

孤独・孤立対策とは？ ～「つながり」と「いばしょ」～

大西 連 Ohnishi Ren

認定NPO法人自立生活サポートセンター・もやい 理事長
内閣府孤独・孤立対策推進参与

ohnishiren@gmail.com

Twitter : @ohnishiren Facebook : ohnishiren



アイスブレイク

まずは、アイスブレイクとして以下のワークをおこないます。
以下について考えてみてください。ここは個人ワークです。

ご自身が安心できる場所がありますか？

一息つけたり、癒されたりする時間や出来事でもかまいません。

具体的に考えて書いてみましょう！

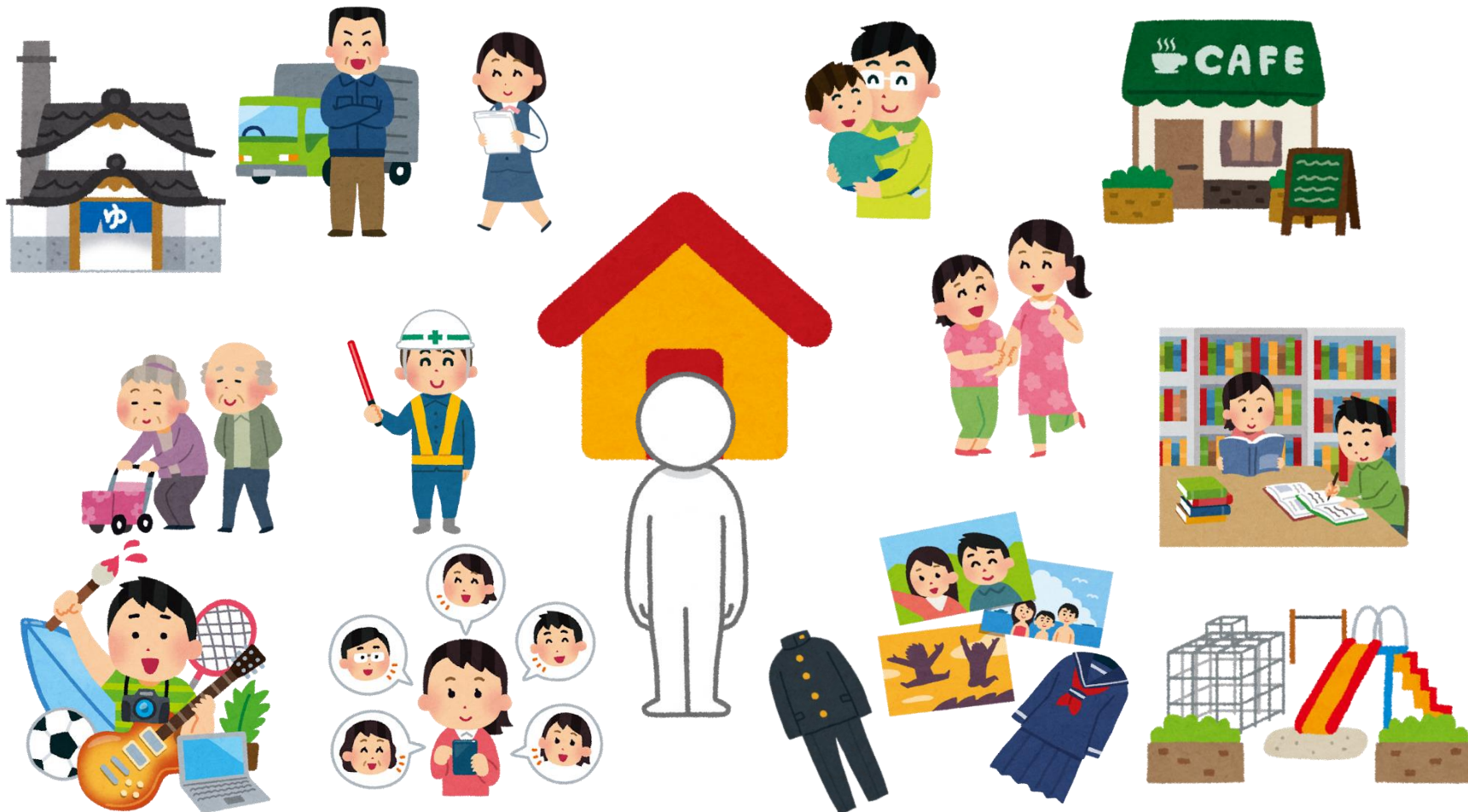
例えば1：毎週必ず行くカフェがあって、そのコーヒーの香りで癒される

例えば2：休日に気の合う仲間とハイキングに行っておいしい空気をすってリフレッシュ

例えば3：仕事終わりにお気に入りの音楽を聴いて家まで帰るのがストレス発散

などなど

私たちは誰もがいろいろなものに支えられています



ただ、この支えがなくなってしまうと？

キーワードは「つながり」

つながりが無い = 孤独・孤立



団体紹介

認定NPO法人自立生活サポートセンター・もやい
日本国内の貧困・格差の問題に取り組む団体

- ・生活困窮者への相談支援
年間7000～8000件の相談対応（面談・電話・メール・チャット等）
年間4万人以上に食料支援
- ・ホームレス状態の人のアパート入居のための支援
のべ2400世帯に連帯保証人提供、1300世帯の緊急連絡先引き受け
認定NPO法人として初めて宅建免許取得、のべ350件の住まい探し相談
コロナ禍でアパート型シェルターの設置と運用
- ・居場所作りやコミュニティ作り
カフェサロンの常設、コーヒー焙煎、農業体験などの社会参加の機会の提供
子育て世帯向けのパントリー、葬送支援として火葬、葬儀、納骨なども実施
- ・生活保護や社会保障制度の提言等

