

「孤独・孤立に関するフォーラム」③「子ども・若者」

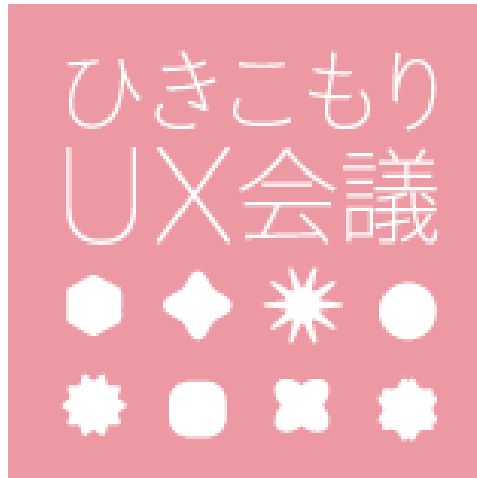
ひきこもりと孤独・孤立について

2021年7月6日

一般社団法人ひきこもりUX会議

代表理事 林 恭子

一般社団法人 ひきこもりUX会議

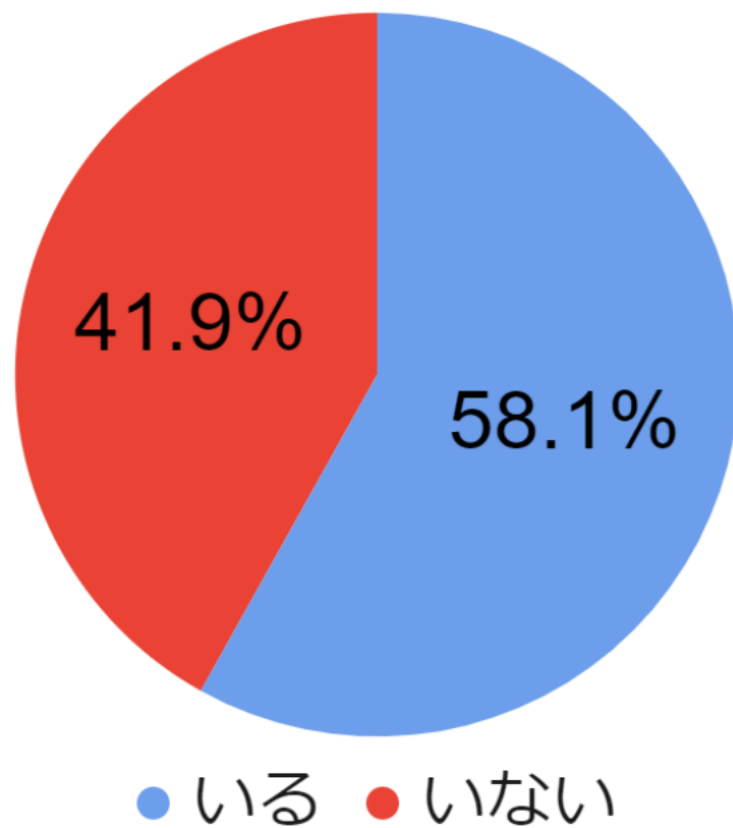


2014年6月設立。

メンバー全員が、不登校、ひきこもり、発達障がい、性的マイノリティ当事者・経験者。生きづらさや葛藤、居場所のなさ、また様々な支援、そのすべてがUnique experience (ユニーク・エクスペリエンス＝ユーザー体験、固有の体験)だと捉え、当事者の視点から「生存戦略」の提案・発信を続けています。全国各地でひきこもりや生きづらさを抱える女性たちが参加した「ひきこもりUX女子会」(5年間で延べ4,100人以上が参加)や、当事者と支援者がともに“居場所づくり”を考える「ひきこもりUX CAMP」など、当事者の視点や声を生かした場づくり・社会発信を行っています。

