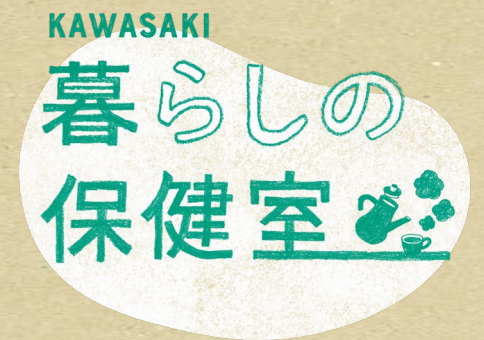


社会的処方と暮らしの保健室

一般社団プラスケア代表理事/川崎市立井田病院

西智弘



孤独：もはや無視できない世界の健康に対する隠れた脅威



世界保健機関（WHO）が、孤独・孤立について、世界中で毎年87万1000人の命を奪っている「目に見えない脅威」として憂慮すべきだ、と警告。

→2025年6月末のWHOの社会的つながりに関する委員会報告書から。孤独や孤立を含む社会的断絶は、世界中でほぼ6人に1人に影響を与えており、認知症、脳卒中、心臓病、寿命の短縮などのリスクを高めていると報告。

孤独は2014年から2019年の間に1時間あたり約100人の死亡と関連し、経済と社会に年間数十億ドルの損失をもたらす可能性がある。

孤立への処方箋「社会的処方」

- ・薬で人を健康にするのではなく、地域とのつながりを処方することで人を元気にする仕組み。
- ・2024年4月から、孤独・孤立対策推進法が施行。国や自治体だけではなく、市民一人一人が「自分もいつか孤独に陥るかもしれない」と自分ごととしてお互いに支え合う社会を目指す。
- ・社会的処方の「医療化」の問題→日本に輸入すべきか？

