

## HỘI CHỨNG HIKIKOMORI Ở NHẬT BẢN

Nguyễn Thị Như Thường\*, Nguyễn Ngọc Thanh, Phạm Thị Diễm  
Trường Đại học Lạc Hồng, số 10 Huỳnh Văn Nghệ, Trấn Biên, Đồng Nai, Việt Nam  
\* Tác giả liên hệ: [nhuthuong@lhu.edu.vn](mailto:nhuthuong@lhu.edu.vn)

### THÔNG TIN BÀI BÁO

Ngày nhận: 29/12/2025  
Ngày hoàn thiện: 06/01/2026  
Ngày chấp nhận: 21/01/2026  
Ngày đăng: 31/03/2026

### TỪ KHÓA

Hội chứng Hikikomori;  
Từ bỏ xã hội;  
Đại dịch Covid-19;  
Amae.

### TÓM TẮT

Hội chứng Hikikomori, hiện tượng tự cô lập trong thời gian dài, đã trở thành một vấn đề xã hội nghiêm trọng ở Nhật Bản trong nhiều thập kỷ. Đây là một dạng rút lui khỏi xã hội, chủ yếu gặp phải ở thanh thiếu niên và trẻ vị thành niên từ những năm 1970 và đặc biệt được chú ý kể từ cuối những năm 1990. Gần đây, các trường hợp tương tự Hikikomori cũng được ghi nhận ở nhiều quốc gia khác. Đặc biệt, sau đại dịch Covid-19, lối sống này có xu hướng gia tăng tại Nhật Bản.

Hikikomori không chỉ gây ảnh hưởng tiêu cực đến sức khỏe tinh thần và sự tham gia xã hội của cá nhân mà còn tác động xấu đến hệ thống giáo dục và sự ổn định của lực lượng lao động. Đây là một vấn đề cấp bách mang tính toàn cầu.

Bài viết này sẽ phân tích nguyên nhân cơ bản dẫn đến hội chứng Hikikomori, tác động về mặt tâm lý và xã hội. Đồng thời, bài viết sẽ đánh giá thực trạng của hội chứng này tại Nhật Bản, từ đó rút ra bài học cho giới trẻ Việt Nam cũng như đề xuất các cách giúp có thể phòng tránh hội chứng Hikikomori.

## HIKIKOMORI SYNDROME IN JAPAN

Nguyen Thi Nhu Thuong\*, Nguyen Ngoc Thanh, Pham Thi Diem  
Lac Hong University, 10 Huynh Van Nghe Street, Tran Bien, Dong Nai Province, Vietnam  
\*Corresponding Author: [nhuthuong@lhu.edu.vn](mailto:nhuthuong@lhu.edu.vn)

### ARTICLE INFO

Received: Dec 29<sup>th</sup>, 2025  
Revised: Jan 6<sup>th</sup>, 2026  
Accepted: Jan 21<sup>st</sup>, 2026  
Published: Mar 31<sup>st</sup>, 2026

### KEYWORDS

Hikikomori Syndrome;  
Renunciation of society;  
Coronavirus Disease 2019;  
Amae culture.

### ABSTRACT

Hikikomori Syndrome, the phenomenon of prolonged self-isolation, has been a serious social issue in Japan for decades. It is a form of social withdrawal, primarily observed among teenagers and adolescents since the 1970s, and has gained significant attention since the late 1990s. Recently, similar cases of Hikikomori have also been reported in several other countries. Notably, after the Covid-19 pandemic, this lifestyle has shown a tendency to increase in Japan.

Hikikomori not only negatively impacts individuals' mental health and social participation but also adversely affects the education system and the stability of the workforce. It is an urgent and global issue.

This article will analyze the underlying causes of Hikikomori syndrome and its psychological and social impacts. Additionally, it will evaluate the current state of this phenomenon in Japan, drawing lessons for Vietnamese youth and proposing ways to prevent Hikikomori syndrome.

Doi: <https://doi.org/10.61591/jslhu.25.770>  
Available online at: <https://lhj.vn>

## 1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Nhật Bản nổi tiếng với cảnh sắc thiên nhiên hùng vĩ, khí hậu trong lành, với nền văn hóa đa dạng, phong phú và phong cách độc đáo mang đậm bản sắc truyền thống. Tại đây lượng khách nước ngoài đến du lịch tại Nhật Bản ngày một tăng đông và được nhiều người biết đến với cái tên gọi “đất nước mặt trời mọc”. Hơn thế nữa, Nhật Bản là một trong những quốc gia trên thế giới dẫn đầu với sự phát triển vượt trội trong ngành kinh tế, công nghệ và đời sống. Cùng với sự phát triển được quý như là một đất nước màu hồng đáng sinh sống nhất thì một khía cạnh khác, một góc tối của Nhật Bản mà chúng ta chưa biết đến đó là Nhật Bản cũng phải đối mặt với vấn đề xã hội như nạn già hóa dân số, thiếu nguồn lao động, tỉ lệ kết hôn và sinh con ngày một ít đi. Bên cạnh đó đáng chú ý là hội chứng Hikikomori vẫn đang là đề tài khó nan giải nhất không chỉ Nhật Bản nói chung và cả thế giới nói riêng.

Hikikomori là một hội chứng tâm lý nguy hiểm đang xuất hiện rất nhiều ở Nhật Bản và các nước trên thế giới đặc biệt là ở nam giới. Đây là hiện tượng người bệnh có xu hướng từ chối tham gia vào đời sống xã hội và các hoạt động gia đình trong khoảng thời gian dài từ 6 tháng trở lên. Chỉ liên hệ duy nhất với người thân trong gia đình và còn là một hội chứng hành vi “lệch chuẩn” mà ngày càng có nhiều thanh, thiếu niên mắc phải trong một số quốc gia trên thế giới.

Những người mắc hội chứng này thường không hoà nhập được với xã hội, không có bạn bè, chỉ ở trong phòng, tự nhốt mình trong không gian hẹp cùng với bốn bức tường. Họ chìm ngập trong thế giới ảo, chơi điện tử (game), lướt mạng xã hội, đọc truyện tranh và từ chối mọi liên hệ với thế giới bên ngoài. Có những thanh niên Nhật thậm chí đến 10 năm không bước ra khỏi nhà là chuyện bình thường. Khi bị buộc phải tham gia các hoạt động học tập hoặc làm việc, họ thường mất động lực, trở nên thờ ơ và không có mục tiêu sống.

Mục đích của bài báo nghiên cứu này là muốn cho người đọc hiểu rõ hơn về tình trạng Hikikomori cũng như hiểu về nguyên nhân, quá trình hình thành, đối tượng thường gặp, mức ảnh hưởng như thế nào đối với xã hội và thực trạng sau khi xảy ra mùa Covid. Cùng nhau tìm hiểu các phương pháp, giải pháp của người Nhật đã đối ứng với hội chứng Hikikomori như thế nào? Và tại Việt Nam cũng như trên thế giới các nhà nghiên cứu, họ đã làm gì cho tình trạng Hikikomori đang dần phức tạp hơn này. Tại Việt Nam, một số bài báo trước đây phần lớn chỉ dừng lại ở việc mô tả hiện tượng mà chưa đặt nó trong bối cảnh tổng thể của giới trẻ Việt Nam hiện nay – nhóm đối tượng có nguy cơ cao nhất. Vậy tình hình của giới trẻ Việt Nam hiện nay đang như thế nào?

