

見守り上手と見守られ上手が手を結んだ

# 住民流見守り術

住民流福祉総合研究所<代表・木原孝久>

〒350-0451 埼玉県入間郡毛呂山町毛呂本郷 1476-1<電話 049-294-8284>

## <目次>

---

第1章 本当に孤独死を防ぎたいのか？／5

第2章 見守りは既に行われている／8

第3章 より良き見守りのために／12

第4章 異変の察知／18

第5章 見守られる側の役割は？／23

第6章 「おつき合い」の常識を変える／37

<付録>見守りマップの整理表／43

# 「はしがき」に代えて

---

## 「見守り」に2つの新発想

### (1)見守りのブームを越えて、国民的な福祉参加の機運が

住民の福祉活動の歴史を辿ると、時々見守り活動のブームが起きるようで、今もそのブームの真っ最中と言っていいでしょう。今回の特徴は、企業や公共機関も巻き込んだ、国民総参加的な見守りの様相を呈しています。

折しも、オリンピックと連動するように、生活の接点で、気になる人にひと声かけようという動きも出ています。もしかしたら今度こそ、見守りを越えて、国民の福祉参加がホンモノになるかもしれないという期待を持たせる、画期的な動きです。

### (2)見守る側と見守られる側の相互努力

この機会に、見守りのあり方にも新しい発想を取り入れたらどうか。今まで見守りと言えば、担い手の行為と見られてきましたが、本来はまず当事者が自分の安全を守るために上手に見守られる努力をすることから始まるはずです。

そこで、両者がどのように手を組んだらいいのかを考えてみたいと思います。

### (3)見守りを越えた「困り事解決型」見守りへ

もう一つは、もっと積極的な見守り、敢えて言うならば攻撃的な見守りというものもあるのではないか、ということです。今の見守りは、イメージ的には、本人を遠くからさりげなく見守るといったものでしょう。そのため、「ただ無事を確認する」ことが目的となっている見守りも少なくありません。それもたしかに見守りの一つと言えますが、ちょっと物足りない気もします。

というのは、一人暮らし高齢者は、1人で5つも6つも困り事を抱えています。せっかく日常的にその人に関わるのに、ただ無事を確認すればいいというのでは、

なにか大事な部分が欠けている気がします。

そこで、単純な「見守り」から発展して、その人が抱えている課題を探り出すための手段と考えるのもいいのではないか。

地域には、世話焼きさんと言われる人がいます。いつも「困っている人はいないか」と周囲を気にかけている人です。世話焼きさんには、要援護者をただ見守るという発想はありません。要援護者ということは、何らかの問題を抱えた人であると捉えて、その困り事を把握し、解決に動くというのが、世話焼きさんにとっての「見守り」なのです。

ところが多くの人は、こういう積極的な行為に出ることを「お節介」と考え、遠慮してしまいます。その背景にあるのが、私たち日本人のおつき合いの流儀です。特に近隣の人とは、面倒なことは避けて、あいさつ程度の当たり障りのない関係で済ませようとしがちです。しかしそれでは、これからの超高齢社会に求められる住民の助け合いは実現できません。助け合いをするためには、互いに一歩踏み込んで、困り事にも関わり合える関係を築く必要があります。あえて迷惑をかけ合うことで、本当の人間関係が生まれるのです。そしてその時、見守りももっと実のあるものになっていくはずです。こういう発想を「住民流見守り術」と言ってみました。

# <第1章>

## 本当に孤独死を防ぎたいのか？

### (1)ただ「見れば」いいのか？

見守り活動が習慣化していくと、「ただ見る」ことが目的化してしまい、異変を察知したり、困り事を知ろうという気がなくなっていくことがあります。

最近は見守り活動が全国に広がっていますが、活動がシステム化されるにしたがって、ただ無事な姿を確認するというパターン化された行為になっているようです。一人暮らし高齢者は大抵、1人で5つも6つも困り事を抱えています。それには全く目が向けられず、「私は何人見ている」といった言い方をすることに違和感を覚えることがあります。

### (2)「週に1回は訪問しているから大丈夫」？

本当に孤独死をなくすためには、まずは「自分たちの地区では本気で孤独死をなくしたいと思っているか」を確認することから始める必要があります。「あの人の家は週に1回訪問しているから大丈夫」という場合は、「死後1週間」となる可能性があるということなのです。

### (3)「見守り隊」や「見守り協力員」委嘱の是非

最近、「見守り隊」づくりが広がっていますが、これは「担い手主導」の福祉のやり方で、当事者ではなく、見守る方の側から、見守り方を考えてしまうのです。担い手が一方的に決めた見守りボランティアを、当事者は本当に受け入れるでしょうか。

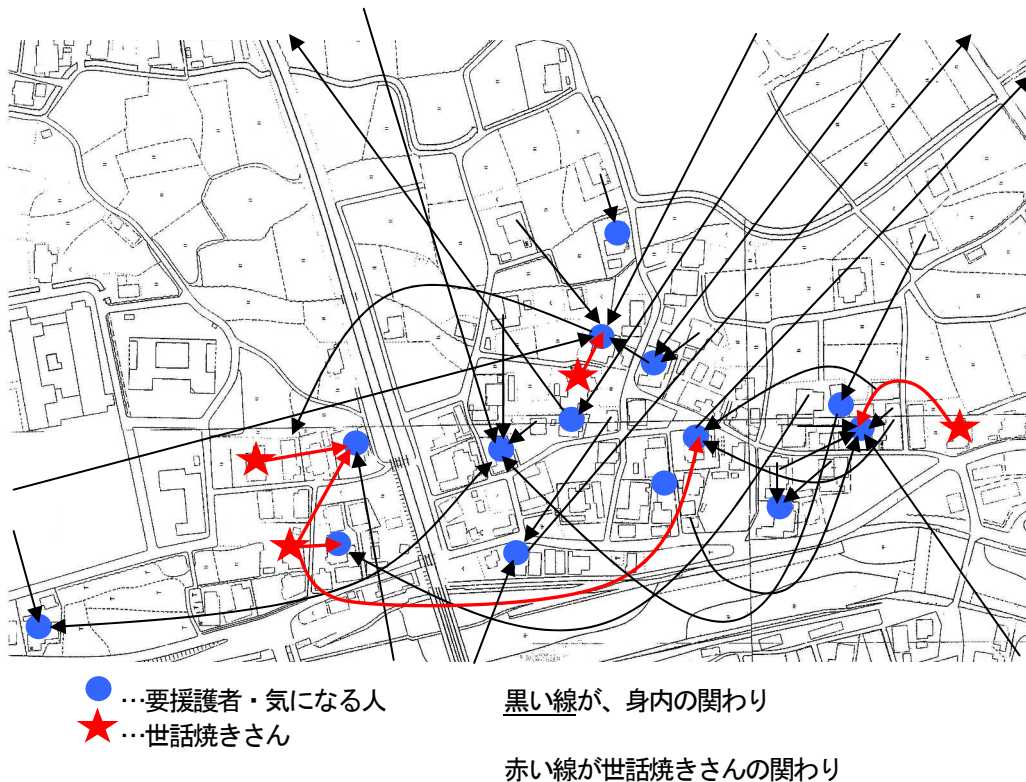
生活の中で日常的に関わる相手は、相性が大切です。本人にも、「この人に頼みたい」という人がいるかもしれません。孤独死を防ぐには、もっと見守られる側か

ら考える必要があります。

#### (4)「だいたい大丈夫」では駄目

よく聞く言い方に、「この辺りはだいたい大丈夫」というのがあります。例えば民生委員が担当している地区について、こういう表現をします。わかる気もしますが、見方によっては、ちょっと心配になります。

「だいたい大丈夫」ということは、「ほとんどの人は大丈夫。何人かは、大丈夫ではないかもしれない人もいるけど」ということになります。ほんの少数であっても、気がかりな人をしっかり拾い上げなければなりません。

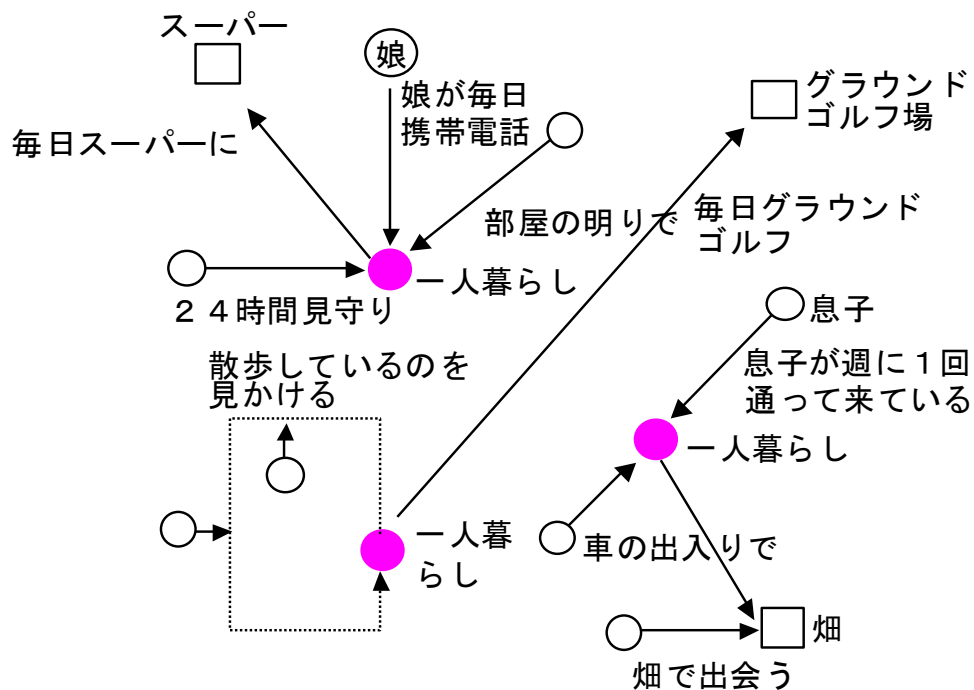


このマップを見ると、たしかにほとんどの人には、誰かが見守っている線が引けています。しかし丁寧に見ていくと、1人だけ、誰からも見守られていない人がいることに気が付きます。こういう人を見逃している限り、孤独死はなくなるのではありません。

