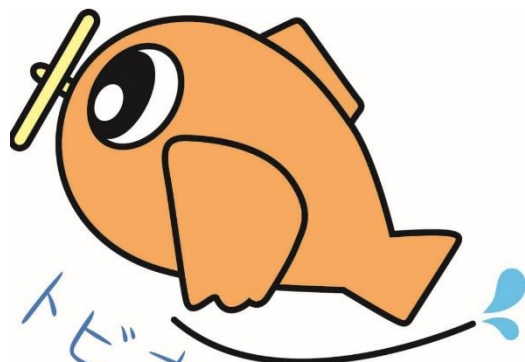


生活支援活動の手引き



三原市社会福祉協議会

生活支援活動とは？

住民のちょっとした困りごとを、地域のできる範囲で支え合い、解決していく取り組み。

利用者も協力者も同じ地域に住む仲間同士。“みんなで助け合っていこう”という趣旨で行われる活動です！

社会福祉法人
三原市社会福祉協議会

－はじめに－

少子高齢化・核家族化の進行による人口構造の変化とともに、地域環境が大きく様変わりする中、家族や地域から“孤立する人”が増加し、地域住民の持つ生活課題も複雑多様化・複合化しており、今一度人と人との“つながり”を回復していくことが求められています。

平成30年7月豪雨災害を経験し、改めて日常のつながりづくり、助け合いの地域づくりを進めることが大切であることを学びました。

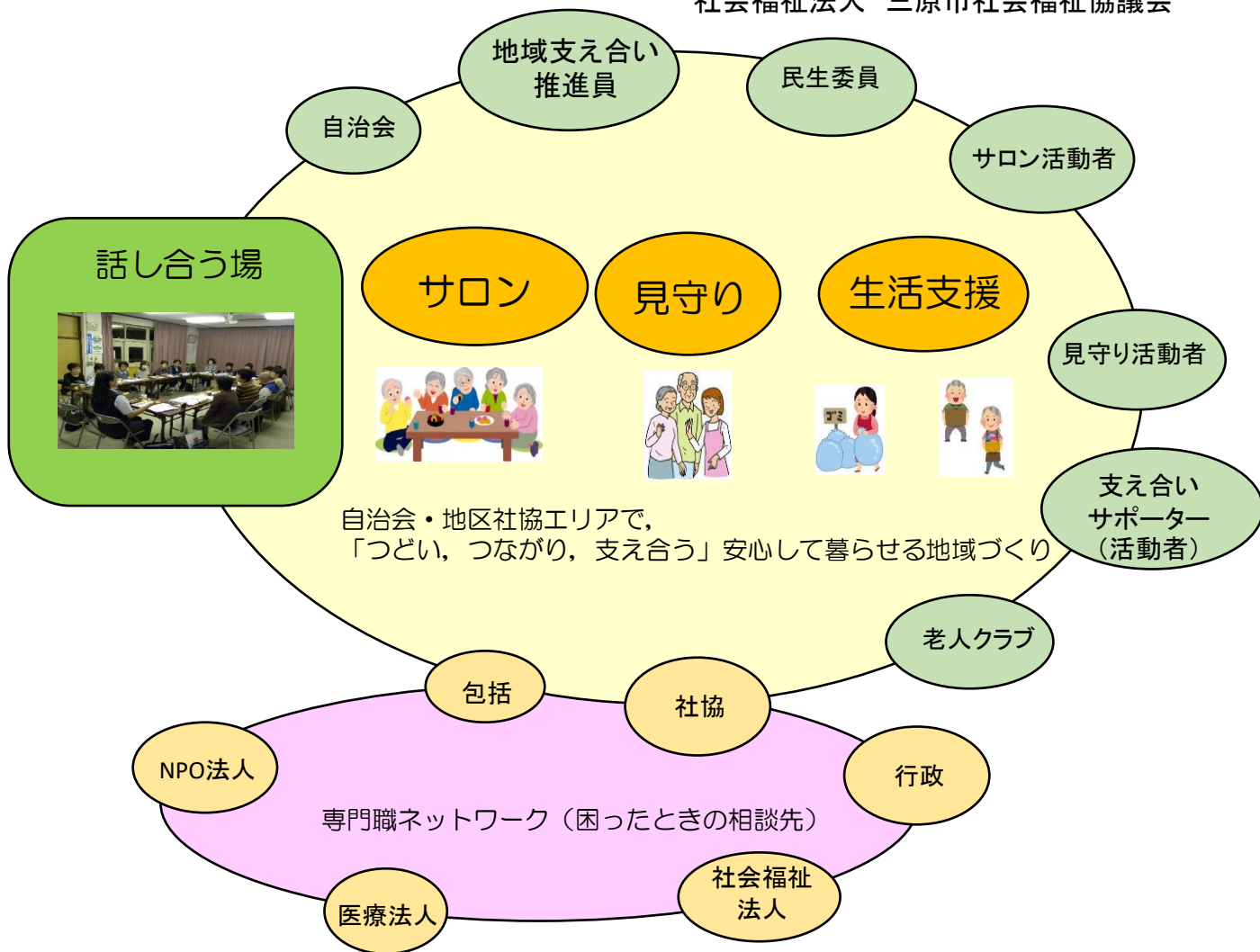
前述した少子高齢化・核家族化の進行により家族介護機能の低下も懸念されており、今後はちょっとした困りごと(ゴミ出し・掃除・洗濯など)を抱える住民が増えると言われていきます。そんな公的制度では解決が難しいちょっとした困りごとを地域の助け合いで解決していく取り組みが「生活支援」活動です。

