

2026年10月6日
京丹後中央図書館を考えるみんなの会
京丹後市内にて

図書館と健康の関わり ～社会的処方視点から考える～



内科・総合診療科 医長



ケアと暮らしの編集社 代表理事

守本陽一

守 本 陽 一

もりもとよういち(33)

出身地域の病院、
行政で勤務



神奈川県川崎市生まれ、兵庫県養父市出身。

自治医科大学医学部、京都芸術大学大学院（芸術修士）

社会医学系専門医・プライマリケア認定医/指導医

内科/総合診療医（臨床）－6年

行政・臨床・NPO
の超えつつ活動

公衆衛生医師（県行政）－3年

（一社）ケアと暮らしの編集社（NPO）－5年

元こども家庭庁こども家庭審議会基本政策部会委員

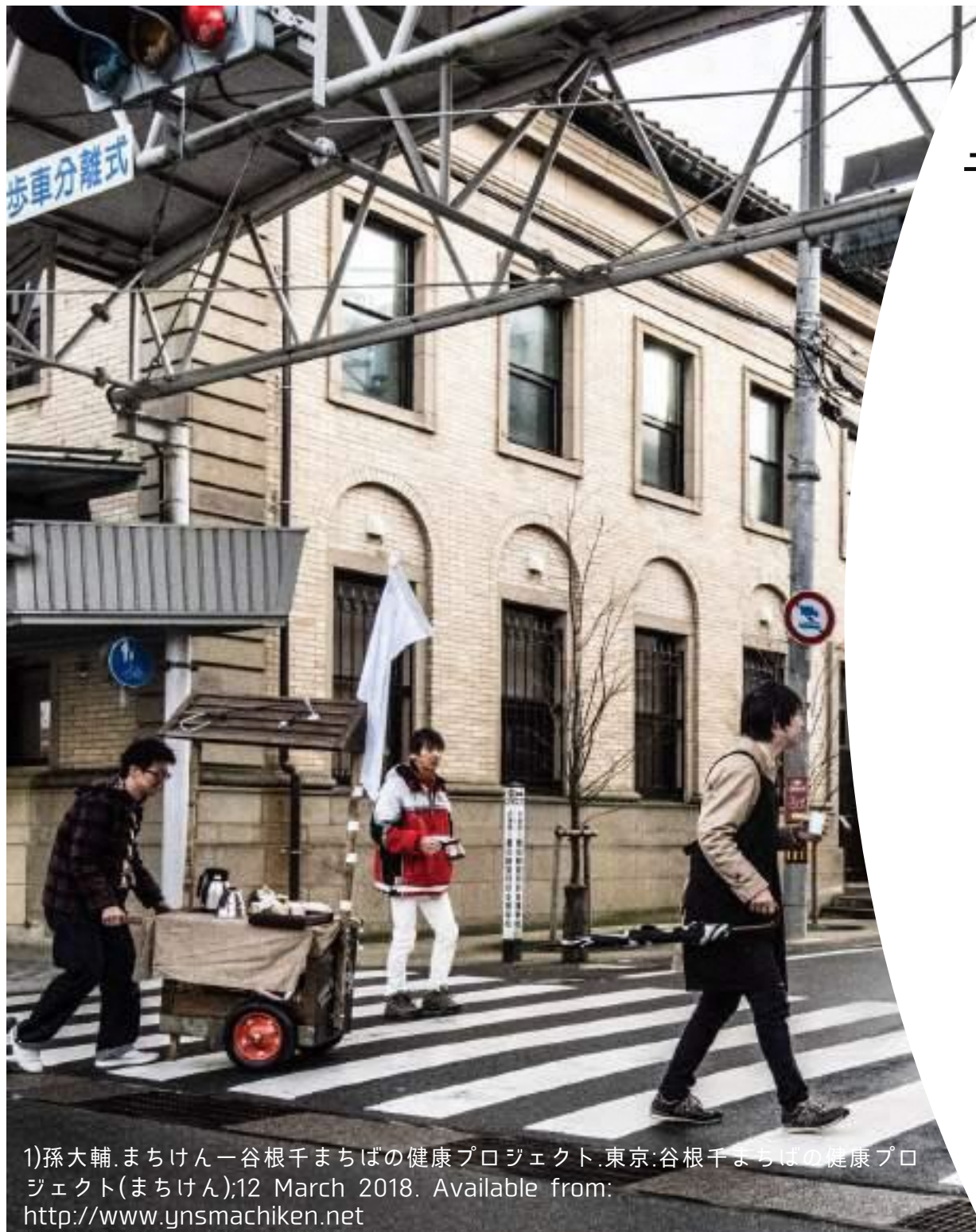
日本プライマリケア連合学会地域包括ケア委員会委員

まちづくり功労者国土交通大臣表彰 グッドデザイン賞2022

Forbes JAPAN NEXT100 世界を救う希望100人

厚生労働省上手な医療のかかり方アワード医政局長賞

共著「ケアとまちづくり、ときどきアート」 共著「社会的処方」



モバイル屋台de健康カフェ

東京大学のCBPR¹⁾の一環として、孫らにより、2016年9月より実施。

医療者は医療者であることを前面に出さず、コーヒーの提供を通じたカジュアルな対話を行うため、ナラティブな語りが期待でき、無関心期にある住民へのリーチができる。

1)孫大輔.まちけんー谷根千まちばの健康プロジェクト.東京:谷根千まちばの健康プロジェクト(まちけん);12 March 2018. Available from: <http://www.ynsmachiken.net>



GOOD DESIGN AWARD 2022

だいかい文庫

2020年12月から駅前商店街で実施。

コミュニティ図書館※ / 新刊書店 / 喫茶

延べ**22000**名の来館者。

孤独/健康にまつわる総合相談も行い、

これまで**1600**件以上の相談があり、
社会的処方を行う。

70以上の連携先を持つケアとまちっ
なぐ図書館型地域共生拠点。

