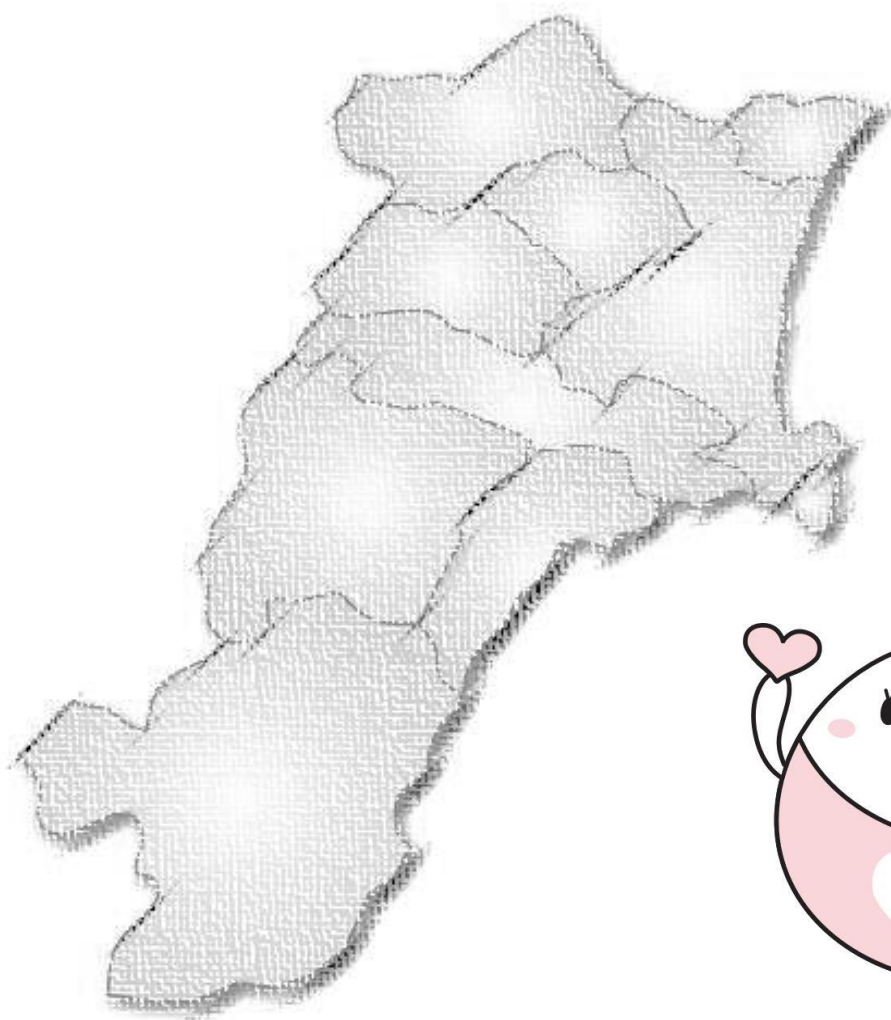


～みんなが津ながる、地域が津ながる～

見守り・つながり ガイドブック



津市社協マスコットキャラクター
こころん

社会福祉法人津市社会福祉協議会

はじめに

近年、少子高齢化の進行や社会経済状況の変化等を受け、福祉課題の「複雑化・深刻化」が問題となっています。

津市においても、地域のつながりの希薄化が進み、高齢者等の見守りや手助けを必要とする人が増えています。

こうした中、地域の中で生活の困りごとや生活のしづらさを抱えた人々が、住み慣れた地域で安心して暮らし続けるためには、地域での見守りを進め、困りごとを抱えている人にいち早く気づけるよう、地域のつながりを深めていくことが大切です。

こうした状況を踏まえ、地域における見守りの重要性を一人でも多くの関係者が共有し、関心を高めていくための手引き書として、「見守りの視点・ポイント」等をまとめた「ガイドブック」を作成しました。

当ガイドブックの内容は、あくまでも一例であり、それぞれの地域に合った形での見守り・支え合いの活動を推進していくことが大切です。そのための一助として、御活用いただければ幸いです。

