



福祉局キャラクター
「つまーる」

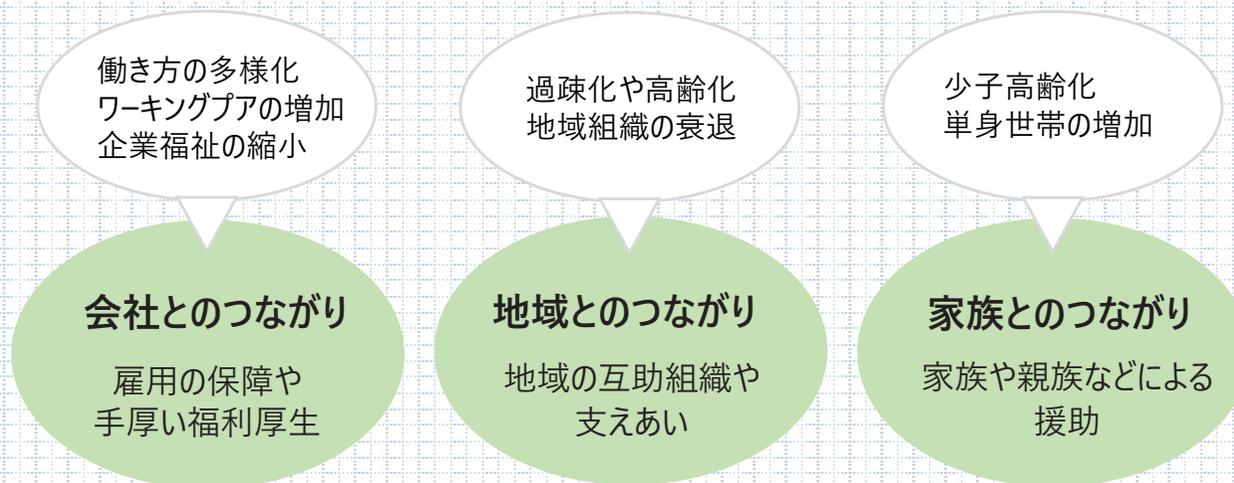
孤独・孤立対策の推進に向けた 取組について

令和8年1月23日

さいたま市 福祉局 生活福祉部 地域福祉推進室

背景

- 社会構造の変化（単身世帯の増加、働き方の多様化、インターネットの普及など）により、**家族や地域、会社**などにおける人との「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**。



- 加えて、コロナ禍により社会環境が変化し、孤独・孤立の問題が顕在化・深刻化。

直接・対面でのコミュニケーションの減少

生活困窮をはじめとした不安・悩みの表面化

自殺者数の11年ぶりの対前年比増

DV相談件数増
児童虐待相談対応件数増
不登校児童生徒数増

- 今後、単身世帯や単身高齢世帯の増加が見込まれる中、孤独・孤立の問題の深刻化が懸念される。このため、**社会に内在する孤独・孤立の問題に対し、政府として必要な施策を着実に実施**するべく、令和3年2月に孤独・孤立対策担当大臣が司令塔となり、これまで対策を推進。

孤独・孤立の状態

「孤独」（一般的な捉え方）

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」（一般的な捉え方）

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いるが、
- ・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
- ということもありうる。

