

七ヶ浜町生活支援体制整備事業「第2回協議体」

# 七ヶ浜町の地域支え合い活動 (見守り) ってなに？

生活支援コーディネーター 鈴木 優

# 見守り活動の定義

○見守りとは・・・

## 「見守ること」

※辞書で調べると次のようなことが書かれていました。

- ① そのものが安全であるように、よく注意してみること。
- ② ことの成り行きを注意して見る。

# なぜ見守りが必要なのか・・・

少子高齢化

核家族化  
単身化

近隣関係の  
希薄化

生活困窮の増加

急激な人口構造の変化、暮らし方や価値観の多様化等に伴って、家庭・地域等における支え合う力「**互近助パワー**」が失われつつあります。

高齢者

子育て世代

障がい者

地域社会からの孤立が大きな要因となって、様々な問題が発生しています。

**孤独死**

**悪徳商法**

**認知症（徘徊等）**

**虐待**

# 見守りの役割

見守りは住民同士がお互いを気にかけて「つながりあう」ためのきっかけとして大きな成果を期待できる取組です。

私たちの身近で起こってる課題を解決していくには、共に支え合う地域づくりが必要です。その土台を築くために、多くの住民が「つながりあう仕組み」として見守りはとても重要な活動だと言えます。

○見守りの役割と流れ



# 見守り = 監視 ?

地域住民の皆さんが、ほどよい近所付き合いの中で、声を掛けたり、気に掛けたりすることも、十分に見守りとなります。訪問して様子を伺う、定期的に地域を巡回して異変がないか確認するなど見守り活動ですが、日常生活の中で、少し気にするだけでも、ゆるやかな見守りにつながります。

気を付けなければならないのは、こうした活動を通じて、見守る人、見守られる人という監視の関係となってしまう、個人の自由や生活を阻害してしまうことです。あくまで、さりげなく、お互いに気遣い合う関係を地域でつくっていきましょう。

# 見守りにはどんな方法があるのか

## 交流の場

気になる人と直に接することなく、安否確認をしたり、生活状況を気にかける方法です。

## 声かけ・あいさつ

気になる人と会った時に、挨拶をしたり、声をかけたりする方法で、関係（コミュニケーション）づくりの第一歩となります。

# ゆるやかな見守り

## 周囲からの見守り

高齢者や子育て中の方々等が集まる機会を提供し、そこで生活情報や安否確認をする方法です。

## 訪問

一人暮らしの高齢者等のお宅を訪問し、直接コミュニケーションを図りながら、時には相談を受けつつ、健康状態や生活状況などを把握する方法です。

# ゆるやかな見守り

○ゆるやかな見守りとは・・・

地域住民の皆様や地域の様々な方々が、日々の生活などで、幅広い人を対象として「**いつもと違う**」「**何かがおかしい**」と**ちょっとした変化（異変）に気づくこと**がゆるやかな見守りです。

