

参画と協働のための
地域福祉ガイドブック 4

見守り活動の

ちょこっと

お助けブック



大阪市地域福祉活動推進委員会
(社会福祉法人 大阪市社会福祉協議会)

「見守り活動のちょこっとお助けブック」

はじめに

全国的に、団塊の世代が後期高齢者（75歳以上）になる、2025年には、高齢化率が33.6%になると言われており、「3人に1人が高齢者」という時代を迎えます。

2018年1月時点の大阪市の人口は約273万人です。今後、大都市部では顕著な高齢者人口の増加が進み、その中でも単身高齢者世帯が急増すると推測されています。大阪市内でも、近年では高層マンションの建設が増加し、核家族化の進行、老老介護等、人間関係の希薄化も重なり、地域で孤立する方々の課題も発生しています。自らSOSを発信することも相談することもできず、課題が深刻化してはじめて明るみになることもあります。



このような中、市内各区ではボランティアの方々をはじめ、地域社会福祉協議会、民生委員児童委員協議会、連合振興町会、地域活動協議会等がこれからの地域を見据え、住民同士の支えあいやつながりづくりを拓げる活動を展開しています。

地域特有の課題等、それぞれ違いはありますが、区・地域においては、既存の福祉活動や社会資源（人・施設・行事等）等を活用し、それぞれの区・地域の特徴や強みを活かした方法で安心・安全のまちづくりをめざした活動がおこなわれています。

この冊子では、各区・地域で展開されている住民同士の支えあいとつながりづくりの活動の一つである『見守り活動』について取りあげています。『見守りのかたち』を地域の皆さんや福祉専門職の方が一緒に考える際に活用していただければ幸いです。

目次

ガイドブック「身近な地域で気づく・つなぐ・話し合う」について	2
第1章 なぜ見守りが必要なのでしょう	4
第2章 大阪市内で取り組まれている見守り活動	5
気になる人や知らない人へ声をかけるきっかけづくり	7
第3章 課題解決に向けた活動事例	8
「気づく」への道しるべ①	9
「気づく」への道しるべ②	11
「つなぐ」への道しるべ①	13
「つなぐ」への道しるべ②	15
「話し合う」への道しるべ	17
第4章 まとめ	18

参画と協働のための地域福祉ガイドブック①

「身近な地域で気づく・つなぐ・話し合う」について

大阪市社会福祉協議会では、大阪市地域福祉活動推進計画をより実行性のあるものとすべく、計画推進における具体的な方法論や手法について、発信力と実行性に重点を置いた3つの「ガイドブック」を平成30年3月に発行しました（P18参照）。そのうちの一つ、困りごとや生活のしづらさを抱える方を身近な地域で支えるためのポイントをまとめ、具体的な事例を紹介した標記冊子について簡単にふれてみます。



地域で見守り活動が根付き、継続していくための3つのポイント

1 気づく 困りごとに「気づき」「見守ることができる」地域をつくる

●「ひと」で気づく

身近な地域の中で、生活のしづらさを抱えた人や困りごとに気づくことができる可能性のエリア

班エリア（ネットワーク委員や班長など）

日常生活の中で隣近所の変化に気づくことができます。

単位町会エリア（町会長や女性部長など）

近隣住民からの情報で気づきをキャッチできます。

小地域（概ね小学校区）エリア

地域会館に配置されている地域福祉コーディネーター等がニーズキャッチできます。

エリアなし（企業や商店など）

気づきの担い手となりうる存在で、地域とつながりが少ない方の困りごと等をキャッチできます。

●「しくみ」で気づく

地域会館等を拠点とした、つどいの場（食事サービスや喫茶サロン等）や地域行事などが気づくきっかけになります。

普段の様子を知っている、気にかける人の存在はとても大切です。

●「ネットワーク」で気づく

民生委員児童委員協議会やネットワーク委員会等の各々の取組みを横につなぎ、共有することで細かいネットワークを築くことができます。

2 つなぐ 気づいた「困りごと」が「つながる」地域をつくる

● ニーズを受け止める

住民と専門職をつなぐキーパーソンとして、地域会館を拠点として活動する地域福祉コーディネーター等がいます。

さまざまな相談支援機関とつながりを持ち、地域と福祉専門職の関係づくりの一翼を担っている存在はとても重要です。

● 受け止めたニーズをつなぐ

困りごとを抱えた方の持つ生活のしづらさや生活課題を捉え、的確な支援に福祉専門職等がつなぎます。

● 支援者同士をつなぐ

ネットワーク委員やふれあい委員等の見守りの担い手や、民生委員・児童委員、地域福祉コーディネーター等のキーパーソンが悩みを共有したり、交流できる場を持つことで、一人で抱え込むことなく、息の長い活動につながります。

