

【チェック】わたしの“見守り合い度”チェック

地域のなかで私は見守り合いがどのくらいできているのかな?一度チェックしてみましょう。

① 一日に1回は家の外に出る。(通勤・通学、花の水やり、畑など)	はい・いいえ
② 隣近所に住んでいる人を知っていて、自分のことも知ってもらっている。	はい・いいえ
③ まちで誰かに出会った時、挨拶ができる。(軽く会釈でも可)	はい・いいえ
④ 地域行事(防災訓練、夏祭りなど)に年1回以上参加している。	はい・いいえ
⑤ 地域団体(老人会、子ども会、ボランティアグループ、サロンなど)に所属または参加している。	はい・いいえ
⑥ 隣近所や地域で、「ちょっと助けて!」と言える相手が一人はいる。	はい・いいえ
⑦ 隣近所や地域で、さびしい時は「さびしい!」、困った時に「私、最近〇〇で困ってて…」と相談できる相手が一人はいる。	はい・いいえ
⑧ 自分に向けられた善意は素直に受け入れ、助けられたら「すみません」ではなく「ありがとう」と言うことが多い。	はい・いいえ
⑨ 知っている人を自宅に入れることにあまり抵抗がない。	はい・いいえ
⑩ 「髪の毛切ったの?」「最近元気ないやん」「お隣さんの郵便受けがたまってる」などと、人や家の様子の変化に気づくことがある。	はい・いいえ

「はい」の数	あなたの見守り合いタイプ
8~10個	あなたは、とって見守り合い上手さん。 特に、見守られ上手のコツを周りのみんなに教えてあげましょう!
4~7個	あなたは、まあまあ見守り合い上手さんです。その調子! 困りごとを打ち明けられる人とのつながりを大切にしましょう。
0~3個	あなたは、残念ながら見守り合い下手さんかも。でも、もしかしたら見守り上手さんかも。 責任感が強いあまりにストレスを感じないように気をつけ、「おたがいさん」でいきましょう♪