

致理科技大學應用日語系

105 學年度畢業實務專題報告

台灣繭居族現況與台日比較

指導老師：鄧敏君

組員：10222249 游筑靜

10222109 林芳榆

10222110 楊鎮安

10222112 陳宥榛

10222133 謝岱舫

2016 年 11 月

摘要

現代人因為對環境的不適應產生對於外界與未來的恐懼、在父母的溺愛包容下產生留在家裡足不出戶的念頭。「繭居族」對台灣人而言是陌生的詞彙，在日本和香港可是大部分人都熟悉，繭居族的影響小至個人、家庭大至影響到社會。

1990 年代後期日本待在家中不願意出門的年輕人開始被稱之為繭居族（「引きこもり」）。繭居族在日本是長期社會課題，回首歷史背景，繭居族被列為社會問題，始於 1980 年代日本泡沫經濟影響，大量畢業生找不到工作，最後回到家中拒絕出門。在香港，同樣有一群青年族群因為不適應環境最後離開社會。

本組研究旨在探討台灣繭居族目前現狀及潛在因素以及台日比較。收集日台資料並進行問卷調查，討論其狀況是否相似。本論文共有 5 章，第一章為研究動機與研究方法，第二章查詢繭居族的明確定義，區別與繭居族容易混淆的御宅族、尼特族之不同。第三、四章收集台日相關資訊，整理後透過資料討論主要特徵，以此製作問卷調查台灣現況。最後一章針對現況撰寫給於政府與民眾的建議。

關鍵字：繭居族、御宅族、尼特族、青少年失業、拒學

要約

引きこもりとは現代人が社会生活に適応できず、または将来への不安感が原因で長期間にわたり自宅や自室にこもり、社会的な活動に参加しない状態・人のことを指している。「引きこもり」は、台湾ではあまりなじみのある言葉ではないが、日本や香港では「引きこもり」という言葉を知らない人の方が少ないといってもよい。引きこもりは、本人だけでなく、家庭それから社会にも影響を及ぼしている。日本では1990年代後半から自宅に引きこもって外出しない人を「自宅引きこもり」と呼ぶようになった。その時期から、「ひきこもり」が日本の社会問題として取り上げられてきた。これまでの歴史的経緯を振り返ると、1980年からバブル経済の崩壊が大きな原因の一つだと言われている。バブル崩壊のため、数多くの若者が学校を卒業したが、働きたくても働けない状況が長く続いたため自信喪失し、家から出かけられなくなり自宅に引きこもるようになった。最近、香港でも、社会生活に慣れない若い人が引きこもりとなるケースがいくつかあり、大きな社会問題となっている。

本論文は五章からなる。第一章では研究動機、研究目的、研究方法を述べ、第二章では日本の引きこもり族の現況および影響要因に関する先行研究をまとめ、第三章では日本と台湾のデータを対照し、第四章ではアンケート調査を作成し、台湾の引きこもりの状況を集め、分析を行った。第五章では研究結果をまとめ、台湾社会への提言を試みた。

キーワード：引きこもり、オタク、ニート、若年無業者、不登校

目錄

第一章 緒論	3
1.1 研究背景與動機	3
1.2 研究目的	4
1.3 研究方法	5
1.4 定義	5
1.5 「繭居族」與「御宅族」、「尼特族」之差異	6
1-5-1 「御宅族」之定義	6
1-5-2 「尼特族」之定義	6
第二章 文獻探討 繭居族之形成	8
2-1 繭居族的起源	8
2-2 文化社會背景	8
2-3 繭居族的特徵	9
2-4 日本的應對	10
2-4-1 日本政府的經濟應對	11
2-4-2 在日本的繭居族諮商	11
2-5 台灣的應對	12
2-5-1 資訊管道	12
2-5-2 協助管道	13
第三章 繭居族的案例	14
3-1 繭居行為案例	14
案例1：高中一年級、男性	14
案例2：高中二年級、女性	14
案例3：29 歲、單身、男性	15
案例4：24 歲、女性、依賴型人格障礙	16
案例5：30 歲、男性、依賴型人格障礙	16
案例6：23 歲、男性、小腦萎縮症	16
3-2 案例分析	17
3-3 小結	18
第四章 台灣繭居族調查	19

4-1 調查計劃.....	19
4-2 調查目標.....	19
4-3 調查結果.....	19
4-3-1 基本資料.....	20
4-3-2 對繭居族之瞭解.....	22
4-4 小結.....	25
第五章 結論與建議.....	26
參考文獻.....	28
表目錄.....	31
附件一.....	32
組員分工表.....	33
專題報告修正要點.....	34

第一章 緒論

1.1 研究背景與動機

2015年7月14日，日本電視節目《ザ・ノンフィクション》¹經過長達兩年的取材，介紹一名在家繭居長達27年化名真樹的男性。43歲的真樹在初中時期因為霸凌從15歲開始繭居生活，目前繭居在家的真樹由69歲的母親獨力扶養。節目撥出後在網路上引發熱烈討論。2015年11月27日台灣三立新聞網也對此節目做了報導。

日本繭居族的社會現象由來已久，在2010年日本內閣府的統計中²，繭居族人數達到23.6萬人，只會因為興趣而外出的準繭居族人數則高達69.6萬人。長年致力於此領域研究的齋藤環醫師估計：由於繭居族不與社會接觸，因此實際數目大約應是一百萬人左右。一百萬人約占日本總人口數的1%。同樣致力於該領域的村田毅醫師表示：放眼全球，找不到第二個國家的繭居人口像日本這麼多。繭居族的問題對於日本來說是刻不容緩的社會議題，無數的研究、救助方案如雨後春筍相繼出現，政府與民間團體都致力於幫助繭居族重新走入社會以及協助繭居族的親屬正視親人的繭居。

在2002年日本作家瀧本龍彥出版了小說《NHKによろこそ！》³，其中「引きこもり」一詞指的是在家裡蹲、一事無成的意思，他們活在自己的世界將家居當作安全無虞的避風港，拒絕與外界接觸，即使踏出家門靈魂卻仍留在家中。這些在人們眼中一事無成，恍如人間遊魂浪費社會資源的繭居族，他們的世界是如何？他們為什麼變成這樣？

2005年3月19日，香港「隱蔽青年」現況及需要研討會中，主持人應鳳秀⁴女士使用「隱蔽青年」一詞稱呼在港繭居族。「隱蔽青年」對香港社會而言就像

¹ <ザ・ノンフィクション ひきこもり27年> (フジテレビ系)

² 平成25年版『子ども・若者白書』(全体版) (web site)

³ 日本作家瀧本龍彥於2002年出版的小說。

⁴ 香港基督教服務處「有網能量」青年導航及發展中心總協調主任

憑空出現的一群人，為了了解何謂繭居問題，也為了解決這個問題，只好轉而參考日本對於「引きこもり」的論述。⁵2014年04月23日香港《信報》報導：暱稱文仔的張姓男子，在繭居九年後走出家中，卻在打工一日後燒炭身亡。在香港十萬火急的處理繭居族的問題之刻，繭居族對臺灣而言還是個不熟悉的陌生名詞。

2015年10月06日由心靈工坊出版村田毅醫師著述之譯本《搶救繭居族：家族治療實務指南》，繭居族的問題才逐漸進入大眾視野。然而直到今日，在網路搜尋引擎上輸入「繭居族、台灣」…等關鍵字，所能得到的搜尋結果大抵是對於日本繭居族的報導。

那麼，地理位置相近與日、港相近；文化背景與港相似、深受日本影響的台灣，難道能倖免於繭居這一現象？我們希望透過了解繭居族的成因，藉此反思自身並且喚起台灣對繭居族的重視。

1.2 研究目的

本專題希望探討「引きこもり」此一現象之成因、表現與影響，了解日本如何協助繭居族重返社會，之後透過問卷調查尋找臺灣是否有被判定為繭居族或者類似於繭居族的案例，期許能使社會重視繭居族。本專題的目的主要有以下四點：

- (1). 區別其與「御宅族」、「尼特族」之差異。
- (2). 整理歸納繭居族的成因、特徵及對繭居族的社會協助。
- (3). 調查台灣繭居族現況並且與日方文獻資料進行比較。
- (4). 針對臺灣繭居族提出建議

⁵ 2005年受到關注的案例集中發生於青少年，後案例之年齡層逐漸提高，使用詞彙才由「隱蔽青年」轉為「隱蔽人士」。此一事件可參考鄭建生，《釐清隱蔽青年問題》（信報財經新聞）

