

# ひきこもり 支援ガイドあかし (案)

ひきこもりについて正しい理解とよりよい対応を知り

効果的な支援へとつなげていきましょう

あかし保健所

ひきこもり相談支援課

## 目次

パートI ひきこもり きほんの「き」.....	1
第一章 ひきこもりの基本理解.....	2
ひきこもりとは .....	2
ひきこもりに関する施策.....	4
明石市のひきこもり支援.....	5
① 「よりそう」.....	5
② 「つなげる(連携)」.....	5
③ 「支える(中間・後方支援)」.....	5
第二章 ひきこもりの基本支援.....	7
話を聴くときのポイント.....	7
支援の4段階.....	8
① 家族へのアプローチ.....	9
1. 家族支援の目標.....	9
2. 本人支援に向けた家族への助言.....	10
② 本人への個別アプローチ .....	11
③ (中間的な)集団の場への参加 .....	11
1. (中間的な)集団の場とは .....	12
2. 本人を誘うときの準備とポイント .....	12
3. (中間的な)集団の場でのスモールステップ .....	13
④ 段階的な社会参加 .....	14

パート2 ひきこもり ステップアップ.....	15
第三章 「8050 問題」「親亡き後」を考える.....	16
巻末附録 関係機関リスト .....	26
(奥付) .....	16

パートI

ひきこもり きほんの「き」

## 第一章 ひきこもりの基本理解

### ひきこもりとは

ひきこもりとは、「仕事や学校に行かず、かつ家族以外の人との交流をほとんどせずに、6か月以上続けて自宅にひきこもっている状態」のことであり厚生労働省により定義されています。

ただ、その実態はさまざまです。大別すると、以下のようになります。

- ① 普段は家にいるが、趣味の用事の時だけ外出する
- ② 普段は家にいるが、近所のコンビニ等には出かける
- ③ 自室からは出るが、家からは出ない
- ④ 自室からもでない

支援の対象となるのは、この①～④の状態が6か月以上継続している場合です。最近までひきこもりは若年者の課題と捉えられてきました。しかし、中高年のひきこもりが増えているという実態があきらかになったことから、年齢制限を設けない自治体が増えています。明石市のひきこもり支援も、年齢制限はありません。

①②の場合に気を付けたいのは、家族以外との交流があるかどうかという点です。趣味やコンビニへの外出ならできて、家族以外の人との親密な対人交流がなく、就学・就労（訓練を含む）などの社会活動をしていない状態は、ひきこもりに該当します。そのため、「ひきこもりとはこういうものだ」という典型的なイメージに止まるものではなく、その特徴をひとつくりにすることは難しいものなのです。

また、「ひきこもり」は、単一の疾患や障害の概念ではなく、状態像です。そのため、病気として診断されるようなものではありませんし、ひきこもり自体を治療する方法や薬はありません。

そして、ひきこもりは、ひとつの原因から生じるわけではなく、様々な要因が複雑に影響しあう背景の中から生じるものです。誰でもひきこもりになる可能性はありますし、大きな問題がないような家庭でも起こりえる、特別な状態ではないということも忘れてはいけません。

「ひきこもり」状態になっている人の中には、精神疾患（統合失調症、うつ病、強迫性障害、パニック障害など）の症状のために、不安や恐怖が非常に強くなってしまふことで、外に出ることや人とのコミュニケーションが難しくなっているという場合もあります。

また、発達障害や軽度の知的障害があることで、自分の状況や周囲からの反応に対して適切な理解や応答が難しく、それによって円滑なコミュニケーションが阻害されたり、こだわりが強くなり柔軟な思考ができないようなことがあります。そのストレスから回避する手段としてひきこもっている場合もあります。

その他、はっきりとした疾患や障害がなくても、何らかの喪失や挫折の体験、日々のいろいろな場面の困難さが重なることで社会的な交流への自信を失い、ひきこもり状態を呈していることもあるのです。

ひきこもりのいる世帯数は、全国で約32万世帯とされています（平成16年度実態調査による推計）。内閣府の調査（平成27年：15～39歳、平成30年：40～39歳）に基づいて明石市の人口に当てはめると、15～39歳 約1,300人、40～64歳 約1,500人と推計することができます。

## ひきこもりに関する施策

平成21年度より全国19の自治体に「ひきこもり地域支援センター」が設置されました。これにより、ひきこもり問題をどこに相談したらよいか明確になったことで、より支援に結びつきやすくなりました。

明石市においては、令和元年度より「ひきこもり相談支援課」を設置しています。ひきこもり相談支援課では、現在どの支援機関にもつながっていないケースに対し、当事者及びその家族のこれまでの経緯や状況、思いを聞き、課題を整理し、必要な支援機関へとつなぐことで、当事者及びその家族の社会的自立を目指す、ひきこもり専門相談をしています。相談は、来所・電話・メール・WEB・訪問といったさまざまな相談形態に、保健師・精神保健福祉士・臨床心理士・弁護士等の専門職が対応しています。

ひきこもり当事者の家族には、より知識を深め、当事者への関わり方を学ぶ機会となるよう、家族教室を開催しています。

令和3年度からは、ひきこもり当事者が外出するきっかけのひとつとなるよう、居場所づくりへの支援もスタートします。

ひきこもりの支援を行っている支援機関に対しては、事例検討会においてアセスメントを実施し、より効果的な支援方法や社会資源の情報共有など、ひきこもり支援特有の知見を紹介、助言しています。また、従事者研修会の企画・開催を通じて、ひきこもり支援のより一層の充実を図っています。

市民や地域団体がひきこもりへの理解を深め、誰もが安心できる地域づくりも行っています。市民、地域団体、民生委員・児童委員の方を対象とした出前講座によって、ひきこもりの正しい理解を促す学習会を実施しています。また、ひきこもりの基本的な知識や支援の実際を学ぶことで、サポーター活動を担うボランティア育成を目指すひきこもりサポーター養成研修の開催も予定しています。

