孤独・孤立とつながりサポーター

～地域のつながりづくりの取組～



令和8年8月17日

熊本市健康福祉政策課

本市における孤独・孤立の実態は？

⇒約4～5割の市民が孤独を感じている

問

＜「UCLA孤独感尺度※」に基づく市民アンケート＞
①「自分には人とのつきあいがないと感じることがありますか」
②「自分は取り残されていると感じることがありますか」
③「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」

3つの質問をスコア化

孤独の程度：高い ↑ ↓ 低い

	R7熊本市	R6熊本市	R7全国
10～12点（常にある）	5.1%	4.7%	6.5%
7～9点（時々ある）	39.9%	40.8%	38.2%
4～6点（ほとんどない）	42.7%	42.5%	39.9%
3点（決してない）	11.4%	10.3%	14.7%
無回答	0.9%	1.6%	0.8%

出典：内閣府、市民アンケート

熊本市では孤独感が「10～12点（常にある）」「7～9点（時々ある）」の人が**45.0%**
（令和7年度アンケート結果）

※「UCLA孤独感尺度」の日本語版３項目短縮版に基づく質問。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・孤立とは？

～何が問題か～



孤独・孤立とはどのような状態？

孤独と孤立とは、一般的には以下のように言われています

「孤独」 主観的概念、ひとりぼっちと感じる精神的な状態を指し、
寂しいことという感情を含めて用いられることがある

「孤立」 客観的概念、社会とのつながりや助けのない又は少ない状態を指す

孤独と孤立は密接に結びついていますが

孤立しているが孤独は感じていない

孤立していないが孤独を感じている

ということもあり得ます。

大事な点は、**一人でいても、つながっても良いということ。**

「一人でいること」自体が問題ではなく、

悩みや困りごとが生じた際に一人で抱え込んでしまうことで、

複雑化・深刻化するのが問題

孤独・孤立に陥りやすい「つながりの薄い」社会

この状況は、**個人の責任（自己責任）ではありません。**

働き方の多様化 ワーキングプアの増加 企業福祉の縮小	過疎化や高齢化 地域組織の衰退	少子高齢化 単身世帯の増加
会社とのつながり 雇用の保障や 手厚い福利厚生	**地域**とのつながり 地域の互助組織や 支えあい	**家族**とのつながり 家族や親族 などによる援助

オンラインのつながり
SNSやチャット、
オンラインコミュニティ



（例）つながりの薄い人の声

低賃金で残業も多い いつまで仕事を 続けられるか不安	足腰の痛みで一人で 買い物に行けないが、 近所に頼める人が いない	一人暮らしの親が 高齢になり心配だが、 相談できる親族が いない	孤独感を紛らわす ためSNSに毎日投稿 している

