

# 見守り合い おたすけ本 In彦根

保存版

見守り

見守られ

## 暮らしの手助け

ゴミ出し、電球交換など、  
住民同士の助け合いです。



## 見守り訪問

独居の高齢者など、見守りが  
必要な方を訪問します。  
訪問し、顔を合わせることで、  
早期に異変に  
気づくこともできます。



## つどいの場

サロンなど、  
地域の身近な居場所です。  
同じ地域に暮らす老若男女の  
集いの場となっています。



## ラジオ体操、グラウンドゴルフ、 ウォーキング、犬の散歩など

健康維持になるとともに、  
自然と顔を合わせて交流できます。

## まずは、あいさつから!

通勤・通学時、回覧板を回す時、花の水やりや畑仕事などの時に、出会った人と挨拶を交わしましょう。  
自らすすんで外に出るように意識しましょう。

# 彦根のまちの見守り合い

## 見守り合い活動実施自治会

つどいの場

見守り訪問

暮らしの手助け

学区	見守り合い実施自治会数	見守り合い活動推進助成活用自治会(平成28~30年度)
城東	2	
城西	5	芹橋二丁目・尾末町・本町三丁目・本町二丁目・栄町一丁目
金城	7	松田
城北	6	東山・松原ニュータウン・佐和山西町
佐和山	12	外町長山・湖上平地蔵町・外町
旭森	7	西沼波町・太平団地・正法寺町・大堀町
平田	3	西平田・平田町大沢・平田町町内会
城南	7	
城陽	4	蔵の町
若葉	4	日夏ニュータウン4区すずらん・日夏ニュータウンⅡ期
鳥居本	8	高根
高宮	6	日の出東町・高宮町七軒
河瀬	7	犬方町・辻堂町・出町
亀山	14	千尋町・安食中町
稲枝東	10	西肥田町・稲部町・金沢町
稲枝北	6	出路町・甲崎町・下石寺町・薩摩町・田原町・上西川町
稲枝西	3	本庄町
彦根市	111	40自治会

平成30年10月末現在 地域支え合い推進員調べ

- 複数自治会が合同で取り組んでいる自治会もあります。
- 活動としては取り組んでいない自治会においても、日常的に隣近所での見守り合いが行われている自治会が多数あります。

