

# 民児協だより



—支えあう 住みよい社会 地域から—



## まなざし

サロンなどの子ども達の絵がひらめく! 右から5番目は民児協で制作!

平塚市民児協では、昨年11月頃から一斉改選も含め市民の皆さんに民生委員の実際を知ってもらう一連の活動を行いました。

1. 「民生委員になったきっかけ」、「就任前の職業や地域活動の有無」、「初めて民生委員になった感想」などをアンケート調査し会報30号に掲載し市内自治会に回覧しました。
2. 「民生委員の日」に合わせ地区会長総出による駅

頭でのチラシ配りと庁舎内でパネル展示による日常活動のPRを行いました。

3. 「ひらつか七夕まつり」に民児協制作の七夕飾りを掲出し、地域の民生委員による街頭PRも行いました。
4. この3年間「うれしかった」、「つらかった」、「一番困っていること」等を記述式に回答して頂き会報31号に掲載しました。

(平塚市民生委員児童委員協議会)

### ◆特集 信頼関係を築く「個別訪問」～意義とポイントを考える～

- 解説 切れ目ない子育て支援「ネウボラ」～中井町ネウボラの取り組みから～
- ひとネットワーク「誰もが気軽に集い学べる『認知症カフェ』」
- NEWS & インフォメーション「児童委員・主任児童委員活動推進会議」他 ●通信員だより

特集

# 信頼関係を築く「個別訪問」

## 「意義とポイントを考える」

民生委員・児童委員（以下、委員）にとって、「訪問活動」は活動の基本の一つです。一斉改選で新たな委員が加わったこの時期に、今一度「訪問活動」の必要性や意義、ポイントを確認していきましょう。

### なぜ「個別訪問」が大切なのか

委員は、「常に住民の立場に立って相談に応じ、必要な援助を行う」ことが求められています。そのため、住民がいざ困った時に、「相談をしてみようかな」と思ってもらえることが大切です。

では、どういう人であれば「相談してみようかな」と思ってもらえるでしょうか。人は、「この人は私のことを分かってくれる」「よく話を聞いてくれる」と、信

頼できる人に相談するのではないのでしょうか。

では、住民にとって委員はどうでしょう。もしかしたら、委員である事だけでは、相談しようとは思わないかもしれません。顔を知り、会話を交わし、時には家に足を運んで自分を気遣ってくれる委員であれば、困った時に「あの人なら聞いてくれるかも」と思ってもらえるのではないのでしょうか。

また、困り事を抱える住民が

すべて専門窓口に相談できるとは限りません。「相談する程でもないかも」と思っても、訪問して世間話をする中で、「ちょっと話してみようかな」と思ってもらえる事も、「個別訪問」の特長です。

委員は、同じ地域に暮らす住民だからこそ、共有できる情報や共感できる事があり、「同じ住民の立場」という視点を持って関わる事が、専門職にはない「民生委員・児童委員らしさ」です。

### 事前準備を大切に!

#### 効果的な「個別訪問」をするために事前準備が大切!

- 引き継がれた情報やこれまでの記録に目を通しましょう。
- 気になることや聞いておく必要がある事は事前にチェック!
- 地図でルートを確認し効率的に訪問しましょう。
- 在宅時間に配慮し、訪問に適した日時を選びましょう。
- ゆとりあるスケジュールを考えましょう。緊急時でない限り、無理に訪問しなくても大丈夫!

#### 持参すると良いもの

- ・ノート・筆記用具
- ・地図・身分証・名刺
- ・民生委員パンフレット
- ・福祉サービスなどのパンフレット
- ・不在の方へのメッセージカード
- ・緊急時の連絡先リスト
- ・携帯電話



### 訪問の様子「お変わりないですか?」



#### 「個別訪問」だから見えること

「百聞は一見にしかず」と言えます。会話からの情報だけでなく、訪問したからこそ分かることがあります。例えば、

- ・顔色や体の具合は悪くないか
- ・会話や歩き方は自然か
- ・ゴミの片付けはできているか
- ・玄関や庭の手入れ状態はどうか
- ・ポストに新聞やチラシが溜っていないか
- ・においは気にならないか

