

ひきこもり当事者/経験者向け

三重県ひきこもりに 関する実態調査

ご協力をお願い

- この調査は、三重県からの委託を受け、一般社団法人ひきこもりUX会議が実施するものです。

三重県では、令和3年度に策定した「三重県ひきこもり支援推進計画」が令和6年度に計画期間の最終年度を迎えることから、次期計画策定に向け県内で約2万人と推計されるひきこもり状態にある方やそのご家族の現状を深く理解し、ニーズに合った効果的な支援策を構築することを目指しています。

- 調査対象

三重県在住、かつ現在ひきこもり状態にある方や、過去にひきこもり経験がある方
(性別、年齢問わず)

※「ひきこもり」の定義について

三重県は「ひきこもり」に独自の定義を定めていますが、本調査における回答資格や「ひきこもり」の捉え方は「自認」とします。

- 公表に際しては、統計的な情報に加え、みなさまから得られた情報についても言及する場合がありますが、その際は個人が特定できない形で行います。
- 調査の分析結果については、三重県のWebサイトや受託者のブログ等において公表する予定です。

回答時間の目安：10～15分程度

回答締切：2024年8月31日（土）までに投函

ご記入に際してのお願い

1. ご記入は、**ひきこもり当事者・経験者ご本人**が行ってください。
2. この調査は、インターネット上の入力フォームと、紙に印刷されたものの2種類があります（内容は同一）。回答はお一人につきいずれか1回のみでお願いします。
3. 質問は、番号順にお答えください。最も近いと思う選択肢をお選びください。答えられない質問がある場合は、飛ばして次の質問にお進みください。
4. 回答で「その他」を選択して具体例を記入するときは、可能な限り詳しく記入してください。
5. ご記入が終わりましたら、回答漏れがないかご確認願います。

調査主体／受託者・お問い合わせ

【調査主体】三重県 子ども・福祉部 地域福祉課 ひきこもり支援班

【受託者】一般社団法人ひきこもりUX会議

- ▶調査・回収についてのお問い合わせは、一般社団法人ひきこもりUX会議までお寄せください。
メール：event@uxkaigi.jp

3 「ひきこもり」の経験はない → アンケート終了

外出頻度について

問8 問7で1と回答した方にお聞きします。あなたは、ふだんどのくらい外出しますか。もっとも近いものを選択してください。【あてはまるもの1つに○】

- | | |
|--------------------------------|-----------------------------|
| 1 仕事や学校で平日は毎日外出する | 2 仕事や学校で週3～4日外出する |
| 3 遊び等で頻繁に外出する | 4 人付き合いのためにときどき外出する |
| 5 ふだんは家にいるが、自分の趣味に関する用事の際は外出する | 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 |

問9 あなたの「ひきこもり」期間（のべ）について教えてください。【あてはまるもの1つに○】

- | | | | |
|-------------|--------------|--------------|-------------|
| 1 6ヶ月未満 | 2 6ヶ月～1年未満 | 3 1年～2年未満 | 4 2年～3年未満 |
| 5 3年～5年未満 | 6 5年～7年未満 | 7 7年～10年未満 | 8 10年～15年未満 |
| 9 15年～20年未満 | 10 20年～25年未満 | 11 25年～30年未満 | 12 30年以上 |

問10 これまでに、継続的にひきこもったことは何回ありますか。【あてはまるもの1つに○】

- | | | | | |
|------|------|------|------|--------|
| 1 1回 | 2 2回 | 3 3回 | 4 4回 | 5 5回以上 |
|------|------|------|------|--------|

問11 あなたの「ひきこもり」の原因やきっかけは何ですか。【あてはまるものすべてに○】

- | | |
|-------------------------|--------------------------|
| 1 親との関係 | 2 (親以外との) 人間関係がうまくいかなかった |
| 3 からだの不調・病気・障がい | 4 うつ状態や不安などの、こころの不調 |
| 5 統合失調症 | 6 気分障害、不安障害 |
| 7 発達障害 | 8 人からどう見られているかという不安や恐怖 |
| 9 人との会話、コミュニケーションへの苦手意識 | 10 学校でのいじめ |
| 11 不登校 | 12 就職活動がうまくいかなかった |
| 13 職場になじめなかった | 14 職場でのいじめやハラスメント |
| 15 失業、離職 | 16 定年退職 |
| 17 新型コロナウイルス感染症が流行したこと | 18 性自認や性的指向についての悩み |
| 19 わからない | 20 その他 |

