

# はじめの 見守り 活動 ガイド





# はじめの 見守り 活動 ガイド



## 目次

01	活動の背景を知ろう	6
02	孤立からつながりへ	8
03	孤立しやすい人ってどんなひと？	9
04	見守り活動ってなんだろう？	10
05	見守り活動 - 実践編 -	12
	① 家の周りから確認する	14
	② 普段の生活から見守る	16
	③ 地域を歩いて確認する	18
	④ 見守りを必要としている方の自宅へ訪問する	20
06	個人情報保護について	23

# はじめに

## 地域見守り活動が目指すもの

見守り活動は「見守りをおこなうこと」だけが目的ではありません。

見守りを通じて、つながりづくり、支えあえる地域づくり、

そして「共生社会」の実現をめざす、取り組みのひとつです。

見守り活動では「数値」や「目標」をたてないことが重要です。

この支えあえる地域づくりという考え方を背景に持つことによって「弱い人を地域全体で監視する」ということや

「問題のある人に施設に入るよう促す」という行為を防ぐことにつながります。

見守るべき方を発見したら、最後まで地域でどのように支えていくのかを考え、対応することが最終目的となるのです。

## 地域見守り活動の一連の流れ

見守り活動はおおまかに、地域に暮らしている気になる人の

① 異変に気づき、② どう対応するか考え、③ それに対応することを、

そこに暮らす人々が協力しあって行うことです。

この冊子の読者は、そのなかでも「異変に気づいて伝える」部分を担う方々を想定しています。

### ご近助ネットワーク

つながりづくり・支えあいづくり

1

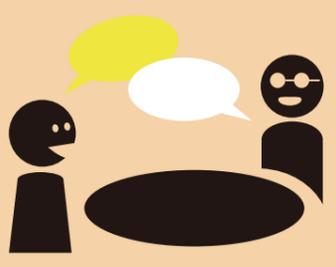


気づく

この本を読む  
地域の方々に  
お願いしたいところ

伝える

2

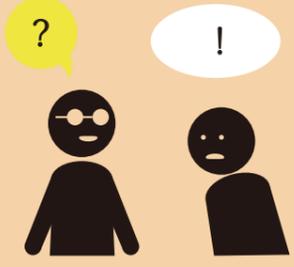


考える

- ・ 民生委員
- ・ 自治会・町内会役員
- ・ 見守り活動組織での情報共有と対策検討
- ・ 地域ケア会議など

お願いする

3



対応する

- ・ 地域の人、家族
- ・ 専門機関

この活動ガイドは「**こうしなくてはいけない**」  
という冊子では**ありません**。

この冊子は「活動ガイド」というタイトルが付いていますが  
「こうしなければならない」が並ぶ冊子ではありません。

地域で見守り活動をはじめようとしている  
自治会や福祉関係者の方々、住民の方に  
「見守り活動というのは、このようなこと」という  
目安を伝える際にお役立ていただければ、  
と作られたものです。活動の手引としてお使いください。



**見守り活動は地域・すまいによって**  
**活動の内容が異なります**。

見守り活動の場面は、地域・住居形態・見守りを行う方の経験等によって異なることが予想されます。  
ある地域では、隣近所の顔や家族構成・生活のリズムまで共有していることが  
「地域のふつう」ということもあれば、別の地域では隣に住む人と顔を合わせたこともない、  
自分のプライベートを知られたくないということが「ふつう」と感じることもあります。  
地域・すまいの形によって、関わり方の違いを大事にしましょう。

**地域の見守り活動は**  
**「自分が感じた違和感」が大切です**。

見守り活動は本来、住民の自由な意思をもって行われる活動です。  
地域ごとに「ふつう」が異なるように、個人的に感じる「違和感」を大事にしてください。  
ふだん地域に暮らしているあなたが感じる「違和感」は、専門家の知見だけでは見つけられない  
「変化の兆し」をつかむことがあります。あなたの感じた「違和感」が大切です。

**具体的にはどのように活動したらよいでしょうか？**

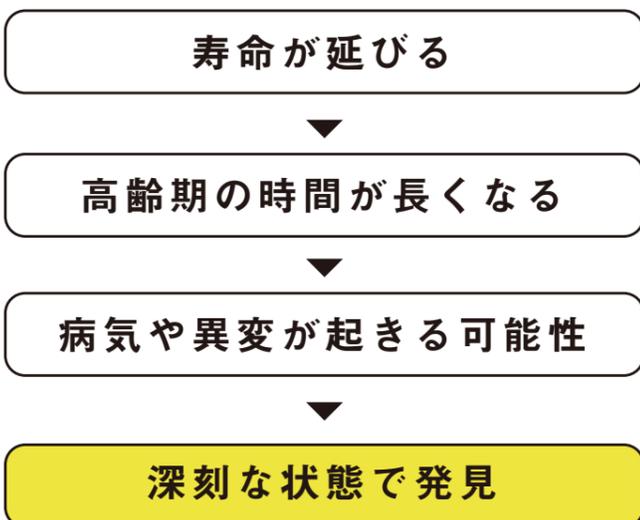
具体的な方法はココから → **05 見守り活動 - 実践編**

いくつかの場面をイラスト付きで、具体的な見守り活動を解説しています。  
活動者の方々が実際に担当される地域や活動者の経験に合わせて選択していただき  
見守り活動について説明されるための「手引き」として活用してください。

