

自分の身を守り、心豊かに生きていくために

自助の手帳

ワークシート付き<解説は別冊>



住民流福祉総合研究所 (代表・木原孝久)

350-0451 埼玉県入間郡毛呂山町毛呂本郷1476-1

電話・049-294-8284 ファックス049-294-8283

「自助の手帳」の主旨と活用法

■福祉の原点は各自が身を守る努力をすること

本冊子は、各自が自分のいのちを守り、かつ心豊かに生きていくための作戦を立てるノートです。福祉の本来の主体者は、問題を抱えた当人です。本人が自分の問題を自覚し、対策を考え、担い手を発掘し、彼らを上手に活用して、身の安全を図ること—これが福祉行為の原点なのです。

■他人の力を借りなければ自助を全うできない

自分のいのちを守るのが難しいのは、自分の力だけではどうにもならないからです。他人の力を借りなければならぬことが多過ぎるのです。自助とは助けられ上手になることだと言ってもいいぐらいなのです。

■課題解決のヒントとワークシートを用意

本書では、自分の身を守る手立てを考えていくためのヒントと、ワークシートを用意しました。グループで一緒に考え、該当するテーマに絞って記入して行って下さい。「こういう作業は内緒でやりたい」と言う人もいるでしょうが、自分の問題を仲間にもオープンにしていくことが自助の出発点と思って下さい。

■念のため「資料編」に当たってみる

参考資料的なものはすべて別冊の資料編に入れました。表の詳しい解説とか、事例などで、章によっては資料編では全く取り上げていないものもあります。「資料編」に該当するものがある場合、そのことを付記しておきました。

<目次>

<はじめに> 福祉は「自助」から始まる<4>

1.あなたの助けられ上手度は？<6>

2.一人暮らし上手度は？<8>

3.「安全を守ってくれる人」探し<11>

4.「見守り合い」の仲間づくり<13>

5.「オレオレ詐欺」に対処する法<15>

6.当面の「困り事リスト」づくり<17>

7.「自助グループ」探し<20>

8.あなたの「備え上手」度は？<21>

9.要介護になった時どうするか<22>

10.家庭介護に備える<35>

11.家庭介護を担う<44>

12.男性にとっての自助<48>

13.要介護でも豊かに生きたい<52>

はじめに

福祉は「自助」から始まる

(1)福祉がうまくいっていないのは自助力が弱いせいだ

福祉と聞くと、私たちはサービスとかボランティアを思い起こします。福祉というのは、要援護状態の人の世話をすることだと考えているのです。

しかし今、もっと大事なものは、各自が要援護状態になった時、自身の問題を他人の協力を得て解決していくことです。

(2)担い手をてこずらせている「助けられ下手さん」

試しに福祉活動の担い手として、何がいちばん困るのか、考えてみてください。対象者が自分の困り事をきちんと打ち明けたり、どうしてほしいかを伝えてくれなからでしょう。それどころか、認知症や障害者であることを隠したり、助けの手を拒否して引きこもる人もいます。

(3)自助とは、他人の手を借りるテクニック

自助が難題なのは、それを実現するために他人の手を借りねばならないからなのです。自分の力には限りがある。どうしても周りの人の手を借りなければ生きていけません。周りの人たちの力を巧みに集め、活用する腕こそが自助力の柱だったのです。

(4)「助けて！」と叫べば95%が応えてくれる

こんなアンケートが実施されました。あなたは足元に困った人がいたらどうしますか？。選択肢は三つ。①「頼まれなくても助ける」、②「頼まれたら助ける」。③「ことわる」。結果はこうでした。①は23%。②は72%。そして③は5%。困った人が「助けて！」と言えば、95%の人が呼応するということです。なのに、なぜ助け合いが始まらないのか。もう一つのアンケートをしてみました。講演会等で、「自分が困った時、周りの人に『助けて！』と言える人は？」と聞くと、手が

挙がるのは3～5%。大部分の人が助けを求めることができなかつたのです。ならばどうしたらいいのか。私たちが気軽に「助けて！」と言えればいいことなのです。

(5)「いずれ訪れる問題」に備えられるか？

自助といえば、今困ったことに対する対策のように見えますが、多くが「備える」ことです。老後は私たちの老後対策の結果に過ぎません。高齢期になって、自分を助けてくれる人を確保しようとしてももう遅すぎます。もっと若い頃からやっておかねばなりません。

自助の多くが「備える」行為なのです。今起きた問題に関わるのさえなかなか進まないというのだから、いずれ訪れるであろう問題に今から備えるというのは、至難の業かもしれませんが、でもやっておいた方がどれだけお得かは、いずれわかっていくことです。

(6)本書で空欄を埋めていったら？

助けられ上手になるためにも、またいずれ訪れるかもしれない事態に備えるためにも、本書によって、どうやって自助力をつけたらいいのか、考えてみたらどうでしょう。自助活動の中身を知るだけでも損はないはずです

本書の全部をこなす必要はありません。自分に関係した箇所、または興味のある箇所だけで結構です。空欄に埋める作業を始めてみてください。一人ではやる気が起きないでしょうから、グループでやる方がいいでしょう。ふれあいサロンの場とか、老人クラブや婦人会活動や趣味活動の合間に、面白半分にもいいからやってみたらどうでしょう。

【資料編】「自助をうまく実行するために」(P2～9)を参照

1.あなたの助けられ上手度は？

自助行為の本体を分析すると、要するに助けられ上手の腕があるかどうかということなのです。自分で身を守る努力ですから、その種の努力は必要ですが、大抵の場合は自力ではどうにもならなくて、結局は人の手を借りなければならないのです。

だから自助のテクニックというと、他人の手をいかに上手に借りるかということに尽きるのです。では助けられ上手のテクニックとはどういうものなのか。

【資料編】「自助とは助けられ上手のこと」(P10~16)を参照

	助けられ上手になる法	自分の場合
①	いただいた善意は断らないようにしている	
②	「すみません」でなく「ありがとう」と言うようにしている	
③	自宅に人を招き入れるのに抵抗はない	
④	「私は認知症」だと誰にも言える	
⑤	「助けて」と言える相手を1人は確保してある	