“10年先も安心して暮らすことのできる地域”をめざすためには、今、身近な地域で助け合うことのできる仕組みを作っていく必要があります。

この度は、「生活支援」活動を住民が主体的に取り組み、安心して暮らすことのできる助け合いの地域づくりを目的に、本手引きを作成しました。三原市社協は、地域の皆様に寄り添い、活動づくりを進めていきたいと考えています。

令和2年 2月

社会福祉法人 三原市社会福祉協議会



生活支援活動づくりに向けての4つのステップ！！

三原市社協の役割

ステップ1 運営組織をつくろう！

- ・当該地区において、生活支援活動の立ち上げに関して合意
- ・運営母体と検討会議の設立および範囲の決定
- ・運営母体（自治会、地区社協、NPO法人等）への活動づくりの告知および合意形成

- ・生活支援活動立ち上げに関する情報提供
- ・検討会議設立に向けての支援
- ・運営母体での説明等
- ・住民リーダーの勉強会（※1）



ステップ2 活動について考えよう！

- ・ニーズ把握(アンケート等)、対象者、活動内容、入会金等、利用料、会則、活動の流れ等のルール作り
- ・立ち上げにあたっての各種学習会の開催
- ・協力者の呼びかけ

- ・調査票作成の支援
- ・調査票の印刷や結果の集計
- ・他地区の事例提供や活動内容に関する助言、アドバイス
- ・各種学習会の講師調整等
- ・活動者の養成（※2）



ステップ3 活動を地域に知らせよう！

- ・当該地区の活動の対象者へ活動内容を伝える（チラシの回覧・配布等）
- ・協力会員の公募、必要に応じて説明会の開催

- ・チラシの作成、印刷
- ・説明会における補足説明



ステップ4 活動を立ち上げよう！

- ・運営のポイント（お互いさまの関係・事務的なこと・保険・専門職連携）
- ・活動を充実する工夫
- ・気をつけたいこと（個人情報・プライバシー保護）

- ・運営会議への出席、助言
- ・適宜印刷等の支援

※1地域支え合い推進員養成講座：

福祉活動の実践報告や、活動者同士の交流などを通じて、“地域福祉を推進する住民リーダー”を育成する講座。

※2生活支え合いサポーター養成講座：

住民による支え合いの基本的な心得や対人援助技術を学び、各種地域福祉活動の担い手となる住民を育成する講座。

ステップ1 運営組織をつくろう！

(1) なぜいま、生活支援活動が求められているのか？

一人暮らしや核家族化が急速に進行している中、個人情報の問題もあり、地域のつながりが希薄化し、誰もが「地域で孤立しやすい」状況にあります。

孤立が続くと、生きがいを喪失したり、消費者被害に遭いやすくなったりするなど日常生活に不安を感じることに繋がります。

顔の見える地域内におけるサロン・見守り・生活支援等の小地域福祉活動は、不安な日々を、心温かい日々に変え、住民同士のつながりを生み出します。

(2) 活動づくりに不可欠な“地域のことを話し合う場”