()

問12 ひきこもり状態のときのあなたの心情を教えてください。【あてはまるものすべてに○】

- | | |
|-----------------------|---------------------|
| 1 家族に申し訳ないと思う | 2 自分のことが嫌いだとよく思う |
| 3 他人がどう思っているのか不安 | 4 生きるのが苦しいと感じることがある |
| 5 知り合いに会いたくない | 6 死んでしまいたいと思うことがある |
| 7 人に会うのが怖いと感じる | 8 絶望的な気分になることがよくある |
| 9 このままではいけないと強い焦りを感じる | 10 強い怒りや憤りを感じている |
| 11 一時的に安心感を得られる | 12 気持ちが楽だと感じる |
| 13 当てはまるものはない | 14 その他 |
| | () |

問13 あなたがひきこもり状態から抜け出すことを妨げている、または妨げていた要因は何だと思えますか。

【あてはまるものすべてに○】

- | | |
|-------------------------------|--------------------------|
| 1 自分を理解してくれる人がひとりもない | 2 自分を否定的に捉えてしまうこと |
| 3 コミュニケーションへの苦手意識 | 4 失敗に対する恐れや不安 |
| 5 過去のトラウマやネガティブな経験の記憶 | 6 社会生活に必要な知識や常識、経験の不足 |
| 7 からだの不調、病気、障がい | 8 精神的な不調、病気、障がい |
| 9 生きる意欲や気力の低下 | 10 自分に合った相談先や支援機関が見つからない |
| 11 家族からの理解や協力が得られない | 12 ひきこもりに対する社会の偏見や差別への恐れ |
| 13 現状を打開するための方法や解決策がわからない | 14 「ふつう」になりたいが、方法がわからない |
| 15 社会の中に、無理なく参加できる場が見つからない | 16 学校や仕事、社会のあり方に違和感がある |
| 17 支援に良いイメージが持てず、利用に対する抵抗感がある | 18 現在の生活に満足しているから |
| 19 その他 () | |

問14 あなたは現在、生活費に困っていますか。【あてはまるもの1つに○】

- | | | |
|-------------|--------------|-------------|
| 1 とても困っている | 2 やや困っている | 3 どちらともいえない |
| 4 あまり困っていない | 5 まったく困っていない | |

問15 あなたの以下の家族との関係性について教えてください。

	良い	どちらかといえは良い	どちらともいえない	どちらかといえは悪い	悪い	いない
a 父親	1	2	3	4	5	6
b 母親	1	2	3	4	5	6
c 兄弟姉妹	1	2	3	4	5	6
d 配偶者/パートナー	1	2	3	4	5	6

問16 現在のあなたの就学・就労状況について教えてください。【あてはまるもの1つに○】

- 1 勤めている（正社員） → 問18へ
- 2 勤めている（契約社員、派遣社員、パート・アルバイト）※学生アルバイトは除く → 問18へ
- 3 学生／予備校生 → 問18へ
- 4 自営業／フリーランス → 問18へ
- 5 派遣会社などに登録しているが現在は働いていない → 問17へ
- 6 専業主婦／主夫 → 問17へ
- 7 家事手伝い → 問17へ
- 8 無職 → 問17へ
- 9 その他（ ） → 問17へ

問17 問16で5、6、7、8、9のいずれかと回答した方にお聞きします。あなたが働くことを考える際に、どのような職場環境・労働条件であれば働きたいと思えますか。【あてはまるものすべてに○】

- | | |
|----------------------------|--------------------------|
| 1 短時間（1日4時間程度）から働ける | 2 ごく短時間（1日15分程度）から働ける |
| 3 期間限定（3か月等）で働ける | 4 上司や同僚がひきこもりに理解がある |
| 5 業務内容が自分の興味・関心に合っている | 6 メンタルヘルスへのサポート体制がある |
| 7 失敗が許容される | 8 生活が安定する収入を得られる |
| 9 正社員として働ける | 10 業務内容や手順を事前に明確に提示してくれる |
| 11 通勤の必要がない（在宅勤務やテレワーク） | 12 体力的な負担が少ない |
| 13 どのような条件であっても働くことは考えられない | 14 その他（ ） |

