

自助マツプ

サポートの心得



住民流福祉総合研究所

木原孝久

「自助マップ」サポーターの方々へ

(1)当事者が主導するあり方に親しんでいただきたい

まずお願いしたいのは、自助マップはあくまで当事者が自分の福祉のために作るもので、そのサポーター役だということをしつかり確認していただくことである。サポーター役をだれが引き受けるかは、当事者の意向によるが、いずれにしても福祉に関わる人であろう。そうすると、普段から担い手が主導する方式に慣れているため、そのやり方になってしまいがちなのだ。これからは、当事者が自分の福祉をまず自分で考え、主導するあり方に変えていっていただきたい。言い換えれば、自分の福祉は自分が作っていくのだということを、当事者がしっかり自覚できるようにサポートしていただきたいのである。

(2)解決策を考える際、安易にサービスに繋げない

もう1つ注意していただきたい点は、問題の解決策を考える際に、安易に福祉サービスに繋げないということである。当人には当人の考え方があり、人によってはサービスは好まないという人も必ず出てくるし、周囲の人の協力を得ることで解決できる場合もある。その時に「こういう場合はサービスを受けていいのですよ」と説得してしまえば、ケアマネジャーの役割と同じになり、自助マップ作りをする意味は薄れてしまう。

(3)自助マップで助け手を確保しながら、自分の問題を主体的に解決できれば、理想に近づく

自助マップを当事者が作るというのは、本当は福祉が成熟していったときに実現するもので、それを先取りして実施するのだから、たしかにやさしいとは言えない。しかし、まず当事者が自分の問題を自身で考えるところから始めなければ、何も変わっていかない。そこから、さらに解決方策を考え、マップ作りでそのための資源を探し、セルフマネジメントをする。ここまで当事者が実行できるようになれば、福祉は急速に進展するはずだ。

(4)ワンランク・アップした当事者を育てる試み

当事者が自分の身を守るための人材を探すのが目的だが、ただ身を守るための人材探しだけでなく、自身も地域の要援護者に積極的に関わるとともに、そのための地域福祉活動に参加する一助け合える地域をつくりながら、その中で自分のための必要な人材を育てるといった、今までの自分よりワンランク上のレベルの活動にチャレンジしてもらいたいのだ。ただ生きていくために「身を守る」というだけでなく、「もっと豊かに生きていく」ための人材などの資源を探すことも忘れてはならない。そのチャレンジのための資源確保というのなら、探す張り合いもあるというものである。

(5)平凡な目標を設定すれば平凡な成果しか得られない

11頁に「自助マップで調べること」という5項目があるが、自助マップのワークシートを使って具体的な目標を設定し、取り組むことで、こういうことができるようになることこそが、ランクアップのための自助マップ作りということなのだ。目標を立てる時に、簡単にできそうな平凡な目標を設定すれば、結果として平凡な成果しか得られないということに留意する必要がある。

目次

1. 自助とは／5
2. 自助マップとは何か？／6
3. 自助マップと支え合いマップはどう違う？／8
4. 自助マップの利点と欠点／9
5. 自助マップで何を調べるのか？／11
6. 当事者側からの圏域設定と圏域ごとの活動／13
7. 困り事の解決／24
8. あなたの「助けられ上手」度は？／27
9. 当事者の生き方を問う／34

1. 自助とは…

必要であれば周りの人の助けも得ながら、自身の問題を解決すること

<助けられ上手>

■一般的に「自助」というと、自力（または身内）だけで問題を解決することだとされていて、インターネットで「自助」を検索すると、いずれの定義も「人の助けを得ないで」という点に力点が置かれている。

責任ある自助という考え方

■しかし問題を抱えて困っている時に、常に自分の力だけで解決できるわけではない。特に要援護者の場合、自力で解決するよりは、人の助けを得て解決できる場合が多いのではないか。

■大切なのは、自力解決にこだわるのではなく、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だ。

■その意味では、要援護者にとって、自助とは「助けられの技術」とも言える。

2. 自助マップとは何か？

自助活動をするために必要な資源等の情報を住宅地図から探し出すとともに、それをもとに、これからの自助活動の方針を決定すること。

※本書で言う「資源」とは、人、場所、店、組織など、当事者それぞれにとって福祉資源となる全てものを指す。

(1) なぜ自助マップ作りが必要なのか？

■自助活動に必要な資源は、福祉関連施設や機関だけでなく、地域にも散在している。

それは、地域を漠然と眺めてもわからない。住宅地図を丁寧に見ていくことで探し出せる。

(2) なぜ当事者自らがマップ作りをしなければならないのか？

■基本的には、当事者に必要な資源は当事者でなければ見えない。今まではそういうことまで担い手が判断していたが、これからは当事者が主体的に取捨選択する。

(3) 自分の福祉は自分が主体となって作る

自助マップづくりには大きな意味がある。自分の福祉は自分が主体となってつくる。自力でできないことは、マップで担い手を探し、願います。しかも、ただ生きていくだけでいいというのではなく、要介護になっても地域で自立して豊かに生きていきたい、

自分だけでなく他の当事者も、一般の人たちも含めて、みんなで助け合って生きていきたい、そのためには、当事者や住民が協力し合って担い手を探したり、その担い手を育てていく必要もある。

(4)自助活動というよりも、地域福祉活動に取り組んだのと同じ

こういうのを自助というが、ただ1人の自助を追究するのではなく、みんなの自助を重ね合わせて、大きな自助をつくり出していくのだ。そうすれば、自助活動というよりも、地域福祉活動に取り組んだのと同じことになる。

3. 自助マップと支え合いマップはどう違う？

自助マップは、各自が当事者の立場から福祉を主体的に捉え、実行していくためのツール

(1) 支え合いマップは住民たちの手で作り、自助マップは当事者1人ひとりが作る

■支え合いマップは、ご近所の数名の住民が集まって、気になる人や気になることをピックアップするとともに、それらの人、それらの問題に誰がどのように関わっているのかを確認したうえで、対応策を導き出し、住民が実際に行動に移すことで、住みやすい地域、助け合える地域をつくっていくことが目的だ。

■自助マップは、要援護の当事者自身が、自分の身を守り、自分らしく生きていくために必要な資源を住宅地図から探し出し、それらを活用することで、住民や関係者と協働しながら、自分の問題を解決していく。地域の福祉資源を掘り起こし、育て、活用する中で、地域の福祉づくりにも参画する。

(2) 自助行為をするのはすべての人。だから誰もが自助マップを作っている

■といっても、子育てや病気、介護など、誰でも何らかの福祉課題を持っているし、いずれはすべての人が要援護になる。その意味では、誰もが自分用の自助マップを作っているのだ。自助マップを作ることで、各自が当事者の立場から福祉を主体的に捉え、実行していくことができる。つまり、福祉の主体者としての自覚を育むツールにもなるのだ。

