

コロナ禍でも『つながり』を 維持する



ゆるやかな見守り

新型コロナウイルス感染症は、地域社会に大きな不安をあたえ、住民の生活は大きく変化しました。経済的な困窮をはじめ、自粛生活による心の不安や身体の不調、社会的孤立の深刻化、ストレスの増大など、暮らしの困りごとが急増しています。

また、要援助者（支援が必要な人）に実施してきた見守り・声かけ・訪問を中心とする「小地域ネットワーク活動」にも制約が生じています。これまでのようにつながることが難しくなってしまった今、無理なく、日常生活の延長で見守りを行う「ゆるやかな見守り」の意義が再認識されています。

地域社会はこれまで、人と人が手を取り合い支えあうことで、多くの問題の解決を図ってきました。万全の条件や環境が整わない中であっても、感染予防をしながら「できること、できる方法」を一緒に考えていきましょう。



地域を支える3つの見守り

地域における見守りは、①ゆるやかな見守り、②担当による見守り、③専門的な見守りの3つがあると言われています。



ゆるやかな見守り	日常生活の中で、地域住民が穏やかに行う見守り
担当による見守り	支援が必要な方に対して、地域住民が担当を決めて定期的に訪問などを行う見守り
専門的な見守り	専門機関の職員が専門的な知識や技術で行う見守り

ゆるやかな見守りとは

行き過ぎた見守りは、監視のように感じられてしまうかもしれませんが、ゆるやかな見守りは、毎日の生活の中で「いつもと違う」「おかしいな」と感じた場合に声かけをしたり、関係機関に相談したりする「さりげない見守り活動」です。

近所に出かけた際などに「郵便受けに新聞がたまっている」「夜になっても部屋の灯りがつかない」などの異変がないか、少し気にかけるだけでも、それは立派な活動です。あいさつをするなどの日頃からのコミュニケーションもゆるやかな見守り活動の一つと言えます。



『つながり』を維持するために、 一人ひとりができることを無理なく、少しずつ

従来のような活動が十分にできる状況になく、定期的なつながりが持てない中で、「ゆるやかな見守り」は、従来の活動を補うのに有効な見守り方法となります。

見守りは、さまざまな立場の人が「みんなの暮らしを良くしたい」という想いのもとで行っているボランティア活動ですので、無理なく続けていけることが大切です。

これまで積み重ねたつながりを絶やさないよう、一人ひとりが感染予防に気を付けながら、できることを、できる範囲で積み重ねていきましょう。

『つながり』を維持し、見守りを継続する活動(例)



「元気な声を届けよう」事業

〇気になる方の自宅へ「元気ですカード」(花びら型)を配りながら異変がないかどうか見守りを行います。

〇集会所等の入り口付近に、カードを届ける箱を設置します。

〇高齢者がウォーキングや散歩をしながら集会所に行き、カードを各自で投函します。

〇見守りや集いの場の実施者等が集計し、花びら(カード)を集会所等の壁に掲げた大きな木の絵に張り付けていきます。

※ 例のような活動は、住民同士が直接会わなくても気になっていた方が確認できます。そのほか、電話での声かけや往復はがきでの安否確認、屋外でのウォーキング等、住民同士が安心して見守りを続けられるよう工夫した取組みが広がっています。



マスク着用による「熱中症」にお気を付けください

外出する際、今やマスクの着用は当たり前となりました。マスクは感染症予防のためとても大切ですが、「熱中症」になる危険性も指摘されています。特にマスクをしていると、喉の渇きに気づきにくくなるので、こまめな水分補給を心がけましょう。

また、屋外で人と十分に距離を保てる場合など、必要に応じてマスクを外すなど上手に使っていくことが大切です。



社会福祉法人甲府市社会福祉協議会

〒400-0858

山梨県甲府市相生二丁目 17-1 甲府市役所南庁舎

☎ 055-225-2118 (地域福祉推進課)

北ブロック担当 齋藤 浩平



ひとこと 「北ブロックぶれす」第2号をお届けします。今回は、コロナ禍でも『つながり』を途絶えさせないための見守りについてご紹介しました。今後も、感染予防に努めながら行える事業・活動等について、適宜本誌を通じて共有したいと考えております。また引き続き、皆さまからの「うちではこんなことしているよ!」の声をお待ちしています。