

さあ、見守りを始めよう

できることから 最初の一步

見守り活動を始めするための手引き

山内高齢者見守り事業 平成26年～28年 報告書



山内自治振興会 地域福祉部 高齢者見守り事業班

平成29年2月

- もくじ -

1、高齢者見守り事業の報告書の作成にあたり 高齢者見守り体制づくり事業	・・・ P 2
2、なぜ見守りが必要なのでしょう	・・・ P 3
3、見守りについてのQ&A	・・・ P 4
4、見守り活動の方法	・・・ P 12
5、災害に備える地域づくり	・・・ P 13

参考

山内見守りシステム図	・・・ P 17
山内地域の指定緊急避難場所一覧	・・・ P 18



①高齢者見守り事業の報告書作成にあたり

山内学区における高齢化率は40%を超え（平成29年2月現在）、高齢者の独居世帯や高齢者のみの世帯、認知症の方が増加しています。立地条件、今ある医療体制などから考えても、まずは、ここに住むものが元気であることは勿論のこと、地域での見守りや生活支援体制が必要となってきます。

今いる（ある）地域の人材や組織と連携しながら、役員だけでなく元気な高齢者も担い手となり、地域全体で高齢者が見守れる、高齢になっても安心して過ごせる山内づくりをめざしてきました。

当初の計画として、3カ年で体制作りを行い、その後、見守りの実践を行う予定でしたが、区民の方々の声や気持ちをお聞きすることで、区にあった方法でゆっくり進めなければならないことに気づきました。

本冊子は、平成26年から3年間に山内自治振興会見守り班事業で行った取り組みのまとめです。特に区民の方のお声や心配事を中心としたQ&Aを中心としています。地域の方々に従来から持ち合わせている**山内区民全体で支え合う心、つながりあう気持ちの確認**をし、いざという時、そして**これから始まる地域での見守り活動に役立てる**ために、本冊子にまとめました。

山内高齢者見守り（体制づくり）事業

- 主要メンバー：山内自治振興会地域福祉部見守り事業班、山内自治振興会執行部、山内民生委員児童委員、山内地域福祉推進員、認知症キャラバンメイト土山地域福祉活動センター（社会福祉協議会）
- 協力機関：山内地域市民センター
土山地域包括支援センター
甲賀市社会福祉協議会
甲賀市市民活動ボランティアセンター
滋賀県社会福祉協議会
- 取組み期間：平成26年6月～平成29年3月
- 主な取組内容：
 - 平成26年度：山内の高齢者を取りまく課題だし
高島市社会福祉協議会への視察研修
5回のワークショップ「今ある見守り、これからの見守り」
 - 平成27年度：研修会 山下憲昭先生の講演とワークショップ
「～山内で、元気に生き抜くために今から考え行動しよう～」
黒川市場地区での3回の見守り会議開催
 - 平成28年度：川西地区での見守り会議開始
9つの字への見守り活動懇談会（7月～9月）、報告書作成
 - 平成29年度以降：各地域でそれぞれの形で見守り活動スタート



②なぜ見守りが必要なのでしょう

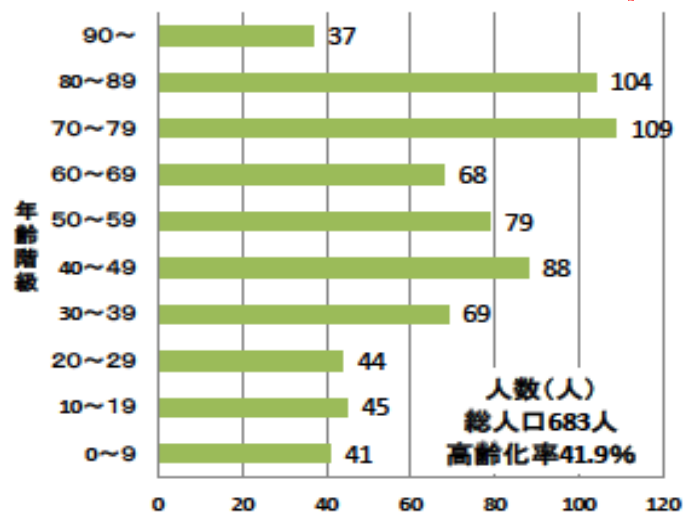
山内における高齢化は、40%が目前となり、平成26年3月末の34.4%からも急速に進んでいます。また、全国各地で頻発する台風や地震などの自然災害は、ここ山内においても他人事ではなくっており、行政や限られた委員による支援だけでは「自分たちの地域を守る」ことの限界が予測されます。誰もが行く道『老い』。体の不安や心の不安を和らげるには、住み慣れた場所での周囲のあたたかい支えです。10年後、20年後を見据え、山内の区民同士がさりげなく気づかい合い、普段から「助けてや」と頼めるような山内づくりが求められています。

