私の自助マップ

２０２２年１１月改訂版

私の氏名

サポーターの氏名

住民流福祉総合研究所・木原孝久

「私の自助マップ」の構成

自助とは、自分の身を守るために必要なことをすることです。自助マップ作りは、そのための情報を入手する作業であり、本冊子の構成は以下の通りです。

第1章…p6	もっと豊かに生きる	私の豊かさを測ってみよう 私の豊かさ満開作戦 一石六鳥作戦 要介護になっても現役続行するぞ＜私の現役続行作戦＞
第２章…p16	困り事が解決するご近所をつくる	⑴あなたが安全かつ豊かに生きられるために地域は3層になっている ⑵自助エリアをつくる ⑶自助マップをつくる ⑷困り事解決の一般的な方法 ⑸ご近所内の当事者が獲得した資源を他の当事者にも ⑹「助け合いエリア」で、同じ困り事を抱えた仲間と一緒に解決 ⑺ご近所の共通課題に取り組んでみる ⑻ご近所毎に「自助同盟」をつくる

第３章･･･p35	助けられ上手になろう	1.「自助」とは助けられ上手のことだった 　私の「助けられ上手度」を測ってみる 2.安全な一人暮らしのために―「見守られ上手」になるための７ヵ条 3.支援者へのお返し・お礼のメニューを増やす 4.やっぱり「人助け」の方がいい 　要援護でもボランティアはできる―「ついでボランティア」

＜はじめに＞

自助マップ作りの活動に先進的に取り組んでくださったのが、山口県和木町地域包括支援センターの茅原史貴さんです。本書では、茅原さんにご協力いただいた当事者の志摩弘子さん（８３歳・仮名）の成果を主に事例としてご紹介しながら、自助マップについて説明しています。

和木町地域包括支援センター
茅原史貴さん

＜茅原さんからのコメント＞

和木町地域包括支援センターで生活支援コーディネーターをしています。自助マップサポーターとして、当事者さんの所まで地域に潜るようになって、当事者さん同士の芸術的とも言える支え合いや、キラっと光るご本人の強みが見えてくるようになりました。当事者主体で地域を見直すと、本当に必要としている支え合いの形が見えてきます。

志摩弘子さん（83 歳・仮名）

83 歳で一人暮らしの志摩さんは、更新申請で要介護度が下がってサービスを減らすことになり、包括や民生委員が関わりながら、困り事の解決にご近所の友人たちの支援を得て、自立して生活できています。

＜茅原さんからのコメント＞

自分では特別なことはしていないという S さん。しかし、その生活にはたくさんの自助のヒントが隠れていました。世話焼きさんかつ助けられ上手さんだからなのか、気になる人がいるから助ける、自分が不安なことは助けてもらうという塩梅が絶妙で、本当に教えてもらうことが多くありました。

第1章　もっと豊かに生きる

現状の自分を守るのでなく、もっと豊かに生きようと努める自分を守る、それが本当の自助。

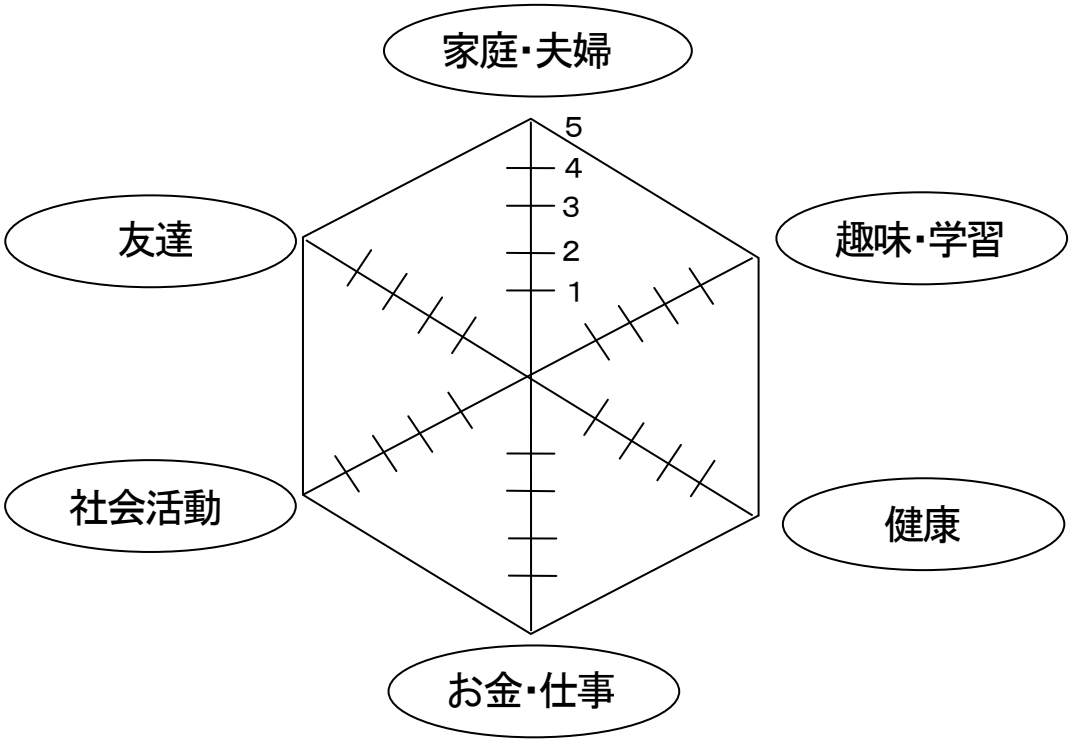
⑴私の「豊かさダイヤグラム」を作る

■講座などで「あなたが豊かに生きるために何が必要か？」と聞くと、大体５０項目ほどが出てきますが、それを整理すると、最終的には６つの項目に絞られることがわかりました。豊かになるには、この６項目を充足させればいいということです。要介護になっても、充実させ続けるのです。

❶項目ごとに充足度を考え、５段階で評価します。

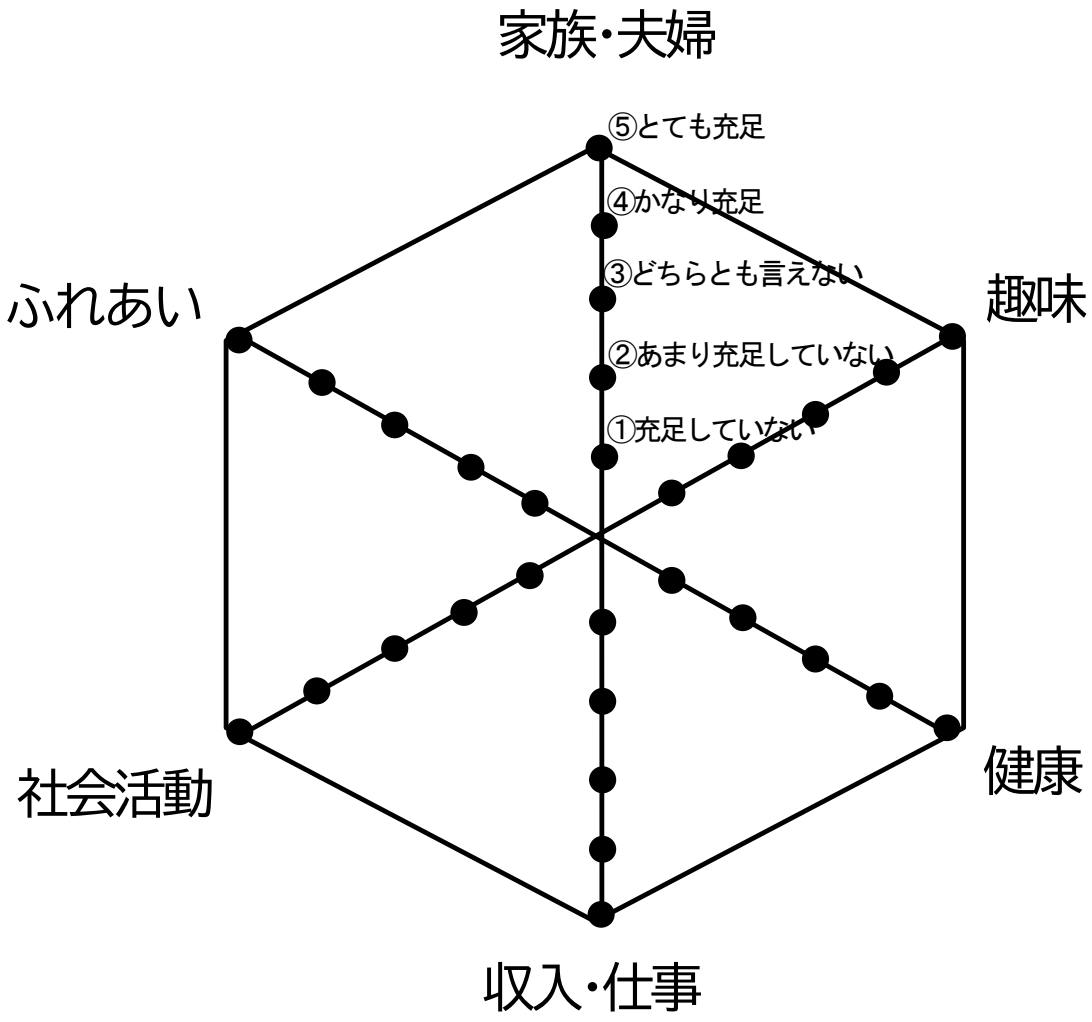
❷その個別評価の結果を、このダイヤグラムにのせます。例えば趣味の評価が３だとすれば、ダイヤグラムの趣味のところの３の位置に印をつけます。

❸それら６つの印を線で結べば、それが私の充足度ということになります。



⑵自分の豊かさを測ってみよう

■それぞれの項目について、前項の基準を参考にして、測ってみてください。５４３２１の順に、「とても充足」「かなり充足」、「どちらとも言えない」「あまり充足していない」「充足していない」。



