

泉区シニアクラブ連合会

友愛活動員委嘱式・研修会

つながりサポーターから
一歩進んだ「友愛活動の基本」

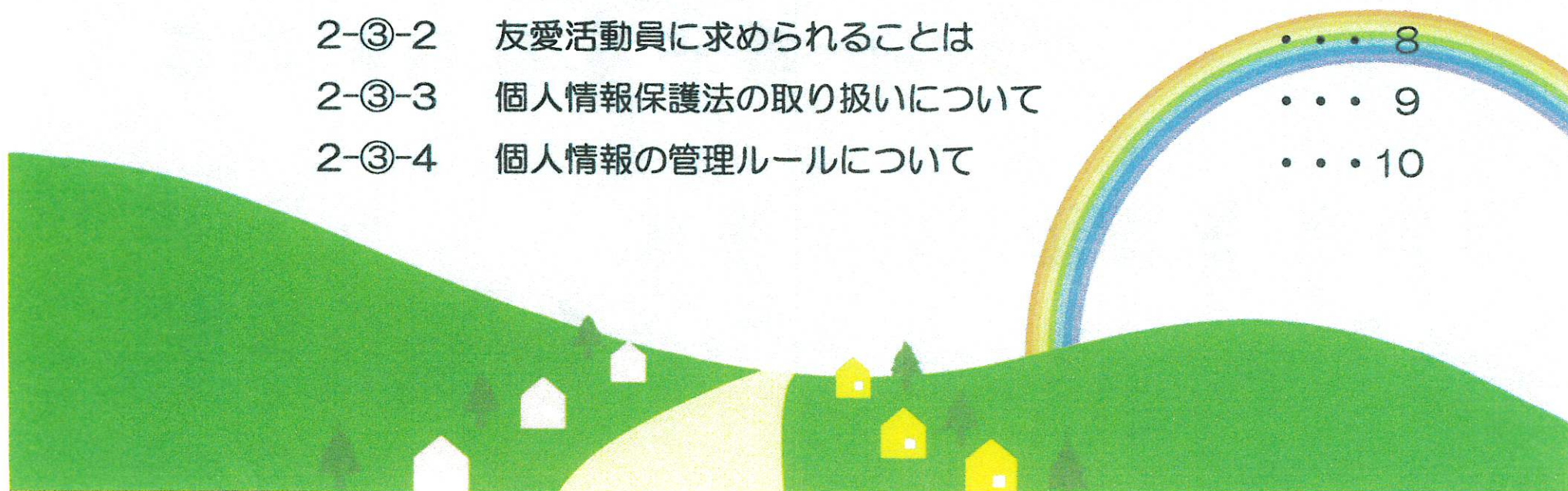
～ 友愛活動で大切にしたいこと～

2026年 7月10日(金)