相談できる人「いない」 41.9%

悩みごとを相談できる人はいますか



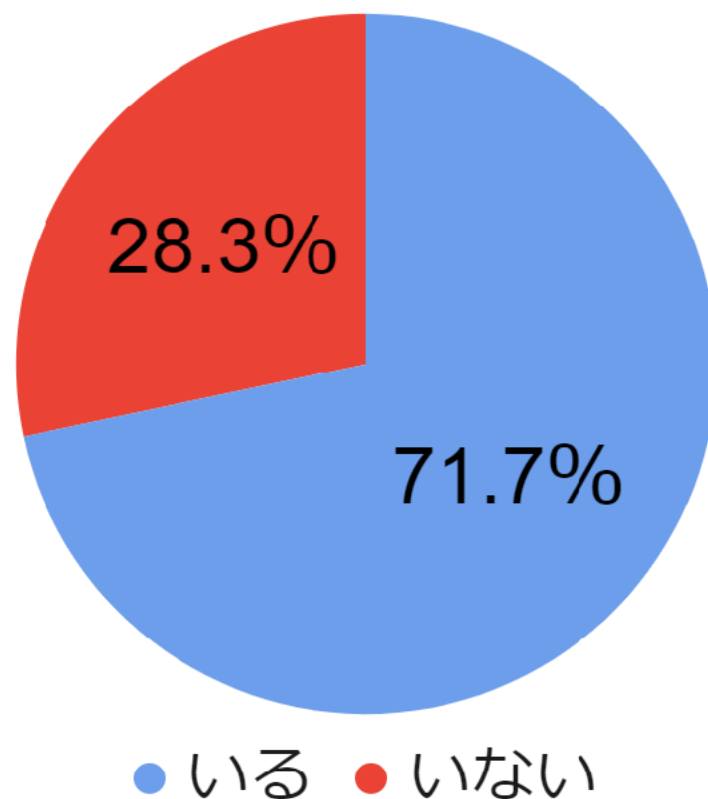
現在ひきこもり
n=938

父親	11.0%
母親	43.8%
その他家族・親族	15.1%
配偶者／パートナー	18.6%
友人・知人	31.3%
カウンセラー・精神科医	49.9%
同じ悩みを抱える人	15.6%
相談員	19.0%
その他	10.6%
(現在ひきこもり n=463)	

(ひきこもり・生きづらさについての実態調査2019)

真に孤立した状態=4人に1人

急な病気など、身の回りで困ったときに頼れる人はいいますか



現在ひきこもり
n=932

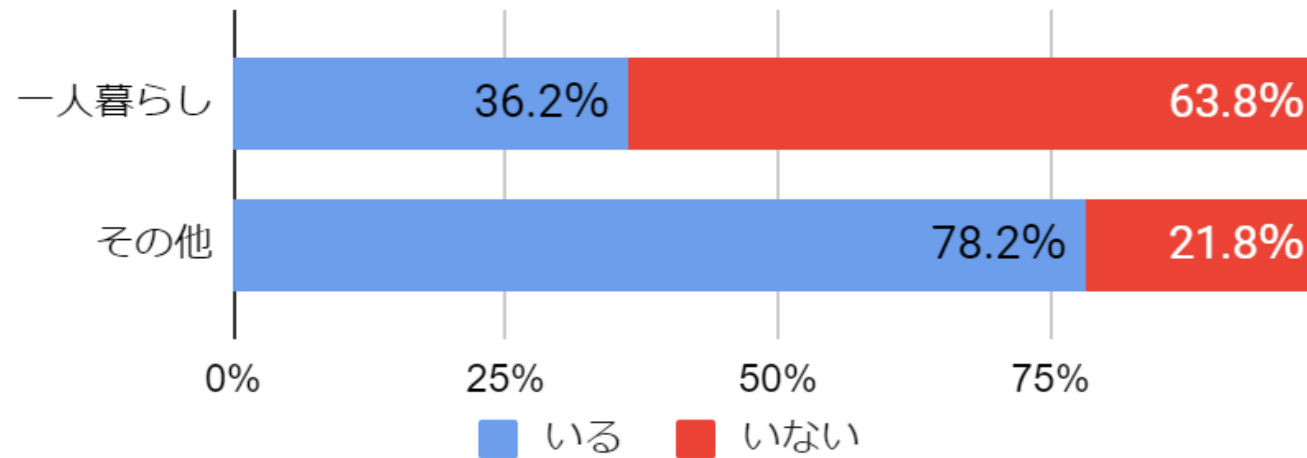
父親	41.7%
母親	75.2%
その他家族・親族	28.9%
配偶者／パートナー	16.8%
友人・知人	9.5%
カウンセラー・精神科医	17.0%
当事者／経験者	1.8%
相談員	8.1%
その他	4.4%

