

みんなで気にかけてよう!

# 見守りのすすめ



## もくじ

I	見守り活動を始める前に	1	V	日常と違う点を見つけたら	11
II	周囲からの「見守り活動」のイメージ	2	VI	見守り活動を続けるにあたって	12
III	見守り活動とは	4		「福まち活動の手引き」をご活用ください	13
IV	周囲からの見守り活動を始めてみましょう	6		作成にあたって	14

# I

## 見守り活動を始める前に

### 今、なぜ見守り活動が求められるのでしょうか



近年、私たちの地域では、様々な変化が起きてきました。超高齢社会の到来はとても喜ばしいことである反面、単身高齢世帯の増加を伴い、さらに戸建からマンションなどの共同住宅へと移り住む人が増えてきました。子育て世帯においては、子育てに対する不安を気軽に相談できる家族が近くにいないこと、また、障がいのある人の生活の場が施設から地域へと変わってきた中で、誰とも関係をつくれず社会的に孤立する人が増えているのです。

このことは、特に大都市における地縁関係の希薄化が進んでいることを意味し、加えて孤立死や認知症の急増、児童・高齢者への虐待、生活困窮などの社会問題が加わって、真に地域の福祉力が問われる時代になってきました。

そうした人々の声にならない声をくみ取っていく、これこそ「見守り活動」だと考えます。行政の力だけに頼るのではなく最も身近な市民がお互いに支えあっていく、その第一歩を「見守り」ととらえて、活動に取り組んでいきましょう。



## II

# 周囲からの「見守り活動」のイメージ

本書「見守りのすすめ」は、多くの市民のみなさんに活用され、活動に取り組んでいただきたいとの思いから、見守り活動の入門編として作成したものです。次のステップである気になる人への声掛けや訪問活動へつなげるために、今回は「周囲からの見守り」を中心に取り上げることにしました。



みなさんは、日常生活の中で、こんなことが気になったという経験はありませんか？

「周囲からの見守り」をイメージしたとき、その答えはみなさんの“身近なところ”にあります。私たちは、地域の中で生活しています。言い換えると、地域には多くの市民が暮らしているのです。そこで、見えることや聞こえることなどに対して、市民ひとりひとりが「気にする、気にかける」ことが見守り活動のスタートになります。

繰り返しになりますが、周囲から見守ることの基本は、市民がお互いに「気にする・気にかける」ということです。そこで、この活動を次のとおりまとめてみました。

- ①みなさんの周りの人々に対して、少し関心をもってみましょう。
- ②あれ！いつも(これまで)と違う、様子がちょっとおかしいと感じたら、
- ③その人の身に起こっている「何らかの問題のサイン」ではないかと気づき、
- ④それを専門機関につなぐなどして、その問題に対して迅速に対応していきましょう。

「見守り」は決して「監視」ではありません。周囲からの見守りは、今までの日常生活を変えることなく、意識をもっていただくことなのです。

違う言葉で表せば「さりげなく見守ること」、「相手が気にしないように、ちょっとだけのお節介をすること」と考えましょう。



# III

## 見守り活動とは

ところで、「見守り」という言葉は日頃からよく使われますが、そのとらえ方は人それぞれです。そこで、本書において「見守り活動」を次のとおり整理することにしました。見守りの定義というわけではありませんが、言葉の意味を共有することで、取り組みのイメージを同じくしていきたいと考えました。

### 見守り活動

#### 穏やかな見守り

##### 周囲からの見守り（本書が解説する活動）

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

〈例〉新聞や郵便物等が溜まっている  
回覧板が戻ってこない  
夜になってもカーテンが閉まらない（昼でも開かない）  
しばらく除雪されていない  
子どもの泣き声がとまらない  
ずっと家の中に引きこもっている など

##### 声かけ・あいさつ

気になる人と会った時に、あいさつしたり、声をかけたりする方法で、関係（コミュニケーション）づくりの第一歩とします。

〈例〉街角やスーパー、ごみステーション など

##### 交流の場

高齢者や子育て中の方々等が集まる機会を提供し、そこで生活状況や安否を確認する方法です。

〈例〉ふれあい・交流会（地区福まち〔7ページ参照〕や町内会の主催が多い）  
ふれあい・いきいきサロン（地域のたまり場のことで、高齢者サロン、子育てサロンなどがあります）など

