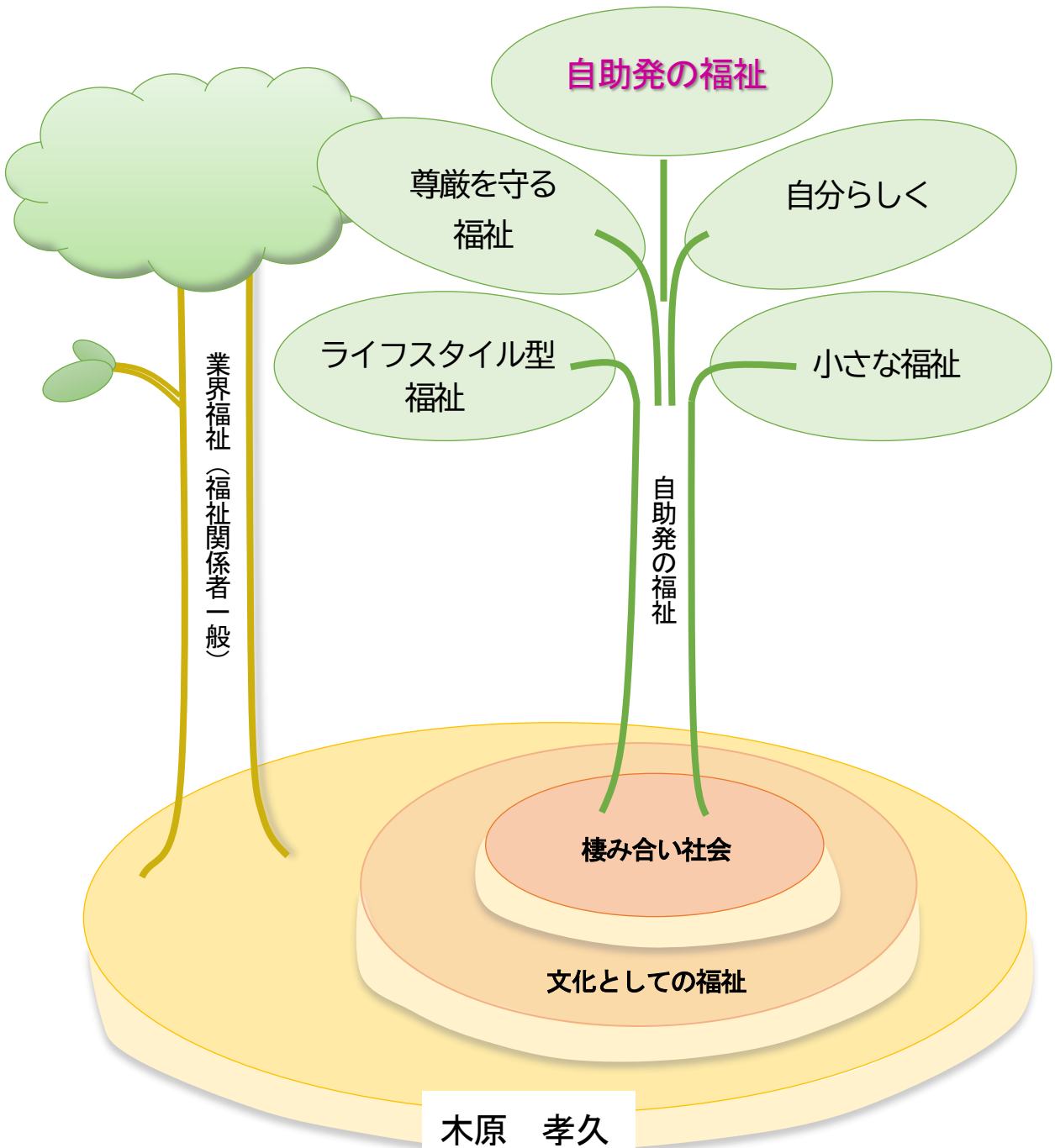


第1章

自助発の福祉



目次

1. 自助とは、他人の力を借りて問題を解決すること／3
2. 「助けられ」も立派な福祉行為なのだ／3
3. 自助と互助・共助が三位一体／6
4. 受け手の役割／10
5. 当事者は足元に助けられの拠点をつくる／20
6. 未来の危機に備える「自助プラン」／27
7. 当事者の自助行為をどう支援するか／30
8. 有能な当事者の掘り起こしと育成／36
9. 当事者の活動を支える新しい人材／39
10. セルフヘルプ・パワー／39
11. 「当事者意識」のめざめ／41
12. 子どもが目覚めるのが怖い教育者／43

1.自助とは、他人の力を借りて問題を解決すること

一般的に、「自助」という言葉は、自分の力で自分の問題を解決する、という意味に使われている。しかし現実的には、自力だけで自分の問題を解決するのは難しい。だから福祉サービスや助け合いがあるわけだ。

自分の力も使うが、どうしても他人の力も必要だ。そこで、「自助」の実践的な定義としては、「自力だけでなく、他人の力も借りて、自分の問題を解決すること」ということになる。

従って、自助力は、他人の力を借りながら問題を解決する力量ということになる。そういう自助力を持った人を「助けられ上手さん」と私は言っている。

2.「助けられ」も立派な福祉行為なのだ

今は福祉活動と言え、担い手の行為のことを指す。では、担い手の対象になっている人は、何もしていないのか。「助けられる」という行為をしていると言え、それはおかしいと言われるだろうが、本当にそうなのか。

(1)当事者が沈黙していると、担い手は困ってしまう

例えば、当事者が誰にも相談せずに問題を抱え込んでしまうと、周りはどうやって助けていいかわからず困ってしまうし、問題は深刻化してしまう。そういうケースが実は多いのではないかな。

逆に、当事者が積極的にニーズを発信し、「こういう風に助けてほしい」と具体的にやりやすい方法を教えてくれれば、担い手は「これは助かる」と喜ぶはずだし、活動はスムーズに進む。実は当事者の役割は大きいのだ。

(2)福祉は担い手と受け手の共同作業

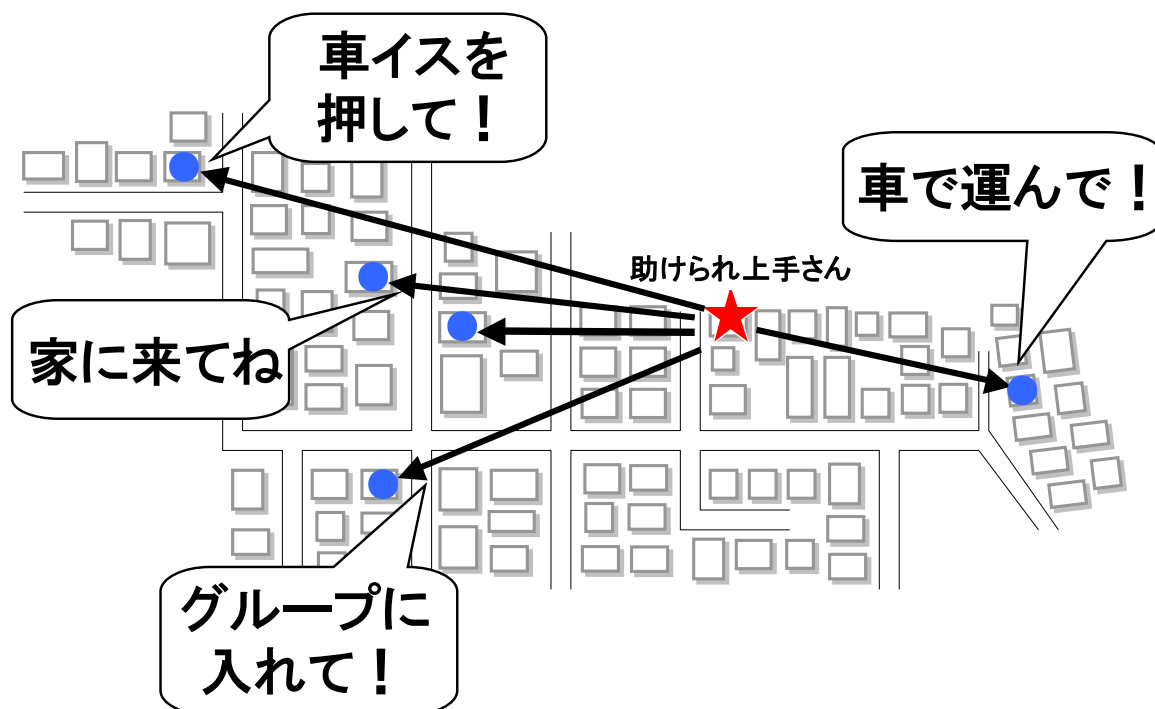
担い手がやり易い取り組み方を教えるのが、受け手側の1つの役割だとすれば、担い手にやり易い取り組み方を教える行為を、受け手側の福祉活動とみたらどうか。担い手の行為も福祉活動、受け手の行為も福祉活動である。双方が良い活動をすれば、良い福祉が生まれるのだ。

ところが今は、助けられる側の役割は全く評価されていない。担い手の行為だけを福祉活動と言っている。これはおかしい。

(3)活動の主役は当事者だった

次のマップ。車いすの夫を介護中の主婦が、周りの人たちにいろいろお願いしている。「夫を病院まで連れて行って」「車いすを押して」「うちに来て私の話し相手になって」「グループに私も入れて」。5人に聞いてみた。「相手(当事者)に指示されるのは、あまりいい気分ではない?」。答えは5人とも「ノー」だ。彼らはこう言っていた。

「具体的にこうしてほしいと言ってくれるから、私たちは気軽に対応できる」。



(4)「見守られ」という福祉活動

一人暮らし高齢者の見守りという活動について考えてみよう。全国で見守り活動が盛んに行われているが、孤独死はなくなる。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分析して、当事者ができる対策をまとめた。その後、私が一人暮らし高齢者に集まっていたいて、同じテーマについて聞いた結果と合わせてみたら、孤独死を防ぐためには、当事者の次のような努力が重要だとわかった。

