誰にも訪れる危機に「助けられ上手」で備える

わたしの自助プラン

住民流福祉総合研究所

木原孝久

目次

1. 今や災害列島。その時に備え「人貯金」／3

2. 自助プランの記入法／6

❶記入様式／９

❷【記入例】一人暮らし高齢者の場合／１０

❸高齢者のみの世帯の場合／１１

❹（高齢者のみの世帯で）配偶者が要介護の場合／１２

❺認知症の人を介護する家族の場合／１３

❻シングルマザーの場合／１４

❼知的障害児がいる家庭の場合／１５

3. その後「プラン」はどうなったか／16

❶記入様式／１７

❷【記入例】Ｓ男さんの場合／１８

4.助けられる側が「られ上手」になるための12か条／25

5.本人に「助けられ上手」を促す担い手側の10か条／27

6.一人暮らし高齢者の「見守られ」の心得／29

1.今や災害列島。その時に備え「人貯金」

⑴「私だけは大丈夫」。ホント？

新型コロナウイルスの蔓延で世界は「災害」の様相を呈しています。お互いに自分も被災者だと自覚させられつつあります。

そうでなくても、今や災害列島化している日本です。これに超高齢化、そこから必然的に介護列島とも言われ始めています。介護保険が行き詰まり、国民に要介護者への関わりまでも、国は求めるようです。

もはや「私だけは大丈夫」と言ってはいられない状況になっていることは間違いありません。足元はとても「大丈夫」と言える状況でないことは、お互いの周囲を見てみればわかります。全国どこでも、地域社会は崩壊し、人々のふれあいや助け合いは、私たちが期待しているほどには実践されていません。家族、親族も離散し、頼れる相手は周りにはますますいなくなっています。そのため最後は一人暮らしになるだろうと自分の行く末を予測している人が多いのではないでしょうか。

⑵社会的なサービスはあてにならないし、いかにも貧しい

それなら公的なサービスがあるではないかと言う人もいますが、それも大してあてにならないと覚悟すべきです。コロナウイルスに感染したけれど、検査もしてくれない、入院もさせてくれない、そして早々と「医療崩壊」です。　公的サービスはこんなに頼りないものだったかと、がっくり来ているのではないか。

⑶小学校に避難するか、仮設住宅に入るか？　これも自助

災害になれば、小学校か中学校へ行かねばなりません。これはたまらんと、最近では自分たちで避難所を探し、一緒に避難しようという声が高まっています。高知市で住民に話し合ってもらったら、〇〇さん宅はコンクリートの三階、そこに仲間で一緒に泊まりましょうという結論に達しました。

災害になれば、仮設住宅に入らねばならないかもしれません。それがどういう所であるかは、皆さんもある程度ご存知でしょう。東日本大震災の時に「みなし仮設」

が生まれました。普通の一戸建てを借りるのです。

高知県では大地震があったら、それこそ平地の大部分は波をかぶってしまうという、とんでもない状況になります。住民と一緒に話し合ったら、たまたま高台に住んでいる人が数名いて、「うちは〇〇人泊めてあげられる」「うちは〇〇人までいいよ」と言ってくれました。

宮崎県の小林市のある町内会長は、いずれ大震災があるとみて、着々と準備をしていました。空き家を避難所にする計画です。むろん立派な一戸建てです。地震が起きたら、宮崎市の人たちが西方の小林市に避難してくるだろう。そのための受け皿づくりでした。

要するに、どこに避難するかも、その後とりあえずどこに住むかも、もはや公的サービスではなく、私たちの自助のテーマになっているのです。

⑶自分で助け合える（助けてもらえる）仲間を作る以外にない

結局、自助よりほかに手はありません。自助というのは、自分で何とかするということですが、自力で自分の安全を確保するということではありません。人の手を借りて自分の安全を確保することです。助けられ上手になりましょうというのです。

⑷助け手を見つけて上手に助けられるのが自分のしごと

私たちは人に助けを求めるという体験があまりありません。それに助けてもらえば、こちらのプライドの危機にもなります。「助けて！」だけは絶対に言えないという人が多いでしょう。しかしそろそろ考え方を改める必要があります。

高知県の保健所が、数名の孤独死した人、孤独死を危うく免れた人、各数名を徹底的に分析して、その結果を発表しました。孤独死しないために本人が努力すべきこととしてまとめたのです。

毎日外に出て自分をアッピールしましょう、毎日決まった人と会いましょう、散歩は同じルートにしましょう、人をたくさん自宅に招きましょう、自分の日課は周りの人に知ってもらいましょうなど。要するに丸裸になれというのです。

