

APR.2025
VOL.84

—編集・発行—
社会福祉法人
長野市社会福祉協議会

ふくしながの

—私たちの身近なところにある「ささえあい」の取り組み
そして、日々変わる福祉の制度や事業
「ふくしながの」は、そんな「身近な福祉情報」をお届けします—

「ふくしながの」は長野市社会福祉協議会ホームページからご覧いただけます
<https://www.csw-naganacity.or.jp/>



新たな出会いと地域とのつながり



第84号 - CONTENTS -

特集 -地域のつなぎ役 現役世代の“民生委員・児童委員”— …P2～P3

前号に寄せられた「取り上げて欲しい情報」のなかに民生委員・児童委員（以下「民生児童委員」という）の活動についてもっと知りたいというご要望があったため、本号では民生児童委員の活動について特集します。

地域の身近な福祉の相談先である民生児童委員。自身の生活・仕事がありながらも地域を支えてくれる存在です。地域のみなさんの困りごとに寄り添う民生児童委員の方に活動の魅力や、生活・仕事との両立について話を伺いました。

長野市社協の相談窓口、ご寄付について、クイズ

… P4



「ふくしながの」は
共同募金の配分金で
発行されています。

松代地区



なかむら みえこ
中村 みえ子さん

母の生活のサポート、自身のキャリアアップ、趣味など精力的に活動。在職中に産業カウンセラーや心理カウンセラーの資格を取得、昨年12月には笑いヨガの資格を取得し、幅広い分野の知識を地域活動に生かしている。

ー民生児童委員になったきっかけはなんですか？

もともと一般企業で広報や人事を担当し、働きながら産業カウンセラーの資格を取得し、仕事をバリバリしていました。親の代わりに地域の草刈りに参加した際、当時の民生児童委員の方と話す機会がありました。その際「働きながらでも活動できるよ」と言われ、父の介護をしている経験や産業カウンセラーとして学んだことが活かせるのではないかと思い、民生児童委員を引き受けることにしました。

その後、父の介護や母に病気が見つかるなどで退職し、民生児童委員の活動をする傍ら、組織活性化コーチの勉強をしたり、劇団のレッスンを受けたりと幅広い分野に興味を持ち、学びを深めています。

民生児童委員の活動としては、定期的な自宅訪問、日頃の見守り、行事で顔を合わせて近況をお話することが主です。

はつらつ体操の場にも月2回参加しています。福祉推進員や民生児童委員経験者も来るため、情報交換の場になっています。例えば「あそこの空き家に〇〇さんが引っ越してきたよ」とか、「あつちの家のおじいちゃん最近見かけないね？」などですね。

ー民生児童委員のイメージと実際の違いは？

近所のお年寄りの方を買い物に連れて行ったり、自宅に料理を届けたりする音ながらのイメージがあり「大変そうだな」と思っていました。実際は、気になる方を専門機関に「つなげる役」と知り、気持ちが軽くなりました。行

政や地域包括支援センターなどに相談をつなげて、地域の方々が安心して暮らせるようにすることが役割の一つだと思っています。

活動については、一年を通していつも忙しいわけではなく、活動のボリュームに波があります。忙しい時期もありますが、それは短期間です。趣味を楽しむ時間も十分に取れています。子育てをしながら活動している方や、現役で働きながら活動している方もいらっしやいますね。

ー心がけていることや印象的なエピソードを教えてください

心がけていることは「聴く」ことです。一人暮らしで会話する機会が少ない方は、訪問するとても喜んでくださいます。話し相手として一時間くらい色々なお話を聞くこともあります。「話を聞いてもらえてよかった」、「話せたからモヤモヤが晴れた」と思ってもらえると嬉しいです。

話を聞いて、その方の素晴らしいところを伝えるようにしています。自分自身では気づいていないけれど、皆さんそれぞれ素敵なところや素晴らしいところがあります。

妻に先立たれた高齢の方が「もつと優しくしてあげたら良かった…」と悔やまれ、落ち込んでいました。その気持ちに寄り添って話を聞いていく

と、月命日に必ずお墓参りに行っているとのことでした。「毎月お墓に来てくれて、奥さんは感謝していると思いますよ」と声をかけると、表情が少し明るくなった気がしました。当たり前に行っていることも、誰かから評価されたり、共感されたりすると、新たな発見となりますね。