⑥	助けてくれそうな世話焼きさんを見つけ てある	
⑦	普段から人に尽くしている	
⑧	助け合いのグループに入っている	
⑨	グループで助け合いを仕掛けている	

2.一人暮らし上手度は？

年老いて一人暮らしになった時、高齢だけの世帯になった時などに自分の安全を守るためにどんなことに心がけたらいいのか、以下に並べてあります。これを「あなたの一人暮らし上手度を測る」というかたちにしました。ご覧になると分かるように、「助けられ上手になるための条件」といくつか重なっています。どれとどれを今のところ実行しているか確認してみましょう。

	自分の安全を守る法	自分の場合
①	近くの一人暮らしの人など、悩みを出し合える人を見つけてある	
②	何かあったら駆けつけてくれる世話焼きさんを見つけてある	
③	自分の緊急の連絡先、病気のことなどをご近所の人に知らせてある	
④	井戸端会議やサロン等に参加し、欠席した時は安否を確認してもらっている	

⑤	「カーテンが閉まっていると注意してね」等と向こう三軒の人に頼んである	
⑥	日頃と違うことをする時は、周囲にそのことを伝えるようにしている	
⑦	ちょっと具合が悪い時は、周囲に気軽に相談するようにしている	
⑧	ご近所の方が気軽に家に入れるようにしてある	
⑨	周りの人にすすんで挨拶したり、声掛けをしている	
⑩	普段から周りの人の面倒を見ている	

⑪	出かける時は親しい人にカギを預けておいたり、そのことを伝えたりしている	
⑫	わが子にも、周りの人に親のことで協力を求めるように言っている	

[資料編] 事例「わが母は一人暮らし上手」(P 17~18)を参照

3. 「安全を守ってくれる人」探し

以下の項目に該当する人を記入していきましょう。(1)～(9)だけでなく、自分の場合特に必要な人材があるでしょうから、それも加えておきましょう。

(1)悩みを言える相手

	名前	電話
1		
2		

(2)何かあったら駆けつけてくれるご近所の世話焼きさん

1		
2		

(3)自分の緊急連絡先、病気、かかりつけ医を覚えておく相手

1		
2		

(4)カギを預けておく相手

1		
2		

(5) 普段連絡を取り合う親族（子ども・親戚）

1		
2		

(6) 親しくしておいた方がいい福祉関係者

1		
2		

(7) 悪徳商法等の犯罪に遭った時相談する相手（警察、消費生活センター等）

1		
2		

(8) 病気・要介護になった時相談する相手（病院、身近な保健師、ケアマネ、）

1		
2		

(9) 経済・仕事の問題で相談する相手（ハローワーク、シルバー人材センター等）

1		
2		

4. 「見守り合い」の仲間づくり

一人暮らしの人ばかりの地区だからと、単純に心配することはありません。大抵はこのように一人暮らし同士で結構助け合っているのです。

(1)見守り合いの仲間リスト

一人暮らしで見守り合おうという時、相手は誰と誰にしたらいいのか、下の欄記入しておくといいでしょう。

氏名	電話	見守り合いの方法

(2)見守り合いの工夫（アイデア）

どのように効率的に見守り合いをするか—工夫の必要があります。考え付いただけでも、その工夫を並べておきましょう。さてあなたの場合は？

	効率的な見守り合いの工夫	自分の場合
①	〇〇さん宅で井戸端会議を開く。 そこで自然に見守り合い	
②	一緒に買い物や料理をする。(畑仕事、庭いじりなど)	
③	一緒に散歩をする	
④	お互いの見守り方法を話し合っておく	
⑤	向かい同士で見守り合う(灯りやカーテンの開け閉めで)	
⑥	朝のラジオ体操やグラウンドゴルフにみんなが参加して見守り合い	
⑦		

5. 「オレオレ詐欺」に対処する法

オレオレ詐欺や悪質商法の被害に遭う高齢者がなかなかなくなりません。普段からどういう点に気をつけたらいいのか、よくある手口への対抗策を、いろいろな機関・団体のアドバイスを参考に、整理してみました。

	悪徳商法への対抗策	自分の場合
①	家族からの電話でも、「今すぐお金を振り込んで」「今すぐお金を渡して」と言われたら応じない。	
②	いきなり家に来た工事業者が、無料の耐震診断や設備点検を申し出ても断る。	
③	「絶対に儲かる」「これから値上がりする」といった先物取引や株、土地売買などの話に乗らない。	
④	「税金や医療費を払い過ぎているから還付金がもらえる。一緒に手続きを」と言われても行かない。「手続きを代行する」と言われても、口座の暗証番号を教えない。	
⑤	買っていない商品が届いても受け取らない。受け取ってしまったら、使わずに引き取りを依頼する。	
⑥	家族宛ての高額な代引き商品は、本人に確認してから受け取る。	
⑦	身に覚えのない支払請求は、脅迫的な内容でも応じない。	
⑧	「あなたが高額当選した」「景品が当たった」などの話には乗らない。	

⑨	「お金を払えば保証人を紹介する」または「保証人登録をするだけで報酬がもらえる」など、「保証人」に関する話には乗らない。	
⑩	水道局や消防署の職員が物を売りに来ることはないので、点検に来て浄水器や消火器を買うように言われても応じない。	
⑪	路上で呼び止められて、「手相を見ます」と言われたり、「商品の無料おためし」「アンケート調査」などと誘われても、ついて行かない。	
⑫	「病気が治らないのは先祖が苦しんでいるから」などと不安をあおることを言われても、祈祷を申し込んだり、お札や数珠などの高額商品を買わない。	
⑬	「あなたの短歌や俳句を新聞（雑誌）にのせませんか？」と誘われても、後から掲載料を請求されるので断る。	
⑭	「無料で商品を配る」ことを売りにした健康関連の販売会には行かない。	

6.当面の「困り事リスト」づくり

まず、自分は今どんな困り事を抱えているのかを考えてみましょう。

	困り事	自分の場合と解決方策
①	電気器具が故障した	
②	犬の散歩が大変	
③	庭の草取りが大変	
④	携帯電話の使い方が分からない	
⑤	買い物が不便	
⑥	クーラーやテレビ等の扱い方が分からない	
⑦		
⑧		

