



「大人のひきこもり」の 現状と解決のヒント

―― 顕在化した推計約115万人

「大人のひきこもり」は
増えているのか？

最近、「大人のひきこもり」が増えてきているのはなぜなのか？」とよく聞かれます。

「ひきこもり」とは、家族以外とのつながりがない、あるいはつながりが持てない状態のことを指します。かつて言われていたような「若者特有の現象」ではなく、以前から中高年世代でひきこもる人たちの存在は、ひきこもり家族会や相談支援の現場などで数多く報告されていました。

中でも、ひきこもったまま親子ともに高齢化しているような家庭では、支援の手が届かずに疲弊していく家族がずっと放置されてきたような状況でした。なぜなら、ひきこもりという状態は診断名ではなく、自分は「病気ではない」「障害ではない」という思いから診断を受けたがらない未診断の傾向もあって、支援しようにも乗せられる制度がないために、その多くが制度の狭間に取り

こぼされていたのです。

そんな中で、ようやく内閣府が40歳以上の「ひきこもり中高年者」の実態調査を実施し、約61万3千人という推計が初めて出てきたのは、2019年3月のことでした。その3年前に行った39歳以下までの実態調査と合わせると、推計値で約115万人に上ることも初めてわかったのです。全国どの地域でも以前から、ひきこもる子（50代）が親（80代）の年金などの収入を頼りに年老いていく「8050問題」が深刻化している、増加したというよりも顕在化してきた、あるいは社会として見えていなかっただけの話なのではないかと思えます。

また、時代状況の変化も大きい。昭和の価値観を持った親世代は、頑張れば報われる右肩上がりの社会に生きてきました。しかし、バブル崩壊以降の就職氷河期時代の子供世代は、頑張っても報われるわけではない。社会のルールから一旦外れると、二度と戻れなくなる人たちが、ひきこもりに至るボリュ



©平岩亮

ジャーナリスト／
KHJ全国ひきこもり家族会連合会
広報担当理事
池上 正樹

[いけがみ・まさき] 25年にわたり数千人の「ひきこもり」当事者とやりとりしてきた。NHK『クローズアップ現代+』『あさイチ』をはじめ、テレビやラジオに多数出演。NHKドラマ『ひきこもり先生』『こもりびと』等の監修も務める。著書は『ルポ「8050問題」～高齢親子“ひきこもり死”の現場から』（河出書房新社）等。

ーム層になったという背景もあります。親の価値観からすれば、努力していない、根性がないなどと、働けない子を責めるでしょう。

世の中から見える「ひきこもり」の人たちの姿は、元気になって表に出られるようになった人たちなので、困っていないように見えるのではないのでしょうか。また、メディアに描かれる「ひきこもり像」も、カーテンを閉め切った暗い部屋の中でじっと膝を抱えているようなステレオタイプのイメージを流布しているため、彼らが怠けているかのような誤った先入観を持たれている人も少なくないかもしれません。

コミュニティの場などの表に出られるひきこもりの人は、ごく一部です。圧倒的に多くの人は、誰ともつながりがないまま、困りごとがあっても助けを求めずともで、きずにはいます。その状況が深刻な人ほど、自らが「ひきこもり」とラベリングされることを拒み、人目に知られないよう息を潜めて生活しているのが現実です。



>>> 「大人のひきこもり」の現状と解決のヒント

筆者が所属する「KHJ全国ひきこもり家族会連合会」（以下KHJ）の調査（2019年度）によると、ひきこもっている人の中で「家庭内であれば自由に動ける」人の割合は全体の約85%。「対人交流が必要でない場所に行く」人の割合は約60%を占めています。つまり、多くの人は、他者から攻撃されない場所、自分のことを探られない場所になら出かけています。それは、いわゆる「居場所」であり、そうした「安全」への受け止め方はそれぞれ違いますが、ひきこもりという行為は、世の中に絶望して自死するのではなく、家の中で辛うじて生き続けている選択肢とも言えます。

要因に多い 「学校時代の恐怖体験」

「大人のひきこもり」状態に至る背景や要因は多様で、1人1人違います。

前出の内閣府の調査によると、「職場にないじめない」などの就労が要因と回答した人は、全体の55%。KHJの調査（2016年度）では、40歳以上のひきこもり層の75%が就労を経験していました。つまり、**ずっとひきこもり状態だったというより、社会を経験した人のほうが多く、決して怠けていたわけではないことがわかります。**

そのため、ひきこもった要因を聞くと、パワハラやセクハラなどのハラスメント、長時間勤務、失職、いじめ、暴力、介護離職などの社会的要因を挙げる人が多くいます。

一方で、生きること絶望して気力をなくし、調査をしようにも本人からの発信がなくて把握できない人が少なくありません。

筆者はこれまで千人以上の本人にインタビューしてきましたが、「大人のひきこもり」状態の人たちに、ひきこもった起因の記憶を遡ってもらつと、「**学校時代のいじめや暴力などの恐怖体験**」が多くの割合で出てきます。それは、東京都が2021年4月に公表した「ひきこもりに関する支援状況調査」の中で、ひきこもり状態になったきっかけについて、相談者の53%が「**学校・大学のいじめ等の人間関係**」を挙げていたことから伺えます。

