

ひきこもりQ&A・まとめ

～30歳危機：成人ひきこもり予備軍
／8050問題でであう精神疾患～



鳥取県立精神保健福祉センター

30歳危機

～ひきこもり予備軍へのかかわり～



ひきこもりに至る経過

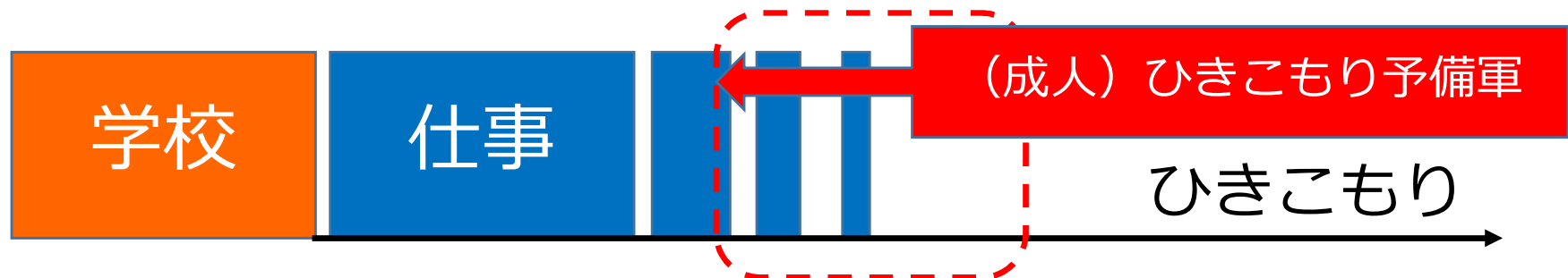
1

思春期～青年期から、ひきこもりの状態が始まる



2

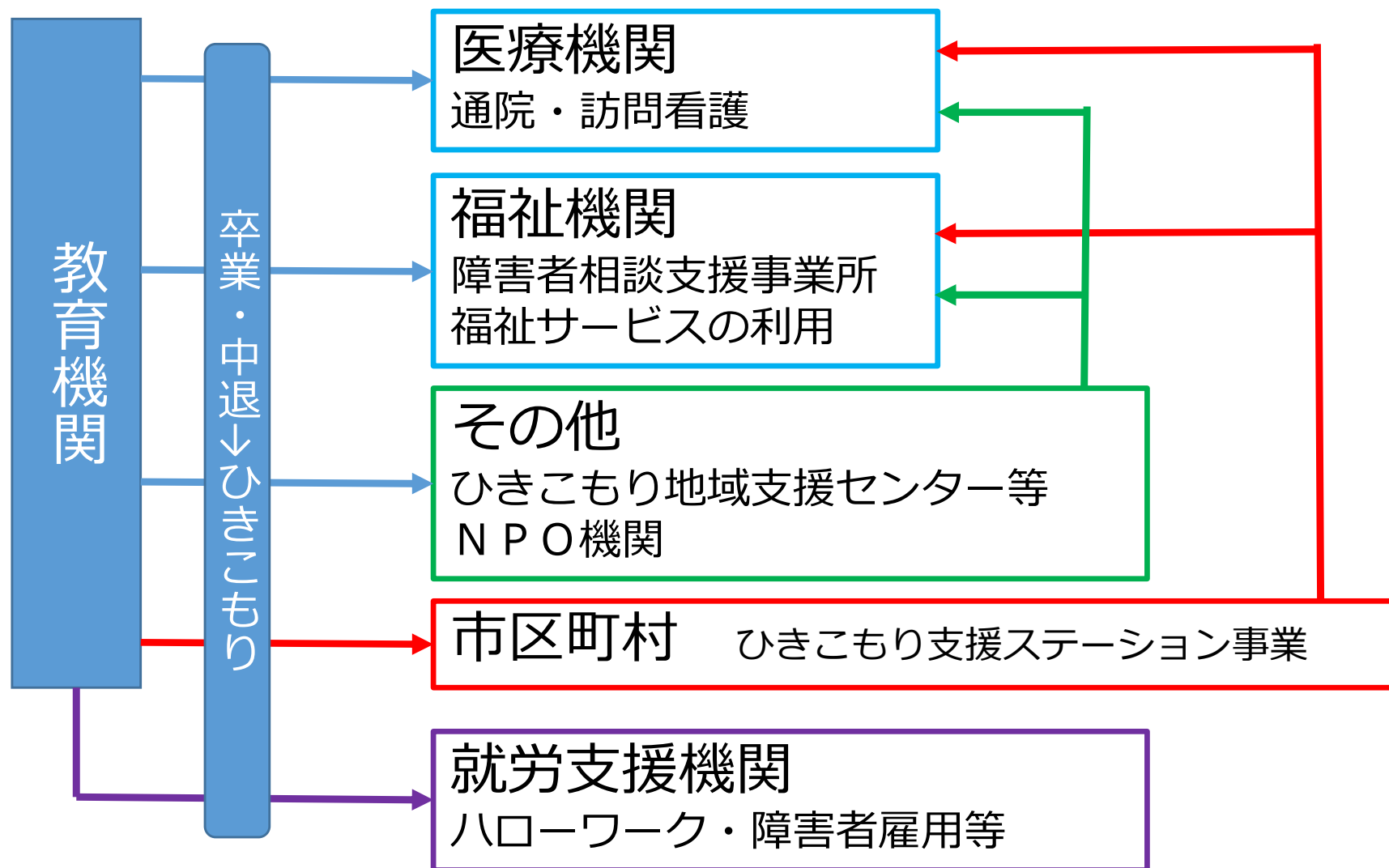
仕事を辞めて（30歳頃）から、ひきこもりの状態が始まる



