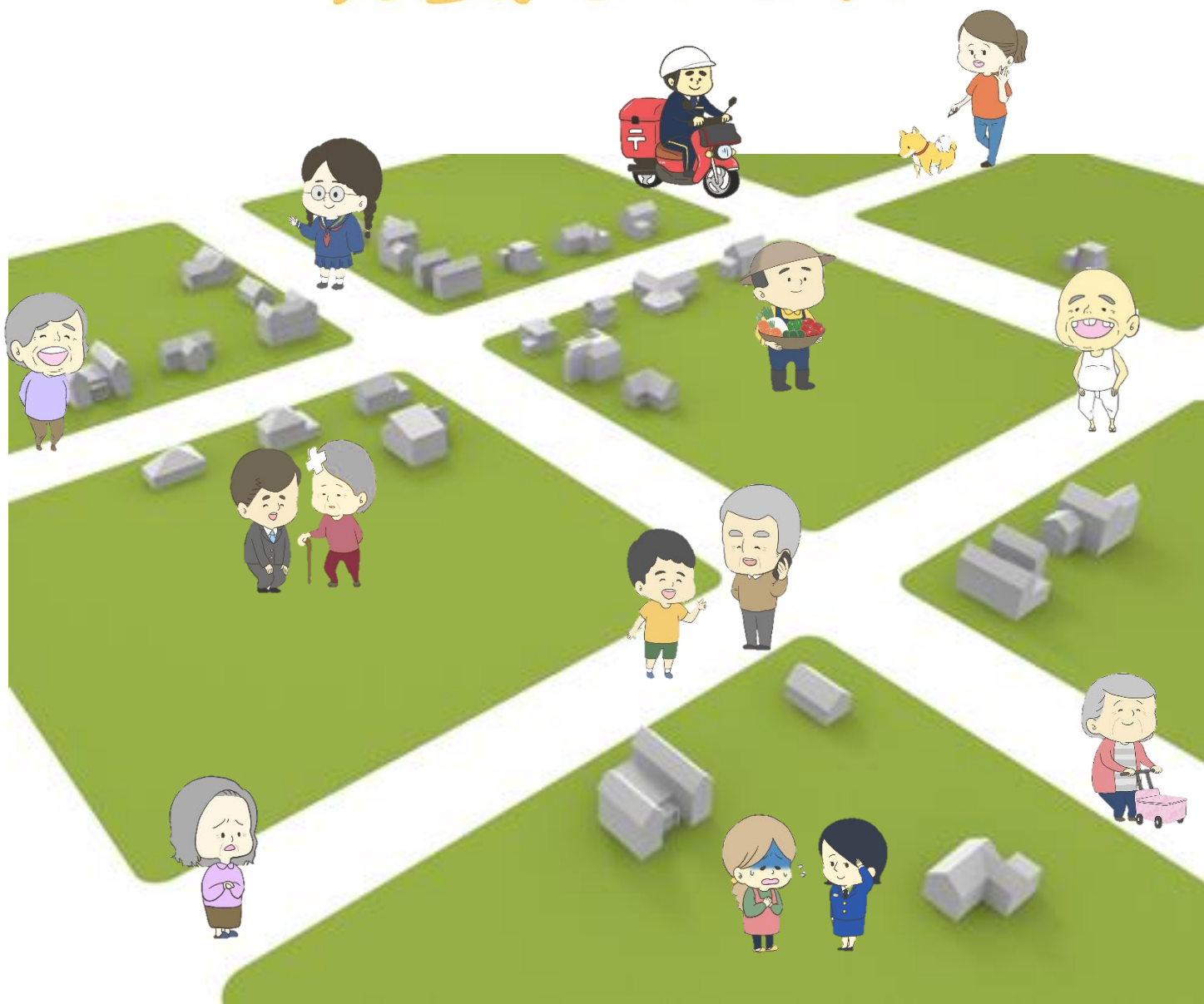


あたがいさまで 見守り合い 実践BOOK



令和4年2月発行
喜多方市生活支援支え合い連携会議



「いつまでも、住み慣れた地域で生活していきたい」

誰もが等しく年齢を重ねていきます。

病気やけがなどにより、誰かの手助けが必要になることもあるかもしれません。

不安や心細さを感じたとき、身近なところに相談できる人がいる地域なら、安心して在宅生活を送れると思いませんか？

キーワードは“おたがいさま”

