

は いちはら福祉ネットの 通信

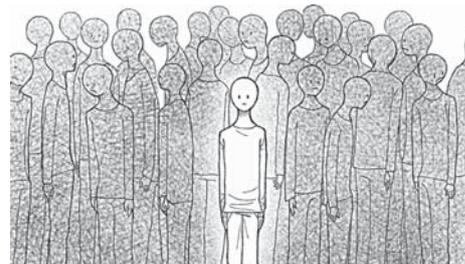
発行／中核地域生活支援センター
いちほら福祉ネット
(千葉県委託事業)

☎ 0436-23-5300
FAX 0436-23-5225
Mail ichihara_f.net@bh.wakwak.com
HP http://park22.wakwak.com/
ichihara_f.net/

VOL. 71
2025.3.1発行

つながる つなげる

官民連携&分野連携ですすめる！ 市原市の孤独・孤立対策



「孤独」「孤立」と聞いて、皆さんはどのようなイメージをもちますか？誰とも話さず独りの部屋で過ごしている寂しい人？偏屈で周囲から煙たがられている人？身寄りのない人？孤独が好きという人もいますね。

似たような2つの言葉ですが、一般的にはこのように区別されています。

- ☑孤独…主観的概念。ひとりぼっちと感ずる精神的な状態を指し、寂しいという感情を含んで使われる。
- ☑孤立…客観的概念。社会とのつながりや助けのない、または少ない状態を指す。

孤独・孤立に関する日本の現状

日本は近年、家族形態や雇用形態、地域の関係性の変化によって、人と人とのつながりが希薄になっています。そこにコロナ禍による社会の分断が拍車をかけ、また、単身世帯が増え続けていることから一層深刻な社会問題となっています。

「孤独・孤立対策推進法」ができました

そこで政府は、令和3年2月「内閣官房孤独・孤立対策担当室」を設置し実態把握や対策の検討を行いました。そして法案を国会に提出し、令和5年5月に「孤独・孤立対策推進法（以下、法）」が成立、令和6年4月施行されたのです。

この法では、孤独・孤立の状態にある方に対する支援だけでなく、そうなることの予防も含めて必

要な対策を講じていくこととしています。これは、孤独や孤立の状態は人生のあらゆる場面で誰にでも生じうるものだからです。

孤独・孤立の状況や背景は一人ひとり違いますし、感じ方や捉え方もそれぞれに違うので、画一的な対応ではなく個々の状況に応じた多様な方法で、必要な人が施策の対象からこぼれ落ちない対応が求められています。

《基本理念》

- (1) 孤独・孤立双方への社会全体での対応
- (2) 当事者や家族等の立場に立った施策の推進
- (3) 人と人との「つながり」を実感できるための施策の推進

市原市の「孤独・孤立対策」は？

それでは、私たちの市ではどのような動きがあるのでしょうか？市原市で孤独・孤立対策を担当している保健福祉部 共生社会推進課の担当者にお話を伺いました。

Q 孤独・孤立対策に関して、市原市では今年度「孤独・孤立対策協議会」を立ち上げるなど積極的に取り組まれています。その経緯を教えてください。

A はい。では、令和3年度から始まった「重層的支援体制整備事業（以下、重層事業）」のことからお話しさせてください。重層事業は地域住民の複雑な支援ニーズへの対応をするのですが、包括

的な相談体制を整備するだけでなく、地域で孤立している人の支援の入口となる参加支援事業やそういった方の受け皿となる地域づくり事業など、とてもすそ野の広い活動といえます。

ですが、地域に目を向けると担い手の高齢化や人手不足などの課題が生じています。

これは福祉分野に限ったことではなく様々な分野に共通する課題なのですが、一方で市原市では近年比較的若い方による地域活動が活発になっています。こうしたことから、分野や属性を超えた連携による地域づくりの可能性を検討するようになりました。

Q たしかに。分野を超えた関わりがあるといいなと思います。それも踏まえ令和4年度に大きな動きがありましたね。

A そうですね。令和4年度に内閣官房の「地方版孤独・孤立対策官民連携プラットフォーム推進事業」に手上げをして採択され、国の支援を受けながら、市原市における地域のつながりづくりに関する課題把握や新たな取り組みを始動させました。

