

二宮町みまもりガイド

見守り活動とは…

～なぜ今必要なのか～

私たちが暮らす地域には、ご高齢の方、障がいのある方、子育て中の方、生活のしづらさを感じている方々等、色々な方が暮らしています。

近年、少子高齢化の進行、地域のつながりの希薄化が進み、見守りや手助けが必要な人が増えています。こうした中、地域の見守りが進み、困りごとのある人にいち早く気付くような地域のつながりを深めることが大切です。

地域のつながりが深まることで、困っている本人も「助けて」と言えることにつながります。

多くの方が地域における見守りの必要性を感じてもらうこと、関心を高めてもらえること、できることから実践してもらえるよう「みまもりガイド」を作成しました。



©東京ハイジ/二宮町

「誰もが安心して暮らせる二宮町」を目指しましょう！

○見守り活動時の留意点

- ① プライバシーに配慮
知りえた情報は大切に扱きましょう
- ② 適度な距離感
さりげない距離感が相手の安心につながります
- ③ 同じ目線で
「見守ってあげる」のではなく、お互いさまの気持ちで
- ④ ひとりで抱えこまない
困ったことがあれば、町に「つないで」下さい



©東京ハイジ/二宮町

「橋渡しの役目」と意識することが、
細く長く続けることにつながります

○まずはご自身で備えましょう

- ① お身内とのつながりを大切に
お身内がいるのであれば、普段から電話やメール等でやりとりがあると、変化に気づいてもらうことができます
- ② 友人とのつながり
仲の良い友人と定期的に連絡をとり、異変があった時には親族に連絡を入れてもらう等、お互いに決めておくことも有効です
- ③ 地域の行事に積極的に参加
自治会活動やゆめクラブ、地域の通いの場等に参加することで、地域のつながりを持つことで、お互いに「助けて」といける関係を作りましょう



©東京ハイジ/二宮町

二宮町高齢介護課

☎0463 - 75 - 9542 (直通)

日頃からお互いが見守り合う関係づくりが大切です！無理なく、ゆるやかな見守りを！

○見守りが必要な人ってどんな人？

見守りが必要な人は一言でいうと、
「地域の中で孤立しがちな人」です

例えば、ひとり暮らしの高齢者や高齢者夫婦のみの世帯、両親等を介護している人、子育てに悩んでいる人、必要以上に落ち込んでいる人等があります。

周りの人が普段と様子が違うと感じたら、何かしらのサポートが必要なサインかもしれません。

見守りは「いつ・だれでも」必要になる可能性があります
「お互いさま」の気持ちを大切に！

○見守りって何をすればいいの？

「特別なこと」は必要ではありません！
あなたの周りの見守りが必要な人に「目を配る」だけでよいのです

ステップ① 『声かけ』

あいさつをする 声をかける
★無理なく、気軽に、できる範囲で

ステップ② 『つながる』

顔の見える関係 話し相手になる
気にかける ちょっとした手助け
★日頃からの付き合いが気づきにつながる

ステップ③ 『気づく』

異変に気づく いつもと違うな？
★できるだけ早く異変に気づくことが大切です

ステップ④ 『つなげる』

異変に気づいたら、相談・通報をする
★一人で抱えこまないで下さい

○緊急の場合は
消防署（119番）、大磯警察署（72-0110）をお願いします

○その他の場合は
高齢介護課（ことわらない相談窓口）をお願いします
75-9542（直通番号）

○気づきのポイント（まわりに気になる人はいませんか？）

外観からの気づき

- 新聞や郵便物がたまっている
- 異臭がする
- 見慣れない人がでいりしている
- 家の中で怒鳴る声が聞こえる
- 最近、姿を見ない

対面での気づき

- 顔色が悪く痩せてきた気がする
- 話がかみあわない
- ひどく落ち込んでいる
- 顔や腕に不自然なあざがある
- 身なりが変わってきた

無理なく、続けることが大切！「～ながら見守り」がおすすめ！
散歩しながら、回覧板をまわしながら等

○相談・通報したらどうなるの？

☆相談者・通報者の守秘義務は守られます。