## 2. HỘI CHỨNG HIKIKOMORI

### 2.1 Khái niệm

Hikikomori (ひきこもり) được dịch sang tiếng Việt là “tự bỏ xã hội,” “rút lui,” hoặc “thu mình vào bên trong.” Đây là một hội chứng xã hội nghiêm trọng, được xem là “lối

sống của những người trẻ thất bại” theo cách viết của một số tài liệu [1]. Hikikomori không chỉ là vấn đề riêng của Nhật Bản mà còn là mối quan tâm của nhiều quốc gia trên thế giới. Những người mắc hội chứng này thường được so sánh với “ân sĩ hiện đại,” sống khép kín, không giao tiếp và hoàn toàn tách biệt với xã hội. Họ không chỉ đơn thuần là người hướng nội mà còn thể hiện sự cô lập cực đoan với cả gia đình và cộng đồng xung quanh [2].

Theo Bộ Y tế, Lao động và Phúc lợi Nhật Bản, Hikikomori là tình trạng người bệnh sống khép kín, từ chối đi làm hoặc đi học, cô lập hoàn toàn với xã hội và gia đình trong một thời gian kéo dài hơn sáu tháng. Những người này thường chỉ giao tiếp hạn chế với người thân trong gia đình, và trong nhiều trường hợp, ngay cả mối liên hệ với gia đình cũng trở nên mờ nhạt. Người mắc hội chứng này thường sống theo một lối sống lệch chuẩn: họ ngủ ngày, thức đêm để chơi game, xem tivi, hoặc đọc truyện tranh. Quá trình tự cô lập có thể kéo dài từ vài tháng đến nhiều năm và trong trường hợp nặng có thể dẫn đến hành vi phạm tội hoặc các vấn đề nghiêm trọng về sức khỏe hay mất nhận thức dẫn đến tâm thần [3].

Bác sĩ tâm thần Tamaki Saitō, một chuyên gia nổi tiếng tại Nhật Bản, nhận định: “Hikikomori từ một trạng thái cá nhân đã trở thành một vấn đề xã hội từ cuối thập niên 1990. “*Đây là hiện tượng mà người bệnh tự giam mình trong nhà, không tham gia bất kỳ hoạt động xã hội nào trong ít nhất sáu tháng*” [1]. Điều này xảy ra mà không có bất kỳ nguyên nhân tâm lý nào khác rõ ràng được xác định.” Hikikomori không chỉ là một hội chứng mà còn là biểu hiện của nhiều vấn đề xã hội sâu xa, đòi hỏi sự quan tâm đặc biệt từ các chuyên gia và cộng đồng để đưa ra giải pháp hiệu quả.

### 2.2 Đặc điểm của Hikikomori

Phần lớn Hikikomori là những thanh thiếu niên đã tốt nghiệp đại học, sau khi tốt nghiệp đại học họ trở thành Hikikomori. Theo các chuyên gia, Hikikomori là trạng thái tâm thần bất thường, mà nguyên nhân của nó do tác nhân bên ngoài tác động vào như: sức ép học hành, thi cử, sức ép từ công việc, từ xã hội, gia đình... Dẫn đến thần kinh căng thẳng, không ước mơ, không chí hướng thường hay chán nản và tuyệt vọng đến mức độ bản thân mất nhận thức và nặng hơn là hành vi muốn tự tử [4]. Hikikomori xuất hiện chủ yếu ở những nam giới lứa tuổi 13 đến 29, lứa tuổi dậy thì và những người đã ý thức được trách nhiệm của bản thân đối với gia đình và xã hội. Theo kết quả điều tra về “thực trạng tình hình hỗ trợ và tư vấn liên quan đến Hikikomori” thì số bệnh nhân là nam giới chiếm 76,4% tổng số người mắc bệnh [2].

Hội chứng Hikikomori rất khó nhận biết trước. Bởi những thanh niên mắc chứng bệnh này trước đều là những người hoàn toàn khỏe mạnh, thông minh, học giỏi và đôi khi còn bộc lộ năng khiếu cá nhân từ sớm, đột ngột phát bệnh.

**Mức độ nhẹ:** Hikikomori có thể biểu hiện dưới dạng những giai đoạn tạm thời của việc tự lập như là tự bỏ học, bỏ làm, giam mình trong phòng để chơi game, xem tivi, lướt web, đọc truyện tranh. Người mắc bệnh thường từ chối các cuộc gặp gỡ từ bạn bè hay kể cả người thân trong gia đình. Nhưng họ vẫn ra ngoài mua sắm hay duy trì một số

hoạt động xã hội cơ bản như người bình thường [5]. Tình trạng này chỉ xảy ra trong một khoảng thời gian ngắn và tự bản thân họ dễ có thể trở lại hòa nhập với người bình thường nếu có sự hỗ trợ kịp thời từ gia đình, bạn bè mà không cần đến phương pháp điều trị.

**Mức độ nặng:** Hikikomori thường biểu hiện rõ hơn có tác động mạnh đến người mắc phải và ảnh hưởng nhiều với những người xung quanh. Người mắc hội chứng thường có xu hướng không muốn ra ngoài phòng, họ hoàn toàn cắt đứt liên lạc với bạn bè và thậm chí ngay cả người thân trong gia đình. Họ không đi làm hay đi học họ chỉ sống là nhờ phụ thuộc vào tài chính của gia đình và các nhu cầu cá nhân cơ bản. Vấn đề tâm lý cũng kèm theo các rối loạn tâm trí như lo âu xã hội, trầm cảm, hoặc đôi khi họ rối loạn ám ảnh cưỡng chế (OCD)[6]. Những trường hợp nặng có thể kéo dài hàng chục năm, làm giảm nghiêm trọng chất lượng cuộc sống và khả năng tái hòa nhập xã hội.

Hikikomori ở cả hai mức độ đều là một hiện tượng xã hội phức tạp cần sự quan tâm và hỗ trợ. Ở mức độ nhẹ, việc tự cô lập có thể chỉ tạm thời và dễ giải quyết nếu có sự hỗ trợ kịp thời. Ngược lại ở mức độ nặng yêu cầu sự can thiệp chuyên sâu hơn để giúp người mắc phải phục hồi và tái hòa nhập với xã hội. Quan trọng nhất, không thể thiếu đó là sự đồng cảm từ gia đình, bạn bè và từ xã hội.

### 3. NGUYÊN NHÂN DẪN ĐẾN HIKIKOMORI

#### 3.1 Tác động của xã hội và văn hóa

Áp lực xã hội và văn hóa tại Nhật không chỉ tạo ra môi trường ngột ngạt, căng thẳng về tâm lý mà còn làm gia tăng nguy cơ tự cô lập, đặc biệt là ở những người cảm thấy mình không thể đáp ứng các kỳ vọng lớn lao từ xã hội.

Những cá nhân mắc Hikikomori thường liên quan tới nguy cơ mắc chứng trầm cảm, lo âu và các rối loạn tâm trạng khác tăng lên, từ đó có thể làm trầm trọng thêm chu kỳ cô lập. Những tình trạng này trở nên trầm trọng hơn do không được tiếp cận với dịch vụ chăm sóc tâm lý chuyên nghiệp, vì những cá nhân bị cô lập có thể không muốn hoặc không có khả năng tìm kiếm sự giúp đỡ. Ngoài ra, kỳ thị xã hội xung quanh các vấn đề sức khỏe tâm thần ở Nhật Bản thường ngăn cản mọi người tìm kiếm sự hỗ trợ. Những cá nhân ở trong trạng thái Hikikomori càng lâu thì việc tái hòa nhập vào xã hội càng trở nên khó khăn hơn. Sự cô lập kéo dài này dẫn đến sự suy giảm dần dần các kỹ năng xã hội và suy giảm khả năng phục hồi cảm xúc, làm sâu sắc thêm cảm giác mất kết nối của cá nhân với thế giới bên ngoài. Hơn nữa, việc thiếu tương tác xã hội làm suy yếu chức năng nhận thức, đặc biệt là trong các lĩnh vực giao tiếp giữa các cá nhân và giải quyết vấn đề. Điều này tạo ra một vòng luẩn quẩn, vì cá nhân ngày càng không thể điều hướng các tình huống xã hội.

