# 自助力のある人・ない人

## ＜自助力を測る6つの要件＞

住民流福祉総合研究所
木原　孝久

# 自助力のある人・ない人

自分の身を守る力がある人とは、どういう人なのか。この人は自助力があるなと思われる人を見つけ、彼らの共通項をまとめてみた。それぞれについて、実践事例をいくつか挙げてみよう。

1.攻めのおつき合いができる／５

2.要援護でも人助けに励む／７

3.ご近所の資源情報に強い／１３

4.強力なサポーターを確保／２３

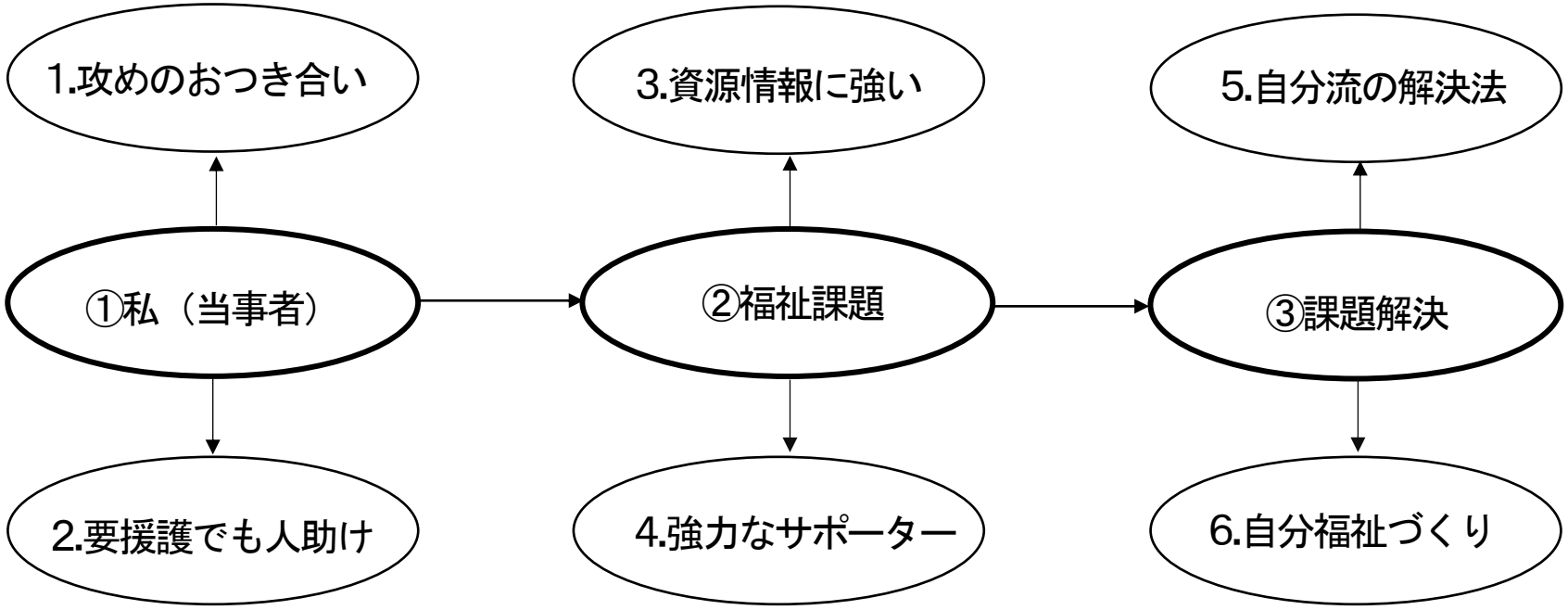
5.自分流の問題解決法を持っている／２９

6.自分福祉を組み立てられる／３８

６つの柱を、以下のように配置してみた。これらを簡単に解説していこう。

まず1.「攻めのおつき合い」。助け合いは人間関係によって成り立つ。好きか嫌いかはともかく、周りに対して積極的に関係づくりをしていくことが欠かせない。

2.次いで「要援護でも人助け」。助けてもらうには助けられ上手になることが大切だが、それ以前に、自分も人のためにできることをしなければならない。どんな方法でもいいから、できる方法で人助けをすることが、逆に助けてもらえる必須の要件になるのだ。助けられ上手と言われている人の中にも、この点への自覚が薄い人が見受けられる。



3.次は「資源情報に強い」。地域のどこにどんな資源があるか、誰がどういう技術を持っているか、といった情報に強くならねばならない。〇〇はだれが強い、みんなその人に頼んでいる、その場合のお礼の仕方はどうかなどに通じていることが重要なのだ。当事者が地域で生きていくためには必須の資質とも言える。

4.「強力なサポーター」を確保することは、その次に大切だ。この場合の「強力な」が重要である。このサポーター探しに全力を投入することだ。

自分が困っている問題をどうやって解決するかであるが、その１つは、5.「自分流の解決法を持つ」こと。ただ既存のサービスを受けるのなら、誰でもできる。自分なりに解決法を考えるということは、自分に最適の解決法を探したいからなのだ。例えばケアマネからデイサービスを提示されたとき、それを受け入れるか、または、それは私には合わないので、私流のデイサービスを考えたいと言うか。

6.もう１つは、自分の福祉を構想できるか。今のデイサービスにも当てはまるが、具体的には、自分の周りに「安心エリア」を構築したり、それより広いご近所圏に助け合いのご近所をつくり上げようとすること。それができれば、自分福祉の体制ができたも同じで、一安心できる。そして自分主導で福祉を進めることもできる。主導権を持てるということだ。

# 1.「攻めのおつき合い」ができる

自分も当事者だという自覚がある人は、普段から助けたり、助けられたりの基盤となる人間関係づくりに励む必要がある。人間関係といえば、不得意な人もいるが、それでもそれなりの積極的な努力は必要だろう。

助けられ努力をしている人を見ていても、自分は人間関係づくりが得意だという人ばかりではない。それでも、自立して暮らしていくためには助け手が必要だし、そのためには人に働きかけていかなければならない。不得意なりに日々、おつき合いの努力を重ねている。そういう姿勢がうかがえるのだ。

## ⑴認知症で一人暮らし。「自力で何でもできる」と言いつつ…

高知市の地域包括支援センターのスタッフが自助について聴取した要援護者の中に、興味深いケースがあった。その人は認知症で一人暮らしなのだが、「自力で何でもできる」が口癖で、そのとおりに自力で頑張る姿がよく見られるという。

スタッフが彼女の行動を並べてみると、以下のとおりであることがわかった。スタッフの表現をそのまま書き写してみると…

①兄と会うと喧嘩を仕掛けるため、兄は距離をとりつつ見守ってくれている。
②仲良くなったデイサービスの利用者と助け合い。デイでは食器洗い等を手伝っている。
③近隣住民に毎日電話。毎日住民が訪問してくる。
④サロンメンバー全員で、同じ会員である彼女を気にかけている。
⑤近くの駐在警察官に気軽に相談している。
⑥ケアマネさん、デイサービスにも良く電話をしている。

## ■これは助けられ上手さんの行動ではないか！

この６項目を見てすぐに思い浮かべるのは、助けられ上手さんということだ。こっちから積極的に声をかけ、訪問し、ふれあい、相談を仕掛け、そして自分ができることはしてあげる。こういう人を、周りの人は助けてあげたいと思うのだ。

「自力で頑張る」と言う彼女が実践しているのは、助けられ上手さんの行動である。彼女の真意は、「とことん自分でがんばる努力はするが、必要な時は助けてもらう」だろう。これも立派な自助なのだ。

# 2.要援護でも人助けに励む

人は助ける側か、助けられる側かのどちらかだと考えがちだが、それは誤りだ。本当の助けられ上手さんは、意外にも、同時に助け上手さんでもある。上手かどうかはともかく、そういう人は、がんばって人助けに励んでいる。そうすれば自然に助け手がやって来る。地域では、そういう関係になっているらしい。

だから「要援護になっても人に尽くす」という言い方は、正確ではない。要援護であろうとなかろうと、とにかく人は人助けに励むものだと考えた方が正しいのだ。

## ⑴要介護者宅に要介護者を受け入れで共に利益

### ■老人ホームからの里帰りを定期的に受け入れ。認知症の人などの居場所にも

超高齢の一人暮らしで重度の障害のある女性が自立生活をしている。これは彼女を献身的に支援している民生委員のおかげなのだが、彼女も自分のできることで地域に貢献している。特別養護老人ホームに夫婦で入所している人を彼女は毎月、彼女の自宅に里帰りさせていた。また認知症などの要援護者の居場所としても自宅を開放していた。

これを彼女ができるのは、①彼女が一人暮らしで、②家も障害のある人が過ごしやすいつくりになっているし、③１人だから話し相手を求めているし、④場合によっては彼女も介助してもらえるなど、意外にいい面がいろいろあるからなのだ。普通の家庭では受け入れは難しいだろうが、それが彼女ならできてしまうのだ。

