

見守りの心
スツトワ
スツメ

**中江藤樹先生の教え「五事を正す」は
「見守りの心」に通じます。**

貌（ぼう） 和やかな顔つきで、人と接すること。

言（げん） やさしい言葉で話すこと。

視（し） やさしいまなざしで相手を見つめること。

聴（ちょう） 人の話をきちんと聞くこと。

思（し） 人を思いやること。

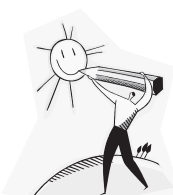
近江聖人と言われた江戸時代の儒学者・中江藤樹先生は
慶長13年(1608)、近江国高島郡小川村生まれ。高島市
民にとって馴染みのある郷土の先人です。



©財団法人 藤樹書院

見守りネットワークのススメ

神戸学院大学 総合リハビリテーション学部
社会リハビリテーション学科 教授 藤井 博志



○住民の見守り活動
は安心して暮らせる
地域のつながりあい
活動です

「見守り」の原点は、隣人としての気づかいです。同じ地域でくらす仲間として、気にかけて、心配し合う行為が見守り活動です。

近隣同士の気にかける行為は、生きづらさや暮らしづらさを抱えた隣人にとって、ここにいっても構わないという「存在承認」と、心配してくれている・いざというときに助けてくれるという「安心感」を生み出します。それが人を元気にします。そして、そのような見守り活動を福祉推進委員会や区自治

会によって地域全体の取りくみとして進めることが「いつでも困ったことを近隣に話せる、SOSを出せる」地域づくりにつながります。

○お互いさまの関係
をつくって、生活の
なかでの楽しい活動
にしていきましょう

近隣同士ではものの貸し借りに気づかうように、一方的に与えられたり、助けられ続けることは辛いものです。見守り活動も同様です。ふれあいサロンや地域の交流を豊かにして、お互いさまの関係をづくりながら見守り活動を進めましょう。

○見守る相手は「気にかかる人」「生きづらさ・暮らしづらさを抱えた人」です

見守り活動を日常生活の一部として人の輪を広げる楽しい活動にしていきましょう。

ひとり暮らし高齢者や老々介護の夫婦世帯が増える中で、見守り活動といえど、「高齢者」に限定しがちです。しかし、ひとり暮らし高齢者の方も元気に暮らし見守りが必要でない方もいます。逆にそのような方は見守り活動のメンバーにお願いしましょう。

一方、子育てに悩む親やその

子ども、障がいがあつて暮らしづらい方、男性で介護に苦勞されている方、悩みが話せない中高年の男性など、生きづらさや暮らしづらさを抱えた「気にかかる人」が地域には多く暮らしづらさを感じています。見守り活動を高齢者に限定せず、少しずつ「見守りアンテナ」を上げていきましょう。

○見守り活動で地域に専門職を引き込みましょう

住民同士の見守りや助け合いでの困難な事柄は、社協や行政等の専門機関と相談して一緒に進めましょう。「見守り会

議」などで、認知症のひとり暮らし高齢者など、地域の気にかかる人や地域課題が明らかにになると、専門職も関わりやすくなってきます。また、見守り会議に必要に応じて専門職に来てもらい、顔見知りの関係と相談ルートができると、住民側からも日ごろの相談や知らせをしやすくなります。そのことが、問題の早期発見や早期対応につながり、深刻にならない対応が可能になります。



藤井博志先生について（略歴）

同志社大学大学院（社会福祉学専攻）卒業後、兵庫県社会福祉協議会地域福祉部長、大阪府立大学専任講師を経て現職。

高島市地域福祉推進計画の策定委員長として、平成20年から高島市の地域福祉のあり方についてご指導をいただき、現在、同計画の評価・推進機関である、高島市福祉のまちづくり推進委員会の委員長、見守りネットワーク活動推進会議の助言者として、継続的に高島の福祉のまちづくりに関わって頂いています。



