

©NPO法人CNSネットワーク協議会
本資料の無断転載・無断使用はご遠慮ください。

2025年度日本郵便年賀寄付金助成事業

「ひきこもり家族支援のためのVRを用いたコミュニケーショントレーニング事業」

事業評価レポート

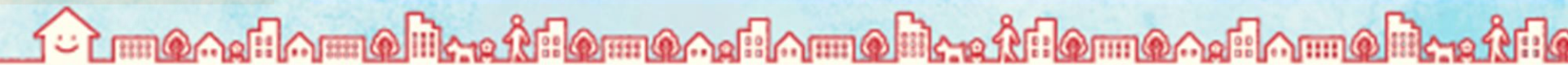




INDEX

©NPO法人CNSネットワーク協議会

- ◆ 事業概要
- ◆ プログラムについて
- ◆ 計画時からの主な変更点
- ◆ 事業成果
- ◆ 総合的な評価
- ◆ 今後の展望
- ◆ Appendix 関連する取り組み





事業概要 背景



©NPO法人CNSネットワーク協議会

- 令和4年度の内閣府調査報告によると、ひきこもりは全国推計で146万人に及ぶ。当事者だけでなく、回復を支える家族を対象に含めた多角的な支援が必要。
- 家族から当事者への適切な関りや家族関係の改善が推奨されるが、多くの家庭においてコミュニケーションは悪循環に陥っており、家族が「どう関わればよいか分からない」状況に置かれやすい現状がある。
- 臨場感があり、安全安心が保たれた状況で練習を積むため、バーチャルリアリティ（VR）を用いたプログラムを実施する。
- VRプログラムは専門的知見をもとに作成されたが、いまだ導入事例は少なく、本事業は全国的に先駆的な試みとなる。





事業概要 目的



©NPO法人CNSネットワーク協議会

ひきこもり状態にある当事者への直接的な変化を短期的に求めるのではなく、家族のコミュニケーション力や支援に向き合う力を高めることを通じて、当事者の回復を間接的に支える。

- 家族が当事者の気持ちや状況を、具体的に理解する機会を提供する。
- 家族自身の心理的負担を軽減する。
- 将来的な医療・相談機関との支援継続に向けた準備を整える。
- 安全が確保された環境の中で、実践的な関わり方を学ぶ機会を設ける。
- 家族支援におけるVR活用の可能性を検討する。





事業概要 構成



©NPO法人CNSネットワーク協議会

- 対象：ひきこもり状態にある本人の家族
- 実施方法：少人数制・継続型プログラム。
 - 定員 8 家族 → 実参加 3 家族
 - 2025年6月27日より、3週間ごとの金曜日。各回90分。
- プログラム内容：ひきこもり家族支援VRプログラム
 - 構成：VR体験（状況体験、工夫発見、実践練習）、振り返り、共有
- 場所：渋谷区地域共生サポートセンター〈結・しぶや〉
 - <https://www.shibuyashakyo.or.jp/chk/yui-shibuya.html>





事業概要 評価の方法



©NPO法人CNSネットワーク協議会

- プログラム参加者へのアンケート調査
 - 3つの形式：初回参加時用、各回参加時用、最終回参加時用
- アンケート項目（理解度・有用性等）
 - 当事者・家族の状態など（初回・最終回）
 - 参加を通じての目標（初回）、主観的達成度（最終回）
 - 関わりに対する家族の自信・行動など
 - プログラムのVR体験について（参加2度目～最終回前まで）
 - 自由記述による感想・気づき
- 実施状況を踏まえた総合的評価





事業概要 具体的成果目標



©NPO法人CNSネットワーク協議会

- ① ひきこもり当事者に対する家族のコミュニケーションスキルの向上
 - ② 家族関係の改善
 - ③ 当事者のひきこもり状態に対する間接的な回復支援
 - ④ 家族の不安感・心配など精神的健康度の改善
 - ⑤ VRを用いた支援プログラムの普及・認知度の向上
- 目標基準①～④：参加者のうち半数以上において、全プログラム開始前後でのアンケート各項目での得点向上。また各個人が設定した目標について、主観的達成度を70%以上。
 - 目標基準⑤：アンケートにて理解度や使用感などVR体験についての項目(0-18点満点)で、参加者平均13点以上。