※Adhikary B, Banerjee S, Adhikary S. Enhancement of social cohesion through community library. *J Libr Inf Sci.* 2016;10(4):273-280.

やさしい医療計画

(第8次兵庫県保健医療計画但馬圏域概要版)

住民に、但馬の医療の現状と課題を知ってもらい、それに対してどのような対策が行われているか、対策案のうち自分たちができることはなにか知ってもらうことを目的。

デザイナーに依頼し、正しさよりもわかりやすさ、親しみやすさを優先したビジュアルに。

圏域内の6万世帯に全戸配布。



図書館に求められる8つの機能

学問分野	図書館の機能
図書館情報学	情報・資料・レファレンス
教育学	読書・自己教育・生涯学習
社会学	「弱いつながり」を生む公共空間
情報社会論	デジタル・情報格差の補償
地域社会学・民俗学	地域の記憶の保存・継承
公衆衛生学・福祉学	健康情報、相談先への接続、孤立予防
政治学・行政学	市民社会・公共圏・行政情報
都市計画学・地域政策学	拠点形成・災害時レジリエンス

図書館に求められる8つの機能

学問分野	図書館の機能
図書館情報学	情報・資料・レファレンス
教育学	読書・自己教育・生涯学習
社会学	「弱いつながり」を生む公共空間
情報社会論	デジタル・情報格差の補償
地域社会学・民俗学	地域の記憶の保存・継承
公衆衛生学・福祉学	健康情報、相談先への接続、孤立予防
政治学・行政学	市民社会・公共圏・行政情報
都市計画学・地域政策学	拠点形成・災害時レジリエンス

孤立

Social isolation

孤独

Loneliness

孤立と孤独の違い、わかりますか？

孤立

Social isolation

つながりがないという

客観的状況

孤独

Loneliness

つながりがないという

主観的な痛み

孤立も孤独も死亡リスクと関連

指標	測っているもの	全死亡のHR 〔95%信頼区間〕
孤独	望む人間関係と現実の関係との隔たりを感じる主観的な状態	1.14 〔1.08–1.20〕
社会的孤立	接触・交流・社会参加などが乏しい客観的な状態	1.32 〔1.26–1.39〕

