

# 社会的排除の予防的視点からみたキャリア教育の在り方 —社会的ひきこもりのキャリア支援に関する課題を例に—

久保 浩 明\*

## 要旨

我が国では経済のグローバル化や雇用形態の流動化などを背景に、キャリア教育の重要性がますます高まっている。他方で、キャリア選択を含む社会参加から退却し、社会的ひきこもり（ひきこもり）状態になる者のキャリア支援も重要性を増している。本稿では、我が国における現在のキャリア教育について概観し、ひきこもりの予防および支援にキャリア教育が果たす役割と課題、および研究の展望について論じた。キャリア教育は様々なキャリアコースを描けるように教育的介入を行うことで、キャリア危機に陥った者を社会的包摂へ導くことができる点で有用であると考えられる。ひきこもり現象は社会的排除の文脈から理解することが重要であり、ひきこもり者の置かれた状況や経験などの外的要因を理解することで、ひきこもり状況に至った要因の再評価が可能となり、ひきこもり者のキャリア支援に有用な視点が得られることが期待される。

キーワード：キャリア教育、社会的ひきこもり（ひきこもり）、社会的排除、社会的包摂、スティグマ

## 1. はじめに

我が国は経済のグローバル化や非正規雇用の増加をはじめとする雇用形態の流動化など、キャリアをめぐる社会の急速な変化に直面している。それに伴い、若年者のキャリア支援がますます重要になっている。教育場面においては、キャリア教育として学生に対するキャリア支援が導入されており、2011年には大学設置基準の中で大学生を対象にキャリア教育を導入することが義務づけられたことから、大学においてもキャリア支援が拡充されるようになった。他方で、キャリア選択やキャリア発達から抜け落ち、社会参加から退却してひきこもる者に対するキャリア支援が求められている。

本稿では、現在のキャリア教育について概観し、社会的ひきこもり（以下、ひきこもり）のキャリアにおける課題について述べる。そのうえで、キャリア教育をひきこもり状態にある者（以下、ひきこもり者）の

キャリア支援にどのように位置づけることができるかについて考察し、今後の研究の課題と展望について論じる。本稿ではひきこもり者のキャリア支援について多様な先行研究を概観するために、システマティックレビューといった先行研究の収集に適格基準を設定する方法を採らず、探索的なレビューを実施する手法を採用した。

## 2. 我が国のキャリア教育の概要

我が国で実践されているキャリア教育は、米国より導入されている。米国では1900年代前後に、職業選択の自由化という社会変化を受けて、都市部において若年者の失業が社会問題となった。そこで、Parsonsが職業指導（vocational guidance）を導入したが、このころの職業指導は若年者の特性（適性）に基づいて合理的に職業を紹介する「マッチング」機能が重視されていた（Parsons, 1909）。1970年代には、産業構造の変化に

\*非常勤相談員：九州大学大学院医学研究院精神病態医学 学術研究員  
九州大学大学院人間環境学府 人間共生システム専攻 臨床心理学指導・研究コース 博士後期課程

伴い、中年期の職業生活の立て直し（キャリア危機）が米国において社会問題となり、ライフステージの観点からキャリア支援が展開されることとなった。こうした社会背景から、ライフステージの生涯発達に関する職業的発達理論が提唱され、Superによって拡充・発展していった（Super, 1980）。Superが提唱した職業的発達理論（life-span, life-space approach）は、職業的発達段階という生涯にわたるキャリア発達の視点に加えて、職業人だけでなく家庭人や市民や余暇人といった様々な役割を重ね合わせた一人の人間としての包括的な発達理論として結実していった（Super & Sverko, 1995）。

