

福祉のまちつながりサポーター養成講座テキスト

気づいてつなぐ心がけ・市民みんながサポーター



令和8年4月1日更新

釜石市

(地域包括ケア推進課)

目 次

1. 福祉のまちつながりサポーター養成講座の目的・・・・・・・・ p.3
2. 福祉のまちつながりサポーターとは・・・・・・・・ p.4
3. ニーズと社会的処方・・・・・・・・ p.4
4. 社会参加資源について・・・・・・・・ p.5
5. 気づきのポイント、関わりのポイント、心がけ、一人暮らし高齢者等の「つぶやき」・・・・・・・・ p.6～p.10
6. 高齢福祉関係相談窓口等・・・・・・・・ p.11
7. 参 考・・・・・・・・ p.12～p.16
 - (1) 自分が健康であるために（閉じこもらない明るいコミュニティづくり）
 - (2) 高齢者現況調査の状況
 - (3) 介護保険サービス以外の主な高齢福祉施策

1.福祉のまちつながりサポーター養成講座の目的

当市におきましては、県内でも高齢化が顕著であり、令和8年3月末時点の高齢化率は41.3%で、総務省が公表している令和7年9月15日時点の国の高齢化率29.4%、岩手県が公表している令和7年10月1日時点の県の高齢化率36.0%を大きく上回っております。

高齢者人口につきましても当市では、平成30年5月をピークに減少（75歳以上の人口は2030年までほぼ横ばい）しておりますが、岩手県の高齢者数は2035年がピークと予測されており、当市は10年先を歩む高齢先進地と言えます。

また、少子化も顕著であり、令和7年度の出生数98人と死亡者数622人を比較しますと、自然減が524人となっております。

このような状況の中で、可能な限り住み慣れた地域で安心して生活を続けていくためには、つながり支え合う地域の構築（人づくり・地域づくり）が必要になってきます。

「つながり支え合い」の地域構築は、地域共生社会が目指す姿であり、自分自身が社会とつながることは基より、孤立している方や困っている方など、その方のニーズ（生活全般の解決すべき課題・求めなど）を社会資源（多様なサービス・相談窓口など）へつなぐ意識を持つ事が大切です。

ここでは、社会資源や、気づきのポイント・関わりのポイント・心がけ・相談先などをご案内し、だれもが「福祉のまちつながりサポーター」となること（気づいてつなぐ「心がけ」を持つこと）を目指していきたいと考えております。

2.福祉のまちつながりサポーターとは

人や地域とのつながりを大切にし、お互いに支え合い、安心して生活できる地域づくりの一員として、「つながり」と「つなぎ」のサポートを心掛けている方を「福祉のまちつながりサポーター」(※1)と呼ぶことといたしました。

当該講座を受講いただき、地域で支え合う福祉への関心のきっかけとなり、更に今後の地域活動など、ステップアップを図っていく事を期待いたします。

※1：役割は特にありません（役割ではなく「意識」）。

気づいてつなぐ「心がけ」

【つなぎの具体例】

・例えば、家に閉じこもりがちの方がいる場合、サロンなどの通いの場へ案内するなど、直接的な社会資源への「つなぎ」や、地域包括支援センターや生活応援センターなどの相談窓口等への「つなぎ」があります。

3.ニーズと社会的処方

ニーズとは、福祉分野では生活全般の解決すべき課題であり、その方の「求め・必要なこと」と理解されております。

社会的処方（医療では薬を処方するという言葉がありますが）、支援が必要な方のニーズを社会資源、例えば公的な介護保険サービスや地域で行うサロンなど「通いの場」へのつなぎ、又は配食や買い物代行・見守り等の生活支援など、必要な資源に結び付けることとされております。

4.社会参加資源について

当市では、公的な公民館事業のほか、高齢者が気軽に集まれる交流の場・仲間づくりの場など、自主活動団体が様々な地域活動を行っており、リスト（以下「つながる資源リスト」と表現します。）にまとめております。

ご本人が参加することはもとより、支援が必要な方を通いの場等につながるリストとして活用していただきたいと思います。

地域でのレクレーション・趣味活動、いきいき100歳体操や介護予防事業等を通じ、生きがいを高めることで、閉じこもりや孤独といった状況を未然に防ぐ効果とともに、心身の機能低下を予防する効果もあります。