※上記の評価は、計220万人のメタアナリシス

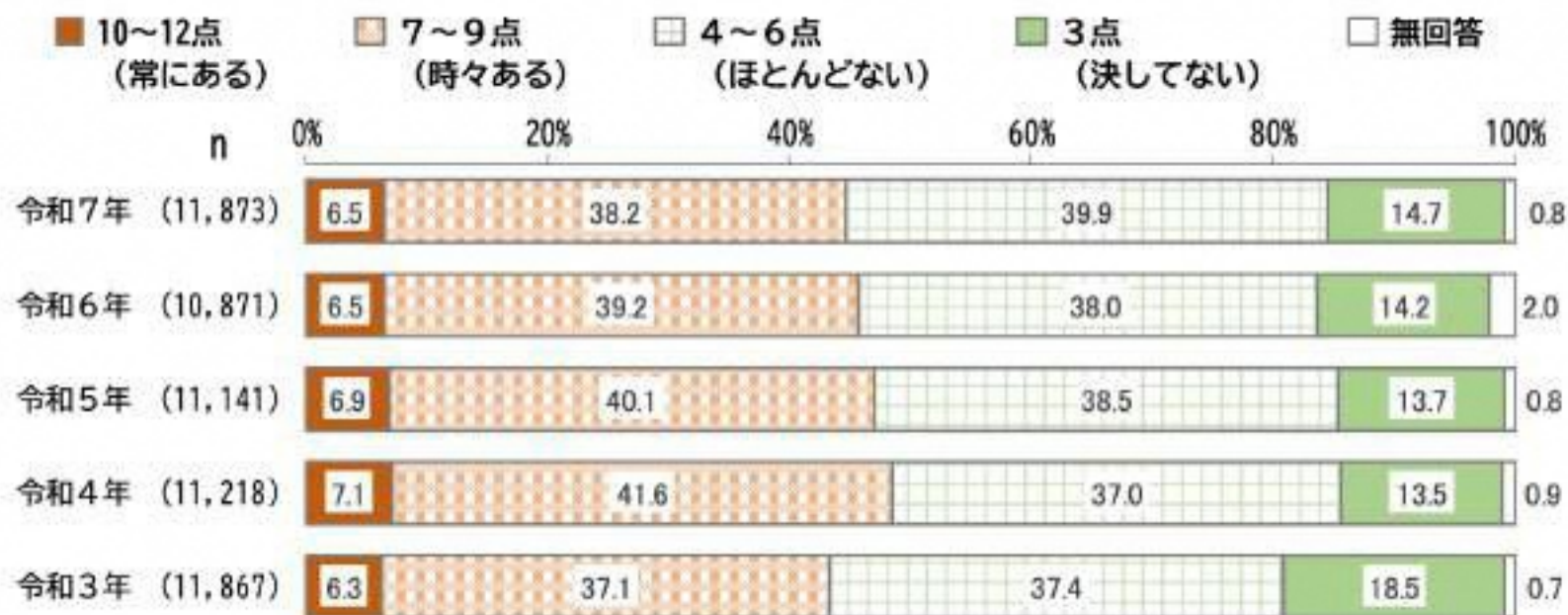
※なお、いわゆる孤独はタバコ15本分の死亡リスクと言われるが、厳密な換算ではなく、参考としてタバコ10-25本/dayは、全死亡RR2程度であり、孤独や孤立のリスクより、大きい可能性が高い。

Shavelle et al. 2008

Wang F, et al. A systematic review and meta-analysis of 90 cohort studies of social isolation, loneliness and mortality. Nature Human Behaviour. 2023;7:1307–1319.