見守りネットワークの基本的な考え方・進め方

一人ひとりの見守りを地域住民で進めます。



「見守りネットワーク」は、お暮らしの地域で気になる方、心配な方を一人ひとり見守っていくためにおこないます。見守りをおこなうのは地域にお住まいの住民の皆さんです。

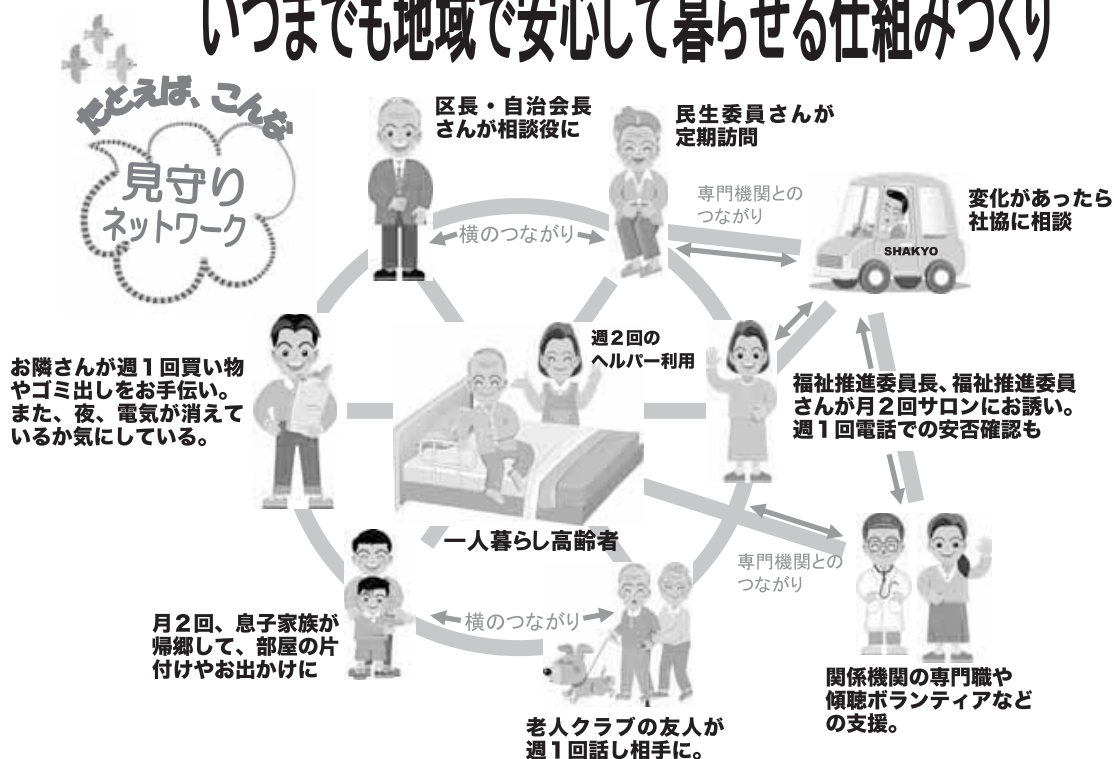
●近隣に住む住民の皆さんが主役

身近な住民の方だからこそ継続して見守ることができます。また、制度の枠にとらわれず見守りが必要な方への支援ができます。

●気になることを早期に発見

一人ひとりを継続して見守ることで、ちょっとした変化に気づくことができます。また、その方との信頼関係から、困りごとの相談を受けやすくなります。

いつまでも地域で安心して暮らせる仕組みづくり



いっしょに見守りをおこなう仲間を増やします。



多くの人が見守り活動に参加することで、一人ひとりの負担が減るだけでなく、変化への気づきも早くなります。また、様々な困りごとを抱えた方が暮らしていることを多くの方が知ること、助け合い、支え合いの輪が広がります。

●区・自治会の取組みにする

区・自治会の取組みとして位置づけることで、多くの方が関わりやすくなります。

●一部の役員だけでなく、みんなで

協力者を増やすことで一人ひとりの負担が減り、多数の目で見守ることができます。

●多くの住民に活動を知ってもらう

地域の理解を広げるために、積極的に住民集会や自治会の広報紙で活動を伝え、常に活動参加者を募集しましょう。

●団体の協力を得る

老人クラブや健康推進員、女性会、赤十字奉仕団、子ども会、ボランティアグループ等の地域で活動されている組織にも協力をお願いしましょう。

見守りネットワークにはこんな方々が参加しています。(平成 23 年度実施自治会)

