

# つながりサポーター養成講座

名古屋市版テキスト



令和8年4月時点

## 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	p13～18
5	困ったときどうする？	p19～24
6	相談窓口を知ろう	p25～30
7	地域活動を知ろう	p31～32
8	最後に	P33
	参考資料	p34～41

# 孤独・孤立に悩む人が 誰ひとり取り残され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・孤立に悩む人が誰ひとり取り残されない社会」「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、つながってい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。

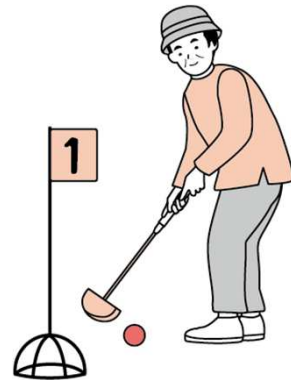
このような日常のつながりによって、悩みや困りごとが複雑化・深刻化することを予防できるかもしれません。

## （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

### (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

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

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

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

一人暮らしの親が  
高齢になってきて心配だが、  
相談できる親族がない

## 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

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

いじめ

ひきこもり

不登校

性暴力

介護

DV

経済的困窮

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



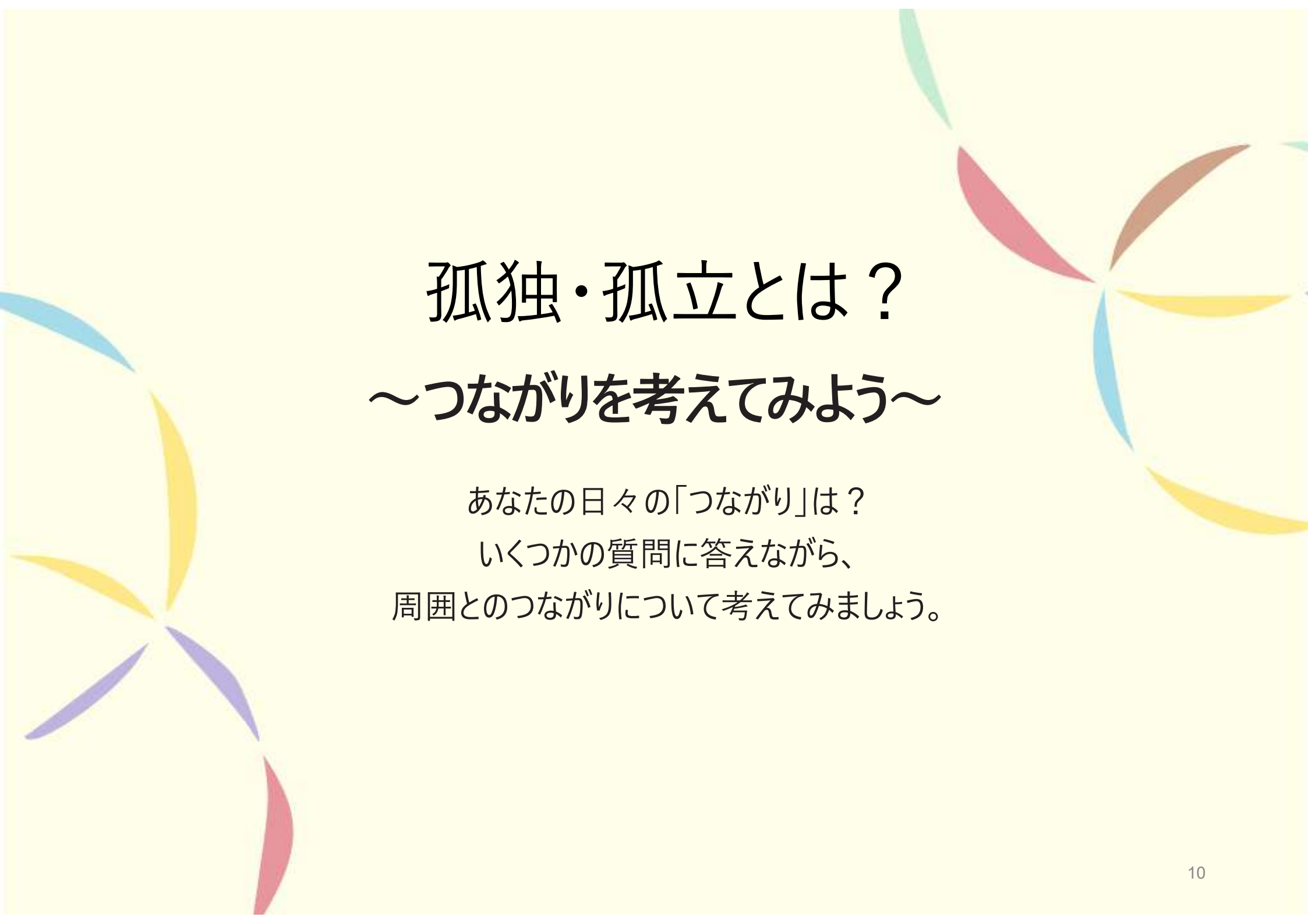
### 【複雑化・深刻化】

- ・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

The slide features decorative floral patterns in the corners. The top-right corner has a pattern with petals in shades of teal, red, and yellow. The bottom-left corner has a pattern with petals in shades of yellow, purple, and red. The background is a light cream color.

