

ご近所パワーで 助け合い起こし



木原 孝久

発行・住民流福祉総合研究所

はじめに

住民に対する助け合いの圧力が強まっています。介護保険が行き詰まり、要支援1, 2の生活支援は住民の手で、となりました。次は要介護者になりそうです。

住民の助け合い力を強めることは、私たちの大きな課題の一つでした。それがどんな事情であれ、この課題を実行に移す環境が生まれたのですから、絶好のチャンスと考えてもいいでしょう。

こういう時代の到来を見越して、私たちは数十年前から「助け合い起こし」を提案してきました。それも「住民流で」です。その後、「助け合い起こし」もだいぶ進化し、新しい発想が次々と生まれているので、それらを追加した全面改定版をまとめることにしました。

私共の主張の特徴は、ただ「ご近所での助け合い」を提唱するだけでなく、そこから発展して、地域福祉そのものをつくっていく手法を提起していることです。これはご近所発の地域福祉論なのです。

目次

- 第1章 今なぜ「助け合い」？／4
- 第2章 やさしくない日本人？／6
- 第3章 助け合いができない？／8
- 第4章 「助けて！」から始めよう／12
- 第5章 助け合いは「ご近所」で／21
- 第6章 ご近所力を強めるには／27
- 第7章 ご近所作りから地域作りへ／32

<第1章> 今なぜ「助け合い」？

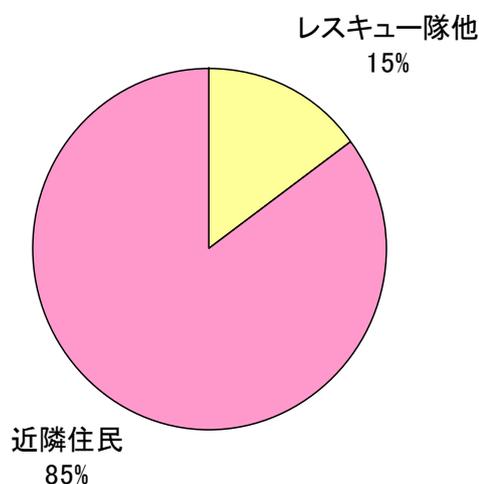
(1) 災害は、忘れないうちに次の災害がやって来る

昔は「災害は忘れた頃にやって来る」と言いましたが、今は全く変わってしまい、忘れないうちに次の災害がやって来るのが現実です。これに対処するには、レスキュー隊を待っているだけでは駄目で、地区ごとに自衛策を講じる必要があります。

(2) 家の下敷きになった人を助けたのはご近所さんだった

災害が起きた時に被災者宅に駆けつけたのはどういう人だったか。阪神淡路大震災の時に、家の下敷きになった人を助けに駆けつけた人を調べたら、85%が、被災者宅を日常的に訪れて親しく付き合っているご近所さんだったことがわかりました。

これを教訓に、自衛策の1つは、ご近所での助け合いをしっかりと実行しておくことだということになります。

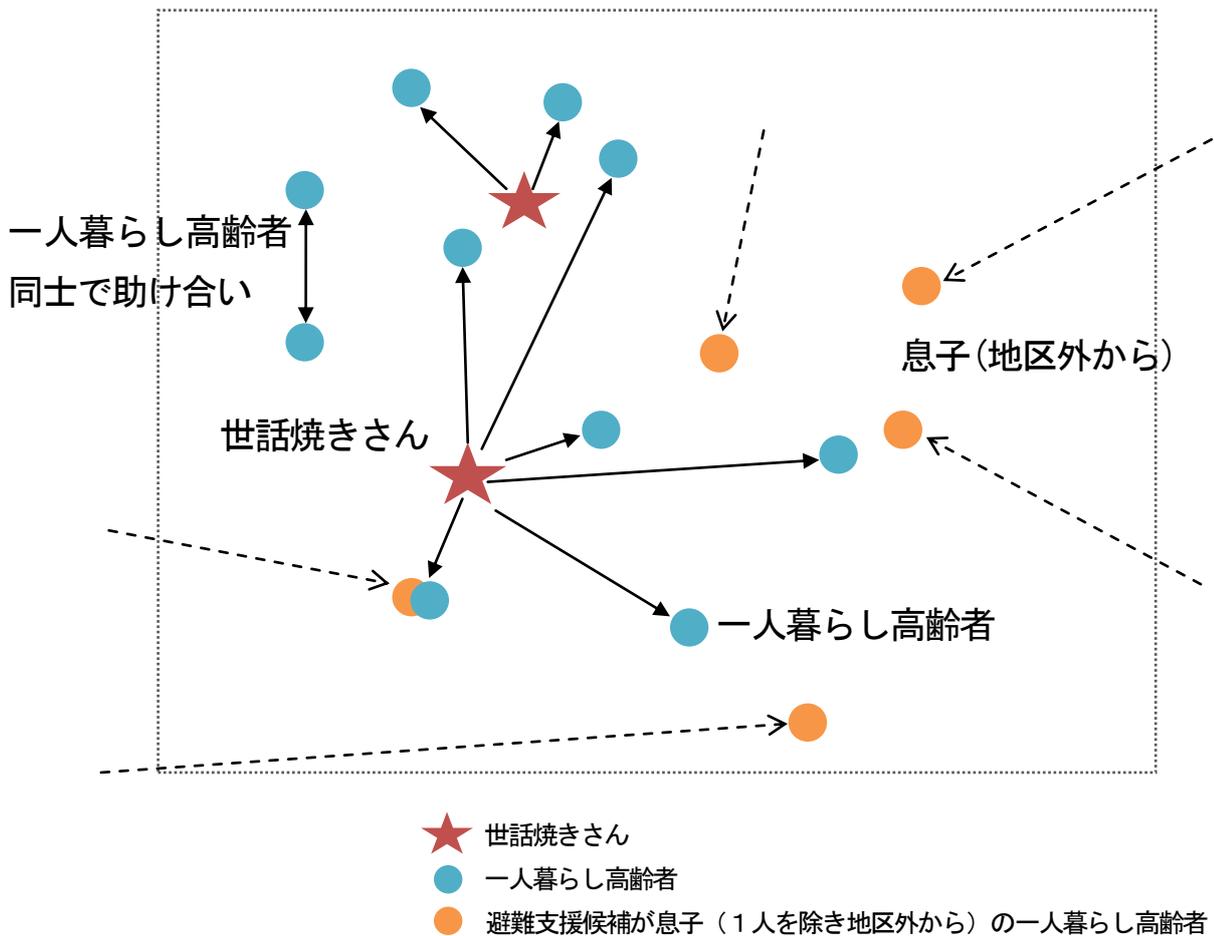


(3) 避難支援者が見つからない！

近い将来、大災害が来るのは間違いないと言われているのに、地域の助け合いは、意外に脆弱なままです。

ある市で支え合いマップを作ったら、次のような結果が出てきました。支え合いマップとは、住宅地図に地区内の人たちのふれあいや助け合いの実態をのせていくものです。ここでは要援護者の避難支援者を探すために作ったのですが、①すでに避難支援者を確保している人はほとんどいなかった。②1人の世話焼きさんを、8人の要援護者が頼りにしているが、災害時に1人で全員は救えない。③遠くから訪ねてくる子どもがいるが、災害が起きた時は間に合わない。

これでは、いま災害が発生したら、大変なことになります。



(3)介護保険が行き詰まり、助け合いに期待がかかる時代に

これまで続いてきた介護保険制度が行き詰まり、まず要支援の人を地域に戻すことになりました。次いで要介護者も同様の措置を取るようです。そこで国も「助け合いで支えてあげてください」と声高に叫ぶようになりました。

加えて今は超高齢社会。必然的に要支援者が地域に溢れる時代になりました。しかしその助け合いが、最近急激に強まったという話は聞きません。

(4)この際、住民の助け合い力を強めなければ…

いずれにしても、住民の助け合いを強めていく以外に道はなくなりました。いつかは、やらなければならないことでもありました。今がチャンスと考えたらどうか。それも、ただ見守っていればいいという話ではありません。要支援者の生活支援も私たちが担わねばならないし、その次は要介護者をどう支えるかを考えねばならないのです。

<第2章> やさしくない日本人？

(1)「この1ヶ月で見知らぬ人を助けたか？」で125か国中125位

英国の「チャリティーズ・エイド・ファンデーション」(CAF) という機関が、2009年から2018年までの10年間に、125カ国以上・130万人以上の人々を対象に、①人助け、②寄付、③ボランティア活動への参加について調査した結果を発表したのですが、①の結果が衝撃的でした。

「あなたはこの1ヶ月間に見知らぬ人、または助けが必要な見知らぬ人を助けたか？」という調査で、日本人は125ヶ国中125位、つまり最下位だったのです。

報告書には「最も見知らぬ人を助けない国々(ワースト10)は、現在またはかつての共産主義国が占めている」とありますが、そうした国(中国やスロバキアなど)よりも日本は下だったわけです。

逆にトップ10を占めるのは、アメリカ(3位)、イラク(8位)、カナダ(9位)、ニュージーランド(マラウィと並んで10位)を除き、7カ国がアフリカでした。

(2)「やさしくない日本人」の特殊事情があった

①日本人のやさしさは受け身型だった

日本のある市で「困っている人がいたら、あなたはどうしますか？」という調査をしたら、「頼まれたら助ける」という人が大半を占めました。「頼まれなくても助ける」が23%、「頼まれたら助ける」が72%。積極的に助ける人は少ないのです。

②日本人のやさしさは、身内へのやさしさ

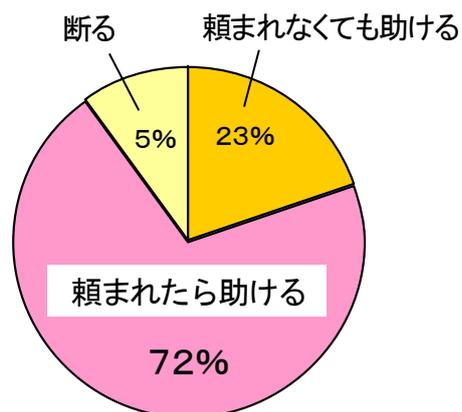
イギリスでの調査で前述のような結果が出たことについて、1つ思い当たるのは、「見知らぬ人を助けたか？」という質問が、日本人にとっては不利ということです。日本人のやさしさは、身内へのやさしさなのですから。

「身内」と言っても、いろいろあります。文字通りの身内から、「親しくなった人」という意味での身内でもあります。いずれにしても、この身内でないと日本人は優しさを発揮できないというハンディがあるのです。

③日本人のやさしさは、横並び型

また、日本人のやさしさは、「自分1人でもやるぞ」といったものではありません。みんながやさしければ、私もやさしくなるといった、横並びの善意なのです。だから、周りがみんなやさしくなれば、自分もやさしくなりやすいのです。

