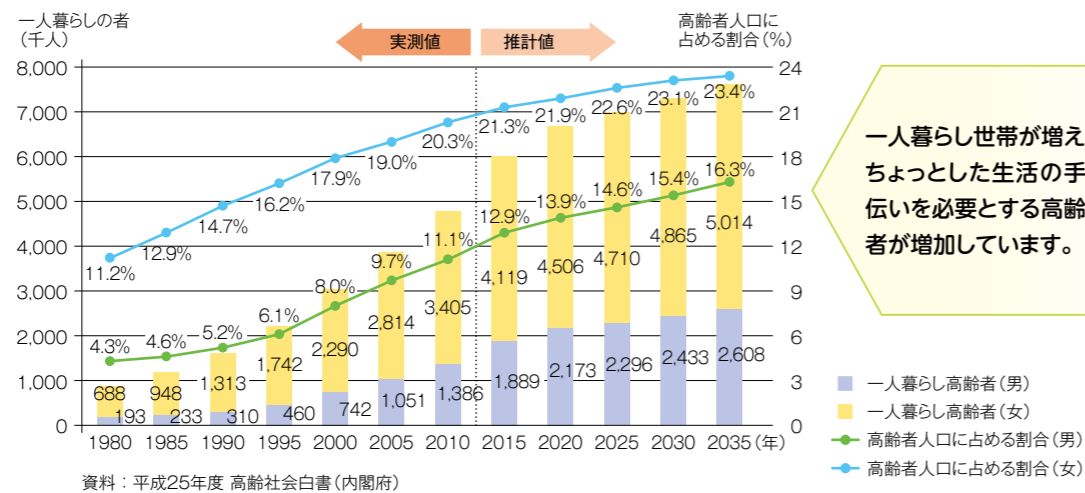


こんな困りごと、気になるご家庭、 あなたのご近所にもありませんか？

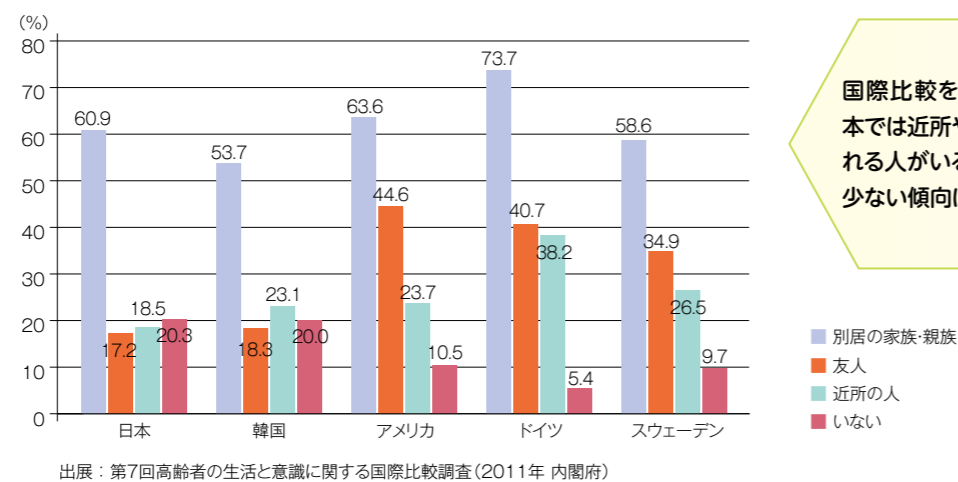
- 電球の取り換えや家具の移動が一人ではできない
- 近くの商店が閉店してしまい、買い物に不自由している
- 最近あまり外出しているところを見かけない
- 悪質な訪問販売業者が出入りしているみたい

一人暮らし高齢者数の推移



一人暮らし世帯が増え、
ちょっとした生活の手
伝いを必要とする高齢
者が増加しています。

病気の時や一人ではできない日常生活に必要な作業について、
同居の家族以外に頼れる人がいるか(複数回答)



国際比較をみると、日
本では近所や友人に頼
れる人がいる高齢者が
少ない傾向にあります。

制度によるサービスだけでは 解決できない問題も一助け合い活動の出番です

高齢になったとき、病気や障害、要介護、認知症の状態になったとき、介護保険制度をはじめとするさまざまな制度によるサービスを利用することができます。

しかし、制度によるサービスでは対応できなかったり、解決が難しい問題もあります。友人や地域のひとと交流をもち、生き生きと暮らし続けていくために、助け合い活動が大きな役割を果たします。