# 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
- 

**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（社会とのつながりや助けの無い又は少ない状態）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7年に行われた調査「名古屋市孤独・孤立に関する調査」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
- どのような支援があるのか知らなかったり、支援の受け方がわからないために、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



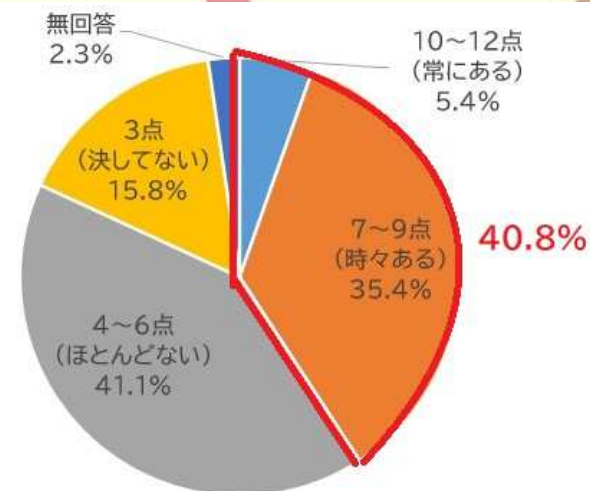
孤独・孤立とは？ 調査結果からわかること

# 約3～4割の市民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 |

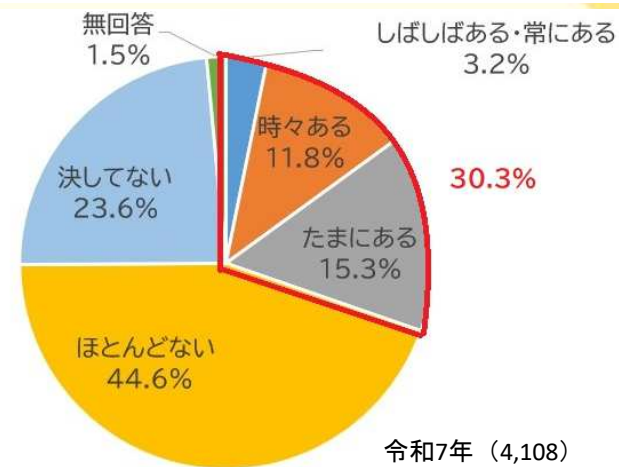


令和7年 (4,108)

・孤独感が「10～12点（常にある）」「7～9点（時々ある）」の人が**40.8%**

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  |                |



令和7年 (4,108)

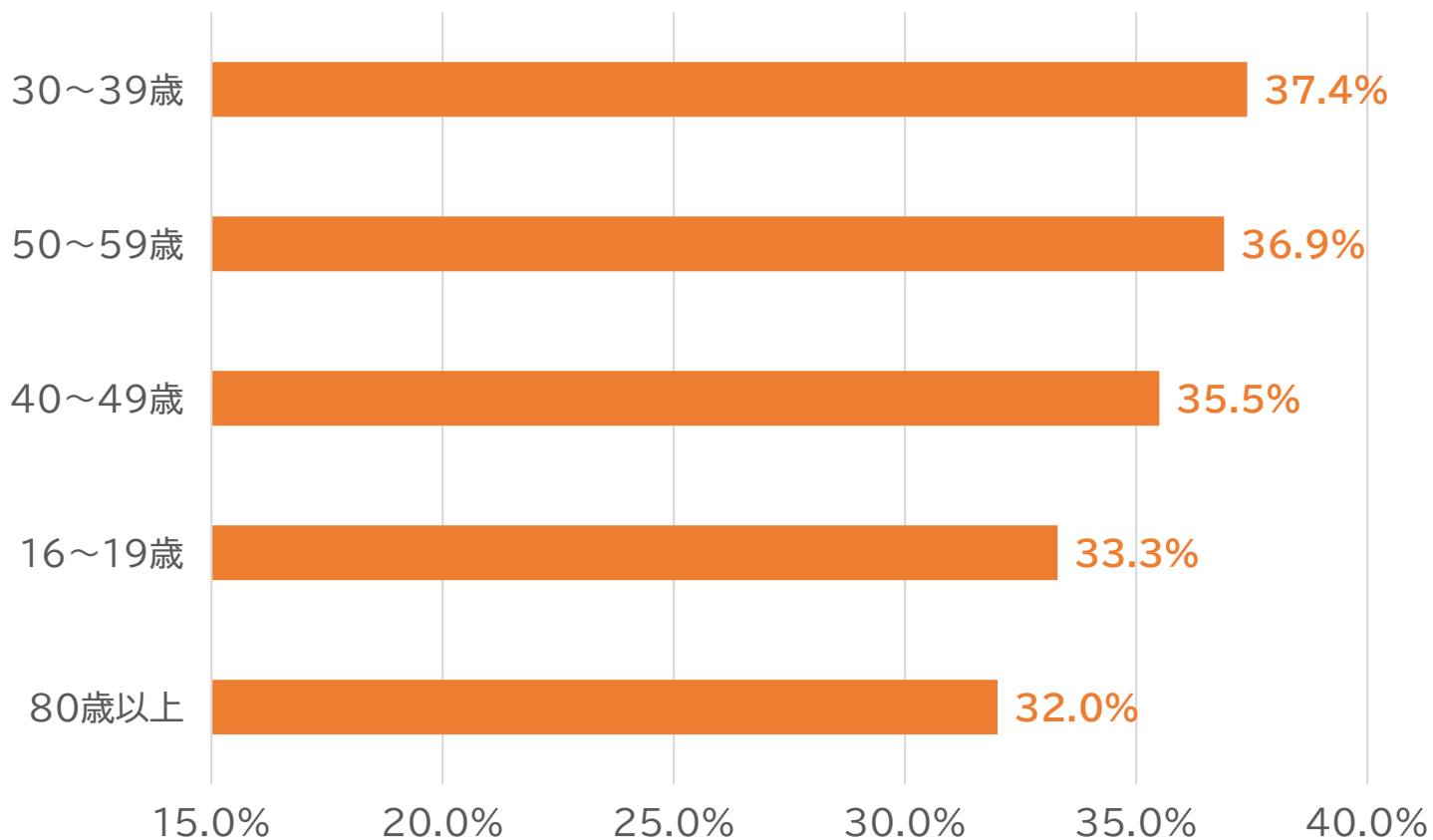
・孤独感が「しばしばある・常にある」「時々ある」「たまにある」人が **30.3%**

