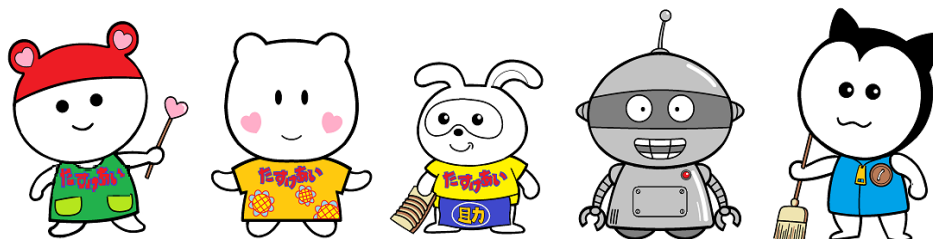


とりまち

地域の

みまもり

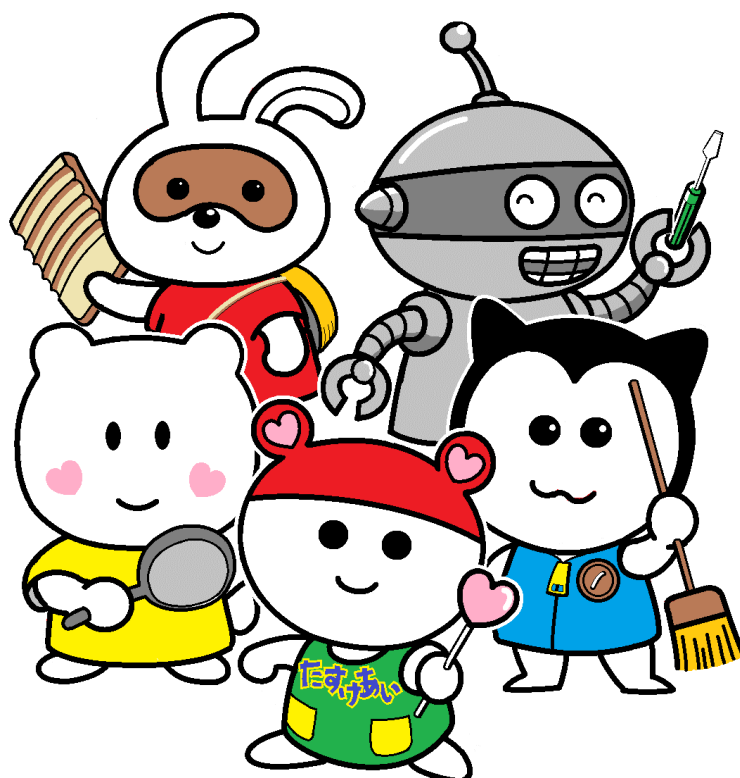
ハンドブック



社会福祉法人取手市社会福祉協議会

内容

I.	はじめに.....	2
	考えてみましょう！	2
	見守りって何をすればいいの？	3
	見守りが必要な人ってどんなひと	3
	見守るときに気をつけたいこと	3
II.	見守りのヒント	4
	いつもと様子が違いますか？	4
III.	見守り活動がもたらす効果	5
IV.	地域みんなで取り組んでみましょう！	6
V.	地域の見守りのために、知っておきたいこと	7
VI.	地域で身近な相談窓口	9
VII.	参考	11



はじめに

市民を対象とした地域福祉アンケート調査（2023年地域福祉に関する市民意識調査）の中で、「地域にはどのような問題や課題があると感じていますか？」という質問項目に対して、5割以上の方が「近所および世代間の交流が少ない」と回答しています。そして、多くの方々が「地域の関わり」の大切さを感じながら生活していることが分かっています。また、一方で近隣との関わりを深く望まない人が増えてきているのも事実です。

多くの人たちが「年を重ねても、できる限り、住み慣れた地域で自分らしく暮らしたい」と願っています。年を取れば、誰でも体が不自由になったり、病気がちになったりします。暮らしの中で不便や不安、そして孤独や寂しさを感じる場面が増えてきます。このような方たちが地域で安心して暮らすためには、「お互いさま」の精神でそれぞれの地域で支えあい、助けあってゆくことが求められます。一人ひとりが自分に無理なくできることから始めて、安心できる地域を目指しましょう。