喜多方市地域福祉計画・地域福祉活動計画策定にかかる基礎調査結果報告書によると、自分ができる手助けについても、地域の人にしてほしい手助けについても、「見守りや安否確認の声かけ」が最も多くなっています。

このことから、支える側も支えられる側も“見守り”がお互いに無理なくでき、なおかつ必要な助け合いと言えるのではないのでしょうか。

住民一人ひとりが“おたがいさま”の意識を持ち、困ったときに「助けて」と言えるような関係性が育まれていれば、支援が必要になったとしても、安心して生活できる地域といえます。

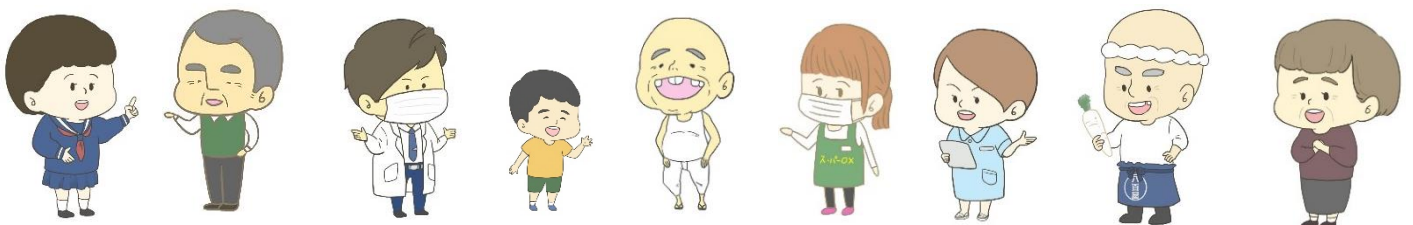
“我がごと・丸ごと”のまちづくり

喜多方市では“我がごと・丸ごと”のまちづくりのため、地域の住民と関係者が協働して地域づくりに取り組む「生活支援支え合い会議」を開催しています。

「我がごと」 ⇒ 地域の問題や課題は自分ごととして捉える

「丸ごと」 ⇒ 高齢・障がい・子ども・貧困・妊産婦など地域の課題を丸ごと一緒に考える

この冊子では、その取り組みの一環として、隣近所で実践できる見守り合いについてまとめています。

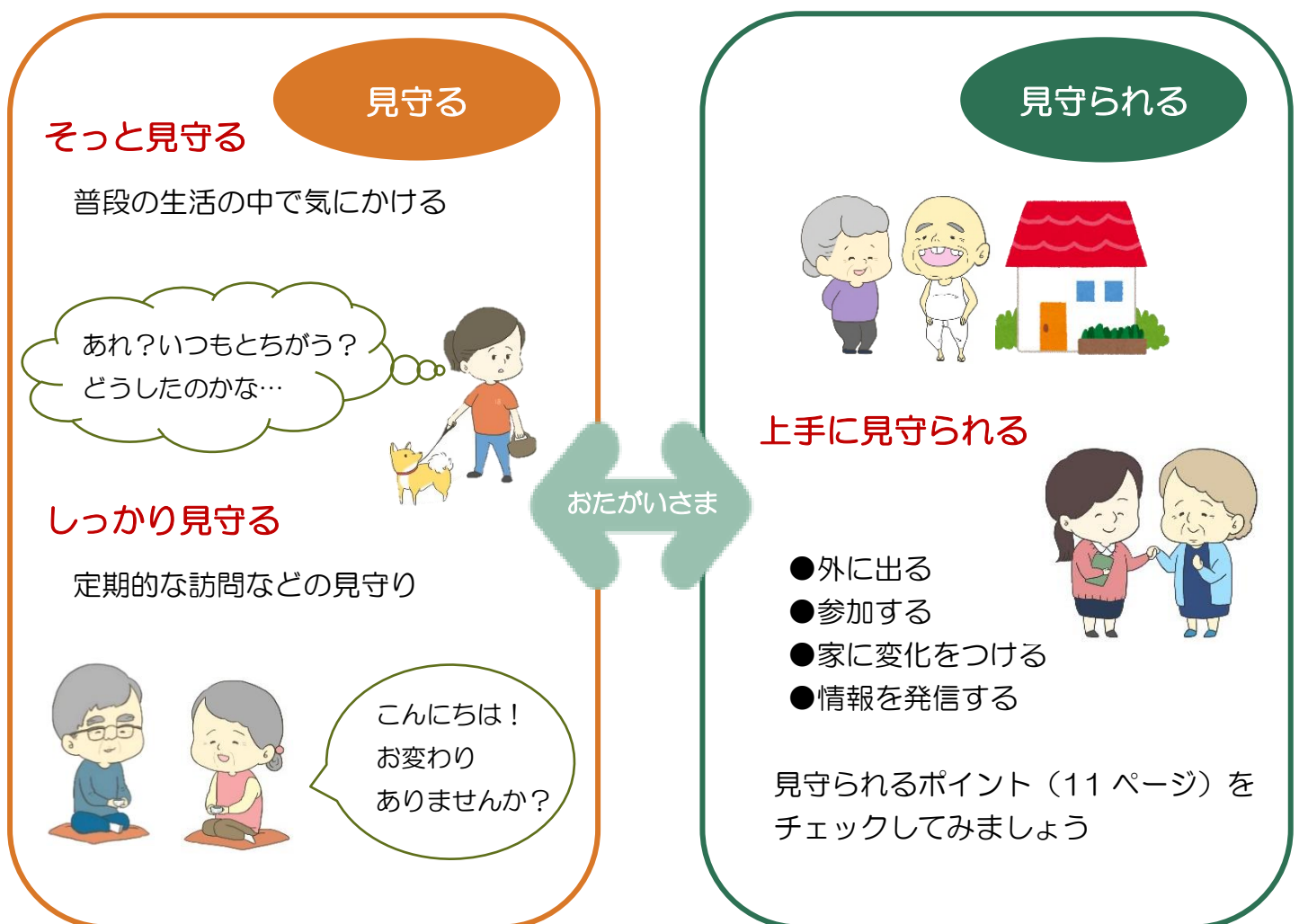


おたがいさまの見守り合い活動

あいさつ、声かけ、ちょっとしたお手伝いなど、普段の生活の中でのつながりから“何気ない気づき”が生まれます。

何気ない気づきや普段の生活でのつながりを意識することが、おたがいさまの見守り合い活動の第一歩となります。

いつもと違う、様子がおかしいと感じた時は、見守りチェックリスト（P.9～P.10）を参考にしてみましょう。



見守る側も「見守られ」 見守られる側も「見守る」
