

はじめに

本報告書の目的は、これまで少ないと思われていたひきこもり等の生きづらさを抱えた女性たちの実態を明らかにすることです。女性たちが何に困り、何を求めているかを把握し、今後の活動について考える上の足掛かりにすると共に、支援の構築に活かしてほしいと思ったからです。そのために、2017年に開催した「ひきこもりUX女子会全国キャラバン」と並行し、そこに参加してくれた人、またWEBサイトも活用し、広く呼びかけて調査を行いました。その結果、369名という大変多くの当事者女性たちにご協力をいただくことができました。そもそもひきこもりの調査自体、当事者にアクセスすることが難しいという問題を抱えており、これまでこのような規模で当事者の声を集めることはできませんでした。今回それが叶ったのは、私たちが当事者団体であり、彼女たちと直接出会える「ひきこもり女子会」という場をつくり続けているからだと考えています。

今回の調査では当事者、経験者の方はもとより、家族会、支援団体、行政関係者、有識者各位、また友人、知人たちからご協力、ご支援をいただきました。ここに心より御礼申し上げます。このご厚意を無駄にせず、本調査の結果を広く伝え、活用していきます。

なお本調査は、「日本財団2017年度助成事業」として助成を受けて実施いたしました。

2018年3月
一般社団法人ひきこもりUX会議

目次

P.1 はじめに

P.3 調査について

P.6 ひきこもり経験について

P.8 生きづらさについて

P.13 コミュニケーションについて

P.16 支援について

P.18 仕事について

P.23 自助グループについて

P.25 ひきこもりUX女子会について

P.27 自由記述抜粋

P.36 『女性のひきこもり・生きづらさについての実態調査2017』 実態調査票

調査について

- オンライン回答が60%超。後述の「ひきこもり女子会を知ったきっかけ」でもインターネット媒体と回答した人は60%以上。インターネットを通じた発信が、当事者の重要な情報源になっている。
- 回答者年齢は15歳から60歳、平均年齢は37.7歳。40歳以上が45%。ひきこもりは今や若者だけの問題とは言えない。
- 41都道府県から回答があり、関東以外が半数以上。調査に併せて実施した「ひきこもりUX女子会 全国キャラバン」は10都道府県で開催、各地の地元メディアでも記事掲載された。女子会と実態調査を連動させることが、当事者への情報拡散・実態把握に役立つのではないかな。
- これまでのひきこもりに関する調査では主婦や家事手伝いが省かれていたが、既婚者の回答も四分の一を占めた。「ひきこもりは独身」という社会的イメージがあるが、家族やパートナー以外の人間関係を持てず、孤独感、孤立感を抱える女性が多いことが分かる。

| 回答形式 | |
|---------|-------|
| オンライン回答 | 66.9% |
| 書面回答 | 33.1% |
| 有効回答数 | 369件 |

| 年代 | |
|-------|-------|
| 10代 | 1.9% |
| 20代 | 20.1% |
| 30代 | 32.7% |
| 40代 | 32.7% |
| 50代 | 12.6% |
| 有効回答数 | 364件 |

| 居住地域 | |
|-------|-------|
| 北海道 | 5.0% |
| 東北 | 5.0% |
| 関東 | 44.7% |
| 中部 | 10.9% |
| 近畿 | 21.2% |
| 中国 | 2.5% |
| 四国 | 1.7% |
| 九州、沖縄 | 8.9% |
| 有効回答数 | 358件 |

【地域分けについて】

北海道 北海道
 東北 青森県 岩手県 宮城県 秋田県 山形県 福島県
 関東 茨城県 栃木県 群馬県 埼玉県 千葉県 東京都 神奈川県
 中部 新潟県 富山県 石川県 福井県 山梨県 長野県 岐阜県 静岡県 愛知県
 近畿 三重県 滋賀県 京都府 大阪府 兵庫県 奈良県 和歌山県
 中国 鳥取県 島根県 岡山県 広島県 山口県
 四国 徳島県 香川県 愛媛県 高知県
 九州、沖縄 福岡県 佐賀県 長崎県 熊本県 大分県 宮崎県 鹿児島県 沖縄県

| 現在配偶者／パートナーはいますか | |
|------------------|-------|
| 既婚 | 25.3% |
| 未婚だがいる | 7.6% |
| 離別 | 4.6% |
| 死別 | 1.1% |
| いない | 61.4% |
| 有効回答数 | 368件 |

| 居住形態 | | |
|--------------|-------|-------|
| ひとり暮らし | 該当する | 17.3% |
| | 該当しない | 82.7% |
| 親と同居 | 該当する | 52.0% |
| | 該当しない | 48.0% |
| 兄弟姉妹と同居 | 該当する | 11.4% |
| | 該当しない | 88.6% |
| 親族と同居 | 該当する | 3.3% |
| | 該当しない | 96.7% |
| グループホーム | 該当する | 0.5% |
| | 該当しない | 99.5% |
| シェアハウス | 該当する | 0.0% |
| | 該当しない | 100% |
| 配偶者・パートナーと同居 | 該当する | 25.5% |
| | 該当しない | 74.5% |
| 子どもと同居 | 該当する | 9.2% |
| | 該当しない | 90.8% |
| その他 | 該当しない | 1.4% |
| | 該当する | 98.6% |

| あなたの現在の家族との関係について教えてください | | |
|--------------------------|---------|-------|
| 父親 | とてもよい | 6.2% |
| | よい | 12.4% |
| | ふつう | 28.1% |
| | よくない | 19.1% |
| | とてもよくない | 16.9% |
| | あてはまらない | 17.4% |
| | 有効回答数 | 356件 |
| 母親 | とてもよい | 10.3% |
| | よい | 21.4% |
| | ふつう | 28.6% |
| | よくない | 15.0% |
| | とてもよくない | 15.8% |
| | あてはまらない | 8.9% |
| | 有効回答数 | 360件 |
| 兄弟姉妹 | とてもよい | 7.9% |
| | よい | 13.5% |
| | ふつう | 32.9% |
| | よくない | 18.3% |
| | とてもよくない | 14.6% |
| | あてはまらない | 12.9% |
| | 有効回答数 | 356件 |
| 祖父母 | とてもよい | 4.1% |
| | よい | 8.4% |
| | ふつう | 22.5% |
| | よくない | 6.9% |
| | とてもよくない | 4.1% |
| | あてはまらない | 54.1% |
| | 有効回答数 | 320件 |

ひきこもり経験について

- 「ひきこもり」の定義について。自認があり、かつ苦しんでいる人は「ひきこもり」というシンプルな解釈でいいのではないかと。客観的な定義づけをもとに支援の是非や可否を決めてしまうと、当事者に届かず、必要とされる支援とずれてしまうのではないかと。重要なことなので、今回の調査だけで判断する必要はない。活動を継続しながら考えていきたい。
- ひきこもりの原因に、多数が精神的な不調や病気、コミュニケーション不安を挙げている。それらがなぜ引き起こされているのかを探りたい。また、明確な理由付けができない人もいられると思われる。
- DVや性暴力・性被害が原因に挙げられるのは女性対象の調査ならでは。しかし、一方でこうしたわかりやすい出来事だけではない、ジェンダーに起因する原因があるのかもしれない。
- 自己否定感を感じている人が現実にいる。「～が理由だ」という流れで解決策を考える手法が主流だが、回答の数字そのものを重く受け止めた。

| 問1 あなたのひきこもり期間についておしえてください | |
|----------------------------|-------|
| 過去にひきこもっていた | 36.5% |
| 現在ひきこもっている | 56.4% |
| ひきこもったことがない | 7.2% |
| 有効回答数 | 362件 |

| 問1-2 累計ひきこもり期間 | |
|----------------|-------|
| 1年未満 | 6.9% |
| 1年以上3年未満 | 19.3% |
| 3年以上5年未満 | 14.3% |
| 5年以上7年未満 | 12.5% |
| 7年以上10年未満 | 10.6% |
| 10年以上15年未満 | 19.6% |
| 15年以上 | 16.8% |
| 有効回答数 | 321件 |

| 問2 あなたのひきこもりの原因やきっかけはなんですか | | |
|----------------------------|---------------|-------|
| 不登校 | 原因やきっかけに該当する | 29.0% |
| | 原因やきっかけに該当しない | 71.0% |
| いじめ | 原因やきっかけに該当する | 26.0% |
| | 原因やきっかけに該当しない | 74.0% |
| 家族関係 | 原因やきっかけに該当する | 40.7% |
| | 原因やきっかけに該当しない | 59.3% |
| 就職活動 | 原因やきっかけに該当する | 24.1% |
| | 原因やきっかけに該当しない | 75.9% |
| からだの不調や病気 | 原因やきっかけに該当する | 34.7% |
| | 原因やきっかけに該当しない | 65.3% |
| 精神的な不調や病気 | 原因やきっかけに該当する | 70.5% |
| | 原因やきっかけに該当しない | 29.5% |
| 人間関係（家族以外） | 原因やきっかけに該当する | 50.9% |
| | 原因やきっかけに該当しない | 49.1% |
| 先天的な障害 | 原因やきっかけに該当する | 1.1% |
| | 原因やきっかけに該当しない | 98.9% |
| 発達障害 | 原因やきっかけに該当する | 14.6% |
| | 原因やきっかけに該当しない | 85.4% |
| 虐待 | 原因やきっかけに該当する | 8.9% |
| | 原因やきっかけに該当しない | 91.1% |
| DV | 原因やきっかけに該当する | 4.6% |
| | 原因やきっかけに該当しない | 95.4% |
| 性被害、性暴力 | 原因やきっかけに該当する | 5.1% |
| | 原因やきっかけに該当しない | 94.9% |
| 労働環境 | 原因やきっかけに該当する | 26.0% |
| | 原因やきっかけに該当しない | 74.0% |
| コミュニケーション不安 | 原因やきっかけに該当する | 58.8% |
| | 原因やきっかけに該当しない | 41.2% |
| わからない | 原因やきっかけに該当する | 7.6% |
| | 原因やきっかけに該当しない | 92.4% |
| その他 | 原因やきっかけに該当する | 5.7% |
| | 原因やきっかけに該当しない | 94.3% |

