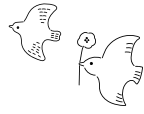


偶数月には1回「抱樸館を支える会」会員の方にお届けしています

抱樸館を支える会 会報 2026 4 月 vol.76



2026年4月1日発行：抱樸館を支える会

孤独・孤立のとなりにいる私たち

—特別なことではなく、誰の隣にもある風景—

「孤独・孤立」——コロナ禍を経て、人と人との距離が広がった今、それは誰にとっても身近で切実な課題となりました。

「抱樸館を支える会」に集う私たち一人ひとりにとっても、このテーマは、自分自身の「老い」やこれからの暮らしを見つめる、私たち自身の物語でもあります。

支援という言葉の先にある、対等な人間としての「寄り添い」とは一体何なのか。皆様からいただいた言葉を道しるべに、改めて「知る・寄り添う・関わる」の原点を見つめ直してみたいと思います。

ご協力ありがとうございました

前号(2026年2月号)でアンケートをお願いしたところ皆様からお一人お一人の人生の歩みと重なるような、率直で温かい言葉をたくさん寄せていただきました。本当にありがとうございました。

contents

特集 孤独・孤立のとなりにいる私たち

■ 孤独・孤立は他人事じゃない…のでは?…2 p・3 p

■ 座談会 私たちのとなりにある「孤独」について
思うこと …4 p・5 p

■ インタビュー 奥田 知志さん

足元にある「孤立」を、
自分のこととして考える……………6 p・7 p

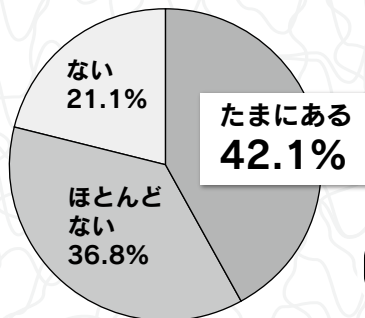
■ 抱樸館情報・会報誌アンケート……………8 p

他人事じゃない...のどは??

孤独・孤立は



Q 自分は他の人から孤立していると
感じるがありますか



自分の環境と人の環境の違いに寂しさを感じる時がある。子どもや孫がいないので話題が少ないので。

Q あなたはどんな時に「孤独」や「人との距離」を感じますか

地域とのつながりが薄く近所の人とも滅多に会わないので、昔と比べて人間関係が薄くなった感じで寂しい。

働いている場所で、同じ部署の人が忙しくて仕事の時間に話すことが少ない。仕事の悩みを話せなくて不安になる。

家に帰ると家族と会話がな
い。自分はいろんな活動や趣味で忙しくしているし、人との関わりも多い。その分ずっと家にいる日は、孤独を感じる
ことがある。

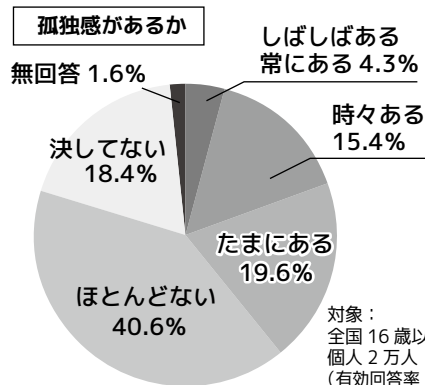
孤独を感じるというより、人間は常に孤独な存在であると思う。誰かというから、賑やかにしているから孤独ではない、ということにはならないと思う。人間は、一人でいると寂しいと思
い、大勢でいるとうるさいと思う、厄
介な生き物であります。

今回のテーマを企画するにあたり、編集部でも率直な思いを語り合いました。更に会員の皆様にもアンケートという形でご協力いただき多くの声をお寄せいただきました。ここではそうした一人ひとりの声に耳を傾けながら孤独・孤立について、社会的なデータもあわせて考えていきたいと思います。

