

令和7年度  
県民の生活状況に関する調査  
～ひきこもり支援の充実に向けて～

結果報告書

令和8年3月

秋田県

## 目次

第1章 調査概要	3
1 調査概要	
2 本報告書の性格について	
3 自由記述の分析と最終報告について	
4 留意事項	
第2章 調査結果	6
1 回答者の属性	7
ひきこもり経験について	
【問1】性別	
【問2】年代	
【問3】居住地域	
【問4】同居者	
【問5】雑談できる人の有無	
【問6】困った時に相談できる人の有無	
【問7】現在の働き方	
【問8】現在の生活の満足度	
【問9】日用品の買い物の仕方	
2 回答者が学校に行けなかった経験の傾向	11
【問10】学校に行けなかった経験の有無	
【問11】学校に行けなかった人の相談経験の有無	
【問12】相談をした結果	
【問13】その他相談に関すること(自由記述)	
3 回答者の外出状況の傾向	12
【問14】直近半年間の生活状況	
【問15】外出しなかった時の気持ち	
【問16】その他の外出しない理由(自由記述)	
【問17, 18, 19】対人緊張等	
【問20】ひきこもり経験について(再掲)	
【問21】ひきこもりの時期	
【問22】家族や身近な人にひきこもり状態にあると感じる人の有無	

4 大切だと思うこと・必要な支援等・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 16

【問23】社会とのつながりの大切さの認識

【問24】「社会とのつながり」や「自立」についての考え方

【問25】支援が欲しいと感じたこと

【問26】「大切だと思うこと」「実際に感じたこと」等(自由記述)

【問27】今までの人生で困った時や支援が欲しいと感じたときのこと

【問28】「これは困った」「支援が必要だったこと」(自由記述)

5 相談・情報の取得に関すること・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 19

【問29】これまでに相談をしたことがある場所・人

【問30】相談をして感じたこと、相談できなかったこと(自由記述)

【問31】相談しやすいと思うところ

【問32】相談場所までの距離

【問33】安心できる相談予約の方法

【問34】相談しやすい形態

【問35】情報が「届きにくい・目に入らない」と感じた理由

【問36】情報を受け取りやすいと思う方法

【問37】外出時に支援や悩みに関する情報を受け取りやすい場所・媒体

【問38】相談窓口・アンケート・誰かに伝えたいこと(自由記述)

第3章 資料編・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 24

調査用紙

## 第 1 章 調査概要

## 1. 調査概要

### (1) 調査名称

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

### (2) 調査対象

秋田県内にお住まいの方

### (3) 調査基準日

令和7年9月20日

### (4) 調査方法

調査概要及び回答フォームリンクを秋田県広報紙「あきたびじょん」等で周知  
秋田県公式サイト「美の国あきたネット」に公開した回答フォーム、または県保健所・市町村窓口に設置した書面回答用紙のいずれかにより回答。

### (5) 調査期間

令和7年9月20日から令和7年12月31日まで

### (6) 回答数

回答数 804 件

(内訳) インターネット回答 : 678 件      紙面回答 : 126 件

## 2. 本報告書の性格について

本報告書は、令和7年9月から12月にかけて実施した「県民の生活状況に関する調査」の結果について、集計が完了した数値データを中心に**速報値**としてまとめたものです。現在、ひきこもり支援の充実に向けた基礎資料が喫緊に求められていることから、グラフ化等の視覚的整理に先立ち、まずは各設問に対する回答傾向の全容を第一報として公表いたします。

## 3. 自由記述の分析と最終報告について

本アンケートでは、学校生活や外出に関する悩み、相談窓口への期待など、150件を超える貴重な自由記述が寄せられました。これらの記述には、数値データだけでは計り知

れない当事者およびご家族の切実な心情や、支援の障害となっている具体的な課題が詳細に記されています。

これらの「生の声」を正しく施策に反映させるため、現在、専門家の協力を得て、自由記述の質的分析を進めております。

個々の回答を丁寧に分類・構造化し、当事者が真に求めている支援のあり方を浮き彫りにした上で、改めて最終的な報告書として公表する予定です。

#### 4. 留意事項

- ・本報告書に掲載している数値は速報値であり、精査の結果、最終報告書において微修正が生じる可能性があります。
- ・今回は設問番号順にデータを羅列しておりますが、最終報告書では質的分析の結果とあわせ、図表を用いた視覚的な解説および詳細な考察を加える予定です。
- ・本アンケートでは、回答に一部欠損(無回答)や不備・矛盾(単一選択項目における複数回答)が含まれておりましたが、県民の皆様からの協力を受けた貴重な回答であったことから、一律に無効回答とすることはせず、同一回答者内の有効部分・無効部分を精査した上で、アンケート結果に含めています。
- ・回答総数は804名(うち定義内当事者78名、定義外当事者70名、その他656名)ですが、設問毎に「無回答」「無効回答」があるため、設問毎の合計数が一致しません。
- ・小数点第二位を四捨五入しているため、合計が100とならないことがあります。
- ・複数回答可の設問の場合、回答数の合計は回答者数と一致しません。
- ・本アンケートは広く県民の声を聞き、当事者や家族、関係者に寄り添ったひきこもり支援施策を進めて行くための基礎資料を得ることにしたものであり、県内の当事者数の推定値を把握するために実施したものではありません。

