住民流助け合いシリーズ

見守られ上手さんになるために

安全な一人暮らしへの７つの工夫

住民流福祉総合研究所
木原孝久

見守られ上手さんになるために

安全な一人暮らしへの7つの工夫

最近は見守り活動が盛んですが、それでも孤独死はなくなりません。そこで、見守られる側からの「知恵」を集約してみました。以下は、高知県中央西福祉保健所が孤独死の事例と孤独死を未然に防げた事例を基にまとめたものと、愛知県安城市城南町内会で一人暮らし高齢者に集まっていただき、見守られ上手の知恵を出し合った成果をもとに、本研究所でまとめたものです。

⑴毎日外に出て、人と出会う機会をたくさん作ろう。

①家に閉じこもらずに外へ出かけよう。

②人がたくさん集まる場所に行こう（グラウンドゴルフ、パチンコ、スーパー）。

③サロンや役所等あちこちに顔を出して自分をアピールしよう。

④出会った人に、こちらから積極的に声をかけよう。

⑤向こう三軒やご近所内で声をかけ合おう。

⑵決まった場所へ行こう。

①決まった場所で買い物をしよう。

②同じ道を歩いて異変が分かりやすいようにしよう。

③毎日決まった人と声をかけ合おう。

⑶人を家に招こう。

①わが家に入る機会のある人をたくさんつくろう。

②自宅で井戸端会議を開こう。

③子どもや友人に定期的に来てもらおう。

④家の中や庭からでも、歌や声で、存在をアピールしよう。

⑷自分の生活・行動を知ってもらおう。

①普段と違う行動をとる時は周囲の人に伝えておこう。

②泊りがけで家を留守にするときは、周囲の人に伝えておこう。

③日頃の生活リズムを知ってもらおう（通院の日、夜は何時に寝るかなど）。

④外出してもカギがかかっていない秘密の場所を隣人に教えておこう。

⑸病気や体調の変化も周りの人に伝えよう。

①体調の悪い時は早めに受診し、ご近所にも伝えよう。

②自分の持病は周りの人に伝えておこう。

⑹常に倒れた時のことを意識して行動しよう。

①緊急時の連絡先は、人に分かるようにしておこう。

②住所、電話番号、連絡先等のメモを持ち歩こう。

③就寝時には電話を枕元に置こう。

④保険証をわかるように置いておこう。

⑤信頼のおける人に鍵の場所を知らせておこう。

⑥チェーンロックはかけない方向で検討しよう。

⑺見守ってくれる人との関係を大事にしよう。

①元気なときから隣家とのつきあいを大事にしよう。

②ちょっとおかしいと思ったら、遠慮なく連絡しよう。

③見守ってくれる人への連絡を決めた通りにしよう。

住民流福祉総合研究所
Tel 049-294-8284
埼玉県入間郡毛呂山町毛呂本郷1476-1
kiharas@msh.biglobe.ne.jp
http://juminryu.web.fc2.com/

［解説］

■見守りを議論する場に、主役がいない

現代の福祉問題の一つに、孤独死や引きこもりがあります。そのため全国で見守りネットワークが作られ、見守り講座も各地で開かれています。ところがその場に、主役（当事者）が不在なのはなぜでしょうか。

見守り問題の主役といえば、主に一人暮らし高齢者でしょう。本来なら、まず高齢者自身が、当事者としてどのように見守ってもらいたいのかを考え、社会に要請することから、この事業は始まるはずなのです。ところが現実には、議論の場に主役の姿はなく、話し合いに参加するのは見守る側のボランティアばかり。本当に孤独死をなくすためには、当事者が主役の座を取り戻し、担い手と協力していく必要があります。

■「プライバシーより命を守る覚悟で」

主役に戻る手始めに、「７つの工夫」を参考にして、どのように行動すれば効果的に自分の安全が確保できるのかを考えてみたらどうでしょうか。

これら７つの工夫に共通するポイントは何かと考えると、それは自分の生活をできる限りオープンにするということであり、本気で自分の命を守ろうと思えば、プライバシーより安全を優先する覚悟が必要だということがわかります。