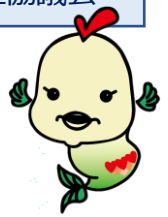


コロナに負けない！つながりのヒント集

令和2年7月14日版 / 磯子区社会福祉協議会



新型コロナウイルスの影響により、人と人の直接の関わりが『避けるべきこと』となってしまいました。しかし、感染防止は確かに大切ですが、ウイルスとは長い付き合いになると予想される中で、それと引き換えに失くしてはいけぬものもあると考えました。

出かける場所があること、人と話すことなどは、そのために頑張れたり自分の居場所を感じられ、心身の健康につながるものです。自粛生活により足腰が弱るだけでなく、本当に苦しい状況の人が誰にも気づかれないことも増えていきます。人と人とのつながりは、命にもつながるものだと思います。

だからこそ、「ささいな会話を交わすことで誰かとつながれること」「誰かの日常を見守り、自分も見守られること」「必要な時に誰かに助けを求めることができること」などを、今まで以上に大切にしていきたいと思えます。

そこで、この状況下で何ができるかを考える助けになればと思い、このヒント集を作成しました。これが全てでもなく、必ずしも正しいわけではありません。ルールを守りながらも、アイデアめぐる挑戦してみることが大切だと思います。「何だったらできるか？」をぜひ考えてみてください。もし、よいアイデアが思いついたらこそと教えてください。一緒に方法を増やしていきましょう。

(このヒント集は随時見直しを行います)

新型コロナウイルス感染拡大防止の基本的な人との関わり方

- 人との間隔は、できるだけ2m（最低1m） 空ける。
- 会話をする際は、可能な限り真正面を避ける。
- 人との間隔が十分とれない場合は、症状がなくてもマスクを着用する。ただし、夏場は熱中症に十分注意する。
- 家に帰ったらまず手や顔を洗う。
人混みの多い場所に行った後は、できるだけすぐに着替える、シャワーを浴びる。
- 手洗いは30秒程度かけて水と石けんで丁寧に洗う（手指消毒薬の使用も可）

(厚生労働省 HP より引用 ※随時更新されます)



基本の関わり方は大前提。必ず行いましょう。

■ 個別の活動について

○ 基本的な見守り

- ・ 電話による安否確認。
- ・ ゴミ出し等の際のあいさつや、洗濯物や家の明かりでお宅の様子を確認。

○ 訪問活動

- ・ 玄関先やインターホン越しで会話する。
- ・ 家に入るときは最小限の人数で、家の中でもお互いにマスクや消毒をする。
- ・ やることを予め決めておき、短時間で終える。

○ 付き添い・外出支援等

- ・ 車を使用する場合は、乗り降りのたびに消毒。走行中も窓を開けておく。
- ・ 距離が近くなる場合はできる限り前後、横並びになり対面は避ける。対面になる場合は会話を控える。

■団体の活動について

○概ね座って行うもの（話合いの場も含む）

- ・換気を忘れないようタイマーをセット。又は常時窓を開けておく。
- ・会話をする時は必ずマスクを着用し、人と人が真正面に位置しないようにする。
- ・マイクを使う場合は、その都度消毒する。
- ・お菓子などを出す場合は紙コップや紙皿等を使用し、個別に分ける。又は自分で持参方式にする。
- ・会話タイム、食事タイムと行動を区切り、食べながら会話はしない。
- ・ビデオ通話など SNS を活用した参加の形を工夫する。

○子どもが集まるもの

- ・できる限り外で行う。
- ・子どもが触るものは使用前、使用后ともに消毒をする。みんなで触ることができるものを増やさない。（複数のおもちゃを使用するなど）
- ・少ない人数に絞り、子どもたちが自由に動ける場を確保する。

○大人数が集まる行事を計画していた場合

- ・大人数が集まる行事はしばらく実施が難しいことが予想されるので、大きなイベントに代えて、身近なところで少人数で行う方法を考える。
- ・イベントに用意していた経費を、従来からある小さな団体や活動の支援に変更することも◎。



万が一に備えて、誰が参加したのかわかるようにしておくことも大事だよ！

○体を動かして行うもの

- ・呼吸が多くなるものは屋外で行う。
- ・公園など共用の場所を使用する際は、人の少ない時間を選ぶ。
- ・暑い中で運動をする際は、熱中症の危険があるため、人との距離を確保したうえで、運動中はマスクを外す。
- ・会話をする時はマスクを着用する
- ・ビデオ通話や Youtube を使用して体操を行ってみるなど、実際に集まらなくてもできる方法を検討する。

○食事を伴うもの

（運営側）

- ・持ち帰りやデリバリー、屋外での実施を検討する。
- ・大皿は避けて、料理は個々に出す。
- ・食事を受け取り、テーブルに向かう動線は一方通行にする。食べ終わった食器は置いたままにし、人の移動を少なくする工夫をする。

（食事をする側）

- ・対面ではなく横並びで座る
- ・会話タイム、食事タイムと行動を区切り、食べながらの会話は控える。

モノに頼ろう！

- ・非接触の体温計
- ・消毒液（しかし、頼りすぎず手洗いは徹底）
- ・飛沫防止の仕切り（市販のものに加え、工夫して色々作ることもできます）
- ・養生テープで、動線や仕切りを分かりやすく表示
- ・換気の目安を計るため、30分に1回鳴る時計やタイマーを用意する
- ・オンライン会議等のため団体でタブレットを買う