＜例＞志摩弘子さんの場合

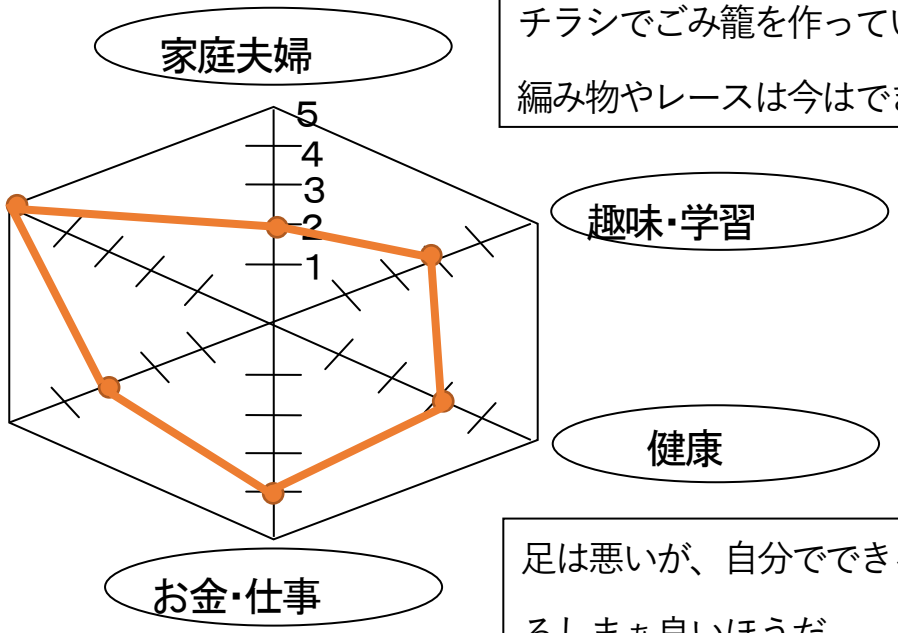
息子の訪問は少ない

家をひらいている

友人はとても多い

チラシでごみ籠を作っている。

編み物やレースは今はできていない



近所の散歩は見守り、見守られの関係になっている

足は悪いが、自分でできることもあるしまぁ良いほうだ

これまでしっかり働いてきたので不自由はない

⑶一石六鳥作戦のすすめ<得意な項目を生かして他の項目も充足させる>

６つの項目を充足させれば豊かに生きられるというのなら簡単そうに思えますが、本当に豊かさを獲得するには、それだけでは不十分です。やってみればわかることですが、６つの項目を別々に充足させるのは、意外に大変です。効率よく豊かになるにはコツがあるのです。そのコツとは、まず自分の得意な項目１つを選び、それを入り口に他の項目も充実させるのです。

得意な趣味を生かして豊かさ満開へ

<例>たとえば料理が得意な人の場合、それを入り口にして他の項目も豊かになる方法を考えると効率的です。

	評価の項目	評価の結果	改善策
１	仕事・収入	収入は年金	料理が得意なので、作った総菜や菓子を販売する機会があれば。
２	健康	要介護にはなっていない	高血圧気味なので、それに配慮した食材や料理法を勉強しよう。運動も必要。誘われているグラウンドゴルフに参加してみようか。
３	趣味	料理が好き	１人で作って食べているだけなので、他の人と一緒に楽しみたい。
４	家族・夫婦	一人暮らし	自分が考えたレシピを娘に教えてあげよう。また、孫がときどき写真を送ってくれるが、私もやり方を習って、作った料理の写真を送

			れないか。これで交流が増えそう。
５	**ふれあい**	ご近所さんとのおしゃべり程度	地域の料理グループに参加して、料理好きの友だちをつくりたい。
６	**社会活動**	特にしていない	隣の一人暮らしの人におかずをおすそわけしたら、とても喜ばれた。たまには地域のサロンなどで手料理を食べてもらったらどうか。

＜私の場合＞得意な項目は「　　」

	項目	得意な項目を生かして…	期待される効果
１	仕事・収入		
２	健康		
３	趣味		
４	家族・夫婦		
５	ふれあい		
６	社会活動		

ダイヤグラムの結果をここにまとめてみましょう。

＜豊かさダイヤグラムの評価・私の場合＞

	評価の項目	評価の結果	改善策
1	仕事・収入		
2	健康		
3	趣味		
4	家族・夫婦		
5	ふれあい		
6	社会活動		

⑷要介護になっても現役続行するぞ！

①要介護になったら、家でじっとしていなさい？

介護保険制度ができてから、特に要介護の人については、その人の行動自体が制約されるようになりました。要介護度いくつになったら、もう〇〇をするのは無理だから、もう家でおとなしくしていなさい、と。その人の心身の状態、たとえば病気や障害は、本人にとっては、豊かさダイヤグラムで言えば「健康」の部分には影響を及ぼすものの、その人の存在全体の、たかが６分の１でしかないのですが、それがまるで６分の６に影響を及ぼすように思われてしまうのです。

②「死んでもいいから、江ノ島に連れて行って」

ある介護グループに、重い要介護の人から、江ノ島に連れて行ってほしいという依頼が舞い込みました。連れていくのは不可能ではないが、死んでしまう可能性もあると言ったら、それでもいいというのです。それならと、看護師２人を付けた万全の態勢で連れて行きました。当日のビデオを見せてもらいましたが、彼女が雨の中を、傘を高々と上げて、車椅子から立ち上がり、歩き出した、というより走り始めました。感動の瞬間でした。

それから間もなくして女性は亡くなったそうです。グループのメンバーの言い方が振るっていました。「あの時に行っておいてよかったね」。このグループでは、依頼主の要介護度は見ないことにしていると言っていました。

③倒れても倒れても耕作をやめない

そろそろ、要介護度が支配する時代を変えていかねばなりません。「健康」はたかが６分の１。要介護であろうと、粛々と自分らしい行動を取り続けるのです。寝たきりになろうと、ライフワークは終了させられません。

奄美大島で、凄い事例がありました。１つ目は、寝たきりの男性ですが、何十年も畑をやってきたから、どうしても畑に行きたいと言って聞かないというのです。そのことを包括センターのスタッフから聞いた私は、連れて行ってあげればいいと答えました。その後、実際に男性を畑に連れ出したそうです。農家の人なら、畑に行けばやることはいくらでもあるのです。

もう１つは、実際にその現場に出くわした事例です。要介護度の極めて高い人で、歩いているとよく倒れるのですが、それでも畑を耕しているのです。私の見ている前でも、また倒れた。それでも耕作をやめませんでした。

④ギリギリまで現役を通す方が健康維持の効果が

現役療法という言葉を私は作りました。普通、病気になったり、要介護になると、もう務めはやめて、家でおとなしくしていなさいと言われます。たしかにそうすれば安全ですが、心の張りや生きがいが失われたり、体も弱りやすくなります。それよりは、駅まで歩いたり、電車に揺られて職場に行き、そこで真剣に仕事をする方が、よほどリハビリ効果が出るのではないでしょうか。本人が望めば、ぎりぎりまで現役を通すことができるようにするのが、本当の福祉社会なのです。だから要援護者などをサポートするワーカーは、施設でサービスを提供するよりも、現役志向をサポートするために、当事者の職場や活動先などで支援をするのが本当のあり方ではないでしょうか。

＜私の現役続行宣言＞

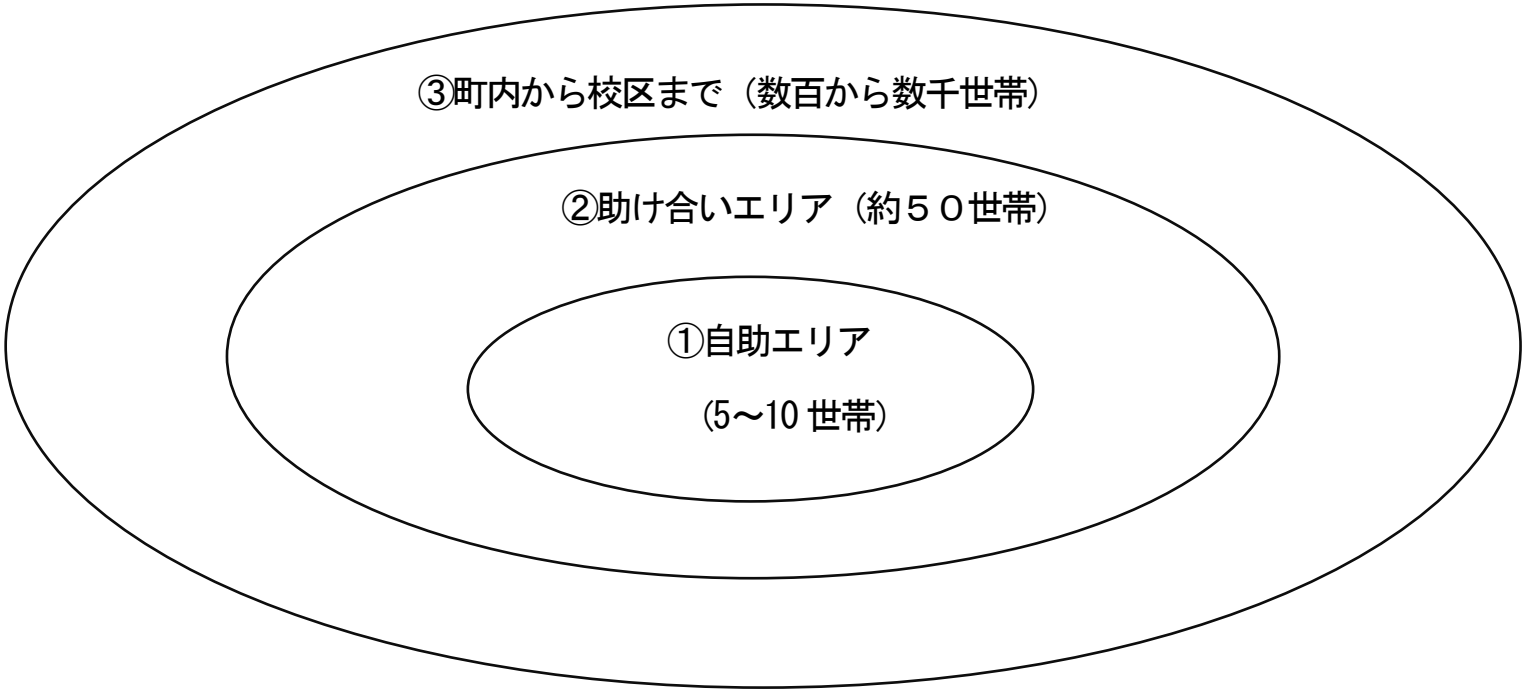
	項目	現役続行の具体策	私の場合
1	仕事・収入	これまで続けてきた仕事をこのまま続けるぞ。通勤が難しければ在宅勤務。またはフリーランスだ。	
2	健康	要介護なりの健康という考え方を打ち立てよう。	
3	趣味	属していたグループを続ける。訪問指導をお願いするか。自宅で要介護者だけの趣味グループもあり？	
4	家族・夫婦	介護者と要介護者の関係では味気ない。新しい夫婦関係をつくり出そう。	
5	ふれあい	サロンにも参加し続ける。場合によっては押し掛けサロンをお願いしよう。	
6	社会活動	要介護だからこそできるボランティアを探す。ついでボランティアなら可能性あり。	

