PRESS RELEASE（2022/11/28）

ひきこもり度を簡単に評価できる自記式質問票を新たに開発

-直近 1 ヶ月間の傾向を把握、早期発見・支援へ期待-

ポイント

① 「社会的ひきこもり」はコロナ禍における外出自粛やオンライン授業・在宅ワークの普及により、爆発的な増加が懸念され、ひきこもりの予防は喫緊の課題。

② 直近 1 ヶ月間のひきこもり度を自分自身で評価できる自記式質問票 HQ-25M の開発に成功。

③ HQ-25M が職場や学校などで広く活用されることで、ひきこもりのリスクが高い人を早期発見できるようになり、早期支援に繋げることで病的なひきこもりの予防実現に期待。

概要

「社会的ひきこもり（以下、ひきこもり）」は社会参画せずに 6 ヶ月以上自宅にとどまり続ける状態であり、ひきこもり状況にある人（以下、ひきこもり者）は国内 110 万人を越えると推定されています。コロナ禍になり、外出自粛やオンライン授業・在宅ワークの普及により、従来ひきこもりと縁のなかった人々でも病的なひきこもりに陥りやすい状況下にあり、ひきこもりの予防および支援法・治療法の確立は国家的急務です。九州大学病院では世界初のひきこもり研究外来を立ち上げており、ひきこもりの生物・心理・社会的理解に基づく支援法開発を進めています。その一環として、2018 年には 6 ヶ月間のひきこもり傾向を評価できる 25 項目からなる自記式質問票「Hikikomori Questionaire-25；以下 HQ-25)」を日米共同開発しました。HQ-25 はすでに 6 カ国語以上の言語に翻訳され、世界中で活用されつつあります。

今回、日本学術振興会（JSPS)・日本医療研究開発機構（AMED)等の支援により、九州大学大学院医学研究院の加藤隆弘准教授・日本大学文理学部心理学科の坂本真士教授・オレゴン健康科学大学のアラン・テオ准教授らの国際共同研究チームは、ひきこもりリスクの早期発見によるひきこもり予防システム構築のために、直近 1 ヶ月間のひきこもり傾向を簡便に把握できる自記式質問票（1 ヶ月版ひきこもり度評価尺度 One Month version of Hikikomori Questionaire-25；以下 HQ-25M）の開発に成功しました。

2022 年 3 月、未就労の日本人成人男性 762 名を対象として HQ-25M をオンライン調査として実施したところ、ひきこもり傾向が高いほど HQ-25M のスコアが有意に高いことを確認し、HQ-25M の予備的妥当性を確認しました。今後、女性を含む様々な人々に実施することで、信頼性・妥当性のさらなる検証を行うとともに、国外への普及も進めてゆきます。

ひきこもりは、2022 年に米国精神医学会が発行した国際的な精神疾患診断マニュアル DSM-5TR において「hikikomori」として新たに掲載され、日本発の社会現象として世界中でその存在が注目されています。世界中で hikikomori 者の急増が懸念されるコロナ禍・ポストコロナの時代、今回の自記式質問票 HQ-25M が職場や学校などで広く活用されることで、ひきこもりリスクの高い方々の早期発見が実現し、病的なひきこもりに至ることを予防するための重要なツールとなることが期待されます。

本成果は、2022 年 11 月 30 日（水）午前 0 時（日本時間）に、日本精神神経学会が発行する国際学術誌「Psychiatry and Clinical Neurosciences」に掲載されました。

【研究の背景と経緯】

「社会的ひきこもり（以下、ひきこもり)」は社会参画せずに 6 ヶ月以上自宅にとどまり続ける状態であり、ひきこもり状況にある人（以下、ひきこもり者）は国内 110 万人を越えると推定されています。コロナ禍になり、外出自粛やオンライン授業・在宅ワークの普及により、従来ひきこもりと縁のなかった人々でも病的なひきこもりに陥りやすい状況下にあり、ひきこもりの予防および支援法・治療法の確立は国家的急務です。

九州大学病院では世界初のひきこもり研究外来を立ち上げており、ひきこもりの生物・心理・社会的理解に基づく支援法開発を進めています。その一環として、2018 年、6 ヶ月間のひきこもり傾向を評価できる 25 項目の質問からなる「ひきこもり尺度（Hikikomori Questionaire-25；以下 HQ-25)」を日米共同開発しました。HQ-25 は、ひきこもりの重症度を簡便に評価でき、すでに 6 カ国語以上の言語に翻訳され、世界中で活用されつつあります。HQ-25 は、**6 ヶ月間のひきこもり状態**を把握するツールであり、ひきこもりの予防や早期発見のためには、より早い段階でのひきこもりリスクをスピーディーに評価できるツールが求められていました。そこで、本研究では、HQ-25 をベースとして**直近 1 ヶ月の状態を尋ねるスケールとして新たに HQ-25M を開発**し、その妥当性を予備的に検討しました。