私がこの結果を見て感じたのは、見守りが成功するかどうかは、見守りボランティアの役割である以上に、本人の努力にかかっているということでした。主として

助けてもらう側のしごとなのです。

だから、「助けてもらうのはプライドが潰れる」などと考える前に、自分のいのちを守るために、人に上手に助けを求めるのが自分のしごとなのだと理解すべきなのです。

⑸自分も出来ることはする、があって初めて助けてもらえる

だからと言って、威張り腐って「あなたは私を助けるのが義務だ」などと言ったら、嫌われてしまうに決まっています。上手な助けられ方というのがあるのです。後半にそのことをまとめて紹介しますが、やはりポイントは「助け合い」と言ってもいいでしょう。

岡山県で見つけたのですが、認知症の女性、しかも８０代の高齢なのに、自宅開放でサロンを開いていました。「みんな、うちにおいで」と誘っていました。彼女のサロンの常連が６，７名いるのですが、その一人、参加の理由を聞いたら、「（彼女を）見守りがてら」ですと。表向きは、認知症の人がサロンを開催している。しかし実質は、参加者が彼女を見守るために来ていた。彼女の社会活動と、周りの人の彼女への見守り活動が、一体として行われていたのです。一生懸命人に尽くそうとしている彼女を周りが見逃すはずはないのです。

８０代の一人暮らしの女性。私は彼女を「１人暮らし上手」と言っています。彼女のやっていることを、息子さんが教えてくれました。

① 困った時には、ご近所に助けを求める。
② いただき物をしたら、お返しを忘れない。
③ 不在の時には、自分の居場所がわかるようにしている。
④ 見守られているが、困っている人は見守る。
⑤ 自治会の役割を果たす。
⑥ ご近所のあいさつ回り（息子に頼む）
⑦ ご近所のお葬式にも出席（息子に頼む）

⑹助けられ上手の前にまず「備え上手」になれ

もともと危機管理が苦手と言われている日本人ですが、そんな言い訳を言っても、誰も助けてくれません。自分に訪れるかもしれない複数の危機に、まずは自身で備える必要があるのです。つまり、人に助けてもらおうという前に、そういうことが起きる以前から備えるのが非常に重要なのです。助けられ上手の前に、備え上手のセンスを身に着ける必要があるのです。

私が企画したセミナーで受講者にこんな作業をしてもらいました。「将来、自分を助けてくれる人を確保するために、今どんなことをやっているか」。

すると、１人の主婦がこれだけのことを実行していました。

①ご近所さんと仲良く。旅行をしたら１０人分の土産を買ってくる。
②自宅を開放してサロンを開いている。そこにご近所さんや民生委員も。
③スイミングクラブに加入。そこで助け合いを仕掛けている。
④配食ボランティアグループのリーダーになり、仲間同士の助け合いを仕掛け。
⑤自宅で裁縫教室。教え子は 500 人。「先生に何かあったら駆けつけるからね」と。
⑥近くに親戚がたくさん。自慢できるぐらいの仲良し。

⑺助けられ上手の小学生もいた！

沖縄で面白い小学四年生を見つけました。彼女には異世代の友達がいます。雑貨屋のHおばちゃんは５０代。６０代のＡさん夫婦とは、彼女が飼い犬の頭をなでていて親しくなりました。嬉しいことや哀しいことがあると、真っ先にこの親友たちに話しに行きます。お母さんに打ち明けられないことも、彼女等には話せます。彼女の訪問が彼らにとっての生きがいになっていることを彼女は承知しています。彼らを訪問するときは、「ママ、おやつ、２人分用意して」。友愛訪問のつもりです。

一方、同世代の仲良しグループも作ってあります。その中の誰かが旅行をすると言えば、それについて行っちゃう。仕方なく彼女の親もついて行く。彼女発案の休日を十倍楽しむ法ですと。彼女のおかげで、それらの家族とは、家族同士のお付き合いになってしまったといいます。そのメンバーの祖父母たちへの友愛訪問も彼女の活動メニューに組み込まれているようです。

⑻助けられと助けが混然一体となっているのが真実

前掲の小学生の行動を見ていて感じるのは、彼女が助けられているのか、または助けているのかが、入り混じっていて、きれいに分別できないということです。初めは、たしかに助られから始まったのに、いつの間にか助けてもいる。この境地になれば、「助けられ上手」などと言う必要はないのです。だから、本冊子では、助けられ上手が主テーマになっていますが、本当は、やっぱり助け合いなのでした。

⑼自助プランをつくってみましょう

以上のような意図のもとに「自助プラン」の様式を作ってみましょう。自分の所に訪れるかもしれない危機をある程度予測して、それに備える行動を計画するのです。

その「危機」とは、災害かもしれないし、家族に訪れる何らかの危機もあるでしょう。いざという時に自分を助けてくれる人を、いろいろなルートから探し出し、助け合いの実績を積んでおくということです。

