

高知市の地域包括支援センター職員たちが一人暮らし高齢者等への聴取で見つけた

11人の助け合い上手さん

福祉のまちはこの人たちでつくられている

高知市基幹型地域包括支援センター

住民流福祉総合研究所・木原孝久

■ 「駕籠かごに乗る人と担ぐ人、そのまた草鞋わらじを作る人」－これが福祉のまちだ

「駕籠に乗る人、担ぐ人、そのまた草鞋を作る人」という言葉があります。社会のいろいろな立場の人による、持ちつ持たれつの関係で社会が成り立っていることのとえとして使われますが、この冊子を通して見えてくる「福祉のまちづくり」をごく単純に表現すれば、ずばりこれに相当します。

福祉のまちづくりと言え、一般的には、いろいろな仕組みや制度をつくり、組織をつくり、人材を養成し、いろいろな活動を展開すること。こんなイメージがありますが、どうもそれとは違う感じがするのです。

本誌は福祉関係者が一人暮らし高齢者などに聴取して「自助マップ」を作る中で発見した、いろいろな「上手さん」を紹介したのですが、福祉のまちとはこのように、様々な「上手さん」が関係し合って、誰もが安心して暮らせるようになることなのではないか。

それぞれ個別の悩み事を抱えた人が、それに関わってくれる相手を求めて、町を歩き回っている。逆に、関わってあげたいと思っている人もいるでしょう。その両方をめざす人もいます。要はこうした人々が、各自の関わり合いの意図をもって、町を歩いている。そして、出てきた課題を解決すべく、誰かと関係を持っていく。それが日々、町の中で展開されている。そしてそこで中心になるのは、組織とか、仕組みとか、制度ではなく、個々の私的な関

わり合いである。これを福祉のまちと言ったらどうか。本誌をまとめて出てきた結論が、こういうことなのです。

■「おかずを持ってきて」とお願いする一人暮らしの人も

このたび高知市の基幹型地域包括支援センターが主宰して開かれた「地域づくり」のセミナーで、市内の地域包括支援センターのスタッフが、地域の一人暮らし高齢者などに聞き取りをしました。その結果報告の中から、なるほどこれが住民感覚の福祉の営みなのだなと思える事例を集めてみました。

ここに11人の「〇〇上手さん」を紹介してありますが、この全てが、ある意味での福祉活動と見ていいのです。自分が具合が悪い時に、ご近所さんに「おかずを持ってきて」とお願いする一人暮らしの人も、相手に福祉活動を促す役割を担っているのです。今の社会では、このように、自分が困った時に支援をお願いできる人はなかなかいません。だから担い手は、誰に何をしてあげたらいいのかわかりません。当事者の沈黙が、福祉の進展を妨げているのです。

当事者には、当事者としての役割があり、当事者と担い手が協力することで、福祉はずっとやりやすくなりま

す。自分の悩みを打ち明ける発信上手さんもそうだし、それを受け止めた同じ当事者が世話焼きさんや関係機関につなげるのもそうです。自分が関わり易い人を周りから選び出している人も、なかなかの福祉巧者と言えます。

■助けられ上手の母をフォローするお礼上手さんとお願い上手さんも

今、見守り活動が盛んですが、逆に見守られるべき一人暮らしの人が、見守ってくれる人が見守り易いように工夫するのも立派な福祉活動です。私は見守られ上手さんと呼んでいます。

その他にも、認知症で一人暮らしの女性が、「自力で何でもできる」と頑張り、デイの仲間と助け合ったりしているのも、同じく福祉活動と言えましょう。彼女が頑張る分、担い手は助かるわけですから。

助けられ上手の母をフォローするお礼上手さんとお願い上手さんもいますが、こういう子供さんはなかなか見つけられません。一人暮らしをしている親が周りの人たちのお世話になっている。いざという時にも、まずはすぐ周りの人たちに対応してもらう必要がある。では、家族として何をすべきか、ということです。今回は2人見つけましたが、これが家族の側の福祉活動なのです。これから大人になっていく若い人たちには、こういうことも頭の隅に入れておいてほしいのです。

■助けられているようで、相手もまた助けられているという構図も

これらの自助活動の事例を見ると、住民には住民なりの助け合いの流儀があることが分かってくるのではないのでしょうか。一見、助けられているようで、よく見ると他の場面では担い手になっていたり、あるいは助けられているようで、相手もまた助けられているという構図もあります。今回の発表事例も含めてよく見られるパターンとして、例えばこういうのがあります。AさんがBさんに、野菜のおすそわけをした。Bさんはこれを加工して出来上がったものをAさんに持ってきた。それをCさんにもおすそ分けした。Cさんはさらにこれを加工して、それをDさんに持ってきた。こうしているうちに、誰が誰を助けているのかがわからなくなります。それがいいのです。

