

ひきこもりの若者や その家族への支援について

長野市保健所 健康課（難病精神保健担当）



ひきこもりという状態について



ひきこもりの定義

様々な要因の結果として
社会的参加を回避し、

(義務教育を含む就学、非常勤職を含む就労、家庭外での交遊など)

原則的に6か月以上にわたって

概ね家庭にとどまり続けている状態を指す現象概念

(他者と交わらない形での外出をしてもよい)

～ひきこもりの評価・支援に関するガイドライン～

広義のひきこもりの状態にある人の調査結果



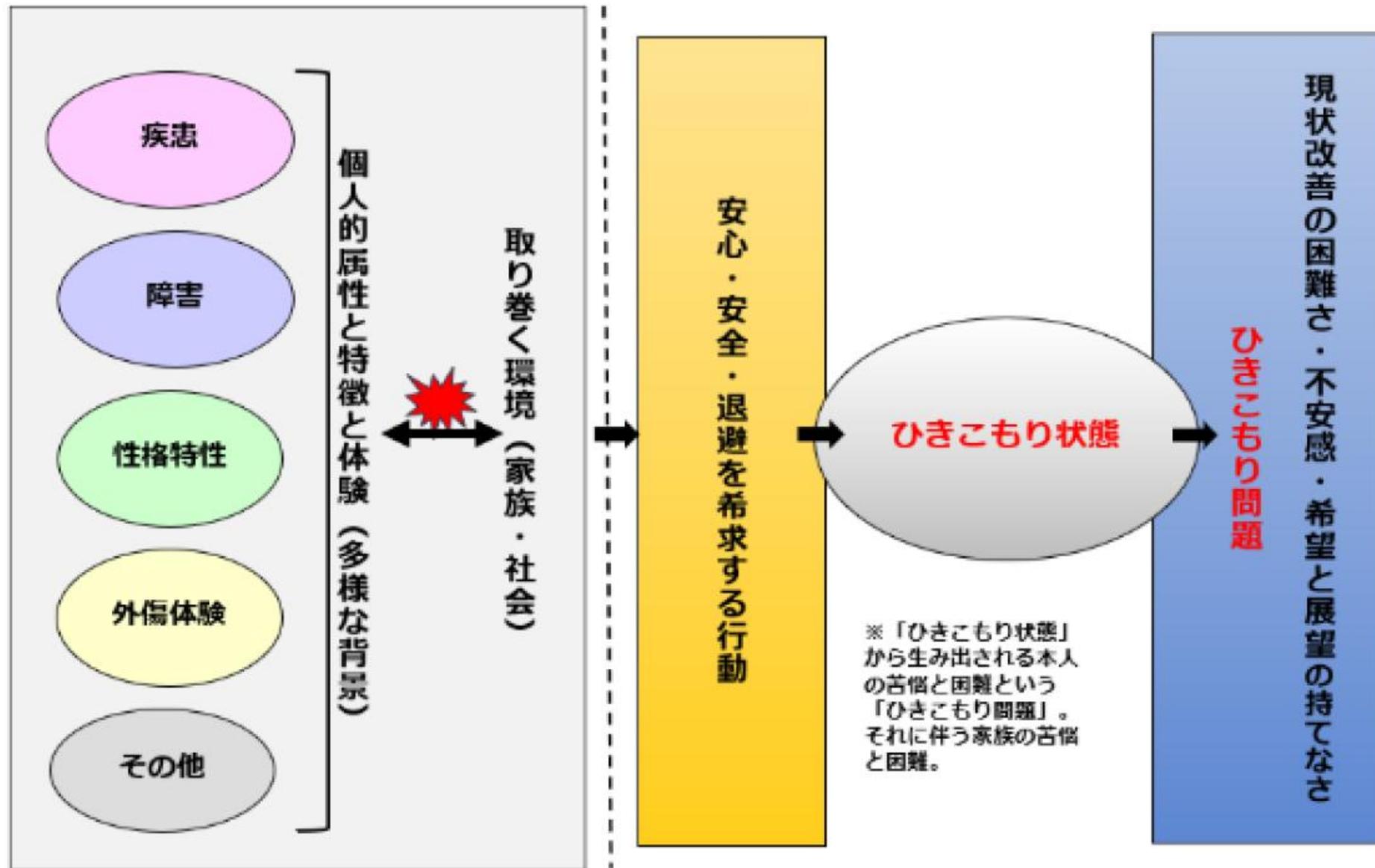
- ①自室からほとんど出ない②自室からは出るが、家からは出ない
③近所のコンビニなどに出かける④趣味の用事のみときだけ外出する
のいずれかを回答し、かつその状態となって6か月以上経つと回答した者

