

社会的処方

～地域とのつながりを利用して人を元気にする仕組み

一般社団プラスケア代表理事/川崎市立井田病院

西智弘



2005年 北海道大学医学部卒
室蘭日鋼記念病院初期研修（家庭医療）
2007年 川崎市立井田病院かわさき総合ケアセンター
2009年 栃木県立がんセンター 腫瘍内科
2012年 川崎市立井田病院かわさき総合ケアセンター
（緩和ケア/在宅医療/腫瘍内科）～至現在
2017年 一般社団法人プラスケア代表理事 ～至現在



KAWASAKI
暮らしの
保健室



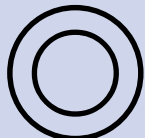
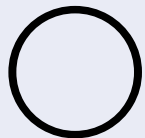
1：孤独・孤立がなぜ問題になるのか

どの人たちが、要介護状態になりにくいのか？

	運動サークルに 参加	運動サークルに 参加しない
積極的に運動する	◎	
あまり運動しない		×

Kanamori S, et al. PLoS One.2012;7:e51061.

どの人たちが、要介護状態になりにくいのか？

	運動サークルに 参加	運動サークルに 参加しない
積極的に運動する		
あまり運動しない		

Kanamori S, et al. PLoS One.2012;7:e51061.

そもそも、健康とは？

健康の3本柱

社会参加
外出・交流

栄養
食べる

体力
運動

WHO憲章

身体的、精神的及び社会的に完全に良好な状態であり
単に疾病又は病弱の存在しないことではない。



「孤立」という現代病

死亡率↑、認知症↑、転倒↑、自殺↑

物理的
孤立

社会的
孤立

精神的
孤立

長寿化
単身世帯
増加

ひとり親
増加

都市化

孤独：もはや無視できない世界の健康に対する隠れた脅威



世界保健機関（WHO）が、孤独・孤立について、世界中で毎年87万1000人の命を奪っている「目に見えない脅威」として憂慮すべきだ、と警告。

→2025年6月末のWHOの社会的つながりに関する委員会報告書から。孤独や孤立を含む社会的断絶は、世界中でほぼ6人に1人に影響を与えており、認知症、脳卒中、心臓病、寿命の短縮などのリスクを高めていると報告。

孤独は2014年から2019年の間に1時間あたり約100人の死亡と関連し、経済と社会に年間数十億ドルの損失をもたらす可能性がある。

日本における孤立・孤独対策

- 2020年 政府「骨太の方針」に孤立・孤独対策が記載（～2023年）
- 2021年 孤独・孤立対策担当大臣、孤独・孤立対策担当室設置
- 2022年 孤独・孤立対策官民連携プラットフォーム設置
- 2023年 孤独・孤立対策推進法 公布
- 2024年 孤独・孤立対策推進法 施行

