



山内自治振興区 地域マネージャー  
三上智道さん

おたがいさまネットを通じて、見守りの意識づくりを進めていく必要があります。365日見守ることはできませんが、隣の家の明かりがついたとか、畑仕事をされているといった日々の暮らしに近隣の人が関心を持つことで随分違います。ただ、見守りではなく、見張りになると逆効果になるので、見守られる側に立ったやわらかい見守りが必要になります。

地域での支えあい、助けあいは、みんなが力を少しずつ出し合うこと。みんなが知り、みんなが関わるようになることが理想のカタチです。

## 自分たちの地域に合った見守り方法で取り組みを 地域のみんなが関心を持つ、見守りの意識づくりを



山内自治振興区 事務局長  
実安裕美さん

私たちはお金が発生しない取り組みにこだわっています。国の補助が受けられる活動ですが、補助が無くなった時に、お金が無いので「おたがいさまネットが機能しなくなった」では済みません。儲ける仕組みを考えれば良いかもしれませんが、そこに手間をかけるくらいなら見守る活動にもっと力を掛けたほうが良いと判断しました。

サービスであれば見返りも必要かもしれませんが、「見守り」であれば、あくまでも善意で支えられるものだと思います。それが私たちの地域に合っている方法だと思い取り組んでいます。

立ち上げている点です。実安裕美事務局長は「誰がどこに、どんな状態で住んでおられるか、誰を見守る必要があるか」というのを振興区では把握していません。見守り活動を進めるには、地域の方と普段から付き合いがあり、情報を把握している自治会長が先頭に立つことで、取り組みやすくなります」と理由を語ります。

振興区が把握しているのは、報告を受ける対象者の人数だけ。日々対象者の状況も変わるため、自治会長を中心に民生委員、一人暮らし相談員、老人会の4者がお互いに情報を共有し、連携しあうことで、効率的な見守りにつながっているのだといいます。

一方で、自治会長に大きな負担がかかるという懸念があります。この取り組みの定着を目指し24年度から活動している地域マネージャーの三上智道さんは「自治会長だけが訪問や電話を度々するわけにはいきませんが、自治会長は任期が来れば交代しなければいけない。そう考えると、隣近所のさりげない見守り、普段のつながりがとても大事なんです。日々の気づきや出来



見守り活動の様子

※おたがいさまネット  
一人暮らし高齢者や障害者世帯などの方で支援を必要とする世帯に、見守りや買い物支援をはじめ、支え合い活動を地域の実情に合わせながら実施する仕組み。公的サービスだけでなく地域の力をあわせ、「みんなで支え合っていこう」という趣旨のもと平成21年から3カ年のモデル事業として、市が社会福祉協議会に委託し実施。

## 特集 つながるカタチ ～超高齢化時代を考える～

人口3万8368人の庄原市。そのうち65歳以上の高齢者は1万5244人。高齢者比率は39.7%と過去最高を記録し、1人で1人の高齢者を支えなければならぬ超高齢化時代がやってきます。老いはみんな避けて通ることはできません。だからこそ、私たち一人一人が真剣に考えなければならぬ時期にきています。私たちができることは何か、今を生きる私たちがこれからを担う人に、何をどうつないでいくのか、考えたいと思います。

山内自治振興区から学ぶ  
自治会を中心とした「おたがいさまネット※」に取り組んでいる山内自治振興区。この事業に取り組み始めたのは、4年前に地域内で起こった一人暮らしの男性高齢者の「孤独死」。そして孤独死の二歩手前の高齢者が見つかるという、ショックな出来事が立て続けに起きたことがきっかけでした。それは、全国的にも孤独死が社会問題として多く報道

で取り上げられていた時期と重なります。高齢者比率が43%の山内地区。「とにかく高齢者を見守る組織を早く何とかして作らな」といえない。危機感を募らせた同振興区では、高齢者を地域で見守る仕組みを作ろうと、他地域でモデル的に行われていた「おたがいさまネット」に着目し、取り組み始めました。同振興区の見守り組織の大きな特徴の一つが、おたがいさまネットを14ある自治会ごとに



つながるカタチ1

支えあいの連鎖  
一隣近所がつながる一

つながるカタチ2

笑顔の連鎖  
—気持ちを伝えあう—



郵便局の加藤さんから、ふれあい便りを受け取る奥田好枝さん(82)。「毎月このはがきが楽しみなんです。いつも励まして元気つけてもらえます。この便りだけは別に保管して、読み返すこともあります」と感謝する

