

2026年3月24日

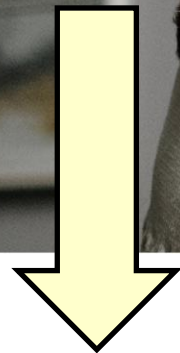
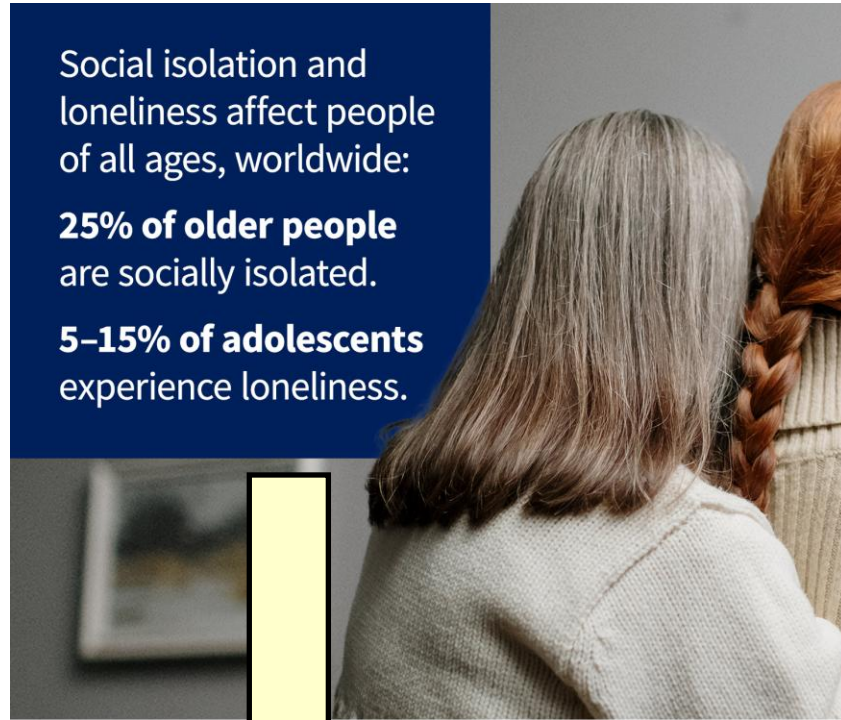
包摂的なまちづくり・ひとづくりシンポジウム