<参考> 困り事を解決する方法のいろいろ

困り事が生じた時、自分で解決できるなら問題ないのですが、それができない場合はどうするのか。

	困り事の解決策	自分の場合
①	気軽に頼める知人をお願いする	
②	その困り事に取り組むのにふさわしい組織や機関に持ち込む	
③	特定の人と個人契約（有償）をお願いする	
④	企業を利用する（ビジネスまたは顧客サービスで）	
⑤	同じ問題を抱えたグループ（当事者グループ）に持ち込む	
⑥	自分が所属しているグループの親しい仲間に頼む	
⑦	この際問題を解決するためのグループを立ち上げる	
⑧	公的サービスを利用する	

⑨	そのためのサービスを作るよう 関係機関に要望する	
⑩	ボランティアグループやNPOに 依頼する	
⑪	隣人や町内会に依頼する	
⑫	家族・親族を利用	
⑬		
⑭		
⑮		

[資料編]「困り事の解決事例」(P19)を参照

7.「自助グループ」探し

では、自分は今どんな問題を抱えているのか、それにピッタリのグループとはどのようなものなのか。まずそれをしっかり頭に入れた上でグループ探しをしましょう。

	自分の抱えた問題	該当しそうなグループ
①		
②		
③		

[資料編]「同じ問題の人で仲間作り」(P20~23)を参照

8.あなたの「備え上手」度は？

いずれ自分が要介護になることを見越して、今からしっかりとその備えをする必要があります。まずあなたの大まかな「備え上手度」を測ってみましょう。

- ①要介護になっても、住み慣れた家や地域で生き続けたい
- ②家族にも「在宅で頑張るからよろしくね」と言っている
- ③家族と同居、または近居できるように今から働きかける
- ④家族に介護体験を積ませる。できればヘルパー研修も
- ⑤地域の支援を得て私を介護するよう、家族教育してある
- ⑥その時に役立つ「介護友だち」をつくっている
- ⑦介護グループに加入し、ついでに助けてもらい体験も
- ⑧サービス情報を入手し、不足サービスを充実させておく
- ⑨自宅で井戸端会議を開き、いざという時の助け手を育ててある
- ⑩要介護にならぬよう、普段から介護予防に励んでいる

9.要介護になった時どうするか

自身が要介護になった時、どうしたいのか。またはどうすることになるのか。3つの選択肢を並べてみました。その時になってみなければわからない—というのが正直なところでしょうが、とりあえず現段階では、自分はどうしたいのかを考えてみるのもいいでしょう。

	選択肢	自分の場合
1	老人ホームへ入所、または病院へ入院	
2	子どもに引き取られる（息子か娘のいずれか）	
3	あくまで自宅でがんばる（子どもに介護させる）	
4		
5		
6		

[資料編]「自身の要介護に備える」(P24～25)を参照

では、それぞれの場合に、どう対処したらいいのかを考えましょう。

(1)「自宅で頑張る」場合

①サービスの調査

地域にどのようなサービスがあるのかを調べておきましょう。

①公的サービス

	サービス名	実施機関	特徴
①			
②			
③			
④			
⑤			
⑥			

㊦民間（NPO・ボランティアグループ）サービス

	サービス名	実施機関	特徴
①			
②			
③			
④			
⑤			
⑥			

②身内の資源（助け手）を育てておく

自分が要介護になった時に備えて、身内の介護力（福祉力）と地域の介護力（福祉力）を育てておく必要があります。まずは身内資源の育成から。

【資料編】「身内資源を育てておく」事例（P25～28）を参照

①	結婚—介護力のある配偶者をゲット	
②	子育て—子供に介護体験をさせ、私もお願い	
③	子供が結婚—介護力のある配偶者を指名	
④	孫育て—孫に介護体験	
⑤	家族で助け合い—同居・近居	
⑥	助け合える親戚	

③地域の資源（助け手）を育てておく

自宅でがんばろうとした時、地域の力が必要になります。頼れる地域になるために、あらかじめやっておくべきことがあります。右欄に、あなたの場合はどうかを記入して下さい。

①	介護グループに参加しておく	
②	介護友達を作っておく	
③	P T Aから関係を引きずっていく	
④	組や班の関係を緊密にしておく	
⑤	趣味グループでも助け合いを仕掛ける	
⑥	介護者の会も、まず他人のためから	

⑦	世話焼きさんを見つけておく	
⑧	自治会など地域活動に参加しておく	
⑨	介護関連グループなどを作っておく	
⑩	公的サービスの創設や改善の働きかけも	

[資料編]「地域資源の育成－10の方法」(P28～29)を参照

④ 「助け合えるご近所」にしておく

「ご近所」を助け合える場にしておくことも大切です。私たちは無意識に、およそ50世帯の小さなコミュニティで寄り添って生きているのです。それを「ご近所」と名付けました。助け合いはの中で初めて可能になるのです。

「ご近所」と言っても、3種類あると考えておきましょう。その種類によって助け合いのやり方が異なってきます。

	3種のご近所	助け合いのやり方	私のご近所の場合
①	助け合える向こう3軒 両隣（4－5軒）	本当に助け合いができるのはこの圏域だと考えられます。4～5軒が連帯するのは、ちょっとした仕掛けで可能なのです。	
②	小ご近所での助け合い （10－12軒）	この圏域を仕切っているのが中型の世話焼きで、5～6人の世話をする力があります。	
③	ご近所での助け合い （30－70軒）	この圏域では「助け合い」というより、「ご近所福祉」です。大型世話焼きを中心に要援護者を有志達で助ける—という構図です。	

[資料編] 「助け合えるご近所づくりのための支え合いマップ作り（P30～32）を参照

⑤ 「(困った時) 助け合えるグループ」にしておく

所属しているグループで助け合いが始まれば好都合です。ではグループで助け合えるようにするには、どういう仕掛けが必要なのか。

	課題	私の所属グループの課題
1	「助け合い」の人材の発掘・活用	
2	助け合いのムードづくり	
3	悩みを出せる場、機会づくり	
4	メンバーの悩み事を素早く拾い上げ、対応する仕組み	
5	濃密な人間関係づくり	
6	グループ内の「助け合い」を意図的に推進する	
7	グループ内メンバーの共通課題に全体で取り組む	
8	要援護の仲間への対応	

