

当事者によるご近所づくり

<実践ノート>

メンバー名

サポーターの氏名

<目次>

1. 困り事が解決されるご近所をつくる／3

(1)メンバーの困り事は？／3

(2)共通の困り事は？／5

(3)知っていると助かる情報は？／6

(4)気になる人はいないか？／8

(5)相互に助けたり助けられたり／9

(6)ご近所の共通課題を考える／10

①災害が起きた時にどうするか？

②ご近所の当事者に共通するその他の課題は？

2. 自分たちの安全を守るために／12

(1)見守られ上手のコツは？／12

(2)お互いに見守り合っている人は？／16

(3)自分の安全を守る作戦は？／17

(4)「家をひらく」を実践しているか？／19

3. 助けられ上手になるために／21

(1)助けられ上手になるために、できそうなことは？／21

(2)「この人になら助けてと言える」相手を1人はつくろう／27

(3)誰かが困っている時に、支援を求められる相手は？／28

(4)人材としての当事者／29

4. ご近所で共に豊かに生きる／31

(1)ご近所でサロンや趣味活動などが行われているか？／31

(2)これからご近所でやりたい活動は？／33

(3)自分らしく生きていくために—現役続行宣言／34

(4)継続的に助け合っていくために／36

1. 困り事が解決されるご近所をつくる

ご近所づくりで何よりも大切なのは、当事者の困り事が解決されることです。

(1) メンバーの困り事は？

日常生活での小さな困り事も含めて、同じ当事者同士ならどんなことで困っているかを話しやすいし、他の人が解決策を知っている場合もあります。

そこで、まずメンバーそれぞれがふだん困っていることを出し合い、それから、みんなで解決のアイデアを出し合ってみましょう。

困り事	解決のアイデア
<p><例>お風呂掃除が辛い。</p> <p><例>重い物を買うと運べない。</p>	<p>泡を吹きつけておいて、流すだけでいい洗剤がある。</p> <p>店から車まで運んでくれるタクシーの人がいる。</p>

(2)共通の困り事は？

メンバーに共通の困り事があったり、1人では解決が難しい場合は、一緒に解決に取り組むこともできます。自分たちでできない部分は、適した人にサポートをお願いしましょう。

複数の問題が出た場合は、まず取り組みやすいような問題を1つ選んで、取り組んでみるといいでしょう。

共通の困り事	解決のためにやるべきこと・必要な支援者など
<p><例>防音設備の補助金を申請したいが、やり方がよくわからなくて、できない。</p>	<ul style="list-style-type: none">・申請できたAさんにやり方を聞いてみよう。・知りたい人が多いので、サロンで説明会をしよう。役場の人にも来てもらえないか。

(3)知っているのと助かる情報は？

一人暮らしなどをする上で、それぞれの人が自分なりに生活の知恵を工夫したり、便利な情報を得たり、利用しやすい店やサービスを見つけたりしていると思いますが、当事者が持っているそうした情報は実践的ですぐに活用できるので、大きな価値があります。それをこの場を出し合って共有すれば、お互いに助かります。

もう一步進める場合は、例えばサロンなどで他の当事者からも情報を集めて、ミニ情報誌などの形で集約し、それを配布すれば、当事者による社会活動になります。編集が難しければ、パソコンができる人に手伝ってもらいましょう。

	メンバーが見つけた工夫・知っている情報
生活の知恵 <ul style="list-style-type: none">・家事を楽にするコツ・役立つ便利なグッズ・電球交換などの困り事の解決法	【例】 家電を買う時は〇〇電気店で買うと、困った時にすぐ来てくれるし、電球の交換などもしてくれる。

おすすめの店	【例】 ○○スーパーにはMさんという親切な店員さんがいて、買い物を手伝ってくれる。
人材・サービス	【例】 Wさんが定年後に庭木の剪定を学んだので、お願いすると有償で来てくれる。
健康関連の情報	【例】 町の施設でやっているフィットネス教室が高齢者にも対応してくれるので、若い人にまじって体を動かせて楽しい。
その他	

(4)気になる人はいないか？

同じご近所の当事者で、孤立している一人暮らしの人や老々介護をしている人など、気になる人、ちょっと心配な人はいいますか？ 散歩のついでに声をかけるなど、小さなことからでもいいので、何らかの関わりができないか、話し合ってみましょう。

気になる人	気になる理由・その人の状況	何かできそうなことは？
<例> Tさん	奥さんが亡くなってからほとんど外に出ない。 地域の集まりにも出てこない。	将棋が好きで、以前は将棋の集まりに来ていた。 そこで一緒だったMさんのご主人に、将棋をしに訪ねてもらったどうか。