包摂的地域コミュニティの「ひとづくり」における 参加・育成型アプローチ

筑波大学スマートウェルネスシティ政策開発研究センター
つくばウェルネスリサーチ

千々木祥子

- ・高齢者の4人に1人が社会的孤立
- ・青年の5～15%が孤独



孤独感：日本 39.3%

内閣府（2023）孤独・孤立の実態把握に関する全国調査

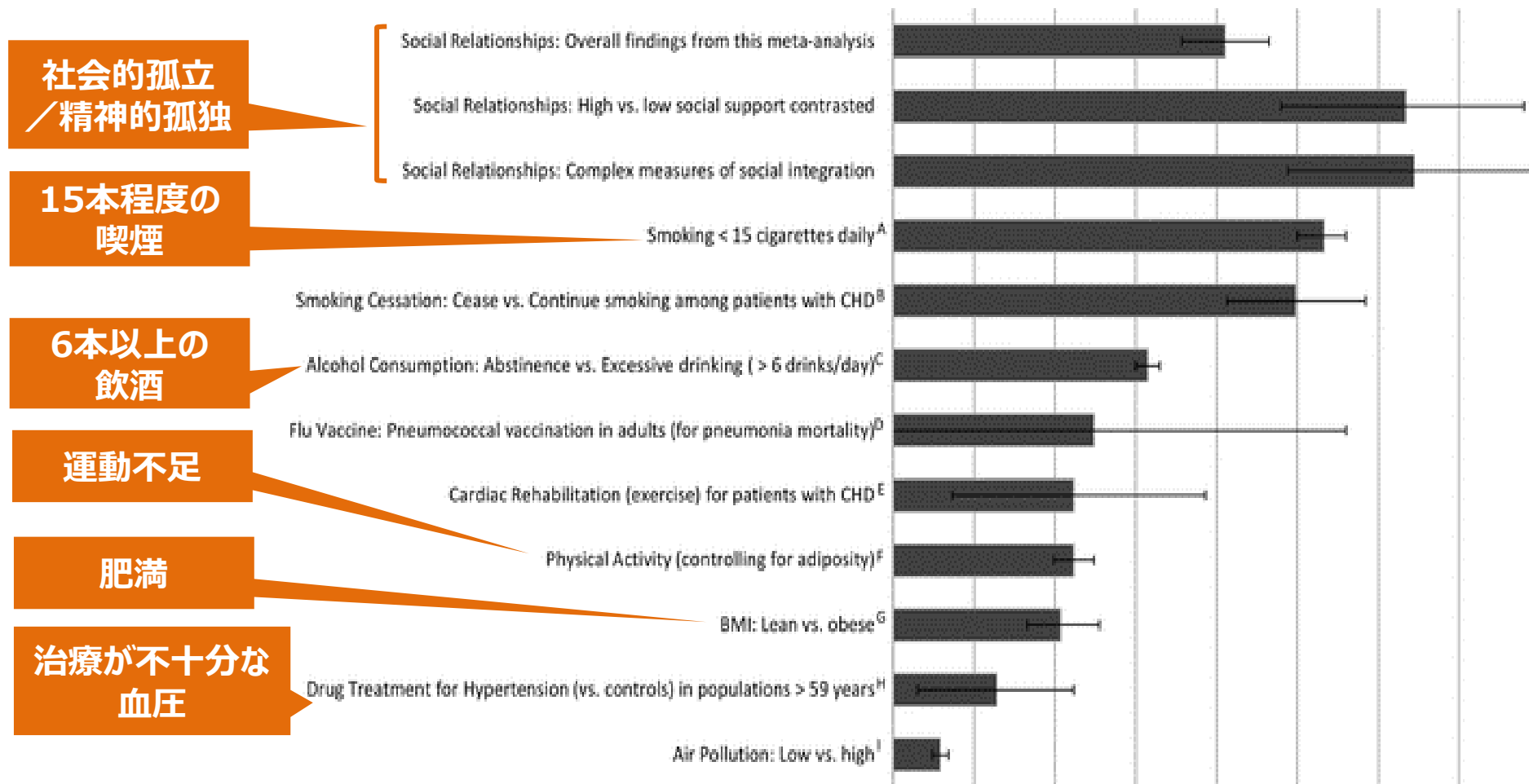
社会的孤立・孤独は死亡リスクを高める



WHO Commission on Social Connection (2023)
<https://www.who.int/groups/commission-on-social-connection>

社会的孤立は喫煙・肥満・運動不足よりも死亡リスクが高いというデータ

社会的孤立は喫煙と同等に死亡率を約50%も増加させる



Holt-Lunstad J (2010) Social Relationships and Mortality Risk A Meta-analytic Review

