

居場所における支援の課題

就労そのものがゴールになることが多く、就労後の継続的な支援は難しい。

ひきこもりや8050など社会精神的な困難者を対象にすることが多いため、一般の就労者の利用に課題がある。

支援者が仕事のストレス対応への知識や職場環境改善などの知識がなく、個人への寄りそいに留まりがちである。

行政からの補助金などによる運用がメインであり、企業との契約などによる居場所提供などの発想がない。

コロナ禍の自殺率(居住地・発見日) ワースト5

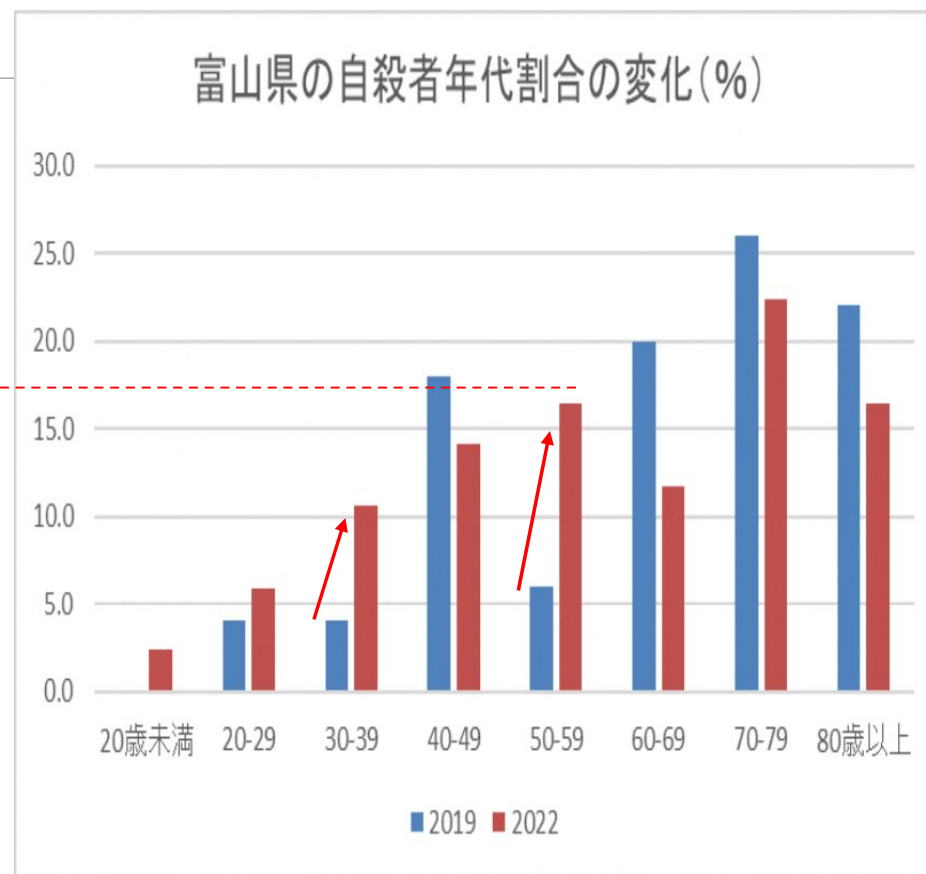
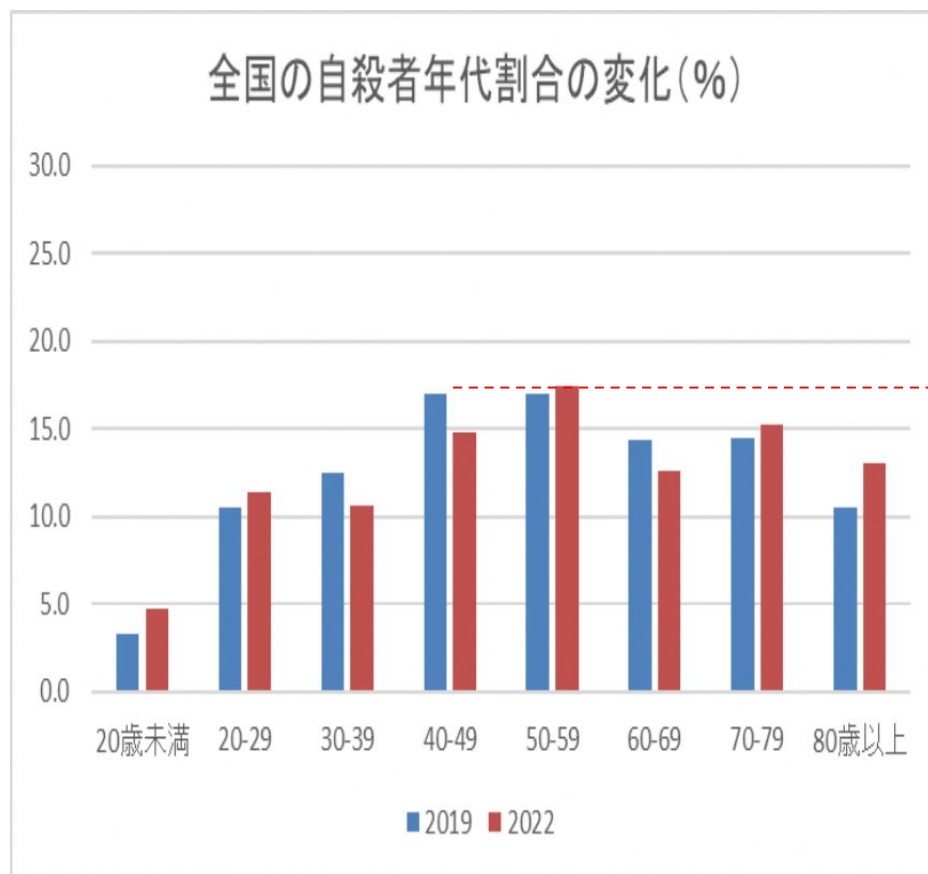
	2019年		2020年		2021年		2022年	
	都道府県	自殺率	都道府県	自殺率	都道府県	自殺率	都道府県	自殺率
1位	秋田県	33.0	青森県	30.1	青森県	35.5	秋田県	34.5
2位	岩手県	31.6	福島県	29.8	山形県	29.4	宮崎県	34.0
3位	鹿児島県	30.1	富山県	29.6	和歌山県	29.1	岩手県	30.9
4位	福島県	27.7	岩手県	29.6	宮崎県	28.3	青森県	30.2
5位	新潟県	27.6	島根県	28.8	高知県	28.0	鹿児島県	29.8
※	富山県	25.0(16位)	富山県	29.6(3位)	富山県	26.5(9位)	富山県	25.2(19位)
	前年より増加							