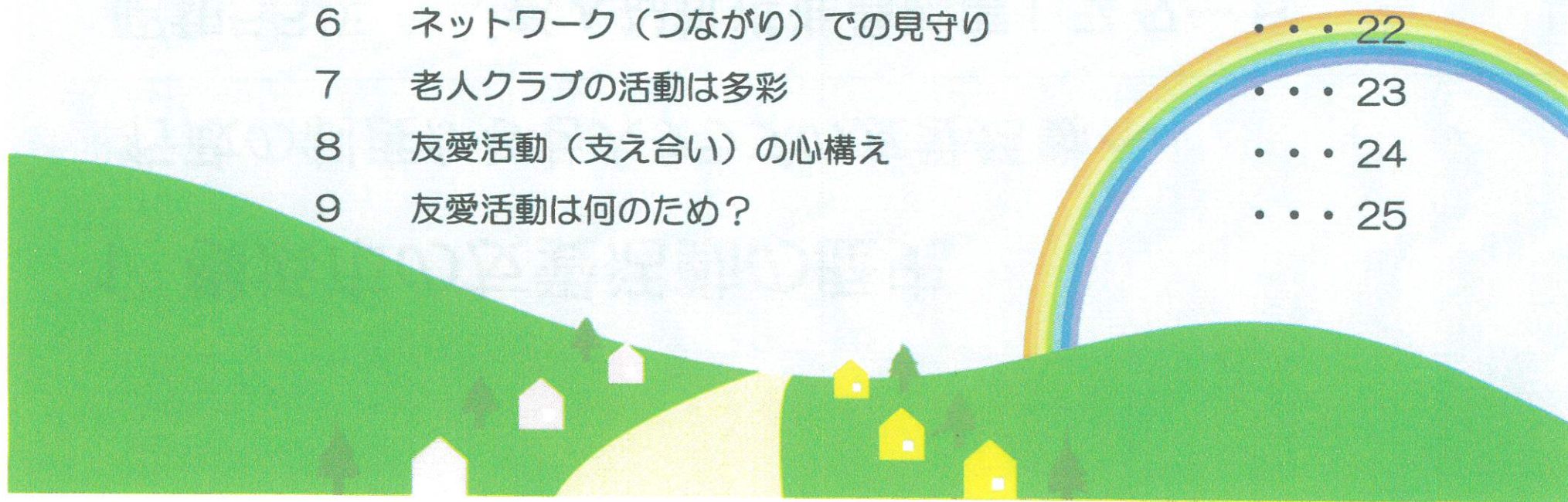


目次

1	横浜市の友愛活動の歴史	・・・ 1
2	友愛活動の基本	・・・ 2
2-①-1	多様化、深刻化する高齢者の生活課題	・・・ 3
2-①-2	「地域福祉」についての行政の考え方	・・・ 4
2-②-1	友愛活動でいう「対象者」について	・・・ 5
2-②-2	友愛活動でいう「対象者」の孤立について	・・・ 6
2-③-1	友愛活動員について	・・・ 7
2-③-2	友愛活動員に求められることは	・・・ 8
2-③-3	個人情報保護法の取り扱いについて	・・・ 9
2-③-4	個人情報の管理ルールについて	・・・ 10



◆ 横浜市の老人クラブの地域支え合いの活動について	・・・ 11、12
3 友愛活動（支え合い）の仕方さまざま	・・・ 13
4 「見守りピラミッド」～対象者に向けて～	・・・ 14
4-① <見守りの仕方> あいさつ	・・・ 15
4-② <見守りの仕方> そっと様子見支援	・・・ 16
4-③ <見守りの仕方> 居場所・たまり場づくり	・・・ 17、18
4-④ <見守りの仕方> 外出援助	・・・ 19
4-⑤ <見守りの仕方> 訪問→日常生活の援助	・・・ 20
5 他団体の立場について	・・・ 21
6 ネットワーク（つながり）での見守り	・・・ 22
7 老人クラブの活動は多彩	・・・ 23
8 友愛活動（支え合い）の心構え	・・・ 24
9 友愛活動は何のため？	・・・ 25



1 横浜市の友愛活動の歴史

行政の制度から老人クラブの友愛活動へ

昭和56年 「老人福祉推進員制度」スタート

平成 8年 「友愛活動推進員制度」へ名称変更

平成20年 老人クラブの「友愛活動員制度」スタート
(平成22年 行政の制度廃止)

2 友愛活動の基本

友愛活動は、同じ世代を生きてきた者同士の、心と心のつながりを基本にした活動です。

私たちが高齢になって、病気やひとり暮らしになると、外に出たり人に会うのがおっくうで、家に閉じこもりがちになり、生きる意欲もおとろえ、心細い日を送ることになってしまいます。