→コロナ禍による社会の分断および孤立の問題によって国の取り組みが加速した。

→逆に言えば、孤立・孤独の問題はまだ本格的に取り上げられるようになって日が浅い。

孤独・孤立対策推進法

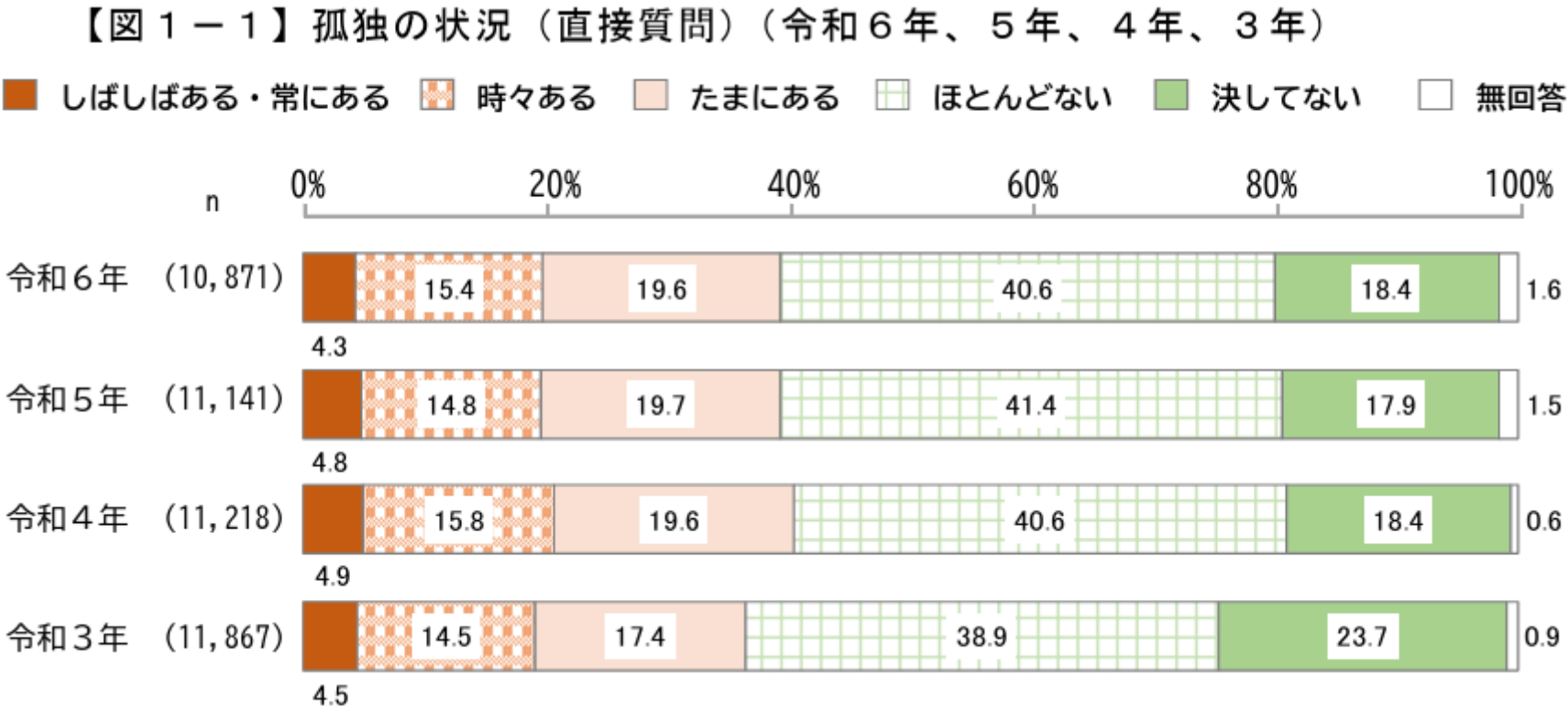
1. 基本理念

- ①孤独・孤立の状態は人生のあらゆる段階において何人にも生じ得るものであり、社会のあらゆる分野において孤独・孤立対策の推進を図ることが重要であること。
- ②孤独・孤立の状態にある者及びその家族等の立場に立って、当事者等の状況に応じた支援が継続的に行われること。
- ③当事者等に対しては、その意向に沿って当事者等が社会及び他者との関わりを持つことにより孤独・孤立の状態から脱却して日常生活及び社会生活を円滑に営むことができるようになることを目標として、必要な支援が行われること。