※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？ 調査結果からわかること

# 孤独を感じている人が多いのは、 30代、50代、40代、16～19歳、80歳以上と続く



※本グラフは「年齢階級別孤独感（直接質問）」の回答から「しばしばある・常にある」、「時々ある」、「たまにある」と回答した人の合計の数値を比較しています。



孤独・孤立とは？ 調査結果からわかること

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3割5分

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？



- ・「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3割5分**

※「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



孤独・孤立とは？ 調査結果からわかること

## 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りうる**  
「家族との死別」「一人暮らし」「心身の重大なトラブル（病気・怪我等）」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、孤独感を抱えている人が約2.3倍多い
- ③ **不安や悩みの相談相手は「家族」が約9割5分、「友人・知人」が約5割**
- ④ **支援を受けていない理由、「どのような支援があるのか知らないため」が約5割**  
どのような支援があるのかを知らずに、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
- ⑤ **孤独を感じている人は相談することに否定的であるが、感じていない人は肯定的**

## 「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
- どのような支援があるのか知らなかったり、支援の受け方がわからないために、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？

孤独を感じていない人ほど相談することに肯定的だ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切です。

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わないように、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】

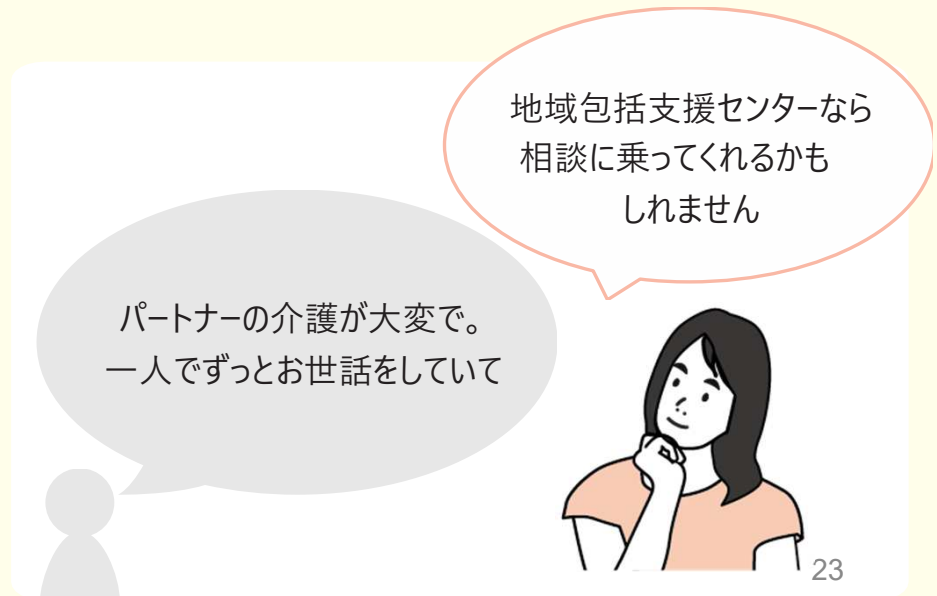
- ・親子の健康状態の悪化
- ・不安による気持ちの落ち込み
- ・ネグレクト（育児放棄）
- ...など

## 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？

▼仕事や消費生活のことで悩んでいる

▼妊娠・出産・育児で悩んでいる

▼DV・いじめで悩んでいる

▼親の介護について悩んでいる

▼こころの健康について悩んでいる

# 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？

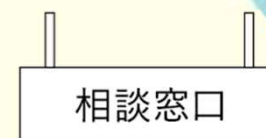
まずは、地域の相談窓口を知ることから始めていきましょう。

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p28へ



# 主な相談窓口リスト

名古屋市では、例えば以下のような相談窓口を設置しています。

## ▼仕事や消費生活についての相談

- ・名古屋市仕事・暮らし自立サポートセンター
- ・総合就職相談窓口「なごやジョブサポートセンター」
- ・名古屋市消費生活センター など

## ▼妊娠・出産・育児についての相談

- ・なごや妊娠SOS
- ・子育て総合相談窓口
- ・名古屋市子ども・子育て支援センター など

## ▼DV・いじめについての相談

- ・名古屋市配偶者暴力相談支援センター
- ・名古屋市DV被害者ホットライン・SNS相談
- ・スクールカウンセラー等（なごや子ども応援委員会） など

## ▼親の介護についての相談

- ・いきいき支援センター
- ・名古屋市はち丸在宅支援センター など

## ▼こころの健康についての相談

- ・保健センター（精神保健福祉相談）
- ・名古屋市精神保健福祉センターこころぼ（思春期相談、依存症相談、自死遺族相談など）
- ・こころの健康電話相談
- ・名古屋市こころの健康無料相談 など