個人としては、
政府のSDGs推進円卓会議構成員
内閣府孤独・孤立対策推進参与
社会福祉法人いのちの電話 理事 など





例えば：孤独・孤立と生活困窮の関係

貧困 = 経済的困窮 + 孤独・孤立

経済的困窮

失業、ワーキングプア
低年金・無年金、健康状態の悪化



失業給付、求職者支援制度
就労支援、生活保護など

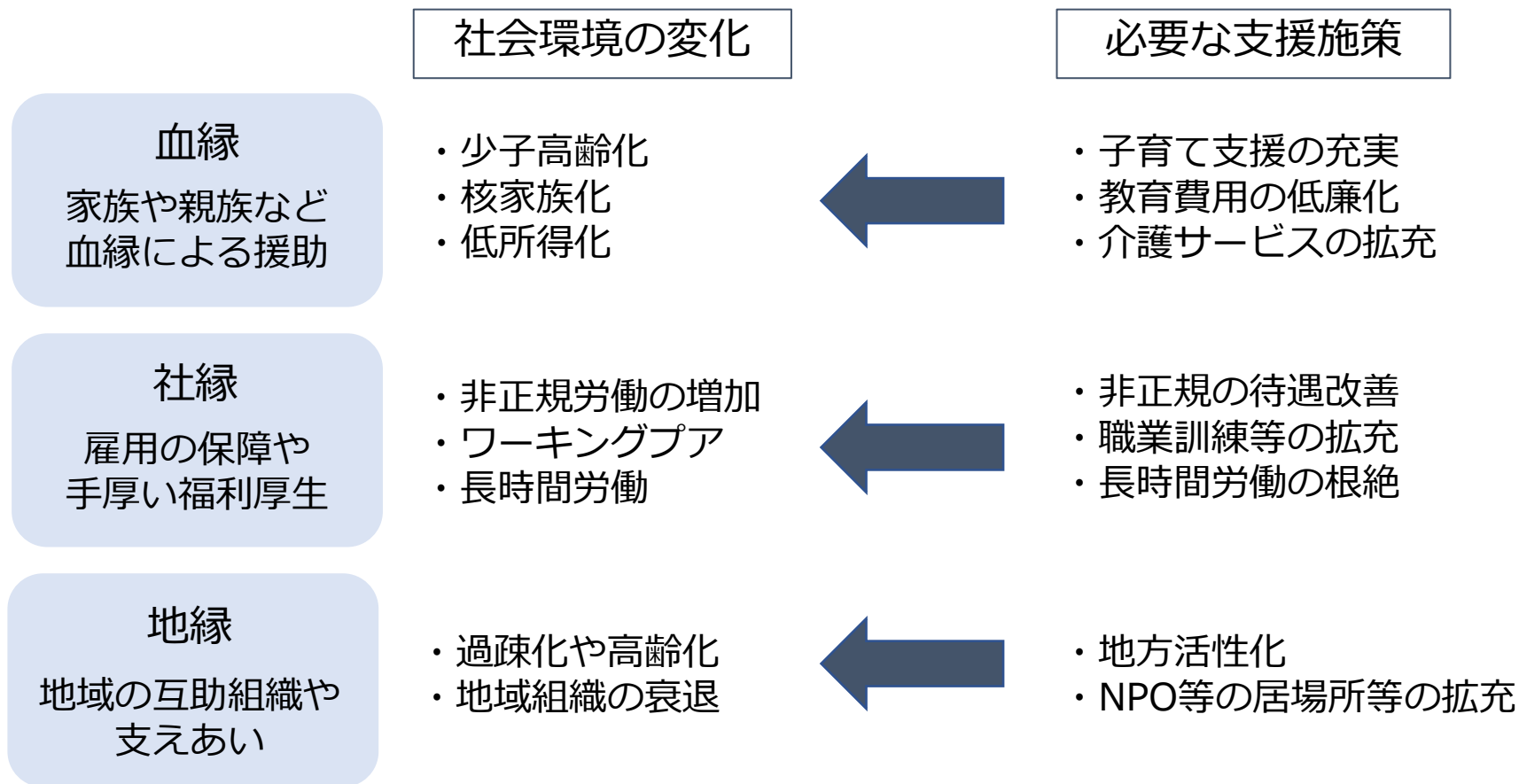
孤独・孤立

頼れる人間関係がない
社会参加の機会・居場所の不足



ここに対応する支援は？

孤独・孤立が起きる背景を理解することが前提



家族、企業の福利厚生、地域の互助機能を「含み資産」として使ってきた。
それがなくなった今、外的なサービスとして再構築する必要がある。

日々の生活で「つながり」を感じることは少ない

また、実際に困りごとを抱えたとして……
周囲にSOSを求められるだろうか？

生活困窮、病気、介護、不登校、ひきこもり
孤育て、メンタルの不調、DVや性暴力

孤独・孤立はあらゆる社会課題と関わる

孤独・孤立は、個人や社会（地域）を弱らせる

(参考) 国内外における「孤独・孤立」「人と人とのつながり」に関する研究①

孤独・社会的孤立／人と人とのつながりの希薄化が与える影響

◆ 健康上の様々なリスク

- ・ 社会的孤立は喫煙・肥満・運動不足よりも健康上のリスクが高い
(Holt-Lunstad J(2010)Social Relationships and Mortality Risk A Meta-analytic Review)
- ・ 社会的なつながりが弱いと1日15本の喫煙と同程度の健康への悪影響がある
(Jo Cox Commission on Loneliness「Combating loneliness one conversation at a time : A call to action」)
- ・ 他者との交流頻度が週1回未満だと認知症の発症リスクなどの健康リスクが上昇
(斉藤雅茂・近藤克則・尾島俊之ほか (2015) 日本公衆衛生雑誌)

◆ 自殺念慮、自傷行為への大きな因子

- ・ 孤独・孤立や社会的支援の欠如が自殺念慮や自傷行為のリスクにつながるという調査結果
(Our Epidemic of Loneliness and Isolation (2023) Washington (DC): US Department of Health and Human Services)

