

中高年層のひきこもり ～ 8 0 5 0 問題～



鳥取県立精神保健福祉センター

令和7年9月8日

中高年層ひきこもり



30歳危機と中高年層ひきこもり

中高年層ひきこもりの課題

近年、増加している

中高年層のひきこもり

思春期からのひきこもりの長期化
による高齢化

就職するも、退職を繰り返し
成年期（30歳頃）からの
ひきこもり

は、今後の大きな課題です。

長期化への 関わりかたは？



日中はほとんど部屋で過ごすことが数年も続いている。
コンビニや書店には出かけるが、人と話したり、働くことが難しい。

ひきこもりの背景には

① エネルギーの低下

② 対人恐怖・集団恐怖、対人疲労

の、大きな2つの要素があるのです。



②が、あまり見られない人は
エネルギーの回復とともに
ひきこもりの状態も改善します。

逆に、②が、強く残っている人は
ひきこもりの状態が
長期化することがあります。

長期ひきこもり者の精神症状

長期にひきこもり状態が続くと、次のような症状がみられることがあります

- ① 著しい対人恐怖
 - 人と会うこと、外出ができない
 - ② イライラ、易刺激性、被害感情
 - 安定した人間関係が結べない
 - ③ 強迫症状、強いこだわり
 - 安定した日常生活がむずかしい。
- ※本人の了解が得られれば、精神科への受診も検討します。

長期化への関わり

ひきこもりが長期化して、
なかなか支援に入れない。
動きがみられない。進展がない。
どうしたら良いか。

正直、無理なときは無理、焦らない。
それならば、逆の視点で、

10年、20年ひきこもっていたけれど、
動き始めた人には、どのような
背景があったのかを考えてみると。

長期化への関わり ～きっかけ2つのパターン～

長期ひきこもりから動き始めたきっかけ

1. 何となく自分で動こうと思った。

2. 動かざるを得ない状況になった。

(自分でも致し方ないと感じた。

→親の病気、入院・入所、死去

きょうだいが病気、

妹が里帰り出産で帰ってくるなど)

でも、それが可能だった背景として、

4つの条件がある。

長期化への関わり
～回復への4つの条件①②～

- ① **ほどほどエネルギーが回復した。**
(自宅ではのんびりと過ごしている)
→一定の見守り期間が必要
安心できる環境での生活
- ② **ほどほど対人恐怖が軽減した。**
(安心できる人なら会話ができる)
→安心できる支援者との関係、
居場所でのコミュニケーションなど

～回復への4つの条件③～

③ 自分自身の苦しさが、周囲の人に、 理解してもらえていると感じられる。

→本人面接を通して感じた、あるいは、
親（家族面接をしている）から
理解されていると感じた。

そのためには、支援者が、ひきこもりを
理解していることに加え、発達障害の特性
等の十分な理解も必要。

長期化への関わり ～回復への4つの状況～

④ 自分が動けるための社会資源が地域に存在している。

対人恐怖があっても何とかなる。

自分のことが理解されている。

そんな居場所や就労支援の存在。

これに加えて、

年金申請等の経済支援。

訪問看護、訪問介護の利用。

(自宅に入ることを拒否されることも多いけど)

Bさん（40代男性）－1／8

父母、本人、妹の4人暮らし。小学校5年の頃、いじめが原因で登校渋りがあった。中学校1年の夏休み明けから同級生との関係が上手く出来ず、不登校となり、そのまま卒業する。定時制高校に入学、何とか卒業し県外の大学に進学するも1年間で退学し実家に戻ってくる。

在学中に精神科に数回通院したが、投薬はされていない。診断名は聞かされていない。

Bさん（40代男性）－2／8

実家に戻り、派遣会社を通して3年間程アルバイトをするが、最後は、上司から叱責を受け退職した。以降、ハローワークを通して何度か就職を繰り返すも、仕事ができない（覚えられない）、人間関係がうまく築けないなどが理由で、短期間で退職している。10年近くひきこもり状態が続いたが、本人も精神的に安定し、両親がハローワークに相談したところ、当センターを紹介される。

Bさん（40代男性）－3／8

両親に連れられ来所、別個に面接する。両親によれば、もともとは大人しく優しい。自分では努力して取り組むが達成出来ず、結果的に無気力になる。場の雰囲気や人の言っていることが十分に理解できず、人間関係が上手く築けない。興味のあることは自分から取り組むが、先を見越して行動をすることが出来ない。親として、就職は難しいと思うが、自分で生活ができるようになって欲しいと。

Bさん（40代男性）－4／8

本人は、緊張感が高く、口数は少ない。人と上手く会話が出来ず、自分の意見が伝えられないが、好きなことになると喋り過ぎてしまい引かれることもある。初めてのことや同時に2つのことを行うことが難しい。指示されていることが分からないが聞き返せない。怒鳴られると、頭が混乱して、真っ白になってしまう。

Bさん（40代男性）－5／8

本人は、「小さい頃から自分は人とどこか違うのではと感じている。何度か就職したが、最後は人間関係が悪くなり行けなくなる。最近では面接に行くことが不安で就職活動も出来ない」と話す。

本人には、自分自身の得手不得手を客観的に見る一つの手立てとして、それですべてが分かるというわけではないが、知能検査・心理検査を勧めたところ、自分も受けてみたいという。

Bさん（40代男性）－6／8

W A I S－IV、A Q （自閉スペクトラム指数） を実施。
本人、家族には、知識は高いが、状況を
予測して迅速に行動することが難しい。
十分に理解できた仕事であれば、じっく
りと真面目にこなしていくことができる。
コミュニケーションは苦手だが、具体的
に指示される環境なら、適切に仕事ができ
ると説明。本人もそう感じていると話
し、発達障害（自閉スペクトラム症）の
診断がつけられると話しておく。

Bさん（40代男性）－7／8

ハローワークから障害者雇用の話も受けている。福祉的就労・障害者雇用等の制度の説明をしたところ、本人はこれまでに何度も職場で辛い思いをしてきた。自分のことを理解してもらい、支援をしてもらった方が仕事は出来ると思うので、「障害者」という言葉には抵抗はないと言う。（※場合によっては、一般就労、あるいは就労継続支援事業所を検討する場合もある）

Bさん（40代男性）－8／8

本人は、ハローワークに障害者雇用の希望を話し、当センターで診断書を作成。パソコン関連の障害者雇用の募集があり試験を受け、合格。データの打ち込みが中心で、業務の内容は難しいが、具体的な指示を受けることが出来、分からないことはすぐに質問ができ安心して働けるようになった。経済的な不安も高く、並行して、障害年金の申請（病名、自閉スペクトラム症）も行っている。

