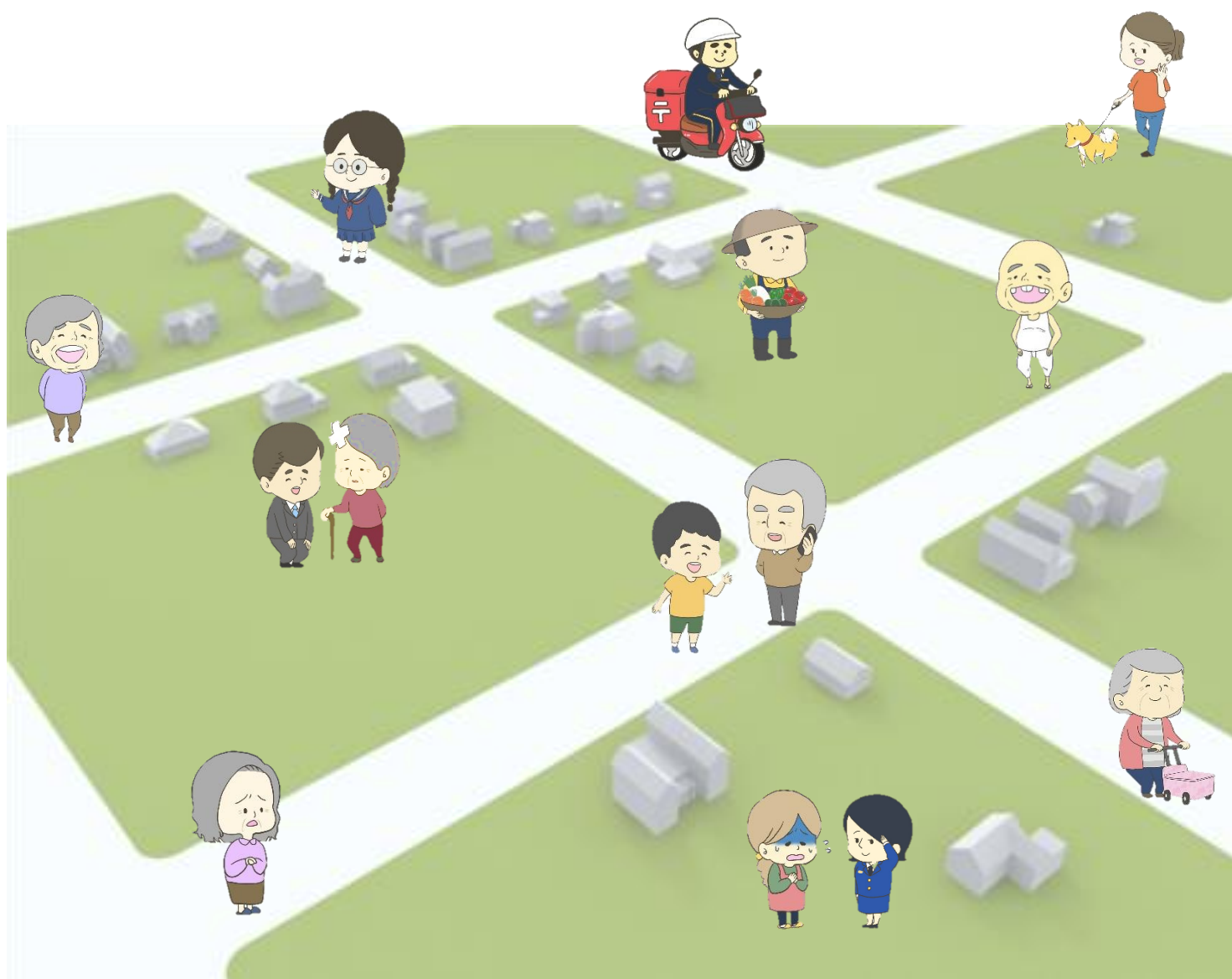


おたがいさまで

😊 見守り合い 😊
—— 実践BOOK ——



令和 8 年 7 月改訂版
喜多方市生活支援支え合い連携会議



「住み慣れた地域で、これからも安心して暮らし続けるために」

高齢化が進む中で、地域の暮らしを行政や専門職だけで支えることは難しくなっています。そのため、市では「**地域全体で支え合う体制づくり**」を進めています。その中心となるのが、地域の人たちの思いを出し合い、できることを少しずつ形にしていける「**生活支援支え合い会議**」です。