2. 国等の責務等

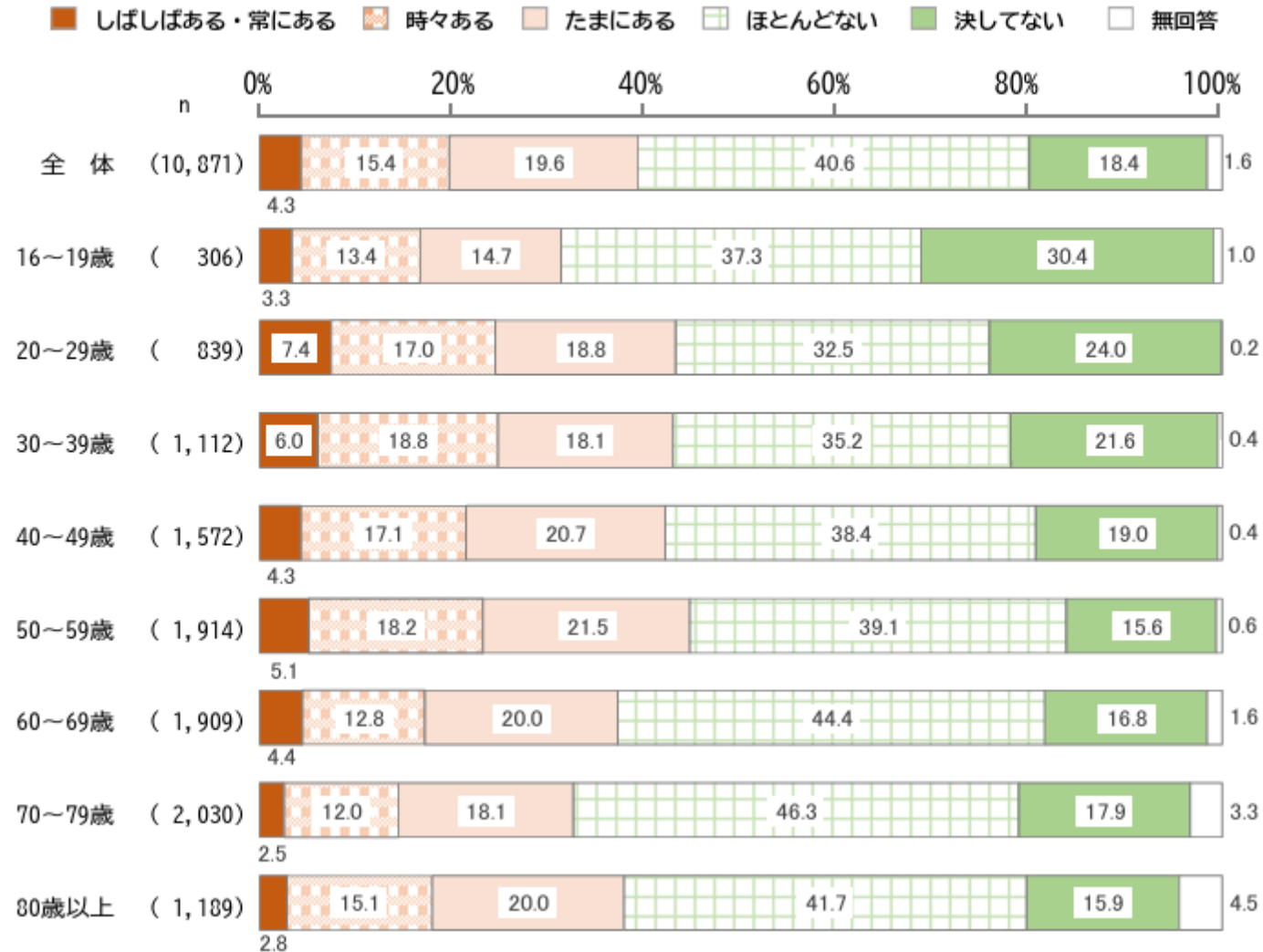
孤独・孤立対策に関し、国・地方公共団体の責務、国民の理解・協力、関係者の連携・協力等を規定する。

孤独・孤立の実態把握に関する全国調査（令和6年）



孤独・孤立の実態把握に関する全国調査（令和6年）

【図 1－3】年齢階級別孤独感（直接質問）



2：暮らしの保健室と社会的処方

2017年：一般社団法人プラスケア立ち上げ



がんと診断されたとき、社会や友人と切り離され、孤立する患者たちがいることに悩む：診察室・病院では解決できない課題
→川崎市中原区で「暮らしの保健室」を立ち上げ

暮らしの保健室とは



病院に行くほどではないちょっとした悩みや、がんや認知症など大きな病気を抱えてどうやって生きていけばいいの？など病院では相談しにくい悩みを、町なかで気軽に相談でき、つながれる場