困っている人がいたら？



<第3章>助け合いができない？

(1)あなたの「おつき合い」の流儀は？

以下の中で「私もそう思う」に○、「そうは思わない」に×をつけてみてください。

- | | |
|---|--------------------------|
| ①自分や自分の家族の問題は隠しておきたい | <input type="checkbox"/> |
| ②自分のことがご近所で噂されるのはイヤ | <input type="checkbox"/> |
| ③人に助けを求めるのは苦手だ | <input type="checkbox"/> |
| ④人に迷惑をかけることだけは絶対にしたくない | <input type="checkbox"/> |
| ⑤人のことはなるべく詮索 <small>せんさく</small> しないようにしている | <input type="checkbox"/> |
| ⑥誰かが認知症だと気づいても、誰にも言わないようにしている | <input type="checkbox"/> |
| ⑦困っている人にはお節介と言われぬ程度に関わる | <input type="checkbox"/> |
| ⑧引きこもるのにも事情があるから無理にこじあけるべきでない | <input type="checkbox"/> |
| ⑨お互いのプライバシーは十分に尊重し合うべきだと思う | <input type="checkbox"/> |
| ⑩隣人とはあまり深入りせずほどほどのおつき合いを心がけている | <input type="checkbox"/> |

(2)「私のことは放っておいて」

助けられる側は次の4項目。○なら「私のことは放っておいて」ということです。

- | |
|---|
| ①自分や自分の家族の問題は隠しておきたい
→それでは困り事が周りに気づかれない。手の出しようがない。 |
| ②自分のことがご近所で噂されるのはイヤ
→それでは困り事の情報伝わらない。徘徊しても見守ってもらえない。 |
| ③人に助けを求めるのは苦手だ
→「頼まれたら助ける」のが日本人。これでは手が出せない。 |
| ④人に迷惑をかけることだけは絶対にしたくない
→迷惑をかけたくないと思えば「助けて！」とは言えなくなる。 |

(3) 「相手のことは放っておこう」

今度は「助ける側」から見てみます。以下の4項目が○なら「放っておこう」。

- ⑤人のことはなるべく詮索しないようにしている
→詮索するほどの積極性がないと、人々の困り事は見えない。
- ⑥誰かが認知症と気付いても、だれにも言わないようにしている
→それでは困り事の情報に周りに伝わらない。
- ⑦困っている人には、お節介と言われないう程度に関わる
→そんなに消極的な姿勢では、人は助けられない。
- ⑧引きこもるのにも事情があるから無理にこじあけるべきではない
→だから、孤立死が生まれるのだ。

(4) プライバシー尊重は「人を助ける気がない」と同じ

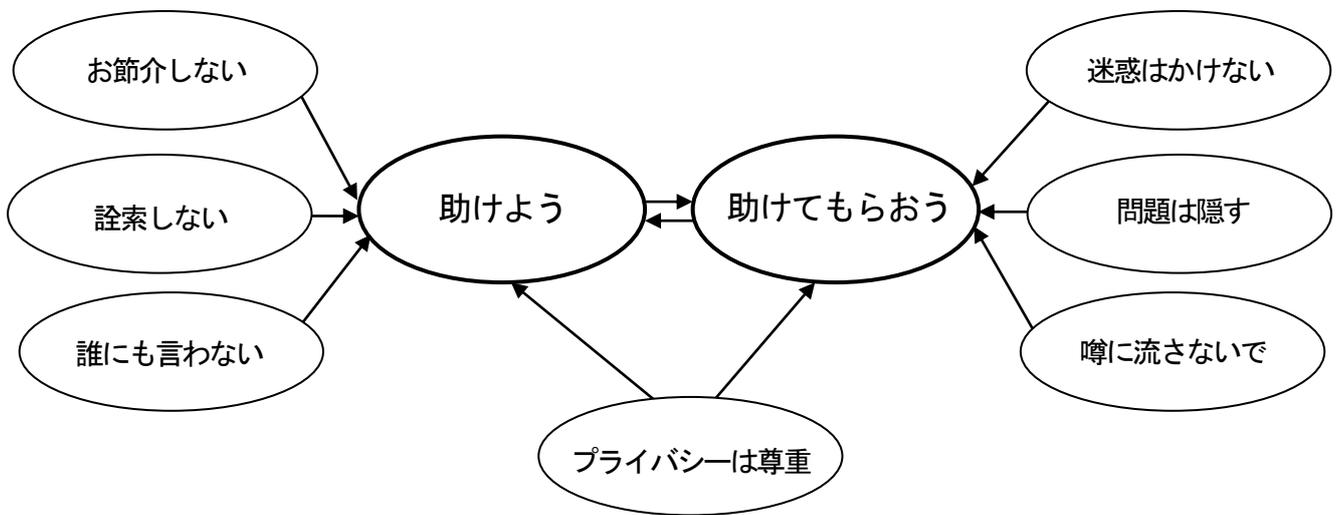
最後は、私たちのご近所づき合いのあり方です。○なら「助け合いはしない」ということになります。「プライバシーを尊重する」ということは、「あなたのことを知らないようにします」ということですが、人を助けるにはその人のことを知らねばなりません。プライバシー尊重と助け合いは基本的に相容れないと覚悟し、必要に応じてプライバシーよりも相手を助けることを優先させなければ、人を救うことはできないのです。

- ⑨お互いのプライバシーは十分に尊重し合うべきだと思う
→「あなたのことは放っておきます（助けない）」ということ。
- ⑩隣人とはあまり深入りせず、ほどほどのおつき合いを心がけている
→困り事は言い合わない、助け合いをしないご近所関係。

(5) 「助け合いをしない」のが常識人だった！

各地の講演会で手を上げてもらおうと、多くの人は10の項目のうち7つから9つに○が付きます。それもそのはずで、これらは日本人のおつき合いの常識なのです。

○が多い人は日本人としては常識人。ただし常識人（○印が多い人）は「助け合いはしたくない」と言っているのと同じことです。なぜそうなるのか。



上の図が、「常識人」のおつき合いの流儀です。助けようにも、お節介はしない、詮索もしない、誰にも言わないでは、どうしようもありません。一方の助けられる側も、迷惑はかけたくない、問題は言いたくない、噂話にも流さないというのでは、助けてもらいようがないのです。

(6)日本人の「おつき合いの常識」を引っ繰り返そう

というわけで、本当に助け合いをするなら、以下のように日本人のおつき合いの常識をすべて裏返しにしてしまう覚悟が必要です。現段階ではこれらの大部分が行われていない状態なので、助け合いが広がらないのです。

これらの一つ一つを見ていくと、大抵は日本人の精神文化に関わっていることなので、変えるのは簡単なことではありません。例えば、困った時に助けを求めれば、相手に迷惑をかけることになってしまいますが、「人の迷惑になることはしてはいけない」と、私たちは小さい頃から教え込まれています。

詮索やお節介などは、言葉自体がネガティブな意味で使われています。それをあえてやらねばならないのですから、大変です。

おつき合いの常識を全部引っ繰り返したらどうなる？

- (1)わが家の問題を周りに打ち明けよう。
- (2)自分のことを敢えて噂話のタネにしてもらおう。
- (3)困ったら、思い切って「助けて！」と叫ぼう。
- (4)助けてもらうために、迷惑かけ上手になろう。
- (5)人助けをしたければ、詮索しよう。
- (6)「口が堅い」のもよしあしだ。
- (7)お節介こそが本当の思いやり。
- (8)引きこもりの人を救いたければ、こじあけよう。
- (9)プライバシーを尊重しては、相手を助けられない。
- (10)助け合いたいのなら、お互いの家をひらき合おう。

<第4章> 「助けて！」から始めよう

(1) 思いやりの心があれば助け合いは始まるのか？

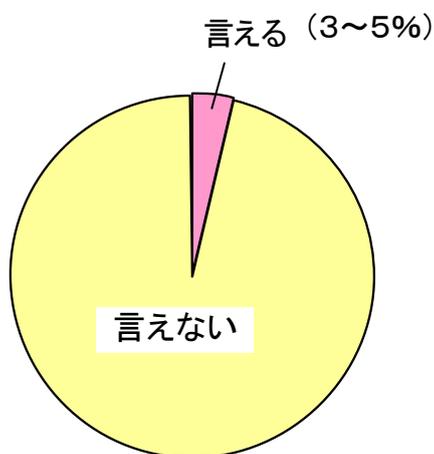
助け合いを推進するために住民向けの福祉講座が開かれています。そこで関係者は何をめざしているのか。やさしい思いやりの心を育てることでしょう。

しかし改めて考えてみると、果たして思いやりの心が育てば、助け合いが始まるのでしょうか。そんなに簡単な構図になっているのか。

(2) 日本人のやさしさは、「頼まれたら助ける」だった

「困っている人がいたら、あなたはどうしますか？」という調査が行われた（長野県須坂市）ことは既に述べました。結果を見ると、「助ける」と答えた人は合計で95%もいるのですが、その中の72%は「頼まれたら」でした。

(3) 「助けて！」が言えない日本人



困ったとき「助けて！」と言えるか？

もう一つの事実があります。講演に出向いた際、参加者にいつもある質問をして、挙手で答えてもらっています。

「あなたは困った時、周りの人に『助けて！』と言えますか？」。もう長いこと続けていますが、参加者の答えは、いつも御覧の通りです。

大部分の人が、「助けて！」と言えないことが分かりました。これでは、善意の人の中の「頼まれたら助ける」という72%が動けません。

助け合いが始まらない理由は、思いやりの心がないことよりも、ほとんどの人が、困った時に助けを求めることができないという点にあったのです。日本人の「助けられ下手」が助け合いを阻んでいた！

(4)「助けて！」の練習をしよう

小学生等に福祉教育をする場合、大抵は老人ホーム等へ連れて行ってボランティア活動をさせています。それもいいのですが、その前にすべきは、助けられの練習なのです。テレビで面白い光景を目にしました。ある小学校のクラス。先生が「せーの！」と言うと、子どもたちが一斉に叫びました。「助けてー！」。これを先生は毎日、言わせていました。これこそが今もっとも求められる福祉教育と言えます。