## ▼障害についての相談

- ・名古屋市障害者基幹相談支援センター
- ・名古屋市発達障害者支援センターりんくす名古屋 など

## ▼ひきこもり・不登校についての相談

- ・名古屋市ひきこもり地域支援センター
- ・名古屋市ひきこもり地域支援センター金山
- ・なごやフレンドリーナウ（不登校の支援機関） など

## ▼そのほかの相談窓口

- ・ひとり親家庭の福祉に関する総合相談
- ・子ども教育相談ハートフレンドなごや
- ・なごやヤングケアラーコネクトPocket
- ・名古屋市がん相談・情報サロン ピアネット など

相談窓口を知ろう

# 『名古屋市 孤独・孤立支援ポータルサイト』

## をご活用ください！

ひとりぼっちだと感じる孤独、人とのつながりが少ない孤立。  
こういった感情や状態は誰もがなりうるものです。

誰かに話すことで不安が軽くなったり、悩みが解決できるかもしれません。孤独・孤立支援ポータルサイトではさまざまな相談窓口や支援事業を紹介しています。

相談窓口55か所  
支援事業64件を掲載中  
(R8年4月現在)



## 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  
＜子供の SOS の相談窓口＞  
(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



児童虐待かもと思ったら  
＜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) かもと思ったら  
＜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

名古屋市内では、例えば以下のような地域活動が行われています。

## ▼町内会・自治会

町内会や自治会は、住みよい地域社会をつくるため、町内などの地域の住民が自主的につくりあげる住民自治組織です。

安心・安全で快適に暮らせる地域にするため、防犯・防災活動や、住民同士の親睦を深める交流行事など、様々な活動を行っています。



## ▼ふれあい・いきいきサロン

高齢者や障がい者、子育て中の親子などが、身近な場所で気軽に仲間づくりや生きがいづくりを行い、地域でいつまでもいきいきと暮らせることを目指す交流活動です。



## ▼子ども食堂

子ども食堂は、困難を抱える子どもたちを含め、様々な子どもたちに対し、食事の提供を通じて、食育や貴重な団らん、地域における居場所確保の機会を提供しています。子どもの食育や居場所づくりにとどまらず、高齢者や障害者を含む地域住民の交流拠点に発展することもあります。



## ▼民生委員・児童委員

地域住民の一員として、担当する区域で地域の方の生活上のさまざまな相談に応じ、その解決に向けて一緒に考え、利用できる福祉サービスなどの情報提供や行政等の専門機関を紹介する「つなぎ役」です。



## ▼名古屋市市民活動推進センター

市民活動を推進するための総合的な支援拠点です。市民活動についての情報発信・交流・講座などを通じて市民活動のサポートを行っています。



## ▼名古屋市社会福祉協議会

住民組織、ボランティア団体、社会福祉施設などと協力して、様々な福祉課題の解決を通して、誰もが地域の中で役割を持ち、お互いに尊重し、支え合える人間関係豊かなまちづくりを進めています。地域での活動に関することとして、小学校区を単位とし、住民の理解と協力を得ながら福祉活動を推進する「地域福祉推進協議会事業」、高齢者等のちょっとした困りごとに対し、地域の力で解決に取り組む「地域支えあい事業」、地域活動参加支援、活動応援助成、活動継続応援からなる「地域の支え手応援事業」等を行っています。



# 最後に

改めて、大事な点は「一人でいても、つながっていても良い」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。**

悩みや困りごとの複雑化・深刻化を防ぐためには、**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。**そして、周囲の人が悩みや困りごとを抱えたときには、「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も大切です。**

一人暮らしの方が増えたり、リモートワークの浸透など、近年の社会環境の変化により、つながりが薄くなって誰もが孤独・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。**

誰もが孤独・孤立に陥る可能性があるからこそ、みんなで、「**困ったときに気軽に声をあげられる・かけられる社会**」や、「**人と人とのつながりが自然に生まれる社会**」の実現に向けて、一緒に踏み出していきましょう。

# 參考資料

# 各分野の実践的な養成講座・研修

孤独・孤立の問題に関わる実践的な養成講座・研修には、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

認知症サポーター  
キャラバン



## 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

厚生労働省



## こころのサポーター養成研修

メンタルヘルスや精神疾患への正しい知識を持ち、地域や職場でメンタルヘルスの問題を抱える人や家族に対して出来る範囲で手助けをする、傾聴を中心とした支援を行う「こころのサポーター」を養成する

