



さんのへまち

見守り活動の手引き

心の通い合うまちづくりをめざして



三戸町社会福祉協議会

目 次

はじめに	1
1. 見守り活動の目的	2
2. 見守り活動の内容	4
3. 見守り活動の留意点	8
4. 認知症の方への対応	10
5. 異変に気づいたら	12
参考. 困った! どうする?	14

【活用にあたって】

- 本冊子では、見守り活動の基本的な考え方や、活動方法、留意点などをまとめています。地域によって取り組み状況が異なりますので、実情に合わせた活動をお願いいたします。
- 主な読み手として、日ごろ見守り活動を行っているほのぼの交流協力員、民生委員・児童委員、町内会の役員等のみなさまを想定しています。
- 見守り活動は、地域での住民同士の話し合いの場を持ち、行政や専門機関とも連携しながら、地域ぐるみの組織的な活動にしていくことが大切です。活動に携わるみなさまの参考資料としてご活用いただければ幸いです。

はじめに

日常生活での見守りが 地域住民の命と生活を守ります。

全国的に少子高齢化が進むなか、三戸町では県平均の高齢化率を上回り、今後も進行することが見込まれています。また、単身世帯の増加や地域のつながりが希薄化していることにより、「認知症高齢者」や「生活困窮者」の増加など、さまざまな福祉課題が顕在化しています。

住み慣れた地域で安心して暮らし続けるために、地域とのつながりを強くすることが大切です。互いに見守る関係性を築くことで、地域のなかで生活の不安や困りごとを抱えた人々が、孤立することなく地域で支え合って生活することができます。そうした地域社会を実現するために、地域全体での見守り活動が必要です。

こうした状況を踏まえ、見守り活動を行う際のイメージを持てるよう、「見守り活動の手引き」を作成しました。本冊子に示す内容は一例のため、それぞれの地域に合った見守り活動を展開していくことが重要です。そのためのヒントとして、本冊子をご活用いただけると幸いです。

「住み慣れた地域で、
だれもが安心して暮らせる
心の通い合う福祉のまちづくり」
をめざして

1

見守り活動の目的

どうして見守り活動が必要なの？

見守り活動は、住み慣れた地域でだれもが安心して暮らせるような地域づくりを行うために重要な活動です。

普段の生活のなかでの「あいさつ」、「声かけ」、「生活の様子を気にかけること」などから、同じ地域で暮らす住民が、早い段階でちょっとした変化に「気づき」、必要な支援につないでいくことができます。

お互いに見守り、見守られる“支え合い”の活動に地域の誰もが少しずつ参加することで、多くの人を支えることができます。負担や不安を感じないような関係を築き、取り組みましょう。

見守り活動の役割



1 発見・つなぐ

日常生活のなかで、「周囲を気にかける」「さりげなく様子を見る」ことで、ご近所さんの「ちょっとした変化」に気づくことがあります。その“変化”は、認知症や虐待、介護・育児疲れ、悪徳商法などのサインかもしれません。また、買い物や食事、洗濯などの日常生活に不自由が生じている場合もあります。

その発見したことを三戸町社会福祉協議会や三戸町健康推進課、三戸町地域包括支援センターなどの専門職に連絡・相談し「つなぐ」ことで、必要な支援を迅速かつ効果的に行うことができます。