- ①毎日外へ出て、自分をアピールしよう。
- ②同じ人と会おう。
- ③同じルートを歩こう。
- ④ルートを変えるときは、そう伝えよう。
- ⑤自分の生活パターンを知ってもらおう。
- ⑥体調の変化は周りに伝えよう。
- ⑦みんなを自宅に招き入れよう。

(5)見守る側の役割は、①から⑦までの実行を促すこと

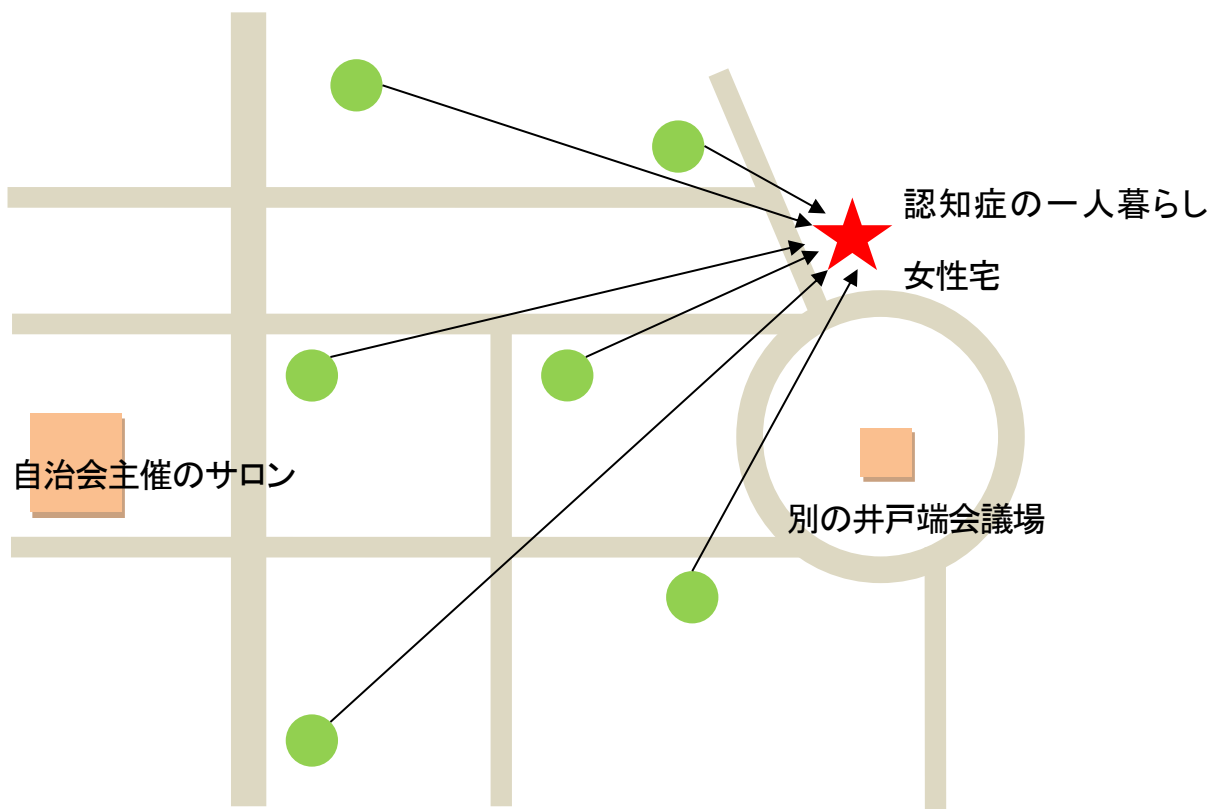
これでわかったのは、一人暮らしの人の孤独死を防ぐためには、何よりもまず本人が、このような努力をしなければならないということだ。①から⑦までのどれか1つをやればいいのかではなく、できれば全て実行することなのだ。

3.自助と互助・共助が三位一体

では、当事者はただ助けられることだけをしていればいいのかというと、そうではない。当事者として担うべきこともあるのだ。

一人暮らしの認知症の女性が、自宅でサロンを開催している。そこに参加した人に動機を尋ねたら、「見守りがてら」と言う。

当事者がまず共助を実行する。そこに参加した人たちが彼女の見守りをする。この辺りは彼女の自助行為だろう。地域ではじつは、自助と互助、共助が三位一体となっているのだ。今の助けられ上手さんに欠けているのが、この行為なのだ。



(1)見守られるが、私も見守る

宮崎県社会福祉協議会の元事務局長・山崎睦男さんに、彼のお母さんが普段していることをまとめてもらったことがある。そこで注目されるのは、

- ①困った時には、ご近所に助けを求める。
- ②頂き物をしたら、お返しを忘れない。
- ③不在の時には、自分の居場所を明らかにしている。
- ④見守られているが、困っている人は見守る。
- ⑤自治会の役割を果たす。



①困ったときは助けを求める、③不在の時には、自分の居場所を明らかに

という、「助けられ」の基本が守られている。その一方で、

①見守られているだけでなく、自分も見守りをする。②自治会の役割を果たす。

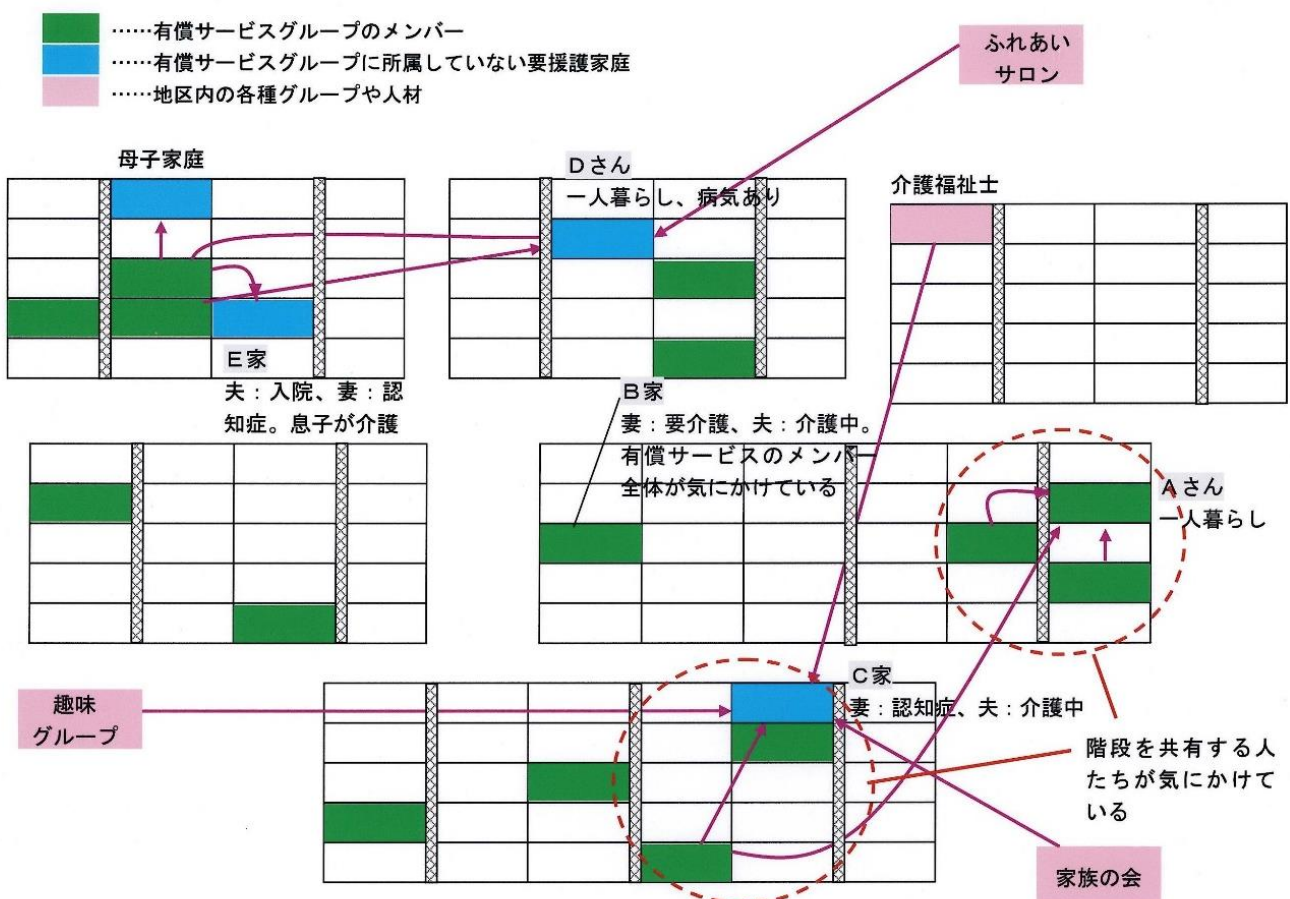
自分も福祉活動に参加する、また地域の自治活動にも参加する。加えて、ご近所とのおつきあいをしっかりやっている。おすそ分けとそのお返し、定期的な挨拶廻りについては、息子である睦男さんにやってもらっている。

(2)当事者として担える役割は果たす

これだけ本人のやるべきことをやっていれば、「助けて」と言えば助けてもらえるはずなのだ。

ある有償の介護サービスグループの活動をマップにのせてみた。彼らは家に帰ってからも助け合いをしていた。この団地の中にもメンバーはこんなにたくさんいる。よく見ると、男性メンバーの奥さんが要介護で、同じ団地のメンバーがその奥さんのお世話をしている。

彼は奥さんを介護しながら、一方で介護サービスグループの活動に参加していた。
代わりに、当然のこととして、仲間が彼の奥さんの面倒を見ているのだ。



(3)シングルマザーが、サロンに子連れで参加すると…

たとえばシングルマザーの場合も、ただ支援を待っているだけでなく、助けてもらいたい場に、自分から仕掛けていくこともできるのだ。たとえばご近所のふれあいサロンに子連れで参加すれば、ただ集まっておしゃべりをするだけでは物足りなさを感じていた高齢者たちが、子どものためにみんなで食事を作ったり、子どものための遊びを考えたりするのではないか。場合によっては、いつも1人で食事をするのが寂しいという高齢者が、親子を自宅に招待して食事をふるまうかもしれない。助け手が欲しければ、活動グループにメンバーとして参加することである。

