

連帯型自助 応援マニュアル

木原 孝久

住民流福祉総合研究所

連帯型自助の6原則

- ①自助とは、自力だけでなく周りの助けも借りて、自分の身を守ること。
- ②自助とは要するに、助けられ上手のことだった
- ③担い手の行為も福祉活動、受け手の行為も福祉活動。
- ④福祉活動とは、担い手と受け手の共同作業だった。
- ⑤助けを得るためにこそ、互助や共助の活動に参加しよう。
- ⑥孤独型の自助から、連帯型の自助へ。

本書のねらい

「自助の応援者」のためのマニュアル

①福祉は、担い手と受け手の共同作業である。本書はここから出発している。受け手の助けられる行為も福祉活動の1つだ。

②だが今の福祉は、ほとんど担い手だけで行われている。凹凸の凸だけでやっていて、凹の方がほとんど動いていないために、うまくいっていない。

③もし当事者が本気で行動を開始したら、見違えるほど豊かな福祉が出来上がるはずだ。

④どちらかといえば、助けられる側が効果的な取り組み方を知っているので、られる側が助け合いをリードするのがふさわしい。

⑤そこで期待されるのが、凹の活動を応援する人の登場である。本冊子は、その応援者のためのマニュアル書である。

⑥本書には、受け手（当事者）自身が考えるコーナーも設けてある。使用する場合は、応援者が受け手と一緒に考え、そのやりとりを記入欄に記入する。

目次

第1章 「自助」とは、助けられ上手のことだった／5

第2章 助けられるだけでいいのか？／10

第3章 ハッピーな出会いを求めて／15

第4章 受け手がやるべきことは？／18

第5章 足元に自助の拠点を作ろう／29

第6章 将来の危機に備える自助プラン／39

第7章 ダイヤグラムで豊かさ満開へ／43

第8章 自分用の「癒しの素」を探す／55

第9章 尊厳ある当事者に／59

第10章 自助を誰に応援してもらうか？／68

第1章

自助とは、助けられ上手のことだった

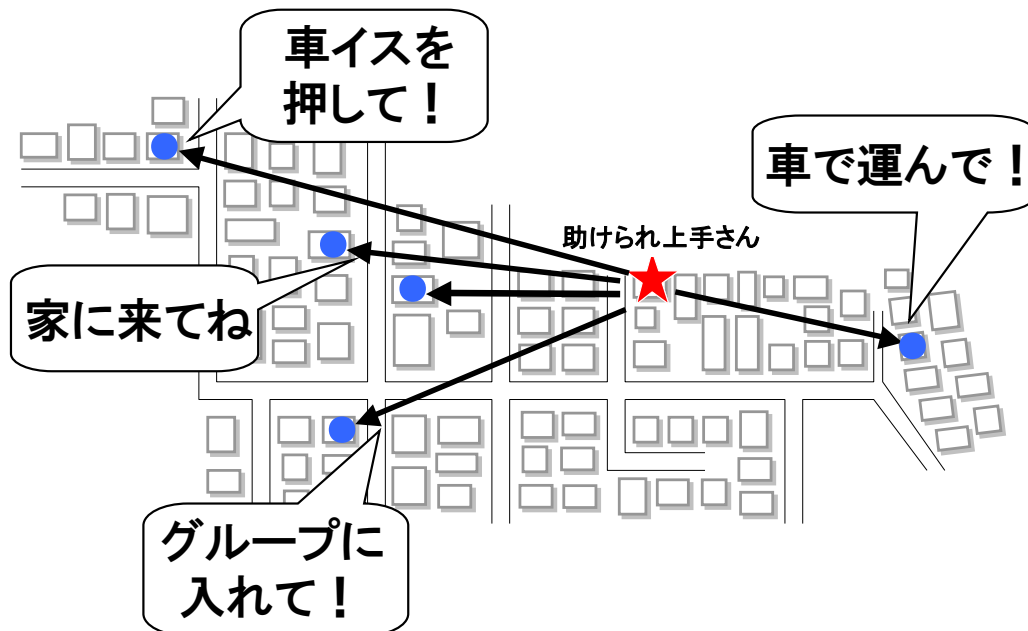
このコロナ禍で、マスコミ等を通して「自助」への取り組みが推奨されている。自分の身は自分で守るという自助。もう少し掘り下げてみよう。

- (1)自助とは、周りの人たちの助けも借りて自分の問題を解決すること。
- (2)このように、他力を上手に活用できる人を「助けられ上手さん」と言おう。
- (3)助けってもらうことを遠慮する必要はない。「助けられ」も立派な福祉行為なのだ。
- (4)福祉とは担い手と受け手の共同作業だった。

助けられ上手クイズ

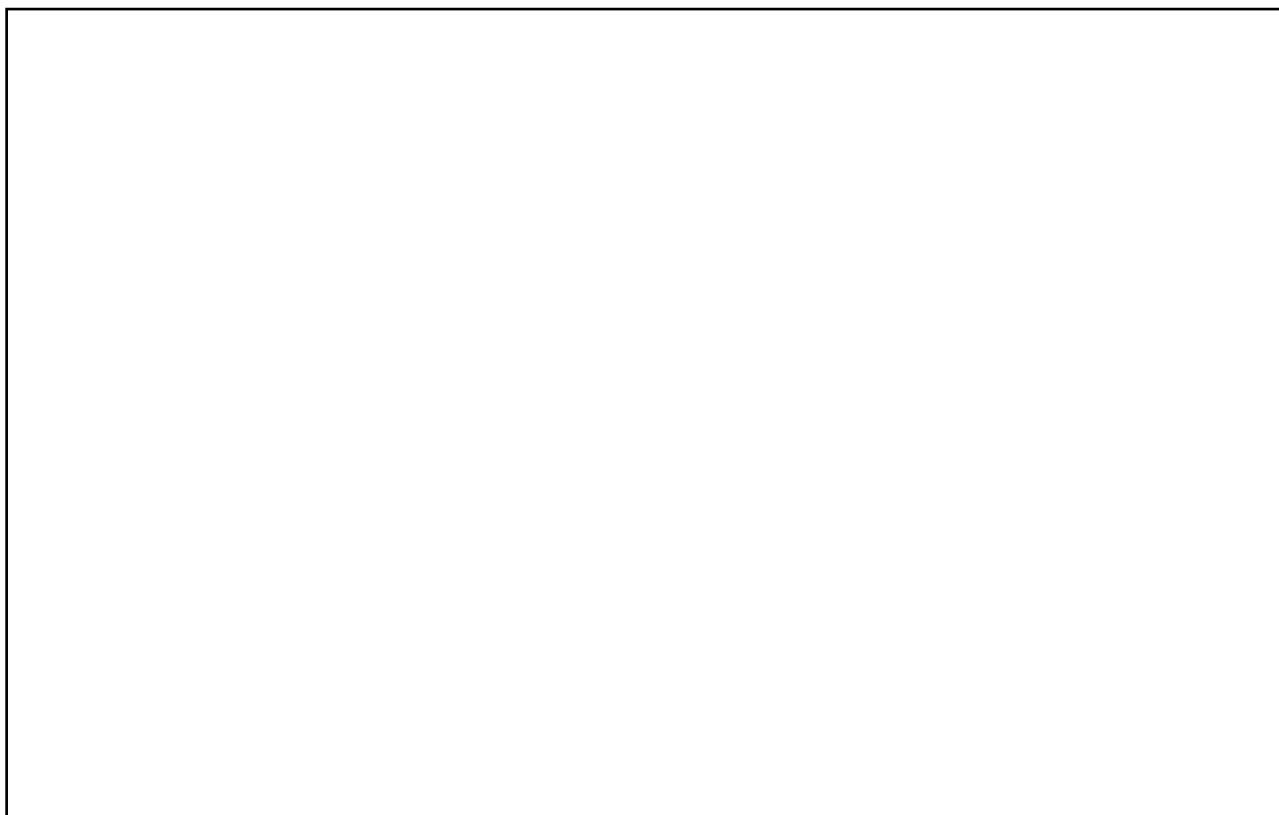
次のマップ。車いすの夫を介護中の主婦が、周りの人たちにいろいろお願いしている。「夫を病院まで運んで」「車いすを押して」「うちに来て私の話し相手になって」「グループに私も入れて」。

5人に聞いてみた。「相手(当事者)に指示されるのは、あまりいい気分ではない?」。答えは5人とも「ノー」だ。「具体的にこうしてほしいと言ってくれるから、とても楽だよ」。



試しに、マップの吹き出しの部分が消してみよう。これが通常の状態だ。老々介護の家ということまではわかるが、どんなことで困っているのか全然わからないから、助けようがない。しかし奥さんが、だれに何をしてほしいかを考え、1人ひとりに具体的にお願いしているので、スムーズに活動が行われている。5人が「楽ですよ」と言うのも道理である。

では、奥さんのやっていることと、ボランティアがやっていることの、どちらが労力的に大変か、考えてみよう。

A large empty rectangular box with a black border, intended for the user to write their response to the question above.

「見守り」よりも、まず「見守られ」を

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分析して、当事者ができる対策をまとめた。

その後、私が一人暮らし高齢者に同じテーマで聞いた結果と合わせたら、孤独死を防ぐために、当事者の次のような努力が重要だとわかった。

- ①毎日外へ出て、自分をアピールしよう。
- ②同じ人と会おう。
- ③同じルートを歩こう。
- ④ルートを変えるときは、そう伝えよう。
- ⑤自分の生活パターンを知ってもらおう。
- ⑥体調の変化は周りに伝えよう。
- ⑦みんなを自宅に招き入れよう。

これでわかったのは、一人暮らしの人の孤独死を防ぐには、まず本人が、このような努力をしなければならないということだ。どれか1つではなく、できればすべて実行すること。