印象的なエピソードとしては、近所の方から「あそこの家のおばあちゃんが動けなくなってる！家の中もグチャグチャ！どうしよう！」と電話がありました。私はすぐに駆け付けられる状況ではなかったので、「どうしよう…」と困りました。研修などで「民生児童委員はつなぎ役」と聞いていたので、地域包括支援センターに連絡したところ、すぐにおばあちゃんの家を訪問し対応してくださったおかげで大事に至らずホッとしました。

ー民生児童委員の「魅力」はなんでしょう？

様々な出会いがあり、良い縁に恵まれていると思います。正直に言つと、最初は、はつらつ体操に行くのが億劫に感じることもありましたが、今では楽しみの一つになっています。自宅の周りだけでなく、地域の方々とながれてとても楽しいです。

(注) 高齢者の介護予防等のために実施される体操。

川中島
地区



とねがわ ゆきお
舎川 幸生さん

現在の地区に住み始めて約25年。設計の仕事をする傍ら、組長などの地域活動歴は15年ほど。ワークライフバランスを大切に地域活動を続けている。

―活動を始められてどれくらいの期間になりますか？

今年で2期目（令和7年1月現在で5年目）になります。組長を経験したら民生児童委員もやる、といった区の流れがあったため、御厨区からの紹介があつて引き受けました。

会社員として働きながら、対象者宅を訪問し見守り活動を行ったりしています。具体的には、休日を使って月1回程度ご自宅を訪問し、玄関先で体調の変化や暮らしのしづりについてお話を伺ったり、地域のふれあい会食に積極的に関わったりしています。平日は仕事帰りに対象者宅の近くを通る際に、「電気が点いているかな？」と気にかけています。

基本的には休日に活動しています。が、平日に開催される定例会に参加す

る時は有給休暇を使っています。最近では「時間休」といって短時間の休みも取れるので、仕事の合間に訪問に出かけることもあります。休みが取りやすい環境だからこそ、両立できていると思います。

―活動していてよかったことや魅力を教えてください

自分の住んでいる地域について、活動を通じて理解を深めたり、新たな一面を発見したりできるのが魅力の一つです。近所であれば名前と顔が一致しますが、少し離れると知らない人も多かったです。

名簿を見ながら訪問してみると一人暮らしではなく敷地内同居だとわかったり、その逆で夫婦二人暮らしだと思ったら奥さんが入院していて旦那さ

んが一人暮らしをしていたり…実際に会いに行つてわかることが多いです。ご自宅を月に1回訪問して少しお話をすると元氣なら良いし、感謝されると嬉しいですね。

高齢者の方との関わりが多いですが、学校に呼ばれて地域の危険箇所について警察の方からの話を聞いたり、運動会に来賓として招待されたりと児童との関わりもあります。

―活動を通して見えた課題はなんですか？

地域とのつながりです。区、組、班などコミュニティ単位でのつながりはコロナ禍があり希薄化したように思います。様々な行事が再開されましたが、規模が縮小されたり再開が叶わなかったりしたものもあります。民生児童委員同士のつながりも大切ですが、コミュニティ単位で活動する他の役員とも連携していく必要性を感じています。

また、情報の扱い方も課題の一つかなと思います。プライバシーの関係で個人情報をお話したくない人がいることも理解していますが、実際には何らかの支援が必要かもしれないのに実態が掴めないのもどかしさを感じます。一方、避難行動要支援者名簿などの情報は、どう生かせばよいかまだよくわかっていないこともあり、情報の扱い方について考えさせられます。

―「こんなサポートがあると良いな」と思うことはありますか？

研修会の講演や、事例集などを動画で観られるようになると良いなと思います。民生児童委員になったばかりだと、何も情報が無くて不安なので、過去の講演や研修を観て学べたら助かります。また、会社の休みが取りにくく平日の研修会には参加が難しい方でも、動画なら空き時間や休日に観ることができるので便利だと思います。

民生児童委員だけではないですが、役員の担い手不足が問題になっていいますよね。どんな活動をしているのか知ってもらうことも大切ですし、担い手の負担感を減らすことや、仕事をしながらでもできる工夫が必要だと思います。フォローやサポートがより充実してくると良いと思います。

（注）被災時の避難が自力では困難な方の名簿。



▲見守り訪問時にお渡しする「シルバー通信」
※作成は民生児童委員OB

長野市 社協の相談窓口

お困りの方どなたでもご利用いただけます。

(ただし長野市在住又は長野市在勤の方に限ります。)