## 第2章 調査結果

## 1. 回答者の属性

本章では、回答者の性別、年代、居住地などの基本属性を整理する。なお、本アンケートの集計・分析にあたっては、回答者自身の認識に基づく「ひきこもり状態の有無」を最重要の軸として設定している。そのため、本来の設問番号とは前後するが、分析の前提として【問 20】（ひきこもり状態の自認について）の結果を本項の冒頭に掲示し、回答者を以下の3つのグループに分類した上で以降の集計を行うものとする。

**定義内当事者**：国の定義に当てはまる状態にある(あった)と自認する層

**定義外当事者**：国の定義には当てはまらないが、自身がひきこもり状態にある(あった)と自認する層

**その他**：自身がひきこもり状態にある(あった)とは思わない層

※設問の全体像を維持するため、後半の「4. 回答者の心情の傾向」においても【問 20】の結果を再掲している。

回答者 804 名のうち、**148 名 (18.4%)**がご自身をひきこもり状態であると認識していた。

分類	人数	割合
定義内当事者	78	9.7%
定義外当事者	70	8.7%
その他	650	80.9%
無回答	5	0.6%
無効回答	1	0.1%
合計	804	100%

### 【問 1】性別

定義内当事者、定義外当事者いずれにおいても男性の割合が低かった。

性別	定義内当事者	定義外当事者	その他
男性	32 ( <b>41.0%</b> )	27 ( <b>38.6%</b> )	326 (50.2%)
女性	41 (52.6%)	41 (58.6%)	310 (47.7%)
答えたくない	5 (6.4%)	2 (2.9%)	14 (2.2%)
合計	78 (100%)	70 (100%)	650 (100%)

## 【問2】年代

定義内当事者では30代が最多であったのに対し、定義外当事者、その他は50代が最多であった。30～60代の年代でグループ間の違いが顕著であった。

年代	定義内当事者	定義外当事者	その他
10代	1(1.3%)	2(2.9%)	8(1.2%)
20代	11(14.1%)	10(14.3%)	92(14.2%)
30代	<b>26(33.3%)</b>	7(10.0%)	124(19.1%)
40代	24(30.8%)	12(17.1%)	114(17.5%)
50代	13(16.7%)	<b>25(35.7%)</b>	<b>191(29.4%)</b>
60代	3(3.8%)	7(10.0%)	92(14.2%)
70代	0(0.0%)	7(10.0%)	25(3.8%)
80代	0(0.0%)	0(0.0%)	4(0.6%)
合計	78(100%)	70(100%)	650(100%)

## 【問3】居住地域

本アンケートでは、居住地域を市町村単位での回答を求めているが、集計・分析にあたっては、秘匿性の保持及び量的比較、施策検討の観点から居住地域を以下の区分に分類した。

- a. 秋田市(県都)：人口30万人規模
- b. 拠点都市：人口4万人以上の地方拠点都市5市
- c. 周辺市町村(その他市町村)：人口4万人未満の市及び町村
- d. その他・不明：居住地を「回答したくない」等と回答

定義内当事者およびその他の群では、秋田市比率が高かったが、定義外当事者は拠点市比率が高いという結果であった。

地域区分	定義内当事者	定義外当事者	その他
a. 秋田市	<b>37(47.4%)</b>	18(25.7%)	<b>287(44.1%)</b>
b. 拠点市	29(37.2%)	<b>25(35.7%)</b>	203(31.2%)
c. その他市町村	10(12.8%)	19(27.1%)	150(23.1%)
d. その他	2(2.6%)	8(11.4%)	16(2.5%)
合計	78(100%)	70(100%)	650(100%)

※今回の調査において、一定以上の当事者からの回答ボリューム(母集団)が確保され、かつ各圏域の核となっている上位5市を『拠点都市』とした。

## 【問4】同居者

「一人暮らし」以外は他の項目との複数回答があるため、項目毎の割合を算出していない。

同居者	定義内当事者	定義外当事者	その他
「一人暮らし」を含む	17 (21.8%)	21 (30.0%)	146 (22.5%)
「親(または祖父母)」を含む	41 (52.6%)	24 (34.3%)	170 (26.2%)
「配偶者・パートナー」を含む	17 (21.8%)	27 (38.6%)	372 (57.2%)
「子ども」を含む	10 (12.8%)	17 (24.3%)	243 (37.4%)
「兄弟姉妹」を含む	23 (29.5%)	4 (5.7%)	37 (5.7%)
「友人・知人」を含む	1 (1.3%)	1 (1.4%)	0 (0.0%)
「その他の家族・親族」を含む	2 (2.6%)	0 (0.0%)	11 (1.7%)
上記以外の同居人を含む	1 (1.3%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)
回答者数	78 (100%)	70 (100%)	650 (100%)

