

5月は「孤独・孤立対策強化月間」



ID:1036758

孤独・孤立は、人生のあらゆる場面で誰にでも起こり得ます。家族や友人との別れ、病気やけが、転居など、そのきっかけはさまざまです。

ひとりでいること自体は問題ではありません。しかし、困りごとが起きたとき、ひとりで抱え込んでしまうことで、深刻な問題へと発展し、心身の健康面に影響を及ぼします。

自分自身では気づきにくい孤独・孤立を防ぐために大切なのは、暮らしの中での「つながり」です。

孤立の世界から 「つながり」のある 未来へ

地域共生推進課 ☎ 85-6251

約4割の人が抱える 孤独・孤立

内閣官房による「孤独・孤立の実態把握に関する全国調査（令和5年）」では、約4割の人が「孤独感を感じている」と回答しています。

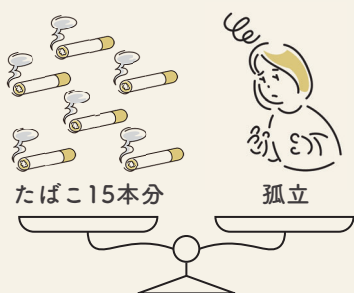
孤独感に影響を与えたと思う出来事として多かったのは、「家族との死別」「病気・けが」「転校・転職・離職・退職」などの、多くの人が経験する出来事でした。



一方で、家族や友人と会話をする頻度と孤独感との関係と比較すると、会話をする頻度が多いほど、孤独感を感じる割合が小さく、孤独・孤立を防ぐためには「人とのつながり」がとても大切だということが分かっています。

孤立による 健康上のリスク

「人とのつながり」の希薄化による孤立は、健康への悪影響を及ぼします。海外の論文では、社会的なつながりが弱いと、1日15本の喫煙をする場合と同程度の健康への悪影響があるという研究結果も発表されています。

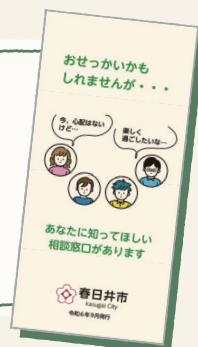


△ 健康へ同程度の悪影響 △

出典：Jo Cox Commission on Loneliness 「Combating loneliness one conversation at a time: A call to action」

困ったときの備えとして知ってほしい相談窓口があります

あなたや身近な人が悩んだり困ったりしたときに、相談できる窓口があります。悩みを抱え込んでしまう前に、相談先を知っておきましょう。相談窓口を掲載したリーフレットは市の主な公共施設に設置しているほか、市ホームページからもダウンロードできます。



プラットフォームでの取組み

- ・信頼関係の構築
- ・活動の仲間づくり
- ・気持ちの受け止め
- ・居場所の提供など



市では、孤独・孤立に地域で気づき、支えるための地域づくりとして、ニュータウンエリアで「つながりづくりプラットフォーム」を立ち上げました。

プラットフォームでは、交流や居場所づくりの活動を行う団体や民間企業などと一緒に、自分たちが地域でできることを話し合い、地域のつながりづくりを支援する取組みを進めています。

誰もがつながり、
支え合える地域へ

あのね…

帰省中。
家族に1年に1度しか
会えないのが寂しいな。

そうだね…

私も似た状況です。
会えなくて寂しいよね。
お互いに頑張ろうね。



ゆるやかなつながりを
つくる

「ぶらっとノート」

お店や公共施設に「ぶらっと」寄って、自分の気持ちや出来事を書いたり読んだりできるノートです。自分の書き込み、読んだ人からの返事が書いてあることもあり、ノートを通したつながりが広がっています。

プラットフォームのアイデアから生まれたもの

ぶらっと寄れる居場所を
あなたにも

「ぶらっとMAP」

ニュータウンエリアでつながりづくりに取り組む活動団体を紹介しているマップです。地域食堂やカフェ、サークル活動など、「ぶらっと」寄ることができる居場所を紹介しています。

マップと配布場所は、市ホームページに掲載しています。



今後、プラットフォームは市内全域に展開していきます。ぜひ一緒に考えてみませんか。

関心のある人は、市社会福祉協議会地域支援課(☎85-4321)へご連絡ください。

地域福祉コーディネーターがお話を伺います。

「食」を通じたつながりづくりにご協力ください

市内には、こども食堂や地域食堂など、「食」を通じたつながりや居場所を提供する団体があります。

市では、これらの活動をサポートするため、家庭で消費しきれない食品(※)や、地域活動を応援する企業からの食品の寄付を受け付けています。

※ 未開封かつ賞味期限まで2か月以上ある、常温保存の食品

受付場所：地域共生推進課



ID:1031844



～ 地域食堂の様子 ～