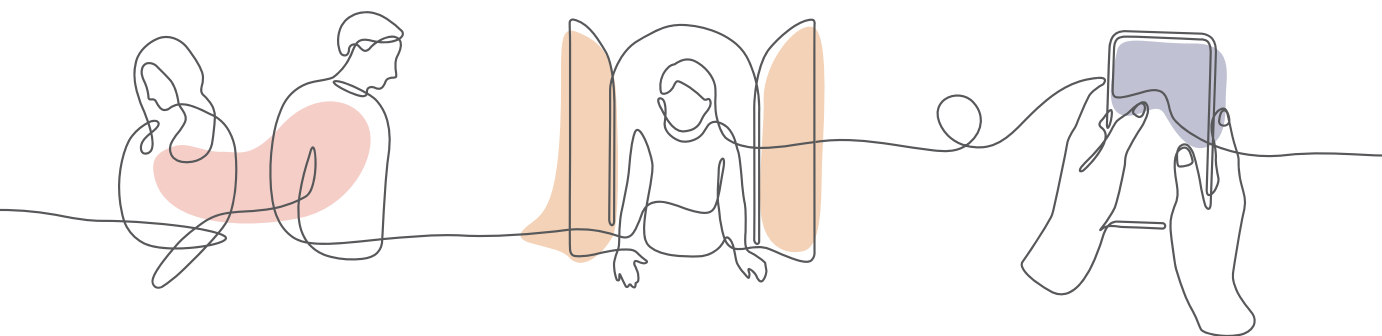




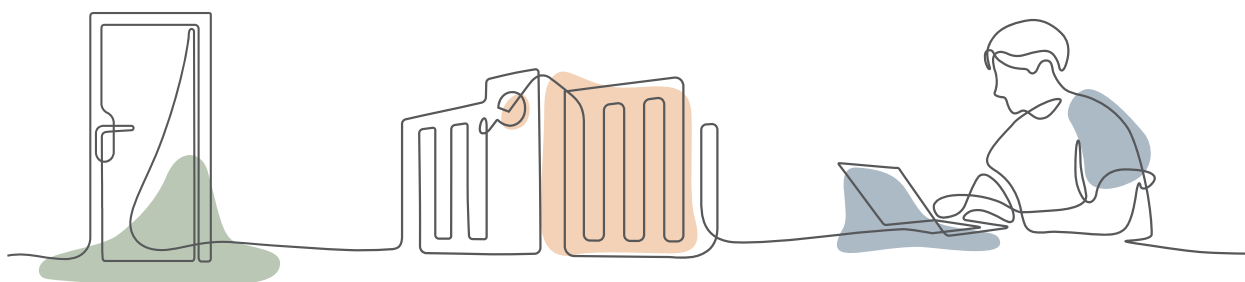
SDGsの達成に向けた共創的研究開発プログラム

**社会的孤立・孤独の予防と
多様な社会的ネットワークの構築**



人と人をつなげたい 優しさで

ゆるやかなネットワークで社会的孤立・孤独を予防する



SDGsの達成に向けた共創的研究開発プログラム (社会的孤立・孤独の予防と多様な社会的ネットワークの構築)