8050問題



8050問題と親亡き後の生活

中高年層ひきこもり者の課題は？

中高年層ひきこもり者の課題が、
親亡き後とは、限りません。

その前に、親の高齢化に伴う、
介護支援が出てくる場合があります。

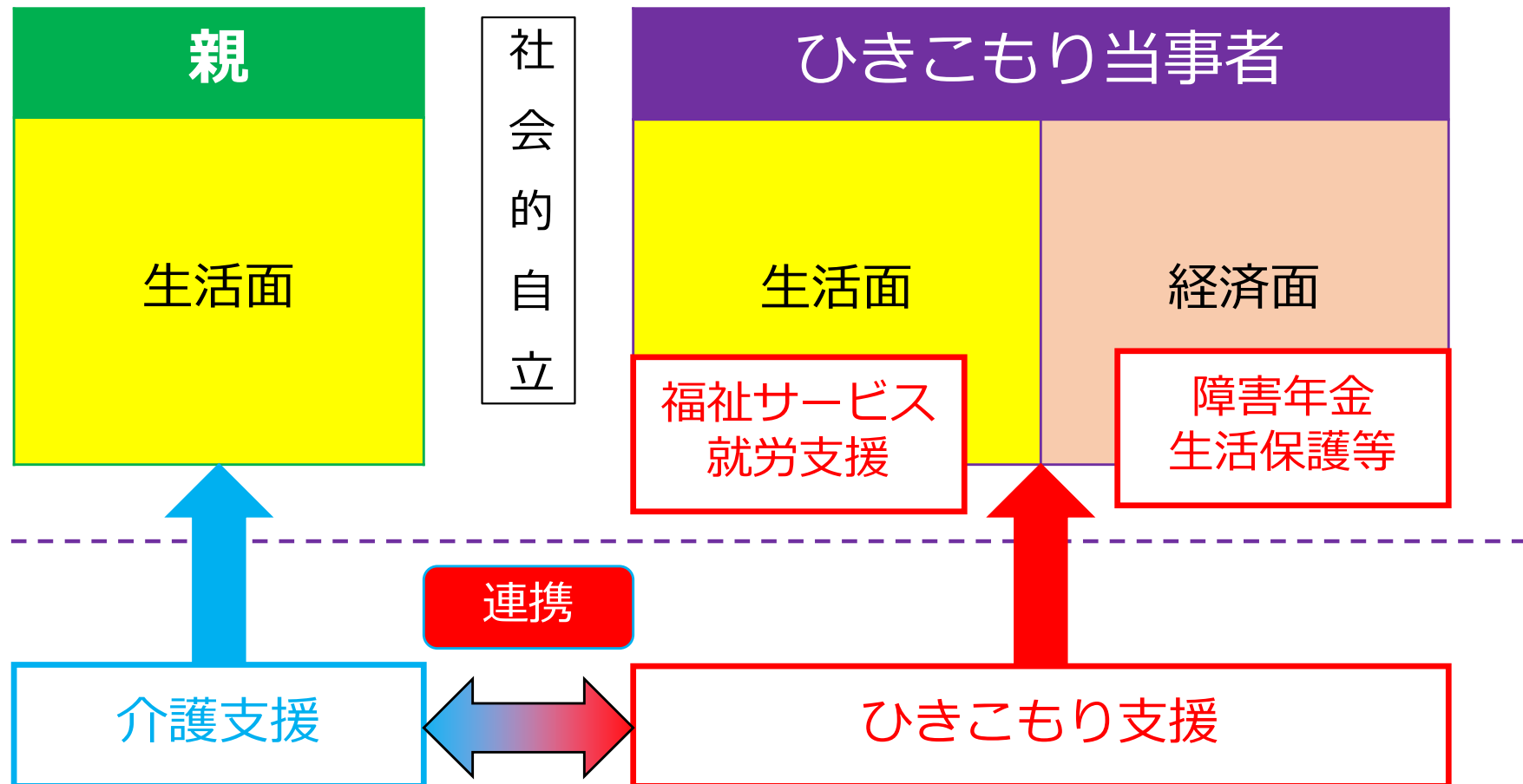
8 0 5 0 問題

8 0 代の高齢の親と、
5 0 代のひきこもりの子が
同居する家族の問題。

8 0 5 0 問題の課題

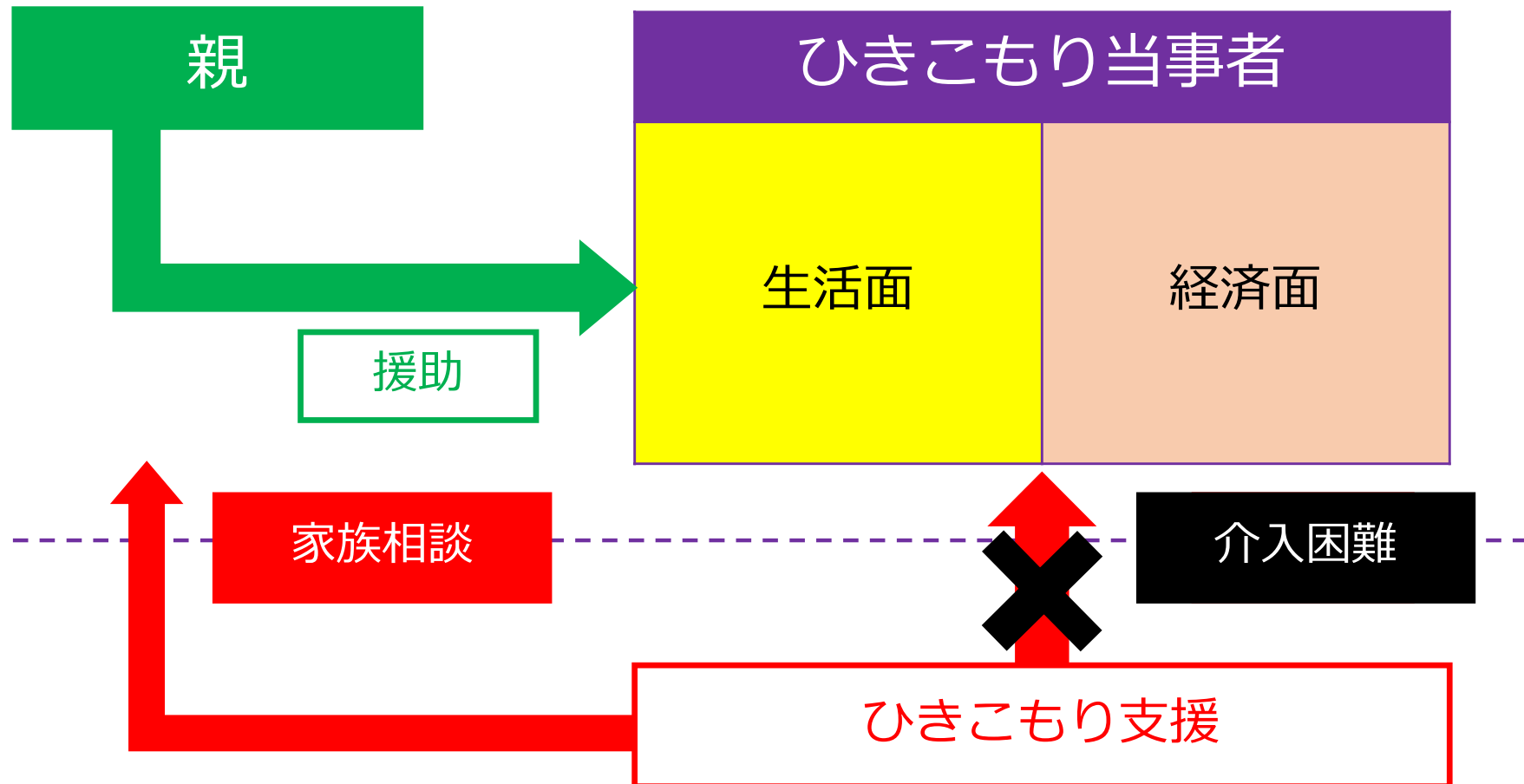
8 0 5 0 問題の家族では、
介護が必要な高齢者 と、
同居するひきこもり者 と、
一つの家の中に、
それぞれに対して、支援が入ります。
今後、
介護サービスと
ひきこもり支援の連携
が重要となってきます。

8050問題での支援