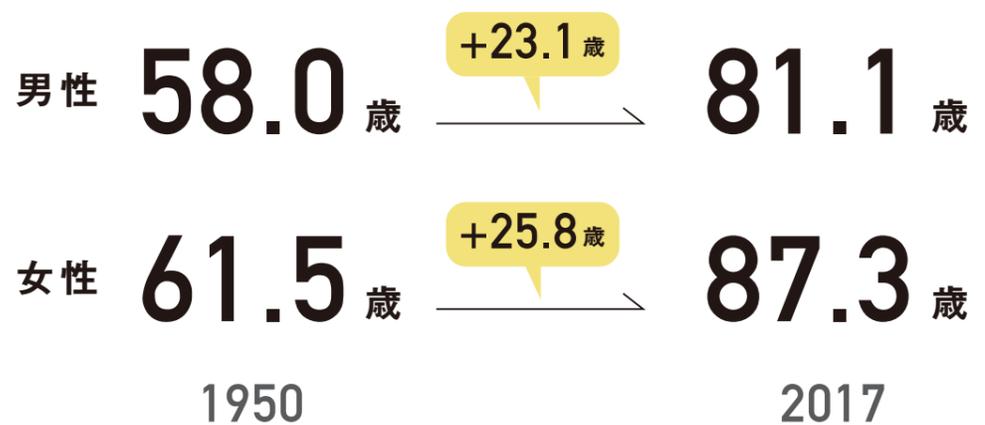
## 変わってきた？ 変わっていない？ 私たちの生活

平均寿命が伸びたり、一人暮らしや核家族で生活する人が増えています。  
私たちの生活はどのように変わってきたのか、データや事例から考えてみましょう。

### 平均寿命が延びた



### 日本の平均寿命の変化

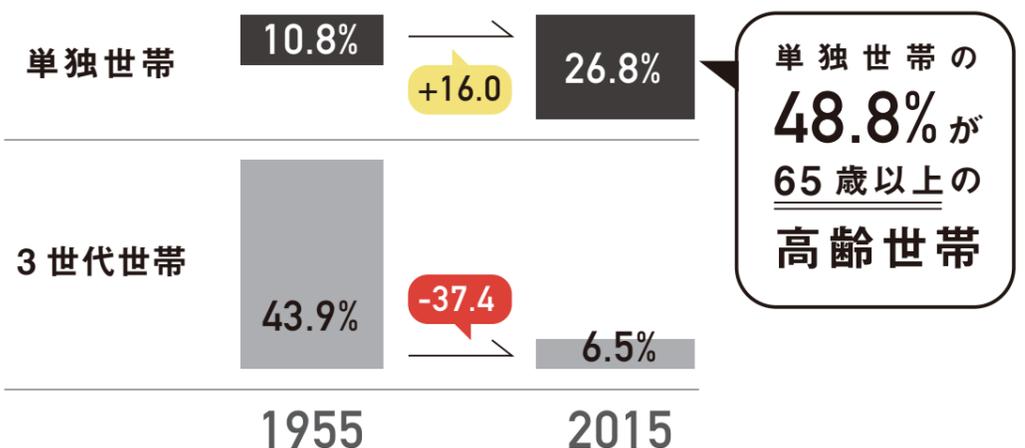


(厚生労働省「平成29年簡易生命表の概況」より)

### 一人暮らしで 生活する人が増えた



### 単独世帯と3世代世帯の比率



(厚生労働省「平成28年国民生活基礎調査の結果」等より)

## 地域内のつながりが少なくなってきた

かつての血縁・地縁で支え合う地域



人の助けを必要としない、都市型の生活



お互いの助け合いが困難に



日常の関わりがない、  
顔の見えない関係に



状況が深刻化してからの発見  
孤立・孤独死の発生

## 血縁・地縁に加えて コミュニティでの 互助の時代へ

かつては家族などの「血縁」や  
地域の間人関係を軸とした「地縁」による  
支え合いが地域のつながりの基盤でした。

新興住宅地やマンション・団地など、出自の異  
なる方が集まる地域が増加した現在は、町内会  
など地域のコミュニティでの活動を軸として支  
え合う「互助」や「近助」も必要な時代になり  
つつあります。

