

〔研究ノート〕

## 社会的ひきこもりの生活スタイルに関する アンケート調査

高井逸史  
古賀恵里子

目次

1. はじめに
2. 対象と方法
3. 結果
4. 考察
5. 健康・交流イベントの紹介

### 1. はじめに

かつて不登校など若者の問題とされていたひきこもりの問題が、「8050問題」として中高年のひきこもりが社会問題としてクローズアップされている。ひきこもりとは厚生労働省によると「様々な要因の結果として社会参加を回避し、原則的には6カ月以上にわたって概ね家庭にとどまり続けている状態をさす現象概念とされている<sup>1)</sup>。

内閣府によって40歳から64歳までの社会的にひきこもり状態の実態調査が初めて実施され、その数は全国で61.3万人、年齢人口に占める割合は1.45%であることが判明した<sup>2)</sup>。全体の4割が「60～64歳」、ひきこもり期間「20年以上」が全体の約2割を占め、ひきこもりの高齢化、長期化が初めて明らかになった。

ひきこもりの背景にある医学的問題として、うつや統合失調症、発達障害など精神疾患が報告されている<sup>3)</sup>。ひきこもり当初は症状がなくとも、長期間の孤立化により精神疾患が発症する<sup>4)</sup>。しかしながら中高年のひきこもりは長期化、高齢化により不活動な生活習慣と栄養の偏った食生活が定着し、高血圧や糖尿病など生活習慣病の危険性が指摘されている<sup>5)</sup>。しかしながら、彼らの生活様式や食習慣に関する報告は見当たらない。

そこで、今回、ひきこもりの子をもつ親の会に協力をしていただき、ひきこもり当事者の生活スタイルに関するアンケート調査を行い、その実態を把握することを目的とした。さらに食に関する健康と交流イベントを開催し、当事者と親世代との意識のズレを明らかにしたので報告する。

## 2. 対象と方法

対象は大阪府高石市にある NPO 法人大阪虹の会を利用するひきこもり当事者とした。大阪虹の会は社会的ひきこもり当事者とその家族を支援する活動を進めている NPO 法人団体。2019年5月の調査開始時において、会員数は22名、活動内容は毎月1回開催される「親の会」、ひきこもり当事者が利用できる居場所を週3回(火、木、土の午後1時-4時)開設。(https://blog.canpan.info/osaka-niji/profile, 2021年6月8日参照)。

方法は、大阪虹の会を居場所とするひきこもり当事者の自助グループ「さなぎとど」に通う当事者を対象に生活と健康に関するアンケート調査を実施した。質問項目は、基本属性として年齢、性別、ひきこもり期間をたずねた。生活面に関しては、外出や自宅内の行動パターン、生活リズム、食事状況をたずねた。行動パターンの回答方法は「全くあてはまらない・あまりあてはまらない・少しあてはまる・非常にあてはまる」の4件法。さらに起床時間と就寝時間、食事の摂取時間をたずねた。食事の摂取状況は「ほぼ毎日食べた・だいたい食べた・半分ぐらい食べた・ほぼ食べなかった」の4件法とした。健康面に注意していることは自由記述でたずねた。定期的に集まった時にアンケートの記入に協力をしてもらった。記入に関し、あくまでも自由意志に基づき、答えたくない質問事項は空欄のままにしてもらった。実施期間は2019年6月から2020年3月までの10カ月とした。

## 3. 結果

アンケート調査に協力したのは40名(男性21名、女性5名、不明14名)、平均年齢は36.1±5.1歳(27~42歳)、ひきこもりの開始年齢は16.4±3.7歳(9~23歳)、ひきこもり期間は17.6±6.0年(8~25年)であった。生活面において、「家庭内は自由に行動する」の回答では、おおむね自由に行動しているが、約1割は「全くない」という結果であった。「自由に外出する」項目の35%は何らかの制限があるものの、「自宅に閉じこもる」では全体の17%が閉じこもっているという回答であった。続いて「対人交流が必要な場所に行く」では、約5割が否定的であり、「対人交流が不要な場所に行く」について、55%が肯定的な回答であった。「朝食を食べる」では55%が朝食を食べる習慣が身につけておらず、昼食についても約2割は食べる習慣がないという結果が得られた。自由記述による健康面に気を付けていることは、大きく分けると食事に関する内容と運動に関する内容となった。食事については「サプリメントを摂る」「青汁を飲む」「食べ過ぎない」「ゆっくり食べる」といった回答であった。一方運動については「スクワット」「腹筋」など筋トレが多く、「ウォーキング」「縄跳び」「ストレッチ」など40名中12名に運動に関する回答があった。

