

**EVENT** ご参加

**銀河サロン**  
**初めての人でもできる運動で交流**  
 【日時】 3/12(木) 9:30~11:30  
 ※4月以降の予定は要問合せ  
 【場所】 あいの里交流センター  
 (北6 清流の里併設)  
 【参加方法】 申込不要  
 【参加費】 無料  
 【問合せ】 本別町社会福祉協議会事務局  
 TEL.0156-22-8320

**EVENT** ご参加

**陽だまり喫茶(陽だまりの里)**  
**陽だまり喫茶で息抜きを♪  
 介護のお悩み、聞かせてください**  
 【日時】 3/20(金) おやつレク  
 4/20(月) レクリエーション  
 5/20(水) 工作でモノづくり  
 ※いずれも14:00~15:30(終了予定)  
 ※4月以降の予定は変更する場合がありますのでお問い合わせ。  
 【参加費】 3/20は100円  
 4/20と5/20は無料  
 【場所】 陽だまりの家 交流スペース  
 (仙美里元町:陽だまりの里となり)  
 【問合せ】 陽だまりの里  
 TEL.0156-24-9000

**NEWS** ご報告

◎12/11~2/10受付分 敬称略  
**ご寄付ありがとうございました  
 ご厚意に感謝いたします**

**EVENT** ご参加

**くろ豆の会**  
**①「ふまねっと」で楽しく運動**  
 【日時】 3/2(月) 10:30~12:00  
 ※4月以降の予定は要問合せ  
**②「脳トレ」で頭の体操**  
 【日時】 3/16(月) 10:30~12:00  
 ※4月以降の予定は要問合せ  
 【場所】 あいの里交流センター  
 (北6:清流の里併設)  
 【参加方法】 申込不要  
 【参加費】 無料  
 【問合せ】 あいの里交流センター  
 TEL.0156-22-1002

**NEWS** ご報告

**公益社団法人 競輪(JKA)補助事業完了のお知らせ**  
**2025年度の競輪(JKA)  
 の補助を受けて、2025年1  
 0月21日にデイサービスセン  
 ターほんべつに新しい車両  
 が配置されました。**  
**本事業の実施により、安心  
 安全な送迎体制が強化で  
 きました。**  
**ありがとうございました!**

【寄付金】 赤不動院寒修行有志一同(向陽町):30,000円(社協へ)  
 他に、匿名で100,000円(社協へ)のご寄付がありました。  
 【寄付物品】 明治安田帯広営業所(帯広市):リングブル(つつじの園へ)、タオル(社協へ)  
 本別町農協女性部(北5):介護用ウエス(社協へ)

**EVENT** ご参加

**オレンジカフェ(ゆうあいの里)**  
**今回は楽しいひな祭り気分  
 でご参加ください**  
 【日時】 3/3(火)  
 14:00~15:30(終了予定)  
**ひな祭りになんだ内容です**  
 【場所】 勇足生きがいの館  
 (勇足元町:ゆうあいの里併設)  
 【参加方法】 申込不要  
 【参加費】 100円  
 【問合せ】 ゆうあいの里  
 TEL.0156-23-9000



【寄付金】 赤不動院寒修行有志一同(向陽町):30,000円(社協へ)  
 他に、匿名で100,000円(社協へ)のご寄付がありました。  
 【寄付物品】 明治安田帯広営業所(帯広市):リングブル(つつじの園へ)、タオル(社協へ)  
 本別町農協女性部(北5):介護用ウエス(社協へ)

本別町社協 だより

# あしたの福祉

vol.206  
 発行日:2026年3月1日(日)  
 社会福祉法人  
 本別町社会福祉協議会

私もあした、福祉の助けが必要になるかもしれないから



**Person**

表紙  
 障がい者連絡協議会  
 チャレンジド・ネットワーク  
 ほんべつの皆さん

**Voice**

情報交換・交流・研修を通じ本別町の地域福祉の推進を目的として、主体的に活動できる体制を作るため活動を行なっています。

清流の里では新年会で大盛り上がり



令和8年1月28日、清流の里で開催した**新年会**の様子です。利用者の皆さん、ご家族の皆さん、地域の皆さん、合わせて37名が参加してくれました。ピンゴゲームをはじめ、ミニゲームでとても盛り上がり、参加した皆さんの熱気と笑顔に包まれました。途中、甘酒で一息ついて、おみくじ大会!!そして、美味しい昼食タイム。とても楽しく、大盛り上がりの新年会でした。

【本別町内の民間企業・団体等の方々へ】  
**「自分たちの活動を『あしたの福祉』でPRしたい!」という場合は、社協事務局 (TEL 0156-22-8320) までご相談ください。**

本別町社協 だより

## WE ARE

**社会福祉法人本別町社会福祉協議会**  
 この社協だよりの発行には共同募金助成金が活用されています

発行元 **社会福祉法人本別町社会福祉協議会**  
 〒089-3325  
 北海道中川郡本別町西美里別6番地15  
 (本別町総合ケアセンター内)  
 TEL 0156-22-8320  
 FAX 0156-22-5565  
 公式HP <https://www.honbetsu-syakyu.jp/>  
 ※メールは公式HPのお問い合わせフォームをご利用ください

