

令和6年4月時点版

つながりサポーター養成講座  
講師用テキスト

## 目次

<b>1. はじめに</b> .....	<b>3</b>
つながりサポーター養成講座実施の背景と目的.....	3
つながりサポーター養成講座の位置付け.....	4
養成講座教材.....	5
<b>2. 養成講座の留意事項</b> .....	<b>7</b>
<b>3. 標準テキストの留意事項と解説例</b> .....	<b>9</b>
1. はじめに.....	11
2. 孤独・孤立の何が問題か.....	15
3. つながりを考えてみよう.....	21
4. 調査結果からわかること.....	24
5. 困ったときどうする？.....	30
6. 相談窓口を知ろう.....	36
7. 地域活動を知ろう.....	41
8. 最後に.....	43
参考資料.....	44

# 1. はじめに

## つながりサポーター養成講座実施の背景と目的

現在社会では、単身世帯の増加や働き方の多様化などにより、家族や地域、会社などとのつながりが薄くなり、誰もが孤独・孤立状態に陥りやすい状況になっています。孤独・孤立状態になると、最初は小さな悩みや困りごとであったものが、一人で抱えこんでしまうことで複雑化・深刻化することがあります。このような現代社会の実情を背景に、政府は令和3年12月に「孤独・孤立対策の重点計画」を策定し、令和5年5月には「孤独・孤立対策推進法（令和6年4月施行）」が成立しました。

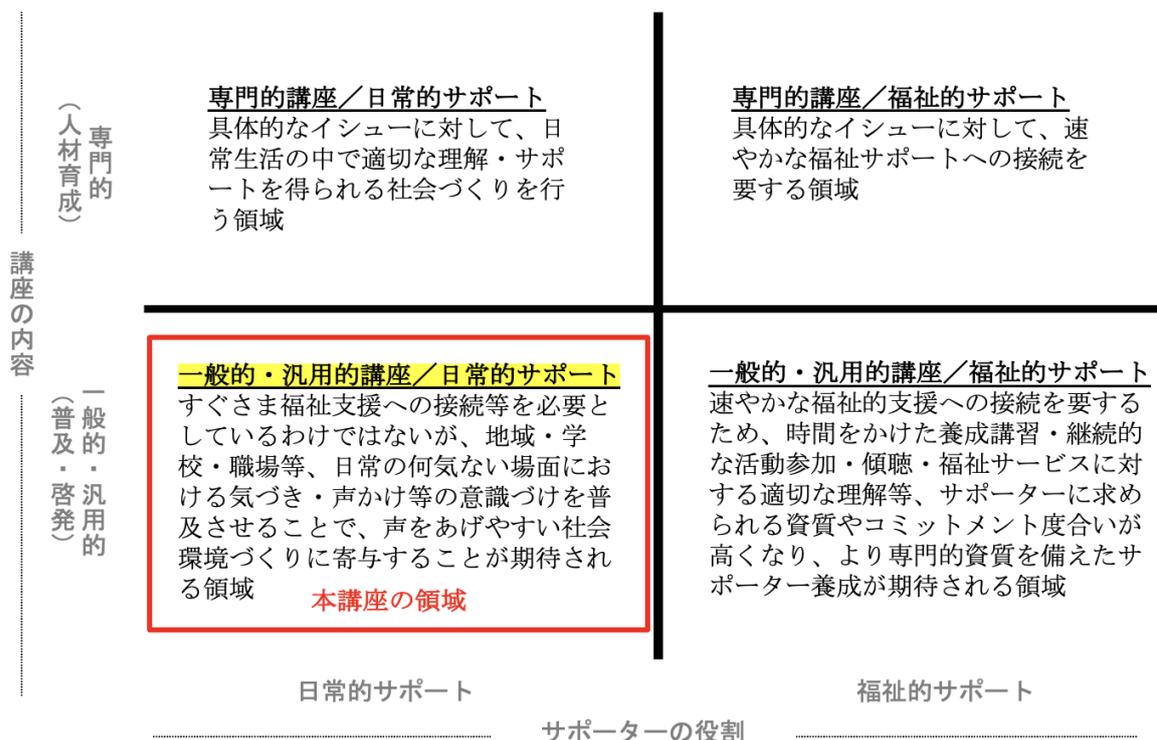
孤独・孤立対策推進法では、「孤独・孤立に悩む人を誰ひとり取り残さない社会」「相互に支え合い、人と人との『つながり』が生まれる社会を目指すこと」とされており、これらを実現するための基本的施策として以下の3点が掲げられています。

- 孤独・孤立対策に関する国民の理解の増進、多様な主体の自主的活動に資する啓発
- 相談支援の推進
- 当事者等への支援を行う人材の確保・養成・資質向上

本養成講座は、本基本施策を実現するために「つながりサポーター」を養成することを目的とした講座です。

## つながりサポーター養成講座の位置付け

孤独・孤立に関連する領域（自殺やひきこもりなど）のサポーター養成講座として「ゲートキーパー養成講座」や「ひきこもりサポーター養成講座」などがすでに存在します。それらの近接する領域のサポーター制度を踏まえた上で、「つながりサポーター養成講座」の位置付けを下図のとおり整理しています。



上図の整理の通り、「つながりサポーター養成講座」は、受講者の対象を幅広く設定し、普段から福祉に携わっている方だけでなく、専門的知識をもたない国民全般も対象とし、専門家を育成するのではなく、日常の何気ない場面での気づきや声かけ等の意識づけを促し、声を上げやすい社会環境づくりをしていくための普及・啓発を主たる目的としています。

# 養成講座教材

教材として以下の3点を作成しています。

- 標準テキスト
- 受講証
- 講師用テキスト（本資料）

## 養成講座標準テキスト

---

### 構成

標準テキストは以下の目次で構成されており、60分間の講座を目安に作成しています。

### 目次

no	項目	ページ番号	時間目安
1	はじめに	p1～3	5分
2	孤独・孤立の何が問題か	p4～9	13分
3	つながりを考えてみよう	p10～12	5分
4	調査結果からわかること	p13～17	8分
5	困ったときどうする？	P18～23	12分
6	相談窓口を知ろう	p24～28	12分
7	地域の活動を知ろう	P29～30	3分
8	最後に	P31	2分
	参考資料	p32～38	

前半では、「孤独・孤立とは何か？」という基本的な知識に加えて、誰もが孤独・孤立に陥りやすくなっている社会背景、身近にある孤独・孤立状態の例、孤独・孤立に関する調査データを紹介しています。孤独・孤立は社会構造上発生しており、個人の責任（自己責任）ではないということを説明するとともに、他人事でなく自分自身または身近なところで発生している問題であることを解説しています。

後半では、個人ワークを取り入れながら自分、そして周囲の人が悩みや困りごとを抱えたときにできることを考えてもらいます。さらに具体的な行動例を示すことで基本的な対応を学ぶとともに、対応する相談窓口や地域活動を紹介しています。

### 使用方法

A4サイズとなっており、スクリーンなどの投影、かつ印刷（両面/片面/2アップ）またはデータにて共有した上で講座を受けることを想定して作成しています。

資料印刷（プリントアウト）、冊子印刷など、印刷の形式については実施主体にてご判断ください。

相談窓口の一覧などは各実施主体の実情に合わせて追記していただく必要があります。追記していただきたい箇所については、「標準テキストの留意事項と解説」の項にて詳細をご説明します。

### 仕様

- サイズ：A4サイズ（縦210mm、横297mm）
- 印刷時に白枠が出ることがありますが、白枠付きで支障のない仕様になっています。
- 著作権：テキスト内の画像等は自由に利用可能。ただし出典を明記。

## 受講証

---

### 構成

裏面に相談窓口リストを記載しています。

### 使用方法

名刺サイズとなっており、財布や名刺ケースに入れて持ち歩いていただきやすいサイズで作成しています。

裏面の相談窓口リストは、各実施主体にて更新していただくものです。標準テキストのスライド 27「相談窓口リスト」と対応しています。テンプレートとして、自治体、企業、学校用を準備していますので適宜ご活用ください。

### 仕様

- サイズ：名刺サイズ（縦 55mm、横 91mm）（塗り足しあり）
- 著作権：テキスト内の画像等は自由に利用可能。ただし出典を明記。

## 講師用テキスト

---

本資料です。つながりサポーター養成講座の講師となっていただく方向けに作成しています。

## 2. 養成講座の留意事項

以下の点に留意の上、講座を実施してください。

### 受講者を募集する際の留意事項

つながりサポーター養成講座は普及・啓発を主たる目的としています。「支援人材の育成を目的とする講座ではなく、まずは孤独・孤立の問題や日常的サポートについて知っていただく講座である」という点は、受講者との間に認識の違いが生じないように、あらかじめお伝えください。

### 講師の留意事項

1. **つながりサポーターは、悩みや困りごとを解決するのではなく、つながることで孤独・孤立を和らげ、悩みや困りごとの複雑化・深刻化を防ぐ。**  
標準テキストのスライド2には、つながりサポーターとは以下のように記載されています。

「つながりサポーターは「何か特別なことをする人」「しなければならない人」ではありません、孤独・孤立の問題について知識を身につけ、身の回りの人に関心を持ち、できる範囲で困っている人をサポートする人です。」

