

ひきこもりって？

さまざまな要因で就学や就労などの対人関係の場を回避し、6カ月以上ほとんどを家庭にとどまり続ける状態のこと。時々、近所のコンビニなどのへ外出をすることがある場合も含まれます。

ひきこもりという言葉に対して、「弱い人間だ」「甘えだ」といったマイナスのイメージを抱く人は多いかと思いますが、それは違います。実際にひきこもる人々の多くは、好き好んでその状態になっているわけではありません。

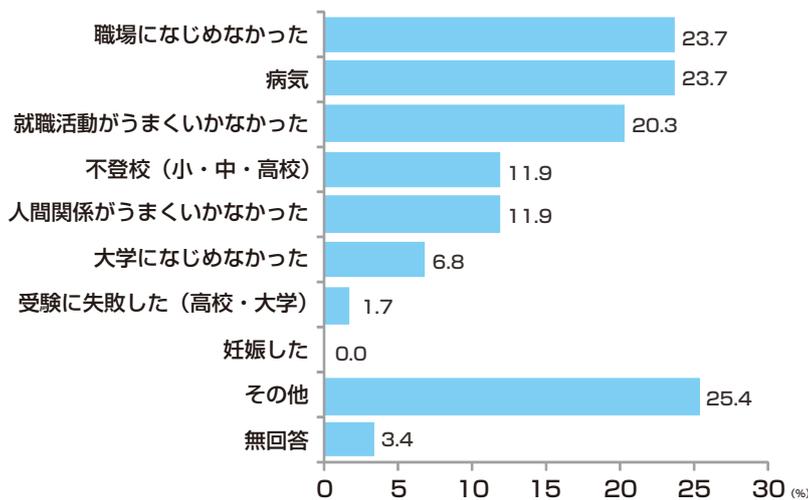
わが国の調査では全国15〜39歳の若者のうち、約70万人がひきこもりの状態にあると推測されています。また、潜在的な数を考えると、もっと大きな数になることも予想されます。さらに、これまでは若者の問題であると考えられていましたが、ここ最近では中高年の方のひきこもりも顕在化してきており、ひきこもりが長期化していることによるものではないかと推測されます。



そのきっかけは？

ひきこもりになるきっかけはさまざまですが、グラフ（出典／内閣府）を見ると「職場になじめなかった」という理由が最も多く、「就職活動がうまくいかなかった」という理由も合わせると、仕事に関係することが約半数を占めていることが分かります。しかし、「その他」という理由も約25%を占めていることから、その原因は人それぞれであることがうかがえます。

ひきこもりになったきっかけ



また、ひきこもりになると、社会に参加するタイミングを見失い、その気がなくなるともずるずると長期化してしまう場合があります。長引くことによる焦りやプレッシャーから精神的な疾患を抱えるケースも少なくはないでしょう。

効果的な支援のために

このような長期化を防ぐためにも、外部からの個々に合わせた支援が必要です。そのためには、当事者本人から直接話を聞いた上で、その人にあった専門機関へとつなぐことが有効であると考えられます。しかし、当事者本人、または、家族がSOSを発してくれなければ、なかなかその話を聞くこともできないのが現状です。そのため、ひきこもりの状態になった場合、自分だけで、家族間だけで悩むのではなく、早い段階で相談をすること、また、その相談ができる環境を整えることが重要となるのです。

次のページからは、支援のきっかけとなるよう、周辺の相談機関を紹介します。