

# 高齢者等の見守り活動 ハンドブック

～「青森県型地域共生社会」地域機能強化推進モデル事業～  
(平成30年度～令和元年度)

令和2年2月

東地区コミュニティ推進協議会、十和田市、上北地域県民局

## 目次

1	はじめに .....	2
2	実施地域及び取組の経緯 .....	4
3	実施スケジュール .....	5
4	実施プランの作成 .....	6
5	実施に向けた会議の開催	
(1)	第1回実施会議 .....	7
(2)	第2回実施会議 .....	9
(3)	第3回実施会議 .....	11
(4)	第4回実施会議 .....	13
(5)	第5回実施会議 .....	15
(6)	各町内会における第1回実施会議から見守り活動実施までの流れ .....	17
6	実施状況の検証等（第6回実施会議） .....	19
7	終わりに .....	21
《参考》	見守り活動の意義、効果及び方向性 .....	22

## 1 はじめに

---

いわゆる「団塊の世代」が全て75歳以上の後期高齢者となり、これまでにない社会保障をはじめとした様々な課題が生じるとされる2025年問題をはじめ、人口の急減や超高齢社会に向けては、地域住民や地域の多様な主体による支え合いがこれまで以上に必要となってきているところです。

青森県でも、超高齢時代を見据えて、県民の誰もが、地域で生まれ、地域で育ち、地域を助け、地域で安心して老後を迎えることができる社会（青森県型地域共生社会）の実現に向けて取り組んでいます。

その取組の一つとして、上北地域県民局では、東地区コミュニティ推進協議会、十和田市とともに、高齢者の独居・老老世帯や孤独死といった地域住民が抱える課題に対応するため、持続可能な生活サービスとして「高齢者等の見守り活動」に取り組むこととしました。

このハンドブックでは、「高齢者等の見守り活動」に係る取組内容を紹介しています。地域住民、地域づくり団体、行政機関、福祉関係機関等をはじめ、多くの方々に御活用いただき、地域でこれから取り組む際の一助となれば幸いです。

### 【ハンドブックの使い方】

- ・ 地域による見守り活動は全国各地で行われています。そのため、インターネット等で検索すると、たくさんの取組事例を見つけることができ、活動のための体制づくりやノウハウ等に関する情報を広く収集することができます。

そこで、このハンドブックでは単に取組事例を紹介するのではなく、見守り活動が実際に行われるまでのスケジュールや会議での内容に焦点を当てて「何を、どのように、どの程度の期間をかけて行えばよいのか」といったことがわかるような構成とし、「見守り活動の内容はわかるが、実施に向けてどう進めていけばよいかわからない」という方々にとって具体的なイメージを掴んでいただきながら、見守り活動が少しでも取り組みやすくなることを目的に作成しました。

- ・ このハンドブックには、取組の際に使用した「見守り活動 実施プラン」（以下「実施プラン」という。）や「見守り活動 実施マニュアル」（以下「実施マニュアル」という。）、見守り活動を実施するために必要な各種様式を添付していますので、本書に沿って地域で話し合いを進めていただければ、見守り活動を実施することができるようになっています。
- ・ 見守り活動は2つの町内会で取り組みましたが、話し合いの進め方はそれぞれ異なっていますので、2パターンの方法を参考にして取り組んでいただくことができるほか、本書とは異なる、地域に合った進め方で取り組む際にもご活用いただけます。
- ・ 話し合いの内容やポイントは、その回の会議等で話し合われた内容をもとに記載していますが、進め方によってはその回の会議等以外でも役立つことがありますので、まずは全体を一読してからご活用いただくことをお勧めします。

## 2 実施地域及び取組の経緯

青森県十和田市では、地域の多様なニーズに対して、町内会だけでは解決できない課題を補完し解決するために、概ね小学校区を範囲とした「広域コミュニティ」の組織づくりを進めています。そのような中で、同市東小学校区では、平成30年度に東地区コミュニティ推進協議会が設立されました。

同協議会は、少子高齢化や人口減少が進む中で、町内会だけでは活動や運営が厳しくなるとともに、地域が抱える課題も増えることから、町内会や各種組織・団体が連携し、将来を見据えた地域運営を目的として設立された広域コミュニティ組織です。東地区では、これまでも地域住民が交流できる地区の運動会等を実施していましたが、今後は地域で高齢者を支えることが必要であると感じていました。

また、同協議会の中でも、特に向陽台町内会及び前谷地町内会の関係者は、高齢者の暮らしに対して不安や危機感を持っていました。

そこで、地域住民が主体となった高齢者を支え合う取組として「高齢者等の見守り活動」を実施することとし、まずは向陽台町内会及び前谷地町内会で取り組むこととしました。

### 【各町内会の状況】

町内会名	世帯数	町内会加入率	班数	備考
向陽台町内会	220	77%	15	市の中心部に近いが、高齢者世帯が多く、若い世代が少ない
前谷地町内会	360	42%	15	市の中心部に近いが、学生向けのアパートが多く、町内会加入率が低い

(平成31年3月現在)

### 3 実施スケジュール

「高齢者等の見守り活動」は、次のとおり進められました。

年月日	取組	テーマ・内容
平成31年1月 ～2月	実施プランの作成	<ul style="list-style-type: none"> <li>関係機関等との意見交換</li> <li>実施プランの作成</li> </ul>
平成31年3月9日	第1回「高齢者等の見守り活動」 実施会議（以下「実施会議」という。）	<ul style="list-style-type: none"> <li>実施プランの内容確認</li> <li>見守り対象候補者（見守りが必要だと思われる方）の抽出</li> </ul>
平成31年3月17日	第2回実施会議	<ul style="list-style-type: none"> <li>見守り対象候補者の抽出、活動説明及び同意の取得</li> <li>見守り活動の周知</li> </ul>
平成31年4月13日	第3回実施会議	<ul style="list-style-type: none"> <li>見守り対象候補者の抽出及び見守り対象者（見守られる方）の選定</li> <li>実施マニュアル作成に係る意見交換</li> </ul>
令和元年5月10日	第4回実施会議	<ul style="list-style-type: none"> <li>見守り対象者の選定</li> <li>見守り活動者（見守る方）の選定、見守り方法の決定</li> <li>実施マニュアル作成に係る意見交換</li> </ul>
令和元年5月21日	第5回実施会議	<ul style="list-style-type: none"> <li>見守り対象者の選定</li> <li>見守り活動者の選定</li> <li>最終確認</li> </ul>
見守り活動の実施		
令和元年7月10日	第6回実施会議 （実施状況の検証等）	<ul style="list-style-type: none"> <li>見守り活動の振り返り</li> </ul>
見守り活動の実施（継続） ※定期的に実施会議を開催		