一方通行ではない“おたがいさま”の関係が大切です

見守り合いの効果

早期発見！

あいさつや安否確認の訪問など、日頃の見守り合いから気付く違和感が早期発見につながります。



早期対応！

早期の発見・対応により、被害が最小で済むことがあります。



情報支援！

制度やサービスなどの情報提供がちょっとした困りごとを解決することもあります。



危機管理！

おたがいさまで見守り合う関係は、犯罪や事故を予防する地域づくりにつながります。

安全安心！

自分を気にかけてくれる人や、相談できる人が身近にいることは、不安や孤独感を軽減し、安心感を生みます。

見守り合いの時に大切にしたいこと

信頼関係を築く

普段から気軽に挨拶のできる関係づくりをすすめましょう。
“いつもと違う”の気づきは顔なじみの関係から生まれます。



【実践例】

- 笑顔であいさつ
- 以前より表情が硬くなった、急に痩せてきた等を気にかける
- 着ている衣服や身だしなみ、やり取りの様子等を気にかける

相手の気持ちになる

相手の気持ちになることで気づけることがたくさんあります。
相手の声に耳を傾けてみましょう。



【実践例】

- 自己満足にならないように、相手の負担にならない配慮
- 相手の話をよく聞き、寄りそう
- 家庭環境や抱える問題の背景等配慮し、理解する

一人で抱え込まない

「どうしたらいいのかな…」と悩んだときは一人で抱え込まずに相談を！
誰にも相談できずにお困りのときは、13～14 ページの問い合わせ・相談先にご連絡ください。



【実践例】

- 本人の了承を得て、関係者と情報共有する
- ご近所付き合いの延長として地域ぐるみで見守る
- 行政や専門機関等に相談する

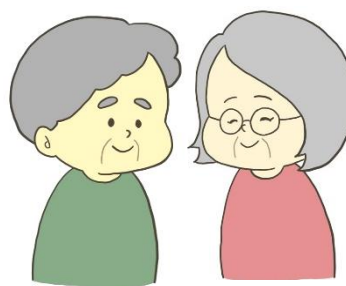