繰り返しになりますが、知り合いになってすぐに「助けて！」と言っても、やはり無理でしょう。それに、ただ助けてもらうのではなく、自分もできることをしておくことが大切です。助けてもらう相手は多ければ多いほどいいでしょう。それも、足元にももっと広い範囲でも、いろいろな場所に助け手がいれば、都合がいいでしょう。

⑽まず自分の地域を理解する

いざという時、助けてくれる人を、地域のどのあたりから確保したらいいのかが重要です。基本はなるべく自宅の近くに住んでいる人となります。向こう三軒からご近所（５０世帯程度）のあたりに、緊急時に駆けつけてくれる人を確保する必要があります。災害の時も、足元の人が来てくれる人が絶対必要です。

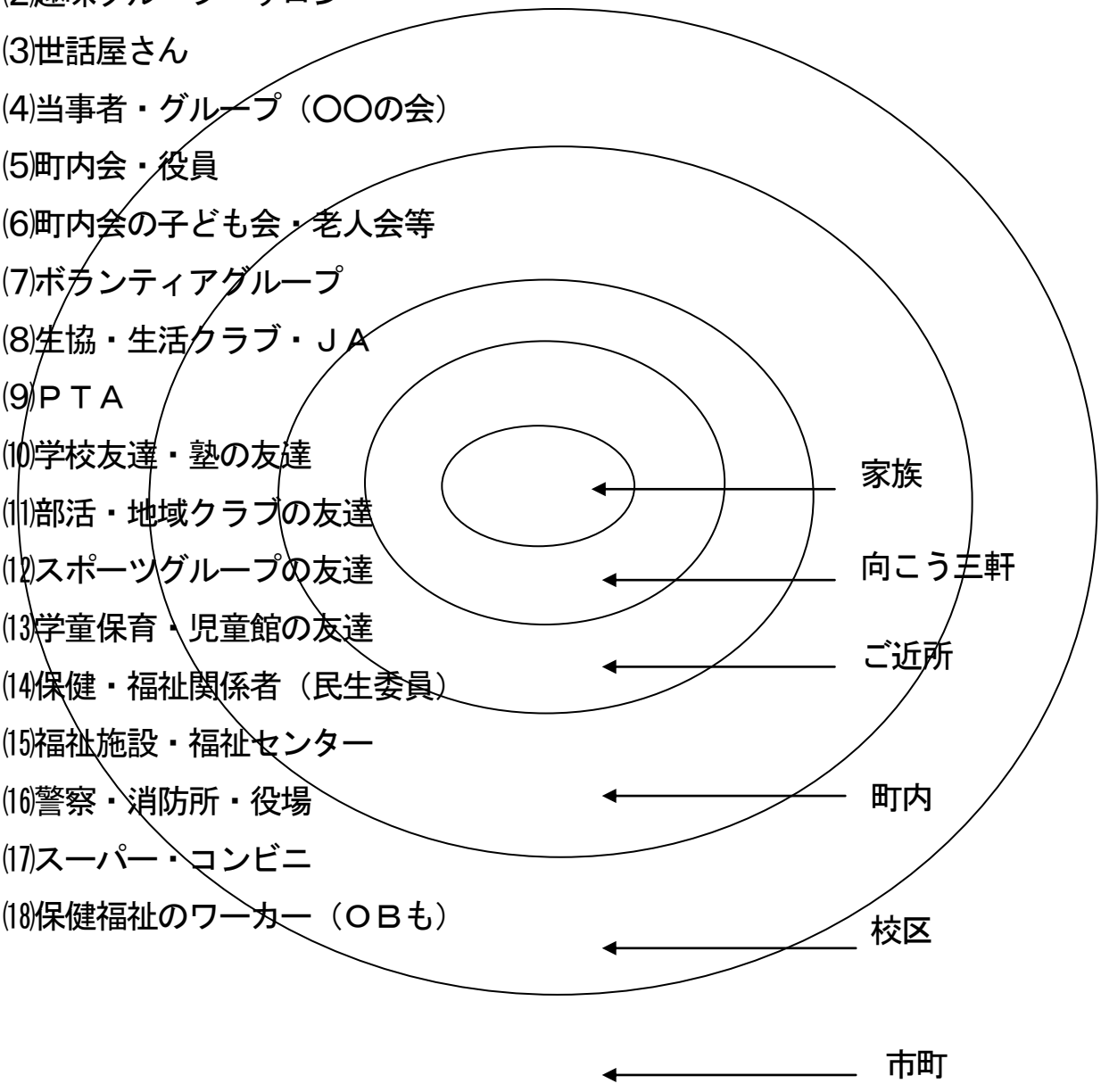
⑾地図の上に下の図を載せてみる

できれば、次頁の図を、あなたの地域の地図の上に載せるといいですね。地図の真ん中に自分の家が来るようにします。そしてその地図の上に同心円で向こう三軒、ご近所、町内と言うように載せていきます。

