

# 見守りの要領

よき見守りのためのチェックポイント

住民流福祉総合研究所

# 1. 「よき見守り」のためのチェックポイント

## ① 「見守っている人」探し

すでにだれかが見守っているはずだから、まずはマップでその人を探す。

## ② 無意識の見守りから意識的な見守りへ

一応だれかが見守っているが、ほとんど無意識の行為。今後は意識的に見守ってもらう。

## ③ 見守りの対象を広げる

気がかりなのは一人暮らしだけではない。男性なら50代の男性。昼間一人暮らし等も。

## ④ 1人も見逃さない見守りを

「だいたい大丈夫」一では孤立死を防げない。住民のすべてについて見守り状況をチェック。

## ⑤ 1日も見逃さない見守り

「週に1回訪問しているから大丈夫」一ではダメ。2日の空白もつukらない見守り体制を。

## ⑥ 当事者同士の見守り合い

4～5軒の一人暮らし高齢者が互いに見守り合っている。それを支援すればいい。

## ⑦ 見守られ上手を育てる

本来は、見守られる側が見守ってくれる人を発掘し、協力を求めるのがスジだ。

## ⑧ 異変の伝達ルートづくり

異変に気付いた人が、それをだれに伝達したらいいのか—そのルート作りまでを。

## ⑨ 困り事にも対応する

ただ「元気な姿が見られればそれでいい」のではなく、その人の困り事にも対応すること。そうすれば体調などももっと正しく把握できる。

## ⑩ふれあい、助け合いの輪に

ふれあい、助け合いが盛んな地域だと、引きこもりがちの人も案外、その輪に加わってくる。それを積極的に後押ししよう。

## 2. 「気になる人」さがし

### (1) 「気になる度」の点検

(支え合いマップで)「気になる人」を探し、1人ひとりについて、どの項目が該当するのか○印を入れてみましょう。その上で、どの程度「気になる人」(支援や見守りが必要な人)なのかを総合的に評価しましょう。(以下の用紙で1人分です)。

	(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	一人暮らしの高齢者		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	
------	--

## (2)個別の見守り・お世話の課題

①で「気になる人」と判断された人の、①生活状況や②見守り・お世話の現状、これを踏まえた③今後の取り組みの課題、そして④当面の活動をまとめます。「今後の取り組み課題」に「ふれあい・趣味・収入」や「介護の支援」が含まれているのが特徴です。

### <記入様式例>

< 田中 さん >

①	生活状況		<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 90歳女性、一人暮らし。</li> <li>・ 家族はときどき来る（週1回程度）。</li> <li>・ 病弱。</li> <li>・ 食事づくりが面倒な様子。</li> <li>・ 以前、生け花をしていた。</li> </ul>	
	② 見守りやお世話の現状		<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 週2回デイサービス。</li> <li>・ 両隣の佐々木さん、佐藤さんが日常的に見守っている。</li> <li>・ 近藤さんがときどき「おすそさけ」を持って行っている。</li> </ul>	
③	今後の取り組み課題	見守り	見守り (安否確認)	・ 佐々木、佐藤、近藤で日常的に見守り。
			異変の伝達	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 異変を見つけたら、フロア委員の豊田さんへ。</li> <li>・ 豊田さんから棟長の平田さんへ。</li> </ul>
		お世話	生活の支援 (困り事対応)	・ 家族と一度話し合ってみよう。(周囲のやるべきことは?)
			ふれあい 趣味・収入	・ 趣味の生け花を生かす方法を考えよう。(彼女の家で生け花教室を開くとか) →それがふれあいになる。
			介護の支援	・ デイサービスセンターと協議。(周囲が担うべきことは?)
④	当面の活動		<ul style="list-style-type: none"> <li>・ まず家族が今度来た時に見守りや生活支援のあり方で話し合ってみよう。</li> <li>・ 近藤さんに、田中さんの生活支援であと何をすべきかを聞いてみよう。</li> </ul>	