100歳を超える人が増える社会

孤立・孤独が誰にも起こり得る時代に突入

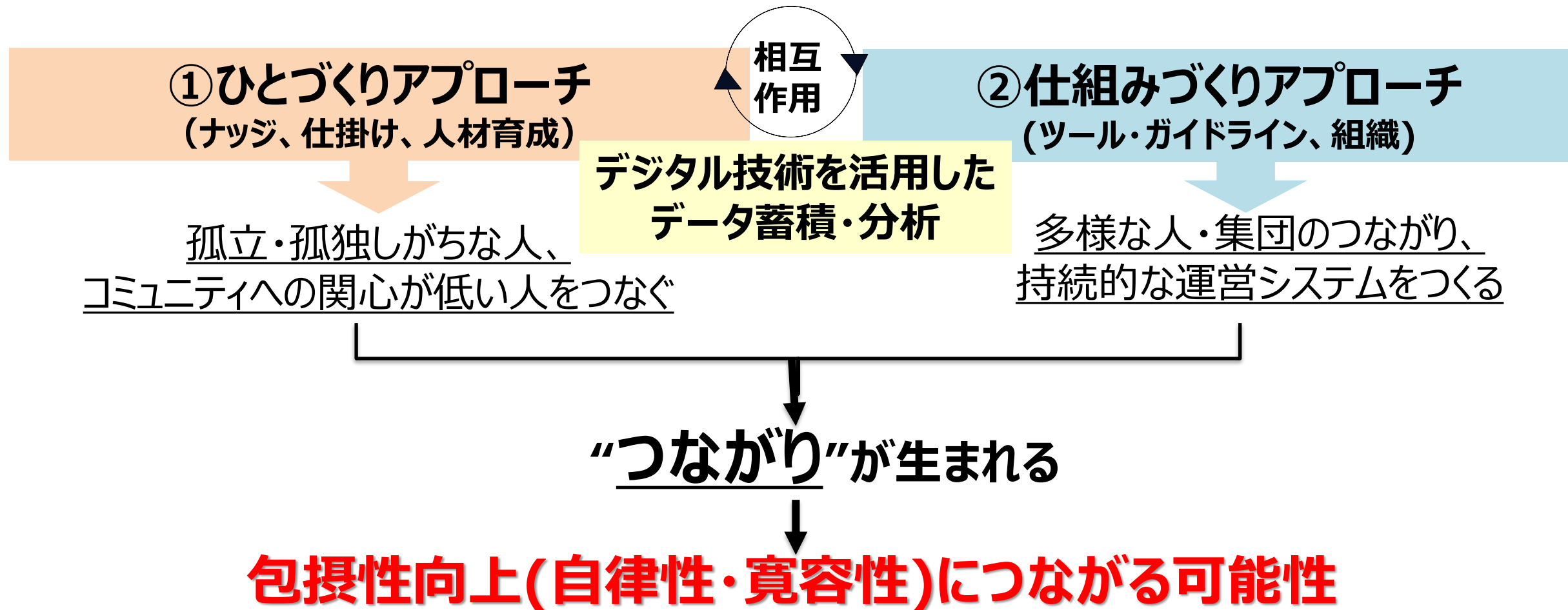
「自律＝他人に頼らない」という固定観念に縛られることなく
「頼れる先を増やすことが真の自律」とする新しい価値観を。

辛いとき、困難な時に、**相談できる、支えてくれる人**
とのつながりがある地域づくり

共助かつ持続的な取組みが生まれやすいコミュニティを創ることが重要

<目指すべき地域コミュニティの姿>

異なる価値観を持った人・集団でもお互いに認め合う包摂的なコミュニティ



<目指すべき地域コミュニティの姿>

異なる価値観を持った人・集団でもお互いに認め合う包摂的なコミュニティ

①ひとづくりアプローチ
(ナッジ、仕掛け、人材育成)

相互作用

②仕組みづくりアプローチ
(ツール・ガイドライン、組織)

デジタル技術を活用した
データ蓄積・分析

孤立・孤独しがちな人、
コミュニティへの関心が低い人をつなぐ

多様な人・集団のつながり、
持続的な運営システムをつくる

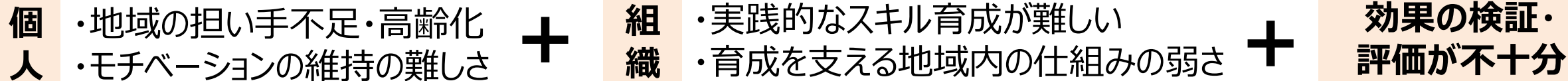
本日の内容
<ひとづくり>

“つながり”が生まれる

包摂性向上(自律性・寛容性)につながる可能性

サブ課題1A会議資料より抜粋 (2025)

