



発行元／ながおか市民協働センター

〒940-0062 新潟県長岡市大手通1丁目4番地10 シティホールプラザ アオーレ長岡 西棟3階  
TEL. 0258(39)2020 FAX. 0258(39)2900 E-MAIL. contact@nagaokakyodo.net



ながおか市民協働センター10周年事業

# ながおかの 社会的 処方箋

あなたの活動が誰かの薬になる



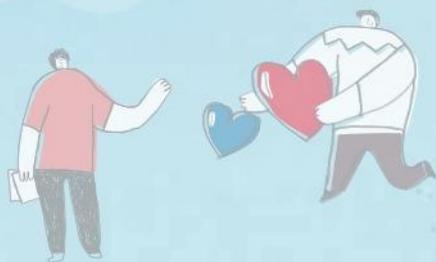
心身の不調を治すために必要なものといえば薬を思い浮かべる方が多いかもしれません。

しかし  
市民活動や地域活動によって  
生まれる人とのつながりが  
あなたの"薬"になることをご存知ですか？

この冊子では  
"地域のつながり"を処方することで  
患者さんの問題を解決する  
「社会的処方」をご紹介します。

なぜ今、  
社会的処方が注目を集めているのか。  
そして私たちの住む長岡には、  
どのような"処方箋"があるのか。

一緒に見ていきましょう。



# 孤独という病と、その処方箋

## ～市民活動は誰かの薬になる～



### 「孤独の世紀」がやってきた

新型コロナウイルスの流行により、社会問題として注目されるようになった孤独・孤立。経済学者のノリーナ・ハーツ氏が「21世紀は孤独の世紀」と警鈴を鳴らすように、孤独・孤立は世界的に深刻な問題となっています。日本政府は2021年2月、世界で2番目に孤独・孤立対策担当大臣を任

命し、内閣官房に対策室を設置。政府が初めて行った孤独・孤立に関する実態調査ではおよそ3人に1人にあたる36.4%が「孤独感がある」と回答する驚きの結果が報告されました(図1)。今や、孤独・孤立は社会的弱者に限らず誰にとっても身近な問題となっているのです。

※1「人々のつながりに関する基礎調査(令和3年)」  
内閣官房孤独・孤立対策担当室

### 図1 日本における孤独の状況



〈出典〉「人々のつながりに関する基礎調査(令和3年)」内閣官房孤独・孤立対策担当室  
グラフAは「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」という質問に対する回答を基にしたもの。グラフBは「あなたは、自分には人とのつきあいが感じることがありますか」「あなたは、自分を取り残されていると感じることがありますか」「あなたは、自分は他の人から孤立していると感じることがありますか」という、間接的に孤独感を測る3つの質問に対する回答の合計を基にして作成されたもの。

### 孤独・孤立は何が問題なのか？

うつ病、孤独死、自殺、虐待、ひきこもり、格差、高齢者犯罪…など、多くの社会問題の背景には孤独・孤立があるとされています。さらに、社会とのつながりが少ない状態は、喫煙や、過度の飲酒、肥満よりも死亡リスクが高く、脳卒中、心臓病、糖尿病などの発症リスクも高めると複数の研究で指摘



されています。社会の中での居場所の有無が健康格差につながっているのです。また、居場所の数が多い人ほど生活の満足度が高いという調査もあり、人々の幸福度とも直結する問題と言えます。

※2 Holt-Lunstad J, Smith TB, Layton JB. Social relationships and mortality risk: A meta-analytic review. PLoS Medicine 2010; 7(7): e1000316.

※3 Valtorta NK, et al: Heart. 2016; 102: 1009-16

※4 Brinkhues S, et al: BMC Public Health. 2017 Dec 19;17:955.