「望まない孤独」と「孤立」を抱える方々が政策の対象。

「一人であること」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・深刻化することが問題。

「孤独・孤立の状態」（孤独・孤立対策推進法における定義）

孤独又は孤立により心身に有害な影響を受けている状態

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

風邪をひく

×

【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

免疫力が低下している

→

【複雑化・深刻化】

- ・母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

風邪が悪化して重症化

各種支援制度・相談窓口等による支援

一人で抱え込むこと・悩みや困りごとの複雑化・深刻化を防ぐためには？
孤独・孤立の状態にならないためには？

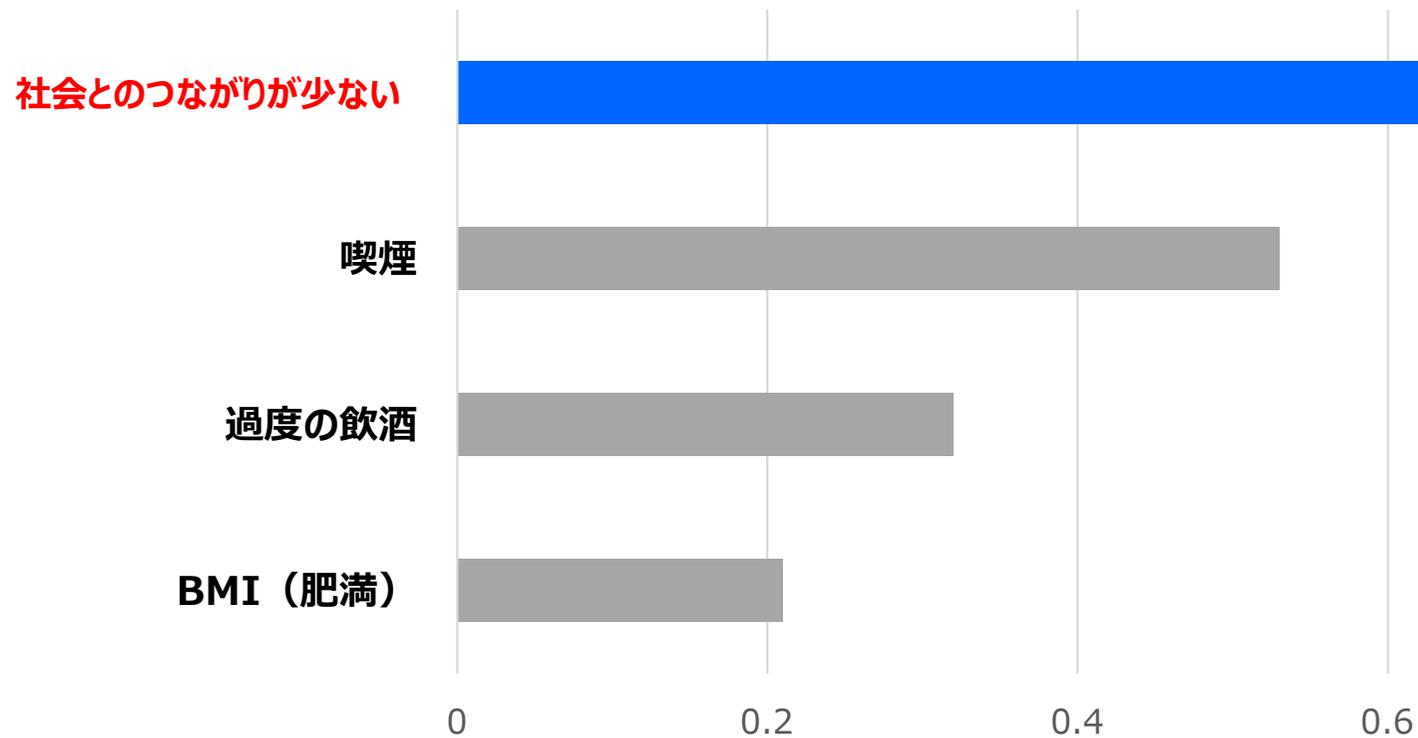
→ 日常にある「つながり」が必要

（例：雑談できる相手、一緒に趣味を楽しむことができる仲間、気の合う人、自分のことを応援してくれる人）

「予防」の観点

(参考) 国内外における「孤独・孤立」「人と人とのつながり」に関する研究

生活様式が死亡率に与える影響



Holt-Lunstad J, Smith TB, Layton JB (2010) Social Relationships and Mortality Risk: A Meta-analytic Review. PLoS Med 7(7): e1000316. <https://doi.org/10.1371/journal.pmed.1000316>

