

上段：実数／下段：%

		いない	いる	合計
あなたの母	我孫子北	627	3	630
		99.5	0.5	100.0
	対照地区	651	7	658
		98.9	1.1	100.0
配偶者の父	我孫子北	630	0	630
		100.0	0.0	100.0
	対照地区	658	0	658
		100.0	0.0	100.0
配偶者の母	我孫子北	625	5	630
		99.2	0.8	100.0
	対照地区	656	2	658
		99.7	0.3	100.0
孫	我孫子北	507	123	630
		80.5	19.5	100.0
	対照地区	499	159	658
		75.8	24.2	100.0
兄弟姉妹(配偶者の兄弟姉妹も含む)	我孫子北	624	6	630
		99.0	1.0	100.0
	対照地区	646	12	658
		98.2	1.8	100.0
その他	我孫子北	627	3	630
		99.5	0.5	100.0
	対照地区	657	1	658
		99.8	0.2	100.0

問 23 あなたは我孫子市にお住まいになって、何年になりますか。(○は1つ)

	1年未満	1～3年未満	3～5年未満	5～10年未満	10～20年未満
我孫子北	6	17	11	40	64
	0.8	2.4	1.5	5.6	8.9
対照地区	3	6	12	28	75
	0.4	0.8	1.6	3.7	10.0
	20～30年未満	30年以上	無回答	合計	
我孫子北	242	331	7	718	
	33.7	46.1	1.0	100.0	
対照地区	148	466	9	747	
	19.8	62.4	1.2	100.0	

上段：実数／下段：%

問 24 このアンケートにご記入いただいた方はどなたでしょうか。(〇は1つ)

	宛名のご本人が 記入した	宛名の方から回 答を聞いて、別の 人が代筆した	宛名の方が回答 できないので、別 の人が回答した	無回答	合計
我孫子北	663	42	11	2	718
	92.3	5.8	1.5	0.3	100.0
対照地区	666	58	12	11	747
	89.2	7.8	1.6	1.5	100.0

以上

傾聴ボランティアの担い手に対する
ベースライン調査

あなたの健康状態についてうかがいます。

問1 全般的にいて、あなたの現在の健康状態はいかがですか。(○は1つ)

よい	まあよい	ふつう	あまりよくない	よくない	無回答	合計
23	8	27	2	0	0	60
38.3	13.3	45.1	3.3	0.0	0.0	100.0

問2 あなたは現在、以下のような病気やケガで、病院や診療所に通っていらっしゃいますか。往診、薬だけ出してもらっている場合も含まれます。(○は1つ)

高血圧	脳卒中など脳血管疾患	心臓病(狭心症・心筋梗塞)	呼吸器系の病気	骨折・外傷	腰痛・関節炎
5	0	0	1	0	9
8.3	0.0	0.0	1.7	0.0	15.0
悪性新生物(ガン)	パーキンソン病等の神経疾患	その他	病気やケガはあるが、病院には通っていない	病気やケガはない	無回答
0	0	11	2	23	9
0.0	0.0	18.3	3.3	38.4	15.0
合計					
60					
100.0					

問3 この1週間に、次のようなことがよくありましたか。「よくあった」「なかった」でお答えください。

	よくあった	なかった	無回答	合計
ゆううつだった	6	54	0	60
	10.0	90.0	0.0	100.0
普段なら何でもないことをするのがおっくうだった	9	51	0	60
	15.0	85.0	0.0	100.0
よく眠れなかった	7	53	0	60
	11.7	88.3	0.0	100.0
うれしいと感じた	48	11	1	60
	80.0	18.3	1.7	100.0
さびしい気がした	3	56	1	60
	5.0	93.3	1.7	100.0
楽しいと感じた	47	11	2	60
	78.3	18.3	3.3	100.0
悲しいと感じた	11	49	0	60
	18.3	81.7	0.0	100.0
何をするにもなかなかやる気がおこらなかった	8	51	1	60
	13.3	85.0	1.7	100.0

傾聴ボランティアとしての活動や社会とのかかわりについてお伺いします。

問4 あなたが、傾聴ボランティアに参加した理由は何ですか。

健康によいから	生きがいのため	社会とのつながりを維持したり、広げるため	人の役に立ちたいから	人と話すのが好きだから
4 6.7	20 33.3	46 76.7	40 66.7	13 21.7
人に頼まれたから	その他			
0 0.0	8 13.3			

