



さりげない見守りが
地域を支える



ふじのくに 見守り手帳

静岡県

はじめに

かつての地域社会には「向こう三軒両隣」といったご近所づきあいがあり、何かトラブルが起きたときは誰かが気づいて、助け合うことができました。

現在は、そのような関係が薄れ、孤独死や虐待など、昔であれば防ぐことができたかもしれない出来事が増えています。

しかし、地域の皆さんがさりげなく関心をもって見守り、何か異変を感じたときは専門家につながることで、このような出来事は減らすことができます。

この手帳を参考に、ぜひ皆さんの力を貸してください。



もくじ



👉	なぜ、見守りが必要なのか	2
👉	異変のサインとはどんなものか	3
👉	異変のサインに気づいたら	6
👉	虐待はこんな異変のサインに現れます	7
👉	高齢者虐待の兆候を示すサイン	8
👉	障害者虐待の兆候を示すサイン	9
👉	児童虐待の兆候を示すサイン	10
👉	相談窓口への連絡の仕方	11
☀️	災害時に配慮が必要な人たち	12
☀️	地域の危険箇所と避難場所の確認を	13
☀️	地震発生時にどう行動するか	14
☀️	東海地震に関連する調査情報について	15
☀️	救命・応急手当の手順	16
	あなたの地域の連絡先	18

💥 はとくに注意してほしいポイントです。

なぜ、見守りが必要なのか

いま、地域の誰もが見守りにかかわる意識を持つことが求められています。

地域におけるさまざまな問題

現代社会では、ご近所づきあいなど、地域の人間関係が希薄化しています。そのため、特にひとり暮らしの高齢者や孤立した家族などで、孤独死や虐待等の問題が生じています。

さりげない見守りで異変に気づく

日常業務や生活の中で無理のない「さりげない見守り」を実施していただき、その際に異変のサイン(3~5ページ)に関心を払っていただくよう、お願いします。

異変のサインに気づいたら、行政の相談窓口(11ページ)にご連絡ください。

異変のサイン
に気づく



相談窓口
に連絡



専門家が
出向いて
調査・確認



早期の対応が可能に!

異変のサインとはどんなものか

日頃の見守りを行うために、まず、こうしたサインがないかチェックしてみましょう。

一目でわかる異変のサイン



● 個人の状態に関するサイン

- 元気がなくなったり、外出の機会が減った人
- 最近、近所づきあいがなくなり、自宅にこもりがちの人
- 最近、町内の行事で姿を見かけない人
- いつも同じ服や季節に合わない服、汚れたり破れた服を着ている人
- 不自然に1人で歩いているところをよく見かけ、徘徊が疑われる人

☆こうした異変のサインがあった場合は、注意が必要です。無理のない範囲で見守るようにしてください。



●家庭の状態に関するサイン

- 洗濯物が何日も干したままの家
- 長期にわたり、昼になっても灯りが消えない、あるいは暗くなっても家に灯りがつかない家
- 窓、カーテン、雨戸が開閉された様子がない家
- 新聞、郵便物が数日分たまっている家
- 家や庭が荒れている家
- ごみが放置され、においがする家
- 子どもの泣き声がよくする家



☆こうした異変のサインがあった場合は、注意が必要です。
無理のない範囲で見守るようにしてください。

少し会話をしてみるとわかる異変のサイン



●個人の状態に関するサイン

- ひとり暮らしを続けることが難しくなっている人
- 買い物、食事、洗濯など、日常生活に支障をきたしている人
- 転倒したりつまずくなど、足が弱ってきていると言う人
- 「お金を貸してほしい」と言う人
- 「ものを盗まれた」と何度も言う人
- 話の途中で急に泣き出す人

●家庭の状態に関するサイン

- 火事、台風、地震になったとき、避難が困難と思われる家族を抱えている家
- 夜に幼い子どもだけになる時間が多い家
- 新しく引っ越してきて、近所のつきあいのない家
- 家族だけで高齢者を介護しているらしい家

異変のサインに気づいたら

3～5ページで紹介した異変のサインにそれとなく関心を払っていただき、もし、何らかの異変のサインに気づいたら、速やかに相談窓口ご連絡してください。なお、**情報提供者のプライバシーは守られます。**

- 高齢者に関する問題は お近くの地域包括支援センターか市町の高齢者担当窓口へ
- 障害者に関する問題は 市町の障害者担当窓口か障害者虐待防止センターへ
- 児童に関する問題は 市町の児童担当窓口か児童相談所へ

