

# 「県民の生活状況に関するアンケートーひきこもり支援の充実に向けてー」

## あなたの声を聞かせてください！

本調査では、**秋田県内にお住まいの方**を対象に、日々の暮らしや気持ち、困りごとなどを幅広くお聞きします。

日々の生活で少し気になること、誰にも言えなかった気持ち、過去の経験や現在感じていることなど、そんなあなたの思いを、ぜひお聞かせください。

特にこれまで見えづらかった「孤独」や「孤立」の実態や声を地域づくりや支援制度のあり方に活かすことを目的としています。

あなたの声が、誰かの支えとなり、地域の未来の支援のかたちをつくる大きな力になります。

ご協力を心よりお願い申し上げます。

※この調査は、令和7年9月20日現在を基準としています。

### ■回答についてのお願い

個人が特定されることは一切ありませんので、アンケートへのご協力をお願いいたします。

### ■回収方法

以下のいずれかの方法でご提出いただけます。

1. 市町村窓口・保健所などに設置されたアンケート回収BOXに投函
2. オンラインフォームから回答（QRコードまたはURLよりアクセス）

二次元コードはこちら →



「秋田県公式サイト美の国あきたネット」「ひきこもり支援の充実」で検索。

下記住所へ**郵送**（※送料は回答者様のご負担となります）

住所：秋田県秋田市山王4丁目1-1 秋田県健康福祉部障害福祉課 調整・障害福祉チーム

### ■お問い合わせ先

記入方法や等に関するご質問は、下記までお気軽にご連絡ください。

秋田県健康福祉部障害福祉課

電話：018-860-1331 メール：Shoufuku@pref.akita.lg.jp





問14. この半年の生活について、もっとも近いものを1つ選んでください。

1. 仕事や学校に通い、友人・知人との交流もある
2. 仕事や学校に通っているが、ほとんど人と話さない
3. 通勤・通学はしていないが、用事があれば外出はする
4. 外出も少なく、人との関わりがほとんどない
5. できるだけ人と会わず、自室などで過ごすことが多い
6. その他（ ）

問15. 現在・過去を問わず、「外に出た方がいいかもしれない」、又は「外に出なければならぬ」と思っても、実際に外出しなかった時の気持ちをお聞きします。そのような経験がない場合は、想像してお答えください。

	全くあてはまらない	あまりあてはまらない	ややあてはまる	とてもあてはまる
1. 外に出ることに不安や恐怖を感じる	1	2	3	4
2. 外出したくない気分になることが多い	1	2	3	4
3. 知り合いに会いたくない／人目が気になる	1	2	3	4
4. 特に理由がないが、気力が出ない	1	2	3	4
5. 出かける用事や目的が特にない	1	2	3	4
6. 外出の必要性がわからない	1	2	3	4
7. 生活に困っておらず、外出の必要を感じない	1	2	3	4
8. 服や身だしなみに自信がない	1	2	3	4
9. 仕事や学校で疲れて外出できない・気力がない	1	2	3	4
10. 家族に外出を控えるよう言われた／心配された	1	2	3	4
11. 病気や体力の問題で外出が辛い	1	2	3	4
12. 体調が不安（トイレが近くなる、お腹の調子など）	1	2	3	4
13. 車やバスなどの移動手段がない／使えない	1	2	3	4
14. お金がかかるのが心配（交通費、食費など）	1	2	3	4
15. ガソリン代や物価が高くて、外出を控えている	1	2	3	4
16. わからない／考えたことがない	1	2	3	4

問16. 問15の選択肢以外で外出をしない他の理由があればご自由にお書きください。(任意)

問17. 人と会う時、又は人に会うことを考える時、不安や緊張を感じることはありますか？

1. 全くない
2. たまにある
3. よくある
4. 常にある

問18. 人と関わるとき、「自分は迷惑をかけているのでは」と思うことはありますか？

1. 全くない
2. たまにある
3. よくある
4. 常にある



問26. 上記の選択肢以外にも、あなたが「大切だと思うこと」や「実際に感じたこと」「気になっていること」「あると安心できること」などがあれば、ご自由にお書きください。（任意）（例：自分の生き方を自分で決める／自分のペースを合わせて段階的に支援してくれる人／安心する居場所／一緒に出かける・遊べる仲間／自分に合った支援情報など）