第2章　困り事が解決されるご近所をつくる

⑴あなたが安全にかつ豊かに生きられるために地域は３層になっている

身の安全を図るという立場から見た時、地域はどうなっているのか。３層に分かれていると思ってください。

①自助エリアはあなたの足元。②助け合いエリアは、文字通り助け合いをする場です。５０世帯程度の範囲で、助け合いに最適なのです。あとは③町内会のある自治区や学校がある規模の校区となります。



⑵自助エリアをつくる

自分の足元を固めることから始めましょう。自宅の周辺にいてほしい、「大事な人」はいますか？ たとえば①日常的に見守りをしてくれる人、②緊急の時に駆けつけてくれる人、③困り事の相談にのってくれる人など。

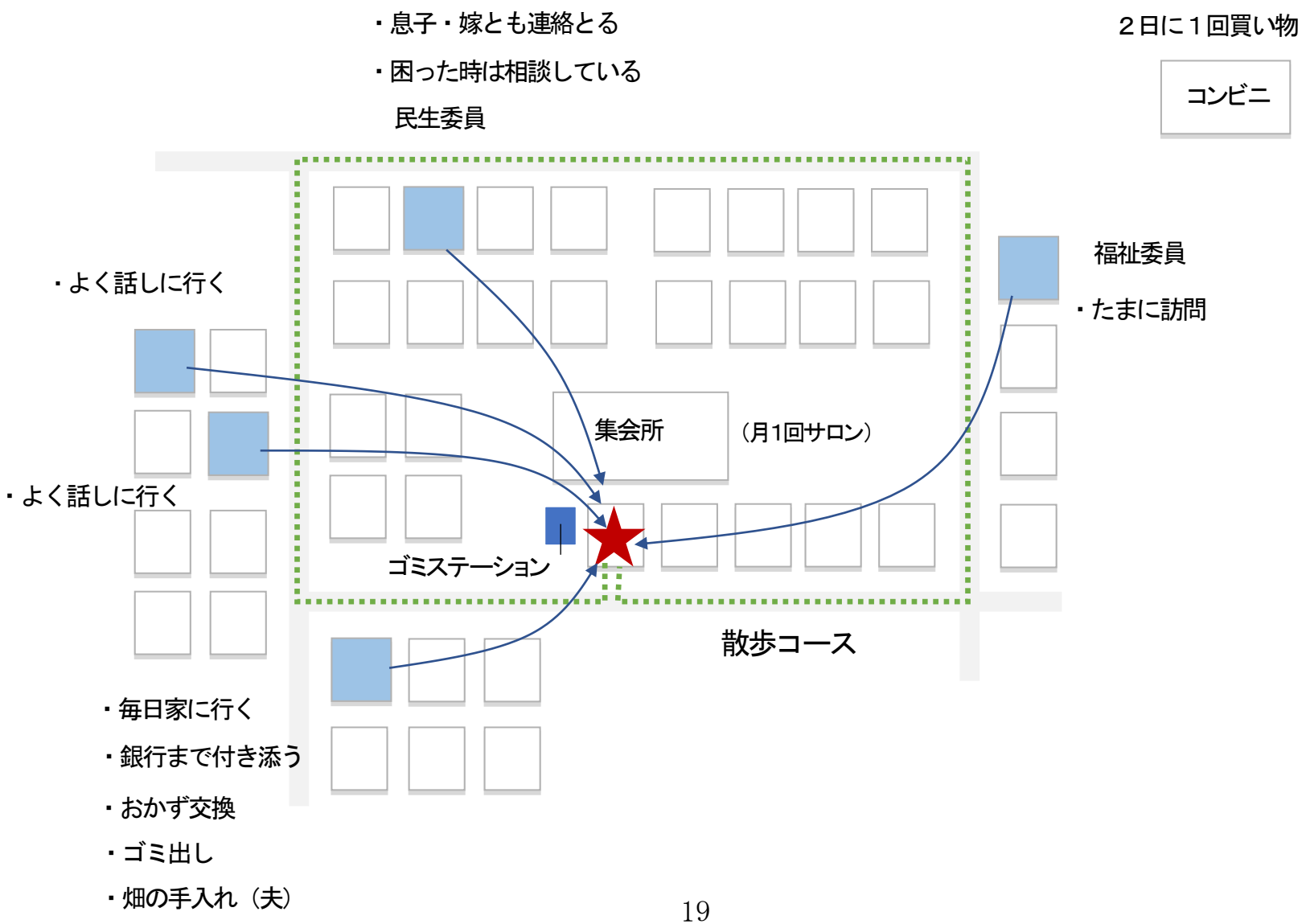
	自宅の周辺にいてほしい大事な人	いるか？ それは誰か？	その人を見つける方法
1	日常的に見守ってくれる人		既に見守ってくれている人を探す
2	緊急時に駆けつけてくれる人		民生委員、向う三軒から探す
3	困り事の相談にのってくれる人		親しい人に悩みをぶつけてみる
4	何でも言える人		足元の世話焼きさん
5	泊まり合える人		自宅でサロンを開き、人材を探す
6	介護もしてくれる人		介護経験者、身内、

⑶自助マップをつくる

次ページからの事例を参考に、自分の自助エリアをマップにしてみましょう。

これからも自宅で安心して暮らしていくために、自分が日常的に関わり合っている人や、困った時に支援を頼めそうな人、自分が助けている人、同じ当事者で助け合える人などを、簡単にマップをかいて記入してみましょう。

