

コミュニティ・シェッドによる孤独・孤立の一次予防

東北大学(伊藤 文人)

1990年代にオーストラリアで生まれた高齢者の居場所「メンズ・シェッド」を参考に、「コミュニティ・シェッド」を日本に立ち上げ、高齢者の孤独・孤立の一次予防を目的とする取組である。2022年にJST-RISTEX「社会的孤立枠」に採択され、熊本県水上村と札幌市にコミュニティ・シェッド「寄郎屋」「ポッケコタン」を設立した。作業療法士・心理学者・脳科学者らが中心となり、介入効果の科学的検証を進めるなかで、札幌の取組は内閣府のモデル事業に選定され、プロジェクトから誕生した「日本コミュニティ・シェッド協会」は内閣府 孤独・孤立対策官民連携プラットフォームの賛助会員となっている。

総合知により目指すビジョン / 解決する社会課題

日本におけるコミュニティ・シェッドの社会実装とシェッドの効果に係るエビデンスの蓄積を行い、シェッドが日本全国に根付く未来。退職などの所属集団・社会的つながり減少リスクに対し、シェッドがゆるやかなつながりを保つ居場所の一つの選択肢となること。

ビジョン達成のための課題

コミュニティ・シェッドは、メンバー主体で組織運営を行い、木工や農作業など多様な趣味活動を自由に楽しむことができる。しかし、継続的な運営に際しては活動資金が必要であり、会費に加え、寄付や助成金を持続的に獲得することが求められる。

「矩」を超えた場づくり / 得られた新たな価値

メンバー主導の運営で専門性とネットワークを活用し、地域や国内外研究者と交流している。SNSやメディア発信により情報共有し、質的・量的研究で効果を科学的に検証を行い、多職種連携で孤独・孤立対策とエビデンス蓄積を一体的に推進している。

肩を並べて活動を楽しむ居場所 “Shoulder to Shoulder”

寄郎屋の始まり



村内の孤立・孤独について

無理に一つに束ねず
来るもの拒まず、去るもの追わず
自分達がまず楽しむ

参加者が楽しむ → 人も増える、緩く繋がる → 孤立・孤独は減る

野郎共で寄る小屋

寄郎屋

「主人は本当に寄郎屋の活動を楽しみにしておりました。最後まで行きたいと言っておりました。本当に楽しそうでした。良い会を作ってくれてありがとうございました。」



メンバーだけでなく
家族の心にも残る活動



やっている
意味はあるなあ

介護保険サービスと比べたポッケコタンの特徴

1. 主体の違い

- やりたいことを自分たちで考え、話し合う



発足会での話し合いの様子



介護保険サービスと比べたポッケコタンの特徴

2. 自由度の高さ

- 活動に使用するもの
テーマの自由さ 例) おもち



メンズシェフGrの活動風景

シェッドの効果検証と横展開に向けた協会設立

多分野の専門家が共同で質的・量的混合アプローチ (Mixed Methods) を活用
コミュニティ・シェッドの効果を多角的に検証

2024年3月 2024年4月 2025年4月 2026年3月

1年後フォローアップ

2年後フォローアップ

ベースラインデータ取得

質的研究 | インタビュー調査 (半構造化面接)



- ・地域差の背景にある要因を考察
- ・各地域に適したシェッド、リンクサポーターの在り方を探索

事前調査で浮き彫りになった地域差

- | | |
|-----------------|-------------------|
| 水上村 (対象者29名) | 札幌市 (対象者41名) |
| ・地域の伝統・慣習 | ・“企業戦士”としての価値観 |
| ・時代遅れになっていく寂しさ | ・過度に踏み込まない他者との距離感 |
| ・伝統の継承か、現代化の受容か | ・柔軟だが実質的な人間関係は希薄に |

量的研究 | テキスト・脳解析



- ・インタビューデータのテキスト解析
メンバーが真の意味でコミュニティの一員になっていく過程を定量的な時系列データとして解析
- ・シェッド参加者のMRI画像 (札幌のみ)
“社会脳”の機能的・構造的変化を縦断的に検討し、シェッド参加がもたらす孤独・孤立リスク低減の背景にある生理・心理学的変化の証拠を提示



コミュニティ・シェッド



各シェッドの
ノウハウ共有

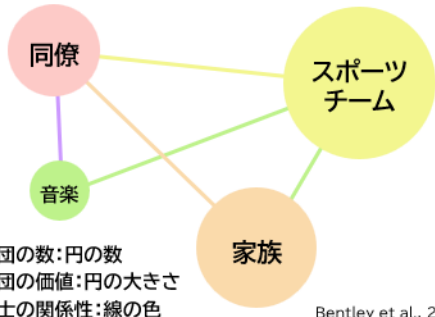
日本コミュニティ・シェッド協会

内閣府孤独・孤立対策官民連携プラットフォーム賛助会員

シェッド立ち上げ・運営支援
シェッド手引書の作製・無料配布
シェッド運営ノウハウを共有

Online Social Identity Mapping (oSIM)