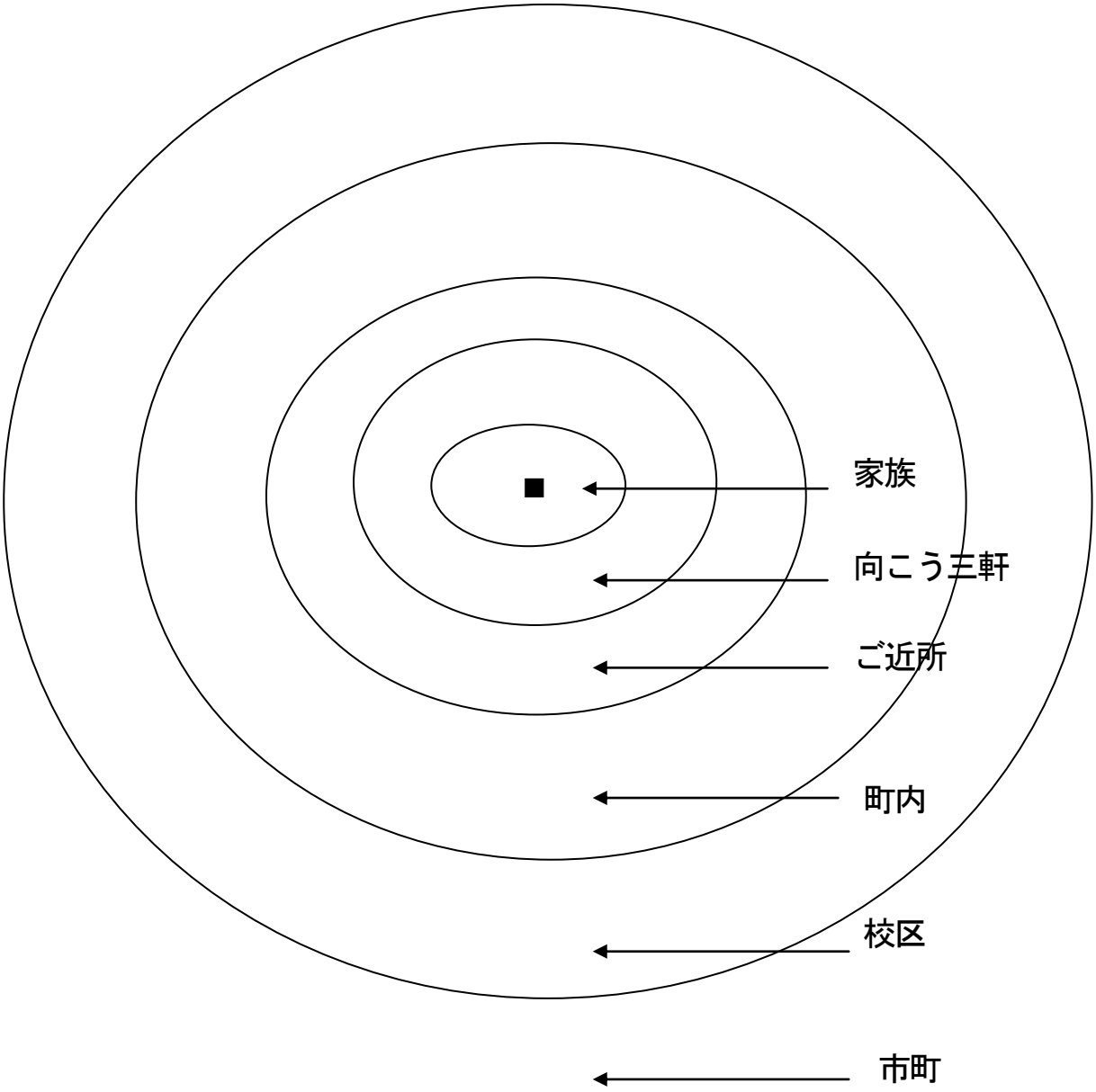
そうすると、同心円の中の、例えば町内のどこにどういう資源がいるかが見えてきます。その資源の位置に名前を入れると、資源がどのように分布しているかが一目でわかります。