問5 あなたは、以下の質問について、どのように感じておられますか。(○は一つ)

(1) 傾聴ボランティア活動は、自分にとって重要だと思う。

非常に思う	やや思う	あまり思わない	まったく思わない	無回答	合計
31 51.6	25 41.7	0 0.0	0 0.0	4 6.7	60 100.0

(2) 高齢の人たちが地域のために活動することは大切だと思う。

非常に思う	やや思う	あまり思わない	まったく思わない	無回答	合計
37 61.6	19 31.7	1 1.7	0 0.0	3 5.0	60 100.0

(3) 傾聴ボランティア活動によって、自分自身の重要性を感じることができると思う。

非常に思う	やや思う	あまり思わない	まったく思わない	無回答	合計
11 18.3	40 66.7	5 8.3	0 0.0	4 6.7	60 100.0

(4) 傾聴ボランティア活動によって、物事に対する新しい見方ができるようになると思う。

非常に思う	やや思う	あまり思わない	まったく思わない	無回答	合計
35 58.3	22 36.7	0 0.0	0 0.0	3 5.0	60 100.0

(5) 傾聴ボランティア活動は、自分の仕事の選択肢を広げてくれると思う。

非常に思う	やや思う	あまり思わない	まったく思わない	無回答	合計
17 28.3	29 48.4	5 8.3	3 5.0	6 10.0	60 100.0

(6) 人を助けることは大事だと思う。

非常に思う	やや思う	あまり思わない	まったく思わない	無回答	合計
38 63.3	18 30.0	1 1.7	0 0.0	3 5.0	60 100.0

(7) 傾聴ボランティア活動によって、自分は人に必要とされていると感じられると思う。

非常に思う	やや思う	あまり思わない	まったく思わない	無回答	合計
16	32	5	0	7	60
26.7	53.3	8.3	0.0	11.7	100.0

(8) 傾聴ボランティア活動によって、地域社会が活性化すると思う。

非常に思う	やや思う	あまり思わない	まったく思わない	無回答	合計
17	31	8	0	4	60
28.3	51.7	13.3	0.0	6.7	100.0

(9) 傾聴ボランティア活動は、自分の能力を活かせる活動だと思う。

非常に思う	やや思う	あまり思わない	まったく思わない	無回答	合計
17	32	7	1	3	60
28.3	53.3	11.7	1.7	5.0	100.0

(10) 傾聴ボランティア活動をとおして、知り合いと「地域のために活動する」ことについて、関心を分かち合うことができると思う。

非常に思う	やや思う	あまり思わない	まったく思わない	無回答	合計
22	27	6	0	5	60
36.7	45.0	10.0	0.0	8.3	100.0

(11) 傾聴ボランティア活動は、閉じこもりがちな高齢者に効果があると思う。

非常に思う	やや思う	あまり思わない	まったく思わない	無回答	合計
32	24	1	0	3	60
53.3	40.0	1.7	0.0	5.0	100.0

(12) 傾聴ボランティア活動によって、地域社会にもっと関心を向けることができると思う。

非常に思う	やや思う	あまり思わない	まったく思わない	無回答	合計
23	30	3	0	4	60
38.3	50.0	5.0	0.0	6.7	100.0

(13) 傾聴ボランティア活動によって、地域社会のことがもっとわかると思う。

非常に思う	やや思う	あまり思わない	まったく思わない	無回答	合計
23	29	4	1	3	60
38.3	48.3	6.7	1.7	5.0	100.0

問6 あなたは、現在、傾聴ボランティア以外の町内会・自治会、ボランティア・社会奉仕団体、趣味や学習の会、老人クラブなどのグループや団体の会合や集まりに参加していますか。(○は1つ)

1週間に2回以上	1週間に1回くらい	1ヶ月に2、3回	1カ月に1回くらい	この1ヶ月では参加していない	無回答	合計
20	12	8	5	12	3	60
33.4	20.0	13.3	8.3	20.0	5.0	100.0

問7 同居家族以外の別居のお子さんやご親戚についておたずねします。合計して何回くらい一緒に出かけたり、お互いの家を訪ねたり、電話で話しますか。(○は1つ)

