

**千代田区**  
**ひきこもりに関するアンケート調査**  
**報告書**

**令和5年 12 月**

**千代田区**  
**保健福祉部福祉総務課**

## —目次—

序章 はじめに .....	1
第1章 「生活状況に関するアンケート調査」実施結果 .....	3
第1節 調査概要 .....	4
1 調査名 .....	4
2 調査の目的 .....	4
3 調査の対象・方法・期間 .....	4
第2節 調査結果 .....	5
1 回答者の概要 .....	5
2 ひきこもり当事者について .....	6
3 ひきこもり関係者について .....	14
4 その他の回答者について .....	22
5 自由意見 .....	28
第2章 「こころとからだのすこやかチェック」実施結果 .....	31
第1節 調査概要 .....	32
1 調査名 .....	32
2 調査の目的 .....	32
3 調査の対象・方法・期間 .....	32
第2節 調査結果 .....	33
1 回答者の概要 .....	33
2 ひきこもり家族について .....	34
第3章 考察 .....	39
第1節 傾向と課題 .....	40
1 集計から見える傾向 .....	40
2 対応が必要な課題 .....	48
第2節 今後の取組の方向性 .....	50
1 課題に対する対策 .....	50
2 中長期的な取組の方向性 .....	51
第4章 資料編 .....	53
第1節 「生活状況に関するアンケート調査」 .....	54

1 調査票.....	54
2 調査のご案内.....	56
第2節 「こころとからだのすこやかチェック」.....	58
1 調査票.....	58



# 序章 はじめに

## はじめに

ひきこもりが社会問題化してからおよそ30年が経過しました。この間、国や多くの自治体において、その実態把握のための調査や対策が行われてきましたが、依然として実態の把握や効果的な対策の実施も困難な状況が続いています。

この10年では「8050問題」という高齢の親とひきこもりの子どもの問題がクローズアップされ、現在では、さらに高齢化が進んだ「9060問題」へ、それだけではなく高齢の子どもが親亡き後ひきこもりのまま残されるという状況が発生するなど、ひきこもりの高齢化・長期化が大きな問題となっています。

また、令和4年度に内閣府の実施した「こども・若者の意識と生活に関する調査」では、全国で15歳から64歳までの人口の2%にあたる、推計146万人がひきこもり状態にあるという結果が公表され、多くの年代においてひきこもりが発生していることが明らかになりました。

平成30年度の調査では、ひきこもり状態にある方は推計115万人とされていたため、この5年ほどの間に約31万人も増加したことになります。

このような全国的な状況を踏まえ、千代田区においても、令和3年度から「ひきこもりに関する総合的な受付窓口」を設置し、様々な相談を受け付けるとともに、その対策にも取り組んできたところです。

そのような取り組みの中、ひきこもりに関する効果的な対策が見つからないという状況となっているため、「どうやってアプローチしていくのか」「どのような支援が必要とされているのか」といった対策以前に、改めて区内での状況はどうかということをしきりと把握し、その対策について検討していくこととしました。

この報告書は、今回実施した「生活状況に関するアンケート調査」と、高齢者を対象としたアンケート調査「こころとからだのすこやかチェック」にひきこもりに関する項目を追加して実施した結果をまとめたものとなります。

この調査結果を踏まえ、今後の本区におけるひきこもり支援のための基礎的な情報の整理を行い、その情報を活用して施策の検討、実施につなげ、ひきこもりの方々やご家族の皆さんが安心してこれからの生活を送ることができるように取り組んでいきます。

**第1章**  
**「生活状況に関するアンケート調査」**  
**実施結果**

## 第1節 調査概要

### 1 調査名

「千代田区生活状況に関するアンケート調査」

※ひきこもり関係者以外も含めて広く回答を募るために、ひきこもりに限定しない「生活状況に関するアンケート調査」として実施。

### 2 調査の目的

- ・区民の生活状況やひきこもりの実態を把握することで、今後、区で実施するひきこもりを始めとした生きづらさを抱える方に関する課題の把握や支援の検討に役立てる。
- ・ひきこもりに関する相談窓口や支援について広く周知を図る。

### 3 調査の対象・方法・期間

#### 【調査対象】

千代田区在住の方

#### 【調査方法】

##### ①web 回答

・健康推進課が実施する「区民歯科健診」事業(19歳以上の全区民対象)のお知らせに、本調査実施の案内を同封(送付数:56,966通)。その他、各種広報媒体で周知、募集。

・案内チラシ等に掲載されたQRコードから専用フォームにて回答。

##### ②紙調査票回答

・web回答が困難な方に対して、紙の調査票を用意。出張所や関係機関の窓口で配布。

#### 【調査期間】

<調査開始>

以下の日程で、各種媒体で調査案内を発信

令和5年5月29日	区ホームページ上で公表
6月 5日	区公式 SNS(ツイッター、フェイスブック、LINE)
6月 8日	調査案内(56,966通)送付
	関係機関への紙調査票設置依頼送付

<回答期限>

令和5年7月31日



1 回答者の概要

## 第2節 調査結果

### 1 回答者の概要

#### 【定義】

調査結果を取りまとめるにあたり、回答者を以下の3通りの属性に分類して集計・分析を行った。

#### ①「ひきこもり当事者」

問「あなた自身を含め、身の回りにひきこもり状態の方はいますか。該当する方がいる場合はその人数をお答えください。」で、「(1)1人」～「(6)6人以上」と回答した方、または無回答の方で、問「その方から見ると、あなたはどのような関係にありますか。」で、「(1)本人」と回答した方。

#### ②「ひきこもり関係者」

問「あなた自身を含め、身の回りにひきこもり状態の方はいますか。該当する方がいる場合はその人数をお答えください。」で、「(1)1人」～「(6)6人以上」と回答した方で、問「その方から見ると、あなたはどのような関係にありますか。」で、「(2)親」～「その他」と回答、または無回答の方。

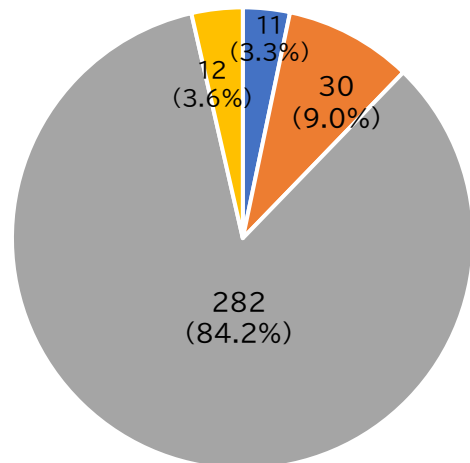
#### ③「その他」

問「あなた自身を含め、身の回りにひきこもり状態の方はいますか。該当する方がいる場合はその人数をお答えください。」で、「(7)いない」と回答した方。

#### 【属性別回答数】

回答者属性	回答数	割合
ひきこもり当事者	11	3.3%
ひきこもり関係者	30	9.0%
その他	282	84.2%
欠損値	12	3.6%
合計	335	100%*

※各項目の割合は小数点以下第2位を、合計欄の割合は小数点以下第1位を四捨五入して算出している。そのため、各項目の割合の合計が100%にならないことがある。(以下同じ)



■ ひきこもり当事者 ■ ひきこもり関係者 ■ その他 ■ 欠損値

#### 【留意点】

回答数が十分ではないため、本調査の結果を「ひきこもり当事者」や「ひきこもり関係者」の傾向として一般化することは困難である。一方で、当事者やご家族から直接いただいた貴重なご意見であり、区内のひきこもりに関係する方々の具体的なニーズとして受け止め、支援の一層の充実に生かしていく。

本区のひきこもりの実態については、相談窓口の周知等とあわせて、引き続き把握に努めていく。

2 ひきこもり当事者について

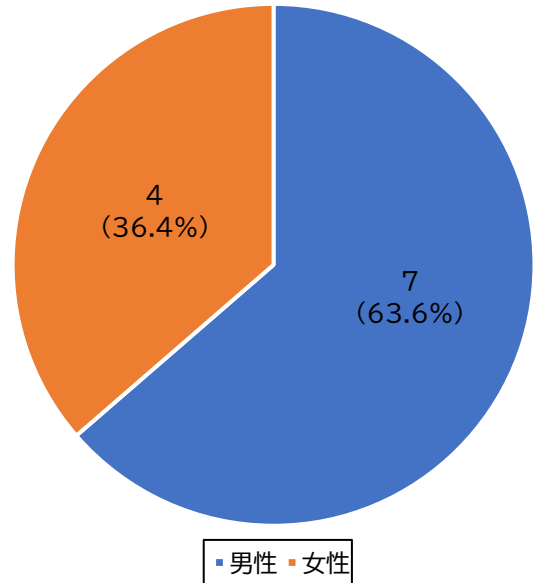
2 ひきこもり当事者について

回答数335件のうち、11件(3.3%)が、回答者本人が「ひきこもり当事者」と回答。  
※本調査における「ひきこもり当事者」は、あくまでも回答者自身の認識であり、厚生労働省が示しているひきこもりの定義(様々な要因の結果として社会的参加(就学、就労、家庭外での交遊など)を回避し、原則的には6カ月以上にわたって概ね家庭にとどまり続けている状態を指す現象概念(他者と交わらない形での外出をしてもよい))とは異なる。

【性別】

項目	回答数	割合
男性	7	63.6%
女性	4	36.4%
合計	11	100%

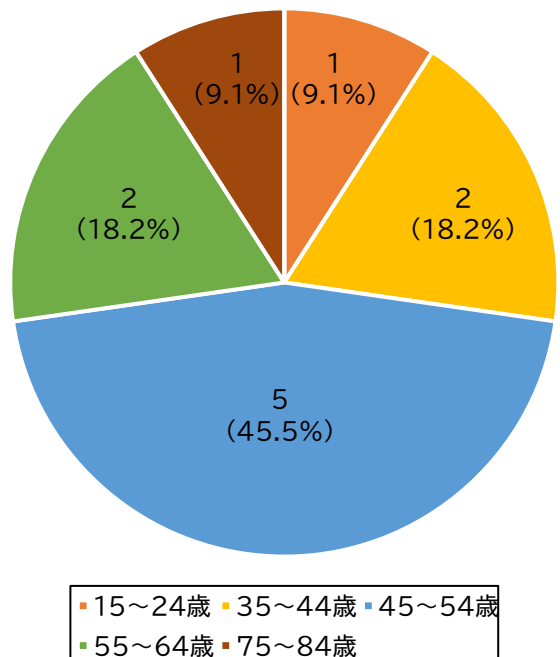
・男性が女性を上回っている。



【年齢】

項目	回答数	割合
14 歳以下	0	0%
15～24 歳	1	9.1%
25～34 歳	0	0%
35～44 歳	2	18.2%
45～54 歳	5	45.5%
55～64 歳	2	18.2%
65～74 歳	0	0%
75～84 歳	1	9.1%
85 歳以上	0	0%
合計	11	100%

・「45～54歳」が最も多い(45.5%)。



## 2 ひきこもり当事者について

## 【世帯構成】

項目	回答数	割合
一人暮らし	7	63.6%
家族と同居	4	36.4%
合計	11	100%

・11名中7名が一人暮らしである。

## 【今の生活の経済的実感】

項目	回答数	割合
余裕がある	0	0%
普通	4	36.4%
やや厳しい	4	36.4%
非常に厳しい	3	27.3%
合計	11	100%

・経済的に「余裕がある」と回答した方はいなかった。

・「普通」と「やや厳しい」が同数であった。

## 【現在の就労・就学等の状況】

項目	回答数	割合
就業中	5	45.5%
通学している(予備校生を含む)	1	9.1%
休学中(概ね半年程度)	0	0%
派遣社員などに登録しているが、現在は働いていない	0	0%
既に定年等により退職している	0	0%
専業主婦・主夫	2	18.2%
家事手伝い	0	0%
無職だが求職している	1	9.1%
無職で特に求職していない	1	9.1%
その他※	1	9.1%
合計	11	100%

※その他:就労移行支援事業所

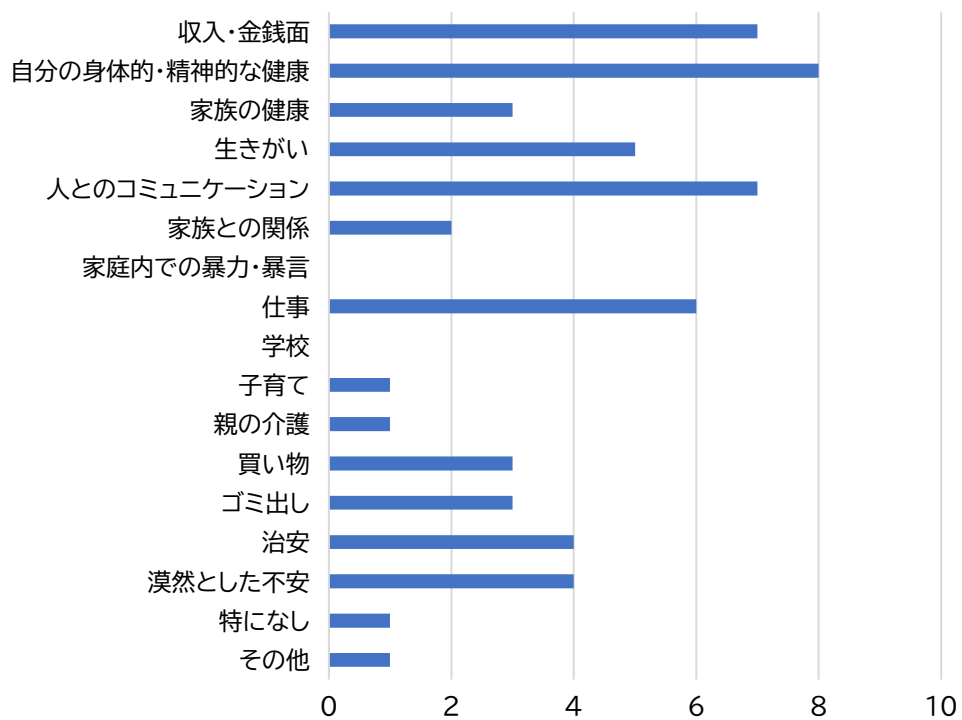
・回答者自身は「ひきこもり当事者」と自認しているものの、45.5%は「就業中」である。

## 2 ひきこもり当事者について

## 【現在の生活において不安に感じていること】※複数回答可

項目	回答数
収入・金銭面	7
自分の身体的・精神的な健康	8
家族の健康	3
生きがい	5
人とのコミュニケーション	7
家族との関係	2
家庭内での暴力・暴言	0
仕事	6
学校	0
子育て	1
親の介護	1
買い物	3
ゴミ出し	3
治安	4
漠然とした不安	4
特になし	1
その他※	1
合計	56

※その他:自身の生死に関すること



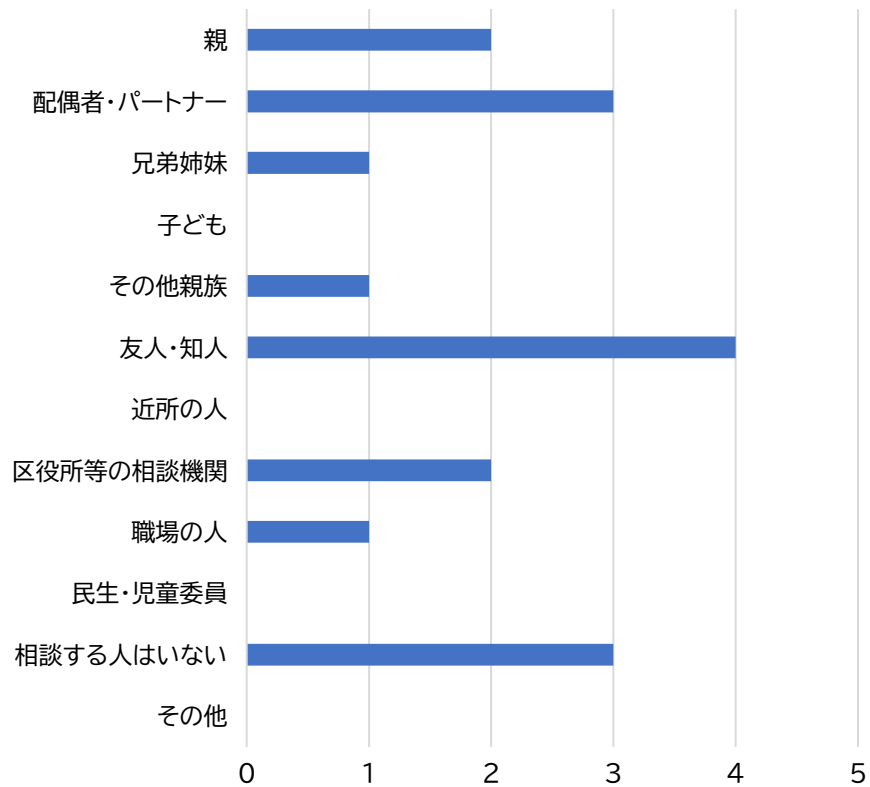
・「自分の身体的・精神的な健康」が最も多い。

・次いで、「収入・金銭面」、「人とのコミュニケーション」が同数で多い。

## 2 ひきこもり当事者について

## 【日常生活の心配ごとや悩みごとの相談相手】※複数回答可

項目	回答数
親	2
配偶者・パートナー	3
兄弟姉妹	1
子ども	0
その他親族	1
友人・知人	4
近所の人	0
区役所等の相談機関	2
職場の人	1
民生・児童委員	0
相談する人はいない	3
その他	0
合計	17



・「友人・知人」に相談している方が最も多い。

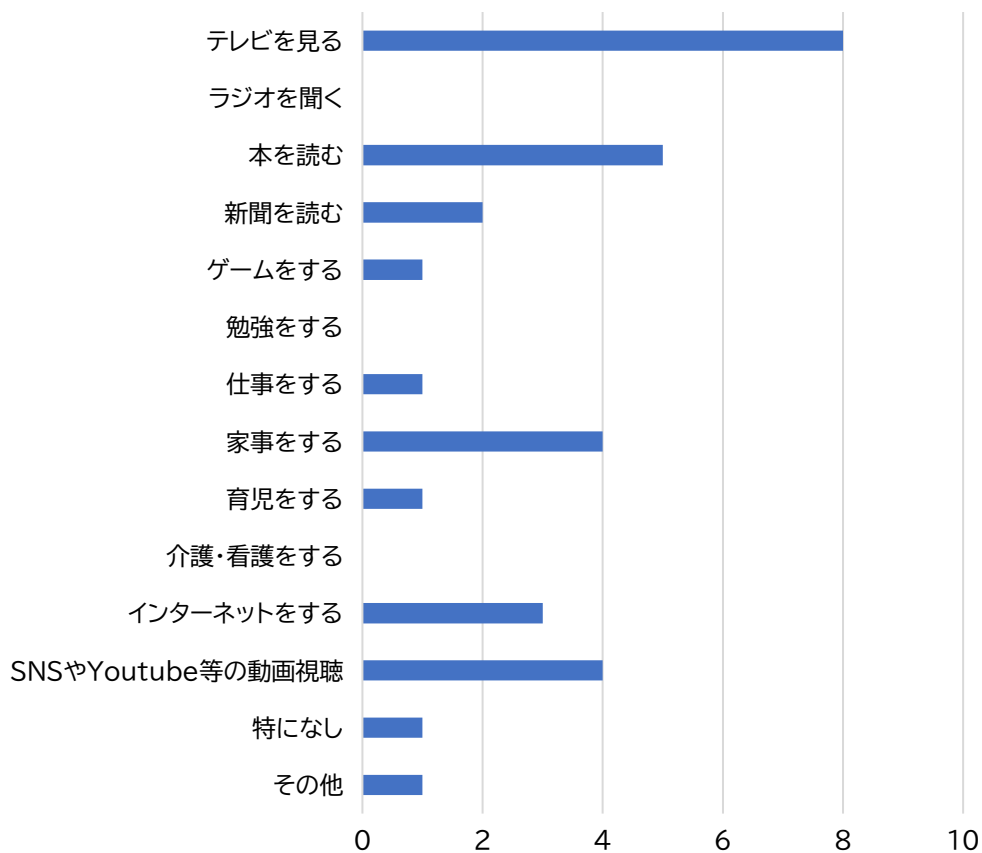
・次いで、「配偶者・パートナー」、「相談する人はいない」が同数で多い。

## 2 ひきこもり当事者について

## 【自宅にいるときに、よくしていること】※複数回答可

項目	回答数
テレビを見る	8
ラジオを聞く	0
本を読む	5
新聞を読む	2
ゲームをする	1
勉強をする	0
仕事をする	1
家事をする	4
育児をする	1
介護・看護をする	0
インターネットをする	3
SNS や Youtube 等の動画視聴	4
特になし	1
その他※	1
合計	31

※その他:趣味の手芸

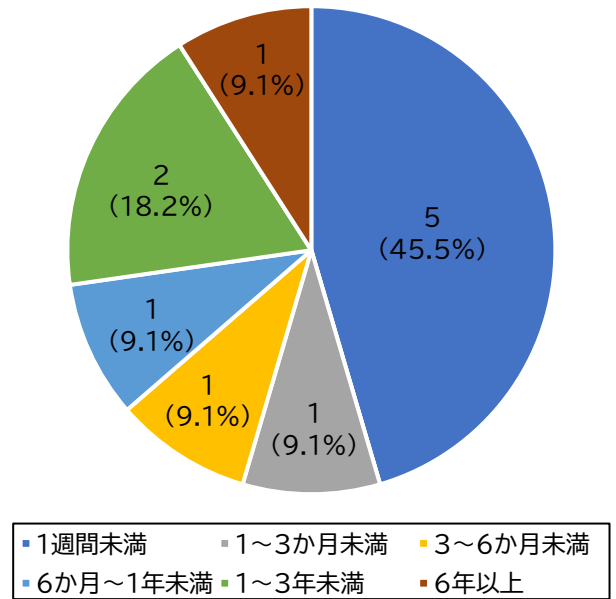


・「テレビを見る」が最も多く、次いで「本を読む」が多い。

2 ひきこもり当事者について

【最後に家族以外の他者と交流してからの期間】(買い物や図書館の窓口でのやり取り等は除く)

