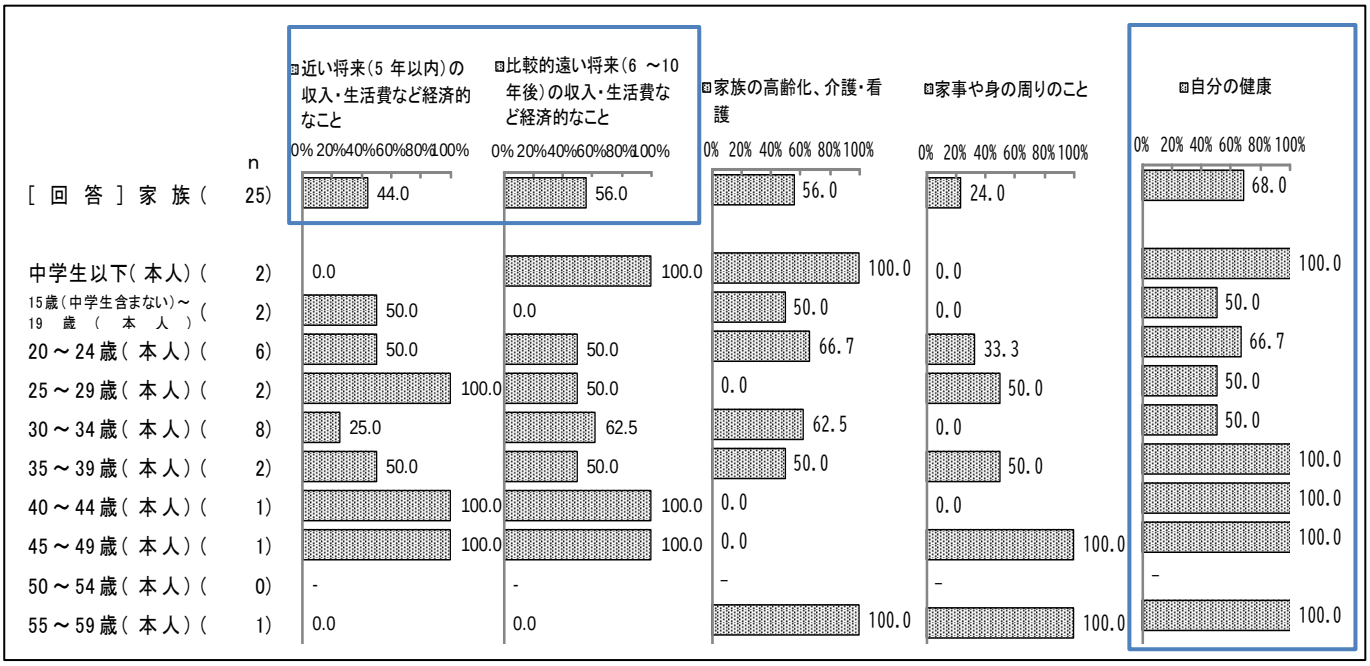
（３）ひきこもりの状態にある（過去にひきこもりの状態であった）方の家族の回答

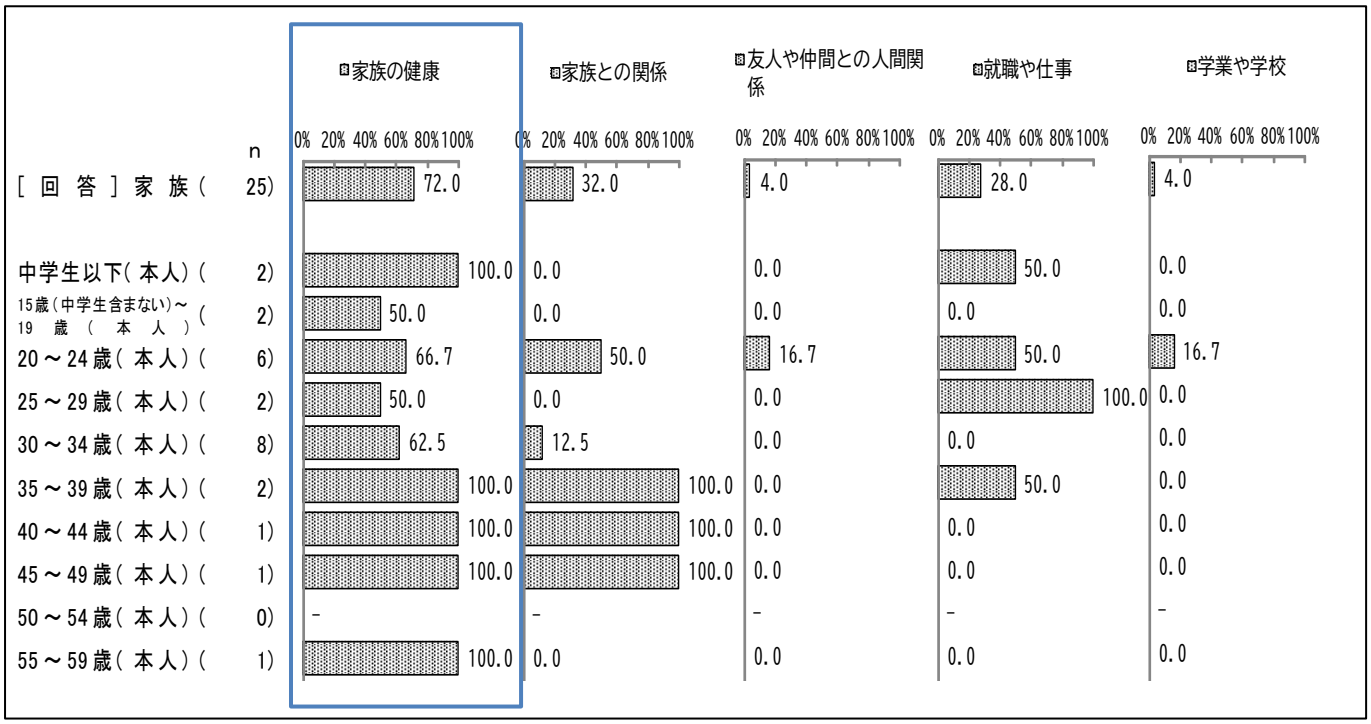
家族等（ひきこもりの状態にある本人以外）の回答のみを抜粋し、家族からの視点で考察する。

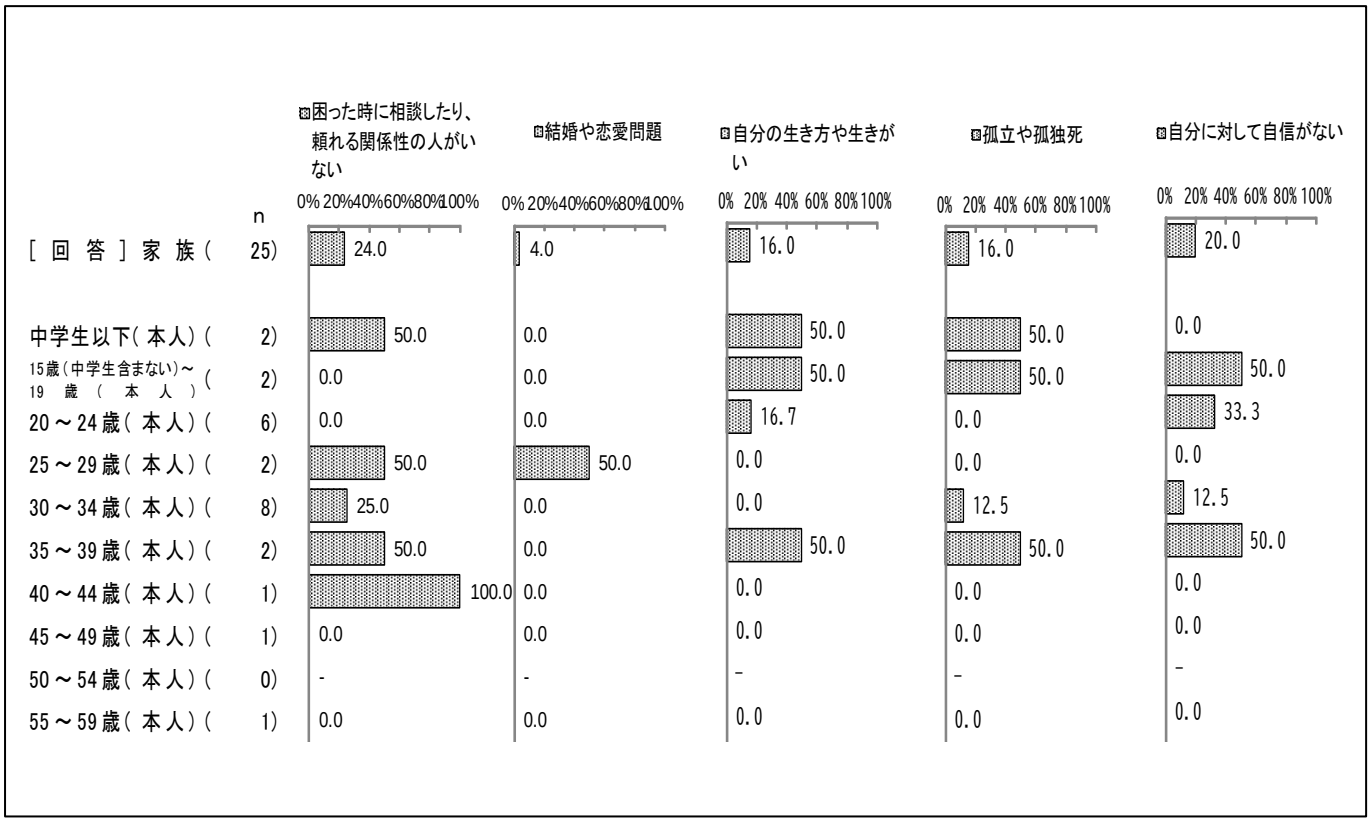
① 感じている不安や危機感

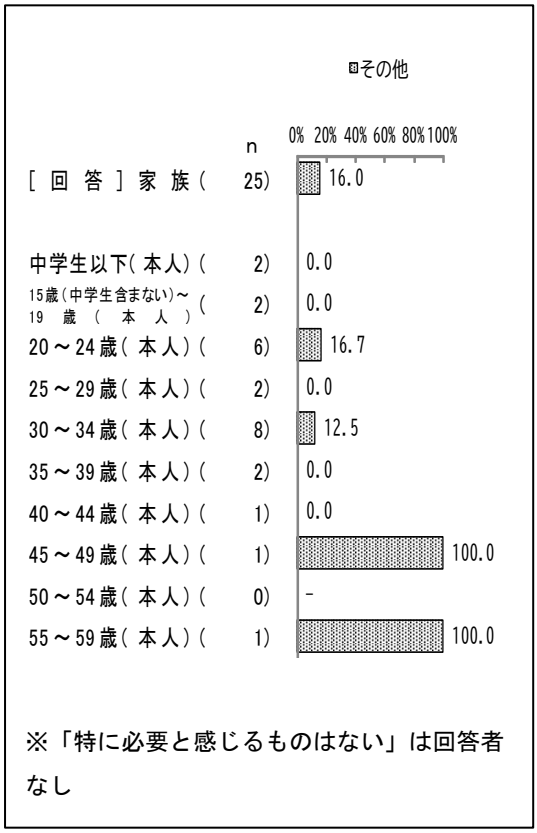
①－１　「本人年齢（Q9）」×「家族が感じている不安や危機感（Q5）」

・ひきこもりの状態にある本人年齢にかかわらず、「家族の健康」次いで、「自分の健康」に対する不安・危機感をあげる割合が高く、家族の健康をより強く心配している傾向がみてとれる。
・「収入・生活費など経済的なこと」については、「近い将来（５年以内）」より「比較的遠い将来（６～10 年後）」の割合が高く、先が見えにくい遠い将来に対する不安が強くなっている。





