



見守り活動 ポケットガイド





目次

1. 見守り活動について	1
2. 見守り活動の目的・意義	2
3. 見守り活動の内容	4
4. 見守り対象者に異変がある場合の対応	6
5. 見守り活動員の役割	7
6. 見守り活動員の心構え	8
7. 見守り活動Q&A	9
連絡・相談先	12

市町村名

氏 名

個人情報を記載する場合がありますので、活動の際や持ち歩く際には、その管理に十分ご注意ください。



1.見守り活動について

- 地域の中にある「孤立」「虚弱化」「ひきこもり」「生活困窮」「ごみ屋敷」「認知症」「虐待」「8050問題」「ヤングケアラー」など様々な問題が、コロナ禍において深刻化することが懸念されている。
- 不安や悩みを抱える人や家族の中には、「恥ずかしい（知られたくない）」「私よりも困っている人がいる（我慢する）」「相手に負担をかける」など心理的な理由により自らSOSを発信することに躊躇する人がいる。
- また、「誰に頼ればよいのかわからない」「どこに相談すればよいのかわからない」など必要な情報を収集できずに支援が届かない人がいる。
- そもそも、問題として認識できない人もいる。
- こうした方々が、人と人との「つながり」によって、声を上げやすい地域づくりを進めていくことが求められている。
- 見守り活動は、身近で暮らす地域住民等が定期的に訪問することによって、話しやすい関係を築き、問題の早期発見及び必要な支援へとつなげていくものである。

見守り活動の概要

見守り活動員

福祉委員

自治会長

ボランティア

近隣住民

小・中学生

生活関連業者
(新聞、スーパー等)

見守り活動

つながりの構築

見守り対象者



2.見守り活動の目的・意義

①「見守られる人」にとって

ア 地域とつながる安心感が得られる

多くの人たちに見守られ、また定期的に声をかけあうことによって、相互のつながりができる。

そしてその活動が継続されるなかで信頼関係が生まれ、支えられているという安心感が得られる。

イ 孤立化や閉じこもりを防ぐ

地域住民との関係を保つことは、孤立化や閉じこもりを防ぎ、生活への意欲や生きがいを高める。

ウ 犯罪被害や事故の防止と

災害時の不安解消や円滑な避難につながる

日頃、見守られるなかで、消費者被害や盗難等の犯罪被害を未然に防ぐことができたり、火災予防や事故防止となることもある。

また、災害時の不安解消と円滑な避難につながる。

エ 問題の複雑化や深刻化を防ぐ

早期の発見や対応（関係機関への連絡を含めて）が行われることによって、その人の問題が複雑化や深刻化することを防ぐことができる。

事例：災害時でも安心を

夜にかけて雨足が強くなり災害の危険性もあるため、対象者全員に電話での声かけを行った。

その結果、「雨戸が自分では閉められないので閉めてもらえないか」との依頼があり、雨戸を閉めにかかったことで、無事に一夜を過ごすことができたようだ。

また、他の対象者からも、連絡をもらったおかげで安心して夜が過ごせたとの声をいただいた。

② 「見守る人」にとって

ア 地域とつながる喜びが得られる

この活動へ参加することにより、地域とのつながりができる（結果として「見守りながら、見守られている」ということ）。また、活動を通して、地域における自分の役割を確認でき、喜びを感じることができる。

① 自身や家族および地域の問題への関心が高まる

この活動に関わることによって、自身や家族、地域の問題への関心が高まる。また、「見守り」を通して「見守られ方」を学び、「助けられ上手」になることができる。

② 福祉制度やサービスへの理解がすすむ

必要な情報を提供するため、福祉制度やサービスを学ぶことにより、その理解や関心が深まる。そして、自らが活用しやすくなるとともに、制度やサービスの改善、充実について提案することもできる。