生きづらさについて

- 「常に生きづらさを感じている」が68.2%。「常に自分のことが嫌い」が38.1%。生きづらさの原因のうち、77.8%が「自己否定」の感情を持っているのは驚きの数値といえる。
- 生きづらさの理由として、親子関係、人間関係、自己否定感を答えた人が多い。人間関係で傷付いた人が多いということだろう。まず、安心できる人間関係の中で自己肯定感を高める必要がある。
- 生きづらさの理由として、性的指向、性自認を挙げている人は10%。
- 家族はアイデンティティや時間意識を作る基盤である。しかし、家庭が「怖い場所」だと、アイデンティティや未来に向けての時間意識は醸成されない。家族的な人間関係をどう作れるかが課題ではないか。
- 「安定」と「肯定」という単語がよく出てくる。将来に対する不安を感じている人も多い。将来に向かって時間意識ができるはずだが、「今は生きてる」けど「明日以降はわからない」感覚なのではないか。
- 「生きる」と「つらい」は本来別。「生きる」が脅かされているから「つらい」状態になる。仕事、将来、経済的なこと、メンタルヘルス。何から手を付けたらいいのか分からない状況なのではないか。

| 問3－1 あなたは生きづらさを感じていますか | |
|------------------------|-------|
| 常に感じる | 68.2% |
| 時々感じる | 30.7% |
| ほとんど感じない | 1.1% |
| 有効回答数 | 368件 |

| 問３－２ 問３－１で「常を感じる」と「時々感じる」と答えた方にお聞きます あなたが感じる生きづらさの理由はなんですか | | |
|---|-------|-------|
| 親子関係 | 該当する | 60.3% |
| | 該当しない | 39.7% |
| 人間関係 | 該当する | 77.0% |
| | 該当しない | 23.0% |
| 対人恐怖 | 該当する | 67.9% |
| | 該当しない | 32.1% |
| からだの不調や病気 | 該当する | 43.6% |
| | 該当しない | 56.4% |
| 精神的な不調や病気 | 該当する | 70.4% |
| | 該当しない | 29.6% |
| 自己否定感 | 該当する | 77.8% |
| | 該当しない | 22.2% |
| 外見の悩み | 該当する | 37.5% |
| | 該当しない | 62.5% |
| 性的指向、性自認 | 該当する | 9.9% |
| | 該当しない | 90.1% |
| 経済的不安 | 該当する | 68.5% |
| | 該当しない | 31.5% |
| 漠然とした不安 | 該当する | 58.4% |
| | 該当しない | 41.6% |
| その他 | 該当する | 4.1% |
| | 該当しない | 95.9% |
| わからない | 該当する | 2.7% |
| | 該当しない | 97.3% |
| 有効回答数 | | 365件 |

| 問3-3 問3-1で「常を感じる」と「時々感じる」と答えた方にお聞きます あなたはどうなったら生きづらい状況が改善したと思えますか。それぞれ1つだけ○をつけてください (Web調査では、すべての項目から1つだけ選んでもらった) | | |
|---|-----------------------|-------|
| 環境／状況 | 友人ができる | 8.7% |
| | 恋人ができる | 1.7% |
| | 結婚（事実婚含む）する | 3.5% |
| | 妊娠、出産する | 0.9% |
| | 就職する | 4.8% |
| | 経済的に安定、自立する | 46.8% |
| | 職場などの人間関係がよくなる | 4.8% |
| | 気持ちを受け止めてくれる人が現れる | 25.5% |
| | 生活リズムの安定 | 2.6% |
| | 性的指向、性自認について話せる相手ができる | 0.9% |
| | 有効回答数 | 231件 |
| こころ／精神状態 | やりたいことが見つかる | 10.9% |
| | 家族関係の修復 | 2.2% |
| | 過去の出来事を忘れる | 7.8% |
| | 自己肯定感の獲得 | 40.0% |
| | こころの安定 | 22.6% |
| | 対人恐怖がなくなる | 16.5% |
| | 有効回答数 | 230件 |

| 問4 自分のことを好きだと感じるときはありますか | |
|--------------------------|-------|
| 常を感じる | 5.2% |
| 時々感じる | 34.8% |
| ほとんど感じない | 40.0% |
| 感じない | 20.0% |
| 有効回答数 | 365件 |

| 問5 自分のことを嫌いだと感じるときはありますか | |
|--------------------------|-------|
| 常を感じる | 38.1% |
| 時々感じる | 54.0% |
| ほとんど感じない | 6.6% |
| 感じない | 1.4% |
| 有効回答数 | 365件 |

| 問6 あなたが感じている不安について、該当するものに○をつけてください | | |
|-------------------------------------|------------|-------|
| 健康状態 | とても不安を感じる | 17.5% |
| | いつも不安を感じる | 22.1% |
| | ときどき不安を感じる | 47.3% |
| | あまり不安を感じない | 9.0% |
| | 不安を感じない | 4.1% |
| | 有効回答数 | 366件 |
| メンタルヘルス | とても不安を感じる | 35.2% |
| | いつも不安を感じる | 32.0% |
| | ときどき不安を感じる | 29.2% |
| | あまり不安を感じない | 3.0% |
| | 不安を感じない | 0.5% |
| | 有効回答数 | 366件 |
| 経済的なこと | とても不安を感じる | 42.2% |
| | いつも不安を感じる | 22.3% |
| | ときどき不安を感じる | 26.7% |
| | あまり不安を感じない | 7.6% |
| | 不安を感じない | 1.1% |
| | 有効回答数 | 367件 |
| 住まい | とても不安を感じる | 20.3% |
| | いつも不安を感じる | 14.6% |
| | ときどき不安を感じる | 35.7% |
| | あまり不安を感じない | 20.9% |
| | 不安を感じない | 8.5% |
| | 有効回答数 | 364件 |
| 仕事 | とても不安を感じる | 51.5% |
| | いつも不安を感じる | 18.1% |
| | ときどき不安を感じる | 24.2% |
| | あまり不安を感じない | 4.2% |
| | 不安を感じない | 1.9% |
| | 有効回答数 | 359件 |
| 独身であること | とても不安を感じる | 17.5% |
| | いつも不安を感じる | 11.4% |
| | ときどき不安を感じる | 31.3% |
| | あまり不安を感じない | 18.5% |
| | 不安を感じない | 21.2% |
| | 有効回答数 | 297件 |
| 将来 | とても不安を感じる | 49.6% |
| | いつも不安を感じる | 20.9% |
| | ときどき不安を感じる | 23.4% |
| | あまり不安を感じない | 5.2% |
| | 不安を感じない | 0.8% |
| | 有効回答数 | 363件 |

| | | |
|------------|------------|-------|
| 家族関係 | とても不安を感じる | 21.8% |
| | いつも不安を感じる | 19.6% |
| | ときどき不安を感じる | 37.2% |
| | あまり不安を感じない | 14.5% |
| | 不安を感じない | 7.0% |
| | 有効回答数 | 358件 |
| 職場の人間関係 | とても不安を感じる | 24.9% |
| | いつも不安を感じる | 20.5% |
| | ときどき不安を感じる | 25.3% |
| | あまり不安を感じない | 9.4% |
| | 不安を感じない | 19.9% |
| | 有効回答数 | 297件 |
| 職場以外の人間関係 | とても不安を感じる | 22.2% |
| | いつも不安を感じる | 24.6% |
| | ときどき不安を感じる | 34.0% |
| | あまり不安を感じない | 13.3% |
| | 不安を感じない | 5.9% |
| | 有効回答数 | 338件 |
| 家族の介護 | とても不安を感じる | 21.1% |
| | いつも不安を感じる | 12.3% |
| | ときどき不安を感じる | 37.2% |
| | あまり不安を感じない | 13.5% |
| | 不安を感じない | 15.8% |
| | 有効回答数 | 341件 |
| 頼れる人がいないこと | とても不安を感じる | 36.4% |
| | いつも不安を感じる | 16.1% |
| | ときどき不安を感じる | 30.0% |
| | あまり不安を感じない | 12.5% |
| | 不安を感じない | 4.4% |
| | 有効回答数 | 360件 |

コミュニケーションについて

- ひきこもりは“コミュニケーションが苦手”「人と交わりたくない」と思われているが、実際には「人と交流したい」と思っている人が76.6%。一方で、87.5%が対人関係に漠然とした恐怖感を持っている。過去の体験の影響や、社会的スキルが不足していると感じていることからこの結果になっているのではないかな。
- 「人と交流したい」の「人」とは誰なのだろうか。具体的にイメージできていない人もいるかもしれない。
- 「男性への苦手意識がある」と答えた人が64%あまり。これまで、女性に特化したひきこもり支援が欠けていた。いままでの支援には女性に対する関心が欠けていたのではないかな。この実態調査によって「女性のひきこもり」が可視化され、支援を必要としている人がいると明らかにできたことは非常に重要だと感じた。
- 重要なことを話せる、相談できる相手の人数に「0人」と回答した人が33名。「1～2人」と答えた人が半数。孤立状態にあると言えるのではないかな。

| 問7 あなたが人間関係やコミュニケーションで感じることについて 該当するものに○をつけてください | | |
|---|----------------|-------|
| 人と交流したいと思う | そう思う | 34.8% |
| | どちらかといえばそう思う | 41.8% |
| | どちらかといえばそう思わない | 13.6% |
| | そう思わない | 5.4% |
| | わからない | 4.3% |
| | 有効回答数 | 368件 |
| 悩みがなければ 人と交流したいと思う | そう思う | 43.2% |
| | どちらかといえばそう思う | 37.9% |
| | どちらかといえばそう思わない | 7.0% |
| | そう思わない | 6.4% |
| | わからない | 5.6% |
| | 有効回答数 | 359件 |
| 対人関係に 漠然とした恐怖感がある | そう思う | 62.0% |
| | どちらかといえばそう思う | 25.5% |
| | どちらかといえばそう思わない | 7.2% |
| | そう思わない | 5.0% |
| | わからない | 0.3% |
| | 有効回答数 | 361件 |
| 男性に苦手意識がある | そう思う | 33.4% |
| | どちらかといえばそう思う | 30.9% |
| | どちらかといえばそう思わない | 18.8% |
| | そう思わない | 12.4% |
| | わからない | 4.4% |
| | 有効回答数 | 362件 |
| 人の輪に入るのが怖い | そう思う | 50.8% |
| | どちらかといえばそう思う | 33.0% |
| | どちらかといえばそう思わない | 8.8% |
| | そう思わない | 5.5% |
| | わからない | 1.9% |
| | 有効回答数 | 364件 |
| 人と話すのが苦手 | そう思う | 44.1% |
| | どちらかといえばそう思う | 32.0% |
| | どちらかといえばそう思わない | 12.9% |
| | そう思わない | 8.8% |
| | わからない | 2.2% |
| | 有効回答数 | 363件 |
| 社会的スキルが不足している | そう思う | 61.1% |
| | どちらかといえばそう思う | 24.1% |
| | どちらかといえばそう思わない | 8.2% |
| | そう思わない | 5.8% |
| | わからない | 0.8% |
| | 有効回答数 | 365件 |