4. 自助マップの利点と欠点

(1) 当事者が欲しい資源情報は本人しかわからない

■自助マップはあくまで、当事者本人の目で地域を見て、自分に役立つ情報を探すものだ。

■これまでは、要援護者のための資源も支え合いマップ作りの中で探そうとしたが、やはりその人がどんなことで困っていて、どんな支援を求めているのか、だれにお願いしたいのかといったことは、本人でなければ分からない。

■実際に、当事者も自分なりに資源を探し、活用していることがわかった。ならば当事者自らが自助マップを作り、これまでに見つけた資源を確認する一方で、新たな資源探しをした方が効率がいい。さらに、1人の当事者が見つけた資源や解決策を、他の当事者にも生かすことができれば、ますます効率が良くなる。

■支え合いマップでは福祉の地域を作るためのさまざまな情報が集まる。一方、自助マップでは、1人の当事者が人間らしく生きていくためのさまざまな情報が集まる。どちらも欠かせない。

(2) 理想的には3種のマップを重ね合わせたらベスト

■そこでご近所毎に当事者が集まって、共通課題の解決方法や資源の情報を交換したらどうか。その場合は「当事者の助け合いマップ」を作る。別に「当事者」に限ることはない。誰でも当事者になりうるのだから、住民が数名集まって、お互いに意見を交換しながら、各自自分の自助マップを作っていくのもいい。

■ただこれらはあくまで当事者の側から見た地域であって、地域にはまだいろいろな生活課題が残っているし、それに関わっている住民もいる。ふれあいの町、助け合いの町をつくっていく、その課題とヒントを見つけるのは、支え合いマップの役目なのだ。

■理想としては、①支え合いマップ、②当事者の助け合いマップ、③自助マップの3種のマップを作り、重ね合わせたら、より完璧なマップが出来上がるのではないかな。

(3)当事者が作るなら、プライバシーの問題は出てこない

■支え合いマップ作りに際しては、プライバシーとか個人情報の問題についても話し合っておく必要があったが、自助マップは当事者自身が作るものだから、基本的にプライバシーの問題は起きない。それを見るのは、サポーターだけだ。

■ただ、これから新しい資源をどんどん開発していかなければならないとすれば、それだけ自分のことを地域のたくさんの人に知ってもらう必要があるので、自分の困り事や求めている資源などの情報をできるだけオープンにしていくことが欠かせなくなる。

■そうすることで、地域住民の側も、「それなら自分たちも協力しなければ」という強い気持が湧いてくるようだ。今、半身不随で一人暮らしをしているある女性が自助マップ作りに取り組んでいるが、その結果を地域の人たちにオープンにしていると言っている。これをサポーターが自治会に伝えたところ、「それなら自分たちにできることは何でも協力する」と言っているそうだ。

(4)地域福祉活動が始まるための最良の条件が整う

■当事者が自分の困り事や求めている資源を発信し、それを住民も知ることができれば、まさに地域福祉活動が始まるための最良の条件が整うということになる。そこから本当の地域福祉が始まるのではないかな。

5. 自助マップで何を調べるのか？

調べることの概要は、当事者向けの冊子「私の自助マップ」の中にあるこの表の通り。

	自助マップで調べること	具体的には
1	まず自分の足元を安心地帯にするために	自宅の周辺、10～20 世帯ぐらいの範囲は、当事者にとって重要な圏域。ここにあなたの安全を守る人材が配置されているか。
2	私の困り事をどうやって解決するか？	まず解決につながりそうな方法をできるだけ多く並べてみます。その中からその時に合った解決策が浮かび上がってくるのではないかな。
3	当事者仲間や、ご近所さんと助け合う	ただサービスが来るのを待っているだけでなく、同じ当事者仲間やご近所さんと一緒に取り組みましょう。助け合いの地域づくりに貢献する。
4	当事者が地域に対してできることをする	当事者といっても、助けが来るのを待つだけでなく、自ら先頭に立って問題の解決に動くべきです。要介護になってもできることがある。
5	ただ安全をめざすのではなく、もっと豊かな生活をめざす	要介護になっても、寝たきりになっても、豊かさ追求をあきらめない。

■まず自宅周辺が安心エリアになっているか。

■次いで、当人の困り事をどう解決するか。

■問題はここからだ。当事者仲間や、ご近所さんと助け合う。ただ支援が来るのを待っているだけでなく、同じ当事者仲間やご近所さんと一緒に取り組んでいるか。助け合いの地域づくりに貢献しているかをチェックするのだ。

■もう1つ、当事者が地域に対してできることをする。当事者だからこそ、自ら先頭に立って問題の解決に動くべきだ。要介護になってもできることがある。

■「要介護だけど、私も地域の助け合いに参加するのだ」と思ってみたらどうなのか。その結果、新しい人材が生まれてきて、その人たちが自分を助ける人材になりうるというわけだ。つまり地域のためのようであり、自分のためでもある。

■ただ安全をめざすのではなく、もっと豊かな生活をめざす。要介護になっても、寝たきりになっても、豊かさ追求をあきらめない。

■自助マップ作りで成果が得られない場合は、大抵、自分の関心のあることだけを調べて作った時だ。当事者とサポーターの関心のあることだけ調べていくのはたしかに簡単だが、その結果、成果がほとんど得られないという結果になってしまうのだ。というのも、関心のあることはもともと自分でも意識しているので、新しい発見は得にくく、マップ作りで何らかの成果を期待するなら、普段、自分が考えていない角度から、しかも多角的な視点から自分の行動を見直す必要があるのだ。

■ここまで述べた4つの視点から自分を見直してみるだけでも、これからの人生目標は大きく変わるのではないか。極端な話、寝たきりでも在宅で生きていきたいと考えれば、施設を退所することになる。そこまでしなくても、ときどき自宅に里帰りする、自宅がだめなら知人の家に里帰りしたり、地域の人たちの活動に参加するといった選択肢も出てくるし、それが実現すれば、さらに新しい望みや展開が生まれてくるだろう。

6.当事者側からの圏域設定と圏域ごとの活動

地域の福祉を進める場合に設定する「圏域」。自助活動の場合は、当事者を中心に設定する。

■一般の福祉関係者は、圏域を設定する場合、逆のやり方を取る。まず第1層として市町村圏域、次いで校区が第2層、そして第3層が自治区。ここでおしまいだ。

■ところが当事者の場合は、まず自分の足元を大事にする。ここを安心エリアと称することにした。全国の自助努力をしている一人暮らし高齢者は、まずこの安心エリアをつくっている。

■次いで助け合いエリア。当事者が必要な資源を掘り起こす場だ。そのためには当事者が連携して、ここを助け合いの場にしなければならないのだ。

■それより広域の部分は、彼らの関心の及ばない地域で、一応、福祉資源は必要とするものの、積極的にそれを探し求める対象にはなっていない。後の方で「スモール・イズ・ビューティフル」というキーワードで取り上げているように、当事者が動きやすい範囲は、もっと小さくする必要がある。いま全国で校区圏域ごとに地域づくりをしようという動きがあるが、それが妥当かもしれない。