プログラムの特徴

- ① VR映像による疑似体験をヒントとした支援
 - 家庭内コミュニケーションで「よくある場面」を疑似体験
 - 家族・当事者の視点切り替えで、関わり方の違いによる当事者の気持ちを具体的にイメージ
 - 状況体験（家族視点）→工夫発見（当事者視点）→実践練習（当事者視点、家族視点）
 - 言葉だけでは捉えにくい感覚への理解を促進
 - 実践的だが「失敗しても大丈夫」な安心感のもと練習が可能
 - テーマごとにセリフ台本を作成し、映像に合わせて声に出して練習





プログラムの特徴

- ② 対話・振り返りを重視した構成
 - それぞれの視点を体験後に感想、これまでのエピソードや工夫を共有。
 - 他の参加者やスタッフなど異なる視点に触れる機会をもつ。
 - 安心して話せる場づくりを重視
 - グランドルールの設定、毎回の共有。
 - 前回からの振り返りによって関わりや関係性の変化を確認。
 - テーマ・時期にちなんだアイスブレイクで交流を図る。





使用したVR機材について

FACEDUO (<https://www.faceduo.jp/>)

- 開発元：大塚製薬株式会社 / ジョリーグッド
- 監修：北海道大学 加藤隆弘教授
- 特別な操作を必要とせず、体験に集中できる構成
- 支援現場での導入を想定した設計





計画時からの主な変更点

- 事業開始が4月下旬の見込みとなり、プログラム開始日程を6/6から6/27へと変更。
- 見学者や実習生が参加する回があり、参加者の安心感に配慮しながら進行を調整した。
- 当初は導入説明会にて初回アンケートを実施する計画であったが、参加申込がなく、説明動画を作成し公式HPに掲載した。初回アンケートはプログラム参加開始時に実施した。
- 参加者には事前に動画視聴を依頼し、必要に応じて電話等で個別に連絡を取り、参加につなげた（うち1名は事前にVR体験を実施）。
- フォローアップの欠席者には、郵送により最終アンケートへの回答を依頼した。





事業成果 成果目標①



©NPO法人CNSネットワーク協議会

ひきこもり当事者に対する家族のコミュニケーションスキルの向上

- 部分的に達成。特に関わりの自信については、直線的な高まりではなく、実践を通じて一時的に揺らぎながら再構築されていく過程が確認された。
- 当事者への接し方に対する自信（5項目）では、「当事者の話を聞く」「相談機関の情報提供を行う」については改善があり、他3項目の前後比較では変化なし・減少となった。
- 継続的に参加していた家族（図ではaと表記）においては、特に「当事者の話を聞く」「当事者の様子に合わせて、適切な声掛けをする」についての自信に変化があった。
- 当事者と接する行動（5項目）について、「当事者の話を聞いている」「相談機関の情報提供を行っている」について改善があり、他3項目については変化なし・減少となった。





事業成果 成果目標①



©NPO法人CNSネットワーク協議会

ひきこもり当事者に対する家族のコミュニケーションスキルの向上

C-1. 家族の、ひきこもり状態にある方(以下、当事者)への接し方に対する自信

	改善	変化なし	減少
1. 当事者の日常の様子から、当事者の体調や精神面の状態を評価する自信があるか	0	1	1
2. 当事者の話を聞く自信があるか	1	1	0
3. 当事者の様子に合わせて、適切な声掛けをする自信があるか	0	1	1
4. 当事者に、医療機関やひきこもり相談機関について情報提供を行う自信はあるか	2	0	0
5. 当事者に、専門家のサポートを受けるように勧める自信はあるか	0	2	0

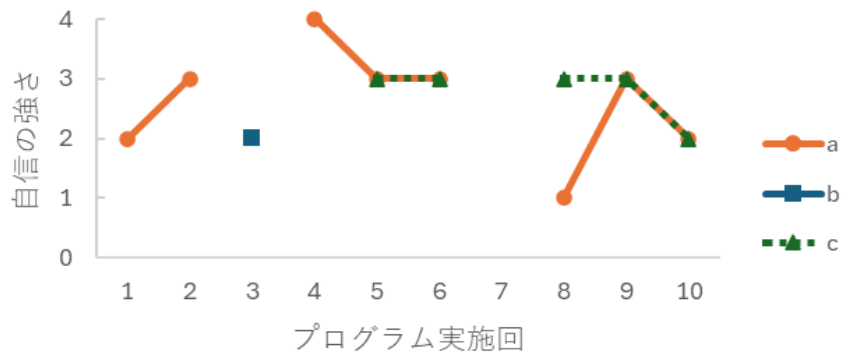
※事前・事後アンケートの両方に回答したのは3名中2名であり、前後比較は2名分で集計。





