令和8年度　福祉のまちづくりフォーラム（地域ケア全体会議）

ゆるやかな見守り活動の拡充に向けて

～「ちょこっと見守り」から考える～

田園調布学園大学

副学長・教授　村井 祐一

murai@f.dcu.ac.jp

令和8年10月30日（金）
会場：プレミアホテル CABIN PRESIDENT 函館

本日の内容

フォーラムの流れ

13:30 開会・挨拶

13:35 「ちょこっと見守り」概要説明

13:45 **講演（75分）**

15:00 質疑応答（30分）
事前質問への回答を含む

15:30 閉会

講演の流れ

1. 地域見守り活動の必要性
2. 地域での見守り活動とは
3. 見守り活動者の心構え
4. 見守り方法の種類（担当制を中心に）
5. **担当制見守りの拡充に向けて**
   ～「ちょこっと見守り」から考える～
6. 地域見守り活動と個人情報
7. 質疑応答（地域の声から）

1

地域見守り活動の必要性

助け上手、助けられ上手が減ってきている

高齢化が進み
一人暮らしの方が増加 → 地域の「つながり」が
希薄化 → 孤立・孤独化する方が
増加

増え続けている事例

1. 周囲に気づかれずに、生活課題があっても発見されない
2. 生活課題が深刻になってから発見される
3. 自ら助けを求められない（援助希求行動を行えない）

このような状況を改善するために **「地域の見守り活動」** が求められています






孤立・孤独死が起きやすい条件

見守り活動の中でも、最も防ぎたい**「孤立・孤独死」**が起こりやすい環境への理解が必要です。

1. **高齢者（特に後期高齢者）**
2. **独身男性（配偶者との死別を含む）**
3. **親族が近くに住んでいない**
4. **定年退職または失業により職業（社会との接点）を持たない**
5. **慢性疾患を持つ**
6. **アパートなどの賃貸住宅（隣家に無関心）**
7. **その他：かたくなに支援や地域との関わりを拒否する方**



賃貸住宅について：大家さんも事故物件となってしまうため、入居条件に自治会加入などを設定する方が増えています。

2

地域での見守り活動とは

見守り活動の目的

ひとり暮らしなど高齢者のみの世帯が増加する中、だれもが、住み慣れた地域で安全・安心に暮らし続けるためには公的なサービスだけでなく、地域のふれあい、支えあいの中で**早期に異変に気づき（センサー力の向上）**、**孤立させない（つながり続ける）**仕組みづくりが必要です。

STEP 1



まずは
「ちょっと気にかける」

日々の生活の中で自分自身の変化に気づきにくい高齢者を、まずは周囲の人々が「ちょっと気にかける」ことが、見守り活動の第一歩となります。

STEP 2



「変だな」と確信したら
情報アンカーへ迷わず伝える

情報アンカー（民生委員、地域包括支援センター、行政、警察等）にその異変を伝える仕組みをつくることです。

STEP 3



顔が見え、
支えあうまちづくりへ

これらの取組を実践することで日頃の交流が生まれ、顔が見え、支えあう、安心して暮らせるまちづくりにつながります。

早期に異変に気づく（センサー力の向上）＋ 孤立させない（つながり続ける）仕組みづくり

地域共生社会の実現をめざす

見守り活動は**「見守りをおこなうこと」だけが目的ではありません。**見守りを通じて、つながりづくり、支えあえる地域づくり、それは**「地域福祉の推進」**や**「共生社会の実現」**をめざす取り組みのひとつです。

見守り活動

↓

つながりづくり

↓

支えあえる地域づくり

↓

地域福祉の推進・共生社会の実現

この考え方を背景に持つことで、次のような排除的行為を防ぐことにつながります

✕ **「弱い人を地域全体で監視する」こと**

✕ **「生活課題がある人に対して、積極的に施設入所を促す」こと**

最終目的：見守るべき方を発見したら、最後まで住み慣れた地域で**どのように支えていけるのか、どのように共に暮らせるのか**を考え、実践すること。それは**「明日の我が身」**につながります。

3

見守り活動者の心構え

見守り対象者の尊厳を守る

日々のゆるやかな見守り活動では、挨拶をしたり声を掛けたりしながら、対象者の生活状況を把握する場面があります。そこで得た情報の多くがプライバシーに関わるものなので、取扱に注意が必要です。具体的には次のような配慮が必要です。

1

関係者以外に伝えない

2

興味本位で根掘り葉掘り聞き出さない

原則：生命・身体・財産の危険が伴わない限りは、**本人の同意を得たうえで関係者間のみで情報共有**する体制を構築します。

見守られる人の自由意思を尊重し、生活の実態に寄り添いながら信頼関係を築いていくことが、尊厳を守ることになります。

無理をせずに継続性を重視する

活動ルールを遵守しつつ、**見守り活動の継続性が最も重視されます。**このため、可能な範囲で無理せず活動することが大切です。

時間と共に対象者との信頼関係が深まり、様々な生活課題や地域課題が見えてきます。これらの課題は定期的に仲間と情報共有しつつ、関係機関と連携して地域課題として解決していく仕組みづくりが必要です。

理想は月1回程度の**見守り連絡会議**などを開催し、
気になる方の情報共有と対応策の検討を行います

見守る中で感じた課題の位置づけ方（一例）

その方の支援をテーマに、地域ケア会議を開催してもらう

自治会・町会、社協、老人クラブの新しい事業として位置づける（ふれあいサロン、ちょいボラの立ち上げなど）

地域福祉計画の目標として位置づける

4

見守り方法の種類について

1. ゆるやかな見守り
2. ふれあい・交流活動を中心とした見守り
3. 近隣住民を中心とした担当制による見守り
4. 生活に密着した事業者を中心とした見守り
5. ハイブリッド見守り

1. ゆるやかな見守り

近隣住民や生活に密着した事業者の**「気づき（センサー機能）」**に期待した見守り合い。
見守り組織を編成せずに、すべての地域住民がお互いを気にかけながら**「異変を発見」**し、**「通報する」**仕組みづくり。