9	リーダーが率先して助けを求める	
10	仲良しグループで助け合い	
11	同じご近所同士の助け合いを勧める	
12	当事者グループづくりの手伝い	
13	いつも助けられる一方の人に、人を助ける機会を提供	
14	グループで老後の「保障」づくり	

[資料編] 「助け合いのできるおつき合いを広げる」(P32～36)

「助け合えるグループの課題」(P37～39)を参照

(2) 「施設に入所」の場合

■老人ホームへの入所に抵抗がなくなってきた？

最近、住民の間に「老人ホーム入所」に対する抵抗感が劇的になくなりつつあります。講演会の席で「あなたが要介護になったらどうしますか？」という質問をぶつくと、そのことが明白になります。選択肢としては①施設に入所、②病院に入院、③子どもに引き取られる。④自宅で頑張る。

例えば50人に聞いたとして、以前は、①が2～3人、②が1～2人、③が同じく1～2人、そして④が45人となっていたのが、最近はこのうち④が半分に減って、その分がそっくり①に移って行ったのです。「家族は見てくれない」そして「地域も支えてくれない」。そうなる、選択肢は①よりほかになくなってきたのです。

■「私があきらめればいい」と入所一でいいのか？

そういう環境に加えて、自身、あきらめの気持ちが出てきているのも間違いありません。ある老人ホームの園長に、最近入所してきた人の動機、特に本人の動機はどういうことかと聞いたら、ほぼ全員が同じ動機だったと即座に園長は答えたのです。全員に共通な動機とは、「私があきらめればいい」だったのです。これが親というものの心情なのでしょう。子どもに負担はかけられない、です。

■要介護になろうとも住み慣れた家でその人らしく…

老人ホームは人生をあきらめた人が入る所なのか。国は福祉をめざすものを明言しています。「どんなに要援護状態になろうとも、住み慣れた家や地域で安全に、かつその人らしく生きていけるように、地域と関係機関で協働すること」と。そのために様々な在宅福祉サービスを考え出し、在宅生活を後押しするための施設を創り出しています。

まずはそうした福祉の本来のあり方をきちんと頭に入れながら選択していく必要があるのです。

①入所施設の調査のポイント

自分が施設に入所しようという場合、どういうことに留意したらいいのかを並べてあります。

①	今後、国は施設のあり方をどう変えていこうとしているのか
②	今後、どんな施設が地域に作られる予定なのか
③	現行の施設の評判はどうか
④	家族でなく本人の側から見ての評価が大切
⑤	地域参加や里帰りなど、自由な行動が可能かどうか
⑥	自分はどのような施設を望んでいるのか
⑦	

[資料編]「今後、施設はどのように変化していくのか？」(P39~40)を参照

②調査施設のリスト

自分が入所することになりそうな施設をリストアップしてみましょう。

	所在地	種別	施設名	入所条件等
1				
2				
3				
4				
5				

(3) 「子どもに引き取られる」場合

子どもに引き取られるケースも少なくないのですが、必ずしもうまくいっているとは限りません。引き取られた先の地域で孤立したり、ヨメが満足のいく介護をしてくれないなど。そこで子どものそれぞれについて、そこに引き取られた場合の利点、欠点を記入してみましょう。

	相手（子ども）	利点	欠点
1			
2			
3			

[資料編] 「子どもに引き取られる場合」事例（P 40）を参照

10.家庭介護に備える

この章は親や配偶者を介護する立場になった時に備えるためのものです。

(1)介護の役が回って来る時に備えるべきこと

いずれ自分が介護しなければなるまいと予想される相手がいる場合、あらかじめどんな備えをしておけばいいのか。実際に介護に突入してしまったらできないことを、今やっておくのです。

	備えるべき事柄	私の場合
①	本人に介護予防を計画的に実行させる	
②	在宅継続をめざして親や夫（介護の対象）に自立教育	
③	親（夫）の資源をあらかじめ発掘・育成（本人にも資源発掘・育成の努力をさせる）	
④	介護を手伝ってくれる知人・友人を発掘・育成	
⑤	在宅介護関連の民間組織や公的サービス（利用施設等）を発掘・育成	

⑥	介護環境（ハード）を整備。家をバリアフリーに。介護ができるよう自宅改修等	
⑦	介護に備えて仕事の環境も整備。在宅勤務が可能か、フリーの仕事はあるか。遠距離介護をしなくて済むように等。	
⑧	介護技術の習得。家族も同様。技術だけでなく、福祉全般の流れや、介護のあり方等についても最先端の知識を獲得しておく	
⑨	介護の分担について親族と協議しておく。親族のそれぞれが介護できる体制づくり（経済問題も含めて）	
⑩	親・夫本人は要介護になったらどうしたいのか、意向を確認しておく。	
⑪	親・夫を「助けられ上手」にしておく ＜注＞助けられ上手の章を参考に	

①本人のための介護予防計画

本人に介護予防をさせておかねばなりません。具体的にはどうすればいいのか。

	本人のための介護予防計画	私の場合
①	地元の介護予防教室の調査。公的機関や民間機関でどんな教室を開いているか。住民段階でのミニデイなどもリストに	
②	本人が意識的、無意識的に実行している介護予防（らしきもの）を掘り起こす。その改善方策も	
③	新たに開発したい（本人に向いた）介護予防の候補。	
④		

②本人独自の介護資源をリストアップ

介護される本人がこれまでどんな介護資源を発掘・育成してきたかを総ざらいしてみましよう。本人に確かめながら作業を進めます。

	本人が開発した介護資源	私の場合
①	介護関連のグループに所属。または所属している人が友人にいる	
②	介護関連のプロが友人にいる、または親しい	
③	ご近所に看護師、ヘルパー、保健師などがいる。親族にいればもっといい	
④	介護友だちがいる（幼友達やPTA等で知り合いに）	
⑤	趣味やスポーツグループ、ふれあいサロン等で、助け合える親友をつくった	
⑥	ご近所に親しく交流している人が複数いる	