## 明石市のひきこもり支援

当課では、①「よりそう」②「つなげる(連携)」③「支える(中間・後方支援)」の3つの働きで、市内のひきこもりケースを支援しています。

5

### ① 「よりそう」

ひきこもり当事者やその家族に寄り添いながら、その思いを聴くことは、当課の中核的な機能です。

本人や家族の話を傾聴していくなかで得られた情報からは、個人や家族・家庭の理解を深めることができます。そこからケースアセスメント(見立て)を行い、アセスメントに基づいた支援の方向性を定めたり、本人や家族とともに現状の整理をしていきながら、今後の目標を考えていけるようになるのです。どんなケースであっても、まずは当事者や家族の気持ちに耳を傾けることが出発点です。

### ② 「つなげる(連携)」

「① よりそう」での情報収集からは、当事者や家族の課題がいろいろと明らかにされることでしょう。

心身の疾患や障害があるようなケースでは、医療機関への受診や、福祉サービスの利用を勧奨することになります。就労に対する具体的なニーズがある場合には、就労支援機関を紹介しています。また、「人の役に立ちたい」「人とつながりたい」「苦手なコミュニケーションをなんとかしたい」というような具体的な目標がある場合は、家族会、居場所等の地域資源やボランティア活動、専門機関や支援団体等のイベント情報を提案するようにしています。このように、当事者が既存の地域資源と安定してつながっていることが、ひきこもり支援のゴールのひとつになります。

当事者や家族の課題やニーズを適切な関係機関や地域資源につないでいくこと、これが当課の二つめの機能といえるでしょう。

### ③ 「支える(中間・後方支援)」

支援は直接的なものばかりではありません。各機関が対応に苦慮する複合多問題ケースと呼ばれるような多くの課題を抱えるケースにおいては、生活の困窮・虐待・日中活動の場など、表面化した環境面での問題解決から先行して着手していることと思います。そういったケースの背景の一端に、ひきこもりの家族が存在していることは珍しいことではありません。しかし、本人や家族が、ひきこもり状態について考え、思いを表出できるようになるには、日々の生活を逼迫させている前景の問題を改善してからになるこ

とでしょう。だからといって、それらの課題がひきこもりの一因として無関係ではない以上、ひきこもり理解の視点も、そのケースを支援していく上では不可欠です。

そのため、関係機関との事例検討を通じ、個々のケースのアセスメントや助言、提案を行ったり、従事者研修や当ガイドライン等によって情報提供することで、さまざまなケースの連携対応についての支援の基礎や共通理解を図っていくといった取り組みも、ひきこもり特有の状態像に合わせた相談支援を多く担当してきた当課の担う役割です。

## 第二章 ひきこもりの基本支援

それではここから、ひきこもりの支援の実際について触れていきたいと思います。

まずは、支援の軸となる、話を聴いていくうえでのポイントについて振り返りましょう。

7

### 話を聴くときのポイント

相談者(本人・家族)は、ひきこもりという状況に対し、何らかの困りごとや悩み、不満があることで相談に訪れることがほとんどです。まずはその困りごとや生活の支障に耳を傾けていきましょう。

ひきこもり問題の難しいところは、その状況を誰にでも相談できるものではないという点です。ようやくひきこもりについて話せた、ということ自体が、相談者に安心感をもたらすでしょう。ひきこもりの状態をすぐに解決することは出来なくても、困っていることを親身になって聞いてもらえた、これからも聞いてもらえる人がいる、ということが、相談者にとってのなにより頼もしい支援になります。相談者の話は、慌てず、その人の立場になってじっくりと聞く姿勢を大切にしたいものです。

そのうえで、困っている相談者が、少しでも楽になれるにはどういった方法があるのかを一緒に考えていくことになります。問題解決は、早いに越したことはありませんが、決して急ぐことはありません。表面的な実際問題にばかり注目してしまうあまり、相談者の気持ちに寄り添えなくなることで、相談者は再び「この人には話しても分かってもらえない」という孤立感を抱いてしまうことになるでしょう。

相談者の置かれた立場、その気持ちを聞いていく中で、徐々にひきこもり当事者の様子も明らかになっていくと思います。支援者はその情報を拾い集め、少しずつ当事者の姿をイメージしていけるようになるでしょう。そこでの気づきを相談者に伝え返していき、当事者の立場や思いを代弁していく作業が、相談支援の次のステップです。

家族の語る本人像だけでは、なかなか本人の様子をイメージして理解していくことは難しいかもしれません。また、どうしても本人の現状をポジティブに受け止めることができない家族もいるでしょう。逆に、本人との相談では、自分に都合の悪いことになかなか触れられない、あるいは自覚できずにいる状況になることも少なくありません。

そういった際には、日々の本人の姿や、家族との関わりについて、具体的なエピソードを聞き取ることがポイントです。具体的なやりとりの中で、本人や家族なりの頑張りや工夫があれば、すかさず評価し、家族の好ましい行動を強めていったり、本人の持つ強みを育てていくこともできるでしょう。

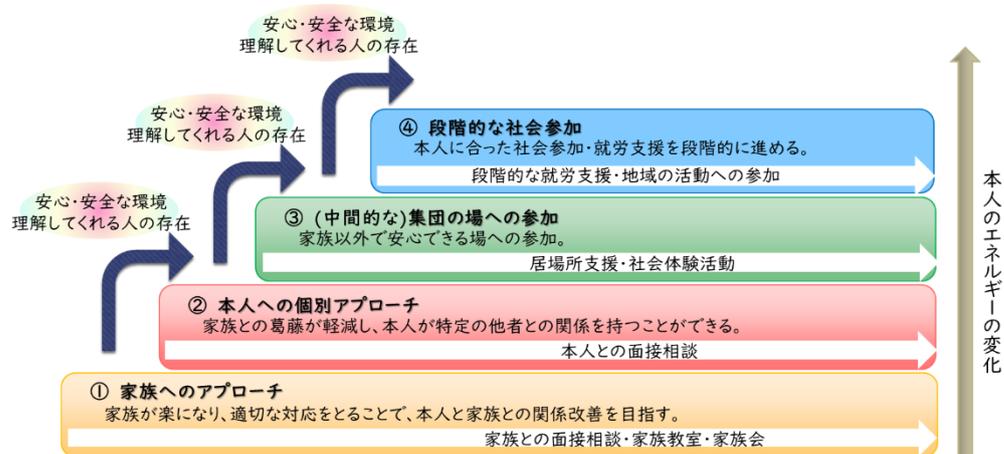
話を聴く姿勢のポイントを押さえたところで、基本的な支援の流れについて見ていきましょう。