※異変発見のため、第三者への通報であっても本人同意は不要な場合が多い



「異変」発見時の通報先（情報アンカー）の明確化が特に重要となる。
現時点での通報先は地域包括支援センターや役所が適切と考えられる。

緊急性が高いと感じる異変の場合は、**警察・消防への通報が最優先**となる。

※資料　横浜市栄区　高齢者見守りチェックリストなど

2. ふれあい・交流活動を中心とした見守り

ふれあいサロン、会食会、健康づくり体操活動、歩こう会など、**定期的に人と人とがふれあう機会・場所での見守り**



ふれあいサロン



会食会



健康づくり体操



歩こう会

いつも来るはずの人が来なかった

放っておかず、電話連絡をしたり、帰宅時に自宅を訪問して声かけをするなどして、安否を確認します。

参加はしたものの、いつもと様子が違う・何かおかしい

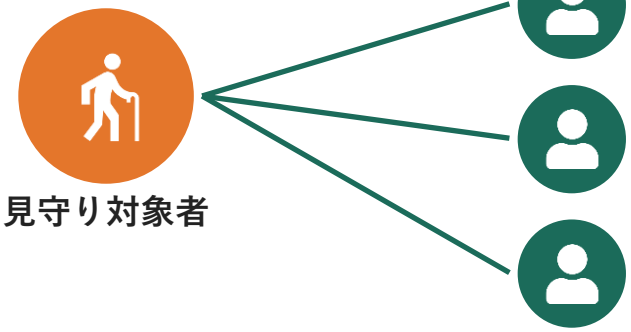
民生委員や地域包括支援センターなどの関係機関に相談・通報・連絡します。

従来のふれあい活動の趣旨・目的に**「見守り機能」**を追加することで実現します

3. 近隣住民を中心とした担当制による見守り

町会・自治会、地区社協等による、**見守り隊を基盤とした住民組織による本格的な見守り。**
民生委員・児童委員、在宅福祉委員、老人クラブ、社会福祉協議会、ボランティア、
マンション管理組合等とも連携・協働することが望ましい。

担当制見守り



見守り対象者と見守り支援者を **１対１から１対複数人** の組み合わせに設定します

異変察知のための**センサー力向上**と、緊急通報先など**情報のアンカーの設定**が重要

見守りに対する**本人同意が得られている**ため、定期的かつ積極的に見守ることが可能。見守るだけでなく、日常の交流なども有効

災害時要援護者支援の安否確認や**個別避難計画づくり**と連動させることが可能

本人同意のもとで「定期的・積極的」に見守り、
日常の交流や防災（個別避難計画）とも連動できる方法

4. 生活に密着した事業者を中心とした見守り

新聞配達、郵便配達、配食サービス、宅配サービス、コンビニ、介護サービス等の事業者、警備会社や鉄道事業者など、**生活に密着した事業者がサービス提供を通じて異変を察知する見守り**です。見守りだけでなく、防犯などにも効果を発揮します。自宅に設置した見守りセンサーによる見守りも含まれます。

新聞配達　郵便配達　配食　宅配　コンビニ　介護　警備会社　鉄道　センサー

行政や自治会・町会と事業者間による協定締結

本人が民間独自のサービス（日本郵便、ALSOK、セコム等）と契約して見守られる

長所

- より厳密にプライバシーが保護される
- 近隣住民との関わりが不要となる

留意点

- 個人契約の場合は一定の費用が必要
- 事業者が全てのサービスを包含する場合が多く、近隣住民や関係機関との情報共有・連携体制がやや難しく、地域の防災活動などとの連動に課題が生じることがある

5．ハイブリッド見守り



前述した１～４の見守り方法を**複数組み合わせた見守り活動が最も効果的かつ理想的**です。

介護サービスなどが入ると、もう見守る必要がないと判断されがちですが、**サービスが入っていない時間帯こそ、見守るべき時間**となるため、ケアマネージャーとの連携が重要となります。

すべての見守り活動に共通する重要事項

センサー機能の充実

情報アンカーの明確化

担当制見守りを支える5つの仕組み

担当制の見守りは、本人の同意のもとで「定期的・積極的」に見守れる一方、担い手の負担が重くなりがちです。**担い手個人の頑張りに頼らず、次の5つを“仕組み”として整える**ことが、拡充の鍵となります。

本人の希望・同意から始める

申込制とし、見守りの内容を本人と確認する

つなぐ人がいる

対象者の把握と担い手のマッチングをコーディネーターが担う

定期性と記録

訪問カレンダー等で「いつ・誰が訪ねるか」を見える化

「しないこと」を決める

家に上がらない・お金を扱わないなど線引きを明確にする

相談先と振り返りの場

連絡先を一本化し、定期的に情報交換する

担当制は「個人の頑張り」ではなく「仕組み」で支える

例：宿根町内会（付録３ 事例４）は、毎月の定例会で地域包括支援センターと情報交換しています

5

担当制見守りの拡充に向けて

～「ちょこっと見守り」から考える～

「ちょこっと見守り」は担当制見守りの“ライト版”

函館市の「ちょこっと見守り」は、看護学生が登下校など日常生活の“ついで”に行う見守りです。
担当制見守りに必要な要素を、**無理のない形ですでに備えています**。

担当制の要素を備えている

- 見守りを希望する高齢者が対象（本人の希望）
- 第1層生活支援コーディネーターがマッチング
- 週1回程度の定期訪問・訪問カレンダー
- 「しないこと」（家に入らない等）が明確
- 異変時の連絡ルートがある（教員・第1層SC）

“ちょこっと”だから続く

- **日常生活の“ついで”に**
- **専門職ではない立場で**
- **学生にとっても地域を学ぶ機会**

今後の課題（市の整理より）

1年単位で担い手が入れ替わり、担い手そのものが増えない／活動エリアが学校周辺に限られる／異変時の対応・個人情報・参加のルールが未整備

「ちょこっと見守り」を「第3の見守り」に

第1の見守り

民生委員・児童委員

地域の身近な相談役として、
把握・つなぎを担う

第2の見守り

在宅福祉委員・町会など

町会などの地域組織による
訪問・声かけ

第3の見守り

「ちょこっと見守り」

学生・住民・事業者が日常
の“ついで”に気にかける

後方支援：地域包括支援センター（市内10か所）・生活支援コーディネーター

- **見守りの網の目が細かくなる**
- **既存の担い手の負担が軽くなる**
- **将来の担い手の入口になる**

市全域展開に向けた6つの検討事項

基本：「ちょこっと」の気軽さは守り、安心は“仕組み”で支える

担い手に過度な責任を負わせず、ルールは最小限に、相談先は明確に

1 担い手の確保と継続性

学生＋“ついで”層へ

2 活動エリアの拡大

拠点モデルを圏域単位で

3 緊急時・異変発見時の対応

3段階の目安と連絡先

4 個人情報・同意のあり方

最小限・目的を明確に

5 参加する際の「心得」

してほしいこと・
しなくてよいこと

6 サポーターに必要な学び

入口は低く、学びは階段で

※ 事前資料「『ちょこっと見守り』の市全域への展開に向けた検討事項」の6項目を講師が整理。次のスライドから、項目ごとに一案を示します。

提言①② 担い手を“増やす”・エリアを“広げる”

① 担い手の確保と継続性

- 学生の「1年単位の引継ぎ」は、毎年必ず新しい担い手が加わる**“強み”**として生かす
- 進級・卒業後も希望者は続けられる「**OB・OGサポーター**」
- “ついで”がある人へ広げる：散歩・通勤・買い物途中の住民、元気な高齢者、配達・店舗などの事業者、他の学校の学生

