

身近な地域で“支えあい”をはじめたい
そんな温かい想いを応援する手引きです

支えあい活動の手引き

1	支えあい活動とは	1
2	支えあい会議と地域支えあい推進員	2
3	たすけあい活動のつくり方	4
4	通いの場（居場所）のつくり方	2 3
5	見守り活動のつくり方	2 9
6	個人情報の取り扱い	3 7

平成31年4月

社会福祉
法人 柏市社会福祉協議会

柏市非営利団体連絡会

1 支えあい活動とは

(1) 支えあい活動の必要性

皆さんの中には、高齢者や障害をお持ちの方だけでなく、地域で生活を送る上で困ったことや、悩みを抱えている方が身近にいらっしゃるのではないのでしょうか。

核家族化が進む中、困った時には、制度やサービスだけでは届かない、ちょっとした手助けが必要なことは多々あります。

こうした高齢者等の日常生活を地域の身近な方々で見守ったり、支え合ったりすることが「支えあい活動」です。

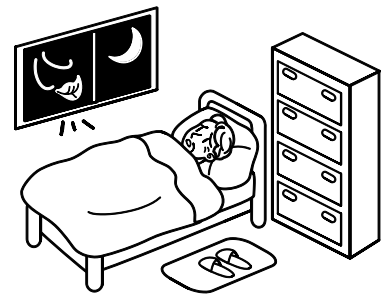


(2) 孤立を防ぐ“支えあい”

最近は急激な核家族化やプライバシーの問題で地域のつながりが希薄化し、「地域での孤立」が発生しやすい状況です。

孤立した状況が続くと、生きがいを喪失したり、日常生活に不安を感じることに繋がります。

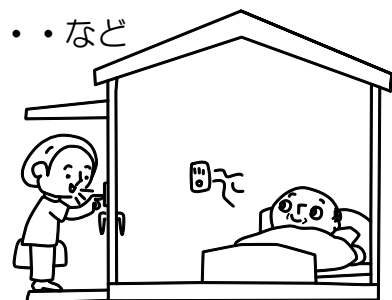
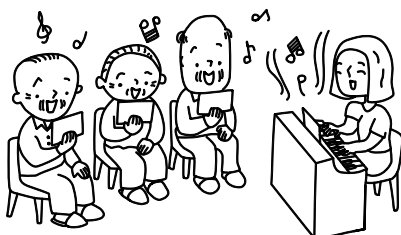
身近な地域での“支えあい”は、そうした不安な日々を、心温かい日々に変え、地域の方々とつながりを生み出します。



(3) 色々ある“支えあい活動”

身近な地域での“支えあい活動”には色々あります。
市内で行われている活動には次のようなものがあります。

- ・近所で声をかけあって高齢者や障害者等の見守り・安否確認
- ・地域のふるさとセンターで月1回のお茶飲み会（サロン）
- ・グループで一人暮らし高齢者等のゴミ出し・・・など



2 支えあい会議と地域支えあい推進員

(1) 支えあい会議

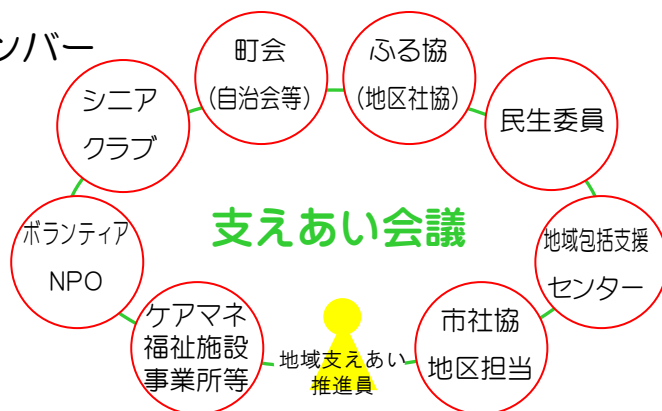
① 支えあい会議とは

団塊世代の方が75歳以上（後期高齢者）になる2025年までに地域の支えあい活動を充実する必要があります。その理由は、ごみ出しや掃除など、身の回りのちょっとした手助けを必要とする一人暮らし高齢者や認知症の方が増えていくからです。

柏市では、地域の実情に合った支えあいを推進していくため、地域単位（全20地域）で話し合う場「支えあい会議」を開催しています。

② 支えあい会議のメンバー

地域をはじめ、支えあいの推進に関わる幅広い方々に参加いただいています。



③ 話し合う内容

その地域の支えあいに関する「現状把握と課題整理」「情報の収集・発信方法の検討」「必要な支えあい活動の検討」「団体間の連携方法の検討」「人材育成と活動づくりの検討」などを話し合っています。

(2) 地域支えあい推進員

① 地域支えあい推進員とは

支えあい会議の運営や支えあいを推進するコーディネーターで地域毎に配置しています。生活支援団体、地域づくり、福祉施設、NPO等の活動経験者が社会福祉協議会の委嘱を受け活動しています。

② 役割

「支えあい会議の運営」、「支えあいの情報共有と連携調整」、「人材育成・資源開発」など

地域の支えあいを推進



2025年に向け支えあいを充実

- ▶ **支えあい（たすけあいや居場所）が必要**
団塊世代の方が75歳以上（後期高齢者）になる2025年（H37）までに地域の支えあい活動（たすけあいや居場所）を充実する必要があります。
- ▶ **ちょっとした手助けが必要な方が増加**
その理由は、ごみ出しや掃除など、身の回りのちょっとした手助けを必要とする一人暮らし高齢者や認知症の方が増えていくからです。
- ▶ **気づきを支えあいへ**

地域単位（市内20地域）

支えあい会議の開催

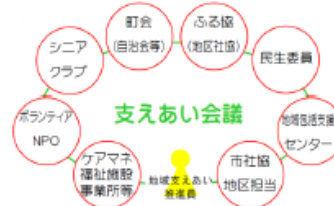
地域での気づき（ニーズ）や課題を共有し、支えあい活動の充実について話し合う場です。

地域支えあい推進員配置

地域の支えあい活動を推進します。

支えあい会議の開催

- ▶ **話し合う内容（例）**
「高齢者はどんな困りごとを抱えているか？」
「今後、私達の地域に必要な支えあい活動は？」
「各団体の持ち味を出し合うためには？」 等
- ▶ **話し合いのメンバー**
メンバーは固定せず、内容によって、その活動に関わる方で集まります。地域+NPO+福祉事業者等



