

2つのマップ

一住民主体の助け合いのまちづくり



住民流福祉総合研究所

木原孝久

<はじめに>

コロナ禍を節目に 自助から福祉をつくり直そう

コロナが猛威を振るっている今、日本人は改めて自助というものを考えさせられています。正確には、考えざるを得ない状況に置かれています。

「皆さん、自分のいのちは自分で守ってください」と首相や医師会長などがいくら繰り返しても、人流は減らない。その首相自らが、Go To キャンペーンや五輪で人流を作り出すという矛盾ぶり。三密はダメと言っている国の偉いさんたちが、懲りずに会食を繰り返す。私たちが如何に自助が身につけていないか、体質になっていないかが、遅ればせながらよくわかりました。

自分のいのちを守ろうとできない人たちのおかげで、他の人たちのいのちが危うくさせられている。

その自助とは、いったい何なのか。これまで福祉関係者でも、真正面からこれを考えてみたことがないのではないか。そう言う私もその1人です。そこでこの際、自助をいろいろな角度から考えてみることにしました。

今まで、自助は、福祉の本流ではなく傍流、特に重要なものではないと見られていましたが、これは大間違い。むしろ自助を中心に据えて、福祉の様々な要素をこれに関連付けさせる。それぐらいの重要な「駒」だったので。