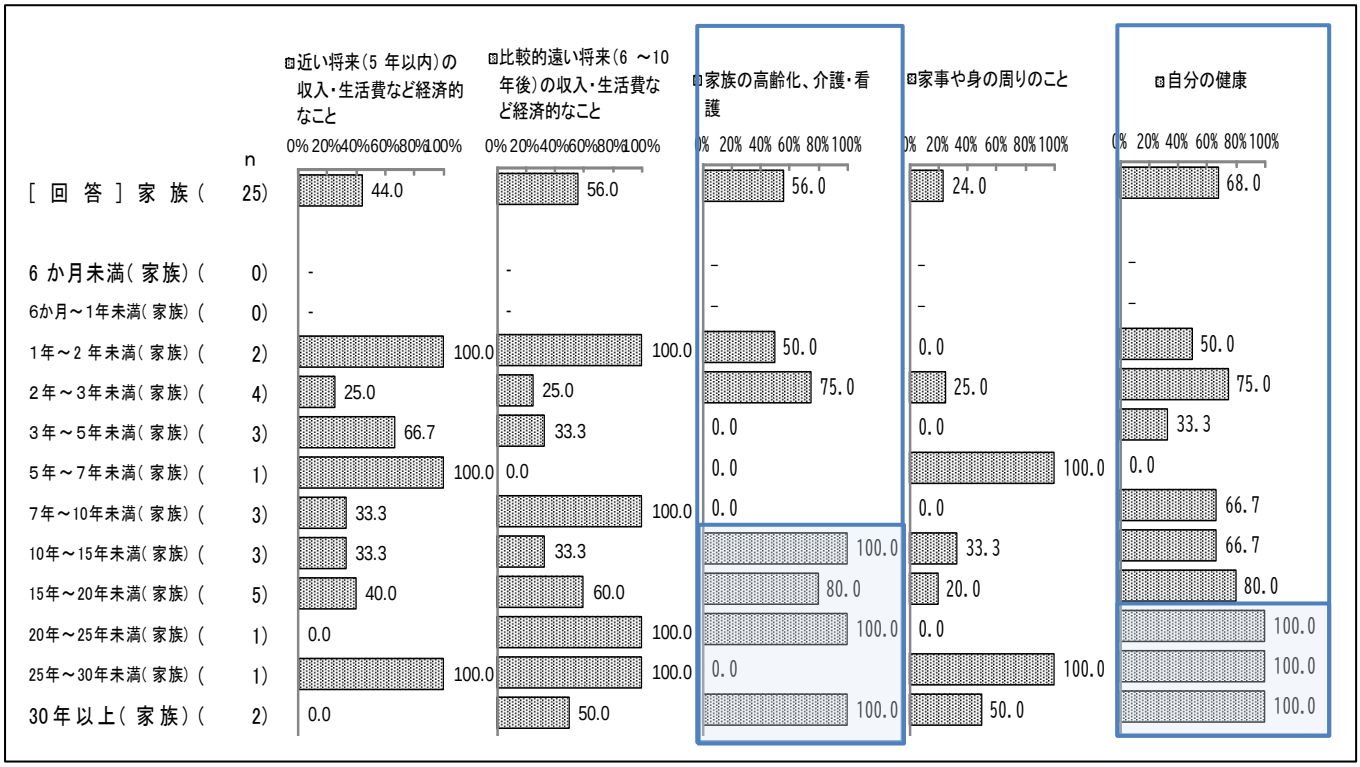


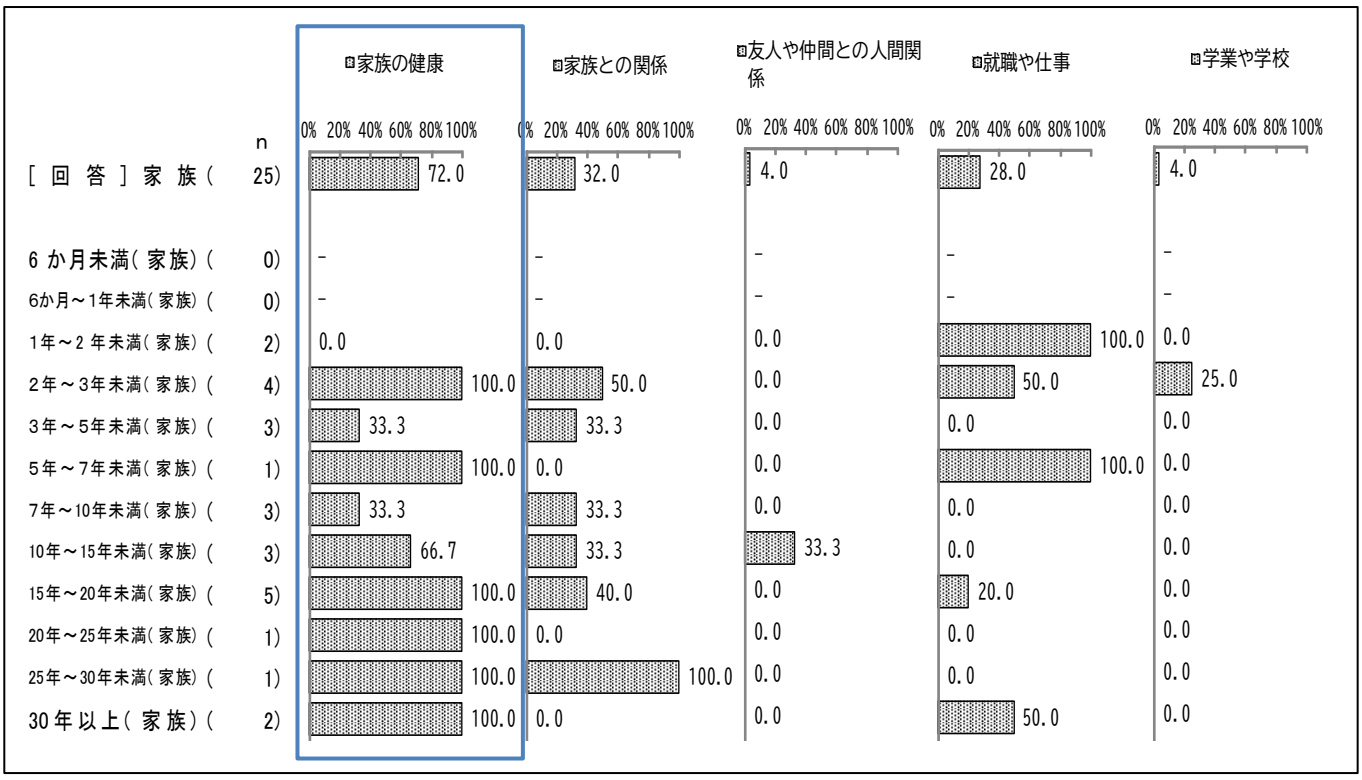


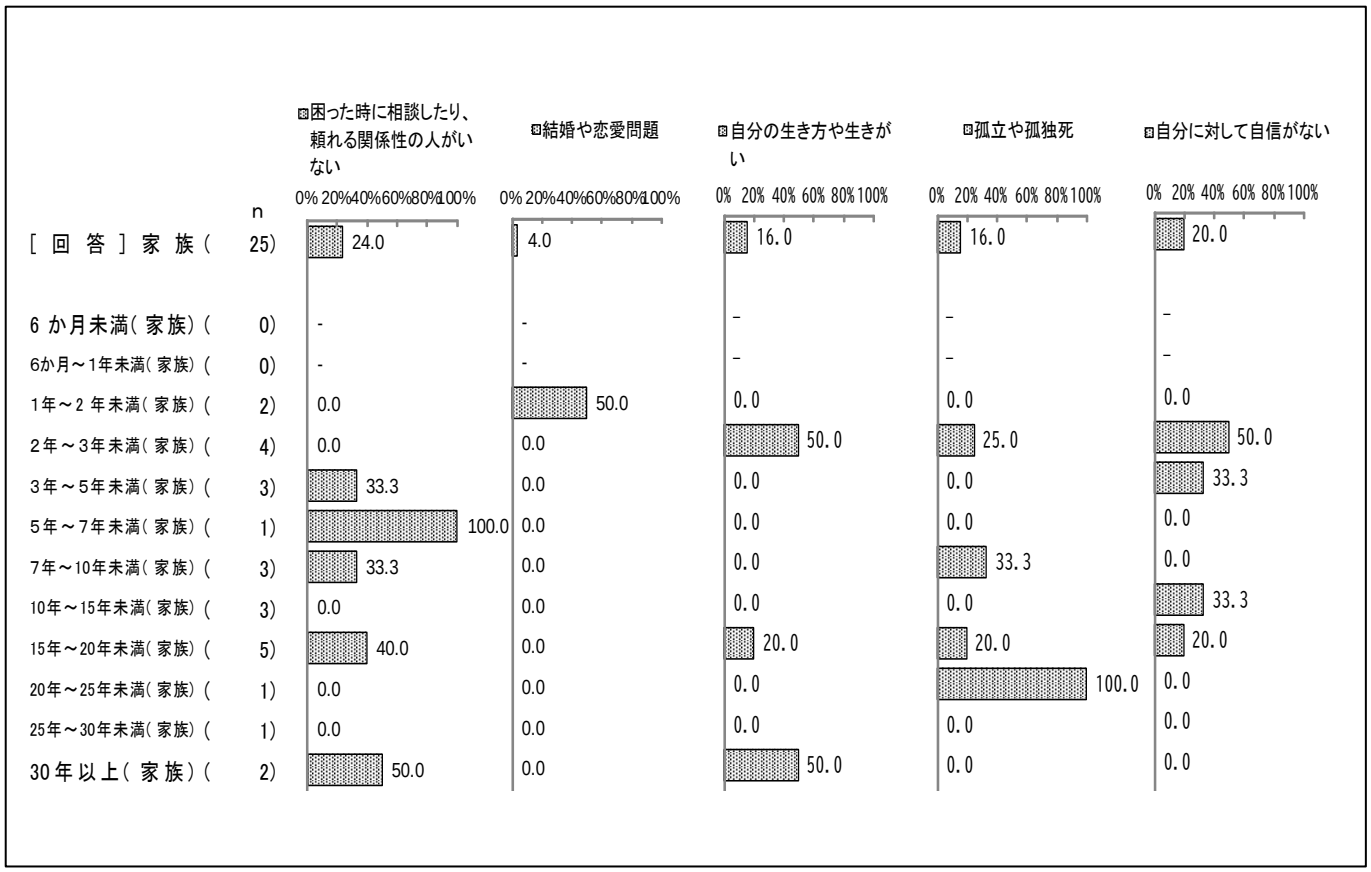
※「特に必要と感じるものはない」は回答者なし

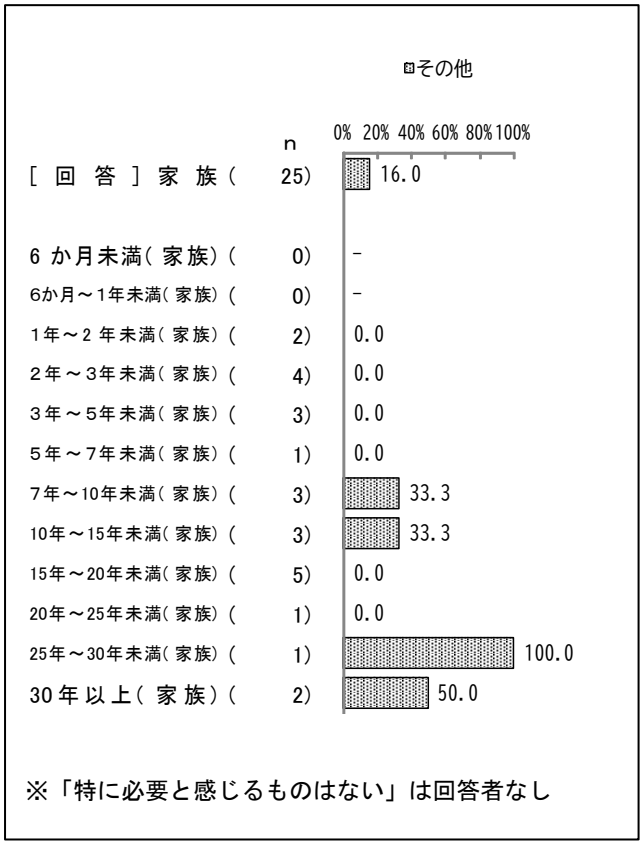
①－２ 「ひきこもりの状態になってからの期間（Q12）」×「家族が感じている不安や危機感（Q5）」

・「家族の高齢化、介護・看護」と「自分の健康」は、ひきこもりの期間が長くなるほど、割合が高くなり、不安・危機感を感じている傾向がみられる一方で、「家族の健康」はひきこもりの期間にかかわらず、不安・危機感を感じている。







