

# 困りごとを1人で抱え込まないために ～マンション内の見守り・共有の仕組みづくり～

ききょうの会

代表 清水 雅子  
メンバー 今井 博子



荇田地域ケアプラザ 社会福祉士 和久井 聡子  
生活支援コーディネーター 藤枝 知

## 青葉区および荇田地域ケアプラザ圏域について

	青葉区	荇田CP圏域
■人口	310,782人	21,755人
■世帯数	138,134世帯	9,584世帯
■高齢化率	22.5%	19%



※参照：横浜市HP「横浜市統計情報ポータル」  
(令和4年3月時点)

## 青葉区および荏田地域ケアプラザ圏域の概況

- 江戸時代、荏田周辺は、東海道の脇往還として大山街道が通り、宿場町としてにぎわいを見せた。
- 昭和30年代後半の高度成長期を迎えるまでは、静かな農村地帯だった。
- 昭和40年代の鉄道開通や、宅地開発により、急激に人口が増加する。
- 江田駅周辺は、鉄道（東急田園都市線）と高速道（東名高速道路）、国道（246号線）の主要交通網が一箇所に集まった結合地点にあたる。

## マンション内の状況

- 約40世帯で、50年程前の建設当初に20~30代で入居した住民が多い。  
→ 付き合いが長く続いている。
- 子どもの年齢が同じ世代が多く、一緒に子育てをしながら暮らしてきた。  
→ 洋服のおさがりをもらったり、ちょっと面倒を見てもらったり、気心が知れている。  
→ 苦労を共にしてきたから、「助けて」と言える土壌がある。
- 共有廊下が広い。  
→ 住民同士の交流の場になっている。フロアごとの仲が良い。
- 理事は各フロアから選出している。  
→ 上下のフロアの住民とのつながりが生まれる。



相談して、助けてもらって、助けてあげて…

お互いさま！



ところが…



一人では、  
解決できないことが増えてきた

ちょうどその頃…、



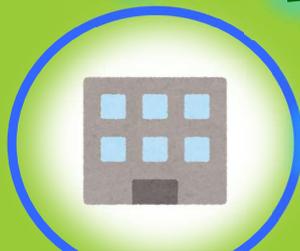
A住民



B住民

そこで、

ケアプラザの地域包括支援センターにはA住民から、生活支援コーディネーターにはB住民から、マンションの気になる人について相談があった。



ケアプラザ



住民支え合いマップ

マンション全体のことを把握するため、世話好きだったB住民に、ケアプラザが「住民支え合いマップ」を提案。実施してみるようになった。

B住民は他の住民に参加の声掛けをし、ケアプラザは民生委員が参加できるよう連絡・調整した。

## 住民支え合いマップとは



支援が必要な方と、その方と関わりのある方とのつながりを地図上に起こし、関係性を把握するもの。日ごろの地域での支え合いや見守り活動に活用することを目的としている。

(住民流福祉総合研究所 木原孝久氏が提唱)

## 住民支えあいマップで見えてきたこと

日常的に立ち話をしたり、お互いの家を行き来したりする中で、生活の様子をきめ細かく知り合い、自然な助け合いが行われていた。



(例)

- 高齢の1人暮らしのひとや生活に困っているひとへ、おすそ分けやちょっとした日用品をお渡ししていた。
- 病気の影響で身体がうまく動かせず、美容院に行くことなどが難しいひとへ、素人ながらも、髪の毛をカットしたり、爪切りをしてあげている住民もいた。



一人ひとりの状況に応じて、きめ細かく支え合っていることが分かり、安心感が生まれた。

これまで、住民からのちょっとした困りごとの相談を、それぞれがお互いに助け合いながら、やってきた。

これからは **1人で抱え込まずに、お互いに情報交換する場を作って、見守り合い、支え合って暮らしていけたらいい。**

深刻な相談を受けたときは、ケアプラザに橋渡しすればいい。

せっかく集まった世話好きたちでグループを作ろう。



住民支えあいマップからおよそ半年後、

**「ききょうの会」**

発足



## 「ききょうの会」発足

2か月に1回、定例会を開催。  
生活の中での困りごと・気づきを共有し、  
話し合い、解決に向けてお互いに相談。

ケアプラザの職員も同席し情報共有。



## こんなエピソードも…

- 認知症によってお財布や通帳を無くしたという訴えをするひと。  
「そろそろ専門職の支援も必要。ケアプラザに相談してみよう。」  
→制度を利用するタイミングをケアプラザと確認することで、介護保険サービスにつなげることができた。  
以降も、日常的な見守りは続けている。
- 高齢で歩くのが大変になっているにも関わらず、リハビリと言って毎日散歩しているひと。  
「心配だけど、これからも声掛けをして、見守っていこう。」  
→定例会で情報共有をし、見守りなど、住民同士でできることを継続している。



