

# つながりサポーター養成講座



1	はじめに	P2～3
2	孤独・孤立の何が問題か	P4～9
3	つながりを考えてみよう	P10～12
4	内閣府の調査結果からわかること	P13～17
5	困ったときどうする？	P18～23
6	相談窓口を知ろう	P24～32
7	地域活動を知ろう	P33～34
8	最後に	P35
	参考資料	P36～43

# 孤独・孤立に悩む人を 誰ひとり取り残さない社会を目指して

いまの社会は、誰もが孤独・孤立状態に陥りやすい状況です。

政府は2021年12月「孤独・孤立対策の重点計画」を策定し、  
2023年5月「孤独・孤立対策推進法」が成立しました。



「孤独・孤立に悩む人を誰ひとり取り残さない社会」  
「相互に支え合い、人と人との『つながり』が生まれる社会」  
を目指していきます。

# 「つながりサポーター」とは？

---

「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。

**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持ち、  
できる範囲で困っている人をサポートする人**です。



ここにいる皆さん同士のつながりも大切にしながら、  
「誰もが困ったときに気軽に声を上げられる・かけられる社会」へ

自分事として考え、一緒に踏み出していきましょう。

# 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

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

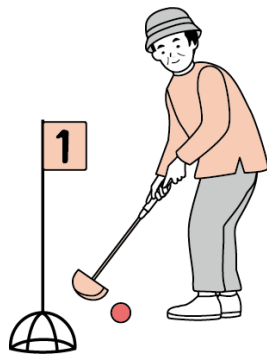
# 日常にある「つながり」

「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。

# 「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「一人であること」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

# 孤独・孤立とは？

～つながりを考えてみよう～

あなたの日々の「つながり」は？



# つながりを考えてみよう

問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。

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

主観的に見て

問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。

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

客観的に見て

問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    2. ほとんどない    3. 時々ある    4. 常にある

丸をつけた数値の合計点を計算してください。

点

# つながりを考えてみよう

家族や友人たちとのコミュニケーション頻度についてお尋ねします。あなたと同居していない家族や友人たちと直接会って話す頻度は、次のうちどれがあてはまりますか？

問4

○をしてください。

週4～5回 以上	週2～3回 程度	週1回程度	2週間に1回 程度	月1回程度	月1回未満	全くない

# 孤独・孤立とは？

～内閣府の調査結果からわかること～

回答いただいた質問4つは、実は令和6年に行われた全国調査  
「人々のつながりに関する基礎調査（内閣府 孤独・孤立対策推進室）」  
の質問内容と同じものになっています。





孤独・孤立とは？ 内閣府の調査結果からわかること

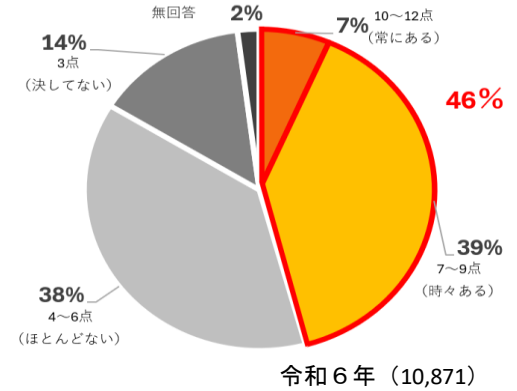
# 約4～5割の人が「孤独」を感じている

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。

問1～3の合計が

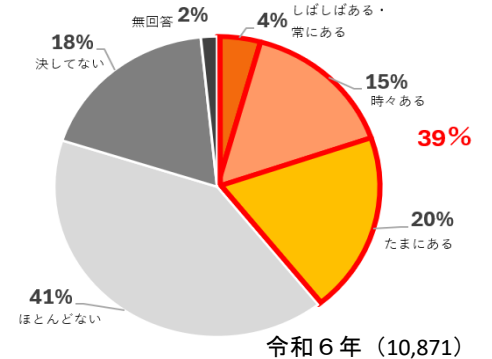
10～12点：孤独感が「常にある」	4～6点：孤独感が「ほとんどない」
7～9点：孤独感が「時々ある」	3点：孤独感が「決してない」



内閣府調査では孤独感が「10～12点（常にある）」、「7～9点（時々ある）」の人が**46%**  
 （間接質問：直接“孤独”という言葉を使わず孤独感を測っています）