つながりの薄い社会では一人で声を上げづらい

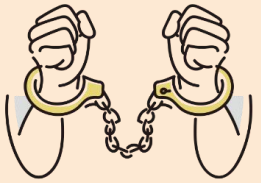
一人で声を上げづらい状況の例

恥ずかしい・・・
心配かけたくない・・・もっと耐えられる・・・

いじめ　不登校　ひきこもり　介護　経済的困窮　DV　性暴力　犯罪歴







悩みや困りごとが複雑化・深刻化する例：子育て

【悩みや困りごと】
・一人で育児は大変
・仕事と家庭の両立が難しい …など

×

【孤独・孤立】
・頼れる人がいない
・子どもの面倒を見てくれる人がいない…など

➡

【複雑化・深刻化】
・親子の健康状態の悪化
・不安による気持ちの落ち込み
・ネグレクト（育児放棄）…など

孤独・孤立の問題は「一人でいること」ではなく、悩みや困りごとが生じた際に
一人で抱え込んでしまい、複雑化・深刻化することが問題です。

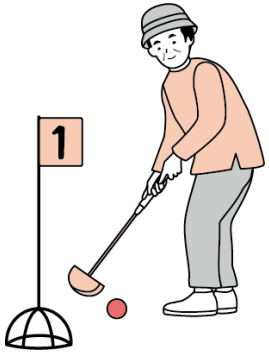
日常にある「つながり」

「気の合う人」「一緒に趣味に熱中できる人」「自分を応援してくれる人」がいる。
私たちは日々の日常の生活の中で、意識せずともさまざまな人とつながっています

毎日仕事が
忙しいけれど、
雑談できる人がいる



地域の公園で
毎週、仲間たちと
グラウンド・ゴルフを
楽しむ



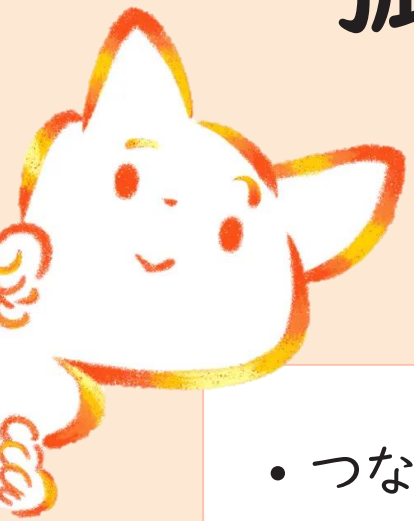
家に帰ったら
「おかえり」と言って
てくれる人がいる



オンライン
コミュニティに
参加していて**いつでも**
好きなことに
ついて話せる人がいる



「孤独・孤立とは？何が問題か」



この章のポイント

- つながりが薄くなっている「社会構造上」孤独・孤立状態が生まれやすくなっている現状があり、**「自己責任」ではない**

- 孤独・孤立の問題は「一人でいること」ではなく、悩みや困りごとが生じた際に**一人で抱え込んでしまい、複雑化・深刻化すること**

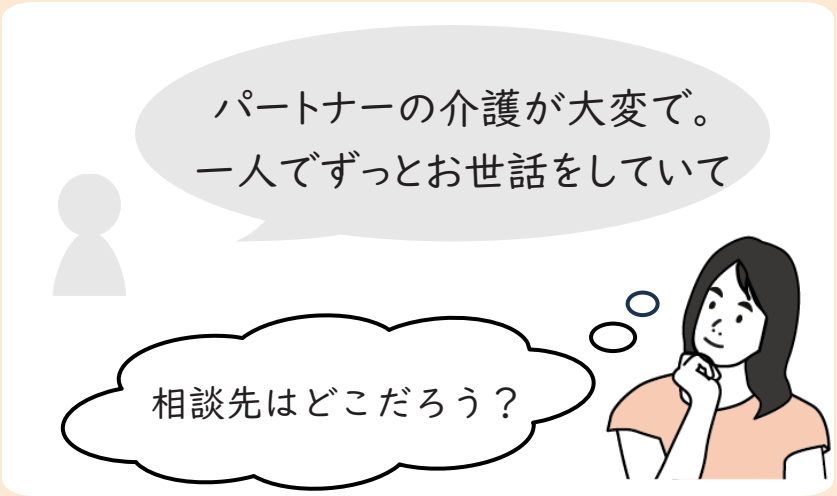
つながりサポーターとは？



こんな場面はありませんか？







特別なケースではなく、
日常の中でこうした場面は多くあります。

「つながりサポーター」とは？

「つながりサポーター」は、

孤独・孤立の問題について知識を身につけ、
身の回りの人に関心をもち、
できる範囲で困っている人をサポートする人です。



熊本市では、困ったときに気軽に声をかけあえるような
優しい地域づくりを実現するため、
