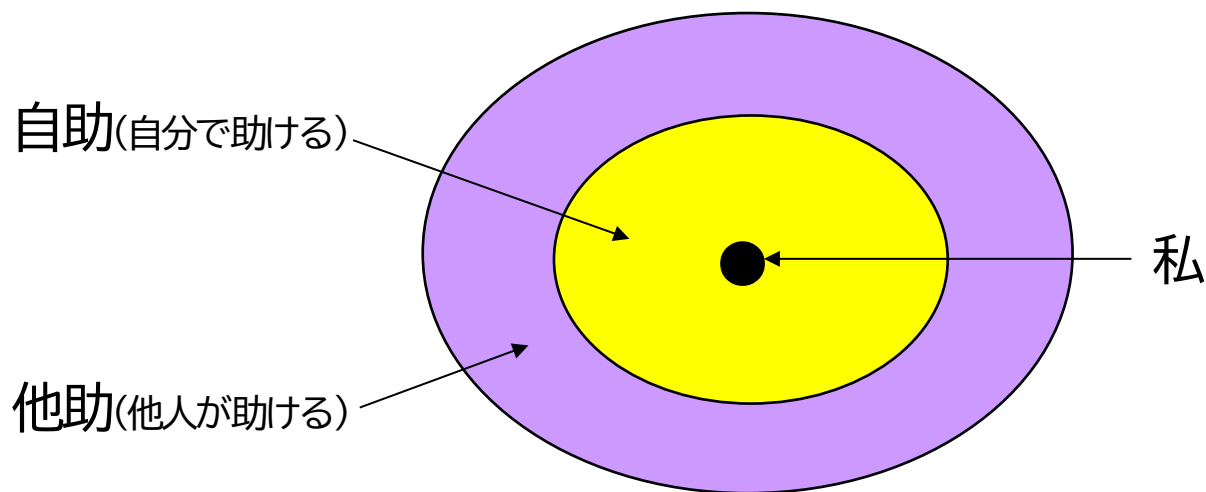


# 自助から地域をつくる



住民流福祉総合研究所

木原孝久

# 福祉にもう1つの世界があった

「この世」のすぐ隣に「あの世」があるとされています。たまに見える人がいるようですが、大抵の人は見えません。同じように、私たちの福祉も2つの世界が、お互いに気づかないまま、隣り合っているのです。普通、福祉と言う場合、これを他助と言います。自分でない他人を助けること。そしてもう1つは自助。自分で自分を助ける。まず私を自助が囲み、それを他助が囲む。福祉の基本構図です。

他助の福祉にあまりに馴染んだ人には、もう1つの自助の世界があることに気づきません。この自助の世界がどうなっているのかを解明したのが本書です。そして、両者を融合させるとどういう福祉が出来上がるのかを整理したのも本書です。

今の福祉が物足りないのには、理由があります。私たちは、福祉は他助だけでできていると思い込んでいます。福祉は助ける人と助けられる人が協力し合って初めて完全なものになるのに、その半分の営みに、担い手は目を向けず、受け手は遠慮がちに沈黙したままです。これを何とかしなければなりません。当事者が自分の役割に気づくこと、担い手がすでに行われている当事者の営みを認知してサポートしたり、その役割に気付かせること、その両方が欠かせないのです。自助が動き始めて、両者の歯車が噛み合ってくれば、そこに今まで見たこともないような素晴らしい世界が開けてくるはずです。

というわけで、本書の言う自助は、これまで読者がイメージし、理解していたのとはだいぶ違うことに留意して下さい。

# 目次

- 序章 自助はほとんど芸術だ／3
- 第1章 「助けられ」は「推進」のこと／16
- 第2章 受け手と担い手の領域は曖昧だった／22
- 第3章 要介護だからこそ人助けを／31
- 第4章 当事者も自助型地域福祉活動をしていた／65
- 第5章 3つの圏域を自助向きに整備しよう／78
- 第6章 地域グループは住民の自助活動の支援を／92

# 序章

バリエーションに富んだ助け手確保術

# － 自助はほとんど芸術だ

## 1.当事者が意外なことをやっているという驚き。

### 「これ、面白いですね」と写真を撮る人が

■突然だが、67ページのマップを見ていただきたい。一人暮らしで車のない高齢者は、どうやって買い物をしているのかを、1つのご近所について調べたものだ。自分で電車を乗り継いで行く人、息子や娘が来た時についでに買ってきてもらう人、ご近所さんをお願いしている人、注文すれば取り寄せてくれる店を確保した人、移動販売を利用している人。

このマップを見せると、「これ、面白いですね」と言ってバシャバシャと写真を撮る人がいる。このマップの何が面白いのか。要するに、当事者がこのようにいろいろな努力をしているというのが意外だったのだろう。当事者というのは、自力で解決するか、せいぜい身内で解決努力をする程度で、それが無理なら諦める。そういうイメージだったので、「ご近所のいろいろな人に頼む」など、解決のために様々な行動をとっていることを知ると、びっくりするのだろう。

## 2.5人もの隣人に「あなたは〇〇をしてね」とお願いしている主婦。でも5人は快く受け入れていた

■私はこの数十年、助けられ上手という発想を社会に提示している。たとえば本書でも紹介している、車椅子の夫を介護している主婦のように、ご近所さんたちに、しかも5人もの人に、「あなたは〇〇を」「あなたは〇〇を」と堂々とお願いできる人だ。こういう人が地域にはいるということ、考えたことがない人は多いのではないか。しかもその5人は、「何をしてほしいかまで言ってくれるから、私たちは楽よ」と言っている。

### 3.夫の徘徊が激しくなり、マンションの住民を集めて、協力を求める説明会をひらいた女性。すごい！あなたはできますか？

■新潟市では、認知症の夫の徘徊が激しくなり、自分1人では対応が困難になった主婦が、自分たちが暮らすマンションの住民を集めて、協力を求めるための説明会を開いた。なかなかできることではないのではないかな。

■多治見市のある男性（76歳）は、90歳になる母親の様子が気になり、医者に診せたら、認知症の初期症状だと言われた。彼はその足で、ご近所まわりをして、母がこういう状態なので、見かけたら気を付けてくださいとお願いしたという。

普通、私たちはどうするか。まだ初期症状だというのだから、しばらくは隠しておこうとするだろう。そこが彼の偉いところなのだ。今のうちから気を付けておいてくれたら、症状が重くなった時も慌てずに対処してもらえるだろう。シニア男性が、母親の見守りをお願いしに各戸を巡回するというのは、30年間マップ作りをしてきた私も初めて出会った事例だった。

### 4.人に出会うたび「ここが痛い」と訴えていた女性の家に支援が集中した

■頼み上手の事例をもう1つ。北海道胆振地方で地震があった後、地元の避難支援者たちとマップ作りをした。その時、みんなが一斉に駆け付けた家があったというのだ。一人暮らしの高齢女性だが、なぜこの人の家に皆が駆け付けたのか。彼女は普段から、こういうお役の人に出会うと、どこどこが痛い、ここも痛い、と訴えていた。おかげでこの地区の世話焼きさんや班長などは、地震の時に真っ先に彼女のことが頭に浮かび、彼女の家に押し寄せたというわけである。

## 5.認知症で一人暮らしの女性がサロンを主催。参加者は「(彼女の)見守りがてら」。 なにか俳句的な味わいがありますか？

■味のある自助活動というのものもある。認知症の一人暮らしの女性が、自宅でサロンを開いている。参加している人にその理由をたずねたら、「彼女の見守りがてら」と言った。たったこれだけのことなのだが、なんだか味がある。俳句的な味というか。

同じパターンで、妻を介護中の男性が介護サービスグループに参加している。妻の介護だけでも大変なのに、加えて介護グループに参加するとは、どういうことかと思ったら、仲間が妻の面倒を見ていた。

## 6.「要援護になったら、人助けを始めよう。自分の問題は地域が考えてくれる」

■前述の女性は、一人暮らしで認知症なのに、サロンを開いている。普通の人には、「あなたがそんなことをする必要はないですよ」と思うだろう。こういう人の特徴は、とにかく自分も人のために何かしたいという一心だということだ。こういう事例を見ていて、浮かんだ言葉がある。「要援護になったら、人助けを始めよう。自分の問題は地域が考えてくれる」。

その証拠になりそうな事例に、しばしばマップ作りでお目にかかる。例えば、ある地域グループのリーダーがこんなことを言い出した。「あそこに超高齢の男性がいるでしょ。あの人が要援護になったら、私たちが面倒を見ることにしているの」。理由を聞いたら、「あの人はね、これまで町内会長や連合会長、民生委員などをやってきて皆がお世話になったから、これからは私たちがあの人にやってあげる番なのよ」。地域には独特の「慣行」があるらしい。

## 7.認知症で一人暮らしの女性にたくさんの支援者が。 その中に、「彼女に面倒を見てもらいに来る」シニア男性たちも

■ついでにもう1つ。認知症の一人暮らしの女性を、近所のたくさんの人たちが支援している。それが尋常な数ではないのだ。その理由を調べてみたら、わかったことがある。その女性はすごい世話焼きさんで、彼女を支援するためにやって来る人たちの面倒も見ていたのである。特にシニア男性は、なんと彼女に面倒を見てもらいに来ていた。

普通なら、そんなことをしては格好がつかないと思いきや、彼女に対してはそんなことは無用らしい。堂々と世話を焼いてもらっていた。

## 8.要援護でもできる活動は、体を動かすよりも、「推進」の方が適している。 ならば…要介護になったら「推進者」に鞍替えしよう

■「助けられるのも立派な福祉活動だ」というだけではない。これは「福祉の推進」という行為でもあった。地域福祉の推進、という時に使う、その「推進」である。要援護でもできる活動は、実際に体を動かすことよりも、「推進」の方が適している。そうすると、要援護の人ほど推進する側に立てばいいということになる。

## 9.席を譲られたお礼に短歌をプレゼント。譲った人は大感激。 「感謝しているのは席を譲った方」という大逆転劇

■受け手が助けられ上手になって、担い手をリードするようになると、どちらが担い手でどちらが受け手なのかがわからなくな



る。両者の位置関係がフアジーになるときにこそ、助け合いは最高に光り輝く。

たとえば要援護の人が、自分を助けてくれた人にお礼をする場合も、お礼の仕方次第で両者の関係性まで変わってくる。

新聞の投書に、こんな話があった。ある高校生が、電車の中で高齢者に席を譲ったら、その高齢者から「お礼の短歌」を手渡されたという。

### 「混み合ひし車中にあれど スクツと立ち 年寄る我に席を譲りぬ」

おかげでその高校生は一日、心がホカホカしていたし、母親までが「感謝で一杯」とまで言っていた。

こうなると、担い手である高校生と、受け手である高齢者の立場が逆転したようにも見える。高齢者が粋なお礼をしたことで、席を譲った側が、その日一日幸せな気持ちになったのだから。

いわゆる助け合いや福祉活動と言えば、大抵は一方通行なのだが、もし善意を受ける側の人の本気になって「反撃」したとする。相手が感激するようなお礼をするとか、お返しの活動をするとか。そこで何が生じるか。善意のやり取りが突如、活性化されて、両者が感動するような展開が生まれるのである。

## 10.自分を助けてくれる人全員の悪口を行っている認知症の女性

■後であらためてマップ付きで紹介している事例だが、認知症で一人暮らしの女性のご近所さんとどのようにふれあっているかを調べてみたら、周囲の11人から、おすそわけなどの善意を受けていた。ところが女性は、この11人全員の悪口を言っているという。

では逆に、悪口を言わない相手はいないのかと聞いたら、1人だけいた。その人は何をしに来ているのか。認知症である彼女

に買い物の支払いをさせたり、支援者が彼女に持ってきた品を持ち帰ったりと、要するに彼女を利用しているのだが、女性は「私があの人を助けてあげているの」とかぼっている。11もの人から助けられている中で、唯一、自分が担い手になれる相手だからだ。

文明社会では、福祉も文明の営みの1つに組み込まれた。効率を求めた結果、私たちは「人を助ける専門の人」と「助けられる専門の人」に分別されるという、考えてみれば異常な状況に置かれている。被害者は後者だ。私たち人間は、人を助けたり、助けられたりをバランスよくすることで、安定した精神生活ができる。要介護のために、ほとんど受け手の位置に据え置かれる人のストレスは大変なものになるのではないか。要介護の人ほど、担い手になれる機会を提供されなければならないが、今の福祉ではそういうことは全く考えられていない。

支援者の悪口を言うなんてとんでもない人だと思われるところだが、今の福祉の異常性を自分なりに行動で示したこの認知症の女性。これも一種の当事者の活動ではないか。

## 11.亡き夫が地域に尽くした結果としての恩返しを有難くいただく

■借金をしたら、返すまでは落ち着かない。同様に善意を受けたら、それもお返しをするまでは落ち着かない。この心情は日本文化に深く根付いているのではないか。この「恩返し」を有難く受け取るという「活動」もあるのだ。

ある一人暮らしの高齢女性が、ご近所さんから、細々とした支援をほとんど毎日してもらっている。朝、彼女の戸が決まった時間に開かないと、電話がかかってくる。次いでポットにお湯を入れてくれるといった、本当にきめの細かな支援である。中心になっている家が5軒あり、買い物に行く時は彼女に「何かある？」と一声かけるし、犬好きの彼女を喜ばせるため、犬の散歩

をする時も彼女の家立ち寄りといった具合だ。

一体この人たちは何なんだ！ 訳を聞いてみると、亡き夫がこの地区に尽くしていたらしい。その恩返しが、その人の妻に向けられていた。妻はそれを有難く頂戴している。で、この恩返し、いつまで続くのか。本人に尋ねてみたら、「いつまででも結構ですよ」。

## 2.当事者は尊厳を保持するため、どんな作戦をとっているのか

### (1)お願いすることは、活動の方向を指し示すという意味では、推進行動とも言える

■これから紹介する図は、地域社会での当事者の自助活動を説明するための枠組みである。まず上には「推進」という行為がある。地域福祉の推進、というような表現に使われる。そのすぐ下が、自力解決。そしてその下に、「助け」と「助けられ」が来る。

■この中に多数の線や点線が走っている。これが自助行為のバリエーションを示している。これを見ると、当事者は助けられる側の尊厳の保持をめざして、様々な手を使っていることがわかる。

■本書の各章と関連させてみると、例えば第1章は、1本の点線が「助けられ」から「推進」に向かっている。「助けられ」と言えば、活動というよりは、活動をお願いする行為。しかし詳しくは後述するが、考え方によっては、これも1つの福祉活動と言える。いや、それどころか、担い手に活動の方向を指し示すという意味で、「推進」に相当するとも言えるのだ。

### (2)当事者として担い手の活動に積極的に関わり、双方向の関係に変えてしまう

■第2章は、「助けられ」から直接「助け」につながっている。ただ受け身で支援を待っているのではなく、当事者としてもっと積極的に担い手に関わっていき、ニーズを発信したり、支援の仕方を教えたり、活動をリードしたりすれば、担い手はとても活

動がしやすくなり、一方的な関係というよりも、協力関係に変わってくる。

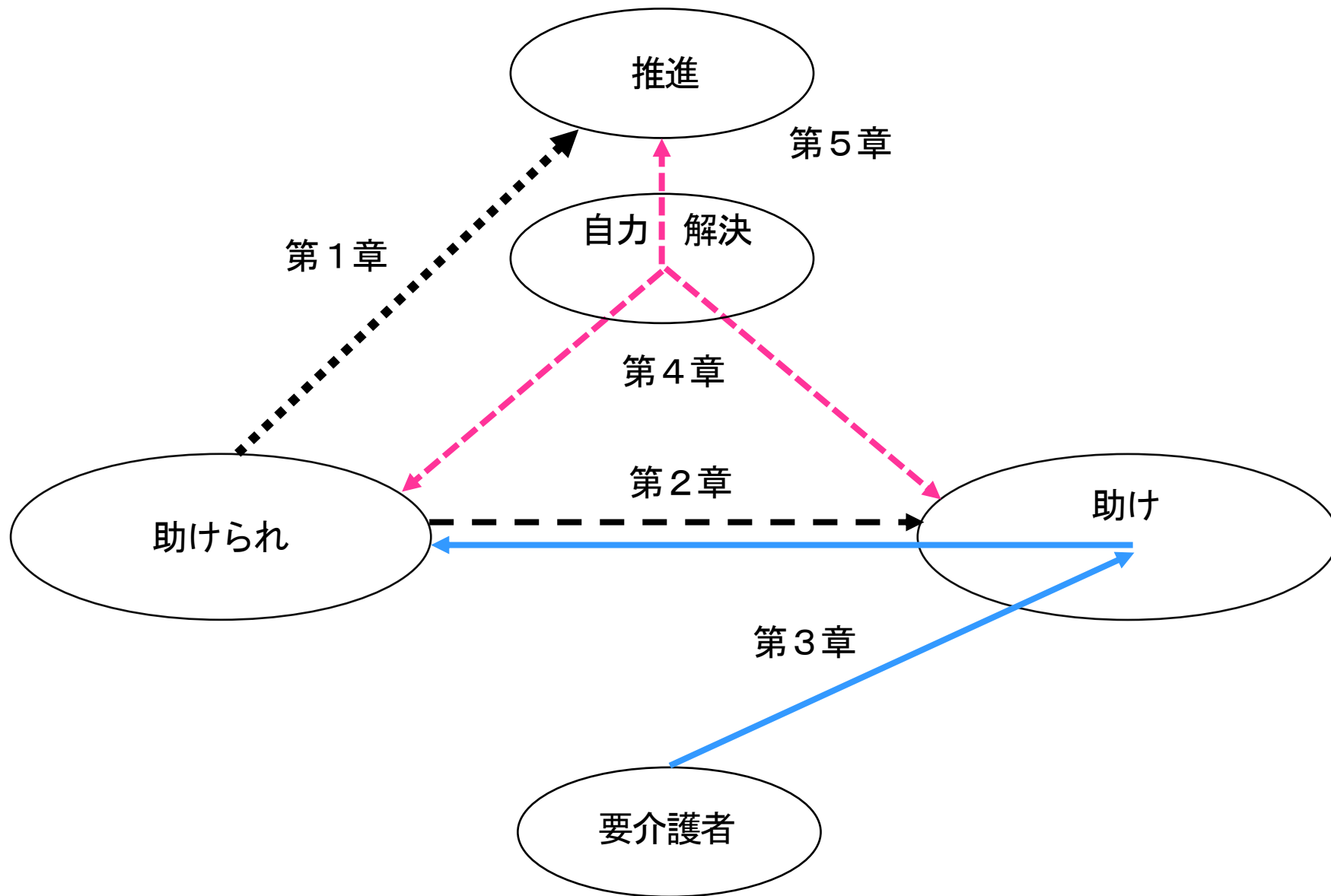
### (3)「助けられ」に負けないぐらいに「助け」の機会を

■第3章は、要介護の人がなぜ人助けをしたがるのか。ここで「心の貸借対照表」を紹介しているが、要介護度の高い人ほど、朝から晩までサービスのシャワーを浴びて、「負債」ばかりが膨れ上がっていくことになる。人間の尊厳の危機である。それを修復するために、自分もだれかのために何かをする機会を求めているのだ。それができれば、助けてもらっても、尊厳が傷つくことはない。というわけで、要介護度の高い人ほど、人助けをしたほうが良いという逆説が成り立つのだ。