◆内閣府「生活状況に関する調査」結果

平成27年度	15~39歳	1.57%	(推計54.1万人)
平成30年度	40~64歳	1.45%	(推計61.3万人)

◆内閣府「こども・若者の意識と生活に関する調査」結果

令和	4年度	15~39歳	2.05%	(約50人に1人)
		40~64歳	2.02%	(約50人に1人)



(「ひきこもり地域支援センター職員等への人材養成研修資料(長谷川俊雄)」より抜粋)

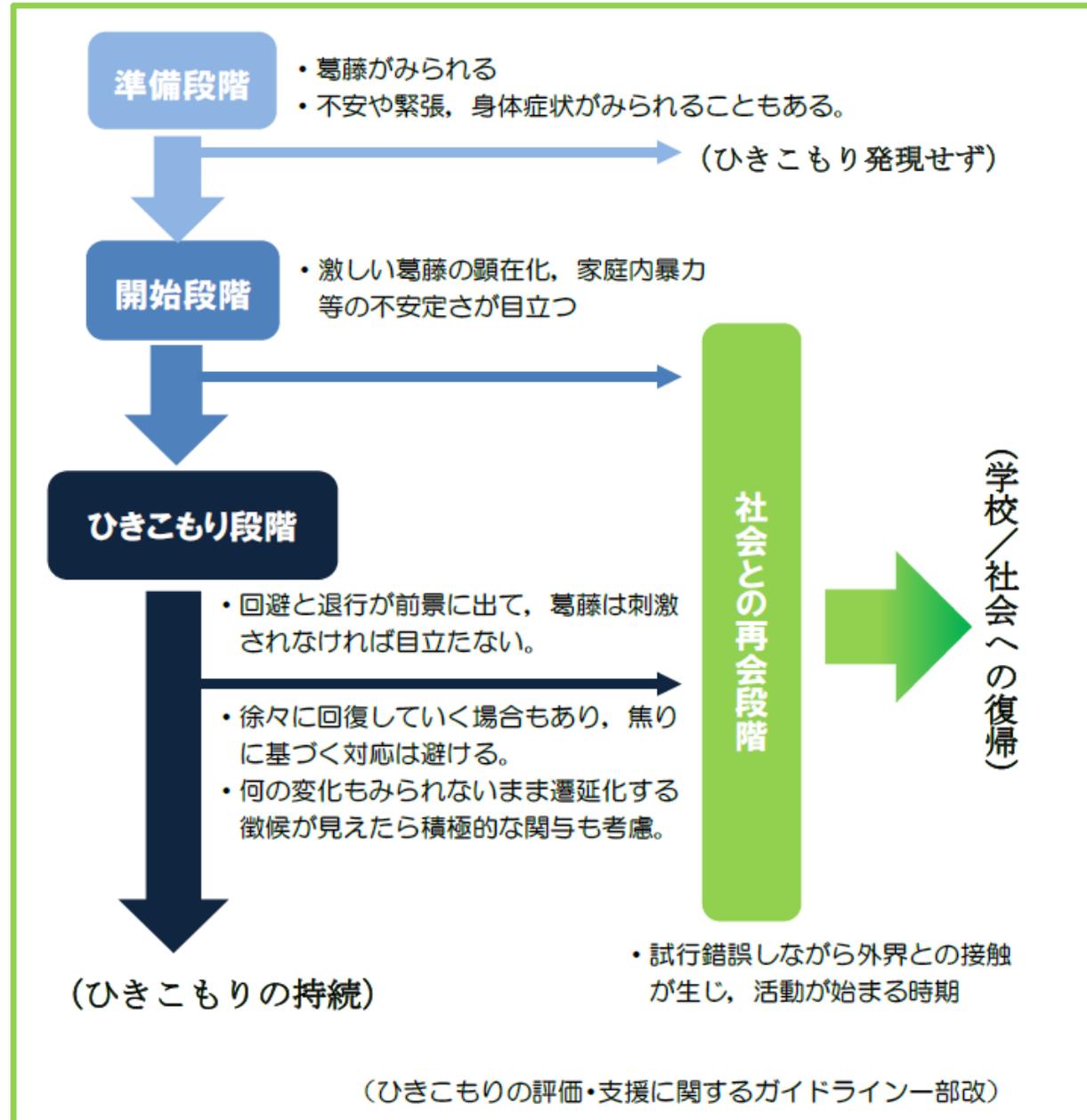


図 1 ひきこもりの諸段階

どうしてひきこもり状態がおきるのか どうやって回復していくのか



エネルギーの低下

↓ ↑
対人恐怖・
集団恐怖

回復のためには、
できる限り恐怖症
状は深くないよう
に早期の介入が
重要。

② 恐怖症状の軽減

① エネルギーの回復

安心／安全な環境の提供

理解してくれる人の存在

恐怖症状の継続

支援の
スタートは、
ここ！！

長野市におけるひきこもり支援について

本人支援

【まいさぽ長野市】
アウトリーチ支援員
(2名)の相談支援

地域・居場所
(アトリエ虹等)

生活支援
就労支援

家族支援

保健師・精神保健福祉士
の相談支援
【訪問・面接・電話】
(健康課)

ひきこもり家族教室
(健康課)

ひきこもり家族会
～花そう会～
(健康課)

支援体制の充実

長野市ひきこもり支援
ネットワーク会議
(プラットフォーム設置)

ひきこもり支援者研修会
(健康課)

市民への普及啓発

ひきこもり講演会
(健康課)

