

～子育て世代とのつながりから見てきたこと～

「誰かがいる安心」が 孤独・孤立を防ぐ

Tottori Mama's 代表 中井 みずほ

自己紹介

Tottori Mama's 代表 中井 みずほ

活動の目的

- 子育て世代の孤立を防ぐ
- 人と人がつながるきっかけをつくる
- 子育て世代の声を地域へ届ける
- 行政・企業・地域との橋渡しを行う



「誰かがいる安心」を地域の中につくる活動に取り組んでいます。

孤独・孤立につながる背景

- ✓ 頼れる人が少ない
- ✓ 地域との接点が少ない
- ✓ 必要な情報が届きにくい
- ✓ 移動や外出への負担がある

**困った時だけではなく
困る前から人とつながること。
それが孤独・孤立を防ぐ
第一歩だと考えています。**



孤独と孤立の違い

「孤独」と「孤立」は似ているようで、違うものです。

孤独

心の状態・気持ちの問題



寂しいな…
誰かとつながりたいな…

≠

孤立

社会とのつながりがない状態



頼れる人がいない
つながる場がない

- まわりに人がいても、心が満たされず寂しさを感じる
- 気持ちの問題で、状況が変われば解消されることもある
- 誰にでも起こりうる自然な感情

- 地域や人とのつながりがなく、社会から切り離された状態
- 本人の気持ちだけでは解決が難しいことが多い
- 環境や制度、地域の課題が影響していることもある



孤独は「心の問題」、孤立は「つながりの問題」。
どちらも大切な課題であり、地域みんなで支え合う必要があります。



なぜ Tottori Mama's を始めたのか

子育て世代が「ひとりで抱え込まない」地域をつくりたい

虐待



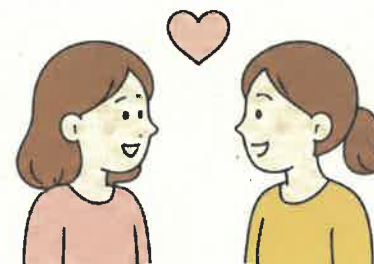
子どもたちの笑顔が
当たり前に守られる社会にしたい。

DV



安心して相談できる場所や
つながりが必要だと感じました。

孤立防止



ひとりぼっちにならないように、
人と人がつながるきっかけをつくりたい。



困る前からつながることが、子どももママも笑顔でいられる地域につながる。

その思いから、Tottori Mama's の活動が始まりました。

活動紹介

子育て世代の「つながり」をつくり、声を届け、地域と一緒に支え合う活動を行っています。



OPENDAY

月に一度、親子が気軽に集い、交流できる場をつくっています。



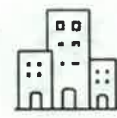
ハイハイレース

赤ちゃんの成長をみんなで応援するイベントを開催。家族や地域のつながりが生まれます。



アンケート・座談会

子育て世代の声を集め、課題やニーズが見える化。地域や行政に届けています。



企業連携

企業と連携し、子育て世代を応援する商品や体験を届けています。



行政連携

行政と協力し、地域の子育て支援や孤立防止につながる事業を実施しています。



「ひとりじゃない」と思える地域を、みんなでつくっています。

これからも、子育て世代が安心して暮らせる地域づくりに取り組んでいきます。



活動から見たこと

つながることで、ひとりじゃないと感じられる。そして「**支え合う関係**」が生まれます。

例えば OPENDAY



『寂しくなかった』

ここに来れば、
誰かがいる。
話せる人がある。



安心・つながり・自己肯定感

孤独がやわらぎ、
心が軽くなる

支えられる人に

安心できる場所があることで、
少しずつ心にゆとりが生まれ、
助けてもらえるようになる。



ゆとり・余裕が生まれる

気持ちが前向きになり、
人との関わりが広がる

支える人に

自分の経験や思いを活かして、
今度は誰かのサポートが
できるようになる。



経験が力に変わる

「私にもできることがある」
という自信につながる



小さなつながりが、支え合える地域をつくれます。