資源の候補

⑴家族・親族
⑵趣味グループ・サロン
⑶世話屋さん
⑷当事者・グループ（〇〇の会）
⑸町内会・役員
⑹町内会の子ども会・老人会等
⑺ボランティアグループ
⑻生協・生活クラブ・ＪＡ
⑼ＰＴＡ
⑽学校友達・塾の友達
⑾部活・地域クラブの友達
⑿スポーツグループの友達
⒀学童保育・児童館の友達
⒁保健・福祉関係者（民生委員）
⒂福祉施設・福祉センター
⒃警察・消防所・役場
⒄スーパー・コンビニ
⒅保健福祉のワーカー（ＯＢも）



私の地域と私のための資源分布マップ



2.「自助プラン」の記入法

⑴地域の圏域別に

いちばん下から、自分に身近な順に、「向こう三軒両隣」、「ご近所」（５０世帯程度の範囲で、最も助け合いがしやすい範囲。３０～７０世帯程度の幅がある）、「町内」（数百世帯）、「校区」、「市町村」、「市町村外」となっています。

⑵各圏域で自分がやっておくべきこととその具体策を記入

親戚との助け合いをめざすなら、まず助け合えそうな自分の親戚がどの圏域にいるかを探し、「①備えるべきこと」に「親戚と助け合える関係にしておく」、そして「②具体的な行動」として「自分から困り事を相談してみる」などと記入します。

８ページに記入様式があり、９ページ以降に一人暮らし高齢者などの状況別に記入例をのせていますので、参考にしてみてください。

⑶活動グループに所属しておく、だけでは不足

大切なのは、「所属しておく」だけでなく、「自分も活動に参加しておく」、「活動（サービス）を受けておく」、の３つをやらねばなりません。

⑷グループの自治圏域版、またはご近所版作りもしておく

市町村の趣味グループや当事者グループに加入しても、この圏域は自宅から遠すぎて日常的な助け合いはできにくいので、その校区版か自治圏域版、またはご近所版でのグループ作りをしておくといいでしょう。

⑸要援護者も、自分の役割を果たす

要援護者なら、自分が入りたいグループに参加する、必要なら介助や送迎もお願いする。そのためには、自分はどういう役割を果たせるかも考える必要があります。

要援護者が果たせる役割とは、他人のためにすることとは限りません。当事者として助けられ上手になることも大事な活動です。自分のニーズ（困り事）を発信し

たり、助け手を自分で選んでお願いしたり、やり易い方法を提示したり、自分なりのお返しの方法を考えたりすれば、相手はとても関わりやすくなるでしょう。

⑹町内会に所属するだけでなく、何らかの役割も果たしておく

町内圏域では、町内会に所属して、役員などいろいろな役割を果たしておくことが大切です。福祉部を作り、そこに所属する、といったことも考えられます。

ご近所なら、ご近所福祉活動づくりに参加し、一定の役割を果たしておく。班なら、班長を引き受けておくのです。具体的な活動は班の人が助けてくれます。

⑺同じ要援護の人と助け合うことも

一人暮らしの人なら、同じ一人暮らしの人と助け合っておく。シングルマザーもセルフヘルプグループに所属して、助け合いを仕掛けておく。まず率先して、仲間の子どもを招いて、食事を振舞ったりする。持ち回りで自宅型の「子ども食堂」ができるはずです。それぐらいはできる程度の助け合いをしておく必要があります。

⑻災害時に絶対に来てくれる人を１人は確保する

災害のためには、最低限、一緒に避難する人とか、そのとき絶対に来てくれる人を１人は確保しておくことです。しかし１人だけでは安心とは言えません。向こう三軒あたりで、避難支援してくれる人を確保するのです。避難訓練などで、実際にうまくいくか確認しておくことも必要です。

⑼緊急事用に向こう三軒とかご近所で助け手を確保しておく

末期がんの夫を看取った辰和子さん(写真左端)は、自宅で最期を過ごさせるために、ご近所から２人の助け手を確保し、夜中でも駆けつけてもらったということです。辰さんは、「自宅から歩いて１～３分以内に２人は確保した方がいい」と言っていました。

⑿平時は「人貯金」に励む

今はまだそんなに困っていることはないという場合は、貯蓄に励む時代で、他の人や地域のために一生懸命尽くしておけば、いざという時に必ず助けてもらえるでしょう。

❶記入様式

	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		

❷一人暮らし高齢者の場合（将来一人暮らしになる可能性がある人も）

	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 要介護でも受け入れるグループにする 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
ご近所	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	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
向こう三軒	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）	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

