パンフレットの作成趣旨・方針

本事業は、ひきこもり当事者やその家族をはじめ、県民のみなさんにひきこもりに関する正しい認識を広めるとともに、ひきこもり支援に役立つ情報（当事者や家族の経験談を含む）を積極的に情報発信することを目的とします。

三重県として、ハンドブックを作成するにあたり、以下の方針があります。

○　ひきこもりに関する正しい認識をお持ちでない方が多い状況もあるので、広く県民のみなさんに手に取ってもらって、ひきこもりは特別なことではないということを
理解していただき、マイナスイメージを払しょくしたい。
○　当事者の体験、思い、その先に何があるのか等、前向きな内容を盛り込み、多くの方に手に取ってもらいやすいものにする。
○　良いことばかり書くのではなく、ネガティブなことやリアルなことも盛り込んで、まず読んでもらえるようにしたい。
○　当事者本人の罪悪感がなくなるような（ドアを開けるような）冊子にしたい。
○　当事者と支援者を別々の立場で考えるのではなく、ひきこもりを特別な課題にせず、自分たち、私たちみんなの延長線上にあるものとして考え、当事者やその家族が読んだときにわかりやすく、当事者の経験を肯定的に受け取りやすいものにしたい。
○　これらを踏まえ、事業の目的を達成するためには、ハンドブックを広く県民のみなさんに手に取ってもらえるようデザインや周知の方法を工夫するとともに、ひきこもりの理解を深めるため、視覚的にわかりやすく幅広い世代の方に読んでもらいやすい内容となるよう表現を工夫する必要がある。

上記を踏まえ、イラストやレイアウトの工夫により、方針に沿った内容のデザイン（案）を希望します。

ハンドブックの内容については、次ページの内容を想定しており、現時点での簡単なイメージを作成しましたが、これにとらわれることなく、さまざまなご提案をお願いします。

ひきこもりとは　P.1-5
　不安と絶望を抱えることによってひきこもっていることが問題ということを伝える。
　定義に加え、これまでに頑張りすぎてしまった人、という風に前向きな捉え方で記載する。

ひきこもりの現状　P.6
→アンケート結果はポイントにとどめる。
　グラフなどを掲載する場合は、別添資料とする。

当事者及びその家族の体験談　P.7-13
→最重視する。一問一答形式を想定。
　殺風景にならないように注意。
　同じ人はいない。人に個性があるように、ひとりずつページの色を変えてはどうか。

ひきこもりからの出口、はじめの一歩　P.14
→体験談を基に、どのような可能性（生き方、社会活動）があるのかを紹介。 三重県でひきこもりの方の雇用に積極的な事業主、雇用先を紹介。

「三重県ひきこもり支援推進計画」の概要　P.15-16
→三重県としてどのような取組を行っているのか。
　ひきこもりに関連する内容のURLも掲載する。
（鬱病、いじめ、虐待など）