米国におけるキャリア教育は、社会変化を背景に展開・発展してきた。我が国におけるキャリア教育は、戦前から1990年代半ばまでは、学生を職業や進学先にマッチングさせることを重視するいわゆる「出口指導」が中心であったとされる（辰巳, 2018）。しかしながら、1990年代後半の急激な社会変化に伴い、学校現場が生き方指導ではなく出口指導に偏りすぎてきたことが指摘されており（国立教育政策研究所, 2002）、様々なキャリア教育に関する取り組みが提示されてきた。例えば、1996年には「生きる力」を育む教育の重要性が提唱され（文部科学省, 1996）、その後2011年に中央教育審議会の答申「今後の学校におけるキャリア教育・職業教育の在り方について」においてキャリアについて整理が行われた（中央教育審議会, 2011）。そこでは、キャリアについて「人が、生涯の中で様々な役割を果たす過程で、自らの役割の価値や自分と役割との関係を見だしていく連なりや積み重ね（中央教育審議会, 2011）」と説明されており、これはキャリアを職業に限定せず、一人の人間の様々な側面が生涯にわたって発達するという上述のSuperのキャリア観を反映している。2018年の中央教育審議会答申では、国内外で提言されてきたこれからの人材に必要なとされる資質や能力を普遍的なコンピテンシーとしながらも、一人一人がエージェンシー（自ら主体的に行動して、責任をもって社会変革を実現していく力）を中核とする能力についても述べられている（中央教育審議会, 2018）。こうした教育政策は非常に多義的で、一致したキャリア教育像の形成に至っていないという指摘はあるものの（村上, 2016）、「一人一人の社会的・職業的自立に向け、必要な基盤となる能力や態度を育てることを通して、キャリア発達（社会の中で自分の役割を果たしながら、自分らしい生き方を実現していく過程）を促す教育（中央教育審議会, 2011）」とキャリア教育が定義

されるように、若年者の自己実現につながる能力や態度の涵養が目指されているといえる。

具体的なキャリア教育・キャリア支援としては、学校現場を対象としたキャリア教育の実践が報告されており、社会人との対話を通して職業観・勤労観について考えさせるワークショップを実施した宮入（2013）や、仲間による対話と支え合い（ピア・サポート）の要素を取り入れたキャリア教育プログラムを実践した寺本（2019）といった取り組みがある。また、企業におけるキャリア支援という観点でも、個と組織の両者にとって望ましいキャリア支援の在り方として、キャリア・カウンセリングを組織に応用したオーガニゼーション・カウンセリングの事例が報告されている（岡田, 2008）。

### 3. ひきこもり者のキャリアに関する課題

我が国において様々なキャリア教育政策が実施されるに至った背景として、前節で述べたような社会構造の変化があるが、若年者のフリーター等の雇用の問題に加えて、ニートやひきこもりの問題への注目も要因として挙げられている（松永, 2017）。ひきこもりは「様々な要因の結果として、社会的参加（義務教育を含む就学、非常勤職を含む就労、家庭外での交遊など）を回避し、原則的には6ヵ月以上にわたって概ね家庭にとどまり続けている状態（他者と交わらない形での外出をしてもよい）を指す現象概念である（厚生労働省, 2010）」と定義される。つまりひきこもりとは、通勤・通学などの社会参加を6ヵ月以上回避している状態（状況）を指す。ここで、現象概念と説明されていることは重要である。ひきこもりは多種多様な背景と状態像を有することが指摘されており、近藤・岩崎・小林・宮沢（2007）の調査では、来談等により本人を診断することができたケースにおいて、ひきこもり者のおよそ3割がうつ病や統合失調症といった精神障害、およそ3割が発達障害、およそ3割がパーソナリティ障害として分類されており、精神的状態ひとつをみても多様な背景があることがわかる。この多様な背景がひきこもり支援を困難にしており、ひきこもり支援においては支援の方針を定めるためのアセスメントの重要性が強調されている（厚生労働省, 2010）。

Koyama et al. (2010)によれば、我が国における15歳から49歳までのひきこもり者は人口の1.2%と見積もられており、人数にして23万人がひきこもり状態であると推計されている。その後、内閣府の調査によって15歳から39歳のひきこもり者が54.1万人（内閣府、