### (4)小地域に関与するのは「推進」に相当する

■第4章は、当事者が地域活動で助け手を確保したり、自身も活動をする中で、全体としては小地域の福祉推進をしていると理解できる。だからこのように、3つの方向へ点線が走ることになる。

■そして第5章では、小地域で資源の掘り起こしをしている当事者の主たる活動は「推進」に当たるということを述べている。



# 3.成熟する受け手、役割を固定したままの担い手

## 1.役割を自由に変えていくのが「成熟」の証し

前頁で示した図を見ていて思うのは、福祉が見事に成熟しているなということである。担い手と受け手がいて、ただ前者が後者を助けるという単純な構図ではなく、助けられながら、助ける側の方にぐっと近づいて、受け手と担い手が重なりそうになったり、自分が担い手になって活動をしながらか、それに参加する人に助けをもらうなど、多様であり、特に目立つのは、その位置が、推進者になったり、担い手になったり、受け手になったりと、自由に変化することだ。

## 2.担い手の活動が成熟しないのはなぜ？

そういえば住民同士のやり取りを見ていると、井戸端会議での主婦たちの議論や、ご近所で物をあげたりもらったりする場面も、これと同じように、役割は常に変動し、推進者になる人、受け手になる人、担い手になる人が絶えず入れ替わっている。それが本来の住民の姿であり、福祉活動が成熟していくところなるのではと思わせる。助け合いが文化として根付いているアフリカの国々でも、やはりこの「役割を固定しない」ことがマナーになっているという。

一方で、いくら時代が変わっても、担い手の活動は「助ける人」と「助けられる人」の役割が固定されたまま、成熟しようとしていないのはなぜなのか。助けてあげれば相手は喜ぶはずだという認識から、まず変えていく必要がある。

# 第1章

## 「助けられ」は「推進」のこと

■コロナ禍で「自助」の必要性が叫ばれながら、あまり関心を持たれていない。

■自助といえば一般的に、自力で解決、あるいは身内で解決することだとされていて、それだけで解決できる問題は限られている。困っている人に支援は必要だ。だから自助では不十分だと思われるのではないか。

■しかし、自助といっても、自力で解決できない時は、他人の力を借りてもいいのだ。大切なのは自力で解決することではなく、必要なら他の人の助けも得ながら、自分の問題を解決していこうという責任ある姿勢ではないか。特に要援護者の場合、自助のノウハウはだから、人に助けてもらおうテクニックとも言えるのだ。



# 1.助けられ上手さんは、福祉の「推進」者だった！

## (1)助けられるのも立派な福祉活動

■上手に人の支援を得ながら、自分の身の安全を守れる人を、私は「助けられ上手さん」と呼んできた。または「自助上手さん」。

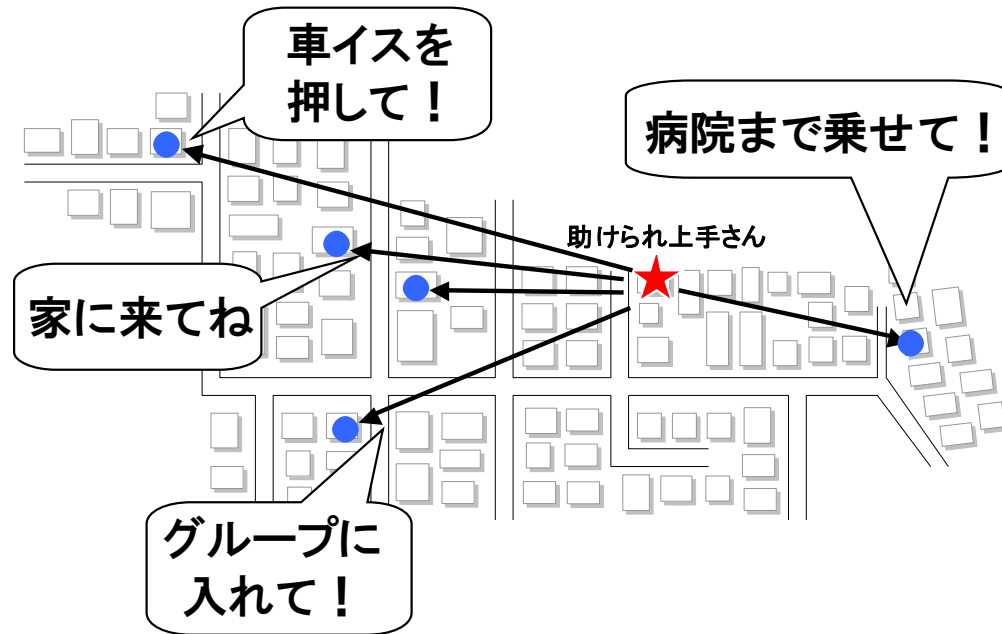
■この言葉の裏には、「助けられるのも立派な福祉活動だ」という主張が込められている。しかしそれだけではない。その行為を丁寧に見ていったら、これは「福祉の推進」という行為でもあった。地域福祉の推進と私たちが言っているその「推進」だ。

## (2)要援護でもできる活動は「推進」が適している

■言うまでもなく、これも「福祉活動」である。というよりは、極めて重要なパーツを受け持っていた。要援護でもできる活動は、意外や、実際に体を動かすことよりも、「推進」の方が適していた。

## (3)周りの人たちに、「あなたはこれをして」

■支え合いマップづくりをされていて、面白い活動に出くわした。高齢で車椅子の夫を介護するA子さんが、ご近所さんをお願いしていた。「夫を病院まで乗せて」「夫の車椅子を押して」「うちに来て」「あなたのグループに私も入れて」。



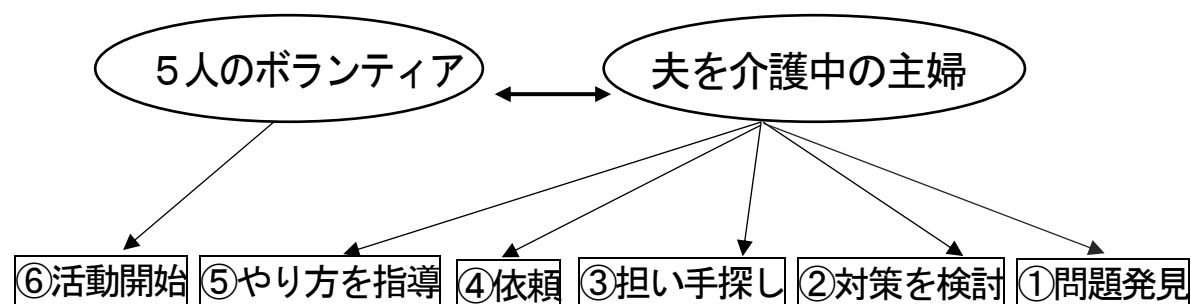
■頼まれた5人に聞いてみた。「A子さんにやらされているみたいで、不愉快ではないですか?」。「いいえ。誰に何をしてほしいかまでA子さんが言ってくれるから、私たちは楽ちんよ」。

#### (4)福祉活動の大部分を受け持っていた！しかも大事な部分を

■ところで、福祉の営みとは何か？ 特に福祉を推進する側から見ると、こうなる。

- ①課題を発見し、②解決策を考え、③担い手を探し、
- ④活動を依頼し、⑤活動の仕方を教え、⑥活動を始めてもらう。

■この事例では、介護者であるA子さんが、①～⑤までやっていた。



■私たちはよく「地域福祉の推進」という言葉を使う。この場合の「推進」とは主に、この介護者がやっている①②③④⑤を合わせた活動のことを言う。

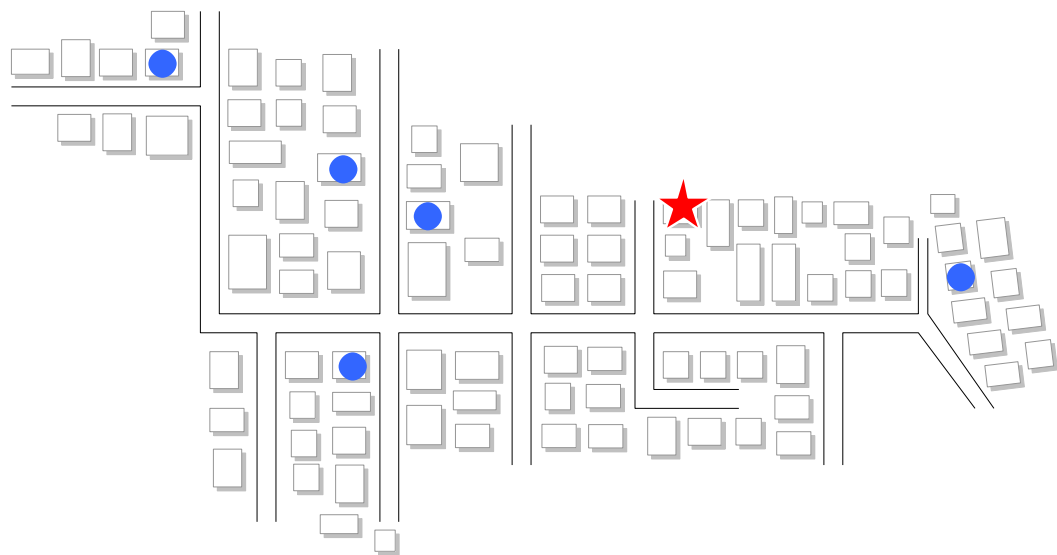
■私たちは当事者が助けてもらうためにあれこれ努力することを「何でもない行為」と見ているが、じつはそれは福祉の特に重要な営みなのだ。

## 2.担い手と受け手は地域福祉推進の双璧

### (1)もしA子さんが何もしなかったら？

■もし助けられ上手さんが何も行動していなかったら、どうなっていたらだろうか。先程のマップから、吹き出しの部分が消してみる。これが通常の、当事者がニーズを発さずに沈黙している状況だ。

■わかるのは、要介護の夫を妻が介護しているということだけで、彼らの生活状況や、どんな困り事を抱えているのかといったことは何もわからない。だからご近所の人は何をしてあげたらいいかわからないので、動きようがないのである。



## (2)当事者が受け身の姿勢で沈黙していることが、福祉の前進を阻む大きな要因に

■これを見ると、困り事を抱えている当事者が受け身の姿勢で沈黙していることが、福祉の前進を阻む大きな要因になっていることがわかる。担い手と受け手の関わり合いもまた助け合いと考えれば、今は受け手の側がほとんど動いていないために、助け合いになっていないということになる。

## (3)福祉は担い手と受け手が役割を果たし合うことで成り立つ

■言い換えれば、福祉とは、担い手が一方的に関わろうとするのではなく、担い手と受け手が、それぞれの役割を果たし合うことで成り立つ、ということがよくわかるのではないか。

■だから受け手が助けを求めるという行為は、福祉の営みの半分を担うことなのだ。そしてそれだけでなく、担い手がやり易いように工夫したり、仲間と助け合いをしたり、自分もできることで福祉に参加する。それができた時、受け手と担い手の立場は同等と言っていい。

## (4)いま見えているものの数倍の活動が行われているということになる

■要するに福祉とは、担い手と受け手の共同作業だと考えたらどうか。

■そうすると、これまで注目されてこなかった当事者側のさまざまな自助の努力が可視化される。それもまた福祉の営みとするならば、いま私たちの目に見えている福祉活動だけでなく、実はその数倍の量の福祉活動が行われていることになるのだ。

## 第2章

# 受け手と担い手の 領域は曖昧だった

- 助けられ上手の活動を推進と表現するには、今まで以上に受け手が担い手に攻勢をかけていく必要がある。
- 受け手が担い手の領域にまで踏み込んでいけば、興味深い現象が出てくる。

# 1.受け手の沈黙が活動者に及ぼすマイナス効果

■これまでの担い手主導の福祉では、受け手側からのニーズ発信や働きかけがなく、福祉は担い手だけで頑張る、難しい活動になっている。受け手が助けられ上手になって、担い手をリードするぐらいでないと、福祉は前へ進まない。

## (1)対象が不在ではやりがいがない

■活動者にとっては、自分たちの営みの対象が沈黙している、不在であるということは、大変な問題だ。

■当事者はもっと違うやり方を求めているかもしれない。別の人にやってほしいと思っているかもしれない。

■そもそも自分の活動を相手が本当に必要としているのかわからない。こういうことが実感できないまま活動を続けるのでは、やりがいも感じにくい。

## (2)対象が不在だから担い手主導が強まる

■また、当事者からの働きかけや提案がなければ、担い手が一方的に活動することになるので、福祉は担い手がやりやすい方法、効率的な方法で実施されるようになる。これでは、当事者が本当に望む福祉は実現しない。

■そこで、これからは自助の定義を、受動的でなく能動的なものにしていく必要がある。すなわち自助とは、主体的に自分の福祉問題に取り組み、助け合いの一方を担おうという意思と行動力を持ち、積極的に担い手に対して働きかけていくことだと。

## 2.受け手が担い手の領域まで踏み込めば

### (1)お礼の仕方によってはそれ自体が活動になる

■要援護の人が、自分を助けてくれた人にお礼をするとする。ある高校生が、電車の中で高齢者に席を譲ったら、その高齢者から「お礼の短歌」を手渡されたという。

#### 「混み合ひし車中にあれど スクツと立ち 年寄る我に席を譲りぬ」

■おかげでその高校生は一日、心がホカホカしていたし、母親までが「感謝で一杯」とまで言っていた。

■こうなると、担い手である高校生と、受け手である高齢者の立場が逆転したようにも見える。高齢者が粋なお礼をしたことで、席を譲った側が、その日一日幸せな気持ちになったのだから。

### (2)どちらが担い手でどちらが受け手なのかわからなくなる

■受け手の姿勢、意欲次第ではこのように、どちらが担い手でどちらが受け手なのかわからなくなる。少なくとも、このお礼行為によって、両者の関係は大きく変化した。

■高校生は、ますます席を譲るようになるだろうし、高齢者も、もっと短歌でお礼をして相手を喜ばせようと思うだろう。両者の関係が活性化されるとは、こういうことを言うのだ。



### (3)相互に相手の領域に踏み込んでいくとき、助け合いは最高に光り輝く

■もう1つ、特に受け手が積極的に仕掛けていくことで、担い手と受け手の固定された関係が、いい意味で崩れていくことも分かった。

■人を助けた側の人、その経験によってより大きなものを得ることは多い。「ヘルパーセラピー」という言葉があるように、誰かを助けるという経験は、私たちに力を与える。要援護者が積極的に助けを求めるということは、そういう機会を相手に提供することにもなるのだ。

■そのように両者の位置関係がフエジーになる時にこそ、そこで助け合いのエネルギーが発散されるのではないか。担い手と受け手が、イキイキと関わり合い、相手の領域に踏み込んでいく時、助け合いは最高に光り輝く。

### (4)感謝という行為も立派な活動と見ていい

■こうなると、この高齢者が示した感謝という行動は、ただ活動者へのささやかなお返しというよりも、これ自体、立派な活動の1つだと見てもいいのではないか。

■こういう発想になれば、介護サービスの現場でも、そのサービスを受けている要介護者だって、それなりの「活動」をしているのかもしれない。それに気づいてあげて、当人にそのことを意識させてあげれば、その人は助けられる一方ではなくなる。それもスタッフの大事な役割なのだ。

# 3.助けられ上手は担い手をどう変える？

## (1)受け手が助けられ上手だと、担い手はどんな気持ちになるか

■今度は、受け手の人が助けられ上手だと、助けた側の人はどうな気持ちになるのか、その結果、受け手の人はどんな活動をしたと考えられるのかを、並べてみた。これらも助けられ努力の成果と言える。

- ①私も（何かを）いただいた感じだ→**利益**を与えた
- ②やってあげたら、いい勉強になった→これも**利益**を与えた
- ③やり方（助け方）をうまく教えてもらった→**活動**しやすくしてあげた
- ④あの人ならまたやってあげたいと思う→**また活動**したいと思わせた
- ⑤あの人ならなぜかやる気になる→**やる気**にさせた
- ⑥あの人なら関わりやすい→**関わり**やすくしてあげた
- ⑦やってあげてよかった→**充足感**を与えた
- ⑧また困っている人がいれば助けたいと思った→他の人の支援も**したい**と思わせた
- ⑨上手に頼まれちゃった、気分よく助けられた→**気持ちよく活動**できるようにした
- ⑩お返しももらえた→**利益**につながる

⑪あの人とは持ちつ持たれつだ→これも利益

⑫私も必要な時は助けてもらおう→担い手を助けられ上手に

## (2)助けられを突き詰めれば、一部は助け手への助け行為だった

■助けられる側ができる活動を改めて見直してみると、意外なことが見えてくる。これらの行為の中に、じつは受け手も「助け」、つまり担い手の役割を果たしていると見られるものがあるのだ。

■担い手に、やってあげたい、またはやってよかったと本気で思わせるためのあの手この手は、じつは受け手から担い手への活動、つまり一種の助け活動と言えまいか。やっぱり、助けと助けられは、突き詰めていけば一体だった。少なくともファジーだった。

# 4.受け手側ができる「助けられ」活動表

## (1)一般的な「助けられ」活動

	助けられ活動	私の場合
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。SOSを発信	
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	
7	担い手が活動し易いように工夫する	
8	担い手に支援の仕方を教える	
9	担い手の支援活動に自分も参加する	
10	自分の支援用の会議を開く	
11	自分の支援ネットをつくる	
12	担い手と一緒に学習する	

## (2)活動グループに対し受け手ができること

	助けられ活動	私の場合
1	担い手と受け手の区分をなくす	
2	受け手側のニーズをまとめる	
3	自分も活動する側になる	
4	受け手側で自主的に助け合う	
5	求められればリーダーにも	
6	活動のあり方などで提案する	

### (3)デイサービスに対し利用者ができること

	助けられ活動	私の場合
1	利用者同士で助け合う	
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に	
4	利用しない日の過ごし方で協力し合う	
5	デイサービスのあり方を提案する	
6	サロンや趣味活動に皆で参加する	

## 第3章

# 要介護だからこそ人助けを

■文明社会では、福祉も文明の営みの1つに組み込まれ、効率を求めた結果、私たちは「人を助ける専門の人」と「助けられる専門の人」に分別されるという、考えてみれば異常な状況に置かれている。

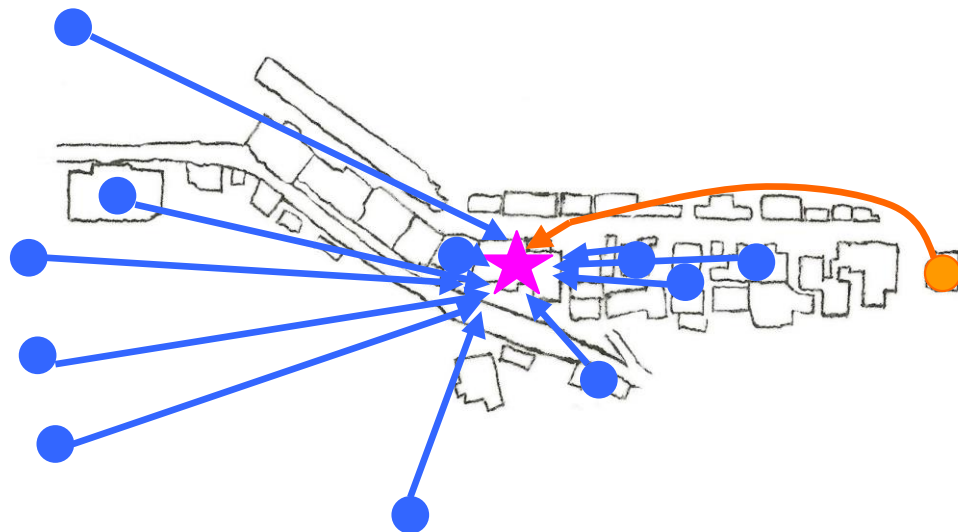
■要介護のために、常に受け手の位置に据え置かれる人のストレスは大変なものになるのではないか。要介護の人ほど、担い手になれる機会を提供されなければならないのだ。