相談先一覧　P.17
→フローチャートとともに二次元コードを掲載。

別添資料　P.18
→ひきこもりの現状に関する資料を掲載する。

～三重県ひきこもり支援ハンドブックについて～

本ハンドブックを手に取ってくださり、ありがとうございます。

この冊子は、ひきこもりでまさに悩みを抱えている方から、少しだけ関心があるといった方まで、すべてのみなさまが拠り所となるようにと思いを込めた１冊です。

三重県は令和４年３月に全国初となる「三重県ひきこもり支援推進計画」を策定しました。

生きづらさを抱えるすべての方に寄り添ってまいります。

冊子を読まれたみなさまに、少しでも役立てていただくことができれば幸いです。

三重県

1.ひきこもりとは

仕事を
していない

学校に
行っていない

人との
つながりがない

自宅に
こもっている

★病名ではありません。
★ときどき買い物や趣味の用事など、人と交わらない形で、出かけることができる状態も含みます。

「ひきこもり」って悪なの？

根強い
偏見、誤解

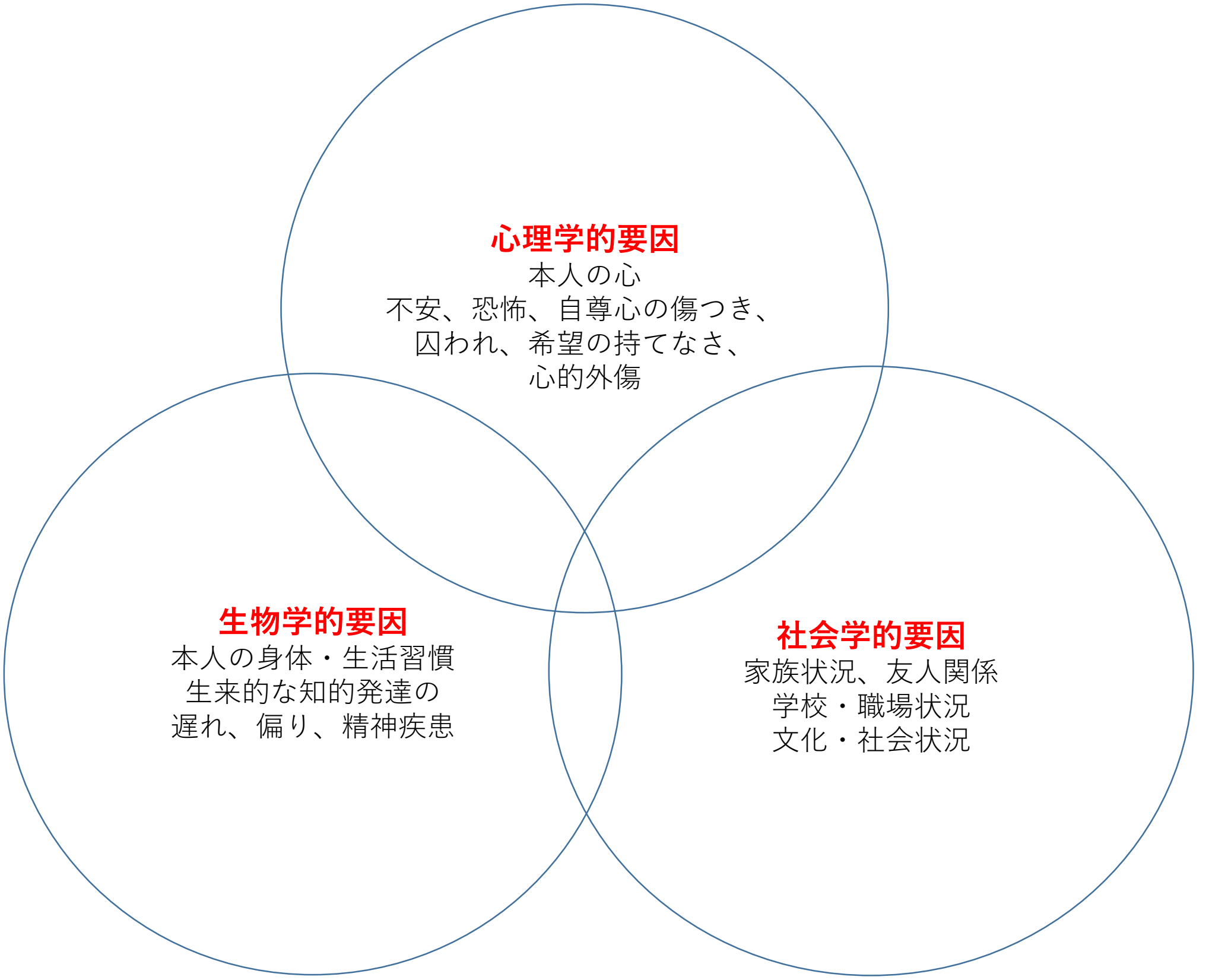
✖ 甘えている？　怠けている？　逃げている？
自己責任では？　親の育て方が悪い？