社会福祉法人津市社会福祉協議会

目 次

1	見守りとは～なぜ、今「見守り」が必要なのか～.....	1
2	「見守り」が必要な人ってどんな人??	3
3	見守り活動の方法.....	4
4	結局、「見守り」って何をすればいいの??	5
5	気づきのポイント.....	7
6	見守り活動時の留意点	9
7	一人ひとりにできる「備え」の視点.....	10
8	津市における「見守り・気づき・つなぐ」好事例.....	11



1 見守りとは～なぜ、今「見守り」が必要なのか～

(1) 3人に1人が高齢者の時代へ

津市の高齢化率は、29.7%（R3.4.1 時点）となり、おおむね3人に1人が高齢者、また、認知症の方の数は高齢者の約7.5人に1人とされており、この状況は今後もますます進むことが予想されています。

(2) 一人暮らし高齢者等の増加による、暮らしづらさの発生

核家族化の進行等により、一人暮らし高齢者や高齢者世帯が増加し、買い物、ごみ捨て、移動手段等、様々な生活の課題が増えています。

(3) 地域のつながりが薄れ、孤立する世帯が増加

昔はよく言われた「向こう三軒両隣」。しかし、現代では地域のつながりが希薄となり、一人暮らし高齢者や病気、障がいのある方、子育てをしている家庭など、地域で孤立する方々の問題がたくさん発生しています。悩みを誰にも相談できずに、問題が深刻・複雑化してから、はじめて明るみになることもあります。

(4) 新型コロナウイルスの感染拡大の影響

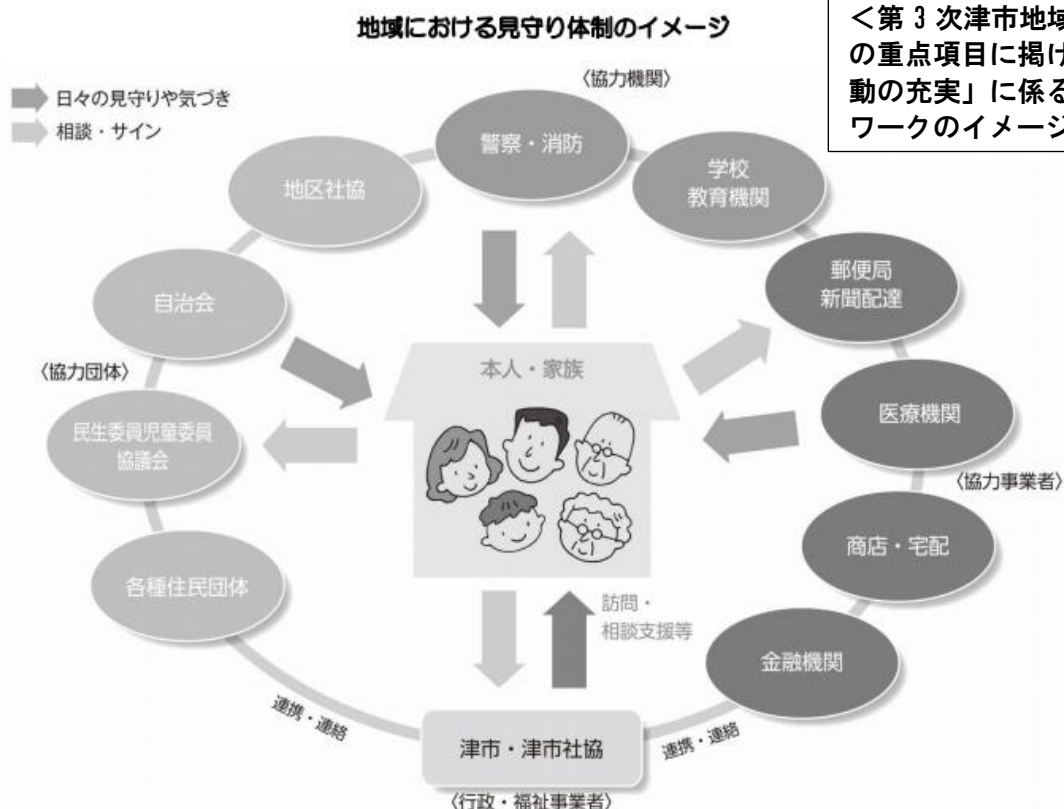
令和2年初頭から、世界中に蔓延した新型コロナウイルスの影響により、私たちの暮らしは一変し、「新しい生活様式」等といった言葉が叫ばれ、感染予防の為、外出自粛、交流機会の減少等が、孤立化にますます拍車をかけました。