<この会議で大切にしていること>

● 助ける人・助けられる人に分けない地域づくり

年齢や体調によって、できることは誰にでも変わります。だからこそ、「支える側」「支えられる側」と役割を分けず、その時々でお互いを支え合う地域をめざしています。

● いろいろな立場の人が集まります

地域住民の方、民生児童委員、区長会、ボランティア団体、社会福祉協議会や行政など、地域に関わる人たちが集まり、情報共有・連携・協働を行います。

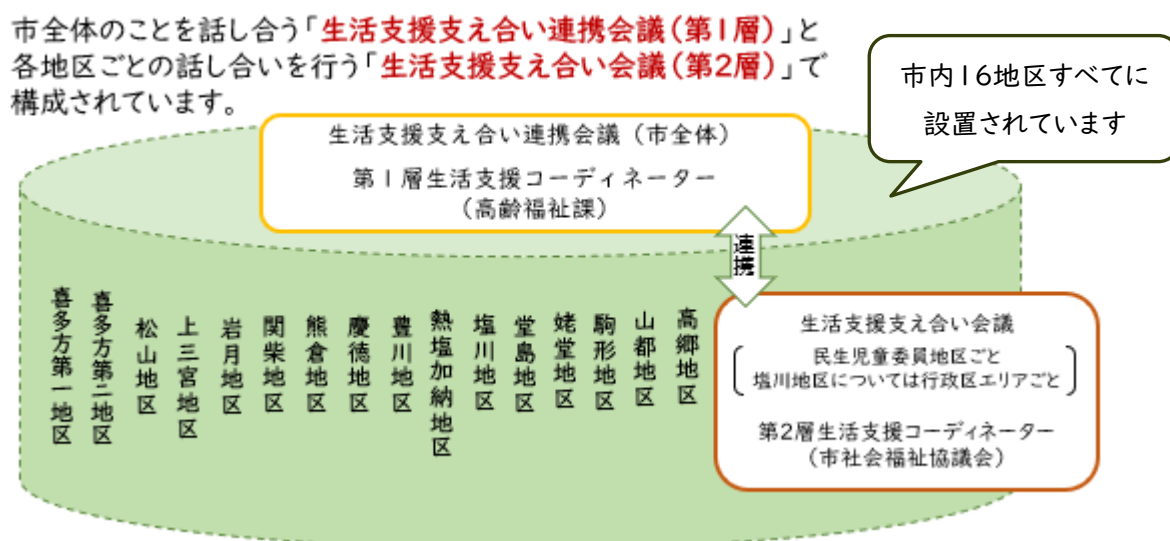
● 小さな気づきを共有する場

「最近あの人を見かけない」「ゴミ出しが大変そう」「話し相手がいないみたい」こうした日常の小さな変化を共有することで、地域の安心につながる支援を早めに行うことができます。

<めざす地域像> お互いに声をかけ合える地域

生活支援支え合い会議連携がめざすのは、「**お互いに声をかけ合える地域**」です。

見守られる人も、地域の安心をつくる大切な存在です。あいさつを返す、気づいたことを伝えるなど、小さな関わりが地域のつながりを育てます。



この冊子では、その取り組みの一環として、個人で取り組めることや隣近所で実践できる見守り合いについてまとめています。

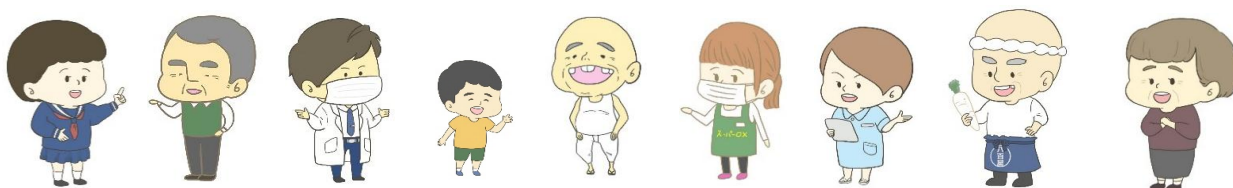
おたがいに声をかけ合える地域をめざして

地域には、年齢や体調、暮らしの状況によって、
「できること」も「助けが必要なこと」も人それぞれあります。

だからこそ、
誰かが一方的に支えるのではなく、
その時々でおたがいを支え合える関係を大切にしています。

日々のちょっとした声かけや、
「気にかけているよ」という気持ちのやり取りが、
地域の安心につながっていきます。

見守る人も、見守られる人も、
どちらか一方ではなく、
みんなが地域の仲間として関わり合えることを目指しています。



見守り合いの効果

地域でゆるやかに声をかけ合うことで、ちょっとした変化に気づきやすくなり、早めの対応につながります。また、情報を共有し合うことで、安心して暮らせる環境づくりにも役立ちます。