名古屋市



厚生労働省



## あいサポーター養成研修（ナゴヤあいサポート事業）

障害の特性を理解して、障害のある方に対してちょっとした手助けや配慮を実践する「あいサポーター」を養成する

ナゴヤあいサポート事業



## ゲートキーパー養成研修

周りの悩んでいる人のサインに気づき、声をかけ、話を聴き、必要な支援につなげ、見守る役割を担う「ゲートキーパー」を養成する

名古屋市



厚生労働省



## ひきこもり支援サポーター養成研修

ひきこもりへの理解や対応についての講義や関係機関等の活動を知ることを通して、ひきこもりに関する問題や、ひきこもり当事者及び家族等の心情への理解を深め、サポーター登録後はボランティアとして活動する「ひきこもり支援サポーター」を養成する

名古屋市

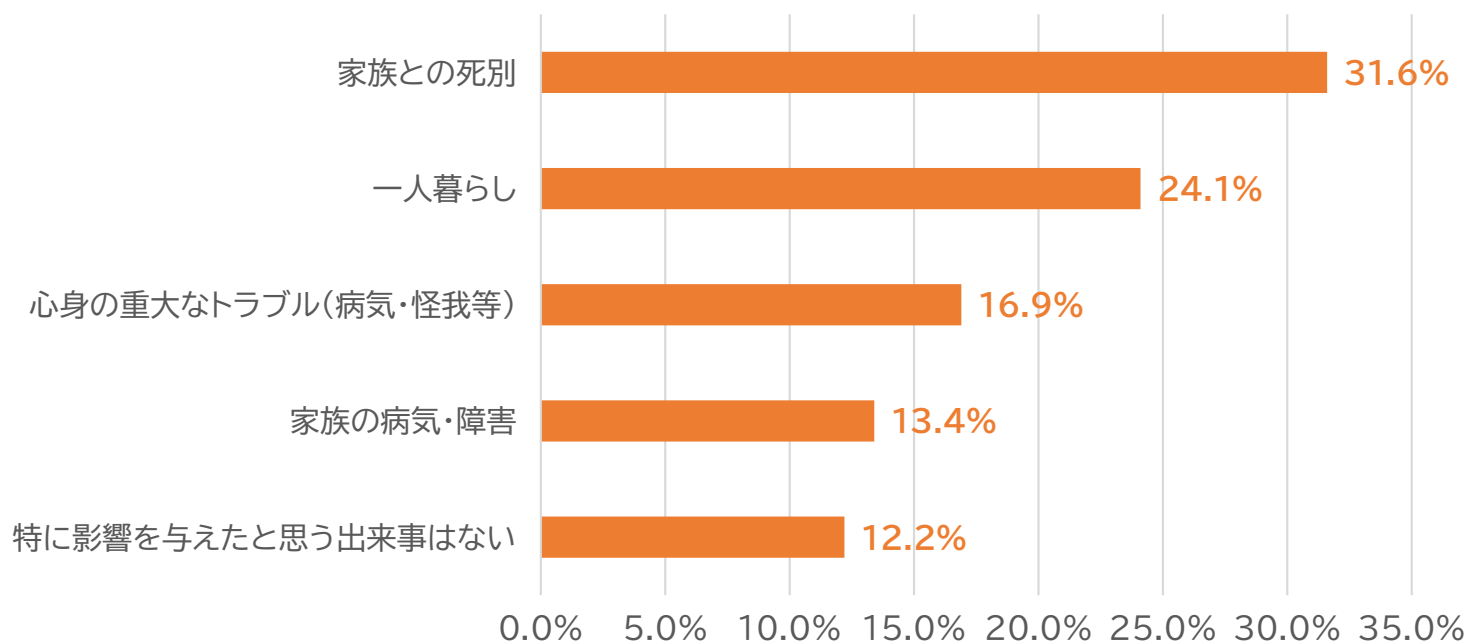




# 調査結果のポイント①

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】

- ・転校・転職・離職・退職（失業を除く）
- ・ペットとの死別
- ・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）
- ...など

