

市民の生活等に関する調査（ひきこもりに関する実態調査）の 実施結果報告《概要版》

1. 実施概要

札幌市では、社会的孤立を経験する市民とそこそご家族の生活実態やニーズを立体的に捉えるため、令和7年11月～令和8年1月にかけて、4つのアンケート調査を実施しました。

本報告におけるひきこもりの定義は、従来の「就学や就労、交遊などの社会的参加を避けて、原則的には6か月以上にわたって概ね家庭にとどまり続けている状態」という定義から、“6か月以上にわたって”という期間の条件をなくし、最新の国の指針に基づいた「広義のひきこもり」の状態にある方としています。

＜広義のひきこもり＞

①自室からほとんど出ない、②自室からは出るが、家からは出ない、③近所のコンビニなどに出かける、④趣味の用事のときだけ外出する、のいずれかに該当する方。（他者と交わらない形で外出をしてもよい。）

※詳細な条件については、実態調査報告書本編3ページをご覧ください。

(1) 無作為抽出調査

市民のひきこもりに関する各種推計値、生活実態や意識等を広く把握し、適切な相談・支援につなげるための施策を検討する基礎資料の作成を目的として実施。

- 調査対象：札幌市在住の15歳以上64歳以下の方約1,191,000人のうち、
無作為抽出4,000人
- 回収状況：回収数1,505人、回収率37.6%

(2) 当事者及び家族向け調査

ひきこもり状態にある本人及び家族の生活状況や相談機関の利用状況等を把握し、より安心して相談できる環境を整備するための施策を検討する基礎資料の作成を目的として実施。

- 調査対象：札幌市内の支援団体の利用者（当事者又はその家族）127人
- 回収状況：回収数79人、回収率62.2%

(3) 関係機関向け調査

ひきこもり当事者及びその家族がいる世帯と関わる機会があると思われる機関における対応状況等を把握し、関係機関による効果的な相談支援について検討を行うための基礎資料の作成を目的として実施。

- 調査対象：ひきこもり当事者やその家族がいる世帯と関わる機会があると思われる関係機関236か所（地域包括支援センター、障がい者相談支援事業所等）
- 回収状況：回収数87か所、回収率36.9%

(4) 8050問題に関する調査

ひきこもりの長期化・高齢化等の社会情勢の変化を踏まえ、「8050問題」が生じている可能性がある世帯及び将来的にリスクが生じる可能性がある世帯への適切な相談・支援について検討を行うための基礎資料の作成を目的として実施。

- 調査対象：30～59歳の子と同居する60～89歳の親約48,000人のうち、
無作為抽出1,000人
- 回収状況：回収数503人、回収率50.3%

2. 結果概要

(1) 無作為抽出調査

① 推計数と単身孤立世帯について

■ 社会的孤立は「誰にでも起こりうる」地域社会の共通課題

15～64歳で計 22,692人の市民が、広義のひきこもり群にあると推計されました。（平成30年調査結果を、広義のひきこもり群に置き換えた推計人数19,823人）

【札幌市における「広義のひきこもり」年代別推計数（住基台帳人口に基づく推計値）】

年代区分	推計数・構成比	平成30年度調査の 同条件での推計数
15歳～39歳	12,428人（構成比 54.8%）	6,604人
40歳～59歳	6,583人（構成比 29.0%）	8,128人
60歳～64歳	3,681人（構成比 16.2%）	5,091人
合計	22,692人	19,823人

■ 一般群と大きく異なる独居の実態

広義のひきこもり群の多くは、一人で暮らす「単身世帯」であり、孤立するおそれがあることが確認されました。

【単身世帯（一人暮らし）の割合の一般群との対比】（Q3）

年代・対象区分	広義のひきこもり群 割合（%）	一般群 割合（%）
15～39歳	53.8	22.1
40～59歳	66.7	17.8
60～64歳	66.7	20.4

② 情報源の違いと相談相手の不在

■ デジタル対応の世代差

自宅における普段の過ごし方は、年代によって違いがあります。広義のひきこもり群において、若者7割がインターネットを利用する一方、年齢が上がるにつれ、テレビを見る割合が高まっています。

【広義のひきこもり群における自宅でのインターネット等利用率（複数回答）】（Q9）

年代区分	インターネットを利用 割合（%）	スマートフォンで SNSやLINE等を利用 割合（%）	テレビを見る 割合（%）
15～39歳	69.2	53.8	30.8
40～59歳	55.6	33.3	55.6
60～64歳	0.0	16.7	83.3

