

## ひきこもりに関するアンケート調査

区民の皆さまには、日頃から足立区政にご理解とご協力をいただき、厚くお礼申し上げます。

このたび、足立区では、今後の区のひきこもり支援の参考とさせていただくため、「ひきこもりに関するアンケート調査」を実施することといたしました。

今回のアンケート調査は、以下の方々にご回答をお願いしております。

「セーフティネットあだち(区のひきこもり相談窓口)」や「足立ひきこもり家族会」につながっている(過去につながっていた)本人又はご家族

ご回答いただいた内容は、個人情報の保護に配慮しながらすべて統計的に処理し、他の目的に使用することは一切ございません。

誠に恐縮ではございますが、調査の趣旨をご理解いただき、ご協力くださいますようお願い申し上げます。

- 回答は、ご本人又はご家族がお答えください。
- 回答は、調査票を記入するか、オンラインの2つ方法があります。  
→ 答えやすい方法をお選びください(どちらか1つ)。
- 調査項目は、全部で 30問あります。
- 答えにくい質問には、無理にお答えいただかなくても結構です。
- お名前・ご住所をご記入いただく必要はありません。

回答方法の  
詳細は  
次ページへ

回答期日 令和8年1月 10 日(土)までの回答に、ご協力をお願いいたします。

このアンケート調査についてのお問い合わせは、下記をお願いいたします。

### 【担当・問い合わせ先】

足立区 福祉部 福祉まるごと相談課

住 所:足立区梅島二丁目2番2号 足立区役所本庁舎別館1階

電 話:03-6806-4431

F A X:03-3880-5714

メール:kurashi-shigoto@city.adachi.tokyo.jp

福祉  
まるごと  
相談課



今回の調査では、「あなた」とは「ひきこもり状態のご本人」のことをお聞きしています。

ご家族の方やその他の方がご回答いただく場合には、ひきこもり本人の視点で記入をお願いいたします。

ご回答は、以下の2つの方法から、いずれか1つでお願いします。

## 1 本調査票に記入して回答する



- ① 回答には、濃い鉛筆、黒または青のボールペンをご使用ください。
- ② 回答は、選択肢の中から選んで、番号に○印を付けてください。
- ③ 回答いただく○の数は、設問ごとに指定しておりますので、それに合わせてご回答ください。 例)○はひとつだけ、○はいくつでも可
- ④ ご自分の考えが選択肢の中にない場合には、「その他( )」を選び( )内に具体的にご記入ください。
- ⑤ 回答は、質問番号順にお答えください。質問の中には一部の方にだけおたずねするものもありますが、その場合は( → )等の案内にそって、お願いいたします。
- ⑥ 回答が終わりましたら、返信用封筒に本調査票のみを入れて、切手を貼らずにポストにご投函ください。

質問は次の3ページから始まります。



## 2 オンライン(インターネット)で回答する



- ① パソコン・タブレット・スマートフォンから回答できます。
- ② 下記「URL」をインターネットアドレス欄に直接入力する、または下記2次元コードを読み取り、回答ページにアクセスしてください。

URL: <https://shinsei.city.adachi.tokyo.jp/apply/guide/3909>

2次元コード



※パスワードや個人情報の入力はありません

- ③ 選択肢の中から、あてはまるものを選んでご回答ください(設問によっては、直接文字を入力していただく箇所もございます)。
- ④ 回答が終わりましたら、「内容確認」ボタンを押して回答内容をご確認いただき、変更がなければ「申請完了」ボタンを押してください。戻る場合は、「前のページに戻る」ボタンを押してください(ブラウザの「戻る」ボタンは絶対に押さないでください)。
- ⑤ 通信サービスの接続料金は、回答者様の負担になります。
- ⑥ 回答期限は、令和8年1月10日(土)23時59分までとさせていただきます。



本アンケートにご記入いただくのは、どなたですか(○はひとつだけ)。

- 1 ご本人                      2 ご家族の方                      3 その他(                      )



以降の質問の「あなた」は、ひきこもり状態のご本人をお示ししています。

「2 ご家族の方」、「3 その他」に○をつけた場合は、ひきこもりご本人の視点で、わかる範囲でご回答くださいますよう、ご協力お願い申し上げます。

Q1 あなたの性別をお答えください(○はひとつだけ)。

- 1 男性                      2 女性                      3 その他(どちらともいえない、わからない、回答しない)

