

電話で

手紙・
届けもので

集まれなくても
つながる方法

—“密”を避けながら今できること・これからのこと—

オン
ラインで

うちで
できること

1 つながりをつなげないために

不安と混乱と戸惑いの中で

新型コロナウイルス感染症が広がり続けています。大阪府には令和2年4月7日に緊急事態宣言が発出され、外出の自粛、イベントの開催自粛、そして人との接触を減らすことが要請されています。

このような中で、地域福祉活動やボランティア・市民活動に取り組んできた方々は、活動の中止が相次ぎ、戸惑いや葛藤、やり切れなさ、一方で自分自身の健康や暮らしにも不安を覚えながら、複雑な気持ちの中で過ごしていることと思います。人が集い、ふれあい、顔を合わせて交流することが醍醐味の活動が制限されるという、これまでにない事態。先が読めないうえ、思いを交わし合うための集まりすら難しい状況にあります。

そうした状況にあっても、つながりが途切れることなく、お互いの暮らしを気にかけて合うには、何ができるのか。そういった視点から、さまざまな活動に関わる方(活動者や社会福祉協議会職員など)の参考になるよう、この資料をまとめました。

これから紹介する方法は、決して対面でのやりとりには勝るものではありません。また、感染予防を徹底すればどうしても見守り・つながりが弱まる、その逆も然り…といったジレンマを感じることも多いかと思えます。「こうすればすべてうまくいく」という方法はありませんが、一呼吸置いて自分を見つめ直しながら、これからできることを考えるためのヒントにいただければ幸いです。

▶ この資料の使い方

- ① さまざまな地域福祉活動、ボランティア・市民活動に取り組む方が、新型コロナウイルス感染症の影響下での活動の方向性や方法を考えるための参考資料として
- ② 社会福祉協議会の職員が、活動者・活動団体の方への助言・支援や、具体的な取組み情報の収集・発信をするための参考資料として

まずは自分の暮らしを第一に

今回の事態は、誰もが当事者であり、自分ごとに感じる問題となっています。多かれ少なかれ、感染のリスクや、自分が広げてしまう側になるかもしれないという不安を感じていることでしょう。仕事や家庭生活への影響があったり、高齢であったり基礎疾患があるなど健康への不安をもっている人はなおのことと思います。

活動者の方も、まずは一人の生活者として、自分や家族の暮らしを第一に、健康管理や感染防止に十分留意しながら、決して無理しないことを原則にしましょう。

そのうえでこれまで活動を通してつながってきた人や、同じ地域に住む人へ、今できること、そして今後に向けて必要なことを、無理のないタイミングで、できることから考えていきましょう。

Q. 新型コロナウイルス感染症について、特に高齢者の方が 気をつけるポイントは？

A. 高齢者の方が新型コロナウイルスに感染すると重症化しやすいことが明らかになっています。感染リスクを下げるためには、手洗いを中心とする感染予防が大切です。

一方、感染を恐れるあまり、外出を控え過ぎると、動かないこと（生活不活発）による健康への影響が危惧されます。

「動かない時間」が増えることで、身体や頭の動きが低下してしまいます。歩くことや身の回りのことなど生活動作が行いにくくなったりして、フレイル（虚弱）が進んでいきます。フレイルが進むと、体の回復力や抵抗力が低下し、疲れやすさが改善しにくくなります。また、インフルエンザなどの感染症も重症化しやすい傾向にあります。フレイルを予防し、抵抗力を下げないように注意が必要です。

国の新型コロナウイルス感染症対策専門家会議がまとめた「新型コロナウイルス感染症対策の状況分析・提言（2020年3月19日）」では「外出機会を確保することは日々の健康を維持するためにも重要になります。お一人や限られた人数での散歩などは感染リスクが低い行動です。」と提言されており、大阪府の緊急事態措置でも、健康維持に必要な医療機関への通院や散歩・運動は外出自粛要請の対象から除かれています。

※大阪市ホームページ「新型コロナウイルス感染症で高齢者の方に気をつけていただきたいポイント」（担当：福祉局 高齢福祉課）から抜粋（令和2年4月10日）

<https://www.city.osaka.lg.jp/fukushi/page/0000499298.html>

（上記URLのページには、フレイル予防のための参考資料も掲載されています）



市社協・区社協

つながりを
絶やさな
いために

— 新型コロナウイルス感染症の影響の中で —

新型コロナウイルス感染症が国内で広がる中、市民の暮らしへの影響は大きく、地域のサロン活動や、イベントの中止が相次いでいる。

多くの地域では、拡大防止の観点から、定期的には実施している活動を中止、あるいは実施方法を変えるなどの対応が取られている。運営者からは「スタッフの意見を聞いて、やむを得ず中止にしたが、このような状況の時に開けない。居場所…と複雑な思いもある」「再開のめどが立たないが、いつも来てくれている参加者の気持ちの火を消さない方法はないかと悩む」と葛藤の声があがる。

