

安心・安全なまちづくりをめざして

# あなたもまちのサポーター！ はじめませんか？

# 見守り 活動

## 見守り活動とは？

見守り活動は、地域の高齢者や障がい者などにあいさつや声かけ、生活の様子を気かけたり、訪問して雑談したりすることを通じて、住民同士が支え合って安心して暮らせる地域づくりをすすめる活動です。

また、見守り活動を続けると身近な人のちょっとした異変や、地域の課題に気づけるようになります。

お互いが元気なことを確認する活動なので、見守る方も見守られる方も負担や不安を感じないように、心地よい関係を築いていきましょう。



北海道では、65歳以上の人口割合が平成27年度で28%、10年後にはおよそ35%に達すると推測されています。これに加え、高齢のひとり暮らし世帯、高齢夫婦のみの世帯など、見守りが必要な方が増えています。

そうした背景のもと、平成27年4月、介護保険制度の改正により、高齢者の日常生活支援や介護予防サービスの担い手として、地域への期待が高まり、町内会による見守り活動がこれまで以上に重要になっています。

見守り活動は、となり近所がお互いを気にかけることから始まり、関わり合いをもつことで、町内会の活性化や災害時の助け合いなど、住民が支え合う地域づくりにつながります。あなたのまちでも見守り活動をはじめましょう！

## 見守り活動 4 つのコツ

住民同士が顔見知りになりましょう	形から入ることも大切です	無理のない範囲で活動しましょう	声かけは身近な話題から始めてみましょう
日ごろから住民に声をかける練習をしましょう。見守り上手になるとともに、将来の見守られ上手になりましょう。	おそろいのジャンパー・名札・帽子などを揃えてみましょう。巡回の防犯効果、見守られる方の安心感、活動する方の一体感につながります。	困りごとを相談されたら、一人で抱え込まずに、地域の専門職に連絡したり、みんなで話し合っ解決しましょう。	天気のこと、ペットのこと、自分のことなど。自分のことを話していると、相手も自分のことを語ってくれます。

# あなたのまちにあった見守り活動をはじめましょう！



## ① 見守り対象者の設定

町内会でよく話し合い、地域の実情に応じて対象者を決めましょう。

(例) 70歳以上のひとり暮らしの高齢者、障がい者、気になる方など

最初から、多くの方の見守りを始めるのは負担になりますので、無理のない設定をしましょう。

## ② 活動の担い手づくり

福祉部員や班長などの町内会役員で活動する方法もありますが、見守りチームを結成したり、見守り活動員を幅広く募集するなど、さまざまな方法で多くの住民に参加してもらいましょう。

## ③ 見守り対象者の把握、名簿の作成

見守り活動では、対象者の個人情報が必要になりますので、民生委員・児童委員、社会福祉協議会や行政などと協力してすすめましょう。対象者には、見守り活動に取り組むことを説明し、日ごろの見守りや災害時の対応で個人情報を活用することを理解してもらい、はじめは必要最低限の情報を集めましょう。

また、集まった情報を地域の地図に書き込み「支え合いマップ」を作ってみると効果的です。

## ④ 見守り活動をはじめましょう！

見守り活動には、周囲からさりげなく見守る方法、訪問してしっかりと見守る方法などいろいろあります。あなたのまちにあった方法で見守り活動をはじめてみましょう。

### 周囲からの 見守りのポイント

- 新聞、郵便物が溜まっていませんか？
- 回覧板がきちんとまわっていますか？
- カーテンが開閉されていますか？
- 洗濯物が取り込まれていますか？
- 除雪されていますか？
- 部屋の電灯の様子が不自然ではありませんか？
- 業者らしき人物が頻繁に出入りしていませんか？
- 異臭がしていませんか？(ゴミ出しをしていますか？)
- 認知症が疑われる様子はありますか？
- 生活パターンに急な変化はありませんか？

