

毎晩銭湯で客の服を畳む認知症の女性が訴えかける

# 一心不乱な自助

住民流福祉総合研究所・木原孝久

★究極のところ、自分の抱えた問題は自分にしかわからない。問題の解決策も自分で見つけるより仕方がない。そして自ら実行するのだ。

★自分を本当に大事にしたいのなら、この一点を譲ってはならない。「専門家がいるのなら、お任せしよう」という安易な妥協が福祉を駄目にした。

---

## [自助1] 一心不乱な自助

知人が久しぶりに銭湯に行った。服を脱ぎ、湯船に浸かっていい気分になった頃、ふと脱衣場を振り返ると、私の服を畳んでいる女性がいます。慌てて脱衣場に戻って、注意しようとしたら、客の一人に引き留められました。

「放っておきなさいよ、彼女、好きでやっているんだから。最近ぼけちゃってね、それで毎晩ここに来て、人の服を畳んでいるのよ。畳むと気が休まるみたいね。だから、皆、やらせてあげている。アンタもそうしなさいよ」。

どうしたものかと番台のおばさんに目を向けると、あなたもそうしてくれと言う。ならばと、私も従うことにした。本当は「やめてよ」と言いたいところを、だれもが彼女の願いに応えている。

# それぞれの「一心不乱」

一心不乱。随分激烈な表現であるが、前ページの光景を想像すると、この表現もそれほど大げさだとは思えない。この話は知人の体験話であるが、この光景を想像するたびに、一心不乱という言葉が脳裏に浮かんでくる。

銭湯の話だけではない。あとのページで紹介してあるマップの事例でも、本人なりに生真面目に各家を訪問して歩いている。迷惑など、かげ口を叩かれながら。その他にも、ご近所にある井戸端会議やゲートボール、趣味グループを訪問して歩いている認知症の女性も。入れてあげるグループもあれば排除するグループも。

週二回、地域で開かれるサロンに通ってきている女性。近くの老人ホームを一人で抜け出してきているらしい。主催者にこの人のことをきくと、「さあ」と首を振る。黙って参加して黙って帰って行く。大抵の人は、何も語らない。ただ黙々と一心不乱をしている。

心の中に沸き起こる嵐を鎮めるためか、彼らに感じるのは、ただ一途の「一心不乱さ」だ。この嵐は私にしかわかっていない、鎮めるのも私しかできない、これを作るのは私の領分だと承知している風である。これが自助というモノなのか。

彼らの行動を観察させていただき、最も本源的な自助のありようを見せていただいた。それを具体的な方法論としてまとめたつもりである。それぞれ、私も含めて、いずれ現役の当事者になる身として、参考にさせていただけば幸いだ。

## <目次>

- 自助1. 一心不乱な自助／1
- 自助2 自助の都合対社会のルール／3
- 自助3 死に物狂いで楽しめ／6
- 自助4 「私だけのご近所」／8
- 自助5 ご近所は3層に分かれる／10
- 自助6 緩やかな自助同盟／11
- 自助7 自助に5つの顔あり／12
- 自助8 担い手と受け手の共同作業／13
- 自助9 担い役と受け役を失くせ／15
- 自助10 公助を自助に転換／16
- 自助11 自助同盟サポーター／19

---

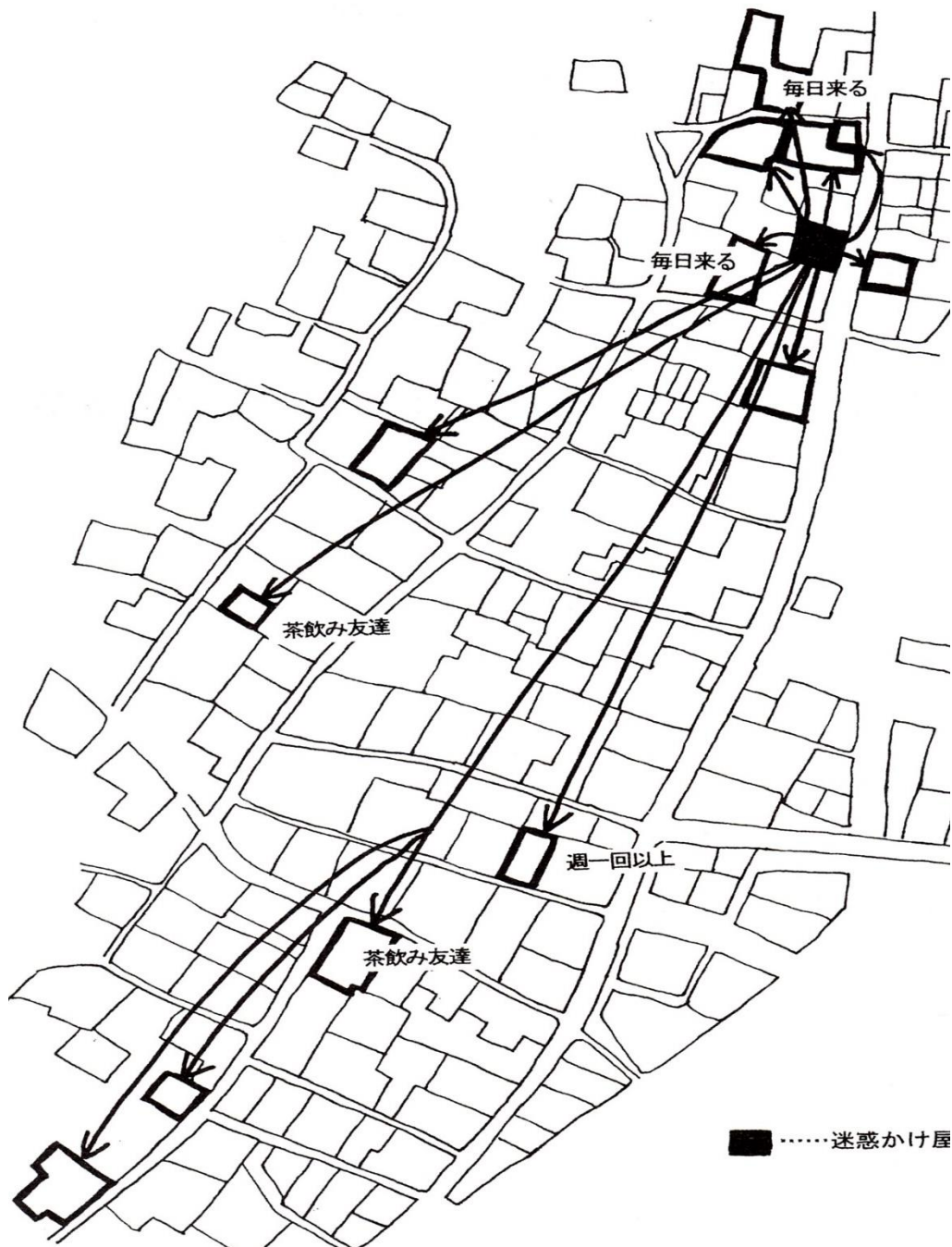
## [自助2] 自助の都合対社会のルール

他人には分からないが、彼女の心の中を嵐が駆け抜けている。「癒し」が欲しい。

### ★明け方に突然現れ、「ヌカミソの漬け方を教えて」

このマップの★印の人が、毎日のご近所内の家々を訪問して歩いている。ただの訪問ではない。朝の5時ごろに「ピンポン」とインターホンを鳴らす。何事かと出てみたら彼女が立っていて「ヌカミソの漬け方を教えて」。そんなことな