##### 訪問

ひとり暮らし高齢者等のお宅を訪問し、健康状態や状況の変化などを伺い、時には相談を受けることもあります。相手方の状況を正確に把握できる活動といえます。

宅配サービスを実施する企業のみなさんは、お届け物をする時にも状況変化を感じ取ることができます。

#### しっかりとした見守り

※関わりが一層深まってくると、買い物や病院に付き添うといった活動につながっていくこともあります。



見守りを始めるにあたっては、まず周囲から「気にする・気にかける」ことを基本に始めていきましょう。そうした中で相手の顔を知り、声をかけ、コミュニケーションを取りながら、訪問できる関係性を築いていくことが重要だと考えています。

なお、声かけや訪問活動の解説は、本書に引き続き作成していく予定としております。

見守りが盛んな地域の方々は、「遠くの親戚より、近くの他人の方々が頼りになる」と話されます。これは、決して身内の方々を否定する言葉ではありません。見守り活動によって、近くの市民同士の関係が深まれば、いざという時のことも含めて、安心感をもっていただけるということの意味しています。



## 見守り・訪問活動イメージキャラクター「まもりん」の紹介

見守り・訪問活動イメージキャラクターの「まもりん」です。

「まもりん」は、地域の皆様と社会福祉協議会が一緒になって、『毎月3日は、見守り・訪問の日』をスローガンに札幌の町に見守り・訪問活動の輪を広げていきます。

「まもりん」は、のぼりやポスターなど、様々な場面で登場します。地域の皆様には、広報誌やイベントなどでこの「まもりん」をPRいただきますようお願いしております。季節ごとに衣替えもできますので、気軽に各区社協にお問い合わせください。

見守り・訪問活動の輪を



を広げましょう

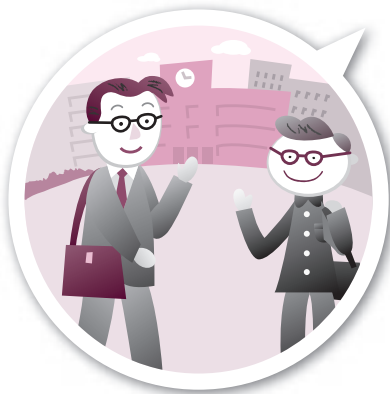
札幌市立大学デザイン学部デザイン学科  
メディアデザインコース4年(当時)  
目黒 舞さん作成

## IV 周囲からの見守り活動を始めてみましょう

### 1 気になる人の把握方法

地域での見守り活動では、「65歳以上世帯名簿」が札幌市から社会福祉協議会を通じて提供されています。福祉推進員や協力員さんは、地区福祉のまち推進センター※の活動者として、各区社会福祉協議会が行う研修を受講することで、情報を得ることができます。

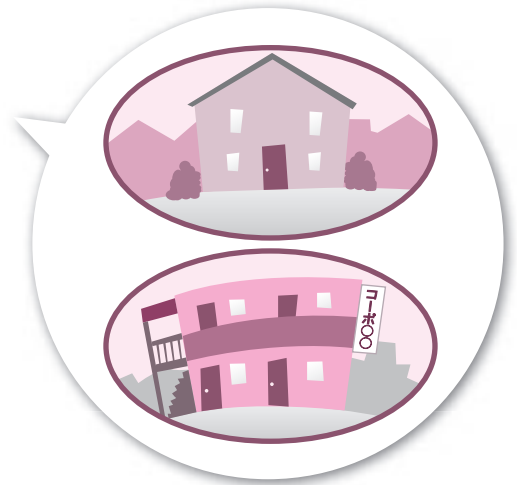
一方、近隣の方は近所づきあいの中から、気にする、気にかけるべき人を見つけていくことが現実的だと思います。戸建てが多い地域の場合は、気になる人の把握はそれほど難しくないとされていますが、アパートやマ