【研究の内容と成果】

本研究で新規開発した自記式質問票 HQ-25M は、6 ヶ月版の HQ-25 を改訂したもので、直近 1 ヵ月間のひきこもり的な状況を把握するための質問票です（**資料**)。6 ヶ月版の HQ-25 と同様に、25 項目の質問・3 つの下位尺度（「社会性の欠如」「孤立」「情緒的サポートの欠如」）から成り立っています。

ひきこもりは、女性よりも男性に多く認められます。したがって、今回のパイロット調査では、ひきこもり者を含む未就労の 20 代から 50 代の日本人男性 762 名を対象として 2022 年 3 月にオンライン調査として HQ-25M を実施しました。

参加者を回答に基づいて、以下のように 3 つの群に分けました（表 1)。

・ひきこもり的状況が一切ない人：「非ひきこもり群」
・ひきこもり的な期間が 6 ヶ月未満の人：「ひきこもり予備群」
・ひきこもり的な期間が 6 ヶ月以上の人：「ひきこもり群」

表 1. 参加者のひきこもり期間の度数分布

ひきこもり期間	なし	1 ヶ月未満	1〜3 ヶ月	3〜6 ヶ月	6〜12 ヶ月	12 ヶ月以上
***N*(%)**	162 (21.3%)	22 (2.9%)	12 (1.6%)	14 (1.8%)	38 (5.0%)	514 (67.5%)
分類	非ひきこもり群	ひきこもり予備軍			ひきこもり群	
***N*(%)**	162 (21.3%)	48 (6.3%)			552 (72.4%)	

HQ-25M の合計得点と社会的ひきこもりの期間との間に有意な相関を認めました（表 2：Spearman の

順位相関係数による解析)。また、HQ-25M の 3 因子もひきこもり期間と有意な正の相関を示しました。

表 2. 記述統計量と Cronbach の α、HQ-25M 得点の ω、HQ-25M 得点とひきこもり期間および K10 との相関係数

	記述統計量と Cronbach の α、HQ-25M 得点の ω				HQ-25M 得点とひきこもり期間および K10 との相関係数	
	M	*SD*	α	ω	ひきこもり期間	K10
HQ-25M (総得点)	68.56	19.24	.94	.94	.28**	.37**
社会性の欠如	30.11	9.49	.92	.92	.23**	.36**
孤立	22.68	6.46	.83	.83	.31**	.33**
情緒的サポートの欠如	15.78	6.02	.88	.88	.21**	.27**

HQ-25M の合計得点と 3 つの下位尺度の得点の群間差を検討するために、被験者間の 1 要因分散分析を実施しました。「ひきこもり群」は、「非ひきこもり群」および「ひきこもり予備群」と比較して、すべての得点で有意に高いスコアでした。下位尺度では「孤立」の因子において、「ひきこもり予備群」の方が「非ひきこもり群」と比べて有意な高値を認めました。

今回の調査では、HQ-25M に加えて、過去 1 ヶ月間の心理的苦痛を測る K10 という尺度も同時に実施しました。HQ-25M と K10 の得点の関係を検討したところ、有意な正の相関が認められました（表 2)。

以上のように、ひきこもり者を含む未就労者を対象としたオンライン調査により、1 ヶ月版ひきこもり度評価尺度 HQ-25M は、ひきこもり期間や心理的苦痛の強さと有意な正の相関があり、ひきこもりの早期発見を支援するツールとしての予備的な妥当性の検証に成功しました。

【今後の展開】

本研究は、オンライン調査に基づいており、ひきこもり評価に際しては最新の「病的ひきこもり」の国際診断基準（Kato, Kanba, Teo: World Psychiatry 2020）を用いておらず、未就労の日本人男性に対象が限られているなど、いくつかの限界があります。今後、こうした限界を補い、日本だけでなく、ひきこもり者が報告されている国内外の現場において、女性やより重症のひきこもり者を含めた対象に対して HQ-25M を実施することで、さらなる妥当性の検証を行う予定です。

ひきこもりは、2022 年に米国精神医学会が発行した精神疾患の国際的なマニュアル DSM-5TR において「hikikomori」として新たに掲載され、日本発の社会現象として世界中でその存在が注目されてい