2016)、さらに40歳から65歳までのいわゆる中高年のひきこもり者が61.3万人と推計されている(内閣府, 2019)。これらの疫学調査はいずれもひきこもり者が少なくとも数十万人というオーダーで存在することを示しており、ひきこもりは深刻な社会的問題となっている。特に、中高年となったひきこもり者が高齢の親と同居しながらひきこもり状態が継続している、いわゆる「8050問題」は、長期化・高齢化するひきこもり問題の深刻な実態を象徴する言葉であるといえる。ひきこもり者はそもそも社会参加が乏しく、ひきこもり者自身を対象としたキャリアに関する意識等の実態調査は少ないが、安保(2011)はWeb調査を用いて、収入を伴う仕事をしていない15歳以上35歳未満を若年無業者と定義し、彼らを対象にキャリアレディネスといった心理的諸特性を検討した。それによれば、対象とした若年無業者の76.0%が準ひきこもり(自分の趣味に関する用事の時だけ外出する)を含むひきこもり状態にあったことを見出し、ニートとひきこもりの関連性の高さを指摘している(安保, 2011)。また、同調査は就労に消極的な群では高等教育の修了者の比率が低く、キャリア教育を小中学校といった早期の段階で重点的に実施することの重要性を述べている(安保, 2011)。内閣府の調査においても、ひきこもり状態になったきっかけとして、「不登校」「受験の失敗」「職場になじめなかった」「就職活動の失敗」といった要因が挙げられている(内閣府, 2016)。これらの調査からは、キャリア教育がひきこもり状態に対して予防的に働くことが期待されるが、長らくひきこもりは深刻な社会問題となっている。そこには、ひきこもりという現象が社会的排除(social exclusion)というプロセスの結果として生じ、長期にわたってひきこもり状態が継続することで、再び社会参加に向かうことが困難になることと関連することが考えられる。

村澤(2013)は若者自立支援施設を利用するひきこもり経験者18名を対象に面接調査を実施し、「いじめられ体験」「不登校経験」「就労や就職活動の失敗」「一人親家庭のリスク」といった要因によりひきこもり状態に至るプロセスを示している。こうした要因は直接的なひきこもり状況の要因となるだけでなく、「透明な排除」として、その経験を有する者の人生に深層的な部分で影響を及ぼすことを指摘している(村澤, 2013)。たとえば退職をした者が、次の仕事を探す際に以前よりも条件の低い職場を転々としたり、次の仕事に就きづらくキャリアに空白が生じたりすることで、ますます就労が難しくなり、ついには就労を諦めることがこ

の「透明な排除」の一例である。「透明」と形容される理由として、こうした就労形態があたかも本人の選択の結果として生じ、本人の意思によって社会参加を諦めてひきこもることを選択するようにみえることや、こうした事態が一見社会参加を継続しているようにみえながらも、長期的にみて見えない力によって徐々に社会参加から排除されるようなプロセスをたどることと関連する(村澤, 2013)。また、キャリア教育研究においては、キャリアにおける危機としてキャリア未決定(career indecision)について研究が蓄積されており、条件を整えばキャリアについての意思決定が可能になる者(undecided type)と、本人の不安の高さや低い自尊心といった心理的諸特性によって慢性的な未決定にある者(indecisive type)とに類型化される(Bacanli, 2006; Guay, Ratelle, Senecal, Larose, & Deschenes, 2006)。ひきこもり者は後者に親和性が高いと考えられ、ひきこもりは社会参加からひきこもっていくプロセスにおいて村澤(2013)が指摘するような様々な排除を受けてしまう可能性が高く、またひきこもりという状態像そのものにも援助から遠ざかる性質があると考えられる(林・竹島・羽藤・牛島, 2017)。たとえば、ひきこもり支援において、ひきこもり者が自発的に支援機関につながることは極めて少なく、ひきこもり者自身が最初に来談する割合は6.6%に留まり、72.2%のケースで家族や親戚が最初に来談するという調査結果がある(伊藤他, 2003)。また、近藤他(2010)が全国5か所の精神保健福祉センターを対象に実施した調査によれば、ひきこもりの開始から実際の支援が開始されるまでに平均して4.4年を要しており、さらには13.0%のケースで支援開始まで10年以上を要していたとされる。このように、ひとたびひきこもり状態になった場合に、早期に支援を得ながら再び社会参加に向かうことには困難さが伴う。ゆえに、社会的排除の視点からひきこもり者を理解するとともに、教育機関や就労支援機関等を含む幅広い教育的介入や、社会的排除を防止する支援が望まれる(林他, 2017; 山田, 2017)。

