共同生活型支援の効果に関するデータ検証

2022 年 5 月
特定非営利活動法人　共同生活型自立支援機構
監修
東京大学社会科学研究所所長・教授　玄田　有史

検証の目的

2021 年度生活困窮者及びひきこもり支援に関する民間団体活動助成事業を活用し、共同生活型支援を全国 6 団体で実施し、終了後の効果検証を行った。

施策である生活困窮者支援事業が全国各地で実施されてきたが、終息の見通せないコロナ禍もあり、各事業所は連日様々な困難を抱えた方への対応に追われる状況が続いた。その中で、生活困窮者支援事業として「ひきこもりの合宿支援」を行っているケースは、他に例がない。そこで共同生活型自立支援機構では、所属する各団体が実施してきた共同生活型支援（合宿支援）について、その成果を検証することとした。

支援を行った団体は計 6 団体であり、そのうち 5 団体からデータ提供の協力が得られ、40 名の利用者から回答が得られた。サンプルサイズとしてはけっして多いとはいえないものの、ひきこもり状態にあった者のうち、合宿支援を利用した人々についての情報としては、稀有で貴重なものである。本事業は、旧若者自立塾実施団体及び実施責任者が共同生活型支援（合宿支援）を行い、安全対策および感染対策、緊急連絡体制等について、万全を期した上で実施されてきた[1]。

共同生活型自立支援機構では、社会への繋がりを促すことで「自立」[2]することを支援する目的に、共同生活型支援を行っている。今後も、ひきこもりのみならず、生活困窮者、生活保護者、虐待・児童養護の経験者、発達障害含めた障害者、若年無業者（ニート）など、様々な困難を抱えている人々にとって、共同生活型支援が一つの「自立」への希望に

---

[1] ひきこもりの共同生活型支援（合宿支援）としては、いわゆる「ひきだし屋」や「詐欺・暴力団体」等の介入が跋扈しているといわれる。その被害者は勿論の事、合宿型支援を考えている利用者や保護者達のみならず、共同生活型支援を行っている適正な事業者も多大な迷惑を被っていることを指摘しておきたい。共同生活型自立支援機構に所属する事業団体には、反社会的な団体は一切含まれていない。

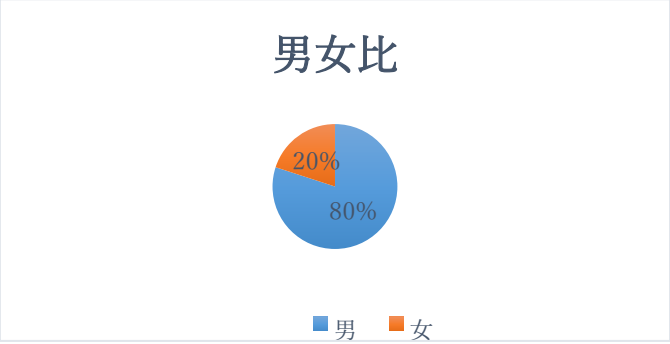
[2] 自立支援としては、就業によって独立した生計を営めるように支援することのみならず、医療や福祉に繋がっていなかった者がそれらに繋がれるようになることも、社会参加へのための重要な自立支援の一つと考えている。

なるよう、支援を実施していくことを機構所属の各団体では考えている。
　その為にも、本報告により、支援に関するデータを用いて、効果や課題を検証することで、これからの生活困窮者やひきこもり支援の理解を促進する一助になれば幸いである。

基礎データ

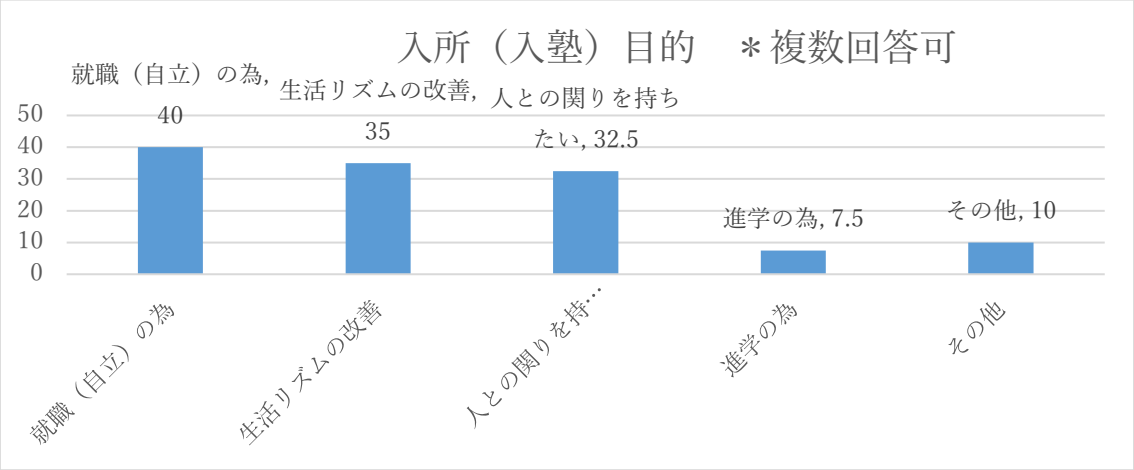
　調査は、2021 年度の一年間を通じて実施された。対象は、共同生活型自立支援機構に所属している団体における事業の利用者である。実施に際しては、厚生労働省新型コロナウイルス感染症セーフティーネット強化交付金の助成金を活用させていただいた。2021 年度の間に合宿生活を経験した参加者のうち、データ提供があったのは 40 名である。

