



# 見守り活動 ガイドブック

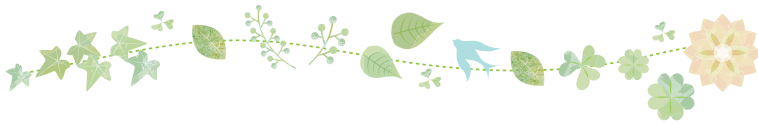
気づき・つながり・支え合う  
呉のまちづくり

1. 見守り活動のポイント
2. 見守り活動の内容
3. 見守り活動の進め方
4. 見守り活動のコツ
5. 参考様式



# ガイドブック活用にあたって

- 呉市では、平成 28 年度から住民自身が自らの地域のことを考える生活支援体制整備
- 本冊子は、すでに見守り活動を始めている地域の事例を交えながら、見守り活動の基
- これから見守り活動を始めようと検討している方々をはじめ、すでに見守り活動を始
- 実際の活動はそれぞれの地域の現状にあわせて行うことが大切です。その一助として、



## 「見守り活動」に

誤解を恐れずに言いますが、私は、地域を見守ることは民生委員の役割だと思っていました。しかし、民生委員の活動内容について深く知っていく中で、「こんなに多くの住民の見守りを民生委員だけに任せてしまっていたんだ」と申し訳なく感じたと同時に、自治会長として、この活動は地域全体で取り組んでいかななくてはならないことだと気づかされました。

さっそく、民生委員を含めた地域のコアメンバーで話し合いを重ね、仲間とともに見守り活動をスタートさせました。

「私の地域には 23 人の民生委員がいる」と、見守り隊について紹介することがあります。「23 人の民生委員」といっても、私たちはなにが特別なことや難しいことをしているわけではありません。普段の生活の中で、ご近所さんや地域の様子をちょっとだけ気に掛けたり、気づいたこと・気になったことを民生委員と情報共有をしたり、見守り隊として自分に無理のない範囲でできることをしているだけです。

活動をする中で、時には「いつもより顔色が良いみたいだけど、何かいいことあったん？」と訪問先で声を掛けてもらったり、いつも訪問している見守り隊のメンバーがいないと「今日は〇〇さんおらんけど、どうしたん？」と気に掛けてもらったりすることがあります。

見守り活動は、見守り隊による一方的な関わりではなく、住民にも見守られていると活動をおして実感しています。このように、見守り合いの輪が広がることで、将来、たとえ私自身が一人暮らしになったり支援が必要になったりしても、いつまでも安心して暮らし続けることができるまちなになると確信しています。



広町石内自治会 会長 掛川 久

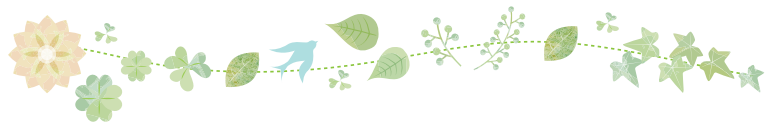


見守り隊 見守り活動を行っている人

対象者 見守り隊による見守りを希望している人又は実際に見守られている人

事業をきっかけに、地域で本格的に見守り活動が始まっています。  
本的な考え方や活動開始までのステップなどをまとめています。  
めている方々にも、話し合いや振り返りの機会にご活用いただければと考えています。  
本冊子をご活用いただけると幸いです。

## ついて感じること



「あの高齢者宅には、民生委員が訪問してくれているから安心だわ」

地域の中でこんな声を耳にすることがあります。民生委員の存在が認知され、信頼されていることに嬉しさを感じる一方で、民生委員やヘルパーなどが介入することで、ご近所さん同士のつながりが途切れてしまわないかと不安を感じる場面でもあります。

民生委員は、厚生労働大臣から委嘱を受け、住民と行政・専門職をつなぐ“かけはし”として、地域の高齢者や障がいのある方、子どものいる家庭などへ訪問したり、相談を受けたりしています。しかし、日々変化する地域状況や住民の様子を民生委員だけですべて把握することは難しいのが現状です。

そこで、私は常々、民生委員に「民生委員が一人ですべてを担うのではなく、些細なことでも情報が入るよう、訪問しているご家庭だけではなく、ご近所さんともつながりをつくり、そのご縁を大切にしてほしい」と伝えています。そうすることで、訪問した際に会えなくても、「スーパーで見かけたよ」とご近所さんから話を伺え、出かけられるのは元気な証拠と安心することができます。