Hikikomori bắt nguồn sâu sắc từ xã hội Nhật Bản, nơi các giá trị truyền thống xung quanh gia đình, kỳ vọng xã hội và công việc đóng vai trò trung tâm. Văn hóa Nhật Bản nhấn mạnh đáng kể vào sự tuân thủ, các cá nhân được kỳ vọng sẽ điều chỉnh hành vi của họ theo các chuẩn mực xã hội. Trong bối cảnh này, những cá nhân đi chệch khỏi những kỳ vọng này, chẳng hạn như những người trải qua Hikikomori, thường phải đối mặt với sự kỳ thị xã hội và sự cô lập khỏi cộng đồng rộng lớn hơn. Áp lực phải thành

công trong học tập và nghề nghiệp là rất lớn và việc không đáp ứng được những kỳ vọng này có thể dẫn đến cảm giác xấu hổ về mặt cá nhân, góp phần vào việc thu mình khỏi xã hội [7]. Áp lực xã hội này có liên quan đến sự gia tăng các vấn đề về sức khỏe tâm thần, chẳng hạn như trầm cảm và lo âu, vốn phổ biến ở những người Hikikomori.

Hikikomori không chỉ giới hạn ở những cá nhân bị ảnh hưởng mà còn mở rộng đến gia đình của họ, những người có thể cảm thấy xấu hổ hoặc bị đổ lỗi cho tình trạng của các thành viên trong gia đình họ. Điều này có thể dẫn đến sự cô lập hơn nữa, vì các gia đình có thể chọn cách giấu kín tình hình với người khác, làm trầm trọng thêm vấn đề. Ngoài ra, xã hội Nhật Bản thường ưu tiên tập thể hơn cá nhân, khiến những cá nhân đang trải qua tình trạng thu mình về mặt xã hội khó nhận được sự hỗ trợ hoặc hiểu biết.

Về văn hóa, Hikikomori thách thức các giá trị truyền thống Nhật Bản, đặc biệt là quan niệm về trách nhiệm cá nhân và sự đóng góp cho xã hội. Tuy nhiên, nó cũng đã thúc đẩy sự thay đổi trong nhận thức về sức khỏe tâm lý, làm tăng cường các cuộc thảo luận về áp lực xã hội và tầm quan trọng của việc hỗ trợ tâm lý. Hiện tượng này còn xuất hiện nhiều trong các tác phẩm nghệ thuật và văn hóa đại chúng, như anime, manga và phim ảnh, giúp tạo sự đồng cảm và nâng cao nhận thức về vấn đề.

Bên cạnh đó “áp lực từ hệ thống **Giri**- nghĩa vụ xã hội” và “văn hóa **shame-based society** - xã hội dựa trên sự xấu hổ)” yêu cầu mỗi cá nhân phải tuân theo một hệ thống các chuẩn mực và kỳ vọng rất cao từ gia đình và xã hội. Ví dụ, học sinh và sinh viên phải đạt được thành tích xuất sắc để có thể gia nhập những trường học danh tiếng hoặc công ty lớn. Tương tự, người trưởng thành phải làm việc chăm chỉ và không ngừng nỗ lực để thể hiện khả năng trong công việc. Áp lực này có thể khiến nhiều người cảm thấy căng thẳng tột độ và bất lực, đặc biệt là khi họ không thể đáp ứng được kỳ vọng từ gia đình và xã hội. Khi đó, họ có thể chọn cách trốn tránh mọi trách nhiệm tạo ra một cảm giác “bất khả kháng” khi phải hoàn thành nghĩa vụ mà đôi khi họ không muốn. Người Nhật thì chú trọng đến lòng tự trọng và danh dự cá nhân, khi không hoàn thành được trách nhiệm của bản thân thì sẽ cảm thấy xấu hổ. Khi cảm giác thất bại hoặc xấu hổ họ sẽ chọn cách trốn tránh xã hội để không phải đối diện với những sự đánh giá, chỉ trích hoặc thậm chí là sự cảm thông. Điều này dẫn đến việc họ lựa chọn sống trong sự cô lập, xa lánh thế giới bên ngoài. Chính điều này là một trong những nguyên nhân dẫn đến stress tâm lý và các vấn đề về sức khỏe tâm thần.

Hội chứng Hikikomori không chỉ là một biểu hiện của những thách thức trong xã hội hiện đại, mà còn là lời nhắc nhở về tầm quan trọng của việc xây dựng một môi trường xã hội cởi mở, nơi các cá nhân cảm thấy được thấu hiểu và hỗ trợ.

**Gánh nặng tinh thần và tài chính:** Các gia đình có người mắc Hikikomori thường phải đối mặt với sự căng thẳng tâm lý và cảm giác bất lực. Bố mẹ có thể lo lắng về tương lai của con cái và cảm thấy mệt mỏi khi không biết cách giúp đỡ. Đồng thời việc này cũng có thể gây ảnh hưởng đến tài chính gia đình, vì các thành viên trong gia đình thường phải dành nhiều thời gian và nguồn lực để chăm sóc người mắc Hikikomori.

**Giảm lực lượng lao động:** Hikikomori làm giảm số lượng người tham gia vào lực lượng lao động, đặc biệt là đối với những người trẻ tuổi, dẫn đến tình trạng thiếu hụt nhân lực. Đây là một vấn đề quan trọng ở Nhật Bản, nơi dân số già hóa nhanh chóng và tỷ lệ sinh thấp.

**Gia tăng chi phí xã hội:** Chính phủ và các tổ chức xã hội phải chi tiền cho các chương trình can thiệp, hỗ trợ và trị liệu cho những người mắc chứng Hikikomori. Điều này tạo ra gánh nặng tài chính cho xã hội, đặc biệt là khi số lượng người mắc chứng này ngày càng gia tăng.

**Tệ nạn xã hội và tình trạng cô đơn:** Những người mắc chứng Hikikomori có thể trở nên dễ dàng bị lôi kéo vào các vấn đề tiêu cực như nghiện game, nghiện Internet hoặc các tệ nạn xã hội khác. Việc cô lập cũng làm tăng khả năng họ rơi vào trạng thái tâm lý bất ổn và có thể dẫn đến các hành vi tự hủy hoại.

### 3.2 Yếu tố gia đình

Mối quan hệ giữa cha mẹ và con cái là yếu tố quan trọng trong việc hình thành và duy trì tình trạng Hikikomori. Sự thiếu kết nối cảm xúc, thiếu sự thấu hiểu và ủng hộ từ cha mẹ, dẫn đến việc người cảm giác bị bỏ rơi, cô đơn và thiếu sự an toàn. Thái độ và hành vi tiêu cực của cha mẹ đối với người con của họ có thể làm ảnh hưởng đến sự tự tin của bản thân chúng và khiến chúng nghĩ rằng bản thân thật vô dụng bất kể là làm gì.

Đặc biệt trong mối quan hệ giữa cha mẹ và con cái. Nó tạo nên một bầu không khí ám áp, gằn gỏi và dựa dẫm lẫn nhau trong gia đình. Cha mẹ Nhật Bản thường thể hiện Amai đối với con cái bằng cách nuông chiều, bảo vệ và đáp ứng nhu cầu của chúng. “Amai- sự phụ thuộc” một trong những yếu tố quan trọng khác hình thành nên Hikikomori. “Trước hết là khao khát của đứa con mới sinh được gần gũi mẹ nó, và theo nghĩa rộng hơn, ham muốn chối bỏ việc xa lìa là phần không tránh khỏi của nhân sinh, và xoa dịu sự phiền muộn liên quan đến sự xa lìa ấy” [1] hay nói rộng ra là nguyện vọng muốn được che chở và dựa vào người khác [8]. Thông qua hình thức đặc thù của Amai, ý thức hòa hợp và cảm giác phụ thuộc ngày một thâm nhập sâu trong mối quan hệ giữa người mẹ và đứa con. Ngày nay, hình thức này đã hiện diện khắp nơi trong xã hội Nhật Bản và tác động sâu rộng đến mối quan hệ giữa cấp trên và cấp dưới, giáo viên – học sinh, tình yêu, tình bạn,... chứ không còn giới hạn trong mối quan hệ gia đình như ban đầu. Điều này có thể tạo ra một môi trường bảo bọc, nơi con cái ít phải đối mặt với thử thách và khó khăn trong cuộc sống, khiến cho chúng có một tư tưởng lệ thuộc vào người khác.