早期発見！

日頃のあいさつや安否確認の中で気づく小さな変化が、早めの発見につながります。



早期対応！

早めに気づき、対応することで、被害を小さく抑えられることがあります。



情報支援！

制度やサービスの情報を共有することで、ちょっとした困りごとの解決につながる場合があります。



危機管理！

おたがいさまで見守り合う関係は、犯罪や事故を予防する地域づくりにつながります。

安全安心！

気にかけてくれる人や相談できる人が身近にいることは、不安や孤独感をやわらげ、安心につながります。

見守り合いの時に大切にしたいこと

信頼関係を築く

普段から気軽に挨拶のできる関係づくりをすすめましょう。

“いつもと違う”の気づきは顔なじみの関係から生まれます。



【実践例】

- ☐ 笑顔であいさつする
- ☐ 表情や体調の変化に気を配る
- ☐ 衣服や身だしなみ、やり取りの様子等を気にかける

相手の気持ちになる

相手の気持ちになることで気づけることがたくさんあります。

まずは、相手の声に耳を傾けてみましょう。



【実践例】

- ☐ 自己満足にならないよう、相手の負担に配慮する
- ☐ 相手の話をよく聞き、寄りそう
- ☐ 家庭環境や抱える問題の背景にも思いを寄せる

一人で抱え込まない

「どうしたらいいのかな…」と悩んだときは一人で抱え込まずに相談を！

困ったときは、13～14 ページの相談先も活用できます。



【実践例】

- ☐ 本人の了承を得て、関係者と情報共有する
- ☐ ご近所づきあいの延長として地域ぐるみで見守る
- ☐ 行政や専門機関に相談する

プライバシーに配慮する

あなただからこそ知りえた情報もあるかもしれません。むやみに他言せず、相手の安心を守りましょう。



【実践例】

- ☐ 必要以上に詮索しない
- ☐ 監視にならないように配慮する
- ☐ 差別的な目で見ず、言葉や態度にも気をつける

自己満足にならないようにしよう！



笑顔で話しかけてもらえると安心するね

見守りのポイント

見守る側として、目配りするポイントと事例をご紹介します。

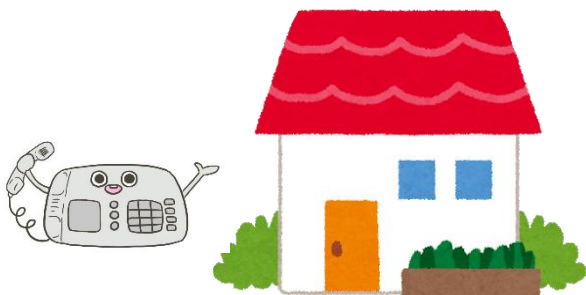
- カーテンや雨戸が閉めっぱなし
- 洗濯物が干したまま



- 新聞が溜まっている
- 郵便物が溜まっている



- 連絡が取れない
(訪問・電話等)



【事例】

新聞が溜まっている、電気やテレビ
がずっとついていて、雪が積もっている
のに雪かきをした様子がない



様子がおかしいと思い、本人の親戚に
連絡し、家の中に入ってもらったところ
お風呂場で倒れているのが発見された。

- 怒鳴り声や泣き声が聞こえることが
よくある
- 家族内のケンカが絶えないようだ



- 一人で子育てや介護をしている
- 家族の中で地域とつながっている方
が要介護状態になった
- 引っ越ししてきたばかりで頼る人がい
ない



あなたの周りにこんな人はいませんか？
無理のない範囲で、目配りしてみましょう。

- ☐ ひとり暮らしの高齢者や、高齢者のみの世帯
- ☐ ひとり暮らしの障がい者
- ☐ 高齢の親と同居している障がい者
- ☐ 認知症の高齢者
- ☐ 同居家族がいても日中一人で過ごしている高齢者
- ☐ 近所付き合いが少なく、閉じこもりがちの人
- ☐ 最近姿を見かけなくなったり、様子が変わってきている人
- ☐ 一人で子育てや介護をしている人
- ☐ 新しく転入してきた人

