

ひきこもりの実態と支援

—家族にとっての不登校・ひきこもり—

高田 さやか

キーワード：不登校、ひきこもり、家族会、セルフヘルプグループ

はじめに

大阪市城東区の発達障害児者相談支援事業で、自ら相談に出向けないひきこもりの状態にあるひとを社会資源につなぐ支援を約3年行った。その活動のなかで、長期にわたりひきこもっているひとたちであっても、決して積極的にひきこもっているわけではないということ、親戚づきあいも近所づきあいもないために孤立していること、そのために第三者の介入が非常に重要なカギを握る存在になること、親、それも特に母親がキーパーソンとなることがわかり、これまでの研究では、ひきこもりの実態や支援のあり方について考察してきた¹。

そして、ひきこもっているひとたちのうち、ひきこもりが長期化しているひとにも潜在的に多いと考えられるが、長くひきこもるには、健康、生活資金、家族の3要素²そろっていなければ維持できず、それが一つでも崩れるとひきこもり生活は成り立たなくなる。そしてひきこもりが長期化すると、ひきこもり当事者も家族も高齢化することで、さらなる深刻な問題につながり、それにより両者がさらに追いつめられること、公的な支援の年齢制限により、ひきこもり当事者が39歳を越えると、さらに支援の手から遠ざかってしまうことからますます社会復帰が難しくなってしまう。このことから、ひきこもり支援には早期の支援と柔軟で多様なアプローチと、長期にわたる支援が必要であると述べてきた³。

このように、これまでは不登校・ひきこもりの実態と支援を、筆者のひきこもり支援から得たひきこもりの実態を元に支援者の視点から考察してきた。

本論文では、城東区社会福祉協議会主催の「不登校・ひきこもり親の会 ほっとタイム」と平野区社会福祉協議会主催の「不登校・ひきこもり親の会」での支援者として支援したなかで、家族の視点からみた不登校・ひきこもりの実態と親子関係、家族というひきこもりを取り巻く環境、家族のニーズから家族会での支援方法について考察する。

なお、親の会のルールでは、会で話した内容を外に漏らさないことを掲げているが、個人が特定されないよう配慮することを前提に論文作成に協力していただくことをそれぞれの会です承を得たうえで掲載している。

1. 不登校・ひきこもりとは

不登校とは、文部科学省の学校基本調査⁴では、不登校児童生徒を「何らかの心理的、情緒的、身体的あるいは社会的要因・背景により、登校しないあるいはしたくともできない状況にあるために年間 30 日以上欠席した者のうち、病気や経済的な理由による者を除いたもの」と定義している。不登校児童生徒数は、基本調査の長期欠席児童生徒数によると、2014 年度の不登校児童生徒数は、小学生中学生合わせて 12 万 2650 人である。このうち、小学生が 2 万 5864 人で中学生が 9 万 6786 人と中学生が圧倒的に多くなる。さらに病気、経済的理由、不登校を合わせると 18 万 4712 人で、小学生が 5 万 7962 人、中学生が 12 万 6850 人である。少子化で児童生徒数が減少しているにも関わらず、不登校児童生徒数は増加傾向にある。

ひきこもりとは、2007～2009年度厚生労働科学研究費補助金こころの健康科学研究事業「思春期のひきこもりをもたらす精神科疾患の実態把握と精神医学的治療・援助システムの構築に関する研究」（研究代表者 齊藤万比古）の「ひきこもりの評価・支援に関するガイドライン」が一般的に使用され「様々な要因の結果として社会参加（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）を回避し、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。（他者と関わらない形での外出をしている場合も含む）」とし、原則として統合失調症の陽性あるいは陰性症状に基づくひきこもり状態とは一線を画した非精神症性の現象とするが、実際には確定診断がなされる前の統合失調症が含まれる可能性は低いとしている⁵。

ひきこもりの人口については、2006年度「こころの健康についての疫学調査に関する研究」では、全国で約26万世帯と推計している⁶。一方で、2010年内閣府の「若者の意識に関する調査（ひきこもりに関する実態調査）」では、「ふだんは家にいるが、近所のコンビニなどには出かける」「自室からは出るが、家からは出ない」「自室からほとんど出ない」狭義のひきこもりが23.6万人、「ふだんは家にいるが、自分の趣味に関する用事の時だけ外出する」準ひきこもりが46.0万人で、これらを合わせた広義のひきこもりが69.6万人と推計している。これは、15～39歳5000人を対象として調査して出た結果を同年齢の全国の人口に当てはめて計算したものである⁷。（内閣府[2015] 40）