❸高齢者のみの世帯（夫婦共元気な場合、将来老々世帯になりうる場合も）

	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介護グループに夫婦で所属しておく ②趣味グループに夫婦で参加する	①サービスを受けておく。活動もする町内にも介護グループをつくる ②同じ町内の人と二次会をひらく。介護者も受け入れるグループにする。②困ったとき助け合えるグループに
校区	①介護予防教室に夫婦で参加する ②サロンに夫婦で参加する ③民生委員と親しくしておく	①助け合える仲間をつくる ②同じご近所の人と町内で二次会を ③ときどき連絡を入れる
ご町内	①町内会に所属しておく	①福祉部会づくりに参加する。困ったとき助け合える部会にしておく
ご近所	①班に所属する。（班長を引き受ける） ②自宅でサロンを開催。近所の人を招く ③見守りボランティアに参加する	②要介護者も受け入れるサロンに ③自分たちも活動しておくとともに、自分の見守りも依頼する
向こう三軒	①災害時に一緒に避難する人を確保しておく	①ご近所の人で一緒に避難できそうな人を探す

❹（高齢者のみの世帯で）配偶者が要介護の場合

	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
市町村	①介護グループに加入	①必要な時に依頼する。自分もできる範囲で活動に参加
校区	①民生委員と親しくしておく ②包括支援センターと連絡を保つ	①②介護保険で対応できない枠外のニーズを相談する
ご町内	①町内会に所属しておく ②夫を好きな趣味グループに参加させる	①福祉部会を一緒に立ち上げ、役員に。介護ボランティア活動づくり ②移送を依頼する。自分も参加する
ご近所	①ご近所福祉活動グループづくり ②班に所属する ③自宅で夫が主体の趣味サロン ④見守りボランティアに参加する ⑤夫のための移送ボランティアを確保	①役員に。介護者の支援活動を盛り込む ②班長に。災害時避難誘導を活動メニューに入れる ③近所の人、要介護の人を招待する ④自分たちの見守りもお願いする
向こう三軒	①災害時に一緒に避難する人を確保しておく	

❺認知症の人を介護する家族の場合

	備えるべきこと	具体的な行動
市町村外		
市町村	①介護グループに所属する ②認知症家族の会に所属する	①活動にも参加しつつ、自分も活動依頼 ②町内かご近所に支部をつくり、交流する
校区	①本人の好きな趣味グループに参加させる ②サロンに参加させる ③民生委員と親しくしておく	①グループのメンバーに協力を依頼（介助など） ②メンバーに協力を依頼する ③本人の状態を逐一報告する
ご町内	①町内会に所属しておく。役員も ②介護者の会の町内版をつくる（二次会）	①本人のことを知ってもらう できれば本人も福祉部会などに参加 ②日常的に助け合う。認知症を隠さない運動。率先して認知症サポーターになる サポーターを増やし、積極的に活用
ご近所	①徘徊を見守ってくれる人を探す ②徘徊の時にＬＩＮＥで連絡できる人（協力者）を増やす ③班に所属する ④自宅で本人主体のサロンを開催	①本人の状態を逐一報告する ②本人がよく行く店の人などに協力を依頼 ③班長を引き受ける ④他の認知症の人も招待する
向こう三軒	①災害時に避難誘導してくれる人を探す ②本人のことを向こう三軒の人に知ってもらう	①一緒に避難する家族も ②本人の状態を逐一報告する

❻シングルマザーの場合

	備えるべきこと	具体的な行動
市町村外		
市町村	①子ども食堂に顔を出しておく ②シングルマザーの会に加入する	
校区	①学童保育に参加 ②主任児童委員とも交流しておく	①ボランティア活動をしておく ②何かあれば相談する
ご町内	①シングルマザー同士の交流 ②町内会に加入する ③子どもに食事を提供してくれる資源をさがす	①子どもの預け合い。親が見れない時、子どもを預かって食事やお風呂も。 ②子ども会の活動に参加する（相互に子どもを招いて食事なども）。子ども主体の子ども会活動に ③隣人におすそ分けをしている人、自宅を開放して子どものための活動をしている人を探す
ご近所	①シングルマザー同士の交流 ②ご近所の子どもを集めてレクリエーション ③班活動にも参加	①ときどき助け合う ②レク仲間を探し、協力してもらう。できれば子どもを中心に。子どもたちでおやつ作りなど ③班長を引き受ける。子どもの班も作る
向こう三軒	①向こう三軒の人と親しくおつき合い ②一人暮らし高齢者とも交流	①いざという時に預かってもらったり、食事をさせてもらう ②ときどき子どもを訪問させる

❼知的障害児がいる家庭の場合

	備えるべきこと	具体的な行動
市町村外		
市町村	①障害児の能力開発の研究会づくり	①専門家に相談しながら、親たちでグループ作り
校区	①作業所と相談しながら子どもの能力開発をすすめる	①作業所に協力を求める
ご町内	①子ども会に加入させてもらう ②町内会に所属する	①役員を引き受ける ②子ども会の活動の充実を働きかける
ご近所	①子ども会のご近所版づくり ②班に所属する ③ご近所福祉活動の立ち上げに参加	①子ども同士の家庭訪問も ②班長を引き受ける。班でパーティーを開催(子供も参加) ③役員として加入し、障害児福祉を働きかける
向こう三軒	①子どもに近隣ボランティアをさせる ②自宅で子どもサロンを開催	①ゴミ出しなど、一人暮らし高齢者の訪問活動 ②ご近所の子ども（障害児も）を招待

