

見守りチェックリスト

「こんなことに気づいたけど、どうしたらよいのかな…」
判断に迷った時にはこのリストでチェックしてみましょう。

暮らし

- 隣近所との付き合いがない
- カーテンや雨戸、シャッターが閉まったまま
- 庭や畑が手入れされずに荒れていた、草が生い茂っている
- 夜になっても電気が点いていない、あるいは昼間に電気が点きっぱなし
- ゴミ出しができていない
- 雪かきができていない
- 犬の散歩などしなくなった
- サロンや体操に来なくなった

- 郵便物や新聞が何日分も溜まっている(回覧板もそのまま)
- 洗濯物が何日も干しっぱなしになっている
- 知らない、見慣れない車や人物が出入りしている



- 電気・ガス・水道が止まっている
- 家からの異臭がひどく、害虫が発生している



家族

- 一人で子育てや介護をしている
- 子育てや介護にストレスを感じている
- 高齢者や障害者の一人暮らし、老老介護
- 最近、配偶者が亡くなった



- 育児や介護の疲れを訴える
- 家族内のケンカが絶えない
- 家族からの暴言、暴力がある

- 怒鳴り声、泣き声がする
- 物がぶつかる音、壊れる音がする
- 家族が暴力を繰り返す
- 家族が「このままではどうかなってしまう」と訴える

心と体

- 最近元気がない
- 挨拶した時の返し方(声のトーンや表情)が変わった
- 姿を見かけなくなった。町内の行事にも出てこなくなった
- 訪問しても、顔を見せたくない
- 連絡してもつながらない
- 子どもと保護者の視線がなかなか合わない

- 顔色が悪く体調不良である
- 目立って痩せてきた
- 服装の乱れや髪、ひげ、爪が伸びたまま
- 尿臭がひどくなった
- 会話がかみ合わない
- 体に傷や内出血がある

- 不自然なキズやけががある
- ふらふらになって外を歩いている

認知症

- 物の置き忘れや片付け忘れなど物忘れが目立つ
- 同じことを何度も言ったり、聞いたりする
- ゴミ出しの日の間違いが目立つ、分別ができない
- 家族が介護の悩みを周囲に話すようになる



- 同じ物を何度も買ってくる
- 雨や雪が降っていないのに傘をさしている
- 季節に合わない服装をする(夏に厚着、冬に薄着)
- 介護者が介護疲れを感じている
- 財布や通帳などの大切なものを無くす、管理できない
- 幻覚や妄想がある

- 道に迷って家に帰れない、目的地に行けない
- 大声を出すことがある
- 周囲とトラブルになる



経済

- 服が破れていたり、同じ服を着ている
- 生活が質素になった
- 働いていない



- 必要な公的サービスを使っていない
- 年金があるのに、お金がないと訴える
- 家族に印鑑や通帳を盗られたと言う
- 家の中に訪問販売を購入した形跡が多くある

- 食べるものがほとんどない
- 「金を出せ」「通帳を出せ」と怒鳴り声がする

見守り

連絡・相談

相談・通報

低い

ご近所

自治会

福祉委員

民生委員

市社会福祉協議会

地域包括支援センター

市役所

警察

高い

緊急度

※平成29~30年度に養成講座を受講された「おたがいさんサポーター」のみなさんから出た意見をもとに作成しています。

※緊急時に応じた連絡先については、必ずしもこの限りではありません。日頃から適切な連絡先の情報把握に努めましょう。