どちらも調査対象年齢を 39 歳まで、49 歳までと限定しているために、調査対象年齢を拡大すればもっと多く存在する可能性があることから、今後は、39 歳以上のひきこもりを調査する方針を政府が打ち出している。

斎藤は、ひきこもりを「病気以外の理由で、半年間、所属や対人関係を持てなかったらひきこもり」と定義し、本人の内面を問題にせず、外的条件の記述だけに徹底したのは、ひきこもる人の内面の安定した記述が難しいことと、内面の記述が自己診断への誘惑につながってしまうことを避けるため⁸としている。

また、ひきこもることが、健全な人間にとって欠くことのできない能力の一つで、人間の創造性が発揮されるうえで、ひきこもることが重要な意味を持つ。ヴァレリーやブルースト、あ

るいは宮本武蔵や大山倍達の山籠もりの修行なども、ひきこもりの一種と言えなくもない。少なくとも、本質的な創造的行為（鍛錬も含めて）をなすには、ひきこもりの態勢が絶対に欠かせない⁹とひきこもりという行為の視点を変えて、時とひとによっては必要な行為であると広く許容する考え方を示している。また、ひきこもりの大多数を占めてるであろう、ごくありふれたひきこもり青年たちが周囲の状況や葛藤によって追い込まれ、ひきこもり状況が慢性化するとともに、病理性を高めていくような場合こそが問題だ¹⁰として、ひきこもった時点での周囲の環境が影響を及ぼし、当事者にとって好ましくない状況であれば悪化することを指摘している。

さらに、ひきこもりの治療については、治療の当否以外にも、たとえば支援や介入のあり方の倫理性や正当性についても、十分に議論されつくしたとは言えない。さしあたり共有されるべきは、「確信的にひきこもっている人には、直接手を触れるべきでない」という大前提である。ただ経験的には、「確信的に」「のびのびと」ひきこまれる人はかなり少数派であろう。

むしろ、ほとんどのひきこもりの人に共通する葛藤構造は、平たく言えば「ひきこもりたくないのにひきこもってしまう」というものである。システムティックな悪循環の構造の中に取り込まれ、抜け出したくても抜け出せないという状況がそこにある。そのことはわかっているが、だからといって、外からの強引な介入によって、想定される悪循環を壊す権利は、少なくとも治療者には支援者にはない。そもそも「抜け出したいのに抜け出せない」という葛藤の存在自体が、実際に関わってみてからはじめて見えてくることが多い。どうみても困っていることが明らかであっても、助けを求められない限りは、けっして手を出さない。こうした禁欲が守れない人は、ひきこもりの支援に関わるべきではない¹¹と、ひきこもりを支援する際に、ついでに引っ張りだそうとする支援の批判と抜け出したいのに抜け出せない状態への支援の難しさを述べている。これは、実際に支援をしてみるとわかることだが、働かないといけないことはわかっている、年齢を重ねると社会で適応することが難しくなることも十分わかっているが、どうしても外に出られないひきこもりのひとたちの苦悩がみえた。私たちが身を置いている社会にいるひとにとっては何ということのない環境であるために、簡単に踏み出せると思いがちであることを支援者は知っておかなければならない。

2. 不登校・ひきこもりの親の会

城東区社会福祉協議会の「不登校・ひきこもり親の会『ほっとタイム』」は2012年11月から毎月第3土曜日の午後1時半から3時半まで開催している。午前中に「発達障害について考える会『カラフル』」が開催されているので、その延長で残るひともいることから、発達障がい当事者でひきこもり経験もあるひとが参加することがあり、ひきこもり経験者側からの意見を聞くこともできる。

平野区社会福祉協議会の「不登校・ひきこもり親の会」は2014年12月から毎月第1土曜の午前10時から12時まで開催している。午後から「発達障がいについて話し合う会」が開催さ

れている。こちらは、城東区と午前午後のプログラムが逆になっているために、残るひとが少ない。「不登校・ひきこもり親の会」に親が「発達障がいについて話し合う会」に子が参加している親子もいる。

城東区、平野区共に会での約束ごとは、

- ・会で話した内容は秘密厳守
- ・参加者全員が気持ちよく話ができるよう心がける
- ・ひとりで話を独占しないように心配りをする
- ・政治や宗教の布教および勧誘の禁止
- ・聞くだけの参加も可能

で、毎回の会の始まりに再確認する。

参加者は、会での自身の呼び名と子の性別と年齢を書いた名札を着用する。入り口付近には、不登校・ひきこもりに関する情報の資料や障がい者支援事業の資料やパンフレット等が置かれていて、自由に持って帰ることができる。