⑦	ミニデイやデイケア等に通っている。ボランティアや関係者と親しくなった	
⑧	近くの大物世話焼きさんと親しくなった	
⑨	自治会活動に尽くしてきたので、いざという時助けてもらえる	
⑩	老人クラブで活躍してきたので、いざという時助けてもらえるかもしれない	
⑪		

③介護を手伝ってくれる人さがし

こちらは介護者側で、肉親の介護を手伝ってくれる人をリストアップしましょう。

	介護の支援者	私の場合
①	若い頃のPTA友だち等を介護年齢に達するまでつなげていく	
②	介護グループに加入して介護友だちを探し出す	
③	ヘルパーなどをして個人的な介護も手伝ってくれる人を探す	
④	ご近所内の看護師や保健師、ヘルパーなどと友だちになっておく	
⑤	趣味やスポーツグループ等に参加して、親友を作る	

⑥	自治会活動に参加して、介護活動を立ち上げる	
⑦	親族の中で手伝ってくれそうな人を探す	
⑧		

④在宅関連の民間組織や公的サービスを探しておく

在宅生活をする場合に時には関係機関の支援が必要な場合があります。そのとき役に立つ機関とは？

	在宅関連の民間組織や公的サービス	私の場合
①	生活支援ボランティア	
②	有償サービス	
③	住民によるミニデイ	
④	関係機関による介護予防教室等	
⑤	デイサービス	
⑥	ショートステイ	
⑦	小規模多機能施設	
⑧		

⑤介護環境を整備（主にハード面）

介護がしやすいように家の内外を整備する必要があります。

	介護環境の整備	私の場合
①	家の中をバリアフリーに	
②	車椅子が使える家	
③	できれば庭にも出られる構造	
④	家具の整備（ベッド、トイレ、浴槽等）	
⑤	ボランティアや助っ人の待機部屋	
⑥	心地よい寝室。友達と趣味活動も楽しめる空間	
⑦		
⑧		

11.家庭介護を担う

ここでは実際に介護の役割が巡ってきた時の心得です。これまで述べてきたさまざまな準備活動をどれだけ実践してきたかが勝負です。

(1)介護者として特に心得ること

介護の現役として心得るべきこと、努めるべきこともあります。

	介護者の心得	私の場合
①	ストレス対策	
②	同じ介護仲間と助け合い	
③	豊かな生活を続行	
④	地域の支援を確保	
⑤	家族の協力を確保	

⑥	本人の豊かな生活を維持	
⑦	在宅生活維持に理解あるプロの協力者を確保	
⑧	介護技術の練磨に努める	
⑨	介護終了後の特別なストレスにも対策を	
⑩	介護終了後に担うべき役割	

〔資料編〕「介護者として特に心得ること」（P41～44）を参照

(2)遠距離介護に対処する法

故郷を離れて都会で働き、所帯を持った人には、親が要介護になった時「遠距離介護」の試練が訪れます。これにどう対処するか。

	遠距離介護に対処する法	私の場合
①	身内（兄弟姉妹）で連携、ローテーションの作り方を協議する	

②	各自の「仕事」でどこまで融通がきくかを出し合う	
③	親の真の願いは何なのかを確かめる→「遠慮しないで心豊かに生きるために」が目標	
④	実家の地域でどのようなサービスがあるかを調べる→NPO等民間サービスも。主婦たちによる有償の介護サービスも	
⑤	住民の福祉活動の実態を調べる。町内会、老人会、JA、生協、その他住民のボランティア活動も含めて調べる	
⑥	親や兄弟姉妹の（地元の）知人をすべてリストアップし、サポートしてもらえるか調べる	
⑦	ご近所ではどの程度助け合いをしているのかを調べる→世話焼きさんがいるかも	
⑧	地元の資源を発掘するために同窓会、PTAなどに改めて加入する	

⑨	民生委員、医者、福祉関係者の友人 はいないか調べる	
---	------------------------------	--

[資料編] 「遠距離介護に対処する法」 事例（P 4 5）を参照

12.男性にとっての自助

(1)男性が身を守るための手立て

男性が身を守っていくためにどんな努力をしたらいいのか。できるかぎり若い頃から始めることが大事です。定年退職後ではなく、現役として働いている間に、さまざまな能力開発や人間関係づくりなどに勤しむ必要があります。

例えば親や配偶者の介護が巡ってきたら、そのために失職の可能性が出てきます。そのことを頭に入れて、いつでもフリーで収入が得られるぐらいの準備が必要なのです。孤立死を防ぐために、最低限の人間関係を持つ必要があります。

【資料編】「男性が一般に抱えている問題」(P46~47)を参照

	男が身を守る手立て	私の(身内の)場合
①	人間関係は嫌いでも、最低限の知己は持つように努力する。心許せる人を1人か2人は作ろう。	
②	自分の潜在能力の開発に努める。できればフリーで収入が得られる方法を考える。	
③	職場でも、退職後に生かせる能力を開発する。定年退職時には、独立して働けるように。	
④	職場でも社会活動の機会があれば、進んで参加する。ボランティア活動のセンスを磨いておく。	

⑤	職場や地域社会で与えられた婚活の機会も逃さない。	
⑥	男性としての魅力づくりに努める。 その種の講座にも参加する。	
⑦	親のもとにいつまでも居付かず、できるだけ自活するように努める。	
⑧	実家においても、職場においても、アパートで生活していても、最低限のご近所づき合いをしよう。	
⑨	身近な所に必ずいる世話焼きさんを見下しに嫌わず、その善意を受け入れる。	
⑩	自治会とは、最低限の関係を持っておこう。できれば何らかの役を引き受けること。	
⑪	親族とも、関係を断つことなく、最低限の交流を持っておこう。	
⑫	妻の知人、友人とは、顔なじみになっておこう。できれば、妻の活動に	

	参加しておく。後方支援役でもいいから。	
⑬	なにか趣味を持つ。めざすはエキスパート。趣味で人との交流の輪を広げる。	

(2)男性として介護を担うために

どうしたら、危険な事情を抱えた男性が、身内の介護を担えるのか。やはり現役の頃から行動を開始しなければなりません。

	介護を担うために	私（の身内）の場合
①	妻と一緒に地域の趣味グループに入っておく。妻を介護する時は遠慮なく助けてもらう。	
②	町内会の役員を少なくとも何年かは引き受け、友人を増やしておく→役員経験者でグループづくり。世話焼きさんとも親しくしておく。介護がまわってきたら、支援の手を拒まない。	
③	ボランティアグループにも加入しておく。特に介護グループ。→介護に困った時等に助けてもらえる	