そんな時、あいさつを交わしたり、話を聴いてくれる人がいたら、どんなに心強いでしょう。

話し相手を通じて、孤独をやわらげ、孤立を防ぎ、いきいきとした暮らしができるよう支えようと言うものです。

誰もが、老いを迎える中で、仲間として話し合い共感しあえることで、共に生きる力が湧いてきます。

そんな活動が、老人クラブの「友愛活動」です。

2-①-1 友愛活動の基本

多様化、深刻化する高齢者の生活課題

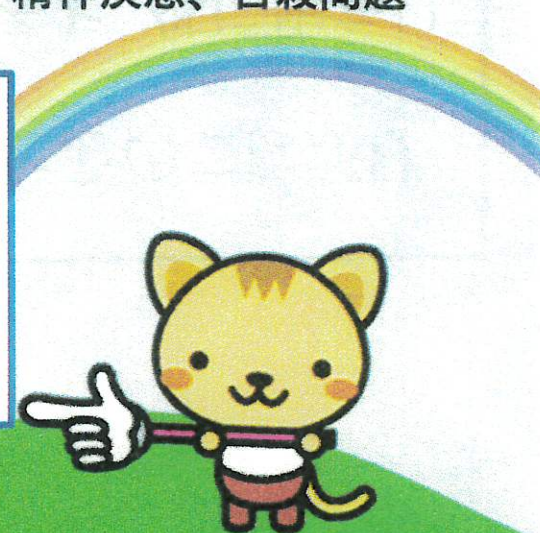
75歳以上高齢者の急増

高齢者一人暮らし、孤独・孤立、認知症の増加、単身・夫婦世帯の増加

- 核家族化が進むなか、「家族」の関係性が希薄になっている
- 子どもの老親への依存、いわゆる8050問題

国民の7割が日常生活に悩みや不安を感じ、老後の生活設計や自分の健康についての悩みや不安が多く、生きづらさなど社会的ストレス・うつ病・精神疾患、自殺問題

**地域でのつながり、「支え合い」が
ますます大事な時代となっている**



2-①-2 友愛活動の基本

「地域福祉」についての行政の考え方

「社会福祉法」（地域福祉の推進）

第4条（略）

3 地域住民等は、地域福祉の推進に当たっては、（略）福祉サービスを必要とする地域住民の地域社会からの孤立その他の福祉サービスを必要とする地域住民が日常生活を営み、あらゆる分野の活動に参加する機会が確保される上での各般の課題（以下「地域生活課題」という。）を把握し、地域生活課題の解決に資する支援を行う

1. 「ニッポン一億総活躍プラン」より抜粋

子供・高齢者・障害者など全ての人々が地域、暮らし、生きがいを共に創り、高め合うことができる「地域共生社会」を実現する。このため、支え手側と受け手側に分かれるのではなく、地域のあらゆる住民が役割を持ち、支え合いながら、自分らしく活躍できる地域コミュニティを育成し、福祉などの地域の公的サービスと協働して助け合いながら暮らすことのできる仕組みを構築する。

（平成28年6月2日 閣議決定）

2-② -1 友愛活動の基本

「対象者」

友愛活動でいう
「対象者」について

「病気やひとり暮らしになると、外に出たり人に会うのがおっくうで、家に閉じこもりがちになり、生きる意欲もおとろえ、心細い日を送る」
高齢者の方

※「友愛活動の基本」より

近くにいる 見守りが必要な 一人暮らしの高齢者の方などが
「対象者」 です

まずは 会員の中から

2-② -2 友愛活動の基本

「対象者」

友愛活動でいう
「対象者」の孤立について

必要な手助けや支援を受けずに暮らしている人もおり、病気で倒れても誰にも気付いてもらえず、孤立死する危険性も抱えています。

孤立しがちな方とは、どのような方なのでしょうか。



人と関わるのが苦手、わずらわしいと感じる性格の方もいるでしょう。
しかし、実は家族や友人など大切な人を亡くして気持ちが沈んでいる、身体を動かすのが辛くなってきたなど、人と関わる意欲をなくしている場合があります。
特に、一人暮らしの方だと、同居している家族等を通じた付き合いもないため、人と関わるのが少なくなり、地域から孤立してしまう危険性が高まります。

2-③-1 友愛活動の基本

友愛活動員について

「友愛活動員」が 対象者への見守りの担い手

※「対象者＝仲間」と良い話し手となっていただくことが大切！

＝信頼関係が基本

- 友愛活動員は、単位クラブ会員の1割程度
(クラブに必要と思われる人数で活動)
- 市老連理事長の委嘱 任期は2年(再任は妨げない)
- 友愛活動員については、友愛チームとして区老(シ)連へ報告

【参考】 1単位老人クラブに1友愛チーム

横浜市18区で 1,224 チーム

友愛活動員は 6,060人

泉区 71チーム 310人

2-③-2 友愛活動の基本

友愛活動員に求められることは

まず…

友愛活動は、孤立リスクのある方を支える活動です。

「あいさつを交わしたり、話を聴いてくれる人がいたら(対象者は)心強い」
「話し相手を通じて、(対象者は)孤独をやわらげ、孤立を防ぎ、いきいきとした暮らしができる」