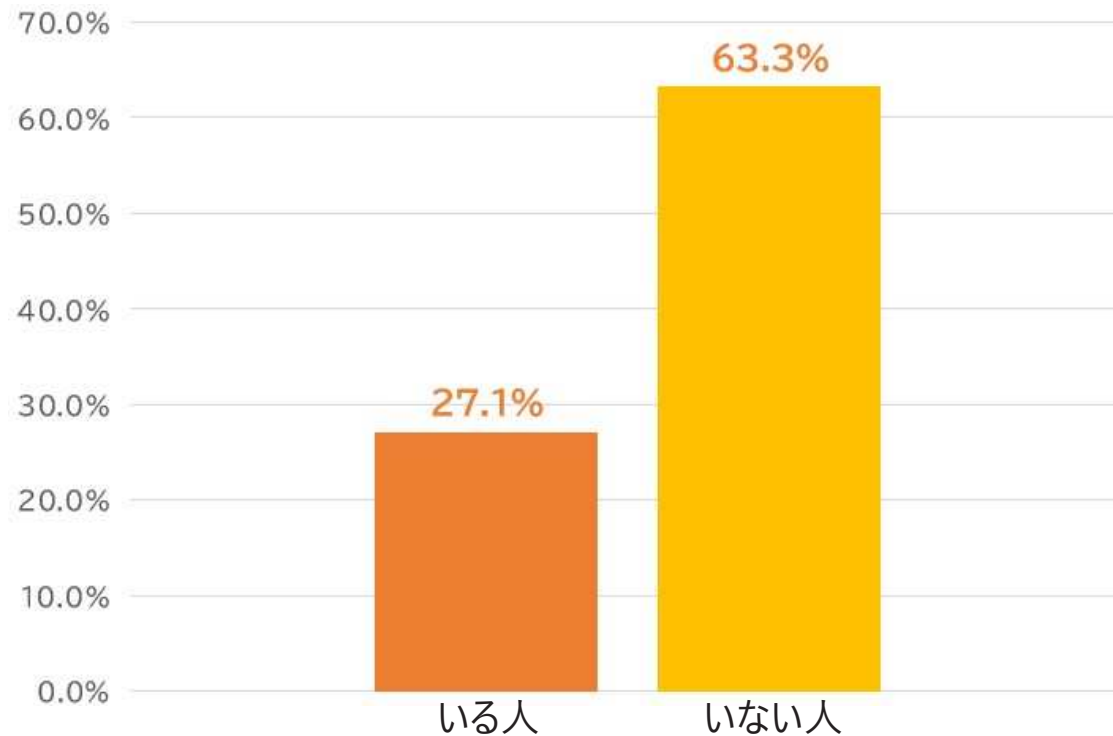
※本グラフは孤独感（直接質問）が「しばしばある・常にある」、「時々ある」又は「たまにある」と回答した人の「現在の孤独感に影響を与えたと思う出来事」から上位5つを抜き出して編集しています



## 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？



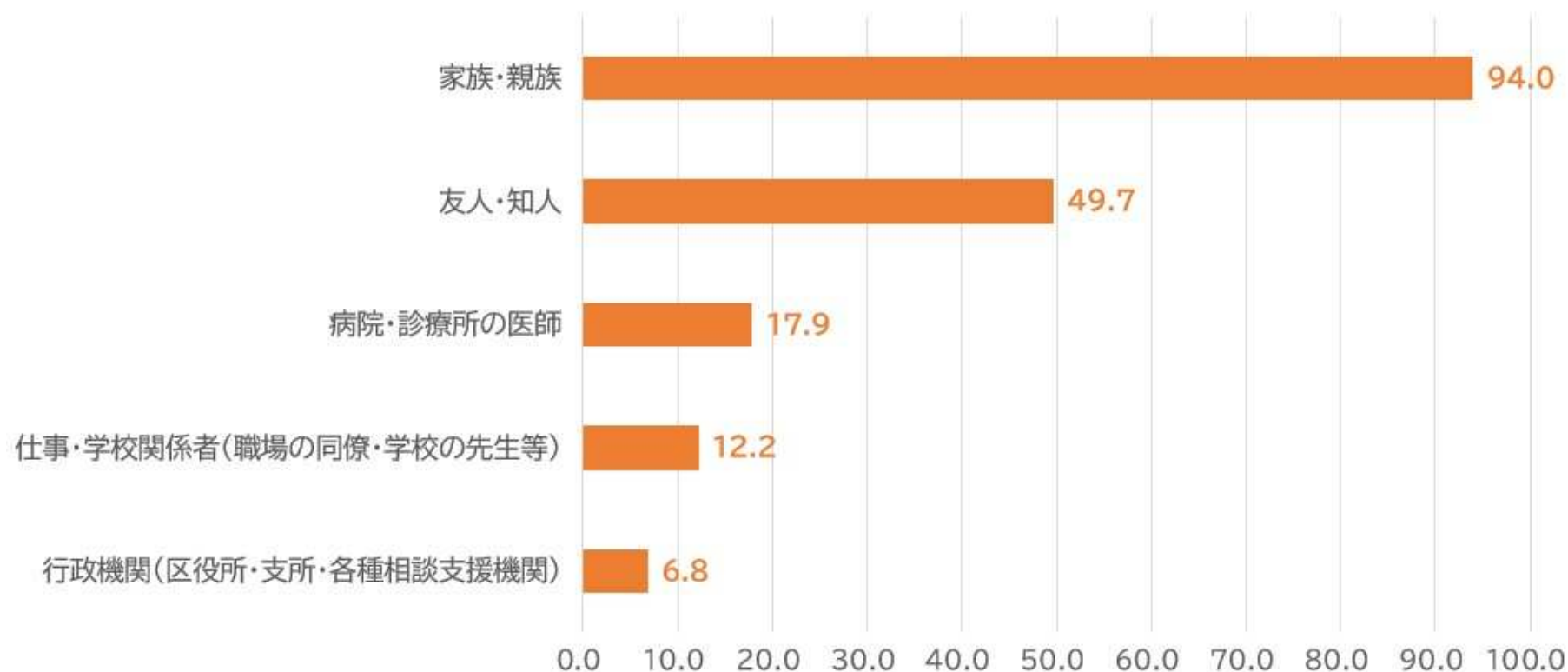
※本グラフは不安や悩みの相談相手の有無別孤独感（直接質問）から、相談相手がいる人と、いない人の孤独感（「しばしばある・常にある」、「時々ある」又は「たまにある」と回答した人の合計を足し合わせた数値）を抜き出して編集しています