プライバシーに配慮する

あなただからこそ知りえた情報もあるかもしれません。むやみやたらに他言しないことが大切です。



【実践例】

- 必要以上に詮索しない
- 監視にならないように配慮する
- 差別的な目で見ないようにして、言葉や態度にも出さない



見守りのポイント

見守る側として、目配りするポイントと事例をご紹介します。

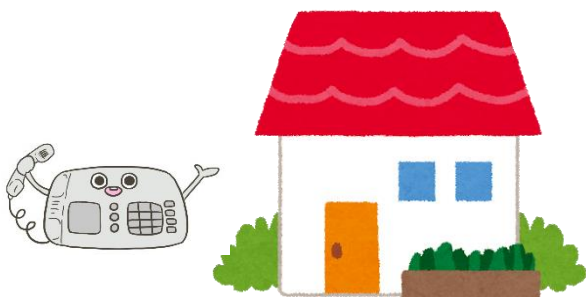
- カーテンや雨戸が閉めっぱなし
- 洗濯物が干したまま



- 新聞が溜まっている
- 郵便物が溜まっている



- 連絡が取れない
(訪問・電話等)



【事例】

新聞が溜まっている、電気やテレビがずっとついている、雪が積もっているのに雪かきをした様子がない



様子がおかしいと思い、本人の親戚に連絡し、家の中に入ってもらったところお風呂場で倒れているのが発見された。

- 怒鳴り声や泣き声が聞こえることがよくある
- 家族内のケンカが絶えないようだ



- 一人で子育てや介護をしている
- 家族の中で地域とつながっている方が要介護状態になった
- 引っ越ししてきたばかりで頼る人がいない



あなたの周りにこんな人はいませんか？
無理のない範囲で、目配りしてみましょう。

- ☐ひとり暮らしの高齢者や、高齢者のみの世帯
- ☐ひとり暮らしの障がい者
- ☐高齢の親と同居している障がい者
- ☐認知症の高齢者
- ☐同居家族がいても日中一人で過ごしている高齢者
- ☐近所付き合いが少なく、閉じこもりがちの人
- ☐最近姿を見かけなくなったり、様子が変わってきている人
- ☐一人で子育てや介護をしている人
- ☐新しく転入してきた人