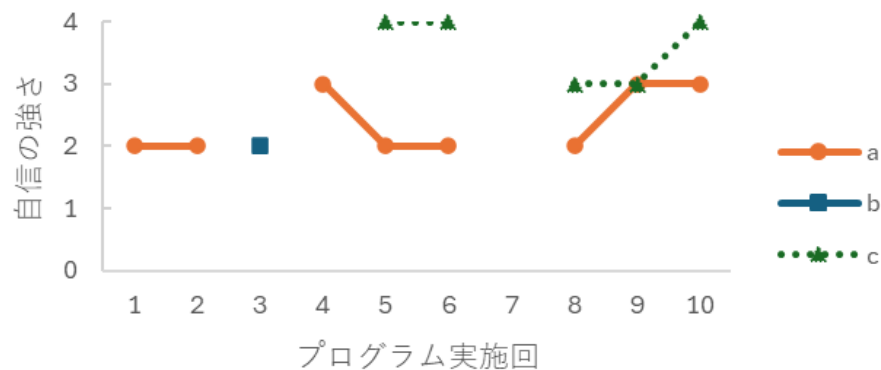
事業成果 成果目標①

1. 当事者の日常の様子から、当事者の体調や精神面の状態を評価する自信があるか

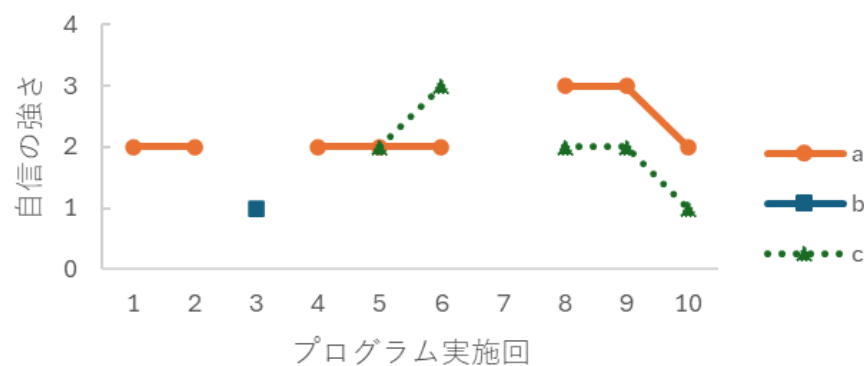


ひきこもり当事者に対する家族のコミュニケーションスキルの向上

2. 当事者の話を聞く自信があるか



3. 当事者の様子に合わせて、適切な声掛けをする





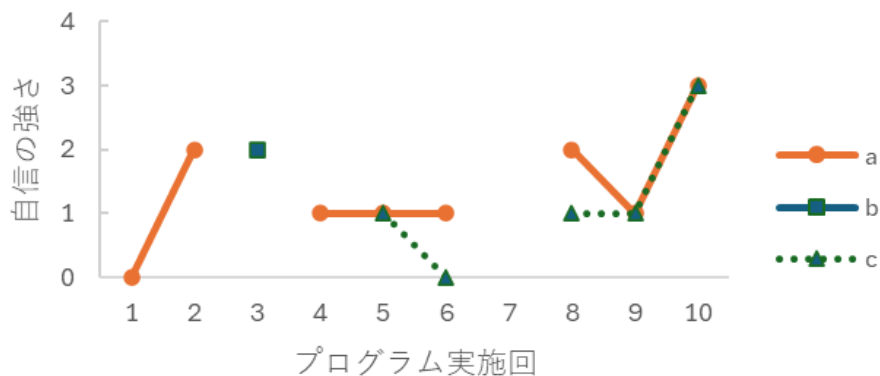
事業成果 成果目標①



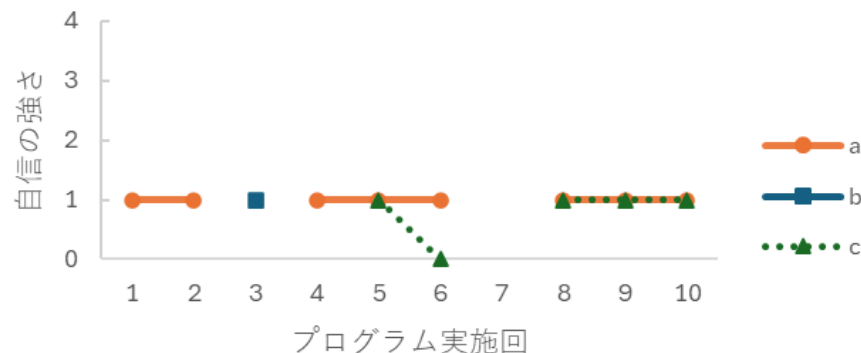
©NPO法人CNSネットワーク協議会

ひきこもり当事者に対する家族のコミュニケーションスキルの向上

4. 当事者に、医療機関やひきこもり相談機関について情報提供を行う自信はあるか



5. 当事者に、専門家のサポートを受けるように勧める自信はあるか





事業成果 成果目標①



©NPO法人CNSネットワーク協議会

ひきこもり当事者に対する家族のコミュニケーションスキルの向上

C-2. 家族が当事者と接する行動について

	改善	変化なし	減少	
1. 当事者の日常の様子から、当事者の体調や精神面の状態を把握しているか	0	2	0	
2. 当事者の話を聞いているか	1	1	0	
3. 当事者の様子に合わせて、声掛けをしているか	0	1	1	
4. 当事者に、医療機関やひきこもり相談機関についての情報提供を行っているか	1	0	0	欠損1
5. 当事者に、専門家のサポートを受けるように勧めているか	0	2	0	

※事前・事後アンケートの両方に回答したのは3名中2名であり、前後比較は2名分で集計。





事業成果 成果目標②



©NPO法人CNSネットワーク協議会

家族関係の改善

- 未達成。明確な得点向上は認められなかった。