※5「子供・若者の意識に関する調査」平成28(2016)年度 内閣府

## 日本は世界で一番孤独な国？

なぜ、世界的に孤独・孤立が深刻化しているのでしょうか？原因と言われているのはグローバル化や技術革新による雇用・働き方の変化、都市化、オンライン化、スマホ・SNSの普及によるコミュニケーション手段の変化などです。これらは「人とのつながりがなくても支障がない」ほど便利で快適な暮らしをもたらしてくれました。その一方で、地域コミュニティや年中行事など、暮らしの中で育まれてきた人との関わりは著しく減少。いつのまにか「普通に生きてると、気づいたらひとりぼっちになってしまう社会」となっています。

日本は国際的に見ても孤独・孤立が深刻です。日本はOECD加盟国20か国の中で家族以外との交流がない人が最も多く、<sup>※7</sup> 寄付・人助け・ボランティアについて調査した「世界人助け指数2021」でも114か国中最下位でした（図2）。自己責任論が強いと言われる日本社会の空気も、こうした問題に悪影響を及ぼしていると考えられています。

- ※6 「THE LONELY CENTURY なぜ私たちは「孤独」なのか」（ノリーナ・ハーツ、2021年、ダイヤモンド社）
- ※7 OECD, Society at GLANCE : 2005
- ※8 「世界人助け指数2021」チャリティーズ・エイド・ファンデーション(CAF)

### 図2 「世界人助け指数2021」日本の結果

〈出典〉CAF WORLD GIVING INDEX 2021  
「世界人助け指数2021」は1ヶ月間の間に右記の3つの行動をしたかどうかについて、世界中でインタビューを行い、その結果を基に作成されている。

見知らぬ人、あるいは助けを必要としている見知らぬ人を助けたか	12%
寄付をしたか	12%
ボランティアをしたか	12%



## 必要なのは「社会的処方」

こうした問題への対応策としてイギリスが先進的に取り組むのが「社会的処方」です。これは地域活動や市民活動そのものを「薬」に見立て、「患者さんの問題を、薬の処方ではなく、『地域とのつながり』を処方することで解決する」という考え方です。

孤立の要因を分析すると ① 会話の欠如 ② 受領的サポートの欠如(困ったときに頼れる人がいない) ③ 提供的サポートの欠如(反対に自分を頼ってくれる人がいない) ④ 社会参加の欠如(町内会やボランティアな

どに参加していない)の4つがあるそうです。<sup>※10</sup>

注目したいのは ③ の人は「頼ってくれる人がいない」ことで「社会から必要とされていない」と感じるということ。人間関係の豊かさや自己肯定感を保つためには、サポートを受けるだけでなく提供する側になることが重要だからこそ、地域活動や市民活動が「薬」として有効なのです。

- ※9 「社会的処方 孤立という病を地域のつながりで治す方法」(西智弘編著、2020年、学芸出版社)
- ※10 厚生労働省令和2年度社会福祉推進事業「社会的孤立の実態・要因等に関する調査分析等研究事業報告書」2021 (令和3)年4月みずほリサーチ&テクノロジーズ株式会社

## ながおかの社会的処方箋：活動で〇〇になった人

長岡市には、市民活動や地域活動で活躍されている方が多くいらっしゃり、協働センターで発行している市民活動情報誌「らこって」では、これまでに100人以上の市民活動プレイヤーを取り上げてきました。

プレイヤーの中には、活動に参加することで生きがいにつながっている方も。ここでは、活動に参加することで生活にどのような変化があったのか、プレイヤーたちの事例をご紹介します。

### 自分を好きになった人

#### 事例その1 こうのはやと 光野 颯斗さんの場合

学生時代から、子育ての駅「ぐんぐん」での子どもの見守りボランティアをしている光野さん。もともとは内向的な性格でしたが、ボランティア活動に挑戦したことが自分好きになるきっかけになりました。「『ありがとう』と言われると、自分の存在が認められたような気がして自己肯定感が高まりました。もしボランティア活動をしていなかったら、家にこもり就職もしていなかったかも」と言います。

光野さんフルサイズの記事はこちら



### やりたいことを自由にできる場所を見つけた人

#### 事例その2 長谷川 奈々さんの場合

子育て中に社会から取り残されている感覚があったという長谷川さんは、小学校の図書ボランティアや「KNH五色百人一首クラブ レッドキャッツ」の活動など様々な地域活動に参加したことが社会とつながる手段になりました。「ボランティアは仕事のようにやらなければいけないことが決まっている訳ではありません。他のメンバーとの和も大切にしつつ、自由にやりたいことができるのが醍醐味です」と、今では4つのボランティアを掛け持ちしています。

長谷川さんフルサイズの記事はこちら



## しあわせが増えた人

日々何かしらの用事があることで、生活が充実しています。ボランティアで人の役に立てるのが幸せです!



