

自助の応援

研修用ワークシート

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、助けられ上手なことだった
- 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。

<目次>

1. 助けられるだけでいいのか？／4
2. 受け手がやるべきことは？／6
3. 足元に自助の拠点をつくろう／11
4. 将来の危機に備える自助プラン／15
5. ダイアグラムで豊かさ満開へ／18
6. 自分用の「癒しの素」を探す／20
7. 自助を誰に応援してもらうか？／21

1.助けられるだけでいいのか？

■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

2.受け手がやるべきことは？

■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。S O S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		

■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利用者は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。		

■市民活動グループ

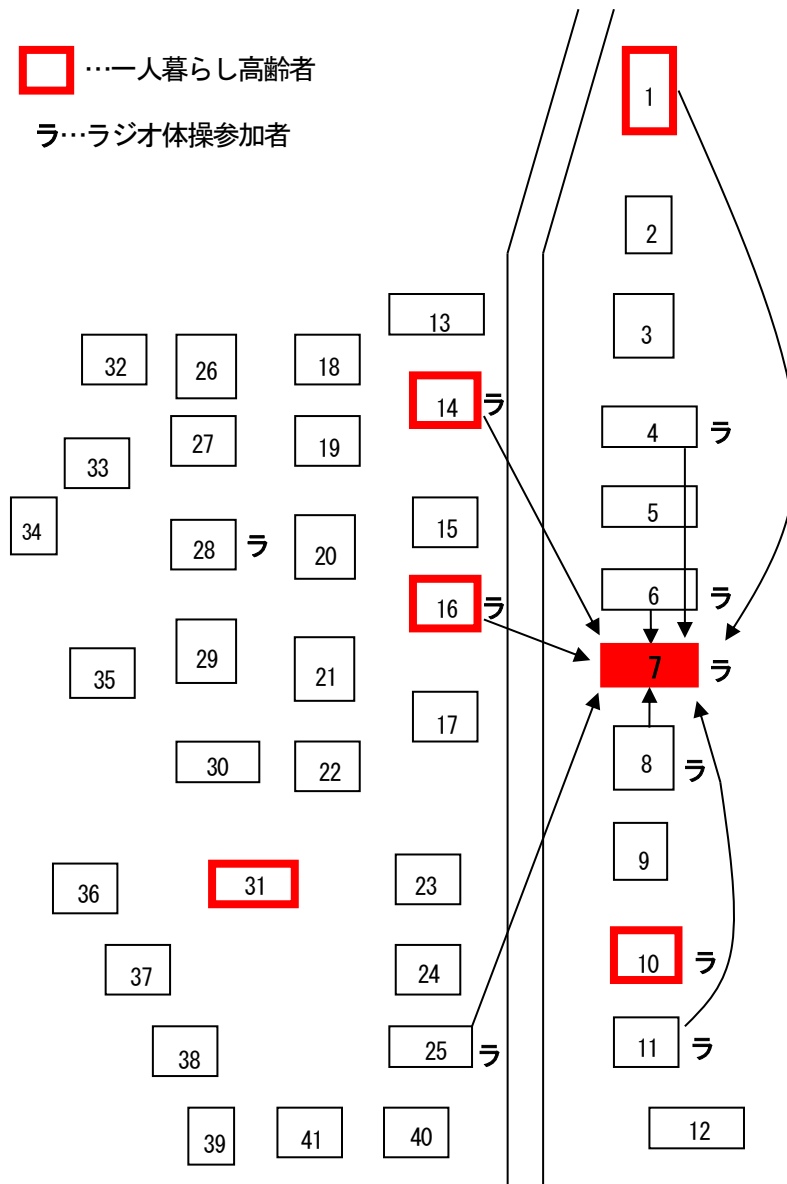
この場合、当事者ができる分野が大きく広がる。グループに入って、思い切り取り組んでみたらどうか。