 - 前後比較において、家族が思う「家族や周囲の人間関係への支障」では変化なし・増加があった。
 - 当事者と家族が、挨拶や会話など直接的な交流自体には変化はなくとも、「同じ空間で過ごす時間」の減った回答者が1名おり、「平均交流時間」では2名に減少があった。

※事前・事後アンケートの両方に回答したのは3名中2名であり、前後比較は2名分で集計。





事業成果 成果目標②



©NPO法人CNSネットワーク協議会

A-2. この1カ月間の当事者について

家族関係の改善

※事前・事後アンケートの両方に回答したのは3名中2名であり、前後比較は2名分で集計。

	軽減	変化なし	増加
11. 当事者は、家族や周囲の人との関係に支障が出ていると思うか	0	1	1

B. ひきこもり状態にある方(以下、当事者)の現在の状態

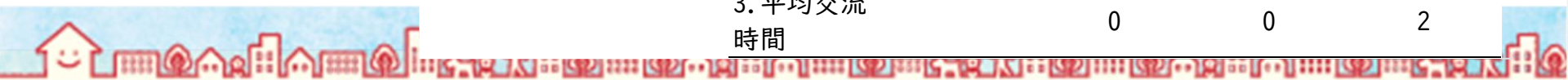
3. 話す・話さないにかかわらず、家族が日常的に当事者と同じ空間で過ごす時間

	増加	変化なし	減少
	0	1	1

4. 家族と当事者の、日常的なあいさつや会話などの直接的な交流

	改善	変化なし	減少
1. あいさつ	0	2	0
2. 会話	0	2	0

	改善	変化なし	減少
3. 平均交流時間	0	0	2





事業成果 成果目標③



©NPO法人CNSネットワーク協議会

当事者のひきこもり状態に対する間接的な回復支援

- 部分的に達成。外出頻度や活動範囲など実際に当事者の行動変化を認められる部分あり。一方で、当事者のつらさ・交友関係への支障をより強く感じる回答あり。
 - 改善：「短時間の外出頻度」増加、「就労・就学状況」「ひきこもりの程度」「当事者が6か月以内に支援機関を利用すると思う」に改善あり。
 - 「当事者はつらさ・苦しさを感じていると思う」に増加あり、「交友関係への支障」は「分からない」から「ある」への移行あり。