ら、昼間来ればいいのにとっても、今知りたいと言い張る。こんな感じで、周り



の人たちに迷惑をかけ通しなのだ。

そんな訪問なら断ってしまえばいいのと言ったのだが、そうするといかにも悲しそうな顔をするので断りにくい。それに、応対してあげると、その後にちゃんとおすそ分けを持ってくるのだという。

## ★カラスの餌付けをする人、庭を草木で茫々にする人

支え合いマップ作っていると、ちょっと変わった行動を取っている人に出くわす。女装姿で田んぼ道を闊歩する男性。カラスの餌付けをする男性。隣近所に暴言を吐く人。金を借りまくる人。電柱ごとに放尿する男性。道端の花ビラをちょっとつまんで通り過ぎる人。地域のサロンというサロンを訪れて「入れて」と言って回る人。

## ★社会は常識や公衆道徳から当事者の行為を見ている

一心不乱派に不利なのは、この派を問題視する人の多くが、常識人であることだろう。常識の目安で断罪されたらおしまいだ。

「迷惑」という言葉は日本では厳しく吟味される。赤ん坊の泣き声も、保育園の騒音も今は住民に取り締まられている。そうした迷惑を許さない社会をつくってしまった。そこまで考えてはいなかっただろうが、公衆道徳や、場合によっては単なる社会常識も、一心不乱に自助をしている人にとっては怖い存在になることを、知っておいた方がいい。

## ★トリックスターという特異な和解策

西欧には、トリックスターとって、神話や物語の中でいたずら者として描かれる存在がいて、社会を活性化する役割を担っている。

ある地区で、地域のあちこちに顔を出しては、ちょっとした悪戯をしでかす中年男性がいた。人の輪に入りたいのかと思って、女性たちが企画したサロンに招いたものの、それほど興味は示さなかった。ご招待では面白くないのだろう。その後も集会などに突然顔を出して、皆を驚かせていた。

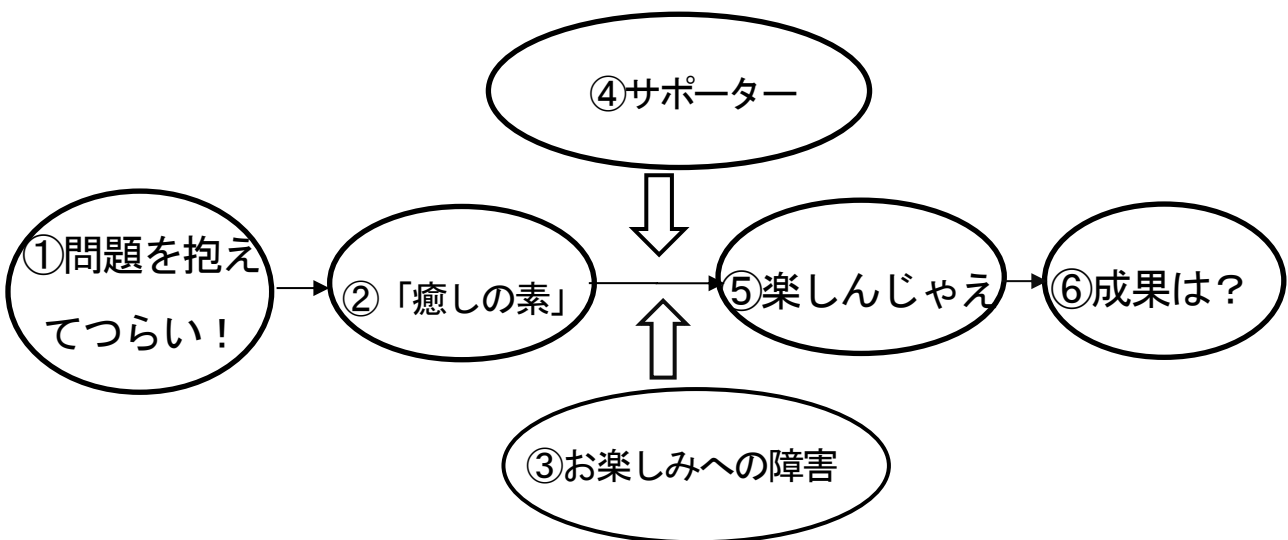
# [自助3] 死に物狂いで楽しめ

この頃、私はこう考えるようになった。「福祉」は社会の特殊な世界にいる人たち（私を含めて）の関心事にすぎない。住民と議論する時は「福祉」は忘れた方がいい。物事の価値判断は、正しいかでなく楽しいかで測ろう。

## ★お楽しみに興じることで抱えた問題が解消、軽減される

これは、自力解決の一環として、お楽しみに興じることで、抱えていた問題が解消、または軽減されるという仕組みである。

「お楽しみ療法」の仕組み。①「私の抱えた問題」。②本人が見つけた自分用の癒しの素。③お楽しみの障害は何か。④支援者は誰か。⑤癒しの素で思い切り楽しんじゃおう。⑥抱えていた問題は解決したか。⑥豊かさダイアグラムで評価。



### <事例> 農家の進藤さんが半身不随。「畑に行きたい」

進藤正行さん（仮名 88 歳）は本業が農家。最近、脳梗塞で半身不随に。おまけに認知症も併発。それでも、「ワシは畑に行くんじゃ」と何度も転びながら通っていたが、シニアカーの購入で解決。沿道の人の見守りで畑仕事を再開。家人が知ら

ぬ間に中国人とも仲良しになり、畑を貸したり、耕作を教わったり、結構楽しんでいたので家族もビックリ。

## ＜事例＞行旅病人として入所した彼。ある日…

私が昔働いていた障害者施設。二重三重の障害のある人が入所している。そこにKさんという人が、行旅病人として担ぎ込まれてきた。初めは体調が悪く、まさに病人だった。その後少し元気を回復し、施設内を歩き回るようになると、なぜか他の入所者との諍いが絶えなくなった。