地域支えあい推進員 (主な役割)	<ul style="list-style-type: none"> 支えあい会議の運営 支えあい活動の情報共有と連携調整 地域内の人材育成、資源開発など
---------------------	--

自宅を訪問して高齢者を支える たすけあい

- ▶ **これから必要なこと**
「ごみ出し」「掃除」「草取り」等、地域のたすけあいの仕組みがあること。
- ▶ **地域での「たすけあい」を推進**
地域、ボランティア、NPO、専門職等が役割分担しながら、互いにできることからスタートし、たすけあいの仕組みの充実を図ります。
- ▶ **ご相談ください**
 - ・身近な手助けってどんなこと？
 - ・どんな手助けならできるか？
 - ・活動を始める手順や準備は？
 - ・具体的な事例を教えてください？
 - ・保険や活動費はどうする？

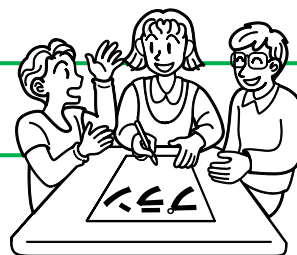


地域サロン・コミュニティカフェ 居場所

- ▶ **これから必要なこと**
「外出の機会」「つながり」「介護予防」の場が身近な地域にある。
- ▶ **歩いて行ける「居場所」を推進**
町会のふるさとセンターなど、歩いて行ける身近な場でのサロンやコミュニティカフェを推進します。
- ▶ **ご相談ください**
 - ・地域の居場所ってどんな場？
 - ・活動を始める手順や準備は？
 - ・楽しい場にするには？
 - ・介護予防の方法を教えてください？
 - ・保険や活動費はどうする？



3 たすけあい活動のつくり方



活動をはじめる前に、次のことを考えたり、話し合ってみて、イメージをつかんでいきます。

たすけあい活動をはじめてみたい！

1 組織？

どんな組織で活動しようか？

2 活動の範囲？

活動エリアはどうしようか？

3 対象？

どんな方へ支援をしようか？

4 内容？

私達にできそうな支援は？

5 入会金・年会費？

会費はどうしようか？

6 利用料？

利用料の有無、金額は？

7 会則？

基本的な会のルールは？

(1) 組織

活動の組織は、地域の町会やふるさと協議会（地区社会福祉協議会）、ボランティア、NPO法人など様々です。

勿論、個人として活動している方もいますので、人数も様々です。

まずは、既に何らかの活動をしている団体や気の合う仲間と、できることから始めてみるのがおススメです。

たすけあい活動は、地域の実情に応じて様々な取り組みがあり、定形化できるものではありませんが、住民組織やボランティア団体などの主体的な活動が必要とされ、地縁型組織とテーマ型組織に分けることができます。

地縁型

自治会、町内会、地区社協、老人クラブ等

テーマ型

NPO法人、ボランティアグループ等

[協力者の集め方の例]

町内会等の回覧、掲示板、地区社会福祉協議会と協働体制、知人を誘う
※活動者からのアドバイス「知り合いを誘うことが一番！」

(2) 範囲

活動エリア（範囲）は予め決めておくことをおススメします。

例えば、同じ町会内や地区社会福祉協議会のエリアなどです。

エリアを設定せず、どこでも活動することも可能です。

(3) 対象

たすけあい活動をどんな人に行うかを考えます。

対象者を決める方法のひとつとして、地域にはどんなニーズがあるかを把握することも必要です。（町会自治会、民生委員、地域支えあい推進員からの情報収集、アンケート調査[ニーズや協力できる方の把握など]）

[対象の例]

- ・対象を決めず、困っている人はすべて対象にする
- ・一人暮らし高齢者だけを対象にする
- ・年齢を問わず何らかの障害のある方を対象にする
- ・妊婦や乳幼児を抱えた世帯を対象にする
- ・・・など

(4) 内容

わたしたちが対象の方に何が出来るか？をスタートに考えます。
 その時に大切なのが「できる事をできる範囲で」です。
 まずは一つの事からはじめて、少しずつ広げていく方法もおススメです。

[活動内容の例]



- ・見守り
- ・洗濯
- ・買い物
- ・家具の移動
- ・病院や散歩の付き添い
- ・ゴミ出し
- ・掃除
- ・電球の交換
- ・傾聴（話し相手）
- ・草取りなど
- ・布団干し
- ・衣替え
- ・日曜大工

[注 意]

“たすけあい”には、何か特別な資格は必要ありませんが、危険が伴うと想定されることや許可が必要な活動（車を使った送迎など）を開始する場合には、検討が必要です。

(5) 入会金、年会費

会の運営のために、入会金や年会費を検討します。

次の利用料とも関係しますので併せて検討していくことをおススメします。

勿論、入会金や年会費を設定しないことも可能です。

※入会金や年会費の金額も様々です。

(例：500～2,400円)

入会金	年会費	利用料
×	×	×
×	×	○
×	○	○
○	○	○
○	×	○
○	○	×
○	×	×

	メリット	デメリット
入会金	運営費の確保	入会金を支払わないと利用できない 入会時のみの収入
年会費	運営費の確保 継続的な収入	年会費を支払わないと利用できない 毎年請求・受領事務がある

(6) 利用料

“たすけあい活動”は、無償から有償まで様々です。

有償の中でも1回100円から1時間1,000円以上など、活動の内容や範囲によっても異なります。

最近では、無償だと協力者に気を使ってしまうなどの理由から、気兼ねなく利用できるよう1コインを取り入れている団体も多いです。

方法	利用者	協力者
お互いに無償。	無償	無償
利用料は有償。全てを会の運営費へ。	有償	無償
利用料は有償。一部を協力者、残りを運営費。	有償	有償
利用料は有償。全てを協力者へ。	有償	有償

[有償の場合のお金のやりとり]