＜事例①＞志摩弘子さんの自助マップ



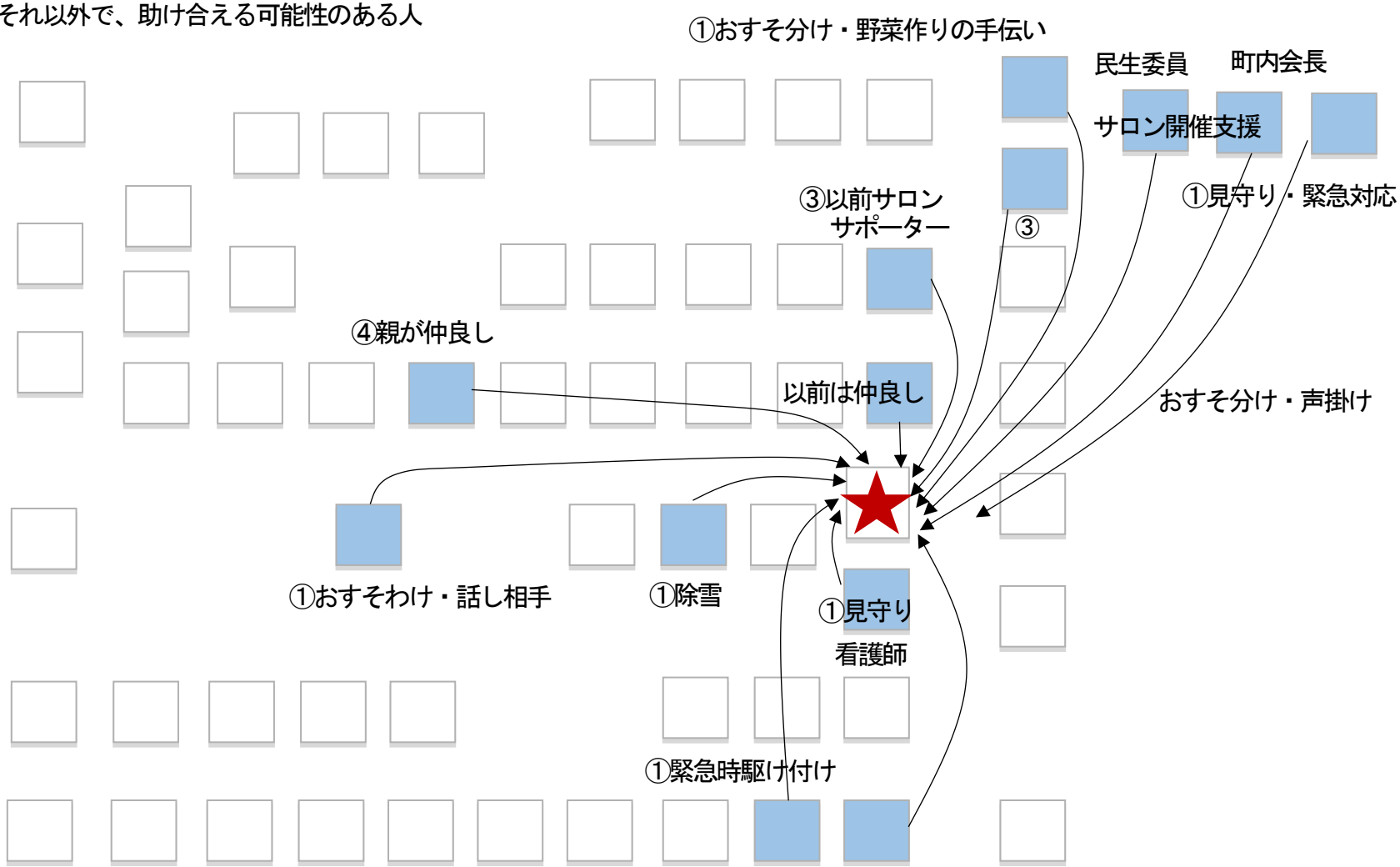
＜事例②＞下半身不随で一人暮らしの河原さん（仮名・81 歳）の自助マップ

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（何人かいたが亡くなった）

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

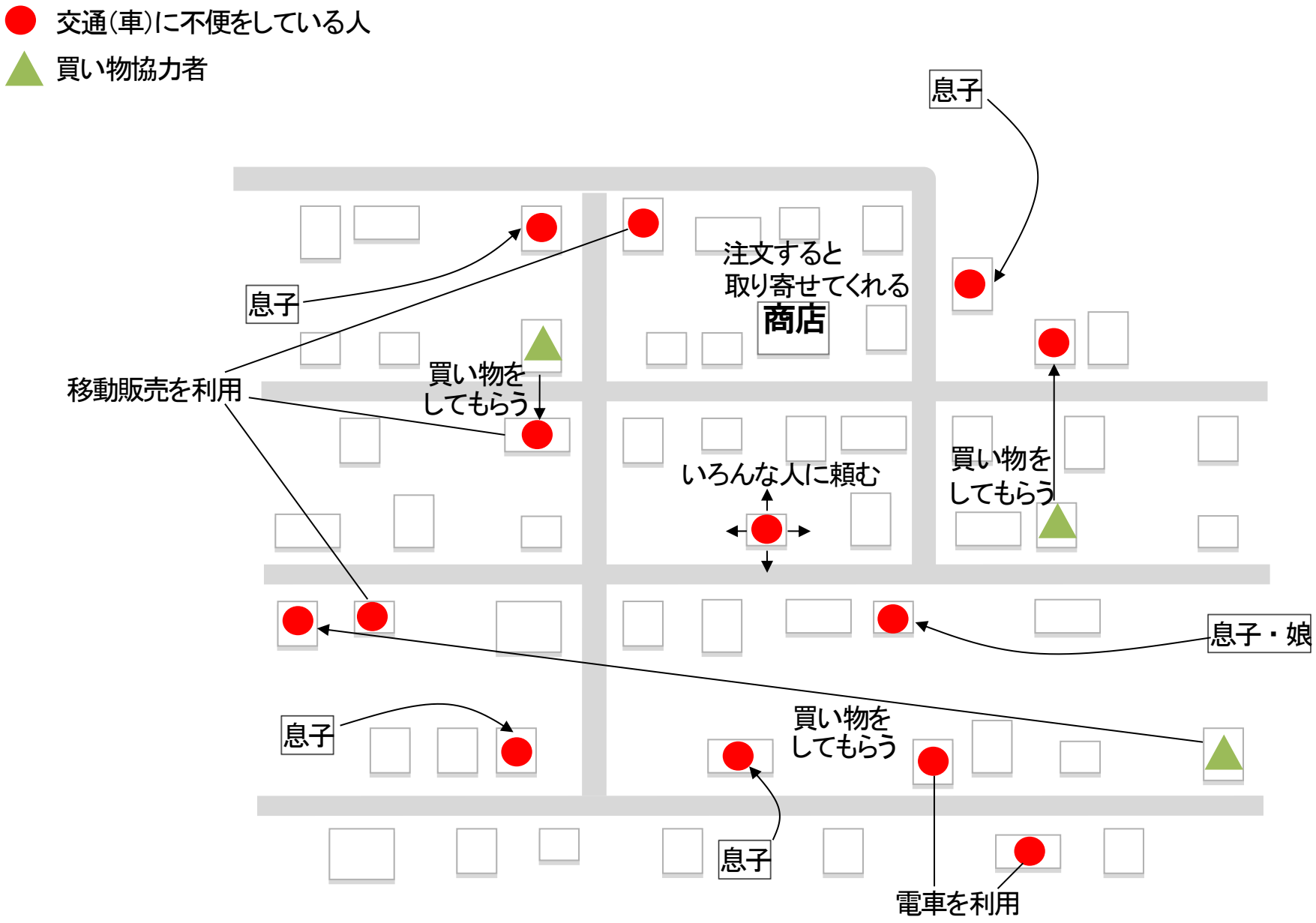


⑷困り事解決の一般的な方法

①～③の方法で考えてみましょう。例えば買い物に不便をしている人の場合。

		＜困り事・例＞ 一人暮らしで車がない。どうやって買い物を？	＜私の困り事＞①
解決策	①身内で解決	息子が来た時についでに買ってきてもらう。	
	②当事者同士で解決	一人暮らしの仲間が娘さんに頼む時に、ついでにお願いする。注文すれば取り寄せてくれる店を仲間と開拓。	
	③ご近所の助け合いで解決	ご近所さんと助け合い。買い物に行く人がついでに買ってきてあげる。	

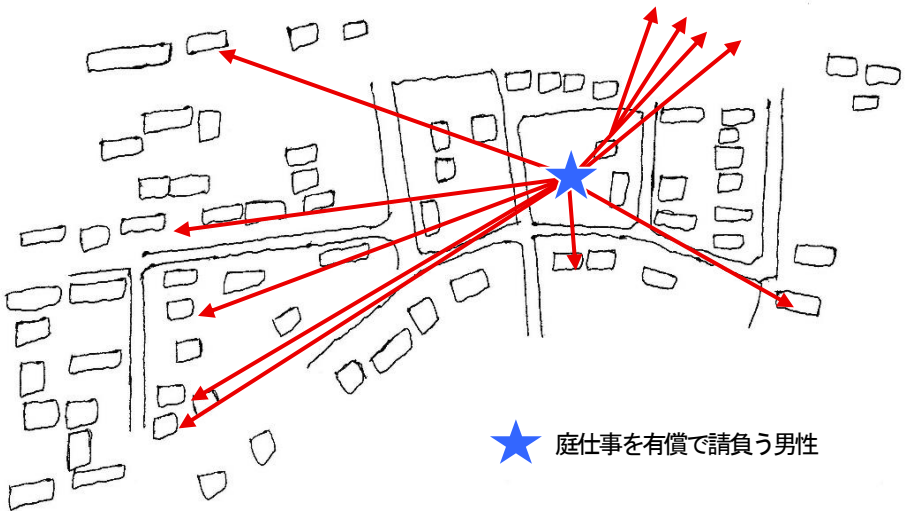
＜私の困り事②＞	＜私の困り事③＞	＜私の困り事④＞	＜私の困り事⑤＞


交通(車)に不便をしている人
買い物協力者
息子
息子
注文すると
取り寄せてくれる
商店
移動販売を利用
買い物を
してもらう
いろんな人に頼む
買い物を
してもらう
息子・娘
息子
買い物を
してもらう
息子
電車を利用

⑸ご近所内の当事者が獲得した資源を他の当事者にも

自分が必要としている人材は、意外に足元にあって、しかもすでに他の当事者が活用しているということもあります。

下のマップでは、サラリーマンを引退して剪定の技術を習得した男性に、一人暮らしの高齢女性が有償で庭木の剪定を依頼しました。すると、その男性を紹介してほしいという人が次々と現れて、結局１１人がお願いしたということです。お礼については、それぞれの経済状況や男性との関係によって、いろいろでした。



⑹「助け合いエリア」で、同じ困り事を抱えた仲間と一緒に解決

５０世帯の「助け合いエリア」は助け合いに最適です。お互いの顔が見えるし、当事者も見知った顔が多く、助けを求めるのも容易。例えば助け手を探したい時などに、当事者仲間に相談することもできるし、当事者同士で自助活動のための情報交換をすることもできます。

＜事例＞志摩弘子さんの場合―①同じ課題を抱えた２人で対策会議

同じご近所で買い物に不便をしている一人暮らし女性の上田さん（仮名）と一緒に、対策を考えてみました（民生委員も同席して、情報提供）。そこで出てきた解決のアイデア２つを、自分たちで生かすだけでなく、同時に、他の当事者にも教えてあげようということになりました。

一人暮らし
女性

上田さん

同じ課題を持った２人

買い物の不便をどう解決するか

①重い物を買っても運べないのが困る。

→Ａタクシーなら店から車まで運んでくれる。
ただし〇〇さんを指名すること。

②循環バスは停留所が遠いから使えない。

→停留所ではない所でも、手を上げれば
停まってくれる。

志摩さん

一人暮らし
女性

皆に教えてあげよう！

①抱えた問題の共有

買い物	志摩さん	歩行器でコンビニへ。大きいものはMさんに頼む。歩行器で行くとたくさん買えないことに困っている。
	上田さん	大きいものは月２回来る娘。急ぎは通勤で寄れる息子やＫさん、Ｈさんに頼んでいる。
移動	志摩さん	Ｍさんに頼むかタクシー。
	上田さん	タクシーが多い。役場や保健センターはＫさんと行く。バスが通らない地域なので一度も乗ったことがない。
緊急時のこと	志摩さん	毎日同じ時間に来てくれる人がいる。今日あったことや体調を全部伝えておくようにしている。
	上田さん	急に倒れた時に不安。Ｓさんに夜に電気が点くかを確認してもらっている。
	民生委員	信頼できる人に合鍵を渡している人がいる。この自治会の独居高齢者は、本人の家が見える範囲内で仲の良い人に、いつものおしゃべりがてら見守りをしてもらうようにしている。