## 4 実施プランの作成

上北地域県民局が中心となり、向陽台町内会及び前谷地町内会関係者や関係機関と意見交換を行い、取組内容や取組の流れをまとめた「実施プラン」を作成しました。

### 【実施プラン作成に向けての意見交換等】

- ・ 平成 31 年 1 月 18 日 関係機関との意見交換（十和田市関係課、市社会福祉協議会及び東地域包括支援センター）
- ・ 平成 31 年 1 月 22 日 向陽台町内会及び前谷地町内会会長等との意見交換
- ・ 平成 31 年 2 月 8 日 向陽台町内会及び前谷地町内会関係者との意見交換

項目	内容
作成の経緯	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 地域では取組の必要性を感じているものの「何をどのように取り組んだらよいかわからない」という声がありました。</li> <li>・ 町内会関係者だけで、類似の取組事例に関する情報収集を行うことや取組内容のイメージを固めて実施プランを作成することは負担が大きかったことから、上北地域県民局が中心となり作成することとしました。</li> </ul>
作成の留意点	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 他地域の取組事例を参考としながら、町内会関係者をはじめ地域住民が過度な負担を感じることなく取り組めるような内容としました。</li> <li>・ 見守り活動のイメージ共有を目的とし、簡潔な内容としました。</li> <li>・ 地域に合ったプランとするため、各関係者等から意見を聞きながら作成しました。</li> <li>・ 市や市社会福祉協議会等で行っている既存のサービスとの重複がないか確認して作成しました。</li> </ul>
ポイント	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 「高齢者等の見守り」と一言で言っても、人によって認識やイメージが異なるため、関係者で共有する場が必要です。共有しておくことで、その後の話し合いを円滑に進めることができます。</li> <li>・ 町内会だけで取組のための情報収集をしたり企画・立案を行うことが難しい場合は、行政機関等からの協力を得ることで検討が進むだけでなく、「漏れ」や「抜け」を減らすことができます。</li> <li>・ 行政機関等からのアプローチによって地域住民に気づきが生まれる場合もあるため、地域によっては行政機関等から地域住民に対して取組の紹介・提案をすることも考えられます。</li> <li>・ 町内会の役割として、意見交換等の場には地域の高齢者等の情報を知っている民生委員や保健協力員等に加わってもらうほか、多くの地域住民に参加を呼びかけることが重要となります。</li> </ul>

## 5 実施に向けた会議の開催

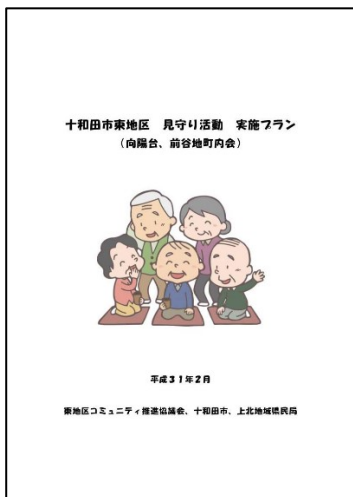
### (1) 第1回実施会議

実施会議では、見守り活動を実施するために必要な話し合いを行いました。

項目	内容
日時等	<ul style="list-style-type: none"><li>平成31年3月9日 東ふれあい会館</li><li>所要時間：1時間半程度</li><li>向陽台町内会関係者 3名参加</li><li>前谷地町内会関係者 7名参加</li></ul>
テーマ	<ul style="list-style-type: none"><li>実施プランの内容確認</li><li>見守り対象候補者の抽出</li></ul>
内容	<ul style="list-style-type: none"><li>実施プランの内容を確認し、今後の話し合いの進め方について関係者で共有しました。</li><li>各町内会ごとにテーブルに分かれて、町内会のマップを見ながら、一人暮らしの高齢者等で気になる方や地域での見守りが必要だと思われる方について話し合い、見守り対象候補者を抽出しました。（見守り対象候補者：向陽台町内会16名、前谷地町内会11名）</li></ul>
ポイント	<ul style="list-style-type: none"><li>第1回では、最初に実施プランを用いて全体の流れを確認しておくことで「今日は何を話し合うのか」という目的の明確化や、「見守り活動を実施するまでにはどのくらい会議を行えばよいのか」といった見通しがわかり、円滑な話し合いにつながります。</li><li>地域で気になる方等の情報をより多く得るために、日頃から地域との関わりが多い方・地域のことに詳しい方にも参加していただくようにします。</li><li>見守り対象候補者の全てが見守り対象者（見守られる方）になるわけではない（候補者が見守りを希望しない場合もある。）ことから、気になる方や心配な方については遠慮せずに発言することが話し合いの第一歩となります。</li><li>地域の地域性や人間関係等を最もよく知っているのは町内会関係者をはじめとした地域住民です。実施プランを基本としつつも、話し合いをする中で地域の事情に合わせて柔軟に進めていくことも大切です。</li><li>話し合いの内容を模造紙に書いて情報整理をしたり、話し合いの過程で飛ばしてしまったポイント等を指摘・助言するといった役割を担当する人も必要です。行政機関等が参加する場合はそのようなサポート役を担うのも良いと考えられます。</li><li>地域によっては話し合いの場を設定することに慣れていないことが</li></ul>