- ☐庭や畑が荒れている
- ☐お金の勘定ができていない



- ☐見かけない人や車が頻繁に出入りしている



【事例】

ひとり暮らしの友人宅へお茶飲みに
行ったところ、見慣れない人物が玄関
から出てきた。



不審に思い、本人へ話を聞いてみる
と、見慣れない人物は悪質な販売業者
であり、本人は高額な商品の購入契約
をさせられていた。

行政や関係機関に相談したところ、専門
部署を紹介され、無事に解約することが
できた。

こんなときどうしたら
良いのかな…

9～10 ページの
見守りチェックリストを
参考にしてみましょう。

認知症かな？と思った時の見守り

認知症は誰でも起こりうる脳の病気です。認知症の人への対応には、認知症について正しく理解することが必要です。

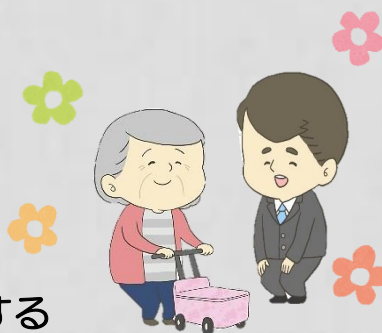
認知症の人への対応の心得“3つの「ない」”と、具体的な対応の7つのポイントをご紹介します。

認知症の人への対応の心得 “3つの「ない」”

1. 驚かせない
2. 急がせない
3. 自尊心を傷つけない

具体的な対応の7つのポイント

1. まずは見守る
2. あわてずえがおで
3. 声をかけるときは1人で
4. 後ろから声をかけない
5. やさしく話す
6. おだやかに、はっきりした話し方で
7. 相手の言葉をよく聞き、ゆっくり接する



重要!

大切なのは、

- ・思いやりの気持ちを持つこと
- ・優しく接すること
- ・笑顔でいること



「認知症かな？」と思ったときは、心得とポイントを念頭に置いて、優しく対応してみてください。



認知症について詳しく知りたい方へ、関連事業のご紹介

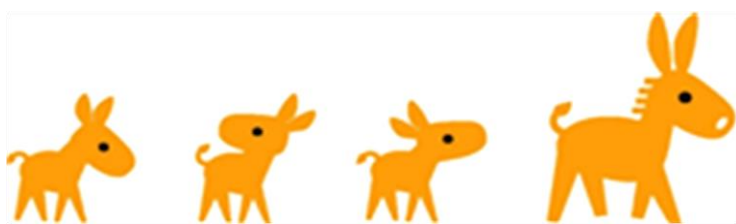
ご興味のある方は、社会福祉課地域包括ケア推進班（電話 0241-24-5257）までお問い合わせください。

認知症サポーター養成講座

見守る

認知症の症状や適切な対応の仕方について学び、認知症という病気を正しく理解してもらうための講座です。

どなたでも受講でき、出前講座も行っています。



わんわんパトロール隊

見守る

“ながら活動”のひとつです。

わんわんパトロール隊養成講座を受講いただいた方に隊員証を交付し、愛犬との散歩時間を利用して、地域の高齢者等の見守り活動を行っていただきます。



おれんじカフェ

見守る

見守られる

認知症の人と家族、地域住民、専門職など、誰でも気軽に参加できるつどいの場です。介護の相談や情報交換、交流などにより、地域での日常生活・家族支援を強化する取り組みのひとつです。

おれんじカフェの日程や開催場所についてはお問い合わせください。



見守りチェックリスト

暮らし

- ☐ 隣近所との付き合いがない
- ☐ カーテンや雨戸、シャッターが閉まったまま
- ☐ 庭や畑が手入れされずに荒れていたり、草が生い茂っている
- ☐ 夜になっても電気がついていない、あるいは昼間に電気がつきっぱなし
- ☐ ゴミ出しができない
- ☐ 雪かきができない
- ☐ 散歩などしなくなった
- ☐ サロンや体操に来なくなった

- ☐ 郵便物や新聞が何日分も溜まっている（回覧板もそのまま）
- ☐ 洗濯物が何日も干しっぱなしになっている
- ☐ 知らない、見慣れない車や人物が出入りしている

