

# 社会的孤立と孤独



何が問題?



どう防ぐ?

令和6年

11月22日 **金** 13:15~16:15 (開場12:45)

申込不要

入場無料

定員 1,300人

講演

1

13:30~13:50

「孤立と孤独は何が違う?何が問題?」

社会参加とヘルシーエイジング研究チーム 研究部長 小林 江里香

講演

2

13:50~14:10

「必要なときに、助けを求められますか?」

～渋沢栄一の子孫から学ぶ～

社会参加とヘルシーエイジング研究チーム 研究員 村山 陽

講演

3

14:40~15:05

「広げよう、つながりの輪～多様で身近な居場所探し～」

東京都介護予防・フレイル予防推進支援センター 研究員 倉岡 正高

講演

4

15:05~15:30

「スマートフォンでつながろう～便利に使ってイキイキ生活～」

福祉と生活ケア研究チーム 専門副部長 河合 恒

質疑応答

15:45~16:15 司会 東京都健康長寿医療センター研究所 副所長 藤原 佳典

会場

北とぴあ さくらホール  
東京都北区王子1-11-1

主催 地方独立行政法人東京都健康長寿医療センター

共催 北区、東京都老人クラブ連合会

後援 社会福祉法人 東京都社会福祉協議会、一般社団法人 東京都北区医師会、

公益社団法人 東京都滝野川歯科医師会、公益社団法人 東京都北歯科医師会、  
一般社団法人 北区薬剤師会

総務係広報担当

03-3964-1141 (内線1240)

ホームページ <http://www.tmg Hig.jp/>  
定員に達した場合はご入場いただくことができませんので、ご了承ください。

詳細はこちら



地方独立行政法人

東京都健康長寿医療センター

# 社会的孤立と孤独



何が問題?



どう防ぐ?

OECD(経済協力開発機構)が行なった国際比較調査(2005年)において、日本は、「友人・同僚」など家族以外の人との交流が「まったく・ほとんどない」と回答した人が、先進国20カ国の中で最も高かったとの報告は社会に衝撃を与えました。それ以降、孤立・孤独の実態把握やその影響について様々な研究が進められ、喫煙と同程度の健康リスクがあるとまで知られるようになりました。一方、孤立・孤独は人生のあらゆる段階で誰にでも生じうるため、個人の問題として済まされるものではなく、社会全体で解決すべき問題とみなされるようになりました。

本日の公開講座では、「日本の国民病」とまで揶揄される孤立・孤独について、どのように向き合うべきか、最新の研究をもとに考えてみたいと思います。



研究所 副所長  
藤原 佳典

## 講演 1

### 「孤立と孤独は何が違う?何が問題?」

令和6年4月に施行された孤独・孤立対策推進法を簡単に紹介します。また、「孤立と孤独は違うのか」「孤立・孤独は個人の自由か」など、孤立・孤独に関わる疑問について、これまでの研究や調査結果をもとに考えていきます。

社会参加とヘルシーエイジング研究チーム 研究部長 小林 江里香



## 講演 2

### 「必要なときに、助けを求められますか?~渋沢栄一~の精神から学ぶ~」

孤独・孤立化は健康を脅かすリスクになるとされます。そのため、困った時に人を頼ることが大切になります。一方、人には必要なときに助けを求めづらくなる心の働きがあります。本講演では、北区ゆかりの偉人渋沢栄一の理念である「忠恕の心」と最新の研究結果を融合させ、助けを求めづらくなるメカニズムについてお話します。

社会参加とヘルシーエイジング研究チーム 研究員 村山 陽



## 講演 3

### 「広げよう、つながりの輪~多様で身近な居場所探し~」

東京都では様々な地域で健康づくりの取組が行われています。運動、食、口腔、男の居場所、多世代交流まで、身近で多様なつながりと介護予防・フレイル予防の大切さについてお話します。

東京都介護予防・フレイル予防推進支援センター 研究員 倉岡 正高



## 講演 4

### 「スマートフォンでつながろう~便利に使ってイキイキ生活~」

高齢者のスマートフォン(スマホ)所有率は70代でも8割を超えています。スマホは人とつながれるだけでなく、歩行速度の測定や食事の記録も行えます。講演ではスマホを使ったフレイル予防や地域のスマホ教室についてお話します。

福祉と生活ケア研究チーム 専門副部長 河合 恒



会場

北とぴあ さくらホール  
東京都北区王子1-11-1

最寄駅

東京メトロ南北線 王子駅 5番出口直結  
京浜東北線 王子駅 北口 徒歩2分



地方独立行政法人  
東京都健康長寿医療センター

総務係広報担当

03-3964-1141 (内線1240)

ホームページ <http://www.tmghig.jp/>

定員に達した場合はご入場いただくことができませんので、ご了承ください。

詳細はこちら