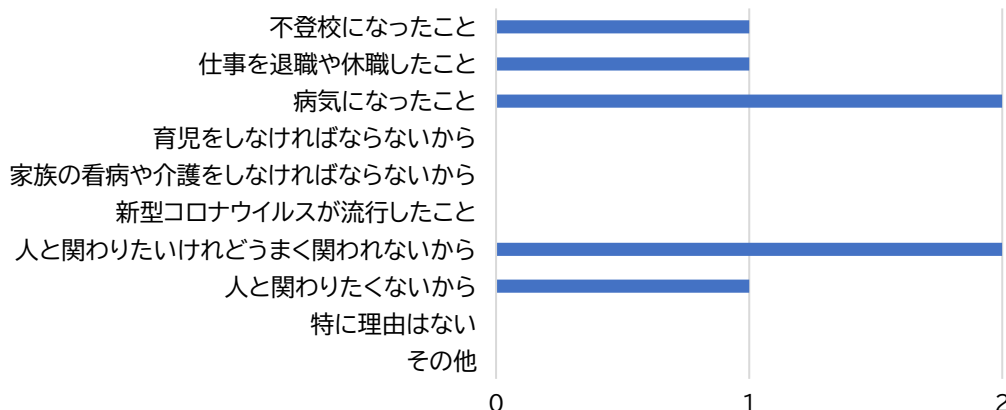
項目	回答数	割合
1週間未満	5	45.5%
1週間～1か月未満	0	0%
1～3か月未満	1	9.1%
3～6か月未満	1	9.1%
6か月～1年未満	1	9.1%
1～3年未満	2	18.2%
3～6年未満	0	0%
6年以上	1	9.1%
合計	11	100%



- ・回答者自身は「ひきこもり当事者」と自認しているものの、11名中5名(45.5%)は1週間以内に家族以外の他者と交流している。
- ・客観的なひきこもりの定義(6か月以上にわたって概ね家庭に留まり続けている状態)に該当するのは、11名中4名(36.4%)。

【他者と6か月以上交流していない理由】※複数回答可

項目	回答数
不登校になったこと	1
仕事を退職や休職したこと	1
病気になったこと	2
育児をしなければならないから	0
家族の看病や介護をしなければならないから	0
新型コロナウイルスが流行したこと	0
人と関わりたいけれどうまく関われないから	2
人と関わりたくないから	1
特に理由はない	0
その他	0
合計	7

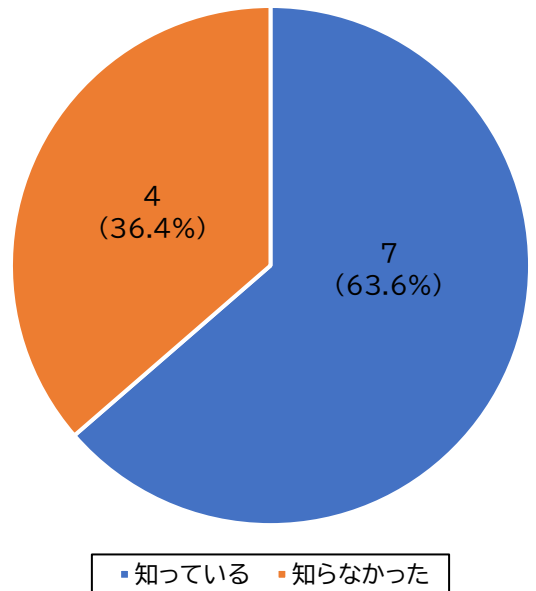


- ・「病気になったこと」、「人と関わりたいけれどうまく関われないから」が多い。

2 ひきこもり当事者について

【国の調査(ひきこもり人口推計)の認知度】

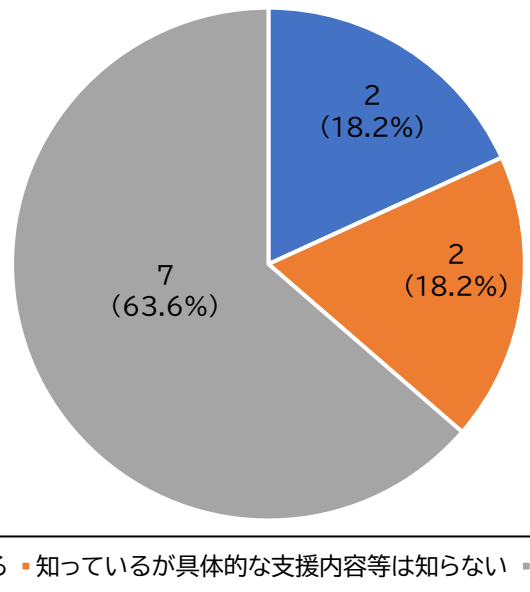
項目	回答数	割合
知っている	7	63.6%
知らなかった	4	36.4%
合計	11	100%



・「ひきこもり当事者」のうち、半数以上(63.6%)の方が国の調査(ひきこもり人口推計)について「知っている」。

【区のひきこもり相談窓口をご存じですか】

項目	回答数	割合
よく知っている	2	18.2%
知っているが具体的な支援内容等は知らない	2	18.2%
知らない	7	63.6%
合計	11	100%



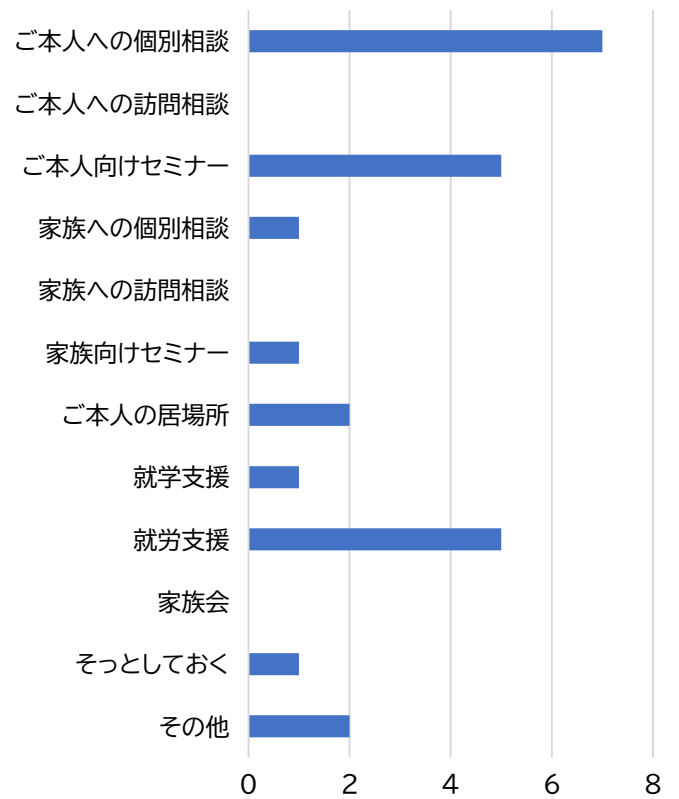
・「ひきこもり当事者」のうち、半数以上(63.6%)の方が区の相談窓口を「知らない」。



2 ひきこもり当事者について

【必要と感じる支援】※複数回答可

項目	回答数
ご本人への個別相談	7
ご本人への訪問相談	0
ご本人向けセミナー	5
家族への個別相談	1
家族への訪問相談	0
家族向けセミナー	1
ご本人の居場所	2
就学支援	1
就労支援	5
家族会	0
そっとしておく	1
その他※	2
合計	25



※その他:安楽死、本人が相談したいと思った時に話せる所や人がいること

・「ご本人への個別相談」が最も多く、次いで「ご本人向けセミナー」、「就労支援」が多い。

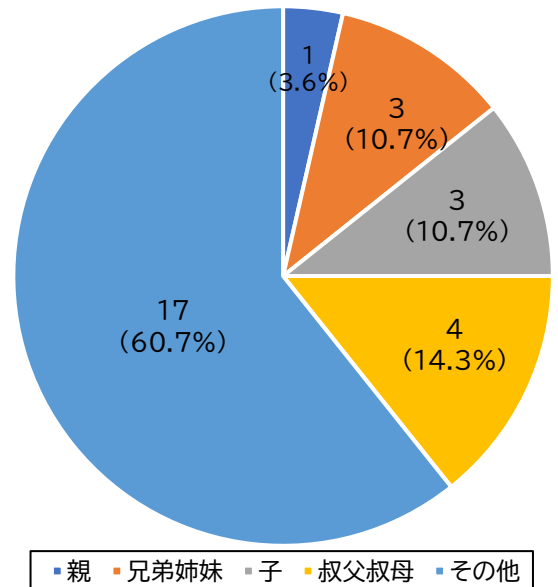
3 ひきこもり関係者について

3 ひきこもり関係者について

回答数335件のうち、30件(9.0%)が、親族や知り合いにひきこもり当事者がいる(ひきこもり関係者)と回答。

【当事者との関係】

項目	回答数	割合
親	1	3.6%
兄弟姉妹	3	10.7%
配偶者・パートナー	0	0%
子	3	10.7%
祖父母	0	0%
叔父叔母	4	14.3%
その他※ <sup>1</sup>	17	60.7%
合計※ <sup>2</sup>	28	100%



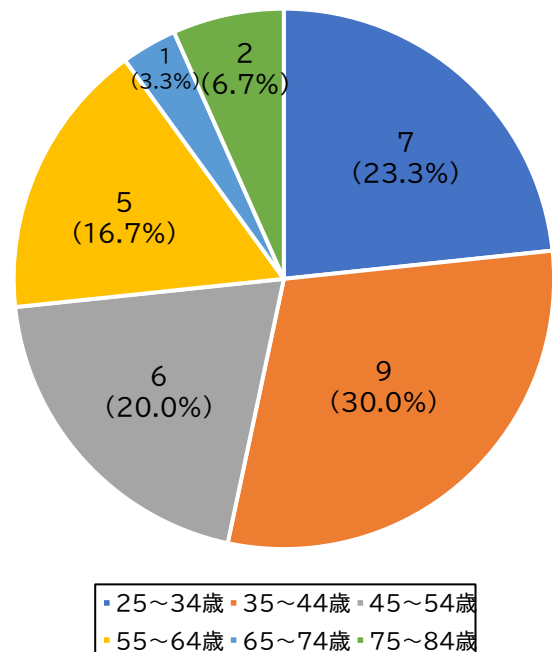
※<sup>1</sup>その他:従兄弟、職場の人、知人の子、友人、近所の人、インターネット上の知り合い等

※<sup>2</sup>無回答:2件

- ・ひきこもり当事者との関係は、「その他」が最も多い。(親族より、知人等からの回答が多い)
- ・次いで、「叔父・叔母」が多い。

【年齢】

項目	回答数	割合
14歳以下	0	0%
15～24歳	0	0%
25～34歳	7	23.3%
35～44歳	9	30.0%
45～54歳	6	20.0%
55～64歳	5	16.7%
65～74歳	1	3.3%
75～84歳	2	6.7%
85歳以上	0	0%
合計	30	100%



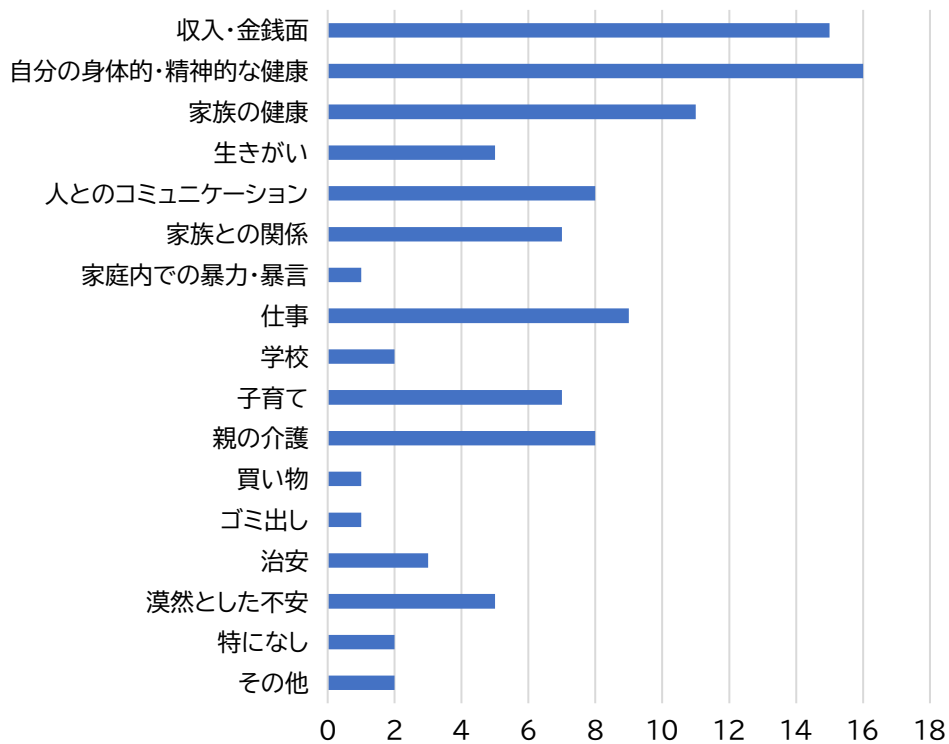
- ・「35～44歳」が最も多い。次いで「25～34歳」が多い。

## 3 ひきこもり関係者について

## 【現在の生活において不安に感じていること】※複数回答可

項目	回答数
収入・金銭面	15
自分の身体的・精神的な健康	16
家族の健康	11
生きがい	5
人とのコミュニケーション	8
家族との関係	7
家庭内での暴力・暴言	1
仕事	9
学校	2
子育て	7
親の介護	8
買い物	1
ゴミ出し	1
治安	3
漠然とした不安	5
特になし	2
その他※	2
合計	103

※その他:仕事と育児の両立、不妊治療、自分や国の将来



・「自分の身体的・精神的な健康」を不安に感じている方が最も多い。

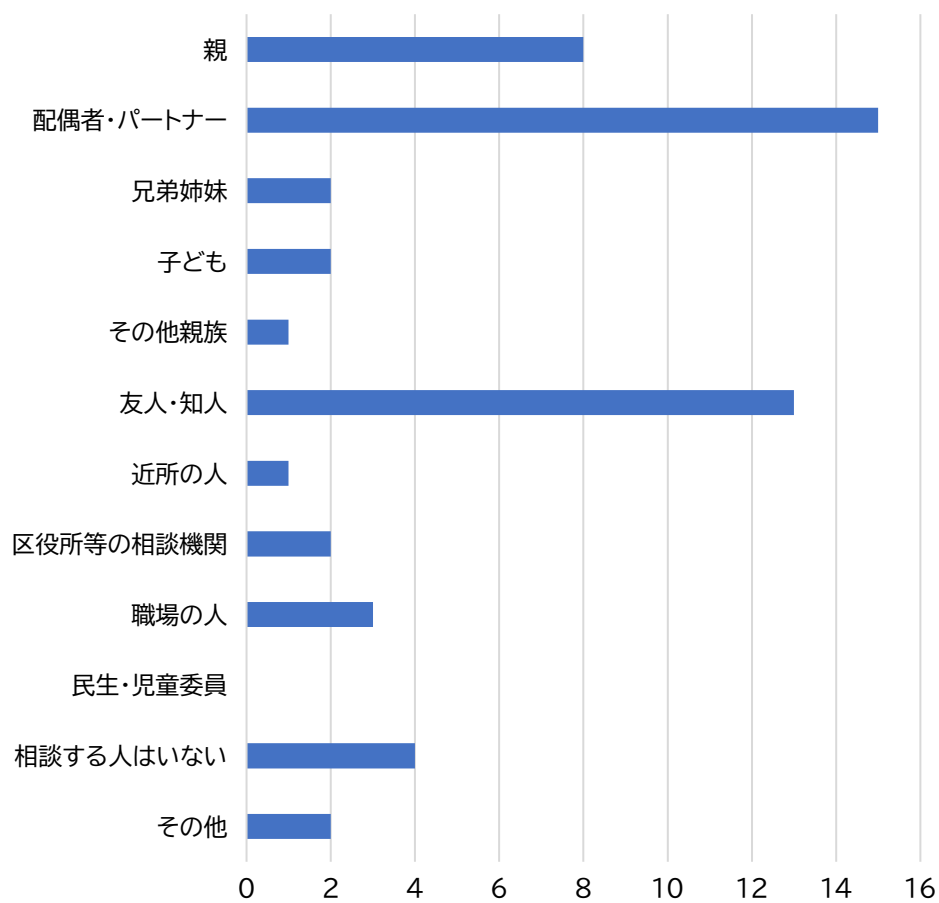
・次いで、「収入・金銭面」、「家族の健康」が多い。

## 3 ひきこもり関係者について

## 【日常生活の心配ごとや悩みごとの相談相手】※複数回答可

項目	回答数
親	8
配偶者・パートナー	15
兄弟姉妹	2
子ども	2
その他親族	1
友人・知人	13
近所の人	1
区役所等の相談機関	2
職場の人	3
民生・児童委員	0
相談する人はいない	4
その他※	2
合計	53

※その他:専門家、精神科



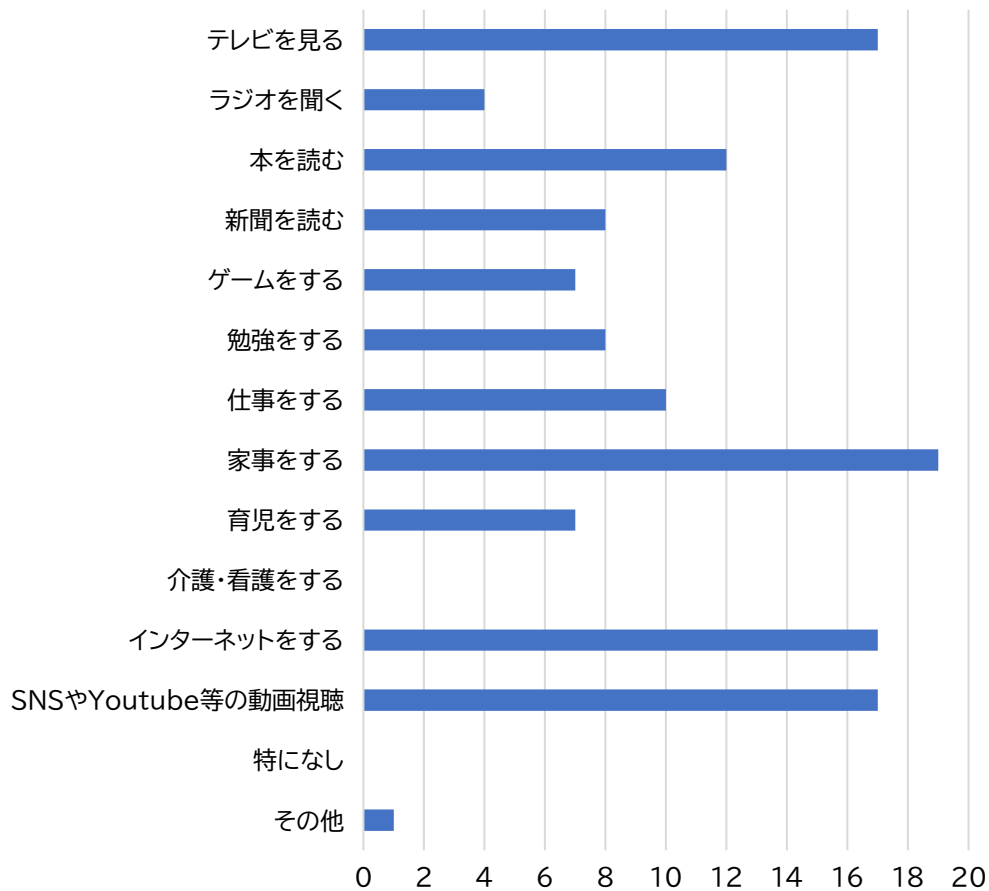
- ・「配偶者・パートナー」に相談している方が最も多く、次いで「友人・知人」が多い。
- ・「相談する人はいない」という方も一定数いる。

## 3 ひきこもり関係者について

## 【自宅にいるときに、よくしていること】※複数回答可

項目	回答数
テレビを見る	17
ラジオを聞く	4
本を読む	12
新聞を読む	8
ゲームをする	7
勉強をする	8
仕事をする	10
家事をする	19
育児をする	7
介護・看護をする	0
インターネットをする	17
SNS や Youtube 等の動画視聴	17
特になし	0
その他※	1
合計	127

※その他:雑務、楽器



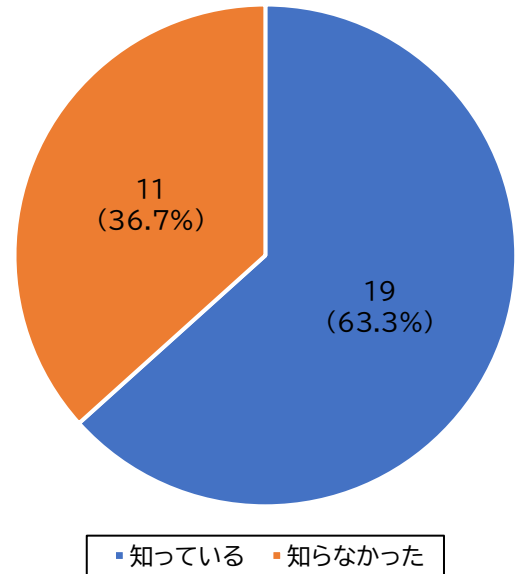
・「家事をする」が最も多い。

・次いで、「テレビを見る」、「インターネットをする」、「SNS や Youtube 等の動画視聴」が同数で多い。

3 ひきこもり関係者について

【国の調査(ひきこもり人口推計)の認知度】

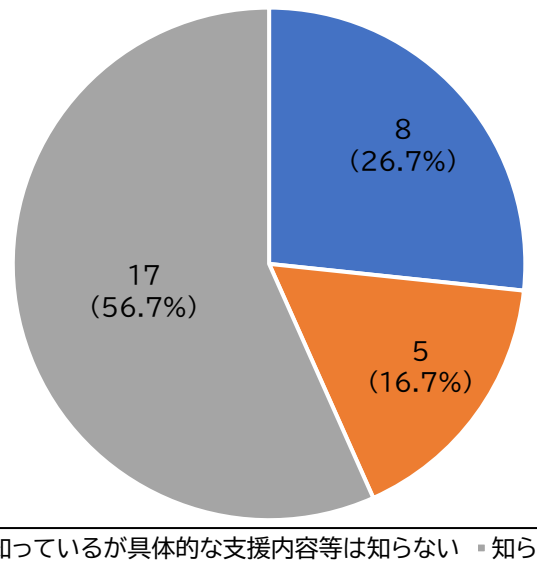
項目	回答数	割合
知っている	19	63.3%
知らなかった	11	36.7%
合計	30	100%



