「孤独・孤立を防ぐ社会的処方と支え合いの実践」
「とっとり地域支え合い推進フォーラム 2026」報告書

“生ききる”を
みんなで支え合う
“えぇ地域”

鳥取県・鳥取県社会福祉協議会

目　次

“生ききる”をみんなで支え合う地域づくりに向けて ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・1

2025年度の生活支援体制整備事業や孤独･孤立防止の取り組みについて　・・・・2

「地域でのつながりを読み解く」3町訪問報告 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・4

生ききるをみんなで支え合う地域づくり
　　～孤独･孤立を防ぐ社会的処方と支え合いの実践～ ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・6

とっとり地域支え合い推進フォーラム2026　に寄せて　・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・7

とっとり地域支え合い推進フォーラム2026
【基調講演】「社会的処方」
　　～地域とのつながりを利用して人を元気にする仕組み～ ・・・・・・・・・・・・・・・・・8

とっとり地域支え合い推進フォーラム2026
【トークセッション】
　　「生ききるをみんなで支え合う」地域づくり ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 13

まとめのメッセージ ・・・ 23

とっとり地域支え合い推進フォーラム2026　アンケート結果 ・・・・・・・・・・・・・・ 25

開催要項　・・・ 28

“生ききる”をみんなで支え合う地域づくりに向けて

現在、少子高齢化や世帯の単身化が急速に進む中、地域社会における「孤独・孤立」の問題が深刻化しています。WHO（世界保健機関）が孤独を「目に見えない健康の脅威」として警告を発する中、我が国においても「孤独･孤立対策推進法」が施行されました。同法では、孤独・孤立の問題を国や自治体だけの課題とせず、社会のあらゆる分野において、国民一人ひとりがお互いに支え合う関係性を築いていくことが明確に求められています。

こうした国の方針や法令の理念に沿い、鳥取県社会福祉協議会では今年度、市町村への訪問や情報交換会、各種人材育成研修の共催を通じ、専門職のみならず地域住民の参加も得ながら、社会的孤立を生まない「世代を問わない地域のつながり」を意識した基盤整備を推進してまいりました。

本報告書は、これら一連の取り組みの集大成として開催した「とっとり地域支え合い推進フォーラム 2026」の記録を中心にまとめたものです。

本報告書は､単なるフォーラムの開催記録に留まるものではありません。この一年間、県内の各地域で繰り広げられてきた生活支援体制整備事業や孤独・孤立防止の取り組みが、いかに国の目指す「地域共生社会」の実現や関連法令の理念と呼び合い、具現化されているかを示す実践の証でもあります。作り込まれた制度に頼るだけでなく、地域にもともとある「自然な暮らしの営み」や「ほどよい距離感の支え合い」を大切にすることの重要性が、ここには記されています。

誰もが「安心して暮らせる地域社会」、そして「助けを求めたときに手が握り返される地域づくり」をすすめるヒントが、この一冊に詰まっています。本報告書が、地域福祉に携わる皆様をはじめ、地域づくりに関心をお持ちの多くの方々にとって、日々の活動の道しるべとなり、我がまちの豊かなつながりを未来へ紡いでいくための確かな一助となれば幸いです。

2025 年度の生活支援体制整備事業や孤独・孤立防止の取り組みについて

生活支援体制整備事業において、住民一人ひとりの暮らしに寄り添う生活支援コーディネーターの関わりが、どのように地域のつながりを豊かにし、孤独や孤立を防いでいるのかを３町の訪問および近隣市町社協職員とともに深掘りしました。

また、イギリス等で始まり、日本でも広がりつつある「社会的処方（薬の代わりに“つながり”を処方することで健康や暮らしを支える仕組み）」の視点も交えながら、私たちの実践を「孤独・孤立防止」という観点からもどのように位置づけるかをともに考え、現場の「自由な語り」から、明日からの活動に活かせる気づきを共有してきました。

「地域でのつながりを読み解く」現地ヒアリング（第１回）実施概要（詳細は4p）

日時	訪問先	参加者	主な内容
令和８年１月２０日（火） １０：００～１４：３０	若桜町社会福祉協議会 若桜町地域食堂「おたがいさま」他町内視察	津崎生活支援コーディネーター他２人、宇城アドバイザー、県社協２人	・住民の声の受け取り方やつながりの深掘りと意味づけを行うプロセスについてのヒアリングとアドバイス
令和８年１月２８日（水） １０：００～１４：３０	琴浦町社会福祉協議会 琴浦町内視察	青木生活支援コーディネーター他２人、琴浦町すこやか健康課２人、宇城アドバイザー、県社協２人	
令和８年１月２９日（木） １０：３０～１４：３０	江府町社会福祉協議会 俣野いこいの広場	山下生活支援コーディネーター、宇城アドバイザー、県社協２人	

「地域でのつながりを読み解く」研修・意見交換会（第２回）実施概要（詳細は5p）

日　時	会　場	参加者	主な内容
令和８年２月２４日（火） １０：００～１２：００	琴浦町複合交流施設 （琴浦町社協）	青木生活支援コーディネーター、宇城アドバイザー、県長寿社会課１人、県社協２人	・３町社協における「丁寧な関わり」からの大事な気づき ・生活支援コーディネーターの優れたところを言語化し、価値を高めるためのヒント ・アドバイザーによるフィードバックと意見交換
令和８年２月２５日（水） １０：００～１２：３０	江府町防災情報センター	山下生活支援コーディネーター、米子市社協１人、境港市社協１人、日南町社協１人、日野町社協２人、宇城アドバイザー、県社協２人	
令和８年２月２６日（木） １３：００～１５：３０	若桜町地域福祉センター （若桜町社協）	津崎生活支援コーディネーター他２人、鳥取市社協１人、岩美町社協１人、智頭町福祉課１人、智頭町社協１人、県長寿社会課１人、宇城アドバイザー、県社協２人	

とっとり地域支え合い推進フォーラム2026の開催概要（詳細は 8p～）

1. 企画の背景と目的

本フォーラムは、昨年度に続き、地域における「つながり」や「支え合い」のあり方をさらに深化させるために開催しました。核心にあるのは、単に人を場に「集める」ことではなく、住民一人一人の会話や日々の関わりを丁寧に紐解くことで見えてくる「人と人のつながりの大切さ」を再確認することにあります。

生活支援体制整備事業や生活困窮者自立支援事業といった既存制度の枠を超え、孤独・孤立対策の根幹となる「つながる」ことの意味を見つめ直し、「生ききるをみんなで支え合う」地域づくりの意義を参加者と共に考え、共有する場としました。

2. フォーラムのメインテーマ

「生ききるをみんなで支え合う」地域づくり

～制度を超え、住民同士の「つながり」を紐解き、孤独・孤立を防ぐ～

3. 期　日　　令和8年3月24日（火）　13:30～16:00

4. 会　場　　エースパック未来中心「小ホール」（倉吉市駄経寺町212－5）

5. 参加者　87人

〇包括的支援体制整備事業にかかわる福祉・保健・医療関係者
〇地域福祉活動実践者、地域づくりに携わる関係者
〇住民活動に興味関心のある方

6. プログラム構成

本フォーラムでは、基調講演から実践報告、そして深掘りのディスカッションまでを体系的に構成した

【開会挨拶】

【基調講演】「社会的処方」～地域とのつながりを利用して人を元気にする仕組み～

●講師：西　智弘（川崎市立井田病院　腫瘍内科部長・一般社団法人プラスケア代表理事）

（内容）孤独・孤立対策において、地域のつながりがどのような役割を果たすのか、社会的処方の観点から解説

【トークセッション】　住民の会話やつながりを紐解く意味づけのセッション

●話題提供者：　津崎　聖基（若桜町社会福祉協議会生活支援コーディネーター）
青木　蓮音（琴浦町社会福祉協議会生活支援コーディネーター）
山下　陽子（江府町社会福祉協議会生活支援コーディネーター）

●コメンテーター：西　智弘（一般社団法人プラスケア代表理事）

●コーディネーター：宇城　絵美（全国コミュニティライフサポートセンター
地域支え合い推進プロジェクト参事）

●オブザーバー：若原　正俊（鳥取県孤独・孤立対策課　課長補佐）
植垣　望（鳥取県長寿社会課　係長）

（内容）

〇地域に出向き、住民の声を受け取る中で見えてきた「集める」ことを目的としないからこそ生まれる、豊かなつながりの事例を紹介
〇各地域の実践を踏まえ、住民の声の受け取り方、その深掘りや意味づけについて議論
〇鳥取県らしい「えぇ地域づくり」の姿を言語化し、まとめとして共有

【アーカイブ配信】 フォーラム終了後、参加者及び関係者向けにアーカイブ配信を行いました。

鳥取県社会福祉協議会では、若桜町社会福祉協議会、琴浦町社会福祉協議会、江府町社会福祉協議会にアドバイザーとともに２回の訪問を実施しました。
１回目の訪問では、各地域に出向いて、住民の声の受け取り方やつながりの深掘りと意味づけを行うプロセスについてのヒアリングとアドバイスを実施しました。

若桜町　2026 年 1 月 20 日

若桜町社協にて町社協の皆さんにヒアリングと地域訪問を実施しました。
町社協では、２つのエリアごとの地域性の違いに合わせた活動の展開や工夫をお聞きしました。１つのエリアでは、移動の困難さから「サロンに出られない」という声もある一方で、工夫した支え合いの情報が生活支援コーディネーターのもとに届いていました。また、もう１つのエリアでは、サロン後の二次会を楽しむ男性たちの様子もお聞きし、その意味を出席者で確認をしました。
さらに、町を良くしたいという思いで、イベントをきっかけに若者や子どもたちの新たなつながりのしかけもお聞きしました。
地域訪問では、地域食堂にお邪魔し、開設者の思いや現状を伺いました。

琴浦町　2026 年 1 月 28 日

琴浦町社協にて、町と町社協の皆さんにヒアリングと町内視察を実施しました。
町としての事業の考え方や方向性と、町社協で現在取り組んでいる事業の様子をお聞きし、さらに担当者としての思いを深掘りしました。
仕様書における数値的目標はあれど、一貫して「住民のところに出向く」ことを大事にする思いが一致していることを確認。さらに、そこで住民と専門職が顔をつなぎ、打ち解けたからこそ聞かせてもらえる声を拾い、そして必要なところがあればそこにつないでいく、というプロセスを丁寧に展開されている様子を伺いました。