もっと加速するお
それがある高齢化

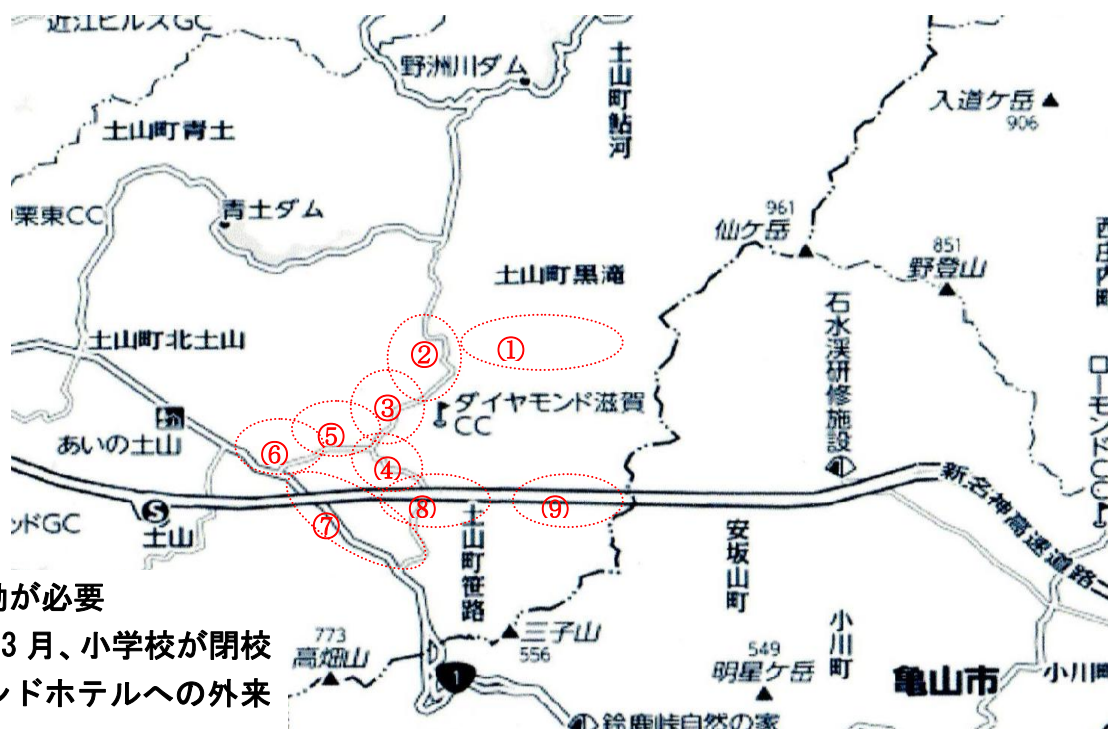
山内学区の地域概況

- ★人口 885人 (平成28年12月末)
- ★高齢者数 346人 (平成28年12月末)
39% (平成28年12月末)
- ★65歳以上独居数 45人
- ★世帯数 315世帯 (平成12月12月末)
- ★高齢者世帯数 57世帯
- ★区の構成
黒滝・上の平・中の組・川西・市場
・猪鼻・笹路・山中・山女原と9つの字
が山内学区を作っている
- ★医療機関：診療所1か所
- ★店：3か所 (黒川区のみ)

2035 山内人口動態予測



- ①黒滝
- ②上の平
- ③中の組
- ④黒川市場
- ⑤川西
- ⑥猪鼻
- ⑦山中
- ⑧笹路
- ⑨山女原



- ★車での移動が必要
- ★平成29年3月、小学校が閉校
- ★ダイヤモンドホテルへの外来者は多い

③見守りについての区民からの意見&質問

平成 28 年度は、7 月～9 月にかけて、地域での見守りについての懇談会を各区（字毎）やゆうゆうクラブ単位に行いました。そこで、このような意見が出されました。

Q 1 山内では見守りって、できているやん？
わざわざ“見守り”って取り組まなくてもいいじゃないの？

A 現在のところは、山内ならではの温かい人間関係で自然な形で見守りができています。

ただ、5 年後は高齢化や独居世帯がさらに増加することが考えられます。自然災害も想定して、個人単位で家族以外に安否を確認してくれる人の存在が必要でその体制を少しずつ作っておく必要があります。

Q 2 民生委員児童委員がいるのにどうして一般のものまで、見守りをするの？

A 民生委員児童委員は山内には 7 名います。民生委員は一人暮らしの人をはじめ、生活に困っていると思われる人に訪問をし、お話を聞いています。しかし、訪問頻度は、月に 1 回程度です。