一般的な人材育成の課題



総務省（2023年）地域づくり人材の養成に関する調査研究会 報告書

インタビュー調査の実施で見えてきた人材の課題

地域コミュニティ活動を支える担い手

■インタビュー人数・時間：3人・1時間 ■調査方法：半構造化インタビュー

インタビュー結果から抽出された必要と思われる活性化要因

ライフコースの多様化に対応

- ・会員・会費・役割の縛りの撤廃
- ・限りなく自主組織活動である

マッチング

- ・担い手を探すのではなくつながる
- ・情報が出しやすく届く仕組み

世代間交流

- ・世代間交流ができるゆるい連携
- ・シニアの多世代への共感力

交通の利便性

- ・交通の便が悪いと活動に繋がらない

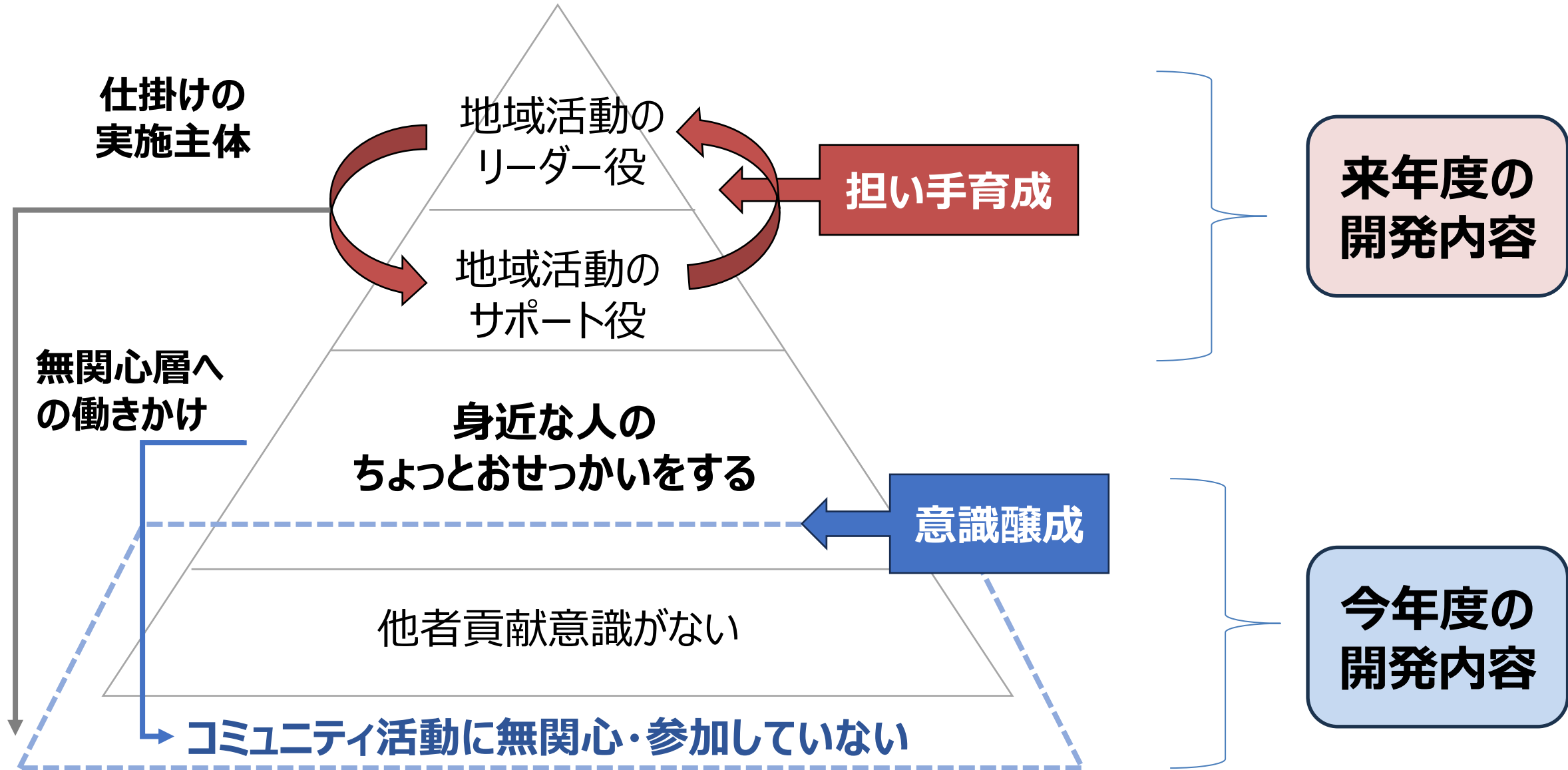
居心地の良い居場所

- ・担い手本人が楽しい・ありがとうがもらえる活動、・場に親しむ

企業の地域づくりに関わる人材

■インタビュー人数・時間：3人・1時間 ■調査方法：半構造化インタビュー

役割	インタビュー結果から抽出された必要と思われるスキル
① まちづくりの内容を 実現化する方法 の検討	共感力、コミュニケーション力、 人を説得する技術、高い地域への愛着、 確執への対応力
② まちづくりの内容を受け、 住民への働きかけする	横をつなぐ情報力、高い地域への愛着、 コミュニケーション力、人を説得する技術、 楽しさを生み出す力、体験力



わたしの「好き」がみんなの「やりたい」に

ちょっと



が、あたらしくつながるをデザインする

ちょっと

OSEKKAI!