病気になっても安心して暮らせるまち



コミュニティナースを中心とした
相談支援

※コミュニティナース：病院でも診療所でも保健所でもなく、働く場所は「あなたのそば」というナース

病院や医療制度などの枠を超えて、医療者と気軽につながれる
相談があってもなくても、ふらっと立ち寄れる「保健室」がある環境

→保健室を、もっと社会的孤立に対しアプローチできないか？

孤立への処方箋 = 社会的処方

薬で人を健康にするのではなく

人と地域とのつながりで

人を元気にする仕組み

④ 元・花屋さん
80代男性



今までは半年前に
亡くなった奥さんが
あちこち連れ出して
いた。今は外に
出なくなってしまった
ため眠れなくなった
...というストーリー。

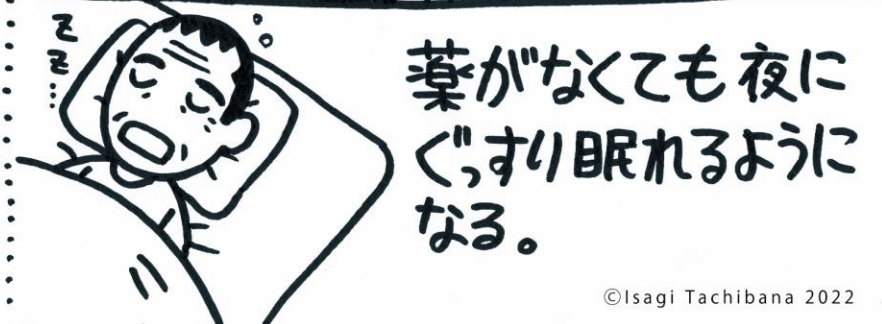
✕ ダメな医者の例▼



△ 少し気のきいた医者例▼



◎ 社会的処方のある世界



イギリスにおける社会的処方

- ・ 1980年ごろから、各地域で社会的処方の取り組みが始まった。
- ・ 2000年台に入り、イギリスNHS（National Health Service）の白書内で社会的処方について言及。
- ・ 2016年には社会的処方に関する全国的なネットワークが構築され、イギリス全体で100以上の社会的処方の仕組みが稼働している。

National Academy for Social Prescribing (NASP) の定める 社会的処方5分野

- Advice and Information （情報の提供）
- Arts and Culture Social Prescribing （アート・文化の社会的処方）
- Heritage Social Prescribing （遺跡や文化遺産の社会的処方）
- Natural Environment and Social Prescribing （森や水辺の社会的処方）
- Physical Activity and Social Prescribing （運動や活動の社会的処方）