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。

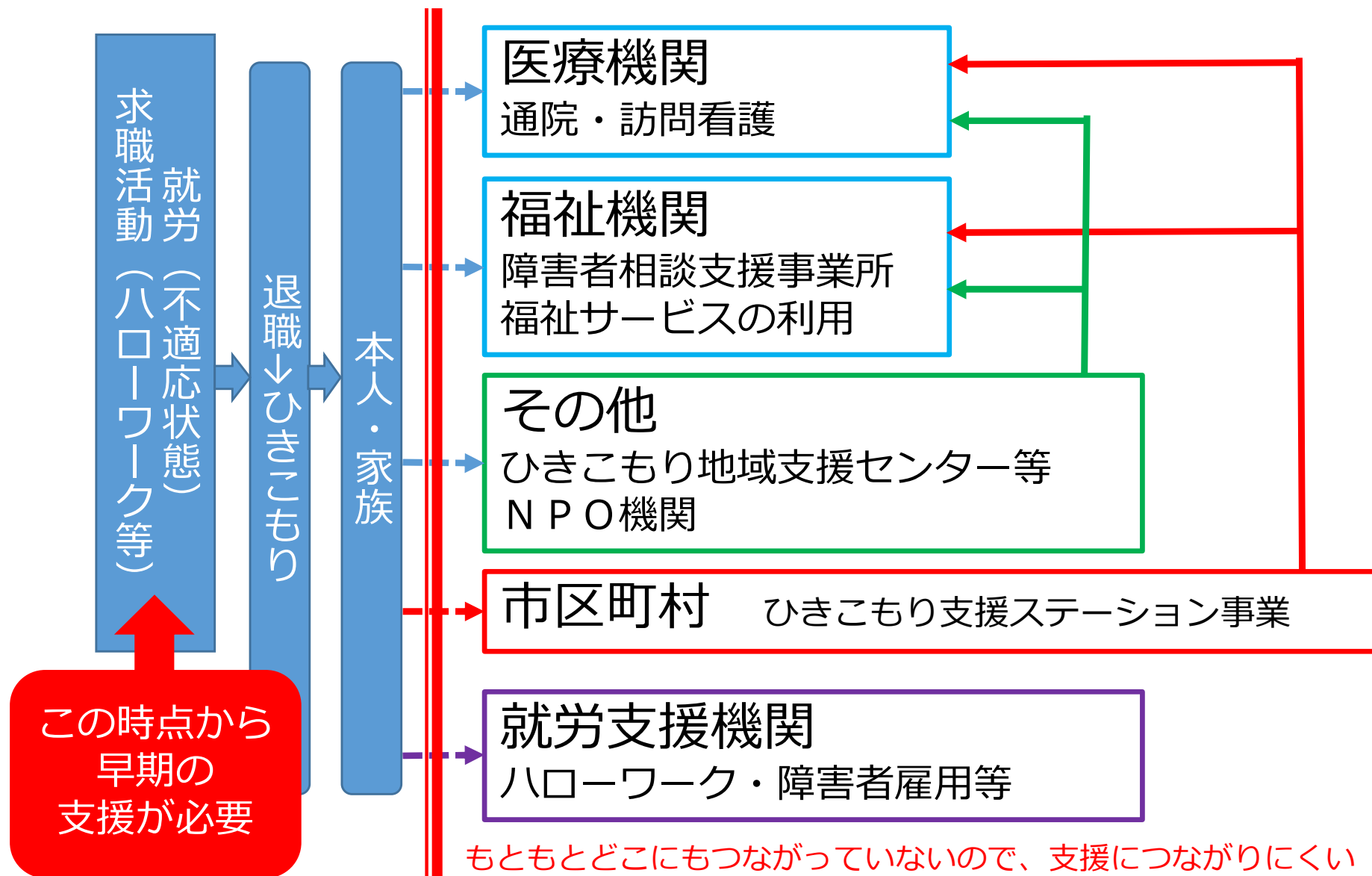
ひきこもりの連携・継続支援は？

思春期～青年期から、ひきこもりの状態が始まる場合



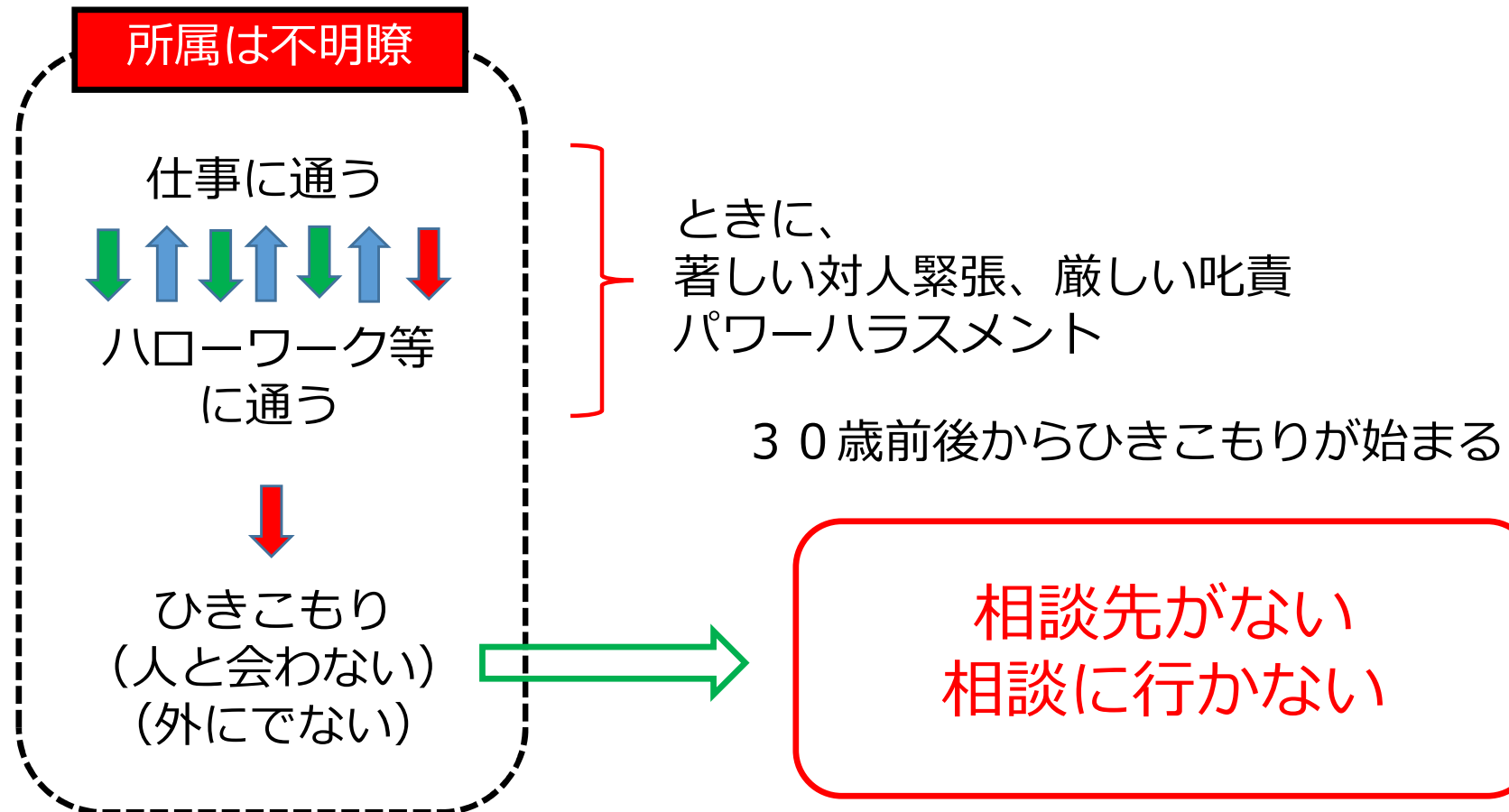
でも、成人のひきこもりの支援は？

成人期から、ひきこもりの状態が始まる場合



(成人) ひきこもり予備軍

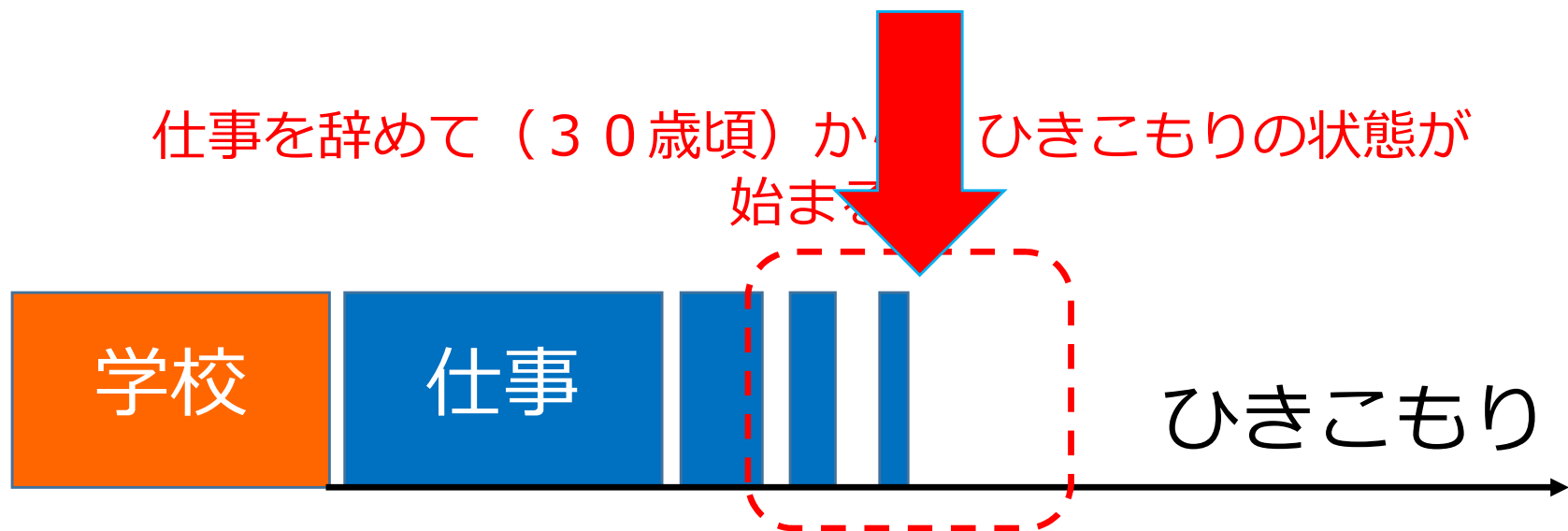