（参考） 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  |                |



内閣府調査では孤独感が「しばしば・常に」「時々」「たまに」ある人が**39%**  
 （直接質問：“孤独”という言葉を使って孤独感を測っています）

※問1～3は「UCLA孤独感尺度」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。



孤独・孤立とは？内閣府の調査結果からわかること

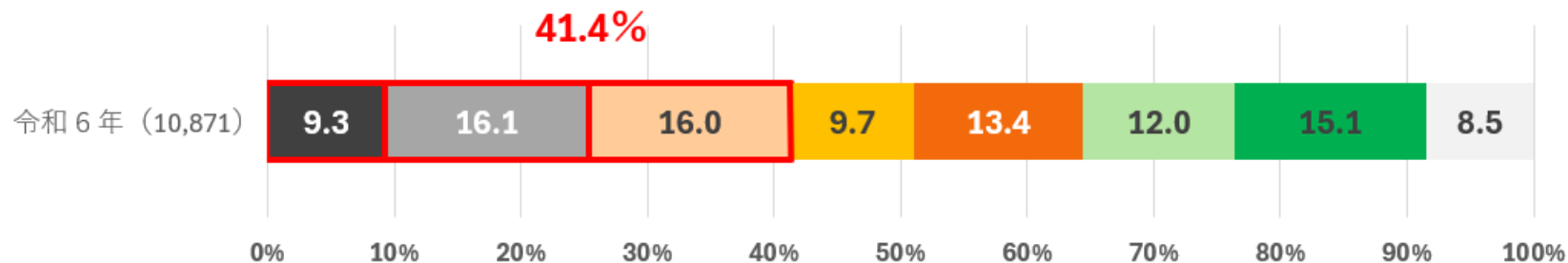
## 約4～5割の人が「孤立」の状態

同居していない家族や友人との会話は、  
「全くない」が約1割、「月に1回程度以下」が約4割

問4

同居していない家族や友人たちと直接会って話す頻度は？

■ 全くない ■ 月1回未満 ■ 月1回程度 ■ 2週間に1回程度 ■ 週1回程度 ■ 週2～3回程度 ■ 週4～5回以上 ■ 無回答



# 内閣府調査の そのほかの調査結果のポイント

各ポイントの詳しいデータはp36～



① 孤独感に影響を与える  
出来事はライフステージの  
あらゆる場面で起こる



② 相談相手がいない



孤独感を抱える  
割合が高い

「いない」人は「いる」人と  
比べて孤独感を常に抱える  
人が約6～7割



③ 支援を受けていない理由

「受け方がわからない」  
「必要でない」約4割



自分で  
なんとかしなきゃ

④ 約7割の人

「相談することで  
楽になる」



⑤ 不安や悩みの相談相手

「家族」…約9割

「友人・知人」…約6割



相談相手は、専門機関や行政だけ  
でなく、身近な人。  
だから「つながりサポーター」のよ  
うな身近な存在が大事。



## 「内閣府の調査結果からわかること」

### ポイント

- つながりが薄い社会では、孤独・孤立の問題は誰にでも起こりうる
- 支援の受け方がわからなかったり、必要でないと考えているために、支援を受けていない孤独・孤立状態の人がいる
- 相談できる人が身近にいること自体が、孤独感を和らげる

