



# リンクワーカーの

# 10要素

# カード



**1** 人と人のつながりは地域の大事な資源だと捉えよう。

孤独はタバコ 15 本分に相当する死亡リスクです。人と人のつながりは地域にとって大事な資源です。

**2** 当事者の生活や暮らしを見つめよう。

相手に合わないつながりを無理やり押し付けてはいけません。その人に合った場所はどこか、まずは生活や暮らしを見つめてみましょう。

**3** 伴走上手になり、聞き上手になり、つぶやきを拾おう。

本人のやってみたいこと、気になることを急に語ってくれるわけではありません。まずは伴走し、聞き上手になり、つぶやきを拾ってみましょう。

**4** つないでうまく行かない場合はつなぎ直そう。

つないでみてうまくいかない場合も少なくありません。うまくいっているか気をつけ、うまくいかない場合はつなぎなおしましょう。

**5** 当事者の居場所や出番、生きがいを当事者と共に作ってみよう。

地域に本人がやりたいことができる場所があるとは限りません。居場所や出番がない場合は、一緒に作ってみましょう。

**6** 地縁型（自治会や自治協）だけでなく趣味やスポーツなどテーマ型のコミュニティも大切にしよう。まだまだ地域には知らない場所や人がいると謙虚になろう。

地縁型のコミュニティも大事ですが、その地域以外の人にはなかなか参加しづらいです。やってみたいことややりたいことでつながるテーマ型コミュニティを大切にしましょう。どの範囲を対象にしたコミュニティなのか見極めることも大事です。地域にはさまざまなコミュニティや人がいます。まだまだ知らないことは多くあると謙虚になり、地域に出ていきましょう。

**7** 当事者、専門職の立場を超えて、情報交換する場に参加しよう。

医療、福祉、行政、住民、当事者、さまざまな立場から見ているものは異なります。職種を超えて情報交換する場に参加してみましょう。

**8** 意識して、雑談を試みよう。

雑談から地域の情報が入ってくるかもしれません。外出したとき、気になる場所に寄ってみて雑談を試みましょう。

**9** まずは小さく始めてみよう。

リンクワーカーとしていきなり大きなことをする必要はありません。まずは小さく始めてみましょう。

**10** 支援者も楽しみ、健康であることを大切にしよう。

リンクワーカーも健康で、楽しむことが重要です。困ったときは、別のリンクワーカーに聞いてみましょう。

この 10 要素は、リンクワーカー研修でおこなった意見交換で話し合った内容から作成しました。



← Please help yourself

ご自由にお使い下さい。

※ A3用紙に印刷して、切り取ってご利用下さい。