時には「散歩している姿を見かけない」とご近所さんが教えてくださり、駆けつけてみると「しばらく娘の家に行っていて、いま帰ってきた」ということも…大事に至らなくてよかったとほっとしながらも、「隣の人も心配しとったよ。今度、家を空けるときは、教えてね」とお願いしています。そして、ご近所さんには「あなたがいてくれて、よかった」と感謝を伝えています。

日常生活の中で、ご近所同士が少しだけ気にかけて合えるきっかけをつくっていくことも民生委員として大切な役割だと考えています。そして、民生委員やヘルパー等の専門職が関わるようになって、このような積み重ねがあれば、地域のつながりは途切れることがないと実感しています。



呉市民生委員児童委員協議会 会長 古江 由紀枝



# 1 見守り活動のポイント

## 見つける

### ちょっとした変化に気づく

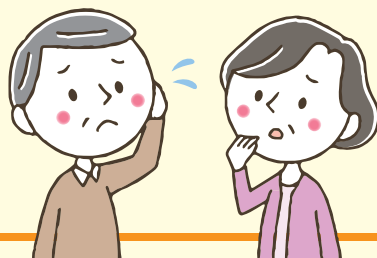


「いつもと様子がちょっと違うかも…」といったご近所さんならではの気づきが大切です。体調不良や介護・育児疲れ、生活の中での悩みごとなど、一人ひとりが抱える問題はさまざまです。

意識して地域に目を向けることで、早期に発見することができます。

## つなぐ

### 一人で抱えこまない

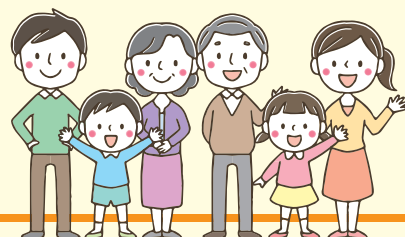


ご近所さんの困っていること・問題の中には、見守り隊で対応できることもあれば、困難なこともあります。

その場合、見守り隊の仲間に相談したり、本人の同意を得て民生委員や社会福祉協議会等の関係機関と連携し、対応策を考えましょう。

## 支え合う

### 地域の「つながり」を築く



住民同士の「つながり」は、閉じこもりや地域での孤立防止、災害時の助け合いにも役立ちます。

見守り活動を広く知ってもらい、気軽に相談できる雰囲気をつくることも大切です。



何らかの支援が必要になっても、住み慣れた地域で最後まで安心して暮らし続けるためには、元気なときからご近所同士で「気にかけて合うこと」が大切です。

みなさんも、私たち呉市社会福祉協議会と一緒に「お互いさま」の地域づくりを進めてみませんか？





## 2 見守り活動の内容

一言で見守り活動と言っても、その方法はさまざまです。周囲からそっと生活の様子を気にかける方法や、交流を通じて本人の健康状態やご近所の様子を把握する方法などがあります。

### ゆるやかな見守り

～目配り・気配り～



夜になっても灯りがつかない



郵便物や新聞がたまっている

犬の散歩やウォーキング、  
買い物の行き帰りなど、日  
常生活の中で、ご近所の様  
子を気にかける方法です。



洗濯物が何日も干しっぱなし



数日姿を見かけない



声かけ（挨拶など）



電話

### 定期的な見守り

～訪問や集いの場～



集いの場（サロンなど）



自宅訪問

交流を通じ、ご近所同士  
で気にかける方法です。  
回覧板は手渡しするなど、  
ちょっとした工夫で顔を合  
わせる機会を増やすことが  
できます。





# 3 見守り活動の進め方

ここでは、訪問型の見守り活動の一例を紹介します。  
それぞれの地域の状況に合った方法で進めましょう。

ステップ  
1



## 話し合いの場づくり



### メンバーの選定

まず、活動について検討する場をつくりましょう。地域のことをよく知っている人や福祉専門職など、得意分野の異なる様々なメンバーが集まることで、より多くの意見を聞くことができます。