ある日、事務所の私を尋ねてきて、わら半紙を欲しいという。目はほとんど見えない。わら半紙を三センチぐらいの間隔で折り目を付けてあげると、翌日、「これはどうですか」と作品を見せに来る。俳句のような、詩のような、短歌のような、それらの混ざり合ったものだ。私なりに批評をすると、納得したのかしないのか、礼をして帰っていく。

これが毎日続いた。やがて「これはどうですか」とは言うが、私の批評を真面目に聞いている感じではなくなった。とにかく今日の分は書き上げたと自分に納得させただけ。しかし批評している私の方は、次の作品を心待ちにするようになった。わら半紙が三十センチほど積み上がったところで、詩集を作ってあげた。それはほとんど私の自己満足で、彼自身はその頃は詩作への興味は大分薄れたようで、仲間との諍いの方がよほど面白いとわかってきたらしい。ただ心に屈託のあった時期は、詩作がその救いになっていたのは間違いない。職員からすれば、詩作よりは諍いの方が面白いと思う彼の方が健康的かなとも思うようになった。

当事者に効能のある活動といえば、踊り、カラオケ、畑、詩、お花など、いわゆる文化・芸術関連が多い。お楽しみという行為は、それ自身統合的な働きがあるのかもしれない。万能薬というか、どんな心身の不調にも何らかの効き目がある。

---

# [自助4] 「私だけのご近所」

## ★当事者は自分だけのご近所を持っている

一般に言う「ご近所」に符合する圏域があることがわかった。一人暮らしの高齢者が周りに、安心できる範囲を特定し、助け手などを発見していた。

今までと違うのは、こちらのご近所は、本人のためのご近所なのだ。だから一つのご近所の中に、当事者の数だけのご近所があることになる。

次のマップを見ていただきたい。ラジオ体操のグループに潜り込んで自助エリアをつくった人がいる。7番の人が、体操が終わると皆に声をかける。「うちへ来ないかい？」と。そこでサロンを開催。これが自助エリアだ。顔を出してみたら、4、5人来ていた。参加理由を聞いたら、「見守りがてら」だと。本人は90歳を過ぎていた。点線のあたりが彼女の自助エリア。この中には、一人暮らしの人も3人混じっている。

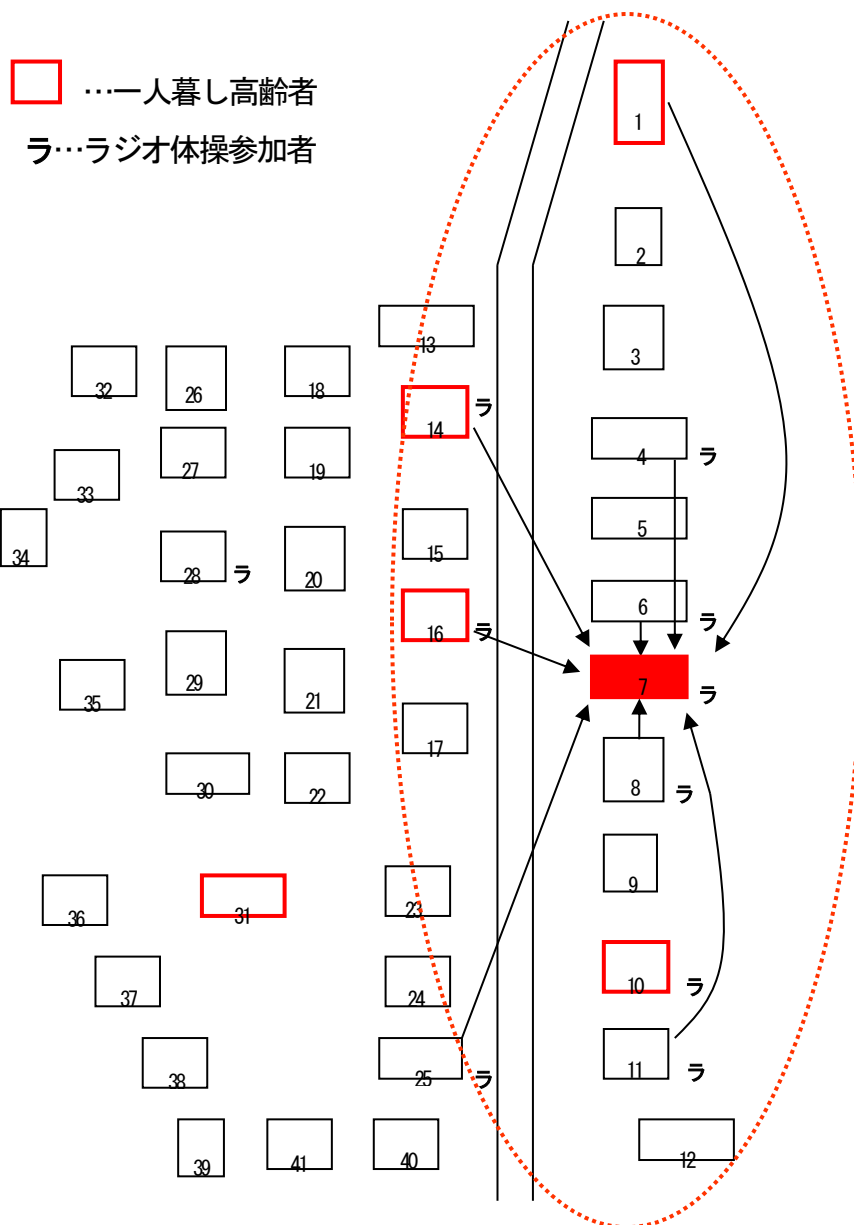
ご近所と言っても、一応、公共の空間である。私的な空間であると同時に、公共空間。なるほどこれが住民の「なわばり」なのだ。

## ★複数の自主ご近所が勝手に縄張りづくり

よく考えてみたら、私的空間はまだあって、例えばふれあいサロンを開いている人たちの「縄張り」、ラジオ体操を楽しんでいる人たちの「縄張り」など複数の縄張りが重なっている。

今の町内会や班などは行政の息がかかっている、自由な活動ができない。だから上手な人は、特定の人たちで勝手に縄張りをつくってしまったり、自由な班をつくってしまっている。要はその縄張りの定義の仕方に気を付けなければいい。