# 111 自治会

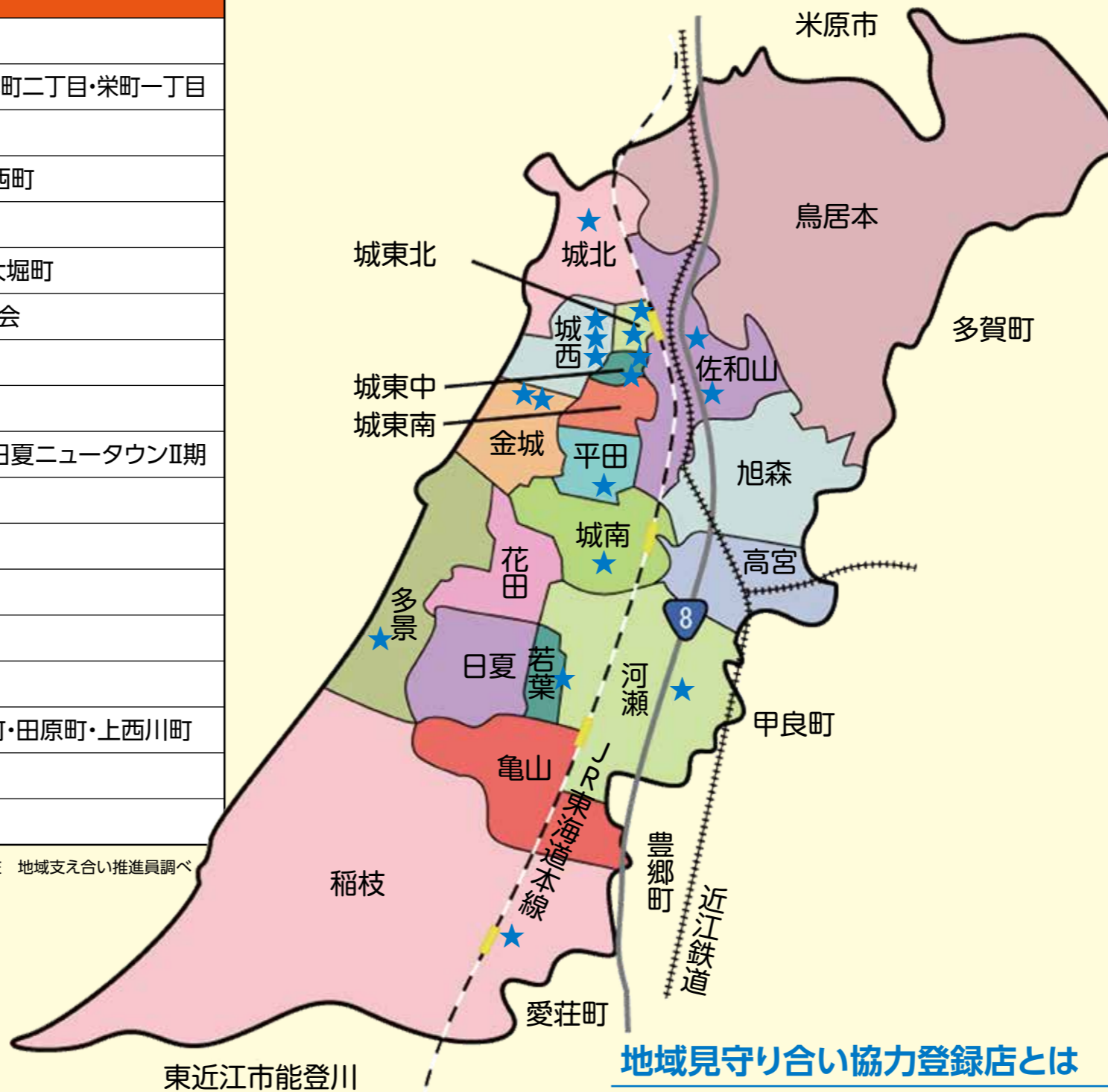


# 18店

### ★地域見守り合い協力登録店

協定
滋賀中央信用金庫
有限会社渚タクシー
登録
まいまいのいえ 移動美容まいまい
LIFE Partner にごはち
有限会社仲町米穀店
セツ美容院
瀬戸製茶
ニチイケアセンター大藪
ニチイケアセンター彦根
株式会社クラマツ
外町米穀店
有限会社魚浩
しかの商店
有限会社千黒商店
わんまいる(彦根営業所)稲枝きたむら
にこぼん介護タクシー
釘平金物店
疋佐食料品店

平成30年10月末現在



### 地域見守り合い協力登録店とは

日常の業務のなかでさりげない見守りを行い、“いつもとちがう”状況に気づいた場合には、本会と連携を図ります。このステッカーが目印です。



# 一人ぼっちを無くし、 “おたがいさん”のあふれる町に … みんなで進めよう おたがいさんの見守り合い

## CONTENTS

【チェック】わたしの見守り合い度チェック	4
1. 「見守り」じゃなくて「見守り合い」?? ～合言葉は“おたがいさん”～	5
2. まずは、わたしから ～見守られのコツ～	6
3. 私の気づきがまちを救う?命を救う? ～見守りのススメ～	7
見守りチェックリスト	8
【チェック】わたしのまちの見守り合い度チェック	9
4. 今さら?今こそ?まちぐるみの見守り合い	10
5. ご当地彦根の見守り合い	
◆えっ! サロンで地域が変わる?	11
◆なんで必要?見守り訪問 ～こんにちは! 元気??～	
亀山学区/湖上平地蔵町自治会	12
◆一部の人の活動でいいの?～まちぐるみの見守り合い～	
日夏ニュータウンⅡ期/高根自治会	13
◆災害時、私のまちは助け合える?～災害時にも生きる見守り合い～	
大藪町自治会/芹橋二丁目自治会	14
◆会議なんて意味あるの?～見守り会議の効果～	
出路町自治会/西沼波町自治会/犬方町自治会	15～16
見守り会議の効果	16
◆そろそろ始めたい!～暮らしの手助けボランティア～	17
6. 見守り合いQ&A	18～19

※12～16ページ… 人口等のデータは彦根市統計によるものであり、平成30年4月1日現在のデータです。  
高齢化率とは、65歳以上の人口が総人口に占める割合  
※本文中の表記について: 社会福祉協議会…「社協」、民生委員児童委員…「民生委員」  
※表紙の写真: つどいの場…平田町内会、見守り訪問…高宮町七軒、暮らしの手助け…上西川町

## 【チェック】わたしの“見守り合い度”チェック

地域のなかで私は見守り合いがどのくらいできているのかな?一度チェックしてみましょう。

① 一日に1回は家の外に出る。(通勤・通学、花の水やり、畑など)	はい・いいえ
② 隣近所に住んでいる人を知っていて、自分のことも知らせてもらっている。	はい・いいえ
③ まちで誰かに出会った時、挨拶ができる。(軽く会釈でも可)	はい・いいえ
④ 地域行事(防災訓練、夏祭りなど)に年1回以上参加している。	はい・いいえ
⑤ 地域団体(老人会、子ども会、ボランティアグループ、サロンなど)に所属または参加している。	はい・いいえ
⑥ 隣近所や地域で、「ちょっと助けて!」と言える相手が一人はいる。	はい・いいえ
⑦ 隣近所や地域で、さびしい時は「さびしい!」、困った時に「私、最近〇〇で困ってて…」と相談できる相手が一人はいる。	はい・いいえ
⑧ 自分に向けられた善意は素直に受け入れ、助けられたら「すみません」ではなく「ありがとう」と言うことが多い。	はい・いいえ
⑨ 知っている人を自宅に入れることにあまり抵抗がない。	はい・いいえ
⑩ 「髪の毛切ったの?」「最近元気ないやん」「お隣さんの郵便受けがたまってる」などと、人や家の様子の変化に気づくことがある。	はい・いいえ

「はい」の数	あなたの見守り合いタイプ
8～10個	あなたは、とっっても見守り合い上手さん。 特に、見守られ上手のコツを周りのみんなに教えてあげましょう!
4～7個	あなたは、まあまあ見守り合い上手さんです。その調子! 困りごとを打ち明けられる人とのつながりを大切にしましょう。
0～3個	あなたは、残念ながら見守り合い下手さんかも。でも、もしかしたら見守り上手さんかも。 責任感が強いあまりにストレスを感じないように気をつけ、「おたがいさん」でいきましょう!

# 1 「見守り」じゃなくて「見守り合い」?? ～合言葉は“おたがいさん”～

「見守り合い」という言葉は、辞書にも載っていないでしょう。それなのに、どうして彦根では「見守り」ではなく、「見守り合い」をすすめてましょと言っているのでしょうか?