会の始めには、支援者や社会福祉協議会職員からの話題提供で始まり、参加者数や子の年齢層を確認しながら話し合いのグループ分けの希望を聞く。大抵は、学齢期（18歳未満）と青年期（18歳以上）に分けて、それぞれ支援者が入る。

グループでは、ひとりひとりの自己紹介と前月からの変化や現在の状況などを順に話す。聞くだけの参加も可能であるが、何から話していいのか戸惑いながらも子の状況について話をしている。特に初めての参加者は、話すことで課題を整理したり、再認識することができるように、聞くだけでなく話もしている。

参加者の居住区は、市区を越えて参加するひとも多く、隣接市に家族会がなく、情報も少ない場合には少々遠方でも参加する方もいる。また、城東区と平野区のどちらの会も女性が圧倒的に多く、男性である父親が参加することは希である。そのほかに、叔母や姉、祖母もいるがやはり女性ばかりである。他の家族会では男性の参加者がもっといるということであるが、主催者、の違いなのか立地の問題なのか、男性の参加者が少ない理由も今後の研究のテーマにしたい。

参加者数は、城東区が10人前後、平野区は20～30人の参加がある。午前中の開催の方が、足を運びやすいことと、城東区はひきこもりの親よりも不登校の親の方が多く、平野区は人数が多いため、毎回不登校とひきこもりに分かれて話をするが、およそ半数ずつに分けることができる。開催日時や地域性などによる参加者数等の違いについては、今後の研究の課題である。