★データ提供団体 5 団体
データ提出人数 40 名　男性 32 名　女性 8 名
＊男女比は約 8 対 2



★参加平均年齢
男性　31.3 歳
女性　29.9 歳
　平均年齢は団体による差があり、20 歳の団体がある一方、30 代後半の団体もあった。

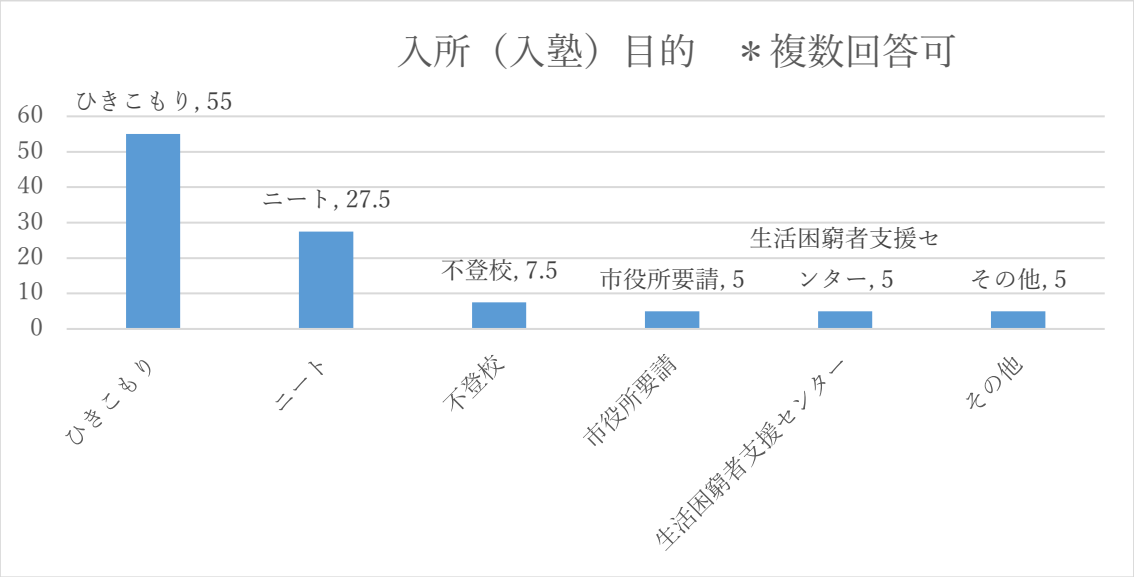
★入所（入塾）目的（複数回答有り）



就職（自立）の為（40%）、生活リズムの改善（35%）、人との関りを持ちたい（32.5%）が、入塾目的の大半を占めている。その構成には、団体による大きな差は見られなかった。他には進学の為（7.5%）等も挙げられる。その他（10%）は、行政や社会福祉協議会、親からの勧め等が含まれている。

多くに共通するのは、入所前の環境を変えることで、就職して自立したいという希望が強いことである。そのためにも、生活リズムを改善したり、人との関わりを持ちたいといった動機は、本人のみで達成するのは難しく、そのことが合宿生活への期待の表れとなっている。

