

おせっかいなまち 光が丘

～孤立死ゼロをめざして～



いつもと違う、ご近所の変化に気づいて行動すること…
それを私たちは『光が丘のおせっかい』と呼ぶことにしました。
「孤立死ゼロ」は、お互いに気づきあえる関係づくりから…

この冊子は、光が丘で暮らすひとりひとりが、
現在よりももっと安心して暮らせることを願っ
て、光が丘で暮らす私たちが書きました。

まずは、はじめの一步…この冊子を手にとって読んで
ください。次の一步は…お隣とこの冊子について話し
てみてください。

そして、仲間同士やご近所で「お互いに気づきあえる関
係づくり」に進んでいきましょう。

この冊子についてご近所が集まって話せる機
会をいっしょにつくっていきましょう。
現在よりももっと安心して暮らしていくための
ことをいっしょに考えていきましょう。



目次

第1章 主人公はあなたです (4,16,30,32,34頁はありません)

ちょっと考えてみませんか？ あなた自身のこと ……………	5
あなたの「今」はどうでしょう？ ……………	6
あなたも「明日」から始めてみませんか？ ……………	7
できることから始めてみましょう ……………	8
気づかれ上手は、気づき上手 ……………	9

こんなことがあったんです

- ドアにスリッパをはさんで SOS …………… 10
- 「えっ、あの人が…」 …………… 11
- アルコールに頼って …………… 12

でも、悲しいことばかりではありません

- 宅配サービスで異変に気づく …………… 13
- ご近所の気づきと N さんの幸せ …………… 14

そして、こんなことも…

- 母親を亡くして仕事もなく …………… 15



第2章 おや？いつもと違うぞ

ちょっと気にかけてみませんか？ 万が一の時のために …	17
おせっかいの話 ……………	18
こんな時こそ！「おせっかい」が大切です ……………	19
こんなことに気づいたら「おせっかい」発動です ……………	20
気づきのバトンをつなぐ ……………	24
つながったバトン～近所の腕の見せどころ～ ……………	25
万が一のために～備え～ ……………	26
万が一のために～自治会・管理組合への提案～ ……………	27
すぐに活用しよう！ ……………	28
「私のこと」記入カード ……………	29
相談先一覧 ……………	33
地域にはこんなにたくさんの味方がいます ……………	35
● 民生委員・児童委員	
● 自治会・管理組合・区民防災組織	
● 光が丘総合福祉事務所	
● 光が丘高齢者相談センター	
● 光が丘保健相談所	
● 練馬子ども家庭支援センター	
● 学校教育支援センター 教育相談室	
● 光が丘障害者地域生活支援センター「すてっぷ」	
● 光が丘ボランティア・地域福祉推進コーナー	
高齢者の安心な暮らしのために ……………	39
あとがき ……………	40

ちょっと考えてみませんか？
あなた自身のこと



ご存じの通り、光が丘は高層住宅。鉄の扉一枚で自分の空間、自分のプライバシーが守られます。でも、もし地震が起きたら？ もしひとり、部屋の中で倒れて動けなくなってしまったら？ こんな時に心配して駆けつけてくれる人はいるでしょうか？

光が丘でも、毎年、数件の孤立死があります。ある人はお風呂場で、あるいはテレビを見ながらベッドで横になっている時に。周囲の住民や知人たちは、異変に気づきながら、心配し、戸惑い、対応に迷って、結局本人が運び出されるまでに数日から1週間の時間がかかりました。これは誰にでも起こりうること。高齢者だけじゃない、若い人も子ども達も、そしてあなた自身も。

あなた自身が、そして光が丘で暮らすすべての人たちが、こんな悲しいことにならないために、どうしたらいいのか、いっしょに考えてみませんか？

あなたの「今」はどうでしょう？



自治会名簿なんて
絶対、載せないで！

他人から世話を受けるなんてお断り！



近所に救急車が来ても、知らんぷり



人に会うのがいやで、夜中にゴミを出す



エレベーターの中で人と会ってもあいさつしない

気がつけば…今日は誰とも話していない



悪徳業者に優しくされて…つい高額な買物を



テレビが唯一の友だち



唯一の外出が週に1度の医者通い

思いあたることがありますか？
お隣やご近所に住む人の顔がすぐに浮かぶでしょうか？



あなたも「明日」から 始めてみませんか？

軽い「会釈」と「あいさつ」から始まるご近所とおつきあいの中で、
ちょっとだけでも自分のことを知ってもらうことは大切なことです。
「遠くの親戚より近くの他人」です。無理することはないのです。
困った時に力を貸してくれる近所づきあいを始めてみるのはどうでしょう？
あなたも「明日」から、少しずつ始めてみませんか？

笑顔であいさつしましょう

あいさつには笑顔のお返しを忘れずに。
笑顔からコミュニケーションが始まります！



参加してみましよう

顔なじみになればお互いに安心ですね。
自治会の行事や防災訓練に参加してみましよう。集会所でサロンがあれば、
顔を出してみませんか？



人とのつながりを深めましよう

おしゃべりしたり、たまにはぐちつてみたり…。
そんな交流からご近所と「困った時はお互いさま」の関係ができれば、SOSの発信もしやすくなりすね。



できることから始めてみましょう

名前を掲げよう！

～あなたの存在を知ってもらおう～

まずは、玄関ドアのそばに表札を掛け、集合ポストに名前を入れましょう。あなたの住まいにあなたの名前を掲げることから「私はここにいます」が始まります。自分の存在を知ってもらえば、万一の時のあなたの変化に気づいてもらえます。



