

一緒につくる

---

# 私の自助マップ

---

私の氏名 Sさん

---

サポーターの氏名 茅原史貴（山口県和木町地域包括支援センター）

---

住民流福祉総合研究所・木原孝久

※こちらの「私の自助マップ」は、木原先生の作ったものを本人さんとサポーターが作っていく上で分かり易く、また地域づくりとはどのようなことなのかを一緒に学んでいけるような内容に改変をさせていただいたものを使用しています。

# 「自助マップ」とは何か？

■ 自助とは要援護状態にある、またはこれから要援護状態になりうる本人が、身を守るために必要な行動を取ることを言う。身を守るためには、自力を強めねばならないし、必要な時に活用できるさまざまな資源も確保しなければならない。当面必要な資源ばかりでなく、いずれ必要となる資源もあらかじめ探しておいたり、育てておいたりもする。他力の確保と育成である。

■ また「身を守る」とは、文字通りのことだけでなく、人間として誇りを持ち、心豊かに生きていけるように努めることも含まれる。またそれを可能とする環境も地域に求めていくことも含まれる。

■ 自助マップ作りとは、自助行為をするために必要な資源等の情報を地域の中から探し出すとともに、これからの自助活動の指針となるものを作り出すことである。

■ マップ作りを当事者が実行するのは、当事者に必要な資源は当人にしかわからないからである。支え合いマップ作りでは、当事者に必要な資源といえば福祉機関等に期待する。しかし何が必要な資源かは当人にしかわからない。従ってマップ作りは当人が自ら実施するよりまかにない。ただ当事者に判断材料を提示するために、ワーカー等がマップ作りに参加するのは問題ない。

## 「導入」 助け合いのまちをつくりたい

(1) 私たちの願いは

誰もが安心していきいきと暮らせるまちづくりです

(2) でも、どうやって・・・

これまでは 「やさしい人づくり→ボランティア養成 」を行ってきました  
ボランティアをしようと思う人はたくさんいるのです。

(3) それはうまくいったのでしょうか？

日本人のやさしさは、125か国中 **125位**でした

「あなたはこの1ヵ月で見知らぬ誰かを助けたか？」(イギリスの福祉中央機関・CAF 調べ)

→身内にはやさしいが、よそ者には・・・

(4) 「足元に困った人がいたらどうする？」

「頼まれたら助ける」が **72%**

「頼まれなくても助ける」が **23%**

→日本は受け身のやさしさ。進んで助ける人は「お節介」という風潮があります。

(5) あなたは困ったときにご近所に「助けて」と言えますか？

多くの人が「迷惑をかけたくないからなかなか言えない」と答えます。

助けたいと思う人、ボランティアをしたい人はいるけど、「助けて」と言える人はなかなかいない、言い出せない。Sさんどうかボランティアとしてボランティアを受けてくださいねと話すと、笑いながらそうかもねと言われていた。

## あなたのお付き合いの流儀は？

■ 普段のお付き合いのありかたを振り返ってみましょう。まずは以下の問いに答えて下さい。  
10項目について、「自分もそう思う」なら○印、そうは思わないなら×印をつけて下さい。

① 自分や自分の家族のことは隠しておきたい	.....	<input type="checkbox"/>	自分のことはオープンにできている
② 自分のことがご近所で噂されるのはイヤ	.....	<input type="checkbox"/>	
③ 人に助けを求めるのは苦手だ	.....	<input type="checkbox"/>	
④ 人に迷惑をかけることだけは絶対にしたくない	.....	<input type="checkbox"/>	一方、相手にはお節介と思われ ない程度の関わり にしている
⑤ 人のことはなるべく詮索 <small>せんさく</small> しないようにしている	.....	<input type="checkbox"/>	
⑥ 誰かが認知症だと気づいても、誰にも言わないようにしている	.....	<input type="checkbox"/>	
⑦ 困っている人にはお節介と言われ ない程度に関わる	.....	<input type="checkbox"/>	
⑧ 引きこもるのにも事情があるから、無理にこじあけるべきでない	.....	<input type="checkbox"/>	深い付き合いを大事に されている
⑨ お互いのプライバシーは十分に尊重し合うべきだと思う	.....	<input type="checkbox"/>	
⑩ 隣人とはあまり深入りせず、ほどほどのお付き合いを心がけている	.....	<input type="checkbox"/>	