自治会



民生委員児童委員  
協議会



女性会



老人クラブ



社会福祉  
協議会

### 地域状況や思いの共有

具体的に話を進めていく前に、それぞれが把握している地域の状況を共有したり、今後の地域に対する思いを話し合ったりしながら、メンバー間で意識統一を図りましょう。



住宅地図に「気になる人・こと」などを書き込み、地域の状況を見える化し、情報や思いを共有する方法もあります。

その中で出た個人情報やプライバシーに関することは、この話し合いの場以外でむやみに話題にしないようにしましょう。

ステップ  
2



## 活動内容の協議



### 見守りの対象範囲の設定

気になる人の状況を把握し、対象範囲を設定しましょう。



例

- 70歳以上の一人暮らし世帯
- 75歳以上の人のみの世帯
- 体調が悪く、外出の機会が減っている人



## 活動方法

対象者数をもとに、自治会区域内をグループ分けすると、より身近な人同士で無理なく見守り合う仕組みをつくることができます。対象者の家に訪問する見守り隊の人数や頻度は、見守り隊全体で統一して行う方法や、グループごとに設定する方法があります。

### 訪問する見守り隊の人数



- 3～4人程度
- 2人1組（男女ペア）
- 1人

### 訪問の頻度



- 曜日と時間を決める
- ひと月に訪問する回数だけを決めて、日時は自由



活動方法を検討する際は、相手の立場になって考えることが大切です。また、異性の家に訪問すること・されることには、お互い抵抗を感じる場合があるので、訪問する際の男女の組み合わせにも配慮しましょう。



## 見守り隊・対象者の把握

### 見守り隊・対象者の抽出

「見守り隊登録届出書」「見守り希望登録届出書」とあわせて、活動を周知するためのチラシを配布すると、より効果的です。



- 自治会に加入している全世帯に回覧または配布
- 事前に設定した対象範囲の世帯にのみ配布



見守り隊・対象者ともに、最初は少人数かもしれませんが、チラシの配布や声掛けなどにより、徐々に人数が増えていく傾向があります。

### 名簿の作成

本人の同意を得た登録届出書をもとに、見守り隊・対象者の名簿を作成しましょう。また、作成後も、できるだけ最新の状態に保てるよう、定期的に更新をしましょう。



作成した名簿や登録届出書などの個人情報に記載された書類等は、厳重に管理しましょう。管理ルールを取り決め、共有することも大切です。

## ステップ 4



## 活動の実践

話し合いの内容を踏まえ、実際に見守り活動を行ってみましょう。

訪問の際は、「何か変わった様子がないか」を意識し、相手から心配ごとや困りごとの相談があれば、しっかりと受け止めるようにしましょう。

心を開いてもらうには、時間がかかります。信頼関係を築くためには、日常生活の中で会ったときには挨拶を交わすなど、見守り活動以外の場面でもつながりをつくることが大切です。



### こんな時は…

対応に困ったときや不安を感じたときは、一人で抱え込まず、まずは見守り隊の仲間と共有しましょう。見守り隊全員で共有し、検討を行っても対応策が出ない、または不安が拭えないときには、呉市社会福祉協議会にご連絡ください。一緒に考えさせていただきます。

### 緊急時は…

救急（119）や警察（110）へ連絡しましょう。



行き過ぎた見守りは「監視」になります。普段の生活の中で、少し目配りをして気に掛けるだけでもそれは立派な活動です。

## 活動の記録

対象者の状態の変化を確認できるよう「活動記録表」の活用をおすすめします。訪問したとき以外でも、日常生活で得た情報も記しておくことで役立つこともあります。

記録が負担にならないように、簡潔に記入できる様式を使用するなど工夫しましょう。

## ステップ 5



## 定期的な情報の共有

いざ活動を始めると、不安に思うことや分からないことが出てきます。そのため、定期的集まり、情報を共有する場を持つことが大切です。活動の中で困ったことや見守り方法の見直しなど、記録をもとに振り返りを行い、対応や解決策を話し合しましょう。



気になるご近所さんの中には、見守りを希望しない人もいます。その場合は、日常生活の中でさりげなく見守りましょう。そして、見守り隊それぞれが感じている変化を全員で共有しましょう。どんな些細なことでも構いません。その気づきが住民を救う一助になります。





# 見守り活動エピソード

呉市の中で、先駆けて見守り活動をしている地域のエピソードをご紹介します。



広町石内自治会  
白糸みまもり事業  
幹事 桑田 末男

## 地域で感じる変化

今まで道ですれ違っても、挨拶を交わす住民は少なかったです。しかし、見守り活動を通じて顔を合わせる機会が増えたおかげで、普段会ったときに「どこ行くん？」と声を掛けたり、世間話をするようになりました。活動開始前と比べると、確実に住民同士が気に掛け合うようになり、地域のつながりが強くなったと感じています。