日頃からのご近所との関わりは、災害時にも威力を発揮します。災害時によく使われる「自助・互助・公助」という言葉があります。

普段からそれぞれの家庭で災害に備える「自助」。

「互助」は、日常生活の中での近所づきあいから始まる助け合いです。近所づきあいや地域のつながりは、災害時のスムーズな安否確認や復旧への近道にもなります。



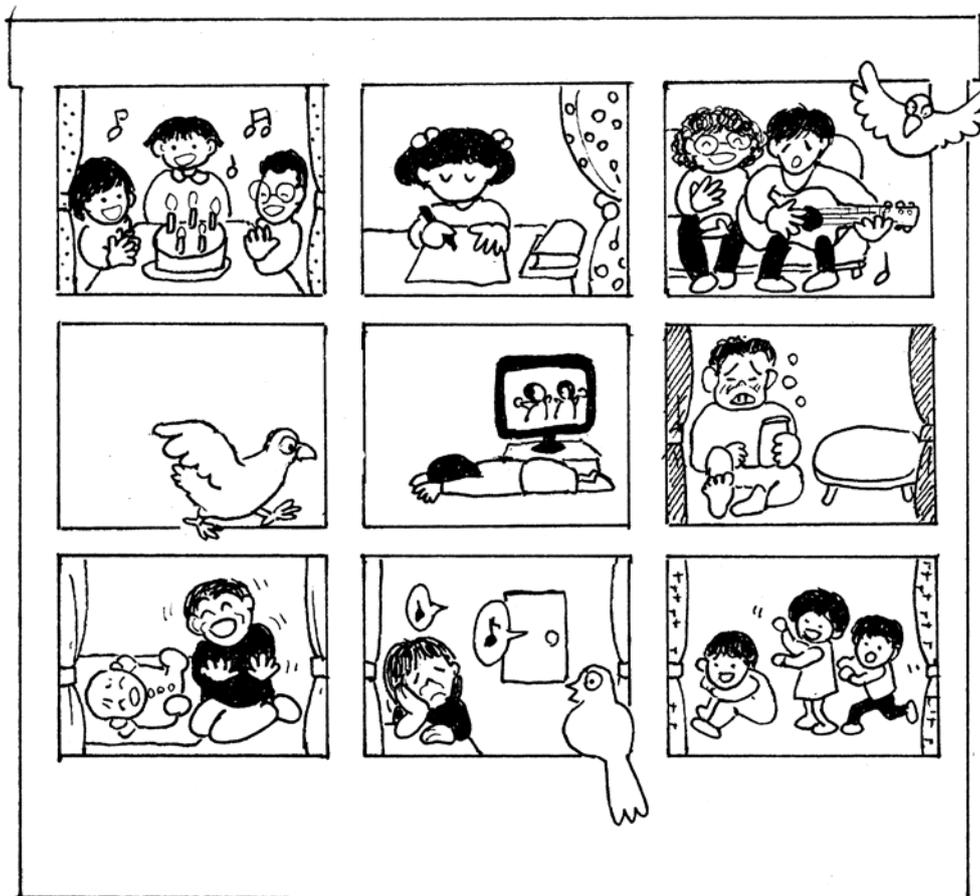
気づかれ上手は、気づき上手

ご近所とおつきあいは、「おはよう」「こんにちは」といった気軽なあいさつから。

実はこれが、とても大切なことなんです。

あなたが隣の人とかわすあいさつには、2つの意味があります。1つめはあなた自身が元気であると“知らせる”こと、2つめは相手が元気かどうかを“知る”こと。あなた自身が「気づいてもらう側」と「気づく側」のどちらでもあるのです。

つまり、かわすあいさつは『お互いさまのあいさつ』なのです。



こんなことがあったんです

Yさん（男性・84歳）の最期を思うと涙がにじんできます。

Yさんは、団地に住み始めて20年以上、自治会の集まりによく顔を見せて参考になる話をしてくれました。そこで数年前、自治会役員になってもらおうと、お宅を訪ねました。

しかし、お話をうかがってみると、Yさんの娘さんは、都外の障がい者施設に入っていました。もうひとりの娘さんも交通事故がもとで車いす生活という大変な様子でした。その上、ご本人はぜんそくで長年苦しみ「いつ発作が起きるかわからない」といいます。



「通院で診てもらっている医師には、心臓が肥大していてよろしくない、ともいわれていましたね。好きなビールも1日2本までといわれて、これは守っているんですよ」とYさん。自治会役員の話は引っこめました。

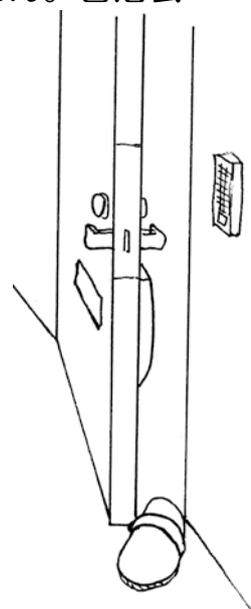
それから約3年。私たちなりにYさんを見守ってきました。Yさん宅のお隣の奥さんにもよく頼っておきました。Yさんの孤独死を早く見つけてくれたのも、そのお隣の奥さんでした。

Yさんは、「ぜんそく発作のきざしを察知すると、廊下をはって玄関ドアまで行き、ドアを少しあけて、そこにスリッパを差し込みます。10センチは開きますよ」といっていました。

お隣の奥さんの話によると、スリッパの頭が飛び出していて、すぐわかった、ということでした。Yさんは言葉通り、最期までがんばり抜いてドアにスリッパをはさみ込んだのです。そのことがYさんが発見される大きなきっかけになりました。

Yさんに練馬区の「緊急通報システム」の利用をすすめ、同意を得ていましたが、その導入前のできごとだったことも悔やまれてなりません。（「緊急通報システム」については、39ページ参照）

ドアにスリッパを
はさんでSOS



こんなことがあったんです

Tさん（女性・77歳）の葬儀に参列したとき、かわいいお孫さんがイスにちょこんと座っている姿を忘れてはできません…。

Tさんは、明るい笑い声の絶えない人でした。グループの集まりでも「ねえ、これ、面白そうじゃない。行ってみない？」などと提案してくれたものです。

そんなTさんと身近に接していた私たちにとって、Tさんの突然の死は、おどろきのあまり目をみはり、言葉なき声をあげるばかりでした。Tさんは、就寝中に心不全で亡くなりました。訪ねてきた人の通報で、関係者が集まり、娘さんが預かっていたかぎでドアを開けました。

Tさんの娘さん夫婦は近くに住んでいて、週末にはお孫さんがTさんをお呼びに来て、夕食のテーブルを家族そろって囲んでいたそうです。Tさんのように普段からすごく元気で、そしてスープの冷めない距離に肉親がいても、孤独死は起きるのです。

Tさんは突然、心不全に襲われて亡くなりましたが、肉親が近くに住み、普段から行き来があったことで、早期に発見することができました。

「えっ、あの人が…」



「孤独死」と「孤立死」って
どう違うの？

孤独死は『誰にも看取られることなく亡くなること』です。心臓発作や脳卒中など、突然襲ってくるいわゆる突然死なども含めて、亡くなったその時にひとりだった場合の死のことをいいます。家族と同居していても、すぐ近くに親族が住んでいたとしても起こりうる死ともいえます。

孤立死は『社会や地域との関わりのないまま亡くなること』です。亡くなったあともそのことが周囲に気づかれず、死後、数日から数週間もの間、放置されたままの死のことをいいます。人間の尊厳にかかわる死であり、周囲の気づきによって防ぐことができる死であるともいえます。

こんなことがあったんです

Sさんは56歳。孤立死するまでに2回、苦しきのあまり死にたいと思うことがあって、手首を切ったり、睡眠薬を大量に服用したりしてきました。そうした自分を責めて、ますますアルコール依存の深みに…。