生活支援活動を作るためには、活動を実施する範囲内に、“地域住民を見守る活動（サロン・見守り活動等）と、活動を通じて気になったことを“話し合う場”をつくることが大切です。

その中で「同じ地域に住む仲間同士、ほっとけない」という思いをカタチにし、「できることをできる範囲で」行う仕組みづくりを実現する大きな一歩となります。

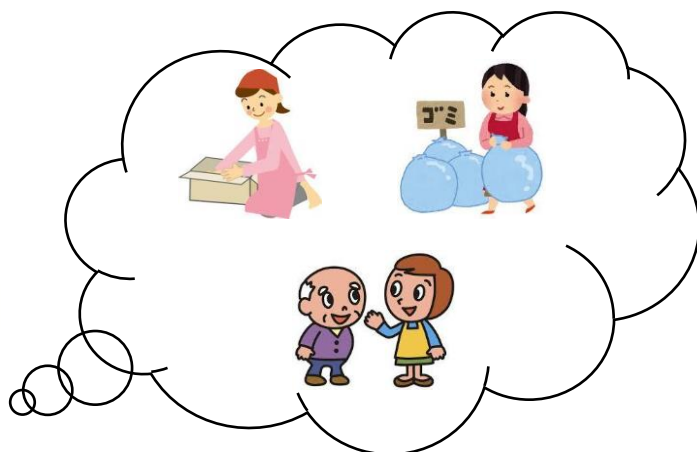
※“話し合う場”のいろいろなカタチ

話し合いの場（例）	メンバー
自治会役員会	自治会長・福祉部長・民生委員・福祉推進員等
地区社協運営会議 （第3層協議体）	地区社協会長・役員・民生委員等
常設サロン運営会議	常設サロン関係者・自治会関係者・民生委員
見守り活動連絡会議	自治会役員・見守り活動者（サポーター）

(3) 範囲

話し合いの場に招集するメンバーにも関わってきますので、活動エリア（範囲）はあらかじめ決めておきましょう。

例えば、同じ町内会や地区社会福祉協議会のエリアなどです。エリアを設定せず、どこでも活動することも可能です。



ステップ2. 活動について考えよう！

まずは、すでに何らかの活動をしている団体や気の合う仲間と、出来ることからはじめてみるのがおすすめです。

生活支援活動は、地域の実情に応じて様々な取り組みがあり、定型化できるものではありませんが、住民組織やボランティア団体などの主体的な活動が必要とされ、地縁型組織とテーマ型組織に分けることが出来ます。

地 縁 型

自治会・町内会・地区社協・老人クラブなど

テ ー マ 型

NPO法人・ボランティアグループなど

[活動者の集め方の例]

町内会等の回覧，掲示板，地区社会福祉協議会と協働体制，知人を誘う
※活動者からのアドバイス「知り合いを誘うことが一番！」

(1) 対象者

生活支援活動をどんな人に行うかを考えます。対象者を決める方法の一つとして、地域にはどんなニーズがあるかを把握することも必要です。(町内会・民生委員・福祉推進員等からの情報収集，アンケート調査 [参考：様式1])

[対象の例]

- ・対象を決めず、困っている人はすべて対象にする。
- ・一人暮らし高齢者だけを対象にする。
- ・年齢を問わず何らかの障害のある方を対象にする
- ・妊婦や乳幼児を抱えた世帯を対象にする ・・・・など