※虐待に関する異変のサインは7～10ページで紹介しています。

 相談先の電話番号を11ページに記入しておきましょう。

情報の取り扱い について

個人情報保護法では、人の生命、身体または財産の保護のために必要がある場合には、通報に際し、本人の同意を得る必要はないとしています。また、**通報された情報は厳守**

され、第三者に漏れることはありません。

ただし、見守りのなかで知り得た個人情報は、個人のプライバシーに関わることなので、他の人に漏らさないようにご協力をお願いします。これは、見守りを行わなくなったあとも同様です。

- 見守りの中で知った個人情報は ●メモなどの記録の管理は十分な注意を
- 第三者への情報提供はしない

☆知りえた情報を不用意に漏らさないよう、ご協力をお願いします。

虐待はこんな異変のサインに現れます

多くの場合、深刻な状況にいたるまでに、次のような何らかのサインを周囲に発しています。

- 最近、顔色も悪く、やせた気がする
- 笑顔などが少なく、表情に豊かさが無い
- 家を訪問しても、会わせてくれない
- 家から怒鳴り声や悲鳴、物を投げつける音が、長時間にわたって聞こえる
- あざや傷が見られ、理由を聞いてもはっきり答えない
- 体を不潔にしており、異臭がする
- 過度に空腹を訴える、栄養失調が見てとれる
- 外が暗くなったり、天気が悪くても、長時間外にたたずんでいる
- 手をあげると、頭をかばうような格好をする
- 突然、おびえる、わめく、泣く、叫ぶなど、パニック症状を起こす
- 病気やけがをしても家族が受診を拒否、受診を勧めても行った気配がない

高齢者虐待の兆候を示すサイン



7ページで紹介したサインのほかに、次のようなサインがあります。

- 家の中に衣類、おむつ、食べかけ、食べ残しが散乱している
- 強い無力感、うつ状態、あきらめ、投げやりな態度が見られる
- 落ち着きがなく動き回ったり、異常によくおしゃべりする
- 高齢者を介護している様子が乱暴に見える
- 家族がいるのに、いつもコンビニなどで一人分のお弁当を買っている

異変のサインがある場合は、お近くの地域包括支援センターか市町の高齢者担当窓口へ相談してください。

高齢者が狙われています

健康や経済的な不安、ひとり暮らしのさびしさなどを抱えた高齢者は、悪質商法など、いわゆる消費者トラブルに巻きこまれやすくなります。

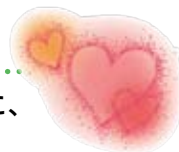
こうしたトラブルは、突然判断を迫られることが多いようなので、ちょっとでもおかしいと思ったら、いったん待つて周囲の人に相談してみることが大切です。

消費者ホットライン 電話0570-064-370

☆電話をすると、消費者センターなどの相談窓口につながります。



障害者虐待の兆候を示すサイン



7ページで紹介したサインのほかに、次のようなサインがあります。

- 「こわい」「嫌だ」と施設や職場に行きたがらない
- かきむしり、かみつきなど、攻撃的な態度が見られる
- 卑猥な言葉を発したり、周囲の人の体を触るようになった
- 働いて賃金を得ているはずなのに、貧しい身なりでお金を使っている様子が見られない

異変のサインがある場合は、市町の障害者担当窓口か障害者虐待防止センターへご相談ください。

障害者虐待について

障害者とは、何らかの原因によって長期にわたり日常生活や社会生活に大きな制限を受けざるを得ない人を行います。障害の種類には次のようなものがあります。

知的障害

日常生活で頭脳を使う知的行動に支障がある

精神障害

精神疾患などの精神障害で日常生活に支障がある

身体障害

身体機能の一部に障害があり日常生活に支障がある

児童虐待の兆候を示すサイン



7ページで紹介したサインのほかに、次のようなサインがあります。

- 初対面の人にも異常なくらいべたべたと甘える
- 家に帰らたがらない
- 食事やおやつをガツガツと食べる
- ほかの子どもに対して乱暴な態度をとる
- 年齢不相応な性的な言葉や行動が見られる
- 学校に行く姿をあまり見かけない
- 小さな子どもを置いたまま、親が頻繁に外出している

