

3割超が「ひきこもりやニートの経験あり」！ 両親の仲が悪い、子育ては母親に任せきりだった家庭の子どもは ひきこもりやニートになる確率が2倍になる 子どもがひきこもりやニート原因とは？ 親ができる対策とは？

内閣府の調査によると、15歳以上40歳未満のひきこもりは推計54万1千人（※1）、40歳以上65歳未満は推定61万3千人おり、7割以上が男性だそうです。（※2）

そこで、『親子の法則 人生の悩みが消える「親捨て」のススメ』の著者・三凜 さとしは、15歳以上60歳未満の契約・派遣社員、フリーター、無職の未婚男性全国4,000人を対象に「ひきこもりとニート」について調査いたしました。

※1 2016年9月発表の「若者の生活に関する調査報告書」

※2 2019年3月発表の「生活状況に関する調査」



■ 調査概要

調査期間：2022年12月19日

調査手法：インターネット調査

調査年齢：15歳以上60歳未満

調査対象：契約・派遣社員、フリーター、無職の未婚男性全国

有効回答者数：4,000人

調査機関：Freeasy

※本リリースの調査結果をご利用いただく際は、「[合同会社serendipity 調べ](#)」とご明記ください。

本リリースに関するお問い合わせ先

合同会社serendipity 担当：砂田

E-mail：info@serendipityllc.co.jp TEL：090-3970-0183



NEWS RELEASE

■ 調査結果サマリー

- ・3割以上の人ひきこもりやニートの経験あり
- ・ひきこもりやニート経験者の約半数が、未成年期の家庭環境に不満や問題を感じていた
- ・両親の仲が悪かったり、子育ては母親に任せきりだったりした家庭の子どもは、ひきこもりやニートになる確率が2倍になる

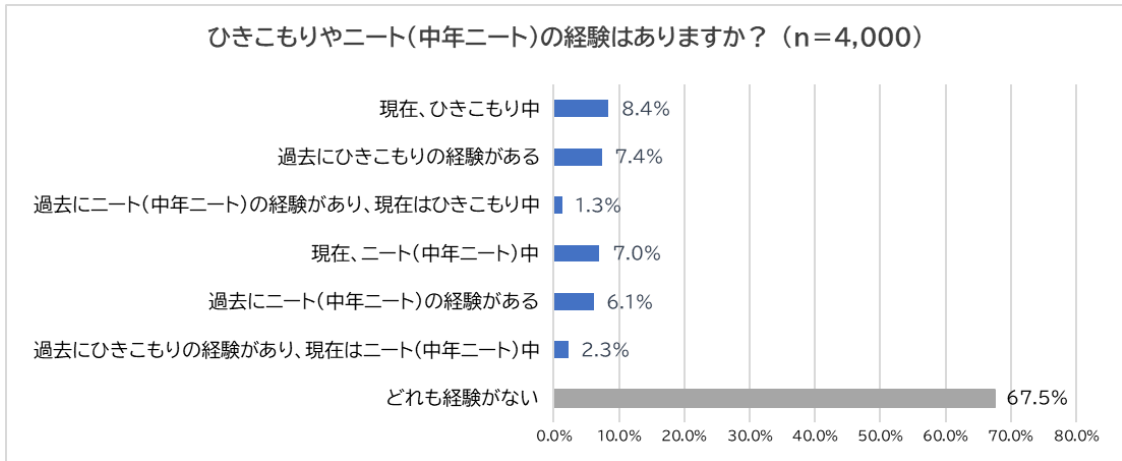
■ 調査結果

「ひきこもり（※3）やニート（※4）、中年ニート（※5）の経験はあるか？」尋ねたところ、67.5%が「どれも経験がない」と回答し最多でしたが、「現在、ひきこもり中」（8.4%）、「過去にひきこもりの経験がある」（7.4%）、「現在、ニート（中年ニート）中」（7.0%）など、ひきこもりやニート（中年ニート）の経験がある人が32.5%もいることがわかりました。