■ 不安・つらさの深まりと、相談できる人の不在

広義のひきこもり群の15～39歳のうち61.5%が「心につらい感じ、苦しい感じ」を抱え（Q13-4）、84.6%が「収入や生活資金」に不安感を持っています（Q10）。一方で、半数近くの若者が「相談相手がいない」と回答しています。

【広義のひきこもり群が日常生活において不安や悩みに思っている事柄】

(Q10、主な回答、複数回答)

対象区分	収入・生活資金	自分や家族の健康	学業や仕事	親の介護
15～39歳	84.6%	53.8%	53.8%	7.7%
40～59歳	77.8%	44.4%	11.1%	33.3%
60～64歳	33.3%	16.7%	0.0%	33.3%

【日常生活の悩みを「相談する人はいない」と答えた割合】(Q11)

対象区分	広義のひきこもり群 割合 (%)	一般群 割合 (%)
15～39歳	46.2	15.2
40～59歳	11.1	13.6
60～64歳	16.7	13.1

- ☆ 広義のひきこもり群においても、若い世代ほどインターネット等を利用し、多様な情報に触れているが、15～39歳では一般群と比較して相談相手がいない人の割合が3倍となっています。

中高年層において、相談相手がいる人が一般群とほぼ同じ割合という状況となっており、明らかな違いが出ています。

③ ひきこもり状態への認識に関すること

■ 「ひきこもりは誰にでも起こり得る」が「自分は大丈夫」

一般的な認識として、ひきこもりは誰にでも起こり得るが、自身はあまり可能性を感じていないとの結果であり、社会的なつながりを持つ中で、自身のこととして想像しにくい状況がうかがえます。また、人に言いづらいという答えが一定程度あり、困難に直面した時に相談できず、孤立する可能性を含んでいます。

【「ひきこもり」という状態について、どのような印象・考えを持っていますか】

(Q18-4、主な回答、複数回答)

対象区分	誰にでも起こり得る	つらい経験がある	人に言いづらい
15～39歳	71.6%	49.3%	34.0%
40～59歳	76.0%	38.3%	30.0%
60～64歳	71.4%	30.8%	30.3%

【ご自身がひきこもり状態になる可能性があると思いますか】 (Q18-6、主な回答)

対象区分	可能性がある	少し可能性がある	あまり可能性はない	可能性はない
15～39歳	10.9%	15.7%	29.6%	26.7%
40～59歳	8.0%	11.6%	32.5%	29.8%
60～64歳	5.4%	13.0%	34.6%	34.6%

(2) 当事者及び家族向け調査

① ひきこもりのきっかけ、期間、社会参加へのステップ

■ 社会から距離を置くことになった「きっかけ」と長期化

札幌市内の支援団体を利用している当事者調査（有効回答79人）において、若年層では「学校でのつまずき（不登校）」が、中高年層では「就職後の職場での人間関係やハラスメント、失業・離職」といったことが契機となって、ひきこもりに至っているとの回答割合が高くなっています。

【ひきこもり状態に至った主なきっかけ（複数回答）】(Q10) ※現在ひきこもり群を抜粋

年代区分・きっかけ内容	割合 (%)
15～39歳：不登校（小・中・高校等）	40.6%
15～39歳：人間関係がうまくいかなかった	28.1%
15～39歳：就職できなかった	18.8%
40～59歳：人間関係がうまくいかなかった	52.9%
40～59歳：失業・離職した	41.2%
40～59歳：いじめ、ハラスメントを受けた	41.2%

【現在ひきこもり群におけるひきこもり状態の継続期間「10年以上」が占める割合】(Q11)

年代区分	割合 (%)
15～39歳	40.6%
40～59歳	94.1%

■ 社会参加に向けて：一步を踏み出す支え

かつてひきこもり状態にあり、現在は改善した経験を持つ方々（過去ひきこもり群）が、行動を起こしたきっかけと役立った事柄です。

【社会的孤立の状態から「改善した」と感じる際に役立ったこと（複数回答）】(Q15-1)

対象・内容	割合 (%)
15～39歳：家族や親戚の助け	72.7%
15～39歳：専門窓口に行って相談したこと	63.6%
40～59歳：専門窓口に行って相談したこと	50.0%
40～59歳：時間がたって状況が変化したこと	50.0%

☆ ひきこもりに至るきっかけは世代により異なりますが、一步踏み出すためには、家族支援を行いつつ、早期に相談につながることで継続的な関係維持が、長期間の孤立を防ぐと考えられます。

② 相談の評価と心のブレーキ

■ 一人で悩まず相談につながることの効果

当事者のうち、特に15～39歳では相談した人の多くが、心理的な孤立感がやわらぐなどの効果を実感していますが、40歳以上では相談結果に必ずしも満足していない実態も見られます。