ひきこもり支援の「指針」の特徴と推移

10代・20代を中心とした「ひきこもり」をめぐる 地域精神保健活動のガイドライン（2001）

- ▶ 多様性をもったメンタルヘルス（精神的健康）に対する問題
- ▶ 年齢の限定
- ▶ 精神保健課題として位置づけ

ひきこもりの評価・支援に関するガイドライン （新ガイドライン）（2010）

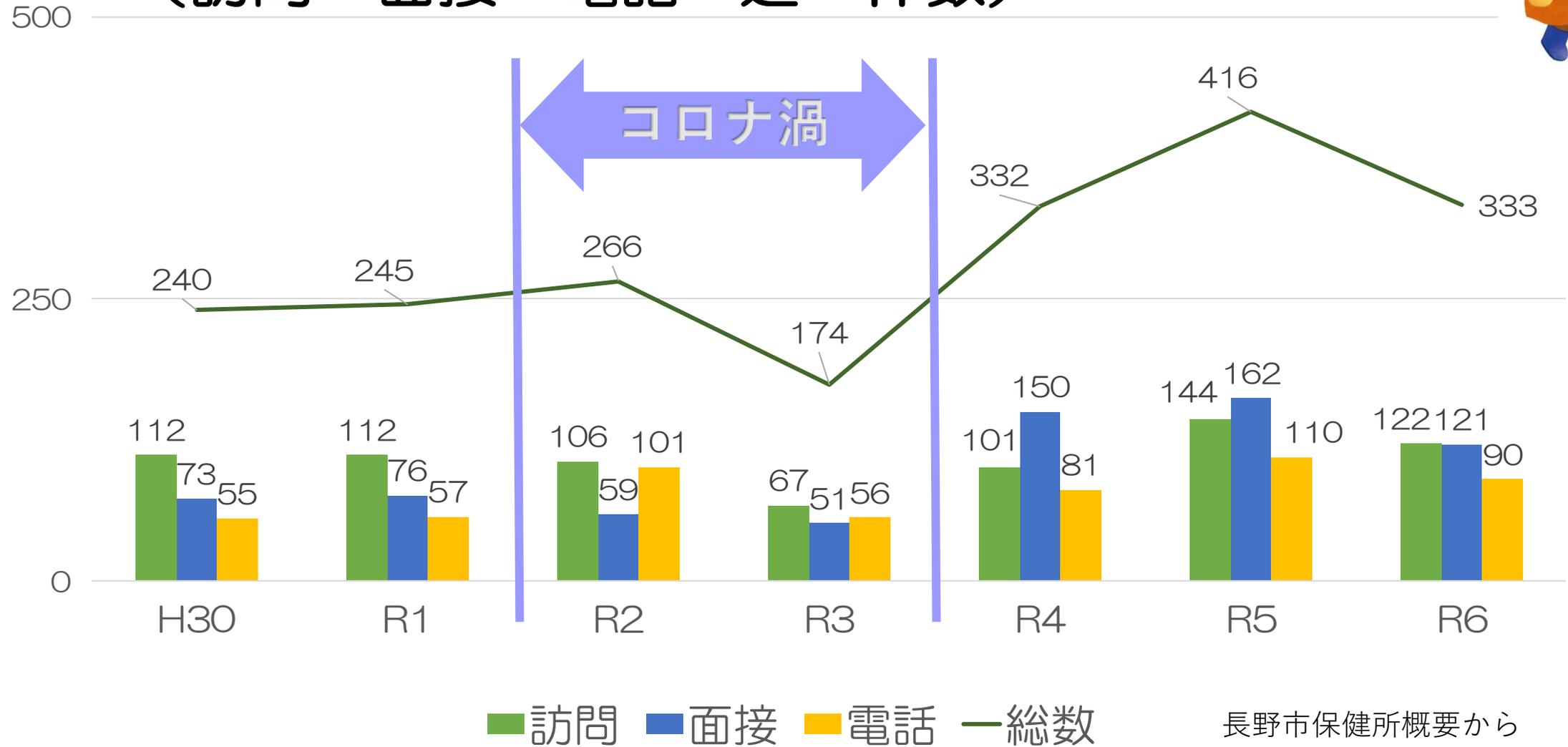
- ▶ 原則的には6ヶ月以上にわたって概ね家庭にとどまり続けている状態を指す現象概念と定義
- ▶ 幅広い年齢層への支援
- ▶ 現に支援を必要としている、精神保健・福祉・医療の支援対象
- ▶ 医療的な支援が必要であることを示唆する内容

ひきこもり支援は、社会情勢や取り巻く環境が大きく変わる中で、**本人や家族の背景等も多様性を帯びるようになったことから、「新ガイドライン」におけるひきこもり支援では、全面的に支援することが難しい状況が生まれた。**

