

助け合いは二刀流で

めざすは「助け」と「助けられ」の両刀を自在に操れる人

第1章 助けも、助けられも、苦手な日本人

1.日本人のやさしさは114か国で最下位だった！

イギリスの「チャリティ・エイズ・ファンデーション」という団体が、世界各国での人助けの実態を調べるために、100か国以上で「あなたはこの1か月間に見知らぬ人を助けたか？」という調査をしています。最新の結果を見ると、日本は114か国中114位、つまり最下位でした。

しかも深刻なことに、10年間の総合順位（2009年～2018年）でも、日本は最下位なのです。ワースト10の「最も人助けをしない国」は、ほとんどが中国や旧共産主義国ですが、日本はそれらの国々よりも、もっと下でした。

人助け ワースト10		割合
ラトビア	116位	32%
スロバキア	117位	32%
ベラルーシ	118位	32%
中国	119位	31%
クロアチア	120位	30%
チェコ共和国	121位	29%
マダガスカル	122位	29%
セルビア	123位	28%
カンボジア	124位	24%
日本	125位	24%

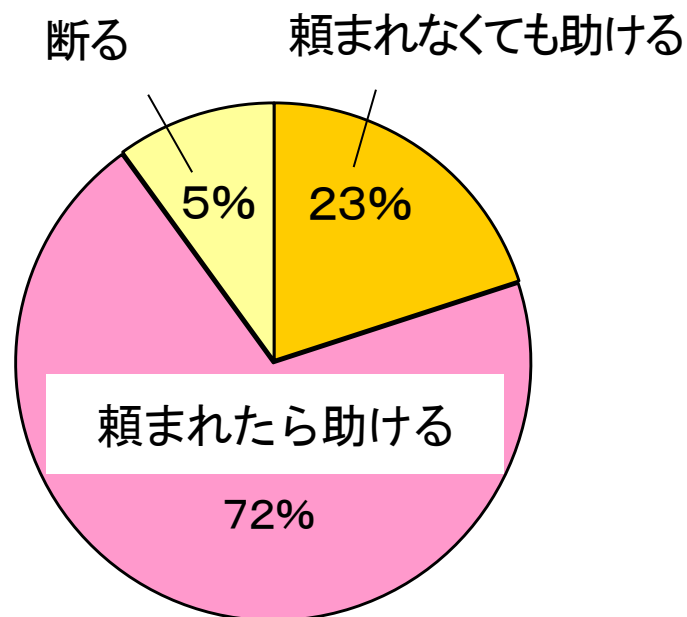
2009～2018年の総合順位

2. 「頼まれたら助ける」のが日本人

なぜ、日本人は人助けができないのでしょうか？

長野県のある自治体で、住民を対象にこんなアンケート調査が行われました。「困っている人がいたら、あなたはどうか？」

困っている人がいたらどうするか？



その結果は、次の通りでした。

「断る」が5%、「頼まれなくても助ける」が23%、そして「頼まれたら助ける」が72%。

これは日本のどこでやっても、だいたい同じ結果になるのではないのでしょうか。「頼まれたら助ける」のが、一般的な日本人なのです。

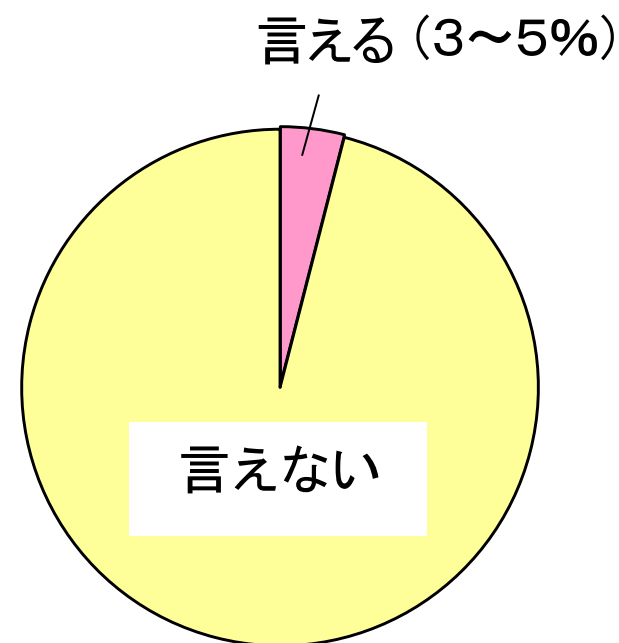
3.しかし、ほとんどの日本人は「助けて！」と言えない

では、逆に見てみましょう。

自分が困っている時に、どれくらいの人が「助けて！」と言えるのでしょうか？

私はこれまで数十年間、全国で講演をするたびに、参加者にこの質問をして、挙手で答えてもらいました。

その結果はどこでも大体同じで、「言える」という人は全体の3～5%で、大半の人は「言えない」と答えるのです。



困ったとき「助けて！」と言えるか？

4.助け合いを妨げる日本人の「おつき合いの常識」

これで、日本が「世界で最も人助けができない国」である理由が見えてきました。

困っている人がいても、多くの人「頼まれたら助ける」という消極的な姿勢なのに、ほとんどの人は、自分が困っている時に助けを求めることができないのです。

その背景にあるのは、世界の他の国々とは対照的な、日本人のおつき合いの常識です。ここに10項目並べてみました。

一般的な人は、このほとんどに丸がつきます。あなたはどうか？

①自分や自分の家族の問題は隠しておきたい	<input type="checkbox"/>
②自分のことがご近所で噂されるのはイヤ	<input type="checkbox"/>
③人に助けを求めるのは苦手だ	<input type="checkbox"/>
④人に迷惑をかけることだけは絶対にしたくない	<input type="checkbox"/>
⑤人のことはなるべく詮索しないようにしている	<input type="checkbox"/>
⑥誰かが認知症だと気づいても、誰にも言わないようにしている	<input type="checkbox"/>
⑦困っている人にはお節介と言われぬ程度に関わる	<input type="checkbox"/>
⑧引きこもるのにも事情があるから、無理にこじあけるべきでない	<input type="checkbox"/>
⑨お互いのプライバシーは十分に尊重し合うべきだと思う	<input type="checkbox"/>
⑩隣人とはあまり深入りせず、ほどほどのおつき合いを心がけている	<input type="checkbox"/>



