



さえあいいシート



大切に保管してください◎

北区社会福祉協議会 地域福祉係より

地域の人と「会う」「つながる」「一緒に過ごす」が当たり前になっていた私たちにとって、新型コロナウイルスの感染拡大は生活を一変させました。人と人が物理的な距離をとるように求められ、集まることも難しくなりました。

現に、地域ささえあい活動団体に対し行ったアンケートのなかにも「場所も閉じてしまっており、集まれないなら、解散するしかないかな。」「活動再開したいけれど、なにから考えたらいいかわからない」との声がありました。「そんなことない！なにか方法はあるはず！」と思いつつ、私たちも「ささえあい」の新たな方法や仕組みをまだまだ模索しているところです。

このような状況を踏まえ、まずはなにか取り掛かれるものをつくろうと、この「ささえあいシート」を作成させていただきました。明日からすぐに「これまでとまったく同じ活動」は難しいかもしれないけれど、少しずつみんなで考えを出し合い、力を合わせればこれまで以上に、また違ったかたちで「ささえあい」のかたちができるはず。全てを辞めてしまわなくても必ず何かしらできる。その大切さに気付いてほしい。みんなの素敵な活動を終わらせてほしくないという担当者の想いをこのシートに込めました。

せっかくの想いをもって始めた素敵な活動を「集まれないなら、解散する。」なんて悲しい！

この「ささえあいシート」をきっかけに新たな“ささえあい”がたくさんできることを願っています。

令和2年6月吉日

担当者 一同

この冊子の使い方

1. この冊子は書き込んで作るシートです

この冊子は、読むだけのものではありません。書き込んで作り上げてもらうシートです。みなさん、まずは鉛筆、ボールペン、油性ペンなんでもいいです！ペンを持ってください！

書いていけば「あら不思議！」色々見えてくるものがあるかも！

2. えんぴつマーク が出てきたら、考えて書いてみましょう。

 マークは、みなさんに書いてもらいたい内容です。難しく書かなくていいので、各項目に沿った内容を考えて書いてみましょう！

3. 1人で考えてみましょう

活動の再開・新しい方法のスタートについては、みんなで考えることも重要ですが、まずは個々で考えてみる時間を作ってみてはいかがでしょうか。活動に関して、自粛期間についての振り返り、これからの活動方法について考えていただけるような内容になっています。

団体の方向性も一人ひとりの意見がしっかり反映されるといいですね。

4. 団体・グループで考えてみましょう

団体・グループで考える際は、この冊子をコピーして一人ひとりで考えてみた後、みんな共有しながら再開の方法・方向性を考えてみてください。もし、不明な点や悩んでしまうところがあれば、是非社協へご相談を！

近況報告をしよう！

「最近どう？」「自粛期間にこんなことできた。」などお互いに何をしていたか、「できて良かったこと」「これをやっておけばよかった！」など振返りができると今後の活動につながるかもしれないですね。まずは、再開できたことを喜びましょう！



自粛期間に「こんなことやったよ！」「こんなことできたよ！」を書いてみよう！



自粛期間に「こんなことやっておけばよかった」「普段からこれをやっておけばよかった」を書いてみよう！

活動を「はじめたきっかけ」 「続けている理由」 を振り返ろう！

今の活動をどのようなきっかけで始めたのか、なぜ始めたのか、今でも続けている理由を振り返ってみましょう。

活動が制限されている時期もありましたが、活動のなかで何が一番大切なことかがわかり、新たな“ささえあい”を考えるヒントになるかもしれません。



活動をはじめたきっかけ書いてみよう！



活動を続けている理由書いてみよう！

自粛期間を振り返ろう

“不安だったこと”も“会いたかった想い”も全部ひっくるめて 「色々あったよね。を振り返るシート」

世界各国で新型コロナウイルスが猛威を振るい、みなさんも不安な毎日を過ごされていたのではないのでしょうか？
緊急事態宣言下の活動は、思うように行かないことや、いつもとは違う方法でやってみたことなど、心配なことが多い反面、やってみた工夫などいつもとは違う取り組みもあったのではないのでしょうか？
自粛期間中の自分たちの活動を振り返ってみましょう。