### ■8050 問題と障害問題の当事者である「息子」を受け入れへ

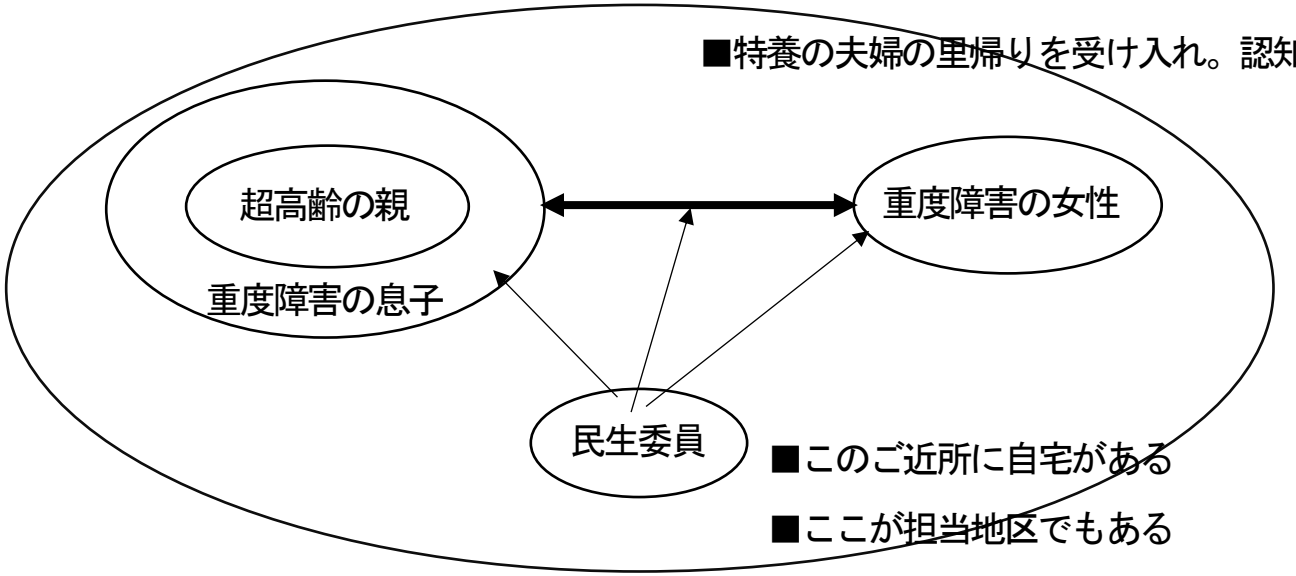
いま話が出ているのは、同じご近所の、いわゆる 8050 の問題に該当するとともに、重度の障害があり、親とは折り合いが悪く、どこか別の家で過ごせる場がないかと探している息子を、彼女の家に受け入れたらどうかということである。

これが実現すれば、福祉問題としては最難問の課題に取り組むことになる。いかにも難しいようだが、そうでもない。重度の当事者の受け入れもできるのが彼女の強みなのだ。

■８０代。女性。一人暮らし。車椅子生活

■助け手をご近所中に確保

■特養の夫婦の里帰りを受け入れ。認知症の人の居場所にも




■このご近所に自宅がある

■ここが担当地区でもある

■両者に関わっている

■両者の交流の仲介を計画

## 彼女の当事者仲間との助け合い計画

| | 今まで自分ができたこと | これからの課題 |
|---|---|---|
| ⑴ | 入所者夫婦の里帰りを受け入れ（毎月） | 老人ホームスタッフと交流→里帰り希望者さがし |
| ⑵ | 要介護者のサロンを自宅で開催 | これからできそうな要介護者のサロンを考える |
| ⑶ | | ８０５０問題でしかも障害のある息子を受け入れ |
| ⑷ | | デイサービス利用の仲間とサロン（たまたま今、デイサービスを利用しているので） |

# ⑵世話焼きさんは病気になっても世話焼きさん

## ■病気でも１人で５人の世話をしていた

ご覧のように病気の人が多い地区である。この人たちを誰が面倒見ているのかを聞いていったら、なんと右側の５名については、かなり高齢で自身も病気を患う人が面倒を見ていることがわかった。病名は書いていないが、いくつかの病気を持っている人だった。そしてやはり世話焼きさんでもあった。

## ■要介護でも健常者の役に立てるという自信

福祉というのは、健康な人が健康でない人の面倒見るのが本来のあり方だという考え方が当たり前になっているが、じつはそうとは限らない。

たとえば福井市で見つけた事例では、認知症で一人暮らしの世話焼きの高齢女性に対し、周りの多くの人が支援に来ている一方で、たくさんのシニア男性が、彼女に世話を焼かれに来ていた。

要介護者が健常者の世話をするとどういうことが起きるのか。それが可能だということは、要介護ではあるけれど、ある種の行為ならできるということでもあるし、それができるという自信が生まれれば、それがその人の症状の改善に役立つかもしれないのだ。

# 3.ご近所の資源情報に強い

助けられ上手さんと言われるには、いろいろな資質が求められるが、その１つは地域の資源情報に詳しいこと、それをうまく活用できることである。例えば石川県や福井県あたりでは、庭が広い家が多い。こうなると不便なのが、庭の草取りや庭木の剪定であり、要援護になった時、それができる人を知っていなければ困ってしまう。

## ⑴1人が見つけた人材を11人で活用

### ■庭木の剪定技術を学んだ定年退職者に一人暮らしの女性達が次々に依頼

企業を退職した男性が、生きがいにと庭木の剪定技術を習得した。すると近くの高齢女性が「うちの庭をお願い」と頼みに来た。それを知った他の人たちが「うちも…」と来て、とうとう１１軒の庭木の剪定を請け負うことになった。５０数軒の中の１１世帯である。当事者の方が相手を見つけて、情報がなんとなく共有され、個々に依頼している。これを「問題」毎にやっていけばいい。

### ■組織化したり、ネットワークを作るということはやらない

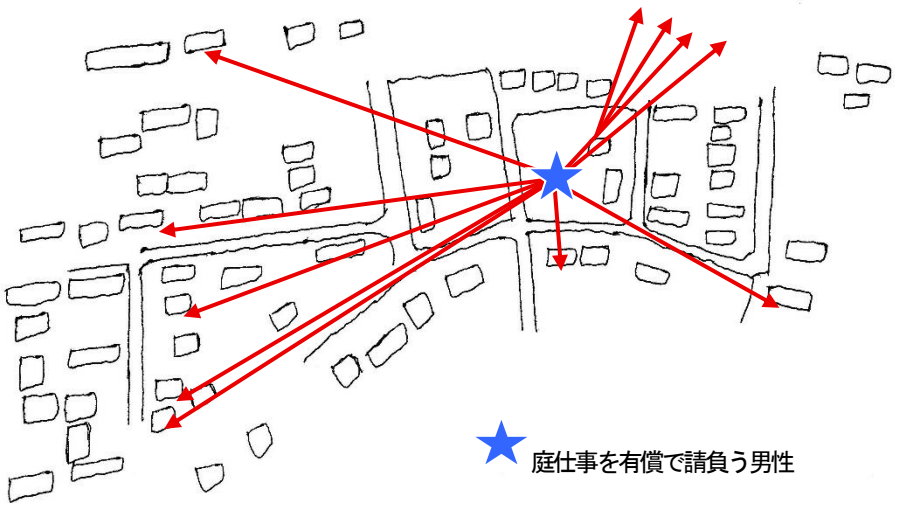
興味深いのは、ここまでやっているのなら、もっと組織化したり、ネットワークを作るとかやらないのかと言えば、それはしないのだ。お礼の仕方は１人ひとり異なる。やはりそれは、一律にはできない。依頼する人とされる人の人間関係や、依頼する側の

経済状態などで額が変わってくる。だから一定以上は「仕組み」にしないのだ。

## ■個人がそれぞれ必要な行動を取るのでいい

福祉は基本的にセルフの営みなのかもしれない。組織化して、資源をサービスにして管理し、対象者を選定し、申し込みを受けて、一方的に配布するというやり方では、結局、福祉は広がっていない。

やはり福祉は、当事者各自が自分の福祉を充足しようと動くというあり方がいいのだ。こういうことができる環境をつくってあげて、サポートすればいい。



例えば助けられ上手さんが１人いて、様々な資源（支援者、組織、サービス、店など）を見つけたとする。その資源を私も得ようと各自が動き出せば、それぞれがいろいろな資源を得ることができる。

おもしろいことに、そういう場合、初めに資源を獲得した人が、周りの人もそれが得られるような計らいをするのでなく、それは各自の責任でやっている。このやり方で、前頁の事例では、このご近所の中にいる一人暮らしの高齢者はかなりの割合で庭木の剪定をすることができた。この活動をボランティアや自治会などの担い手がやると、ここまで広がることはないのではないか。