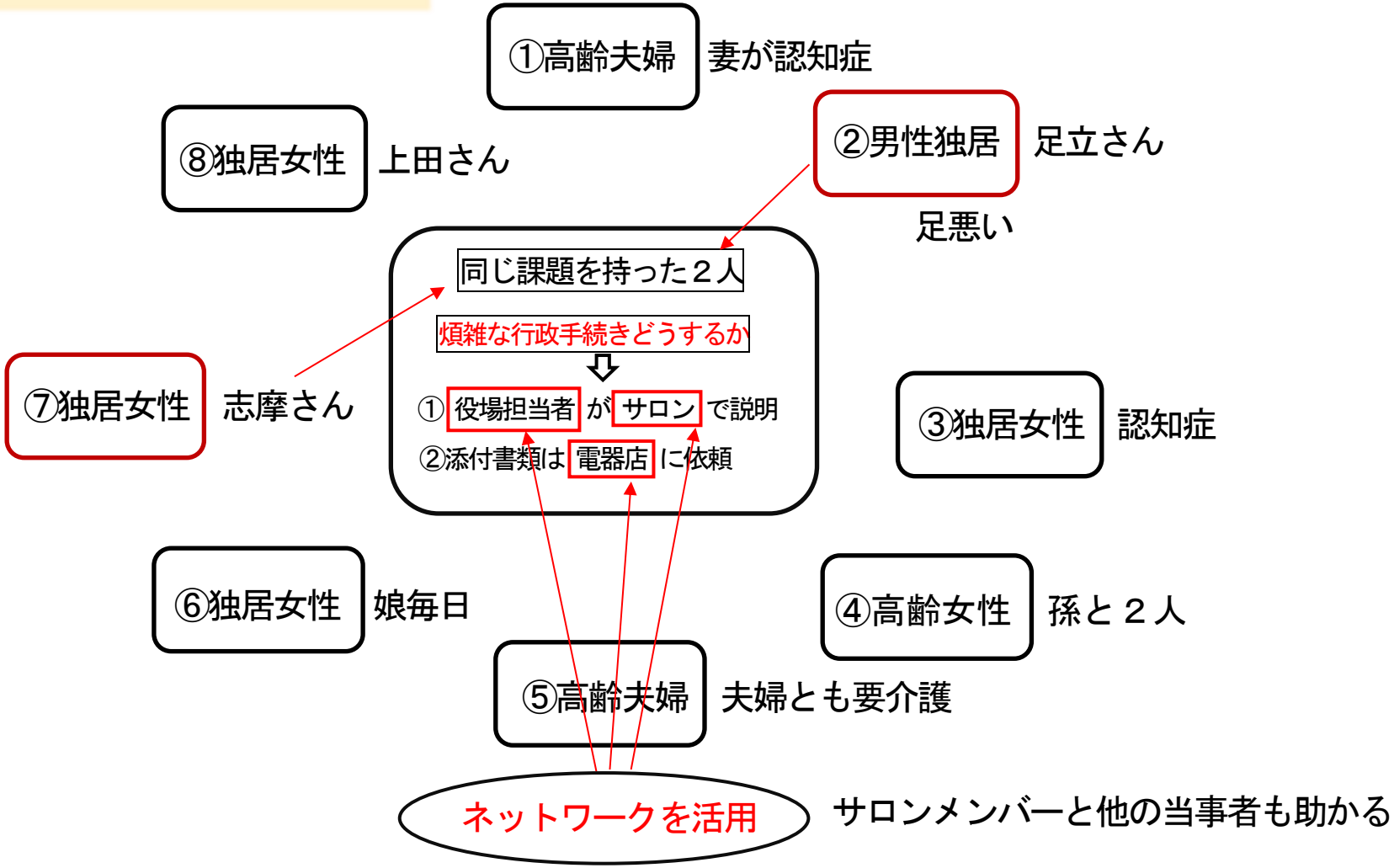
②課題の解決策（当事者の課題。地域全体の課題）

買い物	１人で買いに出たいときもある。買った大きいものを運んでくれるサービスはないか。 上田さん→和木タクシーの〇〇さんならスーパーの中からタクシーまで運んでくれる。してくれない人もいるから〇〇さんを指名している。笑 志摩さん→今は他のタクシーだけど変えてみようかな。他の人にも教えてあげよう。
移動	上田さん→バス停まで遠いから町内巡回バスに乗ったことがない。無料だし便利そうだけど、、、 民生委員→バス停じゃなくても道で手を挙げれば停まってくれるよ（和木町は小さいので本当に停まってくれます）。運転手に家を教えると、下せるときは家の前で下ろしてくれるし便利よ。 上田さん→今度使ってみようかな。
緊急時のこと	独り暮らしはもしもの時が不安。よくその時のことを考える。鍵を閉めた状態で倒れたらどうなるんだろう。 民生委員→信頼できる人に合鍵を預けている人もいるよ。独居の方には本人の家が

	見える範囲内で仲の良い人に、いつものおしゃべりがてら見守りをしてもらうようにしている。「〇時に外灯を点ける」などルール決めている人達もいるよ。 上田さん→この地区は安心だわ。 志摩さん→いい人ばっかりじゃ。
介護保険について	今後、サービスや施設に入ったりすることもあるかもしれない。不安ばかりあるので、すぐに使わないにしてもどんなことができるのか、費用はどれぐらいかかるのか知りたい。 民生委員→サロンでもそんな話をよく聞く。 包括→介護保険の説明ならいつでも呼んでください。

⑺ご近所の共通課題に取り組んでみる

＜事例＞志摩弘子さんの場合



「煩雑な行政手続き」の問題を当事者主導でこうして解決

❶一人暮らしの志摩弘子さんが、同じご近所で一人暮らしの男性・足立さんと、当事者同士で共通の困り事の解決策を一緒に考えました。それは「行政手続きで煩雑なものは１人では難しい」という問題で、具体的には、この地域は自衛隊があるので防音装置やエアコンを設置するのに補助金が出るが、この手続きが難しいということです。

❷解決策としては、まず志摩さんから「すでに申請した人に教えてもらったらどうか」という案が出て、足立さんからは「同じように困っている人やこの制度を知らない人もいるから、サロンで説明会ができないか」という提案がされました。

　そこで志摩さんが実際に経験者に聞いたところ、①申請書は役所の人に教えてもらわないと難しかった、②ある電気屋にお願いすると添付書類をほとんど準備してくれるらしい、ということが分かりました。

❸その結果、①役場の担当者にサロンで説明会をしてもらおう。そして②エアコンをその電気屋で購入することで、添付書類を準備してもらおうということになりました。これにより、２人だけでなく、同じ悩みを持つ他の当事者や、この制度を知らなかった人も助かるわけです。

❹このようにして、当事者が中心になって困り事の対策を始めると、解決が早いうえに、その成果がすぐに他の当事者にも共有されていくことがよくわかります。

❺その後、コロナでサロンでの説明会が延期になりました。サポーター（茅原さん）が「仕方がないので来月に延期しましょうか？」と言ったら、当事者である足立さんが「それは困るよ！」。

❻そこで足立さんはどうしたか。自分で支援者を３人（以下の①～③）見つけて、無事に申請にこぎつけました。

①役場に申請書をもって行く人（隣の人）

②工事前の家の写真を撮って印刷する人（息子と同居している近所の人）

③申請をできるだけ手伝ってくれるエアコン施工業者を見つける人（サポーター）

❼それだけではありません。その支援者３人を、申請を希望する他の当事者にも紹介したのです。支援者たちも「この程度のことでよければ」と前向きだということです。

❽その後、Ｓさんのところには「申請の仕方がわからなくて出来ない」という人が数名やって来て、Ｓさんが教えてあげることで申請できました。

⑻ご近所毎に「自助同盟」をつくる

①「自助同盟」という助け合い方とその生かし方

①志摩さんのご近所では、当事者である８人それぞれが、このご近所で自助活動をしています。自分の身を守るための活動です。

②サポーターが仕掛けているのは、その自助活動でみんなが協力し合うということです。いわば自助同盟を結ぶようなもので、仲間と一緒に資源を確保し、自分が確保した資源のおすそ分けもします。確保した資源の情報を提供したり、資源の確保の仕方を教えたりもします。

③自分もほしいから、自分が確保した資源を仲間におすそわけもします。

④といっても、自助同盟という組織があるわけではありません。

②使いにくい行政サービスを自助同盟が引き取って、受け取り易くする

前述の事例では、町が提供する防音設備の補助金申請の手続きが複雑で、住民は困っていました。特に一人暮らし高齢者や要介護の高齢者には、とてもついていけない。もともと公的サービスにそういう傾向があるのは、仕方がありません。サービスを組み立てるとき、住民１人ひとりの個人的な事情は考えていられないからです。しかしそれでは住民は困ってしまう。考えてみれば、公的サービスが住民に広く受け入れられていないのは、同じような理由からでしょう。両者のすれ違いをどう解決するのか。

③自助同盟が「変電所」の役割を

それに対する１つの回答がこれではないか。つまり、公的サービスを住民にそのまま届けるのでなく、住民の身近な圏域であるご近所で、そこで自助に取り組む人たちがいったん受け取って、住民が使いやすい形に変えて、それから個々の住民がサービスを利用する。公助を自助に転換するのです。

これまでは、公的機関がサービスをつくったものの、それを住民がどこからどのようなルートでこのサービスを受け取りに来るのかが決まっていませんでした。したがって公的機関は、ただ福祉センターで住民が受け取りに来るのを待つだけでした。ところが今回、当事者たちが自助同盟を組んで、公的サービスを自分たちで受け止める体制をつくったのです。これで、要援護者も補助金の申請がしやすくなりました。

第3章　助けられ上手になろう

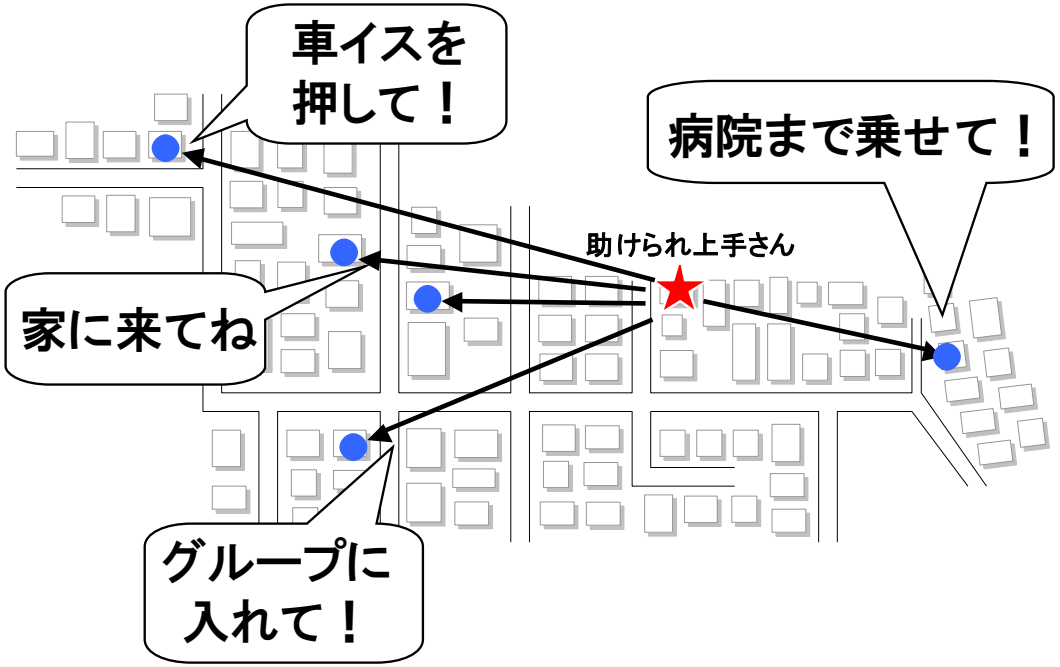
1.「自助」とは助けられ上手のことだった

自助とは、簡単に言えば「自分の身を守る」ことですが、高齢になったり、要援護になったりすれば、人に助けてもらわねばならないことが多くなります。だから自助とは、自力だけで解決することというよりも、「必要な時は人の助けを得ながら、自分の身を守ること」と定義したらどうでしょうか。