1.3 研究方法

首先以日本對「引きこもり」之定義將其與「御宅族」、「尼特族」進行區別。接著尋找繭居族之相關報導、紀錄，歸納成因、生活型態與影響；探討性別、年齡、社會背景是否影響繭居族的形成。透過瞭解日本的繭居族實例、對於繭居族的社福協助，為台灣的繭居族尋找如何從繭居生活重新走入社會的方法，並且為其親屬思考如何幫助進入繭居生活的家人，並且透過了解成因避免繭居族的誕生。以問卷調查方式調查台灣繭居族民眾瞭解度、現況，與日本資料進行比較分析。

1-4 定義

- (1). 「引きこもり」:由「引く」和「籠もる」兩部分組成。羅馬拼音「hikikomori」在 2010 年 8 月收錄進入第三版牛津英語辭典。
- (2). 「繭居族」:由 cocooning⁶翻譯而來。1992 年美國趨勢預言家費絲·波普康在爆米花報告中提到:「趨勢一:一種繭居族的新人類,家是他們的堡壘。」並寫到:「繭居:家不僅是現代人的舒適小窩,更是對抗外在險惡的避難所。武裝的繭居族需要什麼?家庭與辦公室保全、互動式電視,以及各式各樣的線上服務。」她認為透過科技的發展,未來會出現一種決不出戶的新人類。

本文「引きこもり」之定義引自日本厚生勞動省於 2010 年公告內容:「不上學或不工作,除了家人之外與其他人幾乎沒有往來。整天窩在家中,就算出門也只是去便利商店或超市,持續六個月以上繭居在家中。」⁷本文中「引きこもり」的行為人為繭居族;該行為為繭居行為。

⁶ 1992 美國趨勢預言家 Faith Popcorn 在《爆米花報告》(The Popcorn Report)首先提出

⁷ 「仕事や学校に行かず、かつ家族以外の人との交流をほとんどせずに、6 か月以上続けて自宅にひきこもっている状態」時々には買い物などで外出することもあるという場合も「ひきこもり」に含める。厚生労働省:政策レポート(ひきこもり施策について),平成 22 年 2 月

1-5 「繭居族」與「御宅族」、「尼特族」之差異

在目前台灣社會上對於此三種族類概念較為模糊，使用上多有混淆。因此我們首先釐清並且比較三者異同。

1-5-1 「御宅族」之定義

曾任 GAINAX 社長、自稱「御宅王」的岡田斗司夫，在 1996 年出版的《御宅學入門》中提出三條定義：

- (1). 所謂的「御宅族」(オタク)，就是在這個被稱為「映像的世紀」的二十世紀中，所產生的 Newtype 人種⁸。
- (2). 御宅族是具有高度搜尋參考資料能力的人。
- (3). 最後，オタク的第三個定義是，永不滿足的向上心和自我表現欲。

根據岡田的定義，御宅族應具備特質有：對映像文化的鑑賞能力、高度資訊收集、分析能力、向上心與表現欲。而並非單純的收藏家、狂熱粉絲。

1-5-2 「尼特族」之定義

源自於英語：NEET，全稱 Not in Employment, Education or Training

牛津字典中此詞條的內容為：「不升學、不就業或不參加就業輔導等，終日無所事事的青年族群。」⁹在英國，指的是 16~34 歲年輕族群；在日本，則指的是 15~34 歲年輕族群。

在 2008 年台灣國政基金會所刊登《青年 NEET 族現象分析》一文中提到：「尼特族是世界性的社會問題，主要在經濟高成長、生活素質高的國家和地區的青年階層中。」發達國家和人力資源嚴重過剩、經濟高增長、生活水準高國家的青年階層中產生。

⁸ 岡田斗司夫在此使用 Newtype 人種一詞為動畫《機動戰士 Gundam》中的用語，指人類到宇宙居住後，精神感應能力變得異常敏銳的「新人類」。

⁹ A young person who is no longer in the education system and who is not working or being trained for work.

香港則稱之為雙失青年（失學兼失業的青年）；在美國稱為歸巢族，意指孩子畢業又回到家庭，繼續依靠父母的照顧及經濟支援；在中國被稱為啃老族，靠啃食父母老本生活。在台灣被稱為魯蛇、米蟲或者家裡蹲。由於實際上尼特族與家裡蹲所指的群體有所區別，故此現時多仿效日本直接以尼特族稱之。

第二章 文獻探討 繭居族之形成

2-1 繭居族的起源

我們根據田村毅醫師所著述《搶救繭居族：家族治療實務指南》一書探討繭居族的起源。田村毅醫師認為，在「繭居族」這個名稱出現之前，常用的名稱是為拒學、輟學、社交恐懼症等。1990 年代，與田村毅醫師同屬研究團隊的齋藤環醫師開始注意到青少年在家中「繭居」幾個月、甚至幾年的現象，這些年輕人通常來自中產家庭，幾乎全部是男性，開始繭居的平均年齡 15 歲。兩位醫師所屬的大學研究團隊首先發現繭居族與舊有的精神疾病有著顯著的差異，才正式開始日本在繭居族方面的研究。

2-2 文化社會背景

在《搶救繭居族：家族治療實務指南》前言中，田村毅醫師認為，社會風氣也是造成繭居族的因素之一。相較於歐美社會的個人主義，日本是個團體意識強烈的社會。無論在學校裡或出了社會，都得學會解讀氛圍、看對方的眼色行事，以求得自己的容身之處。以日文詞彙「空氣読めない」解釋這樣的社會風氣。在日本，從學校到社會都要學會「閱讀空氣」，以在團體環境中找到自己的容身之處，讓自己成為社會機器轉動的其中一個零件。日本人不喜歡與眾不同，如果表現出異與常人的地方很容易受到注目，他們希望自己能與環境融為一體，因此找不到自己在團體中定位的不安常會造成強烈的壓力。

此外，大部分的繭居族都是從「拒學」開始，雖然大部分的孩子最後會復學、就職、回歸社會，但是隨著拒學的時間拉長，最後極有可能演變成繭居族。

從 1989 年齋藤環醫師針對繭居族所做的調查研究來看，擁有繭居症狀的人男性六十六例，遠超過女性的十四例，其中以家中的長男居多。因此我們認為，日本社會文化對於長男的期盼與要求所產生的壓力，可能是造成繭居族的原因之一。

就像大多數亞洲地區國家，日本有著親子互相扶助的傳統文化，親子間深刻的羈絆是日本文化中相當重要的一環，雙親養大孩子，孩子照顧年老的父母。從日本流行的「オレオレ詐欺」中可以看出，無論孩子多大了，在父母心中都是小時候那個需要保護的幼兒，因為羈絆深刻，只要對方遇到困難和痛苦，就會因為感同身受而伸出援手。然而在歐美國家，父母認為孩子在大學左右就應該獨立生活，在經濟上不應該再依賴父母。

BBC 中文網《記者來鴻：日本為什麼有這麼多「繭居男」？》一文中提到：「繭居族增加與日本 1980 年代泡沫經濟的破滅和 1990 年代陷入衰退有關。」文中分析，剛好在這段時間進入社會的年輕人，被告知自己的未來無法獲得保障，他們可能必須做臨時工，不穩定的社會環境使他們對就職失去信心。

2-3 繭居族的特徵

本文整理《搶救繭居族：家族治療實務指南》、《繭居青春：從拒學到社會退縮的探討與治療》、《晚熟世代：王浩威醫師的家庭門診》等三本專書，以及香港電台通識網所刊登之通識教案《隱蔽青年》，整理歸納以下繭居族特徵。

(1) 日常生活

繭居族會整天待在家中，想起床才起床，想睡就去睡，只做自己想做的事情。因為不去上班、上學而產生大量的空閒時間，他們通常會花在網路或電玩上，雖然看起來沉迷其中，其實是藉由這樣的手段逃避現實，因此在內心感到罪惡感，為了麻痺罪惡感又繼續沉迷於網路。日夜顛倒、閉門不出、獨居，這些並非繭居族成因，但卻會伴隨著繭居行為出現。

(2) 人際關係

生活中，繭居族像是幼兒一樣過度依賴著父母，即使是父母也不一定被視為「自己人」。面對自己人以外的人卻無法相處，會處於極度不安的狀態，遇到挫折時無法承擔責任。因為不曉得離開家庭之後如何在外界生存，即使到了外面的

