



World Down Syndrome Day 2026

A guide to the theme,
Together Against Loneliness



Scan to visit the
WDSD website:



SCAN HERE



World Down Syndrome Day 2026

テーマについて
Together Against Loneliness

孤独に立ち向かうために共に



スキャンして WDSD Web サイトに
アクセス→



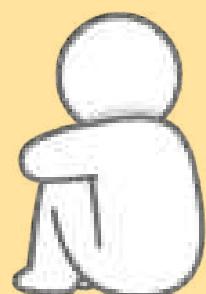
SCAN HERE



Why do we need to talk about loneliness?

Everyone feels lonely sometimes. But for many people with Down syndrome and other intellectual disabilities, loneliness is a more common and painful experience.

Their families can feel lonely too, and feel cut off from support.



Loneliness can feel like different things:

- Not having a group of friends or a community to belong to.
- Not having a close, special person to share your feelings with.

Loneliness is a serious problem.

Loneliness is not just a sad feeling.

It is bad for our health and happiness.

It can make people feel anxious or depressed. It can also harm physical health.

A study found that loneliness can be as bad for our health as smoking 15 cigarettes a day.

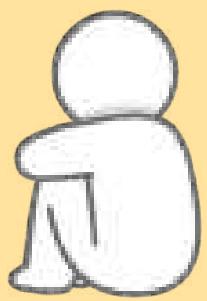




なぜ孤独について語る必要があるのか？

誰もが時に孤独を感じるものです。しかしダウン症やその他の知的障害を持つ多くの人々にとって、孤独はより頻繁に、より痛みを伴う経験となります。

その家族もまた孤独を感じ、支援から切り離されたように感じることもあります。



孤独は様々な形で現れます：

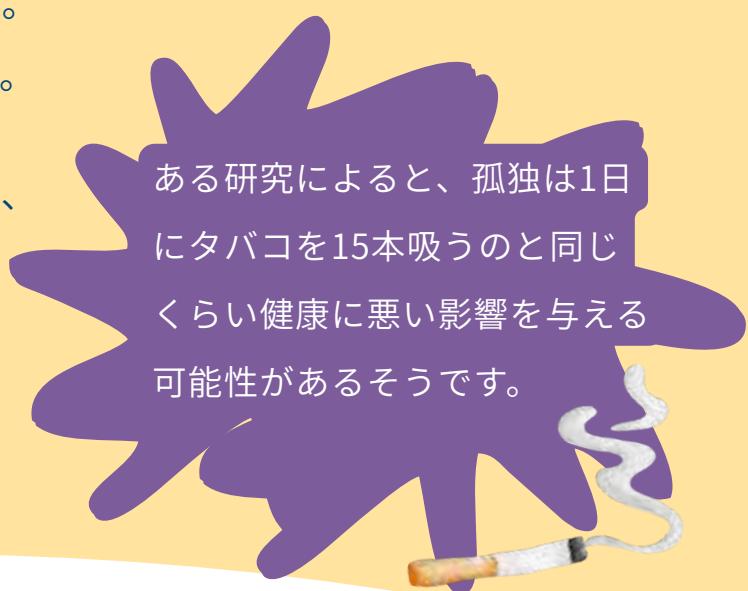
居場所となる友人グループやコミュニティがないこと。

気持ちを共有できる親密で特別な人がいないこと。

孤独は深刻な問題です。

- 孤独は単なる悲しい感情ではありません。
- それは私たちの健康と幸福を損ないます。
- 不安や憂鬱感を引き起こす可能性があり、
身体的健康にも悪影響を及ぼします。

ある研究によると、孤独は1日
にタバコを15本吸うのと同じ
くらい健康に悪い影響を与える
可能性があるそうです。



Loneliness is a human rights issue - The UN Convention on the Rights of Persons with Disabilities (CRPD) is about being connected to other people and belonging:



- Living in the community
- Getting married, having relationships and being part of a family
- Going to an inclusive school
- Having an inclusive job
- Taking part in cultural life, sport, and play

Loneliness is not a choice.

Loneliness happens when people are not supported to build and maintain connections with other people.

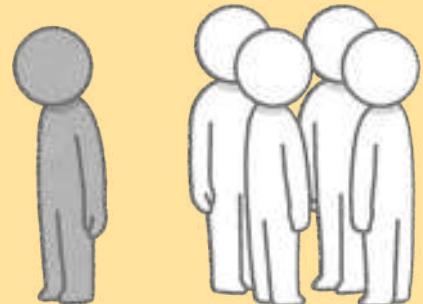
Sometimes, people with Down syndrome can be in the same room as others but still feel lonely.

Being present is not the same as being included.

People can feel lonely even when surrounded by others if they are not truly connected.

Loneliness is also caused by stigma and discrimination.

Loneliness happens when people are left out of schools, workplaces, and community life.



孤独は人権問題です - 国連障害者権利条約（CRPD）は、他の人々とのつながりと帰属意識について定めています。



- 地域社会での生活
- 結婚し、恋愛関係を持ち、家族の一員となる
- インクルーシブ教育のなされる学校への通学
- 誰もが参加できる職場での就労
- 文化活動、スポーツ、遊びへの参加

孤独は自ら選んだものではない

孤独は、人々が他者とのつながりを築き、維持するためのサポートを受けられないときに生じます。

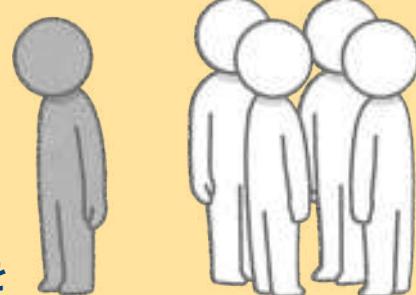
ダウン症の人は、同じ部屋に誰かといっしょにいても孤独を感じことがあります。

その場にいることは、共にいることと同じではありません。

本当のつながりがなければ、たとえ周囲に人がいても、孤独を感じる場合があります。

孤独は偏見や差別によっても引き起こされます。

孤独は、学校、職場、地域生活から排除されたときに生じます。





The answer is real inclusion.