つながりサポーターに求められるのは、悩みや困りごとを直接解決することではありません。悩みや困りごとを抱える人とつながることで、孤独・孤立を和らげ、悩みや困りごとが複雑化・深刻化することを予防することです。この点を念頭において講座を進めていただきたいと思います。

2. **サポーター自身が辛くなってしまわないように「可能な範囲」を意識し、「相談窓口」を活用する。**

悩みや困りごとを抱える人の対応をしていると、サポーター自身もその辛さ・大変さに共感してしまい、辛くなってしまったり、重すぎる悩みを一人で抱えこんでしまう場合があります。大事なことはサポーター自身も「可能な範囲」で対応すれば良いこと、一人で抱えこんでしまう前に専門家の相談窓口を利用することです。

3. **当事者性の高い受講者がいる可能性があることを想定する。**

受講者の中には、過去に辛い経験をしたり、その経験を克服したからこそ、近しい悩みを抱える人の役に立ちたいと思い受講してくれる受講者もいます。標準テキストの個人ワークでは、「自分が困ったときどうする？」というワークもあり、受講者の状況によっては、辛い経験を思い出してしまう受講者もいるかもしれません。

辛い経験を糧に参加してくることに敬意を示すとともに、配慮のある言葉遣いが講師には求められます。標準テキストの解説例については、3章に記載していますので参考してみてください。

4. **専門的なスキルは他養成講座で学ぶものとする。**

「相手の困りごとを具体的に聞き取り、最適な相談窓口につなぐ」「困りごとを抱えた相手に配慮してコミュニケーションをとる」などの専門的なスキルについては、本資料 p4 の図で整理した「専門的講座」「福祉的サポート」の養成講座で学ぶ領域となります。

受講者より「具体的なアクションについてもっと知りたい」といった声が寄せられた際は、次のステップとして他養成講座をご紹介ください。（他養成講座について、詳しくはスライド 33 の参考資料に記載しています）

5. **横のつながりをつくる機会を設ける場合は、受講者に配慮した上で行う。**

本講座の内容に加えて、受講者同士の横のつながりをつくる機会として、振り返りの時間や意見交換会、ケーススタディなどを設けていただくことも可能です。

こうした機会を設ける場合は、「孤独・孤立について人と話すことに負担のない方を対象とする」「参加された方が嫌な気持ちにならないよう気を配る」など、受講者に配慮した上で行なっていただければと思います。

**実施体制の留意事項**

本講座は、講師になっていただく方に特別な能力や専門性を求めない内容になっています。どなたでも講師を務めることができる構成としております。一方で、実施主体によっては、受講者にとっての聞きやすさの観点から、複数名で実施していただくことも有効と考えられます。

**【2名での実施例】**

- ① スライド 1～23（はじめに～困ったときどうする？）までは、孤独・孤立の問題や当事者の抱える困りごとに詳しい方が担当する
- ② スライド 24（相談窓口を知ろう）からは、孤独・孤立の問題を含む地域の窓口や活動など、講座実施主体の地域の実情に詳しい方が担当する

### 3. 標準テキストの留意事項と解説例

本章では標準テキストの章ごとの時間配分の目安、留意事項および各スライドにおける解説例を示しています。解説例はあくまでも「例」ですので、ご自身の言葉で解説していただいて構いません。参考としてご活用ください。

なお、講座を始める前の「アイスブレイク」に関しては、以下の理由から標準テキストには入れていません。

- アイスブレイクの内容は、実施先の状況（受講者の属性や所属する社会集団、講師の属性、講師と受講者の関係性など）によって大きく左右されるものであり、標準化することが困難なため
- たとえば「日常のつながりを考えてみよう」といったアイスブレイクを行なった場合、受講者に「自分にはつながりがない。孤独だ」というスティグマを形成してしまう恐れがあるため

実施主体において必要と判断された場合、アイスブレイクを行っていただくことは差し支えございませんが、受講者がスティグマ等を抱えることのないよう必要な配慮を行うなど、実施の際にはご留意いただくようお願いします。

その上で、こちらもあくまで参考となりますが、スティグマを形成しないアイスブレイクの考え方には以下のようなものがあります。

**【講師が自分自身の孤独感について可能な範囲で話すことで、受講者に自分ごととして考えていただくきっかけとする】**

孤独は主観の概念であり、人それぞれ捉え方が異なる（「こういった人が孤独です」とは客観的に断定できない）。その点を踏まえた上で、講師自身の場合（孤独を感じる瞬間や、孤独を感じた出来事など）を可能な範囲で開示する。あくまで自分の話のみにとどめ、受講者に自分ごととして考えていただくきっかけとする。

**【受講者に「個人によって孤独の捉え方は違う」ということについて理解していただく】**

(以下、特定非営利活動法人あなたのいばしょ「孤独予防教育プログラム」より)

- ① 受講者に孤独を連想させる写真を見ていただく
- ② 目を瞑っていただき、何番の写真が最も孤独を感じるのか、手を挙げて答えていただく
- ③ 受講者に回答結果のばらつきを伝え、個人によって孤独の捉え方は違う（孤独は主観の概念である）ということを理解していただく

(参考スライド)

**「孤独」と聞いて連想する写真を1枚選んでください**



(出所：特定非営利活動法人あなたのいばしょ「孤独予防教育プログラム」より)

## 1. はじめに

目的	「つながりサポーター」の背景・目的を理解する。
時間目安	5分
留意事項とポイント	<ul style="list-style-type: none"><li>孤独・孤立状態になると、最初は小さな悩みや困りごとであったものが、一人で抱えこんでしまうことで複雑化・深刻化することがあること。</li><li>つながりサポーターとは、孤独・孤立の問題について知識を身につけ、身の回りの人に関心をもち、できる範囲で困っている人をサポートする人であること。</li></ul>

スライド1：

孤独・孤立に悩む人を誰ひとり取り残さない社会を目指して

はじめに

## 孤独・孤立に悩む人を 誰ひとり取り残さない社会を目指して

いまの社会は、単身世帯の増加や働き方の多様化などにより、家族や地域、会社などとのつながりが薄くなり、誰もが孤独・孤立状態に陥りやすい状況になっています。

**孤独・孤立状態になると、最初は小さな悩みや困りごとであったものが、一人で抱えこんでしまうことで複雑化・深刻化することがあります。**

こうした状況に対応するため、政府は2021年12月に「孤独・孤立対策の重点計画」を策定し、2023年5月には「孤独・孤立対策推進法」が成立しました。

孤独・孤立対策推進法の下で、「孤独・孤立に悩む人を誰ひとり取り残さない社会」「相互に支え合い、人と人との『つながり』が生まれる社会」を目指していきます。

1

はじめに、「つながりサポーター養成講座」が実施されることになった背景や「つながりサポーター」とは何か、という点について説明させてください。

今の社会は単身世帯の増加や働き方の多様化などにより、家族や地域、会社などとのつながりが薄くなり、誰もが孤独・孤立状態に陥りやすい状況になっています。

孤独・孤立状態になる、最初は小さな困りごとであったものが、周囲に助けを求めることが難しく一人で抱えこんでしまうことで、複雑化・深刻化してしまふことがあります。

こうした状況に対応するために、政府は2021年12月に「孤独・孤立対策の重点計画」を策定し、2023年5月には「孤独・孤立対策推進法」が成立しました。孤独・孤立対策推進法のもとで「孤独・孤立に悩む人を誰ひとり取り残さない社会」「相互に支え合い、人と人との『つながり』が生まれる社会」を目指していくために、政府はさまざまな活動を行なっていて、その担い手として「つながりサポーター」の育成を進めています。



はじめに

## 「つながりサポーター」とは？

「つながりサポーター」は、なにか「特別なことをする人」  
「しなければならない人」ではありません。

**孤独・孤立の問題について知識を身につけ、  
身の回りの人に関心を持ち、  
できる範囲で困っている人をサポートする人です。**

孤独・孤立の問題は、生活環境や雇用環境の変化などで、  
誰にでも起こり得ます。  
まずは、孤独・孤立について正しく「知る」ことで、  
孤独・孤立の問題を偏見なく「自分ごと」として捉えていくことが  
大切です。



2

つながりサポーターは「何か特別なことをする人」「しなければならない人」ではありません。孤独・孤立の問題について知識を身につけ、身の回りの人に関心を持ち、できる範囲で困っている人をサポートする人のことです。

孤独・孤立の問題は生活環境の変化や雇用環境の変化など、ライフステージの変化によって誰にでも起こりうるものです。まずは孤独・孤立について正しく知ること、孤独・孤立の問題を偏見なく「自分ごと」として捉えていくことが大切だと私たちは考えています。

はじめに

## 「つながりサポーター養成講座」とは？

孤独・孤立に関する知識を学び、  
みんなで孤独・孤立について考える場所が「つながりサポーター養成講座」です。  
ここにいる皆さん同士のつながりも大切にしながら、  
「誰もが困ったときに気軽に声を上げられる・かけられる社会」の実現に向けて、  
一緒に踏み出していきましょう。



3

今回実施させていただく「つながりサポーター養成講座」とは何か？という点ですが、今までお話したように、孤独・孤立に関する知識を学び、みんなで孤独・孤立について考える場所が「つながりサポーター養成講座」です。

