

つながりサポーター養成講座 振り返りシート

養成講座を受講したあとで、
大事なポイントを振り返ってみましょう。

つながりサポーターとは？

<【 】の部分に入れるのに最も適切な語句を、下の語群の中から選んでみましょう。>

「つながりサポーター」とは、孤独・孤立の問題について、【（１） 】を身につけ、身の回りの人に関心をもち、【（２） 】で困っている人をサポートする人です。

<テキスト2 ページ>

語群

技術／できる範囲／話術／知識／できる最大限の力／経験／

孤独・孤立の何が問題か

<【 】の部分に入れるのに最も適切な語句を、下の語群の中から選んでみましょう。>

- 「孤独」とは、【（３） 】 的概念であり、一人ぼっちとを感じる【（４） 】 的な状態を指し、寂しいことという感情を含めて用いられることがあります。
- 「孤立」とは、【（５） 】 的概念であり、【（６） 】 や助けのない又は少ない状態を指します。
- 大事な点は、【（７） 】 でいても、【（８） 】 も良いということ。
【（９） 】 自体が問題ではなく、悩みや困りごとが生じた際に、
【（１０） 】 しまうことで、複雑化・深刻化するのが問題であるということです。
<テキスト 5 ページ>

- 誰もが孤独・孤立に陥りやすい状況は、【（１１） 】 によって生じており、
【（１２） 】 ではありません。<テキスト 7 ページ>

語群

個人の責任／客観／感情／個人／一人でいること／家庭の変化／社会とのつながり／個人の変化／企業の責任／一人／つながって／精神／主観／友達ということ／社会の変化／国の責任／グループでいること／一人で抱え込んで

自分が困ったときはどうする？

<【 】の部分に入れるのに最も適切な語句を、下の語群の中から選んでみましょう。>

- ふだんからの備えとして、【（13）】を考えておくこと、どのような【（14）】があるのかを把握しておくことが大切です。<テキスト18ページ>
- 近所のカフェに行く、商店街の催しに参加するなど、【（15）】を意識して作ってるみるのもできることの一つです。<テキスト20ページ>

語群

日常的なつながり／気分転換の方法／誰に相談できるか／余暇時間の過ごし方／相談窓口

周囲の人の悩みや困りごとには？

<【 】の部分に入れるのに最も適切な語句を、下の語群の中から選んでみましょう。>

- 例えば、相手のことを少し【（16） 】ことや、親身になって【（17） 】といった日常のつながりが、周囲の人の孤独感・孤立感を和らげ、悩みや困りごとが【（18） 】・【（19） 】するのを防ぐことにつながるかもしれません。
- 自分自身が辛くなってしまうように、【（20） 】サポートするという意識も大切です。相手の悩みや困りごとを自分だけで抱え込んで解決しようとせず、【（21） 】を頼りましょう。

語群

適当に／深刻化／注目する／助ける／友人や知人／無理なく／複雑化／相談窓口／一生懸命に／話を聞く／多様化／気にかける

解 答

(1)	知識
(2)	できる範囲
(3)	主観
(4)	精神
(5)	客観
(6)	社会とのつながり
(7)	一人
(8)	つながって
(9)	一人でいること
(10)	一人で抱え込んで
(11)	社会の変化
(12)	個人の責任
(13)	誰に相談できるか
(14)	相談窓口
(15)	日常的なつながり
(16)	気にかける
(17)	話を聞く
(18)	複雑化

(19)	深刻化
(20)	無理なく
(21)	相談窓口