切れ目のない支援というが、
もともと所属が不明瞭、支援を受けていない。



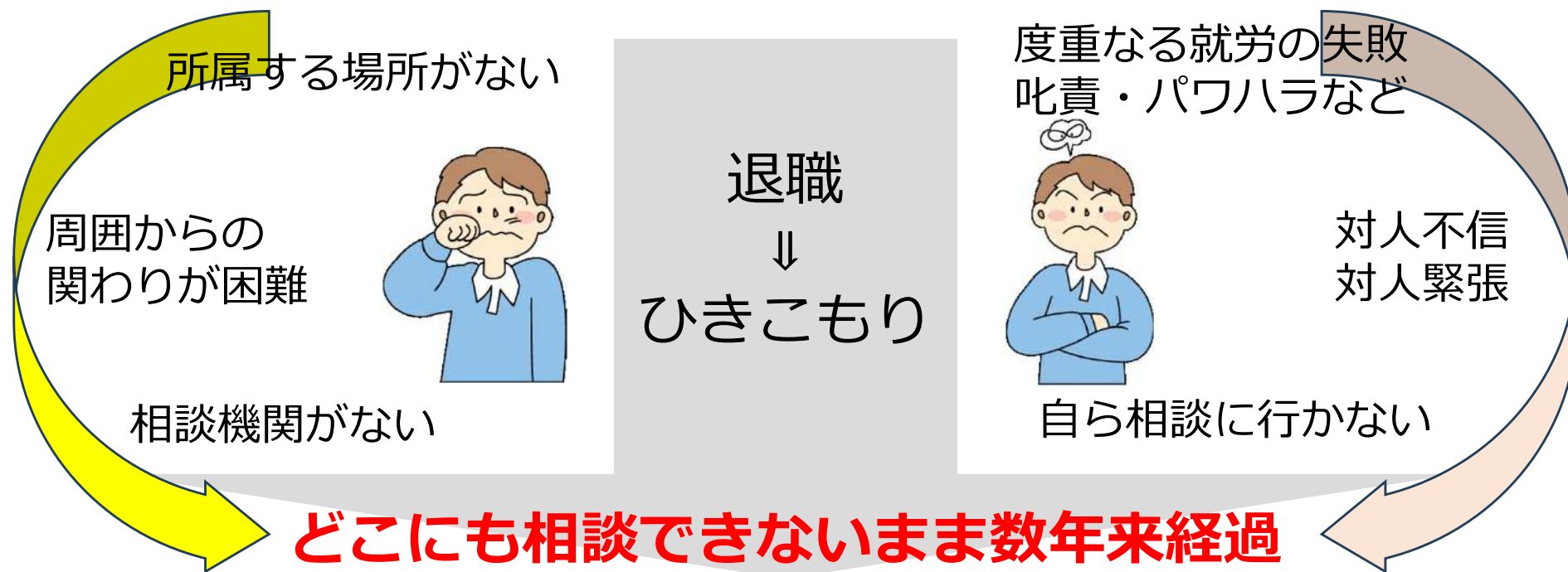
30歳危機

中高年層ひきこもり者は、この頃から、ひきこもり状態になっている人も少なくない。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る。この時に、十分な相談ができなかった（30歳危機）という課題は大きい。逆に、この時に早期に介入ができれば、ひきこもり長期化の予防が可能と考えられる。