## 調査結果のポイント③

相談相手は「**家族・親族**」が約9割5分、「**友人・知人**」が約5割

### 不安や悩みの相談相手の種類は？（複数回答）



※本グラフは「不安や悩みの相談相手の種類」の全体の回答結果から上位5つを抜き出して編集しています



## 調査結果のポイント④

孤独を強く感じている人が支援を受けていない理由は、  
「どのような支援があるのか知らないため」が約 5 割  
「支援の受け方がわからないため」で約 3 割 5 分

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）



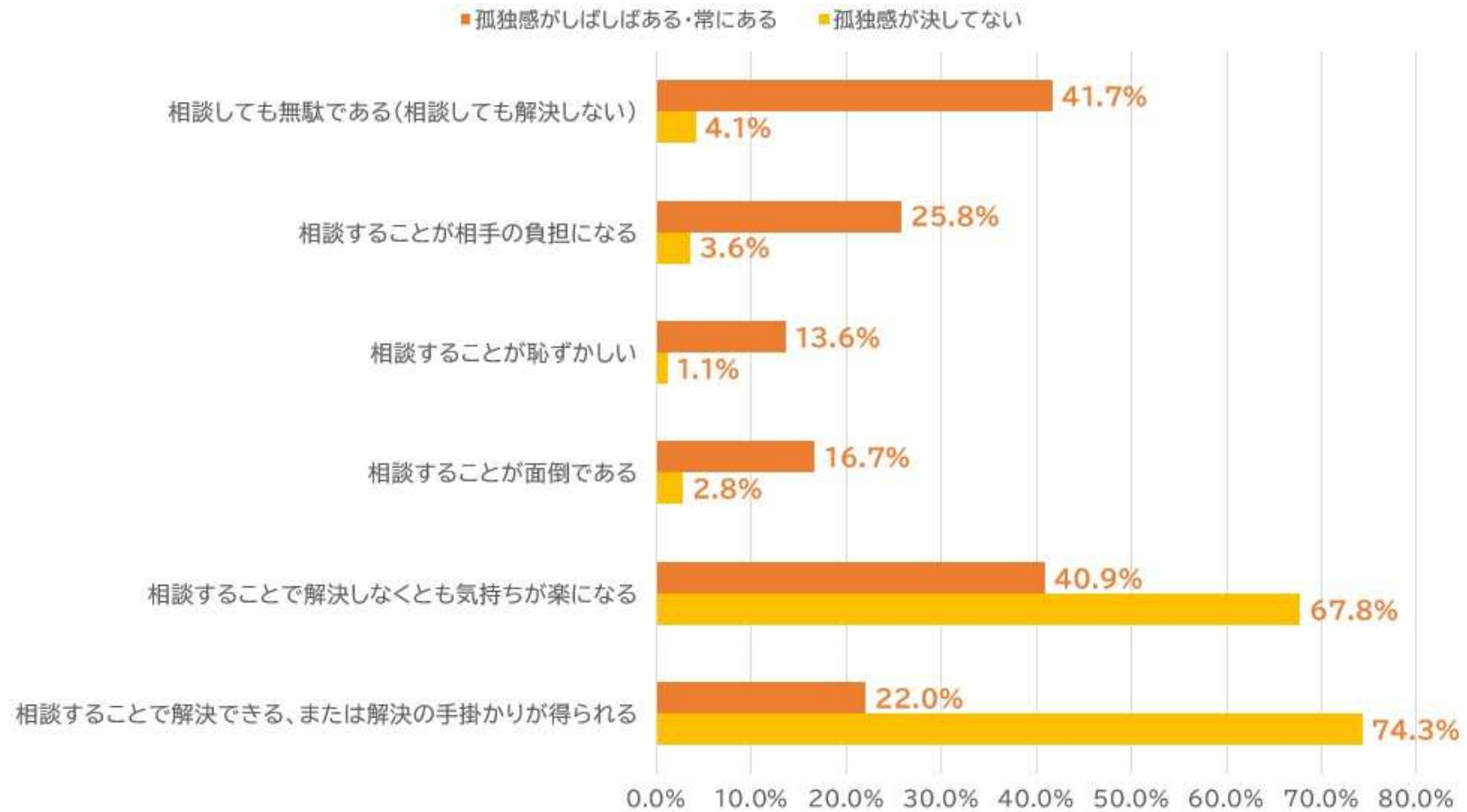
※本グラフは「行政機関やNPO等の民間団体からの支援を『受けていない』理由」から、孤独感（直接質問）について「しばしばある・常にある」と回答した人の理由上位5つを抜き出して編集しています



## 調査結果のポイント⑤

孤独を強く感じている人は相談することに**否定的**であるが、  
孤独を感じていない人は**肯定的**

不安や悩みを相談することへの感情は？（複数回答）



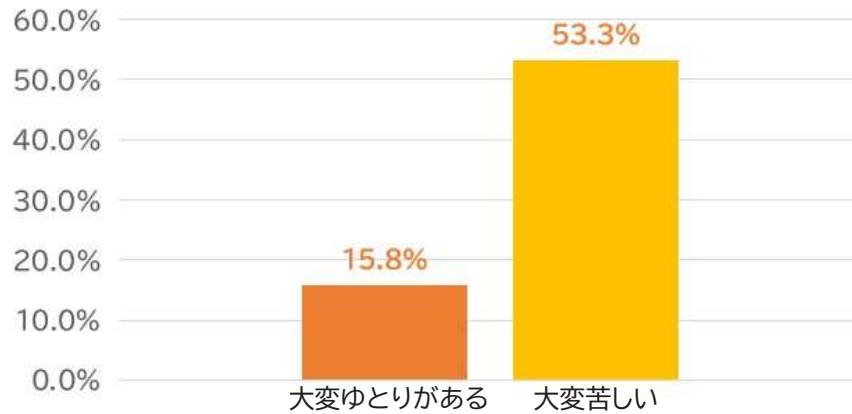
※本グラフは「不安や悩みを相談することへの感情」から、孤独感（直接質問）が「しばしばある・常にある」と回答した人と「決していない」と回答した人の数値を抜き出して編集しています