「つながりサポーター養成講座」を令和7年度から始めました。

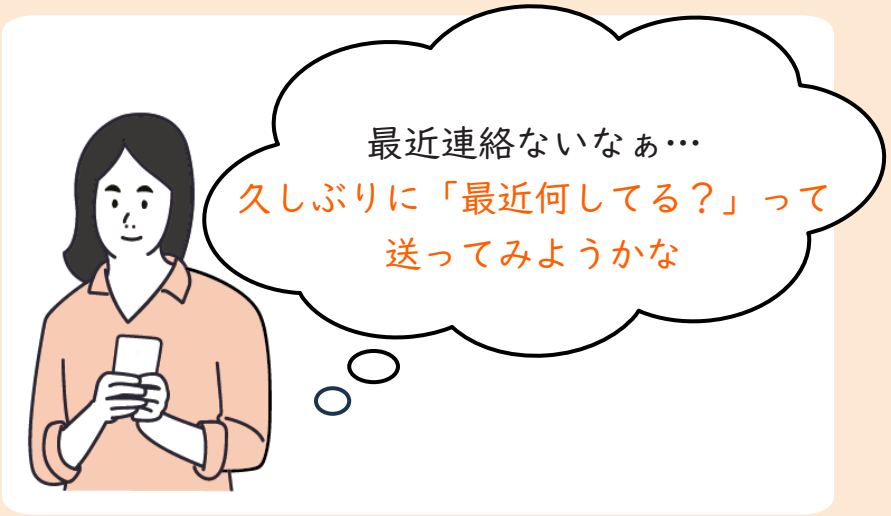
「つながりサポーター」になったら？

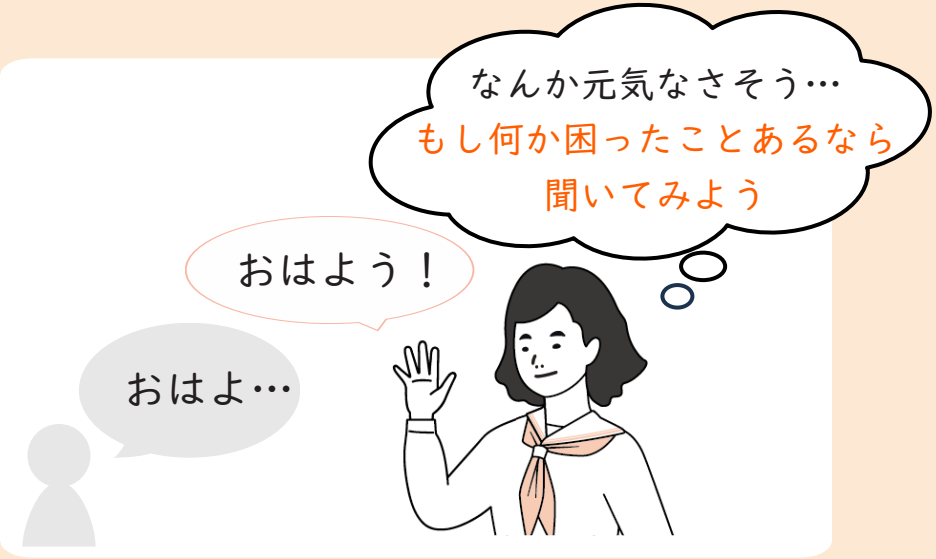
「つながりサポーター」は、なにか特別なことをする人、しなければならない人ではありません。

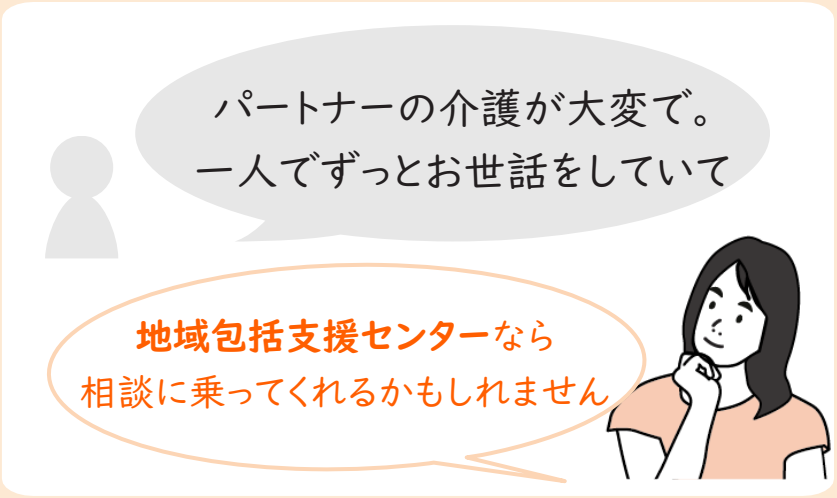
〇孤独・孤立に関する知識を学ぶ
〇できる範囲で困っている人をサポートする
〇悩みや困りごとが生じた際に、一人で抱え込まないように
サポート先を知っておく など

こうしたことも「つながりサポーター」の役割の一つです。
できる範囲で無理なくサポートすることが大切です。

「つながりサポーター」になったら？②







「相手のことを少し気にかける」
「親身になって話を聞く」
などできる範囲で困っている人をサポートすることが大切です。
日常のつながりが、周囲の人の孤独感や孤立を和らげるかもしれません。

つながりサポーター養成講座を開催するには？

〇熊本市内に在住、通勤、通学している１０人以上で構成された団体・グループであれば開くことができます。

〇講師料は原則、熊本市が負担します。

※会場設営、資料の印刷等に係る費用は主催者側（申込者）での負担となります。

〇開催希望日の2か月前までに
熊本市健康福祉政策課へお申し込みください。

▶ 詳細は**つながりサポーター養成講座チラシ**をご覧ください。
（裏面が申込書になっています）

市ホームページにも掲載→

孤独・孤立対策官民連携プラットフォームとは？



熊本市では、熊本市孤独・孤立対策官民連携プラットフォームを設置しています



↑つながりサポーター養成講座の講師は
この参画団体にしていただいています！

孤独・孤立の問題に関係した支援を
行っている民間団体が参画しています。
（R8年3月時点：34団体）

参画団体一覧は
市ホームページをご覧ください。

市ホームページ

最後に

改めて、大事な点は**「一人でいても、つながっても良い」**ということです。
孤独であること、孤立していること自体は決して悪いことではありません。
問題なのは、悩みや困りごとが生じた際に**一人で抱え込んでしまうことで、複雑化・深刻化してしまうこと**です。

つながりサポーター養成講座やプラットフォームの取組などを通して、
困ったときに気軽に声をかけあえる、優しい地域づくりを目指していきます。