3. 不登校・ひきこもりの親からみるひきこもり

図1 不登校の親の語りの分類
不登校

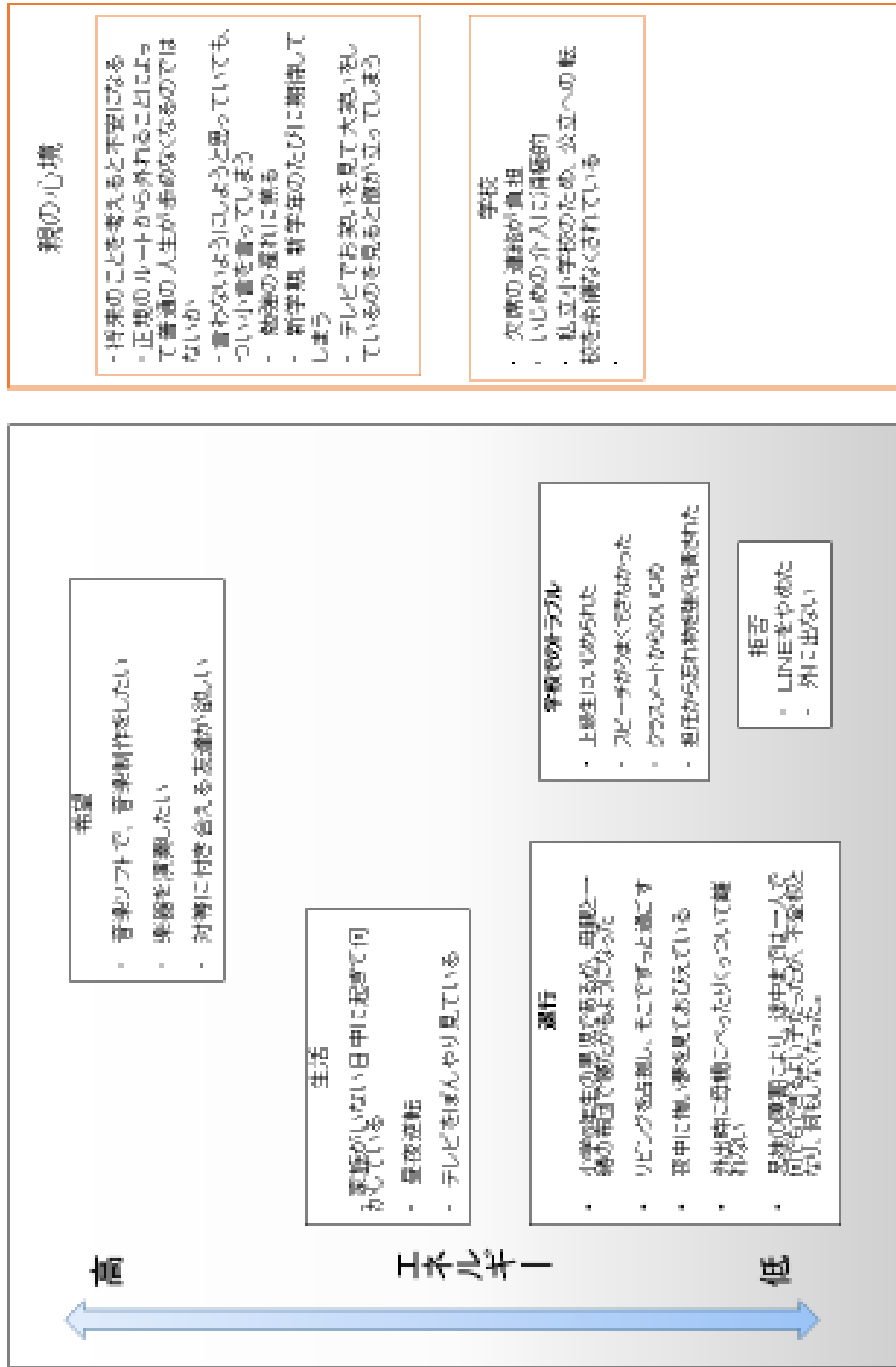
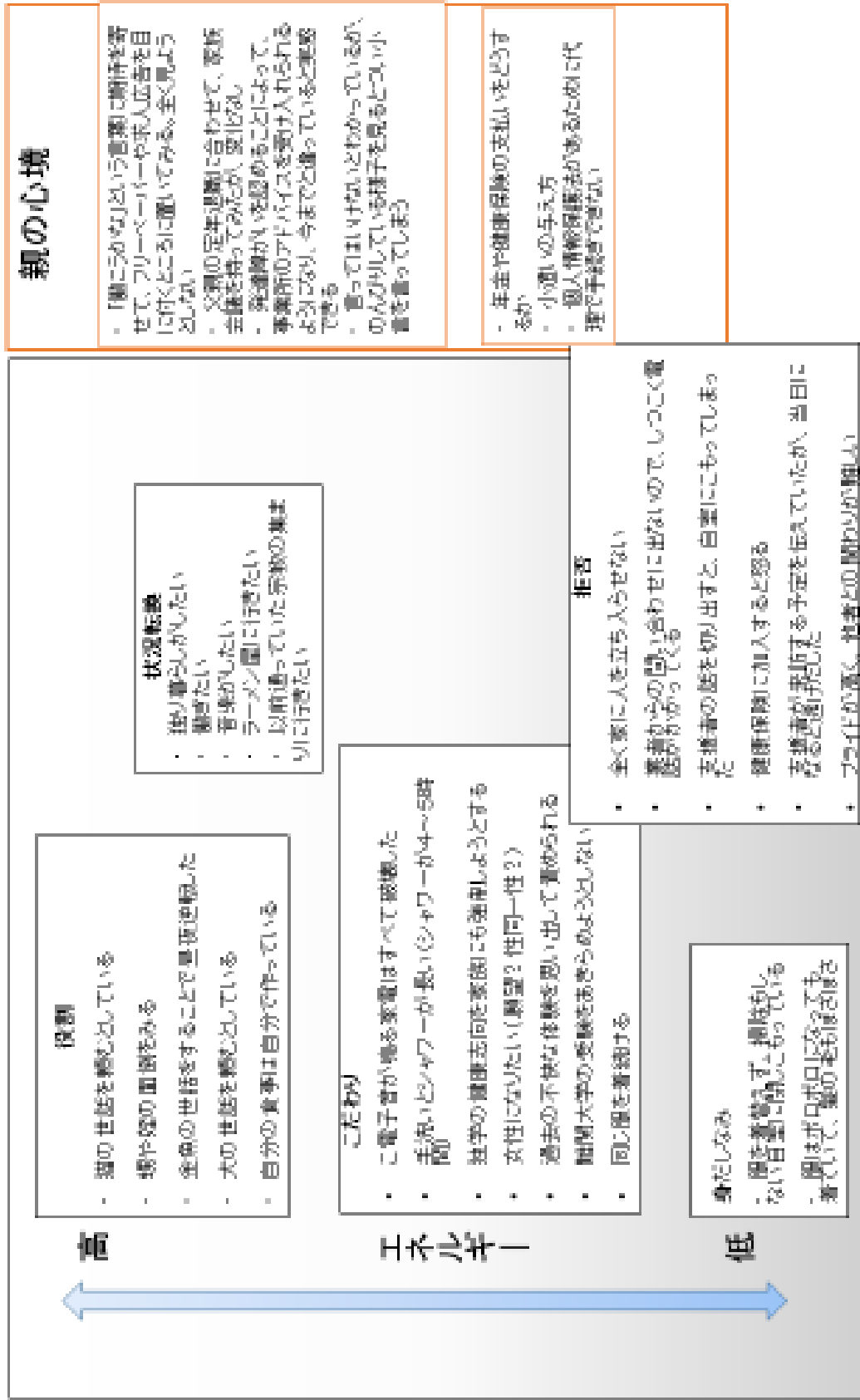