「ちょっとOSEKKAI」

今の世の中では、
ちょっと面倒くさいくて勇気がいることかも。
変な人、余計なお世話と思われるかも。



気にかけること。声をかけること。

それは、あなたの優しさの表れ。

ちょっとした一言で、誰かの心が温かくなる。

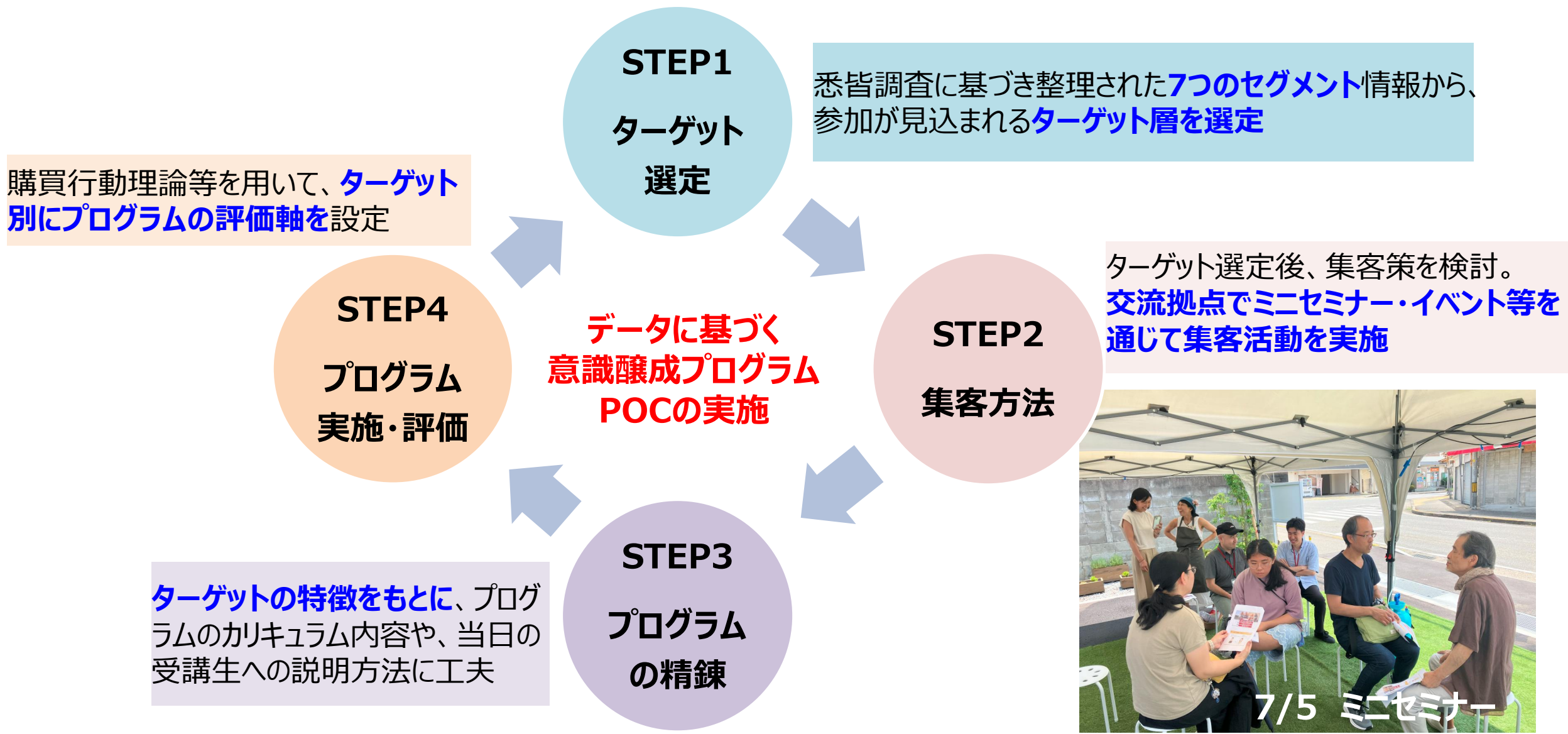
小さな気遣いが、大きな安心につながる。

あなたの温かい一声が、

まわりもやさしくしてくれるはず。



**住民の寛容性を高めるために、「ちょっとOSEKKAI」を
地域コミュニティに一定数養成する仕組みとして、
「意識醸成プログラム」を開発すること**



STEP1 ターゲット選定

ターゲット層に応じた伝え方の工夫方法

地域活動参加	セグメント			基礎集計から見たセグメントの特徴	ベイジアンネットワークを用いた分析	
	分類	人数	割合			
参加割合が高い	A	350	17.3	「平均年齢」、「女性の割合」、「退職して現在就労していない割合」、「職に就いたことがない割合」、「なんらかの社会活動に参加している割合」が高い	退職済みで 趣味関係のグループに参加し、地域に友人や信頼できる人がいる	すでに参加済み
	B	238	11.8	「配偶者がいる割合」、「なんらかの社会活動に参加している割合」が高い	様々な活動に 興味は持っている	ポテンシャルあり
	C	241	11.9	「配偶者がいる割合」、「子供がいる割合」が高い	様々な活動に 誘われれば参加する	
参加割合が低い	D	444	22.0	「平均年齢」、「男性の割合」、「退職して現在就労していない割合」、「独居割合」が高い	他者との交流にあまり 意欲的でない	ボリュームゾーン
	E	390	19.3	「女性の割合」、「働いている割合」、「子供がいる割合」が高い	周囲の人と良好な関係を築いているが、 勤め人であり新たな活動にはあまり興味を持っていない	
	F	193	9.6	「男性の割合」、「働いている割合」が高い	人との関わりは多くないが、 日々の生活に満足している男性	時間ができれば潜在ポテンシャル
	G	163	8.1	「職に就いたことがない割合」が高い	精神的健康の面で課題をもっている	ハイリスク群