| 問8 あなたが重要なことを話したり、悩みを相談できる人は、何人いますか | | |
|-------------------------------------|--|-------|
| 0人 | | 11.7% |
| 1人 | | 27.4% |
| 2人 | | 25.6% |
| 3人 | | 17.8% |
| 4人 | | 5.0% |
| 5人 | | 5.0% |
| 6人 | | 1.8% |
| 7人 | | 0.7% |
| 8人 | | 1.4% |
| 9人 | | 0.7% |
| 10人 | | 2.5% |
| 22人 | | 0.4% |
| 有効回答数 | | 281件 |

| 問9 問8で「1人以上」とお答えした方にお聞きします 相談できる相手は、下記のどの関係に当てはまりますか | | |
|---|---------|-------|
| 友人／知人 | 当てはまる | 43.3% |
| | 当てはまらない | 56.7% |
| 父親 | 当てはまる | 9.4% |
| | 当てはまらない | 90.6% |
| 母親 | 当てはまる | 37.8% |
| | 当てはまらない | 62.2% |
| 兄弟姉妹、その他親族 | 当てはまる | 19.7% |
| | 当てはまらない | 80.3% |
| 職場の同僚、上司 | 当てはまる | 3.1% |
| | 当てはまらない | 96.9% |
| 配偶者、パートナー | 当てはまる | 28.0% |
| | 当てはまらない | 72.0% |
| インターネット上の友人 | 当てはまる | 5.1% |
| | 当てはまらない | 94.9% |
| 医者 | 当てはまる | 19.3% |
| | 当てはまらない | 80.7% |
| カウンセラー | 当てはまる | 26.0% |
| | 当てはまらない | 74.0% |
| 当事者、経験者 | 当てはまる | 7.9% |
| | 当てはまらない | 92.1% |
| 相談員 | 当てはまる | 13.0% |
| | 当てはまらない | 87.0% |
| その他 | 当てはまる | 5.1% |
| | 当てはまらない | 94.9% |
| 有効回答数 | | 254件 |

支援について

- 就労支援サービス「よくない」「とてもよくない」が44.3%（「よい」は12.8%）。医療サービスは肯定的評価と否定的評価がほぼ同率。当事者団体によるサービスに対する評価が最も高い。ソリューションよりも、友人づくりや居場所、変化のきっかけなど、何かを「される」場ではなく、自らが主体となり居られる場が求められているのではないかな。
- 自由記述では「気軽に行ける」「安心して話せる」というワードが目立つ。
- 体験、短時間、少額報酬など、中間就労支援の枠組みが広がることが具体的に期待されているように感じる。
- 当事者と支援者がつながる場も必要。UX会議主催の「ひきこもりUXフェスvol.2」はひとつの体現した形と言えるのかもしれない。
- 当事者から「練習」という言葉をよく聞く。人に慣れる、コミュニケーション、定期的に通う、電車に乗る…など。そういうことができる場が求められている。
- 居場所や自助会への期待が大きい。

| 問10 あなたがこれまでに利用した支援・サービスについて、該当する項目に○をつけてください （「とてもよい」、「よい」を「よい」に、「とてもよくない」「よくない」を「よくない」にまとめた） | | |
|---|-------|-------|
| 病院、診療所 | よい | 33.2% |
| | ふつう | 36.3% |
| | わるい | 30.5% |
| | 有効回答数 | 295件 |
| ハローワークなどの 就労支援機関 | よい | 12.8% |
| | ふつう | 42.9% |
| | わるい | 44.3% |
| | 有効回答数 | 203件 |
| 保健所・精神保健センター | よい | 21.1% |
| | ふつう | 38.5% |
| | わるい | 40.4% |
| | 有効回答数 | 109件 |
| 発達障害支援センター | よい | 34.8% |
| | ふつう | 30.4% |
| | わるい | 34.8% |
| | 有効回答数 | 23件 |
| 民間施設 （フリースクールなど） | よい | 35.5% |
| | ふつう | 25.8% |
| | わるい | 38.7% |
| | 有効回答数 | 62件 |
| その他の民間サービス機関 | よい | 38.5% |
| | ふつう | 32.1% |
| | わるい | 29.5% |
| | 有効回答数 | 78件 |
| 自助会、当事者主催のイベント | よい | 56.9% |
| | ふつう | 26.5% |
| | わるい | 16.6% |
| | 有効回答数 | 181件 |
| その他 | よい | 66.7% |
| | ふつう | 3.7% |
| | わるい | 29.6% |
| | 有効回答数 | 27件 |

仕事について

- 大学に進学している人は53.1%。不登校や、働いた経験のない人だけがひきこもり状態になるわけではない。
- 69.7%の人が「働きたい」と回答。「ひきこもりは就業意欲がない」と思われている場合があるが、必ずしもそうではない。自分に合った仕事を無理のない範囲でできるならば、多くの当事者が働きたいと思っているのではないか。
- 心身の不調や人間関係の不安など、働くことに恐怖感を抱えていることが就労へのハードルになっている。
- 日本の社会保障制度そのものが正規雇用向けに作られているので、非正規雇用や働いていない人は年金、雇用保険、社会保険の保障から外れてしまう。そのプレッシャーは強いだろう。ひきこもりに限った話ではない。
- 月収0円が58.3%。10万円未満が28%。自由に使えるお金が月に1万円未満が53.8%。経済的な余裕のなさ、自助会に参加する余裕さえもないことが分かる。

| 問13 あなたが最後に在籍した（している）学校は次のうちどれですか あてはまるものに1つだけ○をつけてください | |
|--|-------|
| 小学校 | 0.3% |
| 中学校 | 3.0% |
| 高校、高等専門学校 | 23.8% |
| 短期大学 | 14.6% |
| 大学 | 38.5% |
| 大学院 | 2.2% |
| 専門学校 | 16.5% |
| その他 | 1.1% |
| 有効回答数 | 369件 |

| 問14 あなたは中退経験はありますか。あてはまるものに○をつけてください | |
|--------------------------------------|-------|
| ある | 36.2% |
| ない | 63.8% |
| 有効回答数 | 367件 |

| 問15-1① あなたは仕事に就いたことはありますか | |
|---------------------------|-------|
| 過去にある | 62.6% |
| 現在就いている | 25.4% |
| 就いたことはない | 12.0% |
| 有効回答数 | 366件 |

| 問15-1② 過去・現在で働いている人の累積の勤続年数 | |
|-----------------------------|-------|
| 1年未満 | 27.4% |
| 1年以上3年未満 | 9.8% |
| 3年以上5年未満 | 9.5% |
| 5年以上7年未満 | 11.7% |
| 7年以上10年未満 | 8.1% |
| 10年以上15年未満 | 14.6% |
| 15年以上 | 19.0% |
| 有効回答数 | 321件 |

| 問15-2 問15-1①で「過去にある」「現在就いている」と答えた方に伺います その雇用形態について該当するものに○をつけてください (調査票は複数回答だったが、それを以下のカテゴリーにまとめた) | |
|--|-------|
| 正社員、正規職員経験あり | 48.0% |
| 契約、嘱託、派遣社員経験あり（正社員経験除く） | 19.2% |
| パートアルバイト経験のみ（自営業手伝い含む） | 31.3% |
| 自営業のみ | 1.2% |
| その他 | 0.3% |
| 有効回答数 | 323件 |

| 問15-3 問15-1①で「過去にある」「就いたことはない」と答えた方に伺います あなたは働きたいと思いますか。当てはまるものに○をつけてください | |
|--|-------|
| とても思う | 30.0% |
| そう思う | 39.7% |
| あまり思わない | 16.7% |
| 思わない | 4.7% |
| わからない | 8.9% |
| 有効回答数 | 257件 |

| 問15-4 問15-3を回答した方にお聞きます あなたはどのような問題が解決したら働きたいと思いますか。当てはまるものすべてに○をつけてください | | |
|---|---------|-------|
| 人間関係 | 当てはまる | 62.6% |
| | 当てはまらない | 37.4% |
| コミュニケーション | 当てはまる | 65.0% |
| | 当てはまらない | 35.0% |
| 身体の不調 | 当てはまる | 43.2% |
| | 当てはまらない | 56.8% |
| 精神的な不調 | 当てはまる | 69.3% |
| | 当てはまらない | 30.7% |
| 働き方がわからない | 当てはまる | 35.4% |
| | 当てはまらない | 64.6% |
| 働くのが怖い | 当てはまる | 56.4% |
| | 当てはまらない | 43.6% |
| 就労活動 | 当てはまる | 38.5% |
| | 当てはまらない | 61.5% |
| わからない | 当てはまる | 0.8% |
| | 当てはまらない | 99.2% |
| 就労条件が合わない | 当てはまる | 18.3% |
| | 当てはまらない | 81.7% |
| 対人恐怖 | 当てはまる | 59.1% |
| | 当てはまらない | 40.9% |
| 育児 | 当てはまる | 1.9% |
| | 当てはまらない | 98.1% |
| 介護 | 当てはまる | 3.5% |
| | 当てはまらない | 96.5% |
| その他 | 当てはまる | 13.2% |
| | 当てはまらない | 86.8% |
| 特になし | 当てはまる | 0.4% |
| | 当てはまらない | 99.6% |
| 有効回答数 | | 257件 |

| 問17 あなたはどれくらい働きたいですか | |
|----------------------|-------|
| 週5日 | 30.5% |
| 週3～4日 | 55.1% |
| 週2日 | 8.2% |
| 週1日 | 3.4% |
| 月1～3日 | 2.8% |
| 有効回答数 | 354件 |

| 問18 あなたにとって理想の働き方はどれですか。該当するものを選んでください | | |
|--|-------|-------|
| 正社員になって 週40時間働く | 該当する | 18.4% |
| | 該当しない | 81.6% |
| 契約社員、派遣社員 として働く | 該当する | 4.9% |
| | 該当しない | 95.1% |
| 扶養の範囲内で働く | 該当する | 7.6% |
| | 該当しない | 92.4% |
| 一日2～3時間程度の 短時間の仕事をする | 該当する | 25.7% |
| | 該当しない | 74.3% |
| 家でできる仕事を見 つける、つくる | 該当する | 27.9% |
| | 該当しない | 72.1% |
| 自営業 | 該当する | 7.9% |
| | 該当しない | 92.1% |
| 障がい者枠で働く | 該当する | 15.4% |
| | 該当しない | 84.6% |
| 複数の仕事を 掛け持ちしながら 収入源を複数にする | 該当する | 11.1% |
| | 該当しない | 88.9% |
| 好きなことを仕事にする | 該当する | 42.3% |
| | 該当しない | 57.7% |
| 働かない | 該当する | 9.2% |
| | 該当しない | 90.8% |
| 有効回答数 | | 369件 |

| 問19 あなたの月収（手取り）に当てはまるものに1つだけ○をつけてください | |
|---------------------------------------|-------|
| 5万円未満 | 13.7% |
| 5～10万円未満 | 14.3% |
| 10～15万円未満 | 6.7% |
| 15～20万円未満 | 6.7% |
| 20～25万円未満 | 3.9% |
| 30万円以上 | 0.8% |
| 収入がない | 53.8% |
| 有効回答数 | 357件 |

| 問20 あなたが1か月に自由に使えるお金に当てはまるものに1つだけ○をつけてください | |
|--|-------|
| 0円 | 6.6% |
| 3千円未満 | 16.2% |
| 3千～1万円未満 | 31.1% |
| 1～5万円未満 | 38.5% |
| 5～10万円未満 | 3.4% |
| 10～30万円未満 | 3.7% |
| 30～50万円未満 | 0.3% |
| 50万円以上 | 0.3% |
| 有効回答数 | 351件 |

| 問21 あなたの希望する月収（手取り）に当てはまるものに1つだけ○をつけてください | |
|---|-------|
| 5万円未満 | 4.3% |
| 5～10万円未満 | 18.3% |
| 10～15万円未満 | 19.4% |
| 15～20万円未満 | 19.1% |
| 20～25万円未満 | 17.7% |
| 25～30万円未満 | 9.7% |
| 30万円以上 | 11.4% |
| 有効回答数 | 350件 |