助け合いがあることで、 地域での暮らしは 安心でより豊かになります

いざという時に駆けつけてくれたり、ちょっとしたことの手伝いを頼める仕組み、困りごとを相談したり、心配ごとを聞いてくれる人、気軽に出かけて行って友人と会ったり、生きがいや楽しみを見つけたりできる場所はあなたの地域にありますか？

安心して、自分らしくいきいきと暮らし続けるためには、こうした助け合いができる地域づくりがとても重要です。そしてそれは、私たち自身が、行政や専門職の人たちと一緒につくっていくものです。その第一歩として、まずは近隣同士の挨拶や声かけ、さりげない気遣い合いを大切にすることから始めませんか？

自分のできる範囲で、 楽しく

助け合い活動は、無理なく、楽しく続けられることが大切です。要支援や要介護の人が参加している活動もあります。まずは月に1度でも、短時間でも、興味のあることから始めてみてはどうでしょうか。

地域にどんな活動があるか、どのように参加したらよいかについては、設置しているボランティア・市民活動センター(社会福祉協議会)やNPOセンター、生活支援コーディネーター等に相談してみましょう。

助け合い活動で 健康づくり、仲間づくりを

地域でのさまざまな助け合いの活動に参加することは、自分自身の健康づくりや仲間づくりに役立ちます。外出して体を動かしたり、仲間とおしゃべりを楽しむことで、生活不活発病を防止することができ、認知症の予防にもつながります。また、活動のなかで自分のできる範囲で役割をもつことは、生活のハリや生きがいをもたらします。つまり、助け合い活動に参加すること自体が、なによりの介護予防になるのです。

また災害時にも、日頃からの活動を通じた地域のつながりが大きな力を発揮します。

ある時は助ける人、 またある時は助けられる人

住民同士の助け合い活動では、ある時には助けを必要としている人も、また別の場面や時期には助ける人になるということがよくあります。

また、どこで、どんな人が、何に困っているかがわからなければ、たとえ担い手がいても活動は成り立ちません。担い手として助け合い活動に参加する人だけではなく、困ったときに「ちょっと助けて」と声をあげる人も地域づくりにとって欠かせない役割を持っています。

さまざまな助け合い

毎日の
食事づくりが
たいへん

病院までの
交通機関が
不便で困る

一緒に
買い物に行って
ほしい

食事サービス

高齢者などに栄養バランスを考えた食事を届けるとともに、訪問の際に様子を確認したり話を聴いたりして見守ります。集まって食事をする会食も行われます。

栄養を考えたお弁当を届けてもらえて助かります。配達のボランティアの方のおしゃべりも楽しみです。



移動・外出支援

通院をはじめ生活のためのさまざまな外出、移動を支援します。近年は、過疎地などでの公共交通機関の縮小や商店の閉鎖による「買い物難民」のニーズへの対応も広がっています。

友達と一緒に、行きたかったお店に買い物に行くことができました。



宅老所

民家などを活用し、家庭的な雰囲気の中で一人ひとりに合わせた柔軟なケア(通い、泊まり、自宅への支援等)を行っている小規模な事業所です。高齢者だけでなく、子どもや障害者なども受け入れる「共生型」の取り組みも広がっています。

毎日出かけられる場所があって、いろんな人と話もできるので、生活にリズムができてきました。



活動が広がっています

遠くに住む
一人暮らしの
親が心配

重たいゴミを
出すのが
つらい

一日家にいて
話し相手が
いなくて寂しい

腰が痛くて
掃除機を
かけられない

居場所・サロン

気軽に出かけられる身近な地域で、住民やボランティアが中心になって企画をし、共に運営していく楽しい仲間づくりの活動です。「居場所」「サロン」「カフェ」など、さまざまな名称や内容で広がっています。

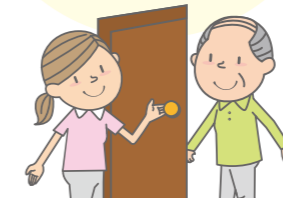
サロンに行くようになって、以前得意だった絵をもう一度描き始めました。趣味の絵手紙教室の講師を頼まれて、張り切っています。



見守り支援活動

町内会や小学校区といった小さいエリアで、支援を必要とする高齢者などを住民相互で支え合います。定期的な訪問や声かけ、ゴミ出しや買い物といった簡単な手伝いを行います。