#### 4. 社会的排除を防止するキャリア教育の位置づけ

ここまで、社会的排除の視点からひきこもり者のキャリア決定に関する課題について述べ、またひきこもりそのものに支援から遠ざかる(排除につながっていく)性質があることに触れた。ひきこもり者を対象とした支援施策としては、2009年度より厚生労働省による「ひきこもり対策推進事業」、2010年度より内閣府に

よる「子ども・若者育成支援推進法」に基づく事業、また2015年度には「生活困窮者自立支援法」に基づく自立相談支援事業が実施されている(境, 2017; 山根, 2018)。このように、ひきこもり者を支援する制度は拡充しているが、ひきこもり者のもつ性質に配慮した支援も重要である。新目・田澤・相川(2014)はニートおよびひきこもり状態にある無業者を対象に、eラーニングと体験ワークショップから構成される就労支援プログラムを実施している。自宅から出ることの難しいひきこもり者にとって、自宅にしながら自身のペースで進めることができるWeb上での実施形態は有用であると考えられる。こうしたWebを用いたキャリア教育は大学生を対象としても実践されている(樋口・杉浦・星野・橋本, 2014)。

ひきこもり者の背景が多様であり、また支援に向かうことが困難であることを踏まえると、ひきこもり者を対象としたキャリア教育は多様な教育的介入を組み合わせることが重要であり、またひきこもりの予防という点からは、「多数の」人々が「普通に」歩むキャリアコースから排除され、ひきこもってしまう者を包摂する視点(社会的包摂; social inclusion)が求められる。この視点からは、従来の「出口指導」のように、学校を出て就労に向かうことのみを第一義的とする場合、ひとたびそのコースから外れてしまえば再び包摂されることは困難になると考えられる。ましてや、近年のキャリアをめぐる急速な社会的変化を踏まえると、様々なキャリアコースを描くことができるようにキャリア教育を活用する必要がある。下村(2008)によれば、我が国でも参照されているSuperの職業的発達理論は、白人ホワイトカラー男性を中心に構成されているのではないかと、という批判があり、近年のキャリア発達理論が社会的弱者を含む「周辺的な層」に対して拡大され、そうした対象をどのように社会に包摂するかに関心が向けられるようになったとされる。また、一般的な学校から社会への移行パターンから外れた場合に、具体的にどうすれば自らの生活を作り上げていくことができるように支援できるかに関するキャリア教育の重要性を指摘している(下村, 2008)。谷(2016)は先延ばし行動によって卒業というキャリア上の危機にある大学生を対象に、アクセプタンス&コミットメントセラピーを用いて、不快な感情や考えを回避しようとする体験の回避を取り扱った事例を報告している。下村(2008)が指摘するように、キャリア上の危機に陥った者や、そのリスクを有する者に対する具体的な支援に関する知見が蓄積されることが求められる。