■その結果、多くの人は7つから9つほどに○が付きます。それもそのはずで、これらは日本人のおつき合いの常識なのですから。○が多い人は、日本人としては常識人と言える。○が少ない人は非常識な人ということになる。

■ただし、常識人、つまり○印が多い人は、「助け合いはしたくない」と言っているのと同じことになる。なぜそうなるのかを、これから簡単に解説していくが、一言でいえば、私たちのおつき合いは「双方に困り事が生じない」という前提で成り立っているのだ。たしかに何事も起こらなければ、表面的なおつき合いだけで問題はないが、ひとたび困り事が生じたらアウトである。

## (1)「私のことは放っておいて」ということ

まず「助けられる側」から見ると、以下の4項目が該当する。これに○がつけば、どういうことになるのか、→印で示してある。要するに「私のことは放っておいて」と言っているのだ。これでは周りも、助けの手を出せない。

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

## (2)「あの人のことは放っておこう」

今度は「助ける側」から見てみよう。関連しているのは、次の4項目。詮索しない、お節介はしない、こじあけもしない。こうなると、要するに「あの人のことは放っておこう」ということだ。

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

## (3)プライバシーを尊重。相手のことは知らないようにしよう

最後は、私たちのご近所づき合いのあり方。

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

## (4)助け合いはきれいごとではない、ということ

■人のことを詮索し、困っている人が見つければお節介を焼く。その相手が引きこもっていれば、押しかけてドアをこじあけてでも助ける。一方で身内に困り事が起きれば、周りの人たちにも知ってもらい、支援が必要なら「助けて!」と声を上げて、周りの人のお世話になる。そういう世界だ。これができなければ助け合いはできないのだ。

