

専門性と連携で支える

# 「おつきそい人サービス」

ー 外出・社会参加を支える民間の取り組み ー

令和7年度 長野県・移動サービス事例報告会  
合同会社つくえラボ 代表社員 久保有美（介護福祉士／地域トラベルサポーター）

# 今日お話しすること

- なぜ「おつきそい人サービス」を始めたのか
- サービスのしくみと特徴
- 実際の事例と見えてきたこと
- 今後の課題と連携の可能性

背景①：移動・外出の現実

## 富士見町では、車がないと生活が難しい

- 買い物・通院・用事＝車が前提
- これは長野県内の多くの地域でも共通

背景②：徒歩圏にあっても…

## 「近くにある」＝「行ける」ではない

- 高齢・障がい・体調不安
- 一人で外出すること自体が難しくなる
- 結果、外出をあきらめてしまう

立ち上げの背景：

## なぜ「おつきそい人サービス」を始めたのか

- 公的サービスでは支援が細切れになりがち
- 「誰に頼めばいいかわからない」 外出
- 外出が減る → 元気がなくなる悪循環

サービスの考え方：

## **支援だけでなく「外出・社会参加」を大切に**

- 外に出ることで気持ちが動く
- 人と関わる機会が増える
- 元気に暮らす人が増える

サービスのしくみ：

## **おつきそい人サービスの特徴①**

- 外出前～外出後まで一連の流れで支援
- 移動・用事・気持ちの部分まで含めて考える

連携の考え方：

## おつきそい人サービスの特徴②

- 民間サービスだが、必ず包括支援センター・ケアマネと連携
- 必要があれば、すみやかに公的サービスへつなぐ



事例紹介：【①始まりと関係性】

## 「他に頼れるところがなくて」 から始まった関わり

- 4日に一度の買い物支援の依頼
- 「他にやってくれるところがないから」との相談
- 2021年、つくえラボ（合同会社）立ち上げ直後
- 最初のお客様で、最も利用回数の多い方

事例紹介：【②信頼と日常】

## 「買い物支援」から「日常の伴走」へ

- 家族以上に顔を合わせる関係に
- 外食や季節の外出も一緒に
- 生活の中で、自然に信頼関係が形成

事例紹介：【③制度と専門性】

## 在宅生活を支える「条件」と専門性

- 緩和ケア期、本人の強い希望で一時帰宅
- 在宅継続の条件
  - ①ヘルパー毎日
  - ②訪問看護の導入
  - ③通院時は必ずつきそい
- 医療・介護と連携し、条件を完遂

事例紹介：【④緊急時・緩和ケア期】

## 緊急時に問われた「判断」と「連携」

- ・緩和ケア期、本人の強い希望で一時帰宅
- ・日常的な関わりの中で、早朝の異変を察知
- ・本人の遠慮を受け止め、救急搬送を判断
- ・ケアマネ・包括・医療へ即時情報共有

課題：担い手と質

# 誰でもできる支援ではない

- 観察・判断・情報共有が必要
- 信頼関係がとても重要
- 雑な支援にはしたくない

課題：料金と葛藤

## 料金設定についての悩み

- トラベルヘルパーと同程度
- 旅行は特別、でも買い物や通院は日常
- 本当は、もっと安くしたい

まとめ

## 地域の中で、いろんな人が支える

- 民間・行政・専門職がつながる
- 外出・社会参加をあきらめない
- 元気に暮らす人が増える地域へ

まとめ

# 持続可能な地域ケアネットワークへ

- **「おつきそい」は地域の最前線の「目」**

民間ならではの柔軟な関わりで、生活の小さな変化をキャッチする

- **専門職との「共創」**

民間の気づきを、専門職の確かな判断と制度に繋げる

- **目指すのは、誰もが最期まで自分らしく暮らせる町**

民間の柔軟性と専門職の判断力を融合させ、持続可能な地域包括  
ケアネットワークへ





外出支援

富士見町在住者限定

# おつきそい人サービスとは？



## ■こんな方向けのこんなサービスです

通院や買い物など普段の生活の中で必要な外出、また、楽しみを目的とした外出の機会は、介護予防・健康維持には欠かせない要素です。

**「自分で出掛けたいと思う」**けれど、様々な理由から

**「ひとりでの外出が不安」**な方へのドアtoドアのおつきそい（外出支援・見守り）に特化したサービスです。

## ■サービスのポイント

- ・ご自宅～病院～買い物～外食～ご自宅…など、**公的な介護保険サービスや既存のサービスでは対応が難しい、一連の流れでのおつきそい**が可能
- ・診察室への付き添い・診察内容の報告
- ・各担当者（相談員やケアマネジャー）と協力・情報共有
- ・外出先は町内に限らず応相談

## ■こんなことがあればご相談ください

- ・病院で先生の話がよく聞こえない、内容がよくわからないので一緒に話を聞いてほしい
- ・院内で車椅子や歩行器を利用したいので、見守りや支援をお願いしたい
- ・役場や銀行、郵便局での手続きを手伝ってほしい
- ・通院・銀行・買い物など、一度にいくつかの用事を済ませたい
- ・買い物の荷物を運んでほしい
- ・お花見や温泉・外食、昔よく行った思い出の場所に出掛けたい
- ・病院などに出掛けたついでに美味しいコーヒーを飲んで帰りたい
- ・お墓の掃除、お墓参りにいきたい
- ・冠婚葬祭への出席
- ・入退院時のお手伝い



**私たちがおつきそいします！**



合同会社つくえラボ 代表社員  
**久保有美（くぼゆみ）**  
介護福祉士／地域トラベルサポーター



合同会社つくえラボ 代表社員  
**馬淵沙織（まぶちさおり）**  
介護職員初任者研修課程修了



外出支援

富士見町在住者限定



# おつきそい人サービス概要

## ■サービスのご利用条件

- ・身体機能や認知機能の低下により一人での外出が不安な方
- ・介護保険サービスなど既存のサービスでは対応が難しい方
- ・富士見町在住で、担当のケアマネジャー、相談員がついている方

※以下のような目的でのご利用はお断りいたします

- ・送迎のみ（付き添いは必要ないが、病院まで送り届けてほしい等）
- ・生活援助・身体介助のみ（外出先での介助はOK）、家事代行、接待飲食



年会費

3,300円（税込）

2回目以降ご利用の場合に  
お支払いいただきます

■期間：3月1日～翌年2月末迄の1年間

サービス  
利用料金

3,300円（税込）／時間～  
1,650円（税込）／30分

サービスをご利用した当日  
現金にてお支払いください

■サービス提供時間：土・日・祝日を除く平日8：30～17：00（応相談）

※弊社事務所（富士見町落合机）発着時間をサービス提供開始・終了時間とします

■交通費：実費

※送迎を伴う場合、また、現地集合の場合においても、弊社事務所を発着拠点とした移動距離に応じて、富士見町社協所有車貸出による移動支援実施要項「別表：移動距離による負担金」に準じた額をお支払いいただきます（5キロ未満110円～、5キロごとに110円を加算）

※公共交通機関をご利用の場合はスタッフの分もお支払いいただきます

## ■ご利用までの流れ

1

富士見町地域包括支援センターや町社会福祉協議会へ相談

2

相談員やご家族など関係者同席の上、顔合わせ・サービス  
内容の確認・契約

3

サービス利用開始

ご利用の予約は1週間前  
までをお願いします

■お問合せ： 合同会社つくえラボ

TEL 0266-55-5882

長野県諏訪郡富士見町落合5949 ✉tsukuelab@gmail.com

利用方法やサービス内容など、  
お気軽にご相談ください！