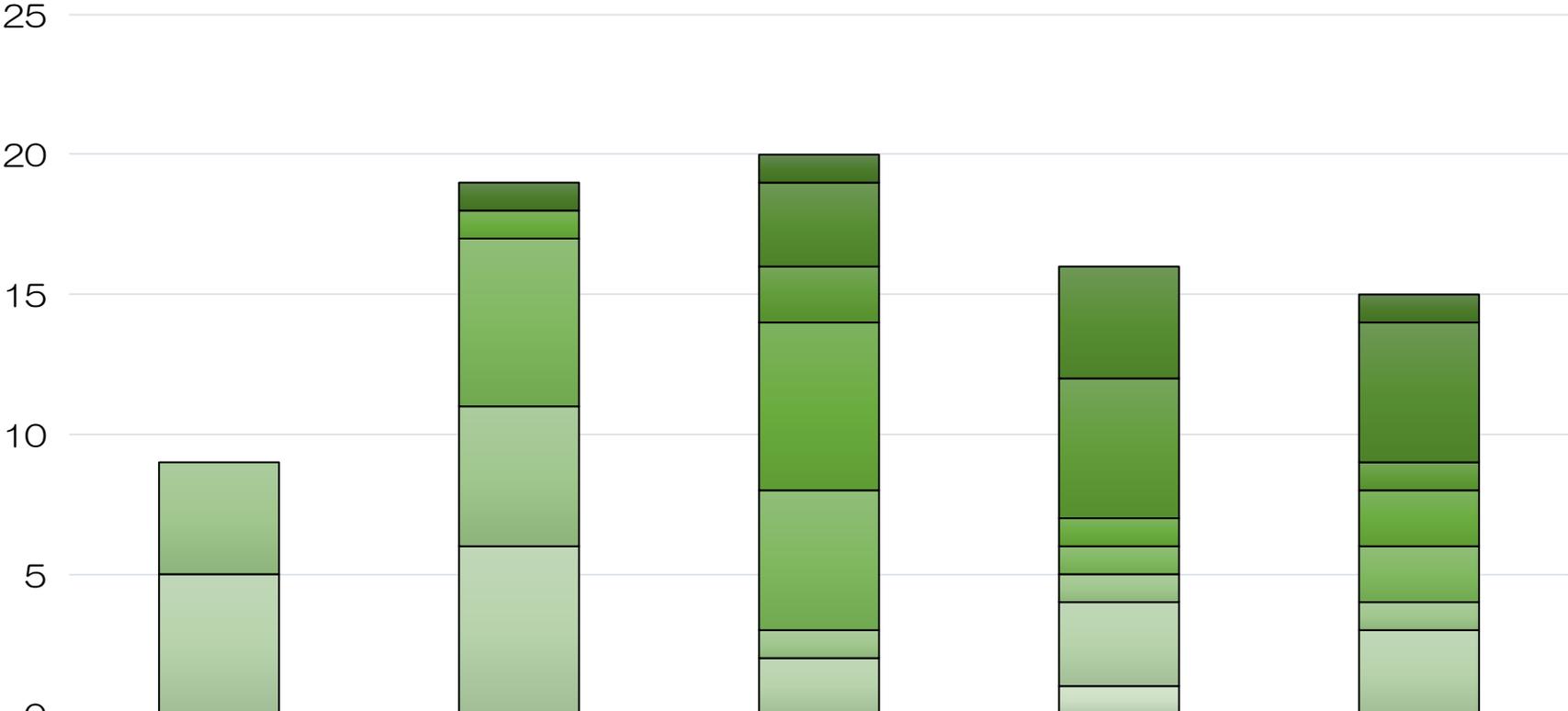
ひきこもり支援ハンドブック（2025）

- ▶ **病気や障害等、本人自身に問題があるといった視点に限定するのではなく、それに加えて、その人を取り巻く環境や社会に課題があるという視点で、その課題を改善していく考え方を採用**
- ▶ **医療が必要である人も含めて、さまざまな相談支援や居場所活動を必要としている人を対象としたひきこもり支援の具体的な指針を記載**
- ▶ **ひきこもり支援に従事する支援者が、伴走支援にあたって大切にしてほしい共通の認識を記載**

保健所健康課・保健センターのひきこもり支援について (訪問・面接・電話 延べ件数)