平日のみ } 社会福祉法人本別町社会福祉協議会では困りごと全般についての相談に応じておりますのでご利用ください。

**チャレンジド・ネットワークほんべつ**は、平成15年11月に設立された障がい者連絡協議会です。

障がい者関係団体が「これからの地域福祉の推進を図っていくうえで、障がい種別、年齢、性別を超え、本町の障がい者施策への意見反映を行っていくとともに、地域で主体的に活動できる体制を作っていくことが重要である」と考え、その推進を図ることを目的としています。

さまざまな立場の方々との相互理解と連携を取り進めることから、社会参加、障がい者理解の促進と全体の福祉の増進を図っていくことをめざしています。

「チャレンジド」(Challenged)とは、「神様から挑戦すべき課題や才能を与えられた人」という意味がこめられていることばです。私たちは、障がいのある人を「限らない可能性を秘めた人た

ち」であるという認識に立ち、この会の名称を「チャレンジド・ネットワークほんべつ」としました。

チャレンジド・ネットワークほんべつでは、情報交換・交流・研修を通じて、主体的に活動できる体制を作るためのイベントも企画しています。

毎年、4月2日の「世界自閉症啓発デー」に道の駅ステラ★ほんべつでのブルーライトアップイベントを開催したり、障がい者週間(毎年12月3日から12月9日までの1週間)に合わせ記念事業を開催したりと、障がいに対する啓蒙活動を行なっております。

【チャレンジド・ネットワークほんべつについてのお問い合わせは・・・】  
 本別町社会福祉協議会事務局(総合ケアセンター内)  
 TEL:0156-22-8320



令和7年度の障がい者週間記念事業



令和6年度のブルーライトアップ

今、あらためて考える「ひきこもり」

「ひきこもり」という言葉がさまざまな形で取り上げられることが多くなりました。厚労省では「ひきこもり」を次のように定義しています。

“様々な要因の結果として、就学や就労、交遊などの社会的参加を避けて、原則的には6ヶ月以上にわたって概ね家庭にとどまり続けている状態のこと。(他者と交わらない形での外出をしている場合も含む)”

本別町も他人ごとではなく自分ごととしてひきこもり支援の対策をしています。今回は本別町のひきこもり支援担当の方にお話を伺いました。

**多様化するひきこもりの今**

ひきこもりの相談は年齢で区切らず、子どもから大人まで誰からでもお受けします。ひきこもりは「家から一歩も出ない人」だけではなく、外出できても仕事が続かない・人と関わりがほとんどない・収入が不安定といった困りごとが重なる場合もあります。

本別町では、支援の進め方(出口)について、世代あった流れを作っています。若い世代は不登校や未進学など社会経験が少ないことが多く、保護者が「そのうち何とかなる」と思い、相談が遅れることも。中高年は離職や人間関係のつまずき、介護を機に在宅中心になる場合もあります。長く続く親の高齢化で支えが弱まり、生活の不安が大きくなることも。気になったら、本人が来られなくてもまず相談できます。

『怠け』と決めつけず、困りごとをご家族やご本人と一緒に整理させていただきます。相談内容は守秘義務でしっかり守られますのでご安心ください。

**たとえばこんなサインはありませんか？**

ひきこもり相談の多くはご家族や近所の方、民生委員、自治会、知人など周りから寄せられることが多くなっています。「最近見かけない」「昼夜が逆」「学校や仕事の話をするのを避ける・怒る」など、気づきのきっかけはさまざまです。

若い世代では登校しない期間が続いても、なかなか相談に結びつかずに支援が遅れることもあります。中高年は親御さんの年金等で暮らして困窮しないので、表面化しにくく、『怠けている』と誤解されがちです。また、外出していても人との関わりがほとんどない、仕事がつまづき、収入がなく不安定といった状態も含まれ、見た目だけでは判断できません。本人にいきなり就労の話から切り出すと、相談から離れてしまうこともあります。しかし手遅れということはありません。

まずはご家族や周囲の方からの相談でも大丈夫です。私たちご相談いただくことが、第一歩になります。

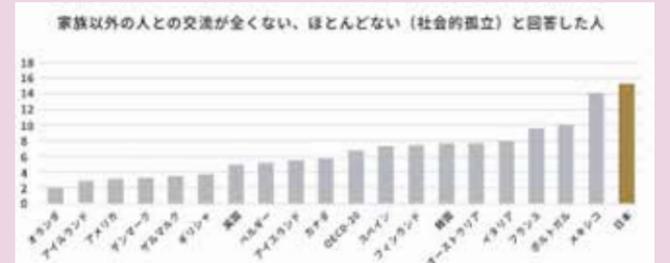
**どんな支援があるのでしょうか？**

支援は「すぐ働く」ではなく、段階を大切にします。まず生活リズムを整え、外に出る・人と関わる準備をします。必要に応じてさまざまな機関とも連携し、場合によっては福祉サービスも活用します。