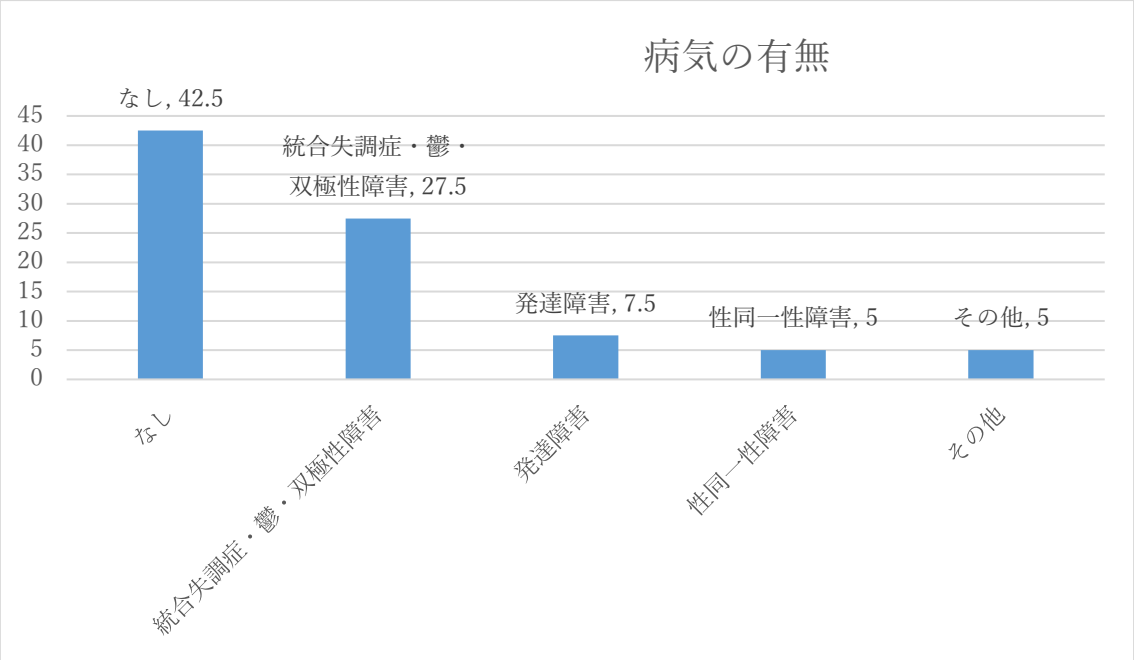
★入所前状態（複数回答有り）



入所前の状態としては、ひきこもり（55%）の経験者の割合が、過半数と高くなっている。特に入所した不登校（7.5%）経験者は、全員がひきこもりも同時に経験していた。またニート（27.5%）とひきこもりも重複した半数程度であり、ひきこもりではないニートであったという回答者は、おそらく外出はできるものの、仕事をする気が起きにくい層と考えられる。そこには、地域若者サポートステーション（サポステ）や自治体実施の居場所サービスなどの利用者も含まれると思われる。いずれにせよ、入所前の状態としては、ひきこもり経験者が多くを占めていることは、確実であろう。

市役所からの要請（5%）、生活困窮者支援センターを経由した入所（5%）等は、割合としては必ずしも高くない。今後、合宿支援という支援策をより広く周知し、関係性を構築していけば、生活困窮者のひきこもり層に対しても、効果的な支援に繋げられるだろう。

★精神疾患の有無

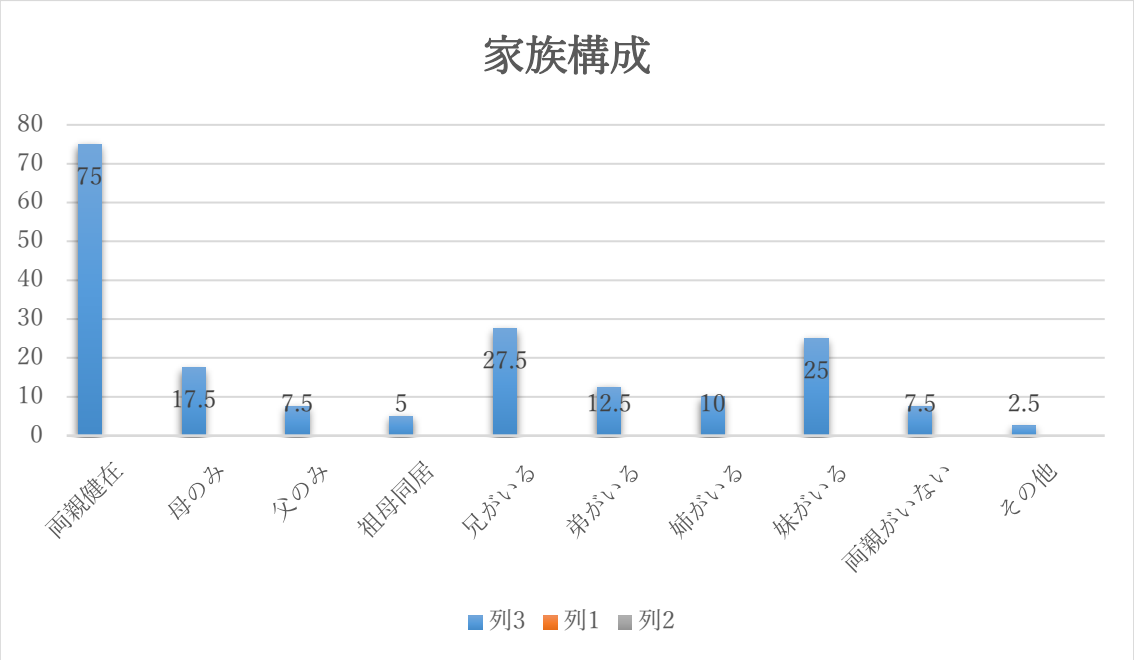


精神疾患を抱えていない利用者（42.5%）は、4 割代に達している。言い換えれば、半分以上は何らかの病気抱えているともいえる。投薬治療が有効と思われる統合失調症・うつ・双極性障害（27.5%）など、投薬を受けながら社会参加を目指す層が、生活困窮者支援には以前に行った調査よりも多く見られた。加えて発達障害（7.5%）、性同一性障害が（５%）も含まれており、見極めが難しいものの、投薬以外のかたちでの社会的な包摂が求められる層も一定程度存在している。その他（5%）には、強迫神経症や摂食障害等の症状を持った人々が含まれている。

合宿支援のみで精神疾患が改善することは通常困難であるものの、症状が安定している状態であれば、合宿形式での支援は十分に可能である。合宿型支援が可能かどうかについては、医師の判断を仰いでから支援に参加するものがほとんどであることから、支援実施団体と病院との連携は必須である。

利用者のなかには、精神疾患や発達障害が見過ごされ、支援最中に医療・福祉にはじめて関わったというケースもみられた。このほか、高血圧・糖尿病等を抱える 50 代の利用者もあった。困難者の平均年齢が上がっていくと、そういった状況も増えていくことが予想される。