# 1.なぜ、優しくしてくれる人の悪口を言うのか

■認知症で一人暮らしの女性(マップの★印)がご近所さんとどのようにふれあっているかを調べてみたら、周囲の11人から、おすそわけなどの善意を受けていた。ところが女性は、この11人の悪口を言っているという。

## (1)自分を利用している女性を、逆にかばっていた

■では逆に、悪口を言わない相手はいないのかと聞いたら、1人だけいた(●印)。その人は何をしに来ているのか。認知症である彼女をレストランや洋服店に連れ出して高価な買い物をし、支払いを彼女にさせているという。また、11人が彼女のために持ってきた物も自宅へ持ち帰っていた。要するに、彼女を利用しているのだ。

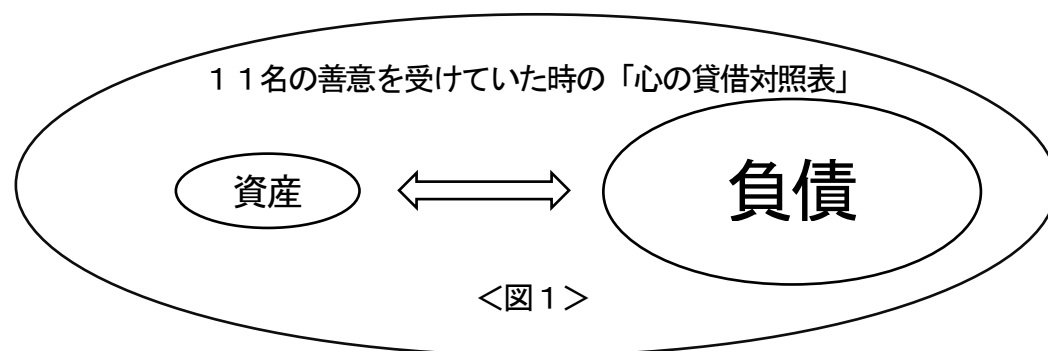




## (2)心の貸借対照表のバランスが崩れたら困る

■ところが彼女は、この女性を責めず、逆にかばっていた。「あの人は可哀想な人でね。私が面倒見てあげているの」とみんなに言っているらしい。これはどういうことなのか。

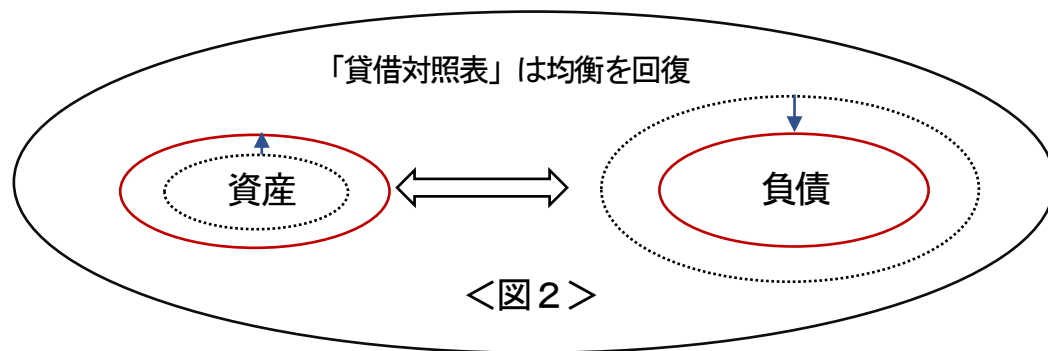
■人間はだれでも、心の中に「貸借対照表」を持っていて、貸し借りのバランスが崩れるとプライドの危機に陥る。11名もの人に助けられていれば、彼女の「負債」は膨大で、バランスが大きく崩れ、それが悪口という行動になった。ところが、彼女を利用する女性のおかげで少しバランスを取り戻すことができるのだ。



## (3)「この子の面倒をお願いします」と利用者に子どもを預けたら…

■しかし、こんな取り戻し方では不自然で、「めでたし」とは言い難い。では、こういう解決法はどうか。新聞の投書にあったものだが、デイサービスで働いている女性が、ある時、利用者の愚痴が聞こえてしまった。「毎日毎日、『すまん』と言うのに、疲れてしまった」と。

■これはまずいと感じた女性が、翌日、自分の子ども（赤ちゃん）を職場に連れてきて、「この子の面倒をお願いします」と利用者に預けたら、喜んで世話をしてくれた。そこで職場の許可を得て、翌日以降も連れてくることにした。これで、めでたしめでたしである。黒い点線が「もうくたびれた」と嘆いたときの対照表で、赤い実線が均衡を回復した時のものだ。



#### (4)すべての福祉現場で「あなたの貸借対照表は？」と

■この事例でわかる通り、要援護者は、ちょっと油断をするとすぐに「負債」が膨らんでしまう。それに比べて「資産」はなかなか増えない。しょうがないと言えばそうなのだが、何とかならないか。どんな戦術を使ってでも、機会があれば、できるだけこの資産を増やす努力をすることだ。

■だから福祉関係者は、先ほどのデイサービス職員の女性の行動を参考に、利用者それぞれの貸借対照表がどうなっているかを考え、資産があまりに減ってしまっている時には、それを増やせる機会を作り出すことを、業務の一環とすべきである。

■事業所も、利用者の資産を増やすための具体策を本格的に検討する必要がある。専任の職員を確保するぐらいの姿勢が求められる。

## 2.重度の人ほど人に尽くそう

### (1)認知症の人がサロン。その心意気に住民は応える

■一般常識を超えて、要援護の人が勇気を奮って人のために何か活動をしようとするれば、住民はこれに応えるものだ。要介護の人ほど、それが重い人ほど、まずもって人のため社会のために何かをしようとするれば、周りはこれに応える。

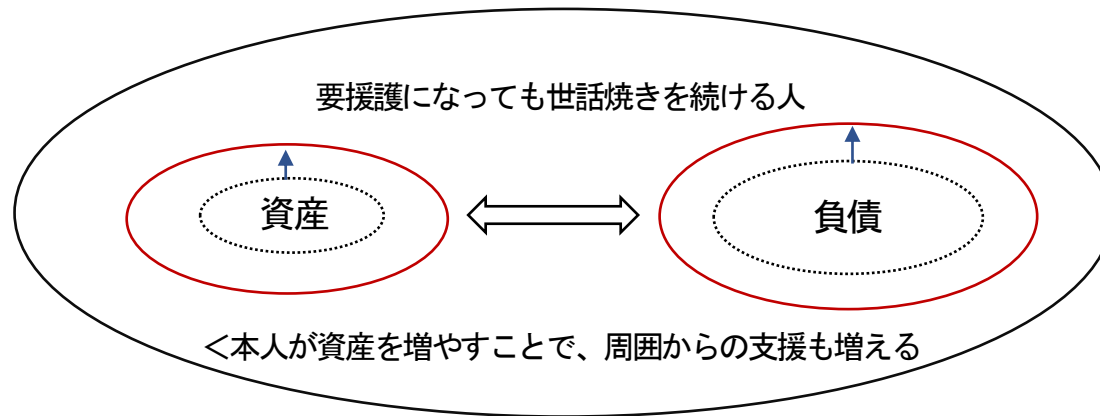
■認知症の一人暮らしの女性が、自宅でサロンを開いている。そこに集まってくる人に、その理由を尋ねたら「彼女を見守りがてら」と言っていた。そんなことは当たり前だと言わんばかりの表現だった。要援護の一人暮らし高齢者が自宅でサロンを開いているケースをいくつも見てきたが、参加者に参加の理由を尋ねると、やはり同じ答えが返ってくるのだ。

### (2)自分を助けに来ている人たちの世話も焼いていた

■福井市で見つけた事例では、認知症で一人暮らしの高齢女性に対し、周りの多くの人が支援に来ていて、それは尋常な数ではなかった。一体この人はどういう人なのか。聞くと、昔からの世話焼きさんで、これまでお世話になった人が彼女を助けに来ているというのだ。

■しかも女性は今も、自分を助けに来ている人たちの世話まで焼いていた。たくさんのシニア男性が来ているが、彼女に世話を焼かれに来ているとも言える状況であった。認知症になっても、そのためにたくさんの人が支援に来ていても、それに負けないぐらい、世話焼き活動を続けているのだ。考えてみれば当たり前のことだが、世話焼きさんは要援護になっても世話焼きを続け

ている。



### (3)資産も増えるが負債も増える。いい意味での均衡状態だ

■ではこの場合、貸借対照表はどうなっているか。本人が世話を焼いて資産を増やすが、世話を焼いてもらった周りの人がこの人を支援するから、負債も増える。双方が増えながら均衡を守っている。いい意味での均衡だ。

■本人が要介護では大したことはできないのではないかとと思われるだろうが、とにかく本人は自分の状態も顧みず、人の世話を焼こうとしている。元気な頃と同じではなくても、やればそれなりにできるものであり、助けられる一方であるよりも、人のために何かをやろうとすることで、人は元気が出る。だから、要介護の人ほど人に尽くしましょうというのは、理屈にかなっているのだ。

■要援護だから、思いきって助けられ上手になりましょうという作戦もあるのだが、その反対の、必死に人に尽くそうとしている要介護者を見ていると、こちらの作戦の方が説得力があるような気もしてくるのである。

#### (4)百歳の寝たきり高齢者の笑顔を見たくてボランティア訪問

■私の知人である70代の男性が、ウキウキした様子で私に近づいてきた。どうしたのかと聞いたら、「これから私の恋人に会いに行くのだ」と言う。といっても彼の訪問先は老人ホームで、そこに入所している寝たきりの女性、しかも百歳の彼女に会いに行くというのである。なぜ「恋人」なのか。彼女の笑顔が素晴らしく、その顔を見たくて毎月通っている。しかも恋敵が何人かいるのだと。

■「活動」は、なにも体を動かしてすることだとは限らない。この「笑顔で人を元気にする」ことだって、立派な活動だ。しかもこれなら、寝たきりであってもできる。このように、寝たきりであろうと何であろうと、自分の持っている「武器」（得意なことなど）を最大限に生かして頑張る人を、ときどき見かける。

#### (5)職場ぐるみで、「要介護者によるボランティア活動」探しを

■この発想を広げるためにも、要介護者のいる福祉現場では、いま紹介したような要介護者が行っている活動の発掘に努め、その事例を集めていったらどうか。それには、特別な視点が必要だ。常識的な発想では見つからないし、本人の視点で、一見すると些細な行為も活動として評価できる目が必要だ。

■見つけ方のコツの1つは、まずはもともと世話焼きさんだった人から探してみることだ。今でも、何らかの活動をしているはずである。また、日頃、サービスを受けていることに恐縮している人も、何らかの活動をしようとしている。

■また、要援護の当事者のところに他の人が寄り集まっている場合。石川県輪島市では、一人暮らしで、ほぼ一日ベッド生活をしている女性の方に、毎日数名の人が寄り集まっていた（写真・主役は右端のベッドに座っている女性）。



## (6)要介護の人にふれあいサロンの開催を働きかけ



■川崎市で活躍する『すずの会』の鈴木恵子さんは、このテーマをそのまま実践した。老々世帯だが、ご主人は80歳で、癌が見つかった。奥さんのA子さんは要介護3。ご主人の体調変化でケアマネジャーは、奥さんだけでも施設に入れましょうと進言したのだが、夫婦はこれを拒否。そこでお鉢が鈴木さんに回ってきた（写真右下こちら向き）。

■そこで鈴木さんは、どうしたか。A子さん（写真左から3番目）に、自宅でサロンを開くことを提案したのである。主催は奥さんで、ご近所に住むすずの会のメンバーが参加するが、さらに鈴木さんは、近所で一人暮らしのT子さんもサロンに誘うよう進言した。鬱に悩むT子さんには「A子さんのサロンを手伝ってね」とお願いし、A子さんには、「T子さんの面倒を見てね」とお願いしたのである。

■それから数か月後、A子さんの主治医が、A子さんがとても元気になっていることに驚き、「いったい、彼女に何をしたんだ？」と尋ねてきた。鈴木さんは何と答えたか。「なに、ちょっとした処方をね」。

■ちなみにTさんもまた、A子さん宅の家事まで手伝うほど元気になったということである。

# 3.人に尽くす当事者を、周りは放っておかない

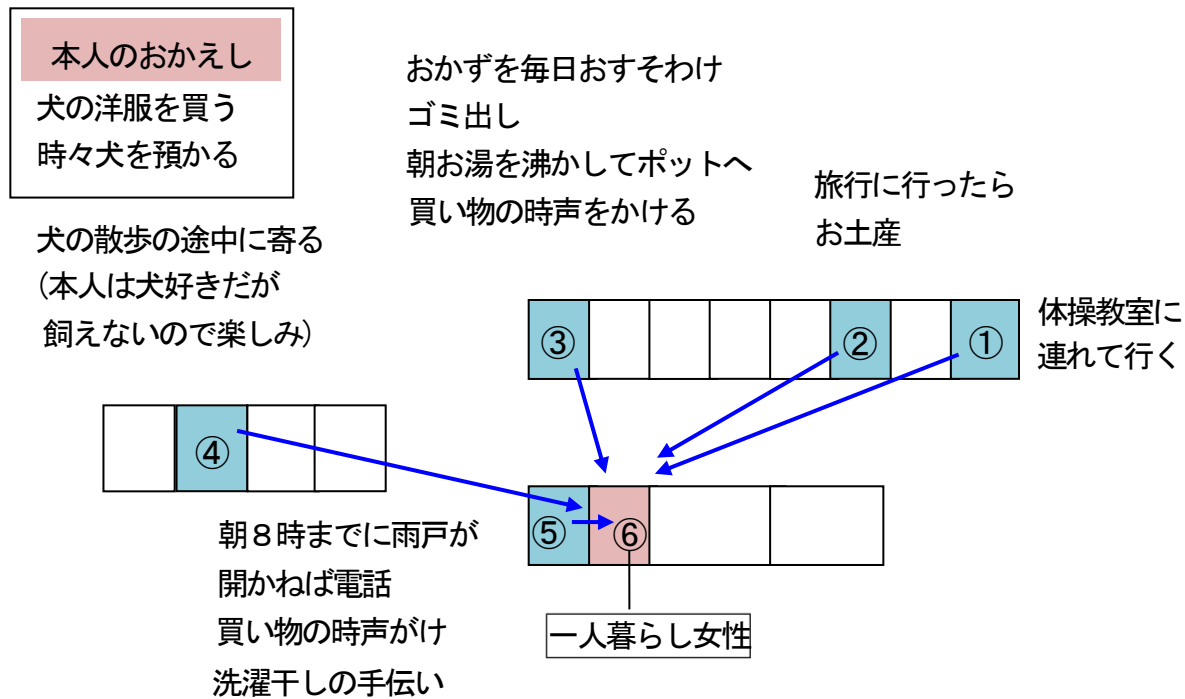
## (1)地域に尽くした人に、「これからは私たちがやってあげる番」

■ある地区で住民の集会が開かれた。居合わせた私に、リーダーの女性がこう言った。「あそこに超高齢の男性がいるでしょ。あの人が要介護になったら、私たちが面倒を見ることにしているの」。理由を聞いたら、「あの人はね、これまで町内会長や連合会長、民生委員などをやってきているので、これからは私たちがあの人にやってあげる番なのよ」。地域には地域の独特の「慣行」があるらしい。

## (2)亡き夫が地域に尽くしたから、その恩返し

■次のマップを見ていただきたい。一人暮らしの高齢女性に対し、ご近所の人たちが、細々とした日常生活の面倒を見ている。本人にわけを尋ねたら、亡くなった夫が地域に貢献したので、その恩返しをご近所さんがしてくれているというのだ。(本人も「ときどき犬を預かる」などのお返しをしている)



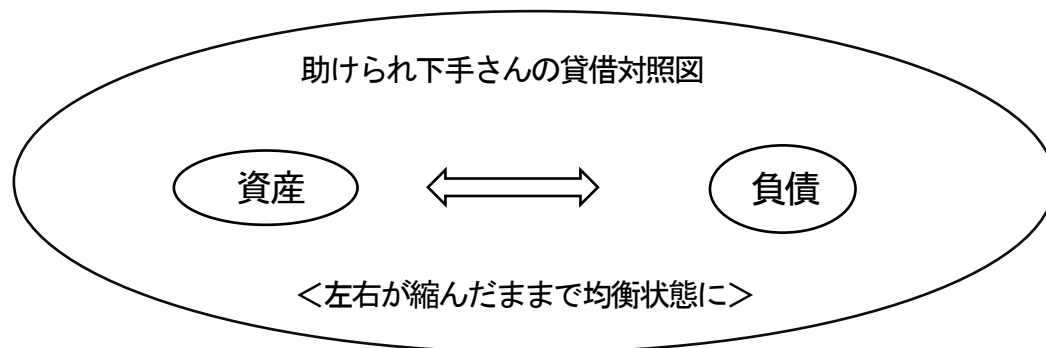


- 1つ思い当たるのは、これはやっぱり恩返しと同じパターンなのではないかということだ。借金をしたら、返すまでは落ち着かない。同様に善意を受けたら、それも善意で返さねば落ち着かない。この心情は日本文化に深く根付いているのではないか。
- 要介護なのに人の世話を焼こうしたりする場合、周りの人はこの頑張る高齢者に、「あんたは要介護なんだから、そんなことする必要はないんだよ」などと言ってやめさせようとはしていない。福井の事例などは、シニア男性たちは、世話を焼かれに彼女の家を訪れていた。要介護でも、いやそれだからこそ、人のために尽くすんだという心意気に共感しているのだ。

# 4. 予期せぬ恩義が転機で助けられ下手を脱出

## (1) 初めは双方とも縮んだまま

■ところで助けられ下手さんの場合、貸借対照表はどうなっているのか。



■ご覧のように、負債はもちろん縮んでいるが、おそらく資産も縮んだままなのではないか。つまり両者が縮んだ状態で均衡を保っているのだ。本人はもちろん負債を増やすことは嫌だろうし、人助けをしようという気もない。これでは何かあった時に困ってしまう。

## (2) たまたま誰かに助けられたとき

■このような場合、こんな作戦が考えられる。本人はそうと意図しないのに、たまたま人に助けられてしまった。そうするら、どうなるか。

■こんなニュースがあった。電車で、1人の女性が気分が悪くなり、戻して床を汚してしまった。すると、乗り合わせた男子高校生が自分のシャツを脱いで、それで床をきれいにし始めたのである。そして別の乗客が差し出したハンカチを女性に手渡した。