## (5)あらゆる接点を見つける

孤独死を本当に防ぐためには、当事者と地域（まわりの人や場所）とのあらゆる接点を見つける必要があります。畑、ゴミステーション、ラジオ体操、買い物先など、地域には当事者との様々な接点があるのです。

そこで以下の図のように、それぞれの対象者について、どのような接点があるかを一つ一つ探っていくのです。そうすれば、少なくとも週に何回かは安否を確認する機会があるはずです。毎日とは言わずとも、それに近い頻度で安否確認ができるのです。



## <第2章>

# 見守りは既に行われている

### (1)ご近所さんの自然な見守り活動を大事に

自治会や福祉関係機関で見守り組織を編成しなくても、支え合いマップづくりをすれば、最低限の見守りはなされていることがわかります。その自然な見守りにこそ、見守りの神髄があるのです。その上で、不足している部分を補えばいいのです。

### (2)支え合いマップづくりをすれば見えてくる

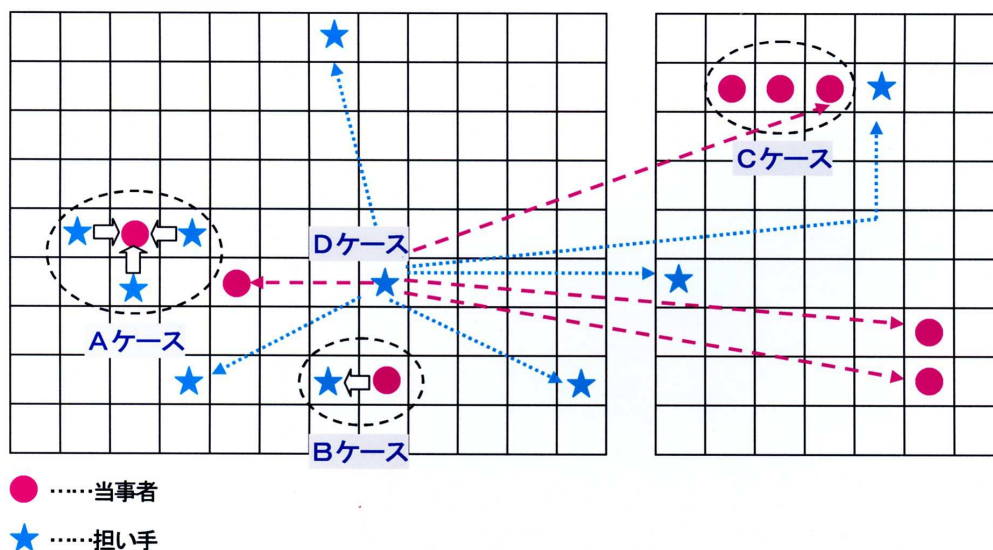
私共では支え合いマップづくりを提唱しています。およそ50世帯ごとに、住宅地図を広げ、5名ほどの住民に集まってもらい、気になる人は誰か、その人に関わっている人は誰かと、一人ひとりについて確認していくのです。そうすれば、見守り程度なら、どこの地域でもある程度は行われていることがわかるでしょう。それを生かせば、隙間のない見守り体制ができるのです。





### (3)それぞれがそれぞれのやり方で

下のマップを見て下さい。ある公営住宅に住む一人暮らし高齢者がどのように見守られているのかを調べたものです。



Aケースの一人暮らし男性は、自身は誰にも見守られていないと心細く思っていたのですが、隣人たちに聞くと、彼の左右両隣と下の階の3人が日常的に見守っていたことが分かったのです。

Bケースの場合は、「助けられ上手」の女性で、いつも親切なお隣さんに、出かけるたびに一声かけたり、カギを預かってもらうということをしていました。

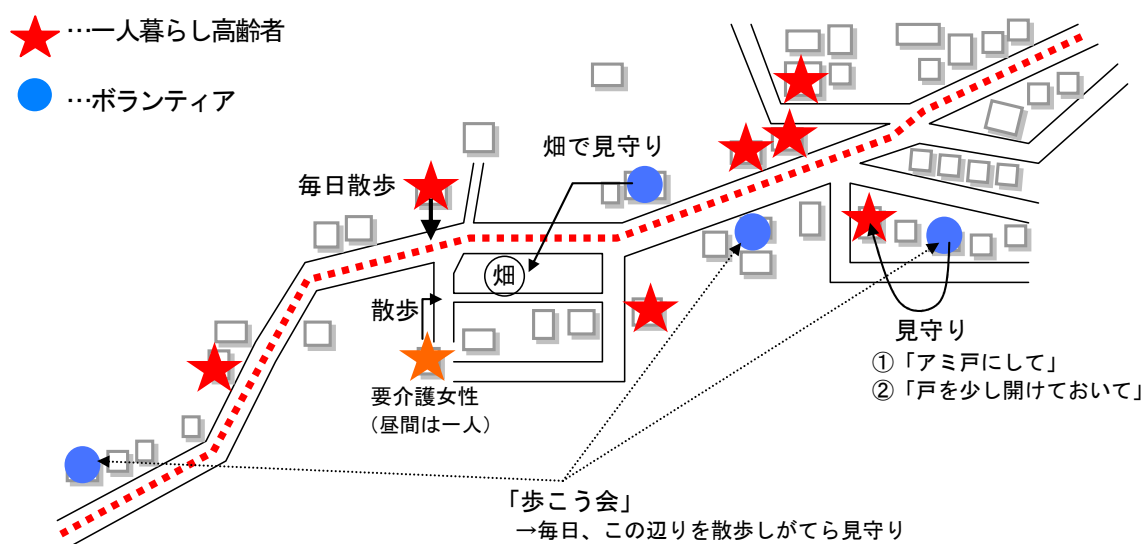
Cケースは、たまたま3人の一人暮らし高齢者が隣り合って生活しており、一緒に買い物に出かけたり、カギを預け合ったりしていました。そしてDケースは、ボランティアをしている人が常時4人の一人暮らし高齢者の見守りをしていました。

このDさんという女性は大変な世話焼きさんで、4人どころか、この棟のほぼ全員の様子を知っていて、日常的にたくさんの人の世話を焼いていました。他にも、一定数の世話を焼いている人が5人いて、この6人でネットを組めば、おおよその見守りはできるということでした。このように、住民はそれぞれのやり方で見守ったり、見守られたりしているのです。

#### (4) 「わざとらしくなく」見守りーが住民の流儀

ただ接点があるだけでなく、その接点でさりげなくその人を見守っている人がいます。その人を探し出すことが重要です。

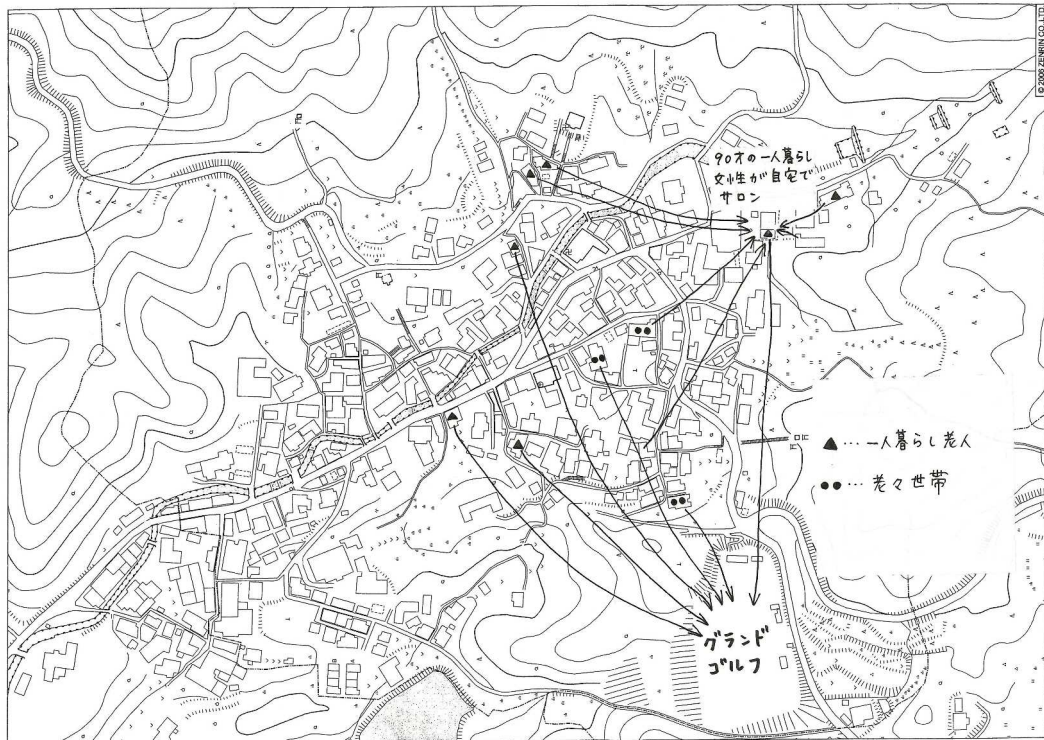
次のマップでは、一本道が続いている地区で、そこを毎日、散歩している女性たちが「歩こう会」をつかって、沿道に住んでいる一人暮らし高齢者を見守っています。そこで気になる人が出てきたら、この道の右方向に住んでいる民生委員に伝えていることもわかりました。支え合いマップづくりをしていると、人々が生活の中で上手に、無理なく見守りを続けている様子も浮かび上がってくるのです。



#### (5) 「見守られ上手」も見つかる

見守りというのは担い手が考えるべきことだと思われがちですが、そうではありません。まず当事者の側が、自分の安全を守るために、上手に見守られる努力をする必要があります。実際にそれを実践している人も少なくありません。その努力を探して生かしていけば、極めて効率的です。

次のマップの、上右方を見てください。90歳の一人暮らしの女性宅に向かって、7本の線が入っています。どういうことなのか。彼女は1日中、家を開けっ放しにして、周りの人に「うちにお茶のみに来ない？」と誘っていたのです。要するに自分から進んで、見守ってくれる人を開拓していたのです。



