悩み事は脇へ置き、お楽しみ事に没頭しよう

悩みや問題を抱えた人が、自分がやりたいことを実現したり、お楽しみ事に没頭しているうちに、問題が解消した、または軽減された。正体は癒し効果か？

お楽しみ療法

住民流福祉総合研究所・木原孝久

進藤さんはシニアカーを手に入れて「半身不随でも畑をやりたい」という願いを叶えた。家族が覗くと、中国人に畑を貸したり、耕作を教わったり、交流まで楽しんでいたので感心したという。

目次

1.本人のお楽しみ欲求に無条件で乗ってみよう／3

2.「お楽しみ療法」の基本構図／4

3.お楽しみ療法の具体例／5

＜事例1＞農家の進藤さんが半身不随。「畑に行きたい！」

＜事例2＞超高齢で、急坂のまち。念願のカラオケに行けた。

＜事例3＞認知症で踊り教室の講師に。引きこもりが解消!

＜事例4＞電磁波が怖くて戸外生活。詩を褒められて心を開いた。

＜事例5＞行旅病人で施設へ。ある日、「先生、紙を下さい」

＜事例6＞一人暮らしの女性。大量の油絵を遺して孤独死。

＜事例7＞隣家におしゃべり攻勢の女性。家に油絵の大作

4.お楽しみ療法は「自己福祉」の一環／17

1.本人のお楽しみ欲求に無条件で乗ってみよう

問題を抱えている人が、それとは別に実現したいことがあったり、または趣味など何かを夢中になってやっていないか？ それを見つけて無条件で応援しよう。ヒントは本人にとっての癒しの素。誰でも、自分にとって癒しになる何かがあるだろう。それを追求してみよう。その結果、問題が改善する可能性もあるのだ。

①抱えている問題とは無関係にお楽しみの材料を探す

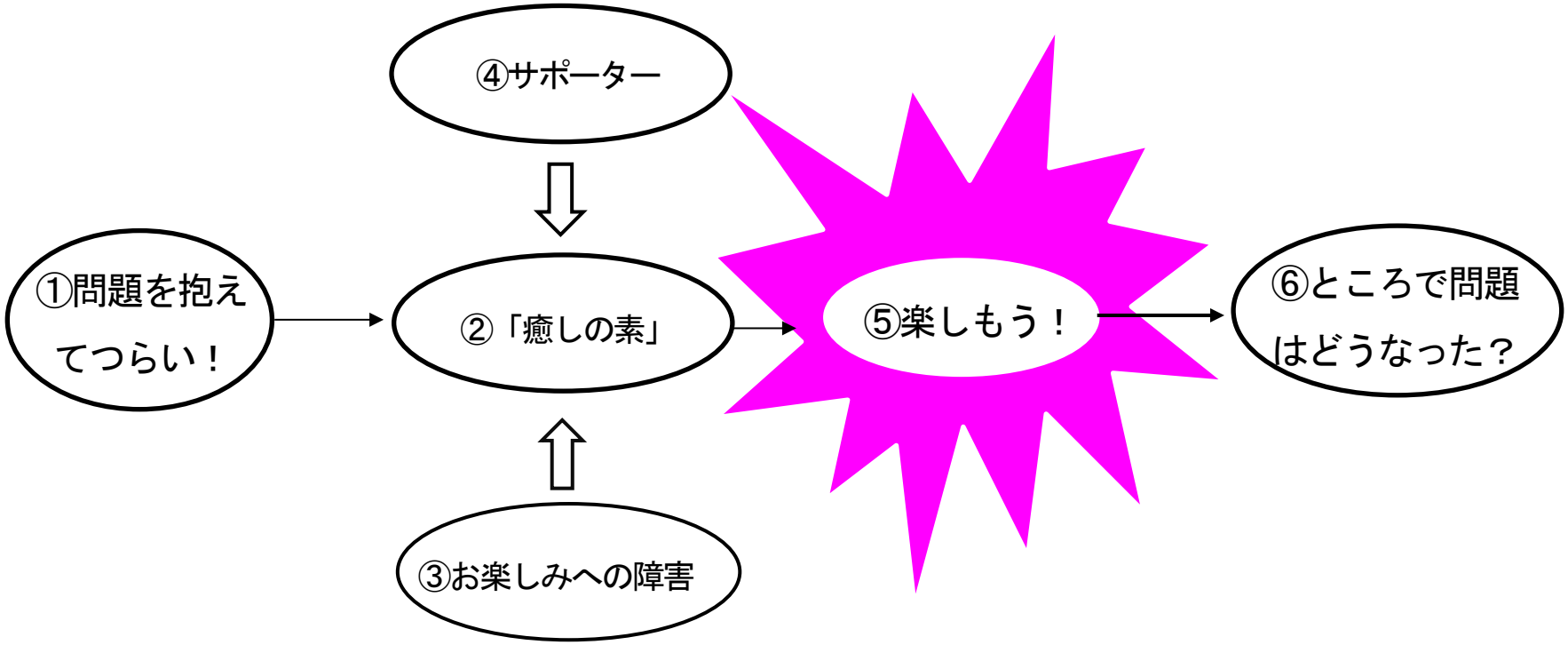
前から気になっていたのだが、問題を抱えている人が何かをしたがっているというケースがよくある。それも真剣に。