【関係機関に相談した際の実感・気持ち（複数回答）】(Q17-3) ※現在ひきこもり群を抜粋

実感・気持ちの内容（対象年代）	割合（％）
15～39歳：一人で考えるより良かった	65.5%
15～39歳：親身になって相談に乗ってくれた	51.7%
15～39歳：精神的な助けになった	48.3%
40～59歳：家族に話せないことが話せた	28.6%
40～59歳：精神的な助けになった	28.6%
40～59歳：有益な情報は得られなかった	28.6%
40～59歳：望むような支援はなかった	28.6%

■ 相談へのハードル

当事者からは、相談しても解決できない、相談先がわからないという回答が多くみられました。

【相談することができない、または相談したくない理由（複数回答）】(Q19)

※現在ひきこもり群を抜粋

対象年代・理由内容	割合（％）
15～39歳：相談しても解決できないと思う	40.6%
15～39歳：相手にうまく伝えられない	31.3%
15～39歳：どこに相談したらよいかわからない	28.1%
40～59歳：相談しても解決できないと思う	58.8%
40～59歳：どこに相談したらよいかわからない	41.2%
40～59歳：自分の欠点や失敗を悪く言われそう	35.3%

■ 本人が「これなら相談したい」と望む相手や条件（Q18：複数回答で多かったもの）

- ・「本人の意向、ペースに合わせて支援の相談ができる」
- ・「相手が同じ悩みを持っている、または持っていたことがある」
- ・「無料で相談できる」
- ・「何度でも同じ内容であっても相談できる」

☆ 相談によって心理的負荷が軽減される一方で、『解決できない』という諦めが支援への障壁となっています。相談への『心理的ハードル』を下げる工夫が必要になっています。

(3) 関係機関向け調査

■ 地域の多くの専門機関が、社会的孤立を把握

地域住民を直接支える最前線の福祉現場（地域包括支援センター、障がい者相談支援事業所など）を対象とした実態調査（回答87か所）の結果です。回答があった地域の福祉現場が、ひきこもりを身近な地域課題として受け止めています。

【機関の担当区域内に、ひきこもり状態の人が「いる」と回答した割合】(Q2)

専門機関・相談窓口種別	割合（％）
地域包括支援センター	84.6%
障がい者相談支援事業所（委託相談）	93.8%
指定特定相談支援事業所（委託を除く）	58.8%
市区社会福祉協議会	63.6%

■ 専門機関が感じる課題

地域の専門スタッフが最も課題として感じていることは、「本人につながらない」こと、及び「ひきこもり支援の具体的なノウハウの不足」です。

【相談・支援において、現場の専門職が「課題」と感じていること（複数回答）】(Q10)

機関区分・具体的な課題内容	割合（％）
「家族とはつながるが、本人につながらない」（障がい者相談）	81.3%
「家族とはつながるが、本人につながらない」（地域包括）	76.9%
「支援知識や具体的なノウハウが足りない」（市区社協）	63.6%
「支援知識や具体的なノウハウが足りない」（地域包括）	65.4%

【職員が「特に理解を深めたい」と回答した事柄のうち「ひきこもり支援の具体的なノウハウ」を選んだ割合】(Q11)

専門窓口・機関名	割合（％）
地域包括支援センター	88.5%
障がい者相談支援事業所	87.5%
指定特定相談支援事業所	76.5%
市区社会福祉協議会	81.8%

- ☆ 多くの相談窓口がひきこもりの実態を把握しつつも、本人への直接的アプローチに苦慮しているという現場の状況がわかりました。本人が必要とする支援につながるため、専門機関が連携し、それぞれが持つ強みを活かしながら支えていくことができる体制づくりが課題となっています。

(4) 8050問題に関する調査

■ 複合的課題を有する親子世帯の高齢化

同一世帯に30～59歳の子を持つ60～89歳の親（有効回答503人）に対する実態調査の結果です。約15%の方が世帯にひきこもり状態の方がいると回答しており、親自身の高齢化とともに、子のひきこもり期間も長期に及び、自身の収入に頼って暮らしていることに、将来的な不安を抱えている実態がうかがえます。

【ひきこもり状態の方がいると答えた割合】(Q10)

対象世帯・項目区分	割合（％）・世帯数
すべての世代	14.9％ ・ 75世帯

【高齢の親から見た、同居する子の状況】(Q12・Q16)

対象世帯・項目区分	割合（％）
80代の親世帯：同居する子の年齢が50代	77.8％
80代の親世帯：子のひきこもり継続期間が10年以上	55.6％

【日常生活において、高齢の親が抱いている将来の不安（複数回答）】(Q21)