ンションの場合は、把握がスムーズにいかないことも多いようです。

気になる人を無理に探すのではなく、知り得る範囲内で把握する、あるいは民生委員・児童委員さんや町内会の役員さんから、見守りを頼まれるといったことから把握していくこととなります。

勤労者や学生さんは、通勤・通学の途中で、いつもと違う、あるいは何か変だといった様子を目にすることもあり得ます。相手の名前がわからなくても見守り活動はできるのです。



### ※地区福祉のまち推進センター

幅広い市民の福祉活動の参加により、地域ぐるみで互いに支え合う環境を整え、だれもが安心して暮らせる地域社会をつくることを目的として、地域のみなさんと札幌市社会福祉協議会・各区社会福祉協議会と札幌市が協力して福祉のまち推進事業を進めています。市民の方々による自主的な福祉活動を行う組織である地区社会福祉協議会（おおむね連合町内会）ごとに「地区福祉のまち推進センター」を設置し、各地区で活動を行っています。

### 2 周囲からの見守り活動のポイント

見守り活動の基本は、市民がお互いに「気にする・気にかける」こととしてきました。では、どのようなことを気にし、気にかけていくのでしょうか。活動を実践している方々の経験を交えて、一般的な事例をお示しします。

## ！【戸建て住宅の場合】

### ①新聞・郵便物・チラシが溜まっていないか

**解説** 玄関ドアの新聞受けや郵便ポストに数日分が溜まっていないか気にしましょう。旅行や入院などで不在の場合もありますが、長期の場合は新聞店に配達を止めるように依頼していることが多いのも事実です。最近では、配達する方が、前日の新聞があっても玄関から暖気が逃げないように、新聞を玄関内に押し込むことが多く、わかりづらくなったとの声が多く聞かれます。しかし、新聞販売店に事情を説明したところ、安否が確認できた事例もあります。



### ②回覧板がきちんと戻ってきているか



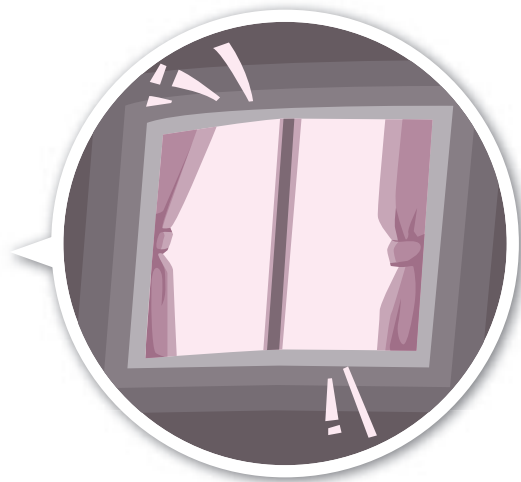
**解説** 近年、孤立死で残念な事案が発見されるケースでは、この回覧板が戻ってこない、回ってこないことがきっかけとなった事例があります。また、回覧板を回さなくて良いといった申し出がひとり暮らし高齢者などからあった場合は、近所づきあいを拒む傾向として注意する必要があるとの事例も出てきました。



### ③カーテンが開閉されているか、

#### 洗濯物が取り込まれているか

**解説** 最もわかりやすいのがこの確認方法です。夕方になってもカーテンが閉まらないことを不思議に感じた福祉推進員さんが、居間で倒れている高齢者に気付いて、救助できた事例もあります。洗濯物がずっと取り込まれないといったケースもあります。特に夏場は外に干す場合があるので気にしたいのですが、敷地内をのぞき込むのではなく、さりげなく確認するように注意しましょう。





#### ④ 除雪されているか

**解説** 除雪は戸建ての世帯であれば、避けて通れないものです。いつもきれいに除雪されているのに、2～3日除雪していない場合などは、当然気になります。除雪が必要な時は、隣近所も除雪に出ることが多いので、「除雪されていないけど〇〇さん大丈夫かな」と声を掛け合ってみましょう。