### 事例

ひとりで抱え込まないために。

## 町内会の仲間たちと協力して見守り活動へ

清掃や広報活動を長年地域で続けている町内会役員のAさん。

テレビで孤独死の特集を見て、

高齢化が進む自分の地域と重なりました。

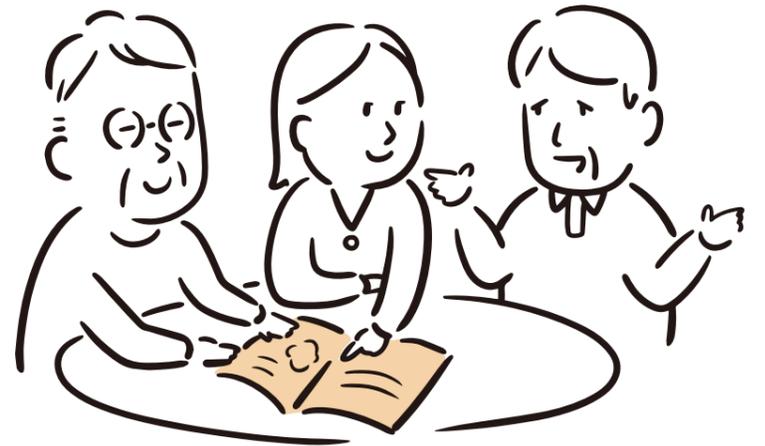
「他人事とは思えない。町内で同じようなことがあったら…」

と不安になったAさんは、ひとりでは解決できないと

町内会活動をしている他のメンバーと話し合い、

地域見守り活動をスタート。

町内会の高齢者の見守りや町内会に参加していない方とのつながりづくりをはじめました。



### ワンポイント

## 「つながりを求めない」方とどのようにつながるか？

人とのつながりを「あえて求めない」方も増えています。

しかし、孤立する人を少なくするためには「どのようにつながるか」が大事です。

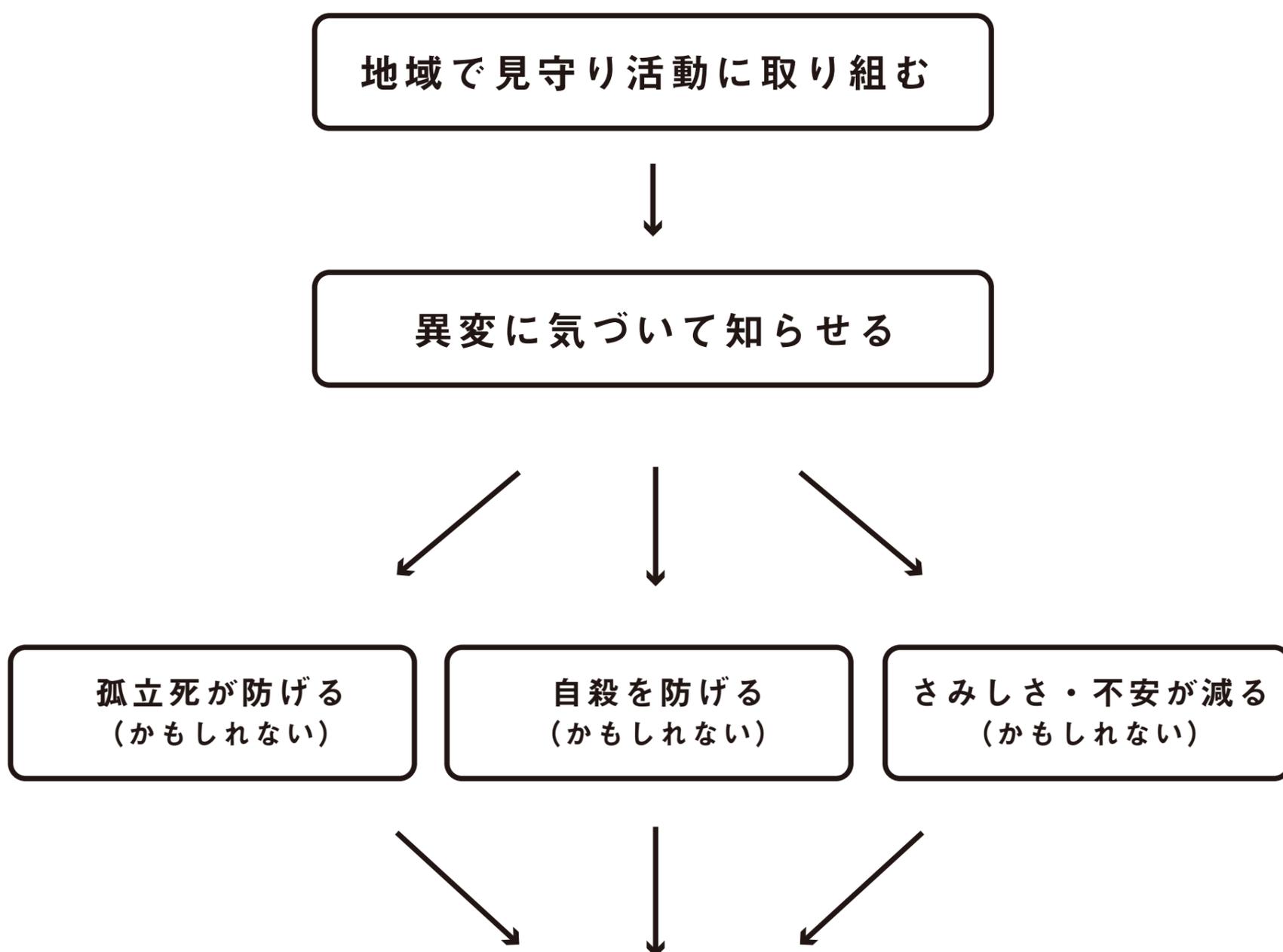
つながりを求めない方の気持ちを受け止めつつ、どうしたら接点ができるか

「異変があったときに相談する」ことができる関係づくりのために

どのようなことができるか、考えてみましょう。

地域でのつながりが  
強化されると  
どのようなことが  
起こるだろう？

地域の一人ひとりの生活で起こる問題は  