- ☐ 庭や畑が荒れている
- ☐ お金の勘定ができていない



- ☐ 見かけない人や車が頻繁に出入りしている



【事例】

ひとり暮らしの友人宅を訪ねた際、見慣れない人が玄関から出てくるのを見かけました。



不審に思い、本人に様子を聞いてみると、その人物は悪質な販売業者で、高額な商品の契約をしてしまっていたことがわかりました。行政や関係機関に相談したところ、専門部署につながり、無事に契約を解消することができました。

こんなときどうしたら
良いのかな…

7～8 ページの
見守りチェックリストを
参考に見てみましょう。

見守りチェックリスト

暮らし

- ☐ 隣近所との付き合いがない
- ☐ カーテンや雨戸、シャッターが閉まったまま
- ☐ 庭や畑が手入れされずに荒れていたり、草が生い茂っている
- ☐ 夜になっても電気がついていない、あるいは昼間に電気がつきっぱなし
- ☐ ゴミ出しができない
- ☐ 雪かきができない
- ☐ 散歩などしなくなった
- ☐ サロンや体操に来なくなった

- ☐ 郵便物や新聞が何日分も溜まっている（回覧板もそのまま）
- ☐ 洗濯物が何日も干しっぱなしになっている
- ☐ 知らない、見慣れない車や人物が出入りしている

- ☐ 電気・ガス・水道が止まっている
- ☐ 家からの異臭がひどく、害虫が発生している

家族

- ☐ 一人で子育てや介護をしている
- ☐ 子育てや介護にストレスを感じている
- ☐ 高齢者や障がい者の一人暮らし、老老介護
- ☐ 最近、配偶者が亡くなった
- ☐ 障がい者の子と高齢の親



- ☐ 育児や介護の疲れを訴える
- ☐ 家族内のケンカが絶えない
- ☐ 家族からの暴言、暴力がある
- ☐ 子どもの体にあざがある



- ☐ 怒鳴り声、泣き声がする
- ☐ 物がぶつかる音、壊れる音がする
- ☐ 家族が暴力を繰り返す
- ☐ 家族が「このままではどうにかになってしまう」と訴える

心と体

- ☐ 最近元気がない
- ☐ あいさつをした時の返し方が変わった（声のトーンや表情など）
- ☐ 姿を見かけなくなった、町内の行事に出てこなくなった
- ☐ 訪問しても顔を見せてくれない
- ☐ 連絡してもつながらない
- ☐ 子どもと保護者の様子に違和感がある

- ☐ 顔色が悪く体調不良である
- ☐ 目立って痩せてきた
- ☐ 服装の乱れや髪、ひげ、爪が伸びたまま
- ☐ 尿臭がひどくなった
- ☐ 会話がかみ合わない
- ☐ 体に傷や内出血がある

- ☐ 不自然なキズやけががある
- ☐ ふらふらになって外を歩いている



「こんなことに気づいたけど、どうしたらよいのかな…」
判断に迷った時にはこのリストでチェックしてみましょう。

緊急度

認知症

- ☐ 物の置き忘れや片付け忘れなど物忘れが目立つ
- ☐ 同じことを何度も言ったり、聞いたりする
- ☐ ゴミ出しの日の間違いが目立つ、分別ができない
- ☐ 家族が介護の悩みを周囲に話すようになる



経済

- ☐ 服が破けていたり、いつも同じ服を着ていて着替えた様子がない
- ☐ 生活が質素になった
- ☐ 働いていない



- ☐ 同じ物を何度も買ってくる
- ☐ 雨や雪が降っていないのに傘をさしている
- ☐ 季節に合わない服装をする（夏に厚着、冬に薄着）
- ☐ 介護者が介護疲れを感じている
- ☐ 財布や通帳などの大切なものをなくす、管理できない
- ☐ 幻覚や妄想がある

- ☐ 道に迷って家に帰れない、目的地に行けない
- ☐ 大声を出すことがある
- ☐ 周囲とトラブルになる

- ☐ 必要な公的サービスを使っていない
- ☐ 年金があるのに、お金がないと訴える
- ☐ 家族に印鑑や通帳を盗られたと言う
- ☐ 家の中に、明らかに不要と思われる訪問販売等で購入した商品がたくさんある