超高齢社会の到来や近隣関係の希薄化、新型コロナウイルスの感染拡大を背景に、地域での孤立化等がますます問題視されています。

孤立化等により、困りごとを抱えた本人が、①自ら相談に行く力がない場合(「本人が困りごとに気づいていない」、「頼る人がいない」、「相談先が分からない」等)や、②周囲が気づいていても対応が分からない等の場合、専門機関につながる頃には、問題が深刻・複雑化してしまう恐れがあります。

このような中、地域の「見守り(=つながり)の強化」は、様々な課題の早期発見・早期対応のしくみにつながる大きな可能性を秘めています。

誰もが住み慣れた地域で安心して暮らす為には、専門職の力だけでは限界があり、津市に住む住民や様々な関係機関のみなさま方の協力が必要不可欠です。一人ひとりが見守り意識を高め、そして、つながりを深めていくことが、今、求められています。



2 「見守り」が必要な人ってどんな人??

見守りが必要な人とは、特に「地域の中で孤立しがちな人」です。例えば、一人暮らしの高齢者、老々介護世帯、障がいのある方、子育てに悩む親やその子ども等が考えられます。特に、独居でない2人以上の世帯は「2人だから安心」と、支援の枠から漏れてしまう傾向があります。

あなたの近所の方の様子が、「いつもと違う」と感じたら、何らかの支援を必要としているサインかもしれません。この「小さな気づき」が支援へとつながります。

様々な生活環境の変化等から、見守りは「いつ、誰でも」必要になる可能性があります。決して「他人ごと」とは考えず「自分ごと」として、日頃からお互いが見守り合う関係づくりが大切です。

< 孤立した生活がもたらすものとは・・・ >

- | | | |
|-----------|---------|---------|
| • 生きがいの低下 | • 食事の偏り | • 消費者被害 |
| • 虐待、自殺 | • 健康の悪化 | • 犯罪 |
| • ごみ屋敷 など | | |

< 津市における「様々な相談事例」 >

- | |
|-----------------------------------|
| • 認知症の一人暮らし高齢者による、ごみ捨てや徘徊等 |
| • 息子から経済的搾取を受ける、高齢の親 |
| • 引きこもりの息子（娘）と高齢の親が住むごみ屋敷 |
| • 精神疾患を持つ住民による近隣トラブル |
| • 「今日、食べるものがない」という生活困窮者 |
| • ヤングケアラー ¹ といわれる子どもたち |

など



¹ 家族に介護等のケアを要する人がいる場合に、大人が担うような責任を受け、家事や家族の世話、介護、感情面のサポートなどを行っている 18 歳未満の子どもをいう。

3 見守り活動の方法

- (1) 見守り活動は、大きく分けると、「日常的」なものと「定期的」なものがあります。

日常的な見守り	定期的な見守り
●日常生活の中で、さりげなく気にとめる方法 ＜例＞ ・新聞や郵便物がたまっていないか ・夜に部屋の灯りがついていないか ・庭が手入れされているか ・洗濯物が干されているか ・出会った際のあいさつ、声かけ	●定期的に声かけ・訪問等する方法 ＜例＞ ・安否確認の為の訪問 ・回覧板の手渡し ・登下校時に街頭に立つ ・ふれあいいきいきサロンなどの開催 ・絵手紙の配達、交換日記

- (2) 地域での見守り活動のポイント

見守り活動で大切なことは、無理なく続けることです。日々の生活の中に、見守りを取り入れるなど、「～ながら見守り」を意識してみましょう。

例えば)

- サロンや地域行事に参加する時、又はその行き帰りに、気になる方の顔を見に行く。
- ゴミ出しや回覧板を回す際に、声をかける。
- ウォーキングや犬の散歩をしながら、気になる方の家の前を通ってみる。

※お互いに、見守り・見守られる互助のしくみですので、お互いが負担や不安を感じないように、取り組むことが大切です。



4 結局、「見守り」って何をすればいいの??