見守られる側の「見守られ」行為こそが、見守り活動の本筋なのかもしれない。

あなたは見守られ行為をしていたか？

前頁を参考に、これまで、見守られ行為として何かしていなかったか、考えてみよう。

また、これから見守られ行為としてどんなことができるか、考えよう。

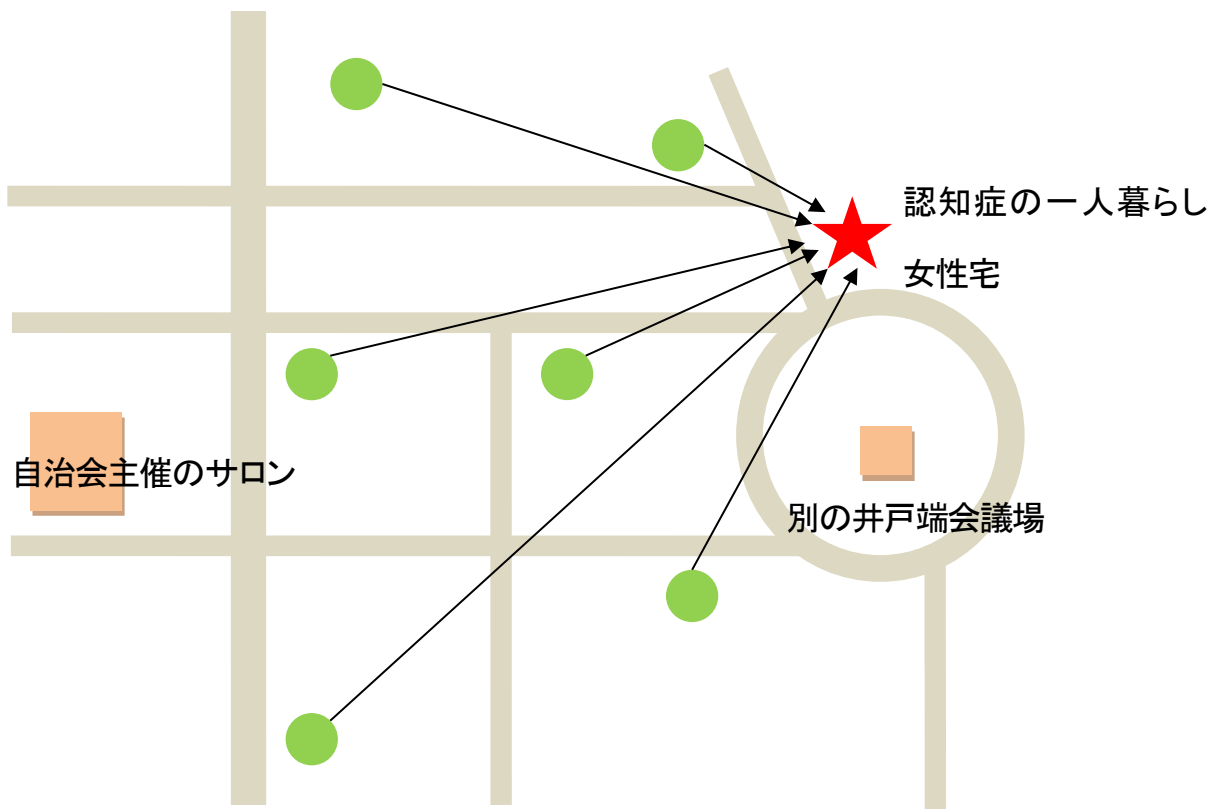
第2章

助けられるだけでいいのか？

当事者はただ「助けて！」と言うだけでいいのか。助けられ上手さんと言われる人も、意外に助け手の確保に苦勞している。当事者にもやるべきことがある。

(1)一人暮らしの認知症の女性が自宅でサロン

- ①当事者は上手に助けられることだけをしていればいいのか。
- ②助けられ上手と言われている人が地域にいるが、そういう人でも、助け手の確保がうまくいっていないことがある。なぜか。
- ③一人暮らしの認知症の女性が、自宅でサロンを開催している。要介護でしかも一人暮らしという人が、なぜこんなことまでやるのか。
- ④参加した人に動機を尋ねたら、「(彼女の) 見守りがてら」と言う。
- ⑤当事者が、まず互助か共助の活動を実行する（サロン開催）。そこに参加した人たちが彼女の見守りをする。この辺りは彼女の自助行為だろう。
- ⑥地域ではじつは、自助と互助、共助が一体となっている。自助だけやっていたのでは、助け手がうまく得られないのだ。

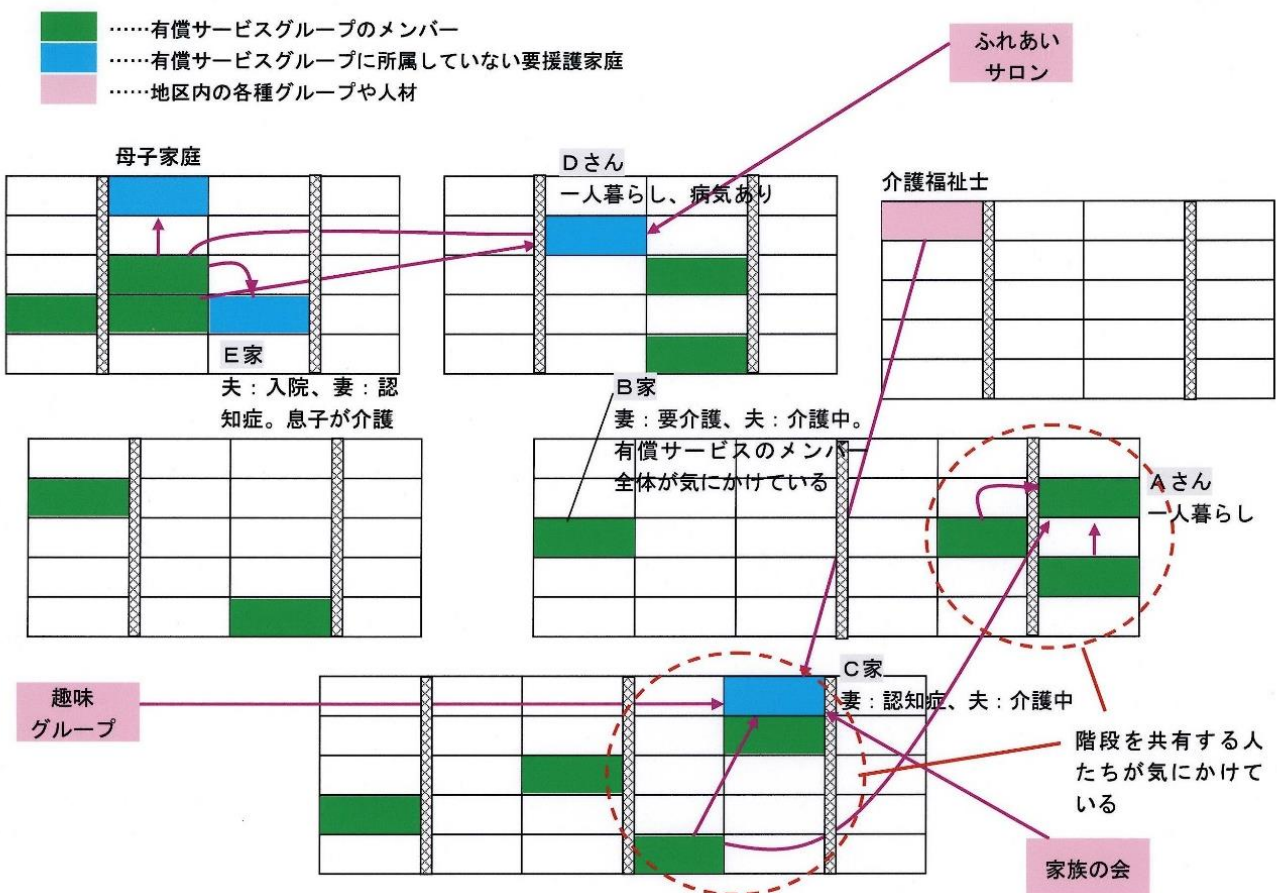


(2)妻を介護しながら、介護グループでも活躍

①ある有償サービスグループでは、家に帰ってからも助け合いをしていた。よく見ると、メンバーが、(下のマップの) B家の面倒を見ている。

②じつはB家の夫が、奥さんを介護しながら、一方で介護サービスグループに参加して活動していた。だから、仲間は彼の奥さんを気にかけて、関わっているのだ。

③ただ助けを求めるだけでなく、本人が抱える問題を、共助や互助という広い土俵でとらえ、その活動にみんなと一緒に取り組めば、おのずと助け手が寄ってくる—という「からくり」になっているのだ。



(3)見守られるけれど、私も見守りに参加する

山崎睦男さん（写真左）が宮崎県社会福祉協議会の事務局長だったときに、山崎さんのお母さん（写真右）がしていることをまとめてもらったことがある。その中で特に注目すべきことを並べてみよう。

- ①困った時には、ご近所に助けを求める。
- ②いただき物は、お返しを忘れない。
- ③不在の時には、自分の居場所を明らかにしている。
- ④見守られているが、私も見守りに参加する。
- ⑤自治会の役割を果たす。
- ⑥民生委員さん等との連絡を保つ。
- ⑦ご近所さんとのおつきあいは欠かさない（息子を通して）。



山崎さん(母)の自助努力

ご近所づきあい	助けてもらうためにやること	助けてもらう	私もできることをする
いただき物にはお返しをする	不在の時は居場所を明らかに	困ったときはご近所に助けてもらう	見守り活動に参加
ご近所さんとのおつきあいを欠かさない（息子や嫁を通して）	民生委員との連絡を保つ	私も見守ってもらう	自治会の役割をはたす

私の自助努力

同じやり方で、自分の自助努力（やっていること、またはこれからできそうなこと）を記入してみよう

ご近所づきあい	助けてもらうためにやること	助けてもらう	私もできることをする

第3章

ハッピーな出会いを求めて

福祉活動というと、私たちはすぐに担い手と受け手のやり取りをイメージする。だが、同じ福祉の営みでも、別の関わり合いもあるのだ。例えば両者が出会えば、お互いが担い手にも受け手にもなり、お互いが助かるとか。

(1)一人暮らし女性が子ども食堂に参加したら？

- ❶ 普段から隣人におすそ分けをしているから、今日知り合ったシングルマザーや一人暮らしの高齢者にも、おすそわけをしよう。
- ❷ 食事づくりが大変なシングルマザーをときどき自宅に招待して、親子に食事を提供することもできる。
- ❸ 食事作りの腕を買われて、「食事作りを手伝ってほしい」と言われるかもしれない。
- ❹ こちらもいつも1人での食事は寂しかったので、これからはときどき自宅に招待して、一緒に食事をする機会を設けよう。手伝いに行ってもいい。
- ❺ その代わりに、何か起きた時に、彼らに助けてもらえるかもしれない。

(2)一人暮らし高齢者が共にハッピーになる相手は？

例えば、シングルマザーと子どもが、たまたま高齢者主体のふれあいサロンに参加したとする。そこで何が起きるか。一人暮らしの高齢者などは、久しぶりで孫に再会したような気分で、お菓子をあげたり、「今度は、ウチに来ない？」と誘いをかけるかもしれない。

このように、両者が出会ったとき、そこで自然に、福祉のやり取りが始まる可能性がある。一人暮らし高齢者宅でシングルマザーとのハッピーな関係が生まれる、というように。

「ハッピー」とは、その出会いが、双方にとって利益があるということ。一人暮らしの高齢者は寂しさが消える。シングルマザーは子供の相手をしてもらえたり、忙しい時におかずを作ってもらえたり。双方が助かる。

本当の福祉とは、担い手と受け手が出会い、前者が後者にサービスをすることだと思われているが、地域社会では、それよりも、担い手と受け手という関係でなく、出会うことで両者がともに相手からいただけるものがあるという関係が多く、それが住民の好む福祉なのだ。

ハッピーな出会いを探してみよう

一人暮らしの高齢者が、どういう人と、どういう場で出会ったら、ハッピーな関係が成り立つのかを、考えてみよう。

出会いの相手	双方にどんなハッピーが生まれるか？	その場合の留意点は何か？
一人暮らしでは、部屋が多すぎる。アパートを探していた学生に一間を貸した。	孫と一緒に暮らしているみたいで、楽しい。学生は田舎のばあちゃんと暮らしている気分。	ライフスタイルの違いがどこかで出てきて、衝突したらどう収めるか。

第4章

受け手がやるべきことは？

ここでは、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考えてみよう。

(1)助けられる側の標準的な活動

福祉の受け手がすべきことを、2つの段階に分けて並べてみよう。

①第1段階＜最も初歩的な行為＞

- ①自分の問題をオープンにする。
- ②助け手を確保する。
- ③助けを求める。SOSを発信する。
- ④支援のお礼をする。身内が代わりにする場合もある。
- ⑤支援のお返しをする。すぐの場合と、あとでする場合も。
- ⑥当事者同士で助け合う。