一つの家族の中に、親への介護支援と当事者へのひきこもり支援の複数の支援が入ります。連携が重要です。

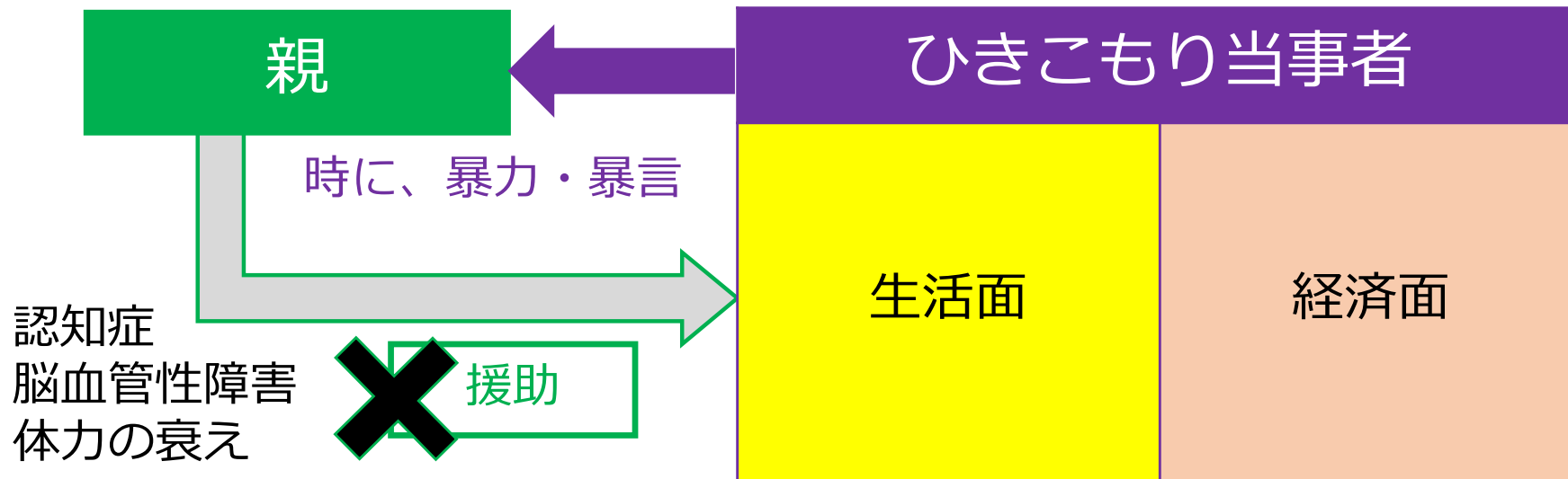
8050問題 事例化するまでは



しかし、当事者への介入が困難な場合は少なくありません。

その場合は、家族相談を中心に行います。

親が、援助困難となるとき



親の健康上の問題から、これまでのような援助ができなくなると・・・

親の援助が困難となった場合の、情報、相談経路

- 1 関係機関から
市町村、地域包括支援センター、民生委員など
- 2 親族から
別居している**ひきこもり当事者の「きょうだい」** など

地域包括支援センター等への相談

「地域包括支援センター」は、地域に住む高齢者の生活をサポートするための相談支援窓口です。各自治体や、自治体から委託された社会福祉法人、社会福祉協議会、民間企業、NPOなどが運営しています。