孤独・孤立の全体像を概括的に把握するため、国が令和3年より全国調査を実施し、結果を公表しています。

令和6年の調査によると、孤独感が「たまに～常にある」と回答した人は約4割にのぼりました。

孤独・孤立の実態把握に関する全国調査
(令和6年)より一部抜粋
内閣府 孤独・孤立対策推進室*



※社会的不安に寄り添い、深刻化する社会的な孤独・孤立の問題について総合的な対策を推進するための企画及び立案並びに総合調整に関する事務を処理するため、内閣府に、孤独・孤立対策推進室を設置

お寄せいただいたアンケートは、すべて大切に拝見しております。誌面の構成上、一部表現を整えさせていただいている箇所がございますこと、ご了承ください。また、編集スケジュールの都合により、今回の掲載は2月27日(金)までにお寄せいただいたご回答をもとに制作させていただきます。何卒ご理解を賜りますよう、お願い申し上げます。

子どももなく、親戚づきあいも希薄で、将来的には孤独な身の上になると感じている。

コロナ禍で無くなってしまった行事がある。
冠婚葬祭も大々的にやらなくなって親戚にも会わなくなった。

親の介護問題で姉妹で話した時に、お互いの環境や考えの違いが信頼関係まで壊しかねなかった時。

考えが違う人と仕事をしていると距離を感じる。

他人との距離感がわからず、夢中になるとずっと自分の話を続けてしまうから、こちらから距離をとっています。

もし独りになったらどうしよう、など漠然とした不安はある。

人とのコミュニケーションがうまく取れなかったり、冷たい態度をとられたり、心ない言葉を言われた時、共感を得られなかった時に感じる場合があります。

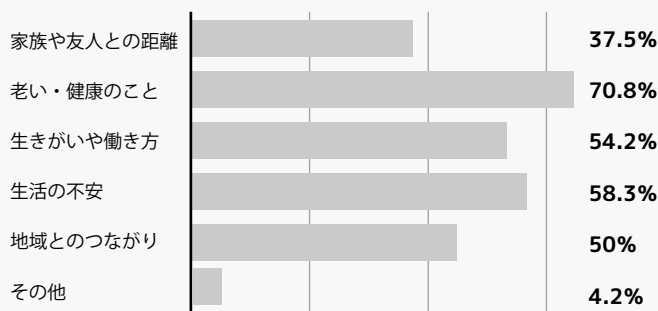
歳を重ねると友達が減るが、付き合いたくない人間と付き合う時間ほど無駄な時間もないと思う。人は繋がり合うことはできるが理解し合うことは難しいと感じる。



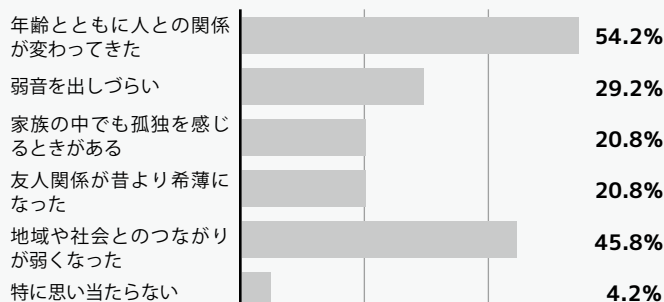
Q 最近あった「ちょっとした心の揺れ」を教えてください

- 子どもが育ち、独り立ちした後や親兄弟がいなくなって一人になった後の事を思うと不安になる。
- 将来の漠然とした不安が、たまにある。興味あることがなく、やる気が出ない時に心が揺れることがあります。
- SNSでの奔放な言い合いを見て、人は黙っておくことができなくなったと感じる。
- 人に何かをお願いする難しさを感じた。自分でやる方が楽だけど、それだと若い人が育たないと思って、お願いしたら全然違う事になっていた。自分にとって当然と思っていたことが、全くそうでは無いと思知らされた。
- 高齢の父の事で、父と同居している妹とギクシャクしています。
- 心の揺れはしばしばありますが、あまりマイナスの方に偏らないように楽しいことを考えるようにしています。
- デジタルの世界から取り残される感。
- 人間関係が偏ってきたなあと思います。
- 私は他人からは社交的で、親しみの持てる人間だと思われているかもしれないし、自分でもそのように振舞っている。しかし、最近、他者と話すのが面倒。目下の悩みは、人から誘われることである。