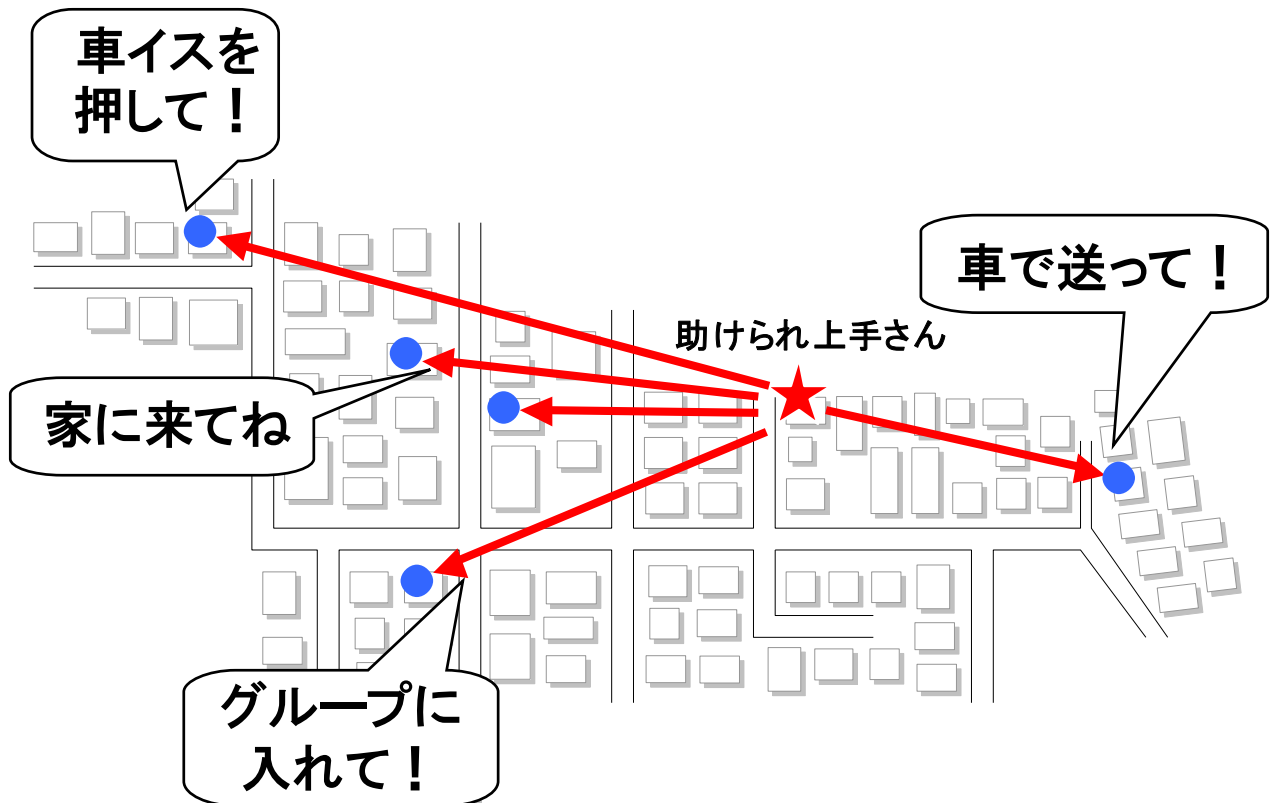
本書ではこれを、主に2枚の「自助マップ」を使って説明していきます。

〈第1章〉

A子さんをどう評価するか？

まず第1番目のマップ。

A子さんがご近所に協力を求めている。夫が要介護のため、支援が必要なのだ。



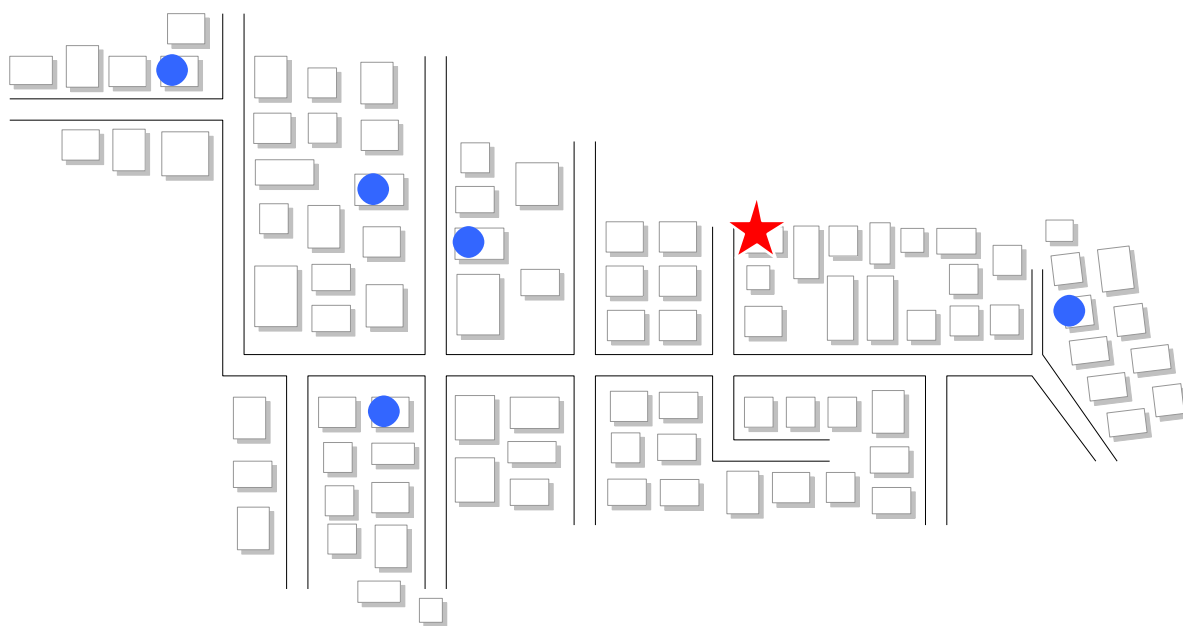
A子さんの行為をどう思う？

- 1.何と言ったらいいか、珍しい方ですね。
- 2.いいと思いますよ、私にはできないけど。
- 3.助けてもらう立場を考える必要はある。
- 4.凄い方、日本の福祉にも希望が持てる。

5人に聞いてみた。「彼女に指示されているみたいで愉快ではない？」

「そんなことは全然ない。それどころか、だれが何をしたらいいかまで考えてくれるから、私たちは何も考えなくていい。楽ちんよ」

試しに、吹き出しの部分とつながりの線を消してみたら、こうなった。



これが普通の状態だ。5人は、「気になる人」がどういう状況で、どんなことで困っているのか、全くわからない。わかっているのは、車椅子の夫を妻が介護しているという事実だけ。これでは、何をしたらいいのかわからない。

地域活動の難しさはここにある。「気になる人」が何も発信していないからだ。

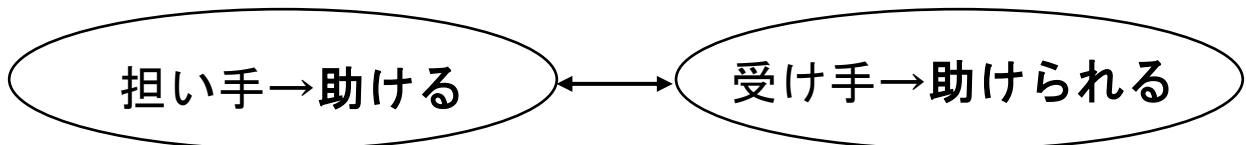
しかしその点、A子さんはたしかに「発信」した。

「気になる人」本人が頼みたい相手を選んで、これをやってほしいとお願いしている。だから5人は、活動しやすい訳だ。

〈第2章〉

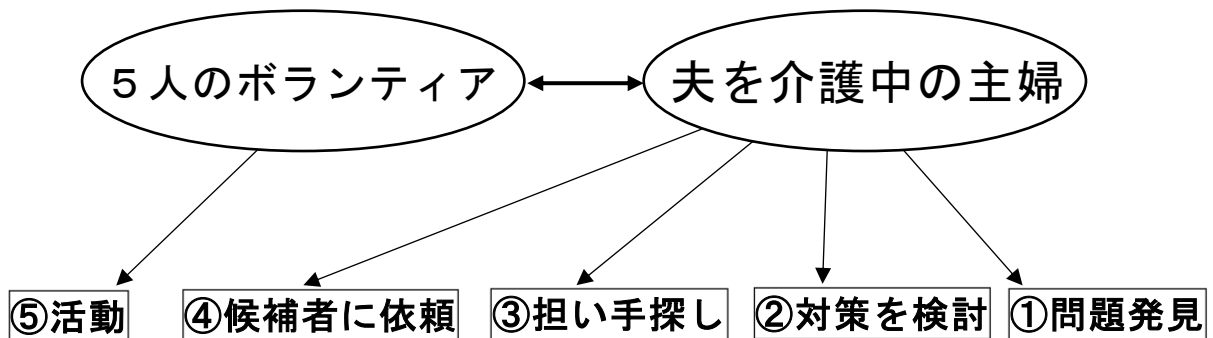
福祉活動は、だれがやっているのか？

下の図の左右どちらが福祉活動なのか？



左は間違いなく「福祉活動」、では右は何なのか？ 何もしていないのか？

A子さんがしていることを分析してみたら…

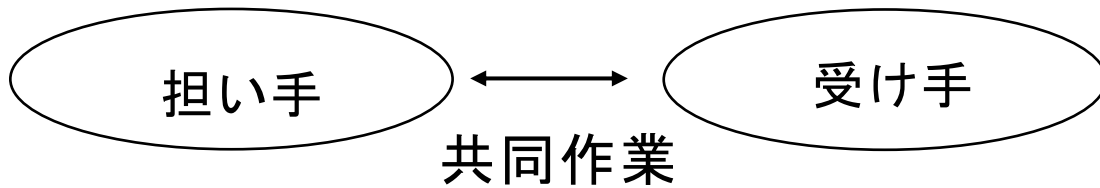


A子さんの「助けられ」という行為には、

- ①問題を発見する。
- ②解決策を考える。
- ③担い手になれる人を探す。
- ④適任者に依頼する。

といった、福祉行為の中で特に重要な部分が含まれていた。

担い手と受け手は福祉の共同作業をやっていたのだ！福祉という行為を両者で分担していたと考えたらどうか？



- ①担い手は、受け手が求めている活動をする。
- ②受け手は、担い手がやりやすいように便宜を図る。何をしてほしいか、どのように支援してほしいかを伝えるとか。

福祉は、担い手と受け手の共同作業。

見方によれば、これも「助け合い」ではないのか。

この助け合いがうまくいっていない理由は？

→受け手側の役割が果たされていないからだ。

では、受け手はどんな役割を果たすべきなのか？

例えば、一人暮らしの山崎さん（上の写真・右側）がやっていること。

- ①困った時には、ご近所に助けを求める。
- ②不在時は自分の居場所を明らかにする。
- ③見守られているが、私も見守っている。
- ④民生委員さん等との連絡を保つ。
- ⑤ご近所とのおつきあいは欠かさない。
- ⑥自治会の役割を果たす。