特別なことは必要ありません。

普段の生活の中で、あなたの周りの人に対し、少し「気にかける・目を配る」だけでよいのです。

そして、それができたら、次のポイントを少しずつ意識してみましょう。

□ポイント① 「声かけ」

- ・あいさつをする **※無理なく、気軽に、できる範囲で。**

□ポイント② 「つながる」

- ・顔の見える関係
- ・話し相手になる
- ・気にかける
- ・ちょっとした手助け

※日頃からの付き合いが、気づきや助け合いにつながります。

□ポイント③ 「気づく」

- ・異変に気づく「あれっ、いつも（これまで）と違う。様子がちょっと変だな・・・」

※できるだけ早く異変に気づくことが大切です。

□ポイント④ 「つなげる」

- ・「ちょっと変だな・・・」と思ったら、一人で抱え込まず、適切なところへ相談する。

例) 地域包括支援センター、津市役所、
津市社会福祉協議会等

※緊急の場合は、警察・消防へ

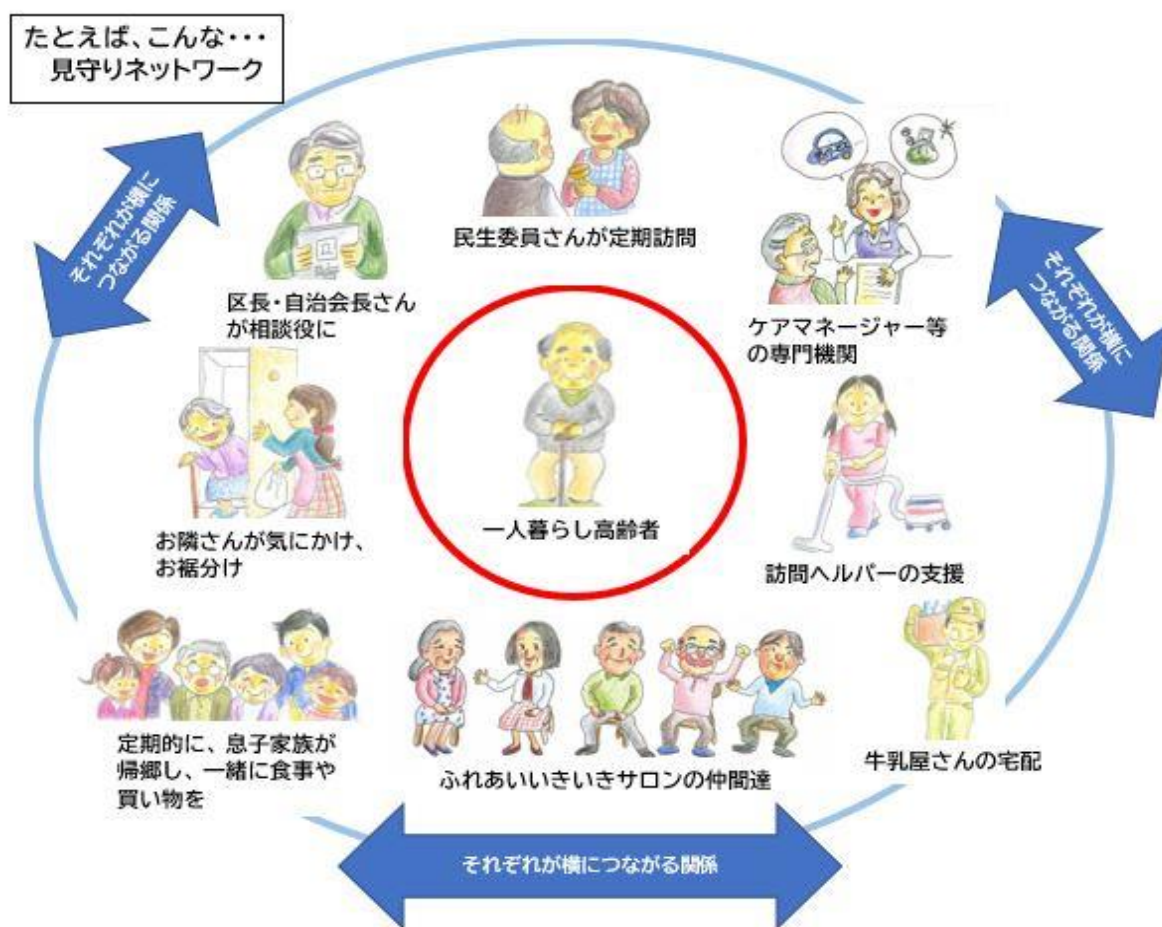


見守り活動は、住民同士が訪問や声かけ、ちょっとしたお手伝い等を行うお互い様の活動です。日頃からの付き合いがあることで、体調の変化や日常の困りごとに気づき、早期に対応することができる他、定期的に訪問する人との交流があることで孤立や閉じこもりを予防します。

前頁の「ポイント①～④」までを、地域住民はもとより、様々な団体・機関が意識し、つながることで、「見守りの網の目を細かくしていく」ことこそが、地域で起こる様々な問題に対する「早期発見・早期対応」のしくみとなり、いつまでも安心して暮らせる地域につながります。

また、新聞配達や電気・ガス・水道事業者、宅配業者等と連携した見守りも広がっています。

＜いつまでも地域で安心して暮らせる（イメージ図）＞



5 気づきのポイント

あなたのまわりに、気になる人はいませんか？
「あれっ？おかしいな？」という気づきが、とても大切です。

外観からの気づき