・「ひきこもり関係者」のうち、半数以上(63.3%)の方が国の調査(ひきこもり人口推計)について「知っている」。

【区のひきこもり相談窓口をご存じですか】

項目	回答数	割合
よく知っている	8	26.7%
知っているが具体的な支援内容等は知らない	5	16.7%
知らない	17	56.7%
合計	30	100%

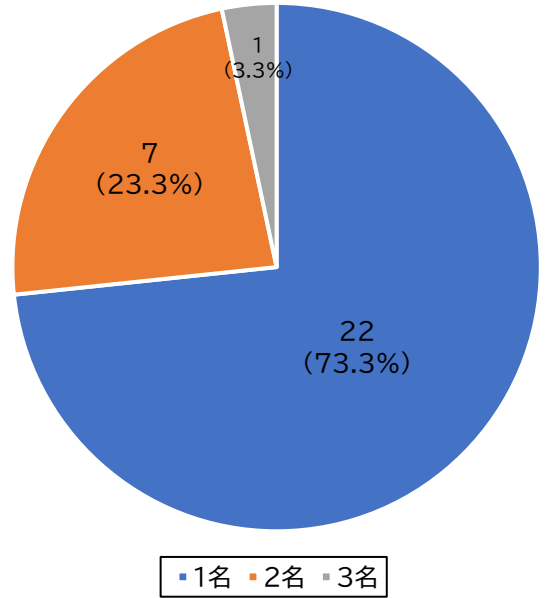


・「ひきこもり関係者」のうち、半数以上の方が区の相談窓口を「知らない」(56.7%)。

3 ひきこもり関係者について

【身の回りにひきこもり状態の方は何人いますか】

項目	回答数	割合
1名	22	73.3%
2名	7	23.3%
3名	1	3.3%
4名	0	0%
5名	0	0%
6名以上	0	0%
合計	30	100%

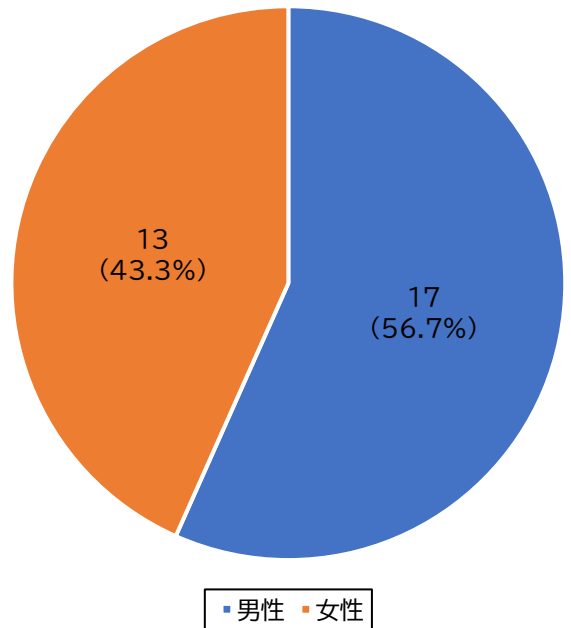


・「ひきこもり関係者」の中には、複数のひきこもり状態の方を認識している方もいる。(26.6%)

【ひきこもり状態の方の性別】

※複数人いる場合は、最年長の方について回答

項目	回答数	割合
男性	17	56.7%
女性	13	43.3%
合計	30	100%



・男性が女性をやや上回っている。

3 ひきこもり関係者について

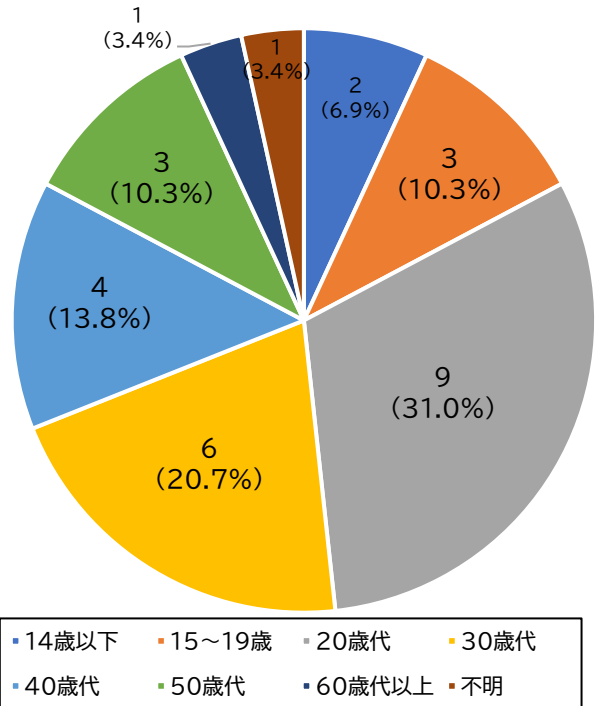
【ひきこもり状態の方の年齢】

※複数人いる場合は、最年長の方について回答

項目	回答数	割合
14歳以下	2	6.9%
15～19歳	3	10.3%
20歳代	9	31.0%
30歳代	6	20.7%
40歳代	4	13.8%
50歳代	3	10.3%
60歳代以上	1	3.4%
不明	1	3.4%
合計※	29	100%

※無回答:1件

・半数以上が30歳代以下であり、若年層のひきこもりが多い。



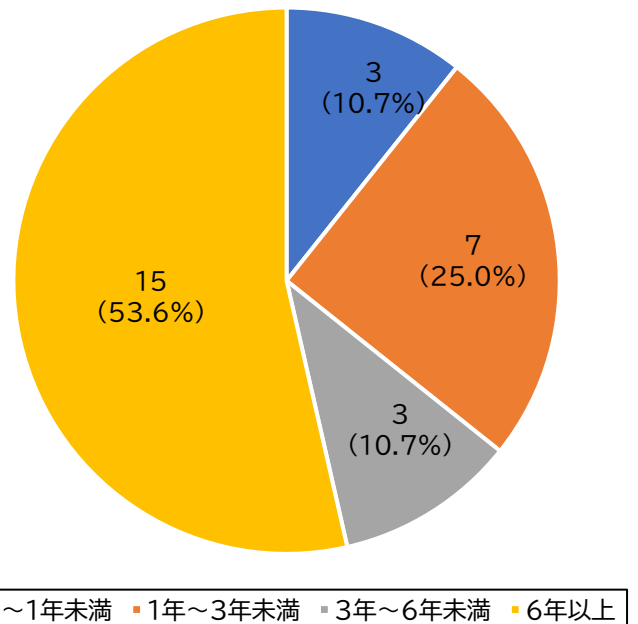
【ひきこもりとなつてからの期間】

※複数人いる場合は、最年長の方について回答

項目	回答数	割合
6か月～1年未満	3	10.7%
1年～3年未満	7	25.0%
3年～6年未満	3	10.7%
6年以上	15	53.6%
合計	28	100%

※無回答:2件

・半数以上を「6年以上」が占め、ひきこもりの長期化傾向がうかがえる。



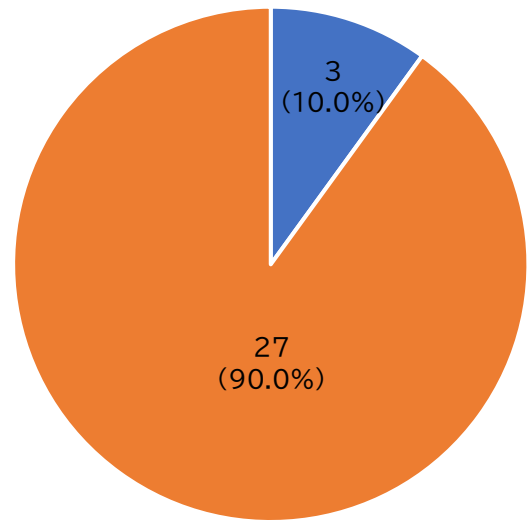


3 ひきこもり関係者について

【ひきこもり状態の方との同居の有無】

項目	回答数	割合
同じ建物／敷地内に同居している	3	10.0%
同居していない	27	90.0%
合計	30	100%

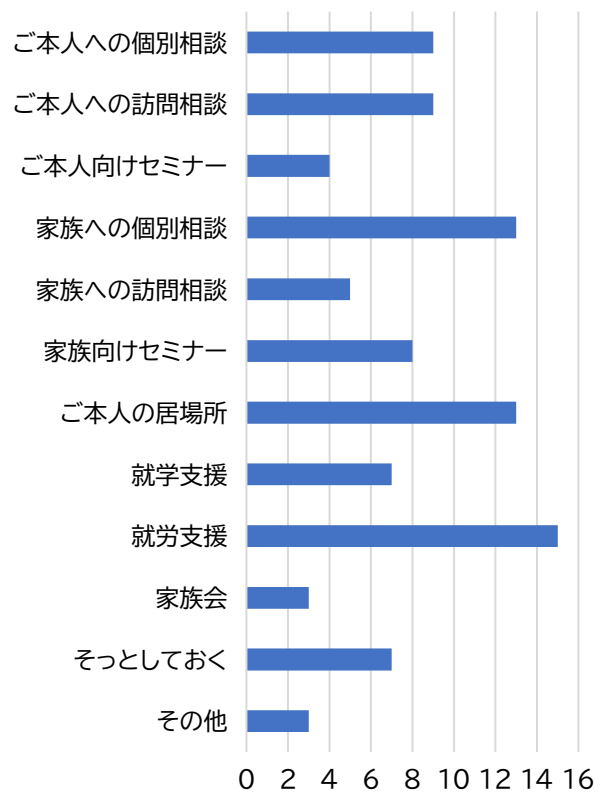
・9割がひきこもり状態の方と同居していない。



■ 同じ建物／敷地内に同居している ■ 同居していない

【必要と感じる支援】※複数回答可

項目	回答数
ご本人への個別相談	9
ご本人への訪問相談	9
ご本人向けセミナー	4
家族への個別相談	13
家族への訪問相談	5
家族向けセミナー	8
ご本人の居場所	13
就学支援	7
就労支援	15
家族会	3
そっとしておく	7
その他※	3
合計	96



※その他:障害者支援、お金の稼ぎ方の紹介、その人に合った働き方の相談、目の前のことを一緒に片付けて管理し、応援してくれる人

・「就労支援」が最も多く、次いで「ご本人の居場所」、「家族への個別相談」が多い。

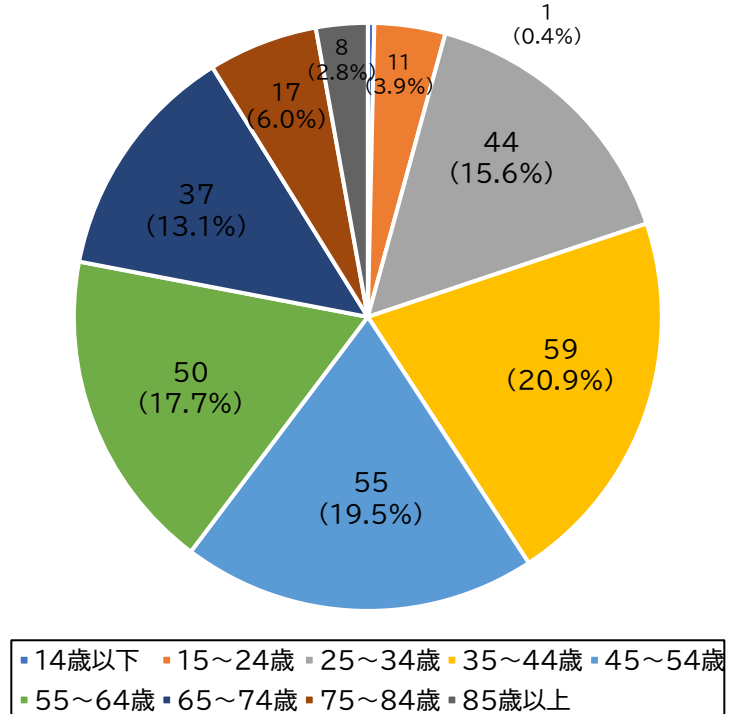
4 その他の回答者について

4 その他の回答者について

・回答数335件のうち、282件(84.2%)が、身の回りにひきこもり状態の人はいないと回答。

【年齢】

項目	回答数	割合
14歳以下	1	0.4%
15～24歳	11	3.9%
25～34歳	44	15.6%
35～44歳	59	20.9%
45～54歳	55	19.5%
55～64歳	50	17.7%
65～74歳	37	13.1%
75～84歳	17	6.0%
85歳以上	8	2.8%
合計	282	100%



- ・「35～44歳」(20.9%)、「45～54歳」(19.5%)、「55～64歳」(17.7%)の順に多い。
- ・「14歳以下」、「15～24歳」、「75～84歳」、「85歳以上」は割合が1桁台と少ない。

【今の生活の経済的実感】

※紙調査票には設問がないため、web 調査分のみ集計

項目	回答数	割合
余裕がある	44	18.2%
普通	123	50.8%
やや厳しい	49	20.2%
非常に厳しい	26	10.7%
合計	242	100%

- ・約半数(50.8%)は「普通」と回答。
- ・「余裕がある」(18.2%)が「非常に厳しい」(10.7%)を上回っている。

4 その他の回答者について

【現在の就労・就学等の状況】

項目	回答数	割合
就業者	192	69.3%
通学している(予備校生を含む)	4	1.4%
休学中(概ね半年程度)	0	0%
派遣社員などに登録しているが、現在は働いていない	1	0.4%
既に定年等により退職している	13	4.7%
専業主婦・主夫	38	13.7%
家事手伝い	0	0%
無職だが求職している	2	0.7%
無職で特に求職していない	16	5.8%
その他※ <sup>1</sup>	11	4.0%
合計※ <sup>2</sup>	277	100%

※<sup>1</sup>その他:不動産収入、フリーランス、個人事業主、シルバー人材センター、休職中、産育休中等

※<sup>2</sup>無回答:5件

- ・7割弱(68.1%)が「就業者」で最も多い。
- ・次いで「専業主婦・主夫」が多い(13.5%)。

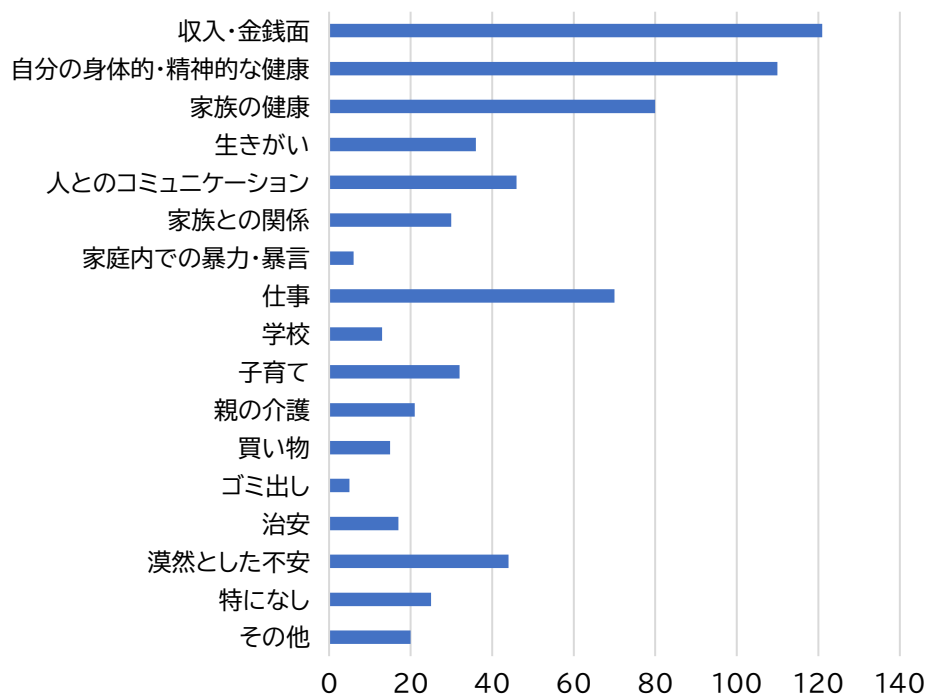
## 4 その他の回答者について

## 【現在の生活において不安に感じていること】※複数回答可

※紙調査票には設問がないため、web 調査分のみ集計

項目	回答数
収入・金銭面	121
自分の身体的・精神的な健康	110
家族の健康	80
生きがい	36
人とのコミュニケーション	46
家族との関係	30
家庭内での暴力・暴言	6
仕事	70
学校	13
子育て	32
親の介護	21
買い物	15
ゴミ出し	5
治安	17
漠然とした不安	44
特になし	25
その他※	20
合計	691

※その他:住居問題(住居費の高騰)、結婚、不妊、孤独死、路上喫煙者の多さ等



- ・「収入・金銭面」を不安に感じている方が最も多い。
- ・次いで、「自分の身体的・精神的な健康」、「家族の健康」、「仕事」が多い。

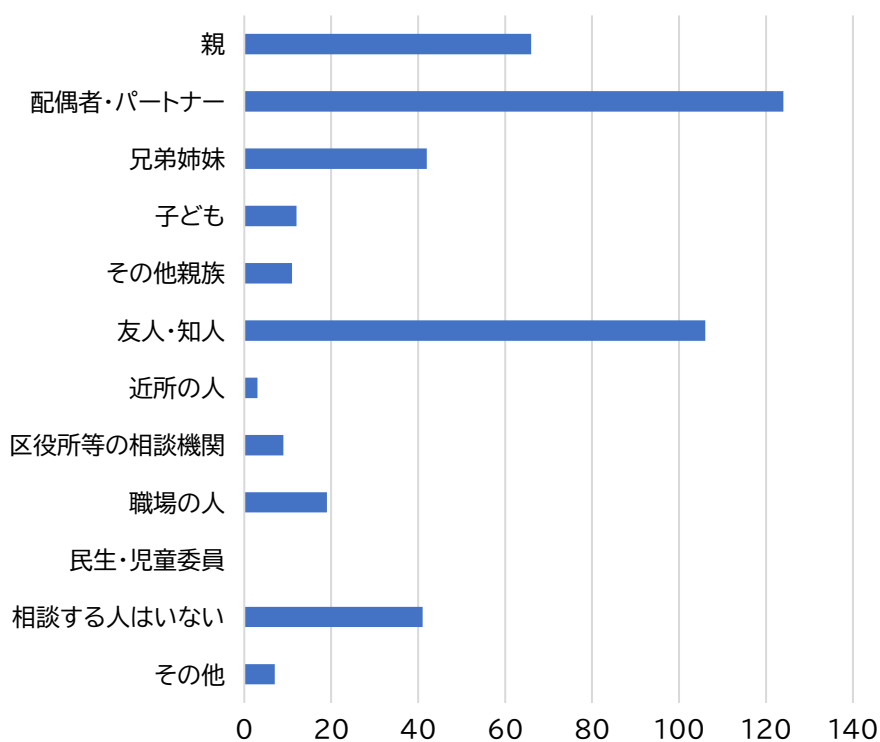
## 4 その他の回答者について

## 【日常生活の心配ごとや悩みごとの相談相手】※複数回答可

※紙調査票には設問がないため、web 調査分のみ集計

項目	回答数
親	66
配偶者・パートナー	124
兄弟姉妹	42
子ども	12
その他親族	11
友人・知人	106
近所の人	3
区役所等の相談機関	9
職場の人	19
民生・児童委員	0
相談する人はいない	41
その他※	7
合計	440

※その他: 専門家、精神科、カウンセラー、SNS 上の友人、警察



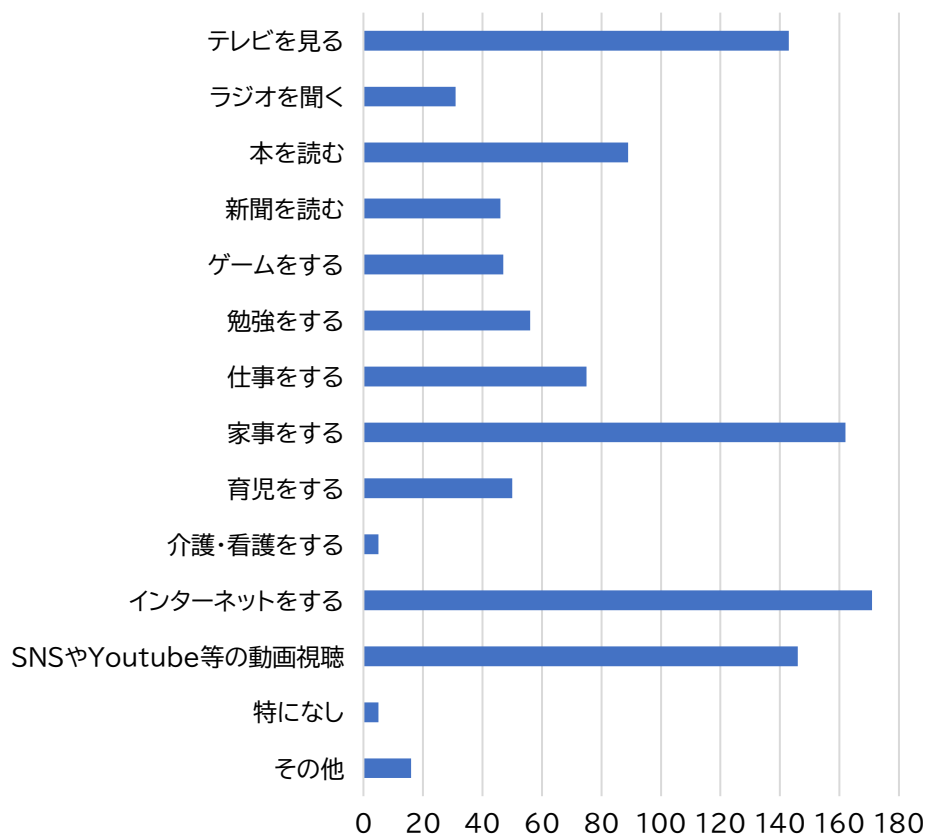
- ・「配偶者・パートナー」に相談している方が最も多く、次いで「友人・知人」が多い。
- ・「相談する人はいない」という方も一定数いる。

## 4 その他の回答者について

## 【自宅にいるときに、よくしていること】※複数回答可

項目	回答数
テレビを見る	143
ラジオを聞く	31
本を読む	89
新聞を読む	46
ゲームをする	47
勉強をする	56
仕事をする	75
家事をする	162
育児をする	50
介護・看護をする	5
インターネットをする	171
SNS や Youtube 等の動画視聴	146
特になし	5
その他※	16
合計	1042

※その他:睡眠、音楽鑑賞、絵を描く、軽い運動、習い事、ボランティア等



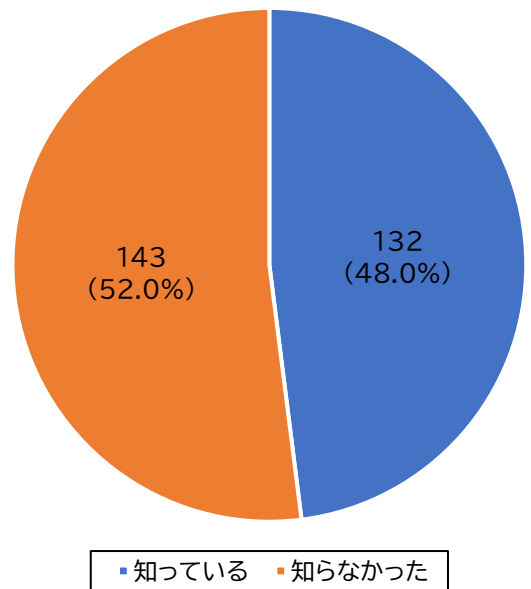
- ・「インターネットをする」が最も多く、次いで「家事をする」が多い。
- ・次いで、「SNS や Youtube 等の動画視聴」、「テレビを見る」が多い。