本リーフレットでは、社会的孤立や孤独を生まない社会の実現に向けて、
孤立・孤独のメカニズムや、ゆるやかなネットワークの重要性について、その概要をご紹介します。

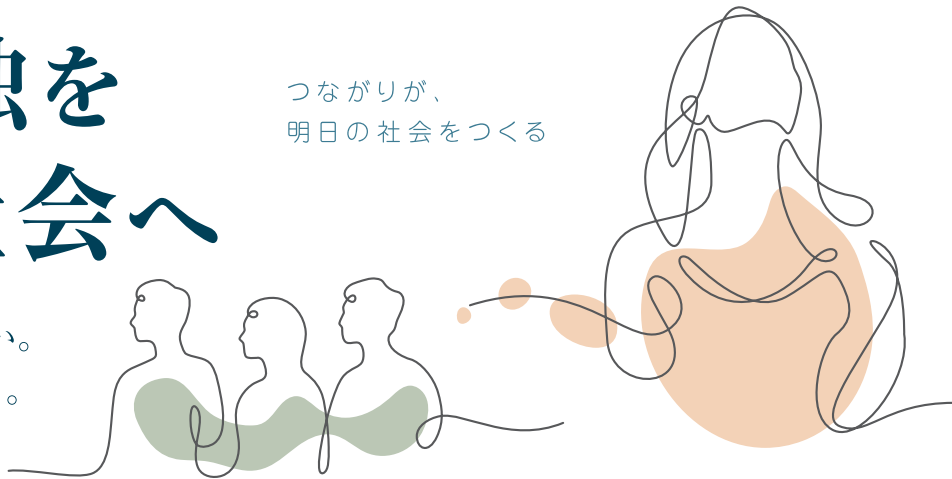
本プログラム「社会的孤立・孤独の予防と多様な社会的ネットワークの構築」では、研究成果の集大成として、2026年11月から2027年5月にかけて、「つなぐ」「支える」「変える」をテーマとする全3回のシンポジウムを開催します。最終ページでは、本プログラムの成果を広く発信する3回のシンポジウムについてご案内します。

合わせて
ご覧ください

孤立・孤独を 生まない社会へ

つながりが、
明日の社会をつくる

孤独を、個人の問題で終わらせない。
いま、社会の構造を見つめ直すとき。



1 現代社会を蝕む孤立・孤独の深層

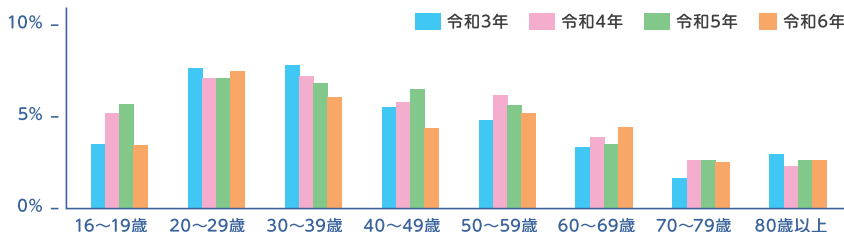
現代社会の孤立・孤独は、社会全体で取り組むべき重要な問題です。

WHOは2023年に孤独を公衆衛生上の課題と位置づけ、日本でも2024年に「孤独・孤立対策推進法」が施行されました。

孤独感が高齢者だけでなく、30～50代の現役・子育て世代や若年層にも広がっています。

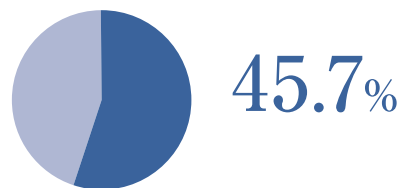
また、支援制度を「まったく知らない」とする人は45.7%に達し、リスクの高い世代ほど支援につながりにくい状況が見られます。

■孤独感が「しばしばある・常にある」と回答した人の割合



出典：内閣府「令和3～6年 人々のつながりに関する基礎調査」

行政や地域の相談窓口・支援制度を「まったく知らない」とする人の割合



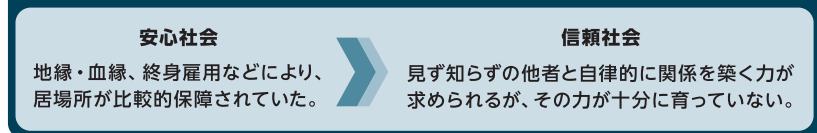
2 孤独の誕生と関係性パラダイムの変遷

「心が寂しい」という孤独感は、歴史的に普遍的な感情ではありませんでした。

19世紀の産業革命や個人主義の台頭により、共同体が解体され、「Loneliness」（心の痛み）という概念が広がりました。日本でも明治期以降、西洋の個人主義の影響で、「孤独」は客観的な境遇から主観的な感情へと変化しました。