○相談は無料 秘密は厳守します

※祝・休日、年末年始(12月29日～翌年1月3日)、毎月第3日曜日はお休みです。

生活が苦しい、 就職がうまくいかない	☎219-6880 まいさば長野市(月～金曜日8:30～17:15)
 相談員と一緒に考えたり、現状を整理をしながら生活の立て直しや、困りごとの解決をお手伝いいたします。 ○経済的に困窮している方 ○引きこもりや孤立状態にある方 ○仕事に就けない方 ○困っているのに誰に相談して良いかわからない方 など	
悩みや困りごとを聞いて欲しい	☎226-8200(本部:毎週火・金曜日) きぼう相談(9:00～16:00) ☎292-1151(篠ノ井:毎週月曜日)
 相談員がじっくり話をお聞きし、必要な場合は様々な専門機関につなぎます。 ○どこに相談して良いかわからない方 ○専門機関に相談するほどではないかもしれない…というような悩みをお持ちの方 など	
成年後見制度について知りたい	☎225-0153(信濃町、飯綱町、小川村の方もご利用頂けます。) 長野市成年後見支援センター(月～金曜日8:30～17:15)
 判断能力の不十分な方が安心して地域で生活を送れるように後見人が資産の管理や契約の支援を行います。 ○家族や自身の今後に備えあらかじめ制度のことを知りたい方 ○「後見制度の活用が必要」と言われたが、どのように進めればよいのか知りたい方 など	
一人暮らしをしていて将来が不安だ	☎219-5115 「おひとりさま」あんしんサポート相談室(月～金曜日8:30～17:15)
 身寄りのない方のおひとりでは解決が難しい困りごと・不安解消のお手伝いをします。 ○今は元気に一人暮らしをしているけれど、将来の準備をしておきたい方 ○一人暮らしで、将来入院するとき、頼れる親族がおらず不安な方 など	
ボランティアについて相談したい	☎227-3707 長野市ボランティアセンター(月～金曜日 8:30～19:30/土・日9:00～17:30)
 ボランティア活動や市民活動に関する様々な相談をお受けします。 ○ボランティア活動してみたい方 ○ボランティアの力を必要とする方 など	長野市ボランティアセンター 公式LINEアカウント 
地域の活動をどう進めて良いかわからない、知りたい	☎227-3030 地域福祉担当(月～金曜日8:30～17:15)
 各地区の福祉活動を進めるための支援をいたします。 ○地区地域福祉活動計画の策定…アドバイスから他地区の情報提供、策定に向けた支援を行います。 ○活動の助成…サロンや地域福祉大会など各地区の福祉活動を進めるための活動費の助成をいたします。	

この他WEBからもご相談頂けます

URL: <https://www.csw-naganacity.or.jp/contact>



ご寄付を賜りまして 誠にありがとうございます

令和6年7月から令和7年1月までにご寄付をいただいた方々をご紹介します。

皆様の善意に厚く御礼申し上げます。

- ・ビップ株式会社 様
- ・つち茂 様
- ・喜世栄 様
- ・門前農館さんやそう 様
- ・長野ガイア応援団KID 様
- ・長野信用金庫 篠ノ井支店・川柳支店 様
- ・宗教法人真如苑 様
- ・ながの梅の実会(退職女性校長会) 様
- ・長野地域退職者連合 様
- ・Dream Oasis 創造の泉 様
- ・N.T.T労組 退職者の会 長野地区協議会 様
- ・長野市ママさんバレーボールクラブ 様
- ・長野市ママさんバレーボール連盟 様
- ・匿名 様



ご寄付のお願い

皆様からのご寄付が地域福祉を推進するための貴重な財源となっておりますので、より多くのご支援を心よりお願いいたします。

～ご寄付の例～

- 金銭による寄付
- 食料品の寄付
- 未使用タオルの寄付
- など

ご寄付については窓口に来所してのご寄付や、クレジットカードによるご寄付、銀行振込によるご寄付などの方法で承っております。

詳細については、本会ホームページをご覧ください。

○総務課総務担当 TEL: 026-225-1234

○住所: 長野市大字鶴賀緑町 1714-5

長野市ふれあい福祉センター

HPはこちらから



「ふくしながのクイズ」で図書カードを当てよう!

クイズ

地域の〇〇〇役 現役世代の“民生委員・児童委員”
〇〇〇に入る言葉をお答えください。

- 答え・氏名・住所・年齢・ふくしながのや本会についてのご意見、取り上げて欲しい情報等をはがきに書いて下記までお送りください。
- 抽選により10名の方に「ふくしながのオリジナル図書カード」をプレゼントします。
- 締め切りは4月30日(水)です。
- 送り先 〒380-0813 長野市大字鶴賀緑町 1714-5
長野市社会福祉協議会「ふくしながのクイズ」係