4 その他の回答者について

【国の調査(ひきこもり人口推計)の認知度】

項目	回答数	割合
知っている	132	48.0%
知らなかった	143	52.0%
合計※	275	100%

※無回答:7件

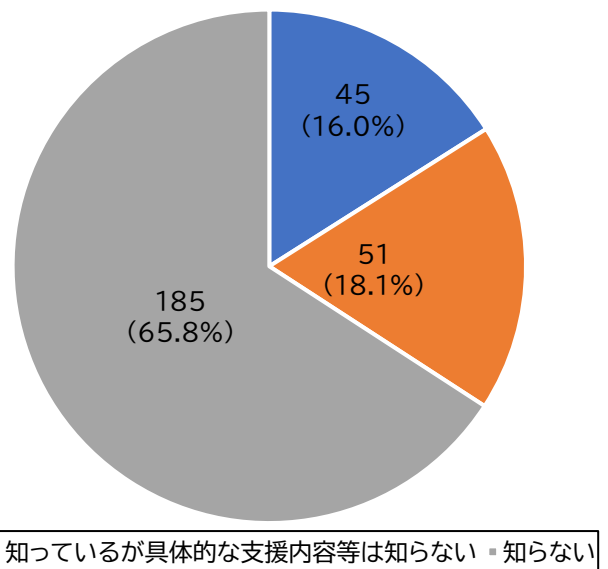


・「その他」の回答者のうち、国の調査(ひきこもり人口推計)について「知らなかった」方が「知っている」方をやや上回っている。

【区のひきこもり相談窓口をご存じですか】

項目	回答数	割合
よく知っている	45	16.0%
知っているが具体的な支援内容等は知らない	51	18.1%
知らない	185	65.8%
合計※	281	100%

※無回答:1件



・「その他」の回答者のうち、7割弱(65.8%)が区の相談窓口を「知らない」。

5 自由意見

5 自由意見

・問「その他ご意見等がございましたら、記載してください」(自由意見欄)について、近い内容の回答をそれぞれ3つのカテゴリー(「ひきこもりに関するご意見・要望等」、「区政に関するご意見・要望等」、「日々の生活に関する訴え」)に分類し、集計を行った。

・問「あなたが現在の生活において不安に感じていること」の選択肢「その他」(自由記述)についても、多くのご意見等が寄せられたため、集計を行った。

<自由意見欄>

(1) ひきこもり当事者

カテゴリー	件数	内容
ひきこもりに関するご意見・要望等	2件	・安楽死に関するご意見 ・本アンケート調査の回答方法に関するご意見
区政に関するご意見・要望等	1件	・高齢者の孤立に関するご意見

(2) ひきこもり関係者

カテゴリー	件数	内容
ひきこもりに関するご意見・要望等	1件	・ひきこもりの就労に関するご意見
区政に関するご意見・要望等	2件	・猟銃規制に関するご意見 ・区政に対する批判的なご意見



5 自由意見

(3) その他

カテゴリー	件数	内容
ひきこもりに関するご意見・要望等	7件	<ul style="list-style-type: none"> <li>・区のひきこもり相談に関する要望</li> <li>・本アンケート調査の回答方法に関するご意見</li> <li>・ひきこもりの就労に関するご意見</li> <li>・ひきこもりに関する感想</li> <li>・ひきこもり支援に関する要望</li> </ul>
区政に関するご意見・要望等	13件	<ul style="list-style-type: none"> <li>・高齢者支援に関する要望</li> <li>・子育て関係の給付金に関するご意見</li> <li>・町会・自治会への金銭的支援に関する要望</li> <li>・男女差別に関するご意見</li> <li>・住居問題に関する要望</li> <li>・区の防災無線に関する要望</li> <li>・区政に対する好意的なご意見</li> <li>・安楽死に関するご意見</li> <li>・工事時間に関する要望</li> <li>・単身世帯への支援に関する要望</li> <li>・ペットに関する要望</li> </ul>
日々の生活に関する訴え	5件	<ul style="list-style-type: none"> <li>・治安の悪化に関するご意見</li> <li>・孤独・孤立に関するご意見</li> <li>・結婚に関するご意見</li> <li>・地域での生活に関するご意見</li> </ul>

※「内容」欄について、同内容の回答は1つのみ記載しているため、「件数」と「内容」の数は異なる。

・「生活状況に関するアンケート調査」として実施したため、ひきこもり以外に関するご意見・要望も多数寄せられた。

・「ひきこもりに関するご意見・要望等」では、ひきこもり当事者の就労に関するご意見が複数あった。ひきこもり状態のままでも働くことができる就労のあり方等、多様な働き方についての検討が求められる。

・「区政に関するご意見・要望等」及び「日々の生活に関する訴え」では、高齢者問題や子育て施策、治安の悪化や地域での生活に関することまで、多岐にわたるご意見・要望が寄せられた。中には、自身の命にかかわる深刻なご意見もあり、区として真摯に受け止め、速やかに対策を講じていくことが求められる。

・寄せられた多様なご意見の中には、複数の部署にまたがるものや、どこの部署にも当てはまらないものも見受けられ、特定の部署だけで対応していくことは困難である。部署間の連携を図り、区全体がチームとして対応していくことが求められる。

5 自由意見

<不安に感じていること>

(1) ひきこもり当事者

内容	件数
ご自身の生死に関すること	1件

(2) ひきこもり関係者

内容	件数
仕事と育児の両立	1件
不妊	1件
ご自身の将来	1件
国の将来	1件

(3) その他

内容	件数
住居問題	5件
結婚	2件
路上喫煙	2件
老後の生活	2件
独居	1件
区の再開発	1件
児童虐待	1件
孤独死	1件
不妊	1件
区の防災無線	1件
災害	1件
家計	1件
隣人	1件
ご自身の将来	1件
実家に関すること	1件

- ・自由意見欄と同様、ひきこもり以外の心配ごとが多数寄せられた。
- ・不動産価格や賃貸価格の高騰による住居に関する不安を感じている方が多数存在することがわかった。住宅施策の所管部署と連携した具体的な対策が求められている。
- ・老後の生活やご自身の将来に関すること等、未来に対する不安が複数寄せられた。長期的な視野に立って、区民の方が将来的にも安心して暮らせる施策の展開が求められている。

## 第2章

# 「こころとからだのすこやかチェック」 実施結果

## 第1節 調査概要

### 1 調査名

「千代田区こころとからだのすこやかチェック」

### 2 調査の目的

本調査はほぼ年に1回ずつ実施される千代田区独自の健康づくり事業である。令和 5 (2023)年度の調査では、いわゆる「8050 問題」を念頭に、ひきこもり世帯に対する支援の一層の充実につなげるため、調査対象である高齢者の近親者における「ひきこもり」の状況について聴取した。

### 3 調査の対象・方法・期間

#### 【調査対象】

①令和 5 年 3 月 31 日時点で千代田区に在住し、②誕生月が 4～9 月の 65 歳以上の高齢者で、③要介護・要支援の未認定である者(4096 名)

#### 【調査方法】

調査票発送前に死亡や転出等の異動が判明した 9 名を除く 4087 名に対し、郵送により自記式のアンケート票「こころとからだのすこやかチェック」を送付。

4087 名のうち、1801 名から返送があり(回収率 43.9%)、このうち調査データの利用に同意した 1686 名を分析対象とした。

※回答期限(5 月 31 日)以降に返送されたものも有効回答としている。上記の返送数は、令和 5 年 10 月 31 日時点。

#### 【調査期間】

令和 5 年 4 月 20 日～5 月 31 日

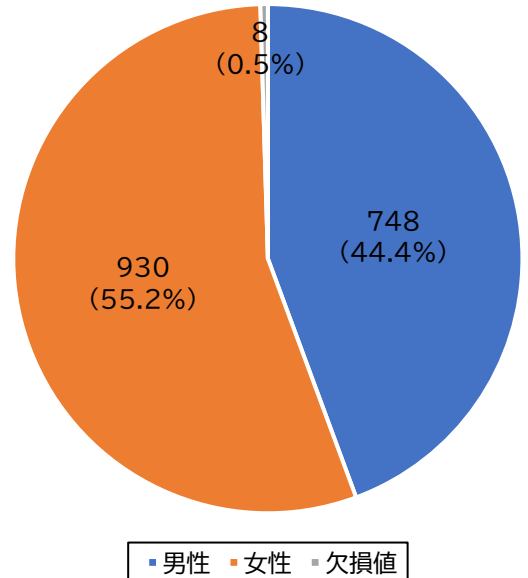
1 回答者の概要

第2節 調査結果

1 回答者の概要

【性別】

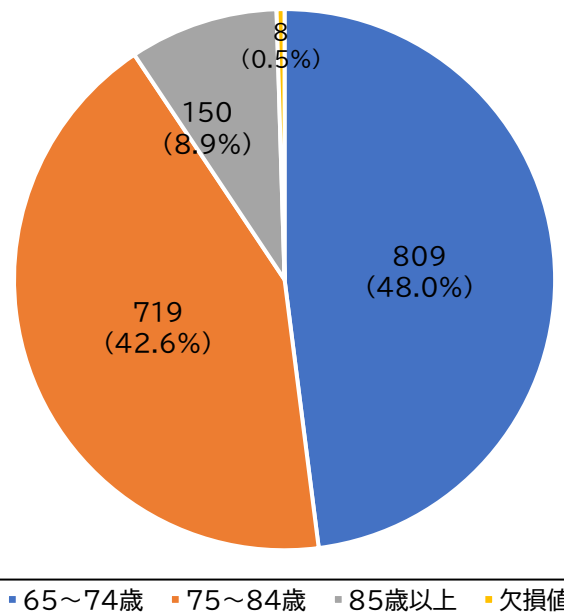
項目	回答数	割合
男性	748	44.4%
女性	930	55.2%
欠損値	8	0.5%
合計	1686	100%



【年齢】

項目	回答数	割合
65～74 歳	809	48.0%
75～84 歳	719	42.6%
85 歳以上	150	8.9%
欠損値	8	0.5%
合計	1686	100%

平均年齢:75.2 歳



【定義】

アンケート回答者のうち、問「千代田区内に在住するお子さんやお孫さんに、自宅にひきこもっている方はいますか。(コンビニなどへの外出はしていても、他者と交流するような外出がない場合は該当します)」で、「はい」と回答した方を「ひきこもり家族」と定義し、集計・分析を行った。

2 ひきこもり家族について

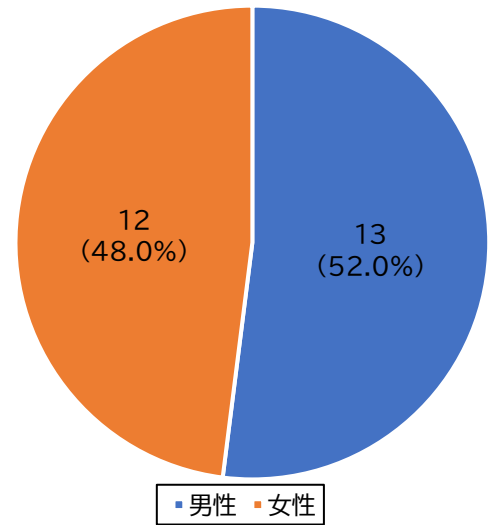
2 ひきこもり家族について

分析対象1686名のうち、25名(1.5%)が、「ひきこもり家族」に該当。

【性別】

項目	回答数	割合
男性	13	52.0%
女性	12	48.0%
合計	25	100%

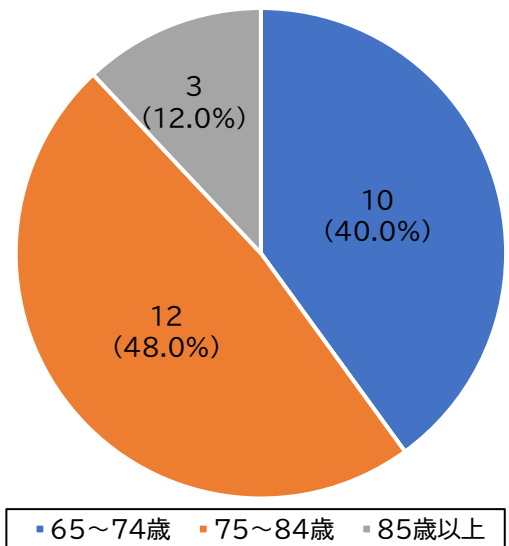
・男女比はほぼ半々。



【年齢】

項目	回答数	割合
65～74 歳	10	40.0%
75～84 歳	12	48.0%
85 歳以上	3	12.0%
合計	25	100%

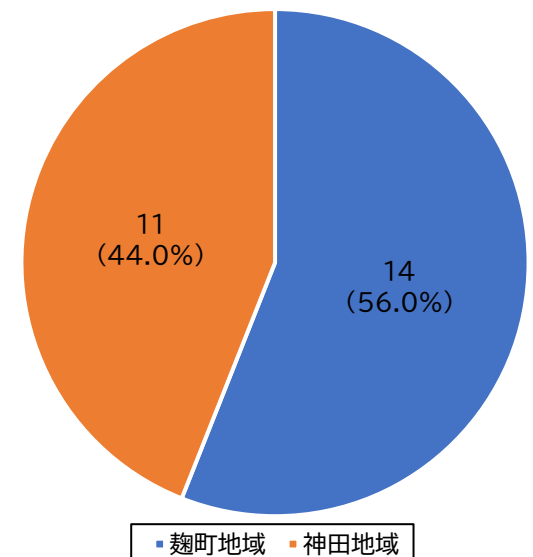
・「85歳以上」は少数(12.0%)。



【居住地域】

項目	回答数	割合
麴町地域	14	56.0%
神田地域	11	44.0%
合計	25	100%

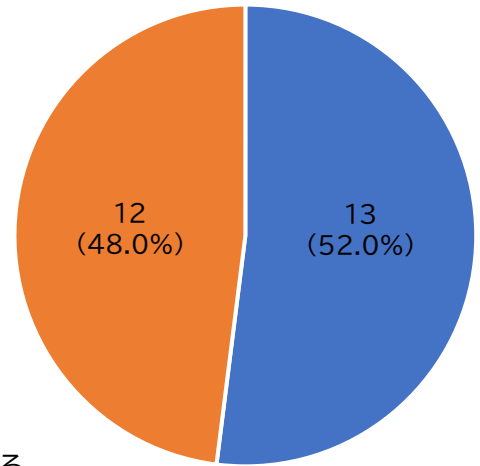
・麴町地域が神田地域をやや上回っている。



2 ひきこもり家族について

【就業状況】

項目	回答数	割合
仕事(パート・アルバイト、家業の手伝いを含む)をしている	13	52.0%
仕事(パート・アルバイト、家業の手伝いを含む)をしていない	12	48.0%
合計	25	100%

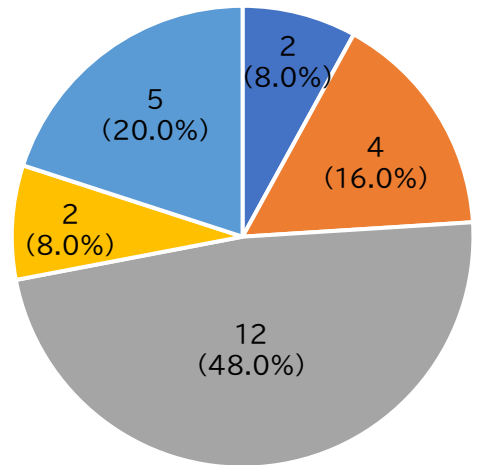


・65歳以上が対象であるが、半数以上(52.0%)が就業している。

■ している ■ していない

【主観的な経済状況】

項目	回答数	割合
苦しい	2	8.0%
やや苦しい	4	16.0%
ふつう	12	48.0%
ややゆとりがある	2	8.0%
ゆとりがある	5	20.0%
合計	25	100%

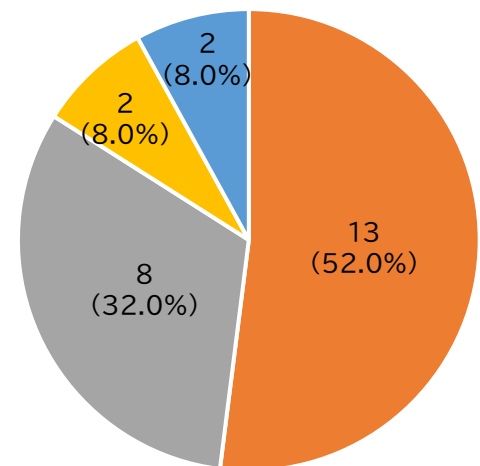


・「ふつう」が最も多く(48.0%)、次いで「ゆとりがある」が多い(20.0%)。

■ 苦しい ■ やや苦しい ■ ふつう ■ ややゆとりがある ■ ゆとりがある

【主観的健康感】

項目	回答数	割合
とても健康	0	0%
まあ健康	13	52.0%
あまり健康でない	8	32.0%
健康でない	2	8.0%
欠損値	2	8.0%
合計	25	100%



・「とても健康」と回答した方はいないものの、約半数(52.0%)は「まあ健康」と回答。

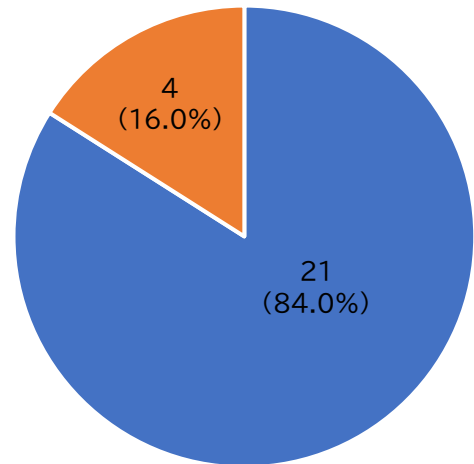
■ まあ健康 ■ あまり健康でない ■ 健康でない ■ 欠損値

2 ひきこもり家族について

【相談相手(情緒的サポート)の有無】

項目	回答数	割合
いる	21	84.0%
いない	4	16.0%
合計	25	100%

・8割強(84.0%)は、相談相手が「いる」と回答。

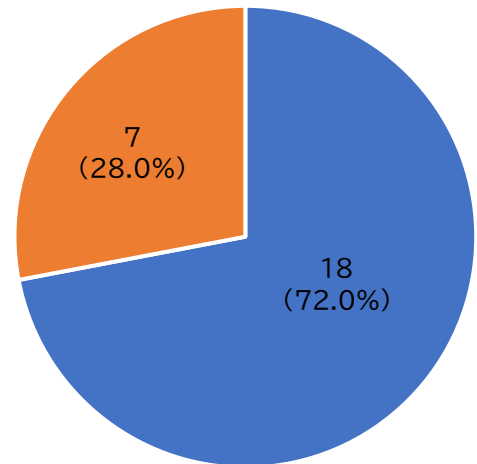


■ いる ■ いない

【親密な他者(友人・知人)の有無】

項目	回答数	割合
いる	18	72.0%
いない	7	28.0%
合計	25	100%

・7割強(72.0%)は親密な他者が「いる」と回答。



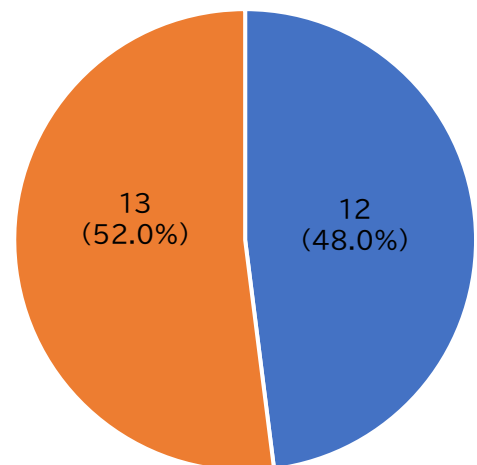
■ いる ■ いない

【抑うつ状態※】

項目	回答数	割合
該当	12	48.0%
非該当	13	52.0%
合計	25	100%

※「抑うつ状態」とは、最近2週間を振り返って「毎日の生活に充実感がなかった」、「これまで楽しんでやれていたことが楽しめなくなった」、「以前は楽にできていたことがおっくうに感じられた」、「自分が役に立つ人間だと思えなかった」、「わけもなく疲れたような感じがした」の5項目のうち、2項目以上に「該当あり」と回答した場合。

・約半数(48.0%)が「抑うつ状態」に該当。



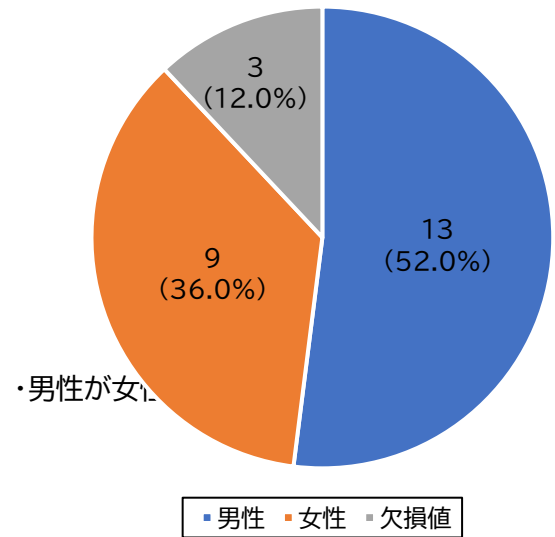
■ 該当 ■ 非該当



2 ひきこもり家族について

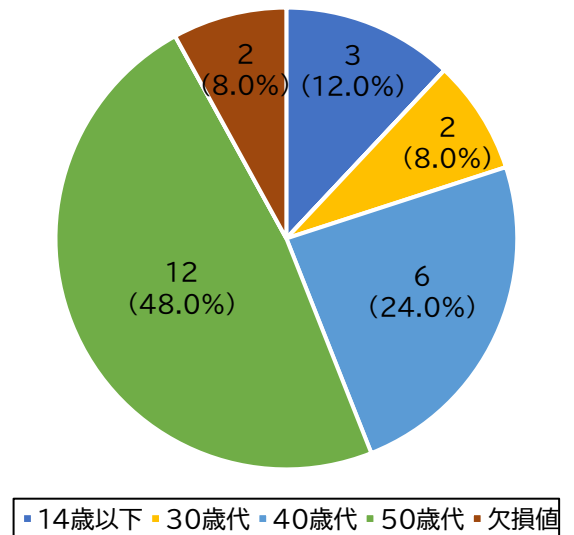
【ひきこもり当事者の性別】

項目	回答数	割合
男性	13	52.0%
女性	9	36.0%
欠損値	3	12.0%
合計	25	100%



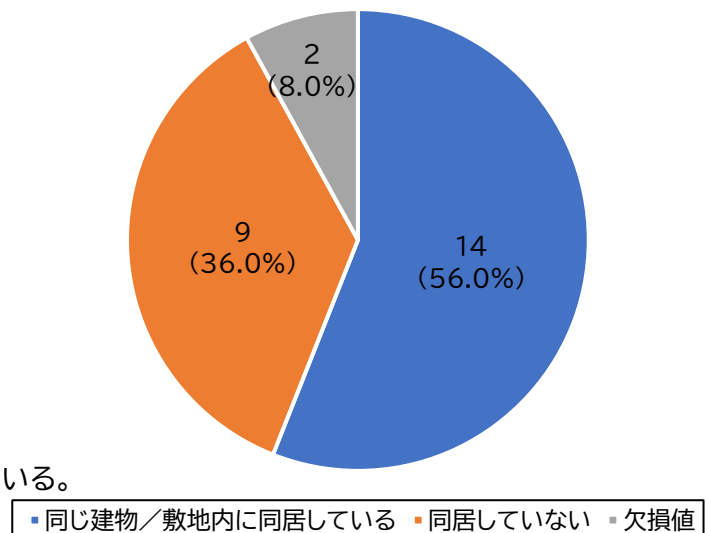
【ひきこもり当事者の年齢】

項目	回答数	割合
14歳以下	3	12.0%
15-19歳	0	0%
20歳代	0	0%
30歳代	2	8.0%
40歳代	6	24.0%
50歳代	12	48.0%
60歳代以上	0	0%
欠損値	2	8.0%
合計	25	100%