すべての地域の方の日常の様子の変化をキャッチできるのではありません。多くのアンテナがあったほうが、必要な方を見守ることができます。お隣近所や地域で民生委員の他に見守りボランティアが必要となります。

Q 3 家族がいる場合は、なかなか訪問ってできないわ

A 家族がいる場合は、家族もストレスと心労を持ちながら頑張ってお世話をしているのに「監視されているの？」「介護のやり方を文句言われるのではないか」と不安に感じる方もおられます。

「頑張っておられますね」と家族を労う、家族の大変さを理解する気持ちで、訪問されてはいかがでしょうか。

見守りが必要な人はこんな人

最近姿を見か
けなくなった

近所付き合いを
しない人(家に閉
じこもりがちな
人)

家を訪問しても
顔を見せてもら
えない人

地区のサロン、ゆ
うゆうクラブ、地
区行事に参加し
ない人

病気がちで外出
の機会が減った
り、寝ているらし
い人

介護サービスが
必要だと思われ
るが、利用してい
ない人

一人暮らしの人



認知症や寝た
きりの介護をさ
れている家族

Q 4 役員を増やすのはやめてくれ。こうやって地元にいるものの負担を増やしていくのか？

A 現役世代の方が、実際に見守りボランティアになるのは、難しいかもしれませぬ。

私たちは、比較的元気な高齢者の方たちの存在に注目しています。

“やらされている”と考えると負担になります。

“自分のためにやっている”と生きがいにつながっている人は先行事例では多く聞きます。

大切なのは、ボランティアの存在を認めること、やりもしない人が「暇でしている」「ええかっこうしい」と中傷することが、地域の力を弱体化する原因になっているというのは、残念なことです。

Q 5 見守り活動をする時に、甲賀市の避難行動要援護者名簿※P13 より説明ありを見せてほしいが、区長さんや民生委員児童委員が持っている名簿は「個人情報」のために、見せてもらえないのではないかな？

A 甲賀市避難行動要援護者名簿は、各区長、民生委員児童委員が名簿として管理されています。これは、災害時に役立てるものです。

区（学区）の取り決めで、対象者から同意を得た場合、名簿を高齢者の見守り活動のために活用することはできます。

ただ、この名簿もむやみに配布するのは禁物です。個人情報の基本的なルールを理解して、地域福祉に生かしましょう。

★ “地域の見守り” 体制が早くほしいわ～の声

- ・これから高齢者が増える山内で、みんなが声をかけあえることは大切や
- ・災害時のときにいさせるから、平常時から考えとかなあかな。
- ・自分が一人暮らしになって動きにくくなったら、友達に来てもらったらうれしいやろうな～
- ・自分が元気でいたら、人のために役立ちたいと思う
- ・山内は自分たちで守っていかないといけないなあ

Q 6 認知症の方への声かけはわからないわ

A 認知症の方は、ご自身のつもりや世界をもっておられますが、同じことを言ったり、聞いてくると対応に困ることはあります。

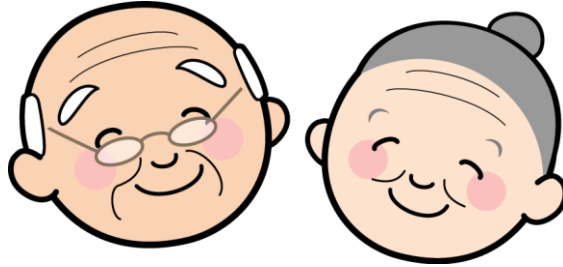
認知症の方にも、できることや答えられることがあります。

昔の記憶です。山内の土地の話や、本人さんが若いころにしていた仕事などを話の元（ネタ）にしたら、うまく会話できることがあります。本人を“人”として見ることで、今まで生きてきたことに敬意をもって接してみてください。お話を聞くだけでも、その方は安心されることがあります。また、認知症の病気の事や対応について、啓発をしているキャラバンメイトという団体があります。地域での講座や研修を行っていますのでそれらを受講して理解を深める方法もあります。

認知症の方への対応の基本

記憶は低下していても、感情は豊かです。
本人は当たり前を望んでいます。

弱者や子供扱いは嫌。ひとりの人間として自分らしくあり続けたい



長年なじんできた環境や、人とのつながりを保ちたい

強制されたり、指示されたりは嫌。快適に自分の時間を過ごしたい

自分の力で生活してできないことだけ サポートしてほしい

安全と健康を見守ってもらいながらもやりたいことは制止されたくない

「できないところ探し」ではなく
「できるところ探し」を

好きな話題を



♥ 本人の持っている力を引き出す

♥ 本人の習慣を活かす

♥ 本人の好みや価値観を大切にする

ゆっくりと
短い言葉で
穏やかに

目を見て
微笑みながら

ユーモアを
交えて

Q7 サロンをしているが、来ない人（来てほしい閉じこもりがちの人）を誘い出す方法がわからない。

A サロンや地域のゆうゆうクラブの集まりなどに来ると、話をしたり、笑ったりと本人にとって良いことがありますし、地域の方も本人の様子を確認ができます。

しかし、体が弱ったり、足が悪くなると一気に「行きたくない」「行ったらみなさんの迷惑になる」と思いがちです。

トイレの心配や「倒れたらどうしよう」「転んだらどうしよう」「そんなことを思うくらいなら、家にいたほうがいい」となります。また人によっては、「サロンでの取り組みが自分に合わず、楽しくない」人もいます。