## ★ウラ町内会を作って、時には根回しも

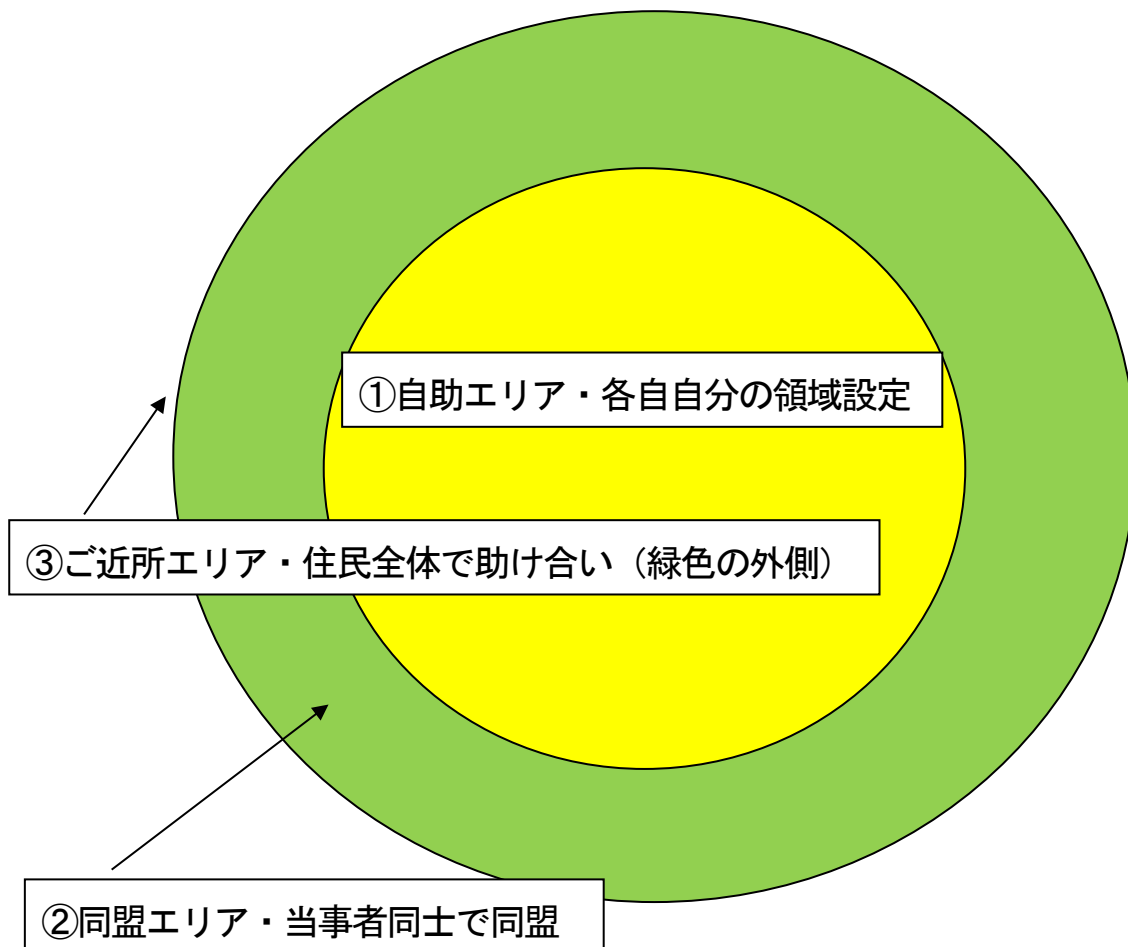
知恵者はこんなことも考えついている。サロンがあるが、町内会の息がかかっていて、一部の男性ボスが支配して、参加者は何もできない。そこで「ウラ町内会」をつくった。そこで自主的なサロンを立ち上げた。他の町内イベントもやっているが、活動内容によっては、予めオモテの町内会長に根回しをしておく。優れた女性世話焼きさんだということができる。

# [自助5] ご近所は3層に分かれる

## ★大「ご近所エリア」、中「同盟エリア」、小「自助エリア」

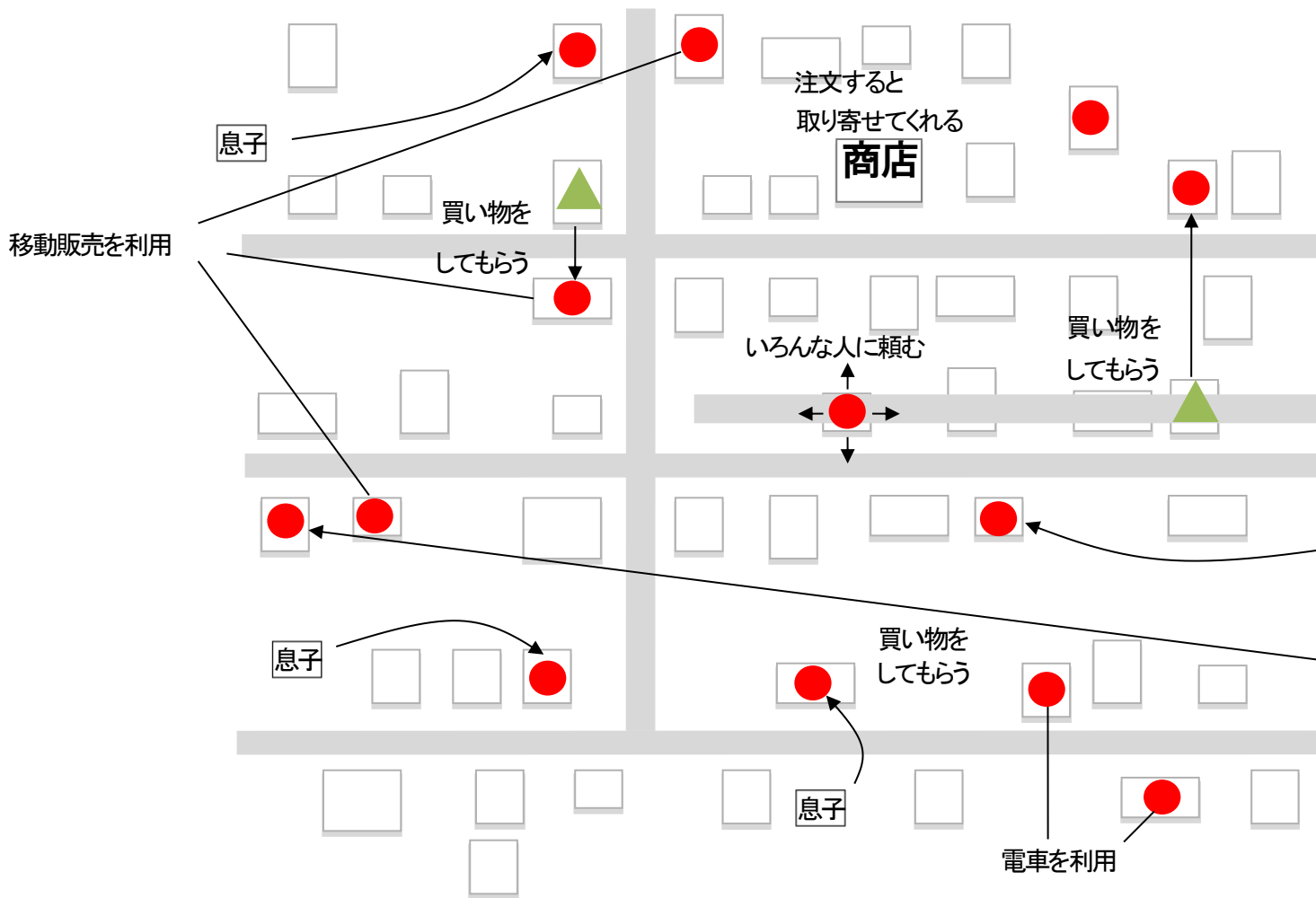
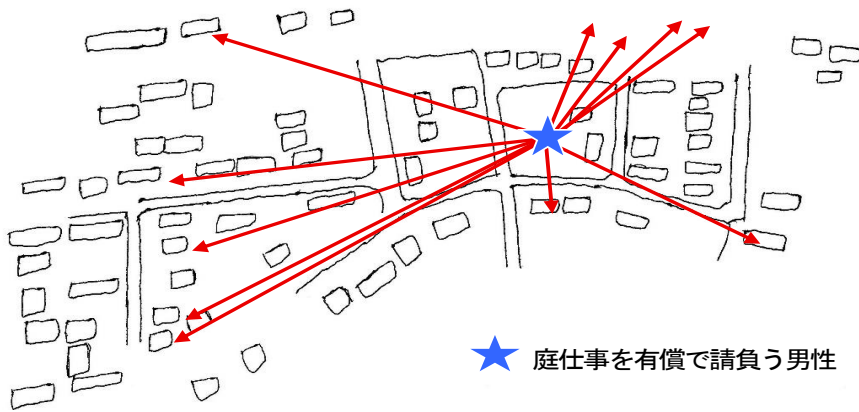
私達が「ご近所」と称しているエリアは実際には、三つに分かれている。いちばん中の方が自助エリア。住民がそれぞれ自助エリアをつくっている。そんな自助エリアが住民の数だけいる。大小いろいろだ。このページに一つ紹介した。