	<p>あるため、場合によっては、最初は行政機関等が場の設定を支援することも一つの方法です。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 話し合いを進める中で、関係機関等に相談したり情報提供を求めたりする必要性が出てくる場合があります。関係機関等との連携は、必要に応じて行政機関等がつなぎ役となることで速やかな調整が図られる場合があります。</li> <li>・ 話し合った内容は、個人情報に係るものもあるため、他人に話したりしないよう忘れずに確認し合います。</li> <li>・ 会議を終える前に、できるだけ次回の会議日程を決めておきます。その場で決定することで次回の開催がいたずらに延びることを避けられます。</li> <li>・ 「次回の会議までに誰が何をしておく必要があるか」といったことも確認しておく必要があります。</li> </ul>
準備物	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ イス、テーブル</li> <li>・ 実施プラン</li> <li>・ 町内会のマップ、色鉛筆</li> <li>・ 「高齢者等の見守り活動」に係る一覧表（以下「一覧表」という。）</li> <li>・ 模造紙、付箋、マーカー（水性サインペン）、筆記用具</li> <li>・ 飲料、茶菓子等</li> </ul>



## 5 実施に向けた会議の開催

### (2) 第2回実施会議

第1回に引き続いて話し合いを行いました。

話し合いの進め方は、各町内会で違いが表れるようになりました。

項目	内容
日時等	<ul style="list-style-type: none"> <li>平成31年3月17日 東ふれあい会館</li> <li>所要時間：1時間半程度</li> <li>向陽台町内会関係者 4名参加</li> <li>前谷地町内会関係者 7名参加</li> </ul>
テーマ	<ul style="list-style-type: none"> <li>見守り対象候補者の抽出、活動説明及び同意の取得</li> <li>見守り活動の周知</li> </ul>
内容	<p><b>【向陽台町内会】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>見守り対象者を選定するため、町内会関係者が見守り対象候補者宅に訪問して見守り活動の説明を行い、理解と同意を得ることとしました。</li> <li>見守り対象候補者には、訪問の際に「説明用チラシ」と「見守り活動意向確認カード」（以下「意向確認カード」という。）を配付し、見守られることに同意する場合は意向確認カードに記載してもらうこととしました。意向確認カードは2部配付し、1部は町内会関係者が受け取り、もう1部は見守り対象候補者の保管用としました。</li> <li>地域住民にも見守り活動の実施を周知する必要があることから、町内会総会で説明するとともに「周知用チラシ」を每户配付することとしました。</li> </ul> <p><b>【前谷地町内会】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>第1回で見守り対象候補者を抽出したものの、「対象候補者以外の希望者も把握する必要があるのではないか」という意見があったことから、町内会の回覧で地域住民に見守りの希望を聞くこととしました。</li> <li>回覧の際に「周知用チラシ」を添付し、地域住民への周知も合わせて行うこととしました。</li> <li>前谷地町内会の町内会加入率は42%であり、未加入者も多い地域ですが、まずは町内会加入者から進めることとしました。</li> </ul>
ポイント	<p><b>【向陽台町内会】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>向陽台町内会は、町内会長や民生委員等の関係者が地域の高齢者等の状況を十分把握し、地域住民とも日頃から顔が見える関係を築いている地域でした。このような地域では、町内会関係者が把握している情報をもとに見守り対象候補者を抽出し、実施に向けて進めていく方法が</li> </ul>

	<p>考えられます。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>町内会関係者が把握している以外の見守り希望者がいることも考えられますが、最初から範囲を広げすぎると見守り活動者の負担も大きくなるため、まずはできるところから始めます。</li> </ul> <p><b>【前谷地町内会】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>第1回で見守り対象候補者を抽出したものの、同意を得るための訪問については「訪問して見守りを断られる場合もあるため、訪問者にとって負担が大きい」という意見が出たことから、町内会の回覧で希望を聞くこととし、改めて見守り対象候補者を抽出することとしました。</li> </ul> <p>このように、実施プランに縛られず、自分たちができる方法を選択することで、実施する側の過度な負担を減らしながら進めていくことができます。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>町内会の加入率が低下する一因として、町内会費の負担や班長等の役回りの負担等による「高齢者の退会」が挙げられます。</li> </ul> <p>見守り活動の実施を周知することは、見守りを必要としている高齢者の退会を防ぐとともに、新たに加入するきっかけにもなります。</p> <p><b>【その他】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>実施会議には、第1回の会議に参加出来なかった方が参加している場合があります。また、第1回の会議終了後、「第2回までに行っておくこと」を決めている場合もあります。</li> </ul> <p>話し合いのスタート時は、第1回の振り返りと第1回終了後に行った内容等について、情報共有することから始めます。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>見守り対象候補者宅を訪問する際に、訪問者と見守り対象候補者との面識がない場合は、民生委員等と一緒に訪問することで相手からの警戒心や不信感を軽減することができます。</li> <li>地域に慣れていない方等が訪問する場合は、何をどのように話すか、不安なことはないか等を話し合い、訪問のシミュレーションをしておくことも有効です。</li> <li>意向確認カードの記載は、見守り対象候補者本人にとっても、自分の住所や連絡先等を再確認し何かあったときのために備える良い機会となります。</li> <li>意向確認カードには、必要に応じて見守り対象候補者が通院している病院等の情報も記載しておきます。</li> </ul>
準備物	<ul style="list-style-type: none"> <li>第1回と同内容の準備物</li> <li>地域住民への周知用チラシ</li> <li>見守り対象候補者への説明用チラシ</li> <li>意向確認カード</li> <li>想定問答（訪問時の対応用）</li> </ul>