▼一般相談

親の介護支援に入ったところ、支援を受けていないひきこもり者がいたというもの。

▼高齢者虐待

親の介護支援を拒否されて困っている、ひきこもり者が、親に対して、暴言、暴力、金の無心をしているなどの相談もあります。

地域包括支援センターから見た課題（例）

介入できない。



家族や本人から相談がない。
相談を希望しない。



本人と会えない。



精神疾患かもしれない。
医療受診すべきか、判断に悩む。



本人、家族は何も困っていない。
外部に秘密にしたいのに、
第3者から相談が入ってくる。

見守るだけで良いの？



親の介護支援に対する反応

ひきこもり者の
親への介護支援に対する反応は？



①協力的

ディサービスの送迎の
準備をしてくれている



②無関心

送迎の時も無関心
部屋にこもっている
人と会いたくない



③拒否的

親の介護サービスも拒否
家の中に入って欲しくない



④時に、親自身も 支援を拒否

どうすればいいの？



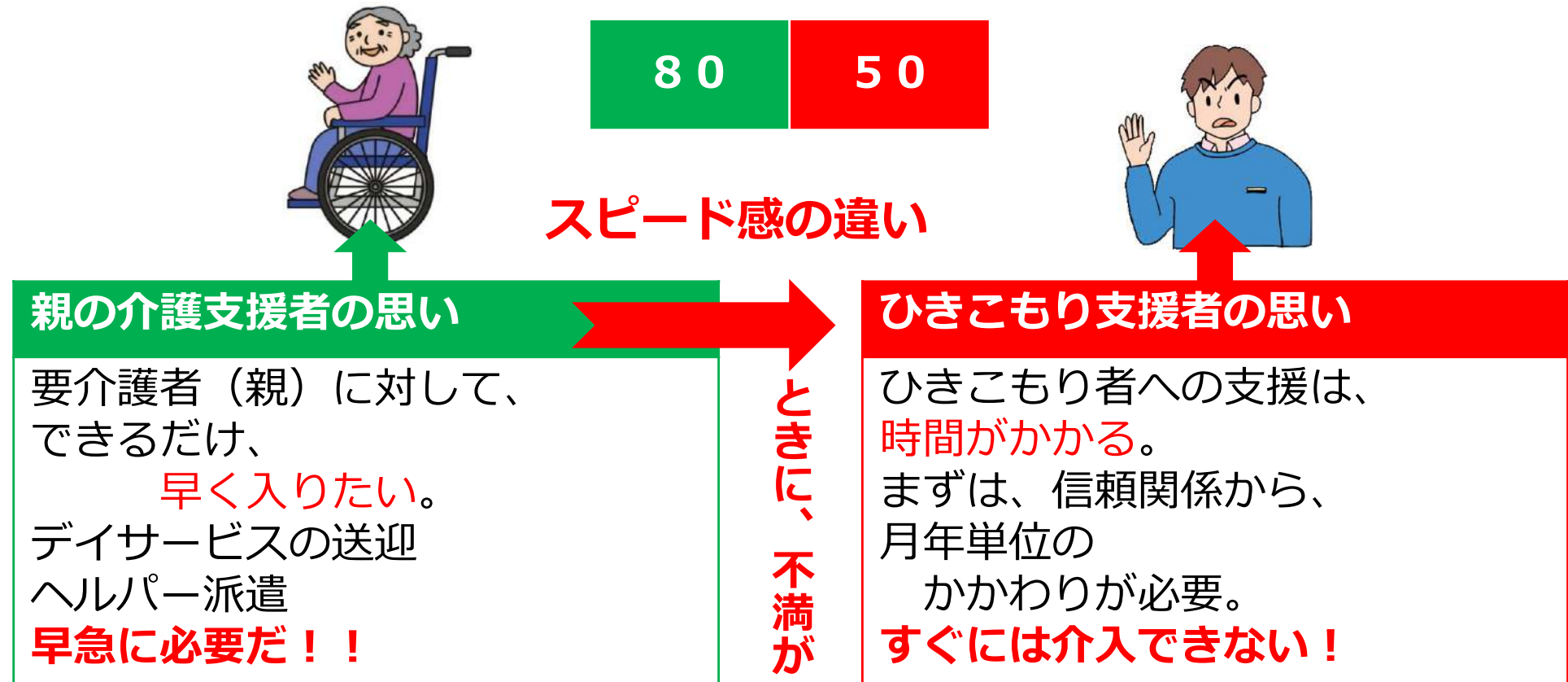
8050問題では、 親自身も介入を拒否することも

時に、家族が介入を拒否することも。

- ① 家族が隠したい。
- ② 子どもが可哀想とを感じる。
- ③ 介入しても、事態は変わらない
と感じている。
- ④ 介入することにより、
ひきこもり者の精神状態が
不安定になることを恐れている。

「以前もいろいろな介入をしたが上手くいかなかった。
今さら波風を立てて欲しくない。」

親の介護支援を拒否の場合 1



どうする、支援者！！

- 高齢者介護支援スタッフが望んでいるのは、ひきこもり支援ではなく、
要介護者のためにも、介護支援がスムーズに行えること。
→ まずは、スムーズに介護支援に入れることを優先しましょう。