図2 ひきこもりの親の語りの分類
ひきこもり



不登校・ひきこもり親の会での親から語られる不登校・ひきこもりの状況と親自身の困りごとについて図1は、不登校、図2はひきこもりに分類して整理したものである。注意しなければならないのは、親からみた不登校・ひきこもりの状況であるということであるため、当事者思いや真のニーズ、親子関係等は親の主観的なものであることを踏まえておかなければならない。

親の会で出た話をカテゴリーに分け、不登校・ひきこもり当事者のエネルギーの高い状態から低い状態を示し、内容を配置した。親の心境はそれとは分けて、整理した。

不登校については、親自身の葛藤が多く語られており、進路選択や勉強の遅れが切羽詰まっているのに、当事者は家でゆったりしていることにますます焦りを感じるといったことが多い。義務教育であれば、こども相談センター（児童相談所）の教育相談、保健センター、といった相談機関にすでに相談に出向いているが、「本人が来ないことには話にならない」と言われ、家から出られない状況での相談は進まないことが多い。また、「家の居心地がいいから家から出ないので、居心地の悪い家にすべき」や「小学6年生になって親と一緒に布団で寝るのはおかしいので、別々に寝るように」とアドバイスされた話も出た。機関や職員によって不登校に対する誤った認識を持つひともし少なくないことがわかる。特に私立学校では、相談できるところが少なく、学校も不登校を排除（退学を勧める）する傾向にあり、親だけでも行ける相談機関が必要である。

ひきこもりについては、不登校から始まり、ひきこもり歴が長いケースが多く、万策尽きて、「とにかく、アルバイトでもいいから程度生計が立てられるようになってほしい」という話になる。しかし、ひきこもりが長いからか、こだわりや拒否が非常に強く出ていて、他者が介入できる余地はかなり狭く、精神疾患からくるものなのか、発達障がいの傾向からくるものなのか、家庭環境からくるものなのか、あるいはこれらの要因が複雑に絡み合っているのかの見極めが非常に難しい。

4. 不登校・ひきこもりの親のニーズ

家族会に参加する親が会に何を求めているのかについては、ないとわかっているにもかかわらず、不登校・ひきこもりに対する特効薬であるといえる。それだけ親が疲弊していることや定年退職を迎えて経済的に切羽詰まっていたり、子の年齢が30代後半を迎えて社会復帰が遠ざかっていく焦りが背景にある。

それと同時に、ひきこもりについて相談できるひとがいないことから、家族会で息抜きをしたいという思いも伺える。特に家族会終了後に残って他の参加者と話をしているひとが多数である。

会の開催に合わせて、臨床心理士や元ひきこもりの親、障がい児支援機関、ひきこもり支援事業者など様々な支援者が入るために、専門職からの解決の糸口を探ろうとしている。支援者

の中には、ひきこもり支援事業を立ち上げているひともいて、第三者が入り込めるようにひきこもり当事者に話を切り出すようにすることや親自身が変わることを求める支援を行っていたが、親自身が課題を突きつけられて、その課題を実行しようとしたときの影響におびえていて、すでに逃げ場のない状態からさらに追いつめられているように見える。このことから、支援者が課題を出すことで、親が支援者を頼る構図が形成されて、依存傾向となる。当事者同士がお互いの苦しさを分かち合ったり、互いにアドバイスするセルフヘルプの支援をサポートするのか、支援者のアドバイスを中心とするのかについて、支援者が共通認識を持つ必要がある。

5. 親からみた不登校・ひきこもり

不登校・ひきこもりの親の心境についてももう少し掘り下げてみる。

[不登校]

・焦燥感

正規のルール（皆と同じ）から外れることで、社会に出るのが遅れたり、進学に影響するので、今後の人生に大きく影響する前に何とかしたいという焦りとなかなか動こうとしない苛立ちを抱えている

