

## 声をかける



## 相手のことを 少し気にかける



## 親身になって話を聞く



相談できる人が身近にいること自体が、孤独感を和らげることに繋がります。みなさん同士のつながりも大切にしながら、「誰もが困ったときに気軽に声を上げられる・かけられる社会」の実現に向けて、一緒に踏み出していきましょう。



©2014大阪府もずやん

## 何をしたらいい？



ひとりぼっちだと感じて心が塞ぎ込んでしまった時、誰かとのささやかな会話で、心が軽くなったことはありませんか。特別なことは必要ありません。みなさんの周りの方に関心を持ち、できる範囲で「声をかけたり」、「気にかかけたり」、「親身になって話を聞いたり」してみませんか。

## 孤独・孤立って なんだろう？



孤独・孤立は人生の中で誰にでも起こりうるものです。現代社会では、人と人とのつながりが希薄化し、誰もが孤独・孤立の問題に直面しやすい状況になっています。悩みや困りごとを抱えている時に、相談できる人がいなかったり、周囲の人とのつながりがないと、大きな問題になってしまう可能性があります。

## 誰かに相談したいときはどうしたらいい？

いくつかの質問に答えていただくことで、チャットボットでその人の状況にあった支援を探ることができます。

チャットボットはこちら（内閣府ホームページ）▶



### ● 大阪府の取組み

一人で抱え込むこと・悩みや困りごとの複雑化・深刻化を防ぐため、地域のつながりづくりや取組みの輪の拡大などに取組んでいます。

大阪府孤独・孤立対策  
ホームページはこちら ▶



### ● 「孤独・孤立対策公民連携プラットフォーム」 等への参画のお願い

大阪府では、民間企業やNPO等の支援機関の連携を促進するため、「大阪府孤独・孤立対策公民連携プラットフォーム」を設置しています。ぜひ、ご参画ください。

お申し込みはこちら ▶



孤独・孤立を抱える方へ

私たちにできることがあります

あなたの  
笑顔が  
誰かのチカラに