親の介護支援を拒否の場合 2

同居しているひきこもり者が、

③ 親の介護支援に拒否的な場合では、

ひきこもり者は、

強い対人不安・緊張（時に攻撃性）を
持っている場合が少なくなく、

親への支援の介入に伴って、
自分自身の生活が脅かされる、
と感じていることがあります。



③ **拒否的**

このことへの
理解・配慮が
重要

親の介護支援を拒否の場合 3

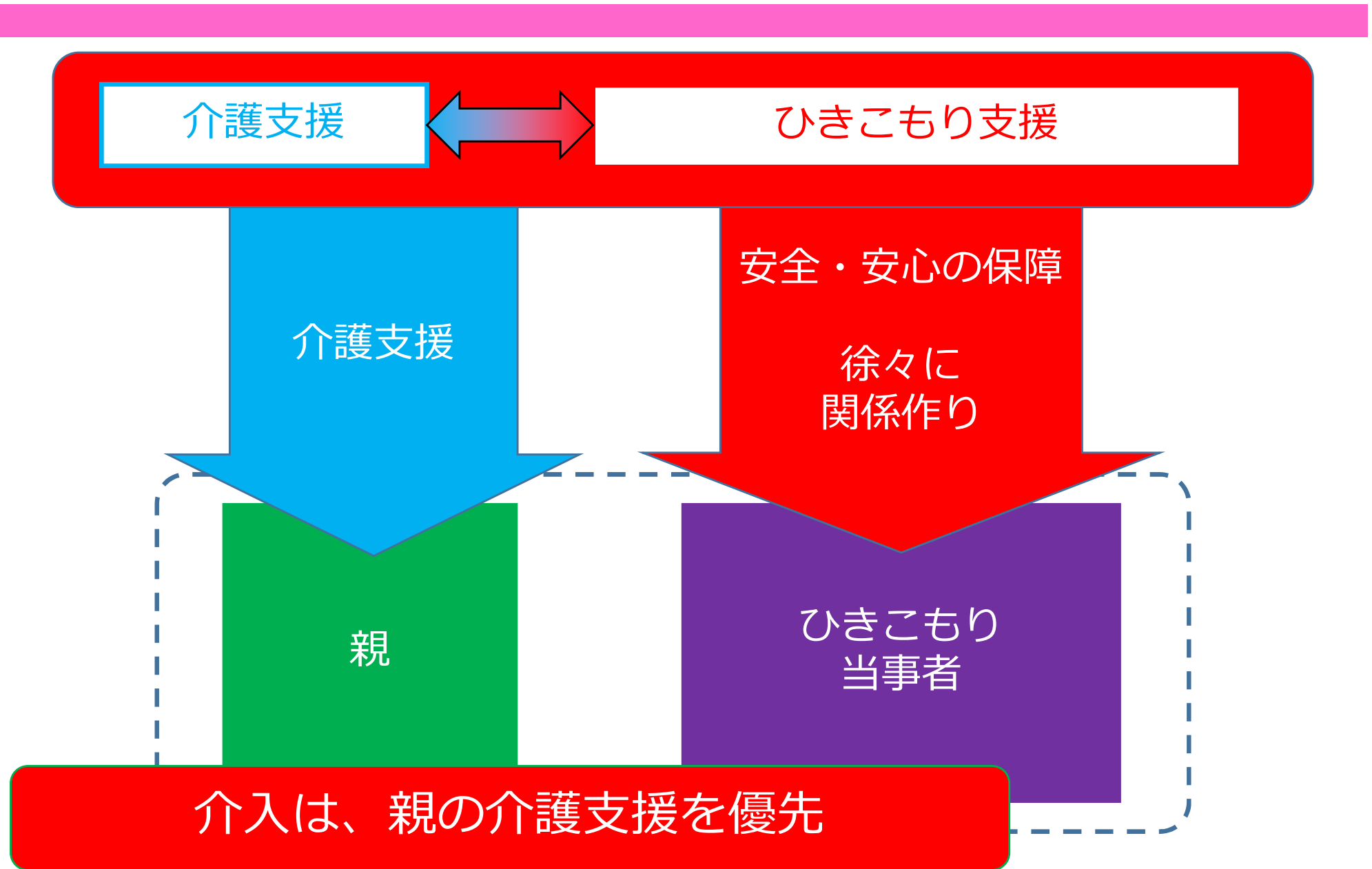
この場合、できる限り早く、親の支援（ディサービス、ヘルパー派遣等）に入ることを優先して考えます。

実際には、人が自宅に入ることを嫌がる（恐れる）ので、ヘルパー派遣には拒否が出る場合も少なくない。

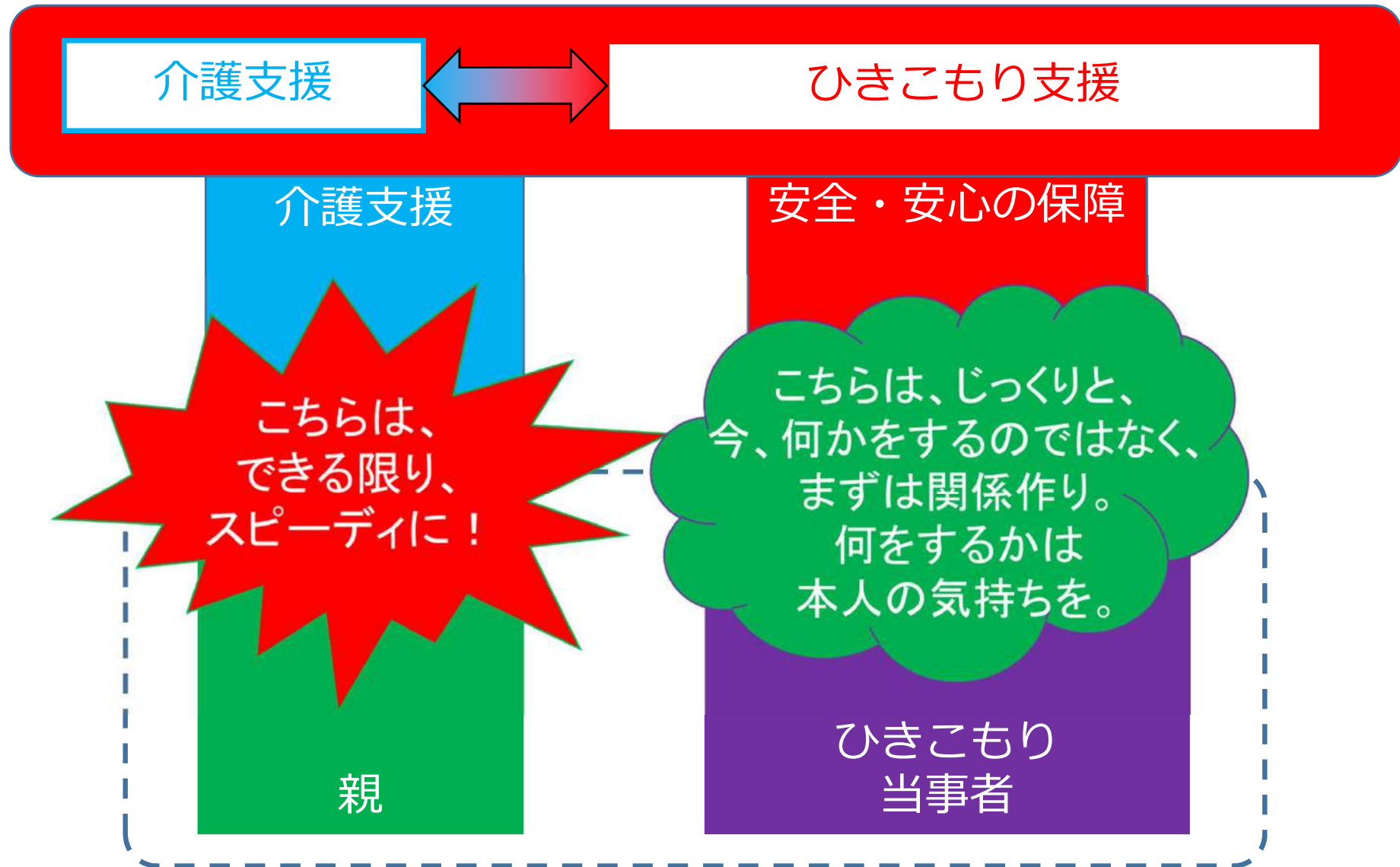
その時、**ひきこもり者本人には、**
親への支援が行われても、
本人の生活は、脅かされないこと、
安心・安全が保障されることを伝えます。

例えば、
「親に対してどのような介護が行われるか」
「それに関して、本人への負荷はない」
「第3者が自宅に入るときは事前に伝える」
「本人の望まないことは、極力、行わない」
などを、親を通して伝えます。

