

「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

### ○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しましょう
- 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」ください

☆相談者や通報者の守秘義務は守られます！

### ○ご自身でも備えましょう



- ①身内とのつながりを大切に  
身内がいるのであれば、普段から電話やメールなど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など、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、地域の通いの場などに参加することで、地域のつながりができ、お互いに「助けて」といえる関係を作ることができます

# 二宮町 みまもりガイド



©東京ハイジ/二宮町

## 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など、いろいろ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づける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。

多くの方に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。

気になる方がいたら、下記までお問合せください

○高齢者の相談窓口  
地域包括支援センターなのはな Tel.71・7085（直通）

○福祉の「ことわらない相談窓口」  
高齢介護課高齢福祉班 Tel.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のみの世帯、両親などを介護している人、子育てに悩んでいる人、必要以上に落ち込んでいる人などがあります。

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 声をかけよう

- ・あいさつをする
- ・声をかける
- ・気にかける

☆無理なく、気軽に、できる範囲で

### ステップ② つながろう

- ・顔の見える関係、話し相手になる
- ・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ります

### ステップ④ つなげよう

- ・異変に気づいたら、相談・通報をする

☆一人で抱えこまないことが大切です

### ステップ③ 気づこう

- ・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が大切です

## ○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
- 見慣れない人が出入りしている
- 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など

## ○地域の中で異変に気づいたら

- 例えばこんな時
- ・道に迷っている
  - ・生活が大変そう
  - ・怒鳴り声がするなど



異変に気づいたら



①相談・通報

②連携

③連携



②訪問・相談・支援

大切なのは地域のつながり！  
災害時の避難・救助などにも役立ちます



○生命の危険など緊急の場合は  
消防署（119番）、大磯警察署（110番）をお願いします