(2) 活動内容

私たちが対象の方に何が出来るか？をスタートに考えます。その時に大切なのが「できることをできる範囲で」です。

まずは一つのことからはじめて、少しずつ広げていく方法もおススメします。

[例]

- ・ゴミの分別 ・ゴミ出し ・掃除 ・片づけ ・洗濯
- ・買い物 ・外出付添 など

(3) 入会金，年会費

活動組織の運営のために、入会金や年会費を検討します。利用料と併せて検討しましょう。

もちろん、入会金や年会費を設定しないことも可能です。

※入会金や年会費の金額も様々です。

	メリット	デメリット
入会金	運営費の確保	入会金を支払わないと利用できない 入会時のみの収入
年会費	運営費の確保 継続的な収入	年会費を支払わないと利用できない 毎年請求・受領事務がある

(4) 利用料

“生活支援活動”は、無償から有償まで様々です。

有償の中でも1回100円から1時間1,000円以上など、活動の内容や範囲によっても異なります。

最近では、無償だと活動者に気を使ってしまうなどの理由から、気兼ねなく利用できるよう1コインを取り入れている団体も多いです。

※利用料の例

方法	
お互いに無償。	利用料は有償。一部を協力者、残りを運営費。
利用料は有償。すべてを活動組織の運営費へ	利用料は有償。すべてを協力者へ。

[有償の場合のお金のやり取り]

利用料が有償の場合には、お金の受け取り方法を検討します。

お金を直接受け取ることや利用券などのチケット制にする方法などがあります。

	メリット	デメリット
お金	チケットの管理等がない	金銭トラブル
チケット	金銭トラブルがない	チケット販売・管理が必要

(5) 会則（参考：様式2）

基本的な内容が決まったら、会則を作ります。

会則は、会の目的や活動内容を明確にするだけでなく、継続運営（助成金等）のために必要な場合があります。

(6) 登録など

会の発足について、特別な登録等は必要ありません。

（ただし、NPO法人などの法人格を取得する場合は、手続きが必要です。）

(7) 活動者について（登録票：参考資料3）

○地域支え合い推進員：

福祉活動に携わる中で、暮らしの困りごとの相談にのり、困りごとを住民みんなのこととして共感し、多くの住民参加による活動の拡充や新たな活動づくり、福祉専門職との連携により、誰もが安心して暮らせる「支え合いの地域づくり」を推進する住民

○生活支え合いサポーター：

住民による支え合いの基本的な心得や対人援助技術を学んだサロン・見守り・生活支援活動の担い手となる住民。

(8) 活動の流れ（参考：様式4）

ステップ3. 活動を地域に知らせよう！

生活支援活動を広く周知したり、活動者の募集のためには、チラシを配布したり、公民館や集会所に置いたり、関係者へ伝達するなどが考えられます。

特に大きな効果を期待できるのは「口コミ」ですので、普段から個別の声かけや紹介等、直接伝えることが大切です！

例）・自治会（町内会）の回覧板でチラシを回覧

・公民館など公共施設にチラシを置く

・地域のイベントなどでチラシを配布

ステップ4. 活動を立ち上げよう！

(1) 運営のポイント

①原点は“お互いさま”

生活支援活動は、住民同士の“お互いさま”で成り立つものですので、利用者と活動者のそれぞれが“おたがいさま”を理解し合うことが大切です。

「何でもしてあげる」ではなく、利用者のできない部分を支援する「自立支援」の視点を持つことも大切です。

②事務的なことは“シンプルに”

活動には、会則をはじめ、活動者や利用者の名簿、活動の記録などの整理が必要です。ただし、様々なことを想定するあまり、複雑多様な書類があると混乱が生じたり、継続が難しくなってしまう場合もありますので、なるべくわかりやすくしましょう。

③保険

安心して活動するために、保険加入も大事です。

利用料	保険の種類	保険料
有償の場合	福祉サービス総合補償	17円/延人数（Aプラン）
無償の場合	ボランティア活動保険	年間350円/人（Aプラン）

④関係団体との連携

活動をすすめる中で、専門的な支援が必要な場合など、地域内で解決が難しいときもあります。そんな時は、市社協や高齢者相談センターと連携し、対応について話し合みましょう。