区長・自治会長 評議員・農事組合長・組長・班長など地域の役員

防災リーダー・自主防災組織・自警団

民生委員児童委員 健康推進員 福祉推進委員長、福祉推進委員

老人クラブ 婦人会・女性会 子ども会

新聞配達・牛乳配達の方

駐在所の警察官

地域の商店の方

地域の子ども(小学生や高校生)

自発的に参加されている住民ボランティアの皆さん



地域にあった様々な方法を考えます。



区・自治会の人口、広さ、高齢化率、今まで取組んできた福祉活動、活用できる地域資源（人材、施設、行事など）、地域特有の課題など、200 を越える区・自治会にはそれぞれ特徴があります。取組みを進めようとする皆様のお考えを尊重した、その区・自治会に最も適した方法で取組みを始めていきます。

●すでにおこなってきた活動を活かす

すでにある取り組みを生かして見守りを進め、無理なくできることから始めます。

●相手の立場にたった活動を

気になる方、心配な方が受入れやすい活動は何かを考え、支援される側の思いや願いに即した活動をおこないましょう。

コラム

プライバシーと個人情報の違いとは

最近よく聞く個人情報保護法とは何でしょうか。個人情報保護法とは2005年4月から施行された法律で、正式には「個人情報の保護に関する法律」と呼びます。個人情報に関する一般の関心が高まる反面、過剰反応による混乱が起きています。また、プライバシーと個人情報とを混同されることも多くなってきました。

プライバシーは次の3つの情報をさします。

- ①私生活に関する情報（私事性）
- ②まだ一般に知られていない情報（非向知性）
- ③一般人なら公開してほしくないと思う情報

このようにプライバシーは、他人に知られたくないと個人が思っている自らに関する情報のことです。いつ、どこで、誰と会話したという個人の動向に関する情報などもプライバシーの範囲です。

一方、個人情報とはプライバシー情報も含む個人を特定できる情報のことであり、断片的であってもある個人を特定するのに足りる情報のことです。たとえば、住所、電話番号、性別などをさします。

「封書の表面の宛名や発信者の情報が個人情報であり、封書の中身がプライバシー情報だ」とたとえられることがあります。このような違いをふまえたうえで、個人の情報を大切にしたい支援をすすめていきましょう。

出典：東日本大震災・被災者支援のための
サポーターワークブック〔初任者用演習テキスト〕
発行：全国コミュニティライフサポートセンター（CLC）
2011年より

見守り会議を開催します。



月に1度、心配な方の見守り状況や新たに見守りが必要な方への対応について意見交換します。必要があれば見守りの回数を増やし、ちょっとした困りごとへの対応（例えば、ゴミ出し、雪かき、買い物など）について検討します。

●地域で見守り情報の共有をする

活動参加者同士の情報交換の場です。様々な地域の問題も含めて、気軽に話し合える場にしましょう。

●専門機関と見守り情報の共有をする

事前に社協職員と見守り会議の日程を調整しておきましょう。必要があれば、事業所のケアマネジャーや、行政の福祉関係機関などにも参加をしてもらい、個別の問題について一緒に考えると安心です。

●もちろん、プライバシーに配慮する

見守られている方の立場に立って、プライバシーに配慮しましょう。

事例：下古賀区 見守り会議

2. 区長さんや民生委員さん
を交えながらも、気軽に話し合
える雰囲気が大切。



1. まずは、見守り活動で気づ
いたことを、各々報告します。



3. 時には、専門職を招いて質問をしたり、意見を求め
たりします。この日は、社協職員と市の保健師さんが出
席。下古賀ふれあい訪問隊隊長の石黒さんをはじめ、
メンバーの皆さんの熱意に感動！