これからは、「お付き合いの常識をひっくり返そう」

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

自分のこと、困りごとなどをオープンにすることや、家をひらくことにはとても前向きになられている

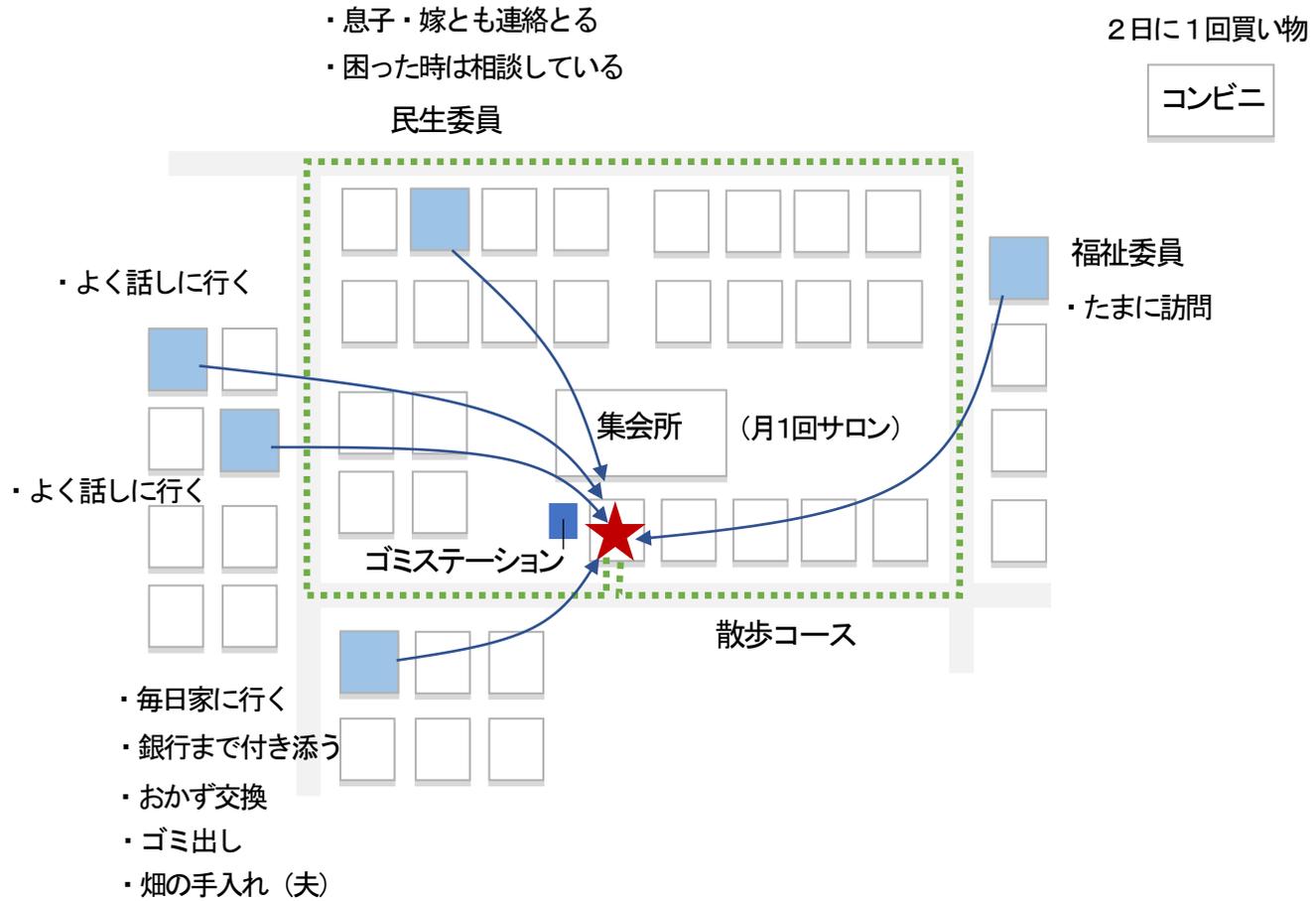
## まずは「自助エリア」を見てみましょう

■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、仲良しさんや頼みがいのある人を確保して、自助エリアを作っていく。今の状態で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。

住宅地図に現在のご近所づきあいを記入してみましょう。

- 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まだどちらとも言えない人

など



## 次いで「互助エリア」を見てみましょう

■最も助け合いが多い互助エリア(50世帯)で今ある関係を記入してみましょう。

### (1)互助エリアの特徴

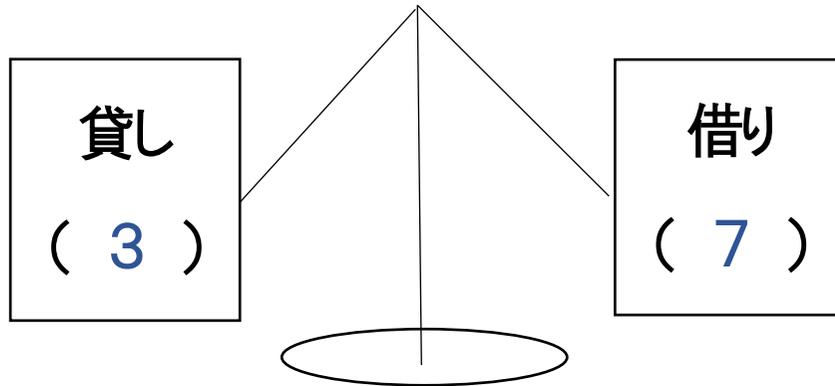
- ① 顔が見える唯一の圏域。②だから助け合いがやり易い。③当事者はここでニーズを発信している。ここなら「困った」と言えば応えてくれる人が見つかる。④ここに世話焼きさんもいる。これ以上広いと「困った人」が見つかりにくいから、活動しにくい。