## 「見守り活動」が親子の会話のきっかけに

90代の仲睦まじいご夫婦。先日、ご主人が亡くなり、葬儀後、奥さんが子どもさんと一緒に見守り隊のところへ来られました。息子さんから「母から話を聞いています。いつも気にかけてくださるおかげで、母はこれからも安心して、ここで暮らすことができます」という言葉をいただきました。その言葉を聞いた時、見守り活動を立ち上げて良かったと改めて思いました。



警固屋第8区自治会  
第8区絆見守り活動  
代表 松田 満雄

# 個人情報とプライバシーの取り扱い

見守り活動を行うにあたって、個人情報は必要不可欠なものです。その取り扱いには十分に注意する必要があります。また、見守り活動の中で知り得た個人情報やプライバシーを保護することは、対象者との信頼関係を築くうえで、とても重要です。

- 個人情報を取得する場合には、利用目的を伝えて、本人の同意を得ましょう。
- 取得した個人情報は、利用目的の範囲で取り扱しましょう。
- 知り得た個人情報やプライバシーは、第三者には公言しないようにしましょう。
- 個人情報を第三者に提供するときは、あらかじめ本人の同意を得ましょう。

## 個人情報とプライバシーの違い

### 個人情報

氏名、住所、生年月日その他の記述等により、特定の個人を識別することができるもの。情報一つでは、誰のものか分からなくても、いくつかの組み合わせで個人を特定できれば、それらの情報全体が「個人情報」になります。

### プライバシー

個人や家庭内の私事・私生活。個人の秘密。また、それが他人から干渉・侵害を受けない権利。



## 4 見守り活動のコツ



### 活動を知ってもらう

- 活動を知ってもらうことで、住民の安心につながるのはもちろん、住民から見守り隊へ様々な情報が入りやすい環境づくりにもつながります。



### 情報共有・振り返りを行う

- 「ハウ（報告）レン（連絡）ソウ（相談）」を意識しましょう。
- 活動中に気づいたことや不安なことは、その都度、見守り隊全体で共有し、一人で抱え込まないようにしましょう。

#### 警固屋第8区自治会「第8区絆見守り活動」の実施について

日頃から、自治会活動に積極的にご協力をいただき、ありがとうございます。  
さて、警固屋第8区自治会では、「お互いに気にかけて、災害時にも助け合える地域」をめざし、自治会役員・民生委員が専門職（地域包括支援センター、呉市社会福祉協議会）・行政がテーブルを囲み、話し合いを重ねてきました。このたび、話し合いの中で検討してきました「第8区絆見守り活動」の実施が決定しましたので、ご紹介させていただきます。  
「見守りをしてほしい方」は、自治会役員へお声がけください。また、活動に協力いただける方を募集しています。

「第8区絆見守り活動」  
令和元年12月1日スタート

警固屋地区においても、高齢化率 46.1%と高くなり、一人暮らし高齢者や高齢者夫婦世帯が増えています。また、自治会区域内を国道が縦断し、自治会全体での交流が難しい現状もあります。

このような中、住民同士の見守り活動（さびけない気遣いや声かけ）を始めることで安全・安心に暮らし続けることができる警固屋第8区自治会をつくりたい。

また、この活動では、地域で発生する問題を早期に発見し、迅速に対応できる体制を整えていきます。

実施主体：警固屋第8区自治会  
見守り対象者：次に該当する人で見守りを希望する人  
①70歳以上の一人暮らし高齢者  
②75歳以上の高齢者のみで構成される世帯  
③その他、自治会が見守りを必要と認める人  
活動内容：①見守り希望者への定期的な訪問・声かけ  
②緊急時の関係機関への連絡・情報提供



