

# つながりサポーター養成講座

標準テキスト



令和7年4月時点版

## 目次

1	はじめに	p1～3
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	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	p24～28
7	地域活動を知ろう	p29～30
8	最後に	p31
	参考資料	p32～38

# 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、単身世帯の増加や働き方の多様化などにより、家族や地域、会社などとのつながりが薄くなり、誰もが孤独・孤立状態に陥りやすい状況になっています。

**孤独・孤立状態になると、最初は小さな悩みや困りごとであったものが、一人で抱えこんでしまうことで複雑化・深刻化することがあります。**

こうした状況に対応するため、政府は2021年12月に「孤独・孤立対策の重点計画」を策定し、2023年5月には「孤独・孤立対策推進法」が成立しました。

孤独・孤立対策推進法の下で、「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。**

孤独・孤立の問題は、生活環境や雇用環境の変化などで、  
誰にでも起こり得ます。

まずは、孤独・孤立について正しく「知る」ことで、  
孤独・孤立の問題を偏見なく「自分ごと」として捉えていくことが  
大切です。



# 「つながりサポーター養成講座」とは？

孤独・孤立に関する知識を学び、  
みんなで孤独・孤立について考える場所が「つながりサポーター養成講座」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」の実現に向けて、  
一緒に踏み出していきましょう。



# 孤独・孤立とは？

## ～孤独・孤立の何が問題か～

孤独・孤立とはどのような状態なのか？

なぜ、孤独・孤立は問題視されているのか？

社会的な背景や具体例を交えながら見ていきます。

### 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・孤立とはどのような状態？

孤独・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**的概念であり、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**的概念であり、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であるということです。

# 日常にある「つながり」

「気の合う人がいる」「一緒に趣味に熱中できる友人がいる」「自分の活動を影ながら応援してくれる人がいる」  
私たちは日々の生活の中で、意識せずともさまざまな人とつながっています。

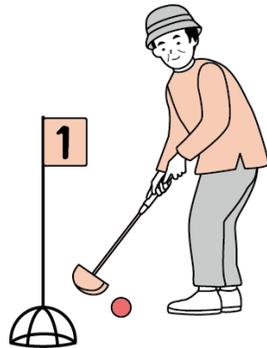
このような日常のつながりによって、悩みや困りごとが複雑化・深刻化することを予防できるかもしれません。

## (例) 日常にあるつながり

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



共通の趣味を持った人が  
集まるオンラインコミュニティに  
参加していて、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