## 困っていることを解決するための資源一覧

	協力者例		状況	留意点
1	家族	息子夫婦	関係が良好とは言えず、頼りにくい状況	県外在住
2	親戚・本家	親戚は近くにはいない		
3	ご近所	Mさん、Hさん、Sさん、Kさん	つながりが強く、サロンで会ったり、散歩中に話したり、家に来る人もいる	Mさんは毎日30分ぐらい話しに来る
4	自治会規模	民生委員 福祉委員	よく家をのぞいてくれる	民生委員は息子とも連絡を取っており、親子の話し合いの仲介役もしている。
5	町	介護保険要支援1の認定	以前骨折があり要介護2だったが、要支援1まで回復した	ヘルパー 週1回(入浴見守りなど) 通所リハビリ 週1回 歩行器レンタル
6	その他			

あなたの「心の貸借対照表」は？

10を貸しと借りに振り分けてみると、、、（例：貸し6・借り4）



「借りてばかりだ」「助けてもらってばかりと感じられる人もいるでしょう。

しかし、思い出してください。日本人は助けたいと思っけていても、お節介と思われたくないので、「頼まれたら助ける」が大多数です。

つまり、「助けられ」という勇氣ある行動がないと、助け合いのまちづくりは進まないのです。

福祉は担い手と受け手の共同作業です。受け手は担い手がやりやすいように便宜を図りましょう。例えば、「これをしてほしい」「こうやってくれれば助かる」など教えると担い手はやりやすくなります。

なるほど～と言っけてくださる

そうはいってもお願いしにくいなあ、、、 自分にできるお返しを考えてみましょう。

## 「お返し」のレパートリーを広げておこう

■電車で席を譲ってもらった老人が、その場で短歌を一首吟じ、相手の高校生にプレゼント。席を譲っただけなのに、こんな素晴らしい短歌をと大感激。これからはもっと席を譲るぞと思ったに違いない。ただ助けてもらうのではなく、助けられ方に工夫すると、これでお返しができるような場合もあるのだ。

■これから要介護になる。どういう準備をしたらいいか。一つ、助けてもらった時の「お返し」のレパートリーを広げておくことだ。

①料理の腕を生かせないものか。得意な料理をいくつか開発しておこう。

★また作りたいな～と言われている

足が悪くなりできていないが、昔はよく餅つきをしておはぎやよもぎ餅を作っていた。

②趣味の腕をお返しに使えないか。お返しになりそうな手作品を考えてみよう。

近所でおかずや作った餅をあげたりのやり取りは多かった。しかし今ではもらうばかりで、

② 今まで知らず知らずのうちに、お返しをしていたこともある。それは何だったか。

実家が島で、田舎餅や米などを持って帰ってはあげていた。

④周りの人から見て、私の特技といえるものはあるだろうか。しゃべり方、笑顔、その他。改めて周りに聞いてみよう。

よく喋ること。人の悪口は言わない。自虐ネタが多い。

⑤今まで仕事として身につけてきたことで、お返しになるような技術なり知識がないものか。

医療品を作る会社にいた。シンガポールで働いていたことも。ミシンは昔から得意。

## 「助けられ上手」の腕を上げておこう

### 『見守られ活動 7つのメニュー』

1. 毎日外に出て、人と出会う機会をたくさん作ろう。

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わか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。

前に探されたことがあったのでと話される

## 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
- 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。 ×
- ⑥チェーンロックはかけない方向で検討しよう。◎

これならすぐにできそう！とされている

## 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 ◎

とてもできていることが多い助けられ上手さんでした。できていなかった倒れた時などの備えもすぐにできそうなものでした。

## 自分なりにできそうなことを考えてみましょう。

①担い手がやりやすいように工夫する。

家をひらく。困っていることややりたいことは具体的に伝える。

②相手が感激するように、お礼に工夫を凝らす。味なお礼とは何か？

感謝を何度も伝えている。

③担い手に支援の仕方を教える。

「散歩したいけど付き添いがいないと転倒が怖い」「郵便局に行きたい」など具体的に伝えている。

④担い手の支援活動に自分も参加する。例えば見守ってもらってれば、自分も見守りに加わる。

散歩でいつも会う人は、逆に見守りする側にもなっているのかな。→ご本人で気づかれていた

## 今から「貸し」をたくさん作っておこう

■日本人は「借り」を作りたくないし、借りたものは必ずお返りする風習がある。これから借りを作るのだから、その分地域に対して「貸し」をたくさん作っておかねばならない。貸しの対象を挙げてみよう。