#### ⑤ 昼間でも電気が付きっぱなしになっていないか

**解説** 気づきにくいことですが、明るくなっても電気が付きっぱなしになっていることを見つけた時は意識する必要があります。夜になっても電気が付かない場合も同様です。消し忘れて買い物や病院に出かけたり、旅行で不在の場合も考えられますが、可能な範囲で継続して気にするようにしましょう。また、お隣近所でなければ難しいことですが、毎晩、夜遅くなくても風呂やトイレの電気が付いているような場合も気にするポイントになります。

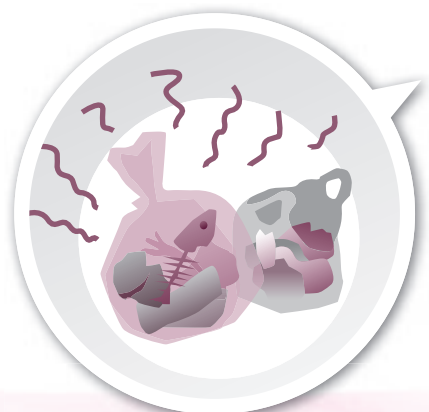


#### ⑥ 業者らしき人物が頻繁に出入りしていないか

**解説** 近年、ひとり暮らし高齢者などをねらった悪質商法や振り込め詐欺の被害は後を絶ちません。近所で怪しいと感じる人物が頻繁に出入りしている場合は、早期発見につながります。見守り活動でご近所の目が多くなることによって、少しでも悪質商法などの被害から市民を守ることに繋がると考えています。

#### ⑦ 異臭がしないか

**解説** 認知症の方の中には、ごみの分別が難しくなり、ついつい家の中にごみを溜めてしまう方がいます。臭いもまた見守りのポイントになってきます。周囲からの見守りは、視覚で感じるものがほとんどですが、嗅覚も大切な要素となります。



## ⑧子どもの泣き声がいつまでも止まないことがないか

### 解説

見守りは高齢者ばかりではありません。特に児童虐待は大きな社会問題となっています。近所の子どもが虐待を受けていると感じたら、児童相談所に通告しましょう。この通告は、国民の義務として法律に規定されています。



## ⑨認知症が疑われる人はいないか

### 解説

認知症の方の中には、徘徊する人も少なくありません。徘徊によって行方不明となり、市外で発見されるケースもあります。このような方を見かけた時は、「どちらかお探しですか」とちょっと声をかけてみてください。

### 認知症が疑われる症状

認知症の症状を一概に「これ!」と判断することは難しいといわれています。特に、初期の場合は、日常生活を送る上でそれほど支障が出ることもなく、会話をしているとも普通である場合が多いため、なかなか気づけません。その方の性格や生活環境などによって違いがあります。「周囲からの見守り」で気付けることを例示します。

- ◆目的もなく歩き続けているように見える
- ◆時間がわからないような仕草が垣間見える
- ◆髪の手入れができていない様子が続いている
- ◆身だしなみに気を使わなくなったように見える
- ◆ごみ出しのルールを守れなくなってきた
- ◆庭の手入れをするのに段取りがおぼつかないなど



## ⑩気になる人の生活パターンが変わっていないか

### 解説

人それぞれ生活パターンがあります。例えば、花壇や家庭菜園にこまめな人は、周囲から見ていても元気な様子を見ることができます。ところが、その姿を見かけなくなった時、花が手入れされなくなった時、野菜が収穫されずにいる時などはとても気になります。こうした生活パターンも気にするポイントにしましょう。