小学生から高齢者の方まで、あらゆる世代の方が自らの生活の中で負担のない範囲で行えるのが特徴です。

見守りのすそ野を広げていくためにも、ゆるやかな見守りは、今まで以上に重要性が高まっています。



# ゆるやかな見守り

生活の様子や家の状況を少し意識して気かけると「なんだかいつもと違う？」といった、ちょっとした変化（異変）に気づくことがあります。

実際にゆるやかな見守りを行うときのポイントを考えてみましょう。







○氏 名 七ヶ浜 花子

○年 齢 81歳

○特 徴

地区の様々な活動へ参加され、地区の中では「おせっかい」おばさんと一部では呼ばれている。

体を動かすことが好きで、よく地区のグラウンドゴルフに参加している。自宅にいない時は中央公民館のサークル活動や地区の仲良しな方々とお茶飲み会をしている。

とてもキレイ好きな方で七ヶ浜さんの身なり、ご自宅の庭などもはいつも綺麗にされている。

しかし、ここ最近の様子だと、なんだか元気がなく、自宅にすることが多くなり、ご近所の方から会話が噛み合わないといった話がでている・・・。

# ゆるやかな見守りの気づきポイント(例)

最近、庭が荒れている

家に閉じこもって、ほとんどで  
てこない。

協議体委員の皆さんは、セヶ浜さんのどのようなところに気づきましたか？

# 協議体委員の皆さんが感じた部分

車を運転するか？  
車が駐車場にあるか？

家族構成は？  
➡一人暮らしの設定

買い物どうしてる？  
部屋の片づけ、ゴミ出しどうしている？

家族が気づかない・・・。  
近所の方がワンポイント  
アドバイス！！

食事食べれてる？  
眠れている？  
➡周りの人を巻き込まなくては  
いけない。※区長、民生委員、  
専門職、関係機関等

ご近所でも通じ合わない人がい  
たりする・・・。  
深入りできない・・・。

服装の乱れ

認知機能の低下？  
うつ傾向あるかな？

今現在、グラウンドゴルフ参加  
しているの？参加しなくなった  
日は？仲間に聞く

# 協議体委員の皆さんが感じた部分

お茶飲み仲間を確認してみる。  
いつから参加しなくなった。

人のいうことを聞かない。  
自分で一人で行える？  
頑固？

身内、親戚の方がどうかかわっているか？  
近所の人はどうかかわっているのか？  
⇒ 話をまとめて介護？医療？

ゴミ出し問題、分別ができない  
⇒ どう対処したらいいのか。  
⇒ 家族にいうと、本人との関係性が悪化するのでは・・・心配。

他人が入る限界・・・

対象者に対しての声のかけ方

# ゆるやかな見守りの具体例

- 地域の皆さんが、散歩や買物、お祭り等のイベントなどの際に、不特定の人や住宅をさりげなく気に留める見守り。
- 近所の複数の住民が「郵便受けに新聞がたまっていないか」「昼間でも電気がついたままになっていないか」など、外部からさりげなく確認する見守り。
- 趣味のサークルやボランティア活動において、欠席がちなメンバーに電話や手紙等の手段で近況を聞くなどの連絡を取ることによる見守り。



# 見守りで異変に気づいたら

○まずは

**「つぶやきを拾うこと」**

必要に応じて**専門機関**へ「**つなぎ**」ましょう。

誰につなぐ？どこにつなぐ？➡ それはまた次回！

# 七ヶ浜町協議体としては・・・

ゆるやかな見守りを七ヶ浜町へ浸透させる取組をしてはどうでしょうか。

主な取組例として・・・

**ゆるやかな見守リーフレット（チラシ）**の作成

使用方法：各種団体への配布、もしくは全戸配布。

見守りの重要性や誰もができる見守りについて周知できれば、「**互近助パワーの醸成**」につながると考えております。

リーフレット(チラシ)



**次回へ続く・・・。**



# 七ヶ浜町の見守りの目を広げていく手法について 〈協議体委員〉

チラシを出して終わりではない。  
七ヶ浜町の団体、サロン活動等への説明会

「作り手の思いを！」

自然体で情報が入ってくる仕組みづくり  
〈集いの場を活用〉  
サロンの充実

見守りを既存に行っている団体へおんぶにだっこではいけない。

見守りを既存に行っている団体へおんぶにだっこではいけない。

見守り＝子供、高齢者  
若い世代に対しての見守り、対処法  
親が亡くなったとき、地域とのつながりが無い。。。  
地域では心配。

シンボル＝基本方針があるといい。  
※学校だと「挨拶運動」  
※協議体でもシンボリックな活動を実施してみても面白い。

こんにちは。  
⇒こんぬずわ。  
おはよう  
⇒おはよがす  
こんばんは  
⇒おばんでがす。  
調子どう？  
⇒あんべなじよなのすか？

# 七ヶ浜町の見守りの目を広げていく手法について 〈協議体委員〉

関心をもってもらうためのデザインと  
シリーズもの！！

各地区の集会、集まりでゆるやかな見  
守りの周知。  
長い目で見ていく必要がある。