1週間に2回以上	1週間に1回くらい	1カ月に2、3回	1カ月に1回くらい	1カ月に1回より少ない
7	17	19	6	8
11.7	28.3	31.7	10.0	13.3
まったくない	別居の子どもも親戚もいない	無回答	合計	
0	0	3	60	
0.0	0.0	5.0	100.0	

問8 友達やご近所の方とは、何回くらい一緒に出かけたり、お互いの家を訪ねたり、電話をしますか。(○は1つ)

1週間に2回以上	1週間に1回くらい	1ヶ月に2、3回	1ヶ月に1回くらい	1ヶ月に1回より少ない	まったくない	無回答	合計
14	13	13	5	10	2	3	60
23.3	21.7	21.7	8.3	16.7	3.3	5.0	100.0

問9 あなたのまわりの人たちは、あなたの話を聞いてくれたり、理解してくれますか。

(1) 同居の家族の方たちは、あなたの話を聞いてくれたり、理解してくれますか。(○は1つ)

よく聞いてくれる	まあよく聞いてくれる	あまり聞いてくれない	まったく聞いてくれない	心配事は話さない	同居家族はいない	無回答	合計
24	23	8	0	3	2	0	60
40.1	38.3	13.3	0.0	5.0	3.3	0.0	100.0

(2) 別居の子どもや親戚の方たちは、あなたの話を聞いてくれたり、理解してくれますか。(○は1つ)

よく聞いてくれる	まあよく聞いてくれる	あまり聞いてくれない	まったく聞いてくれない	心配事は話さない	無回答	合計
25	27	2	0	6	0	60
41.7	45.0	3.3	0.0	10.0	0.0	100.0

(3) 友人・近隣の人たちは、あなたの話を聞いてくれたり、理解してくれますか。(○は1つ)

よく聞いてくれる	まあよく聞いてくれる	あまり聞いてくれない	まったく聞いてくれない	心配事は話さない	無回答	合計
23	26	2	0	9	0	60
38.3	43.3	3.3	0.0	15.0	0.0	100.0

(4) かかりつけの医師や保健師、ケアマネージャなどの保健・医療・福祉の専門家は、あなたの話を聞いてくれたり、理解してくれますか。(○は1つ)

よく聞いてくれる	まあよく聞いてくれる	あまり聞いてくれない	まったく聞いてくれない	心配事は話さない	専門家との関わりがない	無回答	合計
14	17	2	0	2	21	4	60
23.3	28.3	3.3	0.0	3.3	35.1	6.7	100.0

あなたのお気持ちや意識についてうかがいます。

問 10 全体として、ご自分の生活にどれくらい満足していますか。(○は1つ)

非常に満足している	まあまあ満足している	どちらともいえない	あまり満足していない	まったく満足していない	無回答	合計
6	42	8	3	0	1	60
10.0	70.0	13.3	5.0	0.0	1.7	100.0

問 11 あなたは、孤立していると感じることがどのくらいありますか。(○は1つ)

ほとんどない	ときどきある	そう感じているときが多い	無回答	合計
39	20	0	1	60
65.0	33.3	0.0	1.7	90.0

問 12 あなた自身についてどの程度あてはまるかをお答えください。(1)

(1) 少なくとも人並みには、価値のある人間である(○は1つ)

あてはまる	ややあてはまる	どちらともいえない	ややあてはまらない	あてはまらない	無回答	合計
19	30	11	0	0	0	60
31.7	50.0	18.3	0.0	0.0	0.0	100.0

(2) 色々な良い素質をもっている(○は1つ)

あてはまる	ややあてはまる	どちらともいえない	ややあてはまらない	あてはまらない	無回答	合計
10	31	16	2	1	0	60
16.7	51.6	26.7	3.3	1.7	0.0	100.0

(3) 敗北者だと思ふことがよくある(○は1つ)

あてはまる	ややあてはまる	どちらともいえない	ややあてはまらない	あてはまらない	無回答	合計
1	4	19	13	22	1	60
1.7	6.7	31.6	21.7	36.6	1.7	100.0

(4) 物事を人並みには、うまくやれる(○は1つ)

あてはまる	ややあてはまる	どちらともいえない	ややあてはまらない	あてはまらない	無回答	合計
12	29	18	1	0	0	60
20.0	48.3	30.0	1.7	0.0	0.0	100.0

(5) 自分には、自慢できるところがあまりない(○は1つ)