(5)ボランティア講座よりも「助けられ上手講座」



愛知県安城市で開催された「助けられ上手講座」

私共では、「助けられ上手講座」の開催を働きかけています。

講座では、講義の後に、参加者各自の助けられ体験を披露してもらったり、なぜ助けられができないのかを考え合ったりします。

(6)助け手を上手に確保するためにやるべきこと

単純に考えれば、助けられ上手とは、助け手をうまく確保する方法ということになります。そのためにどういうことをする必要があるのでか。

①自分の困り事を打ち明ける

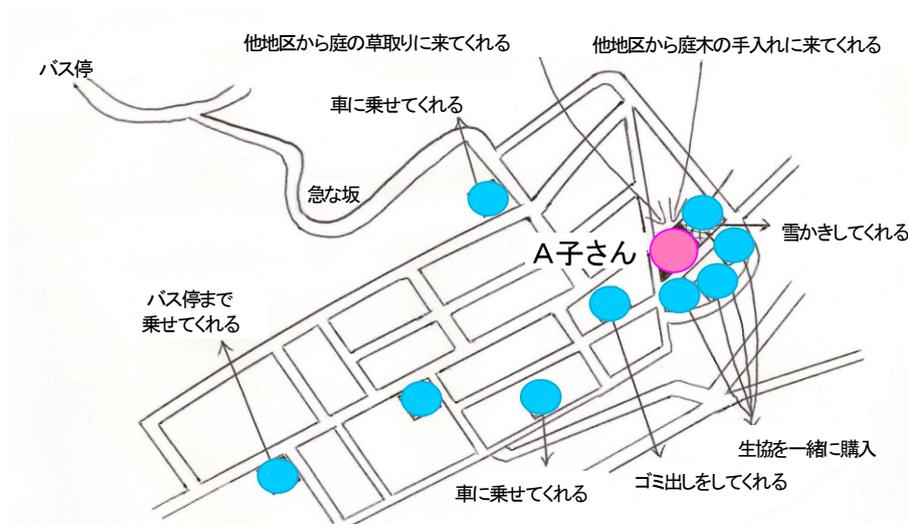
震災が起きた時、なぜか、ある一人暮らしの高齢者宅にたくさんの支援者が集まってきました。集まった人に聞くと、この高齢者は出会う人ごとに、ここが痛い、あっちも痛いなどと自分がつらいことを訴えていたといいます。だから、地震が起きた時に、おそらくあの人は何か困ったことがあるはずだと考えて、人々が駆けつけたのです。

②「助けて」と言える相手を1人は確保する

長い人生で、そういう人をたった1人確保するのなら難しくないのではないのでしょうか。そのたった1人でも、とにかく確保できれば、かなり助かるはずですよ。

③世話焼きさんを見つける

世話焼きさんは、ご近所内に数名はいて、困っている人なら誰でも助けてしまうという人です。この1人を確保するのも、そう難しくはありません。何らかのグループに所属すれば、そこに数名はいるはずですよ。

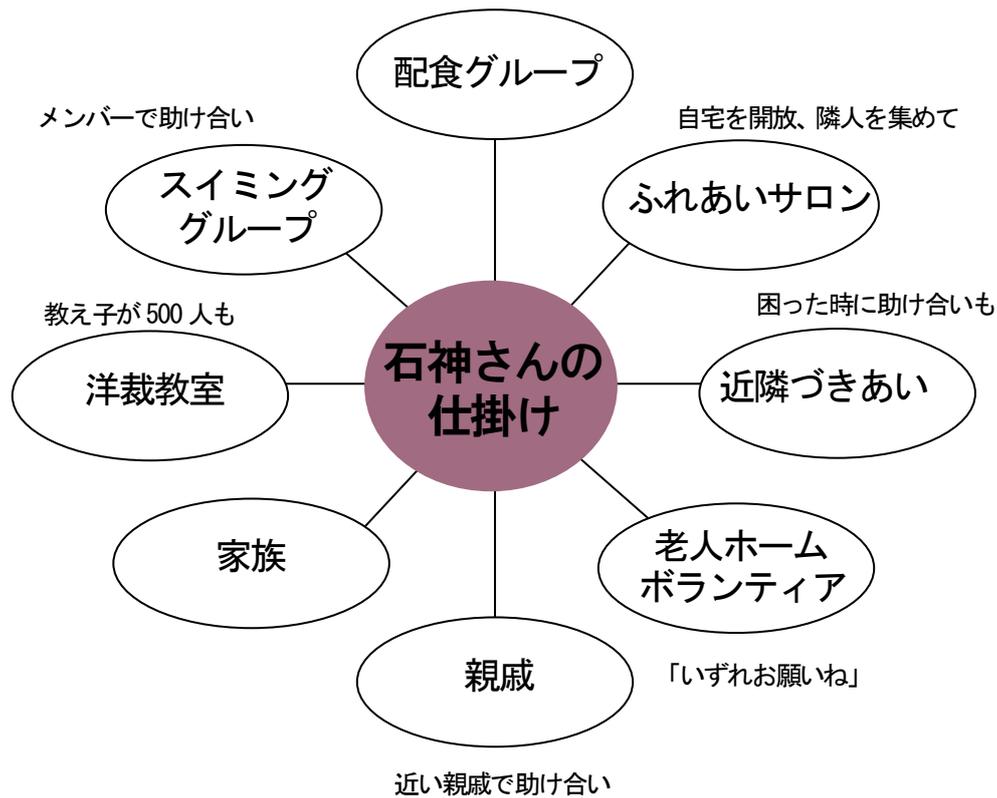


④人に尽くしておく

マップ作りをされていてよく出会うのが、今まで民生委員とか自治会長などで人に尽くしてきた人が高齢になると、みんながその人を助けるようになるというケースです。上のマップのA子さんは、長い間お茶の先生をしていました。その後、要介護になったら、これだけの元教え子が助けに来ていました。

⑤助け合いグループに参加しておく

例えば有償の家事援助グループなど、実質的に助け合いを実行しているグループに加入しておく、自分も仲間に助けてもらえます。



⑥自分が所属するグループに助け合いを仕掛けておく

地域にはいろいろなグループがありますが、大抵は、助け合いはしていません。そこで、自分が先導して助け合いを仕掛けるという方法もあります。何か困った時に、仲間に助けを求めるといったことを日常的にやっておくのです。そうすれば、いずれは助け合いのグループになっていくだろうというわけです。

上の図では、石神さんという女性が、自分の所属する全てのグループで助け合いを仕掛けています。

(7)助けられ上手さんを表彰するまち

長野県須坂市では、周りの人に上手に「助けて！」と言っている人を福祉大会で表彰していました。受賞した人に表彰状を見せてもらったら、(表彰の理由の箇所)「助け合い推進貢献賞」と。同市では全国から助けられ体験の作文を募集し、福祉大会で入賞者の表彰もしていました。



(8)助け合いは「助け」と「助けられ」の協働作業だった

私たちは、「助ける」行為が福祉活動だと思っています。では「助けられる」行為は福祉活動ではないのか。

民生委員などが活動で困るのは、助けられ下手な人への対応です。自分の命を守る努力ができず、「私のことは放っておいて」と閉じこもる人も少なくありません。

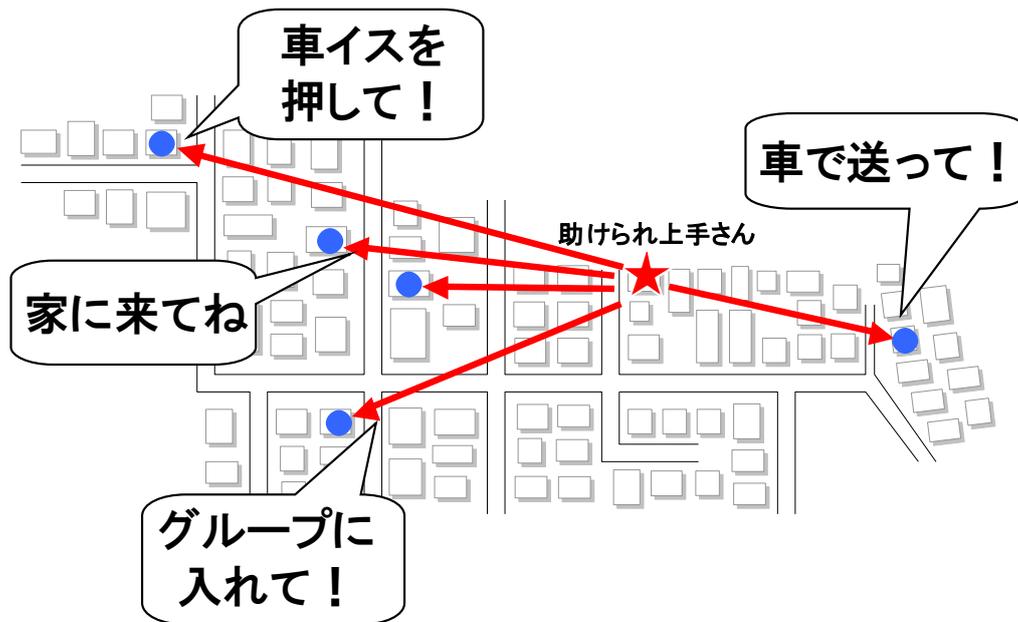
一方で、助けられる側の人为主体的に自分の役割を果たせば、助け合いはとても簡単に進み、良い活動が生まれます。つまり、助け合いは「助け」と「助けられ」双方の協働作業であり、「助けられ」も立派な福祉の営みなのです。

(9)正解は「担い手と受け手が協力してつくる福祉」

そうなると、「助けられ上手」の意味も、少し変わってきます。ただ、助け手を上手に確保する、というだけでは物足りません。もっと発展して、担い手と受け手が協力して作る福祉、と考えたらどうでしょうか。

(10)受け手が助け合いのリード役になることも

担い手と受け手が協力して作る福祉—もっと考えを進めれば、その「共同」の主役は、受け手の方かもしれません。



上のマップでは、車椅子の夫を介護中の主婦が、ご近所さんにいろいろお願いしています。「病院まで送って」「私をあなたのグループに入れて」「うちにお茶飲みに来て」「夫の車いすを押して」。

彼女に頼まれた5人に感想を聞いたら、異口同音に「やりやすい!」とっていました。助けたい気持ちはあっても、頼まれなければ動きにくいし、何をしてあげればいいのかも分かりません。しかし当事者の側から、一人ひとりに合った活動を提案してくれるのだから、こんなにやりやすい方法はない、というわけです。

(11)もし彼女が沈黙していたらどうなるか？

では、もしこの女性が何も言わず、周りの5人に困り事を発信することもなかったら、どうなっていたか。夫婦がどんな問題を抱えているのか誰にも分らず、5人が動くことも、ご近所で助け合いが始まることもなく、夫婦の困り事は解決されないままだったはずです。

この事例は一見すると、担い手の5人が活動をしたという構図ですが、よく見れば、受け手である女性が果たしている役割がいかにか大きいか分かります。

福祉は担い手と受け手の共同作業だという意味が、よく理解できる事例です。自分の困り事を発信することの素晴らしさ—まさに「活動」に値します。

(12)見守られる側ができることを整理してみたら…

最近は見守り活動が盛んですが、それでも孤独死はなくなりません。そこで、見守られる側からの「知恵」を集約してみました。以下は、高知県中央西福祉保健所が孤独死の事例と孤独死を未然に防げた事例を基にまとめたものと、愛知県安城市城南町内会で一人暮らし高齢者に集まっていたいただき、見守られ上手の知恵を出し合った成果をもとに、本研究所でまとめたものの一部です。