見守り

日常生活で声かけなどを通じて安否確認を行います。

ひとり暮らしの人は普段から近所付き合いが少ないことが多く、病気やけがなどで助けが必要なときに、まわりの人が気付けない場合もあります。

なかには、「人の世話になりたくない」「関わりたくない」という方がいます。

その場合には「そっと見守り」しましょう。



予防

地域で見守りを継続することで、ちょっとした変化を早期に発見し、事故を防ぐ、あるいは最小限にとどめることができます。

また、地域のつながりが強くなると連帯感も強まり、災害時に助け合うことができたり、犯罪が起こりにくくなったりと、地域にとってよいことが増えます。

支援が必要になる前の元気なときから、気かけ、気かけられる関係が、地域づくりのために必要です。

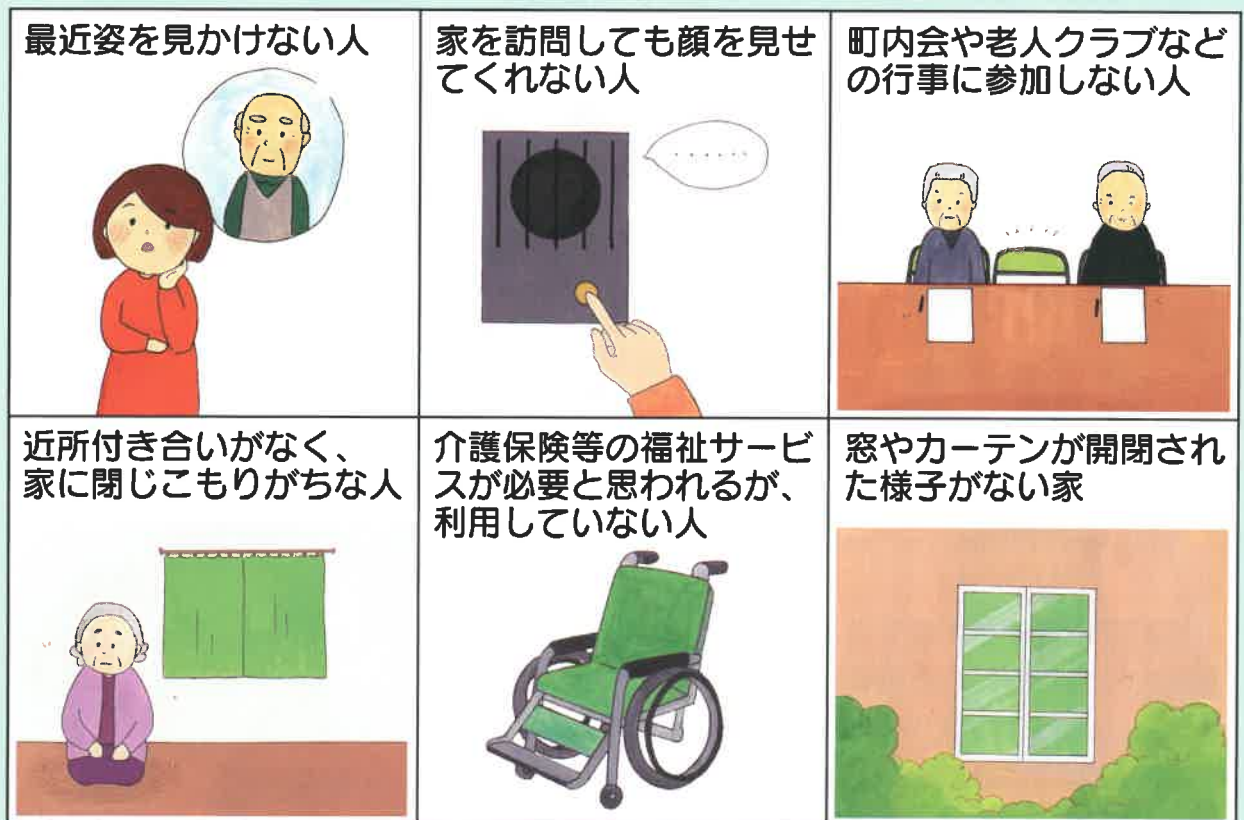


2

見守り活動の内容

見守りの必要な人ってどんな人？

ひとり暮らしの高齢者や高齢者のみの世帯、生活困窮世帯や引きこもり世帯など、年齢や世帯の状況によって見守りを必要としている世帯が存在しています。そのような世帯では、相談できる相手がいなかったり自分で問題を解決しようとがんばり続けたりするため、問題が潜在化している場合が多くあります。



あなたの地域でこのような方や家はありませんか？

さまざまな世帯への気配り、目配りの視点が大切です。


見守りの方法・ポイント

さまざまな方法で見守りをすることで、異変にいち早く気付くことができます。



1 周囲からの日常的な見守り（目配り）～ゆるやかな見守り～

買い物に出かけるとき、夕方カーテンを閉めるときなど、お隣さんやご近所さんの様子を少し気にかけてみてください。

<p>新聞、郵便物等が たまっている</p> 	<p>夜になっても 灯りがつかない</p> 	<p>洗濯物が何日も 干しっぱなし</p> 
<p>数日姿を見かけない</p> 	<p>ごみが放置され、 異臭がする</p> 	<p>季節に合わない服装を している</p> 

遠くから少し
気に掛けることも
見守りのひとつです



2

声かけ・訪問による見守り

例えば、ごみ出しに行くとき、見守り対象者もごみ出しに来たら、あいさつをしてみましょう。また、実際に訪問して直接顔を見たり、話をしたりすることで、いろいろなことに気づくことができます。回覧板を回す際に声をかけながら手渡したり、町内会や老人クラブなどの活動の案内に合わせて訪問したりするなどよいでしょう。