江府町　2026 年 1 月 29 日

江府町社協にてヒアリング、および地区のサロンを訪問しました。
町社協のマンパワー不足は否めず、個別支援に係る事業対応も多々あるなかで、「主査は一人でも副査は全員」の思いで全員で業務にあたる様子を伺いました。
高齢化の進む町ですが、施設入所を選択する住民も多い一方で、在宅生活を選ぶ住民の姿も。「地域で生ききったという印象的な人は？」との問いに、サービスを利用していても、ご近所や友人の豊かな関係性を保っていた高齢女性のお話をお聞きしました。
また、地区サロンに訪問し、住民から日常の支え合いや気にかけ合いの様子を住民の語りのなかから引き出しました。

２回目の訪問では、第１回訪問を受けて見えてきた各生活支援コーディネーターの優れたところを整理･言語化し、住民との会話や関わりから生まれていた「つながり」の意義・意味等についての研修・意見交換会を実施しました。

若桜町　2026 年２月 26 日

若桜町社協にて座談会を開催し、若桜町社協ほか１市２町社協、県が参加しました。

若桜町社協の取り組みや、生活支援コーディネーターの実践や思いを聞き、「住民の話をどう聞くか」「サロンに赴くときの心構えは」など、活発な意見交換がなされました。

若手職員の悩みからの気構えを、ベテラン職員が経験値からアドバイスをし、そして若手職員の気づきがベテラン職員の立ち返りにつながるなど、双方向の刺激が生まれた座談会となりました。

琴浦町　2026 年２月 24 日

１回目に引き続き、琴浦町社協にて県とともにヒアリングを実施しました。

１回目に実施した事業の全体像のヒアリングとは異なり、今回は、地域に関わる際の生活支援コーディネーターのモットーなどを重点的にお聞きし、地域支援にあたる際の視点とその意味づけを実施しました。

実践においては、「暮らしの中から生まれた、自然につどっている場」への関心が高いことも伺え、お互いさまの関係が暮らしを豊かにしている様子も確認しました。

年中行事が盛んな地区で、高齢者クラブを中心とした自然な気にかけ合いや支え合い、地域での役割を担うような暮らしぶりの大切さを共有しました。

江府町　2026 年２月 25 日

江府町社協にて座談会を開催し、江府町社協ほか２市２町社協が参加しました。

地域住民の声を意識的に聞くための福祉座談会の開催では、もともとあるつながりに溶け込みながら、地域住民の気づきを声に出してもらい、町社協として何をするかを見定めていく様子をお伝えいただきました。

座談会に参加した他市町社協とは人口規模の違いはあっても、課題と感じることや、地域へのまなざしには共通性があることを確認しました。

また、「課題」と感じていたことも、関係機関と連携することで道が開けた例を挙げ、他市町社協職員にも大きな気づきを促すことができました。

生ききるをみんなで支え合う地域づくり
～孤独・孤立を防ぐ社会的処方と支え合いの実践～

鳥取県福祉保健部ささえあい福祉局 孤独・孤立対策課

鳥取県では、ヤングケアラー、８０５０問題をはじめとする孤独・孤立の問題について、地域の絆を活かした対策を行い、地域で困っている方の孤独・孤立を防ぎ、誰一人取り残さない社会をつくる「鳥取県孤独・孤立を防ぐ温もりのある支え愛社会づくり推進条例」を令和４年 12 月に全国に先駆けて制定（令和５年１月施行）し、条例の理念を基に各種の政策を実施しています。

孤独・孤立の問題については、行政による政策のみでは効果を発揮しづらい面があり、一方で、NPO 法人や社会福祉法人等の単独の支援機関では対応が困難であることから、行政、民間支援機関等、多様な主体が幅広く参画し、官民一体で孤独・孤立対策を推進するため、「とっとり孤独・孤立対策官民連携プラットフォーム」を設置し、孤独・孤立対策につながる活動の連携を図り、バックアップをしています。

また、地域住民の方に孤独・孤立を抱える方に寄り添う活動を行っていただく「とっとり孤独・孤立サポーター」を令和６年度から養成・任命しており、令和７年度末で 121 人の方を任命して地域で活動していただいています。

孤独・孤立対策として、望まない孤独・孤立に陥らないためには、地域との「つながり」をつくっていくことが重要となります。これまでの家族・親族の血縁、ご近所・自治会等の地縁、会社の社縁の「つながり」を大事にするとともに、現在の地域住民の方々の多様な価値観を尊重しつつ、これまでの「つながり」と新たな「つながり」づくりの再構築が求められています。

「とっとり地域支え合い推進フォーラム２０２６」・「地域共生社会の実現に向けた包括的な支援体制整備に関するセミナー」で話題提供いただいた３町の社会福祉協議会においては、小地域サロンや男性の居場所、ご近所による見守り活動、個人に着眼した地域のネットワークづくりなどを紹介いただき、地域に根付いている「つながり」を大切にした取組を見える化していただきました。

各町の地域の「つながり」や絆を大事にした住民の方の活動を、社会福祉協議会がしっかり把握して、サポートしつつ、発展・継続していくことで、地域のネットワークを強化されており、社会福祉協議会の強みを発揮されるとともに、孤独・孤立対策につながっているものと思います。

今後とも、住民の方の地域を大事にする気持ちを尊重し寄り添いつつ、住民の方の力・意欲を引き出しながら、地域福祉、孤独・孤立対策につながる「つながり」づくり活動を応援・継続していただきますようお願いいたします。

とっとり地域支え合い推進フォーラム 2026　に寄せて

鳥取県社会福祉協議会　会長
中西 眞治

「とっとり地域支え合い推進フォーラム 2026　“生ききるをみんなで支え合う地域づくり”地域共生社会の実現に向けた包括的な支援体制整備に関するセミナー」にお越しいただき、ありがとうございます。

本フォーラムは、鳥取県と鳥取県社会福祉協議会との共催で開催をしています。

「とっとり地域支え合い推進フォーラム」は、もともとは介護予防の取り組みの一環で始まったもので、高齢になっても、社会とつながりを持つような場をつくっていこう、地域のつながりによって高齢者が暮らしやすい地域をつくっていこう、こうした目的があり、開催をしてきました。一方、「地域共生社会の実現に向けた包括的な支援体制整備に関するセミナー」は、いろいろな課題を抱えた方が、属性や世代に関わらず、包括的に地域で支えられるような体制をつくっていこうという目的で開催してきています。

この２つのフォーラム・セミナーは、もともとは別々で開催してきていましたが、課題を抱えた方を地域のつながりによって支えていこうという目的は一緒ですので、今年度は鳥取県が進める孤独・孤立対策とも絡めながらあわせて開催することとさせていただきました。

基調講演では、川崎市立井田病院腫瘍内科部長、そして一般社団法人プラスケアの代表理事として社会的処方の実践を全国に広げていらっしゃいます西智弘先生を講師としてお迎えをしております。 このフォーラムでは初めてとなりますが、医療の観点でのご講演を頂戴します。そしてトークセッションの部では、全国コミュニティライフサポートセンターの宇城絵美さんにコーディネーターとしてご登壇をいただき、若桜町、琴浦町、江府町の生活支援コーディネーターの津崎聖基さん、青木蓮音さん、山下陽子さんから話題提供いただきます。 いずれの皆様もそれぞれ体験に裏打ちされた貴重なお話やご提言をいただけると思っております。

本日ご参加いただいた皆さまは、それぞれ第一線で活躍していらっしゃるプロの皆さんです。本日の講演やトークセッションを通じ、他地域や他分野での取り組みを知っていただいて、今後の取り組みの参考にしていただければ大変幸いに存じます。

本日はどうぞよろしくお願い申し上げます。

とっとり地域支え合い推進フォーラム 2026

基調講演 「社会的処方」～地域とのつながりを利用して人を元気にする仕組み～

講師 川崎市立井田病院 腫瘍内科 部長
一般社団法人プラスケア 代表理事
西 智弘さん

「孤独・孤立」が世界的な課題に

社会的処方は、孤独・孤立に対する処方箋というイギリスが発祥の取り組みです。今日はそれがどういった形で皆さんとつながっていくかについてお話します。

どういった人たちが要介護状態になりにくいのかという研究結果があります。「運動サークルに参加しているか」「積極的に運動をしているか」を調査し、一番寝たきりになりにくかったのは「運動サークルに参加している」かつ「積極的に運動する」人でした。寝たきりになりやすいのは、「運動サークルに参加していない」かつ「運動しない」人でした。

「運動サークルに参加していない」かつ「積極的に運動する」という人と「運動サークルに参加している」けれど、「積極的に運動しない」という人を比較すると「運動サークルに参加している」けれど、「積極的に運動しない」という人の方が要介護状態になりにくいのです。要は、運動よりも、友だちがいるかどうかが将来寝たきりになるリスクに影響するということです。

僕は医者ですが、なぜ今、この「孤独·孤立」に取り組んでいるのかというと、「孤独·孤立」があると死亡率が上がるという研究結果が発表されたからなんです。喫煙、飲酒、メタボなどと同様もしくはそれ以上に死亡・寿命に対する影響があるということが研究結果で示されているのです。

どの人たちが、要介護状態になりにくいか？

	運動サークルに参加	運動サークルに参加しない
積極的に運動する	◎	△
あまり運動しない	○	×

Kanamori S,et al. PLoS One.2012;7:e51061.