第2章 助けられ上手＋お返し上手になろう

1.まずは助けられ上手になること

(1)「頼まれたら助ける」日本人を動かすには？

では、私たちが助け合いができるようになるためには、どうすればいいのでしょうか？

ヒントは、先程の調査で、7割もの人が「頼まれたら助ける」と言っていることです。

この人たちが動けるように、困った時は遠慮せず、助けを求めればいいのです。

そうすれば、「頼まれなくても助ける」という2割の人と合わせて、9割の人が助け合いに参加できることとなります。

(2)席が埋まっているバスに乗ってきた妊婦が…

英国に住んでいた娘から聞いた話です。

バスに妊婦が乗ってきましたが、空いている席はありません。

その女性は、乗客に向かってこう言いました。

「どなたか、私に席を譲っていただけませんか？」。

すると娘が立つよりも早く、慣れた感じで乗客の1人が席を立ちました。

こういう光景を、娘は何度も目にしたそうです。

たしかにこう言われれば、だれでも自然に席を譲ることができますね。

助け合いができるようになるための一番の近道は、担い手を増やすよりもまず、困った時に助けを求められる人—つまり助けられ上手な人を増やすことなのです。

どなたか、私に席を譲って
いただけませんか？



2.助けられ上手＋お返し上手でバランスが回復

(1)「助けられる一方」はやっぱり不自然？

助けられ上手が大事だといっても、助けってもらうことで自尊心が傷つくのが嫌だという人もいるでしょう。

それは当然で、人間はだれでも、助けってもらう一方ではなく、自分も人のために何かをしたいという欲求を持っています。

人から「助けられる」自分と、人を「助ける」自分の両面を持っていることで、バランスがとれるのです。

だから誰かに助けってもらったら、その人に、または他のだれかに、自分ができることで何かしらの「お返し」をすればいいのです。

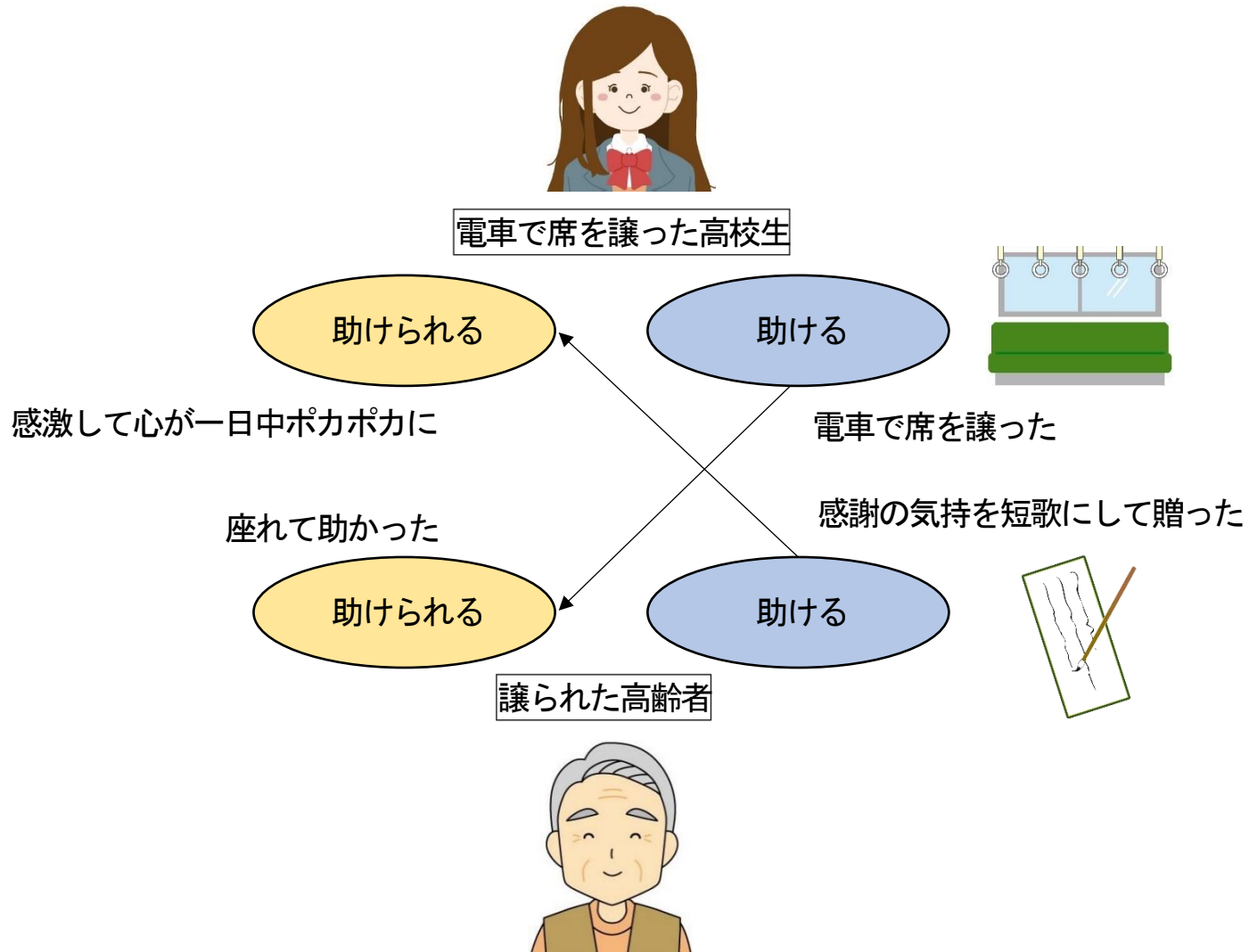
(2)「お礼」の仕方を工夫すれば「お返し」になる

ある女子高校生が、電車で高齢の男性に席を譲りました。その後、電車を降りようとしたら、その男性から1枚の紙を渡されました。「混み合いし車中なれど スクッと立ち 年寄る我に席を譲りぬ」。男性は、お礼に短歌を作って贈ったのです。感激した女子高生はこの日一日、心がポカポカして、家族まで良い気分になったと言うことです。

こうなると、席を譲った方と、譲られた方の、どちらが活動をしたのか分からなくなりますね。要援護の人でも、工夫次第で、人のために、またお返しとして、できることはいろいろあるのです。