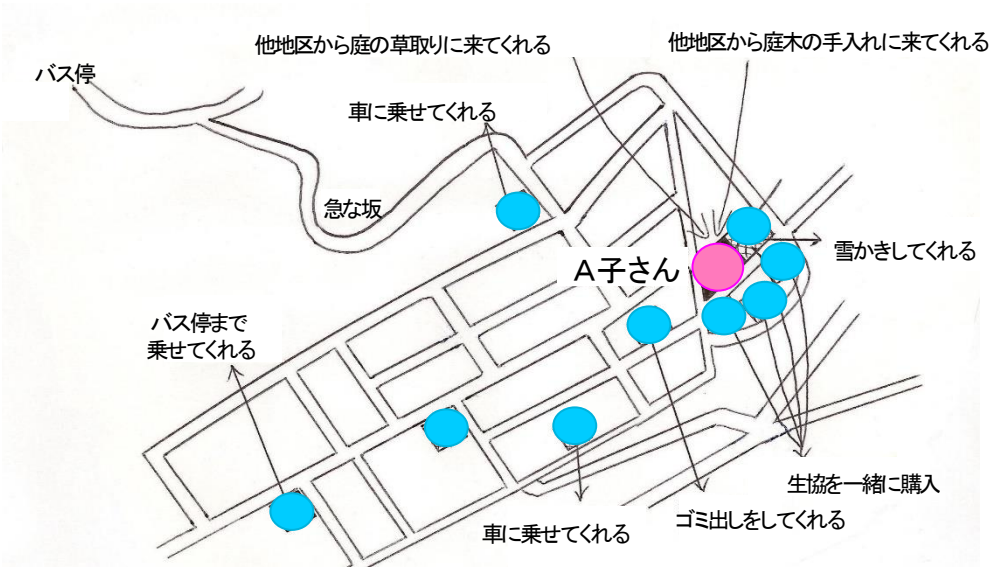
## ■当事者の情報ルートの豊かさ

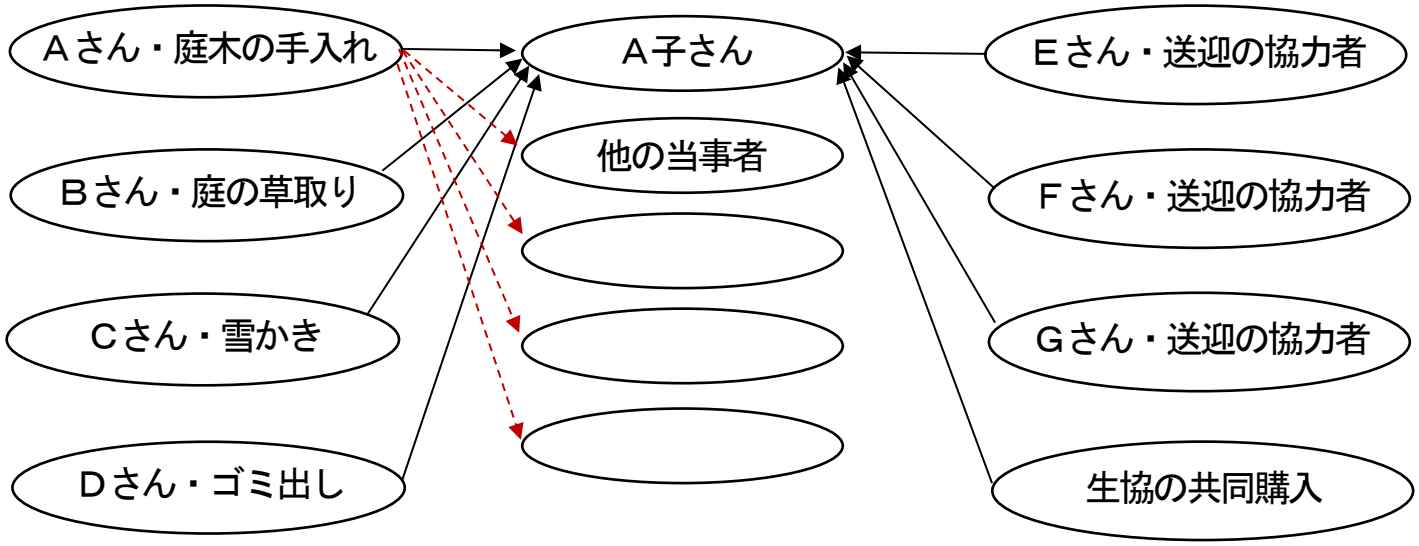
感心させられるのは、当事者が持っている情報ルートの豊かさである。このマップは、初めに庭木の剪定を依頼した女性１人からの情報だけで作ったものなのだ。といっても、彼女がみんなに情報を教えたわけではまったくないという。一般住民は、こんな情報ルートは持ってないだろう。庭木の剪定をしてくれる人がどこにいて、それを誰と誰が活用しているのか、また各自、何をお願いして、お礼はどうしているのか。これが当事者であることの強みなのだ。

## ■それぞれの確保した資源のおすそ分けをしてくれれば、それで十分

下のマップの主人公は要介護の高齢者夫婦。サービスは受けているが、まだ困り事が残っている。ご近所で対応する必要があるが、その手配を要介護の妻自身がやっていた。この中で「車に乗せてくれる」が２人、「バス停まで乗せてくれる」が１人。計３人の送迎ボランティアを確保している。その他にも、草取りをしてくれる人、庭木の手入れをしてくれる人、雪かきをしてくれる人、ゴミ出しをしてくれる人も確保している。生協の共同購入も行われている。

とすれば、これらの活動者にまだ余裕がある場合、活動のおすそ分けをしてもらうことで、他の当事者も助かる。




Ａさん・庭木の手入れ
Ｂさん・庭の草取り
Ｃさん・雪かき
Ｄさん・ゴミ出し
Ａ子さん
他の当事者
Ｅさん・送迎の協力者
Ｆさん・送迎の協力者
Ｇさん・送迎の協力者
生協の共同購入

## ⑵仲間の実践から自分に合う方法を選択

### ■「車のない一人暮らしの買い物」対策で解決策の定式を見つけた

車のない高齢者の買い物の問題には、すでにいくつかの選択肢があって、それぞれが周りを見ながら、自分に合った方法は何かを考え、自分に合った解決法を実行できる。当事者１人ひとりの自己努力をマップで調べたところ、主な選択肢が見えてきたのだ。

次のマップはある地区で、車のない一人暮らし高齢者はどうやって買い物をしているのかを調べたものである。彼らの助け合いの実態を整理してみたら、以下のことをやっていた。

①本人が自力で電車に乗って買いに行っている。

②息子が来た時に、ついでに買ってきてもらう。

③一人暮らし同士で、ついでの時に買ってきてもらう。あるいは注文したら取り寄せてくれる店を開発。

④ご近所さんと買い物で協力をし合う。

⑤移動販売を皆で利用。

## ■①自力解決、②身内で解決、③当事者同士で助け合う、④ご近所さんたちと助け合う

他のご近所でも、まずまわりの当事者仲間たちがどういう方法を取っているかを調べ、リストアップする。その中から自分にできそうなものをいくつか選択し、それを実行すればいい。

といっても主な方法は共通している。一般的に言えば、①自力解決、②身内で解決、③当事者同士で助け合う、④ご近所さんたちと助け合う、⑤その他の資源の活用だ。

## ■一般の地域活動と違うのは、「自力・身内」解決が加わっていること

この①～⑤の５つを見てどう思われるか。じつはこれらは、一般の住民たちのやっている福祉活動とほぼ同じである。違うのは、当事者の場合はいわゆる「自助」の部分が入っていることだけだ。①は自力で。②は身内で。

しかしよく考えてみれば、一般住民も地域福祉活動の出発点は自助の行動なのではないか。困ったことを家族で解決したり、自分で対処したり。つまり地域福祉活動のやり方はすべての人に共通していた。そして自助から出発することを今から意識し、取り組んでいけば、要援護になった時に助かるはずだ。

これからは一般住民も、まず自分の問題に目を向け、それを自力や身内で解決することから始める。その次に同じ当事者仲間と助け合い、次いでご近所の人たちと助け合い、そして広く地域の支援を求める、という段取りで進んでいけばいいのだ。支え合いマップ作りをする場合も、参加する住民は、まず自身の抱えた問題から入っていけば、当事者と同じ土俵で議論ができるのではないか。

交通(車)に不便をしている人
買い物協力者
息子
息子
注文すると
取り寄せてくれる
商店
移動販売を利用
買い物を
してもらう
いろんな人に頼む
買い物を
してもらう
息子・娘
息子
買い物を
してもらう
息子
電車を利用

## ■当事者の方が盛んに（自助型で）地域福祉活動をしていた！

このマップを社会福祉協議会や地域包括支援センターなどのワーカーに見せると、同じような反応が返ってくる。まずマップをじっと見て、驚いた顔をする、そして「これ、面白いですね」と言うのだ。バシャバシャとスマホのカメラに収める人もいる。何が面白いのか。私たちは当事者の自助活動というものは大して行われていないと思っているからだ。しかし現実はかくのごとくである。試しにマップ作りを当事者と一緒に行い、彼らの行動をマップにのせてみるといい。