適切に連携することで、活動のPRになったり、活動団体自体の負担軽減になります。

[連携機関や団体の例]

自治会・地区社会福祉協議会・民生委員児童委員・高齢者相談センター・福祉関係機関・市社協など

(2) 活動を充実する工夫

生活支援活動は、利用したい方のニーズに対応することも大事ですが、同時に、活動者が楽しく続けていけるように運営していくことも大切です。年に数回は、自分たちの活動をふりかえり、今後のことを考えることも大切です。

また、皆さんの近隣には元気な高齢者はおられませんか？そんな人には支える側を担ってもらう視点も大切です。

- 例）
- ・定期的に短い時間で定例会を開催する。
 - ・簡単な活動報告、ミニ勉強会を開催する。
 - ・定期的に食事会を開催し、協力者同士のコミュニケーションを図る。

(3) 気をつけたいこと（個人情報・プライバシーの保護）

お互いさま活動では、自然に利用者のプライバシーを知ることになります。活動者は活動で知りえた個人情報を他人へ漏らさないように気を付けます。

また、利用者の情報が書かれた記録などについても、ルールを決めて、適切に管理することも大切です。

思わぬ個人情報のトラブルで、せっかくの“たすけあいの心”で行っている活動が台無しになってしまう場合もありますので、お互いに注意しましょう。

参 考 資 料 集

(参考資料1) : 「生活支援活動」に関するアンケート調査(例)

(参考資料2) : 会則(例)

(参考資料3) : 協力会員登録カード

(参考資料4) : 地域内周知用チラシ

(参考資料5) : 相談受付・対応記録

(参考資料1)

回答後は、自治会の組長等にお渡しください。

年 月 日

〇〇自治会にお住いの皆様

〇〇自治会
会長 〇〇 〇〇

「生活支援活動※」に関するアンケートの協力をお願い（例）

日頃から〇〇自治会の活動につきまして、ご理解とご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。
本自治会では、高齢化と核家族化が進み、身の回りのちょっとした手助けを必要とする方が増える中、安心して住み続けられる地域を目指し、住民同士の支え合いの充実を検討しております。
今後の活動づくりの参考にさせていただきますので、アンケートへのご協力をお願いいたします。

※生活支援活動：福祉サービスや公的制度では届かない「住民のちょっとした困りごと」
(電球交換・ゴミ出し・草取りなど)を住民同士で助け合い、解決していく取り組み

地域の支え合いアンケート

〇あなた（回答者）の世帯状況について教えてください。

1. あなたの世帯（同居する家族）の人数と年齢を教えてください。

年代	19歳以下	20～59歳	60～64歳	65～74歳	75歳以上	計
人数						

〇生活支援活動の必要性や利用についてお聞きします。

2. あなたは、〇〇自治会に生活支援活動の仕組みが必要だと思いますか？

(当てはまるものに〇をしてください)

- ①必要だと思う ②あった方が良い ③あまり必要だと思わない
④必要ないと思う ⑤その他 ()

3. 〇〇自治会に生活支援活動の仕組みがあったら利用されますか？

(当てはまるものに〇をしてください)

- ①利用したい ②必要な状態になったら利用したい
③利用したくない ③その他 ()

4. 利用する場合、どんな支援内容が必要だと思いますか？

(当てはまるものすべてに○をしてください)

- ①ゴミ出し ②草取り ③庭木の剪定 ④掃除・片づけ ⑤洗濯 ⑥調理 ⑦布団干し
⑧衣替え ⑨外出の付き添い ⑩電球交換 ⑪その他 ()

5. 利用料金についてお伺いします。(当てはまるものに○をしてください)

1) 利用料は無償・有償どちらが利用しやすいと思いますか？

- ①無償 ②有償 ③その他 ()

2) 有償を選択した方へお伺いします。

①ゴミ出し(一袋当たり)の料金は？

- ・50円 ・100円 ・その他 ()