Q2 あなたの年齢をお答えください(○はひとつだけ)。

- |             |             |             |
|-------------|-------------|-------------|
| 1 15 歳～19 歳 | 4 30 歳～34 歳 | 7 45 歳～49 歳 |
| 2 20 歳～24 歳 | 5 35 歳～39 歳 | 8 50 歳～54 歳 |
| 3 25 歳～29 歳 | 6 40 歳～44 歳 | 9 55 歳～59 歳 |
|             |             | 10 60 歳以上   |

Q3 現在、あなたと同居している方に○をつけてください(○はいくつでも可)。

- |         |         |                |
|---------|---------|----------------|
| 1 父     | 4 祖父・祖母 | 7 親族           |
| 2 母     | 5 配偶者   | 8 その他の人        |
| 3 きょうだい | 6 子     | 9 同居家族はいない(単身) |

Q4 あなたの家の生活費を用立てているのは、主にどなたですか。複数人で生活費を用立てている場合は、もっとも多く負担している人をお答えください。また、主に仕送りで生活費を用立てている方は、その仕送りを主にしてくれている人をお答えください(○はひとつだけ)。

- |         |              |                               |
|---------|--------------|-------------------------------|
| 1 あなた自身 | 5 きょうだい      | 9 生活保護などを受けている                |
| 2 父     | 6 子          | 10 その他                        |
| 3 母     | 7 他の家族や親戚    | 【具体的に:                      】 |
| 4 配偶者   | 8 年金などを受けている |                               |

Q5 あなたの家の暮らし向き(衣・食・住などの物質的な生活水準)は、人々と比べてみて、以下のどれにあたると思われますか。あなたの実感でお答えください(○はひとつだけ)。

- |       |       |       |
|-------|-------|-------|
| 1 上の上 | 4 中の上 | 7 下の上 |
| 2 上の中 | 5 中の中 | 8 下の中 |
| 3 上の下 | 6 中の下 | 9 下の下 |

Q6 あなたが最後に卒業(中退を含む)した、または現在在学中の学校はどれですか(○はひとつだけ)。  
※ 全日制・定時制・通信制など学習形態は問いません。

- |               |           |
|---------------|-----------|
| 1 中学校         | 5 大学・大学院  |
| 2 高等学校        | 6 フリースクール |
| 3 専修学校・専門学校   | 7 その他 ( ) |
| 4 高等専門学校・短期大学 |           |

Q7 あなたはこれまでに、以下のような経験したことがありますか(○はあてはまるものいくつでも可)。

- |  |                             |
|--|-----------------------------|
| 1 小学生時の不登校                                       | 5 就学、就職活動、就労のいずれかで困難な状況があった |
| 2 中学生時の不登校                                       | 6 就職から1年以内に離職・転職した          |
| 3 高校生時(通信制・定時制含む)の不登校<br>または中途退学                 | 7 あてはまるものはない                |
| 4 大学生(専修学校・専門学校、高等専門学校、<br>短期大学を含む)時等の不登校または中途退学 | 8 わからない                     |

【Q7で「1～4」に○をつけた方のみ、Q8をお答えください。】

【5ページのQ9へ進んでください。】

Q8 不登校等になったきっかけは、何だと思いますか(○はいくつでも可)。

- |                         |                    |
|-------------------------|--------------------|
| 1 人間関係(いじめの場合を除く)       | 8 精神面の不調・疾患        |
| 2 いじめ                   | 9 経済的な問題           |
| 3 先生との関係                | 10 その他<br>(具体的に: ) |
| 4 学習面                   |                    |
| 5 部活動・学校行事              |                    |
| 6 家庭の問題(家族との関係、家庭環境の変化) | 11 きっかけは特にない       |
| 7 身体面(健康・体調など)の不調       | 12 わからない           |

**Q9 あなたの就業経験についてお答えください(○はひとつだけ)。**

- |                       |                          |
|-----------------------|--------------------------|
| 1 現在、就業している           | 3 現在は就業していないが、過去に就業経験がある |
| 2 現在、就業しているが休職や休業中である | 4 これまでに就業経験はない           |
|                       | 5 わからない                  |