(4)当事者自ら、助け合えるグループを作っていく

奇妙なことだが、地域にはたくさんの種類のグループができているのに、仲間同士で助け合うということをあまりしない。そこである女性は、自分が所属しているグループをすべて(!)助け合いができるグループにしてしまった。

配食ボランティアグループでも、趣味のスイミングのグループでも、だれかが困ったときに助け合えるように仕掛けた。ご近所づき合いも大事にされていて、どこかへ旅行に行く時は、十軒分のお土産を買ってくる。今では、何か困ったら助けてくれるご近所になったと言っていた。また、自宅を開放してご近所の人たちとサロンも開いている。これらの努力は、彼女自身のためでもあるが(自助)、他のメンバーのためにもなる(互助)のである。

(5)そこで、自助の定義を改める

冒頭の自助の定義を見直す必要が出てきた。

自助とは、①自分の力だけでなく、②他人の力を上手に借りるとともに、③自身の役割も果たすことで、④自らの問題を解決しようとする事。

自助と互助と共助を別々に考える必要はないのだ。そうすることで、却って自分

の活動を縛ってしまう。そのあたりを自由に考えていけば、まずは共助、それが結果として自助になるのだ。

4.受け手の役割

ここでは、受け手側（助けられる側）がどういう役割を果たしたらいいのかを考えてみよう。

(1)助けられる側の標準的な活動

福祉の受け手がすべきことを、2つの段階に分けて並べてみよう。

①第1段階＜最も初歩的な行為＞

- ①自分の問題をオープンにする。
- ②助け手を確保する。
- ③助けを求める。SOSを発信する。
- ④支援のお礼をする。身内が代わりにする場合もある。
- ⑤支援のお返しをする。すぐの場合と、あとでする場合も。
- ⑥当事者同士で助け合う。

■①の「オープンにする」事例・その①

人に会えば「肩が痛い、背中が痛い」

一人暮らしのA子さんは、だれかに会うと、××が痛いと訴えていた。ある時、大きな地震が起きた直後、支援者がみんなA子さん宅に駆けつけた。あの人はいつも、どこかが痛そうなので心配だからと、様子を見に来てくれたのだ。

だれが反応してくれるかはわからないので、とにかく出会った人には必ず自分の困りごとを言うことにしている、という女性もいた。当事者からの日常的なSOSの発信があって、福祉はスムーズに動き始めるのだ。

■②の「助け手を確保する」事例

介護を手伝ってくれる人を探す



元民生委員の辰和子さん（写真・左端）は、末期癌の夫を自宅で看取るため、ご近所の友だち2人（写真・中央と右端）に助けを求めた。普通はご近所の人には我が家の問題を知られたくないと思いがちだが、近いからこそ夜中の緊急事態にも駆けつけても

らえたし、元々「夫婦で友だちづきあい」を心掛けてきたので、2人と夫も気心が知れており、オムツ替えまで手伝ってくれたという。

■④の「支援のお礼をする」事例

一人暮らしの母の隣人にお礼参り

H子さんは、隣町に一人暮らしをしている母を、妹と交代で訪問しているが、そのとき必ず、ご近所廻りをするにしている。

「いつも母のことを見守っていただいて、ありがとうございます」と言ったら、隣人はこう答えた。「あなたがこうやって来てくれるから、私も気兼ねせずにお母さんの家に上がれるのよ」。

子どもと親と隣人が協力し合えば、見守りも万全。いざというときの備えもできる。



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。

■①の「担い手が活動し易いように工夫する」事例

元気な時はハンカチを窓に吊るしておくとか…

高知市内のある通りは、一人暮らしの人がたくさん住んでいる。彼らが、見守る人の便宜を図るために、あることを考えた。それぞれが、元気な時は戸を少し開けておくとか、ハンカチを窓に吊るしておくといった工夫をすることにした。だから見守る人は、その通りを歩きながら、戸の開き具合とか、ハンカチのあるなしで相手の状況を把握できるのだ。

■①の「担い手が活動し易いように工夫する」事例

「裏口から入れば、すぐに寝室がありますから」

ある地区でのマップ作りで、「災害時に助けてもらい易くする工夫」として、以下のような事例が出てきた。

- ①寝ている場所や非常時の出入り口を、ご近所に知らせておく。
- ②要介護の夫を、何かあった時にすぐに助け出してもらえるよう、1階の出入り口に近いところに寝かせている。
- ③昼間独居の世帯から、「災害が起きた時は裏口から入ってもらえば、すぐ寝室があ

るから、そこから助け出してほしい」と申し出があった。

■②の「担い手に支援の仕方を教える」事例

認知症である私の支援の仕方をパンフレットで

英国で総合診療医をしていたジェニファー・ビュートさん（67歳）は、認知症と診断された後、これから自分をどのように支援してほしいのかを具体的にまとめた「認知症である私について」というパンフレットを作り、家族や友人に配った。

■④の「自分の支援用の会議を開く」事例

認知症の家族のケア会議をご近所さんと

認知症の家族を介護する主婦が、ご近所のケアマネジャーの働きかけで、自分たちのためのケア会議を開いていた。参加するメンバーは、その主婦自身が選んだご近所の人など。マップの「ご近所ケア会議」が当事者宅で、その隣がケアマネ宅。

■⑥の「担い手と一緒に学習する」事例

見守る側と見守られる側が集まって見守りの研究



見守りセミナーに見守りボランティアと一緒に参加して、見守られる側からのアイデアや要望を出すなど。左の写真では、愛知県安城市の城南町内会で、一人暮らし高齢者と関係者が一堂に会して、見守りのあり方と見守られのあり方を一体的に議論した。

(2)サービスの共同事業者としての役割

福祉は担い手と受け手の共同作業だと述べてきた。とすれば、例えばデイサービス事業を利用している人たちは、事業者やスタッフと一緒に事業を行っているとも解釈できる。とすれば、利用者がサービスの共同事業者として何ができるのか。ここではデイサービスと入所施設を例にとってみよう。

①デイサービスの利用者が担うべきこと

- ①利用者同士で助け合い。
- ②スタッフの仕事を代行する。
- ③サービスを利用者の自主活動へ移行。
- ④利用しない日の過ごし方で利用者同士が協力。
- ⑤サロンや趣味活動に皆で参加する。
- ⑥デイのあり方を利用者が提案。
- ⑦個々の自主的なデイを目指す。

スウェーデンの施設を視察に行った人が言っていたことだが、あちらではデイサービスセンターと言わずに、デイアクティビティセンターと言っていたという。とすれば、デイサービスセンターは利用者にサービスを提供する所ではなく、利用者がいろいろ活動をする所ということになる。そうすると、ここに紹介したようなことを利用者が実行していいはずだ。

■①の「利用者同士で助け合い」事例

元美容師の利用者が仲間にドライヤー

デイサービス利用者のAさんは認知症で、以前は美容師だった。そこでデイサービスを利用している時は、入浴後の利用者仲間にドライヤーをかけてあげている。彼女は以前、生け花の講師もしていた。そこで地元の福祉組織が企画して、彼女を講師とした生け花講座を開催した。こういうことをデイサービスの一環としてもやるといい。



■②の「スタッフの仕事代行」事例

世話焼きの利用者がスタッフの仕事代行

あるデイサービスセンターを利用している若年性認知症の男性は、世話焼きで、他の利用者の面倒をよく見ている。そこで所長は、彼をスタッフと同じ待遇にした。利用者の気持ちができるスタッフとして活躍し、症状が進んだら、再度利用者に戻ってもらうが、今度は職員の気持ちができる利用者として活躍してもらおうというわけだ。

■③の「サービスを利用者の自主活動へ移行」の事例

利用者1人ひとりがデイの過ごし方を企画

今のデイサービスは、事業所が利用者をお客扱いして、何でもやってしまうので、自分で過ごし方を考えようという意欲が起きない。ある利用者には、デイを利用しない日はどうしているかと聞いたら「食っちゃ寝、食っちゃ寝」と答えた。意欲のある利用者が、仲間が意欲的に生活するよう指導していくのはどうか。

■④の「利用しない日の過ごし方で利用者同士が協力」の事例

利用しない日を豊かに過ごすグループ

利用者は、利用しない日の有効な過ごし方がわからずに困っている。そこで利用者の有志が、有効な過ごし方を知っている仲間からの情報などで、みんなが楽しく過ごせるよう支援するグループを作ったらどうか。活動へ誘ったり、新しい活動を提案したり、グループへ参加を呼び掛けたり。

■⑤の「サロンや趣味活動に皆で参加する」の事例

地域のサロンや趣味活動に皆で参加する

あるサロンは、毎週2回開かれているが、始まるのは必ず午後2時半と決まっている。何故かと聞いたら、地域のデイサービスが終わる時間なのだそうだ。一般的に、デイサービスを利用している人はサロンに参加しにくいのが実情だが、ここでは歓迎されている。そこで利用者の有志で、デイの後、サロンや趣味活動に参加するのを後押しするグループを作るといい。

デイ利用者を待つサロンメンバー



地域で実施されている趣味やサロンの情報を取得して、これを利用者たちに提供する、デイ利用者の参加に理解のあるサロンや趣味活動を探すなど。

■⑦の「個々の自主的なデイを目指す」の事例

地域のサロンや趣味活動に皆で参加する

実質的にこのあり方を選択している人が、じつは多いのではないかと。デイサービス利用を勧められても断り、畑仕事をしているといった人がよくいる。

一人暮らしのある女性は、自分で介護予防をするために、毎日、①階段を後ろ向きに上がる、②庭を百回まわる、③折り鶴を何羽折る、④新聞を読み、わからない文字

は辞典で調べるなどをしていた。

おそらく利用者1人ひとり、自分なりのメニューが何かあるのではないか。本人から話を聞いて、その人に合ったメニューを見つけてあげる人が利用者の中にいていい。

②施設入所者が担うべきこと

入所施設で入所者が果たせる役割などないと思われているが、あちこちの事例を集めてみたら、そうでもないことがわかる。

- ①入所者同士で助け合い。
- ②スタッフの仕事を代行する。
- ③サービスを入所者の助け合い活動に。
- ④入所者として地域に貢献する。
- ⑤地域のサロンや趣味活動に参加する。
- ⑥新しい施設のあり方を関係機関に提案。
- ⑦自ら自宅復帰して、他の仲間の受け皿に。
- ⑧里帰りグループを作り、助け合い。