※事前・事後アンケートの両方に回答したのは3名中2名であり、前後比較は2名分で集計。





事業成果 成果目標③



©NPO法人CNSネットワーク協議会

当事者のひきこもり状態に対する間接的な回復支援

A-1. ひきこもり状態にある方(以下、当事者)の生活について

	改善	変化なし	低下
1. この1か月間、ゴミ捨てやコンビニに行くといった「短時間の外出」頻度	1	0	1
2. この1か月間、上記以外の、仕事や学校、買い物などを含めた「合計1時間以上の自宅からの外出」頻度	0	2	0
3. 「合計1時間以上の自宅からの外出」が週3日以下の状況の継続期間	改善	変化なし	延長
	0	1	1
5. 現在の当事者の就労や就学の状況について(複数選択)	改善	変化なし	低下
	1	1	0

※事前・事後アンケートの両方に回答したのは3名中2名であり、前後比較は2名分で集計。





事業成果 成果目標③



©NPO法人CNSネットワーク協議会

当事者のひきこもり状態に対する間接的な回復支援

A-2. この1カ月間の当事者について

	軽減	変化なし	増加
8. 当事者はつらさや、苦しさを感じていると思うか	0	1	1
9. 当事者は寂しさや、孤独を感じていると思うか	0	2	0
10. 当事者は、仕事(学業)や就職活動に支障が出ていると思うか	0	2	0
12. 当事者は交友関係に支障が出ていると思うか	0	1	1

※事前・事後アンケートの両方に回答したのは3名中2名であり、前後比較は2名分で集計。





事業成果 成果目標③



©NPO法人CNSネットワーク協議会

当事者のひきこもり状態に対する間接的な回復支援

B. ひきこもり状態にある方(以下、当事者)の現在の状態

1-1. 当事者のひきこもり支援機関・医療機関等利用歴(開始時からの変化)

開始	変化なし	終了
1	0	1

1-2. 当事者が支援機関・医療機関等の利用に関心があると思うか

改善	変化なし	低下
0	2	0

1-3. 当事者が6ヵ月以内に支援・医療機関を利用すると思うか

改善	変化なし	低下
1	1	0

2. 現在の当事者のひきこもりの程度について
(複数回答。外出や行動の範囲など)

改善	変化なし	低下
1	1	0

※事前・事後アンケートの両方に回答したのは3名中2名であり、前後比較は2名分で集計。





事業成果 成果目標④

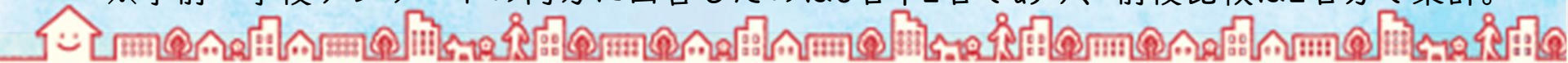


©NPO法人CNSネットワーク協議会

家族の不安感・心配など精神的健康度の改善

- 部分的に達成。自由記述の主観的達成度(後述)では前向きな姿勢が認められる。
 - 家族が当事者の外出状況に関しては、「普通」へ増加していると感じる参加者と、「少ない」とより減少を感じる参加者に分かれた。
 - 家族や周囲の人が、「当事者を心配している程度」については変化がなかったが、家族や周囲の人が「当事者のことで相談に行く」行動としては2名とも増加していた。
 - 家族自身の、日常生活における息抜きやリラックスできる時間について、2名とも時間を作ることができており、1名で増加があった。

※事前・事後アンケートの両方に回答したのは3名中2名であり、前後比較は2名分で集計。





事業成果 成果目標④



©NPO法人CNSネットワーク協議会

家族の不安感・ 心配など精神的 健康度の改善

※事前・事後アンケートの両方に回答したのは3名中2名であり、前後比較は2名分で集計。

A-1. ひきこもり状態にある方(以下、当事者)の生活について

4. 家族が、当事者のこの1カ月間の外出状況をどのように捉えているか

改善	変化なし	低下
1	0	1

A-2. この1カ月間の当事者について

	軽減	変化なし	増加
6. 家族や周囲の人は、当事者のことを心配しているか	0	2	0
7. 家族や周囲の人は、当事者のことでどこかに相談に行っているか	2	0	0