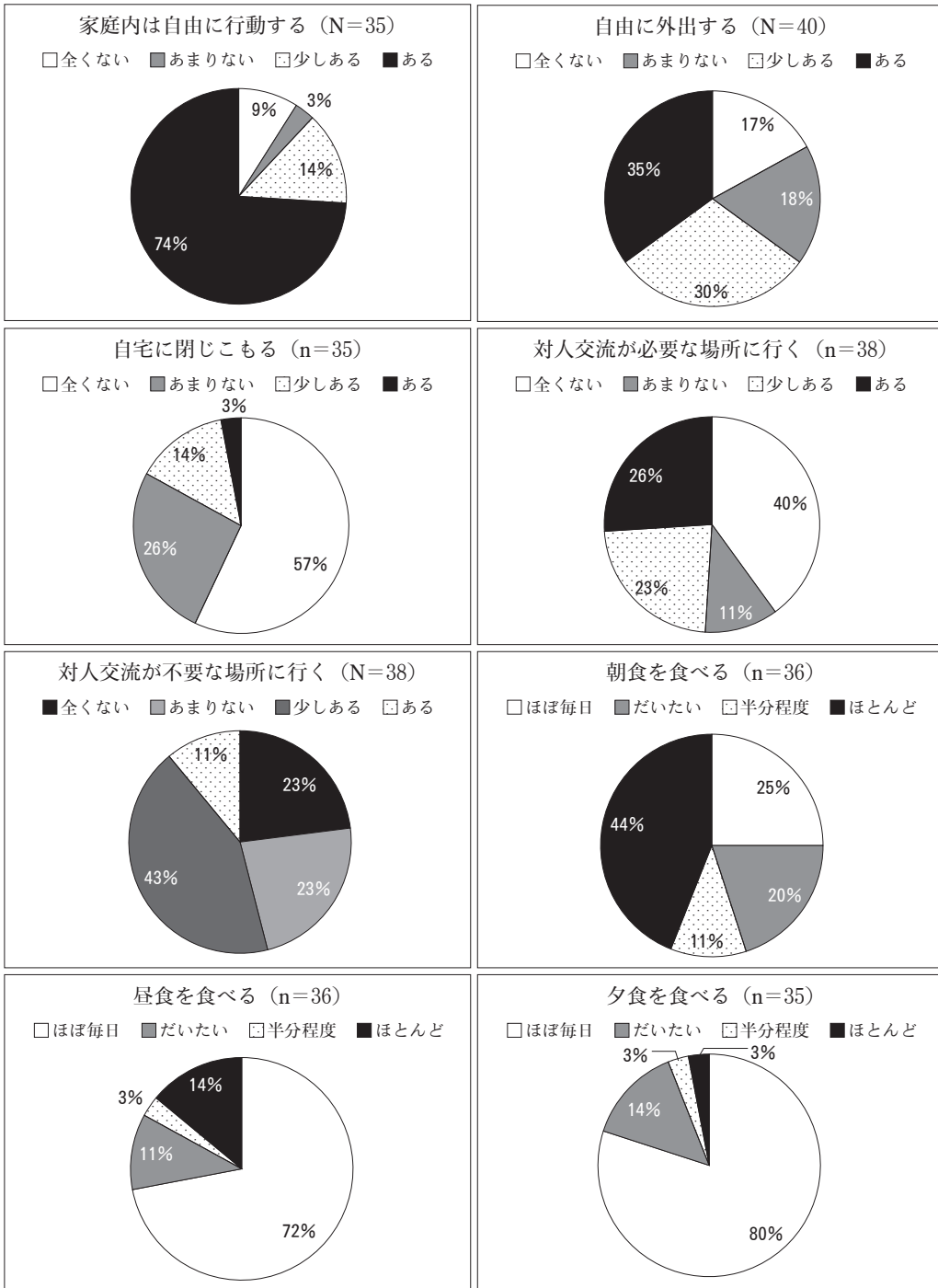


図1 生活スタイルのアンケート調査結果

各項目の時系列変化を検討したが、毎月休まず継続的に参加する人は少なく、調査期間中休まず通い続けた3名の結果をグラフにしてみた。

#### Aさん，女性：図2

自室に閉じこもることも少なく、家庭内は自由に行動ができ、調査期間を通じて安定していた。外出行動をみると、対人交流が必要な場所へは6月、7月、9月はあまり行かない結果であったが、10月以降は改善されしかも安定していた。同様に対人交流が不要な場所についても11月以降少しは出かける結果になっていた。