⑴助けてもらえばプライドが傷つけられるか？

となると、助けられ上手になることをめざす必要がありますが、それでは自分のプライドがつぶれてしまうと心配になるかもしれません。問題は、助けてもらうことは即プライドの危機になるのか、です。

車椅子の夫を介護する女性が、ご近所の人それぞれに、「夫の車椅子を押してね」「夫を病院まで乗せてね」「うちへ来て話し相手になってね」などとお願いしていました。ずうずうしい人だなと思われるかもしれませんが、頼まれたご近所の人たちは、不愉快になるどころか、「何をしてあげたらいいのか言ってくれるから、私たちは楽ちんよ」と言っていました。



⑵福祉とは、担い手と受け手の共同作業。受け手も「助けられ」行為をしていた

もしこの奥さんが何も行動を起こさなかったら、周りの人たちはこの夫婦をどうやって助けてあげたらいいのかわからないので、支援が行われることはなかったでしょう。今の福祉がなかなか進まないのは、受け手の側が沈黙しているからなのです。

こう考えたらどうでしょうか。福祉とは、担い手と受け手の共同作業である。受け手は自分の問題解決に取り組み、必要な支援を求めるなど、担い手が活動しやすいように工夫する。担い手はそれに従って役割を果たす。だから当事者が「これをしてほしい」とお願いすることは、福祉のもう一方の側の役割を果たしていることになるのです。これはむしろ自尊心を守る行為なのです。

⑶私の「助けられ上手度」を測ってみる

あなたの「助けられ上手度」を測ってみましょう。

助けられ上手の要件	○×△で評価	現在の状況や、これからできそうなこと
①自分の抱えた問題をオープンにできる		
②困った時は「助けて！」と言える		
③自分なりの方法でお礼やお返しができる		
④担い手を探し出せる		
⑤担い手に取り組み易い方法を教える		
⑥担い手にやる気や充足感を与える		
⑦自分も活動に参加する		

＜２人の助けられ上手さんに聞きました－上手な助けられのコツ＞

大阪府太子町で見つけた２人の助けられ上手さんに、助けられのコツを教えてもらいました。上安さんと上田さんの実践を参考に、これからできそうなことを考えてみるのもいいですね。**（協力・大阪府太子町社会福祉協議会　貝長誉之さん）**

上安麗子さん（87 歳）

＜プロフィール＞

Ｓ１０年生まれ大阪市出身。戦時中は母、妹ふたりと和歌山の和歌の浦に疎開。35 年ほど前に実母、ご主人と羽曳野市駒ヶ谷より太子町へ。

＜コメント＞

「母と主人との三人暮らしの頃はとくに困ることもなく生活をしていた。それが母を亡くし、主人を亡くし、ひとりになった。そうなるとどうしてもご近所の方に助けてもらうしかないでしょ。ましてや私はどんどん歳をとる。自分から発信していかないとダメ。自分がためしていいことは皆さんにもお伝えしたい！『自助マップ』はそれをかなえるためのものだと思います」

上田豊美さん（75 歳）

＜プロフィール＞

昭和２２年、羽曳野市飛鳥（上ノ太子駅の近く）出身。

50 数年前に結婚して太子町へ。

＜コメント＞

「自然にやってきたことなので、なにが良かったのかはわからないけれど、楽しく人と接するようにはしたいと思っている。笑っていることがよかったのかなと思った」

上安麗子さん

助けられ上手の要件	上安さんの実践
①自分の抱えた問題をオープンにできる	◆問題の状況に応じて、それぞれの相談相手がいる。 ◆家はいつもオープンにしている。
②困った時は「助けて！」と言える	◆〇〇さんになら「助けて」と言える。
③自分なりの方法でお礼やお返しができる	◆助けてもらった人には、得意なことでお礼をしている。 今のところミシンを使うことはできるので、バッグや小物を作って贈りたい。 スマホの操作などわからないことを教えてもらった人に、愛犬の服をオーダーメイドで作ってあげた。 また、今までの豊富な人生経験の話しをして、周りを楽しくさせている。
④担い手を探し出せる	◆これから、自分でできないことがもっと増えていく。だから、それを発信できる相手をつくろう。
⑤担い手に取り組み易い方法を教える	◆料理の味見だけ誰かに頼もう。 料理が趣味で、ジャムや手料理が美味しいとご近所で評判になっている。得意なことで皆に喜んでもらえることに生きがいを感じている。年齢と共に味覚が落ち

	ているが、味見をしてもらう人を見つけよう。
⑥担い手にやる気や充足感を与える	◆担い手にはいつも感謝の気持ちを伝えている。 助けてもらったら、いつも「お返し」を心がけている。年齢とともに難しくなってきていることもあるが、感謝の気持ちは伝えたい。
⑦自分も活動に参加する	◆マスクを用意できない家庭にマスクを手作りして寄付。 コロナ禍では、手作りマスクが用意できないようなご家庭にと子供用マスクを作り寄付した。
⑧担い手が取り組みやすい方法を工夫する	◆私を見守ってくれている人がいたら、その人が見守りやすいように工夫する。 向いの人がカーテンの開け閉めで見守ってくれていることを知ったので、わかりやすいように決まった時間までにカーテンを開けるようにしている。鍵がある場所も伝えてある。
⑨自分の願いはきちんと伝える	◆「車椅子になっても、この家にいたい」というように、自分の願いをちゃんと伝えている。
⑩当事者仲間と一緒に解決していく	◆お互いに年をとってきている。具体的に困り事を話し合う方がやりやすい。 お互いの性格や好き嫌いも承知したうえで話し、解決したい。
⑪相手の好意はなるべく断らない	

上田豊美さん

助けられ上手の要件	上田さんの実践
①自分の抱えた問題をオープンにできる	◆夫の介護のこともご近所の人と共有した。 ご近所の人たちとの旅行（夫の介護方法を共有する機会）があったから、夫のことを周りのご近所に知ってもらえたし、気軽に助けてもらえた。要介護の夫も旅行に参加した。 ◆自分の困っていることをオープンにして、周りの人を巻き込んでいく。 言いたくないことはあるけれど、ある程度オープンにしないと周りの人も助けにくいと思う。 ◆オープンにしているので、助けてと言わなくても気にかけてくれる。 手術で入院した時も、ご近所の人に伝えた。
②困った時は「助けて！」と言える	◆何かあった時にはすぐに相談できる相手がご近所に数名いる。
③自分なりの方法でお礼やお返しができる	◆お返しやおすそ分けをする時は、相手の好みも聞く。 お返しや食べ物のおすそわけをする時は、相手が何が欲しいかというところも相手に確認する。そのため、いまではご近所の好みはある程度把握できているので、

	旅行などで外出したときには、相手の顔を思い浮かべながら買い物をする。 ◆自分にできることは、運転のおすそわけ。車の運転ができる間は、ご近所の人の送迎を助け合いでする。 車のない人の送迎や買い物に一緒に行ったりする。 ◆サロンの運営も手伝っている。 ◆話をすること。人を楽しい気持ちにさせたり、明るくさせたりすることができる。
④担い手を探し出せる	◆足が不自由なので、旅行に行くときは腕を借してもらう。 女性だと一緒に転んでしまうといけないので、力のある男性にお願いする。
⑤担い手に取り組み易い方法を教える	◆何をしてほしいかをはっきりと伝える。
⑥担い手にやる気や充足感を与える	◆お礼をする。 ◆自分でできる事でも、声をかけてもらったときは相手の好意に甘える（あえて断らない）こともある。
⑦自分も活動に参加する	◆車の運転ができる間は、ご近所の人の送迎を助け合いでする。車のない人の送迎や買い物に一緒に行ったりする。 ◆サロンの運営も手伝っている。

⑧担い手が取り組みやすい方法を工夫する	◆担い手の負担をできるだけ分散するように意識している。 ◆腕を借りる時、同じ男性ばかりだと誤解を招くかもしれないので、毎回違う男性にお願いしている。 ◆入院した時は、家のシャッターが上がらないなどで心配をかけるといけないことと、お見舞いなどで気を使わせてはいけないので、必要な人にだけ言った。
⑨自分の願いはきちんと伝える	
⑩当事者仲間と一緒に解決していく	◆交流サロン（ショッピングリハ）の買い物の道中で、どの店の惣菜がおいしい、量がちょうどいいなどの情報交換をしている。
⑪相手の好意はなるべく断らない	◆自分でできる事でも、声をかけてもらったときは相手の好意に甘える（あえて断らない）こともある。

2.安全な一人暮らしのために―「見守られ上手」になるための７つの活動

一人暮らしの人の見守りというと、担い手による「見守り活動」を思い浮かべますが、まずは一人暮らしの人自身が「見守られ上手」になることが大切です。

高知県の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だいて見守られ上手の知恵を出し合った成果をもとに、７つの「見守られ活動」のメニューをまとめました。今はどの項目が実践できていて、これからどんなことに気をつけたらいいのか、チェックしてみましょう。

見守られ活動のメニュー	チェック欄
1.毎日外に出て、人と出会う機会をたくさんつくろう	
①家に閉じこもらずに外へ出かけよう。	
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、スーパーなど）。	
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。	
④出会った人に、こちらから積極的に声をかけよう。	
⑤向こう三軒やご近所内で声をかけ合おう。	