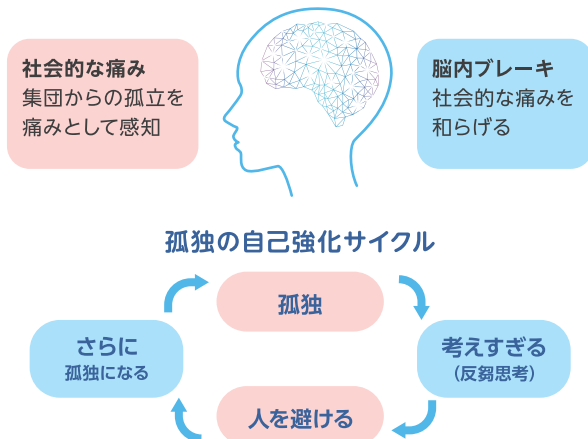


山岸俊男氏の捉え方



3 孤独を深める脳と心のメカニズム

人間の脳は、集団で生きる環境に適応してきました。集団からの孤立は生存に直結するため、脳は孤立を「社会的な痛み」として感知します。現代では、生活の安全は確保されながらもつながりが希薄になり、進化のミスマッチが生じています。



長期化すると、他者と世界を共有する認知的な枠組みから外れ、自分だけの解釈の世界に閉じ込められていきます。

4 人間関係もセルフサービスの時代

1980年代以降の新自由主義により、自己責任や市場競争が重視され、人間関係もメリットや有用性で評価されるようになりました。

かつての縁側のような「あわいの場」も失われつつあり、今や自ら努力して人間関係をつくらなければ孤立に転落しやすい、セルフサービス型の社会です。

人間関係に一つの正解はありません。重要なのは、個人の特性と環境との適合を考え、誰もが自分に合ったつながり方を選べる社会にすることです。

効率の先に、
失われたものは
何だろう。



5 複数の居場所が支える分散型社会

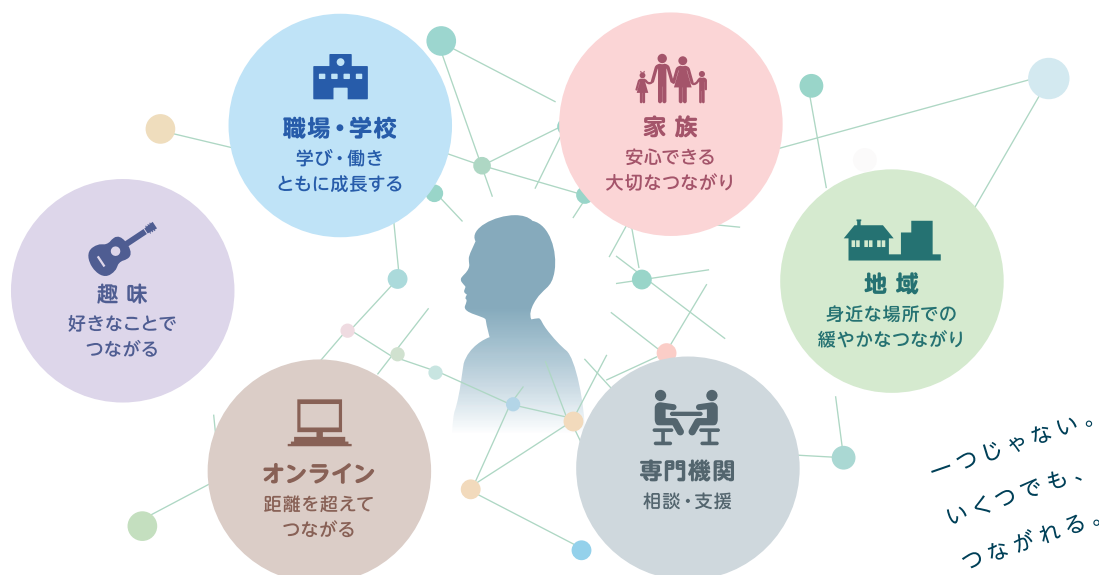
社会的孤立への対策は、個人の治療だけでは十分ではありません。

他者を脅威と捉えやすくなるため、人とつながりやすい社会環境そのものを再設計する必要があります。

重要なのが、「複数の居場所を持てる環境」です。職場、家族、地域、趣味などが独立していれば、一つの関係に問題が起きても別の居場所が支えになります。

複数の居場所が 支えるネットワーク

一つの関係に依存せず、
必要ときに人や場所を
行き来できる社会が、
孤立を慢性化させない
レジリエンスを支えます。



6 孤立・孤独を超える、分散型共生社会へ

孤独感は、人類が生き延びるために獲得した「生存防衛の警報」です。しかし、社会環境の変化に対し、脳の進化が追いついておらず、警報が慢性的に作動する構造が生まれています。解決策は、個人をかつての「安心社会」に戻すことでも、ただ努力を求めることでもありません。自分のペースで人間関係を選び、必要なら離れる自由を持ちながら、複数の安心できる居場所を持てる社会をつくること。それは「安心社会」と「信頼社会」の相互補完的な構造を持つ、一人ひとりが複数の居場所を行き来できる「分散型レジリエント共生社会」です。