全国平均約
23・0

	2019年		2020年		2021年		2022年	
	都道府県	自殺率	都道府県	自殺率	都道府県	自殺率	都道府県	自殺率
1位	新潟県	12.1	岩手県	14.4	新潟県	15.1	富山県	15.9
2位	岩手県	12.0	北海道	13.2	佐賀県	12.8	愛媛県	13.4
3位	群馬県	12.0	新潟県	13.1	福岡県	12.7	群馬県	13.2
4位	奈良県	11.0	宮崎県	13.0	三重県	12.4	東京都	13.0
5位	滋賀県	11.0	群馬県	12.5	栃木県	12.4	新潟県	12.9
					群馬県	12.4		
※	富山県	9.1(25位)	富山県	12.3(6位)	富山県	11.3(15位)	富山県	15.9(1位)
	前年より増加							

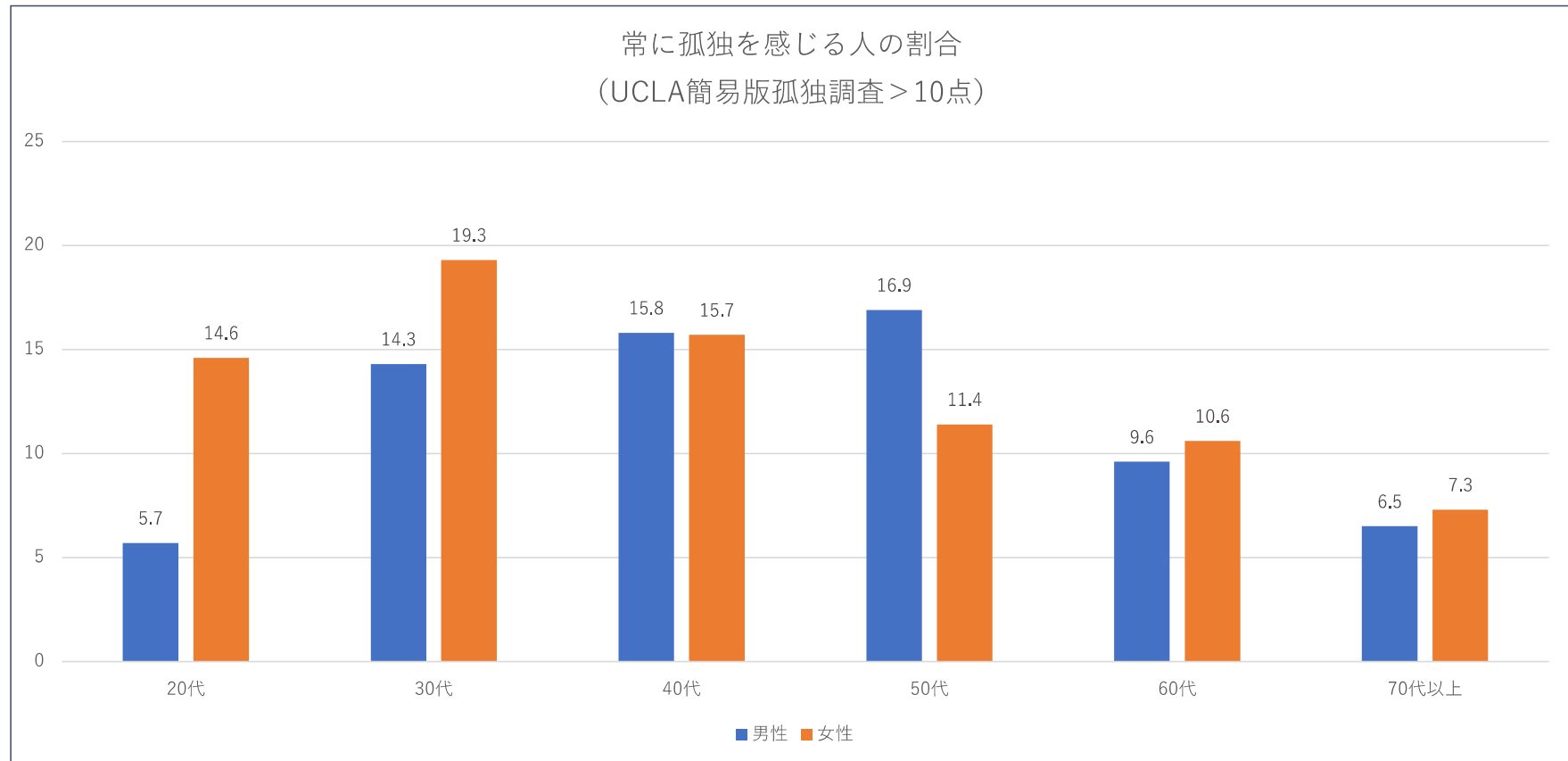
全国平均約
10・5

コロナ禍の女性の年代割合の変化 (2019－2022年)



富山県孤独の実態

富山13.3% > 全国7.1%



2024「富山県人のつながりに関する基礎調査」結果

トピック: 人付き合いと孤独・孤立

人づきあいがないと常を感じる						
	20代	30代	40代	50代	60代	70代以上
男性	11.3	17.5	17.6	19.9	14.2	8.4
女性	10.9	17.3	16.1	15.2	15.0	9.8
男性50代女性30代にピーク70代以降で減少						

孤立していると常を感じる						
	20代	30代	40代	50代	60代	70代以上
男性	1.9	11.7	9.5	9.6	5.0	1.9