② 活動エリアの拡大

- 「学校周辺モデル」を、地域ごとの**拠点周辺モデル**へ（学校・事業所・サロン・町会館など）
- 地域包括支援センター（10圏域）が対象者を把握し、生活支援コーディネーターがマッチングする**現行体制を活用**
- まずは**各圏域で1拠点**から始める

担い手の「人数」を増やすより、“ついで”の「機会」を増やす

提言③ 異変に気づいたら ～3段階の目安を1枚に～

担い手に求めるのは「判断」ではなく**「気づいて、伝える」**こと。その目安を共有します。

緊急 すぐに	倒れている・呼びかけに反応がない・火やガスの異常	**119番・110番** **その後、地域包括支援センターへ**
気になる その日のうちに	郵便物がたまる・いつもと様子が違う・話がかみ合わない	**地域包括支援センターへ連絡する**
ちょっと気になる 次の機会に	元気がない・外出が減った・身なりが変わった	**定期報告や振り返りの場で共有する**

迷ったら「気になる」として連絡を（**空振りでもよい**）
地域包括支援センターの電話番号を記した「**連絡先カード**」を担い手全員に配付

提言④ 個人情報・同意 ～最小限・目的を明確に～

最初に設計しておく3つのこと

1 同意の範囲を決める

申込時に「誰が見守るか」「何を伝えるか」「異変時に誰へ連絡するか」を本人と確認（同意書）

2 伝える情報は最小限

氏名・訪問先・連絡先など活動に必要な範囲のみ。病名や家庭の事情は原則伝えない

3 管理と終了のルール

名簿は持ち歩かない、活動終了時は返却・廃棄。知り得たことは話さない（守秘の確認）

同意がなくても連絡できる場合

人の**生命・身体・財産の保護**のために必要で、本人の同意を得ることが困難なとき

（個人情報保護法

第27条第1項第2号）

入院・入所の情報も、申込時に「活動に必要な範囲で担い手に伝えてよいか」を確認しておくと、訪問の空振りを防げます

個人情報は「預かり物」―― 同意の取り方を最初に決めれば、現場の迷いは減る

提言⑤ 心得は「してほしいこと・しなくてよいこと」で

してほしいこと

- あいさつ・声かけ
- 「いつもと違う」に気づく
- 気になったら連絡する
- 自分のペースで続ける

しなくてよいこと

- 家に上がること
- お金や物の受け渡し
- 家事・介護などの支援
- 一人で判断・解決すること

「**ちょこっと見守り 心得カード**」（はがき大・1枚）にまとめて配付
相談先の電話番号と**「休んでもいい・やめてもいい」**も明記する

提言⑥ 学びは「階段」で ～入口は低く、次の段を用意～

くらしのサポーター養成研修は「参加の条件」ではなく**「次のステップ」**に位置づけ、学びたい人には次の段を用意します。

参加要件はここまで

STEP 1　入口

オリエンテーション（30分程度）

心得カード・連絡先・個人情報の基本

STEP 2　実践

活動しながら学ぶ

年1～2回の交流会・事例の共有

STEP 3

ステップアップ

くらしのサポーター養成研修（任意）

見守りの知識を深める

STEP 4

地域の担い手へ

在宅福祉委員・民生委員などへ

関心に応じて

「ちょこっと」の気軽さと安心のバランス

Q **“ちょこっと”の気軽さを失わずに、安心して参加でき、市全域へ広げるには、どこまでルールや研修が必要か**

担い手に求めること（最小限）

- 心得カードを読む
- 30分程度のオリエンテーション
- 同意の範囲を守る
- 気づいたら伝える

仕組みが担うこと（手厚く）

- 対象者の把握と同意の取得
- マッチングと担い手の交代調整
- 連絡先の一本化、判断と支援
- 振り返りの場づくり
- ボランティア活動保険などの備え

ルールは「縛るため」ではなく「安心して参加するため」
―― 担い手の負担は軽く、責任は仕組みで

3年計画での拡充イメージ（一例）

1年目　基盤づくり

- 心得カード・同意書・研修教材を整える
- 学生に加え、一般住民のサポーターをモデル地区で募集
- 異変時の連絡ルートを文書にする

2年目　圏域への展開

- 10圏域へ拠点を広げる
- 事業者・他校も参加
- 振り返りの交流会

3年目　全市への定着

- 全市へ展開
- 民生委員・在宅福祉委員・町会による見守りと連携する
- 地域ケア全体会議で成果と課題を検証

※「ちょこっと見守り」を3年計画で拡充する方針を踏まえ、講師が示す一例です。各年度の内容は、市・地域包括支援センター・関係機関でご検討ください。

ICTで「見守る側」の負担を軽く

参考事例：町田市 成瀬台

高齢者共生の会

LINEで安否確認
「なるなる みまもーる」
22人

電話で安否確認
「電話で みまもーる」
7人

対象者数（2025年5月31日現在）

函館での活かし方（案）

- 訪問に加えて、**LINEや電話での確認**を組み合わせる
- 働く世代・若い世代も、時間や場所を選ばず参加しやすい
- 反応がないときに「誰が確認し、どこへ連絡するか」をあらかじめ決めておく
- 対面の見守りの代わりではなく、それを補うものとして使う

詳しくは 付録３ 事例２（町田市 成瀬台 高齢者共生の会）

6

地域見守り活動と個人情報

避けては通れない「**個人情報の活用**」

改正・個人情報保護法　第一条（目的）　令和5年6月

この法律は、デジタル社会の進展に伴い個人情報の利用が著しく拡大していることに鑑み、**個人情報の適正な取扱い**に関し、基本理念及び政府による基本方針の作成その他の個人情報の保護に関する施策の基本となる事項を定め、国及び地方公共団体の責務等を明らかにし、**個人情報を取り扱う事業者**及び行政機関等についてこれらの特性に応じて**遵守すべき義務等を定めるとともに、**個人情報保護委員会を設置することにより、行政機関等の事務及び事業の適正かつ円滑な運営を図り、**並びに個人情報の適正かつ効果的な活用が新たな産業の創出並びに活力ある経済社会及び豊かな国民生活の実現に資するものであること**その他の**個人情報の有用性に配慮しつつ、個人の権利利益を保護すること**を目的とする。

■ 青：施行後に改正された部分　■ 赤：重要なポイント

第一条が示す「二つの柱」

個人情報の適正かつ効果的な活用 （有用性への配慮）		個人の権利利益の保護 （適正な取扱い）

個人情報とは

生存する個人に関する情報であって、当該情報に含まれる氏名、生年月日、その他の記述等（文書、図画、電磁的記録、その他人の知覚によっては認識することができない方式）、記録、音声、動作その他の方法を用いて表された一切の事項をいう。