「断酒の会」に入って、生活を立て直そうとしましたが、うまくいきません。

近所や友人とのつきあいから遠ざかり、まわりが訪ねてもインターフォン越しの短い会話だけ。公共料金の滞納で係員が訪れ、孤立死が発見されました。

「酔って道で倒れてケガしていたのを助け起こしたことが何回かあった。お酒を飲まなきゃいけないほど、つらいことがあったのかと心配していたんです」とご近所の人たちが、遺体搬出作業のまわりで語り合っていました。

アルコールに頼って



アルコールと孤立死

阪神大震災の被災者は、仮設住宅から復興住宅への長くて苦しい道をたどる中で、たくさんの孤立死を出しています。その遺体を解剖した監察医は語っています。「50代、60代が多いことを見落としてはならない。苦悩を酒でまぎらわすのか、死因はアルコールによる肝疾患が大きな割合を占めている」

アルコールへの依存と孤立死との関連性について、その監察医は調査データを示しています。

東京都でも死因がわからない遺体は東京都監察医務院で解剖され、その死因が調べられます。ここに運び込まれる遺体の数も孤立死の増加とともに、年々増えています。

でも、悲しいことばかりではありません

宅配サービスで 異変に気づく

Aさん（女性・81歳）は、夫を亡くしてから団地の10階でひとり暮らし。子どもはなく、甥が時々、訪問しては様子をみていました。

そんなAさんに物忘れが始まり、食事の用意がおっくうになってきたため、お弁当屋さんの宅配サービスを利用。毎日、夕食用のお弁当が玄関のボックスに届けられるようになりました。

ある日の夕方、配達されたお弁当を取りに行く前にトイレに行こうとしたところ、廊下で転んでしまいました。骨折してしまったのか、なかなか起き上がることができません。電話にも手が届かず…そのまま一晩が過ぎてしまいました。

次の日の夕方、いつものようにお弁当屋さんがやってきましたが、前日のお弁当が玄関のボックスに残ったままで、インターホンを押しても返事がありません。Aさんは、倒れたままで一生懸命にお弁当屋さんを呼んだつもりでしたが、その声は届きませんでした。これまで、お弁当をボックスから取り出さないことはなかったAさん。「Aさんに何かあったのかな」と不安に思ったお弁当屋さんは福祉事務所に電話を入れました。

連絡を受けた高齢者相談センターの職員がAさんの自宅を訪ねます。玄関ドアのポストから部屋の中をのぞき込むと、廊下で倒れているAさんの足が見えました。耳を澄ますと、かすかに声も聞こえます。職員はすぐに消防署のレスキュー隊を呼び、Aさんは無事に救出されました。

お弁当屋さんの「いつもと違う」という気づきと行動がAさんの命を救いました。Aさんは甥に見守られながら、今でも元気にひとり暮らしを続けています。



でも、悲しいことばかりではありません

Nさん（女性・85歳）は団地でひとり暮らし。定年まで独身で仕事一筋でした。いつもきちんとお化粧をして、きれいな洋服を着て外出をする方でした。都内に甥や姪がいましたが、普段からつきあいがあるわけではなく、近所づきあひもありませんでした。

ご近所の気づきと Nさんの幸せ



ところが、ある暑い夏の日。同じ階に住む人から民生委員に相談がありました。「Nさんの部屋からゴミがたまったような臭いがするの…。ハエも飛んでいるし…。玄関先にある植木も枯れてしまっている。最近、出歩く姿も汚れた同じ服ばかり。心配だわ」Nさんのことは民生委員も以前から気にかけていました。

民生委員から高齢者相談センターに連絡。職員と民生委員でNさんのお宅を訪問しましたが、「私は大丈夫。困ってないわ。ほっといてちょうだい」と玄関先で追い返されてしまいます。しかし、玄関から見える部屋の中は、荷物やゴミであふれかえり、変な臭いがします。

認知症の可能性があり、熱中症などの健康状態も心配なので、病院の受診や介護保険の利用につなげようと、職員は何度も訪問を重ねます。しかし、毎回、玄関で追い返されます。

週に2～3回はシルバーカーを押しながら買い物に行くNさんの姿が見られ、民生委員や近所の人、高齢者相談センター職員も遠くから様子を見守っていました。このような状態が2カ月ほど続きました。

そんなある日、「Nさんの姿をこの1週間見かけない」という連絡が近所の人から高齢者相談センターに入りました。職員が訪問して玄関チャイムを押しても、郵便ポストのすき間から声をかけても応答がありません。部屋の中からは相変わらず変な臭いがします。玄関にかぎがかかっていなかったため、中に入ってみると…Nさんはゴミの中に埋もれるように倒れ、かつお節のパックを握りしめながら、「これを食べているから大丈夫。帰ってちょうだい」と小さな声で追い返そうとします。しかし、命にかかわります。すぐに救急車を呼び、姪に連絡。Nさんは病院に運ばれて入院となりました。ひどい脱水症状で、栄養失調になっていたのです。

退院してからのNさんは、姪の協力もあって有料老人ホームに入所。現在では以前のようにきれいにお化粧をして、ホームの入居者や職員に囲まれながら笑顔の絶えない毎日を送っています。

そして、こんなことも…

自宅にひきこもってしまったKさん（男性・60歳）のお話です。

Kさんは独身で母親とふたり暮らし。数年前に母親が認知症となり、Kさんは母親の介護を始めました。やがて認知症の症状が進んだため、仕事を辞めて介護に専念することにしたのです。しかし、数年後、母親が亡くなります。

暑い暑い夏、テレビから熱中症への注意が毎日のように呼びかけられています。民生委員も担当地域の高齢者を訪ねたり、電話をかけたりにして熱中症への注意を伝えていました。

そんな中、「隣の人の様子がおかしい。ベランダから大声で叫んだり、傘の先で玄関ドアを激しくたたいたりしています。お母さんが生きていた時は近所づきあいをしていたけど…Kさんがひとりになってしまい、心配です」という連絡が民生委員に入ります。

