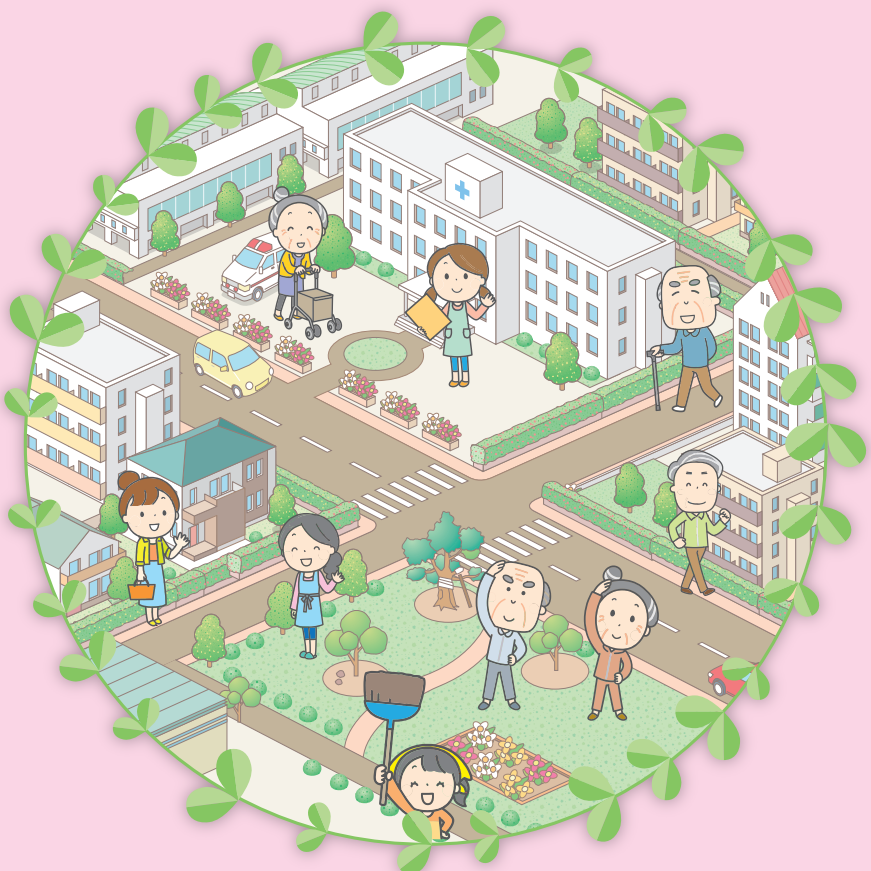




見守り活動 あんしん 入門ガイド



令和元年 12月作成

【あんしん入門ガイドについて】

この冊子は、地域における見守り活動を推進・支援するための冊子です。これから見守り活動をする方の手引きとして、すでに活動されている方同士の勉強会の資料として、ご自由にご活用ください。

発行者：鶴見区役所 福祉保健課 ☎ 510-1836

なぜやるの？

見守り活動

1 早めの支援につながります

高齢者の中には一人暮らしで誰にも相談できない人や、認知症を患いSOSが出せない人もいます。ちょっとした異変に気づくことで、早い段階で専門機関や周囲の人たちが、支援の手を差し伸べることができます。

2 不幸な事故や事件を防ぎます

孤立死、虐待死、消費者被害など日頃からの見守りが、不幸な事故や事件を未然に防ぐことができます。

3 地域のつながりがうまれます

活動を通じて、住民同士の安心感や信頼感ができるとともに、食事会等の地域イベントに声かけすることで、高齢者が地域で孤立することなく、地域のつながりの中で生きがいをもって暮らすことができます。

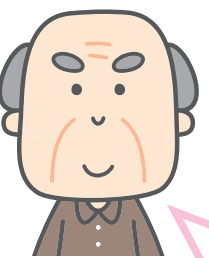
声かけのコツは1周半！

コミュニケーションを深めるには、お互いにあいさつを交わし合った(1周)あとにもう1度声をかけること(半周)だと言われています。これは「1周半のコミュニケーション」と言われ「半」の部分はその日の天気や最近の出来事、相手の関心があること(例えば園芸が好きなど)等の話題を選ぶと良いでしょう。

【1周】
おはよう
ございます



【1周】
おはよう
ございます



そうそう、
最近体調が
とても…

【半周】

・体調がよさそうですね
・寒くなってきましたね
・きれいな花壇ですね

一読必見!