④	ご近所の世話焼きさんが気にかけてくれるから、それを拒まない。介護の相談も遠慮せずに。	
⑤	妻の知人、友人とも親しくしておく →妻の介護も手伝ってもらえる。 妻亡き後にも助けてもらえる。	
⑥	男性の介護者の会、PTA (おやじの会) などに加入しておく。介護グループがセットしてくれるから、そういうチャンスを逃さない。	
⑦	現役のうちから地域デビューしておく→退職者のデビューだと定着するのに時間がかかる。特に有償の生活・介護グループに加入して、活躍しておく。	
⑧	老人ホームなどでボランティアをして、ついでに介護技術も習得してしまう。思い切ってヘルパー資格も取得。	

13.要介護でも豊かに生きたい

要介護になったら、「豊かな生活を」と欲張るのはやめよう、要介護なりにまあまあの生活ができればよしとしようと考えがちですが、それではいけません。

要介護になっても、私なりのライフスタイルを全うしたい、そのためには周りの人や福祉機関に支えてもらおうと、考え方を切り替えるべきです。本人が「何としても豊かな生活を送るのだ」という強い意欲を持つことが大切です。

介護者も同様に、要介護者だって豊かに生きたいと思っているのだということを理解するとともに、自身も介護しながらでも豊かに生きたいと努力すべきなのです。

(1)高齢でも豊かな人生をおくるために

安全を守るだけでなく、自分らしい豊かな生き方を全うすることが大切。それを高齢や要介護になっても押し通すことができるかが問われています。豊かさのダイヤグラムを用いて、高齢になっても豊かな人生をおくる手立てを考えてみましょう。

①豊かさのダイヤグラム

豊かな人生を実現するための目安は、この六角形にあります。この6つの要件が充足されていれば豊かさ満開。それぞれを5段階で評価、それらを結べば、それがあなたの豊かさ満開度です。

②高齢になるほど、不利になっていく

「仕事」はなくなり、「健康」もよくない。「趣味」もだんだんできなくなる。「夫」はいなく、「家族」も去った。「友達」も年を取るほど少なくなる。「社会活動」どころか、助けてもらう一方。というように、一般的に言えば、高齢になるほど豊かな生活づくりは不利になってきます。

③コツは「一石六鳥」作戦

豊かさ満開への近道は、六つを個々ばらばらに追及するのではなく、自分が得意とする一つの項目から、ついでに他の項目も充足させてしまうことです。

例えば、豊かな趣味を持っていたら、それでグループを作り、その趣味でボランティアをし、それをさらに発展させて収入の道を探る。これを夫婦で楽しむ。こうやって五つが充足されれば、しぜんに健康的になるのです。

④高齢期に、豊かさを維持し続けるコツ

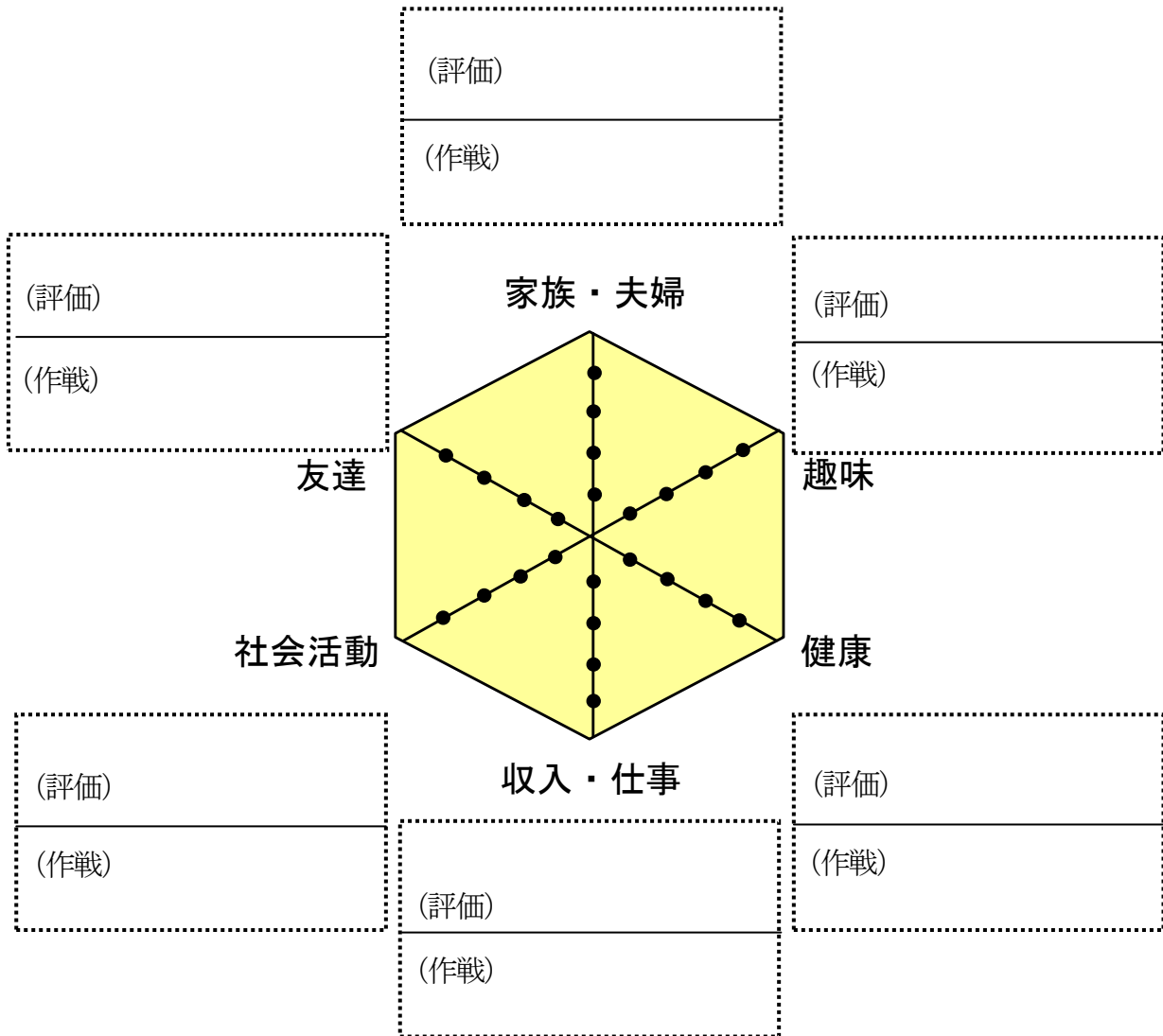
- 趣味**—高齢者だからと歓迎されなくても、遠慮なくグループに加入すること。若いメンバーにはできない部分を見つけて貢献すれば居場所が見つかります。
- 家族・夫婦**—一年を取れば配偶者は亡くなり、家族も離れていくが、異性の茶飲み友達を見つけることも大切。子どもたちも思い切って呼び寄せて、自分の世話を頼む。同居が無理なら、近居でもいい。子どもに介護経験をさせるのも教育の一つです。
- 友だち**—趣味グループなどで、若い世代と積極的に交流することで若返ります。ボランティア活動で友だち作り、もいい。
- 社会活動**—活動グループに入るだけでなく、足元の要介護者や虚弱な高齢仲間の支えになることも「活動」です。
- 仕事**—楽しみでやっている家庭菜園や小物づくりで若干の収入を得るように努力したらどうか。あきらめてはなりません。
- 健康**—これら五つの項目を夢中でやっていれば、それが健康につながるというわけです。