(現在ひきこもり n=665)

(ひきこもり・生きづらさについての実態調査2019)

一人暮らしほど「頼れる人いない」

一人暮らし×困ったときに頼れる人



～寄せられた声～

・今の生活が続けていけるかどうか。
一人暮らしで頼れる人が近くにいないので。

・親に頼れる歳ではないし、まだ自立できる体調ではないが親を支えないといけなくなる。双極性障害と癌の治療をしながら、1人で全て抱えていつまで生きられるのか。

・頼れる親族が一切いない為、身元保証人がいない。

(ひきこもり・生きづらさについての実態調査2019)

～寄せられた声～

▼このままずっとひとりなのか、話し相手もない、寂しい。

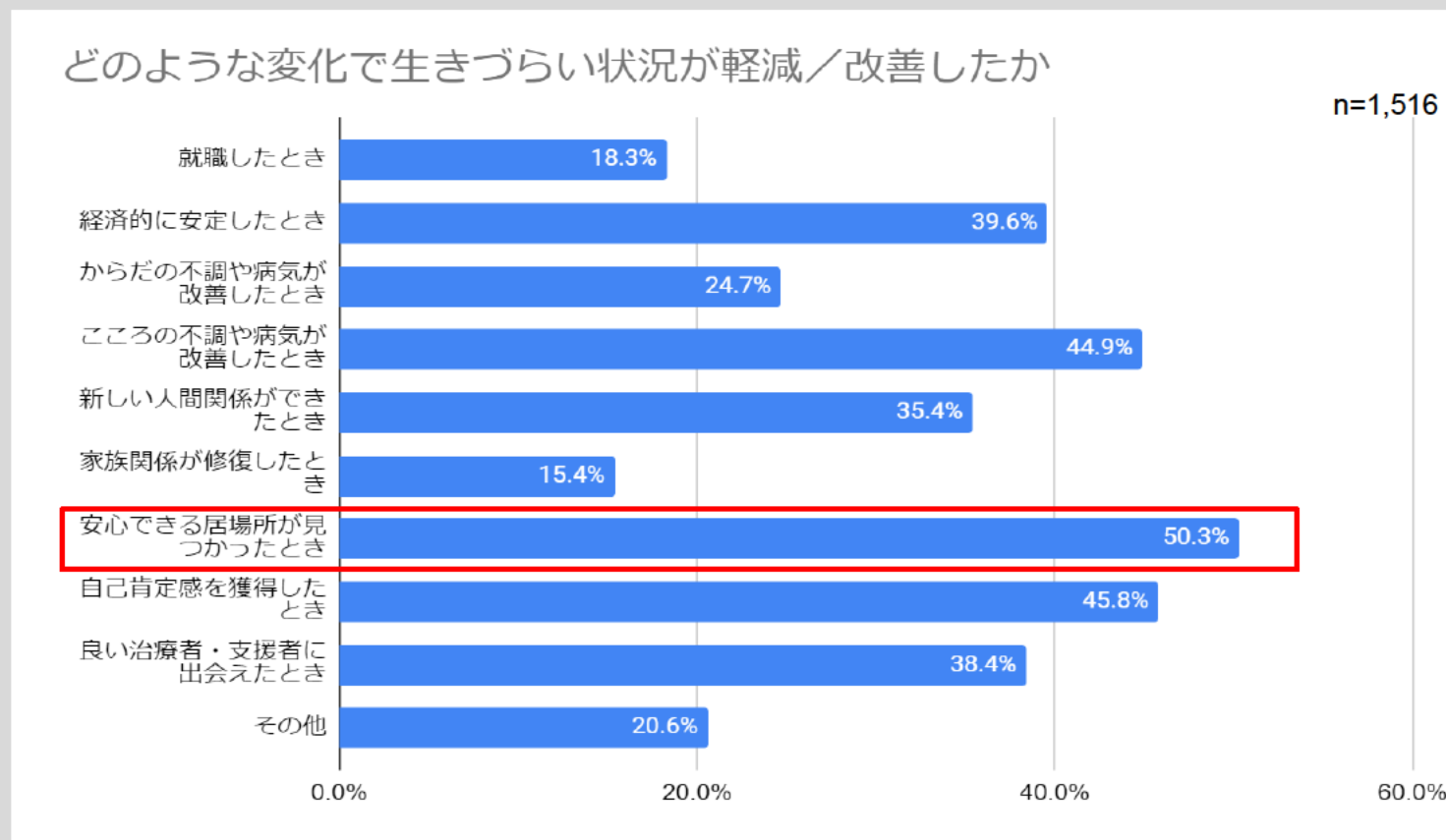
▼誰も私の名前を呼んでくれる人がいなくなる恐怖

▼うつ病は治らず、極度に気が短くて、人間関係はすべて壊してしまい、あまりにも人と話さない
ので、口や舌がうまく動かなくなってきました。

▼地獄のような孤独な生活から救ってほしい。

▼家族はいるが話さない、友人知人の類は1人もいない。ひとりぼっちです。世の中に対して無知なまま大人になってしまったので親が死んだ後もどうすればいいのかわかりません。きっと私も「親の死体と同居していたひきこもり」として警察のお世話になるでしょう。