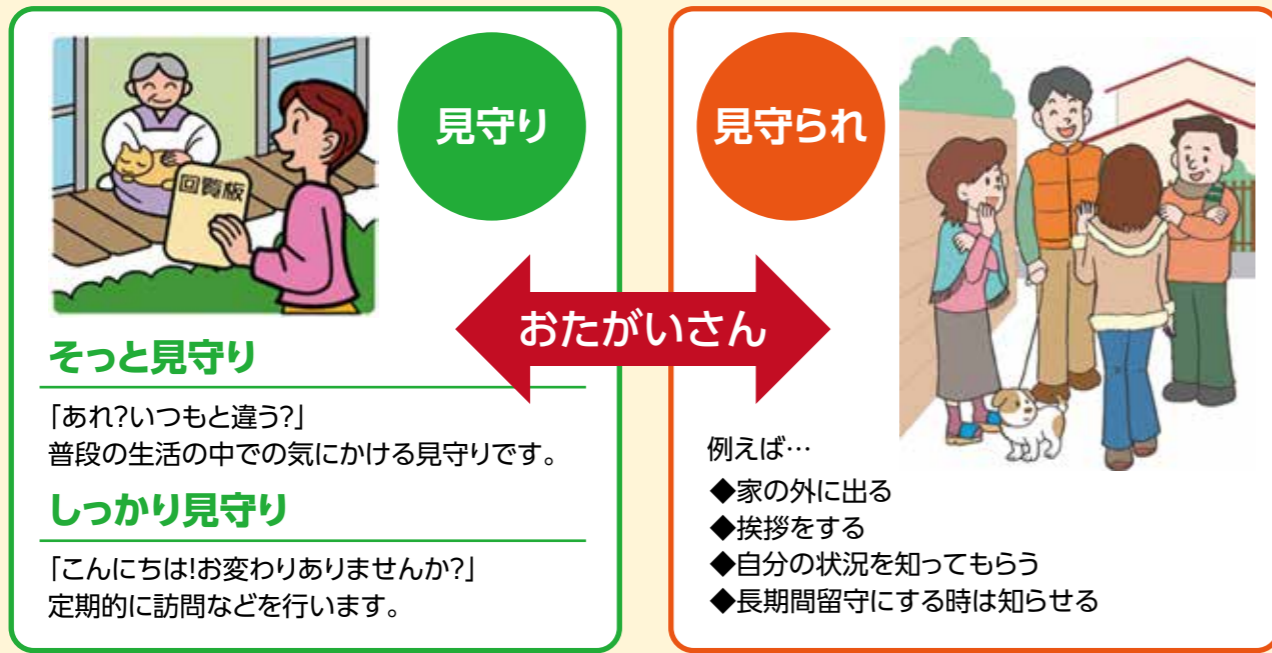
私たちは子どもの頃から「迷惑を掛けないように」と大人から教えてもらってきました。その影響もあって、多くの人々が人に助けを求めることが苦手になっているようにも感じます。しかし、よく考えてみてください。

誰の助けも借りることなく一生を終えることはできないのが現実です。

「見守り合い」は、「見守られ」があってこそ成立する、“おたがいさん”の相互の関係性のあるものです。

「困ったときはおたがいさん」とは良い言葉です。どうかみなさん気持ちを楽しに見守り、見守られ、「おたがいさんの見守り合い」をすすめてましょ。

## おたがいさんの見守り合い



見守る側も「見守られ」  
見守られる側も「見守っている」

一方通行の関係ではなく、“おたがいさん”の関係です。



緊急時等

市社会福祉協議会、民生委員、地域包括支援センターなど

# 2 まずは、わたしから ～見守られのコツ～

「見守り」だけでは一方的。「見守られ」る行動が大切です。

日頃の暮らしのなかで、積極的に家の外に出る、自らすすんで挨拶をするなど自分ができる「見守られ」を実践してみましょ!

## 私が取り組む“見守り合い”

「見守り」は難しいけど、  
「見守られ」だったら  
私にもできるかなと思って、  
積極的に外に出て  
声をかけたりしています。



## 見守られのポイント

いくつ実行しているかな?チェックしてみよう。

外に出る

すすんで挨拶をする

散歩

参加する

畑・花壇

避難訓練・草刈りなど地域行事に参加する

家に変化をつける

洗濯物を外に干す

カーテン・雨戸の開け閉め

情報発信

新聞や牛乳などの定期購入をする

旅行や入院など長期間留守にする時は近所の人に伝えておく

# 私の気づきがまちを救う？命を救う？ ～見守りのススメ～

見守り合いには普段の生活の中での「何かいつもと違う」という“気づき”が大切であり、身近な地域で普段から関わりがある皆さんだからこそできることなのです・・・。

まずは、散歩や水やりなどをしながら、周りをちょっと気にかけてみましょう。

## 私に取り組む“見守り合い”

毎日の犬の散歩の時に、近所の人と自然と出会い、お話をさせてもらっています。ワンワンパトロールなんていわれます(笑)



スタートは“ながら活動”から

## 〈見守り合いの効果〉

### 早期発見

日頃の見守り合い・挨拶や安否確認の訪問などから変化を察知

### 早期対応

早期の発見・対応によって被害は最小限に

### 安心安全

不安や孤独感を軽減し安心感につなげる

### 危機管理

犯罪被害や事故の予防

### 情報支援

制度やサービスなどの情報の提供

## 見守りの時に大切にしたいこと

### ■プライバシーに配慮

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

### ■相手の気持ちになろう

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。

### ■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。“いつもとちがう”の気づきはそんな関係から生まれます。

### ■ひとりで抱え込まない

「難しいな」「どうしたらいいんだろう…」と悩んだときは一人で抱え込まずに、まずは相談を！地域のことは地域が一丸となって解決していきましょう。

# 見守りチエツクリスト

## 暮らし

- 隣近所との付き合いがない
- カーテンや雨戸、シャッターが開きっぱなし
- 庭や畑が手入れされず、荒れ放題、草が生い茂っている
- 夜になっても電気が点いていない、あるいは昼間に電気が点きっぱなし
- ゴミ出しができていない
- 雪かきできていない
- 犬の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
- 高齢者や障害者の一人暮らし、老老介護
- 最近、配偶者が亡くなった