約4割強の人々が孤独感を抱えている。

【図1－2】孤独の状況（間接質問）（令和7年～3年）



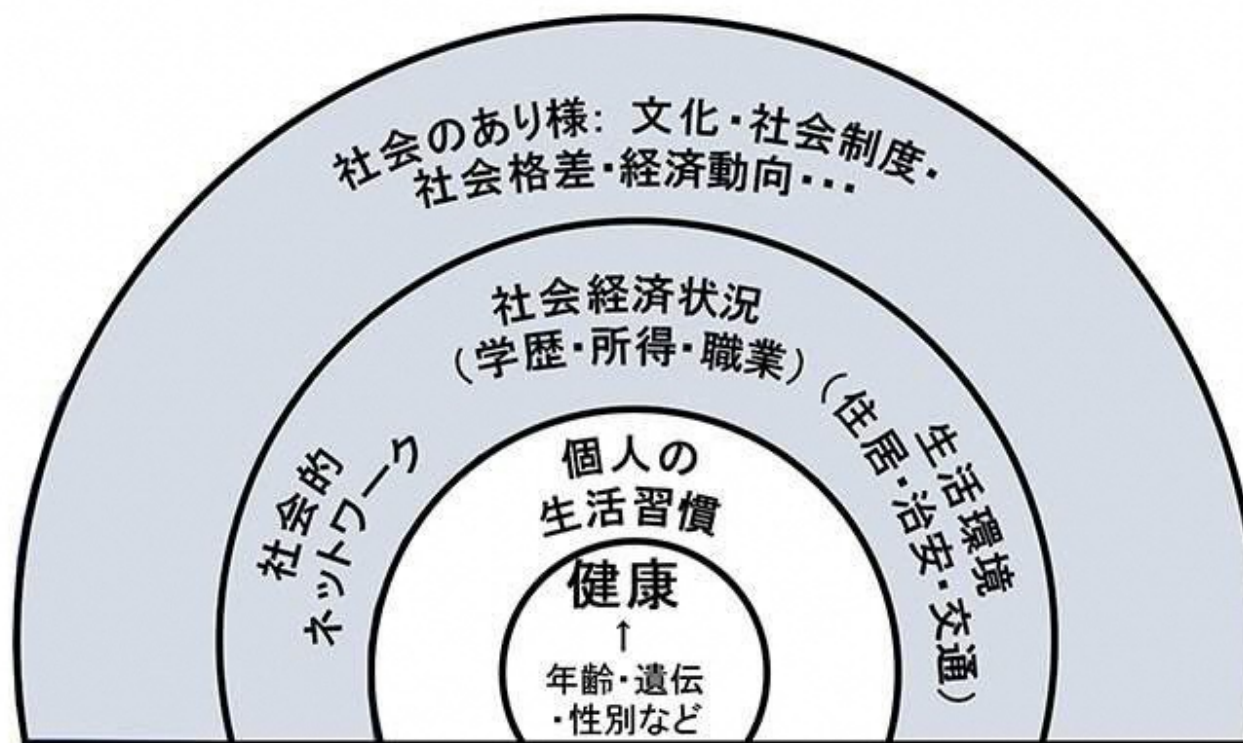
孤独も孤立も健康に関わる

- ・ 孤独で認知症の発症が1.31倍
- ・ 孤独で糖尿病が1.32倍
- ・ 要介護状態になるリスクが1.4倍
- ・ 孤独で抑うつが1.77倍
- ・ 転倒が1.25倍

Julianna Holt-Luntad et al. Social Relationships and Mortality Risk: A Meta-analytic Review. Plos medicine. 2010
Murayama H, et al. . Social capital and health: a review of prospective multilevel studies. J Epidemiol. 2012;22(3):179-87
ソーシャル・キャピタルと健康格差. 相田 潤ら. 医療と社会 Vol. 24 (2014) 号 No. 1 ページ p. 57-74
木村美也子, 尾島俊之, 近藤克則 高齢者の生活への示唆, JAGES 研究レビュー.2020
Ezzatvar 2025 Ezzatvar 2025 Wan 2025

病気になるのは、個人のせい？社会のせい？

健康の社会的決定要因



図：Dahlgren and Whitehead 1991を参考に、近藤尚己が作成

私たちを取り巻く環境が健康に大きな影響を与えている。

孤独感を抱えやすい人たち

「若年層」「低収入」「未婚・離別」「失業中」の人は、孤独感を抱える割合が高い。

相談相手がないとした人の80%が孤独感あり

社会活動に参加していない人の54%が孤独感あり

困難・孤独感・健康は相互に関連し、悪循環を形成する

孤独の悪循環

空き地を緑地化すると、
うつが 40%減る

South EC. Effect of Greening Vacant Land on Mental Health of
Community-Dwelling Adults: A Cluster Randomized Trial, JAMA, 2018

©Yoichi MORIMOTO

子どものためのよい環境とは

ポジティブな小児期体験（Positive Childhood Experiences : PCEs）は、ACEsの悪影響を和らげる保護因子。PCEsがあると、後の人生における健康と幸福に大きな影響を与えるとされている。PCEsが高いとうつ病やPTSD、心疾患、COPD、脳卒中等のリスクが軽減する

- ・ 感情について家族に話すことができた
- ・ 困難な時期に家族が寄り添ってくれたと感じた
- ・ 家の中で大人に守られ、安全だと感じた
- ・ 学校に帰属意識を感じた
- ・ 友人に支えられていると感じた
- ・ コミュニティに参加することを楽しんだ
- ・ 真剣に関心を持っている親ではない大人が少なくとも2人いた

家庭

学校

地域

Child and Adolescent Psychiatric Clinics of North America. 2019

Haruyo mitani. Promotive and protective effects of community-related positive childhood experiences on adult health outcomes in the context of adverse childhood experiences: a nationwide cross-sectional survey in Japan. BMJ open. 2024