孤独・孤立の実態把握に関する全国調査（令和6年）より

約4～5割の人が孤独を感じている

↓ 調査結果の詳細は ↓

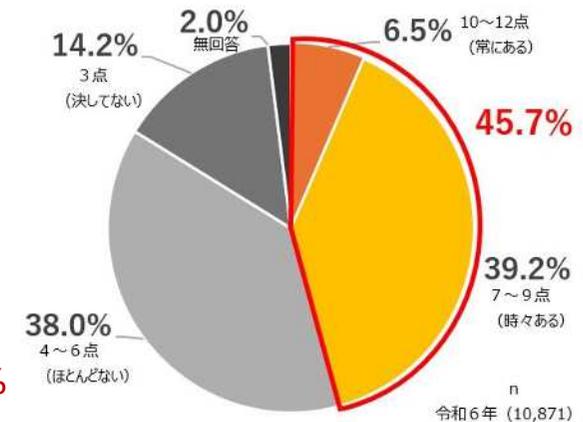


問1～3

- 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 |

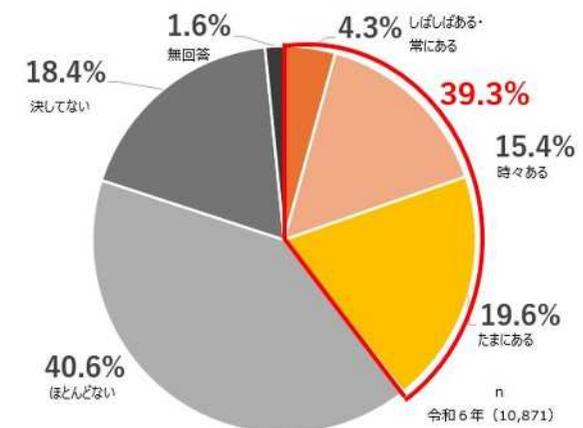
・孤独感が「10～12点（常にある）」「7～9点（時々ある）」の人が**45.7%**



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 | |

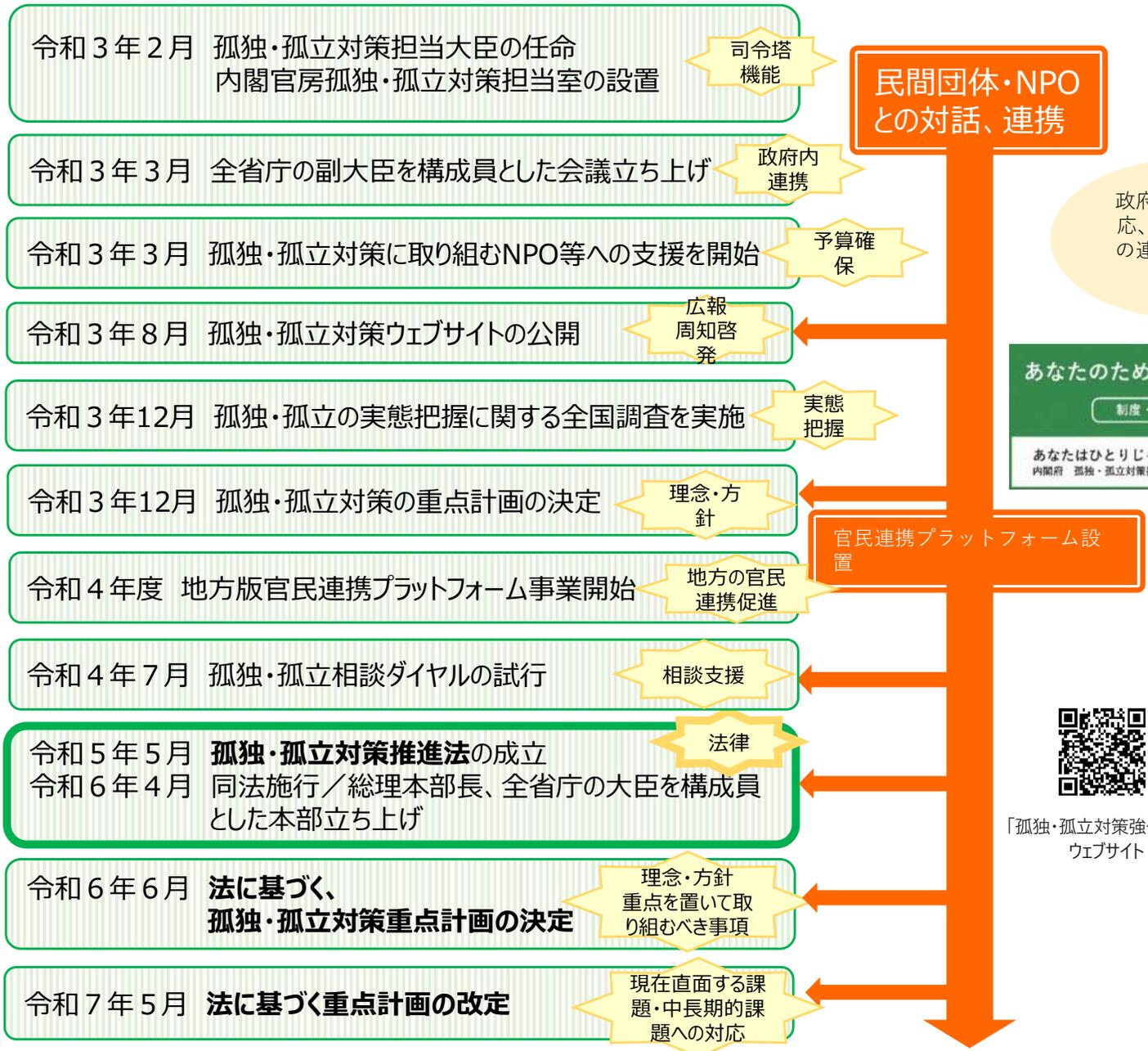
・孤独感が「しばしばある・常にある」「時々ある」「たまにある」人が**39.3%**