○ ひきこもっている人は、
たまたま困難な状況にある*まともな*人（P）
困難な状態に対して自分を守るための防衛反応（P）

↓

ひきこもりは「特別なものではなく、誰にでも起こりうるもの」
「本人や家族が原因ではなく、社会全体の課題を反映している」

「ひきこもり」の要因

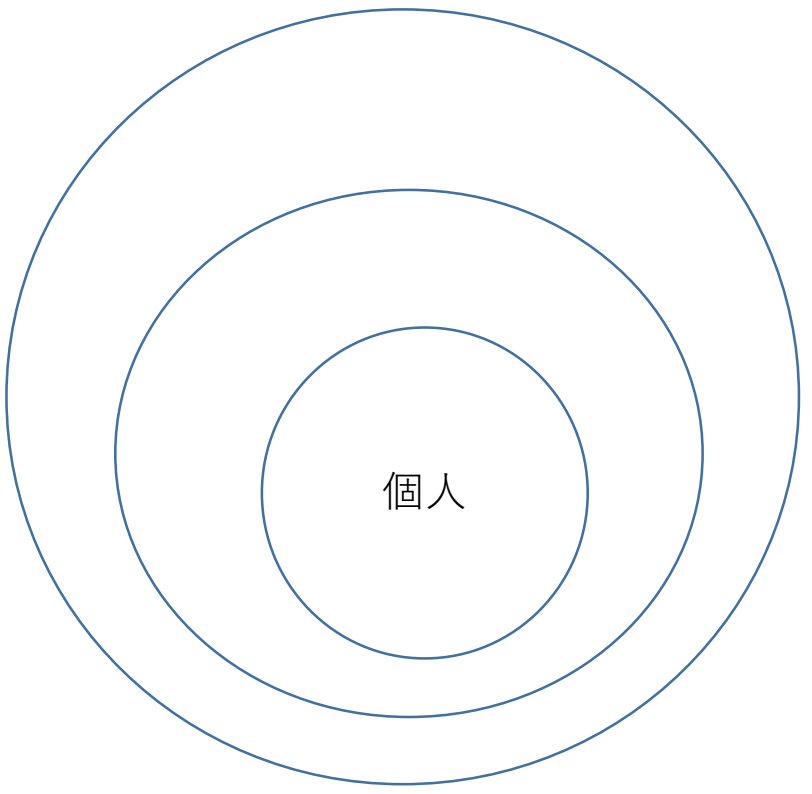


★多くの方は、１つの原因ではなく、
さまざまな要因が絡み合い、
「ひきこもり」という現象が生じています。

※参考　ノートルダム清心女子大学　人間生活学部准教授　中井俊雄　作成資料

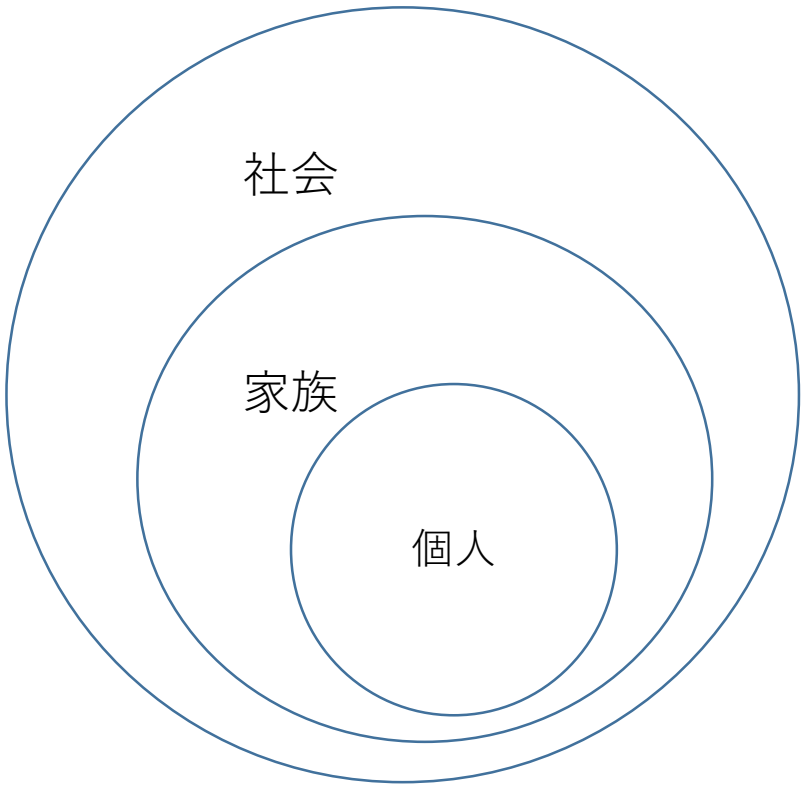
「ひきこもりシステム」模式図

ひきこもりシステム



**個人も家族も社会との
接点をもたず孤立し、
相互の働きかけは
ストレスに変換される**

通常システム



**個人と家族、社会が
常に接点をもち
連動している**

※参考　筑波大学医学医療系社会精神保健学部教授　斎藤 環著「社会的ひきこもり」
山口大学大学院医学系研究科教授 山根 俊恵著「ひきこもり“心の距離”を縮めるコミュニケーションの方法」

なぜ今、ひきこもり支援なの？

〇ひきこもり状態にある方は、全国で115万人超(※)