世界也沒有足以讓他們生存的社會性能力，最後只好又回到他們認為安全的家中。

(3) 家庭背景

繭居族的家庭背景可能來自過度溺愛的家庭或者嚴格的升學主義家庭。

情況一、父母親過度溺愛子女，由家人全面照顧食衣住行的所有事務，參與子女生活所有事項。凡事有父母代勞，導致子女缺乏獨立自主能力，無法承擔責任。

情況二、在成長過程中很少得到家人的欣賞或鼓勵，甚至經常受到批評與責罵，家庭生活缺乏溝通因此與家人關係疏離。父母重視學業成就，排斥個人興趣。父母在成長過程中表現出對未來成就的高度期待，孩子擔心無法達到父母期許。

(4) 經濟

部分的繭居族能透過自己的專業能力在無需面對人群的情況下工作，並透過網路購物取得大部分生活所需資源。也有部分的繭居族如同緒論中所提到的真樹，他們因為無法謀生而由父母扶養或依靠親友的幫助度日，政府則依照各地物價每個月提供一定金額的最低生活保障金。

(5) 自信心薄弱

繭居族的自信心十分薄弱，認為自己的興趣或能力難以獲得發展，部分繭居族表示沒有個人興趣以及謀生能力。以香港繭居族阿源為例，他在香港時事專題節目《星期日檔案》中受訪時說：「這些機會不是屬於我的。」、「我覺得我自己是零」¹⁰ 部分高學歷的繭居族則是因為在求職、工作過程中受挫，對自己失去信心而開始懷疑自己的能力。

2-4 日本的應對

在日本，繭居族是十分嚴重的社會問題。日本政府每年花費大量預算保障無經濟能力之國民最基本生活所需，大多數繭居族因為無法自行謀生而前往領取救

¹⁰ 2005年3月20日及27日香港時事專題節目《星期日檔案》，主題為「雙失青年」。

助金，繭居族增加的同時形成社會成本的增加。基於社會對於青壯年勞動人口的需求，與降低救助金預算的期望，日本政府積極鼓勵繭居族走入社會。

當家庭中出現繭居族，往往對其家人造成經濟與精神的沈痛負擔，以及外界輿論的影響，對家人造成極大的壓力，如若不能妥善面對，家人的態度將使繭居族的繭居行為更為嚴重。因為家人在繭居族治療當中扮演極為重要的角色，日本的繭居族應對方式有許多單位傾向家庭治療。

2-4-1 日本政府的經濟應對

在經濟方面，日本政府提供一種對窮人和各種弱勢直接發給金錢的社會福利。根據《生活保護法》規定：對經濟困難的日本國民，為保障其健康的文化生活，將從公中補助其生活費用。根據無差別平等原則、補足性原則、申請保護原則、世代單位原則，針對各地區物價及受助人年齡進行不同額度的補助。

補助內容包含：醫療補助、生活補助、教育補助、住宅補助、看護補助、生產補助、創業補助、殯葬補助。

2-4-2 在日本的繭居族諮商

政府方面，除了厚生勞動省還有精神保健社福中心、兒童福利中心¹¹。其中精神保健社福中心有協助回歸社會的支援服務。各支援單位針對不同程度的繭居情形，各有不同的支援方式。

2010年厚生勞動省政策報告¹²中提及：自2009年開始，在全日本督道府縣、指定城市推動針對繭居族的諮詢窗口「引きこもり地域支援センター」。此諮詢窗口的目的在，讓個人及家庭能第一時間在各地區的任何地方獲得協助。此外有七個直轄市自行設置「引きこもり専用の相談窓口」提供繭居族相關的專門諮詢。

需要諮詢的民眾可以先行在家中查詢附近地區的服務窗口以及服務內容。

在日本對於繭居族的諮商服務大致如下：

¹¹日文為「精神保健福祉分野」、「兒童福祉分野」。

¹²厚生労働省：政策レポート（引きこもり施策について），2010年2月（URL）

- (1). 精神醫療：醫院的精神科或身心科，由醫師進行諮商。除了進行諮商之外，醫生也會針對蘭居族是否罹患精神疾病進行判斷。
- (2). 心理諮商：各級學校的駐校心理師、教育諮商所或教育諮商中心。
- (3). 私人開業針對該領域的醫師、諮商師；民間的蘭居族支援單位依附在教育、社福機構、諮商機構等單位下。

2-5 台灣的應對

台灣政府並未針對蘭居族提供相關的協助方案。而在蘭居族的關聯行為中，政府及教育單位針對拒學孩童有相關應對方式，若是孩童在求學階段出現拒學行為，民眾應與教育單位聯繫以取得後續協助。

當民眾需要蘭居族相關協助時，應尋求專業醫療管道。本文整理台灣取得蘭居族相關資訊管道、協助管道。

2-5-1 資訊管道

蘭居族相關資訊及治療資訊，除了網際網路搜尋，可透過以下方式了解：由心靈工坊所出版之三本相關書籍¹³：

- 1、《晚熟世代：王浩威醫師的家庭門診》王浩威著

本書在第一章中提及蘭居現象，本書主要探討年輕族群的社會現象與家庭教育。

- 2、《搶救蘭居族：家族治療實務指南》田村毅

本書一開始由蘭居族現象與成因談起，主要講述家庭治療中親人所扮演之角色、應給予蘭居族如何的支持。

- 3、《蘭居青春：從拒學到社會退縮的探討與治療》齊藤環著

本書自社會退縮講起，深入討論社會退縮成因、心理現象、生理現象以及臨床醫療。

¹³ 詳細書籍資訊列於參考文獻。

廣播節目：

- 1、【鄧惠文時間】訪問家族治療師林麗純談《搶救繭居族：家族治療實務指南》

此篇廣播節目可於網際網路搜尋線上收聽方式，時間總長 40 分鐘，節目中談及台灣繭居族現況。

2-5-2 協助管道

由於繭居族在台灣並未設有專門課題，因此本文整理相關醫療單位，除了各大醫療院所之精神醫療科、身心科之外，提供協助之民間團體如下：

- (1). 華人心理治療基金會

成立目的為增進華人心理治療人員的專業能力與推廣心理治療的研究發展與相關教育訓練。除了心理檢測服務，基金會備有擅長不同精神領域面向的治療師進行心理諮商。

- (2). 財團法人吾心文教基金會

吾心文教基金會主要提供拒學之相關協助。以關懷青少年身心發展、人格養成為目標，並推廣相關文教事業及心理衛生教育工作。2001 年吾心文教執行長因日本青少年拒學問題，鑑於台日社會、地緣關係、教育方式，為防範未然開始對國內外拒學發展脈絡進行研究。吾心文教基金會以家屬協助者立場從旁提供支援與協助。

第三章 繭居族的案例

3-1 繭居行為案例

本文自日本研究報告內文中取三篇案例¹⁴與台灣三篇案例進行比較。

案例一、二取自：《高校生不登校、中途退学の養護教諭による調査研究—「ひきこもり」との関連において—》，案例三取自《いわゆる「社会的ひきこもり」に関する MMPI を用いた臨床的研究》。

台灣方面，報章雜誌的報導中並未尋找到被認定為繭居族之案例，因此本組尋找三則有類似傾向的案例進行分析。案例四、五取自人間福報 2016 年 7 月 21 日刊登於醫藥版，案例六取自蘋果日報 2016 年 7 月 2 日刊登於人物版。

案例 1：高中一年級、男性

由於國中時期被霸凌，變得不願意上學的男學生，高中入學後還是難以踏入教室，過一學期半之後變得完全無法上學了。父母親雖然設法帶他去精神科，但是仍持續繭居的狀態，幾乎不能出家門。父母設法想讓他畢業，向學校提出休學申請，說即使留級也要讓他畢業，但是在接受醫生的建議後，父母改變了想法，覺得學校不是全部，也向本人傳達了這樣的想法。在向學校提出退學申請後，也沒有打算想轉到別的學校。休學之後，漸漸地開始能夠出門、和父母出去買東西等…。20 歲之後，以計時工的方式在工廠組裝零組件。

案例 2：高中二年級、女性

國中時期常缺席，升上高二後比一年級時更加嚴重，為了不被記錄缺曠只好長時間待在保健室，在保健室中度過高三的一學期。因為很胖，所以常被戲弄、被男生討厭…。常覺得旁人在嘲笑、議論自己，逐漸地討厭和人四目交接，變得不說話。從無法和大家對話，上學時只待在保健室，剛開始不動、不說話、不做