こう考えたらどうか。福祉というのは、まず自助である。地域では、各自が自身の問題解決に日々動いている。そこでは、世話焼きさんをのぞけば、他者がわざわざ当事者のために何らかの支援活動をするということはあまりない。あるとすれば、当事者に見込まれた隣人が、頼まれて活動をしている場合だ。このマップで言えば、当事者に頼まれてついでに買い物をしたり、買い物に行ってあげているだけであり、これも当事者が主導している。

## ■各自の自主独立を大事に。だから各自で努力する必要がある

振り返ってみて、庭木の剪定のできる人を初めに掘り起こし、自分の庭の剪定をお願いした人と話していると、自分から積極的に他の高齢者みんなに教えてあげようという気はないようなのが印象的だった。こちらが、他にもその人にお願いした高齢者はいるかと聞くと、ようやく「この人」と答える。「ほかには？」「この人」「ほかには？」「この人」…こんな感じなのだ。人のために動くのは面倒だというのではない。それぞれが自分に適した福祉資源を確保すべきだ。それを私もしたから、あなたもしなさい、という感じではないか。冷たいのではなく、１人ひとりの自主独立を尊重し合っているのだ。

その証拠に、お礼の方はどうしているのかと聞くと、１人ひとりみんな異なるという。相手との人間関係の深まり具合、自分の懐具合、庭の大きさなどで、自分なりの額を換算し、それで相手と交渉をする。このあたりはまったく「主体性」そのものなのだ。全体の傾向に流されず、私は私なのである。

彼らにとって福祉は、自分で考え、必要な資源は自分で調達する。そのための情報探しもする。情報を得たら、あとは私が判断する。その情報探しで最も好都合なのが、同じ福祉課題を抱えた人たちとの情報ネットワークなのだろう。といっても付和雷同のためのネットではなく、あくまで私個人のための資源情報の１つと考えているのだ。

## ■「当事者組合」を結成して、組合員だけは、この情報をもらえるとか

実はこのマップにのっている情報は全て、１人の地区社会福祉協議会の女性が知っていたものだ。相当の世話焼きさんのようで、自分の担当している数百世帯のことはかなり知っているようだった。この人がどのようにしてこれらの情報を入手したのかはわからない。ただ私が、「この人はどうしている？」と聞くと、息子さんに頼んでいる、などと答えてくれた。

この全体情報がわかれば、もっと効率的な対策が立てられそうである。つまり、その地区内の当事者たちは、こういう問題に対してどうしているのか、これを１度調べられればいいのかもしれない。それとも「当事者組合」を結成して、組合の人にだけは、この情報を教えてくれるとか…

# 4.強力なサポーターを確保

自助力を発揮している人の特徴の１つは、有力な支援者を１人確保している点だ。多くの場合、大型の世話焼きさんである。

## ⑴元看護師＋介護者＋世話焼きさんがいれば介護もOK

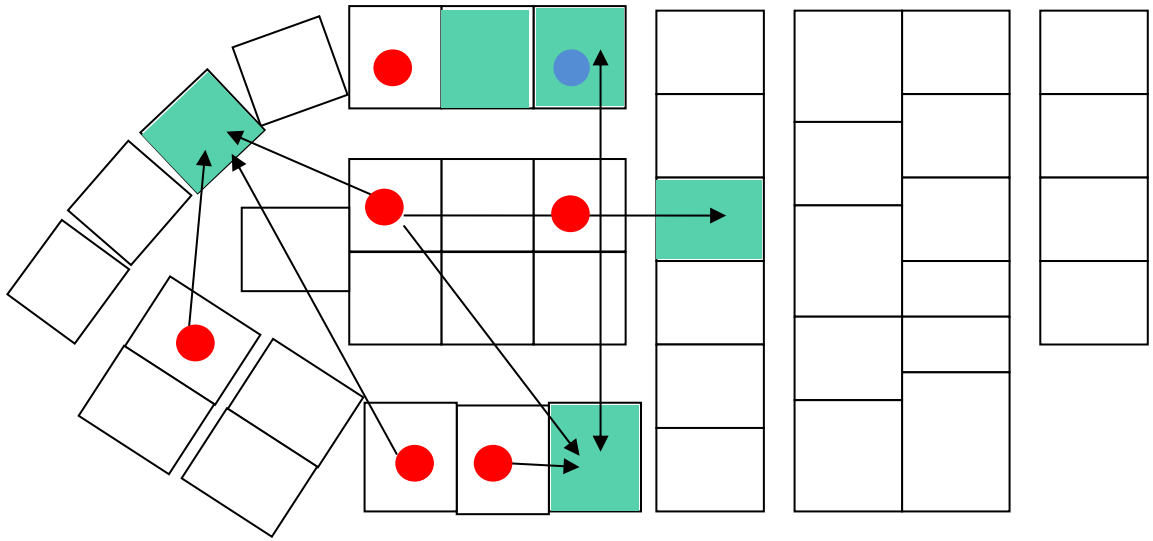
当事者たちの自助の助け合いは、サポートの部分でかなり重層的であるし、多様性がある。それが当事者を本当にサポートすることにつながっている。まず単純なサポートから入ろう。

### ①現役に対するＯＢのサポート

あるご近所で今、５軒が家庭介護をしている。その家を誰かが支えていないか調べてみることにした。

まず、この集落で家庭介護を経験した人がどれぐらいいるのか聞いてみると、この集落には６軒あった。

もしかして彼らが現役の介護者のサポートをしていないかと調べたら、やっぱりそうだった。例えば左端の家には３人のＯＢが関わっている。右下の家には２人のＯＢと１人の現役が関わっていた。



…介護中の家庭（線は関わる人）。介護経験者●がサポートしている。

●は元看護師。

## ②現役の介護者が現役の介護者をサポートする事例も

そのように、いま介護中の人が他の介護者をサポートする場合、実技指導もやり易いし、お互いにサポートし合えるという利点がある。同じ向こう三軒の間柄ならば、不在中のおむつ替えなどもできてしまう。

那覇市のある女性は、おむつ替えの名人で、要介護５の夫を介護しながら近隣の複数名の介護者の介護も手伝っていた。

### ③「元看護師＋介護者＋世話焼きさん」の腕を活かせば

もう１つ注目すべきは、●印が付いた人だ。彼女自身も介護中であるが、元看護師としての腕を、この集落の人みんなの相談に乗ることで生かしている。この集落に事実上の診療所があると考えられるほどなのだ。そして彼女は大型世話焼きさんでもある。

興味深いことだが、他の地区でこういう介護のＯＢが揃った地区のことを話すと羨ましがられるが、実際に元看護師、元保健師、それに家庭介護の経験のある人の家に印をつけていくと、どの地区にもかなりの人がこれに該当することがわかり安心する。

