「見守られ上手」の３つの意義

最近、コロナ禍での孤立の問題もあり、本研究所が主唱している「見守られ上手」について問い合わせをいただくことが多くなっています。

この「見守られ上手」という発想には、主に３つの意義があります。それをここで、簡単にまとめてみたいと思います。

⑴「られ」も立派な福祉行為であること

①「してもらう」のは福祉行為ではないのか

今は福祉行為といえば、誰かに何かを「してあげる」ことを言います。では、その行為の対象者は、何をしているのか。「してもらう」という福祉行為をしているのだと言ったら、意外に思われるでしょう。

しかし例えば、要援護者が毎日外へ出て、接触する人に自分の存在を印象付けることで、実質的に安否の確認をしてもらっているのだとしたら、「見守られる」のも福祉行為なのかもしれないという気がしてきませんか？

今までで最も印象深かった事例は、車いすの夫を介護中の主婦が、ご近所の人たちに個別に、「夫を病院まで乗せてください」「夫の車椅子を押してください」「家に来て話し相手になってね」などとお願いしていたという話です。

②彼女の行為には、６つの何かがある

彼女に頼まれて病院へ送迎したりした人たちは、間違いなく福祉行為をしていると言えるでしょう。では、頼んだ方の主婦は何をしたのか。ただ頼んだだけです。

しかし、彼女の「頼む」という行為を分析すると、①自分たちの困り事を認識し、

②解決策を考え、③困り事ごとに頼める相手を探し、④やってほしいとお願いし、⑤やり方を教える。少なくともこれだけの行為を彼女はしたことになります。

これを福祉行為と認めないとしたら、では何と表現したらいいのか。頼まれた方の人に聞くと、「ただ頼まれたことをすればいいだけなので、楽に活動できる」と言っていました。それは、彼女がこれだけのことをしているからなのです。

③両者の仕事量を比較してみたら…

見守りについても同じように、当事者が主体的に「見守られる」活動をすれば、見守る方は、必要な時に相手を見ればいいだけです。今のように見守る側の人ばかりで一生懸命に見守り方を考えるのではなく、当事者がまず見守られ上手になることが大切なのです。

見守られ上手になるためには、考えるべきことがいろいろあります。どこに行けばいつも同じ人に会えるのか、よく気にかけてくれそうな人は誰か、家にいる時にどのように異変に気付いてもらうのか、見守り合いや鍵の預け合いができそうな人は誰か、緊急時の対応はどうするのか、など。

こうなると、見守る側よりも見守られる側の仕事量が圧倒的に多いと見ることもでき、「見守られる」というのも立派な福祉行為と言えるのです。

④見守る相手に、見守られ上手になってもらおう

それなら、見守る方は楽になりますが、見守る側の人にはもう１つ別の役割があります。自分が見守る相手に、見守られ上手になってもらうよう、指導なりアドバイスをすることです。

たとえば、一人暮らしの女性を、ときどき息子さんが訪問して買い物などをしているというケースがよくあります。これ自体はいいことなのですが、欠けている部分があります。母を日々見守ってくれているお隣さんに、一言お礼とお願いのご挨拶をするのを忘れているのです。そこで、ある地区では、民生委員が「私も一緒に行くから、

お隣に挨拶回りに行きましょう」と誘っていました。

見守られる側の人が当然やるべきことが、まだ実践されていない。という意味では、見守り活動の主な課題は、見守る側よりも見守られる側の方にありそうです。

⑵自助とは、助けられ上手であること

①自助とは、自力で解決すること？

日本では、「自助」という言葉が、間違った使われ方をしているような気がします。自助と聞くと思い浮かぶのは、「自力で問題を解決すること」、あるいは「身内だけで解決すること」でしょう。

私は支え合いマップ作りの指導で30年間、全国を回ってきましたが、例えば老老世帯や老々介護世態、あるいは要介護で一人暮らしの世帯など、危ない状況にある家がたくさん見つかり、しかも身内だけで引きこもっているのです。これが自助だと、私たちは理解させられているのです。

②自助とは、人の助けを借りて身の安全を図ること

しかし考えてみれば、これはおかしなことです。要援護の人が自分と身内だけで身の安全を守ったり、問題を解決できるようなケースは、そんなにあるものではないでしょう。

そこで私は、考え方を変えました。自助とは、自分と身内だけで身の安全を守ることではなく、「上手に人の助けを借りて身の安全を守ること」、と。自分１人で何とかすれば素晴らしい、のではなく、いろいろな支援を上手に活用しながら身の安全を守る、これこそ素晴らしいことではありませんか。だから、極端な言い方をすれば、自助とは助けられ上手のことだったのです。