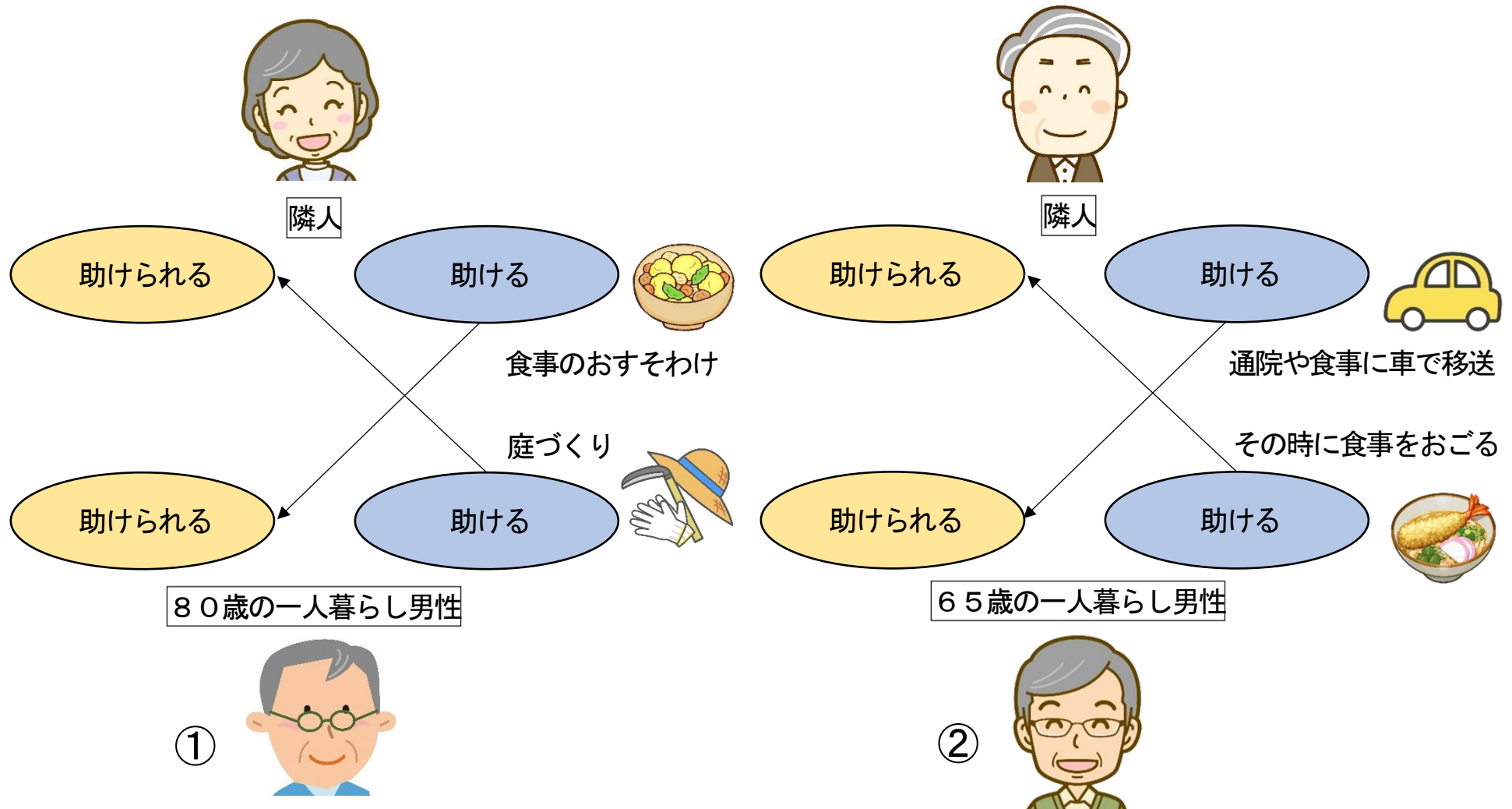
この関係を図にしてみましょう。

お互いに善意の行為をやり取りすることで、双方が「助ける」自分と「助けられる」自分を両立できています。



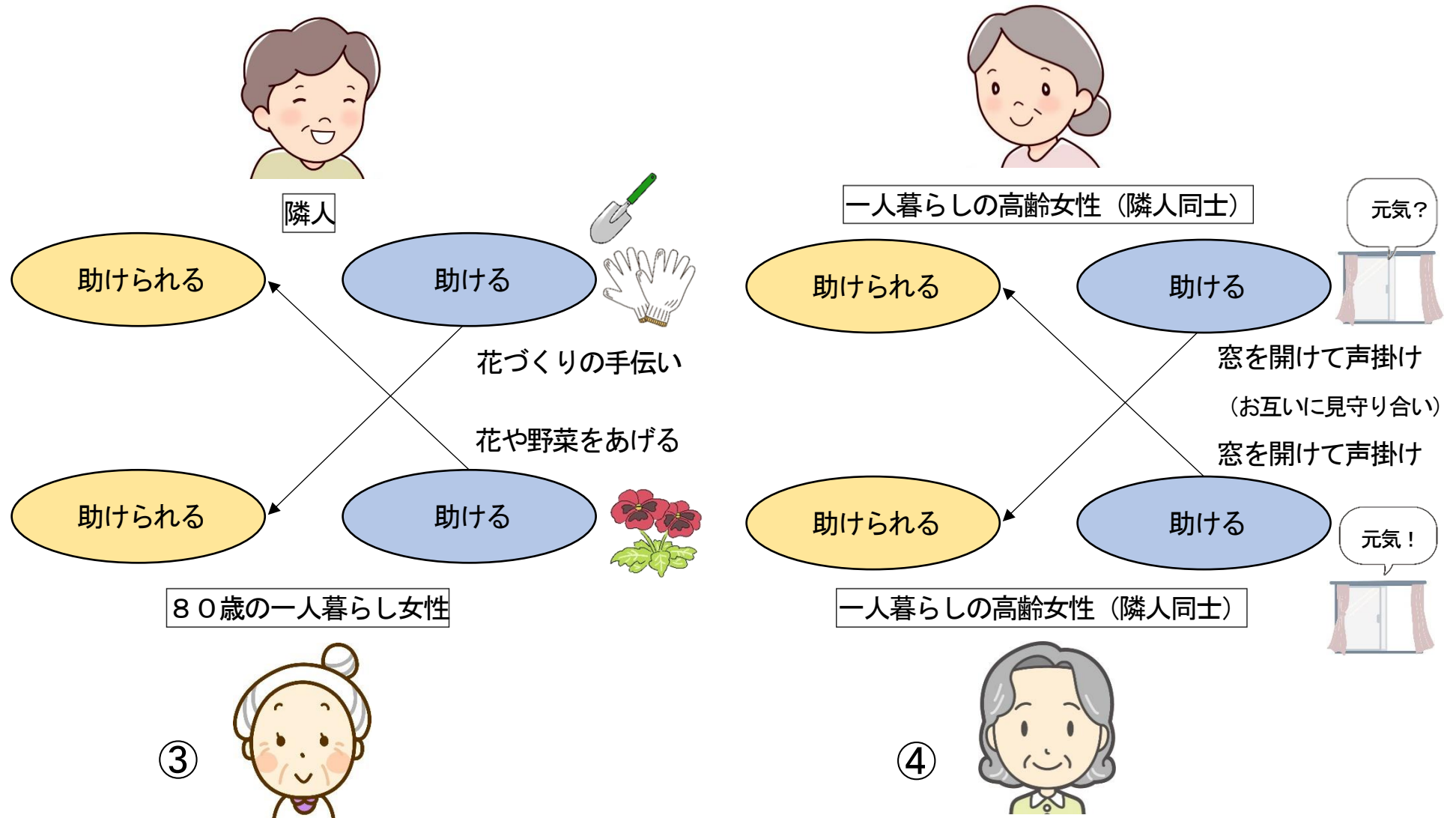
この中の事例をいくつか、図で見てください。

お返しに注目してみると、①の男性は庭仕事でお返しをしているし、②の男性は車で送ってもらったら、その時に食事をご馳走するというやり方をしています。



もう少し見てみましょう。

③の女性は花づくりを手伝ってもらう代わりに、収穫した花や野菜をおすそ分けしていますし、④の事例では、隣り合う一人暮らしの高齢女性同士が、お互いに声の掛け合いをして見守り合っています。