¹⁴北村陽英《高校生不登校、中途退学の養護教諭による調査研究—「ひきこもり」との関連において—》（日本：奈良教育大学学校保健研究室，2005），案例三取自岩谷泰志《いわゆる「社会的ひきこもり」に関する MMPI を用いた臨床的研究》，P. 351 (PDF P. 7)（東京慈恵会医科大学，2004）

任何事，就像個巨大的裝飾品，在保健室中聽著各式各樣的人交談、其他學生向保健室老師訴說煩惱，數個月之後終於點頭願意進行對話。慢慢地也開始思考關於自己的出路，希望朝著不用和人接觸的動物指導員的工作發展。從那時積極地完成作業、補習…等，努力畢業。比一般學生晚半個月畢業，之後進入動物訓練人員養成專門學校。因為可以親近動物，每天都開心地去上課學習。之後她瘦了一些並且能和特定的人對話，但依然不和同輩的男生說話。

案例 3：29 歲、單身、男性

他的父親是上班族、母親是家庭主婦，家中還有小四歲妹妹。從小學到國中不但成績好，周圍人對他的印象也很好。之後靠甄試上了大學，畢業後進入汽車公司工作，不過，才在銷售部門工作快四個月時開始有些焦慮的症狀，接著就辭職了。之後，為了留學而參加英語學校讓自己待在英語環境中，但他在留學考試還是失敗了，之後他就窩在他的房間裡成為了繭居族，變得神經質、優柔寡斷的性格，他在 24 歲的時候來到東京慈惠會醫科大學就診。

初診時，他說「想治療自己的性格偏差」、「不清楚自己想做什麼」、「打工比起工作好」…等等，似乎不清楚自己問題在哪的感覺。在妹妹升大學四年級開始找工作後，他焦急的說「我找不到機會」，但是除此之外沒有任何行動，過著躲著家人，日夜顛倒的生活，然後產生「討厭別人從自家門前通過」的被害妄想。事實上他也說「工作的話或許就能治好我的病」。但是他覺得比起一點一滴去融入職場，更強烈的希望直接成為受人尊敬的專業人士。他說：「雖然想工作，但是不想打工。原本我是寧缺勿濫的個性，這是個良好特質。」他是個與現實脫離自我理想主義者。他說：「大學畢業後，因為感到害怕就什麼都不做。一起畢業的人當中比自己不如的人已經成為上班族，因此怕被看到而沒辦法出門。」因此而無法單獨外出。另一方面，積極地前往探視動肺炎手術中的父親和照護護癡呆的祖母。

與屬於社會弱勢族群的父親和祖母的接觸中，覺得自己逐漸地變得有自信。他被誇獎而得意的時候，緩緩說起母親可怕、歇斯底里的自我中心個性、曾經被毆打的回憶。但是，儘管仍未解決問題，卻逐漸不再來到醫院。

案例 4：24 歲、女性、依賴型人格障礙

小美是獨生女，從小特別受父親寵愛，大學畢業後在職場因為習慣依賴、缺乏責任感且個性消極，常被主管及同事抱怨；加上抗壓力不足，只要有一點委屈就逃避，最後因職場適應困難辭職在家。辭職後依賴性愈來愈嚴重，必須父母陪才肯出門，不但有失能狀況，且有失眠症狀，最後由醫師楊聰財確診罹患「依賴型人格障礙」。

案例 5：30 歲、男性、依賴型人格障礙

大學畢業後求職常碰壁，必須爸媽陪著一起找工作；就算找到工作也做不久，最短一周就離職，最長不超過三個月，一年換二十四個老闆，從辦公室行政人員到便利超商店員都做過，但都沒辦法穩定。他在職場上容易感到挫折，過度在意別人評價而且覺得上司、客戶不友善，因此感到委屈、憤怒。常把工作帶回家拜託父母一起完成。

這名男性在職場上容易有挫敗感，覺得長官、顧客言語不友善，過度在意別人的評價，常常覺得委屈、憤怒，且工作能力不好，常把公司的文書作業帶回家，拜託爸媽一起完成。

案例 6：23 歲、男性、小腦萎縮症

他 23 歲時罹患小腦萎縮症¹⁵，之後把自己關在房間八年，足不出戶、不看電視、不說話、每天躺在床上。因為不想見到陽光，因此把房間窗戶用膠帶封死，他的母親每天把飯菜放到房門口。

¹⁵這是種罕見疾病，目前尚無藥可醫，患者會身體發抖、走路不穩、吞嚥困難、口齒不清，台灣約有 2 千多人罹病。

直到得知母親罹患癌症卻因擔心自己無人照顧而不敢去治療，他感到自責而嘗試離開房間，數月後他參加「小腦萎縮症病友協會」的活動，才漸漸地走出房間，走入人群。

3-2 案例分析

案例一、案例二都是因為受到霸凌而逐漸拒學、不與人交談。案例一在離開學校後卻逐漸走出家門，而案例二則在思考未來發展之後，因不願意接觸人群的特質而決定往動物指導員的方向發展。這兩個案例都對環境表現出抗拒，因為無法與他人相處而讓自己待在安全的「繭」當中。案例二因外貌受到霸凌，即使在動物訓練人員養成專門學校中也無法與同輩男性交談。

從這兩個案例，本組認為當孩子表現出對上學的抗拒甚至成為繭居族時，父母除了尋求醫療協助之外，在教育觀念上不一定要使他們回歸學校，可以與他們討論、思考生涯，尋找自身特質可以擔任的工作。

在當中。案例三從小就很優秀，卻因為職場適應不良辭職。懷有理想卻無法腳踏實地的實現。案例四、五皆因為職場適應不良回到家中，並且被診斷出依賴型人格障礙。

案例三、四、五的最高學歷皆為大學畢業，他們的經歷符合本文在 2-3 繭居族特徵中所描述的：「部分高學歷的繭居族則是因為在求職、工作過程中受挫，對自己失去信心而開始懷疑自己的能力。」

案例六因為小腦萎縮症拒絕出門、與人溝通，甚至把母親也排斥在外。本組推測，他做為一個健全的人驟然罹患疾病，因此無法適應疾病帶來的轉變而出現繭居行為。

3-3 小結

在本次分析中，本組認為影響繭居行為的成因中，適應不良與自信心薄弱是兩大要因。遭遇生活、職場、人生中的挫折而拒絕與人互動，對環境的不安使得繭居族一步一步退後至他們心中認為安全的場所。在確診依賴型人格障礙的案例中，他們凡事都要他人陪同、做決定，這同樣是一種自信心薄弱的表現。在六個案例中，家人與醫療院所擔任很重要的角色，他們是繭居族與外界溝通的橋梁、走出房門的誘因。家庭的諒解支持與專業的醫療協助，是使繭居族破繭重生的重要力量。

第四章 台灣繭居族調查

4-1 調查計劃

王浩威醫師在親子天下 72 期的專訪文《當孩子變拒學的繭居族》¹⁶中，認為拒學是冰山一角，在這之下有更多看不到的地方。台灣政府與教育單位針對拒學的孩子提供相關協助，但是本組並未尋找到更深入、當孩子成為繭居族之後的應對方案。本組調查的繭居族的現況中，與台灣地緣、文化更為相近的香港，年輕繭居族人數逐年增加，因此被認為是重要的社會問題。因此本組決定針對台灣繭居族進行調查研究。

在本組初期調查中，並未在報章雜誌上尋獲被專業人士確認為繭居族之臺灣案例報導。同時，本組聯絡社會局、教育局等政府機關及華人心理治療基金會等民間團體。在初步調查後，了解到台灣並沒有相關官方數據統計繭居族人數、台灣學術界針對繭居族的相關研究，以及讓「繭居族走出房間」的相關政策。因此研究小組決定製作問卷，調查關於台灣民眾對於繭居族之了解。

4-2 調查目標

瞭解繭居族一詞在台灣的普及率、台灣民眾得知繭居族之消息來源、台灣民眾對於繭居族採取哪些行動。

4-3 調查結果

本次《台灣民眾對繭居族之了解調查問卷》以 Google 表單設計網路問卷，問題為勾選題，受訪者勾選他們認為符合自身情況的選項。問卷發放於三個台灣民眾使用之具有高流量與使用群廣泛網路論壇：伊莉討論區¹⁷、巴哈姆特電玩資訊站¹⁸中的場外休憩區哈拉版、Komica¹⁹以及 Facebook。發放時間為期兩週 2017