キャリア上の危機のひとつとしてひきこもりに関して述べてきたが、ひきこもり者におけるメンタルヘルスの問題(林他, 2017; 近藤他, 2007)および、若年者における無業状態におけるメンタルヘルスの問題(安保, 2011; 山田, 2017)は、これらの状況の要因にも結果にもなると考えられ、社会的排除にも関わる看過できない課題である。しかしながら、メンタルヘルスの問題については偏見や差別的態度、すなわちスティグマ(stigma)がある。メンタルヘルスの問題を抱える者本人がもつスティグマはセルフスティグマと呼ばれ、自尊感情の低さや恥とも関連づけられている(Link, Struening, Neese-Todd, Asmussen, & Phelan, 2001)。セルフスティグマが高い場合に、秘密にすることで社会適応が阻害され、メンタルヘルスの問題を治療することが困難になる(下津, 2007)。キャリア上の危機を防止する点からも、メンタルヘルスの問題が生じたときにどのように適切な支援を求めるかを教育場面で取り扱うとともに、スティグマの低減を目指すことが求められる。米国や英国、オーストラリアにおいて、学生を対象としたメンタルヘルスに関する心理教育的プログラムの取り組みが進められており、効果評価研究も実施されている(Aakre, Lucksted, & Browning-McNee, 2016; Hart, Cropper, Morgan, Kelly, & Jorm, 2019; Hayes, et al., 2019)。これらのプログラムはメンタルヘルスに関する知識を学生が身につけることで、自身がメンタルヘルスの不調を抱えた場合は適切な援助を求める(help-seeking)ように促すとともに、周囲の友人等が不調になった場合は援助を行う(peer support)ことを目的としている。適切な知識を身につけることで、メンタルヘルスの問題に対するスティグマの低減、すなわちアンチスティグマの役割を担うプログラムでもある。我が国においても、学生のうちにこうした知識を身につけ、偏見や恥といったスティグマを感じることなく自身や周囲が適切に支援を求める文化を構築することが重要であると考えられる。このことは長期的にメンタルヘルスの問題をはじめとする社会的排除を防止することになると考えられ、キャリア教育においてもメンタルヘルスに関する知識や、スティグマを低減する教育的介入を実施することが求められる。

## 5. 社会的ひきこもりのキャリア支援に関する今後の課題と展望

前節ではキャリア上の危機に陥った者や、そのリスクを有する者に対する具体的な支援に関する知見を蓄

積する重要性を述べた。我が国で実施されるひきこもり支援に関して、厚生労働省の刊行した『ひきこもりの評価・支援に関するガイドライン』に示されるひきこもり支援はエキスパートコンセンサスとしてのエビデンスレベルに留まっており、支援に関する知見およびよくデザインされた研究実践の蓄積を通じて、エビデンスレベルを向上させることが求められている（厚生労働省, 2010）。しかし、本稿において取り上げたキャリア教育および支援に関するいくつかの研究が、対象、研究デザイン（介入法および／または評価法）、アウトカムといった点で標準化されておらず、ひきこもり者のキャリア教育について一般的な結論を導くことが困難な状況にある。これは、教育領域ではランダム化比較試験（RCT）によるエビデンスの産出が困難であることが関連すると考えられる（岩崎, 2010）。研究の目的に関しても、不登校の支援に関する研究動向を整理した川上（2019）は、不登校は心の問題だけでなくキャリア形成等の進路の問題でもあるにもかかわらず、不登校支援に関する研究は治療的アプローチやコミュニケーションスキルを扱うといった心理的側面を対象としたものが多く、キャリア発達や進路形成等の観点から捉えた研究はかなり少ないことを指摘している。ひきこもりやニートなど、社会から取りこぼされた（marginalized）若年者の心理的特徴に関する調査では、これらの若年者は人生に対する希望や目的が見いだされづらいことや（Norasakkunkit & Uchida, 2014）、自己決定への不安（渡部・松井・高塚, 2010）が報告されており、こうした調査研究から、ひきこもり者においてもキャリア支援に関する研究を蓄積することが求められる。

ひきこもり者のキャリア支援に関する研究実施上の課題として、次の二点が挙げられる。第一に、ひきこもり者の支援に関して効果評価を行う場合は、一時点での評価ではなく、長期的な追跡調査が必要であると考えられる。ひきこもり経験者を対象として、キャリア獲得を後方視的に検討した研究はみられるが（たとえば花嶋, 2011）、現在ひきこもりの状態にある者の予後について検討した研究はこれまでに実施されていない。後方視的研究ではインタビュー等におけるリコールバイアスの影響が考えられること、またキャリア形成は年単位のタイムスパンで変化しうる発達課題でもありとされることから、長期的な評価は不可欠であろう。また、すでに述べたとおり状態像であるひきこもりは多様な背景を有することから（近藤他, 2007）、ひきこもり支援を一様に実施するのではなく、どのよ