近年の社会環境の変化により、家族や地域、会社などとのつながりが薄くなり、誰もが孤独・孤立に陥りやすい状況になっています。

**この状況は、社会の変化によって生じており、個人の責任（自己責任）ではありません。**

さらに、ソーシャルメディアを使って多くの人とオンラインでつながっていても、孤独・孤立状態にある場合もあります。

働き方の多様化  
ワーキングプアの増加  
企業福祉の縮小

## 会社とのつながり

雇用の保障や  
手厚い福利厚生

過疎化や高齢化  
地域組織の衰退

## 地域とのつながり

地域の互助組織や  
支えあい

少子高齢化  
単身世帯の増加

## 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  
買い物に行くのが大変。  
近所に頼める人もいない

一人暮らしの親が  
高齢になってきて心配だが、  
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

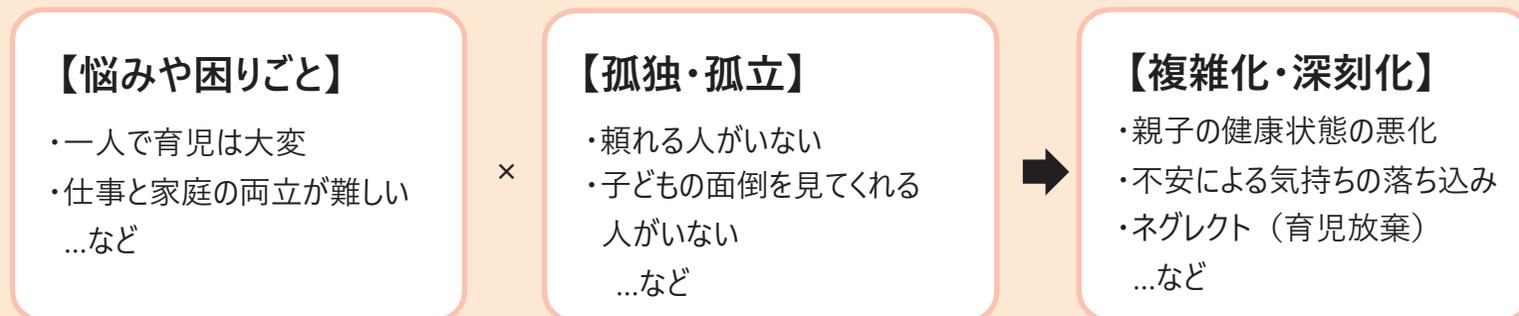
# つながりの薄い社会では一人で声を上げづらい

つながりが薄い社会では悩みや困りごとが生じた際、一人で声を上げづらく、抱えこんでしまうことがあります。

## 一人で声を上げづらい状況の例



## 悩みや困りごとが複雑化・深刻化する例：子育て



# 「孤独・孤立の何が問題か」

## 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？  
いくつかの質問に答えながら、  
周囲とのつながりについて考えてみましょう。

# 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な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
- 

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
- 

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？  
○をしてください。

問4

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？

## ～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。  
その調査結果に関して、いくつかポイントをご紹介します。

### 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、孤独感を和らげることにつながる



孤独・孤立とは？ 調査結果からわかること

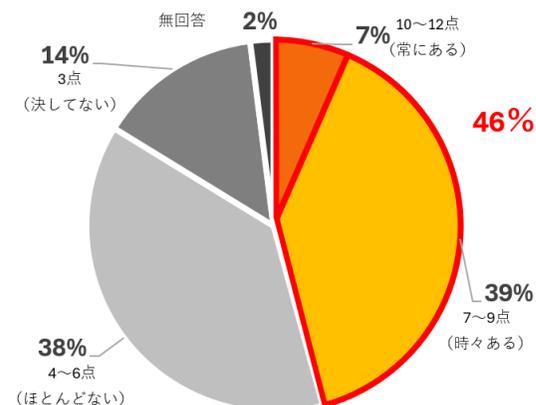
# 約4～5割の人が孤独を感じている

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。

- |           |         |
|-----------|---------|
| 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**46%**

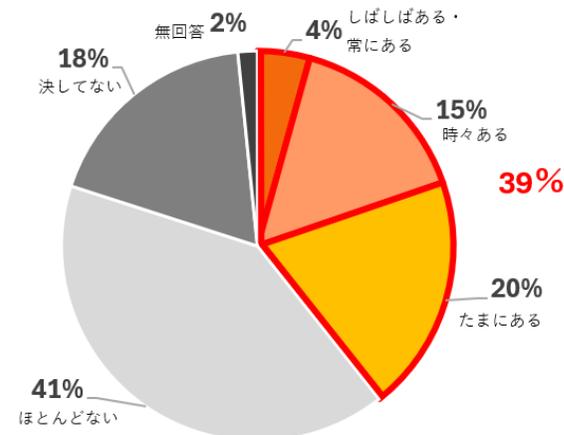


令和6年 (10,871)

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%**



令和6年 (10,871)