<p>顔色や様子がいつもとちがう</p> 	<p>家の中にごみが放置されている</p> 	<p>訪問しても顔を見せてくれない</p> 
--	--	---

訪問の流れと手順

※ここに示す方法は、活動のイメージを持っていただくための一例です。実際の手順は地域内で話し合い、取り組みましょう。

Step 1 事前準備

- ・ 訪問の前には、把握している対象者の情報を再確認しましょう。個人情報の持ち出しはできるだけ避けるようにしましょう。
- ・ 初めて訪問する場合は、まず電話をしてみましょう。自分がだれなのか、どういう目的で連絡したのかを必ず伝えてください。

例) 「〇〇さんのお宅ですか？ほのぼの交流協力員の□□と申します。このたびは、△△事業の見守り活動で〇〇さんが見守りの同意をされているとお聞きして、ご連絡させていただきました。一度、お伺いしたいと思っておりますが、ご都合の良い日を教えてもらえませんか？」

持ち物チェック

- ・ 筆記用具
- ・ 不在連絡票など、会えなかったときに訪問記録を残せるもの
(あれば便利なもの) ・ 身分証 ・ 名刺 ・ 携帯電話



Step2 訪問

- ・ 実際に訪問しましょう。
話しやすい雰囲気、ゆっくり、はっきり、わかりやすく話しましょう。
その際、こちらから一方的に話しかけるのではなく、傾聴を心がけましょう。

例)「こんにちは、はじめまして。私はほのぼの交流協力員の□□です。よろしくお願いします。このたびは、△△事業の見守り活動で、様子をうかがいに訪問させていただきました。」

このあとは、世間話や取り巻く環境などから、その人に関わる状況や困っていることなどを会話から聞き取って引き出してください。

会話の最後に、次回の訪問について触れて、初回訪問は終了です。活動が終わったら、忘れないように記録しましょう。



Step3 訪問後

訪問の記録をつけておくと、今度の活動や、地域の中で活動を振り返る際に、役立ちます。

専門職へのつながが必要である場合は、三戸町社会福祉協議会や三戸町健康推進課、三戸町地域包括支援センターなどへ相談しましょう。

3

見守り活動の留意点

見守り活動を進めていく上での留意点として、見守り対象者のプライバシーに配慮することがとても大切です。その他、気を付けることをまとめました。



1 プライバシーに配慮する

人にはだれしも知られたくない秘密があります。見守り活動のなか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。情報収集は、見守り活動に必要な範囲にとどめましょう。また、知り得た情報は、人に公言しないように気を付けましょう。



個人情報保護法の例外規定について

見守り活動の中で知り得た情報について、情報を守ることは非常に重要ですが、以下のような場合には、本人の同意がなくても第三者に個人情報を提供できるとされています。個人情報保護に過剰に対応せず、個人の安全と権利を守る視点で活動する事が大切です。

1. 法令の定めがある場合

高齢者虐待・障がい者虐待・児童虐待における通報義務に加え、警察や検察等の捜査機関からの照会などがあたります。

2. 本人の利益を守ることが優先される場合

「人の生命、身体又は財産の保護のために必要がある場合であって、本人の同意を得ることが困難であるとき（第23条第1項第2号）」急病その他の事態時に、本人について、その血液型や家族の連絡先等を医療関係者に提供する場合などが考えられます。



2 同じ目線で

見守り活動は同じ地域に暮らす住民がお互いに支え合う取り組みです。「お互いさま」という気持ちを持って活動しましょう。



3

広く受け止め個々を大切に

時には対象者との関係が取りにくいことがあるかもしれません。ゆっくり時間をかけて関わっていきましょう。

一人ひとりの話をよく聞き、考え方や生活を尊重することが大切です。



4

一人で抱え込まない

見守り活動は、地域全体で行うことです。活動のなかで困ったことがあったら、一人で悩まずに三戸町社会福祉協議会や地区担当民生委員、三戸町健康推進課などの関係機関に相談しましょう。



5

活動は細く長く

無理のない範囲で活動を継続しましょう。少しずつ信頼関係を築き、地域でのつながりづくりの重要性を、地域全体で確認することも大切です。



6

礼儀は忘れずに

「親しき仲にも礼儀あり」と言います。礼儀を守って活動しましょう。

4

認知症の方への対応

認知症とは？

認知症とは、病気などによって脳の働きが悪くなり、理解力や判断力の低下から日常生活に支障が出ている状態を言います。だれにでも起こりうる身近な病気として、地域で支える必要があります。「認知症かな？」と気になる人を発見し、連絡先がわからない場合は、三戸町地域包括支援センターや三戸警察署へ連絡しましょう。