¹⁶ 王浩威：當孩子變拒學的繭居族 親子天下雜誌 72 期

¹⁷ 伊莉討論區 www.eyny.com/

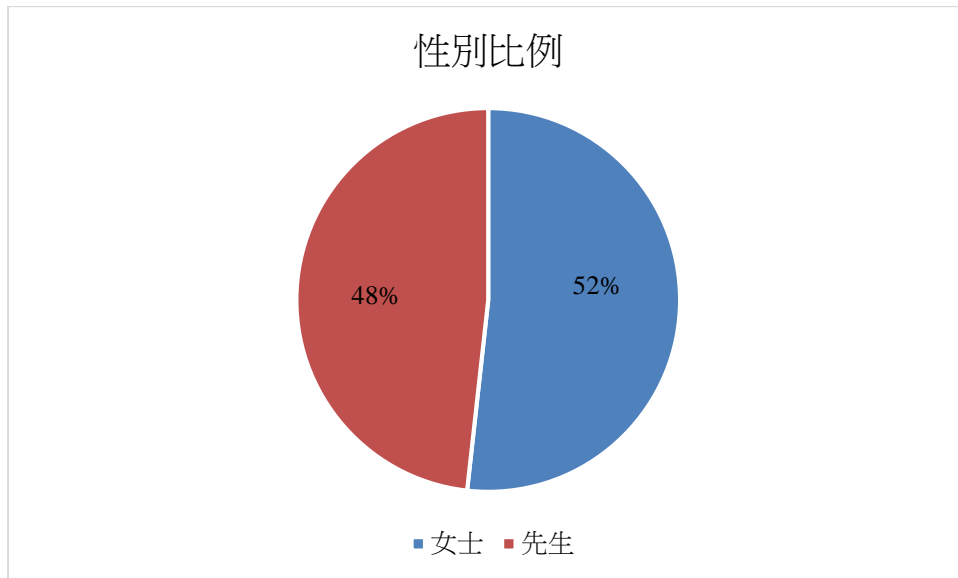
¹⁸ 巴哈姆特電玩資訊站 <https://www.gamer.com.tw/>