「ひとりにしない地域」を、みんなで育てていきます。





孤独・孤立対策で一番大切だと思うこと

相談できる地域よりも、**相談しやすい地域**をつくるのが大切です。

相談窓口は、たくさんある



行政の
相談窓口



民間の
支援団体



地域の相談先

こんなこと
相談しても
いいのかな…

大したこと
じゃないかも…



鳥取は挨拶し、
誰かに知られたら
どうしよう…

相手に迷惑が
かかるかも…



誰かに聞いてほしいけれど、
一人で抱え込んでしまう。

私たちの取り組み



- ✓ 相談があれば、耳を傾け、一緒に考えます。
- ✓ 必要に応じて、専門機関へのサポートも行います。
- ✓ LINE公式では、いつでも悩みを話してきてほしいと開いています。



もちろん、相談窓口も必要です。その前に…

身近に、**本当に信頼できる、頼れる存在が**
子育てする人たちの周りにいてほしい。



私たちでもいい



ここで出会う人でもいい



地域の人でもいい

「困ったら、
あの人に話して
みよう」と
思える人が
一人いるだけで、
孤独や孤立は
大きく変わる。



日頃から人と人がつながれる地域をつくること。

それが、**孤独・孤立対策の土台**になると考えています。

困ってからつながるのではなく、困る前から「ここへ行けば誰かがいる。」
「この人になら話せる。」そんな関係を地域の中で育てていきます。



私は、「相談できる地域」よりも、「相談しやすい地域」をつくりたいと思っています。



行政・企業・地域との連携

それぞれの強みを活かし、子育て世代を支える地域の輪を広げています。

企業版父親学・育休
復帰プログラム(鳥取県)



企業の男性社員向けに、
父親の役割や産後のサポート、
育休取得のきっかけづくりを支援。

連携先
鳥取県・企業

TOTTORIハイハイレース
(企業協賛)



赤ちゃんの成長を応援する
地域イベント。
企業の協賛により、
安心して楽しめる場を提供。

連携先
地元企業・団体

アンケート・座談会
(企業・独自)



子育て世代の声を収集・分析し、
企業の商品開発やサービス改善、
地域課題の解決につなげます。

連携先
企業・独自調査

鳥取ママ白書
(独自・地域発信)



子育て世代のリアルな声や
実態が見える化し、地域や行政、
企業と共有するデータブック。

連携先
独自・地域・行政・企業

OPENDAY
(地域の交流の場)



親子が気軽に集い、つながる
交流の場。地域の見守りや
支え合いのきっかけに。

連携先
地域・ボランティア・企業

それぞれの連携が
つながり、支え合う
地域のしくみへ



みんなで支えることで、
子育てしやすい地域をつくれます。

- ✓ 孤立を防ぎ、安心して子育てできる地域に
- ✓ 企業・地域の理解が深まり、より良い社会に
- ✓ 未来を担う子どもたちの笑顔につながる



一人ひとりの力は小さくても、つながれば大きな力に。これからも共に、子育て世代を応援していきます。



行政と協力して良かったこと

それぞれの強みを活かすことで、より多くの人に支援が届き、地域がつながっていきます。

行政だけでは届きにくい人へ届く

オンラインやイベントを通じて、これまでつながりのなかった人にも情報や支援を届けることができる。



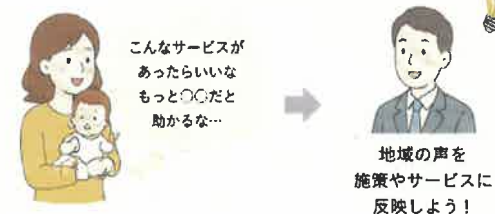
民間だから話しやすい

身近でフラットな関係の中で、安心して本音を話せる場をつくれる。



地域の声を届けられる

子育て世代のリアルな声を集め、行政の施策や企業の取り組みにつなげることができる。



必要な支援へつながりやすい

困りごとを受け止め、必要に応じて行政や専門機関へスムーズにつなげることができる。



企業との信頼関係が深まる

企業の皆さまと地域の接点が増え、子育て世代を応援する取り組みが広がる。



地域ぐるみで子育てを応援!