	相手	したこと
これまでの貯金	自治会内	亡くなった夫は福祉委員で近所の困った人を助けていた。今でもそのつながりは続いていて、逆に助けてもらっている。
	独居男性	一人暮らしでろくなものを食べてなさそうだったので、毎日おかずを持って行ったり、話をしにいつていた。
	友人	よもぎ餅など作ったらよくおすそ分けをしていた。
これからのこと	サロン仲間	近所に独居の人もあるので、散歩中に変わりがないか見守っていきたい
	友人	家はひらいて、いつ来ても良いようにしたい
	友人	またよもぎ餅をついて配りたい ★餅つきのグループができないか
	サロン	チラシでゴミ籠を作っているのので、使ってもらう

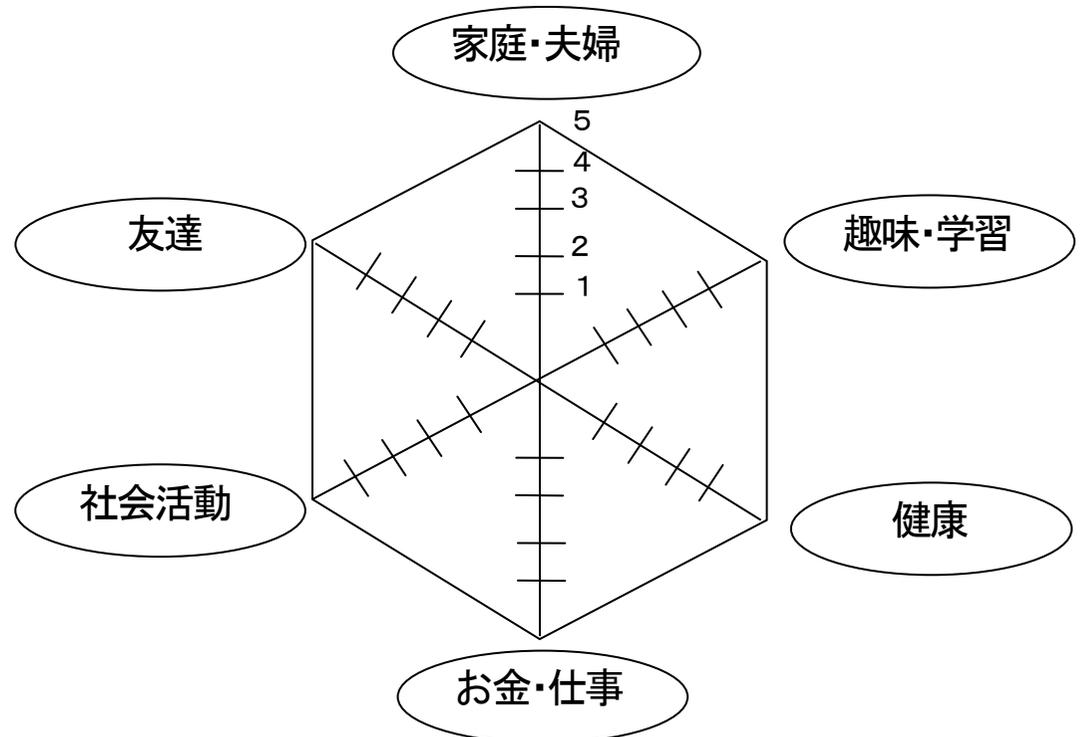
## 2. あなたの「豊かさダイヤグラム」を作ろう

■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項目ほどが出てくるが、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った。私たちが豊かになるには、この6項目を充足させればよいということになる。