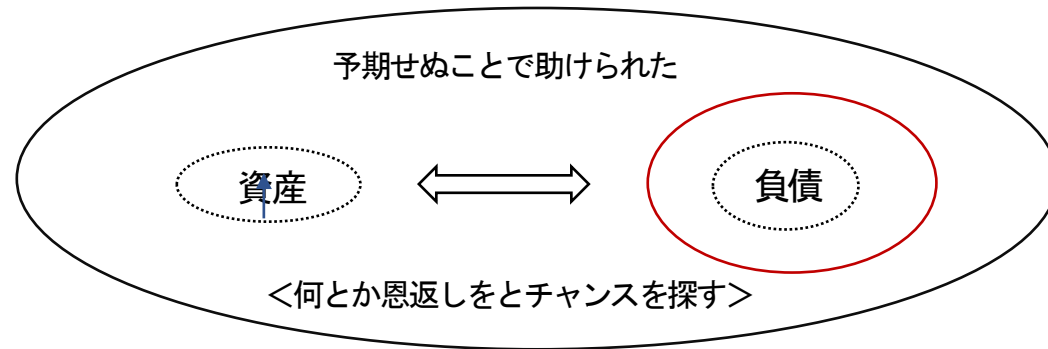
## (3) 恩返しの意欲はなかなか衰えない

■高校生の見事な機転で、電車はわずかな遅延で目的の駅に到着した。あとで記者から、こうした行動を取った理由を尋ねられた彼は、こう答えた。

■小さい頃、道で転んでケガをした。その時、通りかかった見知らぬおじさんが、ハンカチを差し出してくれた。このことが忘れられず、今後そのような機会が訪れたら、自分も絶対に見て見ぬ振りをせずに行動しようと心に決めていたのだと。

■感心させられるのは、そういう体験があつてから、かなり長い時間が経過したのに、彼の「恩返し」の意欲は全く衰えていなかったということである。

■私は全国で「助けられ上手講座」を開き、そこで参加者に自分の助けられ体験を書いてもらうが、今の事例と同じパターンがよく出てくる。例えば、突然の積雪で車が側溝にはまってしまったとき、数人がかりで引き揚げてもらえたとか。最後に、本人は必ずこう書いている。「これからは、困っている人を見かけたら、自分も必ず助けたい」と。



■このような体験をした時、助けられ下手さんの貸借対照表はどうなるだろうか。突然、負債が膨らんだことに戸惑う。すぐに借りを返したいが、簡単にはその機会はやってこない。この人は、早く借りを返さねばと、恩返しの機会を待ち続けることになる。

#### (4)日本人の善意は借金返済型

■日本人の善意というのは、いわゆるボランティアとは異なるようだ。積極的に誰かを助けようとするとお節介と言われるので、とにかく貸借対照表が均衡を保つのが第一の課題である。そして突然、負債が膨大に膨れ上がるような出来事が起こると、恩返しという動機付けで、返済の機会を探す。借金の返済こそが、一般的に、日本人の善意の最も正統的な動機なのではないか。

■既にふれたように、自分だけでなく、家族など身近な人が善意を受けた時にも、恩返しをしようと行動するのだから。

■恩返しとして何かできた時、左の資産が若干膨らんでくる。するとそれに誘われるように、若干の負債は受け入れようという寛容の精神が生まれる。こうなると、助けられ下手さんから脱出できる可能性が出てくるのではないか。

# 5.人助けが当人を治療する

## (1)老人ホームの認知症利用者が在宅の認知症の人を訪問

■ずいぶん昔の話になるが、大分県にある老人ホームが、施設の社会活動の一環として、施設スタッフによる在宅高齢者の訪問活動を行うことになった。対象は認知症の人なので、せっかくだから施設に入所している認知症の人を連れて行ってみようと考えた。そうして選ばれたのが、施設でも最重度の女性だった。彼女は自分が施設にいることもわからなくなっていて、息子が来ても誰だかわからない状態だった。

■いざ訪問してみると、認知症の人同士で気持ちが通じるし、同じ話の繰り返しになっても、会話はスムーズに続く。「いつも押し入れに入れられているけど、今日はあんたが来るから出してくれた」と在宅の人が言えば、「だけど、あんたはまだいい方だよ。私なんか施設に入れられちゃった」と施設の女性。これには職員がびっくり。「正常」に戻っているじゃないか！ 慰められた方は、「今日は気分がいい。また来ておくれよ」。

■本人にこれほど劇的な治療効果があるのだから、これからも認知症の人を連れて行こうということになった。しかもその日、特に症状の重い人を選びすぐって、である。この活動は10年ほど続いたが、訪問の対象者がこの施設のデイサービスに来るようになって中止となった。入所者への治療効果を狙いたければ、本人を担い手の側に据えることが最善だということがよくわかる事例である。

## (2)池田小事件の遺族が仲間の訪問

■特定の問題を抱えてきた人が、今その問題を抱えて苦しんでいる人に、自分の体験から得たもの一心構えや技術を伝えたり、問題解決に手を貸すという、新しいタイプのボランティアが急激に広がっている。自分もその問題を抱えてきたから、相手の苦しみも痛いほどよくわかる。「なんとか助けてあげたい」と切に思う。そういう動機から活動を始めている。

■大阪教育大付属池田小学校で児童8人の命が奪われた事件で、娘・優希さんを失った本郷由美子さん(45)が、最愛の人を亡くすなど、癒しを必要としている人たちに安らぎを与えるNPO「スノーエンジェル」をつくった(以下「毎日新聞」から)。本郷さんは事件後、支えてくれた人たちへの感謝の気持ちを示したいと、精神対話士の資格を取得したが、彼女の初めてのケアの対象が、同じ事件で一人娘を亡くした安永郁子さんであった。

## (3)活動が相手を癒し、本人も癒していく

■本郷さんの安永さん宅への訪問は、4年で159回におよび、安永さんに笑顔が少しずつ戻った。安永さんは周囲に元気になったことを知らせるためコンサートを開いた。そのとき、子どもを亡くした人や介護で大変な人たちから「頑張ろうと思えた」などのメッセージが寄せられた。「誰かの痛みを和らげることができる」とその時思ったことが、NPO設立につながった。

■自分自身が事件で傷つき、同じ仲間と手を携えて、その苦しみを乗り越えていっていることが、同じように苦しむ人たちの救いになるということに気づいたのだ。NPOを通して、たくさんの方が癒されていくのを見て、本郷さんや安永さん自身もまた、救われていく。「無償の奉仕」といった次元を超えて、1つの活動が相手を癒し、本人も癒していく。癒し癒されの世界が構築されていく。

# 6.「私はボランティアだ」と主張するデイ利用者

## (1)「昔、理科の教師をしていたから、この子に理科を教える」

■名古屋市内でデイサービスを経営しているNPOのリーダーたちと懇談したことがある（全員が女性）。その時、1人からこんな話が出た。知的障害の青年をスタッフとして雇用してみたら、利用者の中でその青年の取り合いになったと言うのである。「この子は私が育てる」「昔、理科の教師をしていたから、私がこの子に理科を教える」と。「いつもサービスを受けることしかできなかった自分に、役割を果たせる機会がやって来た」というわけだ。すると、他の参加者も「私の所でもそうだった」「うちでも」と言い出した。「福祉は与えること」といったワンパターンの発想からは抜け出さないと、本当に対象者を救うことはできない。

## (2)人の世話をした方が治療効果があると利用者は気づいている

■デイサービスセンターの利用者だが、「私はボランティアだ」と主張する認知症の女性。彼女は、人の世話になるよりも、世話をする方が治療効果があるということを、無意識ながら知っているのだろう。ならばそれをさせてあげればいいのだが、そういう対応をしてくれるところはほとんどない。

■今の福祉現場は、とにかくサービスをしてあげれば相手は満足するだろうという、この一点にこだわっている状態だ。

### (3)アルコール依存症の人が他の依存症の人に「酒をやめろ」

■「治療」効果はどんなふうに見えるか。アメリカではこんな実験があった。アルコール依存症の人に、「他のアルコール依存症の人の飲酒をやめさせる」役割を与えた。「あんたね、酒はやめなくちゃだめだよ」などと言うわけだ。その結果はどうか。その人自身、いつの間にか酒をやめていた。

■同様に、タバコがやめられない人に、他の人のタバコをやめさせる役割を与えたら、同じ効果が表れた。「自分の頭のハエも追えないくせに」という言い方があるが、これは間違いで、そういう人にこそ、人の頭のハエを負う役割を与えると、自分の頭のハエがいなくなるのだ。

■人を助けるという行為は、本人にとって極めて大きな「治療」効果をもたらすのである。特にこの効果が大きいのは、前述のように、常に他人の善意に身を委ねなければならない人たちではなかろうか。言い換えると、そういう一方的なサービスの対象になっている人は、そのことで心に大きな負担を感じており、それを何とかしたいと思っているから、何らかのボランティアの機会が与えられることによって大きな「治療」効果が見込めるのだ。

### (4)「(認知症でも) まだ役立つ存在だと感じさせてほしい」

■オーストラリアの首相・内閣省の第一次官補を務め、とてつもなくIQの高いことで評判だったクリスティーン・ブライデンさんが認知症になり、洋服を着替えるのにも苦闘するようになった。彼女は自身のアルツハイマー体験を本にまとめたが、そこで興味深いことを書いている。

■毎日、今日はどの機能がダメになるのかと不安に駆られ、そしてひとつ、またひとつと機能を失うたびに、彼女はその喪失を



悲しむことになるという。だからこそ、「人のために役立つ機会を切望している」のだと。「今の私たちと、その私たちがまだできることを認めて尊重し、社会的なつながりを保たせてほしい。…私たちを励まし、生きがいを感じさせ、私たちがまだ役に立つ、価値ある存在であると感じさせてほしい」（『私は私になっていく—痴呆とダンスを』）と彼女は訴えている。

■「福祉はサービス」と言われるように、とにかく私たちは要援護者にこちらから「与える」ことばかりを考える。そうすれば相手も満足するはずだと。ところが今述べたように、要援護者が求めているのは、ただ与えられることばかりではない。自分の方も誰かに与えることができる機会がほしいと強く願っているのだ。そのことで自分を価値ある存在と自覚することができ、それが当人を救うのである。

# 7.問題を抱えたら地域活動を始めよう。自分の問題は、地域が考えてくれる

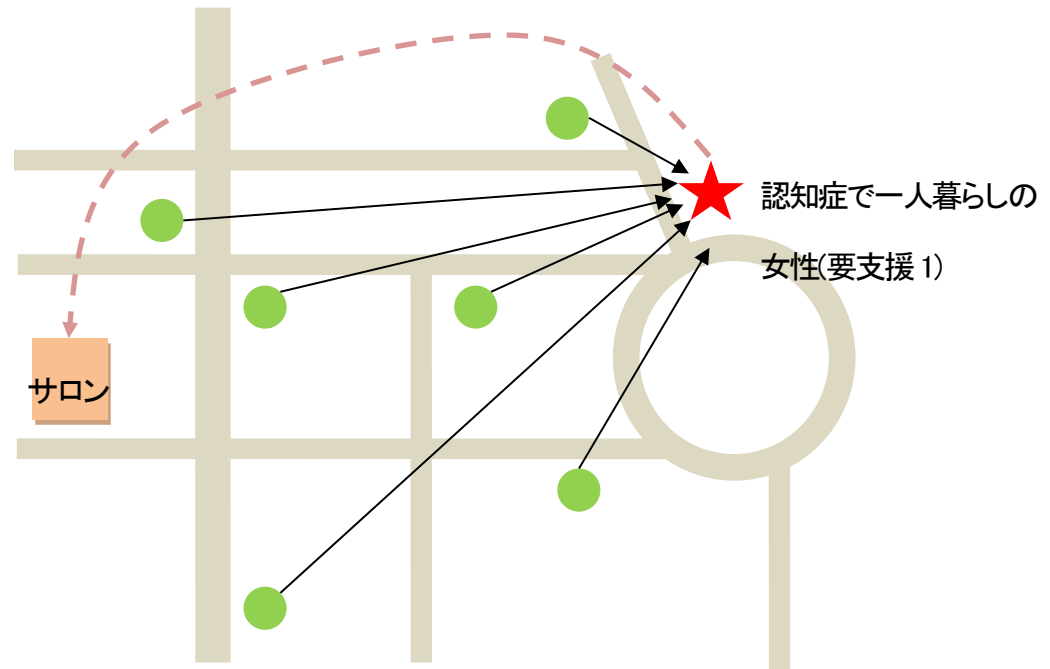
## 1.一人暮らしの認知症の女性がサロン。メンバーの参加理由は「見守りがてら」。

### (1)「みんな、うちにも来ないかい？」

■次のマップを見ていただきたい。左端にある公会堂で町内会主催のふれあいサロンが開かれているが、ここに認知症で一人暮らしの女性が来ていて、「うちにも来ないかい？」と参加者を誘っていた。彼女は自宅でサロンを開いているのだ。

■彼女のサロンにも参加しているという人にその理由を尋ねたら、「見守りがてら」と言った。

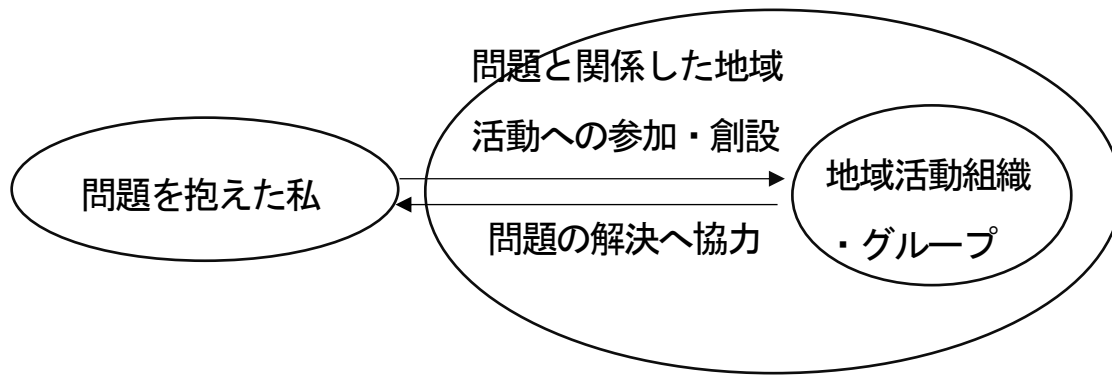
■つまり認知症の当事者がサロン活動をして、これに参加する人が彼女の見守り活動をしていた。言ってみれば、ただこれだけのことなのだが、私は妙にこれに興味をそそられた。



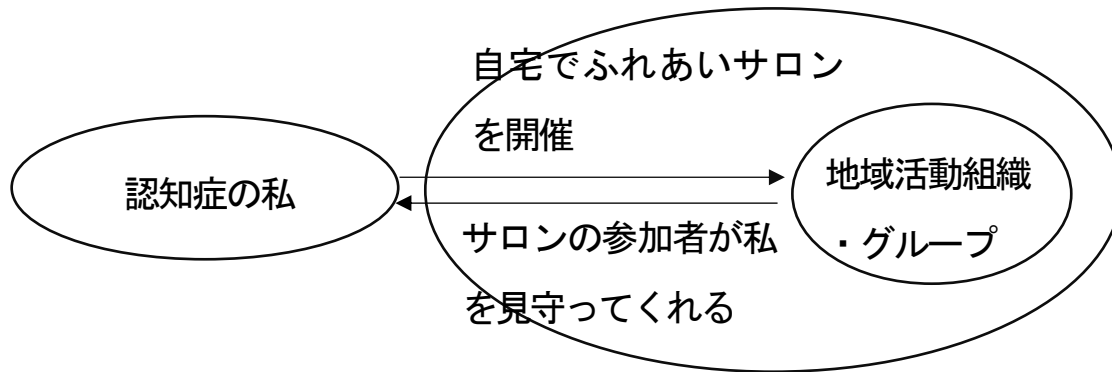
## (2)認知症になって、サロンを開こうとするか？

■あなたが認知症になって、しかも一人暮らしとする。その時、自宅を開放してふれあいサロンを開こうとするだろうか。このあたりの心境とかその意図は、本人に確認しなければわからないことだ。

■ただ、地域社会での当事者の動きを見ていると、次のような共通の図が描けるのである。



■図を見ていただきたい。左は、その当事者が抱えている問題。その問題を解決したいのだが、そのことはちょっと脇に置いておいて、その問題と直接間接に関連がありそうな地域活動に参加するのだ。すると、当事者が抱えている問題の解決への支援が差し向けられるというわけである。



## 2.妻を介護中の男性が介護グループに参加し、仲間が妻に関わる

### (1)そんな人を見たことがない

■夫が妻を介護している場合、大抵は、夫はたった1人で妻の介護をしていて、地域活動には参加できない。これには誰もが納得する。それ以外の選択肢がこの夫にあるとは、だれも思い浮かばないのではないか。

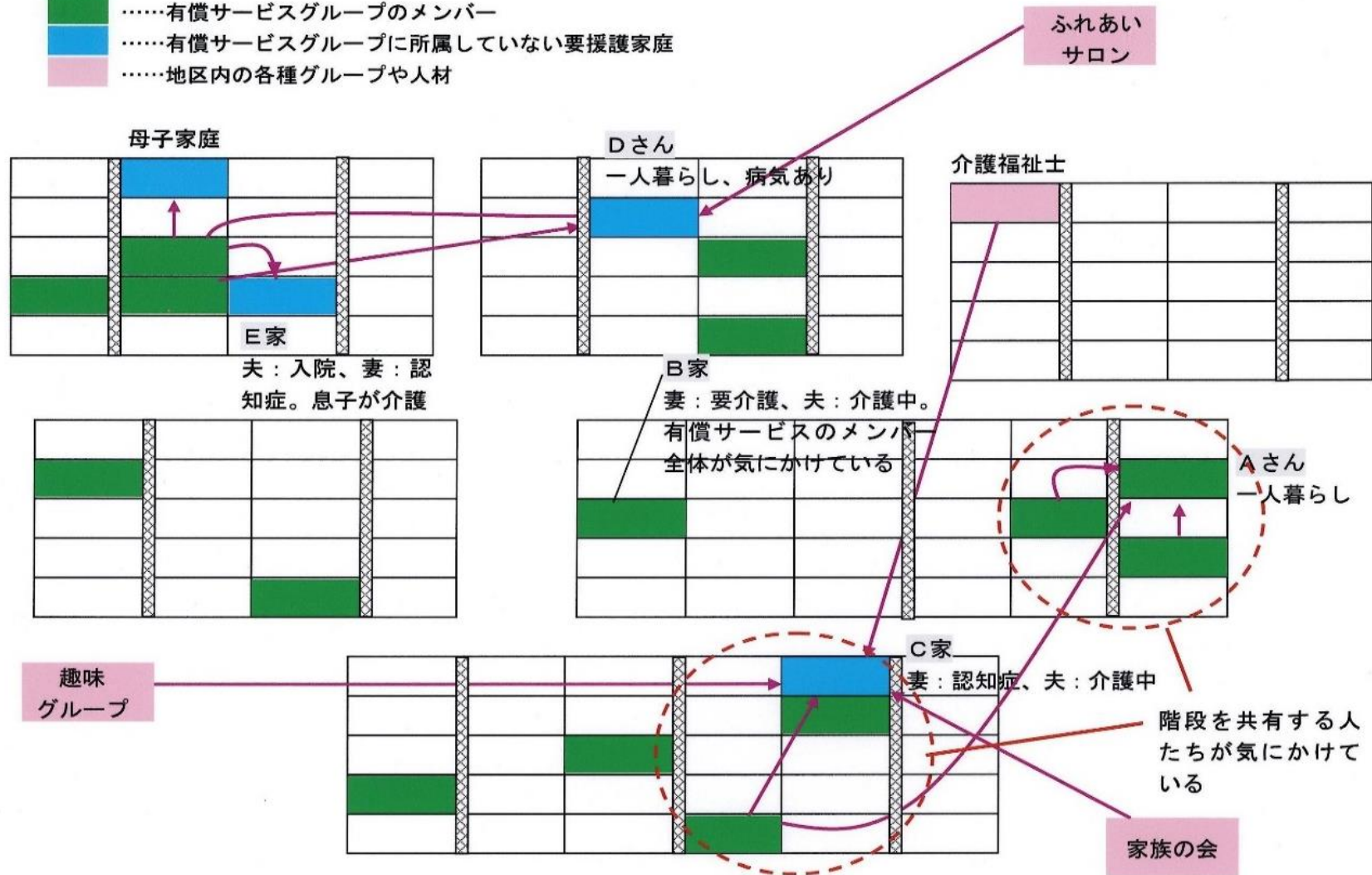
■それが、あったのである。次のマップの中央のB家では、夫が要介護の妻の介護をしているのに、加えて地域の介護グループに参加している。そんな人を私は他に知らない。普通は、夫が1人で慣れない妻の介護をする。それだけでも大変なのに、地域の介護グループにも参加して、そちらの役割も果たすというのは一体、どういう人なのか。信じられないことである。