社会参加すると死亡率が下がる

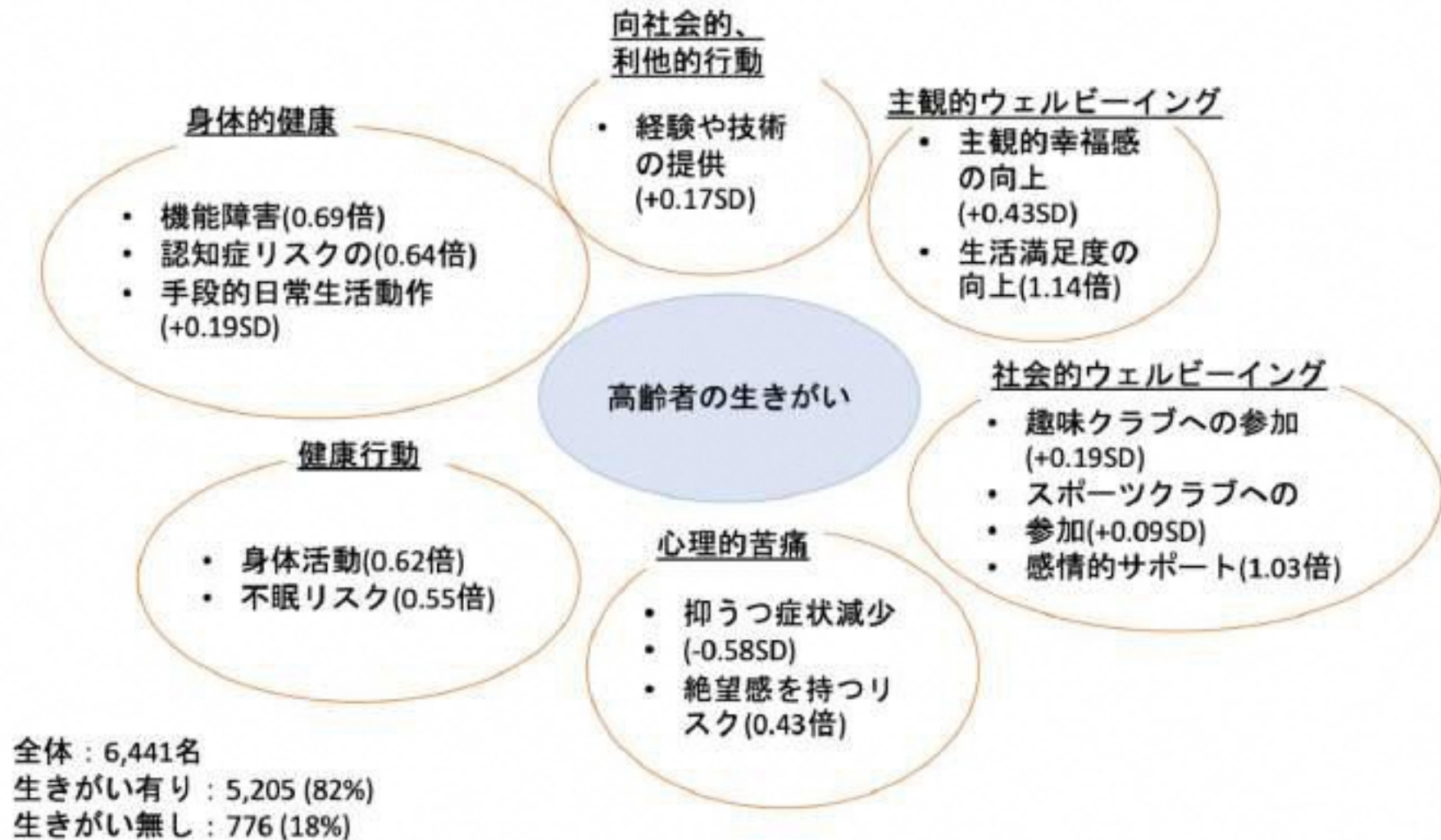
趣味グループ 0.68倍 (0.56-0.83)

スポーツグループ 0.71倍 (0.57,-0.88)

ボランティアグループ 0.69倍 (0.54-0.88)

高齢者クラブ 0.75倍 (0.61-0.90)