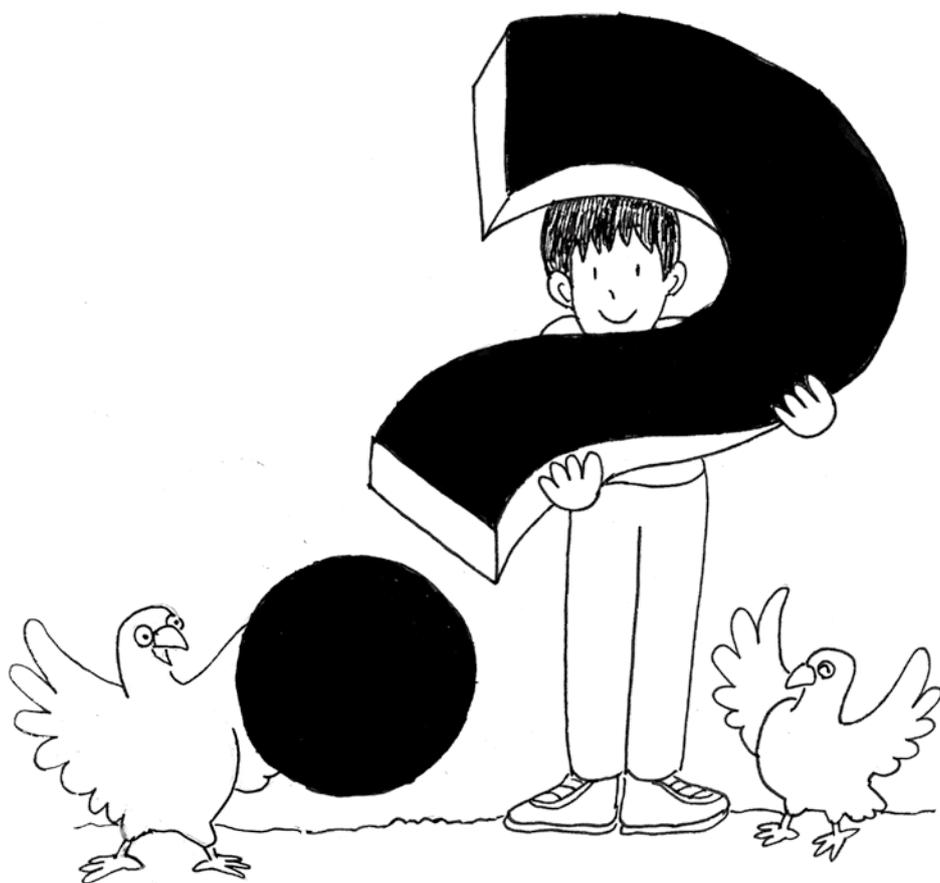
民生委員はまず、福祉事務所に連絡して保健相談所の保健師の訪問を依頼します。熱中症の心配もあるので、隣の人といっしょに水や保冷剤などを持ってKさんを訪ねました。Kさんは母親を亡くした喪失感とともに、生活費として頼っていた母親の年金がなくなり、貯金を使い果たして仕事にも就けずにいました。最近、幻覚や幻聴の症状がみられるようになっていました。

さっそく生活保護の手続きと保健師の訪問指導を受け、Kさんは少しずつ元気になっていきました。隣の人も、時どき様子を見ながらおかずを届けてくれました。数か月を経て、精神的にも安定し気力を取り戻して元気になったKさん。現在は他県で元気に暮らしています。

母親を亡くして
仕事もなく



ちょっと気にかけてみませんか?
万が一の時のために



日常生活で「えっ?」「いつもと違う、ちょっと変?」と感ずることはありませんか。そんなことに気づいたら、一歩踏み出して、行動してください。

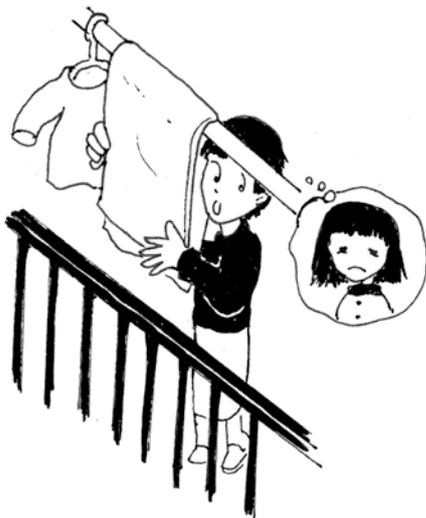
「おせっかいかも…」と遠慮して、知らん顔をしないでください。幸いにも、後で、何もなかったことがわかる場合もありますが、こんな時の「おせっかい」が一番大切なのです。

おせっかいの話

このところ、〇〇さんの郵便受けに新聞が何日分もたまっていて、電話をかけても出ないようなんだけど…なんか変よねえ。



旅行中かもしれないし、変に騒いだら迷惑じゃない? 「おせっかい!」とか怒られないかしら…



近所の家から毎日子どもの大きな泣き声が…外で会っても元気がないし気になるなあ



**じゃあ、どうする?
誰に相談すればいいの?**

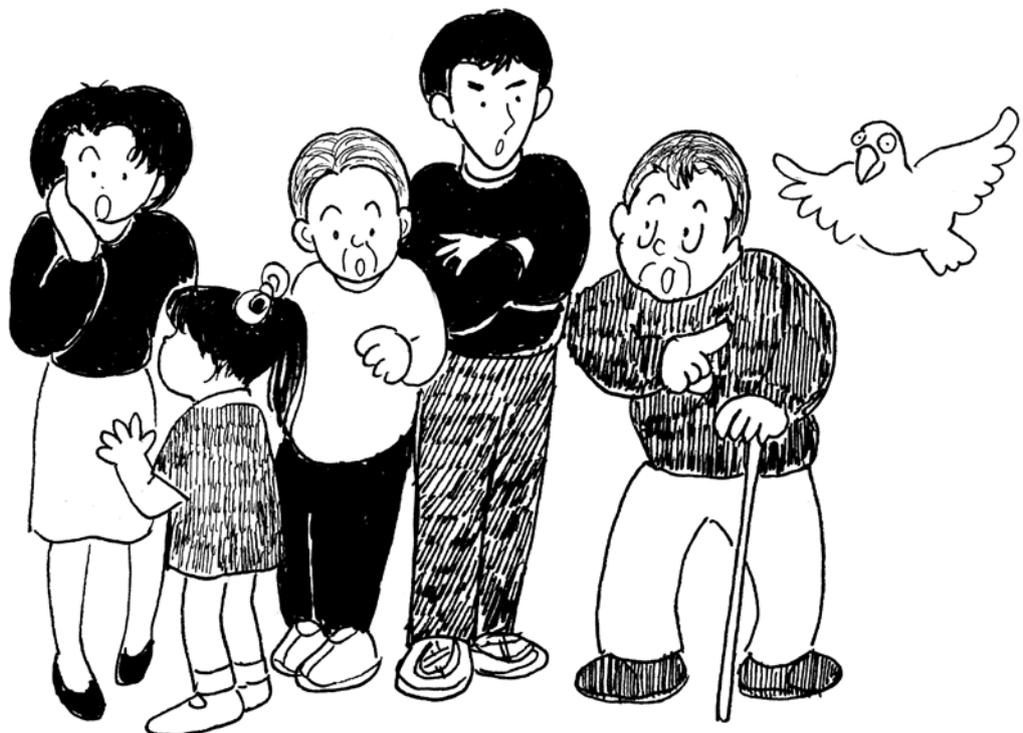


こんな時こそ！ 「おせっかい」が大切です

いつもと違う、近所の人の変化に気づいて行動する…
これが『光が丘のおせっかい』です。

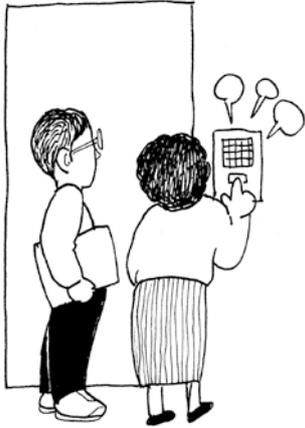
誰かが気づくことで、ほかの誰かの病気や困っていることへの解決にもつながります。こんな時こそ、「おせっかい」が大切です。空振りでもいいんです。その時は、何こともなくてよかったということです。

では、どんなことに気づいたら、
どこに連絡・相談したらいいのでしょうか…



こんなことに
気づいたら...