※「就業」は、パート、アルバイト、時短バイト等も含む

**Q10 あなたの現在の仕事(学業を含む)をお答えください(○はひとつだけ)。**

- |                    |                    |
|--------------------|--------------------|
| 1 学生・生徒(予備校生などを含む) | 8 家族従業者・内職         |
| 2 パート・アルバイト        | 9 専業主婦・専業主夫        |
| 3 派遣社員             | 10 家事手伝い           |
| 4 契約社員・嘱託社員        | 11 無職(現在仕事を探している)  |
| 5 正規の社員・職員・従業員     | 12 無職(現在仕事を探していない) |
| 6 会社などの役員          | 13 その他             |
| 7 自由業・自営業          | ( 具体的に: )          |

**Q11 あなたがご自宅にいるときに、よくしていることに○をつけてください(○はいくつでも可)。**

- |                |                            |
|----------------|----------------------------|
| 1 テレビを見る       | 11 動画やサイトを閲覧する             |
| 2 ラジオを聴く       | 12 SNSなどでの発信、チャットやメールのやりとり |
| 3 本を読む(マンガを除く) | 13 マンガを読む                  |
| 4 新聞を読む        | 14 ペット動物と遊ぶ、世話をする          |
| 5 ゲームをする       | 15 散歩・スポーツなど体を動かす          |
| 6 勉強をする        | 16 趣味の活動をする                |
| 7 仕事をする        | 17 その他                     |
| 8 家事をする        | ( 具体的に: )                  |
| 9 育児をする        | 18 あてはまるものはない              |
| 10 介護・看護をする    | 19 わからない                   |

Q12 以下の通信手段で、あなたが普段利用しているものに○をつけてください(○はいくつでも可)。

- |   |   |
|---|---|
| 1 固定電話                                      | 7 ソーシャル・ネットワーキング・サービス<br>(X、Instagram、TikTok、Facebook など) |
| 2 ファクシミリ(ファックス、FAX)                         | 8 オンラインゲーム  |
| 3 携帯電話・スマートフォンでの通話<br>(LINE などのアプリによる通話を含む) | 9 その他   |
| 4 携帯電話・スマートフォン・パソコンでのメール                    | 具体的に：   |
| 5 チャット(LINE などのアプリによるものを<br>含む)またはメッセンジャー   | 10 あてはまるものはない   |
| 6 ウェブサイト(電子掲示板、ウェブログを含む)                    | 11 わからない  |

Q13 あなたが感じている不安や危機感として、どのようなものがありますか。すべてに○をつけてください(○はいくつでも可)。

- |                                      |                                 |
|--------------------------------------|---------------------------------|
| 1 近い将来(5年以内)の収入・生活費など<br>経済的なこと      | 11 困ったときに相談したり、頼れる関係性の人<br>がいない |
| 2 比較的遠い将来(6～10年後)の収入・生活<br>費など経済的なこと | 12 結婚や恋愛問題                      |
| 3 家族の高齢化、介護・看護                       | 13 自分の生き方や生きがい                  |
| 4 家事や身の回りのこと                         | 14 孤立や孤独死                       |
| 5 自分の健康                              | 15 自分に対して自信がないこと                |
| 6 家族の健康                              | 16 住まいのこと(親の高齢化、親亡き後など)         |
| 7 家族との関係                             | 17 その他                          |
| 8 友人や仲間との人間関係                        | 具体的に：                           |
| 9 就職や仕事                              | 18 特に感じている不安や危機感はない             |
| 10 学業や学校                             | 19 わからない                        |

Q14 最近6か月の間に、あなたは家族以外の人と会話(オンラインでのやり取りも含む)しましたか(○はひとつだけ)。

1 よく会話をした

3 ほとんど会話しなかった

2 ときどき会話をした

4 まったく会話しなかった

Q15 あなたは、普段どのくらい外出しますか(○はひとつだけ)。

1 普段は家にいるが、自分の趣味に関する  
用事の時だけ外出する

5 仕事や学校で外出する(概ね週5日程度)

2 普段は家にいるが、近所のコンビニなどには  
出かける

6 仕事や学校で外出する(概ね週3日程度)