■④の「入所者として地域に貢献する」の事例

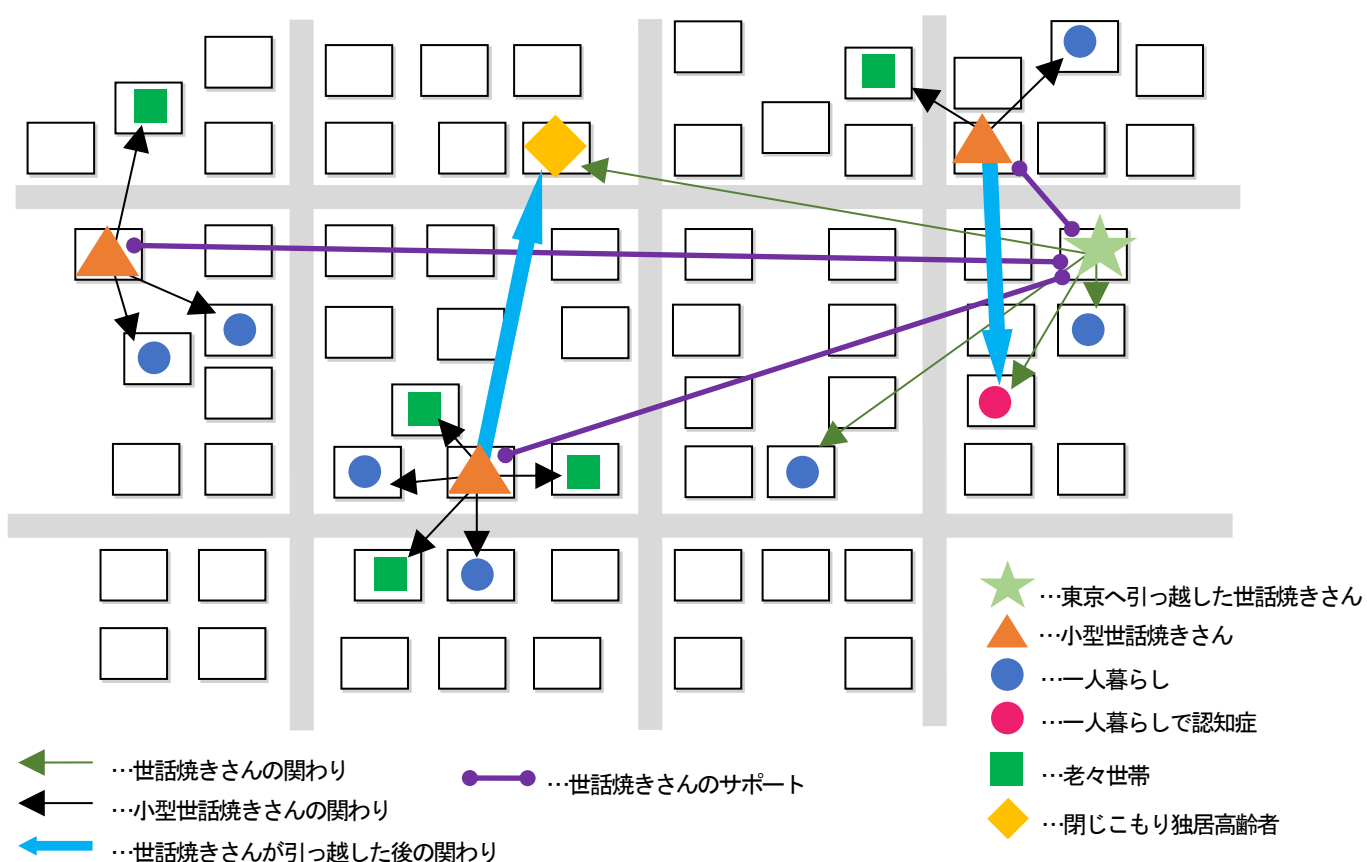
認知症の入所者が在宅の認知症の人を訪問

ある老人ホームでは、認知症の入所者が、在宅の認知症高齢者の訪問活動をしていた。同じ認知症の人同士なので、お互いの気持が分かり、話が弾む。また、普段はいろいろなことの認識が難しい入所者の方が、在宅の人を親身に慰めるうち、いつの間にか元気な頃の状態に戻っていたなど、訪問した側にも良い効果があった。

■④の「入所者として地域に貢献する」の事例

入所者がときどき里帰りして地元の福祉活動を指導

施設に入所した人が、地域で活動するために、定期的に里帰りしている。次のマップでは、ご近所の助け合いの中心になっていた世話焼きのAさん（★）が、娘が暮らす都会の施設に入所し、残されたご近所さんは困ってしまった。そこでAさんは、盆と正月に里帰りをし、近況を聞きながら現役の世話焼きさんを指導するようになった。



■④の「地域のサロンや趣味活動に参加する」の事例

入所者のサロン参加を受け入れさせる有志

老人ホームの入所者（認知症の人）が、週2回地域で開かれるふれあいサロンに自力で通っていた。地域グループに参加する入所者を老人ホームが送迎している例も。

これからの超高齢社会では、要援護になっても地域活動に参加できるようにしていく必要がある。その先陣を切って、積極的に地域のサロンや趣味活動に参加していくことも当事者の大事な役割になる。

ところが最近のサロンや趣味グループは要介護の人の参加を好まない。そこでこういうグループに積極的に働きかけて、重度の人も受け入れるようにさせていく活動を施設内の入所者でしていくといい。

■④の「自ら自宅復帰して、他の仲間の受け皿に」の事例

重度でも自宅復帰、入所者の里帰りの受け皿に

一人暮らしのN子さんは、下半身不随になり、入院か入所を勧められたが、私は家で暮らしたいと言い張り、それを実行してしまった。そのN子さんの在宅生活を、民生委員やご近所の人たちが日々、支えている。

その彼女が、自宅を開放して認知症の人などの居場所やサロンの開催を受け入れている。また、施設に入所している人が「里帰りしたい」というので、その受け皿にもなっている。その入所者は、今は夫婦で定期的に、N子さん宅に里帰りしている。



(3)活動組織に対して当事者ができること

担い手と受け手が、市民活動グループの中でも明確に区別されているというのは、あまり健康的とは言えない。いわゆるサービス体が利用者と区別されるのはやむを得ないとしても、市民の活動グループまで両者が明確に区別されるというのは、おかしい。

- ①自分も活動する側になる。
- ②担い手と受け手の区別をしないグループにするよう働きかける。
- ③グループ活動のあり方を当事者の視点から提案する。
- ④求められれば、リーダーにもなる。
- ⑤受け手側のニーズを取りまとめ、活動しやすい形にして提案。
- ⑥受け手側にもできる役割を考案し、受け手側に提示する。
- ⑦受け手側で自主的に助け合う。
- ⑧受け手側から、担い手に対してできることをする。

5.当事者は足元に助けられの拠点をつくる

当事者は、周りの人から支援を受けるための拠点をつくる必要がある。実際に彼らは、自宅を起点として、その周囲にエリアを確保していることがわかった。

(1)「自助エリア」と言ったら？

全国各地でマップを作っていて、興味深いことが見えてきた。一人暮らし高齢者（大抵は女性、90歳代）の中に、似たような行動を取っている人たちがいるのだ。

たとえば21ページのマップでは、ラジオ体操に参加し（本人宅は7番）、終わると「うちへ来ないかい？」と何人かに声をかける。彼女の家を訪れると、数名で井戸端会議を開いていた。「お茶をおあがり」「お菓子はどうだい？」と彼女が接待している。参加者に、来た動機を尋ねると、「(彼女の)見守りがてら」という。