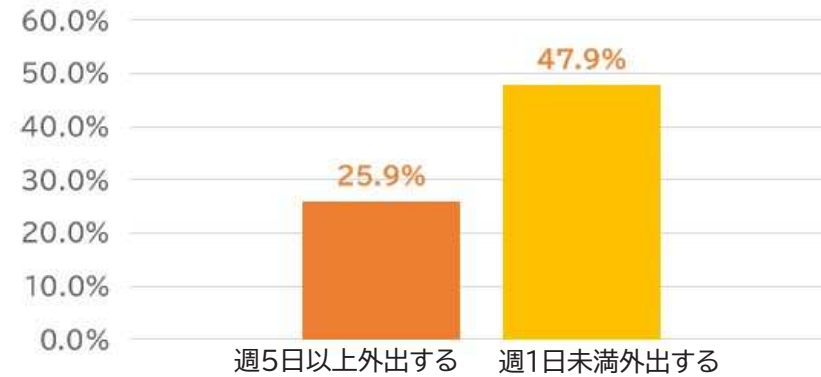
## 調査結果のポイント⑥

他にも、いろいろなことが調査結果から見えてきます。  
たとえば・・・

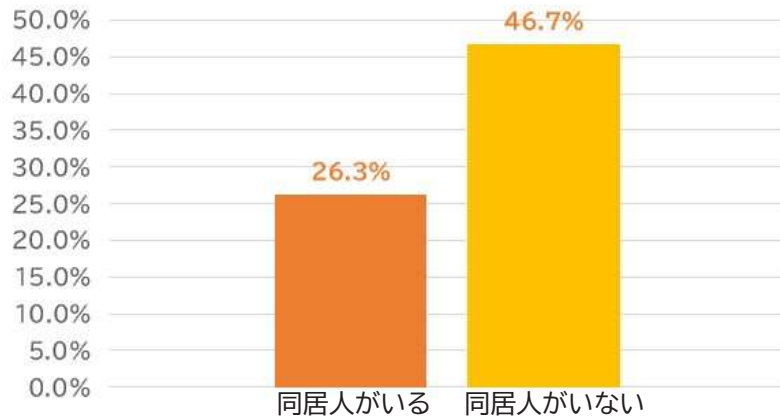
経済的な暮らし向きに「大変ゆとりがある」方と、「大変苦しい」方の孤独を感じている割合



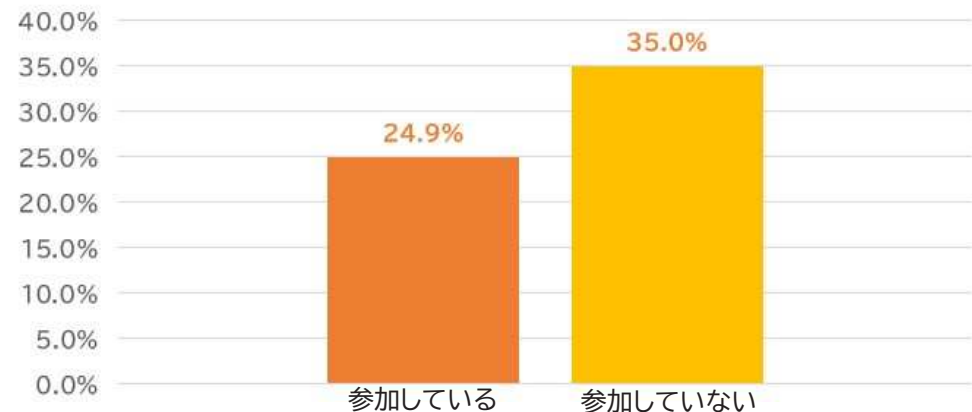
週5日以上外出する方と、週1日未満外出する方の孤独を感じている割合




同居人がいる方と、いない方の孤独を感じている割合



社会活動(スポーツ・趣味・娯楽・PTA・町内会・ボランティア等)へ参加している方と、参加していない方の孤独を感じている割合



※上記グラフは各質問項目から、二つの属性の孤独感（「しばしばある・常にある」、「時々ある」又は「たまにある」と回答した人の合計を足し合わせた数値）を抜き出して編集しています

The background features decorative floral patterns in the corners. The top-right corner has a cluster of petals in shades of teal, red, and yellow. The bottom-left corner has a cluster of petals in shades of yellow, purple, and red. The rest of the background is a plain light yellow color.

感想やご意見は  
こちらで受け付けています

名古屋市健康福祉局 地域共生推進部 地域共生推進課  
TEL : 052-972-4635  
Email : a2280-02@kenkofukushi.city.nagoya.lg.jp