C-2. 家族が当事者と接する行動について

	改善	変化なし	減少
6. 日常生活の中で、家族自身が息抜きやリラックスできる時間をもっているか	1	1	0





事業成果 成果目標①～④



©NPO法人CNSネットワーク協議会

各個人が設定した目標について、主観的達成度(目標70%以上)：達成

達成度90%

- 理由（要約）：子どもの複雑な心理状況を理解する視点が分かるようになってきた。自身の気持ちも楽になり、定期的にプログラムに参加することが効果的と感じている。
- コメント（抜粋）：VRで映像を通して自然に受け入れられるようになり、参加者と話すことで子どもとの接し方に少しずつ自信がついてきました。子どもが元気になってきていることも実感しています。

達成度85%

- 理由（要約）：医療や相談機関につなぐことを最終目標としていたが、そこまでは達成できなかった。
- コメント（抜粋）：子どもからどう見えているかを具体的に知ることができ、自分の対応は間違っていなかったと自信を持ってました。家族の状況で相談できる人がいない中、プログラムの存在に本当に助けられました。無理せず前を向いて、良い方向につなげていきたいです。



事業成果 成果目標⑤



©NPO法人CNSネットワーク協議会

VRを用いた支援プログラムの普及・認知度の向上

- 達成。理解度や使用感などVR体験についてのアンケート項目では、6項目・18点満点で評価した結果、平均16.8点と高い評価となった。
 - 「理解しやすかった」「容易に習得できた」の項目では、すべての回答で最も高い評価が得られ、導入のしやすさが示された。
 - 「夢中になれた」「人に薦めたい」といった項目も高得点であり、参加者が自発的に関わり、積極的に体験していたことがうかがえた。
 - 体調面については、一部に軽微な疲れを感じたとの回答もあったが、大きな支障は確認されなかった。