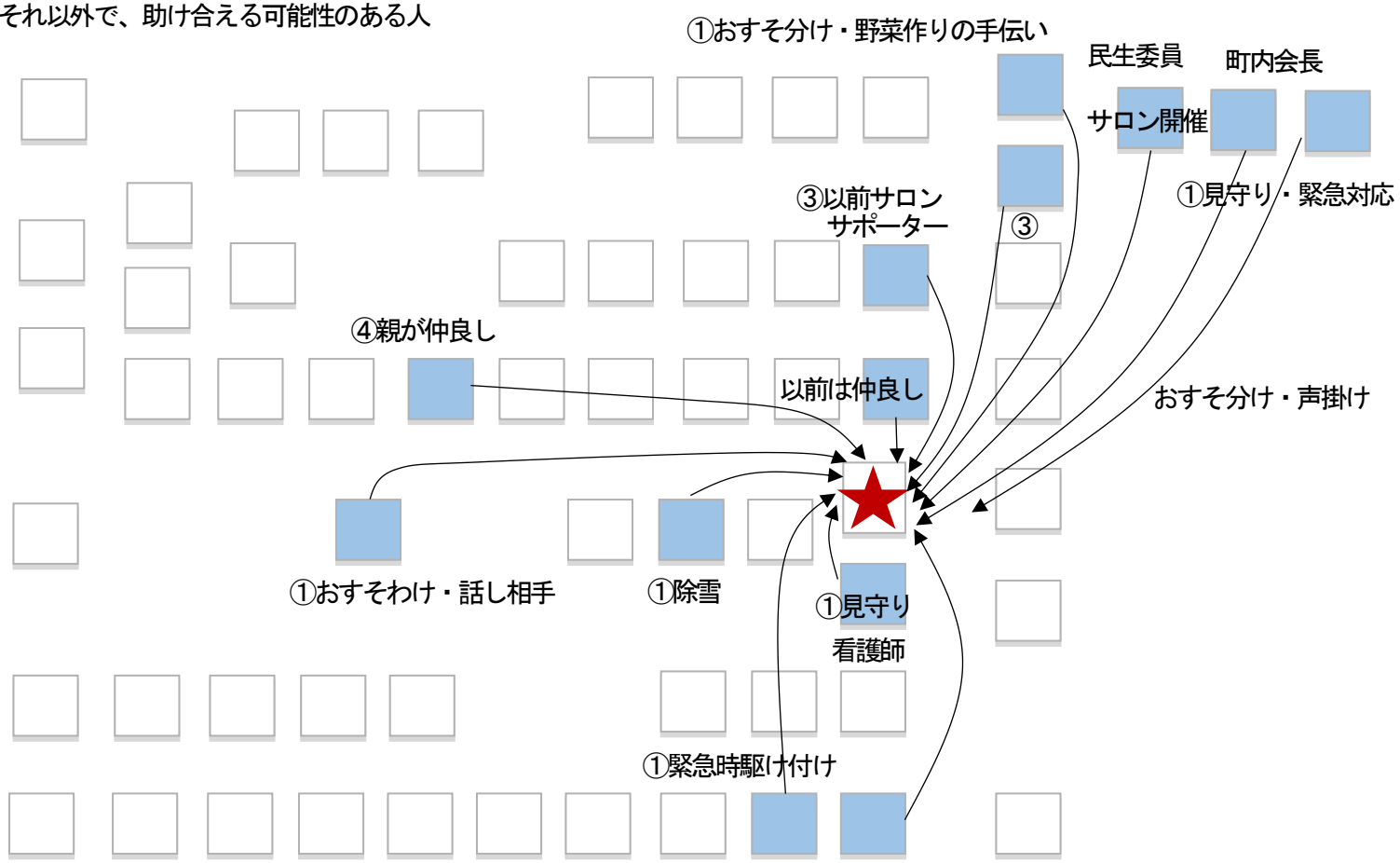
## ⑵突出した世話焼きに運よく巡り合えるか？

８０歳で半身不随のため車椅子に乗っている女性が、一人暮らしをしている。彼女が一人暮らしで自立して生きていくだけでも凄いことなのだが、そのうえ、老人ホーム入所者の里帰りを毎月受け入れ、ときどき認知症などの要援護者のサロンまで開催している。これからもやる気十分である。

こういうことができているのは、彼女のサポートをしている民生委員のおかげだと言っても間違いではない。この女性は、じつは助けられ下手さんで、民生委員もいろいろ大変な思いをしているのだが、それでも親身にサポートし続けている。長い間たくさんの民生委員に出会ってきたが、彼女以上の人はいない。地元の民生委員仲間がそう言うぐらいなのだ。

次のマップは、この重度障害のある一人暮らし女性の支援者をのせた自助マップだが、この民生委員が言うには、これ以外にも、頼めばやってくれる人ばかりだという。凄いご近所なのだが、そういうご近所にしたのも、この民生委員なのである。

①私にとって資源になる人
②私が担い手になっている人
③これからエリアの仲間に加えたい人
④それ以外で、助け合える可能性のある人



## ⑶大型世話焼きさん宅に集まってくる男性たち

支え合いマップ作りをしていると、「男性はどこにいるんだろう？」と探さねばならないことがよくある。変な話である。地域にいる人間の内の半分は男性なのに、その姿が見えない。いろいろ探した結果、意外に多いのが、大型世話焼きさん宅に来ているというケースである。ある巨大世話焼きさんの活動のマップを作っている時も、最後に彼女がこう言った。「そういえば私んちに毎日、男性たちが集まってくる」。それがこのマップである。

福井で見つけた事例では、高齢で認知症の一人暮らし女性宅に、毎日いろいろな人がお世話をしにやって来るのだが、シニア男性たちも多く来ていて、彼女に世話を焼かれに来ているような様子だった。この認知症の女性は、若い頃から世話焼きだったが、認知症になった今もまだ世話焼きを続けていて、その人の家に男性たちが来ているのである。

### ■未婚の男性は夜、どこにいるかを探ったら、みんなスナックに来ていた

この場合の男性とは、事実上の「当事者」である。その彼らもまた、世話焼きさんを慕って来ていた。引きこもりの中年男性の問題がよくメディアでも取り上げられるが、ある地区のマップを作っていて、一人暮らしで未婚（正確には非婚であるが）の男性

たちが普段はどこにいるのかが話題になった。まあ昼間は働いているとして、では夜はどうなのか。そこで発見したのがスナックであった。彼らは夜になるとこのスナックに集まっていた。彼らでママのファンクラブまで作ったという。どんな女性なのか聞くと、美空ひばりに似ているというが、それ以前に世話焼きさんだったのだ。

## ⑷助けられ上手の母をフォローする「お礼上手」と「お願い上手」

大型世話焼きさんのほかに、当事者にとって助かる人材といえば、一人暮らしの親の助けられ活動をフォローしてくれる娘の存在がある。

例えば、一人暮らしの認知症の母がふれあいを求めて、あちこちの家を訪問するという場合、その訪問先にお礼を持って行く娘さんがいた。

また、一人暮らしの母は県外に住んでいるので、日常的な関わりができない。そういう場合に、県外から、母の近所の人に「様子を見てきてほしい」などとお願いしている娘さんもいた。長い間支え合いマップ作りをしていて、こういう事例に触れる機会はめったにない。こういう努力をすることで、母と近隣がより密接につながることができ、いざという時も助かるのだが、その意義を子どもは理解していないのだ。

# 5.自分流の問題解決法を持っている

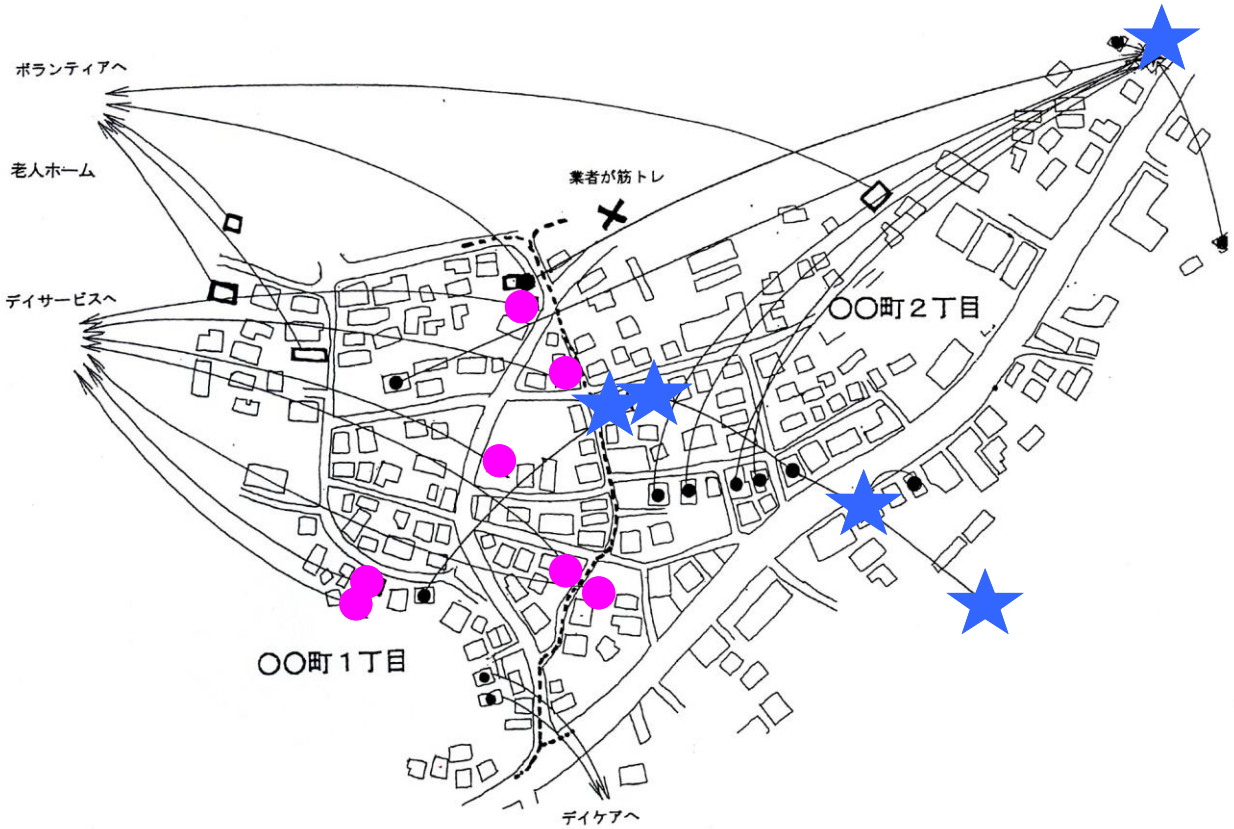
自助という限り、決まったサービスをただ受けるだけではなく、自分のための福祉は自分で考える、やり方も自分流で、というのでなければ意味がない。ここでは、例えばデイサービスは自分に合わないという場合に、代わりにどんな選択肢があるのか、その事例を紹介してある。