②草取りや掃除等の支援(1時間当たり)

- ・500円未満 ・500円~1000円 ・1000円以上 ・その他 ()

○生活支援活動への協力についてお聞きします。

6. 支え合い活動の協力についてどう思いますか？(当てはまるものに○をしてください)

- ①協力したい ②空いている時間で協力したい
③内容によって協力したい ()
④今は無理だが、将来は協力したい ⑤協力できない
⑥その他 ()

7. ご協力いただける方は、下記のご記入をお願いします。

氏名		電話番号	
住所			
メールアドレス (メール連絡希望者のみ)			

※ご記入いただいた個人情報は、目的以外の使用は致しません。

8. その他ご意見・ご要望等ありましたら、ご記入ください。

()

アンケートにご協力いただき、ありがとうございました。

[団体名・活動名] 会則

(趣旨)

第1条

この会則は、[団体名・活動名]（以下「本会」と称する）の運営に関し必要な事項を定める。

(実施主体)

第2条

本会の実施主体は、(自治会名・団体名)とする。

2 三原市社会福祉協議会は、実施主体である(自治会名・団体名)と連携・協働を図る。

(目的)

第3条

本会は、〇〇〇における、生活支援等の福祉活動を行うことを目的とする。

(活動)

第4条

本会は第3条の目的を達成するため、つぎの活動を実施する。

(1)〇〇〇活動

(2)〇〇〇活動

(3)その他代表が必要と認めた活動（別表に利用料金表記載）

2 本会の活動を住民に周知するため、広報活動を行う。

(利用会員)

第5条

利用会員は、〇〇〇地区に居住するものとする。

2 会員が本会のサービスを受けるときは、別表に規定する利用料を支払わなければならない。

(無料の場合) 会員が本会のサービスを受けるときの利用料は無料とする。

(協力会員)

第6条

第4条に規定する活動を行う会員を協力会員とする。

2 協力会員は活動にかかる費用（対価）として、別表に規定する活動費を受けることができる。

(利用申し込み)

第7条

利用会員は、本会のサービスを申し込む場合は、事務局に連絡をする。

- 2 事務局は、依頼内容を聞き取り、協力会員を調整する。
- 3 依頼内容が、本会の目的に反する場合は、関係機関へつなぐ。

(役員)

第8条

本会運営のため、会員の互選により次の役員をおく。任期は〇年とし再任を妨げない。

- (1)代表 〇名
- (2)副代表 〇名
- (3)事務局 〇名
- (4)会計 〇名 (必要に応じて)
- (5)監事 〇名 (必要に応じて)

(会議)

第9条

本会運営のため定期的に会議を行う。会議は必要に応じ代表が招集する。

- 2 会議は、運営に必要な事項の協議、会員向けの研修会・勉強会を主たる内容とする。
- 3 会議は、専門職連携の観点から、三原市社会福祉協議会・地域包括支援センターの職員も必要に応じて参加する。

(会則の変更)

第10条

会則の変更を行う場合は、役員会の過半数の承認を得て、趣旨・目的に反しない程度に変更できるものとする。

(委任)

第11条

この会則に定めるもののほか、必要な事項は本会代表が別に定める。

附則

この会則は、令和〇〇年〇〇月〇〇日から施行する。

別表

利用料・活動費

活動内容	利用料	活動費
〇〇〇	〇〇〇円/回	●●●円/回
〇〇〇	〇〇〇円/回	●●●円/回

※1回あたりの活動時間は最大●●分とする。

(会の名称) 協力会員 (支援者) 登録カード (参考資料3)