「仲間として話し合い共感しあえることで、共に生きる力が湧いてくる」

※「友愛活動の基本」より

「対象者」と信頼関係を築くことが大切！

仲良くなるために まずは「あいさつ」から…

次に…

その対象者が「何を求めているか」を知ることが大切

対象者のニーズ(=求めていること)は それぞれ違う

対象者の
「ニーズ」とは？

2-③ -3 個人情報保護法の取り扱いについて

個人情報の適切な共有は、見守りネットワークを有効に機能させる上で、最も重要な要件と言っても過言ではありません。しかし、見守りの現場では、必要な手順を踏めば提供することが可能な情報でも、個人情報保護を理由に関係者で共有できず、「支援の壁」となっている場合があります。

個人情報保護法の趣旨は、「個人情報の有用性に配慮しつつ、個人の権利利益を保護すること」にあります（個人情報の保護に関する法律第1条）。個人情報は、個人情報保護の重要性を十分に認識し、適切に取り扱わなければなりません。一方で、究極の権利利益ともいえる「生命や身体の安全」を守るためには、必要な範囲で、効果的に活用していくことが、個人情報保護法の趣旨から鑑みても重要と言えます。

「老人クラブ」も個人情報の取扱いについての正しい知識を持つ必要があります。



2-③ -4 個人情報管理ルールについて

- 個人情報は見守り活動以外の目的には使用しない。
- 個人情報が記載された資料は管理者等の限られた人だけで共有し、金庫などで管理をする。
- 個人情報の管理者を決め、情報管理の責任者をクラブメンバーに周知・徹底する。
- 個人情報が記載された資料の複写や印刷を制限する。
- 個人情報が記載された資料や電子データは、指定場所から外に持ち出さないようにする。持ち出す場合はルールを決める。
- 見守り活動を通じて知った個人情報を、見守り活動の関係者以外に漏らさない。
- 見守り対象者名簿を更新する際には、古い名簿と引換えに配布し、古い名簿が提供先に残らないように破棄する。
- 個人情報に関する事故が発生した場合、速やかに管理者、個人情報の提供元に報告する。

◆ 横浜市の老人クラブの地域支え合いの活動の広がりについて

「友愛活動員(担当)」による 対象者への見守り

友愛活動員による
「対象者への
チームでの見守り活動」が
友愛活動の基本です。

思いやりの気持ちや、暮らしの中で感じる気づきを大切にして、近くにいる見守りが必要な一人暮らしの方(孤立リスクのある方＝対象者)に寄り添います。

友愛活動委員会では、「孤立リスクのある高齢者を見守り、支える活動」に取り組んでいます。

TOPICS

友愛活動員とは？

話し相手や見守りを必要としている孤立しがちな高齢者の、孤独をやわらげ、孤立を防ぎ、いきいきとした暮らしができるよう支援する活動の担い手です。

単位クラブごとに、会員の中から数人の友愛活動員がチームで活動しています。

老人クラブ活動の本質 老人クラブ活動の仲間同士の見守り

「ゆるやかな」つながりによる見守り

老人クラブの会員同士で、スポーツや趣味、ボランティア活動などに参加することが、互いの見守りになることは、皆さんご存じのとおりです。

加えて、女性委員が旗振り役となって、広く老人クラブ会員の皆さんに向けて「つながりサポーター養成講座」を受講していただくことを推進していきます。

多くの老人クラブ会員が、見守りの基本的な知識について学び、会員同士同じ知識を持ち、日常生活の中で支援が必要な方等に気づき、地域ケアプラザや民生委員、友愛活動委員等へつなげることの重要性を知り、安心して暮らせる地域づくりの第一歩とします。

「友愛活動員」による 見守り

例えば

- ・夜電気がついているか確認…
- ・新聞がたまっていないか…
- ・チラシやクラブの情報を届けて活動へのお誘い
- ・居場所たまり場へのお誘い
- ・困っていることのお手伝い

高齢者が、日常生活を送る中で、
互いにさりげなく気遣い合うことが
「ゆるやかな」つながり

による見守り になります。



一歩先の
「見守り」活動へ…



TOPICS

つながりサポーター養成講座

(内閣府提唱：令和5年～)

孤独・孤立の問題についての知識を身につけ、身の回りの人に関心を持ち、できる範囲で困っている人をサポートする「つながりサポーター」を養成するため、つながりサポーター養成講座が各地で開催されています。日頃から福祉に関わっている人だけではなく、専門的知識をもたない人も受講の対象者であり、どなたでも受講することができます。