(5)相互に助けたり助けられたり

メンバーの中で、当事者どうしで助け合っている人はいますか？ どんなことで助け合っていますか？

上手に助け合うコツはありますか？

助けてもらっていること	助けていること	上手に助け合うコツ
<p><例> 耳の聞こえが悪いので、銀行などに行く時はMさんかAさんに付き添ってもらおう。</p>	<p>息子に買い物を頼む時は、他の人にも声をかけて、欲しい物があれば買ってきてもらおう。</p>	<p>誰かに何かをしてあげたら、次に助けが必要な時はその人に頼むようにしている。</p>

(6)ご近所の共通課題を考える

①災害が起きた時にどう行動するか？

このご近所の当事者全体に関わる課題を考えてみましょう。

地震や台風など、大きな災害が多発する時代ですが、いざという時にどう行動するか、考えていますか？

一人暮らしの人同士でペアになって一緒に避難したり、公的な避難所が遠い場合はご近所内に一時避難所を決めて、そこから一緒に避難するといった方法もあります。

どこに避難するか？	一時避難所にできる場所は？	避難支援者は決まっているか？
当事者同士でペアを組む人	困った時に頼りにできそうな世話焼きさん等はだれか？	災害が起きた時に心配な当事者は？

②ご近所の当事者に共通するその他の課題は？

災害以外にも、ご近所の当事者全体に関わる問題があります。地域によっていろいろですが、たとえば事故に遭いやすい道路、急な坂が多くて高齢者は移動に困る、車がなければ買い物に行かれない、みんなで集まれる場所がない、サロンが遠いなど。

このご近所には、どんな問題があるでしょうか？ 何か対策をしている人はいませんか？ それはどんな対策ですか？ ほかに対策のアイデアは？

このご近所の問題	対策をしている事例は？	考えられる対策は？
<例>急な坂があって、特に冬は、上で開かれていますサロンまで行くのが大変。	坂の下に住んでいる3人くらいで集まってお茶のみをしている家がある。	私達も小さなサロンを開いたらどうか。

2.自分たちの安全を守るために

(1)見守られ上手のコツは？

ボランティアなどによる見守り活動もありますが、それだけでは孤独死を防ぐことはできません。最も大切なのは、当事者自身による「見守られ活動」です。異変が起きた時に、できるだけ早く周りが気付けるために、どんな努力ができるでしょうか？ それぞれが意識して実行していることを出し合うとともに、次ページの「見守られ活動のメニュー」を参考に、これから実行したいことを記入しましょう。

メンバーが実行していること	これから実行したいこと

見守られ活動のメニュー

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、スーパーなど）。

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、声や歌で、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カギの置き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)お互いに見守り合っている人は？

近くに住む一人暮らしの人同士が、お互いに見守り合っているケースがよくあります。これなら、お互いに担い手にもなれるので、気を遣うこともありません。このような見守り合いをしているメンバーがいたら、ここに記入するとともに、見守りの他にやっていることがあれば、それも記入しましょう。

メンバー名と 相互見守りの相手	互いに見守りの方法	見守りの他にやっていること
<例> Tさんと裏に住むSさん	お互いに、朝夕、決まった時間までにカーテンの開け閉めをする。	カギの預かり合い。

(3)自分の安全を守る作戦は？

前項の見守られ活動や見守り合いも含めて、日常的に自分の安全を確認してくれる人は確保できていますか？あなたの身に急に何か起きた時に、だれが、いつ気付いてくれますか？ ペットを飼っている場合は、ペットの命を守る責任もあります。もし十分でなければ、対策を考えましょう。

<例>

メンバー名	安全を確認してくれる人	候補者は？どんな方法で？
Kさん	週に1～2度、息子が来るが、それだけでは足りない。	Aさんが夕方、犬の散歩でうちの前を通るので、ポストに朝刊が残っていないか確認してもらおう。
Oさん	娘に毎日電話をしてもらっている。	ただし娘は離れた所に住んでいるので、心配な時は隣のYさんに連絡してもらい、Yさんに様子を見に来てもらえるようお願いしておこう。
Nさん	週に1回、食品の配達がある。 週に2回、Kさん宅でお茶を飲む。	散歩する時にお茶のみ仲間のBさんとよく会うので、いつもBさんと時間を合わせて散歩するようにしたらどうか。