### 3. 「接点がある人」と見守りのポイント

見守っている人がいない場合も、その人と何らかの接点がある人は必ず複数います。その人を探し出して、見守りをお願いしましょう。

	接点にある人	気付く人	見守りのポイント
1	新聞販売店		新聞がたまり始めたら気をつける
2	ヤクルト		配達時困り事を打明けていないか
3	コンビニ		買い物の状況で悩み事を推測
4	スーパー		同じ
5	福祉センター		悩み事を抱えていないか。サービス利用で不審な点はないか
6	診療所		健康以外の問題を抱えていないか
7	畑が隣り合っている人		体調が悪そうではないか

### 4. 一日たりとも空白をつくらない法

一見、不可能に見えますが、要は対象者ごとに、少しでも見守っている人や接点にある人を徹底的に探し出し、効率よくローテーションを組むことです。

	一日も空白を作らない見守り方
1	見守る人全員に「一日も空白をつくらない」という気概を持ってもらう。
2	見守っている人や接点がある人でまんべんなく1週間を埋められるように按配する。
3	身内にもその態勢になってもらう→空白は自分たちで埋めるという姿勢。
4	ちょっとした異変も見逃さず、必ず連絡する。
5	できる限り本人と顔を合わせ、声をかけるようにする。
6	本人にもそのつもりでいてもらう。
7	本人が迷惑そうにふるまっても続ける→とにかく命を守るためだと。
8	異変を感じたら「プライバシー尊重」などに縛られず、思い切って踏み込む。
9	ちょっとした異変にもシステム全体が作動するという実績を早くつくる→それが意識を高めるきっかけに。
10	見守りのキーマンや、キーマンの連絡対象になる人材が積極的に動くことが大事。

## 5. 異変のサインの察知法

「異変のサイン」はどのようなものなのか。以下のような具体例をまとめて、関係者に配布するといいでしょう。

異変のサイン	
1	夜遅くまで電気がついている。
2	トイレの電気がついたまま。
3	異臭がする。
4	カーテンが閉まったまま。
6	台所の電気が一日中つかない。
7	いつもは朝でかけるはずなのに車がある。
8	夜、どの部屋も電気が消えている。
9	電話には出たが、応答の仕方がおかしい。会ったことは会ったが、様子を変だ(服装・受け答え・匂いなど)。

## 6. 複数の人をまとめて見守れるたまり場さがし

人々が日常的に集まる場なら、複数の人をまとめて見守ることができます。

	まとめて見守れる場	参加している人	異変の伝達方法
1	〇〇さん宅の井戸端会議	〇〇さん 〇〇さん(一人暮らし) 〇〇さん(要支援)	当主の〇〇さんが民生委員なので、彼女が異変を察知し、連絡。
2	公園のベンチ	〇〇さん 〇〇さん(一人暮らし) 〇〇さん	世話焼きの〇〇さんが時々仲間入りしているので、この人が異変を聞き、関係機関へ連絡。
3	〇〇のゴミステーション	〇〇さん 〇〇さん	
4	エレベーターホールの井戸端会議	〇〇さん 〇〇さん 〇〇さん	階段委員の〇〇さんが、時々仲間入り。
5	グラウンドゴルフ		
6	ラジオ体操		

## 7. 当事者の見守られ努力・見守り合い努力

### (1)本人はどんな見守られ努力をしているか

当事者もまた、自分の安全を守るための努力や、見守られ努力をする必要があります。当人はどんな見守られ努力をしているか—まず事例を探します。

	見守られ努力の事例
1	一日中、玄関の戸を開けておく。
2	まわりの人を自宅に招き入れる。
3	「夜〇時以降に電気がついていたら、気をつけてね」と隣人に頼んでいる。
4	ご近所の特定の人にカギを預ける。
5	一人暮らし同士で「朝カーテンが開いていたら元気」などと見守り合い。
6	娘と毎日、携帯電話でやりとり。
7	毎日、同じコースを散歩したり、犬を散歩させたりする。コースを変える時は、その旨、まわりの人に伝える。
8	なるべく家の外に出て（庭仕事など）、出会う人に挨拶をする（すすんで声をかける）。