## 支援の4段階

ひきこもりの支援には、大きく分けて4つの段階があります。

図1を参照ください。

図1 ひきこもりの4段階



厚生労働省『ひきこもりの評価・支援に関するガイドライン』(2010)より

図に示したとおり、支援には、各段階に見合った対象とテーマがあります。

- ① 家族へのアプローチ
- ② 本人への個別アプローチ
- ③ (中間的な)集団の場への参加
- ④ 段階的な社会参加

以上の4段階には、それぞれの目標があり、それに適した支援方法があります。

それらの目標を目指していくことが当事者にとって安心・安全な環境をもたらし、理解してくれる人の存在を得ることにもつながります。そうすることで、当事者はエネルギーを蓄えていき、次の段階へと進むことができるようになるのです。

なお、ひとつの段階をクリアして次の段階にステップアップした際、新たな支援に切り替えるのではなく、前の段階の支援は次の土台として継続し、上乘せする形で次の支援を加えていくことが大切になることも忘れてはなりません。支援の大きなポイントのひとつです。

それでは具体的にはどういった支援となるのか、その目的と実際の支援方法について順に見ていきましょう。

## ① 家族へのアプローチ

相談の場で、まず支援者が最初に出会い、関わる人が多いのが家族です。ひきこもりという状態に悩み、相談機関に問い合わせ、実際の相談に出向いてくれる人の多くが家族だからです。

そのため、多くのケースでは、基本的に家族へのアプローチが支援スタートとなります。相談に来るということは、つまり、ひきこもりの状況に一番困っていると考えることもできるのです。そして、困って相談に来てくれたということは、その状況を改善するためになんとかしようと考えたり、行動に移そうとする意欲（力）があるということでもあります。ひきこもり支援は、そういった家族の「なんとかしたい」「そのために何が出来るんだろう」という力を土台にしていくことが、最初で、最も大切なスタートになるのです。

家族へのアプローチは、図1に示した通り、支援全体における一番重要な基礎、すべての土台となっていく大きな位置を占めるものです。本人が相談に来て、家族と支援者との間に関わりがないまま進むようなケースは別として、家族が相談に来ることでスタートした場合には、まず家族に対する丹念な支援体制を整えていくことが大切です。

### 1. 家族支援の目標

家族支援の目標は、「家族がひきこもりという状況、ひきこもっている当事者の気持ちや立場を理解すること」「家族自身に余裕ができること」、そして「家庭が本人にとって、安心して安全な場所になること」です。家族を通じて本人に安心できる場所を提供することで、それを土台として、本人や家族のエネルギーが回復していくことでしょう。そうすることで、次の段階である「本人支援」につながります。本人にとっての家庭がどれほど落ち着ける場所なのか、家族がどれほど理解してくれる相手になれるのか、その程度によって、②本人支援に移るペースも変わってきます。

家族からのアプローチからスタートした場合、実際に一番困って相談に来たその家族への支援を後回しにすると、こうした土台が育ちにくいいため、なかなかスムーズな支援や変化を望むことができません。ですが、中には、「困ってはいるけど、家族が何かするより、本人が早く自立してくれればいいことだ」と主張

する家族もいるかもしれません。最終目標が自立だとしても、すぐにそのゴールに到達できれば苦勞しないでしょ。そもそも、それがすぐに出来るのであれば、家族もこれほど困ることもなかったはずで。

より早く、そして確実な本人の安定と自立のためには何が必要になってくるのか。焦る家族のニーズも受け止めつつ、家族関係や家庭環境から本人を支えるという土台を固める必要性を、しっかりと家族に理解してもらい、協力体制を構築していくことも支援の一端です。

目標に向けて、今出来ることが何なのか、家族に出来ることを続けていくと、本人にどのような変化があるのか。②から④の段階も具体的に示しながら、スモールステップで取り組む姿勢を伝えていくことで、家族の行動が、納得して続けていけるものになると思います。

まずは、家族自身が支援を受け、行動に移すことを繰り返す意味を十分に理解してもらうことが、スムーズな支援のポイントになるでしょう。

---

## 2. 本人支援に向けた家族への助言

家族との協力関係を築き、家庭での家族からのアプローチをしてもらう中で、まず取り組んでもらうことのひとつに、「私(母・父)は相談に行っている」ことを本人に伝えてもらうことです。

具体的な方法は後述しますが、本人がまだ自ら相談に出向けないような状況においては、家族がひきこもりの課題について相談に行っている・支援を受けていることを、本人に知ってもらうことが、本人へのアプローチのスタートになります。

そこで大切なことは、「支援機関についての基本的な情報」「支援者は、本人の意思に反した無理強いをするつもりはないこと」等を、家族や本人のペースに応じて、本人に伝えていってもらうことです。

そのうえで、「あなたも一緒に相談に行ってみない？」と誘ってもらうこと。

相談の機会がある、相手がいる、ということについて、まず本人に意識させ、考えてもらう機会を持つことが、本人へのアプローチのスタートなのです。

この序盤で必要なことは、会えるという成果ではなく、考え悩む回数を無理のない範囲で増やしていくことです。本人からの反発があると、家族は支援の継続を諦めてしまいがちです。悪い反応に家族がくじけてしまうことがないよう、家族を支え励まし、本人への適切な刺激(相談に誘う言葉や行動)を続けていけるようにしましょう。