このハンドブックでは、地域の見守りに役立つ知識や情報を紹介しています。地域に暮らす人々が「地域」というチームの一員として見守り・助けあいに加わり、やさしさの気持ちが広がるための、お手伝いができれば幸いです。

考えてみましょう！

安心できる地域って？

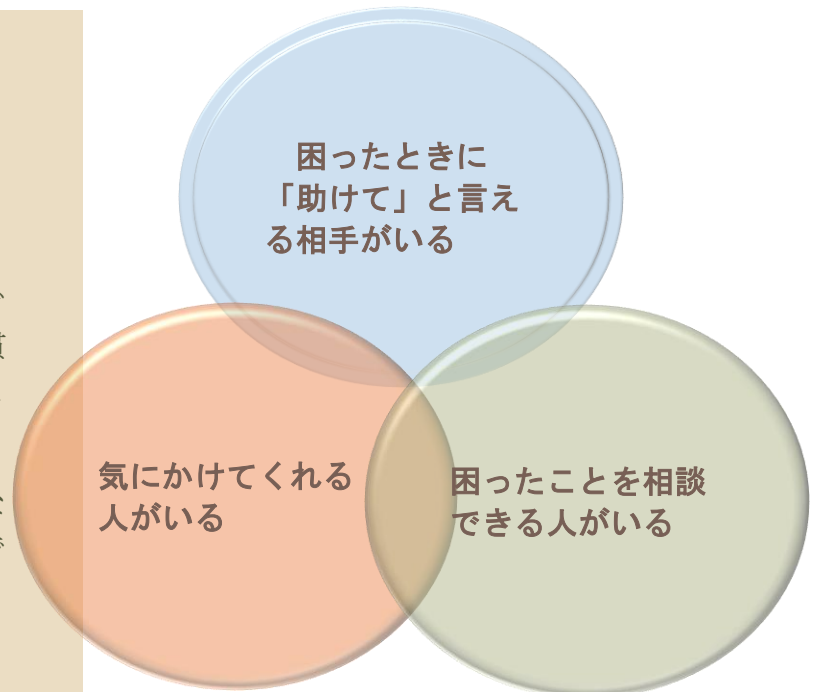
互いに支えあえる地域！

孤立する人をつくらない地域！

互いに認め合い、つながり支えあう
これこそ「福祉のまちづくり」です。

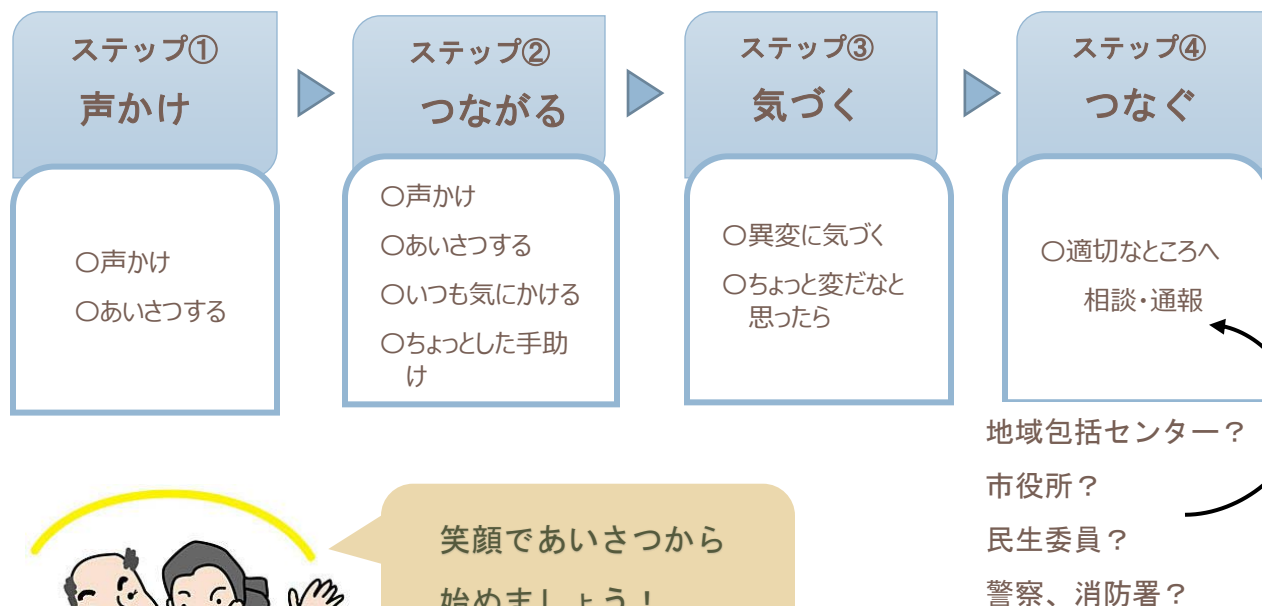
日常生活に不安を感じていても、少しの手助けがあれば、まだまだ住み慣れた地域で自分らしく暮らしていくことができる人がたくさんいます。

