

本格的に自助に取り組むのなら、やらねばならないこと

# 自助の組み立て方

住民流福祉総合研究所・木原孝久

## 自助を考えることは、自分をつくること

自分の充実した生き方を構想し、自分の弱点を顧み、それをもとにライフデザインし、身の守り方や助けの求め方、人の助け方、お返しの仕方、自前のやり方などを総合的に体得することで、身が守られるとともに、自分という存在が形作られるのだ。

自分は自分一人でき上がるものではない。

他者とのふれあい、助け合いを組み立てることによって、自分の輪郭ができていく。

だから本書は自分を作り上げるためのパーツで成り立っていると言っていい。

ワーカーもまず自身を当事者と規定し、

当事者としてのあり方を振り返ることから福祉の仕事をはじめべきである。

<今なぜ「自助」なのか？>

# ニッポンの福祉があぶない

## (1)厚労省に当事者局があつていい

わが国の福祉は、長い時間の中で、歪みに歪んでしまった。福祉は担い手のやることで、当事者はただそこに居ればいい。その結果、私たちは、自分が当事者になった時に主体的に助けを求めたりすることなく沈黙し、無防備そのものになっている。当事者としては非常に未熟なのだ。

だから何か危機的な状況が生まれると、厚労省や文部科学省から「助けてと言っているんですよ」などと、まるで幼児に言い含めるような通知を出さねばならない。各省の組織機構の中に、国民が危機的状況になった時、当事者の立場からどのように主体的に対処すべきかを専門に考える部署がどれぐらいあるだろうか。本当なら当事者局があつていいはずなのだが。

## (2)助け上手・助けられ上手のテクニックを学ばねば

それ以前に、市民各自が、当事者として、自分に迫ってくる危機にどのように対処すべきか、SOSはどう発するのか、支援者をどう探すのか、支援者にどのようにやり方を指示するのか、自分の得意なことを生かしてどんなお礼ができるか、またやってあげたいと思わせるためにはどんなテクニックが必要なのか、あらかじめ恩を売っておくとすればどういう方法があるのかなどを考えなければならない。当事者は自分が助けを求める以前に、人のために尽くすことを考える。これも助けられ上手のテクニックの1つになる。その他諸々の助けられ・人助けのテクニックがある。

これらの知識や技術を当事者学と言おうか。その初歩的な部分をこの冊子に詰め込んだ。

## (3)人助けができない日本人は当事者が背中を押さねばならない

英国の福祉機関・チャリティエイド・ファンデーションが世界中で行っている人助けの調査「あなたはこの1か月間に見知らぬだれかを助けたか?」という質問で、日本はいつも最下位だ。この、人助けが世界最低の国という紛れもない事実が、社会の各所に現れてきている。新聞を見ていて、入所者の虐待事件の記事は、今で

はすっかり姿を消した。もう当たり前すぎてニュースにならなくなっている。と共に虐待の首謀者は保育園まで波及してきている。日本も落ちたものだと悲憤慷慨する声も聞かれない。

この人たちに学んでほしいことは、倫理観ではなく、しっかりした当事者としての資質である。それ以外に道はない。本冊子はそういう意味で、特に福祉関係機関に奉職する人たちにまず読んでいただきたい。世のオピニオンリーダーと言われる人たちも同様である。高名な評論家ともなれば、改めて福祉関係者から学ぶことなんかないと言われそうだが、当事者学となると、小さい頃からほとんど学んだことがないはずだ。

## (4)自分の福祉を構築することは一大事業なのだ

日本人のやさしさについて、いい要素があるとすれば、ある自治体が「困っている人を見かけたら、どうしますか？」という調査を行った結果、72%の人は「頼まれたら助ける」と答えたことだ。これが典型的な日本人ではないか。つまり私たちは、困っている人がいても積極的に助けることはしないが、当事者に頼まれれば助けようと思っている。だから日本で助け合いを広げようと思ったら、当事者の側から担い手の背中を押す必要があるのだ。そういう意味でも、当事者が自助力をつけることは重要なことになる。

今までは、自助力をつけるということは一個人のささやかな自助活動だという考え方が当たり前であったが、この格付けをアップさせる必要がある。本書に提示された自助の組み立て方や実行の内容に従って、整然と自分づくりを進めていくのだ。そういう姿勢で、意識的に福祉の主体である当事者としての役割を実行することで、本来の自助はじつは、一つの事業であることを実感するのではないか。たった一人の事業家と考えよう。

## (5)助けられた時のお礼一つも疎かにしない

女子高校生が電車に乗っていて、高齢の男性に席を譲った。その後、彼女が電車を降りかけた時、男性は一枚の紙片を彼女に手渡した。そこにはこう書かれてあった。

**混み合いし車中なれど すくっと立ち、年寄る我に席を譲りぬ**

高校生は感激し、本人も家族も一日中、心がポカポカだったという。おもしろいことに、席を譲るという高校生の行為と同じか、むしろそれ以上に、男性がしたお礼の行為が、すばらしい「活動」になったのだ。「お礼」の仕方次第では、こういうことが起きる。本気で当事者を実践するということは、お礼一つでも疎かにし

ないということなのだ。

## (6)お返しするのにも人生をかけて実行

ある電車でボックス席に乗っていた女性が、気分が悪くなって吐いてしまった。すると突然、近くにいた男子高校生がワイシャツを脱ぎ、なんとそのシャツで床を拭き始めた。そして別の乗客が持っていたハンカチを女性に手渡した。おかげで、電車の遅れは短い時間で済み、高校生は感謝されたという。

あとで新聞社が、なぜこんなことをしたのかと聞くと、高校生はこう語ったという。小さい頃、道で転んでケガをしてしまった。その時に通りかかったおじさんがハンカチを取り出して、これで拭きなさいと言ってくれた。それ以来、恩返しができる機会があつたら絶対に逃すまいと心に決めたのだと。それから何年経ったか知らないが、彼はお返しの機会をずっと待ち続けていたのである。

助けてもらったら、必ずお返しをする—この基本を彼は、まさに人生をかけて実行に移したのである。

## 目次

- <本書の要約> 自助の組み立て方／9
- <第1章> 当事者は既に自助をやっていた／16
- <第2章> 当事者の4種の活動／23
- <第3章> もっと豊かに生きたい／53
- <第4章> 困り事の解決／58
- <第5章> 助けられ上手さん／70
- <第6章> 見守られ上手さん／73
- <第7章> 助け手を確保する法／88
- <第8章> 受け手が果たせる役割／90
- <第9章> 受け手の要求水準を上げる法／96



<本書の要約>

# 自助の組み立て方

# 1.自分の生活満足度・豊かさ状況を測ってみる

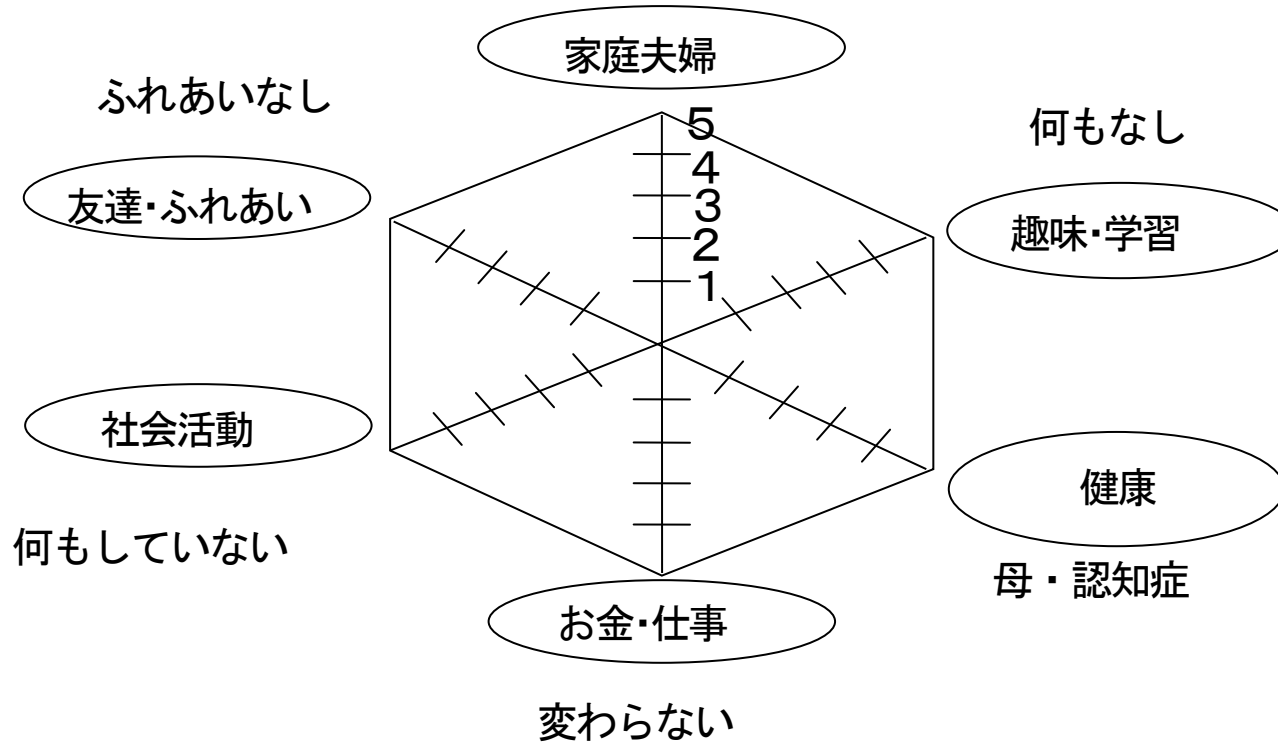
## (1)豊かさダイヤグラムを活用

ここでは、①今、自分は生活に満足しているか、②十分に豊かな生活だと言えるか、③何らかの問題を抱えているか、などをダイヤグラムにのせていく。

## (2)例えばある家族。社会的に「引きこもり」の状態。①も②も不充足。そして③が引きこもり状態

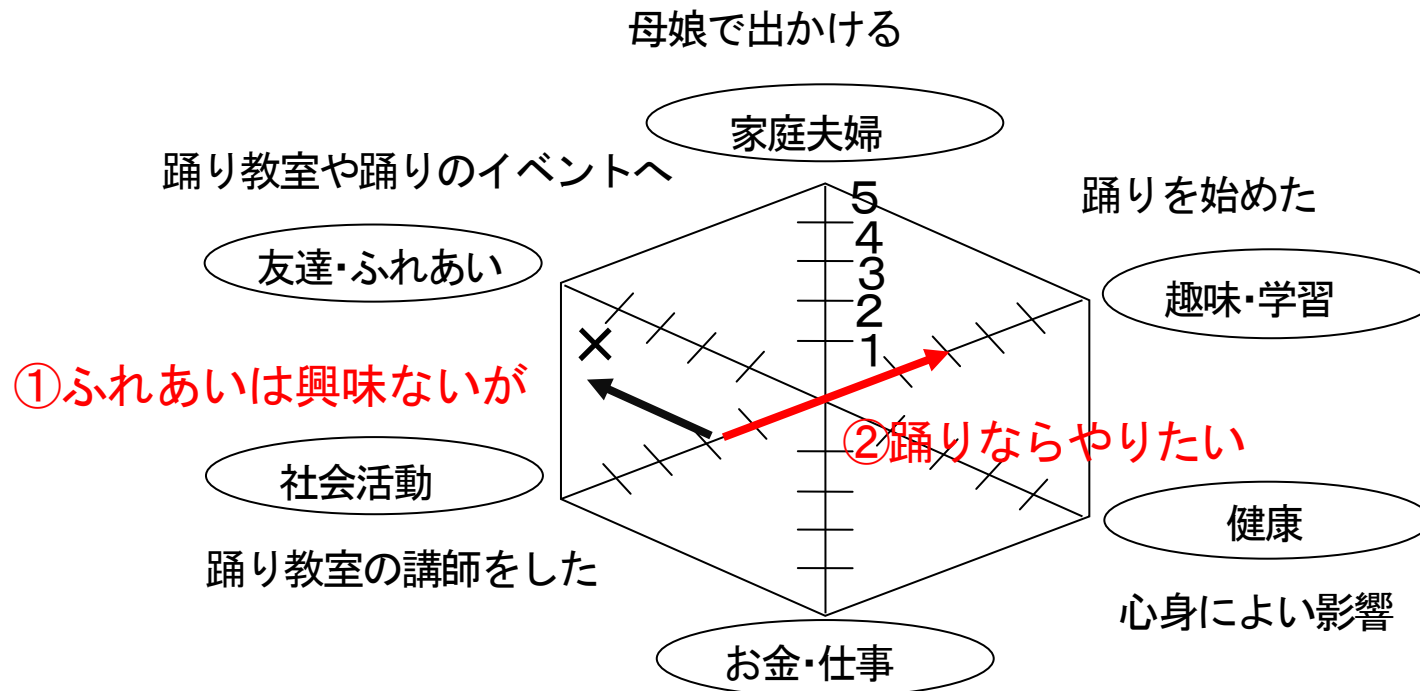
認知症の母と、世話をする娘二人で引きこもりの状態。窓に目張りをしている。

母娘でひっそりと



## 2.閉塞状況を打破すべくダイアグラムに再挑戦

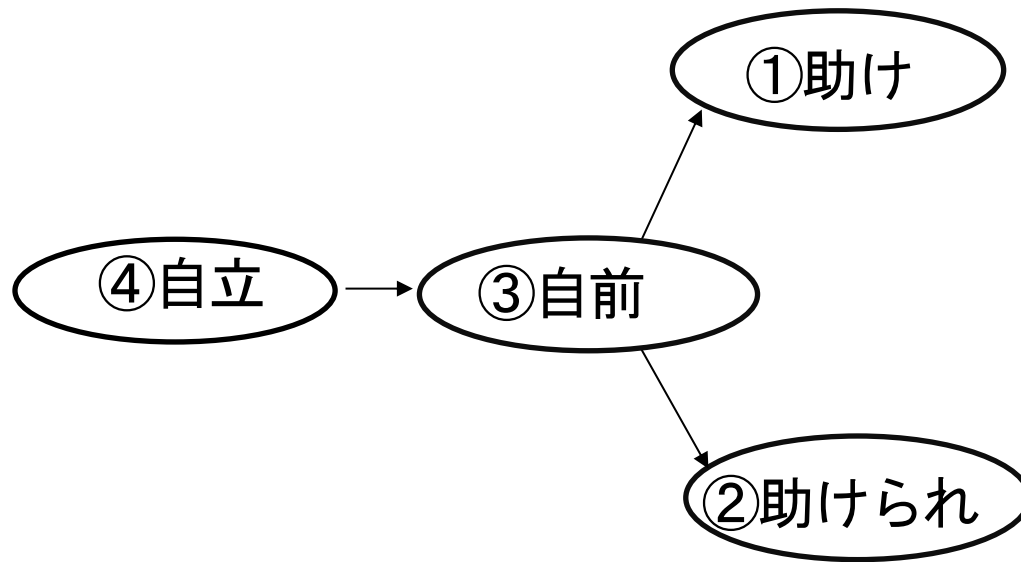
本人は、以前は踊りの先生で、踊りをするのならやりたいということがわかった。普通なら、それでも福祉関係者は「ふれあい」にこだわるが、逆に「踊り」から入った方がいい。その結果、ふれあいも実現した！そのうえ、家庭夫婦・ふれあい・社会活動・健康にも良い影響が。