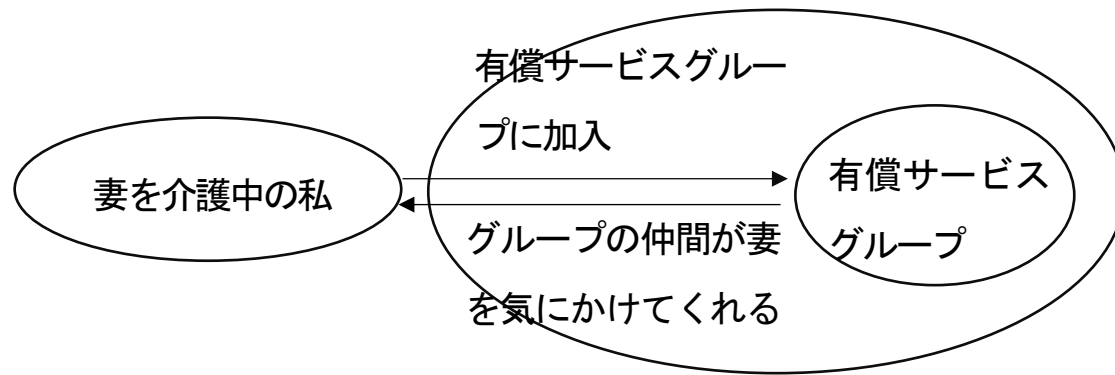
### (2)メンバーが彼の妻を気にかけていた

■ところが、これにはもう1つの事実があった。グループのメンバーが皆で、彼の妻のことを気にかけて関わっていたのである。

■マップを見ていただきたい。この団地には、そのグループのメンバーがこんなにたくさん住んでいた。よく見るとこの夫婦に対して、「みんなで気にかけている」とある。夫から見たら心強いことだろう。

- ……有償サービスグループのメンバー
- ……有償サービスグループに所属していない要介護家庭
- ……地区内の各種グループや人材





### (3)おかげで彼の行為全体に社会的な意義が付加された

■本人はおそらくそこまでは気がついてはいなかったと思うが、このやり方で、夫の介護活動は社会化された。妻は私的介護だけでなく、社会的な介護の対象になった。そして彼の妻への関わりも、社会活動の色合いを持つようになった。彼が考えている以上に、極めて意義のある行為なのだ。介護の社会化とはこういうことなのだ。

# 8.現役療法—要援護でも現役続行

## (1)デイサービスでなくデイ・アクティビティ

### ①大学教授が唱歌を歌わされ、慥然として帰って行った

■以前、スウェーデンの福祉事情を視察してきた人から聞いたのだが、あちらでは「デイサービス・センター」とは言わず「デイ・アクティビティ・センター」と言っていたそうだ。しかも、所長を務めるのは利用者だったという。

■知人からこんな話を聞いた。父親をデイサービスに連れて行くのだが、リハビリとかゲームにはついて行けず、1人でずっと、センターの片隅で新聞を読んでいるのだと。それを聞いて、他人事でない気がしてきた。私も彼と同じようなことをするのか。

■また、認知症になった元大学教授の男性がデイサービスに連れてこられたが、幼児向けの唱歌やゲームをやらされて、慥然として帰って行ったという。

■団塊の世代がデイを利用し始めた今日この頃、もっと彼らの意向に沿ったサービスを考えてもいいのではないか。というよりは、彼ら自身にデイのあり方を考えてもらえばいいのではないか。これまで社会でそうそうたる活躍をしてきた彼らに、唱歌を歌わせるなどナンセンスだ。

■彼らに合ったサービスのあり方を彼ら自身に提案してもらい、一緒に新事業を展開していくのも「サービス」と考えていいのだ。もっと発展して、この際「福祉」という概念を取り払って、もっと広義の福祉を考えてみたらどうか。

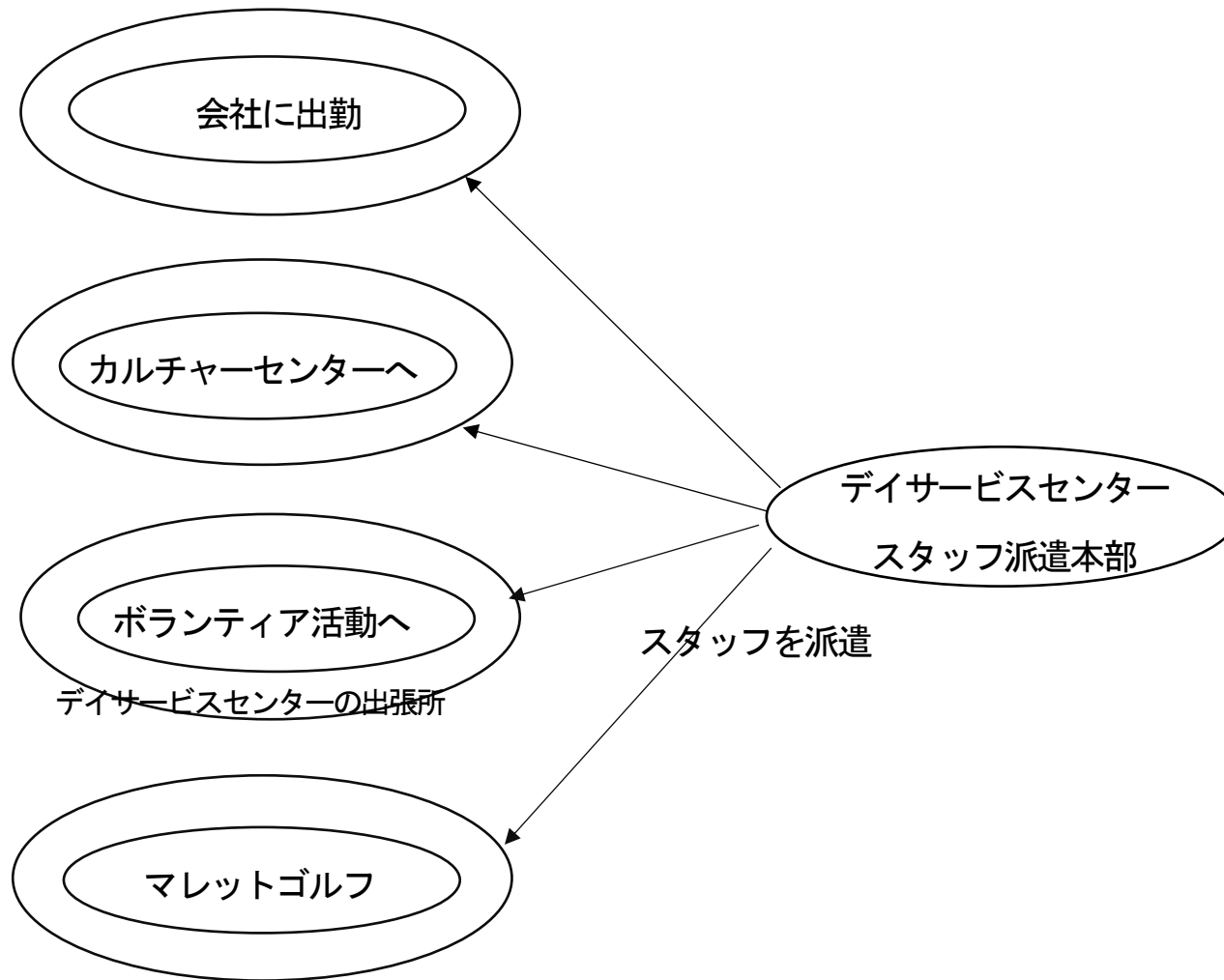


## ②看板は「〇〇工務店」というデイサービスセンター

■東京にある有名なデイサービスセンター。看板にはデイサービスセンターではなく、「〇〇工務店」。各自、名刺を作ってもらい、タイムカードを押して「出勤」し、「〇〇さん、今日は△△へ行って××の修理をお願いしますね」。これならやりがいもある。まさにデイ・アクティビティセンターである。

■地域福祉を推進している社会福祉協議会や地域包括支援センターなどでは、地域のシニア男性の本業の腕をプールし、必要な所に派遣するやり方が広がっている。社協なり地域包括が事務局になって運営し、介助や送迎などが必要な人にだけ、サービスをつける。メインはアクティビティセンターでのシニア男性の能力活用である。

# デイサービスセンターの新しいあり方 <現役療法・モデル図>



### ③利用者が行きたい所へ、デイのスタッフが出張する

■今はデイサービスセンターという福祉制度がそのまま存続している。福祉というものを全面的に主役の位置に据える。そして、利用者はすべてデイサービスセンターへ集められ、デイサービスを受ける。

■これが全面的に逆転されるのがこの図だ。福祉は主役から引き下がり、利用者1人ひとりがやりたいこと自体が前面に出てくる。利用者はデイサービスを受けるのではなく、自分がやりたいことをする。会社へ行く人、マレットゴルフ場に行く人、カルチャーセンターに行く人。

### ④利用者はギリギリまで現役を貫ける

■要介護の人は、自分の行きたいところへ行って、そこで必要なサービスを受ける。介助、送迎、リハビリなど。そのためにデイサービスから、利用者の行く所へスタッフを派遣する。福祉の専門性は、ここで発揮すればいいのだ。そうすれば、福祉のプロであるデイサービスセンターが工務店の運営ノウハウを習得する必要はない。

■こうすることで、要介護になっても、ギリギリまで自分のやりたいことをやり続けられる。福祉は、隠し味程度の機能で十分だ。福祉は最低限度しか社会の表面に出ない。福祉臭さがこれで社会から消えていく。

### ⑤どのグループがどの病気のリハビリに適しているか

■このあり方がデイサービスだけでなく、他のさまざまな福祉サービスにも適用されるとなるとどうなるか。喉頭癌の手術を受けた人が、これからどのようにしてリハビリをしようかと考えた。公民館の合唱グループに入っている知り合いに相談したら、

このグループには喉頭癌のリハビリのために参加している人がいると教えてくれた。このように、公民館では、どの趣味グループがどの病気のリハビリに適しているかといった情報が流通しているという。

やはり、これが住民のやり方なのだ。リハビリのためにリハビリセンターに行くというのではなく、普通の生活の中で、自分の好きなことをやりながら結果としてリハビリになるあり方を追究している。それが住民の知恵だった。

## ⑥福祉はどこで行われているのかわからない

■これをすべての福祉サービスや活動にあてはめてみたらどうなるか。例えば老人ホームも、リハビリセンターも、保健センターも、ふれあいサロンも消えていく。福祉の機能だけが残って、それが利用者の活動する場へ派遣される。

■地方に行くとよくわかるが、大体大きな建物と言えば老人ホームかデイサービスセンターか保健センターだろう。これがきれいに消えていくのだ。福祉はこの地域のどこで行われているのかわからない。住民から見たら、まさに理想の形態である。

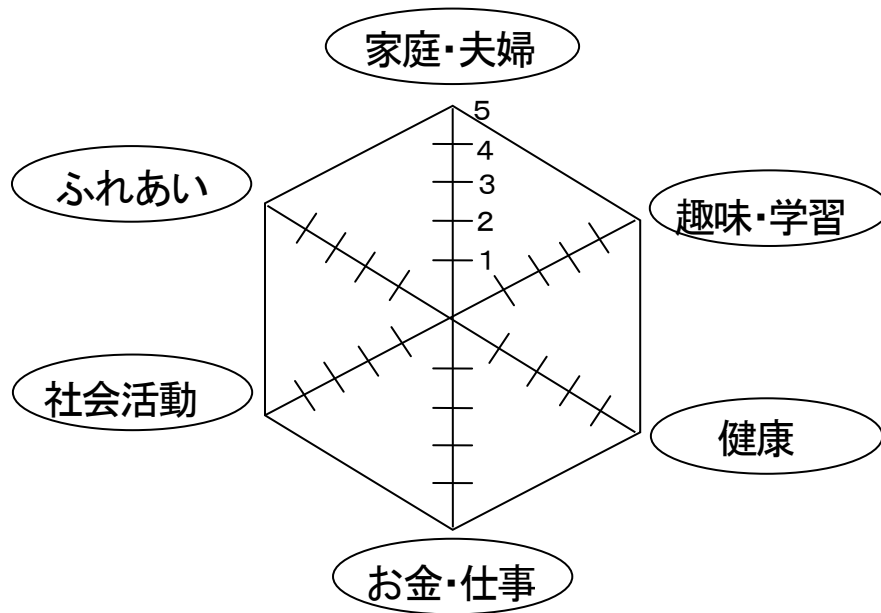
## (2)現役療法ーシニアの新しいライフスタイル

### ①「病気は全人格の1つにすぎない」

■私の知人にパーキンソン病の人がいるが、この病気にかかっていることを、公言もしないし、さりとして隠すというわけでない。彼の考え方によると、こうなる。

■病気は、確かに私の意識に強い影響力を持っているが、その程度であって、病気の存在によって、私の意識が完全に占拠されて、日々そのことで心が揺れ動いているというわけではない。「全人格の1つ」というだけのことだ。

■「私」の人格を構成しているものはたくさんある。本研究所が開発したこの「豊かさのダイヤグラム」にあるように、私たちの生活は主にこの6つで成り立っている。仕事をし、健康づくりに励み、趣味を楽しみ、家庭生活をし、ふれあいをし、社会活動もする。それぞれに励む自分がある。その中の健康の要素の1つにパーキンソンはある。それ以上でも以下でもない。自分の中の意識を占拠している割合も、せいぜいが6分の1というわけである。



## ②いつものような現役生活で、良質のリハビリができてしまう

■ところが社会はそうは見ない。相手がそういう病気だと知ったら、その人はもう、これまでのその人ではなくなったと考える。これは大変だと思い、それでもすまして出社していることを問題視する。会社が知らずに雇用し続けているのはまずいから、教えてあげるべきではないか、とか。そのために仕方なく退職したり、グループをやめたりする。そのように仕掛けた人は、その人のためにも、社会のためにも、いいことをしたと思っている。

■では彼は、なぜ、無理せずに退職してリハビリに専念するといった選択をしないのか。それは、「現役療法」の方が自分にはよほど効果があるからだという。どういうことか。

■リハビリとは、口をパクパクしたり、大声を出す訓練をしたり、歩いたり、かかとを上げてつま先立ちをしたりと、メニューは色々あるが、はっきり言えば面白くない。ところが、発病以前のように、いつもの通りに入社し、電車で揺られ、仲間や顧客と懇談し、時には大勢の部下の前で檄を飛ばすと、これらのリハビリの多くが自然に実践してしまえるのだと。

■顧客の人と歩く場合、相手はこちらがパーキンソンだということを知らないから、大股ですたすた歩いていく。彼はそれに必死についていく。家でやるよりも、かなりハードなリハビリになる。家でやっているリハビリの上級版を実践できる。

■逆に家にいると、大股で歩いたり、大声を出す機会はほとんどないから、「リハビリの時間」以外は休みがちになる。そもそも、ただリハビリだけやっても、つまらなくて続けるのは難しい。

### ③病気でも普段通り入社し、仲間と1杯やる—ができる社会

■彼にとって、現役を押し通すというのは、まさしくリハビリそのものということだ。私は「現役療法」と名付けることにした。社会全体が病院であり、みんな病気になっても、普段通り入社し、工場に通勤し、働き、そして仲間と1杯やる。それができる社会こそが、本当の福祉社会なのだ。今の福祉社会と言えば、要介護度とか障害の等級に分けられ、その程度に合った施設に入所させられたり、サービスを受ける。もう通勤は止める。会社へも行かれない。これからは病人として生き、病人に提供される生活をする。そして、退屈だと思いながらリハビリをする。リハビリ効果は、だから上がりにくい。もう社会生活とはおさらばだ。

### ④当事者には相手のやさしさを引き出す役割がある

■と言っても、現役を通すというのは、確かに難しい。社会のあり方を根本的に変えなければならない。ラッシュアワーの電車に、病気の人が乗ってきたらどうするのか。様々なことについて、当事者側と健常者側が折り合って、妥協点を見つける以外にない。

■私は高齢になってからは、山手線に乗っても、なるべく誰かが私に席を譲る手間を煩わせないように、入り口のあたりでおとなしくしている。しかしそれでも、真ん中あたりに座った人が、わざわざこっちに来なさいと手招きしてくれる。せっかく自分の前の席が空いたのだから、自分で座ればいいものを、わざわざ私の肩を叩いて、こっちに座れと言ってくれるサラリーマンもいる。人間はこんなにやさしいのかと、そのたびに私は感激している。

■「こんなに混んだ所に乗って来るなんて」と舌打ちする人もいるだろうが、当事者が普通に生活をし、電車に乗り込んで迷惑をかけたりすることで、迷惑をかけられた方のやさしさが引き出される—日本人というのは、そういう人種のような気がする。

## (5)これが本物の共生社会だ

■今、共生社会作りが我が国のホットな関心事になっているようだが、共生は地域のふれあいサロンや認知症カフェなどでもできるだろうが、当人の求める共生は、通勤電車や、厳しいビジネス活動が行われる社内でこそ、実現されるべきではないのか。

■何かというと思い出す映画のシーンがある。題名は「マイ・レフト・フット」。イギリスの名優・ダニエル・デイ・ルイスが最重度の障害者に扮する。ほとんど寝たきりの男だ。彼がサッカーの試合にゴールキーパーとして参加している。寝っ転がるだけで、もともと手足を使えない。相手チームがゴール目指して蹴りつけた球を顎で受けて、離さない。そういう人も仲間を受け入れる子どもたち、それに敢えて加わる最重度者。これが大人の社会で実現すれば、まさしく共生社会になるのだろう。



## 第4章

# 当事者も自助型地域福祉活動 をしていた

■当事者の自助活動といえば、自分と身内だけで問題を解決することだと思われている。

■しかし、実際はそれだけにとどまらない。自力や身内力でダメなら、当事者同士で助け合ったり、ご近所で助け合ったり、広く地域に助けを求めていく当事者たちもいる。何のことはない、当事者もまた地域福祉活動をしていたのだ。私たちの活動と違うのは、自助型の地域福祉活動だという点である。