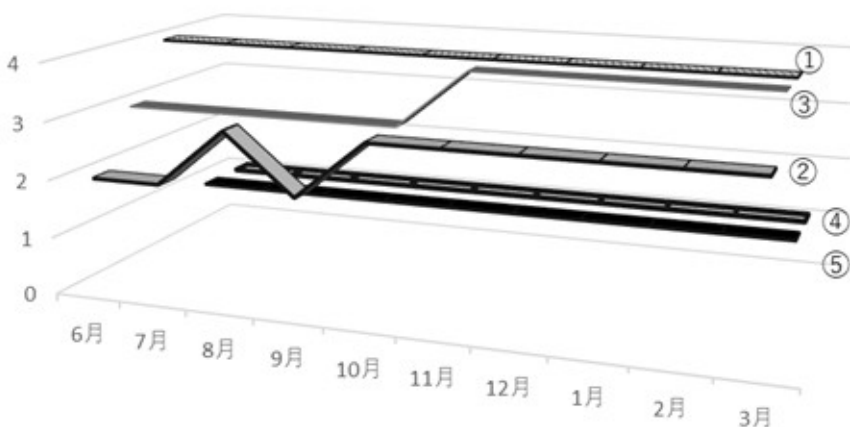


図2 Aさんの10か月の推移

- ①家庭内は自由に行動ができる
- ②対人交流が必要な場所に行く
- ③対人交流が不要な場所に行く
- ④自室に閉じこもる
- ⑤家庭内で避けている場所がある

#### Bさん，男性：図3

自室に閉じこもることも少なく、家庭内の自由な移動は少しできており調査期間を通じて安定していた。対人交流が必要な場所についても調査期間中変化がなく安定していた。対人交流が不要な場所については、11月以降ほとんど行かない結果となっていた。

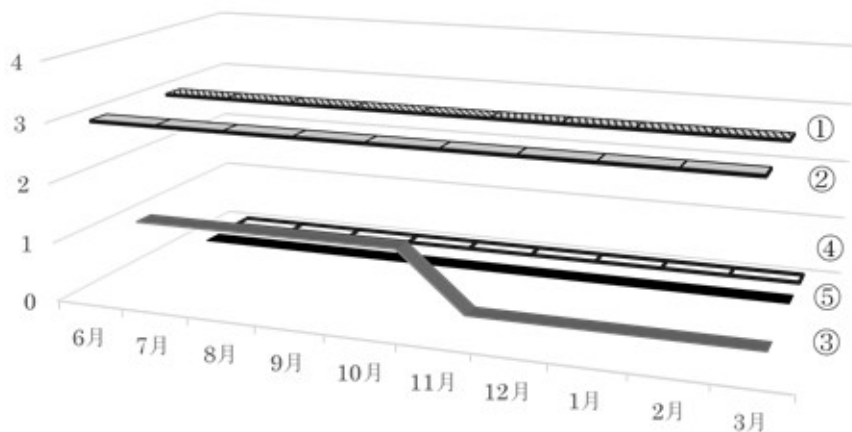


図3 Bさんの10か月の推移

- ①家庭内は自由に行動ができる
- ②対人交流が必要な場所に行く
- ③対人交流が不要な場所に行く
- ④自室に閉じこもる
- ⑤家庭内で避けている場所がある

Cさん，性別不明：図4

家庭内の自由な移動はあまりできておらず，自室に閉じこもる傾向が夏季と冬季にみられ，秋季には改善していた。外出行動においても夏季と冬季については，外出はしておらず10月から12月にかけて少し外出している結果であった。