**問題の整理ができ、制度につなぐタイミングが分かるようになった。**

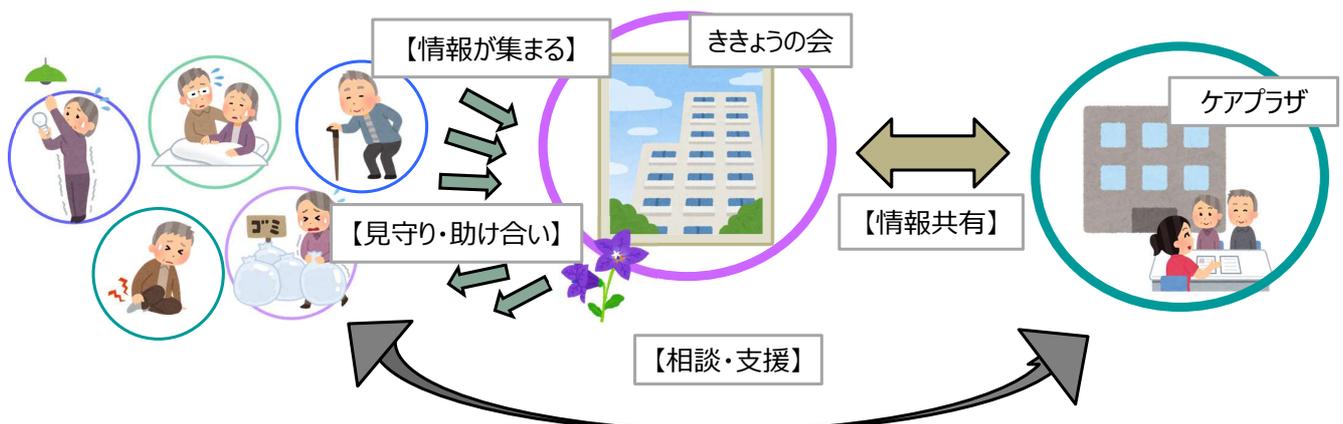
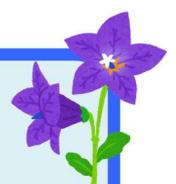
## 「ききょうの会」が発足してから〈メンバーより〉

- 今までは個別に相談を受けてきた。  
内容によってはとても深刻で胸が塞がる思いがしたこともある。  
誰にでも言えることではなく、責任を感じていたので、**会ができたことで、肩の荷が下りた。**
- いろいろな情報を共有することで、それぞれの家庭の状況が見えるようになった。これまでどおり、自分たちで見守るのか、ケアプラザに相談する方が良いのか、**みんなで考える場が持っている。**
- 1人で抱えず、相談できるメンバーとケアプラザがいることで、**安心感が増した。**



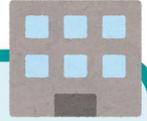
## 「ききょうの会」が発足してから〈ケアプラザより〉

- 普段の相談の中では、生活の一部しか見えないが、日常生活の中で、どんなことが起きているのかが見えてきた。
- すぐに支援が必要でなくても、状況を知っておくことで、適切なタイミングで介入できるようになった。



# 今後について

## ケアプラザ



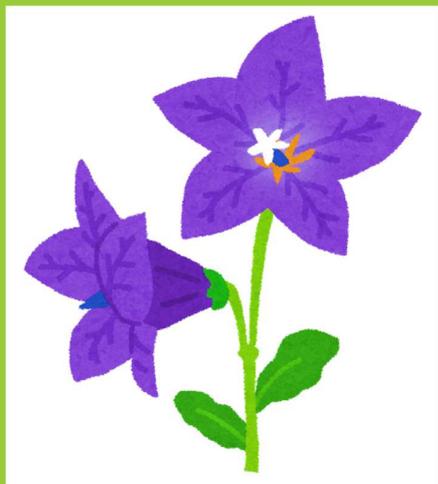
- 同じような、普段の暮らしにおける見守り活動が、他の地域にも広がってほしい。
- ききょうの会を含めた既存の見守りグループ同士が交流し、見守り・見守られる地域づくりを、地域の皆さまと一緒に進めていきたい。

## ききょうの会メンバー

- 自分たちはマンションの人たちや地域に助けられてきた。恩がある。そういう思いを、次の世代にどのようにつなげていくか。
- 個人情報やプライバシーにも配慮しながら、困りごとを解決していきたい。



ききょうの花の花言葉は…、



「永遠の愛」 「変わらぬ愛」  
「気品」 「誠実」

ご清聴  
ありがとうございました