Q 最近、気になっている“身近な社会のこと”はありますか（複数回答）



Q 次のうち、あなたが「これは他人ごとではないな」と感じることは（複数回答）



座談会 私たちのとなりにある「孤独」について思うこと



「孤独」と「孤立」をどう捉えるのかという問いを出発点に座談会を行いました。

参加メンバー

居場所カフェ在aru^{※1}

清水 清子さん

社会福祉法人グリーンコープ

生活再生支援事業福岡県本部(元抱樸館福岡 館長)

早野 誠さん

抱樸館を支える会 会報誌

編集部

「孤独」と「孤立」をどう考えるか

編集部 今、「孤独・孤立」は国として対策がとられるなど、社会的な問題にもなっています。「私たち自身も、他人事じゃないよね」というところからこの特集の企画が始まりました。

いつもたくさんの方と接しているお二方はどのようにお考えですか？

早野 やっぱり難しいですよ。特に男の人は「助けて」って、なかなか言えない。

退居後、近くに住んで抱樸館のパートを長年していたご年配の方が、仕事を辞めてから、突然連絡が取れなくなったんです。自分の仕事がある、好きやった畑仕事もある。けれども辞めた途端に、なかなか抱樸館にも行きづらい。公民館のダーツゲームとか、ゲートボールとか地域とも関りがあるんだけど、自分の悩みは共有できなかったんですね。自分の中の「孤独」なんだけど同時に「孤立」にもなっていたと思います。

清水 一人でがんばってこられた方ほど、弱みを見せない、自尊心の高い方が多いように感じます。

早野 個人的にも心当たりを探し回りましたが、数週間経って警察から連絡がありました。良かったー！生きとった！で、そのまま連れて帰って、今はまた抱樸館に入居しています。抱樸館の内外で役割があると、また生き生きとしている。

編集部 ほんとに良かったです。でも、そもそも「助けて」を言ってもらうのは難しいですね。

早野 抱樸館から卒業した後アフターチーム^{※2}が「困ったことないね？」って聞いても大体の方が「ない」って言いますね。それでも何回も通うことによって「孤立」しない状況が生まれてくるのかなとは思っています。「困りました」って言ってもらえるようになるには、待っているだけじゃだめで、こちらから出向かないといけない。

清水 しつこさも必要ですよ。私は、お客さんには「いらっしゃいませ」も含めて、お声かけをします。「いいお天気ですね、今日どこからいらっしゃいました？」。それ以上深入りはしないんですけど、そういうことが何回も続いたら、ご自分から「久しぶり来たよ」とか「あなた元気やった？」とか言ってくれる。つかず離れずで、気がついたら「私たちのこと少し頼りにしてくださってる？」みたいになりたいなあと思って。



居場所は「解決」よりも「受け止める場」

清水 「ここ(在aru)は抱樸館を出た人の居場所でしょう？」ってよく言われるんだけど、そんなことはなくて、抱樸館に入居していた人もこの辺に住んでいれば地域の人です。私たちは地域のみなさんの心配事を聞いたり、困っていることを一緒に考えることはできるけど、最終的に解決されるのはご本人です。

編集部 いろんな背景の方が、自然な感じで出会える場なんです。

清水 そうなの。若い女性のお客様がいたんだけど、週に2、3回、お一人で黙ったまま2時間くらいいて、私たちの手が空いたら、ちょっと話し始めるの。隣人トラブルがあって、精神的に追い詰められていたみたい。遠方で就職した友人から「引越してこない？」ってすすめられているけど迷ってるらしくて。「環境変えるのが良くない？バッグ一つ行って、嫌だったら帰ってくれば」そんな会話をしていたら、本当に引越された。その後、スタッフが貸していた本と一緒にお手紙が送られてきたんです。「私の居場所になってくれて、ありがとうございました」って。