いろいろありますし、変わっていきます。  
地域で見守り活動に取り組むと、  
その変わっていく問題に継続して関わることができます。  
また、地域で生活をする人々が、支える側になり  
時には支えられる側になることによって  
地域で共に生活をする社会の実現が可能となります。



完璧に防ぐことはできなくても…

小さな積み重ねが  
地域の安心感(つながり)を生み  
共生社会の実現につながる

## 03 孤立しやすい人ってどんな人？

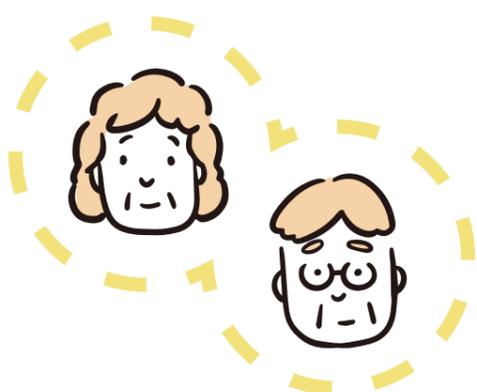
### 孤立が起こる

### きっかけは 人それぞれ

孤立が起こるきっかけは、人それぞれです。  
伴侶を亡くした方、これまで何かと支援してくれていた兄弟等の親族や身近な方、友人が亡くなったという場合もあります。  
また、これまで地域との関わりがなかったり引越してきた方にとっては周りとのつながりがないため孤立していくことも多くあります。

例えば

### 孤立しやすい人の生活背景



#### 高齢者

(75歳を超えた方々)

単身世帯の方も多く  
緊急時の相談相手がいない



#### 独身男性

(配偶者と死別／未婚)

地域との交流が少ない



#### 定年退職者

(勤務先と居住地が別)