社会的処方の効果

- ・ 孤独や社会的孤立の改善
- ・ 不安や抑うつの軽減
- ・ 自己効力感の向上
- ・ 救急の利用や病院への紹介の減少
- ・ 医療コスト削減



**The
Guardian**



Drawing Life in UK





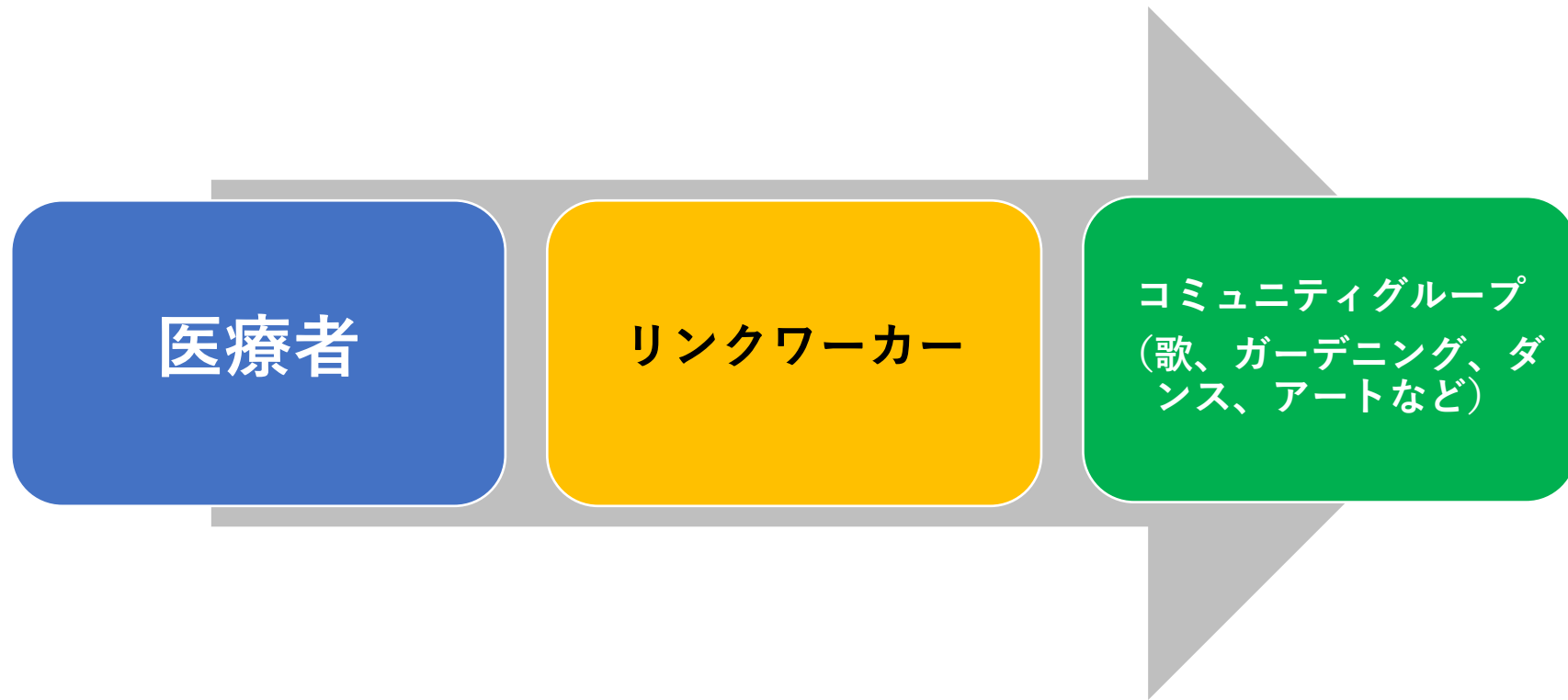
Green & Blue Social Prescribing

- ・ 自然から得られる影響
- ・ 環境保全
- ・ 産業保護



3：文化的処方のはじめの一步 ～文化リンクワーカーになるために

社会的処方の要「リンクワーカー」



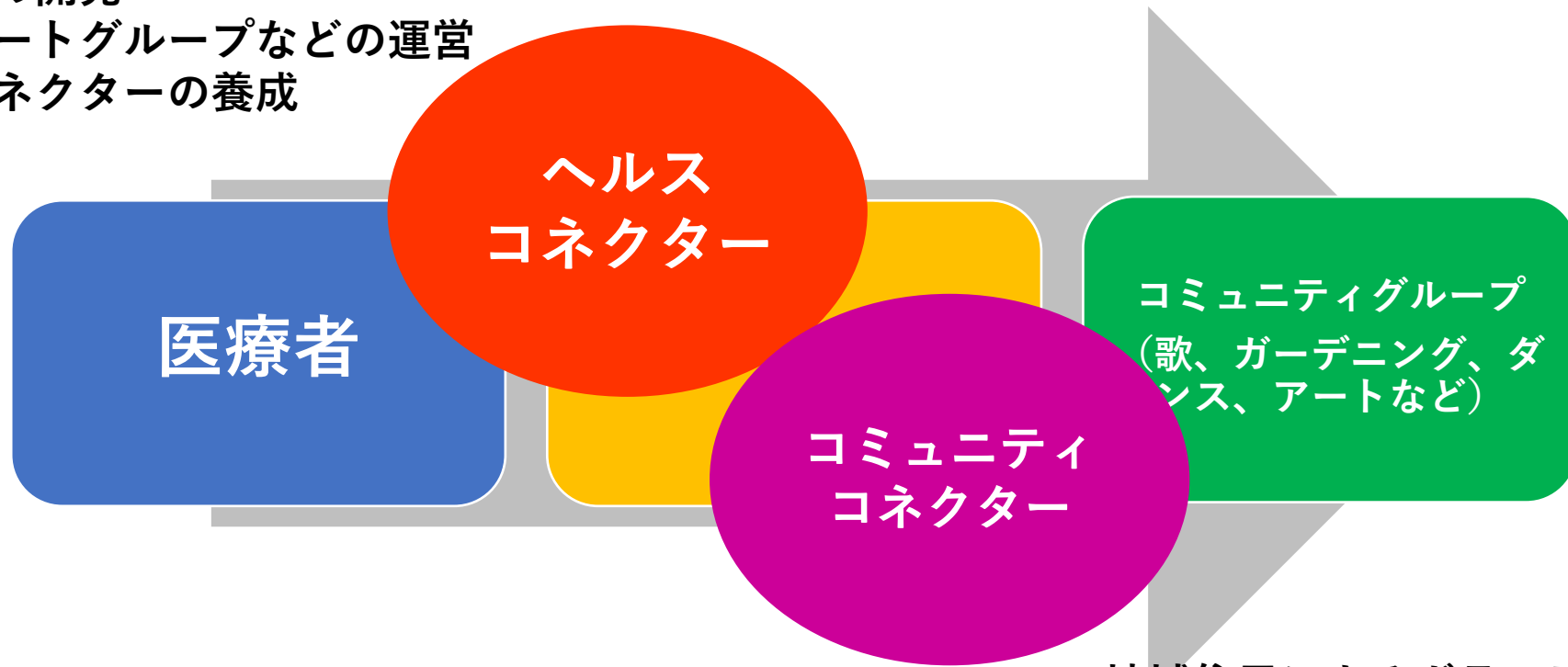
『文化的処方のはじめの一步』

NASPが発行する「ツールキット」の日本版を東京藝大＋プラスケアで製作



あなたの「好き」が誰かの「道しるべ」になる：イギリス・Frome

- ・社会資源の収集、整理
- ・新たな地域資源の開発
- ・多様なピアサポートグループなどの運営
- ・コミュニティコネクターの養成



- ・地域住民によるボランティア
- ・地縁や関心縁によるつながりへの道案内
- ・ヘルスコネクターと協働

安心して孤独でいられる社会