2



30歳危機と長期化予防の課題

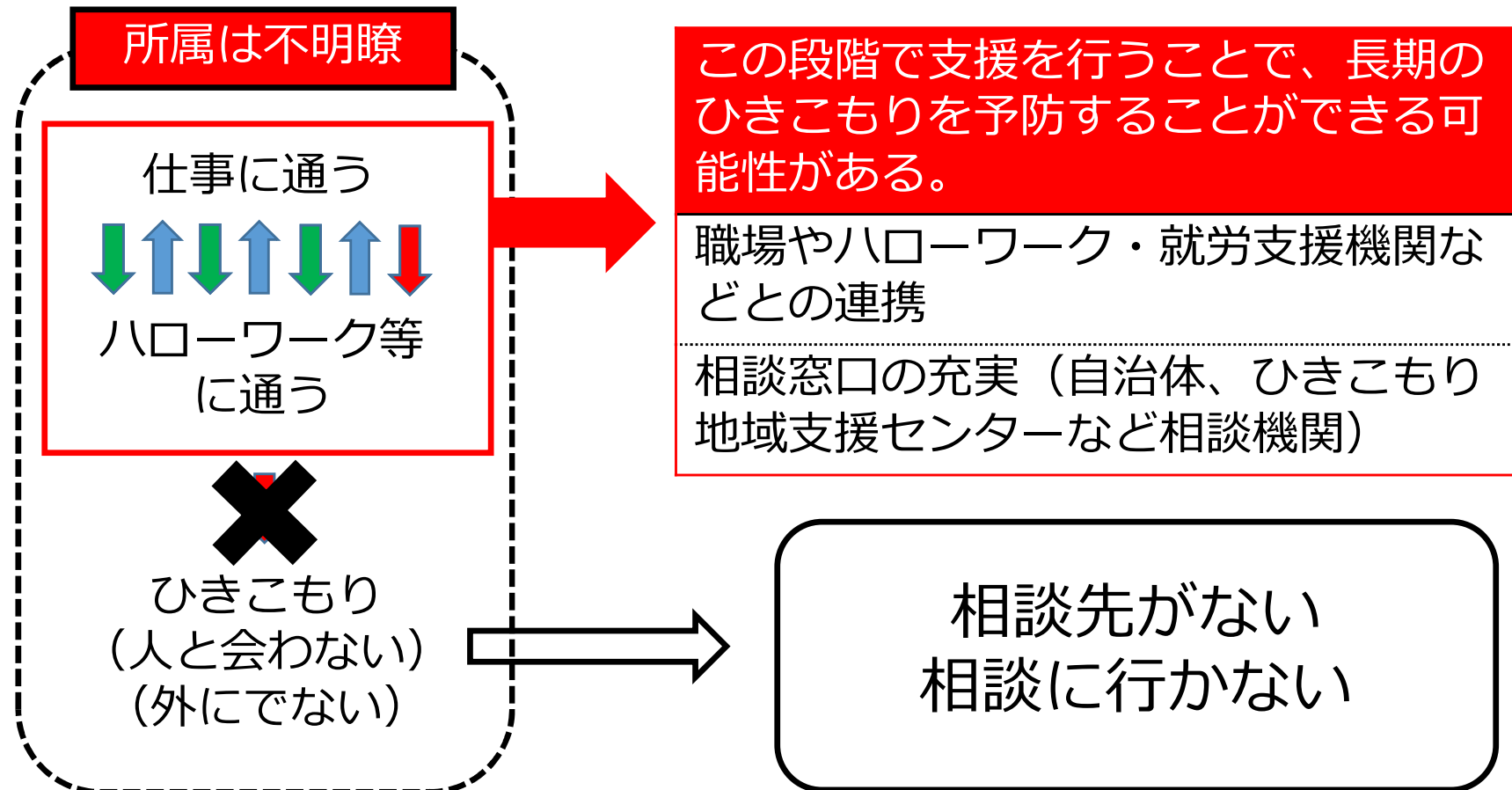


ひきこもりの状態が長期化：8050問題

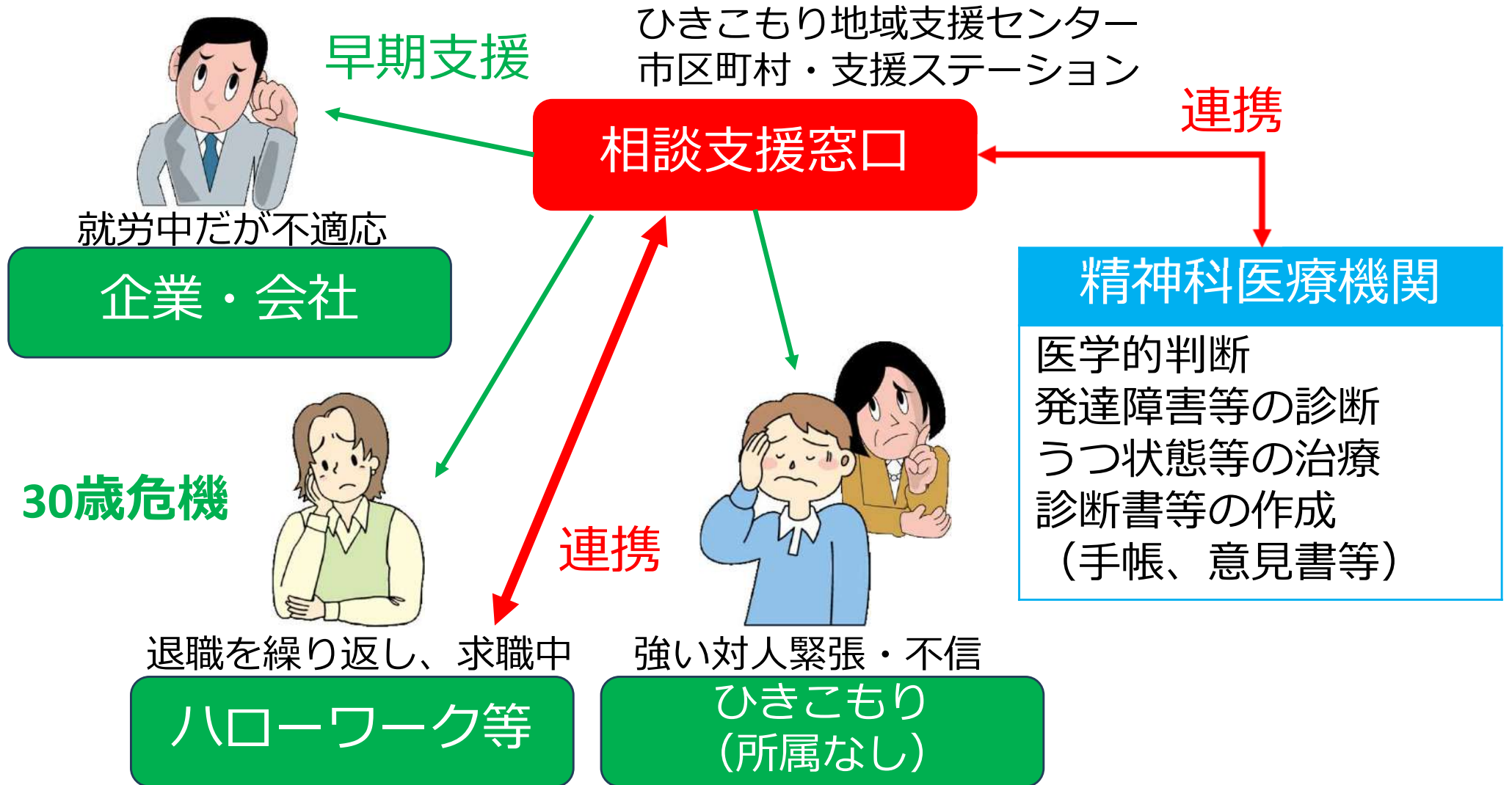
長期ひきこもりの予防のためには
「30歳危機」の時に相談できる機関
適切に介入できる支援が今後重要

(成人) ひきこもり予備軍

切れ目のない支援というが、
もともと所属が不明瞭、支援を受けていない。



今後、必要な支援



D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。

D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。

D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。

D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。

D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

D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。

D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）

D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、当センターで診断書を作成。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。

8050問題で出会う 精神疾患



8050問題での精神疾患

中高年層ひきこもり支援、8050問題家庭への支援の現場では、ひきこもり者は、必ずしも、「社会的ひきこもり」者とは限らない。背景に、様々な精神疾患・精神障害を認めることがある。市町村は、福祉サービスには専門性は高いが、保健医療に関しては十分なスキルが不足している場合も少なくない。市町村としては、「本当に医療機関を受診させなくても良いのか」との不安も高い。そのために、必要以上の受診勧奨が、かえって本人・家族との関係をこじらせてしまうとがる。日常の中での医療機関との連携が望まれる。

精神疾患など	例
統合失調症（未治療等）	非現実的な幻覚・妄想などを認める。
妄想性障害	日常生活はできるが、固定的な妄想がある。
依存症	アルコール依存など。健康障害、暴力など。
発達障害	二次障害を有していることがあり、時に、聴覚過敏、被害妄想などを有することも。
遷延した抑うつ状態	抑うつ気分に加え、易疲労、心気症状を認める。
P T S D（心的外傷後ストレス障害）／複雑性P T S D	
知的障害	十分な福祉、支援を受けていない。