- 育児や介護の疲れを訴えている
- 家族内のケンカが絶えない
- 家族からの暴言、暴力がある

- 怒鳴り声、泣き声がある
- 物がぶつかると壊れる音がする
- 家族が暴力を繰り返す
- 家族が「このままではどうにかかってしまおう」と訴える

## 心と体

- 最近元気がない
- 挨拶した時の返し方(声のトーンや表情)が変わった
- 姿を見かけなくなったり、町内の行事にも出てこなくなった
- 訪問しても、顔を見せられない
- 連絡してもつながらない
- 子どもと保護者の視線がなかなか合わない

- 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

## 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無くす、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、目的の地に行けない
- 大声を出すことがある
- 周囲とトラブルになる

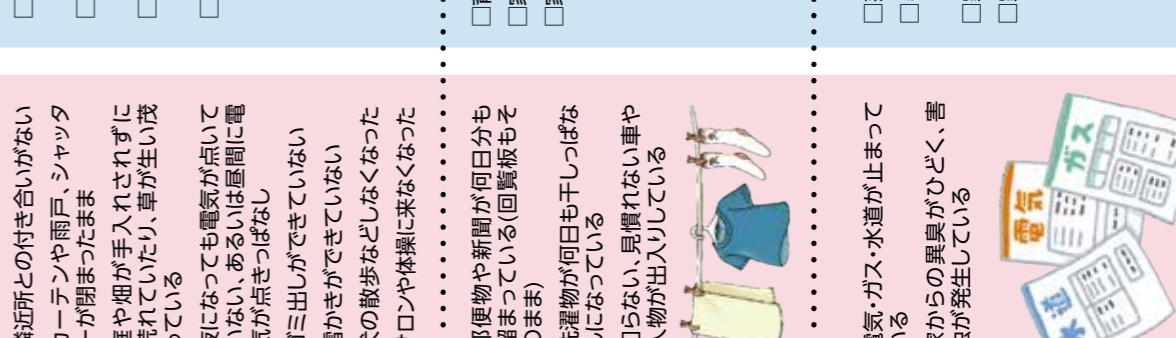
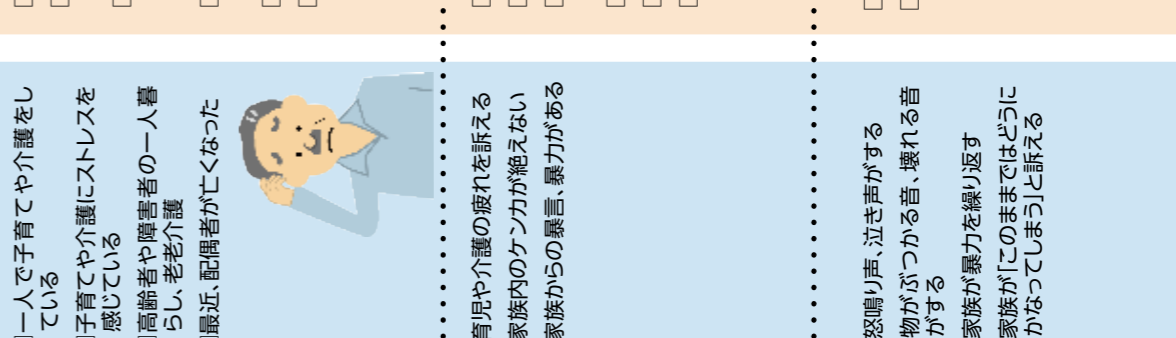
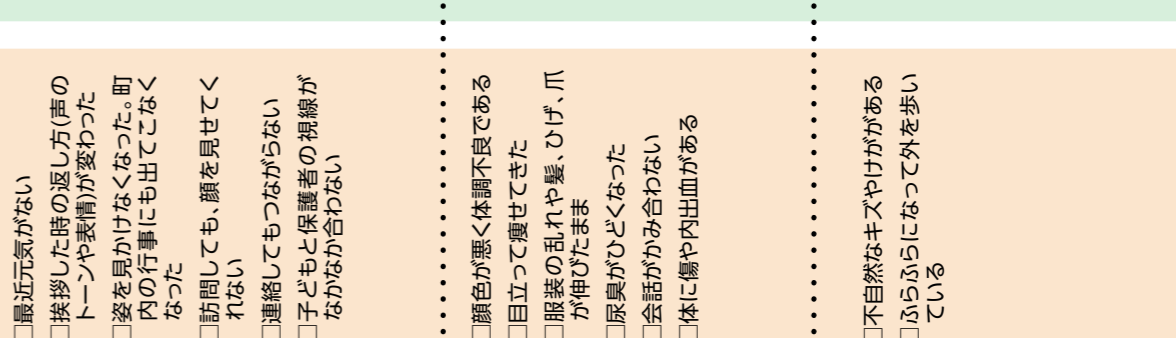
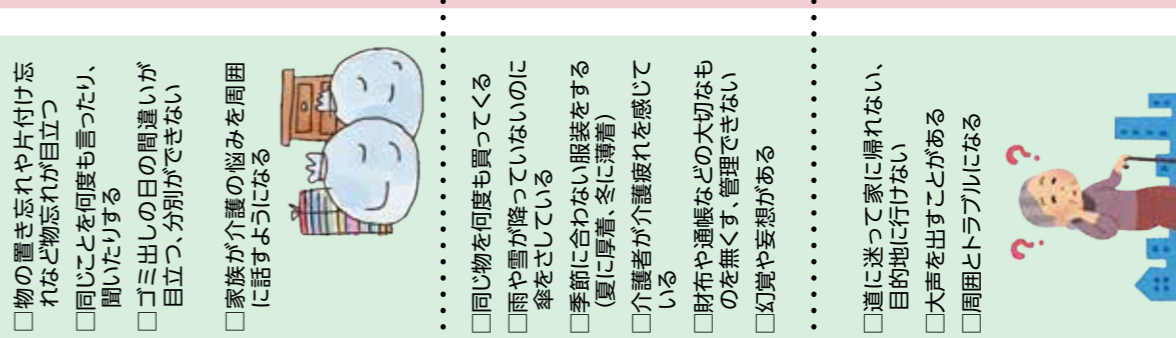
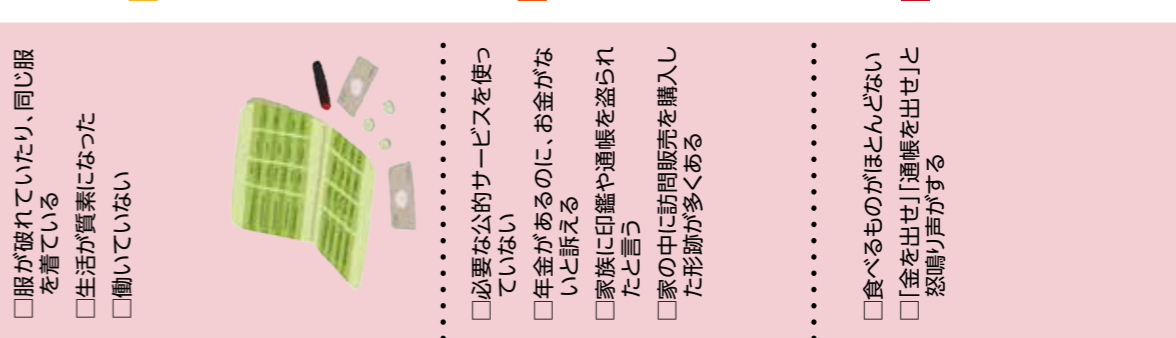
## 経済