「人は、孤独であるときは“自分自身と”一緒にいる。孤独の中でこそ、人は自分自身と対話し、ものを考えることができる。でも時に、人はそんな自分自身と一緒にいることができない場合がある。そんな時は、誰か一緒にいる人を探してしまう。それが“寂しさ”なのです」

“In solitude, I am ‘by myself,’ together with myself, and therefore two-in-one, whereas in loneliness I am actually one, deserted by all others.”

— Hannah Arendt, The Life of the Mind, Vol. I: Thinking , 1978.

→孤独そのものが悪いのではなく、自分自身と一緒にいられないようなとき、「誰かとつながりたい」と思ったときに、自由に他人と過ごすことができない「望まない孤独」が問題。

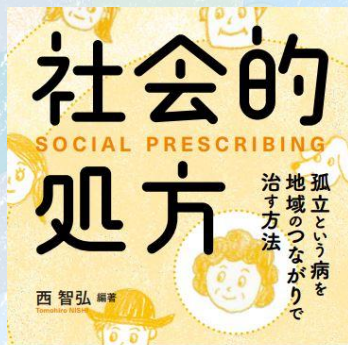
→「自分自身と一緒にいる時間を存分に楽しみながらも、つながりたいと思ったときにはいつでも誰かとつながることができる社会」「自分が病気になっても、障害を抱えたとしても、どんな状態になっても、誰かが自分とつながり続けてくれると信じられる社会」を広げていく。