■当事者からすれば、もっと小さく、自治区、つまり数百世帯単位ごとに地域をつくっていくのが望ましい。

1.当事者の周りにまず安心エリア

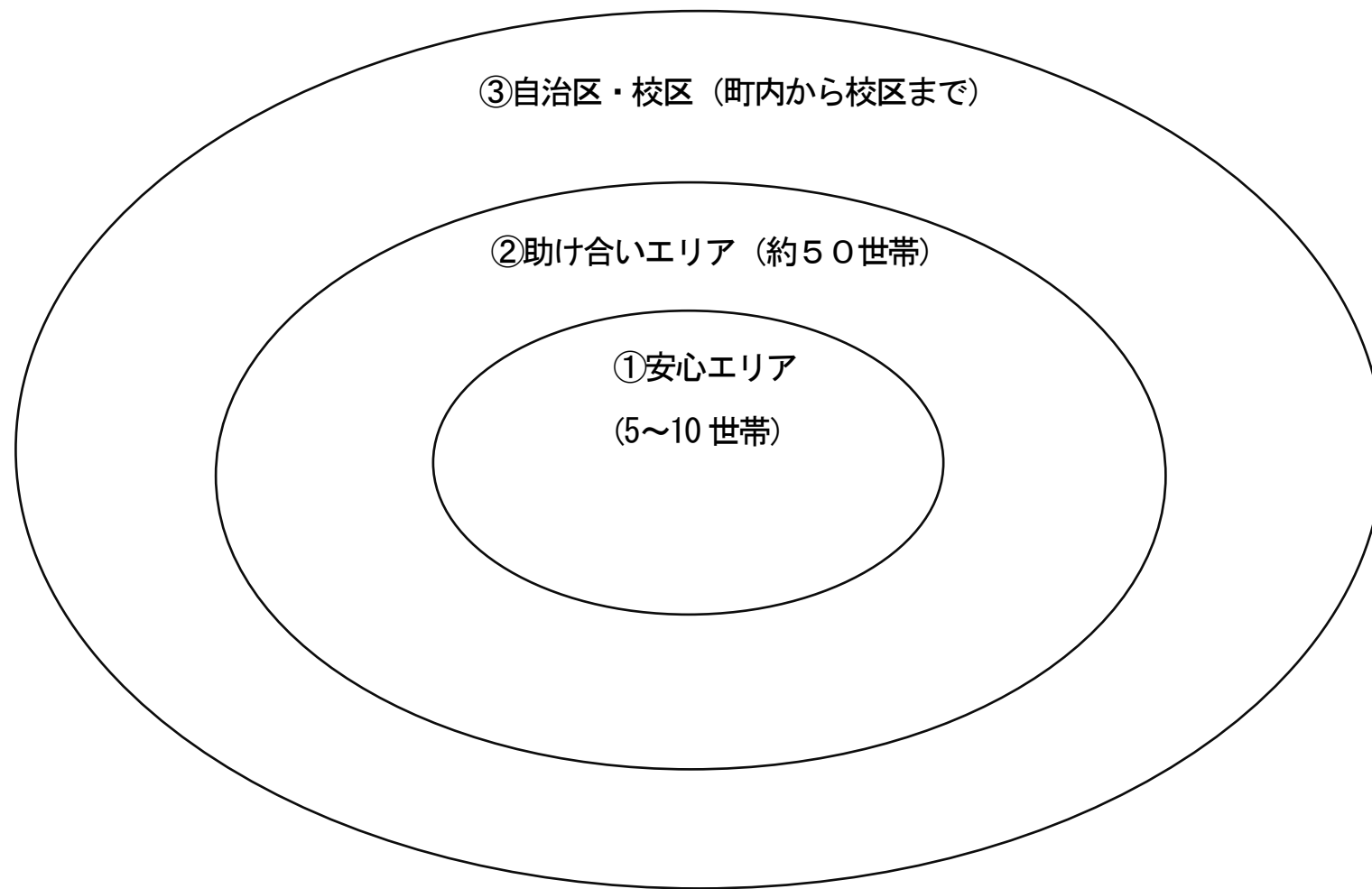
■自分の周りにまず「安心エリア」を設定する。

安全とか緊急対応など、自分の基礎的なニーズを充足するための圏域だ。

■広さは個人によって違う。周囲との関わりの範囲が広い人ほど、安心地帯は大きくなる。

■自宅を拠点に、気の合う人を集めて、井戸端会議のようなことをしている人がよくいる。プライバシーよりも自分の身の安全を守るため、自宅をオープンにしているのだ。

■ここで探すべきは、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助け合える可能性のある人（双方向）。



2.次いで「助け合いエリア」を充実

■最も助け合いがしやすい助け合いエリア（50世帯）を充実させ、資源の掘り起こし。

■ここが支え合いマップを作る圏域。当事者も資源の確保や育成ができる。これを世話焼きさんと一緒にすすめる。

(1)助け合いエリアの特徴

■本研究所の関連資料にあるので、そちらを見ていただきたい。例えば「ご近所福祉の進め方」など。概要は以下のとおり。

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。これ以上広い範囲では「困っている人」が見えないので、ここで活躍している。