- ☐ 電気・ガス・水道が止まっている
- ☐ 家からの異臭がひどく、害虫が発生している

家族

- ☐ 一人で子育てや介護をしている
- ☐ 子育てや介護にストレスを感じている
- ☐ 高齢者や障がい者の一人暮らし、老老介護
- ☐ 最近、配偶者が亡くなった
- ☐ 障がい者の子と高齢の親



- ☐ 育児や介護の疲れを訴える
- ☐ 家族内のケンカが絶えない
- ☐ 家族からの暴言、暴力がある
- ☐ 子どもの体にあざがある



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

心と体

- ☐ 最近元気がない
- ☐ あいさつをした時の返し方が変わった（声のトーンや表情など）
- ☐ 姿を見かけなくなった、町内の行事に出てこなくなった
- ☐ 訪問しても顔を見せてくれない
- ☐ 連絡してもつながらない
- ☐ 子どもと保護者の様子に違和感がある

- ☐ 顔色が悪く体調不良である
- ☐ 目立って痩せてきた
- ☐ 服装の乱れや髪、ひげ、爪が伸びたまま
- ☐ 尿臭がひどくなった
- ☐ 会話がかみ合わない
- ☐ 体に傷や内出血がある

- ☐ 不自然なキズやけががある
- ☐ ふらふらになって外を歩いている



「こんなことに気づいたけど、どうしたらよいのかな…」
判断に迷った時にはこのリストでチェックしてみましょう。

緊急度

認知症

- 物の置き忘れや片付け忘れ
など物忘れが目立つ
- 同じことを何度も言ったり、
聞いたりする
- ゴミ出しの日の間違いが目
立つ、分別ができない
- 家族が介護の悩みを周囲に
話すようになる



- 同じ物を何度も買ってくる
- 雨や雪が降っていないのに
傘をさしている
- 季節に合わない服装をする
(夏に厚着、冬に薄着)
- 介護者が介護疲れを感じて
いる
- 財布や通帳などの大切なも
のをなくす、管理できない
- 幻覚や妄想がある

- 道に迷って家に帰れない、目
的地に行けない
- 大声を出すことがある
- 周囲とトラブルになる

経済

- 服が破けていたり、いつも同
じ服を着ていて着替えた様
子がない
- 生活が質素になった
- 働いていない



- 必要な公的サービスを使っ
ていない
- 年金があるのに、お金がない
と訴える
- 家族に印鑑や通帳を盗られ
たと言う
- 家の中に、明らかに不要と思
われる訪問販売等で購入し
た商品がたくさんある

- 食べるものがほとんどない
- 金銭に関する内容で言い争
う声がある

見守り

連絡・相談

相談・通報

低い

ご近所

行政区
町内会
など

民生児童
委員

社会福祉
協議会

障がい者
相談支援
事業所

地域包括
支援セン
ター

市役所

警察

高い

※緊急時に応じた連絡先については、必ずしもこの限りではありません。日頃から適切な連絡先の情報把握に努めましょう。

見守られるポイント

おたがいさまの関係では「見守られる」行動が大切です。
日頃の暮らしのなかで、自分ができる「見守られ」を実践してみましょう！
あなたは、いくつ実行できているでしょうか？