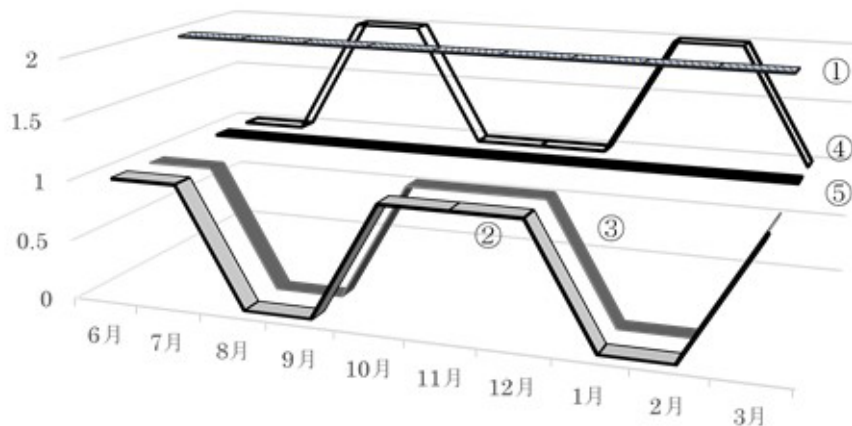


図4 Cさんの10か月の推移

- ①家庭内は自由に行動ができる
- ②対人交流が必要な場所に行く
- ③対人交流が不要な場所に行く
- ④自室に閉じこもる
- ⑤家庭内で避けている場所がある

#### 4. 考察

厚生労働省によるひきこもりとは、「ふだんどのくらい外出しますか。」との問いに対し、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、①～④に当てはまる者でかつ、6か月以上と回答した者と定義されている<sup>1)</sup>。厳密に言えば今回調査した対象者は過去にひきこもり経験のあった者といえるが、外出は可能であるものの行動に制約があるため、本調査ではひきこもり当事者とした。性別は無記名を除くと男性の方が多く女性の約4倍であった。就学時の不登校からひきこもりに移行することは知られているが、今回ひきこもり開始年齢の最高は23歳であった。内閣府の調査においても「人間関係が上手くいかなかった」「職場に馴染めなかった」など、職場の人間関係がきっかけにひきこもりが始まったとされている<sup>2)</sup>。

外出の行動パターンでは、「自由に外出する」の35%は何らかの外出行動に制約があり、約半数が「対人交流が必要な場所に行く」ことに否定的であった。ひきこもり当事者の多くは、これまで学校や職場の人間関係に失敗したことがきっかけでひきこもりを招く傾向がある。そうした過去の負の体験があるため、外出時に対人交流を避ける傾向があるものとする。さらに対人交流を避ける当事者は、朝食を食べる習慣が身につけておらず、就寝時間が明け方となり、起床時間がお昼や午後であると回答する者もいた。つまり生活スタイルが昼夜逆転になっており、対人関係の不得意が原因であることが考えられる。ひきこもりについて、自室に閉じこもり昼夜問わずテレビゲームやパソコンにふけている印象がある。しかし調査結果からテレビゲームやパソコン依存が原因ではなく、人と接することが苦手なため、日中外出することを控え昼夜逆転の生活スタイルを招いたものと考えられる。

自由記述による健康面に気を付けていることは、大きく分けると食事に関する内容と運動に関する内容に分けられる。「サプリメントを摂る」「青汁を飲む」「食べ過ぎない」「ゆっくり食べる」など、対象者の平均年齢約37歳を考えると世間の若者では考えにくく、どちらかという高齢者の食生活に等しいと言える。協力していただいた大阪虹の会のスタッフにその理由を尋ねた。ひきこもる当事者の多くは、病気などにより体調を崩すと病院を受診しなければならず、受診を嫌う当事者は健康面に注意を払う傾向があるという。運動メニューは「スクワット」「腹筋」など室内での筋トレが多くみられ、「ウォーキング」「縄跳び」など、少数だが屋外で実施す回答もあった。健康面に人一倍気を付けている当事者の生活スタイルの姿が明らかになった。

生活スタイルの時系列変化をみると、10か月の調査期間中休まず大阪虹の会に通い続ける当事者においても、外出行動に変化があることが確認できた。大阪虹の会は当事者にとってお互いを認め合う関係性が構築され、彼らにとって居心地がよく通いやすい場所となっている。大阪虹の会のように親兄弟以外にお互いを認め合い、社会とのつながりをもつ居場所の存在意義は大きい。3人のうちCさんは、夏季と冬季に「自室に閉じこもる」

傾向が出現し、その影響が外出行動制限として表れているものと思われる。

## 5. 健康・交流イベントの紹介

### 第一部 健康おやつ作り

当事者の自助グループである「さなぎるど」の中谷さんに健康をテーマにしたイベントを持ちかけた。そこで、当事者がKJ法によりアイデア出しを行ったところ、カラオケ、スポーツ、自然の中での食事など、何かを発散したいような気持ちを具現化するようなア