見守りの心構え5か条

1 抱え込まずつなげるべし

活動の中で困ったことがあれば、1人で悩まず区や地域ケアプラザ等の支援機関に相談しましょう。自分は「橋渡しの役」と考え、自分で解決しようとせず、抱え込まないようにしましょう。

2 プライバシーに配慮すべし

人には知られたくない秘密があります。見守り活動で知り得た情報を守ることは信頼関係を築く上でとても重要です。人命救護など緊急時を除き、プライバシーには十分に配慮しましょう。

3 活動は細く長くと心得よ

見守り活動は息が長く、すぐに成果を得ることは難しいものです。気負わずに、無理のない範囲で活動を継続しながら少しずつ状況を見守り、信頼関係を築いていきましょう。

4 礼儀を忘るべからず

親しき仲にも礼儀あり。見守りとしての適度な距離を保ちながら、「見守ってあげている」という気持ちではなく、同じ目線での「お互い様」という気持ちを大切にしましょう。

5 相手の気持ちを尊重すべし

地域の中には、「干渉しないでほしい」という高齢者もいます。そんな時は、相手の気持ちを尊重し、家の様子を気にかけるなどさりげない見守りを継続しましょう。時を経て本人の気持ちが変わり、見守り活動を受け入れる場合もあります。



これだけはおさえたい!

季節における 高齢者の注意事項

夏 熱中症の声かけを!



声かけポイント

- ・こまめに水分と塩分をとろう
- ・クーラーをつけましょう
- ・外出は帽子や日傘をしよう
- ・暑い日は無理のない行動を
- ・夜でも注意しましょう

冬 インフルエンザの声かけを!



声かけポイント

- ・予防接種を受けよう
- ・こまめに手を洗いましょう
- ・室内を加湿しましょう
- ・十分な睡眠と栄養をとろう
- ・咳がでたらマスクをしよう

▶予防接種について：鶴見区役所福祉保健課
☎ 510-1832

1年中 振り込め詐欺の声かけを!



声かけポイント

- ・電話でお金の話は詐欺!!
- ・家族と合言葉を決めておこう
- ・留守番電話に設定しよう
- ・日頃から家族で話し合おう

まずはここから!

だれでもできる ゆるやかな見守り

『ゆるやかな見守り』は、住民の皆さんが普段の生活の中で「何かいつもと様子が違う」と感じるがあったら区役所や地域ケアプラザ等の専門機関に相談するなど、さりげなく行う見守り活動のことです。

こんな場面で見守り活動!



家の外から様子を見守る



回覧板を手渡しであいさつ!



気になる人の家を散歩コースに!



ごみ出ししながら気かけあう



自宅前を掃除しながら声をかけあう



仲間と互いに気かけあう

これであなたもサポーター

認知症の方を見守る7つのおもいやり

認知症の方は年々増えて来ています。ここでは、認知症の方を見守る7つのポイントをお伝えします。
※キャラバン・メイト養成テキストから抜粋

1 まずは見守る

認知症と思われる人に気づいたら、一定の距離を保ち、さりげなく様子を見守ります。近づきすぎたり、ジロジロ見たりしないようにしましょう。

2 余裕をもって対応する

こちらが困惑や焦りを感じていると、相手にも伝わって動揺させてしまいます。自然な笑顔で応じましょう。

3 声をかけるときは一人で

複数で取り囲むと恐怖心をあおりやすいので、できるだけ1人で声をかけましょう。

4 後ろから声をかけない

一定の距離で相手の視野に入ったところで、「どうなさいましたか」などと声をかけましょう。唐突な声かけはやめましょう。

5 相手に目線を合わせて優しい口調で

小柄な人の場合は、身体を低くして目線を同じ高さにしていきましょう。

6 おだやかに、はっきりした言葉で

高齢者の方は耳が聞こえにくい方も多いのでゆっくり、はっきりした声で話しましょう。早口、大声、甲高い声は避けましょう。

7 相手の言葉に耳を傾けゆっくり対応

認知症の人は急かされたり、複数の問に答えるのが苦手です。相手の言葉をゆっくり聞き、何をしたいか推測・確認しましょう。