【ひきこもり当事者との同居】

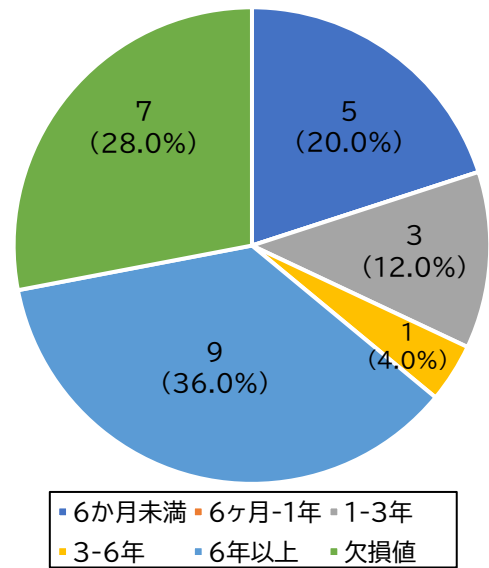
項目	回答数	割合
同じ建物／敷地内に同居している	14	56.0%
同居していない	9	36.0%
欠損値	2	8.0%
合計	25	100%



2 ひきこもり家族について

【ひきこもりの期間】

項目	回答数	割合
6か月未満	5	20.0%
6ヶ月-1年	0	0%
1-3年	3	12.0%
3-6年	1	4.0%
6年以上	9	36.0%
欠損値	7	28.0%
合計	25	100%



・「6年以上」が最も多い(36.0%)。

# 第3章 考 察

## 第1節 傾向と課題

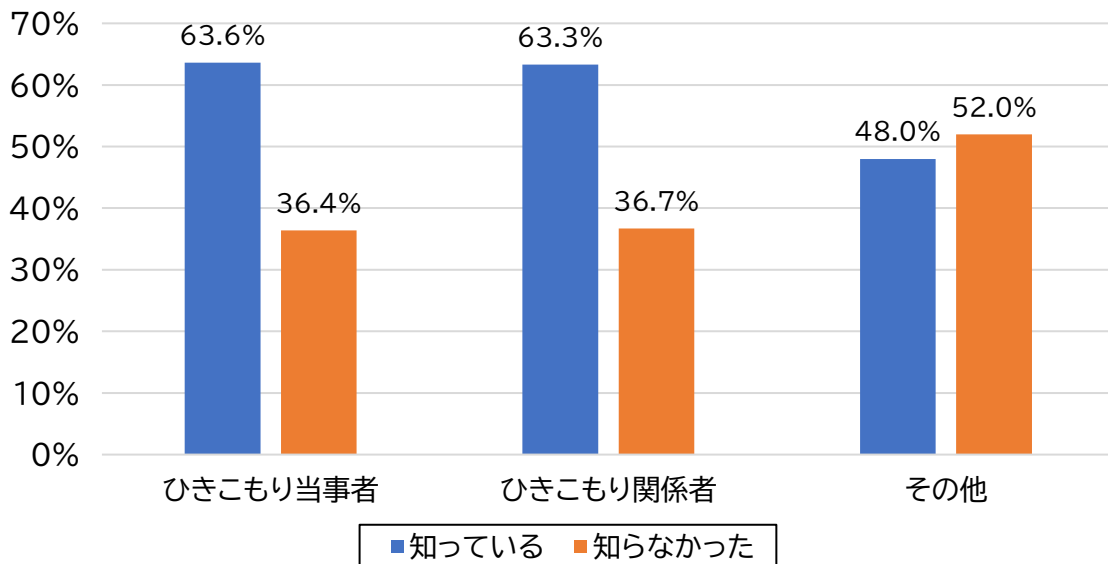
### 1 集計から見える傾向

#### ①生活状況に関するアンケート調査

回答者の属性ごとの違いを分析するため、任意の項目についてクロス集計を行った。

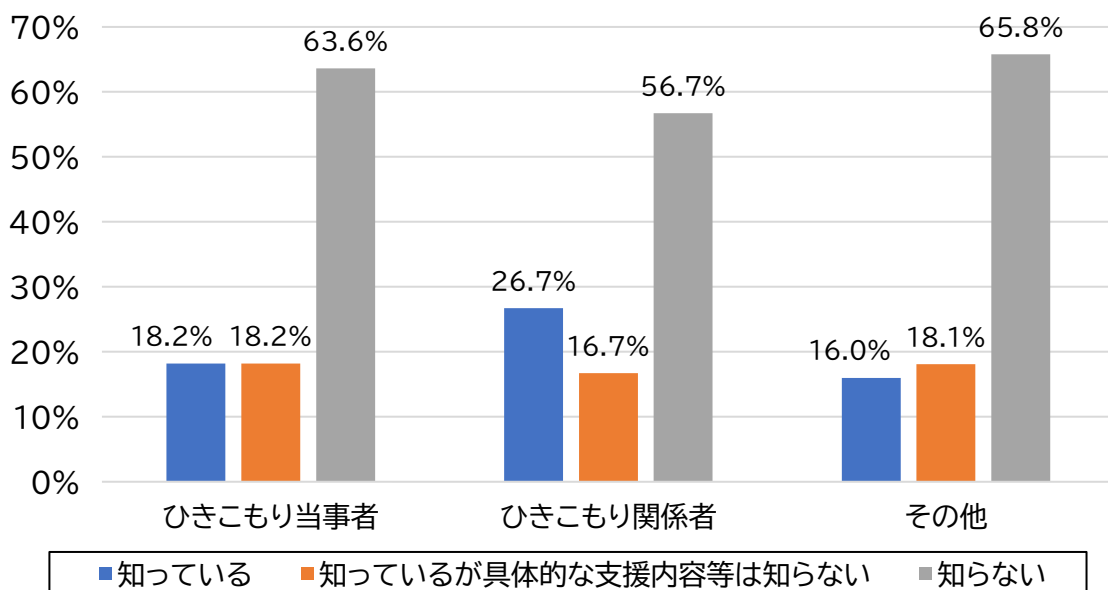
##### 【ひきこもりに関する認知度】

<ひきこもり当事者との関係×国の調査(ひきこもり人口推計)の認知度>



「ひきこもり当事者」、「ひきこもり関係者」は、国の調査について「知っている」割合が高い。一方で、「その他」の回答者は、「知らなかった」が「知っている」を上回っており、当事者・関係者以外の方のひきこもりに対する関心の低さがうかがえる。

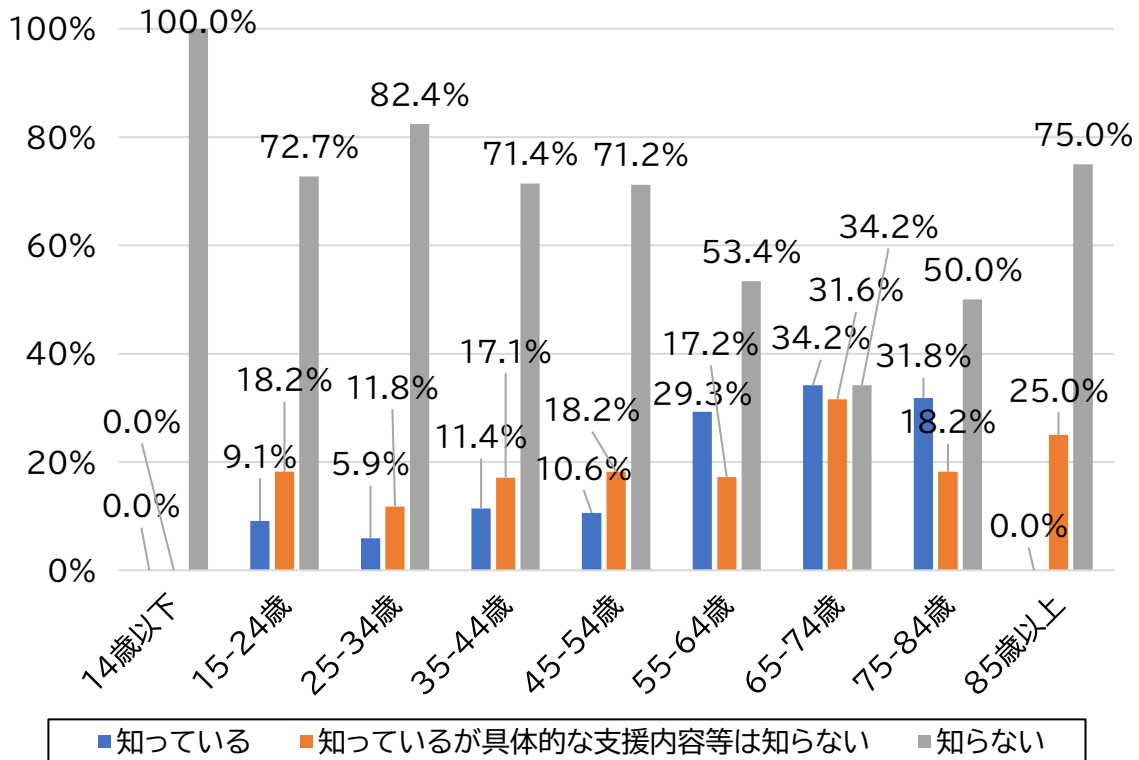
<ひきこもり当事者との関係×区のひきこもり相談窓口の認知度>



国の調査の認知度とは違い、回答者の属性に関わらず、区のひきこもり相談窓口の認知度は低い。また、「ひきこもり関係者」は他の属性と比べて、「知っている」割合がやや高い。

1 集計から見える傾向

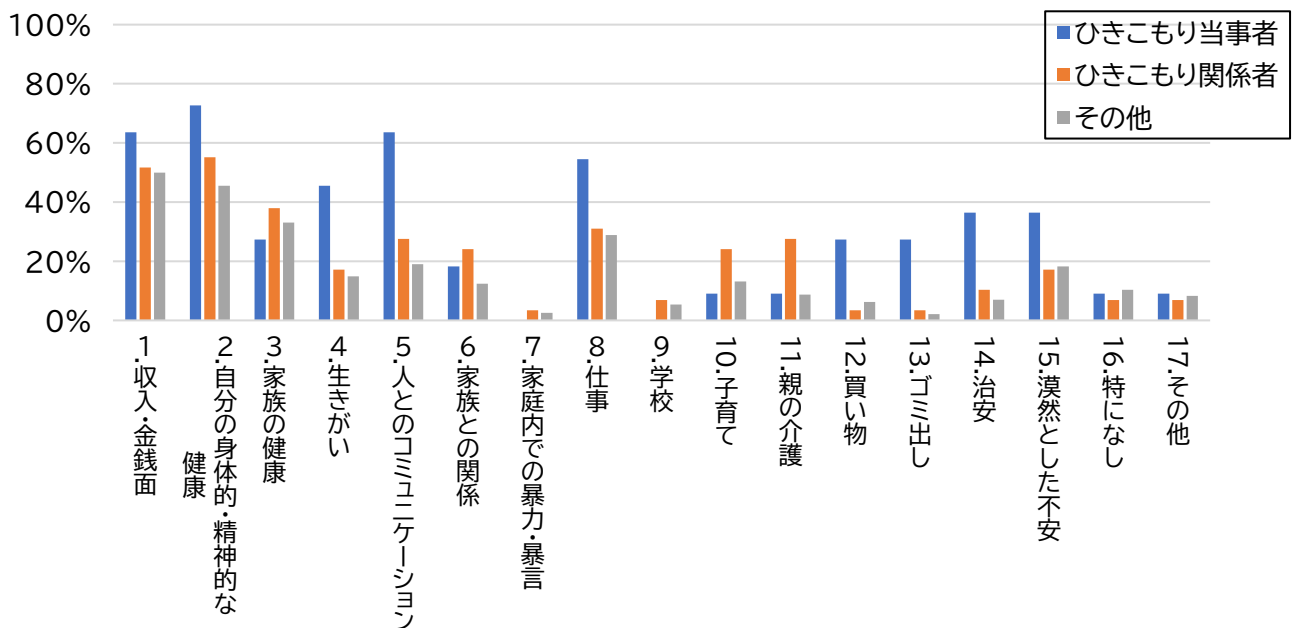
<年齢×区のひきこもり相談窓口の認知度>



55-84歳の中高年の世代は、若年層と比べて区のひきこもり相談窓口を知っている割合が高い傾向にある。

【不安に感じていること】

<ひきこもり当事者との関係×不安に感じていること>

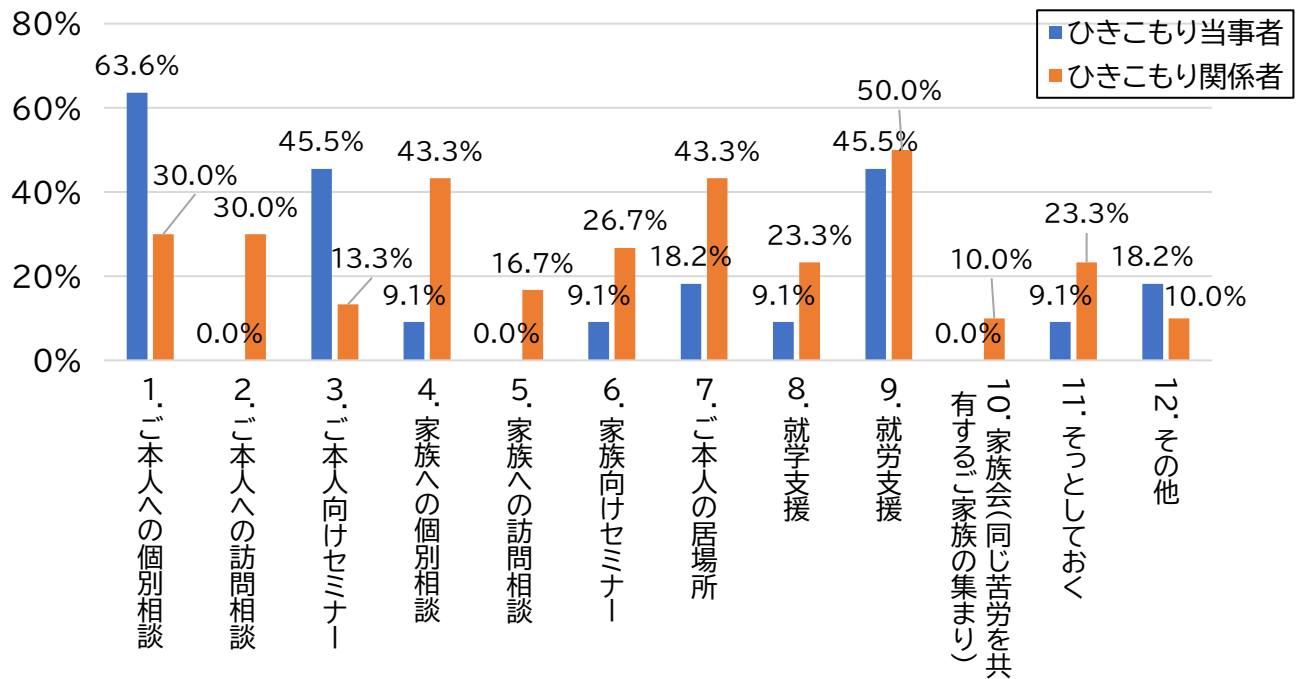


回答者の属性に関わらず、「収入・金銭面」、「自分の身体的・精神的な健康」を不安に感じている方が多い。「ひきこもり当事者」は、他の属性に比べて「生きがい」や「人とのコミュニケーション」、「仕事」、「買い物」、「ゴミ出し」等に不安を感じている割合が高い。

1 集計から見える傾向

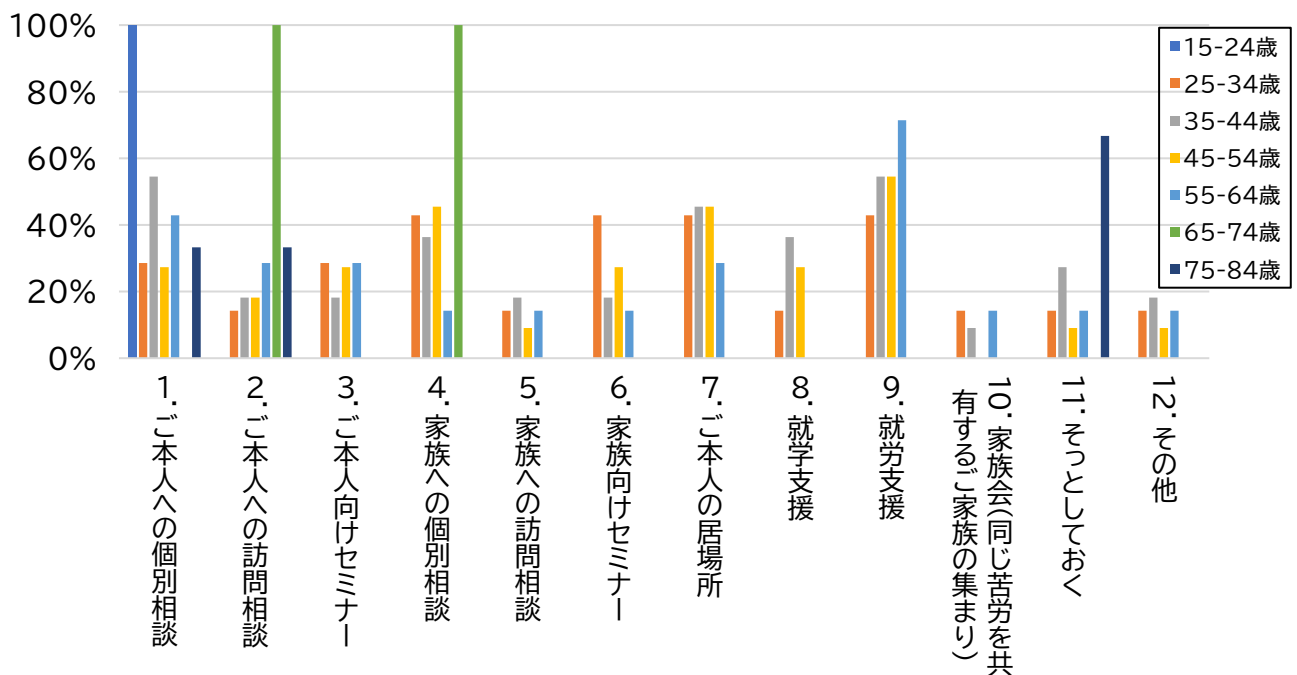
【必要と思う支援】

<ひきこもり当事者との関係×必要と思う支援>



ひきこもり当事者は、「ご本人への個別相談」や「ご本人向けセミナー」等、当事者向けの支援を必要と思う割合が高い。「ひきこもり関係者」は、「家族への個別相談」の割合が高い一方で、「ご本人の居場所」のような当事者向けの支援の割合も高い。また、「就労支援」は双方ともに割合が高い。

<年齢×必要と思う支援>

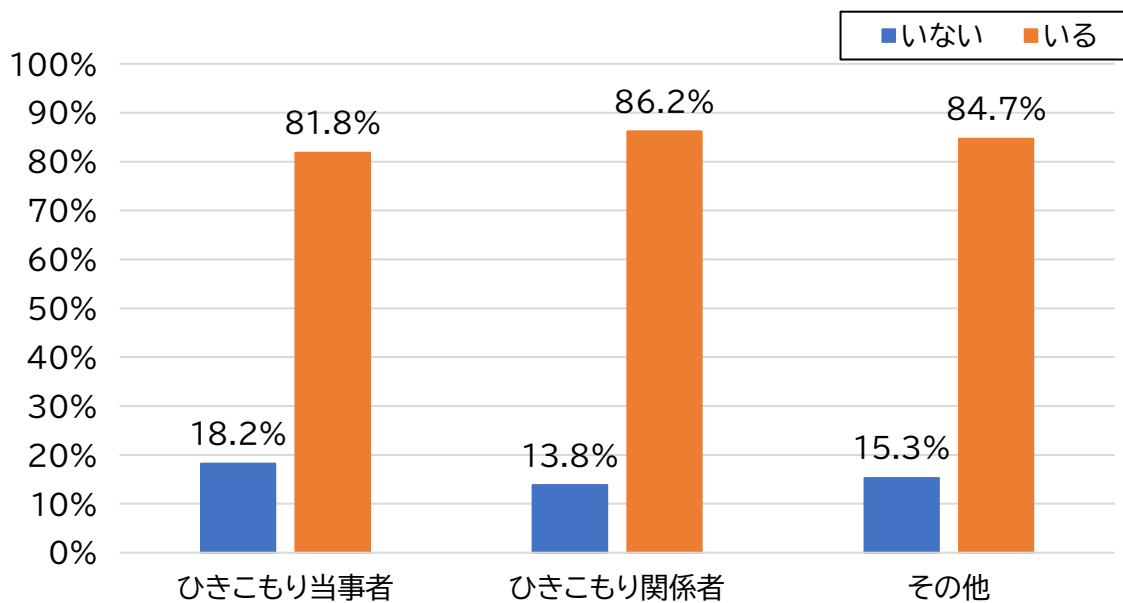


若年層(15-24歳)は、「ご本人への個別相談」が必要と思う割合が高い。また、高齢層は、「ご本人への訪問相談」、「家族への個別相談」(65-74歳)、「そっとしておく」(75-84歳)が必要と思う割合が高い。「就労支援」は25-64歳の幅広い年代において割合が高い。