仕事以外での  
人間関係が少ない

### 孤立には どんな 背景が 考えられる？

現代の社会は、家族の規模が小さくなっています。  
また、子どもがいたとしても同居する場合は少なく、別々にそして離れた場所で生活をすることも多くあります。

例えば

- 近所に親戚などの身より、頼れる人がいない
- 病気があり、外出しにくい
- 隣近所との関わりを持つきっかけがない

身近なところで考えてみましょう

## 04 見守り活動ってなんだろう？

地域での活動は大きく分けて「気づく」「伝える」の2ステップ

### 1 異変に気づく → 2 異変を伝える

#### 「異変」って何？

例えば

家を見るとき 

電気

いつも電気がついているのに今日はついていない

ポスト

ポストに郵便物やチラシが溜まっている

様子

見慣れない車がいつも停まっている

例えば

人を見るとき 

身なり

夏なのに厚着をしている

体型

急に痩せた感じがする

表情

浮かない表情をしている

など…いつもとは違うことに「気づく」力がとても大切です！

#### 誰に伝えるの？

見守り活動の「コーディネータ役」の人に伝えます

どうやって伝えるの？

電話

その場で電話連絡する

メモ

気づいたことを記録する

報告

気づいたことを共有する

何を伝えればいいの？

例えば

- ・電気が消えている
- ・顔色が悪い

など、具体的な様子を伝えます。

些細に思えることでも、気になったことを具体的に伝えましょう

連絡先メモ

私のまちのコーディネータ役は

\_\_\_\_\_  
さんで…



\_\_\_\_\_  
メール

コーディネータ役の人とは？

→ 地域の見守り活動が円滑に進むように調整を行うひと

(例) 自治会役員、民生委員、見守り隊の役員、地域包括支援センターなど

- 1 見守られる方や、見守り活動者の相談に乗り、改善・解決につなげていく
- 2 緊急時等の対応に関する助言・判断を行う
- 3 見守り活動の組織づくりを進めていく
- 4 他機関・他組織との連携（ネットワーク）づくりを進める
- 5 見守りを通じて、地域のつながりづくり・支えあいづくりを推進する

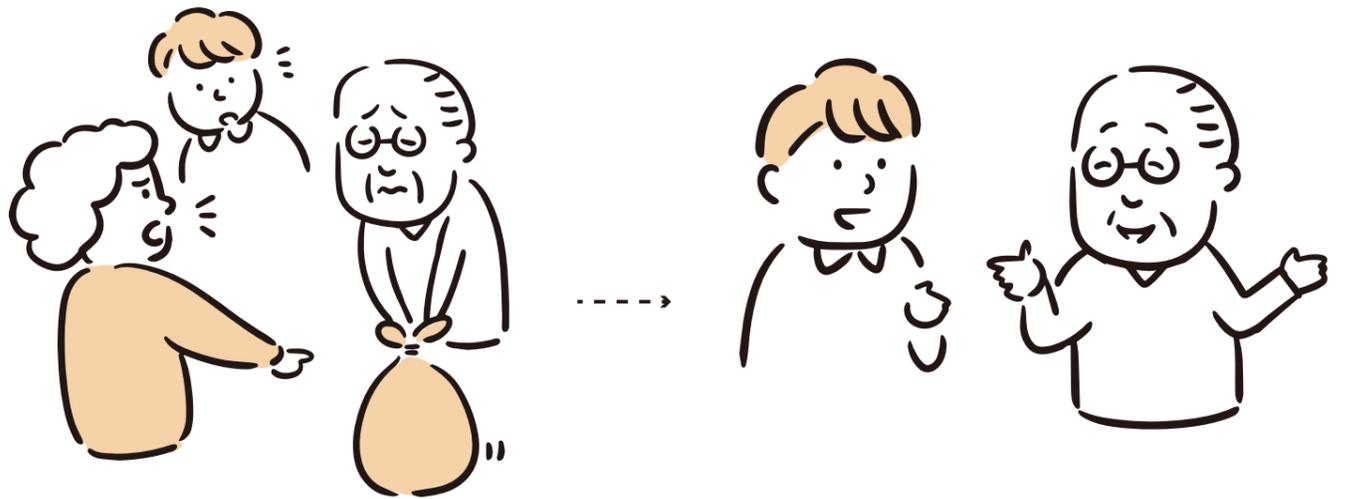


自分が住む地域でこんな人を見かけたら…  
 どう行動するか、どこが難しそうか、考えてみましょう

見守り活動には「これが絶対に正解」というものはありません。  
 ここでは、実際にあった事例をとおして「自分だったら」「グループだったら」  
 どういうことができるだろうか？と考え、共有しましょう。



### ゴミ捨て場の 声かけ



2年前に妻を亡くした78歳男性のAさん。  
 近所との付き合いが減って、最近ではゴミ出しのルールが守れず、近所からクレームが出ています。  
 Aさんの近所に住むBさんは、こうしたAさんのことが気になっていました。  
 ある日、Aさんがゴミ捨て場で、ご近所さんから苦情を受けているのを見かけ、  
 「これからは私が手伝いますよ」と声をかけたところ、Aさんは、嬉しそうにお礼をいい、  
 その日から、少しずつ最近の自分のことを話してくれるようになりました。

あなたには「気になっているけど関われない人」はいませんか？

.....

.....

どういったことがあれば、関わりが持てると思いますか？

.....

.....