◆ 日常生活における様々な経済的・社会的活動の意欲減退

- ・ 3～4割程度の若者が、孤独を感じているときは、孤独を感じていないときに比べて、「外出」「学業・仕事」「家事・育児」に対する意欲を減退させるという調査結果
(株)野村総合研究所「新型コロナウイルス流行に係る生活の変化と孤独に関する調査」(2022))
- ・ 職場における支援的で包摂的な人間関係は、仕事に関する満足感、エンゲージメント、能力の発揮に関連。キャリアアップ、収入等経済的安定性にも影響。(労働生産性の低下)
(Our Epidemic of Loneliness and Isolation (2023) Washington (DC): US Department of Health and Human Services)



Social isolation and loneliness have **serious health consequences.**

Their health risks are comparable to smoking daily, excessive drinking, and obesity.



“社会的孤立と孤独は深刻な健康被害をもたらす。その健康リスクは、日常的な喫煙、過度の飲酒、肥満に匹敵する。”

出典：Infographic
(WHO Commission on Social Connection)

人と人とのつながりが地域社会にもたらす効果

◇ ポピュレーションヘルス

- ・ 感染症への予防行動など

◇ コミュニティ・セーフティ

- ・ 住民間の信頼感、暴力は許されないとする抑制効果など

◇ 経済的豊かさ

- ・ 雇用、経済的な機会及び情報の共有、失業からの回復など

◇ 災害への備えとレジリエンス

- ・ 訓練を受けた専門家より近くにいる隣人が最初に対応、知識と資源を隣人と共有など

◇ 市民参画

- ・ 「公共の関心ごとに対処するための行動」レベルの向上、政策やプログラムへの住民意思の反映による市民参画の継続と拡大

出典：“Our Epidemic of Loneliness and Isolation—The U.S. Surgeon General’s Advisory on the Healing Effects of Social Connection and Community”(2023)