1枚の絵はがきに多くの手

「いつもこの日が来るのが待ち遠しいんです」。

口和地域で取り組まれている「ふれあい便り」。平成元年から20年以上も続くこの取り組みは、高齢者世帯に手書きのはがきを届けるというもので、はがきには挿絵と、その絵にぞらえた文章が添えられます。町内に住む80歳以上の高齢者世帯(58世帯・79人)に毎月一度、郵便局員の手で直接届けられます。

はがきは挿絵を描くボランティアの方と、文章を書くボランティアの方(計19人)の合作で、一枚一枚が手作りされていて、受け取った方にとっても好評です。

「高齢者の方に郵便局員の方が直接はがきを渡してくださいるので安否確認や近況などを知ることが出来ます。配達時の状況を報告していただいているので、気になる高齢者世帯があれば訪問しています」。

そう語るのは、市社会福祉協議会口和地域センターでこの事業を担当している稲里美鈴さん。「個人的にもとても好きな取り組みです」とほほ笑みます。その理由は、この一枚



庄原市社会福祉協議会  
口和地域センター  
稲里美鈴さん

の絵はがきが地域の元気づくりに貢献していること。便りを受け取った感謝の手紙、お礼の言葉が、支援するボランティアの方にとっても、やりがいや喜びにつながっています。

郵便局の協力に加え、駐在所の協力も大きな力となっています。挿絵ボランティアと文章ボランティアの方とはがきの受け渡し、地域センターへの報告、相談窓口としての対応など、心強い存在として関わっています。

今年も口北小学校の3・4年生9人が総合の時間を利用して、ふれあい便りの作成に取り組んでいます。こうした動きを歓迎する稲里さん。「もっと多くの方にこの取り組みを知ってもらい、この輪がさらに広がってほしいですね」。

「もうすぐ届くので待っててください!」。口北小学校の3・4年生9人が、総合の時間を利用して、思いのメッセージを添えた「ふれあい便り」を作成。



遠い地から地元を応援

口和地域では、地元出身者と地域をつなぐ「ふるさと応援会員制度」という取り組みも行っています。口和自治振興区と市社会福祉協議会口和地域センターが連携し、3年前からこの事業に取り組んでいます。

高齢者の見守り活動への支援を呼びかけ、一口5千円で会員を募集。会員には年に1度、口和の特産品とともに、家族の写真や町内の近況などをまとめた情報誌を送り、ふるさとの今を伝えていきます。現在9人13口が寄せられています。

口和自治振興区の清水孝清事務局長は「若い人は外へ出て、地元にいる人がその人たちの父母をみている状況があ

ります。この応援制度は、そうした人と地域をつなぐパイプとしての役割を持ち、これをきっかけにもっと口和への関心を持ってもらいたい」と話します。

市社会福祉協議会口和地域センターの田守宏好センター長は「もし何かあったときに離れたご家族と関係ができていけば連絡もしやすい。まだまだ加入人口数は多くありませんが、会員の方との距離が近くなつた」と手応えを感じています。

ただ、会員が伸び悩んでいるため、今後は制度の周知に力を入れるつもりです。「この制度を知らない方はまだ多い。同窓会や会合など人が集まる機会を利用して、呼びかけたい」と口をそろえます。

感謝の気持ちを届ける  
きっかけをもらった



田中博吉さん  
(尾道市)

口和町湯木出身で、中学卒業後に三原市に移り住み、結婚後は尾道市で暮らしている博吉さんは、この制度加入を口和に住む同級生から勧められ、加入しました。加入は博吉さんにとって出身地を見直す機会にもなりました。「両親が大変お世話になり、ありがたい気持ちでとても感謝しています。この取り組みが広がり、みんなが同じ気持ちになること。関わりを持ち続けることが地域を元気づけることにつながると思っています」

当初から描き続けて四半世紀  
喜びの声が継続の力に



家島晶子さん (78)

当初は4~5人が手紙を書いて届ける小さな取り組みでしたが、多くの方のご協力とご支援のおかげで今では町ぐるみの取り組みになり、25年以上一月も休まず続けてこられました。皆さんに元気になってもらいたいという思いで工夫を心がけています。喜んでくださるとうれしい気持ちになります。これからも楽しみながら、元氣な限り続けていきたいです。

ボランティアで絵を描き続けて7年  
喜ばれることがやりがいにつながる



門野正徳さん (78)