3 話し合う 気づいた困りごとについて「話し合える」地域をつくる

● 日頃の支えあいの中で話し合う

地域会館等を拠点とした、つどいの場（食事サービスや喫茶サロン等）をはじめとした地域行事等が終了した後のミーティングや後片付けをしながら、何気なく話す会話の中にある気づきやニーズをキャッチすることも重要です。

● 地域の課題を共有する場で話し合う

見守り活動をおこなう中での気づきや悩みを持ち寄り、お互いに助言しあうことで、活動の意義を共有したり、視点を学び合うことにもつながります。

さらに、定期的な情報共有により、異変があれば早期に気づくことができるメリットもあります。

また、住民と福祉専門職との接点をつくり、連携を促進する場にもなります。

各区において、シンポジウム等を開催することで、区内の広い範囲での情報共有をおこなっています。また自分たちの活動を振り返る機会ともなり、見守り活動の重要性を改めて感じ、モチベーションアップにもつながっています。

参画と協働のための地域福祉ガイドブック①
身近な地域で気づく・つなぐ・話し合う（参考）

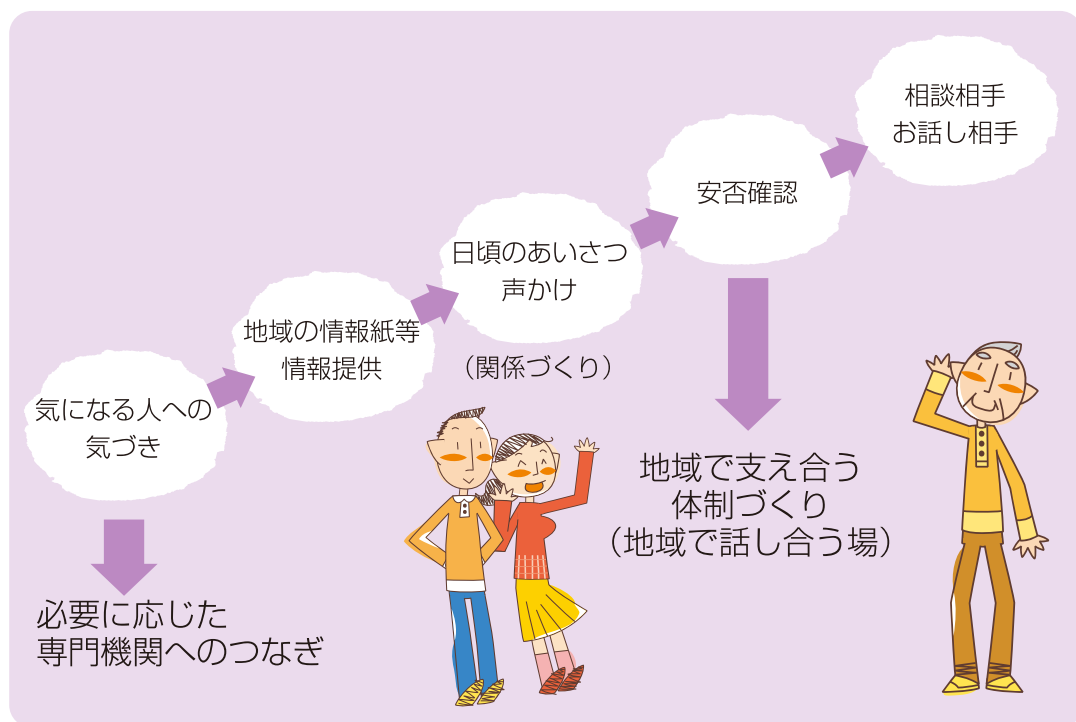


第1章 なぜ見守りが必要なのでしょう

見守りとはどういったものなのでしょう。ご近所で出会った際のあいさつや一人暮らし高齢者の話し相手、専門職が関わる見守り等さまざまな形態があります。

生活課題を抱えた際に、福祉サービスを利用しながら生活したとしても、すべてを福祉サービスだけで支えることは容易ではありません。地域住民の見守りの目を組み合わせることで、重層的な支え合いが生まれます。