■面白いのは、たとえば地域活動に参加しながら、ついでにそこで身内の問題を解決してしまったりする。地域を耕しておいて、そこから収穫物をいただくという作戦だ。

# 1.一人暮らし高齢者は買い物はどうしている？

■約50世帯の中の該当者について調べてみたら、以下のようなことをやっていた。

- ①自分で電車を乗り継いで買いに行く。
- ②息子や娘が来る時に、ついでに買って来てもらう。
- ③ほしい物を注文すれば取り寄せてくれる店を開拓する。
- ④ご近所の誰かに買い物を頼む。
- ⑤移動販売を仲間と一緒に利用する。

## (1)何もしていないという思い込み

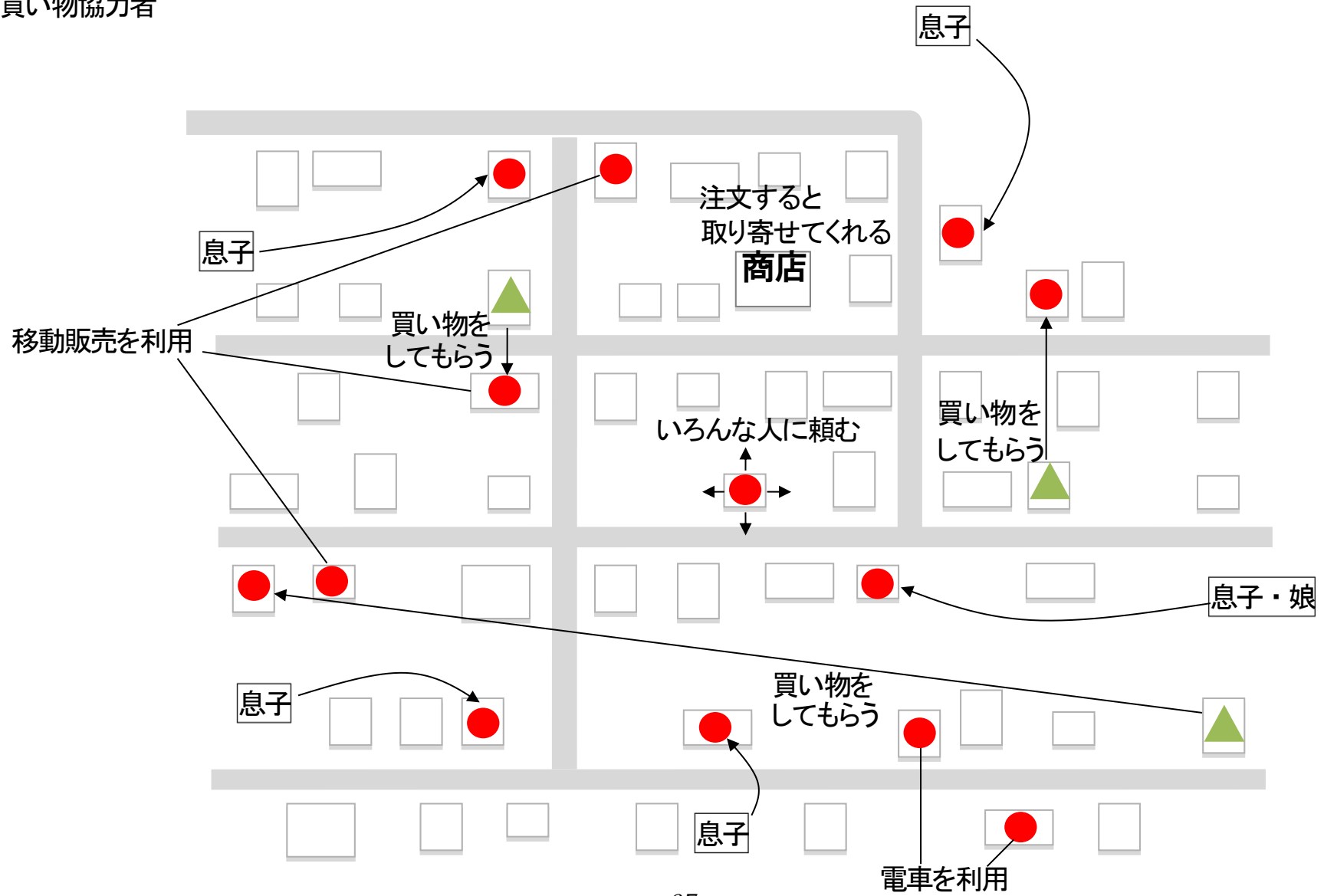
■私たちは、要援護者は何もしていないと思い込んでいる。せいぜい自力で問題を解決するか、身内で助け合っていると思っている。

■実際に住宅地図を広げ、地域の課題を抽出しようとする時も、まず一人暮らしの高齢者を探し出す。ここまでは簡単だ。次いで、彼らの困り事は何か。買い物に苦労しているのではないかと想像する。しかし、彼等がそれに対してどのように行動しているのか知らないし、聞いてみることもしないので、まあたいしたことはしていないだろうと勝手に思い込んでしまうのだ。

■ところが当事者の行動を確認してみると、全員がその人なりの解決策を導き出し、解決しているではないか。

● 交通(車)に不便をしている人

▲ 買い物協力者



## 2. 自助行為以外に色々な取り組みをしていた

■この事例では、5種類の解決策がとられていたが、この中で一般に言う「自助」行為（自分と身内だけで解決）にあたるのは①と②だけだ。当事者は、それ以外にも、いろいろな方法で自助としての地域福祉活動を実践していた。

### (1) 自助型の地域福祉活動をしていた

■当事者の地域福祉活動には、以下の5段階があるが、この**①②③④⑤**を合わせると、何のことはない、私たちが地域福祉活動と称しているものである。私たちの地域福祉活動と比べて何が違うかという、こちらは自助型、つまり「自分の困り事を解決したい」ということから出発しているということだ。

■しかしその後の行動は、私たちとそう変わらない。自分が助ける側になったり、助けてもらおう側になったりする。

### ①自力で

【自分で電車を乗り継いで買いに行く】

### ②身内の助けで

【息子や娘が来た時に、ついでに買って来てもらう】

### ③当事者仲間と助け合い

【注文したら取り寄せてくれる店を開拓してみんなで利用】

### ④ご近所で助け合い

【ご近所の誰かに買い物を頼む】

### ⑤広く地域に支援を求める

【地域の資源（移動販売）を仲間と一緒に利用】

## (2)自助とは地域福祉活動の1コマだった！

■**①②**だけを自助と言うのか、この5つ全てを自助と言うのか、それは置いておいて、とにかく自助と地域福祉活動はつながっていたのだ。一般の人はいわゆる地域福祉活動に参加して、当事者は自助型の地域福祉に参加している。それだけのことなのだ。

### (3)老々介護の夫が自助型地域福祉を始めたら

■老々世帯で夫が妻の介護をしていると、引きこもって孤立してしまうケースが多い。この問題で、当事者が5段階図を活用して自助型の地域福祉活動に取り組んだらどのようなことが可能になるのか、考えてみよう。

①妻が要介護になった。ヘルパーやデイサービスなどのお世話になりながら自分なりに介護を担っているが、いろいろ困る事がある。

②まず犬の散歩が大変になった。自分が担当していたが、介護に時間を取られてなかなか手が回らない。

近所に住む犬の散歩仲間の人に話したら、時々自分の犬と一緒に散歩してもいいと言われて助かった。その代わり、私ができる時は、その人の犬も一緒に散歩させることにした。

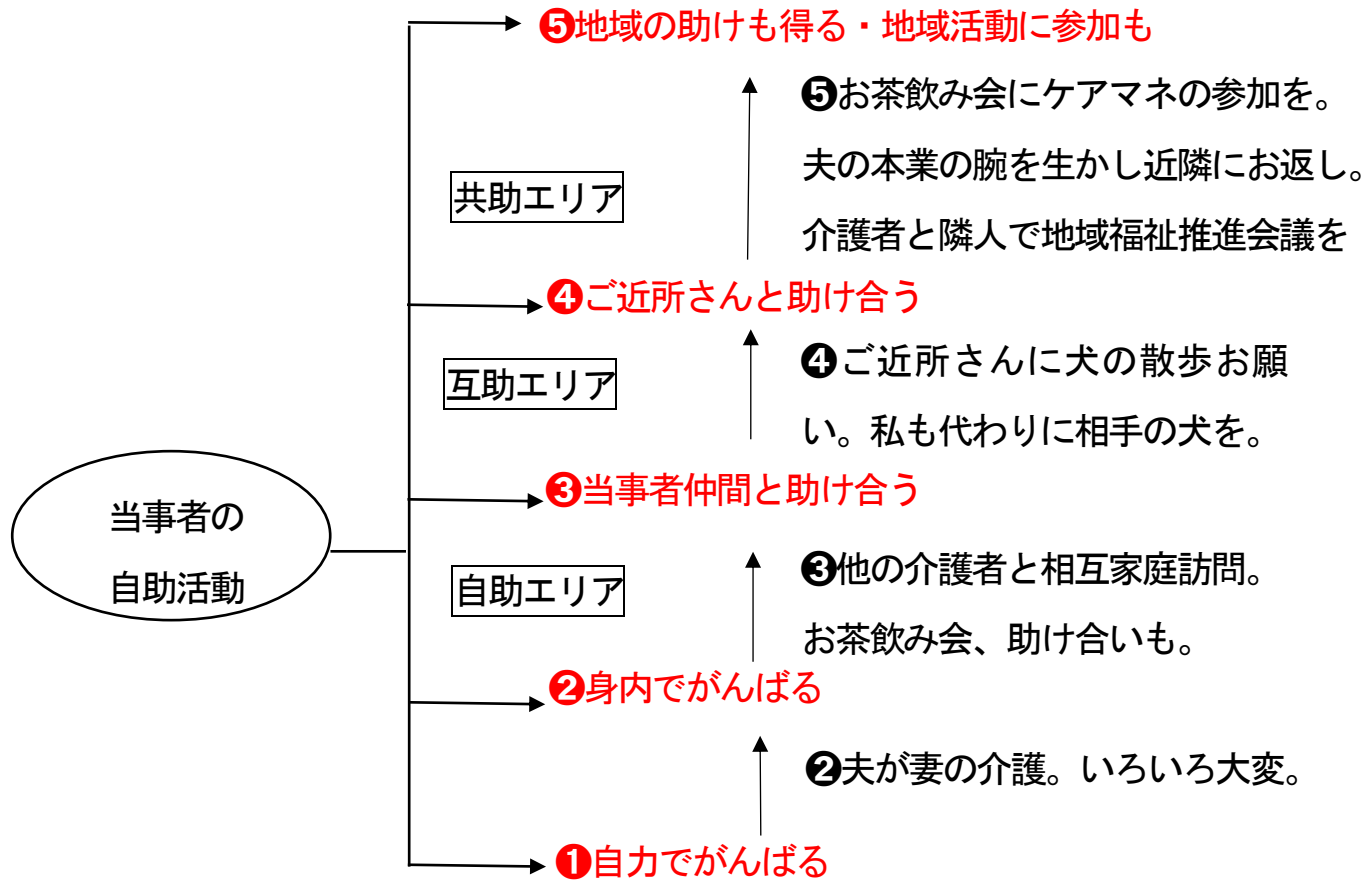
③ゴミ出しも大変だ。分別の仕方もよくわからないので、戸惑っている。お隣の奥さんが気にかけてくれて、「よかったら、ついでにやりますよ」と言われ、それに甘えることにした。

その代わり、不燃ごみなど重い物がある時は隣家の分も私が集積所に持っていくことにした。

④犬の散歩をしていたら、私と同じように妻の介護をしている人と出会った。似たような悩みを抱えていて慰められ、そのうちお互いの家にも行くようになった。2人とも妻も一緒にの訪問で、久しぶりに外へ出て人と話す機会ができたと言っていた。

聞いてみたら、最近はこのあたりでも、私たちと同じように夫が妻を介護するケースが増えたらしい。それなら、お互いにそ

ういう家を探してみようということになった。



5, 6軒見つけたので、時間のできた時に2人で訪問し、とにかくお互いの悩みを言い合うために、お茶飲み会を開くことに

した。

初めは夫だけの会だが、いずれ妻も一緒に会にしたいと話合った。そしてその場に、親しいヘルパーかケアマネジャーにも加わってもらおうというのではないかという意見も出て、みんな賛成した。

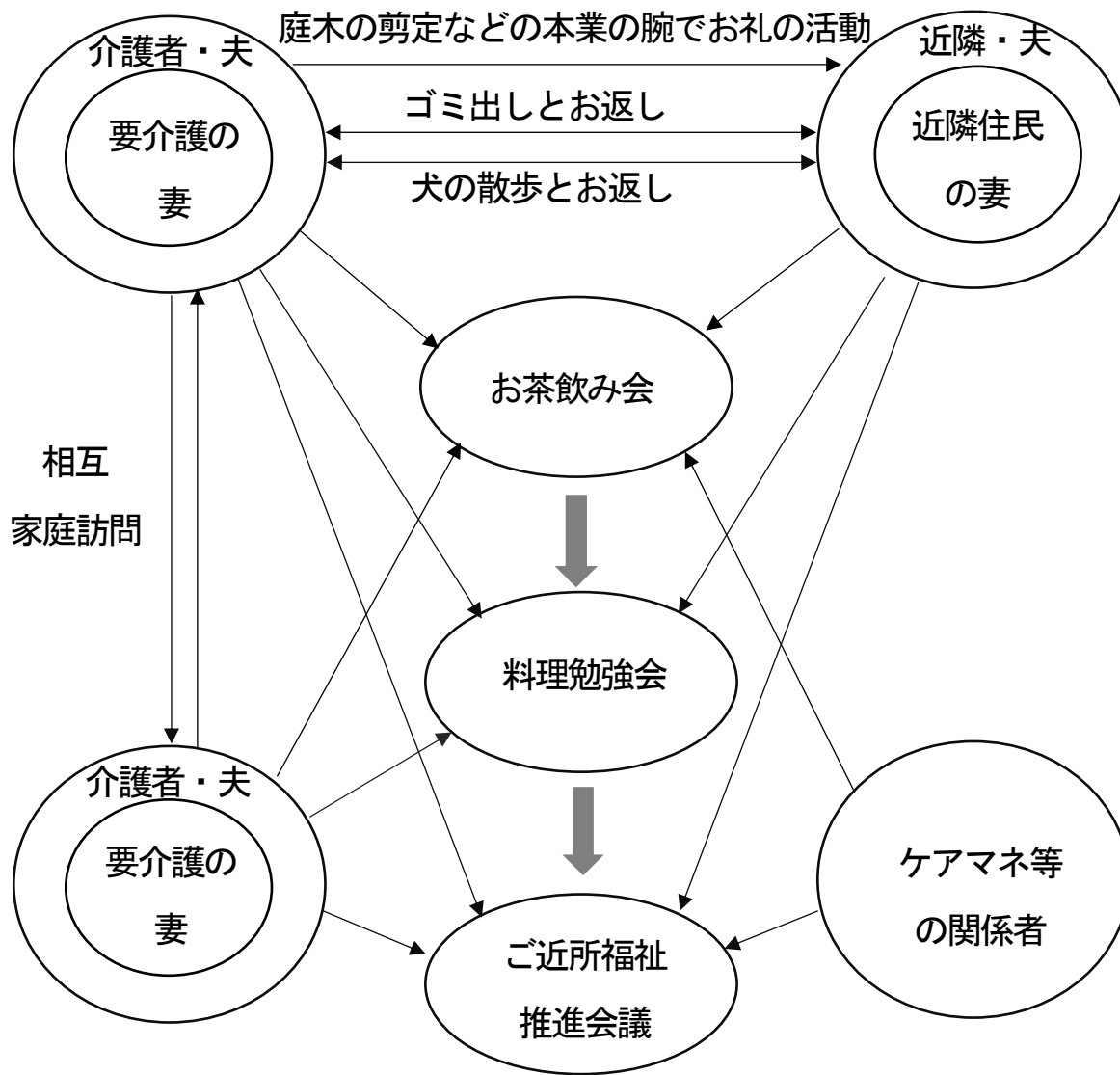
⑤お茶飲み会はずいぶんしたが、せっかく近所なので、お喋りだけでなく、困った時に助け合いもできないかという話になった。誰かが外出する時などに、他の人が代わってあげるとか。

ただ、男性では関わりにくい場合もある。メンバーの中には、私以外にもご近所さんにお世話になっている人がいたので、そういう時は、ご近所の人をお願いできないかとなった。

⑥ただ、自分たちがご近所をお願いするばかりというわけにはいかない。私たちができる「お返し」は何か。1つは、私たちは各自が現役時代の本業の腕を持っているので、それを生かせば、役立つお返しにならないか。たとえば庭師をしていた人がいて、時間があつた時に、仲間の庭木の剪定をやってもらったことがあるので、協力してくれる家の庭木の剪定をしてあげたらどうかとなった。他のメンバーも、それぞれが身につけた本業の腕で何ができるのか考えてみよう。

⑦もう1つ、自分たちの共通の課題が見つかった。料理である。多くのメンバーが、今まで料理をしたことがなかったので、介護以上に大変なのが料理なのだ。また、この料理の問題は、いま介護をしている私たちだけでなく、地域の男性全体の問題でもある。ならばみんなで一緒に料理の勉強をしてもいい。双方の有志が集まって、公民館かどこかでやってみよう。





⑧こうした活動の始まりは自分たちが抱えている問題だったが、今はこれも地域福祉の「推進」活動なのだと考えを発展させて、老々介護という特殊な入口から、自分たちや仲間、協力してくれる隣人などで「推進会議」みたいなものを作ったらどうだろうか。

範囲は自分たちのご近所からご町内の間として、地元の社会福祉協議会や民生委員の人たちにも協力してもらおう。そしていろいろ個人的にお願いしてきたことを、これからは組織としてお願いする面も出てくるのではないか。また、私たちの、例えば本業の腕を生かした活動も、これからは地域活動の中に組み込んでもらう。1人ひとりが介護を抱え込むのではなく、仲間や地域の人に助けてもらえば、逆に私たちが仲間や地域に役立つ機会も生まれることが分かった。

⑨いかがだろうか。老々介護の夫婦が、自分たちだけで頑張るのでなく、近隣の人などに助けを求めることから、いろいろな方向に発展していく可能性があることがわかる。

自助という観点から、例の5段階の発展図に照らし合わせてみると、まず当事者同士の助け合いと、近隣の人たちとの助け合いという方法が、繰り返し使われる。

その後に、もっと広い対象も含めた大きな輪が作られていく。お茶飲み会には、近隣の広い範囲の人たちも参加してもらい、料理勉強会はさらに広い町内圏域まで参加対象を広げ、ご近所福祉推進会議にも、いろいろな人たちに参加を求めるようになっていく。

⑩特定の1つの問題とその当事者だけの営みでも、この5段階の広がり意識して取り組めば、ご近所以外の人たちも加えての福祉推進活動に発展する可能性があることがわかる。

# 3. 全ての人々が自助から5段階を上っていきこう

## (1) 誰でも何らかの問題を抱えている

■自助から福祉に入るのは、なにも要援護者に限らない。子育てや病気、介護、老後の問題など、誰でも何らかの問題を抱えている。だから「福祉活動とは、他人の問題に関わること」ではなく、私たち1人ひとりがまず自助から入り、その問題解決を求めて5段階が上がっていけば、みんなが担い手にも受け手にもなれる福祉ができる。