Cha mẹ thường có truyền thống nuôi dạy con theo kiểu nghiêm khắc, tập trung vào kỷ luật và tuân thủ quy tắc. Điều này có thể tạo ra áp lực lớn và khiến chúng cảm thấy khó khăn trong việc thể hiện bản thân. Thường đặt kỳ vọng lớn vào con cái về thành tích học tập và sự nghiệp trong tương lai. Những áp lực này có thể trở thành gánh nặng, khiến chúng cảm thấy không đủ khả năng để đáp ứng kỳ vọng. Khi cảm thấy thất bại, có thể lựa chọn cách rút lui khỏi xã hội như một hình thức bảo vệ bản thân, dẫn đến sự phát triển của hội chứng Hikikomori.

Ngoài ra mô hình gia đình hạt nhân cũng rất phổ biến tại Nhật Bản. Gia đình hạt nhân cũng có thể ảnh hưởng đến

hội chứng Hikikomori theo nhiều cách. Trong một gia đình thì có nhiều thế hệ cùng sinh sống với nhau, mối quan hệ giữa các thành viên ít sự tương tác, có rào cản và tạo nên áp lực cho các thế hệ sau [9]. Điều này có thể làm tăng cảm giác cô lập của những người trẻ tuổi, đặc biệt là khi họ gặp khó khăn trong việc hòa nhập xã hội hoặc đối mặt với áp lực từ học tập và công việc. Gia đình người Nhật thường sống theo chế độ phụ hệ, người con trai có vai trò thừa kế và đảm nhiệm các việc lớn trong nhà [10]. Kèm theo vấn đề phụ nữ Nhật ngày nay thay vì làm nội trợ, họ đi làm để giải quyết nhu cầu cá nhân, họ lập gia đình muộn, có con muộn hoặc thậm chí là chỉ sống độc thân. Do vậy, tỉ lệ sinh ở Nhật thấp, đồng nghĩa với áp lực lên thế hệ trẻ ngày nay lại một lớn hơn rất nhiều. Vì thế áp lực dồn nén thế hệ trẻ là ngòi nổ đối với việc lan tỏa Hikikomori.

### 3.3 Tác động của công nghệ và mạng xã hội

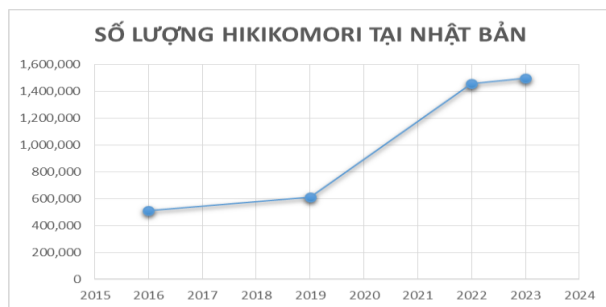
Nhật Bản hiện nay đứng đầu trong việc phát triển rất mạnh về công nghệ, thế giới ảo. Trong việc phát triển mạnh mẽ như vậy cũng đi đôi với các hệ lụy trong việc hình thành hội chứng Hikikomori. Công nghệ cho phép những người mắc hội chứng Hikikomori duy trì một cuộc sống gần như hoàn toàn trực tuyến. Họ có thể chơi game, xem video, hoặc tham gia các cộng đồng trực tuyến mà không cần tiếp xúc trực tiếp với xã hội. Điều này làm giảm động lực để họ ra ngoài và tương tác với thế giới thực.

Mạng xã hội thường tạo ra một môi trường so sánh, nơi người dùng cảm thấy áp lực phải đạt được những tiêu chuẩn không thực tế về thành công, ngoại hình, hoặc lối sống. Điều này có thể làm tăng cảm giác tự ti và lo âu, dẫn đến việc tự cô lập, nó tác động trực tiếp tới sự phát triển của thanh thiếu niên. Thậm chí khi muốn tiến hành một dạng giao tiếp xã hội nào đó con người sẽ chọn môi trường ít sự đe dọa như diễn đàn mạng xã hội là nơi họ có thể ẩn sau một danh tính giả hoặc dùng tài khoản vô danh. Các nhà nghiên cứu Itali từng viết trong một nghiên cứu khoa học về tuần báo tâm lý học thực hành năm 2020 “ Hikikomori có thể là câu trả lời cho sự tiến hóa của xã hội.

Do các phương tiện giải trí thời hiện đại như: phim hoạt hình, truyện tranh, internet và game... cũng có những tác động không nhỏ đến hội chứng Hikikomori. “*Sự ẩn dật của thanh, thiếu niên Nhật Bản hiện nay gắn với một trào lưu văn hoá mới “văn hoá Otaku” để chỉ những “fan” say mê cuồng nhiệt, chìm đắm trong thế giới truyện tranh, game, internet, video*” [2]. Nhật Bản không ngừng nỗ lực sản xuất các trò chơi ngày càng siêu ảo. “Khá đông giới trẻ đam mê phát cuồng phim ảnh và các trò chơi điện tử cho nên họ đã lựa chọn thế giới ảo làm điểm tựa tinh thần duy nhất cho bản thân. IT, lĩnh vực vốn là niềm tự hào của Nhật Bản, lại cũng chính là nguyên nhân thứ hai gây ra lối sống Hikikomori.

## 4. THỰC TRẠNG

Dựa trên khảo sát những năm trước của Chính phủ Nhật Bản về hội chứng Hikikomori trên tổng dân số Nhật Bản. Kết quả cho thấy số lượng những người mắc Hikikomori qua các năm như sau:



**Hình 1.** Số lượng người mắc Hikikomori từ năm 2016 - năm 2023 [11,24]

Năm 2016, có khoảng 514.000 người bị Hikikomori từ 15 đến 39 tuổi, trong khi năm 2019, có khoảng 613.000 Hikikomori trong độ tuổi từ 40 đến 64 [27]. Theo một báo cáo gần đây, ước tính có khoảng 1,46 triệu người thuộc độ tuổi lao động đang sống trong tình trạng này, chiếm khoảng 1/50 dân số Nhật Bản [11]. Tình trạng này không chỉ giới hạn ở thanh thiếu niên mà còn ảnh hưởng đến cả người trưởng thành lớn tuổi. Một số yếu tố chính dẫn đến Hikikomori bao gồm áp lực xã hội, thất nghiệp và ảnh hưởng từ đại dịch COVID-19. Đặc biệt, khoảng 18,1% số người Hikikomori cho biết đại dịch là nguyên nhân chính khiến họ tự cô lập [12]. Trước đây, Hikikomori thường bị kỳ thị và coi là "nổi xấu hổ" của xã hội Nhật Bản. Tuy nhiên, trong thời gian cách ly xã hội, những người này lại được xem như "chuyên gia" trong việc sống cô lập, với kinh nghiệm giữ tinh thần ổn định và sáng tạo trong không gian hạn chế. Một số Hikikomori đã tận dụng thời gian này để học hỏi và phát triển kỹ năng, như học ngoại ngữ, thiết kế trò chơi điện tử hoặc sáng tác nghệ thuật.