社会的つながり可視化ツール (oSIM) で
孤独・孤立予防の取り組みの効果を可視化



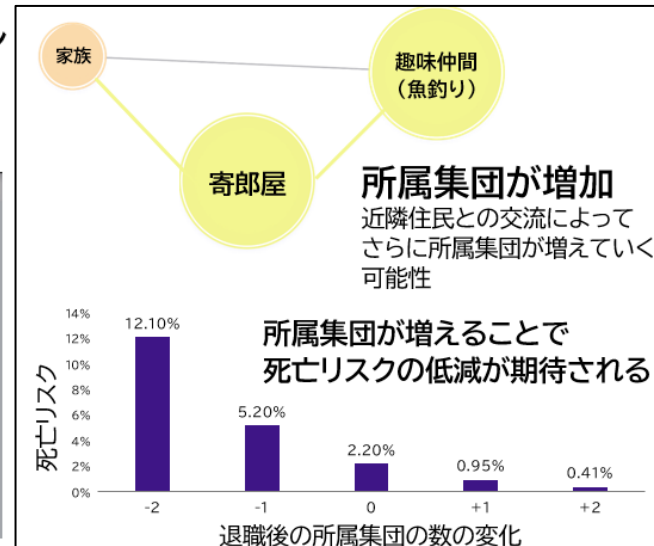
Bentley et al., 2020

oSIMのイメージ

(日本人サンプルでの妥当性検証は完了済み (Ito et al., 2025))

所属集団の主観的な価値やつながりを
オンライン上で可視化・定量化できるツール

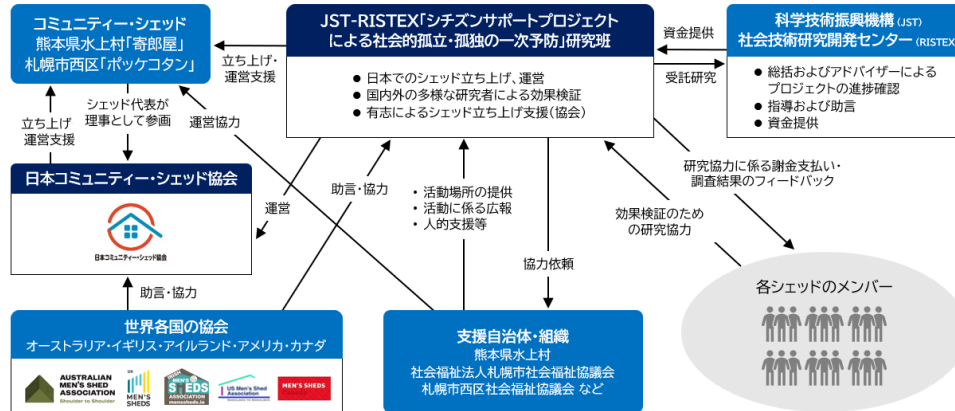
- 1) 参加者はPC/スマホから参加可能
- 2) データはクラウドに保存



シェッドの効果検証と横展開に向けた協会設立

日本コミュニティ・シェッド協会と関係組織 (孤独・孤立対策官民連携プラットフォーム提出版)

- 日本でのコミュニティ・シェッドの立ち上げ・運営・効果検証
- シェッド立ち上げを支援する組織「日本コミュニティ・シェッド協会」



ホーム Home ニュース News 概要・組織構成 About Us シェッド立ち上げの手引書 Toolkit シェッドGPT (質問にお答えします) More +

日本コミュニティ・シェッド協会

内閣府 孤独・孤立対策官民連携プラットフォーム 賛助会員

Japan Community Sheds Association (JCSA)

我々の活動が内閣府の孤独・孤立に資する官民・民民連携による特色ある取組として取り上げられました。

私たちは「シェッド」と呼ばれる新しい「居場所」の立ち上げや運営を支援しています。

We support the establishment and operation of new "places" called "Sheds".

シェッドには、「ウィメンズ・シェッド」、「メンズ・シェッド」、「コミュニティ・シェッド」など様々な形が存在し、同じシェッドは一つもありません。

There are various types of Sheds, such as "Women's Sheds," "Men's Sheds," and "Community Sheds," and no two sheds are the same.

日本のシェッド活動はまだ始まったばかりです。ここから新しいシェッドを作っていきませんか？

Shed movement in Japan are just getting started. Why not create a new shed from here?

日本でもシェッド増加中



熊本県水上村
「寄郎屋 (よろうや)」

北海道札幌市
「ポッケコタン」



広島
愛知

シェッド立ち上げのための手引書



最新版手引書 (2024年4月)



下記よりダウンロード可能

<https://www.ristex2022csjapan.com/>



伊藤文人研究室HP



日本コミュニティ・シェッド協会HP



プロジェクト紹介HP

熊本県水上村「寄郎屋(よろうや)」

新年会



内閣官房 孤独・孤立対策担当室(当時)
山本室長らによる取材(2024年2月1日)



山本室長(当時)



竹炭づくり



チェーンソーで看板づくり

北海道札幌市「ポッケコタン」

様々な活動



シェッド研究の父Barry Golding名誉教授
と肩を並べて(2024年11月2日)





札幌メンズシェッド
POKKE KOTAN

ポッケコタンの理念

気楽に力を抜いて集まり
楽しい仲間をつくる

誰もが歓迎され
互いに尊敬し
発想の違いを受け入れ
平等で助け合う

「レットトライ」の精神で
ささやかでも
新しいものを作り
新しいことに挑戦する

男たちの居場所

活動理念



テレビ・新聞等各種メディアでの報道