調査からは「安心できる居場所」と「就労をゴールとしない支援」が望まれていることが明らかになりました。



「安心できる居場所が見つかったとき」 50.3%

ひきこもりUX女子会



- ◎ 2016年6月
ひきこもり等の生きづらさを抱える女性自認の方を対象に開始
- ◎ これまでに120回以上開催のべ4,100名（10代～60代）が参加
- ◎ 参加者の25%は主婦

ひきこもり女子会に 参加して良かったこと

◎ 「ひとりではない」 と思える
出会いや対話がある

良かった点	割合
共感する話があった	61%
自分のことを話せた	47%
話を聞いてもらえた	42%
ひとりじゃないと思えた	42%
家族や支援者以外と会話した	38%
外出する機会になった	37%
気持ちが楽になった	28%
練習になった	24%
前向きな気持ちになった	17%
知人・友人ができた	6%
その他	3%

ひきこもり UX女子会 参加者の声

ひきこもり女子会 というものが存在しているということに、とても救われています。ありがとうございます

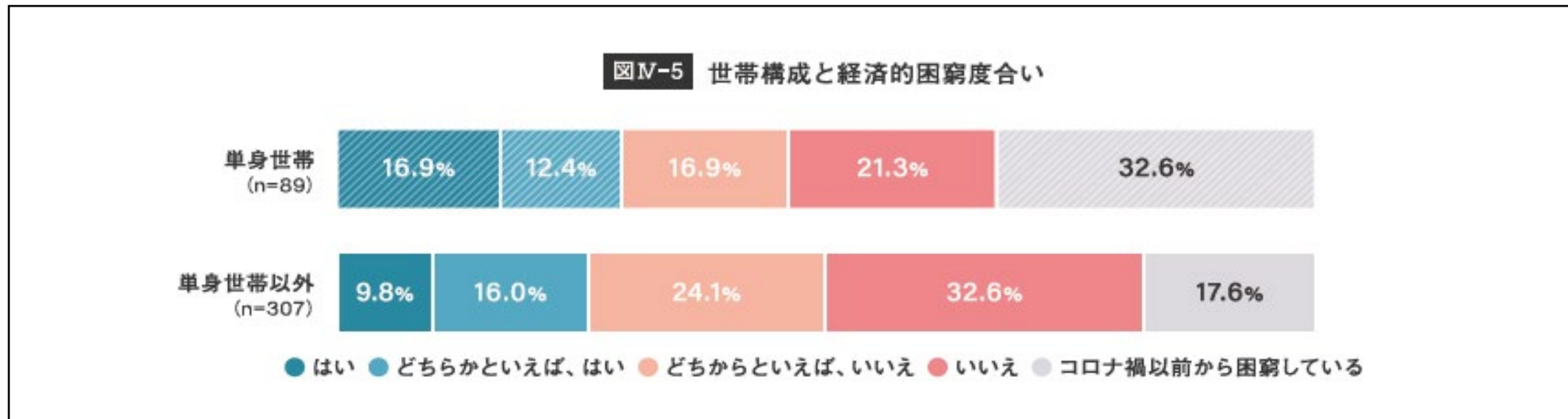
外に出る大きなきっかけを貰いました。人と会うため、自分自身の手入りをしっかりしようと思えました。女性だけの集まりはとても珍しく、本当にありがたいです。