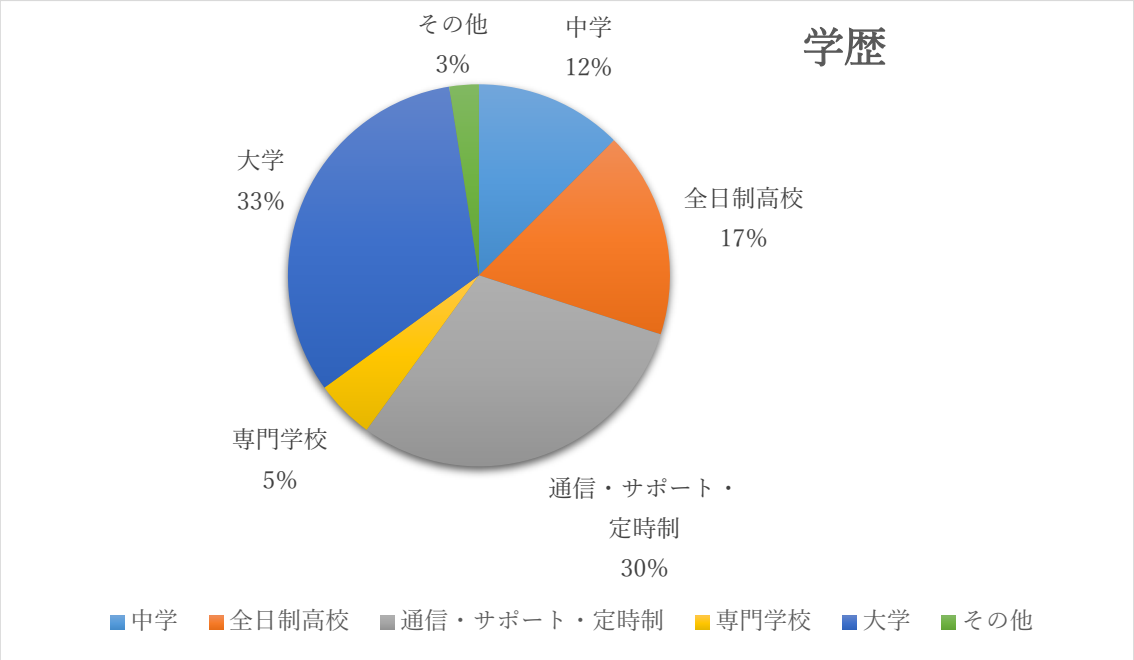
★家族構成



利用者の 75.0%と、大部分が両親健在であった一方、母のみ（17.5%）父のみ（7.5%）等、ひとり親家庭も 25.0%を占めた。

一方で複数回答のなかには、事実上の場合も含めて、両親がいない（7.5%）といった回答もある。利用者の年齢が高くなり、親も高齢化していくと（いわゆる 8050 問題等）、家族共倒れといった危険な状況が目前に迫る場合も増えていくことが予想され、そのためにも早急な支援が必要である。

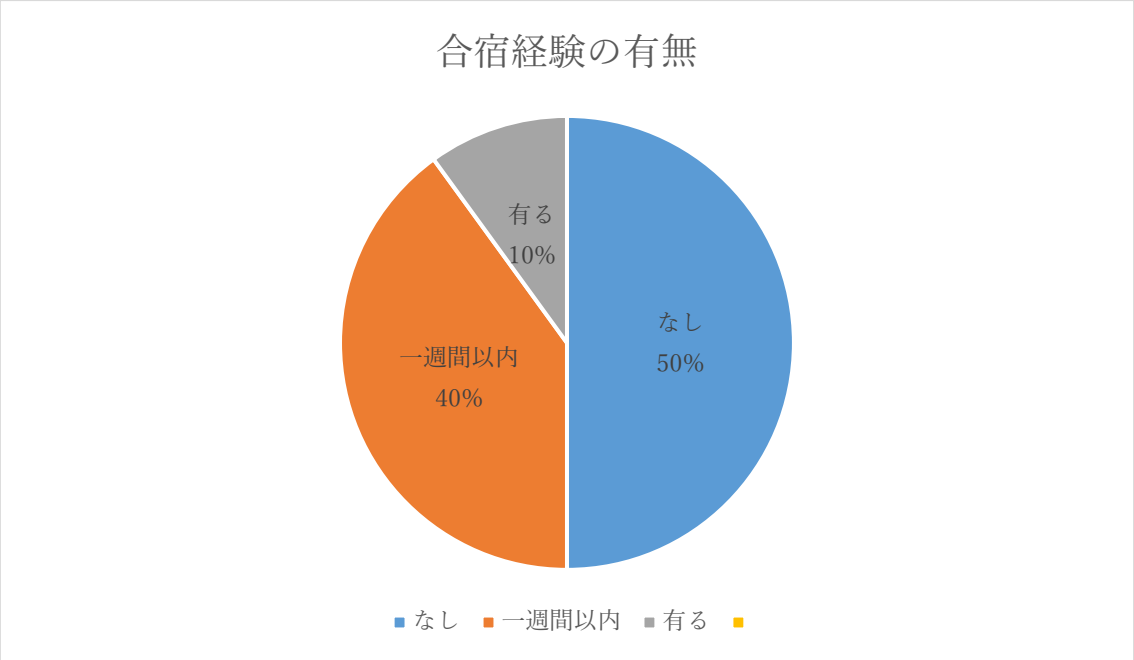
★学歴



学歴では、中学卒（12.5%）、通信制高校・サポート校在学（30%）が高い割合になっている。これらには、小・中学での不登校経験者も多く含まれると推測され、高校卒以上の学歴がない故に仕事が得にくく、結果的に生活困窮になっていることも考えられる。