### 3.方向性が定まった所でいよいよ課題解決へ

#### (1)当事者が地域で実践している福祉活動を拾い集めてみたら…

たまたま地域での住民の興味深い活動を掘り起こして、それを分類してみたら、以下のようなった。いずれも当事者による自助活動だった。



## (2)当事者が実践していた4種の自助活動

①は「助け」。当事者として他者に対してできることは何か。当事者も、助けてもらうためには、自分も担い手にならねばならない。

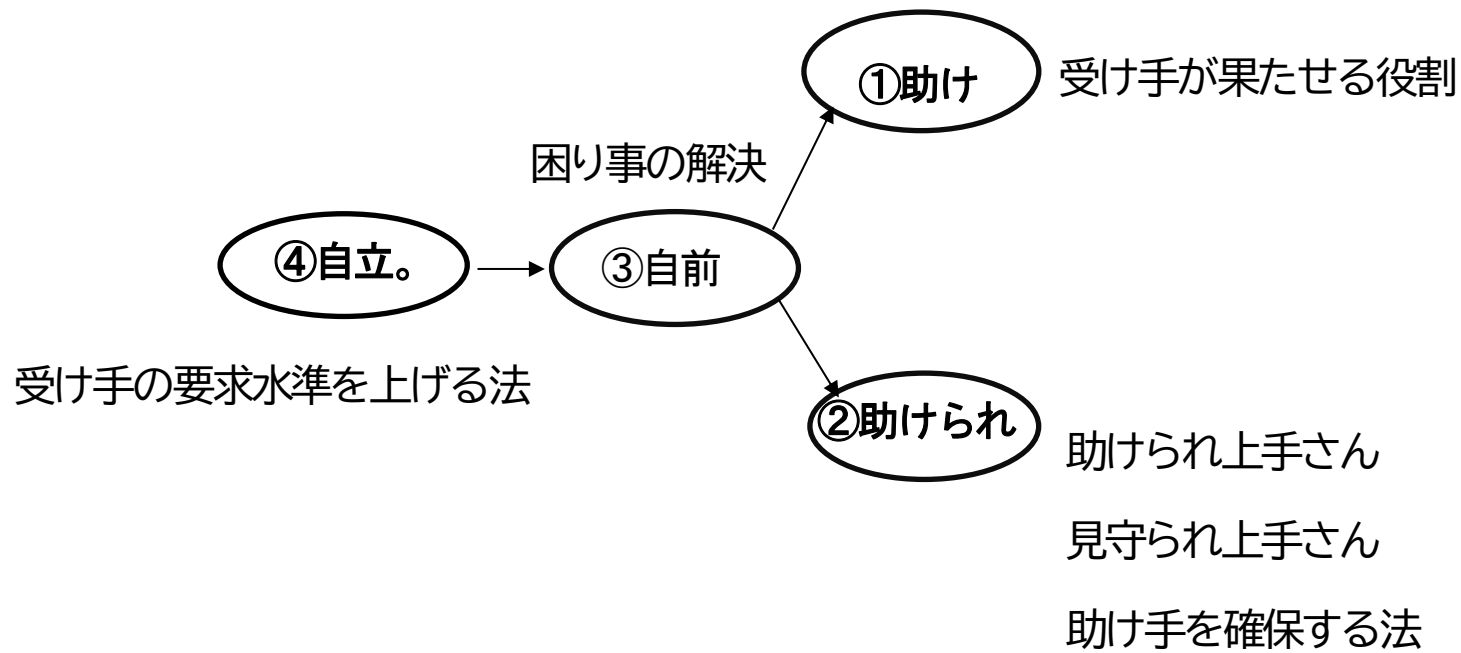
②は「助けられ」。自分の身を守ることだが、そのためには助けられ上手にならねばならない。

③は自前。なるべく自分の問題は自分で解決する。

④は自立。要援護でも地域で自由に生きたい。認知症でも寝たきりでも。施設に入っても地域に出たい、地域で生きたい。

### (3)課題解決に特に必要な項目には、解説も

それぞれが独立した章を為している。と言っても、これらは他の項目とも重なっている。そういう理解のもとに読んでいただきたい。



## <第1章>

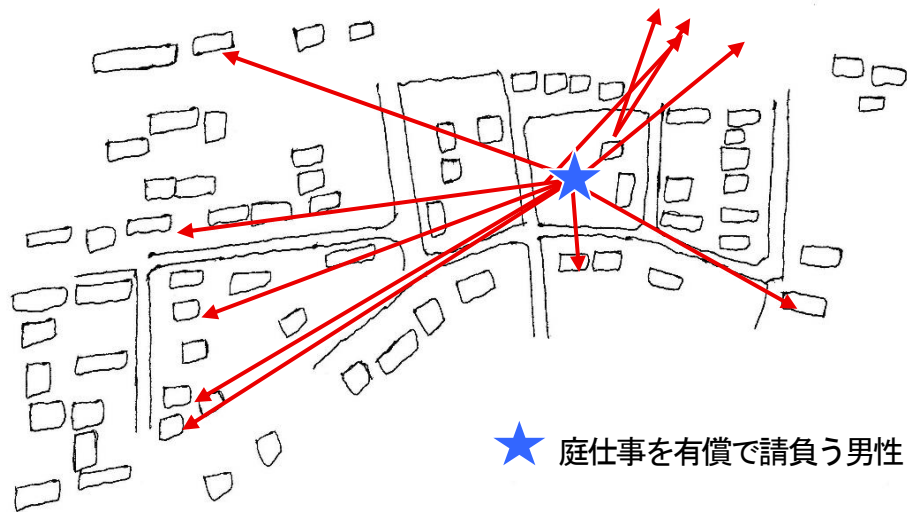
# 当事者は既に自助をやっていた

### (1)共通の困り事対応の人材を見つけると、個別交渉で軒並み解決へ

たまたま住民の興味深い活動らしきものをかき集めたら、すべて当事者が自分のために作ったものだとわかった。細かく言えば、無意識に作ったもの、活動を作るとまでは行かないがそれに近い活動や、こういうことをしたいという願いみたいなものも含まれている。

当事者が自分の福祉をつくっているということに気がついたのは、次の二つのマップを見てからだ。一枚目は、庭木の剪定が大変という一人暮らしの女性たちが、たまたま一人の技術者を見つけたことが発端で、その人に、「私も」「私も」と各自が個別に交渉して、最終的にはマップのように、ご近所によっては軒並みと言えるほどの交渉数になった。





普通、福祉活動は、そのための活動グループができて、対応策を協議し、計画的に実施していく。一見効率のいい方法に見えるが、じつはその反対なのだ。

## (2)驚くべし、全員が問題解決に至る！

もう一枚は、同じ一人暮らし高齢者で、車のない人は買い物はどうしているのか調べたところ、このように一

人ひとり、自分の事情に合った対策を取っていた。と言っても、いくつかのパターンがあって、大抵はそのいずれかの方法を採用していた。

見ていただくとわかるように、一つのご近所の中の当事者がみんな、このいずれかを採用した。いや、各自買い物には苦労しているから、こういう行動に出たのは当たり前と言え言えるだろうが、それにしてもこれだけの活動が実行されていたとは驚いた。福祉関係者にこのマップを見せると、スマホを持ち出してバシャバシャと写真を撮る。私と同じ気持ちなのだ。

### **(3)マップで見つけたのは、当事者の、自分用の活動だった**

ところで、だれでも気軽に取り組めるマップ作りの方法はないかと考え出したのが、これまでのマップ作りで見つかった住民の良い活動事例をまとめて、「こんな事例はありませんか？」とマップ作りの場で聞いていくことで、効率的に良い活動を見つけようというものだ。

そこで、今まで私がマップ作りで掘り起こした、興味深い活動を20例ほど選んで並べてみた。

それを私なりに分析してみて驚いたのは、これらの活動事例のほとんどが、なんと当事者の活動だったのだ。

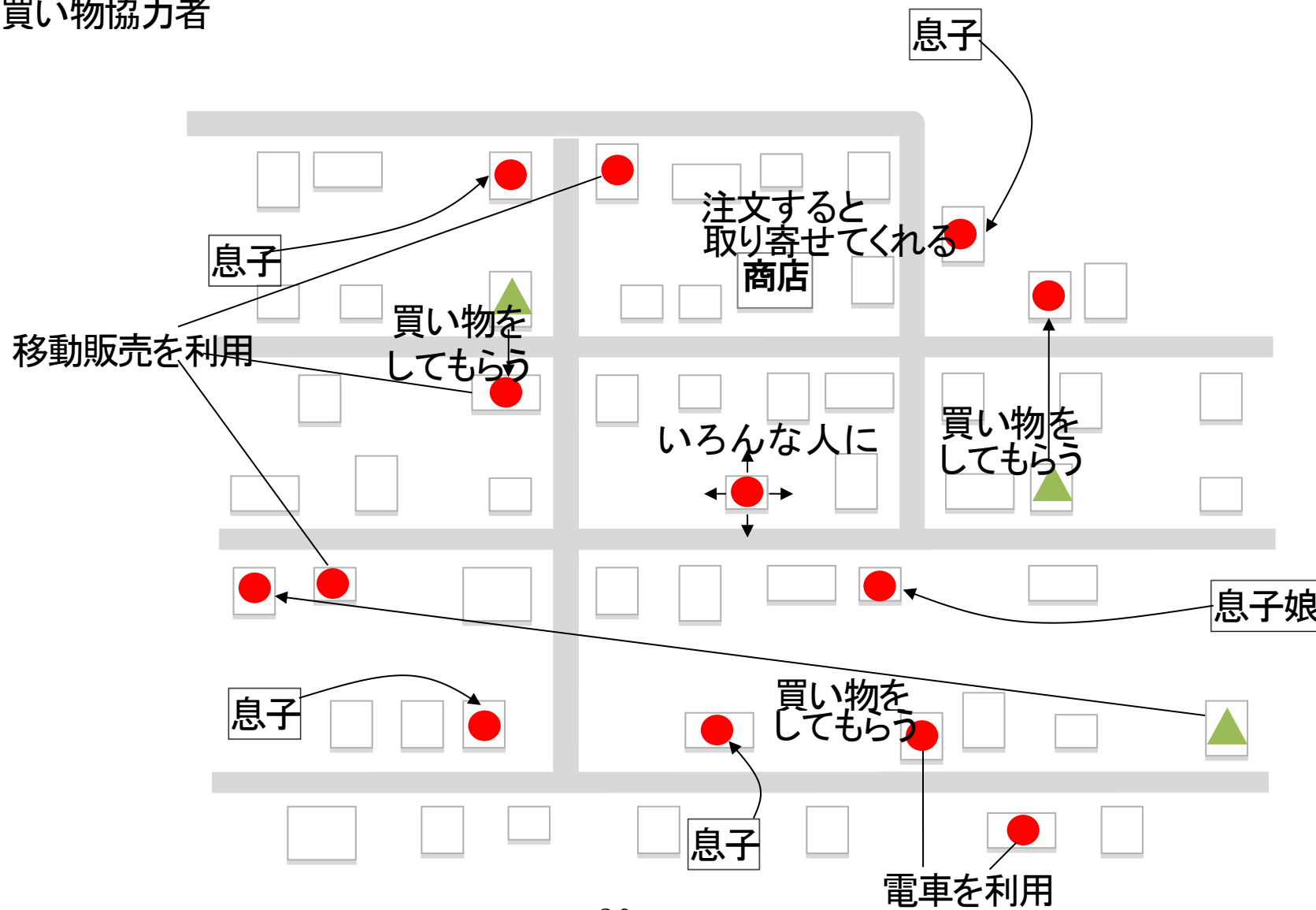
当事者は、足元のご近所で自分のための福祉を実践していた。大発見である。先ほどの庭木の剪定や車のない人の買い物を見ても、自分の困り事となんとかしようと、それこそ一人残らず福祉に取り組むものだとなったのだから、このやり方を地域福祉に取り入れればいいはずである。

#### (4)地域福祉活動をしているのは健常者とは限らなかった

普通、地域福祉活動に取り組むのは一般住民、すなわち健常者だけだと考えられているが、実際はそうではなかった。当事者も、自分のための福祉を地域で実践するのだ。今当事者といったが、考えてみれば、誰もが何らかの問題の当事者である。病気や介護、育児、仕事の問題など、それぞれがそれぞれの意味での当事者として、自分の福祉のための活動をすればいい。

福祉活動というものは、休日に施設にボランティアに行ったりしなくても、各自の足元の、つまりご近所で、自分の福祉のために、自分自分で取り組むことから始めればいいのか。自助同盟という言葉を考えて。いわゆる「助け合い」、つまり地域の元気な人が要援護の人を助ける「助け合い」ではなく、当事者がお互いの共通な課題を一緒に掘り起こし、活用できるようにして、お互いがその成果を持ち帰る。

- 交通(車)に不便をして
- ▲ 買い物協力者



庭木の剪定にしても、誰かがリーダーになって、みんなのために動くのではない。初めに動いた人がいたら、そのあとは各自がその情報を元に個別に技術者と交渉する。あっさりしすぎている感じがするが、彼らは普段の生活の中で、自立した者同士の最低限の助け合いをしているのだ。だからお礼の仕方も、一人ひとり違う。それぞれの経済事情や依頼する相手との関係の深さ、作業の中身などによって違ってくるのだから、誰かが一律に決めることはできなのだ。

## <第2章>

# 当事者の4種の活動

先ほど述べたように、住民（当事者）の行動を分析してみたら、以下の4つに整理できた。

## 1.4種の活動の特徴

### (1)<助け>一人暮らし高齢者はむしろ人材と考える

1番目は人助け。当事者ができる力をフルに発揮したいということだ。町会を中心としたマップ作りのセミナーで、興味深いことを発見した。ある地区はなぜか一人暮らし高齢者だけでなく、団塊世代の男性、もう少し若い一人暮らし高齢者など、いろいろな種類の一人暮らしの男性がいて、町会としては、見守りの対象が急増したので、ボランティアをもっと増やす必要があるという発表があった。そこで私がコメントしたのは、彼らはむしろ福祉の人材ではないのか、そういう視点も必要だということだ。長く活動をしていると、一人暮らし高齢者＝

見守りの対象者という見方で固まってしまうのだ。

一人暮らしの認知症の女性が、自宅でふれあいサロンを開いていた。そこに集まっている人たちに参加の理由を聞いたら、「見守りがてら」と答えた。両者ともやるじゃないかと拍手をしたくなった。

岩手県のある地域では、世話焼きさんが子どもの住む東京の施設に入所したことで、地元の人が困ってしまっただ。彼女は大型の世話焼きさんで、他の世話焼きさんのサポートと、数名の当事者への関わりを1人で担っていたのだ。そこで彼女はときどき世話焼きとして活動するために地元に戻っていた。

## (2)＜助けられ＞助けられ上手さんを探せ

次に「助けられ」。今は自助が注目されているが、どういうわけか誤解があり、自助とは、自力だけで問題を解決することだと思われている。当然、それでは要援護者は自助に取り組めない。だから、解釈を変えればいいのだ。「自助とは、必要に応じて人の助けを得ながら、責任を持って自分の問題の解決に取り組むこと」だと。

そこでこのグループに集められた活動の事例は、ほとんど助けられ上手に関わるものだ。助けてもらうことも一種の福祉活動であり、福祉は担い手と受け手の共同作業なのだ。そういうポジティブな意味合いを持たせてあ