「オープンにする」事例

人に会えば「肩が痛い、背中が痛い」

一人暮らしのA子さんは、人に会うたびに「××が痛い」と言っていたら、大きな地震が起きたとき、支援者がまずA子さんの家に駆けつけた。あの人はいつも、どこかが痛そうなので心配だからと、みんな気になったのだ。

「助け手を確保する」

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）に助けを求めた。普通に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だが、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。



「支援のお礼をする」事例

一人暮らしの母の隣人にお礼参り

H子さんは、隣町に一人暮らしをしている母を、妹と交代で訪問している。そのとき必ず、ご近所まわりをすることにしている。「いつも母のことを見守っていただき、ありがとうございます」と言ったら、隣人はこう答えた。「あなたがそう言うので、私も気兼ねせずにお母さんの家に上がれるのよ」。子どもと親と隣人が協力し合えば、見守りも万全。いざというときの備えもできる。

助けられる側の活動(第1段階)

	助けられる側の活動 (第1段階)	自分が実行したこと・ その結果	これから実行し たい
1	自分の問題をオープンにする		
2	助け手を確保する		
3	助けを求める。SOSを発信する		
4	支援のお礼をする。 身内が代わりにする場合もある		
5	支援のお返しをする。すぐの場合と、あとでする場合も		
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

「担い手が活動し易いように工夫する」事例

元気な時はハンカチを窓に吊るしておくとか…

高知市内のある通りは、一人暮らしの人がたくさん住んでいる。彼らが、見守る人の便宜を図るために、あることを考えた。それぞれが、元気な時は戸を少し開けておくとか、ハンカチを窓に吊るしておく、といった工夫をし、そのことを見守る人に伝えた。だから見守る人は、その通りを歩きながら、戸の開き具合とか、ハンカチのあるなしで相手の状況を把握できるのだ。

「担い手が活動し易いように工夫する」事例

「裏口から入れば、すぐに寝室がありますから」

住民との懇談で、「災害時に助けてもらい易くする工夫」として、出てきた事例。

- ①寝ている場所や非常時の出入り口を、ご近所に知らせておく。
- ②要介護の夫を、何かあった時にすぐに助け出してもらえるよう、1階の出入り口に近いところに寝かせている。
- ③昼間独居の世帯から、「災害が起きた時は裏口から入ってもらえば、すぐ寝室があるから、そこから助け出してほしい」と申し出があった。

「担い手に支援の仕方を教える」事例

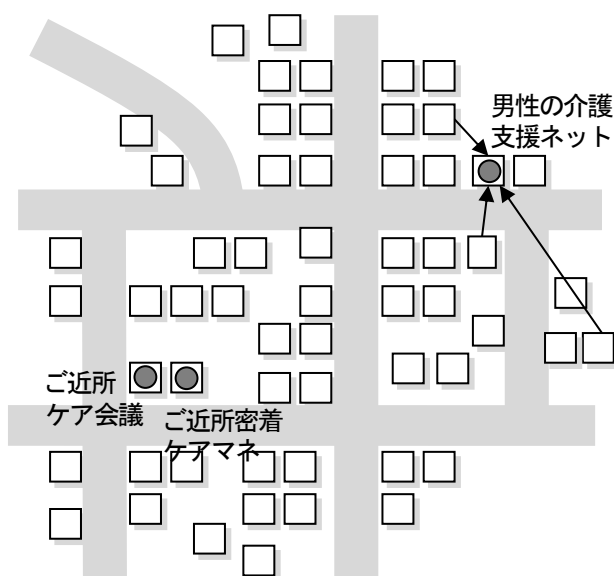
認知症である私の支援の仕方をパンフレットで

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」というパンフレットを作り、家族や友人に配った。

「自分の支援用の会議を開く」事例

認知症の家族のケア会議をご近所さんと

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。参加するメンバーは、その主婦自身が選んだ人たち。マップの「ご近所ケア会議」が当事者宅で、その隣がケアマネ宅。



「担い手と一緒に学習する」事例

見守る側と見守られる側が集まり見守りの研究

一人暮らし高齢者などが、見守りセミナーにボランティアと一緒に参加して、見



守られる側からのアイデアや要望を出すなど。左の写真では、愛知県安城市の城南町内会で、一人暮らし高齢者と関係者が一堂に会して、見守りのあり方と見守られのあり方を一体的に議論した。

助けられる側の活動(第2段階)

	助けられる側の活動 (第2段階)	実行した・実行した ことがある	これから実 行したい
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		

デイサービス利用者の活動

担い手と受け手は福祉の共同事業者である。そういう意気込みで、デイサービス利用者は受け手の立場からデイの改善に取り組んだらどうか。

	デイサービス利用者の活動	実行した・実行したことがある	これから実行したい
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・個々の自主的なデイも。		

施設入所者の活動

施設入所者も施設管理者との共同事業のつもりで取り組んだらどうか。

	施設入所者の活動	実行した・実行したことがある	これから実行したい
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	新しい施設のあり方を関係機関に提案		

7	自ら自宅復帰して、他の仲間の受け皿に		
8	里帰りグループを作り、助け合い		

市民活動グループ

この場合、当事者ができる分野が大きく広がる。グループに入って、思い切り取り組んでみたらどうか。

	市民活動グループに、当事者ができること	実行した・実行したことがある	これから実行したい
1	自分も活動する側になる		
2	担い手と受け手の区別をしないグループにするよう働きかける		
3	グループ活動のあり方について受け手の立場から提案する		
4	求められれば、リーダーにもなる		
5	受け手側のニーズを取りまとめ、活動しやすい形にして提案		
6	受け手側にもできる役割を考案し、提示する		

7	受け手側で自主的に助け合 う		
8	受け手側から、担い手に対し てできることをする		

第5章

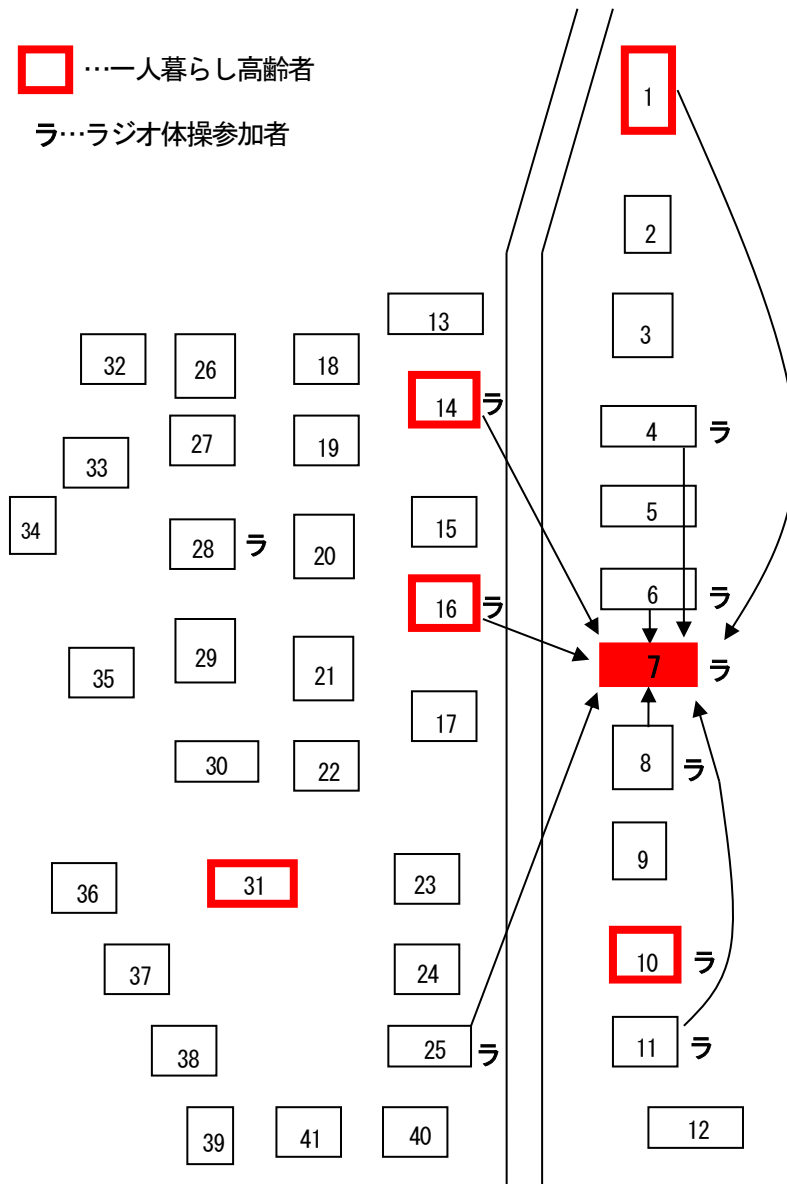
足元に自助の拠点をつくろう

当事者は、周りの人から支援を引き寄せるために、その拠点をつくらねばならない。実際、要援護者はその人なりに、自宅を拠点として、その周囲にエリアを確保していることがわかった。

(1)「自助エリア」と言ったら？

- ❶全国各地でマップを作っていて、興味深いことが見えてきた。一人暮らし高齢者(大抵は女性、90歳代)の中に、似たような行動を取っている人たちがいるのだ。
- ❷例えば次頁のマップの女性。まず、ご近所のラジオ体操に参加する(本人宅は7番)。
- ❸終わると、何人かに声をかける。「うちへ来ないかい？」。
- ❹そのあと彼女の家を訪れると、数名で井戸端会議を開いていた。「お茶をおあがり」「お菓子はどうだい？」と彼女が接待。
- ❺参加者に、来た動機を尋ねると、「(彼女の)見守りがてら」と。





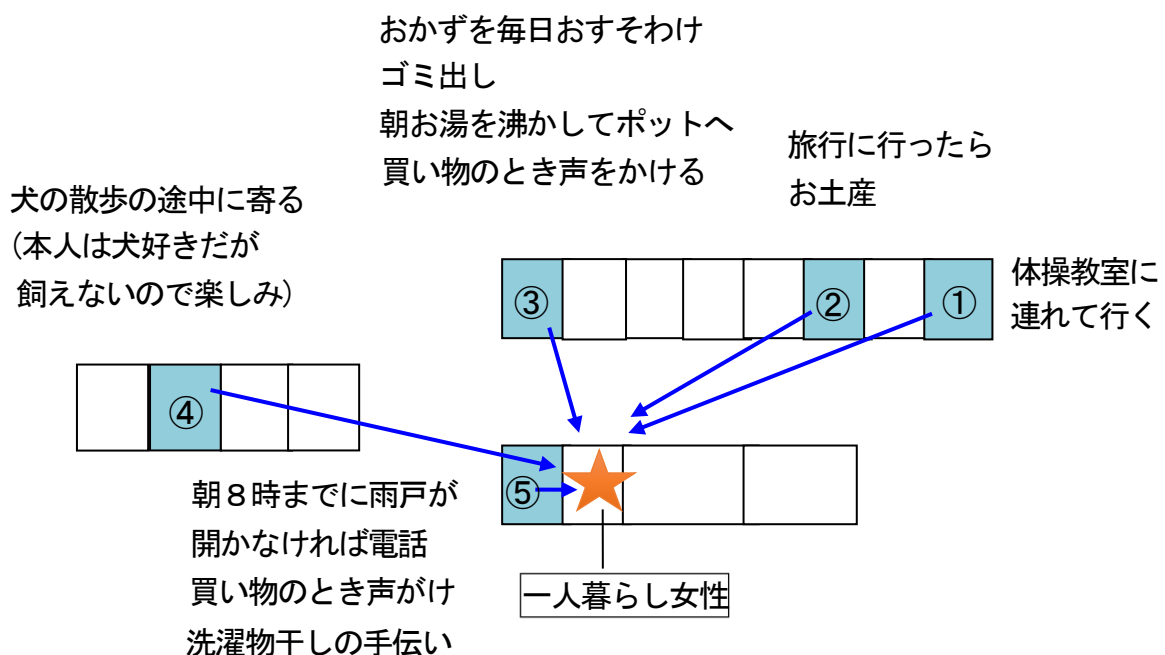
(2)誰が来てもいい。プライバシーも放棄

- ①普通の家のような私的な場ではない。
- ②誰が来てもいい。
- ③プライバシーは主張しない。
- ④本人は社会的な存在になったことを自覚している。
- ⑤集まった人たちも、自分を社会的な存在と見ているらしい。この家に来た以上、見守りや日常のお世話ぐらいやらなくてはと考えるのだ。