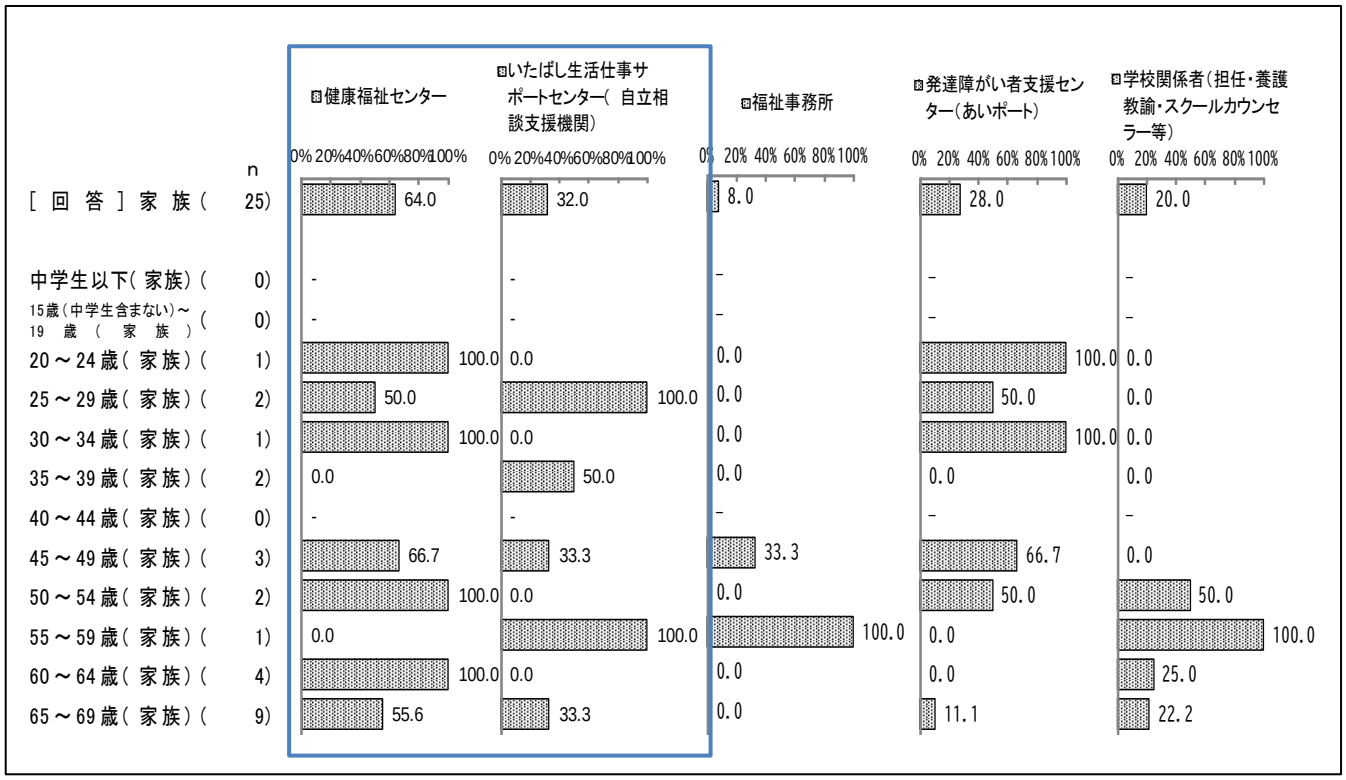


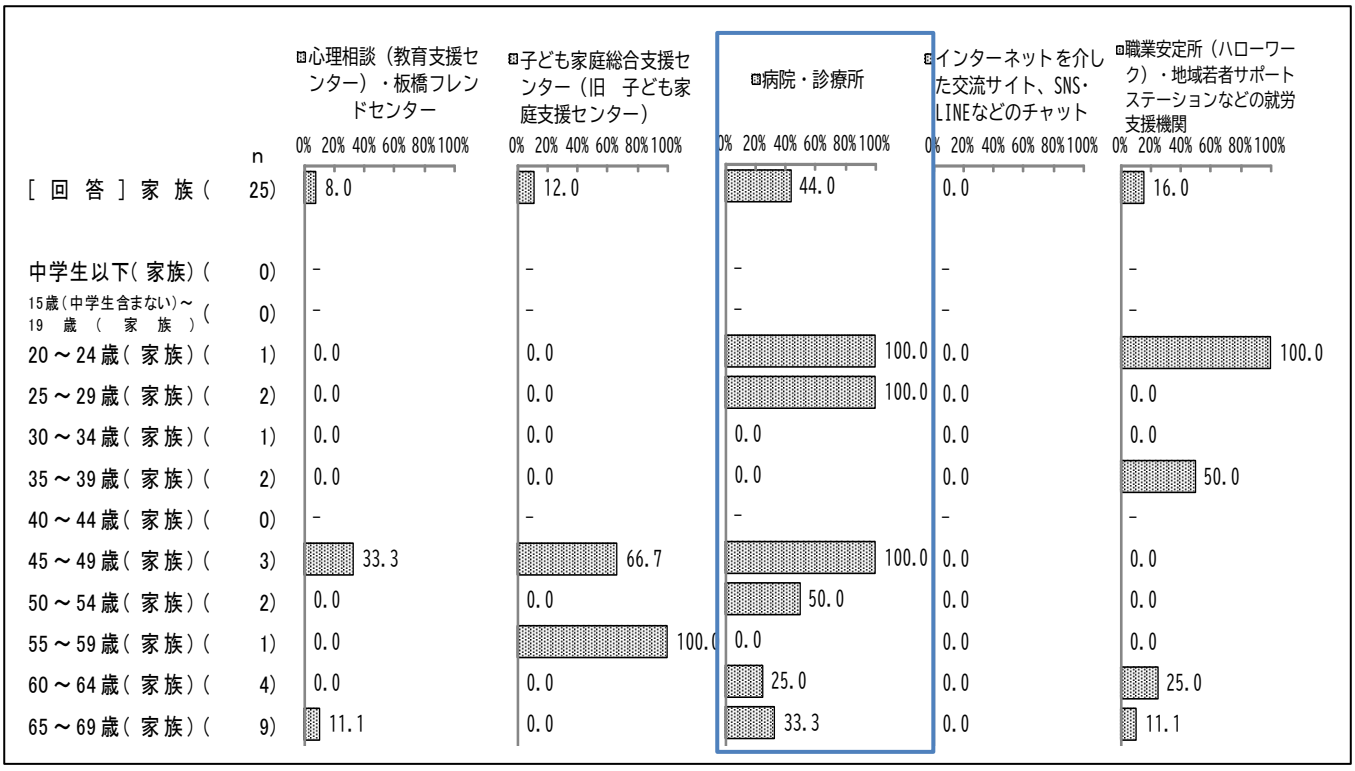
※「特に必要と感じるものはない」は回答者なし

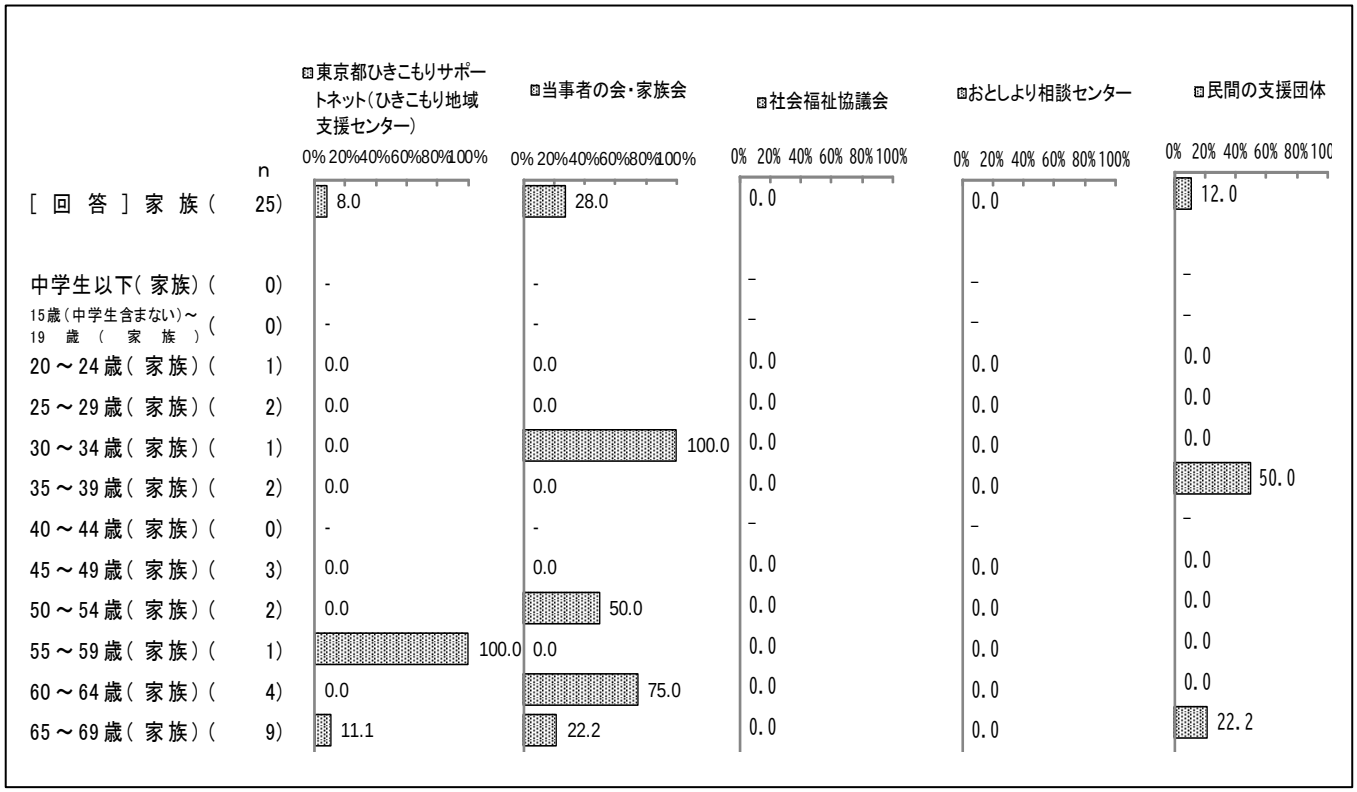
② 相談した機関

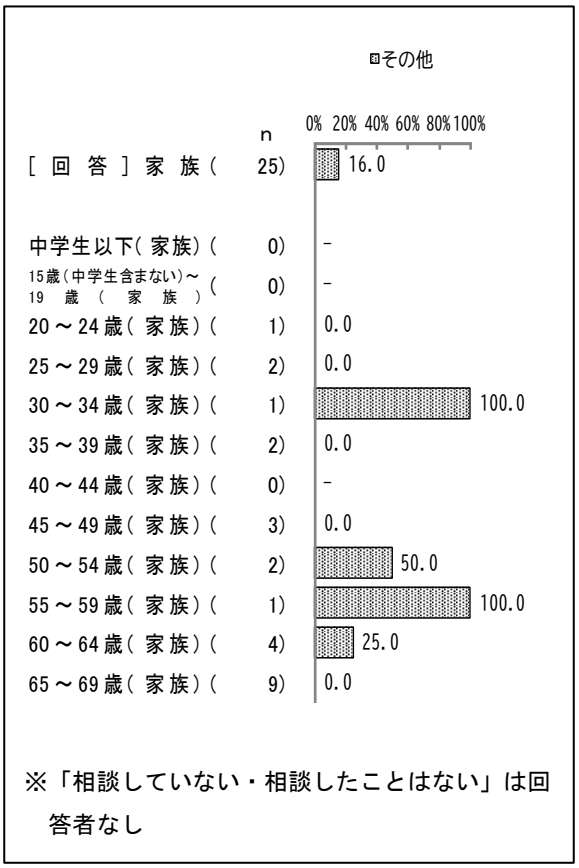
②－１　「家族年齢（Q2）」×「相談した機関（Q15）」

・全体では「健康福祉センター」、「病院・診療所」、「いたばし生活仕事サポートセンター（自立相談支援機関）」の順で割合が高くなっており、家族年齢別における大きな差異はみられなかった。