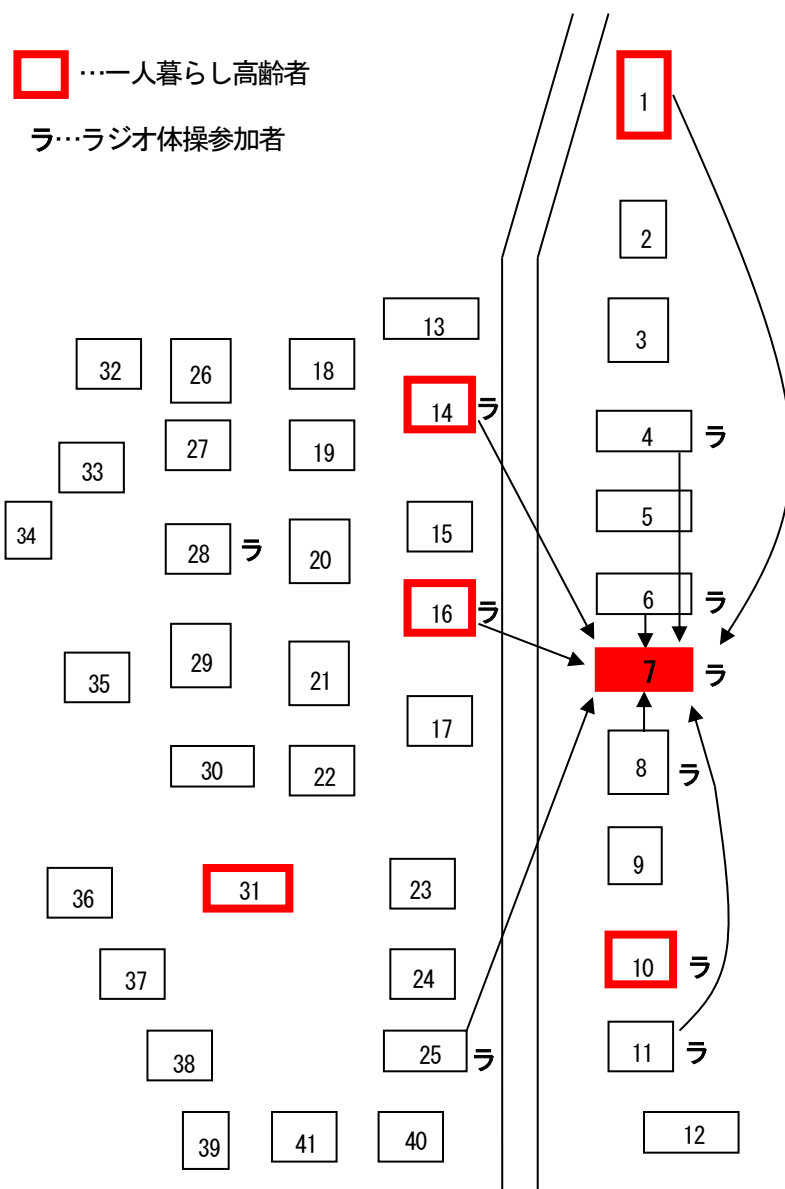
(2)誰が来てもいい、プライバシーも放棄

こういう家の特徴は何か。①普通の家のような私的な場ではない。②誰が来てもいい。③プライバシーは主張しない。④本人は社会的な存在になったことを自覚している。

その当事者宅と、関わっている家を線で結ぶと、エリアの範囲がより鮮明になる。こういう家に来る人たちも、参加の動機を「見守りがてら」と言うのだから、自分を社会的な存在と意識していることになる。この家に来た以上、見守りぐらいやらなくてとは考えるのだ。

(3)要援護になったら「社会的存在」になろう

自分が要援護状態になったと自覚した時点で、自分は社会的な存在になったと覚悟し、必要な行動をとっていくべきではないか。本人が周りに宣言するのがいちばんいい。その時点で、自宅を開いていく。近くの人で、支えてくれる常連さんも確保。自分への支援を積極的に受け入れながら、自分もできることはする。



(4) 「エリア宣言」した家を関係機関が認知・支援

ひらかれた家に修理費等が支給されるといい。ご近所の世話焼きさん等で支援ネットも作る。常時、必要な支援をする。関係機関が、宣言した家を認知するという手もある。プライバシーを半ば放棄した代わりに、周りの人たちが防犯活動。

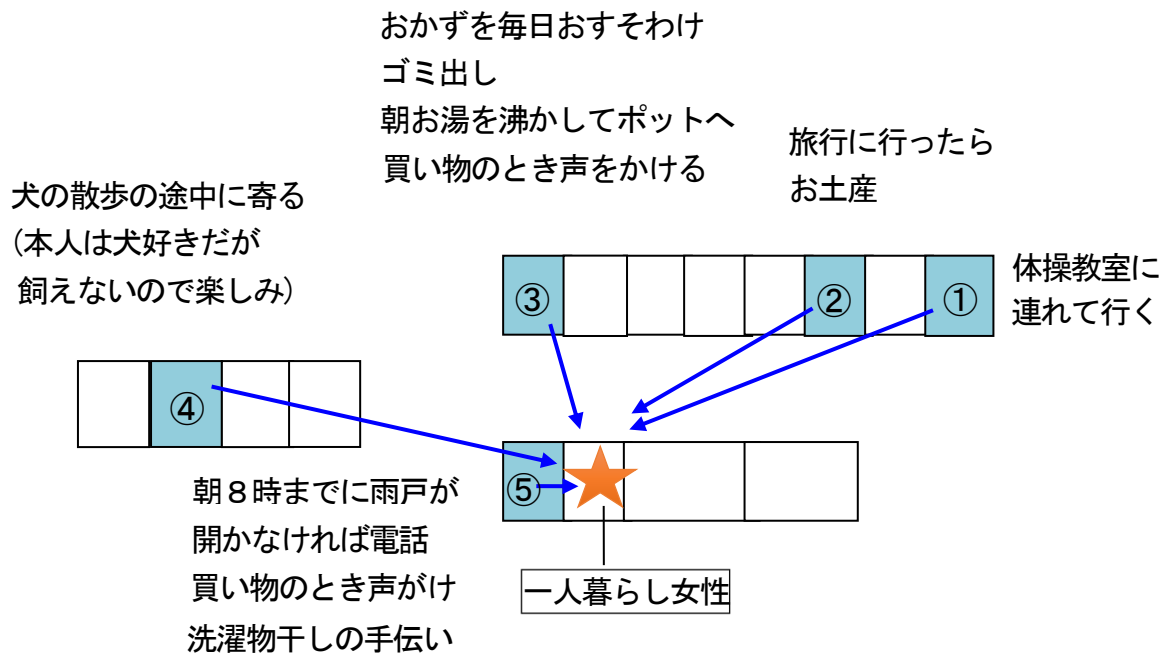


夫が亡くなって一人暮らしになった女性（写真・左から2番目）。悲しみに沈んでいると、近隣の人たちが毎日慰めに来てくれた。それなら、と彼女は、自宅を建て増して、こういう部屋を作った。これも自助エリアだ。

(5)これが「自助エリア」の成功例

本格的に自助エリアとして機能し始めた所では、どんな活動が行われているのか。次のマップを見ていただきたい。

★の一人暮らし女性に対する隣人たちの活動は、④の朝の「モーニングコール」から始まる。「朝8時までに雨戸が開かなければ電話」。次いで③が「朝お湯を沸かしてポットへ」。その後は、③のゴミ出し、おかずのおすそ分け、買い物するとき声掛け、④の犬の散歩のときに声掛け、④の買い物するとき声掛け、洗濯物干しの手伝い、①体操教室に連れていくと続く。



(6) 介護者の「自助エリア」づくり

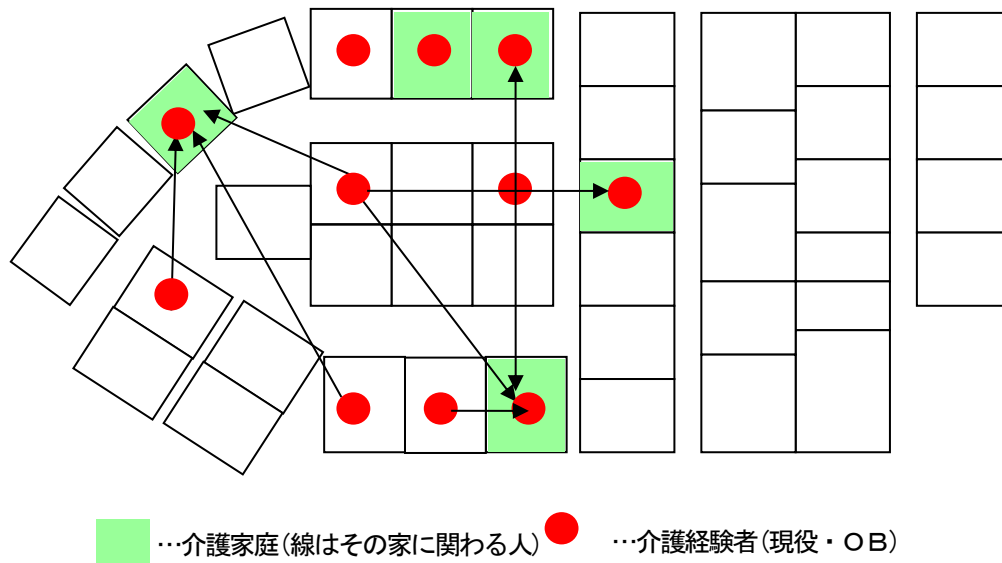
家庭介護者がつくる自助エリアはかなり複雑だ。

① ひらかれた介護者の家

- ①これが自助エリアの核になる家。
- ②自宅に「介護中」の看板を掲げた家がある。地域に手伝ってほしいというわけだ。
- ③ご近所の皆さんと親しくしておく。手伝ってくれる人には、介護技術を伝授する。
- ④介護されている本人も、介護されるコツを教える。
- ⑤介護している人たちのネットワークも作る。

② 介護ネット（ご近所の介護支援）

- ①次のマップ。介護中の家を、介護経験のあるご近所の人々が支援している。
- ②マップ作りの場で、介護を1度は経験した人に手を挙げてもらおうと、大抵5～10名はいる。



③もう1つの介護ネット（介護の周辺的な支援）

介護中の主婦が、近況や困っていることを新聞にして知り合いに配っていたが、介護で忙しくて子どもを遊びに連れていけないとか、夕食作りができない時があるなど書かれていて、読んだ人がおかずを持ってきてくれたり、子どもを遊園地に連れて行ってくれたりしていた。これが周辺的なニーズだ。