「自助エリア」の成功例

①本格的に自助エリアとして機能し始めた所では、どんな活動が行われているのか。マップを見ていただきたい。

②★の一人暮らし女性に対する隣人たちの活動は、⑤の朝の「モーニングコール」から始まる。「朝8時までに雨戸が開かなければ電話」。次いで③が「朝お湯を沸かしてポットへ」。その後は、③のゴミ出し、おかずのおすそ分け、買い物するとき声掛け、④の犬の散歩のときに声掛け、⑤の買い物するとき声掛け、洗濯物干しの手伝い、①体操教室に連れていくと続く。

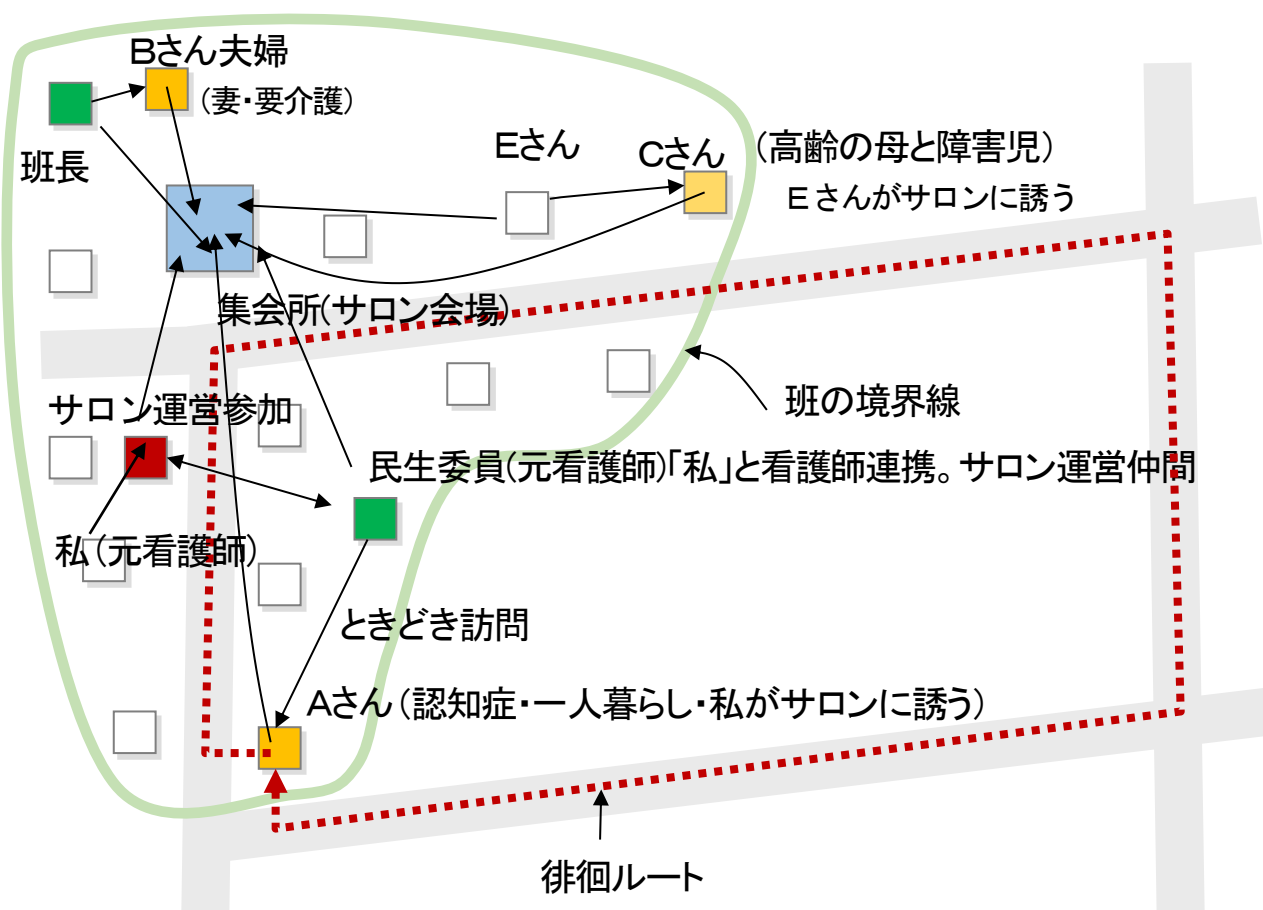


(3)自分の自助エリアを確認しよう

- ①一人暮らしで安全を図るには、足元に最低限の人材を確保する必要がある。
- ②緊急の場合も考えて、自分の足元に数名は確保しなければならない。
- ③そこで、まず自分の「足元」の地図を作る。ご近所のせいぜい20～30世帯のことだから、手書きでやってみる。主な道路と家、店舗程度でいい。
- ④各家に住人の名前も入れる。
- ⑤何かあると駆けつけてくれるなどの親しい人から、自宅に向けて線を引く。
- ⑥おすそ分けのやり取りや、ときどき訪問し合うという人も、線を引く。
- ⑦こちらがお世話をするという相手もいるだろうから、その場合は自分から相手に向かって線を引く。
- ⑧足元にはいないが、もっと遠くならいるという場合は、地図の外へ向けて線を引く。どのあたりにその人は住んでいると記入する。

(4)自助エリアの近辺のマップ(例)

- (1)「私」の自助エリアは、班とほぼ重なっているので、班のマップを作ることにした。
- (2)「私」は一人暮らしの高齢者なので、将来を見据えた資源の発掘・育成をメインの目的としながら、当面は地元の福祉に貢献することにした。
- (3)要援護者が3家族いる一方で、世話焼きさんも民生委員も、サロンの仲間も揃っている。彼らが将来の私の資源になってくれるよう、私ができる活動をしよう。

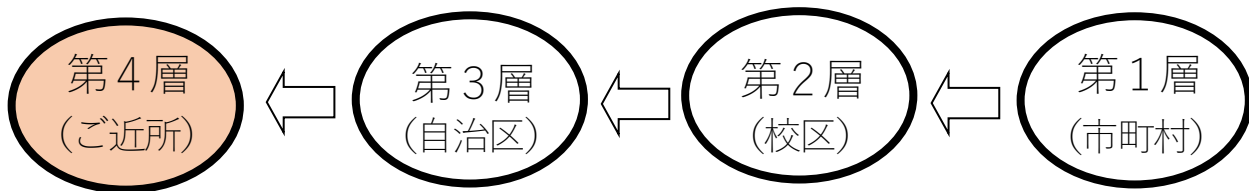


(5)私の自助エリアの評価

	目的	実践	改善策
1	将来のための資源発掘	要介護に備えて看護師確保 世話焼きさんの確保 サロンを通じた仲間づくり	サロン仲間にも自助活動を勧められないか
2	資源の育成	民生委員との定期交流 サロン運営で人材育成	サロン仲間にも要援護者への関与を勧める
3	地元との交流	サロンを通じて交流 要援護者への支援を通じて交流	
4	地域への貢献	認知症の人への関わり 障害児の家族への関わり 要介護の女性がいる家族への関わり	看護師仲間との連携を他の家庭にも生かせないか 看護師連携の仲間をもっと増やせないか
5	資源の活用	今のところその必要はない	一人暮らし高齢者の1人としてのニーズに、地域をどう活用するか
6			

(6)ご近所から、人材を引き抜く

自助エリアは「ご近所」の中にある。「ご近所」はどこにある？



地域は上記のように、層になっている。一般的には第1、第2、第3層までは認知されているが、そのあとに「ご近所」があると私共は考えている。およそ50世帯。この中で当事者が足元に自助エリアを作っている。

この「ご近所」が、これらの層の中で唯一、助け合いができる圏域だ。なぜか。助け合いをするためには、互いの顔が見える距離でないといけない。それがご近所なのだ。

要援護者はご近所にいる。要援護のため遠くまで行くことが困難なので、ご近所が生活圏になっている。

一方、人の面倒を見るのが好きな世話焼きさんもここにいる。彼らと当事者がご近所で出会っている。

一人暮らしの人は、ご近所のこうした特徴を頭に入れて、自助エリアをつくれればいい。例えばご近所で開かれているサロンに顔を出し、そこから何人かを自分の自助エリアに「引き抜く」といったこともできる。