国の調査からわかったこと
約4割の人が「孤独」 約4割の人が「孤立」

孤独・孤立の実態把握に関する全国調査（令和5年）より①

約4～5割の人が孤独を感じている

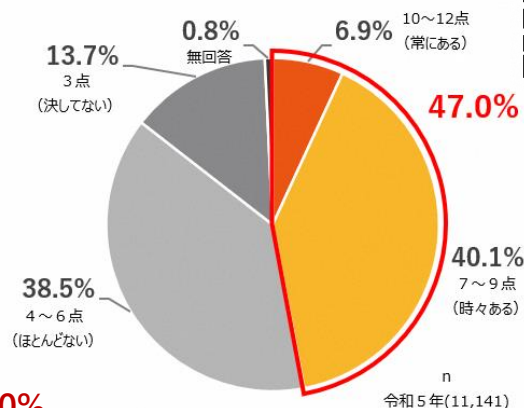
↓ 調査結果の詳細は ↓



問1～3

- 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。
- 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。
- 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。

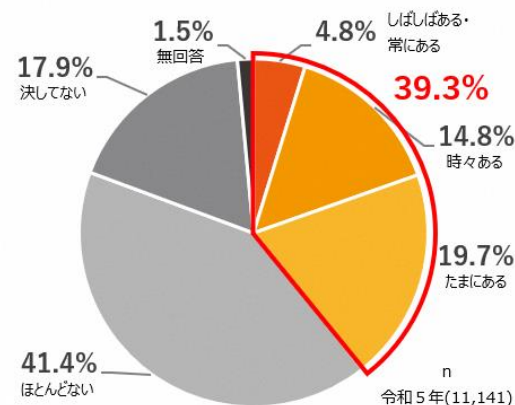
- | | |
|-----------|---------|
| 1. 決してない | 3. 時々ある |
| 2. ほとんどない | 4. 常にある |



・孤独感が「10～12点（常にある）」「7～9点（時々ある）」の人が**47.0%**

あなたはどの程度、孤独であると感じることがありますか。

- | | |
|-----------|----------------|
| 1. 決してない | 4. 時々ある |
| 2. ほとんどない | 5. しばしばある・常にある |
| 3. たまにある | |



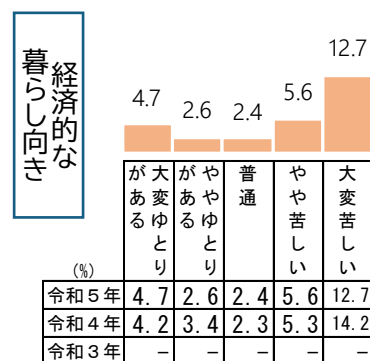
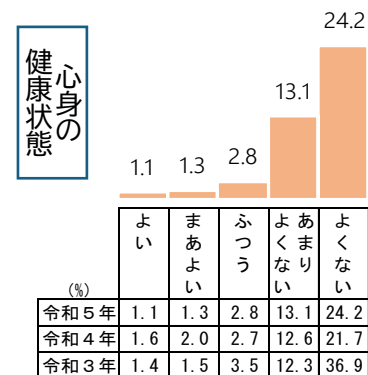
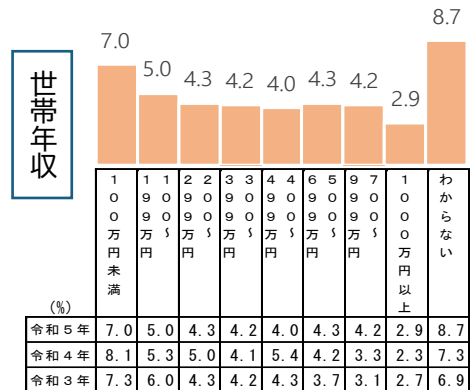
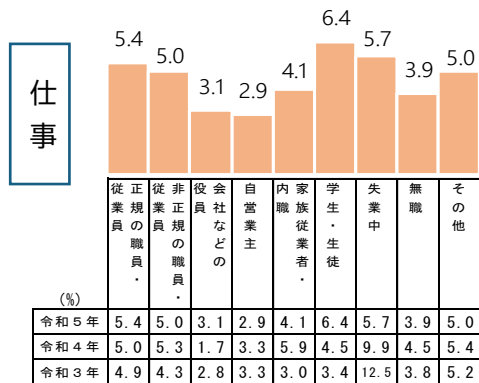
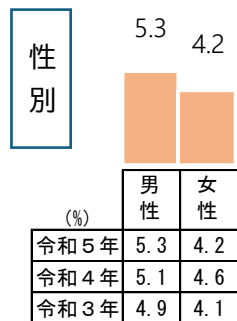
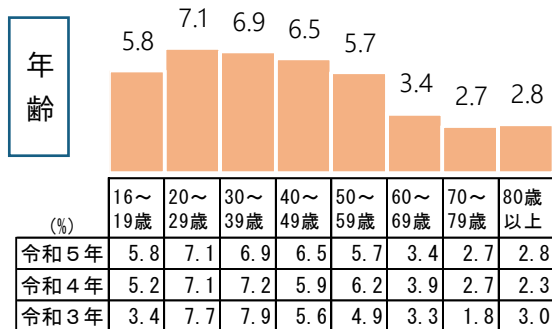
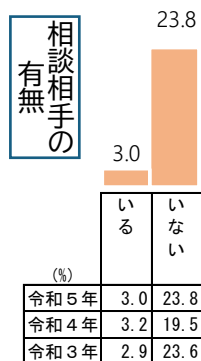
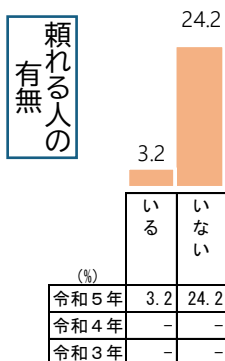
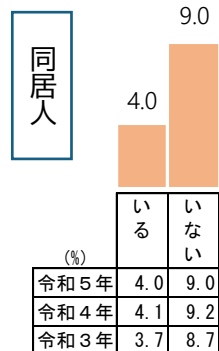
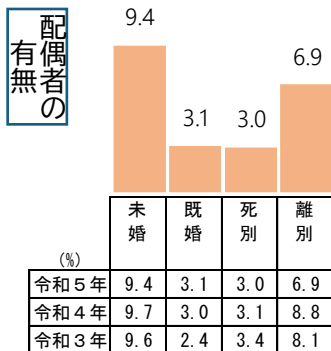
・孤独感が「しばしばある・常にある」「時々ある」「たまにある」人が **39.3%**