一般的に、受け手のやるべきこととは？

- ❶自分の問題をオープンにする。
- ❷助けを求める。SOSを発信する。
- ❸助け手を確保する。
- ❹支援のお礼をする
- ❺当事者同士で助け合う。

H子さん（下の写真・右側）は、隣町で一人暮らし

の母親宅を妹と交代で訪れているが、その際に、必ずご近所を1軒1軒訪問



して、「いつもありがとうございます。母のことをよろしくお願いします」と言っている（④の活動）。

少しランクアップさせると…

- ① 担い手が活動し易いように工夫する
- ② 担い手に支援の仕方を教える
- ③ 担い手の支援活動に自分も参加する
- ④ 自分の支援用の会議を開く
- ⑤ 自分の支援ネットをつくる
- ⑥ 担い手と一緒に学習する。



愛知県安城市の城南町内会では、一人暮らしの人と住民と一緒に、見守りのあり方を勉強している（⑥の活動）。

■ 当事者の役割遂行の応援ワークシート

これは、福祉活動の受け手が受け手にふさわしい役割を実行するのを記録していくための手帳である。

ご近所の世話焼きさんや民生委員、自治会の福祉部、福祉ワーカーなどが、対象者が「助けられる立場」として担うべきことを考えたり、実際の行動例を記入していくのに使ってほしい。少しだけ事例を入れてみた。

	当事者の役割遂行の種類	具体的な行動	担い手の支援内容	成果と課題
①	問題をオープンにする	周りの人に問題を打ち明ける		災害の時、関係者が本人宅に集まった
②	助けを求める			
③	助け手を確保する	末期の夫を自宅で看病するために、世		自宅で看取ることができた

		話焼きさんを確保		
④	支援のお礼をする	一人暮らしの母の見守りを隣家にお願ひし、お礼も。		隣家は積極的に関わってくれるようになった
⑤	当事者同士で助け合う		隣り合った同士、ペアで見守り合い	孤独死を防ぐことができた
⑥	担い手が活動しやすいように工夫する	災害時に避難支援者が要介護の夫を連れ出しやすいよう、出口近くに寝かせている		
⑦	担い手に支援の仕方を教える	認知症になった女医が、自分の支援の仕方をパンフレットにして配布		
⑧	支援活動に自分も参加する	見守られながら、自分も見守りに参加する		本人は誇りをもって見守られるようになった
⑨	自分の支援用の会議を開く	夫を介護する主婦が、ご近所の人を集めてケア会議		
⑩	自分の支援ネットを作る	大柄な夫を介護する主婦が、移動時に支援してくれる男性数名を確保		
⑪	担い手と一緒に学習する	一人暮らしの人と住民で見守りを考える勉強会	町内会が学習会をセット	