挿絵の題材は、配布される一月先を考えながら描いています。なるべくその時季に応じた絵を描くように心がけ、一枚一枚手をかけて描いています。題材にいつも悩み、毎月5枚を描くのは正直しんどいと思うこともありますが、今では生活の一部ようになっていて、喜んでいただいていることが励みになり、自分自身の張り合いにもなっています。

庄原警察署口和駐在所  
西本直樹警部補



挿絵ボランティアとしても関わっている西本警部補。「長年続けてきた取り組みですので、世代交代しても残していきたい取り組みです。私たちが関わることで続いていくことを願っています」

口南郵便局  
加藤嵩規さん



はがきと一緒に笑顔も届ける加藤さん。「最近手紙を送られる方が少ないので、手書きのはがきはとってもいいですね。親しくなれますし、お話する機会があるのはいいことだと思います」

口和自治振興区  
事務局長  
清水孝清さん



会員からは口和とのつながりが実感できると喜ばれています。地元へ帰るか揺れている方の背中へ後押しにもなり、Uターンにつながってくれたらという思いで活動しています。

庄原市社会福祉協議会  
口和地域センター長  
田守宏好さん



会費の一部を高齢者の見守り活動に充てたいと考えています。地域の高齢者が安心して自宅で暮らし続けられるよう、どういう使い道が見守り活動のために有意義なのか検討を進めています。



**ヘルパー資格を有効活用**

平成18年、八幡自治振興区では高齢者支援班が中心となり、地域に必要な取り組みを何かを検討。そうした中、ホームヘルパーの知識があれば高齢者支援につながると考えたメンバーは、ヘルパーの勉強を提案。ただ勉強しても中途半端になってはいけないという思いから、「どうせやるならヘルパーの資格を取得しよう」と目標を定め、ホームヘルパー2級が取得できる養成講座を計画しました。

受講者を募ると34人も、区民から申し込みがあり、49時間の講義と、協力を得た町内や神石高原町の福祉事業所で4日間実習。その後正式な手続きを経て、受講した全員が

ヘルパー資格を持つスタッフの工夫で、笑顔と笑い声があふれる。信頼関係によって、月に一度のデイホームを楽しみに参加する人が多い。「とにかく集うことが健康と元気につながる」との思いで活動に取り組む



資格を取得しました。資格を取得した人は、一人暮らし巡回相談員や民生委員などとして地域の見守り活動に積極的に関わるなど、地域福祉の推進に大きく貢献。ヘルパー資格があることで、高齢者の方への接し方など役立つことも多く、信頼にもつながっているようです。

現在振興区では毎月2回、70歳以上の高齢者を対象にした

たデイホーム事業（介護予防事業）を川島と森の2地区で実施しています。地域振興計画の中で福祉の充実を掲げ取り組む中で、おたがいさまネットなどを検討しましたが、ここではデイホーム事業を中心に取り組むことを選択。それにはヘルパー資格を持ったスタッフがいることも要因の一つにあります。

デイホーム事業で関わるスタッフは現在28人、そのうち5人がヘルパー養成講座で資格を取得した人です。振興区事務局員の清水裕子さんは「欠かせない存在として、多くの面で協力をいただいています」と信頼を寄せています。

現在実施しているデイホームは合わせて38人が会員として参加。要介護認定を受けていない方も参加できる内容として好評です。

事務局長の新川康正さんは「デイホームに参加することが楽しみで、要介護認定を受けた方が回復し元気を取り戻されました。そこにはスタッフと地域の方との信頼関係ができています。本当に皆さんの協力が何より心強いです」と話しています。



八幡自治振興区  
事務局長 新川康正さん  
事務局員 清水裕子さん

荒川マサ子さん (84)

昨年11月4日に脳梗塞を患うも、9月からデイホームに復帰。回復を後押ししたのが毎月のデイホームへの参加でした。「何より、みんなと会えるのがうれしく、毎月のデイホームが本当に楽しみです。元気な限り参加していきたいです」



支援者は利用者の要望も聞き取りながら、作業に従事。項目に沿う内容で支援を行うが、現場の状況に応じた対応が喜ばれている。写真は墓所の草刈を依頼されて実施しているようす



地域マネージャーが中心となり、利用者からの依頼項目を受け付け、支援者とマッチング作業を行う

この取り組みの大きな特徴は「有償支援」。利用者は、用意された支援項目に応じて決められた料金を支払うことにより、支援を受けられ、利用料金は直接利用者から支援者個人に支払われるシステムです。2人の地域マネージャーが、利用者や支援者のセッティングや支援内容の確認、専門性が求められる支援には専門事業者へつなぐなど、安定的な運用をめぐり取り組んでいます。