家族を通じて本人へ相談への誘いかけをしていくなかでは、手紙やメール、訪問など、さまざまな方法で段階的なアプローチをしていくことになると思います。出来る限りコンスタントなアプローチを続けていくことで、徐々に直接的な支援につながるチャンスを増やしていくこと。直接見聞きできない相手とのつながりを築いていくことはとても大変ではありますが、続けることの大切さは、ここでもポイントとなるのです。

## ② 本人への個別アプローチ

本人と話ができるようになった段階では、本人の思いにまずはしっかりと寄り添い、耳を傾けることが不可欠でしょう。対話の中で、本人が今後どんなふうになりたいのかという希望があるときには、その理由や背景、なりたい自分のイメージを丁寧に聴いていくことが大切です。たとえば、パソコンが使える職場がいい、と言われた場合、どんな仕事をイメージしますか？ 文書作成などの事務職をイメージする方もいれば、デザインやグラフィックといった仕事を想像する方もいるでしょう。けれど本人は、IT ビジネス、はたまた PC ゲーム等、全く別の仕事をイメージしているかもしれません。聞き手の想像の範囲内で話を聞き進めてしまうことのないよう、気を付けたいものです。

また、本人が現状とかけはなれた希望を口にした時には、どうするといいいのでしょうか。「まだ外にも出られない生活で、そんなこと出来ると思う？」と現実を突きつけることがいいのでしょうか。当然ながら、そうではありません。

ここでしておきたいことの一つは、現状をどれだけ本人が理解できているか、という本人の持つ能力の把握です。まず、本人が希望や目標を持っていることを評価しましょう。そのうえで、少しずつ本人の実情を伝え、一緒に現状を振り返り、整理することが大切です。その過程で、本人がより実情に見合った目標を再設定することもあるかもしれませんし、それでも頑張りたい、何とか出来ないか、と考えるようになるかもしれません。その変化を支援していくことが、次の目標になっていくでしょう。

目標に近づくために今出来ることを一緒に考えていく取り組みが、ここでしておきたい二つめです。最終的なゴールとなる大きな目標のために、今出来ることをスモールステップで区切って考え、短期目標とする。この短期目標の設定と、定期的な達成状況の確認を、相談の場で支援していくこととなります。

## ③ (中間的な) 集団の場への参加

本人支援が継続し、本人が目標に向けてさまざまな思考や行動の変化を見せていくと、いよいよより社会的な場、集団への参加が視野に入ってくることでしょう。

たとえば、本人と支援者との1対1での支援から、徐々に関係性を広げ、複数の支援者・協力者とのつながりを本人が自覚できるようになり、安心できる相手とのやりとりで自信をつけていくと、次の新しいつながりが気になってくるようになります。

また、1対1の支援でも、安全な場での十分な信頼関係の中で自由に自分を表現できるようになることで、自分らしさを発見し、新しい場面に挑戦する意欲がわいてくることもあるでしょう。

---

## 1. (中間的な) 集団の場とは

そういった本人に対しては、社会と家庭との中間地点をまず勧めていくことが肝要です。いわゆる「居場所」と呼ばれるものが、この中間地点にあたります。スポット開催されるイベントタイプから常設まで、貸し会館や駅前ビルテナントを利用したものから古民家活用した空間まで、そして近年はオンラインも。場所も雰囲気も内容もさまざまな「居場所」があります。

また、ボランティアなどの社会体験も、中間的な集団の場への参加として位置づけられると言えるでしょう。

そのいずれにも共通するのが、「安心して過ごせる場所と時間」を提供しているという点です。

---

## 2. 本人を誘うときの準備とポイント

居場所など、中間的な集団場面への参加を始める当初は、個別面談で出来るだけ丁寧に本人の希望や好みを聴き取り、本人に合った場を紹介することが大切です。聞いただけではイメージしづらい場合には、パンフレットや写真を提示することもひとつの方法でしょう。一方、イメージすることが得意な場合には、その場所で何をしてみたいか、どんなことがあれば楽しそうか、などを考えてみることも、集団場面への期待感を高める良い準備になるでしょう。また、複数の選択肢があるようであれば、それぞれの特色を伝えたくて、一緒にじっくり比較して選んでいくことも、大切な相談支援の過程です。

利用にあたっては、本人が安心して行けるよう、目的地までのルートや所要時間、交通手段、場所の目印、連絡方法や担当者など、具体的な情報を伝えておくといでしょう。不安な場合には、別日にまずは近隣まで行ってみる練習や、短時間の見学、同行支援ということも検討してみるとよいかもしれません。緊張が高い場合には、初めての場所に行く時や初めての人と会う時には緊張することが当たり前であることを伝え、どうしたらその緊張とうまく付き合えるのかを考える機会にできるとよいでしょう。

そして、実際の利用の際には、本人のペースで参加できるように配慮することです。頑張りすぎてしまいがちな場合には、あらかじめ利用時間やタイミングを決めておいて、その枠内で参加できるようにするとよいかもしれません。もちろん、対人関係が苦手な場合には、スタッフであれ参加者であれ、初めから返事や対話を頑張ろうとしなくてもよいことも双方に確認しておきます。

### 3. (中間的な) 集団の場でのスモールステップ

中間的な場への参加をしていく序盤に最も大切なことは、その場が本人にとって「家庭外での安心して居る場所」として認識され、愛着をもって通えるようになることです。

中間的な場を継続利用できるようなになれば、その場で本人にとってどのようなことが良かったか、どのようなことが難しかったか、相談支援で振り返っていきましょう。

もし、その場面が本人にとって非常に困難な場面であれば、無理をして向かっていくことは無謀です。具体的なエピソードをひとつずつ振り返ることで、それが本人にとって耐えられるかどうか、一緒に考えていくこと、判断力を育てることが、ここでの相談目標のひとつです。本人には難しい場面には、上手に避けたり、気にしないようにする方法を学んでいくことが、もうひとつの相談での目標となるでしょう。