ここにいる皆さん同士のつながりも大切にしながら、「誰もが困ったときに気軽に声を上げられる、かけられる社会」の実現に向けて一緒に踏み出していければと考えています。

## 2. 孤独・孤立の何が問題か

目的	孤独・孤立についての「何が問題か」を正しく理解し、孤独・孤立状態にあることは自己責任ではないことを理解する。
時間目安	13分
留意事項とポイント	<ul style="list-style-type: none"><li>「一人であること自体」が問題でなく、悩みや困りごとが複雑化・深刻化してしまうことが問題。</li><li>悩みや困りごと自体を解決するのではなく、孤独・孤立を解消することで悩みや困りごとが複雑化することを予防する。</li></ul>

### スライド4：孤独・孤立とは？～孤独・孤立の何が問題か～

# 孤独・孤立とは？

## ～孤独・孤立の何が問題か～

孤独・孤立とはどのような状態なのか？  
なぜ、孤独・孤立は問題視されているのか？  
社会的な背景や具体例を交えながら見ていきます。

**ポイント**

- つながりが薄くなっている「社会構造上」孤独・孤立状態が生まれやすくなっている現状があり、**「自己責任」ではない**
- 孤独・孤立の問題は「一人であること」ではなく、悩みや困りごとが生じた際に**一人で抱え込んでしまい、複雑化・深刻化すること**

4

では、早速本編の内容をお話ししていきたいと思えます。

まずは「孤独・孤立とはどのような状態」で「なぜ問題されているのか」という点に対して社会的な背景や具体例を交えながら見ていきたいと思えます。

この章で主に学ぶのは、つながりが薄くなっている「社会構造上」孤独・孤立状態が生まれやすくなっている現状があり、「自己責任」ではないこと。孤独・孤立の問題は「一人であること」ではなく、悩みや困りごとが生じた際に一人で抱え込んでしまい、複雑化・深刻化することです。

孤独・孤立とは？ 孤独・孤立の何が問題か

## 孤独・孤立とはどのような状態？

孤独・孤立とは、一般的には以下のように言われています。

「**孤独**」 **主観的**の概念であり、ひとりぼっちと感じる精神的な状態を指し、寂しいことという感情を含めて用いられることがある

「**孤立**」 **客観的**の概念であり、社会とのつながりや助けのない又は少ない状態を指す

孤独と孤立は密接に結びついています、

孤立しているが孤独は感じていない

孤立していないが孤独を感じている

ということもあり得ます。

大事な点は、一人でいても、つながっても良いということ。

「一人でいること」**自体が問題ではなく、悩みや困りごとが生じた際に一人で抱え込んでしまうことで、複雑化・深刻化するのが問題である**ということです。

5

「孤独・孤立」とは、一般的にはスライドに記載したように言われています。

孤独とは主観的な概念であり、ひとりぼっちと感じる精神的な状態を指し、寂しいことという感情を含めて用いられることがある、というふうに言われております。次に孤立とは客観的な概念であり、社会とのつながりや助けのない、または少ない状態を指す、このように言われております。

孤独と孤立は密接に結びついています「孤立しているが孤独は感じていない」や「孤立していないが孤独を感じている」といったこともあります。

大事な点は一人でいてもいいし、誰かとつながってもいいということです。一人でいること自体が問題というわけではなくて、困りごとが生じた際に一人で抱えこんでしまうことであり、悩みや困りごとが複雑化・深刻化するのが問題であるということです。ですので、孤独・孤立というものが何か個人のあり方を否定するものでなく、孤独・孤立に起因して様々な問題が発生してしまうという点を問題視しているということが重要な点となります。

孤独・孤立とは？ 孤独・孤立の何が問題か

## 日常にある「つながり」

「気の合う人がある」「一緒に趣味に熱中できる友人がいる」「自分の活動を影ながら応援してくれる人がある」  
私たちは日々の生活の中で、意識せずともさまざまな人とつながっています。

このような日常のつながりによって、悩みや困りごとが複雑化・深刻化することを予防できるかもしれません。

### (例) 日常にあるつながり

毎日仕事が忙しいけれど、  
雑談できる人がある



地域の公園で毎週、  
仲間たちとグラウンド・ゴルフ  
を楽しむ



家に帰ったら「おかえり」と  
言ってくれる人がある



共通の趣味を持った人が  
集まるオンラインコミュニティに  
参加していて、好きなこと  
について話せる人がある



6

孤独・孤立に対応するものとして「つながり」というものが重要なキーワードとなります。ここでは「日常のつながり」という点についてお伝えします。

例えば「気の合う人がある」や「一緒に趣味に熱中できる友人がいる」「自分の活動を影ながら応援してくれる人がある」私たちは日々の生活の中で意識せずとも、様々な人とつながっています。このようなつながりが複数あることで、悩みや困りごとが複雑化・深刻化することを予防できる可能性があります。

ここにいくつか日常にあるつながりの例を出しています。毎日職場で辛い仕事をしているというときに雑談できる人がある、これだけでも少し気が晴れる、そういうこともあるかもしれません。

地域の公園で、毎週仲間たちとグラウンド・ゴルフを楽しむ。グラウンド・ゴルフじゃなくてもフットサルやゲームでも良いと思います。一緒に楽しめる友人がいる。

家族が家に帰ったら「お帰り」と言ってくれる。これだけで仕事の疲れが和らぐこともあるでしょう。

最近では対面だけでなく、オンライン上のコミュニティも広がっています。実際に会ったことがなくとも、オンライン上で好きなことを話せる仲間がいる、こういったつながりも支えになったりします。

これらは、小さなことかもしれないですが、こういったつながりというのが、私たちにとって非常に重要であるということは皆さんも意識できるのではないのでしょうか。

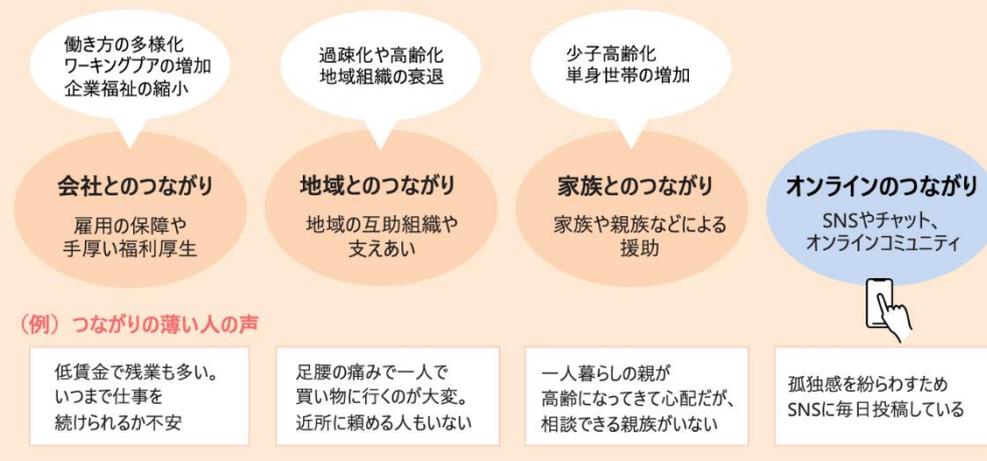
孤独・孤立とは？ 孤独・孤立の何が問題か

## 孤独・孤立に陥りやすい「つながりの薄い」社会

近年の社会環境の変化により、家族や地域、会社などのつながりが薄くなり、誰もが孤独・孤立に陥りやすい状況になっています。

**この状況は、社会の変化によって生じており、個人の責任（自己責任）ではありません。**

さらに、ソーシャルメディアを使って多くの人とオンラインでつながっていても、孤独・孤立状態にある場合もあります。



一方で、近年の社会環境の変化によって、家族や地域、会社などとのつながりが薄くなり、誰もが孤独・孤立に陥りやすい状況になっています。この状況を踏まえると孤独・孤立状態は自己責任から生まれるのではなく、つながりが薄くなっている社会構造に課題があると捉えることができると考えています。

このスライドでは、会社、地域、家族、オンラインのつながりについて記載しています。「会社とのつながり」でいうと、働き方が多様化したことにより、働いても十分な収入を得られない人「ワーキングプア」が増えたという課題。「地域のつながり」でいうと、地域によって住民の自治組織がたくさんあるという地域もあるかと思いますが、全国的には、過疎化や高齢化、地域組織の衰退といったことが課題としてあげられています。また、「家族とのつながり」でいえば、少子高齢化、単身世帯の増加、といったことが長年課題として言われていますが、一人でご両親の介護をして、困っているときに頼れる親族が身の回りにいないといった現状が見えてきます。

さらに、近年、X（エックス、旧ツイッター）や Facebook（フェイスブック）などの、オンライン上のつながりが増えており、一見するとつながっている人の数が増えているように見えますが、本人の心情を深掘ってみると、「現実での孤独感を紛らわすために、毎日 SNS に投稿している」といった背景が見えてくることもあります。つながりの量も大事なポイントの一つですが、つながりの質も同時に重要なポイントである、という点を押さえておく必要があります。

こうしたつながりの薄い社会は、近年の新型コロナウイルス感染拡大によってさらに深刻化しました。たとえば「会社とのつながり」では、休業やリモート化などで出社や同僚、上司と話す機会が減った人が増えました。「地域のつながり」では、地域のこどもや高齢者