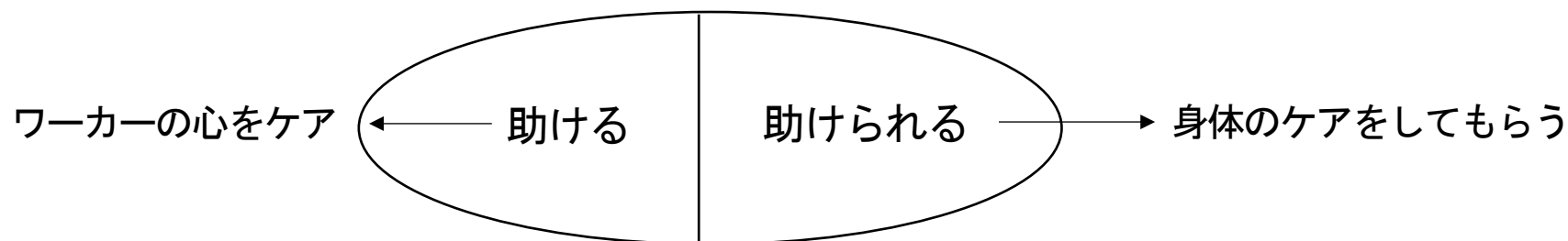
(4)「助け」と「助けられ」の両刀を自在に操れる人

①体をリハビリしてもらったら、心のケアでお返し

私たちが見つけた「助けられ上手さん」には、ある共通した特徴があります。

それは、ただ助けられるのが上手なだけではなく、「助け」と「助けられ」の両面を常に持っているということです。

例えば80代のSさんは、あるワーカーにリハビリをお願いしていますが、その若いワーカーはリハビリ中に、Sさんに次々と仕事での悩みを口にして、とうとう「仕事を辞めようと思う」と言い出しました。



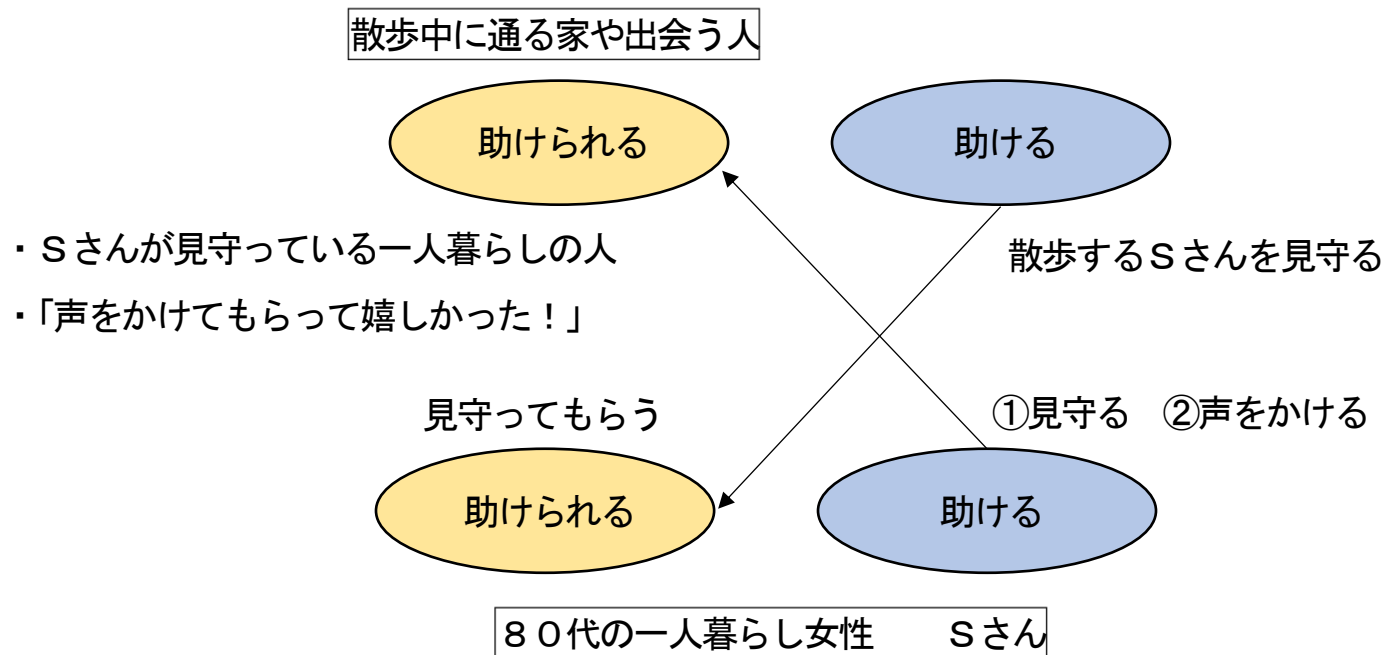
そこでSさんは、「でもね」と自分の体験を話し始めました。「私は交通事故にあって身体がだめになった後も、夫に送迎してもらって、定年まで働いた。しんどかったが、仕事を続けられたことが今では糧になっている。もう少し続けてみたら？」と。

するとワーカーは「もう少し頑張ってみる」と言い、今では楽しく続けているそうです。「身体をリハビリしてもらって心をケアする。良い関係じゃね」と、友人のUさんが味なコメントをしていました。