社会的処方研究所 KAWASAKI

世界的にも「孤独・孤立」に手を打たなければ国民の健康を守れないという事態になっています。WHO（世界保健機関）の「社会的つながり委員会」が、2025 年 6 月に出したグローバルレポートでは、「孤独はもはや無視できない世界の健康に対する脅威」であり、「孤独や孤立を含む社会的断絶は、世界中でほぼ 6 人に 1 人に影響を与えており、認知症、脳卒中、心臓病、寿命の短縮などのリスクを高めている」と報告されました。孤独は 2014 年から 2019 年の間に 1 時間あたり約 100 人の死亡と関連していて、経済と社会に年間数十億ドル（1 兆円以上）の損失をもたらしているそうです。そして、「世界的に『孤独・孤立』を一つの病として対応していかなければならない」と言っています。

では、日本においてどれくらいの人たちが今、「孤独・孤立」に陥っているのでしょうか。国の統計によると、「しばしば」「ときど

きある」を含めると、人口の約 20％の人たちが孤独の状態を抱えていると言われています。「孤独・孤立」というと、高齢者のイメージがあるかもしれませんが、高齢者は実は３～４％とそれほど多くはありません。それに対して、20 歳代は 7.4％、30 歳代は６％と高い数値を示しています。これは日本だけの特殊な状況ではなく、世界的にも孤独や孤立を感じやすい世代は若者だということが明らかになっています。

「孤独・孤立」の対策としての「社会的処方」

では、この「孤独・孤立」に対する対策として何をしていけばいいのでしょうか。その１つのテーマが「社会的処方」です。「社会的処方」とは、薬で人を健康にするのではなく、人と地域とのつながりを利用して人を元気にする仕組みです。

社会的処方の説明をするとき、僕はいつもある 80 歳代の男性の話をします。

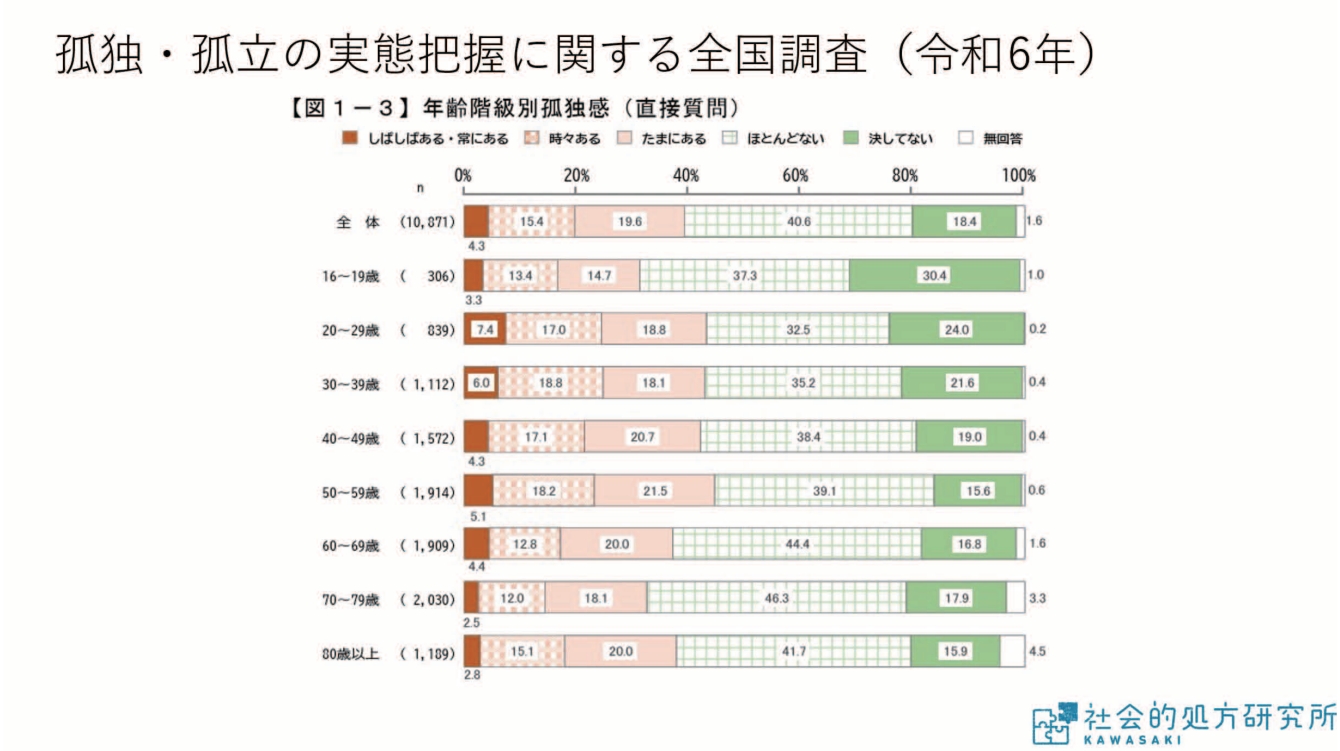
この男性は、「眠れません」ということを主訴にクリニックを受診しました。

睡眠薬を出す医師、運動を勧める医師の例もありますが、本人の興味・関心と近しい地域活動とつなげたことで、日中外に出て仕事（活動）をするようになり、そこで役割ができて友だちができて笑顔になって、薬がなくても夜ぐっすり眠れるようになりました。これが社会的処方です。こうした「社会的処方」という道が重要だと思い、僕はこの社会的処方の普及・啓発に取り組んでいます。

drawing life でみずからを表現する

イギリスの認知症の施設で行われているアートプログラムの１つに、「drawing life」があります。ここでは、美術大学などで行われている講義と同じように、真ん中にモデルの人が座ってスケッチをします。そして、プロのアーティストのパトリックさんが、皆さんが描いた絵を１枚１枚取り上げて、すごく褒めてくれるんです。

認知症の人は、それまでの数年間、行動や言動を否定され続けた人生を過ごしています。たとえば、「ご飯まだ？」「さっき食べた



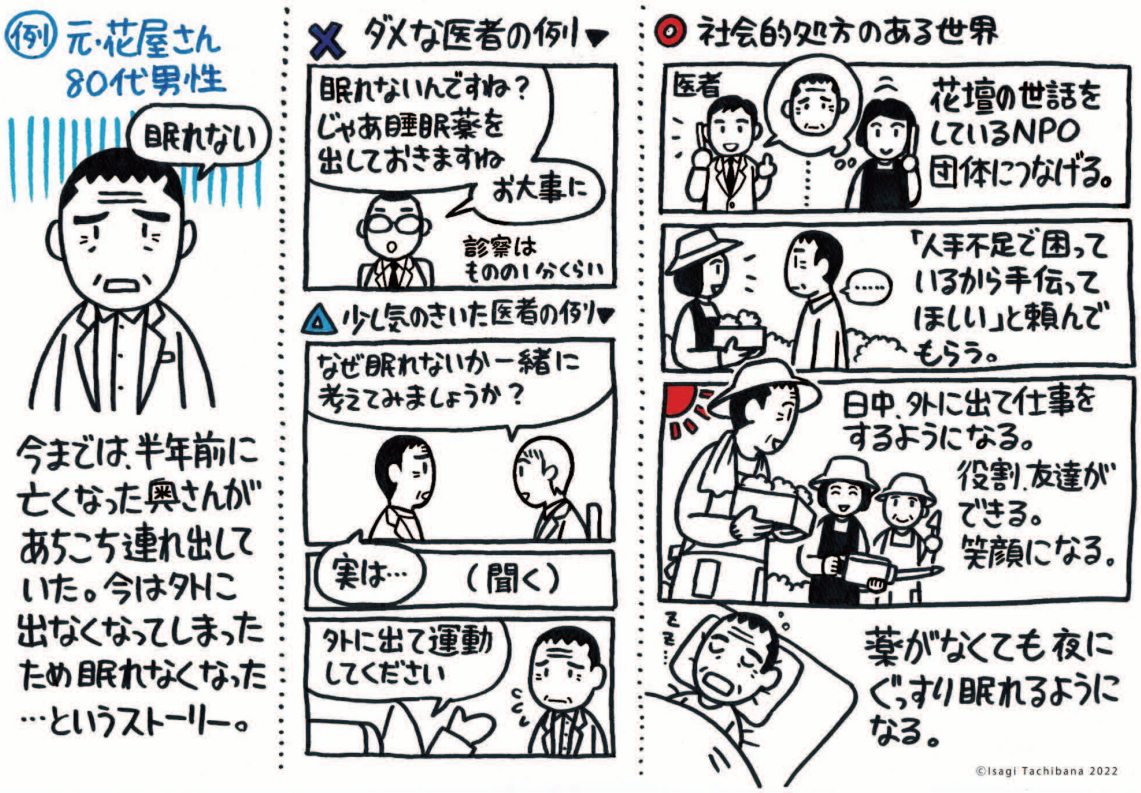
じゃない」、何か発言をすると、「また馬鹿なことを言って」、外へ出ていこうとすると「勝手に出ていかないで。危ないじゃない」などです。だからしゃべらなくなり、言葉を忘れてしまい、うまくコミュニケーションが取れなくなり、「ボケちゃったわね」と言われてしまう。

このdrawing lifeで自分の表現を褒められると、暴言暴力がなくなったり、徘徊が止まったり、昼夜逆転がなくなったり、言葉を忘れていたおばあちゃんがまたしゃべるようになったりしますが、パトリックさんは「介護施設の人はいいかもしれないけれど、私の興味・関心はそこにはありません。私は１人のアーティストとして、この方々がどんな表現を見せてくれるのかが楽しみでここに来ているんです」と言うんです。パトリックさんは、自分が大好きなアートを、認知症があろうがなかろうが、みんなでそれに参加して楽しんでもらいたい、自分にない表現を見せてほしい、それが本当に楽しい、という感じでやっています。その結果として認知症の症状が治まるかはパトリックさんの興味・関心ではないことなのですが、これが社会的処方の根幹だと思っています。

リンクワーカーという専門職

社会的処方の話をするときに、医者が直接社会的処方をする事例を話していますが、実際には医者が社会資源と患者さんをつなぐことは多くありません。イギリスでは、その間に「リンクワーカー」という専門職が入ることが一般的です。リンクワーカーの多くは非医療職です。ドクターが気になる人がいたらリンクワーカーに連絡し、リンクワーカーがその人の人生や興味・関心、これから先の思いを聞き、「この歌のサークルはどう？」「ガーデニングできるところがありますよ」とつないでいます。

ただ、日本でもリンクワーカーという専門職をゼロから養成していけばいいのかというと、そうは思いません。そうしようとすると、おそらく「１自治体で何人を養成すればいいのか」という話になってしまいます。しかも、



「孤独・孤立の問題はリンクワーカーが専門家としてやってくれるから一般住民は関係ない」という風潮になりがちです。

2024 年に「孤独・孤立対策推進法」という法律ができました。その法律の中で、孤独･孤立は誰しもが陥る可能性があり、この問題は、国や自治体だけでなく、国民一人ひとりが自分ごととして考え、お互いを支え合う関係性を作っていきましょう、ということが書かれています。

イギリスのフルームという人口 25,000 人くらいの町には、専門家集団であるヘルスコネクターと、ボランティア集団であるコミュニティコネクターという２種類のリンクワーカーがいます。約 50 人のヘルスコネクターは町から雇用され、専門職として社会資源を集めたり、地域資源を開発したり、ピアサポートグループを運営したり、コミュニティコネクターを養成しています。コミュニティコネクターは人口の約５％、1,300 人くらいいて、「何丁目に最近ひきこもっている人がいるらしい」「最近子どものことで困っているらしい」と動き回ります。