- 服が破れていたり、同じ服を着ている
- 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
- 家の中に訪問販売を購入した形跡が多くある

- 食べるものがほとんどない
- 「金を出せ」「通帳を出せ」と怒鳴り声がある

「こんなことに気づいたけど、どうしたらよいか...」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。

※ 平成29～30年度に養成講座を受講された「おたがいさんサポーター」のみなさんから出た意見をもとに作成しています。

# 【チェック】わたしのまちの見守り合い度チェック

まずは手始めに、みんなでチェックしてみたいかでしょうか。きっと、さまざまな気づきやアイデアが出てくるはず。大切なことは、一人で考えるのではなく、同じ町に暮らす人たちと一緒に考え合うこと!

## Check1 わたしが暮らすまちの構成は?

あなたが暮らす自治会や組・班は何世帯あって、みんなで何人ですか?書き出してみましょう。

世帯数	世帯
人口	人
一人暮らし世帯	世帯
高齢者だけの世帯	世帯

まちの構成を知っておくことは、災害で避難する時などの地域での安否確認にも役立ちます。



その他、子育て中の世帯や障がいのある人など配慮の必要な人はいますか?

## Check2 わたしが暮らすまちの“つながり度”は?

あなたが暮らす自治会や組・班の住民同士のつながりはありますか?  してみましょう

<input type="checkbox"/> <b>ない</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>●顔も名前もほとんど分からない</li> <li>●転出、転入があっても分からない</li> </ul>	<input type="checkbox"/> <b>あまりない</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>●顔と名前が分からない人がある</li> <li>●挨拶を交わす程度</li> </ul>	<input type="checkbox"/> <b>まあまあある</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>●顔と名前が分かる</li> <li>●出会った時に挨拶だけでなく会話もできる</li> <li>●いざという時に助け合える</li> </ul>	<input type="checkbox"/> <b>とてもある</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>●互いの家族の状況が分かる</li> <li>●異変に気づきあえる</li> <li>●日常的に助け合える</li> </ul>
--	--	---	---

# 4 今さら?今こそ?まちぐるみの見守り合い

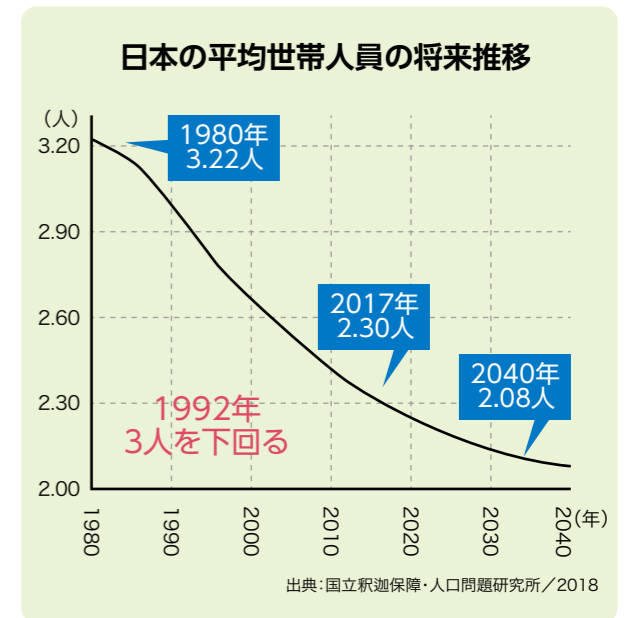
私たちは、家族や親戚、近所の人にお世話になったり、助けたりと“おたがいさん”で人と人がつながりあって“幸せ”を感じながら生きてきました。しかし最近では、住民同士のつながりの希薄化や核家族化が進み、かつて“向こう三軒両隣”と言われたような近所同士の支え合い機能が低下しつつあります。

## 2040年には、全世帯の4割がひとり暮らしになる。

### 家族や親せきだけでは支えきれない時代がすぐそこに…

1950年代は平均5人だった家族の人数は、時代とともにどんどん減り、2017年現在で平均2.3人になりました。そして、2040年には約4割の世帯が一人暮らしになるであろうとの将来推計も出ました。

「もしかして、私も一人暮らしになるかも…」ではなくて「私も一人暮らしになるだろう」と認識し、将来に備えておくことが大切です。



## わがまちの10年後、20年後を想像する

### 「家族」はだんだん縮小…家族の概念を広げよう

あなたが高齢になって一人暮らしになったら、いざという時に助けを求められる人はいますか? (う〜ん、でもそのころには周りもみんな高齢になっているかもしれませんが…)