③ 地域にとって

ア 地域としてのつながりが強くなる

この活動を継続することにより、愛着が生まれ、地域の絆（つながり）が強まる。

① 住民（地域）の問題解決力が向上する

この活動により、住民は自らの地域の問題に気づき、問題解決のための意識が高まる。そして、住民自身が問題解決の方策について話し合い、取り組むこと（必要に応じて専門職に協力を求めること）が、住民（地域）の問題解決力を向上させることになる。

② 「共に生きる社会」の実現ができる

②、①を通して、地域の「支え合い」活動が総合的に展開されることになり、「共に生きる社会」の実現ができる。



3.見守り活動の内容

見守り活動は、

日常的な 見守り

日常生活のなかで、さりげなく 気に(する)留める方法

- 例示**
- 新聞、郵便物がたまっていないかの確認
 - 夜に電気がついているかの確認
 - 庭が手入れされているかの確認
 - 洗濯物が干されているかの確認
 - 「サイン」（植木鉢、カーテンなど地域住民でしかわからない表示方法）が出ているかの確認
 - 出会った際のあいさつ、声かけ

事例：日常的な挨拶が緊急時のつながりに

私の近隣に住む老夫婦、いつも顔を合わせる度に挨拶するよう心掛けていたが老夫婦からは返事も挨拶もされたことが無かった。

ある日の夜、突然老夫婦のお婆さんが血相を変えて私の家に訪れ「お爺さんが自宅で倒れてどうすればよいか」助けを求めてきた。

私は、すぐに救急車を手配し、親類への連絡を手伝った。その甲斐もあり、お爺さんは無事に一命をとりとめた。

その日以降老夫婦は挨拶をしてくれるようになった。後日談だが、お婆さんはお爺さんが倒れた際、自分に挨拶をしてくれていた私が浮かんだようだ。



大きく分けると「日常的」なもの、「定期的」なものがあります。

定期的な 見守り

(本人の了承の下) 定期的に声かけ・訪問する方法

- 例示**
- 安否確認のための訪問
 - 登下校時に街頭に立つ
 - (わんわん) パトロール (犬の散歩時の声かけ)
 - 高齢者による電話リレー訪問
 - ふれあいサロン、ひとり暮らし高齢者の集い等の開催
 - 食事サービスなどサービス提供
 - 絵手紙の配達
 - 広報誌の配付
 - 緊急連絡カード更新のための訪問 (※1)

事例：見守りのきっかけづくり

初めて見守り訪問するお宅のため、詐欺だと警戒されないか不安だった。

そこで、社会福祉協議会に相談したところ、情報誌や広報誌を届けながら訪問をしてはどうかとアドバイスを受けた。

届け物をしながら訪問することで、話のきっかけができ、信頼関係を築くことができた。

事例：見守り活動の大切さを再確認

ひとり暮らし高齢者のお宅に訪問したところ、自宅で倒れているのを発見した。そのため、一早く消防に連絡し一命をとりとめることができた。

この方は、命のバトンを持っており、それを消防隊員とも共有できていたため、家族にスムーズに連絡ができ、適切な対応ができた。

※1 地区社協や自治会では、「子ども110番」、「認知症高齢者徘徊模擬訓練」、「災害における避難支援訓練」などを実施し、緊急時に備え、その体制を整備するところが増えている。その一環で「命のバトン」などと称し、プラスチック容器に医療情報等を記載した「緊急連絡カード」を入れ、冷蔵庫等に保管することによって、緊急時に他の人が活用できるようにする活動が広がっている。

4.見守り対象者に異変がある場合の対応

見守り活動の実施

普段と変わらない

見守り活動を続けましょう。

少し不安な様子

- 見守り活動の内容の変更やなんらかの対応が必要かもしれません。「こまりごと」の内容を把握し、社会福祉協議会へ相談しましょう
- また、「こまりごと」がゴミ出し、電球の取り替え、家具の移動など日常の軽微なことであった場合は、その対応についても考えましょう。