## 5 実施に向けた会議の開催

### (3) 第3回実施会議

第2回に引き続いて話し合いを行いました。

話し合いは、各町内会の進捗状況に合わせて進められました。

項目	内容
日時等	<ul style="list-style-type: none"><li>平成31年4月13日 東ふれあい会館</li><li>所要時間：1時間半程度</li><li>向陽台町内会関係者 5名参加</li><li>前谷地町内会関係者 9名参加</li></ul>
テーマ	<ul style="list-style-type: none"><li>見守り対象候補者の抽出及び見守り対象者の選定</li><li>実施マニュアル作成に係る意見交換</li></ul>
内容	<p>【向陽台町内会】</p> <ul style="list-style-type: none"><li>見守り対象候補者からの同意状況を関係者で共有しました。 訪問する前は、相手から警戒されるのではないかと不安もありましたが、実際に訪問してみると、相手から嫌な顔をされることはありませんでした。</li><li>見守り対象候補者16名のうち、6名は「まだ大丈夫である」と話したことから、10名を見守り対象者に選定しました。</li><li>見守り活動者についても選定を開始しました。</li><li>得られた情報を一覧表やマップに記載しました。</li></ul> <p>【前谷地町内会】</p> <ul style="list-style-type: none"><li>回覧により見守りの希望を調査した結果、希望する地域住民はいませんでした。ただし、無回答が数件ありました。この結果を受けて、①地域住民の中には「見守り活動」について十分理解できていない方もいるのではないかと、②見守りが必要な環境にあっても「見守られる＝お年寄り扱いされる」イメージが浮かび抵抗を感じる方もいるのではないかと、③回覧形式であったため、希望しづらかったのではないかと、等の意見がありました。</li><li>見守りの希望者はいませんでした。町内会関係者の中では見守りが必要だと感じる方や気になる方がいることから、その方を見守り対象候補者として抽出しました。(第1回で抽出した見守り対象候補者を中心に8名。)</li><li>見守り対象候補者に対して、買い物・通院・除雪・外出・食事・ゴミ出し等の視点から、困りごとがないか訪問して確認することとしました。</li></ul>

	<p><b>【その他】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>見守り活動を実施するために必要な事項を記載した実施マニュアルを作成するため、意見交換を行いました。</li> </ul>
ポイント	<p><b>【向陽台町内会】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>見守り対象候補者のうち、最終的に見守り対象者とならなかった方について収集した個人情報がある場合は、速やかに破棄する等の適切な管理を行います。</li> </ul> <p><b>【前谷地町内会】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>見守り活動は、「見守って欲しい」と希望する地域住民だけを見守るものではありません。住民本人は「他人の助けは借りたくない」と思っている場合でも、地域から孤立してしまうと、何かあった際に周囲の対応が遅れ、命に危険が及ぶことも考えられます。 近隣から見て気になる方や心配だと感じる方がいる場合には、その方を見守ることも見守り活動の大きな役割となります。</li> <li>地域で気になる方等に対しては、訪問して話をすることで、回覧では得られなかった情報を収集することができるだけでなく、見守り対象候補者との関係づくりにも大きな効果があります。</li> <li>見守り対象候補者が見守りの必要性をそれほど感じていない場合には、意向確認カードを用いると抵抗を感じてしまう恐れがあるため、「困りごとはないか」といった話題をきっかけに訪問することも一つの方法です。</li> <li>見守り活動は一朝一夕に実施できるものではありません。地域住民の多くがあまり危機感を持っていない地域であっても、将来を見据えて今から見守り活動に取り組み、地域で支え合う仕組みづくりを進めておくことは大切です。</li> </ul> <p><b>【その他】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>見守り活動の実施に向けて、事前に見守る際の注意点、緊急時の対応、個人情報の取扱い等を具体的に定めておく必要があることから、実施マニュアルを作成します。 実施マニュアル作成の際は、見守り活動者が見守り活動を実施したときに慌てたり不安になったりしないよう、意見交換の場で不安要素を解決していくことが大切です。</li> <li>実施マニュアルを作成し、活動の際に携帯することで、見守り活動者の精神的な負担を軽減することにもつながります。</li> </ul>
準備物	<ul style="list-style-type: none"> <li>第1回と同内容の準備物</li> <li>意向確認カード ※見守り対象候補者の情報が記載されたもの</li> <li>実施マニュアル（意見交換用）</li> </ul>

## 5 実施に向けた会議の開催

### (4) 第4回実施会議

第3回に引き続いて話し合いを行いました。

項目	内容
日時等	<ul style="list-style-type: none"> <li>令和元年5月10日 東ふれあい会館</li> <li>所要時間：1時間半程度</li> <li>向陽台町内会関係者 4名参加</li> <li>前谷地町内会関係者 9名参加</li> </ul>
テーマ	<ul style="list-style-type: none"> <li>見守り対象者の選定</li> <li>見守り活動者の選定、見守り方法の決定</li> <li>実施マニュアル作成に係る意見交換</li> </ul>
内容	<p><b>【向陽台町内会】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>意向確認カードを参考に、見守り対象者ごとに見守り活動者及び見守り方法を決めていきました。 見守り活動者は主に会議参加者が担当することになりました。</li> <li>見守り対象者保管用に「関係機関の連絡先一覧」を作成し、配付することとしました。この一覧は、何かあったときにすぐに連絡ができるよう、冷蔵庫に貼ったり電話機の近くに置いてもらうこととしました。</li> <li>見守り活動を実施する際には、「見守り活動」という堅苦しい印象を与えると見守り対象者も構えてしまうため、普段の関わりの延長で気にかけるという姿勢で行うこととしました。</li> <li>月1回の見守りを希望する方もいましたが、見守り活動者の負担にならない場合には、月2回の実施を心がけるようにしました。</li> <li>電話や家の外からの見守りを希望する方もいましたが、顔を合わせて本人の状況を確認することが大事であるという考えから、そのような方に対しても可能な範囲で訪問することとしました。</li> <li>見守り対象者によって訪問を希望する曜日や時間帯が異なることから、見守り活動者は希望日に合わせて活動することとしました。(見守り活動者同士が日時を決めて町内を見回る形ではありません。)</li> <li>見守り対象者1人に対して見守り活動者を2人選定するとともに、主担当者を決めました。基本的に主担当者が訪問しますが、見守り対象者との関係が浅いような場合には2人で訪問することとしました。</li> </ul> <p><b>【前谷地町内会】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>8名の見守り対象候補者を訪問し、本人又は同居の方から話を聞くことができました。</li> </ul>