さまざまな見守りとその関係性



気にかけることが『見守り』につながっています。知らない人と関わりをもつことは、勇気があることですが、日々の関係やつながりづくりを広げることで、困りごとがあるときや災害が発生したときに迅速に対応でき、安心して暮らせるまちづくりへとつながります。

第2章 大阪市内で取り組まれている見守り活動

● 民生委員児童委員協議会の見守り活動 (独居高齢者、生活保護受給者等)

各区民生委員児童委員協議会は、区の全民生委員児童委員で組織された団体で、民生委員児童委員活動の推進と民生委員児童委員相互の連絡調整を図り、福祉事業の発展を期することを目的に設置されています。民生委員・児童委員は「民生委員法」、「児童福祉法」によって設置された地域住民を支援するボランティアで、厚生労働大臣から3年ごとに委嘱を受け、地域の福祉活動に携わっています。

大阪市内では、約4,000人の民生委員・児童委員が活動しています。民生委員・児童委員は、各地区で困りごとを抱えた方や複合的な課題を抱えた世帯等から、次のような福祉に関する心配ごとや困りごとなどの相談に応じ、日々見守り活動をおこなっています。特に、地域の高齢者や障がい者、子育て家庭等を訪問し、さまざまな相談や必要な福祉情報の提供、安否確認等をおこなっています。

- ・こどものことについて
- ・ひとり親家庭等のことについて
- ・障がいのある人のことについて
- ・高齢者のことについて
- ・生活福祉資金等援護資金の利用について
- ・その他福祉に関することについて

● 地域の組織でおこなわれている見守り活動

大阪市内24区には、概ね小学校下を単位として324の地域があります。地域住民の参画により、地域社会福祉協議会、連合振興町会、地域活動協議会等の組織が構成され、地域活動が展開されています。その一つとして、見守り活動があります。たとえば、定期的な訪問による見守り活動のほか、地域会館等で実施されているふれあい型食事サービスや喫茶サロン等さまざまな形で実施されている住民同士のつながりの場も、ゆるやかな見守りの場となっています。



① しあわせ食堂 (港区)、② よろず寺カフェ シャラナム (西区)、③ のびのび学習室 (東淀川区)、④ 福祉ふれあいまつり (東成区)、⑤ 野菜づくりで生きがいがづくり (鶴見区)、⑥ いきいき百歳体操 (都島区) 等

●地域福祉コーディネーター等による見守り活動

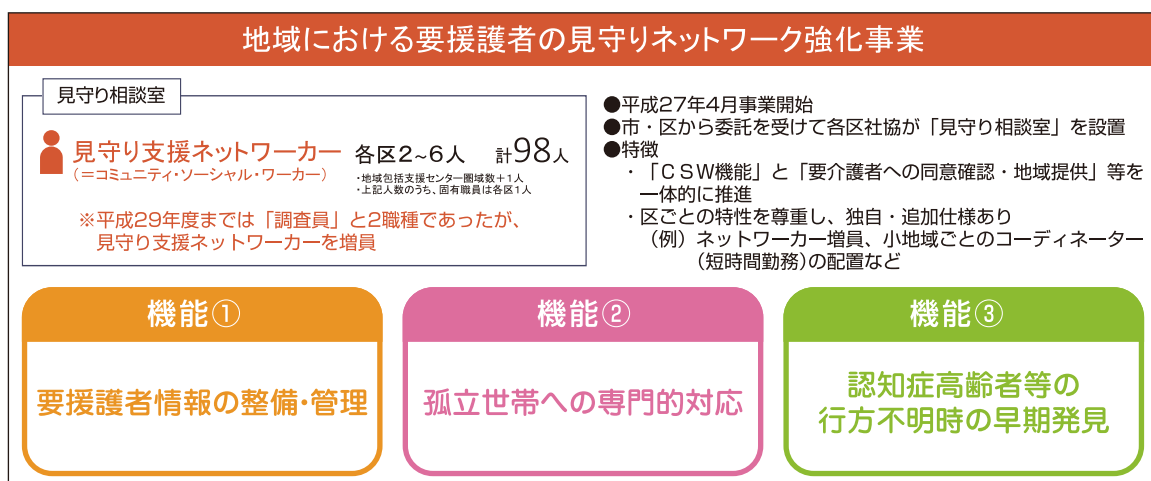
区によってさまざまですが、地域会館を拠点として、地域福祉コーディネーター等を配置しています（注：区によって配置していないところもあります）。住民同士がつながり合うきっかけづくりとして、身近な地域で、高齢者から子ども、障がい者等さまざまな地域住民の相談を受け、福祉専門職等へつなぐ役割をしています。