中間的な場に徐々に慣れてきたら、本人の苦手な場面や頑張りたいことについて相談時に触れ、スモールステップの課題設定をしていきます。これも、出来るだけ具体的なエピソードを交え、挑戦するタイミングをピンポイントにすることで、無理のない成功につながりやすくなります。

中間的な場とはいえ、小集団となると、さまざまなタイプの人がいることでしょう。これまで本人が関わってきた家族や支援者のように、本人をまるごと理解して支えてくれる人ばかりではなく、時には相性が合わない相手とちょっとしたトラブルになったり、ひっそりと嫌な思いをしてしまうようなこともあるかもしれません。

ここで大切なことは、そのトラブルや嫌な思いを避けることではありません。

何らかの不安や不満を感じた際、そのことについて信頼できる人に話し、考えられるクセをつけることが大切なのです。

本人が、中間的な場での活動に挑戦していく段階で、困ったことを話せる相手として挙げられるのは、ひとつは身近な家族となることでしょう。ただ、当事者からの困りごとを聴くことが上手な家族ばかりではありません。ここで家族が本人の不安や不満を受け止めきれず、うろたえてしまったらどうなるでしょうか。本人は中間的な場に通り続けることができなくなってしまうかもしれません。そうなることがないよう、この段階でも、その時々家族の対応について一緒に考え、助言や提案をしていく家族相談の継続が必要だというわけです。

この段階で、当事者との面談を継続していくのも、中間的な場での活動で起こった出来事や感じた思いを振り返り、整理していくことで、次の行動がさらに充実していくことを目的としています。

本人が中間的な場に出ていけるような段階になっても、こうした後方からの相談支援が不可欠であることを忘れないでおきましょう。

#### ④ 段階的な社会参加

中間的な集団の場への参加が継続して出来るようになり、一定の対人関係も安定してくるようになれば、社会参加に向けた段階的な取組をさらに進めていく時期に入ってきたといえるでしょう。

就労したいという意欲があり、障害者手帳を所持している当事者には、障害福祉サービスを利用することで、本人のペースに応じた無理のない段階的な就労機会を提供してもらうことができるでしょう(表1参照)。

見学や体験を経て、まずは就労継続支援 B 型を利用し、短時間からスタートする方もおられます。日々決まった時間に決まった場所に通うという習慣をつけ、生活リズムを整えることが、社会参加を安定させていくうえでなにより大切なポイントです。その後は、本人の能力や作業内容、ニーズに応じて、作業や対人場面に慣れた段階で、就労継続支援 A 型や就労移行支援へとステップアップしていく場合もあります。

また、就業への意欲が高い若年層(15歳から49歳)の場合には、若者サポートステーションに紹介をしています。これまでの就業経験や対人場面でのつまづきがあるような場合には、就職や職場に対する不安や、応募や面接といった具体的な対処を相談できることが自信回復につながるのです。個別相談のほか、講座やセミナー、職場見学など、自己理解やスキルアップにつながるサポートが得られます。

中高年層の場合、本人のニーズと家族の思い、なにより家計状況を中心とした生活背景によって、どの程度の就業をゴールとすべきか一概には決められません。本人が高年齢化し、ひきこもり期間が長期に及ぶ場合には、就業することをゴールとすることが難しい場合もあり得ます。心身共に健康で充実した生活が送れるかどうか、困りごとがある時の相談相手や適切な連絡をすることができるかといった点をアセスメントし、必要な支援へとつないでいくことになります。経済的な課題に対しても、就業ではなく、生活保護や障害年金などの公的扶助等によって生活を組み立てることを検討すべき場合もあります。

そして、ひきこもりのゴールは、必ずしも就労や自立だけではありません。これは、年齢や当事者の置かれた状況にこだわらず、どのひきこもり当事者にも言えることです。自分らしい生き方を模索しながら、その人の力に見合った社会での役割を担い、孤立しない生き方を送っていくことを目指していくことが、これからのひきこもり支援にはなにより大切になってくるでしょう。

このようなことから、ひきこもり支援にあたっては、本人が目指している目標によって、その能力や特性、ニーズに応じた受け入れ先の選択肢をあらかじめ準備しておくことが肝要です。また、さまざまな当事者に対応できるよう、幅広い受け入れ先を探し、その場所についてもよく知っておかなくてはなりません。どんな雰囲気のある場所なのか、どんなスタッフとどのような活動をするのか、といったことを実際に見聞してきた支援者から語られることで、当事者もさらに期待を高めながら参加することができるのではないのでしょうか。支援者側には、関係機関と日頃から顔の見える密接な連携が求められてくるというわけです。

表1 障害福祉サービスにおける就労支援

	就労移行支援	就労継続支援 A型	就労継続支援 B型
目的	就職するために必要な スキルを身につける	働く場	
対象者	一般企業への就職を 希望する方	現時点で一般企業への終章が 不安、あるいは困難な方	
雇用契約	なし	あり	なし
工賃(賃金)	基本なし	あり	
年齢制限	65歳未満		なし
利用期間	原則2年間以内	なし	



パート2

ひきこもり ステップアップ

### 第三章 「8050 問題」「親亡き後」を考える

ひきこもりの相談の中で、「親亡き後が心配」といわれることがよくあります。相談を聞いていると、「心配だろうな」と思いつつも「また今度」となってしまうがちです。しかし、「親亡き後」は突然訪れることが多い上、備える必要がある人ほどその必要性を感じてくれないことがあるため、「親亡き後が心配」という主訴が得られることは、早めに備えるチャンスといえます。このガイドラインを参考にしながら、備えられる範囲で親亡き後に向けた準備を検討してみてください。

16

#### 「親亡き後が心配」と言われたら

「親亡き後が心配」と言われたら、次のことに注意して話を聞いてください。

- 1 具体的にどのような点が心配なのか、少し掘り下げて聞いてください。
- 2 ①親の年齢が 80 歳をこえている場合や、②親が命にかかわる病気（がんなど）にかかっている場合には、積極的に聞いてください。