様子がおかしい

- 郵便受けに新聞等が溜まっていたり、洗濯物が干したままになっている等、中が確認できないが、様子がおかしいと感じた場合は、社会福祉協議会等関係機関へ連絡します。

異変の可能性がある

倒れている、
気分が悪い、
起き上がれない…

- 119番通報します。
- *必要に応じて、かかりつけ医、緊急連絡先（事前に把握）、社会福祉協議会等関係機関へ連絡します。

異臭がするなど
死亡が疑われる

- 110番通報します。
- *家族などの連絡先を把握している場合は、連絡します。
- 一人で立ち入らず、警察官の到着を待ちます。

5.見守り活動員の役割

発見

①みつける役割

アンテナを高くし、問題（困っていること）や課題などをなるべく早く発見します。

発信

②つたえる役割

把握した困りごとに対応できる社会資源（福祉制度やサービス、施設、人など）を調べ、それを伝えることによって活用（利用）を促します。

調整

③つなげる役割

対応が困難な問題や課題については、他の見守り活動員に相談したり、民生委員・児童委員、社会福祉協議会への情報提供や橋渡しをします。

啓発

④ひろげる役割

- ・地域で不安を抱え、悩み・問題を抱えている人に対して、「助けてね」と言える雰囲気づくりに努めます。
- ・地域の問題を住民に伝え、「支え合い」の意識を高め、参加を促します。

活動

⑤うごく役割

- ・他の見守り活動員や関係者とともに問題解決のための方法について話し合い、実践を促進します。
- ・自治会役員、民生委員・児童委員、社会福祉協議会と連携して、地域福祉活動を推進します。

事例：ひきこもり状態の息子と父親

80歳の男性に対し見守り活動を実施していた。見守り活動を続け、話す機会が増えると、50歳になる息子が30年以上ひきこもり状態であることがわかった。そこで、この親子が犬の散歩などを行っている際に声掛けを行い、息子との関わりも築いていった。

ある日、息子から「父が亡くなりこれからどう生活していけばいいのか」との相談を受けた。社会福祉協議会に連絡し、福祉サービスの利用につなげると共に地域の活動にも少し参加してもらいながら、さりげない見守りを続けている。

6. 見守り活動員の心構え

① できることをこつこつと —無理をせずに気長に—

- 無理をせずに、気負わずに、相手に押しつけることなく、気楽に、明るく活動しましょう。
- できないことははっきりと相手に伝えましょう。
- 難しいケースにあたったときは、一人で抱え込まず、他の見守り活動員や自治会長、民生委員・児童委員、社会福祉協議会などに相談しましょう。

② 相手の気持ちになって行動する —相手の声をしっかり聴く—

- 活動のなかで約束したことは、きちんと守りましょう。
- 相手の立場にたち、「してやってる」という考え方をもち、相手の「想い」を尊重しましょう。
- 見返りを求めず、営利・宗教・政治活動は行わないなど、本人や家族の方に誤解を招いたり、不快に感じるような行為は慎みましょう。

③ プライバシー（個人情報）を保護する

- 情報収集は見守り活動に必要な最小限にとどめましょう。
- 知り得た情報（プライバシー）は、厳に口外しないよう気をつけましょう。
- 支援上必要な場合は、本人の了解を得て、必要な人に対してのみ提供しましょう。
- 記録した「個人情報」は、保管に充分注意し、他人の目に触れないよう厳重に管理しましょう。
- 明らかにその人の生命や身体の安全が損なわれるような緊急事態の発生、あるいは客観的にその恐れがあると判断されたときは、生命や身体の安全を守ることを優先し、（あらかじめ本人の同意を得て）警察や消防、社会福祉協議会に連絡しましょう。



7.見守り活動Q&A

Q.1

見守りが必要な人を
どのように把握したらよいのでしょうか？

A.