	<p>8名のうち、6名を引き続き見守り対象候補者とし、再度訪問して基本的な情報（住所・氏名・生年月日・電話番号・緊急時の連絡先等）を収集することとしました。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>見守り対象候補者は、現時点では訪問による見守りを希望していないことから、普段からの付き合いの延長で声かけや家の外から見守りを行うことを話し合いました。</li> </ul> <p>【その他】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>実施マニュアルについては、これまでの意見を踏まえて完成させることとしました。</li> </ul>
ポイント	<p>【向陽台町内会】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>見守り活動を実施していないときでも、見守り対象者に何かあった場合には、見守り対象者本人や知人が速やかに消防や警察、見守り活動者等に連絡することで事態の悪化を防止できるため、見守り対象者に対しても関係機関の連絡先一覧を配付するとともに、必要な連絡先を記載してもらいます。</li> <li>見守られることに同意した見守り対象者であっても、過度に心配されたり必要以上に質問されたりするような見守りには抵抗を感じる場合があります。見守り活動の形を地域に合わせて工夫することで、見守る側と見守られる側の間に信頼関係が生まれ、見守り活動の継続につながります。</li> </ul> <p>【前谷地町内会】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>見守りを希望していない方に対しても、訪問して話を聞くことができれば、その方と地域との関係が生まれます。訪問がきっかけとなり、困りごとを気軽に話し合える関係を少しずつ築いていくことで、それが緩やかな見守りとなり、安心して暮らすことができる地域となっていきます。また、その方が将来的に「訪問等による見守り」を必要とした場合にも、円滑に見守り活動へとつなげることができます。</li> </ul> <p>【その他】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>見守り活動は、月2回以上からスタートすることが望ましいと考えられます。月1回だけでは、見守り対象者との信頼関係の構築に時間がかかる、見守り活動の効果を感じにくい、見守り活動者の能力（コミュニケーションの能力や異変に気付く力等）の向上にもつながりにくいからです。</li> </ul> <p>なお、月2回以上実施してみて、負担に感じるようであれば活動者同士の話し合いの場で検討します。</p>
準備物	<ul style="list-style-type: none"> <li>第3回と同内容の準備物</li> </ul>

## 5 実施に向けた会議の開催

### (5) 第5回実施会議

第4回に引き続いて話し合いを行いました。

今回の実施会議で見守り活動の実施に向けた話し合いを終了し、見守り活動を実施することになりました。

項目	内容
概要	<ul style="list-style-type: none"><li>令和元年5月21日 東ふれあい会館</li><li>所要時間：1時間半程度</li><li>向陽台町内会関係者 4名参加</li><li>前谷地町内会関係者 7名参加</li></ul>
テーマ	<ul style="list-style-type: none"><li>見守り対象者の選定</li><li>見守り活動者の選定</li><li>見守り活動に向けての最終確認</li></ul>
内容	<p>【向陽台町内会】</p> <ul style="list-style-type: none"><li>活動の際に必要な「実施マニュアル」、「見守り活動 記録票」、「不在連絡票」等をセットにした「見守り活動キット」（クリアポケットファイル）及び「見守り活動者カード（名刺及び名札用）」等を作成して見守り活動者に渡し、内容の確認をしました。</li><li>今回の会議終了後から見守り活動を実施することとしました。</li></ul> <p>【前谷地町内会】</p> <ul style="list-style-type: none"><li>再訪問の結果を踏まえて、見守り対象者を5名選定しました。</li><li>見守り対象者の中には、行政機関等と連携が必要である方もいましたが、実施会議には行政機関等も参加していたことから、その場で話し合うことができました。</li><li>見守り対象者ごとに見守り活動者を選定しました。</li><li>見守り活動者による見守り活動だけでは把握できない情報もあることから、見守り対象者の近隣住民に対して、必要に応じて見守り活動に対する協力をお願いすることとしました。（見守り対象者に関して気になることや何かあった場合の情報提供等。）</li><li>見守り活動が地域での取組であることを広く周知し、また、安心感を持ってもらうため、見守り活動の際に着用できる町内会のジャンパーをつくることとしました。</li><li>今回の実施会議で決めたことを会議終了後に町内会長等が整理し、「見守り活動キット」等の準備ができた後に見守り活動を実施することとしました。</li></ul>



<p>ポイント</p>	<p><b>【向陽台町内会】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>見守り活動の実施に向けて必要なことが決まったら、全体の流れ等を全員で最終確認する時間を設けておくことが望ましいです。</li> <li>見守り対象者の情報等を記載した意向確認カード、一覧表、マップ等についても、記載漏れがないかを確認します。情報を整理しておくことで、見守り活動者が変更になった場合等でも見守り活動を継続していくことができます。</li> </ul> <p><b>【前谷地町内会】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>見守り対象候補者への訪問を（1回だけでなく）2回実施することで、見守り対象者候補者の抵抗感が軽減されやすくなります。 また、町内会関係者（訪問者）にとっても、訪問機会が増えることで情報を得やすくなり、精神的な負担も軽減されます。</li> <li>訪問による見守りではなく、主として外からの見守りを実施する場合には、見守り活動で得られる情報も少なくなります。近隣住民の方に協力を仰ぎ、地域全体で見守る形をつくっていくことも方法の一つです。</li> </ul> <p><b>【その他】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>見守り活動に向けた話し合いが最終段階になると、見守り対象者等の情報を記載した書類も増えていくため、慎重な管理が必要となります。 改めて個人情報の取り扱いに関するルールを確認しておく必要があります。</li> <li>実施マニュアル等に記載されていないもので気になる点や不安に思う点がある場合は、そのことについても話し合います。</li> </ul>
<p>準備物</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>第3回と同内容の準備物</li> <li>見守り活動キット</li> <li>見守り活動 記録票 ※見守り対象者の情報が記載されたもの</li> </ul>