居場所・たまり場で「つながり」づくり

2025年度 横浜市老人クラブ連合会 居場所・たまり場 実施数 1,044チーム

老人クラブだけで解決できないときは、地域ケアプラザ、民生委員、区役所等へ相談しましょう！

3 友愛活動（支え合い）の仕方さまざま

対象者の求めていることが分かったら…

対象者を「見守る」方法を考えましょう！



- あいさつをする
- 声かけをして、不安を払しょくする
- 居場所・たまり場へのお誘い
- 困っていることのお手伝いをする
- お電話やお手紙でつながりを持つ（情報のお届け）
- チラシを届けて、老人クラブ活動へのお誘い
- 電気がついていないか…

対象者によってそれぞれ
方法は変わってきます！



**友愛活動員の 対象者への「思いやり」の気持ち
…ここから始まります**

4 「見守り活動 ピラミッド」～対象者に向けて～

人間関係 親密度

⑤ 訪問→日常生活の援助

④ 外出支援

③ 居場所・たまり場

② そっと様子見支援

① あいさつ

深

浅

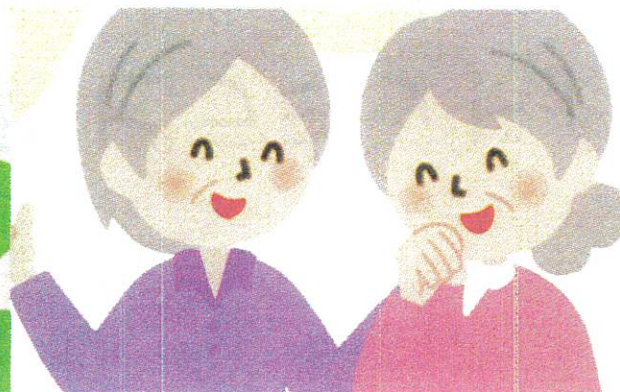
4-① 見守りの仕方

まずは「あいさつ」から始めます…

きっかけづくりをしてみましょう！

「お元気ですか？」 「こんにちは」 「爽やかなお天気が続きますね」
「最近どうですか？」 「ひざの調子はいかがですか？」
「ごはんをちゃんと食べていますか？」

顔の見える関係に…

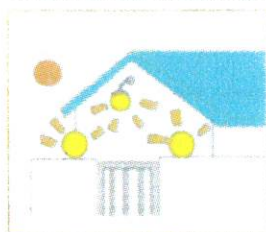


4-② 見守りの仕方

そっと 様子見支援

家に閉じこもりがちな人等、直接お会いできない人や、
家への訪問を嫌がる方への支援活動

外観からの気付き



☐ 昼間でも電気がついたり
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。



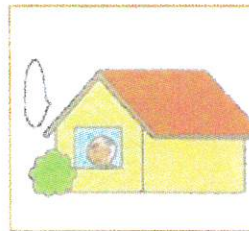
☐ 家の中から怒鳴り声
がする、悲鳴が聞こえる。



☐ 郵便受けに新聞や郵便物が
たまっている。



☐ 異臭がする。



☐ 家に閉じこもって、
ほとんど外に出てこない。

新聞配達員、マンション管理事務所、
郵便配達員の方などとの「良い関係」も大切

4-③ 見守りの仕方 友愛活動の 「居場所・たまり場」づくり

対象者の 外出のきっかけ をつくり、
閉じこもり防止の場 を 提供する支え合い活動