### 例

- ◆ごみを出す
- ◆洗濯物を乾す
- ◆玄関前を掃く
- ◆自転車で出掛ける
- ◆ベランダに花を出す

## 【マンションなどの集合住宅の場合】

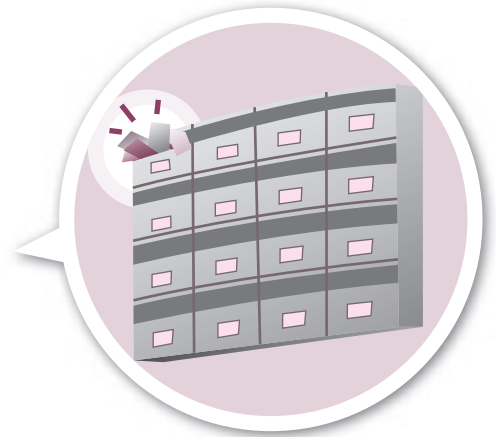


特にマンションは、オートロック等によって高いセキュリティとプライバシーが保護されています。それは逆に周囲からの見守り活動を難しくしている要因でもあります。戸建て住宅で示したポイントの多くは、マンションなどでは周囲からの見守りに活かすことができませんから、入居者同士または管理人の協力による見守りの仕組みが有効だといわれています。

そこから、担当の民生委員・児童委員さんなどにつないでいくことが、より良いマンションライフに結びつくと考えています。

### ①新聞・郵便受けを気にする

**解説** 通常、分譲マンションは、オートロックの内側に郵便受けがあり、新聞も郵便受けか占有の部屋の前に配達され、外からは見えないことが多いようです。そこで、入居者の方々による見守りが求められます。市営（道営）住宅や賃貸マンションなどの場合は、戸建て同様に気にするようにしましょう。



### ②ごみ出しの時気にかける

**解説** ごみ出しは市民全てに必要なことです。ごみ出しの機会を利用して、気にかけるという視点が大切です。



### ③管理人さんに協力してもらいましょう

**解説** 入居されているの方々にとって、誰でも知っているのが管理人さんではないでしょうか。勿論、常駐していないマンションもありますが、管理人さんに気にしてもらおう、気にかけてもらうことはとても有効な手段だといわれています。気になる方の中には、管理人さんにだけは気を許している人もいます。

# V

## 日常と違う点を見つけたら

### 1 まずは相談、必要に応じて専門機関に「つなぎ」しましょう



「何か変だな!？」と感じた時は、ひとりで抱え込まず、町内会の役員さんや担当の民生委員・児童委員さんに相談してみましょう。

そのような時間がない時や連絡先がわからない時は、社会福祉協議会や地域包括支援センター、区役所などに連絡してください。(社会福祉協議会の連絡先は巻末に掲載しております。)



### 2 明らかに倒れているといった緊急時は



人命にかかわるような事態です。速やかに救急車を呼びましょう。救急隊から救急車への同乗を求められる場合があるかもしれませんが、断っていただいて結構です。特に、ひとり暮らし高齢者の場合、身内の方との連絡が必要になりますので、上記と同様にお知らせいただくと、スムーズな対応につながる場合があります。

### 3 家の中で亡くなっている可能性が高いと思われる時は

もしかしたら……という場合でもあわててはいけません。まずは前述のとおり、連絡することを心がけましょう。少しでも早く発見してあげる気持ちが大切です。こうした場合は、可能な限り複数で対応することが基本となります。

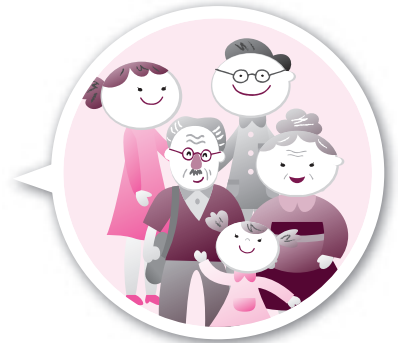


# VI

## 見守り活動を続けるにあたって

### 1 無理のない活動を

活動は息の長いものです。自然体で負担にならない範囲で取り組んでいきましょう。見守り活動者には、「いずれ我がゆく道」「自分自身も見守られる人になるから」とおっしゃる方がおられます。自分たちの地域は自分たちでつくるために、無理のないように活動していきましょう。



### 2 見守る側の方々（活動者）へ

周囲からの見守り活動においては、気になる方の日常的な様子を知り、その違いに気づける方となりますから、隣近所の方々が理想的であるわけです。

更に、企業などの方々が何らかの理由で高齢者宅などを訪問した際に、長期にわたってお会いできなかった場合は、周囲からの見守りでお示しするポイントが有効になると考えます。