2.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。	
③毎日決まった人と声をかけ合おう。	
3.人を家に招こう	
①わが家に入る機会のある人をたくさんつくろう。	
②自宅で井戸端会議を開こう。	
③子どもや友人に定期的に来てもらおう。	
④家の中や庭からでも、声や歌で、存在をアピールしよう。	
4.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。	
③日頃の生活リズムを知ってもらおう（通院の日、夜は何時に寝るかなど）。	
④カギの置き場所を隣人に教えておこう。	
5.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。	

6.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。	
②住所、電話番号、連絡先等のメモを持ち歩こう。	
③就寝時には電話を枕元に置こう。	
④保険証をわかるように置いておこう。	
⑤信頼のおける人に鍵の場所を知らせておこう。	
⑥チェーンロックはかけない方向で検討しよう。	
7.見守ってくれる人との関係を大事にしよう	
①元気なときから隣家とのつきあいを大事にしよう。	
②ちょっとおかしいと思ったら、遠慮なく連絡しよう。	
③見守ってくれる人への連絡を決めた通りにしよう。	

＜例＞志摩弘子さんの場合

※（赤字は志摩さんのコメント）

１．　毎日外に出て、人と出会う機会をたくさんつくろう。

①家に閉じこもらず外に出かけよう。 ◎　毎日２回散歩に出ている（ルートも決めている）

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）。 ◎　コンビニ

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。 ◎　集会所でのサロン

④出会った人に、こちらから積極的に声をかけよう。 ◎　散歩中必ず誰かと話すようにしている

⑤向こう三軒やご近所内で声をかけ合おう。 ◎

２．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。 ◎　いつものコンビニ

②同じ道を歩いて異変が分かりやすいようにしよう。 ○

③毎日決まった人と声をかけ合おう。 ○　毎日家に来る友人がいる

３．人を家に招こう。

①わが家に入る機会のある人をたくさんつくろう。 ◎

②自宅で井戸端会議を開こう。 ◯

③子供や友人に定期的に来てもらおう。 ◯ 友人は来ているが、子供は来ていない

④家の中や庭からでも、歌や声で、存在をアピールしよう。 △

4．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。 ◎ 歯医者、美容院など時間がかかるときには伝えている

（前に探されたことがあったので）

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。 ◯

③日頃の生活リズムを知ってもらおう（通院の日、夜は何時に寝るか）。 ◯ 通院など家を空ける時は友人に伝えている

④外出してもカギがかかっていない秘密の場所を隣人に教えておこう。 △

5．病気や体調の変化も周りの人に伝えよう。

①体調が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。 ◎ 心がけているつもりはなかったが、友人は知っていると思う

6．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。 ◯

②住所、電話番号、連絡先等のメモを持ち歩こう。 ○

③就寝時には電話を枕元に置こう。 ×

④保険証をわかるように置いておこう。 ×

⑤信頼のおける人に鍵の場所を知らせておこう。 ×

これならすぐにできそう！

⑥チェーンロックはかけない方向で検討しよう。 ◎

7．見守ってくれる人との関係を大事にしよう。

①元気なときから隣家とのつきあいを大事にしよう。◎

②ちょっとおかしいと思ったら、遠慮なく連絡しよう。 ◎

③見守ってくれる人への連絡を決めた通りにしよう ◎

昨年まではデイサービスやヘルパーなど、サービスばかりだったが、要介護度が上がってサービスが減ってしまい、最初はとても不安だった。しかし、近所の人が一緒に散歩に出てくれたり、家に来てしゃべってくれることで、今では１人で買い物に出られるようになり、友人の大切さを実感した。

散歩、買い物、銀行など、困っていることをオープンにした結果、すべてご近所で解決してしまった。

3.支援者へのお返し・お礼のメニューを増やす

⑴お返し行為を手伝ってもらうのもいい

助けてもらった時の「お返し」のメニューを増やしておけば、いろいろな方法でお礼ができて、助けてもらっても負担に感じずに済むし、困った時に頼みやすくなります。何かを作るのが得意だったが、今は要介護で１人では難しいという場合は、だれかに手伝ってもらってもいいのです。

＜例＞①料理の腕を生かせないか。得意な料理をいくつか開発しておこう。

②趣味の腕をお礼に使えないか。お礼になりそうな手作りの品を考えてみよう。

③今まで意識せずに人に何かを与えていたことがあるのではないか。それは何だったか。

④周りの人から見て、私の特技と言えるものは何か。「笑顔が素敵」と活動者が集まってくる要介護者もいる。

⑤畑が得意。とれた野菜や、それを漬物などにしておすそわけ。野菜の育て方を教えられるし、畑の一部を貸してもいい。

＜私の場合＞

お返しにできそうなこと	やり方

⑵お礼を思いつかない時は、発想を広げてみよう

実際に当事者に作っていただいた自助マップを見ると、お返しが思いつかない、というケースが多いようです。たしかに高齢でハンディもあるので難しい部分もありますが、もっとお礼の考え方を広げてみたら、できることの可能性が広がっていくかもしれません。いくつかアイデアを並べてみましょう。

①障害があるためお返しの品物を作れないという場合は、**自分はアイデアを出したり、作り方を教えて**、ボランティアに作ってもらってもいい。

②趣味を生かす場合、手芸品など、**形のあるものに限らない**。写真が趣味なら、これまでに撮影した美しい風景写真の作品をプリントして贈ったり、料理が得意でも今は作るのが大変な場合は、おすすめのレシピ集をまとめてプレゼントすることもできる。

③お礼の気持ちを**文芸作品にして**贈る。短歌、俳句、絵画、音楽・歌、詩など。

④悩みを聞いてあげたり、励ましてあげるのが得意なら、それも特技だ。**これまで人にしてあげて喜ばれたこと**は何か？

④**経験を生かす**。ペットを長く飼っていた人なら、ペットの一時預かりをしてあげる、ペットが不調な時に相談に乗ってあげるなど。子どもと接するのが上手なら、子どもの宿題を見てあげたり、一緒におやつを食べながら話を聞いてあげたり。

⑤いただいたものを周りの人に**おすそ分け**する。または、それを自分で**加工して、おすそ分け**する。

⑥その**加工の仕方をみんなに教えてあげる。**

⑦困り事の解決に役立つような生活の便利情報を教えてもらったら、それを**他の人にも教えて**あげる。

⑧どうせならその情報を地域の当事者たち**みんなと共有する**。

前頁の 該当番号	お礼のアイデア	具体的な方法

⑶お礼・お返しから地域活動へ

困り事の解決に役立つ便利情報をもらったら、それを他の人たちにも教えてあげれば、単なる一対一の善意のやり取りから、地域活動に取り組むのと同じことになります。例えば、

①教えてもらった情報を地域の仲間に広く伝える。

②その情報の生かし方も教える。

③便利情報に詳しい人がいたら、その人のことを仲間に紹介する。

④便利情報を仲間と一緒に発展させて、更に価値ある情報にして地域で共有する。

⑷「お礼」も工夫次第で「活動」になる

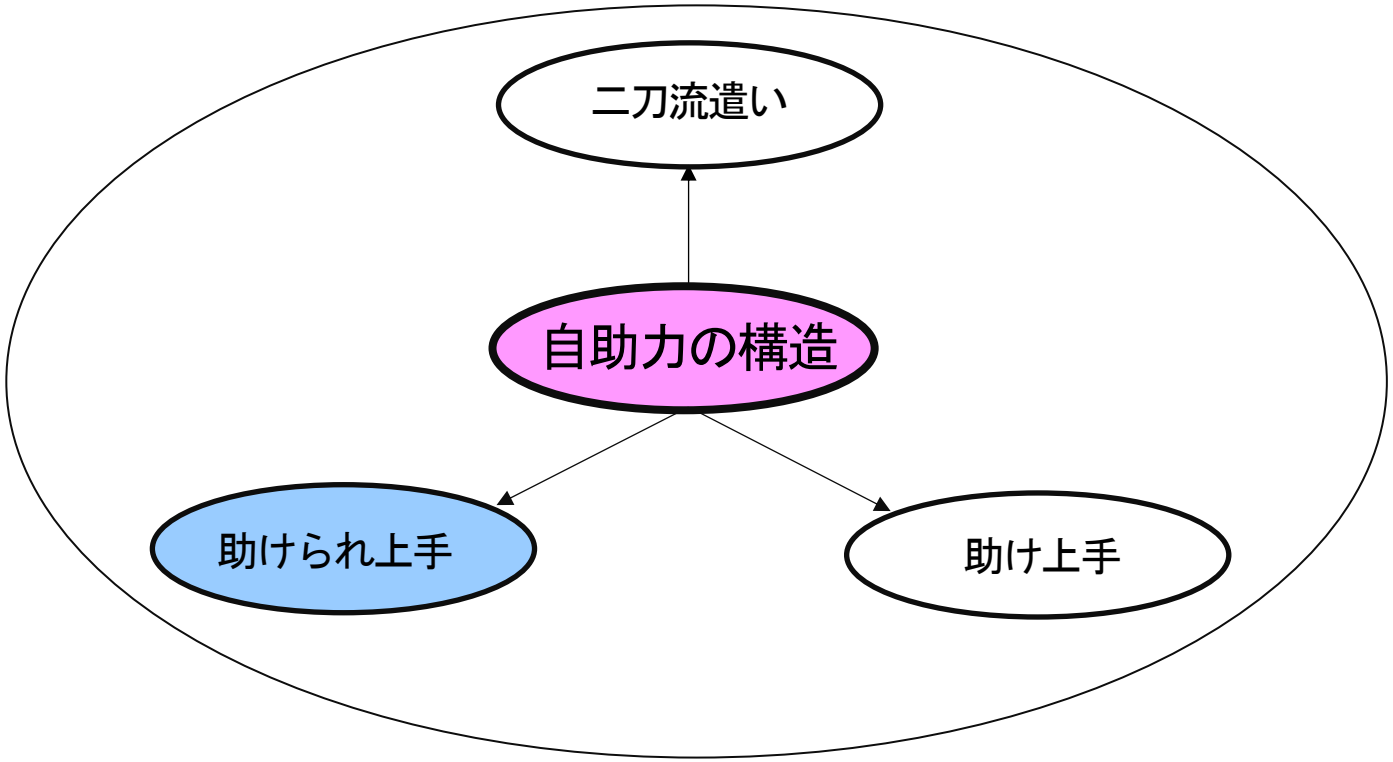
私たちの心の中には貸借対照表があって、たとえば隣の人からお土産をもらっただけでも、お返しをするまではなんとなく落ち着かない気持ちになります。堂々と助けてもらっていいのですが、助けてもらう一方では、「借り」ばかりが溜まってしまうので、何らかの形で「お返し」をする必要があります。といっても「お返し」は人それぞれ、いろいろな形があっていいし、工夫次第ではそれが「活動」になり、さらには「社会活動」にもなるのです。ここで、１つの事例を紹介しましょう。