#### 親亡き後の支援のゴール

「8050 世帯」に代表される中高年のひきこもりの場合、本人のひきこもり期間が相当長期（10 年以上）に及んでいることが多いため、短期的に本人の社会復帰を目指すことが難しい場合も少なくありません。また、親が亡くなるまでに本人が社会とつながることを目指すことは、本人の回復力に無理な負荷をかけてしまい、かえって状況が悪化することも考えられるため、期限を設けることはあまり得策ではありません。他方で、それまで経済面、家事面で生活を支えてきた親がいなくなってしまうタイミングも間近に迫ります。

具体的にどのような支援が必要となるかはケースバイケースです。ただ、「8050 世帯」の特徴から、以下の視点からの事実確認とアセスメントをする必要があります。

#### ☆ 必要な視点：親亡き後の“準備”

1. 「親が亡くなった瞬間」「親が亡くなった後の生活」のシミュレーション  
⇒親の死亡を契機に、本人の生活が現在から大きく後退しないことを目標にする。  
例) 親と本人を孤立死させない／親の葬儀を円滑にとり行えるようにする／  
本人の収入が途絶えないようにする
2. シミュレーションから逆算した現在の支援計画  
例) 国民年金の未納期間の確認、生活保護利用の支障となる事情の確認等

## ☆ 支援の方向性

世帯：もしもに備えた”見守り体制”の構築

親：もしものときに動いてくれる人の確保と財産の引継ぎの手当て

本人：親亡き後の生計のシミュレーションと、社会との最低限のつながり確保

## 親と本人を苦しめる“2つの呪い”から解放しよう

### ☆ 2つの呪い—扶養義務と勤労の義務—

ひきこもり支援の場面では、「親だから、子どもを最後まで面倒みなければならない」とか、「いい大人が働かないなんて恥ずかしい。憲法にも国民の義務に『勤労の義務』があると習っただろう。」とおっしゃる親や支援者を見かけます。でも、それは誤解です。法律は、親子関係に傷をつけ、生活を壊してしまうような扶養や勤労まで求めていません。この2つは、誤解なのに親と本人を苦しめる「呪い」として作用しています。支援者は、まずこの「呪い」から本人とその家族を解放することを目指しましょう。

### ☆ 扶養義務の呪い

「親だから、子どもを最後まで面倒みなければならない」という強い思いを口にする家族をよく見かけます。支援者も、家族であれば多少の面倒は見るべきだと考えているかもしれません。民法は、夫婦間や未成年の子に対する扶養については、自分の生活を切り崩してでも扶養すべきと言っています。でも、成人した子どもに対する扶養は、親の生活に余裕がある場合だけ果たせばよい、と考えられています。

大人になれば、親も子も一人の人間として尊重されます。親子どちらかのために、どちらかの生活を壊してまで尽くす義務は法律上ありません。もしも、「子どもの面倒を最後までみなければならない」と言っている高齢の親がいたら、「法律は、そこまでがんばることを求めていません。子どもの人生も大切だけど、あなたの人生も大切です。」ということを伝えてみてください。

### ☆ 勤労の義務の呪い

学校の公民や政治経済の授業で、憲法の三大義務として勤労の義務が課せられている、と勉強したのではないのでしょうか。そこだけ切り取ると、病気やけががない限り、働かなければ恥ずかしいのではないかとあせってしまうでしょう。ところが、憲法は大前提として、人はそれぞれ個人として大切にされ、尊重されなければならない、と定めています。その上で、この憲法の三大義務は、どれも法的に何か義務づけようとしているものではありません。勤労の義務の場合は、「働ける状況なら働こう」という程度のただのかけ声、スローガンのような意味しかない、といわれています。

働いてほしいという気持ちが高じるあまり、本人に対して「あなたの生活は憲法に違反している」と言いたくなるのも無理はありません。ただ、その言葉を文字通りに受け取ると、「自分は憲法違反の存在なのか」という、強いマイナス方向のメッセージとして本人に伝わってしまいます。それは、憲法がもともと想定している意味からかけ離れてしまいます。それよりは、現状のままでの生活を一度すべて肯定するところから始めてみましょう。その方が、ひきこもる本人を、一人の個人として尊重することにつながります。

### 「親亡き後が心配」と言われたときのチェックリスト

一口に「親亡き後が心配」といっても、その内容は人によってさまざまです。まずはどのようなことが心配か、具体的に聞いてみてください。

以下は、親亡き後の心配ごとに応じて、どのようなリスクがあり、どのような準備が必要になるかを検討する参考とするためのチェックリストです。親や本人から語られたニーズに応じて、今からできる準備と一緒に検討するときの参考にしてください。

なお、下線部は法律問題が含まれています。必要に応じてひきこもり相談支援課（弁護士職員がいます）や最寄りの市弁護士職員等の弁護士に相談してください。

	本人の状態	リスク	支援
生活の心配	<input type="checkbox"/> 1人で買い物に行くのは難しい。	食事の調達が1人でできない。 社会との接触がまったくなく、孤立度合いが深刻。	<ul style="list-style-type: none"> <li>自分で買い物に出て惣菜を購入できるように目指す。</li> <li>買い物できない場合は宅食の導入を検討する。</li> </ul>
	<input type="checkbox"/> 食事の用意ができない。		
	<input type="checkbox"/> 自分から電話ができない。	親・本人にもしものことがあっても緊急通報ができない可能性がある。	<ul style="list-style-type: none"> <li>親の見守りについて、独居高齢者と同様の体制をとることを検討する。</li> </ul>
	<input type="checkbox"/> かかってきた電話を受けられない。	親族や支援機関、医療機関との連絡が滞る	<ul style="list-style-type: none"> <li>訪問と声かけによる見守りを検討する。</li> </ul>
	<input type="checkbox"/> インターホンが鳴っても出られない。	親・本人の安否確認に困難が生じる。	<ul style="list-style-type: none"> <li>見守りと声かけ（親の安否確認）。</li> </ul>
	<input type="checkbox"/> いざというときに協力してくれる親族がない。	本人が1人になった後の生活の細かな世話を期待できる人がいない。	<ul style="list-style-type: none"> <li>協力親族がない前提で本人の生活のシミュレーションをする。</li> <li>財産に余裕がある場合は、<u>親が見守り契約＋死後事務委任契約を結ぶと、親が亡くなったときの手続を全部任せることができる。</u></li> </ul>
	<input type="checkbox"/> 日中の活動先・自宅の外の居場所がない。		<ul style="list-style-type: none"> <li>ひきこもり相談支援課で細く長くかわり続ける。</li> </ul>