一方、大学進学が（32.5%）となっているが、大学を中退したと答える層も 3 割強を占めるなど、少ないとはいえない。なお、大学院生は今回の調査対象には含まれなかった。

★合宿生活体験



回答者のうち、合宿生活の経験は一切なし（50%）の割合が高かった。1 週間以内は、修学旅行など含むとアンケートには記したが、そういった学校行事への参加も経験しなかったと思われる。一方で、なんらかの合宿経験が有る（10%）利用者もいた。

合宿支援の効果検証

以下、合宿支援の効果を検証するために、豊富な支援経験を持ち、他団体の状況にも一定の理解を有する事業スタッフが、合宿参加前と参加後の個々の利用者の状態を、５段階でのレベル化することを試みた。この点数評価尺度を用いて合宿支援の効果を多角的に検証していく。

５段階評価のうち、一般同年代水準に比べて、レベル１は「劣る」、レベル３は「ほぼ同等」、レベル５は「高い」により評価している。合宿前に比べて合宿後にレベルがプラスに転じている場合ほど、合宿生活の効果は大きいと考えられる。

状態レベル	
レベル１	・意思がない、意識がない、人よりだいぶ劣る
レベル２	・意思は多少見せる、意識が多少ある、持ちつつある、人より多少劣る
レベル３	・標準レベル、一般的な人と同じレベル（同い年の人と比べ）
レベル４	・意思多少高い、意識が多少高め、人より多少優れている
レベル5	・意思が高い、意識が高い、人より優れている

★生活習慣

	合宿前		合宿後		平均の差	t値
	平均値	分散	平均値	分散		
・体力	2.10	0.554	3.08	0.840	0.98	8.03
・食事	2.55	0.715	3.18	1.174	0.63	4.55
・清潔感　（髪や爪やニオイ等）	2.70	0.677	3.23	0.692	0.53	3.66
・季節感等の有無　　（服装など）	2.80	0.728	3.23	0.692	0.43	3.30
・清掃や片付けが出来る	2.70	0.626	3.20	0.882	0.50	3.29
・時間を守る	2.60	0.810	3.28	0.820	0.68	4.07
・生活リズムの状態（昼夜逆転など）	2.33	0.687	3.33	0.687	1.00	5.95

合宿支援による生活習慣の改善として、体力（2.10～3.08 へ＋0.98)、生活リズム（2.33～3.33 へ＋1)、などが、約１ポイント程度の向上が見られた。また時間を守る（2.60～3.28 へ＋0.68）等も改善度合いが高かった。合宿支援の主要な目的として、生活リズムの改善を目指している団体がほとんどであるが、その効果は短期間でも一定程度実現していると評価できる。食事（2.55～3.18 へ＋0.63）等にも、栄養状態の改善に加えて、生活リズムの改善という要素も含まれていると考えられる。

各団体が提供する講義や作業、そして何らかの訓練プログラムを受けることで、脳や体を動かし、しっかりと食事を摂り、適度の疲労感を感じ、ぐっすりと夜眠れるようになる。このような合宿生活を続けるうちに、自然と睡眠時間も適正な時間になり、早く起きることが出来る（時間を守る）ようになっていくのである。

各項目とも合宿前は平均が３を下回り、同年代の標準レベルを下回るという見立てであった。ところが合宿後には、かわってすべてが３を超えており、短期間であっても生活習慣の改善面では、明確に効果が表れている。

そこで、合宿支援前後での平均値の違いが、統計的に意味のある差であるかを確認するため、対応のあるｔ検定をすべての項目について行った[3]。その結果、いずれの項目についてもｔ値は２を大きく上回っており、５パーセント水準で統計的に有意であるのみならず、１パーセント水準でも有意であった。サンプルサイズは必ずしも大きくないものの、平均に一定の違いがあり、かつ分散が比較的小さいためにデータの信用性が高いことが、その結果につながっている。

ここからは、生活リズムの改善や体力の増強のみならず、合宿支援が多くの生活習慣の改善につながっていることが明らかであるといえる。

[3] 統計的検定とその解釈にあたっては、東京大学社会科学研究所・玄田有史教授の協力を得た。以下の検定についても同様。

★コミュニケーション能力

	合宿前		合宿後		平均の差	t値
	平均値	分散	平均値	分散		
・集団に対する苦手意識	2.15	0.951	2.83	0.917	0.68	8.12
・話の整合性	2.78	0.846	3.10	0.759	0.33	2.68
・聞かれたことに対して適切な受け答えや返答	2.73	0.871	3.18	0.866	0.45	4.20
・リーダーシップ	1.73	0.922	2.10	1.477	0.38	4.04
・声の大きさ	2.35	1.156	2.73	1.076	0.38	3.55
・相手を見てのコミュニケーション（目を合わせて話が出来るか？）	2.38	0.907	2.98	1.204	0.60	5.35