「個別訪問」は、会話のみならず、五感を使って相手を知り、より良い関係を構築できる機会にもなるのです。

### 先輩委員に聞く訪問時の対応ポイント！

#### 最初の声かけは？

- まず「こんにちは」とあいさつを！ 天気のことや雑談もOK！



「庭の花が綺麗に咲いてますね」  
 「寒くなりましたね」  
 「もうすぐお祭りがありますね、行かれますか？」

- 相手が話しやすい話題を！ 傾聴を心がけて。



「お変わりないですか？」  
 「前回お話をされた病院の件どうでしたか？」

#### 辛さを吐露したり、弱気な方には？

- 辛さを訴える方には、その訴えに耳を傾けます。共感することで気持ちが和らぐかもしれません。



「そうだよ」「大変だよ」「辛いね」

- 弱気な方には、励ますこともあります。お世辞ではなく、その方の良いところを見つけて言葉にすることです。



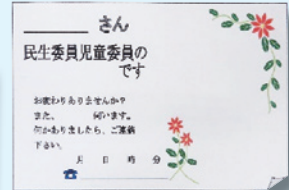
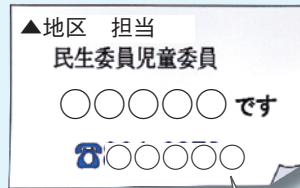
「まだ大丈夫元気だよ」  
 「一人で頑張っていると思うよ」

#### 戸別訪問の頻度は？



訪問する相手によって、月1回見守り訪問をする人もいれば、2~3ヵ月に一度様子を伺う方、イベント情報の案内や調査のために訪問する方もいます。

#### 大きめの名刺などツールの活用



不在の方にちょっとしたメッセージを残しても良いですね。

初回訪問時や、連絡が欲しい時に渡す名刺があると便利です。大きいサイズであれば高齢の方でも見やすいですね。プライベートと分けるため、基本は固定電話の番号を伝えるなどの工夫もできます。

#### 〈はじめて訪問するときは？〉

- ①自己紹介、民生委員・児童委員の説明、身分証の提示、訪問の目的の説明をしましょう。
- ②新任の方は前任者に紹介してもらおうとお互いの不安を和らげることができます。
- ③「市の調査で現状確認をさせていただきます」など、行政の調査と関連して訪問すると受け入れてもらいやすいです。

はじめての訪問は委員も緊張しますが、訪問される側も緊張します。緊急時でなければ、地域で顔を合わせた時にあいさつをしたり、イベント等に顔を出して顔見知りになってから、訪問しても良いかもしれません。

#### 訪問後はどうする？

- 訪問した日付、知り得た情報、対応内容を記録しましょう。気になったこと、後日確認することなど、ノートなどにポイントを記しておくことにつながります。特に重要な情報は個別援助票に記入しましょう。
- 質問を受けた時は、不確実なことをその場で答えるのではなく、確実な情報を調べて早めに知らせると、本人も安心です。
- 緊急性のある相談があった、体調が明らかに悪そうだった等の場合には、専門機関につなぎましょう。
- 対応に迷った時は、他の委員や地区会長に相談しましょう。



#### 〈記録の例〉

11/2  
 Aさん：足のむくみが酷く薬を服用  
 Bさん：心筋梗塞の診断を受け心配  
 ⇒緊急通報システムを案内  
 Cさん：頭を打ち痛みあり  
 ⇒翌日確認

大切なことは記録を!!

困ったーこんな時どうする

「個別訪問」をする中で、上手くいかない事もあります。が、気軽にゆつくりと、出来る事を考えていくことが大切です。ここでは、経験が長い委員の皆さんが積み上げてきたヒントを紹介します。

◆訪問した時に会えない

- ①置き手紙をするのも一つです。手紙を読み、相手から連絡が来ることもあります。また、後日手紙が届いた可能性があれば、本人の手に届いた可能性が高いです。
- ②介護サービスなどを受けている場合は、事業所や利用日を把握しておく、不在の理由の想定ができます。
- ③訪問介護を受けている方の場合は、ヘルパーの利用時間に訪問してみても良いでしょう。
- ④不在が続く場合の対応は、各民児協で確認しておきましょう。近所の方からさりげなく様子を聞いたり、集合住宅の場合は管理会社へ連絡することも想定し、日頃から連携を取っておくことも必要です。