象徴的な事例を1つ紹介すると、学校時代に命を脅かされるような恐怖に遭いながら、親に心配かけまいとして何も言わずに学校には通い続け、大学を卒業して社会に出たものの、上司から大声で怒鳴られたときに学校時代の体験がフラッシュバックして身体が硬直し、そのままひきこもってしまった人がいます。学校、職場などでの集団生活や、コミュニケーションが苦手という「**見えない特性**」を理解されないまま、1人悩まされることも少なくありません。

集団生活においては、相手の反応に応じて臨機応変に対応しないとイケない。そんな人間関係に適應できずに、他者から傷つけられ、あるいは誰かを傷つけないという社会的ストレスを回避し続けてきた結果、自らの命を守るために、生き延びる場である

家の中に退避せざるを得なかった人たちが多いのではないかと感じます。

もちろん、精神疾患、発達障害等が背景にある場合もありますし、診断を受けていないだけで疾患や障害が隠れているグレーゾーンの人もいます。いずれにしても、ひきこもる人が115万人いるのだとすれば、115万パターンの困りごとがあるということなのだと思えます。

「家の恥」と息を潜め疲弊する 家族の苦悩

本人のひきこもり長期化に伴って、**家族も孤立していく可能性**があります。なぜなら、周囲から「親のしつけが悪い」などと責められ、「ひきこもりは親の責任」などと現状を否定され、きつくなるからです。

また、前出したように「働かない者は食うべからず」という昭和の価値観が刷り込まれた高齢の親世代ほど、世の中の空気にある「ひきこもりは犯罪者予備軍」であるかのような誤解や偏見を気にし、ひきこもる子の存在を「家の恥」と考えて息を潜め、友人や同僚にも相談できなくなり、こうして家族全体が地域の中で孤立し、疲弊しているのが実態で、「8050問題」として顕在化するようになりました。

実際、皆が最初から相談しなかったわけではありません。せっかく勇気を出して相談に行っても、支援者から「なんでここまで放置していたの？」などと傷つけられ、「二

度と行きたくなくなった」という声が多いことも、KHJのシンポジウムで報告されています。

本人のひきこもり状態が長期化していくにつれ、親は「私に万一のことがあつたら、この子は生きていけるのか？」などと心配します。そして、最初に相談に来る段階では大抵「就労させてほしい」「自立できるようにしてほしい」「子の意識を変えてほしい」などと望んでいます。

しかし、安全な領域である家に退避している状態の本人たちにとって、外から動かそうとする意図を感じれば、ますます脅威に感じて奥へと追いやることになるだけです。中には、親への不信感から話をしてもらえなくなり、親は子の顔を見ることさえできなくなることもあります。そんな親子の平行線が長期化し、世間の目を気にして1人で悩みを抱え込み、疲弊していく親も少なくありません。

一方、動こうとしない高齢の親に代わって、兄弟姉妹からの相談が急増しているのが、最近の傾向です。その多くは、親が万一亡くなったときのことを心配し、「自分が(ひきこもる兄弟姉妹の)面倒を見なければいけないのではないか?」「相続手続きはどうなるのか?」といった、親亡き後の将来を懸念しているのです。

さらに、親の介護等で家に入るヘルパーやケアマネージャーなどからも、「ひきこもり状態の子が同居している」といった報告

が相次いでいます。東京都の前出の調査によると、都内の地域包括支援センターが担当地区内に「ひきこもり状態」を把握しているのは、全体の92・4%と大多数を占めました。しかも、担当地区内に「ひきこもり状態」を新たに把握する頻度は「月1件」が5%余り、「年5〜10件」が23%余り、「年3〜4件」が31%余りに上っています。つまり、どの地域でも、相談できずにいる家族が新たに何度も把握されていることがわかったのです。

行政の支援担当者からは、よく「声をかけても拒絶される」とか、命を失うような事態が起きてから「もっと早く相談してほしかった」などという話を聞きますが、なかなか相談ができないから、このような状況に陥っていることを想像する必要があります。

「大人のひきこもり」を解決するヒント

「どうしてこんなことになったのか?」ひきこもっている本人にもわからなくなっている人が多いですし、そもそも生きる希望を持ってなくなつて、あきらめの境地に至つてしまったセルフ・ネグレクトの状態が、ひきこもる行為だと思えます。とは言え、筆者の元にメールしてくる当事者たちには、「もう一度、社会に出たい」「生き直したい」などと望んでいる人が少なくありません。深くひきこもつていても、潜在的には現状を打開したいと思いつつ、「怖くて人と会え