自分や周囲の人が  
困ったときどうする？



# 自分が困ったときはどうする？

以下の悩みや困りごとを抱えたとしたら、あなたは誰に相談しますか？

**問1** 職場（地域）の集まりで嫌なことがあった。明日から行くのが気まずい。どうしよう？

**問2** 認知症の親の介護が大変で仕事ができない。どうしよう？

**問3** 失業して収入もなくなってしまった。貯金も尽きてしまう。どうしよう？

困ったときどうする？

# 自分が困ったときはどうする？

「心配かけたくないから相談しにくいな」

「誰に相談したらいいかわからない」

いざ自分が困ったときには、冷静に物事を考えられないことも多いです。

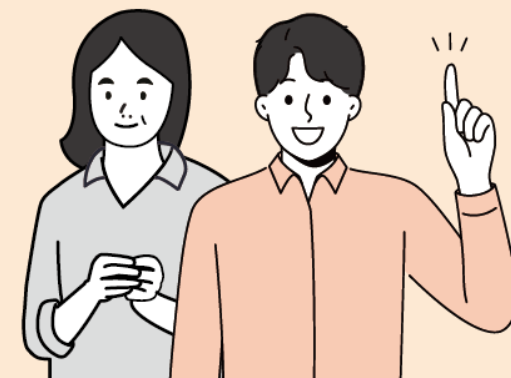
だからこそ、**普段からの備えとして**

**「誰に相談できるか」**を考えておくこと、

**「どのような相談窓口があるのか」**を把握しておくことが大切です。

また、**近所のカフェ**に行く、**商店街の催しに参加する**など、

日常的な人とのつながりを意識して作ってみるのもできることの一つです。



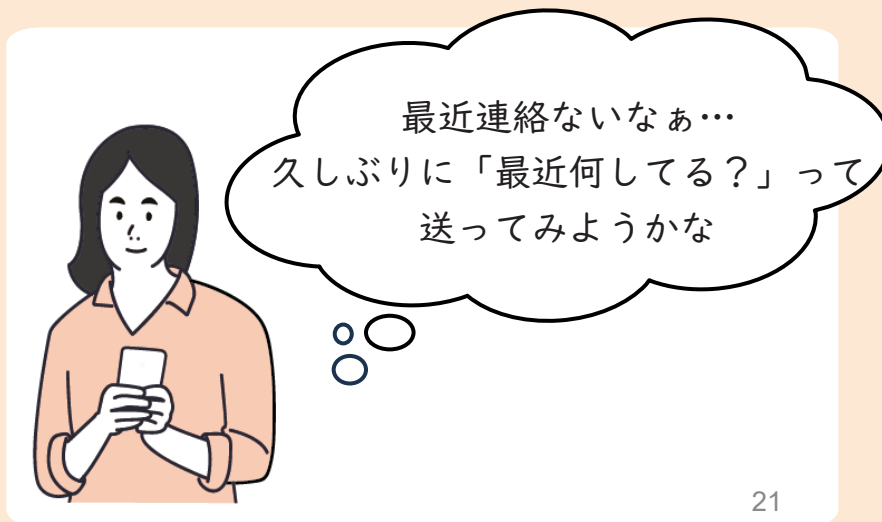
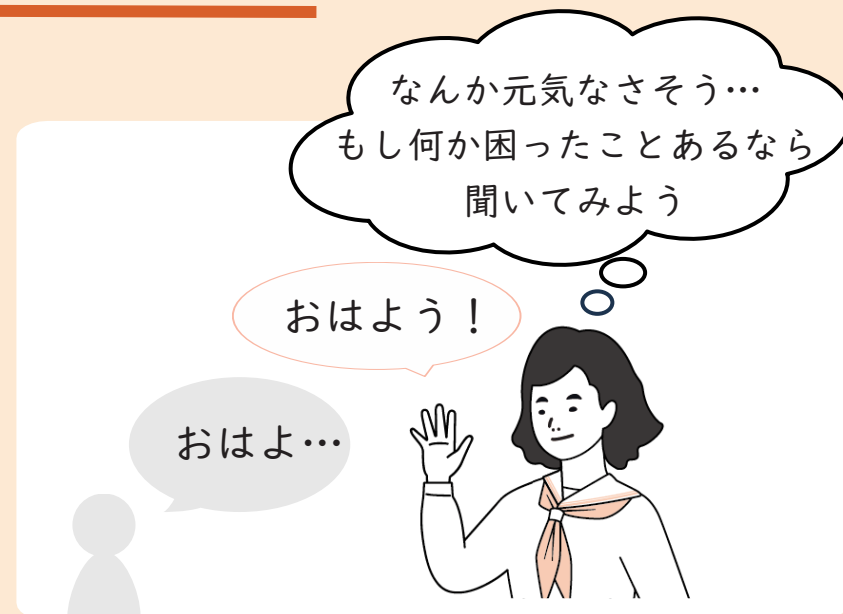
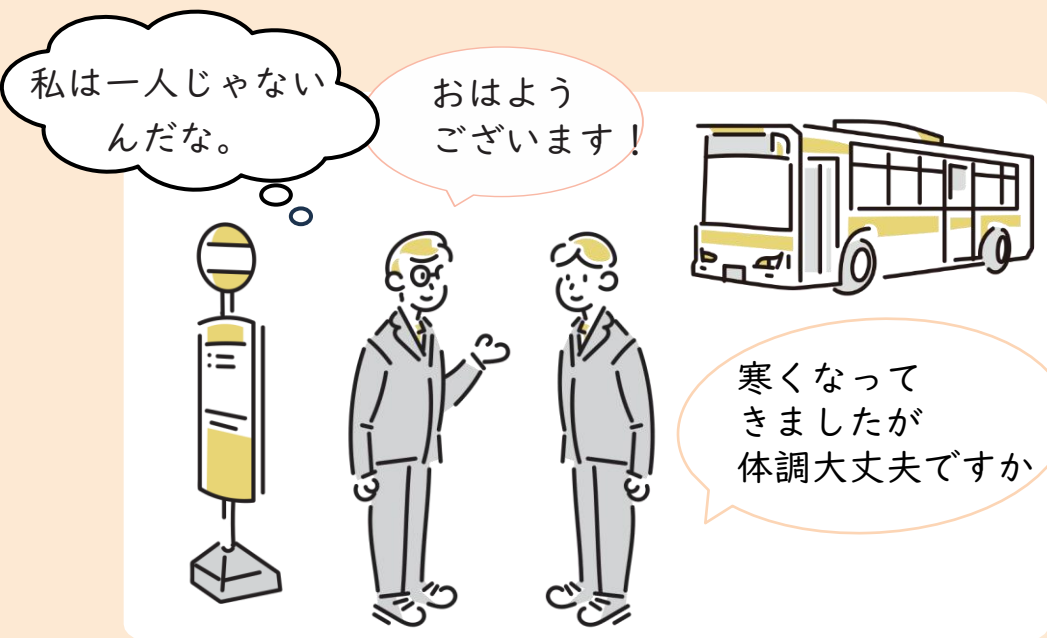
# 周囲の人の悩みや困りごとには？①