※問1～3は「UCLA孤独感尺度」の日本語版3項目短縮版に基づく質問であり、3つの設問への回答点数化し、その合計スコア（本調査では最低点3点～最高点12点）が高いほど孤独感が高いと評価している。「孤独」という言葉を使用せずに孤独感を把握することから、この調査では「間接質問」と呼称する。これに対し、孤独感を直接的に把握している質問を「直接質問」と呼称する。

【参考】孤独感が「しばしばある・常にある」と回答した人の割合に関する主な属性別結果

あなたはどの程度、孤独であると感じることがありますか。

	令和5年	令和4年	令和3年
しばしばある・常にある	4.8%	4.9%	4.5%
時々ある	14.8%	15.8%	14.5%
たまにある	19.7%	19.6%	17.4%
ほとんどない	41.4%	40.6%	38.9%
決してない	17.9%	18.4%	23.7%
無回答	1.5%	0.6%	0.9%



※令和5年からの質問項目

※令和4年からの質問項目



孤独・孤立についての政府の調査でわかってきたこと

- ・ **約4割の人が孤独、約4割の人が孤立**（月に1回以下の社会的交流）
- ・ **20代～50代の働き盛りの年代が孤独が強めなこと**など判明。
⇒社会的なサービスと接点がない年代
- ・ **孤独を感じやすいタイミング**がある。（家族との死別、心身の重大なトラブル、転校・転職・離職・退職、一人暮らしなど）
⇒誰もが経験し、自身や周囲の人が気付けるタイミングでもある
⇒行政手続きなど、プッシュ型の支援ができるタイミングでもある
- ・ 社会的に**弱い立場の人は孤独が強くなりやすい**。（単身、低所得）
一方で年収が高い人などにも一定数、孤独を抱える人がいる。
⇒個別的支援と普遍的支援（啓発など）が必要

⇒「孤独」「孤立」とともに誰もが関わる可能性がある大きなテーマ

孤独・孤立はじわじわと社会に浸透

孤独・孤立は、それ自体が問題というよりは、
他の社会課題と結びついたときに、
それを複雑化・深刻化させてしまう性質がある。

孤独・孤立 ≡ 社会（個人）の免疫力が低下
孤独・孤立対策 ≡ 社会（個人）の免疫力が向上

緊急事態への対応はもちろん、豊かな日常作りが肝心

日常

緊急



【地域を豊かにする取り組み】
NPO等の活動の促進
文化・芸術・スポーツ等

【福祉的支援】
相談支援
給付、サービス提供

【つながり作りの支援】
居場所
社会参加の機会の提供

⇒多様な「活動」「担い手」「連携」がベースになる
⇒地域で何をおこなっていくべきか？

暮らしのなかで「つながり」を強くすることが必要



日本政府の取り組み

政府は、2021年2月にイギリスに次いで世界で二番目に、孤独・孤立担当大臣を任命しました。

2021年12月には「重点計画」を策定したほか、
2023年6月には「孤独・孤立対策推進法」が成立しました。
2024年4月から「孤独・孤立対策推進法」は施行されています。