- 対策**
- ①その方が来ない原因、来れない原因を地域で考えましょう。
 - ②「サロンは元気な人だけでなく、誰でも来ていいところ」「高齢者の心地よい居場所であること」を参加者やスタッフで確認しましょう
 - ③来られない原因がサロンの内容や本人の気兼ねであれば、「体がえらかったら、横になってもいい」「顔だしだけでもいい」「嫌な取組には見ているだけでもかまわない」ことを伝えましょう。
 - ④それでも来られない時には“そっと見守り”や一人暮らしや高齢者のみの世帯の時には“見守り訪問”の開始が必要かもしれません。サロンスタッフで“その人を地域でどのように見守ればいいのか”考えられる体制が必要となります。そして、見守りボランティアにつないでいきましょう。



誰もができるそっと見守りの例

- ・散歩や買い物等の際に、あいさつをしたり声をかけること
- ・家族がいない人へ「郵便受けに郵便が溜まっていないかな?」「昼間でも電気がついていないかな?」と外部からさりげなく確認する見守り。
- ・見慣れない業者の車が高齢者の家に止まっていないかの確認
- ・近所の人への回覧板を持って声をかけながら手渡し
- ・専門的なサービスを受けている人にも、近所の人と話し相手になったり、介護している人の話（時には愚痴も）を聞くことも大切です。

Q 8 サロンは定期的に行っているのですが、サロンを見守りの一つにできないか？サロンで、スタッフが心がけることはあるか？

A サロンは高齢者の居場所だけでなく、高齢者見守りとしても活かされます。一人のものが気になっていても、一人で判断するのには責任を感じ対応が遅れることがあります。サロンはスタッフで情報を持ちより相談、対応につなぐことができる場所にもなります。

サロンでのスタッフが心がけたい注意事項を確認しましょう。

①参加者の方の様子（表情・言葉の数・笑顔・足取り）

②参加者の話の内容（悲観的すぎないか？）

③欠席している高齢者についての情報の確認

（地域の高齢者の方が、友達としてよく状況を知っている）

以上の内容を、サロンが終わってから、スタッフで意見交換して簡単に記録しておくことだけでもいいですね。

記録はサロンスタッフや地域の方、民生委員などでの協議の材料にもなります。地域で「気になる、心配だ」が続けば、地域包括支援センターに相談することをおすすめします。

Q 9 訪問を拒否する人や家族にはどうしたらいいですか

A 訪問をするだけが“見守り”ではありません。

「人の世話になりたくない」「こんな年老いた状態やお世話のやり方を見られたら、何を言われるかわからないので嫌だ」「干渉されなくてもなんとかやりたい」と思う気持ちは、自尊心ゆえだれもあるのかもしれませんが。このように以前は言っていた方も、半年後や数年後には、援助が必要になり、「助けてほしいな」「見守りしてほしいな」と思うようになるかもしれません。ひとり暮らしや高齢者世帯が増えつつある山内地域では、今から、声かけや挨拶などでそっと見守っていけばどうでしょうか。また、本人とかかわりのある方を探して、その方を窓口にした見守りを考えることもできます。

必要に応じて、地域包括支援センターや社会福祉協議会などに相談していくのもひとつの方法です。

だれもができる異変の気づきが見守りの第一歩となります。

異変の気づきのポイント例

外からの気づき

	<p>□ 昼間でも電気がついたらまになっている</p>		<p>□ 何日も同じ洗濯物が干したまになっている</p>
	<p>□ 郵便受けに新聞や郵便物がたまっている</p>		<p>□ 異臭がする</p>
	<p>□ 最近、知らない人が出入りしている</p>		<p>□ 家の中から怒鳴り声や悲鳴が聞こえる</p>
	<p>□ サロン、常会や地域の行事に急に参加しなくなった</p>		<p>□ 家に閉じこもっていて外に出てきていない</p>

対面での気づき

	<p>□ 顔色が悪く、具合が悪そうで、急に痩せてきた</p>		<p>□ 今まで挨拶していたのに、しなくなった</p>
	<p>□ 話がかみ合わなく、同じ話を何度もする</p>		<p>□ 暴言を吐くなど性格が変わったようだ</p>
	<p>□ 髪や服装が乱れている、季節に合わない服を着ている</p>		<p>□ お店で勘定ができない、同じものをたくさん買っている</p>