◆話が長引いてしまう

「話が長い人」は、委員との会話を楽しみにしている場合もあります。無理に話を切るのではなく、工夫をして対応しましょう。

- ①ゆつくりのある時に訪問すると、お互いゆつくり話が出来ます。
- ②「今日は〇分までお話ししましょう」と予め終わりの時間を決めて会話を始めるのも良いです。
- ③「また話聞きますね」と次の訪問につなげるのも一つです。
- ④元気な方であれば、傾聴ボランティアなどとの連携も考えます。

◆「お茶どうぞ」と誘われた時は

委員とご本人とは、「距離感」が大切です。相手の気持ちを大切にしつつも、一定の節度を保つことが賢明です。しかし、正解がある訳ではありません。他の委員とも話しながら、良い距離感をつかんでいきましょう。

「上がってお茶飲んでいって」と言われた委員のAさん。基本は「お気持ちだけ頂きます」と丁寧に断ります。しかし、「焼き芋も買ったんだけど、食べきれないから、持って行ってくれる？」「ぬか漬けが上手に漬かったから食べてみる？」と言われた時は、その気持

ちを察して、頂く事もあります。その代わり、何かの機会に、ちょっとしたものをお返しするようにしています。良い関係性を保つために、どうすべきか、答えを決めつけず、柔軟な対応も大切です。

「個別訪問」の楽しさを見つけましょう

「個別訪問」を続けていくと、相手が様々な課題を抱えていたとしても、その方の素敵な考え方や生き方に触れ、見習いたいと思うこともあります。「こんなお年寄りになりたいな」と思える方と出会える事は、委員の醍醐味です。もちろん、すぐに受け入れてくれる人ばかりではありませんが、地道に関わる中で「何か通じたな」と思えた時は嬉しいものです。

他人の家への訪問は、敷居が高いと感じる委員も少なくないと思います。しかし、委員として、住民との信頼関係を築くためにも意義深いものです。

委員活動の基本の一つである「個別訪問」。無理なく、自分なりのスタイルを見つけて、楽しさややりがいを感じながら、地域とのつながりをつくっていきましょう。  
(広報委員 宇田川敏枝、大沢みき)

民生委員・児童委員には「守秘義務」があります！

「個別訪問」を含む委員活動では、住民の個人情報を知る機会が多くあります。委員を信頼して話してくれている事ですので、知り得た情報がむやみに漏れる事があってはいけません。

支援を開始する時は、必ず本人に、個人情報の取り扱いについて確認する事が必須です。支援するために、行政や民児協、専門機関と情報共有する場合があります。緊急時以外で情報共有する時は本人又は家族に確認する事、知り得た情報は支援以外には使用しない事、委員には民生委員法で「守秘義務」が課せられている事を、きちんと説明しましょう。

知り得た情報は家族にも口外してはいけません。しかし、対応に困った場合は、一人で抱え込まず本人同意の上で、他の委員等と話し合います。本人同意が得られない時は、同意が得られるよう、情報共有の必要性を丁寧に伝えることが大切です。



切れ目ない子育て支援  
解説 **ネウボラ**

日本では、子育て世代包括支援センターを「日本版ネウボラ」と言うことが多く、厚労省は令和2年度末までに全国の市町村での展開を目指しています。県内の設置状況は、神奈川県庁HP等をご参照ください。

「ネウボラ」ってなに？

最近耳にすることが増えてきた「ネウボラ」。フィンランドの言葉で「アドバイスの場」を意味します。フィンランドでは、「ネウボラ」で妊娠、出産、子育ての切れ目ない支援をワンストップで提供する体制が普及しています。

子育て世代包括センター  
「里<sup>さと</sup>都<sup>と</sup>まち♥なかいネウボラ」

中井町では平成29年度に「なかいネウボラ」を設立しました。町役場の健康課に窓口があり、助産師・保健師がいつでも相談を受けられる体制になっています。

「なかいネウボラ」で実施している産前事業は、妊娠届を提出した方全員と面接し、16週頃に電話



胎児から出生した赤ちゃん迄の重さや大きさの変化を人形で体験しました

妊娠期から親になる準備を

で様子を伺い、26週頃に「ネウボラ」で面談、34週以降には助産師が妊婦訪問をします。その間4回の母親父親教室を開催し、出産に向けて知識を得たり、情報交換をしながら、親になる準備をします。