Q なぜ、そこに目を付けたのでしょうか？

A どの分野でも「地域は大事」と言われます。孤独・孤立対策は分野横断で“地域づくり”を推進するための有効なアプローチです。また、現代では社会課題の解決において官民連携、民間とのパートナーシップは非常に重要です。この孤独・孤立対策は様々な主体が連携するための有効なアプローチでもあります。

福祉と他の分野のカベを超え、お互いに大きな課題感を共通に持てるのではないかと考えました。

Q そのような関係性を目指す中で、ご苦労されたことはなかったのでしょうか？

A 何か新しい負担を強いるものではないことをご理解いただきたいと腐心しています。

例えば商店を営んでいる人にとっては、孤独・孤立対策と言われてもピンとこない場合もあります。基本的に、どんな団体や企業の取り組みでも、人が関わっている以上、人と人のつながり、つまり孤独・孤立対策に全く関係のない取り組みはないと捉えています。店主と常連さんとが交わす短い会話の一つ一つも生活の中の孤独・孤立対策と言えます。

「孤独・孤立対策」と思っていたわけではなかった日々の取組みが、視点を変え、活かしあうことで、それが結果として孤独・孤立対策に繋がっていくのです。

Q そのような関係性になるポイントはあるのでしょうか？

A 「楽しみがあること」と「オープンで開かれていること」かなと思っています。多分野が交わることで生まれるワクワク感や異なる感性の出会いがあるといいですね。一方で、目の前にいる困っている人をどう支援するのかという面も見落としはならない点だと思います。いろいろな人たちが関わるための環境を整えていくことが大事なかなと思っています。

Q さいごに、今後めざすところを教えてください。

A 市原市は令和6年度に、官民も分野も連携していく「孤独・孤立対策プラットフォーム」を立ち上げました。

コンセプトは、「社会課題を見える化、共有化してみんなで解決をめざす場」です。多くの人に関わっていただき、孤独・孤立対策だけでなく、地域共生社会の実現に向け、社会課題の解決に取り組んでいきたいと思っています。具体的な解決策に向けて作業部会「コミュニティ・ラボ」を試行的に進めていきます。「個別支援の強化」と「地域をつくる様々なプレイヤーの活躍」の両立を目指していきます。

おわりに

孤独や孤立の状態は人生のあらゆる段階で誰にでも生じうるものです。この記事を読んでくださっている皆さんにも、決して無関係な話ではありません。

今、孤独で苦しい状況にいる方、今までその問題にあまり関心のなかった方も、ほんの少し行動を起こしてみませんか？

仲間になって一緒に取り組んでいきましょう。



3月は自殺対策強化月間

～その小さなサインを見逃さないために～

3月は自殺対策強化月間です。春は進学や就職などのライフイベントが集中するため、自死・自殺のリスクが高まります。自死・自殺は社会的な問題であり、誰もが当事者になりうるものです。市では、地域全体で命を守り、支え合うための取り組みを進めています。

■市原市の現状

近年、本市の自殺者数は減少傾向にあります。コロナ禍以降、全国的に増加傾向が見られました。特に働き盛り世代や女性、若年層のこころの悩みが深刻化しています。

■市の取り組み

1. 大切ないのちを守るゲートキーパー養成講座：オンラインや対面で毎年開催しています。
2. 出前講座「おでかけくん」・依頼事業：市民や市内企業を対象にゲートキーパーやメンタルヘルスに関する講座を開催しています。
3. こころの体温計：いつでも気軽に、こころの状態をチェックできます。ぜひ試してみませんか？

■気づきとつながりを大切に

身近な人の小さな変化に気づき、寄り添うことが重要です。そしてつらいときは、ひとりで悩まず、ぜひご相談ください。



←相談窓口一覧はこちら

<https://www.city.ichihara.chiba.jp/article?articleId=611b369bd6e92a512e543d99>

こころの体温計はこちら→

<https://fishbowlindex.jp/ichihara/demo/index.pl>



「理想の自習室」で 若者の居場所をつくりたい

～若者の活動・応援拠点(理想の自習室)への寄付募集を開始～

市原市では、高校生・大学生の「こんな居場所がほしい」というアイデアを形にし、JR五井駅に隣接するサンプラザ市原10階の生涯学習センター内に若者の活動・応援拠点「理想の自習室」をオープンしました。