Q10 プライバシー（個人の秘密）と言われるから、一般の者が訪問はできにくい、又は訪問をするなら どのようなことに気をつけるのか？

A 小さな地域での丁寧に見守っていくには、個人のプライバシーに踏み込むこともあります。援助が必要な方との信頼関係が大切となりますので、十分に気をつけましょう。

- (1) 民生委員児童委員さんと連携をとりながら進めましょう
- (2) 知りえた情報は、必要な人にも、必要な情報を伝えましょう。
この時の判断は、民生委員児童委員さんと相談しましょう。
- (3) 知りえた情報の記録は、他人の目につかないような管理をしましょう。
- (4) 援助が必要な方への、「個人情報」がどのように使われるかの説明・了承を得るように伝えましょう。

懇談会の様子（一部）



④見守り活動の方法

過疎化する山内において見「守り活動をしたい」と思う方、これはひとりで出来るものではありません。地域に大切な活動として根付くために、順序をおって進めていきましょう。

見守りの形も、①訪問型見守り②そっと見守り③見守り会議④サロン型見守りと色々な形があります。

ここでは、訪問する形の見守り活動 について紹介します。

①地域の見守りについての“思い”の確認

②見守る仲間づくり（見守りグループ）

③地域の民生委員児童委員さんに相談

④社会福祉協議会に相談

⑤見守り活動をすることを地域に公言する

⑥見守りグループで対象者を決める

⑦対象者から同意を得る

⑧見守りグループの中で、チーム（班）をつくる

⑨訪問型見守りスタート

⑩訪問の結果をみんなで話し合う

⑪対応できないことは、専門機関をつなげる
（地域包括支援センター等）

⑥～⑪はフィードバック（振り返り・反省会）しながら進めます。

⑤災害に備える地域づくり

(甲賀市社会福祉課より情報提供)

自然災害は、地域での救援体制が大切です。昼間は高齢者のみという山内では、元気な高齢者が、救援時の担い手になるための準備をしている区もあります。

平常時から自然災害に備える体制は、高齢者の見守り体制として活用できます。

◇避難行動要支援者名簿とは…

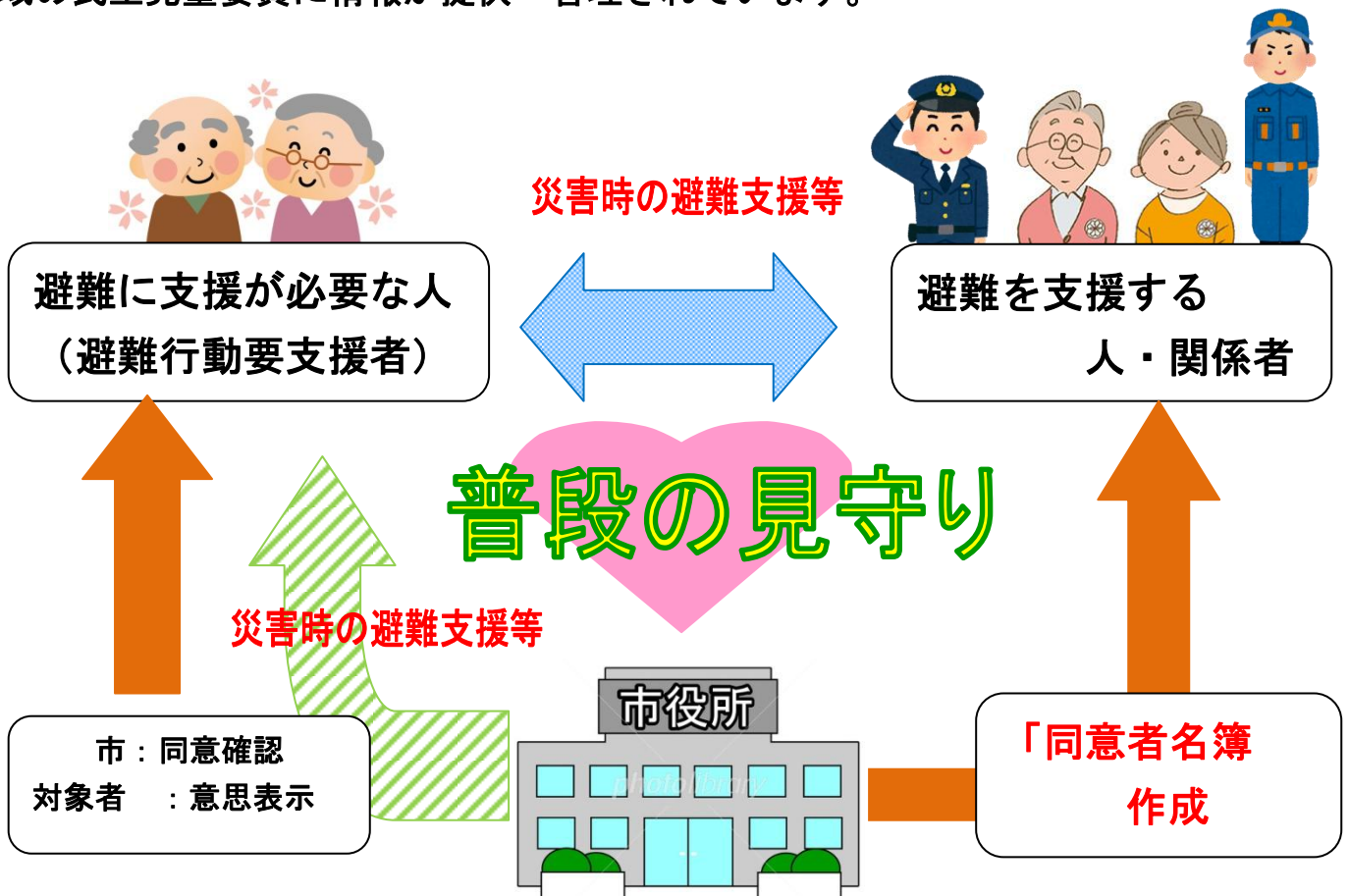
甲賀市地域防災計画に定める「**避難に支援が必要な方（避難行動要支援者）**」の避難支援などを実施するための基礎となる名簿として市が作成するものです。