⑤自分の潜在能力を掘り起こし、活かすことも豊かさ活動

「趣味」の部分には、実は「能力開発」も含まれています。潜在しているはずの能力を掘り起こすのも大事な豊かさ活動です。そして「収入・仕事」の部分には「能力活用」が含まれているのです。掘り起こした能力を活かして収入につなげることです。

(2)豊かさ満開度の評価と、豊かさ作戦

自分の今の豊かさ満開度を自己評価してみましょう。その上で、これからどのように豊かさ満開にしていくか、その作戦を練るのです。



(3)豊かになるための作戦ノート

効率よく豊かになるにはコツがあります。該当する欄を埋めていきましょう。

①楽しみ事を育てる

料理や家庭菜園だって趣味。自分にとって趣味に相当するものを思い出してみます。

●今も続けている趣味

	今も続けている趣味	それをさらに充実させる工夫
1		
2		

●もうやめた趣味(若い頃はやっていたけど)

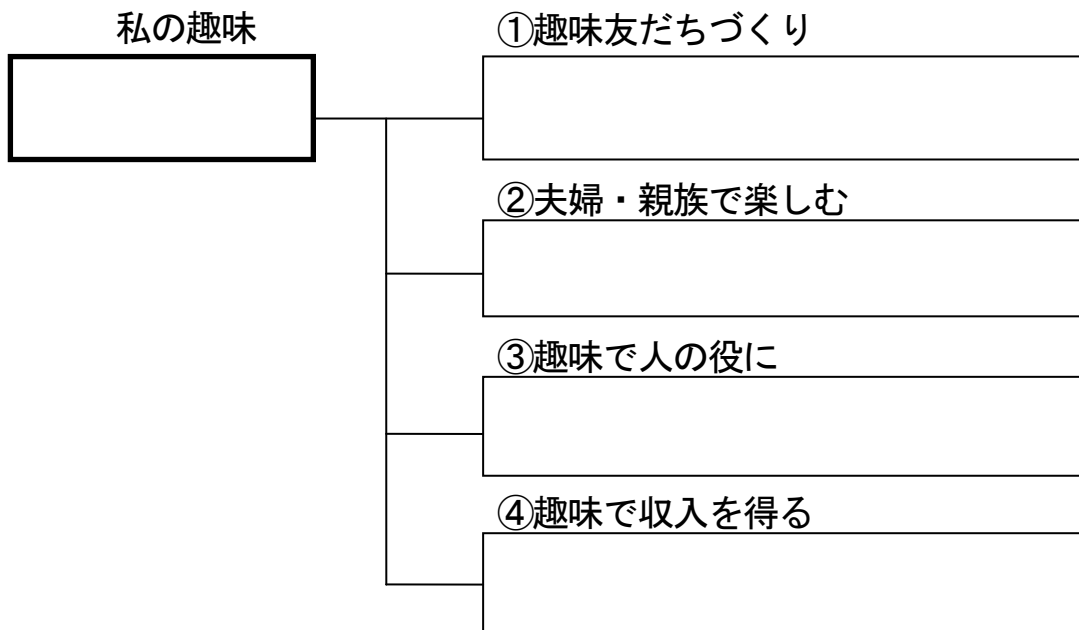
	やめた趣味	それを復活する方法
1		
2		

●これから取り組んでみたい趣味(まだやっていないけど)