この事業に係る費用に対して寄付を募集し、プロジェクトへの参画を募ります。

1. 寄付募集期間

令和7年3月9日(日)まで

2. 目標金額 100万円

3. 寄付募集の方法

ふるさと納税サイト「ふるさとチョイス」を活用した、ガバメントクラウドファンディングにより寄付を募集します。



4. 特典 市ウェブサイト寄付者名を掲載・イベントの見学(希望者のみ)

5. 事業の概要

詳細は市のウェブサイトをご覧ください。

問合せ：

市原市教育振興部

生涯学習課

TEL 0436-23-9850



加齢による変化を学ぶ

先日、障害者グループホーム等世話人研修会を開催しました。以前より世話人から「入居者の高齢化による介護への不安がある」との声があがっていたことを受け、「加齢による心身の変化と関連する制度」をテーマに、市原市地域包括支援センター市津・ちはら台の管理者の佐藤氏と保健師の成富氏を講師としてお招きしました。

人は加齢によってものを食べづらくなり、それが栄養状態の悪化と筋力低下を招き、そして筋力の低下から活動量が減り、一層食欲がわかなくなるといった悪循環によって心身機能が低下していくのだそうです。また、関連する制度については、障害福祉サービスと介護保険との関係性について説明していただきました。講義の途中にはクイズやアンケートがあり、参加者は机から身を乗り出してお題を確認するなど、積極的に答える様子が見られました。

年齢を重ねていくのは入居者だけでなく世話人も同様です。今回の研修を通して、参加者はそのことに気づききっかけとなったと思います。





旬の食材を使ったヘルシーメニュー

健康増進に 一役なカレー スープカレー&サフランライス

(1人分：529Kcal)

作り方

- ① フライパンに油をひき、バターを溶かしたら鶏肉を入れ炒める。茄子は素揚げにし、ゆで卵は半分に切る。
- ② Aはそれぞれ一口大に切って蒸す。鍋に油をひき、おろしにんにくと玉ねぎを色が変わる位まで炒める。水を入れ灰汁を取りながら煮てカレールーを入れ煮溶かす。
- ③ ②のなかにBを入れ、最後にカレー粉を入れて味を整えた後、鶏肉を取り出す。
- ④ サフランを水出ししてその水でお米を炊き、サフランライスをつくる。
- ⑤ ④を盛り付け、カレーをかけ鶏肉、A、揚げ茄子、ゆで卵を添える。

栄養士さんからのおすすめの一言・・・

「カレーは健康増進に効果があるとされるスパイスが用いられており、実際にスパイス由来の抗酸化物質や抗炎症物質が多く含まれているため健康にいい食品です。」

今回のレシピは、ふる里学舎静風荘の栄養士 永井 真奈美様に提供していただきました。

材料(4人分)

- 鶏もも肉 200g、玉ねぎ 120g、
にんにく 4g、茄子 120g、
ゆで卵 2個
【A】じゃがいも、にんじん、
かぼちゃ 各120g
【B】ケチャップ大1、
ウスターソース 小1、
牛乳 20cc、塩少々
カレールー 80g、カレー粉 4g、
サフラン 0.2g、水 420cc、
バター 10g、油

いちほら福祉ネット活動報告(10月～1月)

(会議)