等の交流・見守りの場などが失われました。「家族とのつながり」では、家族と会ったり、話す機会が減ったりしました。

## スライド8：つながりの薄い社会では一人で声を上げづらい

孤独・孤立とは？ 孤独・孤立の何が問題か

### つながりの薄い社会では一人で声を上げづらい

つながりが薄い社会では悩みや困りごとが生じた際、一人で声を上げづらく、抱えこんでしまうことがあります。

**一人で声を上げづらい状況の例**

いじめ	ひきこもり	不登校	性暴力
介護	DV	経済的困窮	犯罪歴

**悩みや困りごとが複雑化・深刻化する例：子育て**

<b>【悩みや困りごと】</b> ・一人で育児は大変 ・仕事と家庭の両立が難しい ...など	×	<b>【孤独・孤立】</b> ・頼れる人がいない ・子どもの面倒を見てくれる人がいない ...など	➡	<b>【複雑化・深刻化】</b> ・親子の健康状態の悪化 ・不安による気持ちの落ち込み ・ネグレクト（育児放棄） ...など
---	---	--	---	--

8

ここで大事なことは「つながりが薄い社会では一人で声を上げづらい」ということです。もちろん、自分が辛いときに「ちょっと相談したい」「助けてほしい」と声を上げることができる人もいますが、「頼れる人がいない」といった状況においては、「助けを求めづらい」「一人で抱えこんでしまうことが多い」といったことが広く言われています。これには様々な状況があり得ると思います。

「自分のことを正しく理解してくれるのかな」「自分の気持ちを共有しても大丈夫かな」といった不安感によって、助けを求めることができない、といった状況もあり得ます。

いじめやひきこもり、不登校、介護、DVや性暴力、経済的困窮など、具体的に様々な困りごとが発生した場合にも「誰かに話すのが恥ずかしい」「知られたくない」「心配かけたくない」という感情や「相談していい」と思える状況にないぐらい追い詰められてしまっている、といったように助けを求めるのが難しい状況があり得ます。

孤独・孤立というものは、それらの悩みや困りごとを掛け算のように複雑化・深刻化させてしまうことがあります。ここに子育ての例をあげていますが、一人で育児は大変だという悩みに対して、「頼れる人がいない」ということが掛け合わされると、健康状態が悪化したり、不安によって気持ちが落ち込んだり、子育てに大きな影響を及ぼしてしまうということが起こり得ます。

孤独・孤立とは？ 孤独・孤立の何が問題か

## 「孤独・孤立の何が問題か」

### ポイント

- つながりが薄くなっている「社会構造上」孤独・孤立状態が生まれやすくなっている現状があり、**「自己責任」ではない**
- 孤独・孤立の問題は「一人であること」ではなく、悩みや困りごとが生じた際に**一人で抱え込んでしまい、複雑化・深刻化すること**

9

ここまで孤独・孤立の何が問題なのかということを考えてきました。重要なことは、つながりが薄くなっている「社会構造上」孤独・孤立状態が生まれやすくなっている現状があり、「自己責任」ではないという点、孤独・孤立の問題は「一人であること」ではなく、悩みや困りごとが生じた際に一人で抱えこんでしまい、複雑化・深刻化することであるという点です。

### 3. つながりを考えてみよう

目的	自分自身の孤独・孤立に目を向け、自分ごと化して考える。
時間目安	5分
留意事項とポイント	<ul style="list-style-type: none"><li>• 選択肢によって「良い」「悪い」があるわけでない点を説明し、率直な意見を選択してもらおう。</li><li>• 個人ワークであり発表する必要はない。</li><li>• 質問内容は「4.調査結果からわかること」の内容に対応している。</li></ul>

スライド10：孤独・孤立とは？～つながりを考えてみよう～

**孤独・孤立とは？**  
**～つながりを考えてみよう～**

あなたの日々の「つながり」は？  
いくつかの質問に答えながら、  
周囲とのつながりについて考えてみましょう。

10

ここまで「孤独・孤立とは何が問題か」ということを見てきましたが、ここからはみなさん自身のことも含めて、周囲とのつながりについて考えていきたいと思います。

孤独・孤立とは？ つながりを考えてみよう

## つながりを考えてみよう

**問1** あなたは、自分には人とのつきあいが無いと感じることがありますか。

1. 決してない    2. ほとんどない    3. 時々ある    4. 常にある

**問2** あなたは、自分は取り残されていると感じることがありますか。

1. 決してない    2. ほとんどない    3. 時々ある    4. 常にある

**問3** あなたは、自分は他の人たちから孤立していると感じることがありますか。

1. 決してない    2. ほとんどない    3. 時々ある    4. 常にある

丸をつけた数値の合計点を計算してください。

点

11

ここからは個人ワークとなります。

問1から次のページの間4まで質問があります。

問1は、「あなたは、自分には人との付き合いが無いと感じることがありますか。」

問2は、「あなたは、自分は取り残されていると感じることがありますか。」

問3は、「あなたは、自分は他の人たちから孤立していると感じることがありますか。」  
です。あなた自身が今、どう感じているかという観点で選択してください。ご自身に該当する回答に丸をつけていただいて、最後にその数値の合計点を記入してみてください。

(参加者が書いている間に、問い2と問い3の違いをお話します。)

なお、問2と問3は内容が似ていますが、問2は、主観的に見て(自分の気持ちとして)「自分は取り残されていると感じるか」。問3は、客観的に見て「自分は孤立していると感じているか」を聞いているという違いがあります。

先ほど「孤独は主観的概念である」とお話しました。孤立していないと感じていても、自分の気持ちとしては孤独感を抱えていることもあります。逆に、孤立していると感じていても、自分の気持ちとしては孤独感を抱えていないこともあります。

問3だけでは、主観(自分の気持ち)はわかりません。そのため、主観を聞く問い2が入っています。

孤独・孤立とは？ つながりを考えてみよう

## つながりを考えてみよう

家族や友人たちとのコミュニケーション頻度についてお尋ねします。あなたと同居していない家族や友人たちと直接会って話す頻度は、次のうちどれがあてはまりますか？  
○をしてください。

問4

週4～5回以上	週2～3回程度	週1回程度	2週間に1回程度	月1回程度	月1回未満	全くない

12

問4は、「家族や友人たちとのコミュニケーション頻度についてお尋ねします。あなたと同居していない家族や友人たちと直接会って話す頻度は、次のうちどれがあてはまりますか？」です。問4については該当する回答の枠に丸印をつけていただければと思います。

こちらは発表いただくわけでもありませんし、選択肢によって、良い悪いがあるわけではありません。率直に感じたことや思ったことを書いていただければと思います。

(もし参加者の様子を観察し、書けていないようであれば1分程度待つ。)

大丈夫そうですね。では、次に進んでいきたいと思います。

今、回答いただいた質問については、これからご紹介する内容で活用しますのでみなさんがどのようなお答えをして何点だったかなというところはぜひ覚えておいてください。

## 4. 調査結果からわかること

目的	<ul style="list-style-type: none"><li>3までで示してきた内容に対して、データで客観的に裏付けを示し、孤独・孤立について知識を身につける。</li><li>その上で、「つながりサポーター」の必要性について理解し、「つながりサポーター」への意欲喚起を促す。</li></ul>
時間目安	8分
留意事項とポイント	<ul style="list-style-type: none"><li>孤独を感じているから悪いわけではない。</li><li>「誰にでも起こりうること」「相談できる人がいるだけで楽になること」を理解してもらい、つながりサポーターの必要性を理解してもらう。</li></ul>

### スライド13：孤独・孤立とは？～調査結果からわかること～

## 孤独・孤立とは？

### ～調査結果からわかること～

回答いただいた質問4つは、実は令和5年に行われた全国調査「人々のつながりに関する基礎調査（内閣官房 孤独・孤立対策担当室）」の質問内容と同じものになっています。  
その調査結果に関して、いくつかポイントをご紹介します。