	本人の状態	リスク	支 援
	<input type="checkbox"/> 水道光熱費の支払い方法 振込／クレジット／ 口座引落	振込の場合、親が払いに行けなくなると、滞納に至るまでが早い。	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ ひきこもり当事者の居場所づくりを進める。</li> <li>・ 親が元気なうちから本人名義のクレジット又は口座引落に変更。</li> </ul>
医 療 の 心 配	<input type="checkbox"/> 医療が必要そうだが、病院にかかれていない	受診支援の途中で親が亡くなると、それまでの様子を医師に伝えられる人がいなくなる。	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 受診支援の優先度を上げる。</li> </ul>
	<input type="checkbox"/> 親が後期高齢者医療へ移行しているため、子の国民健康保険の納付状況を親が把握していない又は子の国民健康保険料が支払えていない。	子に保険証が発行されていない場合、身体的・精神的に体調を崩したときに保険診療を受けられない。	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 子から委任状と身分証明書をもらい、親族等が保険料納付と減額申請をすることはできる。</li> <li>・ 減額申請には、子に所得がないことを示すために確定申告が必要となる場合がある。</li> <li>・ 世帯所得は、(後期高齢者医療へ移行した) 親の年金収入と子の収入を合算して考慮される。</li> </ul>
	<input type="checkbox"/> 子が国民健康保険料の支出を拒否する。	子が納付と減額申請の委任状を書いてくれないと保険証が発行されない。	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ ひきこもる心理へのエンパワメントを目指す相談支援の中で、「自分にはお金をかけてまで医療にかかる価値はない」という自己肯定感の低さからの回復を目指す。その中で、医療の必要性についても説得する。</li> <li>・ 減額申請後の納付額を</li> </ul>

	本人の状態	リスク	支 援
			計算し、具体的に負担額を子と親と一緒に把握する。
医療の心配	<input type="checkbox"/> 保険料は解決していないので保険適用にならないが、体調が悪そうなのでとにかく急いで受診する必要があるようだ。		・ 無料低額診療施設の利用を検討する（兵庫県ウェブサイト以案内がある）。
	<input type="checkbox"/> かかりつけ医はいるが、定期的に病院に行くことができない。	本人の身近に受診を促す人がいなくなると、医療から足が遠のく。	・ 訪問看護の導入を検討する。
	<input type="checkbox"/> 決められた通り薬を飲むことができない。	服薬の見守りをしていた親がいなくなると、怠業になりがちになる。	・ 支援者から本人へ、受診や服薬への声かけを継続する。
家の心配	<input type="checkbox"/> 家は賃貸住宅である。 公営／民間 家賃 万円／月 <u>契約名義</u>	<ul style="list-style-type: none"> <li>法的には、契約者が亡くなってもそれだけでは契約は終了しない。</li> <li>亡くなった後生活保護が必要となる場合は、基準額以上の家賃がかかると転居する必要がある。</li> </ul> 契約者が亡くなったあとで何もしなければ、契約者が法定相続人全員になってしまうので、その名義を代表者（住んでいる人）に統一するよう、家主と交渉する可能性がある。	基本的には心配はない。 ただし、 <ul style="list-style-type: none"> <li>すでに家賃滞納がある</li> <li>親が亡くなったことを機に本人が生活保護を利用する必要がある</li> </ul> のいずれかが課題になる場合は、転居の必要性がありうるので要注意。
	<input type="checkbox"/> 家は持ち家である。 《確認事項》	<ul style="list-style-type: none"> <li>名義人</li> <li>集合住宅／戸建</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>名義人が亡くなると、法定相続人全員で「遺産分割協議書」を作成する必要がある（実印</li> </ul>

	本人の状態	リスク	支援
	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 築年数 年</li> <li>・ 間取り</li> <li>・ 固定資産税 円/年</li> </ul>	<p>と印鑑登録が必要)。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 本人に収入がなく、生活保護を利用する可能性がある場合、不動産価値が高額だとリバースモーゲージ(不動産を担保に生活費を貸付ける社協の事業)を案内される可能性がある。</li> </ul>	<p>把握する。</p> <p><u>本人に印鑑登録がない、きょうだい仲が悪い、本人は複雑な交渉が難しい、親に経済的余裕がある、などの事情がある場合、親が遺言書を作成しておく</u>とよい。 <u>親が遺言書で指定した人に、相続財産の処理を全部お任せすることができる。</u></p>
家の心配	<input type="checkbox"/> 住宅ローンが残っている。	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 親の住宅ローンは原則として亡くなくても消滅せず、子に相続される。</li> <li>・ 親が亡くなった後で生活保護を利用する場合は、売却を指示される。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ <u>住み続けられない可能性もあるので、その前提で事前にシミュレーションする。</u></li> <li>・ <u>住めなくなったとしても住宅ローンを引き継ぎたくない場合は、亡くなってから3か月以内に家庭裁判所で手続きをする(相続放棄)。</u></li> </ul>
	<input type="checkbox"/> 家のごみ屋敷状態だったり、壁に穴が開くなど傷んでいたりと、物件の汚損・破損がひどいので、家の返却/売却の際に問題になりそう。	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 賃貸の場合:用法遵守義務違反で、契約者死亡を機に明渡しと原状回復費用(追加料金)を請求される可能性がある。</li> <li>・ 持ち家の場合:そのまま住み続ける限りは特に影響はない。</li> </ul>	<p>《賃貸》</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 明渡しを求められた場合のことをシミュレーションしておく。</li> </ul>
お金の心配	<input type="checkbox"/> 親の現金資産がなく、親亡き後すぐに生活費がなくなる。	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 生活保護利用の可能性が高い。生活保護の開始決定に支障をきたすと途端に困窮する。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 本人の国民年金加入期間を確認する。</li> <li>・ 本人の障害年金受給の可能性を検討する。</li> <li>・ 1人になった際に協力</li> </ul>