ない」「勇気を出して動けない」などと自ら問い続けている人は多いように感じます。

本人たちの多くは、誰にも言えずにきた不安や悩みを受け止めてほしいと思つています。これまで家族や周囲からは働かないことを責められるだけで、誰も思いを聞いてくれなかったからです。自分自身でもコントロールできない感情や悩み、罪悪感など、1人でため込むしかなかった。本人にそんな毒を吐かれると、周囲はつい感情的に反応しがちですが、それでは何も変わらないどころか、逆効果になりかねません。周囲が少しだけ認識を変えて、「そうだね」と受け止めることを繰り返していけば、表情も次第に緩んでくると思えます。

ところが、これまでの「ひきこもり支援」の現場はどうだったでしょうか。本人たちがよく言うのは、やつとの思いで相談につながつても、ひきこもる行為を肯定されず、「努力しない」「頑張りない」「ダメな人」扱い。「社会に適応できなければ、就労できないよ」などと上から目線で説教され、尊厳を傷つけられてきた人も少なくありません。「ひきこもり」というだけで、人として見ようとしていない。そんな支援者や相談員の資質が問われているのです。

ひきこもる人は、これまでの経験から、外の社会や人に対して恐怖を感じています。彼らへ外から働きかけるときに必要なものはテクニクではありません。見知らぬ人から声をかけられるだけでも「外に連れ出



>>> 「大人のひきこもり」の現状と解決のヒント

されるのではないか？」「就労させられるのではないか？」などと脅威を抱くでしょう。そんな状態で、何かを強要されそうになれば、トラブルや命のリスクにもつながりかねません。

本人たちは、相手がこれまでさんざんひどい目に遭ってきたことを理解してくれるのか、信頼できるのか、じつと品定めしています。声をかける際は、目的を持たないことが大事です。なぜなら周囲や支援する側の「目的」は大抵「強要」と受け取られ、障壁になります。本人から反応がない場合、礼儀として日々挨拶を繰り返すだけでもいいと思います。

不安が少しずつ払しょくされると、生きる希望が生まれ、心も開くと思います。本人にとっては、1つ1つ自分の心の状態を客観視して受け入れる作業が必要で、そうした膨大な作業と時間に付き合ってくれる人の存在がカギを握ります。それぞれの不安や悩みを聞いて、気持ちを受け止める。

1人1人違う困りごとに寄り添う「本人の悩みファースト」が大事です。ひきこもっていたとき、何をしたいのかわからなかった人も、そうした第三者を通して、自分が望んでいたことに気づくこともできます。寄り添いながら本人の内面にある良さを見つけ、奮い立たせてくれる、そんな理解者が求められていると思います。

本人と唯一接することのできる家族の役割は重要です。家の中は、ひきこもりなが

ら生き延びるための生存領域であることを家族が理解し、そのメッセージは本人に伝わっているか。そして、「家族に迷惑をかけて申し訳ない」「後ろめたい」と思いながら生き続けている本人の内心を察し、日常を注目すれば、家の中で家族の役に立とうとして、大なり小なり何かしらの家事を担っていることに気づくと思います。「助かった」「ありがとう」と一言、家族が感謝するだけで、本人は自分も役に立っているという役割を実感するはずです。

できなかったこと責めるのではなく、できたことを褒める。その日常の繰り返しですが、口セスへのきつかけにつながると思います。

コロナ禍で増える 新たな「ひきこもり」層

コロナ禍以降、先行きへの不安が高まっています。KHJが発行する情報誌『たびだち』のWEB調査によると、「ひきこもり」自認者の半数が「体調が悪くなった」と答えました。外出自粛によって家族で過ごす時間が日常化し、「逃げ場がない」「ストレスがたまる」などから緊張関係が高まっているという報告もあります。

KHJ副代表で宮崎大学の境泉洋教授の調査によると、高齢な親ほど家族会に参加できなくなっていて、行政機関では「ひきこもり支援が後回しになっている」実態も明らかになっています。

そんな中で、厚生労働省発表の「コロナ解雇・雇い止め」数は11万件を超えました。しかし、水面下にはハローワークなどが把握できていない事例も数多くあり、これは氷山の一角と言えます。その実態も非正規労働者が多数を占めるなど、弱者が見えないところで雇用調整のしわ寄せを受けています。当事者団体である一般社団法人「ひきこもりUX会議」の調査では、コロナ禍の影響で、この1年間にひきこもり状態になった「新たなひきこもり層」の割合は、4人に1人の25%に上りました。

見えない「コロナ解雇」が、弱い立場の人たちの自己都合という形で行われている実態は、リーマンショックの派遣切りの頃に似ています。絶望やあきらめが積み重なれば、孤立への入口にもつながります。今は何とかセーフティネットで維持されているものの、今後、リーマンショックをはるかに超える規模で新たな「ひきこもり層」が出現するのではないかと危惧されています。