■毎日外に出て、人と出会う機会をたくさん作ろう。

- ②人がたくさん集まる場所に行こう(グラウンドゴルフ、パチンコ、スーパー)。
- ③サロンや役所等あちこちに顔を出して自分をアピールしよう。

■決まった場所へ行こう。

- ①決まった場所で買い物をしよう。
- ②同じ道を歩いて異変が分かりやすいようにしよう。

■人を家に招こう。

- ①自宅で井戸端会議を開こう。
- ②子どもや友人に定期的に来てもらおう。

■自分の生活・行動を知ってもらおう。

- ①普段と違う行動をとる時は周囲の人に伝えておこう。
- ②泊りがけで家を留守にするときは、周囲の人に伝えておこう。

■病気や体調の変化も周りの人に伝えよう。

- ①体調の悪い時は早めに受診し、ご近所にも伝えよう。
- ②自分の持病は周りの人に伝えておこう。

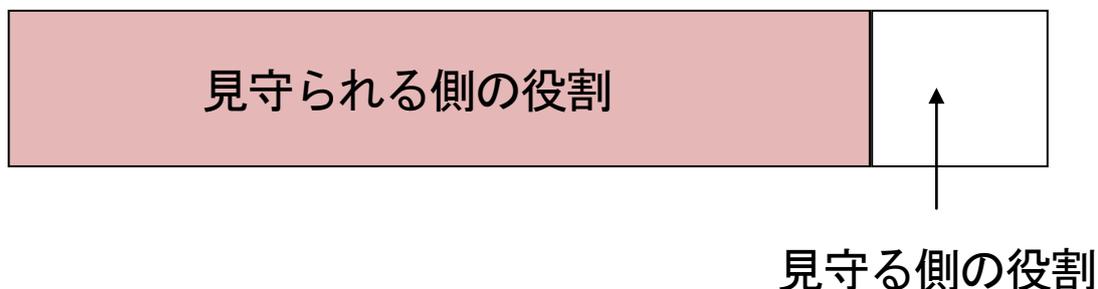
■常に倒れた時のことを意識して行動しよう。

- ①緊急時の連絡先は、人に分かるようにしておこう。

■見守ってくれる人との関係を大事にしよう。

- ①見守ってくれる人への連絡を決めた通りにしよう。

読者の皆さんは、これを読んで何を感じたでしょうか。「これでは、孤独死はなくなるはずだ」—これが私の感想です。本当に孤独死を防ぐためには、周りの人たちが見守る努力をするだけでは駄目で、まずこれだけの努力を本人が実践する必要があります、その空白から孤独死が生まれると見ていいのです。



(13)見守り活動で重要なのは、ほとんどが受け手の役割だった！

上の図を見てください。極論を言えば、このように、見守り活動という営みの大部分は、見守られる側の役割だと考えたほうがいいのです。しかし、現状はどうか。孤独死防止の議論と言えば、見守る側の役割の重要性ばかりが強調されて、本来、主役であるはずの当事者が不在になっています。

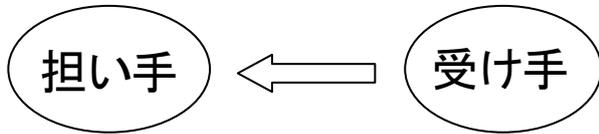
(14)見守られる側に実践を促すのが担い手の役割

となると、担い手がまずやるべきことは、見守られる側の人が自分の身の安全を守るためにできる、前述の数十項目の実践を促すことということになります。それぞれの人、どの項目をどのように既に実践しているのか、そして実践していない項目については、その人のやり易い方法でどのように実践できるか、などを本人と一緒に考えるのです。

(15)助けられる側の標準的な活動メニュー

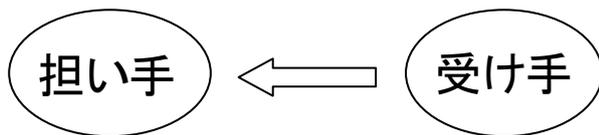
第1段階は、最も基礎的な活動です。部分的に実践している人はいますが、まだ少数です。第2段階は、やや応用編的な活動です。一部の勇気ある人たちは、すでに実践しています。

(1)第1段階



- ①自分の問題をオープンに
- ②助け手を確保する
- ③助けを求める
- ④支援のお礼をする
- ⑤支援のお返しをする
- ⑥当事者同士で助け合う。

(2)第2段階

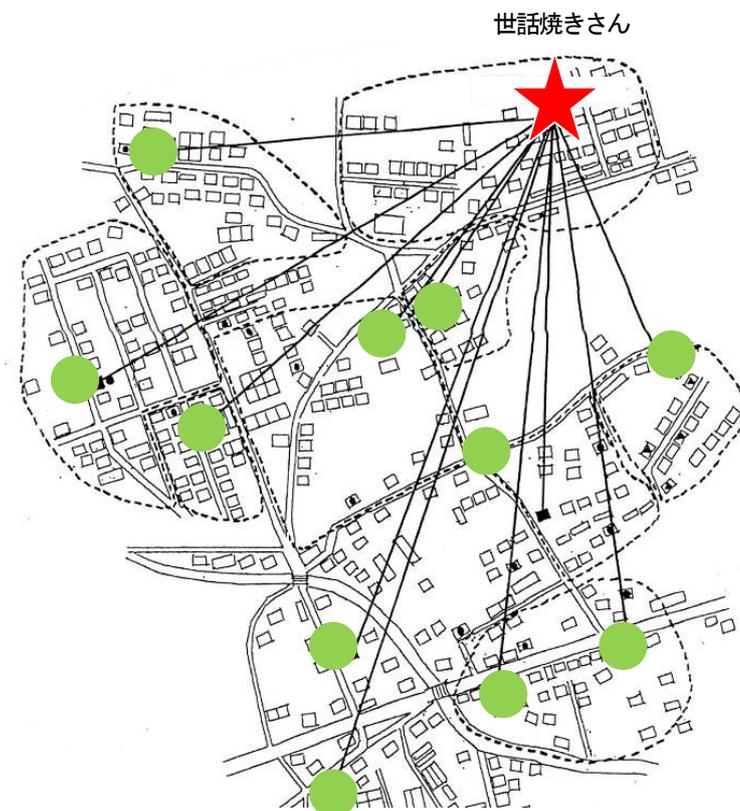


- ①担い手が活動し易いように工夫する
- ②担い手に支援の仕方を教える
- ③担い手の支援活動に自分も参加する
- ④自分の支援用の会議を開く
- ⑤自分の支援ネットをつくる
- ⑥担い手と一緒に学習する

<第5章>助け合いは「ご近所」で

(1)「顔が見える範囲」とは50世帯のことだった

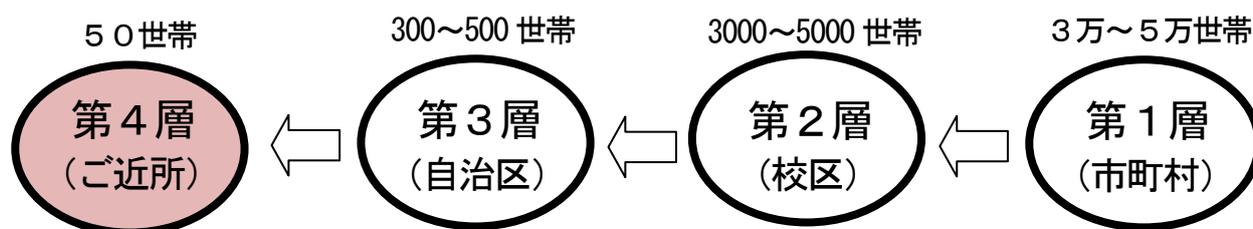
右のマップは長野県内の数百世帯の自治区。ここで活躍中の世話焼きさんに聞いてみました。「こんなに広い地域で、住民の福祉問題がよく把握できますね」。すると彼女は、「私が見えるのは足元だけ」と自宅の周りを点線で囲いました。50世帯ぐらいです。その他の地区は、それぞれ問題が見える人を探して、アンテナ役になってもらっている。