女性	7.3	14.0	12.0	7.2	4.4	2.4
男女とも30代ピーク60代以降で減少						

人と直接会うコミュニケーションがコロナで「減った」						
	20代	30代	40代	50代	60代	70代以上
男性	17.0	31.2	29.9	34.9	30.7	38.7
女性	29.9	44.0	45.0	43.0	40.0	41.5
男性は50代と70代で減、女性は30-50代で減						

孤独常にある(UCLA)VS知人友人と会う頻度							
	≧週4日回	週2-3回	週1回	2週に1回	月1回	<月1回	全くない
%	9.1	7.2	9.8	11.2	11.3	16.7	23.6
母数	256	18	297	205	311	490	252
週2-3が最も孤独が少なく、月1未満で増加							

孤独・孤立対策（進め方）

孤独・孤立に至っていても「他人や制度に頼りたくない、迷惑をかけたくない」あるいは「他人に知られたくない」等の「ためらい」や「恥じらい」の感情により支援を受けていない方も存在すると考えられる。さらには、孤独・孤立に至っている当事者の家族等が困難を抱えている場合もあると認識している。このため、孤独・孤立対策では、当事者等が支援を求める声をあげやすい、また、周りが気付きや対処ができる（声を聞ける・拾える、声をかけやすい）環境を整えることが重要である

国及び地方公共団体は、孤独・孤立対策に関し、広く国民一般の関心を高め、その理解と協力を得るとともに、社会を構成する多様な主体の参加による自主的な活動に資するよう必要な啓発活動を積極的に行うよう努めることを定めたものである