地域福祉コーディネーター等は、同じ地域で暮らす住民の方が担っていることが多く、早い段階でちょっとした変化に気づき、必要な支援へつなぐアンテナ役を担っています。



●地域における要援護者の見守りネットワーク強化事業（見守り相談室）

24区の社会福祉協議会に、見守り相談室を配置し、見守り支援ネットワークカー（CSW）という福祉専門職が次の3つの機能を推進しています。



●その他の活動

各区、地域では、さまざまな団体やボランティア等が地域福祉活動を通じて、見守り、見守られる関係づくり、またつながりの場を提供しています。



見守り声かけ訓練（中央区）



障がい者関係事業所のひとり暮らし高齢者宅への配食（西区）



港弁天郵便局 局長 池山一夫さん「消しゴムはんこ」づくりの取組み（港区）



気になる人や知らない人へ 声をかけるきっかけづくり

さまざまな機会で、ご近所同士で声をかけるチャンスがあります。

しかし、声をかけようにも

「地域の行事への参加を誘っても、嫌がられるので、声かけしづらい」
「どこまで関わっていいのか、わからない」

等、さまざまな悩みがでてきて、なかなか実践に結びつけることができないものです。そこで、見守りの工夫や考え方を参考に紹介します。

① いろいろな場面を活用する

近所で見かけたときや買い物等、日々の生活の中で出会ったときに笑顔であいさつ
地域のイベントであいさつ

まずは、顔を知っていただくことが大事です。

② 安心を伝える

地域の見守り活動の一員であることを知らせる
ユニフォームや名札などを着用する
地域のイベント情報等案内するときに、自分の名前を伝える

イベントに参加された際に、さりげなく声をかけてみましょう。「お顔を見せてもらえたら、私が安心するんですよ」「お会いできなかったので、心配してたのよ」など、自分は気にかけている存在であることがわかり、安心へとつながります。

その方の知り合いや専門機関、警察、消防等、制服を着た人と、地域の住民と一緒に訪問することも効果があります。

たとえ表面的には関わりを拒否されても、本当は気にかけてほしい人もいます。また、拒否される方の情報を把握しておくことも大事なことです。

コツコツと関係をつないでいくことは大変なことですが、地域で暮らしている住民のつながりづくりが、いざというときの早期対応につながることもあり、重篤化を防ぐことにもつながっています。



第3章 課題解決に向けた活動事例

各区・地域の特色に合わせた見守り活動が進められている中、一方でさまざまな課題も出てきています。ここからは、各区・地域等での見守り活動に関する課題解決に向けた取り組みの参考例について紹介します。

地域で何か活動をしてみたい	➡ 気づく① (P9へ)
地域やマンションでのつながりをつくりたい	➡ 気づく① (P9へ)
マンションだと、なかなかあいさつできるタイミングがない	➡ 気づく① (P9へ)
住民同士のあいさつを拡げたい	➡ 気づく① (P9へ) ➡ つなぐ② (P15へ)
最近知らない人が増えたように感じる	➡ 気づく① (P9へ) ➡ 気づく② (P11へ)
地域活動（見守り活動）をしてくれる仲間を増やしたい	➡ 気づく① (P9へ) ➡ 気づく② (P11へ)
「相談できる相手が近くにいない」という声がある	➡ 気づく② (P11へ)
「近所に家族や知人がいないので不安」という声がある	➡ 気づく② (P11へ)
「災害時や緊急時が不安」という声がある	➡ 気づく② (P11へ) ➡ 話し合う (P17へ)
地域役員をしているが、最近モチベーションが上がらない	➡ つなぐ① (P13へ)
地域のことを知りたい、活動に参加してみたい	➡ つなぐ② (P15へ)
区の見守り活動ってどのように運営されているの？	➡ 話し合う (P17へ)