利用料が有償の場合には、お金の受け取り方法を検討します。お金を直接受け取ることや利用券などのチケット制にする方法などがあります。

	メリット	デメリット
お 金	チケットの管理等がない	金銭トラブル
チケット	金銭トラブルがない	チケット販売・管理が必要

(7) 会則（会則のモデルは、資料編をご覧ください）

基本的な内容が決まったら、会則をつくります。

会則は、会の目的や活動内容を明確にするだけでなく、その後の活動の保険や助成金を活用する場合に必要となります。

(8) 登録等

会の発足について、特別な登録等は必要ありません。

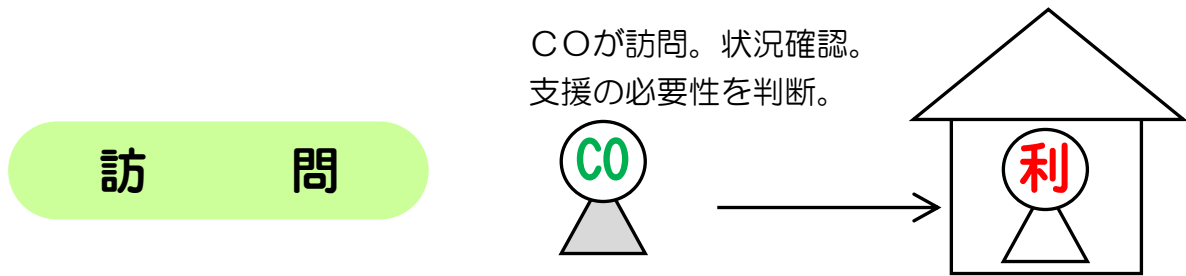
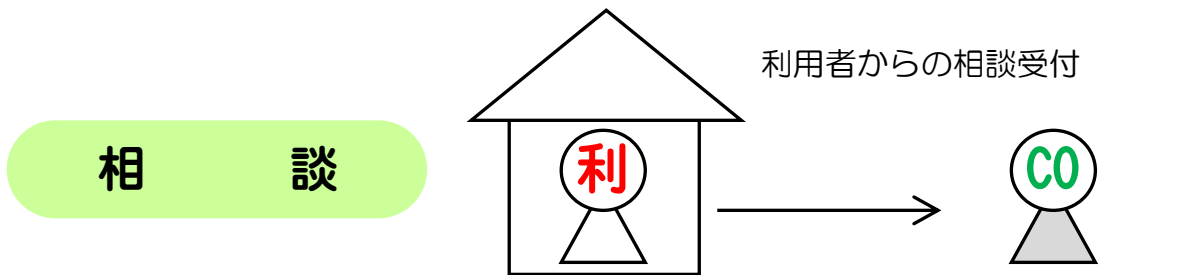
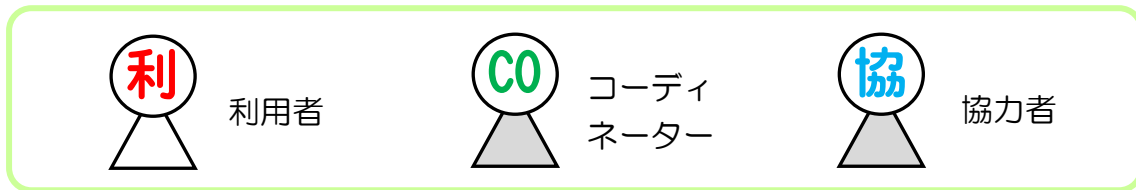
但し、NPO法人などの法人格を取得する場合は、手続きが必要です。

また、市との協働や会のPR等のため、登録する制度があります。

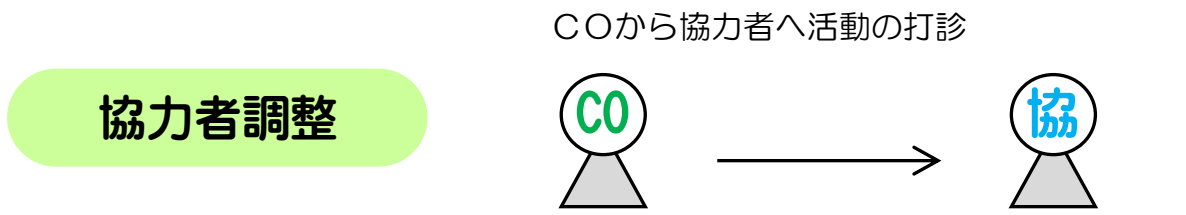
種 類	担 当
柏市民公益活動団体登録	柏市協働推進課
ボランティア団体登録	柏市社会福祉協議会ボランティアセンター
生活支援団体登録	柏市社会福祉協議会地域福祉課

※登録には要件があります。詳しくは担当またはホームページ。

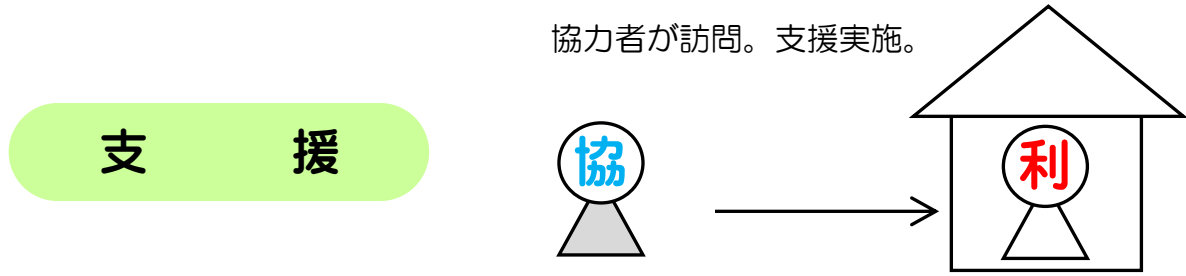
(9) 活動の流れ（例）



チケット制の場合は、事前に利用者へチケットの販売



支援開始前に、協力者と利用者の顔合わせする場合もあり



チケットや現金を会に一部または全部を入れる場合はその事務

(10) 運営のポイント

① 原点は“おたがいさま”

活動は、住民間の“たすけあい”で成り立つものですので、利用者と協力者のそれぞれが“おたがいさま”を理解し合うことが大切です。

一般のサービスとは異なり、「お金を払えば使える」という感覚ではなく、「利用する方のニーズ」と「協力者ができる範囲」を互いに理解し合うことで成り立つことを前提とすることが大切です。

② 事務的なことは“シンプル”に

活動には、会則をはじめ、協力者や利用者の名簿、活動の記録などの事務的な処理が必要です。

但し、様々なこと想定するあまり、複雑多様な書類があると混乱が生じたり、継続が難しくなってしまう場合がありますので、なるべく分かりやすく・シンプルなものをおすすめします。(モデルは資料編をご覧ください)