「おせっかい」発動です



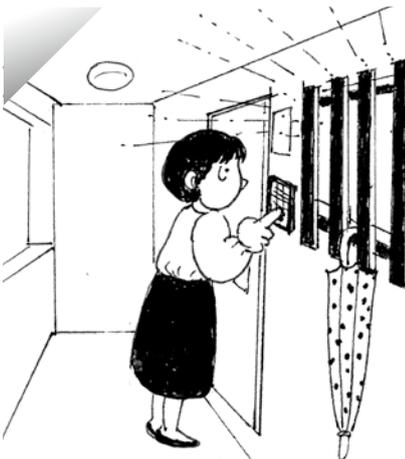
家の中に閉じこもって、ほとんど外に出てこない。



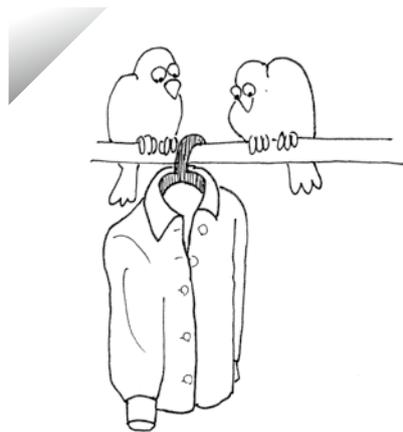
町会、サロン、行事などに参加しなくなった。



長い間、顔を見かけないし、連絡もとれない。



昼間でも部屋の電灯がついたままになっている。



何日も同じ洗濯物が干したままになっている。



郵便受けに新聞や郵便物がたまっている。



庭やベランダ、玄関先の植木が枯れている、荒れている。



家の中から怒鳴り声がする、悲鳴が聞こえる。



身体(顔や手足など)にあざがあるが、そのことについて話したがない。



顔色が悪く、具合が悪そうに見える、急に痩せてきたような気がする。



今まであいさつしていたのにしなくなった。



話がかみ合わなくなった、同じ話を何回もするようになった。



暴言を吐くなど、性格が変わった。



お店などで勘定ができない、同じものを大量に購入している。



髪や服装が乱れている。季節に合わない服を着ている。

「ちょっと変？」は認知症の症状であることも…。認知症は、本人がいちばん戸惑いと不安を感じています。

大きい声で呼びかけたり問い詰めたりしないで。不安と戸惑いを受け止め、ゆっくり話し、優しく接してください。



部屋の中が荒れている、片付けができていない。



最近、見かけない人が出入りしている。



こんな時には、下記に連絡してください

受付時間は
36ページ参照

光が丘高齢者相談センター
光が丘支所

☎ 5968-4035

光が丘高齢者相談センター
高松支所

☎ 5372-6064

子ども編

子育てについて、
親も悩みを抱えている
かもしれません。

変だな? と思ったら
連絡を。



不自然な傷やあざが多い。



小さな子どもを残して、親
がたびたび外出しているの
を見かける。



長時間、外に出されている。



いつも泣き声が絶えない。



暴力をふるわれている。



お風呂に長い間入っていな
い様子がある。



いつも季節に合わない服を
着ている。

子どもも助けを求めている
かもしれません。

連絡は名前をいわなくても
大丈夫。



こんな時には、下記に連絡してください

受付時間は
37ページ参照

練馬子ども家庭支援センター
フリーダイヤル：0120-248-551

こんな時は、 緊急事態!!

こんなことがいくつか当てはまったら、緊急事態かもしれません。ためらわないで連絡してください。

自分だけで悩まずに、ご近所の方や、管理事務所、自治会や管理組合、民生委員などに相談してみましょう。そして、やっぱり変だと感じたら…



異臭がする。



水の流れる音、テレビの音がするが、声をかけても、返事がない。



新聞受けに新聞が3日以上溜まっている。



毎日連絡が取れていたのに、この数日間連絡が取れない。

こんな時には 警察(110番)に連絡してください

緊急事態の場合には、早い対応が大切です。ためらわないで勇気を出して連絡しましょう。連絡したら、警察官が到着するまで待ちましょう。

緊急通報は
あわてないで!
落ち着いて…



110番に電話したら
こんな風に答えましょう

警察：事故ですか？ 事件ですか？
住民：安否確認です。

⇒あとは、警察の質問に答えていきましょう。
あなたの気づいたことを具体的に伝えてください。

気づきのバトンをつなぐ

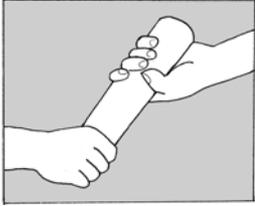
近所の人のおいつもと違う様子は、近くで暮らしているあなただからこそ感じることができます。高齢者相談センターなどの専門機関や警察では気づくことができません。でも、気づいたあなた自身がすべてを抱え込む必要はないのです。ご近所と相談したり、専門機関や警察に連絡したり…『私はリレーの第一走者、バトンを次につないでいく』そう考えることで、少し楽な気持ちで「おせっかい」に踏み出すことができないでしょうか？

あなたが渡した気づきのバトンは、専門機関や警察がしっかりと受け止めてくれます。

バトンリレーは、それぞれのランナーが気持ちをひとつにして協力し合うことが大切です。日頃のご近所づきあい、日頃のあいさつやなにげない立ち話が、万が一の時の大きな力になります。



もしも、緊急を要する事態で警察に連絡した場合には、警察官の到着を待ってください。その人の緊急連絡先が近所でわかる場合は、連絡をとっておくといいかもしれません。また、管理事務所、自治会や管理組合、民生委員などにも立ち会ってもらえるように相談してみましょう。