支え合いマップづくり（住民の助け合いを住宅地図に乗せる）をしていて、住民は、およそ50世帯で助け合っていることがわかりました。

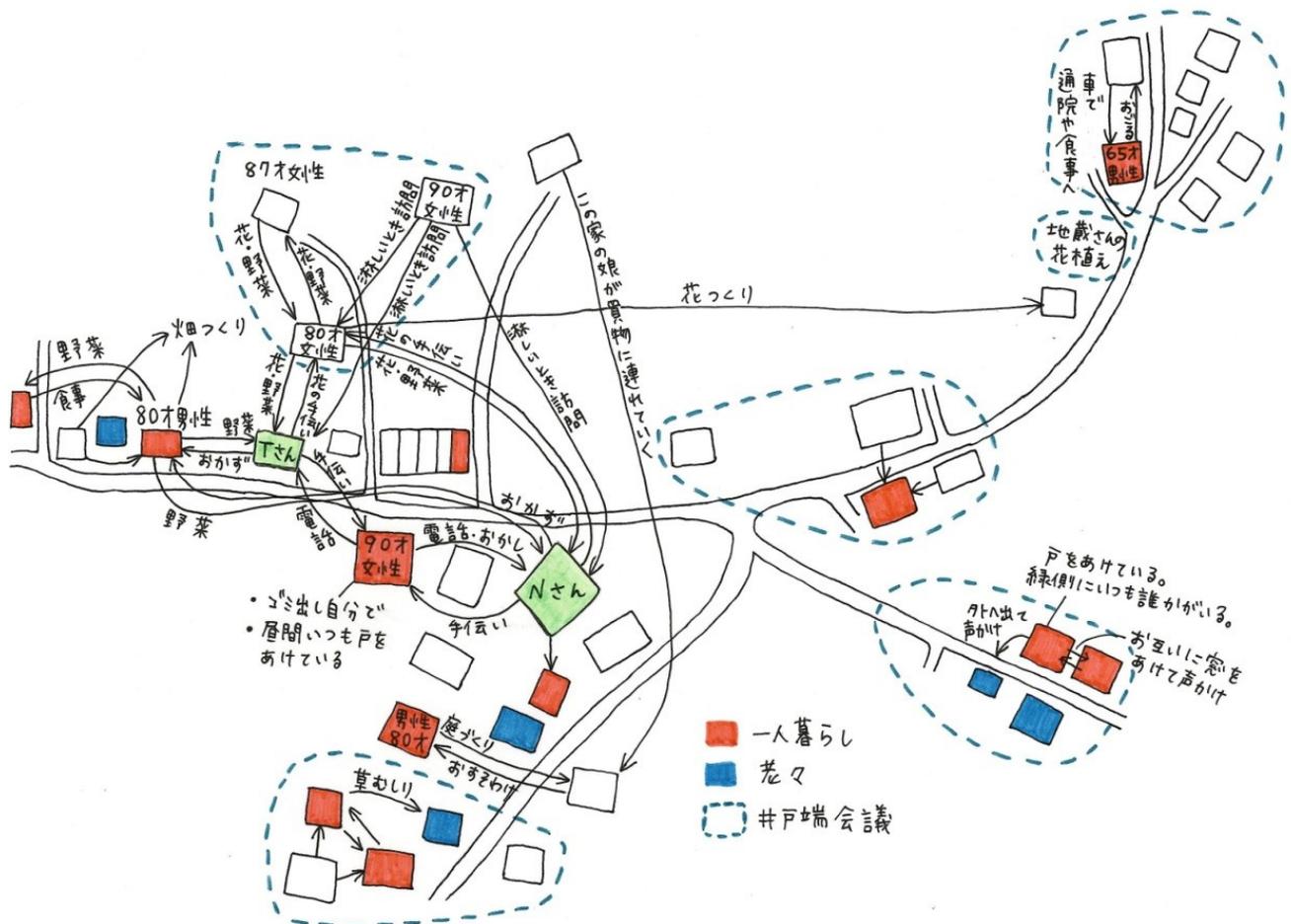
(2)第4層があった。ここが「ご近所」だ

地域を圏域で分けると、まず市町村域の第1層、校区の第2層、自治区の第3層に続いて、ご近所が第4層に相当します。



(3)助け合いは「ご近所」で行われていた

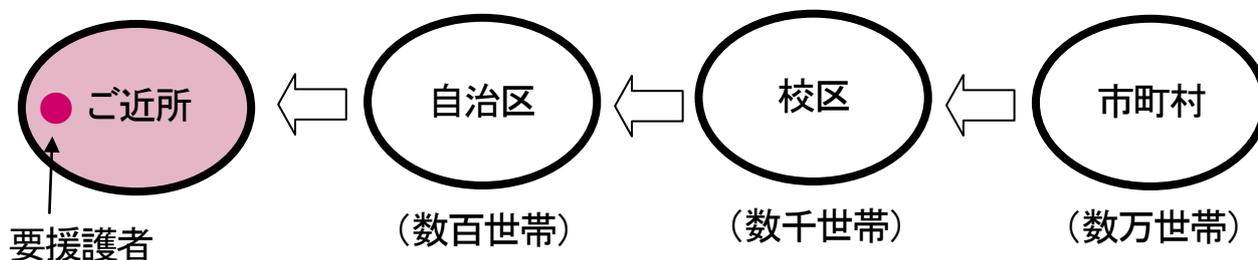
支え合いマップを作ると、人々はご近所で助け合っていることがわかります。いわゆる「顔が見える」範囲で、助け合うのに程よい距離なのです。下のマップ（およそ70世帯）を見ると、以下のようなことが見えてきます。



- ① 2人の大型世話焼きさん（緑色）がご近所福祉のキーマンになっています。
- ② そこで食事サービス（おすそわけ）や送迎サービス、つまり生活支援もやっているのです。しかもそのほとんどは双方向で、必ずお返しがなされています。まさに「助け合い」です。それだけではありません。
- ③ 要援護者である一人暮らし高齢者も、いつも戸を開けている、外へ向かって声を掛けるなど、見守られ努力をしています。一人暮らし同士が見守り合ってもいます。これが自助努力です。

(4)要援護者はご近所で生活し、ここから出られない

ご近所での助け合い推進が重要なのは、ここに要援護者がいるからです。



要援護者はここで生活していて、自立生活をするために、ご近所さんの助けを得ています。彼等はその心身の状況から、ご近所外に出かけるのは困難です。

14ページのマップを改めて見てください。要介護の夫婦がご近所の人にいろいろ頼み事をしてしています。その範囲を見ればわかる通り、極めて限られた範囲の人たちをお願いしています。これが要援護者の行動半径なのです。

(5)だから「ご近所福祉」の充実を最優先にと

要援護者は、ここで自立した生活をしたいと言っています。それを支えるのが福祉の第一の役割だとしたら、まずご近所福祉を充実させねばならないのです。自立生活に不可欠なのが、足元の人たちが日常的に見守ってくれたり、ちょっとした困り事に応じてくれることでしょう。それを今、ご近所さんがやってくれています。

22ページのマップを見てください。例えばデイサービスから帰ってきた後、娘や嫁が帰宅するまでの1時間ほどが淋しいと言って、近くの世話焼きさん2人の家に出かけていく女性がいますし、大抵の人は向う三軒の人からおすそ分けや送迎をしてもらおうと共に、自らお返しもしています。それができる距離がご近所という所なのです。それに一人暮らしの人同士が相互に見守ったり、面倒を見合っています。これができるのもみんな、ご近所同士だからです。

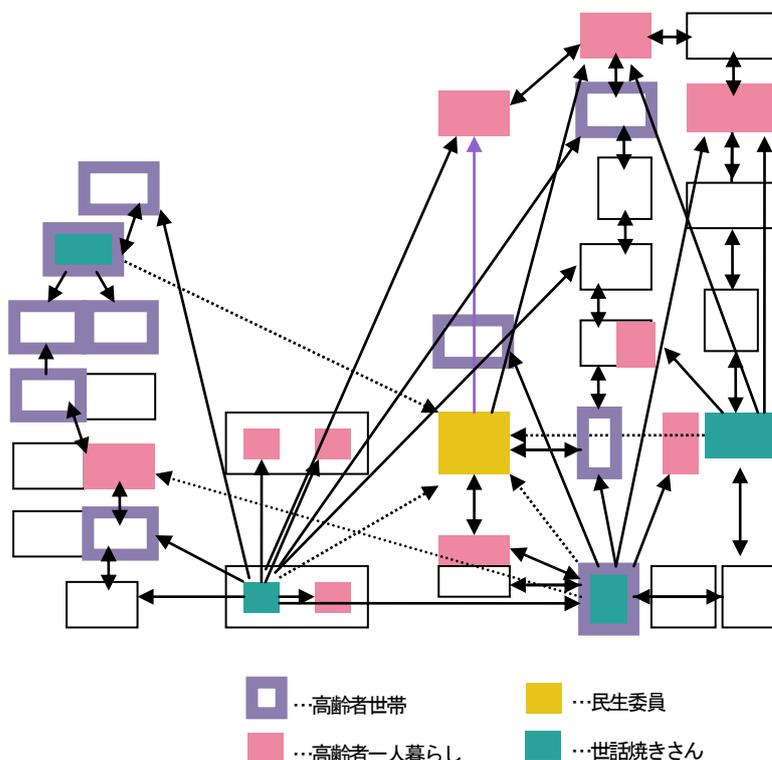
(6)ご近所福祉活動の利点

ご近所ごとに小地域福祉を進めれば、様々なメリットがあることが分かります。

①世話焼きさんはご近所で活躍している

地域で要援護者が頼りにしている世話焼きさんは、ご近所で活躍しています。自治区以上は広すぎて要援護者が見えないのです。ということは、地域福祉の主な人材は、ご近所圏域にいるということなのです。

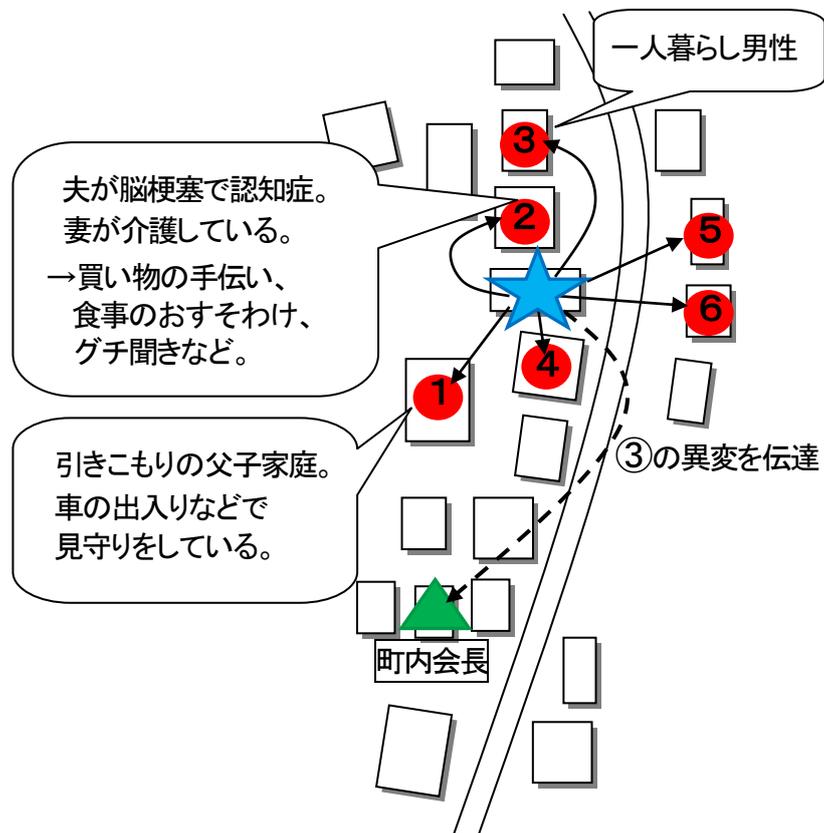
右のマップでは、最下段の2人（緑）が大型の世話焼きさん。1人当たり10名の面倒を見ています。中段の左右の2人が中型で、1人当たり5名程度の面倒を見ています。その他の人（1人～2人に関わっている人）たちが小型です。民生委員■が、自宅周辺の世話焼きさんの多さに驚いたほどです。



②福祉問題が見えやすい

世話焼きさんが関わっている相手を見ると、自宅のすぐ近くの人ばかりです。

次のマップでは、1人の世話焼きさんがご近所の「気になる人」6人（①～⑥）に関わっています。いつも周りの人に気を配っているのが世話焼きさんですが、それでもやっぱり、様子が見えるのは、自宅からすぐ近くの人ばかりだということがわかります。逆に言えば、ご近所なら、このように気になる人の状況が分かるということでもあります。