異変のサインがある場合は、市町の児童担当窓口が児童相談所へご相談ください。

児童相談所全国共通ダイヤル 電話0570-064-000

☆電話をすると、児童相談所につながります。



夫婦間の暴力を子どもに見せることも児童虐待の一つです

子どもの目の前で行われる夫婦間の暴力も、子どもの心を大きく傷つける児童虐待といえます。配偶者などからの暴力（DV：ドメスティックバイオレンス）の多くは、男性から女性への身体や精神、性的な暴力ですが、DV被害者が子どもに虐待している場合もあります。

DVが疑われるような兆候がありましたら、児童虐待にも注意してください。

相談窓口への連絡の仕方

「異変のサイン」に気づいたときは、速やかに相談窓口へご連絡してください。

連絡の例



- ①まず、お名前を名乗ってください
「私は〇〇地区の見守りを行っている〇〇株式会社のAです。」
- ②異変のある方の名前、住所、年齢などを説明してください
「××にお住まいのBさん、年齢は80歳代ぐらいで、ひとり暮らしの男性のことです。」
- ③異変の状況について説明してください
「最近、姿を見かけません。玄関で声をかけても反応はなく、家は電気がつけばなしになっています。調査をお願いします。」

あなたの地区の行政の相談窓口

分野	連絡先	名称	電話番号
高齢者	地域包括支援センター		
	市町担当課		
障害者	市町担当課		
	障害者虐待防止センター		
児童	市町担当課		
	児童相談所		

☆連絡先をメモしておきましょう。

災害時に配慮が必要な人たち

大地震などの災害が発生したときに、とくに配慮が必要になる人は「災害時要援護者」と呼ばれています。

日ごろの見守りのなかでも、支援を必要とする方を意識しておくことが、地域の「防災力」の強化につながります。

災害時におけるハンディキャップとは

- ① **危険を察知しにくい**
 - ・危険を知らせる警告が聞こえない、見えない高齢者、障害のある人 など
- ② **危険であることを理解・判断しにくい**
 - ・認知症や知的障害のある人のうち判断力が弱い方、乳幼児
 - ・日本語がわからない外国人
 - ・地理に疎い旅行者 など
- ③ **危険に対して適切な行動がとれない**
 - ・移動が不自由な高齢者、障害のある人、傷病者
 - ・妊婦
 - ・乳幼児 など

災害時に必要なこと

- すぐに状況を伝える
- 安全な場所に誘導する
- 困ったときこそ温かい気持ちで対応を



地域の危険箇所と避難場所の確認を

災害に備えるためには、土砂災害や津波などの地域の危険度や避難場所をあらかじめ知っておくことが必要です。

※わからない場合には、市(区)役所や町役場(防災担当部署)に問い合わせてください。

地域の危険箇所を知っておこう

津波や崖崩れの被害が起きやすい場所を知っていれば、いち早く避難や救助などができます。

区分	具体的な場所 ※該当がある場合に記入してください。
①津波危険予想地域	
②山・崖崩れ危険予想地域	
③その他、避難が必要な地域	

●地域の避難場所

項目	避難場所①	避難場所②
名称		
所在地		
電話番号		

地震発生時に どう行動するか



地震発生時の行動チャート

3秒

地震だ!

- ・落ち着け! ・身を守れ!
- ・意識しよう! 火元と脱出口確保

1~2分

揺れがおさまった

- 津波や山・崖崩れの危険が予想される地域はすぐ避難
- ・火元を確認! ・家族は大丈夫か!
- ・靴をはく! ・非常持ち出し品! (ラジオ・懐中電灯)

3分

- ・みんな無事か? ・近くに火は? ・余震に注意!

5~10分

- ・ラジオをつけろ! ・市町、自主防災の情報を確認!
- ・電話はなるべく使わない!

10分~数時間

- ・みんなで消火活動! ・みんなで救出活動!

~3日

- ・生活必需品は備蓄でまかなえ!
- ・市町広報に注意! ・無理はやめよう!
- ・壊れた家に入るな! ・がまん助け合い!

避難生活になったら3か条

- ① 自主防災を中心に!
- ② ルールを守れ! 助け合おう!
- ③ 災害時要援護者に心づかい



東海地震に関連する 調査情報について



東海地震に関連する3つの情報

▼観測データに異常▼

●「東海地震に関連する調査情報」が発表

[定例] 毎月の定例の判定会の調査結果を発表する情報です。
[臨時] 観測データに通常とは異なる変化が観測された場合、その変化の原因についての調査状況を発表する情報です。

家庭では...