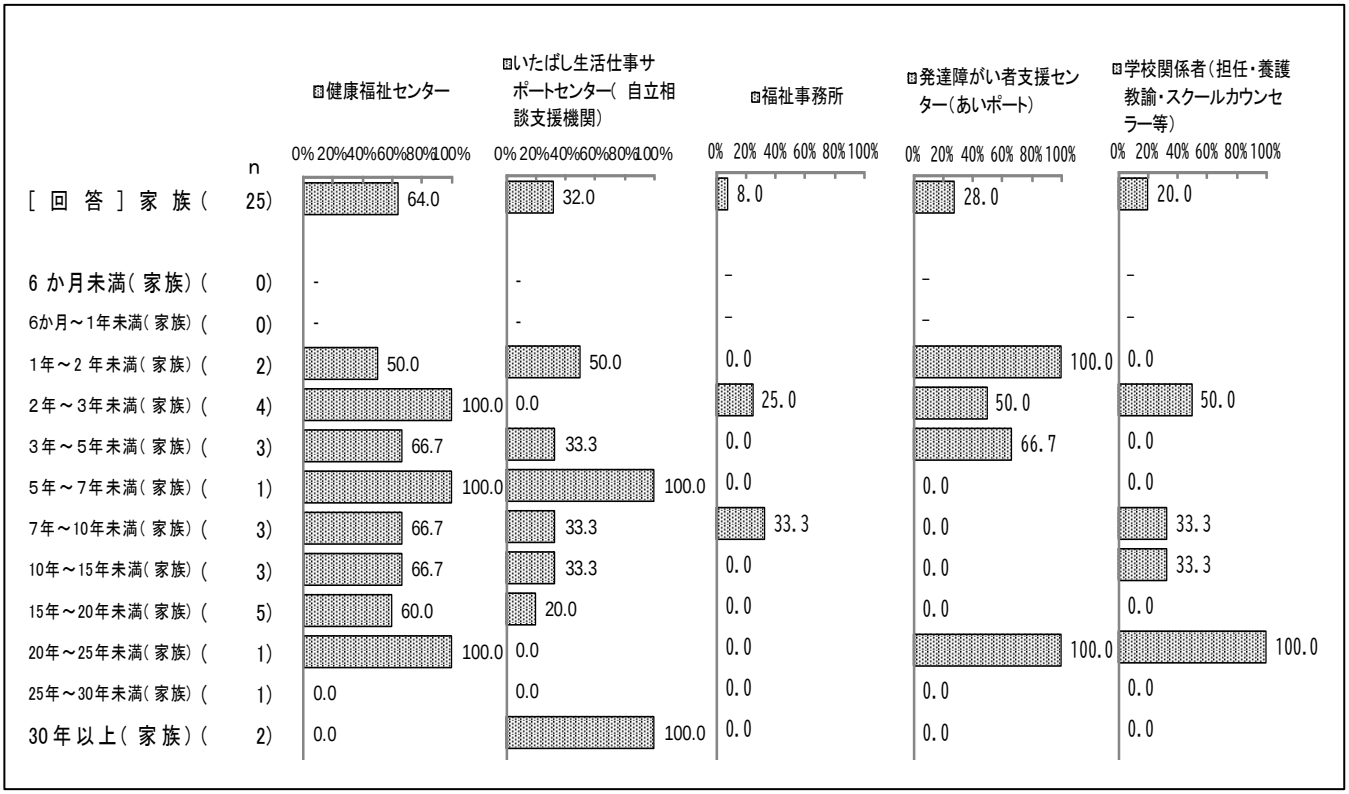


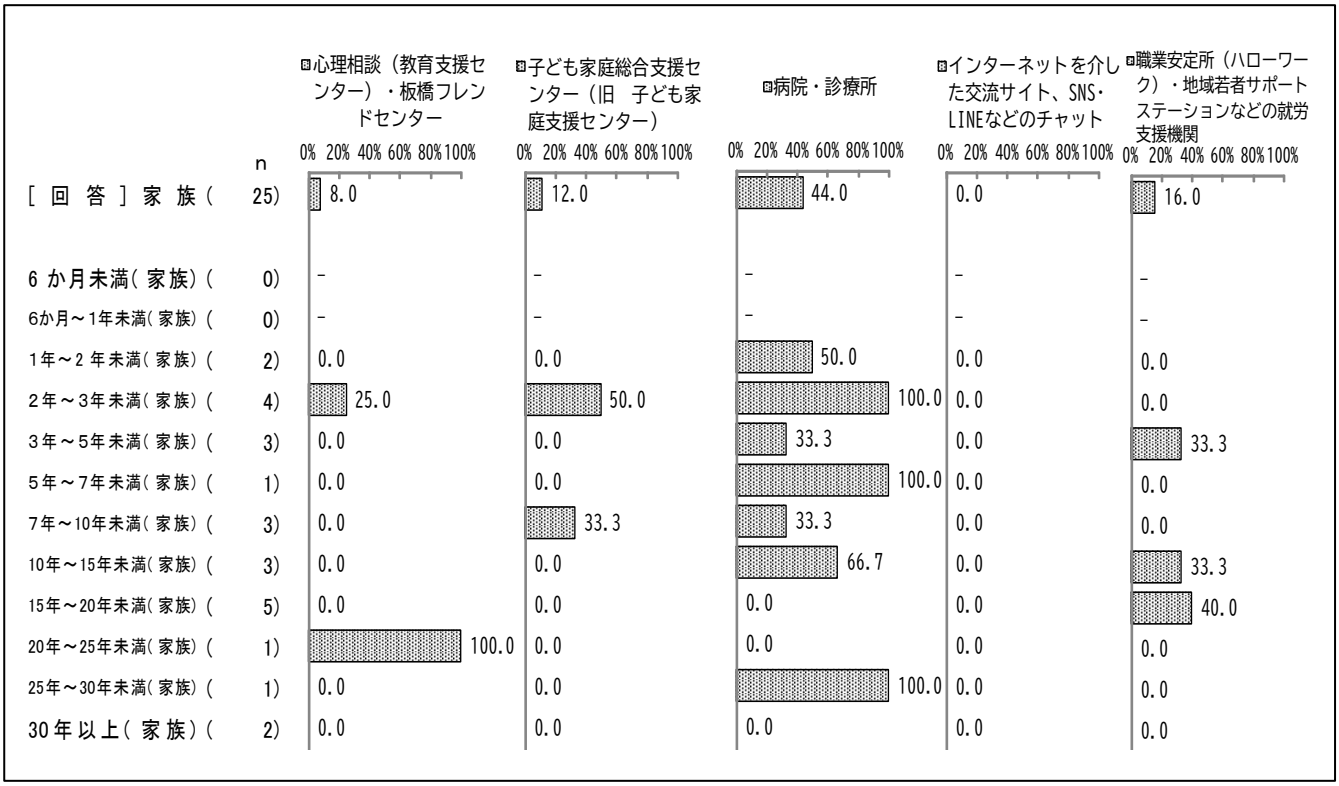


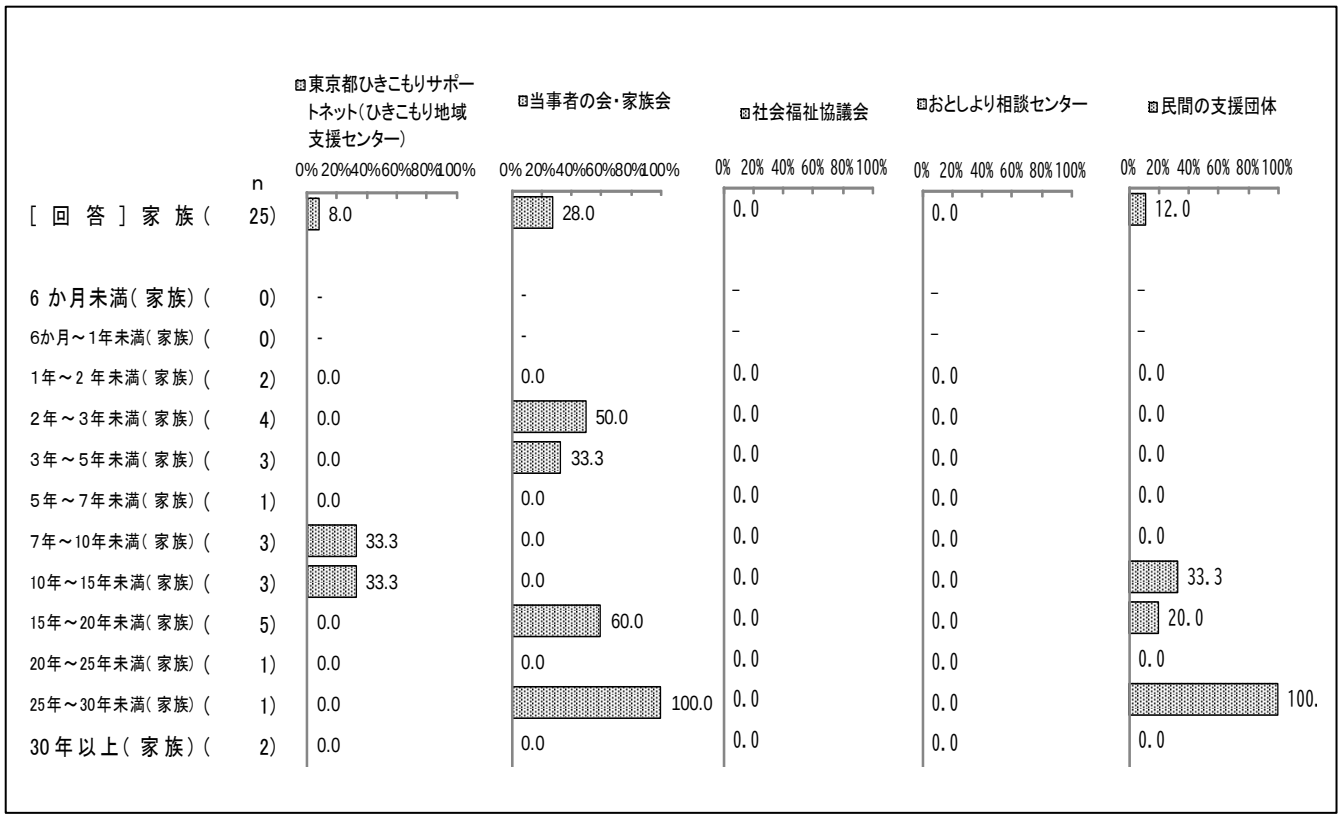
※「相談していない・相談したことはない」は回答者なし

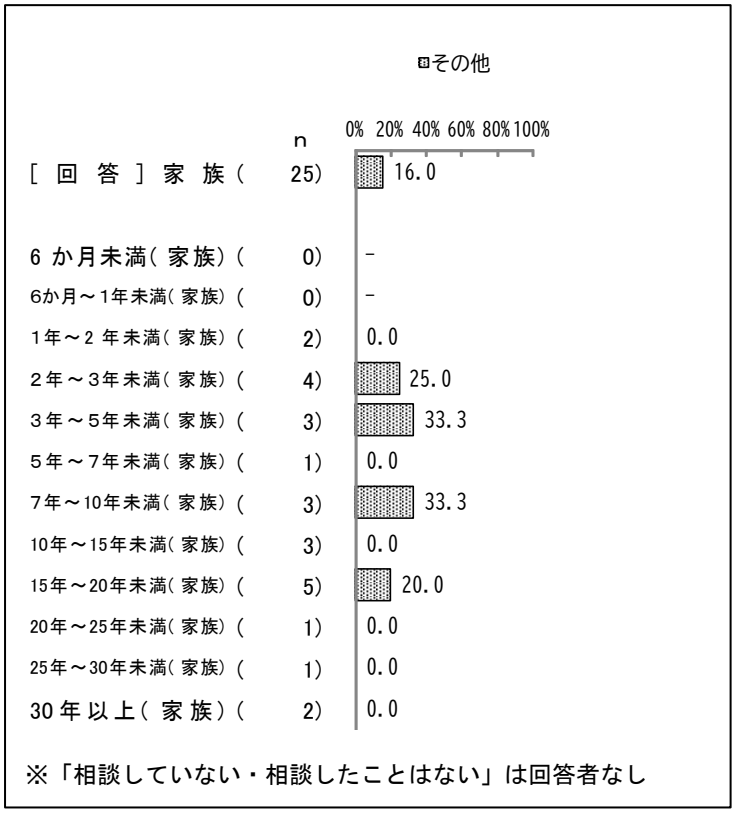
②－２　「ひきこもりの状態になってからの期間（Q12）」×「相談した機関（Q15）」