※市ホームページに福祉のまちつながりサポーター養成講座のご案内と「つながる資源リスト」（各地区生活応援センター単位）を掲載しています。

・アクセス先（市ホームページ）：「健康・福祉」の項目の一番下の項目「地域包括ケア」⇒「地域とつながる窓口」をクリック、又は下記QRコードからアクセスして下さい。



5.気づきのポイント、関わりのポイント、心がけ、一人暮らし高齢者等の「つぶやき」

以下のとおり、日頃の業務において市地域包括支援センター職員や、各地区生活支援センター職員が実際に現場で体験した、気づき・関わりのポイント、心がけなどをお伝えします。

次ページから下記①～⑬までの番号に対応した事例等を掲載しております。

【気づきのポイント】

- ①郵便受けに新聞や配達物がたまっている。
- ②衣類の汚れ、体臭、髪の毛の汚れ。毎日同じ服装、季節感の無い服装など。
- ③毎日開ける雨戸が閉まったまま。
- ④夜、明かりがつかない、又は深夜もついたまま。昼なのに明かりがつかっぱなし。
- ⑤家の中から大声が聞こえる。
- ⑥家の周りをウロウロしている。又は、同じ場所にいつも居てぼ～っとしている。
- ⑦元気がない。
- ⑧外出の機会が減ったような気がする。
- ⑨話がかみ合わない。
- ⑩異臭がする。
- ⑪同じものを買ってくる。
- ⑫最近見慣れない人が出入りしている。
- ⑬見知らぬ人に声をかけられている。

【事例】対応など（見出しの番号は前ページの【気づきのポイント】の番号に対応）

① 一番多い危険信号（居室で倒れている、など）として、新聞や郵便物が3～4日分たまっている（居室からテレビの音が聞こえるも、声掛けに反応がない場合は更に危険）ことに気づいたら近くの生活応援センターや地域包括支援センター（以下「センター」と表現します。）に連絡をお願いします。玄関を開け中に入る行為は緊急を要する場合以外は避けてください。センター職員が複数で対応します。アパートなら管理者等へ連絡、緊急性が高い場合は警察署へ連絡し協力を依頼します。

⇒ 旅行や離れた親族宅に身を寄せている場合があります。

⇒ 急病で病院に運ばれ入院している可能性もあります。

②、⑩独居の場合、認知症が進み一人での生活が困難になっている可能性があります。同居家族がいる場合は十分な介護が行われていない可能性があります。センターへ情報提供をお願いします。

⇒独居の場合、センターで緊急連絡先などを調べ関係者（親族など）へ連絡を取ります。

⇒同居家族がいる場合、センターで家族の状況を確認し、その状況に応じて対応（介護の促し・介護保険サービスへのつなぎなど）します。高齢者虐待が疑われる場合もあります。

③毎日雨戸を開け閉めする高齢者がここ何日か雨戸を開けないなど異変を感じたら、ご近所に様子を伺い旅行に出かけていないかなど情報交換を行ってみましょう。詳細が確認できない場合はセンターへ情報提供を願

いします。センターが緊急連絡先（親族など）を確認し状況確認します。
警察署の協力を得て安否確認を行うこともあります。

⇒ 旅行や離れた親族宅に身を寄せている場合があります。

⇒ 急病で病院に運ばれ入院している可能性もあります。

④カーテンが開いたままで夜になっても明かりがつかない。または、深夜を含め一日中部屋の明かりがついている。日中は明かりがついていることが分かりにくく、暗くなって明かりがついたように勘違いしてしまうので注意が必要です。センターへ情報提供をお願いします。

⑤大きな怒鳴り声が聞こえる場合、高齢者虐待のサイン、または本人や家族の精神的な障がいの悪化が考えられます。センターへ情報提供をお願いします。

⑥、⑨、⑪認知症の症状かもしれません。家族から当人の様子を伺ったり本人に声をかけて様子を伺ったり、情報交換を行ってみましょう。センター保健師への相談もできます。

⑦、⑧悩み事や困りごとを抱え元気がなくなっている人や、うつ症状を抱え閉じこもりがちになっているかもしれません。さりげなく声をかけ様子を伺いましょう。また、センターへご相談ください。