- 新聞や郵便物がポストにたまっている



- 庭が荒れている
- 何日も同じ洗濯物が干されたままになっている
- カーテンが開閉されていない



あれっ!?



- 異臭がする
- ゴミが決まった日に
出されていない



- 見慣れない人が家に
出入りしている



- 最近、外出している
姿を見かけない



- 夜になっても家に
灯りがつかない



- 家の中で怒鳴る声が
聞こえたり、子ども
の泣き声がいつまで
もやまない



- 家を訪問しても顔を
出してくれない



対面での気づき

- 最近、顔色が悪く、
やせてきた気がする



- 最近、会話がかみ合わない
- 同じ話を何回もするようになった



- 服装が不自然なまま外出している



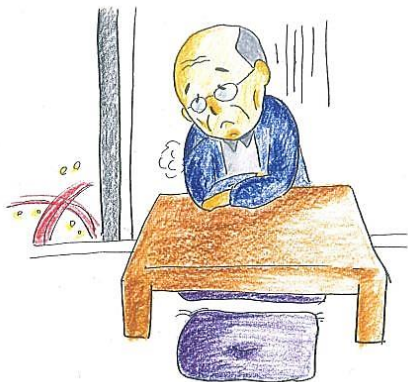
- 顔や腕などに不自然なあざがある



- 最近、物忘れが多くなった



- 話をすると、知り合いがなく、寂しいと悩んでいた



- 不要な物であふれている



その他

- 最近、電話がつながらない



- 回覧板がきちんと戻ってこない



日々の生活の中には、様々な「気づき」の場面があります。

1つでもチェックがいたら、支援を必要としているサインかもしれません。この「小さな気づき」が支援へとつながります。

※P5「ポイント④」を確認

6 見守り活動時の留意点

(1) プライバシーに配慮

見守り活動の中で知り得た情報を守ることは信頼関係を築く上でとても重要です。プライバシーに配慮しながら、個人情報の聞き取りは最小限にとどめ、知り得た情報は、個人情報保護法に基づき適切に管理することが必要です。

(2) さりげない見守りも

細かく聞きすぎたり、プライバシーに踏み込んだ内容であると、声をかけられた人によっては、「監視されているのかな」と警戒してしまう恐れがあります。適度な距離を保った、さりげない見守りが安心感につながります。