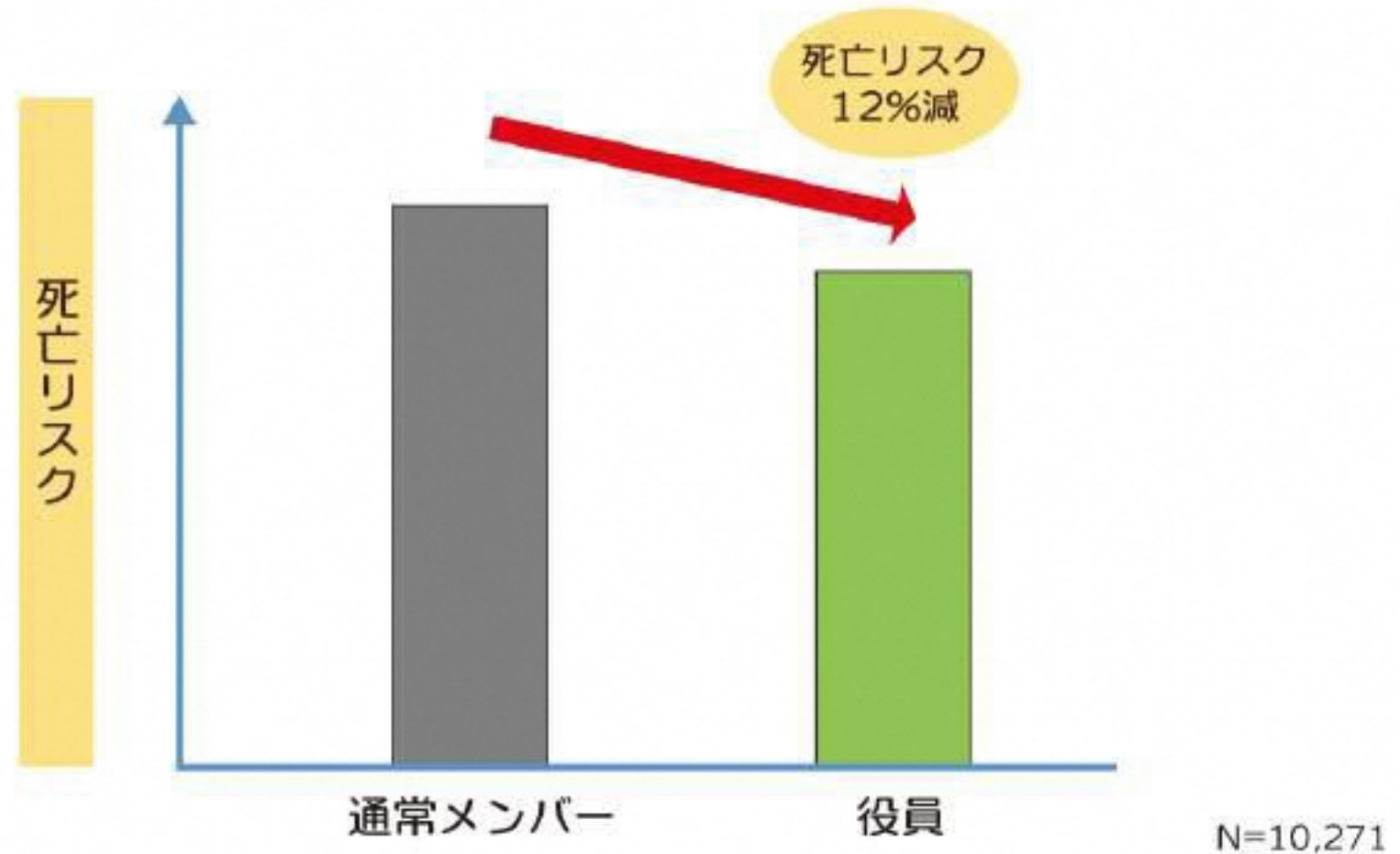
生きがいがあると認知症リスクが0.64倍に



Okuzono, S.S., Shiba, K., Kim, E.S., Shirai, K., Kondo, N., Fujiwara, T., Kondo, K., Lomas, T., Trudel-Fitzgerald, C., Kawachi, I. & VanderWeele, T.J., 2022. Ikigai and subsequent health and wellbeing among Japanese older adults: Longitudinal outcome wide analysis. The Lancet Regional Health-Western Pacific, 21, p.100391.

図 1

(自治会などの) 通常メンバーと役員の死亡リスクの比較



地域で役割のある高齢者は長生きする



医師等がリンクワーカーを通じて、
本人の非医療的ニーズをともに整理し、
コミュニティ等を処方する取り組み

社会的処方による効用

英国 Rotherham市

- ・ 患者入院頻度 **6-11%** 減/y
- ・ 救急外来受診頻度 **13-17%** /y
- ・ 医療費 **64万** ポンドの削減/4y
- ・ メンタルヘルス尺度の改善

※社会的処方のsystematic reviewでは、QOLの向上、人との交流・ソーシャルサポートの向上、主観的健康感の向上、プライマリケア受診頻度の低下がGRADEシステムでLow、うつ症状の軽減、身体活動の増加、入院頻度の低下がVery Lowとエビデンスに乏しい。



GOOD DESIGN AWARD 2022

だいかい文庫

2020年12月から駅前商店街で実施。

コミュニティ図書館※ / 新刊書店 / 喫茶

延べ**22000**名の来館者。

孤独/健康にまつわる総合相談も行い、

これまで**1600**件以上の相談があり、
社会的処方を行う。

70以上の連携先を持つケアとまちっ
なく図書館型地域共生拠点。

※Adhikary B, Banerjee S, Adhikary S. Enhancement of social cohesion through community library. *J Libr Inf Sci.* 2016;10(4):273-280.

