

# あなたはひとりじゃない

5月は「孤独・孤立対策強化月間」です

☎ 健康福祉課 ☎27-0175

## 孤独・孤立を救う、 人とのつながり。



ひとりぼっちだと感じる「孤独」。社会から離れ、居場所のない「孤立」。  
望まない孤独・孤立は、その人から自分らしさを奪い、人生に深刻な影響を及ぼすことも。  
あらゆる生活の変化が、孤独・孤立のきっかけになることがあります。  
孤独・孤立にならず、だれもが自分らしくいるために重要なのは、人と人がつながり合うことです。

### 近くに、ひとりぼっち、 居場所のない人はいませんか。

本人は、「どうしていいのかわからない」「困っている」と伝えられず、孤独や孤立状態にあります。また、家族も周囲の理解が得られないと、本人と同じ様に孤立感を深めていきます。周りがその人や家族を思い、考えを受け入れ、そっと寄り添う「受容と共感」の姿勢が大切です。

### 孤独になるきっかけは、 いつ、だれにでも訪れる。

孤独・孤立はストレスから身を守り、生きるための一つの手立てだといえます。「家族との死別」や「一人暮らし」「転校・転職・退職・退職」「病気・けがなど」「人間関係による重大なトラブル」など、いざいざ、多くの人が人生のあらゆる場面で経験することのある出来事と言えます。

### いろんな相談窓口、 いろんな支援があります。

悩みがあっても、相談先や支援体制を知らずにひとりで悩みをかかえていませんか？  
悩みに応じた相談窓口・居場所・支援制度があります。  
まずは、ご連絡ください。地区の民生委員・児童委員さんや福祉推進委員さん、神戸町役場健康福祉課（☎27-0175）、神戸町社会福祉協議会（☎28-0223）などお一人おひとりに寄り添ってお話を伺います。気楽にご相談ください。  
詳細は、下記ポータルサイトにアクセスしてください。

### 地域で見守る。 地域でつながる。

皆さんのお住まいの地域でこんなことを心がけてみませんか。  
1. 気にかける・そっと見守る  
2. 声をかける  
3. 耳を傾ける  
相手のタイミングを待ち、その気持ちを受け止める  
4. 相談窓口を紹介する  
人と人が緩やかに繋がり、地域に支え合う関係性ができるしくみを作っていきます。

「孤独・孤立に関する支援策・相談窓口」  
<https://www.town.godo.lg.jp/koritsu/index.html>  
神戸町 孤独・孤立対策ポータルサイト



孤独を感じ、孤立してしまった時には…  
<https://www.pref.gifu.lg.jp/page/177373.html>  
岐阜県「孤独・孤立に関する支援策・相談窓口」