### (2)カギの預かりを制度化できないか？

一人暮らし高齢者が、まわりの人に連絡をせずに数日間家を空けると、何かあったのかと心配になります。そこで、特定の親しい人にカギを預ける人もいます。これを地域ごとに制度化してもいいでしょう。

	カギの預け方のヴァリエーション
1	各自が親しい隣人に預かってもらう。
2	複数の親しい隣人に預けている人もいる。
3	自治会が預かる人を指名するという方法もある。
4	団地、アパートは管理人がまとめて預かる場合もある。
5	近くの親族にあずかってもらい、そのことをご近所の人に伝えるという方法も。
6	班長（隣組長）が預かる方法も。

### (3)一人暮らし同士の見守り合いの実態調査

一人暮らしの人同士で見守り合っている場合がよくあります（特に女性同士）。ただ見守るだけでなく、カギを預け合ったり、買い物を一緒にしたりと、助け合いにまで発展させています。

	聴取事項	留意点
1	誰と誰が見守り合っているか？	グループの規模は？
2	どの程度交流、助け合いをしているか？	どんな間柄か、お互いの家を訪問しているか、一緒に買い物しているか、カギを預け合っているか、など。
3	近くの他の一人暮らしの人も見守っているか？	見守りの相手は誰と誰か、どういう機会に見守っているか。
4	その中に一人暮らし男性も入っているか？	「仲間には入れていないが、見守りはする」程度か、又は、生活の面倒も見ているか。

### (4)一人暮らし同士の見守り合いをどう支援するか？

一人暮らし同士の見守り合いを、まわりからどのように応援したらいいのか。見守り合いから助け合いへ、そしてそのような活動を広げていくのを支援することがその柱になります。

	支援策	留意点
1	見守り合いの輪を広げるよう応援。	「この人も仲間に入れて！」と。
2	見守り合いから助け合いにまで発展するよう応援。	メンバーの困り事で、仲間では対応できないものを引き取る。
3	男性も見守りの輪に加えてもらうよう働きかける。	
4	一人暮らしの困り事を解決する手伝い。	または、困り事を関係機関に伝達する手伝い。
5	「一人暮らしの会」づくりの手伝い。	
6	支援グループづくりを応援する。	「一人暮らしの人を支える会」

## (5) (当事者の) 家族との連携

一人暮らし高齢者の場合、家族が通って来ているケースが少なくありません。毎日のように食事作りなどで通って来るケースから、週に1回程度、様子を見に来るケースもあります。なかなか来れないが携帯電話で毎日のようにやり取りしている、という家族もいます。問題は、その家族とご近所の人との連絡が全くできていないことです。きちんとした見守りをするにはどうしても、両者が時々でも見守りについて協議をする必要があるのですが、現実にはなかなか実現できていません。これを実現するには、どのような方法があるのでしょうか。

	家族との連絡の可能性	留意点
1	家族が来た時、班長なり民生委員が仲介してご近所回りをしてもらおう。	その際、班長や民生委員は、今後の見守り方、役割分担、連絡の取り方等を、家族と詰める必要がある。
2	ご近所と家族の話し合いの場をつくる。民生委員や自治会長等が仲介。	このやり方だと、じっくり話し合いができる。
3	家族が自主的にご近所に挨拶に行く。	家族にもともとその気があった場合、自治会長や民生委員が仲介。
4	本人が家族に話し、一緒にご近所回り。	これが本来の理想的なあり方。
5	本人が主導して、家族とご近所が懇談会。今後、どう連携するかを話し合う。	できれば、年に何回か、これを開けるといい。
6	自治会が主催し、本人と家族を集めての(全体)懇談会を開く。	全体集会の後、それぞれのご近所の人と協議をする。
7	ご近所ごとにまとめて懇談会。	ご近所の人たちと班長、民生委員、本人と家族が一堂に会する。
8	「家族会」づくりを応援する。	家族がご近所に対してできることも協議するといいい。
9	ご近所と家族で、本人がいずれ要介護になった時の対応も協議。	本人が要介護になった時、家族とご近所でどう連携していくかを考えておく。
10	今は一人暮らしではないが、いずれ一人暮らしになった時のために、家族とご近所の話し合いに加わっておく。	「いずれ親がお世話になります」と家族があらかじめお願いしておく。