記入例

時間経過	2月	3月	4月	5月	6月
活動状況	定期通り	お休み	少し心配なので、お休み		小人数で集まった
活動内容	<ul style="list-style-type: none"> ・ささえあいフェスタ参加 ・いつも通り活動 ・参加しているメンバーで近況報告等 	会えないけれど心配なので連絡だけは取った！	メール・手紙で情報共有・安否確認！ 広報誌を発行し、家でできることを共有		いつもより少ない人数で集まる。 いつから始めるか打合せしたが、どこから考えたらいいかわからない！ 社協に相談することとなった！

“不安だったこと”も“会いたかった思い”も全部ひっくるめて
「色々あったよね。を振り返るシート」

 1 人もしくはみんなで、2月頃からの自粛期間を振り返って書いてみよう！

時間経過	2月	3月	4月	5月	6月
活動状況					
活動内容					

「お休みから通常活動
にむけた取組み」を少
しずつ検討しよう

いきなり今まで通りに始められないかも知れないけれど、 「お休みから通常活動にむけた取組み」を 少しずつ考えてみよう！シート

通常の活動へ向け、少しずつ取組みを検討してみましょう。まずは個人で政府や都が出している情報（緊急事態宣言やアラート、ロードマップなど）を参考に、現時点でどの段階なのかを確認してみてもいいかもしれません。その後、団体ごとに自分たちの活動の内容を考えてみていいですね。

記入例

段階	1	2	3	4	5
活動	お休みする	縮小して活動する	内容を変えて活動する		
「活動内容」 や 「見守り」 ・ 「お互いの 状況把握」 など	会えないけれど 心配なので連絡 だけは取る！	メール・手紙で情 報共有・安否確 認！	手作りマスク作り を短時間で集まっ て開催！		
	会えないけれど 心配なので連絡 だけは取る！		お互いの近況報告 もする！		

いきなり今まで通りに始められないかも知れないけれど、 「お休みから通常活動までの取組み」を 少しずつ考えてみよう！シート



1 人もしくはみんなで活動再開の仕方を考えてみよう！参考にする情報や、活動状況・内容はそれぞれ違うと思います。

お互いに意見を出して書いてみましょう！

段階	1	2	3	4	5
活動状況					
「活動内容」 や 「見守り」 ・ 「お互いの状 況把握」 など					

活動再開のポイント

感染症対策のポイントです。活動再開の参考にいただければ幸いです。



ルールを決めよう！

- 発熱（平熱より高くないか）の確認、風邪症状がある場合は自宅療養をすること など

～例えばこんな工夫も！～

- ・その日の「体温」や「食事の有無」等を記録できるモノを作り、参加者自身が持ち寄り、確認する
- ・健康観察（参加した人の名簿と体温・体調を確認するものを用意する）を行う

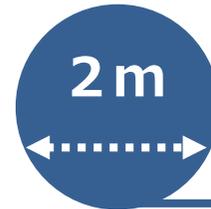


消毒を念入りに！

- みんなが触る場所やモノを確認して、定期的に消毒する！

～例えばこんな工夫も！～

- ・□ドアノブ □テーブル □椅子 □トイレの洗浄レバーなどのチェックリストを作成する

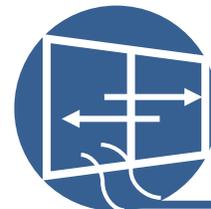


手を広げて距離を！

- 開催場所で、手を広げて何人入れるか確認する

～例えばこんな工夫も！～

- ・人数が多い場合は、班を分けて月ごとにミックスしてみる
- 先着順など、班ごとに時間を変える

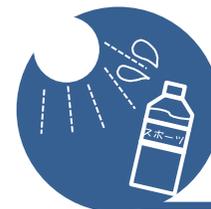


換気はしっかりと！

- 最低でも毎時二回以上の数分間の換気を徹底する

～例えばこんな工夫も！～

- ・みんなで話し合って安心できる回数の換気を行うルールを決める
- ・夏は暑いので、冷房をつけながらも換気は忘れずにしっかりと！



熱中症対策を！

- 飲み物はみなさん必ず持参し、しっかり水を飲みましょう



いごに・・・

考え方が難しかったり、

始め方に悩んでいる団体の方は、

いつでも北区社協へ連絡・相談してくださいね◎

地域福祉係 03-3905-6653