(2)助け合いエリアでの助け合いのルール

■この圏域で助け合いを進めるには、以下の、住民の助け合いの基本的なルールを大切にする必要がある。

①一対一の助け合い。相手をまとめない。

②相性が大切。

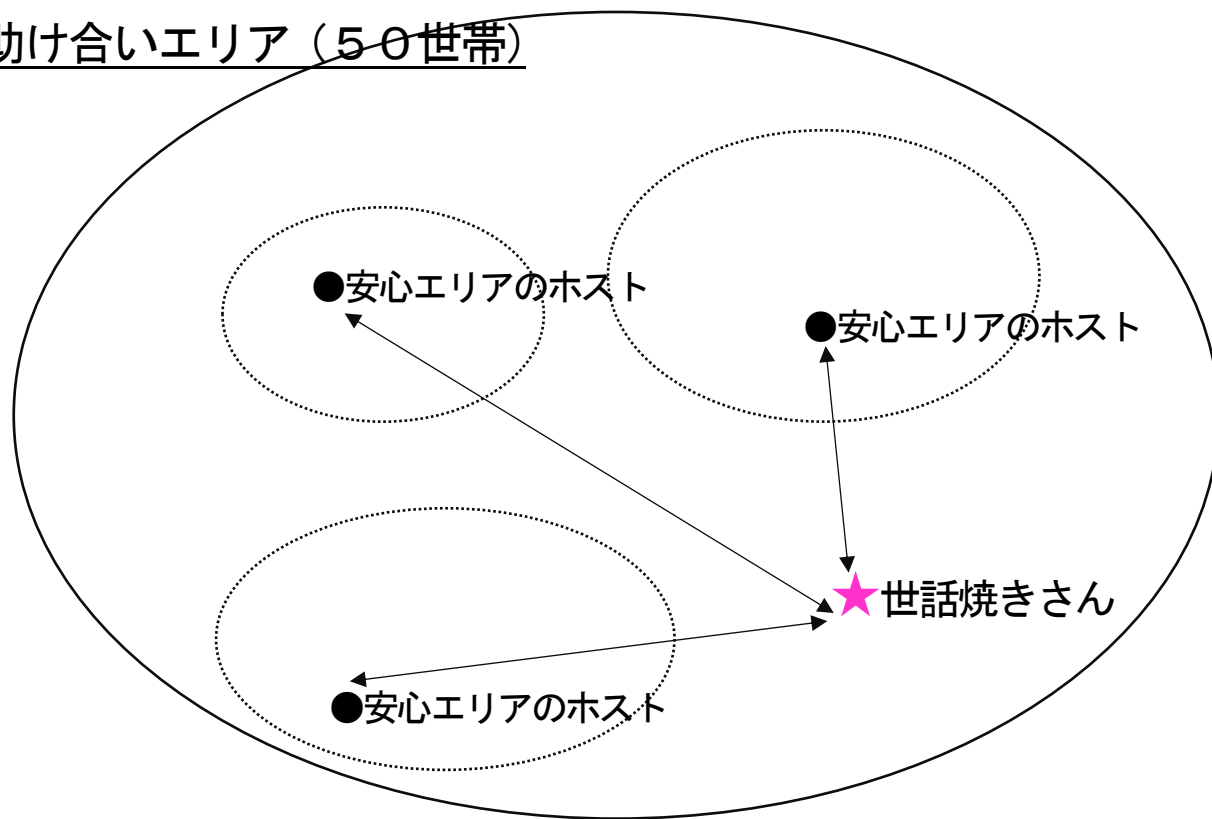
③双方向。一方的では助けられた方が困る。

- ④当事者が主導。担い手を選ぶのも当事者。
- ⑤水面下で活動。ミエミエに助けてくれるのは困る。
- ⑥私的、個人的な助け合い。

(3)当事者と世話焼きさんが組んで助け合いの場に

- 当事者は、ここでは地域福祉の推進者の役割を果たす。そうすることで新しい資源を発掘し、活用することができる。
- まず当事者が1人、2人で行動を始め、それを世話焼きさんがバックアップする。
- そこで助け合いエリアの中で、既に安心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。

助け合いエリア (50世帯)



(4)自助活動をしている人の交流拠点をつくる

■当事者が集まって、資源や課題の解決策について情報を交換する。

■この拠点をどこに設定するか。

- ①安心エリア内の世話焼きさん宅
- ②安心エリアをつくっていて、自宅に人が寄って来ている当事者の家
- ③助け合いエリア内の集会所
- ④情報交換をしたい人がどちらかの家で即席に開く

■その地域の資源を一緒に開拓したり、資源の探し方を教え合ったり、安心エリアの充実のさせ方を教え合ったりすることもできる。

(5)当事者と世話焼きさんが手を組んでご近所福祉の推進へ

■本書はただ当事者が必要な資源を探すためのものだけではない。それをするためには、隠れた資源を発掘したり、それを育てたり、もっと発展して、ご近所福祉を充実させて、そこから豊かな福祉資源が生まれ出るような働きかけをする必要がある。それが、要するにご近所福祉の推進なのだ。

■ご近所福祉の推進と言うと大げさに聞こえるが、たとえば当事者が地域で助け手を見つけて、「こんな支援をしてほしい」と依頼したり、支援の仕方を教えたり、どうすれば相手が支援しやすいかを考えて協力したりすることは、実質的に福祉の「推進」をしていることになるのだ。そのことについては、本研究所の「自助から地域をつくる」に詳細に論じているので、そちらをお読み

いただきたい。

(6)助け合いエリアで当事者たちが地域福祉活動をしていた

■当事者たちが地域福祉活動を、などと言うと、そんなことまで当事者がやらなければいけないのかと驚かれるかもしれないが、マップを作ると、そういうことまで彼らがやっていることが見えてきたのだ。

■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。自分や身内だけの力で解決できなければ、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。

■例えば、一人暮らしで車のない高齢者は買い物をどうしているか。約50世帯のあるご近所で該当者を調べてみたら、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。

(7)当事者と一般住民が地域福祉活動で合流すればいい

■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。

■**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活動に参加している。それだけのことなのだ。

■当事者は自助型の地域福祉活動、一般住民は通常地域福祉活動。どこが違うのか。当事者は自助から始める。住民はその自助を飛び越して、ご近所の助け合いから始める。

■しかし一般住民も、自身や家族が問題を1つも抱えていないという人はいないのではないか。だから私たちも、本来は自助から始めるのが筋なのだ。そこが抜けているから、福祉は他人事になってしまう。住民も自分の問題を見つめ、その対策行動から福祉を始めるのが本来のあり方で、そうすれば両者は地域福祉活動で合流することができるのだ。

3.小さいことは、いいことだ

(1)スモール・イズ・ビューティフル

これはかつて世界的なベストセラーとなった図書のタイトルである(著者はE Fシューマッハー)。そこで彼はこう書いている。

「人間というものは、小さな、理解の届く集団の中でこそ、人間でありうる」。

■その集団はどれぐらいたと思われるか。様々な研究者が一様に挙げているのが、150人である。年賀状を出す相手も結局は150人程度に絞られているという。

■世帯で計算すればどうなるか。大宝律令で初めて地方行政制度が確定されたのが国群里制だが、この中のいちばん小さい「里」は50戸だった。先日、都内のマンション関係者の集会でわかったことだが、都内のマンションの1棟当たりの平均世帯は50戸だという。1戸あたりの平均世帯が3人程度とすれば、50戸で150人ということになる。

(2)人間集団の適正規模は150人、そして50世帯

■この、人間にとって最も人間的でありうる規模が、時代によってそう簡単に変わるものではない。古代と現代、ともに50戸なのであれば、あと数百年は変わらないだろう。

■今の福祉の圏域は1層が数万世帯、2層が数千世帯、3層が数百世帯となっている。関係者は主に1層にいて、そこから福祉サービスを企画したりしている。2層に、地域福祉の推進拠点が置かれている。そこでのセミナーで、ワーカーからこういう質問を受けた。引きこもり気味のシニア男性がなかなか私たちの拠点まで来ない。どうしたら来させることができるのかと。私は「そう

いう人はここまでは来ません。しかし彼らなりに、ご近所あたりで自分の好きなところに行って、好きなことをしているはずですから、それを探しに行ったらどうか」と答えた。要援護者に対し、「福祉は数千世帯の圏域の拠点でやっているから、そこまで来なさい」というのは、無理な話なのである。

(3)自助がやり易いスモール・コミュニティをつくろう

■私が使っている圏域図には、安心エリアと助け合いエリアと自治区、校区までしかない。といっても、数千世帯のエリアは、自助をしている当事者からは遠く、自助という観点から見ると、数百世帯までが主要な範囲になる。都市部の町内と言えればそれぐらいであるが、そこまでだと考えるべきではないか。地方だと、大体150から250世帯程度。ここまでが1つの福祉コミュニティの限界と考えられる。