1「気づく」への道しるべ①



どないしょ
(困りごとやねらい)

マンション居住者や近隣との関係づくりってどないしたらええかな？

こんなこと
やってみました
(事例)

北ブロック（北区、都島区、福島区、淀川区、東淀川区）では、高層マンションでの取組み等を共有するサミットを開催しました。各区とも、災害時のことや今後の高齢化が共通課題でした。



有志で見守り活動を始めてみました

マンション内の有志で居住者に向けたアンケートを実施し、見守りを希望する高齢者を対象とした声かけ活動を始めました。マンションに備え付けの連絡用の電話を活用して、管理人室に見守りを希望している高齢者が毎日連絡を入れる取組みをはじめました。連絡がない人へは安否確認をするようにしています。



町会も マンションも みんなで考える 見守り座談会を開催しました。

最近見かけなくなった人がいる。回覧板も止まったまま…という現状から地域から孤立されている人がいっぱいいるかもしれない。そんな想いを共有し、町会長、女性部長、民生委員、マンション住民、関係機関が集結し、“孤立死をなくすため”の話し合いを重ねています。



地域で魅力的なイベントを企画し、実施しました

イベントへの参加者が増え、多世代交流の場となっています。また、イベントを通じて、地域活動に関心を持つ人が増え、地域内のマンションの町会加入につながっています。

こんなええことありました（効果）

- ・マンション内の居住者の実態把握ができ、孤立死を防ぐことができました。
- ・こどものイベントには保護者が必ず同行するので、お手伝いをお願いできました。
- ・町会やマンション等が一つとなって、気になることを話し合える場が増えました。
- ・近隣の町会との関係も広がり情報交換等をしています。



ちょこっと
アドバイス



マンション居住者が、マンション内や周りの地域とつながりをもつには、さまざまなアプローチ方法があります。まずは、近くにいる仲間に相談してみましよう。きっと、同じ思いを持っている人がいるはずですよ。

知らない人を知ることは、安心・安全な暮らしにつながります。お互いさまの関係が広がることで、災害時や緊急時にも支え合えるまちづくりにもつながります。

また、こどもを対象としたイベントには、必ず保護者が来られます。きっと次世代の担い手となってくれる人がいるはずです。



事例参考

北ブロックから 平成31年1月24日
第2回北ブロック見守りサミット
（マンションや集合住宅での見守り活動）

1「気づく」への道しるべ②



どないしょ
(困りごとやねらい)

災害時や緊急時に「西成つながり名簿」をどうやって活用したらええのん？

こんなこと
やってみました
(事例)

同じ地域で暮らす住民だからこそ気づくことができるポイントがあります。ちょっとした変化に気づき、必要な支援にもつながることができます。

西成区では、地域と見守り相談室が一緒になって、「西成つながり名簿」を活用したワークショップを3地域で実施しました。



ワークショップを通して
知る人を増やすには？



今後の課題

- 昔から居住されている方の情報収集
- サロンや居場所づくり
- 管理人と顔の見える関係づくり



西成区役所 マスコットキャラクター
「スーパーボンボコジャガピーにしなりくん」

つながりのない人を
知ることからはじめました。

地域の活動団体（町会、ネットワーク委員等）が集まり、つながりのない人のお宅を地図上でチェックし、専門職と一緒に、つながりのない人のお宅を訪問して、顔を覚えてもらいました。

気になる人がいたら、どこに（誰に）
相談したらいいか考えました。

地域の方が集まる場所や昔からある商店等を地図上に記載して、相談できる人や場所を開拓し、増やしていきました。

戸別訪問をして名簿登録の同意者を
集め、定例的な地域の会議で、
同意者の見守り方等について
話し合う場を設けました。

また、地図を用いて情報の見える化を行い、まずは、ゆるやかな活動として「声かけ」をおこないました。

こんなええことありました（効果）

- 地域内で西成つながり名簿に登録している人で知らない人はいなくなりました。関係ができたことで、地域活動にも参加してもらえるようになりました。
- 見守り活動に関心を持ってもらえるきっかけになり、活動者が増えました。
- 会議でお互いの気づきを持ち寄り、課題を共有する場となっています。
- 災害時の安否確認にも活用できることや避難所への移動が難しい方の把握等、新たな気づきも生まれています。