氏名　**生年月日**　**その他の記述等**　→　**特定の個人を識別することができる**

※ 他の情報と容易に照合することができ、それにより特定の個人を識別することができることとなるものを含む

個人情報の成立条件に
「秘密属性の有無」は含まれていません

プライバシー情報とは

1

個人の私生活上の事実に関する情報

2

社会一般の人が知らない情報
（非公開情報）

3

本人が公開を望まない内容の情報

- 私生活ではない場合は「機密情報」の漏洩
- 事実ではない場合は「誹謗中傷」による名誉毀損

- プライバシーは個別的かつ相対的なものである。
- 個人情報であってもプライバシー情報で無いものもある（本人次第）。→ 例：このレジュメの最初のページ
- **プライバシー権は「自己情報のコントロール権」と考えて良い。**

憲法第13条「幸福追求権」
プライバシー権はここで保護されます。

民法第709条「不法行為による損害賠償」
故意又は過失によって他人の権利又は法律上保護される利益を侵害した者は、これによって生じた損害を賠償する責任を負う。

プライバシー保護とは、常に本人の意志を尊重しようとすることです

プライバシーの侵害によって起こる問題

精神的・心理的なストレス

- とても嫌な気持ち、いたたまれない気持ちになる
- 秘密を知られてしまったという恐怖感、絶望感などを持つ

社会的影響

- 家族、友人、職場、身近な人達との人間関係の悪化
- 家庭内、地域、職場内での信頼の失墜

その他

- プライバシーを悪用した脅迫に遭遇する
- 知らせた相手に不信感や憎しみ、怒りを持つ
- 相手を傷つけたい、報復したい、死にたいなどの感情を持つ

信頼できない人からの見守りは、**見守りじゃなくて「監視」に感じる**

個人情報保護法とプライバシー保護の違い

現状では、**個人情報保護**と**プライバシー保護が混同**されているため、誤解や過剰反応が続いています。

個人情報保護法

個人情報を用いて活動（事業）する者が、情報を預かる者としての「責任」に関する法律

- 利用目的の説明責任
- 適切な活用と安全管理責任
- 本人への情報開示・訂正等の責任　など

プライバシー保護

本来、本人の持ち物であるべき本人に関する秘密の情報は、本人にのみコントロールする権利があるという「人権」

さて・・・見守りで問題になるのは、
「個人情報保護」 それとも 「プライバシー保護」？

見守り活動におけるプライバシー保護と個人情報保護

最も望ましい

見守り活動は、本人の理解や同意を得て実施すること

最も理想的

見守り活動が地域の当たり前の文化として定着すること

例外

見守られる事に対して本人の拒否が強い場合であっても、生命・身体・財産の危険などを感じる場合は、本人の同意が無くとも見守りや異変通報が可能となる

プライバシーに配慮した見守り



本人の生活を直接覗かないタイプの見守り



各種のIoTやICTなどを用いた見守り

本人の理解と同意を基本に、地域の「当たり前の文化」として見守りを定着させる。
危険を感じたときは、ためらわず異変通報を。

個人情報活用の達人への道　ワンポイントアドバイス

個人情報は**「もらい物」**ではなく、
「預かり物」または「借り物」という認識を持てば良いのです。

人から物を借りるときの「基本的なマナー」と同じ

1

借りるときは、目的や利用目的を説明して同意を得る

2

当初の目的外で利用するとき（第三者への又貸しも含む）は、本人に許可を取る

3

借りているものを大切に管理・保管するのは借りた側の責任

つまり、個人情報とは、**形は無いが他者からお借りした大切なもの**であると考えれば、多くの場面において取り扱いの判断を主体的に行うことが可能となります。

信頼・期待されて預けてもらえた貴重な個人情報は、**見守り活動に活用されてこそ**、私たちにも、そして預けてくれた方にとっても、**安心・納得できる**ことを再認識してください。

おわりに



地域における**見守り活動は、支えあい、つながりのある地域づくりを進めていくための重要かつ中核的な取り組みです。**
普段からのふれ合いや交流は、人と人との信頼関係や絆（顔の見える関係）を醸成し、いざというときに支え合うことができる地域づくりにつながります。
地域の仲間たちと共に、いつまでも安心して暮らすことができる、**ちょっとだけお節介だけど、プライバシーが守られ、個人情報が適切に活用される、温かい見守りと支えあい、そしてつながりがある地域づくり**を進めていただきたいと心から願っております。