コミュニティコネクターは、つながりの道案内をしているだけなんです。孤独・孤立の問題は、その裏に貧困、虐待、人間関係など複雑なことがあり、１人の人間が抱え込んでしまうとその人が潰れてしまう。だから、フルームの町で行われていることは、孤独・孤立の人を見つけたときに、「その困りごとなら〇〇さんとつながったらいいですよ」「ここに相談するといいかもしれません」「この人とつながったらおもしろいことが起きるかもしれません」「ヘルスコネクターに伝えておきますね」という道案内をすることです。

おそらく日本でも「おせっかいを焼いてもいいかな」という人は人口の５％くらいはいるでしょう。ただ、そういう人たちの多くは、「きっと私じゃない誰かがこの人に手を差し伸べてくれるはず」と思って引いてしまうんです。そうすると、みんながその人の孤独・孤立に気づいていても、誰も手を差し伸べてくれないという状況で、余計に孤独感が高まってしまうんです。「問題を解決してくれるわけではないけれど、まわりの人が『何か困ったことはありませんか』『何か私にできることはありませんか』と声をかけてくれる社会の方がいいでしょう」というのがフルームの考え方です。

僕は、孤独･孤立に陥っている人たちを放っておかない、必ず手を差し伸べるということを文化として根づかせるフルームの取り組みはとてもいいことだと思っています。そして、ハードルが低いので、日本でも可能なのではないでしょうか。ヘルスコネクターに位置するのが社会福祉協議会や生活支援コーディネーター、地域包括支援センターなどの専門職で、コミュニティコネクターに当たる人たちはボランティア活動をする人や、おせっかいを焼きたい人たちです。超少数の専門家とたくさんのボランティアの人たちがうまくつながって、両輪が回るモデルが広まればと思っています。

社会的処方の未来

社会的孤立は、都市部を中心に今後 10 年の大きな課題になります。社会的処方が孤立を解決し、健康度の向上や医療費の削減に寄与する可能性についても話をしましたが、病気や障害があったとしても「そのままでいい」「つながりたいときにつながれる」というのが当然の社会です。それが安心して孤独でいられる社会です。

安心して孤独でいられるということは重要です。１人でお酒を飲むことが好きな人にとって、それは自分で選んだ孤独です。だけど、自分の中や周囲でいろいろな問題が起きて、それでも自分１人で解決しなければなら

ないときに、自分と向き合うことがつらい、一人ぼっちで苦しい、と思うときもあると思います。誰かに助けてほしい、誰かに話を聞いてほしい、と思うときがありますよね。そのときにちゃんと誰かとつながれるかどうかが重要です。

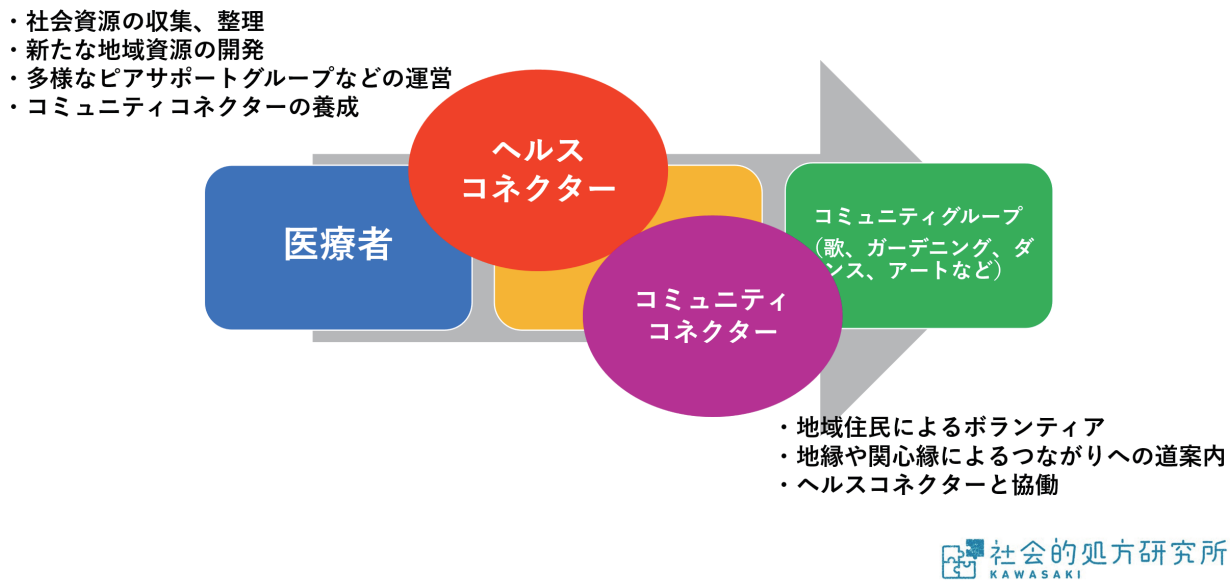
望まない孤独に陥らないような社会をつくっていくためには、「１人でいるのはしんどい」と思ってぱっと手を差し出したときに、必ず手を握り返してくる人がいると信じられることではないかと思っています。これが信じられる社会なら、今、友だちがいなくても、ボランティア活動に参加していなくても、一人ぼっちだと感じたとしても、安心して孤独でいられます。だけどそんな社会を信じられない状況だと、望まない孤独に陥る危険性があります。

望まない孤独は、寿命を縮めたり、認知症を悪化させたり、自殺につながるリスクを抱えていることと一緒です。だから僕は、安心して孤独でいられる社会を目指していく。 自分とつながってくれる人たちがこの町はたくさんいると信じられる社会をつくっていくことが重要です。

自分の好きなこと、得意なこと、それに加えて Good おせっかいがまちの道しるべとなり、輪を広げていくことが重要です。だから、「認知症の人のために」「障害を持っている人たちのために」「病気を持っている人のために」など、あまり使命感を持つ必要はありません。

皆さんも好きなことや得意なことがあるでしょう。Good おせっかいは、自分の好きなことや得意なことをキーワードに地域のなかでいろいろな人とつながっていく。そのなかで困っている人や孤独に陥っている人とつながっていったときに、その人をどんな人とつなげていけるのか、その道しるべになることが重要です。

「道しるべ」になる：イギリス Frome



社会的処方研究所 KAWASAKI

とっとり地域支え合い推進フォーラム 2026

トークセッション

「生ききるをみんなで支え合う」地域づくり

話題提供者

若桜町社会福祉協議会	生活支援コーディネーター	津崎聖基さん
琴浦町社会福祉協議会	生活支援コーディネーター	青木蓮音さん
江府町社会福祉協議会	生活支援コーディネーター	山下陽子さん

コメンテーター

一般社団法人プラスケア	代表理事	西智弘さん

コーディネーター

特定非営利活動法人全国コミュニティライフサポートセンター 地域支え合い推進プロジェクト	参事	宇城絵美さん

オブザーバー

鳥取県福祉保健部　孤独・孤立対策課	課長補佐	若原正俊
鳥取県福祉保健部　長寿社会課　地域包括ケア推進担当	係長	植垣望

「孤独・孤立」を放っておかない、手を差し伸べる文化をどう作っていくのかは、一朝一夕にできることではありません。「こうしたことがいいんだ」を広げ、続け、考えながら受け継ぎ、つないでいくことが大事です。そうした地域づくりをどのように進めていくのか、若桜町、琴浦町、江府町の３町で活躍する生活支援コーディネーターから、日常の取り組みを伺い、そのヒントをひも解きます。

トークセッション　サロンの二次会にみるつながりと、全世代の関わる地域づくり

若桜町社会福祉協議会　生活支援コーディネーター
津崎 聖基さん

若桜町は、鳥取県の東部の兵庫県の県境に位置している山間の町で、氷ノ山が有名です。人口は令和８年２月末現在で 2,562 人、世帯数は 1,223 世帯、高齢化率は 51. 79% です。亡くなられる方、入所される方、町外に転出される方で、毎年約 100 人の人口が減っています。15 歳以下の子どもの数は 162 人です。若桜町には、若桜学園という小中一貫校があり、１年生から９年生が在籍しています。町民のおもな就業先は、若桜町で仕事をされる方もおられますが、半数以上は鳥取市や隣の八頭町に働きに行かれています。

私は平成 24 年に若桜町社会福祉協議会に入職しました。障害者の就労継続支援 B 型事業所から総務福祉課に異動し、そこから地域福祉を業務として行っています。令和６年度、町から生活支援体制整備事業を受託し、生活支援コーディネーターとして 2 年目を終えようとしています。

生まれも育ちも若桜町で、社協の業務以外にも、令和５年に町を盛り上げるような団体を立ち上げました。

サロンのあとの男性の居場所

町内には 40 の集落があり、そのうち 18 集落で 21 団体が、社協が助成をする小地域サロンを開催しています。その中の一つ、山田町という集落に、わくわく健康サロンがあります。平成 23 年に立ち上げ、設立から 15 年目を迎えようとしています。活動は、毎月 11 日と 22 日の月 2 回です。参加者は 14 名で、男性が 5 人、女性が 9 人です。

このサロンが終わったあとに、参加者の男性が出かけるところがあります。５人がお揃いになったときだけなのですが、山田町の集落にある酒屋さんです。男性の皆さんが集まったときに、女性の皆さんとは別に飲みに行かれるそうです。これがものすごく楽しみで、サロンにも通っています。

この写真は、今日のために撮影をさせてもらったものなので、残念ながら１人の方が欠席です。いつものメンバーのうちの４人に集まっていただきお店に行ったところ、山田町ではない別の集落の方がたまたま飲みに来られていました。お話を聞くと、ときどきお１人でお酒を飲みに来られている人もいるようで、別の集落の方ともお酒を交わして意見交換ということで盛り上がるそうです。

子どもたちの“やりたい”を形に

私は、社会福祉協議会の業務とは別に、令和５年に「まちづくり有志の会」を立ち上げました。若桜が大好きで、若桜町をもっと盛り上げたいというメンバーが６人ほど集まり、おもに若桜駅前でイベントを行っています。

この活動のコンセプトは、私たち大人のメンバーも楽しみながら、子どもが楽しんでいける、町を盛り上げていけるようなイベントをしていきたいということです。今までは子どもたちが参加するだけのイベントが多く見受けられました。ですが、今後は子どもたちと一緒にイベントをつくっていく活動にシフトしていこうと考えています。

若桜町教育委員会が管轄する高校生ボランティアの団体があります。高校生ボランティアにお手伝いをいただいて若桜駅前でイベントなどの活動をしていますが、今年度は町から助成金をいただき、「子どもたちのやりたいを形に」というテーマで、夢を叶える事業としておばけ屋敷を開催しました。