継続的な取り組みができる

行政と連携することで、情報や場の提供などサポートを受けながら、活動を継続・発展できる。



連携によって、支援の選択肢が増え、誰もが安心してつながれる地域へ。

行政と民間が力を合わせることで、孤独や孤立を防ぎ、子育てしやすい地域づくりを進めていきます。





孤独・孤立を防ぐために、地域で広げたい連携

♡ 孤立・孤独を感じる前から、誰もがつながれる地域へ。♡ それぞれのつながりを活かし、支え合える地域を一緒につくっていききたいです。♡

1

公民館との連携

地域で一番身近な居場所である
公民館とつながり、
世代や立場を超えて
自然につながれる場を
一緒につくっていききたいです。



身近な場所が、つながりの
きっかけに

2

専門家との連携

保健師・社会福祉士・心理士・
医療機関などの専門家と連携し、
安心して相談できる体制や
支援の選択肢を広げていききたいです。



専門性を活かして、
安心を支える

3

情報共有

地域の取り組みや支援情報をお互いに共有し、必要な人に
必要な情報が届くように
つなげていききたいです。



知ることで、
参加のきっかけに

4

周知協力

行政・地域・企業・団体が
それぞれの発信力を活かし、
情報の周知に協力することで
必要な人へ届きやすくしたいです。



多くの人に知ってもらうことが、
つながりの第一歩

5

一緒に考える場

行政・企業・地域・支援団体・
住民が一緒に集まり、地域の
課題や未来について話し合う
場をつくりたいです。



みんなのアイデアで、
地域の未来を一緒につくる



つながりの選択肢が増えることで、
誰もが安心して暮らせる地域へ。



孤立・孤独は、誰にでも起こりうること。地域みんなでつながり合い、支え合えるまちを、一緒につくっていききたいです。



私たちが協力できること

子育て世代と地域をつなぐ“橋渡し役”として、こんなことができます。



子育て世代へのアンケート

必要な情報やニーズを丁寧に
お聞きし、リアルな声
をお届けします。



座談会

アンケートでは見えない思いや
背景を伺い、当事者の声を
丁寧に集めます。



SNS 発信

SNS や LINE を活用し、必要な
情報を子育て世代へわかりやすく
お届けします。



イベント

地域・行政・企業・子育て世代が
自然に出会える機会をつくり
人と人が出会うきっかけに。



つなぐ・つたえる・ひろげる



私たちは、子育て世代の声を届けるだけではなく、
地域の想いも子育て世代へ届ける
“双方向の橋渡し役”でありたいと思っています。



地域との橋渡し

地域の活動や想いを子育て世代へ
つなぎ、地域でのつながりを
広げます。



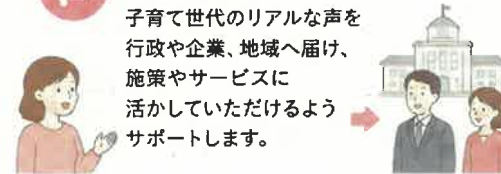
企業との橋渡し

企業と子育て世代の接点をつくり、
企業の想いも子育て世代へ
つなぎます。



当事者の声を届ける

子育て世代のリアルな声を
行政や企業、地域へ届け、
施策やサービスに
活かしていただけるよう
サポートします。



一人ひとりの声や想いがつながり、誰もが安心して暮らせる地域づくりを目指します。

行政・企業・地域・Tottori Mama's が力を合わせて、これからも地域の未来と一緒ににつくってまいります。



まとめ

孤独・孤立対策は
困った人を支えることだけではなく
普段から人と人がつながる地域をつくること。



孤独・孤立対策は、「相談窓口を増やすこと」
だけではない。

困った時だけ人とつながるのではなく、普段から

「ここへ行けば誰かがいる」 「気にかけてくれる人がいる」

そう思える地域があること。

それが結果として孤独や孤立を防ぐことにつながるのではないか。



行政・地域・企業・民間団体、それぞれができることを持ち寄ることで、
孤独・孤立を生みにくい地域はつくれる。

孤独・孤立は行政だけでは解決できない