11月19日の母親父親教室は、ゆったりとしたハワイの音楽とアロマの香りが漂うなか、妊婦さんと、助産師の田中さんと保健師の菅沼さんで、妊娠して気になっている事を話したり、体を温めるツボ押しや体操を行いました。パステルアート体験は、お腹の赤ちゃんの事を思いながら、茶こしで粉にしたパステルで絵を描きました。

初めての出産を予定しているお母さんは、お腹の張りを気にしている様子。田中さんからは、お腹の張りの原因や薬の副作用について説明を受け、一緒に参加したお母さんからは「私もありました」との話があり、わずかに和らいだ表情が印象的でした。

2人目の赤ちゃんを妊娠しているお母さんは、日々育児をする中「お腹の子だけを考えられる良い時間です」と話してくれました。

継続的な関わりが生む信頼感

中井町では、年間約40名の赤ちゃんが生まれます。保健師の藤澤さんは、「『なかいネウボラ』では、小規模な地域性を活かし、その全ての人との直接のコミュニケーションを大切にしています」と話してくれました。

出産後も、乳児期に産婦訪問や産後ケア、離乳食講習会や育児相談で顔を合わせ、幼児期には歯科教室や健診で様子を伺います。どの取り組みにもほぼ100%の方が参加していることには驚きました。

妊娠期からの継続的な関わりにより、親の気持ちになって一緒に出産を迎え、その頃にはお互いに

顔見知りの関係です。出産後も、安心して相談できる関係であることは言うまでもありません。

「ネウボラ」と民生委員・児童委員

中井町の主任児童委員は、産後ケア事業への協力と赤ちゃん訪問事業を実施しています。産後ケアがはじまり、産婦との訪問の約束等がスムーズになり、また1回の訪問だけで終わらず産後ケアで何度も会え、子どもの成長を確認でき、お母さんと一緒に喜べることはとても嬉しいことです。

また、乳幼児健診においても、民生委員・児童委員が協力しており、切れ目ない支援体制と親子と地域をつなぐ役割をしています。「ネウボラ」で親子が得るものは、妊娠から産後までの専門的な知識やアドバイス、地域との関わり、そしていつでも相談できる安心感、人とのつながりや信頼感だと思います。

民生委員・児童委員としても、「ネウボラ」と連携しながら、親子の成長を地域であたたかく見守っていけると良いのではないのでしょうか。

(広報委員 大原すずか)

ひとネットワーク  
地域と社会資源

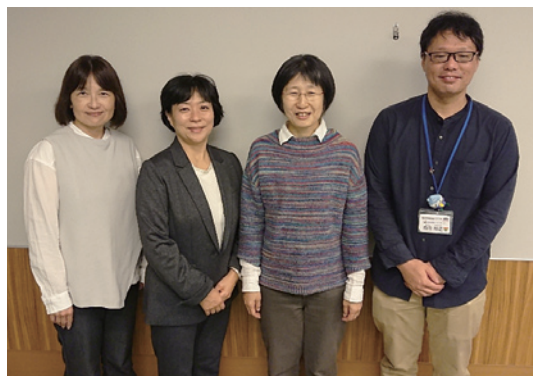
# 誰もが気軽に集い学べる 「認知症カフェ」



学び合い・分かち合い・  
つながる「認知症カフェ」

「日曜日の音楽カフェ」は、全国で広がっている認知症カフェの一つです。毎月第4日曜日の午後、横浜市泉区の新橋地域ケアプラザで開かれ、認知症の方や家族、地域の誰もが気軽に立ち寄り、話ができる場として親しまれています。11月24日は、30名を超える参加者が集いました。主催は「つながり会」の皆さん。有志のボランティア十数名で運営しています。会場に入ると「お飲み物は？」と聞かれ、コーヒーやお茶をいただけです。花が飾られたテーブルに6〜7人が座り、お茶菓子をつまみながら言葉を交わし、和やかな雰囲気になっていきました。間もなく認知症専門の医師による、11月の講座「認知症と診断されたら？」が始まりました。認知症の診断は、本人の記憶力の測定が主流ですが、家族や介護者など

第三者からみた本人の様子から診断する方法が開発されたこと、認知症と間違えやすい病気が複数存在すること、異変を感じたら本人の納得の上で病院を受診すること、それが難しい時は、健康診断として受診を勧めるのも一つのお話がありました。講義の後は、フルートと電子ピアノの生演奏を聴きながら、参加者同士で気軽に話をしたり、「つながり会」の皆さんが参加者に声をかけ談笑していました。今回は、3名の認知症の方と、認知症の方を介護している家族が1名参加されたそうです。その他にも、友人の物忘れが気がかりでどう病院を勧めたいかという悩みを抱えた方、自分の将来のため認知症を学びたい