Hiện nay, Hikikomori vẫn là một vấn đề lớn tại Nhật Bản, với ước tính hơn 1 triệu người đang sống trong tình trạng này. Chính phủ và xã hội Nhật Bản đang nỗ lực tìm cách hỗ trợ họ tái hòa nhập cộng đồng.

Trong khi Hikikomori thường gắn liền với nam giới trẻ tuổi, các nghiên cứu gần đây đã chỉ ra số lượng lớn Hikikomori lớn tuổi cũng như số lượng phụ nữ Hikikomori ngày càng tăng, chiếm 52,3% trong số những người từ 40 đến 64 tuổi trong cuộc khảo sát năm 2023. Để đáp lại những phát hiện mới này, những người ủng hộ Hikikomori trước đây là phụ nữ đã ca ngợi sự đại diện của phụ nữ trong số liệu thống kê và kêu gọi các chính phủ thực hiện các biện pháp Hikikomori dành riêng cho phụ nữ [11].

Một số ví dụ điển hình về Hikikomori có thể giúp bạn hiểu rõ hơn về hiện tượng này:

**Shoku Uibori:** Một người đàn ông Nhật Bản 43 tuổi đã sống trong trạng thái Hikikomori suốt 7 năm. Trước đây, ông là một doanh nhân thành đạt nhưng sau khi công ty phá sản, ông chọn cách sống cô lập, chỉ ra ngoài vào ban đêm để mua đồ tại các cửa hàng tiện lợi [13].

Một phụ nữ trẻ mắc chứng Hikikomori sau khi thất bại trong kỳ thi tuyển vào trường đại học danh giá mà gia đình kỳ vọng. Cô cảm thấy xấu hổ và áp lực nặng nề, từ đó tự cô lập suốt 7 năm. Nhờ vào các nhóm hỗ trợ cộng đồng, cô bắt đầu từng bước tham gia các lớp học nghề và tái hòa nhập xã hội [14].

Người đàn ông 50 tuổi tại Kanagawa: Một người đàn ông đã sống tự cô lập trong căn phòng của mình suốt hơn 30 năm, kể từ khi ông thất bại trong kỳ thi đại học. Gia đình ông đã cố gắng hỗ trợ, nhưng ông từ chối mọi sự giúp đỡ và chỉ giao tiếp tối thiểu với mẹ mình. Trường hợp này đã được truyền thông Nhật Bản đưa tin như một ví dụ điển hình về Hikikomori kéo dài.

Ryoji Tan (32 tuổi), là một Hikikomori trong suốt 8 năm. Anh chia sẻ mình thường xuyên bị bắt nạt về tinh thần khi học cấp 2 và sau đó đã quyết định nghỉ học. Mẹ của anh cho là anh có thể tự giải quyết được mọi chuyện nên đã chọn cách im lặng và chờ đợi. Ryoji nói: "Tôi chưa bao giờ cảm thấy mình được yêu thương, đặc biệt là khi còn nhỏ"[15].

Tháng 5- 2000, một bệnh nhân 17 tuổi mắc hội chứng Hikikomori đã chạy trốn khỏi bệnh viện tâm thần, cướp xe buýt sau khi giết chết một hành khách; đây là trường hợp Hikikomori đầu tiên gây án ở Nhật Bản [2].

Hikikomori thường được định nghĩa là những người tự cô lập mình ở nhà trong hơn sáu tháng, hiếm khi giao tiếp với bất kỳ ai ngoài gia đình, hoặc đôi khi không giao tiếp với ai cả. Trong hai thập kỷ qua, đặc biệt là sau đại dịch COVID-19. Theo một cuộc khảo sát của Văn phòng Nội các Nhật Bản vào tháng 11 năm 2022, khoảng 2% dân số trong độ tuổi lao động (15–64 tuổi), tương đương với khoảng 1,46 triệu người, được xác định là Hikikomori, tức là những người sống tự cô lập trong hơn sáu tháng [16]. Một cuộc khảo sát gần đây của chính phủ cho thấy 20% những người trong độ tuổi lao động sống như Hikikomori ở Nhật Bản cho rằng Covid là một yếu tố khiến họ sống ẩn dật [17].

Trong một cuộc khảo sát tập trung hơn, Quận Edogawa của Tokyo, dân số 690.500 người, phát hiện ra rằng nơi đây là nơi sinh sống của gần 8.000 Hikikomori từ 15 tuổi trở lên [18]. Một phần ba trong số họ ở độ tuổi bốn mươi và năm mươi — nhóm tuổi tạo nên cái mà phương tiện truyền thông Nhật Bản gọi là "vấn đề 80-50", ám chỉ những bậc cha mẹ ở độ tuổi tám mươi sống cùng và hỗ trợ những Hikikomori ở độ tuổi năm mươi [18]. Nhiều người trong số những Hikikomori trung niên này đã sống ẩn dật kể từ khi họ ở độ tuổi đôi mươi, và điều gì sẽ xảy đến với họ khi cha mẹ họ qua đời là chủ đề gây nhiều suy đoán lo lắng.

Nhật Bản không phải là quốc gia duy nhất đang phải đối mặt với tình trạng Hikikomori trong giới trẻ, một số quốc gia khác đặc biệt là các nước Phương Tây như Anh, Tây Ban Nha, Ý cũng có nhiều trường hợp được ghi nhận. Giáo sư Paul Wong của Đại học Hồng Kông ước tính có đến 50.000 Hikikomori ở khu hành chính này. Còn tại Hàn Quốc, Viện Sức khỏe và các vấn đề xã hội nước này ước tính khoảng 350.000 người trong độ tuổi 19 - 39 bị liệt vào nhóm Hikikomori [19].

Việc trở thành Hikikomori dường như là cách để họ sống hạnh phúc và vui vẻ hơn. Một số quốc gia khác như Hàn Quốc, hay các nước Châu Âu, Châu Mỹ cũng sẽ phải đối mặt với tình trạng gia tăng tương tự. Độ phủ sóng Internet mạnh mẽ bao trùm từ nhà hàng cho đến taxi tại Hàn Quốc trong tương lai sẽ khiến số lượng thanh niên phải vào trại cai nghiện Internet tăng cao hay khủng hoảng tài chính, dẫn đến thất chặt nguồn lao động tại Mỹ và các nước Châu

Âu đồng thời gây nên tình trạng thất nghiệp, bỏ học, bỏ làm ngày một trầm trọng hơn [20].

Những người tách mình ra khỏi xã hội, đôi khi trong nhiều tháng hoặc nhiều năm, thường là thế hệ Z và thế hệ thiên niên kỷ, trong thời điểm tươi đẹp nhất của tuổi trẻ, theo CNN. Hiện tượng này lần đầu tiên xuất hiện ở châu Á và đặc biệt được ghi chép rõ ràng ở Nhật Bản. Nhưng những câu chuyện tương tự đang xuất hiện ở các nơi khác trên thế giới, bao gồm Mỹ, Tây Ban Nha và Pháp. Các nhà nghiên cứu tại Đại học Yale (Mỹ) cho rằng sự phát triển của Internet và suy giảm tương tác trực tiếp có thể là nguyên nhân thúc đẩy sự lan rộng của Hikikomori trên toàn cầu. Những người khác lý giải đại dịch COVID-19 có thể đã tạo ra nhiều người có xu hướng sống ẩn dật hơn nữa, vì hầu hết thế giới đều rút lui trong nhà để ngăn chặn sự lây lan của vi rút.

**Tại Việt Nam:** Những áp lực về giáo dục cũng rất phổ biến, như việc thi cử, đạt được mục tiêu cao và kỳ vọng gia đình. Những trẻ không đạt được kỳ vọng này thường có nguy cơ cao rơi vào trạng thái Hikikomori.