表1 ころとからだの健康を考えるセミナー

第一部 健康おやつ作り		
後半から参加する親・支援者にご馳走する健康おやつを作りながら、健康への意識を高めます。		
13:00	机島、飲み物、紙コップの準備(5分)	なし
13:05	自己紹介～趣味・好きなことを共有(5分) ① 名前の後に「実は、」と付けて趣味・好きなことを紹介する ※ 名札に書ける範囲の普通のことに対して「実は、」を付けてもらう ② ①で紹介した名前と「実は、」を名札に書いて貰う	前川
13:10	健康おやつ作り(60分) ※ 前川は受付他、自由に動ける状態にしておく	田貝先生
14:00	親・支援者の参加者受付スタート(20分) ※ 参加者の名前を確認し、名札に名前を書いてもらう	高井
14:20	今日の流れを説明&健康おやつ提供(5分)	高井
14:25	田貝先生の食の健康に関するお話(10分)	田貝先生
第二部 本音ワーク		
前半は、元ひきこもりの中谷さんと高木さんに登壇 ひきこもりに関する本音を引き出せるワークを行います。 後半は、ひきこもり当事者と親・支援者がひきこもりに関する本音を引き出せるワークを行います。		
14:35	流れ星～価値観の違いを知ることができるアイスブレイク～(5分) ① 流れ星を1分で描いてもらう ② 同じ紙に、月→木という順番でそれぞれ1分で描いてもらう	日花
14:40	① 中谷さんご登壇 「ひきこもり時代の生活状況」をテーマに語ってもらう ② 高木さんご登壇 「ひきこもり時代の生活状況」をテーマに語ってもらう	田貝先生
15:00	休憩(10分)	
15:10	立場交換ゲーム前半戦(20分) 「人に慣れるため」「家で安心するため」など複数のテーマ毎に、 ひきこもり当事者は「もしも私が親なら、ひきこもり当事者にこうしてあげたい」、 親・支援者は「もしも私がひきこもり当事者なら、親・支援者にこうされたい」を、 思いつく限りカードに書いていく ※ 予めテーマが書かれた紙を置いた島を作っておく ※ 雑談、スマホで調べる、相手への直接インタビュー、何でもアリ ※ ひきこもり当事者は赤ペン、親・支援者は黒ペンを使う	中谷 高木
15:40	本日の総まとめ(10分) 何人かから感想を聞いてみる	中谷
15:50	片付け(10分)	なし
16:00	終了	なし



図5 管理栄養士指導のもと料理を実践

アイデアが多い反面、ひとと触れ合うことが少ない空間を選んだアイデアも目立った。これらのアイデアからさらに絞り、健康的な栄養のあるおやつを料理し、作った食べ物を食べながら話し合いすることが決まった。つまり、表1に示すとおり、こことからだの健康を考えるセミナー、つまり精神面と身体面を健康にするイベント、その名も「ここから」と健康イベントの名称が決まった。そこで、いつもお世話になっている管理栄養士に相談した。その結果、第一部は管理栄養士の指導のもと、おからパウダーを使ったサブレットとスムージーを作ることにした（図5）。作ったおやつは当事者と参加された親みんなで食べた。

2019年8月下旬「ここから」が開催され、自助グループの参加者全員が参加した。大阪虹の会の親と支援者11名が参加されました。

#### 第二部本音トーク 立場交換ゲーム

第二部では当事者とひきこもり親の立場を交換し、双方が本音を語る立場交換ゲームを実施。企画の目的としては、当事者とひきこもり親に本音で交流してもらうのがねらいであった。毎日顔を合わせる親と子の関係では、なかなか本音で語ることが難しくても、赤の他人同士だと言にくいこともしゃべりやすく、お互いの気持ちが通じると思い、自助グループ代表が企画した。この企画の目標はひきこもり当事者とひきこもり親の間にあるギャップを埋め、子と親を繋ぐことであった。

以下、企画した代表のコメントを中心に紹介する。



立場交換ゲームの進め方は、当事者は、親の立場になり「子どもにどんな支援が必要なのか？」を考えてもらいました。一方、親は、ひきこもりである子どもの立場になり「親からどんな支援が必要なのか？」を考えてもらいました。知らない場所で関係の薄い人と同じ机でワークをする際の緊張感を考慮して、当事者だけはイベント当日を迎える前から本音を考えてもらった。本音を出すことを苦手とする当事者に対しては、個別に会話をし、本音を引き出すよう工夫を凝らした。