メンバー名	安全を確認してくれる人	候補者は？どんな方法で？

(4) 「家をひらく」を実践しているか？

高齢で一人暮らしをしている人の中には、「ちょっとお茶を飲んで行かない？」と誘うなど、自宅をひらいて友だちやご近所の人を呼び込んでいる人が多くいます。自分の安心を守るためにも、また支援の手を引き込むためにも、ひらいた家を広げましょう。メンバーやご近所の人で、家をひらいている人はいますか？

ひらいている家	誰が来ているか	何をしているか？	自分または他の人が助かっていることは？	もっとひらく気は？
Mさん	Dさん、Sさん、Nさん。	お茶のみ。ときどき煮物などをおすそわけしている。	みんな私より若いので、帰りに回覧板を回してくれたりする。私は愚痴の聞き役ならできる。	人の話を聞くのは好きなので、来たい人がいれば構わない。

まだひらいてはいないけど、ひらきたい家、またはこれからひらく可能性がある家は？
 どうしたらひらけるか？

ひらきたい家 ひらきそうな家	ひらくには	果たせる役割	そのためにすべきことは？
奥さんが亡くなってから引きこもり気味のTさん。 (1.の(4)の気になる人)	以前は将棋の集まりに来ていたので、そのとき一緒だったMさんのご主人に将棋をしに訪ねてもらう。	Tさんとの関わりが持てる。うまくいけば将棋が好きな男性が何人か集まれる場になるかも。	Mさんに相談してみよう。活発なご夫婦なので、たぶん大丈夫。

3.助けられ上手になるために

(1)助けられ上手になるために、できそうなことは？

助けられ上手になるために、メンバーが心がけていることは何かありますか？ また、次ページからの助けられ上手さんが実行していることを参考に、「これならできそう」ということを考えて記入してみましょう。

メンバーが実行していること
<例> 善意を断らない。
こういうことならできそう
<例> 趣味の造花作りで、お返しとして人に喜ばれそうな作品を何種類か考えて作っておこう。

◇大阪府太子町の助けられ上手さんが実行していることは？

大阪府太子町で見つけた2人の助けられ上手さんに、どんな努力をしているのか聞いてみました。
この中から、「これなら私もできそう！」というアイデアを見つけてみましょう。

上安麗子さん（87歳）

助けられ上手の要件	上安さんの実践
①自分の抱えた問題をオープンにできる	◆問題の状況に応じて、それぞれの相談相手がいる。 ◆家はいつもオープンにしている。
②困った時は「助けて！」と言える	◆〇〇さんになら「助けて」と言える。
③自分なりの方法でお礼やお返しができる	◆助けてもらった人には、得意なことでお礼をしている。 今のところミシンを使うことはできるので、バッグや小物を作って贈りたい。 スマホの操作などわからないことを教えてもらった人に、愛犬の服をオーダーメイドで作ってあげた。 また、今までの豊富な人生経験の話しをして、周りを楽しくさせている。

④担い手を探し出せる	◆これから、自分でできないことがもっと増えていく。だから、それを発信できる相手をつくろう。
⑤担い手に取り組み易い方法を教える	◆料理の味見だけ誰かに頼もう。 料理が趣味で、ジャムや手料理が美味しいとご近所で評判になっている。得意なことで皆に喜んでもらえることに生きがいを感じている。年齢と共に味覚が落ちているが、味見をしてもらう人を見つけよう。
⑥担い手にやる気や充足感を与える	◆担い手にはいつも感謝の気持ちを伝えている。 助けてもらったら、いつも「お返し」を心がけている。年齢とともに難しくなっていることもあるが、感謝の気持ちは伝えたい。
⑦自分も活動に参加する	◆マスクを用意できない家庭にマスクを手作りして寄付。 コロナ禍では、手作りマスクが用意できないようなご家庭にと子供用マスクを作り寄付した。
⑧担い手が取り組みやすい方法を工夫する	◆私を見守ってくれている人がいたら、その人が見守りやすいように工夫する。 向いの人がカーテンの開け閉めで見守ってくれていることを知ったので、わかりやすいように決まった時間までにカーテンを開けるようにしている。鍵がある場所も伝えてある。

⑨自分の願いはきちんと伝える	◆「車椅子になっても、この家にいたい」というように、自分の願いをちゃんと伝えている。
⑩当事者仲間と一緒に解決していく	◆お互いに年をとってきている。具体的に困り事を話し合う方がやりやすい。お互いの性格や好き嫌いも承知したうえで話し、解決したい。
⑪相手の好意はなるべく断らない	