〈第3章〉

自助マップを作る

次に、2枚目のマップを使って、自助マップについて簡単に説明していきましょう。

「支え合いマップ」作りは、何人かの住民が集まり、住宅地図上で人々のふれあいや助け合いの線を引いていく。

①50世帯規模の集落に絞る。

②地区から5名程度の方に集まってもらう。

「気になる人」をピックアップすることから始める。

気になる人探しで、マップ作りに参加した5名が「一人暮らしで車のない」ケースを何件知っているか。ここでは、全ての家を知っていると仮定しよう。

そういう家は全部で13件ある。次ページの●印。

13件の中で、まず自助努力をしている人を探そう。一般的に言えば、「自分と身内だけ」で解決努力をしているケースだ。

「この家では、電車を利用して買い物に行っているみたい」

「この家は息子さんが時々来る。その時に買い物を頼んでいるみたい」。

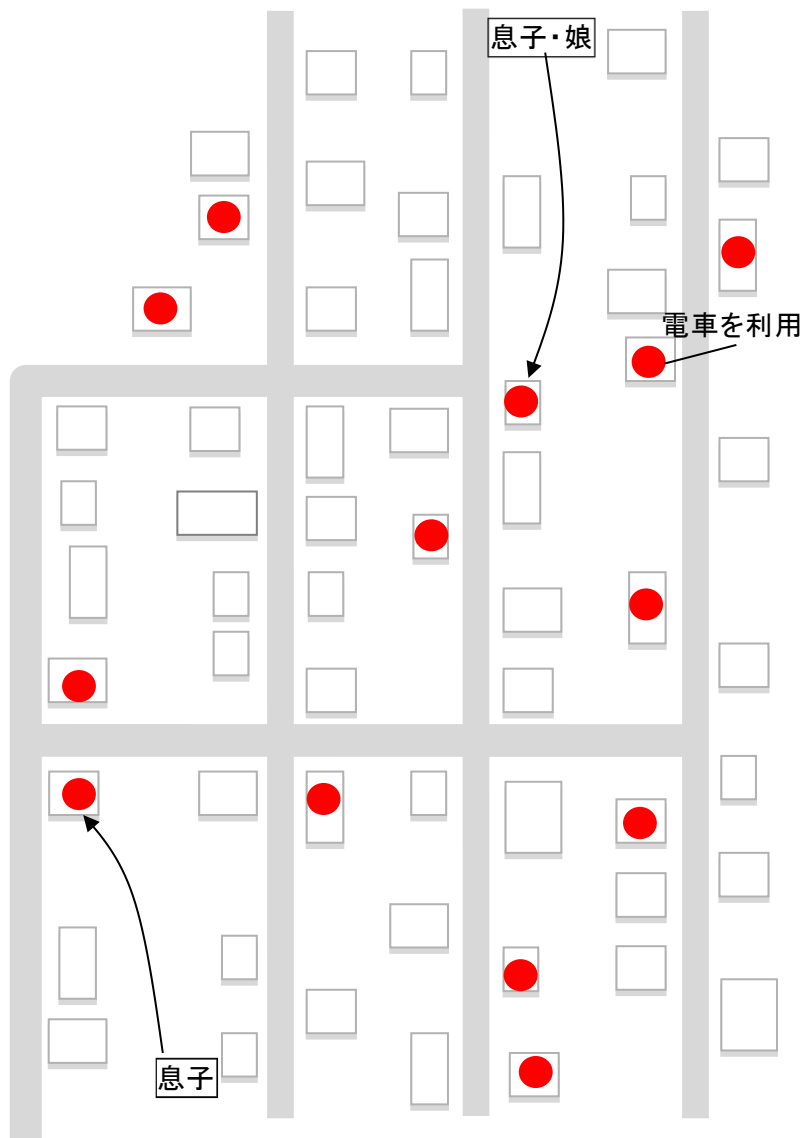
他の家はどう？

息子さんが帰ってきたとき買い物を頼むというケースは他にもあるかもしれない。

また、隣人に買い物を頼むという人がいるらしい。でもどこの家かわからない。

個々の当事者については、支え合いマップ作りだと、これ以上はわからない。

● 交通(車)に不便をしている人



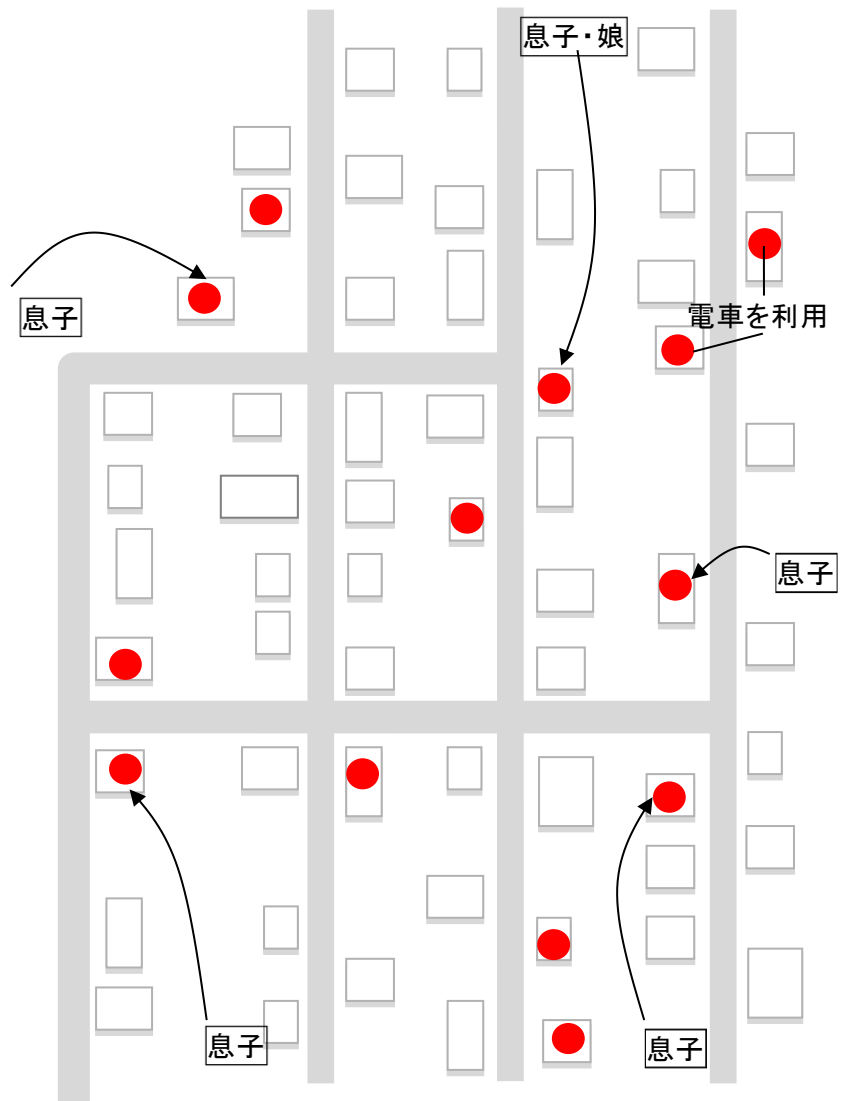
では「自助マップ」ならどうなのか。

こちらは当事者に直接聴取、または当事者をよく知る世話焼きさんに聴取するから、当然よく見えるはずだ。当事者同士も見えているはず。

その結果、