★避難行動要支援者とは

次の要件が満たされ、自宅で生活している人

- ①高齢者（75歳以上の実の世帯）
- ②障がい者
(身体障害者手帳1・2級、療育手帳Aまたは精神障害者保健福祉手帳1級の所持者)
- ③要介護者（要介護3以上の要介護認定者）
- ④師の生活支援を受けている難病患者
- ⑤その他、支援を必要とされている者

避難行動要支援者名簿に記載された方の中で、本人が名簿情報の提供に同意された方が「**避難行動要支援者同意者名簿**」として、消防・警察・区・自治会長、地域の民生児童委員に情報が提供・管理されています。



甲賀市避難行動要支援者同意者名簿申請書

フリガナ					生年月日					
氏名					(大正・昭和・平成)					
					年 月 日					
電話番号				携帯番号				F A X		
								番号		
区分①	<input type="checkbox"/> ひとり暮らし (75歳以上) <input type="checkbox"/> 高齢世帯 (どちらも75歳以上) <input type="checkbox"/> その他									
区分②	<input type="checkbox"/> 寝たきり <input type="checkbox"/> 認知症 <input type="checkbox"/> 難病 <input type="checkbox"/> 身体障害 <input type="checkbox"/> 知的障害 <input type="checkbox"/> 精神障害 <input type="checkbox"/> その他									
その他	<input type="checkbox"/> 車いす使用 <input type="checkbox"/> 杖使用 <input type="checkbox"/> 日中ひとり <input type="checkbox"/> 介護保険利用 (どんなサービスか) <input type="checkbox"/> 配食サービス利用者 (曜日/週) <input type="checkbox"/> ペースメーカー装着者 <input type="checkbox"/> 視覚障害 <input type="checkbox"/> 聴覚障害									
居宅介護 支援事業所	事業所名								電話番号	
	ケアマネジャー									
世帯構成	①	氏名			続柄		性別		連絡先	
	②	氏名			続柄		性別		連絡先	
	③	氏名			続柄		性別		連絡先	
	④	氏名			続柄		性別		連絡先	
緊急時の 連絡先	①	氏名			続柄		性別		連絡先	電話番号
		住所	〒					F A X		
	携帯番号									
	②	氏名			続柄		性別		連絡先	電話番号
住所		〒					F A X			

								携帯番号		
支援者・協力員	①	氏名		続柄		性別		連絡先	電話番号	
		住所					FAX番号			
						携帯番号				
	②	氏名		続柄		性別		連絡先	電話番号	
		住所					FAX番号			
						携帯番号				
かかりつけの医療機関	医療機関名					電話番号				
	治療中の疾患					診療科名				
	使用料・用量									
避難時に必要とする支援の内容 (記載例：移動に車いすが必要)										
情報伝達での留意事項 (記載例：ゆっくりと話さないと聞き取れない)										
避難先での留意事項 (記載例：集団での生活ができない)										
住居建物の構造 (記載例) 木造 2階建て		普段いる部屋 1階 居間			寝室の位置 2階 階段正面の部屋					