(7)ご近所の互助を育てて、足りない人材を補強

自助エリアだけでは自分の課題を解決することはできない。その場合に、足元のご近所にいる人材で補強するという手もある。

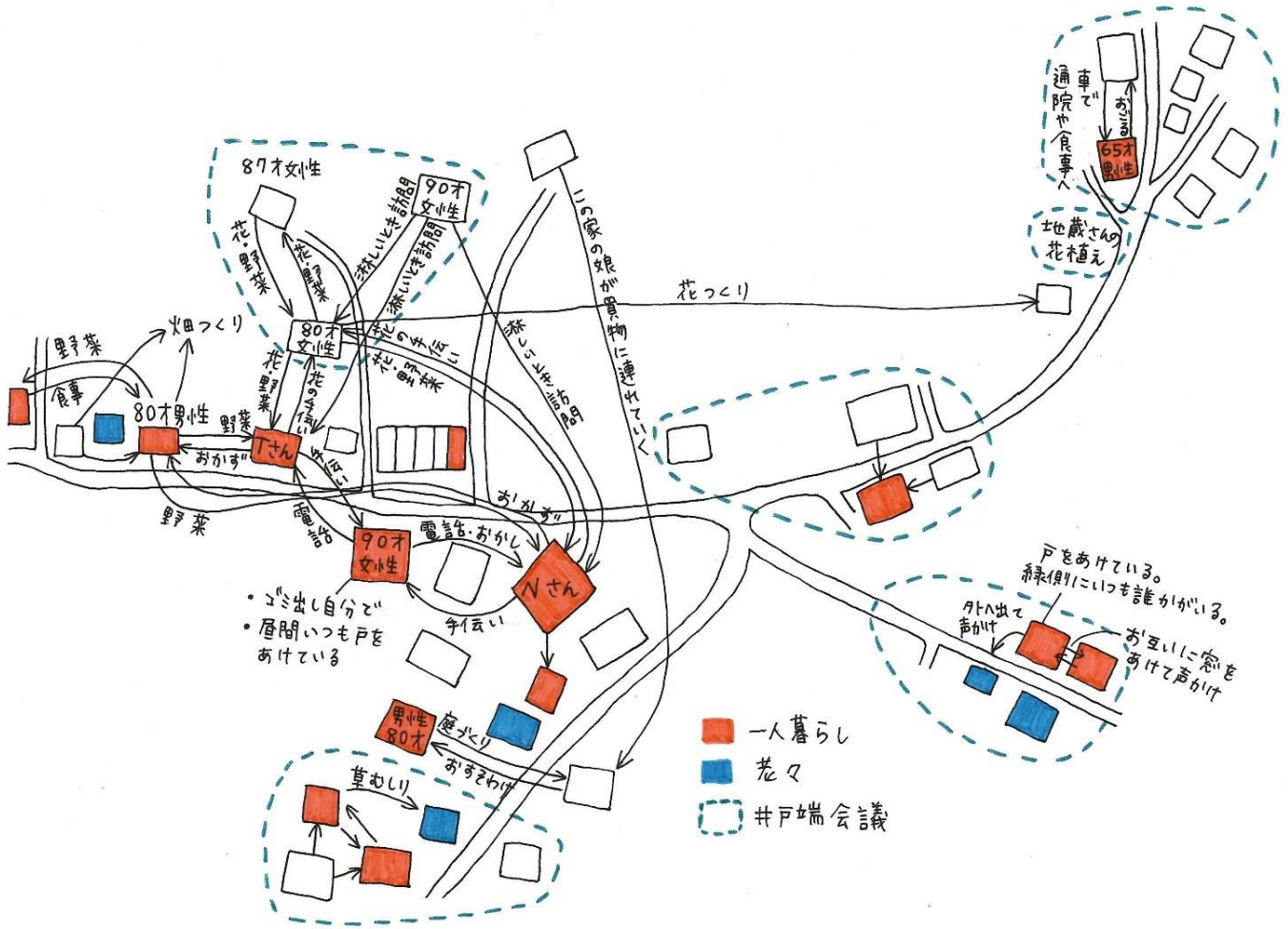
次頁の支え合いマップを見ていただきたい。ここでいろいろな人材がすでに活躍している。このような人と接触して、自分の不足した資源を補強するのだ。

例えば食の資源。お隣におすそ分けをしている人がたくさんいる。送迎をしている人も、2人いる。また、2人の大型世話焼きさんがいて、周りの人たちの面倒を見ている。これも人材だ。

人材の「引き抜き」をするために、普段からこういう人たちと接触しておいた方がいい。できれば、ご近所のふれあいのネットワークの中に自分も入っておくことだ。

できればさらに、ご近所の助け合いの担い手としても加わっておくことだ。特に大型世話焼きさん2人と、まず接触していく。

といってもこれは例なので、まず自分のご近所の助け合いの実態を把握する必要がある。私はそのために「支え合いマップ」を開発し、全国に普及させている。



(8) 支え合いマップの作り方

支え合いマップの作り方を簡単に説明しよう。

マップはご近所ごとに作る。ここしか助け合いをしていないからだ。

参加するのは、ご近所内に在住の住民5名程度で、なるべく世話焼きさんが入っていることが望ましい。その他に支援者として、そのご近所に関わる社会福祉協議会のスタッフ、あるいは民生委員、町内会役員が参加してもいいが、あくまでご近所さん主体であること。

ご近所の住宅地図を大きく拡大し、太いマジックで記入する。気になる人にはシールを貼り、その人に関わる人から線を引く。線がたくさん引ければ、助けられ上手ということになる。線が1本も入っていなければ、孤立しているということ。線がたくさん出ている人が世話焼きさんだ。

ふれあいの状況も把握する。たとえば公会堂でサロンが開かれていれば、そこへ参加者の家から線を引く。その線に一人暮らしの人や要介護者も入っているか、入っていないかを確認する。

人々のふれあいや関わり合いを全体的に見て、さてこのご近所が抱えている問題は何かを抽出する。その解決策も同時にまとめる。

この結果を踏まえて、ご近所と自分のエリアとどのように交流なり助け合いをしていったらいいのかを考えることができるのだ。

第6章

将来の危機に備える自助プラン

今後、要介護度が上がってくれば、どう対処するのか。ライフプランの裏返しの危機管理。そのために考案したのが「自助プラン」である。これから本人に訪れる様々な危機に備えるために、今から手を打っておく。

(1)例えば一人暮らし高齢者の自助プランの記入要領

ここに紹介してあるのは、一人暮らし高齢者本人の準備活動である。

地元の介護グループなどに、今から入会して、元気なうちに活動をしておく。この実績が後で効いてくる。自分もサービスを受ける体験をしておく。これを怠ると、要介護になったとき、サービスを受ける勇気が出ない。

町内会などの地元の組織に入会して、自分が要介護になったときに必要なサービスを、いま自分が主導して立ち上げておく。

いろいろな活動に参加して、いざという時に頼りになりそうな世話焼きさんを見つけて、確保しておく。

要介護になった時、助けてもらえるのはご近所。その人たちと活動仲間になって、頼れるエリアにしておく。助けと助けられの双方を実践しておく。

例えば一人暮らし高齢者の自助プラン

	備えるべきこと	具体的な行動
市町村外	①遠くに住む息子などにと きどき来てもらう	①その際、ご近所の人に挨拶 をしてもらう（普段の見守り のお礼など）
市町村	①介護グループに所属する ②当事者グループに加入す る	①必要な時にサービスを受 ける ②同じ町内の人と二次会を ひらく ③要介護でも受け入れるグ ループにする ④困った時に助け合えるグ ループにする
校区	①包括支援センターなどと つながりを持っておく	①何かあれば相談に行く
ご町内	①町内会に所属する ②親戚と交流する ③民生委員と親しくしてお く	①福祉部会づくり ②困った時助け合える関係 にしておく ③ときどき連絡を入れる

<p>ご近所</p>	<p>①班に所属する ②自宅でサロンを開催する ③見守りボランティアに参加する ④散歩や買い物の時に見守ってくれる人を探す</p>	<p>①班長を引き受ける ②見守ってくれそうな人を探す ③自分も活動。自分の見守りも依頼する ④何かあれば関係者に連絡してもらう</p>
<p>向こう三軒</p>	<p>①一人暮らし同士で助け合い ②災害時に避難誘導してくれる人を見つける（家の鍵を預けられる人）</p>	<p>①災害時に一緒に避難する約束も ②避難訓練を町内会に進言し、積極的に参加する</p>

私の自助プラン

	備えるべきこと	具体的な行動
市町村外		
市町村		
校区		
ご町内		
ご近所		
向こう三軒		

第7章

ダイヤグラムで豊かさ満開へ

福祉といえば、困りごとの解決を目指すということになっている。関係者は、何らかの問題を抱えた人を掘り起こして、その解決をめざす。しかし当事者自身はそうは考えていない。ただ問題に対処するのではなく、自分らしい生き方をしたい、豊かに生きたいと思っているのだ。

(1)豊かさ満開の追究の中で問題解決も

厚労省は、どんなに重い要介護でも、住み慣れた家や地域で安全、かつ自分らしく生きていけるように支援すべきだと言っている。

自分らしくとは、自分のライフスタイルを全うすること。自己実現である。これこそが「豊かに生きる」ことの真意ではないか。

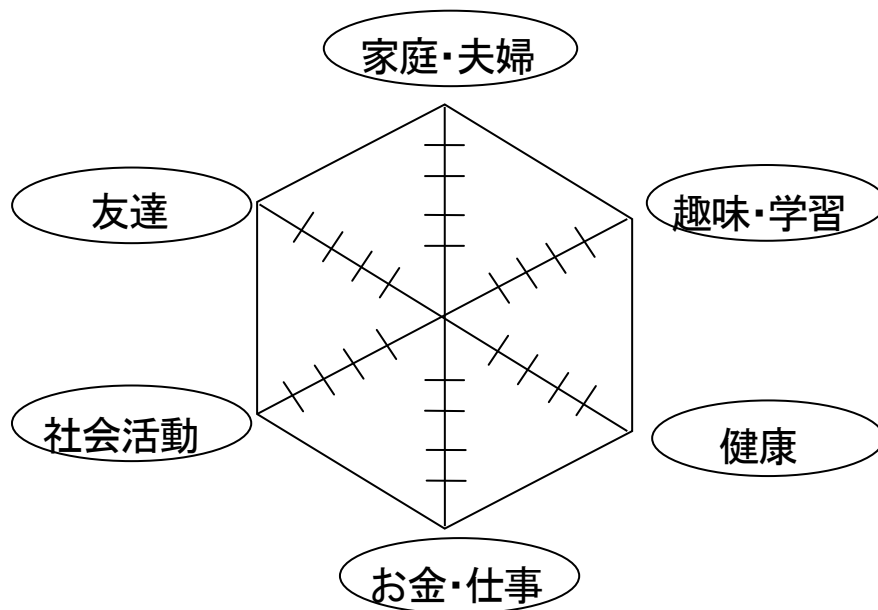
福祉関係者も、ただ困っている人を助けるという古い福祉から脱皮する必要がある。そのためにも豊かさダイヤグラムは、その意識変革に役立つはずである。

本来は豊かさ満開への追究の中で、問題も解決されていくというのがベストなあり方なのだ。

(2)豊かになるのに必要なものは？

講演会場で受講者に聞いてみた。「豊かに生きていますか？」「それはそうだ」。「では、あなたが豊かに生きるのに必要な要素を挙げてください」。

大体50項目ほどが出てくる。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、その6項目を充足させればいいということになる。



(3)豊かさはこうやって測る

豊かさの6つの項目のそれぞれに5段階の印がついている。

項目ごとにその人の充足度を考え、5段階で評価する。

その個別評価の結果を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3の位置に印をつける。

その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。

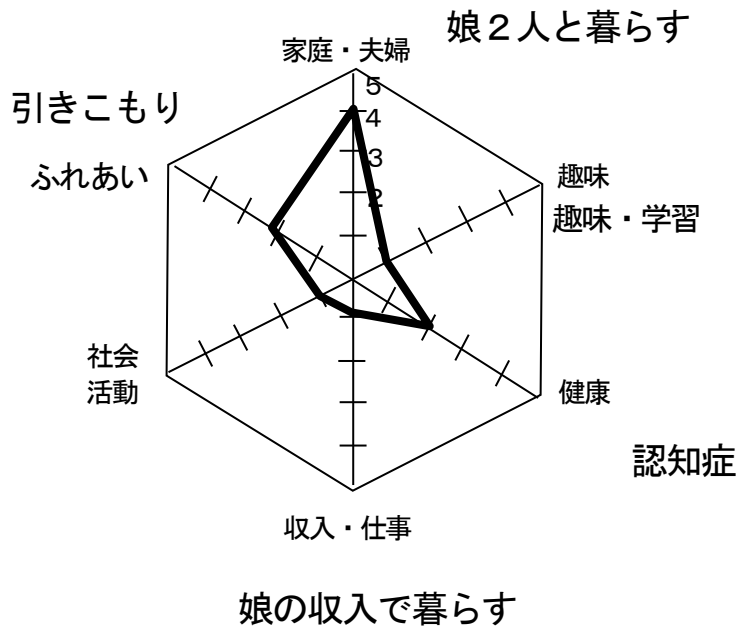
(4)ある90歳の女性の豊かさ状況は？

認知症で、2人の娘が看ている。2人とも看護師。しかし窓に目張りがされ、引きこもり気味。

彼女の豊かさを推測すると、

- ①仕事・収入は娘の収入で暮らしているから3。
- ②健康は、よくはないので2。
- ③趣味もないので1。
- ④家族は、娘2人と暮らしているので4。
- ⑤友達（ふれあい）は1。
- ⑥社会活動も1。