集団に対する苦手意識の克服（2.15～2.83 へ＋0.68）や、相手を見てのコミュニケーション（2.38～2.98 へ＋0.60）など、入所当初には苦手意識が見られるものの、合宿体験を行うことで、かなりの改善が見られている。集団に対する苦手意識や相手の目を見てのコミュニケーションは、合宿後の平均は 3 に満たないが、それでも標準には大きく近づいている。一方、話の整合性、適切な受け答えなど、合宿後には 3 を上回り、同年代標準に達している項目もあった。

それぞれの支援先で様々なプログラムに参加することのみならず、日常生活（食事・清掃）自体が普通にグループワーク化していくことで、他者との共同作業が多くなることが、合宿支援の特徴である。たまの頻度で行う相談（オンラインによる場合等含む）だけでは向上しない効果が、合宿支援では実現しているといえる。

反面、話の整合性は元々数値が高く（平均値 3 に近い）(2.78～3.18 へ＋0.33)、伸びは比較的小さかった。リーダーシップ（1.73～2.1 へ＋0.38）も、合宿支援を行っても数値的による改善は、相対的に小さくなっている。

統計的検定からは、コミュニケーション能力についても、すべての項目において、統計的に有意な結果となっており、合宿支援は苦手の意識の克服のみならず、多くの面でコミュニケーションの改善につながっている。

★職業に関する意識・社会常識

	合宿前		合宿後		平均の差	t値
	平均値	分散	平均値	分散		
・仕事への見方や意識、偏見	2.35	0.438	3.00	0.769	0.65	4.93
・働く事に関してのイメージ	2.25	0.603	3.08	0.840	0.83	5.97
・決断力(自分で物事を決める能力)	1.95	0.715	2.50	1.385	0.55	4.44
・気遣い	2.40	0.862	2.90	1.015	0.50	4.41
・当番等取り決め事への積極性	2.63	0.651	3.23	0.948	0.60	4.68
・ルール・規則の遵守	2.80	0.728	3.38	0.856	0.58	3.60

仕事への見方や意識・偏見（2.35～3.0 へ＋0.65)、働く事に関してのイメージ（2.25～3.08 へ＋8.3）は、それぞれ大きく改善している。共同生活型自立支援機構に加盟している団体の中には、サポステ事業の受託団体や旧若者自立塾の委託実施団体も多く、それ以外の団体でも「自立＝メンタル面と経済的な自立＋社会と繋がること」と考えている団体は多いことを反映していると思われれる。仕事に就くことは、いうまでもなく主要な出口の部分に当たるので、個々の団体およびスタッフ一人ひとりが、高い意識を持って就職につながる支援に取り組んでいることの成果であろう。

なお、団体の活動によっては、合宿生活を続けながら、アルバイトなどのかたちで一般就労している利用者もいる。そういった利用者が、就業前の参加者にとっては、目標となる有効なモデルケースになっており、就労にむけたスタッフ・利用者共に、グループ・ダイナミックスが良い意味で機能している面もある。

社会常識については、全体的に同じ程度の伸びであった。決断力（1.95～2.5 へ＋.55)、気遣い（2.40～2.90 へ＋0.50）等は、入所当初は低いものの、合宿を経験するなかで徐々に伸びている。物事を決めるのに時間がかかる利用者が少なくないが、共同生活のなかで決断し行動する力が確実についてくるのだろう。ただし同年代標準には未だ至らない。

また非行傾向や反社会的行動を取る利用者にとって、そういった行動を取らないように自粛する抑止力も、合宿支援の中で育つ面がある。ひきこもりだった利用者は、当初合宿生活の中で気疲れ的な部分を見せる事もあるが、それを乗り越えることで成長していく。過剰な気遣いを見せる利用者も、適切な気遣いが出来るようになる。ただ、変化が見られない利用者も一定程度存在し、特に発達障害や精神疾患の利用者等は身に付きにくい部分もある。

当番等取り決め事への積極性（2.63～3.23 へ＋0.6)、ルール・規則の遵守（2.8～3.38 へ＋0.58）等は元々数値が高く、気質的に決められた事や規則の遵守等の意識はかなりある。全体的に合宿支援利用者の多くについて、「生真面目な（すぎる）人間像」が垣間見られる。

職業意識や社会常識についても、すべての項目で統計的に有意な平均の差が合宿前後で生じている。

★自己肯定観・辛抱強さ

	合宿前		合宿後		平均の差	t値
	平均値	分散	平均値	分散		
・自己否定的感情の強弱（本人の意識の中で）	2.10	0.451	2.75	0.654	0.65	6.20
・自分を否定されるのが怖い。（他人の評価）	2.03	0.589	2.55	0.818	0.53	5.18
・失敗のイメージしか浮かばない。（マイナス的感情）	2.10	0.656	2.60	0.862	0.50	4.93
・困難な場面に遭遇したらすぐ諦める。	2.08	0.687	2.83	1.020	0.75	5.27