・ひきこもりの期間別において、大きな差異は見られなかった。







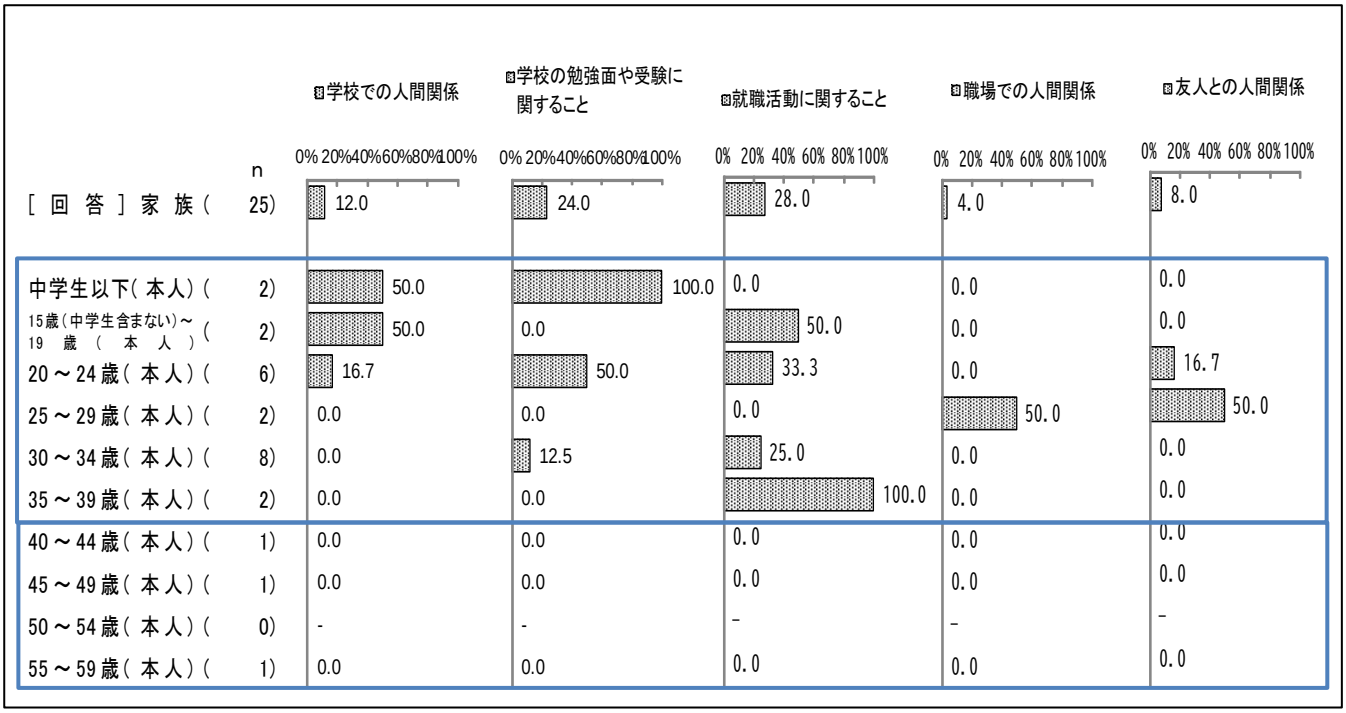


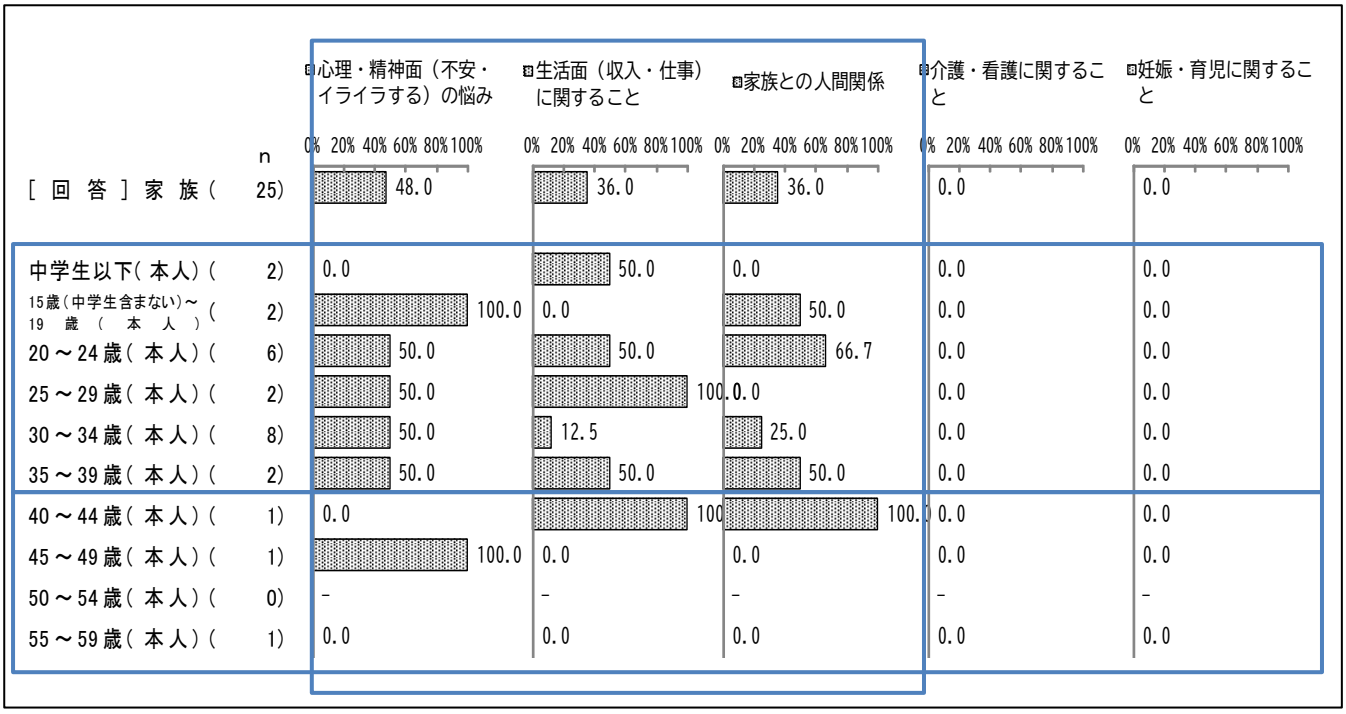
※「相談していない・相談したことはない」は回答者なし

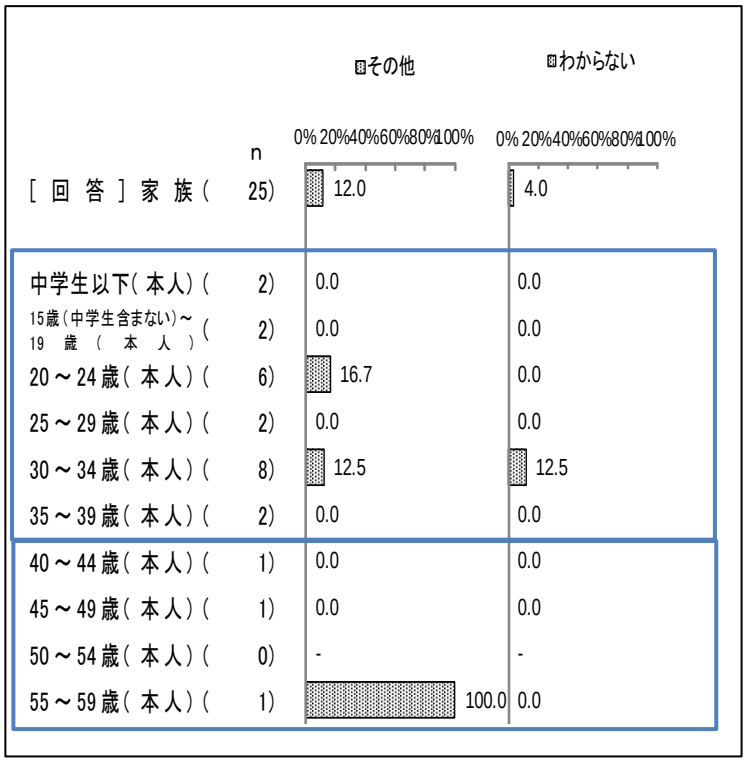
③ 相談した内容

③－１　「本人年齢（Q9）」×「相談した内容（Q16）」

・全体では「心理・精神面（不安・イライラする）の悩み」の割合が最も高く、次いで「生活面（収入・仕事）に関すること」「家族との人間関係」があげられており、ひきこもりの状態にある本人との関係についても、相談していることが推察される。
・本人年齢が 39 歳以下は、相談内容が学校や友人との関係・就業など多岐にわたっているが、40 歳以上は「心理・精神面（不安・イライラする）の悩み」「生活面（収入・仕事）に関すること」「家族との人間関係」に絞られている。