3 自室からは出るが、家からは出ない

7 遊び等で頻繁に外出する

4 自室からほとんど出ない

8 人づきあいのためにときどき外出する

9 わからない

Q16 あなたの外出状況が現在の状態になったのは、何歳の頃からですか(○はひとつだけ)。

1 14歳以下

5 30歳～34歳

9 50歳～54歳

2 15歳～19歳

6 35歳～39歳

10 55歳～59歳

3 20歳～24歳

7 40歳～44歳

11 60歳以降

4 25歳～29歳

8 45歳～49歳

12 わからない

**Q17 あなたの外出状況が現在の状態になった主な理由は何ですか(○はいくつでも可)。  
また、選んだ理由のなかで、最も大きな理由は何ですか(複数選んだ方のみ回答)。**

- |  |                        |
|--|------------------------|
| 1 学校になじめなかったこと                         | 11 病気(病名: )            |
| 2 小学生時の不登校                             | 12 障がい(障がい名: )         |
| 3 中学生時の不登校                             | 13 妊娠したこと              |
| 4 高校生時の不登校または中途退学                      | 14 退職したこと              |
| 5 大学生時(専門学校生、短期大学生を含む)<br>等の不登校または中途退学 | 15 介護・看護を担うことになったこと    |
| 6 受験に失敗したこと(高校・大学等)                    | 16 新型コロナウイルス感染症が流行したこと |
| 7 就職活動がうまくいかなかったこと                     | 17 その他 ( )             |
| 8 職場になじめなかったこと                         | 18 きっかけは特にない           |
| 9 人間関係がうまくいかなかったこと                     | 19 わからない               |
| 10 家族や家庭環境の変化                          |                        |

最も大きな理由を  
複数選んだ番号から1つ記載→

**Q18 あなたが現在の状態となって、どのくらい経ちますか(過去にひきこもり状態であった方は、その状態がどのくらい続きましたか)(○はひとつだけ)。**

※ 断続的にひきこもり状態であった方は、合計の期間で○をつけてください。

- |            |              |              |
|------------|--------------|--------------|
| 1 6か月未満    | 6 5年～7年未満    | 11 25年～30年未満 |
| 2 6か月～1年未満 | 7 7年～10年未満   | 12 30年以上     |
| 3 1年～2年未満  | 8 10年～15年未満  | 13 わからない     |
| 4 2年～3年未満  | 9 15年～20年未満  |              |
| 5 3年～5年未満  | 10 20年～25年未満 |              |



Q19 あなたは現在、どのように接して欲しいと思いますか。

(1)家族について(○はいくつでも可)

- |                  |                    |
|------------------|--------------------|
| 1 何も言わずに見守って欲しい  | 5 自分となるべく関わらないで欲しい |
| 2 普段通りの態度で接して欲しい | 6 わからない            |
| 3 自分を励まして欲しい     | 7 その他              |
| 4 相談先を探して欲しい     | （具体的に）             |

(2)支援機関について(○はいくつでも可)

- |                                 |                    |
|---------------------------------|--------------------|
| 1 相談に乗って欲しい                     | 6 元気が出るまで関わらないで欲しい |
| 2 必要な情報を自分が得られるよう、定期的に情報発信して欲しい | 7 何も考えたくない         |
| 3 必要な情報を家族が得られるよう、定期的に情報発信して欲しい | 8 わからない            |
| 4 家で自分と話すのはいいが、家族には関わらないで欲しい    | 9 その他              |
| 5 家で家族と話すのはいいが、自分には関わらないで欲しい    | （具体的に）             |

(3)当事者会・家族会について(○はいくつでも可)

- |                           |                 |
|---------------------------|-----------------|
| 1 初めての参加でも受け入れる雰囲気であって欲しい | 6 就労などを強いて欲しくない |
| 2 経験を分かち合って欲しい            | 7 わからない         |
| 3 みんなで楽しい体験をしたい           | 8 その他           |
| 4 自分をそのまま受け入れて欲しい         | （具体的に）          |
| 5 自分の思いや価値観を尊重して接して欲しい    |                 |