そのためには、同じ地域で暮らす住民ができるだけ早い段階で、ちょっとした変化に気づき、必要な支援につないでいくことが大切です。

ちょこっと
アドバイス



日頃のつながりから見守り活動へつながっていき、無理せずコツコツと積み重ねていくことが大事です。労力も時間もかかることですので、活動者が一步步進めていきましょう。

災害発生直後はスピードが求められます。日々の見守り活動が、災害時の助け合い活動にもつながってきます。

また、活動者の負担を少しでも軽くするため、困ったことや判断が難しいときは、専門職につなぐことが大切です。また、活動者は地域の方だけではなく、地域内の業者や商店等さまざまな団体の参画も効果的です。

声かけ

気にかける

あいさつ



事例参考

南ブロックから 平成30年12月8日 西成区つながり・支え合い推進フォーラム
（つながりのない人を知るための気づきを促すワークショップの開催と担い手を拡げる取組み）

2「つなぐ」への道しるべ①



どないしょ
(困りごとやねらい)

日頃、見守り活動をしてくれる方の活動に、もっと光があたって
くれないかな？

活動を続けていくためのモチベーションアップはどうしている？

こんなこと
やってみました
(事例)

港区では地域住民の困りごとや小さな変化にもアンテナをはり、
日々の見守りを中心とした継続した活動が続ける地域ネットワーク
委員会が、地域に安心感をもたらしています。



**地域ネットワーク委員にもっと光が当
たってほしいという願いを込めて、表彰
式・交流会の開催を企画しました**

この表彰式は、長年にわたり見守り
をはじめとした福祉活動を推進して
来られた委員のみなさまのモチベ
ーションアップとなればとの思いで企
画されました。第二部では、被災地
への職員派遣報告と、昨年の台風21
号により被災された区内の住民への
ボランティア活動について報告をし
ました。



**表彰式の後に災害に関する報告会を開
催しました**

災害時に迅速な対応をするには、日
頃の地域のつながりづくりが大切で
す。高齢者など支援が必要な方は、
災害による心身への影響を受けやす
く、少しでも早く普段の生活に近づ
けることが重要となり、地域のつな
がり活きてきます。地域ネット
ワーク委員会活動は、つながりづく
りの要となっています。



こんなええことありました（効果）

- 大阪府北部地震や台風21号等、災害が起こった際に、いち早く安否確認や見守り活動を展開した団体のひとつが地域ネットワーク委員会でした。非常事態に対応するには普段からのつながりが重要です。そのためには日頃から良好な人間関係を構築する地道な活動が大切です。



ちょこっと
アドバイス



誰もが地域で安心して住み続けることができるまちにするための活動はたくさんあります。

そんな活動に光をあてて、日頃の活動に感謝をする場面があれば、うれしいですね。



港区社会福祉協議会マスコットキャラクター
「くしゃぎょん」

事例参考

- 西ブロックから 平成30年11月15日 港区ネットワーク委員会の表彰式
（活動者のモチベーションアップにつながる取組み）



2「つなぐ」への道しるべ②



どないしょ
(困りごとやねらい)

近所に障がい者関係の事業所があるけど、どんな人が通っているのかな？ どうやって声をかけたらいいのかな？

こんなこと
やってみました
(事例)

障がいがあってもなくても、地域の一員として自分らしく暮らすことができるまちづくりをめざすため、西区では、区内の障がいのある人、こども関係の施設や事業所で、地域住民に向けた交流会を開催し、相互理解を深める取組みを実施しました。



どんな施設（事業所）でどんな人たちが働いているのか、実際に地域の方が訪問し、利用者と時間を共有しました。

施設職員から障がいについて、話を聞き相互理解を深めました。



地域の見守りコーディネーターや民生委員、見守り員（ボランティア）の方々が実際のお住まいの地域にある事業所での交流会・研修会を開催しました。



こんなええことありました（効果）

- それぞれの障がいについて理解し、利用者との関係づくりができました。
障がいの特性や特徴を知ること、声かけや接し方がわかりました。
- 道で会って、あいさつするようになり、地域の行事や活動の参加のきっかけになりました。
- 障がい児・者への理解者が増え、地域の行事に参加することで関係が広がり安心・安全に暮らせるまちづくりにつながっています。