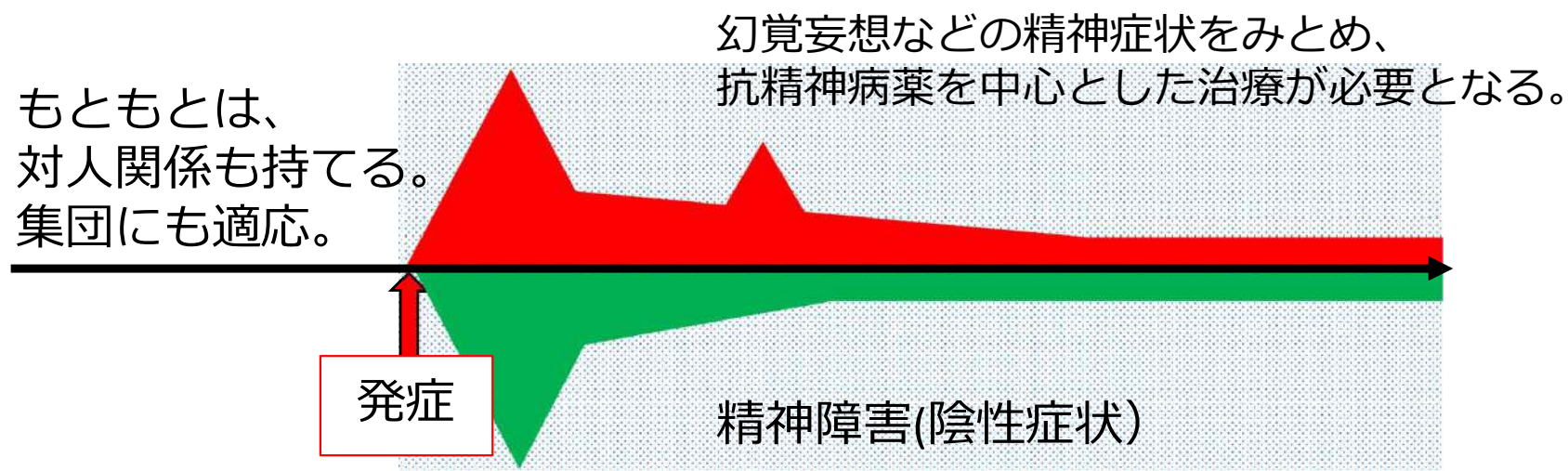
統合失調症

統合失調症

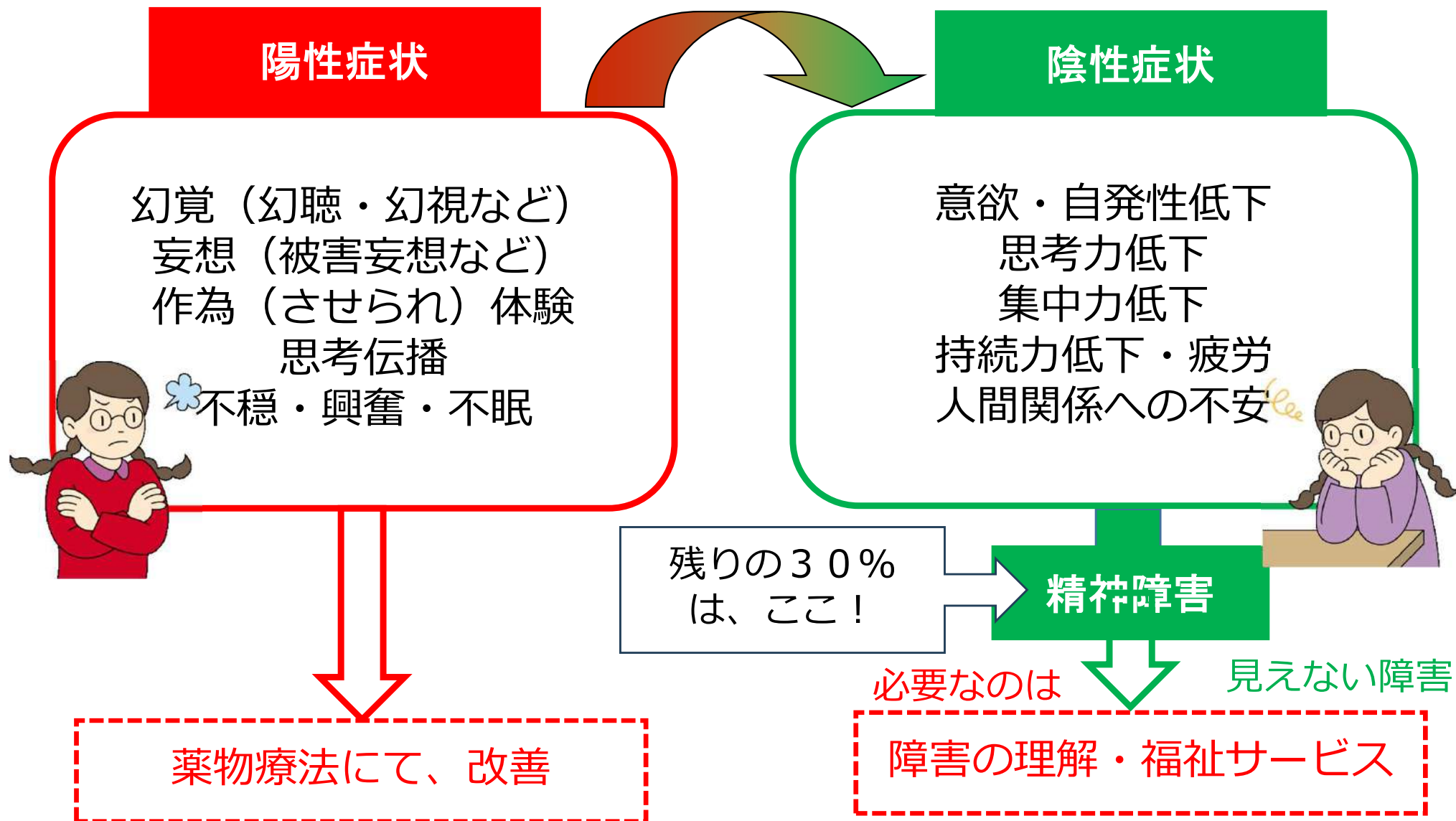
統合失調症は、20代を中心に発症。（40代以降でも発症）

100人に1人と珍しくありません。脳の細胞の過活動などが原因で、育て方や性格の問題ではありません。

当初は、幻覚や妄想などの精神症状が出現します。これらは、薬物治療により軽快します。その後、意欲・自発性の低下、思考力の低下といった障害を残すことがあり、多くの方は、精神障害者の様々な福祉サービスを利用しています。