具体的に立場交換ゲームの結果を紹介する。

テーマA「家庭環境に悩む当事者へのアプローチ」：図6

親の立場になった当事者の意見は、「楽しめることを考えてあげる」「趣味や好きなことに興味をもつ」「話しかけが必要な何かを一緒にする」など子どもに援助する意見であった。一方で子どもの立場になった親の意見は、「子どもの話を聞く」「困っている時に助ける」「寄り添って話を聞いてくれる人をひとりでも見つける」など、子どもに寄り添い、つらい気持ちを共感し見守ってほしいという意見であった。当事者の意見と親の意見に大

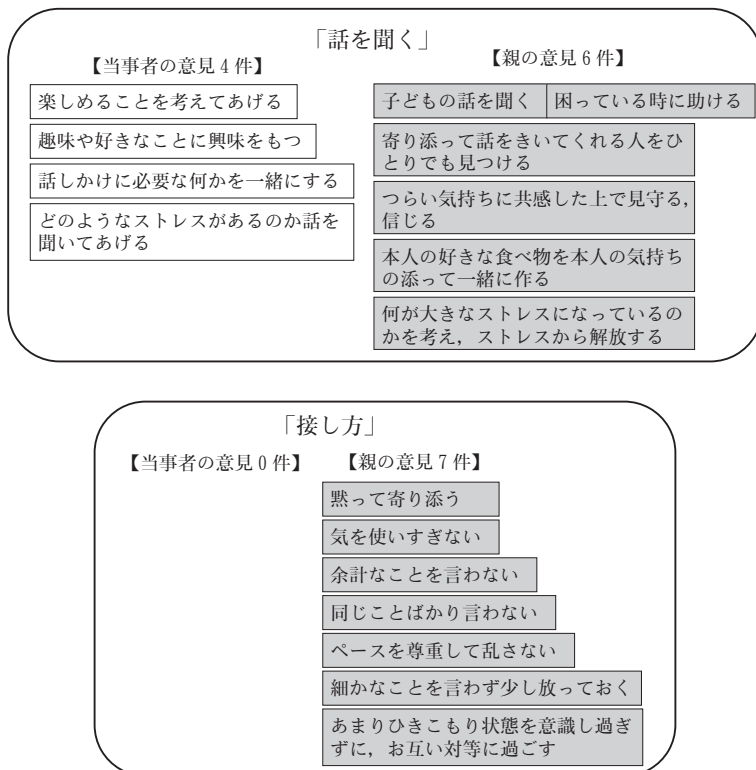


図6 立場交換ゲームの結果テーマA「家庭環境に悩む当事者へのアプローチ」

当事者とひきこもり親（当事者の親でない）の立場を交換し、双方が本音を語る。ひきこもり当事者とひきこもり親の間にあるギャップを埋め、子と親を繋ぐことを目的とした。

きなズレはなく、両者の意見からグループ名を「話を聞く」とした。

次のグループを見てみると、子どもの立場になった親の意見は、「黙って寄り添う」「気を使いすぎない」「余計なことを言わない」「同じことばかり言わない」など、子どもの接し方に関する意見であった。日ごろ、家庭内で子どもの接し方に色々と苦悩されている親の姿がうかがえる。親の意見が7つあった一方で、このグループに関する当事者の意見はひとつもなかった。親の意見からグループ名を「接し方」とした。つまり、親の立場になった当事者の意見は、子どもに色々と気を使いながら接するという意見がなく、当事者自身は、親にあまり気を使ってほしくないという結果と考えられる。先の当事者の意見「楽しめることを考えてあげる」「趣味や好きなことに興味をもつ」など、当事者は親に自分たちの声にしっかりと耳を傾けてほしいという意見がある一方、「接し方」においては、あれこれと気を使いすぎはしてほしくないという意見があり、当事者と親の意識のギャップが顕在化することになった。