## 5 実施に向けた会議の開催

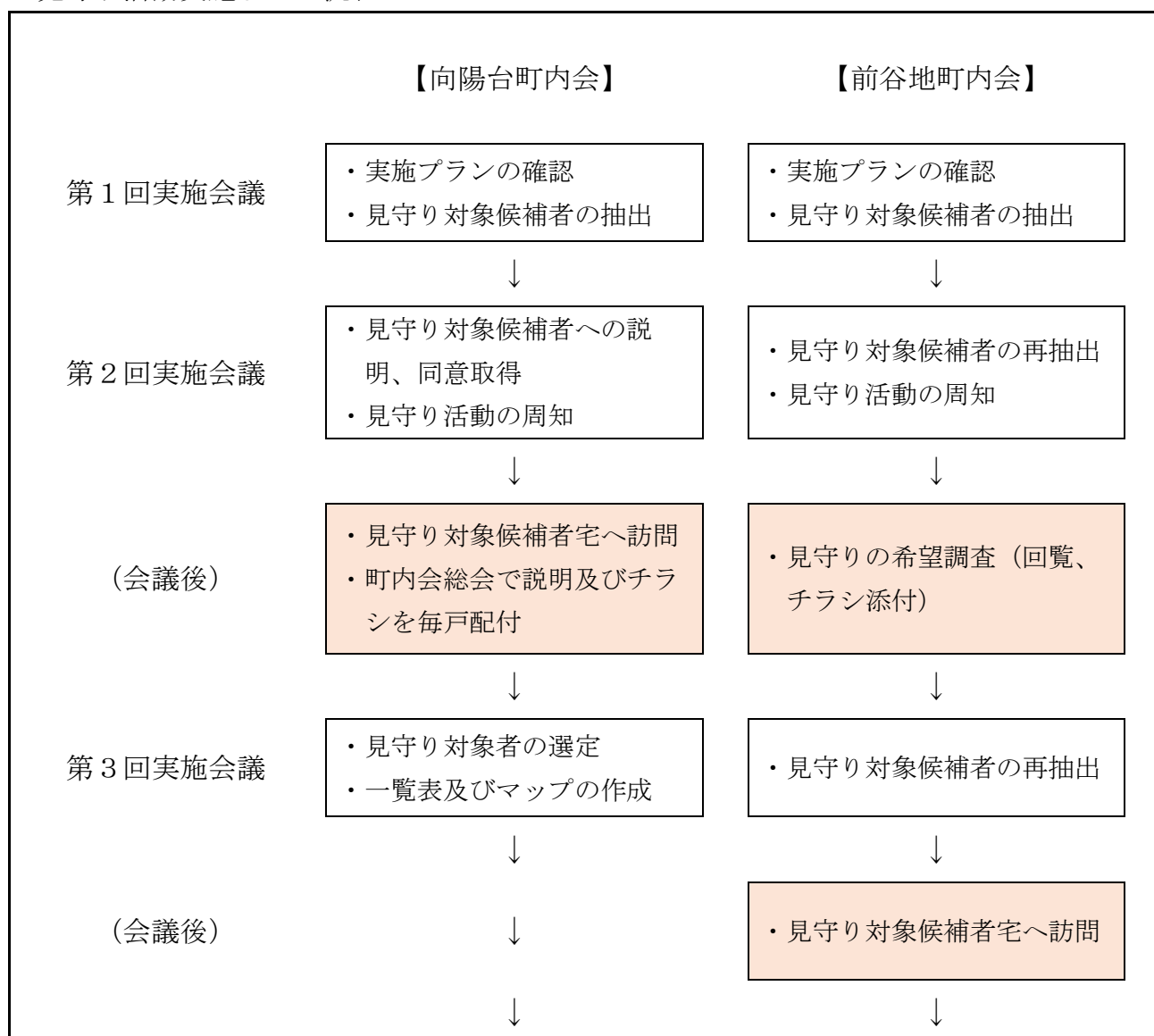
### (6) 各町内会における第1回実施会議から見守り活動実施までの流れ

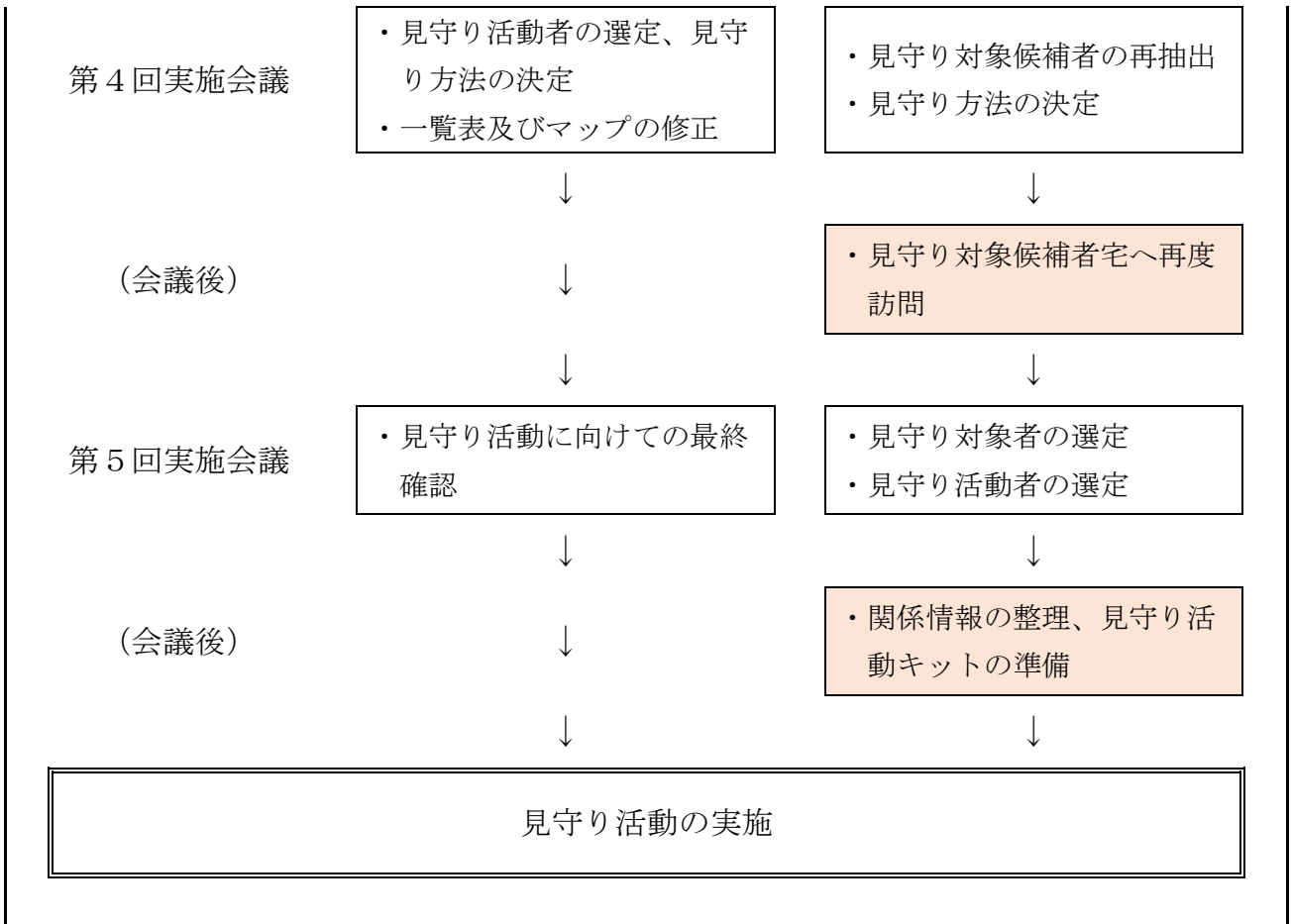
見守り活動を実施するまでの2つの町内会の取組状況をまとめると次の図のようになります。