- ☐ 食べるものがほとんどない
- ☐ 金銭に関する内容で言い争う声がある

➡ **見守り**

➡ **連絡・相談**

➡ **相談・通報**

低い

ご近所

**行政区
町内会
など**

**民生児童
委員**

**社会福祉
協議会**

**障がい者
相談支援
事業所**

**地域包括
支援セン
ター**

市役所

警察

高い

※緊急時に応じた連絡先については、必ずしもこの限りではありません。日頃から適切な連絡先の情報把握に努めましょう。

認知症かな？と思った時の見守り

認知症は誰でも起こりうる脳の病気です。認知症の人への対応には、認知症について正しく理解することが必要です。

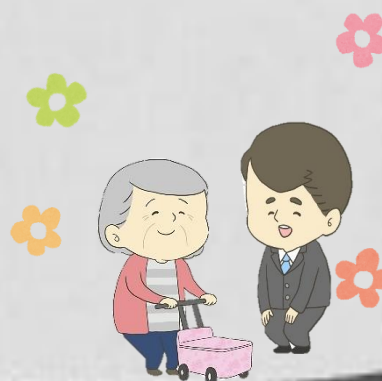
認知症の人への対応の心得“3つの「ない」”と、具体的な対応の7つのポイントをご紹介します。

認知症の人への対応の心得 “3つの「ない」”

1. 驚かせない 2. 急がせない 3. 自尊心を傷つけない

具体的な対応の7つのポイント

1. まずは見守る
2. あわてずえがおで
3. 声をかけるときは1人で
4. 後ろから声をかけない
5. やさしく話す
6. おだやかに、はっきりした話し方で
7. 相手の言葉をよく聞き、ゆっくり接する



重要!

大切なのは、

- ・思いやりの気持ちを持つこと
- ・優しく接すること
- ・笑顔でいること



「認知症かな？」と思ったときは、
心得とポイントを念頭に置いて、
優しく対応してみましょう。



認知症について詳しく知りたい方へ、関連事業のご紹介

ご興味のある方は、高齢福祉課地域包括ケア推進班（電話 0241-24-5242）までお問い合わせください。

チームオレンジ

見守る

認知症のある方やご家族が、住み慣れた地域で安心して暮らし続けられるように、地域の住民やボランティアがゆるやかにつながりながら支える活動です。

専門職だけでなく、「できることを少しだけ手伝いたい」という地域の方も参加できる、あたたかい見守りの仕組みです。



この名札が目印です

- ・認知症サポーター養成講座
- ・わんわんパトロール隊

見守る

認知症の症状や適切な関わり方について学び、認知症を正しく理解していただくための講座です。どなたでも受講でき、出前講座にも対応しています。

また、「わんわんパトロール隊」では、養成講座を受講した方に隊員証をお渡しし、愛犬との散歩時間を活かして地域の高齢者などの見守りを行っていただきます。



こんにちは!

こんにちは



今日も
元気そう♪



おれんじカフェ

見守る

見守られる

認知症の人や家族、地域の方、専門職など、どなたでも気軽に参加できるつどいの場です。介護の相談や情報交換、交流を通して、地域での日常生活や家族の支え合いをゆるやかに後押しする取り組みのひとつです。

おれんじカフェの日程や開催場所については、お気軽にお問い合わせください。



地域の見守りを支えるしくみ

地域では、さまざまな人や団体がゆるやかにつながりながら、日々の暮らしを見守っています。

「気になることがあったときに、ひとりで抱え込まない」ための大切な土台です。

見守りネットワーク（一般名）

地域の中で気になることがあったとき、自治会・民生委員・地域包括支援センターなどが連携し、必要に応じて支援につなげる“見守りのつながり”です。特定の事業名ではなく、地域全体で支え合うための仕組みを指しています。

見守り協定（事業者との協力）

郵便局、新聞店、宅配業者など、日ごろから地域を回っている事業者の方々が、「いつもと違う様子」に気づいたときに連絡できる体制です。喜多方市では「さすけねっと」として協定を結んでおり、地域の安心を支える大きな力になっています。