#### 【問5】雑談できる人はいるか

定義内当事者、定義外当事者は類似の傾向であった。

いる／いない	定義内当事者	定義外当事者	その他
いる	51 (65.4%)	48 (68.6%)	603 (92.7%)
いない	27 (34.6%)	22 (31.4%)	46 (7.1%)
無回答	0 (0.0%)	0 (0.0%)	6 (0.1%)
無効回答	0 (0.0%)	0 (0.0%)	1 (0.0%)
合計	78 (100%)	70 (100%)	656 (100%)

#### 【問6】困った時に相談できる人はいるか

定義内当事者、定義外当事者は類似の傾向であった。

いる／いない	定義内当事者	定義外当事者	その他
いる	49 (62.8%)	42 (60.0%)	543 (83.5%)
いない	28 (35.9%)	28 (40.0%)	106 (16.3%)
無回答	1 (1.3%)	0 (0.0%)	6 (0.9%)
無効回答	0 (0.0%)	0 (0.0%)	1 (0.2%)
合計	78 (100%)	70 (100%)	656 (100%)

#### 【問7】現在の働き方について

「正社員」以外は他の項目との複数回答を含むため、割合を算出していない。定義内当事者及び定義外当事者はいずれもひきこもり状態に「過去」を選択している人が含まれているため、現在は就労中の人々が半数近くいる。

働き方	定義内当事者	定義外当事者	その他
「正社員」を含む	23(30.3%)	28(40.0%)	515(79.4%)
「パート」を含む	10(13.2%)	12(17.1%)	46(7.1%)
「フリーランス」を含む	2(2.6%)	2(2.9%)	5(0.8%)
「派遣」を含む	6(7.9%)	7(10.0%)	27(4.2%)
「不定期」を含む	2(2.6%)	1(1.4%)	10(1.5%)
「自己都合退職」を含む	6(7.9%)	4(5.7%)	8(1.2%)
「探している」を含む	13(17.1%)	4(5.7%)	6(0.9%)
「探していない」を含む	21(27.6%)	10(14.3%)	12(1.8%)
「家業」を含む	0(0.0%)	5(7.1%)	10(1.5%)
「病気・介護・子育て」を含む	14(18.4%)	4(5.7%)	10(1.5%)
「役員」を含む	0(0.0%)	1(1.4%)	4(0.4%)
回答者数	76(100%)	70(100%)	649(100%)

#### 【問8】現在の生活の満足度について

定義内外当事者とその他で満足度に差がある。

満足度	定義内当事者	定義外当事者	その他
満足	4(5.1%)	3(4.3%)	116(17.9%)
やや満足	<b>25(32.1%)</b>	18(25.7%)	<b>289(44.6%)</b>
やや不満	<b>25(32.1%)</b>	<b>27(38.6%)</b>	<b>197(30.4%)</b>
不満	24(30.8%)	<b>22(31.4%)</b>	46(7.1%)
合計	78(100%)	70(100%)	648(100%)

#### 【問9】日用品の買い物の仕方

いずれも複数回答。定義内外当事者はいずれも「一人で買い物に行く」と回答した割合が過半数であった。

買い物区分	定義内当事者	定義外当事者	その他
「一人で買い物」を含む数	44(56.4%)	57(81.4%)	475(73.1%)
「買ってきてくれる」を含む数	37	17	216
「一緒に買い物」を含む数	31	25	308

「宅配サービス」を含む数	18	20	125
その他の数	1	0	1
自分で買い物にいかない数	18	4	39
回答者数	78	70	650

## 2. 回答者が学校に行けなかった経験の傾向

### 【問10】学校に行けなかった経験の有無

定義内当事者、定義外当事者、その他の順に「学校に行けなかった」と回答した割合が高く、特に定義内外当事者とその他で著しい差がある。

経験の有無	定義内当事者	定義外当事者	その他
ある	<u>44(56.4%)</u>	<u>22(31.4%)</u>	<u>32(4.9%)</u>
ない	29(37.2%)	42(60.0%)	592(91.1%)
覚えてない	5(6.4%)	6(8.5%)	22(3.4%)
無回答	0(0.0%)	0(0.0%)	9(1.4%)
無効回答	0(0.0%)	0(0.0%)	1(0.2%)
合計	78(100%)	70(100%)	656(100%)

### 【問11】学校に行けなかった人の相談経験の有無

「学校にいけなかった経験がある」と回答した人のうち、「相談した」と回答した割合が最も高いのは定義内当事者であり、定義外当事者とその他はほぼ同率であった。

相談の有無	定義内当事者	定義外当事者	その他
相談した	<u>30(68.2%)</u>	7(31.8%)	11(34.4%)
しなかった	14(31.8%)	<u>12(54.5%)</u>	<u>17(53.1%)</u>
覚えていない	0(0.0%)	2(9.1%)	4(12.5%)
当てはまらない	0(0.0%)	1(4.5%)	0(0.0%)
合計	44(100%)	22(100%)	32(100%)