## ⑴井戸端会議、じつはデイサービスだった

### ■二丁目はなぜデイを利用しないの？

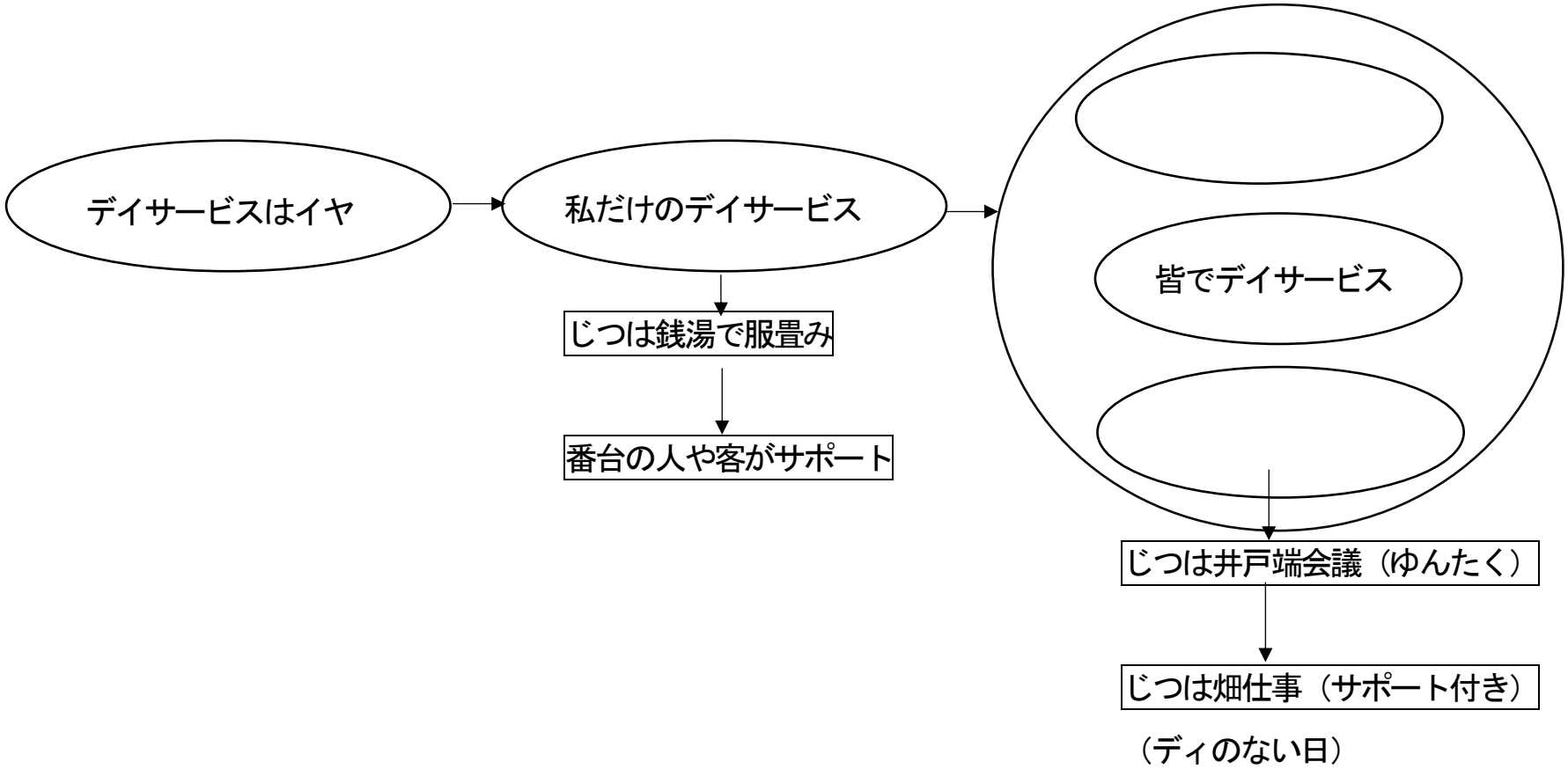
ここは沖縄。中央の道路を境に、左が１丁目、右が２丁目。不思議なことに、デイサービスを利用しているのは１丁目の人ばかりだ。では、右側の人はデイサービスを利用しないで何をしているのか。それが「ゆんたく」だった（★印）。

沖縄では井戸端会議やミニサロンをこう呼ぶ。この「ゆんたく」が彼らの事実上のデイだと考えたらどうか。道路の縁石に腰を掛けてやるゆんたくもあれば、右端はたしか中華料理屋だった。１丁目の人たちは、これに対して、福祉施設のデイサービスを利用している。




## ■自分に心地よい行為を「デイサービス」にリメイク

サービスを自分流に解釈し、自分に心地よい活動を見つけて、それをもってサービスとしている当事者がいる。主体性をとことん主張したサービスの作り替えである。


デイサービスはイヤ
私だけのデイサービス
じつは銭湯で服畳み
番台の人や客がサポート
皆でデイサービス
じつは井戸端会議（ゆんたく）
じつは畑仕事（サポート付き）
（ディのない日）

### ■本人の意図を理解した人がこれをサポート

①デイサービスは自分に合わないので、自分に心地よい行動から、そのサービスと同じ機能を果たしているものを選び出して、それをもって自分流のデイサービスとする。

②自分たちが実践している心地よい行動の中から、そのサービスと同じ機能を果たしているものを選び出して、それをもって自分たちのためのサービスとする。

③本人の考え方や意図を理解した人が、これをサポートする。こちらの事例は、次の畑作業で出てくる。

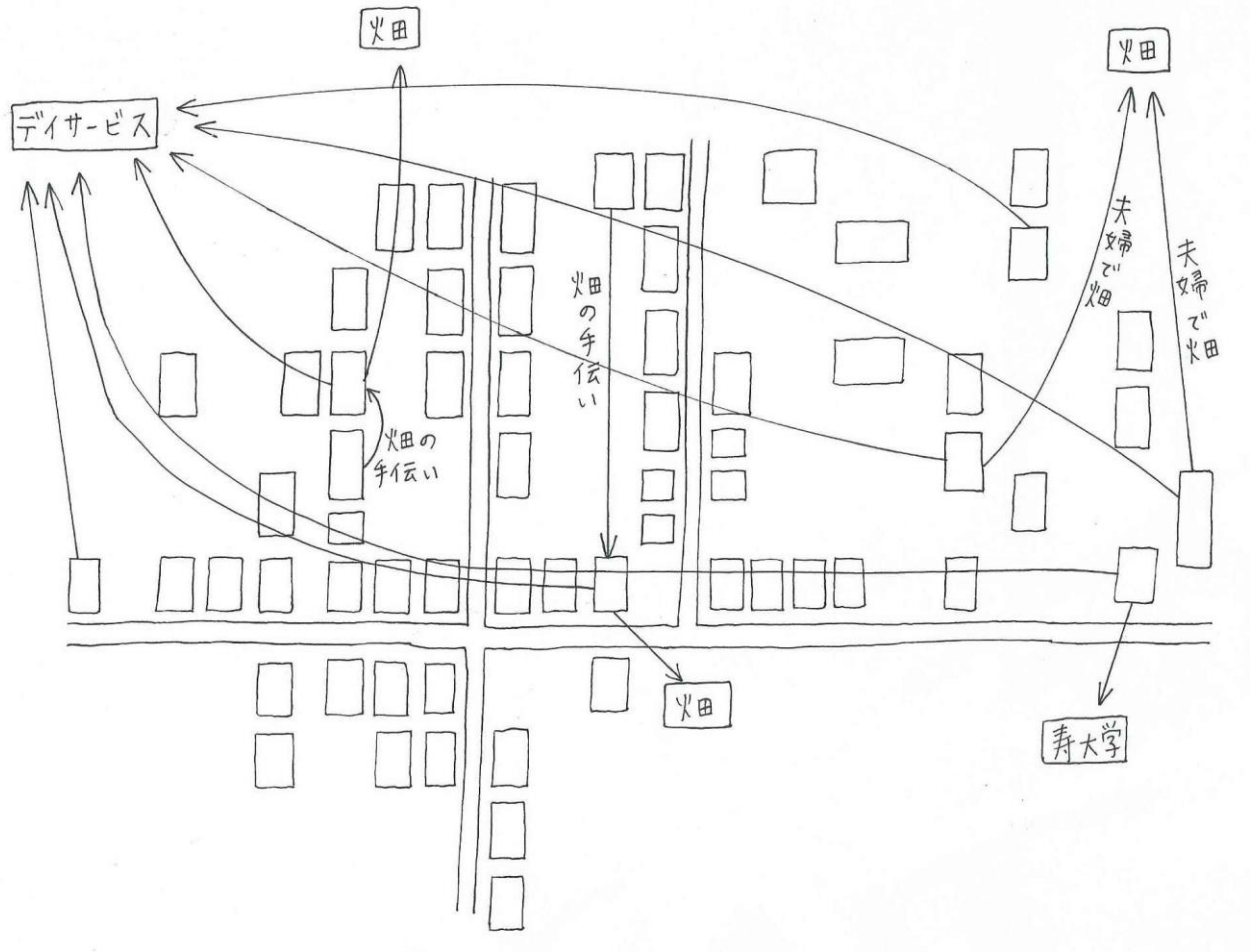
## ⑵デイのない日に畑作業。これもデイだった？

マップ作りで、デイサービスを利用している人は、それ以外の日に何をしているのか住民に聞いたら、畑をやっている人が多いことに気づいた。次のマップでは、７人のうちの４人が畑をやっている。無論、組織的なものというよりは、それぞれが自分の意思で耕作しているのだが、ではまったく組織的ではないかというと、それも違う。その中間形態というところだ。阿吽の呼吸という感覚である。