法律のなかで、「基本理念」として、

- ①孤独・孤立の状態は人生のあらゆる段階において何人にも生じ得るものであり、社会のあらゆる分野において孤独・孤立対策の推進を図ることが重要であること。
- ②孤独・孤立の状態にある者及びその家族等（当事者等）の立場に立って、当事者等の状況に応じた支援が継続的に行われること。
- ③当事者等に対しては、その意向に沿って当事者等が社会及び他者との関わりを持つことにより孤独・孤立の状態から脱却して日常生活及び 社会生活を円滑に営むことができるようになることを目標として、必要な支援が行われること。

が掲げられています。

政府としての取り組みはいま始まったばかりです。

（協議の促進等）

第十一条

国及び地方公共団体は、国、地方公共団体、当事者等への支援を行う者、地域住民その他の関係者が相互に連携と協働を図ることにより、孤独・孤立対策に関する施策の効果的な推進が図られることに鑑み、**これらの者の間における協議の促進その他の関係者相互間の連携と協働を促進するため**に必要な施策を講ずるよう努めるものとする。

より良い連携・協働をおこなっていくには？

- ・ 水平的連携
- ・ 部局（分野）横断的
- ・ 多様な主体の参画
- ・ 自主的な活動に資する

これって具体的にどういうことなんだろうか？



「連携・協働」によるつながり作りに取り組もう！

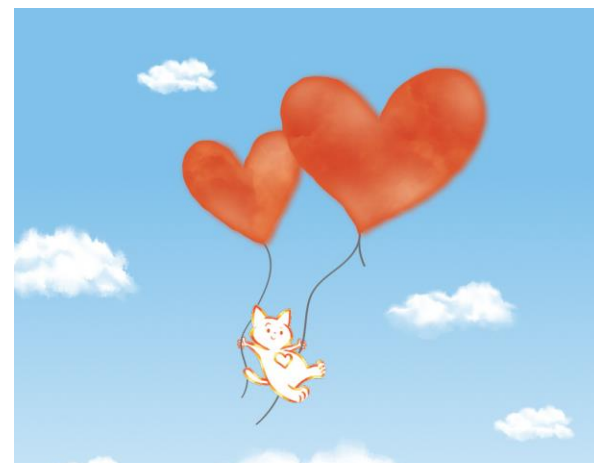
日頃から関係者が「顔がみえる関係」にあること

どんな人（団体）たちが地域にいるか

そこからコラボのヒントが生まれる！

地域での孤独・孤立対策の「きっかけ」として

- ・ つながりサポーター養成講座
内閣府が養成講座を試行的に実施中
- ・ 孤独・孤立対策強化月間（5月）
毎年、5月にキャンペーンを実施中
- ・ 孤独・孤立対策の交付金事業
社会参加活躍支援等孤独・孤立対策推進交付金

話してみた
こころが少し軽くなった

ひとりぼっちだと感じて、心が塞ぎ込んでしまうとき、
誰かとのささやかな会話が、
気持ちをやさしく解きほぐし、心を軽くしてくれます。

5月は「孤独・孤立対策強化月間」です

孤独・孤立
官民連携プラットフォーム
5月版、「孤独・孤立対策強化月間」です
<https://www.notalone-cao.go.jp/main-monthly/>

あなたをひとりじゃない
チャットボットで
制度・窓口を探す
<https://www.notalone-cao.go.jp/>

孤独・孤立対策強化月間 検索

あなたはひとりじゃない 検索

暮らしのなかで「つながり」を強くすることが必要

住民同士が出会える、つながりを作れる場って
地域にあるだろうか？？

みなさんは地域の「キーパーソン」

できることから始めましょう！！

〈もやい〉の実践から考える「つながり」

「つながり」と「いばしょ」をどう作るか？

もやいの活動を支援の「流れ」でまとめると…

経済的に困窮する
人間関係で孤立する

SOSを
発信する

生活保護を
利用する

アパートに
入居する

自立生活
を始める

つながりの
中で生きる

安心で安全な
社会で暮らす

当事者の気持ち



生活困窮
健康の不安
極度の我慢



恥の意識
(スティグマ)