## 8. 引きこもりの人と接触する法

### (1)接触のチャンス探し

周囲の人との接触を一切拒否して引きこもる人にどう対処したらいいのか。考えられるあらゆる手を使ってでも接触していく必要があります。

	接触のチャンス	留意点
1	その人も、見込んだ相手が1人か2人はいいる。その人を支え合いマップで探し出す。	本人のごく近い隣人に聞くと分かるかもしれない。
2	以前は趣味やスポーツグループ、サロン等に所属していた可能性も。過去まで遡る。	昔の仲間と、かすかなつながりがあるかもしれないから、そこを辿っていく。
3	男性の場合、異性の友達が通って来ている可能性もある。	今はいなくても、以前はいたかもしれない。
4	何か頼み事をしたら、意外に受けてくれるかもしれない。	特に、本人の得意な技術を生かせる場合。周囲から「プライドが高い」と言われている人でも、頼み事をすれば受けてくれることが少なくない。
5	困り事を解決してくれる人には心を開きやすい。その人を通して接触。	特に緊急の場合。災害の直後などに「大丈夫ですか？」と訪問してみると、家に入れることも。
6	天性のこじあけ屋さんが思い切ってこじあけてみる。	特に「ゴミ屋敷」などであれば、本人のためにも周りの人のためにも必要。
7	フロア委員などが役目を生かして訪問。	ついでに家の中まで入り込んでしまう。
8	本人が見込んでいるわけではないが、たまたま接点にある人を探す。	
9	サービスの関係で訪問しているケアマネジャーなどを通して接触。	
10	身内で家に入り込める人がいるなら、その人を通す。	
11	本人が出かけた先で接触する。	畑や散歩、コンビニなど。

## (2) 「こじあけ」の口実を持った人を活用

引きこもりの人の生命を守るためには、場合によってはこじあける必要があります。誰でもできることではありませんが、こじあけることが容認される口実を持った人が相当数いるはずです。

	口実を持った人	口実
1	町内会長	届け物、お知らせなど
2	回覧板を届ける人	手渡しで説明
3	災害救助隊	災害に備える
4	消防署	防火の呼びかけ
5	警察	防犯、交通安全の呼びかけ
6	ケアマネジャー	申請手続きや制度改正等
7	保健師	健康問題で
8	民生委員	
9	宅配業者	荷物の配達
10	保健所	介護予防、食生活関連、熱中症予防などの呼びかけ

## (3)世話焼きさんで「こじあけ同盟」

ご近所ごとに、引きこもりの人に関わろうとしている世話焼きさんで「こじあけ同盟」を結成してもいいでしょう。命を助けるには、こじあけてもいいのだという気風をつくっていくことです。

### ①「同盟」のメンバーの掘り起し

まず支え合いマップづくりで、こじあけを実行している人、こじあけたいけどまだ踏み出せずにいる人、こじあけるまでにはいかないが、一応、世話焼き活動はしている人などを掘り起こす。

### ②「こじあけ同盟」の説明会

この問題に特に興味を持っている有志世話焼きさんに呼びかけて、「同盟」の説明会を開催。

### ③スローガン、活動目標、活動計画などを提起

### ④活動の開始

1	定期的集まって、活動報告
2	悩みを出し合い、解決策を協議
3	「難しいケース」への対応策を協議
4	周囲への理解の求め方を協議（啓発活動）
5	合同で取り組むべき課題を抽出

### ⑤定期集会の開催

## 9. 集合住宅での安否確認

### (1) 定時の安否確認

団地は人々が1つの棟に密集しており、廊下でつながっているために、やりようによっては安否確認がしやすいのです。高齢化の進んだ集合住宅の場合、その利点を生かし、とにかく命を守るためだからと、全員に協力を呼び掛けて定時などに安全確認を行うという方法もあります。