■最近、ようやく行政の単位をこの校区に下ろそうという動きが広がっているが、もう少し小さければ、なおいい。

■要援護者の生活圏は50世帯のご近所である。そろそろスモール・コミュニティを考えるべきではないか。当事者から同心円を描くとして、適正規模のコミュニティは共助圏域で、限りなく小さな共助圏域であるべきなのだ。

7. 困り事の解決

■ごく一般的な問題解決法で、いま当事者が抱えている問題をどのように解決するか考えてみる。

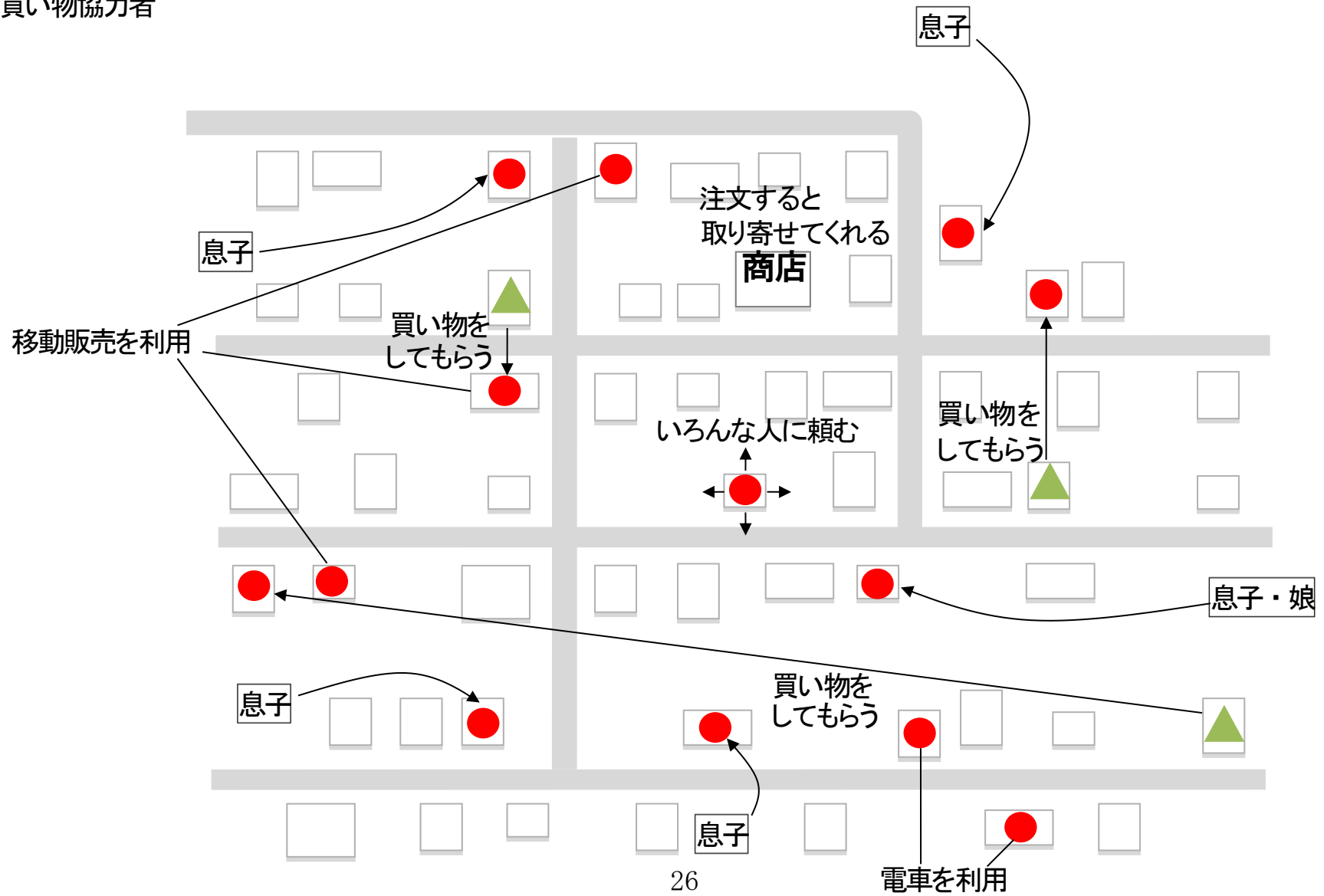
■次頁のマップを見ていただきたい。ある助け合いエリアで、一人暮らし高齢者たちがどうやって困り事を解決しているかをまとめたものである。この場合は、車のない一人暮らしで、どうやって買い物をしているかがテーマ。下欄に並んでいるのが、当事者たちが考えた苦肉の策である。

■これを分類すると、①自分や身内で解決、②当事者同士で解決、③ご近所の助け合いという、3通りになっている。彼らの、自助発の地域福祉活動だ。

	一人暮らしで車がない。どうやって買い物したら？
①自分や身内で解決	<p>電車を乗り継いで自分で買いに行く。</p> <p>息子や娘が来る時に、ついでに買ってきてもらう。</p>
②当事者同士で解決	<p>移動販売や、注文したたら取り寄せてくれる店を開拓して、仲間と一緒に利用。</p>
③ご近所の助け合い	<p>ご近所さんと助け合い。買い物に行く人がついでに、行かない人の買い物もしてあげる。</p>