受援力を身につける

助けを求め、助けを受ける力

じゅえんりよく
受援力

しえんりよく
支援力

助け合う山内

被災地でのボランティアの支援を生かすために、被災地側が ボランティアの支援に上手に寄り添う「受援力（じゅえんりよく）」が課題になりました。

「助けて」と言えない日本人。災害時だけでなく、日頃からの地域での助け合いの中で「支援を受ける者」の姿勢も大切です。

「自分でやらなくては」と無理をすることは、体にも心にもストレスになります。

「助けて」と言うのも勇気です。人はいつかだれかに助けてもらわなければならないのです。

そして、地域には「人の役に立ちたい」と思う人もいます。

疲れた人が「助けて」と言い、役に立ちたい人が手を差し伸べる、この輪が大きくなれば、気軽に助け合える優しい地域ができます。

さあ、今日から（いつかは）**「助けてもらえる自分」**になりましょう。

上手な頼みかた 助けてもらい方



相手の都合を聞く



「ありがとうございます」の感謝を先に言う



頼みごとの内容をズバツと言う

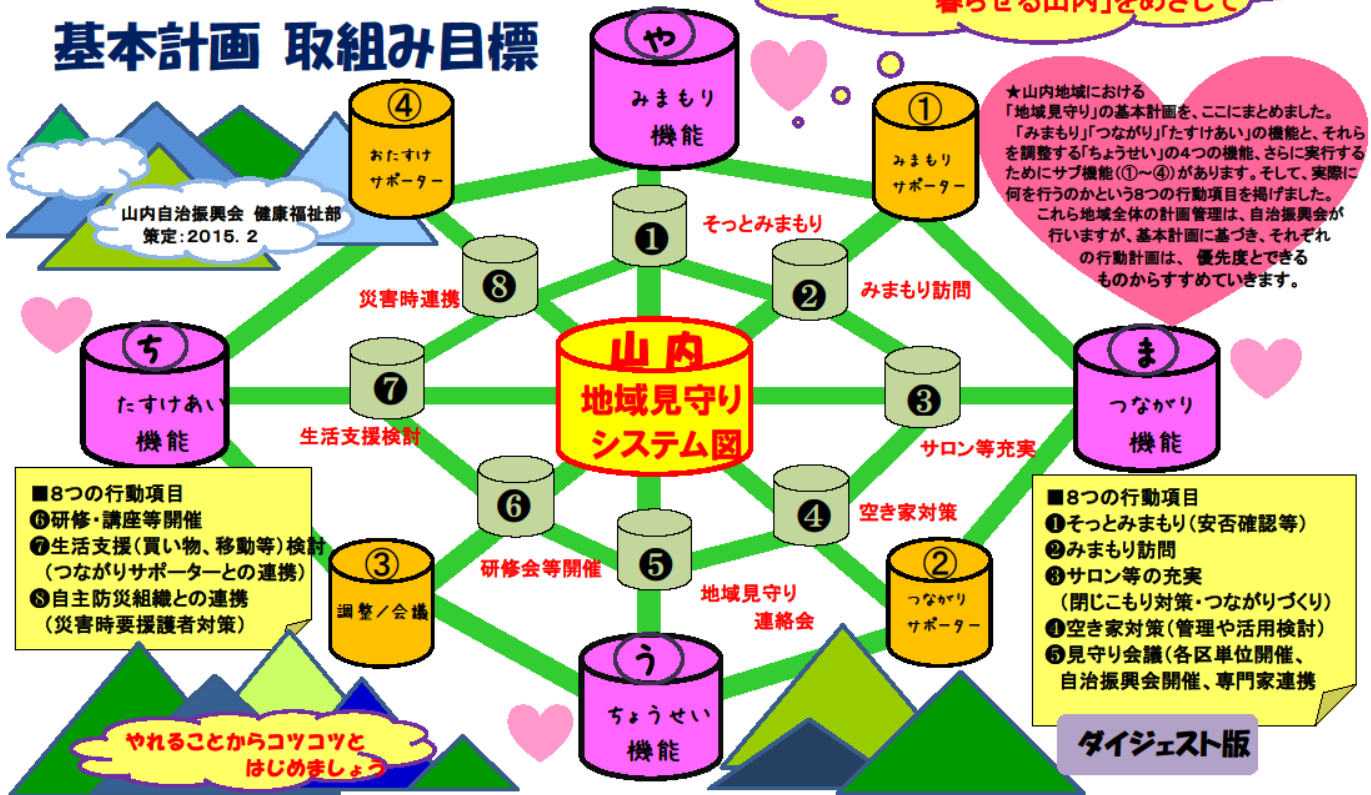


喜ぶ

山内地域見守りシステム

「いつまでも住みなれた地域で支え合って暮らせる山内」をめざして

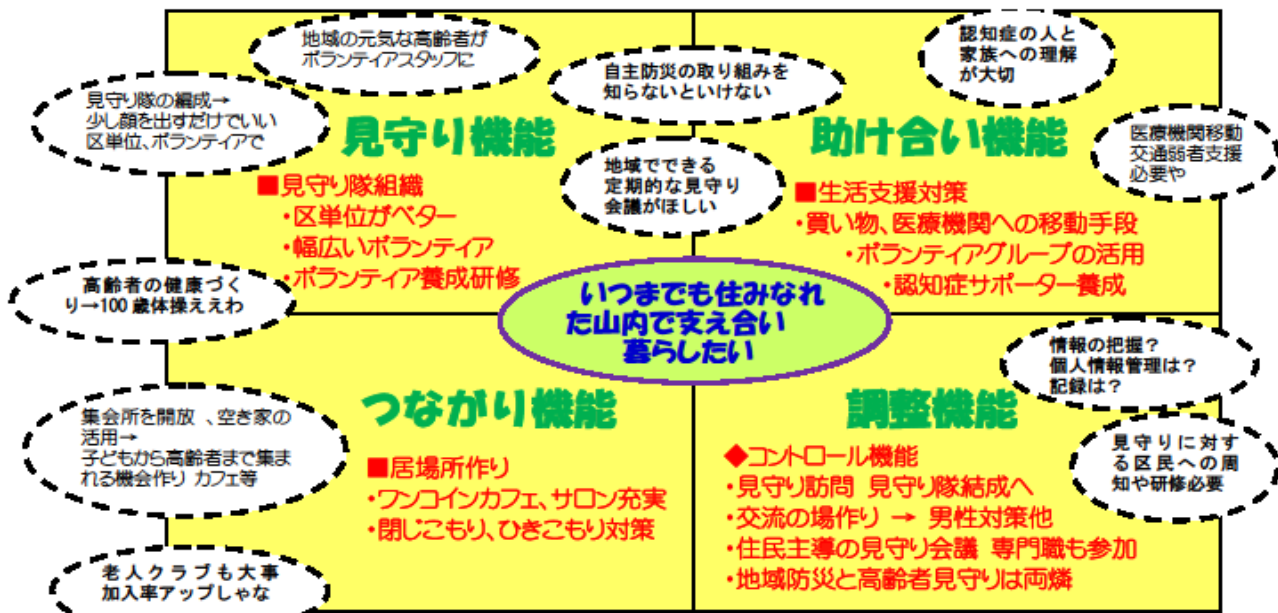
基本計画 取組み目標



ワークショップで出された意見

- ・少子・高齢が進んでいる。
- ・生活機能(買い物や医療機関等)も悪くなっている。
- ・今は、声かけや助け合いが自然とあるけど、将来はどうか？
- ・不安だけど、「自分はどうもないだろう」と思う人がいる。

ワークショップ参加者：振興会役員、民生員、認知症キャラバンメイト、福祉推進員、土山社協職員、土山知域包括支援センター職員他