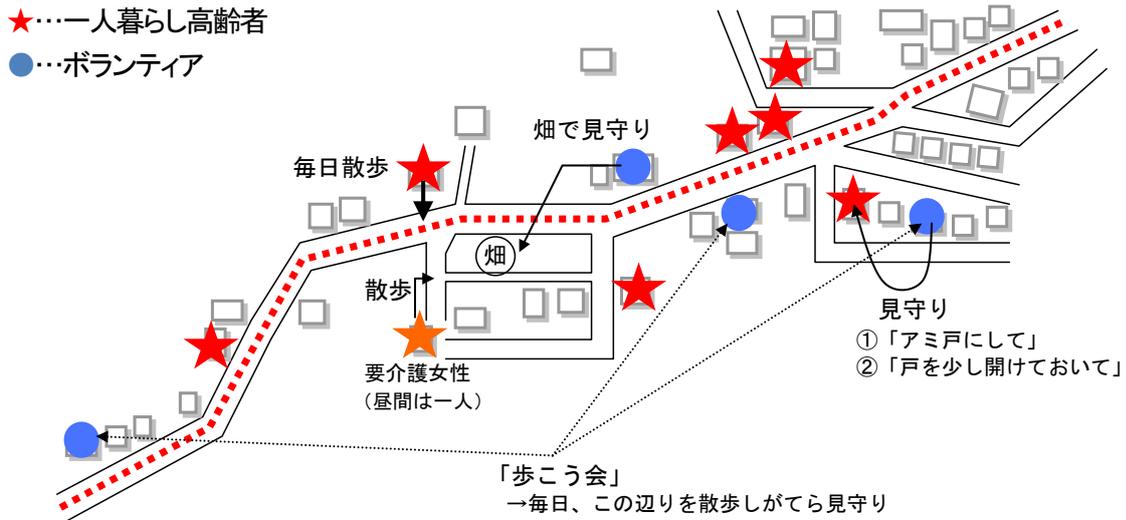


③深刻になる前に対処できる

ご近所なら福祉問題がよく見えるので、その時点で対応すれば、問題が深刻になる前に（芽のうちに）対処することができるので、解決しやすくなります。

④生活の中で要援護者に関われる

住民は、生活の接点でできることをやっています。次のマップでは、1本の道沿いに人々が住んでいますが、3人の主婦が「歩こう会」をつくって、毎日、左から右へ散歩することにしています。その際「ついでに」と、道沿いに住む一人暮らし高齢者の安否を確認することにしました。見守りにくい家には、「アミ戸にしておいて」とか「戸を開けておいて」とお願いします。そうやって見守りお散歩が終了すると、この道の先に住んでいる民生委員に結果報告をするのが日課になっていました。



⑤緊急事態にも即応できる

すぐそばの要援護者に関わっているのので、緊急事態にも対応できます。夜中でも大丈夫。特に災害の場合、救援に駆けつけられるのは、向こう三軒両隣の数軒のみです。

⑥要援護者も、足元からなら資源を発掘・活用しやすい

要援護者にとってご近所がいかにか都合の良いものであるかは、22ページのマップでもわかります。要援護者自身のご近所から自分に必要な資源を発掘し、活用しています。ご近所福祉が充実しやすいのは、ただ周りの人が見守りやすいとかちよっとした関わりでいいというだけでなく、当事者自身、自分の周りから資源を発掘すればいい、つまり助けられ努力がしやすい条件が整っているということもあります。自助努力と共助の努力が、ご近所ではうまく合体しやすいのです。

⑦食事や移送などの生活支援も、ある程度は行われている

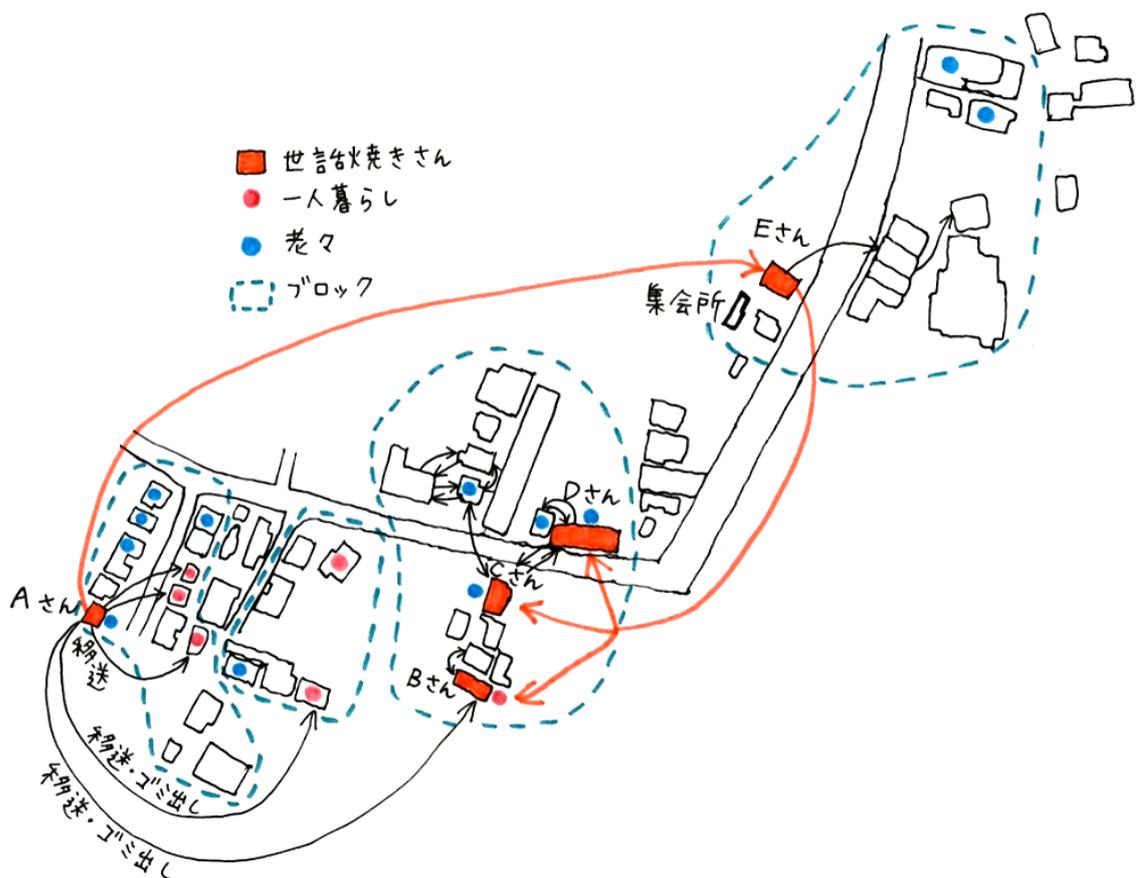
同じく22ページのマップで、多くの人が隣人に食事のおすそ分けをしています。送迎も2人がやっています。食事とか送迎といえは、すぐにNPOによるサービスづくりを思い浮かべますが、それぞれのご近所内で、ご近所の人たちで実行されているのです。やっている人は少なくても、対象になる人も少ないから、それで足りると言え言えるのです。

<第6章> ご近所力を強めるには

(1) 世話焼きさんたちでご近所福祉推進体制

ご近所福祉がなかなか強まらない最大の理由は、ご近所福祉を、責任を持って推進する体制ができていないことでしょう。世話焼きさんたちがそれぞれ自主的に要援護者の面倒を見ていますが、それも遠慮がちにです。やり過ぎると「でしゃばり」の声が飛びます。そろそろ世話焼きさんたちを前面に押し出すべきです。

下のマップでは、大型世話焼きのAさん（左下）が全体を仕切っていて、さらに小ご近所毎に責任を持ってもらう中型世話焼きさんたちと連携しています。



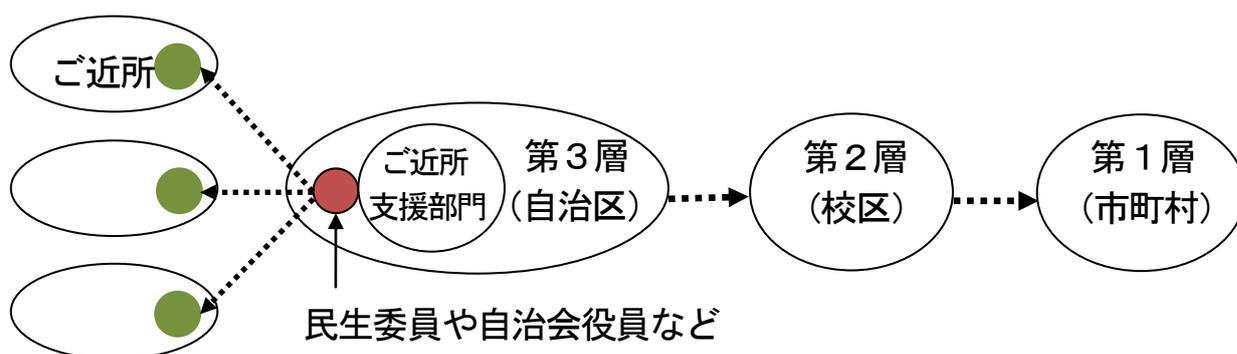
Aさんは中型世話焼きさんたちの家を日常的に巡回して、何かあった？と聞いて回っています。こういう構図ができれば、ご近所福祉はかなり強化されるはずです。

(2)自治会のメインの仕事をご近所のバックアップと考える

ご近所の福祉問題にご近所さんだけで対処しようというのは無理があります。そこで4つの圏域の出番になります。まず第3層にいる自治会役員や民生委員等が、傘下の各ご近所の活動をバックアップする必要があります。

各ご近所の世話焼きさんたちと、支え合いマップづくりでご近所の課題を抽出し、その取り組みを支援します。ご近所では荷が重いテーマは、2層や1層に上げていきます。

自治会の圏域では助け合いは難しい。そこで町民向けのサービスをするより、自治会の主たる役目を傘下の各ご近所のバックアップと考えたらどうでしょうか。町内は複数のご近所から成り立っています。そのご近所の支援をメインの活動に据えるのです。図のように自治会組織の中にご近所支援部門を設置するといいいでしょう。



(3)住民の流儀を大事に

住民が主体者ですから、以下のような住民の流儀を尊重しなければなりません。

- ①肩書に関係なく、天性の資質の持ち主が助け合いを仕切っている。
- ②要援護者への関わりは、相性の合う人同士で行われる。
- ③しかも大抵は一對一のやり取りになっている。
- ④そして一方通行ではなく、ほとんどお返しがなされている。双方向なのだ。
- ⑤生活の中で、さりげなく行われている。意図的な活動ではない。
- ⑥当事者が自分で助け手を探し、活用している。
- ⑦当事者同士も助け合っている。