中距離コミュニケーションのデザイン

コミュニケーションが苦手でも関われる場。

ワイワイするマルシェでなく、銭湯でよく顔合わせるなあくらい距離

距離感

暮らしの導線上にある総合相談

この相談はどこにすればいいのだろう？こんな小さな悩みだけ聞いてくれるかなと
いった暮らしの中の悩みを一緒に考える図書館の中の総合相談の場。5年半で1600
件以上の相談と約170件以上の社会的処方。制度の狭間になっている相談に応じ、必
要なサービスやコミュニティにつなげる。10代から90代まで利用者は多世代にわたる。



関わりしろのグラデーション

お店番をする

オーナーになる

店員に話しかける

本を借りる/買う

お店に入ってみる

だいかい文庫を見かける

“お客さんから常連へ”

“居場所から役割へ”

自分らしさを表現する一箱本棚





はじめましてのこけし展

社会包摂型市民大学とは 支える-支えられるを超える

みんなのだいかい大学は、障がいや疾患のあるなしに関わらず、だいかい文庫で誰でも講師になり生徒になれる、教え教えられる市民大学。猫を愛でる、疾患体験など、講義の内容はなんでもOK。自己表現したい、誰かになにかを教えたい全ての人が講師になれる。スタッフのサポートにより、これまで人に講義をしたことがない人々が150名以上講師体験を通じ、興味関心が共通の人々をつながりを作る機会になっている。うち90名がはじめて人前でしゃべる人たち。8つのコミュニティやプロジェクトが生まれた。2023-2025年まで実施。



弱音を吐く会

講師：しんちゃん・Milk

5/17日(土) 17:00~18:30

新年度に入り、新しい職場環境や人間関係にモヤモヤして、つい弱音を吐きたくありませんか？今回はそんな人たちと一緒に安心して弱音を吐ける場を共有し、少しでもお互いに心が楽になればと思っています。

不登校のきみへ

不登校だった僕より

講師：こうちゃん

5月24日(土) 19:00-20:30

学校に行きづらい、人と話すのが怖い、外に出ることが不安...そんな経験がある方へ。
この講座では、つらかった経験の中で何を感じ、どう乗り越えてきたかをお話します。『自分の体験談を聞いて、少しでも勇気や希望を持ってもらえたら』というこうちゃんの気持ちのこもった講座です。当日はこうちゃんとスタッフとのトーク形式で開催しますので、ラジオを聴くような感覚で、どうぞお気軽に聴きにきてくださいね。

みんなのだいかい大学

みんなでつくる、ごはん会

みんなつく世界味巡り

～ベトナムフォー編～

講師：小谷誠孝

6/20(金) 19:00-20:30

【材料費】500円（＋参加費500円）



申し込みフォームに
ご回答お願いします

初心者＆自信がない方にもおすすめの気軽な料理教室です。
今回は、ベトナムの代表的な料理の「フォー」をつくります。
みんなで集まって、ごはんを作って、食べて、週末の夜を一緒に過ごしませんか。
途中参加でも大丈夫です。ぜひお気軽にご参加くださいね。

みんなのだいかい大学

依存症について笑って語り合おう

講師：おたけ

6/14(土) 10:30~12:00

アルコール依存症と診断を受け、10年以上過ごしてきた講師のおたけさん。

今回は、「依存症」は悪いことではなく、本人もとてもつらい思いをしていることを分かち合い、笑いとはせるような会を開きたいと考えてこの企画に至りました。
ご自身が依存症でなくても興味がある方でも参加いただけます。参加した方には、『依存症の何が悪い～！』と笑ってスッキリして帰ってほしいです。

みんなのだいかい大学



養父市社会的処方推進課

2022年4月に取り組みがスタート

市長の施政方針演説を経て、社会的処方の考え方を通じて、地域づくり（重層的支援体制整備事業の一環）を行うことに。コミュニティデザイナー、保健師、医師、行政職員のチームで小さく複数の取り組みを試行している。

保健所の立場でアドバイザーのような立ち位置で参画。

社会的処方プラットフォームの構築

150以上の定期的なコミュニティを掲載し、年1回更新している

市内のコミュニティを確認し、誰もがリンクワーカー活動ができるよう整備





子育てサロンそよ風

- 📍 子育てサロン「そよ風サロナー」
- 📍 ふれあいいききサロンそよ風（養父市上里323-3）
- 📅 月曜日 10:00-11:30
[祝日、お盆、年末年始は休み ※詳しくはお問い合わせください]
- 👤 なし [行事によって有料の場合あり]