	一斉点呼のやり方	留意点
1	毎日決まった時間に一斉にドアを開ける →階段委員が確認。	「開けない人は訪問しますからね」と
2	階段委員が定期的に各室を安否確認の訪問	中から返事するだけでいい
3	毎日決まった時間にドアノブに「安全」の札を	点呼が終わったらはずす
4	毎日決まった時間に電気を点灯	階段委員が廊下から確認。
5	毎日、階段ごとに有志で安否の情報交換	「〇〇さんが心配」など

### (2) 団地、アパートでの安否確認のアイデアを収集、配布

団地、アパートで支え合いマップづくりをしていると、住民はそれぞれの方法で安否確認をしていることが分かります。それを集めて安否確認のアイデア集としてまとめ、配布したらどうか。

	団地での安否確認事例
1	向い合った同士で、電気の点灯などで安否確認
2	エレベーターで安否確認
3	管理人が人の出入りで
4	管理人が各階のポストを見回り
5	同じ階の者どうしで声をかけ合い
6	隣室の音（トイレ、風呂、足音）や明りで確認
7	自室への通りがかりに明りなどで確認
8	当事者が一日中、ドアを開けっ放しにしている
9	おすそわけを日常的にしている
10	階ごとに井戸端会議を開き、安否情報を交換
11	階段委員が定期的に各室を訪問したり、ドア回り（電気メーターやポスト）を確認
12	要援護者を階段委員に

### (3)各階ごとの「安否確認集会」の開催

孤立死を防ぐには、「例外なく」住民が定期的に顔を合わせる事が大切です。そこで週に1回程度、各階の住人がエレベーターホール等に集まって、安否確認と簡単な情報交換をしたらどうか。

	集会の開き方	留意点
1	ドアに「元気」の標識を付けるだけでもよいことにする。	「元気」であるかどうかを確認するのが最大の目的だから。標識を掲げるのは、集会の時だけとする。
2	「元気」の標識は福祉推進チームで作成することも。	各階で独自のものでもいい。
3	微妙な体調の変化は顔を合わせてみなければ分からないので、できる限り出てきてもらう。	体調の変化など、同じ階の人に伝えておいた方がいいと思ったら、親しい人に伝言を頼む。
4	自治会のお知らせの伝達事項も。	自治会の役員が出席する場合も。
5	長々とおしゃべりをせず、手短に	
6	その後、気の合った者同士で「二次会」を開いてもいい。	なるべく、他の人も誘うようにする。
7	誰も入りやすい家（部屋）なら、自宅開放で集会を開くのも可。	お茶菓子などは出さずに、おしゃべりだけにする。
8	集会にも参加せず、標識も出ていない場合はドアチャイムを鳴らすと伝えておく。	とにかく安否の確認だけはすると決める。
9	集会に来なかった人についての情報交換もする。	当人の体調や生活の変化、家族との関係など。

## (4) 「私は大丈夫」のサインを親しい人へ

いちいち口頭で「私は今日は大丈夫」などと言うのも面倒だという場合は、向かい同士で「朝、カーテンが開いていたら元気」「夜、電気がついていたら元気」といったサインを出し合うようにしてもいいでしょう。それも、特定の親しい人同士であればいいのです。

	「サイン」の使い方	留意点
1	「大丈夫」のサインのアイデア集を配布。	自治会やご近所福祉推進チームが担当。
2	「こういう時は大丈夫じゃない」という、逆のサインもよし。	「SOS」のサインをどう効果的に発信するか？
3	ペアを決める。	気の合う人同士でペアを作り、サインを決める。
4	何か異変を感じたら、必ず、決められた相手に連絡する。	ほんのちょっとした異変でも、躊躇しないことが大事。
5	その棟の福祉推進チーム等に、ペアの相手とサインの方法を登録してもらおう。	「登録」の担当者を決め、住民に周知しておく。異変の伝達も同じ人に。
6	ペアを組む相手が見つからない人には、探してあげる。	信頼できる関係でないとだめ。
7	「ほぼ毎日」サインを出し合う。	週に1回では、孤立防止につながらない。
8	カギを預け合う関係にしてもいい。	信頼し合える同士でやること。
9	不特定多数へ向けたサインは好ましくない。	プライバシーの問題。