#### 見守り活動中に気を付けるポイント

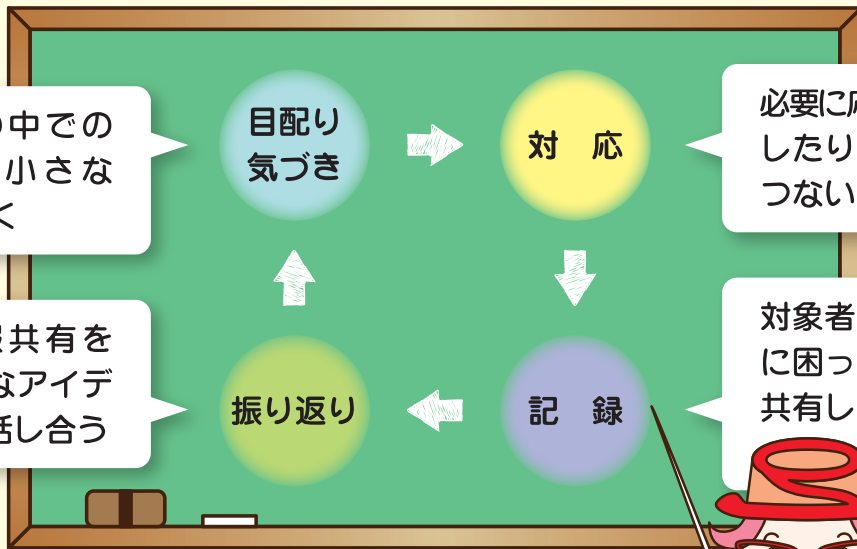
例えば…  
挨拶しても、返事がない  
顔色が悪い、自立して履せてきた  
季節に合わない服装をしている  
郵便物や新聞がポストに溜まっている  
毎日洗濯物が干しっぱなしになっている など

自治会区域を2グループに分け、第8区絆見守り隊が月2回、見守りを希望された方のお宅へお伺いします！

緊急連絡  
■救急（☎119）  
■警察（☎110）  
民生委員・児童委員協議会  
宮原・警固屋地域包括支援センター  
呉市社会福祉協議会

問い合わせ先  
警固屋第8区自治会  
会長 松田満雄

（令和元年10月作成）



日常生活の中での目配りで、小さな変化に気づく

目配り  
気づき

対応

必要に応じて情報を提供したり、関係機関等につないだりする

全体で情報共有を行い、様々なアイデア・工夫を話し合う

振り返り

記録

対象者の様子、活動中に困ったこと、全体で共有したいことなどを記録する



### 無理なく、楽しく活動する

- 見守り活動は、あくまでもボランティアです。一人ひとりが楽しみながら活動することはもちろん、つらい時には思いを共有できる仲間づくりが活動継続の秘訣です。
- 活動する時間帯や頻度・範囲などは、ライフスタイルにあわせ、無理のない設定しましょう。
- 見守り隊として対応できることをあらかじめ決めておくなど、見守り隊と対象者がお互いに負担や不安を感じないような活動を心掛けましょう。



### つながりを大切にする

- 日頃から見守り隊同士で顔を合わせ、交流する機会をつくりましょう。
- 見守り隊と対象者、お互いに見守り合っているという気持ちを持って活動することが大切です。同じ地域で暮らす住民として、これまでのつながりはもちろん、新たなつながりも大切にしましょう。







# 関係機関と連絡先

## 呉市社会福祉協議会

### 権利擁護

- 認知症や知的障がい・精神障がいなどにより判断能力が十分でない方への支援 (0823)25-0266

### 障がい

- 障がいのある方やその家族の相談と支援 (0823)25-3710

### 生活困窮

- 暮らしや仕事のことなどで経済的な問題を抱えている方への自立支援 (0823)25-3571

### 心配ごと

- 日常生活のあらゆる心配ごとや法律についての相談 (0823)25-8989

## 子育て世代包括支援センター

- 妊産婦やその家族の妊娠・出産・子育てに関する悩み相談 (0823)25-3597

## 地域包括支援センター

- 高齢者や高齢で障がいのある方への介護に関する総合相談
- 介護予防事業などの利用支援 ● 高齢者虐待に関する相談

中央地域包括支援センター	(0823) 20-6307
天応・吉浦地域包括支援センター	(0823) 31-8390
昭和地域包括支援センター	(0823) 30-5666
宮原・警固屋地域包括支援センター	(0823) 32-1006
東部地域包括支援センター（阿賀・広・仁方・郷原）	(0823) 76-3333
川尻・安浦地域包括支援センター	(0823) 70-6662
安芸灘地域包括支援センター（下蒲刈・蒲刈・豊浜・豊）	(0823) 66-1115
音戸・倉橋地域包括支援センター	(0823) 27-8980

作成 社会福祉法人 呉市社会福祉協議会 地域福祉課

〒737-8517

広島県呉市中央5丁目12番21号 呉市福社会館内

TEL (0823) 36-3535・(0823) 25-3505 FAX (0823) 25-7453

発行 令和4年1月



マスコットキャラクター  
「クレリン」