若桜町には若桜地区と池田地区という２つの地区があり、イベントの多くは若桜駅を中心とした若桜地区で開催をされます。でも、池田地区でもイベントをしてほしいという声があったり、地区に子どもが少ないこともあって「にぎやかしてほしい」という声をサロンや訪問活動をしながら聞くこともありました。まちづくり有志の会でこうした話をすると、「ぜひ池田地区でやろう」という話になりました。

旧池田小学校を活用して、子どもたち約10人と、私たちメンバーが、それぞれ学校や仕事が終わってから集まり、準備をしました。準備から片付けまで、配役もいろいろと子どもたちにも積極的に参加してもらい、おばけ屋敷の入場者が約167人、２時間待ちの大盛況でした。

子どもたちと一緒にこうした活動をする意義はもちろんですが、有志の会としては、地域の皆さんにも知ってもらい、つながりを育んでいくことが裏テーマでした。地元の方からは、「懐かしい顔が見えた」など喜びの声をたくさんいただくことができました。

今年の２月に、鳥取大学の「ばばのばプロジェクト」の学生の皆さんが若桜町に来られました。「駄菓子を通して人の縁を紡ぐ」をテーマに、各地で多世代間交流の場づくりや、地域の活性化を目指しています。若桜町でイベントをしたいということで、有志の会のメンバーがイベント前に鳥大生と交流会をし、翌日にはイベントに協力させていただき、大盛況に終わりました。

なぜこうした活動をしているかというと、若桜町の人口減少にも歯止めがかからず、関係人口を増やしたいからです。「若桜町に来てよかった」「若桜町に住みたい」と思ってもらったり、子どもたちも「若桜町が好き」「若桜町に住み続けたい」という思いを持ってほしいという願いを込めています。

有志の会のメンバーは、「地元の仕事を続けることで、関係のあるいろいろな人たちと出会うことができた」と言います。また、「自分が生まれ育ったところで、お客さんが来てくれたり、賑わいができたりすることに喜びを感じられる」という人もいます。

子どもがいる人もメンバーには多数加わっていますが、「子どもたちがのびのびと生活できる若桜町で自分たちも育った。子どもたちも成長できる過程がつくりあげられるのは若桜町ならでは」という人もいます。そうした思いで、若桜町の魅力をいろいろな人に知ってもらいたいと思っています。

鳥取県福祉保健部　長寿社会課
地域包括ケア推進担当　係長
植垣　望

率直に、津崎さんの地域に溶け込んだ活動が印象に残りました。住民とつながることを大事にして、地域の方がどのような暮らしをされているのかに焦点を当てながらサロンに参加されています。

サロンに参加をされた方が、その後に「なんだかつどってどこかに行かれるのかな」というところから、サロンの後につどいの場があるということに興味・関心を持つところが、生活支援コーディネーターとしてもすごく素晴らしい視点だと感じました。

鳥取県福祉保健部
孤独・孤立対策課　課長補佐
若原 正俊

孤独・孤立対策において、居場所やつながりは大事なキーワードです。特に高齢の男性は孤独や孤立状態に陥りやすいという調査結果もあるので、男性の居場所としてサロン後のお楽しみの居酒屋があることはとてもいいことです。

特に男性は、地域のサロン行事に参加されない、つながりの場面に参加されない傾向です。地域で役割や楽しみを持って参加しやすいことを考えると、楽しい一杯が飲めるような場所につどったり、趣味や関心ごとにフォーカスしていくことはとても大事です。

一般社団法人プラスケア　代表理事
西　智弘さん

お酒を飲みに行く場は、つくったわけではなく、自然に発生したもので、そういうのがとてもいいですね。誰かがコーディネートして、「この場所はあなたたちの場所ですよ」とつくられた場所ではなく、自分たちが「ここは俺たちの居場所だ」と決めて、お酒を飲むために、という楽しみを見出して、そういうことがおもしろい、と誰かが言う。お酒だけでなく、「サロンが終わった後にどこで集まって何かをしてみよう」という人がいろいろなところに発生して、それを盛り上げていくとよりおもしろい。皆さんそれぞれ、こんなことをやってみよう、というものを持っているのではないかと思っています。

特定非営利活動法人全国コミュニティ
ライフサポートセンター
地域支え合い推進プロジェクト　参事
宇城 絵美さん

事業型のサロンでは、「何人集まって、何時から何時で、どんなことをした」という報告にしかなりませんが、この男性たちは、実はその後のお酒を楽しむためにサロンに来られています。

生活支援コーディネーターをはじめ、社協や包括の専門職的視点で見ると、こうしたことは孤立予防や、閉じこもり防止だけでなく、その場で顔を合わせることができる見守りや安否確認の場にもなっています。この日に合わせて体調管理をしていれば健康に気をつけることにもつながっていく。そんなたくさんの意味合いが含まれていることだと思いました。

トークセッション　地域の関係性の中で見守り・見守られをはぐくむ

琴浦町社会福祉協議会　生活支援コーディネーター
青木 蓮音さん

琴浦町は、人口が１万 5,374 人、世帯数が 6,431 世帯で高齢化率は 39% の県内郡部では２番目に人口の多いまちです。子どもは 1,755 人で、町内には小学校が５か所、中学校は２か所、特別支援学校が１か所あります。人口は減少傾向ですが、世帯数はほとんど変わらないので、核家族化が進行している状況です。

今日は、琴浦町の保（ほう）集落の日々の住民の営みについて紹介します。保地区は、人口 349 人、世帯数 154 世帯の集落で、高齢化率は 34. 4% です。

高齢者クラブ「保寿会」には 125 人が参加しており、高齢者数とほぼ同数です。集落の中には大きい道路が１本通っていて、そこに屋台を出して祭りをするなど、高齢者が地域行事でも元気に活躍をしています。

保地区の高齢者クラブ「保寿会」は、見守り活動を主体的に行っています。２月に開催された節分のつどいでは、社協が太鼓の達人を貸し出して、高齢者クラブの保寿会と子ども会が共催となり、一緒に太鼓の達人を楽しみました。子ども会が関わると、自然に子どもたちの親世代も関わることになるので、３世代が一緒の場で同じ時間を過ごすことができました。こうした機会があることで、いろいろな世代が交流する場が自然と生まれてきています。

保寿会での自主的な見守り合い

今日は、保集落の渡辺さんを中心とした日常的な見守りの様子を紹介します。

渡辺さんは、80 歳代の女性です。昔から洋裁がお好きで、服やバッグも手づくりです。保集落でも団体を立ち上げ、洋裁の活動をされています。2019 年頃までは、社協のデイサービスで食事提供などのボランティアとして 20 年ほど活動されてきました。その当時のボランティア仲間とは、今でも電話で思い出話に花を咲かせたり、倉吉まで一緒に食事や買いものに出かけているそうです。

琴浦町社協では、集落の気になる方を対象に見守り役として、愛の輪協力員を選任して

もらっていますが、協力員を配置していない集落も多くあり、この保集落も愛の輪協力員は配置されていません。そのかわりに、保地区では保寿会が独自で一人暮らしの方を対象に見守り役を選任しており、渡辺さんもそんな見守り役の１人です。

渡辺さん以外にもそうした見守り役が保集落には何人かいらっしゃいます。渡辺さんは80歳代後半の一人暮らしの女性の見守りをしているとのことでした。

「こちらから何か積極的にしてあげるというより､そっと見守っているだけだよ」とおっしゃったのが印象的でした。話し相手になったり、困りごとの相談に乗ったりすることが多いようです。

先日、保寿会でそば打ちをされたとき、対象者の方は「お孫さんが来るから」と来られなかったそうですが、渡辺さんが作った蕎麦を持って行って食べてもらったところ、すごく喜んでもらえたそうです。「何よりも喜んでもらえるのが一番。それが私にも返ってくる」とおっしゃっていました。そうしたところがこの活動の意義だと思います。

ほかにも、何か作ったときにおすそわけをしたり、誕生日にちょっとしたプレゼントを渡したり、１月の地震のときには電話をかけて安否確認をしたりなど、日常の気にかけ合いが続いているようです。

渡辺さんご自身も80歳を超え、「自分も将来的に誰かに見守ってもらわないといけない。離れて暮らす家族も、こういう地域におじいちゃんおばあちゃんが住んでいたら安心でしょ」という思いで活動をされているとのことでした。

現在の保地区の区長さんは40歳代くらいですが、先ほどの節分のつどいにもお子さんと参加しておられました。「自分が子どものころにも、こんなふうに集落の中でカレーを食べた記憶がある」とおっしゃっていて、時代を超えてつながり、つどう場を継続的に受け継いでいくことを大事にされていると感じます。それが根づくことが、普段から支え合いやつながりを意識せずとも自然にできている集落なのだと思っています。

配慮はしても遠慮はしない

地域に出かけるときには、聞きたいことや知りたいことはたくさんあっても、準備をし過ぎてしまうとその方向性に誘導してしまいそうなので、自然体で出かけることを心がけています。町社協の職員ですが、それよりも「青木」という一人の人間として関わり、自分のことを知って、覚えてもらわないと、お話をしてもらえることや、その先に何か気になることがあったときの相談にもつながらないと思っています。

ほかに、「配慮はするけど遠慮はしない」ということを大事にしています。配慮は相手のことを思ってすることですが、遠慮は自分自身の問題です。だから、何か誘われたときには一つ返事で「行きます」と答えています。小さなことですが、こうしたことを積み重ねて、地域の皆さんとの関係づくりにも努めています。

鳥取県福祉保健部　長寿社会課
地域包括ケア推進担当　係長
植垣　望

見守りをしている渡辺さんも 80 歳代ということで、傍から見ると「支えられる側」と思ってしまうかもしれません。生きがいや役割があることで、渡辺さんも支える人になっています。見守り活動をしながらも、支える･支えられるという垣根を越えた関係性ができているのではないかと感じました。制度に関係なく、地域でつながりが生まれているのがすばらしいと感じましたし、こうしたところに目を向けて生活支援コーディネーターの業務に取り組まれることもすばらしいことです。

鳥取県福祉保健部
孤独・孤立対策課　課長補佐
若原 正俊

これまでの地域のつながりや交流の場をたいせつにしながら、新たなツールとして太鼓の達人などを取り入れることで、子どもたちと高齢者が一緒に活動できる。そうしたことをサポートされていることが印象に残りました。