STEP1 ターゲット選定

ターゲット層に応じた伝え方の工夫方法

地域活動参加	セグメント			基礎集計から見た メインターゲット	ベイジアンネットワークを用いた分析	
	分類	人数	割合			
参加割合が高い	A	350	17.3	「平均年齢」「男性の割合」「退職して現在就労していない割合」「一人暮らしの割合」「就いたことがない割合」、「なんらかの社会活動に参加している割合」が高い	退職済みで 趣味関係のグループに参加し、地域に友人や信頼できる人がいる	すでに参加済み
	B	238	11.8	「配偶者がいる割合」、「なんらかの社会活動に参加している割合」が高い	様々な活動に 興味は持っている	ポテンシャルあり
	C	241	11.9	「配偶者がいる割合」、「子供がいる割合」が高い	様々な活動に 誘われれば参加する	
参加割合が低い	D	444	22.0	「平均年齢」、「男性の割合」、「退職して現在就労していない割合」、「独居割合」が高い	他者との交流にあまり 意欲的でない	ボリュームゾーン
	E	390	19.3	「女性の割合」、「働いている割合」、「子供がいる割合」が高い	周囲の人と良好な関係を築いているが、 勤め人であり新たな活動にはあまり興味を持っていない	
	F	193	9.6	「男性の割合」、「働いている割合」が高い	人との関わりは多くないが、 日々の生活に満足している男性	時間ができれば潜在ポテンシャル
				「平均年齢」「男性の割合」「退職して現在就労していない割合」が高い	精神的健康の面で課題をもっている	ハイリスク群

サブターゲット

ミニイベント・体験会の開催

大和地区のみなさまへ
 本年2月に大和地区全戸に配布しましたアンケート「コミュニティ再生・形成のための社会活動調査」にご協力いただきありがとうございました。
 協力者数は 3,375名！
 大和地区18歳以上人口9,062名の37.2%の方にご回答いただきました。
 「まちを、暮らしをよくする研究」から描く大和地区の未来を、皆さんと一緒にかたりあいたいと思います。
 ぜひ 交流拠点nocotoにお越しください