自助グループについて

- 他と違う特徴に「共感できる」と回答した人が35.1%。気持ちを分かち合いたいという気持ちが強いのかもしれない。
- 求めていることとして「変化のきっかけ」が24.8%と最も高い。共感や共有だけではなく、前向きな変化を求めている参加が多いことが分かる。
- 期待する取り組みや事業は、「居場所の運営」に次いで、「働ける場所作り」が多い。当事者・経験者が作る働ける場所を期待しているということは、さまざまな身体・精神状態や個別の事情に配慮がされた、安心できる場で働きたいという思いが強いということではないかと想像する。一方、「社会一般への理解促進」と回答した人も一定数いる。ひきこもりや生きづらさを抱える当事者の実状を伝え、社会的イメージのアップデートを必要としているのではないかと。

| 問22 自助グループが他の支援と違う特徴は何だと思いますか 最もそうだと思うものに1つだけ○をつけてください | |
|---|-------|
| 同じ当事者だから共感できる | 35.1% |
| 同じ当事者なので利用しやすい | 17.0% |
| 当事者同士がつながれる | 17.5% |
| 同じ当事者なので信頼できる | 4.4% |
| 当事者にしかできないことがある | 6.0% |
| 運営を手伝えそう | 2.2% |
| 特にない | 0.8% |
| わかからない | 15.3% |
| その他 | 1.6% |
| 有効回答数 | 365件 |

| 問23 あなたは、自助グループに何を求めていますか 最も求めていることに1つだけ○をつけてください | |
|--|-------|
| 友人づくり | 11.7% |
| 情報交換 | 10.9% |
| 居場所 | 20.4% |
| 気分転換 | 4.1% |
| 悩みの共有 | 12.8% |
| 交流 | 6.0% |
| 変化のきっかけ | 24.8% |
| わからない | 9.3% |
| 有効回答数 | 367件 |

| 問24 あなたは当事者・経験者によるどのような取り組みや事業に期待しますか 期待するものに○をつけてください | | |
|---|-------|-------|
| シェアハウスや シェルターなどの 住居、滞在施設の運営 | 期待する | 35.0% |
| | 期待しない | 65.0% |
| SNSやポータルサイトなど 交流情報サイトの運営 | 期待する | 46.8% |
| | 期待しない | 53.2% |
| 自助会やフリースペースなど 居場所の運営 | 期待する | 72.5% |
| | 期待しない | 27.5% |
| 当事者や経験者が 働ける場をつくる | 期待する | 66.9% |
| | 期待しない | 33.1% |
| 社会保障制度を学べる 講座の開催 | 期待する | 41.2% |
| | 期待しない | 58.8% |
| 家族や企業、その他広く 社会一般への理解促進 | 期待する | 42.3% |
| | 期待しない | 57.7% |
| 就労支援、仕事の紹介 | 期待する | 49.6% |
| | 期待しない | 50.4% |
| 出会い、結婚相談所 | 期待する | 10.9% |
| | 期待しない | 89.1% |
| 相談サービス | 期待する | 51.5% |
| | 期待しない | 48.5% |
| 支援が一箇所で受けられる 複合施設 | 期待する | 31.9% |
| | 期待しない | 68.1% |
| その他 | 期待する | 1.4% |
| | 期待しない | 98.6% |
| 有効回答数 | | 357件 |

ひきこもりUX女子会について

- 63%がインターネットをきっかけとして「ひきこもりUX女子会」を知った。インターネットを情報拡散に使用すべき。
- 「ひきこもり女子会に参加したいと思わない」と回答した人のうち、20%の人が理由に「遠い」と答えている。全国各地、参加しやすい場所での開催が望まれていると言える。
- 自由記述で「自分一人ではないと感じた」と答えている人が多数見受けられた。一対一の支援や相談では見えてこない当事者同士の出会いによって得られる安心感があるのだろう。

| 問25-1 ひきこもりUX会議主催の「ひきこもりUX女子会」に参加したことはありますか | |
|---|-------|
| 参加したことがある | 50.0% |
| 参加したことがない | 50.0% |
| 有効回答数 | 368件 |

| 問25-2 問25-1で「参加したことがある」と答えた方に伺います あなたが「ひきこもりUX女子会」を知ったきっかけは何ですか 当てはまるもの1つに○をつけてください | |
|---|-------|
| ネットで検索 | 25.5% |
| SNS | 12.0% |
| WEBニュースを見て | 25.5% |
| テレビ | 1.6% |
| ラジオ | 1.6% |
| 新聞 | 15.2% |
| チラシ | 2.2% |
| 紹介 | 16.3% |
| 有効回答数 | 184件 |

| 問25-3 問25-1で「参加したことがある」と答えた方に伺います あなたは、「ひきこもりUX女子会」に何を期待して参加しましたか 当てはまるもの1つに○をつけてください | |
|---|-------|
| 出会い、交流 | 54.9% |
| 支援情報 | 8.8% |
| 体験談 | 16.5% |
| 外に出るきっかけ | 9.3% |
| わからない | 6.0% |
| 特に期待していなかった | 4.4% |
| 有効回答数 | 184件 |

| 問26 問25-1で「参加したことがない」と答えた方に伺います 「ひきこもりUX女子会」に参加してみたいと思いますか。当てはまるもの1つに○をつけてください | |
|---|-------|
| 参加したいと思う | 81.9% |
| 参加したいと思わない | 18.1% |
| 有効回答数 | 182件 |

| 問27 問26で「参加したいと思う」と答えた方に伺います あなたは、「ひきこもりUX女子会」に何を期待しますか。当てはまるもの1つに○をつけてください | |
|--|-------|
| 出会い、交流 | 38.0% |
| 支援情報 | 27.2% |
| 体験談 | 10.9% |
| 外に出るきっかけ | 15.8% |
| わからない | 7.6% |
| 特に期待していない | 0.5% |
| 有効回答数 | 184件 |

| 問28 問26で「参加したいと思わない」と答えた方に伺います その理由をおしえてください。当てはまるもの1つに○をつけてください。 | |
|--|-------|
| 会場までが遠い | 20.0% |
| 外に出られない | 5.7% |
| 人と話すのが苦手 | 14.3% |
| 人の多い所が苦手 | 14.3% |
| 行っても意味がない | 11.4% |
| 経済的な理由 | 5.7% |
| その他 | 28.6% |
| 有効回答数 | 35件 |

【自由記述抜粋】

※一部を抜粋し、読みやすいように内容を変えずに修正した部分があります（責任編集：ひきこもりUX会議）

1. 利用したことのある支援、サービスについての意見や感想

病院診療所

- うつ病で長くドクターショッピングをしたが、現在の信頼できる医師に出会えて本当によかった。自立支援や障害年金など、生活を安定させるためのツールも教えてもらえて心から感謝している。
 - 何か支援を受けたいと思っても電話予約が必要だったりすると、ハードルが上がり、利用することが出来なかった。
 - メンタルクリニックに通っているけど、薬だけで話を聞いてくれない。
 - 精神科は、なかなか相性のいい人に出会えない。
 - 近所の精神科や心療内科へ片っ端から行きましたが、話を聞いてもらえた感がなくて、1、2回しか通いませんでした。
 - カウンセリングだったので、気付きは得られたけど金銭面で続けられなかった。
 - 2年半通っているクリニックでは薬を貰っているだけになっていて、現状を変える手助けにはなっておらず、クリニックとのつきあい方も今後の課題になっています。
 - アダルトチルドレンの専門のカウンセリングは有効でした。
 - リワーク病棟※に入院した時は、同じ様な悩みや病気を抱える人たちと知り合い友人になりたわいない雑談や遊びが出来非常にリラックスして充実した。
- ※主に「うつ」を専門に、ストレス関連疾患に対して治療を行う病棟
- 病院の復職支援プログラム（リワーク）はとてもよかったです。
 - どこも同じような対応で威圧的な医者もいて、通院することで逆に体調が悪化してしまうため、現在は通院をやめています。

ハローワークなどの就労支援機関

- ハローワークは、障害者枠で採用してもらえないか相談してみたが体調に波のある、うつ病は条件が厳しかった。
- 「ハローワーク」では、電話でひどいことを言われました。
- 市の精神障害者の支援センターは、居場所を提供しているが、9割が40～50代の男性の利用とこの理由が分からない。行けなくて悔しい。
- こちらには働きたい（働かなければいけない）という気持ちがあっても“働くことがスムーズにできない”人向けの相談所があればいいのと思いました。民間の引きこもり支援システムも「就職を目指す」と言われてしまうと“きっとできない”という気持ちが先立ちました。障害者でもなく、週5勤務でもない、なら自力でアルバイト探しのなのでしょうが、どこかに相談、応援してくれる人がいないかと思いました。
- 最も解決したい問題は経済状態（＝就労）ですが、年齢のこともあり、希望するだけの収入を得られる職に就ける可能性がなくハローワークで求職しても何度も失敗しています。単なる支援ではなく、確実に就労につながるサービスがあればと思います。
- 市内のサポートステーションを利用しています。セミナー（パソコン、コラージュ、ビジネスマナー）や担当のスタッフの人との面談を受けています。話を聞いてもらえる居場所にはなっていますが、そこから次のステップ（就労）に移れず悶々としています。
- 利用した支援機関が主に、就労支援に力を入れていたので「早く就職して」のプレッシャーが強く感じられて、嫌な気持ちになることが多かった。
- サポートステーションなどは結局自分でハローワークなどに行かなければならず、ひきこもり期間が長くスキルや職歴などが無い人にはアルバイトや就職に結びつきにくく、よい支援とは言えない。
- どうやって「まともな社会人」になるか、という指導ばかりで、自己肯定感が失われるばかりだった。
- ハローワークでは、事務的に対応もしくは、うんざりした表情で対応されることもあり、あまり良い印象がありませんが、男女共同参画センターで親身に対応して頂き、少し心が軽くなり以前では考えられなかった「ひきこもり女子会」に参加することが出来ました。やはり支援サービスの機関が多くと、そこにいる人との相性によってしまうのかなと思いました。