また、可能であれば、利用者からの問い合わせ用の携帯電話など、自宅電話とは別の応答手段を準備することもおすすめします。

③ 保険

活動中のケガなどに備えて、保険加入も大切です。

活動エリア	種類	保険料
町会・自治会 コミュニティエリア	福祉サービス総合補償 (柏市社会福祉協議会が取りまとめ)	無料
コミュニティを 超える	福祉サービス総合補償	有料

※加入の要件等の詳細はお問い合わせください。

④ 連携

活動をスムーズに進めていくためには、連携は不可欠です。PRの他、利用者の把握、対応が難しい場合の協力体制など様々考えられます。

[連携機関や団体の例]

町会、民生委員児童委員、ふるさと協議会(地区社協)、地域包括支援センター、施設、市など

⑤ 会のPRや協力者の募集

会を広く周知したり、協力者の募集のためには、チラシを配付したり、窓口に置いたり、関係者への伝達などが考えられます。

特に大きな効果が期待できるのは“口コミ”ですので、普段から関係機関との連携を密にすることをおススメします。

[例]

町会の回覧、公共施設等にチラシを置く、地域のイベントなどで配布等

⑥ 協力者の基礎研修

新しい協力者の活動前には、会のルールの共有や支援活動の基本を学ぶ機会が必要です。

予め基礎研修の資料（マニュアル的なもの）を備えておいて、定期的または個別に研修できるようにしておくことをおススメします。

研修は、安心した活動とトラブルの未然防止に役立ちます。

⑦ 活動を充実する工夫

“たすけあい”活動は、利用したい方のニーズに対応することも大事ですが、それと同様に、協力者が楽しく活動を続けていけるように運営していくことも大切です。

[例]

- 定期的に短い時間（1時間程度）で定例会を開催。
- 簡単に活動報告、その後、プチ勉強会を開催。
- 定期的に食事会を開催し、協力者同志のコミュニケーション。
- 協力者メンバーで、趣味のサークルを発足。

⑧ 個人情報の管理

たすけあい活動では、自然に利用する方のプライバシーを知ることになります。

会のメンバーは、他人だけでなく自らの家族も含めて、利用者の情報を漏らさないように気をつけます。

また、利用者の情報が書かれた記録などについても、ルールを決めて、適切に管理することも大切です。

思わぬ個人情報のトラブルで、せっかくの活動が台無しになってしまう場合もありますので、お互いに注意しましょう。

⑨ 補助金の活用

会を立ち上げて間もない時期は、運営や活動費の課題を抱えがちです。補助金を活用して、活動の安定化や発展を図ることができます。

主に、高齢者を対象として生活支援のサービスを実施する住民主体の支えあい団体を対象とします。

▶ 「町会・自治会・区・管理組合等エリア」を対象とした生活支援団体

補助金額	上限3万円。運営に必要な経費。
活動	ゴミ出し、掃除、洗濯、買物、草取り、外出付添等の生活支援（ゴミ出し等、支援内容が限定の場合は地域や利用者のニーズに応じて将来的に支援内容の幅を広げていくことを要件とします。）

▶ 「コミュニティエリア」を対象とした生活支援団体

補助金額	上限10万円。運営に必要な経費。
活動	町会・自治会・区・管理組合等エリアと同様。

▶ 「2つ以上のコミュニティエリア」を対象とした生活支援団体

補助金額	上限30万円。運営に必要な経費。 ※基本額10万円+提供時間数
活動	ゴミ出し、掃除、洗濯、買い物、草取り、外出付添等の多様な生活支援ニーズに対応している。

※手続きについては要件がありますので、柏市社会福祉協議会までお問い合わせください。☎7163-1200（地域福祉課）

(11) 資料編

[例] 会則	13
[例] 協力会員登録カード	16
[例] コーディネーター用相談受付・対応記録	17
[例] 協力会員用活動記録	18
[例] アンケート調査	19
[例] 協力会員の心得	21
[例] 利用会員の心得	22

例 会則

[団体名] ●●●会則
(●●年●●月●●日発足)

(趣旨)

第1条

この会則は、●●●(ふりがな)(以下「本会」と称する)の運営に関し必要な事項を定める。

(拠点事務所)

第2条

本会の事務所は、●●●に置く。

(目的)

第3条

本会は、●●●を対象とし、生活支援等の福祉活動を行うことを目的とする。

(活動)

第4条

本会は第3条の目的を達成するため、次の活動を実施する。

- (1) ●●●活動
- (2) ●●●活動
- (3) その他代表が必要と認めた活動

(利用会員)

第5条

利用会員は(柏市内)●●●地区に居住する者とする。

- 2 入会を希望する者は所定の手続き(入会金・年会費を収めて)を経て会員となる。
- 3 会員が本会のサービスを受けるときは、別表に規定する利用料を支払わなければならない。

(無料の場合)会員が本会のサービスを受けるときの利用料は無料とする。

(協力会員)

第6条

第4条に規定する活動を行う会員を協力会員とする。

- 2 協力会員は活動に係る費用(対価)として、別表に規定する活動費を受けることができる。

(退会)

第7条

本会を退会する会員は、代表に申し出なければならない。

(役員)

第8条

本会運営のため、会員の互選により次の役員をおく。任期は●年とし再任を妨げない。

- (1) 代表 ●名
- (2) 副代表 ●名
- (3) 会計 ●名
- (4) 監事 ●名

(会議)

第9条

本会運営のため会議を行う。会議は必要に応じ代表が招集する。

2 会議は、事業計画、事業報告に関する事、その他会の運営に必要な事項を主たる内容とする。

(委任)

第10条

この会則に定めるもののほか、必要な事項は、本会代表が別に定める。

附則

この会則は、平成●●年●●月●●日から施行する。

別表

1 入会金・年会費

入会金	●●●円
年会費	●●●円 年度途中の入退会による差額は返還しません

2 利用料・活動費

	利用料	活動費
●●●活動	1回 ●●●円	1回 ●●●円
●●●活動	1時間●●●円	1時間●●●円

例 協力会員登録カード

●●●会 協力会員登録カード

記入日 平成 年 月 日

ふりがな			生年	T・S・H			
協力者氏名	(男・女)		月日	年	月	日生	
住所							
電話	自宅	—	—	FAX	—	—	
	携帯	—	—				
お手伝いできる内容							
<input type="checkbox"/>	見守り	<input type="checkbox"/>	ゴミ出し	<input type="checkbox"/>	布団干し		
<input type="checkbox"/>	洗濯	<input type="checkbox"/>	掃除	<input type="checkbox"/>	衣替え		
<input type="checkbox"/>	買い物	<input type="checkbox"/>	電球の交換	<input type="checkbox"/>	日曜大工		
<input type="checkbox"/>	家具の移動	<input type="checkbox"/>	傾聴（話し相手）	<input type="checkbox"/>	病院や散歩の付き添い		
<input type="checkbox"/>	その他（						）
お手伝いできる曜日・時間帯							
	日	月	火	水	木	金	土
午前							
午後							
資格・特技							
備 考							