「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。



## 周囲の人の悩みや困りごとには？②

### 「地域活動や相談窓口につなぐ」

一方で、

「相手の相談を抱え込んで自分自身が辛くなってしまわないように、  
できる範囲で無理なくサポート！」

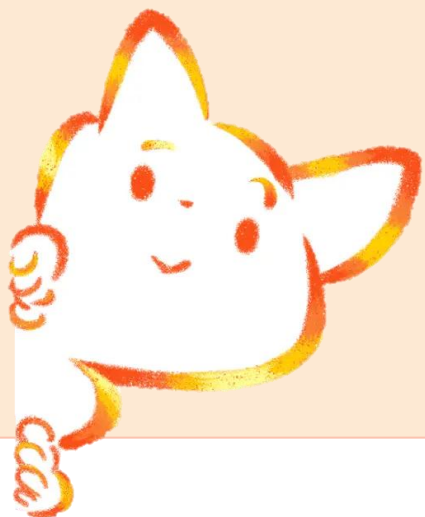
最近忙しそうで会えてないな。  
今度一緒に商店街の催しに  
誘ってみよう



パートナーの介護が大変で。  
一人でずっとお世話をしていて

地域包括支援センターなら相談に  
乗ってくれるかもしれません





# 「困ったときどうする？」

## ポイント

- ふだんから「誰に相談できるか」を考えておくこと、  
「どのような相談窓口があるのか」を把握しておくことが重要
- 周囲の人の悩みや困りごとには、「気にかける」「相談窓口につなぐ」など、  
できる範囲で無理なくサポートすることが大切

# 相談窓口を知ろう

自分や周囲の人が、孤独・孤立状態で悩みや困りごとを抱えたとき。  
あなたの周りには、その悩みや困りごとに応える  
さまざまな相談窓口があります。



## 地域の相談窓口は？

あなたの住んでいる地域の相談窓口について考えてみましょう。

以下の悩みや困りごとを抱えた際、どのような相談窓口が思い浮かびますか？

▼お金や生活に困っている

▼妊娠・出産・育児で悩んでいる

▼DV・いじめで悩んでいる

▼親の介護について相談したい

▼つらい、死にたい、消えてしまいたい

# 相談窓口を知ることから始めよう

自分や周囲の人が悩みや困りごとを抱えたとき、

**頼れる先を知っていること自体が不安感の解消**

につながったり、深刻化を防ぐことにもつながります。

相談窓口

次のページから相談窓口を紹介していきます。



## 相談窓口リスト 熊本市では、以下のような相談窓口を設置しています。

### ▼お金や生活について悩んでいる

- ・生活自立支援センター（中央：☎096-328-2795）
- ・各区福祉課・保護課など

### ▼妊娠・出産について悩んでいる

- ・妊娠内密相談センター（☎096-366-3060）
- ・こども家庭センター（各区保健子ども課）
- ・にんしんSOS熊本（☎080-9068-7528）24時間年中無休
- ・若者・ヤングケアラー支援センター  
（若者：☎096-243-5600）  
（ヤングケアラー：☎096-243-1300）  
メール、LINEは24時間受付