つながったバトン ～近所の腕の見せどころ～

ここでは、バトンを渡したあとのことを少しだけご紹介します。

高齢者相談 センター支所

連絡を受けたら、職員が向かいます。そして、ご近所から、その人の日頃の生活の様子や緊急連絡先などについて、お話を聞きながら確認することがあります。そばで暮らしているご近所だからこそ知っている情報は、支所の職員が適切で迅速な対応をするための大切な情報となります。

たとえば…

- 最近お会いした（見かけた）のは、いつですか？
- 普段、決まって出かけているところ（サークル、習い事、会合など）はありますか？
- 普段どこの病院にかかっているか知っていますか？
- 子どもや親戚はどこに住んでいるか知っていますか？

などなど…

ご本人と関わりのあるご近所同士で協力してください。
近所の腕の見せどころです。



子ども家庭 支援センター

連絡を受けると、いろいろな関係機関と連絡を取り合って必要に応じて、子どもや保護者のための専門的な見守りや支援につなげています。

警察署

連絡すると、警察官が駆けつけて現状を確認します。急病人やケガをしている人がいる場合には、警察から消防に連絡するなど、協力して対応しています。

万が一のために ～備え～

提案です。

今よりももっと安心して暮らすために、ご近所で確認し合っておくのはどうでしょうか？

- もし、あなたが部屋で動けなくなっていたら
- もし、あなたの家のポストに新聞や郵便がたまっていたら
- もし、あなたの姿を近所で見かけなかったり、
連絡がつかなくなったりしていたら
などなど…

**そんな時、あなたなら
どうしてほしいですか？**

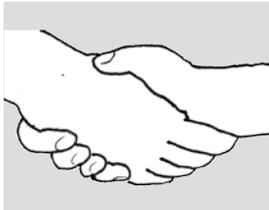
“こうしてほしい”というあなたの気持ちを伝えておけば、それを聞いているご近所は「おせっかい」がしやすくなります。

緊急時の連絡先も伝えながら“何かあった時はよろしくね”と言い合える近所づきあいがあれば、今よりももっと安心して生活を送ることができるのではないのでしょうか？

そして、そんな近所づきあいのために、みんなで心に留めておく大切な約束があります。それは、たとえ立ち話であっても、話の中で知った相手のことについてです。これは「個人情報」です。「他言は無用」。お互いの信頼関係を大切にするためにも、「万が一のための情報」として慎重に扱ってください。



亡くなったことに誰も気づかず、しばらくの間放置されてしまう孤立死は、人間の尊厳に関わる大きな問題です。こんな悲しいことを光が丘で起こさないためにも『光が丘のおせっかい』は必要です。



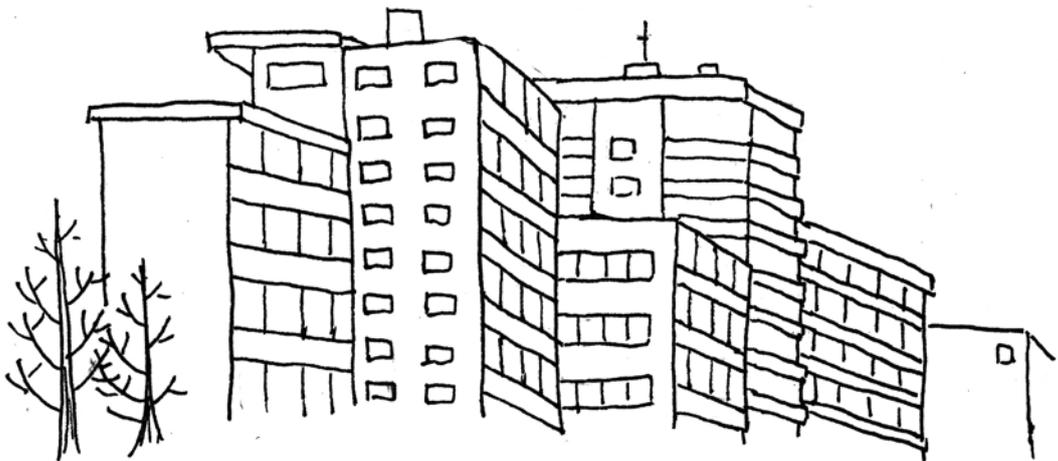
万が一のために ～自治会・管理組合への提案～

もしも、孤立死が疑われる場合、自治会や管理組合の役員などに連絡がいくことも多いと思います。また、警察に連絡すべきかどうかについて、判断を求められることがあるかもしれません。

過去の例から、近所の人がいつもと違う様子に気づいていても、いつ、誰が、どこに連絡するのか、なかなかその判断がつかず、時間がかかってしまったことがあります。さらに、部屋に入るため、かぎをあける時に立ち会いを求められることもありました。

そんな時に備えて、居住者の方と、万が一の時のために、かぎのことや緊急連絡先、警察への連絡についてなど、お互いに確認し合っておくのはいかがでしょうか。

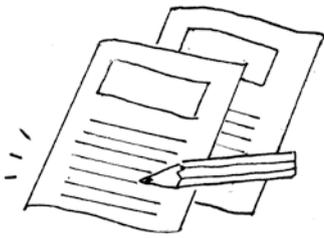
自治会・管理組合としても、居住者の協力のもとで迅速な対応ができることが、より早い発見や救出につながり、より安心して暮らせることになるのではないのでしょうか？



すぐに活用しよう!

「私のこと」記入カードと 「相談先一覧」

「私のこと」 記入カード



たとえば、あなたが自宅で倒れて動けなくなってしまった時など、万が一のために、あなたのことを記入しておくカードです。警察や消防が駆けつけた時、話ができないあなたに代わってあなたのことを伝えてくれます。

ご家族のひとりが1枚のカードに自分のことを書いてください。お薬を飲んでいる場合には、このカードのそばに「おくすり手帳」もいっしょに置いておくとよいですね。



相談先一覧

日ごろの生活の中で、困った時に相談できる連絡先を一覧にまとめました。

電話機のそばなど、見やすいところに貼って利用してください。相談は名前をいわなくても大丈夫。気軽に相談してください。

このカードは、ご家庭の電話の横や冷蔵庫などに貼ってください

「私のこと」記入カード

● わたしの基本情報

(ふりがな) 氏 名	男・女	生 年 月 日	血液型
		年 月 日 () 才	型

● 緊急時の連絡先（親族）

連絡順	氏 名	続柄	住 所	電話番号
1				
2				
3				

● あなたのことを良く知っている人の連絡先（友人・ケアマネジャー等）

氏 名	関係	住 所	電話番号

● あなたを担当する民生委員・児童委員

氏 名	住 所	電話番号

● かかりつけ医の連絡先

診療所・病院名	診療科目	電話番号

このカードは、ご家庭の電話の横や冷蔵庫などに貼ってください

「私のこと」記入カード

● わたしの基本情報

(ふりがな) 氏 名	男・女	生 年 月 日	血液型
		年 月 日 () 才	型

● 緊急時の連絡先（親族）

連絡順	氏 名	続柄	住 所	電話番号
1				
2				
3				

● あなたのことを良く知っている人の連絡先（友人・ケアマネジャー等）

氏 名	関係	住 所	電話番号

● あなたを担当する民生委員・児童委員

氏 名	住 所	電話番号

● かかりつけ医の連絡先

診療所・病院名	診療科目	電話番号

このカードは、ご家庭の電話の横や冷蔵庫などに貼ってください

相談先一覧

● 高齢者に関する相談

光が丘高齢者相談センター支所

支所名	担当地域	電話番号
光が丘支所	光が丘 1～5丁目、田柄 5丁目	☎ 5968-4035
高松支所	光が丘 6・7丁目、高松 4～6丁目、土支田 2・3丁目	☎ 5372-6064