昔のように家族だけで支え合える時代ではなくなってきています。家族や親戚だけでは支え切れない現状があります。家族の概念を広げてみましょう。



## 今こそ、“まちぐるみ”で見守り合える関係づくり、しくみづくりを

これからの10年、20年先を見越して、あなたの住むまちがさらに安心して暮らしやすくなるように、「本人の問題だから」「家族でなんとかできるだろう」と見逃さず、地域みんなで考える必要があります。

## 5 ご当地彦根の見守り合い

私たちの彦根では、今こそ地域での見守り合いをすすめようとする地域がたくさんあります。そして、そこにはかつての住民同士のつながりが再び結ばれ、さらには広がり、笑顔や安心が生まれています。

# えっ!サロンで 地域が変わる? ~出会い・集い・見守り合い~

平成30年3月末現在、市内には143か所の“サロン”とよばれる地域の居場所があります。サロンがひとつできることで互いに顔を合わせて出会う機会が増え、自然と日常の見守り合いにもつながっています。



▲東山おあそび会(城北学区)  
子どもからお年寄りまで気楽に集える居場所。日曜日に開催。



▲金城団地サロン親睦会(金城学区)  
お酒を飲んで歌ったり、語り合ったり。通称「男のサロン」



▲さんあかサロン(鳥居本学区)  
自治会の枠組みを越えてつながる参加者主体のサロン。



▲HOTカフェ de 銀座  
美味しいコーヒーや昼食を食べたり、飲んだりして過ごせる楽しい居場所。

# なんで必要? 見守り訪問

~こんにちは!元気??~

## ① 地域で一人ひとりを支えよう ~わたしの町の福祉委員さん~

亀山学区社協の働きかけにより、平成18年から全ての自治会に設置された“福祉委員”。月1回程度、お一人暮らしの高齢者のお宅へ定期的に訪問する「ふれあい訪問」を行っています。

訪問することで、顔の見える関係、また訪問を重ねることで生まれる馴染みの関係を築きながら、普段の何気ない会話から、困りごとや不安、心配事などを話していただきやすく、いざという時にも頼ってもらえるようにと活動されています。

亀山学区  
994世帯/2,628人/高齢化率29.6%



▲「来てくれて嬉しいわ」花を手渡しふれあう

## ② ちょっとひと声かけて 温かなまなざしで安心・安全のまち

湖上平地蔵町(佐和山学区)  
91世帯/197人/高齢化率45.6%



▲訪問した福祉推進員(右・左)と談笑のひとつ

“顔の見えるお付き合い”で地域の安心・安全を守るため、「福祉推進員」を設置しています。

平成25年から、日中お一人で過ごされている方や、体の不自由な方などを対象に月に一度、見守り訪問活動をしています。

定期的な訪問活動によって、早期に異変や困りごと気づくことができ、ゴミ出しなど暮らしの手助けにもつながっています。

普段のゆるやかな見守り合いから、いざという時に助けを求めやすい関係づくりへと、見守りがご近所の福祉力を高めています。

# 一部の人の活動でいいの？

～まちぐるみの見守り合い～

「一部の人のみで見守りをするのも限りがある…。もっと見守り合いの輪を拡げたい」そんな声がよく聞かれます。

“自治会”として見守り合いをすすめることが、安心で幸せな暮らしにつながります。つながりがまだある今こそ、みんなで取り組んでみませんか？

## ① みんなで気に掛けあおう！ “見守り福祉マップ”

地域内での見守り合い意識を高め、住民相互が気に掛けあい、助け合える地域を目指して「見守り福祉マップ」を作成しています。それぞれの世帯を独居や高齢者世帯、一般世帯などの情報に色分けし住民同士で共有を図っています。

普段の何気ない思いやりから異変を感じた気になる人や災害時などいざという時のご近所同士でのつながりが広まり、さらに住民同士の気に掛ける意識が強くなっていることが伺えます。

日夏ニュータウンⅡ期 (若葉学区)  
141世帯/311人/高齢化率32.7%



▲見守り福祉マップをもとに話し合う様子

## ② 自治会×ボランティア×民生委員 高齢化が急激にすすむ団地で…

高根 (鳥居本学区)  
206世帯/540人/高齢化率32.0%



▲自治会役員会議の場で認知症への対応を学ぶ

「ちょっと助けて!」と言える地域を目指し、自治会とボランティアグループがサロンや見守り合い活動に積極的に取り組んでいます。さらには、切り絵やグラウンドゴルフといった趣味の活動にも取り組み、日頃から顔と顔を合わせる住民同士のつながりによって異変に気づく力を高めています。

近年は、こうした意識を自治会全域に広めていこうと、自治会役員会議の場で啓発を行っています。見守りの目を増やし、互いが気軽に相談し合えるまちぐるみの取組へと歩みを進めています。

# 災害時、私のまちは助け合える？

～災害時にも活きる見守り合い～

発災時、私のまちは助け合えるだろうか？安否確認ができるだろうか？

近年頻発している災害。被災地によく聞かれる“地域で助け合っている”という話。普段からの関係がないと、いざという時には動けません。“もしも”に備えた“いつも”の見守り合いが大切です。

## ① 『みんな』で防災訓練 健常者だけの訓練では意味がない!?

自主防災会が中心となって実施している「町民一斉防災訓練」。住民の防災意識の高まりにより、今年は350人と昨年より100人も多い参加となりました。

より実践的な訓練を目指して、住民自身による全員の安否確認、行方不明者の捜索を実施。更に、高齢者など自力での避難が難しい方の避難所までの移動を近所の方たちによって手助けするところまでを訓練に取り入れています。