● 交通(車)に不便をしている人

▲ 買い物協力者



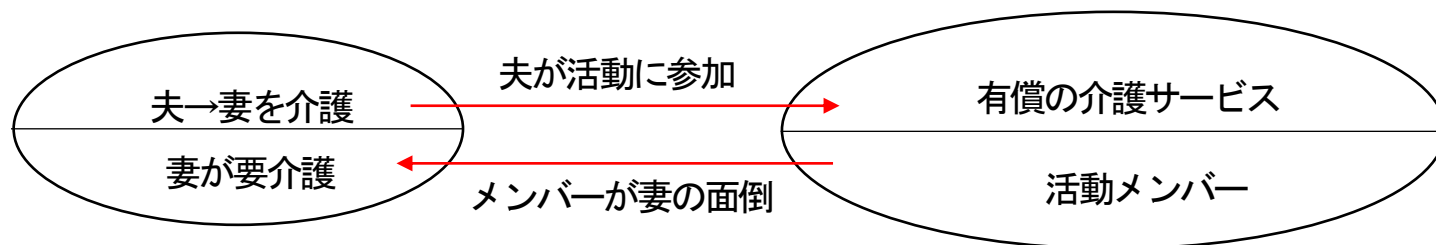
8.あなたの「助けられ上手」度は？

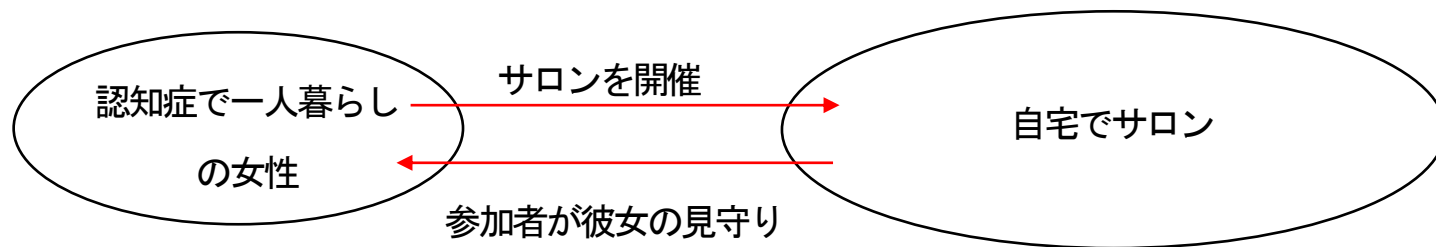
■担い手にとっての「上手」度と言えば、活動技術の熟練度といったものになるだろう。では、助けられる側の人にとっての「上手」とは何か。マップを作りながら、なかなか助け手が見つからないという時、では自分はどれくらい助けられ上手なのか、振り返ってみたらどうか。本書の各所で取り上げているが、ここで整理してみよう。

(1)要介護になっても人助けをする気はあるか

■次に示した2つの図。1つ目は、夫が妻の介護をしながら、敢えて有償の介護サービス活動に参加している。すると、そのグループのメンバーがみんな妻のことを気にかけて、関わってくれるようになった。

■2つ目は、認知症で一人暮らしの女性が、自宅でふれあいサロンを開いている。参加している人にその理由を尋ねたら、「彼女の見守りがてら」という。





■両者とも自身が大変な状況なのに、助けを求める代わりに、地域活動に参加している。ところが面白いことに、その結果として、支援の手が伸びている。つまりこの2人にとって福祉とは、何よりも「活動」だったのだ。

■私は過去50年にわたって、住民の福祉の営みを見てきたが、1つの興味深い特徴があることがわかった。福井市では、認知症で一人暮らしの女性の家に多くの支援者が押し寄せていた。その数の多さに目を見張ったが、もっと面白いことに、彼女はやって来るボランティアの世話も焼いていた。やって来る中にシニア男性たちも混じっていたが、彼らは彼女に世話を焼かれに来ている。しかし、まわりの人は「あなたは要援護なんだから、そんなことしなくていいのよ」とは言わない。

■あるマップ作りの場で、リーダー級の女性が言った。「あそこに高齢の男性がいるでしょ。あの人が要援護になったら、私たちが支えることにしているの」。理由を聞くと、「今まで町内会長や民生委員などをやってきて、私たちみんなお世話になったから、これからは私たちがあの人を支える番なのよ」。

■当事者は1人でも多くの支援者を求めている。その最大の作戦は、まず自分が人に尽くすことだったのだ。

■こんな言葉が頭に浮かんだ。「要介護になったら人助けを始めよう。あなたの問題は地域が解決してくれる」。

(2)活動者として仲間入りする方法を工夫

■要援護でも、地域にあるいろいろなグループに参加していく。その際、活動する側として入っていくという方法もある。

■「要援護の人が活動なんてできない」と思われるかもしれないが、要援護でもできる「活動」はいろいろあるのだ。

■昔、新聞の投書に、こんな話があった。女子高校生が、電車の中で高齢者に席を譲ったら、その男性から「お礼の短歌」を手渡された。「**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**」。おかげでその高校生はその日一日、心がポカポカしていたし、母親までが「感謝で一杯」とまで言っていた。

■こうなると、席を譲った方と、譲られた方、どちらが「活動」をしたのか分からない。これも考え方によれば、活動への参加なのだ。そう考えたら、工夫次第で、「参加」には無限の可能性があることがわかる。

■当事者が活動家として入っていくとは、どうすることなのか。

①要援護でも、文字通り活動のために加わる。

②対象者として加わりながら、活動をする人に活動し易い方法をアドバイスしたりする役割を担う。

③活動のあり方を、担い手と受け手が一体となって研究する。

④活動の評価をしたり、これからの活動について当事者の立場から提案する。

⑤活動に対して、自分らしい方法でお返しをする。

⑥当事者同士で助け合いの活動をする。

⑦高齢の人がメンバーにいと、メンバーが悩みを相談できたり、その人が率先して助けを求めることで、他のメンバーも困った時に仲間に助けを求めやすくなったりする。高齢の人だからこそ担える役割もあるのだ。

■いま福祉サービスを受けている人は、どのくらい「参加」をしているだろうか。

(3)自分らしいお返しの仕方を工夫する

■先程の短歌の事例を参考に、支援やサービスを受けた時に、どんな自分らしいお返しができるか、アイデアを考えてみよう。レパートリーを増やしておけば、心の負担を感じずに支援を受けやすくなる。趣味や特技が活かせるが、「笑顔が素敵だから見たい」と人が集まってくる要介護の人もいて、それだって立派な特技なのだ。

■短歌の事例から分かるように、支援とお返しというやり取りを光り輝かせることができるのは、どちらかと言えば受け手の方なのだ。

■「感謝」も、演出の仕方次第でランクアップして、立派な「お返し」になる。

(4)「貸し」を作るメリットー恩返しの風土を生かせ

■日本人の善意は、恩返し型が多い。恩を受けると、それを返したい、いつかお礼をしたいと思いつけて、そのチャンスが巡ってきた時にお返しをする。

■日本人は、頼まれてもいないのに誰かを助けようとする「お節介」と言われるように、積極的に人を助けるのが苦手だ。しかし、ちょっとした貰い物をしてすぐにお返しをしなければ落ち着かないように、恩義を受けたら、「早く返さなければ」という

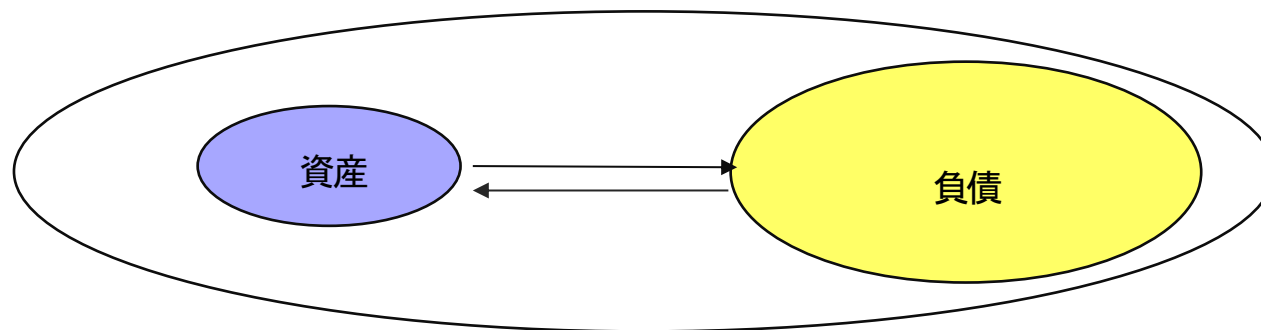
気持ちが働き、何年経っても、機会さえあれば恩を返すのだ。

■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。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。