編集部 泣ける(笑)。背中を押してくれる人が、家族以外でいるっていうのは、大事なことですね。

清水 彼女自身が考えた末に決断したわけだけど、人に話すことで整理できたり、気持ちが軽くなったりする経験は誰でもありますよね。私たちにできるのは、その人の思いを受け止め寄り添うこと。そこだけで関わっていただければいいんじゃないかなっていうのが、私の考えです。

「応援してくれる人」がいるということ

清水 毎月一回きずなの日^{*3}に必ず来る高齢男性がいます。私が休んだのを気にかけてくださって、「実は入院していました」って言ったら「焦ったらいかんよ」って。私の方が慰められます。抱樸館のスタッフにも「清水さんに無理せんように言っとって」って言付けてくださって…。その方のお顔もしゃべる口調も、全部思い浮ぶから、思わずぐっと来てしまう。

編集部 彼にとっても嬉しいことじゃないですか。自分も他の誰かを元気づけることができる。してもらえばかりで悪いなっていう気持ちが誰でもありますよね。そこら辺いかがですか。

早野 ありますね。

清水 何か生真面目に生きてきた人の性分というのか。

早野 就労支援で初めて会った時に一言もしゃべらなかつた20代の男性がいました。とにかく、しゃべらない。でも、就労体験で介護施設の配食サービスの皿洗いをしたときに、一緒に働くおばちゃんたちが「皿洗い終わったらここ座りい」とか声かけてくれる。彼にとってちょっと居心地よかつたんですね。そのままそこで3年も続いたんですよ。それで「介護職員初任者研修を受たら」と勧めて、今ではワーカーズとしてフルタイムで夜勤や年末年始の仕事もしています。

編集部 すごい！介護の仕事ってまさに人と関わることでもんね。

早野 すごいけど、久しぶりに会っても話さない(笑)

話さないけれども、やはり理解してくれる人たちが何人もいるんです。そういう環境がない限り、仕事を続けることは難しかったかもしれないと思います。「彼がいて助かってますよ」と責任者の方から言われると、よう頑張ってくれたなと思いますよね。

清水 環境さえ合えば、誰しも自分の持っている力を安心して発揮できると思うんです。

編集部 お二人には、人との関りがエピソードとしてたくさんあるけど、ほとんどの人はそういう人や場に出会わずに、やっぱり「孤立」していきっていくことが起こる。お二人の「性分」あって生まれる繋がりなのかな。世の中に、地域にいろんな「抱樸館」があり、いろんな「在aru」が増えたらいいなと思います。

本日は、ありがとうございました。

※1 居場所カフェ「在aru」

福岡市東区箱崎に、抱樸館卒業生や、地域の方々との拠り所となる居場所として2023年7月にオープン

※2 アフターチーム

退去された方へ様々なサポートを行う抱樸館福岡のスタッフ

※3 きずなの日

月に一度開催。この日はカレーライス、ぜんざいを格安で提供

今回の座談会では、「居場所」の在り方や、そばに居続けることの意味を、支援する側の経験を通して見つめ直しました。関わり続けることの中にある、「希望」が共有された時間でした。



清水 清子さん



早野 誠さん

就労支援の受け入れ先でもあるファイバーリサイクル事業に長年携わる。生活再生ワーカーズこころ所属

就労準備支援事業やひきこもり支援責任者を経て、抱樸館福岡館長(2021年度～2023年度)を勤める。現在も就労支援の現場で奮闘中

【インタビュー 奥田 知志さん】

足元にある「孤立」を、 自分のこととして考える

聞き手：抱樸館を支える会 会報誌 編集部



奥田 知志(おくだともし)さん

1963年滋賀県生まれ。NPO法人抱樸理事長。学生時代からホームレス支援に関わる。希望のまちプロジェクト推進本部代表。近著に『わたしがいるあなたがいるなんとかなる』(西日本新聞社)がある。



「答え」ではなく、共に迷い、共に考える場を

——今回の特集テーマは「孤立・孤独」についてです。「居場所が大事」「支援が大事」と言うけれど、果たして私たち自身の足元はどうなのだろう？ という問いからスタートしました。答えを求めるのではなく、共に考える場にしたいと思っています。