この3ヶ月後には「防災運動会」を開催。訓練したことをしっかり身につける復習の機会にもなっています。

大藪町 (金城学区)  
289世帯/686人/高齢化率33.2%



▲リヤカーや車椅子を使い集団で避難する訓練

## ② やっぱりふだんからの見守り合い! 災害時に配慮が必要な人を助けて!

芹橋二丁目 (城西学区)  
298世帯/592人/高齢化率46.6%



▲町内の現地調査後に路地防災マップを作る様子

毎月、防災会議を開催して住民同士の情報交換と共有を行っています。そのなかで、災害時に配慮が必要な人を把握し、誰が誰を助けるか、配慮すべき点は何かを話し合います。そして、実際に避難経路を歩いてみます。

“いざ”という時に地域で助け合えるよう、“ふだん”からの見守り合いの体制づくりと取組もすすめており、災害に備えた『強固な共助』を築く取組が町全体に安心の輪を広げています。



# 会議なんて意味あるの？

## ～見守り会議の効果～

### ① わが町で暮らす人を大切に考える 気になる方を地域皆で気にかける

毎月1回の「見守り会議」では、日常の暮らしやサロン、老人会活動、自治会行事などをふりかえり、気づきを共有します。「日常の暮らしのなかでの見守り合いが大切」「災害の時にも生きる」と実感するメンバーら。気になる方がおられた場合には、これまでのつながりを活かしながら、「出会ったら積極的に声をかけよう」などと具体的な見守り合いの方法をみんなで考えます。

同じ町に暮らす一人ひとりを大切に想う気持ちが、具体的な取組を前進させています。

「見守り会議」とは、自治会長、福祉委員、民生委員、ボランティア、地域包括支援センター、市社協などが集まり、わが町の見守り合い活動をふりかえり「話し合う場」です。

「最近気になることがあって…」「声をかけするようにしましょうか」などと見守りの充実にもつながっています。

出路町(稲枝地区)  
53世帯/154人/高齢化率41.5%



▲サロン後の見守り会議の様子

西沼波町(旭森学区)  
418世帯/984人/高齢化率21.9%

### ② 一人ひとりの暮らしを支える 福祉関係職と手をつないで



▲住民と福祉関係職が共に話し合う見守り会議

「デイサービスと重なってサロンに欠席される」「介護サービスの利用日が変わったので家に行きづらい」などの声を受け、担当ケアマネジャーも交えての会議を行いました。地域住民と福祉関係職が出会い、互いの状況を知ることによってサービス利用日の調整につながり、顔つなぎができたことで今後の情報のやりとりもできるようになりました。

住民と福祉関係職が手をつなぐことは大切です。その人の暮らしがより豊かになります。

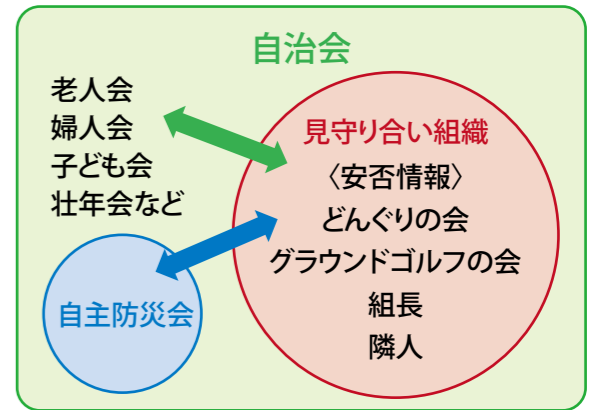
### ③ “地域と人を包み込む” 自治会の意義と役割を感じて

自治会組織の中に「見守り合い組織」を組み入れ、地域ぐるみで支え合い、助け合いの輪を広めていこうという取組が進められています。

サロンや集まりの場から出てきた課題をどうしたらいいのか・・・そんな声を通して見えてきた地域の姿をみんなで考え共有する中で、自治会として一体的に取り組むという機運が高まり組織化するに至りました。

これから進む高齢化を見据え、住民の声がきっかけを作り、自治会という一番身近な組織がそこに住む一人ひとりを包み込んでいます。

犬方町(河瀬学区)  
101世帯/257人/高齢化率33.0%



▲犬方町自治会での見守り合い組織図

## 見守り会議の効果

住民のみなさんの“気づき”を共有し、時には福祉関係職も交えて同じテーブルを囲み、みんなが普段から気軽に支え合い、助け合える“住民のつながり”を創造していきましょう。

見守り会議の機能	1. 情報交換・共有する	見守り合い活動や日常の地域生活の中での気になる方の様子などをメンバーで共有しましょう。
	2. 地域の課題にする	気づいた課題を地域課題として普遍化し、不足している資源、しくみやサービス、解決すべきことは何かを検討しましょう。
	3. 仕組みや組織を考える	まちぐるみの活動にするための仕組みや組織のあり方を検討しましょう。福祉委員会や暮らしのお手伝い活動を検討している地域もあります。
	4. 啓発の方法を考える	町全体に意識が広まるように学習会の開催、広報活動などの意識啓発を検討しましょう。
	5. 見守り合い活動の運営	サロン、見守り訪問など見守り合い活動の運営（内容、開催回数、対象者、担い手など）について話し合しましょう。
	6. 個別の困りごとに寄り添う	特に変化があった方や新たに気になる方の情報を把握した場合の対応を検討しましょう。
	7. 民生委員、福祉関係職との情報交換	困難な事例に対して協働した取り組みができるように連携体制を構築しましょう。場合によっては助言をもらいましょう。