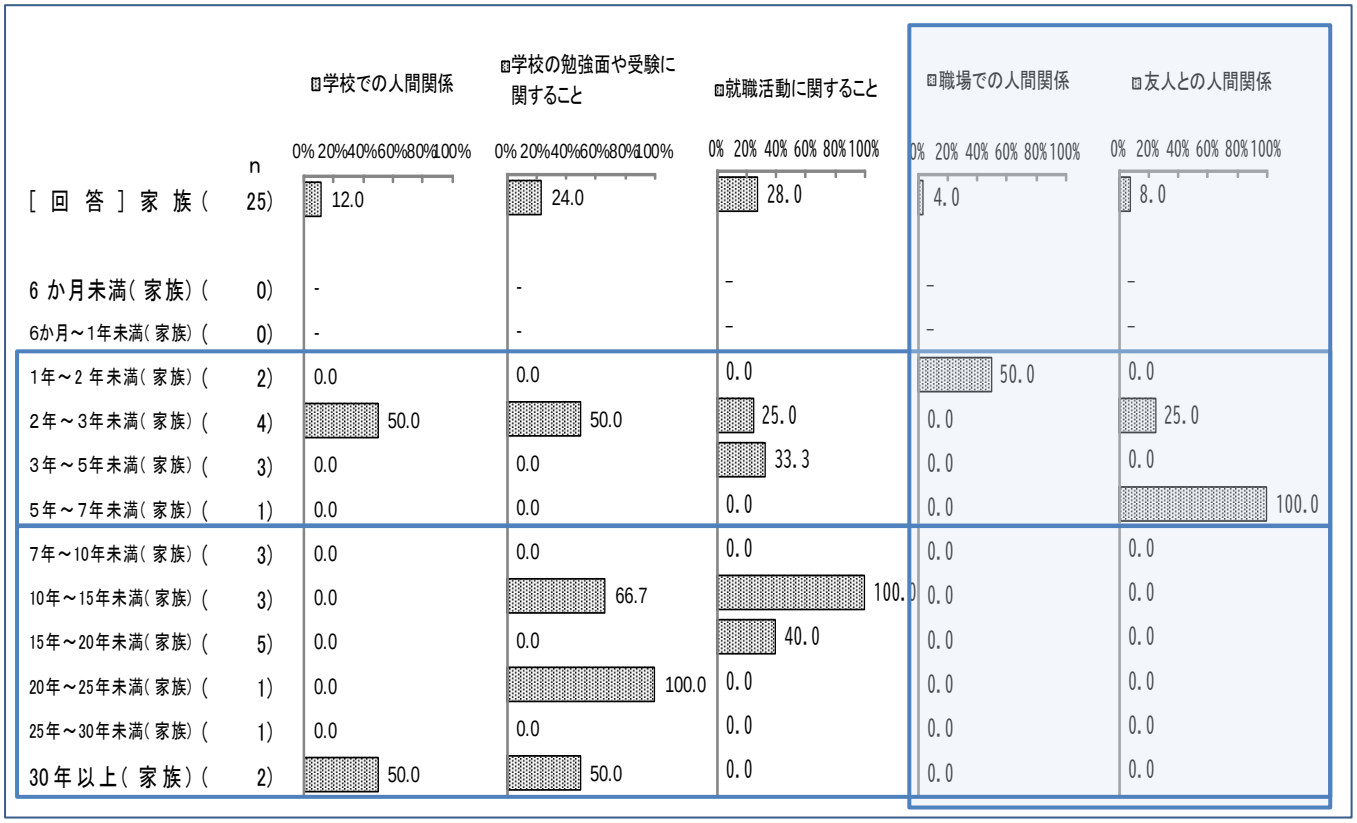


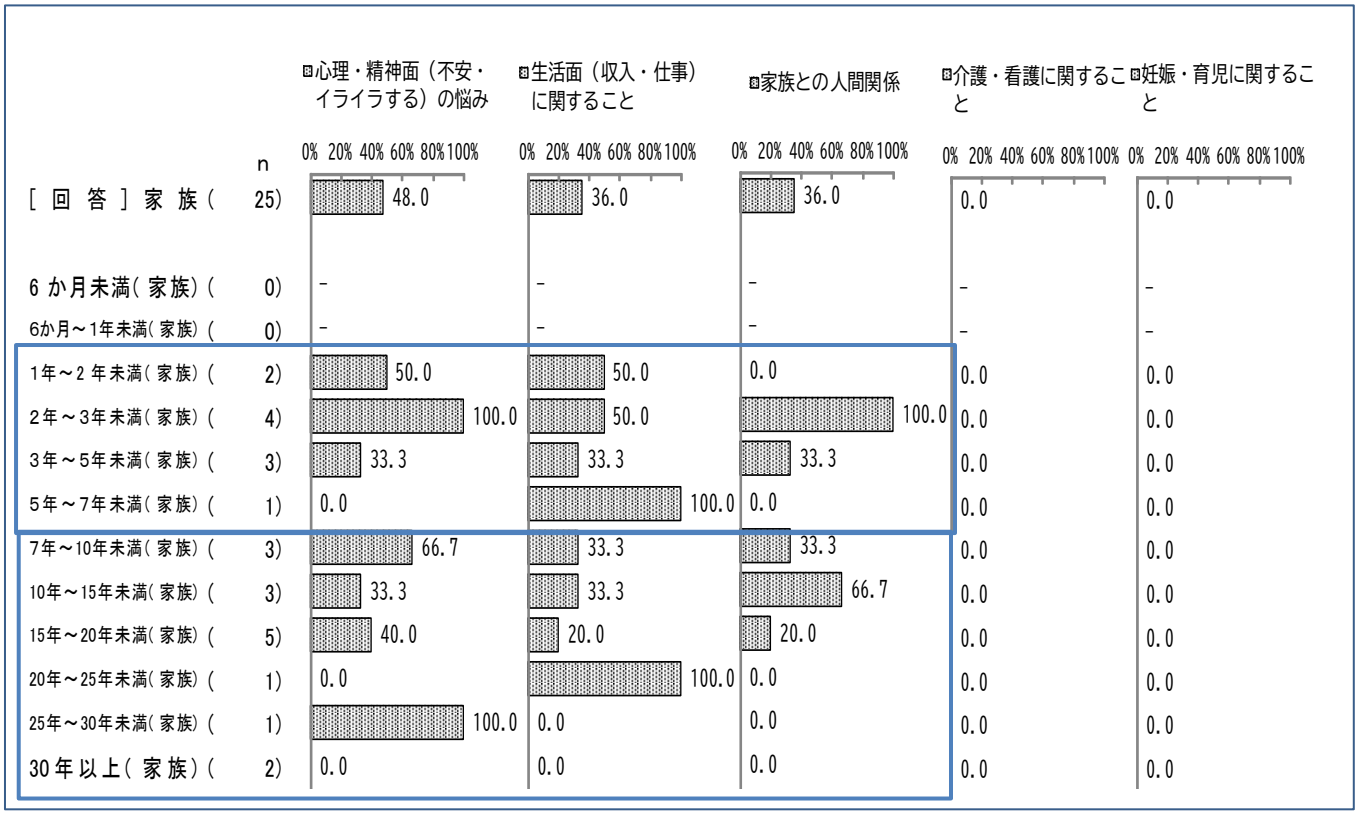


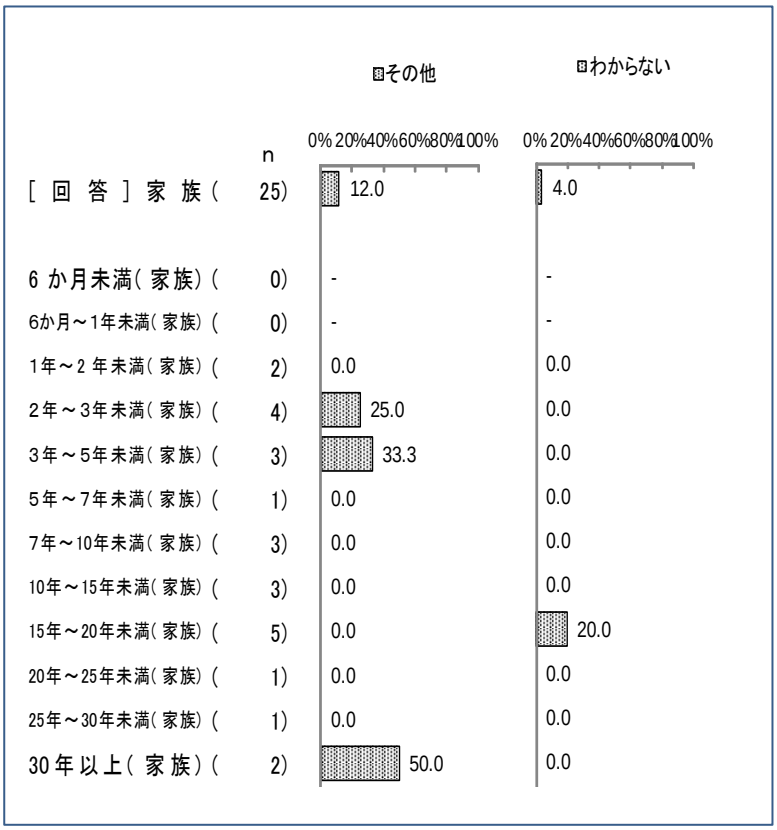

その他
わからない
n
0% 20% 40% 60% 80% 100%
0% 20% 40% 60% 80% 100%
[回答]家族(25) 12.0 4.0
中学生以下(本人)(2) 0.0 0.0
15歳(中学生含まない)～19歳(本人)(2) 0.0 0.0
20～24歳(本人)(6) 16.7 0.0
25～29歳(本人)(2) 0.0 0.0
30～34歳(本人)(8) 12.5 12.5
35～39歳(本人)(2) 0.0 0.0
40～44歳(本人)(1) 0.0 0.0
45～49歳(本人)(1) 0.0 0.0
50～54歳(本人)(0) - -
55～59歳(本人)(1) 100.0 0.0

③－２「ひきこもりの状態になってからの期間（Q12）」×「相談した内容（Q16）」

・ひきこもりの期間「７年未満」と「７年以上」で区切ると、「７年以上」では、職場又は友人との人間関係に関する相談がなくなっている。



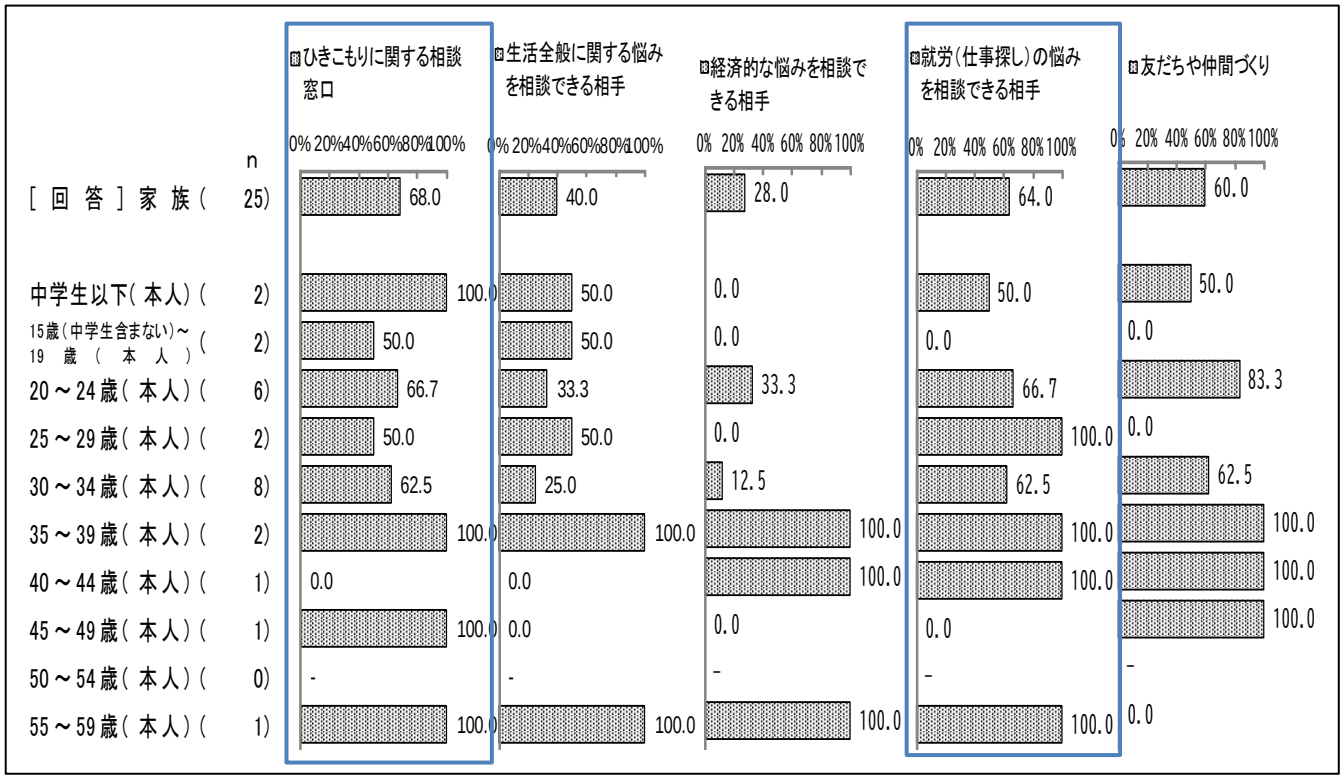


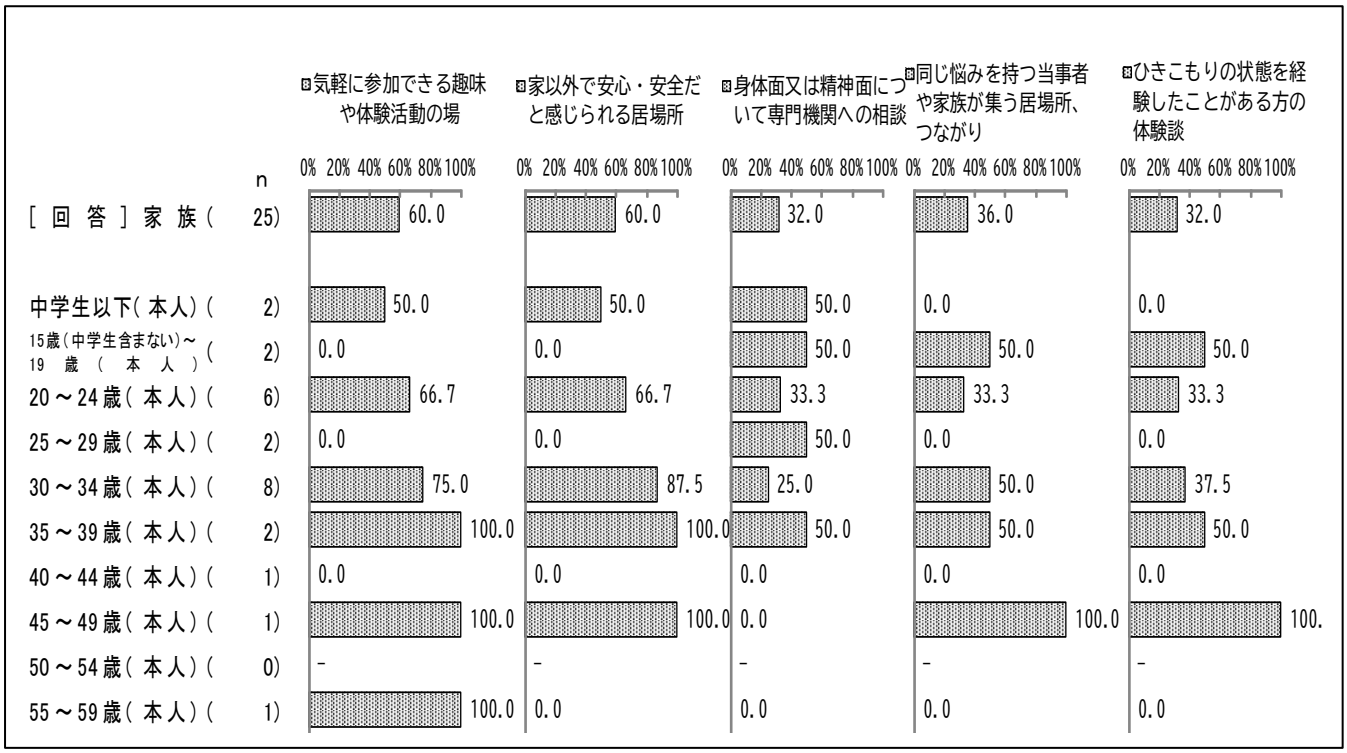

その他
わからない
n
0% 20% 40% 60% 80% 100%
0% 20% 40% 60% 80% 100%
[回 答] 家 族 (25) 12.0 4.0
6 か月未満(家族) (0) - -
6か月～1年未満(家族) (0) - -
1年～2 年未満(家族) (2) 0.0 0.0
2年～3年未満(家族) (4) 25.0 0.0
3年～5年未満(家族) (3) 33.3 0.0
5年～7年未満(家族) (1) 0.0 0.0
7年～10年未満(家族) (3) 0.0 0.0
10年～15年未満(家族) (3) 0.0 0.0
15年～20年未満(家族) (5) 0.0 20.0
20年～25年未満(家族) (1) 0.0 0.0
25年～30年未満(家族) (1) 0.0 0.0
30 年 以 上 (家 族) (2) 50.0 0.0