奥田 それはとても大事な視点ですね。支援する側・される側という固定された関係を超えて、自分たちの「足元」を見つめ直す。そこからしか見えてこないものがありますから。

——奥田さんは現在、北九州市で「希望のまち※1」という大きなプロジェクトを進められています。本誌でも何度か取り上げてきましたが、改めて従来の福祉施設との違いを教えてください。

奥田 「希望のまち」は、制度や施設ではなく、あくまで「まち」——つまり日常そのものです。例えば相談事業所は、「非日常」の場所ですね。病院や福祉施設もそう。対して、今作ろうとしているのは、用事がなくても行ける「日常の手前」にある場所です。今回のまちづくりは、もっと日常の手前を作っておこうということ。

かつて、その役割を担っていたのは「家族」でした。家族は単に食事や寝床を提供するだけでなく、何気ない日常の中で、お互いの小さな変化に「気づき」、必要な助けに「つなぐ」役割を持っていた。しかし今、単身化が急激に進んでいます。2050年には高齢男性の6割に子も孫もいなくなるという予測さえある。家族という「日常の拠点」が消えゆく今、その機能を社会化しようとしているのが「希望のまち」なんです。

「孤独」と「孤立」を分けて考える

——最近では国も「孤独」と「孤立」対策に乗り出していますが、奥田さんはどう思われますか。

奥田 そもそも孤独と孤立を一括りにするのはどうなのかな。特に孤立。社会的孤立が何を引き起こしているかという、気づいてくれる人がいない、つないでくれる人がいない、総じて手遅れになるっていう。これが社会的孤立。

「気付いてつなぐという機能」は、社会で孤立が進んだり、単身化が進んだりすると、大きく落ち込んでいく。だからどんなにいい制度をいっぱい作っても、制度にまで届かない人たちがこれから増えてくる。

一方で孤独っていうのは、人の心、内面の問題。会社で働いていようが、学校に通っていようが孤独な人はいるわけですよ。人間って時には孤独になりますしね。だから私は孤独と孤立を一括りにして「問題だ」というのは、やめた方がいいんじゃないですかと思う。

人って基本、美味しいもの食べたいとか、旅行に行きたいとか、車買いたいとか、モテたいとか、そういう自分の内から出てくる動機づけで動いているわけですよ。けれど、絶望の淵でそれが潰える瞬間がある。「もう、どうでもいい」と。私たちが弁当を持って行っても「ほっといてくれ」と言うおじさんがいる。彼らが再び生きようと思えるのは、「自分が自分を諦めた日に、自分を諦めない『他者』がいたからだ」って考えている。「孤立」のリスクとは、その人の「生きる意欲」そのものが損なわれてしまう点にあるのです。

「助けて」と言えない壁をどう超えるか

——編集部でも、自分が本当に困った時に「助けて」と言えるか自信がない、という声が出ました。身近な関係ほど、弱音を吐けない場合もあります。

奥田 まず、「人間はそもそも助け合わないと生きられない存在だ」という前提に立ち返ること。私たちが着ている服も、吸っている空気も、他の誰かや自然のシステムのおかげでそこにある。自力で生きているつもりでも、実はすでに助けられている。人間はそもそも助け合わないと生きられない存在なのです。

また、真面目でいい人ほど「自分より大変な人がいる」と、苦労を比較して声を上げるのを我慢してしまいます。辛さはどっちが大きいとか小さいとか比較できるものではなくて、その人にとっては全てですよね。

もう一つ大事なものは、「助けてと言える社会」は「助けてと言われる社会」とセットだということ。誰かに頼られることがあって初めて、自分も助けを求めやすくなる。一方的な支援ではなく、ちょっとした役割があったり、誰かに感謝されたり。お互いに「ちょっと手伝って」と言い合える間柄が必要なんです。