¹⁹ Komica www.komica.org/

年 9 月 20 日至 10 月 10 日，總參與填寫問卷者 199 人，全部問卷均完整作答。
有效樣本數 199 份。

4-3-1 基本資料

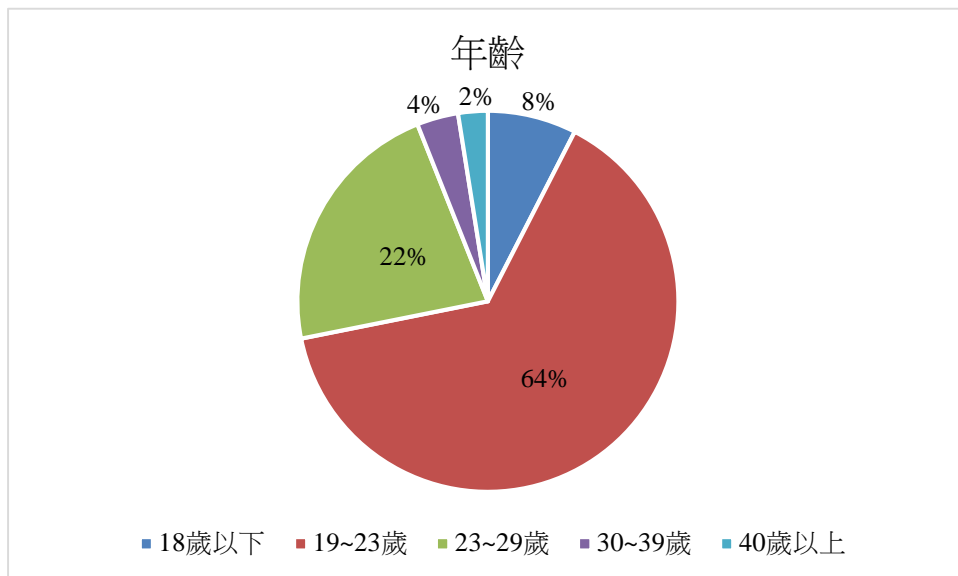
1. 性別



圖表 4-3-1

本次問卷受訪者女性 103 人，男性 96 人。男女比趨近 1:1。受訪者

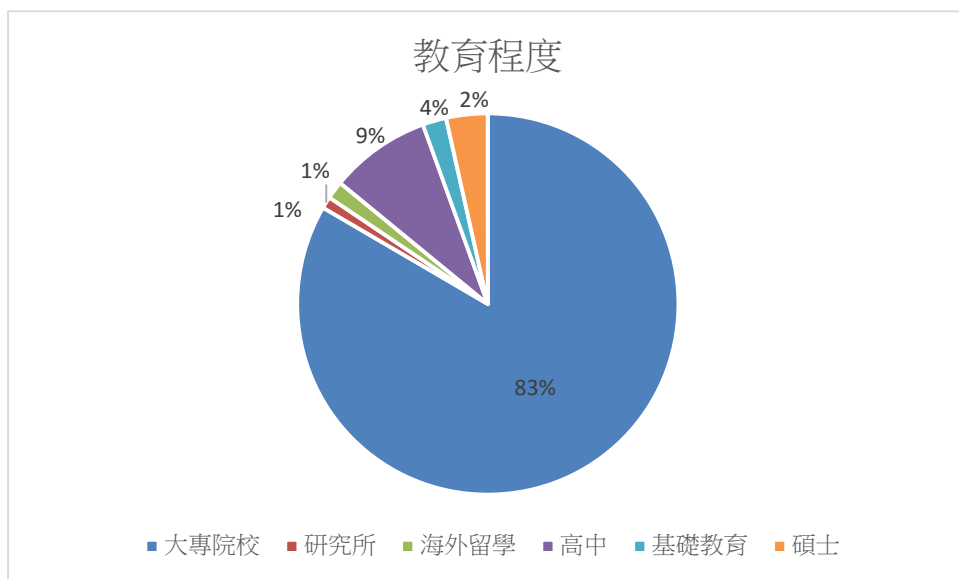
2. 年齡



圖表 4-3-2

受訪者年齡分佈中，多數為年輕族群。

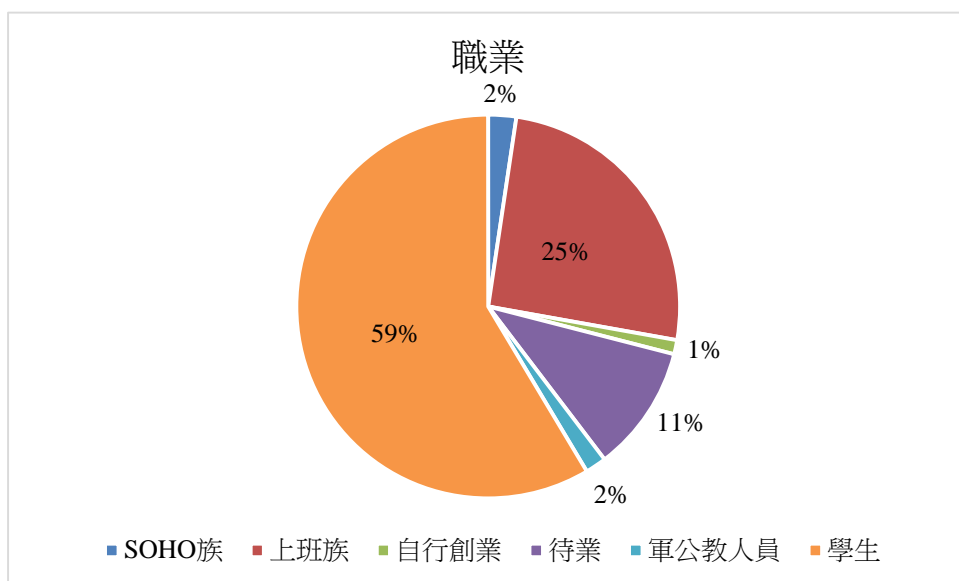
3. 教育程度



圖表 4-3- 3

因為年輕族群參與者較多，因此受訪者所擁有最高學歷或正在就讀之教育機構，主要集中在大專院校。

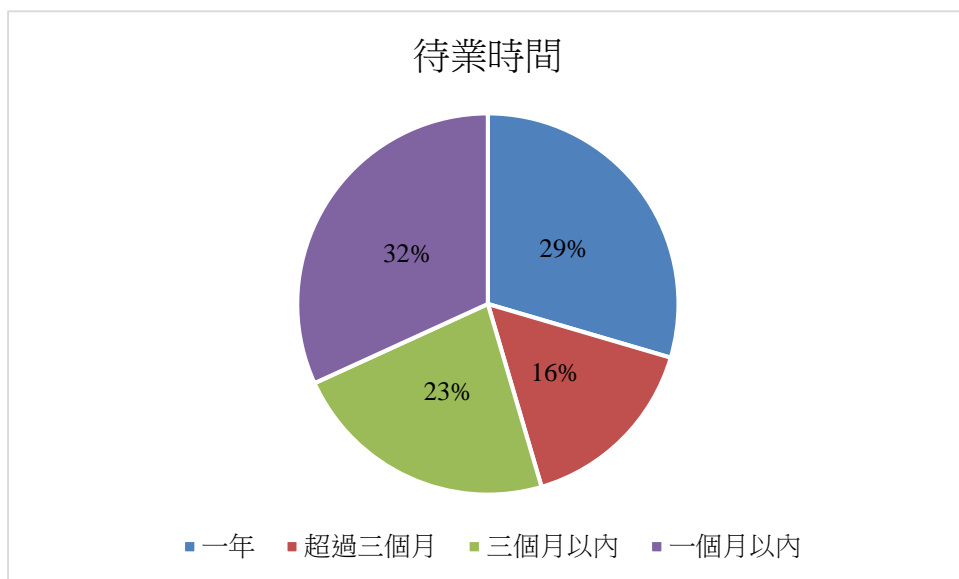
4. 職業



圖表 4-3- 4

由於大量問卷回覆來自學生社群，職業為學生之受訪者人數最多，其次為上班族。另有 9% 受訪者處於待業狀態。

5. 待業時間

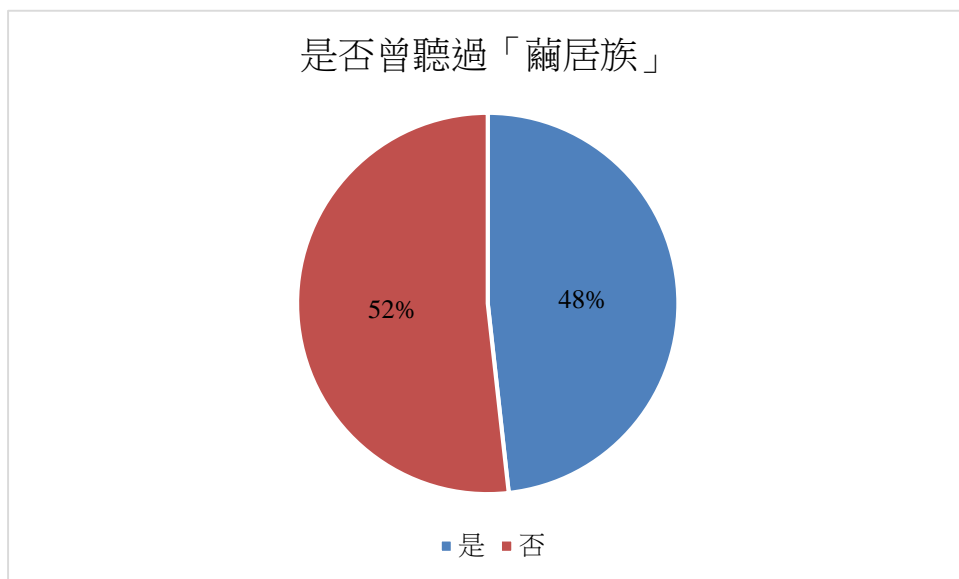


圖表 4-3-5

待業中的受訪者當中，多數為未滿三十歲之年輕族群。主要數據集中在一個月以內，但待業時間超過三個月以上的數據高達 45%。本文推測，這是因為年輕族群剛從大專院校畢業仍處於轉換期，以及對於自身就職方向的不確定性，造成的空窗期。三十歲後之族群工作相對穩定，明白自身對工作的追求，以及對未來以及自身經濟多有規劃，因此較少離職、更換工作。

4-3-2 對繭居族之瞭解

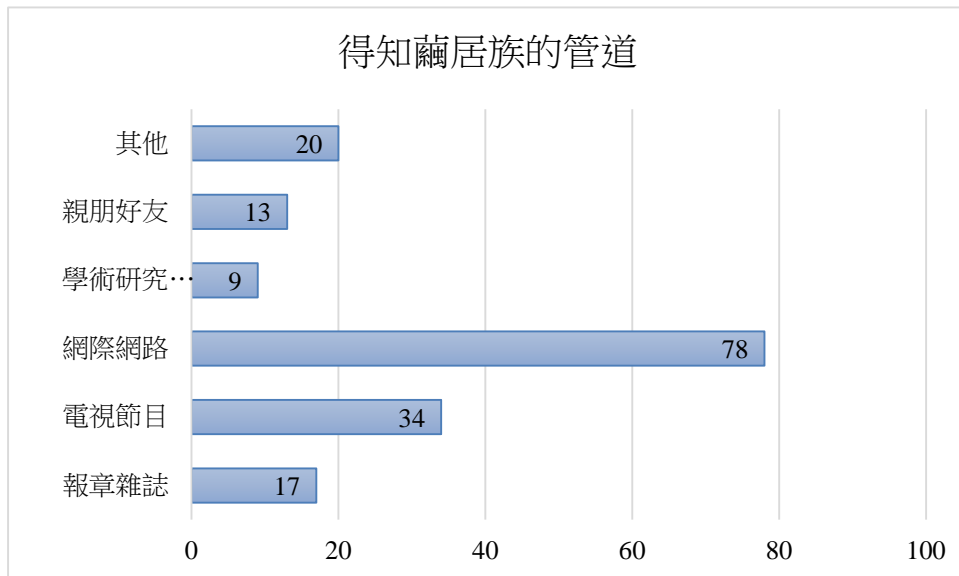
1. 「繭居族」此詞彙在台灣的普及率



圖表 4-3-6

有超過一半的受訪者並未聽過繭居族。本組認為，相對日本與香港，繭居族並非政府機關以及報章雜誌經常提起的詞彙。在日本和香港，繭居族是社會問題、醫療課題，電視節目則製作專題報導如日本的〈ザ・ノンフィクション ひきこもり 27 年〉、香港的《星期日檔案》。本組並未發現台灣的電視節目製作此類專題報導。

2. 得知「繭居族」方式

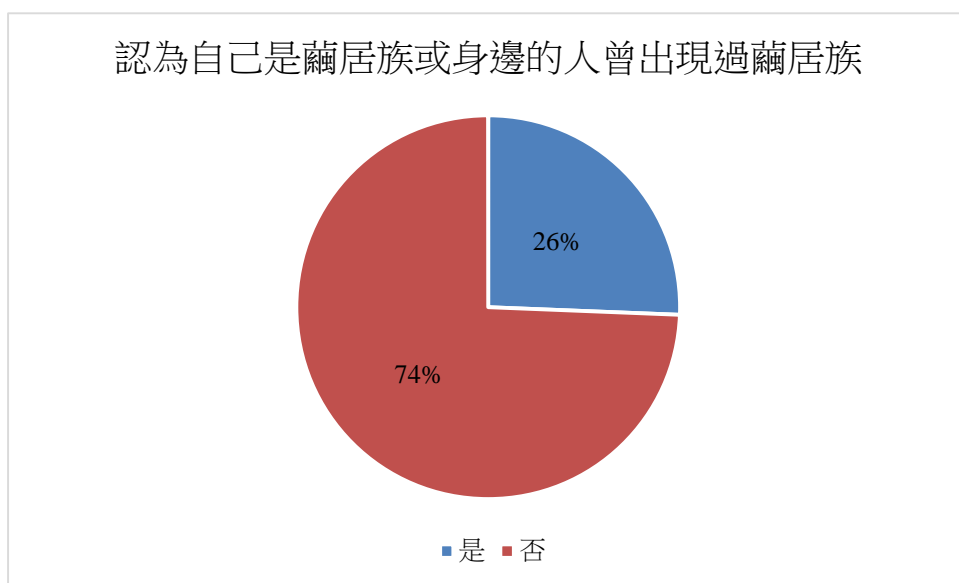


圖表 4-3-7

大部分民眾是從網際網路得知繭居族。本組認為，除了網路發達資訊傳播迅速，部分台灣民眾對日本資訊十分關切，可能因此得知相關繭居族的日本資訊。根據本文收集之研究資訊，台灣三立電視台曾經轉播片段《ザ・ノンフィクション》關於繭居族之影片，並以此影片撰寫網路新聞。