・困惑

今まで、何の問題もなかったように思えるうえ、家の中ではこれまでと変わらないように見えるゆえに、なぜ学校に行けないのかが理解できない

・後悔

不登校の当初は、無理やり登校させようとあの手この手でしたものの効果がなかった。今思えば無理に行かせようとしたことでかえって頑なになったのではないか

・将来への不安

勉強の遅れが進路選択を狭め、職業選択にも影響するのではないかという不安

・自責の念

なぜ、もう少し早く変化に気づいてあげられなかったのか、ただ、思い出しても思い当たる節が見当たらない

[ひきこもり]

家族会での話し合いに出る内容から親が苦しんでいることは、

・ひきこもり状態の悪化

これまで様々な手を尽くしてきたが、効果がないばかりかこだわりがひどくなる、コミュニケーションが図れなくなるなどますます悪化していく。また、どうしても一緒に過ごす時間が長いために、親子の距離が近くなり、親子関係も悪化している。

・あきらめ

ひきこもり期間が5年 10年と長くなり、何をしても効果がみられないことと親自身の子に

向き合う体力の衰えによるあきらめ

- ・自責の念

自分の育て方に何が影響したのか、何が悪かったのか、もっと早くに変化に気付けたらという自責の念

- ・後悔

そのときはわからなくても、今振り返ってみると、あの時もっと何かできたのではないかと、もっと早く理解できれば、障がいに気付ければ、手が打てたのではないかと後悔

- ・期待

わずかな変化に「これでひきこもりが終わるのではないかと」と大きな期待を抱くが、期待が外れてしまう

親の会に参加することで、我が子に合った支援が見つかるのではないかと、何かが変わるのではないかと期待

- ・焦燥感

親と子が年齢を重ねることによって、「早く何とかしなければ」という焦りと変化の兆しのなさに苛立ってしまう

- ・過去、あるいは現在の子の家庭内暴力・暴言へのおびえ

現在は直接暴力を振るわれていないとはいないが、破壊はある。しかし、過去の一番状態の悪い時期に暴力があった場合には、いつ爆発するのかとおびえている

- ・将来への不安

ひきこもっている子と自分たち親自身の将来への経済的、生活の見通しへの不安

- ・困惑

子どもの頃の不快体験を思い出しては繰り返し言われ、覚えがないことや今更どうすることもできないという困惑

特に不快体験については、非常に細かい状況をえているようで、その時の不快感が処理できていないことや記憶の明確さに発達障がいの要素がうかがえる。さらにひきこもり当事者の焦りが親への攻撃へと形を変えているともいえる。

このように、不登校とひきこもりでは差があり、しかもそれぞれの思いが交差し複雑に絡み合っている状況である。

6. 不登校・ひきこもりの親への支援

吉田は、精神科医としてカウンセリングで、ケース・バイ・ケースとしながらも親は子どもの問題に悩んで悩み抜いた上でカウンセリングを訪れる。できれば自分で何とかしたいと考え、よかれと思って手を尽くす。ところが、事態は悪化する一方で、藁にもすがる気持ちで相談に来る。

しかし、万策尽きたと思っても、親ができることは必ずある。ポイントは親子関係だ。子どもの問題行動が長引くか、回復に向かうかは、親の子どもへの接し方にかかっている¹²と親子関係を指摘し、例に挙げたケースでは、母親に「下宿屋のおばさん」と思って接するようアドバイスしている。つまり、子から一歩離れて接することを言っている。

さらに、親の接し方が間違っていたら、子どもの問題行動はますます深刻な状態に陥りかねない。親は子どものためになると思っているのに、それが逆効果になることがある。万策尽きたと思ってカウンセリングを訪れるケースでは、実際にそういうケースが少なくない。相談に見えた親には頭を切り換えてもらい、子どもに対する接し方を変えるようアドバイスすると、子どもの問題行動がおさまリ、やがて回復に向かう。

大人同士なら、接し方を変えると相手の態度が変わることは当たり前なのに、自分の子どもになると、そうは考えようとしない。子どもが一人前の人格を持った人間であることを忘れて¹³いる。

そして、不登校やひきこもる子について、世間でいう素直な子は、親の言いつけを守り、周囲の期待に応えようとする子どものことで、人に逆らったり、そっぽを向いたり、自己主張したりしない。自分なりの考えや感情があっても、それを表に出すと親を悲しませるとか、教師の期待を裏切るといった気持ちから、自分を抑えているのだ。

これを心理学で「過剰適応」という。

人が周囲に適応することは必要だが、70パーセントぐらいは周囲に合わせ、30パーセントぐらいは自分の世界があって、ちょうどバランスがとれる。ところが、過剰適応は周囲に合わせようとする比率が、80パーセント、90パーセント、ときには限りなく100パーセントに近いレベルに上昇している。自分の考えや感情を抑えることで、周囲に合わせようとするのだ。