## (6) イベントの「ついでに」、まとめて見守りも

また、マップの下方でグランドゴルフが行われています。そこに6本の線が入っています。いずれも老々世帯か一人暮らし世帯で、しかも毎日開かれています。言い換えれば、彼らは毎日見守られているのです。

このように、一人暮らし高齢者等を一緒に見守ることかできる機会が作られれば、効率的だといえます。

# <第3章>

---

## より良き見守りのために

### (1)「気がかりな人」を残らずマップで抽出

まず地区内で「特に気がかりな人」を抽出します。ご参考に、本書の末尾に「気になる人」の探し方と「気になる度」の評価基準などをまとめました。この作業のために有効なのが支え合いマップです。

気になるのは一人暮らし高齢者だけではありません。盲点になりやすいのは50～60代の一人暮らしの男性です。もう一度、周りを見渡して、「盲点になっている人」はいないか確認しましょう。

### (2)その人を誰が見守っているかをマップで確認

支え合いマップづくりの有利な点は、気になる人とその人を見守っている人の双方をセットで探せるということです。その関係の線を引くと、誰がどの程度見守られているのかが、線の数ではっきり見えてきます。

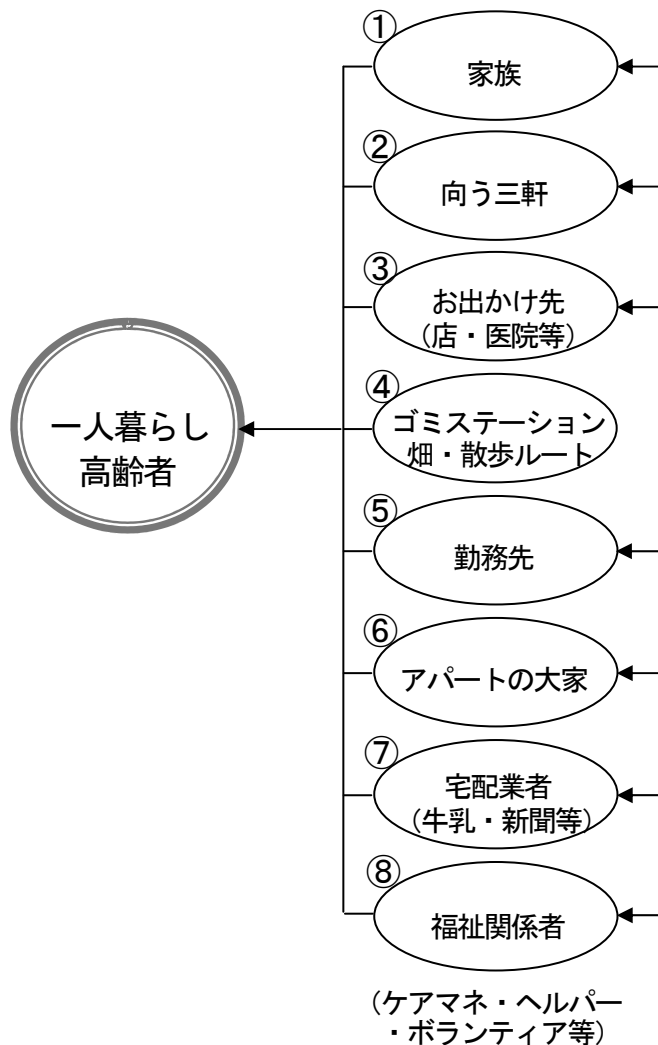
6ページのマップでは、青い印の人が「気になる人」で、誰が見守っているかを線で表してあります。周りから5本も入っている人がいる一方で、一本も入っていない人もいます。この人が「特に気になる人」です。

ただ、このマップの場合、線の大部分は親戚からの線で、そうでない人は星印で表しているように、意外に少ないのです。これをどう評価するかもポイントになります。

### (3)見守る人がいない場合、本人と接点のある人を探す

「気がかりな人」をだれも見守っていないという場合、次善の策として、せめてその人と接点のある人を探しましょう。その人を見かけたり、話をしたりしている人

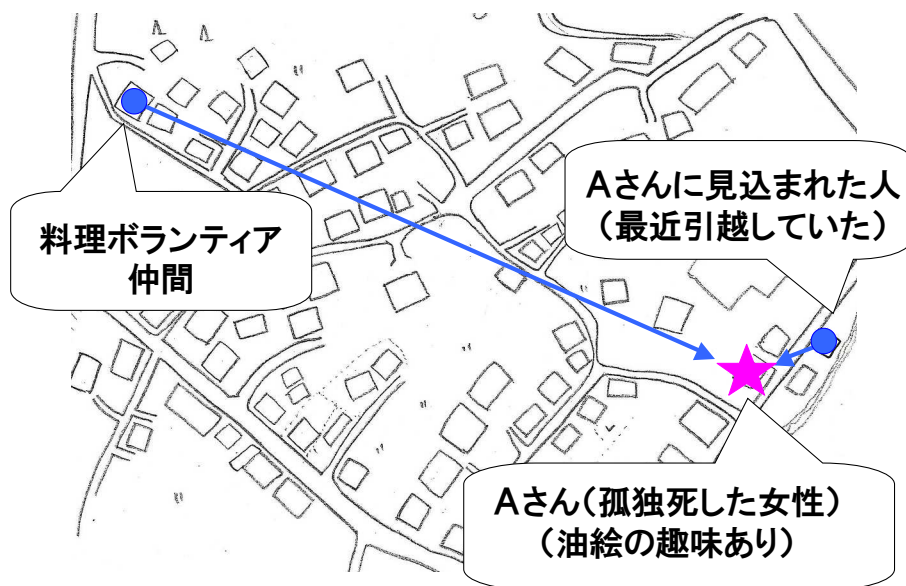
を残らず探し出します。マップを使えば、必ず数名は見つかります。



#### (4)引きこもりの人は、本人が見込んだ人を探す

死後1週間で発見された一人暮らしのAさん。民生委員や見守りボランティアが訪れても、ドアを開けなかったそうです。「どんな引きこもりでも、2～3人には門戸を開けるものだけど…」と私が町内会役員に確かめたら、「そういえばB子さん（Aさんの斜向かいの人）とC子さん（元料理ボランティアの仲間）は受け入れていた」。特にB子さんには、「何かあったらよろしくね」とまで言っていたそうです。

ではなぜ孤独死してしまったのか。Bさんが最近、引っ越していたのです。もし



民生委員が、自分はAさんに受け入れられていない（相性が合わない）ことは脇へ置いて、Aさんがだれを見込んでいるかを探せば、Bさんを発見できていただろうし、Bさんとつながっておけば、Bさんが引っ越すときも引き継げたはずです。本人が見込んでいる人を大事にしておけば、孤独死を防げたかもしれないのです。

## (5)相手の困り事に応えたとき、もっと見守り効果が

見守り活動といえば「日々、元気な姿が見えればいい」というのが基本的な役割になっています。「安否の確認」です。言い換えれば、「生きている」ことの確認。でも考えてみれば、人間、そんな簡単に死んでしまうものではありません。見守りというのは本来、何をすることなのでしょう。

東京ガスのメーター検針員が見守り活動をしています。検針に赴いた時、針が振られていなければ「心配な家」となります。普通に考えれば、そのことが確認されればそれでよいはずなのに、検針員の女性たちはついでにいろいろなボランティア的な行為をしていました。布団の取り込みを手伝ったり、買い物に行きあげたり、花壇から高齢者の欲しいものを株ごと持ってきてあげたり、ゴミの出し方を教えてあげたり、と。このような活動が自然に行われていることを考えると、ただ見守る

ということの方が、不自然な感じもします。

一人暮らしの高齢者には、日々さまざまな困り事が生じます。「見守り」がてら、そうした要望にも応じた時、相手の健康状態がより詳しく分かります。「この頃、体の動きが鈍くなってきたな」とか。

引きこもりの人も、困り事に対応してあげたら変わってきたという報告もあります。都内のある団地の自治会長。引きこもりの人が数名いて不安に思っていました。あるとき東京を台風が襲った時、引きこもりの人たちはどうしただろうかと心配になって、訪問してみました。

また追い返されるかと思いきや、家に招き入れられ、台風で壊れた家の修理をお願いしたいと言われたそうです。作業が終わると、「今度はいつ来てくれるの？」というので、びっくりしたと。「これからは、台風が来るたびに訪問してみようかな」と冗談交じりで言っていました。引きこもりの人でも、困り事を解決してくれる人なら家に招き入れる、ということがわかったのです。

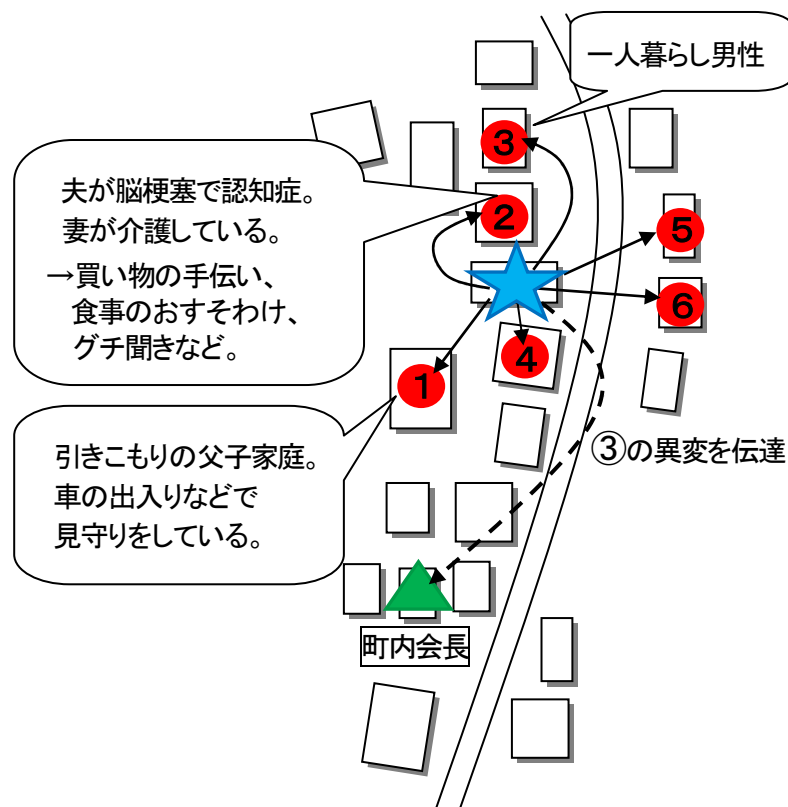
## **(6)困り事への対応は天性の資質？**

ただ見るだけならだれでもできるのですが、その中で相手の困り事に気がついたり、それに関わるといったことは、なかなか誰でもできるということではなく、世話焼きさんと言われるような資質が求められると考えた方がいいでしょう。