住民の助け合いというのは、実に複雑です。意図しているポイントは、誰かが一方的に誰かから頂くという構図をつくらないということでしょう。人間がそれぞれ守ろうとしている「尊厳」というものを意識するからです。

■一般住民と大して変わらないが、当事者意識をしっかり持っている

いま「自助」活動と言いましたが、まさにこれらの行為は、要援護の当事者が自分の身を守るための努力です。これらの自助行為がこんなにまとまってマップで見つかったのは初めてです。なぜか。今回は一般住民ではなく、

当事者に直接聴取したのが最大の特徴です。

当事者といっても、全体としては一般住民と大きく変わりません。本人も、あくまで自分は「住民」だと思っているはず。他の住民と異なるのは、しっかりと「自分は当事者」だという自覚を持っていることではないでしょうか。だから、困った時に「助けて」と言えるし、皆に見守ってもらうには大通りを歩いた方がいい、などと考えることができるのです。

■ どの人にも助けられ上手、助け上手の両面がある

今回見つけた当事者の行為をいくつかに分類しましたが、改めてその事例の1つ1つを見直してみると、各自に「助けられ上手」の部分があると同時に、「助け上手」の部分もあるのです。

だから、福祉のまちというのは、その構成員が、必要に応じて「助けられ上手」にも「助け上手」にもなれる資質を持っていて、その場その場でどちらかの役割を果たしている、果たせる＝そういう人によって出来上がっているまちと考えたらどうか。

これまで私は「助けられ上手」さんに注目してきましたが、今回の成果から、しっかりとした当事者意識を持つ

て、状況に応じて助けられ上手にも、助け上手にもなれる人を、1人でも多く増やしていくのが本当のあり方ではないかと感じました。母親の助けられ活動をフォローしている2人の娘さんも、一見、ごく普通の住民ですが、要援護者の家族という自覚から、ごく自然に当事者の心構えを持ち、母のご近所さんにお礼やお願いをしています。やればできるのです。

■大事なのはしっかりと当事者意識を持ち、自分の福祉の主役になれること

そうすると、何よりも大事なものは、健常者であろうが、要援護者であろうが、とにかく自分は当事者であり、必要な時は周りに助けを求める必要があるし、それ自体、別に恥ずかしいことではないと意識できることなのかもしれません。この当事者意識の中核を占めているのは、「私自身の福祉を考えるのは、私自身である。私が私の福祉を考え、担い手を探し、担い方を指示し、やり易い方法を考え、担い手になるべく負担なくそれを担えるようにするのだ」という意識ではないでしょうか。

具合が悪くなった時に「おかずを持ってきて」「湿布を貼って」などをお願いするのは、「図々しいのではないか」と思ってできない人が少なくないでしょうが、これらの当事者は、当事者の立場から主体的に、必要な支援を願

いしているにすぎないのです。これが主役意識というものではないでしょうか。

■ 1 1 人は自分の問題を他人任せにしない人たち

当事者が主役というと、あまりいい気持がしない人もいるかもしれませんが、この場合の主役とは、自分が抱えている福祉問題を考え、対処法を工夫し、できることは自分でやり、できないことは周りの人たちに主体的にお願いしていく—そういう営みの主役だということです。問題を抱えて困っていても、支援を求めず、解決を他者に任せてしまう人が、いかに多いことか。支援を拒んで引きこもってしまう人もいます。これは主役意識を放棄したということであり、担い手や社会に大きな負担がかかります。そう考えれば、自助とは、自分のことを他人任せにせずに、自分が責任を持って解決努力をしていくことと言えるでしょう。

もしそういう姿勢になることができれば、ここに紹介した1 1人のような行動が、誰でもそれなりにできるようになるはずです。別に、大げさな活動をする必要はないのです。困り事ができた時に、まず自分でその問題に向き合い、自分でできることはやる。できないことは、頼める相手を探して、お願いする。それが難しければ、「この人になら言える」という相手が、1人はいるはずですから、その人に相談してみる。そこからです。

助けられ上手というのは、そういう自立意識を持ち、自分で助け手を確保しようとする努力のことかもしれません。助けられ上手こそが、自立意識が育っている証左だと言えましょう。福祉のまちとは、そういう自立意識の育った人たちが動き回る社会とも言えます。