しかし、人は自分を抑えきれものではない。会社では上司に従順な社員が同僚と酒を飲めば上司に対するグチをこぼし、夫に貞淑な妻が友人との長電話で自分の夫の悪口を言うなどして、何とか精神的なバランスをとっている。

大人ならそうした知恵もあるが、過剰適応している子どもは吐き出し口がない。”素直な子”であればあるほど、友だちにグチをこぼしたりしない。そんな無理はいつまでも続かないから、いつかどこかで破綻する。それが不登校や引きこもり、親への反抗や家庭内暴力という形で現れる。

そういう意味で、素直な子ほど危ないのだ¹⁴と述べている。

親の会でも「成績がよかった」「下に兄弟の面倒をみないといけない親を気遣っている」「幼いころからなんでもできた」といた話がでて、手のかからない素直ないい子がある日突然不登校になったという話が出る。親からすれば、親の言うことをよくきく子だったのが、初めて言うことを聞かなくなつて困っているという話である。不登校のなかでもこのケースは、親の対応の改善や時期がくれば比較的抜け出せると思われる。

7. 親支援へのあり方

不登校歴があつてひきこもりにつながっているひと、学生生活は目立った問題なく過ごしていたが、社会人になってからひきこもりになったひと、発達特性を抱えて不登校やひきこもりになっているひと、不安が増強されて暴力や暴言を家族に向けているひと、二次障がいを伴っていると推定されるひとと様々な過程を経て不登校・ひきこもりに至っている。

今回は親の視点から不登校・ひきこもりの実態を分析したが、親からみると、不登校やひきこもってから大きな出来事と捉えていることが多いが、「夜中に怖い夢を見て飛び起きる」「ひとの視線が怖い」といった当事者の訴えがあるように、実はそれ以前に小さな出来事がたくさん起こっており、違和感、不快な感情、失敗、叱責を受けるなどの体験が積み重なった結果であるといえる。

親の会に参加していると「学校に毎日通うべきだ」「難関大学に合格する」「私立小学校に通わせる」といった親の価値観を知らず知らずのうちに押し付けてしまっていて、子が親の期待やプレッシャーから抜け出せなくなっていることがわかる。必然敵に不登校になっている現状から「学校に毎日通うのが当たり前だと疑ったことがなかった」と顧みるものの、親が描いている子の人生設計をまだあきらめきれず、「こうでなければならない」「こうするべきだ」「今ならやり直して間に合うのではないか」といったわずかな望みを抱いている。

また、価値観だけでなく「これまで、失敗しないように親が先回りしてきた」という発言にその場の出席者が当然といったようにうなずいている場面もあった。日常の忘れ物はもちろん、中学の修学旅行の持ち物も親が用意して鞆に詰めたことに何の違和感も抱いていなかったのがある。他によく出る話題に、子が何か始めようとする「参考書、学校案内、求人広告などを見えるところに置いたりしたが、見向きもせず、がっかりきた」がある。量や内容を知ることができないが、相当なプレッシャーを感じる行動だといえる。おそらく、親が気づいていない先回りをもっとあつて、自由に動けず苦しんでいる子も多いのではないかと。

このように、親と子の関係や親の関わり方そのものを見直す必要もあるといえる。子の人生を慮ることは親として当然であるが、あまりに過干渉になっていたり、先回りをしすぎたり、過大な期待やプレッシャーをかけすぎたり、「いい子」だから親の期待を裏切らないようにしている子の本当の姿を見る力を養うことと、知らず知らずのうちに「子のために」と追いつめてしまっていることがあると自覚してもらえらるような支援が必要だといえる。

不登校やひきこもりになっている現状だけでなく、これからをどうするかが重要ではあるため、だからといって親だけを責めても何も変わらない。家族会に参加している時点で、家族の中で葛藤を経て、様々な相談機関に相談に行き、それでもどうしようもなくなって、藁をもつかむ思いで訪れる場所であること、これまでに夫や祖父母から責められたり、学校とのやりとりに疲れ果て、子育てに自信をなくし、子どもの心が読めなくなっている状態をねぎらいながら、新たな力を得て子に向き合う場として必要な場所である。

おわりに

不登校・ひきこもり親の会には、相談する相手も場所もない状態で途方にくれているひとが参加していることが多い。ところが、会が終わってさらに他の参加者と話をしていると、安心した表情が見受けられる。親の会がいかにか不安を吐き出し、気持ちを共有できることで、同じような状況にあるひとに出会えることがいかに重要かがわかる。このような会を持続させるために何が必要なのかについて、今後研究していく。