次頁のマップの中央部の人（星印）は、日常的にそれとなく周りの人の様子を見えています。それだけでなく、夫を介護している女性のために買い物の手伝いなどをするし、一人暮らし男性の安否を毎日確認しているし、引きこもりの父子の様子も見えています。そして異変を見つけたら、すぐ近くの自治会長に知らせています。

この女性は、自身が高齢で、要介護度もついている一人暮らしの女性です。天性の資質のある人にとっては、そういうことはあまり関係なく、人の面倒をみてしまうのです。





## (7)職場からその資質のある人を探し出そう

先ほどの東京ガスのメーター検針員も、全員がそうなのではなく、一部の世話焼き的な資質のある人が、ただの見守りから発展して、困り事への関与をしていると見ていいでしょう。だから職場で見守り活動を業務のついでにやっ払いこうという場合は、そのような資質がある人を選びばうまくいくはずでず。

愛知県のあるスーパーで、面白いレジ係を見つけました。例えば車椅子に乗った客が来ると、「欲しいものをメモしてください」と言います。それを持って自ら店内を歩いて、品物を集めるのです。体の弱い客には、それぞれの体調を考えた対応をしており、他のレジ係に「あなたたちもしなさいよ」と指示していました。別に店長は何も言っていないようで、彼女が自発的にこういうことをしていたのです。

## (8)見守りは「ご近所」ごとに。最前線は数軒を受け持ち

長年、全国で支え合いマップ作りをして分かったのは、人々は大体50世帯の範囲でふれあい、助け合っているということです。ここを「ご近所」と言ったらどう



か。ここが、「顔が見える」範囲です。つまり見守りは、この範囲内ですべきなのです。

ところが実際には、見守り体制づくりといえば、自治区ごとになされています。これでは大雑把すぎて、要援護者一人ひとりに目が届かず、孤独死も起きかねません。本当なら班（組）ごとに進めるべきなのです。

ある時、民生委員数名に、自宅の周りの何軒ぐらいまで様子が見えるかと聞いてみたら、全員、手を挙げて5本指を示しました。民生委員でさえ、5軒ぐらいしか見えないというのです。つまり見守りの人材がいても、自宅の数軒先までしか、効力は及ばないのです。

そこで、まず最前線として、自宅から数軒ぐらいの範囲を見守る人材がいて、その情報を集約する人が10数軒ごとについて、そして民生委員等がそれらの情報を最終的に集約するというのが「ご近所」（50世帯）の中の理想的な人的配置になります。

ところが実際には、最前線がいなくて、本来は情報を集約する役の人が、実際には見守りの最前線になってしまっている場合が少なくありません。しかしこれでは無理です。1人で10数軒を見るといったことは不可能なのです。極端に言えば、対象者の隣人しか本人の生活状況はわからないものなのです。

# <第4章>

## 異変の察知

### (1)異変をどうやって察知するか

異変察知にはいくつかの要件があります。以下に7項目並べてあります。

- ①疑ってかかること。良い方に考えない
- ②「ちょっとした異変」でも動くこと
- ③継続的に見守っていないと異変は分からない
- ④家の中まで入れるか
- ⑤異変が起きた背景を推察する
- ⑥「元気な姿を見かけたから大丈夫」ではダメ
- ⑦結局、天性の資質がものを言う？

### <解説>

#### ①疑ってかかること。良い方に考えない

ある事例で、4人の人が接点にいたのに、死後2週間で発見されました。それぞれが異変を感じていたのに、「良い方」に考えていたことがわかったのです。「声をかけても返事がないのは、きっと泊まり込みで会社に行っているのだろう」とか。そこで住民はこう言い交わしました。「これからは疑ってかかろう」「声をかけても返事がないのは、もしかして倒れているのかも知れない」と。

#### ②「ちょっとした異変」でも動くこと

ある団地で「上の階から水漏れがする」ことに気付いた人がいたのですが、「気にはなるけど、まあいいか」と考えてしまいました。

異変には気付いても、「ほんのちょっとした異変」なので、積極的に動こうという気が起きないというケースもあります。「この程度のことで民生委員に知らせたら、面倒がられるだろう」と考えてしまうのです。

### ③継続的に見守っていないと異変は分からない

気になる隣人の動きを、24時間、常に気にかけているような人がいますが、そのぐらい継続的に見ていないと、日常の動きが分からず、日常の動きを知らなければ、何が異変かが分からないのです。

### ④家の中まで入れるか

人の状態は、その人の家の中まで入った時によく分かるものです。だから、外から眺めているだけでなく、なるべくチャンスを見つけて、家の中に入れてもらうようにしたらどうか。

室戸市の平井律さんは、隣町で一人暮らしをしている母を、妹と交代で訪問しています。その際必ず、母のご近所さんを訪問して回ります。母の見守りをお願いしているのです。それに私が同道してみた時、平井さんの母を見守ってくれているご近所さんがこう言いました。「娘さんのあなたが、こうして頼みに来てくれるので、私も堂々とお母さんの家の中まで上がれるんですよ」。そのお墨付きをもらったというわけです。

相手の安否を確認するのに、家の外から眺めるだけか、家の中まで上がれるかで大きな差が生じることは、想像に難くありません。



## ⑤異変が起きた背景を推察する

外から異変を見つけた時に、たとえば老々世帯のガレージの車がなくなっていた場合、「なぜだろう？」→「旦那さんがもう80をこえて、認知症の症状が出てきたらしいから、おそらく、もう運転はあきらめたということではないか」→「ではその結果、どのような不便が生じたのか（通院や買い物で困っていないか?）」—そこまで推察する必要があるのです。

## ⑥「元気な姿を見かけたから大丈夫」ではダメ

見守りの目安として、「本人の元気な姿を見かけたから大丈夫」というのがあります。しかし、これでは大事なことが抜け落ちる可能性があります。一見普通に見えても、実際は病気だということもあり得ます。やはり声をかけ、一言二言でも相手の発言を引き出し、その中で本当の元気度を測る必要があるのです。

## ⑦結局、天性の資質がものを言う？

特に女性の中には、非常にすぐれた推察力を持っている人がいます。相手のちょっとした声の変化、表情やしぐさの変化などで、「異常」を察知します。天性の資質と言えます。だから、そういう資質がある人を探し出し、その人が察知する異変情報をまわりで大事にしてあげることです。

## (2)異変情報が即座に伝わるシステム作り

異変がわかったとして、それに気付いた人がどう行動すればいいのでしょうか。

- ①どこから異変が生じても確実に伝わるルート作り
- ②パイプがどこかで詰まっていないか？
- ③複数の伝達ルートが併行して生きるように
- ④担当者が「接点の人」に頻繁に異変を確認しに行く

### <解説>

#### ①どこから異変が生じても確実に伝わるルート作り

9ページのマップをもう一度見て下さい。マップで対象者の見守り状況を調べてみると、それぞれが全く異なっています。これを十把ひとからげにシステムに組み込んでしまったら、大事な異変情報がうまく伝わらなくなります。

Aケースの場合は、この3人のうち誰が一番Aさんの状況を把握しているかを確認した上で、その人が異変に気付いたとき、例えば階段委員に伝え、委員の判断ではどうしようもないときは、民生委員なり自治会なりに伝えるようにする。

Bケースの場合は、Bさんに見込まれた隣人が、上記と同じルートで伝達する。Cケースは、この中の誰かが、同様の伝達ルートに乗せる。加えて、Dさんという世話焼きさんのルートからも異変情報は把握される。Dさんが、自分および4人の小世話焼きさんを通して把握された異変情報を直接自治会や民生委員に伝える。

このようにして、どこから異変が生じても確実に伝わるというルート作りが必要です。

#### ②パイプがどこかで詰まっていないか？

伝達ルートのどこかのパイプが詰まっていないか点検する必要があります。「階段委員は、住人から連絡を受けたら、それを民生委員（又は自治会）に伝達するこ

とになっている」と言うかもしれませんが、もし階段委員がそれをきちんと実行しなければ、そこでパイプが詰まってしまいます。

今のシステムは、それぞれ役割を貼り付けられた人たちが、自分の役割をきちんと果たすはずだという期待のもとにつくられています。しかし現実には、その役割を果たさない人が出てきます。そこから「事件」が起きるのです。

だから、伝達ルートの一つ一つについて、担当者が与えられた役割を果たしているかチェックする必要があるのです。もし果たしていない人がいれば、他の人に代わってもらわねばなりません。

### ③複数の伝達ルートが併行して生きるように

効果的なのは、複数の伝達ルートをつくり、どれが欠けても大丈夫なようにすることです。例えば9ページのマップで言えばAさん、Bさん、Cさんのそれぞれが、自分が最も伝えやすい伝達ルートに連絡するのです。Dさんも同じようにそうするでしょう。これによって一つの異変情報が重なって伝わってしまうかもしれませんが、人の命に関わることなので構わないでしょう。一つのルートに頼るのは危険です。

### ④担当者が「接点の人」に頻繁に異変を確認しに行く

通常なら、Aさんの異変に気付いた人が、担当者（例えば民生委員、福祉委員、見守り専門のボランティア、団地なら階段委員）に伝えればいいのですが、これが意外に難しいのです。「異変」は大抵の場合、「ほんのちょっとした異変」ですから、気にはなっても、担当者へ連絡するほどではないだろうと考えてしまいます。