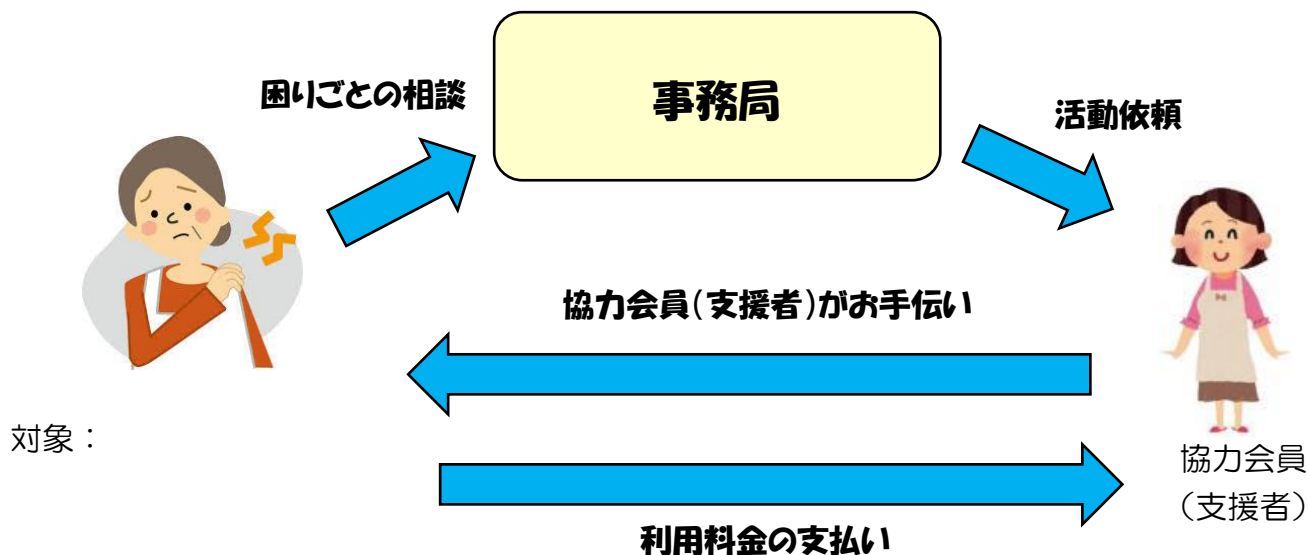
記入日 平成 年 月 日

ふりがな					T・S・H		
協力者氏名	(男・女)		生年月日			年 月 日生	
住所							
電話	自宅				FAX		
	携帯						
お手伝いできる内容							
<input type="checkbox"/>	電球交換	<input type="checkbox"/>	庭の草取り	<input type="checkbox"/>	話し相手		
<input type="checkbox"/>	ゴミの分別	<input type="checkbox"/>	ゴミの搬出	<input type="checkbox"/>	買い物		
<input type="checkbox"/>	掃除	<input type="checkbox"/>	洗濯	<input type="checkbox"/>	布団干し	<input type="checkbox"/>	布団の取り込み
<input type="checkbox"/>	その他 ()						
お手伝いできる曜日・時間帯							
	日	月	火	水	木	金	土
午前							
午後							
資格・特技							
備考							

※本登録カード記載事項は「(会の名称)活動以外では使用いたしません。

〇〇おたすけ隊

この度、地域での困り事を住民同士でたすけあうため、「〇〇おたすけ隊」を設置しました。
おたすけ隊では次のような「ちょっとした困りごと」を協力会員（支援者）がお手伝いします。



- | | | | | |
|---------------|--------|--------|--------|----------|
| お手伝い
できる内容 | ・電球交換 | ・庭の草取り | ・ゴミの搬出 | |
| | ・ゴミの分別 | ・話し相手 | ・買い物 | |
| | ・掃除 | ・洗濯 | ・布団干し | ・布団の取り込み |
| | ・窓ふき | ・精米 | 等 | |

※〇〇おたすけ隊でお手伝いが難しい場合は、ご本人了解のもと、三原市社会福祉協議会や高齢者相談センター、シルバー人材センターにご連絡をさせていただきます。

連絡先		
電話		
受付日		
受付時間		

※協力会員（支援者）との連絡を取りますので、数日前に予約をお願いいたします。
なお、協力会員の都合でどうしても都合が悪い場合は、希望の日時を変更させていただく場合があるかと思っておりますので、ご協力よろしくをお願いいたします。

