

講義 D - 1

30 歳危機

(成人ひきこもり予備軍への関わり)



鳥取県立精神保健福祉センター

30歳危機

～（成人）ひきこもり予備軍へのかかわり～



連携・継続について



不登校の児童・生徒。ひきこもり状態にある。
今は、学校が相談にのったり、訪問したりしているが、
学校を卒業したあとは、どこにつなげば良いの？

と、よく聞かれます。

実際に、つなぐかどうかは、本人・家族の希望によります。
本人・家族をこの先、どこが中心になって相談を受けるかも、
本人・家族が、どこを望んでいるかによります。

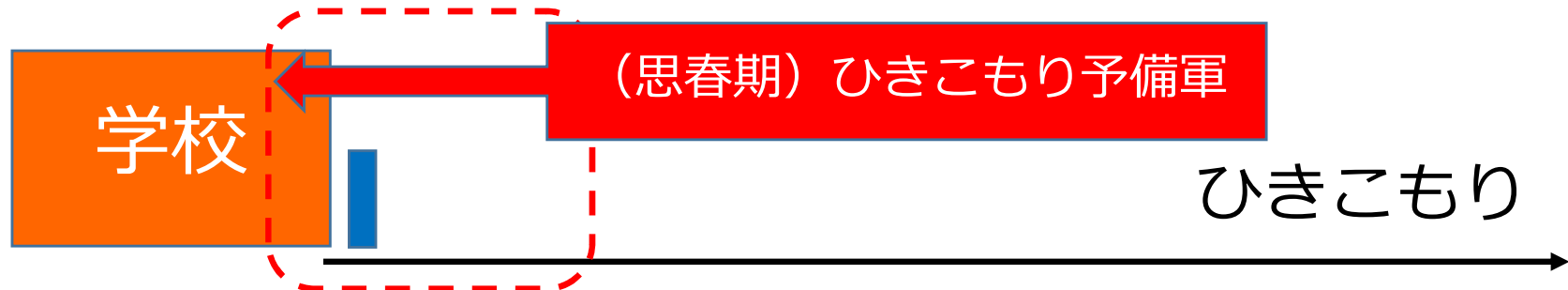
また、

すでに、医療につながっている人は、医療機関が、
福祉サービスにつながっている人は、福祉機関が、
当面、継続して関わる人が多いのですが、
明確な機関が見つからない場合は、まずは、
市区町村（あるいは、ひきこもり支援ステーション事業など）が関わり、
経過の中で、医療や福祉につながっていくこと少なくありません。
本人が来れなくても、**家族だけでもつながりを持っておければと。**