1. 外に出る



☐すすんで
あいさつをする



☐散歩をする

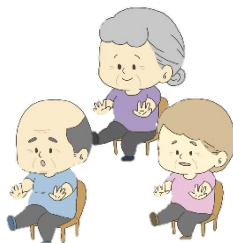


☐農作業や
庭の手入れをする

2. 参加する



☐避難訓練などの
地区行事

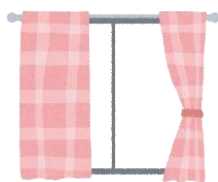


☐いきいきサロン
などのつどいの場

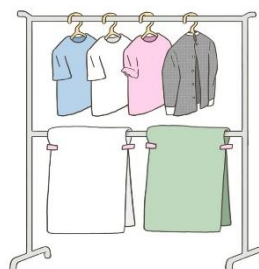


☐ボランティア活動など

3. 家に変化をつける



☐カーテン・雨戸の
開け閉めを毎日行う



☐洗濯物を外に干す

4. 情報を発信する



☐介護サービスの曜日を
近所の人に伝えておく



☐長期間留守にする時は
近所の人に伝えておく



☐家族や友人と
定期的に電話で話す

見守り関連事業のご紹介

喜多方市で実施している見守り関連事業です。

詳しい内容については、高齢福祉課いきがい支援班（電話 0241-24-5230）までお問い合わせください。

緊急時要援護者登録制度（救急医療キットの配付）

『災害時』のほか身近に起きる『救急時』の事態に備え、対象者ご本人からの申し出により個人情報进行市に登録し、登録者には救急医療キットを配付します。

配付した緊急医療キット（赤い筒）に必要事項を記入し、冷蔵庫に入れて保管してください。

そうすることで、緊急時に救急隊員がご本人の病気や緊急連絡先などを把握し、早急に対応することができます。

連絡先等内容が変わった場合は随時変更しましょう。



緊急通報システム事業

ひとり暮らし高齢者および重度身体障がい者に対し、急病等の緊急事態に備えて、緊急通報用電話機や人感センサーで対象者の見守りを行います。



配食サービス事業

65 歳以上のひとり暮らし又は高齢者のみの世帯で調理等が困難な方を対象として、安否確認も兼ねて昼食の弁当を配達します。

（1 食あたり普通食、栄養改善食にそれぞれ自己負担があります）



高齢者身元確認 QR コード事業

高齢者が、徘徊や迷子により帰宅困難に陥る事態を回避するため、身元確認を容易に行えるよう QR コード付きシールを交付します。

QR コードを携帯電話やスマートフォンの QR コードリーダーで読み取ると、緊急センター連絡先と利用者 ID（そのままで個人を識別できるものではありません）が出てきます。

利用者 ID を緊急センターへ連絡することで、登録された近親者へ連絡されます。

対象者は、徘徊や迷子により帰宅困難が心配される高齢者やその親族等です。



相談・連絡先のご紹介

「何かおかしいな」「変だな」と思ったとき、どこに連絡したら良いか迷ったときは、ひとまず市役所や社会福祉協議会へご相談ください。

内容に応じて、関係機関や団体と連携し、解決に向けて一緒に考えます。

喜多方市 保健福祉部	社会福祉課	【主な業務内容】 ● 地域包括ケア推進室 地域包括ケア推進班 (電話番号：0241-24-5257) 高齢者の総合相談、民生児童委員、生活困窮自立支援、援護、社会福祉法人認可・指導監督 ● 地域包括ケア推進室 子ども家庭総合支援班 (電話番号：0241-23-5028) 子ども・子育て総合相談、女性の自立支援等の相談、妊娠・出産・子育て等の相談 ● 保護班 (電話番号：0241-24-5228) 生活保護 ● 障がい福祉係 (電話番号：0241-24-5276) 障害者福祉
	こども課	【主な業務内容】 ● 子育て支援班 (電話番号：0241-24-5229) 児童福祉、母子福祉、父子福祉、少子化対策、児童館、保育所、乳幼児・子ども医療費、乳幼児救急搬送時交通費
	高齢福祉課	【主な業務内容】 ● 介護保険・予防室 介護保険係 (電話番号：0241-24-5231) 介護保険事業、介護認定 ● 介護保険・予防室 介護予防係 (電話番号：0241-24-5242) 介護予防(太極拳事業を含む) ● いきがい支援班 (電話番号：0241-24-5230) 高齢者福祉、敬老事業、老人クラブ
	保健課	【主な業務内容】 ● 地域医療推進室 (電話番号：0241-24-5224) 地域・家庭医療センター、地域医療 ● 国保医療係 (電話番号：0241-24-5224) 国民健康保険事業、後期高齢者医療 ● 健康推進室 (電話番号：0241-24-5223) 健康きたかた 21 計画、健康相談、各種健康診査とがん検診、乳幼児健康診査、予防接種、成人・高齢者の健康づくり、栄養事業
	名 称：喜多方市役所 所 在 地：喜多方市字御清水東 7244 番地 2 F A X：0241-25-7073 U R L： https://www.city.kitakata.fukushima.jp/	
喜多方市 消費生活センター	悪質商法や事業者との契約トラブルなど、消費生活に関する苦情・相談をお受けし、助言や情報提供、事業者とのあっせん交渉など問題解決のお手伝いをします。お気軽にご相談ください。(相談は無料) 電話番号：0241-24-5353	