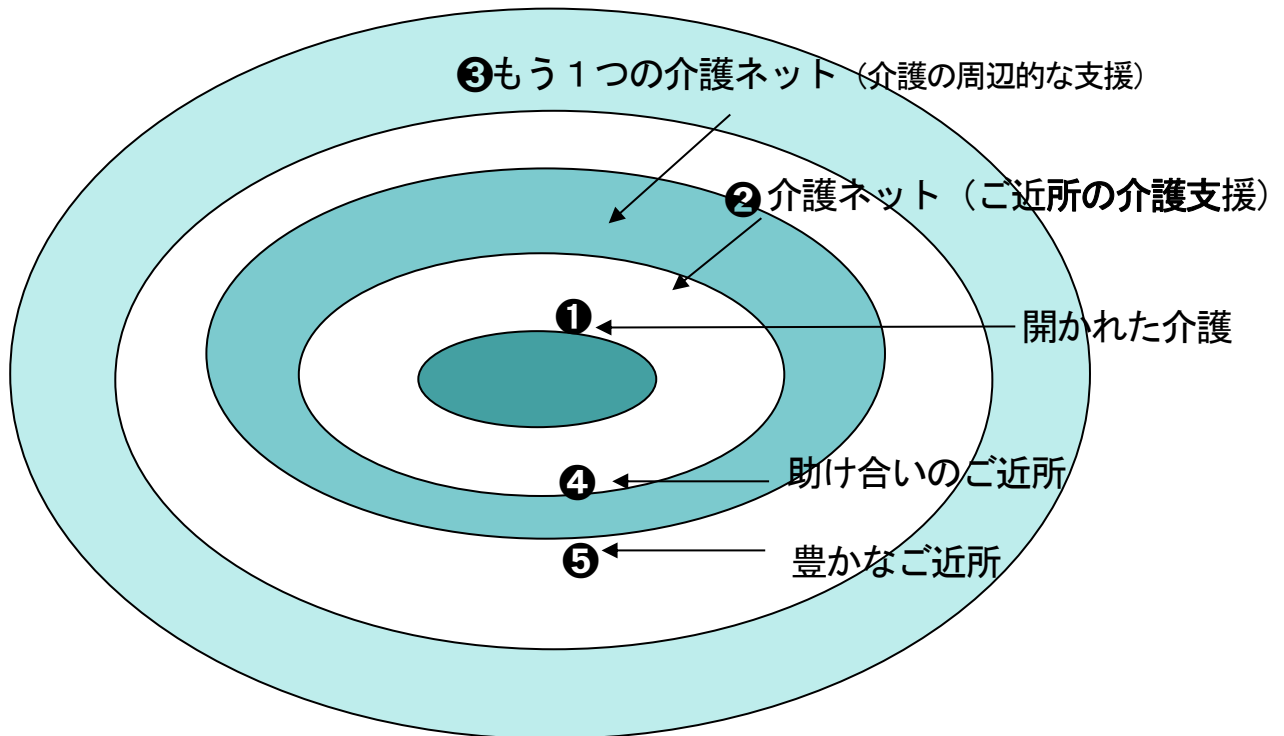
④助け合いのご近所

- ①ご近所全体で助け合いが行われれば、それが「もう1つの介護ネット」にもなる。
- ②要介護の人がその助け合いの一角を担うことだってできないことはない。それが結果として、要介護者にとっての資源ともなる。
- ③寝たきりの高齢者の家に、赤ちゃんを連れて来る人もいる。両者にとっての相互資源になるはずだ。

⑤豊かなご近所

- ①ご近所で豊かな生活が営まれていれば、その活動（ふれあい、趣味活動など）に要

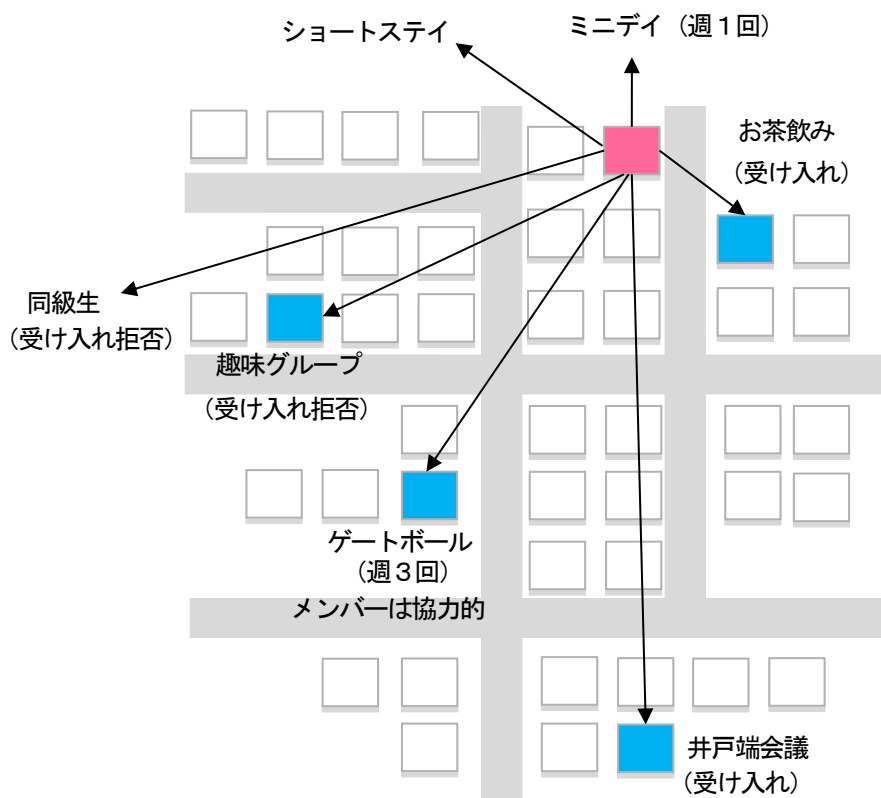
介護者も参加することで、介護予防にもなるし、要介護度が下がることだってある。



⑥要介護でも豊かに生きられるご近所に

次のマップ。1人の認知症の女性が毎日、ご近所を歩き回っている。そしてこれらの活動の場に「私も入れて」と行っていた。しかし、趣味グループに行くと「来ないで」と言われる。昔の同窓生宅も「来ないで」。ゲートボールは受け入れてくれた。井戸端会議と「お茶のみ」も受け入れてくれた。

もしこれらの人やグループがみんな受け入れてくれれば、彼女のご近所で豊かに暮らせるはずなのだ。要介護の人の行動半径は極めて狭いが、その中で豊かになれる素材が揃っていれば、豊かに生きられるのだ。



6. 未来の危機に備える「自助プラン」

今後、要介護度が上がってくれば、どう対処するのか。ライフプランの裏返しの危機管理。そのために考案したのが「自助プラン」である。これから訪れる様々な危機に備えるために、今から手を打っておく。その作戦を記入できる欄を設けてある。

(1) 一人暮らし高齢者の自助プランの記入要領

ここに紹介してあるのは、まだ要介護度が付かない段階での、一人暮らし高齢者本人の準備活動である。いくつか大切なポイントがある。

❶ ときどき通ってくる子どもが、親を見守ってくれている隣人に挨拶もしないということがよくあるが、災害が起きた時のためにも、普段から親の隣人に見守りのお礼をしたり、いざという時のことをお願いしておく必要がある。

②地元の介護グループなどに、今から入会して、できれば元気なうちに活動をしておく。この実績が後で効いてくる（自分が困ったときに助けてもらえる）。また、自分もサービスを受ける体験もしておく。これを怠っていると、いざ要介護になったときに、サービスを受ける勇気が出ない。

③町内会などの地元の組織に加入して、自分が要介護になったときに必要なサービス（活動）を、いま自分が主導して立ち上げておく。

④いろいろな活動に参加して、いざという時に頼りになりそうな世話焼きさんを見つけて、確保しておく。

⑤要介護になった時、助けてもらえるのはご近所。その人たちと活動仲間になって、頼れるエリアにしておく。元気なうちに、助けと助けられの双方を実践しておく。

一人暮らし高齢者の自助プラン〈案〉

	備えるべきこと	具体的な行動
市町村外	①遠くに住む息子などにとときどき来てもらう	①その際、ご近所の人に挨拶をしてもらう（普段の見守りのお礼など）
市町村	①介護グループに所属する ②当事者グループに加入する	①必要な時にサービスを受ける ②同じ町内の人と二次会をひらく 要介護でも受け入れるグループにする 困った時に助け合えるグループにする

校区	①包括支援センターなどつながりを持っておく	①何かあれば相談に行く
ご町内	①町内会に所属する ②親戚と交流する ③民生委員と親しくしておく	①福祉部会づくり ②困った時助け合える関係にしておく ③ときどき連絡を入れる
ご近所	①班に所属する ②自宅でサロンを開催する ③見守りボランティアに参加する ④散歩や買い物の時に見守ってくれる人を探す	①班長を引き受ける ②見守ってくれそうな人を探す ③自分も活動。自分の見守りも依頼する ④何かあれば関係者に連絡してもらう
向こう三軒	①一人暮らし同士で助け合い ②災害時に避難誘導してくれる人を見つける（家の鍵を預けられる人）	①災害時に一緒に避難する約束も ②避難訓練を町内会に進言し、積極的に参加する

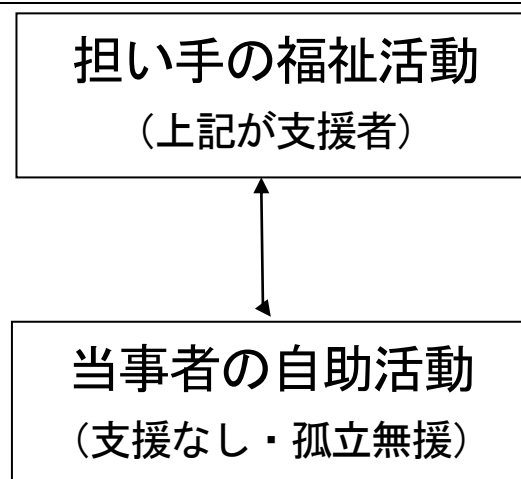
7.当事者の自助行為をどう支援するか

今の福祉の活動体制を見てみよう。福祉関係者は、担い手しか「福祉活動者」を認知していない。しかし私がここまで述べてきたように、福祉は担い手と受け手の共同作業である。そういう観点から、改めて両者の配置を考えてみたら、驚くべきことがわかった。

(1)自助活動への支援者は皆無

次のページの図を見ていただきたい。矢印の上が担い手とその支援者である。主なものだけでも、これだけある。一方、矢印の下は当事者の自助活動で、こちらには今、支援者と言える人は全くいない。相談者のような人物はいるが、担い手側の立場からの相談事業である。これでは自助は育たない。