子ども・子育て

ボランティア・見守り 養父

養父市全域 乳幼児

20歳台～40歳台 全ての世代

子育て広場 ボランティア



YBジュニアプラス～infini～

- 📍 YBジュニアプラス～infini～
- 📍 養父校区自治協議会（毎週土曜日は養父公民館）
- 📅 火曜日：午後4時から午後7時
木曜日：午後4時から午後7時
土曜日：午後3時半から4時
※火曜日は中学生以上
- 💰 2,000円/月（会費費用は別途）

子ども・子育て

文化・芸術

八歳 養父 小・中学生

高校生～ 自治協議会

趣味サークル



みふね会館 ダンス講座

- 📍 みふね会館
- 📍 みふね会館（〒667-0022 兵庫県養父市八座町下網場455）
- 📅 毎週月曜日午後1時30分～午後3時
- 👤 材料代のみ負担

文化・芸術

趣味・まなび・くらし 八歳

小・中学生 高校生～

20歳台～40歳台

50歳台～60歳台 65歳～



花の園芸教室（建屋校区自治協議会）

- 📍 建屋校区自治協議会
- 📍 建屋校区自治協議会
- 📅 第4水曜日 13:30～
- 💰 会費 800円/回

文化・芸術

趣味・まなび・くらし

小・中学生 高校生～

20歳台～40歳台

50歳台～60歳台 65歳～

最終更新日 2024.01.25

子ども・子育て

趣味・まなび・くらし

養父

乳幼児

小・中学生

その他

マーティンイングリッシュ英会話教室

活動目的

ワークショップをしながら、アメリカ人の講師と日本人の講師によるネイティブな英会話を学習する場です。

活動内容

英会話教室



会場申込み先 広谷校区自治協議会 電話：079-664-1001

主な活動場所 広谷ふれあいセンター（子供ホール）

主な活動日時 火曜日、もしくは木曜日

入会金・会費 4,400円/月もしくは6,000円/月、など

主催 マーティンイングリッシュ

問い合わせ お子様から大人の方まで一緒に英会話を楽しみましょう。

主な活動場所



無理しない地域作りの学校@養父



子ども食堂を始めたい、自分の趣味をみんなで楽しめる場を作りたい、地域の居場所を作りたい、そんな願いが叶う学びの場をつくる。

自分の願いを叶えるマイプロジェクトを通じて、市民が社会的処方先を作ることの後押しする半年間の伴走プログラムを行う。看護師、行政職員、リタイア後のアクティブシニアなど、10名程度が現在参加している。

強いつながりと弱いつながりと死亡HRの関係

		強いつながり (この人なしでの人生は 想像できない)	
		多い (3人以上)	少ない (2人以下)
弱いつながり (そこまでではないが、付き合いがあり、親しいと呼べる人)	多い (6人以上)	1.00	1.04 (0.87-1.25)
	少ない (5人以下)	1.28 (1.08-1.52)	1.55 (1.26-1.79)

どちらもあるのがベスト

ただ強いつながりよりも弱いつながりがいない方が、リスク？

あそび

余白

一つの機能・制度ではない
複数の機能やゆるさが重要
出入り自由な場

遊ぶ

遊びとは主体的な営み
なにをするかではなく、
やりたいからやる
だから続き、つながる
最悪、つながらなくてもいい

図書館の本が多い街ほど健康長寿の傾向

～蔵書が人口当たり1冊増えると要介護リスク4%減に相当～

これまでの研究で、個人の読書習慣が死亡率や認知症リスクの低下と関連することがわかっています。しかし、読書の機会を提供し、住民が集う場所としての図書館と健康の関係性は明らかにされていません。このため、本研究は73,138名の高齢者を約7年間追跡し、各自治体の図書館の蔵書数と要介護リスクの関連を調べました。分析の結果、図書館の蔵書が人口当たり1冊増えると、その地域の高齢者の要介護リスクが4%減少することに相当する相関関係が確認されました。この結果は、図書館やその蔵書の充実といった文化財への公共投資が、健康長寿のまちづくりに有効である可能性を示唆するものであり、さらなる研究が期待されます。

ご質問は各種、メール、SNS等からお気軽にどうぞ

守 本 陽 一

もりもとよういち(33)

morimon1254@gmail.com



@41morimoto



41morimoto



yoichimorimoto



note

つくる、つながる、とどける。