- ・市原市相談機関連絡会兼孤独・孤立対策推進協議会 [10/15]
- ・市原市相談機関連絡会 [1/21]
- ・孤独・孤立対策プラットフォーム作業部会 [1/21]
- ・デジタル化検討会 [10/15,1/20]
- ・市原市認知症対策連絡協議会 定例会 [10/17,1/30]
- ・市原市認知症対策連絡協議会 役員会 [10/3,1/16]
- ・市原地域!ハビリテーション広域支援センターちーき会 [11/29,12/9,1/17]
- ・DV被害者支援連絡会議 [10/21]
- ・いちほらこの子育て支援会議 [11/13,1/28]
- ・市原市要保護児童対策地域協議会 実務者会議 [10/29,11/26,12/23,1/28]
- ・市原市特別な教育的支援を必要とする児童生徒に係る支援会議 [1/30]
- ・千葉県立生浜高等学校 学校運営協議会 [10/31,1/17]
- ・高等学校における居場所事業運営会議 [12/20]
- ・特別支援学校特別支援教育コーディネーター連絡協議会 [10/24]
- ・ちば子ども若者アフターケアネットワーク連絡会 [10/31,12/26]
- ・NPO法人ちばこどもおうえんだん理事会 [11/5]
- ・外国につながる子どもと家族を対象としたサポート体制のあり方に関する研究(グループディスカッション) [10/19]
- ・市原市障がい者支援協議会 [12/18]
- ・市原市障がい者支援協議会 権利擁護部会 [11/20]
- ・市原市相談支援事業所連絡会「銀杏の杜」 [11/29]
- ・千葉県精神障害にも対応した地域包括ケアシステム構築推進事業 市原圏域実務者会議 [10/21,12/16]
- ・加茂地区民生委員児童委員協議会 [10/8,11/12,12/10,1/14]
- ・ひと・くらしサポートネットちば運営委員会 [11/11]
- ・千葉県社会福祉協議会 政策調整委員会 [10/28]
- ・中核地域生活支援センター連絡協議会 定例会 [10/22,11/26,12/24,1/28]
- ・中核地域生活支援センター連絡協議会 制度政策委員会 [11/15,12/2,1/8]
- ・中核地域生活支援センター連絡協議会 20周年記念誌編集委員会 [11/13]
- ・中核地域生活支援センター連絡協議会 大会実行委員会 [1/28]

(研修)

- ・千葉県コミュニティーソーシャルワーカー育成研修 [12/13,12/14]
- ・包括的な支援体制づくりを学ぶ研修会 [10/30]
- ・重層支援研究会 [11/2,1/25]
- ・千葉県精神障害にも対応した地域包括ケアシステム構築推進事業 市原圏域研修会 [1/20]

・「障害のある人もない人も共に暮らしやすい千葉県づくり条例」に係る市原圏域地域相談員研修会 [12/2]

- ・自殺対策ワークショップ [12/18]
- ・関東ブロック再犯防止シンポジウム [12/4]
- ・外国人相談基礎知識研修 [1/23]
- ・中核地域生活支援センター連絡協議会 学習会 [1/27]
- ・中核地域生活支援センター連絡協議会 交換研修 [10/4,11/11]

(その他)

- ・重層的支援体制整備事業に係るデジタル化事業委託 デジタル化による期待効果に関するヒアリング受入れ [12/10]
- ・居場所づくりに関する事業説明 [12/5]
- ・中核地域生活支援センター連絡協議会 交換研修受入れ [11/6,11/12,12/6]
- ・木更津東高校居場所カフェ見学 [11/13]
- ・生活困窮者自立支援制度子どもの学習・生活支援事業支援員初任者研修(講師派遣) [10/25,1/14,1/15]
- ・第20回房総地域福祉実践研究セミナー(講師派遣) [12/7]
- ・国際医療福祉大学講義(講師派遣) [12/20]
- ・ひなた職員研修(講師派遣) [12/13]
- ・青葉台地区福祉介護相談(出張相談) [10/15,11/19,12/17,1/21]
- ・ちはら台福祉総合相談(出張相談) [10/19,11/16,12/21,1/18]
- ・市原市障がい者支援協議会権利擁護部会 権利擁護研修(運営) [1/24]
- ・市原市基幹相談支援センターとの意見交換会(運営) [1/16]
- ・市原市参加支援の場づくり事業[みん×たのカフェ](運営) [10/2,11/6,12/6,1/8]
- ・校内居場所づくり事業[生浜高校しほたカフェ](運営) [12/23,1/29]

いちほら福祉ネットへの相談件数(速報値)

令和6年10月～令和7年1月

延相談件数 1,081件(新規41件)

相談方法	電話	739件	対象者	高齢者	4人
	訪問	241件		障害者	733人
	来所	87件		児童	111人
	関係者会議	14件		その他	237人

令和6年度(4月～1月)

延相談件数 3,230件

編集後記

今冬はラニーニャ現象の影響で寒気が流れ込み、寒さを感じる日が多かったです。暖かい日差ししが待ち遠しいですが、一方で花粉が… (スタッフ一同)