### ■サポートも自然発生的？

面白いのは、この４人の全員にサポーターが付いていて、畑仕事を手伝っていることだ。２人は身内でなく隣人だ。まるでデイ

サービスセンターで活躍するボランティアという感じではないか。サポートする側も、恐らくそういう意識でやっているのではないか。



## ⑶毎日銭湯に来て他人の服を畳む認知症の女性

知人が久しぶりに銭湯に行った。服を脱ぎ、湯船に浸かっていて、ふと脱衣場を振り返ったら、なんと自分の服を畳んでいる人がいる。慌てて脱衣場に戻ると、番台の人から声がかかった。「その人はぼけてしまってね、毎晩お客さんの服を畳みに来るんだよ。畳むと気が休まるみたいでね。だからみんな、畳ませてあげているんだよ。あんたもそうしなさいよ」と。

おそらく家族からはデイサービスに行くように勧められていても、本人はここへきて服を畳むのがいいということだろう。

### ■普通の人は、担い手主導のやり方にそのまま乗るだけ

だから彼女にとっては銭湯がデイサービスセンター、番台のおばさんが所長、ないしはスタッフ。客は、服を畳ませてあげボランティアだ。こういうサポートによって、彼女は安心を得ているのだ。

大抵の人は、サービスが気に入らなくても担い手主導のやり方にそのまま乗ってしまうものだが、これらの事例では、銭湯にしても、畑にしても、「ゆんたく」にしても、当事者のやり方は、あくまで自分主導で、しかも自分の流儀をサービスに取り入れるのがうまい。

### ■当事者組合に入れば、サービスのリメイクの事例を教えてもらえる？

先ほど紹介した「当事者組合」なるものがあれば、ここでも使える。デイサービスはイヤだなと思っている人は、それぞれどん

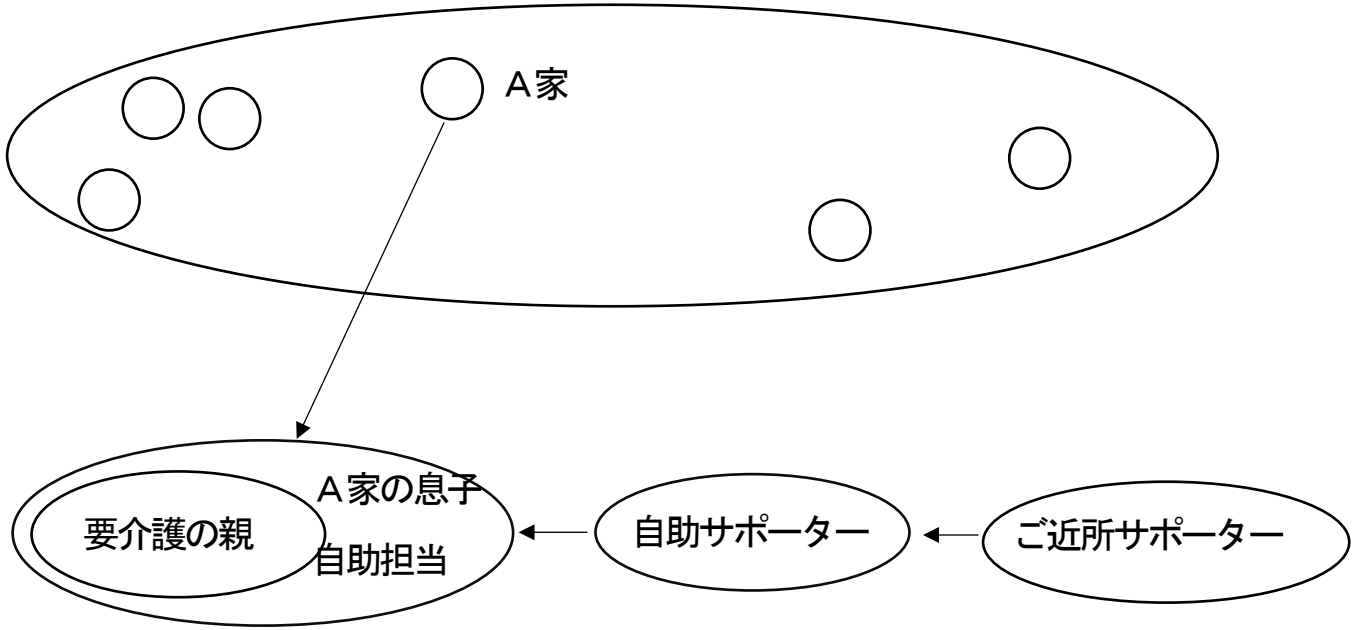
な自分流のサービスをリメイクしているかの情報をもらえる、とか。要援護の種類ごとに結成してもいい。一人暮らし組合とか。

## ⑷各家が居室。6つで「コテージ」。これぞ理想の自助型老人ホーム？

ここまでも述べてきたが、本当の福祉のあり方を探ろうとしたら、住民がやっていることを丁寧に観察して、彼らの意図していることを図式化あるいは構造化してみるといい。ここではその試みをやってみよう。

### ■この集落全体が１つの老人ホームではないか！

１つの集落（５０世帯）に６軒の要介護者のいる家があった。大抵は息子が親の面倒を見ている。ご近所さんが数名見守っている家も。これを生かせないか。息子が各家の自助担当。近隣の数名がサポート役。その全体を世話焼きさんが取りまとめる。この息子に自助サポート手当が支給できないか。




各家庭に自助担当者（息子・孫等）。

近隣の支援者（見守り・ゴミ分別の指導）。３人

ご近所全体を取りまとめる人。世話焼きさん。

## ■８０５０の当事者は、各老人ホームのマネジャー役を果たしている！？

この集落の実態を眺めて、彼らは一体どんな福祉をしたいと思っているのかを想像してみたら、こういう構図が出来上がった。１つ１つの家が老人ホームの居室と見ればいい。老人ホームが全部で６つある。それらが何となくつながって、つまりコテージのようになり、１つの老人ホーム群ができている。

## ■わが家の自助活動のマネジメントという役割も

これをそのまま認めるとしたら、それぞれの「ホーム」の息子たちをホームのマネジャーとして手当を支給してもいいのではないかと考えたのだ。この息子たちは、一般的な言い方としては、８０５０問題の当事者に近い。しかし彼らは見方を変えれば、こういう老人ホーム群のマネジャーの役をやっていると見てもいいのではないか。

私たちは人の評価を周りの目からのみ見る癖がある。そうでなく、当事者本人の側からも見てあげる必要がある。一見、家でブラブラしているように見えても、自宅でそこそこの役割を果たしているとも考えられる。ハウスキーピングとか親の介護の一部も果たしているかもしれない。ならば、それに対して正当な評価を下し、サポートをしながら、それを手当等で報いるのも１つのあり方ではないか。

図に示したように、親や自分も含めた、わが家の自助活動のマネジメントという役割もありうるのだ。

# 6.「自分福祉」を組み立てられる

自分のための福祉を、その人なりに組み立てることができる人はまだあまりいないが、これができれば、助け手を上手に確保できるから有利だ。自分のための福祉を組み立てるとは、例えば自分の足元の自助エリア（最低限、身を守るための空間・１０～２０世帯程度）やご近所（５０世帯）の助け合い起こしができるということである。無論、１人ではできないから、仲間と一緒にやることになるのだが。