#### ポイント

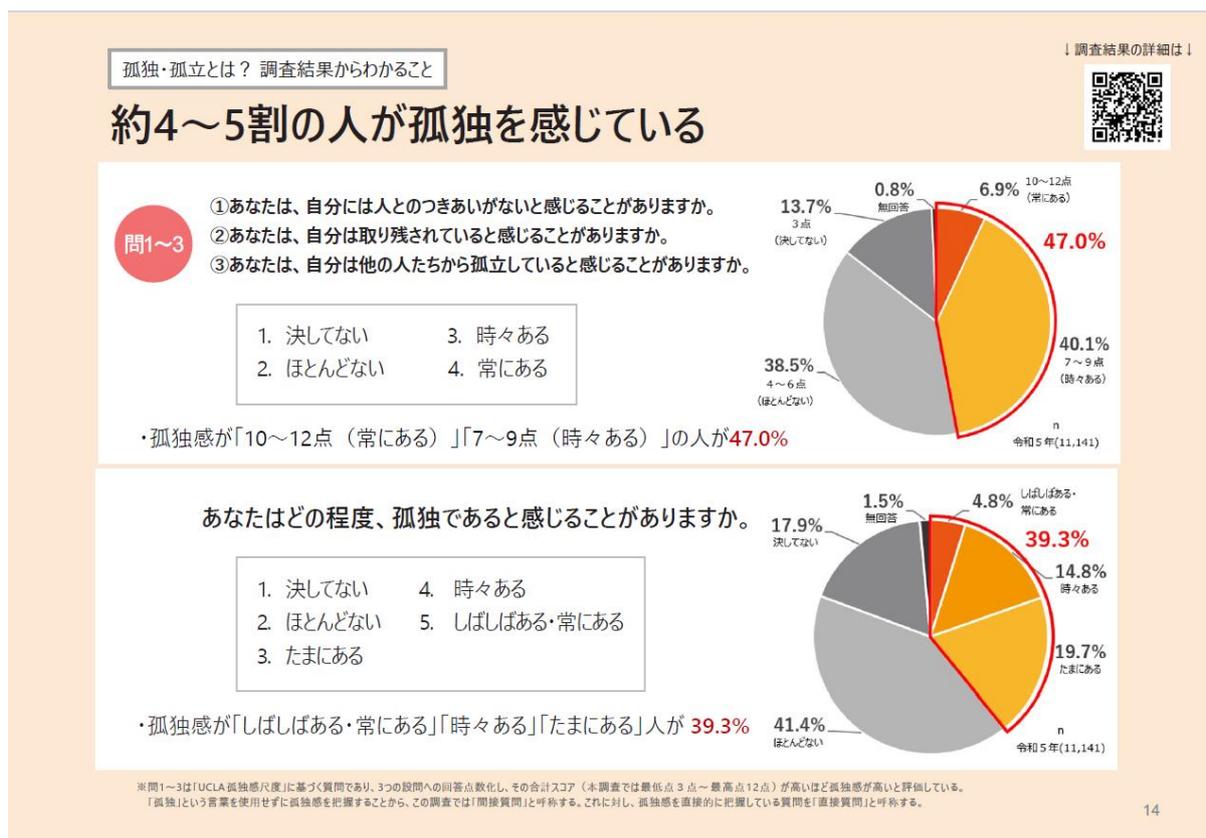
- つながりが薄い社会では、**孤独・孤立の問題は誰にでも起こりうる**
- 支援の受け方がわからなかったり、必要でないと考えているために、**支援を受けていない孤独・孤立状態の人がいる**
- 相談できる人が身近にいること自体が、孤独感を和らげる**ことにつながる

13

みなさんに回答いただいた質問は、皆さん自身がどういう状況にあるのかについて、ご自身で把握してもらうために行う質問項目でした。この質問は、実は令和5年に行われた国の全国調査「人々のつながりに関する基礎調査」と同じ質問となっています。

ここからは、その調査項目の結果を始め、いくつかポイントを紹介しながら孤独・孤立に関して日本社会がどのような状況にあるのかをご説明したいと思います。

この章で主に学ぶのは、つながりが薄い社会では、孤独・孤立の問題は誰にでも起こりうること。支援の受け方がわからなかったり、必要でないと考えているために、支援を受けていない孤独・孤立状態の人がいること。そして、相談できる人が身近にいること自体が、孤独感を和らげることにつながることです。



結論から申し上げますと約 4~5 割の方が孤独を感じていると調査結果になっています。

こちらの、上のグラフが先ほどの問 1 問 2 問 3 に連動しています。上のグラフに用いられている質問は「間接質問」と言われる質問として「孤独」という言葉を使わずに、孤独感を把握するための質問をしています。

反対に、下のグラフは「直接質問」といわれるものでして、直接「孤独」という言葉を使って孤独感を把握しています。ここは「こういった質問方法がある」というぐらいに認識しておいていただければと思います。

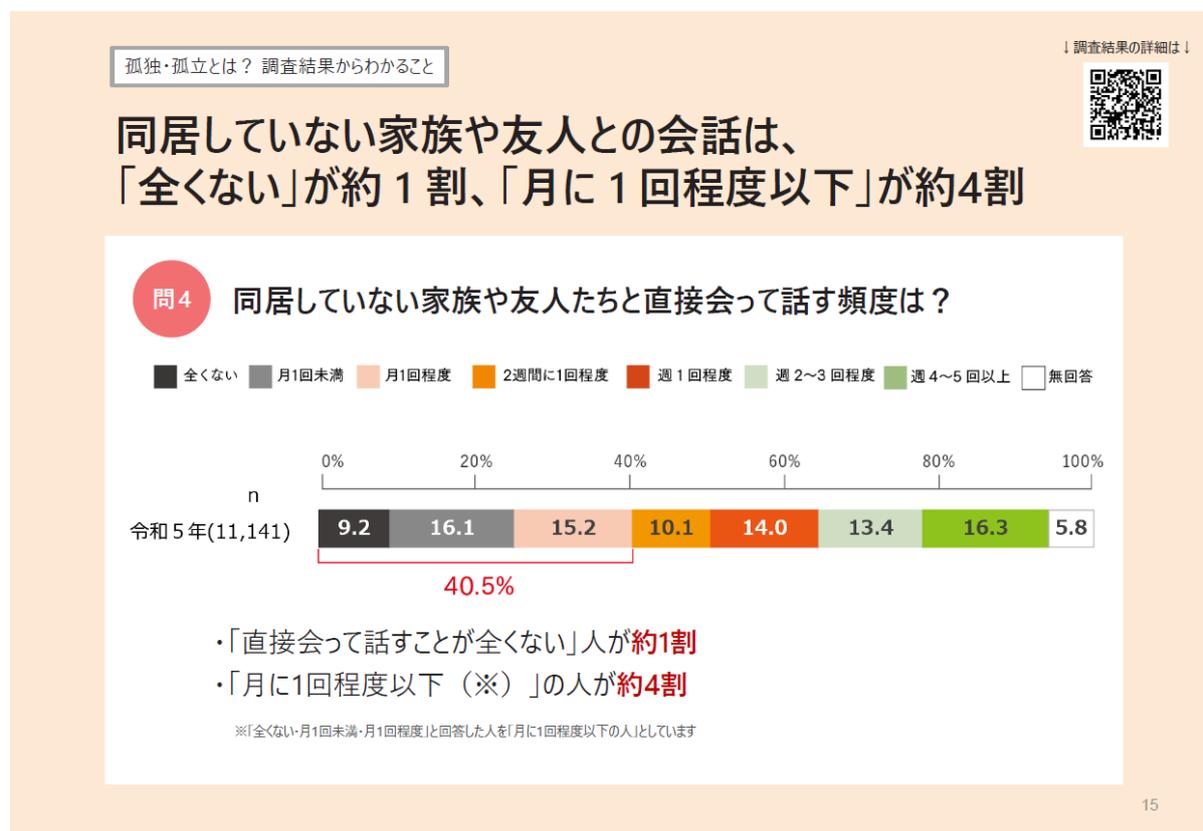
さて、前で実施した問 1 から問 3 の合計点について、皆さん何点だったか覚えていらっしゃいますか。発表しなくていいので何点だったか心の中で思い返していただければと思います。

孤独感に関して 10 点から 12 点が「常にある」、7 点から 9 点が「時々ある」、4 点から 6 点が「ほとんどない」、3 点が「決してない」とされています。7 点以上だと、「少し孤独を感じていらっしゃるかな」と考えることができるのではないかと分析をされています。

ここでは、「国の調査ではこういった結果になりました」という点をお伝えしていますが、皆さんの孤独の感じ方によって良い悪いということをお伝えしてはなりません。あくまで日本社会全体で孤独を感じている方がこのくらいいるということを示すデータとして理解していただければと思います。

スライド15：

同居していない家族や友人との会話は、「全くない」が約1割、  
「月に1回程度以下」が約4割



次に皆さんに回答いただいた問4に該当する調査結果です。「同居していない家族や友人との会話では「全くない」が約1割、「月に1回程度以下」が約4割」という結果となっています。皆さんの結果がどうなったかはわかりませんが「月に1回程度以下」というと、「あまり人と会っておらず孤立しているのではないか」というふうに考えることができる調査結果になっています。

このように、孤独・孤立それぞれ約4割の方が一定程度以上孤独や孤立状態であるというふうに言われていまして、そういった方が社会全体の中でも非常に増えているのではないかと考えられています。

孤独・孤立とは？ 調査結果からわかること

！調査結果の詳細は！



### 調査結果のポイント

各ポイントの詳しいデータはp34～

- ① 孤独感に影響を与える出来事はライフステージのあらゆる場面で起こりうる  
「家族との死別」「心身の重大なトラブル（病気・怪我等）」「転校・転職・離職・退職（失業を除く）」など
- ② 相談相手がいないと、孤独感を抱える割合が高い  
不安や悩みの相談相手が「いない」場合、「いる」人と比べて、孤独感を常に抱えている人が約5～6倍多い
- ③ 支援を受けていない理由、「受け方がわからない」「必要でない」がそれぞれ約4割  
「必要でない」と回答した人の中には、ひとりで抱え込んでしまう人も多いだろうということが推測される
- ④ 約7割の人が「相談することで楽になる」と回答
- ⑤ 不安や悩みの相談相手は「家族」が約9割、「友人・知人」が約6割

16

ここからは、国の調査結果からわかることについて、5つポイントでお話ししていきたいと  
思います。調査結果の詳しいデータについて知りたい方は、34 ページ以降の参考資料よりご  
確認ください。

一つ目は、孤独感に影響を与える出来事は特別なものだけではないということです。例え  
ば「家族との死別」「心身の重大なトラブル」や「転校・転職・離職・退職」といった様々  
な出来事が私たちに孤独感を与えてしまうといわれています。人生のどこかのタイミング  
で、もしかしたら誰しもが経験する出来事においても、私たちは孤独を感じてしまいやすい  
ということは大事なポイントであると思います。