⑫、⑬消費者被害や何かのトラブルに巻き込まれていないか様子を伺いましょう。可能であれば誰と話していたかなど、情報を確認しましょう。

【関りのポイント】

- ・見守りは緩やかに、さりげなく、適度な距離感が大切。
- ・声をかけやすい雰囲気づくりを心掛ける。
- ・変化が見られた時には 1 人で考え込まず、センターに連絡を。
- ・例えば・・・図書館や散歩中の方に、親切な気持ちで声をかけサロンなどに誘っても、最初はかなりの確率で断られます。その方が普段と異なる活動を行うにはエネルギーが必要ですし、声をかけた方の信頼も必要です。
- ・複数回の緩やかな声掛けや、気長に信頼を得ていく事が大切です。また、どの地域でもありえますが、支援からすり抜ける人や、孤独を好む人、人づき合いが嫌いな人など「関り拒否」（地域・ご近所の迷惑があるにもかかわらず関わりを拒否、身体的衰弱があっても関わりを拒否、例えば「孤立」発信したいが発信出来ないのか、もともと発信したくないのか・・・その方によって多様）の方の対応がセンターでも大きな課題となっています。
- ・センターの全ての支援につながる基本は
⇒ 継続した声掛けや訪問による信頼関係の構築

【心かけ】

- ・（傾聴）否定せず、うなずきながら聞く。相手を褒めながら聞く。
 - ・小さな声や相手のシグナル（合図・兆候）を聞き逃さない、見逃さない。
 - ・気になる様子があれば「どうしましたか？」と声をかける意識を持つ。
 - ・（その場では話せないこともある）場所を変えて話す機会を持つ。
 - ・キーパーソンの方を含め連絡先や、連絡の時間帯などの確認に努める。
 - ・緩やかに、気長に、信頼を得る。
 - ・（虐待の疑いの場合）腕や手の痣、足腰の動きの悪さの原因を確認する。
- ※気づく「心かけ」、相談窓口等につなぐ「心かけ」をお願いします。

○認知症について

- ・周りがおかしいと思っても、家族が認知症に気づかない・気づこうとしない（まさか自分の親が・・・）。
- ・本人も認知症とっていない、又は認めない（プライド）。
- ・本人の様子と遠方の家族の認識の違い。
- ・緊張した場面では認知症がみられないが・・・。
- ・身近な人が攻撃対象になりやすい。⇒普段お世話をしている身近な方。
- ・ご近所で玄関や窓が向かい合っている（見ている、監視されている）。
良かれと思ってしたことが、逆に攻撃対象に。
- ・（よくあるパターン）昨日、鍋を盗まれたが、今日盗んだ人が戻しに来た。

【一人暮らし高齢者等の「つぶやき」】

○自分なりに生活できているが、体調不良の 때가心配だ。

⇒気にかけてほしい（カーテンが開いているかな。買い物、ゴミ出しの姿をみているかな。）。

○体調が悪くて家事をするのが困難になってきた。

⇒気軽に相談できる人がほしいなあ。

○郵便物や、書類が届いても意味がよくわからない。

⇒誰かに見てもらおうと助かるなあ。

○病院の受診日を間違えることがある。

⇒日にちを教えてもらったり、時折の声掛けがあると助かるなあ。

○ごみの分別ができなくなり、資源物が回収されなかった。

⇒声をかけてもらったり、教えてもらえれば助かるなあ。

※地域には、まだまだ、ちょっとした手助けや声掛けをしてくれる人がいれば、自宅で生活できる人がたくさんいます。

6.高齢福祉関係相談窓口等

名称等	住所等	電話番号	相談窓口としての主な業務
市地域包括支援センター	大渡町 3-15-26 (保健福祉センター内)	22-2620	<ul style="list-style-type: none"> ・高齢者の総合相談窓口 ・高齢者の権利擁護(虐待含む) ・成年後見制度関係
市総合福祉課	大渡町 3-15-26 (保健福祉センター内)	22-0178	<ul style="list-style-type: none"> ・高齢者福祉施策 ・介護保険制度全般
生活応援センター	<ul style="list-style-type: none"> ①釜石地区 ②平田地区 ③中妻地区 ④小佐野地区 ⑤甲子地区 ⑥鶉住居地区 ⑦栗橋地区 ⑧唐丹地区 	<ul style="list-style-type: none"> ①22-0180 ②26-7655 ③23-5543 ④23-5037 ⑤21-3151 ⑥28-2470 ⑦57-2111 ⑧55-2111 	<ul style="list-style-type: none"> ・地域の身近な相談窓口 ・公民館事業
在宅介護支援センター	<ul style="list-style-type: none"> ①仙人の里在宅介護支援センター ②はまゆり在宅介護支援センター ③ニチイケアセンター釜石在宅介護支援センター ④東釜石地区在宅介護支援センター(釜石市社会福祉協議会) ⑤鶉住居地区在宅介護支援センター ⑥あいぜんの里在宅介護支援センター ⑦唐丹地区在宅介護支援センター 	<ul style="list-style-type: none"> ①23-1016 ②25-0650 ③21-1133 ④31-1400 ⑤29-1881 ⑥26-6602 ⑦55-2109 	市地域包括支援センターのランチとして「相談窓口業務」を受託