急に家族が入院することになった時も、ご近所の見守りのボランティアの方々が手伝いにきてくれて助かりました。



訪問型サービス

住民参加型在宅福祉サービス

利用者と担い手がともに会員になり、住民相互の助け合いとして、調理や掃除、洗濯等の家事援助、話し相手といった訪問型の活動等を行います。

布団干しや大きなもののゴミ出しを手伝ってもらって助かりました。



介護保険は大きく変わろうとしています

平成27年4月から新しい介護予防・日常生活支援総合事業（以下、「総合事業」）がスタートすることとなりました。

新しい総合事業の大きな特徴は、住民が主体となって行う助け合い活動や生活を支援するさまざまなサービスを充実させ、地域づくりをすすめていくための仕組みを盛り込んだ点です。専門職・専門機関によるサービス・支援に加えて、高齢者自身を含む住民等が参画し、支える制度へと、介護保険制度は大きな転換点を迎えています。

地域に助け合い活動を広げましょう

地域では介護保険制度が創設される以前から、目の前のニーズに応えようとする人たちによって、さまざまな助け合い活動が展開されてきました。しかし、どの地域でも、そうした活動が十分に広がっているとはまだまだ言えません。

新たな総合事業を契機に、地域の力をもう一度掘り起し、助け合い活動をひろげていきましょう。それは、高齢者の介護や生活支援のためだけでなく、多世代にわたる多様な立場の住民同士の交流を増やし、地域全体の活力を生み出すことにもつながります。

生活支援コーディネーター、協議体がカギに

助け合い活動を広げる仕掛けとして、各市町村において助け合い活動団体等が参画する「協議体」をつくると同時に、「生活支援コーディネーター」が配置されます。これらの仕掛けによって、活動団体間の調整やネットワークづくり、新たな活動団体の立ち上げ支援などがすすむことが期待されます。

住民参加で変わる、わがまちの介護保険の将来

総合事業は、全国一律のサービスではなく、各保険者（自治体）によってその内容を決めることができる市町村事業です。自治体は、3年に1度介護保険事業計画の策定において要介護者数やニーズの変化を推計し、これに基づく必要なサービス整備の計画をふまえて介護保険料を決定します。住民による助け合い活動が広がり、介護予防がはかられば、貴重な介護保険財源をより効率的に使うことができ、上昇の一途をたどる介護保険料の負担をおさえる効果も期待されます。

総合事業や「新地域支援構想」の詳しい内容については、下記の冊子もあわせてご参照ください。
『全社協ブックレット4 地域にひろげよう“お互いさま”の生活支援サービス』
（発行：全国社会福祉協議会出版部）

Q&A

Q 総合事業になると、今、利用しているホームヘルパーさんは来てくれなくなってしまうのでしょうか？

A 既に介護保険のサービスを利用して、継続が必要な場合には、現行の訪問介護に相当するサービスが引き続き利用できます。それ以外でも、たとえば認知症や退院直後などで必要と判断される場合にはホームヘルパーによる訪問介護が利用できます。

Q 住民同士で気軽に集まれるサロンをつくることに興味があります。活動場所は、どうやって確保したらいいのでしょうか？

A 参加する人の特性にあわせて、集まりやすい場所を探します。なるべく安価な場所を探して無理なく行えるとよいでしょう。総合事業でも、住民主体の通いの場づくりのために、賃借料などへの補助や助成ができますので、市町村に確認してみましょう。

Q 助け合いの生活支援サービスを利用したい時はどこに問い合わせたらよいのでしょうか？

A ボランティアセンター、NPO支援センター、社会福祉協議会等に、どのような活動やサービスが地域にあるか聞いてみましょう。高齢者の総合相談窓口である地域包括支援センターや自治体担当課でも、さまざまな活動・サービスを把握しています。

Q 助け合い活動に参加する人に個人情報を伝えていいのでしょうか？

A 地域で、どのような人が何に困っているかを知らなければ、助け合い活動は成り立ちません。お互いを理解し、信頼関係をつくるとともに、繰り返し情報の取扱いを確認するなど地域でルールを守る取り組みが重要です。

助け合い活動に参加してみたい！ はじめてみよう、まずはこんなことから

ボランティア・市民活動センターやNPOの中間支援組織に相談してみる

身近なところで始められるボランティア募集の情報、仲間を探しているNPOやボランティアグループの情報などが得られます。

行政や社会福祉協議会、NPOなどが開催するボランティアやサポーターの養成講座に参加する

活動に必要な知識やポイントなどを学べます。また、活動のきっかけを探している人と知り合う機会にもなります。

町内会・自治会、地区社協、老人クラブ、婦人会などで、地域での暮らしの困りごとについて話し合ってみる

暮らしのなかで困っていること、気になっていることを、同じ地域の人たちが共有することが出発点です。まずは有志だけで話し合いをスタートしてもよいでしょう。