問18 あなたは、以下の機関がひきこもりに関わる支援・サービスを行っていることを知っていますか。支援・サービスを行っていることを知っている機関を選んでください。【あてはまるものすべてに○】

- | | |
|---------------------|---------------------------------|
| 1 三重県ひきこもり地域支援センター | 2 市町ひきこもり相談窓口 |
| 3 社会福祉協議会 | 4 生活困窮者自立相談支援機関 |
| 5 福祉事務所 | 6 保健所 |
| 7 保健センター | 8 地域包括支援センター |
| 9 在宅介護支援センター | 10 児童相談所 |
| 11 障がい者（総合）相談支援センター | 12 就労支援機関（サポステ、障がい・生活支援等） |
| 13 医療機関（精神科・クリニック） | 14 教育支援機関（教育支援センター等） |
| 15 民生委員・児童委員 | 16 民間支援団体（NPO等） |
| 17 家族会・当事者会 | 18 上記の機関がひきこもり支援を行っていることは知らなかった |
| 19 その他（ | ） |

問19 あなたはひきこもり支援を行う機関を何で知りましたか。【あてはまるものすべてに○】

- | | |
|------------------|------------------------|
| 1 家族 | 2 友人や知人 |
| 3 支援者 | 4 本や雑誌 |
| 5 自治体の広報紙や回覧板 | 6 新聞、テレビ、ラジオ |
| 7 チラシ、パンフレット | 8 支援機関のウェブサイト |
| 9 SNS | 10 インターネット検索 |
| 11 当事者会や家族会 | 12 ひきこもりに関する講演会やイベント |
| 13 どこで知ったか覚えていない | 14 ひきこもり支援を行う支援機関は知らない |
| 15 その他（ | ） |

問20 あなたはひきこもりに関わる支援・サービスを利用しているか、または過去に利用したことがありますか。【あてはまるもの1つに○】

- | |
|-----------------------------------|
| 1 現在利用している → 問21へ |
| 2 過去に利用したことがあるが、現在は利用していない → 問21へ |
| 3 今まで一度も利用したことはない → 問23へ |

問21 問20で1、2と回答した方にお聞きします。あなたが利用したことがある支援・サービスを以下から選んでください。【あてはまるものすべてに○】

- | | |
|---------------------|---------------------------|
| 1 三重県ひきこもり地域支援センター | 2 市町ひきこもり相談窓口 |
| 3 社会福祉協議会 | 4 生活困窮者自立相談支援機関 |
| 5 福祉事務所 | 6 保健所 |
| 7 保健センター | 8 地域包括支援センター |
| 9 在宅介護支援センター | 10 児童相談所 |
| 11 障がい者（総合）相談支援センター | 12 就労支援機関（サポステ、障がい・生活支援等） |
| 13 医療機関（精神科・クリニック） | 14 教育支援機関（教育支援センター等） |
| 15 民生委員・児童委員 | 16 民間支援団体（NPO等） |
| 17 家族会・当事者会 | 18 その他
() |

問22 過去に支援が中断したことがある方にお聞きします。支援が中断した理由を教えてください。【あてはまるものすべてに○】

- | | |
|----------------------|-----------------------------|
| 1 交通費や交通の手段がなかったから | 2 支援を受けることに漠然とした不安や恐怖を感じたから |
| 3 十分に話を聞いてもらえなかったから | 4 支援内容や雰囲気合わなかったから |
| 5 恥ずかしさや後ろめたさを感じたから | 6 支援者から人として対等に扱われなかったから |
| 7 周りの人に知られてしまうと思ったから | 8 効果を感じられなかったから |
| 9 担当者が変わったから | 10 支援者と話がかみ合わなかったから |
| 11 支援者から説教や説得をされたから | 12 自身の調子が悪くなり続けられなくなったから |
| 13 自分には支援は必要ないと思ったから | 14 支援が十分されたことで、終了したから |
| 15 その他 () | |

問23 問20で3と回答した方にお聞きします。支援・サービスを利用しない理由を教えてください。【あてはまるものすべてに○】

- | | |
|-----------------------------|---------------------------|
| 1 支援があることを知らなかったから | 2 自分が支援対象にあてはまるか分からないから |
| 3 支援機関に通う交通費がないから | 4 支援機関が通える距離にないから |
| 5 支援を受けることに漠然とした不安や恐怖を感じるから | 6 十分に話を聞いてもらえないと思うから |
| 7 就労を強く促されるだけだと思うから | 8 支援機関のイメージがよくないから |
| 9 支援の利用に後ろめたさを感じるから | 10 周囲の人に利用を知られてしまう恐れがあるから |
| 11 役に立つと思えないから | 12 現状を変えるような気力がないから |
| 13 現状に満足しているから | 14 支援は必要ないから |
| 15 その他 () | |