例 コーディネーター用相談受付・対応記録

●●●会 相談受付・対応記録

受付日 平成 年 月 日 ()

■利用会員

ふりがな		生年	T・S
利用者氏名	(男・女)	月日	年 月 日生
住所		電話	
状況	独居・同居 ()	家族	
相談経由	担当民生委員・その他 ()		
相談内容			
担当民生委員	氏名	住所	
		電話	

■協力会員

①	氏名	住所	
		電話	
②	氏名	住所	
		電話	
③	氏名	住所	
		電話	

■経過記録

期日	内容
H 年 月 日	
H 年 月 日	
H 年 月 日	
H 年 月 日	
H 年 月 日	
H 年 月 日	

例 協力会員用活動記録

●●●会活動記録

平成 年度 【協力会員名 】

番号	期 日	利 用 者	活 動 内 容	受 領 金 額	備 考
記入例	4月 1日	柏市 太郎	ゴミ出し1袋	100円	
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					

例 アンケート調査

回答後は、封入いただき、町会の班長へお渡しください。

平成●●年●月

●●地域にお住まいの皆様

●●●●●会
会長 ●● ●●

「地域の支えあい」に関するアンケートの協力をお願い

日頃から●●地域の活動につきまして、御理解と御協力を賜り、厚くお礼申し上げます。

本会では、高齢化と核家族化が進み、身の回りのちょっとした手助けを必要とする方が増えつつある中、安心して住み続けられる地域を目指し、住民同士の支えあいの充実を検討しております。

皆様の御協力をお願い申し上げます。

「地域の支えあい」アンケート

あなた（回答者）の町会や世帯状況を教えてください

1 町会名を教えてください

[]

2 世帯の人数と年齢を教えてください（該当年齢区分に人数を記入）

年代	19歳以下	20～59歳	60～64歳	65～74歳	75歳以上	計
人数	人	人	人	人	人	人

地域の支えあいの必要性や利用についてお聞きします

3 福祉サービスや制度では届かない「住民同士のちょっとした手助け」（支えあい）の必要性についてどう思いますか？（あてはまるものに☑）

- ①必要だと思う ②まあ必要だと思う ③あまり必要だと思わない
④必要ないと思う ⑤その他（ ）

- 4 住民同士のちょっとした手助け（支えあい）の利用についてどう思いますか？（あてはまるものに☑）
- ①利用したい ②必要な状態になったら利用したい
③利用したくない ④その他（ ）
- 5 利用する場合、どんな支援内容が必要だと思えますか？（あてはまるもの全てに☑）
- ①ゴミ出し ②草取り ③庭木の剪定 ④掃除 ⑤洗濯
⑥調理 ⑦布団干し ⑧衣替え ⑨外出の付添 ⑩電球交換
⑪その他（ ）
- 6 利用料金についてお伺いします（あてはまるものに☑）
- (1) 利用料は無償・有償どちらが利用しやすいと思えますか？
①無償 ②有償 ③その他（ ）
- (2) 有償を選択した方へお伺いします。
- I ゴミ出し（1袋あたり）の場合は？
①50円 ②100円 ③その他（ ）
- II 草取りや家事援助等の支援（1時間あたり）
①500円未満 ②500円以上1,000円未満
③1,000円以上 ④その他（ ）

地域の支えあいの協力についてお聞きします

- 7 支えあい活動の協力についてどう思いますか？（あてはまるものに☑）
- ①協力したい ②空いている時間で協力したい
③内容によって協力したい（内容： ）
④今は無理だが将来は協力したい ⑤協力できない
⑥その他（ ）

御協力いただけます方は下記の御記入をお願いします			
氏名		電話番号	
住所			
メールアドレス			

※個人情報、目的以外の使用はいたしません。

その他 御意見等	
-------------	--

御協力ありがとうございました。今後ともよろしくお願ひします。

例 協力会員の心得

協力会員のみなさまへ

- 1 いつも“お互いさま”の気持ちで活動しましょう。
- 2 活動は、無理をせず、できる範囲の活動を心がけましょう。
- 3 利用会員から予め依頼のあった日時・活動内容を守りましょう。
- 4 利用会員の方はお名前呼びましょう。
- 5 過剰な支援は、後々のトラブルにつながるので気をつけましょう。
- 6 利用会員の個人情報は、他人や家族に漏らさないようにしましょう。
- 7 活動中にトラブルが起きたら、コーディネーターに連絡しましょう。
- 8 利用会員からの個人的なお礼はお断りしましょう。
- 9 活動中における政治・宗教の勧誘、物品販売等は厳に慎みましょう。
- 10 仲間を誘って、活動の輪を広げましょう。

例 利用会員の心得

利用会員のみなさまへ

- 1 活動は住民同士の“お互いさま”の気持ちで行っています。
- 2 ご依頼・ご相談は、コーディネーターに連絡ください。
- 3 ご自身やご家族ができることはお手伝いできません。
- 4 予めお互いに決めた日時・活動内容でお手伝いします。
- 5 予め決めた時間を超えたり、別の依頼はお応えできません。
- 6 利用後、予め決めた利用料をお支払ください。
- 7 活動に係る交通費や材料費などはご負担ください。
- 8 個人的な謝礼や茶菓子などはご遠慮させていただきます。
- 9 利用中にトラブルが起きたら、コーディネーターに連絡しましょう。
- 10 利用中に政治・宗教の勧誘、物品販売等をご遠慮ください。