これをダイヤグラムにのせると、以下のようなになる。



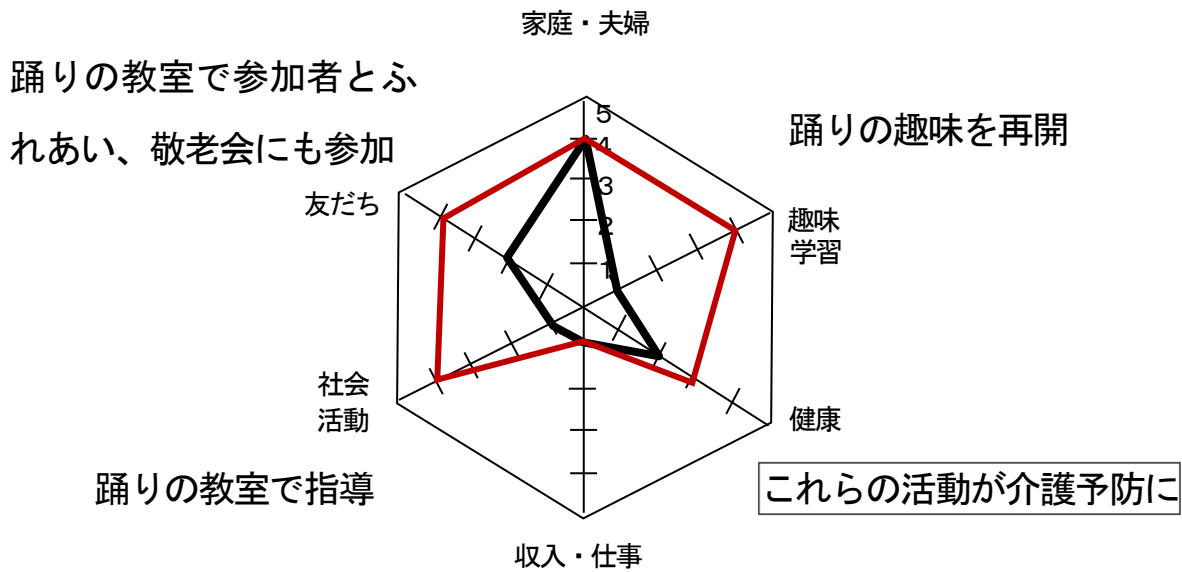
(5)彼女はその後どうなったか

彼女は以前、なにか楽しみはなかったのかと聞いたら、踊りの師匠だったという。教え子も10人はいる。そこからアプローチしてみた。

踊りの教室を開きたいが、生徒たちに教えてくれないかと言ったら、承知したという返事。昔の生徒たちに協力をお願いしたらこれもオーケー。

教室は大成功。その後、彼女は、踊りのイベントがあると、娘と一緒に参加するようになった。見事に引きこもりは解消された。

その結果、健康は3ぐらいに。趣味は4。社会活動は4。ふれあいも4。



(6)それぞれの要素ごとに、充足の要件は？

①豊かな趣味の要件は？

夢中になれる趣味があればそれでいいということではない。たとえば他のことを放っておいて趣味だけに没頭しているのでは豊かな趣味とは言えない。

豊かな趣味とは、①趣味友達がいる切磋琢磨。②家族の理解がある、家族ぐるみで楽しむ。③趣味で人の役に立っている。④収入になれば、もっといい。⑤趣味で心も元気になるのといったことも大事な要件だ。

②健康は2つの観点からみる

1 つめは、いわゆる健康のことで、病気をしていないかといったこと。

もう 1 つは、他の 5 つの項目が「健全」であること。家庭でDVなどの問題あれば、それが不健康に繋がる。職場でパワハラを受けていても同じ、友達と不仲ならそれも不健康に繋がる。

要するに「健康」の他の 5 つの項目が、もう 1 つの健康の目安ということなのだ。

一人暮らしだから家族夫婦が 1 とは限らない

6 世帯のアパートを調べたら、みんな男性の一人暮らしだった。ところが、さらに調べてみると、全員「内縁の妻」がいた。これも一種の「家族」だ。

独身でも、親しい異性の「お茶飲み友達」がいるというのも、「夫婦」に近い。

家族はいないと言っても、息子や娘が近居しているケースは多い。

「夫は亡くなったが、私はまだ夫婦だ」と言う人がいた。毎日墓参を欠かさないとか、毎日お線香をあげて位牌に声をかけていると。まだ夫婦は続いていた。

④社会活動のテーマ探しはダイヤグラムの中で

コツは、自分のダイヤグラムの中から探すこと。趣味があれば、それを

生かして誰かの役に立てる。健康で体操をしていれば、それを普及させると社会活動になる。その結果、趣味自体も豊かになる、という関係になっている。

幼稚園の老先生が、児童に頼まれた。「先生はそこで、僕たちが遊んでいるのを見てね」。見ているだけで安心するらしい。見るのもボランティアになる。高齢の人の特技だ。

老人ホームの寝たきりの女性がボランティアに大人気。彼らに聞いたら「彼女の素敵な笑顔を見たくて」来ていた。

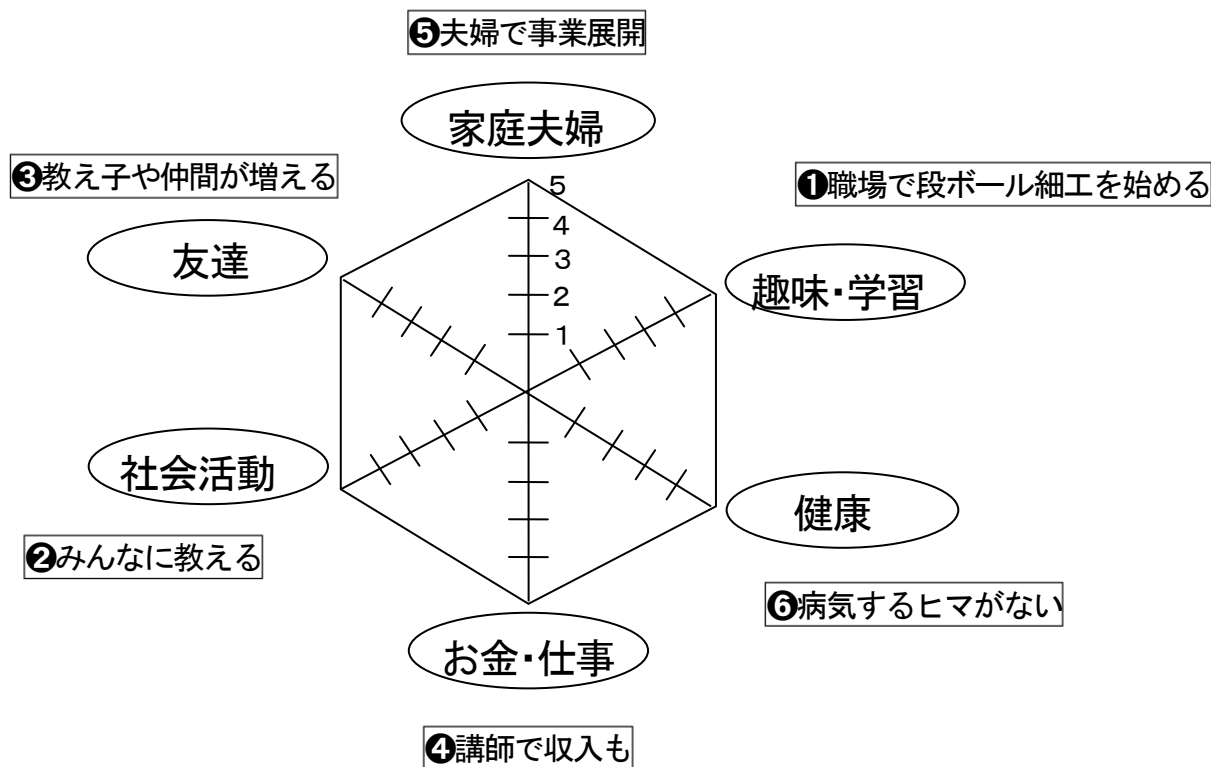
要介護になったら社会活動はできないと思われているが、ある人はこう言っていた。「いやいや、私は毎日、孫のことを思っている」と。「思う」のも活動だ。

(7)一石六鳥作戦で、効率的に満開を実現

これら6つの項目を個別に充足させようとすると大変で、結局はどれも不満足という結果になりやすい。

そこで、この6つの1つ、自分の得意な1つから入って、ついでに他の5つも満足させればいいのだ。「趣味」が入り口だとしたら、それを活かして他の5つの要素も（趣味活動の中で）満足されればいいのだ。

Aさんの場合、職場で段ボール細工を始めたのがきっかけに。退職後さらに腕を磨き、全国ホビーショーに出品したら、絶賛を浴びる。そこであちこちから「教えて!」と。あとは「豊かさ満開」へまっしぐら。



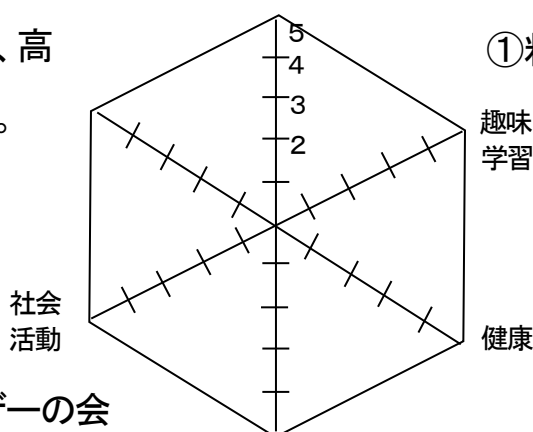
(8)豊かさ作戦の中で、問題の解決もめざす

このダイアグラムはまた、今直面している、あるいは間もなく直面するかもしれない問題への対処を考えるのにも使える。

たとえば支援（資源）を求めているシングルマザーが、豊かさ作戦を考える中で並行して問題解決策も考える場合、以下のような作戦（例）が考えられる。

②親元の近くに住んで、
いざというとき助けてもらう

③サロンに参加し、高
齢者と友達になる。



①料理を楽しむ会に所属

趣味
学習

⑥健康づくりの会に
所属し、保健師などと
知り合いになる。

健康

④シングルマザーの会
に所属。近くの仲間と
日常的に助け合い。
保育園のボランティア
に立候補。

収入・仕事

⑤職場でシングルマザーのグループ
を作り、困ったとき助け合う。

料理を楽しむ会に入り、自ら料理の勉強をし、メニューのレパートリーも広げる。料理の上手な仲間もたくさんできる。

実家の近くに住み、困ったとき、行き詰ったときは、頼りにする。

地域のサロンにも参加する。若い人や子どもが来れば喜ばれる。ご近所の一人暮らしの高齢者と仲良くなれば、いざという時に子どもを見てくれたり、食事を作ってくれたり。

シングルマザーの会にも所属する。近くに住んでいる人を探し出し、その人とは日常的におつきあひする。食事に招待したり、されたりも。

子どもが通う保育園でも、何らかの活動に参加する。そうすることで、保育園がいろいろ便宜を図ってくれるかもしれない。

職場にもシングルマザーがいるかもしれない。複数いたら、グループ作りをする。仕事を休まなければならないときにも、誰かが助けてくれる。

健康も大事なので、保健センターなどで開かれている健康づくりの会にも参加しておく。活動の中で、保健師とも知り合いになれるから、何かあれば相談できる。

(9)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、自分の豊かさを測ってみてほしい。5 4 3 2 1の順に、「充足している」、「まあまあ充足している」、「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」。四角の中には、評価内容を記入する。