住まいがない
不衛生な劣悪環境
単独入居が困難



安堵
滞納不安
孤独・孤立



疎外感からの解放
自分の居場所
希望、勤労意欲



社会のアウトサイ
ダーからインサイ
ダーへ

タッチポイント
(当事者・社会との接点)

電話、メール、
事務所で面談

役所同行

事務所

葉書
訪問

サロン、コミュニ
ティ

メディア、通信、SNS、
講演 (全国各地)



ホット
ライン

面接
相談

制度利用
サポート



入居先
紹介

連帯保証人
緊急連絡先

安否
確認



イベ
ント
開催

居場所
づくり



政策
提言

情報
発信

講演

も
り
や
組
い
み
の

具
体
的
な
活
動

4事業と
ミッシ
ョン

生活相談・支援事業

入居支援事業

交流事業

広報・啓蒙事業

貧困問題を社会的に解決する

個人の変化

- 健康で文化的な最低限度の生活の確保
- 社会保障の利用

- (路上/公園/施設など広義のホームレスやネカフェ難民減少
- 勤労機会の確保

- 孤独・孤立状態の解消
- 安全と安心

- 社会的理解の醸成
- 個々人の支援広がり

社会の変化

- ナショナルミニマムの実現
- 絶対的貧困の低減

- ハウジングファーストの進展
- 「貧困ビジネス」への対応
- 公的扶助の低減

- 無縁社会の克服
- 税収の増加

- 国・自治体の制度に
- セーフティネットの充実 (貧困の予防)

SDGs (持続可能な開発目標) 2030アジェンダ “貧困をなくそう (NO POVERTY)” => (相対的) 貧困率を半減へ

〈もやい〉の「経済的困窮」と「孤独・孤立」への対応

貧困 = 経済的困窮 + 孤独・孤立

経済的困窮

失業、ワーキングプア
低年金・無年金、健康状態の悪化



生活相談支援事業（相談支援）
入居支援事業（居住への支援）

孤独・孤立

頼れる人間関係がない
社会参加の機会・居場所の不足



交流事業

⇒現場からの社会的な発信や提言をおこなう（広報啓発事業）

物理的な支援のみでなく 「なかま」が必要

路上支援でよく言われた「ねどこ」と「めし」

ねどこ



- ・ 安定した住まい
- ・ 仮の住まい、宿泊場所、野宿場所

めし



- ・ 食料品、安定的な食事機会
- ・ 一定程度確保された収入（仕事など）

ねどこ めし を得るためにも 「なかま」が必要

食事会から始まり、さまざまな事業を展開してきた

もやいの交流事業の年表

もやい 前史	1998年	「木曜食事会」（野宿経験者の食事会）
	1999年	「新宿・くぬぎ会」（木曜食事会のほか学習会等もスタート）
	2001年	〈もやい〉設立とともに「もやい結びの会」がスタート。 保証人提供や交流会を始める
こもれ び荘 時代	2004年	こもれび荘移転。「サロン・ド・カフェこもれび」開店。
	2005年	コーヒー焙煎プロジェクト学習会開催
	2006年	女性のいばしょとして「グリーンネックレス」開始 （2020年3月まで）
	2007年	こもれびコーヒー販売開始
	2007年	若者のいばしょとして「Drop-in こもれび」開始 2014年「ランタンベアラ こもれび」に継承→2019年終了
	2008年	「結の墓」と葬送支援のスタート
みどり ビル 時代	2017年	こもれび荘⇒みどりビルに移転 「サロン・ド・カフェこもれび」「もやいコーヒー」の再始動
	2017年	「もやい畑」事業スタート 2021年から藤沢にて活動開始
	2023年	子育て世帯等への「交流型パントリー」の開始

「つながり」の回復を目指し、当事者同士の交流や、居場所づくり、社会参加の機会の提供を実施

- ・ サロン・ド・カフェこもれび
毎週土曜日にカフェを営業（現在は月2）
- ・ もやいコーヒー
自家焙煎コーヒーの製造と販売
- ・ もやい畑
藤沢市にて「もやい畑」を運用中
- ・ 葬送事業
つながりを失っている方の葬儀、納骨等
- ・ もやいパントリー
新宿区、文京区の子育て世帯向けに食料支援&交流機会の提供