支援のスタートは安心・安全の保障から 1



支援のスタートは安心・安全の保障から 2



親の介護支援拒否の場合 4

親への介入を通して、
ひきこもり者が、支援者に対して、
安心・安全が保障されると感じられると、
少しずつ、ひきこもり者との関係も
生まれてきます。



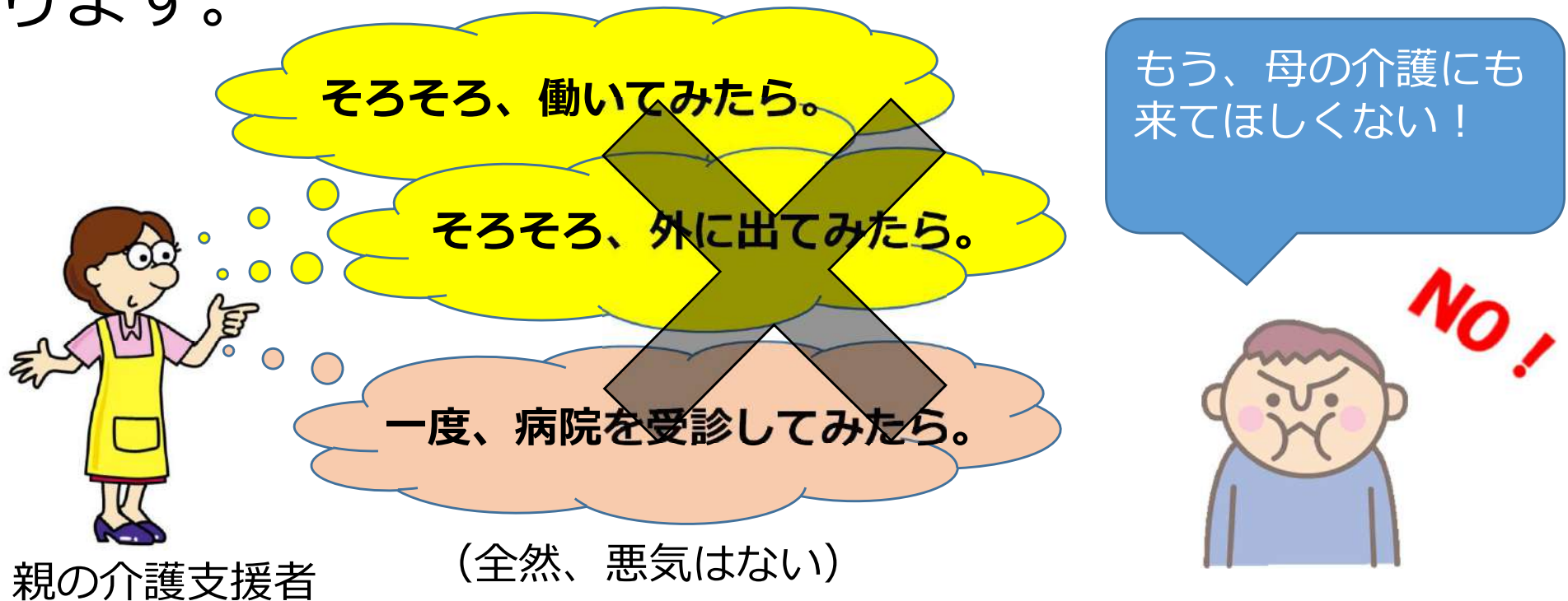
- ・適度な、日常会話。
- ・本人が望まないときは無理に話をしない。
- ・本人に、早急な、変化を求めない。
- ・状況に応じて、介護の説明をすることも。