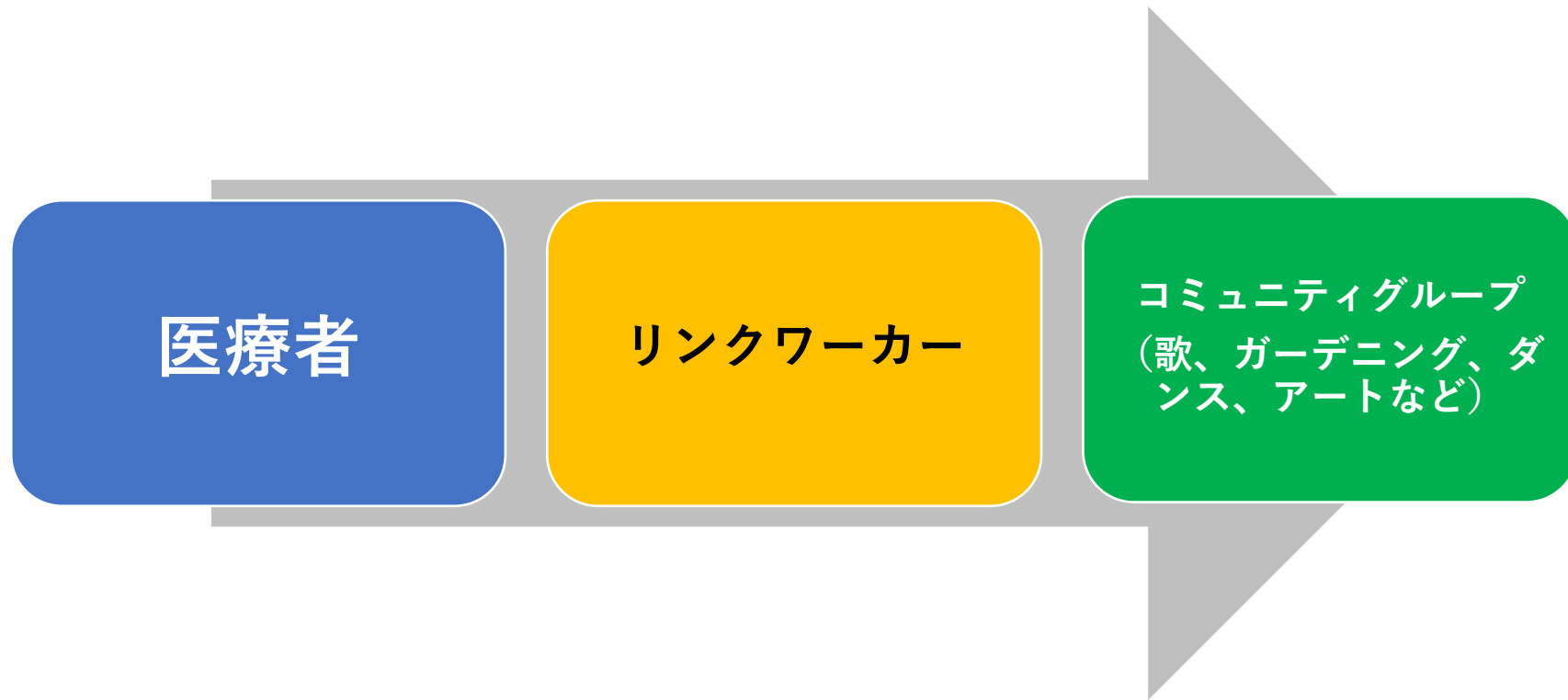


薬ではなく地域の人のつながりを処方する「社会的処方」。日本での実践はまだ始まったばかりだ。世界と日本の取り組みに学ぶ、いま孤立しているかどうかや酒気・障がいの有無、年齢に関わらず、誰もが自分の生き方を自由に表現できるしくみをつくりかた。

学芸出版社

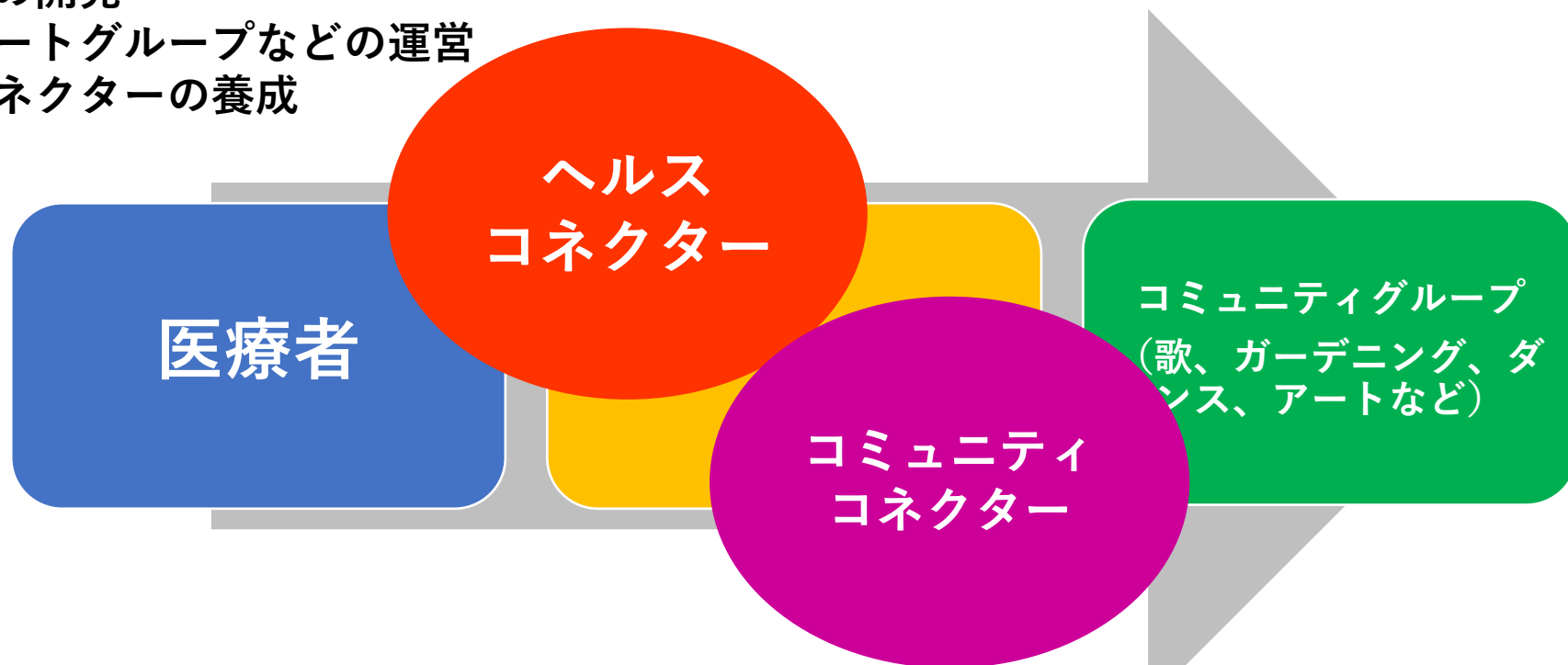
「孤立」と無縁の人なんて、いない
みんながリンクワークになれるしくみづくり
「お宅さん」から「参加者」に
日常生活の様々な場面に
社会的処方を埋め込む