**Q20 ひきこもり状態が当初よりも改善したと思う方にお聞きます。状態が改善したきっかけや改善に役立ったことは何だと思いますか(○はいくつでも可)。**

- |                               |                                 |
|-------------------------------|---------------------------------|
| 1 家族や親戚の助け                    | 11 オンライン上の当事者会に参加したこと           |
| 2 友人の助け                       | 12 同じようにうまくいかなかった経験をした人に話してみたこと |
| 3 学校の先生に相談したこと                |                                 |
| 4 スクールカウンセラーなど学校にいる専門家に相談したこと | 13 就職・転職したこと                    |
| 5 地域の人への助け                    | 14 趣味の活動に参加したこと                 |
| 6 病院に行って相談したこと                | 15 時間がたって状況が変化したこと              |
| 7 相談できる場所に行って相談したこと           | 16 自分の努力で乗り越えたこと                |
| 8 電話相談を利用したこと                 | 17 その他                          |
| 9 SNSやメール相談などを利用したこと          | （具体的に： _____ ）                  |
| 10 対面式の当事者会に参加したこと            | 18 わからない、答えられない                 |

**Q21 これまでに関係機関(家族以外に相談できる専門家・支援機関など)に相談したことはありますか。相談したことの機関に○をつけてください(○はいくつでも可)。**

- |  |                                |
|--|--------------------------------|
| 1 福祉まるごと相談課                              | 12 病院・診療所                      |
| 2 保健所・保健センター                             | 13 精神保健福祉センター                  |
| 3 福祉事務所                                  | 14 足立区内の当事者の会・家族会              |
| 4 障がい福祉センター                              | 15 足立区以外の当事者の会・家族会             |
| 5 障がい福祉課                                 | 16 ジョブサポートあだち                  |
| 6 地域包括支援センター                             | 17 1～16 以外の民間の相談機関・支援機関(NPO 等) |
| 7 社会福祉協議会                                | 18 その他の施設・機関                   |
| 8 セーフティネットあだち(相談・居場所)                    | （具体的に： _____ ）                 |
| 9 あだち若者サポートテラスSODA                       | 19 相談したことがない                   |
| 10 職業安定所(ハローワーク)・地域若者サポートステーションなどの就労支援機関 | 20 わからない                       |
| 11 東京都ひきこもりサポートネット                       |                                |

現在も継続して相談している機関の番号を記載してください→



【Q21で「8 セーフティネットあだち」に○をつけた方のみQ22～24 をお答えください】

**Q22 セーフティネットあだちに相談(居場所利用も含む)していた期間に○をつけてください。現在利用中の方は、現在までの利用期間に○をつけてください(○はひとつだけ)。**

- |             |            |           |
|-------------|------------|-----------|
| 1 1回のみ      | 4 6か月～1年未満 | 7 3年～4年未満 |
| 2 3か月未満     | 5 1年～2年未満  | 8 4年～5年未満 |
| 3 3か月～6か月未満 | 6 2年～3年未満  | 9 5年以上    |

**Q23 セーフティネットあだちを知ったきっかけについて教えてください(○はいくつでも可)。**

- |  |                                       |
|--|---------------------------------------|
| 1 あだち広報                                      | 10 福祉まるごと相談課(旧くらしとしごとの相談センター)からの紹介・情報 |
| 2 足立区ホームページ                                  | 11 公的機関や社会福祉協議会、地域包括支援センター等からの紹介・情報   |
| 3 足立区X(旧ツイッター)                               | 12 足立ひきこもり家族会からの紹介・情報                 |
| 4 足立区公式LINE                                  | 13 医療・介護機関・NPO団体からの紹介・情報              |
| 5 足立区公式フェイスブック                               | 14 ご家族・親戚からの紹介・情報                     |
| 6 区が発行するチラシ・パンフレット                           | 15 友人・知人の方からの紹介・情報                    |
| 7 新聞や雑誌                                      | 16 その他                                |
| 8 ウェブサイトの閲覧・書き込み                             | (具体的に: )                              |
| 9 ソーシャル・ネットワーキング・サービス(X、Instagram 等)の閲覧・書き込み | 17 わからない                              |