次に「相談相手がいないと孤独感を抱える割合が高い」ということが調査結果ではいわれ  
ています。孤独感について、不安や悩みの相談相手がいる人といない人では、いない人の方  
が孤独感を常に抱えている人が約5～6倍多くなってしまっています。当たり前を感じる方も  
多いと思いますが、頼れる相手がいるということは非常に私たちにとって支えになり、人と  
人のつながりが大事だということが、見えてくるのではないかなと思います。

(次ページに続きます)

3つ目のポイントは、一定以上孤独を感じており、かつ「支援を受けていない」と回答した方の中で、「受け方がわからないため」「支援が必要でないため」と回答した方がそれぞれ約4割にのぼったということです。「必要でない」が4割という回答をみると、「支援が求められていない」という風にも読めてしまいますが、そう答えた背景を少し深掘りしてみると「支援を受けることが恥ずかしい」「自分でなんとかしないといけないと感じている」といった状況も見えてきます。

4つ目のポイントは、約7割の方が「相談することで楽になる」と回答したということです。相談すると楽になると言われても、なかなか相談しにくいとか、相談することが恥ずかしいとか、相談していいのかわからないとか、そのような思いでいらっしゃる方が多いのは理解できる一方で、実際に様々な専門機関や支援機関、知人も含めて相談していただけると、問題自体が解決せずとも、気持ちが楽になると答えていただいていることが調査結果から見えてきます。

そして5つ目のポイントが、不安や悩みの相談相手は「家族」が約9割、「友人・知人」が約6割ということです。ここで大事なことは、相談相手となるのは、支援団体であったり、行政機関などのいわゆる専門機関だけでなく、家族や知人など、日々その人とつきあっている「身近な人」であるという点です。だからこそ、本日実施させていただいている「つながりサポーター」のように、身近なところで気にかける存在が大事になってくるのです。

孤独・孤立とは？ 調査結果からわかること

## 「調査結果からわかること」

### ポイント

- つながりが薄い社会では、**孤独・孤立の問題は誰にでも起こりうる**
- 支援の受け方がわからなかったり、必要でないと考えているために、**支援を受けていない孤独・孤立状態の人がいる**
- **相談できる人が身近にいること自体が、孤独感を和らげる**ことにつながる

17

ここまで、みなさんに個人ワークをしていただいた上で、国の調査結果をご紹介しました。簡単にまとめますと、「つながりが薄い社会では、孤独・孤立の問題は誰にでも起こりうる」「支援の受け方がわからなかったり、必要でないと考えているために、支援を受けていない孤独・孤立状態の人がいる」「相談できる人が身近にいること自体が、孤独感を和らげる

ことにつながる」といったことがわかってきたのではないかなと思います。

## 5. 困ったときどうする？

目的	「つながりサポーター」に期待される行動を理解する。
時間目安	12分
留意事項とポイント	<ul style="list-style-type: none"><li>● 孤独を感じているから悪いわけではない。</li><li>● 当事者性の高い受講者に配慮する。</li><li>● 周囲の悩みや困りごとに対して無理に課題を解決するのではなく、できる範囲でサポートする。</li><li>● 相談にのった自分自身も辛くなってしまわないように、抱えこまず、専門機関の利用を促す。</li><li>● スライド 19 の質問内容は自治体版を例に記載。実施主体によって、回答しやすい質問に修正が必要。スライド 27 の相談窓口と対応している。</li></ul>

### スライド 18：困ったときどうする？

## 困ったときどうする？

ここまで「孤独・孤立とは？」というお話をしてきました。

では、自分や周囲の人が孤独・孤立状態に陥り、  
悩みや困りごとを抱えたときには、どうしたらいいのでしょうか。

個人ワークを通して考えてみましょう。

### ポイント

- 自分が困ったときの備えとして、**ふだんから「誰に相談できるか」を考えておくこと、「どのような相談窓口があるのか」を把握しておくことが重要**
- 周囲の人の悩みや困りごとには、「気にかける」「相談窓口につなぐ」など、**できる範囲で無理なくサポートすることが大切**

18

ここからは社会課題としての孤独・孤立について、「ではどうしたらいいんですか？」という点について見ていきたいと思います。

まず自分や周囲の人が孤独・孤立状態に陥り、悩みや困り事を抱えたときにどうしたらいいのかなというところを考えていきましょう。

この章で主に学ぶのは、自分が困ったときの備えとして、ふだんから「誰に相談できるか」を考えておくこと、「どのような相談窓口があるのか」を把握しておくことが重要ということ。周囲の人の悩みや困りごとには、「気にかける」「相談窓口につなぐ」など、できる範囲で無理なくサポートすることが大切ということです。

困ったときどうする？

## 自分が困ったときはどうする？

以下の悩みや困りごとを抱えたとしたら、あなたは どうしますか？

問1

職場（地域）の集まりで嫌なことがあった。明日から行くのが気まずい。どうしよう？

問2

認知症の親の介護が大変で仕事ができない。どうしよう？

問3

失業して収入もなくなってしまった。貯金も尽きてしまう。どうしよう？

19

ここでは、個人ワークがありまして、この項目を埋めていただきたいと思います。少し難しめの問題になるかもしれませんが、誰かに見せるわけではありませんので、ご自身で率直なところを書いていただければと思います。

1問目は、「職場（地域）の集まりで嫌なことがあった。明日から行くのが気まずい。どうしよう？」こういった場所では書きにくいかもしれませんが、お書きいただければと思います。

2問目は、「認知症の親の介護が大変で仕事ができない。どうしよう？」、こういった場面にご経験がない方も多いと思いますが、その場合はもし将来その状況になってしまったらという形で想像しながら書いてみてください。

3問目は、「失業して収入もなくなってしまった。貯金も尽きてしまう。どうしよう？」、お金の話なのですが、少し重たい状況かと思います。

こういう場所があるということではなくて、まず誰に相談するか、どういったところに相談するのか、といった観点で記載いただければと思います。重ねて言いますが、発表を求めることはありませんので、率直に思うことを記載いただければと思います。それでは、既にお書きいただいている方もいらっしゃるかもしれませんが、5分間、時間をとりたいと思います。もし、書いていて嫌な気持ちになったりしてしまう場合には、無理に記載いただかなくても構いません。

(5分間。参加者の様子を観察し、書けていないようであれば延長する。)

困ったときどうする？

相談窓口リストはp27へ

## 自分が困ったときはどうする？

「約7割の人が『相談することで楽になる』と答えた」という調査結果を紹介しましたが、「誰に相談したらいいかわからない」と思われた方も少なくないのではないのでしょうか。

内容によっては「心配をかけたくないから相談しにくいな」と感じた方もいらっしゃるかもしれません。身近な人に相談しにくい場合には、自治体などの相談窓口を活用することも大事です。

いざ自分が困ったときには、冷静に物事を考えられないことも多いです。どうしたらいいか途方に暮れてしまうこともあるでしょう。

だからこそ、**ふだんからの備えとして「誰に相談できるか」を考えておくこと、「どのような相談窓口があるのか」を把握しておくことが大切です。**

また、日頃からいろんな人とつながっておくことも重要です。近所のカフェに行く、商店街の催しに参加するなど、日常的なつながりを意識して作ってみるのもできることの一つです。



20

それでは、次に進めていきます。自分が困ったときについて、意外と考えたこともなかった人も多かったのではないのでしょうか？

前のスライドで「約7割の人が『相談することで楽になる』と答えた」という調査結果を紹介しましたが、「誰に相談したらいいかわからない」と思われた方も少なくないのではないのでしょうか。相談相手として家族、パートナー、友人が思い浮かんだ方でも、内容によっては「心配をかけたくないから相談しにくいな」と感じた方もいらっしゃるかもしれません。もし、身近な人に相談しにくい場合には、自治体などの相談窓口を活用することも大事です。

一方で、いざ自分が困ったときには、冷静に物事を考えられないことも多く、どうしたらいいか途方に暮れてしまうこともあるかもしれません。だからこそ、普段からの備えとして「誰に相談できるか」を考えておくこと、「どのような相談窓口があるのか」を把握しておくことが大切だと考えています。

また、これまで日常のちょっとしたつながりが大切であることも見てきましたが、日頃からいろいろな人とつながっておくことも重要です。近所のカフェに行く、商店街の催しに参加するなど、日常的なつながりを意識して作ってみるのもできることの一つだと私たちは考えています。

困ったときどうする？

## 周囲の人の悩みや困りごとには？

冒頭でお話したように「つながりサポーター」は、なにか「特別なことをする人」

「しなければならない人」ではありません。

**身の回りの人に関心を持ち、できる範囲で困っている人をサポートすることが大切です。**

たとえば、「相手のことを少し気にかける」「親身になって話を聞く」といった日常的な行動です。

**そうした日常のつながりが、周囲の人の孤独感・孤立感を和らげ、**

**悩みや困りごとが複雑化・深刻化するのを防ぐことにつながるかもしれません。**

一方で、自分自身が辛くなってしまわないように、無理なくサポートするという意識も大切です。

相手の悩みや困りごとを自分だけで抱え込んで解決しようとせず、相談窓口を頼りましょう。

悩みや困りごとが複雑化・深刻化する例：子育て

### 【悩みや困りごと】

- ・一人で育児は大変
- ・仕事と家庭の両立が難しい
- ...など

×

### 【孤独・孤立】

- ・頼れる人がいない
- ・子どもの面倒を見てくれる人がいない
- ...など

➡

### 【複雑化・深刻化】

- ・親子の健康状態の悪化
- ・不安による気持ちの落ち込み
- ・ネグレクト（育児放棄）
- ...など

21

では、次に周囲の人の悩みや困りごとには？という点でお話をさせていただければと思います。冒頭でご説明したとおり、「つながりサポーター」は、なにか「特別なことをする人」「しなければならない人」ではありません。身の回りの人に関心を持ち、できる範囲で困っている人をサポートすることが大切になります。