➡国調査から単純推計すると、三重県では約1.6万人

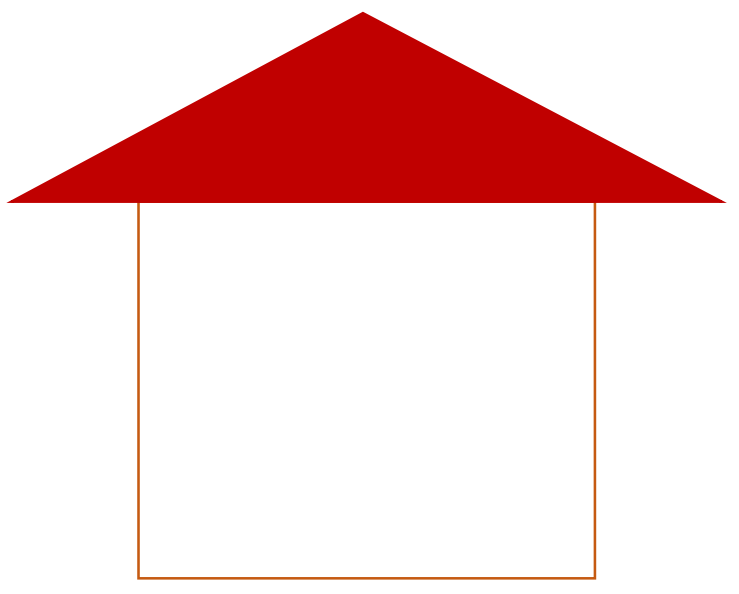
〇これまで支援が行き届いていなかった課題

・本人自らSOSの声をあげづらい

・課題の複雑化・複合化、長期化、高年齢化（8050問題等）

➡制度の狭間で社会から孤立、コロナ禍で一層顕在化

※出典：内閣府「若者の生活に関する調査報告書」（平成28年９月）
「生活状況に関する調査報告書」（平成31年３月）



計算してみると、三重県では、

〇人に１人

がひきこもっており、
決して特別なことではありません。

２.ひきこもりの現状

～令和３年度民生委員・児童委員へのアンケート調査結果から～

主なポイント

〇県内で把握されたひきこもり状態にある方　**1,270人**
〇性別：男性＞女性、**男性**が約７割
〇年齢：**40代**が最も多い。➡**高年齢化**
中高年層（40歳以上）＞若年層（15～39歳）
〇ひきこもり状態になってからの期間
：**10年～20年未満**が最も多い。５年以上が４割。➡**長期化**
〇ひきこもり状態になった経緯・きっかけ
：**就労**（人間関係等）が約２割、**不登校**が約１割

＜参考＞
〇調査対象者：県内全ての民生委員・児童委員
〇回収率：９２.４％（３,７７７人）

３.当事者及びその家族の体験談

ひきこもりといっても、その形は様々です。
ここからは、ひきこもりの当事者やご家族の体験談を紹介します。

5.ひきこもりからの出口

自分自身の状態を**肯定的に受け入れ、**

主体的にふるまえるようになること

≠

就労

就学

ゴールよりもプロセス重視。ゴールを意識せず、
「今を楽しむこと」「好きなこと」を追求して

「どうしても自分を責めてしまったり、自分は価値がないものと思い込んでしまったりするところがあるかもしれません。そういう思いを抱えながらでも良いので、家族や支援者の力を借りることも、時には自分に許してあげてほしい。
　今は、あなた自身がどうすれば安心できるのか、楽になるのか、楽しめるのか、自分は何が好きなのか、ほしいものは何か、何を大事にしたいのか、考えてほしい！」