自身の抱えた問題をできれば解決したい。しかしそれがうまくいかない。そこで、その問題とは無関係に、自分にとって癒しになりそうなものを見つけて、それに熱中する。そうやって自分を充足させていく中で、抱えていた問題が幾分か消えていく（ことを期待する）。

ところが外見はどう見ても「お楽しみ」なので、サポートする人は、あまり乗り気がしない。「そんなことよりも問題を解決しないと」と思う。それでも、まあいいかと割り切ってお楽しみに乗ってみると、意外な効果が出ることがわかってきた。

2.「お楽しみ療法」の基本構図

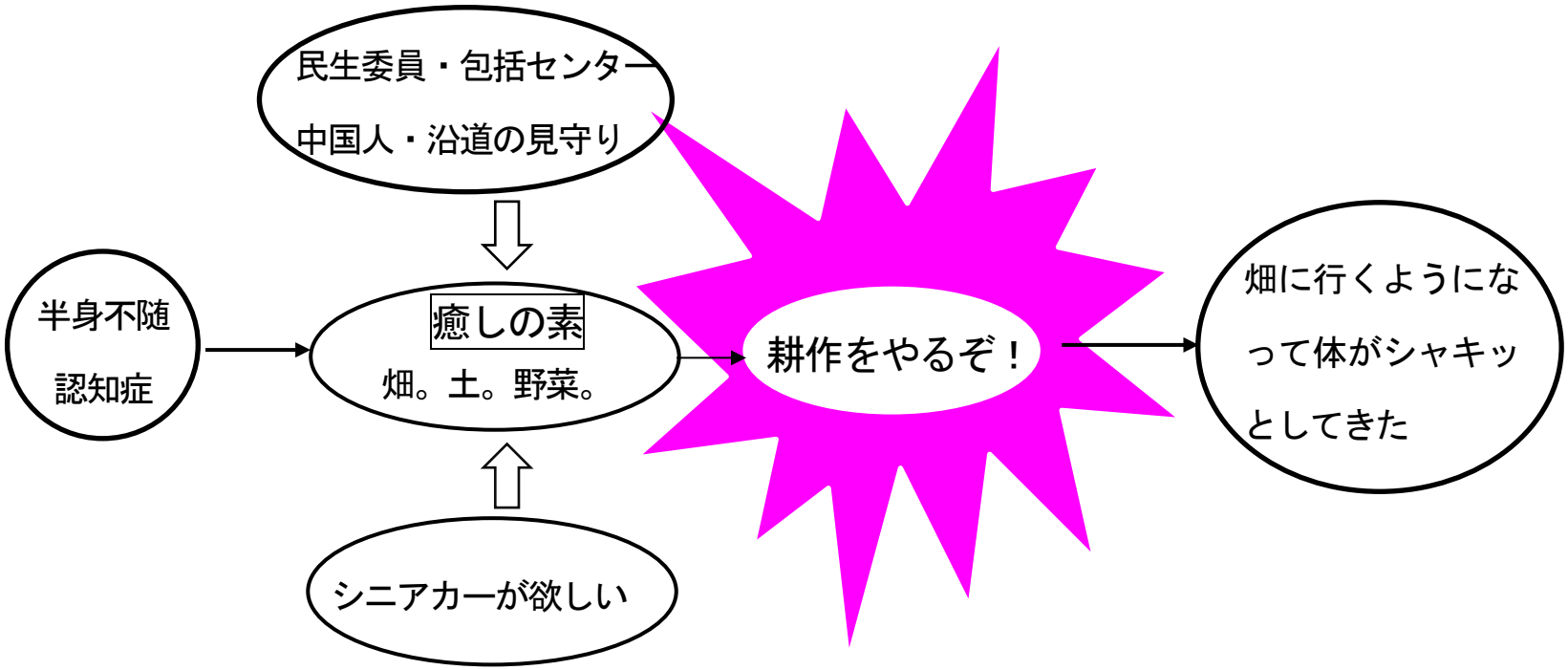
「お楽しみ療法」の仕組みを図にしてみた。①「私の抱えた問題」。②本人が見つけた自分用の癒しの素。③お楽しみの障害は何か、また④支援者は誰か。⑤癒しの素で思い切り楽しんでみよう。これで通常の何倍かの癒し効果が発揮される。⑥抱えていた問題はどうなったか。⑥豊かさダイヤグラムでお楽しみの成果を評価。豊かな楽しみ方も見えてくる。