とても力づけられると共に、私はこんな出会いを求めていたのだと気づかされました。

世の中では怠けてると批判されている、ひきこもり女性に目を向けて頂き活動をされている事に感謝しています。会などには参加できませんがサイト等をみると自分だけじゃないんだと自己嫌悪が和らいだりして助かっています。

●コロナ禍で単身世帯の約3割が生活に困窮

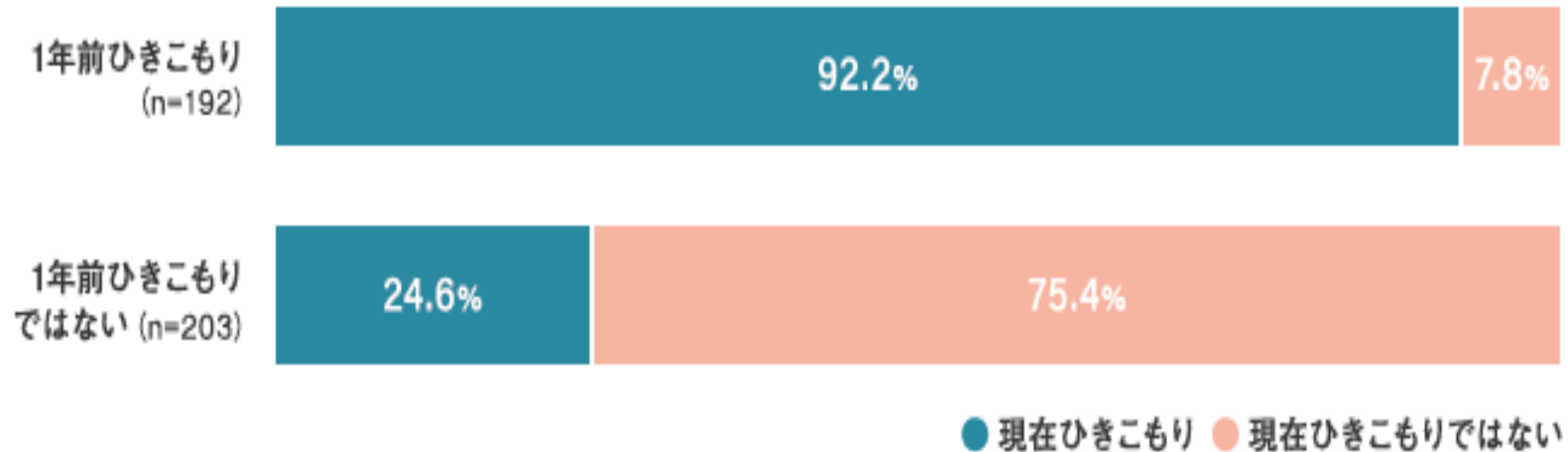
アルバイトを含む就労をしていた人がコロナ禍で職を失うなどした結果、生活に困窮していることがうかがえる。また、単身世帯にはコロナ禍以前から困窮している人が3割以上いた。(p165/特別収録)