(4)ご近所の福祉力を強めるーその他の方法

①当事者の「助けられ力」を強める

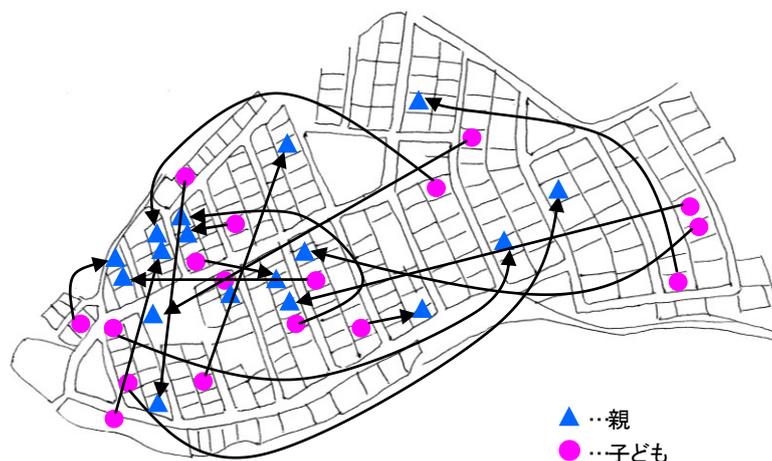
ご近所は当事者主導の世界だと述べました。ご近所では、当事者が自分の助け手を発掘して活用しています。むろんそういう人ばかりではありませんが、原則はそういうことです。ならば推進者は、当事者に対し、主体者としての自覚を持って、自分に必要な資源を発掘・活用するよう導いていく必要があります。

②家族・親族の結束力を最大限に活用

最近、近居が広がっています。子ども夫婦が「スープの冷めない距離」に住むというあり方です。

このマップは、三重県内のあるご近所でのマップづくりで見えてきたことですが、こんなにもたくさんの家族が、同じご近所内で近居していました。

これでご近所の福祉力は相当高まったと言えるべきでしょう。これだけの数の子ども夫婦が同じご近所に住み続けるわけですから、少子化対策にもなります。



③自治区の活動家はご近所へ戻って活動を

自治区で求められているのは、1つにはご近所の助け合い活動のバックアップであり、次いで難問については上層圏域の関係者に繋げること、そしてもう1つは自治区で活動している人たちが、各自自分のご近所に戻って、ご近所活動に参加することです。有力な人がご近所から出払って、自治区で活躍していることで、ご近所力はそれだけ弱ってしまっているのです。

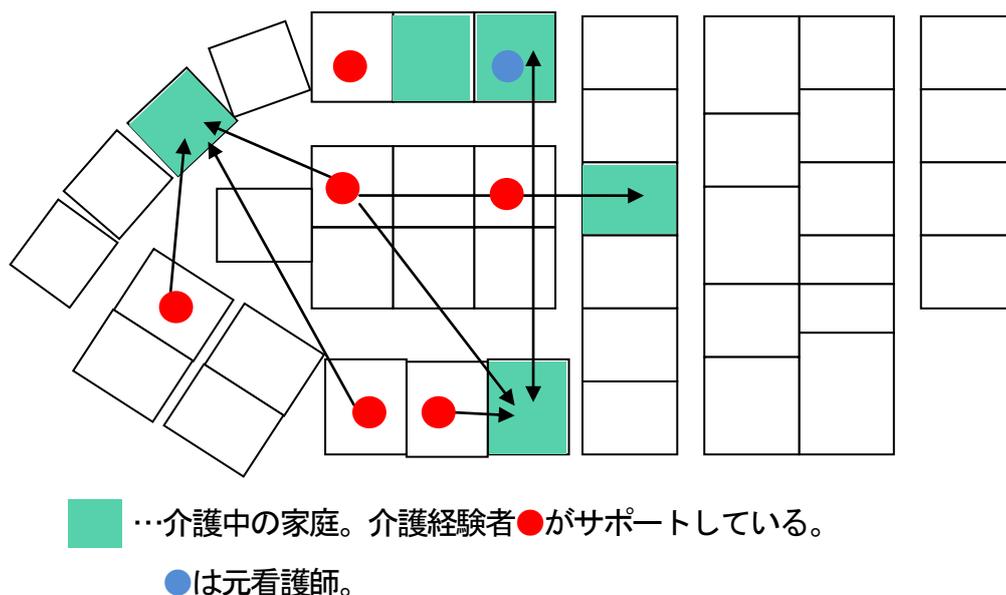
彼らは今、自治区で福祉活動をしています。そこまではご近所の当事者は行きにくいのです。老人クラブも自治区を中心に活動していますが、そこに要援護のメンバーは行けません。ならばご近所に戻って、そこで活動してもらった方が、要援

護者は助かります。

④ご近所に住む保健福祉のプロを生かす

ご近所にはいろいろな人が住んでいます、その中に保健福祉の関係者もいます。過疎地へ行くと、ご近所にかなり多くの保健福祉関係者がいることがわかります。一部の人がしているように、その人たちが業務だけでなく、足元の福祉課題にも個人的に対応できれば、ものすごい資源になります。

次のマップでも、青印の人が元看護師で、周りの人が数名、相談に行っています。それだけではありません。いま家庭介護をしている人が5名いますが、周りの人がサポートに入っています。それが赤印の人ですが、この人たちはどういう人かと調べたら、過去に家庭介護を経験した人たちでした。左端の人は3人が、一番下の人も3人が支援しています。



各地でのマップ作りで、家庭介護経験者を探すと、1つのご近所に6、7名はいます。そして元看護師が1人か2人はいます。だから工夫をすれば、ご近所で介護を担うことも可能なのです。

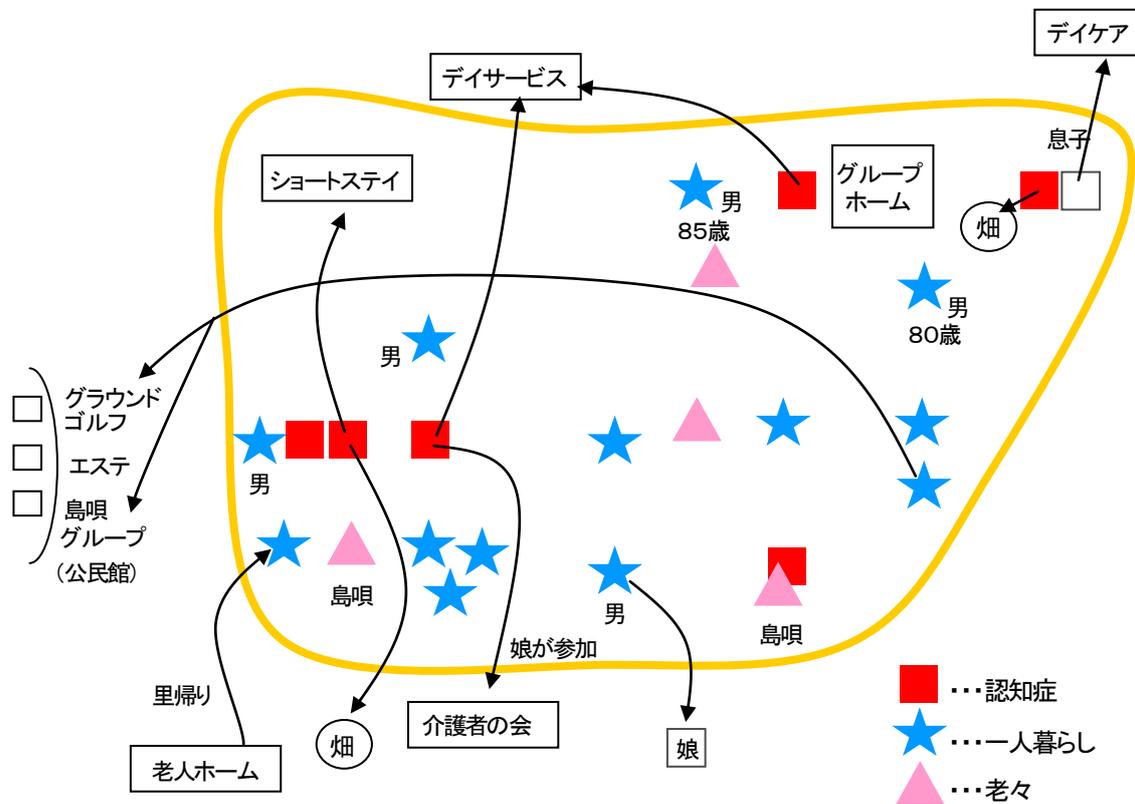
⑤当事者同士の助け合いを応援

マップを作っていて、一人暮らしの高齢者の家が数軒かたまっているところでは、特に女性の場合、必ずと言っていいほど助け合っています。

当事者グループは市町村単位に作られるのが通例ですが、この圏域は広すぎて助け合いはしにくいのが実情です。ご近所単位のグループなら、普段の生活の中で愚痴を言い合ったり、ちょっとした手助けをし合ったりできます。

⑥施設や事業所が連携してご近所を支援したら？

介護保険制度ができて以来、地域にはたくさんの福祉事業所や福祉施設ができました。1つのご近所圏域でマップを作ると、その内外に複数の施設などが見つかります。



上のマップを見てください。このご近所内には認知症対応のグループホームがあります。一方で、ご近所内には多数の認知症の人がいて、老々や一人暮らしの人もいます。実情を調べると、かなり心配です。せめてこのご近所内の数名だけでも、たまに様子を見るときか、ご近所の人と情報交換をしたり、一緒に関わることはできないでしょうか。

<第7章> ご近所作りから地域作りへ

1つの市町には何百という「ご近所」があります。その中のたった1つのご近所の福祉に取り組んだところで、地域福祉の何が変わるのか。そう考えたら、ご近所福祉に取り組むのは、取るに足らない活動のようにも見えます。しかし、実は1つのご近所福祉に取り組めば、それが地域全体の福祉づくりにつながっていくのです。

(1)まず支え合いマップづくりから

①ご近所の助け合いは、外からは見えない

ご近所の「助け合い」は表面では見えません。第1層や第2層から見えないのは当然ですが、第3層の自治区からも見えないし、ご近所に住んでいても見えにくいのです。

なぜかと言えば、「助け合いは見えないようにやる」という暗黙のルールがあるからです。助けてもらう側からすれば、それを表立ってやられてはプライドがつぶれてしまいます。だから、できるだけ水面下で助けてほしいと願っているのです。

②支え合いマップを作ると見えてくる

では、どうしたら助け合いの実態が見えるのか。これまでに紹介したように、支え合いマップを作れば浮かび上がってきます。

支え合いマップでは、ご近所内の主婦など数名に集まってもらって、要援護者は誰か、その人に関わっているのは誰かを聴取し、住宅地図上でその関わり合いの線を結んでいきます。ご近所内に在住の数名の情報を集約すると、なるほどAさんはBさんとCさんとDさんに関わっている、彼女は世話焼きさんだとわかってくるのです。

③ご近所での助け合いを知らずに、どうやって地域福祉をしているの？

しかし福祉機関の多くはマップづくりを行っていません。だからご近所で、マップで示したような助け合いが行われていることを知りません。ご近所という助け合い圏域の存在も認識されていません。住民はほとんど助け合いをしていないと考えられているのです。