市老連では、対象者が気軽に足を運べる場所を、
友愛活動の「居場所・たまり場」と言っています。

皆さんの友愛チームでも「居場所・たまり場」の目的を考えてみてください。

対象者の声

- ★体力が弱ってきたが、周囲とつながっていたい！
- ★お茶を飲んだり、おしゃべりできる場所なら参加できる！
- ★できれば歩いて行ける場所がいい！

居場所・たまり場の事例

★基本はお茶 と おしゃべり！

その他の内容は、それぞれの居場所・たまり場で工夫しています。

（体操、歌、手芸、ゲーム等）

●港南区 笹寿会

小高い丘の上にある笹下台団地の中であって、少子高齢化の加速と人口減で高齢者の孤立化が進んだ会員数111人の単位老人クラブ



公園でのサロン活動と
買い物支援（コンビニの移動販売を協力要請）



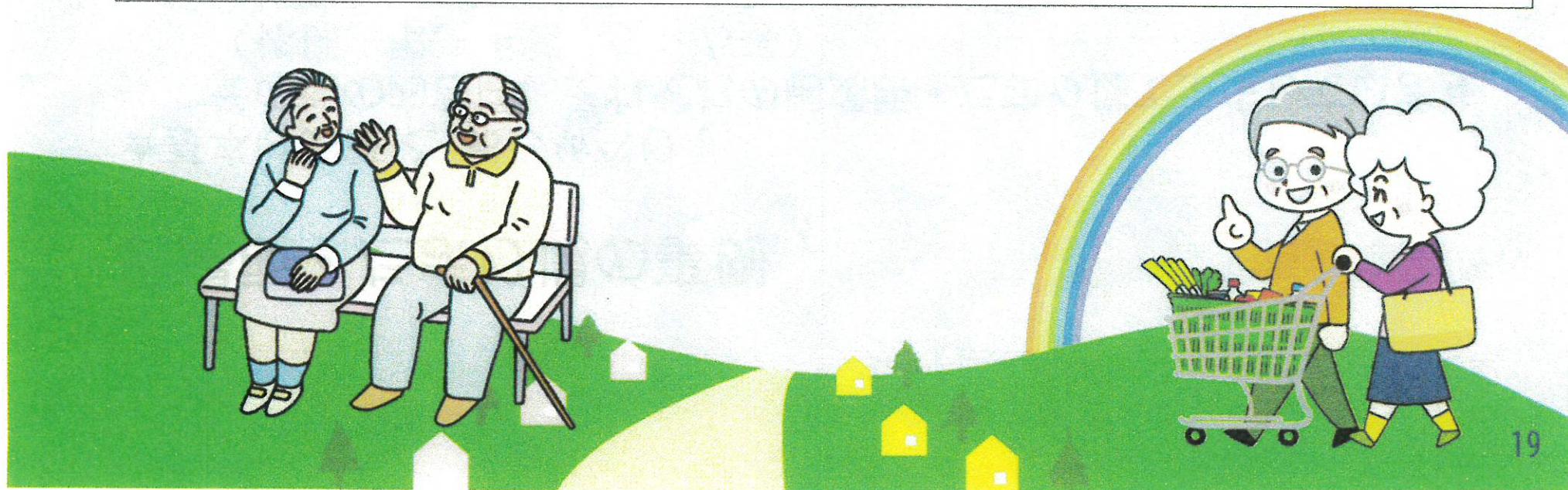
4-④ 見守りの仕方

外出援助

対象者との良い関係ができれば…

- ★地域の活動、老人クラブ活動へのお誘い
- ★散歩へのお誘い
- ★買い物のお手伝い
- ★病院への付き添い

を、はたらきかけてみましょう



4-⑤ 見守りの仕方

訪問 → 日常生活の援助

今まで簡単にできたことができなくなったり、
一人暮らしになって感じる不便さなど、生活の負担の解消

★ちょっとした困りごとをお手伝いする活動



蛍光灯がきれた
ので交換して
ほしい！



庭木の剪定なら
できるよ！

ゴミ出しして
くれますか？



部屋の行き来がしにくいので、タンスを移動させ
たいけど重たくて…。助けてほしい！

※困りごとの中には、老人クラブだけではできないこともあります。
決して 活動員1人で 抱え込まないでください。
そんなときには、地域ケアプラザ、民生委員、区役所に相談しましょう！

5 他団体の立場について

地域の主な見守りの担い手と 担い手を支える機関等について

① 民生委員・児童委員

民生委員法に基づき、厚生労働大臣から委嘱を受け、それぞれの地域で、住民の立場に立って相談に応じています。地域住民の身近な相談相手として、定期的に見守りが必要な高齢者等を訪問するなどして、安否確認や必要な支援の把握などを行っています。

② 社会福祉協議会

地域住民、関係機関等が連携し、地域住民が住み慣れた地域で安心して生活することのできる福祉のまちづくりの実現を目指した活動を行っています。住民主導で見守りが行われる地域づくりや、地域住民による見守りネットワークの構築を支援しています。