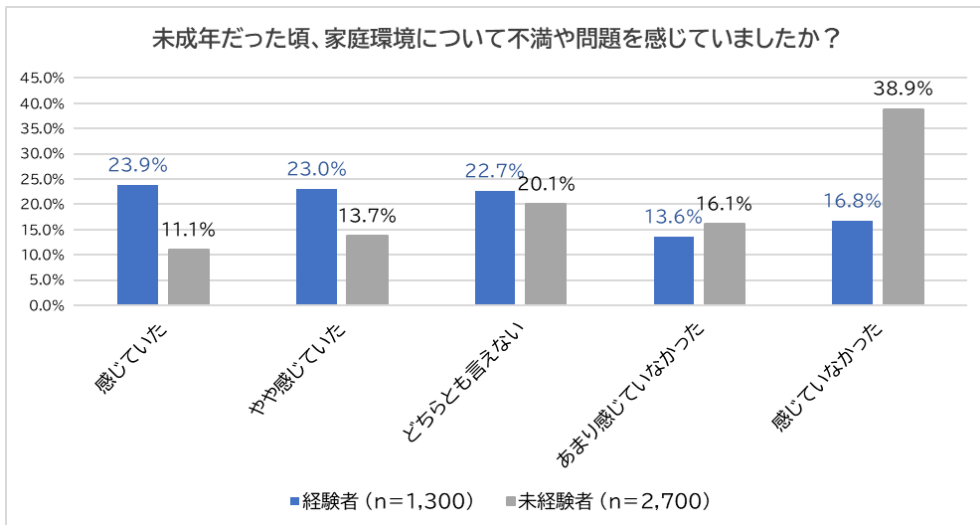
※3 ひきこもりとは、自宅にひきこもって学校や仕事に行かずに、家族以外との親密な対人関係がない状態が6か月以上続いている状態のこと。

※4 ニートとは、15～34歳で、働いていない、通学していない、家の仕事、あるいは家事を手伝っているわけでもなく、仕事に就くために就職活動もしていない人たちのこと。

※5 中年ニートとは、35歳以上のニートのこと。



ひきこもりやニート（中年ニート）の経験者1,300人と未経験者2,700人それぞれに「未成年だった頃、家庭環境について不満や問題を感じていたか？」尋ねました。未経験者の最多は「感じていなかった」（38.9%、経験者は16.8%）。一方、経験者は「感じていた」（23.9%、未経験者は11.1%）、「やや感じていた」（23.0%、未経験者は13.7%）が2トップとなり、家庭環境について不満や問題を感じて経験者は未経験者よりも約2倍多い結果となりました。