鳥取県でも、「とっとり孤独・孤立サポーター」を養成し、無理のない範囲で孤独・孤立になりそうな方を可能な範囲で見守っていただく活動を展開しています。そうした活動の参考にもなるお話を伺いました。

一般社団法人プラスケア　代表理事
西　智弘さん

各地で孤立している人の見守り活動について、その人とどうつながっていくかが大きな課題の１つです。こうした活動を進めていくときに、個人情報保護の問題があり、気になる人とつながれない、支援をしようと思ってもそこまでたどりつけないということは各地でしばしば課題として挙げられます。地域の会員組織で一人暮らし高齢者を把握し、担当者を決めてつながった保寿会の活動は興味深くお聞きしました。

特定非営利活動法人全国コミュニティ
ライフサポートセンター
地域支え合い推進プロジェクト　参事
宇城 絵美さん

保地区の人口の割合から見ると、65 歳以上の方のほぼ全員が保寿会に加入をされているのも特色の１つです。そうした組織がもともと地域にあり、自主的に見守りをされていることは非常に意味があることです。

「愛の輪協力員がいない地区」と説明がありましたが、「協力員がいない地域」と見るのではなく、すでに見守りもその関係性もできているのであれば、あえて新たな体制をつくる必要はありません。地域にもともとできていること、地域の力はたくさんあるということも示唆する報告をいただいたと感じました。

トークセッション　あるおばあさんの暮らしと見守り、支え合い

江府町社会福祉協議会　生活支援コーディネーター
山下 陽子さん

私は２年前から生活支援コーディネーターと、あわせて事務局長も兼務をしています。

江府町は、鳥取県で一番人口の少ないまちで、人口 2,414 人、世帯数も 1,000 世帯を切り、高齢化率も 51%。15 歳以下の子どもの数は 190 人で、新入学生が２桁いれば、「今年は多いね」と言われるくらいの規模感です。

町内には公的な施設や福祉サービスもあり、商店や町営バスをはじめとした交通インフラもありますが、どれをとってみても社会資源としては少ない地域です。数字だけを見ると、「地域の支え合いってどうやって進めていけばいいのだろう」と思うところですが、今日は江府町の支え合いの様子のほんの一例を紹介します。

一人のおばあさんとの出会い

私が仕事をする中で、とても印象に残っているおばあさんがいます。あえておばあさんと呼ばせていただきますが、このおばあさんの生きざまと地域の眼差しを紹介します。

このおばあさんはもう亡くなりましたが、98 歳まで生きられました。晩年の 30 年近くはおひとり暮らしでした。子どもは皆、県外に在住していて、かなりの難聴ですが、補聴器は使っておられませんでした。性格はとても明るくて優しくて、少し頑固で、ちょっと聞く耳を持たれないということもありました。

自宅は、たいへんな急勾配の坂の上にあって、災害危険区域のレッドゾーンの中に建っているようなおうちでした。

このおばあさんの晩年は、公的なサービスとインフォーマルなサービスを利用されていました。年齢を重ねるにしたがい、少しずつ手助けも必要になっていきました。あわせて心臓疾患の持病を持っていて、右表に挙げているのは、最期の１年くらいのサービス・支援になります。

ただ、これはおそらく私が知っている一部で、インフォーマルの一番下の関わりの中に、「ご近所でない人」という関わりもあり、さらに「…」をつけました。この「…」の中には、私の把握していない人の関わりが数多くあったのではないかと想像しています。

このおばあさんのキャラクターもありますが、おばあさんの暮らしの中で気づかされたことがたくさんありました。たとえば、「周囲の人への感謝を忘れない」「支援や手助けを生きる活力に変えている」「関わった当事者だけでなく、他人にも『〇〇さんにお世話になった。いい人だ。とてもありがたかった』という良いウワサをまったく関係ないところで流して帰っていく」ということを自然にされている方でした。

そのウワサが、実は大きな意味を持っていました。そのウワサを聞いた他人からまた他人にウワサが流れることで、支援した人に「あの人がいいこと言っとんなった」と届くこと

になります。それは、当事者に伝えるだけでなく、さらに関係がない人にも「〇〇さんが協力してあげていた」「〇〇さんがお手伝いをしていた」など、あちこちで自然にウワサが流れるようになりました。

悪いウワサではなく、良いウワサで関わりが広がることで、このおばあさんにどんな人の関わりや支援が入っているかということが自然に広まっていきました。お世話をしていた人も、感謝されたり役に立っているという喜びを実感され、ますますおばあさんのことが気になる存在になっていき、自然と見守りや助け合いのネットワークができていったのです。

福祉座談会で自然なつながりをはぐくむ

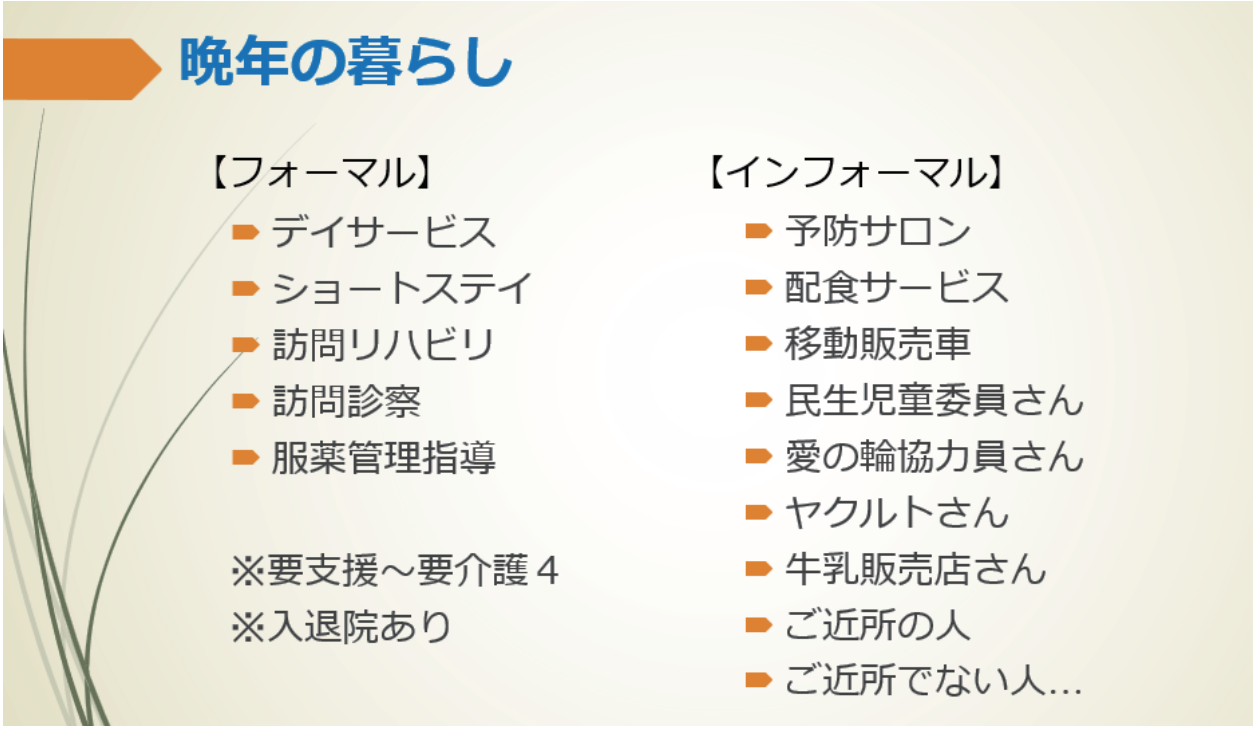
江府町社会福祉協議会では、今地域に出向いて、福祉座談会を開催しています。いま紹介したおばあさんは、自分から自然に関係性づくりの種をまいていましたが、おばあさんのようなキャラクターでなくても、福祉座談会では誰でも人とのつながりが自然にできるようなしかけを考えています。

各地域をまわって座談会を開催するにあたり気をつけていることは、こちらが一方的に話しかけて質問を受けて終わり、という形にしないことです。普段の会合では口を開きにくい人でも話ができるような方法で工夫をしています。

その材料として、「支え愛マップ」づくりがあります。マップづくりをとおしていろいろな人の話や情報を聞かせてもらっています。地図というツールがあるおかげで、囲みながらいろいろな話を聞かせてもらえるようになってきました。

先ほどのおばあさんが住む地域の福祉座談会は、今年の開催時にはおばあさんはもう亡くなっておられましたが、亡くなられた後もマップづくりのときには名前が挙がっていました。レッドゾーンがたくさんある地域でしたので、このおばあさんを含めて、このレッドゾーンの中に暮らす人の支援をどうするかとか、そうしたこともマップづくりをとおして話が盛り上がりました。

おばあさんが亡くなられた後も、おばあさんと関わってきた地域の歴史として、地域住民の当たり前の支え合いがずっと続いています。



鳥取県福祉保健部　長寿社会課
地域包括ケア推進担当　係長
植垣　望

高齢者の女性の生きざまに非常に関心を持ちました。介護予防の観点では、よく「自立」と言われますが、何も使わずに１人で生活できることではなく、いろいろな力や助けを借りながら生活できることが自立だと言われていて、本当にこのおばあさんの姿がそうなんだと感じます。生活の中でいろいろな方とつながり、助けてもらったり、助けたりという関係性の中で地域で最期まで暮らしてこられ、それが見守りと手助けの自然なネットワークにつながったと改めて感じました。

鳥取県福祉保健部
孤独・孤立対策課　課長補佐
若原 正俊

おばあさんはこの地域に愛着を持ち、地域の方々を大切に思っていらっしゃることが、周囲の人への感謝を忘れない、ありがとうという言葉に表れていると思いました。このおばあさんのネットワークが、いま町社協さんで取り組まれている福祉座談会にもつながり、さらにおばあさんとの思い出が地域づくりにつながっています。地域福祉とは、福祉座談会でどのような地域にしていこうかということを皆で考えることや、支え愛マップに取り組みながら皆さんでそうしたことを考えていくのもとても大事なことで、参考になりました。