7

質疑応答

事前にお寄せいただいた地域の声から
～6つの課題への考え方～

地域で見守り活動を担う方々の声 — 6つの課題

市内の地域包括支援センターを通じて、民生児童委員・在宅福祉委員・町会・地域住民などから寄せられた声（見守りシート）を整理したものです。

1 見守りを拒否される・関係づくりが難しい

「訪問しても拒否され、見守りにつながらない」

2 「異変」の判断と、つなぎ先に迷う

「救急車を呼ぶべきか、判断が難しい」

3 見守り対象者の把握が難しい

「オートロックで訪問そのものが難しい」

4 個人情報の壁で情報共有しにくい

「入院を知らずに訪問を続けてしまう」

5 担い手不足・高齢化

「民生児童委員・在宅福祉委員・町会役員のなり手がいない」

6 地域・専門職との連携が難しい

「つないだ後、どうなったのか分からない」

Q1 見守りを拒否される・関係をつくることが難しい

Q 本人の意思を尊重しながら、拒否のある方・孤立している方とどう関係をつくるか。「見守り」と「おせっかい・干渉」の境界をどう考えるか。

A1 「見守り」を前面に出さない

あいさつ、防災グッズの配布（付録３ 事例１）、サロンや配食など“別の入口”から関係をつくる

A2 遠くから気にかけることは続ける

訪問を断られても、生活に踏み込まない「ゆるやかな見守り」は続けられる

A3 「踏み込む」と「気にかける」は別

生活に立ち入るのは干渉。でも、生命・身体・財産の危険を感じて連絡するのは、おせっかいではありません

A4 一人で抱えず、チームで

地域包括支援センター・民生委員と相談し、関わる人やタイミングを変えてみる

拒否も一つの意思表示 —— “つながり続ける”ことをあきらめない

Q2 「異変」に気づいたとき、どう判断し、どこにつなぐのか

Q 「いつもと違う」と感じたとき、何を目安に判断し、誰につなげばよいか。見守りを担う人の役割と限界をどう考えるか。

A1 目安は「いつもとの違い」

生活・体調・認知・家族関係などの変化に注目する（付録２「異変とは何か」）

A2 緊急度は3段階で

緊急は119番・110番、気になるときは当日中に地域包括支援センターへ（提言③）

A3 役割は「気づいて、伝える」まで

判断や支援は専門職の役割。抱え込まないことが“限界”を守る

A4 空振りでもよい文化を

「間違っていたら…」とためらわずに連絡できる関係を、日頃から地域包括支援センターとつくっておく

迷ったら連絡 —— 判断するのは専門職、気づけるのは地域

Q3 見守り対象者を把握することが難しい

Q 「見守りが必要な人」をどう把握するか。専門職・サービス事業所と地域住民が、どのように情報をつなぐ仕組みをつくればよいか。

A1 把握のルートを複数持つ

本人・家族の申込、民生委員・在宅福祉委員の気づき、配達・店舗などの事業者、サロンの参加状況

A2 集合住宅は管理側と協力

オートロックの建物は、管理組合・管理会社と協力し、住民同士の見守りや掲示・回覧で周知

A3 入院・入所は「同意」で備える

申込時に「入院・入所のときは担い手に知らせてよいか」を確認しておく

A4 定期的に情報を合わせる場

例：宿根町内会（付録３ 事例４）は毎月の定例会で地域包括支援センターと情報交換

一人ですべてを把握しない —— 多くの“目”と定期的な情報交換で

Q4 個人情報の壁があり、必要な情報を共有しにくい

Q 見守り活動において、個人情報に配慮しながら必要な情報を共有するには、どのような考え方・仕組みが必要か。

A1 個人情報保護法は「活用」も目的

第1条は、個人情報の有用性に配慮しつつ、個人の権利利益を保護することを目的としている

A2 同意を最初に設計する

何を、誰に、どこまで伝えるか。申込時に本人と確認しておく（提言④）

A3 必要な人に、必要な分だけ

目的の範囲で、必要な分だけ共有する。本人が知られたくないこと（プライバシー）に最大限配慮する

A4 命に関わるときは例外がある

生命・身体・財産の保護に必要で、同意を得ることが困難なときは関係機関へ連絡できる（法第27条第1項第2号）

「共有しない」が安全とは限らない —— 預かった情報は、見守りに活かしてこそ

Q5 見守り活動の担い手が不足・高齢化している

Q 限られた担い手だけに頼らず見守りを継続するには、どのような仕組みが必要か。若い世代や、これまで関わっていなかった人をどう巻き込むか。

A1 「少しできる人を大勢」へ

役割を小さく分け、“ついで”でできる見守りを増やす（第3の見守り）

A2 参加の入口を低く

30分程度のオリエンテーションと心得カードで始められる仕組み（提言⑥）

A3 時間と場所を選ばない参加

LINEや電話での安否確認など、働く世代も関われる方法を取り入れる（例：成瀬台）

A4 既存の担い手の負担を減らす

民生委員・在宅福祉委員が“抱える”のではなく“つなぐ”役割に重心を移す

担い手不足は「仕組みの見直し」の好機 —— 小さな参加を、たくさん

Q6 地域・専門職との連携が難しい

Q 住民による「見守り」と専門職による「支援」をどのようにつなぎ、地域全体で支えるネットワークをつくればよいか。

A1 役割分担を見える化

住民＝気づく・伝える
民生委員・在宅福祉委員＝把握・橋渡し
専門職＝判断・支援

A2 「どこまで相談するか」に答える

地域包括支援センターから「気になったら何でも」と明言し、周知する

A3 つないだ後に“ひと言”返す

個人情報に配慮しつつ、「対応しました」の一言だけでも返すルールをつくる

A4 顔の見える場を重ねる

見守り連絡会や地域ケア会議、本日の全体会議で課題を共有し、仕組みに生かす

見守り（地域）と支援（専門職）を“循環”させる —— つなぐ・返す・話し合う

付録１

見守り活動を推進するためのツール類

1. 地域見守り活動に関するツールのご紹介
2. 見守り活動と個人情報の関係について

見守り活動に関する情報提供サイト

ご近助ラボ

地域の見守り活動に必要な見守りマニュアルや、見守り活動の立ち上げから継続までのツールが多数掲載されています。

https://mimamori.murai-labo.com/

ご近助ラボ

「はじめての見守り活動ガイド」（掲載ツールの一例）



立ち上げ手順、チェックリスト、様式類などをダウンロードして活用できます

みまもりあいプロジェクト

徘徊行方不明高齢者を**早期に発見するためのスマホアプリ**です。地域の「**みまもりあい・つながりあい・ささえあい**」の循環を目指しています。

公式サイト
https://mimamoriai.net/

アプリ紹介動画
https://youtu.be/oQfsAgg_jZ8



GPS配信

グループ情報配信

アンケート

音声配信

トーク

捜索依頼

地域で「みまもりあう」しくみをスマホで支えるアプリ

付録２

ゆるやかな（ちょこっと）見守りの進め方

「異変とは何か」「迷わず通報する仕組み」など
Q2（異変時の判断）・提言③の参考資料

ゆるやかな見守りとは

ゆるやかな見守りとは、近隣住民や生活に密着した事業者の**「気づき」**に期待した見守り合いです。見守りを行う組織を編成せずに、すべての地域住民や関係者がお互いを気にかけ、**「異変を発見」**したら、**「迷わず通報する」**仕組みづくりです。また、**「気づきを得る」**機会を増やすために、ふれあう場や機会を大切にします。

【ゆるやかな見守りのポイント】

1. **「異変とは何か」を明確化させる**
2. **「異変を発見できる機会・場」を増やす**
3. **「迷わず通報する」通報先を明確化させる**
4. **上記について地域全体に周知し、話し合いの機会を持つ**

異変とは何か

異変とは
「いつもとの違い」

このため、**「いつも」を知っている近隣住民の力**が重要となります。また、「異変を発見するための視点」や「緊急性の評価の視点」を持つことも大切です。

異変発見の視点として、横浜市栄区の**「高齢者のご近所見守りチェックリスト」**が参考になります。

【異変発見の枠組み（例）】



生活上の異変



家族関係の異変



認知に関係する異変



体調不良に関する異変



経済上の異変（地域によっては未使用）

異変を発見できる機会・場づくり

これまで地域で行ってきた、人と人とが**定期的にふれあい、交流する機会や場**を活かすことも異変発見力を高めることになります。

【異変を発見できる機会・場とは】

- 挨拶をする機会、立ち話をする機会
- 定期性のある交流機会
- ふれあいサロン、健康づくり活動
- 会食会、みんなの食堂
- 配食サービス（手渡し対面）
- 声かけ訪問（ヤクルト配布）など