どのような取り組みが地域に必要なのかをみんなで考えることが大切です。



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。あなたの周りの見守りが必要な人に目を配るだけでいいのです。



見守りが必要な人ってどんなひと

一言でいうと、「地域の中で孤立しがちな人」です。

例えば、ひとり暮らしの高齢者や高齢者だけの世帯、障害者のいる世帯、一人暮らしの中高年の男性、認知症や寝たきりの親をひとりで介護しているひと、周りに相談相手のいない子育て中のお母さん……など



見守るときに気をつけたいこと

見守りは「見張り」や「監視」とは違います。

相手のプライバシーに配慮して、さりげなく…というところがポイントです。

節度ある「お節介」を心がけましょう。



見守りのヒント

あなたの周りに気になる人に少し関心を持ってみましょう。

あれ！何か変だな、いつもと違う、様子がおかしいと感じたら……

それは、「その人」の身に「何か問題」がおこっているサインの可能性があります。あなたの気づきがその人を救うことになるかもしれません。

いつもと様子が違いますか？

気になるサイン	
家の様子	☐ 新聞、郵便物などがたまっている
	☐ 部屋の電気がつかないまたはつけっぱなし、洗濯物が干しっぱなし
	☐ 家の中から大きな声や激しい泣き声などが聞こえることがある
	☐ 子どもや高齢者が何時間も戸外に閉め出されている
	☐ 見慣れない業者が頻繁に出入りしている
	☐ 新しい品物が次々増えている
本人の様子	☐ 近頃、姿が見えない
	☐ 季節と合わない服装をしている
	☐ 通帳や財布が無いと頻繁に騒ぐ
	☐ 話のつじつまが合わない
	☐ 尿臭、便臭がする
	☐ 表情が暗い、ふさぎ込んでいる
	☐ 不自然な傷やあざがある
	☐ 食事をガツガツ食べる様子がみられる、ゴミがたまっている
その他	☐ 何日もゴミ出しを怠っている様子が無い、ゴミがたまっている
	☐ 見慣れない高齢者が歩いている



見守り活動がもたらす効果

- みんなの意識が高まることで、孤立・孤独が予防でき、異変に気づきやすくなります。
- 見守りがある地域には、悪質な業者も入りにくくなります。
- 地域のきずなが強くなり、何か緊急事態が起きた時の（例えば災害時における）住民同士の助けあい活動もスムーズになります。



誰もが安心して暮らせる地域づくりにつながります。

「誰か」のために
やったことが「自
分」や「みんなの」
ためになります



地域の見守り、助けあいの輪を作しましょう！

誰もが住み慣れた地域で自分らしく生活をしていくために、見守りが必要な人を取り巻く地域の人たちが、時にはつながりあい情報を共有したり、協力したりしながら、支えあう体制をつくっていくことが必要となっています。

地域の気づきで救われたエピソード：「高齢者と息子さんの世帯があり、生活に困っているようで気になります」



- 社協職員が訪問すると本人は認知症、息子は介護のために仕事に就けず、介護と経済的に困っている状態でした。
- 制度やサービスを利用することで、以前の生活を取り戻しつつあります。