自治会

地域のつながりの中心として、行事や見守り活動を通して住民同士が顔の見える関係をつくっています。「ちょっと気になる」を共有しやすい環境づくりを担っています。

民生児童委員

地域の身近な相談役として、高齢者や子ども、障がいのある方など、さまざまな人の暮らしを見守っています。気になることがあったときに声をかけやすい存在です。

地域包括支援センター

高齢者の総合相談窓口として、介護・医療・福祉の専門職が連携しながら支援を行っています。地域の見守りの中心として、自治会や民生委員とも協力しながら支援につなげています。

見守り関連事業のご紹介

喜多方市で実施している見守り関連事業です。

詳しい内容については、高齢福祉課いきがい支援班（電話 0241-24-5230）までお問い合わせください。

避難行動要支援者（兼）個別避難計画登録制度

災害発生時や災害発生のおそれがあるとき、避難に支援が必要な方一人ひとりに合わせて「誰が支援して」「どこへ避難するか」「どのような避難が必要なのか」などを事前に計画し登録しておく制度です。

対象となる方（喜多方市における避難行動要支援者の範囲）については、ホームページ等でご確認ください。ただし、社会福祉施設等へ入所している方や、医療機関等へ長期入院している方など自宅以外の場所に居住している方は除きます。

登録内容が変わった場合は随時変更しましょう。

※本制度はこれまでの緊急時要援護者登録制度の後継制度です。



緊急通報システム事業

ひとり暮らし高齢者および重度身体障がい者に対し、急病等の緊急事態に備えて、緊急通報用電話機や人感センサーで対象者の見守りを行います。



配食サービス事業

65歳以上のひとり暮らし又は高齢者のみの世帯で調理等が困難な方を対象として、安否確認も兼ねて昼食の弁当を配達します。
（1食あたり普通食、栄養改善食にそれぞれ自己負担があります）



高齢者身元確認 QR コード事業

高齢者が、徘徊や迷子により帰宅困難に陥る事態を回避するため、身元確認を容易に行えるようQRコード付きシールを交付します。

QRコードを携帯電話やスマートフォンのQRコードリーダーで読み取ると、緊急センター連絡先と利用者ID（そのまま個人を識別できるものではありません）が出てきます。

利用者IDを緊急センターへ連絡することで、登録された近親者へ連絡されます。

対象者は、徘徊や迷子により帰宅困難が心配される高齢者やその親族等です。



相談・連絡先のご紹介

「何かおかしいな」「変だな」と思ったとき、どこに連絡したら良いか迷ったときは、市役所や社会福祉協議会へご相談ください。内容に応じて、関係機関や団体と連携し、解決に向けて一緒に考えます。

喜多方市 保健福祉部	高齢福祉課	【主な業務内容】 ●地域包括ケア推進班（☎0241-24-5242） 地域包括ケア、生活支援体制整備事業（生活支援支え合い会議）、認知症関連事業、在宅医療介護関連事業、介護予防（太極拳ゆったり体操を含む） ●介護保険係（☎0241-24-5231） 介護保険事業、介護認定 ●いきがい支援班（☎0241-24-5230） 高齢者福祉、敬老事業、老人クラブ
	社会福祉課	【主な業務内容】 ●地域共生社会推進班（☎0241-24-5257） 福祉の総合相談、民生児童委員、生活困窮自立支援、援護、社会福祉法人認可・指導監督 ●子ども家庭総合支援班（☎0241-23-5028） 子ども・子育て総合相談、女性の自立支援等の相談、妊娠・出産・子育て等の相談 ●保護班（☎0241-24-5228） 生活保護 ●障がい福祉係（☎0241-24-5276） 障害者福祉
	こども課	【主な業務内容】 ●子育て支援班（☎0241-24-5229） 児童福祉、母子福祉、父子福祉、少子化対策、児童館、保育所、乳幼児・子ども医療費、乳幼児救急搬送時交通費
	保健課	【主な業務内容】 ●地域医療推進室（☎0241-24-5224） 地域・家庭医療センター、地域医療 ●国保医療係（☎0241-24-5224） 国民健康保険事業、後期高齢者医療 ●健康推進室（☎0241-24-5223） 健康きたかた21計画、健康相談、各種健康診査とがん検診、乳幼児健康診査、予防接種、成人・高齢者の健康づくり、栄養事業
	名 称：喜多方市役所 所在地：喜多方市字御清水東 7244 番地2 F A X：0241-25-7073 U R L： https://www.city.kitakata.fukushima.jp/	
喜多方市 消費生活センター	事業者との契約トラブルなど、消費生活に関する苦情・相談をお受けし、助言や情報提供、事業者とのあっせん交渉など問題解決のお手伝いをします。お気軽にご相談ください。（相談は無料） ☎0241-24-5353	