「息子が来た時に買い物に行ってもらおう」が5件、「電車を利用して自力で買い物」に行っている人も、もう1人いた。

● 交通(車)に不便をしている人

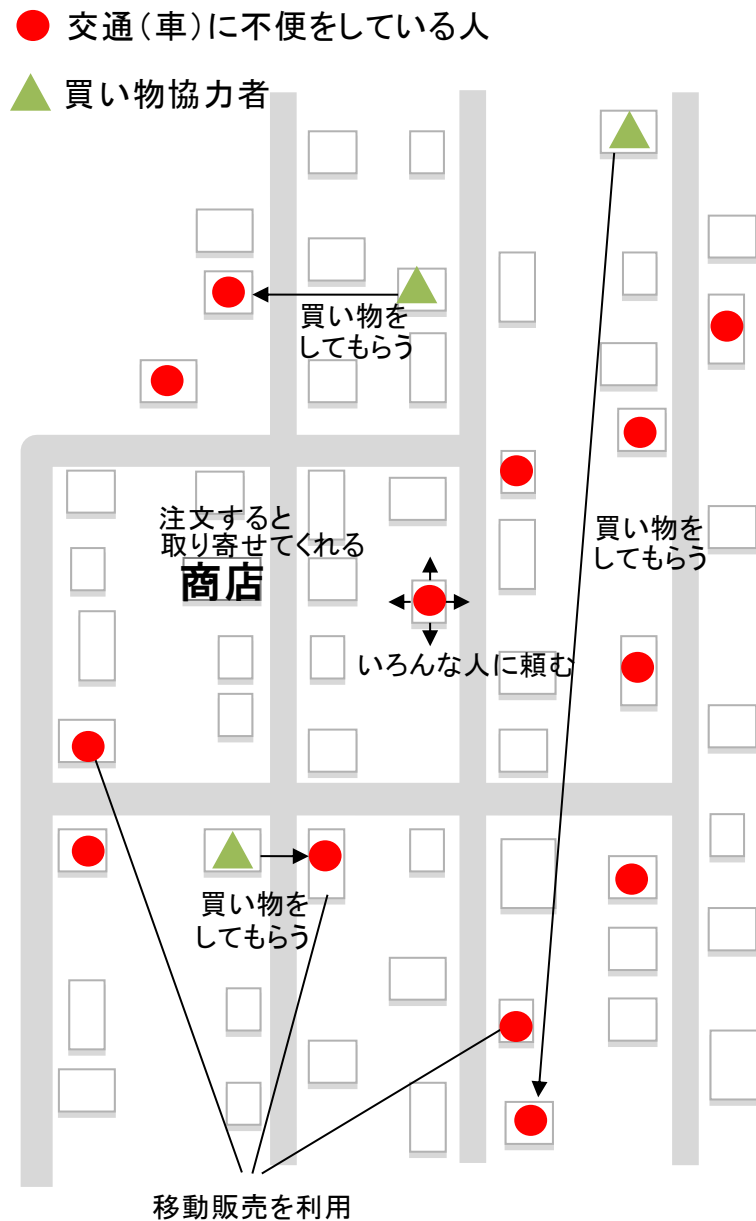


ここまでが、一般的な「自助」(自分と身内だけで問題を解決する)にあたる活動だ。

〈第4章〉

彼らはそれ以外にどんな努力をしているのか

では、「自分と身内だけでの活動」以外に、どんな活動が行われていたか。



(1) 同じ当事者で助け合い

一人暮らしで車のない者同士で助け合う。

注文すると取り寄せてくれる店を見つけて、みんなで共同利用するとか。

(2)隣人同士で助け合い

同じご近所の人たちで、買い物を頼んだり、頼まれたりしている事例がある。

(3)広く地域の支援を求める

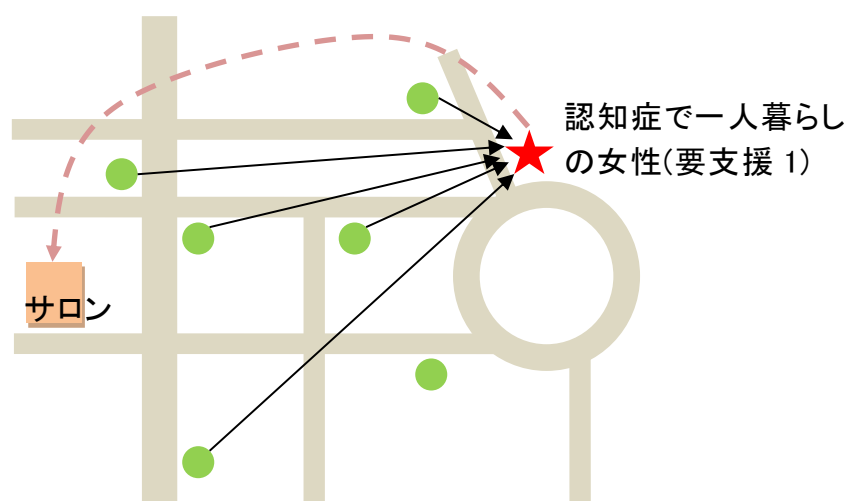
移動販売も支援の1つになる。

(4)これらは、ただ頼むばかりの活動だが、それだけでは行き詰まる。
こちらでもできることをするのが大切。

注文すれば取り寄せてくれる商店を掘り起こし、協力をお願いしたとすれば、「自分だけのため」だけではなく、「他の住民のため」にもなる。移動販売も同様。

自分が息子に買い物を頼む時に、他の隣人の買い物もついでに頼んであげれば、一種の「おすそわけ」をしたことになる。

「自分のため」と「他者のため」を一体に考えるセンス



一人暮らしの認知症の女性が、自宅でサロンを開いている。他のサロンにも顔を出して、「うちにもおいで」と誘っているのだ。参加者に動機を聞いたら、「彼女の見守りがてら」ですと。