精神疾患（統合失調症など）の 陽性症状と陰性症状（障害）



Eさん（20代男性） - 1 / 4

もともと気弱でおとなしく、人付き合いは苦手だった。高校に進学するも、親しい友人はできず、2年生になってから成績も低下し、疲労感も強く、「一生懸命がんばったが、これ以上学校にいるのはしんどい」と不登校となる。通信制高校に転入するも、数か月後には他生徒や先生とのかかわりに負担を訴え、休学を経て退学した。本人、父母が精神保健福祉センターに来所相談。

Eさん（20代男性） - 2 / 4

大学進学を希望して、高認試験を受験し合格したが、進路希望は明確でなく、勉強すると言いながら進まず、両親も歯がゆい思いをしていた。出かけるのは、歯科の定期受診など最低限のみ。さらに、家族が本人の部屋に入るのを嫌い、ドアに「入室禁止」と貼り紙をしたり、頻回の手洗い、長時間歯磨き、家族と共有するものはティッシュを使ってでないと持てないなどの様子もみられた。。

Eさん（20代男性） - 3 / 4

ひきこもり始めて、4年目。「誰かが自分の部屋に入って監視カメラを設置し、遠隔操作で通販の注文ができないようにしている」「自分をばかにする女性の声が聞こえる」等と言って怒るようになった。独り言や空笑が見られ、入浴もほとんどしなくなり、近所で大声を出すなどの行動も見られるようになった。不眠も著しく、精神科を紹介、統合失調症の疑いにて、服薬することとなった。

Eさん（20代男性） - 4 / 4

服薬後、大声を出すことがなくなり、徐々に外出が増えたり、入浴、歯磨きも以前よりはできるようになってきたが、依然集中が続かず、調子の波もある状態が続いており、デイケアに週3回通い、訪問看護も週1回利用するようになる。

6か月ほど通院、主治医のすすめにより、精神障害者保健福祉手帳を取得、障害者相談支援事業所を通じて、就労移行支援事業所の利用を始める。

発達障害・二次障害

発達障害には、併存障害が少なくない

発達障害か、精神疾患が、二者択一ではなく、発達障害のある人が、精神疾患を併発・併存することもある。

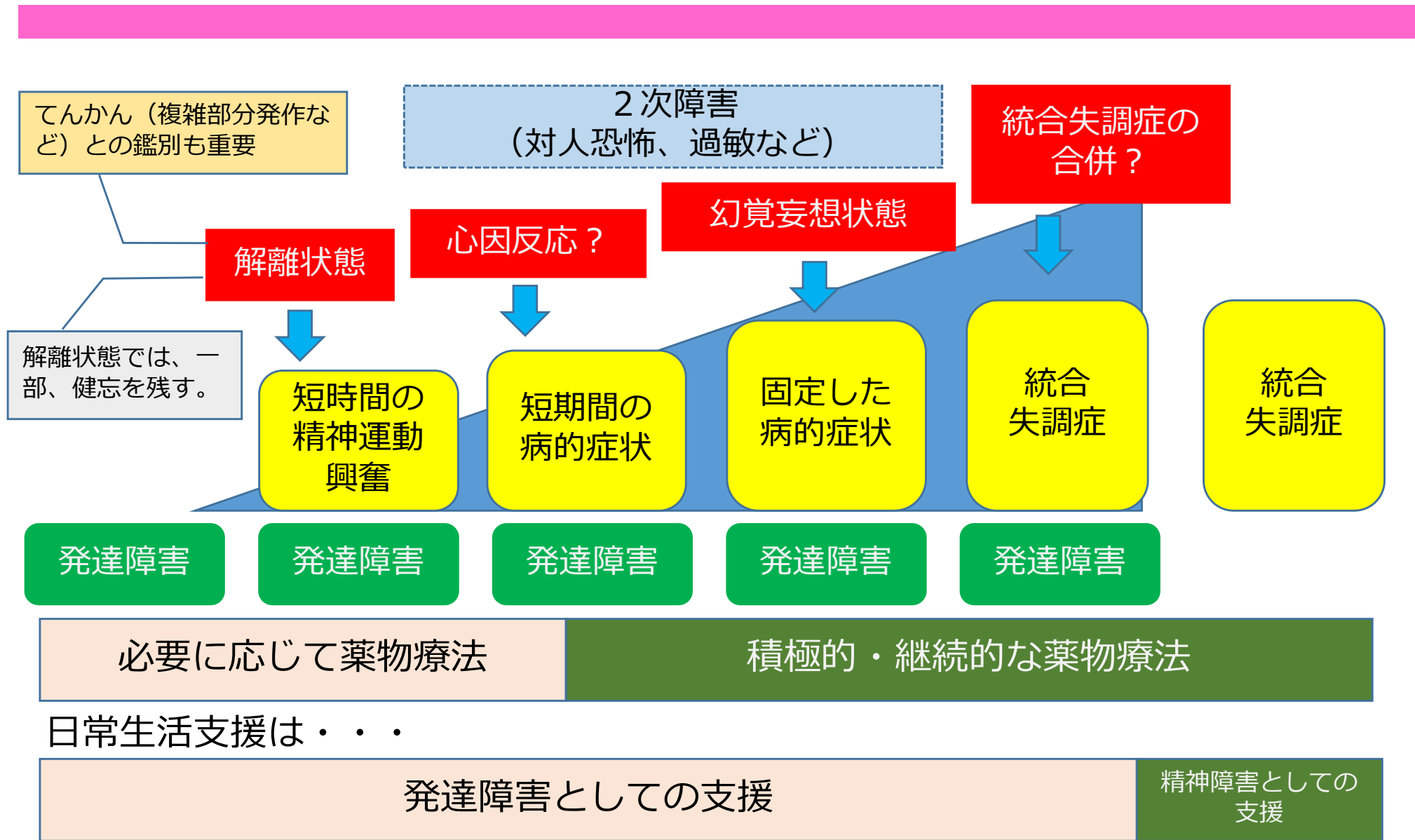
併存症状は、ストレスが高まると、より表面化することもある。

鑑別を要する精神疾患（あるいは、背景に発達障害の存在を疑う）

- 1 統合失調症
- 2 気分障害（躁うつ病）、うつ病、抑うつ反応
- 3 強迫性障害、摂食障害、視線恐怖など
- 4 パーソナリティ障害（境界型人格障害など）
- 5 被虐待児
- 6 PTSD（心的外傷後ストレス障害）
 - ①再体験症状／②回避症状／③現在の脅威への過敏な知覚
 - 複雑性PTSD <自己組織化の障害の存在>
 - PTSD 3症状に加えて、
 - a.感情調整の困難／b.否定的な自己概念／c.対人関係の困難
- 7 その他／月経前症候群（PMS）など