次いで同盟エリア。共通の課題を抱えた住民が、その目標に限って同盟を結ぶ。三つ目が、ご近所エリア。同盟を結ぶ場合と、一般的な助け合いをする場合と、いろいろある。ご近所という場を三つに分けて、目的別に使い分けている。なかなかの知恵ではないか。



# [自助6] 緩やかな自助同盟

★組織をつくらず、一人ひとりが関わり合うことで同盟になる



(1)一人暮らしになると困るのが庭の草取りや庭木の剪定だ。

★その一人が、企業を退職後、庭木の剪定技術を習得した男性を見つけた。11ページの上のマップ。

(2)早速お願いしたら、どこかから聞きつけた人が、私もお願い、私もお願いと押し掛けてきた。彼の技術習得とその後の仕事ぶりが地区の情報ネットに流れていて、それに気づいた人達が行動を起こしているのだ。

(3)11ページの下マップは、あるご近所で、車のない一人暮らしの人が、どうやって買い物をしているのかを調べたものである。

興味深いのは、方法が5つ程度に絞られていることだ。

★想像するに、足元の一人暮らしの知り合いに聞いて情報を集め、その中の一つを採用したのだろう。

これがなぜ緩やかな同盟というのか。住民のやり方は、形を表に出さない。ただよく見ると、なるほど働きとしては同盟になっている、と分かるのだ。

---

## [自助7] 自助に5つの顔あり

★自前、同盟、助け合い、助け上手、助けられ上手。

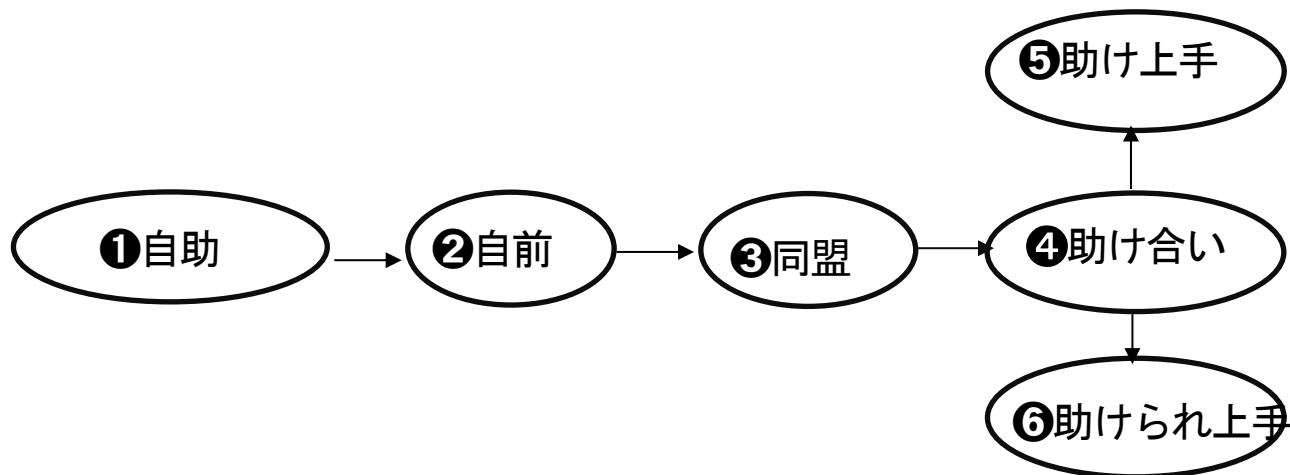
どれが役立っているか

自助は、単純ではない。自前でやりぬくことも入るし、必要に応じて他人の助けを得るのも入る。助け合いも欠かせない。その中には、一つは助けられ上手が入るが、もう一つ、人助けも入る。ただ助けられ上手だけでは、人は振り向かない。

要援護の人の行動パターンを見ていて、興味を持ったのは、そういう状態になるほど、人助けを始めるということだ。

以下にそういう意味で、自助の定義の全てを並べてみた。これじゃ何のことを言

っているのがわからないが、大抵の用語はこのように、それぞれが反対の意味もあるように構造化されるものなのだ。特にご近所という場合は、そういう傾向がある。



## [自助8] 担い手と受け手の共同作業

「お願いする」のは「活動」には入らないのか？

①次のマップでは、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る。「夫を病院に運んで」「私をグループに入れて」「うちにお茶飲みに来て」「夫の車いすを押して」などと。