彼女は自助と共助を同時に実行している。

〈第5章〉

自助とは当事者側からの地域福祉活動なのだ

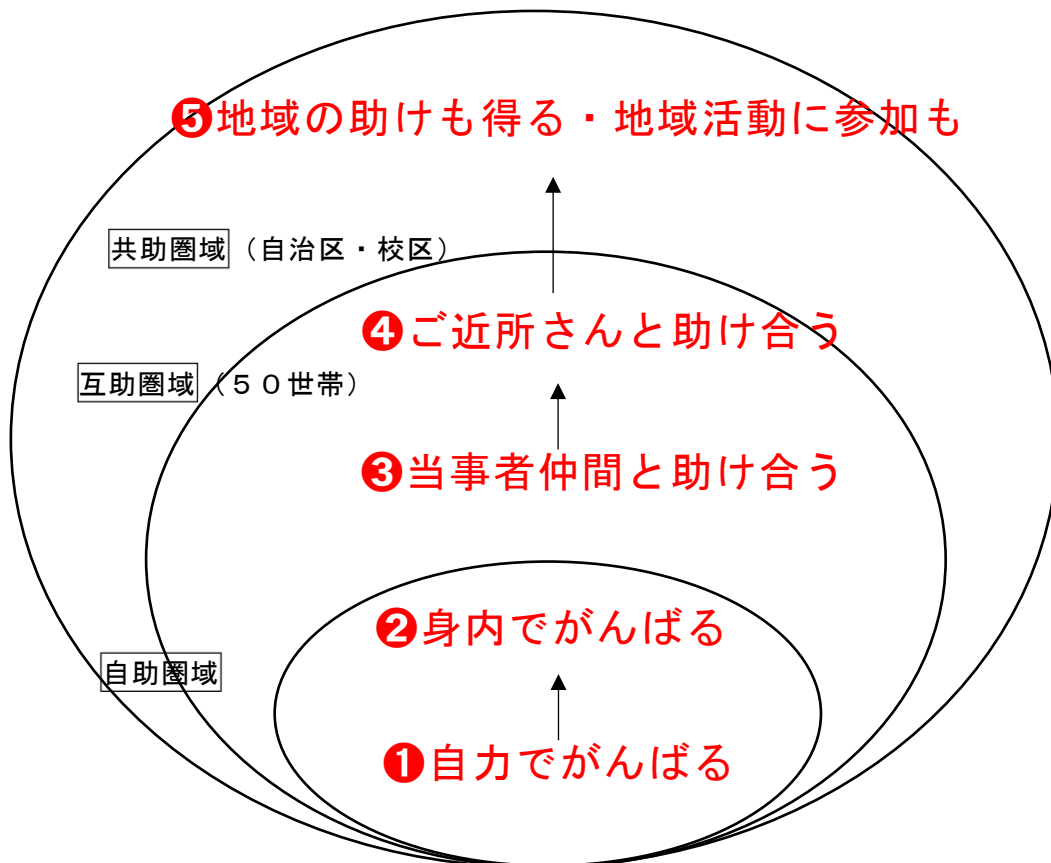
ここまでを整理してみよう。

1. 買い物に不便をしている一人暮らし高齢者の自助努力は、じつは5項目あった。

- ① 自力で解決
- ② 身内で解決
- ③ 当事者同士の助け合い
- ④ ご近所での助け合い
- ⑤ 地域の協力を求める

そして⑤の中に、地域活動（自分たちができることで地域に貢献する）も含める。

2. この5つをそれぞれの圏域に位置付けると…

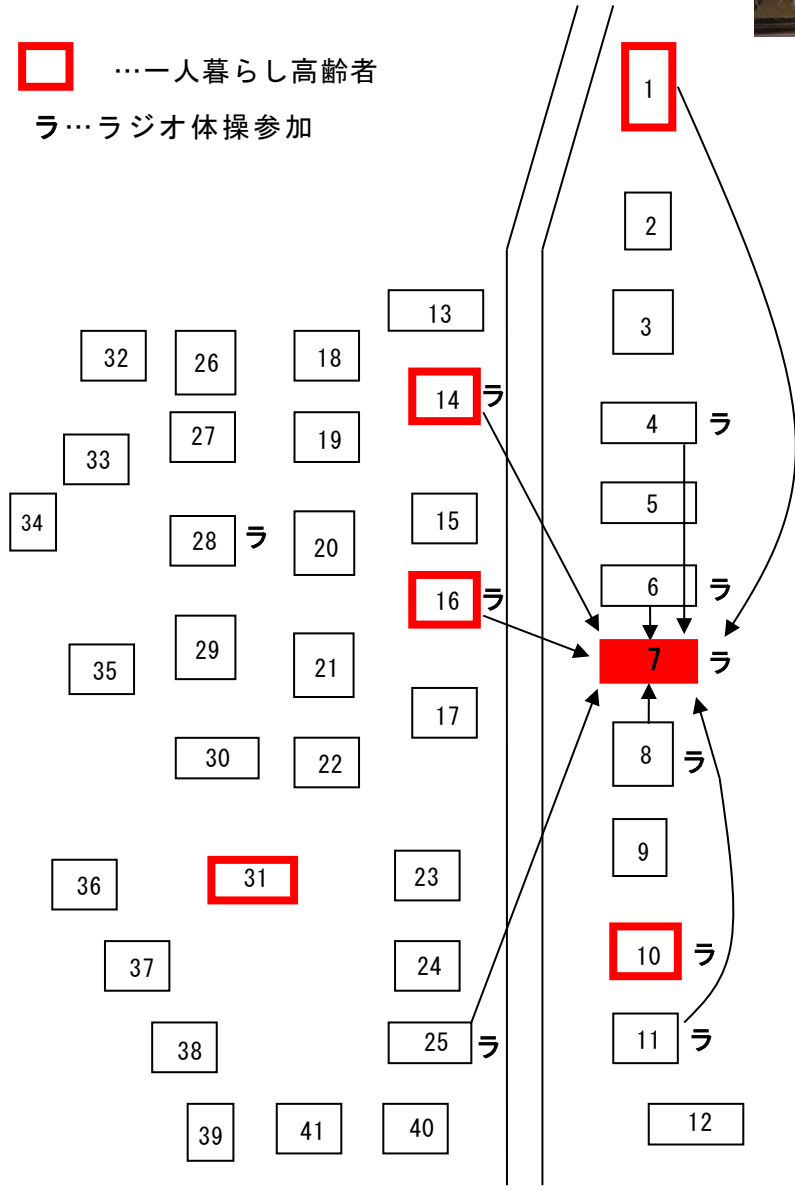


< 3つの圏域 >

(1) 円が3つある。いちばん小さいのが**自助圏域**。

10～20世帯程度。当事者がここで自助エリアを作っている（写真は自助エリアになっている家。黄色い服の人が当主）。

当事者は足元の自助圏域で自分のエリアを持っている。ここに周りの人を呼び込んで支援を得ている。自宅を拠点にここを「社会化」しようとしている。誰が来てもOK。プライバシーも不要。



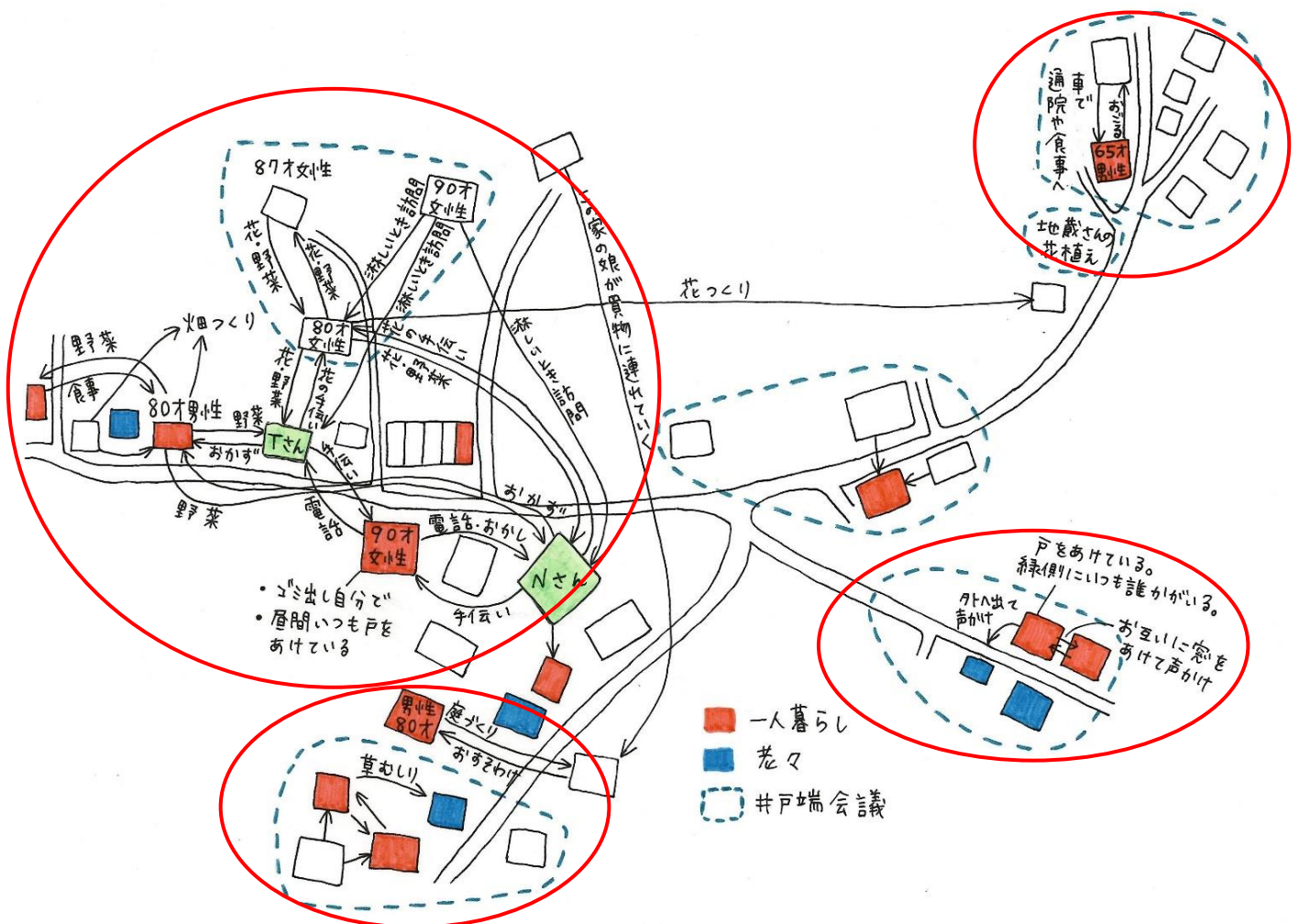
(2)次に小さいのが**互助圏域**。おおよそ50世帯。ここが助け合いをするのに最も適している。