喜多方市 各総合支所	●熱塩加納総合支所 住民課 市民サービス班 所 在 地：喜多方市熱塩加納町相田字大森 5000 番地 電話番号：0241-36-2113 F A X：0241-36-2191
	●塩川総合支所 住民課 市民サービス班 所 在 地：喜多方市塩川町字東岡 320 番地 1 電話番号：0241-27-2153 F A X：0241-27-2898
	●山都総合支所 住民課 市民サービス班 所 在 地：喜多方市山都町字広中新田 1167 番地 電話番号：0241-38-3821 F A X：0241-38-3899
	●高郷総合支所 住民課 市民サービス班 所 在 地：喜多方市高郷町西羽賀字十二林 2820 番地 電話番号：0241-44-2113 F A X：0241-44-2369
社会福祉協議会	喜多方市社協では「ふれあいと喜び多いまちづくり」をスローガンに、行政や様々な地域団体等と協力して、多様化する福祉課題に取り組み、地域に根ざした福祉増進を目指して活動しています。 相談事業（生活サポートセンター、心配ごと相談等）、高齢者の生きがい支援事業（高齢者生産活動センター、いきいきサロン等）などの地域福祉の他、高齢者福祉や介護等の総合相談なども行っています。
	【問い合わせ先】 名 称：喜多方市社会福祉協議会 地域福祉課 所 在 地：喜多方市字上江 3646 番地 1 電話番号：0241-23-3231 F A X：0241-23-3296
地域包括支援 センター	地域包括支援センターとは、介護・医療・保健・福祉などの側面から高齢者を支える「総合相談窓口」です。 専門知識を持った職員が、高齢者が住み慣れた地域で生活できるように介護サービスや介護予防サービス、保健福祉サービス、日常生活支援などの相談も行っています。
	【問い合わせ先】 名 称：喜多方市地域包括支援センター 本所 所 在 地：喜多方市字上江 3646 番地 1 電話番号：0241-21-8856 F A X：0241-23-3296
障がい者相談 支援事業所	障がいのある方やその家族からの相談に応じて、安心して自立した生活を支えることを目的として、各種福祉サービスを利用するための情報提供や関係機関との連絡調整、障がい者の権利擁護に必要な相談援助や支援を行います。
	●障がい者相談支援事業所 ウィズピア 所 在 地：喜多方市松山町村松字北原 3634-1 電話番号：0241-21-1066 F A X：0241-21-1067 ●障がい者相談支援事業所 しのめ 所 在 地：喜多方市上三宮町吉川字黒沢 4600-1 電話番号：0241-23-5518 F A X：0241-23-1745
民生児童委員	市民と関係機関などをつなぐ、大切な福祉のパイプ役です。 市民の身近な相談相手として様々な課題を抱える方々に寄り添います。 喜多方市では、民生児童委員と主任児童委員 174 名が市内 13 地区で活動しています。

こんなつながりから生まれる
見守りを広げてみませんか？



頼まっちゃやつ
買ってきたがらー

いつもありがとなー
大根もっていかせー



ゴミ出ししてこようか？



助かるー
帰りにお茶飲んでかせ



発行：喜多方市生活支援支え合い連携会議

問合せ先：喜多方市役所 社会福祉課 地域包括ケア推進室

TEL (0241) 24-5257 FAX (0241) 24-5286