### ▼介護について相談したい、地域に心配な高齢者がいる

高齢者支援センターささえりあ（地域包括支援センター）など

### ▼ひきこもりに関する相談（ご本人、ご家族等）

熊本市ひきこもり支援センター「りんく」

### ▼外国人の方の相談について

熊本市外国人総合相談プラザ（☎096-359-4995）

### ▼つらい、死にたい、消えてしまいたい

- ・熊本市こころの健康センター
- ・こころの悩み相談@熊本連携中枢都市圏LINE相談など

### ▼育児で悩んでいる

各区保健子ども課（中央区：☎096-328-2419）  
熊本市子育て支援センター（☎096-364-0123）など

### ▼DVに悩んでいる

男女共同参画課  
各区福祉課、  
熊本市DV相談専用電話（☎096-328-3322）など  
※緊急時は最寄りの警察か110へ！！

### ▼いじめられていて悩んでいる

（いじめや体罰、虐待、家・友達・学校等子どもに関する）  
こどもの権利サポートセンター  
こども・若者総合相談センター、  
くまもとしこどもホットライン、教育相談室など

※電話番号や担当部署は変わる場合があります。

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

## 熊本市 孤独・孤立対策 官民連携プラットフォーム



孤独・孤立の問題に関係した支援を行っている民間団体（現在34団体）が参画しています

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。①

子育てに関すること	NPO法人みるくらぶ (☎090-7382-8688)
	一般社団法人子育てネットワーク縁側moyai (☎070-2825-8428)
高齢者に関すること	NPO法人成年後見安心サポートネット熊本 (☎096-288-3292)
	NPO法人老いと病いの文化研究所 われもこう (☎096-273-8585)
障がいに関すること	特定非営利活動法人凸凹ライフデザイン (☎080-8370-9791)
	熊本市心の障害者家族会 (☎090-1342-2676)
	社会福祉法人 熊本市手をつなぐ育成会 (☎096-352-0010)
生活に困っている	NPO法人自立生活支援熊本ほほえみの会 (☎050-8881-5000)
	NPO法人熊本YWCA
	ビッグイシューくまもとチーム
	一般社団法人minority (☎090-5945-1926)
LGBTに関すること	NPO法人LGBTの家族と友人をつなぐ会
	くまにじ
	FRENS (☎080-9062-2416)
	ともに拓くLGBTQ+の会くまもと
外国人に関すること	コムスタカ - 外国人と共に生きる会

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。②

こどもに関すること	一般社団法人熊本県こども食堂ネットワーク
	NPO法人フリースクール地球子屋
	NPO法人ガット (☎096-223-5376)
	社会福祉法人 菊水学園 (☎096-364-0811)
	NPO法人颯の架け橋 (☎080-9140-5003)
女性に関すること	NPO法人くまもと相談所 (☎080-8583-6754)
	NPO法人熊本どんぐり (☎096-245-6942)
	NPO法人ウィメンズ・カウンセリングルーム熊本 (☎096-283-0206)
	シェルターin熊本 (☎080-1762-5044)
災害等支援	特定非営利活動法人くまもと災害ボランティア団体ネットワーク (KVOAD)
	特定非営利活動法人バルビー
その他	NPO法人熊本ダルク
	NPO法人傾聴ネットキーステーション
	NPO法人でんでん虫の会 (☎096-297-8116)
	特定非営利活動法人 熊本県就労支援事業者機構 (☎096-288-4375)
	NPO法人オリーブの家 (☎096-342-4123)
	熊本市居住支援協議会 (☎096-245-5667)
	NPO法人身近な犯罪被害者を支援する会 (☎096-341-8222)

# 『こどくこりつ相談@熊本』にご相談ください



身近に相談できる相手がいない、  
どこに相談してよいかわからないなどで  
お困りの方のための窓口です。

支援者が相談される場合は、支援者からの連  
絡である旨をお伝えください。

※『こどくこりつ相談@熊本』は、  
特定非営利活動法人くまもと災害ボランティア団体  
ネットワーク(KVOAD)が他の支援団体と連携して  
実施するものです。

# 全国で利用できる相談窓口・支援制度は？

悩みや困りごとのある方へ  
くまろうよ ところ>  
電話やSNSの相談窓口を  
紹介しています  
(厚生労働省)



学校でのいじめ等の悩みを  
相談したいと思ったら  
<24時間子供SOSダイヤル>  
(文部科学省)



性犯罪・性暴力の被害について  
相談したいとき  
<性犯罪・性暴力被害者のための  
ワンストップ支援センター>  
(内閣府)



あなたに合った  
相談窓口・支援制度と  
つながれるチャットボット  
<あなたはひとりじゃない>  
内閣府孤独・孤立対策推進室



児童虐待かと思ったら  
<児童相談所・児童相談所  
虐待対応ダイヤル>  
(こども家庭庁)



配偶者等からの  
暴力(DV)かと思ったら  
<DV相談ナビ>  
(内閣府)