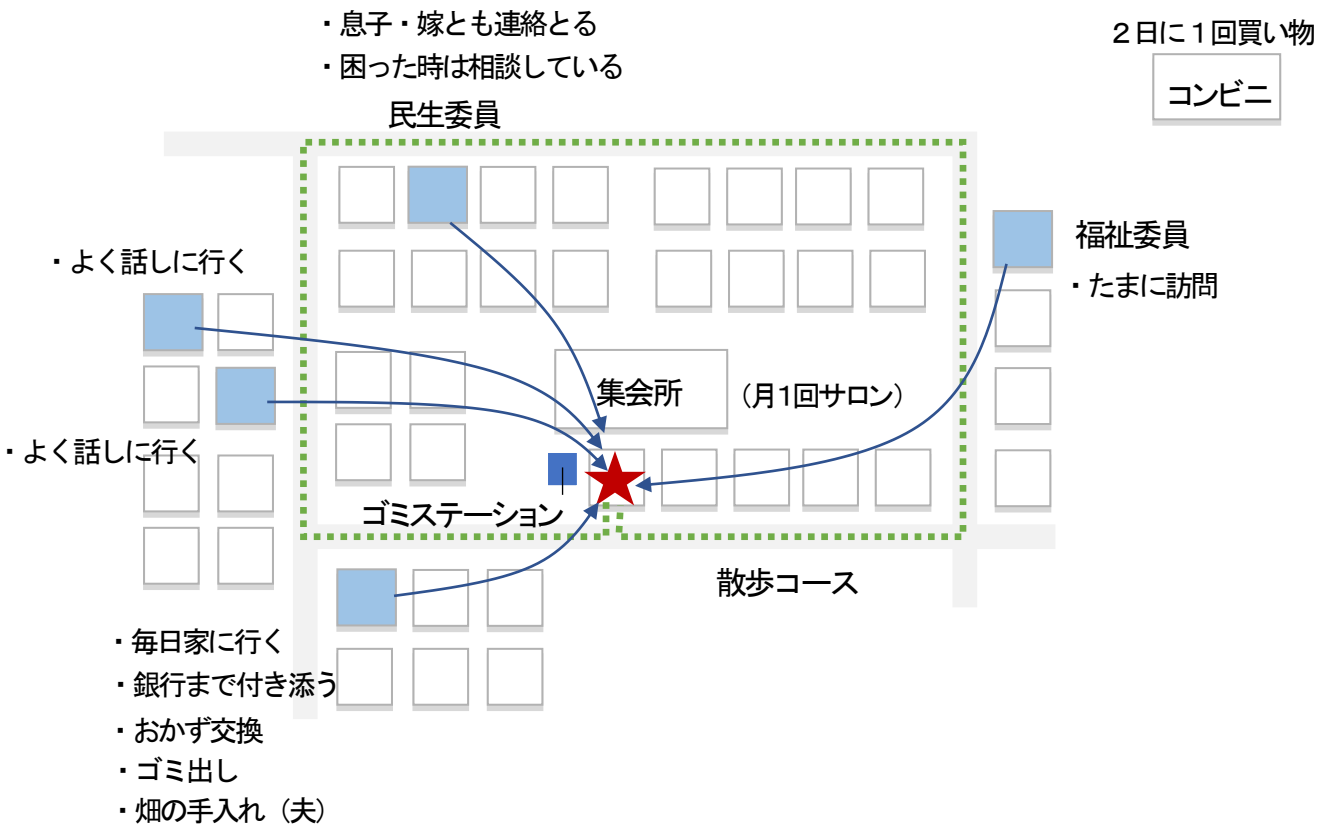
## (1)「安心エリア」作りで工夫を凝らす一人暮らし

支え合いマップ作りをしていて発見したのが「自助エリア」、またの名を「安心エリア」。どういうわけか、一人暮らしになると、それも超高齢になるほど、自宅に周りの人を寄せ集めてお茶飲みをしたりしている。それだけでなく、自分の周辺を、文字通りの「安心エリア」にすべく工夫を凝らすのだ。

次に紹介するのは、山口県和木町の地域包括支援センターのスタッフが最近、当事者（Ｓ子さん）と一緒に作ったマップ。彼女は更新申請で要介護度が下がってサービスを減らさなければならず、包括や民生委員が関わりながら、困り事の解決にご近所の友人たちの支援を得て、自立して生活できている。

マップを見ると、自宅のすぐ横にゴミステーションがある。以前はそれが嫌だったが、「今は近くで助かる」。すぐそばに集会所

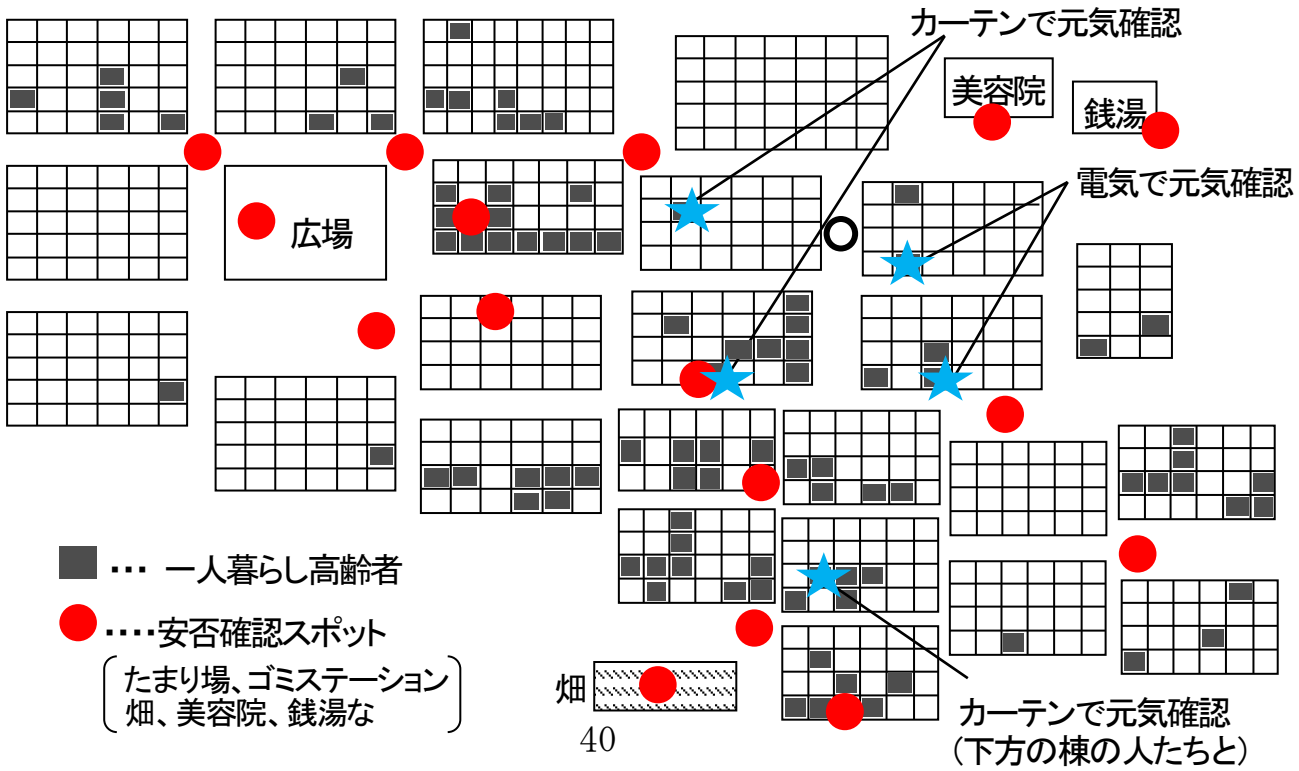
もあり、そこで開かれるサロンに参加している。散歩ルートには彼女を見守ってくれる人がいるし、逆に彼女が見守っている相手（男性の一人暮らしの人）もいる。その他、日常的に彼女の世話をしてくれる人も数名いる。この全体を見て、まさに「安心エリア」だなと思われる。こういうエリアづくりが自助努力の基本と言えよう。



# ⑵一人暮らし高齢者が自分たちのための見守り体制づくり

## ■個々の私的な見守りと組織的な見守りを絶妙に組み合わせ

下のマップは、地方都市の築数十年という公営住宅。黒印は一人暮らし高齢者。白い部分の多くは空き部屋だ。福祉関係者が「よほどたくさんの担い手を養成しなくては、間に合わない」と嘆いていた。そこで、ここに住む一人暮らし高齢者に、安全確保策を尋ねてみた。



## ■特に気になる人は一人暮らしのリーダーたちが自転車訪問と電話訪問で

「私は向いの〇〇さんと、夜、電気がついたら大丈夫としている」「私は向いの△△さんと、朝カーテンが開いたら元気と…」。一人暮らしの人が集まる部屋も、棟ごとにあった。その他にも彼等が安否確認（し合うための）スポットがあちこちに。特に気になる人は、一人暮らしのリーダーたちが自転車訪問と電話訪問もしていた。

当事者どうしの助け合いは、ご近所だからこそやり易いということがある。数百世帯の自治区のように広くなると、日常接する機会が少ないから助け合いようがないのだ。

## ■これからは一人暮らしの人たちで一人暮らしの見守りシステムをつくってもらおう

普通は、こういう見守り活動への参加者は、ほぼ全員が見守りを必要としない一般の人である。気になる人への電話訪問や自転車訪問も健常者である。ところがこの地区の場合、活動の参加者は皆一人暮らしの人である。

これから一人暮らしの高齢者がさらに増えるのだから、彼らの手で見守りシステムをつくってもらったらどうか。今のように、個々の見守りとシステムとしての見守りがあるとしたら、熱意のある人は両方に参加してもらう。こういうやり方が広がっていったら、見守り活動というのはどのように変わっていくだろうか。

## ■同じ一人暮らしの超大型世話焼きさんが活動を引っ張っていた

もう１つ注目すべきは、この活動のリーダーも一人暮らし高齢者で、しかも超大型の世話焼きさんであった。この人がグループ

をグングン引っ張っていた。他の実例でもやっぱり、いい活動は世話焼きさんが引っ張っていた。それも、ちょっとそこらには見当たらない優れた世話焼きさんなのである。

自助の助け合いのメリットは、他人ごとにならずに本気で考えられるという点であろうが、逆にデメリットは、やはり要援護者であるという点である。そのために、普通の世話焼きさんより、もっと強く皆を引っ張っていくエネルギーのある人物が求められるのだろうか。しかも１人ひとりのメンバーにきめ細かく関わっている点も見逃せない。

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/