しかし孤独死はその「ちょっとした異変」から生じる場合が多いのですから、担当者の方から「接点の人」の家に頻繁に出かける必要があります。それを繰り返しているうちに、今度は「接点の人」の方から伝えに来てくれるようになるのです。

# <第5章>

---

## 当事者の側の役割は？

一般的な見守りに関する議論には、1つおかしなことがあります。見守り講座といえ、対象は担い手だけで、担い手だけが集まって見守りについて議論をしているのです。では当事者の側は、何をすべきなのか。何もしなくていいのか。

見守りの主役は、じつは当事者自身であるはずなのです。もっと主役のあり方を、見守る側も真剣に議論すべきではないでしょうか。

### (1) 「見守られ上手さん」の7つの原則

#### ■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、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。

#### ■安全に生きるためにどのように日々行動したらいいか

主役に戻る手始めに、見守られる側として、自分の安全を守るために、どのように行動したら効果的に見守ってもらえるのかを、考えてみたらどうでしょう。

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き、見守られ上手の知恵を出し合った成果をもとに、見守られる側からの「知恵」を本研究所でまとめたものです。

## ■「プライバシーより命を守る覚悟で」

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。

(1)毎日外に出て、人と出会う機会をたくさん作ろう。

(2)決まった場所へ行こう。

(3)人を家に招こう。

(4)自分の生活・行動を知ってもらおう。

(5)病気や体調の変化も周りの人に伝えよう。

(6)常に倒れた時のことを意識して行動しよう。

(7)見守ってくれる人との関係を大事にしよう。

## 【解説】

(1)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。



## (2)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。

## (3)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。

## (4)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時は、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。

## (5)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。

## (6)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。

## (7)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。

## (2) 「助けられ上手さん」の9つの原則

見守られ上手という考え方は、本研究所が提唱している「助けられ上手」という発想の一部です。その原則は当事者が自分の福祉に主体的に参加するということであり、具体的には主として9つの要素があります。

### ① 助け手を上手に発掘・活用するコツ

「助けられ上手」には、大きく分けると2つの意味があつて、1つは助け手を上手に確保する（または引き寄せる）手立てのこと。例えば、助けられ上手の一般論としては、①世話焼きさんを狙う、②人に尽くしておく、③自分が所属するグループに助け合いを仕掛ける、④助け合いのグループに所属する、⑤まず1人（の助け手）を確保するといった方法があり得ます。

### ② 助け手と協力して福祉を作っていく

もう1つは、助け合い（福祉）が効果的に行われるよう、助けられる側（当事者）としての役割を果たすこと。ただ助け手を確保するだけでなく、もっと積極的に担い手の活動に参画して、当事者としての役割を担うこと。助け手と協力して良き福祉を作っていくのです。

ここで最も基本的な9つの要素を並べてみましょう。

- ①自分のため(または仲間と共同で活用)の担い手を発掘する。
- ②担い手が活動しやすいように工夫する。
- ③担い手に支援の仕方を提案。「このように支援してほしい」。
- ④担い手の支援活動に参加する。両者合同の活動。
- ⑤担い手に支援のお返し。文字通りの「助け合い」に。
- ⑥当事者同士で助け合い。
- ⑦当事者側の考えや願いを発信する。
- ⑧活動のあり方を担い手と一緒に学習(合同研修)。
- ⑨当事者として活動組織のメンバーに加わる。

## [解説]

ここでは特に「見守り」に関する事例を紹介しましょう。

### ①自分のため(または仲間と共同で活用)の担い手を発掘する。

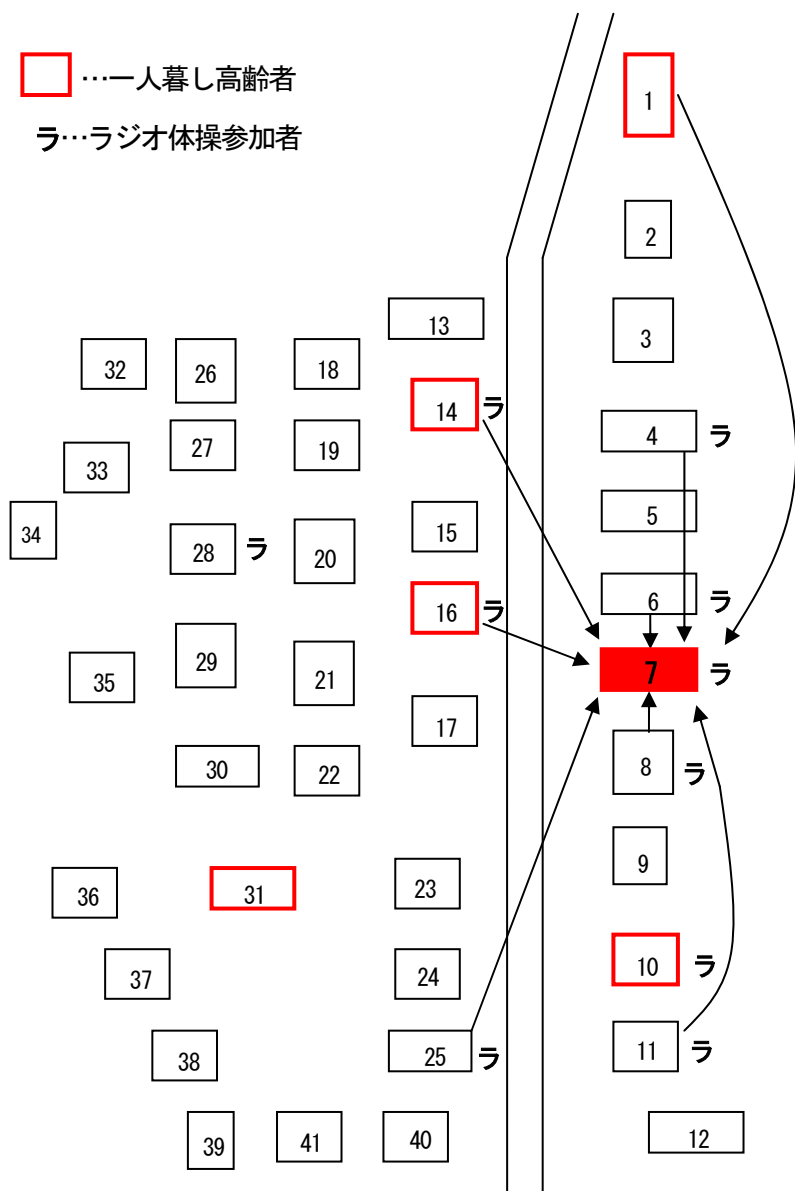
見守ってくれる人を自分で選び、依頼する。散歩するときは、通り道の誰さんと誰さんに元気を確認してもらおう、というように。

次のマップ。右側の道路は「あいさつ通り」と呼ばれ、出会ったら挨拶することになっているそうです。ここで毎日、ラジオ体操が行われています。朝9時に世話焼きさんがラジオを持ち出すと、通りの住民が自宅前に出て、一斉に体操を始めます。通りには一人暮らし高齢者が数名住んでいますが、体操への参加で全員の安否確認ができます。

メンバーに90歳の一人暮らしの女性がいます(7番の家)。この家にたくさんの線が入っています。本人が「ウチに来ないかい」と誘っていたのです。ここで毎日のようにお茶会が開かれ、帰る時には彼女の手作りのおかずをもらいます。招待

された方は、さりげなく彼女の体調を観察し、困り事があれば応じてもいるのです。彼女は、いずれ要介護になった時には、この人たちの手助けを得られればと考えているのでしょう。

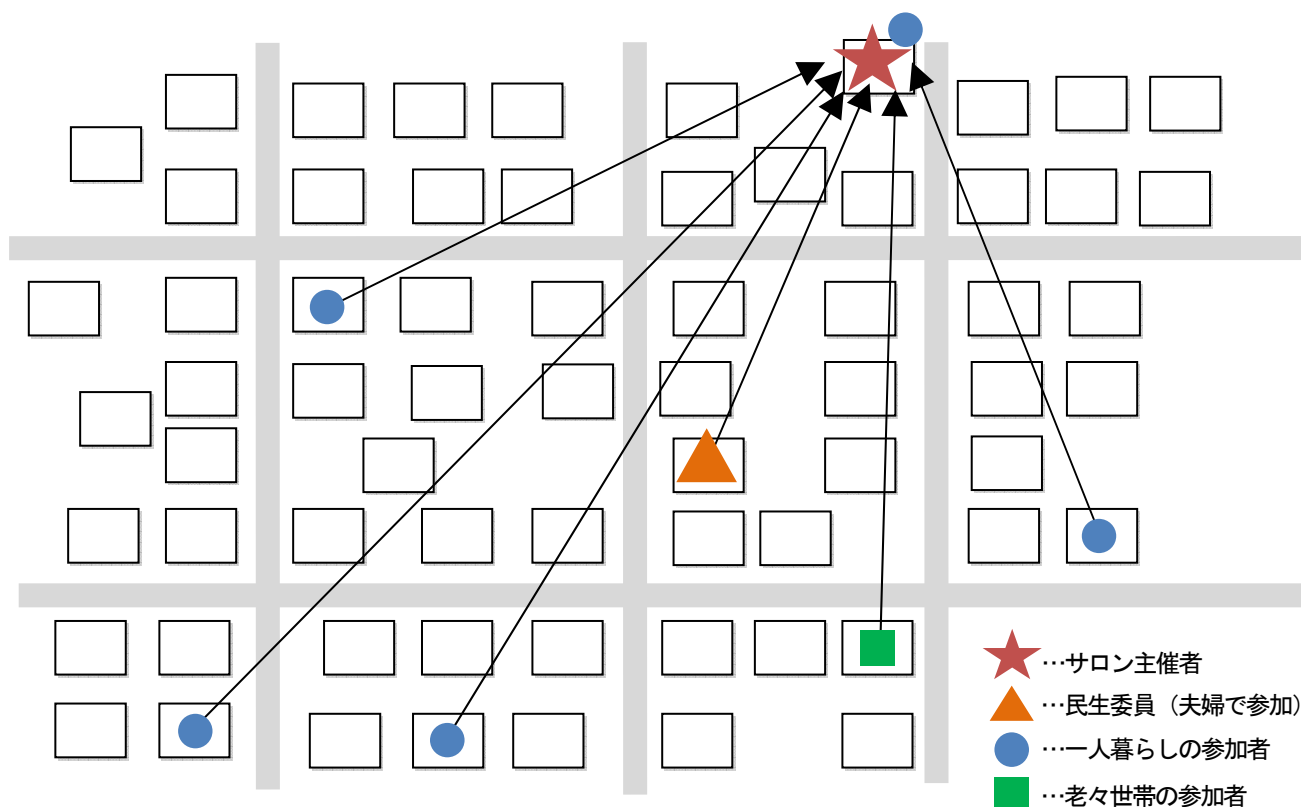
一人暮らしの女性が90歳ぐらいになると、自宅に近所の人を呼び入れてお茶やお菓子をご馳走するようになる人がよくいます。やはり、ついでに見守りなどをお願いしたいという気持ちがあるのでしょう。