開設時間：月～土曜 午前8時30分～午後5時15分

● 子ども・子育てに関する相談

練馬子ども家庭支援センター	フリーダイヤル 0120-248-551
---------------	----------------------

開設時間：月～金曜 午前9時～午後7時 / 土曜：午前9時～午後5時

● からだやこころの健康に関する相談、生活衛生に関する相談

光が丘保健相談所	☎ 5997-7722
----------	-------------

開設時間：月～金曜 午前8時30分～午後5時

● 民生・児童委員について知りたい

光が丘総合福祉事務所 管理係	☎ 5997-7713
----------------	-------------

開設時間：月～金曜 午前8時30分～午後5時15分

● 日常生活の困りごと、ボランティアについての相談

光が丘ボランティア・地域福祉推進コーナー (練馬区社会福祉協議会)	☎ 5997-7721
--------------------------------------	-------------

開設時間：月～金曜 午前9時～午後5時

● 振り込め詐欺や悪質商法等の相談

消費生活センター	☎ 5910-4860
----------	-------------

開設時間：月～金曜 午前9時～午後4時30分

地域にはこんなにたくさんのお味方がいます

民生委員・児童委員（※）

光が丘では、民生委員・児童委員25人と主任児童委員2人が活動しています。2人の主任児童委員は、子ども(おおむね18歳まで)の専門委員で、担当地域を持たずに光が丘全域をみています。25人の民生委員・児童委員は、それぞれ担当地域を持ち、子どもから高齢者までの見守りや相談を受けています。また、65歳以上のひとりぐらし高齢者や75歳以上の高齢者だけの世帯などの情報をあずかっています。民生委員・児童委員には、相談者の個人に関する情報を他言しないという守秘義務が課せられています。

日ごろから孤立しがちな人や生活しにくいと感じている人への支援を福祉事務所や保健相談所、高齢者相談センターやその他の関係機関と連絡を取り合いながら行っています。あなたの住んでいる地域を担当している民生委員・児童委員は、光が丘総合福祉事務所で確認できます。いつもと違う近所の人の様子など、「ちょっと変？」と感じた時は連絡してみてください。

※冊子の中では、「民生委員・児童委員」を「民生委員」と記述しています。

自治会・管理組合・区民防災組織

光が丘団地には、団地の居住者が自主的につくった自治会と分譲住宅の入居者による管理組合があります。居住者同士の温かいつながり、住みよい環境をもとめて、多彩な活動を展開しています。会報の発行や区役所からの案内や催し物のお知らせ、親睦のための餅つき・お花見・納涼祭、地域の学童の見守りや清掃、資源ゴミの分別回収などを行っています。

光が丘地区連合協議会(略称：光連協)には、光が丘の52の自治会、管理組合、区民防災組織が参加しています。光連協は、首都圏大地震に備えるとともに、団地でも増えていく孤立化や高齢化への取組みを活動の柱としています。この小冊子の刊行は、その活動の一環です。近所でお互いに気づきあえる関係づくりが、この小冊子の普及によって、光が丘にきめ細かく拡がることが期待されています。

光が丘総合福祉事務所

光が丘総合福祉事務所は区民センターの2階にあります。高齢者や障がいのあるかた等の介護や生活支援、生活保護、権利擁護など福祉に関する相談・支援を行っています。

☎ **5997-7713** (管理係)

※相談内容によって係が異なります。

【開設時間】

月～金曜：午前8時30分～午後5時15分

休：土曜・日曜・祝日

光が丘高齢者相談センター

高齢者相談センターは、地域の高齢者のための相談窓口です。地域ごとに担当する支所があります。

介護保険に関すること、介護予防に関すること、高齢者の虐待に関することなど、専門職が様々な相談に対応しています。地域の方から連絡を受けたら、状況を確認しながら関係機関と連絡を取り合っ、適切なサービスにつなげる役割を担っています。何か困ったことがあれば、気軽に相談してください。

光が丘支所：光が丘1～5丁目、田柄5丁目を担当

☎ **5968-4035**

高松支所：光が丘6・7丁目、高松4～6丁目、土支田2・3丁目を担当

☎ **5372-6064**

【開設時間】

月～土曜：午前8時30分～午後5時15分

休：日曜・祝日

光が丘保健相談所

光が丘保健相談所は区民センターの1階にあり、からだところの健康に関する相談のできる窓口です。

乳幼児から大人まで、健診結果の見方や、栄養相談、歯科に関する相談ができます。また、喫煙相談やアルコール相談も行っています。こちらの相談（子育て中の母や思春期のこちらの相談）にも、専門職が対応します。ご家族の相談も行っています。

☎5997-7722

【開設時間】

月～金曜

午前8時30分～午後5時

休：土曜・日曜・祝日

練馬子ども家庭支援センター

子どもと子育て家庭に関するあらゆる相談に応じます。

子育てに悩み、困っている子育て世代に対して、子育てに関する支援や情報の提供を行っています。また、子どもの虐待について本人や家族、地域の方々、関係機関から連絡を受け、保育園、幼稚園、学校や主任児童委員などと連絡を取り合いながら支援しています。

フリーダイヤル：0120-248-551

【開設時間】

月～金曜：午前9時～午後7時、

土曜：午前9時～午後5時

休：日曜・祝日

学校教育支援センター 教育相談室

学校教育支援センターの教育相談室では、不登校、いじめ、発達の遅れ、学業不振、非行など、子どものさまざまな教育相談に応じています（予約制）。なお、電話での相談も受け付けています。