一方、「日頃の参加者のうち、気になる人については、個別に訪問したり、連絡を取るよううにしている」と、見守りの視点をもって、つながりを絶やさない動きも見られる。

減収や離職、閉じこもりがちななど、生活状況が深刻化する市民も増加している。

生活福祉資金をはじめとする社協への相談も増える中で、市社協・区社協として、感染防止に留意しながら対応している。

北中道地域高齢者食事サービス活動（東成区）では毎月の高齢者の会食会を配食にきりかえて訪問・安否確認

2 集まれなくてもつながる方法

このような状況の中にあっても、3つの密(密閉、密集、密接)を避けながら、「今できることは何か」「形を変えて何か行動できないか」と、つながりを絶やさないための動きを模索する地域や活動団体もあります。そんな市内各地でのさまざまな試みからヒントを得ながら、集まれなくてもつながる方法を、(1)電話、(2)手紙・届けもの、(3)オンライン、(4)うちでできることの4つに整理しました。

活動者から参加者へのアプローチに、また活動者同士でのコミュニケーションを続けるために、できそうなこと・使えるところからぜひ活用してみてください。

配食活動や特に気になる世帯への見守りなど、対面による訪問を実施する際は、P.5を参照してください。

(1) 電話でつながろう

- ・これまで活動に参加していた方の安否確認や、メンバー間のコミュニケーションのために、日頃から使い慣れている電話は有効です。特別な用件はなくても会話することで、閉じこもりがちな生活の中で「誰かが気にかけてくれている」「つながっている」という気持ちが芽生えるものです。
- ・特にこれまで見守りや、居場所づくりの活動を通して、気にかけていた人(一人暮らしの人など)についての情報を改めて整理して、個別に連絡することは、お互いの安心感や、何かあったときに SOS を出せる関係につながるでしょう。その中で、気になることがあった場合は、区社会福祉協議会、地域包括支援センターなどの相談機関や、場合によっては行政・医療機関などに相談しましょう。

(2) 手紙・届けものでつながろう

- ・活動団体に関するおたより(ニュースレター)、会えなくなっている参加者へのメッセージカードをつくる動きもあります。メッセージを書くにしても、一定のフォーマットをつくるなど負担にならないようにして、そこに一言メッセージを添えるのもよいでしょう。衛生物品などを組み合わせて配付することも考えられます。
- ・接触しないために郵送するほか、活動者の運動を兼ねて歩きながら戸別にポストインすることもできます。玄関先や家の様子から暮らしぶりをうかがうこともできるでしょう。
- ・手紙や届けものは、一方通行になってしまう場合もあるので、前後に電話連絡を併用したり、ポストインする際に、インターホン越しに一言交わすこともできます。また、往復はがきの送付(あるいは返信用はがきを含めたポストイン)を取り入れることで、返信によって安否確認や近況報告を共有するといった、新たな試みも考えられるかもしれません。

(3) オンラインでつながろう

- ・ICT ツールを使うことで、会わずしてできるコミュニケーションの幅が広がります。メー

ルや LINE(無料メッセージアプリ)は多くの人になじみがあると思います。あらためてメンバー間でのコミュニケーションツールとして使い方を見直したり、工夫次第では見守りのツールになるかもしれません。

- ・各種 SNS(会員制交流サイト)は、活動中止の投稿が並ぶだけでは寂しいので、活動にまつわるエピソードやメッセージを共有したり、過去の記事を掘り起こしてシェアしたり、他の関連サイトのリンク記事をUPすることも考えられます。活動団体の方向性によっては、YouTube(動画共有サイト)などを使って、これまでの「見るだけ」だったところを、これを機に「発信する側」に転換していくことも考えられます。
- ・さまざまな会議が開催しづらい中で、オンライン会議用アプリも注目されています。例えば、Zoom やSkypeなどを使えば、インターネットを通して会議やセミナーを主催したり、参加することができます。メンバー間のミーティングや、団体間のネットワークによる情報交換などに活用して、久々に思いを出し合うことで、気持ちの変化や新たなアイデアも生まれるかもしれません。「聞いたことはあるけど、できるかな…」という人は、練習を兼ねてよく知っている人同士2~3人から試してみたり、参加を呼びかけられたときには臆せず乗ってみることをおすすめします。
- ・こうしたツールの活用に長けた人、あるいは調べれば活用できる人を見つけて、新たに取り入れることで、今後の活動の幅も広がることでしょう。