こんな人が身近にいないのかチェックしてみましょう

孤立

- (最近) 近所づきあいがなく、外出しない
(自宅にこもりがちな) 人
- 元気がなくなったり、外出の機会が減った人
- (最近) 町内会、老人会、ふれあいサロン等の行事に姿を見かけない人
- 親が残業続きで、夜に幼い子どもだけになる時間が多い家
- 洗濯物が夜になっても干したままの家
- 暗くなっても家に灯りがつかない家
- 窓、カーテン、雨戸が開閉された様子がない家
- 新聞、郵便物が数日分たまっている家
- 新しく転入してきて、近隣と付き合いのない家
(主に高齢者世帯や小さい子どもがいる世帯)

虐待

- いつも同じ服や季節に合わない服を着ていたり、
それが汚れたり破れている(異臭が目立つ) 人
- 「お金を貸して欲しい」、「年金を自由に使えない」と言う人
- (最近) 顔色も悪く、やせた気がする(満足に食事をしていないような) 人
- 家を訪問しても、(家族が嫌がり) 顔を出してくれない人
- 自宅から怒鳴り声や物を投げつける音が聞こえる家
- あざや傷が見られ、理由を聞いてもはっきりしない人



生活 支援

- (認知症、寝たきりの家族を抱えて) 介護者が疲れている家
- 子育てに悩んでいる人
- 病気がちで床につくことが多い人
- 高齢者夫婦世帯で、どちらも(どちらかが) 病気で困っている家
- 介護者が病気で病院にも行けないと困っている家
- (身体能力の低下で) ひとり暮らしを続けることが難しくなっている人
- 買い物、食事、布団干しなど日常生活に支障をきたしている人
- 口の渇きが気になったり、お茶等でむせることがあったりするとされる人
- 体重が減少してきたと言われる人
- 火事、台風、地震になったとき、避難が困難な人
- 階段の上り下りが大変だと言われる人
- 転倒やつまづきがあると言われる人
- 福祉サービス(ヘルパーなど)を必要としていると思われる人
- 福祉サービスが必要と思われるが利用を拒んでいる人
- (最近)もの忘れが多くなり、同じことを繰り返している人
- 知らない車が入り出している家
- 庭や畑が荒れている家
- ごみが放置され、においがする家





Q.2

対象者が拒否される場合、どうしたらいいの？

A.

対象者の中には、「人の世話になりたくない・干渉してほしいくない」という方もいます。

しかし、特にひとり暮らし高齢者の方などは、緊急時に対応できるよう、日ごろから見守っていくことが必要な場合があります。

無理に進めようとせず、時間をかけて声かけをしていきましょう。日常のあいさつなど遠巻きな見守りになることもあります。見守り活動を拒否される理由も受け入れ、場合によっては社会福祉協議会へつなげましょう。

Q.3

見守るポイントは？

A.

対象者との関係を良好に保ち、対象者が「監視されている」という意識を持たないように、さりげなく見守ることを心がけましょう。

また、知り得た情報は、必要な場合のみに使用し、他にもらさないようにしましょう。

記録された書類なども保管や取り扱いに注意しましょう。

Q.4

1人で見守り活動を行うことに不安があります。どうしたらいいの？

A.

活動の中で困ったことがあれば、1人で抱え込まず社会福祉協議会等に相談するようにしましょう。

また、概ね自治会の範囲で、見守り活動員による「チーム」を編成し見守り活動を行う「見守りネットワーク活動」の実施を検討しましょう。



連絡・相談先

緊急時

名前・機関名	連絡先 (電話番号など)
消防署	119番 最寄消防署 () 消防署 ()
警察署	110番 最寄交番 () 交番 ()

相談機関など

名前・機関名	連絡先 (電話番号など)
社会福祉協議会	
市役所 (役場)	
地域包括支援センター (在宅介護支援センター)	
保健所	
保健センター	
民生委員・児童委員	
主任児童委員	
自治会長	
消費者生活相談関係	

見守り活動ポケットガイド

令和5年3月発行

社会福祉法人 岐阜県社会福祉協議会

〒500-8385 岐阜市下奈良2-2-1 岐阜県福祉・農業会館内

TEL:058-201-1546 FAX:058-275-4858