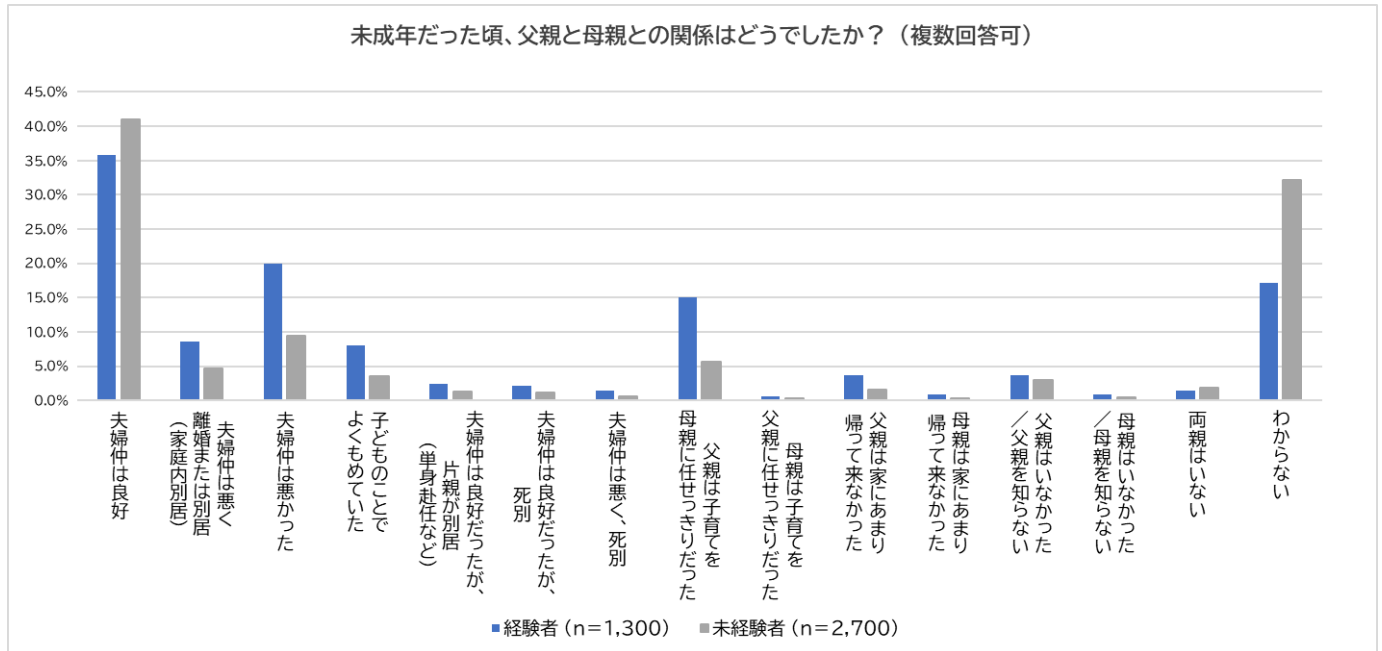


本リリースに関するお問い合わせ先
 合同会社serendipity 担当：砂田
 E-mail : info@serendipityllc.co.jp TEL : 090-3970-0183



NEWS RELEASE

続いて、「未成年だった頃の父親と母親の関係」について尋ねました。どちらも最多は「夫婦仲は良好」（経験者：35.8%、未経験者：41.0%）でしたが、「夫婦仲は悪かった」（経験者：19.9%、未経験者：9.4%）と「父親は子育てを母親に任せっきりだった」（経験者：15.0%、未経験者：5.7%）は、経験者の方が未経験者よりも2倍以上も多くいました。



■三凛 さとしが「子どもがひきこもりやニートになる原因と親ができる対策」について解説

「その原因？」とは

未成年時に両親が不仲だったり、家庭環境に何かしらの不満や問題を感じていたりした人の方が、両親の仲が良く、家庭環境に不満や問題を感じていなかった人よりも2倍以上ひきこもりやニートになりやすいという結果が出ました。その原因は、大きく分けて2つ考えられます。

1. 自分自身の人生をサボタージュすることで両親に復讐

ひきこもりやニートなどになり、親に手間をかける子どもには、「そうなることで親の間違いを指摘したい、恥をかかせたい、困らせたい」という心理が働いていることがあります。このような心理が働いている子どもにとっては、自分自身がイキイキと幸せに人生を生き終わった後、親の育て方や教育は正しかったことの証明になってしまうのです。

2. 未成年時に十分に受け取れなかった愛情を確認

ひきこもりやニートなどになり、親に手間をかける子どもには、「親に手前をかけることで、親からの愛情を確認する」という心理が働いていることがあります。未成年時に家庭内で何らかの不満を抱えていた人の多くは、「親から十分にしてもらえなかった、愛されなかった、自分がほしい愛情をもらえなかった」と恨んでいることも少なくありません。その不満を大人になっても解消できていない人の一部は、成人してからもひきこもりやニートになったりすることで、未成年時にしてもらえなかったことの補償を受けたいという心理が働きます。