■正確には、途中の階から入って、下へ下がっていくといった上下動もある。

## (2) 健常者と当事者が同じ土俵で地域福祉活動ができる

■こう考えれば、当事者のための自助用の地域福祉活動の5段階が、全ての人々の地域福祉活動図として共有できる。これでいわゆる健常者と当事者が全く同じ土俵で福祉活動をすることができるのだ。

■と言っても、初めから①自分でがんばるから始めるのではなくても、初めは地域福祉活動に参加しながら、途中で①②に戻ることもできる。

### (3)夫の「地域デビュー」めざして自助グループづくり

K子さんは、自分が夫よりもかなり年上なので、順調にいけば自分が先にこの世を去るが、その時、1人で残される夫のことが心配でならない。→自助から出発

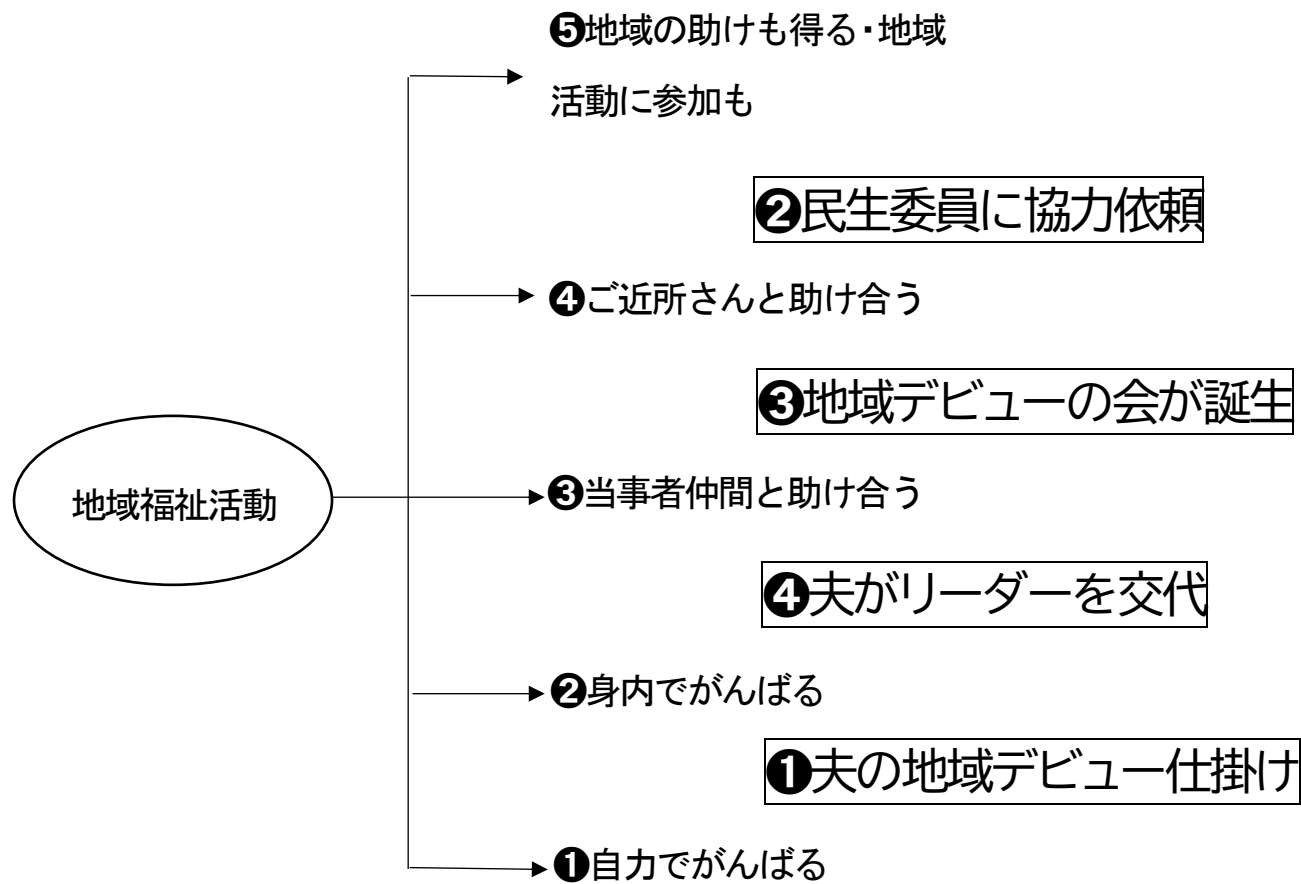
対策として、K子さんは夫の地域デビューを仕掛けた。まず隣組の組長になるように説得し、これは成功したが、それ以上は私の言うことは聞かない。→身内解決をめざす

そこで、民生委員に助けをもらうことにした。この民生委員の女性が、ご近所内の男性たちに、地域デビューの会を作らせた。→共助に期待

その後、K子さんの夫がリーダーとして活躍してくれるようになった。→「当事者で助け合い」に戻る

### (4)今の事例を5段階図にあてはめてみたら…

初めは一般住民としては手が出なかったが、民生委員が基礎を作ってくれたので、それを自分の圏域で取り組むことができるようになった。



## 第5章

# 3つの圏域を 自助向きに整備しよう

■地域からこちらの必要とする福祉資源を確保するには、圏域の特性を理解することだ。

■具体的には、①自助エリア、②互助エリア、③共助エリアがあり、それぞれの役割は異なっている。

■自助エリアは、当事者の足元で、ここで最小限必要な人的資源を探し出せる。

■互助エリアは、助け合いが最もやり易い圏域で、ここで世話焼きさんと手を組んで資源の掘り起こしをする。

■共助資源は、大きなグループに入って自助活動がやり易いような働きかけをする相手だ。

# 1.地域を3つの圏域で考える

■地域をマップで考えていくので、常にその地域がどの圏域に該当するのかを意識してほしい。

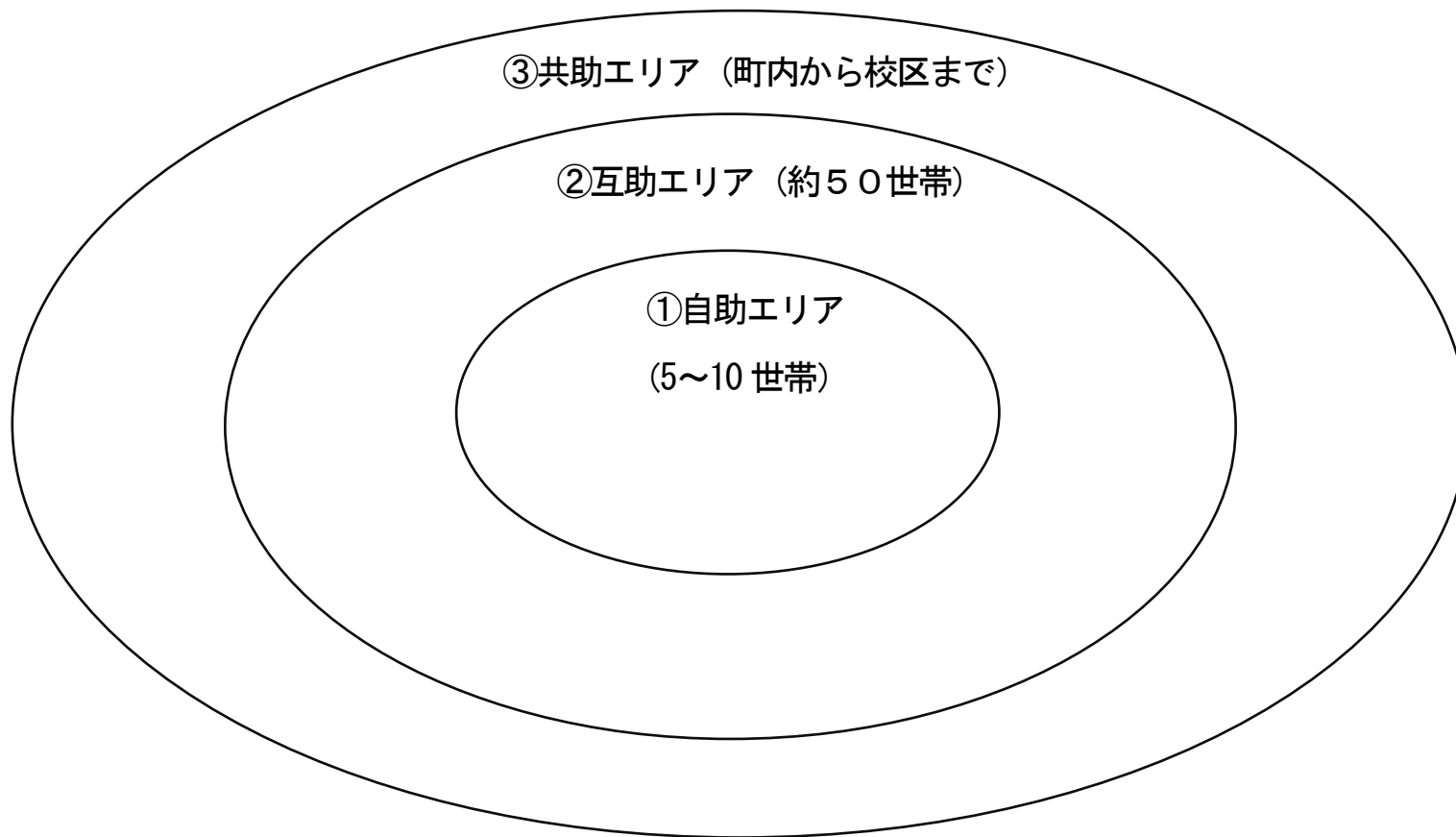
①の「自助エリア」は、あなたの自宅とその周辺の、あなたが助け合いを進めている最小の範囲。ここでできるだけたくさんの助け手を確保する。

とともに、何か緊急事態が発生した時にも、近いからすぐに対応してもらえるのがこの圏域だ。

②の「互助エリア」は、50世帯の互助圏域といって、助け合いをするのに最適の圏域だ。助け手が必要な当事者は、ここで助け合いを仕掛けながら、自分の求める助け手を発掘・育成する。ここには必ず世話焼きさんがいるので、手を握って進めよう。

③の「共助エリア」はもっと広く、助け合いはできないが、大規模なグループや組織があるので、これらを活用することはできる。

■それぞれの圏域にどんな資源（人など）があるのかを確認する。すでに活用している資源、これから活用したい資源を区別する。





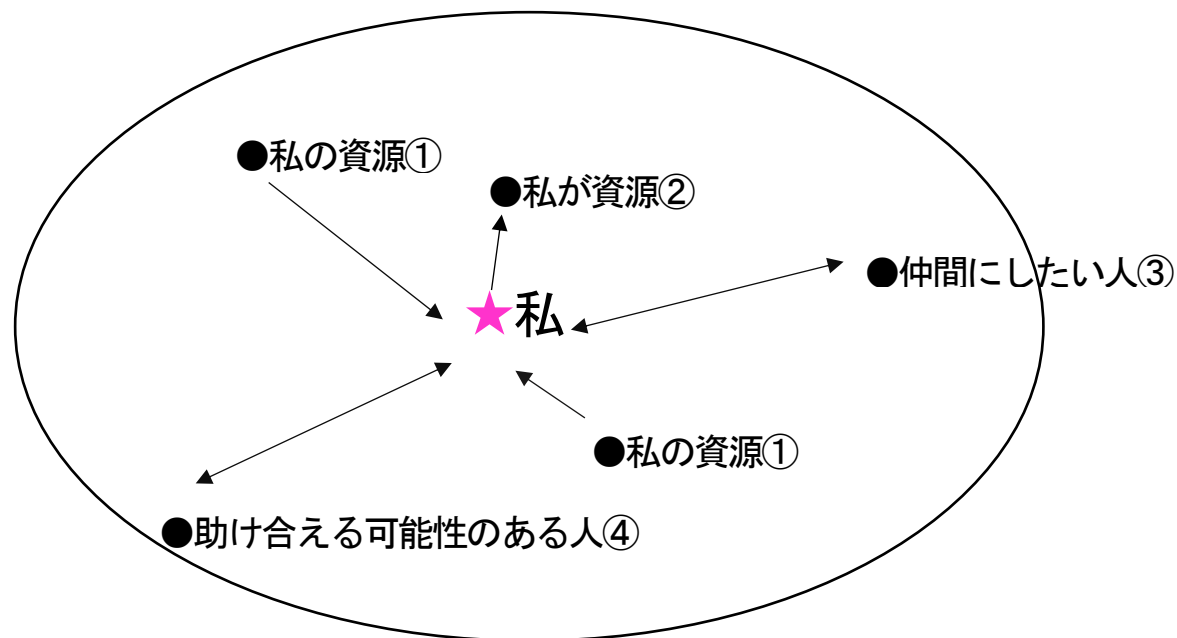
## 2.まずは「自助エリア」を充実

■自分の足元を固めることから始める。一人暮らし等の人は自宅を中心に、仲良しさんや困った時に頼みやすい人を確保して、自助エリアをつくっていく。まず、いま自分の自助エリアはどの程度充実しているのかたしかめる。

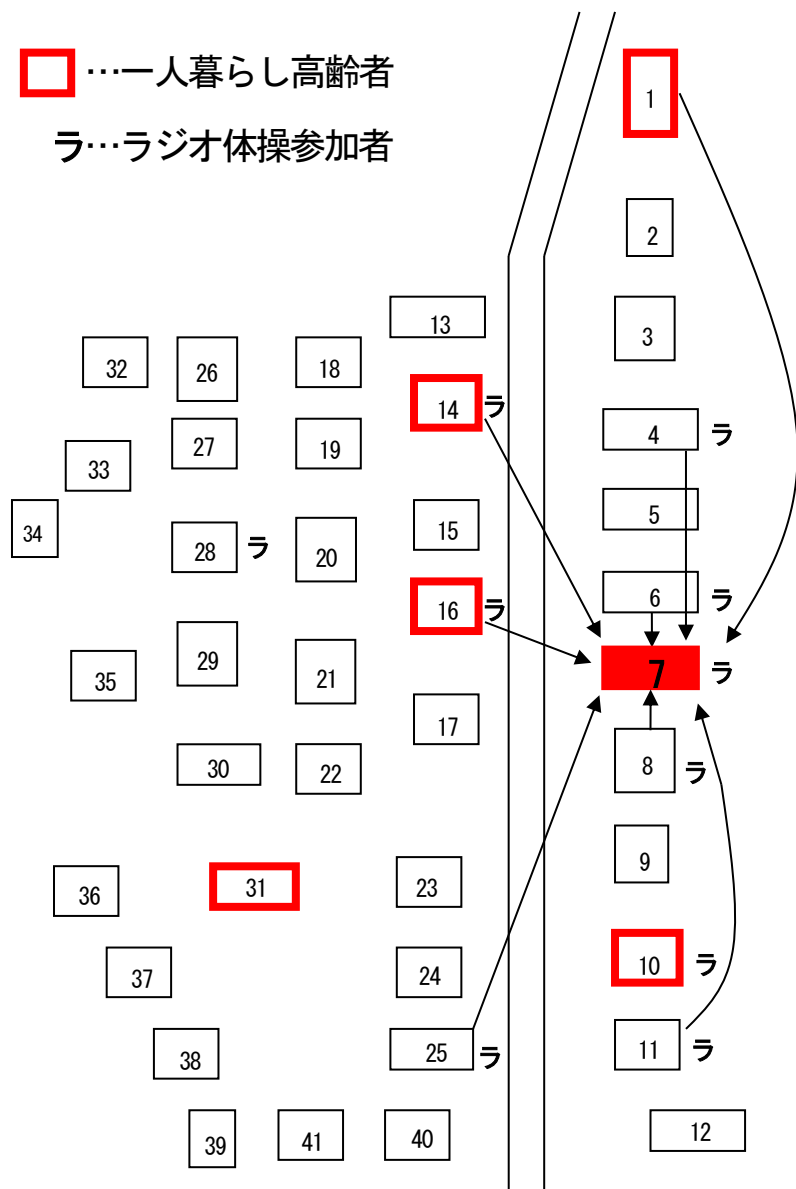
### <エリアに加わっている人>

- ①私にとって資源になる人
- ②私が担い手になっている人
- ③これからエリアの仲間に加えたい人
- ④それ以外で、助け合える可能性のある人

### 自助エリア



□ …一人暮らし高齢者  
 ラ…ラジオ体操参加者



この写真では、左から2番目が自助エリアのホスト。夫を亡くして鬱気味になっていたが、この部屋をたまり場として増築し、お茶のみに来る人たちに励ましてもらっている。その中にはケアマネジャー（右端）も入っている。

このマップでは■印が自助エリアのホスト。  
 一人暮らしの高齢女性で、ラジオ体操を楽しむグループに入り、メンバー1人ひとりに声をかけて自宅での自助エリアに誘い、お茶飲みをしながら、見守りなどをしてもらっている。

## <自助エリアの現状評価と課題>

### ■例えば…

- (1)緊急時に即応してくれる人がいない。または遠くに住んでいる。
- (2)助けてもらった人に私ができる「お返し」があまりない。
- (3)健康について相談できる医療関係者がいたら安心だ。
- (4)こういう話し合いができるよう、サロンを定期的に関開く必要がある。井戸端会議のようなものは開いているが、まだ意識的にはやっていない。
- (5)世話焼きさんとの関わりがない。少なくとも私の自助エリアにはいない。

# 3.次いで「互助エリア」を充実

■最も助け合いがやり易い互助エリア（50世帯）を充実させ、資源の掘り起こしを。

## (1)互助エリアの特徴

①顔が見える唯一の圏域。②だから助け合いがしやすい。③当事者はここでニーズを発信している。ここなら「困った」と言えば応えてくれる人が見つかる。④世話焼きさんもここで活動している。