※平成26年4月、旧光が丘第二小学校跡地に開設します。

☎5998-0091

【開設時間】

月～木曜：午前9時～午後5時

金曜：午前9時～午後6時

休：土曜・日曜・祝日

■ 光が丘障害者地域生活支援センター「すてっぷ」

障がいのある方が地域で自分らしく自立した生活を送るために必要な支援を行っています。

障がいのある方からの相談を受けたり、料理やお化粧、音楽など生活を楽しみ、生活に役立つ講座を開催しています。また、地域みなさんに障がいについて理解していただくための講座や保護者を対象にした講座なども開催しています。さらに、障がいをもつ仲間同士が集まって悩みを話し、一緒に考え、生活の工夫や地域の情報を交換しあうピアカウンセリングも行っています。

区民センター6階の「すてっぷ」の入口には、障がいに関する書籍を自由に読むことができる「情報コーナー」があり、パソコンも備えた「交流室」は自由に使うことができます。

☎ 5997-7858

【開設時間】

月～金曜
午前9時～午後8時

土曜・日曜
正午～午後8時

休：火曜・祝日

■ 光が丘ボランティア・地域福祉推進コーナー（練馬区社会福祉協議会）

練馬区社会福祉協議会は、練馬区の福祉施策と連携しながら、地域の福祉に関わる活動を行っています。赤い羽根共同募金や歳末たすけあい運動募金は、地域で集めた募金を地域みなさんの活動に活かしています。

光が丘ボランティアコーナーは、区民センターの6階にある「地域のよろず相談窓口」です。自分の特技や趣味をボランティア活動に活かしたいと思っている人たちと、ボランティアを探している人たちをつなげます。また、地域で何か活動をしたいけれど、どうしたらいいのかわからないという人と一緒に得意なこと、やりたいことを探しながら活動につなげます。

どこに相談したらいいかわからない生活の悩みなどでも気軽に立ち寄って相談してください。お話を聞きながら関係機関につなげる役割も担っています。

☎ 5997-7721

【開設時間】

月～金曜
午前9時～午後5時

休：土曜・日曜・祝日

高齢者の安心な暮らしのために

高齢者向けの練馬区のサービスです。

詳しくは高齢者相談センター支所にお問い合わせください。

■ 安否を確認するためのサービス

見守り 訪問	<p>【対象】 65歳以上のひとり暮らしの方で、他の福祉サービスを受けていない方</p> <p>【内容】 地域のボランティア（見守り訪問員）が週に1回程度訪問して、声かけや、外からの見守りを行います。</p> <p>【費用】 なし</p>
緊急通報 システム	<p>【対象】 慢性疾患等により、急病や緊急事態に1人では助けを求めることに不安のある方で、65歳以上の高齢者のみ世帯（ひとり暮らしを含む）または、日中や夜間に独居となる方など</p> <p>【内容】 ペンダント型の無線発信機で、民間受信センターを経由して救急車の要請、救援などを行います。</p> <p>【費用】 月額400円 *対象者、費用負担免除などは、高齢者相談センター支所に確認してください。</p>
高齢者 福祉電話	<p>【対象】 65歳以上の高齢者のみ世帯（ひとり暮らしを含む）の方で、他の福祉サービスを受けていない方</p> <p>【内容】 週に1回、安否を確認するための電話をします。</p> <p>【費用】 なし</p>

■ 定期的なサービスを利用することで、 合わせて安否確認をするサービス

食事 サービス	<p>【対象】 心身の状況などで食事の確保が困難な65歳以上の高齢者のみ世帯（ひとり暮らしを含む）の方、または日中高齢者のみになってしまう世帯</p> <p>【内容】 必要に応じ週1～3食、デイサービスや配食サービスとして提供します。</p> <p>【費用】 1食400円～690円 事業者により異なります。</p>
いきがい デイサービス	<p>【対象】 65歳以上の介護保険の要支援・要介護認定を受けていない方で、外出する機会が少ない方</p> <p>【内容】 週1回、会食を中心に健康体操や趣味活動などを行います。</p> <p>【費用】 1回600円</p>

あ と が き

団地での暮らしは「鉄の扉一枚」でプライバシーが確保される一方で、ご近所とのおつきあいが薄くなりがちです。顔を合わせた人々に声をかけてあいさつするのは、見守り活動の第一歩といえるでしょう。

ところが、これを続け、広げるとなると、意識的な努力がいるものです。なぜなら、日本社会には、これまで「おせっかいは、つつしもう」という風土があったからです。しかし、現代では「おせっかいの心なくして見守りは広がらない」といえるでしょう。

この小冊子は、なにげないおせっかいについて、まずはみなさま自身のことととらえていただき、なにげないおせっかいの輪が少しでも広がればとの思いで作成しました。また、困った時や万が一の備えについても併せて載せました。

作成には、練馬区の関係部署、練馬区社会福祉協議会、民生委員・児童委員、光が丘警察署、同消防署の方々などの協力を得ました。

ご近所のいつもと違う様子を感じた時にはどう対処すべきか、相談、連絡窓口だけでなく、高齢や障がいなど、いわゆる福祉に関わる問題、日常生活に関わる問題に至るまで、気軽に相談にのり、解決策を見出し出していただけの窓口の一覧を「相談先一覧」として掲載しています。また、いざという時、出動していただける警察、消防はもとより、あらかじめご自身のことを記しておくとう便利なように「私のこと」記入カードも添付してあります。記入して冷蔵庫の扉、電話機の横、玄関の内扉などに切り取って貼り付けておくと、万が一のときに役立つでしょう。

この小冊子が、新しく求められている『地域コミュニティーづくり』と光が丘のひとりひとりの安心で安全な生活の礎になることを願っています。

編集委員会委員長 木谷 八士

「おせっかいなまち 光が丘 ～孤立死ゼロをめざして～」

発行年月 2014(平成 26)年 3月

編集 「おせっかいなまち 光が丘 ～孤立死ゼロをめざして～」編集委員会

編集委員長：木谷 八士 <光が丘地区連合協議会(光連協)役員 >

編集委員：光が丘地区連合協議会(光連協)

練馬区 民生委員・児童委員光が丘地区協議会

練馬区 福祉部 光が丘総合福祉事務所

練馬区 光が丘高齢者相談センター

練馬区 光が丘高齢者相談センター 光が丘支所

練馬区 光が丘高齢者相談センター 高松支所

練馬区 福祉部 高齢社会対策課 高齢調整係

練馬区社会福祉協議会

警視庁 光が丘警察署

東京消防庁 光が丘消防署

(参考資料：東京都保健福祉局「高齢者等の見守りガイドブック」)

イラスト 豊田 文子

レイアウト 株式会社 協同クリエイティブ

印刷 おーぶれす

発行 光が丘地区連合協議会(光連協)

連絡先 光が丘地区連合協議会(光連協)事務局

メール：korenkyo-90721@hikarigaoka.sakura.ne.jp



この冊子は、平成 25 年度 東京都「地域の底力再生事業」の助成金を受けて作成しています。