これらの症状が
主訴となることもある。

病的症状（幻覚/妄想など）との合併



Fさん（20代男性） - 1 / 6

保育園の頃から、集団行動が苦手で、一人で遊ぶことが多かった。小学校入学後も落ち着きがなく、先生の指示に従うことができなかった。一方で、自分の興味のあることには集中して、自分が納得いくまで続けていた。うまくいかないと、癇癢を起こし、家族は非常に気を遣っていたという。中学校でも、特定の友達がいる程度で、集団行動は苦手だったが、勉強はできていて休むことはなかった

Fさん（20代男性） - 2 / 6

高校時代は、親しい友達はなく、「学校は面白くない」と言い、時々休むことはあったが何とか卒業、県外の大学に進学した。大学時代は、特にサークル活動などにも参加せず、ほとんど大学と下宿の行き来のみで卒業した。そのまま県外の保険会社に勤務したが、顧客とのコミュニケーションができず上司との関係も悪化した。3年で退職し地元に戻り、家族とは別に1人暮らしを始めた。

Fさん（20代男性） - 3 / 6

その後、ガソリンスタンドなどで働いたが、対人関係のトラブルをきっかけに体調を崩し退職。

この時、精神科を受診し、適応障害（抑うつ状態）の診断を受け通院となる。投薬治療により、抑うつ状態は改善するも、もともとのコミュニケーション障害、聴覚過敏、こだわりなどの特性を認め発達障害（自閉スペクトラム症）の診断を受けている。

Fさん（20代男性） - 4 / 6

その後は、時々買い物に出かける程度で、ひきこもりの状態が続いていた。

3年ほど前から、隣家（もともと関係は良くなかった）の車のドアを閉める音、子どもが階段を上り下りする音などが気にかかるようになり、隣家に苦情を言いに行った。そのとき、言い争いになり、最終的には警察を呼ぶことになったが、警察としても対応ができないとのことで状況の変化はなかった。

Fさん（20代男性） - 5 / 6

それ以降も同様の状況が続き、隣家への被害感情が高まり、自治体の窓口、「隣家がわざと音を立てて嫌がらせをする」「自分が食事をしようとする、と、わざと音を立ててくる」と苦情を訴える。

自治体の職員が隣家に話を聞くと、「自分たちは普通に生活をしている。時々、自分の家に向かって怒鳴り声や大きな音をたててきて困っている。何とかして欲しい」と逆に苦情を訴えられる。

Fさん（20代男性） - 6 / 6

同様の状態が数年続き、時々、本人から自治体窓口へ、隣家に対する苦情の訴えが続いている。最近では、「食事を食べようとすると、わざと音を立ててくる。隣家が自分を見張っている」ということもある。被害妄想様の発言はあるが、一方、身なりは清潔で、毎日入浴、洗濯もし、隣家の人以外とは、普通に穏やかに会話ができています。精神科からは、ここ数年、不眠症治療薬の投与のみ。

知的障害

Gさん（40代女性） - 1 / 3

小中学校の時に、特別支援学級に通っていたらしい。中学校卒業後、工場に就職するも2か月で退職し、以降、短期間で退職を繰り返し、最後は、母の知人が経営する工場で10数年働かせてもらっていた。そこでは一つのことしかできず、多くの配慮を受けていた。しかし、経営者が交替すると、すぐに退職。ここ10年以上はひきこもりの状態が続き、同居する母が本人の生活を支えていた。

Gさん（40代女性） - 2 / 3

数年前より母の認知症状が進行し、近所に住む姉が支援をしていた。母の施設入所を考えるようになり、地域包括支援センターから町に相談があり、当センターを紹介された。本人は、状況が十分に把握できていないが拒否はない。母の入所について、あまり切迫感がない。今までに病院の受診歴はない。姉としては、当面は何とかできるが、経済的な支援が難しいという。

Gさん（40代女性） - 3 / 3

本人の経過から、知的障害の可能性も否定できない。本人の了解も得ることができたので、知的障害者更生相談所に相談、検査を受け、知的障害としての認定をうけ療育手帳が交付される。福祉サービスの利用に関しては、障害者相談支援事業所の介入となり、当センターでは障害年金の申請を支援する。

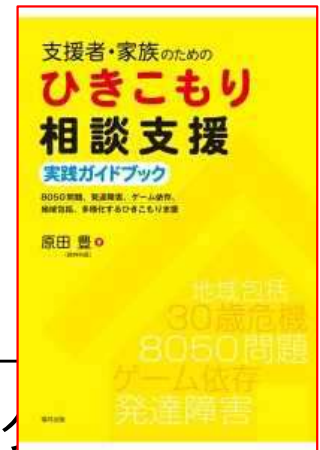
※知的障害でない場合は、精神障害者保健福祉手帳の交付を検討するが、この場合は、医療機関受診の既往がないため、手帳交付まで6か月、年金申請まで1年半を要する。

ありがとうございました。



まだ、ぬくぬくしてたい

鳥取県
「眠れてますか？睡眠キャンペーン」
キャラクター 「スーミン」



＜参考＞

原田豊「支援者・家族のためのひきこもり相談支援実践ガイドブック
～8050問題、発達障害、ゲーム依存、地域包括、多様化するひきこもり支援
～」

(福村出版、2020/10/5)