

ゆるやかな見守りってなに？

ゆるやかな見守りは「さりげなく」「ゆるやかに」「無理をせず」誰もが日々の生活の中で少し意識をすればできる見守りです。

例えば、イラストのようなことに気づくことがゆるやかな見守りです。

元気がない、痩せた。
気分の落ち込みがある。



膝、腰の痛みが
あり大変そうだ。



様子がいつもと違う。
同じことを何度も言う。
話があべとべしている？



あざや怪我があり理由を
話したがない、大声が
聞こえる。



身なりを気にしなくなった。



ん？おや？あれ？

—異変を感じたら—

(次のページを見てね！)

部屋が乱雑、衣類の
汚れ・臭いがある等。



道に迷っている様子である。



数日、姿を見かけない。
訪問しても出てきてくれない。



洗濯物が干しっぱなし。
電気をつけっぱなし。



見たことない人が
出入りしている。