本組認為由於台灣民眾對「難以理解的奇人軼事」抱有強烈好奇，因此當新聞轉載日本的繭居族案例時，台灣民眾可能因為新奇而轉發至社群平台上，因此獲得更多瀏覽量。

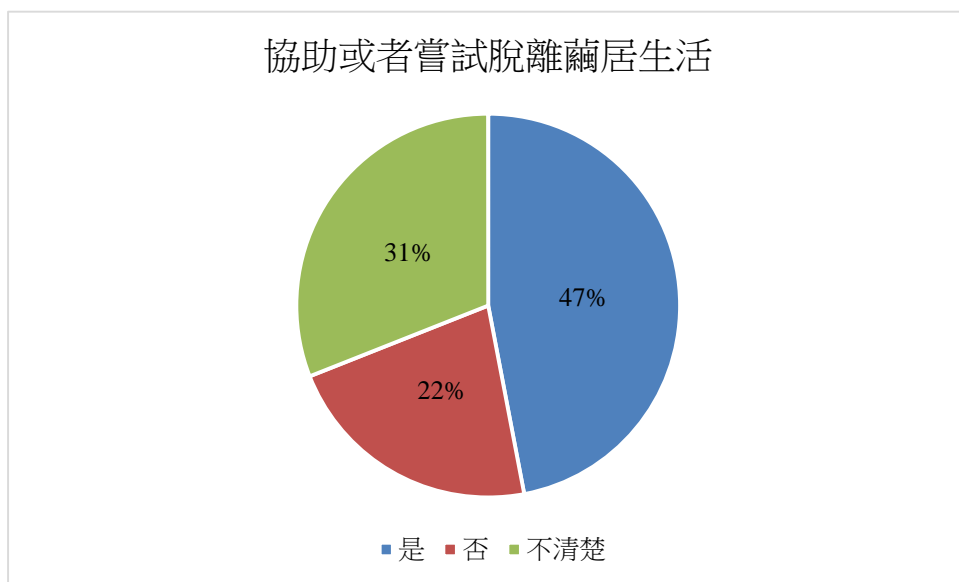
3. 認為自身或者親朋好友是繭居族



圖表 4-3-8

根據問卷所提供之日本厚生勞動署公布的繭居族定義，26%的受訪者認為生活中曾經出現過繭居族。然而由於現實生活中除了身邊家人，難以判斷某人是否六個月以上脫離社交生活。因此本文認為若時間條件改為三個月，可能有更多人認為自己或身邊的人是繭居族。

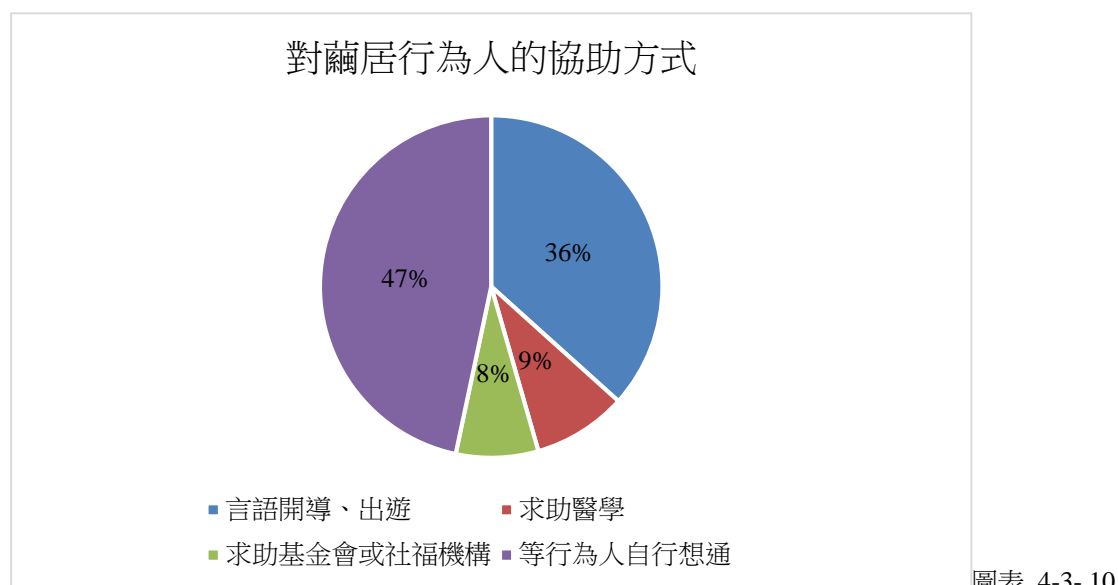
4. 協助脫離繭居行為之意願或行動



圖表 4-3-9

接續上一題之數據，26%認為身邊有繭居族的受訪者當中，有將近半數的受訪者表示身邊的繭居族都有受到協助、嘗試脫離繭居生活。由數據推測，台灣民眾熱心且關切親友，因此樂於協助身邊的繭居族。

5. 民眾協助繭居族之方式



大部分繭居族受到的協助是「等行為人自行想通」或者「言語開導、出遊」僅有 17% 民眾選擇求助專業機構、醫學單位。這顯示大多數民眾並未意識到，繭居族可能與精神疾病產生關聯。若是不及早注意出現繭居行為的親友，可能導致其成為真正的繭居族。因此應使民眾了解此議題之重要性。

4-4 小結

台灣文化環境與日本迥異，擁有類似的教育環境、家庭環境。社會對於男性的期許都較女性更高；台日雙方的學生在進入職場前，除了大學時期的打工之外，都較少機會磨練社會技能，加上少子化影響，大部分的家庭對子女十分愛護，家長事事辦妥上下打點。因此子女在學生時期並未得到足夠的機會磨練。真正成為社會人之後所面對的環境與打工時又有所不同，因此驟然進入職場，短時間內多無法適應其環境轉變。

本文認為，從就學階段畢業後進入職場之轉職期與適應期，是繭居族形成的重要時間點。若無法妥善處理壓力、調整心態面對環境轉變與挑戰，便有可能成為人們口中的「草莓族」並且出現繭居傾向，甚至成為繭居族。家人應在此時給予更多關注、鼓勵，陪同他們面對未來。

第五章 結論與建議

蘭居族型成過程中，適應不良與自信心薄弱是兩大要因。據文獻探討蘭居族形成要因：

- (1). 就學過程中出現拒學行為，或者在求職過、職場上遭遇困境。
- (2). 對環境適應不良，因此回歸自己熟悉的環境不願離開。
- (3). 對自己缺乏自信、自信心薄弱，難以面對困境挫折。

為避免成為蘭居族，應建立對自己的自信、維持良好的人際關係網。最重要的是磨練自身的社會技能，學會運用資源解決問題。遇到困難時不逃避，了解自身能力範圍，適時向外界尋求幫助。保持樂觀、積極態度，接受自己的不足。當無法改變環境時，學著調適自己使自己適應環境。

針對台灣蘭居族現況與未來應變，本組嘗試提出建言。

政府應重視台灣蘭居族潛在問題。台灣與日、港地緣相近、文化相交，為防範於未然，政府應宣導相關資訊，並且建立諮商窗口，主動統計台灣蘭居族及潛在蘭居族人數、狀況，並結合醫療單位、社福單位擬定應對方針。

為避免從拒學進入蘭居，政府與教育單位需重視拒學孩童的後續追蹤，導師應定期與家長溝通、協調孩童的情況。家長的教育觀念需避免過度溺愛子女，導致子女產生「有事找爸媽解決」的行為模式；避免「萬般皆下品唯有讀書高」的傳統思維，壓抑子女的興趣發展，不可因子女的學業成就低於期待而責罵。對此教育單位可以開設針對家長的家庭教育講座，學校與家長的定期溝通同時也可避免因為教育理念各自為政，使得孩童無所適從。