事例その3

### 丸橋 玲子さんの場合

配食サービスの調理ボランティア

## 世界が広がった人

普段の仕事や生活だけでは交わることのない方々と出会い、まるでその人を通して自分の中の世界が広がるような感覚です。



事例その4

### 櫻井 浩一さんの場合

NPOトキめきラボ

## つながりが増えた人

仲間ができただけでなく、水やりなどで家の外に出ることでご近所の方と顔を合わせたり声をかけたりする機会が増えました。



事例その5

### 大橋 利生さんの場合

みずほ花華会

## 人生が変わった人

自分の事だけで手一杯だった私が、誰かを笑顔にできるようになるなんて! 人生が一変しました。



事例その6

### 品田 優子さんの場合

みんなの認知症予防ゲーム あおーねの会

## ながおかの社会的処方箋:活動を"処方"する団体



長岡市には「社会的処方」の受け皿となれる活動が多数あります。協働センターに登録する市民活動団体は424団体<sup>※11</sup>。その他にも、地域に根づいたサークルやボランティアが活発に活動。

ここでは2022年9月に「社会的処方」をテーマに開催した地域づくり講演会「ながおかの社会的処方箋〜"地域のつながり"という薬〜」にご登壇いただいた7団体をご紹介します。

※11 2022年12月末時点



こんな方におすすめ!

### 楽しいことが好き

#### みんなの認知症予防ゲーム あおーねの会

団体①

**メンバー構成** 主婦、運動指導員、音楽療法士、介護士、コミュニティセンター職員など30代から70代まで

**メンバーにとってこんな場所** リーダー養成講座を受講したメンバーは、教室や福祉施設で進行役を務めるなど、新しい一歩を踏み出すことができる場所。



**問** 代表 木村 千枝子 **活動場所** 長岡市中央公民館(さいわいプラザ)



こんな方におすすめ!

### ゆるやかに人とつながりたい

#### まちなかコミュニティ食堂

団体②

**メンバー構成** 子育て中のママ、地域の食生活推進委員、食堂に興味がある方、お料理の好きな方、学生、企業の方など、10代から70代まで

**メンバーにとってこんな場所** スタッフ同士も「ありがとう」などと声をかけ合いながら、横のつながりを大切にしているあたたかな場所。



**問** 代表 高橋 和美 **活動場所** 表町コミュニティセンター



こんな方におすすめ!

得意や趣味を活かしたい



青空ママフェス実行委員会

**メンバー構成** 運営スタッフはもちろん、毎回一般募集しているボランティア、出店者もほとんどが育児中のママたち

**メンバーにとってこんな場所** 家庭や仕事以外で自分の特技を活かすことができ、「何かできることはないかな」と熱い思いをもった人とつながることができる大切な場所。

**問** 代表 齊藤 春菜 ✉ aozora.mamafes@gmail.com **活動場所** 千秋が原 ふるさとの森



こんな方におすすめ!

まずは色々な活動を見てみたい



長岡市社会福祉協議会

**活動拠点** 各地区コミュニティセンター内の地区社会福祉協議会・地区福祉会、社会福祉協議会各支所、ボランティアセンター

**地域住民にとってこんな場所** ボランティア活動で多くの人と知り合いになれ、人の役に立っていることを実感することができ、地域の支え合い活動の主役になれる場所。どなたでも参加できます。

**問** 長岡市社会福祉協議会 ☎ 0258(33)6000 ✉ chiiki@nagaoka-shakyo.or.jp



こんな方におすすめ!