国	厚労省 その他の省の保健福祉関連部課
都道府県	都道府県福祉関連部課
市町村	市町村福祉関連部課及び外郭団体・市町村社会福祉協議会・各種保健福祉事業所（地域包括支援センター・ケアマネジャー・ヘルパー・老人ホーム・デイサービスセンター等）・ボランティア・NPO・市民活動センター
校区	校区社会福祉協議会
自治区	自治会・民生委員・福祉協力員・老人クラブ・子ども会・JA・生協・宗教団体・婦人会等
小地域圏	班長・世話焼きさん



(2)当事者側に、豊富な人材を集中させよう

福祉問題は事実上、当事者から発生する。その人がSOSを発信することから福祉は始まる。その問題をどのように解決してもらいたいのかも当事者が考える。当然、その解決行動の一部は本人が担う。

当事者に支援者をだれもつけないというのは、どう考えても不自然である。福祉がいつまでたっても豊かにならないというのは、こういう構図を見ると、納得できる。とにかく当事者の側に、豊富な人材を集中させること。これが喫緊の課題と言え

る。

(3)あなたの隣の一人暮らし高齢者を誰がサポートしている？

例えば、あなたの足元にいる一人暮らし高齢者。本書で述べているように、この人が安心、かつその人らしく生きていくためにやらねばならないことはたくさんあるが、それをその人だけでやりなさいというのは無理だ。誰かがこの人の自助活動を応援する必要がある。

福祉の人材を増やし、体制を充実させようとするのなら、まずは当事者の自助の支援に回すべきである。

(4)当事者側の応援者と役割

次の表を見ていただきたい。関係者・機関別に事例を挙げてある。一応関係者・機関別に活動内容を限定してあるが、それぞれ他の機関が担ってもいいものがたくさんある。大事なのは、

- ❶当事者の主体性を可能な限り尊重すること。本人が作っている自助エリアを充実させる支援を優先する。当事者への直接的な支援よりも、エリアづくりへの支援を優先させる。
- ❷当事者が自助プランなどに書き入れた、地域グループへの接触や加入・役割遂行などを積極的に応援する。
- ❸地域グループが当事者に対し、担い手と同格の立場で加入するように働きかける。
- ❹自助エリアへの有力資源の投入について、それぞれの立場から積極的に応援する。
- ❺当事者が地域や各種グループ内で担える役割の掘り起こしも、それぞれの立場から協力する。

<p>ご近所さん（隣人・班長・ご近所内に在住のヘルパー等のプロ・世話焼きさん）</p>	<p>①自助エリアづくりの支援。エリアの充実の支援も。</p> <p>②自助エリアのあるご近所から、自助エリアに不足している人材をとりまとめ、投入。</p> <p>③当事者宅でのサロンへの参加。ニーズの掘り起こし。</p> <p>④ご近所の世話焼きさんたちで、ご近所内の自助仲間づくりの支援（ニーズの取りまとめ・要求活動の後押しなど）。</p> <p>⑤見守りボランティアは、当事者の見守られ努力を促し、見守られ上手になるよう支援する。</p>
<p>民生委員 福祉協力員</p>	<p>①自助エリアづくりとそれを充実させる支援。</p> <p>②ご近所や自治区とつながるのを支援。</p> <p>③ご近所や自治区の有力な福祉資源を自助エリアに投入。</p> <p>④まだ自助エリアをつくっていない当事者のエリアづくりを支援。</p> <p>⑤当事者に受け手としてできることを教え、その活動を支援。他方、担い手には、担い手として受け手に対してやるべきことを教える。</p> <p>⑥互助エリア内の活動グループに、当事者をメンバーとして受け入れるよう指導。</p>
<p>自治会</p>	<p>①自助エリア・互助エリアの支援</p> <p>②互助エリアのご近所福祉活動をバックアップ</p> <p>③互助エリアのリーダーに、自助エリアづくりの指導の仕方を指導。</p> <p>④自治区にある各種活動グループに、活動対象者を同じ活動メンバーとして受け入れるよう指導。</p> <p>⑤活動グループが当事者の提案を受け入れるように指導。</p>

	またグループの改善に関する提言をするよう当事者に働きかけ、その提言の実現をめざす。
市民活動グループ (ボランティア・有償活動・NPO)	<p>①グループに当事者を受け入れ。</p> <p>②当事者が活動や企画に参加し、スタッフにもなるよう促す。</p> <p>③担い手と受け手の垣根を取り払う。</p> <p>④当事者が担える役割を拡大していく。</p> <p>⑤当事者の自助プラン作りや豊かさダイアグラムの作り方を指導。</p> <p>⑥当事者がもっと有力な資源を獲得できるよう、資源発掘に協力する。</p> <p>⑦メンバーの中から「強力な当事者」を輩出する。</p>
ケアマネジャー・地域包括支援センター	<p>①当事者のライフプラン・自助プラン等の作成を支援。</p> <p>②当事者も参加してケア会議を開催。そのケア会議を、当事者の在住するご近所で、近隣住民も加えて開催する。</p> <p>③当事者個々のライフプランとケアプランを一体として作成する。そのノウハウを開発。</p> <p>④当事者の周辺地域の支え合いマップ作りに協力。民生委員や近隣住民と一緒に作成し、そこから当事者の有力資源を発掘する。</p>
デイサービス	<p>①個々の利用者の自前のデイサービスメニューの開発支援。</p> <p>②デイを利用しない日も充実して過ごせるよう支援。</p> <p>③デイ内での個別メニューの拡充支援。</p>

	<p>④地域グループへの参加の仲介。</p> <p>⑤ライフプラン・自助プラン作りの支援。</p>
入所施設	<p>①自宅復帰プラン作りの支援。</p> <p>②里帰りの受け皿の開発支援。</p> <p>③地域グループへの参加支援・仲介。</p> <p>④ライフプラン・自助プラン作りとその実行への支援。</p>
社会福祉協議会（市町村・地区・ボランティアセンター）	<p>①支え合いマップづくりを基本に互助エリア、自助エリアの実態把握に協力。</p> <p>②地域の企業・学校・公的機関・老人クラブ等の地域グループに自助を推進・普及するセンターないしは部署を設けて、組織内の主旨の徹底をする。</p> <p>③自助関連のセミナーを市町村内各所で実施。当事者と担い手の双方を加えた、一体型のセミナー。</p>
市町村	<p>①自助活動を応援・推進普及するセンターを設置。自助支援員を数名配置。エリアづくりや活動グループでの担い手と受け手の区分けの解消等に協力。</p> <p>②自助支援員の研修・活動支援。</p> <p>③当事者の自助活動研修も並行して。</p> <p>④当事者・受け手を各種審議会・委員会のメンバーにする。</p> <p>⑤「強力な当事者」の掘り起こしと育成。</p>
都道府県・国	<p>①福祉の概念を自助を柱としたあり方に変える。</p> <p>②「自助の手帳」（ライフプラン・自助プラン・救済プラン等をまとめた）の作成・普及。</p> <p>③学校や公民館等での当事者教育の実施を国や都道府県側から促す。</p>

8.有能な当事者の掘り起こしと育成

自助活動を盛んにするには、この活動を牽引する有力な人材（当事者）を発掘したり、育成する必要がある。いわば当事者のエリート、ないしはリーダーが輩出する必要があるのだ。

(1)「強力な当事者」が出現するためには…

そのような強力な当事者が出現するためには、

- ①当事者が主体的に福祉を作っていくというあり方が普及していくこと、
- ②日本人の多くが当事者意識を持つようになること

が肝要だ。そういう動きの中でこそ、本書で提示したようなことを実践できる有力な当事者が生まれる。

(2)「より強力な当事者」とはどういう人？

「当事者がつくる尊厳福祉」を成功させるには、これまでの助けられ上手さんよりも、一回りも二回りもスケールの大きい人材が出てこななければならない。単なる活動家でなく、当事者であって、助けられ上手であって、しかも当事者の問題を越えた、社会全体の課題にチャレンジするだけの能力を持っている人だ。

(3)地域福祉活動家が助けられに目覚めたとき

茨城県のある市の市民活動講座で講義をしたとき、受講生の1人が「助けられ上手」に目覚めた。S男さんは84歳、妻は80歳で認知症（要介護1）。しかも老々世帯。最近、この先の危機に備える決心をした。

まず地区内の知り合いには、自分たちの事情を説明し、「見守りとヘルプを兼ねたおつき合い」をお願い。その結果、普段の見守りだけでなく、台風時には、その中の5人が助けに来てくれた。また、二世帯住宅の自宅をシェア（同居）できる相手を探し、現在、親しくおつき合いしている夫婦に交渉中という。

彼は地域福祉の活動家で、今までは校区圏域で活動していた。そのため、知り合いは校区という広い圏域に散らばっているので、日常的には関与してもらえない。「これからは、知り合いづくりの圏域を、校区からご近所に移さねば」と言っていた。

S男さんの自助プラン（老々世帯・本人84歳・妻80歳で認知症）

	実際に取り組んだこと	その成果
	※以下の■印の人たちに、夫婦の事情を話し、見守りとヘルプを兼ねたおつき合いをお願いした	
市町村	<ul style="list-style-type: none"> ■特養ホームのオーナーのSさん ■ケアマネジャーのAさん ■ヘルパーのBさん 	SさんとAさんが台風の際に支援に来てくれた
校区	<p>①まちづくり協議会の福祉部会に所属 →仲間と核になる人を探し中</p> <ul style="list-style-type: none"> ■配食レストランのFさん。 ■生協の人 ■ヤクルトのKさん <p>（生協とヤクルトの人には、自分がいない時の配達時に妻の様子を見てもらうようお願いした）</p>	

ご町内	<ul style="list-style-type: none"> ■地区の親友の酒屋のFさん ■民生委員のTさん 	2人とも台風の時に支援に来てくれた
ご近所	<p>①今後、第4層（ご近所）でのふれあいや助け合いを強化していこう。</p> <p>→今までは第1層（市町村圏域）と第2層（校区）に交流が偏り過ぎていた。</p>	
向こう三軒	<ul style="list-style-type: none"> ■家の前のFさん ■隣人のHさん <p>①親しい間柄のTさん夫婦に自宅（二世帯住宅）のシェア（同居）を交渉中。「いずれ死に水を取ってもらいたい」</p>	Hさんが台風の時に支援に来てくれた