Let's Join!
 大和地区『SIP』
 2025.7.5(土) 10:30~16:30
 入場自由 参加無料

TALK EVENT
 10:30~11:00
 おしえて！SIP ゲスト 櫻井 瑛一 氏
 (国立研究開発法人産業技術総合研究所)
 「SIPって何だろう？」
 「調査の結果、どんなことが分かったの？」
 「これから、どんなことをしたら まちがもっとよくなるだろう？」
 研究員の櫻井 瑛一 さんに聞いてみよう！

14:00~15:45 TEA TIME
 冷たいドリンクとお菓子を
 ご用意しています。
 地域のことや
 ちょっといいOSEKKAIエピソード
 ちょっと笑える失敗OSEKKAIなど
 みんなでおしゃべりしながら
 楽しく過ごしましょう♪
 (定員15名/予約不要/無料)

MINI SEMINAR
 ちよっと OSEKKAI
 が、あたらしいつながりをデザインする

- 11:15~11:45
- 13:30~14:00
- 16:00~16:30

まちもひとも元気になる
 おせっかいのヒントをまなぼう
 ゲスト 千々木 祥子 氏
 (株式会社つくばウェルネスリサーチ)
 ※内容は各回同じです。

大和地区のイベント(※)で、カードを受け取ったことありませんか？
 JOIN SIP

カードを持ってnocotoに出かけよう♪
 ガチャガチャに参加できます。おひとりさま1回まで。
 【ガチャガチャ実施期間】 7月5日(土)~7月11日(金)



交流拠点nocoto 7月5日
 阪急北ネオポリス
 (大和ハウスフィールド)

12名参加



時間	タイトル	形式	到達目標	内容
10分	オープニング	座学	ちょっとおせっかいの価値を知る。 プログラムの目的・到達目標、 参加意欲を高める	①「ちょっとおせっかい」とは何か？ ②孤立・孤独を防ぐ仕組みを知る
15分	100歳時代！ 自分がイキイキ元気に 過ごすためのコツ	座学 筋トレ	自分がイキイキ元気に 過ごすための方法を知る	繋がりを持ちながら、活動することで 自らの健康寿命を高める
10分	無意識の思いこみ！ ～みんな違ってみんないい～	ワーク	寛容な社会とは何かを理解する	ジェンダーバイアスをチェックしてみよう
20分	話し上手は聴き上手 -聴く力・伝える力を磨く-	座学 + ワーク	「聴く力」「共感力」を養い、 伝える技術を学ぶ	聴く力・共感力を高めるコミュニケーション法 —相手の心に届く話し方・聴き方のコツ—
20分	わたしの「すき」が みんなの「やりたい」に	ワーク	自分が楽しいと感じる活動を見 つけ、それを伝える力を養う	今、自分がしている好きなことや活動を 発表し、紹介したいポイントをディスカッション —ちょっとおせっかいをシェアする練習—
15分	クローズ： 閉会・アンケート	座学	プログラムの振り返りと、 次のアクションを確認	

共感力、コミュニケーション力、人を説得する技術の向上、高い地域への愛着を目指す！

意識醸成プログラムの開催：**6回/年** ちよっとOSEKKAI育成者数：**62人/年**



意識醸成プログラムの実施：8/29（金）・31（日）

成果

アンケート結果より抜粋

ちょうどよい内容で、興味を持って取り組めた **100%**

今後「ちよっとOSEKKAI」をしたいと思う **88.2%**

このプログラムを他の人にも勧めたいと思う **100%**

今後に向けて

自由記述の結果より抜粋

すごく楽しい内容なので、参加して下さるように、何か良い周知方法があれば

良いプログラムなので、もっと多くの方に参加して頂けるよう事前のPRに力を入れて



意識醸成プログラムの実施：3/5

nocotoスタッフにも受講頂きました！



**本プログラムを受講した後に
nocotoスタッフになった方も！**

POINT①

自分自身が健康で幸せ


POINT②

大切な人に伝える

心に火をつける

“ちょっとOSEKKAI”が、 だれかのしあわせにつながります！

本日はありがとうございました！



あなたの大切な人は 誰ですか？

ちょっと

OSEKKAI

が、あたらしくつながるをデザインする



あなたを大切に 思ってくれる人がいます