### 【問12】相談をした結果

各群の相談をした人の数が7人~30人であったため、これ以上の細分化は適さないため、参考値。各群の最頻回答はそれぞれ異なる傾向が見られた。

相談結果	定義内当事者	定義外当事者	その他
登校できるようになった	1 (3.3%)	1 (14.3%)	<b>6 (54.5%)</b>
一時的に登校できたが続かなかった	5 (16.7%)	<b>3 (42.9%)</b>	1 (9.1%)
適応指導教室等、別の場には通えるようになった	7 (23.3%)	1 (14.3%)	1 (9.1%)
特に変化はなかった	<b>11 (36.7%)</b>	1 (14.3%)	1 (9.1%)
状況が悪化したように感じた	4 (13.3%)	1 (14.3%)	0 (0.0%)
わからない	2 (6.7%)	0 (0.0%)	1 (9.1%)
無回答	0 (0.0%)	0 (0.0%)	1 (9.1%)
合計	30人 (100%)	7 (100%)	11 (100%)

### 【問 1 3】 相談に関する自由記述

記入数 全 18 件

内訳：定義内当事者 15 件 定義外当事者 2 件 その他 1 件

#### 回答例(一部抜粋)

※個人的な機微情報を含む内容であったことから回答の全文は引用せずに一部抽象化するなどして抜粋する。

#### 【回答事例】

- ・学校も親も自分自身でも不登校(登校拒否)の原因、対策がわからない状態でした。
- ・大人が急がせて嫌だったのに無理に行っていた
- ・家に引きこもり、入院するほど心の状態が悪化していたのですが、〇〇〇に通い始めてから少しずつ体調が安定し、意欲も出てきて、通信制高校への進学も決めることができました。
- ・強迫観念があって学校に通えなくなった。

### 3. 回答者の外出状況の傾向

#### 【問 1 4】 この半年間の生活状況

ひきこもりの自認とは関係無く、客観的な状況から内閣府が行った調査の狭義のひきこもりに該当するのは「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」であった。

「定義内当事者(自認)」の 28.2%、広義までとすると「3. 通勤・通学はしていないが、

用事があれば外出はする」を含み、48.7%となる。

「定義外当事者(自認)」は狭義のひきこもりに該当するのは、12.8%、広義のひきこもりは22.8%となる。ひきこもりの自認がない「その他」のうち、1.8%が狭義のひきこもり、7.1%が広義のひきこもりに該当する。

なお、本調査は統計学的手法を用いた抽出調査や悉皆調査ではないため、この結果を秋田県のひきこもり出現率と捉えることはできないことに留意する必要がある。

選択肢	定義内当事者	定義外当事者	その他
1. 仕事や学校に通い、友人・知人との交流もある	26(33.3%)	31(44.3%)	539(82.2%)
2. 仕事や学校に通っているが、ほとんど人と話さない	11(14.1%)	17(24.3%)	54(8.2%)
3. 通勤・通学はしていないが、用事があれば外出はする	16(20.5%)	7(10.0%)	36(5.5%)
4. 外出も少なく、人との関わりがほとんどない	13(16.7%)	4(5.7%)	9(1.4%)
5. できるだけ人と会わず、自室などで過ごすことが多い	9(11.5%)	5(7.1%)	1(0.2%)
その他回答	3(3.8%)	6(8.6%)	14(2.1%)
無回答	0(0.0%)	0(0.0%)	2(0.3%)
無効回答	0(0.0%)	0(0.0%)	1(0.2%)
合計	78(100%)	70(100%)	656(100%)

**【問15】「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ない」と思っても、実際に外出しなかった時の気持ち**

定義内当事者と定義外当事者で1点以上の差があった項目はなく、概ね類似の傾向であった。点数に最も差が生じたのは「1. 外に出ることに不安や恐怖を感じる」であった。

4点：とてもあてはまる／よく当てはまる

3点：少し当てはまる／やや当てはまる

2点：ほとんど当てはまらない／あまりあてはまらない

1点：全く当てはまらない

各項目のグループ毎の平均点

	定義内当事者	定義外当事者	その他
1. 外に出ることに不安や恐怖を感じる	<u>3.2</u>	2.5	<u>1.7</u>
2. 外出したくない気分になることが多い	3.3	3.1	2.3
3. 知り合いに会いたくない／人目が気になる	3.2	3.0	2.3
4. 特に理由がないが、気力が出ない	3.1	3.1	2.4
5. 出かける用事や目的が特にならない	2.5	2.6	2.2
6. 外出の必要性がわからない	2.2	2.1	1.6
7. 服や身だしなみに自信がない	2.1	2.0	1.8
8. 仕事や学校で疲れて外出できない・気力がない	2.6	2.6	2.0
9. 家族に外出を控えるよう言われた／心配された	2.8	2.7	2.3
10. 病気や体力の問題で外出が辛い	1.5	1.5	1.3
11. 体調が不安(トイレが近くなる、お腹の調子など)	2.7	2.2	1.6

### 【問16】その他外出しない理由(自由記述)

記入数 全 56 件

内訳：定義内当事者 25 件 定義外当事者 11 件 その他 20 件

#### 回答事例(一部抜粋)

※個人的な機微情報を含む内容であったことから回答の全文は引用せずに抜粋する。

- ・人と関わりたくなかった。会話も人混みも目眩と動悸がした。
- ・親に頼れなくなってほしい生活のしかた？生き方？がわからなくなり、誰にどこに相談したらいいかわからなくなり、外出も億劫になった。
- ・外出するにも交通手段がない。
- ・コロナ・インフルエンザの流行
- ・クマが怖い
- ・人目が気になる(知り合いの目など) 知り合いに会いたくない