る。

### (3)〈自前〉「自分の福祉は自分でつくりたい」人を探せ

そして4番目は「自前」。住民は、いかにも福祉の匂いがする福祉を好まない。そのことに気づいたNPOが、福祉の匂いのしないデイサービスをいろいろつくっている。中には工務店というのもあって、出勤したらタイムカードをガチャンと押し、依頼を受けた所へ仕事に行く。サービスを受けているというよりも、「俺は働いているんだ」と思わせる。元キャバレーの建物をそのまま使ったというデイサービスもある。

福祉機関がやっていることを、住民流でやっている人たちもいる。ケアマネジャーの協力で、介護者をご近所の人などを集めて自宅でケア会議を開いている。大柄な要介護の夫を介護するために、車に乗せたりするのを手伝ってくれる男性たちのケアネットをつくった女性もいる。介護者が、ご近所の元看護師に介護の相談をしている。ご近所の介護者同士が助け合っている。このように、地域では福祉のプロとは一味も二味も違う介護活動が行われている。



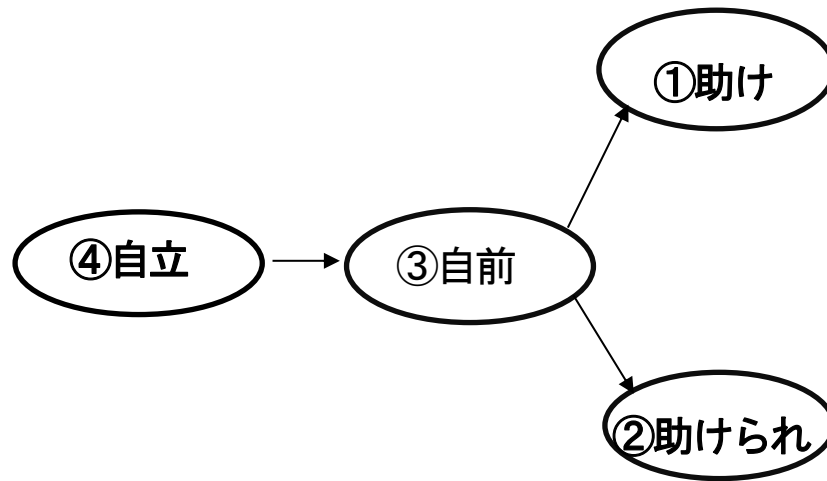
## (4)＜自立＞迷惑がかかっても地域で生きていたい

次いで「自立」。要援護でも地域で自立して生活したいという本人の願いに対応したものだ。たとえ引きこもりでもゴミ屋敷でも、地域で生きていきたい、施設に入ってもたまには地域へ出たい、認知症でも、徘徊を続けても、施設に入れなくてほしい。そのためにもシニア世代は元気なうちに地域デビューをしておく必要がある。

地域、ないしは福祉関係者は要援護者に対して保護主義的な構えになっている。裏返しに言えば、地域で迷惑になる行為をしがちな人に、あまり寛容ではない。だから当事者と関係者の利害は衝突しやすい。認知症対策が進んでいるという英国では、「自分らしく生きるためにリスクをおかす権利」も保障しようとしている。言うのは簡単だが、実践する側は容易ではない。

## 2.当事者の4種の活動を図にすると

まず「助け」は人のために尽力する。人材としての当事者である。次いで「助けられ」はその逆の助けられ行為。身を守るというのが元の意味だが、当事者は基本的には弱者だから、助けてもらわざるをえない。



そして「自前」は繰り返し紹介してあるように、自前で対処するということである。この三つが問題に対する当事者の対応策である。「自力」は人材としての当事者、もう一つは助けられる側の当事者で、助けられ上手であることが期待されている。そして自前は、問題に自分で対処する。この三つを使いこなすことが期待されている。

もう一つの「自立」は、自身が問題を抱えている場合に、自前で解決できなくても、どう対処したいのかは自分で考えるということ。一人暮らしをしていたが、認知症になり、息子に引き取られていった女性が、元の自宅に戻りたいと言って、元の自宅のあたりを徘徊しているのを近隣の人が見つけた。そこで、息子がときどきこの家

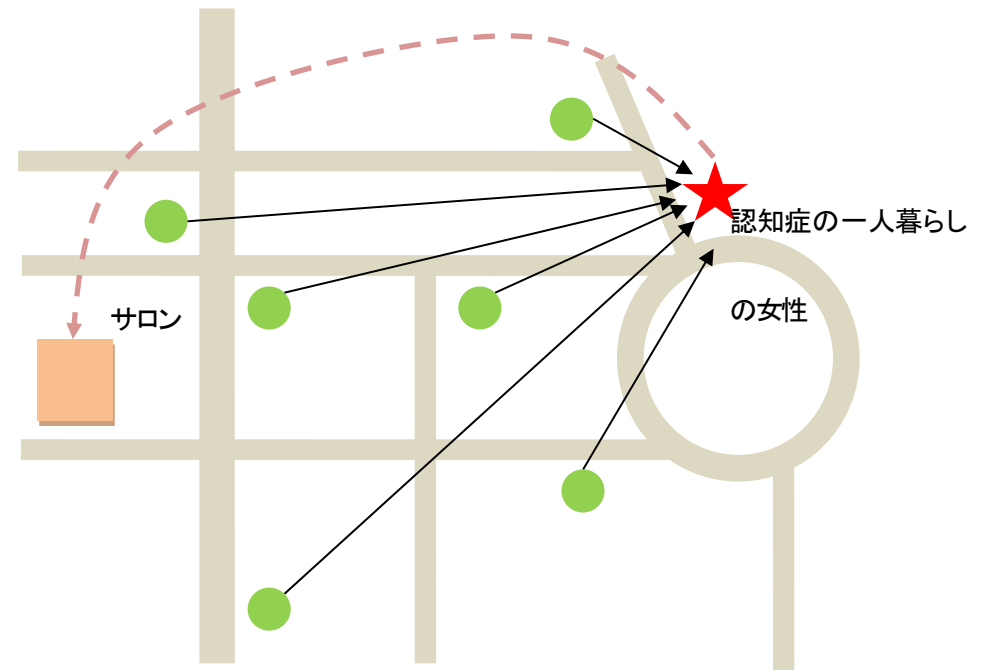
に連れてくるようになった。この場合、「元の家に戻りたい」という強い意志を行動で示したことが、認知症の彼女の「活動」となる。

## 3.4種の活動の実践例

### (1) 助けの活動

#### ① 認知症の人がボランティア（福祉活動）

先ほど簡単に紹介した事例だが、マップの左端に公会堂があって、町内会長主催のサロンが開かれていた。サロンが終わった頃、一人の女性がやって来て、「私のサロンにも来ないかい？」とアピールを始めた。



彼女の自宅サロンが、右端のロータリーのあたりで、そっちにも参加している人がいたので、わけを尋ねたら「見守りがてら」と。彼女は自宅を開放してサロンを開く活動をし、参加する人は、ついでに彼女を見守る活動をしているのだ。

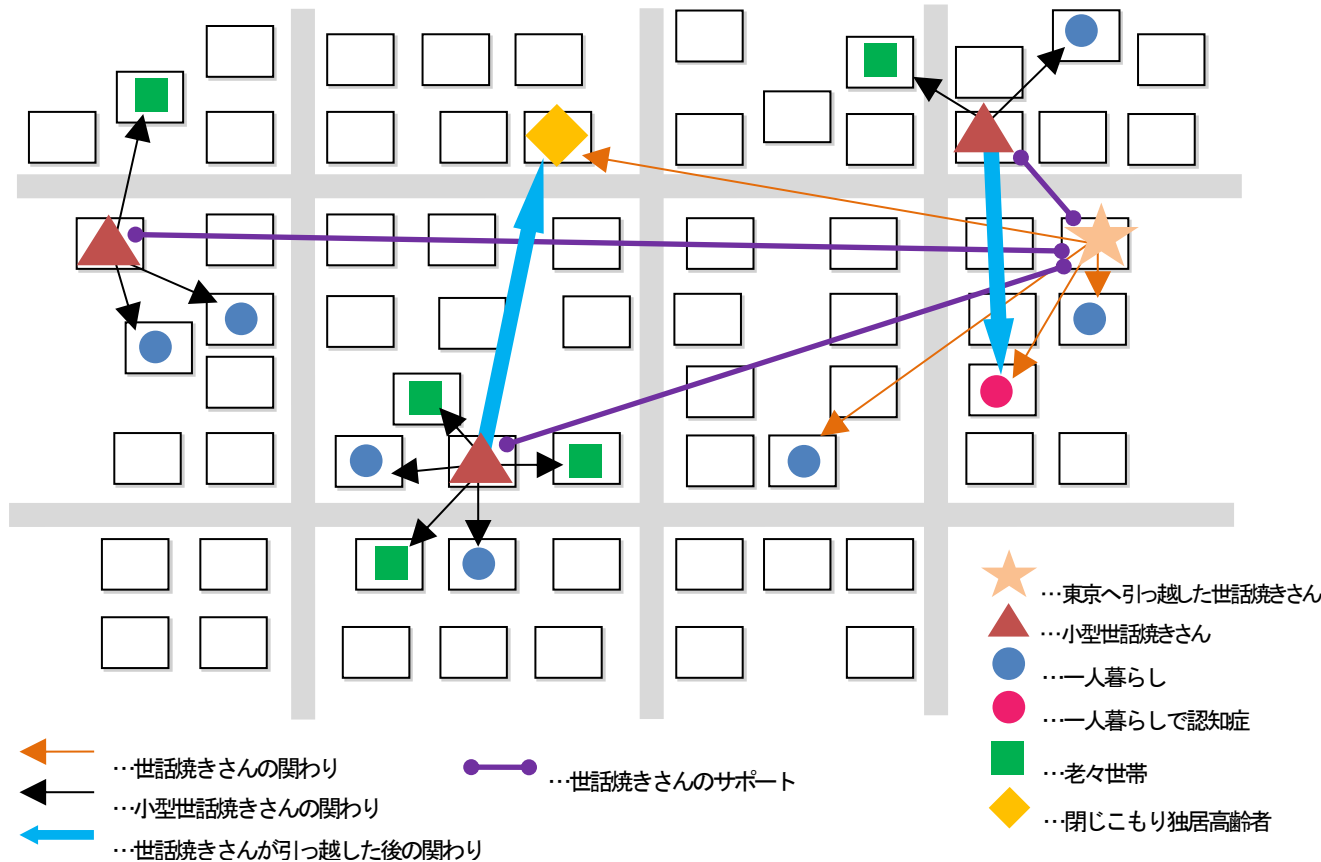


## ②認知症の人が生け花教室の先生に

写真右端の女性は認知症で、町内を日課のように散歩をしていた。歩きながら何かしているのではないかと聞いたら、彼女は元生け花の先生で、あちこちの家で生け花の手直しをしているという。それなら彼女を先生にして生け花教室を開いたらどうかと言ったら、地区のボランティアたちがこれを実行してしまった。

彼女は認知症だが、写真を載せることを息子さんは了解した。彼女は生け花の先生としてボランティア活動をしてるからだ。誇りを持っていい立場なら、拒否する必要ない。

### ③世話焼きさんが入所したため地域は困った。そこで…



私たちは、人は援護者と要援護者に分けられ、老人ホームに入っているのは後者で、地域社会から支援を受ける立場の人だと決めつけているが、これは間違いだ。

★印の人が東京の施設に入所したら、彼女が世話焼きとして活動していた地域の人たちが困ってしまったので、定期的に里帰りをしている。小型世話焼きの指導と、要援護者への直接的な関わりだ。

#### ④デイサービス利用者がスタッフに取り立てられた

デイサービスセンターはきちんとした制度の中で成り立っているため、融通を利かせられないと思われているが、中には運営している人の胸三寸で柔軟な対応をしているところもある。利用者のある認知症の男性がほかの利用者の世話を焼いているのを知って、所長はこの人をスタッフに取り立てた。施設内の人事がこのように柔軟な対応を取れるのはめったにないことだが、できないことはないのだ。

所長は、彼がスタッフになったら、利用者の気持ちがわかるスタッフが出現した。そして彼が元の利用者に戻れば、スタッフの気持ちがわかる利用者が生まれると、その意義を強調していた。

#### ⑤障害者が障害を能力として生かされている

障害者福祉に新しい動きが出てきた。障害を能力と見直そうというのである。細部を見ることにこだわりを持つ自閉症の青年たちを、イスラエル軍は衛星・航空写真の分析官という高度な専門職として採用した。送られてくる衛星・航空写真を細部まで解析して、敵の動きを察知しようというのだ。これが大きな成功をおさめ、世界的に注目を集めた。「障害があってもできること」ではなく、障害そのものと見られているその部分、その特性

を、逆に才能と見るようになったのだ。

## ⑥子どもや8050の当事者を介護者として位置づける

今まで子どもは保護の対象としてしか見られていなかったが、ヤングケアラーの問題が大きく取り上げられたことで、過剰な家事や介護負担で学業にも支障が出ているケースは問題として扱われる一方で、少しずつだが、子どもも家族の一員として家事や介護に参加してもいいのではないか、それはまた教育の対象とも考えられるといった意見も見かけるようになった。

いわゆる8050の問題についても、ただ介護問題の対象者としてしか見られていないが、彼らも自宅でただブラブラしているわけではない。家庭管理、介助、一部介護も含めて、総合的に言えば、家庭管理の担い手と言ってもいいのだ。この点を評価してあげないと彼らの立つ瀬がない。

## (2)助けられ活動（助けられ上手）

### ①見守られ努力・見守り合いをしている

都内に住む一人暮らしのY子さんは、出かけるとき、玄関にカギを掛けず、張り紙をする。これからどこどこへ行きますからよろしくと。それを見ていた町内会役員が、「そんなことをしたら物騒じゃないか」とたしなめたら、「いいんだよ、アタシはね、皆さんに助けてもらいたいんだから」。プライバシーよりも身の安全のほうが大切というわけだ。