### 例えば

どのように見守り活動をすればいいの？

見守りの活動は多様です。

住民による見守り活動は「日常生活からの見守り」が一般的です。

それぞれの日常生活が違うように、活動者の日常生活の違いに合わせて多様な見守り方法、見守りの時間帯でよいのが見守り活動です。

### 1 家の周りから確認する

- 新聞や郵便がポストに溜まっている
- 夜に電気がつかない
- 敷地にゴミが散乱していたり、庭の手入れがされていない
- 昼間なのに電気がつけっぱなし

### 2 普段の生活から見守る

- 家族環境が急変した
- 道で会って挨拶をしても反応がない
- 最近急激に痩せてきている
- 道で会っても元気がない
- アザやコブ、傷ができています
- ゴミ捨てのトラブルを起こすようになった
- 表情がなくなった
- 怒りっぽくなった
- 同じ服を着ている
- 汚れた格好をしている

### 3 地域を歩いて確認する

- 公園などに一人でいることがないか
- 近所で見かけることが減っていないか

### 4 見守りを必要としている方の自宅へ訪問する

- 家族が介護の悩みを話している
- 印鑑、通帳を盗られたと訴える

# 見守り活動で注意しておきたいこと

自分の視点では、よかれと思ったことも見守り活動の中では注意が必要な場合があります。どのようなことに注意すべきか、具体的に確認しましょう。

**!** 活動の中で知った情報は、関係者以外に伝えない

見守られた人にとっては「他者に知られたくない」内容を知ることがあります。

関係者には伝え、それ以外の人には伝えない配慮が必要

伝えることが必要な場合も本人から「伝えてもいい」と同意をもらってから、関係者に伝えましょう

例外

- ・ 命や安全にかかわること
- ・ 財産の危機（詐欺にあう可能性）など

**!** 決して無理はしないこと

ひとりではなく、行政や専門機関、そして地域の方々と力をあわせて問題解決に取り組みましょう。

自分ひとりで抱え込まず、気になることをコーディネータに伝えて、チームで解決方法を考えましょう。

いきなり地域の人たちと信頼関係を築けるわけではありません  
毎日の活動を積み重ねて、信頼関係を築いていきましょう

# 新聞や郵便が ポストに溜まっているか？



## ① 家の周りから確認する

毎日確認する新聞・郵便物が溜まっているということは「確認することができない」状況が発生していることが考えられます。

## 例えば

### 何を見たらいい？

- ポストを見たとき、新聞あるいは郵便物が溜まっている

#### 注意

- ・最近では、新聞配達の契約をしていない家庭も多くあります
- ・ポストの中までの確認はしてはいけません
- ・ポストの形状などによって、溜まっているのかわからない場合もあります
- ・新聞だけでなく、他の郵便物がポストに溜まっている場合も同様です

## 例えば

### どのように見守り活動をするの？



#### 一戸建て

住宅も様々な違いがあるため「可能な範囲」での見守りとなります

玄関の外から  
ポストの位置を確認する



郵便物やチラシが  
「溜まっている」状態



コーディネーターあるいは  
地域の専門家に伝える



#### 集合住宅

オートロックがある集合住宅では無理に建物内に入らないようにします

1階にあるポストに、はみ出している  
郵便物やチラシ等がないか確認する



オートロック無し

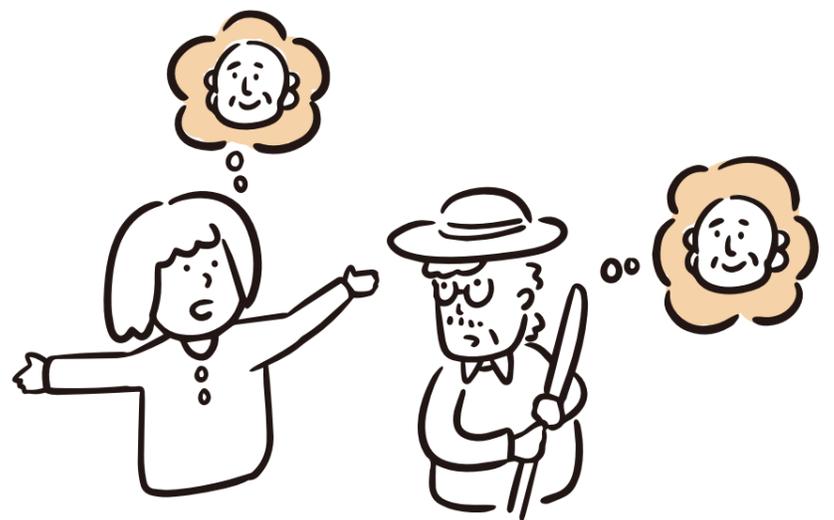
→ 各戸の玄関ポストを確認します

オートロック有り

→ 1階ポストの確認で終了します

#### 管理人さんとコミュニケーション

オートロックのある集合住宅では、無理に施設内に入ることはしないようにしましょう。管理人さんがいる場合は、見守り活動のことを伝え、最近変わった様子がないか聞くといったポストの確認以外の方法も考えられます。