②毎日の散歩で見守ってもらいながら、私も見守りや声掛けをしている

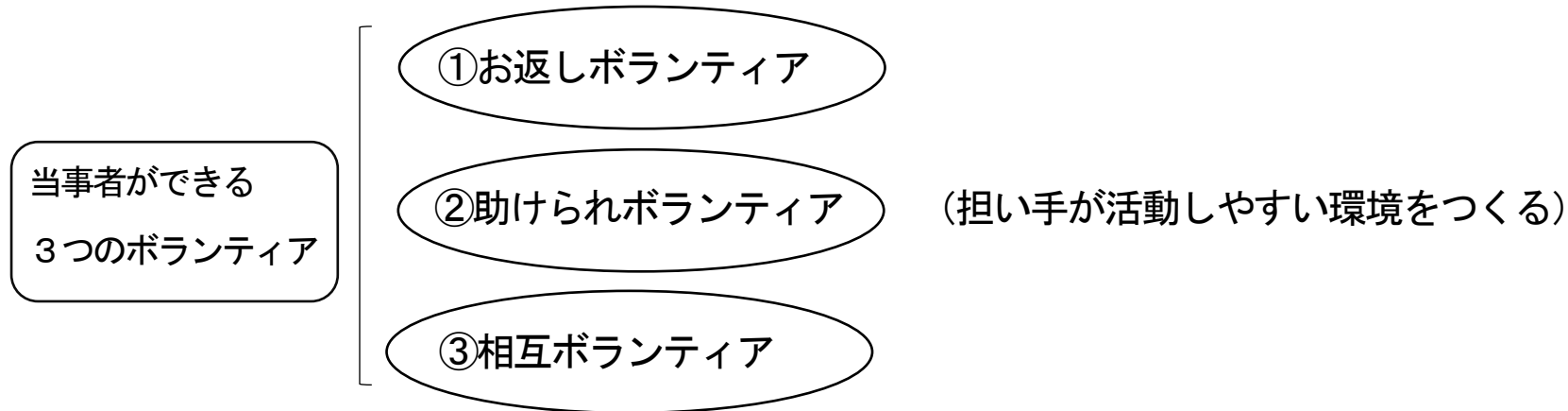
このSさん、散歩コースで出会う人にいつも声を掛けるのですが、「散歩で会う人は、逆に私が見守っていてもいいようだ」と気付きました。このように、自分がやっていることが誰かの役に立っていると気付くことも大切です。

「声掛け」というと、大した活動ではないと思われるかもしれませんが、そんなことはありません。ある時、Sさんが道で出会った見知らぬ女性に声を掛けて少し会話をしたら、その女性はとても感動して、「これまで家からぜんぜん出なかったが、(Sさんのように) 話しかけてくれる人がいるのなら、少し散歩でもして外に出てみようと思う。本当に声をかけてくれてありがたかった」と言うのです。Sさんの何気ない声掛けが、独居で心細かった女性を救ったのです。