ます。コロナ禍・ポストコロナの時代、世界中で hikikomori 者の急増が懸念され、今回の自記式質問票 HQ-25M が職場や学校などで広く活用されることで、ひきこもりリスクの高い方々の早期発見が実現し、病的なひきこもりに至ることを予防するための重要なツールとなることが期待されます。

【参考】

ひきこもり研究ラボ@九州大学（https://www.hikikomori-lab.com/）

九州大学では、2013 年に大学病院内に専門外来を立ち上げ、国内外の医療研究機関やひきこもり支援団体と連携し、ひきこもりの多面的理解に基づく具体的な支援法の開発を進めています。上記 URL のホームページに、今回の HQ-25M はじめ各種ひきこもり評価ツールやご本人・ご家族向けの支援に役立つ情報を掲載していますのでご覧ください。

【謝辞】

本研究は、日本医療研究開発機構(AMED)「脳とこころの研究推進プログラム（精神・神経疾患メカニズム解明プロジェクト)」（AMED：JP21wm0425010）および日本学術振興会・科研費（JP16H06403, JP18H04042, JP19K21591, JP20H01773 and JP22H00494）の助成を受けて実施したものです。

【論文情報】

掲載誌：Psychiatry and Clinical Neurosciences
タイトル：One month version of Hikikomori Questionnaire-25 (HQ-25M): Development and initial validation.
著者名：Takahiro A. Kato, MD, PhD*, Yudai Suzuki, PhD, Kazumasa Horie, MA, Alan R. Teo, MD, MS, Shinji Sakamoto, PhD* (*Corresponding authors: Kato & Sakamoto)
D O I ：10.1111/pcn.13499

【お問合せ先】

＜研究に関すること＞
九州大学大学院医学研究院 精神病態医学
（九州大学病院精神科神経科気分障害ひきこもり外来／ひきこもり研究ラボ@九州大学）
准教授　加藤　隆弘（かとう　たかひろ）
TEL：092-642-5627　FAX：092-642-5644
Mail: kato.takahiro.015@ m.kyushu-u.ac.jp

＜報道に関すること＞
九州大学広報室
TEL：092-802-2130　FAX：092-802-2139
Mail：koho@jimu.kyushu-u.ac.jp

（資料）1ヶ月版ひきこもり度評価尺度 HQ-25M

<u>最近１ヶ月間</u>で、以下の文章はどのくらいあなたにあてはまりますか。
最も適切な番号をひとつ選び、○をつけてください。

		あてはまらない	あまりあてはまらない	どちらでもない	少しあてはまる	あてはまる
1	人と距離をとる。	0	1	2	3	4
2	一日中ほとんど自宅で過ごす。	0	1	2	3	4
3	大切な事柄について話し合える人が本当に誰もいない。	0	1	2	3	4
4	知らない人に会うのが大好きだ。	0	1	2	3	4
5	自分の部屋に閉じこもる。	0	1	2	3	4
6	人がうっとうしい。	0	1	2	3	4
7	自分の生活において、自分を理解してくれようとする人たちがいる。	0	1	2	3	4
8	人と一緒にいるのは居心地が悪い。	0	1	2	3	4
9	一日中ほとんど一人で過ごす。	0	1	2	3	4
10	何人かの人に個人的な考えを打ち明けることができる。	0	1	2	3	4
11	人から見られるのが嫌だ。	0	1	2	3	4
12	人と直接会うことはほとんどない。	0	1	2	3	4
13	集団に入るのは苦手だ。	0	1	2	3	4
14	大切な問題について話し合える人があまりいない。	0	1	2	3	4
15	人との交流は楽しい。	0	1	2	3	4
16	社会のルールや価値観に沿って生きていない。	0	1	2	3	4
17	自分の人生にとって大切な人は本当に誰もいない。	0	1	2	3	4
18	人と話すことを避ける。	0	1	2	3	4
19	人と連絡をとることはあまりない（話す、書く等）。	0	1	2	3	4
20	誰かと一緒にいるよりも、一人でいる方がずっと好きだ。	0	1	2	3	4
21	自分の抱える問題に関して安心して相談できる人がいる。	0	1	2	3	4
22	一人で時間を過ごすことはめったにない。	0	1	2	3	4
23	人づきあいは楽しくない。	0	1	2	3	4
24	人と交流することはほとんどない。	0	1	2	3	4
25	一人でいるよりも、誰かと一緒にいる方がずっと好きだ。	0	1	2	3	4

【ひきこもり尺度 HQ-25M（1month）の集計】

項目４・項目７・項目１０・項目１５・項目２１・項目２２・項目２５を逆転項目として、項目１～２５の合計を算出。

（逆転項目の計算法） ０➡４点、１➡３点、２➡２点のまま、３➡１点、４➡０点に変換