親の年代・具体的な不安内容	割合（％）
60代の親：「収入や生活資金」への不安	93.8％
70代の親：「自分や家族の健康」への不安	77.3％
80代の親：「自分や家族の健康」への不安	61.1％

■ 親が抱く不安と、相談へのハードル

親自身が最も心配しているのは「将来的な生活（住まい、お金、介護）」のことです。しかし、4割以上の親は「誰にも言えない」まま抱え込んでいることがうかがえます。

【子のひきこもり状態について「相談したことがない」割合】(Q19)

対象親世帯の年代	割合（％）
60代の親世帯	43.8％
70代の親世帯	45.5％
80代の親世帯	44.4％

【相談をしない、誰にも打ち明けられない理由（複数回答）】(Q20)

親の年代・理由内容	割合（％）
60代の親：「相談しても解決できないと思うから」	38.5％
60代の親：「どこに相談したらよいかわからないから」	38.5％
70代の親：「相談しても解決できないと思うから」	37.5％
80代の親：「相談しても解決できないと思うから」	50.0％

☆ 8050世帯に関しては、介護保険サービスや医療など関わっている機関が多いことから、家族の課題を早期発見し、福祉現場が自信を持って支援へつなげられるよう、関係機関での情報共有と連携体制の強化が必要です。高齢者である親が安心できる仕組みづくりが求められています。

3. 今回の調査で見えてきた主な課題

- **単身世帯への対応**

広義のひきこもり群の多くが単身世帯であり、孤立化を防ぐ対策が必要となっています。

- **専門窓口の認知不足、情報源の違いと相談相手の不在**

広義のひきこもり群のうち、若年層（15～39歳）の46.2%が「相談する人はいない」と回答しているのに対して、40歳以上では平均で14%程度となっています。

また、高年齢層ではインターネット利用が少なく、情報の収集手段が年齢層によって、はっきりと分かれています。このことから、情報収集手段に対応した広報活動によって、相談先を周知することが必要となっています。

- **長期化する孤立と当事者の心理的なハードル**

当事者及び家族向け調査のうち、現在ひきこもり群の40～59歳では社会的孤立期間が10年以上に及ぶ割合が94.1%に達しており、当事者の5割以上が「相談しても解決できないと思う」という諦めから、相談支援につながりにくくなっています。このことから、相談へのハードルを下げる工夫が必要となっています。

- **将来への不安と福祉現場のノウハウ不足**

8050問題に関する調査のうち、高齢の親の4割以上が、子の孤立を「誰にも言えない」まま抱え込んでいます。

地域の福祉現場も「家族とはつながるが、本人につながらない」点を課題と感じており、また、ひきこもり支援の具体的なノウハウ不足に直面しています。このことから、相談窓口の案内や、関わっている機関の方（支援者）への相談窓口の周知・支援の方法の共有などが必要となっています。

あなたと地域をつなぐ「相談・交流窓口ガイド」

■ まずは、あなたのペースで。お気軽にお知らせください。

札幌市では、お名前を明かさず（匿名）に、電話やメール、オンラインからお話しできる体制を整えています。ご本人、ご家族、または地域の方など、どなたからの相談にも対応いたします。

■ ひきこもりに関する専門の相談窓口（まずは電話やメールから）

【札幌市ひきこもり地域支援センター】

- 所在地: 札幌市白石区平和通17丁目北1-13 こころのリカバリー総合支援センター内
- 相談専用ダイヤル: 011-863-8733
- 受付時間: 平日 9:30～12:00、13:00～16:00
- メール相談: 公式HP「ひきこもりメール相談」から24時間随時受付
- 各区役所で「出張無料相談会（原則水・土・日）」も実施

■ 自分のペースで自由に過ごせる居場所（参加無料、予約不要、入退室自由）

【集団型支援拠点「よりどころ」】（会場：かでの2・7 / 中央区北2条西7丁目）

- 当事者の会: 第1・第3月曜日、第2・第4水曜日 13:30～16:00
- 家族の会: 第2・第4月曜日、第1・第3水曜日 13:30～16:00
- 自宅からスマホやPCでアバター参加できる「メタバース居場所」（月1回当事者会、15:00～17:00、要事前予約）を始めました！
- 毎月1回、夜間の「家族の会オンライン（Zoom：18:00～20:00）」も開催中。
- 運営・問合せ（NPO法人レター・ポスト・フレンド相談ネットワーク）
 - 電話: 090-3890-7048 (平日10:00～19:00)
 - メール: info@letter-post.com

■ 就労や社会復帰に関する相談とサポート

【さっぽろ若者サポートステーション】

- 相談専用電話: 011-223-4421
- 受付時間: 月～土 10:00～18:00（祝日・年末年始を除く）