※問1～3は「UCLA孤独感尺度」の日本語版3項目短縮版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。

政府のこれまでの主な対応

内閣府孤独・孤立対策推進室資料



あなたのための支援があります **「あなたはひとりじゃない」ウェブサイト**

制度・窓口を探す

あなたはひとりじゃない
内閣府 孤独・孤立対策推進室

孤独・孤立対策
官民連携プラットフォーム

「孤独・孤立対策強化月間」ウェブサイト

話してみた
こころが少し軽くなった

ひとりぼっちだと感じて、心が重たくなってしまったり、
誰かとのささやかな会話が、
気持ちをやさしく明るくほほえまして、心を軽くしてくれます。

5月は「孤独・孤立対策強化月間」です

○法の趣旨

「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す。

○法の基本理念

- ① 孤独・孤立の状態は人生のあらゆる段階において何人にも生じ得るものであり、社会のあらゆる分野において孤独・孤立対策の推進を図ることが重要であること。
- ② 孤独・孤立の状態にある者及びその家族等(当事者等)の立場に立って、当事者等の状況に応じた支援が継続的に行われること。
- ③ 当事者等に対しては、その意向に沿って当事者等が社会及び他者との関わりを持つことにより孤独・孤立の状態から脱却して日常生活及び社会生活を円滑に営むことができるようになることを目標として、必要な支援が行われること。



孤独・孤立に寄り添う光の妖精 ヒカリノ

本市における令和7年度の取組について

1 孤独・孤立対策強化月間期間（5月）の周知・啓発

- 庁内職員を対象とした「つながりサポーター養成講座」の開催（2回実施 出席者：延101名）
- デジタルサイネージによる情報発信（さいたま新都心駅、大宮駅西口、大宮公園駅、土呂駅東口）
- ポスター掲示（本庁舎、各区役所）
- 啓発名札の着用（着用期間 5月1日～5月31日）

2 庁内の連携体制の構築

- 孤独・孤立対策検討部会の実施。
- 孤独・孤立対策に関連する相談窓口等、庁内の取り組みの集約。

3 埼玉県との連携

- 埼玉県孤独・孤立対策プラットフォーム協議会への参加。

さいたま市からのお知らせ

5月は「孤独・孤立対策強化月間」です

あなたはひとりじゃない

もう、ひとりで悩まない、
みんなで支え合う社会へ



詳しくは地域福祉推進室 電話：048-829-1254

つながりサポーター養成講座

講師：アリスト



令和7年4月開催

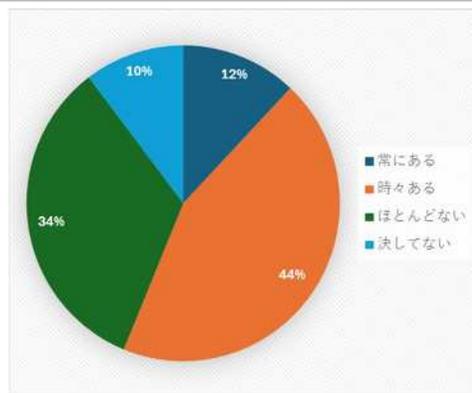
令和7年度第3回インターネット市民意識調査結果 (ローデータを基に集計)