■次のマップは70世帯程度のご近所で作ったものだが、大型の世話焼きさんが2人いて、ここの助け合いのキーマンの役割を果たしている。

■他にも隣家におすそ分けをしている人が10名近くいるし、送迎をしている人もいる。これが中小の世話焼きさん。

■当事者も盛んに隣人にSOSを発信している。外へ出て声掛けをしたり、デイサービスから戻った後、「嫁が帰ってくるまでの間が寂しい」と近くの世話焼きさん宅(3人)に行っている人もいる。

■赤い線で囲ってあるのが、自助エリアらしき所。主に4つある。



ご近所ごとに世話焼きさんと自助エリアの当事者たちで連携して、助け合いのご近所を作ればベスト。

これまでご近所の助け合い力を強めるための有力な資源が世話焼きさんしかいなかった。これからは、これに当事者が加わればいい。当事者もその方が助かる。

(3)互助圏域の外には**共助圏域**がある。自治区や校区のある範囲で、数百から数千世帯。

本研究所の定義では、共助は、この圏域での関係者や住民による福祉サービスの実施組織及びその活動を指す。

〈第6章〉

2つのマップで見えてきたこと

(1) 自助という言葉を使うことに意味がなくなってきた

住民は「自助」という営みを特別視していない。下記のように、他の福祉活動と混然としている。

- ① 自力解決、② 身内解決、③ 当事者同士の助け合い、④ ご近所での助け合い、⑤ 地域の協力を求める。

あえて自助と言うのなら、この5項目全てを自助と言うべきだ。

これらは「自助」とも、「当事者側からの地域福祉活動」とも言える。どちらでもよい。

(2) 私たちは2つの側から福祉を眺めるべきだ

私たちは、担い手側と受け手側という2つの側から福祉を眺める必要がある。今は担い手は担い手側からのみ見るし、当事者は当事者側からのみ見ている。両者が各自、両面から眺めるようにすべきである。

だから、福祉の定義も、2つの観点から定義すべきだ。要援護者を支援するというのは、その1つに過ぎないのだ。

(3) 両マップの使い分け方を工夫する

自助マップで当事者の5項目の実行状況を調べて課題を探し、支え合いマップで、課題に応えられるような地域資源を探す。

当事者に聴取すれば、当事者のことはよく見える。それが基本だが、当事者には地域の福祉資源が見えない部分がある。これを支え合いマップで探すのだ。

〈第7章〉

まちづくりの変遷

福祉のまちづくりのスローガンはこれまで、何度か移り変わってきている。

①やさしさが溢れるまちづくり

- みんながやさしくなれば、おのずと福祉のまちはできると誰もが考えていた。
- ただし福祉の主役は担い手で、当事者はその客体に過ぎない。

②助け合いのまちづくり

- 「助け合い」と言っていれば福祉のまちができる？
- ところが、誰と誰がどう助け合うのかとなるとはっきりしない。
- ここでの「助け合い」は「助け」と同じ意味だった。「やさしさのまち」と中身は同じだった。
- 福祉の主役が担い手であることも変わりが無い。

③誰もが安心して暮せるまちづくり

- 今度は福祉の目的がスローガンに。
- 一方で誰が何をするのが曖昧に。
- だが、担い手主導から当事者主導への転換の兆しが見えてきた。

④自助発のまちづくり

- コロナ禍で首相自ら「自分の身は自分で守って」と叫ばねばならない時代。
- 自分の身を守るためにこそ、周りに助けを求めよう。
- 当事者が主導して福祉のまちづくりー難題だが、福祉の理想が実現するかもしれない。