- ハローワークの人が早く就職した方がいいと言ってるのも分かるんですが、こちら側の漠然とした不安とか一緒になって考えてくれることがないのが辛いです。もっとニートとか引きこもりの人の気持ちが分かる人が窓口に来てくれたらいいなと思います。
- ハローワークは、仕事を仲介するのみ。支援してくれるわけではない。応募しようかと思っっている先の社会保険の条件について質問があっても、この窓口では紹介するのみと言われた。また、何故かハローワークでは応募すると相手先に年齢を言う。年齢で断ってはいけないはずなのに何故、知らせるのか？
- ハローワークは、正社員を目指すことに重点が置かれ、就職に向けて厳しい言葉をかけられることも多く、自分には合わなかった。
- 親切的なハローワークのキャリアカウンセラーの方と出会い、引きこもりから脱出するきっかけをもらった。家族以外で社会で自分の存在を認めてくれる人がいるということが、とても大きかった。
- 現在、NPO団体が運営している就労継続支援B型事業所に1年程通っています。そこは軽度障害者やひきこもり、無職など様々な事情で社会参加が難しい人たちの為の居場所でもあります。特に規制等を強制されることがなく、収入はわずかですが通所のペースを利用者に合わせてもらえるので、毎週継続して通いやすい点が有難いです。
- 若者就職支援センターに勇気を出して行った。非正規でしか就労経験がないこと、面接で上手く話せないことを話した。カウンセラーは「この職歴じゃあねえ～」と言い、私の必死に絞り出した自己PRや志望動機を「こんなの全然ダメえ。何これえ。こんな程度のことしかないの」などと言いつづけた。最後まで改善点などのアドバイスは無く、こらえられなくなり涙を流すまで続いた。もう二度と行かない。

保健所、社会福祉協議会、精神保健センター

- 保健所は、日中だけしか受け付けてくれない。
- 保健所は情報を収集できるので、その点は有効です。
- ひきこもりサポートの方からは、今まで体験してこなかったことやコミュニケーションをするために旅行を薦められて、良い体験ができた。少し自己肯定感が感じられるようになってきたかもしれない。
- 今、社会福祉協議会の支援を受けているところです。たくさんの人と関わることが出来るようになって、少しずつ自信がついてきました。そうなると次は、自信過剰になったり、コミュニケーションの難しさを思い出したり、なかなか上手くいかないけど、これも勉強だと思っています。
- 保健所は、ホームページには悩み事、心の相談いつでもお気軽にどうぞ、とあるが行ってみたら酷い対応だったので2度と出向く気がしない。

発達障害者支援センター

- 行政がやっている所（発達センター）は、こちらが聞かないと情報を教えてくれない。

民間施設（フリースクールなど）

- フリースクールが母体のNPO法人の18歳以上の自由な居場所に10年以上関わっています。小学生から不登校ひきこもりだった私は、そこで自分と、自分以外の人に対する信頼や尊重を学びました。
- フリースクールを利用した時期があったのですが、その場所は専門家（カウンセラー、医者、相談員など）はいませんでした。出来たばかりの時だったので、主催者は教師の方でした。フリースペースや支援する場所には、専門家がかならずいてほしいとおもいます。

自助会当事者主催のイベント

- 境遇など全然違って共感できる部分がすごくありました。
- リハビリ。自助会に集まる人たちの輪に入れず通うのをすぐ辞める。「どうして輪に入れない、続けられない」と自分を責めて辛くなる。
- 経験者のお話を聞くことは、すごく参考になる。自分と同じ様な人に会えると自分も頑張ろうという気持ちになる。

- 支援してくれる機関の方と1対1だと、自分が支援されている立場だということを強く感じてしまう。自分の呼吸で動きたいが、常に応援されているのは何かプレッシャーも感じて無理をしてしまう。横のつながりが沢山ある女子会は居心地が良い。
- 自助会やイベントが遠すぎてなかなか行けない。
- 緊張と興奮の中、あれよあれよとは過ぎて行きました。居残って話を弾ませる参加者も見受けられましたが、私はサッサと帰ってきました。けれど次回の近所開催（大阪）にまた行きたいと待ち遠しく、救いを求める様な気持ちでいきます。
- 喋る喋らないは別として女子会での二部のフリートークは色々練習の場として利用させていたっていました。
- ひきこもり女子会に2回行った。体調がよくなかったりしていけなくなりました。一月に2回位あればまた行けるかな。なんて勝手に思っています。
- どうしてフリースペースに女性の利用者がなかなか来ないのか支援者の人達は考えた事があるのだろうか疑問に思っています。
- ひきこもり女子会などの当事者の会は特に、友達が出来たり同じような境遇の人の体験談が聞けたり交流が出来て外に出るきっかけを与えてくれました。
- 元当事者の方が主催のイベントで、初めて自分と同じような不登校やひきこもりの当事者と出会うことが出来ました。人生の経歴の中にブランクがあることを当たり前の様に話せる雰囲気、これまで感じた事のない解放感を感じました。
- 当事者主体の場は、ある意味守られていて、何でも言える感覚があり、似た境遇の仲間には安心感がありました。（学校や、キャンプなど）
- 自助会、当事者会、精神疾患当事者と支援者が共に語り合う等の居場所が、ものすごく心地よく、たくさん救われたり励まされたり希望になったり、大きな勇気をいただいています。そういう場所と出会えたことで、それまでは絶望していたけれど、これからも生きて行けるような気がしました。

その他

- 支援機関は、マニュアル対応が多く感じる。（傾聴とか、流行に乗って対応しているだけのところが多い）
- 冷たい、あるいは不快な対応をされることがある。
- 年齢制限を無くして欲しい。
- どこも忙しそうで話すのが苦手な者にとっては圧迫感を受ける。
- とにかく情報がほしい。どういった支援やサービスを受けることができるのか情報を提供してほしい。
- デイケアで今の時代ネットで調べれば出てくるビジネスマナーよりも、世間の暗黙の了解とか、行政の手続きの仕方とかを教えて欲しかった。必要なのは生きていくための術。
- ジョブカウンセラー？と職務履歴書を一緒に作った際、意欲的であることやポジティブ思考を前提とした話し方をされてしんどかった。
- 距離的に遠いと自分に合ったり良かったりしても、体力面、精神面、金銭面において厳しい。
- 現在、自立支援制度を利用しているが、医師に薦められるまで存在すら知らなかった。情報を広めるべき。
- 支援が必要なひとに支援が届かないと感じた。動くことも調べることもできない、自分で手続きとかもできない孤立した引きこもりには孤独死しかないのかなと思った。だれも手をさしのべてくれることはない。絶望しかなかった。
- 支援者やカウンセラーが男性だとやはり気持ちがわかってもらえない部分や傷つく部分があると感じました。
- 若者向けのハローワーク等で相談してみたが、自分にはレベルが高すぎると感じた。
- 信頼でき味方になってくれるカウンセラーとの出会いは自分と直面する勇気をもらう。
- 昔は今ほどLGBTについての知識のある人が少なくそもそもの悩みの話ができなかった。一番回復に役立ったのは自助グループとセルフケアの本だが、自助グループは調子が悪い時には参加者同士で調子が悪くなることもあり注意が必要。
- 男性中心だったり県がひきこもりの対策をあまり考えていないと感じた。
- 「サポステ」の利用のおかげで一度は就職出来たのですが、すぐやめることとなった後、再びサポステを訪ねましたが心に傷を負った者に対してのアフターフォローは特になく、本当に助けて欲しい時の用意が無いことに少し途方に暮れました。

- 精神福祉保健センターを利用したのだが、何故ひきこもったのかを見学の電話をした際、見学前、利用申込み時と3回もセンターの同じ担当スタッフ、精神科医に話さなくていけなかった。やっと勇気を出して繋がっても、ひきこもり当事者にとって利用する前に苦痛なことがとても多かった。辛かった当時を思い出し、体調が優れなくなりセンターに入っても通えなくなってしまう。精神保健福祉士や精神科医の支援は支援者が支援しやすい支援であるように思う。利用者当事者の目線、声が入っていない。
- 病院、保健所、行政の担当者が勉強不足だと感じた。安心感を持って相談できなかったばかりか、担当者の対応で不安定になり、相談に行かないでいた方がまだ良かった。
- 不登校の時期に、在宅でも会員同士が繋がれるサービスがあったのは良かったです。

2. どのような支援、サービスを利用したいと思いますか

全体

- ステップバイステップで、自分の心の状態に沿ったチャレンジが出来たらいいなと思います。
- その人の性格、考え方に合わせた支援。
- ひきこもりの定義が39歳以下となっている場合が多いので、もっと年齢幅を広げた支援、サービスがあればいいのと思う。
- 支援を受ける前の段階で、外に出るきっかけのハードルがもっと低くなれば、多くの人に参加しやすくなると思います。
- 私の事を「人」としてみてくれること。
- 長い間ひきこもっていた事の不安を話せる場や人、仕事や将来と一緒に考えてくれる具体的な支援や場や人がいてくれたら、とてもありがたい。
- ひきこもり当事者の精神的特性（コミュニケーションが苦手、自身がなかなか持てない、傷つきやすい等）に配慮した支援。
- ひきこもりでも通いやすい自立支援やサービスを利用したい。
- 社会の「普通」を基準としない、柔軟な価値観を持った支援、経済的問題の解決を就労だけに求めない。
- 複合的で多様な状態のひきこもりにちゃんと寄り添えるサービスが欲しい。生きられる希望が欲しい。
- 若年層の支援だけでなく、中高年の支援サービスが何かしらあれば・・・
- 年齢制限のない支援、あるいは高年齢に特化した支援。