※筑波大学医学医療系社会精神保健学部教授　斎藤 環　作成資料

６.「三重県ひきこもり支援推進計画」の策定

支援対象者

おおむね15歳以上（中学校卒業後）のひきこもり状態にある方およびその家族であって、支援を必要とする方（支援が必要になると予想される方）

ひきこもりの定義

①学校や仕事等の社会活動に参加せず、かつ家族以外の人との交流をほとんどせずに、原則６か月以上にわたって自宅にとどまり続けている状態の方

②学校や仕事等の社会活動に参加せず、かつ家族以外の人との交流はないが、時々買い物や趣味の用事など他者と交わらない形で外出することがある方

計画期間

令和４年度～令和６年度（３年間）

将来のめざす社会像

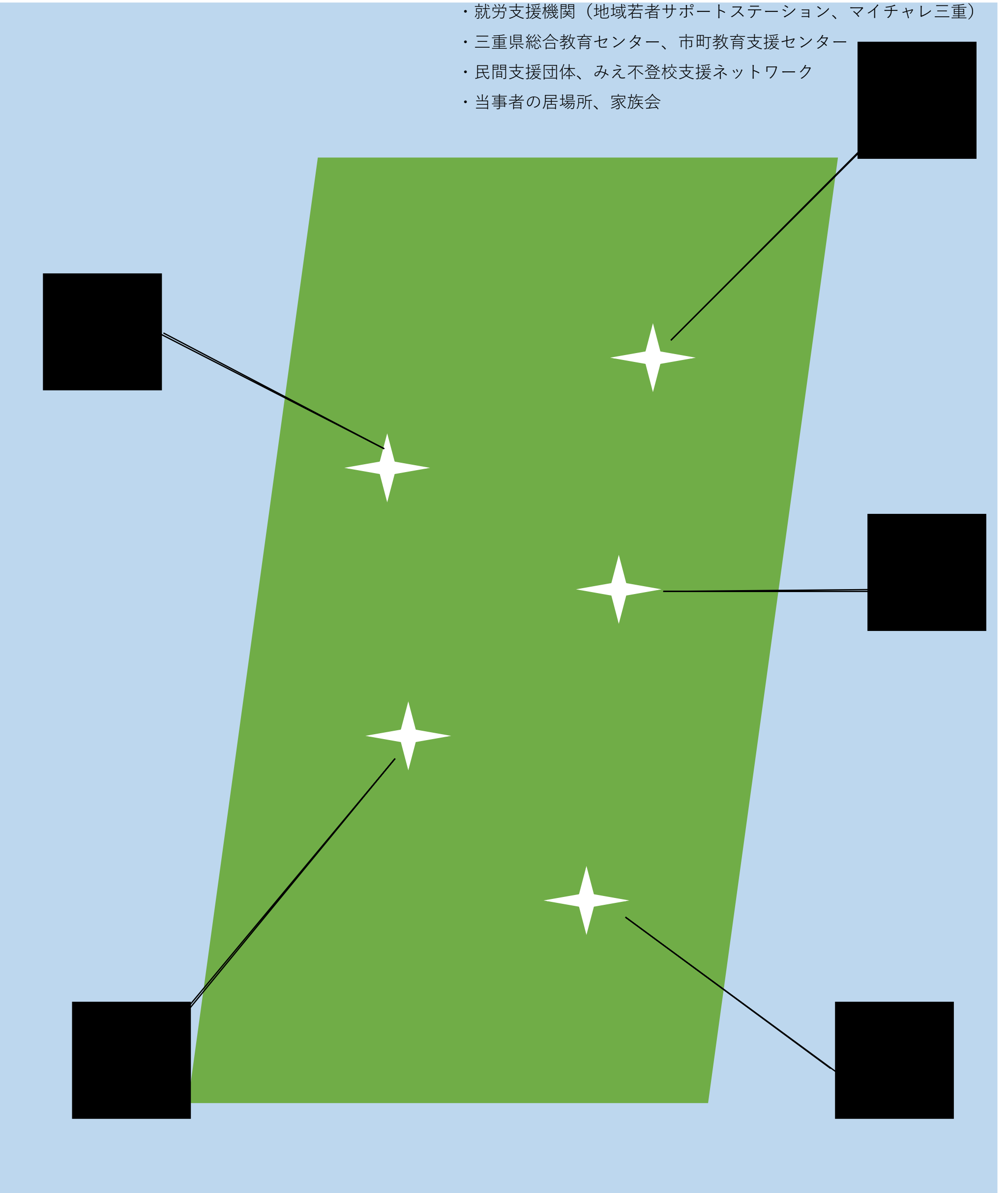
誰もが社会から孤立することなく、ありのままの自分が認められ、いつでも小休止でき、多様な生き方を選択し、
希望をもって安心して暮らせる社会

３年後の目標（めざす姿）

県民の皆さんのひきこもりに関する正しい理解を促進し、当事者・家族・社会の“つながり”の回復に向けて、当事者やその家族に寄り添った支援体制づくりを進めることにより、ひきこもり支援に関する社会全体の機運が醸成されています。

7.相談先一覧

・三重県ひきこもり地域支援センター（三重県こころの健康センター）
・市町ひきこもり相談窓口
・生活困窮者自立相談支援機関
・保健所、市町保健センター
・障がい者（総合）相談支援センター
・自閉症・発達障害支援センター
・就労支援機関（地域若者サポートステーション、マイチャレ三重）
・三重県総合教育センター、市町教育支援センター
・民間支援団体、みえ不登校支援ネットワーク
・当事者の居場所、家族会