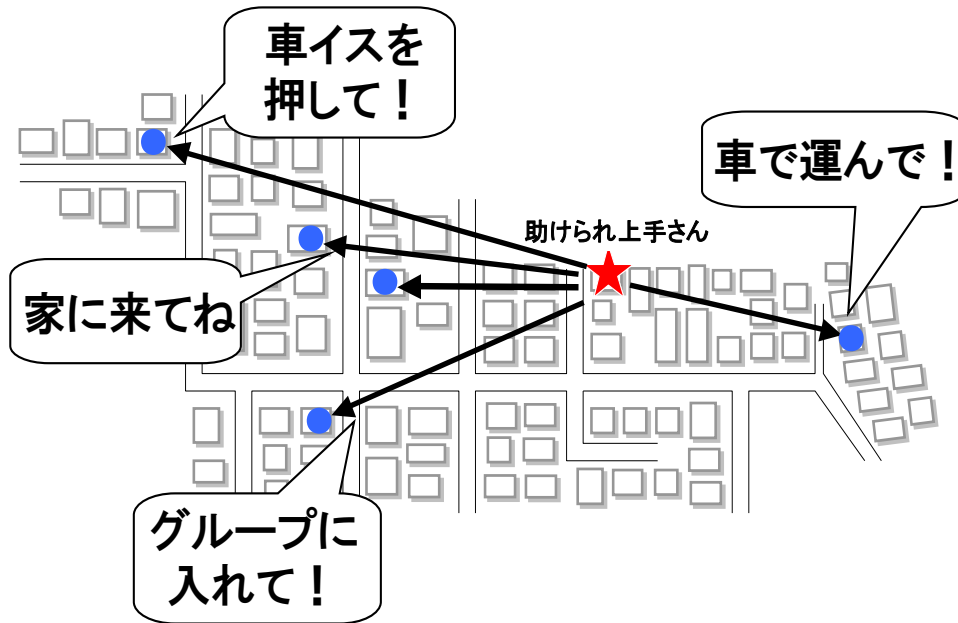
②彼女に頼まれた5人に感想を聞いたら、「やりやすい！」と言っていた。

**認知症の女医が、患者への関与法をまとめた。これは何だ**

認知症になった女医が、これから重度化していくにつれてどういう症状になるかを考え、その進度に合わせた自分への関わりのあり方をパンフレットにまとめた。この人のやったことは何だろう。助け合いの役割を受け手側から果たしたのだ。

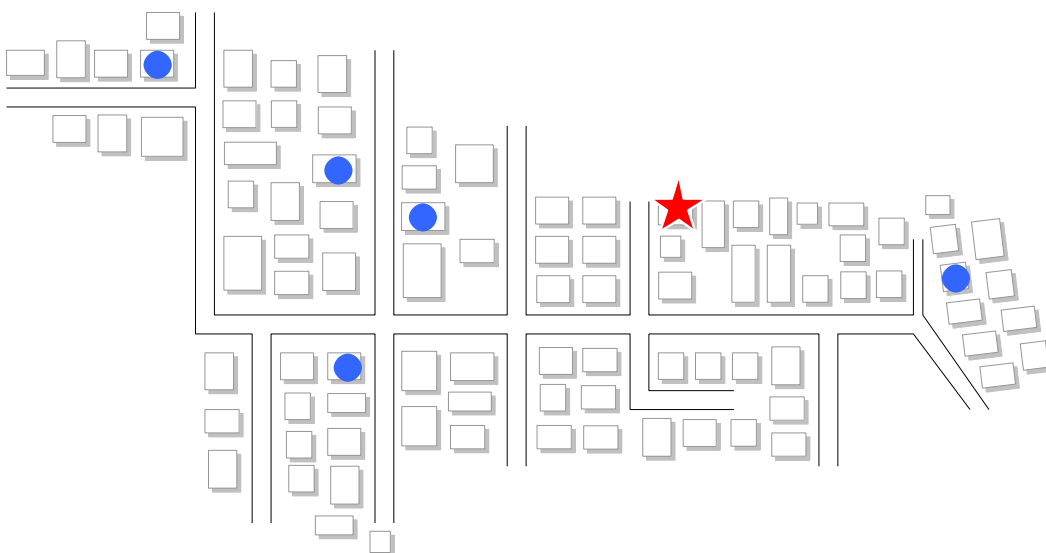
**★二人は共同作業の一方を果たした**

福祉活動には二つあって、受け手の役割を彼女は果たした。これと担い手が合体すると、福祉の共同作業という。だから担い手と受け手に分けるのではなく、二人は共同作業の一方を果たしたにすぎないとみるべきである。



## もし当事者が沈黙していたら？

- ①この女性が、周りの5人に困り事を発信しなかったら、どうなっていたか。次のマップを見ていただきたい。
- ②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ろう。



## 受け手の「活動」、例えば

受け手の役割にはどんなものがあるだろう。右が初級。左が中級と言ったらどうか。

- |                   |                |
|-------------------|----------------|
| ①担い手が活動し易いように工夫する | ①自分の問題をオープンに。  |
| ②担い手に支援の仕方を教える    | ②助け手を確保する。     |
| ③担い手の支援活動に自分も参加する | ③助けを求める。SOS発信。 |
| ④自分の支援用の会議を開く     | ④支援のお礼をする。     |
| ⑤自分の支援ネットをつくる     | ⑤支援のお返しをする。    |
| ⑥担い手と一緒に学習する      | ⑥当事者同士で助け合う。   |

---

## [自助9] 担い役と受け役の分別を失くせ

ここでは、担い手と受け手がきちんと役割分担するのでなく、両者が担い手になったり受け手になったり、自由に行き来する場合を考える。そこで両刀遣いという表現を使った。要するに担い手と受け手という区分けをなくしてしまおうというわけだ。

### 両刀遣いの名人・志摩さんの場合

さすがにこの実践例を探すのには苦勞する。それでも一人見つけた。

#### ①体をリハビリしてもらって、心のケアでお返し

志摩さん（仮名）は、あるワーカーにリハビリをお願いしていたが、その若いワーカーはリハビリ中、手を動かしながら、志摩さんに次々と仕事での悩みを口にして、とうとう「仕事を辞めようと思う」と言い出した。そこで志摩さん、リハビリを受けながら、「でもね」と自分の体験談を話し始めた。

「私は交通事故にあって身体がだめになった後も、2年間、夫の送迎を受けながら定年まで働いた。しんどかったが、仕事を続けられたことが今では糧になっている。もう少し続けてみたら?」。ワーカーは「もう少し頑張ってみる」と言い、今では楽しく続けているという。

## ②いただいたら、その場で素早くお返し

「身体をリハビリしてもらって、心をケアする。良い関係じゃね」と、同じ当事者が味なコメントをしていた。志摩さんの立場に私がいたとしたら、おそらく「リハビリの患者」の意識で固まっているに違いない。彼女の体内に、両刀遣いの血がたぎっていて、その血がこういうことを彼女に言わせたとしか思えない。