迷わず情報アンカーに通報する仕組みづくり

異変を発見しても、次のような不安から
通報を躊躇する方がいます

間違っていたらどうしよう

余計なお世話・お節介だと
言われたくない

どこに通報すれば良いのか
わからない

「異変があっても通報せず不安を抱え込んでしまい、深刻になってから通報・発見される場面」が多々存在します。

そこで必要なこと

1 **「異変通報を行っても大丈夫だ」**という地域の文化を醸成する

2 異変通報先である**「情報アンカー」を明確にする**

高齢者見守りの情報アンカーは
「地域包括支援センター」
であることの徹底周知が必要

地域包括支援センター側も：自らの役割が情報アンカーであることの周知（PR）と、通報を受けたら迅速に地域と連携して安否確認を行う仕組みづくりが必要です。

地域全体への見守りの必要性や活動の周知

見守りについて話し合う機会を増やす

- 見守りに関するシンポジウムやイベントの開催

具体的な見守りツールやルールを作って地域に周知する

- 自治会・町会の標準活動として取り組む
- 防犯・防災活動とタイアップする
- 見守りパンフレット、見守りチェックリスト、見守りキーホルダー等の作成
- 地域のふれあい活動に見守り機能を組み込む（要項・要領・ルールへの明記）
- 見守りマニュアルの作成・配布
- ご近助ラボなどが発行する「はじめての見守り活動ガイド」などの活用

見守りに関する広報活動の実施

- 定期刊行物の発行
- みまもりあいプロジェクトなどのアプリ導入
  https://mimamoriai.net/

付録３

各地の地域見守り活動の事例について

事例１

横浜市　都筑区　池辺町内会

防災グッズ配布による見守り訪問

防災グッズ「安心くん」配布をきっかけとした見守り

配布対象

一人暮らしの高齢者や障害者

安心くんの中身

災害時に閉じこめられてしまった場合を想定：蛍光灯付き懐中電灯、笛、ペットボトル（水）、キャラメル、その他



防災グッズの配布だけが目的ではない

- 安心くんを配布
- 3～4ヶ月毎に担当の民生委員やボランティアが友愛訪問
- 懐中電灯の点灯確認、ペットボトルやキャラメルの交換
- 災害時の対策や最近の生活状況などの会話を積極的に行う
- 地域の方とのつながりの大切さを意識づけ

地域との関係がなかなかうまくいかない方などに対しても、防災を切り口にした定期訪問の実施による見守りと、再び地域へつながるためのきっかけづくりを行っている。

安心くんは防災だけでなく、
見守りネットワーク構築の力強い味方になる！

※神奈川県綾瀬市でも「災害時あんしん袋」という名称で社協を中心とした全市的な展開が実施されている。

安心くん（写真）


災害時あんしん袋


安心くん
「安心」が入っているよ！
何かあったら「笛」を吹いて
知らせよう！
落ち着いて周りを見よう！
水を飲んで落ち着こう！


安心くん
「安心」が入っているよ！
緊急時連絡先

事例２

町田市　成瀬台　高齢者共生の会

さりげない見守り活動

高齢者共生の会「見守り活動」Webページ

「2025年度のみまもり活動方針」（高齢者共生の会）

活動の目的・理由、活動の方向性

1. 支え合い対象者の発見（把握）を目的に据えた、さりげない見守活動の強化
2. 積極的見守り活動（LINEによる安否確認「なるなるみまもーる」＆電話でみまもーる）の登録者数の増加

そのための具体策

- さり気ない見守り活動のやり方の明確化
- 丁別（エリア別）のさり気ない見守り講習の開催
- サポーター会員の勧誘
- 自治会と連携して支え合い対象者の把握
- 丁別（エリア別）のサポーターチームを組織化

積極的見守り活動（LINE＆電話）対象者数

2025年5月31日現在

	なるなる（LINE）	電話
成瀬１	4	
成瀬２	1	
台１	7	1
台２	4	2
台３	1	4
台４	5	
合計	22	7

なるなる
LINEによる安否確認
「なるなるみまもーる」

電話
「電話でみまもーる」

事例３

横浜市　南区　六ツ川地区

六ツ川みまもりたい

六ツ川地区の概要データ

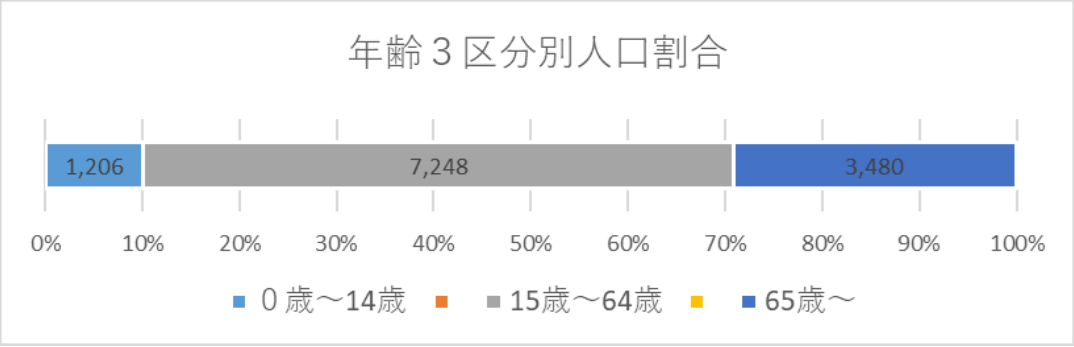
	六ツ川地区	南区
人口（人）	11,934	1,842,142
世帯数（世帯）	5,927	3,755,426
高齢化率（%）	29.2	27.0