## ②担い手が活動しやすいように工夫する。

高知市内のある通りは、一人暮らしの人がたくさん住んでいます。その人たちが、見守る人の便宜を図るために、あることを考えました。それぞれが、元気な時は戸を少し打開けておくとか、ハンカチを窓に吊るしておく、といった工夫をしたのです。だから見守る人は、その通りを歩きながら、戸の開き具合とか、ハンカチのあるなしで相手の状況を把握できるのです。

また、下のマップの地区では、一人暮らしの高齢者たちが、仲間の家に毎日集まってくる。その集まりに、民生委員夫婦も招かれています。どういうことなのか。民生委員が効率的に見守れるように配慮したとも考えられるのです。



引きこもり気味の人を班長にして、定期的集金をしてもらっているという地区もあります。その人が訪問してきたら、そこで見守ればよいということです。班長は「見守られ訪問」をしていることになるわけです。

### **③担い手に支援の仕方を提案。「このように支援してください」。**

「夜10時以降になっても、電気がついていたら、気を付けてくださいね」「しばらく外出しますから、〇〇にあるカギを使って、時々家の中を見てください」などと隣人をお願いしている人がいます。

### **④担い手の支援活動に参加する。両者合同の活動に。**

見守り活動に自分も参加する。例えば同じ要援護者で引きこもりの人に働きかけるとか、誰さんを誰さんが見守っているといった情報をボランティアに提供するか、できることはたくさんあるのです。

### **⑤担い手に支援のお返し。文字通りの「助け合い」に。**

見守ってくれるお返しに、できる時はおすそ分けをすることか、相手が留守をする際に留守番をしてあげるとか、ペットを預かってあげるなど。

### **⑥当事者同士で助け合い。**

一人暮らし同士で見守り合っているケースはたくさんあります。ある地区では、それぞれがペアで安否確認をし合っていました。

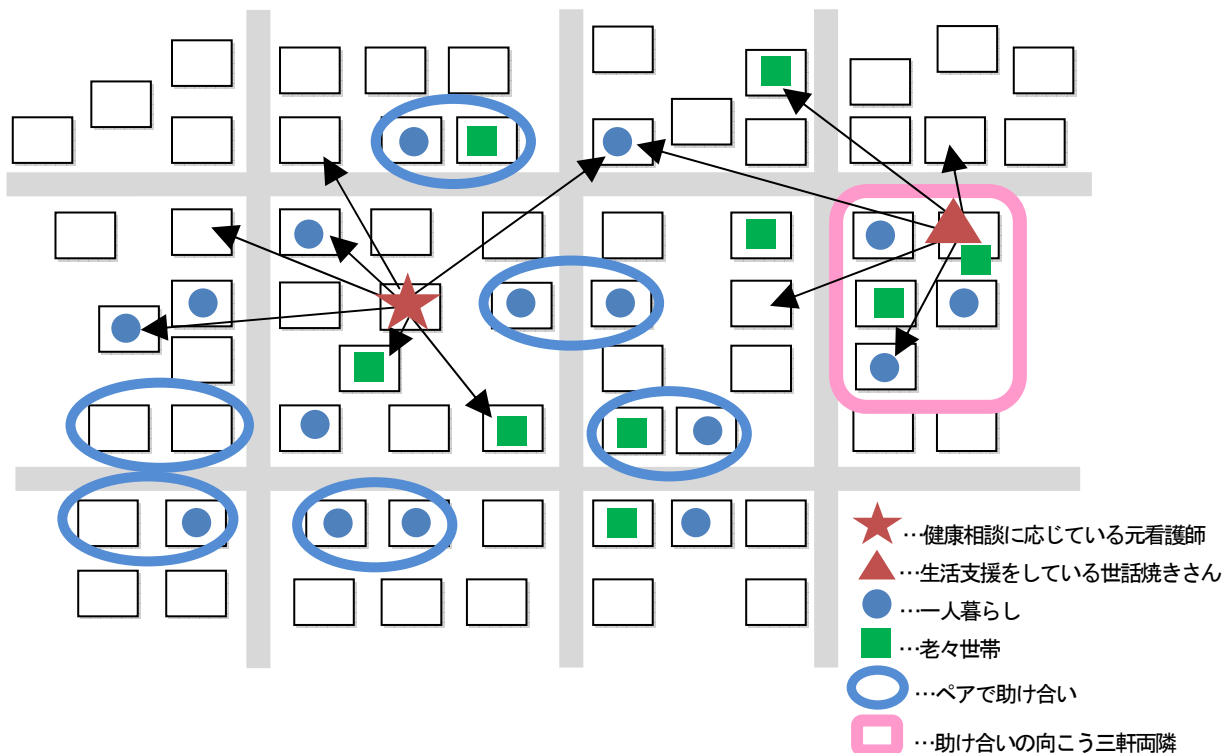
次のマップを見てください。一人暮らし高齢者を中心に、老々世帯も含めて、1対1でペアになって、見守り合い、助け合いをしているのです。1回のマップ作りで見つけたペアだけでも、50世帯のご近所に6つ。いずれも隣同士、または向かい同士です。向かいと言っても、入り口（玄関）が背中合わせだと、見守りができないので、そういう場合には、斜向かいの人と繋がるというケースも見受けられます。

そのペアの間の距離が離れていたケースで、孤独死が生まれました。むろんそれだけが原因だったとは言えませんが、両者の間に2軒の家がありました。このペアの両者が共に孤独死してしまったのです。

周りの人に聞くと、カギの預け合いもしていたといいます。1人は、カーテンが

開いていなかったことから、息子さんに連絡して発見されました。

50軒が「顔が見える」範囲だと住民は見ていますが、お互いの安否を日々確認するのなら、厳密に言えばお隣でなければ見えないのです。だから本当に効果のある見守りをするには、やはりお隣同士がベストということになります。



## ⑦ 当事者側の考えや願いを発信する。

見守られる当事者として、どういう見守りが望ましいかを考え、発信していく。

## ⑧ 活動のあり方を担い手と一緒に学習(合同研修)。

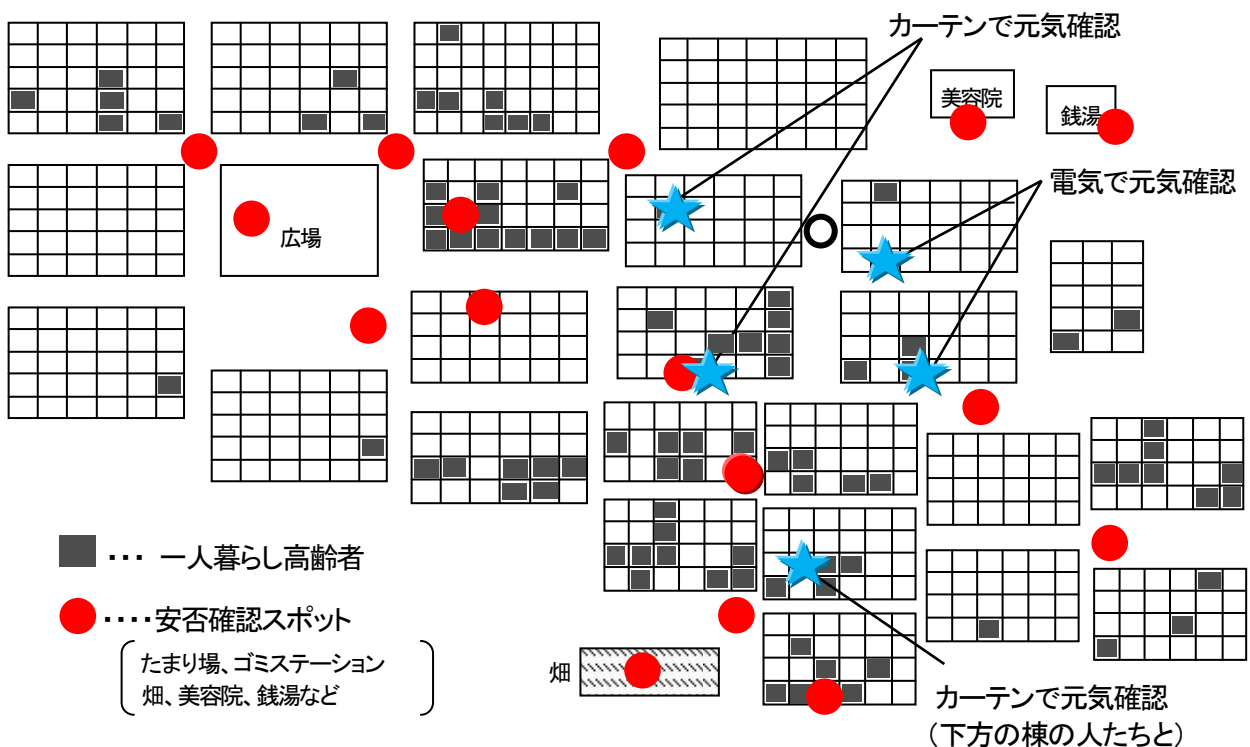
見守りセミナーにボランティアと一緒に参加して、見守られる側からのアイデアや要望を出す。次の写真では、愛知県安城市の城南町内会で、一人暮らし高齢者と関係者が一堂に会して、見守りのあり方と見守られのあり方を一体的に議論しました。