地域活動への参加や、草取り、清掃、除雪など短時間の軽作業から始めることもあります。ご本人の状態を見ながら、その状態に合った形でさまざまなサポートをしながら、一般就労へつなぐこともできます。本別町内で難しい場合はとかち生活あんしんセンター等の外部機関とも連携します。通勤手段(自転車貸与、住み替え、交通の相談)を整えることで就労が続き、数年働き続けている例もあります。働き方はフルタイムだけではなく、就労・収入・つながりの3点で状態を見立て、一緒に道筋を作ります。

一人で抱えないでください。まずは一歩から。

さて皆さん、唐突ですが、15.3%という数字が何のことが想像できますか？これはなんと、社会的孤立の割合です。OECDが2005年に行った調査において、「家族以外の人」との交流が「全くない」「ほとんどない」と回答した人の割合は、日本の場合、全体の平均である6.7%の2倍以上という結果になりました。これはOECD加盟国20か国中最下位であり、先進国の中でも最も孤独な人が多いことを示しています。では、孤独や孤立が私たちに及ぼす影響とは、一体どのようなものでしょうか。今回は、この孤独・孤立の問題と直結する課題について、とかち生活あんしんセンターの中島亜希子さんにお話を伺います。



※引用: OECD, Society at Glance: 2005 edition, 2005, P83より

複数の課題を同時に抱えている相談者が多い

まず、とかち生活あんしんセンターとはどんな仕事をするところなのでしょうか。

私たちとかち生活あんしんセンターは、十勝総合振興局の委託を受けて、さまざまな理由から経済的に困窮された方に対し、自立相談支援事業を行っています。仕事、生活、住まいなど、生活に困りごとを抱える方の相談に応じ、就労、社会参加など自立に向けた支援計画を策定し、関係機関と連携して支援を行っています。

相談者は実際どういった方が多いのでしょうか。

複数の課題を同時に抱えている方が増えている印象です。お金がなく困っているというお話をうかがうと、仕事が長続きしないことや生活のリズムが不規則であることに加え、家族の通院や介護の問題が生じていたりして、問題が複雑化しているケースが多々あります。経済的な困窮に加えて、長期の引きこもりや精神・発達障害、虐待、多重債務、生活習慣の乱れといった多くの問題が同時に生じてしまっているのです。

孤独・孤立が複合的な課題の要因

問題が複雑化している要因は何なのでしょう？

どの相談者も孤独・孤立状態にあることが特徴といえます。仕事を持たず地域との関わり合いもないため、社会とのつながりが極めて薄く、孤立状態にあります。また、相談できる友人などいないため、孤独でもあります。この状況は相談者だけでなく、高齢の親(要介護)と障がいを持つ子(引きこもり)の2人世帯(8050問題)などに代表されるように、家族全体に及んでいることが多いです。世帯丸ごと、社会で孤独・孤立状態になってしまっているのです。

相談はハードルが高い？

孤独・孤立状態が問題を深刻化させているのですね。

孤独・孤立の状態が深刻化すると、支援の手が及びにくくなります。また、抱える問題が複雑化すると、何から手を付けばいいかわからず、解決を諦めてしまうことがあります。その結果、自らの窮状を訴える力が低下し、失われてしまうことが多いのです。さらに、正しい知識を自ら探る力が不十分であることも多く、自分の状況を客観的に見ることができなくなっています。加えて、有効な解決手段と一緒に考えてくれるような交友関係がないため、問題が早期に露呈せずに、あつという間に深刻化することが少なくありません。そのため、少しでも不安や悩みを抱えたときは、「それは相談していいものなんだ」と、まずは相談していただけたら幸いです。

信頼関係を作り出すことが大切

孤独・孤立の問題が抱える問題を深刻化していることがわかりました。私たちが取り組めることは何でしょうか。

孤独・孤立の状態にある人々は、精神や身体に顕著な障害があるというよりも、誤解されやすかったり、こだわりが強くて前に進めなかったり、助けを求められなかったりといったように、些細なことで社会的なつながりを失ってしまった人々だと言えます。これを問題として捉えるのではなく、緩やかな見守りの中でつながりを築き、信頼関係を構築することが重要ではないでしょうか。

LINEでつながる、「こころのカギ」

ひきこもり相談専用LINEは→の二次元コードからアクセスしてください。LINEなら24時間いつでもOKです！

下記、ひきこもり相談専用電話か専用メールでもお受けしています。

- ◆相談専用電話 070-4358-0585
- ◆相談専用メールアドレス kokoronokagi2022@gmail.com



【ひきこもり支援に関するご相談・お問い合わせは・・・】

本別町総合ケアセンター  
住所: 本別町西美里別6-15  
電話: 0156-22-8520  
「ひきこもりの相談をしたい」とお伝えください。担当におつなぎします。

【お問い合わせは・・・】  
とかち生活あんしんセンター  
住所: 帯広市東4条南18-13-1 電話: 0155-66-7112

◆受託事業者である有限会社ウィルワークでは、令和7年に人権方針を策定し、経済産業省や法務省(Myじんけん宣言)の取組みを積極的に進めています。2025年には国際労働機関(ILO)からの取材を受け、2026年3月までに国際労働機関(ILO)のHPIに紹介される予定です。

