

私の暮らし会議「アイディア」R6.8.28

1事例	2事例
友人に来てもらったりしてお話する機会を持つ	家族と外出してはどうか？
サスケの有効活用・すぐ電話できる。	TELもいいのでは？
福祉委員、応援隊に訪問してもらい、交流や話す機会を作ることはできないか？	人と会うだけがコミュニケーションではない。スマホで友人と話したり写真を撮ったり他の交流をする。
シニアカーを利用したら行動範囲が広がるのでは。	人に会うのに抵抗→スマホで写真・訪問リハビリの利用
月1～2回友人と話している。	恥ずかしい事じゃない。
通院タクシーの帰りにどこか寄れたらよい。	年齢と共に体力が落ち新しい人間関係が難しくなり友だちも減る
通所サービスを利用する。難しければ訪問リハビリなど活用し関わる人を増やしてみる。	訪問リハビリを利用し福祉用具の選定やアドバイスを頂き、歩行の安定性を図る。
他の地域でみんなの食堂を起こし、地域ボランティアの呼びかけと地域交流を深める活動をしている事例がある。	
動ける時から地域と交流を密にしお互いの助け合いを活発にする狙いがあると思われるが、山間部はそういう活動も困難。	
傾聴ボランティアなどの資源があると良いが、その役割を生活コーディネーターやサスケなどの有効活用という提案になるかも。	
現在行っている趣味や興味がある事、してみたい事を行いながら人と交流できるようにする事が必要。	
同じような状況、症状の人と話す場があることで自分は1人じゃないという思考になるかなと思う。	
買物の交通手段がない場合の送迎サービス利用や人と会う機会を増やす地域サロン等に参加する支援を行う。	
	自分の現状を見られたくない気持ちもあるが、親族以外の1番親しい人に伝えてみると地域参加の第1歩となるかも。
集まる場以外に地域のグループライン等、そこに住んでない家族も気兼ねなく参加し情報交換や交流可能なツールが必要	
もっと小さな範囲(町内、自治会)の送迎サービスがあると、気軽に利用ができ、出向いて参加する機会が増えるのではないかな。	
高齢や疾病で心身の状況が変化し、特に知り合いには会いたくないと思うので(人にもよる)、地域外の傾聴訓練を受けた方などの定期訪問があると、少しずつ気持ちの変化があるのではないかな。	
	社交不安障害(不安症)…環境の変化にも関係し年齢を重ねると出てくる場合もある。
友人のことを知りたい。	まずはきっかけ作りから！何かのタイミングで前向きになれるかも！
地区の生活応援隊に、坂道・自宅から出る時だけ手助けを頼む。	家族と講演会・交流会に参加し先ずは外に出向く事を目標に！
悩み相談LINEや電話があると、臨機応変に対応できると思う。	
自宅で花・野菜を栽培し、少しでも協力しJAIに出荷し意欲を引き出す。	色々な所で話を聞く事が、きっかけ作りに繋がる気がする。
	サービス・介護保険を使う事は悪い事や後ろめたい事ではない。自分らしく生活する権利だと説明する。
	家族の体調も加味し、お互いが自立に向け前向きに通所型サービスCを利用する。