### ②散歩途中に「見守ってもらっているけど、私も見守っているよ」

一人暮らしのSさんは、自宅の周辺を日に2回、散歩している。そして必ず誰かとおしゃべりをするにしている。

その間、彼女はたくさんの人に見守られているけど、本人も見守っている。両刀遣いだ。



# Sさんの（散歩）エリア

- ・息子・嫁とも連絡とる
- ・困った時は相談している

2日に1回買い物

コンビニ

民生委員

福祉委員

・よく話しに行く

・たまに訪問

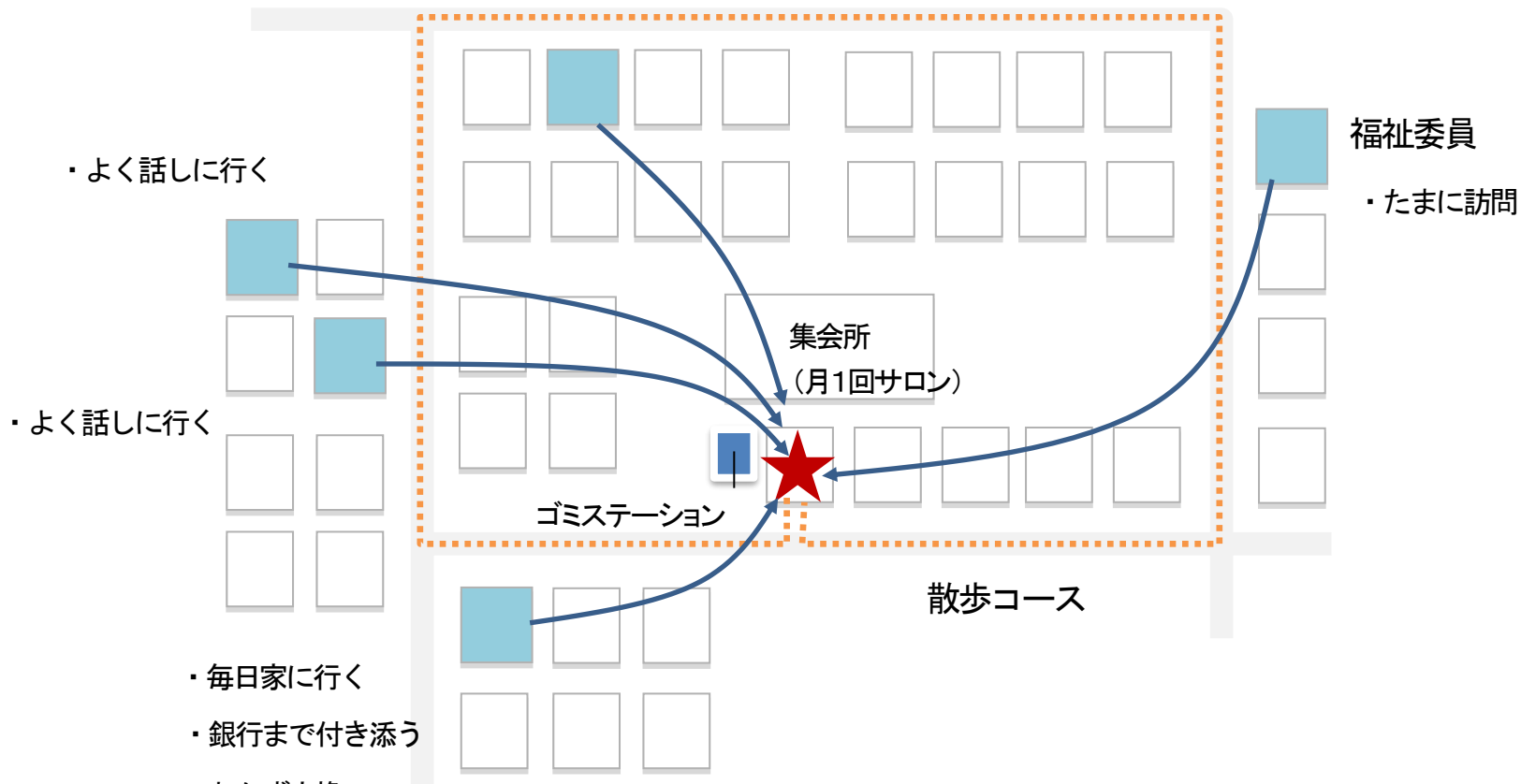
・よく話しに行く

集会所  
(月1回サロン)

ゴミステーション

散歩コース

- ・毎日家に行く
- ・銀行まで付き添う
- ・おかず交換
- ・ゴミ出し
- ・畑の手入れ (夫)



### ③一人暮らしの親の隣人に見守りをお願い

高知県のある町。隣町で一人暮らしをする母親の家を、妹と交代で訪れている女性がいるが、彼女はその時にご近所廻りをして、普段、母の見守りをしてきている隣人たちに挨拶をしている。「いつもありがとうございます」と言う女性に、隣人は「娘のアンタがこうして来てくれるから、私も堂々とお母さんの家に上がれるんだよ」。

全国でマップ作りをしているが、こういうことができる家族が極めて少ない。災害が多発する時代、真っ先に助けられるのは隣人たちであることを考えれば、なおさら重要なことだ。

また、これは福祉について大事ことを教えてくれる。福祉というのは、担い手と受け手の共同作業である。これがうまくできるために、間に立つ息子や娘が、隣人に一声かけてお願いすることで、本人・家族・隣人の三者はスムーズに行動できるのだ。



## ④家族が徘徊対応などで協力を求める

### ■医者に行ったその足でご近所回り

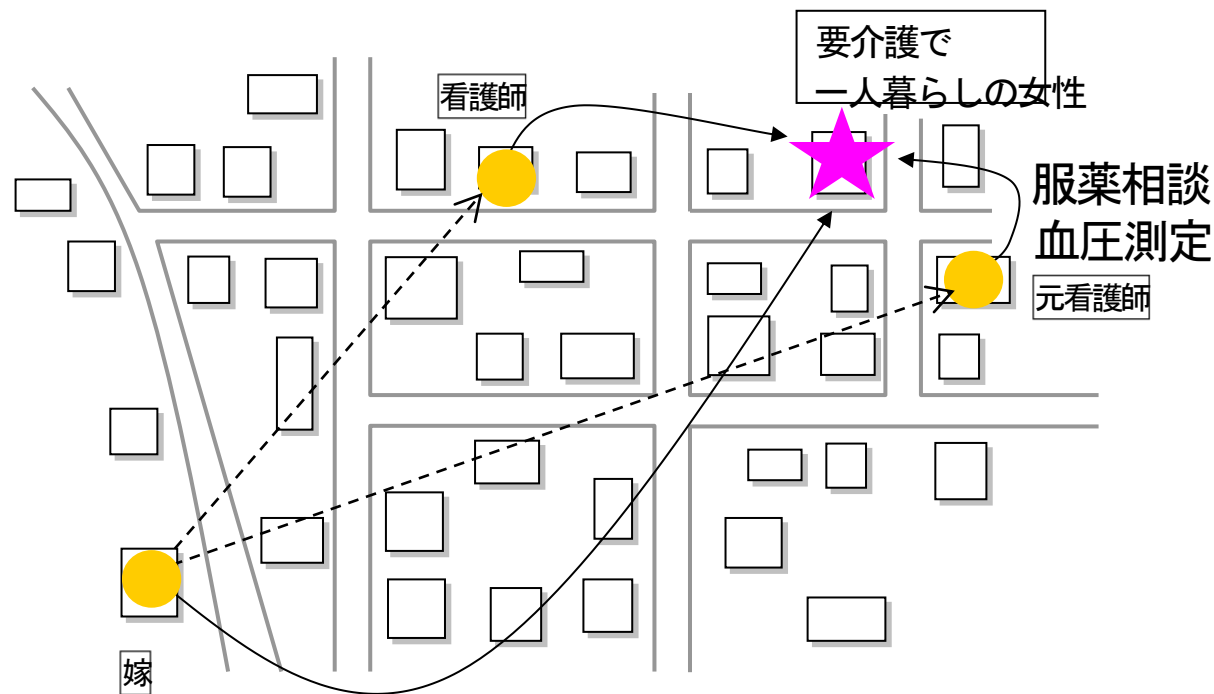
岐阜県多治見市のある男性（75歳）は、90歳になった母親の様子がおかしいと病院へ行ったら、認知症の初期症状だという。「これは大変だ。この先、自分1人では対応しきれない」と思った彼は、医者に行ったその足でご近所回りをした。「こういうわけで、どうか母のことをよろしくお願いします」と。普通なら深刻な状態になってから考えるところを、この男性は今から対策を考え、ご近所の人に見守ってくれるようお願いした。

### ■マンション内で説明会を開催

こちらは新潟市。夫が認知症で徘徊が激しくなり、自分だけでは見守れないと思った主婦が、自分たちが暮らすマンション内の人たちを集めて説明会を開いた。「ちょっと大げさかもしれないと思ったけど、皆さん理解してくれた」。

## ⑤介護者がご近所の看護師に相談

支え合いマップでよく見かけるのが、保健師や看護師（現役またはOB）の活躍だ。足元に診療所がない地区では、その人たちの家へ住民が健康や医療の相談に行っている。あるご近所では2人の看護師（1人はOB）がいた。一人暮らしの姑を介護している女性がOBの方へ相談に行っていたが、1人だけへの相談では心許ないと、もう1人の看護師にも相談を持ちかけていた。



毎日、食事を届けながら介護 36

### (3)自前の活動

#### ①福祉とは何よりもまず「自前」のことだった

知人が久しぶりに銭湯に行った時の体験を語ってくれた。湯船に浸かっている、ふと脱衣所を見ると、私の服を畳んでいる人がいる。慌てて脱衣所に戻って、注意しようとしたら、脇にいた客が「ほっときなさいよ。この人、最近ぼけちゃってね、人の服を畳むと気が休まるらしいのよ。だから、みんな、そうさせているの。あんたも、そうしなさいよ」。番台のおばさんに目を向けたら、そうしてくれという合図をしている。

それにしても、知人は感心していた。こんな奇妙なこと、どちらかと言えば困惑するような行動を、成すがままにさせている。常連客や番台のおばさんが、これを容認するよう客を説得するというのだから。

#### ②これは自分用のデイサービスなのだ！

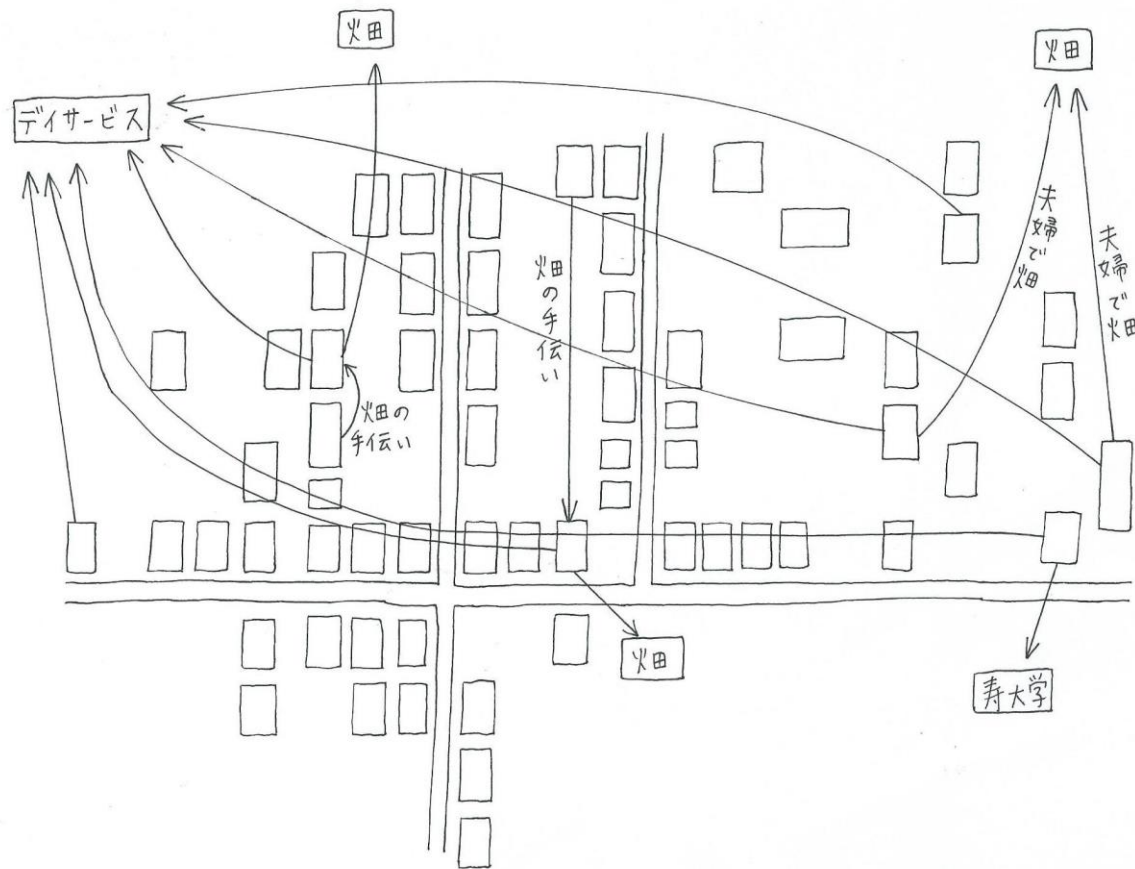
興味深い話である。何が興味深いのか、そのあたりがすぐにはよく分からない。ただ、面白い。しばらく考えていて、ようやく見えてきた。これはもしかしたら、その女性にとっては、ここがデイサービスセンターなのではないか。番台のおばさんや常連客がスタッフで、客は服をたたませてくれるボランティア。こういうのを自前

と言うのではないか。

### ③この地区のデイ利用者は皆、デイのない日に畑仕事をしていた

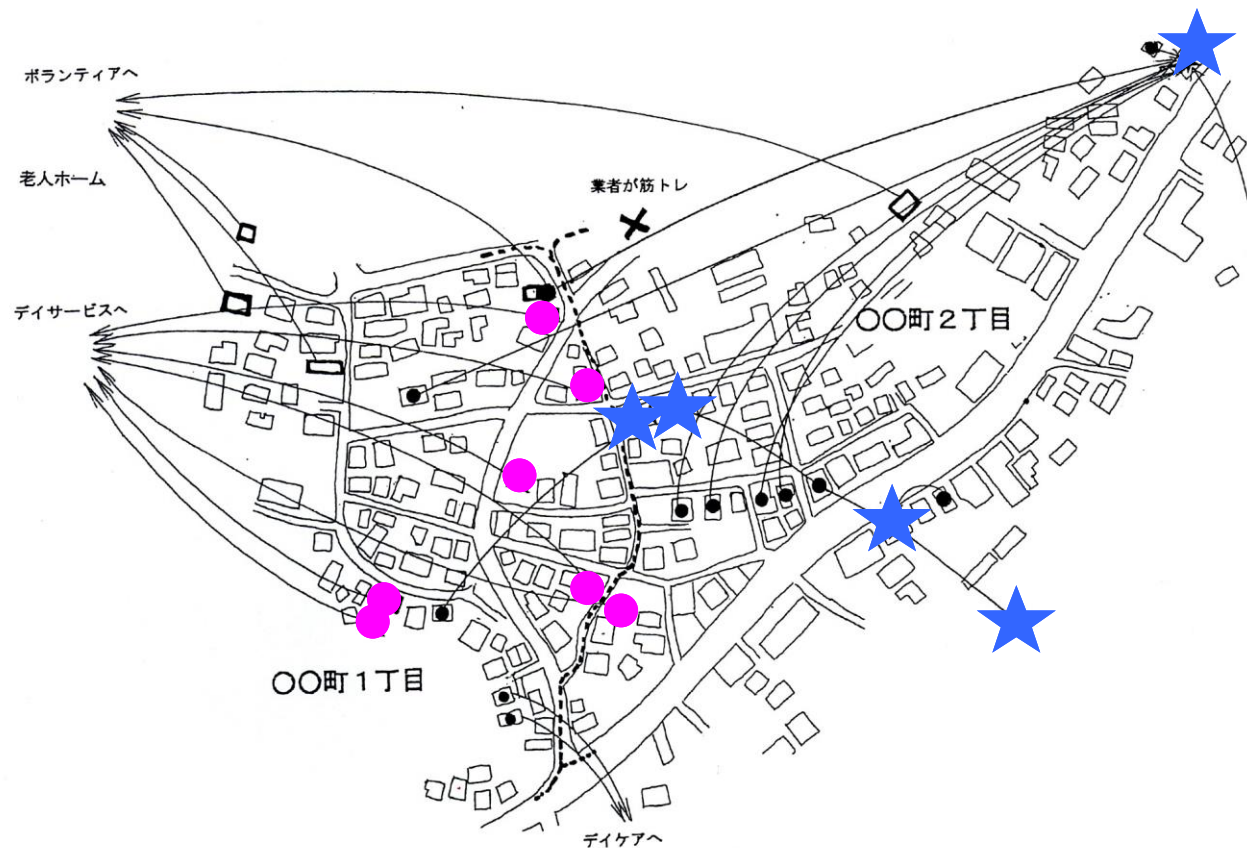
よく考えたら、私たちもこれと同じようなことをやっているのではないか。たとえばある公民館では、「こういう病気のリハビリにはこのサークルが向いている」という情報が行き交っていて、喉の手術をした人がリハビリに行く代わりに合唱サークルで歌っていたりするという。福祉や医療そのままのサービスよりも、できれば普通の人と一緒に普通の活動に参加したいのだ。