	本人の状態	リスク	支援
		<ul style="list-style-type: none"> <li>特に本人が親と同居している場合、家が持ち家か賃貸かによって家を失う可能性もある。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>いただける親族を確認する。</li> <li>生活保護利用に支障のある事情がないか検討する。</li> </ul>
お金の心配	<input type="checkbox"/> 親の現金資産あり (～3000万円)	<ul style="list-style-type: none"> <li>亡くなると、親の口座は凍結されて下ろせなくなる。</li> <li>きょうだい(法定相続人)全員が実印を押印した遺産分割協議書を提出しないと、現金を下ろすことができない。</li> <li>きょうだい間で紛争になる可能性もある。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>小口の死亡保険をかける。</li> <li><u>遺言書を作っておく</u>とよい。</li> </ul>
	<input type="checkbox"/> 親の現金資産あり (3000万円～)	<ul style="list-style-type: none"> <li>親が、本人の生活のために現金を残したい、と考える場合、残し方に工夫が必要になる。</li> </ul>	<p>信託銀行を利用した信託</p> <ol style="list-style-type: none"> <li><u>親が、財産のすべてを信託銀行に預ける。</u></li> <li><u>親と信託銀行の契約に基づき、毎月定額で信託銀行が本人口座へ振込む。</u></li> <li><u>財産がなくなる前に本人が亡くなった場合の財産の使い道まで指定できる。</u></li> </ol> <ul style="list-style-type: none"> <li><u>きょうだいとの仲がいい場合は、きょうだいに信託する(=預ける)こともできる。</u></li> </ul>
	<input type="checkbox"/> 親に住宅ローン以外の負債がある。	<ul style="list-style-type: none"> <li>親が亡くなると、負債が子に引き継がれてしまう。</li> </ul>	<p>親が健在なうちに財産全体の概要を把握しておく。<u>相続放棄が必要な場合は、亡くなってから3か月以内</u></p>

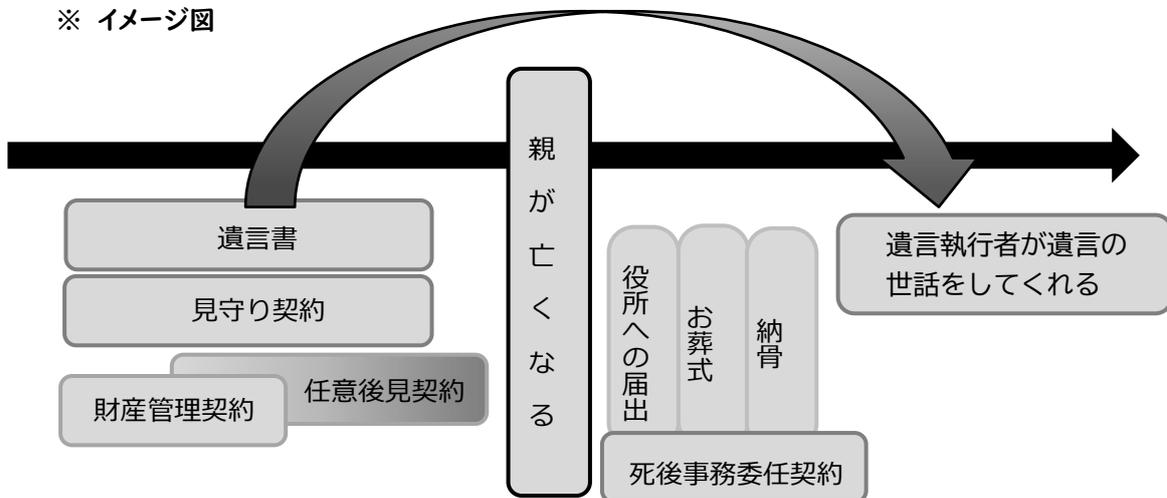
	本人の状態	リスク	支 援
			<u>に手続する必要がある。</u>

《参考》弁護士等にお願いできること

	内 容	契約者
遺言書	親が、自分の財産をどのように子に相続させるか記載する文書。 財産の分け方のほか、財産分けの世話をしてくれる人（遺言執行者）を指定しておく、遺された子らは何もしなくても遺言書に書かれた通りに財産を引き継ぐことができる。	親
見守り契約	1～2か月に1回程度、弁護士が親に様子うかがいの連絡をしたり、トラブルに巻き込まれた時の法律相談に乗ったりする。	
財産管理契約	親が、弁護士に通帳や印鑑を預けて財産の管理をしてもらう契約。親には完全な判断能力がある場合の財産管理方法。	
任意後見契約	将来的に親の判断能力が低下したときのために、親の財産の管理をしてくれる人を親がお願いする契約。	
死後事務委任契約	親が亡くなった際の役所関係の事務手続きから火葬、埋葬までを行うことをお願いしておく契約。	
遺産分割協議（※）	親が亡くなった後に行う、いわゆる「相続手続」のこと。銀行口座、不動産、株その他すべての財産につき、どのように分割するかを話し合っ決めて、法定相続人全員が実印を押印する「遺産分割協議書」を作成しなければならない。	子

※ 遺産分割協議のみ法テラス利用可。

※ イメージ図



**卷末附録**  
**関係機関リスト**



(奥付)

監修

参考文献

発行年月日 2021.3.19

発行元 あかし保健所 ひきこもり相談支援課

〒674-0068 明石市大久保町ゆりのき通1丁目4-7

TEL 078-918-5669

FAX 078-918-5440

Mail [hi-soudan@city.akashi.lg.jp](mailto:hi-soudan@city.akashi.lg.jp)