針對青少年，教育單位應主動了解學生畢業後發展。在校時鼓勵學生思考個人發展方向。同時政府有責任增加更多就業機會，結合民間企業、勞工單位製造

多元出路和發展機會，提高就業率、降低失業率，使社會弱勢族群經濟自立，降低政府社福支出。

當覺得家庭成員疑似出現繭居行為時，應主動關心並且評估是否需要尋求醫療協助。切勿因為「家醜不外揚」的觀念而延誤時機。

家庭相處中，保持良好的溝通，提供家人最有力的支持。除了避免過度責備、打擊信心，相處時應給予適當讚美。笑容與讚美是保持良好關係的第一步，不可因為親屬關係而失去這個舉動。

除此之外，民眾應培養對自己的信心，並且勇敢接受改變，與親友保持聯繫維持自身的社群連結。尋求適當的壓力宣洩管道，維持身心靈健康。

參考文獻

- 田村毅(Tamura Takeshi)著，林詠純、徐欣怡、曾育勤、黃瓊仙譯，(2015)
《搶救繭居族：家族治療實務指南》，台灣：心靈工坊
- 齋藤環(Saito Tamaki)著，徐欣怡譯，(2016)《繭居青春：從拒學到社會退縮的探討與治療》，台灣：心靈工坊
- 王浩威，(2013)《晚熟世代：王浩威醫師的家庭門診》，台灣：心靈工坊
- 瀧本龍彥，2002《NHK によろこそ！》，日本：角川書店
- 費絲·波普康(Faith Popcorn)，楊麗君譯，(1992)《爆米花報告—生活型態新預言》台灣：時報出版
- 平成 25 年版 子ども・若者白書（全体版）（PDF 形式）
http://www8.cao.go.jp/youth/whitepaper/h25honpen/pdf_index.html 2016.03.31
- 北村陽英，(2005)《高校生不登校、中途退学の養護教諭による調査研究—「ひきこもり」との関連において—》，日本：奈良教育大学学校保健研究室
- 岩谷泰志（2004）《いわゆる「社会的ひきこもり」に関する MMPI を用いた臨床的研究》，P.351(PDF P.7)
- 厚生労働省：政策レポート（ひきこもり施策について），2010 年 2 月
<http://www.mhlw.go.jp/seisaku/2010/02/02.html>，2016.04.08
- 曾慧青，《青年 NEET 族現象分析》（國家政策研究基金會，2008-12-10）
<http://www.npf.org.tw/3/5150>，2016.04.08
- 葉雪鵬，2010《子女「家裡蹲」，也有期限》，(台灣法律網)
http://www.lawtw.com/article.php?template=article_content&area=free_browse&parent_path=,1,4,&job_id=72426&article_category_id=1147&article_id=33828，2016.04.07

精神科医 田村毅 研究室—Psychiatrist TAMURA Takeshi, M.D. | ひきこもり・不登校・夫婦問題・男性心理外来・保健室登校問題・臨床心理士スーパービジョンが専門です。保険外診療。自由診療。

<http://www.tamuratakeshi.jp/>， 2016.04.05

王浩威，《王浩威：當孩子變拒學的繭居族》

<http://www.parenting.com.tw/article/5068740-%E7%8E%8B%E6%B5%A9%E5%A8%81%E7%BC%9A%E7%95%B6%E5%AD%A9%E5%AD%90%E8%AE%8A%E6%8B%92%E5%AD%B8%E7%9A%84%E7%B9%AD%E5%B1%85%E6%97%8F/>， 2016.05.16

威廉・克萊默、克勞迪婭・哈蒙德，蘇平譯，《記者來鴻：日本為什麼有這麼多「繭居男」？》(BBC 中文網，2013)

http://www.bbc.com/zhongwen/trad/fooc/2013/07/130710_fooc_jp_man，
2016.03.17

鄭建生，《釐清隱蔽青年問題》(信報財經新聞)

<http://www.inmediahk.net/node/25315> 2016.04.09

香港電台通識網 所刊登之《隱蔽青年》通識教案

http://etvonline.hk/en/whatnews_detail.html?id=140 2016.04.14

未署名，《窩在家不工作 父母寵出永恆少年》(人間福報，2016)
，2016.08.29

賀照縈，《他曾八年足不出戶 這首歌讓他打開心房》(蘋果日報，2016)

<http://www.nextmag.com.tw/breaking-news/people/20160702/41302929>
，2016.08.29

News98【鄧惠文時間】訪問家族治療師林麗純談《搶救繭居族：家族治療實務指南》(九八新聞台，2015-11-21)

<https://www.youtube.com/watch?v=8yIn9MlxCVQ>， 2016.08.29

<ザ・ノンフィクション ひきこもり 27 年> (フジテレビ系)

<http://www.j-cast.com/tv/2016/02/22258868.html> , 2016.03.15

《星期日檔案》 (香港：無綫電視節目，2005-03-20)

<https://vimeo.com/7126416> , 2016.03.15

華人心理治療網

<https://www.tip.org.tw/> , 2016.05.14

基督教服務處「有網能量」青年導航及發展中心

<http://www.hkcs.org/archives/letswalk3/lw304.html> , 2016.05.10

財團法人吾心文教基金會

<http://www.wushin.org.tw/1-1.html> 2016.07.15

表目錄

圖表 4-3-1.....	20
圖表 4-3-2.....	20
圖表 4-3-3.....	21
圖表 4-3-4.....	21
圖表 4-3-5.....	22
圖表 4-3-6.....	22
圖表 4-3-7.....	23
圖表 4-3-8.....	24
圖表 4-3-9.....	24
圖表 4-3-10.....	25

附件一

台灣民眾對繭居族之了解調查問卷

您好：

首先誠摯感謝您參與本問卷的填答。這是一份學術性的問卷調查，此份問卷的主要目的是想了解台灣民眾對繭居族的瞭解。您的填答對本研究能否完成十分重要，各題的答案沒有正確答案，請依照個人的體驗填答。

您所填答的資料僅供本次研究之分析使用，這是一份匿名問卷，敬請放心作答。由衷感謝您的協助。

敬祝 健康愉快

致理科技大學應用日語系四年級《「ひきこもり」台日繭居族差異調查》專題小組

陳宥榛 謝岱舫 楊鎮安 林芳榆 游筑靜

中華民國 105 年 9 月 29 日

這是一份匿名問卷，此處基本資料僅供分析數據使用。

壹、基本資料

1. 您的性別？ 先生 女士
2. 您的年齡？ 18歲以下 19~23歲 23~29歲 30~39歲 40歲以上
3. 您的教育程度？
基礎教育(小學、國中) 高中 大專院校 碩士 博士 研究所
海外留學 其他
4. 您的職業？
5. 待業，請續答下一題 學生 學生，半工半讀 軍公教人員 上班族
SOHO族 自行創業
6. 若您目前待業中，請問您迄今為止待業時間？
並非待業狀態。 一個月以內 三個月以內 超過三個月 一年

貳、繭居族資訊了解程度

- 1、請問您是否知道繭居族？
是，請續達題目 2 否，請直接前往下一區段。
- 2、您從取得繭居族的相關資訊？
報章雜誌 電視節目 網際網路 學術研究報告 親朋好友 其他

再次謝謝您的協助，用心填答！謝謝您。

組員分工表

	游筑靜	林芳榆	楊鎮安	陳宥榛	謝岱舫
主題確立	●	●	●	●	●
大綱討論	●	●	●	●	●
緒論	●			●	●
文獻收集	●	●	●	●	●
整理、翻譯		●	●	●	●
問卷調查	●	●	●	●	●
問卷分析			●	●	●
案例收集、分析	●	●	●	●	●
總結建議				●	●
格式修正				●	●
海報製作	●	●	●		
簡報製作	●	●	●	●	●
上台發表	●	●	●	●	●

專題報告修正要點

評審老師建議
<p>(1). 「自尊心」與「自信心」之區別與用法釐清。</p> <p>(2). 問卷調查過於主觀。</p> <p>(3). 標點符號使用錯誤與部分段落排版不符規定。</p> <p>(4). 表 4-3-5 之內文數據與圖表不符。</p>
修正要點
<p>(1). 查詢「自尊心」與「自信心」之定義，重新查詢參考文獻使用之用詞，更改「自尊心薄弱」為「自信心薄弱」。</p> <p>(2). 刪除具有疑慮部分並將受影響之結論刪除。</p> <p>(3). 重新檢查、修正全文之標點符號及段落排版。</p> <p>(4). 修正內文引用數據。</p>