悩みや困りごとを抱える人にこのような相談窓口や支援制度を紹介して、頼るよう促したり、一緒に窓口に行ったりすることも、サポーターにできることの一つです。

# 地域活動を知ろう



地域ではどのような活動が行われているのでしょうか。  
主な地域活動をご紹介します。

# 地域活動を知ろう

熊本市内では、以下のような地域活動を行なっています。

## ▼町内自治会

同じ地域に住む人たちにより自主的に組織され、日常生活の中で発生する地域の課題をお互いに協力し合って解決し、豊かで住みよい地域をつくるために地域の特色を活かした様々な活動を行っている団体です。

防犯活動、町内清掃など住民生活に直接かかわる活動や、夏祭り、敬老行事などの親睦行事を行っています。

## ▼校区青少年健全育成協議会

各小学校校区で青少年を支援するために集まった地域住民による団体です。

地域での清掃活動や声掛け運動、祭りなどのイベントを開催するなど、地域に密着した様々な活動をしています。

## ▼地域公民館活動

地域社会における住民の自主的活動の推進と生涯学習の振興を図るため、地域公民館の自主性と創造性を生かし、地域の連帯意識・福祉の向上と、まちづくりに寄与することを目的としています。

地域住民交流、地域住民学習、住民自治拠点など、住民活動の場となります。

## ▼民生委員・児童委員

「民生委員」は、民生委員法に基づいて厚生労働大臣から委嘱された非常勤の地方公務員で、それぞれの担当地域において、常に住民の立場に立って相談に応じ必要な援助を行うなど、社会福祉の増進のための活動を行っています。

また、すべての「民生委員」は児童福祉法によって「児童委員」も兼ねており、妊娠中の心配ごとや子育ての不安などさまざまな相談や支援を行っています。

## ▼校区社会福祉協議会

各校区における地域福祉の中核となる団体で、住民自らが各校区の福祉課題やニーズを捉え課題解決のための活動を推進していく住民団体です。

町内会長及び民生委員・児童委員をはじめ、老人クラブやPTAなど各校区の地域団体代表で構成されており、学校、病院、福祉施設、障がい者団体など地域福祉活動に携わる地域のさまざまな団体や個人も構成員、協力者となっています。

# 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。

熊本市では、熊本市官民連携プラットフォームを令和5年3月に立ち上げました。  
民間団体等との連携・協働により、支援団体間における相互啓発やネットワークの強化による支援者支援の充実に取り組んでまいります。

こうした取り組みを進めていくことで、誰もが困ったときに気軽に声を上げられる・かけられる社会、相互に支え合い人と人との「つながり」が生まれる安心した社会に近づいていけるようにしてまいります。