問24 あなたが利用してみたい、あるいは利用したかった相談支援やカウンセリング、生活支援を選んでください。【あてはまるものすべてに○】

- | | |
|----------------------------|---------------------------|
| 1 ひきこもりに関するあらゆることに対応する総合窓口 | 2 同じ担当者が切れ目なく寄り添ってくれる支援 |
| 3 支援者が困りごとに具体的なアドバイスをしてくれる | 4 支援者が困りごとをじっくり聞いてくれる |
| 5 ピアサポーター（ひきこもり経験者）による支援 | 6 コミュニケーション講座 |
| 7 生活リズムや習慣を整える支援 | 8 心理士等による心理カウンセリング |
| 9 精神科や心療内科のクリニック・病院 | 10 支援機関や居場所に行くための交通費の補助 |
| 11 障害年金や障害福祉サービスの利用支援 | 12 生活保護制度の利用支援 |
| 13 家計や生活費に関する相談 | 14 親元を離れて一人暮らしをするための相談・支援 |
| 15 宿泊型施設での支援 | 16 必要としている支援やサービスはない |
| 17 その他 () | |

問25 あなたが利用してみたい、あるいは利用したかった居場所や交流の場を選んでください。【あてはまるものすべてに○】

- | | |
|-----------------------------------|------------------------------|
| 1 支援機関主催のひきこもりの居場所 | 2 当事者主催の当事者会や居場所 |
| 3 自分と同じ年齢層の人が集まる当事者の交流の場 | 4 自分と同じ性別（性自認）の人が集まる当事者の交流の場 |
| 5 いつでも自由に行けて、自由に過ごせる場 | 6 ひきこもりや生きづらさをテーマにした学びの場 |
| 7 さまざまな立場の人とひきこもりをテーマに交流する場 | 8 役割があり、手伝えることがある場 |
| 9 興味・関心に合った社会参加の機会（映画鑑賞会、ハイキングなど） | 10 必要としている居場所や交流の場はない |
| 11 その他（ | ） |

問26 あなたが利用してみたい、あるいは利用したかった就労支援を選んでください。

【あてはまるものすべてに○】

- | | |
|-----------------------------|----------------------------|
| 1 短時間（1日4時間程度）から働ける職場の紹介 | 2 ごく短時間（1日15分程度）から働ける職場の紹介 |
| 3 在宅でできる仕事の紹介 | 4 ひきこもりに理解がある職場の紹介 |
| 5 正規雇用への就労支援 | 6 非正規雇用への就労支援 |
| 7 障がい者雇用への就労支援 | 8 自営業やフリーランスとして働くための相談や支援 |
| 9 支援機関が農業等と連携して行う就労支援（農福連携） | 10 就労準備段階や就労後にも継続的に相談ができる |
| 11 就労支援は利用したくない | 12 その他（ |
| | ） |

問27 あなたがひきこもり状態にあるときや、ひきこもり状態だったとき、利用しやすいと思う相談の手段や条件を教えてください。【あてはまるものすべてに○】

- | | |
|------------------------|---------------------------------|
| 1 自分で相談窓口に出向いて相談する | 2 支援者が自宅等を訪問して相談に乗ってくれる（アウトリーチ） |
| 3 電話で相談する | 4 手紙を使って相談する |
| 5 メールやチャットなどオンラインで相談する | 6 相談窓口が住んでいる地域にある |
| 7 相談窓口が住んでいる地域から離れている | 8 相談が無料である |
| 9 匿名で相談できる | 10 家族を仲介して相談する |
| 11 利用しやすいと思う相談の手段はない | 12 その他（ |
| | ） |