## ⑨当事者として活動組織のメンバーに加わる。

見守り活動に参加するだけでなく、その組織に加わるという手もあります。場合によっては、一人暮らし高齢者たちで見守りネットを作ることも。



超高齢社会になると、見守りの人材は見当たらず、地域は見守られる側ばかりという状態にもなります。このマップで示した地区もそうで、空き部屋の多いこの古

い団地の中の、黒い印をしたところが一人暮らし高齢者の世帯です。

彼らはどうやって安全を確保していたか。まずはお向かい同士でやっていました。「私は向いの〇〇さんと、夜、電気がついたら大丈夫としている」「私は向いの△△さんと、朝カーテンが開いたら元気と…」。

一人暮らしの人たちが集まる「たまり場」になっている部屋も、棟ごとがありました。その他にも、互いに安否確認し合うためのスポットがあちこちに。さらに、一人暮らしのリーダーたちがグループを作って、自転車訪問と電話訪問もしていました。

## **(3)見守る側と見守られる側が手を結ぶ法**

### **①本人が見込んでいる人を大事に**

本人もその人なりに、誰に見守ってもらおうかと考えているし、その努力をしているはずなので、それを掘り起こし、大事にすることが求められます。担い手が決めた人材よりも、そちらを優先します。

### **②本人なりの見守られ努力を尊重**

丁寧に見ていくと、その人なりに見守られの努力をしているはずなので、それを見つけて、尊重してあげるといことです。たとえば昼間は毎日庭に出て、花いじりをしている一人暮らし男性。これも一種の見守られ努力なのかもしれません。

その努力を、もっと効果的にする方法をアドバイスすることも。

### **③本人の自立努力を評価**

ただ他人に身の安全を委ねるだけでなく、本人なりに自立の努力をしているはずでです。それを評価してあげると同時に、他人の助けを求めることも大事だということも伝えましょう。

### **④当事者同士の見守り合いを発掘支援**

これからは超高齢社会になっていきます。一人暮らし高齢者も、自分たちで仲間と見守り合いをしていくよう指導していくことも大切です。といっても、既にいろいろな場で当事者同士の助け合いをしているはずなので、それを発掘するのが先決です。

### **⑤当事者同士の見守りネットワークを後方支援**

一人暮らし高齢者ばかりの地区の場合、ある程度の相互見守りネットができている可能性もあります。それを大事にするとともに、それを後方支援していきます。

## ⑥見守りネットワークや研修に当事者の参加を

今までは、このような場に対象者を加えるという発想はありませんでしたが、これからは当事者も参加して、担い手と協力して活動することが求められます。

## ⑦当事者の見守りに関する願いや要望を聞き取る

上記のような研修会や懇談会などで両者が出会った時に、これをやってもいいのです。

## ⑧当事者も見守りシステムに組み込む

最終的には、見守りシステムの中に、当事者を上手に組み込むまでを目指します。むしろ当事者を主役に据えるのが好ましいと言えます。

# <第6章>

## 「おつき合い」の常識を変える

見守りがうまくいかない理由の多くが、じつは私たちのおつき合いのあり方に隠されているのです。

### 1.あなたのおつき合いの流儀は？

まず自分のおつき合いの流儀を確認するテストをやってみてください。

以下の項目で、「私もそう思う」というものに○印を、「そうは思わない」に×印をつける。あなたは○がいくつになるか？

- |   |                          |
|---|--------------------------|
| ①自分や自分の家族のことは隠しておきたい .....                        | <input type="checkbox"/> |
| ②自分のことがご近所で噂されるのはイヤ .....                         | <input type="checkbox"/> |
| ③人に助けを求めるのは苦手だ .....                              | <input type="checkbox"/> |
| ④人に迷惑をかけることだけは絶対にしたくない .....                      | <input type="checkbox"/> |
| ⑤人のことはなるべく詮索 <small>せんさく</small> しないようにしている ..... | <input type="checkbox"/> |
| ⑥誰かが認知症だと気づいても、誰にも言わないようにしている .....               | <input type="checkbox"/> |
| ⑦困っている人にはお節介と言われぬ程度に関わる .....                     | <input type="checkbox"/> |
| ⑧引きこもるのにも事情があるから無理にこじあけるべきでない .....               | <input type="checkbox"/> |
| ⑨お互いのプライバシーは十分に尊重し合うべきだと思う .....                  | <input type="checkbox"/> |
| ⑩隣人とはあまり深入りせずほどほどのおつき合いを心がけている .....              | <input type="checkbox"/> |

各地の講演会で参加者に手を上げてもらうと、多くの人は10個のうち7つから9つに○が付きます。それもそのはず、これらは日本人のおつき合いの常識なのです。○が多い人は日本人としては常識人。○が少ない人は非常識な人ということになります。

## 2.あなたが助けられる立場なら

まず「助けられる側」から見ると、以下の4項目が該当します。

これに○がつけばどうなるのか、→印で示してあります。要するに「私のことは放っておいて」と言っているのです。これでは周りも、助けの手を出せません。

- ①自分や自分の家族のことは隠しておきたい  
→それでは困り事が周りに気づかれない。
- ②自分のことがご近所で噂されるのはイヤ  
→それでは困り事の情報に周りに伝わらない。
- ③人に助けを求めるのは苦手だ  
→「頼まれたら助ける」のが日本人。これでは手が出せない。
- ④人に迷惑をかけることだけは絶対にしたくない  
→迷惑をかけたくないと思えば「助けて！」とは言えなくなる。

## 3.あなたが助ける立場なら

- ⑤人のことはなるべく詮索しないようにしている  
→詮索するほどの積極性がないと、人々の困り事は見えない。
- ⑥誰かが認知症と気付いても、だれにも言わないようにしている  
→それでは困り事の情報に周りに伝わらない。
- ⑦困っている人には、お節介と言われないう程度に関わる  
→そんなに消極的な姿勢では、人は助けられない。
- ⑧引きこもるのにも事情があるから無理にこじあけるべきではない  
→だから、孤立死が生まれるのだ。

⑤「人のことは詮索しない」は、一見、良いことに見えます。詮索するという言葉自体が良くない行為と見られているのです。しかし詮索しないということは「困っている人（問題を抱えている人）がどこにいるか知ろうとしない」ということなのです。相手は自分の問題を隠そうとするものなので、こちらが積極的に詮索しなければ、相手の困り事に気づきようがないのです。一人暮らし高齢者等の見守り活動が盛んですが、ただ「見ている」に過ぎない場合が多いようです。いい意味での「詮索ネットワーク」こそ、本当に人を助けたい人のつくる輪だと言っていきたいのです。

主婦などが、よく「お節介」「詮索好き」などと言われますが、助け合いを広げるためには貴重な資質で、むしろ「人のことを詮索するな」と奥さんを叱るご主人こそ、助け合いに不向きということになります。

## 4.あなたのご近所づき合いは？

- ⑨お互いのプライバシーは十分に尊重し合うべきだと思う  
→つまり「あなたのことは放っておきます（助けない）」ということ
- ⑩隣人とはあまり深入りせず、ほどほどのおつき合いを心がけている  
→困り事は言い合わない、つまり助け合いをしないご近所関係

⑨「私はプライバシーを尊重する主義だ」と言えば、良識人に聞こえます。しかしこれは、相手のことを知らないようにしてあげる、他の人にも知られないようにしてあげる配慮ということになります。そう配慮すれば、特に要援護者の場合、その人に何か起きてても、だれもその人の事情を知らないのだから、結果としては助けないのと同じことになります。敢えて極論すれば、プライバシーを尊重することとは、相手を助ける気がないということだと言えるのです。

## 5.助け合いのために、全部を引っ繰り返そう

見守りが成功するには、これらのすべてを引っ繰り返す必要があります。この10項目の大部分は、今の日本人の生活文化に関わることなので、簡単ではありませんが、何とかこれにチャレンジをしなければなりません。

### (1)我が家の問題を周りに打ち明けよう。

問題をオープンにしなければ、助けの手を差し伸べようがない。

### (2)自分のことを敢えて噂話のタネにしてもらおう。

徘徊などで支援が必要な場合、沢山のの人に知ってもらわねばならない。

### (3)困ったら、思い切って「助けて！」と叫ぼう。

日本人の善意は受け身型。「助けて！」と言われて初めて手を出せる。

### (4)助けてもらうために、迷惑かけ上手になろう。

助けてもらおうとすれば相手に面倒をかけるのは仕方がない。お互い様だ。

### (5)人助けをしたければ、詮索の鬼になれ。

相手は困り事を隠そうとする。詮索するぐらいでないと困り事は分からない。

### (6)「口が堅い」のも、よしあしだ。

困った人を助けるには、情報を皆で共有する必要がある。

### (7)お節介こそが、本当の思いやり。

助けてと言えない日本人。積極的に助けの手を差し出さないと助けられない。

### (8)引きこもりの人を救いたければ、こじ開けよう。

嫌われても敢えて助けるために踏み込む人こそが、本当にやさしい人だ。

### (9)プライバシーを尊重しては、相手を助けられない。

プライバシーの中に深刻な問題が隠れている。そこに踏み込むのが福祉だ。

### (10)助け合いたいのなら、お互いの家をひらき合おう。

「ほどよい距離」を置いてのおつき合いでは、助け合いは始まらない。



## 6. 「迷惑をかけた」からこそ絆が強まった

日本人のおつき合いの常識に逆らい、本気で助け合いをすれば、私たちは「程よい距離」から一步踏み込んで相互に関わり合い、「迷惑をかけ合う」ことになるのです。困った時に助けを求めることは、他の国ではごく普通のことですが、日本人は相手に迷惑をかけることを恐れ、なかなかそれができません。

しかし、実際に勇気を出して迷惑をかけてみた人の体験を聞くと、それはただ不愉快な体験で終わってはいないことが分かります。

たとえば、同じ企業に勤める2人の女性が、同じ保育園に子どもを預けていました。そしてどちらか早く退社した方が相手の子供も引き取って帰る、ということにしていたのです。