	やりたい趣味	始められる方法
1		
2		

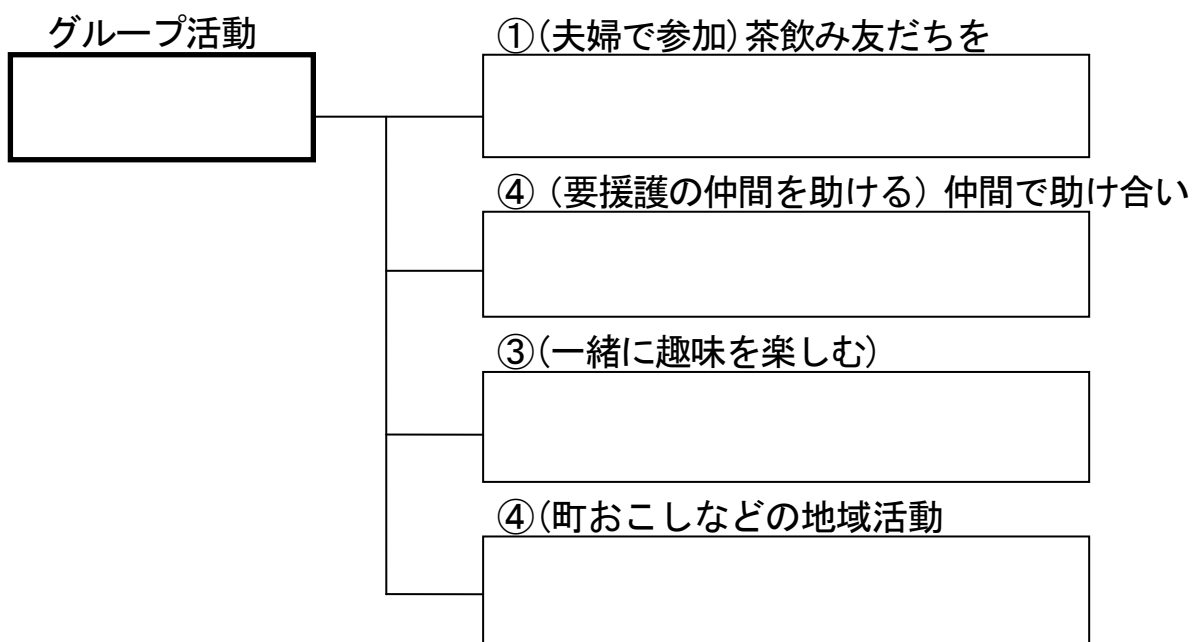
②趣味から豊かさ満開へ

ただ趣味をやればいいのかではなく、趣味を通して他の要素も合わせて充足してしまふのがコツ。それによって趣味自体もさらに充実したものになるのです。



③グループ活動から豊かさ満開へ

共に活動する仲間と豊かになるには、他の要素も合わせて充足させましょう。



④友だちを増やす

年を取るほど「友だち」は減っていきます。いずれ要介護になったときのためにも「助け合える」友だちを作っておかねばなりません。

●趣味・スポーツ友だち

1		
2		

●隣人・ご近所の仲良し

1		
2		

●ボランティア友だち

1		
2		

●仕事友だち

1		
2		

⑤人のため、地域のために—社会活動のチャンス探し

人に尽くしておけば、将来自分も助けてもらえます。「情けは人のためならず」。人に尽くすことは豊かになるための大事な要件でもあるのです。

＜今すでに人や地域に役立っていると思う活動＞

ア. ご近所で(〇〇さんの見守り、△△さんの買い物手伝いなど)

	やっている活動	もっと発展させる工夫
1		
2		

イ. グループ活動で(趣味体操グループ・町内会・婦人会・老人会等)

	やっている活動	もっと発展させる工夫
1		
2		

⑥収入を得る

趣味等を生かして収入を得るのも、豊かさ実現には大切なこと。

●収入につながりそうな私の技術・活動

	私の技術・活動	収入につなげる方法
1		
2		

(4)要介護になっても心豊かに生きたい

要介護になると、豊かに生きようなどとは思うまいと本人もあきらめるし、まわりもそう期待してしまいます。しかしそれでは本当の福祉にはなりません。最後の最後まで、豊かな人生づくりをあきらめないこと、これがこの手帳の最終目標。そして福祉の最終目標です。

①要介護になっても豊かさを維持し続けるコツ

いろいろな方法や発想があります。あなたはこのどこから入るか？

	豊かさ維持のコツ	私の場合
①	若い世代の輪に積極的に入っていく。足手まといと言われても構わずにグループに加入していく。	
②	介助をつけてもらったり、移送サービスを思い切ってお願ひする。若いメンバーにそういう体験をさせるのも、年寄りの義務。	
③	要介護でもできる趣味を開発する。寝たきりになった時のために早々と短歌を始めた人もいます。またこれまでのお楽しみを要介護でも続けられるよう工夫することも大切。要介護で畑仕事が出来なくなっても、工夫をすればいくらでも方法はあるはず。家の中では這って暮らしている人が、畑の畝に手すりを作ってもらって、まだ楽しんでいきます。	
④	六つの項目の中で、要介護でもできるというものを一つ探す。人とのおしゃべりが好	

	<p>きなら、おしゃべり友達を作り、そこで趣味を楽しむ。それができなければ「教える」という法もあります。同じ要介護者の話し相手になればそれが「社会活動」になるのです。</p>	
⑤	<p>高齢になるほど、豊かさの中心は「心」の方に移行します。内面的な豊かさを求めるのも一つの法。</p>	
⑥	<p>要介護になったから何もできないという考えを捨てる。そして豊かさ満開へ向けて、しゃにむに突き進む。そういう人物が地域にも必ずいます。そういう人に一度出会ってみれば、励みになるかもしれません。</p>	
⑦	<p>家族や地域の理解が不可欠。人間はどんなに要介護になっても、人間らしく生きようとする事ができる—ということを理解させる必要があります。</p>	
⑧		

②要介護になっても「豊かさ満開」にするために

要介護になっても豊かに生きるコツは何なのか。本人が豊かに生きようという意欲を失わないことです。

	こんなことをしたい	私の場合
仕事 経済	畑仕事をしてきたので、畑に行って、できる作業をしたい。	
健康	畑仕事や趣味を再開すればリハビリになるかもしれない。	
趣味	要介護になるまで入っていた趣味グループに参加したい。	
家族 夫婦	趣味グループの男性で親切な人がいるので付き合いたい	
友だち	サロンに参加したい	
社会 活動	家庭菜園で作ったものを周りの人にプレゼントしたい	

③老人ホームに入所しても、豊かに生きていくには…

意欲のある方は老人ホームに入所しても、積極的に地域社会に出て、ふれあいや趣味活動を楽しんでいます。

	入所しても豊かな生活を	私（の身内）の場合
①	施設内の趣味活動等に積極的に参加する。新しい教室も作ってもらう。	
②	入所でなく施設利用でがんばれないか考える。	
③	自宅からごく近い老人施設を選ぶ。友だちも来てくれるし、里帰りも容易。	
④	家族とふれあうために、気軽に自宅へ戻れる施設を選ぶ。	
⑤	施設を説得し、活動場所まで運んでくれるようなグループを探す。	
⑥	自分でグループに押しかけるぐらいの気概も必要。	
⑦	息子を説得して定期的に元の自宅に戻れるようにする。友だちの協力も必要。	