目次

- 1.近所の人に「おかずを持ってきて」「湿布張って」とお願いできる**助けられ上手さん**／11
- 2.悩み事を周りに打ち明ける**発信上手さん**と、それをサービスにつなげる**仲介上手さん**／12
- 3.自分で関わり易い人を周りから選び、相談できる体制をつくる**相談上手さん**／14
- 4.一人暮らしの**見守られ上手さん**を見つけた！／15
- 5.認知症で一人暮らし。「自力で何でもできる」と豪語する**頑張り屋さん**／16
- 6.助けられ上手の母をフォローする**お礼上手さん**と**お願い上手さん**／17
- 7.一見、助けられる側だが、他の場面では担い手になっている。長屋の**助け合い上手さん**たち／18
- 8.共に話し相手がほしい2人が意気投合。**話し合い上手さん**／19
- 9.「来る者は拒まず、くれる物は断らない」**受け入れ上手さん**／20

1.近所の人に「おかずを持ってきて」「湿布張って」とお願いできる**助けられ上手さん**

★具合が悪い時には近所の人に「おかずを持ってきて」「湿布張って」と頼む助けられ上手の80代独居のOさん。

★最近尋ねると、あまりしゃべらなくなって、外出先でしゃがみ込むことがあり、自宅内でも動けないことから近所の方が様子を見に行き、食事を運んだり、紙パンツを届けたり支援してくれていたという。

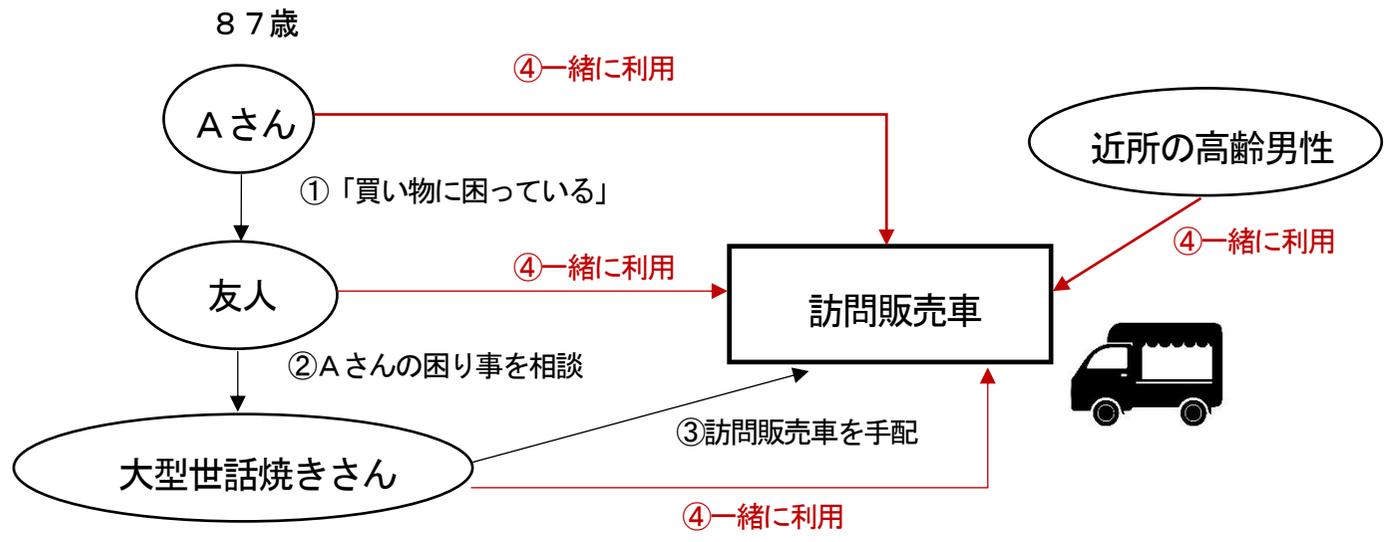
★その後ベッドから落ちて動けなくなり入院。近所の方が県外の娘さんとも連絡を取り、留守中の郵便物などの預かりなどもしているという。

2.悩み事を周りに打ち明ける**発信上手さん**と、それをサービスにつなげる**仲介上手さん**

★私たちが聴取をしたのは老老世帯の妻だったが、聞き取りが終了した際、玄関を出た私たちをわざわざ追いかけてきて「私、足が弱ってきたと思うのだけど、どうしたらいい？」と訴えてきた。