Gia đình ở Việt Nam thường theo phong cách quản lý chặt chẽ, đây là nguyên nhân khiến một số thanh thiếu niên cảm thấy đối kháng, bất đồng với cha mẹ. Sự thiếu giao tiếp và đồng cảm trong gia đình cũng góp phần gây ra tình trạng cô lập này.

Công nghệ và mạng xã hội đã tăng cường sự cô lập bằng cách cung cấp một không gian ảo thay thế giao tiếp trực tiếp. Nhiều người trẻ tại Việt Nam dành nhiều thời gian cho trò chơi điện tử, phim ảnh hoặc các nội dung trên Internet thay vì tham gia các hoạt động xã hội. Những rối loạn như trầm cảm, rối loạn lo âu, hoặc hậu chứng sang chấn cũng là một trong những nguyên nhân lâu dài góp phần vào Hikikomori. Hội chứng này tại Việt Nam được gọi là “Hành vi tự cô lập” viết tắt là HVTCL [6].

Nhóm tác giả đã tiến hành khảo sát 60 bạn trẻ trong độ tuổi từ 18- 25 tuổi tại khu vực TP. Hồ Chí Minh và Đồng Nai vào tháng 5/2025 nhằm khảo sát tình hình về thực trạng lối sống của các bạn trẻ hiện nay.

**Bảng 1:** Tình hình lối sống của giới trẻ hiện nay theo kết quả khảo sát của nhóm tác giả 5/2025

Biểu hiện	Tỷ lệ %
Cảm giác bị cô lập	8,3%
Ngại giao tiếp	8,3%
Thường xuyên ở nhà	43,3%
Sợ tương tác xã hội	21,7%
Sử dụng công nghệ, lướt web, mạng xã hội.. phần nhiều trong ngày	20% (>5 tiếng)
Áp lực học tập, công việc	22%
Chịu áp lực tâm lý gần đây	62%
Ngủ không đúng giờ giấc	33,3%
Thu mình, né tránh người thân	21,7%
Suy nghĩ sẽ bỏ học, bỏ làm	30%

Qua kết quả khảo sát cho thấy: 43,3% bạn trẻ thường xuyên ở nhà, 21,7% sợ tương tác xã hội và 21,7% thu mình, né tránh người thân. Điều này cho thấy một phần không nhỏ bạn trẻ đang có biểu hiện rút lui xã hội – một trong những dấu hiệu sớm của hội chứng Hikikomori.

8,3% cảm thấy bị cô lập và 8,3% ngại giao tiếp cũng phản ánh tình trạng thiếu kết nối cảm xúc và xã hội. 20% dành hơn 5 tiếng/ngày để lướt mạng, sử dụng thiết bị số – dấu hiệu của lối sống thụ động và phụ thuộc vào thế giới ảo. 62% bạn trẻ chịu áp lực tâm lý trong thời gian gần đây, 22% gặp áp lực học tập hoặc công việc, và 30% có suy nghĩ bỏ học hoặc nghỉ làm. Đây là tỷ lệ rất cao, phản ánh một thế hệ đang phải gánh nhiều kỳ vọng, áp lực thành tích, và khủng hoảng phương hướng sống. 3,3% ngủ không đúng giờ giấc, cho thấy sự thiếu ổn định trong nếp sống hàng ngày – yếu tố dễ dẫn đến rối loạn cảm xúc, suy giảm năng lượng và khả năng học tập.

Lối sống của giới trẻ hiện nay đang có chiều hướng thụ mình, lệ thuộc công nghệ, thiếu kết nối xã hội và gặp nhiều vấn đề tâm lý. Nếu không có các can thiệp hỗ trợ tinh thần và giáo dục cảm xúc – xã hội kịp thời xu hướng này có thể dẫn đến bùng phát các rối loạn như trầm cảm, lo âu và Hikikomori trong cộng đồng trẻ.

Qua đó ta thấy Hikikomori là một vấn đề nan giải cần phải đẩy lùi và giải quyết triệt để không làm ảnh hưởng tới gia đình xã hội. Hikikomori hiện nay thì không chữa một ai. Nếu trước đây chỉ có ở giới trẻ thì hiện nay điều đó đã thay đổi. Hiện nay, hội chứng Hikikomori này đã xuất hiện ngày càng nhiều ở người lớn tuổi tại Nhật. Những Hikikomori tuổi trung và cao niên cho biết họ như bị mắc kẹt ở nhà và bị cách li so với thế trẻ sau khi về hưu.

## 5. GIẢI PHÁP VÀ ĐỀ XUẤT CHÍNH SÁCH

**Tại Nhật Bản:** Việc giải quyết tình trạng Hikikomori không chỉ bao gồm liệu pháp và hỗ trợ cá nhân mà còn đòi hỏi những thay đổi về mặt xã hội và hệ thống, ưu tiên nâng cao nhận thức về sức khỏe tâm thần và giảm kỳ thị.

Tại Nhật Bản, các thành phố lớn đều có các trung tâm tư vấn sức khỏe tinh thần cung cấp liệu pháp tâm lý và kỹ năng xã hội cho Hikikomori.

Theo Utsunomiya (2020), Nhật Bản đã tiến hành gần 100 nghiên cứu liên quan đến Hikikomori được công bố từ tháng 5 đến tháng 11 năm 2020; trong khi đó, chính phủ Nhật Bản luôn ủng hộ Hikikomori và gia đình của họ. Năm 2001, Hiệp hội quốc gia KHJ của gia đình Hikikomori (sau gọi là “Hiệp hội gia đình”) được thành lập đầu tiên tại Saitama và hiện có 37 chi nhánh trên toàn quốc (Makabe và cộng sự, 2014). Theo Hirose (2009), KHJ là từ viết tắt của rối loạn ám ảnh cưỡng chế (K), hoang tưởng (H) và rối loạn nhân cách (J) và Hiệp hội gia đình KHJ được coi là tổ chức dành cho phụ huynh lớn nhất Nhật Bản để giải quyết vấn đề Hikikomori [21].

Sự xa lánh xã hội là sự kết hợp của nhiều yếu tố như yếu tố sinh học và yếu tố tâm lý xã hội. Do đó, rất khó để hiểu được tình trạng trẻ em xa lánh xã hội, đặc biệt là ở những trẻ không còn giao tiếp với gia đình. Người ta cho rằng trong gia đình, các bà mẹ có nhiều hành vi ứng xử hơn các ông bố; do đó, các bà mẹ thường đóng vai trò trung tâm

trong việc đấu tranh với vấn đề Hikikomori. Vì vậy, người mẹ có vai trò quan trọng trong việc hỗ trợ con cái nên tâm lý của người mẹ cần phải ổn định và thấu hiểu hoàn cảnh của trẻ. Chính phủ hỗ trợ cung cấp các bài giảng và buổi học nơi các bà mẹ có thể thoải mái chia sẻ kinh nghiệm của mình và có được kiến thức đúng đắn về Hikikomori.

Trại Hito Refresh, một khái niệm trị liệu tương đối mới nhằm mục đích giúp đỡ những người Hikikomori- một phần là nhà hỗ trợ, một phần là trang trại tập thể. Tên tiếng Nhật của trại là Hito Okoshi, nghĩa đen là "phục hồi con người", tương tự như machiokoshi hoặc "phục hồi thị trấn", một thuật ngữ thường được sử dụng trong các nỗ lực trẻ hóa các cộng đồng vùng sâu vùng xa của Nhật Bản [22]. Trại nằm sâu trong những ngọn đồi có nhiều cây cối ở vùng nông thôn Okayama, dọc theo một con đường quanh co rẽ nhánh từ đường cao tốc và đi qua những cánh đồng rộng lớn và những ngôi nhà nông trại cũ có mái ngói đen bóng. Trại Hito Refresh cách bất kỳ thành phố lớn nào hơn 90 phút đi ô tô hoặc tàu hỏa, mang lại cho nơi đây cảm giác xa xôi khác thường ở một đất nước được kết nối bằng cơ sở hạ tầng giao thông tuyệt vời.