仕事や働き方に関する支援やサービス

- 「働く」ということにこだわらず、別の方法で生きていける支援。
- 2～3時間の仕事が出来るところを利用したい。私の障害をある程度、理解してくれる所で。
- すぐ就労支援じゃなくて、気軽に来られるようにとか人に慣れるとか居場所作りを大切にする支援サービスがあれば助かる。
- 小遣い程度の賃金でいいので、家で出来る仕事を紹介して欲しい。
- 様々な仕事を体験から始められるような支援。
- 具体的な手に職をつけるための技術や知識の提供。たとえば介護職調理師職人などの資格や技術取得を無料で支援してほしい。
- 在宅ワーク専門の斡旋業者があれば利用したい。
- 発達障害のある人向けのハローワーク

居場所に関する支援やサービス

- 「ひきこもりUX女子会」のように気軽に参加できる会
- 誰にも批判されず安心して悩みを打ち明けられる場所
- コミュニケーションの練習ではなく、ただおしゃべりする場、きっかけが欲しい。
- フリースペース、オープンスペースなど気軽に行ける場所。
- 近くて月に2回以上やっている自助会があればと思う。
- 定期的に通える居場所のような所が欲しい。
- 適当に行きたい日に行けて、悩みではなく好きな話や、くだらない話が出来て関係性に辛さを求めない場所。

女性ならではの支援やサービス

- 女性だけのための何か出口が見つかるポジティブグループ。
- 女子だけのグループワークがあると、引きこもりから脱却できるきっかけになりそう。
- 同年代、似たような境遇（働けない、など）のひとと、ただ存在していればよい居場所の提供。できるだけ距離や交通費などで負担の少ない場所で男性がいないこと（スタッフ含めて）。
- 女性スタッフ、利用者も多い支援、あるいは女性に特化した支援。
- 無料で相談にのってもらえて、宿泊して生活を立て直していけるような女性専用の施設がたくさんあったらいいなあと思います。
- 中学の時にクラスの男子生徒全員から、いじめを受けたので男性不信なところがあるので、ひきこもり女子会があると助かります。他のひきこもりの会は、男性の参加者が多いため、女性特有の悩み（整理など）が話せません。
- 今まで通所していた施設は男性が多かったため、女性に特化したような生活支援や就労支援のサービスがあれば利用したいです。

その他

- 趣味として、色々なことを体験できるサービス（手芸、スポーツ、旅）
- もはや生活保護以外ありませんが、高齢の母と二人暮らしのためいろいろと理由をつけられての削減がつらいです。高齢加算の復活等、望みます。
- 継続して通い続けられないといけないなどの縛りが無い場所。デイケアで〇日以上休むとダメ、という所があり、うつで休まざるを得なくなった期間にそのままやめることになってしまったので。ひきこもり女子会のように、自分の体調に合わせて参加することができるのはありがたいです。
- 社会に出る一歩、きっかけ作りの何かがあればいいと思う。（週1日、1時間の就業体験など）
- 現在44歳まで就活をしたことがなく（バイトのみ）、ハローワークの使い方も良く分からないので初回行く時だけでも教えてくれる人が付いてきてくれるとありがたい。
- 電話の対応も分からない。練習できる場があればいいのと思う。面接や履歴書の書き方も。
- 自宅で仕事できるようにサポートや勉強させてもらえたらもっと自尊心が芽生えると思う。
- 予約の必要がなく自由に支援を受けられるような場があれば利用したい。
- 出し惜しみとかなしで。全情報、全提供！！「こんなサービスがありますよー」って、支援する側から、どんどん言ってきて欲しい。
- 誰かに相談するとなると、自己否定感が出て上手くいきません。共感し合える場があるだけでいいと思います。
- 居場所、自助グループ、イベントなど、当事者同士が繋がるための情報がそろっている場所。
- 未婚の高齢シングルをサポートしてくれる支援が欲しい。
- グループホームで住めて、体調の悪い時に独りきりでない状態が欲しい。
- 40代以上対応のニート就労支援。40過ぎるとひきこもりとみなされないのが困る。メールで問い合わせたが、怖くて現場に行けない。
- メールだけでも受け入れてほしい。以前、サポートしている機関に勇気を出してメールで見学したい旨を伝えたら「一度 電話をしてほしい」との回答だった。極度の電話恐怖症の私はそれ以来支援機関に問い合わせるのを躊躇したままです。
- どこに行けばいいのかわからない。
- ネット上で安心な交流が出来る場があればと思います。
- ひきこもりであることを叱責されない場でひきこもりでも何とか生きていけるプランを練ったり、どういう職だったら出来そうか考えたり、仕事をしている方の話を実際に聞いてみたい。ひきこもり経験者当事者の人生観、仕事の話も聞いてみたい、意見交換、まさしく生存戦略会議がしたい。
- 偏見や批判が辛い。理解が欲しい。
- まず、話を聞いて欲しい。
- 助けてほしい、いろいろ行っただけ、どれも駄目だった。
- ひきこもりのような理由でブランクがあっても積極的に採用してくれる企業があれば、安定した会社への就職活動にチャレンジしてみたいです。
- 家族間に問題があり絶縁しているので、同じ悩みを共有できる人に会って話をしたい。

- 改善したいと望みを持つ気力はほぼ無く最善は人生が終わることだと思っている。お金がないのでカウンセリングや病院に行く余裕はない。無料で個人情報を守ってくれる相談にのってくれるところがあれば行ってみたい。
- 自立支援や障害者手帳の手続等をレクチャーして欲しい。就職に向けてのトレーニングの場を与えてほしい。ボランティアひきこもり者、大歓迎のボランティアを紹介して欲しい。実際に、一般のボランティアに電話すると「当てにならない」と断られます。ダメ人間でも、ボランティアがしたいです。当事者同士の助け合いパニック障害の方の外出や、うつ病の方の美容院への付き添い（ボランティア）統合失調症で家事が出来ない方への部屋片づけや買い物代行など。
- 境遇が似た人と話ができる場所が欲しい。
- 具体的な就労訓練なども大事だと思いますが、私の場合は精神面での社会的な対応の仕方をアドバイスしていただいたりといった事が、先に繋がるものとなる気がします。
- もっとたくさん話を聞きたいし、話したい。
- 今回のような女子会で、お二人の、そしてその他の方々の話を聞くことで、なにかきっかけを得たいです。自己肯定感を感じ、現在の状況、過去、未来を客観的に捉え、一歩進む助けになる場が欲しい。これ以上自分や周囲を誤解せずにすみ、勘違いを解く場なら何でもいい。社会通念よりも己の気持ちを大切に出来る場。これらをとても必要と感じています。
- 女性限定にしている所も安心できる1つだと思った。また、参加者にも会場の設営の手伝いをお願いしたりすることで受け身から自主的参加にもなる。参加する側も、イベントやサービスを一緒に作り上げていってると感じられるようなものは、いいなあと感じました。
- 私が強く求めるのは、ひきこもりから職業体験等を通して、段階的に就労へ繋がられる支援です。自分が困っている状態だということを理解して、親身に関心してくれる支援やサービスです。
- 就労不能、電話すら苦痛なひきこもり者が、自立支援の申請や精神保健福祉手帳の取得、障害者年金受給のための記録の入手、地域センターでの面談、支援者とのネゴシエーションなどをこなせるはずがないと思うのですが、現実にはそれらのハードルを超えたのち、やっとサービスが使えるようになる、という苛酷な状態です。この部分こそを、支援して欲しいです。
- 障害者手帳取得方法と障害者枠での就職活動の支援
- 精神的安定のため家族と離れた方がいい人などが一定期間住める所（この間、就労体験やバイトをするなど）の提供。
- 他の当事者や経験者の体験談が是非とも聞きたいです。出来れば、他の当事者や経験者の方に自分の体験談も聞いていただけたら…という気持ちもあります。
- 働きたいが、精神保健センターのリワークや自治体のひきこもり支援には年齢制限で相談できない。
- 同じような気持ちを持っているかたと交流出来る場所などを教えてくれるサイト
- UX女子会に参加して、会場がせめて地元県であれば頻繁に通いたいと思いました。

3. ひきこもりUX女子会に参加して期待以上のことは得られましたか。得られたとすればどんなことですか。

- こんなにも多くの当事者がいるのであれば、結束して何かが出来るとのではないかと希望が持てた。
- しんどいのは自分だけではないと、リアルに感じられた事。
- ずっと一人で悩んでいたけれど、参加をすることで仲間と出会い、自分は一人じゃないんだと思った。気持ちが前向きになった。
- とても時間がかかったが、連絡を取り合える友人が出来た。
- まだ、これからどうすればいいのかわかりませんが、こんなにも引きこもりで苦しんでいらっしゃる方がいるということは、個人の問題だけではなく、社会全体の問題だということに強く気付かされました。
- 楽しそうに笑っている人達を見ると私は、いつも一人で何で人と上手くやっていけないのだろうと気持ちが重くなるときが時々ある。
- 参加して他の人の話を聞いて、同じように悩みを抱えていることを知り、自分だけが悩んでいるのではないと気づかされた。
- 期待以上だったことは、自分自身の体験談や意見に想像以上に耳を傾けてくれたり、共感してくれる人がいたことです。ひきこもっていて孤立していた頃は、思いもしなかったです。