③ 生活支援コーディネーター（地域ケアプラザ）

区市町村が定める区域ごとに、生活支援・介護予防サービスの充実や高齢者の社会参加を推進するため、地域団体等の新たな活動の立ち上げを支援する等の活動をしています。多様な主体が参画し生活支援・介護予防サービスの、定期的な情報共有及び連携強化の取組を推進しています。

④ 町内会・自治会

地域住民によって自主的に組織された団体です。一定の地域で、地域住民の助け合いにより、防犯・防災、環境保全、住民交流など、地域に関わる様々なテーマに取り組んでいます。高齢の住民に対する支援の必要性を感じ、見守り活動を行っている団体もあります。

6 ネットワーク(つながり)での見守り

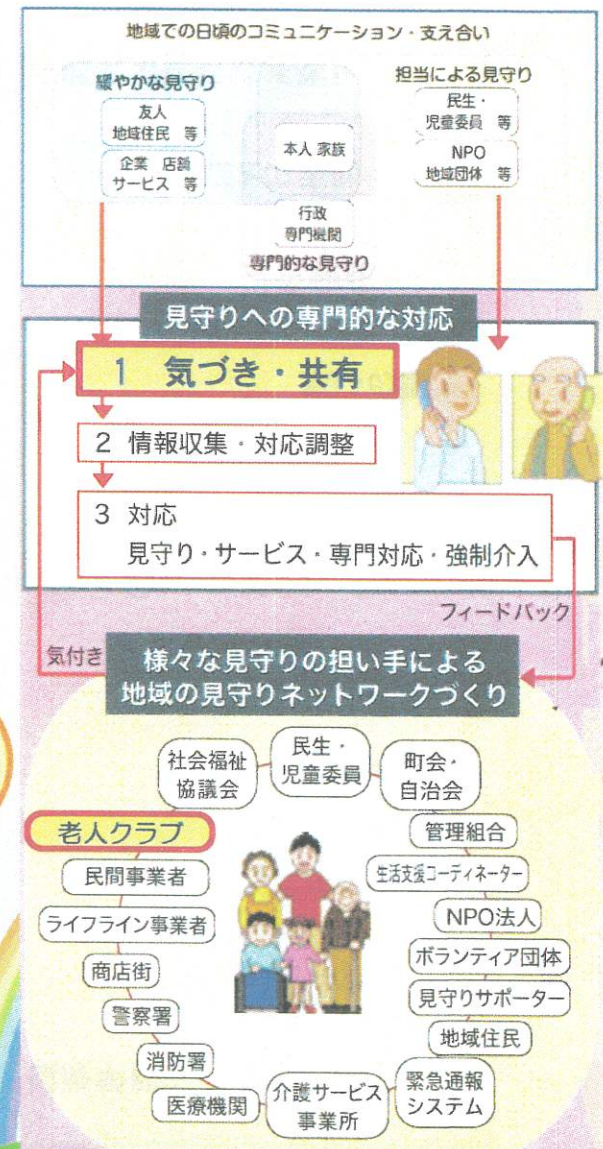
老人クラブのさりげない気遣いの見守り活動やほかの地域団体が行う見守り活動、地域ケアプラザなど見守りの専門機関の見守り活動。