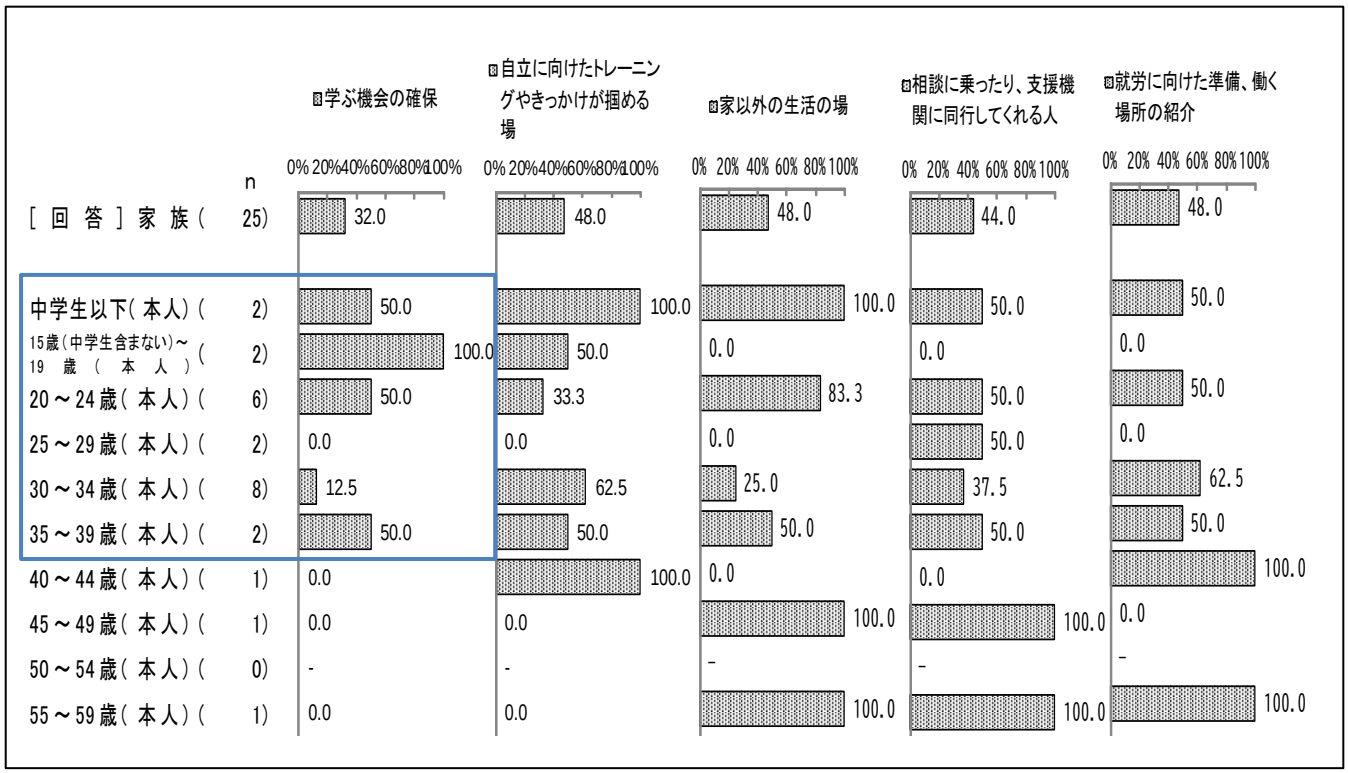
④ ひきこもりの状態を変えるために、本人に必要・役立つと思うもの

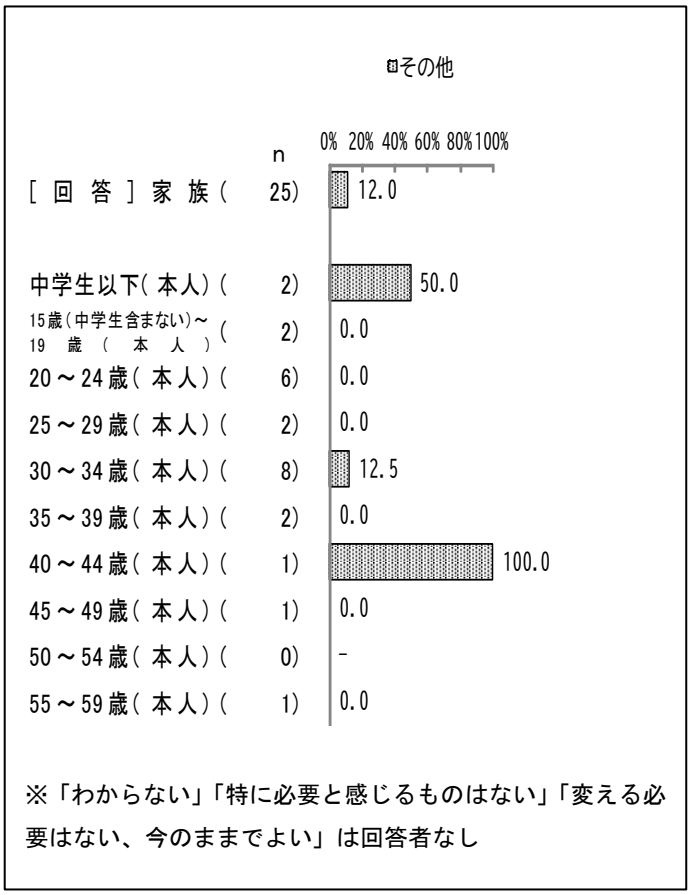
④－１　「本人年齢（Q9）」×「状態を変えるために、必要・役立つと思うもの（Q20）」

・全体では「ひきこもりに関する相談窓口」の割合が最も高く、次いで「就労（仕事探し）の悩みを相談できる相手」となっており、幅広い年齢層から必要・役立つものとしてあげられている。
・「学ぶ機会の確保」は、39 歳以下の年齢層からあげられている。