心身の健康と社会の包摂性を両立させる、持続可能な社会モデルをめざして。

社会全体に「重なりあう安全基地」を実装していくプロセス



孤立・孤独を生まない社会へ

—総合知で紐解く「つながり」の処方箋—

第1回 シンポジウム

2026年11月11日(水) [時間] 13:30-17:30 [会場] AP渋谷道玄坂
「日常の『場』と『移動』をリデザインする: 地域に溶け込む孤立予防インフラつなぐー」



伊藤プロジェクト

シチズンサポートプロジェクトによる社会的孤立・孤独の一次予防



片桐プロジェクト

都市集合住宅高齢者の社会的孤立を予防する持続可能なコミュニティ構築



島田プロジェクト

生きがいボランティアシステムの構築による社会的孤立・孤独の持続的な予防



虫明プロジェクト

演劇的手法を用いた共感性あるコミュニティの醸成による孤立・孤独防止事業



内平プロジェクト

孤立・孤独予防に資する近隣社会環境の多様性の可視化による戦略的プレイスメイキング



米澤プロジェクト

サービス・モビリティと多形態コミュニティの繋がりによる社会的孤立・孤独予防モデル

第2回 シンポジウム

2027年3月4日(木) [時間] 13:30-17:30 [会場] AP市ヶ谷
「制度の谷間を埋める: 子ども・若者・マイノリティの『見えない孤立』に寄り添う一支援ー」



近藤プロジェクト

地域とつくる「どこでもドア」型ハイブリッド・ケアネットワーク



山崎プロジェクト

若者と共に創る孤独予防戦略: コプロダクションによる若者の孤独の理解と予防法の創出



宮地プロジェクト

社会的養護経験者(ケアリーバー)の社会的孤立を防ぎ、支援と繋がりが自立を支える仕組みを創る



斎藤プロジェクト

ケアの葛藤によりそい、ケアラーの社会的孤立・孤独を予防する包括的支援システムの構築



藤森プロジェクト

AYA世代がん患者の孤立・孤独を先制的に一次予防するフィジカル空間とサイバー空間を融合させたネットワーク介入の開発



大島プロジェクト

オールマイノリティプロジェクト: 発達障害者を始めとするマイノリティが社会的孤立・孤独に陥らない認知行動療法を用いた社会ネットワークづくり

第3回 シンポジウム

2027年5月18日(火) [時間] 13:30-17:30 [会場] AP市ヶ谷
「孤立予防を組織・社会の仕組みにする一変えるー」



山野プロジェクト

すべての子どもの社会的孤立・孤独・排除を予防する学校を中心としたシステムの開発



太刀川プロジェクト

社会的孤立の生成プロセス解明と介入法開発: 健康な「個立」を目指して



柳澤プロジェクト

新生活に伴う孤独リスクの可視化と一次予防



松井プロジェクト

職場における孤独・孤立化過程の分析一総合的予防プログラムの開発に向けてー



川上プロジェクト

いきいき・つながり職場づくり: 孤立・孤独を予防する包摂組織の社会実装



岡プロジェクト

行政・NPOの孤立・孤独対策現場知を支援する総合知に基づく学術体制構築



総括のメッセージ

浦 光博 広島大学 名誉教授/ 追手門学院大学 名誉教授

現代における孤立・孤独は、個人の責任や心構えの問題ではなく、社会構造の変化が生んだ課題です。本研究開発プログラムでは、人びとが一つの居場所に依存せず、職場や地域、趣味など「複数の居場所」を行き来できる環境の再設計を目指し、研究開発を進めてきました。このたび、プロジェクトの成果と今後の展望を共有するため、全3回のシンポジウムを開催いたします。日常の「場」や制度のアップデート、持続可能な社会モデルの社会実装に向けた知見を皆様と深め、孤独・孤立を生まない未来を共に考える機会としたいと考えています。皆様のご参加を心よりお待ちしております。