また、今回の研究対象が社会福祉協議会主催の親の会のため、臨床心理士やひきこもり支援者など様々な職種、時には障がい児者支援事業スタッフや若者自立支援事業のスタッフなどが支援に入ることが可能である反面、毎回支援者の人数が不安定となるところが欠点でもある。しかし、社会福祉協議会だからこそ活かせるネットワークによって、講演会や勉強会も開催できるところが利点でもある。

このことから、今後は、城東区と平野区の不登校・ひきこもり親の会に参加している親が何を求めてこの両会を選んだのか、区外なら会の情報をどのように手に入れたのかについて研究をさらに進めていく。

【参考文献】

- 池上正樹 (2010) 「ドキュメントひきこもり「長期化」と「高年齢化」の実態」 宝島社
- 池上正樹 (2015) 「大人のひきこもり 本当は「外に出る理由」を探している人たち」 講談社
- 一般財団法人厚生労働統計協会編・発行 (2016) 「国民の福祉と介護の動向・厚生指標 増刊・第63巻第10号 通巻第992号」
- 岡田尊司 (2012) 「発達障害と呼ばないで」 幻冬舎
- 斎藤環 (2016) 「ひきこもり文化論」 筑摩書房
- 内閣府 (2015) 「平成27年版子供・若者白書」 日経印刷
- 内閣府 (2016) 「平成28年版子供・若者白書」 日経印刷
- 星野仁彦 (2011) 「発達障害を見過ごされる子ども 認めない親」 幻冬舎
- 星野仁彦 (2010) 「発達障害に気づかない大人たち」 詳伝社
- 吉田勝明著 (2011) 「不登校カウンセリング」 IDP出版
- 齊藤万比古研究代表「ひきこもりの評価・支援に関するガイドライン」厚生労働科学研究費補助金こころの健康科学研究事業「思春期のひきこもりをもたらす精神科疾患の実態把握と精神医学的治療・援助システムの構築に関する研究(H19-こころ一般-010)」(2018年2月25日アクセス) <http://www.zmhwc.jp/pdf/report/guidebook.pdf>
- 政府統計の総合窓口 e-Stat 学校基本調査 年次統計 14 理由別長期欠席児童生徒数(昭和34年～平成26年) 総務省統計局 (2018年2月25日アクセス) <https://www.e-stat.go.jp/stat-search/files?page=1&layout=datalist&toukei=00400001&>

[tstat=000001011528&cycle=0&tclass1=000001021812&second2=1](https://www.e-stat.go.jp/stat-search/files?page=1&layout=datalist&toukei=00400001&tstat=000001011528&cycle=0&tclass1=000001021812&second2=1)

<注>

- 1 高田さやか (2014) 「不登校・ひきこもり支援の一考察—城東区発達障害児者相談支援事業と不登校・ひきこもりの親の会の事例より—」 大阪市社会福祉研究第 37 号
- 2 長期ひきこもりにはこの 3 要素がそろっていなければ成り立たず、さらにそれぞれのバランスがとれていることも重要である。
- 3 高田さやか (2017) 「ひきこもりの実態と支援—長期ひきこもりの事例を中心に—」 夙川学院短期大学『研究紀要』第 44 号
- 4 政府統計の総合窓口 e-Stat 学校基本調査 年次統計 14 理由別長期欠席児童生徒数 (昭和 34 年～平成 26 年)
<https://www.e-stat.go.jp/stat-search/files?page=1&layout=datalist&toukei=00400001&tstat=000001011528&cycle=0&tclass1=000001021812&second2=1> 総務省統計局
- 5 齊藤万比古研究代表「ひきこもりの評価・支援に関するガイドライン」 厚生労働科学研究費補助金 こころの健康科学研究事業「思春期のひきこもりをもたらす精神科疾患の実態把握と精神医学的治療・援助システムの構築に関する研究 (H19-こころ一般-010)」 <http://www.zmhwc.jp/pdf/report/guidebook.pdf>
- 6 同上
- 7 内閣府 (2015) 「平成 27 年版子供・若者白書」 日経印刷 p.40
- 8 斎藤環 (2016) p.45
- 9 同上 p.24
- 10 同上 p.26
- 11 同上 p.36
- 12 吉田勝明著 (2011) 「不登校カウンセリング」 IDP出版 p.26
- 13 同上 p.27
- 14 同上 p.30