●コロナ禍の影響などでこの1年でひきこもりになった人が50名

雇い止めなどの雇用悪化、将来の不安が高まるなどの精神状態の悪化によって、この1年でひきこもり状態になった人がいることが分かった。（p164/特別収録）

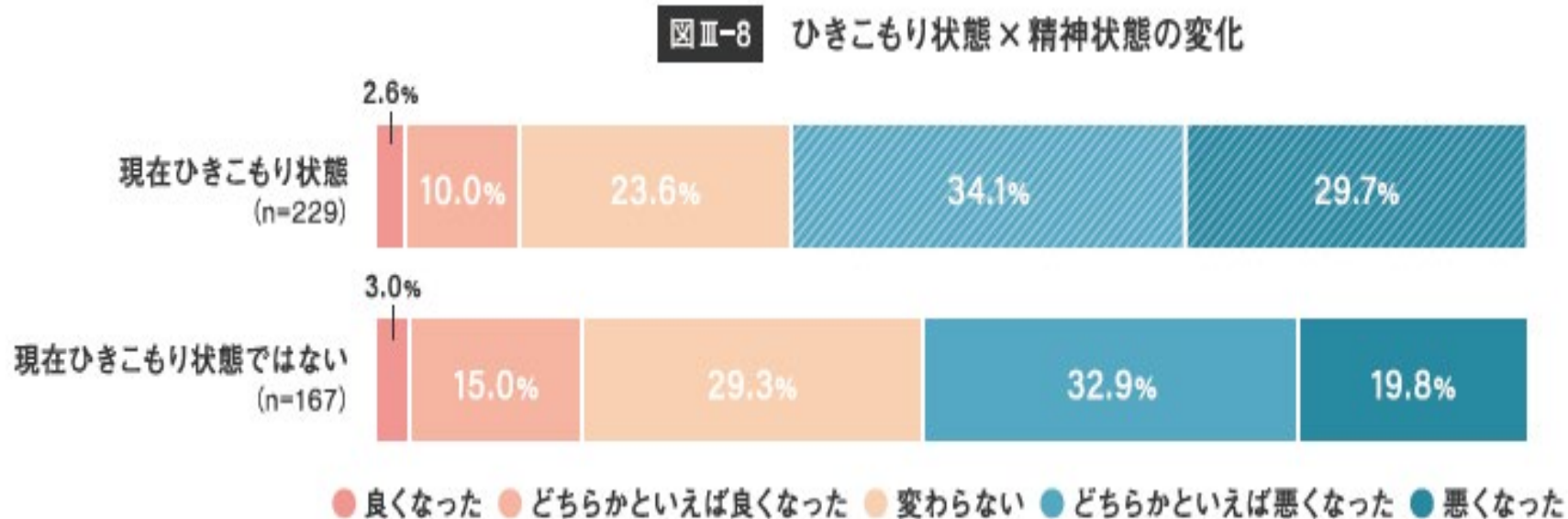
図N-3 1年前ひきこもり状態×現在ひきこもり状態



●現在ひきこもりの63.8%が、コロナ禍で精神状態が悪化

コロナ禍で思いがけず「ひきこもることこそが自分自身や身の周りの人を守る行動だ」とされる状況になった。こうした生活様式の変化は、ひきこもり当事者にとっては「気が楽になったのではないか」と思われることもある。しかし、コロナ禍での経済不安や、新型コロナに起因する排除や差別の露見など社会を覆うネガティブな空気によって当事者にとってはさらなる不安や焦燥感の原因にもつながっている。

(p150/特別収録)



孤独感や孤立を防ぐために

● 「ここにいてもいい」と思える場をつくる

- ・ 心理的安全性の確保された場
- ・ 人や外の世界に慣れることから始める支援
- ・ いつでも戻ることのできる居場所
- ・ 対等に話ができる当事者同士の繋がりをつくる

孤独感や孤立を防ぐために

●当事者の声をベースにした支援施策を

ひきこもりと言ってもその状態や背景は多様である。しかし、共通しているのは「苦しさ」や「生きづらさがあること」。こうした実態や当事者のニーズは当事者へのアプローチでしかわからない。当事者の困りごとを丁寧に聞き、支援施策を考えてほしい。

孤独感や孤立を防ぐために

●「生きていくため」の支援を

高年齢化したひきこもり当事者には、すでに親の介護や看取りをしている人もいる。

行政、民間含め、福祉・教育・まちづくり等の分野を横断してあらゆる地域の関係者が連携し、地域で安心して暮らしていける仕組み作りが必要とされている。