コロナに強い住民流

コロナ禍で、福祉活動もできず、困っている関係者やボランティアもたくさんおられることでしょう。じつは私共が普及させている「住民流」の福祉は、コロナには強いと評判です。なぜなのか。

住民流の福祉とは、住民が、普段の生活の中で、そうと意識せずに実践している福祉らしき考えや行為を大事にして、私たちの福祉活動に生かそうというものです。むろん住民がコロナを意識して編み出した活動ではありません。そのやり方が、たまたまコロナには役立っているということなのです。

⑴一人暮らし高齢者が「同じ道を歩く」ことで元気を確認

高知県の保健所が、数名の孤独死した人と、危うく免れた人を分析した結果、孤独死しない方法ー特に一人暮らしの人の努力義務をまとめました。私どもも同じ分析をして、それを合わせたものをいくつか並べてみると、

❶家に閉じこもらずに外へ出かけよう。

❷出会った人に、こちらから積極的に声をかけよう。

❸決まった場所で買い物をしよう。

❹同じ道を歩いて異変が分かりやすいようにしよう。

❺普段と違う行動をとる時は周囲の人に伝えておこう。

❻日頃の生活リズムを知ってもらおう（通院の日、夜は何時に寝るかなど）。

要するに、ボランティアのあなたが動くのでなく、当事者の側が歩き回るのを「見かける」だけでいいのです。「おや、今日は歩いていないな、おかしい」と。当事者の側が「見守られ」活動をしていると考えたらどうか。

⑵ボランティアの方が動くことで一挙に安否確認

高知市内で、一人暮らし高齢者がたくさん住む通りで、一人のボランティアがそこを歩くだけで、すべての一人暮らしの人の安否がわかるという方法を使っていま

した。

種を明かせば、一人一人の相手と,例えばＡさんは、元気な時は玄関の戸をちょっと開けておく、Ｂさんは、窓にハンカチを吊るしておく、Ｃさんは…というようにボランティアに元気な印をわかるようにしていたのです。どちらにしても、気になることが生じない限り、両者は接触する必要はありません。

⑶お互いに動かなくても、向こう三軒の動静はわかる

住民流の特徴の一つは、彼らの交流は「ご近所」（およそ 50 世帯）に限られていることです。この程度なら「顔が見える」から助け合いもやり易いのです。

その中に住んでいる住民はお互いをよく知っています。これが大きなポイントになります。特に向こう三軒でなら、お互いが何もしなくてもわかるのです。

カミさんは我が家の周囲の家族の状況をよく知っています。「あの家の西側の部屋に、以前はおばあさんが住んでいた。今シャッターが下りているので、おそらく老人ホームに入ったのね」などと。

いつか民生委員数名に、「自宅の周りの何件ぐらい、わかる？」と聞いてみたことがあります。全員、5 本指を立てました。5 件ならわかるというのです。

⑷当事者がこうと見込んだ相手にＳＯＳを発信している

この 5 件というのは、もっと大事な意味があります。次に紹介するのが支え合いマップです．この中に一人暮らし高齢者が何人か住んでいます。

上部にいる 90 歳の女性は、デイサービスから帰ってくると、嫁が戻る間の空白が寂しくて、世話焼きさんちなどに「寂しい！」と押しかけています。彼女から 3 本の線が走っています。

マップの一番下の一人暮らしの女性も、周りに向かって、いろいろ信号を発信しています。丁寧に見ていくと、この現象がもっと見られるはずです。これは何か。ご近所では、当事者が周りの人に向かって、積極的にＳＯＳの信号などを発信して

いるのです。自助と言えば、自分の身を自分で守るということですが、住民はもっと柔軟に考えています。自分の身を守るために、周りの人を上手に活用しているのです。私は助けられ上手さんと言っています。