※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。



# 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



- ・「直接会って話すことが全くない」人が**約 1 割**
- ・「月に 1 回程度以下 (※)」の人が**約 4 割**

※「全くない・月 1 回未満・月 1 回程度」と回答した人を「月に 1 回程度以下の人」としています



## 調査結果のポイント

各ポイントの詳細データはp34～

### 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

「家族との死別」「心身の重大なトラブル（病気・怪我等）」「転校・転職・離職・退職（失業を除く）」など

### 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「いない」場合、「いる」人と比べて、孤独感を常に抱えている人が約6～7倍多い

### 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」がそれぞれ約4割

「必要でない」と回答した人の中には、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

### ④ 約7割の人が「相談することで楽になる」と回答

### ⑤ 不安や悩みの相談相手は「家族」が約9割、「友人・知人」が約6割

## 「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、孤独感を和らげることにつながる

# 困ったときどうする？

ここまで「孤独・孤立とは？」というお話をしてきました。

では、自分や周囲の人が孤独・孤立状態に陥り、  
悩みや困りごとを抱えたときには、どうしたらいいのでしょうか。

個人ワークを通して考えてみましょう。

## ポイント

- 自分が困ったときの備えとして、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

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、あなたはどのようにしますか？

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？

# 自分が困ったときはどうする？

「約7割の人が『相談することで楽になる』と答えた」という調査結果を紹介しましたが、「誰に相談したらいいかわからない」と思われた方も少なくないのではないのでしょうか。

内容によっては「心配をかけたくないから相談しにくいな」と感じた方もいらっしゃるかもしれません。身近な人に相談しにくい場合には、自治体などの相談窓口を活用することも大事です。

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。どうしたらいいか途方に暮れてしまうこともあるでしょう。

だからこそ、**ふだんからの備えとして「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、日頃からいろんな人とつながっておくことも重要です。近所のカフェに行く、商店街の催しに参加するなど、日常的なつながりを意識して作ってみるのもできることのひとつです。



# 周囲の人の悩みや困りごとには？

冒頭でお話したように「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。

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ことが大切です。

たとえば、「相手のことを少し気にかける」「親身になって話を聞く」といった日常的な行動です。そうした日常のつながりが、周囲の人の孤独感・孤立感を和らげ、悩みや困りごとが複雑化・深刻化するのを防ぐことにつながるかもしれません。

一方で、自分自身が辛くなってしまうないように、無理なくサポートするという意識も大切です。相手の悩みや困りごとを自分だけで抱え込んで解決しようとせず、相談窓口を頼りましょう。

## 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】

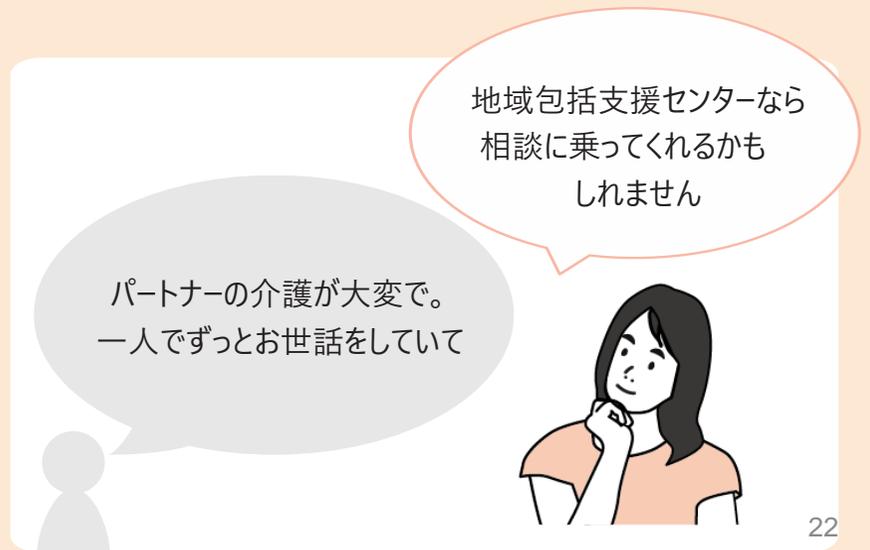
- ・親子の健康状態の悪化
- ・不安による気持ちの落ち込み
- ・ネグレクト（育児放棄）
- ...など