まとめ

社会的処方未来

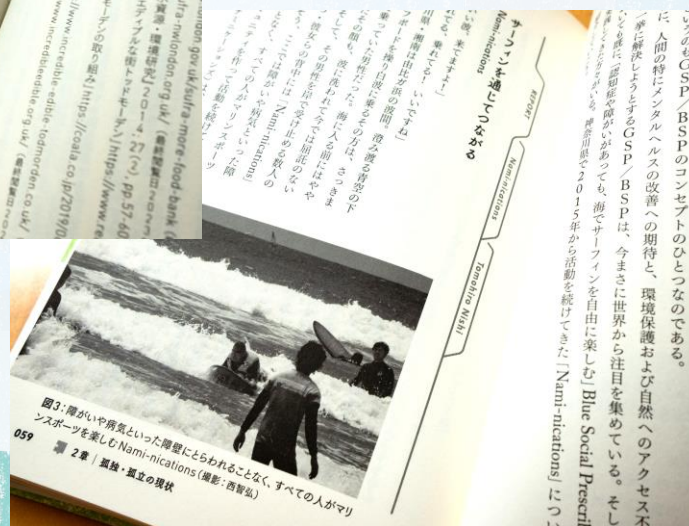
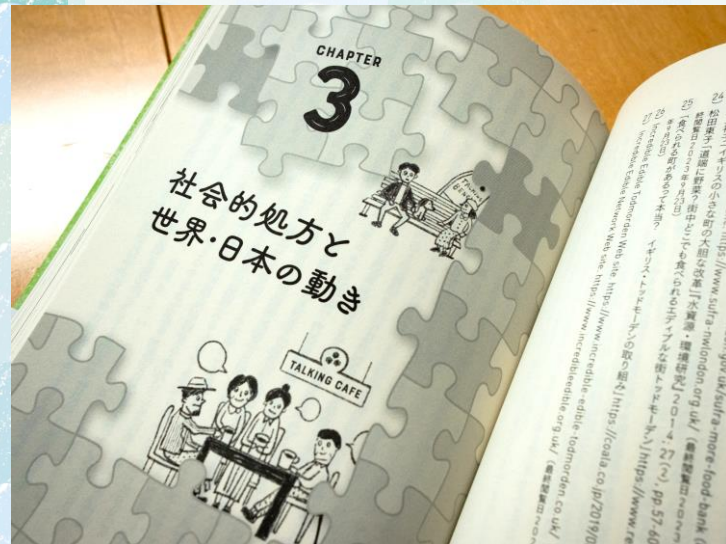
- ・ 社会的孤立は、都市部を中心に今後10年の課題になる
→社会的処方は孤立を解決し、健康度向上と医療費削減に寄与する可能性がある
- ・ 病気や障害があったとしても、「そのままが良い」「つながりたいときにつながれる」が当然の社会＝安心して孤独でいられる社会
- ・ 少数の専門家とたくさんのボランティアがつながる：イギリス・Frome型の社会的処方システム。自分の「好き」「得意」とGOODおせっかいでまちの「道しるべ」となり、その輪を広げていく。

参考資料



市民活動が
誰かの
薬になる
らしい。
それなら
100歳まで
生きて
みたい。
山崎亮
コトコトメディアデザイン

「孤立」と
無縁の人
なんていない
みんなが
つながり
元気になる
地域をつくる
西智弘
Hiroshi Nishihiro



書籍

『社会的処方』

『みんなの社会的処方』

<https://pluscare.thebase.in/>



社会的処方研究所 & 暮らしの保健室SHOPでは、
野帳、 トートバッグ、 マスキングテープも販売中！

<https://pluscare.thebase.in/>



社会的処方研究所オンラインコミュニティ 参加者募集中！



- ・いつでもどこでもオンラインで最新の情報収集が可能！
- ・オンラインコミュニティ限定の勉強会：毎月1回ドイツとつないで世界の最新トピックについてディスカッション
→社会的処方の実践は事例をたくさん知っている方が有利

※市民活動している方、自治体職員などに特にお勧め

<https://camp-fire.jp/projects/view/77042>



社会的処方 EXPO 2026 In Kawasaki

2026/03/15

#socialprescribingday
#社会的処方EXPO2026



撮影：幡野広志