この図を見ると、各町内会で進め方が異なっていることがよくわかります。

話し合いは、進め方の形にこだわることなく、地域の実情や話し合いで出された内容を踏まえて柔軟に進めていくことで、地域に合わせた見守り活動の実施へとつながります。

#### 《見守り活動実施までの流れ》





## 6 実施状況の検証等（第6回実施会議）

第5回実施会議終了後から約1ヶ月にわたって実施した見守り活動について、その状況の検証等を行うため話し合いを行いました。

今回の会議の内容を踏まえながら、引き続き見守り活動を継続することとしました。

項目	内容
概要	<ul style="list-style-type: none"> <li>令和元年7月10日 東ふれあい会館</li> <li>所要時間：1時間半程度</li> <li>向陽台町内会関係者 6名参加</li> <li>前谷地町内会関係者 4名参加</li> </ul>
テーマ	<ul style="list-style-type: none"> <li>見守り活動の振り返り               <ol style="list-style-type: none"> <li>見守り対象者の状況を共有</li> <li>良かった点、改善点についての話し合い</li> </ol> </li> </ul>
内容	<p>各町内会で、テーマに沿って内容を話し合いました。</p> <p><b>【良かった点】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>見守りを何度か実施した後に改めて見守り対象者と見守り方法等について話をした結果、見守り方法の見直しにつながりました。</li> <li>見守り対象者からも話しかけてくるようになった、喜んでいる様子が感じられる、本人だけでなく家族の方とも話し合えるようになった等、見守り活動によって良好な関係が築けるようになりました。</li> </ul> <p><b>【改善点】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>記録票について、どこまで記録すればよいかわからないことがありました。           <ul style="list-style-type: none"> <li>→ 様子に変化がある場合、気になる点や残しておきたい内容を意識して記録することとしました。</li> <li>また、見守り活動の経験を積むことで記載するポイントがわかってくるという意見もありました。</li> </ul> </li> <li>あまり頻繁に見守ると、見守り対象者にとっても負担になると感じました。           <ul style="list-style-type: none"> <li>→ 見守り対象者の事情に応じて、訪問による見守りと外からの見守りを組み合わせる等、見守り方法を工夫することとしました。</li> </ul> </li> <li>見守り対象者の話が長く、なかなか終わらないことがありました。           <ul style="list-style-type: none"> <li>→ 深入りせず、また、話を聞くときも力を入れすぎずに対応してみることとしました。</li> </ul> </li> </ul> <p><b>【その他】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>見守り対象者本人だけでなく、本人の子についても気になる世帯があったことから、今後は本人の子についても状況を把握していくことと</li> </ul>

	<p>しました。(いわゆる 8050 問題。)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ その他、見守り活動中の事故や緊急事態に遭遇することもなかったことから、大きな課題はなく、引き続き見守り活動を実施することとしました。</li> <li>・ 見守り対象者を訪問する際に、十和田市社会福祉協議会が発行している生活支援に関するサービスの情報誌「ぐれっと」を配付することとしました。</li> </ul>
ポイント	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 見守り対象者の状況について、必要な情報を関係者で共有することで、今後の見守り活動を円滑に進めることができます。 (ただし、見守り活動を始める際に決めた「個人情報の取り扱いに関するルール」を守って情報を共有します。)</li> <li>・ 活動当初は、課題やうまくいかなかった点に意識が向きがちですが、まずは実施してみても感想や良かったこと、嬉しかったこと等を話し合うことが大切です。感じたことを素直に話し、良い面に意識を向けることで、見守り活動を継続していくための喜びややりがいを認識することができます。</li> <li>・ 気になる点や改善が必要な点については、一人で解決しようとせず、話し合いの場でしっかりと出します。 出された意見(課題)に対しては、自分たちができそうな改善や工夫について話し合い、その後の見守り活動で実施していきます。 その場で対応策を話し合うことが難しい場合であっても、今後どのように進めていくのか(例えば、次回までに状況を整理する、関係機関に相談する等)については話し合うこととし、課題を出し合っただけで終わることのないようにします。</li> <li>・ 地域情報や生活支援情報に関するチラシ等がある場合は、訪問時に手渡すことで見守り対象者の役に立つだけでなく、見守り活動者にとっても訪問するきっかけとなります。</li> </ul>
準備物	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 第5回と同内容の準備物 (記録票は、見守り活動の実施状況が記録されたもの)</li> </ul>