問28 ひきこもりに関わる支援者に望む、姿勢や態度、経験値等について選んでください。【あてはまるものすべてに○】

- | | |
|------------------------------|----------------------------|
| 1 相談者に共感し、同じ目線に立って、寄り添う姿勢がある | 2 相談者の話をじっくり聴いてくれる |
| 3 積極的にアドバイスしてくれる | 4 冷静に対応してくれる |
| 5 ひきこもりに関する総合的な専門的知識がある | 6 相談者の状況に合わせた解決策を提案できる |
| 7 就労に限らず、多様な社会参加を支援できる | 8 長期的・継続的な支援を行ってくれる |
| 9 他部署や他団体と連携し、総合的な支援を行える | 10 雑談が気軽にできる |
| 11 似た経験を持つピアサポーターである | 12 支援者に望む姿勢・態度・経験値等は特にならない |
| 13 その他 () | |

問29 ひきこもり支援における、自宅を支援者が訪問する支援（アウトリーチ型支援）について、あなたの考えにもっとも近いものを選んでください。【あてはまるもの1つに○】

- | |
|--------------------------------|
| 1 本人の希望の有無にかかわらず、行わない方がよい |
| 2 本人の希望があれば、行った方がよい |
| 3 家族の希望があれば、本人の希望がなくても、行った方がよい |
| 4 本人や家族の希望がなくても、行った方がよい |
| 5 わからない |

問30 オンラインを活用したひきこもりの支援・サービスについて、あなたが利用したいと思うものを選んでください。【あてはまるものすべてに○】

- | | |
|--|-----------------------------------|
| 1 Zoomなどのビデオ通話による交流の場 | 2 LINEチャットなどによるテキストでの交流の場 |
| 3 メタバースやアバターなどによるバーチャル空間での交流の場 | 4 Zoomなどのビデオ通話による相談やカウンセリング |
| 5 LINEチャットなどによる相談やカウンセリング | 6 Zoomなどのビデオ通話による自立・就労支援プログラム |
| 7 YouTubeなどの動画配信プラットフォームによる視聴型の講座やイベント | 8 オンラインでの支援・サービスを利用したいが利用できる環境がない |
| 9 オンラインでの支援・サービスを利用したいとは思わない | 10 その他 () |

問31 問20でひきこもりに関わる支援・サービスを「利用している」、または「過去に利用したことがある」と回答した方にお聞きします。利用した支援・サービスについて、良かったことや改善してほしいことがあれば、自由にお書きください。

※利用した支援の形態（就労支援、相談支援、医療など）も可能な範囲でお書きください

良かったこと

改善してほしいこと

問32 ひきこもりの当事者/経験者の現状や思いを、三重県や県内自治体でひきこもり支援に携わる方たちに伝えたいと思っています。あなたの思いをご自由にお書きください。【自由記述】

ヒアリング調査のお願い

今回の調査では、アンケートだけではなくみ取ることのできない心情やお考えを理解することを目的に、ひきこもり当事者/経験者の方やそのご家族を対象に個別ヒアリング（聴き取り）調査を実施します。ヒアリングの日程は2024年8月から10月頃、所要時間は1時間から1時間半程度を予定しています。

個別ヒアリングへのご協力は任意です。ご協力いただける方には、後日受託者（一般社団法人ひきこもりUX会議）より日程調整の連絡をさせていただきます。なお、多数のお申し出があった場合は、調査趣旨に沿って対象者を選定させていただく場合があります。

- 1 個別ヒアリングに協力してもよい
- 2 個別ヒアリングは遠慮します → アンケート終了

個別ヒアリングに協力していただける方は、お手数ですが以下に連絡先をご記入ください。

ご提供いただく個人情報は本調査の依頼にのみ使用し、それ以外では使用いたしません。

ニックネーム

メールアドレス

ヒアリングはどのような形式を望みますか。（ヒアリングにかかる時間は1時間から1時間半程度を予定しています）

- 1 三重県内での対面（具体的な場所は追って相談）
- 2 オンライン（ZOOM等）
- 3 電話

※個別ヒアリングにご協力のお申し出をいただいた方で、9月13日（金）までにひきこもりUX会議からのメールが届かない場合は、ご利用のメールソフトの迷惑メールフォルダに「event@uxkaigi.jp」からのメールが届いていないかご確認ください。また、パソコンから送信されたメールを受信しない設定になっている方は、メール受信設定で受信許可リストにuxkaigi.jpを含めるように、ご利用のメールソフトの設定をご確認ください。

**アンケートは以上です。
ご協力いただき、ありがとうございました。**

調査や回答内容について、何か補足事項があれば
受託者（一般社団法人ひきこもりUX会議）までご連絡ください。

event@uxkaigi.jp