ひきこもりに至る経過

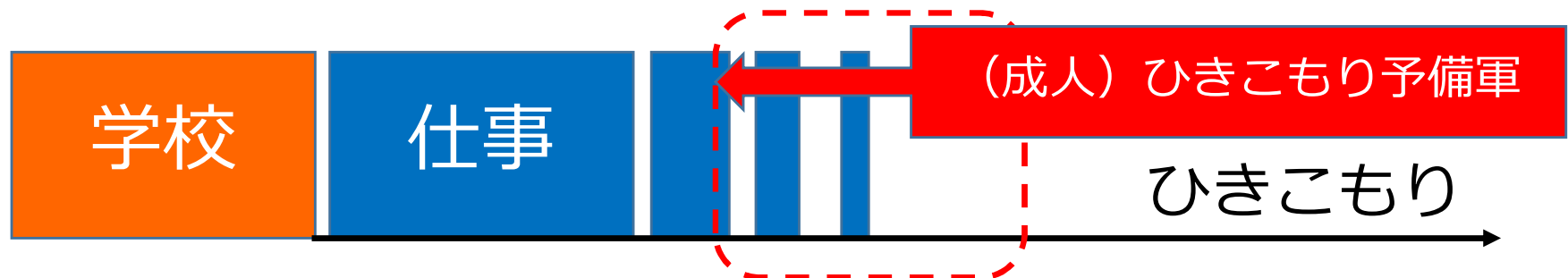
1

思春期～青年期から、ひきこもりの状態が始まる



2

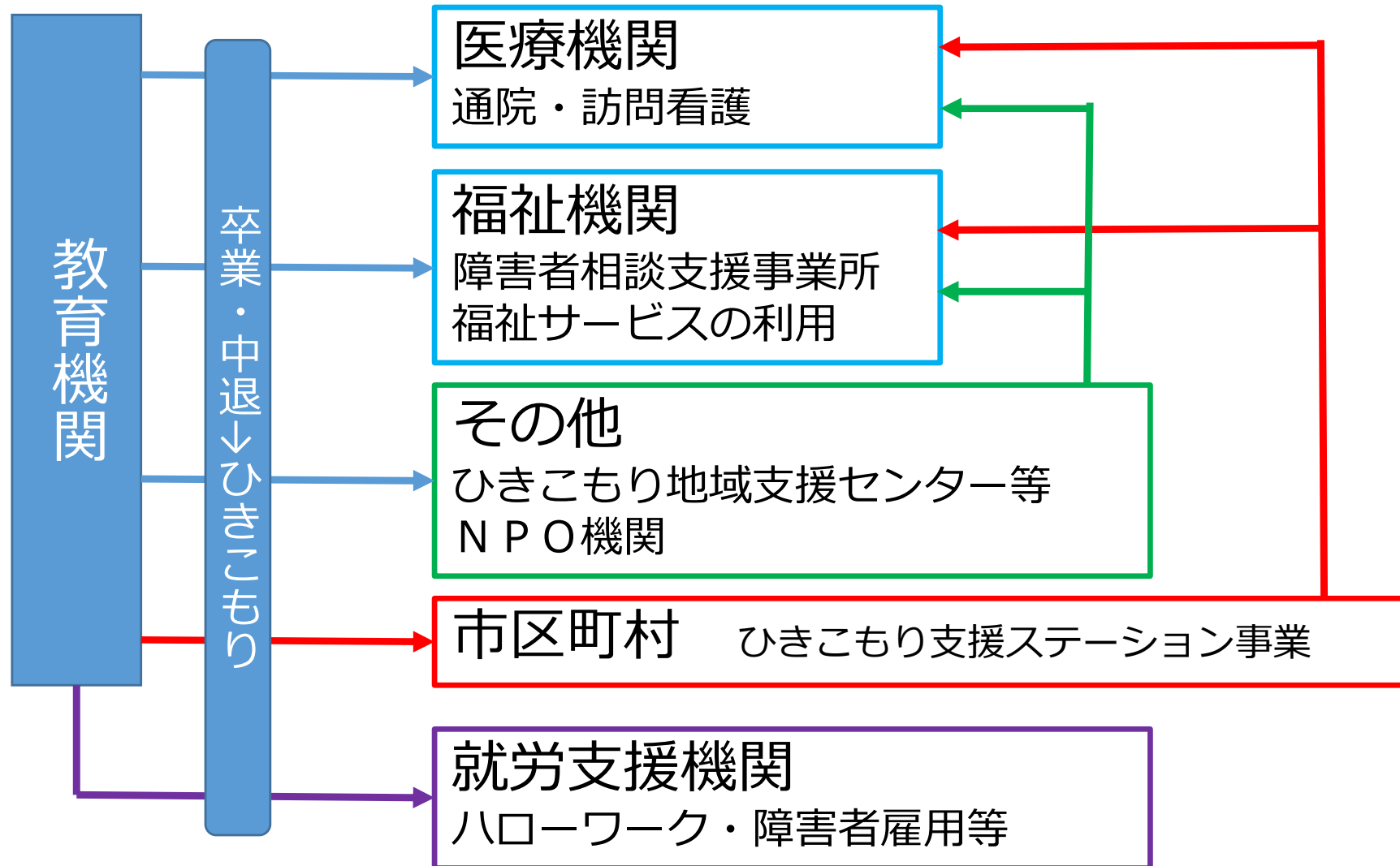
仕事を辞めて（30歳頃）から、ひきこもりの状態が始まる



最後は、仕事を短期間で退職を繰り返していることも。
時に、強い精神的ダメージ
（集団恐怖、いじめ・パワハラなど）を負っている。

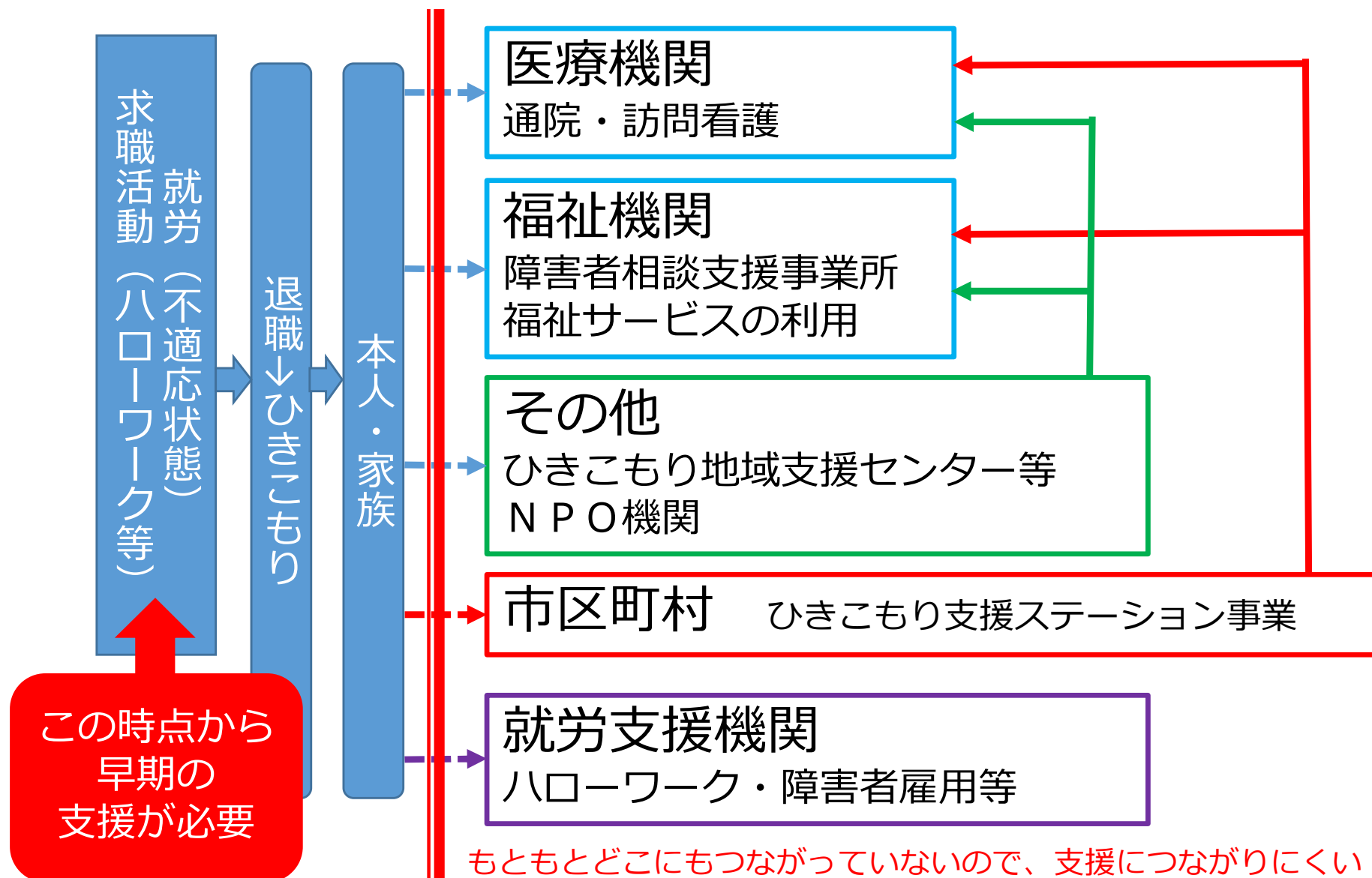