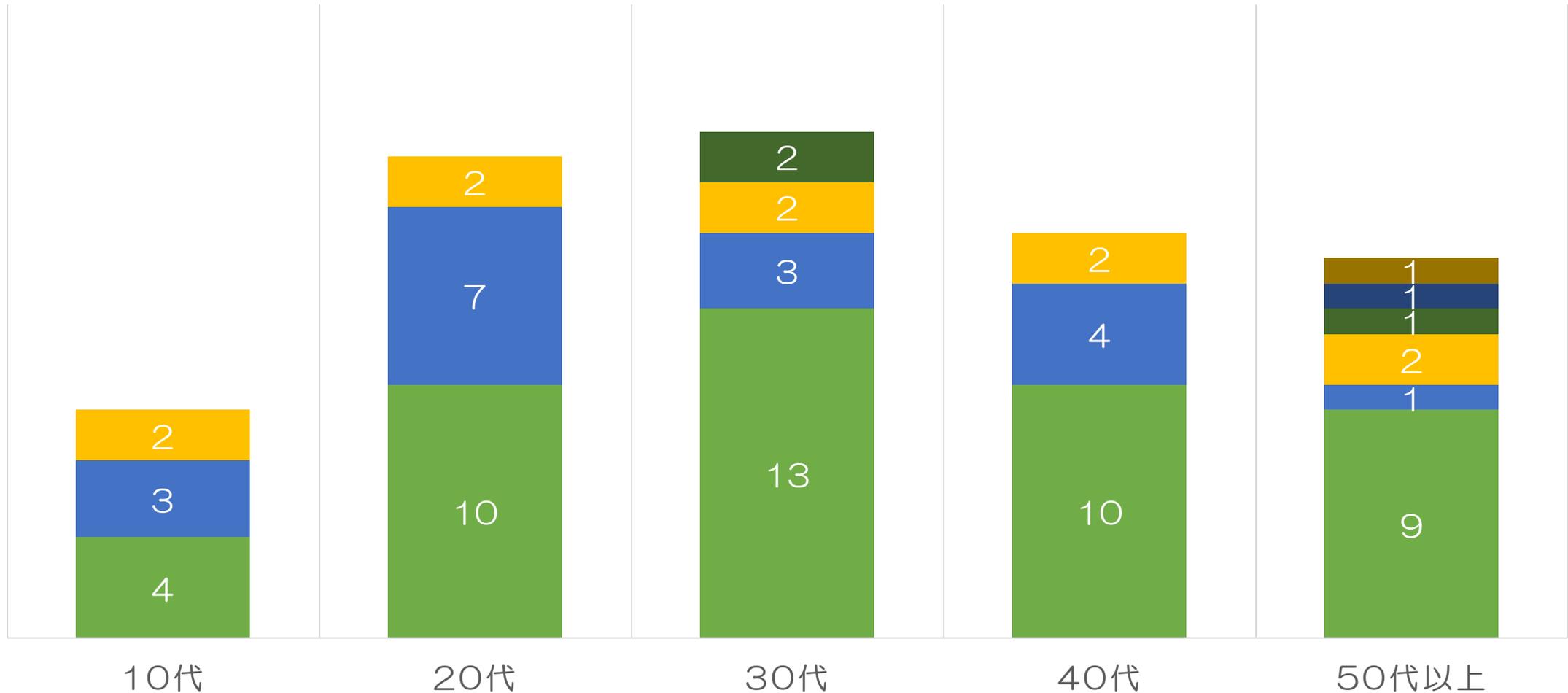
令和6年度 相談者の内訳（年代/年数） N=79



	10代	20代	30代	40代	50代以上
■ 不明		1	1		1
■ 20年以上			3	4	5
■ 15~20年			2	5	1
■ 10~15年		1	6	1	2
■ 5~10年		6	5	1	2
■ 3~5年	4	5	1	1	1
■ 1~3年	5	6	2	3	3
■ 1年未満				1	

R6年度 年代別支援方針 (N=79)

