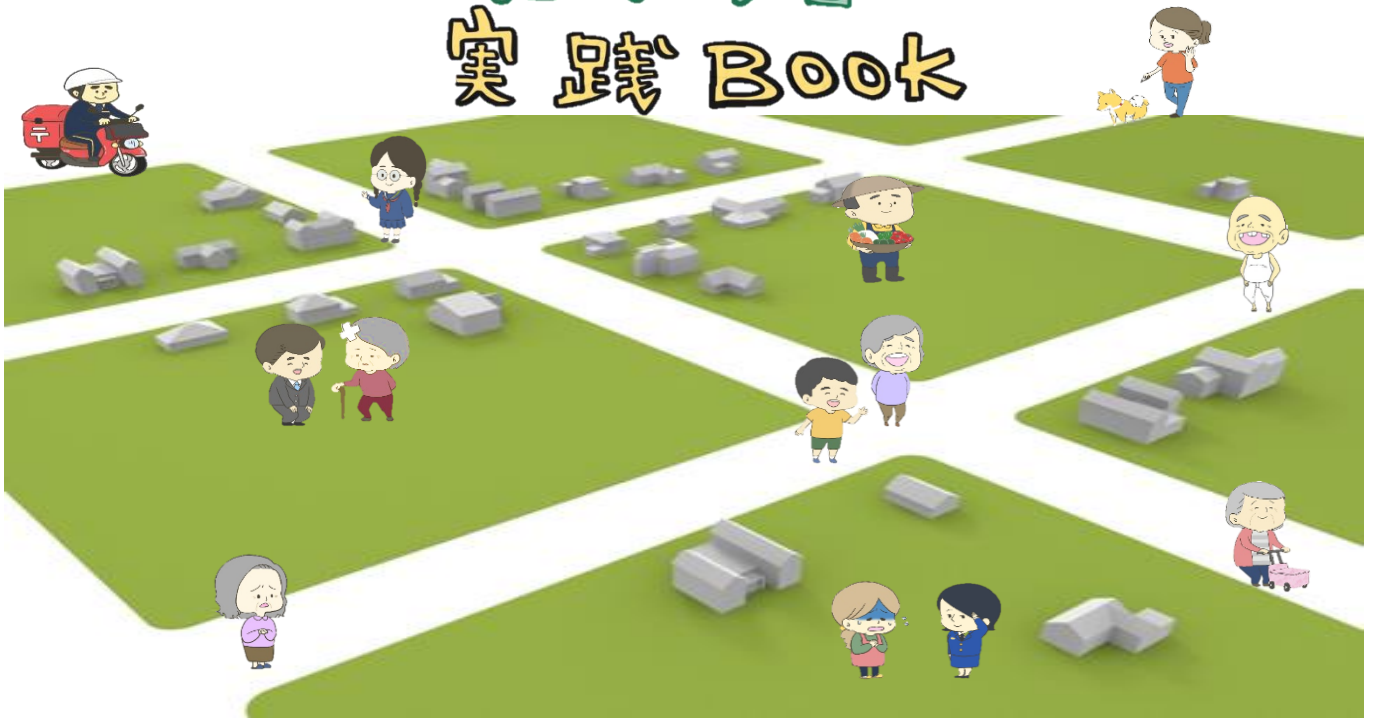


# おたがいさまで 見守り合い 実践 BOOK

【概要版】



## “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。

「お互いに声をかけあえる地域」を合言葉に、隣近所で実践できる見守り合いについてまとめた冊子「おたがいさまで見守り合い実践 BOOK」を作成しました。



本編はこちら

「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

## 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。

### 見守る

#### そっと見守る

普段の生活の中で気にかける

#### しっかり見守る

定期的な訪問などの見守り



こんにちは！  
お変わり  
ありませんか？

おたがいさま

### 見守られる

#### 上手に見守られる

- 外に出る
- 参加する
- 家に変化をつける
- 情報を発信する



## 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



## 見守りのポイント

ご近所だから気づく見守りがたくさんあります。  
詳細についてはこちらをご覧ください ⇒



- |                                          |                                                     |
|------------------------------------------|-----------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> カーテンや雨戸が閉めっぱなし  | <input type="checkbox"/> 怒鳴り声や泣き声が聞こえることがよくある       |
| <input type="checkbox"/> 洗濯物が干したまま       | <input type="checkbox"/> 家族内のケンカが絶えないようだ            |
| <input type="checkbox"/> 新聞が溜まっている       | <input type="checkbox"/> 一人で子育てや介護をしている             |
| <input type="checkbox"/> 郵便物が溜まっている      | <input type="checkbox"/> 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 |
| <input type="checkbox"/> 庭や畑が荒れている       | <input type="checkbox"/> 引っ越ししてきたばかりで頼る人がいない        |
| <input type="checkbox"/> お金の勘定ができていない    |                                                     |
| <input type="checkbox"/> 連絡が取れない（訪問・電話等） |                                                     |

## 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。  
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