地域の人みんなで取り組んでみましょう！

助けあい・交流・居場所づくりに取り組もう

地域の人たちと助け合う仕組みや地域の人たちと交流できる居場所など、地域活動を広げましょう。仲間づくりから顔なじみの関係になる人が多くなるほど、自然に助けあい活動できるようになります。

○すでにある地域のつながり・居場所を活用しましょう

○福祉の専門職を巻き込んで、孤立しがちな人への働きかけをしましょう

○活動拠点を見つけましょう

⇒ 「助けあい活動ハンドブック」をみてね



助けあいマップづくりをやってみよう

マップ作りの目的は、地域の支援が必要な人、気になる人、拠点・活動の状況を「見える化」することです。そして、ちょっと気がかりな人や意外なつながりや助けあい、貴重な人材を発見することができます。

また、マップづくりは、自治会、地域ボランティア、民生委員などを交えてみんなで地域のことを考える上で、とても役に立つツールになります。

地域の福祉学習を計画してみましょう

地域の福祉課題に気づいて、解決に取り組むプロセスそれ自体が福祉学習です。ちょっとした困りごとをみんなで共有して話し合うことで、良い方法が考えられるかもしれません。



地域の見守りについてみんなで考えましょう

見守り活動をしている地域の団体はいろいろあります。民生委員、高齢者クラブ会員、ボランティア、近所の人など。こうした人たちがバラバラに活動するのではなく、一緒に地域について考え、話し合う機会が必要です。自治会に働きかけて、定期的に集まり、話し合う機会を作りましょう。

身近な相談・情報窓口をつくりましょう

「ちょっとした困りごとを気軽に相談したい」「どこに相談したらよいかわからない」という声にこたえるために相談・情報窓口を身近な地域につくることが大切です。住民が見守りで発見した困りごとやニーズをつなぐ先を話し合って、それを広く周知しましょう。

地域の見守りのために、知っておきたいこと

高齢者虐待

相談窓口：市役所高齢福祉課、地域包括支援センターなど

高齢者の虐待の種類として、次のようなものがあります。

- 身体的虐待（殴る、けるといった暴力をふるう）
- ネグレクト（介護、世話を放棄あるいは放任する）
- 心理的虐待（脅かしや侮辱などの言葉の暴力や無視をする）
- 性的虐待（性的な行為を強要する）
- 経済的虐待（財産や金銭を勝手に使う）



高齢者の虐待は「虐待する人が悪い人」だから起こるとは限りません。介護は想像以上に負担が重く、介護している家族などが心身ともに疲労し、追い詰められた結果、自覚の無いまま虐待をしてしまう例も少なくありません。虐待を未然に防止するため、高齢者、介護者が孤立しないように、普段から声をかけたり、話を聞いたり、できることから始め、地域全体で見守り、支えあうことが大事です。

消費者被害

相談窓口：市役所消費生活センター、地域包括支援センターなど

「オレオレ詐欺」や「架空請求詐欺」、悪質な訪問販売など高齢者が悪質商法の被害者となるケースが後を絶ちません。高齢者は「はづかしい」「叱られる」などの思いから家族に対しても被害を隠し、一人で抱え込んでしまう傾向があります。