4 通いの場（居場所）のつくり方

通いの場（居場所）をはじめてみたい！

1 仲間づくりは？

どんな仲間と活動しようか？

2 タイプは？

居場所の形はどうしようか？

3 対象？

どんな方を対象にしようか？

4 目的？

私達にできそうな支援は？

5 場所や開催日？

どんな場所で開催？

6 利用料？

利用料の有無、金額は？

7 活動資金？

資金はどうしよう？

8 効果？

楽しく元気に？

身近な地域の住民が気軽に集まって、楽しくおしゃべりしたり、情報交換したり、困ったときは助け合ったりという、サロンやコミュニティカフェ等を行います。

居場所はそんなご近所同士のたすけあいの気持ちで、地域に住む多世代の人々が自由に参加できる場所であり、閉じこもりを防止し、生活のメリハリにも効果を発揮します。

またいつも来ている人が来ていないという気づきから、体調不良や認知症の進行といった変化を早く発見する機能も重要です。

通常はボランティアを中心に立ち上げ、運営しますが、実際の活動では利用者、ボランティアの明確な区別なく交流が図られることが重視されます。

推進している居場所の方向性

目指す方向性	歩いていける週1の場（居場所）がある
具体像	近くにコミュニティカフェがあって、様々なイベントが開催されている

- * 週単位で老若男女問わず行ける場があって
- * 開催時間内で自分のペースに合わせて出入りができる
- * 個人で参加でき、関心のあるイベントで団体の輪に参加

(1) 仲間を作りましょう

- 地域のことを良く知っている人
- 誰が来ても笑顔で迎えることができる人
- 世話好きな人
- 裏方としてお茶やお菓子の準備をしてくれる人

こんな方々が周りにきつといるはずですよ。友だち、地域の仲間、民生委員、自治会、老人会、防災会などに気軽に呼びかけてみましょう。

(2) タイプ

「通いの場」には以下のようなタイプがあります。

① おしゃべりだけで、ゆったり過ごすタイプ

お世話役の人が中心に自然とはじまるタイプです。まちのベンチや仲間の家に何人かが自然に集まり、ロコミで人がだんだん集まってきます。例えば、人と人との関係性が濃い地域では比較的多く見られます。

② 食事やお茶をメインとしたカフェタイプ

ふれあいを目的として食事や喫茶を提供するタイプです。出会いの場、集まる場がないなどの課題に対しコミュニティカフェが、これからの問題解決に貢献できると思われます。

例えば、定年後の世代の地域社会活動には喜ばれます。

③ 介護予防やレクリエーションなど趣向を凝らして行うタイプ

ふれあいを目的に居場所を作るタイプです。趣味やレクリエーションを通じて緩やかな介護予防を行います。健康維持や人と人とのふれあいを大切にする場です。

例えば、人と人同士が繋がりやすい地域が取り組んでいます。

(3) 対象者

高齢者をはじめ、地域に住む様々な世代が気軽に集える場が支えあいを目的としたたすけあい活動です。主に、高齢者や障害をお持ちの方が対象ですが、子育て中の家族などを含め幅広い対象者となります。

(4) 目的

運営主体は、住民グループや NPO 法人、社会福祉協議会などが多く、開催頻度や日程は、主催者によって異なります。

形態や名称は多様でも、共通しているところは、誰でも気軽に立ち寄って、おしゃべりしたり、お茶を飲んだりして気楽に楽しく憩える場所づくりを目的としていることです。

通いの場で人と人のつながりが生まれると…たすけあいが広がります。

(5) 開催日や場所を決めましょう

開設当初は、無理なく1ヶ月に1回程度ではじめ、慣れてきたら週に1回～2回定期的な開催を目指しましょう。

集まる場所は、誰でも気軽に安心して寄り集まれる地域の会館、空き家、空き店舗、個人宅、マンションの集会所などです。

最近では、ひとり暮らしの高齢者等が自宅を開放している場合もあり、地域の中に様々な形の交流場所があれば楽しみも広がります。

(6) 費用負担を決めましょう

居場所を運営するための資金としては、光熱費や材料費お茶やお菓子代がかかります。一般的には利用する方の負担とし参加料100円～300円、お弁当代も含めると300円～500円程度です。

負担のかからない工夫をすれば誰でも参加しやすく、楽しみも増えます。

(7) 活動資金を決めましょう

資金面は、“お互いさま”の関係であるため交通費、昼食代、活動のための実費分を負担してもらったり、会費や参加費といった形で運営している場合が多いようです。また、活用できる補助金を考えながら、継続的な活動ができるよう検討していきます。

(8) 通いの場の効果

① 楽しく社会参加

集まる場所があり、そこに行くことで楽しく会話ができて、情報も得ることができます。

② 生活のメリハリ

通いの場に行く事を楽しみにすることで、早起きになったり、身なりに気を配るようになります。

③ 閉じこもり防止

通いの場に出かけることで、行きかえりに多くの人と会う機会があり閉じこもり防止になります。

④ 介護予防

通いの場に歩いて行けることが介護予防にもなります、そして適度なプログラムを取り入れることによって、さらに効果が得られます。

[具体例]

分類	具体例
動いて健康	ラジオ体操、指ヨガ、笑いヨガ、ロコモフィット、コグニサイズ、お花見、ウォーキング、風船バレー、吹き矢、げんきりん体操、鳴子体操、けん玉、太極拳、パターゴルフなど
趣味で楽しむ	折り紙、絵手紙、ぬり絵、編み物、食事会、ハーモニカ、ハンドベル、合唱、ビアポン、アロママッサージ、落語、スマホの使い方、写真、コーヒーの入れ方、映画鑑賞、寄せ植え、カラオケ、小物づくり、刺繍など
学んで備える	医療講話（病気・口腔ケア等）、保健講話（健康診断・予防接種・食中毒等）、歴史講話（地元の歴史・日本史・世界史等）、セカンドライフ講座（エンディングノート・施設の選び方等）など
ゲームで笑う	トランプ、かるた、なぞなぞ、麻雀、囲碁、将棋、ドンジャラ、すごろく、四字熟語合わせ、シーツ玉入れ、ジェンガ、クロスワードパズルなど

(9) 運営のポイント

① 人と人をつなげる場

通いの場は人と人がつながる場です。一人でここに来ても誰かと話ができ、地域で自分らしく暮らすために元気を蓄える場所です。

② 想いの共有

企画や運営に悪戦苦闘しては本来の目的が解らなくなってしまう。常に仲間同志に想いを共有しましょう。

③ 作業を分担

一人で抱えてしまってはせっかく作った通いの場の継続ができなくなります。長く運営していくためには一人が負担を抱えることが無いようにしましょう。

④ 利用者の声を重視

せっかく立てたプログラムも与えられたものは楽しくありません。利用者の意見を反映したプログラムで、新しい発見にも繋がります。

⑤ 保険

活動中のケガなどに備えて、保険加入も大事なことです。通いの場タイプによっても保険は異なります。

ご相談は、柏市社会福祉協議会 地域福祉課 ☎04-7163-1200

⑥ スタッフ等の基礎研修

新しいスタッフには、会の目的の共有や通いの場の基本を学ぶ機会が必要です。

予め基礎研修の資料（マニュアル的なもの）を備えておいて、定期的または個別に研修できるようにしておくことをおススメします。研修は、安心した活動とトラブルの未然防止に役立ちます。