地域の様々な主体が、高齢者の見守りネットワークを構築しています。それぞれが役割分担の下、相互に連携しながら見守り活動を行います。

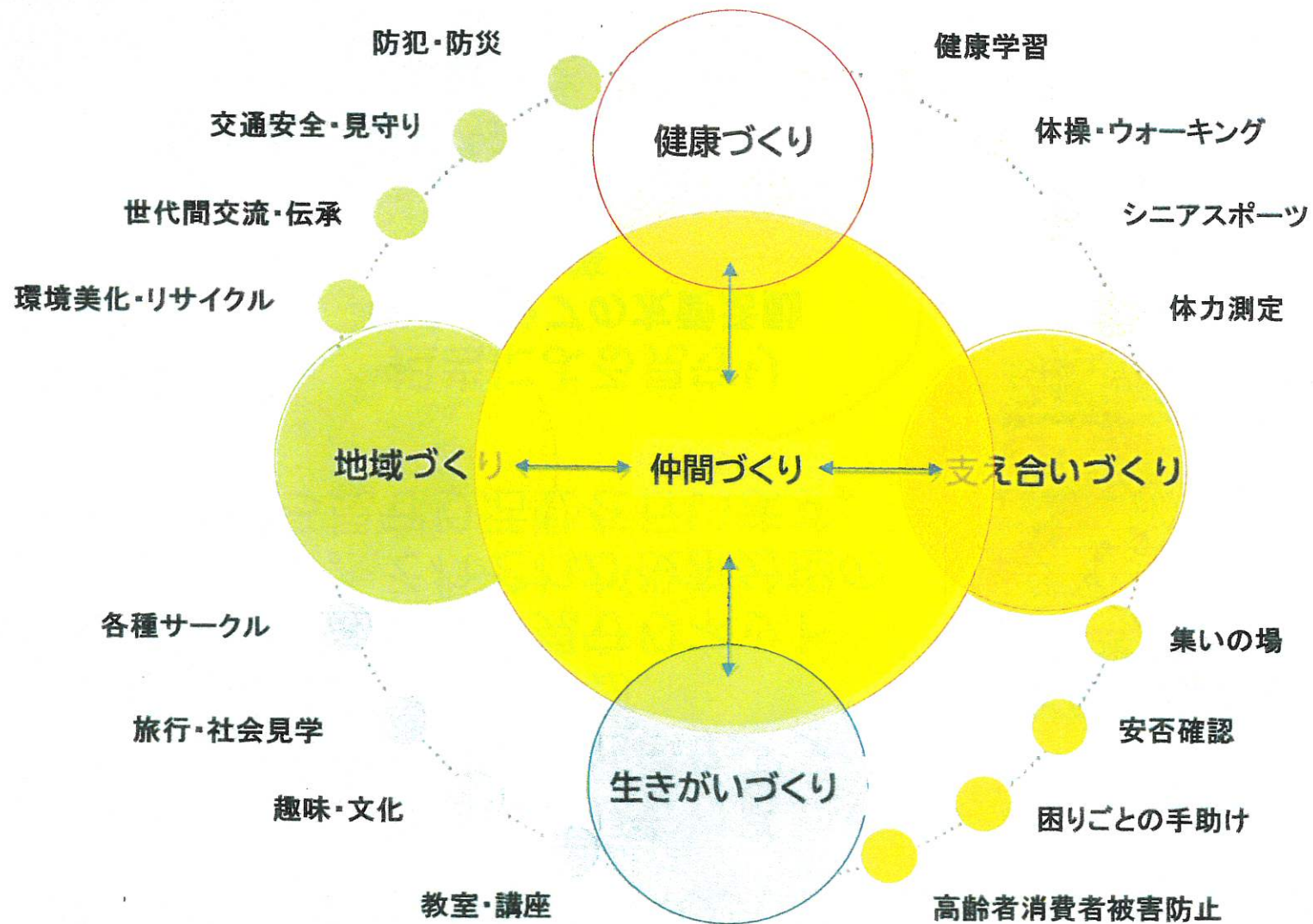
専門的な見守り
民生委員
地域ケアプラザ
区役所

担当による見守り
老人クラブの友愛活動
等

緩やかな見守り
老人クラブ活動



7 老人クラブの活動は多彩！

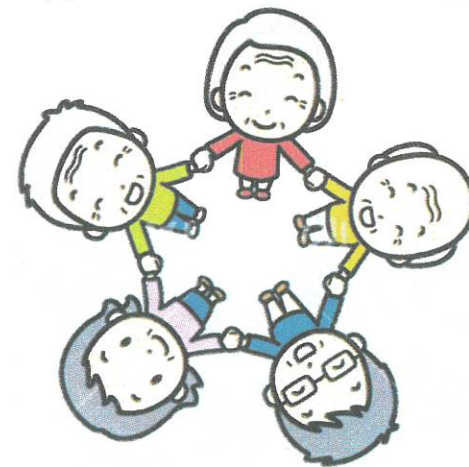


(全老連創立60周年冊子より)

The Senior Citizens' Club

仲間がいるって大切だ、老人クラブ

8 友愛活動の心構え



友愛活動員が無理なくできる範囲の活動を！



おわりに

友愛活動は…

病気やひとり暮らしで なかなか外出できない人の、孤独をやわらげ、孤立を防ぎ、いきいきとした暮らしができるよう支えるための 活動です。