# そろそろ 始めたい!

## ～暮らしの手助けボランティア～

近年、関心が集まっているのが“暮らしの手助け”ボランティア。得意なことや仕事や家事で培ってきた経験が活かせるボランティア活動です。

仲間を見つけてちょっと声をかけてみませんか？意外とやってみたい人がいる取組です。

### 市内ですでに取り組まれている活動

草刈り、買い物などとテーマを設けて活動している地域や、福祉委員の活動として取り入れている地域もあります。



▲上西川町ボランティアグループ買い物同行



▲小泉町SSP行動隊 剪定・草刈り



▲太平団地 除雪ボランティア

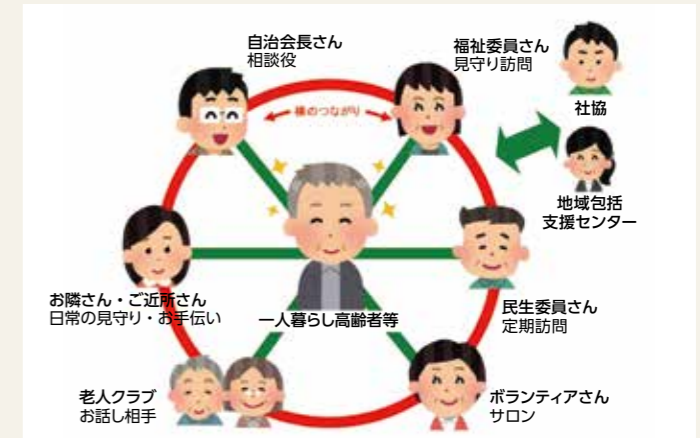
# 見守り合い Q & A

## Q1

“見守り合い”の必要性はなんとなく分かるけれど、一人ではちょっと…。  
どのような人たちと取り組んでいけばいいの？

## A

一人では負担にもなり、活動も続きません。まずは仲間探しから始めたいですね。あなたの周りに、協力的な人や課題意識の高い人はいませんか？地域の役員さんや民生委員さんにも相談してみると良いでしょう。バラバラに取り組むのではなく、下記イメージのように“横のつながり”をつくり、みんなで取り組む見守り合い活動にしていきましょう。



## 「うちの町でも立ち上げたい」 有償でもいいの？保険は??

### ご相談は市社協まで

近年、市内でも検討を始める自治会、学区がたくさん出てきました。「手助けが必要なことは何か」を調査してみたり、「私たちが得意なことは何か」を出し合ったり、それぞれの町のやり方で話し合いが進められています。

市社協では、他地域の取組の情報提供や研修会の相談、視察研修の調整などを通して立ち上げのお手伝いを行っています。お気軽にご相談ください。



▲地藏町自治会 福祉研修会「助け合いゲーム」



▲鳥居本学区 先進地視察研修

## Q2

見守り合い活動を始めたいけれど、自治会の理解が得られません。  
どうしたらいいの？

## A

「ボランティアで見守り合い活動をしてもらって、自治会は助かっている」「見守り合い活動をすすめることで、住民同士のつながりができ、自治会活動への参画が増えた」といった声も聞かれています。高齢化、核家族化、一人暮らしの増加、住民間のつながりの希薄化はどんどん進んでいきます。まずは、自治会役員と共にみんなで地域の状況を話し合う機会をもちましょう。困りごとを抱えて暮らしている人はいませんか？5年後や10年後の自治会を見据えながら、考え合いましょう。自治会長が一年交代の自治会も増えてきました。その都度しっかりと説明し理解を得ることも大切ですが、定期的に自治会内で学習の機会をもつなど、自治会ぐるみで見守り合いの理解をすすめていくことが効果的です。



## 出前講座—おたがいさんの見守り合い—

見守り合い活動を始めたいけれど「何から始めればいいのか?」「そもそも見守り合いってどういうこと?」など、活動のポイントや進め方を一緒に考えるための出前講座を実施しています。自治会や老人会、ボランティアグループ、事業所など、ぜひお気軽にご相談ください。



▲見守り合いカード



▲見守り合いハンドブック

## あいさつプラスOne運動

普段の挨拶や回覧板を手渡す際に「今日もお元気ですか?」「お気をつけて」などの何気ない気づかいの言葉を添える運動です。自治会向けに啓発ポスターを無料で配布していますので、お気軽にご連絡ください。



▶あいさつプラスOne ポスター (A3サイズ/22デザイン)  
※滋賀大学経済学部と共同で製作

## 見守り合い活動推進助成(自治会向け)

※申請には要件等があるため、必ず事前に市社協へご相談ください。

① 見守り合い活動推進費  
月1回以上の活動  
上限5万円

見守り合い活動(つどいの場づくり、見守り訪問、暮らしの手助けなど)の推進に直接要する経費  
例:机、いす、パソコンなど

② 見守り会議  
3か月に1回以上の実施  
一度の開催につき2千円

各種団体との情報共有・連携  
→15~16ページ参照



平成30年(2018年)11月発行  
編集・発行/社会福祉法人彦根市社会福祉協議会 地域福祉課地域サポート係

【TEL】(0749) 22-2821 【FAX】(0749) 22-2841

彦根市平田町 670 彦根市福祉センター別館1階

ホームページ  
2次元バーコード



## 「居場所・つながり」



「顔と顔を合わせる」

ふ だんの  
く らしの  
し あわせを大切に。



回覧板は  
手から手へ

「見守り訪問」



この冊子は、赤い羽根共同募金からの助成により作成しています。

赤い羽根共同募金は一人ぼっちをなくし、  
心♥あふれるまちづくりを応援しています!  
おたがいさんの

# あなたのまちの連絡先・相談先

身近な相談先や自治会や福祉の相談窓口などを記入しておきましょう



氏名・団体名	電話・ファックス
担当の民生委員・福祉委員	電話・ファックス
【高齢者に関する相談】地域包括支援センター	電話・ファックス
学区(地区)担当の地域支え合い推進員	電話・ファックス
社会福祉法人 彦根市社会福祉協議会	TEL (0749) 22-2821 FAX (0749) 22-2841

消費者トラブルは



子どもの虐待は



緊急時

