



塩竈市

つながり・見守り・気づきの ポイントガイドブック

さまざまな形でつながった事例

※R7年12月第2層協議体合同意見交換会で出された事例に個人が特定されない形で脚色し掲載しています。

「年数回から 毎日のあいさつに」
年に数回の敬老祝いや熱中症予防の訪問が安否確認の機会になっています。今ではゴミ出で会うと互いに声を掛け合うようになりました。

「人と関わることを 好まないAさん」
何年もコツコツ訪問しながら、関係性をつくりました。ひとりで抱え込まず、地域包括支援センターなどに相談しながら、見守っています。

「なんだかいつもと違うな」
ひとり暮らしのBさんちの郵便ポストがたまっていると気付いた、民生委員さん。市役所から本人へ電話をかけたところ、「来月まで入院している」ことが判明。その後、長く家を空ける時には民生委員さんや近所の方へ声をかけてくれます。



「馴染みのサークルに通いつづけたい」
長年地域のサークルに参加しているCさん、ちょっと物忘れが増えてきたなどCさんもメンバーも心配。
サークルがある日はメンバーがおうちに行き、Cさんに声がけをすることで、楽しみにしているサークルに参加することができています。デイサービスに行くこともありますが、送迎の合間の風景を俳句の材料としてサークルに共有してくれます。デイサービスでも得意な俳句で活躍中!



地域のサークルやちょっとした集まりの情報はこちら♪

発行
塩竈市福祉子ども未来部高齢福祉課・生活支援コーディネーター・第2層協議体
監修:仙台北百合女子大学 教授 志水田鶴子 氏
発行年月:令和8年1月



<塩竈市の現状>

塩竈市は緩やかな人口減少と少子高齢化が続き、ひとり暮らしの高齢者・高齢者のみの世帯が多い街です。こうした中、同じ地域に住む住民同士が顔の見える関係をつくり、見守りや支え合い、困ったときにお互いに助け合う地域づくりが大切です。

<つながり・見守り・気づきのポイントガイドブックの使い方>

地域に暮らす全ての皆さんが、「地域でのつながり、支え合いってどんなもの?」「見守りは何をすればよいの?」「気になる高齢者がいるけど、誰に、どこに相談すればよいのか分からない」など、知りたいことや不安なことがあった時にご活用ください。

犬の散歩をしながら、心配なおうちの近くを通ってるよ!



地域の行事に誘い合うこともつながりの1つ!



気になる方がいるけどどう見守ればいいんだろう



基本のあいさつ・声かけで、つながる

あいさつは、つながりの第一歩! 「知らない人」から「知っている人」を増やしましょう。さまざまな環境の変化から、見守りは「いつ、誰でも」必要になる可能性があります。「自分ごと」として、日頃からお互いが見守り合い、支え合う関係づくり・地域づくりが大切です。

見守りの心構え

～できることをこつこつと～

無理をせず、気負わず、気長に見守りましょう。対応に困ったときは一人で抱え込まず、町内会長、民生委員・児童委員、地域包括支援センター、行政などに相談しましょう。

～プライバシーに配慮する～

見守りの中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。知り得た情報は必要な場合にのみ使用し、他に漏らさないようにしましょう。

～相手の声をしっかり聴く～

相手の立場に立ち、相手の声をしっかり聴き、「思い」を尊重しましょう。対象者との関係を良好に保ち、対象者が「監視されている」という意識を持たないように、さりげなく見守ることを心がけましょう。

「小さな気づき」で
助かる生活・命があります

見守り・気づきのポイント

① 昼間に電気がついたままになっている。夜間に何日も電気がつかない。 	② 郵便受けに新聞や郵便物が2～3日分たまっている。 
③ からだ(顔や手足など)にアザがある。アザについて話したがない。 	④ 2～3日同じ洗濯物が干したままになっている。 
⑤ 長い間、顔を見かけない。	⑥ いつも参加している地域の集まりや行事に急に参加しなくなった。
⑦ 髪や服装が乱れている、季節に合わない服装をしている。 	⑧ 話がかみあわなくなってきた、何度も同じ話をするようになった。 
⑨ 今まで挨拶をしていた方が挨拶をしなかった。 	⑩ 顔色が悪く具合が悪そうに見える、急に痩せてきた。 

こんなときどうしたらいいの?



対象者に拒否されて
しまいました…

対象者の中には、「人の世話になりたくない・干渉してほしくない」という方もいます。無理にすすめようとせず、本人のペースを大切に、時間をかけて声掛けをしていきましょう。日常の挨拶などさりげない見守りになることもあります。



1人で見守り活動をおこなうことに不安があります

日頃の活動の中で困ったことがあれば、1人で抱え込まず、下記の相談先を頼りましょう。また、自分自身の健康を一番に大事にしましょう。



気付いても間違いだったら迷惑だし、連絡するべきか…線引きが難しい。

ご連絡いただいた内容が、結果的に思い過ごしであったとしても問題ありません。ご連絡いただいた方に不利益は生じません。匿名での連絡でも構いません。

地域のつながり・支え合いづくり、心配な方がいる時の相談先

☑ 高齢者の相談窓口（各地区地域包括支援センター）

名称	西部地区	南部・東部地区	北部1地区	北部2地区	浦戸地区
住所	清水沢 1-12-2	東玉川町 8-8	北浜 4-6-52	字庚塚 304-6	浦戸野々島字河岸 50
電話番号(022)	367-0414	290-7185	361-3822	362-1911	361-2931
開所時間等	8:30-17:30 土日祝休み	8:30-17:30 日休み	8:30-17:15 土日祝休み	8:30-17:30 土日休み	8:00-16:45 土日祝休み

※命にかかわる緊急時は救急車(119)や警察(110)へ!

※対応が難しい、担当の地域包括支援センターが分からない場合などは、塩竈市福祉子ども未来部高齢福祉課(364-1204)へご相談ください。

☑ 地域の相談先

地域の相談先	お名前	電話番号	地域の相談先	お名前	電話番号
民生委員・児童委員	さん			さん	
町内会長	さん			さん	