消費者被害のサイン

- 見慣れない人が出入りしている
- 大きな段ボール商品が大量に部屋に置かれている
- 訪問者や電話に対して、落ち着かない
- 突然、郵便物が増える



様子に変だなと思ったら、問い詰めたりしないで、さりげなく確認し、被害にあっていることがわかったら専門機関に相談しましょう。

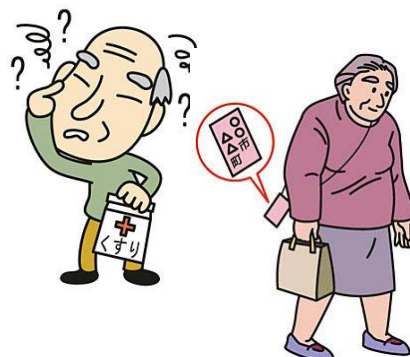
認知症

相談窓口：市役所高齢福祉課、地域包括支援センターなど

認知症は、単なる老化による「もの忘れ」とは別のものです。病気により脳の認知機能が低下することにより、生活に支障が出てくる状態をいいます。

認知症のサイン

- 何度も同じことを言ったり聞いたりする
- 慣れた場所で道に迷う
- 「財布が盗まれた」などと騒ぐことがある
- 道で立ち止まったまま困っている、不自然に歩く



認知症によって、誰より不安や苦しみを抱えているのはその人自身です。また、認知症の介護は、出口のないトンネルにも例えられるほど、長期間、負担となることが多く、介護する家族は周囲から孤立しがちです。認知症の人や介護者が困っていたら、「何かお困りですか？」と優しく声をかけてみましょう。

社会的孤立

相談窓口：市役所高齢福祉課、社会福祉課、地域包括支援センターなど

高齢者に限らず、中高年の男性など一人暮らしの人の中には、誰とも会話しない、近所づきあいしないといった「社会から孤立している人」が増えています。こうした状況が長く続くと、生きがいの消失、生活不安に陥りやすく、病気や障がい、認知症などで生活するための能力や意欲が低下し、支援が必要な状態になっても、地域のつながりを嫌ったり、支援を拒否する人もおり、最悪の場合は「孤立死」が発生する危険もあります。

本人の意思を尊重しつつ、何かあったときには手を差し伸べられるように、地域でさりげなく見守る体制が必要となります。



地域で身近な相談窓口

市役所 電話 74-2141

おもな相談内容	窓口課	受付時間
高齢者・介護保険・認知症のこと	高齢福祉課	月～金曜日 8:30～ 17:15 (祝日、年末年始を除く)
障がいのこと	障害福祉課	
介護予防・健康づくりのこと	健康づくり推進課	
生活保護のこと	社会福祉課	
消費生活のこと	消費生活センター	
こども、子育てのこと	子育て支援課	
健康のこと、こころの相談	保健センター (ウェルネスプラザ2階)	

社会福祉協議会 電話 72-0603

主な相談内容	窓口担当	受付時間
成年後見制度のこと 金銭管理に関すること	取手市成年後見サポートセンター	月～金曜日 8:30～ 17:15 (祝日、年末年始を除く)
経済的困窮に関すること	取手市くらしサポートセンター	
福祉資金の貸付に関すること	生活支援係	
日常生活の困りごとの相談	心配ごと相談所	○取手会場 取手市福祉会館2階 相談室 毎週水曜日 13時～16時 ○藤代会場 取手市役所藤代庁舎 2階 毎月第1・第3木曜日 13時～16時
地域の障害者等の福祉に関する相談、情報提供及び助言、援助	基幹相談支援センター	月～金曜日 8:30～ 17:15 (祝日、年末年始を除く)
障害サービス利用に伴うサービス等利用計画に関すること	特定相談支援・特定障害児相談支援事業	
地域づくりのこと	地域支援係	
ボランティア活動のこと	総合ボランティア支援センター	

地域包括支援センター

「地域包括支援センター」は、住み慣れた地域で安心してその人らしく暮らせるよう、介護や健康、医療など様々な面から、高齢者の皆さんを支えるための拠点です。

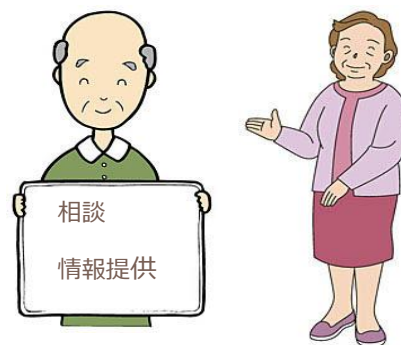
主任ケアマネージャー、社会福祉士、保健師等がおり、それぞれの専門性を活かしながら互いに連携して高齢者等への支援を行います。