※ 見守り活動の実施に当たって大きな問題がない場合であっても、無理のない範囲で定期的実施状況の検証等を行います。

【その後の会議状況】

- ・ 令和元年 11 月 1 日 第 7 回実施会議
- ・ 令和 2 年 1 月 17 日 第 8 回実施会議

## 7 終わりに

---

「高齢者等の見守り活動」に取り組んでみて、見守り活動者からは「見守り対象者の方から話しかけて来るようになり、喜んでいるのがわかる」、「見守りをすることで見守り対象者との接点生まれ、より良い関係を築けるようになった」等の声が聞かれました。

また、見守り活動者にとって、見守り活動はそれほど負担に感じていないこともわかりました。

「見守り活動」と一言で言っても、見守り活動の意義、効果及び方向性は様々あります。「将来どのような地域であつたらよいのか」を念頭に置きながら話し合いや取組を進めていただき、ますます高齢化が進む時代にあっても、地域で安心して暮らすことができるよう、本ハンドブックが役立つことを願っています。

## 《参考》 見守り活動の意義、効果及び方向性

見守り活動の目的や役割等については、実施プランや実施マニュアルに記載しているところですが、実施会議の中では、その他にも、見守り活動の意義、効果及び方向性に関する意見が色々出されました。

見守り活動の目的や役割等を補完したり、違った角度からの視点を持った意見等もありましたので、見守り活動の役割を改めて振り返ったり、それぞれの地域の実情やニーズに合ったものは何であるのかを考える際にご参考ください。

### ① 見守り活動の意義

- 行政機関等でも高齢者等を対象とした様々なサービスや取組を行っていますが、要介護・要支援認定等といった一定の条件を満たす方に限られている場合も少なくありません。

一方で、地域には、少し気になる方やちょっとした困りごとを抱えている方もいます。見守り活動を実施することで、そのような方も地域で安心して暮らしていくことができます。

- これまで地域を支えてきた民生委員等のなり手の減少や高齢化により、民生委員等だけで地域の安心を支えることはこれまで以上に難しくなっているため、地域による見守り活動の重要性が高まってきています。
- 様々な情報発信手段が確立され、受け手が自ら取捨選択しながら情報を収集することが求められる社会においては、行政機関等で行っている高齢者等向けのサービスや取組に関する情報が必要な方に届いていないことも少なくありません。

見守り活動は、このような「情報からの孤立」を減らし、地域住民が必要な情報を得るための「つなぎ」の役割を担うことができます。

- 高齢者の独居や老老世帯が増加している中で、困りごとが生じたときに気軽に相談できる場所がなく、行政機関等にもなかなか相談しづらいと感じている方もいます。見守り活動によって、そのような方が気軽に相談でき、地域で安心して暮らし続けるためのつなぎをつくることができます。
- 現在は元気な方、支障なく暮らしている方でも将来的に地域での支え合いが必要になることは十分考えられます。

地域で見守るための仕組みづくりには時間がかかることから、今からその仕組みを整え、見守るまでには至らない方であっても地域で気になる方・心配な方がいる場合には、つなぎづくりをしておくことで将来の備えになります。

### ② 見守り活動の効果

- 「週1回や月1回の見守りでは、突発的な事態が生じた際に速やかに対応できないのではないか」と考える方もいます。また、「見守り対象者の困りごとは

見守り活動者が解決してあげなければいけないのではないか」と心配される方もいます。

しかし、見守り活動を継続していくためには、まずは見守り活動者が無理なく取り組める範囲で活動していくことが大事になります。加えて、見守り対象者にとっても、見守りの頻度が多かったり過度に関わりすぎると、負担に感じることがあります。

見守り活動を実施すると、見守り活動者自身が対応できない場合でもご家族や知り合いの方が「関係機関の連絡先一覧」等を活用して遅滞なく関係者との連絡を取ることができ、事態の深刻化を避けることができます。

また、見守り活動者の役割は、見守り活動者自身が問題を解決することではなく、解決できそうな関係機関に「つなぐ」ことであると考え、できる範囲で負担なく活動することが見守り活動の継続につながります。

- ・ 見守り活動を実施することで、活動の頻度が少ない場合であっても、見守り対象者にとっては地域とのつながりが生まれるため、社会的な孤独感・孤立感が増長されることなく、安心した暮らしを送ることができます。

見守り活動で得られる最も大きなものは、見守る側も見守られる側も、地域でともに暮らすひとが互いに笑顔で暮らせることそのものである、と行うことができるかもしれません。

### ③ 見守り活動の方向性

- ・ 見守り活動を継続していくためには、新たに見守りを必要とする方がいたり、見守り活動者が見守りを行えなくなるといった場合を見据え、次の担い手として新しい見守り活動者を増やしていくことが必要となります。

見守り活動を通じて、見守りの重要性を地域住民にも理解してもらい、見守り活動への協力を働きかけるとともに、新しい見守り活動者を確保・育成する仕組みづくりを考えながら、見守り活動を継続していきます。

- ・ 地域での見守りは、見守り活動者が定期的に見守るよりも、頻繁に顔を合わせる機会のある近隣住民が見守ることのほうが見守りに係る負担も少なく、有事の際のより迅速な対応にもつながります。

将来的には近隣住民の自然な見守りへと移行できるよう、近隣住民の理解と協力を得るために、見守り活動者は見守り対象者と近隣住民とのつながりづくりも行っていきます。





## 高齢者等の見守り活動ハンドブック

～「青森県型地域共生社会」地域機能強化推進モデル事業～

発行年月 令和2年2月

作成 東地区コミュニティ推進協議会、十和田市、  
上北地域県民局

発行 青森県上北地域県民局地域連携部  
〒034-0093 青森県十和田市西十二番町 20-12  
電話 0176-22-8111 (代表)  
Mail ka-renkei@pref.aomori.lg.jp