住民の助け合いの実態を知らずに、どうやって地域福祉を進めているのか。第1層や第2層で、あり得るニーズを推測し、それに対応したサービスを組み立て、住民有志によって取り組まれるように働きかけます。ニーズを抱えた人には、こちらまで来るよう呼びかけます。

そうなると、たまたま福祉機関が用意したサービスに近づいて来る人だけが救われることとなります。その他の人が、地域には多く残されています。これでは粗雑な福祉と言わざるを得ません。

④住民はある程度助け合っている。それを生かせば効率的だ

マップを作れば分かるように、住民はご近所である程度は助け合っています。それを掘り起こし、上手に生かしていけば、効率的に地域福祉ができるのです。

⑤支え合いマップづくりとは何か？

前述の通り、ご近所ごとに、ご近所さんが集まって、模造紙大の住宅地図の上で、住民の関わり合いを線で結んでいきます。これによって、要援護者やその人に関わっている人、ご近所の福祉課題などが浮き彫りになります。



ご近所在住の数名が集まり、互いの情報を集約することで、外からは見えにくい住民の助け合いの実態がようやく見えてくるのです。

⑥マップづくりのすすめ方

マップづくりで成果を上げるには、以下の点を厳守し、妥協しないことが重要です。

- ①対象ご近所を決定（およそ50世帯）。
- ②そのご近所に在住の住民数名（5名程度）が集まる。
- ③模造紙大の住宅地図に太いマジックで記入していく。1時間半ほどかける。
- ④要援護者に誰が関わっているか、ご近所の福祉課題は何かなどを探る。
- ⑤課題解決には、当人はどうしたいのか、住民はどうしてあげたいのかを探る。

⑦プライバシーの問題にどう対処するか

個人情報やプライバシーの問題が持ち出されることがあるので、以下の点を心得ておきます。

- ① マップづくりは、ご近所の人たちが域内の気になる人について、互いの情報を持ち寄って、より良い関わり方を考える、一種のケア会議である。
- ② (自治会長や民生委員を通して) 行政からの個人情報を持ち込む必要はない。
- ③ ご近所内では、助け合いをするために、情報を共有する必要がある。
- ④ ただしこの情報をご近所外に広げる必要はない。マップはご近所内に閉じ込める。
- ⑤ プライバシーの尊重を優先すれば、助け合いはできない。

(2) 支え合いマップづくりから「取り組み課題」を抽出

マップづくりの目的は、住民のふれあいや関わり合いの状況を調べた上で、このご近所をもっといい地区にするために、どんなことに取り組んだらいいのかを抽出することです。その作業を、1つのマップを使って例示してみましょう。



このご近所でのマップづくりで、いくつかの課題が出てきました。これを解決するために、どんなことに取り組んだらいいのか。

マップは、赤い丸のついた5人と聴取者で作りました。その結果、7つの課題が出てきました。その課題一つ一つについて、①「解決のヒント」、②「解決策」、③「各層への振り分け」の3点を解説してあります。

<解決のヒント>とは、その課題を解決するためのヒントとなるものが聴取の中で見つかったか、ということです。このヒントを聴取の場で住民から聞き出すことが重要であり、そのヒントが見つければ解決策は自然に出てきます。

3つ目の<各層への振り分け>は、取り組み課題をご近所か自治区か校区か市町村のいずれが担うべきかを述べてあります。この作業がうまくいけば、マップを作ることでそれぞれの層の役割が見つかるのですから、それに取り組めば、まさに地域ぐるみの取り組みになります。

[課題①]

一人暮らしの高齢者が数名、買い物に不便をしている。

<解決のヒント>

中村さんの夫が以前、タクシーの運転手をしていた。ときどきご近所内の人を送迎している。

ほかにもご近所で送迎ができる人がいるらしい。

<解決策>

中村さんのご主人を中心にご近所で送迎サービスチームづくり。

<各層に振り分け>

中村さん以外に送迎をしている人を掘り起こし、チームを作るまでの手伝いをするのは自治区(自治会など)。事故対応や送迎関連の活動事例の提示などは校区(地区社協)や市町村(社会福祉協議会またはそのボランティアセンター)の役割。

[課題②]

一人暮らしの高齢者はまた、食事に不便している。コンビニ弁当で間に合わせている人も。

<解決のヒント>

隣人におすそ分けをしている人が3人もいる。また田中さんは以前食堂を開いていたから、調理設備も場所もある。

<解決策>

田中さん宅で、一人暮らし高齢者等を招いて食事会を開く。毎日徘徊している認知症の鈴木さん（後述）も、食堂がそのルートにあるので、食事会に招く。

<各層に振り分け>

会食会の準備から開催までの支援は自治区。会食グループや栄養士、調理設備の調達などは校区で、食品衛生法対策など行政との折衝は市町村。

[課題③]

毎日徘徊をしている認知症の鈴木さんが心配。

<解決のヒント>

マップづくりに参加した4人が鈴木さんの徘徊ルート沿いに住んでいて、それぞれが接点で日常的に見守っていた。しかもこの人たちは世話焼きさんだった。

<解決策>

認知症の鈴木さんを見守っている4人でケア会議を開く。と言っても、意図的に「会議」を開くのではなく、たまたま出会った者同士で情報交換をする、といった程度でいい。

<各層に振り分け>

徘徊が隣接のご近所にまで広がった場合は、隣接ご近所や自治会との折衝は自治会。認知症を隠さないまちづくりへ広げての活動は校区。この際、認知症サポーター研修をするのなら市町の役割。「会議」にケアマネジャー等を参加させるのは校区か市町の役割。

[課題④]

認知症の鈴木さんに何かお楽しみはないのか。聞いてみたら、以前に油絵を描いていたらしく、玄関などに作品が飾ってある。これを生かせないものか。

<解決のヒント>

彼女の自宅の近くに空き家がある。これを使えないか。

<解決策>

空き家を活用して、彼女の作品の展示会を開く。または常設展示場にする。

<各層に振り分け>

自治区は開催に協力。会場の確保のための交渉も自治区。この事業関連の人材確保（画家や美術関係者）は校区または市町。

[課題⑤]

後藤さんが奥さんに亡くなられた後、家に引きこもっているという。

<解決のヒント>

出口さんの夫が釣りをしているが、以前、後藤さんも一緒に行っていた。

<解決策>

出口さんが、また誘って見たらどうか。

<各層に振り分け>

後藤さんのご近所との接点をもっと掘り起こすのはご近所と自治区の協働で。釣り関連のグループの発掘や、協力を求めるのは自治区や校区。

[課題⑥]

山本さんのお母さんが老人ホームに入所した。ときどきでもいいから、里帰りができないか。家族は嫌がっているというが…

<解決のヒント>

田中さん宅で食事会が開かれたら、これを生かせないか。自宅でなく、知人宅やサロンの会場に里帰りというケースもある。

<解決策>

田中さんも「いいですよ」と言っているので、山本さんの里帰りに合わせて食事会を開くという方法もある。

<各層に振り分け>

施設との交渉は自治区か校区。そこで移送や介助職員の派遣依頼も。校区や市町

村は、里帰りをし易い環境づくりを施設関係者と。

[課題⑦]

これらの課題にご近所の誰が中心になって取り組むのか。この際、ご近所福祉推進組織を立ち上げる必要がある。

<解決のヒント>

マップづくりに参加してくれた5人は、既におすそ分けをするなどで、福祉活動をしている。事実上の世話焼きさんだ。

<解決策>

ならばこの人たちでとりあえず推進チームを作ってみたらどうか。

<各層に振り分け>

自治区が音頭を取って推進チーム作り。

(3) 「振り分け」と「一般化」でご近所を超える

「1つのご近所でのマップづくりから地域福祉ができる」というのは、誇張ではありません。1つのご近所でマップづくりをした結果、複数の取り組み課題が出てきます。その課題の取り扱い方次第で、本当に地域福祉に繋がり得るのです。キーワードは、「振り分け」と「一般化」です。

①「一般化」—どのご近所でも使えるノウハウに加工

1つのご近所から出てきた取り組み課題の多くは、じつは他のご近所にも適用できます。つまり、そのご近所から出てきた課題を、どのご近所でも使えるようなノウハウにして生かしていけばいいのです。これを「一般化」と言っています。

1つのご近所で一般化できるテーマが7つ出てきたとすると、10のご近所でマップを作れば、合計70個の事業企画が出てくる勘定になります。もうこれだけで地域福祉の推進計画ができてしまうぐらいなのです。

②「振り分け」—取り組み課題を各層に分配

ご近所さんだけで地域福祉ができるわけではありません。1つの企画を実行するには、各層が応分の役割を果たす必要があります。マップづくりの場に、各層（第1層、第2層、第3層）の関係者が参加し、それぞれ自分たちの担う部分を持ち帰ればいいのです。「振り分け」と言っています。それぞれの層が担うべき基本的な役割を整理してみましょう。

①第4層（ご近所）が活動の主役

ご近所の担う部分は最も多く、活動の中心はここになります。ただし、ご近所で担えるようなやり方にするのです。私共は「住民流」と言っています。

②第3層（自治区）はご近所の強力な後押し役

第3層の役割は、ご近所に次いで多く、実質的には最もハードです。ご近所の人たちは、ご近所福祉を住民が主体的に担うという考え方がまだわが国では一般的ではないので、おのずから、消極的です。そこで自治区の民生委員や自治会の福祉部あたりの人たちが、強力に後押しする必要があります。

今は自治会の福祉部などは、自治区としてサロンを開いたり、見守り活動をしています。そのやり方を変えていく必要があります。それを自治区でやってしまうと、ご近所さんが手を引いてしまうからです。なるべく自治区でやるのではなく、その分、ご近所で取り組んでもらうようにします。と共に、自治区で活躍している人たちも、それぞれ自分のご近所に戻り、そこで力を発揮することが期待されます。

③第2層（校区）は「マニュアル化」という頭脳労働

第2層に推進組織を置いている地域と、そうでない地域があります。そこで、ここでは第1層（市町村）と一体として考えていきます。この層の役割は、これまでとは考えられてきたものとは異なり、頭脳労働の部分がかなり増えてきます。

この圏域でないと得られない資源が必ずあって、その場合にも出番はあるのですが、それ以上に、「一般化」する場合に、どうしても活動・事業をマニュアル化しなければなりません。マニュアル化することで、特定のご近所で実施されている事業を他のご近所や他の自治区、他の校区にまで広げることができるのであり、それを担うのもこの層になります。

住民流福祉総合研究所 木原孝久

〒350-0451 埼玉県入間郡毛呂山町毛呂本郷 1 4 7 6 - 1

TEL049-294-8284

kiharas@msh.biglobe.ne.jp

<http://juminryu.web.fc2.com/>

表紙絵・木原孝太郎・パステル画・カクタス