- 保健師継続
- ひきこもり家族教室参加
- 相談時対応
- ひきこもり家族会参加
- その他障害施設・事業所
- 障害相談員支援センター



ひきこもり家族教室

H23年度～

ひきこもり家族教室を開催

R4年度～

認知行動療法に基づいたCRAFTという
手法を用いた6回シリーズの家族教室を
年2回開催



ひきこもり家族教室のご案内

「ひきこもり」は誰にも起こりえる事ですが、本人のみでなく家族も悩み、つらい思いを抱えてしまう事があります。

認知行動療法に基づいたCRAFTという手法を用いて、本人はもちろんのこと家族も元気になるために一緒に取組んでみませんか？
皆様のご参加をお待ちしています。



1 日時・内容

回数	日	時間	内容	講師等
第1回	6月2日(月)	14:00～16:00	講話 「ひきこもる心とその基本的対応について」	長野市保健所：保健師 村井病院：公認心理師・臨床心理士 育藤栄喜氏
第2回	6月16日(月)	14:00～16:00	「ポジティブなコミュニケーションを身につけよう」(講話・ロールプレイ)	村井病院：公認心理師・臨床心理士 育藤栄喜氏
第3回	6月30日(月)	14:00～16:00	「行動分析・望ましい行動を増やす」(講話・ロールプレイ)	村井病院：公認心理師・臨床心理士 育藤栄喜氏
第4回	7月14日(月)	14:00～16:00	「先回りをやめ、望ましくない行動を減らす」(講話・ロールプレイ)	村井病院：公認心理師・臨床心理士 育藤栄喜氏
第5回	7月28日(月)	14:00～16:00	「家族の生活を豊かにする」(講話・ロールプレイ)	村井病院：公認心理師・臨床心理士 育藤栄喜氏
第6回	8月18日(月)	14:00～16:00	「相談機関の利用を上手にすすめるために」 施設の紹介と利用方法	村井病院：公認心理師・臨床心理士 育藤栄喜氏 心の休憩所 アトリエ虹 まいさぽ長野市 ながの若者サポートステーション

ひきこもり家族教室 参加者の声

- ◆自分自身が疲弊していた。
- ◆自分の生活を楽しんでもいい。
- ◆親が元気であることが大切。
- ◆自分自身の気持ちが楽になった。
- ◆義務教育期間中に相談すると、支援のゴールが登校する事が目標になってしまい、親としてつらかった。こういう場を早く知りたかった。

- ◆自分の考え方、視点でしか対応できなかった。新しい視点で考えたり、対応しようと思った。
- ◆教室ではなるほどと思ったが、実際には自分の感情が出てしまい難しかった。
- ◆身につくには時間がかかりそう。



～教室参加後～

- 本人があいさつしてくれるようになった。
- 若者サポートステーションにつながり、週2のバイトをはじめた。
- 家業（自営）を手伝ってくれるようになった。
- 変わりないが、低め安定している。



ひきこもり家族会（花そう会）について

令和7年度

ひきこもり家族会（花そう会）のご案内

「花そう会」という家族会の名前は、家族会に参加する家族の皆様になづけられ「家族同士の思いを話そう」「本人と話そう」「本人と良い距離を保とう(離す、放す)」という意味がこめられています。

家族同士の交流の場、また、情報交換の場として参加いただければと思います。日々の思いを語り合ひましょう。



記

1 開催日

4月14日(月)	5月14日(水)	6月10日(火)
7月17日(木)	8月21日(木)	9月17日(水)
10月16日(木)	11月20日(木)	12月15日(月)
(令和8年) 1月21日(水)	2月18日(水)	3月11日(水)

2 時間 午後2時から4時まで

3 会場 長野市保健所 2階 デイクア室

4 対象者

- (1) ひきこもり家族教室の参加者
- (2) 保健師が紹介した方

5 内容

- (1) 家族交流会(発言を控えたい場合でも参加していただいて構いません)
- (2) 情報交換 など

6 申し込み 不要。直接会場にお出かけください。

7 担当 長野市保健所健康課 難病精神保健担当 保健師



<お問い合わせ>

長野市保健所健康課
難病精神保健担当 保健師
住所 長野市若里6-6-1
電話 026-226-9965
FAX 026-226-9982

H23年度～ ひきこもり家族会を開催

毎月1回開催

ひきこもり家族教室卒業生などが参加

毎回10～17名が参加



○親戚や近所など周りの人から、「親なのに何もしていない」と言われてツライ。

○段階はそれぞれだが、安心して話せる場になっていて、来るのが楽しみ。

○他の人の発言から、気づきを得たり、共感する事が多い。

今後のご案内・・・

ひきこもり支援者研修会
※R7年8月25日（月）午後

ひきこもり講演会
※R7年10月22日（水）午後

ひきこもり家族教室
※R7年11月～

ひきこもり家族会～花そう会～
※月1開催中

保健師・精神保健福祉士の相談支援
【訪問・面接・電話】



お問い合わせ→長野市保健所健康課 難病精神保健担当 226-9965