## ③相手には、私も見守りで返しているのかも自己分析

散歩コースで出会う人に話しかけるのが彼女の特徴だが、そこで彼女はこう自己分析している。「散歩でいつも会う人は、逆に私が見守っているのかも」。

## ④必要な時に必要な側が目覚める

もしかして、彼女の心の貸借対照表は、いつも左右平衡になっているのではないか。だから、いつでも、どんどん相手から借金できるのかもしれない。彼女には、助けと助けられの両面が常に息づいていて、必要な時に必要な側が目覚める。そして貸借対照表を再び平衡に戻すのだ。

---

# [自助10] 公助を自助に転換

公助と自助と言えば、全く別次元の営みである。公助は公的サービス、自助は個人の営み。これを繋ぐことはできないのか。

同盟の実態は自助だ。人々が同盟を利用して協力しあえば、それが可能になる。

視点を変えれば難なく解決できる。公的サービスをまず設定して、その後に自助を持ってくる。



★まず自助同盟を設定すると、同盟が主役となって、公的サービスからサービスをまとめて引き取るという形になる。またはサービスを受け取る条件を同盟側で整備する。

それぞれのご近所で同盟はご近所内の当事者の要望や事情を勘案しながら、最も受けやすい方法を考える。その上でご近所内の当事者に「卸し」ていく。

## 公助から自助へのスムーズな転換／例

公的サービスが、各ご近所に降りていった段階で、自助を実行できる条件が整えられたということになる。

(1)行政サービスを受給する手続きで煩雑なものは、1人暮らし高齢者では難しい

(2)同じご近所内の一人暮らし高齢者、二人で協議<同盟会議>

決定事項<公的サービス・同盟会議の連名>

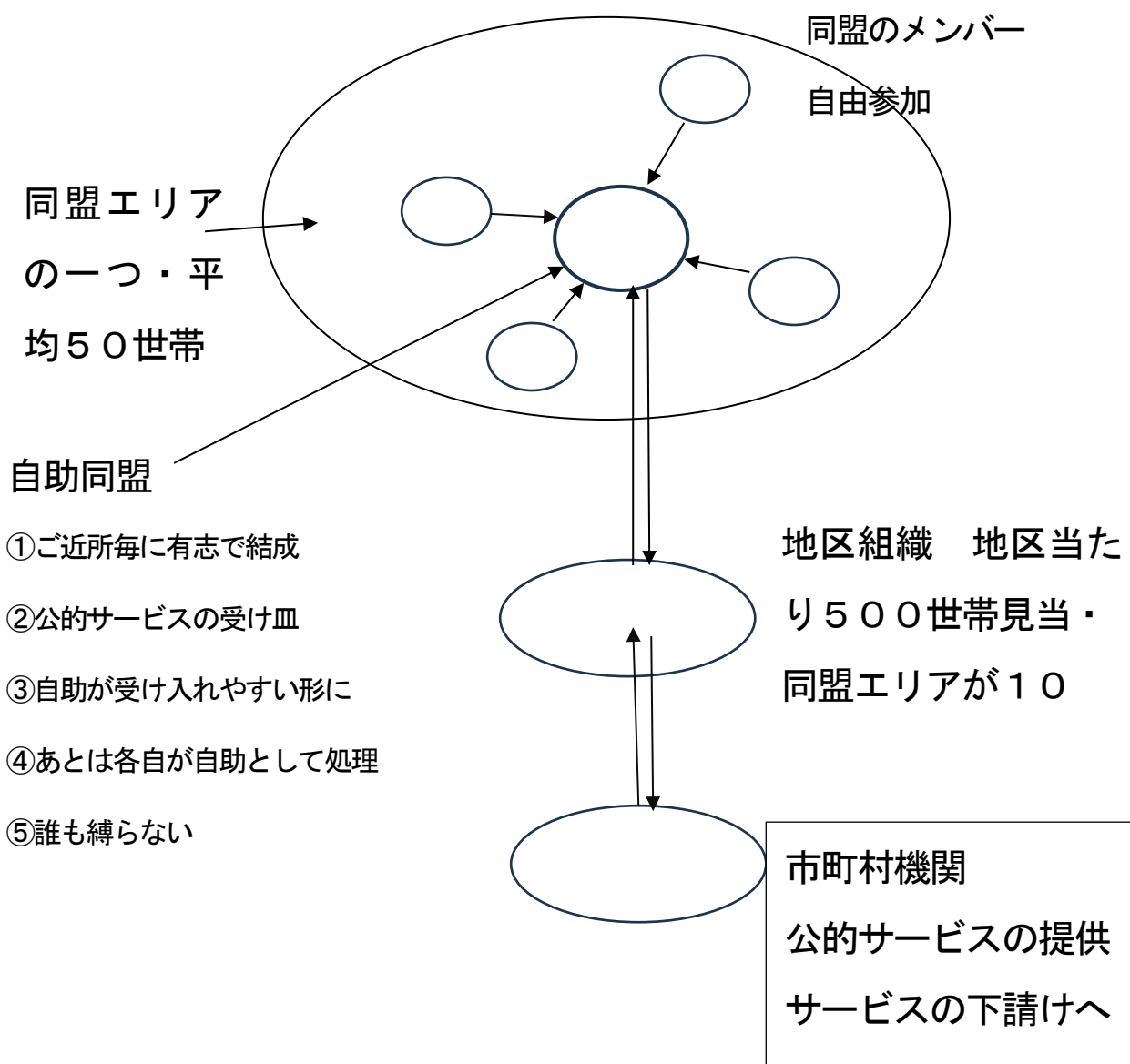
①サロンで役場が説明

②補助取扱業者から補助品と共に手続きのための書類が交付される

(3)住民が個別行動<住民の自助行動>

同盟会議の決定に基づき、住民が各自、補助申請の手続き