安心・安全が
守られることが重要

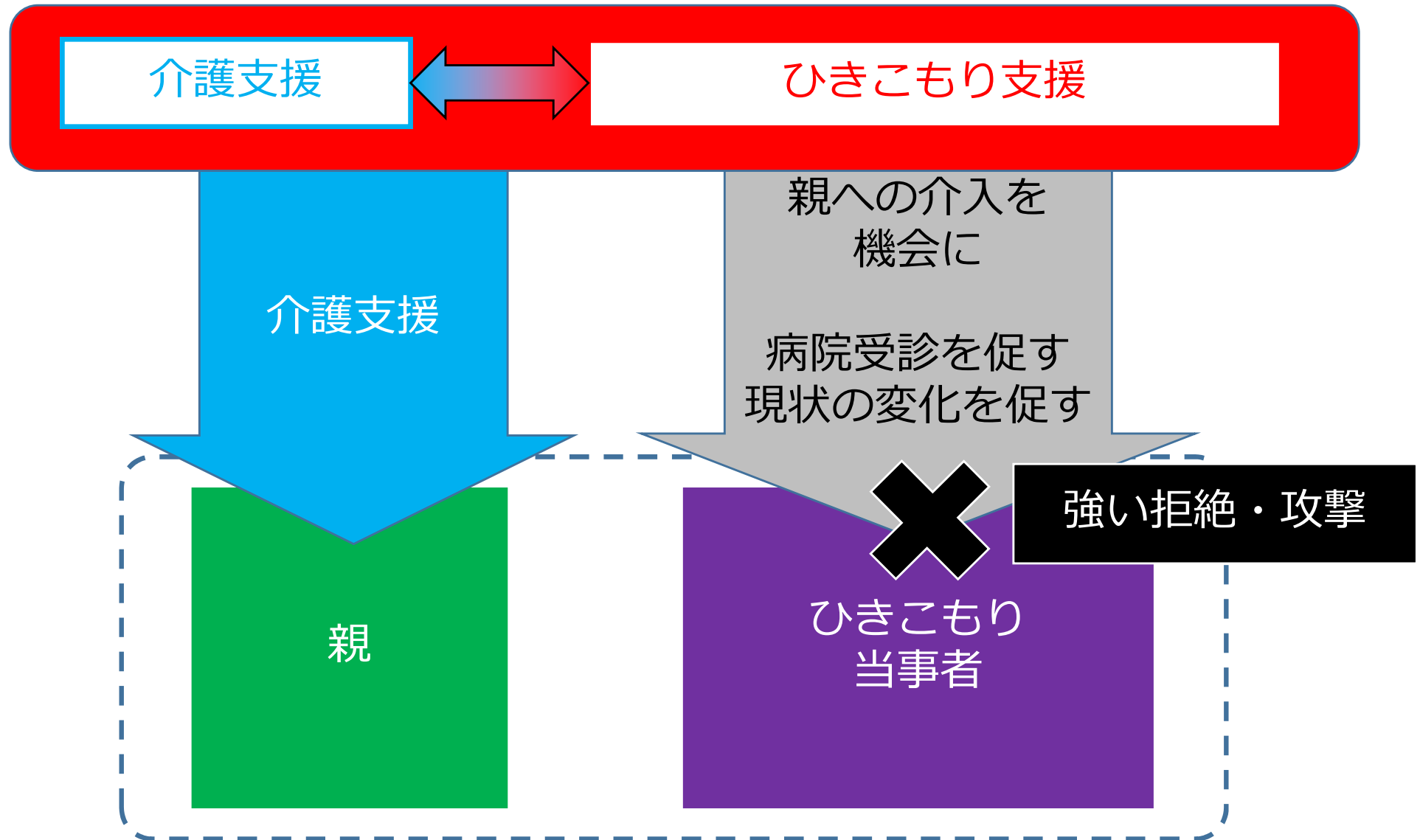


親の介護支援拒否の場合 5

逆に、親の介護支援と平行して、ひきこもり者本人がまだ望まない就労支援・病院受診を促そうとすると、親の介護支援にも拒否が出る可能性があります。



支援のスタートは安心・安全の保障から 3



Cさん（50代男性）－1／8

祖父、両親と同居。小・中学校の頃から気を遣う性格だった。高校は休みがちで、勉強も難しく友達も少なかった。卒業後就職先が決まらず、ストレス等により、数回精神科病院を受診している。

半年後、派遣会社に就職し1年ほど勤務したが、人間関係のトラブルから退職。その後、土木関係の仕事を転々としていた。30歳以降は、就労することなく、ひきこもりの状態が続いていた。

Cさん（50代男性）－2／8

40代の時、父、祖父が亡くなる。

「長男として家を守る」という意識が強く、祖父の死を契機に一層強くなった。

2年ほど前から、母への暴力が出現する。頬をたたいたり、強い力で背中を押したりする。母を夜中に起こして話をし、気に入らない返答をすると怒鳴ったり物を壊したりする。ほとんどの家事は母が行い、本人は人と会うことを避け、自宅に人が来ることも非常に嫌う。

Cさん（50代男性）－3／8

市外に住む姉が暴力のことを聞き、母に家を出て自分のところに来るように勧めるも、母は「本人が可哀想」「自分がいないと近所の人に迷惑をかけるかもしれないので1人にはできない」と言う。

相談を受けた市の福祉課の職員が訪問し、精神科病院へ受診勧奨したところ、本人は激怒。なんとか受診したが、積極的な治療は不要と言われた。姉・母から、当センターに相談来所となった。

Cさん（50代男性）－4／8

本人は、母に「働く気はない。嫌いな人とは一緒に仕事は出来ない。家を守る。きちんとしないといけない」と言っており、実際に、庭のまわりを丁寧に掃除したりしている。

ある時、母は暴力を振るわれ、我慢の限界と感じ、本人が外出しているすきに、姉の家に避難する。当初は、何度も母に電話がかかってくるが、出ないでいると、徐々に電話の回数は減ってきた。

Cさん（50代男性） – 5 / 8

本人は姉に電話で強い怒りをぶつけるが、その根底には、強い将来への不安がある。不安は、経済的問題と、今後買い物などにいけないことと思われる。

姉と叔母がそれぞれ週に1回、本人の家に行き、短時間会話し、食事やお金を提供することで、本人も、最初の頃はとても興奮していたが、徐々に落ち着いてきた。しかし、姉、叔母は、継続的な食事やお金の提供は難しいという。

Cさん（50代男性）－6／8

本人は姉に「母が近くにいと、自分でも暴言などが止められない。今は、離れることで少し冷静になれる」と話す。

今後は、本人が一人暮らしをすることを前提に、「本人が望んだことだけを支援する」としたいが、近隣との関係や、経済支援、買い物等の支援をどうするか検討が必要。その後、近隣の人、一歩引いて見守ってくれているが、困った時は助けてくれている。

Cさん（50代男性）－7／8

経済的支援として、生活保護については、「世間体が悪い」「手続きで話をするのが嫌だ」と話し、見合わせる。

姉を通じて、障害年金の情報を提供する。本人は、「診断書のためだけなら会っても良い」と面接を了解。これまでの経過、検査等より「自閉スペクトラム症」と診断し、年金診断書を作成、申請、受給となる。年金は自己管理とし、引き続き、姉が少額だが補助している。

Cさん（50代男性）－8／8

就労に関しては、対人恐怖が強く、難しいという。買い物に関しては、週に2回訪問介護（ホームヘルパー派遣）を利用するが、炊事・洗濯などについては、家の中に他人が入って欲しくないと話し希望はされない。

当面は、市の担当者が、時々本人宅を訪問することとしたが、健康状態を聞く程度とする。今は、穏やかに一人暮らしをしている。

地域包括支援センターからみた ひきこもり支援の課題

平成30年度地域保健総合推進事業／保健所、精神保健福祉センターの連携による、ひきこもりの精神保健相談・支援の実践研修と、中高年齢層のひきこもり支援に関する調査報告書（日本公衆衛生協会）

① 相談窓口の明確化

ひきこもりの相談窓口が不明瞭。

市区町村によっては、担当窓口が分からない。

② ひきこもり支援機関との連携

どこと連携するのか、

連携を強化するにはどうするのか。

③ ひきこもり者への介入困難

支援技術の向上、**スキルアップ**

〔本人の見立て、段階に応じた支援
必要とされる社会資源の開発〕

重層的支援体制整備事業 1

(社会福祉法改正：令和3年4月施行)

整備事業開始まで



住民は、別々の担当窓口相談

高齢者相談
介護保険法

障がい者相談
障害者総合支援法

子どもの相談
子ども子育て支援法

経済相談・ひきこもり
生活困窮者自立支援法

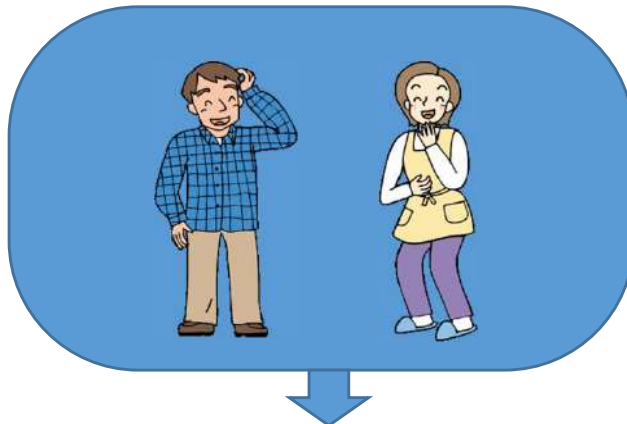
住民は、相談内容によって別々に相談をしないといけなかった（対応できる法律が異なっているため）。しかし、相談によっては複数の部署の連携が必要とされることも増えてきた。