3.お楽しみ療法の具体例

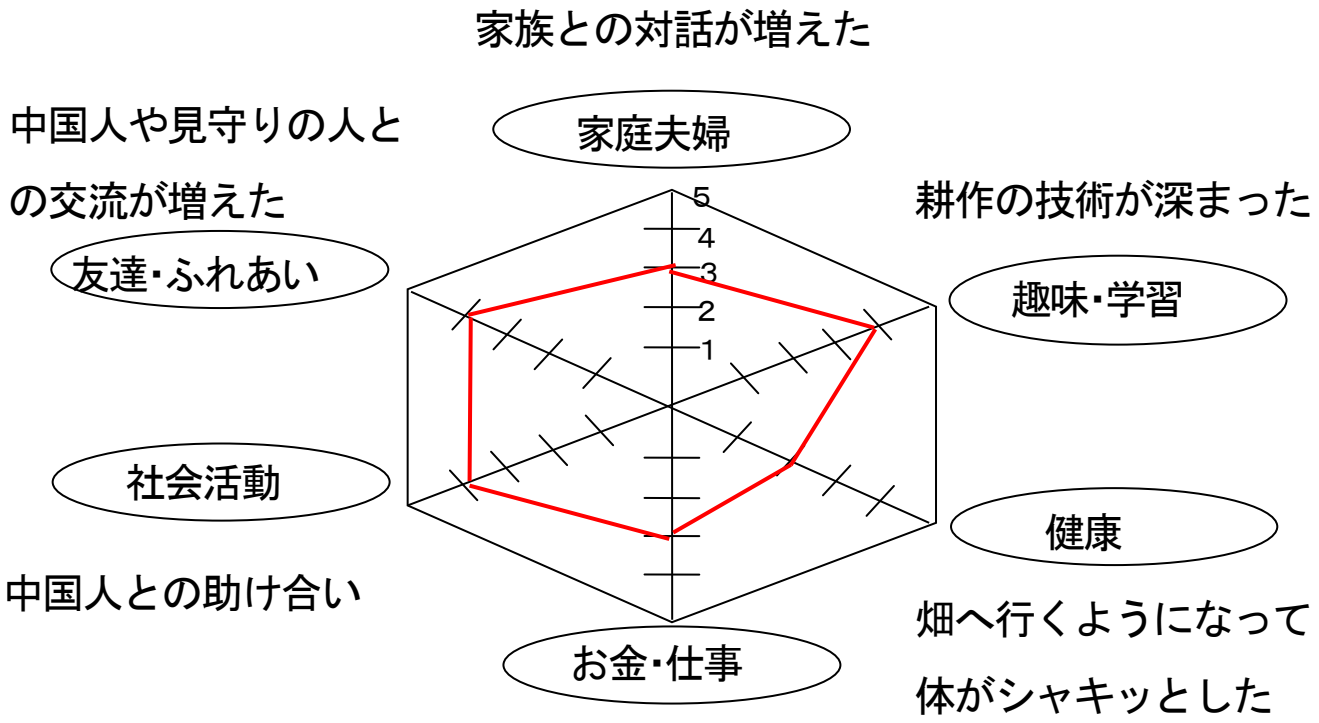
＜事例1＞農家の進藤さんが半身不随。「畑に行きたい！」

進藤正行さん（仮名８８歳・表紙に写真）は本業が農家。最近、脳梗塞で半身不随になり、認知症の症状も。それでも、「ワシは畑に行くんじゃ」と何度も転びながら通っていたが、シニアカーの購入で行きやすくなり、沿道の人の見守りで農作業を再開。家族が知らぬ間に中国人とも仲良しになり、畑を貸したり、耕作を教わったり、交流も楽しんでいたので、家族もビックリ。