同じように、デイサービスを利用しない日に皆さんは何をしているのかというと、一つが畑仕事である。北海道のある地区で調べたときは、デイサービスを利用している7人のうち、4人は畑仕事をしていた。そして感心するのが、それをサポートしている隣人も2人いることだ。



④デイを利用しているのは一丁目の人ばかり。では二丁目の人？

次のマップは沖縄県のある町。真ん中に縦に走る道路があって、左が一丁目、右が二丁目。デイサービスを利用



用している人に印を付けたら、ほぼ全員、一丁目の人だった。また、近くに老人ホームがあって、そこでボランティアをしているのも一丁目の人だ。では、二丁目の方はデイサービスを受けないで何をしているのか。「ゆんたく」という沖縄独特のふれあいサロンに参加していた。



これで何がわかるのか。一丁目ではゆんたくが開かれておらず、活動をする人は施設にボランティアに行っていて、要援護者はデイサービスを利用している。一方の二丁目では、誰もデイサービスに行かずに、足元で「ゆんたく」をしている。つまり、二丁目の人は「ゆんたく」という自前のデイを開いていたということだ。

### ⑤私たちは身の回りに癒しの要素を配していた

もっと身近な話をしよう。90代の超高齢の一人暮らしの女性が、5つものボランティアグループに所属しているというので、興味を持ってお宅に訪ねてみた。部屋に入って、何かが違うと感じた。この土地特有のカラフルな手毬がたくさん飾ってあるせいか、何か心地良い雰囲気があるのだ。癒しという言葉が浮かんだ。

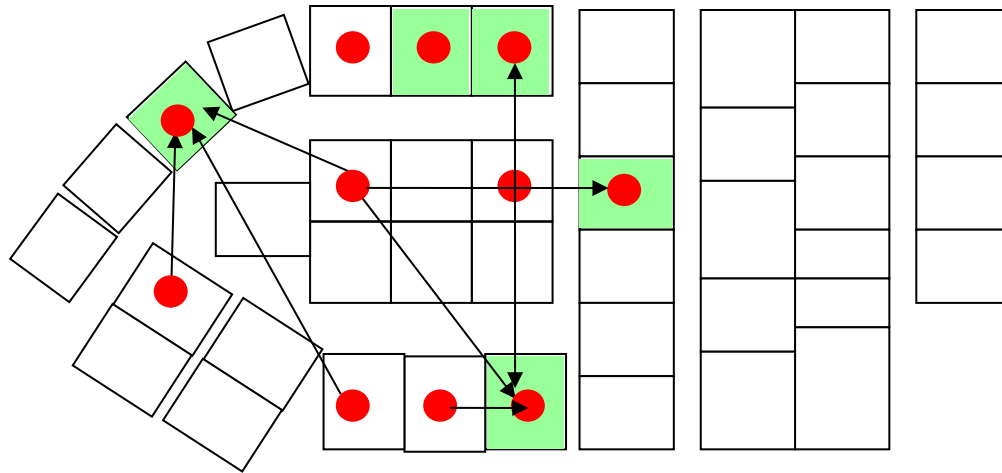
そこで本人に確認してみた。彼女にとって癒しになっている元気の素は何かと。自分でも意識しているようで、スラスラと答えた。手毬、写経、畑仕事、飼い犬、時々訪ねてくる警察官の弟、ボランティア活動、隣の少女、などなど。

## ⑥福祉は本来が自前、自分のために自分でつくるものだった

それらが、目には見えないけれど、彼女を癒しているのだ。これだって自前、自己福祉ではないのか。だから、こう考えればいいのだ。私たちにとって「福祉」というのは、まずはこの自己福祉のことである。そのいちばん身近な要素が癒した。福祉というのは、誰かが私にくれるものではなく、自分で自分のために作るもの。その延長で、他者からいただくものもあるということなのだ。

## ⑦ご近所の介護者同士が助け合う

次のマップを見ると、家庭介護中の家を、介護経験のあるご近所の人が支援していることが分かる。マップ作りで、介護を1度は経験した人を探すと、大抵5～10名はいる。



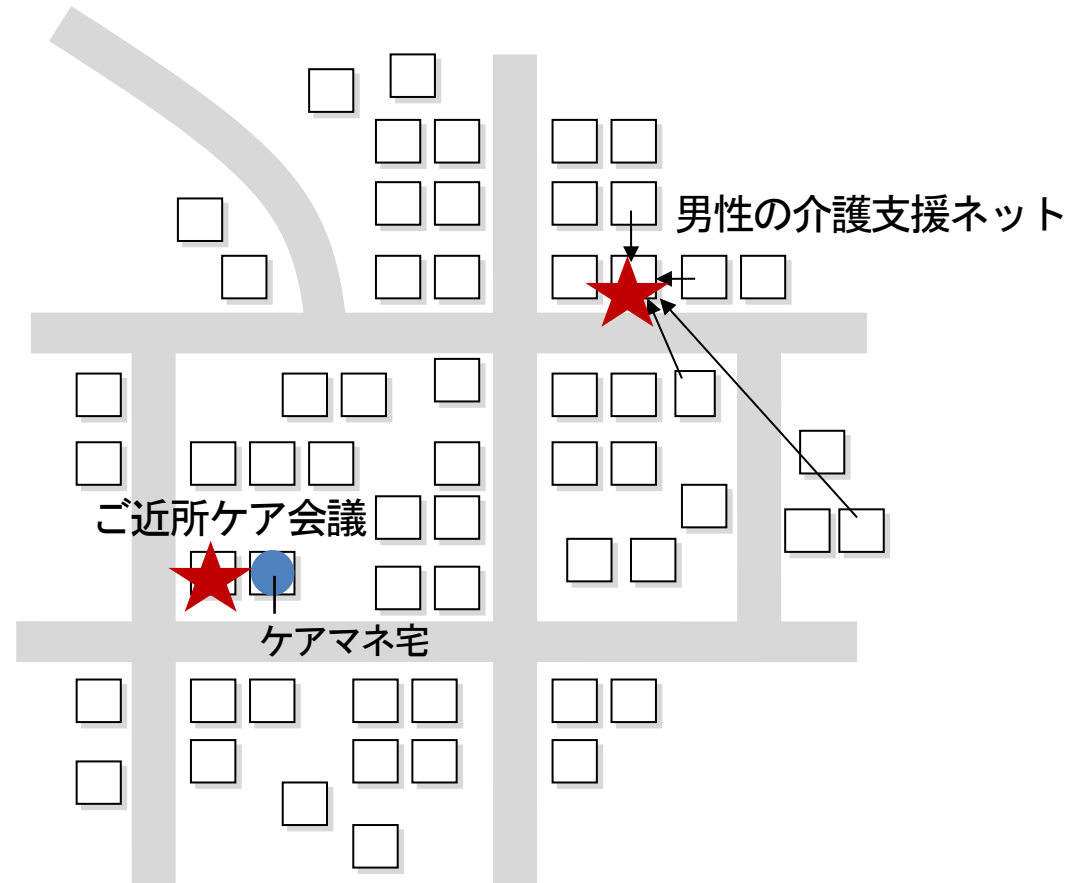
■ 介護家庭 (線はその家に関わる人) ● 介護経験者 (現役・OB)

## ⑧わが家のためのケア会議を主宰

認知症の家族を介護する主婦が、ご近所のケアマネジャーの働きかけで、自分たちのためのケア会議を開いていた。

## ⑨わが家の介護を助けるネットをつくる

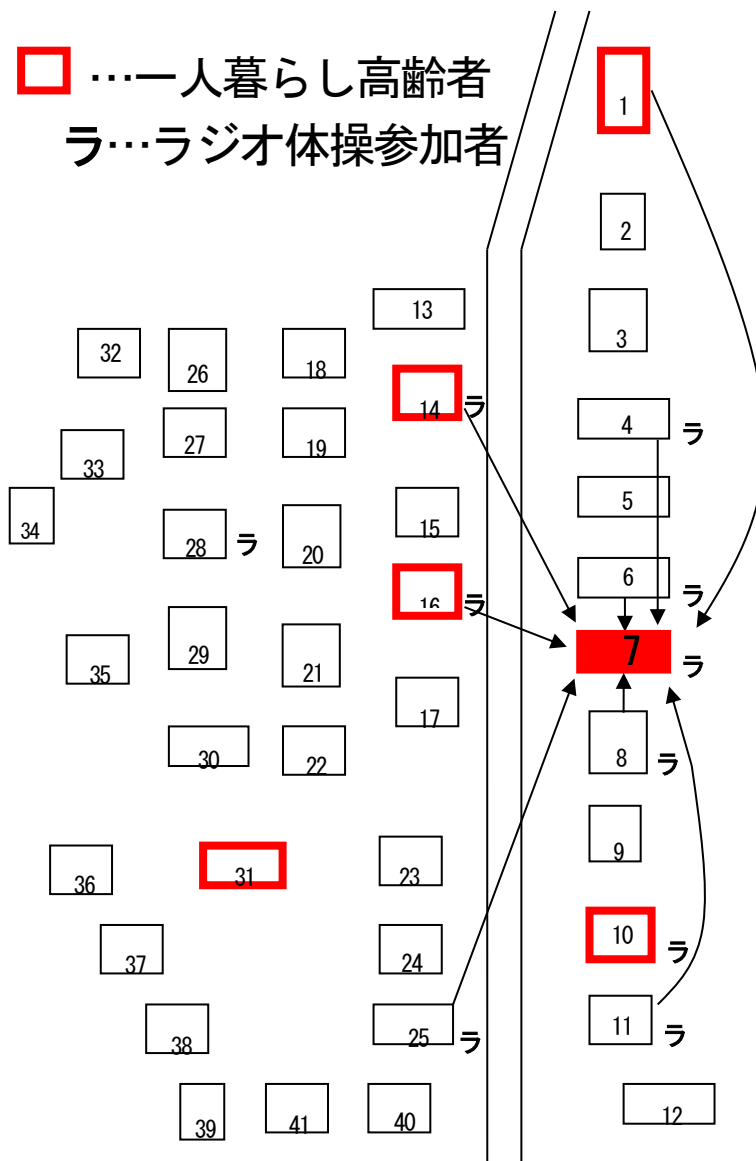
大柄な夫を介護する主婦が、車に乗せたりする時に移動させるのが大変なので、近隣から手伝ってくれる男性を4名確保し、ネットを組んで活動してもらっているという。



## ⑩「自助エリア」づくり

ラジオ体操に参加しているこの女性（7番）は、終わると数名の仲間に「うちに来ないかい」と誘いをかけ、お茶会をしてもてなしていた。

参加者は、「見守りがてら」来ているという。ここに招待されたということは、彼女の見守りをお願いされたのだと、承知していたのだ。



## (4) 「自立」の活動

### ①息子に引きとられた一人暮らしの人は「里帰りしたい」

マップで「空き家」を調べていたら、ある空き家の元住人は一人暮らしの認知症の女性で、1人では生活は無理となり、息子に引き取られて行ったという。その女性がこの家（元の自宅）の辺りを歩き回っていたので、「どうしたの？」と近所の人が見たら、この家に帰りたいと泣くので、息子は2週に1回、里帰りさせていた。ならば「里帰りの日」を決めて、ご近所さんも協力したらどうかと提案した。

普通なら、認知症の人のこういう要求は通らない。しかし彼女はわざわざ元の自宅まで来て、帰りたいと泣く。十分な意思表示をしたことなる。それがきっかけで、ではどうしたらいいかという議論が始まった。

このように、自分がどうしたいのか、意思をしっかりと表明することも、当事者としての大切な活動だ。当事者の意思表示や行動は、要援護者であるゆえに、分かりづらい所があるが、それを理解して受け入れてあげるのが私たちのなすべきことなのだ。

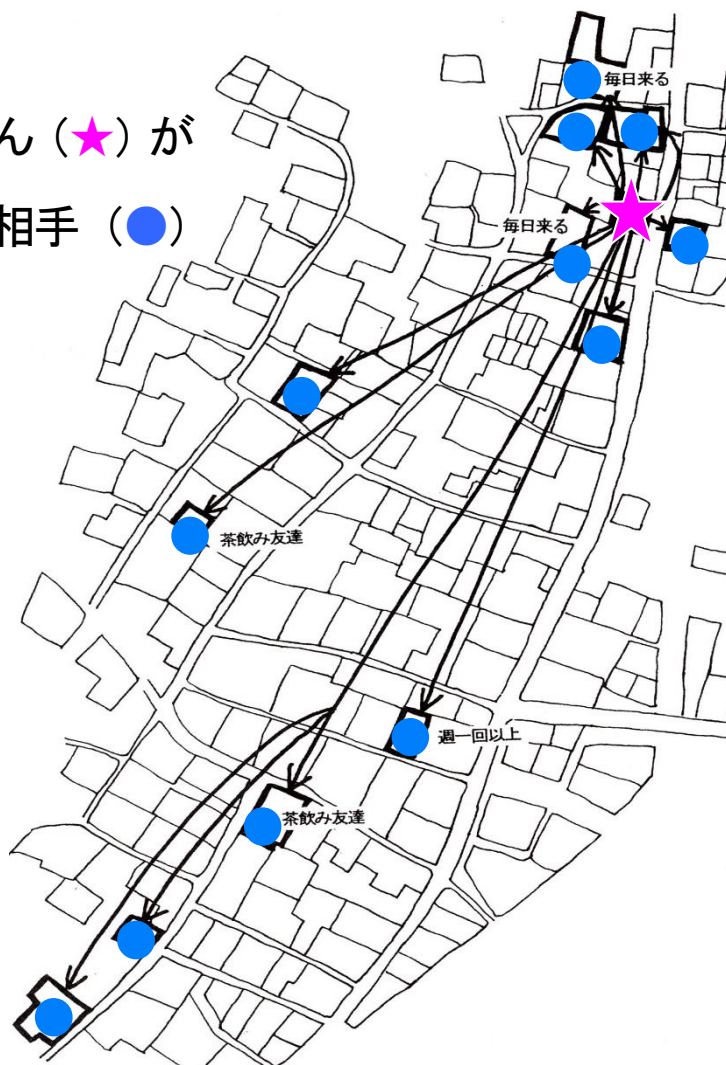
## ②迷惑な人と言われてもふれあい訪問を続ける女性

どのご近所にも大抵、「迷惑な人」と言われている人がいる。本人は理由があってそのような行動をしているだけなのだが、それが相手からすれば迷惑になる。

たとえばこの女性の場合、朝の5時頃にピンポンと来る。何事かと玄関の戸を開けると彼女がいて、「ヌカミソの作り方を教えて」。そんなことは昼間に来れば？と言うと、いや、いま教えてほしいのだと。断ると悲しそうな顔をするし、後でちゃんとお礼を持って来る。憎めない人なのだ。ご近所の方は、迷惑だと感じながらも、彼女を受け入れていた。