あてはまる	ややあてはまる	どちらともいえない	ややあてはまらない	あてはまらない	無回答	合計
3	12	22	15	8	0	60
5.0	20.0	36.7	25.0	13.3	0.0	100.0

(6) 自分に対して肯定的である(○は1つ)

あてはまる	ややあてはまる	どちらともいえない	ややあてはまらない	あてはまらない	無回答	合計
11	26	21	2	0	0	60
18.3	43.4	35.0	3.3	0.0	0.0	100.0

(7) だいたいにおいて、自分に満足している(○は1つ)

あてはまる	ややあてはまる	どちらともいえない	ややあてはまらない	あてはまらない	無回答	合計
10	24	21	4	1	0	60
16.7	39.9	35.0	6.7	1.7	0.0	100.0

(8) もっと自分自身を尊敬できるようにしたい(○は1つ)

あてはまる	ややあてはまる	どちらともいえない	ややあてはまらない	あてはまらない	無回答	合計
17	23	15	3	2	0	60
28.3	38.4	25.0	5.0	3.3	0.0	100.0

(9) 自分はまったくだめな人間だと思ふことがある(○は1つ)

あてはまる	ややあてはまる	どちらともいえない	ややあてはまらない	あてはまらない	無回答	合計
2	14	15	10	19	0	60
3.3	23.3	25.0	16.7	31.7	0.0	100.0

(10) 何かにつけて、自分は役に立たない人間だと思う(○は1つ)

あてはまる	ややあてはまる	どちらともいえない	ややあてはまらない	あてはまらない	無回答	合計
1	7	12	23	17	0	60
1.7	11.7	20.0	38.3	28.3	0.0	100.0

ご家族やご本人のことについてうかがいます。

問 13 現在、同居している(同じ敷地内に住んでいる)人は、あなたを含めて合計何人ですか。入院されている方も含めてお答えください。

1人	2人	3人	4人	5人	6人	7人	8人以上	無回答	合計
3	28	12	10	4	1	1	0	1	60
5.0	46.6	19.9	16.7	6.7	1.7	1.7	0.0	1.7	100.0



付問 あなたと同居している方は、どなたですか。あてはまる方をすべてお答えください。

	いる	いない	合計
配偶者	51 91.1	5 8.9	56 100.0
息子	17 30.4	39 69.6	56 100.0
娘	16 28.6	40 71.4	56 100.0
息子の配偶者(嫁)	1 1.8	55 98.2	56 100.0
娘の配偶者(婿)	1 98.2	55 1.8	56 100.0
あなたの父	0 0.0	56 100.0	56 100.0
あなたの母	1 1.8	55 98.2	56 100.0
配偶者の父	0 0.0	56 100.0	56 100.0
配偶者の母	3 5.4	53 94.6	56 100.0
孫	3 5.4	53 94.6	56 100.0
兄弟姉妹(配偶者の兄弟姉妹も含む)	1 1.8	55 98.2	56 100.0
その他	0 0.0	56 100.0	56 100.0

問 14 あなたは我孫子市にお住まいになって、何年になりますか。(○は1つ)

1年未満	1～3年未満	3～5年未満	5～10年未満	10～20年未満
1	3	0	4	13
1.7	5.0	0.0	6.7	21.7
20～30年未満	30年以上	無回答	合計	
21	17	1	60	
34.9	28.3	1.7	100.0	

問 15 あなたのお宅では、毎月のやりくりはいかがですか。(○は1つ)

非常に苦労している	やや苦労している	どちらともいえない	あまり苦労していない	まったく苦労していない	無回答	合計
1	9	14	27	9	0	60
1.7	15.0	23.3	45.0	15.0	0	100.0

問 16 あなたには、おこずかいに不自由しない程度の収入や蓄えがありますか。(○は1つ)

ある	ない	無回答	合計
49	9	2	60
81.7	15.0	3.3	90.0

問 17 あなたの年齢は、

～44歳	45～49歳	50～54歳	55～59歳	60～64歳	65～69歳	70～74歳	75歳～	無回答	合計
0	5	4	19	18	7	6	0	1	60
0.0	8.3	6.7	31.6	30.0	11.7	10.0	0.0	1.7	100.0

問 18 あなたの性別は、

男性	女性	無回答	合計
6	54	0	60
10.0	90.0	0.0	100.0

以上

3. パンフレット・小冊子

(閉じこもり予防への取り組み)

(傾聴ボランティアってなあに?)