社会的処方の方の要「リンクワーカー」



「道しるべ」になる：イギリス・Frome

- ・社会資源の収集、整理
- ・新たな地域資源の開発
- ・多様なピアサポートグループなどの運営
- ・コミュニティコネクターの養成



- ・地域住民によるボランティア
- ・地縁や関心縁によるつながりへの道案内
- ・ヘルスコネクターと協働

暮らしの保健室とは



病院に行くほどではないちょっとした悩みや、がんや認知症など大きな病気を抱えてどうやって生きていけばいいの？など病院では相談しにくい悩みを、町なかで気軽に相談でき、つながれる場

病気になっても安心して暮らせるまち



コミュニティナースを中心とした
相談支援

※コミュニティナース：病院でも診療所でも保健所でもなく、働く場所は「あなたのそば」というナース

病院や医療制度などの枠を超えて、医療者と気軽につながれる
相談があってもなくても、ふらっと立ち寄れる「保健室」がある環境
→日常生活の延長線上に、「住民としての医療者」がいる



保健室
となり
文庫

HOKENSHITSU
TONARI
BUNKO



- 「安心してひとりでいられる、
本のある居場所」
- ・「社会的処方」「孤独孤立」
「アート・文化」「まちづくり」
「生と死」をテーマとした
約1000冊の蔵書
 - ・まちの本棚巡りスタンプラ
リーや「かわさき・のきさき・
アート」への発展
 - ・夢見ヶ崎動物公園に分室

かわさき のきさきアート

KAWASAKI NOKISAKI ART



それぞれの自宅の「のきさき」に箱を置き、
本や写真、自作の陶器など作品を展示。

→真鶴町「ART SANPO」

→アメリカのLittle Free Library

- ・ほんだな巡りスタンプラリー
- ・のきさきアートMAP
- ・「かわさき公共デザイナー（パブリック・デザイナー）」の育成と交流



かわさき
のきさきアート
KAWASAKI NOKISAKI ART

まちの本棚

保健室となり文庫の前などに本棚を置いて、誰もが自由に借りていってOK！



安心して孤独でいられる社会

「人は、孤独であるときは“自分自身と”一緒にいる。孤独の中でこそ、人は自分自身と対話し、ものを考えることができる。でも時に、人はそんな自分自身と一緒にいることができない場合がある。そんな時は、誰か一緒にいる人を探してしまう。それが“寂しさ”なのです」

“In solitude, I am ‘by myself,’ together with myself, and therefore two-in-one, whereas in loneliness I am actually one, deserted by all others.”

— Hannah Arendt, *The Life of the Mind*, Vol. I: Thinking , 1978.

→孤独そのものが悪いのではなく、自分自身と一緒にいられないようなとき、「誰かとつながりたい」と思ったときに、自由に他人と過ごすことができない「望まない孤独」が問題。

→「自分自身と一緒にいる時間を存分に楽しみながらも、つながりたいと思ったときにはいつでも誰かとつながることができる社会」「自分が病気になっても、障害を抱えたとしても、どんな状態になっても、誰かが自分とつながり続けてくれると信じられる社会」を広げていく。