あるとき1人の残業が長引き、10時過ぎになってしまいました。それこそ「相手に迷惑をかけた」と思い、申し訳ない気持ちで相手の家に辿り着きました。すると、「もう子供はお風呂に入れ、ご飯を食べさせて、寝かせてあるから、このままウチに泊めましょ。あなたもお腹がすいたでしょうから食べていきなさいよ」と言われて、涙が出そうになったといえます。

彼女はこう言っていました。「あのことがあってから、彼女はただの同僚から、友達になりました」。迷惑をかけたからこそ、絆が強まったのです。

## 7.引きこもりの人が開き始めた

多治見市に住む春田剛さん（右の写真）は、母がアルツハイマーと診断された段階で、すぐにご近所をまわって「何かあったらお願いします」と頼んで回りました。家族が認知症になっても、隠せる間は隠すという人が多い中、なぜそのように行動したのかと尋ねると、「これは大変なことになった。母を自分1人では守りきれないのではないか。周りの人に協力をお願いするしかない」と考えての行動だったそうです。

するとその後、ご近所さんが朝晩、「お母さんはどう？」と声をかけてくれるようになりました。面倒と思うどころか、頼まれた分、積極的に関わる気持ちを見せてくれたのです。これで春田さんは、とても気持ちが楽になったということです。



東京・江東区の団地に住む新藤さん（左の写真）。根っからの世話焼きさんで、周りの気になる人にいつも気配りをしています。でも、関わりを避けて引きこもっている人には声をかけられずにいるというので、私が「思い切ってこじあけちゃったら？」と背中を押したところ、以後、思いきって「こじあけ」を励行するようになったそうです。

その後、こじあけの「成果」を聞いてみたら、意外なことを言い始めました。初めは「放っといて！」と、けんもほろろに追い返されたのですが、それでもめげずに訪問し続けたら、今度は向うから「助けに来て！」と声がかかるようになったというのです。

# ＜付録＞「見守りマップ」の整理表

見守りマップづくりをした結果を整理する3つの表を紹介しましょう。

## (1)「気になる度」の判定表

要援護者一人ひとりについて、この表に当てはめてみることで、その人の「気になる度」がどの程度なのかを判定します。やり方は簡単で、対象者の状況であてはまる項目だけに○印をつけた上で、それをもとに総合評価をすればいいのです。

## (2)個別の見守り状況

「気になる度」の高い人、一人ひとりについて、誰がどのように見守っているのかを、マップづくりに参加した人たちの情報を集めて、ていねいに探り出します。

## (3)見守りの総評と対策

孤立死を防ぎ、効率的な見守りができる要件が盛り込まれています。その中の該当する部分だけでいいので、必要事項を記入し、見守りの最終評価をします。

# [マップづくりで守るべきこと]

孤立死防止に役立つようなマップづくりをするには条件があります。

## ①必ず50世帯のご近所ごとにマップづくりをすること

500世帯ある町内会を一気に作ってしまおうとしても、うまくいきません。それを50～80世帯程度ごとに区切って、数回に分けてマップづくりをします。

## ②そのご近所内に住む人、最低5人は集まる

なるべく、そのご近所の人に関わり合いや事情をよく知っている人（主に女性）であること。世話焼きさんが入れば、より多くの情報を得ることができます。

## ④見守り状況が不明確な対象者については、その人の向こう三軒の人を集めてマップづくり

ご近所から5人程度が集まるといっても、その人たちの住んでいる場所が一定地区に偏る場合もあり、1回のマップ作りではご近所の要援護者全員の状況が見えてこない場合もあります。その場合は、当事者のすぐ周りに住んでいる住民と一緒に、再度マップづくりをしましょう。

# (1)「気になる度」の判定表

	(1)気になる対象	該当 ○印	(2)気になる状態	該当 ○印	参考 特に気にすべき状態
①	一人暮らし高齢者		① 男性		50代から心配
			② 超高齢		80代後半から
			③ 病弱・要介護・障害		特に認知症の場合
			④ 身の回りのことができない		「食事を作らない」も
			⑤ 見守る人がいない（少ない）		引きこもり。周囲と衝突も
			⑥ 家族があまり来ない		
②	昼間一人暮らしの 高齢者		① 超高齢		
			② 病弱・要介護・障害		特に認知症の場合
			③ 身の回りのことができない		
			④ 見守りや世話する人がいない		
			⑤ 同居する家族が息子だけ		問題なく面倒見ているか
③	高齢者夫婦		① どちらかが病弱・要介護・障害		「共に」ならもっと心配
			② どちらかが超高齢		「共に」ならもっと心配
			③ 身の回りのことができない		
			④ 家族があまり来ない		
			⑤ 見守る人がいない（少ない）		
④	その他の高齢者		① 家族で孤立		
			② 要介護・障害		
			③ 周囲と交流なし		引きこもり
⑤	その他の要介護 ・障害者		① 家族が世話していない		
			② 生活困難		仕事がない
			③ 周囲から孤立		引きこもり

総合評価	
------	--

■記入例<田中さんの場合>

	(1)気になる対象	該当 ○印		(2)気になる状態	該当 ○印	参考 特に気にすべき状態
①	一人暮らし高齢者	○	①	男性		50代から心配
			②	超高齢	○	80代後半から
			③	病弱・要介護・障害	○	特に認知症の場合
			④	身の回りのことができない	△	「食事を作らない」も
			⑤	見守る人がいない(少ない)		引きこもり。周囲と衝突も
			⑥	家族があまり来ない	△	
②	昼間一人暮らしの高齢者		①	超高齢		
			②	病弱・要介護・障害		特に認知症の場合
			③	身の回りのことができない		
			④	見守りや世話する人がいない		
			⑤	同居する家族が息子だけ		きちんと面倒見ているか
③	高齢者夫婦		①	どちらかが病弱・要介護・障害		「共に」ならもっと心配
			②	どちらかが超高齢		「共に」ならもっと心配
			③	身の回りのことができない		
			④	家族があまり来ない		
			⑤	見守る人がいない(少ない)		
④	その他の高齢者		①	家族で孤立		
			②	要介護・障害		
			③	周囲と交流なし		引きこもり
⑤	その他の要介護・障害者		①	家族が世話していない		
			②	生活困難		仕事がない
			③	周囲から孤立		引きこもり

総合評価	見守りだけでなく、ある程度のお世話も必要
------	----------------------

## (2)個別の見守り状況

(1)で「気になる人」と評価された人について、さらに丁寧に見守り状況を調べる。

		該当する人物 ・場所	頻度	活動内容	見守り活 動の評価	個別の対策
1	本人を訪問する人 (隣人・友人・業者)					
2	本人が訪問する 相手					
3	家族との行き来 ・連絡					
4	その他の見守り (日常の行動を観 察し、接点で安否確 認など)					

## ■記入例

		該当する人物 ・場所	頻度	活動内容	見守り活 動の評価	個別の対策
1	本人を訪問する人 (隣人・友人・業者)	〇〇さん	ほぼ毎日	おすそわけも持参	○	見守りのキーマ ンを依頼
		ヤクルトレディ	〇日おき	ヤクルト配達	△	ヤクルト販売店 に協力依頼
		新聞販売店	毎日	新聞配達	×	新聞販売店に協 力依頼
		〇〇さん (民生委員)	週に1度	安否確認	◎	
2	本人が訪問する 相手	〇〇さん (隣人)	ときどき	おしゃべり	○	
		〇〇さん	ときどき	趣味と一緒に	△	趣味グループで 見守り合うよう 要請
3	家族との行き来 ・連絡	息子	週に1回	様子を見に来る	◎	隣人にも挨拶を するようになる
		娘	毎日	携帯でやり取り	◎	
4	その他の見守り (日常の行動を観 察し、接点で安否確 認など)	〇〇さん	毎日	車の出入りで見守り	○	
		〇〇さん	毎日	部屋の明かりで見守 り	○	



		〇〇さん	ほぼ毎日	本人が散歩中に出会 う	△	
		〇〇さん	ときどき	スーパーでよく出会 う	△	スーパーの店員 にも協力依頼
		コンビニ店員	毎日	本人が弁当を買いに 来た時、挨拶する	×	コンビニ店員に も協力依頼
		グラウンドゴルフ メンバー	ときどき	本人が参加した時に 安否確認	△	メンバー同士、 見守り合うよう 要請

### (3)見守りの最終評価と対策

(2)の見守りの実態を踏まえて、さらに9項目について、最終評価をしましょう。

	チェック項目	総評と対策	当面の取り組み課題
1	一日も見逃さない見守りになっているか？		
2	各自、しっかり安否確認ができているか？		
3	見守りのキーマンはいるか？		
4	見守る人同士の連帯はできているか？		
5	家族と隣人の情報交換は？		
6	当事者同士、見守り合っているか？		
7	異変の伝達ルートはできているか？		
8	本人は見守られ努力をしているか？		
9	本人の困り事にも対応しているか？		

## ■記入例

	チェック項目	総評と対策	当面の取り組み課題
1	一日も見逃さない見守りになっているか？	まだ空白の日がある。そこをどうやって埋めるか。	
2	各自、しっかり安否確認ができていますか？	業者への意識付けを本格的に。 (コンビニ、スーパー、新聞販売店、ヤクルト等)	
3	見守りのキーマンはいますか？	おすそわけを持参する隣人をキーマンに。	おすそわけの隣人にキーマンであることを自覚してもらおう。
4	見守る人同士の連帯はできていますか？	まだそこまでいっていない。	
5	家族と隣人の情報交換は？	息子に働きかける必要がある。	まず息子と隣人の情報交換ができないか。民生委員が仲介役を。
6	当事者同士、見守り合っているか？	グラウンドゴルフや趣味グループで事実上、実行している。	
7	異変の伝達ルートはできていますか？	これからの課題。	キーマンから民生委員へ情報が伝わるよう話し合いを。
8	本人は見守られ努力をしていますか？	その意識がまだ欠けている。	
9	本人の困り事にも対応していますか？	そこまでやる人がいない。	