■おかげで電車は僅かな遅延で目的の駅に着いた。なぜそのような行動をとったのかと聞かれた彼は、こう答えた。小さい頃、道で転んでケガをした。そのとき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。そのことが忘れられなくて、いつか自分にそういう機会が訪れたら、絶対に見て見ぬふりはすまいと心に決めていたという。

■この「律儀さ」は一体どこから来ているのか。

■私たちの心の中には誰でも「心の貸借対照表」があるのではないか。次の図のように、左が「資産」。人助けをするたびに、こちらの資産が膨れ上がる。逆に、人に助けってもらうたびに、右の「負債」が膨れ上がる。両者がだいたい均衡していれば心は落ち着くのだが、このように右の負債が異常に膨れ上がると、心が落ち着かない。そういう場合は、人助けをすることで、左の資産も同様に膨れ上がれば、再び均衡を取り戻す。恩返しはここからきているのではないか。

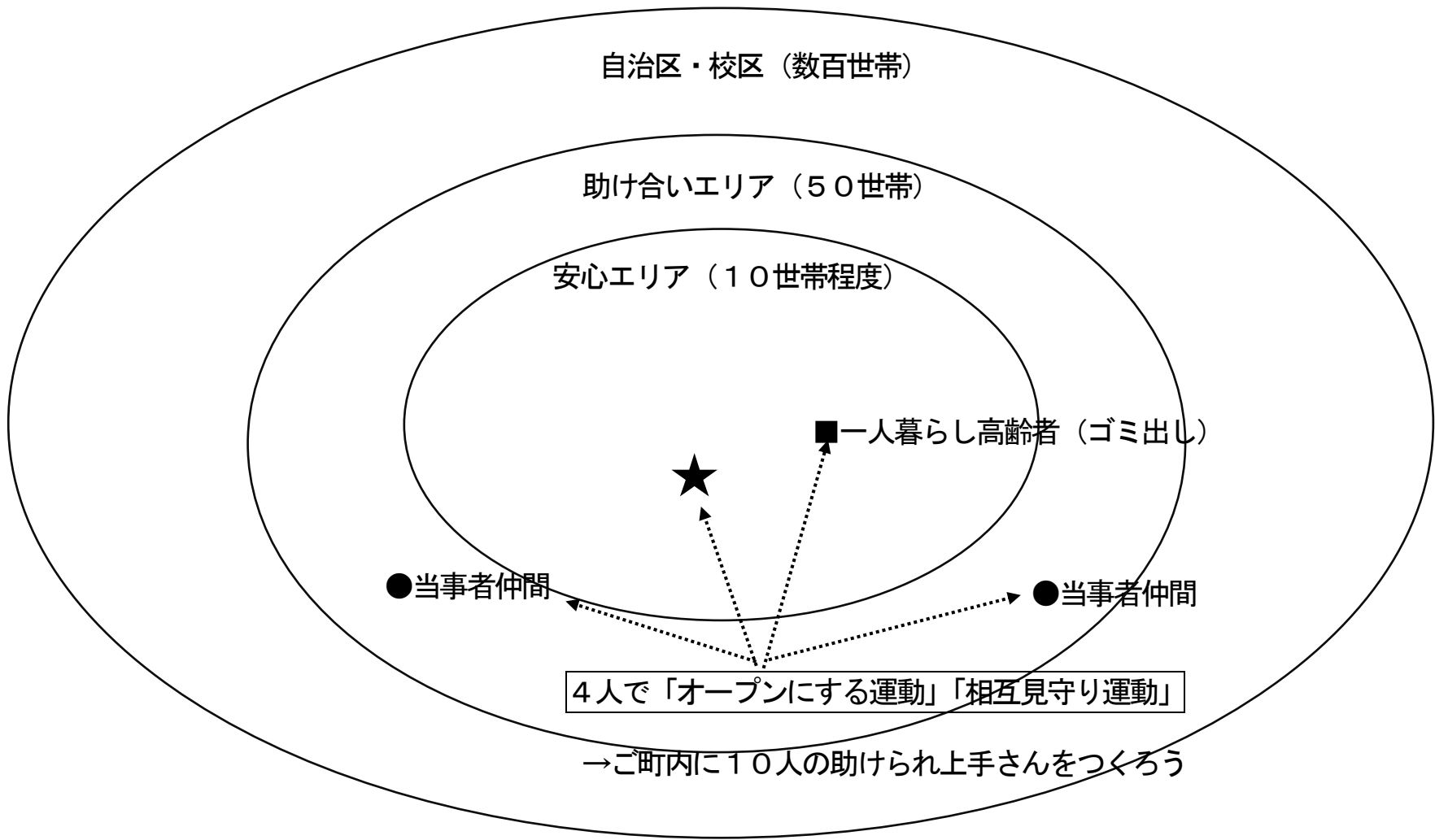


■こうした風土に鑑みて、私たちは、高齢になった時に助け手を確保したいと思ったら、なるべく元気なうちに「貸しをつくる」ことに努めるのが確実な方法かもしれない。もちろん、要援護になってからでも、人のために活動することはできる。

■既に紹介したように、老後になっても、要介護になっても、貸しを続けている人は、生き方上手の人かもしれない。

(5)当事者が「オープンにする」「助けを求める」行為を広げたら

次のマップは、ある当事者の自助マップから拾ったものだが、ある助け合いエリア内に4人の当事者がいて、そのうちの1人が、自分の問題をオープンにしているし、助けを求めている。この人を中心にして、この2つの課題を当事者が実践する活動を広げていったらどうか。これに倣う人が増えれば、ますますオープンにする人や、積極的に助けを求める人が増え、活動はますます広がっていく。こういうのも当事者の役割になるのだ。



9 当事者としての生き方を問う

自助を強化するためには、生き方を振り返ってみることも1つの方法だ。ここでは2つの点を取り上げてある。

■1つは、当事者としての「おつき合い」のあり方。人付き合いが苦手な人もいるだろうが、要援護になった時に助け手を得る必要があることを考えた時に、最低限、どういうおつき合いをしていくべきなのか、誰とならおつき合いできそうか、考えていく必要がある。

■もう1つは、これからどんな生き方をしていきたいのか。どんな仕事をし、趣味を持ち、健康管理を心掛け、望ましい家族関係を保ち、人のために役立つために何をすべきかなど。要するにライフデザインである。そのデザインに沿って行動計画を作り、その実現のために何をしておくべきか。

■ある重度障害の高齢女性は、「寝たきりになっても自宅で生活を続けたい」を、これからの計画の柱に据えた。そうすると今から何をすべきか、いろいろ出てくる。ご近所で介護も頼める人を見つけなければならないし、自分も介護のされ方を本格的に勉強しておこう。それでも趣味を続けられるように、要介護でも受け入れてくれる趣味グループを探しておこう、介護予防教室に出席しよう、支援してくれる人たちにどんなお返しができるのか、早めにメニューを作って、腕をみがいておこう、などなど。