名称	所在地	担当する地域
地域包括支援センター はあとぴあ	住所：井野 2 5 3 電話：7 1 - 3 2 1 0	青柳、青柳 1 丁目、井野、井野 1 ～ 3 丁目、井野台 1 ～ 2 丁目、井野団地、小堀、取手、桑原、小文間、台宿、台宿 1 ～ 2 丁目、中央町、長兵衛新田、取手 1 ～ 3 丁目、東 1 ～ 6 丁目、吉田
地域包括支援センター 緑寿荘	住所：野々井 1 9 2 6 - 2 電話：6 3 - 4 1 1 1	稲、野々井、井野台 3 ～ 5 丁目、駒場 1 ～ 4 丁目、新町 1 ～ 6 丁目、寺田、中原町、西 1 ～ 2 丁目、白山 1 ～ 8 丁目、本郷 1 ～ 5 丁目
地域包括支援センター さらの杜	住所：下高井 2 1 4 8 電話：7 0 - 2 8 0 1	市之代、貝塚、下高井、上高井、新取手 1 ～ 5 丁目、戸頭、戸頭 1 ～ 9 丁目、米ノ井、ゆめみ野 1 ～ 5 丁目
地域包括支援センター 藤代なごみの郷	住所：櫛木 1 3 4 2 - 2 電話：7 0 - 3 7 5 6	岡、和田、山王、配松、神住、中内、櫛木、藤代、片町、毛有、清水、小浮気、浜田、紫水 1 ～ 3 丁目、上萱場、下萱場、萱場、大曲、新川、双葉 1 ～ 3 丁目
地域包括支援センター 社会福祉協議会ふじしろ	住所：藤代 7 0 0 電話：8 6 - 6 2 2 1	押切、高須、神浦、大留、小泉、谷中、中田、米田、渋沼、光風台 1 ～ 3 丁目、宮和田、藤代南 1 ～ 3 丁目、平野、桜が丘 1 ～ 4 丁目

民生委員・児童委員

お問合せ先：市役所社会福祉課 7 4 - 2 1 4 1

民生委員・児童委員は、日々の暮らしの中で困ったり悩んだりしたことを相談できる相手です。地域住民の一員として、みなさんの立場になって心配ごとや困りごとを解決するお手伝いをしたり、必要に応じて関係機関の橋渡し役になったりします。



参考

見守り活動よくある質問

**Q 1 「見守りを拒否するひとにはどのようにかかわればいいのか」という質問
どのような対応が考えられますか？**

A 2つの対応が考えられます。

- ① その人と関わりのある人を探してその人を窓口にした見守りを考えます。
- ② 「郵便物がたまっていないか」「人の出入りはあるか」など外からさりげない見守りです。見守りを拒否する人でも健康に問題があったり、支援が必要である方には適切な介入が必要な場合があります。判断に困ったら、民生委員・児童委員や福祉関係機関へご相談ください。

Q 2 民生委員・児童委員には守秘義務があります。見守り対象者の情報共有はどのように考えればいいでしょうか？

A 民生委員・児童委員から「情報を出してもらおう」のではなく、住民が「情報をつくる」つまりご近所同士で知っている情報を出し合いみんなで共有することが大切です。

※民生委員・児童委員は、非常勤特別職の公務員にあたり、民生委員法第15条で秘密をまもる義務が規定されています。また、当然のことながら行政や福祉専門機関には守秘義務があります。このため、守秘義務のある人から情報提供してもらうのは限界があります。

Q 3 自治会などの地域組織に、見守りの理解が得られない場合はどうしたらいいですか？

A 日ごろから見守りをしている地域住民に協力してもらい、自治会役員と一緒に地域内の状況を考える場をつくりましょう。

「自治会役員が一年交代で見守りが進めにくい」という声も聞かれます。その場合は、ボランティア型の見守りを自治会と連携して進めましょう。

見守り活動チェックシート

見守り活動を始める前の「みんなの話し合いの場活用シート」です

1. 地域の気になること・困りごとを考えます

皆さんにとって困りごとは何ですか？支援が必要な人にとっての困りごとは为什么呢？今、みなさんの自治会ではどのような気になることや困りごとがありますか。下の項目を参考にしてみんなで話し合ってみましょう。