## 例えば

### どんなことが考えられる？

- 子どもの家や旅行に行っている
- 体調が悪く、外に出られない
- 家のなかで何らかのケガをした
- 体調が急変し、意識を失っている

危険度 なし

危険度 あり

危険度 あり

危険度 大



「食事ができない」  
「水分が摂れない」などの  
生命にかかわる危険が  
発生している可能性があります

なんだか  
いつもと比べて  
元気がない？



## 2 普段の生活から見守る

近所で出会ったときに「元気がない」ことが気になることがあります。  
こういった「変化」を感じた場合は、様々な理由が考えられます。

## 例えば

### 何を見たらいい？

#### 季節に合わない服装をしていないか

- ・冬なのにサンダルや半ズボン
- ・夏なのに厚着をしている
- ・汚れた格好をしている



#### 見た目に元気がないような気がしないか

- ・表情に元気がない
- ・髪の毛やひげが伸びている
- ・身だしなみが整っていない
- ・アザがある、ケガをしている

#### 急に体型が変わっていないか

- もとの体型から
- ・急に痩せた
  - ・急に太った

## 例えば

### どのように見守り活動をするの？

#### 外出時に…

- 近隣の散歩
- 買い物で地域を歩くとき
- 道路、庭先、公園で

近所に  
気になる方がいたら…

#### あなたの感じた「気になること」をメモに残しておきましょう

普段の生活で地域を歩くときに「気になる人」を見かけることがあります。この「気になる」は地域や人によって様々ですので、専門家にとっても、その人のことを理解するうえでとても重要です。

外出時に出会った人のことをすべて覚えるのは難しいので、気になることがあればメモに残しておきましょう。

メモなどに残して、具体的な内容をコーディネータに伝える

## 例えば

### どんなことが考えられる？

- 声をかけたら悩みを話してくれた
- 季節に合わない服装、不適切な履物
- 顔色が悪い、身だしなみが整っていない
- コミュニケーションがとれない

危険度 なし

危険度 あり

危険度 あり

危険度 大

！  
認知症が進行しているなど日常生活をおくることに支障をきたしている場合があります

普段「いない人」がいるとき、  
普段「いる人」がいないとき、  
声かけを試してみる。



### 3 地域を歩いて確認する

近隣を意識して歩いてみると、自分が思っている以上に多くの人を見かけます。見守り活動では、この「意識すること」が大切なこととなります。

## 例えば

### 何を見たらいい？

地域を歩いて、出会った人の様子（いつもとの違い）を見る

#### 注意

- ・一人ひとりの表情や、歩く様子などを確認します
- ・家や人をジロジロ見たり「こうに違いない」と決めつけてはいけません

## 例えば

### どのように見守り活動をするの？

#### 意識して「地域で歩く人、公園や家」を見ながら巡回する

「いつもは夕方に家族と公園にいる  
認知症患者さんがひとりであるとき」

ふだん公園で家族とすごしている人が…

家族の同行がなく、ひとり

どこかに不安な様子がある

挨拶や声かけを試みる

必要に応じて、家まで送り、家族へ連絡

「地域の食事会や会合に  
いつも来ている人がいないとき」

ふだん参加している人が…

公民館での食事会に続けて参加していない

近隣の方も最近姿を見ていない

対象者の自宅へ電話をかけたり  
直接訪問してみる

違和感を感じたら、コーディネーターあるいは地域の専門家に伝える

## 例えば

### どんなことが考えられる？

- 声かけや安否確認の電話連絡に対応してくれる
- 定期的な集まりでほとんど見かけなくなった
- 電話に出なくなった
- 訪問や連絡をしても安否確認ができない

危険度 なし

危険度 あり

危険度 あり

危険度 大

！  
いままで「できていたこと」が  
できなくなっている場合、  
安否確認ができない場合は  
危険度が高い可能性があります

五感を使って、  
自宅の様子を知る。



#### ④ 見守りを必要としている方の自宅へ訪問する

自分の家に他人が入ることを嫌う人もいるかもしれません。

自宅への訪問は、ある程度の信頼関係と活動者自身の経験が必要な活動です。

## 例えば

### 何を見たらいい？

- 玄関先や家の中で「におい」「見た目」の変化を感じる
- 話を聴くなかで、本人や家族の悩みや不安を知る

#### 注意

- ・玄関先であったとしても自宅に入るということは信頼関係があつてのこととなります
- ・高齢者やその家族と直接話をするなかでは様々なことを知るにつな갑니다
- ・家に入ること「観る」「聴く」ことがとても大切な行動になります
- ・普段の会話をしながら、皮膚が出ているところにアザや傷などがないか等を注意して確認します