**【問17, 18, 19】対人緊張・迷惑感・「孤独」・「取り残されている感覚」**

定義内外の当事者間は 0.2 の差しかなかったが、定義内当事者とその他では、0.8～1.1 点の差が見られた。

4点：常にある　3点：よくある　2点：たまにある　1点：全くない

	定義内当事者	定義外当事者	その他
人と会う時に緊張を感じるか	3.0	2.6	1.9
迷惑をかけていると感じることがあるか	2.8	2.6	2.0
「孤独」や「取り残されている」と感じるか	2.8	2.6	1.7

**【問20】ひきこもりの経験について(データ再掲)**

本設問は、本調査における回答者分類(定義内当事者、定義外当事者、その他)の根拠となるものであった。第2章第1項「回答者の属性」において分析の前提として先行して掲載したが、アンケートの設問構成に基づき、本項においても改めてデータを掲載する。回答者 804 名のうち、148 名(18.4%)がご自身をひきこもり状態であると認識していた。

分類	人数	割合
定義内当事者	78	9.7%
定義外当事者	70	8.7%
その他	650	80.9%
無回答	5	0.6%
無効回答	1	0.1%
合計	804	100%

**【問21】 ひきこもり当事者がひきこもりであったと思う時期**

定義内外当事者のいずれも現在ひきこもりである割合は3割～4割であった。

区分	定義内当事者	定義外当事者
現在(常に)	<u>28(35.9%)</u>	<u>8(11.4%)</u>
現在(時々)	<u>2(2.6%)</u>	<u>15(21.4%)</u>
過去	46(59.0%)	38(54.3%)
よく分からない	2(2.6%)	8(11.4%)
無回答	0(0.0%)	1(1.4%)
合計	78(100%)	70(100%)

**【問22】 家族や身近な人にひきこもり状態にあると感じる人の有無**

	定義内当事者	定義外当事者	その他
1. いる(現在)	20(25.6%)	14(20.3%)	102(16.0%)
2. いた(過去)	12(15.4%)	11(15.9%)	99(15.5%)
3. いない	37(47.4%)	29(42.0%)	381(59.6%)
4. よくわからない／判断がつかない	9(11.5%)	15(21.7%)	57(8.9%)
合計	78(100%)	70(100%)	650(100%)

**4 大切だと思うこと・必要な支援等**

**【問23】 社会とのつながりの大切さの認識**

「まあまあ大切である」と回答した割合は群間に差が無かったが、「とても大切だ」と「あまり大切でない」の比率が定義内外の当事者とその他で異なる傾向となった。

	定義内当事者	定義外当事者	その他
1. とても大切だ	<u>30(38.5%)</u>	<u>24(34.8%)</u>	<u>326(50.2%)</u>
2. まあまあ大切	31(39.7%)	30(43.5%)	292(44.9%)
3. あまり大切ではない	<u>14(17.9%)</u>	<u>14(20.3%)</u>	<u>20(3.1%)</u>
4. 全く意識したことがない	3(3.8%)	1(1.4%)	12(1.8%)
合計	78(100%)	69(100%)	650(100%)

【問24】「社会とのつながり」や「自立」についての考え方

	定義内当事者	定義外当事者	その他
1. 強く関心があり、準備や行動をしている	21 (26.9%)	12 (17.4%)	185 (28.5%)
2. ある程度関心はあるが、まだ踏み出せない	24 (30.8%)	18 (26.1%)	93 (14.3%)
3. 今はあまり関心がない／意欲が持てない	9 (11.5%)	10 (14.5%)	46 (7.1%)
4. 押しつけのようになってしまう	11 (14.1%)	10 (14.5%)	34 (5.2%)
5. 考えたことがない(当たり前になっていた)	<u>5 (6.4%)</u>	<u>8 (11.6%)</u>	<u>254 (39.1%)</u>
6. わからない／答えたくない	4 (5.1%)	8 (11.6%)	24 (3.7%)
その他	4 (5.1%)	3 (4.3%)	13 (2.0%)
合計	78 (100.0%)	69 (100.0%)	649 (100.0%)

【問25】ひきこもり当事者にとって大切だと思うこと

当事者にとって大切だと思うことにグループ間に著しい得点の差はない。

4点：とてもそう思う 3点：ややそう思う 2点：あまりそう思わない 1点：全くそう思わない

各項目のグループ毎の平均点

	定義内当事者	定義外当事者	その他
1. 誰にも否定されず、自分の気持ちを話せる場所	3.4	3.2	3.4
2. 自分と似た経験をした人の話を聞く(参考にする)	3.1	3.0	3.2
3. 「支援される」人ではなく、一人の人として接する	3.3	3.1	3.3
4. 家にいても、信頼できる形で相談できる場・人	3.3	3.2	3.4
5. 就労など具体的な目標を一緒に考えてくれる人	3.2	3.0	3.2
6. 無理に社会参加や就労を求められない	3.3	2.9	3.1
7. 在宅でも収入を得られる方法	3.3	3.2	3.1
8. 親や頼れる人が亡くなった後の生活についてのアドバイス	3.3	3.2	3.3