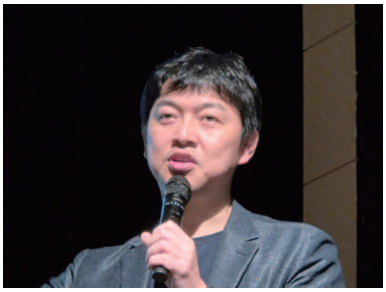
一般社団法人プラスケア　代表理事
西　智弘さん

僕らドクターや医療者は、その人を支援するというところに目が行きがちで、その人を支える資源に注目しがちです。一方で、「ありがとう」という言葉は循環すると言われています。患者として生きていると、医者や看護師に対して「ありがとう」ということしかできません。周囲から「ありがとう」と言われることがなく、「ありがとう」と言い続け、苦しくなる。がん患者として生きていても、誰かから「ありがとう」と言われる機会がないと生きていてしんどいと言われることがあります。でもおそらくこの方はそうではなかった。いろいろな人から「ありがとう」を言われる機会があったのではないか、それがどんな機会に発生していたのか、そうしたことがとても大事なところだと思っています。

特定非営利活動法人全国コミュニティ
ライフサポートセンター
地域支え合い推進プロジェクト　参事
宇城 絵美さん

98 歳の一人暮らし、要介護４という状態を聞くと、「一人暮らしは難しいのではないか」「災害が起きたらどうするんだ」という地域の声ももしかしたらあったのかもしれません。でも、その女性のことをこれだけの人が協力して人生をまっとうするまで支え切ったという事実と、それを皆さんで共有できたということは、地域の大きな自信とエネルギーになるのではないでしょうか。

だからこそ、福祉座談会でも「あのときはこんなことが実は気になっていた」「次にこうなったらどうしたらいいんだろう」ということを皆さんで話し合いができるようになった。支え愛マップづくりをツールとして、地域の方たちが自分たちの地域を語り合うということを非常に大事にされているという印象を受けました。



一般社団法人プラスケア 代表理事
西 智弘さん

それぞれの町でいろいろな自分たちの暮らしの表現や取り組み、工夫、やり方を見せていただき、本当にありがとうございました。この先の 5 年後、10 年後を考えたときに、今のこの流れからすると、まずさらに人口が減少していくことで、集落そのものの存在の危機という状況に直面することもあるかもしれません。

そうしたときに、自分たちの暮らしている地域の文化や暮らしの全体をどのように支えていくのか、どのように残していくのか、どのようにつないでいくかということは、それぞれの地域で今後、考えていかなければならないんだろうと思っています。これは鳥取県だけではなく、おそらくどの都道府県でも同様に言えることではないでしょうか。

いろいろなところに講演に行かせてもらい、やはりその地域が消滅する可能性を感じ取っている中で、自分たちがどうやっていけばいいんだろうと悩む姿に多く出会います。この町が培ってきた文化や歴史をどのように残していけばいいのかを、皆さんで考えていかなければならない時期に来ているのだろうとしばしば思っています。

そうした中で、このまちに暮らしている一人ひとりが、それぞれ誰かとつながりながら生きているということを表現し、最大限発揮する。子どもたちも、このまちに生まれてこのまちで最期を迎えられてよかったなと思える。そんなことが大事ではないかと思っています。

「まちづくり」にはさまざまな考え方がありますが、さきほど申し上げたように、まわりの人を信じて、「自分は何かこういうことをしたい」と声を出すことができ、それに対して「じゃあこういうふうにしたらどうだろう」と手を差し伸べる人たちがいる。そうしたことを信じられる社会を、いろいろなまちでつくっていく必要があるのではないかと思っています。

特定非営利活動法人全国コミュニティライフサポートセンター
地域支え合い推進プロジェクト　参事
宇城 絵美さん

先日、人口減少も激しく、高齢化率も60%という自治体にお邪魔をしました。そこで話を聞くと、「すべての社会資源がなく、非常に不便なまちだ」と専門職も住民の皆さんも口をそろえておっしゃいました。だけど、よくよく聞いてみると、在宅介護をしている人が多いという体感を住民の皆さんが持っておられました。さらに深掘りをしてみると、社会資源がないために在宅介護をせざるをえないのではなく、最期までこのまちで暮らしたいという思いがあることに加え、在宅介護者に話を聞くと、「助けて、と言えるご近所さんがいる。助けて、と言ったときに助けてくれるご近所さんが自分のまわりにいることがわかっているから、自分の家族を支えられる」とおっしゃったんです。

基調講演で、先生からは若い世代の人たちの孤独・孤立についてのお話がありました。一方で、若い人たちの間では、もしかしたら誰かに頼る、助けてと言うということは、非常に難しい時代になってきているのではないかと感じます。「人に迷惑をかけてはいけません」と育てられ、ときには「助けて、と言っていいんだよ、誰かを頼りなさい」と言われる。でも実際どうやって頼ったらいいのか、「助けて」と言っていいのかは誰も教えてくれないまま、子どもたちは成長している中にいます。

ただ、「社会資源がない」と言われている人口減少の地域の中においては、「助けて」と言ったときに手を差し伸べてくれる、伸ばした手を握ってくれる人がいる、あるいは言う前にも誰かが気づいてくれて、何かしら心の支え、あるいは実際の手助け、もしかしたら、ただ寄り添っているだけかもしれませんが、そんなところがある。そう思うと、この文化はこれからもなくならないように継承していかないと、孤独・孤立という問題は、今の若者や次の世代の子どもたちにとって、もっともっと大きな課題になっていくのではないかと思っています。

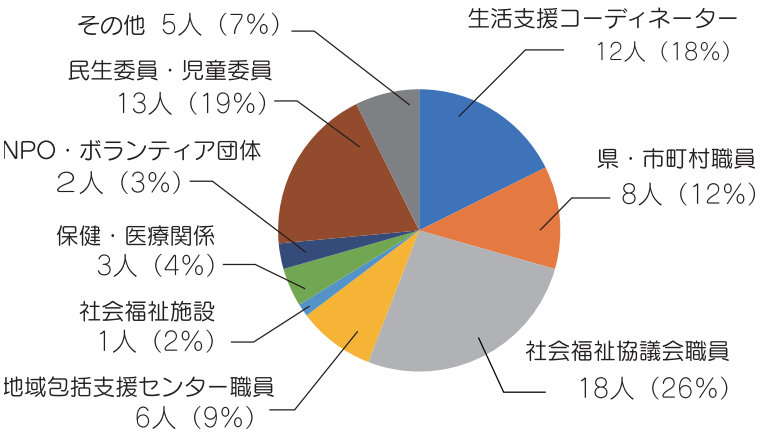
本日の３つの実践報告のようなエピソードは、おそらく皆さんの地域にもたくさんあるはずです。そうしたところにしっかりと目を向けて、地域に根ざして活動をしていただきながら、“生ききる”ということをみんなで支え合う地域づくりを、住民の皆さんと専門職の皆さんが一緒に考えていただく契機にしていただければと思います。

とっとり地域支え合い推進フォーラム２０２６アンケート結果

アンケート回収数　59/77名　（回収率76.6%）　　令和8年3月24日（火）

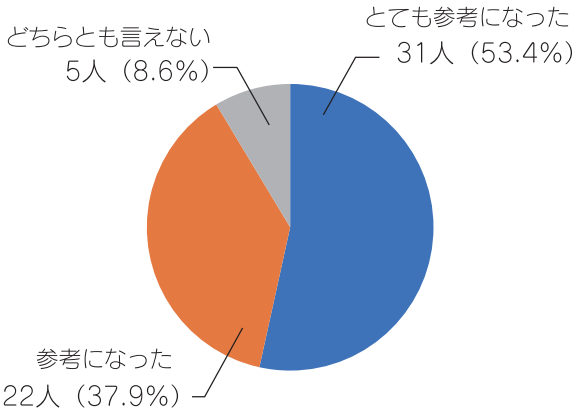
（1）　所属について（複数回答可）

68件の回答



（2）　基調講演について

58 件の回答



【基調講演で参考になったことや参考にならなかった点など】（抜粋）

・孤独を感じた時に手を伸ばせる先がある。そんな地域となるために包括支援センターとしてできることを考えていきたいと思いました（包括）

・イギリスの取り組みがとても参考になった。コミュニティコネクター→つながりの道案内をする人という表現がとても参考になった。何かに取り入れることができたらと思う（行政）

・「高齢だから…」「障がいだから…」ではなく、一人ひとりの興味関心をうまくひきだせ、それを、つなげることが、「地域のつながり」(地域づくり)になると感じました（行政）

・安心して孤独でいられる社会。望まれない孤独を作らないためにSCとしてどんなことができるか再確認できた。

・専門職のあり方について考えが深まった（社協）

・ほっとかない、手を差し伸べる文化というのが広がっていければという話が印象に残りました（社協）

・社会的処方について、最近よく聞くようになったが、地域が薬とは違うアプローチで人を元気にする。そして、住みなれた場所で最後まで暮らしていくという事につながるのではないかと感じた（社協）

・医師の方の話を聞くことがあまりなかったので、新たな視点でのお話が聞けて良い機会でした。〝運動よりも友だちがいることが要介護の予防になる〟ということが参考になりました（社協）

・“社会的処方”という考え方を知ることができ、地域の支えについて、少し違った視点から考えるきっかけになりました。支え合い＝高齢者のことを思い浮かべがちでしたが、孤独・孤立を感じている割合が最も多いのが20～30代の若い年代だと知り、幅広く考える必要を感じました（社協）

・人との距離感とか、とても難しくなってきていると思う。goodなおせっかいがあふれる地域になれるように、自分の好きなこと、得意なことから関わっていけるように、私自身も楽しんでいきたいと思った。

・「要介護状態」も「孤独・孤立」も暮らしの中にある。と改めて認識できました。薬の処理が必要な場合と、1人ひとりの生き方に必要なことは何か？を一緒に探していける人が側にいること。両方が大切（精神障がい者ピアサポーター）

・分かりやすい話で、その気になればできそうな感じが持てて良かった（その他）

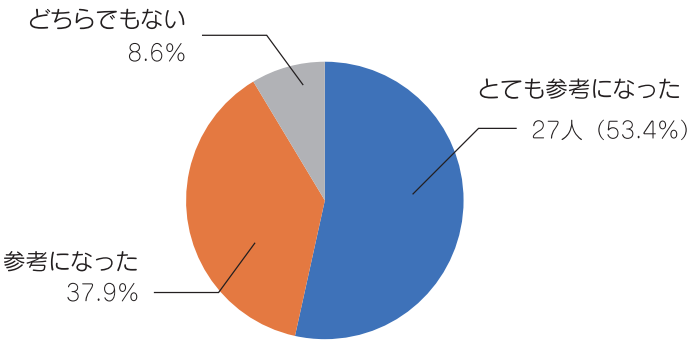
・医者の立場を起えて人として地域に入っていく様子、つながりの大切さを感じました。最初の孤独にならないための生活がいかに大切か分かりました（民生児童委員）