1 集計から見える傾向

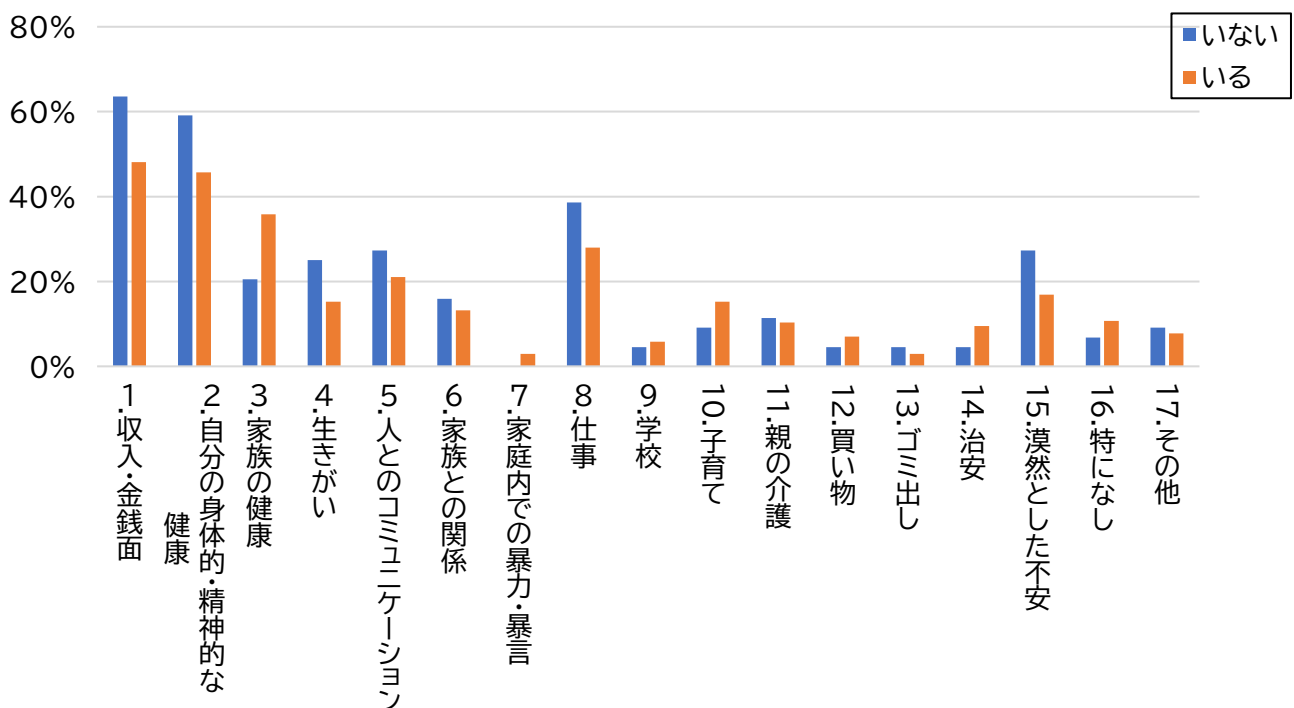
【「相談する人はいない」と回答した人の傾向】

<相談相手の有無×ひきこもり当事者との関係>



ひきこもり当事者は相談相手が「いない」割合がやや高いものの、回答者の属性ごとの相談相手の有無に大きな差は見られない。

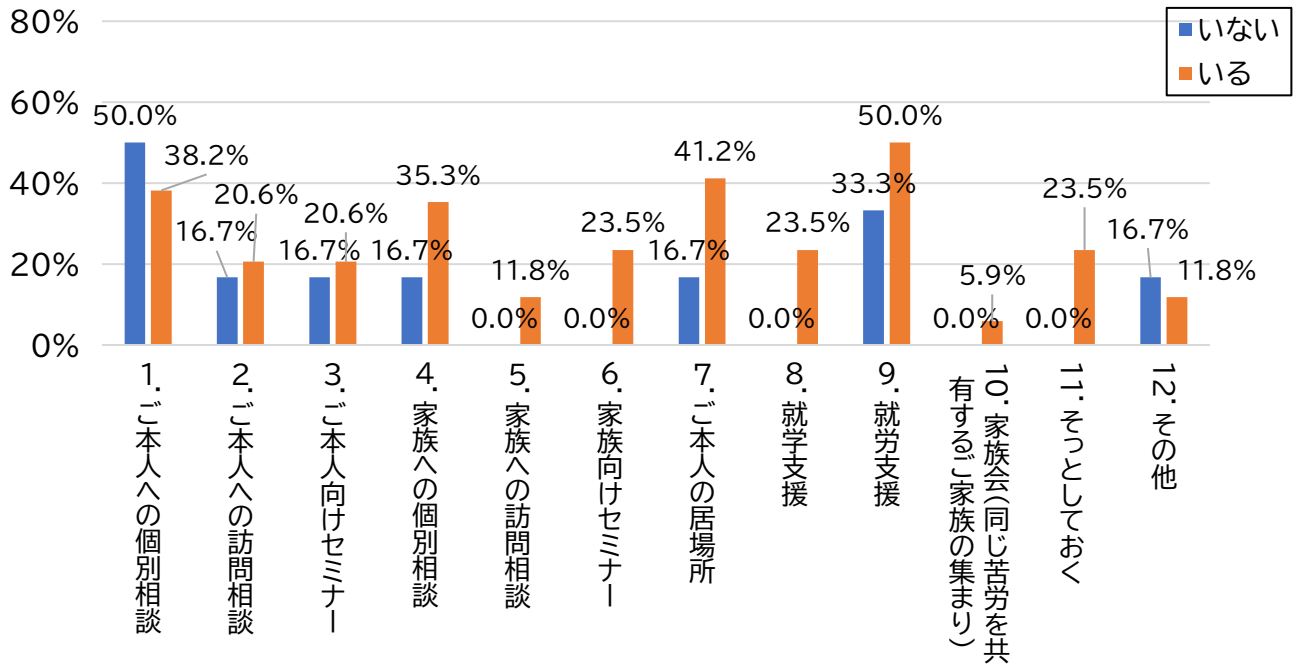
<相談相手の有無×不安に感じていること>



相談相手が「いない」方は、「収入・金銭面」、「自分の身体的・精神的な健康」、「生きがい」、「人とのコミュニケーション」、「仕事」、「漠然とした不安」等を、相談相手が「いる」方より不安に感じている傾向にある。

1 集計から見える傾向

<相談相手の有無×必要と思う支援>

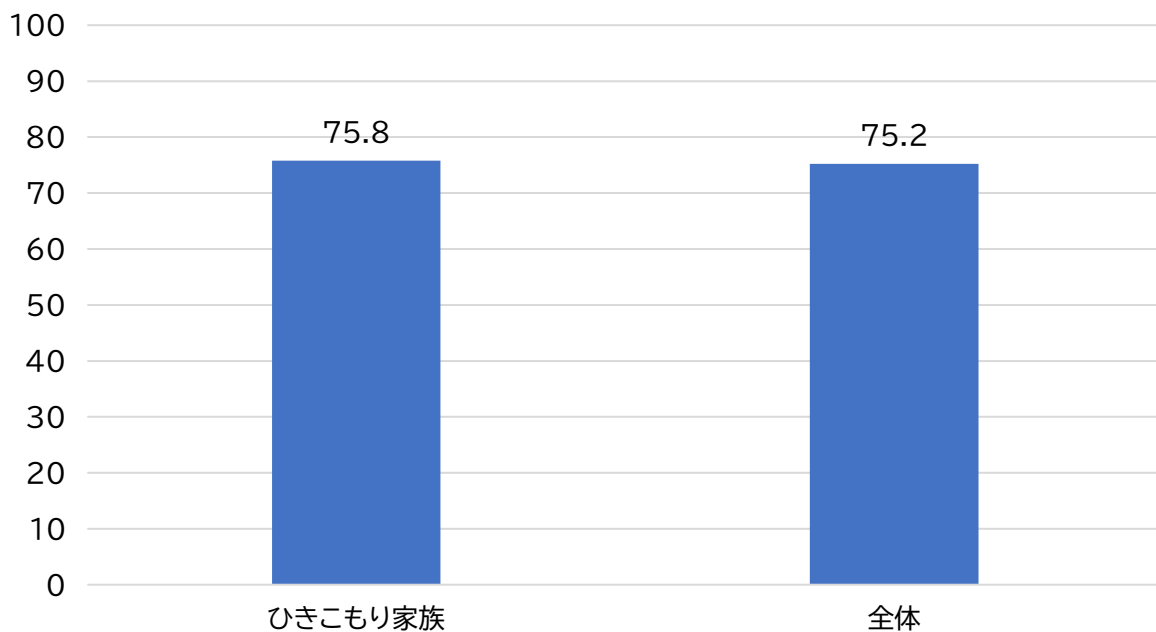


相談相手が「いない」方は、「ご本人への個別相談」が必要と思う割合が、相談相手が「いる」方より高い傾向にある。その他の支援については、相談相手が「いる」方より必要と思う割合が低い。

② ところとからだのすこやかチェック

「ひきこもり家族」(25名)と、回答者全体(1686名)の回答内容について比較した。

【平均年齢】

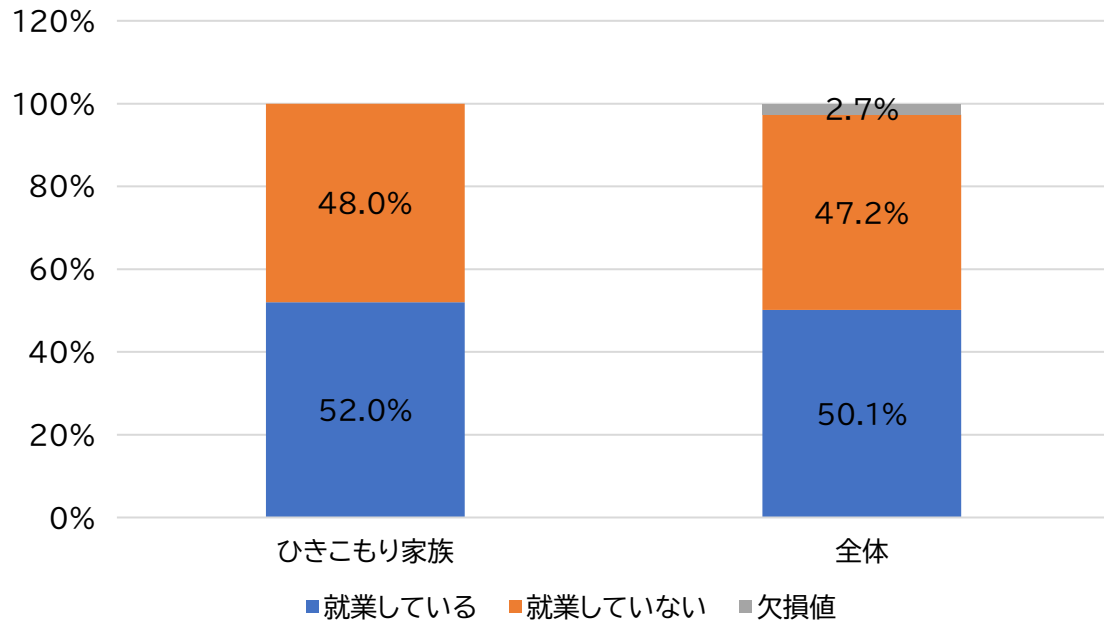


平均年齢に大きな差は見られない。



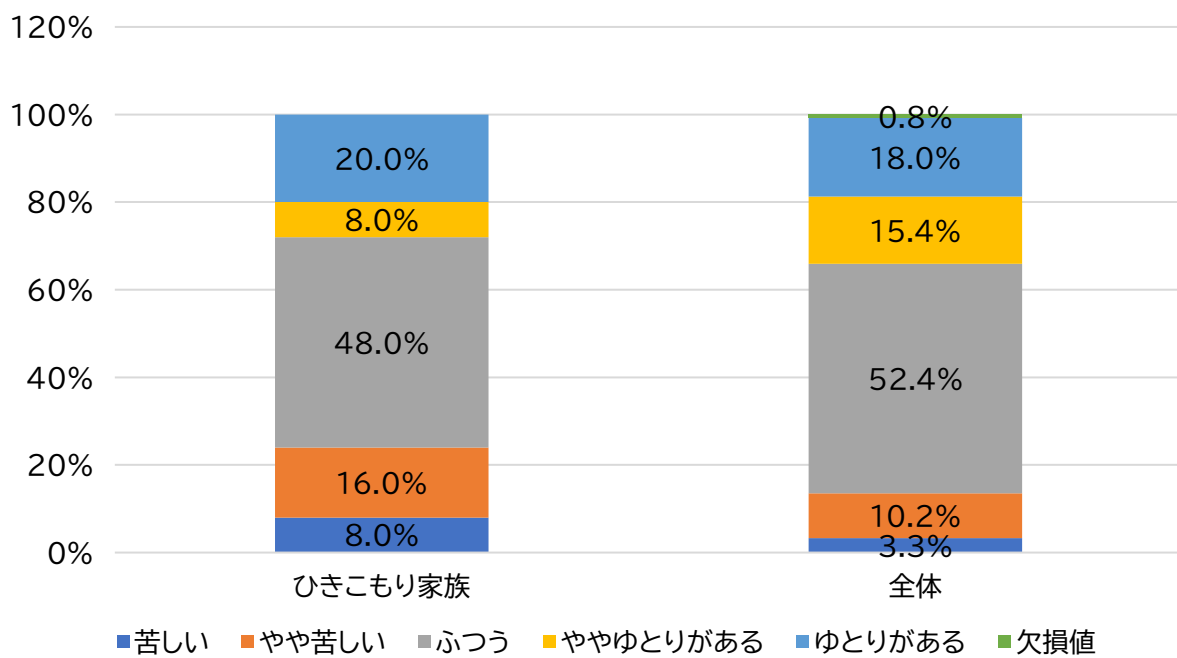
1 集計から見える傾向

【就業状況】



「ひきこもり家族」は回答者全体と比べて、「就業している」割合がやや高い。

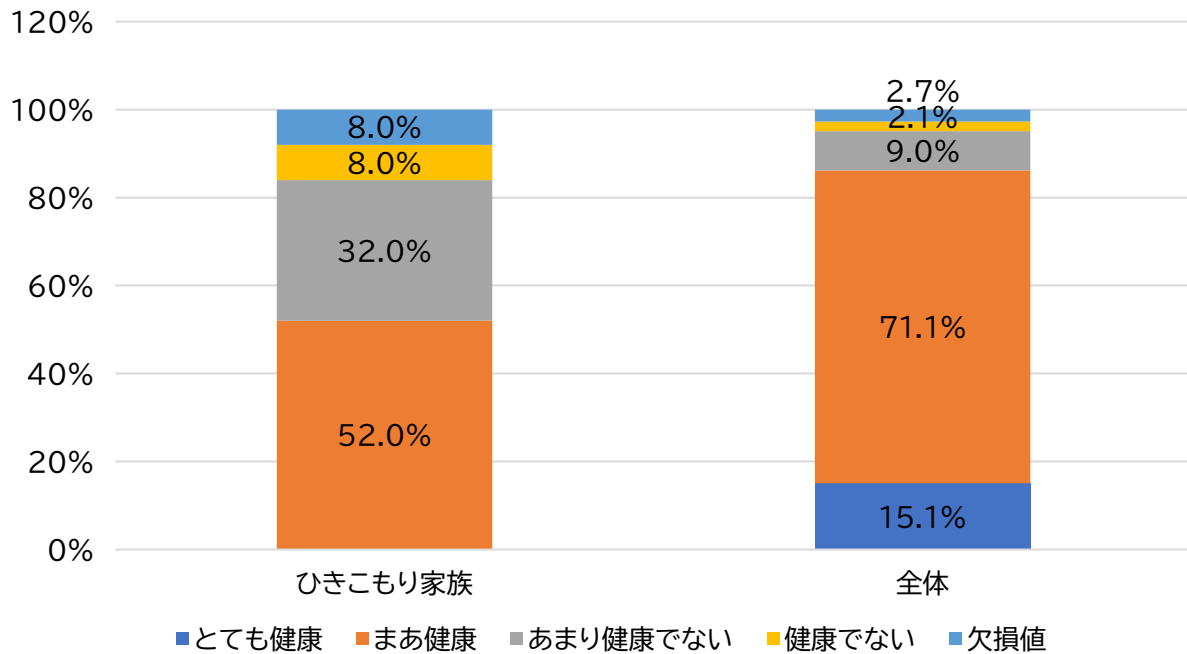
【主観的な経済状況】



「ひきこもり家族」は回答者全体と比べて、経済的に「苦しい」、「やや苦しい」と感じている割合が高い。

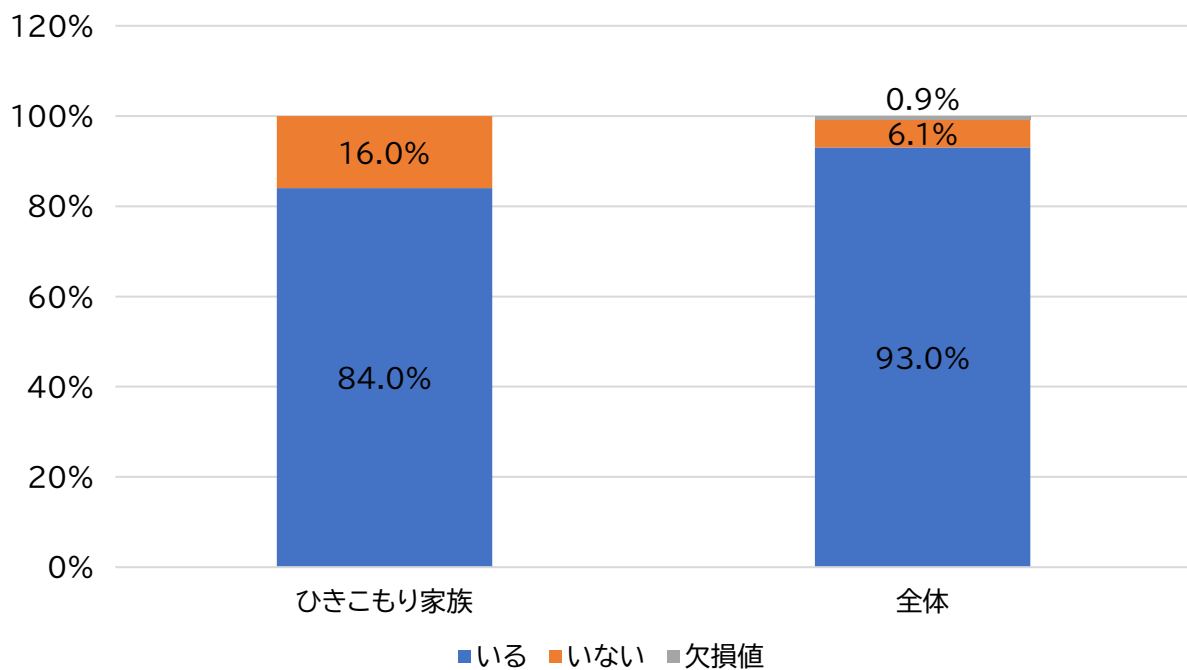
1 集計から見える傾向

【主観的健康感】



「ひきこもり家族」は回答者全体と比べて、「あまり健康でない」、「健康でない」と感じている割合が高い。

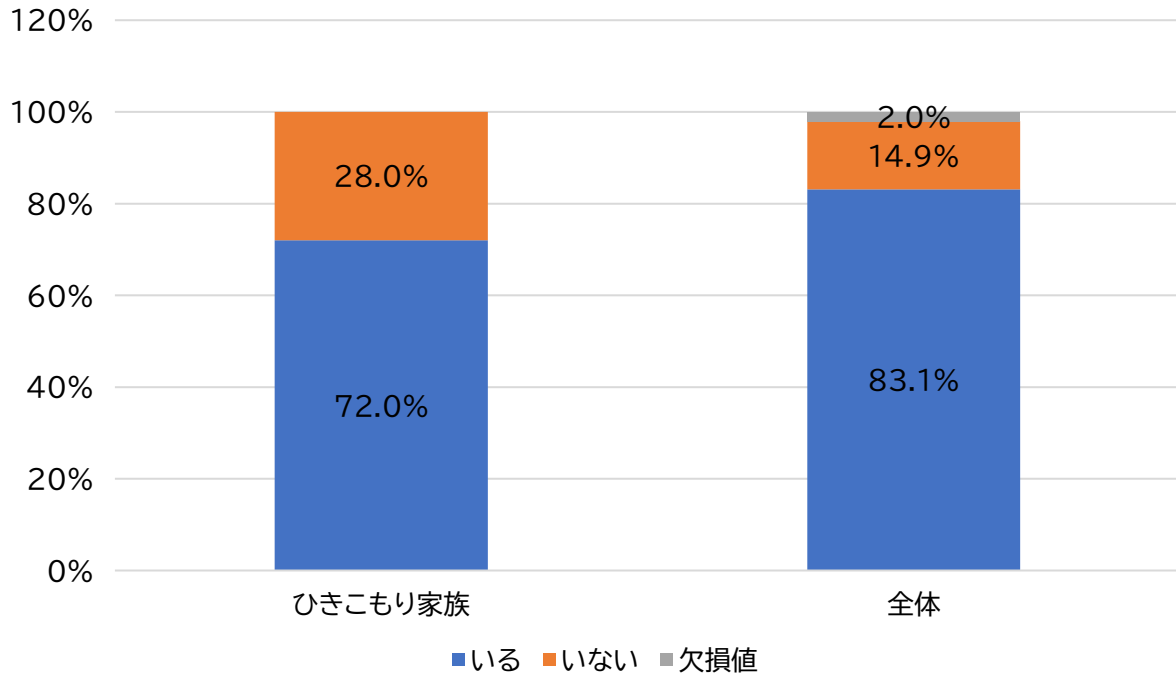
【相談相手(情緒的サポート)の有無】



「ひきこもり家族」は回答者全体と比べて、相談相手が「いる」割合が低い。

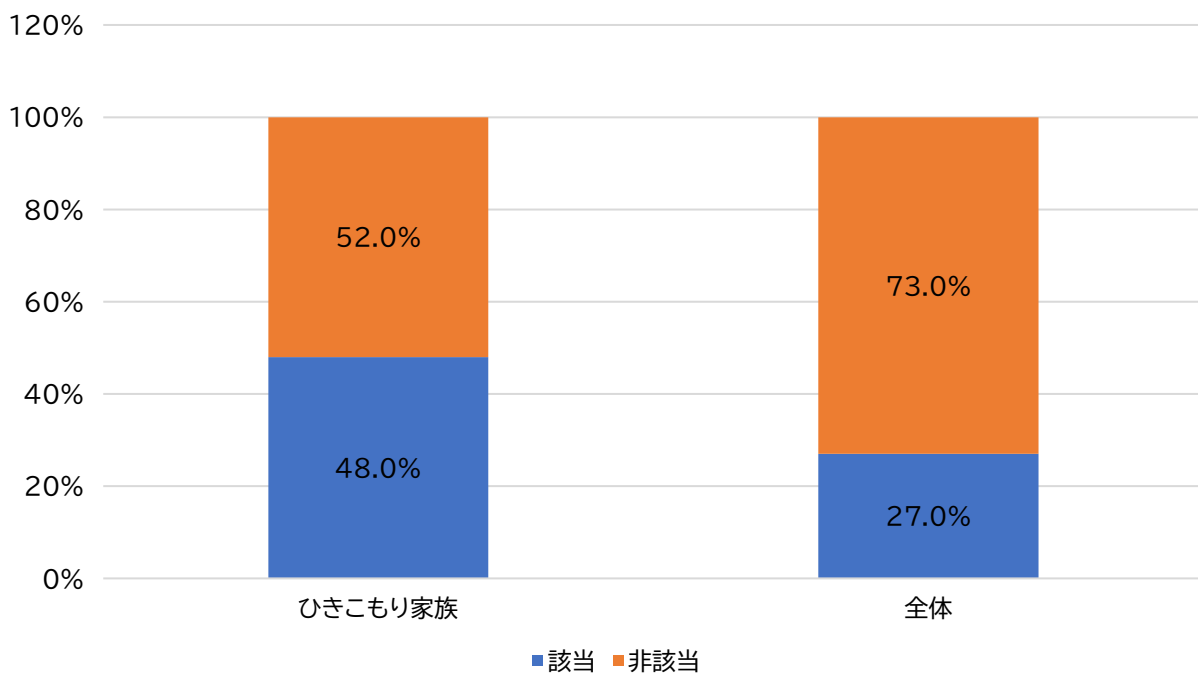
1 集計から見える傾向

【親密な他者(友人・知人)の有無】



「ひきこもり家族」は回答者全体と比べて、親密な他者が「いる」割合が低い。

【抑うつ状態※】



「ひきこもり家族」は回答者全体と比べて、抑うつ状態に「該当」する割合が高い。

※本項目について、ひきこもり家族の有無を説明変数、抑うつ状態の有無を目的変数とし、ロジスティック回帰分析を行った。その結果、回答者の年齢や性別、教育年数、婚姻状況、主観的経済状況といった影響を調整してもなお、ひきこもり家族がいることと抑うつ状態に該当することには有意に関連があることが示された。