3.その後「プラン」はどうなったか？

⑴どんな手を打ったか、そしてどんな結果が出たか

プランを立てた後、実際にどういうことに取り組んだのか、そしてその結果はどうだったのかも並行して記録していく必要があります。その記入表が１６ページにあります。

１７ページには、記入例として、１つの実例を示してあります。Ｓ男さんは８４歳、妻は８０歳で認知症（要介護１）です。しかも老々世帯ということで、Ｓ男さんは最近、この先の危機に備える決心をしました。まだ始めたばかりですが、さっそく成果も出始めたということで、記入例として掲載してあります。

⑵知人たちに見守りとヘルプを兼ねた関わりをお願い

Ｓ男さんは、地区内での知り合いには、自分たち夫婦の事情を説明し、「見守りとヘルプを兼ねたおつき合い」をお願いしました。その結果、普段の見守りだけでなく、台風の時には、その中の５人が助けに来てくれたのです。

そして、先のことも考え、二世帯住宅になっている自宅をシェア（同居）できる相手を探し、現在、親しくおつき合いしている夫婦に交渉中だということです。

⑷プランを立てる一方で、結果を評価する

①プランを立て、②実際に行動に踏み出し、そして③その結果を評価するという一連の営みは、日々続いていくものです。趣味グループに入ったり、新しいサービスグループができたりして、状況が変化するたびに新しいプランが生まれます。その一方で、これまで立てたプランの結果も出てきます。したがって、自助プランの表と、その結果を評価する表を、日常的に更新していくことが大切になります。

❶記入様式

	実際に取り組んだこと	その成果
市町村外		
市町村		
校区		
ご町内		
ご近所		
向こう三軒		

❷Ｓ男さんの場合（老々世帯・本人８４歳・妻８０歳で認知症）

	実際に取り組んだこと	その成果
	※以下の■印の人たちに、夫婦の事情を話し、見守りとヘルプを兼ねたおつき合いをお願いした	
市町村	■特養ホームのオーナーのＳさん ■ケアマネジャーのＡさん ■ヘルパーのＢさん	ＳさんとＡさんが台風の時に支援に来てくれた
校区	①まちづくり協議会の福祉部会に所属 →仲間と核になる人を探し中 ■配食レストランのＦさん。 ■生協の人 ■ヤクルトのＫさん （生協とヤクルトの人には、自分がいない時の配達時に妻の様子を見てもらうようお願いした）	
ご町内	■地区の親友の酒屋のＦさん ■民生委員のＴさん	２人とも台風の時に支援に来てくれた
ご近所	①今後、第４層（ご近所）でのふれあいや助け合いを強化していこう。 →今までは第１層（市町村圏域）と第２層（校区）に交流が偏り過ぎていた。	
向こう三軒	■家の前のＦさん ■隣人のＨさん ①親しい間柄のＴさん夫婦に自宅(二世帯住宅)のシェア（同居）を交渉中。「いずれ死に水を取ってもらいたい」	Ｈさんが台風の時に支援に来てくれた

4.助けられる側が「られ上手」になるための12か条

助け合いは、担い手と受け手の共同作業。担い手が上手に助け、受け手が上手に助けられることで、「良き助け合い」が実現するのです。では、受け手側の人にはどんな役割があるのか。

①自分の問題をオープンにする

■普段から自分の悩みを出会う人ごとに訴えていたＡさん。災害時には、Ａさんの元へ多数の人が支援に駆けつけた。

②助け手を自力で確保する

■認知症の一人暮らし高齢者が、自宅を開放して、サロンを主宰。参加者の動機は「見守りがてら」。

■一人暮らし高齢者が９０歳になると、「うちへ来ないかい？」と近隣の人たちを誘い、お茶をごちそうしている人がよくいる。事実上の助け手の確保策だった。

③助けを求める（「助けて！」）

■認知症の夫への支援をお願いするため、マンション中の人に集まってもらい、説明会を開催。

■あるシニア男性は、母が初期の認知症と診断されると、「１人では支えきれない」と、すぐにご近所巡りをして協力を求めた。

④支援のお礼をする

■一人暮らしの親を訪ねる際に、ご近所さんたちに親の見守りの（お願いも兼ねた）お礼をしている女性がいる。

■若者に席を譲られた老紳士が、お礼に短歌を送った。「込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」。