③助けられ上手は、言わば「ディレクター」？

地域でマップを作っていると、ときどき興味深い人が見つかります。周りの人を見事に「活用」している人です。ゴミ出しや庭の草取り、庭木の剪定、買い物、送迎など。相手も、快く応じています。あちこちでそういう高齢者に出会いましたが、共通しているのは、これをやっていることを誇らしく思っている点です。

先ほど紹介した、車いすの夫を介護中の主婦を思い出して下さい。いま解決すべき問題と、それぞれ適した担い手を考えて、「この人にはこれをお願いしよう」「この人にはこれを」と依頼している彼女は、いわばディレクターのような役割を果たしているのかもしれません。

④助けと助けられのバランスが取れている

一人暮らしの認知症の女性が、「うちにお茶のみに来ないかい？」とご近所の人に声をかけ、自宅を開放してサロンを開いていました。彼女のサロンに参加している人に、参加の動機を聞いたら、「（彼女の）見守りがてら」だと。

つまり、認知症の人は、サロン開催という地域福祉活動を実践する。そこに参加した人は、彼女の見守りをする。こういう構図になっているのです。

同じ構図をもう１つ。妻を介護中の男性が、地域の介護サービスグループに参加していました。妻の介護だけでも大変なのに、彼は地域での介護活動にも参加している。どういうことなのか。じつはその代わり、グループの仲間が、彼の妻の面倒も見ているのだと。

認知症の女性も、妻を介護中の男性も、ある時は助け、ある時は助けられる。そのバランスが取れているのです。

⑤ただ「助けられ」に特化してはダメ

ある地区で助けられ上手さんに出会いました。ところが彼女は今の状態に満足していない。自分が期待しているほどには、みんなは助けてくれないと言うのです。

初めは彼女の言うことに共感していたのですが、何かが違うと思い始めました。何

が違うのか。彼女は「助けられ上手」である役に特化しているのです。だから助けと助けられのバランスが崩れていました。

⑶見守られ上手は当事者が主役ということ

①今まで福祉活動は、担い手が主役だと考えられてきた

見守られるのが上手というのは、ただそれだけのことではなく、見守られる側が主導するという意味でもあるのです。見守る方ではなく、見守られる方が主役なのです。

今まで福祉活動と言えば、当然のことのように、担い手が主役だと考えられてきました。だから見守りにしても、だれがだれの見守りを担当するかといったことは、大抵の場合は担い手側が決めています。

②見守られ上手とは、主導権は見守られる側にあるということ

特に見守られ上手という表現を取るということは、本人があれこれ工夫して効果的な見守られ方を編み出すのですから、主導権は見守られる側にあると理解すべきでしょう。主導権が見守られる側にあるということは、この営みの責任もこちらにあるということになるのです。

ある市で支え合いマップ作りをしていたら、孤独死した女性がいました。その人は生前、民生委員が訪問してもドアを開けない、見守りボランティアが訪問しても同様。その結果、孤独死したのだと理解されていたのですが、事実はちょっと違っていました。

③彼女はなぜ孤独死したのか

よく聞いたら、彼女はご近所の２人を見込んでいたことがわかりました。特に１人は彼女の斜向かいに住んでいて、この人には「何かあったら、頼むね」とさえ言っていたという。ではなぜ孤独死が起きてしまったのか。その人が、最近引っ越していた

のです。

　ではどうすればよかったのか。民生委員は、自分が見込まれないことは脇に置いて、見込まれた人を探して接触していれば、引っ越した時点でつながりが切れないようにすることはできたでしょう。見守られる側を主役にするということは、そういう対応をすることだったのです。

　本人の意思を尊重しながら、そこで何か不都合な事態が生じたら、それを修復する対応はとっておく。それが当事者を主役に据えるということでしょう。

④「見守られマップ」を作ったら？

　見守られる当人が見守りの主役だということを、お互いにはっきりさせるには、見守りマップを作ってみるといいでしょう。およそ５０世帯の範囲に住む一人暮らし高齢者が集まって、各自、誰に見守られているか、どのように見守られているかを、自分がよく歩くルートを線引きしたりしながら、記入していくのです。

　この辺りで〇〇さんに見守られている。この辺りではいつも〇〇さんに出会うのだけど、ただ何となく挨拶しているだけだから、今度会ったら、意図的に見守ってほしいと言おうか、などと話し合うのです。

　これを何人かの当事者が一緒にやっていけば、「公園で〇〇さんと〇〇さんが見守り合っているなら、私も仲間に入れてもらおう」といった、見守られの「おすそわけ」もできるかもしれません。こういう作業をしている中で、そうか、自分が見守られの主役なのだという意識が、当事者に生まれてくるはずです。