**【問26】「大切だと思うこと」「実際に感じたこと」等(自由記述)**

記入数 全 156 件

内訳：定義内当事者 42 件 定義外当事者 25 件 その他 89 件

**回答例(一部抜粋)**

※個人的な機微情報を含む内容であったことから回答の全文は引用せずに抜粋する。

- ・遊べる仲間/依存しすぎず没頭できる趣味/1歩を踏み出す・勇気
- ・本当に安心して相談できる相手が必要。
- ・安心する場所。美味しいものを気の合う人と食べてお話しすると、気持ちが軽やかになるかも？
- ・人生スパンの寄り添う、無駄なような世間話

**【問27】困った時や支援がほしいと感じた時のこと**

3 グループの全ての項目の中で3点を超えたのは定義内当事者の「7. 仕事や学校に行けなかった/行きづらかった」、「8. 社会に出るきっかけや自信が持てなかった」、「9. 職場や学校での人間関係がつかかった」であった。

	定義内当事者	定義外当事者	その他
1. 家の中が片づけられず、生活がままならなかった	2.1	1.8	1.3
2. 一人で買い物や外出ができなかった	2.2	1.6	1.1
3. 育児や介護、家事の負担を一人で抱えていた	1.8	1.9	1.4
4. 子育てに不安があり、頼る人がいなかった	1.4	1.5	1.3
5. 病気や体調不良で生活に支障があった	2.8	2.1	1.4
6. 体の痛みや体力の衰えで日常生活が難しかった	2.2	1.8	1.2
7. 仕事や学校に行けなかった/行きづらかった	<b>3.2</b>	2.3	1.3
8. 社会に出るきっかけや自信が持てなかった	<b>3.3</b>	2.2	1.2
9. 職場や学校での人間関係がつかかった	<b>3.3</b>	2.8	1.6
10. 外に出られず、情報が入ってこなかった	2.2	1.6	1.1
11. お金の不安や生活困窮が続いていた	2.6	2.2	1.3
12. 福祉や医療などの制度の使い方がわからなかった	2.6	2.0	1.4
13. 手続きや書類が難しく、対応できなかった	2.3	1.9	1.2

14. デジタル機器が使えず、情報や手続きができなかった	1.7	1.5	1.2
15. 医療費が払えず、受診をあきらめた	1.6	1.4	1.1
16. どこに相談してよいか分からなかった	2.9	2.4	1.4
17. 支援者(教育関係者、医療従事者を含む)の助言が合わず、継続できなかった	2.4	1.9	1.2
18. 家族や親しい人からの暴力や支配を受けた	1.8	1.5	1.1
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	2.2	1.9	1.2
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	2.5	2.3	1.3

**【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**

記入数 全 94 件

内訳：定義内当事者 31 件 定義外当事者 20 件 その他 43 件

**回答例(一部抜粋)**

※個人的な機微情報を含む内容であったことから回答の全文は引用せずに抜粋する。

- ・母の依存症で生活ができなかった。ネグレクト。貧困。外とのつながりがなかった。
- ・どこに自分に合った居場所があるか分からず、転々と病院、作業所、居場所を回った。
- ・頼れる近親者が次々と死亡し、ひとり暮らしとなってしまったとき、「生きるための支援」が必要と思った。
- ・職場でのハラスメント

**5. 相談・情報の取得に関すること**

**【問29】 これまでに相談をしたことがある場所(複数回答)**

家族・友人・知人は全ての群で最も高く、グループ毎の差が無かった。定義内当事者は3割を超える相談先が複数ある一方で、定義外当事者およびその他群は「相談したことがない」の割合が高い。

項目	定義内当事者	定義外当事者	その他
家族	40 (57.1%)	31 (44.3%)	297 (45.7%)
友人・知人	40 (57.1%)	31 (44.3%)	297 (45.7%)

職場の同僚	1 (1.4%)	1 (1.4%)	0 (0.0%)
学校の先生・スクールカウンセラー	<b>39 (42.9%)</b>	13 (18.6%)	83 (12.8%)
市町村の福祉課／生活支援課など	25 (35.7%)	15 (21.4%)	78 (12.0%)
児童相談所	3 (4.3%)	3 (4.3%)	8 (1.4%)
ハローワーク・就労支援機関	<b>26 (37.1%)</b>	12 (17.1%)	41 (6.3%)
社会福祉協議会	8 (11.4%)	6 (8.6%)	31 (4.8%)
地域包括支援センター	5 (7.1%)	6 (8.6%)	38 (5.8%)
民生委員・児童委員	3 (4.3%)	3 (4.3%)	9 (1.4%)
支援団体(NPO・居場所・サロンなど)	22 (31.4%)	7 (10.0%)	18 (2.7%)
医療機関	<b>26 (37.1%)</b>	11 (15.7%)	55 (8.4%)
警察署	7 (10.0%)	6 (8.6%)	11 (1.7%)
SNS・ネット相談	25 (34.3%)	13 (18.6%)	60 (9.2%)
AI	13 (18.6%)	12 (17.1%)	55 (8.5%)
相談したことがない	8 (11.4%)	<b>19 (27.1%)</b>	<b>237 (36.5%)</b>
回答者数	78	68	650