ある女子高生が電車で高齢の男性に席を譲ったら、帰り際に紙を手渡されました。そこに何が書かれていたか？

「混み合ひし　車中にあれど　スクッと立ち　年寄る我に席を譲りぬ」。その高齢男性は、感謝の気持を短歌に詠んで伝えたのです。高校生はとても感動し、おかげで一日中、心がポカポカしていたと、母親が新聞に投書していました。こうなると、どちらが「活動」をしたのかわからない感じさえします。「お礼」も工夫次第では、立派な「活動」になるのです。

4.やっぱり「人助け」の方がいい

ここまでは、助けられ上手について説明してきました。助けられるのも福祉活動であり、福祉は助けと助けられの共同作業だと。ところが地域で要援護者の行動を見ていくと、もう１つの活動パターンが見えてきます。



⑴懸命に人助けをする要援護者がいる。なぜ？

自身が要援護なのに、一生懸命に人のために何かをしている人がいるのです。これはどういうことなのか。

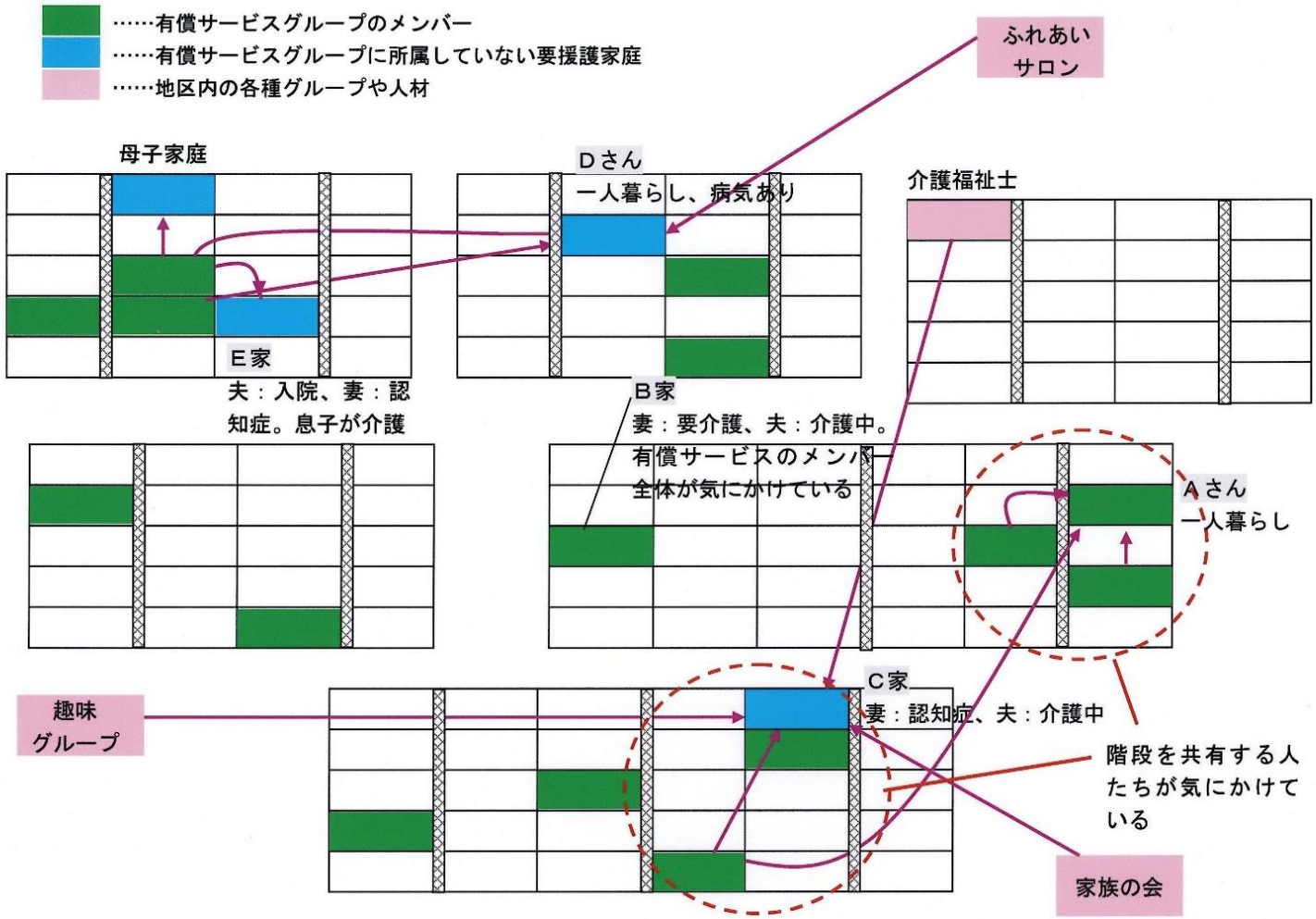
福井市で見つけた女性。認知症で一人暮らしですが、何かと人の面倒を見ています。聞いてみると、彼女はもともと世話焼きで、これまで周りの人たちの面倒を見てきたため、そのお返しをするようにたくさんの人が彼女を支えているのですが、要援護になった今も、彼女の家にはたくさんのシニア男性が訪れて、今も「面倒を見てもらって」いるのです。

⑵認知症の一人暮らしの女性のサロンに参加している人は「見守りついでに」

岡山県で見つけた女性は、認知症で一人暮らしなのに、自宅を開放してふれあいサロンを主催していました。面白いことに、このサロンに来ている人たちにその理由を尋ねたら、「（彼女の）見守りついでに」ですと。

千葉県で見つけたのは、有償の介護グループに加入している介護者。要介護の妻を介護中なのに、介護サービスグループで活動しているのです。これはどういうことなのか。

次のマップを見てください。じつは彼が住むこの団地にはたくさんのグループメンバーがいて、彼らが彼の奥さんを見守ってくれていました（この中のＢ家）。


……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援護家庭
……地区内の各種グループや人材
ふれあいサロン
母子家庭
Dさん
一人暮らし、病気あり
介護福祉士
E家
夫：入院、妻：認知症。息子が介護
B家
妻：要介護、夫：介護中。
有償サービスのメンバー全体が気にかけている
Aさん
一人暮らし
C家
妻：認知症、夫：介護中
趣味グループ
階段を共有する人たちが気にかけている
家族の会

⑶担い手として活動する要援護者―結局はこの人も助けられ上手さん？

考えてみれば、社会とはこのようにできているということでしょう。認知症で一人暮らしの女性が、自宅を開放して地域の人のためにふれあいサロンを開く。こういう人を、地域の人は放っておかないのです。要援護の人が一生懸命に人のために活動していれば、自然と、この人を支援する人が出てくるのです。

本人は無論、自分が助けてもらうことを期待して活動をしているわけではないのですが、結果としては、ある種の「助けられ上手さん」とも言えます。本当の助けられ上手さんというのは、こういう人のことを言うのかもしれません。

また、どんなに要援護になっても、助けてもらう一方ではなく、自分もだれかを助けたいと思うのは、人として自然なことでもあります。

⑷究極の助けられ上手は「二刀流の達人」

①自助力の構造は先程の図のようになっている。

②助けられ上手の役割は、担い手が活動しやすい環境をつくること。

③本当の助けられ上手と言われている人は、助けられる以上に自ら人助けに励んでいる。だから助けが来るのだ。

④究極の助けられ上手さんは、担い手と受け手の両方の体験を重ねることで、状況に応じてどちらも実践できる。

⑸要援護でもボランティアできる方法がある－「ついでボランティア」

要援護でも人のために活動したいという心意気があっても、果たしてそういうチャンスが見つかるものなのか。

＜例＞志摩弘子さんの場合

志摩さんは、あるワーカーにリハビリをお願いしていましたが、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」と相談されました。そこで志摩さんは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ました。「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、仕事を続けられたということが今では糧になっている。もう少し続けてみたら？」。するとワーカーは「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います。「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、同じ当事者の上田さん。

⑹裏に住む要介護の高齢者夫婦が寂しがっている。「ならば散歩途中に話しかけよう」

つまり、リハビリをするという生活の１コマのついでに人生相談というボランティアをしたのです。このやり方に無理がないのは、日常生活を送りながら、その中で他人のためにできることだからです。あらためてどこかへ行く必要はないし、活動の相手は「そこにいる」のです。これなら要援護の人でも無理なくできます。

上田さんの場合は、家の裏に要介護の夫婦が住んでいるのですが、このごろ話し相手がいなくて寂しがっていると聞いて、「それなら散歩途中に話しかけてみよう」。このように、「ついで」活動の機会なら、だれでも日常生活の中で見つけられるのです。

	私の日常行為	そのついでにできること
	早朝マラソンまたは散歩中	
	ゴミ出し中	
	通勤または通学中	
	業務中または授業中	
	買い物をしている時	
	家庭菜園または花壇作りをしている時	

[自助マップ作りで見えてきたこと]

あらためて自助マップ作りを振り返ってみて、気がついたこと、発見したことを書きましょう。

	マップで点検してきたこと	点検の結果、気づいたこと・発見したこと
1	私の足元を安心エリアにする努力をしているか？	
2	自分の困り事を解決する努力をしているか？	
3	当事者仲間と助け合いをしているか？	
4	担い手への「お返し」のメニューを持っているか？	
5	ただ安全をめざすのでなく、もっと豊かに生きる努力をしているか？	

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１４７６－１
TEL049-294-8284
kiharas@msh.biglobe.ne.jp
http://juminryu.web.fc2.com/