7.参 考

(1) 自分が健康であるために
(閉じこもらない明るいコミュニティづくり)

① 地域づくりの目的

閉じこもらない、地域づくりに参加、生きがいや役割をもつ、100 歳体操・地域のサロンなど「通いの場」に参加、自分が心地よい居場所を持つ、歩きやすいまち（環境）などなど、すべてが「自分自身が健康であるために」大変役立つもので、「地域づくりは健康づくり」と言えます。

② 平均寿命と健康寿命（WHOが発表した世界保健統計 2023 年版）

平均寿命：日本人の平均寿命は男性 81.5 歳（世界 2 位）、女性 86.9 歳（世界 1 位）であり、健康寿命（※1）とはそれぞれ約 9 年、約 11 年の差があります（健康寿命は男性 72.6 歳、女性 75.5 歳。男女ともに世界 1 位となっています。）。

※1 健康寿命：健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間（要介護認定における定義は「要介護 1 以下」）

③ 健康を保つために「運動、栄養・口腔、社会参加」

上記②で、健康寿命と平均寿命が男性では約 9 年、女性では約 11 年の差があると記述しましたが、この差を短くすることで人生を長く楽しみ、幸せで生きがいのある生活を送ることができます。

健康な状態を長く保つためには、特に①運動、②栄養・口腔、③社会参加の 3 つが大切とされています。

身体を動かすこと。栄養のある美味しい物を食べる。食べるための口腔ケア。そして、社会とのつながり「社会参加」です。

社会参加を自分の健康づくりと捉（とら）え、積極的に地域づくりや町内会活動等に参加し、また、地域でのレクレーション・趣味活動、いきいき 100 歳体操や介護予防事業等に参加しましょう。

(2) 高齢者現況調査の状況

市では毎年、要支援・要介護認定を受けていない全ての高齢者を対象に、「高齢者現況調査」を実施しております。

お身体の状況や、困りごと、地域との交流の状況、世帯状況、緊急連絡先などを調査し、緊急時の対応や、高齢福祉施策を推進するための基礎資料としております。

※令和 6 年度「高齢者現況調査」の主な結果は以下のとおりです。

- ①対象者数：9,083 人（男性 4,083 人、女性 5,000 人）
- ②回収数：8,181 件（90.1%）
- ③ 治療中の病気 1 位～5 位
1 位：高血圧(52.5%) 2 位：骨粗しょう症・ひざ痛・腰痛など(22.8%)
3 位：緑内障・白内障などの眼科系の病気（17.2%）
4 位：糖尿病（15.5%） 5 位：心臓病（10.7%）
- ④ サロン、100 歳体操、ボランティアなどへの参加状況
参加している：24.8% 参加していない：75.2%
※80 歳～84 歳の女性の参加率（39.4%）が最も高い。
- ⑤友人や地域との交流の状況
家族や友人との交流がある：77.0%
家族や友人との交流や近所づきあいはほとんどない：5.0%
(独居で交流がない方：139 人（保健等の訪問を行っています。）)
- ⑥日常生活で困っていること 1 位～3 位
1 位：物忘れ（16.9%） 2 位：外出時の交通手段（8.7%）
3 位：買い物（7.7%）※困っていることはない（61.7%）
- ⑦家族構成
独居 1,918 人（24.2%） 高齢者夫婦世帯 2,692 世帯（34.0%）
※独居：男性 20.0%、女性 27.5%
- ⑧緊急時の連絡先
有る 94.1% 無い 5.9%