**Trên thế giới:** Tại nhiều quốc gia như Nhật Bản, Trung Quốc, Hàn Quốc, chính phủ và tổ chức xã hội đang tiếp cận, giúp đỡ những người "Hikikomori" để họ sớm tái hòa nhập cộng đồng. Theo *The Guardian*, năm 2023, chính quyền Seoul triển khai chương trình phụ cấp 650.000 won/tháng (hơn 12 triệu VND/tháng) để khuyến khích công dân tuổi từ 9 - 24 mắc chứng tự cô lập với xã hội quay về hòa nhập cộng đồng [23]. Chương trình còn cung cấp hỗ trợ giáo dục, giới thiệu việc làm và chăm sóc sức khỏe. Giới chuyên gia tâm lý cho rằng, giá trị của tương tác xã hội thực không thể bị đánh giá thấp. Khi trẻ em lớn lên trong lối sống cô lập, ngại tương tác ngoài đời thực, chúng có thể gặp nhiều cản trở về mặt cảm xúc. Ở Mỹ, các trường đại học như Đại học Texas – Austin triển khai hệ thống cố vấn tâm lý trong khuôn viên trường, tiếp cận sinh viên một cách gần gũi và thực tế.

Tại Mỹ, mặc dù hội chứng Hikikomori không được công nhận là một chẩn đoán riêng biệt, nhưng những người có triệu chứng rút lui xã hội kéo dài tương tự vẫn nhận được sự can thiệp thông qua các phương pháp trị liệu tâm lý hiện đại. Phổ biến nhất là liệu pháp nhận thức hành vi (Cognitive behavioral therapy- CBT), nhằm giúp người bệnh nhận diện và thay đổi các suy nghĩ tiêu cực dẫn đến hành vi tránh né xã hội. Ngoài ra, liệu pháp gia đình cũng được áp dụng để cải thiện mối quan hệ và hỗ trợ từ người thân – yếu tố then chốt trong quá trình phục hồi. Mỹ cũng triển khai các chương trình can thiệp sớm tại trường học và cộng đồng nhằm phát hiện và hỗ trợ thanh thiếu niên có dấu hiệu cô lập xã hội. Đặc biệt, trong những năm gần đây, tư vấn tâm lý trực tuyến (telehealth) đã trở thành công cụ hữu ích cho người rút lui xã hội, giúp họ tiếp cận trị liệu mà không cần rời khỏi nhà.

**Tại Việt Nam:** Trên cơ sở lý luận về HVTCL đã được phân tích, khái niệm giải pháp phòng chống HVTCL được định nghĩa là những cách thức tác động, giải quyết vấn đề nhằm hạn chế, giảm thiểu hành vi đơn độc được biểu hiện nhất quán (trong các tình huống và theo thời gian) khi gặp gỡ các mối quan hệ xã hội quen thuộc hoặc không quen

thuộc, đặc biệt với các mối quan hệ đồng trang lứa của chủ thể.

Các giải pháp phòng chống HVTCL trong khuôn khổ bài viết, giải pháp phòng chống HVTCL được giới hạn tiếp cận cho các học sinh, sinh viên trong các trường phổ thông hay cao đẳng, đại học và được thể hiện trên ba nhóm giải pháp cơ bản: nhóm giải pháp đánh giá sàng lọc nhằm nhận diện HVTCL, nhóm giải pháp hỗ trợ/can thiệp cho các cá nhân có HVTCL và nhóm giải pháp phòng ngừa HVTCL cho các cá nhân có nguy cơ. Các giải pháp này cần được phối hợp thực hiện giữa các lực lượng giáo dục khác nhau như giáo viên, cán bộ quản lý và chuyên viên tâm lý học đường [6].

## 6. ĐỀ XUẤT

Hiện nay tại Việt nam thì chưa có báo cáo về thống kê Hikikomori. Tuy nhiên trước sự áp lực về học hành, công việc, sự kỳ vọng của gia đình và xã hội cùng với sự phát triển của mạng xã hội thì chúng ta nên đề xuất ra các phương pháp hỗ trợ để Việt Nam tránh khỏi hội chứng này.

**Gia đình:** Tạo môi trường gia đình ấm áp, cởi mở và có sự chia sẻ giữa các thành viên trong gia đình để cho con cái được cảm thấy an toàn khi đối diện với các vấn đề cá nhân. Cha mẹ cần tạo điều kiện để con cái có thể chia sẻ suy nghĩ, cảm xúc của mình một cách thoải mái mà không sợ bị phê phán hay trách móc. Điều này giúp trẻ không cảm thấy cô đơn hay bị hiểu lầm.

Sự gia tăng sử dụng các thiết bị điện tử và mạng xã hội có thể dẫn đến việc trẻ em và thanh thiếu niên trở nên cách ly với thế giới bên ngoài. Vì vậy Gia đình cần hướng dẫn và giám sát việc sử dụng công nghệ của con cái để tránh lạm dụng và khuyến khích các hoạt động ngoài trời, giao lưu với bạn bè.

**Trường học:** Trường học là nơi giúp học sinh phát triển kỹ năng xã hội và cảm xúc. Để ngăn ngừa Hikikomori, trường học cần tạo ra một không gian học tập lành mạnh, cởi mở và không có sự áp lực, phân biệt hay bắt nạt. Các chương trình giáo dục nên chú trọng vào việc phát triển kỹ năng mềm, giúp học sinh hòa nhập và cảm thấy có giá trị giúp ích cho bản thân.

Triển khai các buổi chương trình tư vấn tâm lý và hỗ trợ cá nhân để giúp học sinh đối mặt với các vấn đề như stress, áp lực học hành, hay mối quan hệ xã hội. Tổ chức các hoạt động ngoại khóa không chỉ giúp học sinh phát triển kỹ năng mà còn giúp xây dựng các mối quan hệ và cảm giác thuộc về cộng đồng.

Các trường học tạo điều kiện cho học sinh tham gia vào các câu lạc bộ, sự kiện văn hóa, thể thao và các hoạt động đoàn thể.

**Xã hội:** Tổ chức các chiến dịch nâng cao nhận thức về Hikikomori một cách rộng rãi để hiểu rõ nguyên nhân, dấu hiệu và hậu quả của hội chứng này gây ra.

Xây dựng các chương trình hỗ trợ cho thanh thiếu niên gặp khó khăn trong việc hòa nhập xã hội.

Các trung tâm tư vấn, hỗ trợ tâm lý và các dự án giúp đỡ người trẻ trong việc phát triển kỹ năng sống sẽ giúp họ vượt qua sự cô đơn và tự cô lập.

Tạo cơ hội việc làm, đào tạo nghề hoặc các khóa học phát triển kỹ năng xã hội cho thanh thiếu niên cũng là một cách để giúp họ hòa nhập vào xã hội, giảm thiểu nguy cơ rơi vào trạng thái Hikikomori. Những người trẻ cảm thấy có giá trị khi họ được tham gia vào các hoạt động mang tính xây dựng và tạo ra những mối quan hệ mới.

Một vài giải pháp cụ thể giúp Việt Nam tránh khỏi tình trạng Hikikomori:



Hình 2. Mô hình “Trường học cảm xúc”

Xây dựng “Trường học cảm xúc” là tạo ra một môi trường giáo dục an toàn, nhân văn, nơi học sinh không chỉ phát triển về kiến thức mà còn được rèn luyện trí tuệ cảm xúc, kỹ năng giao tiếp và khả năng thấu hiểu bản thân. Thông qua các chương trình giáo dục cảm xúc – xã hội (SEL), học sinh học cách nhận diện và điều tiết cảm xúc, xây dựng mối quan hệ lành mạnh, từ đó nâng cao sức khỏe tâm thần, phòng tránh các vấn đề như trầm cảm, lo âu hay hội chứng Hikikomori.