重層的支援体制整備事業 2

(社会福祉法改正：令和3年4月施行)

整備事業により ① 相談支援



▶ 令和3年4月社会福祉法の改正により、4分野の国の事業を一括交付金化される。

+

- ② 参加支援
- ③ 地域づくり支援

課題

- ・ より専門性の高い支援が必要な場合
- ・ 該当する担当部署が不明瞭な場合
- ・ 医療機関との連携
- ・ 労働機関との連携
- ・ 地域包括支援センターが委託の場合

相談窓口

一つの窓口で相談すれば、内部で連携ができる

高齢者相談

子どもの相談

連携

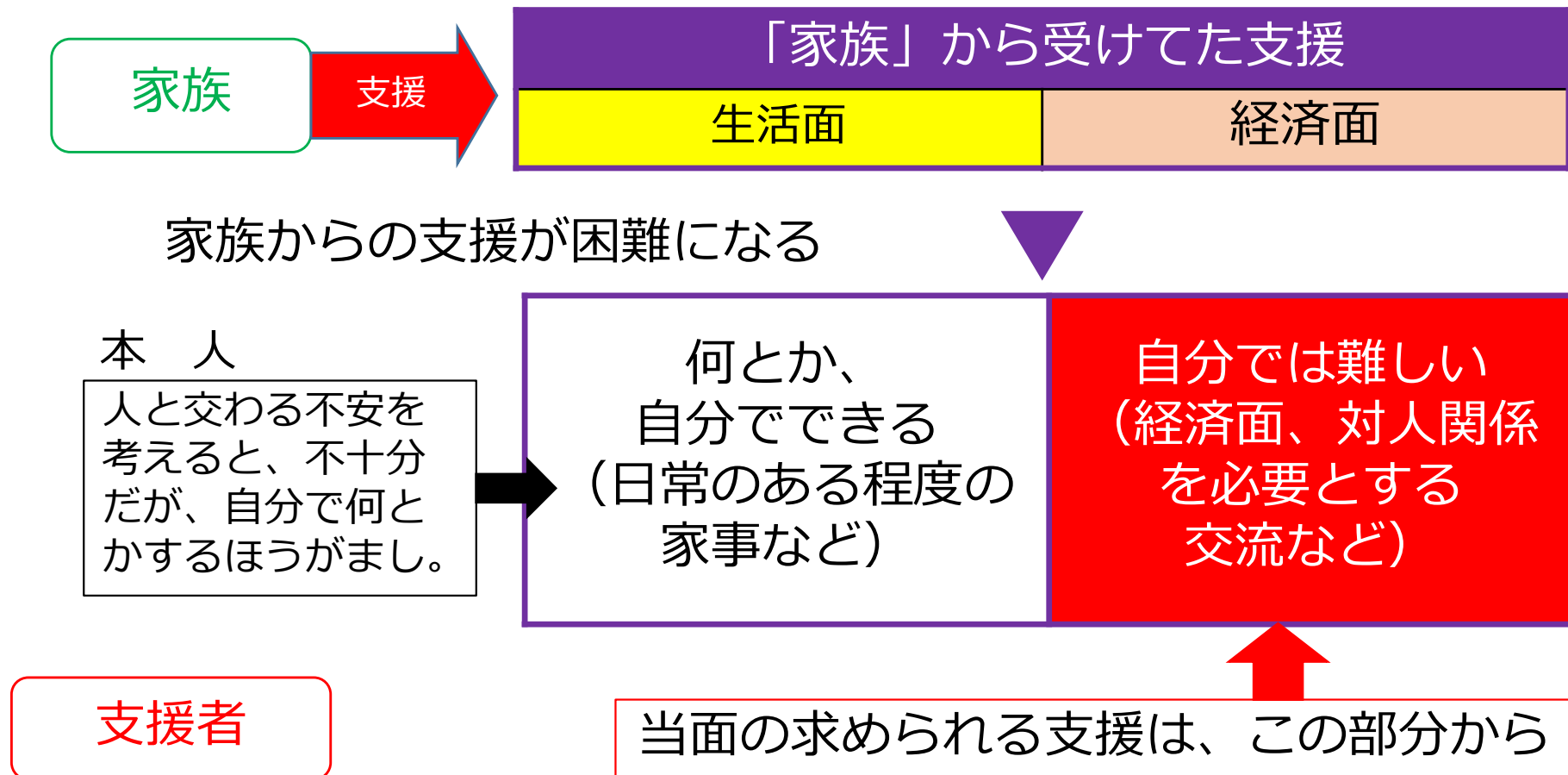
障がい者相談

経済相談・ひきこもり

医療機関

労働機関

親亡き後も



本人へのアプローチは、

本人を変化させるための働きかけではなく、本人の生活にメリットがありそうなことを考えて提案する。

- ① 経済支援
- ② 買い物支援（本人に手立てがない場合）
- ③ 本人が望むこと

本人に変化を求めるアプローチ
本人に変化させようとするアプローチは、
拒否があって、当然。まずは、
本人自身が、今、困っていると感じている
部分にアプローチする

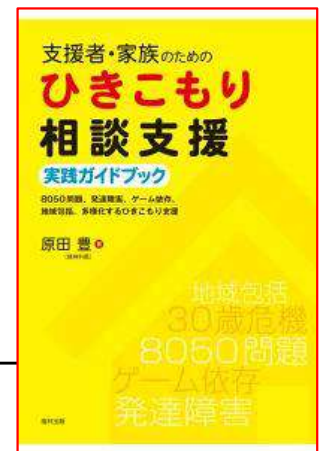
周囲が考える介入ではなく、
本人が望んでいる支援を。
（今は、して欲しくないを含めて）

ありがとうございました。



まだ、ぬくぬくしてたい

鳥取県
「眠れてますか？睡眠キャンペーン」
キャラクター 「スーミン」



<参考>

原田豊「支援者・家族のためのひきこもり相談支援実践ガイドブック

～8050問題、発達障害、ゲーム依存、地域包括、多様化するひきこもり支援～

(福村出版、2020/10/5)