この講座にご参加いただいたみなさんとも、  
ぜひ引き続き一緒に取り組んでいけると嬉しいです。



# 參考資料

# 各分野の実践的な養成講座

孤独・孤立の問題に関わる実践的な養成講座には、例えば以下のようなものがあります。

## 認知症サポーター養成講座

講師役である「キャラバン・メイト」が、地域や職域団体等を対象に、認知症の知識や、つきあい方について講義を行う



## あいサポート運動（あいサポーター研修）

障がいの特性や必要な配慮などを理解して、障がいのある方を手助けする「あいサポーター」を養成する



## 精神・発達障害者しごとサポーター養成講座

精神・発達障害についての知識と理解を持って、精神・発達障害者を温かく見守り、支援する応援者を育成する



## 心のサポーター養成研修

知識と理解に基づき、家族や同僚など身近な人に対して、傾聴を中心とした支援を行う「心のサポーター」を養成する



## ゲートキーパー養成講座

地域や職場、教育の現場でメンタルヘルスを学び、自殺のサインに気づき、見守り、専門の相談機関につなぐ役割を担う「ゲートキーパー」を養成する



## ひきこもりサポーター養成講座

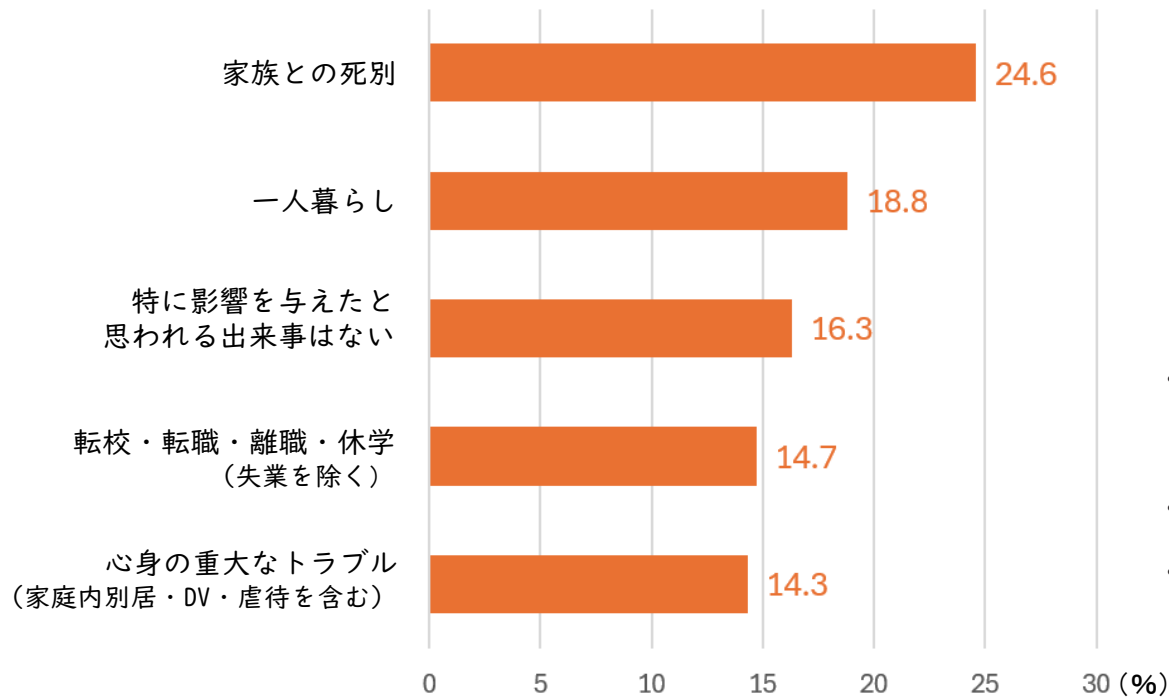
ひきこもりの状態にある方及びその家族に対し社会参加に向けて継続的に関わりをもち、ともに活動したり、適切な支援先につないだり、ひきこもりに対する理解促進を深める活動を行う「ひきこもりサポーター」を養成する



# 調査結果のポイント①

## 孤独感に影響を与える出来事はライフステージのあらゆる場面で起こりうる

### 現在の孤独感に影響を与えたと思う出来事（複数回答）



#### 【その他】

- ・ 人間関係による重大なトラブル (いじめ・ハラスメント等を含む)
- ・ 家族の病気・障害
- ・ 生活困窮・貧困 …など

※本グラフは孤独感が「しばしばある・常にある」、「時々ある」又は「たまにある」と回答した人の「現在の孤独感に影響を与えたと思う出来事」から上位5つを抜き出して編集しています