うな対象にどういった支援を実施すべきかを検討する必要がある。この観点からは、川上（2019）が報告したような、支援の目的を心理的側面やキャリア発達に限定する研究デザインも有用であると考えられるが、これらは背反するものではなく、短期的には心理的支援を行いながらも、長期的にはキャリア形成へと方向付けるような、両者を接続する研究の視点が求められると考えられる。具体的な研究の方向性を示す一例として、前節で述べたスティグマの低減を目的とした教育的介入に関して、短期的にはスティグマを低減することによる精神科受診率の増加と、メンタルヘルスの改善を効果指標としながらも、長期的にはスティグマの低減によって多様な価値観の受け入れが可能となり、キャリア選択の幅が広がるような支援や介入法の開発が考えられる。

これらの研究実施上の要請に加えて、本稿で論じた社会的排除を防止するキャリア教育を実施するには、ひきこもり者本人のみならず、ひきこもり者がこれまでに置かれた社会的状況を踏まえる必要があると考えられる。ひきこもり者において、人生に対する希望や目的が見いだされづらいことや（Norasakkunkit & Uchida, 2014）、自己決定への不安（渡部・松井・高塚, 2010）が報告されたことはすでに述べた。これらのひきこもり者の心理的特徴を検討する調査研究の蓄積はひきこもり者の理解には不可欠と思われるが、他方でひきこもりにつながる個人的要因が強調されすぎる可能性を考慮する必要があると考えられる。社会的排除の視点からは、ひきこもり者は自身の選択の結果としてひきこもったと考えるよりも、むしろ周囲の環境や経験といった外的要因によってひきこもり状況に至らざるを得なかった、との視点からひきこもり現象を再評価することが可能になるだろう。もちろん、ひきこもり者自身の有する心理的特徴によってひきこもり状況が生じ、増強することも考えられるが、外的要因の視点を常に考慮に入れながらひきこもり事例を理解することで、ひきこもり者や周囲の関係者に対して全人的な支援につながることを期待される。

## 6. おわりに

様々な要因の結果として社会参加からひきこもることを予防する観点のキャリア教育の可能性について論じた。今後ますます社会が流動化し、様々な雇用形態や社会参加の在り方が生じるものと思われる。本稿でも、ひきこもりをキャリア選択やキャリア発達から抜け落ちた、などと論じているが、こうした視点も「一

般的なキャリア発達を前提にしていると考えられる。むしろ、ライフコースの中でメンタルヘルスの不調を抱えたり、ひきこもったりすることも織り込みながら、その人なりの社会参加やキャリアの在り方を描いていくことこそ、ますます多様性の高まる社会に見合った視点であろう。しかしながら、キャリアを自ら描いていくことには困難さが伴い、学生一人一人が自らのキャリアを描けるような教育的支援こそ、キャリア教育に本来求められるものと考えられる。