迷惑訪問ではあるが、彼女なりに受け入れられようと努力をしているのがミソである。それに、これだけのご近所さんを定期訪問してふれあっているのだから、地域社会を活性化している部分もある。こうして迷惑がられても、各家の戸を叩いて歩く。ご近所さんは面倒だとは思いつつも、それでも少しずつ心の扉を開いているのではないか。

迷惑かけ屋さん(★)が  
訪問している相手(●)





### ③私はこの人に見守られたい。私のこだわりは…

マップづくりをしていたら、孤独死したという女性がいた。民生委員やボランティアの訪問を拒否していたという。関わりのある人が誰もいなかったのかと聞くと、住民は誰もいなかったと言うのだが、しかしそんなはずはない、引きこもりの人でも大体2人は本人が見込んだ相手がいるはずだと粘ったら、やっぱり2人いた。特に斜向かいに住む人には「何かあったらお願いね」とまで言っていたという。

私たちは、こういう人まで引きこもりの部類に入れてしまう。その人なりに、誰に見守られたいのか、ちゃんと意思表示しているではないか。それに、死後に家に入った人が目にしたのは、彼女が描いた油絵が家中の壁に飾られている光景だった。この人が望んでいることは、見守りではなく、自分の絵を見てほしいということだったのだ。

本人が拒否する見守りボランティアを派遣する代わりに、ご近所の空き家などでもいいから個展を開いてあげるなど、絵を通した関わりをしていけば本人も応じただろうし、ふれあいや見守りの機会がくれたのではないかな。

#### ④妻が夫の地域デビューを促す

マップづくりをしていたら、1人の女性が夫の地域デビューを仕掛けていると言うので、話を聞いた。

Sさんは夫より7歳年上で病弱でもあるため、この先、自分が夫より先にこの世を去った時のことを考え、夫が定年するとすぐに「地域デビュー」と「自立」をめざして働きかけていった。「俺はいいよ」と尻込みしたり、「うるさいなあ」とこぼしていた夫だが、Sさんの粘り勝ち。今では「もう私に何かあっても、この人は大丈夫だ」と思えるまでになった。「男性たちは、何かをしようという気持はちゃんと持っているが、慣れない地域に入っていく初めの一歩が気が重い。だからとにかく連れ出してしまうこと」とSさん。

地域デビューと気軽に言うが、これができないと大変なことになる。夫は事実上の引きこもりになり、高齢になって妻が要介護になれば、妻を家に囲い込んでしまう。しかも慣れない家事と介護をいきなり1人で背負うことになる。そう考えたら、元気なうちに夫婦二人三脚で自立努力をすることがいかに大切なことかがわかるのだ。

# <第3章> もっと豊かに生きたい

これからの自助は、ただ自分を守るだけでなく、「もっと豊かに生きよう」と努める自分を守ること

## (1)私の「豊かさダイヤグラム」を作る

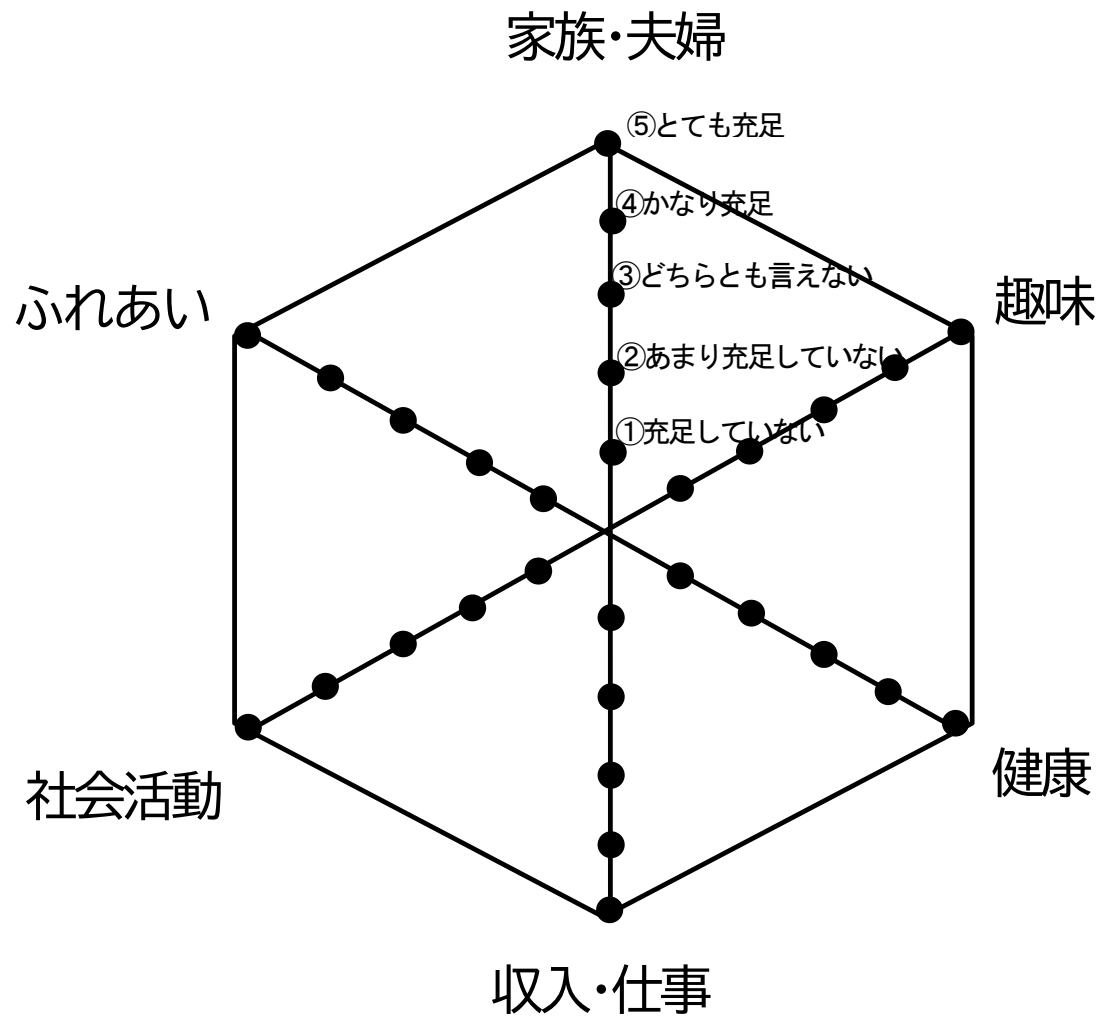
講座などで「あなたが豊かに生きるために何が必要か？」と聞くと、大体50項目ほどが出てくるが、それを整理すると、最終的には6つの項目に絞られることがわかった。豊かになるには、この6項目を充足させればよいということだ。要介護になっても、充実させ続けるのである。

やり方は、

- ①項目ごとに充足度を考え、5段階で評価する。
- ②個別評価の結果を、ダイヤグラムにのせる。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の位置に印をつける。
- ③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る。

## (2)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、測ってみる。5 4 3 2 1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」。



### (3)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るが、本当に豊かさを獲得するには、それだけでは不十分。6つの項目を別々に充足させるのは、意外に大変。効率よく豊かになるにはコツがある。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だ。

#### 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だ。

	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。
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。

## (4)豊かさ満開の取り組みで、結果として私の抱えた問題も解決

もともと自分の福祉問題の解決と豊かさ満開への努力は、つながっている。理想は、豊かさ満開をめざす中で、結果的に問題も解決されることである。

	豊かさ実現の副産物として自身の問題も解決してしまった事例	自身でなく他の人にも波及効果が
	心を病む女性。「家にいると電磁波が出る」と、毎晩戸外で寝ていて凍傷になった。趣味で詩を作っていたが、これをワーカーに褒められてやる気が出て、新しい詩を作っては見せているうちに、拒否していた治療を受ける気になり、勧められた施設で暮らすことになって健康問題が解決。	

## <第4章> 困り事の解決

### (1) 困り事の解決も当事者同士でやっているか

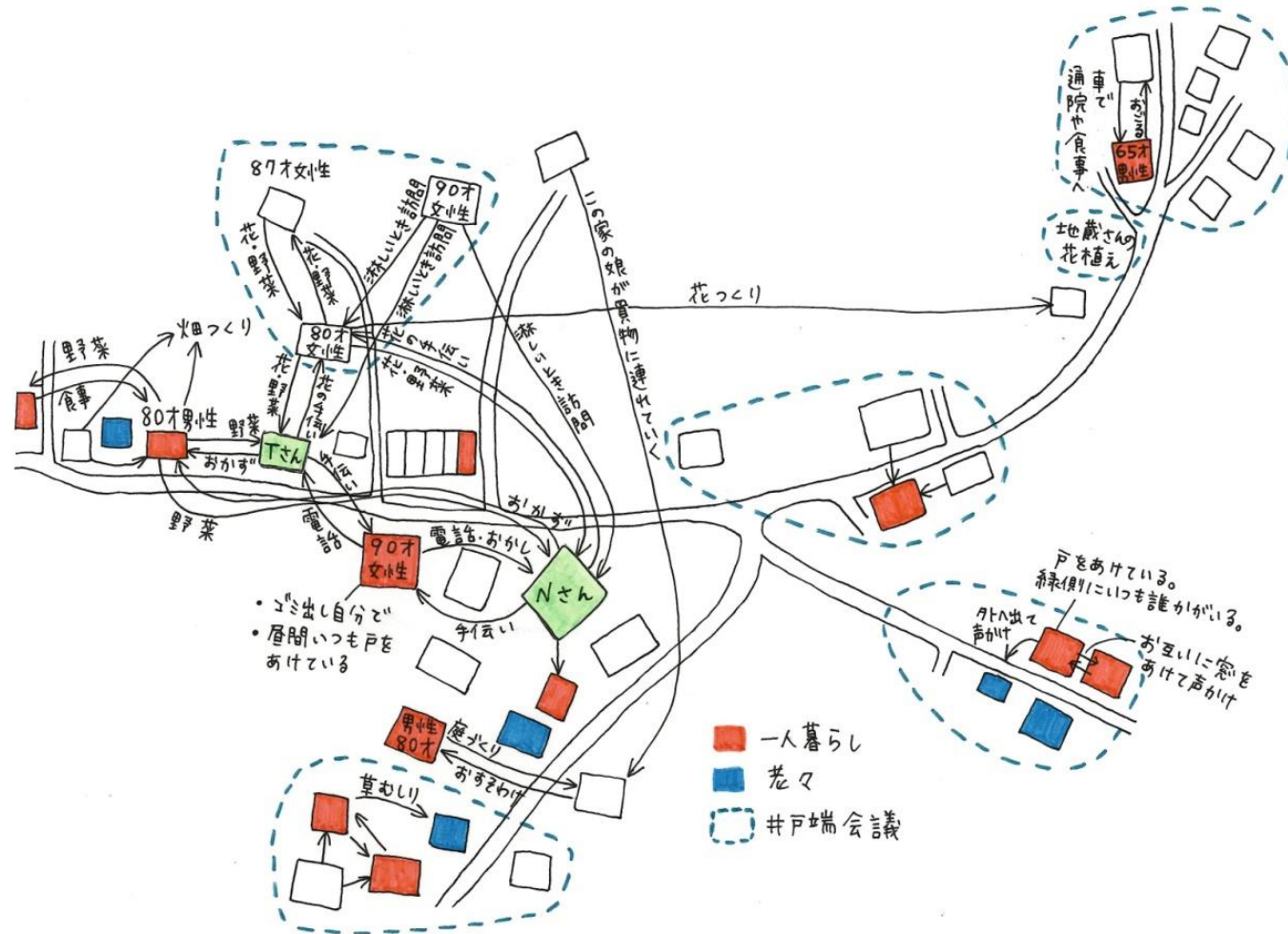
この件は既に取り上げてある。

### (2) 足元の世話焼きさんを活用しているか

次のマップを見ていただきたい。当事者は上手に足元の世話焼きさんを活用していることがわかる。

一人暮らしの人たちは、各自、足元の小世話焼きさんから日常的におすそ分けをいただいているし、大型世話焼きさんを複数活用している人もいる。左上部の90歳の一人暮らしの女性は、寂しいからと、数名の世話焼きさんを順繰りに訪問している。その他、送迎を頼んでいる人も二人。そのうちの一人は、病院まで乗せてもらい、帰りはレストランに立ち寄って一緒に食事をし、お礼としてその費用を自分が支払っている。





ご近所の良さは、お互い顔見知りであるし、これまでもいろいろ善意のやり取りをしているので、どんな時にも気軽に頼めるという利点がある。当事者にとって、ご近所はなくてはならぬ圏域と言える。

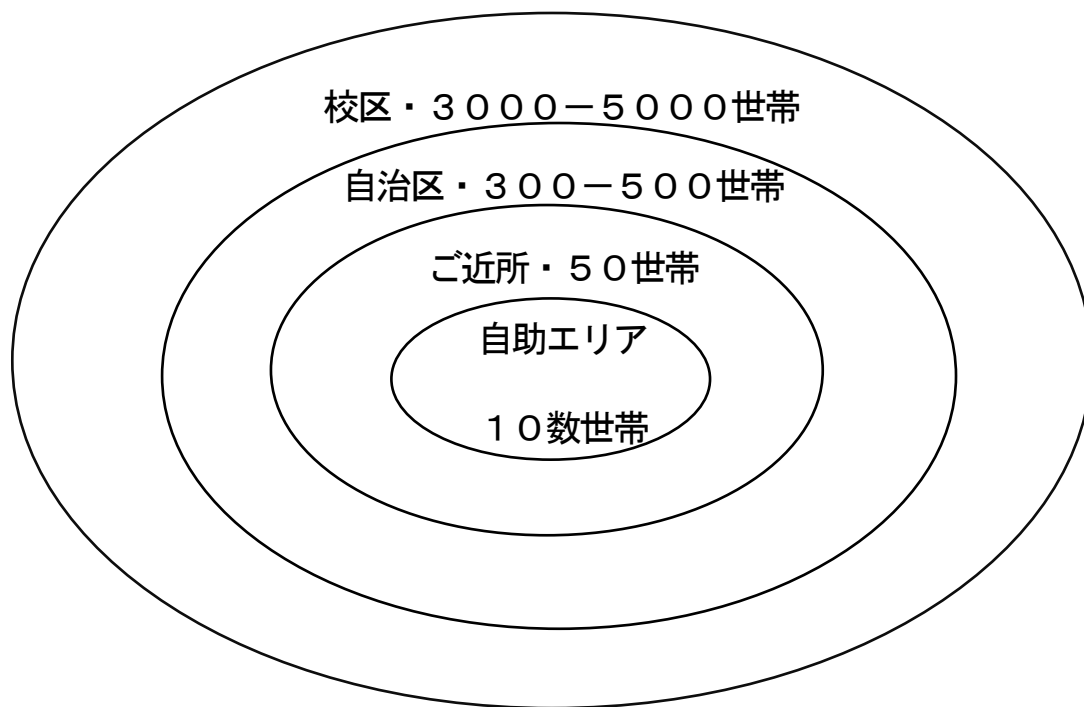
### (3)自助エリアをつくる

自分の足元を固めることから始めよう。自宅の周辺にいてほしい、「大事な人」はいるか？ 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、