- カウンセリングだと共感してもらえるけど、本当の意味での共感、当事者の立場の人同士が出会うことがなかったのでその重要性を強く感じました。
- 極度のコミュ障の私が、いきなり初対面の方と壁を作らずにトークができたという不思議現象にも似たことが起こったことによる感動。
- 他の参加者さん達も自分のように思い切って勇気を出し、この場に来ているんだなぁと共感できた部分。
- 普段TVなどのメディアを通して見る、聞く、いろんな人の体験談の何倍も、共感が出来た。響いた。気づきが深かった。
- 元気が出た。勇気がわいてきた。
- 女子会の後に思い切って人に話しかけることができた。
- 罪悪感が和らいだ。
- 経験者の方が自助グループを設立して、広く活動、支援を行ってくださっていること自体がとても嬉しいことでした。温かい雰囲気の中で安心できること、悩みを理解して頂いたり、分かち合える場が増えたことは良かったです。発信して下さる情報や女子会に参加することで、少しでも前へ進めるのでは？と期待感を持てたことがよかったです。
- 今まで誰にも話せなかった内容を話すことが出来た。
- 自分と似た境遇の人がいて、何だか不思議だった。
- 自分だけではないんだと思えたのは大きかったです。
- 私以外にも生きづらさを感じている人がいるんだと思った。
- 私一人だけじゃない！ということが分かって安心しました。
- 交流会の中で自分と似た悩みを抱えている方と出会え、交流会後も長い時間お話しできたことは本当に今までのひきこもり生活の中では無かった大事な時間を過ごせたと思っています。ありがとうございます。
- 現地に行くという高いハードルを超えられたことで、少しでも自信が持て次に行動を移す勇気が得られそうな気がする。
- 自分はそんなにダメな人間ではないと思えた。
- 女子会に参加していた人たちがとても優しく、受け入れてくれました。今まで仲間外れにされることが多かったので、新鮮な感覚でした。普通になれなくても良いと思えました。
- 参加することによって孤立感や不安がかなりの程度やわらげたと感じました。
- 上から目線ではなくて、横並び目線での集まりで素晴らしいと思いました。ひきこもり経験者の方の話を聞いて、自分の気持ちをとても大切にされていると感じました。私も自分の気持ちを大事に思っているんだと思える時が増えました。
- 弱音を吐いても否定されなくて嬉しかった。
- パニック障害持ち（電車、バスが不安）だが、何とか会場にたどり着くことができた…小さな成功体験の積み重ね、自信チャンスを与えてくださり、ありがとうございました。
- 他にも悩んでいる方がいることを知り、それだけで力がわきました。私も支援する側にまわりたいです。
- 体験談に共感でき、今まで自分の言葉では説明できなかった自身の状況や思いを他人の言葉を借りて知ることが出来た。
- 何を不安に思っていたか自覚することが出来ました。
- 体験談を聞いたのが良かった。
- 当事者にしか分からない苦しみをメンバーの体験談から聞くことが出来て、とても良かった。自分だけじゃないんだと心強い気持ちになれて、参加した甲斐があったと思いました。
- 同世代のひきこもり経験のある2人の方と連絡先を交換して、翌日に遊びに行き仲良くすることが出来ました。
- 広い海で一人で航海している気持ちでしたが、同じように浮かんでいる人がいるというだけで、安心できました。そして、それを助けてくれようとしている人たちがいるということにも安心しました。
- 自分も今からでも社会に出られるかもしれないという期待。
- 一時でも、繋がっている感じが得られた事。
- 連絡先を交換できた。
- グループトークでは同じ主婦の人とも話せてよかった。
- 皆さんと一緒に居る時間は、落ち込む必要がなかった。
- 外に出る自信を得た。

- 外に出る大きなきっかけを貰いました。人と会うため、自分自身の手入れをしっかりとしようと思えました。
- 女性だけの集まりはとても珍しく、本当にありがたいです。
- お二人の話を聞くと希望を感じます。自分を肯定する力強いきっかけでした。
- 期待以上には得られなかった。
- 久しぶりに家族以外の人と話すことができました。
- 参加者同士でやりとりする時間がほとんどなかったのでそこはちょっと残念でした。
- 思っていた以上に、幅広い年齢いろいろな状況の人達が参加されていたことが印象的でした。
- 辛いことは辛いまま、苦しいままに共有できる場はとても貴重な気がします。
- 自分の発達障害について、初めて具体的に人に話せて、すっきりしたし、人と共感し合えて心強い気持ちになった。
- 初めて参加しましたが、とても勇気が要りました。行かずに後悔することにならずよかったです。怖くて第一部にしか参加出来なかったですが、今度はテーマトークにも参加出来ればと思います。
- 初参加だが、特に期待以上の成果は得られなかった。同じく初参加の者が多かったので元々コミュニケーションが苦手な者が多く、緊張もありあまり打ち解けることができなかった。テーマトーク以外にも、簡単なゲームやお菓子を食べる等の交流方法もあればいいと思う。
- 同じ年代近い年代の方と話が出来たので少し安心した。（40代なので、なかなか知り合えないので）
- 誰かと話したいと思ってきたが、元々持っている対人恐怖緊張が出て、ろくに話せなかった。
- 林さんと恩田さんの体験談が聞けたことです。（いろんな人の生き立ちや生き方が聞きたかったので）
- WEBニュースで存在を知り、とにかく外に出るきっかけが欲しくて、あと自分以外のひきこもりに会ったことがなかったので参加しようと思いました。また、こんな自分にはもう新しく友達なんて出来ないだろうと思っていましたが信じられないことに友達が出来ました。女子会以外でも会ったりしていて今では大切な心の支えです。

付録・調査票

女性のひきこもり・生きづらさについての実態調査2017

当事者の皆さまへのアンケート

一般社団法人ひきこもりUX会議

○このアンケートは、**女性のひきこもり・生きづらさについて**、皆さまのご意見をまとめるためにおこなうものです。

○この調査は、ひきこもり、生きづらさの当事者ご本人を対象としています。

○この調査票にご回答いただいた内容については、統計として取りまとめるのみで、皆様の個人的な内容はいっさい明らかにされることはありません。ご安心いただき、ありのままのお考えや状況を正確にお答えください。

ご記入に際してのお願い

1. ご記入は、当事者ご本人の方をお願いします。
2. アンケートは全部で10ページです。答えにくい質問には無理に答えなくてもかまいません。余白などに感想やご意見を遠慮なくご記入ください。
3. この調査は試験やクイズではありませんので、正しい答えや間違った答えがあるわけではありません。あなたご自身のお考えをありのままに記入してください。
4. ご記入は、鉛筆または黒・青のボールペンなどをお願いします。
5. 質問は番号の順に沿ってお答えください。
6. 数字や番号・具体例などを枠内に記入していただく質問については、なるべくくわしく記入してください。枠内に書ききれない場合には、欄外にご記入ください。
7. ご記入が終わりましたら、回答漏れがないかどうかご確認願います。
8. どうしても答えたくない／答えられない質問がある場合は、飛ばして次の質問にお進みください。正確にあてはまる選択肢がない場合でも、ご自分で最も近いと思うものをお選びください。

調査票の回収方法について

女子会等の会場でご記入いただいた場合

ご記入いただいた調査票は、封筒に入れて調査票回収コーナーにご提出ください

自宅でご記入いただいた場合

ご記入いただいた調査票は、返信用封筒に入れたうえで、**2017年11月30日（木）まで**に投函してください

【調査主体】 一般社団法人ひきこもりUX会議

【調査協力】 公益財団法人日本財団

調査・回収についてのお問い合わせは、uxkaigi@gmail.com までお寄せください

はじめに、あなた自身についておしえてください

● 年齢

歳

● 居住地（市区町村まで）

都・道・府・県
市・区・町・村

● 現在配偶者／パートナーはいますか。あてはまる番号に1つだけ○をつけてください。

1 既婚である
2 未婚だがいる
3 離別
4 死別
5 いない

● あなたの居住形態に当てはまるものすべてに○をつけてください。

1 ひとり暮らし

2 親と同居

3 兄弟姉妹と同居

4 親族と同居

5 グループホーム

6 シェアハウス

7 配偶者・パートナーと同居

8 子どもと同居

9 その他

● あなたの現在の家族との関係について教えてください。

| | とてもよい | よい | ふつう | よくない | とてもよくない | あてはまらない |
|-------------|-------|----|-----|------|---------|---------|
| a 父親との関係 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| b 母親との関係 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| c 兄弟・姉妹との関係 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| d 祖父母との関係 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |

ひきこもり経験について

問1 あなたの「ひきこもり」期間についておしえてください

- | | | |
|---------------------|--------------------|------|
| 1 過去に 累計 _____ 年 | 2 現在 累計 _____ 年 | 3 ない |
|---------------------|--------------------|------|

問2 あなたの「ひきこもり」の原因やきっかけはなんですか。該当するものすべてに○をつけ、最も重要だと思うものに◎をつけてください

- | | | | |
|-----------------|----------------|-----------------------|------------|
| 1 不登校 | 2 いじめ | 3 家族関係 | 4 就職活動 |
| 5 からだの不調や病気 | 6 精神的な不調や病気 | 7 人間関係（家族以外） | 8 先天的な傷害 |
| 9 発達障害 | 10 虐待 | 11 DV（ドメスティック・バイオレンス） | 12 性被害／性暴力 |
| 13 労働環境 | 14 コミュニケーション不安 | 15 わからない | |
| 16 その他（ _____ ） | | | |

生きづらさについて

問3-1 あなたは「生きづらさ」を感じていますか。該当するものに1つだけ○をつけてください

- | | | | |
|-----------------|-----------------|------------|--------|
| 1 常を感じる → 問3-2へ | 2 時々感じる → 問3-2へ | 3 ほとんど感じない | 4 感じない |
|-----------------|-----------------|------------|--------|

問3-2 問3-1で1と2に○をつけた方にお聞きします。あなたが感じる「生きづらさ」の理由は何ですか。該当するものすべてに○を付け、最も重要だと思うものに◎を付けてください

- | | | | |
|-------------|------------|-----------------|-------------|
| 1 親子関係 | 2 人間関係 | 3 対人恐怖 | 4 からだの不調や病気 |
| 5 精神的な不調や病気 | 6 自己否定感 | 7 外見の悩み | 8 性的指向／性自認 |
| 9 経済的不安 | 10 漠然とした不安 | 11 その他（ _____ ） | 12 わからない |

問3-3 問3-1で1と2に○をつけた方にお聞きします。あなたは、どうなったら生きづらい状況が改善したと思えますか。それぞれ1つだけ○をつけてください

●環境／状況

- | | | |
|--------------------------|---------------------|---------------|
| 1 友人ができる | 2 恋人ができる | 3 結婚（事実婚含む）する |
| 4 妊娠・出産する | 5 就職する | 6 経済的に安定・自立する |
| 7 職場などの人間関係がよくなる | 8 気持ちを受け止めてくれる人が現れる | 9 生活リズムの安定 |
| 10 性的指向/性自認について話せる相手ができる | | |

●こころ／精神状態

- | | | |
|---------------|-----------|--------------|
| 1 やりたいことが見つかる | 2 家族関係の修復 | 3 過去の出来事を忘れる |
| 4 自己肯定感の獲得 | 5 こころの安定 | 6 対人恐怖がなくなる |

問4 自分のことを好きだと感じる時はありますか。該当するものに1つだけ○をつけてください

- | | | | |
|---------|---------|------------|--------|
| 1 常に感じる | 2 時々感じる | 3 ほとんど感じない | 4 感じない |
|---------|---------|------------|--------|

問5 自分のことを嫌いだと感じる時はありますか。該当するものに1つだけ○をつけてください

- | | | | |
|---------|---------|------------|--------|
| 1 常に感じる | 2 時々感じる | 3 ほとんど感じない | 4 感じない |
|---------|---------|------------|--------|

問6 あなたが感じている不安について、該当するものに○をつけてください

| | とても不安を感じる | いつも不安を感じる | ときどき不安を感じる | あまり不安を感じない | 不安を感じない |
|--------------|-----------|-----------|------------|------------|---------|
| a 健康状態 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| b メンタルヘルス | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| c 経済的なこと | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| d 住まい | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| e 仕事 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| f 独身であること | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| g 将来 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| h 家族関係 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| i 職場の人間関係 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| j 職場以外の人間関係 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| k 家族の介護 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| l 頼れる人がいないこと | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