左から竹山さん、勝俣さん、今野さん、新橋地域ケアプラザ職員の森田さん

方、民生委員・児童委員や医療関係者も参加していました。ハーモニカの演奏を華麗に披露した男性は、認知症を患っていると後に伺いました。認知症の方とそうでない方との垣根はなく、同じ地域住民として学び合い、悩みがあれば分かち合う、暖かい雰囲気が印象的でした。

## 「日曜日の音楽カフェ」に 込める想い

「日曜日の音楽カフェ」を始めた今野さんと勝俣さんと竹山さん。「決して苦勞がなかったとは言えないそれぞれの介護経験を、他の誰かのために役立てたい」という強い思いで立ち上げました。

## 認知症を自分事として

勝俣さんは、「自分が介護していた時は認知症カフェはなく、ケアマネジャーにしか相談できず辛かった。未だ特効薬はない認知症だからこそ、その辛さを口に出れるだけでも違うと思う」と言います。「自分の体験を話した時に、ある方が『私も自分の話をしたくなかった』と言って、ご苦勞をお話してくれた時は本当に嬉しかったです」と教えてくれました。今野さんは、「地域の人がもっと認知症に関心を持ってもらえるように皆と考えていきたい」と抱負を語ってくれました。

認知症は人ごとではありません。現時点では完治する方法はなく、発症したら付き合っていくべきものです。だからこそ、地域の人の理解と協力が大切です。民生委員・児童委員として、認知症の理解を深め、些細な気付きを分かち合い、つながれる場所として、各地の認知症カフェに足を運んでみても良いかもしれません。

(広報委員 邊見千恵)

# NEWS&インフォメーション

## 令和元年度児童委員・主任児童委員活動推進会議

去る11月11日(月)、「孤立している子育て家庭に寄り添うために」をテーマに、児童委員・主任児童委員活動推進会議を開催しました。大正大学の西郷泰之先生をお迎えし、約160名の児童委員・主任児童委員が参加しました。

「孤立した家庭」はどのような家庭か、という西郷先生からの問いに対して、参加者からは「心身に病気を持っていて外に出られない」「コミュニケーションが得意ではない」「子どもに障がいがあり周りに迷惑をかけると思っっている」等の様々な意見が出ました。西郷先生の「孤立している」と自立した生活を送ることはできません。誰もが困った時は助けを求め、励まし、教えてもらいなから、自立しているのに、孤立していたらその家庭で抱え込むしかない。とても辛いことです」との話は、心に刻んでおきたい事です。「孤立した子育て家庭」を発見するには、アウトリーチ(出前)が大切です。地域では見えにくい家

庭のため、自らが情報を取りにくくしかありません。運動会や学校のイベントなど、地域の行事に足を運んだり、学童保育や飲食店、コンビニに行く時にも、心配な家庭はないかアンテナを立てる事も必要です。

参加者から「児童委員・主任児童委員として必ず分かっているべき事ばかりだった。新任委員にもぜひ学んでほしい」との声があったように、今後も県内の子育て家庭が孤立せずに生活ができるよう、見守り、支援していくことが望まれます。



### 民生委員・児童委員の「ありがとうのエピソード」募集!

いつも『県民児協だより』をお読みいただき、ありがとうございます。また、『県民児協だより』では、読者である民生委員・児童委員の皆さんの声を募集しています。日々の活動の中で「ありがとう」と言われてうれしかったエピソードや、やりがいを感じたエピソードなど、民生委員・児童委員で共有したいことを教えてください!