自己研鑽、異業種交流、地域貢献がしたい



一般社団法人 長岡青年会議所

**メンバー構成** 20～40歳まで

**メンバーにとってこんな場所** 人脈を増やすためだけの組織ではなく、長岡の発展へ貢献できる人材として成長できる機会を様々な場面で提供している「学び舎」。

**問** 長岡青年会議所事務局 ☎ 0258(34)0069 ✉ info@nagaoka-jc.or.jp



こんな方におすすめ!

地域の人と交流・活動したい



長岡市コミュニティセンター

**活動拠点** お住いの地域のコミュニティセンター

**地域住民にとってこんな場所** 講座・サークル活動での仲間づくりのほか、イベントなどで住民同士が交流することで、災害時などに助け合える関係性もつくれる場所。どなたでも参加できます。

**問** 長岡市市民協働課コミュニティ推進係 ☎ 0258(39)2291 ✉ simin-kyodo@city.nagaoka.lg.jp



こんな方におすすめ!

身体を動かすのが好き



総合型地域スポーツクラブ

**活動拠点** 蒼紫スポーツクラブ／長岡かわぐちスポーツクラブ／寺泊総合型スポーツクラブてらスポ!／一般社団法人キラスポみしま／スポワこしじ

**地域住民にとってこんな場所** 健康体力づくり、仲間づくり、技術の向上など、目的を共有できる仲間が増えることで、運動の継続や意識の変化につながる場所。どなたでも参加できます。

**問** 公益財団法人長岡市スポーツ協会 ☎ 0258(34)2130



誰もが居場所をもてる地域へ

これまで市民活動は「社会課題を解決する活動」だと思われてきましたが、社会課題や地域課題には現実的に解決が難しいものが多数あります。

解決の困難さにモチベーションが保てなくなるといった例も聞かれます。しかし一緒に活動することそのものが誰かの居場所づ

くりにつながっているとしたら…「孤独の世紀」において市民活動や地域活動には新しい価値や役割がありそうです。課題解決ではなく、課題に共に向き合う活動そのものが、誰かの居場所であり、薬になる。そんな市民活動の輪を広げることで、長岡市は「誰もが居場所をもてる地域」になっていくのではないのでしょうか。

# ながおか市民協働センターは 長岡の社会的処方箋の プラットフォームです



ながおか市民協働センター（以下、協働センター）は、あなたにぴったりな"処方箋"に出会える場所。コーディネーターが、あなたの好きなことや得意なことを活かせる市民活動をご紹介します。ご興味のある方は、お気軽にご相談ください。



## 市民活動の情報をキャッチ!



長岡市の市民活動の  
情報を集めた  
ポータルサイト



市民活動を  
様々な切り口で  
紹介する月刊誌



FMながおか(80.7MHz)  
で放送中のラジオ番組  
毎週月曜日 17:00 ~  
(第5月曜日を除く)



ボランティアを始めたい

市民活動に加わりたい



### 人や団体の紹介

協働センターには、長岡市の市民活動に関する様々な情報が登録されています。ボランティアをしたい方や活動に加わりたい方、それぞれにぴったりな市民活動団体やボランティア先をご紹介します。

まずはイベントに参加してみたい

市民団体の情報が知りたい



### 活動の魅力を伝える

協働センターでは、ホームページやラジオ、月刊の情報誌を通して、市民の皆様へ市民活動団体の情報や団体が主催しているイベントに関する情報を発信しています。詳しくは、ページ右上のQRからご覧ください。

活動の様子を見てみたい

色々な人に出会いたい



### 活動に出会う場づくり

様々な市民活動団体が一堂に会するイベント「市民活動フェスタ」や、ワークショップ、交流会などを開催し、実際に活動している人たちに出会える場を提供しています。

活動してみたいけれど、  
わからないことだらけ…

「市民活動」って難しそう



### 活動資源のサポート

協働センターでは、市民活動のノウハウを学べる講座「学びの場」を開催しているほか、ノウハウや補助金情報、協力者や活動場所に関する情報をご提供しています。どのような些細なことでもOK! まずはお気軽にご相談ください。