「なんちゃって家族」で網の目を細かくする

——具体的にはどのような「つながり」を作っていけばよいのでしょうか。

奥田 一つの仕組みで全部カバーしようとするのではなく、とにかくコミュニティの「網の目を細かくする」。質より量ですよ。質をあれこれ問うていたら、考えているうちに人は死んでいくから。例えばコミュニティが10個あるんだったら100個にする。網の目を小さくする。希望のまちは、まち全体を「なんちゃって家族」と言ったりします。例えば、家族だからお葬式を出すでしょ？お葬式は家族の最後の役割ですよ。これを出す人がいなくなるわけ。単身化で。抱樸では20年前から、「抱樸互助会^{※2}」があって、赤の他人がお葬式をやり出しました。それを生きている人も見えていて、自分の最期を想定しながら安心して暮らせるようになるんですよ。

グリーンコープの組合員さんは家族も含めれば100万人規模のネットワークでしょう。立派な支援を目指すのではなく、不特定多数の人が入り混じり、「なんちゃって家族」のような場所をたくさん作っていく。それが孤立を防ぐ確実な一歩になるはずですよ。

作業から「物語」へ

——最後に、会員の皆さんへメッセージをお願いします。

奥田 まずは、「いつも支えていただいて有難うございます」とお伝えしたい。

私たちが向き合っているのは、社会の「問題」ではなく、一人ひとりの「物語」です。例えば、20年間引きこもっていた人は、20年前に死ぬほど辛いことがあり、生き延びるために部屋に鍵をかけた。それは「絶望」ではなく、彼なりの「生きようとした証」です。私はすごいと思う。「よく20年も生き延びたね」と。

また、ある障がいを持つ青年がエアコンのビス止めの作業をしていました。「20数カ所も間違いなくビス止めしてすごいですね」と声をかけると、彼は「俺は日本の夏を守っているんだ」と胸を張ったそうです。彼は単なるビス止めの「作業」ではなく、人を猛暑から守ると誇りある「仕事」をしていた。この視点の違いこそが大切です。

皆さんも、自分たちの仕事や活動をただ「情報を伝えること」と思わず、誰かの物語に寄り添い、共に生きるための表現だと捉えてみてはどうでしょうか。はるか遠くの無縁遠点^{※3}から俯瞰してみれば、私たちは皆、同じ目的を持って歩んでいる仲間なのです。

- ※1 北九州市に建設中の、多世代・多機能型の地域共生拠点
- ※2 抱樸が運営する、NPO法人ほうぼくのボランティア本部の中に位置する会。会員相互の助け合いのために独立した会費で運営している
- ※3 はるか遠くから俯瞰することで、細かな差異を超えて本質的な一致を見出す視点



希望のまち
特設ページ

今回の特集を終えて…

奥田さんの著書を読み、アンケートをまとめ、座談会を開き…今回の特集にあたり、編集部メンバーは何度も膝を突き合わせ、語り合いました。この特集が皆さまの会話のきっかけになれば幸いです。

会報誌の感想をお聞かせください

アンケートのご協力をお願いします

4月号
アンケートフォーム



会報誌4月号はいかがでしたでしょうか？

すべての項目にお答えいただく必要はございませんので、お気軽にご協力ください。

アンケートは今後の誌面づくりの参考にさせていただきます。実施しています。お寄せいただいたご意見や感想の一部を、誌面で紹介させていただく場合がございます。あらかじめご了承ください。

2026
2月号の
アンケートより



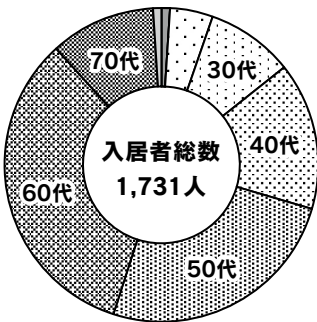
いつも会報を楽しみにしています。今回は、年末年始の寄り添いの様子が胸が熱くなりました。抱樸館のスタッフの皆様やボランティアの皆様、抱樸館を支える会を通じての支援の輪は、生活困窮されている方々にとって、どんなに心強い事でしょう。40年ほど前、福岡東区、津屋本町バス停の目の前のマンションに住んでいました。柚須駅もその頃にできました。抱樸館福岡マップを見て、とても懐かしくなりました。(くまもと60代)