ここがポイント！

●会議で出た話題は、他言し
ない。（守秘義務）

●困難なケースは「民生委員
さんや、社協、行政等の専門
職につなぐ」という「ルート」を、
訪問隊のメンバー間で、共有し
ておく。

公的機関との連絡・相談体制をつくります。

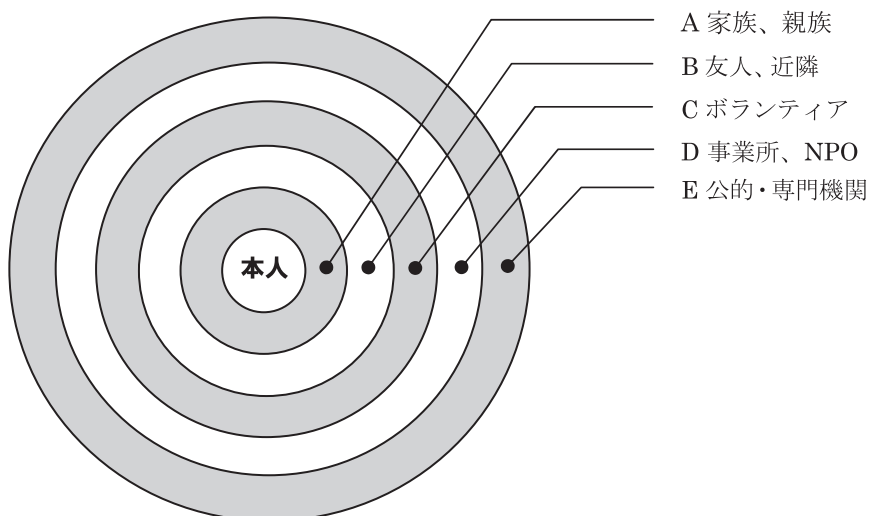


見守り活動が続ける中で気づいたこと、相談を受けたことは、見守り会議などで解決策を考えます。但し、内容によっては地域での対応が困難なものもあり、すぐに専門機関につながることを望ましいこともあります。

●社協や専門機関との情報共有

いざという時、「あの人に相談しよう」と顔の見える気軽に相談できる機関があれば安心です。見守り会議の場で知り合ったり、様々な研修等に参加したりすることで「どこに相談したらいいかわからない」という不安が解消できます。

ひとりの人を切れ目無く、ネットワークで支えましょう。



一人の人の暮らしを支えるために、その人を取り巻く多様な人や組織・団体の輪があります。それらがバラバラに活動しては、本人にとって良い結果は生まれません。上図のA～Eの制度、非制度の輪が連携し、本人を真ん中に据えたネットワークづくりが必要です。この円が何重にも太く、大きくなっていくことが望まれます。

見守り活動 よくあるご質問

Q&A

Q1 見守りマップは、つくったほうがいいのですか？

A 見守りマップづくりはぜひ、取り組みましょう。自分の住んでいる区・自治会をあらためて地図で眺めて、皆で話し合うと、さまざまなことに気づきます。どこに支援の必要な方が住んでいらっしゃるか、また、住んでいる地域にある社会資源（公共施設、医療、福祉施設、商店など）や、災害時の危険箇所まで話し合い、地図に書き込んでおくといいでしょ。

ただし、地図の保管には、十分注意しましょう。

Q2 対象者リストは整備したほうがいいのですか？

A 事前に、見守りが必要な方のリストを作成しておくこと「漏れ」がなくなります。また、記録として残していくことで、状態の変化や人数の増減がわかりますし、見守り会議の時も、漏れなく話し合いができます。

気になる人が新たに出てきた場合は、リストを更新していきましょう。マップと同様に、保管には十分注意しましょう。

Q3 見守り会議は、月に1回開催しないといけないの？

A 見守りが必要な方の全体の情報共有や、必要があれば支援の方法を考える場ですので、できる限り毎月開催するように心がけましょう。

しかし、毎回長時間の会議は見守る側にとっても負担になります。特に問題がない時は短時間で終わらせたり、専門機関の職員から話を聞く学習会に内容を切り替えたりするなど、会議がマンネリ化しないような工夫も必要です。