孤独・孤立対策（連携）

孤独・孤立の問題に対しては行政単独や NPO 等の支援機関単独では対応が困難な実態があることを踏まえ、国においては、孤独・孤立対策官民連携プラットフォームを設立し、官民連携の取組を進めてきている。

地方においても様々な関係者が相互に連携し、協働して、孤独・孤立対策に関する施策の効果的な推進を図る官民連携体制を構築すべく、地方版孤独・孤立対策官民連携プラットフォームの推進を行う必要がある。

地方版孤独・孤立対策官民連携プラットフォームの設置主体は行政であるが、最も重要な特徴は、参画する関係機関等が対等に相互につながる「水平的連携」を目指すものである。

孤独・孤立対策を進めるに当たっては、以下の施策を各省横断的に進め、体系化することが必要

- ① 相談窓口のワンストップ化、ネットワーク化、24 時間化等
- ② 支援を求める方々の目線に立った対応、アウトリーチ型支援等
- ③ 支援に当たる方々や団体の支援(PF)
- ④ 様々な支援制度を網羅したポータルサイトの創設
- ⑤ 「社会的処方」の活用(PF)
- ⑥ 住宅支援
- ⑦ 支援を求める声をあげやすい社会の構築(PF×SOS教育)
- ⑧ コロナ禍での影響への対応
- ⑨ 孤独・孤立に陥らないような予防的施策の重要性(PF×SOS教育)

孤独は普遍的な経験

- 孤独は人とのつながりが必要だと伝えてくる自然なシグナルだ。それを恥じる理由などない。しかし飢えや渇きの感覚に比べると、孤独感は察知しても認めにくく、人にも話しづらい。
- 孤独についてもオープンに語り、孤独は人間にとってほとんど普遍的な経験なのだと理解できれば悪いイメージは減る。
- ランスタッドの研究では、社会とのつながりが強い人は、弱い人より早死にする確率が50%も低いことが明らかになった。また孤独感を抱く人は相対的に睡眠の質が悪く、免疫システムに障害が起きる可能性が高く、衝動的な行動をしがちで、判断力が低くなることも示唆していた。

マーシーVM. 『孤独の本質：つながりの力』

孤独の心理

- 脅威に敏感になることと、自己への固執が高まることーこの2つは警戒状態を語る上で重要な要素で、孤独感を抱く人と関わることを難しくする。
- 孤独感を抱いている人に対してパーティに行けとか、「人と一緒にいよう」と伝えて済むような簡単なものではないことは明らかだ。
- 「カウンセリングを受けたことがあるけど。私にとっては個人的な話し相手という感じではなかった。」
- 「相手と自分を一つにする、繋がりのようなものが必要になる。それは自然に生まれてくるものでなくちゃならない。絆を強制することなんてできない。」