いつも拝見しております。会員になって数年経ちますが、一度だけお邪魔したことがあります。たしかクリスマスのイベントだったと思いますが、あたたかな家庭的な雰囲気でした。会報を継続して発行するのは大変だと思いますが、自分にも何かできることがあるんじゃないかと思わせてくれる誌面だと思います。(ふくおか60代)

長崎にも支援する会が、あることを初めて知りました。いつ、自分もその様な状態になるかもしれません。物価高で生活は苦しいですが、それ以上に大変な方がいらっしゃる、寄り添う事ができる団体がある事に、少し安心します。(60代)

抱樸館福岡の入居・退居などの状況

開所から2026年2月末までの入居者数



	人数	割合
10代	14	0.8%
20代	102	5.9%
30代	151	8.7%
40代	268	15.5%
50代	423	24.4%
60代	538	31.1%
70代	216	12.5%
80代	19	1.1%
計	1,731	100%

2026年2月末現在の入居者

73名(定員81名) 男性68名、女性5名

2026年1～2月の新入居者数・退居者数

新入居者数15名 退居者数15名

(注:2月末までの入居者数1,731名は、2度、3度入居した人も1名と数えています)

抱樸館熊本・抱樸館北九州の入退居の状況は、特集の際にご案内します。

抱樸館を支える会の概要

抱樸館を支える会の目的

以下の事業・活動を目的としています。

- ◇ホームレス者支援事業
- ◇抱樸館に関する広報活動及び資金援助活動
- ◇これらに附帯又は関連する事業

設立年月日 抱樸館福岡が2010年5月に開設されるのにあわせて同年4月10日に設立

正会員

以下の18団体が正会員です。
グリーンコープの各単協(15生協)
グリーンコープ連合会
NPO法人 抱樸(旧:北九州ホームレス支援機構)
社会福祉法人グリーンコープ

賛助会員

2026年2月末の賛助会員は、以下の通り
グリーンコープの共同購入組合員 11,578名
グリーンコープの店舗組合員・一般の方 141名
企業賛助会員 96社

その他(抱樸館の所在地)

抱樸館福岡(福岡市東区) 2010年 5月開所
抱樸館北九州(北九州市八幡東区) 2013年 9月開所
抱樸館下関: 新たに開設を検討中
抱樸館熊本(熊本市中央区) 2018年12月開所

抱樸館を支える会 賛助会員・企業賛助会員 募集中!

グリーンコープの共同購入組合員の方

1300 「抱樸館を支える会」年会費

1口月250円×12回

分割 (年間3,000円)

毎月の商品代金と一緒に250円引き落としとなります。

1299 「抱樸館を支える会」年会費

一括払い 1口1,000円

お申し込みいただいた月の商品代金と一緒に、毎年一括で引き落としとなります。

※賛助会員(会費)は毎年自動更新となります。二重のお申込みにご注意ください。

一般の方、グリーンコープの店舗組合員の方

1口1,000円の賛助会費を何口でも申込み出来ます。

郵便振替でお願いします。

郵便振替 01710-0-123003

一般社団法人 抱樸館を支える会

企業賛助会員

企業賛助会員は、会費が1口10,000円です。出来れば3口(30,000円)以上でお願いします。お申込みは、「抱樸館を支える会」事務局まで。

「抱樸館を支える会」事務局

〒812-0011 福岡市博多区博多駅前1丁目5番1号 社会福祉法人グリーンコープ内

☎ 092-482-1964

抱樸館の連絡先

抱樸館福岡

(電話 092-624-7771 FAX 092-624-7772)
〒813-0034 福岡市東区多の津5丁目5-8

抱樸館北九州

(電話 093-883-7708 FAX 093-883-7705)
〒805-0027 北九州市八幡東区東鉄町7-11

抱樸館熊本

(電話 096-245-7521 FAX 096-245-7522)
〒860-0811 熊本市中央区本荘