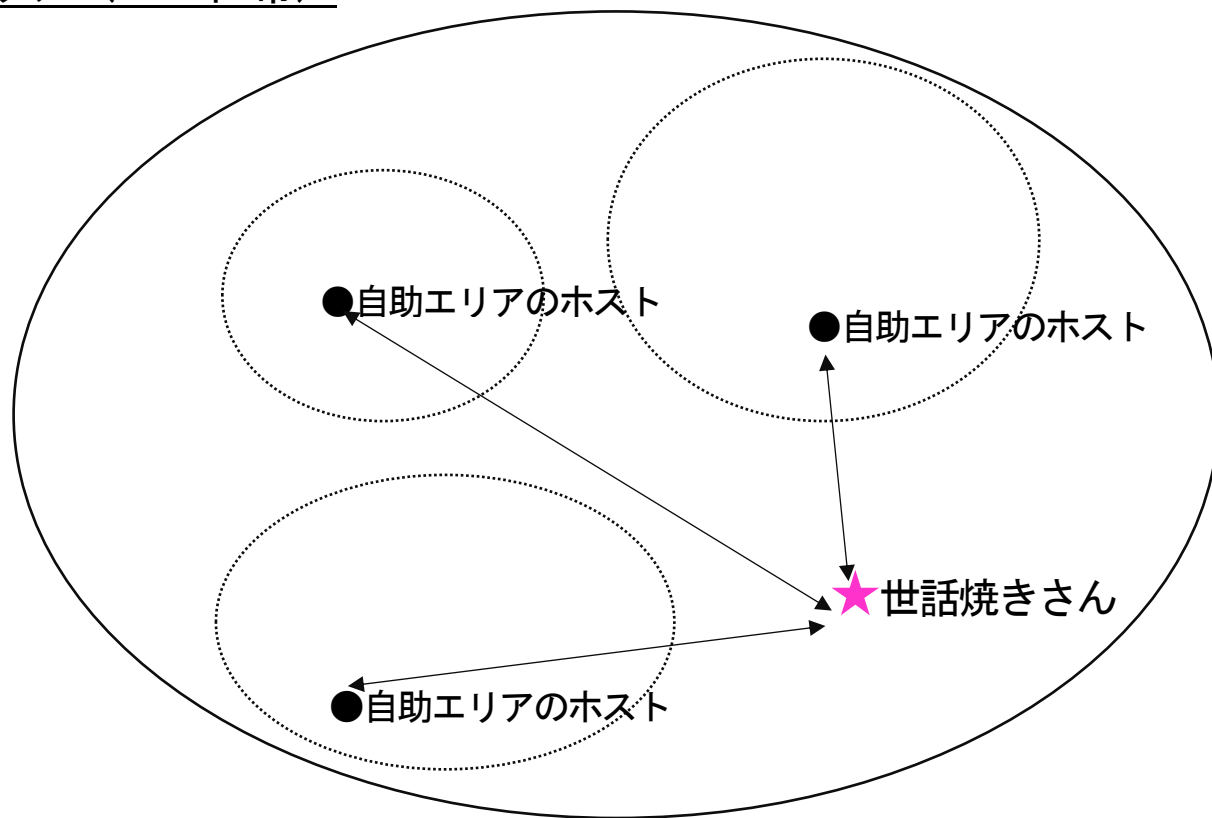
## (2)互助エリアでの助け合いのルール

①一対一の助け合い。相手をまとめない。②相性が大切。③双方向。一方的では助けられた方が困る。④当事者が主導して助けを求める。⑤人を助ける時は水面下で。ミエミエに助けてもらっては困る。⑥私的、個人的な助け合い。

■自助エリアと共助エリアの中間帯である互助エリアは、助け合いに最適。ここで当事者と世話焼きさんが組んで助け合いの場にしよう。

これで当事者は不足している資源の掘り起こしができる。まず当事者が1人2人で行動を始め、世話焼きさんがバックアップ。そこで互助エリアの中で、既に自助エリアをつくっている当事者や世話焼きさんを探し出す。その中で既につながりの線ができている部分も探し、そこから新しい線を作り出していく。

互助エリア（50世帯）



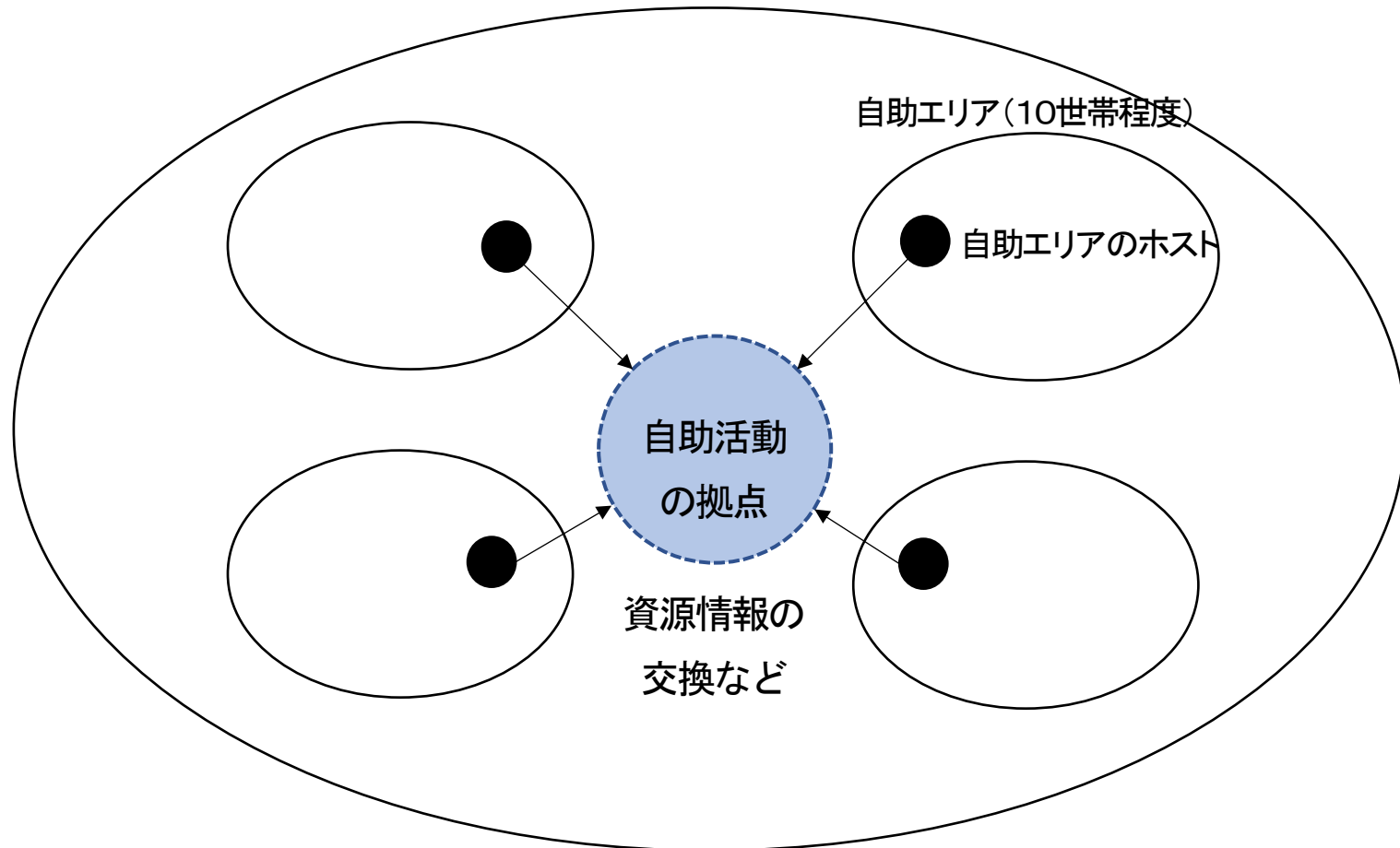
## 4.「自助活動の拠点」で、資源の情報交換を

■地域の中に自助活動の拠点をつくり、そこで、それぞれが持っている資源の情報を交換したらどうか。

ある地区では、一人暮らしの高齢女性たちが庭木の手入れに困っていたが、たまたま1人が発掘した庭木の剪定ができる人の情報が仲間に広がり、最終的には11名が活用できた。こうすれば、少ない資源を効率よく活用することができる。当事者同士の助け合いはきわめて有効といえる。

自助エリアの 当事者名	いま求めている資源	私が提供できる資源（情報）	解決案
当事者A	誰かに〇〇まで送迎してほしい	私は料理好きで、機会があれば人に食べてもらいたい	Cさんの息子さんに送迎をお願いできないか
当事者B	いつもコンビニ弁当で飽きてしまった。たまには誰かの手料理が食べたい	友だちがミニサロンの会場を探していて、私の家を提供してもいいと思っている	私の家でサロンを開き、そこでAさんに料理をしてもらえないか。
当事者C	息子の家に越してきたので、知り合いが少なくて寂しい	息子が、頼めば友人の送迎もしてくれる	Bさんのサロンに参加させてもらおう。Aさんの送迎は息子がしてくれそうだ

# 互助エリア



# 5. 自助エリアの協働でご近所福祉の推進

■ご近所毎に、その中の各自助エリアのホストとそのご近所の世話焼きさんで、ご近所福祉を進めていくのだが、これに対してそれぞれの自助エリアが、どのようにその体制をつくっていくのかをチェックしていく必要がある。

自助エリアの当事者と世話焼きさん	自助エリアの状況	ご近所福祉推進への意欲	これからの課題
当事者A	すでにサロンも開いている	世話焼きさんとながりたい 気持ちはある	A宅のサロンで世話焼きさんと連携してご近所福祉推進の可能性を検討しよう
当事者B	まだサロン開催までいかない	当面は自助エリアの充実を	まずAさん宅のサロンに顔を出してみよう
当事者C	世話焼きさんとのつながりもある	とりあえず2人でご近所福祉を進めようと考えている	Aさんも加えたご近所福祉の推進を考えてみよう
世話焼きさん	かなり大型の世話焼きさんで、互助エリア全体に影響力あり	すべての当事者とながりたいという意欲はある	実際にご近所福祉の推進ができるか



# 6. 互助エリアの「自助活動の拠点」の活用法

■例えば、一人暮らしの高齢者で車を持っていない人は買い物をどうするのか。これをご近所の助け合いでやるとしたら…

## (1) 当事者同士で助け合い

①誰かが買いに行くとき、ついでに買ってきてあげる。

②息子などの家族が買ってきてあげるとき、仲間の買い物もついでにしてあげる。

③注文したら取り寄せてくれる店を開拓して、みんなで利用するなど、共同戦線方式。

## (2) ご近所さんと助け合い

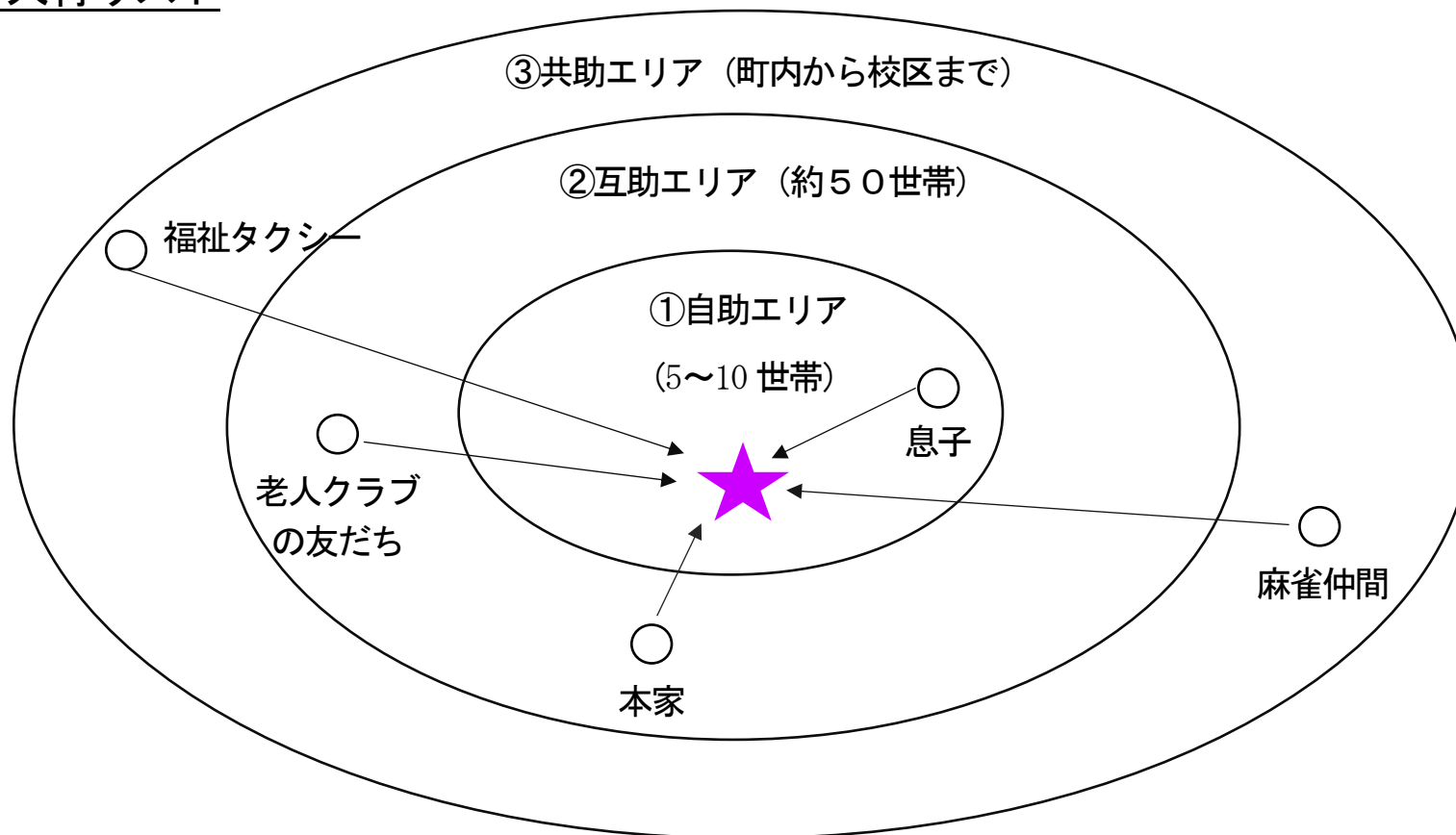
①ご近所さんと、「ついでに買ってきてあげる」やり方を助け合いで。

# 7.いま困っていることを拠点で解決へ

■例えば、いざという時に送迎をしてくれそうな人をリストアップしてみる。

	協力者	条件	留意点
1	家族（息子）	働いているので、昼間は無理。土日なら可能かも。	
2	親戚・本家	生活状況がわからないので、調べてみる必要がある。	
3	老人クラブの仲間	事故の問題をクリアしておかねば。	
4	麻雀仲間	協力してくれそうな日や時間帯を調べる必要がある。	
5	福祉タクシー	条件を詳しく調べる必要あり。	

## 送迎の人材リスト



## 第6章

# 地域グループは 住民の自助活動の支援を

■当事者が地域から支援を確保しようとする場合、これを手伝ってくれるのは誰だろうか。

■そのために特別の組織を作るまでもなく、地域には数々の組織ができています。

■企業、公共機関、自治会、生協、JA、老人会、子ども会、趣味グループ、スポーツグループ、小中学校など挙げていったらきりがありません。これらの組織が地域資源の掘り起こしに参加してくれればいいのだ。

■例えば老人クラブは、ご近所毎に単位クラブを組織し、彼らが指導してご近所で助け合いをするのだ。そして要援護者も仲間入りをする。こういう環境ができれば、自助活動はやり易くなるはずである。

# 1.地域には無数の自助の支援役がいる

■老人クラブのような組織が自助を支援することには必然性もある。グループ内に自助活動をする必要のある人がいるのだから、要援護者の自助行為を支援するのはグループとしての基本的な役割とも言えるのだ。その身内への自助支援を、組織外の人にもおすそ分けをすればいいのだ。

■地域には無数と言ってもいいほどの自助の支援役がいる。しかもそれぞれ、組織の特徴的な機能を持っているので、それを生かせば強力な自助の援軍となる。

## (1)単位クラブを通してご近所助け合いを推進

■例えば自治会は、地域福祉活動の5段階のそれぞれの圏域を、自助支援のために今まで以上に強力に機能するよう働きかける役割がある。自治会なら、互助エリア、50世帯のご近所で当事者が必要な資源を確保できるよう、ご近所内の資源開発に寄与することができる。

■同じく老人クラブなら、その単位クラブをご近所につくるようにして、助け合いを推進していけば、そこに住んでいる高齢の当事者にとっては、本当に助かるのではないか。また、これからの超高齢化社会では、クラブに要援護の高齢者も受け入れることが重要だ。それが実現すれば、ご近所なら要介護の人の参加も可能になり、より豊かに生きることができるようになる。

■このように地域グループの特技を生かして、それがよく生かせる圏域で機能してもらえば、さらに強力な援軍になる。

## (2)メンバーの自助活動をサポートすることで組織が活性化

■さらに地域グループは、会員の自助活動を積極的に応援することで、組織として活性化される。

■地域グループの中には、すでに当初の目的を果たしてしまったり、なんとなく目標を見失ったまま存在しているといったグループも少なくないが、メンバー1人ひとりの福祉課題に取り組むことで、また元気を取り戻す可能性もある。組織の目標とは異なるが、とにかくメンバーの個人的な福祉課題に当人と一緒に関わることで、意外にも組織の新たな目標が見つかることもあるのだ。

■だから、これまでのように組織が前面に出て、メンバーはその組織の目的の実現に奉仕させるといったあり方ではなく、むしろメンバー1人ひとりの豊かな生活、まさに自己実現に寄り添っていくのが、時代の要請に沿ったあり方と言えるかもしれない。

## 2.地域グループの自助支援。例えば…

■ここに挙げてあるのはほんの一部で、もっと他にたくさん取り組み課題がある。その組織の実情に即して、取り組みの優先順位を決めればよい。地域グループといっても、まだいろいろある。企業・公共機関・生涯学習グループ・スポーツのグループなど。

### (1)民生委員の「自助支援」活動

#### ①ご近所の助け合いを支援

→ご近所福祉推進組織づくりを支援（世話焼きさんと当事者による合同チーム）

#### ②当事者同士の助け合いを支援

#### ③自助マップ作りの支援

■自助エリアの確認と評価とその充実策

■自助プラン作り

■ライフプラン作り

■セルフケアマネジメント

#### ④当事者個々の自助活動の支援

⑤自助の交流拠点での資源のやり取り等をコーディネート

## (2)町内会の「自助支援」活動

①ご近所福祉推進ネットワークづくり支援→ご近所福祉推進組織づくり支援（世話焼きさんと当事者による合同チーム）

②当事者グループづくり支援

③当事者個々の自助活動をサポート

④町内に自助活動の交流拠点づくりとその活動に協力。町内会自らが交流拠点を運営

⑤当事者個々の自助エリアづくりを支援

⑥町内の各地域グループがメンバーの自助支援をするのを後方支援

⑦当事者個々の自助マップ作りの支援

## (3)老人クラブの「自助支援」活動

①単位老人クラブをつくる→単位クラブでの助け合いを促す

②ご近所福祉を強化→当事者が資源を確保しやすくするため

③ご近所内のメンバーの自助活動を支援

④会員以外の自助活動の支援も

⑤会員個々の自助マップ作りを支援



⑥老人クラブ、特に単位クラブごとに交流拠点を設置し、資源の調達し合いを支援

#### (4)サロンの「自助支援」活動

- ①要援護者も参加を→送迎などの支援
- ②当事者のつくる小サロンを支援
- ③設置場所が地域で偏っていれば、参加しやすいようにサロンを増やす
- ④サロンをそのまま資源の調達し合いにする

#### (5)老人ホームの「自助支援」活動

- ①ご近所老人ホームづくり支援。地域がそのまま老人ホーム
- ②里帰りのご近所受け入れをサポート（家族が受け入れにくい場合）
- ③ご近所の家庭介護支援を後方支援（ご近所さんが実行している介護家庭への支援を後方から支える）
- ④待機者への支援（介護家庭）→介護実習の受け入れ（家庭介護を支援）
- ⑤介護予防のアドバイス
- ⑥入所体験（研修）

## (7)生活支援ボランティアの「自助支援」活動

- ①実際に活動している生活支援ボランティアを地域から発掘
- ②当事者同士の助け合いを支援→地域全域に生かす支援
- ③当事者たちの問題解決策をアドバイス。→それを他の当事者に生かす
  - 他地区のノウハウを生かす
  - 地域を超えた助け合いの支援
- ④身内同士の助け合いも支援

---

## 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/>

---