## 例えば

### どのように見守り活動をするの？

以下のような生活環境の変化が感じられる場合は  
必要に応じてコーディネーターや地域の専門家に異変を知らせるようにします。

#### におい・ゴミ

- 自分の家とは違うにおい
- ゴミが溜まっている
- ゴミの分別ができない
- 本人からのにおい
- ペットのフンのにおい

#### 見た目

- 家の中が散らかっている
- 動くことが大変そう
- あちこちにほこりが溜まっている
- 着衣に汚れがある

#### 話を聴く

- 本人や家族が不安を述べている
- 何をすることも面倒くさくなっている
- ふだん話し相手がいない
- 生きがいがなくなっている

体調が悪く、ゴミが捨てられない様子が見える

衛生状態の悪化や転倒の可能性が高い場合

本人や家族が地域で孤立している様子がある

コーディネーターあるいは地域の専門家に伝える

## 例えば

### どんなことが考えられる？

- 「散らかっている」認識がある
- 飼っているペットの世話ができない
- ゴミの分別やゴミ出しができない
- ゴミ屋敷になっている

危険度 なし

危険度 あり

危険度 あり

危険度 大

インターホンを押してから出るのに時間がかかる場合は家の中での移動に支障があることが考えられます

## 06 個人情報保護について

### 改正・個人情報保護法 第一条（目的） 2017年5月30日

この法律は、高度情報通信社会の進展に伴い個人情報の利用が著しく拡大していることに鑑み、個人情報の適正な取扱いに関し、基本理念及び政府による基本方針の作成その他の個人情報の保護に関する施策の基本となる事項を定め、国及び地方公共団体の責務等を明らかにするとともに、個人情報を取り扱う事業者の遵守すべき義務等を定めることにより、個人情報の適正かつ効果的な活用が新たな産業の創出並びに活力ある経済社会及び豊かな国民生活の実現に資するものであることその他の個人情報の有用性に配慮しつつ、個人の権利利益を保護することを目的とする。

#### ①法の第一条から明らかにわかること

- ・ 個人情報が適切かつ効果的に活用されることが大前提
- ・ 最終的な目的は個人の権利と利益が保護されること

#### ②権利と利益が保護されるとは

- 例えば、住み慣れた地域で安心して暮らし続けられることではないでしょうか
- 信頼して預けた個人情報が本来の目的で適切に活用され、約束が守られることではないでしょうか
- 地域見守り活動の場合は、適切に見守り活動が行われて、定期的に安否が確認され、いざという時には助けてもらえたり支えてもらえる、つながりのある関係が得られることではないでしょうか

#### ③個人情報保護とプライバシー保護が混同されている

- ・ プライバシーは本人が秘密にしたい情報
- ・ 個人情報は利用目的（活用目的）を持って本人同意に基づいて預かった個人を特定できる情報

#### ④個人情報活用「達人への道」

- ・ 個人情報は「もらい物」ではなく「借り物」または「預かり物」と考えることで、ほとんどの場面で適切に判断・活用できます

#### ⑤個人情報保護法を誤解しないために

- ・ 単に個人情報を保護（隠蔽）して金庫に保管したり、誰にも見せず使わせないようにすることではなく、私たちの権利と利益が保護されるように適切に活用されつつ、紛失・盗難・誤廃棄・目的外利用などから保護することが求められているのです。
- ・ 地域見守り活動の最大障壁と思われる個人情報保護法は、実はまったく障壁ではなく、むしろ適切な見守り活動を行うために個人情報を活用すべきであると示しているのです。

## はじめての見守り活動ガイド

発行： 2020年9月 第1版第2刷

監修： 田園調布学園大学 人間福祉学部 教授 村井祐一

編者： 田園調布学園大学 人間福祉学部 准教授 小野孝嘉

千葉工業大学附属研究所専門研究員 安藤昌也研究室 別府拓也

イラストレーション | sawa hashimoto

デザイン | たなかみのる (パラボラ舎)

協力： 川崎市麻生区役所、横浜市役所、城郷小机(宿根)町内会「見守り隊」

三井百合丘第二地区自治会「ほほえみの会」、虹ヶ丘一丁目自治会「虹 ONE CLUB」

城郷小机地域ケアプラザ、百合丘地域包括支援センター、地域包括支援センター虹の里

発行者： 田園調布学園大学、千葉工業大学、アイデア・フロント株式会社

---

※本冊子は地域活動のための複製・複写を自由に行っていただけます。

※本冊子の転載・借用、再編集は許可が必要です。ご利用になりたい場合は、監修の村井まで連絡をお願いします。

<転載などに関するお問い合わせ>

田園調布学園大学 人間福祉学部 村井研究室

e-mail: [mimamori.project@gmail.com](mailto:mimamori.project@gmail.com)

(お問い合わせはなるべく e-mail にてお願いいたします)

〒215-8542 神奈川県川崎市麻生区東百合丘3丁目4-1

TEL:044-966-9211(大学代表)

はじめの

見守り

活動

ガイド