The diagram is a diamond-shaped evaluation chart with six axes. The central diamond is divided into six sections by three intersecting lines. The axes are labeled as follows:

- Top: 家庭夫婦 (Family/Spouse)
- Top-Left: 友達 (Friends)
- Left: 社会活動 (Social Activities)
- Bottom: お金・仕事 (Money/Work)
- Bottom-Right: 健康 (Health)
- Right: 趣味・学習 (Hobbies/Learning)

Each axis has a vertical scale from 1 to 5, with tick marks at each integer. The diamond is surrounded by six empty rectangular boxes for notes, one for each axis. The boxes are positioned as follows:

- Top: A horizontal box above the top vertex.
- Top-Left: A vertical box to the left of the top-left vertex.
- Left: A vertical box to the left of the left vertex.
- Bottom: A horizontal box below the bottom vertex.
- Bottom-Right: A horizontal box to the right of the bottom-right vertex.
- Right: A vertical box to the right of the right vertex.

私の豊かさ満開作戦

	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		

第8章

自分用の「癒しの素」を探す

福祉の世界で「癒し」という言葉が使われる。福祉効果の1つとしてこの「癒し」があるのだろうが、意外にもこれが豊かさのダイアグラムとつながっていた。

(1) 身近に癒しの素を配置する一人暮らしの女性

80代で5つのグループに入って活動しているという一人暮らしの女性。自宅を訪れたら、そこに「癒される空間」があった。

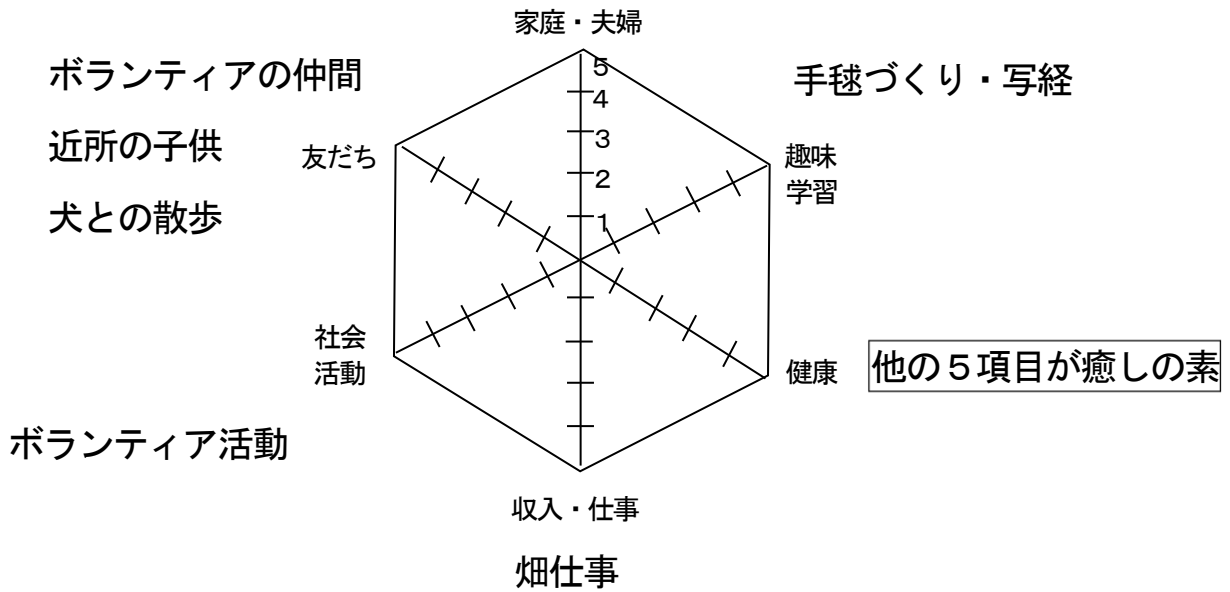
彼女に、「癒しになっているものは？」と聞いたら、

①ボランティア活動、②若い活動メンバーとのふれあい、③手毬づくり、④ときどき来る警察官の弟、⑤畑の作業、⑥写経、⑦ときどき遊びに来る近所の子ども、⑧家、⑨庭、⑩飼い犬との散歩。

この10項目をダイアグラムにのせてみたら、このようにきれいに六角形にのった。

私たちは各自、自分にとって癒しの素になるものを、森羅万象から見つけ出し、それを自分の周りに配置しているのだ。

時々訪れる弟、家や庭



救済の素を配することで「健康」の改善に効果が出ている。この場合の「健康」という成果は、人によってさまざま。

①単なる癒し、②健康増進、③介護予防、④治療、治癒、⑤要介護度を下げる、⑥リハビリに効果というように。

(2)自分にとっての「癒しの素」を探そう

自分にとって、なんとなく癒しになっているものは何か。身边から探し出してみよう。

それらはあなたにどんな「健康」をもたらしているか。

①単なる癒し、②健康増進、③介護予防、④治療、治癒、⑤要介護度を下げる、⑥リハビリに効果の中から、わかる範囲で特定してみよう。

それらの諸項目を、ダイアグラムのどこかに載せてみよう。

これらの作業をやってみた結果、あなたにとって「癒し」になる物は、結局はどういうものなのか、整理してみよう。

私にとっての癒しの素とは？

	評価の項目	各項目に関連した癒し	評価
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		

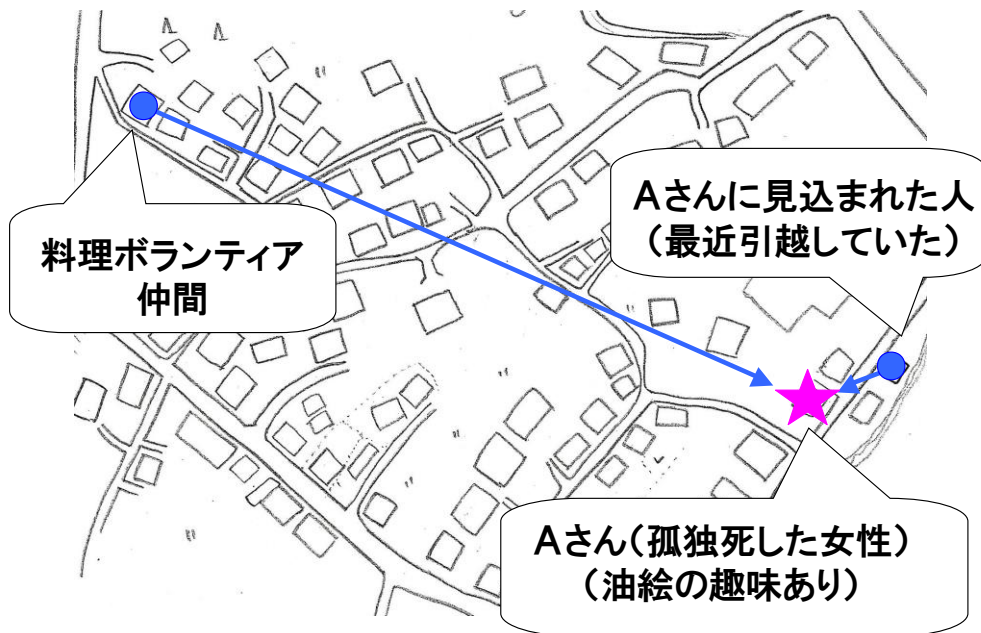
第9章

尊厳ある当事者に

今の福祉の世界では、だれもこの言葉を使わないが、本当は極めて重要な言葉である。特に尊厳が傷つけられるのは、要援護になってからである。その入り口にいる人たちは、これを真剣に考えてみる必要がある。

(1)彼女はなぜ孤独死したのか？

死後2週間で発見された一人暮らしの女性、Aさん。誰とも交流したがらず、民生委員や見守りボランティアの訪問も断っていた。



ところが、マップ作りで丁寧に探してみたら、意外なことがわかってきた。

彼女は、周辺の2人とはつながりを持っていた。特に、斜向かいの人には「何かあったら、お願いね」とも言っていた。もう1人は料理ボランティアをしていた時の仲間だった。

死後、彼女の部屋を覗いた人が見たのは、壁一杯に掲げられた自作の油絵だった。

彼女は自分の見守り手を自分で指名していた。おつきあいの相手も、いないことはなかった。

ただ不幸なことに、彼女が見込んだ斜向かいの人が引っ越していた。民生委員が、彼女が見込んだ見守り手と連絡を取っていたら、こうはならなかったかもしれない。

彼女は偏屈だったというよりも、自分の尊厳を守ろうとしていたと考えられる。

引きこもりというよりは、自分なりのおつきあいの流儀を守ろうとしたのかもしれない。

偏屈や引きこもりに見えたのは、担い手のやり方・流儀に従わなかったからなのだ。

今の福祉は、推進者や担い手が主導し、そちら側の人の方がやりやすいよう

に福祉がつくられている。見守り手は見守る側が決めるし、担い手が立ち上げたふれあいサロンに参加することが求められる。断ると、「困った人だ」と言われる。

(2)担い手主導・推進者主導の福祉とは？

尊厳を傷つけているのは、担い手主導で、担い手がやりやすい福祉をつくっているからだ。

担い手主導・推進者主導とは、具体的には、

- ①担い手と受け手を分ける。福祉のすべては担い手が考え、実行する。誰が誰にサービスをするかも担い手が決める。
- ②受け手を障害の種類や要介護度などで分ける。
- ③それから、まとめる。
- ④まとめた相手を1か所に集める。そうやって老人ホームができる。
- ⑤まとめたら、十把一からげに、一律のサービスを提供する。

確かに、これならやり易くて効率がいい。しかし、このやり方では、受け手の願ったような福祉はできにくい。

- ①受け手の願いは1人ひとり異なる。しかしそれに応じるのは手間がかかる。
- ②要援護者が「私も担い手になりたい」と言えば、「とんでもない」と言われる。
- ③集められたくない、自分の好きな場で自分だけでサービスを受けたいと言えば、これまた「とんでもない」。