■つまりこの自助マップをもとに、これからどういうことを記入していくのかは、そのライフデザイン次第ということなのだ。

(1) 「あなたのおつきあいの流儀」テストをやってみよう

■ここに「あなたのおつきあいの流儀は？」と題して、10の質問項目が並んでいる。これに対して、「自分もそう思う」なら○印、そうではないと思えば×印をつける。

- | | |
|---|--------------------------|
| ①自分や自分の家族のことは隠しておきたい | <input type="checkbox"/> |
| 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"/> |
| 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、無理こじあけるべきでない | <input type="checkbox"/> |
| 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、ほどほどのおつきあいを心がけている | <input type="checkbox"/> |

■私はこのテストを、講演の際に必ず受講者にやってもらっているが、大方は7つか8つ、丸が付くようだ。日本人はこういうおつき合いは苦手なのだ。つまり「おつき合い」は挨拶をしたりする程度にして、お互いに困り事までは言わない、つまり助け合いまではしたくないということである。

■しかし自分を当事者として考えれば、特にこの中の①から④までは、〇であっては困るのだ。また、支援を得ようとするれば、自身、積極的に相手と挨拶以上の関係をつくったり、自分も何らかの活動をしなければならない。となると、他の6つも〇がつかない。

(2)あなたの豊かさダイヤグラムを作ってみよう

■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。この6項目を入れた「豊かさのダイヤグラム」を使えば、その人の豊かさを、ごく簡単に測ることができる。

■まずこれで、本人の今の豊かさ状況を測ってみよう。豊さの指標となる6つの項目それぞれの充実度を5段階で測って印をつけて、それを線で結べば出来上がり。

■その後、結果を改善していくにはどうしたらいいかを考える。(詳しくは本研究所の「自助から地域をつくる」という冊子に方法が示されてあるので、それに従って評価と対策を考えれば、より効果的な取り組みができる)。

■この6つの項目は全部つながっている。だから、例えば趣味が自分の得意な項目だとしたら、その趣味を生かして友達をつくり、趣味を生かして社会活動をする、その趣味を生かした健康づくりを考えてみる、夫婦と一緒にその趣味を楽しむ、というふうにする

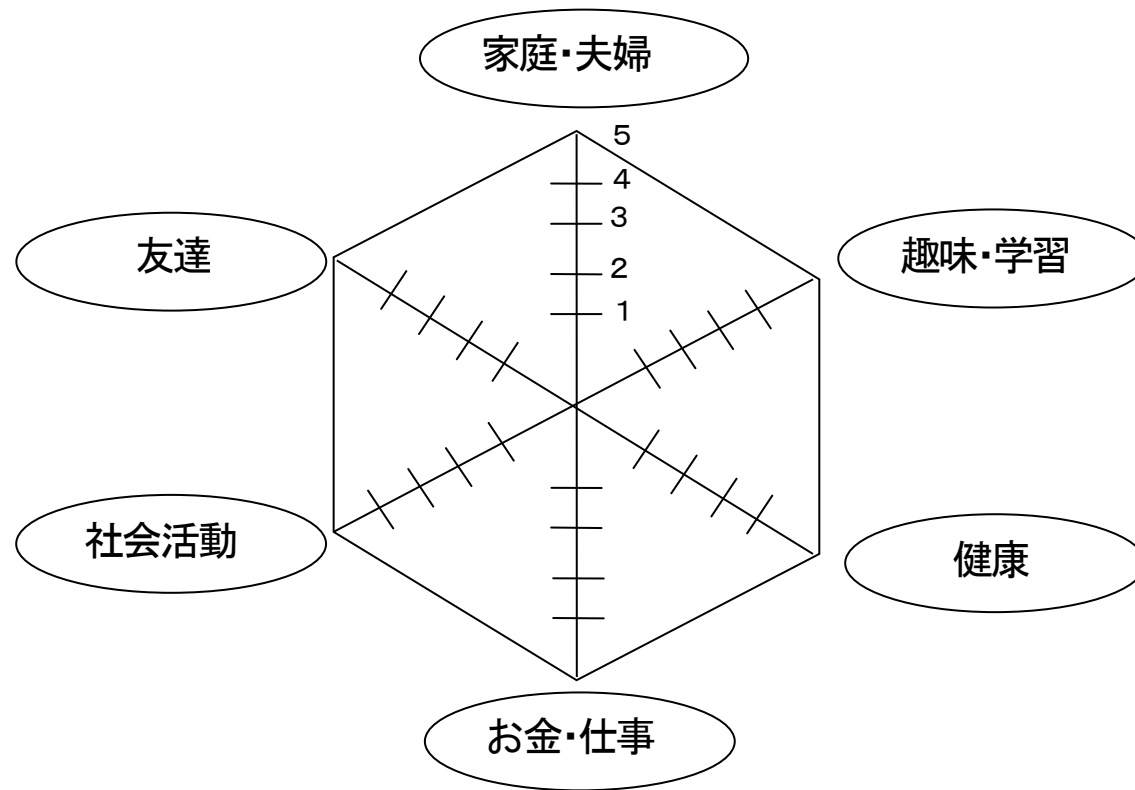
れば、効率的だ。「一石六鳥作戦」である。

■この作業をしながら、これから自分はどのように豊かに生きていきたいのかを考えてみる。

■このダイアグラムを作る場合、サポーターの方に1つの課題がある。ある研修会で、要介護者がもっと趣味を楽しみたいと言っているが、どんな趣味がいいと思うかとワーカーに聞いたら、「それはその人の要介護度にかかっている。その人は要介護いくつなのか？」と言う。どんな趣味を持つか、あるいは趣味ができるかどうかは、要介護度がわからねば答えようがないというのである。その考え方でいけば、要介護5の人は趣味なんかできないということになる。

■包括センターの女性から、こんな相談を受けた。要介護5だけど、その人は人生のほとんどを畑で過ごしてきたので、畑に行かねば生きて心地がしないと言うが、どうしたらいいのかと。私は、とにかくその人を畑に連れて行ってみるよう勧めた。畑に行けば、本人は、何かしらできるのだ。その場合に、要介護度がいくつといったことは基本的には関係ないのだ。

■私たちが陥りがちな欠点は、ダイアグラムの6つの項目が平等であることに気がついていないことである。人はだれでも、頭の中にほぼ同じ重さで6つの豊かさへの要素が存在していて、その人が最重度の要介護になっても、健康はやはり6分の1の要素でしかない。要介護5になったら突如、健康の部分が肥大して、趣味とか社会活動の重要性が極端に縮んでしまうわけではない。これが人間としての正しいバランス感覚と言うべきである。その感覚を、まずはワーカーが取り戻す必要がある。



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1-4-76-1

TEL049-294-8284

kiharas@msh.biglobe.ne.jp

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