函館市福祉のまちづくりフォーラム　2026.10.30
プレミアホテル-CAVIN PRESIDENT-函館

このまちの「見守り」を考える

― 「ちょこっと見守り」の概要説明 ―

函館市第1層生活支援コーディネーター　　小杉あゆみ

生活支援コーディネーターとは？

地域の人や活動をつなぎながら
「支え合いの地域づくり」をお手伝いします

生活支援コーディネーター（SC）



国の「生活支援体制整備事業」
に
位置づけられた取り組み

第1層SC



函館市全体

第2層SC
（地域包括支援センター）



それぞれの地域

地域から見えてきた「見守り」の必要性

地域ケア会議や個別支援を通して「見守り」に関する課題が見えてきました



つながりにくい
見守りが必要でも
つながりにくい



担い手が限られる
見守る人が
限られている



見守り方の難しさ
どこまで？
どう見守る？

「見守り」は、地域で考えていきたい課題のひとつです

いろいろな「見守り」のかたち

地域には、いろいろな「見守り」があります

見守る人・活動も さまざま



民生委員・児童委員
在宅福祉委員
町会・自治会
ご近所同士　など

望む「見守り方」も さまざま



定期的に訪ねてほしい
困ったときに相談できれば安心
そっと気にかけてもらうくらいがいい

それぞれに合った「見守り」のかたちとは？

なぜ「ちょこっと見守り」？

“ちょっと気にかける”ことから

日常の中で　自然に　無理なく

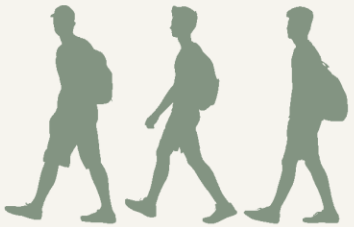
特別な役割がなくても。
決まった形の見守りでなくても。
その見守りのひとつが「ちょこっと見守り」です。

「ちょこっと見守り」何をしているの？

現在は、看護学生が登下校の途中に 週１回程度 地域の高齢者を訪問しています

登下校の途中に

生活の“ついで”に立ち寄る



顔を見る

いつもの様子を確認



少し話す

いつもと変わりないか、様子を知る



気になることがあれば

自分だけで抱えず、つなぐ



特別な支援をするのではなく、“ちょっと気にかける”見守りです。

実際の『ちょこっと見守り』の様子を、短い動画でご覧ください。

「ちょこっと見守り」
しないこと

“支援する人”になる活動ではありません

家事や身の回りの支援



お手伝いをする活動
ではありません

専門的な支援



専門職として
支援する活動ではありません

一人で抱え込むこと



気になることは
周囲につなぎます

誰が関わっているの？

関わる人たち

- 看護学生
- 学校
- ケアマネジャー
- 第2層SC
- 第1層SC

活動を支えるつながり

第2層SC・ケアマネジャー
地域の高齢者とのつながり・連携

第1層SC
活動全体の調整
くらしのサポーター養成講座

学校
学生への説明・活動のサポート

看護学生
登下校の途中に訪問・声掛け

高齢者（ご本人）
希望するかたちで見守りを受ける

この活動で期待していること

“ちょっと気にかける”ことから生まれるもの

つながる きっかけに



見守りに抵抗がある方とも
学生の訪問が
つながるきっかけになることも

学生の学びに



暮らしの中の高齢者を知る
地域を知る経験
コミュニケーション力

地域のちからに



世代間交流
異変の早期発見
見守りに関わる人の
裾野を少しずつ広げる

見守る人にも、見守られる人にも
無理なく続けられるつながりを

学生から、地域へ？

日常の“ついで”に
気にかける人が増えたら

散歩のついでに　買い物のついでに　通勤のついでに　犬の散歩のついでに

今は、看護学生を中心とした取り組み。

地域の中にも、こんな見守りに関われる人が
少しずつ増えていったら。

広げる前に考えたいこと

見守る側にも、見守られる側にも 無理のないかたちにするために



見守りのかたち

担当を決める？
もっと緩やかに？



選べるかたち

見守られる人が
希望する方法を選べる？



参加する人

誰でも参加できる？
何が必要？



研修・心得

どこまで知っていれば
安心して活動できる？



異変・緊急時

気づいたとき
誰に、どうつなぐ？



個人情報

どこまで共有する？
どう守る？

このまちに合った「見守り」とは？

見守る人にも、見守られる人にも
無理なく、自然に続けられる見守り

それは、どんな形だろう？

今日の講演を通して、
皆さんと一緒に考えていきたいと思います。