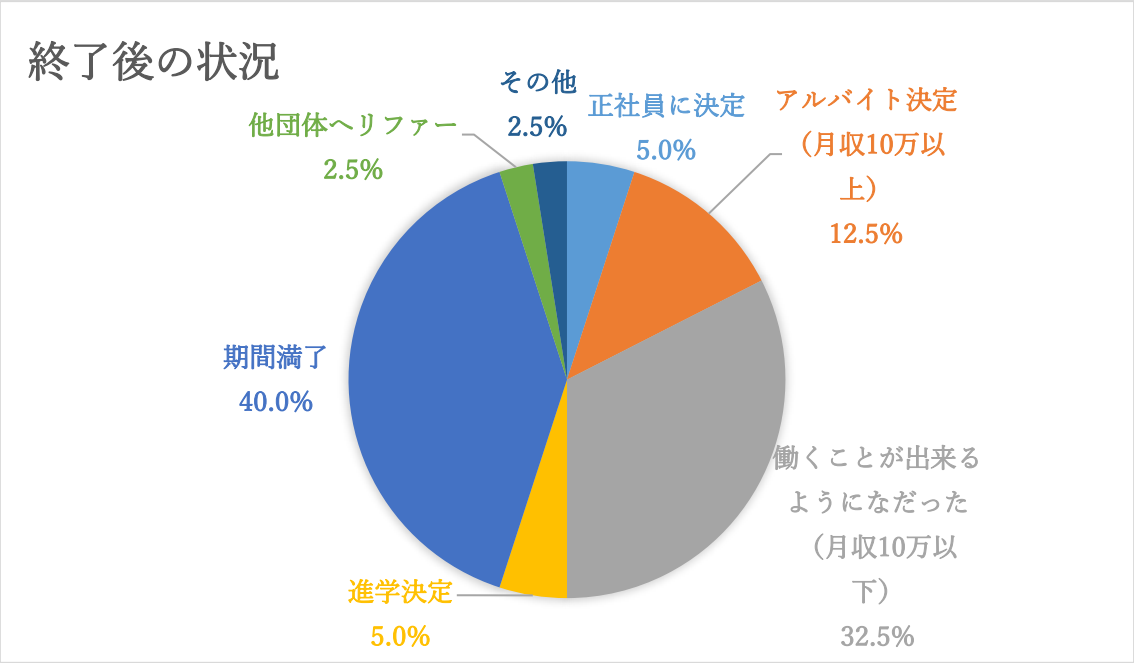
自己肯定感は、全体的に入所当初は低い数値で自信の無さが見られる。しかし、合宿支援を受ける事で少しずつ自信を取り戻し、自己肯定感の再獲得がみられていることが、数値の改善には表れている。ひきこもり状態の中では、他人の評価を気にしすぎて動けない等があり、それも合宿支援を通じて改善を見せていく、ただし、それでも標準値である 3 段階までは到達しておらず、自己肯定感の改善にはさらに時間を要することも示唆される結果となった。

辛抱強さについて、困難な場面に遭遇したらすぐ諦める（2.08%～2.83%+0.75）項目の変化の変化が大きかった。その理由として、合宿生活の経験自体が今までの生活（合宿経験なし 50%一週間以内 40%）に比べて、我慢強くなる生活態度が自然と求められることがあるのだろう。支援自体他プログラム自体も、参加者に適度に辛抱強さを求められるように工夫されていることも多く、それが全体的な改善へとつながっている。

自己肯定感や辛抱強さについても、すべての項目で統計的に有意な（意味のある）平均値の変化が合宿前後で生じていることが確認できる。

支援終了時の状態

★終了後の状況



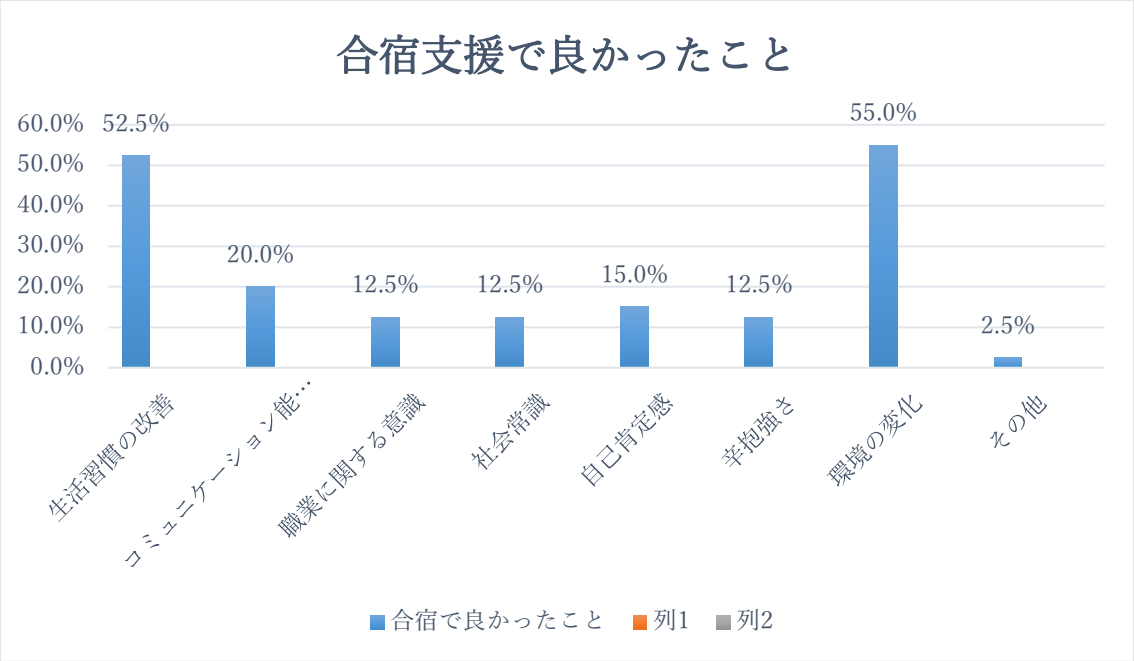
① 正社員に決定 （5%）
② アルバイト決定（月収 10 万以上） （12.5%）
③ 働く事が出来るようになった（月収 10 万以下） （32.5%）
④ 進学決定 （5%）