①項目ごとにその人の充足度を考え、5段階で評価する。

②その個別評価の結果を。このダイヤグラムにのせる。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所の3の位置に印をつける。

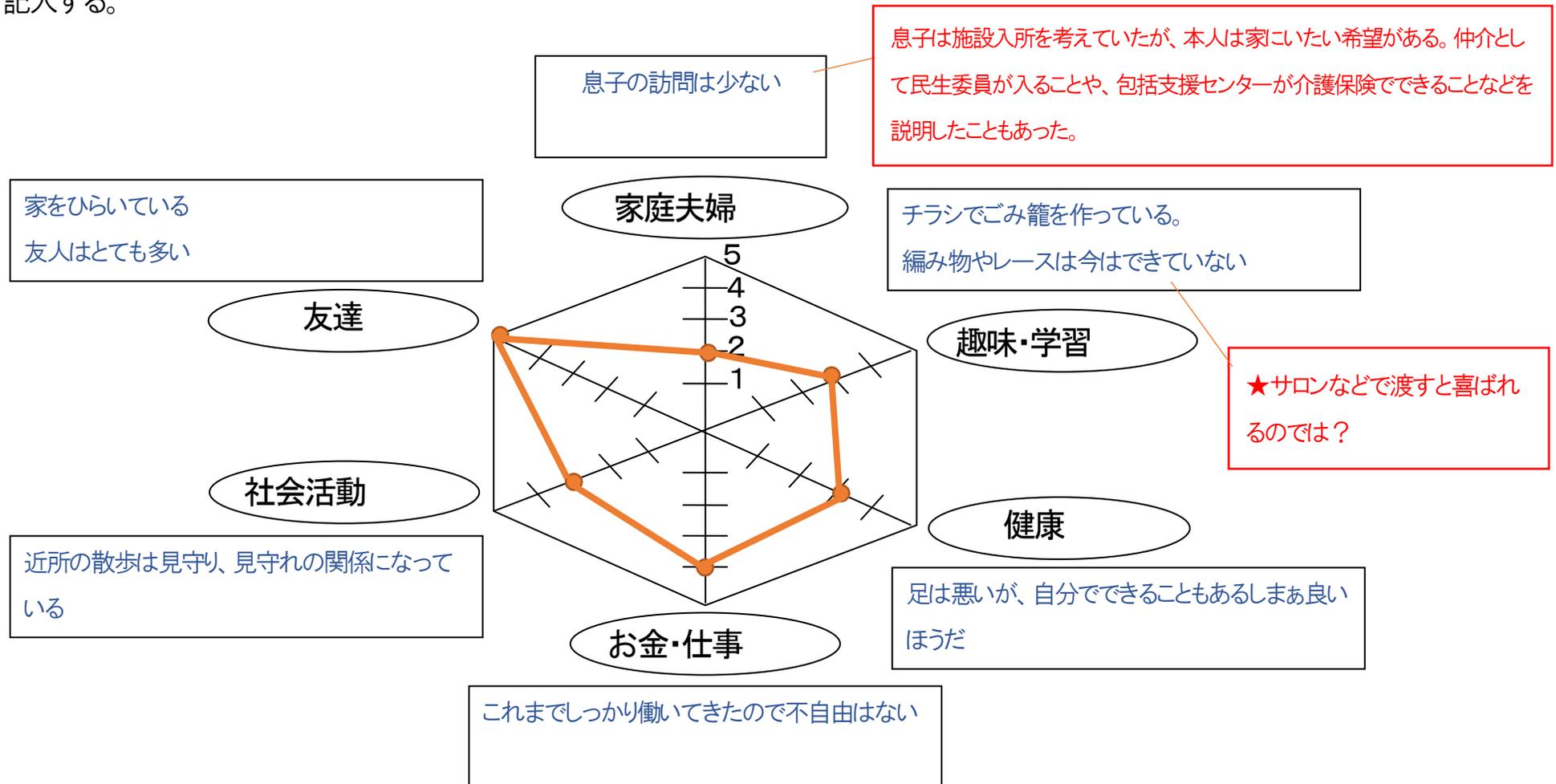
③それら6つの印を線で結べば、それがその人の充足度ということになる。



### (3)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、測ってみてほしい。

54321の順に、「最高に充足」「まあまあ充足」、「どちらとも言えない」「あまり充足していない」「全然充足していない」。□の中には、評価内容を記入する。



## (5)豊かになるための注目スポット

	豊かさの注目スポット	行われていること・条件	参加の可否
1	介護予防体操	コミュニティセンターで行われている。	×
2	ふれあいサロン<集会所> 月1回	食事会やレクリエーション 近隣の独居の方も数名参加している	○
3	ゴミステーション <家の目の前にある>	友人がついでにごみを捨ててくれる。そのついでにおしゃべりもできる。※昔は目の前がゴミステーションでいやだったが、今はとても助かっている	○
4	公民館<コミュニティセンター>	歩いて通うには遠いところにある。	×

さらに福祉レベルを上げて支え合いに「夢を叶える」活動を  
「〇〇ができなくなった」から助け合おうという活動も立派だが、  
「〇〇がしたい」「〇〇ができるようになりたい」という夢を叶えるような活動をしよう  
それこそが、人生を豊かにするまちづくりではないか

「餅つきをまたしたい」

- ・友人と餅つきをする機会を作れないか
- ・また近所に作ってみたい人(独居高齢者や子ども)はいないだろうか

私の豊かさ満開作戦(できなくて困っていること、してみたいこと両方の視点から)

	評価の項目	評価の結果	改善策
1	仕事・収入	これまでしっかり働いてきたので不自由はない	
2	健康	足は悪いが自分でできることもあるしまあ良いほうだ	