閉じこもり予防への取り組み

閉じこもり予防への 取り組み

—地域の力を生かして—

介護予防がめざすものはなんですか

保健・医療の目標は、これまではいかに長く生きるかにありました。人生80年といわれる現在、この目標は多くの方が手にいれているものです。では、今後何が目標となるのでしょうか。単に長生きすることではなく、生きがいや自己実現といった生活の質を高めることを目標とする時代になったと思います。介護予防は、介護状態になることをできる限り防ぐこと、また、要介護状態になってもそれ以上に悪化しないようにすることです。そのことによって、目標とする生活の質の向上を実現していこうというものです。

介護予防は、高齢者の健康や幸せにとって重要というだけではありません。要介護状態の高齢者が急増しており、それによって介護保険制度の財政が悪化しつつあります。介護予防は、要介護状態にある高齢者の数を減らし、保険料の引き上げや税金の負担の軽減にも役に立ちます。

介護予防はだれを対象に行うのでしょうか

まず、要介護状態ではないけれども、そのままでは要介護の状態になってしまうような虚弱な高齢者があげられます。このような人たちについては、状態がそれ以上に悪化し、介護状態にならないようにすることが目標となります(二次予防)。もう一つの対象は、活動的な状態にある元気な高齢者の人たちです。活動的な人たちは、元気だから自分は介護予防の対象にならないと思われるかもしれませんが、幸福に老いるためには、活動的な人の場合であっても、虚弱にならない、介護状態にならないようにすることが目標となります(一次予防)。

では、虚弱とはどのような状態をさすのでしょうか。「移動や立ったり座ったりする動作に支障がある人」「体重が少なかったり、減ってきたりするなど栄養状態がよくない人」「飲食に支障のある人」「うつ状態の人」「軽い認知症の人」それに「閉じこもり」の人などが該当します。

●4ページに、虚弱な人を探すためのチェックリストを示しましたので、参照ください。

閉じこもりとは何か、その原因は？

どのような人が閉じこもりなのでしょう。閉じこもりは、外出の頻度で判断します。具体的には、「週に1回未満しか外出していない」人が閉じこもりと考えられます。高齢者を見て、他人が「週に1回未満しか外出していない」人と判断するのは困難であると思います。「先年と比べて外出の回数が減っている」場合も、閉じこもりの可能性が高い人ということで要注意の人と考えられます。

もっと身近なことで言えば、皆さんのお知り合いの高齢者の方で、これまでいろいろところで「お会いし挨拶していたが、最近みかけなくなった」といった高齢者は、閉じこもりの可能性が高い人といえるでしょう。

閉じこもりの原因は何でしょうか。老化による体力低下、疾病・障害などの身体的な要因のみで閉じこもりになるわけではありません。活動の意欲の低下、性格などの心理的要因、家族の態度や接し方、友人の有無などの人的要因、家屋構造や地域の道路事情などの物的な環境要因も閉じこもりの原因となっています。

閉じこもりの高齢者はどのくらいいるのでしょうか。65歳以上の高齢者では10～15%程度、75歳以上の後期高齢者では20%程度の方が閉じこもりといわれています。

● どんな人が閉じこもり？

- 閉じこもりの人とは……
週に1回も外出していない人
- 閉じこもりの危険性が高い人……
先年と比べて外出の回数が減っている人も要注意

● こんな人がいたら、報告してください

- 最近、顔をみかけなくなった高齢者
- 高齢者が家の中に閉じこもり、元気がないという家族
- 声をかけても、地域の活動に出てこない高齢者



閉じこもりはなぜ問題か

閉じこもりは、その人の性格であり、自ら選択していることだからほうっておいてもよいという考えもあります。このような人もいるかと思いますが、他方では、本心は人と接触を持ちたいけれども、自分の老いた姿を見せたくないなどの心理的な抵抗感もあり、人との接触を避けている人もいます。

閉じこもり状態にある人では、生活の活動空間がほぼ家の中のみと狭くなることで活動性が低下します。その結果として、全身のあらゆる器官・機能の低下が起き、寝たきりになってしまう、最悪、死亡にまで至ってしまうといわれております。また、認知症やうつを発症させる可能性も高めるのではないかとみられております。