ひきこもりの連携・継続支援は？

思春期～青年期から、ひきこもりの状態が始まる場合



でも、成人のひきこもりの支援は？

成人期から、ひきこもりの状態が始まる場合



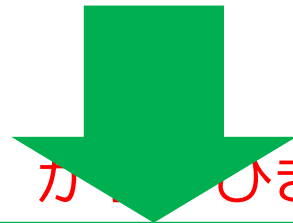
50代前半男性

大学を卒業して地元の企業に就職した。3年目の異動先で、仕事が上手くいかず上司からの厳しい叱責が続き、うつ状態になって休職、そのまま退職した。その後、何度か再就職をしたが、人間関係の課題などでいずれも短期間で退職。30歳からひきこもっている。人とは会いたくない、社会とは距離をおきたい。

30歳危機

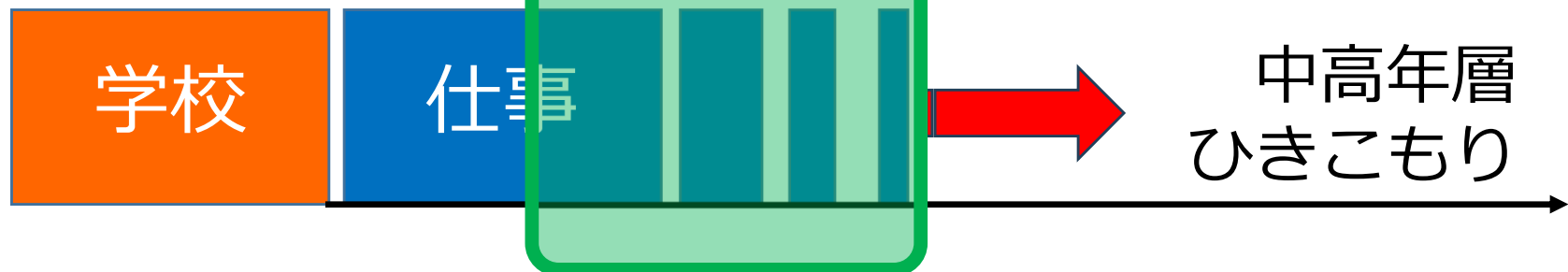
中高年層ひきこもり者は、30歳頃から、ひきこもり状態になっている人も少なくありません。しかし、ひきこもりが始まった時に、すぐに相談ができず、ひきこもりが長期化してしまっています。この時に、十分な相談ができなかった（30歳危機）ということは、今後の支援の大きな課題です。

