

「つながり」のある未来へ

地域共生推進課 ☎85-6251

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、困りごとが深刻化することがあります。

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



ID:1036758

約4割の人が抱える 孤独・孤立

国の調査によると、年齢を問わず約4割の人が「孤独感を感じている」と回答しています。

孤独を感じた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、多くの人が経験する出来事でした。

一方で、人と会話をする頻度が高いほど孤独感を感じる割合が小さく、相談できる人が身近にいることで、孤独感が和らぐことも分かっています。



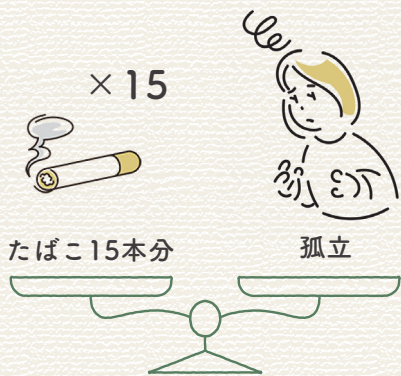
出典：内閣官房「孤独・孤立の実態把握に関する全国調査(R6)」
春日井市「健康づくりに関するアンケート調査(R5)」

市が市民を対象に行ったアンケートでは、地域のつながりが強い人のうち、約8割の人が孤独を感じないと答えています。

孤立による 健康上のリスク

「つながり」の希薄化による孤立は、健康へ悪影響を及ぼします。

社会的なつながりが弱いと、1日15本程度の喫煙をする場合と同程度の健康への悪影響があること、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が上がることなどが研究結果として発表されています。



出典：Jo Cox Commission on Loneliness「Combating loneliness one conversation at a time: A call to action」
斉藤雅茂・近藤克則・尾島俊之ほか「日本公衆衛生雑誌(H27)」

人と人がつながり、支え合う地域へ

さまざまな地域活動団体や民間企業・店舗が参加する「つながりづくりプラットフォーム」では、出会いと学びが生まれています。孤独・孤立の予防と解消をめざし、地域のつながりづくりの取組みが進んでいます。



小さなことから始めてみましょう

つながりが大切だと分かっている、何から始めたら良いか分からないかもしれません。

最初は、喫茶店に出かけたり、久しぶりに友人に連絡をとってみたりするなど、日々の暮らしの中で、意識的に行動することから始めてみてはどうでしょうか。

そうした小さなことから人との縁が生まれ、つながりが広がっていきます。あなたもはじめの一步を踏み出してみましょう。

もともと好きだったハイキングの集まりを探してみよう。

久しぶりに「最近元気してる？」って送ってみようかな。

商店街のイベントに行きたいな。〇〇さんを誘おうか。

地域の活動に参加してみませんか

地域では、さまざまなつながりづくりの活動が行われています。

食事と笑顔で人をつなぐ地域食堂、誰かに出会えて、必要なときには支援につながるサ

ロンやコミュニティカフェなど、多様なつながりを生む活動があなたの身近な場所にもあります。



地域食堂の様子



ID:1031844

地域活動の情報を発信中！



地域活動のマップ



市社会福祉協議会 Instagram

どんな活動があるか、ぜひ見てみてください。つながりづくりの活動に協力したいという人も、参加をお待ちしています。

詳しくは、市社会福祉協議会地域支援課（☎85-4321）へ問い合わせてください。

～ 地域活動の一例～

おてらおやつクラブ

ひとり親家庭への支援のため、お寺へのお供え物をおすそ分けする活動を行っています。



林昌寺での箱詰めの様子

困ったときの備えとして相談窓口を知っておきましょう

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。



リーフレット PDF

おせっかいかもしれないが...



あなたに知ってほしい相談窓口があります