Triển khai “Một năm sống cộng đồng” sau THPT, cụ thể là lớp 12, mỗi thanh niên tham gia một năm “sống vì cộng đồng” làm việc, tình nguyện hoặc sinh hoạt trong các nhóm tập thể tại địa phương hoặc vùng khó khăn. Mục tiêu là muốn rèn luyện tính tự lập, khả năng giao tiếp và thấu cảm xã hội.

Xây dựng mô hình “ Gia đình hồi phục” và tổ chức các lớp huấn luyện gia đình dành cho các bậc cha mẹ nhận biết và hỗ trợ con em nguy cơ có dấu hiệu mắc hội chứng Hikikomori.

Thành lập các “Câu lạc bộ “về thể thao, năng khiếu như: cầu lông, bóng chuyền, bóng đá, nhảy, đánh đàn để các bạn trẻ có thể tham gia để kết nối với mọi người xung quanh .

Tổ chức các cuộc thi chạy bộ, đánh cầu vào cuối tuần cho các nhóm gia đình. Để con cái và phụ huynh có thể gặp gỡ và rèn luyện sức khỏe.

Ban hành luật gia đình “ Chống bạo lực và bảo vệ tâm lý trẻ em”

Kết hợp với Công ty công nghệ để tạo app để hạn chế sử dụng điện thoại trong khoảng thời gian dài và kết nối cùng điện thoại của phụ huynh để cùng cảnh báo khi con em ta sử dụng trong thời gian khá dài, hạn chế hành vi online cực đoan, tự cô lập.

## 7. KẾT LUẬN

Trong bối cảnh xã hội hiện đại ngày nay, hội chứng Hikikomori đã trở thành một hiện tượng đặc biệt thu hút sự quan tâm và nghiên cứu của cộng đồng quốc tế. Với những biểu hiện của sự cô đơn và cách ly, hội chứng Hikikomori đưa ra những thách thức lớn về tâm lý và xã hội.

Dù ban đầu được nhắc đến chủ yếu ở Nhật Bản, hội chứng Hikikomori không phải là một vấn đề xã hội giới hạn và đã được ghi nhận ở một số quốc gia khác, tạo nên một tác động toàn cầu từ Châu Á sang Châu Âu như Hàn Quốc, Trung Quốc, Đài Loan và Pháp... Tại Việt Nam, tình trạng này có thể không phổ biến, nhưng không thể loại trừ khả năng xuất hiện những trường hợp tương tự. Lớp trẻ thanh thiếu niên là nguồn lao động có giá trị nhất giúp Nhật Bản phát triển đạt được những điều họ mong muốn. Mặc dù Hikikomori đã tìm cho mình được các bước tiến mới để họ thoải mái mà vẫn giúp ích cho xã hội nhưng đó cũng chỉ là số ít trong toàn thể những người Hikikomori. Chính vì vậy, Nhật Bản hơn bao giờ hết nên nhanh chóng chấp nhận và tích cực thay đổi cấu trúc xã hội theo hướng khác, có thể sẽ không nhanh nhưng đó là điều cần thiết đối với các quốc gia này.

Còn đối với các quốc gia khác, khi mới chỉ có bộ phận nhỏ Hikikomori, hãy nâng cao và cải tiến xã hội theo hướng tích cực hơn để không lâm vào tình trạng như Nhật Bản hiện nay.

Hikikomori là một lối sống xã hội nguy hiểm, khi ảnh hưởng của nó không chỉ đè nặng lên bản thân bệnh nhân, người nhà mà còn cả nền kinh tế và sự tồn vong của xã hội nếu sự phát triển của Hikikomori không được kim hãm. Giải quyết hội chứng Hikikomori chắc chắn sẽ là một bài toán khó khăn dành cho các bạn trẻ mắc hội chứng này trong tương lai gần nếu không kịp thời phát hiện và điều chỉnh.

## 8. TÀI LIỆU THAM KHẢO

- [1] T. Saito and A. Jeffrey, Eds., *Adolescence without End*. Minnesota: The University of Minnesota Press, 2013.
- [2] japan.net.vn, “Hội chứng Hikikomori – Người Nhật trẻ tự xa lánh cộng đồng,” 2022. [Online].
- [3] VnExpress, “‘Hikikomori’ – hội chứng tự giam mình ở thanh niên Nhật,” 2002. [Online].
- [4] 厚生労働省 (Ministry of Health, Labour and Welfare of Japan), ひきこもりに関する全国調査報告書 (*National Survey Report on Hikikomori*), 2020.
- [5] Báo điện tử VTV, “Hikikomori – Những người không ra khỏi phòng tại Nhật Bản,” 2019. [Online].
- [6] T. T. Do and M. Q. Nguyen, “Giải pháp phòng, chống hành vi tự cô lập trên bình diện tâm lý học,” *Journal of Science, Ho Chi Minh City University of Education*, vol. 21, no. 1, p. 48, 2024.

- [7] N. Oanh, “Tìm hiểu về Hikikomori – vấn đề nhút nhối của xã hội Nhật Bản,” Apr. 2, **2020**. [Online].
- [8] T. Saitō, *社会的ひきこもり—終わらない思春期 (Social Withdrawal: Adolescence without End)*. Japan, **1998**.
- [9] J. Furlong, *Hikikomori in Contemporary Japan*. Bachelor’s thesis, Department of Japanese Studies, Stockholm University, Stockholm, Sweden, **2012**.
- [10] L. Anh, *Văn hóa giao tiếp ở Nhật Bản*. Hanoi: The Gioi Publishers, **2016**.
- [11] E. Sugiura, “Japan’s middle-aged recluses reveal lasting damage of hiring ‘ice age,’” *Nikkei Asia*, Apr. 6, **2019**.
- [12] M. Saito, E. Honma, A. Makabe, and M. Naito, “Process by which mothers discover new ways of relating to their children thanks to Hikikomori parents’ groups,” *Journal of Family Nursing*, vol. 19, no. 1, pp. 12–22, **2013**.
- [13] L. Butet-Roch and M. Elan, “Pictures of life in isolation: Japan’s hikikomori,” **2018**. [Online].
- [14] KHJ Federation of Families with Hikikomori, *Official website*. [Online]. Accessed: May 16, **2025**.
- [15] Báo Pháp luật Việt Nam điện tử, “Hội chứng hikikomori – bị kịch của những người chỉ muốn sống trong phòng tối,” **2019**. [Online].
- [16] Asia Pacific Foundation of Canada, “2% of Japanese labour force could be ‘modern-day recluses’: Government survey,” Apr. 18, **2023**.
- [17] J. McCurry, “Japan says 1.5m people are living as recluses after Covid,” Apr. 4, **2023**.
- [18] T. Nga, “Khảo sát quy mô lớn đầu tiên Hikikomori,” Jun. 22, **2022**. [Online].
- [19] T. Mien, “Những cuộc đời trốn tránh của người trẻ tuổi châu Á,” May 26, **2024**. [Online].
- [20] H. Khuong, “Hội chứng cô lập xã hội Hikikomori ở Nhật đang lan rộng khắp nước Mỹ,” Jun. 9, **2023**. [Online].
- [21] M. J. Y. Neoh, A. Carollo, M. Lim, and G. Esposito, “Hikikomori: A scientometric review of 20 years of research,” *International Journal of Environmental Research and Public Health*, vol. 20, no. 9, p. 5657, **2023**.
- [22] T. Raether, “A camp for Japan’s social recluses,” Mar. 31, **2025**. [Online].
- [23] VnExpress, “Những người trẻ sợ giao tiếp xã hội,” May 6, **2024**. [Online].