- ☐ 地域のつながりが弱くなっている
- ☐ 高齢化が進んで一人暮らしの人が増えている
- ☐ 地域の行事ができなくなった
- ☐ 地震や水害などの災害がおこったら心配
- ☐ 買い物や通院が不便な人がいる
- ☐ ゴミ出しや掃除が大変な人がいる
- ☐ 自宅に閉じこもりがちな人がいる
- ☐ ふれあいサロンにおしゃべりに来ない人が気になる
- ☐ 田畑の管理ができなくなってきた
- ☐ 子供が少なく、遊んでいる姿を見ない
- ☐ その他

2. どのような方に見守りが必要でしょうか？

地域で気になる方、心配な方はどのくらいいるでしょうか？一人暮らし高齢者、高齢者世帯、障がいや病気の方、小さい子供のいる家庭など、プライバシーに配慮して話し合しましょう。

- ☐一人暮らし高齢者、高齢者世帯
- ☐家族と一緒にだが日中は一人の高齢者
- ☐話し相手のいない方
- ☐障がいのある方
- ☐小さい子供のいる子育て家庭
- ☐病気などで長期療養中の方
- ☐その他

3. 日ごろから地域で行っている福祉活動を見直しましょう。

ボランティア活動やお祭りなど、地域住民の交流が生まれる活動にはどのような方が参加していますか？回数や内容など「今していること」を工夫することで、見守り活動ができるようになるかもしれません。いろいろな方法を話し合いましょう。

地域の福祉活動について

☐ 1年を通してどのような内容の活動がありますか？

☐ その活動を進めているのは、どのような方々ですか？

ふれあいサロンについて

☐ ふれあいサロンは年に何回おこなっていますか？

☐ どのような方が参加されていますか？

☐ 参加されていない方はどのような方ですか？

☐ 男性と女性の参加割合は？

地域の行事

☐ 住民の方が集まる行事は年何回ありますか？

☐ 最近、行事を維持することが難しくなってきたと思いますか？

4. 一人ひとりの暮らしを支えていくために、工夫できることはなんでしょう？

「今できていること」にプラスして、一人ひとりを支える活動としてどのようなことが地域にあるといいか話し合しましょう。

☐ すぐにできること

☐ 時間はかかるが、将来あるといいこと

☐ 地域住民だけでは難しいができればよいこと

5. あなたが思う、安心・安全に楽しく暮らせる理想のまちの姿を考えましょう。

地域の見守りチェックリスト

地域の

S

O

S

こんなとき
わたしたち
どうするの？



大切な地域だから一人ひとりのこころひとつで変わります！
身近に住むあなただからこそできることがあります！

社会福祉法人取手市社会福祉協議会

ご近所見守りチェックリスト

あなたの周りはどうですか？

暮らし

家族

身体

認知症

経済状況

- ☐ 近隣関係がない
- ☐ 生活環境が悪い
- ☐ 電話に出なくなった



- ☐ 一人で介護している
- ☐ 高齢者の一人暮らし
- ☐ 介護者の健康状態が悪い
- ☐ 老々介護
- ☐ 最近配偶者が亡くなった
- ☐ 息子と二人暮らし

- ☐ 自由に外出できない
- ☐ 新たに身体に障がいがあった
- ☐ 歩き方が悪くなった



- ☐ 少し物忘れが目立つ
- ☐ 同じことを何度も繰り返す
- ☐ 独居でゴミの分別ができない
- ☐ 家族が介護の悩みを周囲に話す

- ☐ 同じものを着ている
- ☐ 生活が質素になった
- ☐ 子どもが働いていない



見守り

- ご近所で見守りチームをつくりましょう
- 民生委員と連携しましょう

緊急度 低

- ☐ 最近見かけない
- ☐ 家から異臭がする
- ☐ 食事の用意ができない
- ☐ ゴミがあふれている
- ☐ 新聞、郵便がたまっている
- ☐ 昼間でも雨戸が締まっている

- ☐ 家庭内で喧嘩が絶えない
- ☐ 高齢者に会わせない
- ☐ 高齢者を乱暴に扱う
- ☐ 家族が高齢者に暴力をふるう
- ☐ 介護者が介護疲れを訴える

- ☐ 尿臭がひどい
- ☐ 最近痩せてきた
- ☐ 一人で歩けない
- ☐ 顔色が悪く体調不良がうかがえる
- ☐ 髪、ひげ、爪が伸びたままになっている
- ☐ 食欲がないと訴える