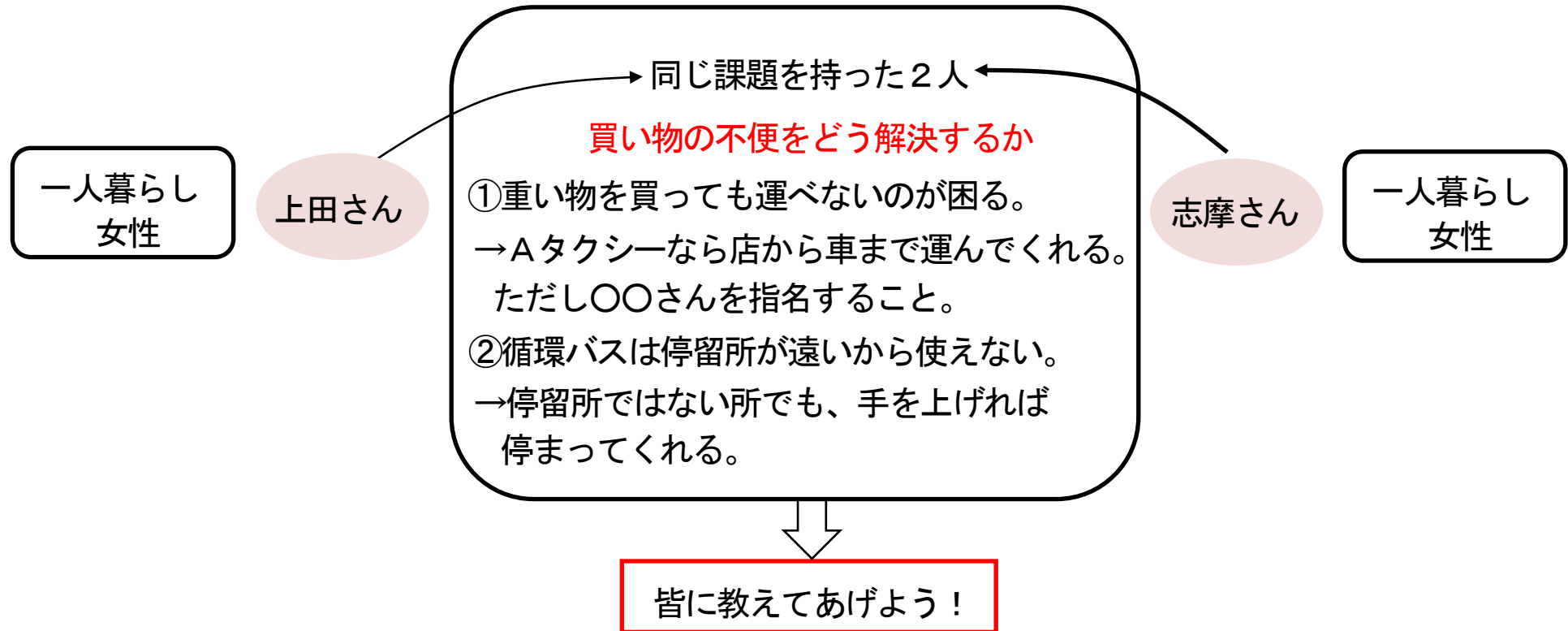
## (4) 「助け合いエリア」で、同じ困り事を抱えた仲間と一緒に解決

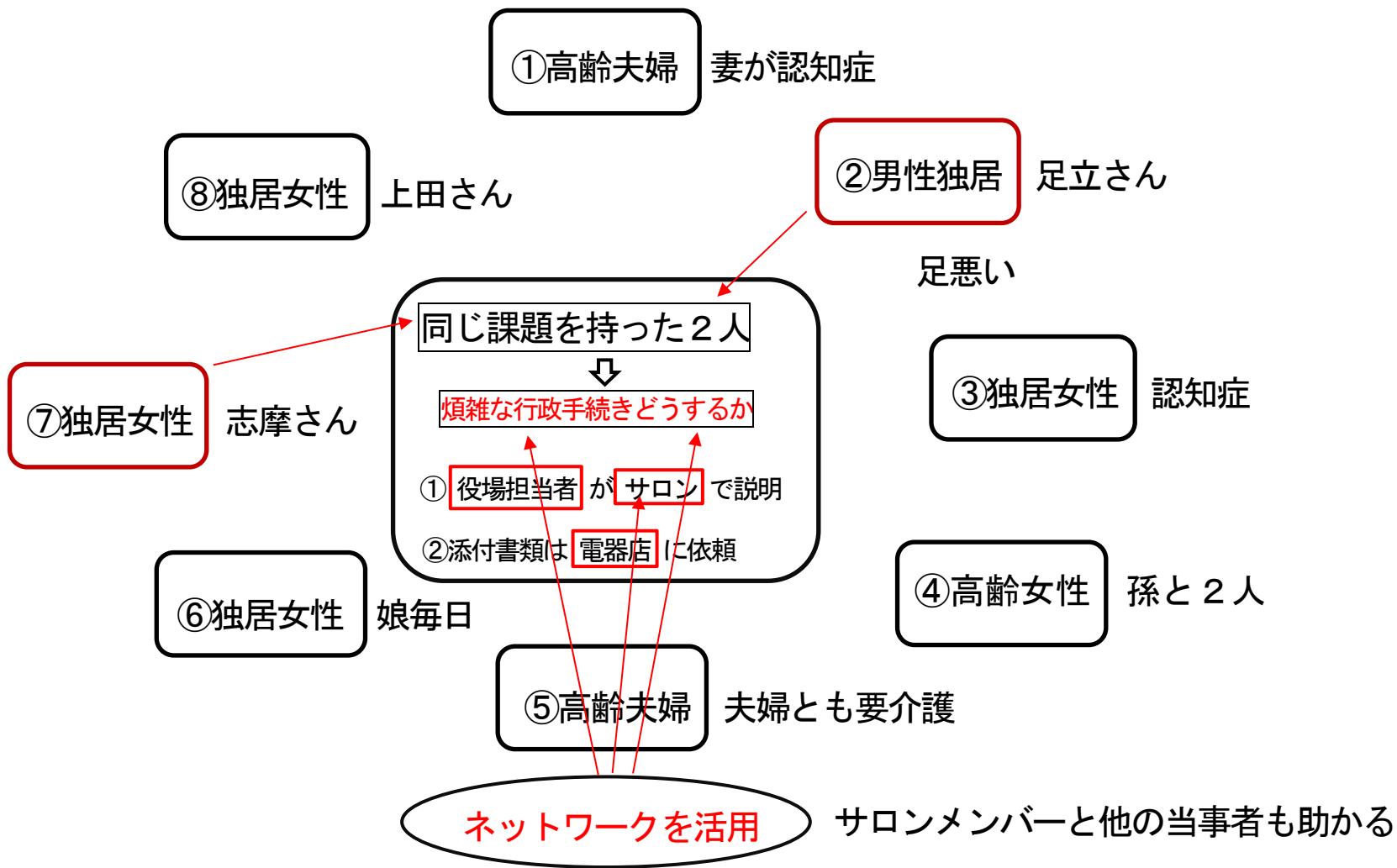
50世帯の「助け合いエリア」(ご近所)は助け合いに最適。お互いの顔が見えるし、要援護の人も出かけられる範囲だし、当事者も見知った顔が多く、助けを求めるのも容易。例えば助け手を探したい時などに、当事者仲間に相談することもできるし、当事者同士で自助活動のための情報交換をすることもできる。



## 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、上田さんと志摩さん（仮名）が、一緒に対策を考えてみた（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った。





## 「煩雑な行政手続き」の問題を当事者主導でこうして解決

- ①一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だ。
- ②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、ということが分かった。
- ③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った。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だ。

④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る。

⑤その後、コロナでサロンでの説明会が延期になった。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！」。

⑥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）

⑦それだけではない。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だ。支援者たちも「この程度のことによければ」と前向きだということである。

⑧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た。

## (5)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る。

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。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する。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する。

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する。

④といっても、自助同盟という組織があるわけではない。

### 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、仕方がない。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もらえないからだ。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だろう。両者のすれ違いをどう解決するのか。

### ③公助が自助に転換

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はなく、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だ。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が決まっていなかった。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だった。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だ。これで、要援護者も補助金の申請がしやすくなった。

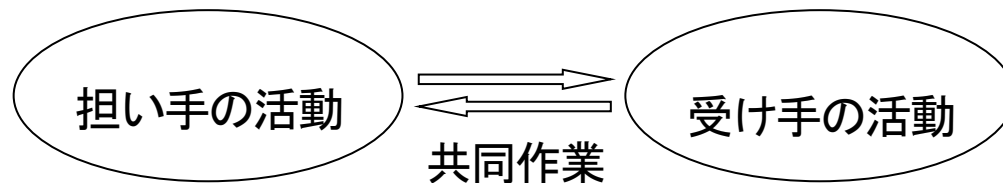
# <第5章> 助けられ上手さん

## (1)「助けられ」も立派な福祉活動

私たちは、誰かを「助ける」行為が福祉活動だと思っている。では「助けられる」行為は福祉活動ではないのか。

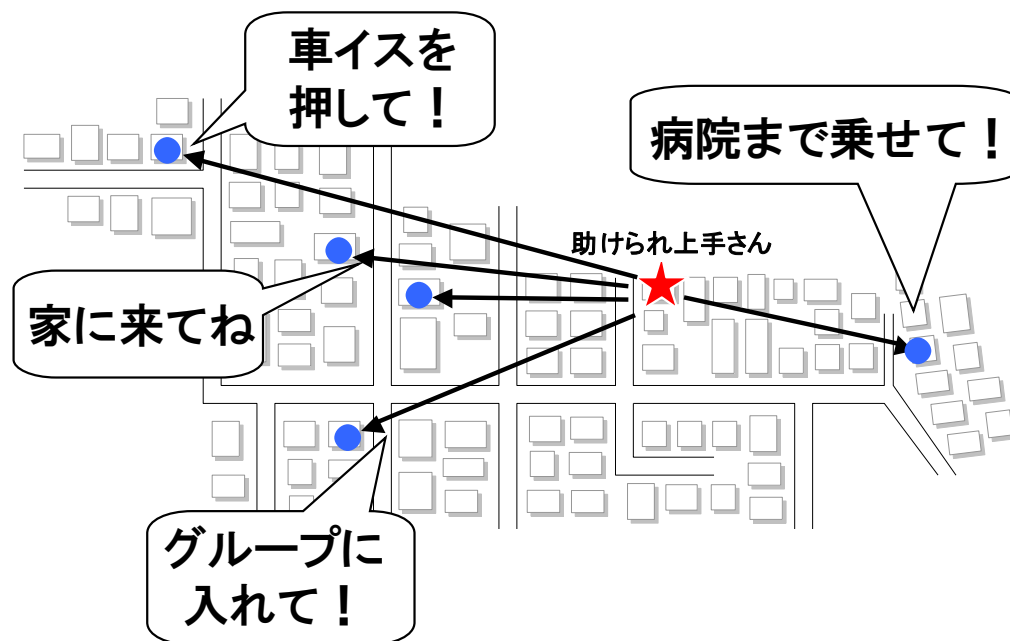
福祉関係者の共通の悩みに「ニーズが見えない」という問題があるが、助けられる側が、どのような支援が必要かを担い手に伝えたりすれば、助け合いはとても簡単に進むのだ。

つまり、助け合いは「助け」と「助けられ」双方の共同作業であり、「助けられ」も立派な福祉の営みなのだ。



## (2)受け手が助け合いのリード役になることも

担い手と受け手が協力してつくる福祉—もっと考えを進めれば、その協働の主役は、受け手の方かもしれない。



上のマップでは、介護中の主婦が、車椅子の夫のサポートを、ご近所さんにいろいろお願いしている。「夫を病院まで乗せて」「私をあなたのグループに入れて」「うちにお茶飲みに来て」「夫の車いすを押して」。

### (3)「指示されればやり易い」と5人は言う

彼女に頼まれた5人に感想を聞いたら、異口同音に「やりやすい!」と言っていた。何かしてあげたい気持ちはあっても、頼まれなければ動きにくいし、何をしてあげたらいいのかも分からない。しかし当事者の側から、一人ひとりに合った活動を提案してくれるから、こんなにやりやすい方法はないというわけだ。

### (4)もし当事者が沈黙していたらどうなるか?

では、もしこの女性が何も言わず、周りの5人に困り事を発信することもなかったら、どうなっていたか。夫婦がどんな問題を抱えているのか誰にも分らず、5人が動くことも、ご近所で助け合いが始まることもなく、夫婦の困り事は解決されないままだったはずだ。

この事例は一見すると、担い手の5人が活動をしたという構図だが、よく見れば、受け手である女性が果たしている役割がいかに大きいかが分かる。

# <第6章> 見守られ上手さん

## (1)見守られる側ができることを整理してみたら

最近は見守り活動が盛んだが、それでも孤独死はなくなる。そこで、見守られる側からの「知恵」を集約してみた。以下は、高知県中央西福祉保健所が孤独死の事例と孤独死を未然に防げた事例を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いただき、見守られ上手の知恵を出し合った成果をもとに、本研究所でまとめたものだ。

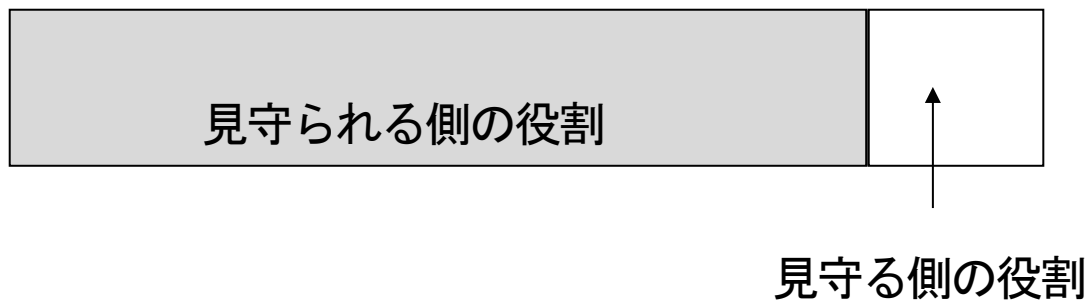
## (2)見守られ上手への7つの知恵

- (1)毎日外に出て、人と出会う機会をたくさん作ろう。
- (2)決まった場所へ行こう。
- (3)人を家に招こう。
- (4)自分の生活・行動を知ってもらおう。

- (5)病気や体調の変化も周りの人に伝えよう。
- (6)常に倒れた時のことを意識して行動しよう。
- (7)見守ってくれる人との関係を大事にしよう。

## 孤独死を防ぐには本人がこれだけの努力をすること

本当に孤独死を防ぐためには、周りの人たちが見守る努力をするだけでは駄目で、まずこれだけの努力を本人が実践する必要がある、その空白から孤独死が生まれると見ていいのだ。



### (3)大部分は見守られる側の役割。これなら誇りは守れる

担い手がまずやるべきことは、見守られる側の人が自分の身の安全を守るための活動を実践するよう促すことということになる。

それにしてもこの図を見ていただきたい。実際の量の比較は不可能だが、見守る側と見守られる側がすべきことを図にすればこんな感じになるのではないか。今は見守りと言うと、担い手がやることになっているが、これからは大部分は見守られる側の役割となる。大変なことだろうが、当事者が主体的に自分の身の安全を守るということは、ただ見守ってもらう対象者でいるよりも、自分の誇りを守ることにつながるのだ。これが本当の「救いのある福祉」なのである。