### 見守り訪問活動 のポイント

- 訪問前に活動を周知しましょう
- 最初は町内会長や民生委員・児童委員と一緒に訪問し、挨拶は自己紹介と要件を手短かに
- 玄関先や居間、相手が安心する場所で会話を
- お互いの共通点を見つけ、相手の関心ごとや身近なことを話題にし、話しやすい雰囲気です
- 訪問回数を重ねて少しずつ情報を得ましょう
- 会話から心配ごとなどを聞き取りましょう
- 相談は親身に聴き、一人で抱え込まず対応しましょう
- 次回訪問の日時を決めるようにしましょう

### 見守りで異変に気づいたら！

見守り活動中に「何か変だな!？」と感じたときは、町内会役員や民生委員・児童委員、社会福祉協議会、地域包括支援センターなどに相談しましょう。



### 見守り活動を続けるために

- 無理のない範囲で活動しましょう
- 見守られる方のプライバシーに注意しましょう
- 見守り活動の記録を付けましょう
- 他の活動者や関係団体と情報を共有しましょう

#### 見守り記録の一例

月	見守り方法	見守り活動日	合計	特記事項
4月	○ 周囲から見守り △ 訪問・声かけ □ 電話	① 2 3 ④ 5 △ 7	○ 10回	・町内会の交流会に参加され、久しぶりに皆さんとお話を楽しんでいました。 ・足の音周子(足音)があまり良くなり、外出の回数が減っているとのこと。
		⑧ ⑨ 10 ⑪ ⑫ 13 14	△ 4回	
		15 ⑬ 17 ⑮ 19 ⑯ 21	□ 2回	
		22 ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚	計 16回	
5月	○ 周囲から見守り △ 訪問・声かけ □ 電話	1 ② 3 ④ △ 6 ⑦	○ 12回	・寝休は息子さん家族が帰省され、いつもより元気な様子が見られた。 ・かぜをひいたため通院され、一週間ほどで元気に戻られた。
		⑧ 9 ⑩ 11 ⑫ 13 ⑬ 14	△ 4回	
		15 ⑮ ⑯ 18 ⑰ 20 ⑱ 21	□ 2回	
		22 ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚	計 18回	



見守りで  
役立つ!

## コミュニケーションのコツ

### 良いコミュニケーションのために

- 話をする時の自分のくせに気づきましょう。
- 自分の嫌いなタイプ、苦手なタイプで緊張していませんか？
- 相手を主語にすると攻撃的になります。  
(例) あなたは声が大きすぎます。
- 自分を主語にするとソフトになります。  
(例) 私は少し小さい声のほうが聞きやすいです。
- 他の人の困りごとに付き合うには、自分に心身のゆとりが必要です。



### コミュニケーションのコツ (基本的態度)

- ほほえみの表情で。でも会話中に笑すぎないで。
- 相手を見ながら話を聴きましょう。威圧感がないように、口元や首元に視線を置くといいでしょう。
- 話しやすいなと思う人の真似をしてみましよう。
- 相槌を打ちましよう。  
(「うなずき」と「合いの手」)



## 認知症の方も安心して暮らせる地域をめざして

認知症は誰にでも起こりうる脳の病気です。認知症になっても周囲の気づきがあれば、穏やかに暮らしていけます。

### 【認知症の早期発見のめやす】

- もの忘れがひどい
- 判断力や理解力の衰え
- 場所や時間が判らない
- 人柄が変わる
- 不安感が強い
- 意欲がなくなる



見守り活動で、相手に認知症の心配のある様子があったら、一人で抱え込まずに地域包括支援センターなどへ相談しましょう。



## ひとりの不幸もみのがさない住みよいまちづくり全道運動

北海道町内会連合会助成事業

北海道町内会連合会では、地域の高齢者に一番身近な存在である町内会・自治会に「見守り・声かけ・助け合い」活動を実践していただくことを目標に本運動をすすめています。

### 見守り事例① ～丁寧に見守る体制づくり～

新ひだか町三石旭町第三自治会(118世帯)では、高齢者の見守り体制をつくるため、「旭ネット」を設立しました。はじめに、旭ネットの委員が地域の高齢者や障がい者宅を訪問して、健康や介護の状況等をお尋ねし、見守り活動への同意を得ました。その後は、高齢者などの自宅を、「こんにちは！おかわりないですか？」と、委員が定期的に訪問し、健康や生活の困りごとなどの相談にのっているほか、日常的な声かけ、新聞受けや電灯・カーテンの様子による周囲からの見守りも行っています。