「できる範囲って何だろう」と考えたときに少し難しい部分もあるかと思います。

専門家とか支援機関ではなく、自分はそんな専門知識がないという場合でも、例えば、「相手のことを少し気にかけてる」「親身になって話を聞く」といった日常的な行動が実は非常に大事であり、そういった行動が社会の中につながりを生み出し、周囲の人の孤独感・孤立感を和らげ、悩みや困りごとが複雑化・深刻化するのを防ぐことにつながるかもしれません。

一方で、これも重要な点として「自分自身が辛くなってしまわないように、無理なくサポートする」という意識も大切です。自分ができる範囲で無理がなく行動してもらい、自分で抱えこんで解決しようとせずに専門家や行政などの支援機関を頼っていただければと思います。そういった意味でも様々な窓口を知っておくなど、普段から備えていくことが大切であると考えています。

なお、サポートの実践的なスキル、例えばお話を聞くってどういうことだろうといったときにいろいろなスキルがありますが、地方自治体や国によって専門的な養成講座も実施されていますので、そのような講座を活用していただければと思います。具体的には、後ほど紹介します。

困ったときどうする？

具体的なスキルを学ぶ講座一覧はp33へ

### 周囲の人の困りごとには？

(例) 気にかける



おはよ!

おはよ...

なんか元気なさそう...  
もし何か困ったことあるなら  
聞いてみよう

(例) 地域活動や相談窓口につなぐ



最近連絡ないなあ...  
久しぶりに「最近何してる？」って  
送ってみようかな



最近忙しそうで会えてないな。  
今度一緒に商店街の催しに  
誘ってみようかな



地域包括支援センターなら  
相談に乗ってくれるかも  
しれません

パートナーの介護が大変で。  
一人でずっとお世話をしている

22

このスライドでは「気にかける」「地域活動や相談窓口につなぐ」場合の簡単な例をお示ししています。「なんか元気なさそうだな」や「最近連絡ないな」など、まずは周囲の人の様子を気にかけることが大切です。また、なかなか会えていない友人を「商店街の催しに誘ってみようかな」と誘ってみると、悩みや困りごとに気づくきっかけが得られるかもしれません。介護の問題など、場合によっては「地域包括支援センター」などの専門機関につなぐことも大切です。

そのときに大事なポイントは、相手の置かれている状況を想像することです。悩みや困りごとの背景にはさまざまな事情があります。そういった事情を想像しながら声をかけることが大切です。

困ったときどうする？

## 「困ったときどうする？」

### ポイント

- 自分が困ったときの備えとして、**ふだんから「誰に相談できるか」を考えておくこと、「どのような相談窓口があるのか」を把握しておくことが重要**
- 周囲の人の悩みや困りごとには、「気にかける」「相談窓口につなぐ」など、**できる範囲で無理なくサポートすることが大切**

23

ここまでご自身が困ったとき、そして周囲の人が困ったときの対応を見てきました。自分が困ったときの備えとして、普段から「誰に相談できるか」を考えておくこと、「どのような相談窓口があるのか」を把握しておくことが重要です。さらに、周囲の人の悩みや困りごとには、「気にかける」「相談窓口につなぐ」など、できる範囲で無理なくサポートすることが大切です、ということをご説明してきました。

## 6. 相談窓口を知ろう

目的	身近にある相談窓口を把握する。
時間目安	12分
留意事項とポイント	<ul style="list-style-type: none"><li>● スライド 25 の質問内容は自治体版を例に記載。実施主体によって、回答しやすい質問に修正が必要。スライド 27 の相談窓口と対応している。</li><li>● スライド 27 の相談窓口は自治体版を例に記載。実施主体によって適切な内容に修正が必要。テキスト最後尾に企業、学校版のテンプレートを用意。</li><li>● 以下の解説例では、自治体版を例として記載。実施主体に即して読み替えが必要。</li></ul>

### スライド 24 : 相談窓口を知ろう

## 相談窓口を知ろう

自分や周囲の人が、孤独・孤立状態で悩みや困りごとを抱えたとき。  
あなたの周りには、その悩みや困りごとに応える  
さまざまな相談窓口があります。  
ここからは、どのような相談窓口があるのか把握していきましょう。

24

ここからは、自分や周囲の人が、孤独・孤立状態で悩みや困りごとを抱えたとき、その悩みや困りごとに応える様々な相談窓口についてご紹介していきます。

相談窓口を知ろう

相談窓口リストはp27へ

### 地域の相談窓口は？

あなたの住んでいる地域の相談窓口について考えてみましょう。  
以下の悩みや困りごとを抱えた際、どのような相談窓口が思い浮かびますか？

▼住まいがなくなった

▼借金のことで困っている

▼子育てで悩んでいる

▼親の介護について相談したい

▼つらい、死にたい、消えてしまいたい

ここで、まず個人ワークをしていただきたいと思います。  
あなたの住んでいる地域の相談窓口について考えてみましょう。  
スライドに記載しているような悩みや困りごとを抱えた際、どのような相談窓口が思い浮かぶでしょうか？3分ほど時間をとりたいと思いますので、記載してみてください。

(3分間)

相談窓口を知ろう

## 相談窓口を知ることから始めよう

いくつかの相談窓口が思いつきましたか？

**まずは、地域の相談窓口を知ることから始めていきましょう。**

自分や周囲の人が悩みや困りごとを抱えたとき、頼れる先を知っていること自体が不安感の解消につながったり、悩みや困りごとの深刻化を防ぐことにもつながります。

次のページから相談窓口を紹介しています。

**自分だけで抱え込まず、適切な窓口を活用してみてください。**

相談窓口リストはp27へ



26

いくつかの相談窓口が思いついたでしょうか？まずは、地域の相談窓口を知ることから始めていきましょう。

自分や周囲の人が悩みや困りごとを抱えたとき、頼れる先を知っていること自体が不安感の解消につながったり、悩みや困りごとの深刻化を防ぐことにもつながります。

次のスライドで具体的な相談窓口を紹介しています。自分だけで抱えこまず、適切な窓口を活用してみてください。また、周囲の人をサポートする中で相手の困りごとを抱え込んでしまい、自分自身がつらくなってしまったら、無理せず相談窓口を頼ってみてください。

相談窓口を知ろう

※自治体用テンプレート

## 相談窓口リスト

〇〇では、以下のような相談窓口を設置しています。

**【相談窓口】**

<p>▼（悩みや困りごと）<b>ダミー</b>。お金や生活に困っている                  (場所) <b>ダミー</b>。生活自立相談支援センター                  (連絡先) <b>ダミー</b>。000-000-0000 平日 0:00 ~ 0:00</p>	<p>▼<b>ダミー</b>。介護について相談したい  <b>ダミー</b>。地域包括支援センター  <b>ダミー</b>。お住まいの地域を担当する地域包括支援センターへ電話または直接窓口にお問い合わせください</p>
<p>▼<b>ダミー</b>。子育てで悩んでいる  <b>ダミー</b>。子育て世代包括支援センター  <b>ダミー</b>。お住まいの地区を担当する窓口にお問い合わせください</p>	<p>▼<b>ダミー</b>。つらい、死にたい、消えてしまいたい  <b>ダミー</b>。障害保健福祉課  <b>ダミー</b>。000-000-0000 平日 0:00 ~ 0:00                  (土日祝年末年始休み)</p>
<p>▼（悩みや困りごと）                  (場所)                  (連絡先)</p>	<p><b>【オンラインの相談窓口】</b></p> <p>(名称) <b>ダミー</b>。まもろうよ ころろ                  (連絡先) <b>ダミー</b>。000-000-0000  <b>ダミー</b>。月～金曜日 / 9:00 ~ 16:00</p> <div style="text-align: right;"></div>
<p>▼（悩みや困りごと）                  (場所)                  (連絡先)</p>	<p>(名称)                  (連絡先)</p> <div style="text-align: right;"></div>

27

(スライドに沿って相談窓口の紹介)

(以下、具体的な紹介例)

- ・相談窓口を利用する際の利用料の有無
  - ・相談窓口の対応の流れや相談の雰囲気
  - ・相談窓口の担当者や専門家はどのような人か
  - ・相談窓口で受けている実際の相談事例。どのような人にどう役立っているか
  - ・相談窓口を利用した際の体験談。どのように利用し、いかに悩みが解決されたか
- …など

相談窓口を知ろう

## 全国で利用できる相談窓口・支援制度は？

全国で利用できる相談窓口・支援制度にはどのようなものがあるか、把握しておきましょう。

あなたに合った  
相談窓口・支援制度と  
つながれるチャットボット  
＜あなたはひとりじゃない＞  
内閣府孤独・孤立対策推進室

- 悩みや困りごとのある方へ  
＜まもろうよこころ＞  
(厚生労働省)
- 学校でのいじめ等の悩みを  
相談したいと思ったら  
＜24時間子供SOSダイヤル＞  
(文部科学省)
- 性犯罪・性暴力の被害について  
相談したいとき  
＜性犯罪・性暴力被害者のための  
ワンストップ支援センター＞  
(内閣府)
- 児童虐待かもと思ったら  
＜児童相談所・児童相談所  
虐待対応ダイヤル＞  
(こども家庭庁)
- 配偶者等からの  
暴力(DV)かもと思ったら  
＜DV相談ナビ＞  
(内閣府)

