

特別なことじゃない。

「さみしい」って気持ちは

ひとりで抱え込んでいませんか？あなたのための支援があります

高齢者の介護等に関すること

地域包括支援センター



こころの悩みなど

大阪市こころの健康センター



生活の困りごとなど

各区の自立相談支援窓口



大阪市 孤独・孤立

検索

障がいに関すること

障がい者基幹相談支援センター



発達障がいに関すること

発達障がい者支援センター



子育てに関すること

子育て支援室



あなたはひとりじゃない

検索

Q.「孤独・孤立」って、どんな状態？

孤独

ひとりぼっちと感じる、
寂しいなどといった感情
主観的な概念

孤立

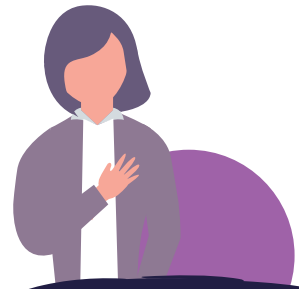
社会との
つながりがない状態
客観的な概念



取り残されていると感じる



育児や介護のことで
頼れる人がいない



友人関係や家庭の悩みを
一人で抱え込んでいる



最近、直接誰かと
話す機会がない

周りとの関係が薄く、
家にこもっている



一人で生活していて
不安に感じている

孤独と孤立は密接に結びついていますが、

孤立しているが孤独は感じていない

孤立していないが孤独を感じている

ということもあります。

「ひとりでいること」自体は問題ではなく、
悩みや困りごとが生じたときにひとりで抱え込んでしまうことで、
悩みや困りごとが複雑化・深刻化してしまうことがあります。

まずは、相談窓口を知ることから始めましょう



自分や周囲の人が、何か困りごとを抱えたとき、
どこに相談できるかを知っておくことはとても重要です。
まずは地域の相談窓口を知るところから始めていきましょう