④私を助ける人は私が選びたいと言えば、またまた「とんでもない」。

受け手の願いは殆ど受け止めてもらえない。担い手がやりやすいやり方で提供されるサービスに、ただ従わねばならない。これで人間の尊厳が守られるはずがない。

(3)担い手主導を当事者主導に引っ繰り返す

尊厳を取り戻すためには、受け手としてどのようにしてほしいのかを考え、それを主張していかねばならないのだ。

たとえば、子ども食堂を、担い手ではなく受け手にとって都合のよいやり方でやろうと思ったら、どうなるか。

「子ども食堂」を当事者に都合の良いやり方で

担い手主導	受け手主導	受け手主導の具体的なやり方
①活動の推進者が、初めから決まっている	推進者は当事者たちとの話し合いの中で、推進体制をつくる	親子が集まり、共同で活動を企画。一緒に作り、一緒に食べる方法も
②担い手と受け手に分け、担い手が主導する	担い手と受け手に分けしない。両者が一緒に主導へ	それぞれが担い手にも受け手にも。子どもが料理を作ってもいい
③障害の種類や世代で対象を分ける	対象毎に分けない。ごちゃ混ぜがいい	子供でも大人でもいい。高齢者が参加してもいい
④特定の場所に対象者を集める	集めない。担い手と受け手が個々にペアを作り、出会った所で活動	個々の親子が各自、自分たちのニーズに合った資源の所で充足
⑤担い手を発掘して研修する	担い手は受け手が見込む。受け手が見込んだ人が資質のある人だ	個々の親子が自分たちで資源を探す
⑥対象者に一律にサービスをする	1人ひとりのニーズに対応したサービスにする	担い手と受け手がペアで食事を作り、一緒に食べる

他のサービスについても、どのようなやり方が望ましいか、考えてみよう。

「□□□□」を当事者に都合の良いやり方で

担い手主導	受け手主導	受け手主導の具体的なやり方
①活動の推進者が、初めから決まっている	推進者は当事者たちとの話し合いの中で、推進体制をつくる	
②担い手と受け手に分け、担い手が主導する	担い手と受け手に分けしない。両者が一緒に主導へ	
③障害の種類や世代で対象を分ける	対象毎に分けない。 ごちゃ混ぜがいい	
④特定の場所に対象者を集める	集めない。担い手と受け手が個々にペアを作り、出会った所で活動	
⑤担い手を発掘して研修する	担い手は受け手が見込む。受け手が見込んだ人が資質のある人だ	
⑥対象者に一律にサービスをする	1人ひとりのニーズに対応したサービスにする	

(4)当事者の尊厳を傷つけない法

長野県須坂市で、自宅介護の事例を探したら、こんな家が見つかった。寝たきりの祖母が、家の中心に寝ていた。中心だから、いつもピカピカにして、匂いも消してある。子や孫が戻ると、ここを通過して、一言挨拶することになる。尊厳ある扱いというのは、こういうことかもしれない。

認知症と診断されたある女性。これからどうするか、子どもたちで協議し、「できる限り今まで通りの生活を」ということになった。ここからダイアグラムをイメージしていただきたい。



①「仕事」は、調理に関わる仕事をしてきたので、知り合いの飲食店で手伝いをさせてもらい、ときどきお金ももらう。②「社会活動」は、宅老所の食事を作ったりするボランティア活動を。デイサービスも、他の利用者のお手伝いをするボランティアという形で利用。③「趣味」は、調理の腕を社会活動に生かして生きがいになっている。④「夫婦」は、ボーイフレンドに事情を話した上で、今まで通りにおつきあいをしてもらうことに。⑤ふれあいは、母の知り合いの老人クラブの会長に頼んで、寄り添ってもらいながら参加。これで認知症になっても、誇りを失わず、豊かさ満開を続けられる。

イギリスの話。障害のあるわが子のために父親が車椅子を作った。子どもをこれに乗せて散歩中、知り合いの少年が近づいてきた。「おはよう」と少年。すると、車椅子がグググっとせり上がり、少年よりも遥かに高い位置になってから、子どもは返した。「おはよう」。

当事者の尊厳を傷つけない法

これらは、当事者の尊厳を取り戻す、とっておきの方法である。

	尊厳を傷つけない法	方法の解説	私の体験・考え
1	本来、援護される側が担い手になるのならいい	<p>①元教師の認知症の女性は、デイサービスへはボランティアとしてなら行くと言う。あちこちのデイで断られ、最後のNPOが承知した。彼女だけ着飾り、ベレー帽を被り、活動日記帖を小脇に抱えていた。</p> <p>②アルコール依存症の人に、他人に酒をやめさせる役割を与えたら、本人が酒をやめていた。</p>	
2	福祉サービスと見えないサービスならいい	①人気のデイサービスと言えは、カジノ風デイやキャバレー風デイなど。これなら楽しい。	
3	普通よりも遥かに高いレベルのサービスならいい	①もしデイサービスからの迎えの車が、ガードマン付きリムジンだったら？	

		<p>②英国のサッチャー元首相は認知症を患ったが、最期はホテル・リッツのスイートルームで過ごした。老人ホームの出番はなかった。</p> 	
4	<p>障害のはずが、じつは才能だというのなら</p>	<p>①細かい部分が気になる自閉症の人たちが、イスラエル空軍の情報部隊で活躍している。衛星写真を細かく分析して敵の動きを察知する役割。</p> 	

第10章

自助を誰に応援してもらおうか？

例えばあなたの足元の一人暮らし高齢者が自助活動をしようというとき、だれか応援してくれる役割の人がいるだろうか。誰もいないだろう。これが現実なのだ。今は、要援護者の自助行為が行われることさえ、だれも意識していない。しかし孤立無援ではどうしようもない。応援者を確保しよう。

今の日本社会では、受け手（要援護者・当事者）が何らかの福祉活動をしていることを、全く想定していない。だから、受け手には、担い手を派遣するだけでいいと思われている。

したがって、「助けられ」の活動をするにしても、応援者はまず得られない。自身の努力で、そういう人材を発掘するより仕方がない。

まず考えられるのは、自分が接触している住民リーダー（世話焼きさん）や民生委員、町内会役員、社会福祉協議会のスタッフ、ボランティアグループのリーダー、NPOのリーダー、ケアマネジャー、ヘルパーなどの中から見つけることだ。

あなたに応援を求められた人も、自助活動を応援するという発想がないはずだから、手探りでやっていくより仕方がない。

私の自助活動の応援者(候補)

	自助活動の例	応援してもらう人や組織の候補 (例)	応援してもらう人や組織・私の場合
1	ときどき通ってくる息子にご近所に挨拶に行ってもらう	私の担当の民生委員か自助エリアの世話焼きさんに頼もう	
2	災害の際の避難のことで隣人と息子と3者で協議する	同じく、民生委員に頼む	
3	足元の数名の一人暮らし高齢者同士で助け合い	その中のいちばんの世話焼きの〇〇さんに頼む	
4	引きこもりの一人暮らしの人に関与し、ひらかせる	自助エリア内でこの人と接点のある人はいないか？	
5	お世話になっている各種ボランティアグループの活動に自分も参加	親しくしているリーダーに自分のできることはないか相談する	

6	ボランティアグループで企画提案、リーダーになることも	自分ができるような活動を提案してみる	
7	自分のまわりで支援の必要な要援護者の情報を活動グループに提供、自分も活動に参加	自分も関わっている気になる人のことを親しいリーダーに伝える	
8	活動グループのメンバー内での助け合いをリード	まず自身が仲間に助けてもらおうことから始める	
9	自分の自助エリアの整備、人材の発掘、井戸端会議の開催	今の常連に、周りに呼び掛けてもらって井戸端会議を開催	
10	自助エリアがあるご近所内の人材の調査と発掘、活用。マップ作り	知り合いの社協の人に頼んで互助エリア内の支え合いマップづくり	
11	不足資源をご近所から引き込む。または協力の協定を結ぶ	互助エリアの大型世話焼きさんに仲介を頼む	

12	ご近所福祉づくりに 自分も参加する	上記の大型世話焼きさ んに自分の役割につい て相談する	
13	自宅でご近所サロン を開催	これも大型世話焼きさ んに参加候補者を探し てもらう	
14	自助エリアや所属ご 近所、さらには自治 区で介護資源の実態 調査(看護師、介護経 験者、ヘルパー)	包括支援センターと連 携して介護資源調査チ ームを立ち上げる	
15	介護関連グループの 調査。まだなければ 立ち上げる	市町村域で介護関連グ ループの調査を包括と 共同で実施する	
16	要介護になっても受 け入れてくれるサロ ン・趣味・スポーツグ ループの調査	公民館に働きかけて、ま ず管内のグループの調 査から手を付ける	
17	活動グループや趣味 グループに要介護者 の受け入れを働きか ける	要援護者とその予備軍 で調査チームを旗揚げ。	
18	今のうちから介護実 践(施設やグループ 活動の中で	介護グループに入会し て介護実習をさせても らう	

19	要介護に向けてのライフプランとその準備活動	知り合いのケアマネジャーに協力してもらい、ライフプラン	
20	上手な「見守られ」の実践。仲間にも教える。これを仲間中に広げる	見守られ上手のリストをまず周りに配布する。いずれ市町村内に広げる	
21			

著者あとがき

大阪のある地区で住民と懇談会を開いたとき、私が「助けられ上手」の話をしたら、そんなことはもうやっているよと言わんばかりに、いくつかの実践例が披露されました。

足元の複数の人を送迎などで上手に活用している一人暮らしの女性。要介護の（大柄な）夫を病院などに連れて行く時のために、ご近所の数名の男性を支援者として確保している人。認知症の夫を介護する女性が、ケアマネジャーの働きかけで、ご近所の人を集めてケア会議をやっていました。

本書のさまざまな発想は、実際に行われていることをもとに、生み出したものなのです。私の勝手な思い付きではないということです。

「福祉は担い手と受け手の共同作業」。もしそうだとしたら、福祉の最大の謎が解けるはずです。人々が、関係者を含めて、これだけ頑張っているのに、それほど福祉は進展しているようには見えない…

飛行機で言えば、2つのエンジンの1つ、すなわち当事者の自助力が止まっているからに他なりません。

逆に言えば、第2エンジンが動き出せば、目の覚めるような素晴らしい福祉が誕生するはずなのです。

もし当事者がご近所で、あるいはもっと広い町内や校区で、市民活動グループで、デイサービスセンターで、老人ホームで、当事者として本来なすべきことを実行したなら、どんな福祉になるのかを想像してみてください。

危惧されるのは、こういう発想は、すべての福祉関係者に歓迎されるというわけではないという点です。これまでサービスの対象者であった当事者が福祉の主体者として発言し、行動することに違和感を抱く人も残念ながらいるようです。

しかし、そういうことを気にしたり、遠慮したりしている状況ではありませんでした。超高齢社会に入り、要介護者もますます増えていきます。災害は激甚化する一方。それなのにコミュニティは崩壊するがままです。グローバル社会の到来と言いますが、内実は、互助も共助も頼りない、孤立者の群れる社会です。

八方ふさがりに見える状況で、ではどこから理想の福祉社会への一歩を踏み出したらいいのか。それが自助なのです。だれでも自分は大切です。最後に残るのは自分です。自分が困っていることも資源も、自分が一番よく知っています。自助は最後の砦なのです。「自助のちから」をぎりぎりまで発揮するように頑張るのです。その知恵をかき集めました。

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 7 6 - 1

TEL.049-294-8284

kiharas@msh.biglobe.ne.jp

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