## (4)例えば志摩弘子さん（仮名）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。×

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！

## 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 ◎

## (5) ついでに私の「助けられ上手度」を測ってみる

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		
-------------	--	--

## (6) 2人の助けられ上手さんに聞きましたー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った。

(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>

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。

	<p>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。</p> <p>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。</p>
④担い手を探し出せる	<p>◆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。</p>
⑤担い手に取り組み易い方法を教える	<p>◆料理の味見だけ誰かに頼もう。</p> <p>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。</p>
⑥担い手にやる気や充足感を与える	<p>◆担い手にはいつも感謝の気持ちを伝えている。</p> <p>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いることもあるが、感謝の気持ちは伝えたい。</p>
⑦自分も活動に参加する	<p>◆マスクを用意できない家庭にマスクを手作りして寄付。</p>

	<p>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。</p>
<p>⑧担い手が取り組みやすい方法を工夫する</p>	<p>◆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。</p> <p>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。</p>
<p>⑨自分の願いはきちんと伝える</p>	<p>◆「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。</p>
<p>⑩当事者仲間と一緒に解決していく</p>	<p>◆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。</p> <p>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。</p>
<p>⑪相手の好意はなるべく断らない</p>	

## <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	<p>◆夫の介護のこともご近所の人と共有した。</p> <p>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とし、気軽に助けてもらった。要介護の夫も旅行に参加した。</p> <p>◆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。</p> <p>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。</p> <p>◆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。</p> <p>手術で入院した時も、ご近所の人に伝えた。</p>
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をご近所に数名いる。
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。

	<p>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。</p> <p>◆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、ご近所の人を送迎を助け合いです。</p> <p>車のない人の送迎や買い物と一緒に往ったりする。</p> <p>◆サロンの運営も手伝っている。</p> <p>◆話をする事。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。</p>
④担い手を探し出せる	<p>◆足が不自由なので、旅行に行くときは腕を借してもらおう。</p> <p>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。</p>
⑤担い手に取り組み易い方法を教える	<p>◆何をしてほしいかをはっきりと伝える。</p>
⑥担い手にやる気や充足感を与える	<p>◆お礼をする。</p> <p>◆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</p>



	らない) こともある。
⑦自分も活動に参加する	<p>◆車の運転ができる間は、ご近所の人のお迎えを助け合いです。車のない人の送迎や買い物と一緒にいたりする。</p> <p>◆サロンの運営も手伝っている。</p>
⑧担い手が取り組みやすい方法を工夫する	<p>◆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。</p> <p>◆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。</p> <p>◆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。</p>
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。

# <第7章> 助け手を確保する法

上手に助け手を確保する方法をまとめてみた。サロンや井戸端会議に参加するのも、活動グループに参加するのも、自宅に人を招き寄せるのも、全て助け手の確保策につながる。自分はこの中のどれを実践しているか、できそうか、チェックしたらどうか。

①世話焼きさんを探す。	見つけたらつながっておく。世話役（様々な役についている人）と間違えないように。	
②サロンで助け合える相手を探す。	サロン終了後に個人的に接触する。	
③助け合えるグループに加入する。	有償のグループがいい。看護師など、頼もしい人材と知り合える。	
④所属グループで助け合いを仕掛ける。	思い切ってまず自分が助けを求めてみる。	
⑤福祉活動に参加する。	活動仲間と友だちになる。	
⑥自宅に人を招き、助け手を確保。	自助エリアで盛んに助け合いをする。	

⑦親族と助け合える関係にしておく。	日常的に交流できる人がいい。	
⑧民生委員等との繋がりを大事に。	世話焼きの民生委員だとなおいい。	
⑨「助けて」と言える相手を1人見つける。	1人でいいから絶対に確保する	
⑩元気なうちに恩を売っておく。	自分が困ったときに返してもらえる	
⑪元気なうちに地域に貢献しておく。	単発でなく、継続的に	

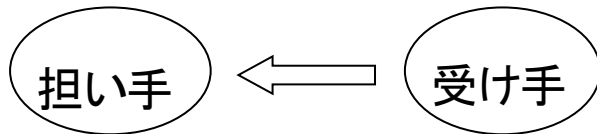
# <第8章> 受け手が果たせる役割

受け手側（助けられる側）がどういう役割を果たしたらいいのかをまとめてみた。

## (1)助けられる側の標準的な活動メニュー

### (1)第1段階

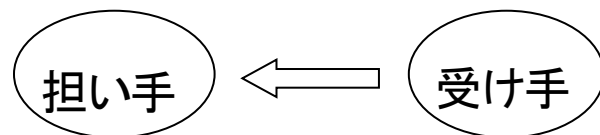
---



- 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
- 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。

## (2)第2段階

---



- ①担い手が活動し易いように工夫する
- ②担い手に支援の仕方を教える
- ③担い手の支援活動に自分も参加する
- ④自分の支援用の会議を開く
- ⑤自分の支援ネットをつくる
- ⑥担い手と一緒に学習する

---

### 担い手に支援の仕方を教える。「このように支援してほしい」

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

## (2)家庭介護者ができること

- ①介護を手伝ってくれる人を探す。
- ②要介護者本人の友達を招いてサロン。
- ③介護グループに参加して人材を確保。
- ④介護者の会とつながり、支援を求める。
- ⑤要介護者の趣味の支援者を探す。
- ⑥入所した親の里帰りの支援者探し。
- ⑦デイサービスのない日の受け皿探し。
- ⑧わが家のためのケア会議を主宰する。
- ⑨わが家の介護を助けるネットを作る。

### ①介護を手伝ってくれる人を探す

元民生委員の辰和子さん（写真・左端）は、末期癌の夫を自宅で看取るため、ご近所の友だち2人（写真・中央と右端）に助けを求めました。普通はご近所の人には我が家の問題を知られたくないと思いがちですが、近いからこそ夜中の緊急事態にも駆けつけてもらえたし、元々「夫婦で友だちづきあい」を心掛けてきたので、2人と夫も気心が知れており、オムツ替えまで手伝ってくれたということです。



### (3)福祉サービスの共同事業者として

福祉は担い手と受け手の共同作業だと述べてきた。とすれば、デイサービス事業を利用している人たちは、デイサービスの事業者やスタッフと一緒に事業を行っているとも解釈できる。

#### <デイサービス利用者が担うべきこと>

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

## <施設入所者が担うべきこと>

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

## ④入所者として地域に貢献する

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

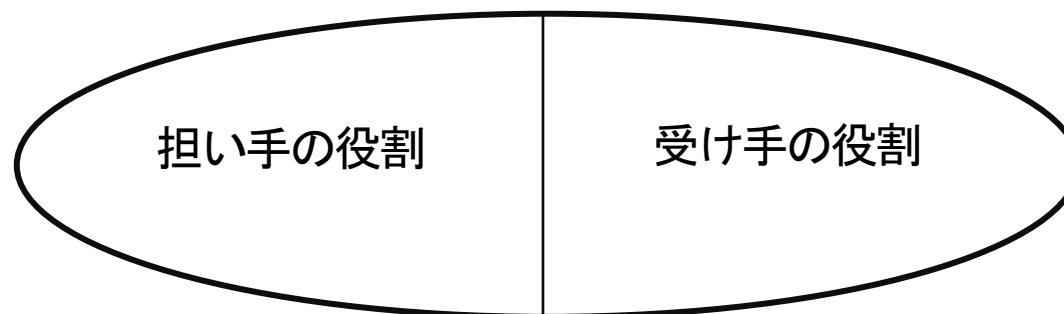


## (4)福祉の半分が機能していない

### ①受け手の役割がほぼ完全に空白

今の社会は福祉活動の中の、担い手の側の部分しか機能していない。それに対する受け手の役割がほぼ完全に空白になっている。だから担い手にとっては負担が重く、福祉は難しい営みになってしまっているし、受け手にとっても、指示される通りにサービスを利用するだけなので満足度が低い。

事例で紹介した庭木の剪定の問題や、車のない一人暮らしの買い物の問題に見るように、当事者はやる気になればできるということがわかっている。この受け手の部分が本当に活性化されれば、福祉社会は物凄い活気のあるものになるのではないか。その時、当事者は今までよりもイキイキと生きているに違いないし、担い手側の負担は軽くなる。



# <第9章> 受け手の要求水準を上げる法

受け手が担い手に向かって、自分たちが本当に必要としているサービスを要求したり、福祉のレベルを上げるように要求することによって、これからの福祉を変えていく圧力となる。その圧力にはどんなものがあるのか。

## (1)要介護でも現役続行したい

介護保険制度ができてから、要援護者は各自の要介護度にしがたって行動を抑制するよう期待されるようになった。これでは、受け手は要求水準を上げようとは思わなくなる。

### ①障害や病気になってもできる限りそれまで通りの生活を続ける

障害や病気で、仕事をあきらめて家で養生しながらリハビリを受けるよりも、できる限りそれまで通りの生活を続ける方が、よほどいいリハビリになる。趣味だって、できないことが出てきたから諦めるのではなく、それでもできる方法を考えればいい。

## ②現役を通すということは、最高のリハビリ効果

たとえば口を動かす必要がある場合、家にいるとほとんど話さないからリハビリで発声練習をしましょうということになるが、つまらないのでやる気も出ず、なかなか続かない。しかし仕事をしていれば、否応なく口を動かす。現役を通すというのは、周囲に負担がかかる部分はあるが、本人には間違いなくメリットがある。

ところが介護保険制度になってから、その人が何ができるかは、要介護度で測られることになってしまった。これでは救われない。厚労省も言っている。どんなに重い要介護でも住み慣れた家や地域で「その人らしく」生きられるようにするのが福祉なのだと。

## ③その人がいる場所を事実上のデイサービスセンターに

だから福祉施設や各種サービスは、当事者の社会参加を後押しするように動かねばならない。病気や障害があっても会社で働くのが可能なように介助人を張り付けるとか、本人の活動先がその人のケアができる体制をつくるのを福祉の側がバックアップするとか。

デイサービスに引き込むのではなく、その人が参加している場を事実上のデイサービスセンターとみなし、そこ

でサポートする。

デイサービスの機能だけを活動先に持って行く、またはそういう機能を活動の受け皿になった企業などが請け負うのだ。

	項目	現役続行の具体策・例
1	仕事・収入	これまで続けてきた仕事を続ける。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	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。
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。

## (2)90歳だからと「卒業」させない

今は超高齢社会。その年になれば足腰が弱くなる。耳も遠くなる。妻や夫を介護しなければならない。デイサービスを利用する。老人ホームに入所する人も。サロンや老人クラブなどは卒業だ。畑で野菜を作っておすそ分けするのもおしまい。

このように「卒業」を容認してしまえば、福祉課題がなくなる。そういう人たちを簡単に卒業させてしまったら、福祉は成り立たなくなるのだ。

### <福岡県福津市のマップ作りで出てきた卒業させない問題>

本人の事情	卒業の対象	卒業させない策
超高齢で耳が遠くなった。「通訳」がいたが、要介護に	結果として、サロンへの足が遠のいた	新しい「通訳」を掘り起こそう
109歳になった	老人クラブから「卒業」した	メンバーが本人宅を訪れて「押しかけクラブ」
膝の手術を控えている	女性サロンから引退。	メンバーが本人宅を訪れて「押し

		かけサロン」
デイサービスを利用し始めた	日程が重なり老人クラブに参加できなくなった	ケアマネと日程調整で参加可能にしよう
元大学教授。元自治会長で、デイサービスを利用し始めた	地域活動から完全に引退	他にも文化人が多数いるので、教養講座の講師になってもらおう
90代の男性。認知症の妻の介護に専念	サロンや老人クラブなど地域活動から引退	要介護の妻同伴の参加も勧めよう
老人ホームに入所	地域から完全に撤退	里帰りで自治会活動の参加を応援しよう。組費をまだ徴収していた
高齢で足腰が立たなくなった	カラオケに行けなくなった	仲間が車で運んであげよう
長年引きこもっている		密かに犬の散歩をしていた。ならば犬を通したふれあいを広げよう

## ＜あとがき＞

# オピニオンリーダーの、「自分の事がマップ作りの場で話題にされるのは気持ちが悪い」をどう思う？

私が支え合いマップ作りを主唱してから30年が過ぎた。コロナの影響もあるだろうが、マップ作りを始めた多数の関係者のうち、今も継続して取り組んでいる方は、割合としては多いとは言えないだろう。こうなることは私自身、意識の中にはあった。マップ作りをするということは、やはり福祉に向かう姿勢が相当しっかりしていないと、続けられないものかもしれないのだ。

NHKテレビの公開討論のような番組で、マップ作りもテーマに上がったことがあった。そこで私が、皆さんの疑問などに応えるという構図になった。さあ、何でも聞いてくださいと、私は自信たっぷりで疑問に答える姿勢でいた。しかしこれは私の大失敗。オピニオンリーダーと言われる人から出された「疑問」は意外なものだった。マップ作りの場面が映し出された映像を見ながらその人はこう言ったのだ。「自分の事がマップ作りの場で話題にされるのは、気持ちが悪い」。

## 一定の理解と覚悟があった上でマップ作りをするべき

この意見に、ある福祉関係者も同意を示した。こういう議論が始まれば、私の方の旗色は悪くなる。つまり、単純素朴な考えを出されれば、自分が福祉の当事者として話題にされるのは、たしかに誰だって「気持ちが悪い」。それでもマップ作りをしようというのは、それでもその人のことを知らなければ助けられないし、本人も、助けてもらうには、そこは耐えなければならないからだ。自分のことをまるまるオープンにしている一人暮らし高齢者の気持ちはそういうものなのだ。

そのレベルで議論をされたら、マップ作りなんぞやめろという議論にならざるを得ない。だから、まずマップ作りを行うのを承知する環境を作らないと、しょうがないのだ。つまり、一定の理解と覚悟があった上でマップ作りはしなければならないのである。

NHKの公開討論はそんな意味では、ひどい結果になった。先ほどの「気持ちが悪い」の発言に対して、「福祉は元々、人を救うものです。そのためには気持ちが悪いなどとは言ってられないのです」ということを言った私は、こんなエピソードを紹介した。ある町内会の会長の話だが、引きこもりの一人暮らし高齢者の訪問活動をしたら、放っておいてくれと言われた。そこで放っておいたら、孤独死されてしまった。

そうしたら、別のオピニオンリーダーから、これにもクレームがついた。「孤独死されたとは、なんという言い草だ。人間には、孤独死する権利だってあるのです」と。これが、日常的にテレビにコメンテーターとして出演している人の発言だ。その



日、NHKが提示したテーマは無縁社会。そういう社会を克服するにはどうしたらいいのか、ぐらいは彼らも予習してきたはずなのだが。

## 福祉というものは、他人事で考え、論じるものではない

私が今日のことで教訓を得るとすれば何だろう—私はそのことばかりを考えていた。見えてきたのは、この一点。福祉というのは、一般に言われているような単純なものではなく、それなりの奥深さがあるということである。

といっても、そんなに難しいことを言うつもりはない。今のマップ作りの話で言えば、ずばり本書である。福祉というものは、他人事で考え、論じるものではないのだ。他人事で考えるから、マップ作りで自分のことを話題にされるのは気持ち悪い、といった話になってしまう。

たしかに自分が当事者として話題にされるのは、気持ちがいいものではないが、助けてもらうには越えなければならない、小さな峠であることは、少なくとも理解する必要がある。では、そこを越える最良の道は何か。

要するに、自分の福祉は自分の手でつくっていくということである。誰にどのように助けてもらいたいのかを自分で考え、そのために必要な情報は自分でオープンにしていく。それなら、自分のことが話題になっても自尊心が傷つくことはないのだ。