〈第8章〉

これからの福祉はどうあるべきか？

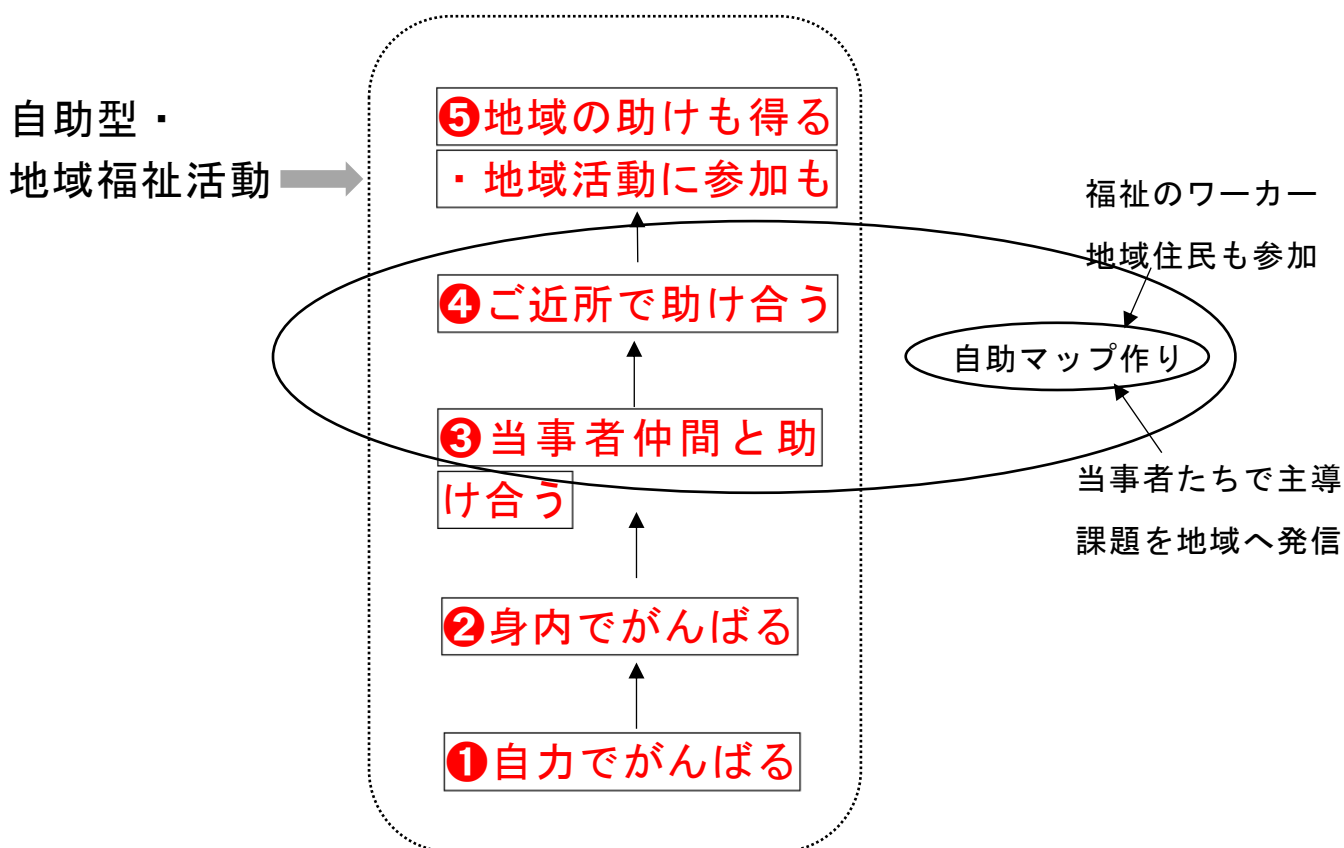
今まで述べてきたことを踏まえ、これからの福祉はどうあるべきかを整理してみた。

(1)「自助型の地域福祉活動」を認知・支援しよう

- ①自助マップを作ってみたら、当事者が、想像以上に多様な自助をご近所で実践していた。
- ②当事者の自助行為は、事実上の地域福祉と言えるものにまで活動内容が広がっている。自身の問題解決をめざしつつ、地域福祉に関わるという意味での自助型の地域福祉活動。これを新しい地域福祉として認知しよう。

(2)ならば、私たちのやるべきことは、それをサポートすることだ

- ①当事者は要援護状態にあるため、自助を超えた広範な地域福祉活動を担うには負担が大きすぎる。
- ②そこで、当事者の自助活動をサポートする人材が配置されなければならない。
- ③担い手と受け手は福祉の共同作業という考え方に立てば、担い手の側には様々な推進・支援機関があるのに、当事者の側の活動にはだれも配置されていないというのはおかしい。福祉がなかなか進展しないのには、こういう事情があった。当事者はただ受け身で助けてもらうだけ、という認識を変えていく必要がある。
- ④自助サポーターのような職種を設けて、地域包括支援センターや生活支援コーディネーターなどが兼務することで可能になる。



(3)主役の当事者を関係機関がサポートして福祉効果を最大化

①これまでは、関係機関や住民が活動を企画し、実践してきた。そこに当事者は不在だった。

②しかし当事者が既にそれなりの自助活動（地域福祉活動）をしているのなら、福祉の当事者である彼らに主役を担ってもらい、それをバックアップして、当事者の力を最大化していくべきではないか。

③そもそも福祉とは、彼らが問題を抱えたところから発しているものであり、本来、彼らが主役なのだ。

(4)当事者はご近所毎にマップを作り、課題を発信していく

①主役である当事者の活動は、まず自助エリアを構築し、そこで仲間と自助マップを作り、自助から地域福祉活動までをどう担うのか、そして誰に何を支援してもらうのかを協議し、地域へ発信していくことだ。

②当事者と言っても、多様な人や組織があるから、無理やり合同するのではな

く、それぞれが仲間を作り、地域へ発信していくのでいい。そしてその力を
ご近所ごとに結集して、成果を上げていくのだ。

③そこに自助サポーターが張り付けばいい。

④ご近所（およそ50世帯）は住民が助け合うのに最適の圏域であり、ここ
なら当事者も支援者を確保しやすい。自助エリアもここに設けられている。

⑤福祉のまちづくりといえ、数千から数万世帯の圏域を想定しているが、
当事者にとっては、それよりも安心かつ豊かに生きられるご近所づくりを
現実的な目標にしたいと思っているはずだ。

(5)福祉機関も住民も末端の「ご近所」に結集

①福祉機関や住民は、ご近所内の自助エリアに立ち寄り、そこから発信され
る様々な福祉ニーズに、当事者の意向を汲みながら対応していくべきであ
る。

②当事者の願いは、助け合いのご近所づくりであるから、住民も各自の足元
のご近所で活動するのが筋となる。

③今は推進者・担い手主導の福祉が主体になり、福祉を構想したり、活動を
企画したり、グループを組織するのも大抵は校区や市町村域である。現場で
あるご近所を離れているために、現実的な活動・事業を起こしにくくなっ
ている。地域福祉の中核を上層から、末端の層のご近所に移さねばなら
ない。

④そこで行われる自助マップ作りに参加し、ニーズの掘り起こしを共同で
行うのだ。

(6)受け手の「助けられる」行為を積極的に活用する

①福祉は担い手と受け手の共同作業であると述べた。担い手の活動はむろ
ん福祉活動だが、受け手の「助けられる」行為も福祉活動であるというこ
とである。むしろ「助けられる」行為の中に、実質的な福祉行為が含まれて
いる。

②ところが福祉の現場では、なかなかこの理解が徹底できない。活動を提案
したり、評したり、やり易い方法をアドバイスするなどを、当事者に積極
的に促して、その行為を評価するといったことを、リーダーが率先して
いく必

要がある。

③当事者にも会議に参加してもらったり、リーダーになってもらったり、活動を提案してもらったりなど、積極的に彼らを活かしていく。「助けられる」とはそういうことなのだとメンバーに認識してもらおうのだ。

(7)当事者意識を持っているか？

①担い手と受け手が対等の関係になるには、根本の所での対等が実現していなければならない。お互いが当事者意識を持っているかどうかである。

②当事者意識を持つということは、**①**自分が福祉問題を抱えていることを自覚する、**②**その問題を周囲にオープンにし、関心を持ってもらう、**③**困った時は周囲にSOSを発信する、**④**同じ当事者と問題を共有し、一緒に行動していく、**⑤**問題を狭い世界に留めずに、広く社会に提起していく、などができることだ。