上田豊美さん（75歳）

助けられ上手の要件	上田さんの実践
①自分の抱えた問題をオープンにできる	<p>◆夫の介護のこともご近所の人と共有した。</p> <p>ご近所の人たちとの旅行（夫の介護方法を共有する機会）があったから、夫のことを周りのご近所に知ってもらえたし、気軽に助けてもらえた。要介護の夫も旅行に参加した。</p> <p>◆自分の困っていることをオープンにして、周りの人を巻き込んでいく。</p> <p>言いたくないことはあるけれど、ある程度オープンにしないと周りの人も助けにくいと思う。</p>

	<p>◆オープンにしているので、助けてと言わなくても気にかけてくれる。</p> <p>手術で入院した時も、ご近所の人に伝えた。</p>
②困った時は「助けて！」と言える	◆何かあった時にはすぐに相談できる相手をご近所に数名いる。
③自分なりの方法でお礼やお返しができる	<p>◆お返しやおすそ分けをする時は、相手の好みも聞く。</p> <p>お返しや食べ物のおすそわけをする時は、相手が何が欲しいかというところも相手に確認する。そのため、いまではご近所の好みはある程度把握できているので、旅行などで外出したときには、相手の顔を思い浮かべながら買い物をする。</p> <p>◆自分にできることは、運転のおすそわけ。車の運転ができる間は、ご近所の人への送迎を助け合いです。</p> <p>車のない人の送迎や買い物と一緒にいたりする。</p> <p>◆サロンの運営も手伝っている。</p> <p>◆話をする事。人を楽しい気持ちにさせたり、明るくさせたりすることができる。</p>
④担い手を探し出せる	<p>◆足が不自由なので、旅行に行くときは腕を借してもらおう。</p> <p>女性だと一緒に転んでしまうといけないので、力のある男性にお願いする。</p>
⑤担い手に取り組み易い方法を教える	◆何をしてほしいかをはっきりと伝える。

⑥担い手にやる気や充足感を与える	<p>◆お礼をする。</p> <p>◆自分でできる事でも、声をかけてもらったときは相手の好意に甘える（あえて断らない）こともある。</p>
⑦自分も活動に参加する	<p>◆車の運転ができる間は、ご近所の人のお迎えを助け合いです。車のない人の送迎や買い物と一緒にいたりする。</p> <p>◆サロンの運営も手伝っている。</p>
⑧担い手が取り組みやすい方法を工夫する	<p>◆担い手の負担をできるだけ分散するように意識している。</p> <p>◆腕を借りる時、同じ男性ばかりだと誤解を招くかもしれないので、毎回違う男性にお願いしている。</p> <p>◆入院した時は、家のシャッターが上がらないなどで心配をかけるといけないことと、お見舞いなどで気を使わせてはいけないので、必要な人にだけ言った。</p>
⑨自分の願いはきちんと伝える	
⑩当事者仲間と一緒に解決していく	<p>◆交流サロン（ショッピングリハ）の買い物の道中で、どの店の惣菜がおいしい、量がちょうどいいなどの情報交換をしている。</p>
⑪相手の好意はなるべく断らない	<p>◆自分でできる事でも、声をかけてもらったときは相手の好意に甘える（あえて断らない）こともある。</p>

(2) 「この人になら助けてと言える」相手を1人はつくろう

自分1人ではどうにもならないこと、だれかの助けが必要になることが必ずあります。その時に、だれにでも「助けて」と言えるようにするのは難しいかもしれませんが、「この人になら『助けて』と言える」相手を少なくとも1人は見つけるというのなら、できるはずです。

同じ当事者の人なら言いやすいという場合もあるでしょう。気の合う人とペアを組んで、お互いに困った時は相談し合うという方法もあります。

メンバー名	この人になら助けを 求められる	いない場合、候補者 は？	当事者仲間なら？

(3)誰かが困っている時に、支援を求められる相手は？

ご近所の当事者のだれかが助けが必要な時に、自分や当事者仲間だけでは対応できない場合、支援を求められそうな人は誰かでしょうか？ 日常の困り事から医療・法律関係まで、メンバーが知っている人材や組織を出し合ってみましょう。

相談できそうな人 (または組織)	その人に相談できそうな内容
<例> Kさん (奥さん) <例> Hさん	元看護師で、ご近所の人との医療関係の相談にのってくれる。 夫婦で世話焼きさん。ご主人は法律関係に詳しいらしい。

(4)人材としての当事者

当事者といっても、それはその人の一面であって、これまで培ってきた技術や経験、得意なことを活かせば、ご近所の人材にもなります。最近では、地域内の技術を持つ高齢者の人材バンクをつくり、市民に派遣する動きも広がっています。「誰かのために活動する」ことは、助けられ上手の大切なポイントでもあるのです。