(上記アプリはいずれも無料で使用できるメニューがありますが、あくまで民間企業が提供するサービスであり、一部有料のプランもあります。また、上記に示したアプリはあくまでも一例です。それぞれの最新情報を確認のうえ、ぜひ自分たちの活動に合ったサービスを探してみてください)

(4) うちでできることをシェアしよう

- ・閉じこもらざるを得ない生活の中で、身体機能が低下したり、気持ちが沈んだりする人が増えることも懸念されます。そのような中、集いの場に参加していた高齢者に向けて、家でできる体操や脳トレを掲載したプリント、毎日の日記をつけられるようなプリントを配付する動きもあります。また、手芸ができる人がマスクの手作りに取り組むところもあります。
- ・子育ての分野では、休校・休園中の子どもたちが家でできる遊びを紹介したり、各家庭での工夫をシェアすることも考えられるでしょう。
- ・このように各自が家でできることについて、先に紹介した(1)~(3)も参考にしながら、対象者が受け取りやすく、こちらも過度の負担にならない形でのシェアを考えましょう。周知ツールをつくったり、みんなの声やアイデアを集めるプロセスそのものが、コミュニケーションをするためのきっかけになるかもしれません。

以上、4つに分けて紹介しましたが、単独ではなく、複数を組み合わせたり、相手・場面によって使い分けたりすることで可能性が広がります。

そのほかの切り口として、この事態の中でも継続されている日常の行動、例えば「買い物」に着目した助け合いの取組み(買い物支援や移動販売など)なども視野に入れると、さらに幅が広がるかもしれません。

Q. 訪問するときには、何に気をつければいいの？

- A. この状況の中でも、高齢者への配食を継続したり、会食会やこども食堂を配達型に切り替えて実施するところもあります。見守りの対象者の生活状況により必要な場合や、感染症の動向を見ながら訪問を取り入れるときには、次に紹介するチラシを参考に、気をつけるポイントを確認しましょう。(参考:大阪市 福祉局 高齢福祉課 作成チラシ)

高齢者のお宅を見守ってくださる方へ 訪問する時の注意事項

訪問前後

- **体調確認**
37.5℃以上や体調不良時は訪問しない
- **マスクを正しく装着**
鼻や口を正しく覆えているか確認
- **帰宅後すぐ石けんで手洗い・うがい**



訪問時

- **アルコールで手指を消毒する**
訪問先の門やブザーを触る直前
訪問先を離れたらすぐ
- **屋外で話す**
お互いに手を伸ばして当たらない
距離 (1m以上) 離れて話す
15分以内で終える



訪問先の方が体調不良であった場合

- **新型コロナ受診相談センター (帰国者・接触者相談センター) に相談が必要な場合**

- ① 風邪の症状や37.5℃前後の発熱が4日程度
(高齢者・基礎疾患がある方、妊婦の方は2日程度) 続いている。
解熱剤を飲み続けなければならないときを含む。
- ② 強いだるさ (倦怠感) や息苦しさ (呼吸困難) がある。



大阪市新型コロナ受診相談センター 電話 : 06-6647-0641

- **上記以外の場合**
かかりつけ医へ相談するよう勧めてください。

新型コロナの一般的な相談は
裏面の窓口でも
受け付けています

濃厚接触者とは？

- 新型コロナウイルス感染が確定した患者さんと同居している家族、長時間乗り物に同乗した方
- 適切な感染防護対策なしに患者さんを診察・看護・介護した方
- 患者さんの体液等に直接触れた方
- 素手で触れることのできる距離 (目安として1メートル) で、必要な感染予防策なしで、患者さんと15分以上接触があった方 (周辺の環境や接触の状況等から総合的に判断)

【参考】国立感染症研究所 感染症疫学センター 「新型コロナウイルス感染症患者に対する積極的疫学調査実施要領」より

3 これからを考える

状況に応じた再開のイメージを考えてみる

この感染症がいつ終息するのかは誰にもわかりません。とは言え、状況が落ち着いてきたら段階的に、比較的风险が低い場面として、3つの密(密閉、密集、密接)をつくらないように気をつけて少人数で顔を合わせることや、屋外での活動(例:公園での体操、会館近くの広場での居場所活動など)などが取り入れやすくなるかもしれません。