## 周囲の人の困りごとには？

### (例) 気にかける



### (例) 地域活動や相談窓口につなぐ



# 「困ったときどうする？」

## ポイント

- 自分が困ったときの備えとして、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。

ここからは、どのような相談窓口があるのか把握していきましょう。



## 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？

▼住まいがなくなった

▼借金のこと困っている

▼子育てで悩んでいる

▼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

いくつかの相談窓口が思いつきましたか？

**まずは、地域の相談窓口を知ることから始めていきましょう。**

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、悩みや困りごとの深刻化を防ぐことにもつながります。

次のページから相談窓口を紹介しています。

**自分だけで抱え込まず、適切な窓口を活用してみてください。**

相談窓口リストはp27へ



## 相談窓口リスト(栃木県)

あなたや身近な人が、悩みや困りごとを抱えたときに相談できる窓口があります。

一人で抱え込まず、適切な窓口につながる大切です。

### 【相談窓口】

#### ▼栃木県HP：各種相談・窓口

分野別の各種相談窓口情報を掲載しています。



#### ▼栃木県ケアラー支援特設サイト『とちけあ』

栃木県では、家族や身近な人などを無償でケアしている方（ケアラー）やその周囲の方が、必要な支援につながれるよう、ケアラー支援に関する情報を集約した特設サイト「とちけあ」を公開しています。

サイト内には、ケアラーが直面する課題や相談窓口情報等を掲載していますので、ぜひご覧ください。



# 全国で利用できる相談窓口・支援制度は？

全国で利用できる相談窓口・支援制度にはどのようなものがあるか、把握しておきましょう。

悩みや困りごとのある方へ  
＜まもろうよこころ＞  
(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ひとつです。

# 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

地域には、相談できる窓口だけでなく、人とつながり、気軽に参加できる活動や居場所があります。日常的なつながりが、悩みや困りごとの深刻化を防ぐことにつながります。

## ▼栃木県「保健福祉ポータルサイト」

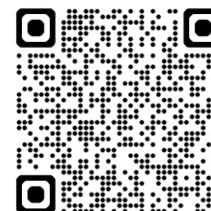
介護、障害、育児、難病等の様々な悩みや相談事を抱える本人や、周囲の方に向けて、栃木県内の相談窓口や当事者が話し合う居場所などの情報を掲載しています。



## ▼「栃木県ケアラー支援の手引き」の活用

栃木県では「ケアラー支援の手引き」を作成しています。

特に第6章では、公的サービス制度、相談窓口、相談・交流できる場の運営、地域の取組事例等を紹介しており、困ったときに「どこにつながればよいか」を考える際の実践的な参考資料として活用できます。



# 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。

栃木県では、孤独や孤立を「誰にでも起こり得る身近な課題」と捉え、必要なときに無理なく人とつながることができる地域づくりを進めています。

令和6年に施行された「孤独・孤立対策推進法」の趣旨を踏まえ、多様な主体が協働して支援を行う「栃木県版孤独・孤立対策官民連携プラットフォーム」の形成に取り組んでいます。

本講座が、受講者の皆さん一人ひとりにとって、身近な「気づき・声かけ・つなぎ」を考えるきっかけとなり、誰もが孤立しない地域共生社会の実現につながることを期待しています。