## 文献

1. Aakre, J. M., Lucksted, A., & Browning-McNee, L. A. (2016). Evaluation of Youth Mental Health First Aid USA: A program to assist young people in psychological distress. *Psychological Services, 13*, 121-126.
2. 安保 英勇 (2011). 若年無業者の心理的諸特性—就業への意欲とキャリアレディネス・精神健康—東北大学大学院教育学研究科研究年報, *60*, 317-330.
3. 新目 真紀・田澤 実・相川 良子 (2014). ニート・引きこもり状態にある無業者へのアクティブラーニング支援の有効性に関する考察 情報処理学会研究報告, *2014-IS-128*, 1-6.
4. Bacanlı, F. (2006). Personality characteristics as predictors of personal indecisiveness. *Journal of Career Development, 32*, 320-332.
5. 中央教育審議会 (2011). 今後の学校におけるキャリア教育・職業教育の在り方について (答申) Retrieved from [http://www.mext.go.jp/b\\_menu/shingi/chukyo/chukyo0/toushin/1301877.htm](http://www.mext.go.jp/b_menu/shingi/chukyo/chukyo0/toushin/1301877.htm) (2019年11月26日)
6. 中央教育審議会 (2018). 2040年に向けた高等教育のグランドデザイン (答申) (中教審第211号) Retrieved from [http://www.mext.go.jp/b\\_menu/shingi/chukyo/chukyo0/toushin/1411360.htm](http://www.mext.go.jp/b_menu/shingi/chukyo/chukyo0/toushin/1411360.htm) (2019年11月26日)
7. Guay, F., Ratelle, C. F., Senecal, C., Larose, S., & Deschenes, A. (2006). Distinguishing developmental from chronic career indecision: Self-efficacy, autonomy, and social support. *Journal of Career Assessment, 14*, 235-251.
8. 花嶋 裕久 (2011). ひきこもりの若者の居場所と就労に関する研究—居場所から社会に出るまでのプロセス— 心理臨床学研究, *29*, 610-621.
9. Hart, L. M., Cropper, P., Morgan, A. J., Kelly, C. M., & Jorm, A. F. (2019). Teen Mental Health First Aid as a school-based intervention for improving peer support of adolescents at risk of suicide: Outcomes from a cluster randomised crossover trial. *Australian & New Zealand Journal of Psychiatry, doi: 10.1177/0004867419885450*.
10. 林 直樹・竹島 正・羽藤 邦利・牛島 定信 (2017). ひきこもりの研究とその対策の現状—個人・家族・社会の視点から— 臨床精神医学, *46*, 471-481.
11. Hayes, D., Moore, A., Stapley, E., Humphrey, N., Mansfield, R., & Santos, J. (2019). School-based intervention study examining approaches for well-being and mental health literacy of pupils in Year 9 in England: study protocol for a multischool, parallel group cluster randomised controlled trial (AWARE). *BMJ Open, 9*, e029044. doi: 10.1136/bmjopen-2019-029044.
12. 樋口 倫子・杉浦 雄策・星野 伸明・橋本 佐由理 (2014). 大学生のレジリエンス促進のためのWeb-Based Psychoeducationプログラム *Journal of Health Counseling, 2014*, 41-49.
13. 伊藤 順一郎・吉田 光爾・小林 清香・野口 博文・堀内 健太郎・田村 理奈・金井 麻子 (2003). 「社会的ひきこもり」に関する相談・援助状況実態調査報告 10代・20代を中心とした「ひきこもり」をめぐる地域精神保健活動のガイドライン, 114-140.
14. 岩崎 久美子 (2010). 教育におけるエビデンスに基づく政策—新たな展開と課題— 日本評価研究, *10*, 17-29.
15. 川上 知子 (2019). 中学校段階における不登校経験者のその後の進路選択に関する考察 愛知淑徳大学論集心理学部篇, *9*, 7-14.
16. 国立教育政策研究所 (2002). 児童生徒の職業観・勤労観を育む教育の推進について Retrieved from <https://www.nier.go.jp/shido/centerhp/sinro/1hobun.pdf> (2019年11月26日)
17. 近藤 直司・岩崎 弘子・小林 真理子・宮沢 久江 (2007). 青年期ひきこもりケースの精神医学的背景について 精神神経学雑誌, *109*, 834-843.
18. 近藤 直司・清田 吉和・北端 裕司・黒田 安計・黒澤 美枝・境 泉洋・宮田 量治 (2010). 思春期ひきこもりにおける精神医学的障害の実態把握に関する研究 厚生労働科学研究費補助金 こころの健康科学研究事業 思春期のひきこもりをもたらし精神科疾患の実態把握と精神医学的治療・援助システムの構築に関する研究 平成21年度 総括・分担研究報告書, 67-86.