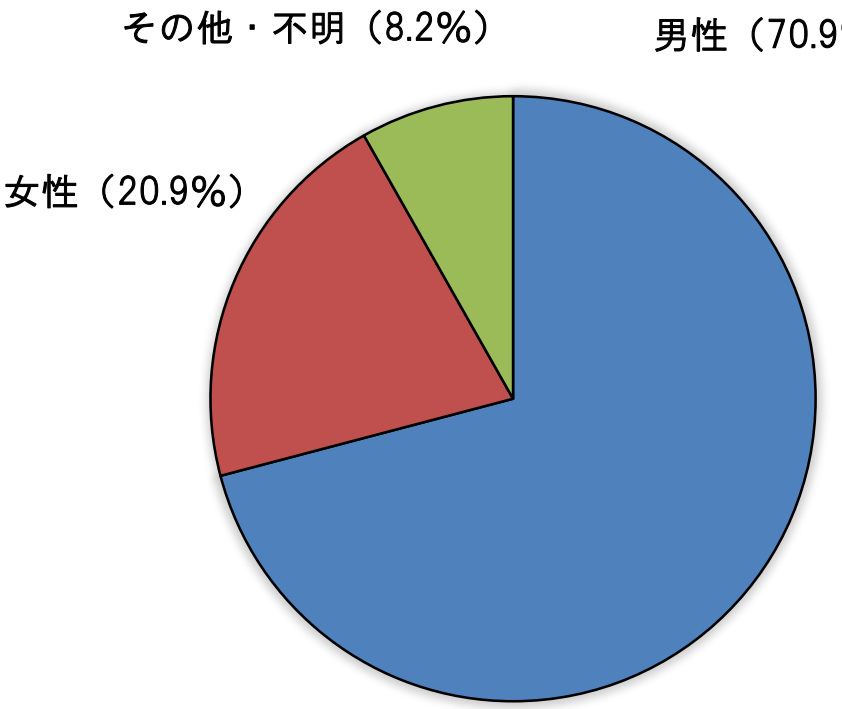


★別添資料

ひきこもり状態にある方（1,270人）に関する質問項目

性別

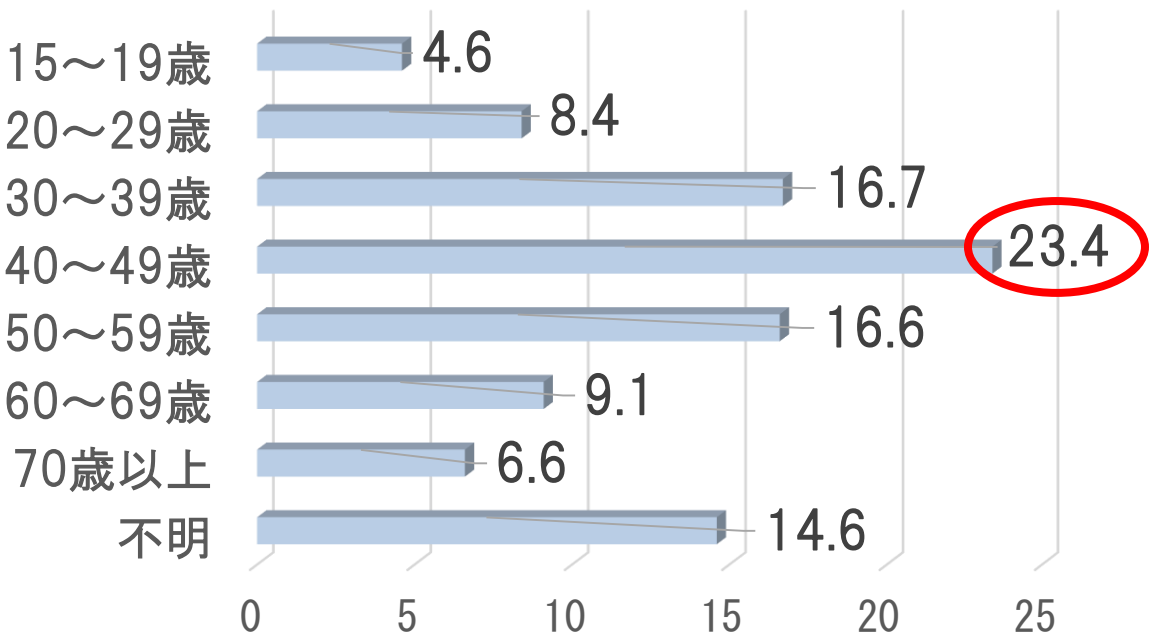
○「**男性**」（70.9％）の割合が「女性」（20.9％）より高い。



年齢

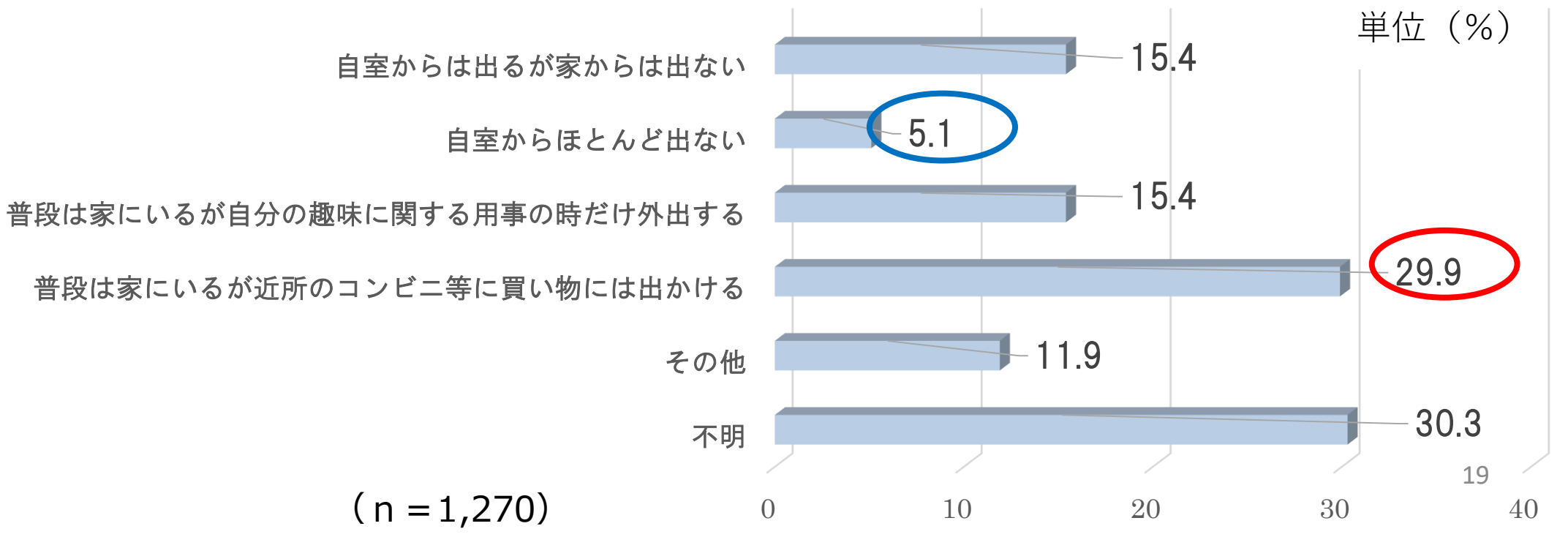
ひきこもりの高年齢化が課題

○「40～49歳」の割合が最も高い。
○「**中高年層（40歳以上）**」（55.7％）の割合が「若年層（15～39歳）」（29.7％）より高い。



外出状況

○「**普段は家にいるが近所のコンビニ等に買い物には出かける**」の割合が29.9％と最も高く、次いで「普段は家にいるが自分の趣味に関する用事の時だけ外出する」と「自室からは出るが家からは出ない」がそれぞれ15.4％。（不明除く）