(10) 補助金の活用

高齢者を対象としたサロンやコミュニティカフェなどの通いの場を住民主体が運営する団体を対象とします。

▶ 「週1型」の居場所

補助金額	[運営費補助] 上限10万円
活動	週1日以上開催し、月1回以上の介護予防活動を実施していること。

▶ 「常設型」の居場所

補助金額	①[運営費補助] 上限24万円 ②[個人宅等活用補助] 活用に係る経費の補助定額5万円/年 [家賃補助] 家賃の1/2の補助 上限5万円/月
活動	週4日以上開催し、週1回以上の介護予防事業を実施していること。

※手続きについては要件がありますので、柏市社会福祉協議会までお問い合わせください。☎7163-1200（地域福祉課）

5 お互いに見守れる地域にしたい！

たすけあい活動や、居場所など、孤立させないための取組みが広く進められています。しかし、どの取組み等からも漏れてしまう人、訪問や参加を拒む人等もあり、社会的孤立防止の取組みは地域全体で取り組むべき課題です。

一人暮らしの高齢者だけでなく、育児中の母親や障がい者、生活困窮者、若者、だれにとっても、地域で安心して生活をするために、身近な地域での日常的な見守りやつながりづくりが必要です。しくみを作るために、次のことを考えたり、話し合ってみて、イメージをつかんでいきます。

みんなで見守るしくみを作りたい！

1 対象は？

どんな人達が住んでいるか？

2 今ある見守りは？

どんな人が見守っているか？

3 今できることは？

隣近所でできることは？

4 異変を発見したら？

つなぐ先は？

5 次のステップは？

より良い見守り体制を目指す

(1) 対象は？

自分達の地域にどんな方々が住んでいて、どんな人の見守りが必要かについて、話し合しましょう。

① 見守りの必要性の共有

ふる協（地区社協）、町会の役員や班長、民生委員、柏市民健康づくり推進員、たすけあいや居場所の方々に、「日常的に安否確認を要する世帯」や「周りとの接点がなく心配な世帯」など、普段の活動から見える状況から、見守りの必要性を共有します。

② 将来の地域について話し合う

人口データで、今後どんな見守りが必要な人が増えるかを話し合ったり、アンケートにより潜在的に見守りを必要としている方について把握することで、将来必要となる見守り活動について課題を共有できます。

(2) 今ある見守りは？

自分達の地域にはどんな見守りのしくみがあり、どんな人達が見守りを行っているのかを確認しましょう。

① 民生委員児童委員

「高齢者声かけ訪問」では、民生委員児童委員が高齢者宅を訪問して、日常の生活状況を聞きながら、保健福祉サービスに関する相談や情報提供などを行っています。必要に応じて、地域包括支援センターなどの各関係機関と連携を図っています。民生委員活動の対象者は、困窮している方全般であり、年齢制限等はありません。

② 柏市民健康づくり推進員

「推進員の赤ちゃん訪問」地域で3～4か月頃の赤ちゃんのいるご家庭を訪問し、声かけを行っています。困っていることや悩みなどをお聴きし、地域で役立つ情報などをお伝えしています。何かお困りのことがあれば、専門的な相談が受けられるように、市の保健師を紹介しています。

③ ライフライン事業者・配達等事業者・地域見守りネットワ

ーク協定事業者（地域見守りネットワーク事業）

協定を締結した業者が日常の業務活動の中で、市民の「異変」を発見した際の通報について協力を求め、孤立死などを未然に防止し、必要に応じ適切な福祉サービスにつなげていく事を目的とした事業です。

【協力事業者】

配食サービス事業者、電気・ガスなどのライフライン事業者、配置薬宅配業者及びコンビニエンスストア等

④ 防災福祉K-net

避難行動要支援者（災害時にひとりでの避難が困難な方）の登録を行い、事前に自主防災組織（町会・自治会・区等）へ要支援者（登録者）の情報を提供することで、近所にお住まいの方（支援者）に要支援者のことを知っていただき、災害発生時や災害の発生が予想されるときに、安否確認や情報連絡、避難支援をしていただくことを目的とした制度です。

救急医療情報キット

K-netに登録している人に配布されています。
救急医療情報を記入した登録票を、ボトルの中に入れ、ボトルは冷蔵庫に入れておきます。
玄関と冷蔵庫には、救急医療情報のシールが貼ってあります。



(3) 今できることは？ ～隣近所でできることは？～

隣近所でゆるやかな見守りが自然にできれば、普段の様子を知っているため、「いつもと違うな」ということに気づくことができます。

① 自然で日常的な見守り体制づくり

隣近所（班単位など）で、回覧板を持っていく時にお互いに声をかけあったり、日常的に道端であいさつを交わす習慣や仕組みなどによって、自然で緩やかな見守りができます。

② 見守りや関わりを拒否する世帯等への対応

隣近所で気になっていても本人との関係を作ることが難しい場合があります。一人で抱え込まず、民生委員や町会の方々と相談し、一緒に対応を考えること大切です。また、状況によって、対応が異なります。

▶ 対応イメージ

つながりがある人	サロン等の参加確認や声かけ等により、つながりの維持を行う。
つながりがない人	挨拶や声かけ等、積極的に声をかけ、地域とのつながりづくりを行う。
つながりを求めてない人	何かの時に支援ができるように、状況把握程度の見守りを行う。

③ 必要な支援につながる例

- ・隣近所 → 民生委員 → 地域包括支援センター
- ・隣近所 → 班長 → 班長会議 → 対応について検討

(4) 異変を発見した場合

つなぐ先をあらかじめ知っておくと安心して見守りができます。

① 緊急時は

救急車119番、警察110番へ通報してください。

② 関わっている専門機関がある時は

- ・地域包括支援C
- ・児童相談所
- ・障害福祉課
- ・保健所
- ・市社協 など…

③ どこに連絡したら良いかわからない時は

身の回りでこんな事が起きた時は、

「新聞がポストに何日もある・・・どうしたのかな？」

「家の中で倒れている人がいるかも・・・心配」

「いつもついているお隣の電気が消えている・・・大丈夫かしら？」

柏市保健福祉総務課あんしんダイヤル

(04-7167-1131) へご相談ください。

身の回りでこんな事が起きた時は ご相談ください!