⑤支援のお返しをする

■隣人に日常的に支援を受けている一人暮らし女性が、息子にお返しの品を届けさせている。

⑥当事者同士で助け合う

■地域を丁寧に見ていくと、隣り合う一人暮らし高齢者同士で助け合っていることがわかる。

⑦担い手が活動し易いように工夫する

■災害に備え、要援護者が、自分が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。

■要介護の夫を、災害時にすぐ助け出してもらえるよう、一階の出入り口近くに寝かせている。

⑧担い手に助け方を教える

■認知症の人が、自分をどのように支援してほしいかをパンフレットにまとめて配布している。

■車椅子の夫を介護する妻が、近隣の人たちそれぞれにしてほしいことをお願いしている。「あなたは病院への移送を」「あなたは私をグループに入れて」「あなたは夫の車いすを押して」など。

⑨担い手の活動に自分も参加する

■要介護の妻を介護する夫が、地域の介護グループに参加。代わりに仲間が妻を見守ってくれる。

■一人暮らしの女性が、お世話になっているお返しに、自治会活動に参加。要援護者の見守りも。

⑩自分を助けるための会議を開く

■要介護の夫を介護する妻が、ケアマネジャーと協力して自宅でケア会議。メンバーも自分で選ぶ。

⑪自分の（介護の）支援ネットワークをつくる

■体が大柄な要介護の夫を病院等に送迎したりするために、ご近所の４，５名の男性に支援者になってもらっている。

⑫担い手と一緒に学習する

■生活支援サポーターの研修に、このサービスの受け手になる人も参加し、合同研修会に。

■一人暮らし高齢者の見守りのあり方を考える勉強会を、担い手と受け手の合同で開催。

5.本人に「助けられ上手」を促す担い手側の10か条

こちらは、担い手が受け手に対してできる役割です。ただ「助けられ上手になりましょう」と言っても、そういうことが苦手な人は簡単にはできませんが、以下のようなことを誰かが手助けしてあげれば、そう苦労せずに助けられ上手になれるかもしれません。いま欠けているのは、担い手である私たちの、こうした行動なのです。

⑴本人が自分の悩みを打ち明けるのを手助けする。

■打ち明けやすい環境を作ってあげる。

⑵自分の訴えや願いを相手に伝えるよう促す、または仲介してあげる。

■「〇〇さんが頼みたいことがあるみたいなので、聞いてあげてくれる？」

⑶本人が助け手を確保するのを手伝う。

■「〇〇さんにお願いしてみたら？」

⑷支援をしてくれたお礼やお返しをするように促す。

■「今度会った時、お礼を言いましょうね」

⑸当事者同士で助け合うのを支援する。当事者グループ作りを手伝う。

■「みなさんでグループを作って助け合ったら？」

⑹担い手が助けやすいやり方を本人と一緒に考える。

■ご近所一帯を見守っている人が、「おばあちゃん、見守りやすいように網戸を開けておいてもらえる？」

⑺担い手の活動に本人も参加するよう促す、または後押しする。

■「このグループの活動に協力してみない？」

⑻本人の支援のためケア会議を開いたり、ネットワーク作りを手伝う。

■「あなたを助けてくれるネットを作ろうよ。私が手伝うよ」

⑼担い手と合同の会議を開くのを手伝う。

■私が双方に働きかけよう。

⑽本人が助けられの計画づくりをするのを手伝う。

■「あなたはどういう人生を送りたいの？ それを助けてくれる人を確保する計画を作りましょう」

6.一人暮らし高齢者の「見守られ」の心得

孤独死を防ぐには、何よりも本人の日々の努力が大切です。一人暮らしの人は、この中の１つではなく、できればすべて実行できるように意識して行動することが自分の命を守ることにつながります。見守る側の人も、ただ見守るのではなく、当事者がこれらのことを実践できるよう促す必要があります。

⑴毎日外に出て人と出会う機会をたくさん作ろう。

①家に閉じこもらずに外へ出かけよう。

②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。

⑵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。

②同じ道を歩いて異変が分かりやすいようにしよう。

⑶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。

⑷自分の生活・行動を知ってもらおう。

①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。

②日頃の生活リズムを知ってもらおう（通院の日、夜は何時に寝るかなど）。

⑸病気や体調の変化も周りの人に伝えよう。

①体調の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。

⑹常に倒れた時のことを意識して行動しよう。

①住所、電話番号、連絡先等のメモを持ち歩こう。

②信頼のおける人に鍵の場所を知らせておこう。

⑺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。

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１４７６－１
TEL049-294-8284
kiharas@msh.biglobe.ne.jp
http://juminryu.web.fc2.com/