(3) 介護保険サービス以外の高齢福祉施策

名称	事業内容	対象者	備考
1. 高齢者等配食サービス事業	配達員が安否を確認しながら、昼食のお弁当を配達します。	傷病等の理由で、調理が困難な高齢者のみの世帯の方。	【自己負担】 1食700円 【利用回数】 ご希望に応じ月1回から週1回まで
2. 福祉用具貸与事業	ベッドや歩行器、車いす等の福祉用具を貸与します。	要介護又は要支援認定を受けていて、病院や介護施設から自宅に外泊する方。	【利用回数】 一年度につき2回まで 貸与期間は90日以内 【貸与料金】 介護保険の負担割合に応じて実費額の1～3割負担
3. 緊急通報システム事業	ひとり暮らしの健康に不安がある方等に対して、緊急通報装置を貸与します。ボタンひとつで簡単に管理センターに連絡できます。	65歳以上の高齢者のみの世帯、ひとり暮らしの重度身体障がい者で、緊急対応を要する持病がある市民税が非課税の方。	【利用料】 無料
4. 家族介護用品支給事業	要介護4又は5と認定され、在宅で生活している方を介護している家族に対して、介護用品(紙おむつ・尿取りパット)を支給します。	要介護4又は5と認定された方を介護している家族。(要介護者、介護人とも市民税が非課税の世帯。)	【支給額】 四半期に1回の申請につき18,750円分を限度。
5. 寝具洗濯乾燥消毒サービス事業	掛布団や敷布団等を丸洗いし、乾燥・消毒を行います。 利用品目 (1)掛布団・敷布団・毛布の3点が1組 (2)寝台用マットレス・パットパット・掛布団・毛布の4点が1組	おおむね65歳以上の寝たきりの方、又は重度の身体障がい者等	【利用料】 3点セット 700円 4点セット 900円 生活保護世帯は無料

名称	事業内容	対象者	備考
6.ふれあい教室事業	各地区の公民館や集会所において、高齢者の生きがいづくりのための教室(通いの場)を開催し、介護予防を支援します。	おおむね65歳以上の方で、要介護認定を受けていない方。	【利用料】 100円 (生活保護世帯は無料) ※材料費等をいただく場合があります。
7.生活管理指導短期宿泊事業(ショートステイ)	体調不良などにより居宅での生活が一時的に困難になったとき、養護老人ホームに短期入所することにより、生活習慣の改善や体調調整を行います。	おおむね65歳以上の方で、生活習慣の改善や体調調整が必要な方。 (要介護認定を受けている方は利用できません。)	【利用料】 1日 500円 1食 600円 生活保護世帯は食費のみ負担
8.認知症高齢者SOSネットワーク事業	認知症高齢者の方が徘徊等により行方不明になった場合、事前に登録いただいた情報を警察等と共有し、早期発見・保護できるよう以下の3つの取組を行っています。 ・「認知症高齢者徘徊SOSネットワーク」の登録及び「早期発見ステッカー」の配布 ・岩手県警の「ぴかぼメール」との連携 ・「どこシル伝言板」の登録(QRコードラベルを活用したシステム)	認知症等により徘徊が心配される高齢者 ※登録には申請が必要です。 詳しくは市地域包括支援センターにお問い合わせください。 電話：22-2620	

名称	事業内容	対象者	備考
9.あたまの健康チェック事業	健康な方向けの認知機能テスト。電話で行う、10分間程度の記憶検査です。予約が必要です。	市内在住の60歳以上の方で、認知症の診断や治療を受けていない人。 検査方法 予約した日時にオペレーターから電話がありますので、指示のとおり検査を受けてください。	【利用料】 無料（先着150名） 【予約先】 市地域包括支援センター 電話：22-2620
10.高齢施策に係る出前講座	①高齢者福祉サービスと介護保険制度について ②認知症サポーター養成講座 ③福祉のまちつながりサポーター養成講座 ④市内介護事業所による出前講座 ～在宅介護サービス利用方法 について～ ⑤介護予防（いきいき100歳体操）を始めよう！ ⑥認知症予防について（認知症予防教室） ⑦高齢者の権利擁護（高齢者虐待など）について ⑧成年後見制度について	市民・企業等	②の「認知症サポーター養成講座」は、基本カリキュラムに沿った約90分間の講座です。 ③の「福祉のまちつながりサポーター養成講座」は20分～30分程度です。 ⇒各種「出前講座」と「福祉のまちつながりサポーター養成講座」を組み合わせた形での実施（受講）をお勧めします。 ※ご要望に応じて講座時間や内容等、柔軟に対応します。