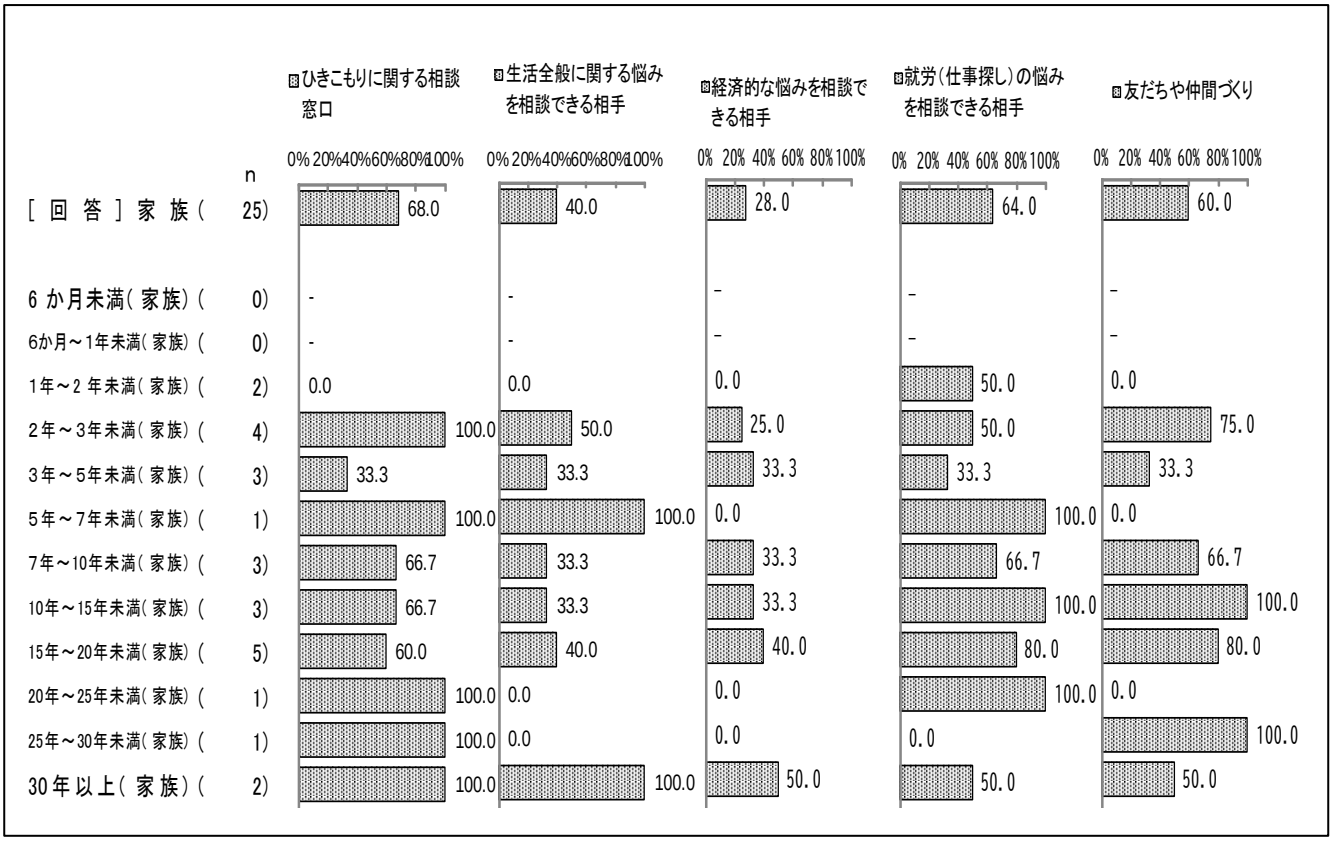


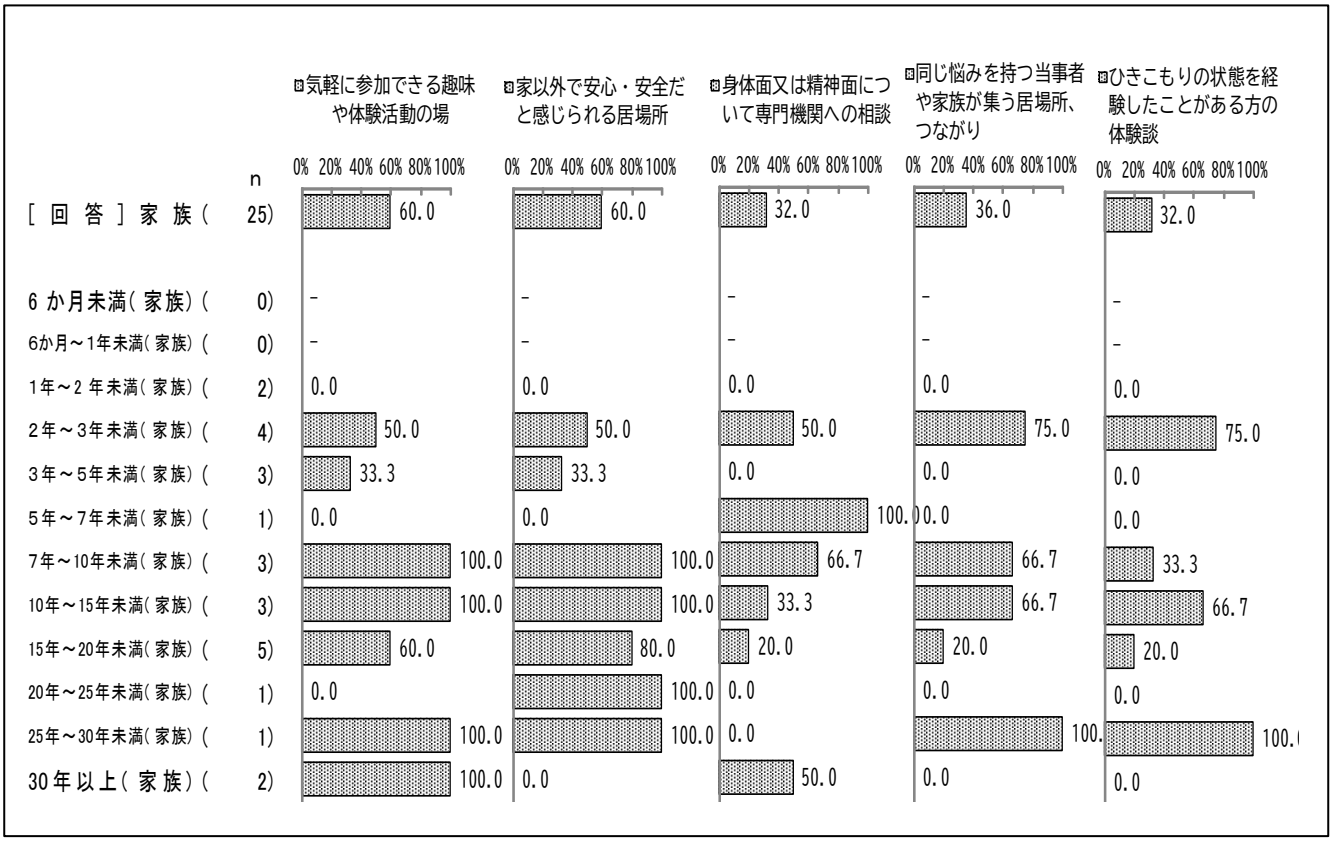


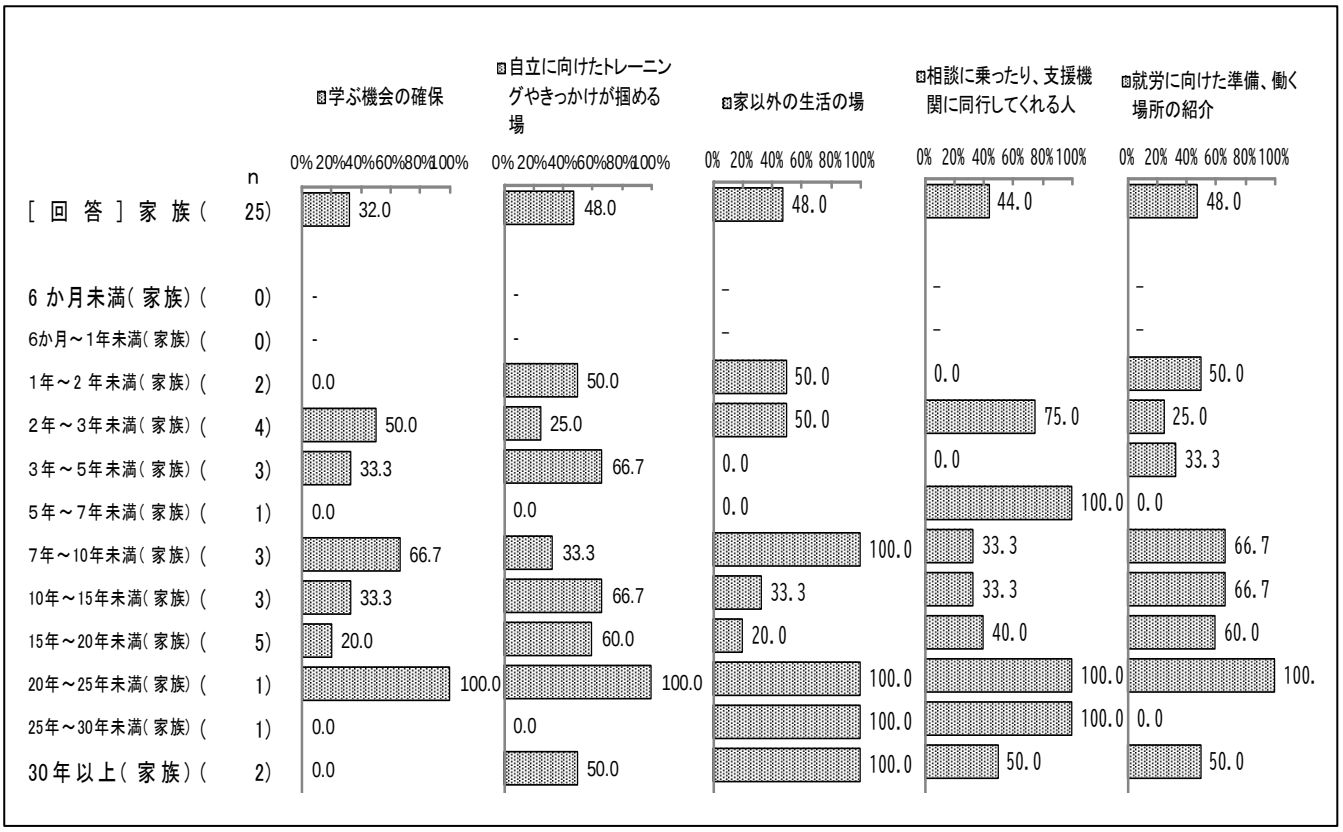
※「わからない」「特に必要と感じるものはない」「変える必要はない、今のままでよい」は回答者なし

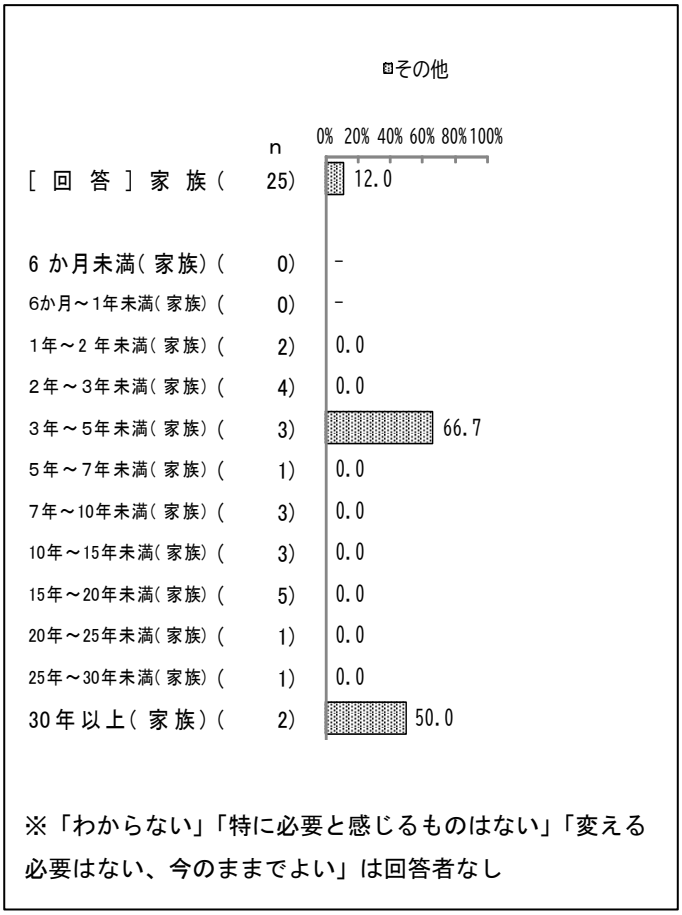
④－２　「ひきこもりの状態になってからの期間（Q12）」×「状態を変えるために、必要・役立つと思うもの（Q20）」

・ひきこもりの期間にかかわらず、必要・役立つと思うものは多岐にわたってあげられている。









※「わからない」「特に必要と感じるものはない」「変える必要はない、今のままでよい」は回答者なし

（４）本人と家族の回答比較

下記①～④の設問で、回答の割合が高かった上位項目について、本人と家族の回答を比較した。

① 感じている不安や危機感（Q5）

	本人回答	家族回答
1	近い将来（5 年以内）の収入・生活費など経済的なこと	家族の健康
2	比較的遠い将来（6～10 年後）の収入・生活費など経済的なこと	自分の健康
3	家族の健康	比較的遠い将来（6～10 年後）の収入・生活費など経済的なこと
	家族の高齢化、介護・看護	家族の高齢化、介護・看護

本人は「収入・生活費など経済的なこと」に対する不安・危機感が多いのに対して、家族は「家族及び自分の健康」が多い傾向がみられる。

また、本人・家族ともに「家族の高齢化、介護・看護」についても、不安・危機感を感じていることが分かる。

② 相談した機関（Q15）

	本人回答	家族回答
1	病院・診療所	健康福祉センター
2	健康福祉センター	病院・診療所
3	いたばし生活仕事サポートセンター（自立相談支援機関）	いたばし生活仕事サポートセンター（自立相談支援機関）
	発達障がい者支援センター（あいポート）	
4	職業安定所（ハローワーク）・地域若者サポートステーションなどの就労支援機関	発達障がい者支援センター（あいポート）
		当事者の会・家族会

本人・家族ともに「病院・診療所」と「健康福祉センター」を多くあげており、次項③「相談した内容」における「心理・精神面の悩み」を相談していることがうかがえる。

次いで多かったのは、「いたばし生活仕事サポートセンター（自立相談支援機関）」と「発達障がい者支援センター（あいポート）」である。

また、本人は「職業安定所（ハローワーク）・地域若者サポートステーションなどの就労支援機関」に相談しているのに対し、家族は「当事者の会・家族会」へ参加している。

③ 相談した内容（Q16）

	本人回答	家族回答
1	心理・精神面(不安・イライラする)の悩み	心理・精神面(不安・イライラする)の悩み
2	生活面（収入・仕事）に関すること	生活面（収入・仕事）に関すること
		家族との人間関係
3	就職活動に関すること	就職活動に関すること
4	家族との人間関係	学校の勉強面や受験に関すること

本人・家族ともに「心理・精神面（不安・イライラする）の悩み」、「生活面（収入・仕事）に関すること」、「就職活動に関すること」の順に高い割合となっている。

なお、家族の方が「家族との人間関係」「学校の勉強面や受験に関すること」を相談内容にあげている割合が高かった。

④ ひきこもりの状態を変えるために、本人に必要・役立つと思うもの（Q20）

	本人回答	家族回答
1	家以外で安心・安全だと感じられる居場所	ひきこもり関する相談窓口
2	就労（仕事探し）の悩みを相談できる相手	就労（仕事探し）の悩みを相談できる相手
	自立に向けたトレーニングやきっかけが掴める場	
	相談に乗ったり、支援機関に同行してくれる人	
3	生活全般に関する悩みを相談できる相手	友だちや仲間づくり
	気軽に参加できる趣味や体験活動の場	気軽に参加できる趣味や体験活動の場
	就労に向けた準備、働く場所の紹介	家以外で安心・安全だと感じられる居場所

本人は「家以外で安心・安全だと感じられる居場所」、家族は「ひきこもりに関する相談窓口」を、最も多くあげている。

次いで、本人・家族ともに「就労（仕事探し）の悩みを相談できる相手」となっているが、本人ではこのほか、「自立に向けたトレーニングやきっかけが掴める場」と「相談に乗ったり、支援機関に同行してくれる人」を同率であげている。

このことから、就労に関する相談相手以外で、自立に向かうためのきっかけや、寄り添いながら相談に乗ってくれる相手が必要であることがみてとれる。

（５）調査から見えてきた課題と支援ニーズ

○ 当事者調査 本人年齢 ＝ ３０代以下が８５％を占める
（当事者調査は、相談支援機関等へつながっている方を対象としている。）
無作為抽出調査 板橋区広義のひきこもり群の年齢 ＝ ４０代以上が５７％を占める

４０代以上の中高年層は、相談支援機関へつながっていない方が多いことが考えられる。
「相談支援を必要としていない」、「ひきこもりの状態ではあるが放っておいてほしい」等の様々なケースが考えられるが、「相談支援を必要としていながら、声をあげられていない状態」である方がいる可能性も想定される。

○ ひきこもりの状態になったきっかけ ＝ 「学校に馴染めなかった・不登校」を経験した方が半数

- 学校教育期における不登校対策等の早期支援の強化が必要である。
- 教育機関と他分野（子ども、保健・医療、福祉等）機関が連携を取りながら、切れ目のない支援が必要である。

○ 相談した機関 ＝ 健康福祉センター　　相談した内容 ＝ 心理・精神面の悩み

心身の健康に関すること、保健・医療と連携した支援が必要である。

○ ひきこもりの状態を変えるために行動を起こしたきっかけ ＝「相談窓口や支援の存在を知ったこと」をあげている方が約４割

窓口の明確化（ひきこもりに特化した相談窓口の設置）や相談・支援の内容を充実させた上で、広報・周知を強化していく必要がある。

○ ひきこもりの状態を変えるために、必要・役立つと思うもの
ひきこもりに関することで悩む方々への支援等 ＝ 家以外で安心・安全だと感じられる居場所

将来の収入・生活費に対する不安・危機感から、就労・就職に関する相談支援に対するニーズも高い中、家以外の居場所を求める声が最も多かった。まず、外出のきっかけとなり、必要に応じて人との交流ができる家以外の居場所が必要である。

板橋区生活状況に関する調査報告書

発 行 日　　令和４年12月

発　　行　　板橋区福祉部生活支援課
〒173-8501　東京都板橋区板橋二丁目66番１号
電話　03（3579）2387

集計・分析　　株式会社CCNグループ
〒101-0045　東京都千代田区神田鍛冶町三丁目７番４号

刊行物番号　　R04-127

※ 再生紙を使用しています。