⑸ＳＯＳを発信する範囲は当人の周囲数件、しかも見込んだ人に

こういう人の場合、自ら周りにＳＯＳを発信するので、コロナ禍の時代には好都合です。こちらから、どこに福祉ニーズがあるのかと探し回る必要はないのです。

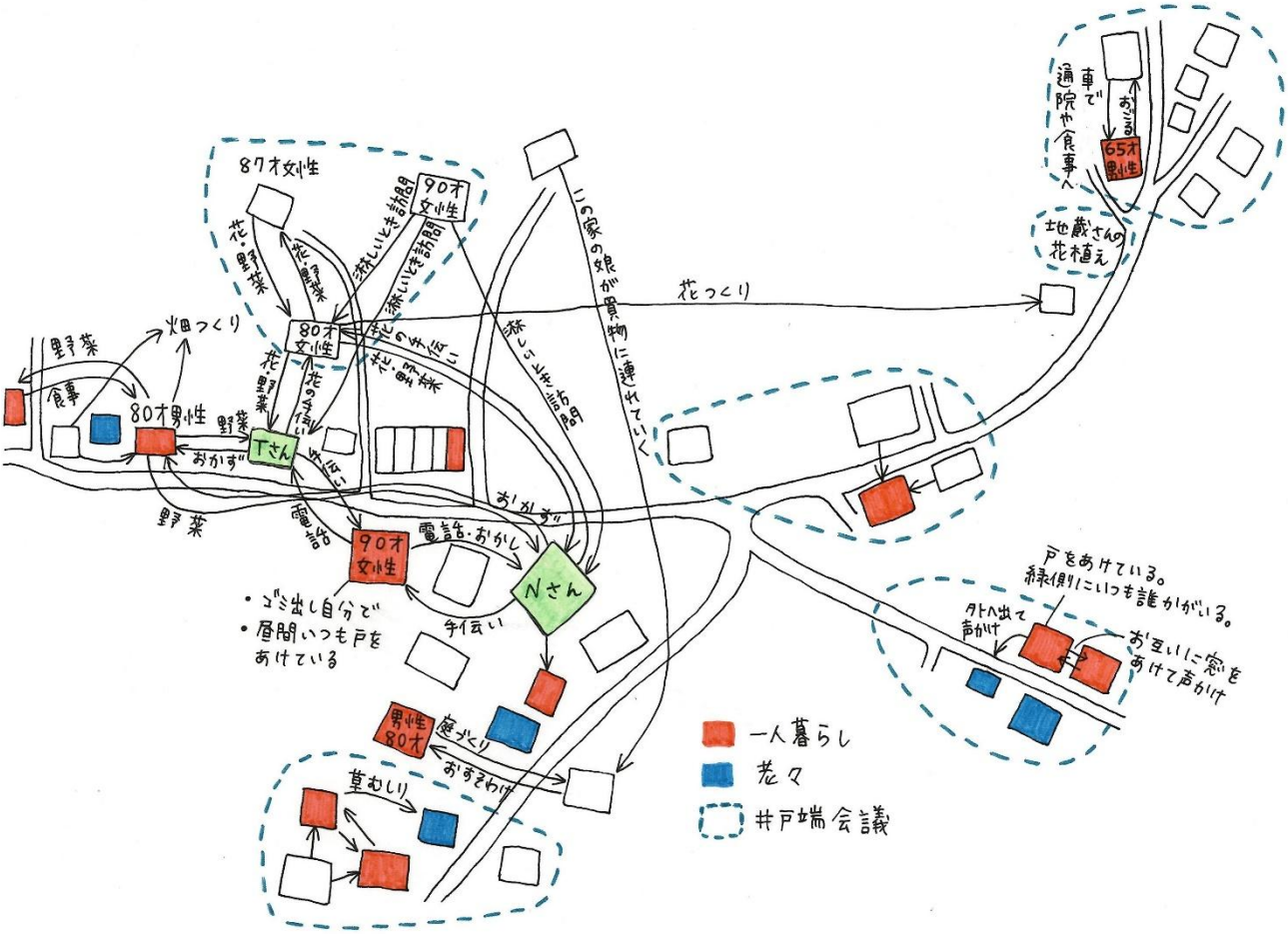
当事者がニーズを発信している範囲を測ってみると、自宅周辺の数件。お互いがよく見知っているので、「あの人なら助けを求めてもいいかな」と思う相手が見つかるのです。誰でも見境なくＳＯＳを発信しているのでなく、本人がこうと見込んだ人に限定されます。

⑹マップで当事者とペア相手をすべて把握しておけばいい

このマップをよく見ると、おすそ分けをしている人と、それをいただく人のペアが十組ほどあるのがわかります。送迎をしている人も二人います。これもまた「こうと見込んだ」相手と言えます。