### 見守り事例② ～訪問隊が見守ります～

芦別市幸町町内会(461世帯)では、ひとり暮らしの高齢者のお宅を訪問する「訪問隊」を組織して、月1回の見守り活動に取り組んでいます。「訪問隊」は町内福祉部のボランティアとして募集。2人1組で75歳以上のひとり暮らしの方々約70名を訪ね、健康状態や困りごとがないかなどを聞いています。また、高齢化による活動の担い手不足を解消するしくみとして、町内会「人材バンク」への登録で老若男女様々な方々にメンバーになってもらうよう呼びかけています。





# 地域の関係団体と協力して見守り活動をすすめましょう

## 民生委員・児童委員による見守り活動

民生委員・児童委員は、高齢者・障がい者・子育て世帯の訪問や見守り、住民からの相談対応をはじめ、地域の福祉力を高める取り組みを進めています。

### ● 支え合いマップを使用した見守り活動

富良野市民生委員児童委員協議会では、住宅地図に要援護者と周辺住民の関わり合いを線で結ぶ「支え合いマップ」を作成し、関わり合いの線が引けない人は「気になる人」として重点的に見守っています。



## 老人クラブによる見守り活動

老人クラブは、それぞれの経験や知識を生かして助け合い、楽しく生きがいをもって地域社会で生活するための自主的な組織です。健康づくりや仲間づくり、ボランティア活動などを行っています。

### ● 友愛活動による見守り訪問

帯広市老人クラブ連合会では、市内の各单位老人クラブで2名の推進員を決め、ひとり暮らしの高齢者、高齢者夫婦などを訪問し、安否確認や話し相手となる活動を行っています。訪問は月1回以上、複数人で行い、友愛活動記録票に様子を記録・集計。3か月ごとに各地区で学習会・親睦会を行い、情報の共有と推進員の交流を図っています。



## 社会福祉協議会による見守り活動

社会福祉協議会は、各種の福祉サービスや相談活動、ボランティアや市民活動の支援、共同募金運動への協力など、さまざまな活動を行っています。

### ● 地域見守りネットワーク事業

千歳市社会福祉協議会では、新聞販売や郵便などの配達業務を行う事業者との連携による地域見守りネットワークを構築し、さりげない見守りと問題の早期発見、対応を図っています。



## STOP! 特殊詐欺

★被害が多いのはこのような詐欺!

**架空請求詐欺** 未納金やサイト使用料などの請求文書や電子メールを送りつけ、訴訟問題に発展するなど不安をあおって現金をだまし取る。

**オレオレ詐欺** 息子や孫などを装って、示談金の支払い、借金の返済などを名目に現金をだまし取る。

**金融商品等の詐欺** 未公開株、社債、外国通貨等に関するパンフレットを送りつけ、購入すれば利益が得られるなどとして、現金をだまし取る。

★詐欺にあわないためには…

- 1 常に留守番電話に設定し、相手を確認してから出る
- 2 いつもと違う番号からの電話には注意する
- 3 声色が違うなどの小さな違和感に注意する
- 4 最新の詐欺の手口を報道などで知っておく
- 5 日ごろから家族と予防策を話し合う

見守りで詐欺被害を防ぎましょう!



※当パンフレットは平成28年8月5日に開催された町内会活動実践者研修会(講師:名寄市立大学保健福祉学部看護学科 播本雅津子 教授)の内容を参考に作成しています。

※参考文献 札幌市社会福祉協議会「見守りのすすめ」、京都市社会福祉協議会「見守り活動の手引き」、認知症の人と家族の会「忘れても寄り添うところが支える」

発行日 平成28年9月26日

発行者 一般社団法人 北海道町内会連合会

〒060-0002 札幌市中央区北2条西7丁目

北海道社会福祉総合センター

TEL 011-271-3178 FAX 011-271-3956

北海道町内会連合会

検索