※各回アンケート（参加2度目～最終回前まで）について、延べ回答数 9件の結果。





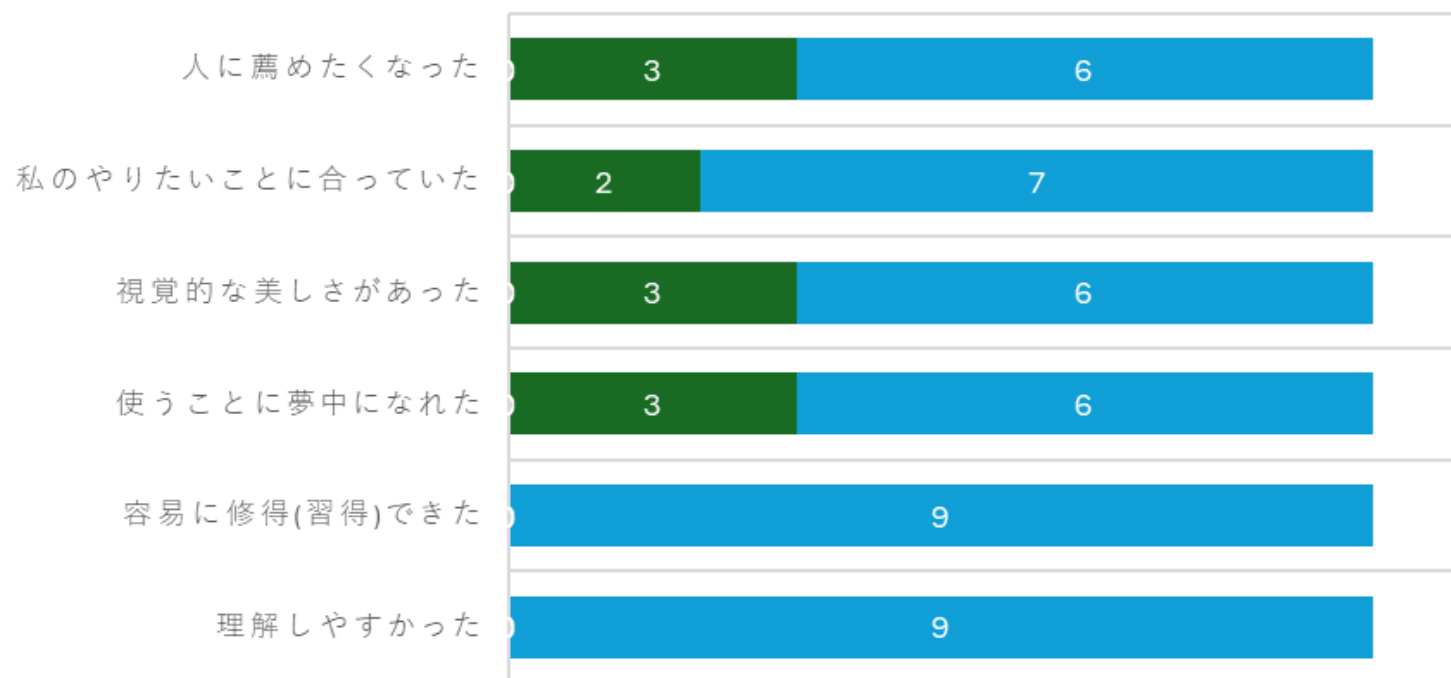
主な事業成果③ VR体験の有用性



©NPO法人CNSネットワーク協議会

プログラムのVR体験について

■ 全く当てはまらない ■ やや当てはまらない ■ やや当てはまる ■ とても当てはまる



※各回アンケート（参加2度目～最終回前まで）について、延べ回答数 9件の結果。





総合的な評価①

- 本事業は、少人数制での実施となったことで、各家庭の状況に応じた丁寧な伴走支援と、経時的な変化の把握が可能となった。
- 一方で、参加者数が限られていることもあり、数値的な変化を明確に捉えることは難しかった。
- しかしながら、自由記述からは参加者が継続的・主体的に参加していた様子や、効果・意義を実感していたことがうかがえ、本事業の実施意義は大きかったと考えられる。
- また、当事者の変化は一様ではないものの、行動範囲の拡大や就学・就労状況の変化が見られるなど、個別の前進が確認された。





総合的な評価②

- 当事者の生活状況に短期間で大きな変化が見られるわけではないものの、家族の理解や関わり方、心理的な余裕といった側面において変化が確認され、「支援の土台づくり」の段階として一定の成果が得られた。
- また、複数の家族が安心して話せる場や、他の家族・スタッフの存在により、状況や気持ちを共有できる環境は、参加者の安心感や効果の実感につながっていると考えられる。VR体験については数値目標を上回り、理解促進の手段として有効に機能したことから、今後の活用可能性が示された。
- ひきこもり支援においては、変化を短期的に求めるものではなく、個々のタイミングで生じる変化を尊重しながら関わっていくことが重要である。





今後の展望① 参加しやすい仕組みづくりひだまり

©NPO法人CNSネットワーク協議会

- 当初は、すべての回に参加できる方を優先して募集していたが、参加のハードルが高いことが課題として見えてきた。
- そのため、「参加できる回のみでの参加も可」とする柔軟な参加形態へと見直した。
- 各回の様子を公式ブログに掲載し、SNSでも継続的に発信した。
- 関連する取り組み（後述）の様に、VRを活用した事例や今回の事業を発信していき、認知や普及の向上を図る。

今後も、家族それぞれの状況や気持ちの揺れに寄り添いながら、無理のない形で継続的に参加できる仕組みを検討していく。





今後の展望② 関係機関との連携強化



©NPO法人CNSネットワーク協議会

- 本事業のプログラムは全て、渋谷区地域共生サポートセンター <結・しぶや> で実施し、公共施設を活用した事業運営を行った。
- 開催情報については、渋谷区社会福祉協議会のSNS（今日の結）にも掲載いただき、地域への周知を図った。
- 別団体（みんなねっと）が運営する精神疾患のある方の家族会のメーリングリストにも案内を掲載いただき、実際に参加につながった事例があった。
- 東京都合同説明相談会では、来場者や他の支援団体にVR体験やプログラムの説明を実施した。

今後は、関連機関との連携をさらに深め、必要とする家族に情報が届く仕組みづくりを進めていく。



ご協力いただいた皆様、
誠にありがとうございました。



東京都
社会参加等応援事業
連携団体

NPO法人CNSネットワーク協議会

ほっといい場所 ひだまり

〒151-0051

東京都渋谷区千駄ヶ谷 4-26-11 代々木TH&Cビル5・6階

TEL：03-5413-6661





Appendix 関連する取り組み



©NPO法人CNSネットワーク協議会

- 2025年11月13日、支援者向け実践事例セミナーにて、事例紹介を実施した。
- 本事業の取り組み内容を共有し、VRの活用場面やプログラムが有効な家族の状態像について意見交換が行われた。
- セミナーを通じて、本事業の取り組みに関心を持つ参加者も見られた。
- 今後は、改善点や参加者の声も取り入れながら、取り組みの発信を継続していく。