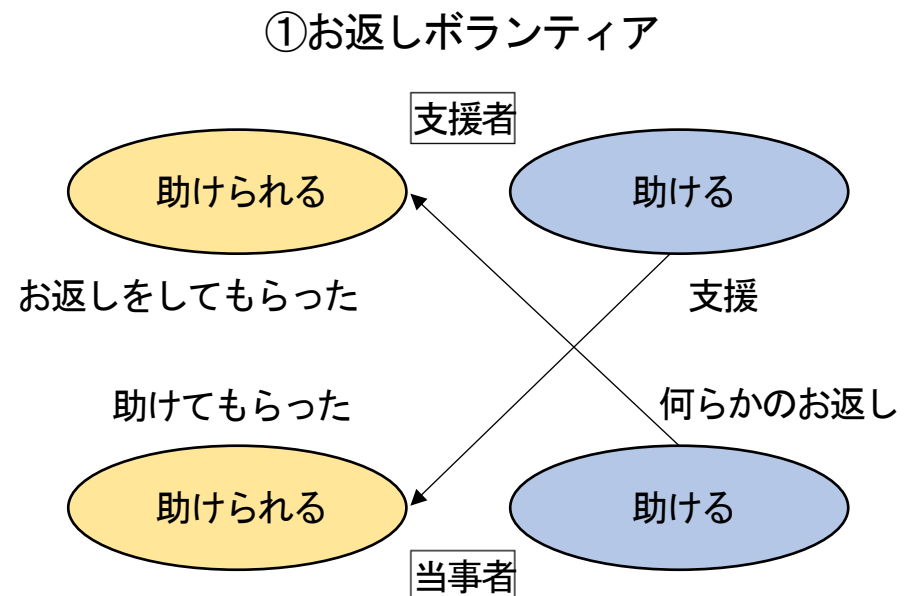
(5)当事者に3つの「ボランティア」のチャンス

じつは、要援護の当事者には3つのボランティアのチャンスがあります。



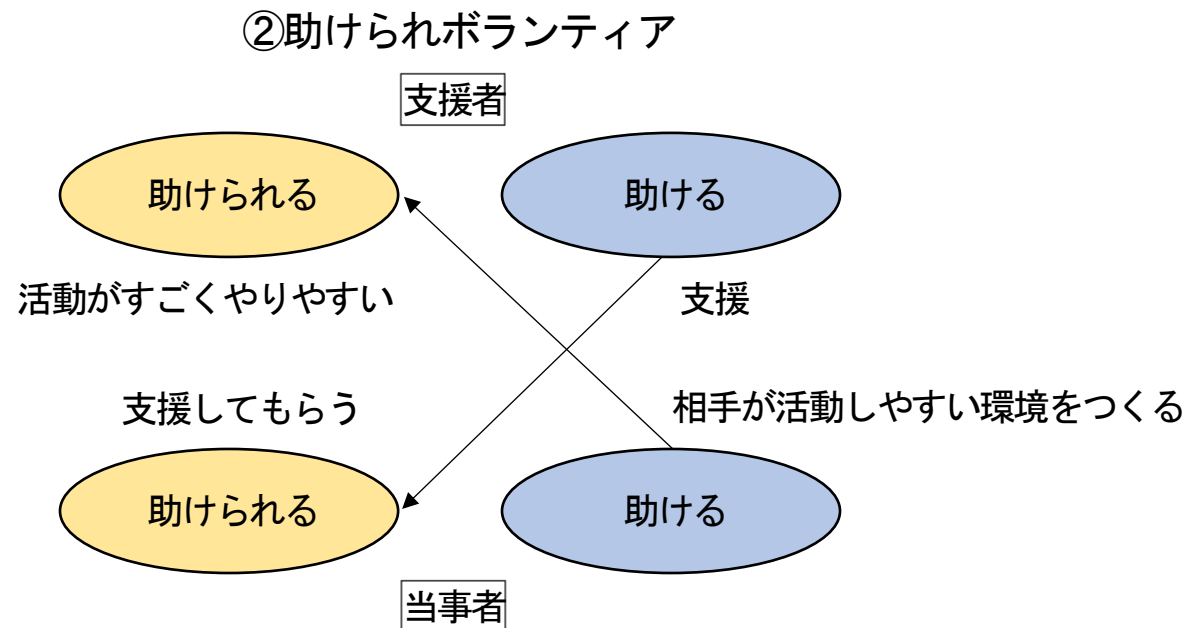
①お返しボランティア

1つ目は、Sさんが実践している「お返しボランティア」。
助けてもらった相手にお返しをすることです。



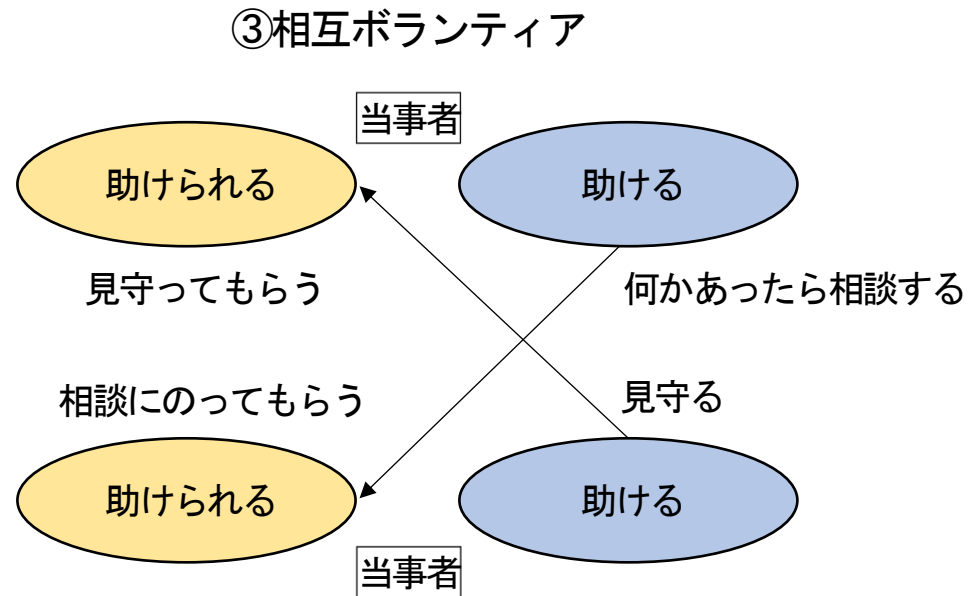
②助けられボランティア

2つ目は、自分が助けってもらう場合に、担い手が活動し易いような条件・環境を整えることです。福祉は担い手と受け手の共同作業で、受け手がそうした役割を担えば、担い手はとても活動しやすくなり、良い活動が生まれます。