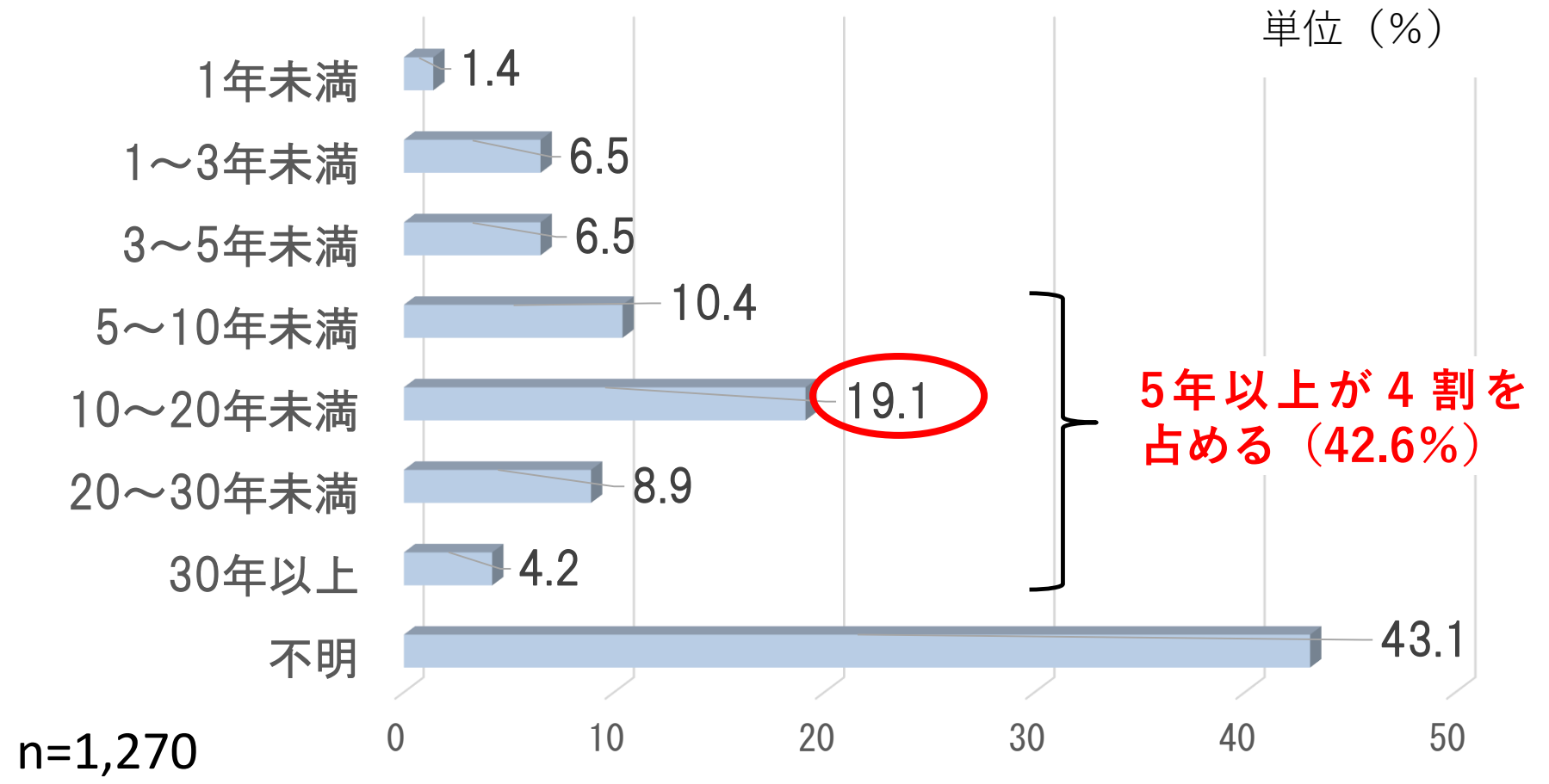


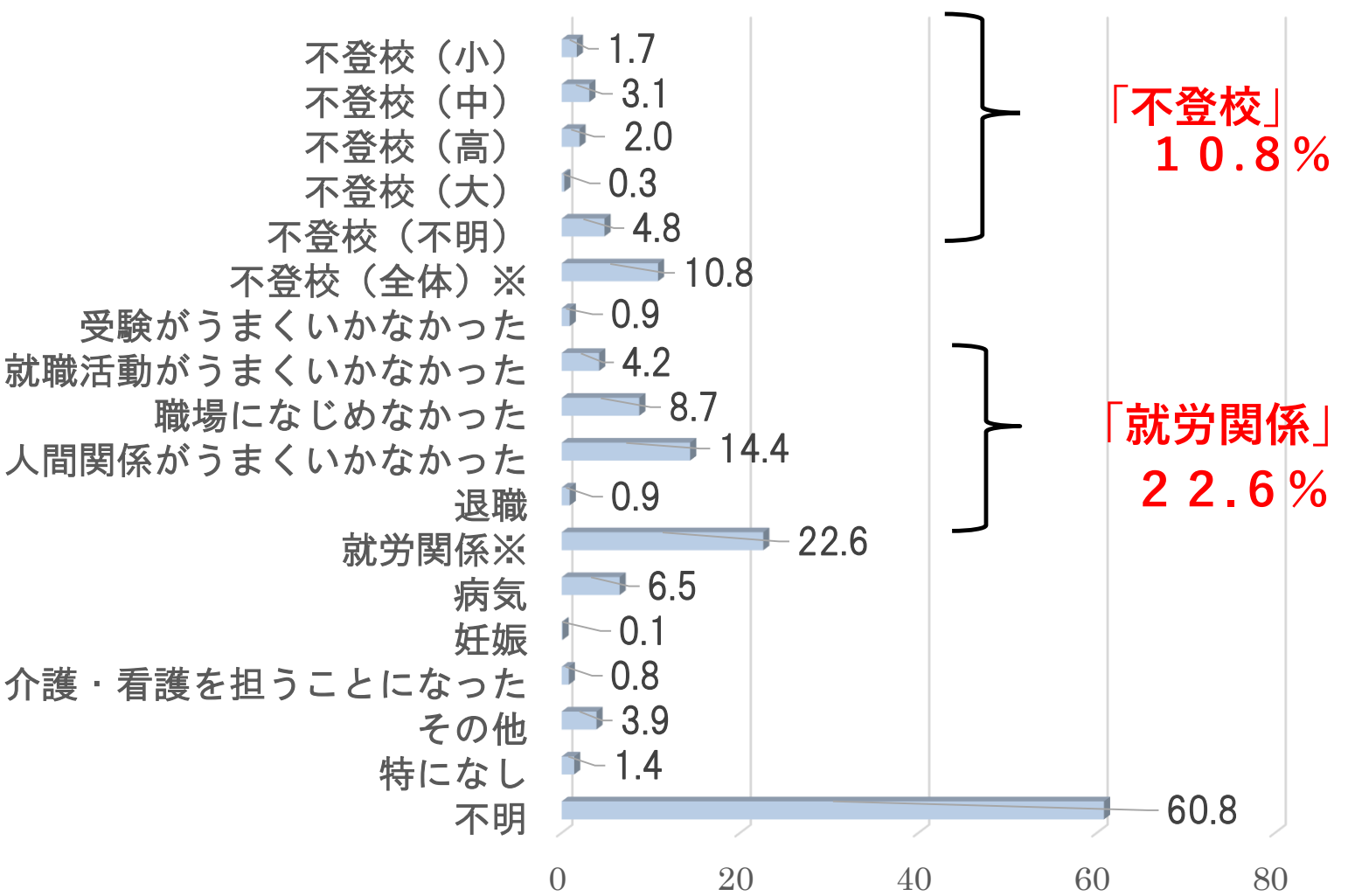
（n＝1,270）

ひきこもりの状態になってからの期間

ひきこもりの
長期化が課題に

○「**10年～20年未満**」の割合が19.1％と最も高く、「30年以上」が4.2％。
（不明除く）



ひきこもり状態になった経緯・きっかけ

「就労関係」と「不登校」が
ひきこもりの主なきっかけに