新聞がポストに
何日もある…
どうしたのかな?

家の中で
倒れている人が
いるかも…心配

いつもついてる
お隣の電気が
消えてる…
大丈夫かしら?

あんしんダイヤル 柏市社会福祉課

☎04-7167-1131

[受付] 月～金 8:30～17:15

(祝日・年末年始を除く)

お電話をいただきましたら
関係機関と連絡をとり、安否の確認をします

警察110

緊急時

救急119



地域でお互いに見守れる 活動を検討したい…

そんな時は、柏市社会福祉協議会へご相談ください
活動を始める「手順」や「準備」などの案内をします

☎04-7163-1200

(5) 次のステップ? ～より良い見守り体制を目指す～

既存にある見守りの組み合わせや強化、新たな仕組みづくりなどにより、更なるステップとして、より良い見守り体制を検討していくことも考えられます。

① どんな仕組みの見守り体制とするか?

隣近所の自然な見守りに加えて、仕組みとして見守り体制を構築するのが、次のステップと言えます。

その仕組みは、前述のとおり、既存の見守り活動との連携や新しく仕組みをつくるなど、様々考えられます。

[例]

- ・ 自主防災会での K-net の取組みを活用し、日常的な見守り体制構築。
- ・ 町会の班長の活動に安否確認を加え、班単位の見守り体制構築。
- ・ 見守り活動の組織化をし、利用登録制による見守り体制構築。

② 対象者をどう把握するか?

見守りの対象者をどう把握するかも様々考えられます。個人情報の取得・管理・更新などを含めて検討していくことが大切です。

なお、把握した個人情報を管理・活用するためには、本人の同意をとっておく必要があります。個人情報の取扱いについては(6)を参照ください。

[例]

- ・ 見守りの希望者を募って登録者を把握する。
- ・ K-net の災害時要援護者を対象に、平時の見守りにつなげる。
- ・ 民生委員の声かけ訪問と連携して、見守り登録案内をする。
- ・ 町会の名簿登録に安否確認の項目を入れて、対象者を把握する。

③ 誰が見守りをするか?

見守りの担い手は、規模や活動内容によって検討していきます。

[例]

- ・ 見守り活動に協力してくださる方を募集する。
- ・ K-net の協力者（支援者）。
- ・ 町会の班長または班の中に、見守り担当を決める。

④ どのように見守りをするか？

活動を具体化するにあたって、どのように見守りするかは重要です。用件なく見守りすることはなかなか難しいため、「地域行事の案内をしつつ見守る」など、お互いに自然な見守りになるよう工夫していく必要があります。

[例]

- 町会の行事案内のチラシを対象者に配布しながら、安否確認する。
- 回覧板を渡しながら、声かけ、安否確認する。
- 平時は、「電気がついているか」などの安否確認とし、防災訓練時に顔合わせを行う。
- 対象者の状況により、定期・不定期の声かけを分ける。

【参考事例】

- ▶ 支えあい登録カード（風早北部地区社会福祉協議会）

風早北部地区社会福祉協議会（地区社協）では、災害（地震や台風など）、火災、孤独死などの緊急時に、速やかに関係者に連絡して、対応ができるように「支えあい登録カード」への登録を地域の方に呼びかけています。

「支えあい登録カード」は、次のような場合に使っています。

 - 見守り活動
 - 災害時の安否確認
 - 災害や火災、孤独死などの時の関係者への緊急連絡
 - 地区社協で実施する様々なイベント（ふれあいサロンなど）や福祉情報の提供

※同様の登録カードによるしくみは、風早南部地区社協でもあります。
- ▶ K-net 安否確認訓練から地域のつながり強化（西山町会）

西山町会は平成 18 年にモデル地区になってから K-net のシステムを運用。スタート時、避難行動要支援者名簿を渡された町会自治会にはとまどったが、安否確認のみを支援者に依頼することとした。要支援者 1 軒に対して、支援者 1～3 名をマッチング。

要支援者数約 100 名。安否確認率 99.99%。

[安否確認訓練の流れ]

- 訓練日までに、担当支援者と要支援者を個別に連絡
- 訓練日、担当支援者は安否確認をして本部報告
- 報告が来ないお宅には本部から K-net 登録者を優先して安否確認要員を出す。

[訓練の効果]

- 要支援者と支援者、支援者と支援者間で訓練前挨拶が交わされた。
- 自然に日頃の見守りにつながる活動となった。

6 個人情報の取り扱い

(1) 個人情報の取り扱い

たすけあい活動、通いの場（居場所）、見守り活動では、自然に利用する方のプライバシーを知ることとなります。思わぬ個人情報のトラブルでせっかくの活動が台無しになってしまう場合もありますので、お互いに注意しましょう。

個人情報の取扱いについて、情報をもらうとき、使うとき、管理するときの基本的なルールがあります。ルールを知ったうえで、取り組みの方法をメンバーで話し合い、共有しましょう。

(2) 個人情報を集めるときのルール

（個人情報の保護に関する法律 第15条、第17条）

何に使うのかをしっかりとめます。また集めたときには、そのことが本人にわかるように通知する必要があります。黙って集められてしまっは、本人も対策がとれないからです。

(3) 個人情報を使うときのルール

（個人情報の保護に関する法律 第16条）

個人情報は、集めた目的以外の目的では利用したり、他へ提供したりできません。

ただし、次の場合は例外です。

- 本人の同意がある
- 法令に基づく場合
- 生命に関わるような場合で、本人の同意取得が困難

(4) 個人情報を管理するときのルール

（個人情報の保護に関する法律 第20条、第21条）

- 不用意に持ち出さない（書類、パソコン、USB）
- 必要がなくなったら、確実に消去する（シュレッダー、専用ソフト）
- 整理整頓を心がける（出しっぱなしにしない）鍵をかけるなど
- グループ内でお互いの個人情報の取り扱いを確認しあう

社会福祉法人柏市社会福祉協議会

〒277-0005 柏市柏五丁目 11 番 8 号
TEL04-7163-1200 FAX04-7163-9199

平成 27 年 2 月 発行
平成 28 年 4 月 改訂
平成 29 年 1 1 月 改訂
平成 31 年 4 月 改訂