# 公助から自助への転換はどのように

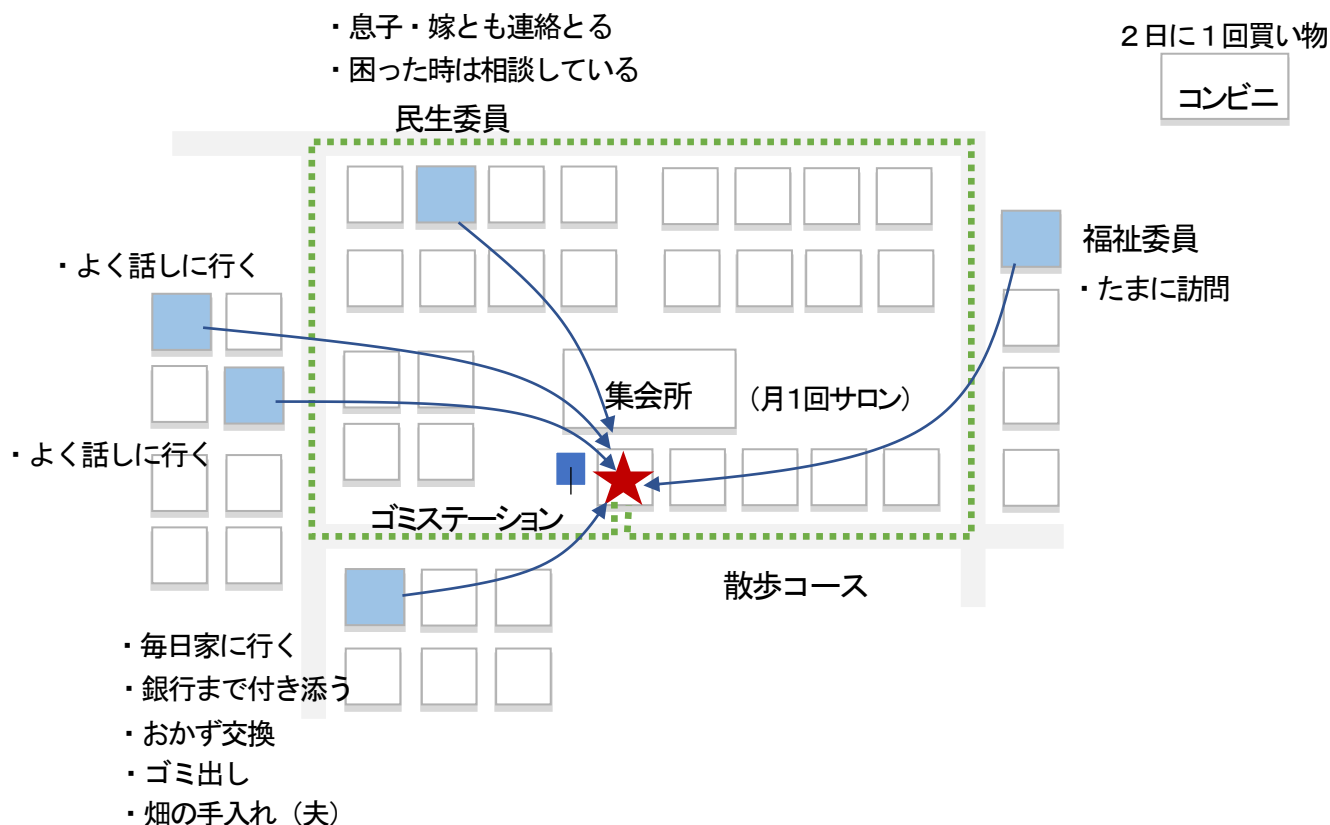


# [自助 11] 自助同盟サポーター

この発想を地域の誰が担うのか。実際に実験をしてみた。山口県和木町の地域包括支援センターの茅原史貴さんである。本誌の図解と照らし合わせて、彼はそこで主に何をしてくれたのか。

## (1)個々の自助マップづくり。

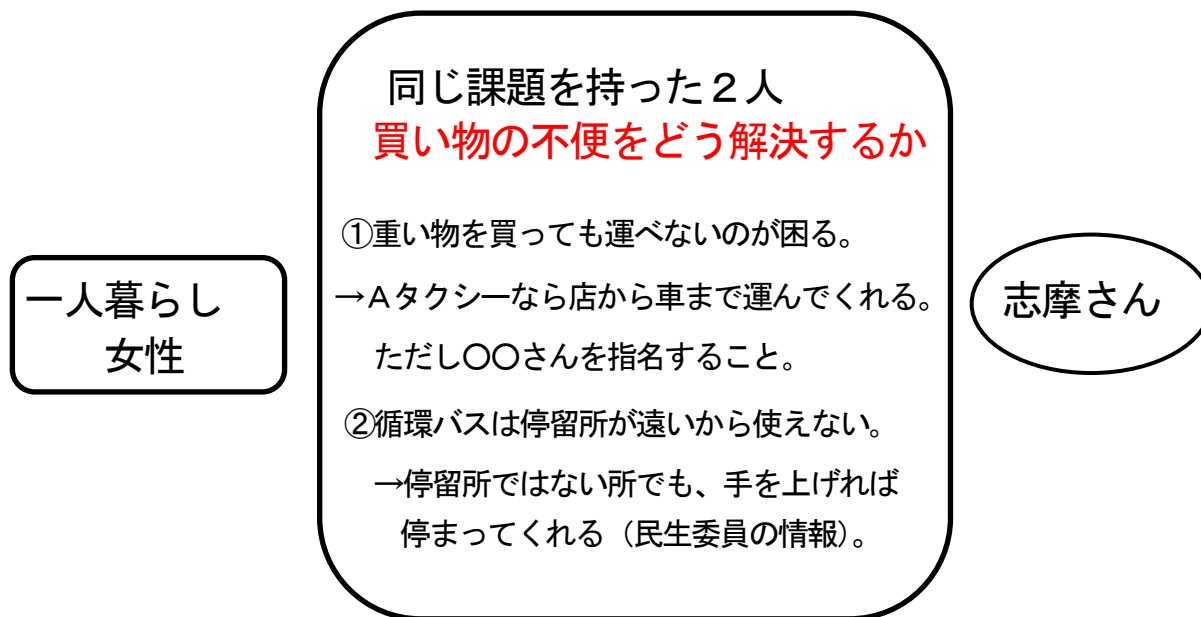
実験地区の、数名の自助マップを作成。その一つが以下のとおり。本誌で紹介の志摩さんのマップを志摩さんと一緒につくった。



志摩さんは、散歩コースを設定し、そこを毎日2回歩いている。会う人には必ず挨拶し、見守られていると同時に、自分も見守っている。このように彼女の面倒を見てくれる人を上手にゲットしている。これから同盟などに参加してくれる人、数名について、一人ひとりと自助マップを作成。

## (2)自助同盟マップづくり

これが自助同盟マップ。共通の問題を抱えたご近所さんと作る。この場合は志摩さんともう一人の一人暮らしの人、それに民生委員も加わった。マップは個々にはないが、こういう作業をする場合に必ずマップを使用する。



自助同盟サポーターとしての茅原さんの役割は、

- ①実験地区の要援護者の実態把握、接触をもって、必要なら懇談し、もっと必要なら自助マップを作る。
- ②その中から新しい同盟活動のテーマが見つかったら、それにも関与する。  
お互いが家を訪問し合っているのでこれをさらに広げられるか検討する。地元サロンがあるので、そのサロンと開かれた家が同盟できるか検討する。
- ③公的サービスとの関係が出てきたので、その仲介の手伝いもする。
- ④志摩さんの散歩道で住民の新しい交流が生まれてきそうなので、それにも関与。
- ⑤こうした取り組みの中で、できれば当事者たちの手でご近所の問題が解決していけることを期待している。