高齢者
3,480人
（前期 1,627人、後期 1,853人）

一人暮らし世帯
2,595世帯

一人暮らし高齢者世帯数
1,033世帯

年齢3区分別人口割合



令和4年3月時点　区データより



ゆるやかな見守り、訪問による見守り、
活動による見守りなど様々な方法があります！

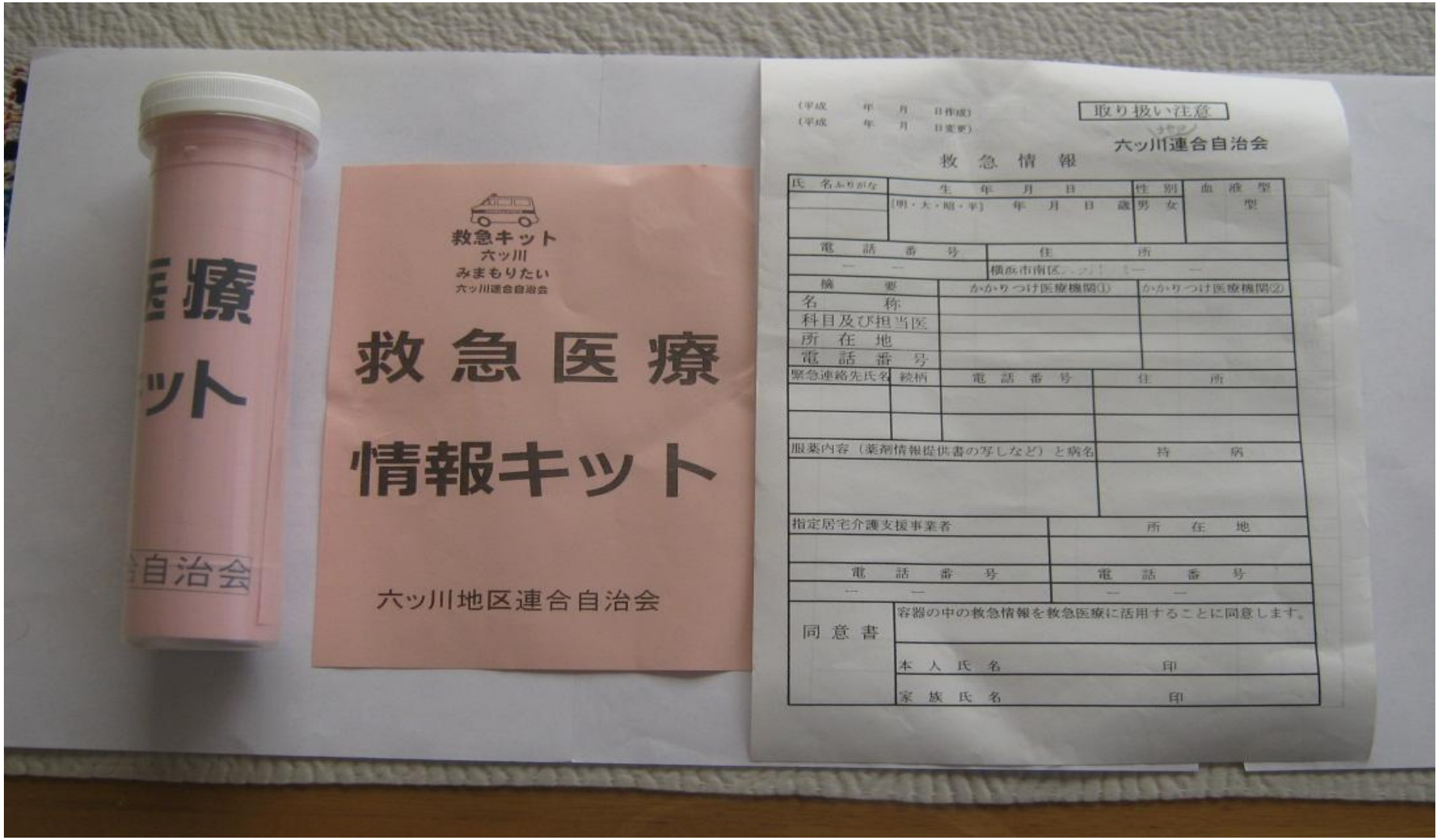
六ツ川みまもりたいの取組

H21.4	「六ツ川地区見守りネットワーク構築」研修会
H22.9	**第一回 六ツ川みまもりたい発足会議**
H23.9	救急キットの配布（19自治会町内会へ）／個人携帯用救急情報パスケース配布
H24.4	高齢化実態調査①
H26.4	高齢化実態調査②
H26.9	パスケースの更新 → あんしんカードへ
H27～28	見守り活動推進のための協力依頼 → コンビニ・スーパー・薬局へ声掛け開始
H28～30	ALSOKみまもりタグ実証実験
R1.6	南区認知症高齢者見守りシール事業