<認知症の症状とサイン>

記憶障害

新しいことを覚えられない
少し前のことを思い出せない

理解力や 判断力の低下

普段と違う事に対応できない
季節に合った服装が出来ない

精神症状

「財布を盗まれた」
「物をとられた」
などの妄想

見当識障害

日にちや時間、自分の
いる場所がわからなく
なる



対応のポイント

1. 驚かせない 2. 急がせない 3. 自尊心を傷つけない

①まずは見守る

認知症と思われる人に近づいたら、さりげなく様子を見守ります。近づきすぎたりじろじろ見たりするのは禁物です。



②余裕を持って対応する

こちらが焦りや困惑を感じていると、相手にもそれが伝わり動揺させてしまいます。自然な笑顔で応じましょう。



③声をかけるときはひとりで

複数で取り囲むと恐怖心をあおりやすいので、できるだけひとりで声をかけましょう。



④後ろから声をかけない

一定の距離で相手の視野に入ったところで、声をかけましょう。唐突な声がけは禁物です。



⑤おだやかにはっきりした声で

相手が高齢者の場合は耳が聞こえにくいこともあるので、ゆっくりはっきりとした言葉を心がけ、早口・大声などは避けましょう。



⑥相手の言葉に耳を傾けてゆっくり対応する

認知症の人は急がされることや、同時に複数の問いに答えることが苦手です。相手の言葉をゆっくり聴き、何を伝えたいのか相手の言葉から推測・確認しましょう。



5

異変に気づいたら

緊急性を要しないと思われる場合

まずは、三戸町社会福祉協議会や三戸町健康推進課・住民福祉課、三戸町地域包括支援センターに相談、あるいは町内会長、地区の民生委員・児童委員などに連絡しましょう。

また、緊急連絡先を把握している場合は、本人から同意をもらい、その連絡先に連絡しましょう。



これで安否が確認できたときは
何事もなくよかった！



状況確認しても
安否がわからないとき、
倒れている人を発見したとき



次ページへ

緊急性を要する場合

<110番(警察署)へ通報するときのポイント>

警察への通報には、詳しい説明は必要ありません。

例えば、「新聞受けに新聞がたまっていて、電灯もついたままです。中に人がいるのではないか。」ということだけで結構です。電話に出た警察官が質問をしますので、落ち着いて答えてください。また、通報後も連絡がとれる電話番号を伝えてください。

<119番(消防署)へ通報するときのポイント>

倒れている人やけがをしている人を発見したなどの緊急時の通報のポイントは次のとおりです。



① 救急 であることを伝える	119番通報をしたら、まずは「救急です」と伝えてください。
② 住所 を伝える	住所は必ず、市町村名から伝えてください。住所がわからないときは、近くの大きな建物や交差点など目印になるものを伝えてください。
③ 症状 を伝える	だれが、どのようにして、どうなったと簡潔に伝えてください。また、分かる範囲で、意識、呼吸の有無等を伝えてください。
④ 氏名・年齢・性別 を伝える	具合の悪い方の氏名・年齢・性別を伝えてください。わからないときは、「60代の女性」などおおよそで構いません。
⑤ あなたの名前と連絡先 を伝える	あなたの名前と通報後も連絡できる電話番号を伝えてください。場所が不明なときなどに、問い合わせることがあります。

参考

困った！どうする？

食事の準備が大変…

みまもり配食サービス

があります！

雪が積もって
外に出られない…

除雪支援サービス

があります！

お問い合わせは



三戸町健康推進課・三戸町地域包括支援センター

☎0179-20-1153(直通)

その他、高齢者・介護・虐待に関するご相談

三戸町住民福祉課

☎0179-20-1151(直通)

生活保護
障がいなどに関するご相談

三戸警察署

☎0179-22-1135

斗川駐在所
☎0179-25-2114

そんなときは ご相談ください！

車いすだけど
病院に行きたい！

高齢者等外出支援サービス
があります！

病気があり
ひとりであることが不安…

福祉安心電話サービス
があります！

急な出費があり、
生活が苦しい

生活福祉資金・たすけあい資金
があります！

庭の草取りをしてほしい！

シルバー人材センター
があります！



お問い合わせは

三戸町社会福祉協議会

☎0179-22-0262

福祉用具貸与事業（車いす等）
フードバンク
日常生活自立支援事業
心配ごと相談所などに関するご相談



すべてのサービスに条件がありますので、まずは一度ご相談ください。

◆参考及び引用文献

- ・心がかよう見守り活動の手引き 支えあう地域づくりをめざして（南部町社会福祉協議会 南部町民生委員児童委員協議会）
- ・見守り活動の手引き ともに支え合う地域をめざして（大阪市社会福祉協議会 大阪市民生委員児童委員協議会）

◆イラスト 宮木香月



見守り活動の手引き 平成 29 年 6 月発行

編集・発行 三戸町社会福祉協議会

〒039-0132 青森県三戸郡三戸町大字在府小路町 1 7

TEL0179-22-0262 FAX0179-23-4146