終了後の状況として、進路が決まったのが、上記の①から④の合計で 55%を占めている。団体によって進学、復学等が多くある所と、そうでない所があった。なんらかのかたちで就職した利用者（就労継続 A 含む）は 50%に達するなど、全体の半数を占めた。

期間満了（40%）も多かったが、主に予算と最長 6 か月の期間という制限があったためと考えられる。今回は逆に期間が決まっていたためか、自主的な退所（いわゆる「脱走」）や親の強引な引き取り等は、みられなかった。このことは、公的資金の活用と適度な期間を設定して合宿支援を行うことで、意思疎通の困難による退所は起こりにくくなることも示唆している。特に生活困窮者については、家に逃げてもどうにもならない状況がそうさせていた面もあったかもしれない。

なお、規則違反やリファーによる退所等、団体によっては、利用者と適性とのミスマッチなども実際にはあるため、この点については、広く情報を共有しながら状況を改善していきたいと考えている。

★合宿支援で良かったこと



＊複数回答有りの為

	主	含む	計
生活習慣の改善	(30%)	(22.5%)	(52.5)
コミュニケーション能力の改善	(10%)	(10%)	(20)
職業に関する意識	(5%)	(7.5%)	(12.5)
社会常識	(2.5%)	(10%)	(12.5)
自己肯定観	(10%)	(5%)	(15)
辛抱強さ	(0%)	(12.5%)	(12.5)
環境の変化	(42.5%)	(12.5%)	(55)

合宿で良かったこととして、生活習慣の改善および環境の変化を挙げた人々が圧倒的に多く、主な場合と主ではないが含んでいる場合をすべて加えると、回答者の 5 割を超えている。自分や家族だけでは改善できなかった生活習慣が、合宿による環境の変化を通じて、多くにとって生活リズム等の改善につながっていることが読み取れる。その他では、コミュケーション能力の改善なども比較的多くなっている。

検証のまとめ

本報告では、共同生活型自立支援機構に所属する団体が実施する共同生活型支援（合宿支援）が、様々な困難を抱えながら合宿支援に参加した人々にもたらす効果を、利用者の状況に関するデータを用いて検証した。支援経験の豊富な事業スタッフによる状況判断に基づく客観的な評価は、他から得ることのできない貴重な情報ソースである。そこからは、環境変化による生活習慣の改善など、合宿型支援に固有のプラス効果の存在が明らかになった。

合宿型支援の目的は、なにより自立（就労）と社会参加（社会へとつながること）である。その為には、生活リズムを改善し、社会生活が送れるよう、時間や約束を順守することが不可欠になる。支援団体が実施するプログラムに参加しながら、まずは体力が向上していく点は、多くの団体で共通している。合宿生活の中で、簡易なグループワーク（主に食事準備や清掃等）を通じてコミュニケーション能力も向上していく。年代を超えた交流機会ができたり、今までの生活に比べて辛抱強くなるなど、社会に生きる術を少しずつ身に付けていく。それらを通じて生活習慣が改善するなかで、自立へと着実に進んでいくのである。

無論、ここでの調査報告は、最長 6 か月という利用者の期間限定の効果の検証であることや、効果検証のためのサンプルサイズが 40 名程度にとどまることなどに、一定の留意が必要であることはいうまでもない。今後も機構では参加事業団体の協力を得ながら、効果の頑健性などを検証すべく、データの蓄積を進めていく予定である。

現在、ひきこもり状態にある人々が 100 万を超えるとも言われ、その多くが将来的により深刻な生活困窮状態に陥ることが懸念されている。また今回のコロナ禍により、不測な事態や緊急の事態が生じると、非正規雇用の人々のほど、仕事を失うリスクやその結果としての貧富の格差が顕著になることも、あらためて明らかになった。不登校、大学中退、仕事の挫折などをきかっけにひきこもり状態に陥り、そこから生活困窮に移行するケースも少なくない。それらの人々を支える仕組みとしては、定期的な通所による相談だけでは選択肢が余りに少なく、効果も限定的である。環境を変えて心機一転頑張りたいと願い、社会参加までの訓練やリハビリを必要とする人々への支援として、公的資金の投入した共同生活型支援（合宿支援）が有効な方策であることを、今回の検証結果は示唆している。

困難を抱える人々が、再出発の道を歩み出すためにも、共に生活をしながら考え、共に社会に戻れる仕組みを作り、共に社会参加につながる選択肢を、具体的に示していくことが求められている。SDGs の目標である「貧困をなくそう」「飢餓をゼロに」「すべての人に健康と福祉を」を実現し、あらゆる人々の社会参加が可能となるためにも、公的支援による一定期間の合宿支援は、有効かつ必要不可欠な方策である。その理解が社会に広がるためにも、本検証を一つの参考資料としていただければ幸いである。