こうした取り組み事例は市内には無く、今注目を集めています。10月末までに月平均15件、計60件の利用がありました。

地域マネージャーの山下賢治さんは「これまでは特に問

題もなく、利用された方からは有償の方がお互いに気を使わず利用しやすいという声もあり喜ばれています」と順調な滑り出しを喜びます。

同じく地域マネージャーの大畑和昭さんは「支援者の方には、基本的に支援項目にある内容で支援をいただきますが、現場を見られて臨機応変に対応いただけることや、もつとこうしたらいいのではと提案をいただくこともあります」と感謝します。

その一方で課題がいくつか挙がっています。地域の会合や高齢者の集まるサロンなどで広報していますが、利用者は10月末現在で16人にどどまっています。支援する人も登録者49人中11人しか依頼を受けていません。また、10年先には現在の支援者の大半が利用する側の年齢になります。

「高齢者はさらに増え、支援を受けたとしても支援者が足りなくなる可能性があります。ただ、この地域で暮らしているという若者はゼロではない。その若者たちにどうつなげていけるか大きな課題ですが、まずはこの事業が早く根付くように改善点を洗い出しながら取り組んでいきます」。

矢倉義昭さん (64)

私が依頼を受ける内容は草刈が多く、刈った後はとても喜ばれます。依頼されるところは、10年以上放置され荒れているところがほとんどなので、簡単に作業できない場所が多く、それなりの経験が必要です。これから高齢者は増えていくので、この取り組みの継続は、支援する側の確保がポイントになると思います。



峰田自治振興区 地域マネージャー  
大畑和昭さん・山下賢治さん

**可能性を秘めた有償支援**

峰田自治振興区では今年7月、地域の困り事を地域で解決する助け合い組織「お助けネット峰田」の運用を始め、主に高齢者の支援に取り組んでいます。

同振興区の区民に占める65歳以上の割合は平成26年1月末現在で43・9%。そのうち75歳以上の割合が63・3%で、一人暮らしの高齢者の割合も増加。そうした高齢者を悩ます困りごとを区民の力で解決をめざします。

つながるカタチ3

人と人との連鎖  
—地域の人力—  
ひとちから

つながるカタチ 4

# 思いの連鎖 一心に寄り添う

## 突然のがん宣告

「最後に自宅で見とれて本当に良かった」。

谷平英子さんの夫、覚さん(88)が静かに息を引き取ったのは、今年の8月22日でした。覚さんが異変に気づいたのは

は今年6月、左肩から背中にかけて痛みがはじったといいます。痛みは続き、胸も痛むようになったことから広島市内の病院で診察を受けました。その結果、がんが見つかり即日入院。7月22日のことでした。放射線治療を受け9日間入院。医師からは「がんが広がっている。悪性腫瘍は日ごとに状態が変わる」と告げられました。7月31日から西城市民病院に移りました。がんの影響のどが通りにくくなった覚さん。「元気が無くなるから食べないといけんよ」。元気づけながら、覚さんが好きだったゴーヤージュースやゼリーなどを口に運んだ英子さん。その言葉に励まされ、覚さんは



夫・覚さんが亡くなった後、部屋を整理していたときに見つけたという書の前ではほほ笑む英子さん。「生前にこんなものを書いていたなんて知りませんでした」と偲びます。左の竹製の花瓶も覚さんの手作り品



## しっかりと連携で 在宅介護につなげます

西城訪問看護ステーション  
管理者 看護師長  
増原千代美さん

4人の訪問看護師が、個々に携帯電話を持ち、24時間いつでも対応できる体制をとっています。直接電話がかかることもありますし、病院を介して連絡が入ることもあり、その都度対応しています。身近なところで支援しているヘルパーさんをはじめ、色々なサービスを提供している皆さんがちょっとした変化を報告してくださり、訪問して医療へとつなぐ連携が取れています。こうした対応が安心してもらえているものと思います。

このところ在宅でみとられる方が増えてきています。ご家族の方は不安もありますので、少しでも安心して介護ができるような対応に努めています。

頑張りました。しかし、状態が悪くなるのが想像以上に早く、抗がん剤が効かなくなりまして。「年なのでそんなに早く進まないと思っていました。あまりに早くびっくりしました」。

