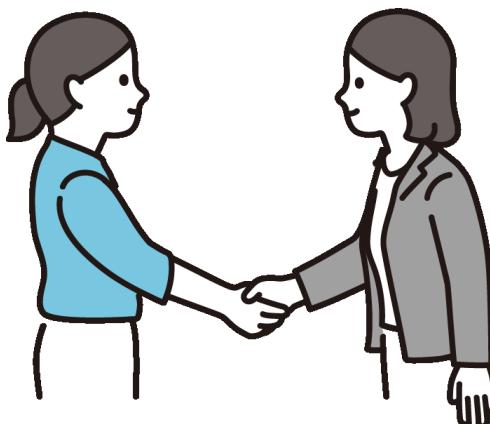


一人でがんばれる人達が  
ほどよい距離感で  
支え合えるコミュニティ

知人 と 友人 の  
あいだ

対象者：市内在住の35～65歳のおひとりさま女性



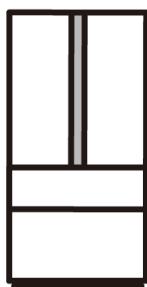
ルールは3つ

① 自立する

② 自律する

③ 適切な距離を保つ

重い家具の移動



体調不良時の  
買い出し

## ①タイトル

地域住民の支え合いコミュニティ「知人と友人のあいだ」

## ②なぜその提案(できること・取り組みたいこと)を思いついたか

対象者は35歳から65歳までの自活できる独身女性としました。

おひとりさま故に頼れる家族も(近くに)おらず、重度の障害者でもない高齢者でもない、身体的・年齢的に「狭間」にいることによって、公的支援などに助けを求めたくても求められない人が、世の中にはたくさんいると思ったからです。

## ③その提案を実践することで地域がどのようになればよいと思うか

「基本的に一人でがんばれる人が、一人でがんばれるうちに、同じように一人でがんばっている人と繋がり、協力することができる仕組み」を作れば、個々人の不安や不具合が解消できる助けになりますし、また、そのような仕組みを活用することによって、若いうちに「自助」「共助」の意識を身につけておけば、本人達がいざ高齢者になったときの「公助」の負担を減らすことができればと思っています。