みまもりたいの会議は年４～５回実施。サロン活動の報告・共有を中心に行う
（朝市サロン・野外サロン・カーネーション）

冷蔵庫保管用救急医療情報キット



事例 4

横浜市　港北区　城郷小机地区
宿根町内会

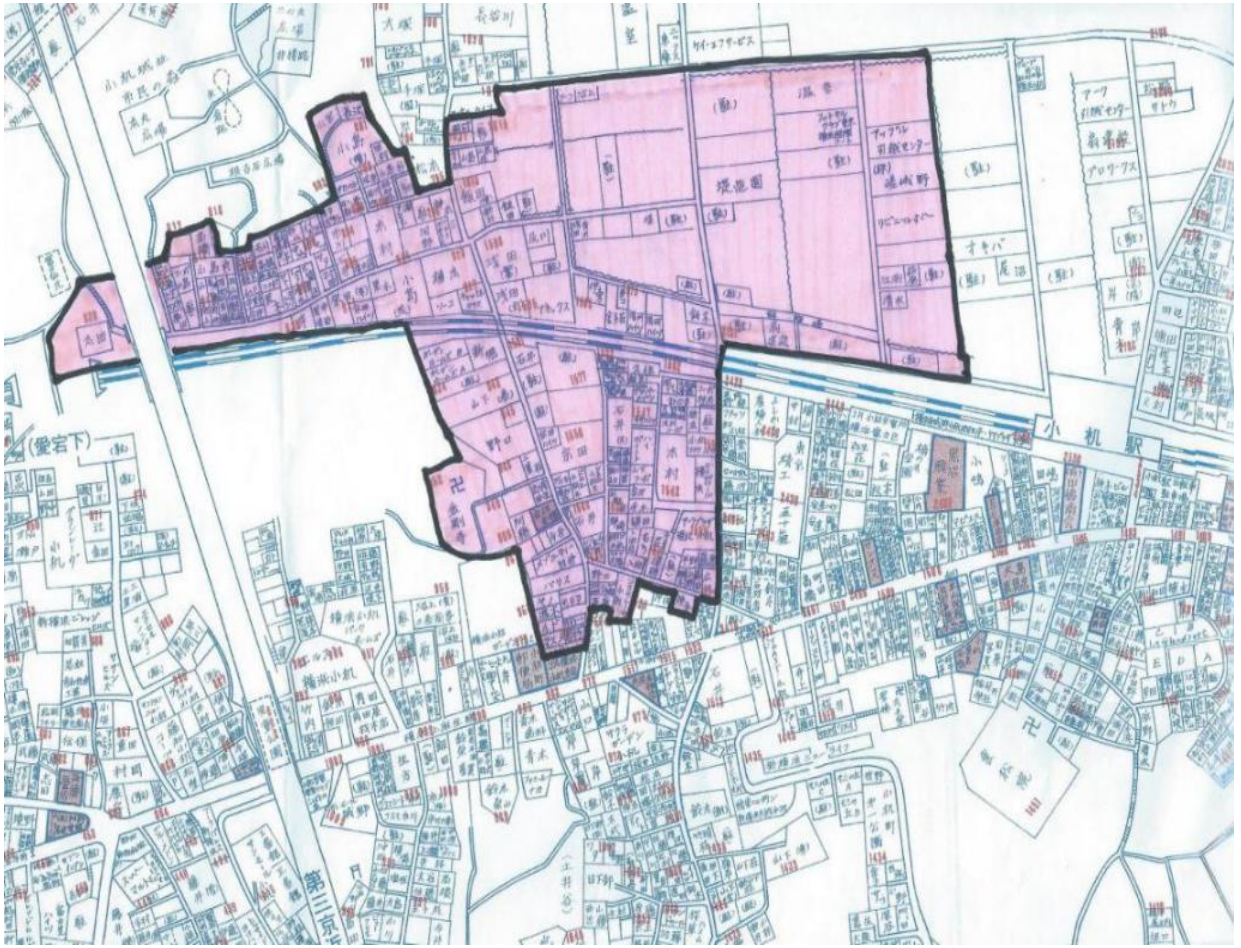
日本でもトップレベルの見守り隊

港北区城郷小机　宿根町内会

約245世帯

８班体制

お互いに
顔見知り



町内地図

見守り隊発足のきっかけ

背景

城郷地区ささえあい連絡会のアンケート調査および行政での調査で、宿根町内会にも見守り支援、災害時の支援を希望される方がいる事が判明した。

ねらい

高齢者や一人暮らしの人および障害のある方など、日常の生活において不安をかんじている人をささえることにより、安心して過ごすことができるようにする。

大地震の発生時に自力で避難できず手助けが必要な支援者を助けられるようにする。

発足

平成２４年３月

宿根町内会『見守り隊』概念図

宿根町内会

役員・班長・子ども会役員・消防部員・祭礼委員・高齢者福祉委員・家庭防災員・防犯パトロール隊
・民生委員

見守り隊

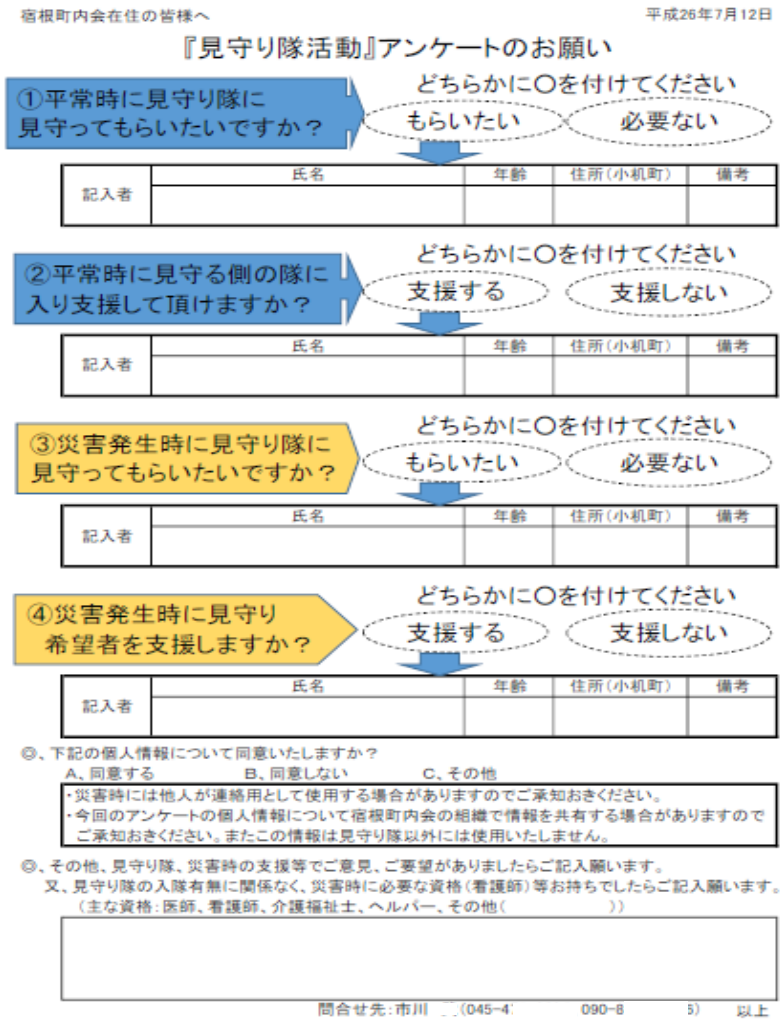
企画立案　・　体制の確立
支援指示　・　具体的な支援

支援

見守り希望者	一人暮らし 障害者 その他	災害時支援 希望者

宿根町内会として支えあい支援していく

活動内容（第１回、第２回　全戸アンケート）



宿根町内会在住の皆様へ　　平成26年7月12日

『見守り隊活動』アンケートのお願い

①平常時に見守り隊に見守ってもらいたいですか？　どちらかに○を付けてください　もらいたい　必要ない

記入者	氏名	年齢	住所（小机町）	備考

②平常時に見守る側の隊に入り支援して頂けますか？　どちらかに○を付けてください　支援する　支援しない

記入者	氏名	年齢	住所（小机町）	備考

③災害発生時に見守り隊に見守ってもらいたいですか？　どちらかに○を付けてください　もらいたい　必要ない

記入者	氏名	年齢	住所（小机町）	備考

④災害発生時に見守り希望者を支援しますか？　どちらかに○を付けてください　支援する　支援しない

記入者	氏名	年齢	住所（小机町）	備考

◎、下記の個人情報について同意いたしますか？
A、同意する　B、同意しない　C、その他
・災害時には他人が連絡用として使用する場合がありますのでご承知おきください。
・今回のアンケートの個人情報について宿根町内会の組織で情報を共有する場合がありますのでご承知おきください。またこの情報は見守り隊以外には使用いたしません。

◎、その他、見守り隊、災害時の支援等でご意見、ご要望がありましたらご記入願います。
又、見守り隊の入隊有無に関係なく、災害時に必要な資格（看護師）等お持ちでしたらご記入願います。
（主な資格：医師、看護師、介護福祉士、ヘルパー、その他（　　））

問合せ先：市川　（045-4　　090-8　　5）　以上

アンケート実施　平成２６年７月

☆ 見守り希望者

２２名 ⇒ １８名

☆ 災害時支援希望者

２７名 ⇒ ４５名

☆ 災害時に見守り希望者を支援しますか

５０名

現在の活動内容

毎月第1水曜日　19時～　町内会館にて定例会を実施

※見守り対象者は、災害時要援護者としても位置づけている。

第１部

- 地域ケアプラザ（地域包括支援センター）からの見守り対象者の情報提供
- 地域ケアプラザへの見守り対象者への情報提供
- 気になる見守り対象者に対して、ケアプラザとの連携支援を検討
- ケアプラザは退席

第２部

- それぞれの見守り支援者から見た地域の変化について報告
- それぞれの見守り支援者が担当している見守り対象者の近況報告
- 気になる見守り対象者への今後の支援方法について議論
- 次回の定例会までに行うべき事についての議論と確認

最新の状況

- 見守り対象者を地域でどこまで支えられるか
- 見守り対象者の**終活（看取りができないか）**を考えている