現役時代の本業の腕や知識はもちろん、パソコンやスマホの操作に詳しい、木工で物づくりができるといった趣味の腕もあります。家庭介護や闘病などの当事者としての経験は、他の当事者の支援に生かされます。「〇〇さんに愚痴を聞いてもらおうと慰められる」というように、他の人から言われて気付く特技もあるでしょう。料理が得意だったが今は自分ではできないという場合も、人に教えることはできます。

それらをお互いに生かし合ったり、もっと広く知ってもらって地域で活用できれば、生きがいにもつながります。みんなの情報をここに集約していきましょう。

当事者	人材としての腕	依頼したいこと
<例> Gさん	スマホの操作に詳しい。	希望者を集めて、それぞれがスマホで教えてほしいことを教えてもらえないか。

<p><例> Yさんのご主人</p>	<p>写真撮影。</p>	<p>サロンに来てもらって、メンバーの素敵な遺影を撮ってもらいたい。</p>

4.ご近所で共に豊かに生きる

趣味活動をしたり、ふれあいに参加するために、わざわざ市の中心部などへ行かなければならないのでは、要援護の人は参加できません。身近なご近所の中で、みんながより豊かに生きられるようにすることが大切です。少人数の、小さな活動でいいのです。

(1)ご近所でサロンや趣味活動などが行われているか？

ご近所でサロンや井戸端会議を開いているケースはありますか？

手芸や囲碁、カラオケなどを、数名で集まって楽しんでいるケースはありますか？

ラジオ体操などを毎朝集まって、または各自が家の前に出て、一緒に行っているご近所もあります。

行われている活動	頻度	参加者	内容	活動の利点や課題
<p><例>一人暮らしのFさん宅の茶の間がたまり場になっている。</p>	<p>ほぼ毎日。</p>	<p>近隣の一人暮らしの人たち。</p>	<p>なんとなく集まっているだけだが、居心地がいい。</p>	<p>いつも来てる人が来ないと、Fさんが後で様子を見に行く。</p>

(2)これからご近所でやりたい活動は？

これからご近所でやりたい活動を考えてみましょう。趣味を教えられる人はいますか？カラオケなど共通のお楽しみを持つ人は？体操や学習など、1人ではやりにくいことを他の人と一緒に始めるという方法もあります。メンバーがこれまでやりたかったことは何でしょうか？

やりたい活動	場所・参加者	内容	そのためにやること
<例> 漬物づくり	Nさん宅。若い人（Hさん？）にも入ってほしい。	毎回交替で、それぞれ得意な漬物を教え合う。1人で作るのが難しい人は、周りが手伝えばいい。できた漬物を一人暮らしの人などに配ったらどうか。	心当たりの人に声をかけてみよう。韓国人の奥さんがいてキムチを漬けてるそうなので、教えてもらえば知り合う機会にもなりそう。

(3)自分らしく生きていくために—現役続行宣言

高齢で要援護になったために、楽しみだったサロンへの参加や趣味活動などをやめてしまうケースがよくありますが、そのために自分らしい生活を続けることができず、氣力を失ってしまうこともあります。むしろ、それでもできる方法を考えて、必要な部分はだれかに手伝ってもらったりしながら、できる限り頑張っって好きなことを続けることが、効果的なリハビリにもなるのです。

メンバーそれぞれ、「これは続けていきたい」という活動を決めて、そのために必要な支援（または後で必要になりそうな支援）があれば、それも書きましょう。お互いに助けられる場合もあるかもしれません。

メンバー名	続けたいこと	こんな支援がほしい	頼めそうな人
<例> Bさん	得意の料理。 作ったものをご近所に配ると喜ばれるので。	最近、味がわかりにくくなったが、味見をしてくれる人がいれば続けられる。	友だちと一緒に料理をして、味見をしてもらおう。メンバーのSさんもしてくれると言っている。

(4)継続的に助け合っていくために

これからも必要な時には助け合えるために、正式にグループをつくったりする必要はありませんが、みんなが都合の良いやり方でつながりを続けていけば、いざという時にも助かります。たとえば、メンバーでたまにお茶を飲みながら近況を伝えあうとか、一応リーダー役の人を決めて、困り事ができたり他の当事者のことで心配なことがあればその人に連絡するなど、自分たちがやりやすい方法を考えてみましょう。

「こんな助け合いならできる」方法は？