# 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

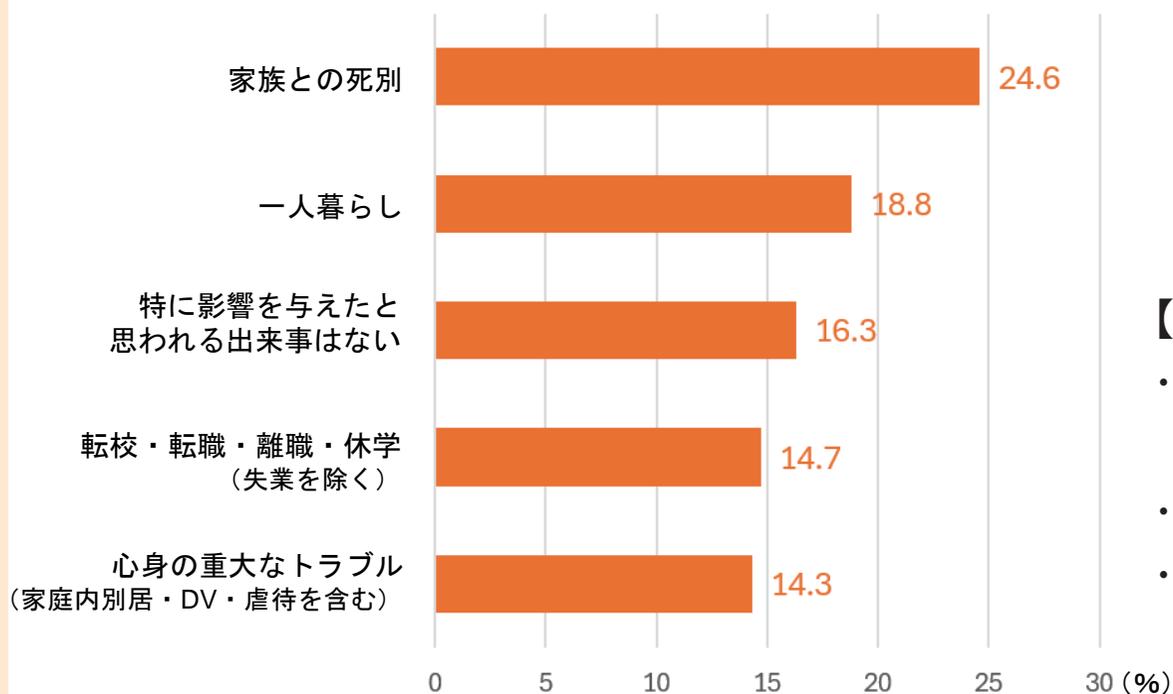
ひきこもりの状態にある方及びその家族に対し社会参加に向けて継続的に関わりをもち、ともに活動したり、適切な支援先につないだり、ひきこもりに対する理解促進を深める活動を行う「ひきこもりサポーター」を養成する