この時に適切に支援ができれば、ひきこもり長期化の予防が可能と考えられます。



2

仕事を辞めて（30歳頃）からひきこもりの状態が始まる



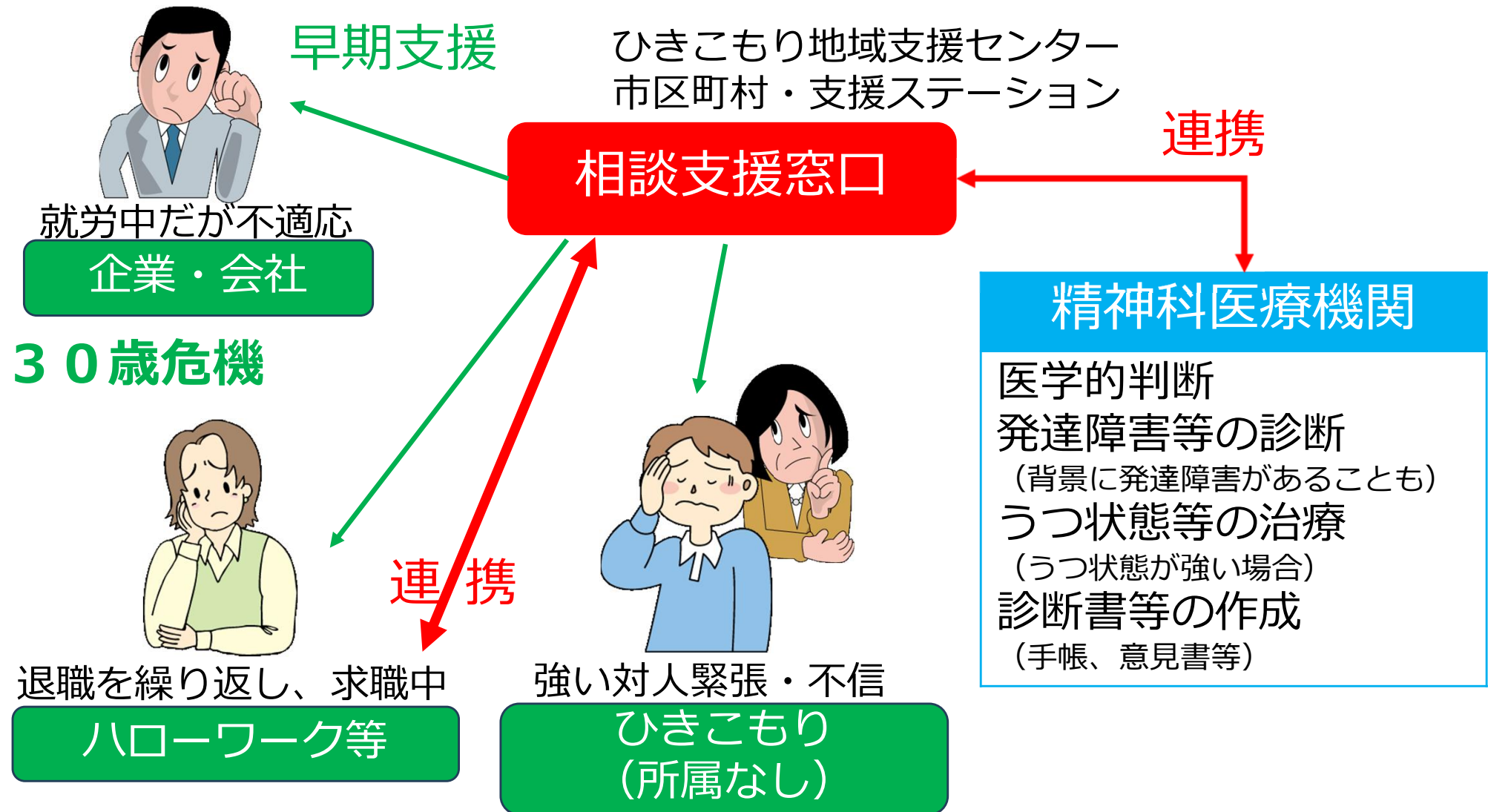
30歳危機と長期化予防の課題



ひきこもりの状態が長期化：8050問題

長期ひきこもりの予防のためには
「30歳危機」の時に相談できる機関
適切に介入できる支援が今後重要

今後、必要な支援



事例 Aさん（30代男性）

人間関係の課題等で退職を繰り返し、
ハローワークから紹介された事例

Aさん（30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。

Aさん（30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。ここ1－2年は、時々、面接をするも就職には至らず、ハローワークの方から、障害者雇用の可能性も含め、当センターを紹介される。

Aさん（30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あって欲しいと。

Aさん（30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。

Aさん（30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、心理検査を勧めたところ、自分も受けてみたいという

Aさん（30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。

Aさん（30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ばあいもある）

Aさん（30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、精神障害者保健福祉手帳を取得。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。