	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		

3.足元に自助の拠点をつくる

■ある一人暮らし高齢者の自助エリアづくり

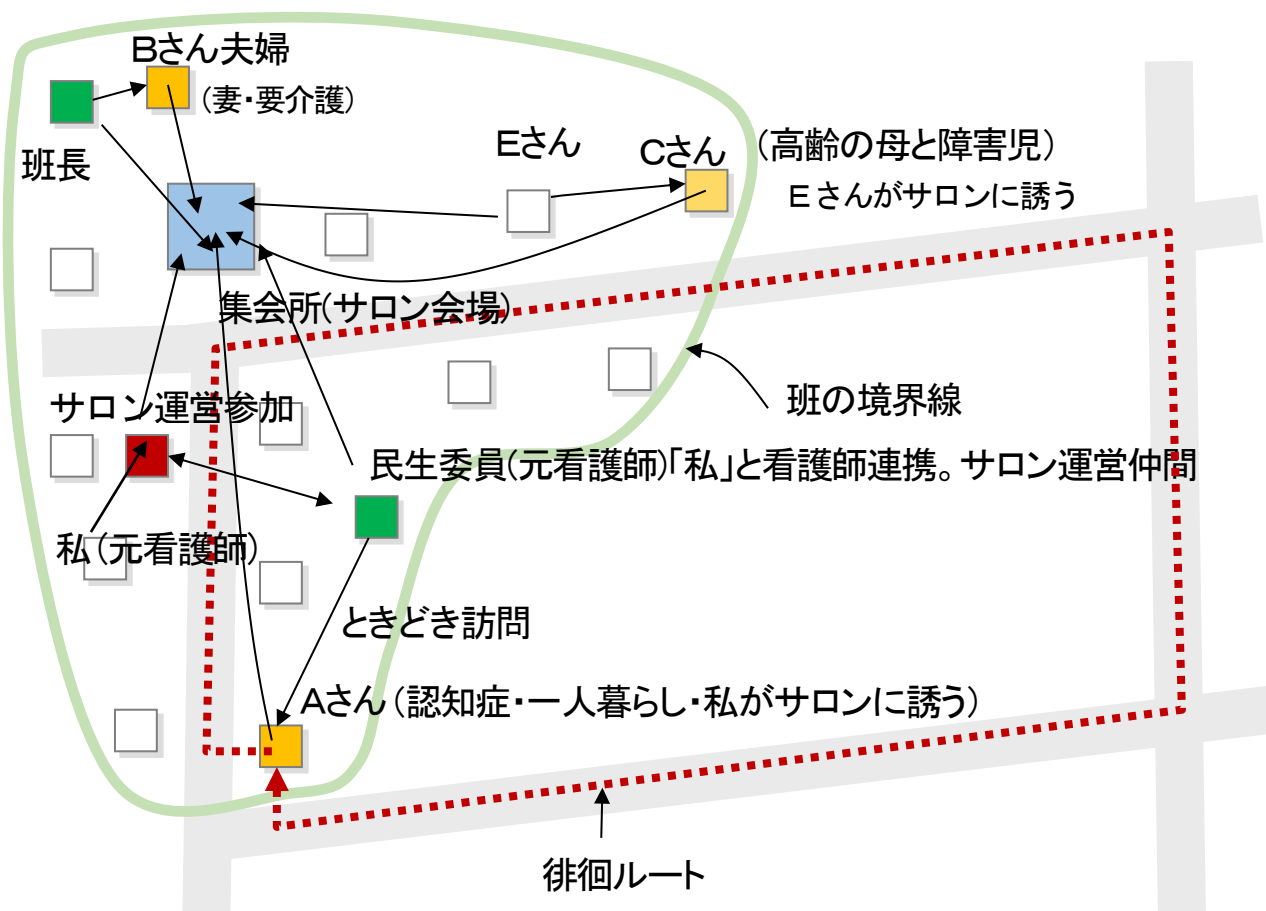


■自分の自助エリアを確認しよう

- 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。

■自助エリアの近辺のマップ

- (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。



■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			

4. 将来の危機に備える自助プラン

■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>

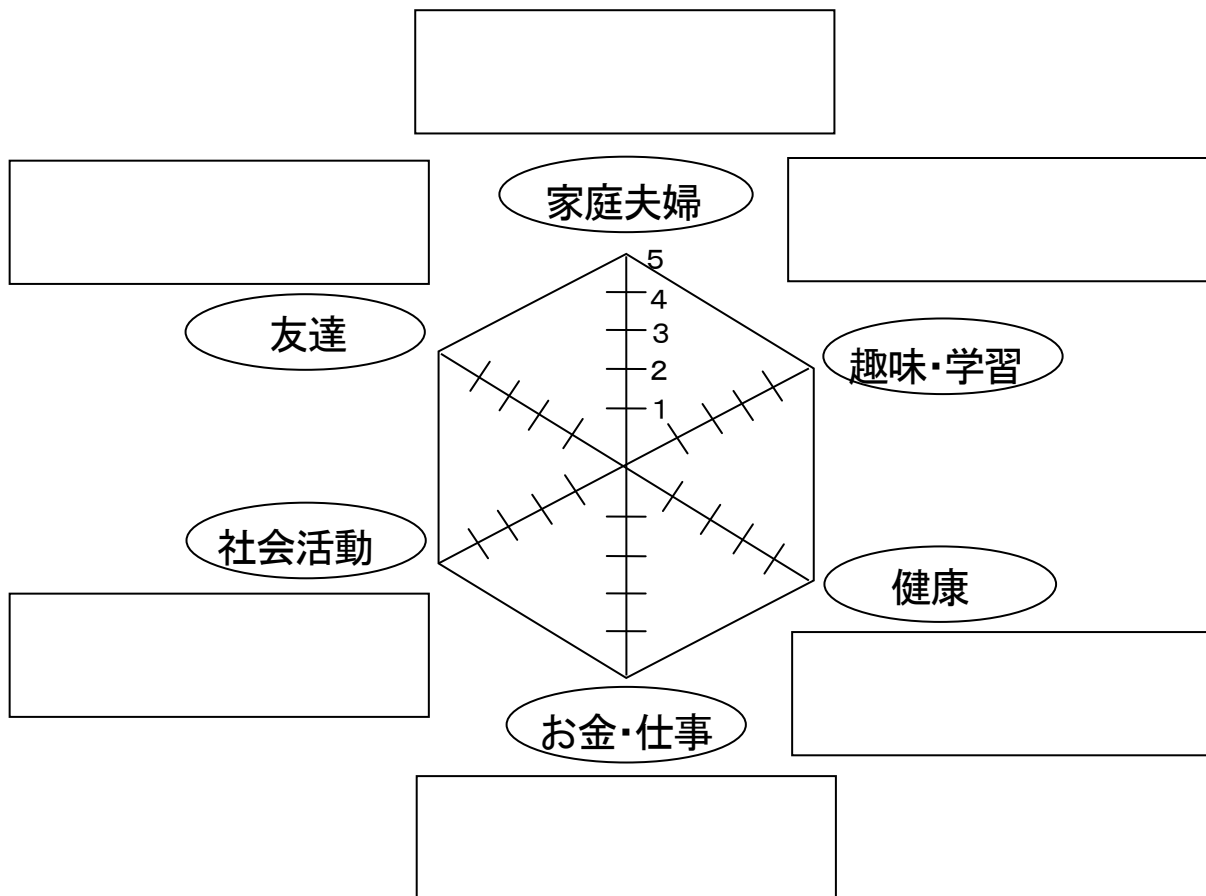
■私の自助プラン

	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		

5.ダイアグラムで豊かさ満開へ

■自分の豊かさを測ってみよう

それぞれの項目について、自分の豊かさを測ってみよう（詳細はマニュアルをご覧ください）。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。



■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		

6.自分用の「癒しの素」を探す

■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		

7. 自助を誰に応援してもらおうか？

■私の自助活動の応援者(候補)

	自助活動の例	応援してもらおう人や組織の候補 (例)	応援してもらおう人や組織・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おう	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			