## 2 対応が必要な課題

### 2 対応が必要な課題

今回の調査を通じて、「ひきこもり当事者」、家族や親族等の「ひきこもり関係者」、それぞれが抱える問題が明らかとなってきた。このうち、区のひきこもり支援として対応していく必要があると考えられる課題を整理する。

#### <ひきこもりの周知に関すること>

##### ①区窓口・支援事業の認知度向上

「ひきこもり当事者」と「ひきこもり関係者」は、「その他」の回答者と比べて国の調査について知っている割合が高く、ひきこもりに対する関心が高いことがわかった。一方で、区の窓口については「ひきこもり当事者」の6割以上、「ひきこもり関係者」の半数以上が「知らない」と回答している。

また、年齢別に見ると、若年層はより認知度が低い傾向がある。



- 支援を必要としている人に、情報が届いていない可能性がある。
- 窓口を知っていても、具体的にどのような支援を受けられるのかが伝わっていないと考えられる。
- 年齢層に応じた広報の手段を講じる必要がある。

##### ②ひきこもりの理解度向上

「その他」の回答者は、「ひきこもり当事者」や「ひきこもり関係者」と比べて、国の調査・区の窓口両方の認知度が低く、ひきこもりそのものに対する関心が低いことがわかった。



- ひきこもりは、当事者やその家族以外の周囲の方の理解が重要であるが、情報を自ら取りに行くことが少なく、関心を持つ機会が不足していると考えられる。

#### <ひきこもり支援の充実に関すること>

##### ①当事者・関係者のニーズに合わせた支援

「ひきこもり当事者」の4割以上、「ひきこもり関係者」の半数が「就労支援」を必要と感じていることがわかった。また、「ひきこもり関係者」は、「家族への個別相談」や「家族向けセミナー」、「家族への訪問相談」等、家族向けの各種支援に対するニーズが高い傾向がある。

「本人への訪問相談」や「本人向けの居場所」については、「ひきこもり当事者」のニーズはそれほど高くない一方で、「ひきこもり関係者」は必要と感じていることがわかった。



- ひきこもり状態からの回復を目的とした、多様な働き方が可能な就労支援策の充実が必要である。
- 家族向け支援の充実とともに、当事者自身が利用したいと思える「本人への訪問相談」や「本人向けの居場所」について検討する必要がある。

##### ②長期化した状況への支援、長期化防止のための支援

「ひきこもり関係者」が把握しているひきこもり状態の方の6割以上が30歳代以下である一方で、ひきこもりの期間については「6年以上」が半数を占め、若年層のひきこもりの長期化傾向がうかがえる。

また、「ひきこもり当事者」が他者と交流していない理由として、不登校、退職・休職、病気、人と関わ

## 2 対応が必要な課題

りたくない、うまく関われない等が挙げられており、ひきこもりの原因は多岐にわたることがわかった。

↓

- 不登校から引き続いてひきこもり状態となるケースを勘案し、若年期からの予防的支援を講じていく必要がある。
- 長期間社会との関わりがない状態から回復へつなげるため、段階的な社会参加に向けた取組が必要である。
- 多様なひきこもり理由を踏まえ、多部門が連携して支援する体制づくりが必要である。

### ③様々な不安を受け止める体制づくり

回答者の属性に関係なく、「収入・金銭面」と「身体的・精神的な健康面」を不安に感じている方が多いことがわかった。また、「ひきこもり当事者」の6割以上が「人とのコミュニケーション」に不安を感じていることがわかった。

↓

- 健康面や金銭面の支援は、幅広い層からのニーズが存在する。
- 「ひきこもり当事者」に対しては、人との関わりについて重点的に支援する必要がある。

## 第2節 今後の取組の方向性

### 1 課題に対する対策

#### <ひきこもりの周知に関すること>

##### ①当事者及び家族等関係者への周知強化

- ・支援関係者間の情報共有だけではなく、区民へのチラシの直接配布(ポスティング)を繰り返し行う。
- ・インターネットを利用して広告・周知をすることで、情報収集にデジタルを活用する若年層への情報提供を図る。

##### ②当事者・関係者以外への普及啓発

- ・例年開催している「ひきこもりに関する講演会」を引き続き実施するとともに、講演会の周知を強化し、当事者・関係者以外がひきこもりへ関心を持つきっかけとする。
- ・地域住民向けの勉強会を開催し、当事者・関係者以外の方に対し、ひきこもりを知る機会を提供する。

#### <ひきこもり支援の充実に関すること>

##### ①家族向け支援の強化

- ・ひきこもり当事者の家族を対象とした、電話相談や来所相談、訪問相談を引き続き実施し、支援につながるための多様な手段を用意する。
- ・家族を主な対象としたセミナー、交流会等を開催するとともに、併せて個別相談の場を提供することで、相談しやすい環境を整える。
- ・新たにファイナンシャルプランに特化した相談メニューを用意し、金銭面に対する不安の解消に取り組む。

##### ②就労支援・居場所の充実

- ・就労体験や中間的就労等、本格就労の前段階としての社会参加準備支援を行う。
- ・区の就労支援センターと連携し、短時間労働等の多様な働き方ができる就労先を紹介する。
- ・若者サポートステーションや東京しごとセンター等とも連携し、就労に関する説明会や個別相談会を実施する。
- ・継続的な居場所参加が難しい当事者向けに、他の参加者と交流してもよく、一人で時間を過ごしてもよい、単発の居場所イベントを開催する。

##### ③支援機関の連携強化

- ・支援機関向けの研修会を開催し、区の子ども部門や保健・医療部門、外部の支援機関等を含めた支援者間の連携強化を図り、ひきこもりの背景にある様々な課題に対応する体制を整える。
- ・精神科医等の専門家を招いた事例検討会を開催し、具体的な支援方法を支援者間で共有し、個別ケースに対して統一性のある支援を行う。

## 2 中長期的な取組の方向性

### ①学齢期からの継続的な支援

千代田区内のひきこもり当事者は、比較的若年層の方が多く、不登校に端を発しているケースが多いと考えられる。

課題を抱える児童・生徒が、学齢期を過ぎて支援が途切れてしまうことのないよう、不登校問題を取り扱う児童・家庭支援センターとの情報共有を密に行い、ひきこもりへの移行の防止や、ひきこもり状態の早期解消を目指す。

そのために、区のひきこもり支援事業の対象年齢と、児童・家庭支援センターの支援対象年齢が重複する15～18歳の期間を支援移行期間として捉え、不登校支援からひきこもり支援へ円滑に継続される体制づくりを行う。

### ②医療的支援への接続

本アンケート調査において、ひきこもり当事者、ひきこもり関係者ともに、「身体的・精神的な健康面」に不安を抱えている方が最も多いことがわかった。中には、うつ病や統合失調症等の精神疾患が疑われるケースも一定数存在することが予想される。また、高齢者のひきこもり家族に関しては、ひきこもりのいない家庭と比べ、家族の抑うつ傾向が高いことも明らかとなった。当事者のみならず、家族の精神的な健康面にも着目し、医療的支援へつなげていく必要がある。

厚生労働省は、「ひきこもりは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病性の現象」としており、病状がある場合はひきこもりの定義から外れる一方で、「確定診断がなされる前の統合失調症が含まれている可能性は低くないことに留意すべきである」とも指摘している。

ひきこもりと精神疾患はイコールではないが連続性はあるという認識のもと、支援を適切に接続していくために、保健所や医療機関との連携を強化し、当事者及びその家族を医療的支援へつなぐ体制整備に取り組む。

### ③ひきこもりを入口とした、複合的な課題を抱える方への支援体制づくり

不登校や精神疾患のほか、障害や高齢者問題、生活困窮等、ひきこもりは複合的な課題を抱えているケースが増えている。そのようなケースの場合、ひきこもり支援の所管部署だけで対応することは困難である。区役所内の他部署や社会福祉協議会、民生・児童委員、さらには町会やボランティアの方等、公共部門以外の支援者とも協力し、地域全体で支えていく仕組みづくりが必要となる。

ひきこもりに限らない様々な課題を抱える方が、課題に応じた適切な支援につながるができるよう、区内に設置を予定しているCSW(コミュニティ・ソーシャル・ワーカー)を中心とした支援者間の連携強化に取り組む。





# 第4章 資料編

## 第1節 「生活状況に関するアンケート調査」

## 1 調査票

## 令和5年度千代田区生活状況に関するアンケート調査票

このたびは、千代田区生活状況に関するアンケート調査にご協力いただき、ありがとうございます。本調査は、web上の回答フォームでもご回答いただけます。どちらかの方法で、**1回のみご回答ください**。紙調査票で回答される方は、そのまま以下の質問項目について、該当する選択肢に○を記入し、ご回答ください。(問3・18は記述式)

## 問1 あなたの性別

(1) 男性	(2) 女性	(3) その他
--------	--------	---------

## 問2 あなたの年齢

(1) 14歳以下	(2) 15～24歳	(3) 25～34歳	(4) 35～44歳	(5) 45～54歳
(6) 55～64歳	(7) 65～74歳	(8) 75～84歳	(9) 85歳以上	

## 問3 あなたの住所(町名まで)

千代田区

## 問4 あなたと同居しているご家族(複数回答可)

(1) 一人暮らし	(2) 配偶者・パートナー	(3) 父親
(4) 母親	(5) 子	(6) 祖父母
(7) 孫	(8) 兄弟姉妹	(9) その他( )

## 問5 あなたの現在の就労・就学等の状況

(1) 就業中	(2) 通学している(予備校生を含む)	(3) 休学中(概ね半年程度)	
(4) 派遣社員などに登録しているが、現在は働いていない	(5) 既に定年等により退職している	(6) 専業主婦・主夫	
(7) 家事手伝い	(8) 無職だが求職中	(9) 無職で求職していない	(10) その他( )

## 問6 自宅にいるときに、よくしていることは何ですか?(複数回答可)

(1) テレビを見る	(2) ラジオを聞く	(3) 本を読む	(4) 新聞を読む
(5) ゲームをする	(6) 勉強をする	(7) 仕事をする	(8) 家事をする
(9) 育児をする	(10) 介護・看護をする	(11) インターネットをする	
(12) SNSやYoutube等の動画視聴	(13) 特になし	(14) その他( )	

## 問7 最後に家族以外の他者と交流してからどれくらい経ちますか。(買い物や図書館の窓口でのやりとり等は除く)

(1) 1週間未満	(2) 1週間～1か月未満	(3) 1～3か月未満	(4) 3～6か月未満
(5) 6か月～1年未満	(6) 1～3年未満	(7) 3～6年未満	(8) 6年以上

問7で「(5) 6か月～1年未満」～「(8) 6年以上」とお答えいただいた方にお尋ねします。

## 問8 他者と6か月以上交流していない主な理由は何ですか? 差支えない範囲でお答えください(複数回答可)

(1) 不登校になったこと	(2) 仕事を退職や休職したこと	(3) 病気になったこと
(4) 育児をしなければならないから	(5) 家族の看病や介護をしなければならないから	(6) 新型コロナウイルスが流行したこと
(7) 人と関わりたけれどうまく関われないから	(8) 人と関わりたくないから	
(9) 特に理由はない	(10) その他( )	

ひきこもりとは、様々な要因の結果として社会的参加(就学、就労、家庭外での交友など)を回避し、原則的に6か月以上、家庭にとどまっている状態(他者と交わらない形での外出をしてもよい)とされています。裏面では、ひきこもりに関する質問をいたします。千代田区におけるひきこもり支援の充実に役立てるため、ご回答にご協力ください

問9 国の調査では、15～64 歳までの方の2%余りがひきこもり状態の可能性があるとされており、誰にでも起こりうる比較的身近な状況であることが分かりました。そのことについてご存じでしたか。

(1) 知っている	(2) 知らなかった
-----------	------------

問10 千代田区では、令和4年3月にひきこもりの相談窓口を作りましたが、そのことはご存じですか。

(1) 窓口があることは知っている	(2) 窓口は知っているが具体的な支援内容等は知らない	(3) 知らない
-------------------	-----------------------------	----------

問11 あなた自身を含め、ご家族にひきこもり状態の方はいますか。該当する方がいる場合はその人数をお答えください。

(1) 1人	(2) 2人	(3) 3人	(4) 4人	(5) 5人	(6) 6人以上	(7) いない
--------	--------	--------	--------	--------	----------	---------

▶「(1) 1人」～「(6) 6人以上」とお答えいただいた方

→ 引き続き、問12以降の質問にお答えください。

「(7) いない」とお答えいただいた方

→ 調査は以上です。その他ご意見等がある場合は、問18の自由記述欄にご記入ください。

問11でひきこもり状態の方が1人以上いるとお答えいただいた方にお尋ねします。

※該当する方が複数いる場合は、最年長の方についてお答えください。

問12 その方から見ると、あなたはどのような関係にありますか。

(1) 本人	(2) 親	(3) 兄弟姉妹	(4) 配偶者・パートナー
(5) 子	(6) 祖父母	(7) 叔父叔母	(8) その他 ( )

問13 その方の性別(問12で「(1) 本人」とお答えいただいた方は回答不要)

(1) 男性	(2) 女性	(3) その他	(4) 不明
--------	--------	---------	--------

問14 その方の年齢(問12で「(1) 本人」とお答えいただいた方は回答不要)

(1) 14歳以下	(2) 15～19歳	(3) 20歳代	(4) 30歳代
(5) 40歳代	(6) 50歳代	(7) 60歳代以上	(8) 不明

問15 その方がひきこもり状態となってどのくらい経ちますか。(問12で「(1) 本人」とお答えいただいた方は回答不要)

(1) 6か月～1年未満	(2) 1～3年未満	(3) 3～6年未満	(4) 6年以上	(5) 不明
--------------	------------	------------	----------	--------

問16 その方はあなたと同居していますか。(問12で「(1) 本人」とお答えいただいた方は回答不要)

(1) 同じ建物/敷地内に同居している(二世帯も含む)	(2) 同居していない
-----------------------------	-------------

問17 どのようなひきこもり支援が必要と感じますか。(複数回答可)

(1) ご本人への個別相談	(2) ご本人への訪問相談	(3) ご本人向けセミナー	(4) 家族への個別相談
(5) 家族への訪問相談	(6) 家族向けセミナー	(7) ご本人の居場所	(8) 就学支援
(9) 就労支援	(10) 家族会(同じ苦勞を共有するご家族の集まり)	(11) そっとしておく	
(12) その他 ( )			

問18 その他ご意見等がございましたら、記載してください。

質問は以上です。

回答が終わりましたら、お近くの職員にお渡しください。

## 2 調査のご案内

# 千代田区生活状況に関する アンケート調査

千代田区では、皆様の生活状況を把握し、ひきこもりやその他生活に関する支援策の充実に役立てるため、アンケート調査を行います。  
ご回答へのご協力をよろしくお願いいたします。

## 調査対象

千代田区在住の方

## 回答期限

令和5年7月31日（月）

## 回答方法

インターネット上の回答フォームよりご回答ください。

<https://www.shinsei.elg-front.jp/tokvo2/uketsuke/form.do?id=1678855717794>

千代田区 生活状況 アンケート

検索



## その他

- ・本アンケートは無記名回答方式です。回答することで、個人が特定されることはありません。
- ・アンケートの集計結果は、区ホームページ等で公表することを検討しています。
- ・紙の調査票での回答をご希望の方は、下記の問い合わせ先までご連絡ください。
- ・千代田区ではひきこもりに関する支援を実施しています。詳しくは裏面をご参照ください。

## 《お問い合わせ》

千代田区保健福祉部福祉総務課事業調整担当

電話：03-5211-3593（直通）

メール：fukushisoumu@city.chiyoda.lg.jp

受付時間：9：00～17：00（土・日・祝日を除く）

## 千代田区 ひきこもりに関する総合的な受付窓口

### 【対象者】

区内に在住する15歳以上（義務教育課程修了）のひきこもりご本人またはその家族

### 【支援内容】

#### 《専門の相談カウンセリング》

電話相談や来所相談、訪問相談等を行います。

#### 《講座・家族会（ひきこもりダイアログ）》

ひきこもりに関する講座や、ひきこもり当事者のご家族同士が交流する家族会にご参加いただけます。

#### 《居場所の提供》

ひきこもりのご本人が自由に過ごしたり、利用者同士で交流したりすることのできる居場所をご提供します。

#### 《就労・社会参加支援》

就労やボランティア活動を実際に体験したりすることができます。また、就労実現後、職場に行く際に同行し、定着に向けた支援も行います。

### 【相談事業者】

公益社団法人 青少年健康センター茗荷谷クラブ  
〒112-0006 東京都文京区小日向4-5-8 三軒町ビル306

### 【申し込み・お問い合わせ】

千代田区保健福祉部福祉総務課事業調整担当  
電話：03-5211-3593（月～金曜日 午前9時～午後5時 祝日除く）  
メール：fukushisoumu@city.chiyoda.lg.jp

利用料金等、詳しくは区のホームページをご覧ください。  
<https://www.city.chiyoda.lg.jp/koho/kenko/sekatsu/hikikomori/index.html>


千代田区ひきこもり  
ホームページ



## 第2節 「こころとからだのすこやかチェック」

## 1 調査票

令和5年度  
千代田区 介護予防  
**こころとからだの  
すこやかチェック**  
千代田区 保健福祉部 在宅支援課  
(協力: 東京都健康長寿医療センター研究所)



## ご記入のお願い

**※必ずお読みください※**

- ・「こころとからだのすこやかチェック」郵送調査への回答は任意です。ご協力いただかない場合でも不利益が生じることはありません。
- ・宛名の方ご本人様(あなた)について、お答えください。
- ・回答方法は、大部分が選択形式です。似たような内容を別の質問でお尋ねしている場合がございますが、あまり深く考えず、思いついたままお答えください。
- ・ご回答いただいた方へは心身の健康状態についての「個人アドバイス表」を返送いたします。
- ・ご回答いただいた内容は、東京都健康長寿医療センター研究所の協力による分析を行い、高齢者保健福祉サービス・調査研究の資料に使用させていただきます。なお、資料に使用の際は、個人のお名前と記入内容を切り離して統計的に処理しますので、記入された内容が外部にもれたり、個人が特定されることはございません。
- ・また、別に同意をいただいた方につきましては、高齢者見守り・支援のため、個人のお名前と記入内容を、高齢者あんしんセンター・相談センター等の関係機関と情報共有させていただきます。
- ・2ページの確認事項の同意はいつでも撤回することができます。
- ・ご記入いただいたチェック票は、

### 令和5年5月31日(水)までに

同封の返信用封筒でご返送ください。

- ・なお、今後、秋頃行われる訪問調査等のご案内を差し上げる場合がございます。
- ・ご不明な点等ございましたら、下記までお問い合わせください。

千代田区 保健福祉部 在宅支援課 地域包括ケア推進係 介護予防担当  
電話：03-5211-4223(直通)  
03-3264-2111(代表) 内線57241・57242・57243  
ファックス：03-3265-1163

1 / 11 ページ

次の2つの項目は大切な確認事項になりますので、必ずご回答ください。

- (1) ご回答の内容を、個人情報削除したうえで、高齢者保健福祉サービス・調査研究の資料として使用することに同意します。

1. はい	2. いいえ
-------	--------

- ※ この目的以外に使用することは決してありません。
- ※ 同意をしないことで、ご本人様に不利益が生じることはありません。

- (2) 個人のお名前とご回答の内容を、見守り相談窓口事業等の高齢者見守り・支援のため、高齢者あんしんセンター・相談センター等の関係機関と情報共有することに同意します。

1. はい	2. いいえ
-------	--------

- ※ 見守り相談窓口とは、高齢者の方が住み慣れた地域で安心して暮らせるよう、専門の相談員がご自宅へ訪問しお身体や生活の困りごとをお伺いする事業です。
- ※ 同意をしないことで、ご本人様に不利益が生じることはありません。

以下に、ご署名をお願いします。

本人ご署名 \_\_\_\_\_

問1 宛名の方の性別、年齢をご記入ください。

性別	1. 男性	2. 女性	3. その他	年齢	( ) 歳
----	-------	-------	--------	----	-------

おからだの健康のことについて、お伺いします。

問2 あなた(宛名の方)の現在の健康状態について、次の中から1つ選んで○をつけてください。

1. とても健康	2. まあ健康	3. あまり健康でない	4. 健康でない
----------	---------	-------------	----------

問3 あなた(宛名の方)のおおよその身長と体重を教えてください。(数字を記入)

身長 ( ) cm	体重 ( ) kg
-----------	-----------

問4 あなた(宛名の方)が、これまで治療したことのある病気(通院や服薬をした病気)すべてに○をつけてください。治療した病気がない場合は「0. 治療した病気はない」に○をつけてください。

0. 治療した病気はない		
1. 高血圧	2. 脳卒中(脳出血・脳梗塞等)	3. 心臓病
4. 糖尿病	5. 脂質異常症	6. がん(悪性新生物)
7. うつ病	8. 認知症(アルツハイマー病等)	
9. その他(差し支えなければ、病名をご記入ください。)		