## 自宅でみとる覚悟を決める

「ひとりはどうするべきか」。自宅でみてあげたい、でもいつどうなるか不安が募った英子さんは悩みました。しかし、西城市民病院の医師、看護師、ケアマネージャーなどスタッフの「いつでも来ま

すので何かあればすぐ連絡ください」という言葉が英子さん勇気づけました。「本人が家がいいと言うのであれば、自宅での生活を選び、頑張ってみると、できるところまでやると言いましたが、正直不安でした。ですが、実際に夜中に電話して来てもらい診ていただけましたし、本当に助けていただき頑張りました。最後まで主人と一緒にいられて本当に良かった」。そう感謝し涙する英子さん。その表情は覚さんと一緒に頑張れた、やり遂げたという思いであふれていました。

## 求められる地域包括ケア

団塊の世代が後期高齢者(75歳以上)になる2025年、介護・医療費といった社会保障費が急増するなど多くの問題が懸念されています。10年もすれば、その問題に直面します。避けて通れないこの問題について、保健・医療・福祉・介護分野を一体的に進めている西城市民病院の郷力和明院長に聞きました。

西城地域では、平成12年に西城保健福祉総合センター(しあわせ館)ができたことで、地域包括ケアの取り組みが本格化しました。保健・医療・福祉・介護の

窓口として当病院が中心的役割を担っています。これは市社会福祉協議会、シルバー人材センターなどの協力があつてできることです。しあわせ館には、これらの団体が



同じフロアにあり、利用者にとつて使いやすい施設になっていると思います。しあわせ館に聞けば心配しなくても済むと思つてくださり、気軽に相談されます。

## 地域内にはそれぞれの分野を担える人がいます その人たちがうまくつながる仕組みづくりを 住民と一緒に議論する必要があります

2025年問題の一つに「病院で死ぬことができない人」が増えることが挙げられます。

受け入れられる病院がないので、在宅でという選択にならざるを得なくなりますが、在宅で生活しやすくなるためには、地域包括ケアを進めていくことが重要です。要介護にならないように、

元気であるべくこの地で生活してもらおうことが大切で、そのためにはきめ細やかに高齢者の方と向き合い、常にアン

テナを張つておかないといけません。訪問看護ステーション、老人介護支援センターなど、看護師やケアマネージャーを通じて、高齢者の情報をその都度得ることです。これが孤独死を防ぐことにもつながっていくと考えます。地域ケア会議を毎月開き、各関係団体と地域の問題点は何かというのをしっかり検討を進めています。この地域がどの方向に向かっているのかをつかむことはとても重要です。その中で、地域に合った形をしっかりと検討していく必要があります。西城地域でうまくいっている背景には、住民の方と一緒に同じ方向を向いて取り組みができてきたことです。

地域包括ケアシステムの構築に向けての市の方針は？ 「地域包括ケアシステム」は、たとえ重度な要介護状態になつても、住み慣れた地域で自分らしい暮らしを、人生の最後まで続けることができるよう、「住まい」「医療」「介護」「予防」「生活支援」などのサービスが、利用者のニーズに合わせて切れ目なくバランスよく提供できる仕組みのことです。市は現在、平成27年度から29年度までの高齢者施策の方針などを取りまとめた第6期「庄原市高齢者福祉計画」介護保険事業計画の策定を進めています。これは、10年後の2025年を見据えたもので、「地域包括ケアシステム」の構築は最も重要な取り組みのひとつに位置づけられることになりました。これからの超高齢社会では、公的サービスだけでは社会福祉制度を支えることは困難です。自らの健康づくりの「自助」を基本としつつ、さまざまな人や団体、市が協働しながら地域全体で支えあう「互助」の体制を作つて行くことが大切だと考えています。

## 課長に聞く



高齢者福祉課  
佐々木隆行 課長

「おたがいさまネット事業」の取り組みが、各地域で広がっています。

現在、6つの自治振興区で事業の取り組みが始まっています。「おたがいさまネット事業」は、同じ地域に暮らす人たちがお互いを気遣い、決して良心の押し付けでなく、さりげなく見守り、そして見守られる。文字通り「おたがいさま」の精神で人と人をつなぐ取り組みです。

これからは少子高齢化が進み、年齢に関係なくお互いが支えあうことが今まで以上に求められます。この「おたがいさまネット事業」をきっかけに、人と人とのつながり合いを大切にしながら、地域にあつた見守りや生活支援へと広がってほしいと思います。