コミュニケーションについて

問7 あなたが人間関係やコミュニケーションで感じることについて、該当するものに○をつけてください

| | そう思う | どちらかといえばそう思う | どちらかといえばそう思わない | そう思わない | わからない |
|----------------------------|------|--------------|----------------|--------|-------|
| a 人と交流したいと思う | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| b 悩みがなければ人と交流したいと思う | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| c 対人関係に漠然とした恐怖感がある | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| d 男性に苦手意識がある | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| e 人の輪に入るのが怖い | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| f 人と話すのが苦手 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| g 社会的スキルが不足している | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

問8 あなたが重要なことを話したり、悩みを相談できる人は、何人いますか。いない方は、問10に進んでください。

人

問9 問8で1人以上とお答えした方にお聞きします。相談できる相手は、下記のどの関係に当てはまりますか。あてはまるものすべてに○をつけてください

| | | | |
|-------------------|--------------------|----------------------|---------------------|
| 1 友人/知人 | 2 父親 | 3 母親 | 4 兄弟姉妹・その他親族 |
| 5 職場の同僚・上司 | 6 配偶者/パートナー | 7 インターネット上の友人 | 8 医者 |
| 9 カウンセラー | 10 当事者/経験者 | 11 相談員 | 12 その他 |

支援について

問10 あなたがこれまでに利用した支援・サービスについて、該当する項目に○をつけてください

| | とてもよい | よい | ふつう | よくない | とてもよくない | あてはまらない |
|--------------------------|-------|----|-----|------|---------|---------|
| a 病院・診療所 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| b ハローワークなどの就労支援機関 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| c 保健所・精神保健センター | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| d 発達障害者支援センター | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| e 民間施設（フリースクールなど） | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| f 上記以外の民間サービス機関 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| g 自助会・当事者主催のイベント | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| h その他（ ） | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |

問11 問10で利用したことのある支援・サービスについて、あなたのご意見やご感想があればお書きください（自由記述）

問12 あなたは、どのような支援・サービスを利用したいと思いますか（自由記述）

仕事について

問13 あなたが最後に在籍した（している）学校は次のうちどれですか。あてはまるものに1つだけ○をつけてください

- | | | | |
|-------|-------|-------------|--------|
| 1 小学校 | 2 中学校 | 3 高校/高等専門学校 | 4 短期大学 |
| 5 大学 | 6 大学院 | 7 専門学校 | 8 その他 |

問14 あなたは中退経験はありますか。あてはまるものに○をつけてください

- | | |
|----------|-------|
| 1 はい（中退） | 2 いいえ |
|----------|-------|

問15-1 あなたは仕事に就いたことはありますか。該当する項目に数字を記入するか、○をつけてください

- | | | |
|---------------------|--------------------|---------------|
| 1 過去に（累計 年）→ 問15-2へ | 2 現在（累計 年）→ 問15-2へ | 3 ない → 問15-3へ |
|---------------------|--------------------|---------------|

問15-2 問15-1で1、2と答えた方に伺います。その雇用形態について該当するものに○をつけてください

- | | | | |
|------------|----------|--------|-------------|
| 1 正社員・正規職員 | 2 契約・嘱託 | 3 派遣社員 | 4 パート・アルバイト |
| 5 自営業 | 6 自営業手伝い | 7 その他 | |

問15-3 問15-1で1、3に○をつけた方にお聞きします。あなたは、働きたいと思いますか。当てはまるものに○をつけてください

- | | | | | |
|---------|--------|-----------|--------|---------|
| 1 とても思う | 2 そう思う | 3 あまり思わない | 4 思わない | 5 わからない |
|---------|--------|-----------|--------|---------|

問15-4 問15-3を回答した方にお聞きします。あなたは、どのような問題が解決したら働きたいと思いますか。あてはまるものすべてに○をつけてください

- | | | | |
|-------------|-------------|---------|----------|
| 1 人間関係 | 2 コミュニケーション | 3 身体の不調 | 4 精神的な不調 |
| 5 働き方がわからない | 6 働くのが怖い | 7 就職活動 | 8 わからない |
| 9 就労条件が合わない | 10 対人恐怖 | 11 育児 | 12 介護 |
| 13 その他（ ） | 14 特になし | | |

問16 あなたが就きたい職業や、働いてみたい仕事があればご記入ください（自由記述）

問17 あなたは、どれくらい働きたいですか。あてはまるものすべてに○をつけてください

- | | | | | |
|-------|---------|-------|-------|---------|
| 1 週5日 | 2 週3～4日 | 3 週2日 | 4 週1日 | 5 月1～3日 |
|-------|---------|-------|-------|---------|

問18 あなたにとって理想の働き方はどれですか？該当するものに○を付け、最も重要だと思うものに◎を付けてください

- | | |
|--------------------|---------------------------|
| 1 正社員になって週40時間働く | 2 契約社員/派遣社員として働く |
| 3 扶養の範囲内で働く | 4 一日2～3時間程度の短時間の仕事をする |
| 5 家でできる仕事を見つける・つくる | 6 自営業 |
| 7 障害者枠で働く | 8 複数の仕事を掛け持ちしながら収入源を複数にする |
| 9 好きなことを仕事にする | 10 働かない |

問19 あなたの月収（手取り）に当てはまるものに1つだけ○をつけてください

- | | | | |
|-------------|-------------|-------------|-------------|
| 1 5万円未満 | 2 5～10万円未満 | 3 10～15万円未満 | 4 15～20万円未満 |
| 5 20～25万円未満 | 6 25～30万円未満 | 7 30万円以上 | 8 収入がない |

問20 あなたが1か月に自由に使えるお金に該当するものに1つだけ○をつけてください

- | | | | |
|------------|-------------|-------------|-----------|
| 1 0円 | 2 3千円未満 | 3 3千～1万円未満 | 4 1～5万円未満 |
| 5 5～10万円未満 | 6 10～30万円未満 | 7 30～50万円未満 | 8 50万円以上 |

問21 あなたの希望する月収（手取り）に1つだけ○をつけてください

- | | | | |
|-----------|------------|-------------|-----------|
| 1 5万円未満 | 2 5～10万円未満 | 3 10～15万円未満 | 4 15～20万円 |
| 5 20～25万円 | 6 25～30万円 | 7 30万以上 | |

自助グループについて

問22 自助グループの、他の支援とは違う特長には何があると思いますか。最もそうだと思うものに1つだけ○をつけてください

- | | | | |
|-------------------|------------------|---------------|-----------------|
| 1 同じ当事者だから共感できる | 2 同じ当事者なので利用しやすい | 3 当事者同士がつながれる | 4 同じ当事者なので信頼できる |
| 5 当事者にしかできないことがある | 6 運営を手伝えそう | 7 特にない | 8 わからない |
| 9 その他（ | | | ） |

問23 あなたは、自助グループに何を求めていますか。最も求めていることに1つだけ○をつけてください

- | | | | |
|---------|--------|-----------|---------|
| 1 友人づくり | 2 情報交換 | 3 居場所 | 4 気分転換 |
| 5 悩みの共有 | 6 交流 | 7 変化のきっかけ | 8 わからない |

問24 あなたは、当事者・経験者によるどのような取り組みや事業に期待しますか。期待することはいくつでも○を、最も期待するもの1つに◎をつけてください

- | | |
|-----------------------------|----------------------------|
| 1 シェアハウスやシェルターなどの住居・滞在施設の運営 | 2 SNSやポータルサイトなど交流・情報サイトの運営 |
| 3 自助会やフリースペースなど居場所の運営 | 4 当事者や経験者が働ける場をつくる |
| 5 社会保障制度を学べる講座の開催 | 6 家族や企業、その他広く社会一般への理解促進 |
| 7 就労支援／仕事の紹介 | 8 出会い・結婚相談所 |
| 9 相談サービス | 10 支援が一箇所で受けられる複合施設 |
| 11 特になし | 12 わからない |
| 13 その他（ | ） |

ひきこもりUX女子会について

ひきこもりUX会議が企画する「ひきこもりUX女子会」についての質問です

問25-1 あなたは、ひきこもりUX会議主催の「ひきこもりUX女子会」に参加したことはありますか。当てはまるもの1つに○をつけてください

- | | |
|----------------------|--------------------|
| 1 参加したことがある → 問25-2へ | 2 参加したことがない → 問26へ |
|----------------------|--------------------|

問25-2 問25-1で1と答えた方に伺います。あなたが「ひきこもりUX女子会」を知ったきっかけは何ですか。当てはまるもの1つに○をつけてください

- | | | | |
|----------|-------|--------------|-------|
| 1 ネットで検索 | 2 SNS | 3 WEBニュースを見て | 4 テレビ |
| 5 ラジオ | 6 新聞 | 7 チラシ | 8 紹介 |

問25-3 問25-1で1と答えた方に伺います。あなたは、「ひきこもりUX女子会」に何を期待して参加しましたか。当てはまるもの1つに○をつけてください

- | | | | |
|----------|---------------|-------|------------|
| 1 出会い・交流 | 2 支援情報 | 3 体験談 | 4 外にでるきっかけ |
| 5 わからない | 6 特に期待していなかった | | |

問25-4 問25-1で1と答えた方に伺います。あなたは、参加して期待以上のことは得られましたか。得られたとすれば、それはどんなことですか（自由記述）

| |
|--|
| |
|--|

問26 問25-1で2と答えた方に伺います。「ひきこもりUX女子会」に参加してみたいと思いますか。当てはまるもの1つに○をつけてください

- | | |
|-------------------|---------------------|
| 1 参加したいと思う → 問27へ | 2 参加したいと思わない → 問28へ |
|-------------------|---------------------|

問27 問26で1と答えた方に伺います。あなたは、「ひきこもりUX女子会」に何を期待しますか。
当てはまるもの1つに○をつけてください。

- 1 出会い・交流 2 支援情報 3 体験談 4 外に出るきっかけ
- 5 わからない 6 特に期待していない

問28 問26で2と答えた方に伺います。その理由をおしえてください。当てはまるもの1つに○をつけてください。

- 1** 会場までが遠い **2** 外に出られない **3** 人と話すのが苦手 **4** 人の多い所が苦手
5 行っても意味がない **6** 経済的な理由 **7** その他（ ）

質問は以上です。ご協力いただき、ありがとうございました。

制作・発行

一般社団法人ひきこもりUX会議

メール info@uxkaigi.jp

オフィシャルサイト uxkaigi.jp/

監修

新 雅史（社会学者）

協力

東垣 絵里香



本報告書は日本財団2017年度助成事業として助成を受けて制作いたしました。

発行日 2018年3月31日