★以前も彼女が、「買い物が不便だ」と友人に相談したことがきっかけで、自宅前に移動販売車が週2回、来ることになった。おかげで、この地域の一人暮らしの男性も利用することができた。

★じつは、彼女の悩みを聞いた友人は、大型世話焼きさんに話を持って行った。そして世話焼きさんが移動販売車を手配した。このルートで彼女の悩みがいくつも解決されていた！



3.自分で関わり易い人を周りから選び、相談できる体制をつくっている相談上手さん

★息子、娘と連絡を取り合っている。

★両隣りも一人暮らしなのでお互いに気にかけている。

★向かいの若夫婦に何かあれば相談している。

★近くに民生委員がおり、気にかけてくれている。もしもの時の対応を依頼している。

★新聞配達や訪問理容など定期訪問者がいる。



4.一人暮らしの見守られ上手さん、見つけた！

一人暮らしの高齢者には周囲から見守りが必要だが、意外なことに、その逆の行為をしている一人暮らしの高齢者をときどき見かける。以下に紹介したのも、この一例。見守りの主役はじつは、一人暮らし高齢者自身だった。

★買い物道中に、もし倒れても、助けてもらえるように、あえて車通りや人どおりの多い大通りを通る。

★一般的に、各自、思い思いのやり方を取っている。たとえば①いつも同じ通りを歩く。②歩くとき、出会う人に声をかける。③ルートを変えるときは、その旨を伝える。④人がたくさんいる場所に行って、自分をアピールするなど。

5.認知症で一人暮らし。「自力で何でもできる」と豪語する頑張り屋さん

- ★時折何でもできると発言し、自力で行う姿が見られる。
- ★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。
- ★仲良くなったデイサービスの利用者と助け合い、食器洗い等を手伝っている。
- ★近隣住民に毎日電話。毎日住民が訪問してくる。
- ★サロンメンバー全員で同じ会員の彼女を気にかけている。
- ★駐在警察官に気軽に相談している。
- ★ケアマネさん、デイサービスにも良く電話をしている。

6.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」の娘さん

★本冊子の1.（p 6）と8.（p 14）の事例では、本人の活動をフォローする娘さんがいた。

★8.では、母の訪問先にお礼を持って行く娘さんがいた。「お礼上手さん」。

★1.の助けられ上手さんの娘さんは、県外から、母の近所の人に「様子を見てきてほしい」などとお願ひしている。こちらは「お願い上手さん」。

7. 一見、助けられる側だが、他の場面では担い手になっている。長屋の助け合い上手さんたち

長屋では様々な助け合いが行われていることがわかった。助けられていると思われた人が、別の場面では担い手になっている。だから全体としては「助け合い」になるのだ。

★買い物や受診等で家族が定期的に訪問する。電話でも安否確認。

★近所のKさんやYさん等、頼りになる人たちがいる。

★畑仕事の仲間がいて、出来た野菜を収穫、調理し、ご近所におすそ分け。

★夜、電気がつかない時、一人暮らし同士で連絡を取り合う。

★仲間が入院している間、鍵を預かったり、換気等の協力をする。

8.共に話し相手がほしい2人が意気投合。話し合い上手さん

★近所の友人宅に上がり込んで話をしている90代で認知症のMさん。

★コロナで出掛けていく先は減ったが、近所のSさん宅には続けて通っている。

★Sさんが一人暮らしで出掛けることもできないため、「話し相手に来て」と頼まれて行っている。話し相手が欲しいMさん自身も、話しに行くことで気分転換でき、楽しんでいる。

★娘さんが言うには、「2人ともが耳が遠いのでちょうどいい」と…。

9「来る者は拒まず、くれる物は断らない」受け入れ上手 さん

★自宅が道路縁にあり、玄関開けっ放し状態なので、いつも通る人と挨拶するようになり、気心知れてきて立ち寄っていく人が多い。

★隣人は20年の歳月でほぼ毎日おかずを持ってきてくれるようになった。

★隣の住宅に住んでいて交流のあった人は、転居後も訪問に来る。

★本人は自分から訪問することはなく、皆来てくれる。本人のモットーは「人を嫌わん、嫌な事を言わん」。来る人は拒まない、くれる物は断らない。「助かる、嬉しい」とありがたく頂く。お返しできる物があったら渡すが、基本はもらうだけのスタンス。

★現在は4～5人来るが、皆が集まるというより1対1の付き合いで成り立っている。

★身の上話を聞いてもらう人もいれば、安否を気遣って寄ってくれる人もいる。本人自身弱みを隠

さず強みにしている。