5割程度の人が「孤独を感じることもある」と回答している

間接質問、直接質問どちらも全国調査より
10ポイント程度高い結果となっている

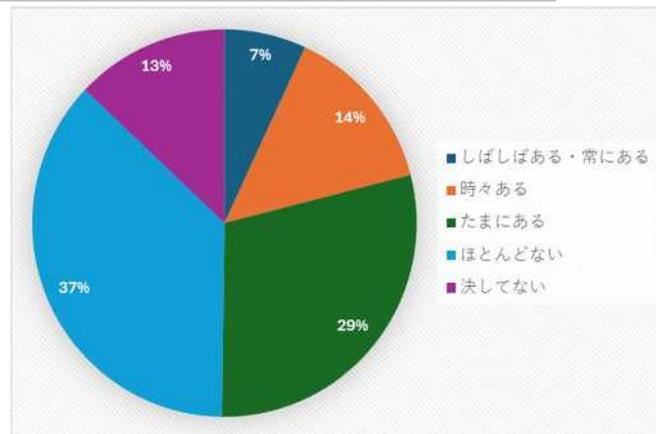
➤ 間接質問

- Q1-1 自分には人とのつきあいが無いと感じる
Q1-2 自分は取り残されていると感じる
Q1-3 自分は他の人たちから孤立していると感じる



➤ 直接質問

Q2 孤独であると感じる頻度



【参考】孤独・孤立に関する調査及び企業における孤独・孤立に関する調査結果について

株式会社野村総合研究所「今こそ企業が向き合うべき「孤独・孤立」（2025年5月13日）から引用

孤独・孤立に関する調査結果より

- 令和6年度は、若者(20～30代)と比較して、**中高年(40～50代)の孤独を感じる割合の上昇**が目立った。
 - 中高年以上の男性は、4割以上が「そもそも相談したいと思わない」と回答。また、3割以上が「相談する相手がない」状態であり、**自己解決または未解決のまま放置の傾向**にあると推測される。
 - 孤独・孤立を感じているときに望むこととして、「**誰かと他愛のない話がしたい**」と回答する人が多く、また、「立ち話をする」ような一歩踏み込んだ隣近所との付き合いは、孤独感を減少させることが判明した。**普段からの隣近所等との付き合いは、孤独・孤立の対策として有効**である可能性がある。

企業における孤独・孤立に関する調査結果より

- 企業に勤める**正社員の4割**が孤独を抱えている。特に、**20代が孤独を感じる割合・深刻度合いが最も高い**。
 - 入社5年目未満の人**は孤独を抱える割合が高い。
 - 孤独感がある人は**転職意向が高く、人材流出につながる恐れ**もある。
 - 孤独・孤立はそもそも課題として認識されておらず**、生産性や社員の健康に影響を及ぼす一つの要因として「孤独・孤立」があることの認知向上からスタートする必要がある。



つながりサポーター養成講座とは

孤独・孤立対策推進法に基づく、「孤独・孤立対策に関する施策の推進を図るための重点計画」においては、**孤独・孤立に至っても支援を求める声を上げやすい社会とする方針のもと、孤独・孤立の理解者を増やす活動として、「つながりサポーター養成講座」を掲げています。**

誰もが支援を求める声を上げやすい社会を目指し、孤独・孤立の理解者を増やす活動として、「つながりサポーター養成講座」の開催が推進されています。

つながりサポーターとは

何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、身のまわ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。

つながりサポーター養成講座の概要

- **目 的** 普段から福祉に携わっている方だけでなく、専門的知識をもたない市民も対象とし、専門家を育成するのではなく、日常の何気ない場面での気づきや声かけ等の意識づけを促し、声を上げやすい社会環境づくりをしていくための普及・啓発を図る。
- **時 間** 90分程度
- **テキスト** 内閣府作成の全国共通テキストを使用 ※受講証の交付あり
- **費 用** 無料



つながりサポーター養成講座テキストの内容



	内容
1	はじめに
2	孤独・孤立の何が問題か
3	つながりを考えてみよう
4	調査結果からわかること
5	困ったときどうする？
6	相談窓口を知ろう
7	地域活動を知ろう
8	最後に
	参考資料



事業所において、「つながりサポーター養成講座」を開催してみませんか？

さいたま市では、「つながりサポーター養成講座」を実施しています。

ご希望がございましたら、地域福祉推進室あてにご連絡ください。

さいたま市地域福祉推進室
 TEL 048-829-1254
 FAX 048-829-1961
 E-mail chiiki-fukushi@city.saitama.lg.jp
 担当:金澤