・地域における無理をし過ぎない関わり方。自分の興味のあること得意なことによる関わりの有り方（民生児童委員）

（3）トークセッションについて

56 件の回答

内容について



【トークセッションで参考になったことや参考にならなかった点など】（抜粋）

・インフォーマルサービスでつながっている方の事例、見守り支援が自然と集落で始まった事例、男性の居場所が自然発生してそれが楽しみになっているという事例など、行政や社協が作り上げたものではなくもともと地域や個々が持っている強みから出てきたものだなと感じました（行政包括）

・皆から愛され大事にされていたおばあさん、おばあさんが皆に愛や優しさを配っている生活だったからこそなのかなと思いました。上手に地域の人を頼っておられたんだなと感じました。

・福祉、行政が関わりすぎたり準備をしすぎると地域の方の自主性や活動を、さまたげてしまうことにもなるということを気付かされました。「ありがとう」と言われることが生きる活力になる、当たり前のことをできているか、自分自身かとても考えさせられるお話ばかりでした（包括）

・「ありがとうは循環する」という言葉(西先生)がどの事例にも共通する言葉だと思った（SC）

・青木さんの「配慮はするけど遠慮しない」という言葉にすごく共感した。支えられるだけでなく、支える側にもなることで生きる力になる。生活支援コーディネーターの人柄がすごく関係してくるかなと思う（地域活動団体）

・生活の中で、助け、助けられながら、住み慣れた地域で最後まで生ききる取り組みを聞かせていただきました。特に江府町のおばあさんの感謝の言葉をかみしめると自分事としてとらえられるように感じた（社会福祉施設）

・田舎ならではの関わりの事例であったと思いました。若桜町は子どもや学生が入り規模も大きく交流が活発なのかなと感じました。江府町は人口が少ないのに密接な関係性が育まれていて、顔の見える関係性の大切さを感じました（その他）

・各町が地域の特性を理解され、自分中心ではなく、人を中心に活動されている事がとても良かったです（民生児童委員）

・最後の９８歳のおばあさんの「ありがとう」はおばあさんの生き方がやがては周りの人を動かしたんだと思いました。とてもいいお話でした（民生児童委員）

・支援を受ける本人がどう生活するか、ポジティブな言動が周囲に与える影響の大切さを感じました（民生児童委員）

（4）参加して分かったこと、気づいたこと、活かしていきたいこと（抜粋）

・孤立、孤独をなくさないといけないという考えでしたが、困りごとや苦しいと感じた時に助けてくれる、つながってもらえる人がいるかどうか、そういう道しるべの役をする人を増やすこと、一緒に楽しめることやそういうところを目的として活動すればいいのかということがよく分かりました（行政包括）

・地域づくり、地域の居場所づくりはSCさんと協働しなければできないと日頃から感じながら活動しています。(包括)

・新たな物を作るのではなく、あるもの、ある場所が誰でも気軽に立ち寄れる場所となるような地域づくりをやってみたいと本日のSCさんの発表を聞いて思いました（包括）

・自身の学びだけでなく、まずは自分が暮らしている地域のことも考えるきっかけになりました（包括）

・今取り組んでいるつながりサポーターをもう少し発展させていけるヒントをもらいました（行政）

・介護サービスと地域支援両輪での支援が当たり前。そんな町になるように努力したい思いました（社協）

・地域にある資源の先にあるもの(二次会や支え合い活動)に目を向けていきたい（SC）

・若い人が助けてと言うことができない。助けてほしいときに手をさしのべてくれる人がいる助け合いのできる町づくり（SC）

・自分の地域の中で、最後を迎えて、良かったぁと住民さんに思っていただけるような地域にしたいと思っていただけるような地域にしたいと思っているので、その参考になる内容であった（社会福祉施設）

・年齢も関わらず一人ひとりがどのように生きたいのか？どのように暮らしたいのか？を自分で言えるようになることがベースになるのでは？と気づきました。地域づくりに積極的に参加してみよう！と思います（精神障がい者ピアサポーター）

・地域の文化や、個性、住居の思いをもとに、人と人がつながる活動を多面的、多角的に考えていきたい（民生児童委員）

・我が地域でも垣根の低いで近所付き合いの実現、頑張りたいです（民生児童委員）

(5) その他（ご意見・ご感想）（抜粋）

・地域におせっかいな元気な方が沢山いらっしゃると地域が盛り上がり暮らしやすい。そして孤独孤立が少なくなるのかなと思いました。80歳代の方が90歳代の方を見守る、、私自身がそうなれるような人間になりたいと感じました。一人ひとりの心がけが地域をつくっていけると思いました（包括）

・好事例だけでなく、うまくいかない事例を紹介して欲しい。実際はうまくできない事の方が多いのではないかと思う。うまくいかなくて、こういう苦労をしているという話も聞いてみたい（社協）

・時間配分と内容が丁寧で良かったです。西先生の書籍の販売があって良かったです（精神障がい者ピアサポーター）

・若い人の孤立にどのように対処するかお聞きしたいです（民生児童委員）

・高齢の独居の女性が見守り活動で面会してもらえません。距離間を確保して、名前は分かっていますので気長く、見守って行くために、今日は参考になりました（民生児童委員）

とっとり地域支え合い推進フォーラム２０２６

併催：令和７年度地域共生社会の実現に向けた包括的な支援体制整備に関するセミナー

開　催　要　項

「生ききるをみんなで支え合う」地域づくり

～制度の枠を超え、住民同士の「つながり」を紐解き、孤独・孤立を防ぐ～

◆**趣　　旨**

本県では、地域共生社会の実現に向けて、「住民同士のつながりを大切にしながら、社会的孤立を生まない、温もりのある支え合いのまちづくり」が進められています。

本フォーラムでは、住民一人ひとりの会話や日々の関わりから見えてくる「人と人のつながりの大切さ」を改めて考えます。「つながる」ことこそが、誰もが自分らしく生ききれる地域づくりの基盤であることを参加者とともに整理し共有します。

プログラムでは、孤立という病を地域のつながりで治す方法「社会的処方」の実践を通じて、住民同士の「つながり」を紐解き、孤独・孤立を防ぐ地域づくりのヒントを探ります。その上で、誰もが自分らしく暮らし続けられる地域共生社会を目指すための方向性を共有していきます。

◆**主　　催**　鳥取県・鳥取県社会福祉協議会

◆**日　　時**　令和８年３月２４日（火）１３：３０～１６：００

◆**会　　場**　エースパック未来中心「小ホール」（倉吉市駄経寺町 212-5）

◆**参加対象者**

〇包括的支援体制整備事業にかかわる福祉・保健・医療関係者
〇地域福祉活動実践者、地域づくりに携わる関係者
〇住民活動に興味関心のある方どなたでも

◆**プログラム**　（裏面参照）

◆**参加費**　無料

◆**申 込 方 法**

参加申込みは、下記 URL または QR コードからお申し込みください。
参加申込みフォーム URL https://forms.gle/fNjxB5Wp2tvrgx3o9
または、別添「参加申込書」に必要事項を記入のうえ、電子メール又は FAX でお申込みください。

◆**申 込 期 限**　令和８年３月１８日（水）まで

◆**お問合せ先・申込先**

社会福祉法人鳥取県社会福祉協議会　地域福祉部　（担当：眞弓、山本）
〒689－0201　鳥取市伏野 1729－5　県立福祉人材研修センター内
電話 ０８５７-５９-６３３２　ファクシミリ ０８５７-５９-６３４０
メールアドレス　chiiki@tottori-wel.or.jp

《プログラム》

日　　程	内　　容
13:30～13:40	【開会・オリエンテーション】
13:40～14:40	【基調講演】 テーマ　「社会的処方」 ～地域とのつながりを利用して人を元気にする仕組み～ 講師　川崎市立井田病院　腫瘍内科　部長 一般社団法人プラスケア　代表理事　　西　智弘さん （プロフィール） 2005 年北海道大学卒。室蘭日鋼記念病院で家庭医療を中心に初期研修後、2007 年から川崎市立井田病院で総合内科／緩和ケアを研修。その後 2009 年から栃木県立がんセンターにて腫瘍内科を研修。2012 年から現職。現在は抗がん剤治療を中心に、緩和ケアチームや在宅診療にも関わる。また一方で、一般社団法人プラスケアを 2017 年に立ち上げ代表理事に就任。「暮らしの保健室」「社会的処方研究所」の運営を中心に、地域での活動に取り組む。 日本臨床腫瘍学会がん薬物療法専門医。 著書に『だから、もう眠らせてほしい（晶文社）』『みんなの社会的処方（学芸出版社）』などがある。
14:50～16:00	【トークセッション】 テーマ　「生ききるをみんなで支え合う」地域づくり 《話題提供者》 ・若桜町社会福祉協議会　生活支援コーディネーター　津崎　聖基さん ・琴浦町社会福祉協議会　生活支援コーディネーター　青木　蓮音さん ・江府町社会福祉協議会　生活支援コーディネーター　山下　陽子さん 《コメンテーター》 一般社団法人プラスケア代表理事　西　智弘さん 《コーディネーター》 特定非営利活動法人　全国コミュニティライフサポートセンター 地域支え合い推進プロジェクト　参事　宇城　絵美さん （プロフィール） 2003 年に CLC に入職、以後はおもに取材や編集業務を担当。 青森県、福島県、愛知県、奈良県、和歌山県、鳥取県、沖縄県などで生活支援体制整備事業に係る伴走支援や研修講師を歴任、生活支援コーディネーターとともに住民から学び、地域づくりを考え、つながりのたいせつさを再確認しながら未来へつなぐ支援を展開。社会福祉士。 《オブザーバー》 鳥取県福祉保健部ささえあい福祉局　孤独・孤立対策課/長寿社会課

◆個人情報の取り扱い

「参加申込書」に記載された個人情報は、本フォーラムの運営管理に関する目的にのみに使用します。

◆その他

（1）プログラム内容と時間帯は、若干変更になる場合がありますので、予めご了解ください。
（2）自然災害等により急きょ中止又は延期する場合は、本会ホームページにてお知らせします。

「孤独・孤立を防ぐ社会的処方と支え合いの実践」
「とっとり地域支え合い推進フォーラム 2026」報告書
発行日　2026 年 3 月

発行　社会福祉法人　鳥取県社会福祉協議会
〒 689-0201 鳥取市伏野 1729-5
TEL ０８５７- ５９- ６３３２　FAX ０８５７- ５９- ６３４０
https://www.tottori-wel.or.jp
編集・デザイン　NPO 法人全国コミュニティライフサポートセンター