Q4 見守りをはじめるときに、本人の了解を取らなくていいの？

A 見守り訪問の対象とな

るご本人には、見守り訪問をおこなうこと、会議の場で情報を共有することの了解を得るようにして下さい。

人によっては、見守りを拒否される方もいらっしゃるかも知れませんが、その場合は無理強いをせずに「そっと見守る」という方法もあります。

★「そっと見守り」の「シ」

①新聞や郵便物がたまっていないか、洗濯物は取り込まれているか、日中でもカーテンが閉まったままになっていないか、夜、明かりがついているか、などの変化を見ます。

②出会ったときの話す内容、顔色、体調などの変化に注

意します。

Q5 訪問の時に手土産は必要？

A 見守り訪問のルールとして決めておく必要があります。訪問する側の気持ちとして、「手ぶらで行く」というのはどうかというお気持ちもお察しますが、相手にとって一番の「手土産」は皆さんが日常的に継続して訪問をされることではないでしょうか。

逆に、誕生日訪問や歳末訪問などを企画して、少し特別なプレゼントを用意したり、ボランティアの方がつくったお菓子があれば持っていったりするなど、気持ちのこもっ

たものを時節に合わせてお届けすると、喜ばれるのではないのでしょうか。

Q6 見守りのメンバーをもっと増やしたいけど…

A メンバーを増やす方法は、「区・自治会の役員から、広報紙や集会などで活動の説明をして理解と参加を呼びかける」「見守りのメンバーから知り合いに声をかけてボランティアとしての参加を求める」「さまざまな団体に参加を依頼する」などがあります。必要があれば、社会福祉協議会の担当者がおじゃまして、活動の必要性をご説明することも可能です。

Q7 訪問した時、体調の急変などで倒れていたら？

A 慌てずに、救急車（119）を呼んで警察（110）に通報しましょう。

また、このような事態に備えて、訪問は2人以上でおこないましょう。見守りメンバーの皆さんで、緊急時の対応を考えておくことも必要です。事前対応に悩みがあれば、社会福祉協議会にご相談下さい。

また、最寄りの警察や消防署にも、日頃から活動していることを知っておいてもらえるとう安心できますね。心肺蘇生法（救急法）などの訓練も有効です。

見守りネットワーク活動を始める前のみんなの話し合い

見守りネットワーク活動パワーアップシート

1. 地域の気になること・困りごとを考えましょう。

皆さんにとっての困りごとは、支援の必要な方にとっては「もっと困っていること」かもしれません。今、皆さんの区・自治会ではどのような気になることや困りごとがあるか、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(祭りや文化祭、運動会など)ができなくなってきた。
- ☐ 地震や水害などの災害が起こったらどうなるか心配。
- ☐ 冬の雪かきができない家庭が増えてきた。
- ☐ 買物や通院が不便な人がいる。
- ☐ ゴミ出しや家の周りのそうじが大変な人がいる。
- ☐ 自宅に閉じこもり気味の人がいる。
- ☐ ふれあいサロンやおしゃべり会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。
- ☐ 子どもが少なく、遊んでいる姿を見なくなった。
- ☐ 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、心配な方はどれだけいらっしゃるでしょうか、一人暮らし高齢者、高齢者世帯、障がいや病気の方、小さいお子さんのいる家庭など、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

☐ 小さいお子さんのいる子育て家庭

☐ 病気などで長期療養中の方

☐ その他

・
・
・



みなさんの区・自治会はどうでしょうか？

表に書き込んでみましょう。（ご不明な場合は社協にお問合せ下さい）

年少者数	人	%
生産者数	人	%
高齢者数	人	%
合 計	人	100%

- ・ 10 年前と比べてお住まいの地域はどのように変化していますか？
- ・ 10 年後の地域はどうなっているか、皆さんで話し合ってみましょう。
- ・ 単身・夫婦のみの高齢者世帯は何世帯あるか話しあってみましょう。

3. 日頃から地域でおこなっている福祉活動を見直しましょう。

福祉推進委員会の活動やお祭りなど、地域住民の交流が生まれる活動にどのような方が参加されていますか。回数や内容を見直し、「今出来ていること」を工夫することで、見守りができるようにする方法を話し合ひましょう。

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？
- ☐ 男性と女性の参加者の割合はどうなっていますか？

地域の行事について

- ☐ 住民の方が集まる行事は年に何回ありますか？
- ☐ 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。

「今出来ていること」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)だけでは難しいがあればいいこと

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。