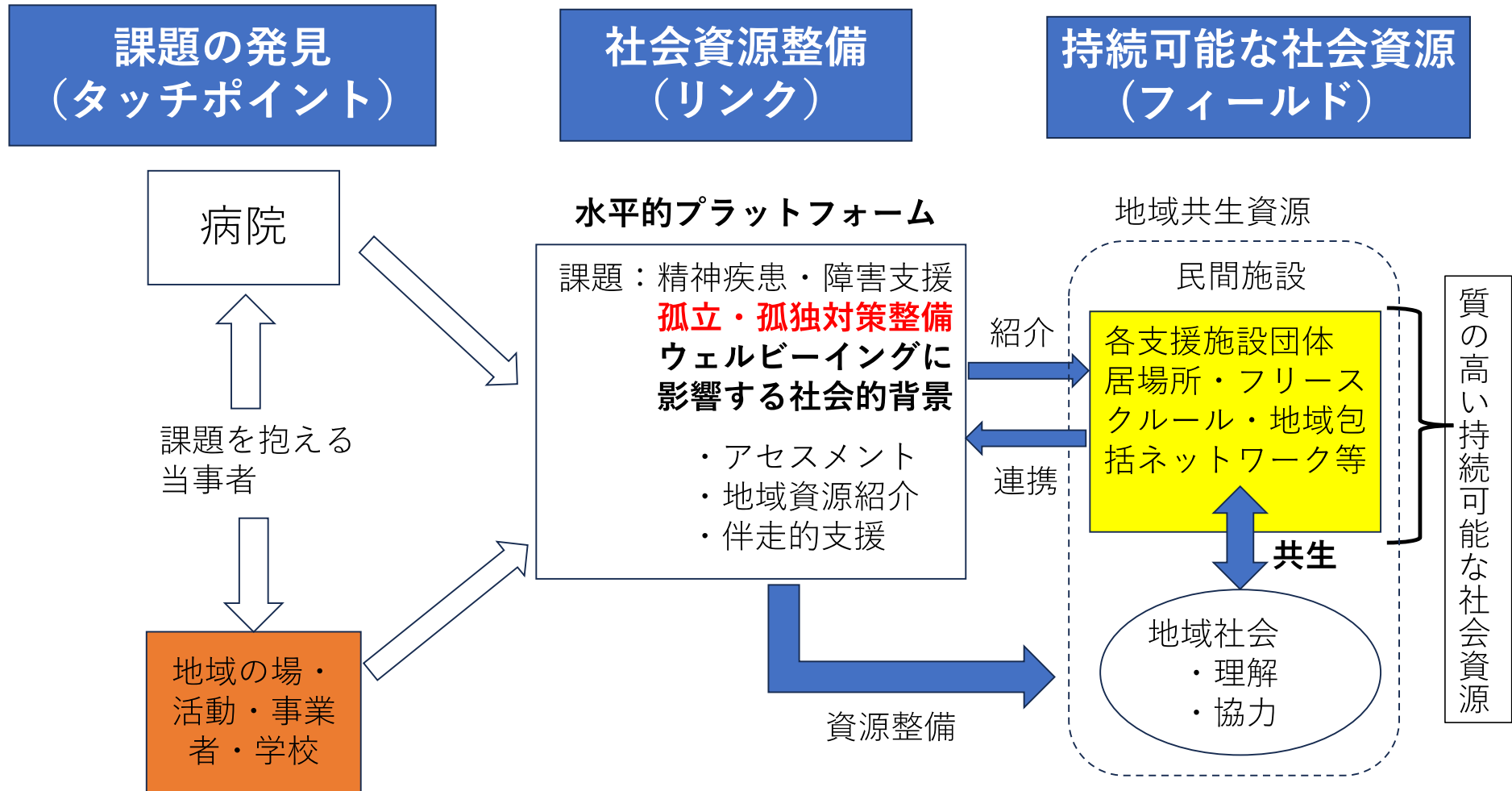
マーシーVM. 『孤独の本質：つながりの力』

社会的処方之力

- 孤独は放置すると健康に長期的な影響を与える可能性があるが、薬や手術で治せる病気ではない。孤独は、愛や、思いやりや、仲間との関りが不足していると知らせる人間的な症状なのだ。
- これらに対応するアプローチは「社会的処方(social prescribing)と呼ばれている。患者が健全な社会的つながりを構築するために社会資源やコミュニティ活動を紹介(処方)することを指す
- このアプローチは「孤独が健康に影響を及ぼすこと、そして人は一般的につながりを求めるものだ」という認識に基づいている。

マーシーVM. 『孤独の本質：つながりの力』

日本における精神保健領域の社会的処方モデル



立瀬「精神保健領域における回復施設の持続可能な支援に向けた公衆衛生課題の検証」改定

子どもがいても孤独

- 子どもが健全な人間関係を構築するにあたって親が重要なロールモデルである。しかし、多くの親がそもそも自分自身の孤独に苦しんでいる。ストレス要因や子育てをとりわけ大変で孤独な作業にするその他の困難に直面している親もいる。
- そういう親たちこそ、仲間が集まるグループを持ち、その人たちとよりよいスキルを学び、相互に支援する関係を築くことで、家族全体の負担を劇的に減らすことができる。
- 強い社会的なつながりというのは、もちろんどんな状況の親にとっても重要だが、親になったばかりの多くの人がある重要性を認識しておらず、子どもが生まれた後の方が孤独になっていることに気づいて愕然とする。子どもに恵まれたのに孤独を感じるなど恩知らずなことのように思うからだ。

マーシーVM. 『孤独の本質：つながりの力』

心地よい共同作業

- 「かつては互いの共通点と言ったプロセスがあった」そして共通点を発見するプロセスこそが友人関係を築くプロセスだった。
- 現在、このプロセスはオンライン上では速度を増したとも言えるし、削除されたとも言える。情報があらかじめ目の前に用意されているからだ。つまり発見のプロセスというものがない。
- 大切なのは相手について何を知っているかだけでなく、それをどうやって知っていくかだ。時間と関心を注ぎ、そこに多少の苦労が加わると、つながりの強さという点んで大きな違いが生まれる。
- テクノロジーは孤立を減らすいかもしれないが、人がより孤独を感じるようになった。

マーシーVM. 『孤独の本質：つながりの力』