### 【問30】相談したことで感じたこと、相談しなかった、できなかった理由

記入数 全 168 件

内訳：定義内当事者 44 件 定義外当事者 26 件 その他 98 件

#### 回答例(一部抜粋)

※個人的な機微情報を含む内容であったことから回答の全文は引用せずに抜粋する。

- ・行くのも話すのもシンドかった。それで解決するとも思えなかった。
- ・支援センターではある程度理解してもらいやすく良いのだが、その次の段階で大きな壁があるように感じた
- ・誰も自分の気持ちをわかってくれる人がいなくて相談しても無駄だった
- ・相談しても想像していた回答しかしてもらえず、何も解決しなかった。

### 【問31】相談しやすい場所(複数回答)

定義内当事者は相談しやすい場所として「自宅」と回答した人が多かった。

	定義内当事者	定義外当事者	その他
自宅	<u>47 (60.3%)</u>	34 (48.6%)	<u>335 (51.1%)</u>
相談施設	42 (53.8%)	<u>39 (55.7%)</u>	287 (43.8%)
どこでもいい	20 (25.6%)	21 (30.0%)	175 (26.7%)
その他	0 (0%)	3 (4.3%)	0 (0%)

### 【問3 2】 相談場所までの距離(複数回答)

定義内外に関わらず、当事者は徒歩圏内から居住市町村までは許容範囲と捉えている人の割合が高い。「どこでも良い」と回答した割合は定義内当事者が他の群と比べて著しく低い。

	定義内当事者	定義外当事者	その他
徒歩圏内	<u>44 (56.4%)</u>	<u>29 (41.4%)</u>	193 (29.4%)
居住市町村内	<u>49 (62.8%)</u>	<u>38 (54.3%)</u>	<u>425 (64.8%)</u>
隣接市町村圏内	20 (25.6%)	19 (27.1%)	170 (25.9%)
どこでも良い	<u>6 (7.7%)</u>	15 (21.4%)	138 (21.0%)
回答者数	<u>78</u>	70	650

### 【問3 3】 望ましい相談予約の方法(複数回答)

全ての群で予約方法としてメールや SNS を通じた利用が望ましいと考えており、群間で傾向の違いは見られなかった。

	定義内当事者	定義外当事者	その他
電話	33 人 (42.3%)	24 人 (34.3%)	274 人 (41.9%)
<u>メール</u>	<u>60 人 (76.9%)</u>	<u>38 人 (54.3%)</u>	<u>416 人 (63.6%)</u>
インターネット	4 人 (5.1%)	4 人 (5.7%)	36 人 (5.5%)
<u>SNS</u>	<u>39 人 (50.0%)</u>	<u>24 人 (34.3%)</u>	<u>300 人 (45.9%)</u>
対面	13 人 (16.7%)	14 人 (20.0%)	101 人 (15.4%)
どれでも良い	0 人 (0.0%)	1 人 (1.4%)	0 人 (0.0%)
予約なしで相談	9 人 (11.5%)	9 人 (12.9%)	50 人 (7.6%)

### 【問3 4】 望ましい相談方法(複数回答)

全ての群で、望ましい相談方法として対面を選択した人が多く、他の項目よりも圧倒的に高いという結果であった。

	定義内当事者	定義外当事者	その他
電話	28 人(35.9%)	27 人(38.6%)	250 人(38.1%)
メール	20 人(25.6%)	16 人(22.9%)	132 人(20.1%)
SNS	26 人(33.3%)	20 人(28.6%)	195 人(29.7%)
オンライン	1 人(1.3%)	3 人(4.3%)	5 人(0.8%)
対面	<b>57 人(73.1%)</b>	<b>38 人(54.3%)</b>	<b>457 人(69.7%)</b>

**【問 3 5】 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(複数回答)**

「定義内当事者は自宅から出ることが難しい」が他の群と比較して高かった。

項目	定義内当事者	定義外当事者	その他
1. 自宅から出ることが難しい	<b>38 人(48.7%)</b>	14 人(17.9%)	97 人(14.8%)
2. インターネットや SNS を使っていない	12 人(15.4%)	11 人(14.1%)	88 人(13.4%)
3. テレビやラジオをあまり見ない／持っていない	15 人(19.2%)	7 人(9.0%)	74 人(11.3%)
4. 難しい言葉や専門用語が多く、理解できない	14 人(17.9%)	19 人(24.4%)	128 人(19.5%)
5. 情報が多く、どれが正しいのかわからない	31 人(39.7%)	28 人(35.9%)	228 人(34.8%)
6. 自分に関係あるかどうか判断できない	29 人(37.2%)	29 人(37.2%)	197 人(30.0%)
7. 情報を探しに行く気力・余裕がない	<b>44 人(56.4%)</b>	<b>31 人(39.7%)</b>	199 人(30.3%)