民生委員は、閉じこもりの人を探すアンテナ役

虚弱で要介護状態になる可能性の高い人を早期に発見して、適切に介入することで要介護状態になることを予防することができます。虚弱な高齢者の方々を発見するには、家族や高齢者本人からの相談、基本健診、医療機関からの連絡、地域の保健師からの連絡など様々なルートが考えられますが、民生委員の方々も重要な役割を担っております。住民の方々の身近な相談役として、民生委員の方々は、多くの地域住民の方と様々に関わり協力しながら、日常的に幅広い活動を行っております。このような民生委員の方々は、地域の高齢者やご家族の方と普段に接していることから、もし高齢者の方々が閉じこもりになっているとすれば、それを把握できる立場にあります。ニーズをキャッチするアンテナ役といえます。

さらに、民生委員の方々の中には老人クラブや町内会、ボランティア団体、地区社協などに属している方も多いと思いますので、このような団体や組織の方々からも、地域にお住まいの高齢者についての生活や健康に関する情報を知ることができます。

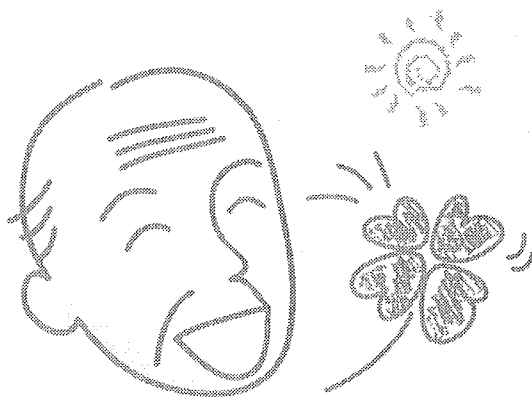
閉じこもりから一歩抜け出るには

これまでの保健・医療活動というと、医師や保健師などの専門家による地域住民への一方的な働きかけが中心でした。しかし、専門家による働きかけでは、対象となる住民の範囲が狭く、また資源も足りないため継続的に同じ住民とかわることが困難です。

閉じこもりや孤立した高齢者の問題を解決していくには、地域住民同士の関わり合いや助け合いが重要であり、相互に支えあうという視点がかかせません。閉じこもりの高齢者は、家庭の中のみで生活しているため、都市のような地域では家族以外の方からはなかなか見えません。しかし、近所づきあいがあり、お互いに顔見知りであれば、「この頃、〇〇さん見かけないね」というように、周りの人たちが、閉じこもり状態にあるか否かに気づくことができます。そうすると、その方の自宅に訪問したりして、必要があればサービスに結びつけるなどの対応が可能となります。

介護予防のサービスは、閉じこもりについては保健師による訪問が行われますが、基本的には高齢者が施設等に出かけてサービスを利用する形(通所サービス)になっております。閉じこもりの人は加齢に伴う諸症状や「あきらめ」などの自信喪失に陥っている場合も少なくありません。このような人をすぐに通所のサービスにつなげていくことはできません。まずは家族以外の人との日常的な関係を築き、関心を外に向けていくこと、徐々に周囲との信頼関係や社会関係を取り戻していくという作業から始めていくことが必要です。そのためのきっかけとして、傾聴ボランティアは重要な役割を担っていると思います。

最後に、要支援・要介護状態になるおそれの高い特定高齢者を対象とした介護予防事業のサービスの内容を簡単に紹介しておきましょう。介護予防を目的として「運動器の機能向上事業」、「栄養改善事業」、「口腔機能の向上事業」を総合的に実施します。集団的なプログラムによる通所形態の事業を基本とし、地域包括支援センターより個別の対象者ごとに作成される介護予防ケアプランに基づき実施されます。