ご近所では、主に当事者が主導して、助け合いがペアで行われています。その関係を一度把握してしまえば、コロナ禍の時代でも、要援護者一人一人についてのペア相手を通して、要援護者の生活状況や安否を確認することができるのです。

確認するも何も、そのペア相手がすでに把握しています。要援護者の困り事が知りたければ、同じくペア相手を通して聞き出せばいいことです。コロナ禍だからと、むやみに動き回る必要はないのです。



⑺「おすそ分け」という配食ボランティア

食事サービスといえば、対象者を公会堂などに集めて、一斉に食事を提供する方法が普及していますが、住民のやり方は、相手をどこかに集めて、一斉に食事を提供するという方法は取りません。あくまで一対一のやり取りです。しかも、わずか数秒のやり取り。

「あの、これ作ったのですが、どうぞ」。どうぞと言った時は、もう相手の家を離れています。これぞ「密にならない」ボランティア。

⑻サロンも最小限の井戸端会議式で。極限は一対一。

ふれあいサロンといえば、２０～３０人ぐらいを集めて開くものですが、長野県

のある町ではサロンが開かれていないので、どうしたことかと、私どもが開発した支え合いマップを作ってみたら、50 世帯の集落の中に、なんと 9 か所も見つかりました。わからなかったのは、それらのサロンの規模が極めて小さかったからでした。平均すると３～4 名。井戸端会議をさらに小規模にしたものでした。厳密に言えば、地域でおこなわれているおしゃべりは、一対一の関係ではないでしょうか

⑼電話で個々に「あなたは〇〇をしてね」とお願い

広島でマップ作りをしていたら、助けられ上手の女性を見つけました。この人は、周りの知人に夫の世話をお願いしています。「あなたは、夫を病院に連れて行ってね」。「あなたは夫の車椅子を押して」「あなたは私をあなたのグループに加えて」。「あなたは家へきて夫の世話をして」。

このことがわかったのは、マップを作っていた 5 人が彼女に「使われて」いたのです。私は尋ねてみました。「あの人に、あなたたちは、使われている感じだけど、あまり愉快でない？」5 人とも「ノー」でした。「だって私たち、あの夫婦に何をしてあげたらいいのかわからないもん。ああやって、言ってくれれば、やり易い」。

彼女は5人の生かし方をいろいろ考えたでしょう。Aさんは車を持っているから、夫を病院まで運んでもらおう」。それぞれにピッタリの活動を考えるのも大変でしょう。彼女はケアマネジメントをしているのです。これは、一仕事。一方の 5 人は彼女から指示されたことをやればいい。どちらが「福祉活動」をしているのかがわからなくなりました。

これも彼女が、一人一人にやっていただくことを指示したのでしょう。全員を集めて指示したのでなく、個別に電話でお願いしたはずです。これもまた、密を防ぐ方法です。

⑽自分に対する福祉活動、これも自助？

住民の福祉活動の中で、最も周りからわかりづらいものがあります。デイサービ

スを利用している人は，だいたい週に二日程度でしょう。ではデイのない日は何をしているのか。全国各地で、そういう人が何をしているのか調べたら、いちばん多いのが畑仕事でした。おそらく、あれが本人にとっては、デイの代わりなのでしょう。

先日、知人が銭湯に行きました。久しぶりの湯で、気分良く湯に浸かっていて、ふと脱衣場を見たら、なんと私の服をたたんでいる人がいる。慌てて脱衣場に戻って、その女性に注意しようとしたら、番台から声がかかった。

「その人はね、最近ぼけちゃって、毎日ここへきてたたんでいる。たたむと気が休まるらしいんだよ。だから、みんな、たたませてあげている」。仕方なく、彼女もそれに倣うことにした。

自己福祉という。あるいは自助？　全国でマップ作りをしていますが、こういう自己福祉と言える営みが多いことに気づきます。地域のあちこちに顔を出して、ちょっかいを出す。庭の花をちょっといただいちゃう。往来で大声を出す。一人暮らしの男性が女装をして田んぼのあぜ道をシャナリシャナリと歩く。

どこかに自己救済の感じがします。人に迷惑をかけないようにして、自己福祉をやっている。これも住民流なのかもしれません。コロナ禍の時代には、こういうやり方はだれにも害を与えないでいいですね。