問5 あなた（宛名の方）の歩行や転倒のことについて「はい」か「いいえ」でお答えください。  
（〇は1つずつ）

1) 階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか。.....	1. はい 2. いいえ
2) 椅子に座った状態から何もつかまらずに立ち上がっていますか。.....	1. はい 2. いいえ
3) 15分くらい続けて歩いていますか。.....	1. はい 2. いいえ
4) 杖を使っていますか。.....	1. はい 2. いいえ
5) この1年間に転んだことはありますか。.....	1. はい 2. いいえ
6) 転倒に対する不安は大きいですか。.....	1. はい 2. いいえ

問6 日常生活でどの程度動いたり、移動したりしていますか。  
自分が最もあてはまると思われるものを1つ選んでください。（〇は1つ）

1. 自転車、車、バスを使って一人で外出できる。
2. 家庭内および隣近所では、ほぼ不自由なく動き活動するが、ひとりでは遠出できない
3. 少しは動ける（庭先に出てみる、小動物の世話をしたり、簡単な裁縫などをやる程度）
4. 起きてはいるが、あまり動けない（床から離れている時間の方が多い）
5. 寝たり起きたり（床は常時敷いてある。トイレ・食事には起きてくる）
6. 寝たきり

問7 あなた（宛名の方）は最近自身の体力低下を感じますか。（〇は1つ）

1. 非常に感じる	2. 時々感じる	3. あまり感じない	4. 全く感じない
-----------	----------	------------	-----------

問7-a. 「1. 非常に感じる」「2. 時々感じる」を選んだ方 それに伴い、日常生活での支援がほしいと思うことがありますか（そうじ、買い物、付き添い等）。（〇は1つ）

1. 常にある	2. 時々ある	3. あまりない	4. 全くない
---------	---------	----------	---------

問8 あなた（宛名の方）の栄養やお口の健康について「はい」か「いいえ」でお答えください。  
（〇は1つずつ）

1) 6か月間で2～3kg以上の体重減少がありましたか。.....	1. はい 2. いいえ
2) 半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか。.....	1. はい 2. いいえ
3) お茶や汁物等でむせることがありますか。.....	1. はい 2. いいえ
4) 口の渇きが気になりますか。.....	1. はい 2. いいえ
5) 50歳のころと比べて食事の味が分かりにくくなりましたか。.....	1. はい 2. いいえ
6) 最近、においが感じにくくなったと思うことがありますか。.....	1. はい 2. いいえ
7) 50歳のころと比べてフクフクうがい 上手にできなくなってきたと感じますか。.....	1. はい 2. いいえ
8) この6か月間で、以前に比べてからだの筋肉や脂肪が 落ちてきたと感じますか。.....	1. はい 2. いいえ
9) この6か月間で、以前に比べて食事の量、または回数が 減りましたか。（意図的なダイエットや食事制限は除く）.....	1. はい 2. いいえ
10) 口腔ケアの大切さを知っていますか。.....	1. はい 2. いいえ



**普段の生活のご様子について、お伺いします。**

問9 あなた（宛名の方）の**普段の生活**について、「はい」か「いいえ」でお答えください。  
（〇は1つずつ）

1) 自分で食事の用意ができますか。.....	1. はい 2. いいえ
2) 年金などの書類が書けますか。.....	1. はい 2. いいえ
3) 新聞を読んでいますか。.....	1. はい 2. いいえ
4) 本や雑誌を読んでいますか。.....	1. はい 2. いいえ
5) 週に一度は外出していますか。.....	1. はい 2. いいえ
6) 友人の家を訪ねていますか。.....	1. はい 2. いいえ
7) 家族や友人の相談に乗っていますか。.....	1. はい 2. いいえ
8) 一週間の予定を立てることができますか。.....	1. はい 2. いいえ
9) 初めての場所で地図を見て、目的地へ行くことができますか。.....	1. はい 2. いいえ
10) 病人を見舞うことができますか。.....	1. はい 2. いいえ
11) 若い人に自分から話しかけることがありますか。.....	1. はい 2. いいえ
12) 毎日だれかと話をしていますか。.....	1. はい 2. いいえ

問10 毎食一人で食事を摂る日は、1週間におおよそ何日ありますか。（〇は1つ）

1. 全くない（週0日）	2. 週に1～3日	3. 週に4～6日	4. 週に7日
--------------	-----------	-----------	---------

問11 肉や魚、乳製品、豆類を食べる日は、1週間におおよそ何日ありますか。（〇は1つ）

1. 全くない（週0日）	2. 週に1～3日	3. 週に4～6日	4. 週に7日
--------------	-----------	-----------	---------

問12 野菜や海藻類を食べる日は、1週間におおよそ何日ありますか。（〇は1つ）

1. 全くない（週0日）	2. 週に1～3日	3. 週に4～6日	4. 週に7日
--------------	-----------	-----------	---------

問13 あなた（宛名の方）の外出頻度についてお伺いします。仕事、買い物、散歩、通院等も含めて、週に何日くらい外出していますか（庭先のみやゴミ出し程度の外出は含めない）。

1. 毎日2回以上	2. 毎日1回	3. 週4～6日	4. 週2～3日	5. 週1日	6. 週1日未満
-----------	---------	----------	----------	--------	----------

問14 外出のことについて、もう少し詳しくお聞きします。  
「はい」か「いいえ」でお答えください。（〇は1つずつ）

1) 外出することは好きですか。.....	1. はい 2. いいえ
2) 昨年と比べて外出の回数が減っていますか。.....	1. はい 2. いいえ
3) あなたは、足腰の障害のために、外出を控えていますか。.....	1. はい 2. いいえ
4) あなたは、足腰の障害以外の理由で、外出を控えていますか。.....	1. はい 2. いいえ
5) 家の外（庭先も含めて）に出ることが困難ですか。.....	1. はい 2. いいえ

問15 あなた（宛名の方）の生活の中での活動度や意欲について、「はい」か「いいえ」でお答えください。（○は1つずつ）

1) 携帯電話を使うことができますか。.....	1. はい 2. いいえ
2) ATM（郵便局や銀行で自動でお金を出し入れする機械）を一人で使うことができますか。.....	1. はい 2. いいえ
3) ビデオやDVDプレイヤーの操作ができますか。.....	1. はい 2. いいえ
4) 携帯電話やパソコンのメールができますか。.....	1. はい 2. いいえ
5) 外国のニュースや出来事に関心がありますか。.....	1. はい 2. いいえ
6) 健康に関する情報の信ぴょう性について判断できますか。.....	1. はい 2. いいえ
7) 美術品、映画、音楽を鑑賞することができますか。.....	1. はい 2. いいえ
8) 教育・教養番組を視聴していますか。.....	1. はい 2. いいえ
9) 詐欺、ひったくり、空き巣等の被害にあわないように対策をしていますか。.....	1. はい 2. いいえ
10) 生活の中でちょっとした工夫をすることができますか。.....	1. はい 2. いいえ
11) 病人の看病ができますか。.....	1. はい 2. いいえ
12) 孫や家族、知人の世話をしていますか。.....	1. はい 2. いいえ
13) 地域のお祭りや行事などに参加していますか。.....	1. はい 2. いいえ
14) 自治会やグループ活動の世話役や役職を引き受けることができますか。.....	1. はい 2. いいえ

### もの忘れのことについて、お伺いします。

問16 あなた（宛名の方）は半年前に比べて、もの忘れが増えたと感じますか。（○は1つ）

1. 増えた	2. 少し増えた	3. 変わらない	4. 少し減った	5. 減った
--------	----------	----------	----------	--------

問17 将来自分が認知症になるかもしれないと不安に思いますか。（○は1つ）

1. そう思う	2. まあそう思う	3. あまりそう思わない	4. そう思わない
---------	-----------	--------------	-----------

問18 あなた（宛名の方）のもの忘れに関する事柄について、もっともあてはまる番号に○をつけてください。（○は1つずつ）

	まったくな ら	と れ れ る	頻 繁 に あ る	い つ も そ う だ
1) 財布や鍵など、物を置いた場所がわからなくなることがありますか。	1	2	3	4
2) 5分前に聞いた話を思い出せないことがありますか。	1	2	3	4
3) 周りの人から「いつも同じことを聞く」などのもの忘れがあると 言われますか。	1	2	3	4
4) 今日が何月何日かわからないときがありますか。	1	2	3	4
5) 言おうとしている言葉が、すぐに出てこないことがありますか。	1	2	3	4

問19 あなた（宛名の方）の普段の生活について、もっともあてはまる番号に○をつけてください。（○は1つずつ）

	問題が 多く できる	だいたい できる	あまり できない	できない
1) 貯金のおし入れや、家賃や公共料金の支払いは一人でできますか。	1	2	3	4
2) 一人で買い物に行けますか。	1	2	3	4
3) バスや電車、自家用車などを使って、一人で外出できますか。	1	2	3	4
4) 自分で掃除機やほうきを使って掃除ができますか。	1	2	3	4
5) 電話番号を調べて、電話をかけることができますか。	1	2	3	4
6) 季節や状況に合った服を自分で選ぶことができますか。	1	2	3	4
7) 自分で、薬を決まった時間に決まった分量飲むことはできますか。	1	2	3	4

問20 あなたご自身（宛名の方）または家族が認知症になっても、この地域で安心して暮らしていけると思えますか。（○は1つ）

1. そう思う	2. まあそう思う	3. あまり思わない	4. そう思わない	5. わからない
---------	-----------	------------	-----------	----------

### こころの健康のことについて、お伺いします。

問21 最近2週間のあなた（宛名の方）の気持ちやこころの状態に最も当てはまる番号に○をつけてください。（○は1つずつ）

最近2週間、	そういう時は 全くなかった	そういう時は 少なかった	そういう時は 多かった	いつも そうだった
1) 明るく、楽しい気分で過ごした。	1	2	3	4
2) 落ち着いた、リラックスした気分で過ごした。	1	2	3	4
3) 意欲的で、活動的に過ごした。	1	2	3	4
4) ぐっすりと休め、気持ちよくめざめた。	1	2	3	4
5) 日常生活の中に、興味のあることがたくさんあった。	1	2	3	4

問22 あなた（宛名の方）が普段の生活のさまざまな場面で、どのように感じているのかについて、もっともあてはまる選択肢を回答してください。（○は1つずつ）

1) あなたは、自分に仲間付き合いがないと感じることがありますか。	1. ほとんどない	2. たまにある	3. よくある
2) あなたは、疎外されていると感じることがありますか。	1. ほとんどない	2. たまにある	3. よくある
3) あなたは、他の人から孤立していると感じることがありますか。	1. ほとんどない	2. たまにある	3. よくある

問23 最近2週間のあなた（宛名の方）の気持ちやこころの状態について「はい」か「いいえ」でお答えください。（○は1つずつ）

1) (最近2週間) 毎日の生活に充実感がなかった。.....	1. はい 2. いいえ
2) (最近2週間) これまで楽しんでやれていたことが 楽しめなくなった。.....	1. はい 2. いいえ
3) (最近2週間) 以前は楽にできていたことが おっくうに感じられた。.....	1. はい 2. いいえ
4) (最近2週間) 自分が役に立つ人間だと思えなかった。.....	1. はい 2. いいえ
5) (最近2週間) わけもなく疲れたような感じがした。.....	1. はい 2. いいえ

### 普段の人づきあいや地域活動についてお伺いします。

問24 以下のような会・グループ・介護保険のサービス等にどのくらいの頻度で参加・利用していますか。ア～ク、それぞれに1つずつ回答してください。

※1つのグループに目的が複数ある場合（例：町会が主催している趣味関係のグループ、など）は、ご自身が主たる目的と考えているものを選んで、選択肢にご回答ください。

	週4回以上	週2～3回	週1回	月1～3回	年に数回	参加して いない
ア ボランティアのグループ	1	2	3	4	5	6
イ スポーツ関係のグループやクラブ	1	2	3	4	5	6
ウ 趣味関係のグループ	1	2	3	4	5	6
エ 学習・教養サークル	1	2	3	4	5	6
オ 介護予防を目的とした自主活動グループ	1	2	3	4	5	6
カ 老人クラブ（長寿会）	1	2	3	4	5	6
キ 町会・自治会	1	2	3	4	5	6
ク 仕事（パート・アルバイト、家業の手伝いを含む）	1	2	3	4	5	6

問25 あなた（宛名の方）には、次のような相談相手や手助けをしてくれる人がいますか。「はい」か「いいえ」でお答えください。（○は1つずつ）

1) 困った時の相談相手がありますか。.....	1. はい 2. いいえ
2) 体の具合が悪いときの相談相手がありますか。.....	1. はい 2. いいえ
3) 具合が悪いときに病院に連れて行ってくれる人がいますか。.....	1. はい 2. いいえ
4) 寝込んだとき身のまわりの世話をしてくれる人はいますか。.....	1. はい 2. いいえ
5) 家事などの日常生活を援助してくれる人がいますか。.....	1. はい 2. いいえ
6) 生活に役立つ情報をくれる人がいますか。.....	1. はい 2. いいえ

7) あなたが、個人的なことでも話すことができるくらい気軽に感じられる友人や知人はいますか。	1. はい 2. いいえ
8) この3ヶ月の間に、身の回りのことで助けが必要なのに他の人から助けてもらえなかったことがありますか。	1. はい 2. いいえ

問26 最近3カ月(2月~4月)のあなた(宛名の方)のおつきあいの状況としてあてはまる番号に○をつけてください。(○は1つずつ)

※該当する関係の方がいない場合(別居の家族・親戚がいない、現在は仕事をしていないなど)は、「該当しない」に○をつけてください。

	週1回以上	月2~3回程度	月1回程度	1回程度 2~3ヶ月に	半年に1回程度	全くない	ほとんどない	いない	該当しない
1) 友人や近所の方と会ったり、一緒に出かけたりすることはどのくらいありますか。	1	2	3	4	5	6	7		
2) 友人や近所の方と、非対面(電話、メール、LINE、お手紙等)でやり取りすることはありますか。	1	2	3	4	5	6	7		
3) 別居の家族や親戚と会ったり、一緒に出かけたりすることはどのくらいありますか。	1	2	3	4	5	6	7		
4) 別居の家族や親戚と、非対面(電話、メール、LINE、お手紙等)でやり取りすることはありますか。	1	2	3	4	5	6	7		
5) 仕事関係の人(職場の上司や同僚、客や取引先の人)と、対面でのやりとりすることはありますか。	1	2	3	4	5	6	7		
6) 仕事関係の人(職場の上司や同僚、客や取引先の人)と、電話、メール、LINE等でやり取りすることはありますか。	1	2	3	4	5	6	7		
7) かかりつけ医や介護スタッフ等の保健・医療・福祉の専門家と会話をすることはどのくらいありますか。	1	2	3	4	5	6	7		

問27 あなた(宛名の方)は人とお付き合いするより、一人である方が好きですか。(○は1つ)  
(家の中か外出先でかは問いません。)

1. そう思う	2. まあそう思う	3. あまりそう思わない	4. そう思わない
---------	-----------	--------------	-----------

問28 あなた(宛名の方)は次の関係性の中で何らかの役割や役目がありますか。(○は1つずつ)  
\*きちっとした役割や役目でなくても、あなたご自身が役割や役目と感じている場合は「役割・役目」に含めてください。

1) 家族や親族の中.....	1. ある 2. ない
2) 職場や仕事上のお付き合いの中.....	1. ある 2. ない
3) 所属する地域活動やグループ活動の中.....	1. ある 2. ない
4) 友人や知人などの私的なお付き合いの中.....	1. ある 2. ない
5) 上記1)~4)以外の場やお付き合いの中.....	1. ある 2. ない

問29 あなた（宛名の方）は家や職場以外に「居場所」と感じられる場所がありますか。（〇は1つ）

\*「居場所」とは安らぐことができる、安心していられる等、あなたにとって居心地のよい場所です。

1. ある	2. ない
-------	-------

問29-a. 「1. ある」の方のみお答えください。（〇は1つ）

あなた（宛名の方）はそこで人と交流することがありますか（ちょっとした会話や立ち話も含む）

1. よくある	2. たまにある	3. あまりない	4. 全くない
---------	----------	----------	---------

### かがやきプラザの「高齢者活動センター」についてお伺いします。

問30 かがやきプラザ（高齢者総合サポートセンター）の高齢者活動センター（※）を利用していますか。

※「高齢者活動センター」は60歳以上の区民の方が利用できる登録制の施設です。

健康づくりやレクリエーションの場を通じ、社会参加をサポートします。

1. 利用している	→ → → → → 問31へ
2. 以前はしていたが今はしていない	→ 問32へ
3. 利用したことがない	→ → → → → 問32へ

問31（問30で「1. 利用している」の方）

（1）どのくらいの頻度で利用していますか。（〇は1つ）

1. 週5日以上	2. 週3～4日	3. 週1～2日	4. 月1～2回	5. 年1～2回	6. 不定期
----------	----------	----------	----------	----------	--------

（2）高齢者活動センターの利用の目的は何ですか。あてはまるものすべてに〇をつけてください。

1. 健康相談	2. 同好会	3. かがやき大学（※）
4. ボランティア活動	5. フリースペース利用	6. 入浴
7. その他（ ）		

※「かがやき大学」は60歳以上の区民の方を対象とした講座です。

健康・社会・生活等に関する様々なテーマがあり、新たな学びや仲間と出会う場にもなっています。

（3）今後も利用する予定ですか。（〇は1つ）

1. はい	2. いいえ
-------	--------

→ 次ページ問33へお進みください

問32（問30で「2. 以前はしていたが今はしていない」または「3. 利用したことがない」の方）

（1）高齢者活動センターを利用しない理由は何ですか。（あてはまるものすべてに〇）

1. 高齢者活動センターを知らないから	2. 名前は知っているが、何を している所が知らないから	3. やりたい活動がないから
4. 自宅が遠いから	5. 利用の仕方や手続きを 知らないから	6. その他 ( )

（2）今後は利用する予定はありますか。（〇は1つ）

1. はい	2. いいえ
-------	--------

→ 次ページ問33へお進みください

問33 次にあげる区内の施設のうち、定期的に月に1回以上利用しているものはありますか。

あてはまるものすべてに○をつけてください。

利用したことがない場合は「9. 利用したことはない」に○をつけてください。

1. かがやきプラザ内 シルバー人材センター	2. アキバ分室	3. 九段生涯学習館
4. 千代田区立 スポーツセンター	5. 区民館 (麹町、富士見、神保町、 神田公園、万世橋、和泉橋)	6. 図書館 (千代田、日比谷、四番町、 昌平まちかど、神田まちかど、 ちよだパークサイドプラザ)
7. アーツ千代田 3331	8. その他の区内の施設 ( )	
9. 利用したことはない		

### 宛名の方ご本人様のことについて、お伺いします。

問34 現在お住まいのご住居は、どのような建物ですか。(○は1つ)

1. 一戸建て	2. 公営住宅	3. マンション
4. 持ちビル	5. その他	

問35 あなた(宛名の方)は、主に何階で生活していますか。( )階

問36 あなた(宛名の方)の住居にはエレベーター等昇降装置がありますか。(○は1つ)

1. はい	2. いいえ
-------	--------

問37 あなた(宛名の方)は、現在の地域に合計して何年住んでいますか。( )年

問38 あなた(宛名の方)は、合計して何年間学校に通われましたか。

(小学校から合計してお答えください。)

( )年

問39 あなた(宛名の方)には、現在、配偶者はいらっしゃいますか。(○は1つ)

1. いる (内縁関係、事実婚を含む)	2. 離別した	3. 死別した	4. 未婚
------------------------	---------	---------	-------

問40 あなた(宛名の方)は現在、一緒に住んでいる人がいますか。(○は1つ)

1. 一人暮らし	2. ご夫婦のみ	3. 配偶者以外の家族なども一緒に 同居(二世帯住宅を含む)
----------	----------	-----------------------------------

問41 あなた(宛名の方)は、現在の暮らしの状況を経済的に見てどう感じていますか。(○は1つ)

1. 苦しい	2. やや苦しい	3. ふつう
4. ややゆとりがある	5. ゆとりがある	

## ひきこもり支援に関する調査

## 【以下の質問には、差しさわりのない範囲でお答えください】

千代田区では、ひきこもりの方ご本人や家族の方を対象とした支援を実施しています。  
支援の一層の充実のため、差し支えなければ、下記の質問にお答えください。

問42 千代田区内に在住するお子さんやお孫さんに、自宅にひきこもっている方はいますか。  
(コンビニなどへの外出はしていても、他者と交流するような外出がない場合は該当します)(○は1つ)

1. はい	2. いいえ →調査は終了です。このままご返送ください。
-------	------------------------------

(問42で「1. はい」の方のみ、以下の質問にお答えください。)

問43 その方の性別は何ですか。(○はひとつ)

※ 複数人いる場合は、最年長の方についてお答えください。

1. 男性	2. 女性	3. その他
-------	-------	--------

問44 その方の年齢はおいくつですか。(○は1つ)

1. 14歳以下	2. 15～19歳	3. 20代	4. 30代
5. 40代	6. 50代	6. 60代以上	

問45 その方はあなた(宛名の方)と同居していますか。(○はひとつ)

1. 同じ建物/敷地内に同居している	2. 同居していない
--------------------	------------

問46 その方はひきこもってどのくらいの期間になりますか。

だいたいの概算でお答えください。(○は1つ)

ア. 6か月未満	イ. 6か月～1年	ウ. 1～3年	エ. 3～6年	オ. 6年以上
----------	-----------	---------	---------	---------

## ※『千代田区ひきこもりに関する総合的な受付窓口』について

千代田区では、区内に在住するひきこもりのご本人またはそのご家族を対象としたひきこもり支援を実施しています。

「専門の相談カウンセリング」、「講座・家族会」、「居場所の提供」、「就労・社会参加支援」等、各種支援メニューをご用意しておりますので、ご希望の方は以下の担当までご連絡ください。

## 【担当】

千代田区保健福祉部福祉総務課事業調整担当 <ひきこもりに関する受付窓口>

電話：03-5211-3593 (月～金曜日 午前9時～午後5時 祝日除く)

メール：fukushisoumu@city.chiyoda.lg.jp

詳しくは、区のホームページをご覧ください。

<https://www.city.chiyoda.lg.jp/koho/kenko/sekatsu/hikikomori/index.html>

千代田区ひきこもり  
ホームページ



～ 質問は以上です。ご協力ありがとうございました。～



## 千代田区ひきこもりに関するアンケート調査報告書

発 行 令和 5 年 12 月

発 行 者 千代田区保健福祉部福祉総務課  
〒102-8688 千代田区九段南 1-2-1 TEL:03-5211-4210

作成協力 地方独立行政法人東京都健康長寿医療センター研究所  
自立促進と精神保健研究チーム  
〒173-0015 東京都板橋区栄町 35-2