### 3 見守られる側の人々（気になる人）

私たちは、見守り活動というと、どうしても高齢の方をイメージしがちですが、近年、報道で取り上げられる孤立死をみると、65歳未満の方も多いと感ずるはず。基本はひとり暮らしの方ですが、あまり年齢や世帯の基準を設けるべきではないと考えます。例えば、ひとり暮らしの65歳以上の方でも元気にお仕事をされている方は多くいますし、逆に65歳未満でも病弱で閉じこもりがちなおられる方もおられます。

更に、ご夫婦でもどちらかが介護状態にある世帯などもおられますから、見守る方は「気になる方・世帯」と考えましょう。町内会・自治会や民生委員・児童委員による訪問活動では、訪問を拒否する方もいます。「私は人に迷惑をかけるつもりはない」とあるとか、「人のプライバシーに踏み入らないでほしい」、中には「人を年寄り扱いするな」と言う方もいます。そういう時に、本書の周囲からの見守り活動が有効です。見守り活動においては、気になる方から隣近所の目を離さないように心掛けましょう。



### 4 活動で注意すること

当然のことですが、気になる方のプライバシーに注意を払うことが必要です。日常の様子と違うことを気にするあまり、じろじろと家の様子を見てしまうと、周囲から「何かあるのではないか」と誤解されたりします。また、見守る世帯の様子を誰彼かまわず話題とすることも、助け合いの精神を疑われることにつながってしまいます。

気になる方の様子が明らかにおかしい時や緊急やむを得ない場合を除いて、その方のプライバシーには十分に配慮して活動しましょう。

# 「福まち活動の手引き」をご活用ください

札幌市及び区社会福祉協議会では、福まち活動に携わる方々への支援として、3編からなる「福まち活動の手引き」及び「地域の福祉活動事例集」を用意しております。是非、これからの地域福祉活動の推進にお役立てください。手引きなどが必要な方、関心のある方は、裏表紙に記載された最寄りの区社会福祉協議会及び札幌市社会福祉協議会までご連絡願います。



地域福祉活動において、個人情報 を正しく理解し、上手に活用することで、福まち活動に携わる方々の不安を少しでも解消し、安心して福まち活動に取り組んでいただくための手引きです。①福まち活動と個人情報の関係、②個人情報とは、③福まちにおける個人情報の取り扱い、④福まちと民生委員の相互理解と連携、⑤Q & A から編集されており、弁護士 の監修を受けて作成しました。



地域の見守り活動は、歩いていける範囲、つまり町内会・自治会圏域での活動でなければ、きめ細やかな対応ができません。町内会・自治会における「高齢者等への見守り活動」の取り組みに関してまとめたバイブルと言える一冊です。①福祉推進委員会が求められる背景、②福祉推進委員会活動の概要、③福祉推進委員会の開設手順、④見守り活動の進め方、⑤福祉推進委員会におけるステップアップの活動などから編集しています。



地域福祉マップは、地域の見守り活動を進める方法のひとつであり、この手引きは特に町内会・自治会の皆様に活用いただくことによって、福まちの基本目標である「住民同士の日常的な支え合い活動の推進」の充実に役立てていただくための手引きです。①福祉マップとは、②具体的な福祉マップの作成手順、③福祉マップの先進的な取り組み事例、④実践者の声などから編集しています。



地域における見守り・訪問を中心とした日常生活支援の活動は、福まち関係者の絶え間ない努力によって、徐々にその広がりを見せるとともに、様々な知恵や創意工夫が生まれ、その内容も多様化してきております。本書は、こうした市民の手によって実践されている支え合い活動の事例を広く紹介し、今後の地域福祉活動に活用されることによって、福まちの取り組みがますます充実したものになっていくことを目的に作成しました。