ちょこっと アドバイス



関係づくりができた住民と当事者が協働して、さらに相互理解を深めるシンポジウムや講演会（聞いて聞いて私たちの声）を開催する等、活動の活発化が図られています。緊急時には、お互いが助けあい、助けられる関係が構築されています。



西区社会福祉協議会 見守り相談室
マスコットキャラクター「きずなちゃん」



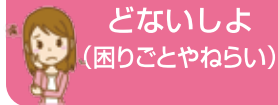
事例参考

- ・中央ブロック（西区）から 平成28～29年 障がい者関係事業所研修会
（各地域の見守り活動者が地域内の障がい者・児施設で研修・交流会を開催し相互理解を深める取組み）

3「話し合う」への道しるべ



区役所と区社協の連絡会議



区民のお困りごとや相談を集約して、地域の課題として取り組みにつなげていきたい。



こんなこと
やってみました
(事例)

区役所と見守り相談室との連携を強化して、地域の見守り活動に関する事業の進捗状況等について、定例的に話し合う場を設け、地域の取り組みにつなげられました。(毎月第3木曜日)



こんなええことありました(効果)

地域住民の気づきから、さまざまな取り組みが展開されています。

- 「城東区あんしん通報システム」チラシをラミネート加工し、各郵便局に配付。
- 徘徊声かけ模擬訓練の実施(区全体、地域)
- 地区ごとに名簿の活用方法について実態把握し、情報交換・勉強会を開催するきっかけづくりとして講演会&パネルディスカッション「みんなで支えよう見守り活動」を開催。
- 関西スーパー古市店 ゆうゆう広場での「よろず相談」



ちょこっと
アドバイス



それぞれの組織で収集した地域情報を持ち寄り、話し合うことで、地域の特色に合った取り組み支援につながっています。また、各組織の役割分担も明確化し円滑な支援につながっています。

事例参考

- ・ 東ブロックから 平成29～30年 城東区役所と城東区見守り相談室との連携
(定例会議を開催し、見守り活動に関する情報交換や取り組みを検討する)

第4章 まとめ

地域でおこなう見守り活動では「ちょっと気になるな」という思いを大切にします。日頃のあいさつやコミュニケーションで「変化」をキャッチし、身近な相談先につなぐことが大切です。ひとりで抱え込まず、地域の専門機関や見守り相談室と連携を図り、情報共有をすすめてください。

平成30年3月に発行した、「参画と協働のための地域福祉ガイドブック① 身近な地域で気づく・つなぐ・話し合う」では、各区や地域における見守りの仕組みを紹介しました。

『気づく』『つなぐ』『話し合う』の3つのキーワードのもと、実際にできる範囲での見守り活動を積み重ねることで、地域内のアンテナの数が増え、実際にできる範囲での見守り活動を積み重ねることで、地域内のアンテナの数が増え、安心・安全なまちづくりへとつながっています。

本冊子では、そのような考えのもと、見守り活動の事例やポイントなどをまとめました。地域のあらゆる住民が支え合いながら自分らしく活躍できる地域コミュニティの育成、また公的な福祉サービスと協働して、助け合いながら暮らすことのできる「地域共生社会」の実現に向けた地域づくりの『ちょこっとお助け』になれば幸いです。

大阪市社会福祉協議会が発行した関連冊子



平成27年10月発行
見守り活動の手引き
(大阪市民生委員児童
委員協議会と共同発行)



平成28年11月発行
地域とともに暮らしを支える
「見守り相談室」活動報告集



平成30年3月発行
大阪市地域福祉活動推進計画

平成30年3月発行 参画と協働のための地域福祉ガイドブック



①身近な地域で気づく・
つなぐ・話し合う



②わかもの×地域
(10～20代が活動に
参画するためのコーディネート)



③社会福祉法人の地域に
おける公益的な活動
(参画と協働の方策)

平成31年 3 月

参画と協働のための地域福祉ガイドブック④

見守り活動のちょこっとお助けブック

社会福祉法人 大阪市社会福祉協議会

〒543-0021 大阪市天王寺区東高津町12-10

TEL 06-6765-5606 FAX 06-6765-5607

ホームページ <http://www.osaka-sishakyo.jp>