19. 厚生労働省 (2010). ひきこもりの評価・支援に関するガイドライン
20. Koyama, A., Miyake, Y., Kawakami, N., Tsuchiya, M., Tachimori, H., & Takeshima, T.; World Mental Health Japan Survey Group, 2002-2006. (2010). Lifetime prevalence, psychiatric comorbidity and demographic correlates of "hikikomori" in a community population in Japan. *Psychiatry Research*, 176, 69-74.
21. Link, B. G., Struening, E. L., Neese-Todd, S., Asmussen, S., & Phelan, J. C. (2001). Stigma as a barrier to recovery: The consequences of stigma for the self-esteem of people with mental illnesses. *Psychiatric Services*, 52, 1621-1626.
22. 松永 繁 (2017). 日本におけるキャリア教育と課題—キャリア教育の先行研究からの検討— 敬心・研究ジャーナル, 1, 27-36.
23. 宮入 小夜子 (2013). 社会人との対話が学生の職業観・勤労観の形成に与える影響—キャリア教育に関する準実験による実践的研究— 日本橋学館大学紀要, 12, 17-31.
24. 文部科学省 (1996). 文部省 審議会答申等 (21世紀を展望した我が国の教育の在り方について (第一次答申))  
Retrieved from [http://www.mext.go.jp/b\\_menu/shingi/old\\_chukyo/old\\_chukyo\\_index/toushin/1309579.htm](http://www.mext.go.jp/b_menu/shingi/old_chukyo/old_chukyo_index/toushin/1309579.htm) (2019年11月26日)
25. 村上 純一 (2016). キャリア教育政策をめぐるイシュー・ネットワークの変遷 教育学研究, 83, 181-193.
26. 村澤 和多里 (2013). 「ひきこもり」における透明な排除のプロセス 札幌学院大学人文学会紀要, 94, 81-101.
27. 内閣府 (2016). 若者の生活に関する調査報告書  
Retrieved from <https://www8.cao.go.jp/youth/kenkyu/hikikomori/h27/pdf-index.html> (2019年11月26日)
28. 内閣府 (2019). 生活状況に関する調査 (平成30年度)  
Retrieved from <https://www8.cao.go.jp/youth/kenkyu/life/h30/pdf-index.html> (2019年11月26日)
29. Norasakkunkit, V., & Uchida, Y. (2014). To conform or to maintain self-consistency? Hikikomori risk in Japan and the deviation from seeking harmony. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 33, 918-935.
30. 岡田 昌毅 (2008). 組織的キャリア形成支援とキャリア・カウンセリング—オーガニゼーションナル・カウンセリングという概念を踏まえて— 産業ストレス研究, 15, 119-125.
31. Parsons, F. (1909). *Choosing a vocation*. Houghton Mifflin.
32. 境 泉洋 (編著) (2017). 地域におけるひきこもり支援ガイドブック—長期高齢化による生活困窮を防ぐ— 金剛出版.
33. 下村 英雄 (2008). 最近のキャリア発達理論の動向からみた「決める」について キャリア教育研究, 26, 31-44.
34. 下津 咲絵 (2007). 精神疾患患者のセルフステイグマが精神疾患の治療や経過に与える影響 総合病院精神医学, 19, 353-357.
35. Super, D. E. (1980). A life-span, life-space approach to career development. *Journal of Vocational Behavior*, 16, 282-298.
36. Super, D. E., & Sverko, B. (1995). *Life roles, values, and careers*. San Francisco, CA: Jossey-Bass.
37. 谷 晋二 (2016). 先延ばし行動を持つ大学生にアクセプタンス&コミットメントセラピーの心理教育を実施した症例報告 行動療法研究, 42, 147-158.
38. 辰巳 哲子 (2018). 進路指導からキャリア教育への「移行」はどのようにおこなわれたか—活動内容・組織体制に着目して— *Works Review*, 13, 1-10.
39. 寺本 妙子 (2019). 大学生のキャリア発達を促す心理教育プログラムの実践と評価—グループワークを活用した試み— 開智国際大学紀要, 18, 5-17.
40. 山田 愛子 (2017). 若年者における失業が精神的健康に与える影響—系統的レビューによる検討— こころの健康, 32, 69-78.
41. 山根 俊恵 (2018). ひきこもり支援の現状と課題—「ひきこもり相談支援充実事業」の取り組みを通して— ケアマネジメント学, 16, 25-35.
42. 渡部 麻美・松井 豊・高塚 雄介 (2010). ひきこもりおよびひきこもり親和性を規定する要因の検討 心理学研究, 81, 478-484.