手引きは、社会福祉協議会のホームページよりダウンロードできます。  
ホームページアドレス：<http://www.sapporo-shakyo.or.jp/>

# 作成にあたって

札幌市は、北海道の中心都市として発展を続け、今や人口200万人に近づこうとしています。同時に少子・高齢化の波も全国平均値を上回る勢いで進んでいます。また、市民の価値観やライフスタイルの多様化など様々な要因が伴って、地域社会に変化が起きてきました。市内では、人口が大幅に増加する地域がある一方で、逆に減少に転じる場所も出てきました。小学校の統廃合やマンションをはじめとする集合住宅の増加などは、私たちが身近に感じることができることです。核家族化に代表されるように、高齢者の夫婦世帯、ひとり暮らし世帯が増加しているのも確かで、地域からの孤立が社会問題とされる時代になりました。更に、人間関係の希薄化も相まって、地域コミュニティの重要性が叫ばれるようになったのです。

地域コミュニティが大切とされるのは、“お隣近所”を基本とする地域の住民同士が、お互いに「気にする・気にかける」という関係性をもっと深めることによって、「気付く」ことにつながり、様々なニーズをもつ人々への対応へと結び付けることができるからだと思います。これこそ、地域の「つながり」となり、「ここに住んでいて良かった、安心だ」と住民が感じることができる地域、それは私たちの理想ではないでしょうか。つまり、こうした活動こそ、自分たちのためと考えることができると私達は考えています。

本書は、「気にする・気にかける」を「見守り活動」として具体的にお示しし、その参加をできるだけ多くの方々に呼びかけようという目的で作成したものであり、これから見守り活動に協力いただける皆様のために、入門編と位置付けしました。勿論、既に活動されている方々には、振り返りの機会としていただければとの思いもありますし、日頃、高齢の方などと接する機会が多い企業や各種団体などの皆様にも、参考にしていただきたいと考えています。

見守りのすすめ編集委員一同

## 見守りのすすめ編集委員会 編集委員

	氏名	所属
委員	金子 富子	北区新川地区新川西札幌町内会福祉副部長
委員	蠣崎 啓治	白石区白石東地区栄自治会会長
委員	紙谷 京子	北区北地区民生委員児童委員協議会会長
委員	佐竹 勝寿	東区社会福祉協議会事務局次長
委員	辻 京美	南区社会福祉協議会事務職員
委員	柏 浩文	札幌市社会福祉協議会地域福祉課長
委員	佐藤 和人	札幌市社会福祉協議会地域福祉係長
委員	柳 厚志	札幌市社会福祉協議会地域福祉係事務職員
オブザーバー	瀬川 裕佳子	札幌市保健福祉局総務課福祉活動推進担当係長
オブザーバー	関 真一郎	札幌市保健福祉局総務課地域福祉推進係職員

## 本冊子に関するお問い合わせ先

お住まいの区の社協	所在地	電話番号
中央区社会福祉協議会	札幌市中央区南2条西10丁目 中央区民センター1階	281-6113
北区社会福祉協議会	札幌市北区北24条西6丁目 北区役所1階	757-2482
東区社会福祉協議会	札幌市東区北11条東7丁目 東区民センター1階	741-6440
白石区社会福祉協議会	札幌市白石区本郷通3丁目北1-1 白石区民センター2階	861-3700
厚別区社会福祉協議会	札幌市厚別区厚別中央1条5丁目 厚別区民センター1階	895-2483
豊平区社会福祉協議会	札幌市豊平区平岸6条10丁目 豊平区民センター1階	815-2940
清田区社会福祉協議会	札幌市清田区平岡1条1丁目 清田区総合庁舎3階	889-2491
南区社会福祉協議会	札幌市南区真駒内幸町2丁目 南区役所3階	582-2415
西区社会福祉協議会	札幌市西区琴似2条7丁目 西区役所1階	641-6996
手稲区社会福祉協議会	札幌市手稲区前田1条11丁目 手稲区民センター1階	681-2644
札幌市社会福祉協議会	札幌市中央区大通西19丁目1-1 札幌市社会福祉総合センター3階	614-3344

作成 社会福祉法人 **札幌市社会福祉協議会**／札幌市

問合せ 札幌市中央区大通西19丁目1-1 札幌市社会福祉総合センター3階

TEL) 011-614-3344 FAX) 011-614-1109

ホームページ <http://www.sapporo-shakyo.or.jp>

発行日 平成26年3月