- ☐ 深夜に出歩いたり、道に迷ったりする
- ☐ 同じ物を何度も買う
- ☐ 知っているのに初対面の対応をする
- ☐ 介護者が介護が疲れを訴える
- ☐ 幻覚・妄想がある

- ☐ 必要な介護サービスなどを使っていない
- ☐ 年金があるのにお金がないと訴える
- ☐ 家族の印鑑、通帳を取られたと訴える
- ☐ 家の中に訪問販売品があふれている

相談

- 地域包括支援センター等に相談しましょう

緊急度 中

- ☐ 電気、ガス、電話が止められている
- ☐ 異臭がひどく、害虫が発生する



- ☐ 怒鳴り声、泣き声がある
- ☐ 家族が「このままでどうにかなってしまう」と訴える
- ☐ 家族が暴力を繰り返す
- ☐ 物が壊れる音がある

- ☐ ふらふらになって外を歩いている



- ☐ 徘徊で危険な目に遭った
- ☐ 大声を上げる
- ☐ 店で支払いをめぐってトラブルになった

- ☐ 食べるものがほとんどない
- ☐ 「金を出せ」「通帳出せ」とどなり声をする

通報

- 市役所、警察、地域包括支援センター等に通報しましょう

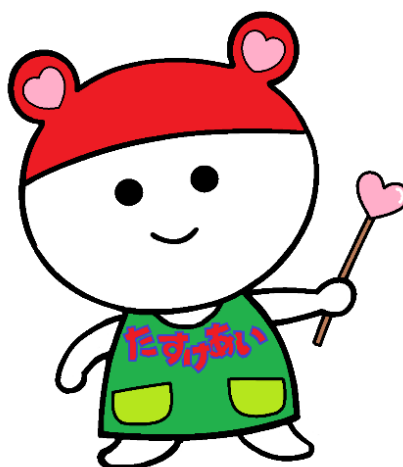
緊急度 高

地域の支えあいシート

気になること	対応方法
からだ ○歩いたり、階段を使用するとき壁や手すりによくつかまるようになった ○椅子から立つときに、よく転びそうになる ○最近転びやすい ○足が痛い ○最近急に痩せてきた ○お茶などでよくむせる	○足腰が弱ってきているかもしれません 市の介護予防教室、地域包括支援センターやかかりつけ医に相談してみるようすすめてください ○椅子を準備しましょう 立ったり座ったりを少なくしましょう ○病気が原因の場合もあります かかりつけ医に相談することをすすめてみてください ○歯医者さんでは歯のことだけでなく、飲み込みのことなど口に関する相談もできます
認知・コミュニケーション ○耳が遠くなった ○予定を度々忘れる ○着ているものがチグハグ ○同じ話を繰り返す ○財布等のしまい場所を忘れる ○ゲームが理解できない ○参加しても楽しくない	○孤立しないように、筆談を取り入れたり、ゆっくり大きな声で話すなど配慮しましょう。耳鼻科の受診もすすめてみましょう ○日時を書いて渡しましょう 電話や訪問で声かけしましょう ○認知症の始まりかも、サロンに参加することで進行を防ぐ効果もあります。周囲の人が見守ってあげましょう。地域包括支援センターに相談してみましょう ○ゲームが楽しめるようサポート役をもうけてあまりルールにこだわらずにやりましょう ○さりげなくその人の気持ちを聞くようにしましょう
その他 ○最近、配偶者が亡くなった ○会合に参加しなくなった ○メンバーが固定して参加しにくい	○配偶者との別れは精神的なダメージが大きいので声かけなどして周りで気にかけてしょう ○原因はいろいろ考えられます、介護サービスが必要かもしれません、民生委員と連携を取りましょう ○はじめての人でも参加しやすい雰囲気を作りましょう

とりで YOU・I のまち

略して とりまち です。



社会福祉法人取手市社会福祉協議会

〒302-0021

取手市寺田 5 1 4 4 - 3

TEL : 0297-72-0603 FAX : 0297-73-7179