3	趣味	チラシでゴミ籠を作っている。 編み物やレースは今はできていない	サロンで使ってもらおう。とても良くできているので、欲しいという人もいれるかも。売れる可能性も。
4	家族・夫婦	生活の場の話がうまくいかないこともあるようで、 息子家族の訪問は少ない	
5	ふれあい	家をひらいており、友人はとても多い	もちつきの会などなにか小さな行事ができればもっとおもしろくなるかも。
6	社会活動	散歩を1日2回、10時と15時と決めている。ルートも同じところを通るようにしている。	散歩は交流の場。見守り、見守られの場をしていく。

## サポーター感想

自助マップのご本人は、転倒による骨折があり要介護2の状態です。デイサービスへ週3回、ヘルパーが週3回(買い物、掃除、調理など)と介護サービス中心の生活が続いていました。術後安定してきたことで、介護保険の更新により要支援1となったことで生活が一変します。本人はサービスが減ってしまうことにとっても不安で、自宅での生活を続けていきたいがその自信がないようでした。しかし、民生委員や友人が本人の不安な散歩や買い物、銀行など外出時に付き添いをすることで、今では自信がつき一人で外出ができています。家をひらくことで毎日友人が誰か来てくれるので、デイサービスに通っていたときよりも喋ることは増えたようです。本人が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することができているとても素晴らしい助けられ上手さんでした。今では週1回半日のリハビリと、週2回の入浴見守りのヘルパーのみになっています。

Sさんと自助マップを作って、まずその人柄の良さや話しやすさに惚れ惚れしました。世話焼きさんは天性のものと言われていますが、助けられ上手さんもこれは天性のものだなと感じました。このような方から発信してもらい、それが素晴らしいことだと広まっていけば、助け合いのまちづくりが進んでいくのではないかと胸が高鳴ります。

最後に、本町の地域づくりに平素よりご協力いただいている住民流福祉総合研究所の木原孝久所長をはじめ、地域づくりにご尽力いただいている皆様、住民流の仲間たちに感謝申し上げます。

和木町地域包括支援センター

茅原 史貴