 コーディネーター あいこうか市民活動ボランティアセンター職員




山内地域の指定緊急避難場所

災害が発生し、又は発生の恐れがある場合に、その危険から逃れるための避難場所

区	名称	所在地	電話番号
黒滝区	黒滝農作業休養センター	土山町黒滝 267	68-0436
上の平区	上の平農作業休養センター	土山町黒川 2370	70-0038
中の組区	中の組公民館	土山町黒川 2062	68-0166
黒川市場区	黒川市場公民館	土山町黒川 1578	70-3151
川西区	ふるさと生きがいセンター六友館	土山町黒川 1972	68-0001
猪鼻区	猪鼻集会所	土山町猪鼻 103-3	70-3269
猪鼻区	猪鼻草の根ひろば	土山町猪鼻 39	
山中区	山中公民館	土山町山中 351	70-3132
山中区	山中一本松広場	土山町山中 337	
笹路区	山内南コミュニティセンター	土山町笹路 246	70-3238
山女原区	山女原公民館	土山町山女原 477	70-002968-0323
山女原区	あけびはら山の子はうす	土山町山女原 154	

体がえらくなったら		119番	
警察を呼びたい時		110番	
家族の勤務先連絡	氏名		電話番号
	氏名		電話番号
	氏名		電話番号
地域の民生委員の連絡先	氏名		電話番号
	氏名		電話番号
近所の人で私のことをよく知ってくれる人	氏名		電話番号
	氏名		電話番号
土山地域包括支援センター		電話番号	0748-66-1610
土山地域福祉センター（社会福祉協議会）		電話番号	0748-66-2001
甲賀市役所 土山支所（役場）		電話番号	0748-66-1101



許可なく本冊子の
複製・転写・シェアを
歓迎します。