虚弱高齢者であるか否かを評価するためのチェックリスト

- (1) バスや電車で1人で外出していますか 0 はい 1 いいえ
- (2) 日用品の買物をしていますか 0 はい 1 いいえ
- (3) 預貯金の出し入れをしていますか 0 はい 1 いいえ
- (4) 友人の家を訪ねていますか 0 はい 1 いいえ
- (5) 家族や友人の相談にのっていますか 0 はい 1 いいえ
- (6) 階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか 0 はい 1 いいえ
- (7) 椅子に座った状態から何もつかまらずに立ち上がっていますか 0 はい 1 いいえ
- (8) 15分位続けて歩いていますか 0 はい 1 いいえ
- (9) この1年間に転んだことがありますか 1 はい 0 いいえ
- (10) 転倒に対する不安は大きいですか 1 はい 0 いいえ
- (11) 6ヶ月間で2～3kg以上の体重減少がありましたか 1 はい 0 いいえ
- (12) 身長 _____ m 体重 _____ kg
 体密度を計算 体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)が18.5未満 1 はい 0 いいえ
- (13) 半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか 1 はい 0 いいえ
- (14) お茶や汁物等でむせることがありますか 1 はい 0 いいえ
- (15) 口の渴きが気になりますか 1 はい 0 いいえ
- (16) 週に1回以上は外出していますか 0 はい 1 いいえ
- (17) 昨年と比べて外出の回数は減っていますか 1 はい 0 いいえ
- (18) 周りの人から「いつも同じ事を聞く」などの物忘れがあると
 言われますか 1 はい 0 いいえ
- (19) 自分で電話番号を調べて、電話をかけることをしていますか 1 はい 0 いいえ
- (20) 今日が何月何日かわからない時がありますか 1 はい 0 いいえ
- (21) (ここ2週間) 毎日の生活に充実感がない 1 はい 0 いいえ
- (22) (ここ2週間) これまで楽しんでやれたことが楽しめなくなった 1 はい 0 いいえ
- (23) (ここ2週間) 以前は楽にできていたことが今では
 おっくうに感じられる 1 はい 0 いいえ
- (24) (ここ2週間) 自分が役に立つ人間だと思えない 1 はい 0 いいえ
- (25) (ここ2週間) わけもなく疲れたような感じがする 1 はい 0 いいえ

● 評価基準

①(1)～(20)の項目のうち12項目以上「1」に該当する人、②運動器の機能向上に関する(6)～(10)の5項目すべて「1」に該当する人、③栄養改善に関する(11)(12)の2項目すべて「1」に該当する人、④口腔機能向上の(13)～(15)の3項目すべて「1」に該当する人、は特定高齢者として選定します。

編集・発行 / 桜美林大学加齢・発達研究所 〒191-0294 東京都町田市常盤町3758 TEL: 042-797-2661(代表)内線: 3350
 我孫子市社会福祉協議会 〒270-1166 千葉県我孫子市我孫子1861 TEL: 04-7184-1539
 印刷 / 株式会社ストリームス 〒112-0005 東京都文京区水道2-6-4 S-BOX TEL: 03-5977-2821

本冊子は、平成17年度厚生労働科学研究費補助金(政策科学推進研究事業: 研究課題「地域住民の力を活用した地域福祉活動の展開と評価」)を利用し、介護予防に関する各班マニュアルを参考に作成した。

平成18年3月発行

傾聴ボランティアってなあに？

傾聴 ボランティアってなあに？

～お互いに支え合うことによって
よりゆたかな高齢社会を～



桜美林大学加齢・発達研究所
特定非営利活動法人ホールファミリーケア協会

はじめに

昨今、高齢者が高齢者のお話し相手をするという傾聴ボランティアという活動が全国各地で始まっています。

カウンセリングの基礎である傾聴の技能を身に付けた高齢者が、同じ世代の高齢者の心のケアをするという活動は、相互扶助の活動でもあり、急速に伸展する日本の高齢社会の中でまさに必要かつ時宜を得た活動であると言えます。

傾聴ボランティアをする高齢者は、活動を通して生きがいを感じることができ、一方、話を聴いてもらう高齢者はそのことで、心が活性化し、明るく元気になると言われています。

ボランティア活動をしていただく皆様に生きがいを感じていただくことは、生き生き元気な高齢社会を実現していく上で大変重要なことです。他方、お話を聴いてもらうことにより、高齢者が明るく元気になることは、生きる意欲の増進と同時に大きな意味で介護予防に資することでもあると考えられます。

今回「傾聴ボランティアってなあに？」という本小冊子を作成・配布させていただき、目的は、ボランティア活動に関心を持つ皆様に広く「傾聴ボランティア」のことを知っていただくとともに、関係諸機関の皆様に「傾聴ボランティア活動」のことについてご理解いただき、こうした取り組みを各地で推進していただきたいと考えるからです。

皆様のご理解と積極的なお取り組みを切にご期待申し上げます。

平成18年2月

桜美林大学加齢・発達研究所

特定非営利活動法人ホールファミリーケア協会