(3) 同じ目線で

見守りは、同じ地域に住む住民がお互いに支え合う取り組みです。「見守ってあげる」という気持ちではなく、同じ目線での「お互い様」という気持ちが必要です。

(4) 一人で抱え込まない

活動の中で困ったことがあれば、一人で悩まず、関係者や専門機関等に相談しましょう。自分は「橋渡しの役割」と考え、一人で抱え込まないようにしましょう。

(5) 活動は長く細く

気負わず、相手に押し付けることなく、無理のない範囲で活動しながら、少しずつ信頼関係を築くことが大切です。

また、ご近所でのつながりづくりの重要性を地域で確認していくことも大切です。

(6) その他

人の生命や財産保護など緊急性が高いと感じた場合は、迷わず専門機関まで相談をお願いします。



7 一人ひとりにできる「備え」の視点

(1) コミュニティ活動への積極的な参加

地域行事や老人クラブ、サロン活動等に参加することで、地域とのつながりを持ち、互いに「助けて」といえる関係をつくっておく。



(2) 友人とのつながり

親しい友達と定期的に連絡を取り合い、異変があった時には、親族に連絡を入れてもらう等、お互いに決めておく。

(3) 子どもや親族からの連絡

日常生活の異変に気づいてもらえるよう、定期的に子どもや親族との電話やメールのやりとりを心がける。

(4) 様々なツールの活用

緊急通報装置や絆のバトンの活用等、緊急連絡先カードのようなものを準備しておく。

(5) 日常的な宅配サービス等の利用

宅配等の民間サービス（新聞や生活用品、弁当、乳飲料の宅配等）を定期利用することで、いち早く「状況変化」に気づいてもらえる確率があがる。

<キーワードは、「見守られ活動」>

「見守られ活動」とは、自分の普段の暮らしぶりを他人や地域に知ってもらうことです。サロンや地域行事への参加をはじめ、ごみ捨てや犬の散歩、買い物等、地域と触れ合う機会自体が、「見守られ活動」となりえます。

なぜなら、これらの活動を通じ、自分の普段の行動を周りに認知してもらうことが「異変」にいち早く気づいてもらうことにつながるからです。その意味では、地区社協や老人会、福祉団体、サロン等の交流行事は、それ自体が「見守られ活動」の推進につながるものであり、誰でもできる「見守られ活動」への参加が望まれます。

8 津市における「見守り・気づき・つなぐ」好事例

津市においても、地域の身近な相談相手として、日々見守り活動等にご尽力いただく民生委員さんによるつなぎ相談を中心とし、誰かが「気づき」、適切な機関へ「つなぐ」ことで、助かった生活・命がたくさんあります。

以下に、様々なかたちでつながった事例の一部を紹介致します。

日頃からのつながり・関係性①

【内容（「あれっ、おかしいな」）】

ゴミ出しが不安な近隣の高齢者世帯同士（Aさん・Bさん）は、お互いに誘い合ってゴミ出しを行っていた。ある日、Aさんが時間になっても出てこなかったため、気になった隣人のBさんが様子を見に行くと、Aさんは家の中で転倒し、自力で起き上がれない状態にあった。

【ポイント】

AさんとBさんの日頃からのつながりにより、早期に異変に気づき対応ができたケースです。

有事の際に「助けて」といえる関係は、普段からのつながりが大切です。



日頃からのつながり・関係性②

【内容（「あれっ、おかしいな」）】

この地域では、昔からの習わしで、お寺の当番として、朝昼晩の鐘つき等を順番に行っている。ある日、一人暮らしのAさんが当番の日に、鐘の音が鳴らなかったことがきっかけとなり、異変の察知につながった。



【ポイント】

この地域では、一人暮らしの方が「私の顔をしばらく見やんだら、うちへのぞきに來てな（安否確認しにきてな）」と普段から近隣同士、声をかけ合っているとのこと。住民一人一人が「助けられ上手」になることが大切です。

日頃からのつながり・関係性③

【内容（「あれっ、おかしいな」）】

ある日、近隣に住む A さんが、B さんの家にお金を借りに。「A さんの服装がおかしいぞ」と異変を察知した B さんは、担当の民生委員さんに相談。民生委員さんは状況を把握し、専門機関へつないだ。



【ポイント】

近隣の住民 B さんが、A さんの異変に気づき、民生委員さんへつなぎ、さらに民生委員さんは、住民と専門機関との橋渡し役を担い、専門機関による支援介入につなぐりました。