喜多方市 各総合支所	●熱塩加納総合支所 住民課 市民サービス班 所在地:喜多方市熱塩加納町相田字大森 5000 番地 ☎:0241-36-2113 F A X : 0241-36-2191
	●塩川総合支所 住民課 市民サービス班 所在地:喜多方市塩川町字東岡 320 番地 I ☎:0241-27-2153 F A X : 0241-27-2898
	●山都総合支所 住民課 市民サービス班 所在地:喜多方市山都町字広中新田 1167 番地 ☎:0241-38-3821 F A X : 0241-38-3899
	●高郷総合支所 住民課 市民サービス班 所在地:喜多方市高郷町西羽賀字十二林 2820 番地 ☎:0241-44-2113 F A X : 0241-44-2369
社会福祉協議会	喜多方市社協では「ふれあいと喜び多いまちづくり」をスローガンに、行政や様々な地域団体等と協力して、多様化する福祉課題に取り組み、地域に根ざした福祉増進を目指して活動しています。 相談事業(生活サポートセンター、心配ごと相談等)、高齢者の生きがい支援事業(高齢者生産活動センター、いきいきサロン等)などの地域福祉の他、高齢者福祉や介護等の総合相談なども行っています。 【問い合わせ先】 名 称 : 喜多方市社会福祉協議会 地域福祉課 所在地 : 喜多方市字上江 3646 番地 I ☎:0241-23-3231 F A X : 0241-23-3296
地域包括支援センター	介護、医療、保健、福祉などさまざまな面から高齢者を支える「高齢者の総合相談窓口」です。 喜多方市内にお住まいの高齢者自身からの相談はもちろん、ご家族や友人、近所の方からの相談も受け付けています。 【問い合わせ先】 名 称 : 喜多方市地域包括支援センター 本所 所在地 : 喜多方市字上江 3646 番地 I ☎:0241-21-8856 F A X : 0241-23-3296
障がい者相談支援事業所	障がいのある方やその家族からの相談に応じて、安心して自立した生活を支えることを目的として、各種福祉サービスを利用するための情報提供や関係機関との連絡調整、障がい者の権利擁護に必要な相談援助や支援を行います。 ●障がい者相談支援事業所 ウィズピア 所 在 地:喜多方市松山町村松字北原 3634-I ☎:0241-21-1066 F A X : 0241-21-1067 ●障がい者相談支援事業所 しののめ 所在地 : 喜多方市上三宮町吉川字黒沢 4600-I ☎:0241-23-5518 F A X : 0241-23-1745
民生児童委員	市民と関係機関をつなぐ、大切な福祉のパイプ役です。 身近な相談相手として、さまざまな課題を抱える方に寄り添いながら活動しています。 喜多方市では、民生児童委員・主任児童委員が、市内 13 地区で活動しています。

見守られるポイント

おたがいさまの関係では、「見守られる」行動も大切です。

日頃の暮らしの中で、自分にできる“見守られ”を少しずつ実践してみましょう。

見守られることは、ただ待つことではありません。安心して暮らすための、小さな工夫が大切です。

1. 外に出る



☐ すすんで
あいさつをする



☐ 散歩をする

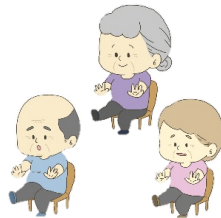


☐ 農作業や
庭の手入れをする

2. 参加する



☐ 避難訓練などの
地区行事



☐ いきいきサロン
などのつどいの場

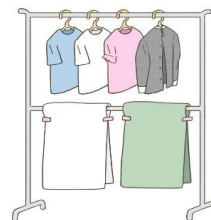


☐ ボランティア活動など

3. 家に変化をつける



☐ カーテン・雨戸の
開け閉めを毎日行う



☐ 洗濯物を外に干す

4. 情報を発信する



☐ 介護サービスの曜日を
近所の人に伝えておく



☐ 長期間留守にする時は
近所の人に伝えておく



☐ 家族や友人と定期的
に連絡を取る

発行：喜多方市生活支援支え合い連携会議

問合せ先：喜多方市役所 高齢福祉課 地域包括ケア推進班

TEL (0241) 24-5242 FAX (0241) 21-2197