③相互ボランティア

3つ目は、当事者同士でお互いに助け合う、相互ボランティア。同じ当事者同士として、相談し合ったり、見守り合ったりすることで、お互いに相手を助けることができます。



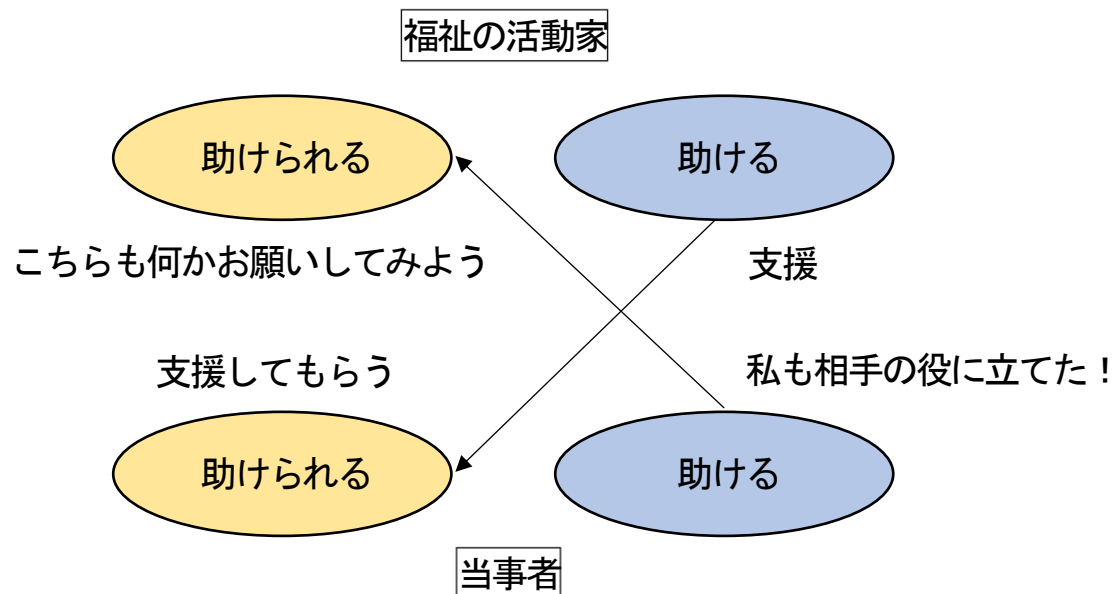
(6)要援護者に「だれかを助ける」チャンスを見つけてあげるのも福祉活動

要援護の人ほど、人から助けてもらわなければならないことが多く、心の負債が増えてしまい、自分も誰かの役に立ちたいと願っています。

だからどんなに要援護、要介護でも、その人ができることを見つけて、だれかを助ける機会を提供するのも、大切な活動になります。

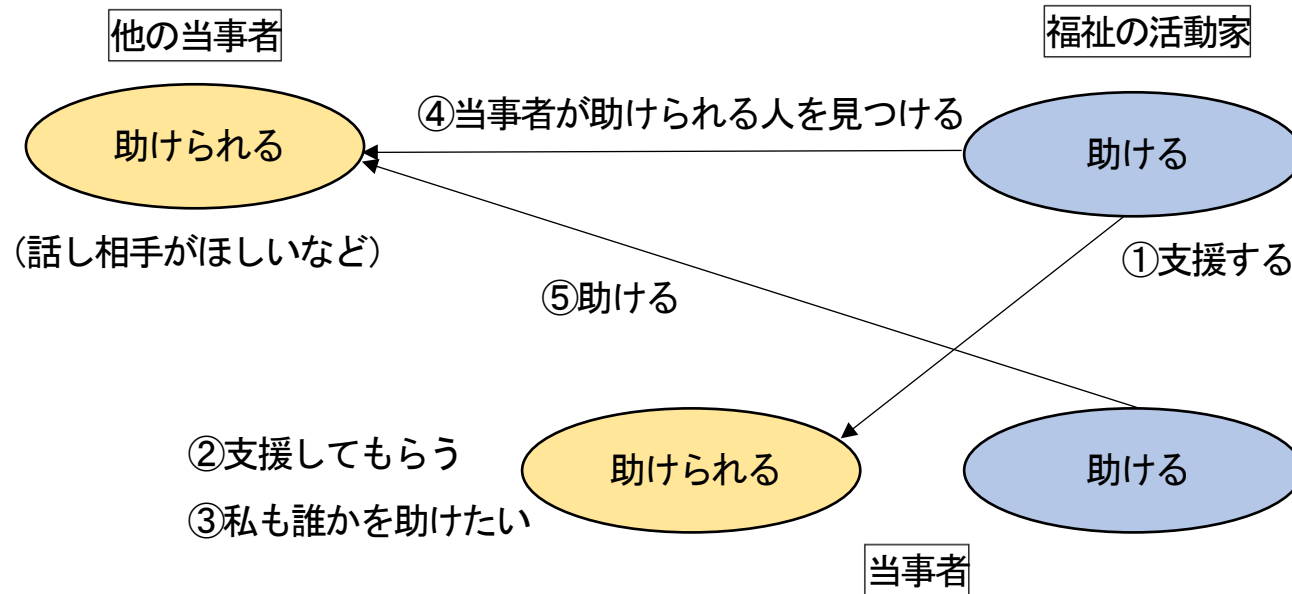
①担い手がお願いできることは？

担い手である活動家の側も、「助け上手」と「助けられ上手」の両刀遣いをめざす必要があります。対象者を助ける一方で、小さなことでもいいので、その人に何かお願いしてみるといいでしょう。たとえばSさんのリハビリのワーカーのように、人生経験の豊富な対象者に人生相談を試みたら、相手は喜んで応じてくれるはずです。



②当事者が担い手になれる相手を見つけてあげる

または、当事者ができること、得意なことを生かせる場や、担い手になれる相手（他の当事者など）を見つけてあげることがもできます。



(7)当事者が人のために活動することで支援者が集まってくる

当事者が人のために活動することは、自分の支援者を見つけることにもつながります。

地域では、要援護でも自分ができることで頑張っている人のために活動している人のところに、自然と支援者が集まって来ます。

①世話焼きの認知症の女性宅にご近所の人が集まってくる

福井県で見つけた要介護の女性は、一人暮らしで、しかも認知症。その人のところにたくさんのご近所の人支援に来ています。調べてみたら、この女性は昔から世話焼きさんで、認知症になった今も人の面倒を見ていました。家に支援に来ているシニア男性たちは、今も彼女に面倒を見てもらっているのです。

②一人暮らしの認知症の女性がサロンを主催。参加者の動機は「見守りがてら」

岡山県で見つけたのは、認知症で一人暮らしの高齢女性。彼女は自宅でサロンを開いていて、参加者が6，7名来ていましたが、その人たちに参加理由を聞いたら、「見守りがてら」ということでした。