お寄せいただいた声は、『県民児協だより』で紹介したり、インタビューをさせていただきたいと思えます。メール、ファクシミリ、郵送で受け付けます。字数は問いません。匿名希望でも承ります。お気軽にお寄せください。

### 台風15号・19号に関するお見舞

この度の台風15号・19号により、被災をされた皆さまに、心よりお見舞申し上げます。

県内でも多くの被害がりましたが、民生委員・児童委員につきましては、幸いにも命に係わる被害は出ておりません。他県民児協からは、多くのあたたかいお見舞をいただきましたのでご報告するとともに、お心遣いに心より感謝申し上げます。

### お見舞をいただきました 各都県民児協様

- 全国民生委員児童委員連合会様
- 東京都民生委員児童委員連合会様
- 群馬県民生委員児童委員協議会様
- 新潟県民生委員児童委員協議会様
- 岡山県民生委員児童委員協議会様
- (公財)北海道民生委員児童委員連盟様

### 【投稿先】

神奈川県民生委員  
児童委員協議会

〒221-0844

横浜市神奈川区沢渡4-2

●メール kmjk@knsyk.jp

●FAX 045-314-3472



# 通信員だより

## 海老名市

### チーム「らいふ」情報交換会 「ずっと海老名で暮らしたい」

通信員 倉橋 郁子

海老名市民児協は、海老名市自立支援協議会に参加しています。市の自立支援協議会は4つの部門(チーム)に分かれ活動しています。市民児協は情報・調整機能を担う部門「らいふ」に所属し、随時、情報交換会が開かれています。

今回の情報交換会では、チームの方針や障がい者の相談事例について、質疑応答が行われました。その中で障がい児・者への相談支援活動のヒントとして、「つなぎ役」という立場から繋ぐための手順と連絡先を教えてくださいました。そのほかに「海老名市中央地区の社会資源」という就労支援施設などが明記してある資料の地図の説明を受けて、民生委員・児童委員から「身近な地図で分かりやすく、各施設の場所やそれぞれの福祉サービスを知ることができました。まさにこれらは地域で居場所作りをするための社会資源ですね」との感想がありました。

今回の情報交換会で得たことを活かし、障がいのある・なしに関わらず孤立感を感じることなく、地域の方々が「ずっと海老名で暮らしたい」と思えるように寄り添っていききたいと思えます。



「社会資源」と題された地図をみながら

## 秦野市

### 秦野たばこ祭り 千人パレード

通信員 田村 正一

令和元年9月28日(土)、29日(日)に恒例の「秦野たばこ祭り」が開催されました。昭和23年に始まって、今年で72回目になります。

今年は天候にも恵まれ、約35万人のお客さんが来場されました。盛りだくさんの催しが繰り広げられますが、メインイベントの一つが、日曜日に開催される、たばこ音頭千人パレードです。たばこ音頭を踊りながら、市内の目抜き通りを1.5キロほどパレードします。

たばこ音頭は秦野市の発展の基礎となった、たばこ栽培農家の慰労のために作られ、各地区の納涼祭等でも踊られ、秦野の伝統的踊りになっています。



秦野市民児協では、民生委員・児童委員のPRを目的に毎年パレードに参加しています。今年は127名の民児委員が参加しました。「秦野市民生委員児童委員協議会」のプラカードを先頭に、その日の浴衣姿の女性民児委員が45名、3列縦隊に並び、その後ろにはその日の法被を着た、男女の民児委員が3列縦隊に並びます。その日の浴衣は30年以上の歴史があり、代々受け継がれています。

## 松田町

### 家庭で備える「もしもごはん」 防災食講座を受けました。

通信員 吉崎 なつき

次々とやって来た台風の被害も記憶に新しい昨今ですが、松田町民児協では定例会の時間を使い、あしがら防災食出前講座を受講しました。災害時こそ、様々な場面で食支援が重要となってきますが、私たち民生委員がお手伝いをする場面が来ても、食事のリーダーの指示内容を正しく理解し、適切に対応するための基礎知識が必要になってきます。皆さんは、普段から自分自身や身近な人の食事を自ら整えることができ、食支援の補助を求められた時にスムーズに動けるでしょうか？

今回は、「非常食」ではなく「防災食」、より日常に近い食事ができるように備蓄しておく食品と、その活用方法を実習を交えて楽しく学びました。「お湯ポチャレシビ」から、お米1合と水1カップをポリ袋に入れて湯煎でご飯を炊く方法を学び、火を使わずに、ポリ袋に乾物や缶詰などの材料を入れて揉みこむだけでできるおかずを作り、みんなで試食しました。どれも、衛生的で美味しく、被災して気落ちしている時こそ、食べなれた味を口にできる大切さを改めて感じました。



「切干し大根、戻さなくていいのね〜」「へえ!! 興味津々!