**Q24 セーフティネットあだちについてご意見・ご感想などございましたら、自由にお書きください。**




【全ての方がお答えください】

Q25 関係機関に相談するとすれば、どのような機関なら、相談したいと思いますか(○はいくつでも可)。

- |                            |                          |
|----------------------------|--------------------------|
| 1 相手が同じ悩みを持っている、持っていたことがある | 11 無料で相談できる              |
| 2 相手が同世代である                | 12 相手先が公的な支援機関である        |
| 3 相手が同性である                 | 13 相手先が民間の支援団体(NPO等)である  |
| 4 匿名で(自分が誰かを知られずに)相談できる    | 14 相手が医師である              |
| 5 電話で相談できる                 | 15 相手がカウンセラーなど心理学の専門家である |
| 6 SNSやメールなどで相談できる          | 16 相談しなくても時間が過ごせる        |
| 7 メタバース等を活用してオンラインで相談できる   | 17 その他                   |
| 8 曜日・時間帯を気にせず相談できる         | 具体的には:                   |
| 9 相談できる場所が自宅から近い           | 18 あてはまるものはない            |
| 10 相手が自宅に来てくれる             | 19 わからない                 |

Q26 以下のことのうち、現在のあなたにとって必要だと感じるものすべてに○をつけてください(○はいくつでも可)。

- |                             |                             |
|-----------------------------|-----------------------------|
| 1 自宅以外で自由に過ごせる居場所支援         | 11 自宅からオンラインで受けられる支援        |
| 2 どんな悩みでも相談できる相談窓口          | 12 訪問支援(家族や本人のニーズに合わせた訪問)   |
| 3 日常生活に関する支援                | 13 ピアサポート(共通の悩みや経験を持つ方との交流) |
| 4 経済的支援(現金給付・補助金等)          | 14 家族支援(家族会や家族の個別相談)        |
| 5 医療的支援(訪問診療、デイケア、薬物療法等)    | 15 親亡き後の支援                  |
| 6 進学や復学支援                   | 16 とくに必要と感じるものはない           |
| 7 就労支援(就労の相談・サポート)          | 17 その他                      |
| 8 就労支援(在宅でできる仕事の紹介)         | 具体的には:                      |
| 9 ボランティア等何かのために活動できる場       | 18 わからない                    |
| 10 社会への参加や自立に向けたトレーニングができる場 |                             |

**Q27 足立区では、悩みごとや困りごとを抱える方への支援について、様々な手段で情報発信しています。足立区の支援について、あなたはどのように情報を入手していますか(○はいくつでも可)。また、選んだ手段のなかで、最も利用する手段は何ですか(複数選んだ方のみ回答)。**

- |   |                          |
|---|--------------------------|
| 1 あだち広報   | 11 足立ひきこもり家族会からの紹介・情報    |
| 2 足立区ホームページ   | 12 医療・介護機関・NPO団体からの紹介・情報 |
| 3 足立区X(旧ツイッター)  | 13 ご家族・親戚からの紹介・情報        |
| 4 足立区公式LINE   | 14 友人・知人の方からの紹介・情報       |
| 5 足立区公式フェイスブック  | 15 その他                   |
| 6 区が発行するチラシ・パンフレット  | [ ]                      |
| 7 新聞や雑誌   |                          |
| 8 ウェブサイトの閲覧・書き込み  | 16 情報を入手していない            |
| 9 ソーシャル・ネットワーキング・サービス<br>(X、Instagram、TikTok、Facebook など) | 17 わからない                 |
| 10 公的機関や社会福祉協議会、地域包括支援センター等からの紹介・情報                       |                          |

最も利用する手段を  
複数選んだ番号から1つ記載→

**Q28 現在、足立区では、様々な悩みや困りごとを抱える方たちへの支援のあり方を検討しています。こうした支援のあり方について、ご意見があれば、自由にお書きください。**


Q29 あなたへの接し方で、望ましくないと思っていることはありますか。自由にお書きください。


Q30 一歩踏み出すきっかけがあればいいなと思っていることはありますか。自由にお書きください。


質問は以上で終了です。ご協力いただきまして、誠にありがとうございました。

ご回答いただいた内容は、個人情報の保護に配慮しながらすべて統計的に処理し、今後の区政運営の参考とさせていただきます。

他の目的に使用することは、一切ございません。