It's about having good friendships and relationships.

It's the feeling of being valued and knowing you belong.

This is a problem we can solve, and 'Together Against Loneliness' is our call to action.

We want to talk about the problem of loneliness and how we help people feel connected and that they belong.





答えは真のインクルージョンです。

それは良き友情と人間関係を築くことです。

それは、自分が大切にされ、自分がここに所属していると
感じられる気持ちです。

これは私たちが解決できる問題であり、「共に孤独に立ち
向かうために共に」が私たちの行動への呼びかけです。

私たちは孤独の問題について、そして人々がつながりを感じ、
帰属意識を持てるようにどのように支援するかについて
議論したいと思います。



What Everyone Needs to Feel Connected and Belong

To stop loneliness, every person needs:



Real Inclusion

To be truly included in schools, jobs, and community life. Not just "being there," but taking part.



Welcoming Spaces

To feel welcome and valued, to be invited to join in, and to be safe from stigma.



Meaningful Relationships

To have strong, supportive, and meaningful relationships with friends, family, and partners.

誰もがつながりと帰属意識を得るために必要なもの

孤独を解消するには、すべての人に次のことが必要です。



真のインクルージョン

学校、職場、そして地域生活に真に受け入れられること。ただ「そこにいる」だけではなく、主体的に参加すること。



居心地の良い空間

歓迎され、大切にされていると感じられること。参加するよう招待され、偏見から守られること。



有意義な人間関係

友人、家族、パートナーと強く、支え合い、有意義な関係を築くこと。

How We Can All Help

We all have a responsibility to take action against loneliness together:

Everyone

Be the person who creates a welcoming space. Invite someone to join a conversation, a game, or a group. And challenge exclusion when you see it.



Self-Advocates

Your voices are the most important. Share your opinions on what you need to feel connected and belong.



Families

Talk to your son or daughter about their feelings. Support them to speak up for themselves. And connect with other families to build a strong community and advocate for better services.



取り組みで 皆ができること

私たち全員に、孤独に対して一緒に行動を起こす責任があります。

全員：

居心地の良い空間を作る人になります。
会話、ゲーム、グループに誰かを誘いましょう。
そして、排除する人がいたら、立ち向かい
ましょう。



当事者本人：

あなたの声が最も重要です。つながりや帰属意識を感じるために何が必要か、あなたの意見を共有してください。



家族：

お子さんと気持ちを話し合い、自分の気持ちを声に出して伝えられるようサポートしましょう。そして、他の家族と繋がり、強いコミュニティを築き、より良い支援サービスを求めて声をあげましょう。



Organisations

Create opportunities for connection, like events and groups. Lead advocacy campaigns and give self-advocates and families a platform to speak up.



Communities, Schools & Employers

Run inclusive clubs, sports, and groups that help people make connections. Actively change your policies to remove the barriers that stop people from joining in.



Governments & Leaders

We demand that you turn the CRPD from words into action. Create policies and provide funding to end segregation, stop discrimination, and build a truly inclusive society.



Together, we can make a difference.

Let's stand 'Together Against Loneliness'.

組織：

イベントやグループ活動など、つながりを築く機会を作りましょう。当事者の声を社会に届ける活動を主導し、当事者や家族が声を上げる場を提供しましょう。



地域社会、学校、雇用主：

人々がつながりを築けるよう、誰もが参加できるクラブ、スポーツ、グループを運営しましょう。参加を阻む障壁を取り除くために、積極的に方針を変更しましょう。



政府と指導者：

私たちは、障害者権利条約（CRPD）を言葉から行動へと転換することを求めます。隔離を終わらせ、差別をなくし、真にインクルーシブな（皆が参加できる）社会を築くための政策を策定し、資金面でも助成してください。

共に力を合わせれば、変化を起こせます。



孤独に対して 共に立ち向かおう。



孤独に立ち向かうために共に



World Down Syndrome Day 2026

Who are we?

World Down Syndrome Day is a global awareness day which has been officially observed by the United Nations since 2012.

On **21 March** each year we create a single global voice advocating for the rights, inclusion and well being of people with Down syndrome.

Visit worlddownsyndromeday.org to learn more.

The World Down Syndrome Day website and associated activities are coordinated by **Down Syndrome International** in collaboration with the **National Down Syndrome Society** and the **Down's Syndrome Association**.



Visit
worlddownsyndromeday.org to learn more.



Visit ds-int.org



Visit ndss.org



Visit downs-syndrome.org.uk



World Down Syndrome Day 2026

私たちについて

世界ダウン症デーは、2012年から国連によって公式に制定されている世界的な啓発の日です。

毎年3月21日、私たちはダウン症のある人々の権利、インクルージョン、そして幸福のために、世界が一つになって声をあげます。

詳細については、worlddownsyndromeday.org をご覧ください。

世界ダウン症デーのウェブサイトと関連活動は、DSi (国際ダウン症連合)が中心となり、NDSS (全米ダウン症協会) 及びDSA (ダウン症協会) の協力のもとで運営されています。



詳細については、worlddownsyndromeday.org をご覧ください。



ds-int.org をご覧ください



ndss.org をご覧ください



downs-syndrome.org.uk をご覧ください