# 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

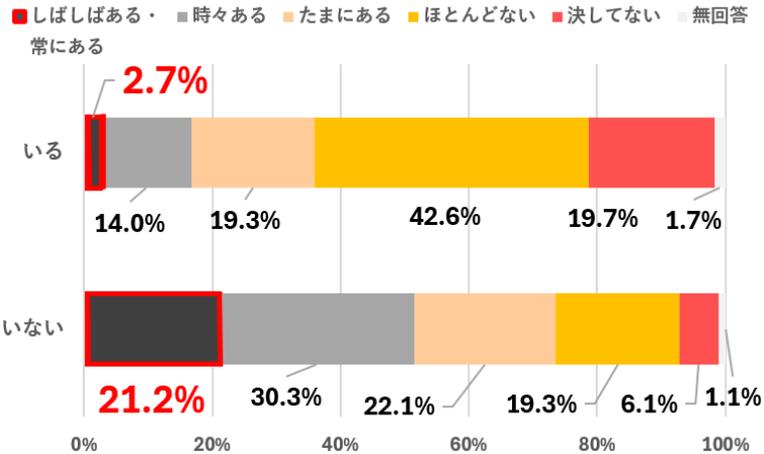


# 調査結果のポイント②

## 相談相手がいないと、孤独感を抱える割合が高い

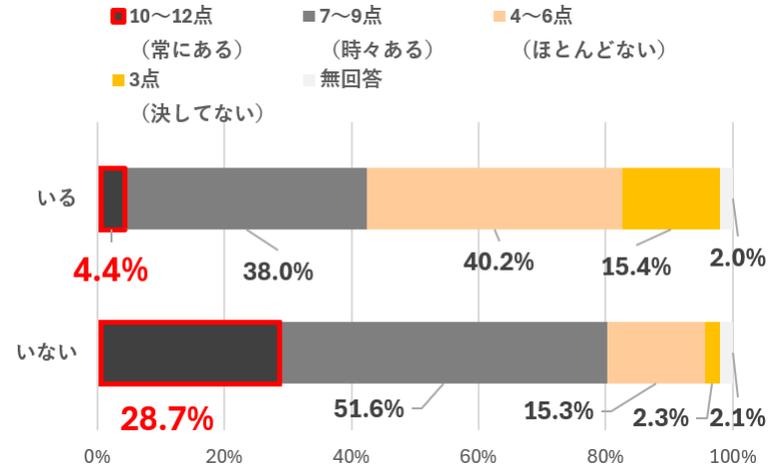
### 不安や悩みの相談相手がいる人、いない人の孤独感は？

直接質問



- ・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%**

間接質問



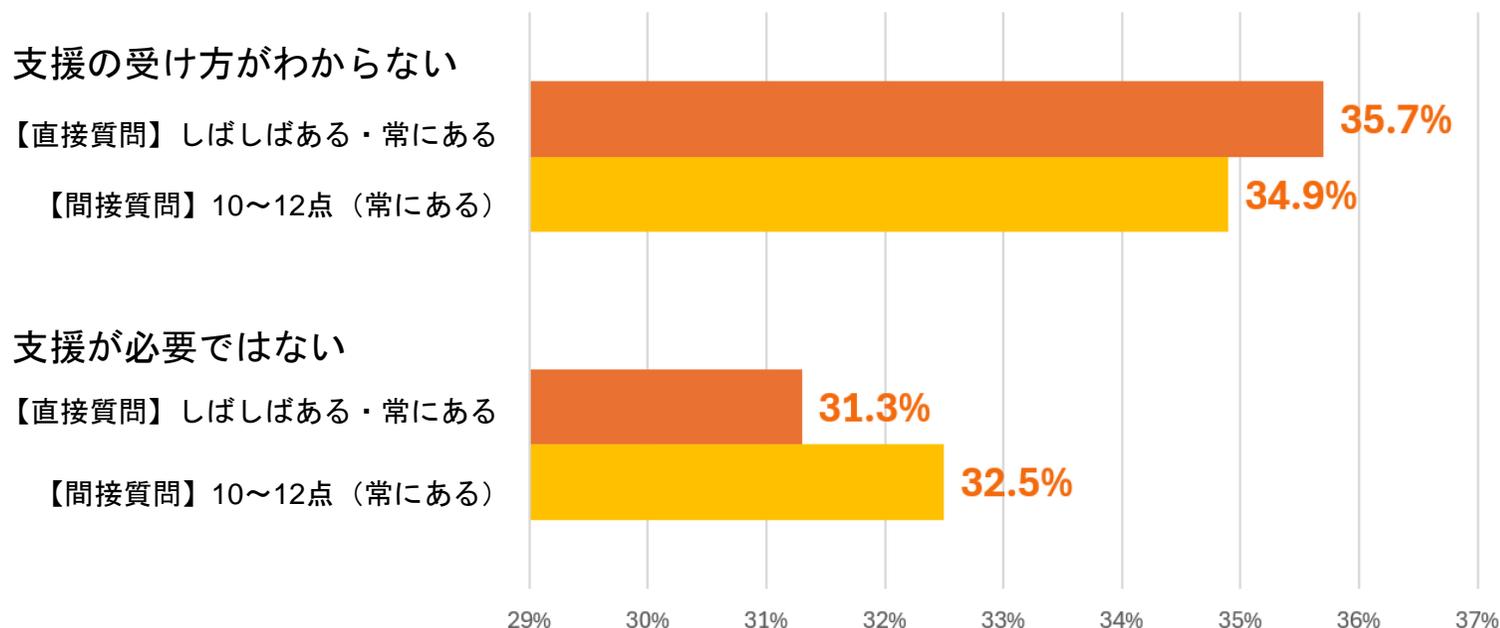
- ・いる人 「常にある」が **4.4%**
- ・いない人 「常にある」が **28.7%**



## 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）



- ・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 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