ひきこもりやニートの経験者に、上記2つをお伝えすると、今まで自覚していなかったけれど、確かにそれに近い気持ちや意図があったと気づかれる方も多くいらっしゃいます。

本リリースに関するお問い合わせ先
 合同会社serendipity 担当：砂田
 E-mail : info@serendipityllc.co.jp TEL : 090-3970-0183



NEWS RELEASE

「親ができる対策とは？」

未成年期の家庭環境が原因で自分の子どもがひきこもりやニートになってしまった場合、3つの対策が考えられます。

1. 非を認め、子どもに謝る

確かに未成年期の家庭環境に原因があると感じられるのであれば、まずは当時の非を認め、謝ってください。

子どもに対して素直に謝れる親はかなり少ないですが、自覚があるのであれば、謝った方が子どもの気も少しは済みますし、そこから初めて新たな関係を築いていくことができるようになります。

2. 子どもの話を聴く

謝るに加えて、子どもにとって何が嫌だったのか、どうしてほしかったのかなど、心から向き合い話し合ってください。ここで気をつけたことは、親であるあなた自身の気持ちや事情を押し付けないということ。子どもにとって未成年期の環境は100%親に責任があることなので、親が「自分は悪くなかった」など釈明をすればするほど、子どもには響かなくなります。とにかく子どもの話を否定せず聴き、気持ちを理解することに努めてください。

3. 面倒を見過ぎず、自立させる

特に、ひきこもりやニートの成人した子を持つ親は、子どもの面倒を見過ぎるがあまり、ひきこもりやニートが長期化してしまうケースが少なくありません。親も「自分の子育てが悪かったから」という罪悪感から、成人した子の面倒をいつまでも見てしまうという心理が働きます。

しかし、このようなパターンを繰り返していても、何歳になっても子どもは自立していきません。子どもは「どうせ面倒見てもらえる」と甘えるようになりますし、親も「この子は独り立ちできないからだ」と、いつしか子どもを本当の意味で信じることができなくなります。

そもそも、本当に子どものことを信じているのであれば、突き放すことだってできるはずですし、法律的にも親には成人した子の人生の責任を取る義務はありません。

今住んでいる家に子どもが居座っているのであれば、親が全ての物を持って引っ越しし、子どもが居座っている家の家賃や光熱費は払わなくするなど強制的にでも離れた方が、子どもの自立は早いかもしれません。

■三凛 さとし (さんりん さとし) プロフィール

ライフコーチ。親子関係心理学の専門家。米NY州立大学卒業。

家庭内トラウマによる生きづらさを抱えるアダルトチルドレンをセルフコーチングで克服。その経験から、才能開花や経済的成功、パートナーシップ改善を指南する自己改革プログラムを開発し、9万人以上の人生好転をサポート。

SNSやオンラインスクールを通じ、お金・時間・場所の自由、そして人間関係と心身の健康の充実を実現する方法を発信中。

世界的企業家イーロン・マスクの母、メイ・マスクの子育てについての日本初講演にて、インタビューに抜擢される。



本リリースに関するお問い合わせ先

合同会社serendipity 担当：砂田

E-mail : info@serendipityllc.co.jp TEL : 090-3970-0183



NEWS RELEASE

また、2022年3月には、親子関係について真の問題解決法を綴った初の著書『親子の法則 人生の悩みが消える「親捨て」のススメ』（KADOKAWA）を出版。

公式サイト：<http://sanrinsatoshi.com/>

■会社概要

商号：合同会社serendipity

所在地：東京都渋谷区神宮前6-23-4 桑野ビル 2階

代表者：代表社員 砂田 諭史

設立：2017年6月

事業内容：コンサルティング、ネットサービス、広告宣伝

本リリースに関するお問い合わせ先

合同会社serendipity 担当：砂田

E-mail : info@serendipityllc.co.jp TEL : 090-3970-0183