--

問27. 今までの人生で、**困った時や支援がほしいと感じた時のこと**についてお聞きします。

	全くない	あまりない	よくある	常にある
1. 家の中が片づけられず、生活がままならなかった	1	2	3	4
2. 一人で買い物や外出ができなかった	1	2	3	4
3. 育児や介護、家事の負担を一人で抱えていた	1	2	3	4
4. 子育てに不安があり、頼る人がいなかった	1	2	3	4
5. 病気や体調不良で生活に支障があった	1	2	3	4
6. 体の痛みや体力の衰えで日常生活が難しかった	1	2	3	4
7. 仕事や学校に行けなかった／行きづらかった	1	2	3	4
8. 社会に出るきっかけや自信が持てなかった	1	2	3	4
9. 職場や学校での人間関係がつかかった	1	2	3	4
10. 外に出られず、情報が入ってこなかった	1	2	3	4
11. お金の不安や生活困窮が続いていた	1	2	3	4
12. 福祉や医療などの制度の使い方がわからなかった	1	2	3	4
13. 手続きや書類が難しく、対応できなかった	1	2	3	4
14. デジタル機器が使えず、情報や手続きができなかった	1	2	3	4
15. 医療費が払えず、受診をあきらめた	1	2	3	4
16. どこに相談してよいか分からなかった	1	2	3	4
17. 支援者（教育関係者、医療従事者を含む）助言が合わず、継続できなかった	1	2	3	4
18. 家族や親しい人からの暴力や支援を受けた	1	2	3	4
19. 自分が暴力的になってしまった／怒りが抑えられなかった				
20. 学校や職場でハラスメント（嫌がらせ、差別的言動）を受けた				

問28. 上記以外で、「これは困った」「支援が必要だった」と感じたことがあれば、ご自由にお書きください。（例：家族との関係、孤独感、制度以外のつながりのこと など）（任意）

--



問35. 支援や悩みに関する情報が「届きにくい・目に入らない」と感じた理由について、当てはまるものをすべて選んでください。(複数選択可)

1. 自宅から出ることが難しい
2. インターネットやSNSを使っていない／使えない
3. テレビやラジオをあまり見ない／持っていない
4. 難しい言葉や専門用語が多く、理解できない
5. 情報が多く、どれが正しいのかわからない
6. 自分に関係あるかどうか判断できない
7. 情報を探しに行く気力・余裕がない
8. その他 ( )
9. そのように感じたことはない

問36. あなたが「外に出ることが難しい」状況でも、支援や相談に関する情報を受け取りやすいと思う方法をすべて選んでください。(複数選択可)

1. ポストに届くチラシや冊子 (ポスティング)
2. 家族や身近な人を通して伝えてもらう (※紙やメモなどを含む)
3. 新聞・テレビ・ラジオなどのメディア
4. 市町村の広報 (広報誌・回覧など)
5. インターネット (SNS・ホームページなど)
6. その他 ( )
7. 情報はいらぬ／特に必要を感じない

問37. 外出が可能な時に、支援や悩み相談に関する情報を知る・受け取る場所として、あなたにとって身近でよいと思う場所や媒体があればご自由にお書きください。(任意)

※例: コンビニ、駅やバス停のポスター、スーパー、役所、病院、カフェ、学校、図書館、商店街、ラジオ、テレビ、SNSなど

問38. 今、相談窓口、本アンケート調査へのご意見・ご感想、または誰かに伝えたいことがあれば、ご自由にお書きください。(任意)

問39. 県では、ひきこもりを経験した方を対象に面接による調査を行っております。ひきこもりの状態から支援機関等を利用したり、自身に合った社会との接点を持った方を対象に、その経緯などを可能な範囲でお伺いし、現在ひきこもり状態にある方の支援を充実させるための面接調査です。この調査に協力をいただくことは可能ですか。

1. 協力してもよい
2. 詳しい説明を聞いてから決めたい
3. 協力したいが、今は連絡先を記入したくない
4. 今回は協力を希望しない

※本調査は無記名かつ個人を特定しない形で行っておりますが、問39で上記1～2のいずれかを選択した方のみ、以下のメールアドレスに以下の事項を入力の上、ご連絡をいただきますようお願いいたします。

連絡先メールアドレス (to) : Shoufuku@pref.akita.lg.jp

メールタイトル : 面談によるアンケート調査の協力について

メール本文 : 氏名 (名字のみでも可能)  
居住地域 (市町村)

協力しても良い／詳しい説明を聞いてから決めたい のいずれかを記載してください

アンケートは以上です。

最後までお答えいただき、本当にありがとうございました。  
あなたの声は、今後の支援や地域づくりに大切に活かしていきます。

このアンケート用紙は障害者優先調達推進法に基づき、障害者就労継続支援事業所で作成しています。