悩みや困りごとを抱える人にこのような相談窓口や支援制度を紹介して、頼るよう促したり、一緒に窓口に行ったりすることも、サポーターにできることの一つです。

28

また、各自治体だけでなく、全国で利用できる相談窓口や支援制度があります。

悩みや困りごとのある人には、厚生労働省の「まもろうよこころ」のサイトで、電話やSNSの相談窓口をご紹介します。学校でのいじめ等の悩みを相談したいと思ったら、文部科学省の「24時間子供SOSダイヤル」でもSNSや電話で相談することができます。

具体的な利用方法は各ページで紹介されていますので、QRコードを読み込んで確認してみてください。

どれを利用してみたら良いかわからない方は、スライドの中心にある「あなたはひとりじゃない」を利用してみてください。あなたの悩みや困りごとにあった相談窓口や支援制度をチャットボットが案内してくれます。

悩みや困りごとを抱える人にこのような相談窓口や支援制度を紹介して、頼るよう促したり、一緒に窓口に行ったりすることも、サポーターにできることの一つです。

## 7. 地域活動を知ろう

目的	身近にある地域活動を把握する。
時間目安	3分
留意事項とポイント	<ul style="list-style-type: none"><li>自治体版を例として記載。相談窓口以外の地域活動（例：民生委員や町内会、公民館活動、ボランティア活動、サークル活動等）や居場所などを記載する。実施主体が自治体以外の場合で該当する活動がない場合は、本章自体を削除可能。</li><li>もし、地域活動リストの量が多い場合は、添付資料として別資料を参照する形に修正も可能。</li><li>スライド30の右上にQRコード（サンプル）を設置。より詳しく地域活動を紹介しているwebページなどがあれば、QRコードを置くことも可能。</li></ul>

### スライド29：地域活動を知ろう

# 地域活動を知ろう



地域ではどのような活動が行われているのでしょうか。  
主な地域活動をご紹介します。

29

相談窓口以外にも地域は様々な地域活動が行われています。相談するほどではないけど、といった場合や、地域の人とのつながりを作りたいなという場合に、こういった地域活動に参加してみることも検討してみてはどうでしょうか。

地域活動を知ろう

↓詳しくは↓



## 地域活動を知ろう

〇〇市では、以下のような地域活動を行なっています。

▼(活動名・団体名) ダミー。みんなで作ろう子どもの居場所 (活動内容) 子ども教室の運営 (連絡先) 各区社会福祉課	▼(活動名・団体名) ダミー。町内会 (活動内容) (連絡先)
▼(活動名・団体名) ダミー。民生委員 (場所) (連絡先)	▼(活動名・団体名) ダミー。公民館活動 (場所) (連絡先)
▼(活動名・団体名) ダミー。ボランティア活動 (場所) (連絡先)	▼(活動名・団体名) ダミー。サークル活動 (場所) (連絡先)
▼(活動名・団体名) ダミー。居場所活動 (場所) (連絡先)	▼(活動名・団体名) (場所) (連絡先)

30

(追記した内容に沿って解説)

## 8. 最後に

目的	結びの言葉として、実施主体からの思いを伝えてもらい、受講者同士、今後一緒に取り組む仲間であることを伝える。
時間目安	2分
留意事項とポイント	<ul style="list-style-type: none"><li>● スライド 31 は実施主体の実情に合わせて追記する。</li><li>● これまで孤独・孤立に関して実施している施策や、関連する領域で取り組んでいる内容等を紹介するとともに、一過性のものでなく、今後も継続して、受講者と一緒に孤独・孤立に取り組んでいく姿勢を示す。</li><li>● 改めて「孤独・孤立状態そのものは決して悪いことではない」という点を伝え、受講者が前向きに活動していきたくなるようなメッセージを伝える。</li></ul>

### スライド 31 : 最後に

## 最後に

※テンプレート

※受講者へのメッセージや、そのほかの孤独・孤立の取り組みについて記載がございましたら以下の例を参考に編集ください

改めて、大事な点は「一人でいても、つながっても良い」ということです。  
孤独であること、孤立していること自体は決して悪いことではありません。  
問題なのは、悩みや困りごとが生じた際に一人で抱え込んでしまうことで、複雑化・深刻化してしまうことです。

〇〇では、〇〇市官民連携プラットフォームを〇年〇月に立ち上げました。  
××個の民間団体等との連携・協働により、孤独・孤立対策の取り組みとして、  
〇〇のような事業を始めています。

こうした取り組みを進めていくことで、誰もが困ったときに気軽に声を上げられる・かけられる社会、相互に支え合い人と人との「つながり」が生まれる社会に近づいていくと考えています。

この講座にご参加いただいたみなさんとも、ぜひ引き続き一緒に取り組んでいけると嬉しいです。

31

(スライドに沿ってご説明)

## 参考資料

目的	参考情報
時間目安	分
留意事項とポイント	<ul style="list-style-type: none"><li>● 実施主体によって、追記したい、紹介したい参考情報が自由に追記可能。</li><li>● スライド 33 は、自治体にて「ひきこもりサポーター養成講座」を実施している場合、HP のリンクを貼った QR コードが掲載可能</li><li>● 講座の感想や意見の受付先についてテンプレートをご用意しています。受付先を記載する場合は適宜ご使用ください</li></ul>

### スライド 32 : 参考資料

---

## 参考資料

32

ここからは参考資料になります。

## 各分野の実践的な養成講座

孤独・孤立の問題に関わる実践的な養成講座には、例えば以下のようなものがあります。

### 認知症サポーター養成講座

講師役である「キャラバン・メイト」が、地域や職域団体等を対象に、認知症の知識や、つきあい方について講義を行う



### あいサポート運動（あいサポーター研修）

障がいの特性や必要な配慮などを理解して、障がいのある方を手助けする「あいサポーター」を養成する



### 精神・発達障害者しごとサポーター養成講座

精神・発達障害についての知識と理解を持って、精神・発達障害者を温かく見守り、支援する応援者を育成する



### 心のサポーター養成研修

知識と理解に基づき、家族や同僚など身近な人に対して、傾聴を中心とした支援を行う「心のサポーター」を養成する



### ゲートキーパー養成講座

地域や職場、教育の現場でメンタルヘルスを学び、自殺のサインに気づき、見守り、専門の相談機関につなぐ役割を担う「ゲートキーパー」を養成する



### ひきこもりサポーター養成講座

ひきこもりの状態にある方及びその家族に対し社会参加に向けて継続的に関わりをもち、ともに活動したり、適切な支援先につないだり、ひきこもりに対する理解促進を深める活動を行う「ひきこもりサポーター」を養成する

33

孤独・孤立に関わる実践的な講座をご紹介します。個別の課題やもう少し詳しいスキルなどを学びたい方は是非こちらの講座も受講してみてください。

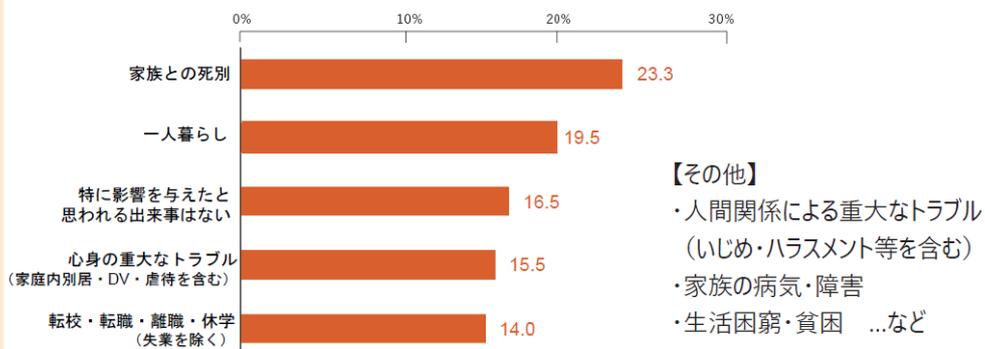
## 調査結果のポイント①

↓ 調査結果の詳細は ↓



孤独感に影響を与える出来事はライフステージのあらゆる場面で起こりうる

現在の孤独感に影響を与えたと思う出来事（複数回答）



※本グラフは孤独感が「しばしばある・常にある」、「時々ある」又は「たまにある」と回答した人の「現在の孤独感に影響を与えたと思う出来事」から上位5つを抜き出して編集しています

34

「調査結果からわかること」でお伝えしたポイントに関するデータをご紹介します。  
より詳しい調査結果を知りたい方は、ぜひQRコード先の調査結果の詳細をご覧ください。

※テンプレート

**講座の感想やご意見は  
こちらで受け付けています**

運営事務局：  
連絡先：

講座の感想やご意見はこちらで受け付けています。何かありましたらこちらにお寄せください。

本日は受講いただきありがとうございました。もし受講して少ししんどくなってしまったり、精神的に不安定になってしまったら、ぜひ相談窓口を活用してみてください。

以上