もやいが大事にしていること

- ・当事者運動ではないが支援者運動でもない
- ・サービスを作って提供する、ではない

⇒一緒に考え、作りあげる

⇒ともに動く、社会を動かしていく



もやい の言葉の意味

- ・よりそってことをなす
- ・共同でことをなす

もやいが目指していること

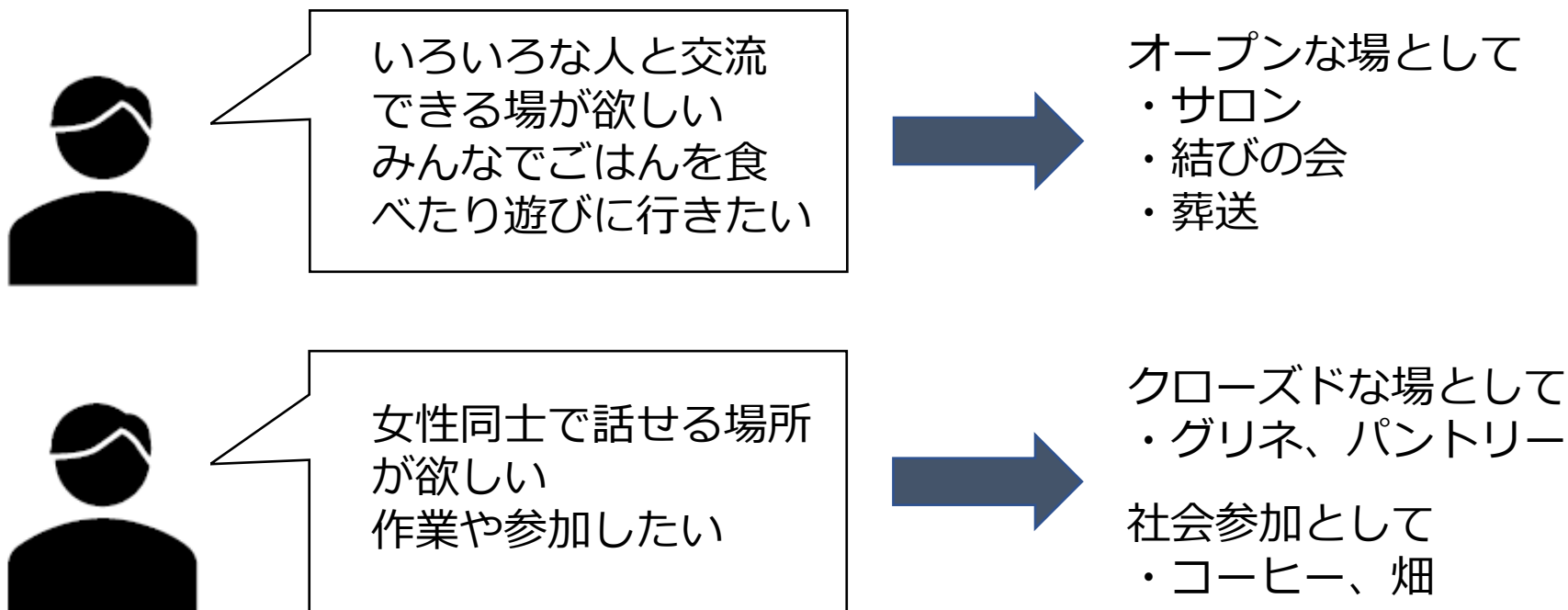
- ・ 当事者のエンパワメント
- ・ ピアサポート
- ・ 本人の主体性の重視（当事者主体）

⇒オープン、クローズドの組み合わせ
多様な場、属性、環境の共存・共生が必要

⇒小さな社会を作り、維持する
常に門戸が開かれているがルールや約束も必要

⇒無理に本人の変容をうながさない
長い目で見ると、翼を折らない関わりが必要

当事者と一緒にどう作りあげていくのか



当事者はお客様や支援対象者ではなく、
一緒に活動を推進する「なかま」として、
「声」を拾い、集め、合わせて、「形」にしていく

例えば：難しい人も受け入れるのか



例えば：

- ・加害的な言動をする
- ・過剰なケアやサービスを要求する
- ・自分中心の場を作ろうとする



- ・ 加害はNO!
- ・ 一方的なケアではない
- ・ 誰かが排除されない場

⇒もやいの交流事業はフルパッケージ
(子育て世帯向けから葬送支援まで)
対応できる範囲に限界もある

⇒距離感も人それぞれで頼られたらやるが……
受動的なお客様ではない関係構築を目指す

⇒他所で「排除」されている人もいる
他で村八分でも二分が大事 (火事と葬儀)

試行しながら交流事業を続けています

それぞれの実践に「ヒント」があるはず！！