※「その他」の回答者は、自分自身の現在の情報ではなく、ひきこもり状態を想定して回答

**【問 3 6】 情報を受け取りやすいと思う方法**

情報取得の方法として最も高いのはインターネットで、特に定義内当事者は 7 割が選択していた他、市町村の広報も他の群と比較して高い割合であった。

項目	定義内当事者	定義外当事者	その他
1. ポストに届くチラシや冊子 (ポスティング)	41 人(52.6%)	31 人(44.3%)	259 人(39.5%)
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)	27 人(34.6%)	24 人(34.3%)	207 人(31.6%)
3. 新聞・テレビ・ラジオなどのメディア	28 人(35.9%)	21 人(30.0%)	251 人(38.3%)
4. 市町村の広報(広報誌・回覧など)	<u>46 人(59.0%)</u>	31 人(44.3%)	245 人(37.3%)
5. インターネット(SNS・ホームページなど)	<u>56 人(71.8%)</u>	37 人(52.9%)	427 人(65.1%)

**【問37】** 情報を知る・受け取りやすい場所(自由記述)のうち、複数記載があったもの  
「コンビニエンスストア」、「スーパーマーケット」、「病院」、「SNS」、「役所」、「テレビ」、  
「図書館」「カフェ」、「ラジオ」、「学校」など。

**【問38】** 相談窓口、アンケートへの意見、伝えたいこと(自由記述)

記入数 全 116 件

内訳：定義内当事者 35 件 定義外当事者 21 件 その他 60 件

**回答例(一部抜粋)**

- ・大概、相談に行く頃には疲弊しきってやっとの思いで話をしているのに、そこからまた各  
専門家や専門機関を紹介されてまた話す・・・心身の負担が増えるばかりだ。とりあえず相  
談に、と言うやり方は止めて欲しい。
- ・もっとひきこもり支援に力を入れて欲しい。
- ・ひきこもりを治すという意識ではなく、ひきこもるより面白いことや場所を外に作るのが  
大切だと思います。
- ・相談したくてもできない人たちがいるから、いつも相談に来てくださいというより、どう  
したら相談に来れるかを考えてほしい。

## 第 3 章 資料編

## 「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らない	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. 人と関わる時、「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19. あなたは最近、「孤独」や「取り残されている」と感じることがありますか。

1. 全くない 2. たまにある 3. よくある 4. 常にある

問20. あなたは、「ご自身のこと」を「ひきこもり状態」にあった（ある）と思いますか。（厚労省2010年定義：「ひきこもり状態」とは、学校や仕事などに行かず、6か月以上、家庭内などにとどまりがちで、人との交流が少ない状態を指します）

1. そう思う 2. 定義に当てはまらないが、そう思う 3. そう思わない  
「3. そう思わない」を選んだ方は問22にお進みください

問21. あなたのご自身がひきこもりの状態にあった（ある）と感じたのは、「いつごろ」ですか？

※自分はひきこもりの状態にあったと思わない方は問23に進んでください。

1. 現在（継続して） 2. 現在（時々） 3. 過去 4. よくわからない／判断がつかない

問22. あなたの「ご家族や身近な人」に、「ひきこもり状態」にあると感じる方はいますか？

- A. いる（現在） B. いた（過去） C. いない D. よくわからない／判断がつかない

問23. 「あなたにとっての社会とのつながり（人や場との関係）」は、どれくらい大切だと思いますか？もっとも近いものを1つ選んでください。

1. とても大切だ 2. まあまあ大切 3. あまり大切ではない  
4. 全く意識したことがない

問24. あなたは、「社会とのつながり」や「自立」をどのように考えていますか？もっとも近いものを1つ選んでください。

1. 強く関心があり、準備や行動をしている 2. ある程度関心はあるが、まだ踏み出せない  
3. 今はあまり関心がない／意欲が持てない 4. 押しつけのようになってしまう  
5. 考えたことがない（当たり前になっていた） 6. わからない／答えたくない  
7. その他（ ）

問25. 以下は、ひきこもり状態にある／あった方にとって「大切だと思うこと」についての質問です。ご自身の経験に基づいて、または身近な方や想像に基づいてでもかまいませんので、もっともあてはまるものを選んでください。

	全くそう思わない	あまりそう思わない	ややそう思う	とてもそう思う
1. 誰にも否定されず、自分の気持ちを話せる場所	1	2	3	4
2. 自分と似た経験をした人の話を聞く（参考にする）	1	2	3	4
3. 「支援される」人ではなく、一人の人として接する	1	2	3	4
4. 家にいても、信頼できる形で相談できる場・人	1	2	3	4
5. 就労など具体的な目標を一緒に考えてくれる人	1	2	3	4
6. 無理に社会参加や就労を求められない	1	2	3	4
7. 在宅でも収入を得られる方法	1	2	3	4
8. 親や頼れる人が亡くなった後の生活についてのアドバイス	1	2	3	4

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	1	2	3	4
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	1	2	3	4

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。