防災対応はとくにありませんが、テレビ・ラジオなどの最新の情報に気をつけましょう。

危険度アップ

病院・診療所では...

●「東海地震注意情報」が発表

観測された現象が東海地震の前兆現象である可能性が高まった場合に発表される情報です。

家庭では...

テレビ・ラジオなどの最新情報に注意し、念のために家の中や非常持ち出し品の再点検をしましょう。児童・生徒の引取りが行われます。

危険度アップ

病院・診療所では...

原則として外来診療が制限されます(急患を除く)。

●「東海地震予知情報」が発表

東海地震が発生するおそれがあると認められ、首相による「警戒宣言」が発せられた場合に発表される情報です。

家庭では...

地元のテレビ、ラジオなどの最新情報に注意するとともに、東海地震の発生に十分注意しましょう。津波や山・崖崩れの危険予測地域内であれば、すみやかに指定避難地に避難しましょう。

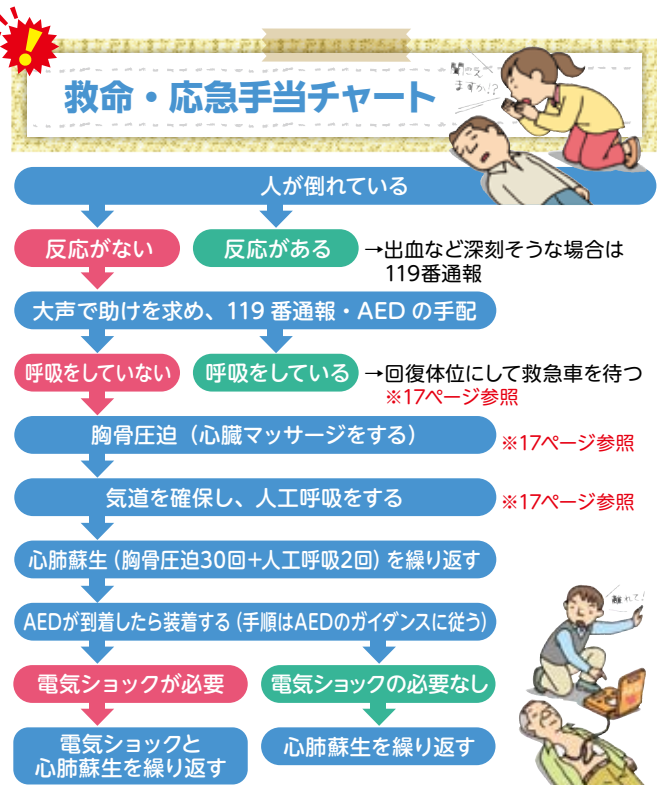
病院・診療所では...

原則として外来診療が中止されます(急患を除く)。

救命・応急手当の手順

救命措置で大切なことは、まず大声を出して周囲の助けを求めることです。119番通報する人、心肺蘇生を行う人など、複数で対処することが望まれます。

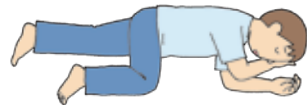
救命・応急手当チャート



回復体位

正常な呼吸が確認できたら、呼吸がしやすく、舌やおう吐物をのどにつまらせにくい回復体位で安静にします。

- ・横向きに寝かせ、下あごを前に出し、上側の手の甲に傷病者の顔を乗せる。
- ・上側のひざは約90度曲げて、後ろに倒れないようにする。



胸骨圧迫

(心臓マッサージ)

- ・両手を重ねて手のひらで胸の真ん中をまっすぐ、5cmくらい沈む程度押す。
- ・1分間に少なくとも100回のペース。30回1セットを繰り返す。



人工呼吸

☆実施しない場合は胸骨圧迫だけを繰り返す。

- ・あごを上げて気道を開き、額を押さえている手の親指と人差し指で鼻をつまむ。
- ・1秒ほどかけて息を吹き込む。これを2回くり返す。



あなたの地域の連絡先

民生委員・児童委員、主任児童委員

区分	担当地区	氏名	電話番号
民生委員 児童委員			
主任 児童委員			

●市町の民生委員・児童委員担当課

市役所(町役場)	課	
----------	---	--

市町の社会福祉協議会

名称	住所	電話番号

管轄の警察署、消防署

区分	名称	電話番号
警察署		
消防署		

その他の連絡先

区分	住所	電話番号

区分	住所	電話番号

区分	住所	電話番号