日頃からのつながり・関係性④

【内容（「あれっ、おかしいな」）】

一人暮らし高齢者の A さんから「回覧板が回ってこない」ことを不審に思った B さん。インターホンを押しても反応はなく、さらに A さんの車が数日稼働していないこともあり、「これはおかしい」との気づきを、民生委員さんを介し、専門機関へ。この行動が功を奏し、A さんは結果的に救急対応で一命をとりとめた。



【ポイント】

気づきのポイント（この場合は、「回覧版」「インターホン応答なし」「車の稼働なし」）から、異変に気づき、事態の緊急性を認識し、専門機関につないだことが、一人の命を救うことにつなぐりました。

一人でも多くの住民が「異変に気づくポイント」を理解し、意識していくことが大切です。

ふれあいいきいきサロン

【内容（「あれっ、おかしいな」）】

いつも一緒にサロンに参加している A さんについて、「最近、ちょっと物忘れが増えてきたな」と、少し前から異変を感じていたサロンリーダーの B さんは、専門機関に相談することを提案し、無事に、介護保険の専門機関につなぐことができた。

【ポイント】

このケースでは、A さんは、介護保険サービスを利用しながら、継続してサロンに参加しています。サロンの日を忘れないよう、メンバーが声かけを行う等、支え合いが生まれました。

普段からのコミュニティ機能であるサロンというつながりがあったからこそ、違和感にいち早く気づき、早期対応ができた事例です。

サロンだけでなく、「老人会等の団体会員同士のつながり」や「趣味の会」「お寺を基盤としたつながり」等、お互いに煩わしさを感せず、悩みや困りごと等をポロっと話せるコミュニティが大切です。



認知症サポーター～「若い世代」の力～

【内容（「あれっ、おかしいな」）】

認知症の高齢者が徘徊し、休日の学校グラウンドに迷い込んだ。たまたま部活動に参加していた学生が発見し、学校を通じて、無事に自宅へ帰ることができた。

【ポイント】

この学生は、同じ年に認知症サポーター養成講座を受けていたため、認知症の方に対する接し方等の理解を深めており、その結果がこの好事例につながりました。誰もが暮らしやすい地域の為には、「他者」のことを理解する知識や経験が必要です。若い世代の宝庫である「学校」との協働には可能性があります。



日常生活に必要不可欠な事業所とのネットワーク

【内容（「あれっ、おかしいな」）】

「通帳や印鑑、キャッシュカードをなくした」と頻回に窓口に来られる高齢者。「大丈夫かな・・・」と心配になった行員さんが、本人の同意を得て、専門機関に「つなぎ」の相談をしてくれた。

【ポイント】

銀行やスーパー、コンビニ等は日常生活に密着した、誰もが定期的に利用する場所であることから、場合によっては、店舗の従業員と顔見知りになる場合もあります。その為、「異変」に気づく可能性が大きく、見守りネットワーク拡大のため、連携が求められます。また、高齢者の行きつけの商店や喫茶店等も大切なつながりの一つです。



日常生活に必要不可欠な事業所とのネットワーク②

【内容（「あれっ、おかしいな」）】

仕事で一人暮らし高齢者 A さんの自宅を訪問した際、「あれっ、ちょっと様子がおかしいな」と、家主の異変を察知し、専門機関に「つなぎ」の相談をしてくれた町の電気屋さん。専門機関が訪ねると、体調を崩し、まともな食事でもできずに、不衛生な環境で生活する A さんの現状を把握し、その後、無事に介護保険サービスにつなぐことができた。

【ポイント】

見守りの「目」は、決して住民だけとは限りません。その地域で、お仕事をされる電気屋さん等の事業所との連携も一つのカタチです。特に「配食・宅配・新聞・乳飲料等」の定期宅配サービスは、異変を早期に発見しやすい業種でもあります。

さらにこの事例では、A さんが介護サービスを利用しながら自宅で生活できるよう、地域住民からの「見守り」もしてもらえることになりました。



【編集・発行】社会福祉法人 津市社会福祉協議会
059-213-7111
【発行日】令和4年3月1日

誰一人取り残さない
～**leave no one behind**～