まだ時期は読めませんが、人が集まる活動について、いざ再開するときには何が必要か、例えば、体調・体温チェック、手洗いの徹底、消毒、換気、会場レイアウトの工夫など、気をつけておく点を想定しておくこともできます。これまでの活動の人数規模や実施場所・方法について、感染予防の観点から見直すことでリスクを下げることもできるでしょう。

先が見えづらく、暗い気持ちになりがちな状況ではありますが、活動に対する気持ちや仲間同士の思いを途切れさせず、何かしらの希望が見出せるように、お互いに連絡を取り合ったり、落ち着いたタイミングで社会福祉協議会などに相談をしたり、他地域・他団体の取組み情報を聞いてみることも一つです。

今だからこそ考えられる つながり方の新たな選択肢

地域福祉活動やボランティア・市民活動のうち、特に居場所づくりの活動は、この感染症ととても相性が悪く、さまざまなつながりが阻害されてしまう状況にあります。

しかし、考え方を変えると、この感染症以外にも、物理的な距離があるとき、時間が合わないとき、災害時など、「集まらない状況」は起こり得るものです。また、身体状況により集まりの場に出向けない、あるいは家庭の事情で家を離れられないなど、「集まりづらい人」もいます。

このピンチを少しでも前向きに捉えたとすれば、ここで紹介した「集まれなくてもつながる方法」は、実は「日頃からの集まらない状況や、集まりづらい人のための選択肢を増やす可能性がある」と考えることもできます。

例えば、居場所の参加者のうち特に気になる人の連絡先を整理しておくことで災害時・緊急時の安否確認がしやすくなること、また、会議にオンラインでも参加できるようにすることで直接出向くことができなくても意見を言える人が増えることなどが考えられます。

このような試みを取り入れることで、長い目を見たときに、人と人とのつながりが弱まるのではなく、今までの集まり方に新たな要素——例えば、気になる人への見守り、ちょっとした困りごとへの助け合い、災害時の対策、さまざまな場面にアクセスしづらい人の社会参加——が付け加えられたり、より充実できる契機となれば幸いです。

そのためには、今までのメンバー、今までのやり方だけではなく、新たな仲間を加えて一緒に知恵を出し合ったり、さまざまな強みをもつ他の活動団体とネットワークをつくったり、企業・商店や学校なども含めた新たな協働に一步踏み出すことが近道になるかもしれません。

おわりに

繰り返しになりますが、活動者の方は、まずは自分自身の暮らしを第一に、焦らず、無理をしないようにしてください。

そして、ここで紹介した方法があるからと言って、直接顔を合わせてコミュニケーションをとること、みんなで集まることの価値は決して変わるものではありません。

大変な状況ではありますが、改めて人と人が気かけ合う心やこれまで積み重ねてきた活動への思いを再確認しながら、また笑顔で集まることができる日まで、さまざまな“アイデア”や“チャレンジ”を共有して、つながりづくりの新たな一歩を創っていきましょう。

*本資料は、令和2年4月28日時点での情報に基づき作成しています。(今後、感染症に関する状況推移により、その時々为国・大阪府・大阪市等の発出内容に応じた判断が必要になることが想定されます)

*この資料については、今後、内容を追加・修正し、更新する場合があります。
(更新版を発行する場合は、表紙右上の日付表記を変更します)

【作成にあたっての参考資料】

大阪市ホームページ「新型コロナウイルス感染症で高齢者の方に気をつけていただきたいポイント」(担当:福祉局 高齢福祉課) 令和2年4月10日

<https://www.city.osaka.lg.jp/fukushi/page/0000499298.html>

大阪市福祉局高齢福祉課「高齢者のお宅を見守ってくださる方へ 訪問するときの注意事項」(チラシ) 令和2年4月21日

特定非営利活動法人 日本ボランティアコーディネーター協会「緊急メッセージ:新型コロナウイルスの感染拡大を受けて」 令和2年4月16日

<https://jvca2001.org/post-3311/>

【作成】 社会福祉法人 大阪市社会福祉協議会 (担当:地域福祉課)

大阪市天王寺区東高津町12-10 大阪市立社会福祉センター内

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

H P <https://www.osaka-sishakyo.jp/>