(4)「助けられ上手」から「地域福祉の推進者」へ

ここまでは、助けられ上手という言葉を使ってきたが、助けられ上手のスケールが拡大して、地域福祉の推進事業そのものになっていく可能性を秘めている。

地域福祉の推進といえば、社会福祉協議会をはじめとして、地域包括支援センターや生活支援コーディネーター、あるいは自治会の活動、民生委員、各種ボランティアなど、さまざまな人材やグループがこれに関与しているが、それでもなかなか進まない部分もある。新旧の推進者が手を携えるというのが、妥当な選択肢だろうが、当事者がこの「推進」に噛むことを、旧来の推進者がどう納得するかが問われている。

9.当事者の活動を支える新しい人材

主役は当事者。主役を傍から支援するのも、ボランティア活動としては、むしろ正統的な活動と見ていいのではないか。

(1)当事者に個別に「寄り添い人」をつける

司法の世界では、検事と弁護士が配されて、両者が真実を求めて激しくぶつかり合う。相反する主張を持った人たちが闘うことで、より真実に近づいていくという考え方がある。

対決の構図によって真実に近づくという発想が、福祉や教育、医療などの世界にはほとんどないが、医療ではセカンドオピニオンが広がり始めた。学校では、2人の教員が1クラスを持つという制度が生まれた。福祉の世界では、障害者の就業において、ジョブコーチという人材が活躍している。企業の職場などで活躍するのはメンターだ。これらは、当事者に個別に寄り添って支える存在だ。

10.セルフヘルプ・パワー

当事者パワーと言えば、注目されるのがセルフヘルプグループの動きである。同じ問題を抱えた人たちとグループを作って助け合うという方法が、爆発的に広がっている。当事者グループのメリットはいろいろあるが、このやり方なら、助けてもらえるだけでなく、相手にお返しができる機会もあるから、一方的に助けられることによって自分のプライドが潰されることがないのだ。

(1)当事者の会の活動発展過程

当事者の会の典型的な活動発展過程を見ていくと、①一定の人数で助け合うだけでなく、その助け合いで得られたノウハウを地域の他の仲間にも「おすそわけ」をするのだ。

子連れママの会が、子連れ外出の情報誌を作って、地域中のママに分け与えているのもそうだ。自分たちがコンサートに行きたいから、子連れコンサートを開き、そこに地域のママたちを招待するのもそうだ。各当事者グループがこのような「おすそわけ」をするようになると、理論上はこれで地域の福祉が実現してしまうのだ。

②次いで「社会に問題提起」。自分たちが抱えた問題を解決しながら、できない部分を解決するよう社会にアピールしていく。そこで社会全体の問題にしていくのだ。最近の当事者グループにはこのような行動が目立つ。それによって様々な制度が改善されつつある。

③その次は「本人の会」づくり。今までは家族の会の活動が主体になっていたが、やはり本人と家族は違う。場合によっては利害が反することもある。そこで最近では本人の会作りが広がっている。認知症の本人の会、ダウン症の本人の会など。そこで初めて本人の願いが表面に出てきた。

④最後は「大きな自分事」。当事者という概念は、特定の当事者の利害に関心が集中しがちだと思われやすいが、逆の面もある。例えば北海道釧路市の認知症の家族の会「たんぽぽの会」がより大きな連帯を求めて、同じ認知症でなく同じ障害者として連帯していこうと、全道の関連団体に訴えた。

そのように、より広い自分事への関心から、大同団結への道が開かれているし、福祉課題を抱えていないと言う人も何らかの当事者であるのだということを、この発想は教えてくれる。限界集落の住人として集落のすべての人が一種の当事者として連帯することが可能なように。

11.「当事者意識」のめざめ

自助行為ができるには、まず本人が当事者意識に目覚めなければならない。私は〇〇という福祉問題を抱えている。私は当事者なのだ。この問題をどうするか。まずそのことを周りにアピールしなければならない。そして誰かに助けを求める必要がある。一方で、自分が担える役割もある。

この当事者意識が、なかなか持ちにくい。自分が問題を抱えていることを周りに隠すだけでなく、自分でも意識しないようにしてしまう。これではどうしようもない。学校も、この種の当事者意識をはぐくむ教育はやりたがらない。

(1)初めに活動があり、その後に意識がついてくる？

やるべきことをやる、から入る

考え方を考える方法もある。意識のことは、どうしようもない。意識したくないというの仕方がない。だから、このことは脇へ置いておいて、今やるべきことをやるのだ。目の前に問題がぶら下がっているのだから、それを除去しなければならない。そのことに意識を集中する。

(2)自分が一人暮らし高齢者だとすれば、今やるべき自助は？

例えば自分が一人暮らし高齢者だとしよう。いろいろ不便なことがある。それを自分から解決していかねばならない。

そこで、一人暮らし高齢者が自助としてやるべきことは何か。以下のような案が考えられる。その中の1つでも2つでも取り組み始めれば、自然に自分が当事者であることを意識するようになるはずだ。

<一人暮らし高齢者の自助活動案>

①見守られ関連の活動

- ・ 上手な見守られの実行
- ・ ときどき通ってくる子ども（息子・娘）にご近所に挨拶に回ってもらう
- ・ 防災のことで子どもと隣人と3者で協議
- ・ 民生委員やボランティアの見守りや訪問相談を受け入れ
- ・ 足元の一人暮らし高齢者等の見守り

②ボランティア活動への参加

- ・ お世話になっている各種ボランティアグループに自分も参加
- ・ ボランティアグループで企画提案、リーダーになることも
- ・ 足元にいる要援護者の情報を提供、自分も活動に参加
- ・ メンバー内での助け合いを仕掛ける
- ・ 担い手と受け手の区別をなくす運動

③自助エリアの構築とエリアの充実・互助エリアの体制整備

- ・ 自分の自助エリアの整備
- ・ エリア内の資源調査と発掘、活用
- ・ 自分が所属している互助エリアの実態調査
- ・ 不足資源を互助エリアから引き込む
- ・ ご近所（互助エリア）の福祉づくりへの参加
- ・ 自宅で自助エリアのサロンを開催

④要支援・要介護・認知症への対処

- ・ 自助エリア・互助エリア・自治区エリアで介護資源の実態調査

(看護師、介護経験者、ヘルパー)

- ・市内の介護関連施設とサービスの実態調査
- ・介護関連グループの調査。まだなければ自ら創設
- ・要介護になっても受け入れてくれるサロン・。趣味・スポーツグループの調査
- ・今から入会しておいて、要介護者の受け入れを働きかける
- ・今から介護実践（施設やグループ活動で
- ・自身、要介護に向けてのライフプラン作りとそのための準備活動

12. 子どもが目覚めるのが怖い教育者

(1)当事者教育は学校側にとっては「危険な教育」

わが国では、数十年前から、小中高校生向けの福祉教育が行われている。ところがその中身は、ほとんど担い手教育に偏している。中心は「ボランティア」だ。福祉というのは、福祉問題を抱えた人へのやさしさを実践させるものと決まっている。

そのせいか、大人になっても福祉＝ボランティア。自分のことを振り返る教育はほとんどなされていない。自分が福祉の対象者になることは、考えようもないのだ。

では、逆に本格的な当事者意識を持たせる教育をするとどうなるか？

(2)高校生に「自分が抱えている問題を出し合おう」

以前、各校でボランティア活動をしている生徒50名ほどに、「今日はボランティアのことは忘れましょう」と呼びかけたら、生徒たちは戸惑っていた。では何をするのか。「自分が抱えている悩みを出し合おう」と言ったら、当惑はさらに深まった。

作業を課して30分ほどは、何も出てこない。それでも辛抱強く待っていたら、ポツリポツリと出てきた。結局1時間ほどで50ぐらいが出てきて、それらを参加者

の有志で分析整理してもらった。

そうやって自分の悩みがあちこちから出てきた頃、1人の女子生徒が思い詰めた表情で言い出した。自分の本当の悩みが分かったというのだ。「私、何のために勉強しているのか分からなかったんです」。すかさず私は「それだ!」と叫んだ。彼女の最も深いところからの悩みがようやく出てきたのだ。このように自分の福祉課題に気づくのも一仕事だ。

(3)いじめ学習が教師や親によるいじめの話にまで発展

ならばこういう主旨の教育を全国的に展開すれば良いではないかと言われるかもしれないが、じつはこれには大きな障害が待ち受けている。

子どもたちに自分が抱えている問題を発表させると、いじめの問題とか、授業のあり方、先生のあり方も当然出てくる。これは学校側としては好ましくないということで、福祉教育は途中で打ち切られることもたびたびあった。

ある小学校で、いじめの問題を全校で考えることにした。その中で、先生から受けるいじめとか、親から受けるいじめという問題に発展し、それをまとめたら、PTAからクレームが出たという。いじめの問題が先生や親によるいじめの問題に発展したというのは、まさに教育の成果というべきなのだが。

(4)高校生は、施設入所者の側から鋭い観察

夏休みにワークキャンプが行われる。高校生などが老人ホームなどに、2泊3日でボランティアをしたりする。この時の感想文を見せてもらったことがある。

1人はこう書いていた。「お年寄りと楽しくおしゃべりをしたのですが、お家の話になると、お年寄りは泣き出してしまいました。よほど家に帰りたいのだなと思いました」。

こういうのもあった。「2泊3日の活動が終わり、帰ろうと施設の玄関に出た時、

お年寄りたちが送りに出てきましたが、みなさん、泣いていました。私たちは大したことをしたわけでもないのに、こんなに喜んでくれたというのは、普段よほど不幸なのかなと思いました」。

施設の実態を鋭く見ているなと感動したものだ。ポイントは、施設の入所者の側から見ていることである。

こういうのが当事者教育というのかもしれないが、学校側にとっては好ましくない教育ということで、こういう感想文は表に出てこないのである。

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

TEL.049-294-8284

kiharas@msh.biglobe.ne.jp

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