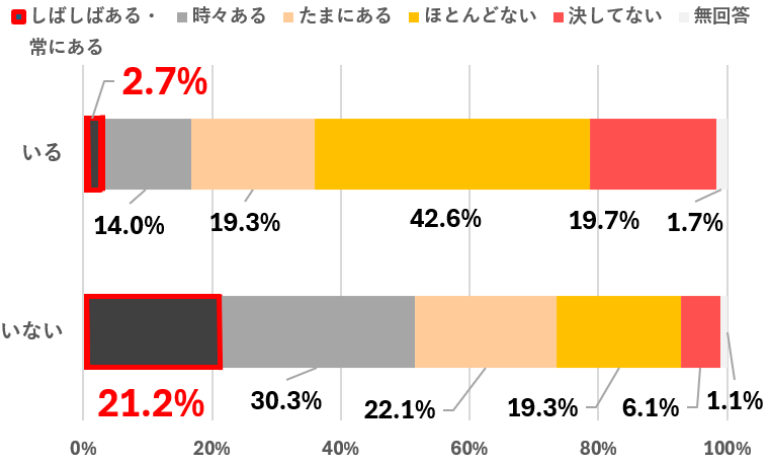


# 調査結果のポイント②

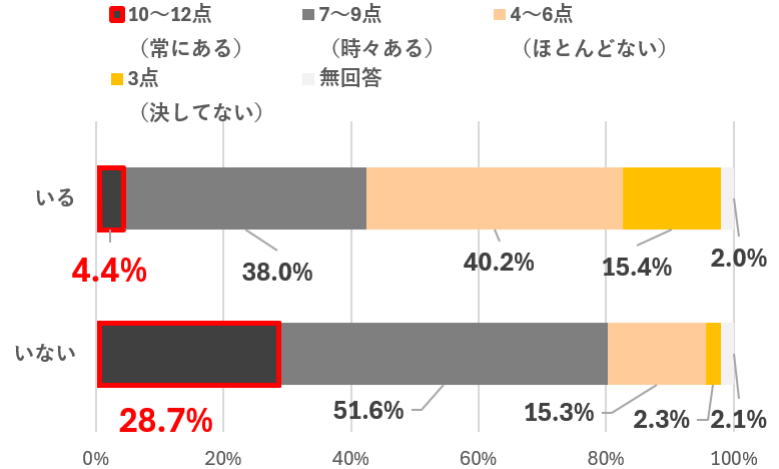
## 相談相手がいないと、孤独感を抱える割合が高い

### 不安や悩みの相談相手がいる人、いない人の孤独感は？

直接質問



間接質問



- ・いる人「しばしばある・常にある」が**2.7%**
- ・いない人「しばしばある・常にある」が**21.2%**

- ・いる人「常にある」が**4.4%**
- ・いない人「常にある」が**28.7%**



## 調査結果のポイント③

支援を受けていない理由、  
「受け方がわからない」が約4割、「必要でない」が約3割

行政機関やNPO等の民間団体からの支援を『受けていない』人の理由は？（複数回答）

支援の受け方がわからない

【直接質問】 しばしばある・常にある

35.7%

【間接質問】 10～12点（常にある）

34.9%

支援が必要ではない

【直接質問】 しばしばある・常にある

31.3%

【間接質問】 10～12点（常にある）

32.5%

29% 30% 31% 32% 33% 34% 35% 36% 37%

- ・孤独感が「しばしばある・常にある」人の約4割が「支援の受け方がわからない」と回答
  - ・孤独感が「しばしばある・常にある」人でも、約3割が「支援が必要ではないため」と回答
- その中には、ひとりで抱え込んでしまう人も多いただろうということが推測される

※本グラフは「行政機関やNPO等の民間団体からの支援を『受けていない』人の理由」から「受け方がわからないため」「支援が必要でないため」という理由を抜き出して編集しています



# 調査結果のポイント④

約7割の人が「相談することで楽になる」

不安や悩みを相談することへの感情は？（複数回答）

		(%)								
		n	相談すること で解決できる、 または解決の 手掛かりが得ら れる	相談すること で解決しなくとも 気持ちが楽になる	相談すること が面倒である	相談すること が恥ずかしい	相談すると相手 の負担になる	相談しても無駄 である (相談しても解決 しない)	その他	無回答
	全体	10,871	56.5	<b>71.3</b>	8.6	6.1	10.5	10.0	3.2	0.9
直接質問	しばしばある・常にある	471	24.2	43.3	17.8	17.0	25.5	40.8	9.1	1.1
	時々ある	1,678	40.0	65.3	14.1	11.4	18.3	17.3	4.0	0.9
	たまにある	2,129	49.9	74.9	10.9	8.0	14.2	11.4	2.5	0.3
	ほとんどない	4,412	62.9	75.1	6.3	3.8	7.2	5.9	2.6	1.0
	決してない	2,004	71.5	71.9	4.5	2.5	4.4	4.2	2.8	0.5
間接質問	10～12点（常にある）	709	24.3	46.4	20.6	17.2	26.2	36.1	6.2	0.8
	7～9点（時々ある）	4,260	47.1	70.7	12.2	8.7	14.7	13.4	3.5	0.7
	4～6点（ほとんどない）	4,135	64.7	76.3	5.3	3.2	6.0	4.9	2.2	0.8
	3点（決してない）	1,545	76.2	73.0	2.4	2.0	3.8	2.9	3.0	0.3

「相談することで解決しなくとも気持ちが楽になる」と答えた人が**約7割**



## 調査結果のポイント⑤

相談相手は「家族」が約9割、「友人・知人」が約6割

### 不安や悩みの相談相手の種類は？（複数回答）

(%)

	n	家族・親族	友人・知人	自治会・町内会・近所の人	仕事・学校関係者 (職場の同僚・学校の先生等)	行政機関(国や自治体)	ボランティア団体 NPO等の民間団体・	社会福祉協議会	病院・診療所の医師	その他	無回答
全体	9,858	93.4	59.6	5.9	19.3	3.7	0.9	2.3	14.9	1.9	0.1

「家族・親族」と答えた人が約9割と最も多く、「友人・知人」(約6割)、「仕事・学校関係者(職場の同僚・学校の先生等)」(約2割)と続く

※本グラフは「不安や悩みの相談相手の種類」の回答から全体の回答結果を抜き出して編集しています

**講座の感想やご意見は  
こちらで受け付けています**

運営事務局：熊本市健康福祉局 健康福祉部 健康福祉政策課  
連絡先：096-328-2340