新しい活動に挑戦してみよう！

- ・訪問の代わりに往復はがきでの会話
- ・お手紙ボランティア、電話ボランティア
- ・マスクなどの手作り品をそれぞれの家で作成
- ・マスクなどの寄付集めや配分
- ・配食活動は、地元のお店のお弁当を使う
- ・テイクアウトのお店紹介
- ・おさんぽおすすめマップづくり
- ・Youtube を使い、みんなで自宅で体操

◆◆◆つながりのポイント◆◆◆

- ・「あなたのことを気にかけていますよ」という気持ちが相手に伝わるようにする
- ・友だちから顔見知りまで「今あの人は何をしているのか」を気にするようにする

こんな時どうする？活動のQ&A

Q 食事は集まって食べながらおしゃべりをするのが楽しみの一つです。会話ができないのに
行う意味はあるの？

A おしゃべりは食事が終わってから。食事中は無言タイムでみなさんから好きな音楽リクエスト
をもらって流すのはいかがでしょうか。懐かしい給食時間が蘇るはずですよ。

Q 屋外で活動を…と思い、公園で行おうとしましたが、集まっていると近所の住民から白い目で
見られます。どうしたらよいですか。

A 知っているけど「知らないふり」方式はいかがでしょうか。最初の挨拶のみであとは散らばり
各々で始める…自粛警察さんも「え？みんな知らない人同士なの？」となるはずですよ。知らない
人を演じるのは少し寂しい気持ちになると思いますが、大丈夫。心はつながっています。

Q 集まるのは不安…だからと言って SNS にも疎いし、やっぱり何もできないのかしら。

A 交換日記はいかがでしょうか。ご近所さんなら家のポストに投函、少し離れた方なら郵送で。
ノート 1 冊あればできるので楽しいかもしれません。絵しりとりをやっても面白いですよ。
他にも、ちょっとしたお知らせを往復はがきで送り、会話のように返信をいただくのもよいと
思います。

Q 話題のビデオ電話などをやってみたいけれど、パソコンやスマホのことが苦手で、どうしてよ
いかさっぱりわかりません…

A パソコンや通信は得意！という人は結構いるものです。おしゃべりや手作業が苦手な人でも、
今が活躍のときかもしれません。ぜひ得意な人を探してみましょ。区社協でもご相談にのり
ます。

◆◆◆ 各種助成金の使い方について ～区社協からひとこと～ ◆◆◆

「助成金の多くは〇〇人以上参加すること」「月に〇回行うこと」などが条件となっており、活動が
できなければ原則返還が必要ですが、それぞれのルールの範囲で使い方が工夫できる場合もあります。
また、条件が緩和されているものもありますので、担当者までご相談ください。

特に地区社協は、地区の中で新しいつながりを模索する活動を後押しするために、地区社協助成金を
できる範囲で柔軟に使っていただければと思います。マスクや体温計等の必需品、オンラインに挑戦す
る場合のタブレットの購入などに加え、地域の小さな集まりを応援するための助成など、色々な使い方
があると思います。ぜひ地区担当にご相談ください。

磯子区社協の事業の方向性（随時見直しを行います）

■各種会議について

- ・会場の現時点の定員を超えない会議については実施する。
超えるものについては、部屋や日程を調整し、人数を分けるか書面やオンラインで実施する。
- ・参加者の検温を行う。手洗いやマスクの着用、換気（30分に1回）を徹底する。
- ・1時間程度で終了するようにする。
- ・開催の有無や開催方法については、1～2ヶ月前には判断する。

■生活福祉資金貸付事業

- ・新型コロナウイルスの影響による貸付…基本は郵送での対応とし、必要に応じて面談を行う。
- ・通常の貸付業務…双方でマスクを着用して面談する。人が交代する際に消毒を行う。

■あんしんセンター

- ・訪問人数は最小限とし、双方でマスクを着用し、物の受け渡しを最小にする。
- ・できる限り玄関口など距離を取れる場所で、短時間で行う。

■送迎サービス

- ・運転ボランティアの年齢の上限を引き下げ、基礎疾患のある方には休止していただく。検温やマスク着用、手指の消毒を徹底する。
- ・運転席と後部座席間の飛沫を防止する仕切りを設置。人が交代する際に消毒する。
- ・クラスターの発生した場所は、対策が実施されるまでは送迎は行わない。
- ・ボランティアは病院内へは入らない。

■移動情報サービス

- ・必要性の高い活動を優先する。
- ・クラスターの発生した場所は、対策が実施されるまでは付き添いは行わない。

■ボランティアセンター

- ・個人の依頼については、屋外のものに限定する。（庭の剪定等はOK）
- ・必要性の高い活動を優先する。特に話し相手のボランティア派遣は双方のマスクの着用、間隔の確保、時間を短縮しての実施をし、それが難しい場合は控える。
- ・オンラインの活動（スマホなどを通じた傾聴等）についても相談しながら進める。

■寄付について

- ・食料支援…原則一人一回の利用としているが、コロナの影響を鑑み状況によっては柔軟に対応する。
また、寄付を積極的に募る。
- ・善意銀行…マスク等、必要な物品の寄付を幅広く募る。