テーマB「社会復帰に悩む当事者へのアプローチ」：図7

親の立場になった当事者の意見は、「道筋だけ示し放置する」「焦らずゆっくりと子どものペースで伝える」「外に出ることを考えていても、大きな気持ちで見守る」など、干渉

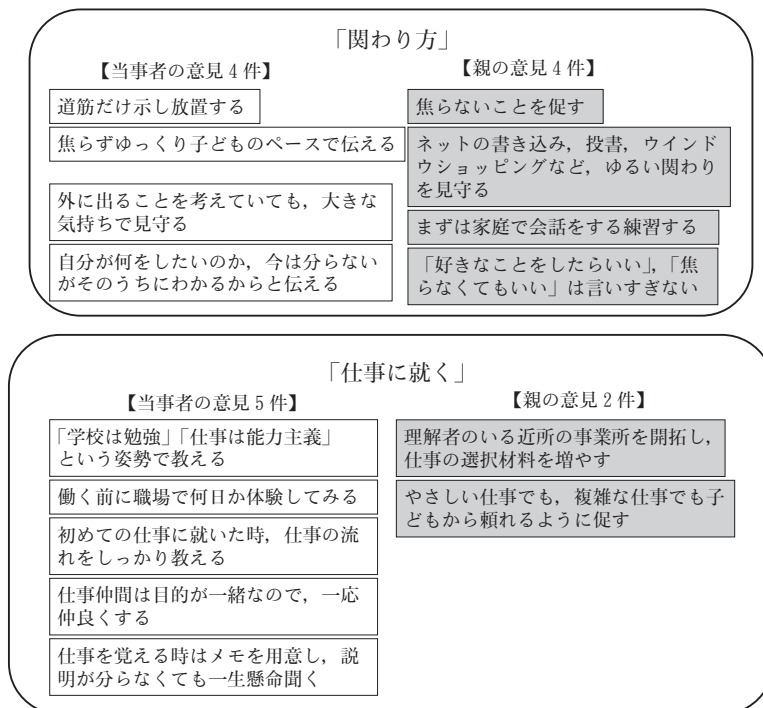


図7 立場交換ゲームの結果「社会復帰に悩む当事者へのアプローチ」

当事者とひきこもり親（当事者の親でない）の立場を交換し、双方が本音を語る。ひきこもり当事者とひきこもり親の間にあるギャップを埋め、子と親を繋ぐことを目的とした。

しすぎずそっと見守るといった内容であった。一方で子どもの立場になった親の意見は、「焦らないことを促す」「ネットの書き込み、投書、ウィンドウショッピングなど、ゆるい関わりを見守る」など、当事者と同様に干渉しすぎず、子どもを見守るといった意見。両者の意見からグループ名を「関わり方」とした。「見守る」や「焦らず」という意見が両者からでており、当事者と親の考えが近い結果となった。

次のグループを見てみると、親の立場になった当事者の意見は、「学校は勉強、仕事は能力主義という姿勢で教える」「働く前に職場で何日か体験してみる」「初めての仕事に就いた時、仕事の流れをしっかりと教える」など、仕事に就くことへの不安な当事者の気持ちが表れていた。一方で子どもの立場になった親の意見は、「理解者のいる近所の事業所を開拓し、仕事の選択材料を増やす」「やさしい仕事でも、複雑な仕事でも子どもから頼れるように促す」仕事に就くための準備に関する意見が目立った。グループ名を「仕事に就く」とした。4つのグループの中で当事者の意見がもっとも多く、親の意見がもっとも少なかったのが「仕事に就く」グループであった。当事者は就労への意識が強く、「働きはじめに仕事が上手く出来るか」「職場の人間関係」など、就労への不安な気持ちがある。その一方、親の意見は「仕事に就くのはまだ早い」と考え、居場所に行き当事者同士の交流を通じ、自己発揮してほしいと考えていると推察される。ここでも「仕事に就く」という意識のズレが顕在化した。

#### 謝辞

本調査研究は2019年大阪経済大学共同研究費の助成を受け実施した。

長期間にわたりアンケート調査をするにあたり、NPO 法人大阪虹の会の皆さんはじめ、当事者自助グループ「さなぎとど」の中谷信哉さんに色々と協力をしていただいた。心よりお祈り申し上げます。

#### 引用文献

- 1) 厚生労働省. 「ひきこもりの評価・支援に関するガイドライン」, 2010年
- 2) 内閣府. 「令和元年版子供・若者白書」, 2019年  
<https://www8.cao.go.jp/youth/whitepaper/r01gaiyou/sa.html>
- 3) 斉藤環. 「社会的ひきこもり」PHP 新書, 2004年
- 4) 中垣内正和. 「ひきこもり外来の実践」医学のあゆみ (250), 255-261, 2014年
- 5) 境泉洋. 「地域におけるひきこもり支援ガイドブック」金剛出版, 2017年