豊かさのダイヤグラムにのせてみると、豊かな農作業を実現していることがわかる

ダイヤグラムを見ていただきたい。特に「友達」「社会活動」と「趣味」が充実した。このダイヤグラムにお楽しみ活動の結果をのせてみると、具体的な成果が可視化される。

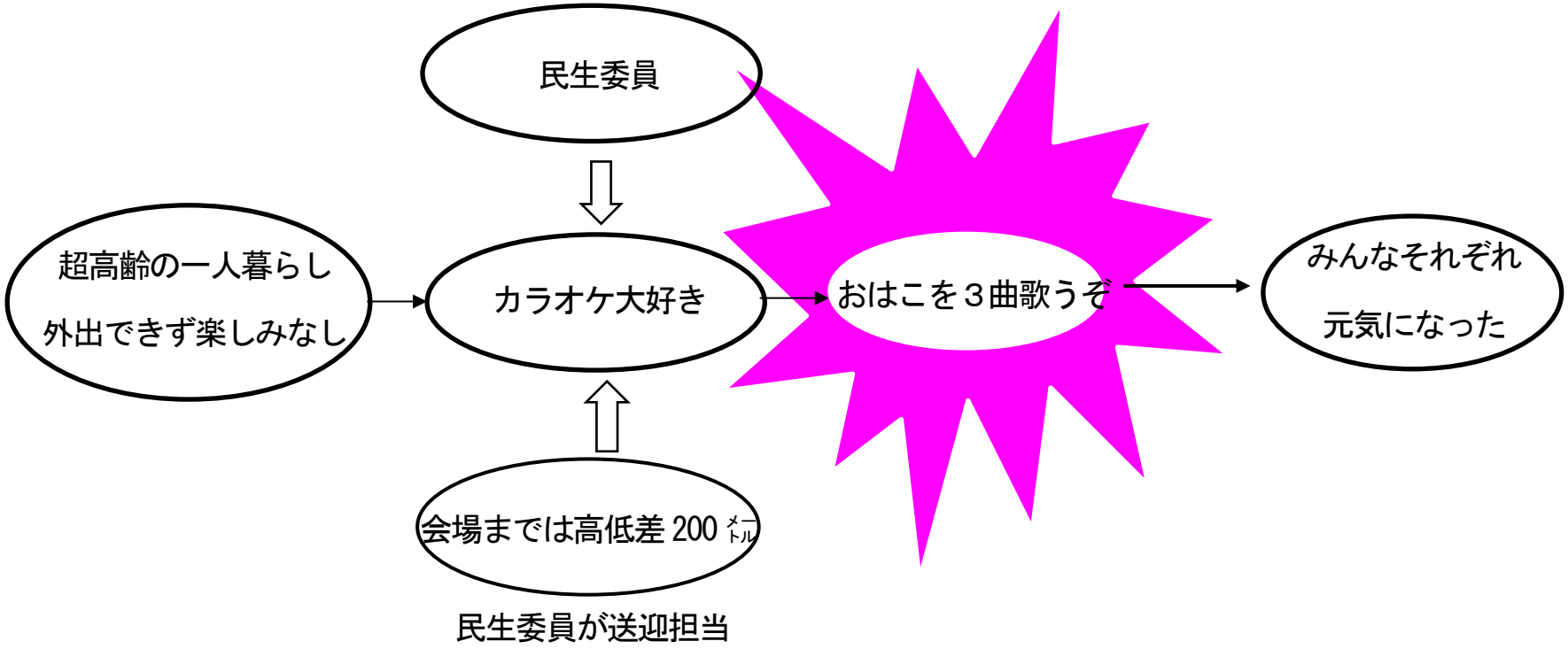


＜事例2＞超高齢で、急坂のまち。念願のカラオケに行けた

超高齢で外出が出来ない。カラオケの会場までは高低差２００メートル。皆の強い要望で民生委員が送迎を担う。

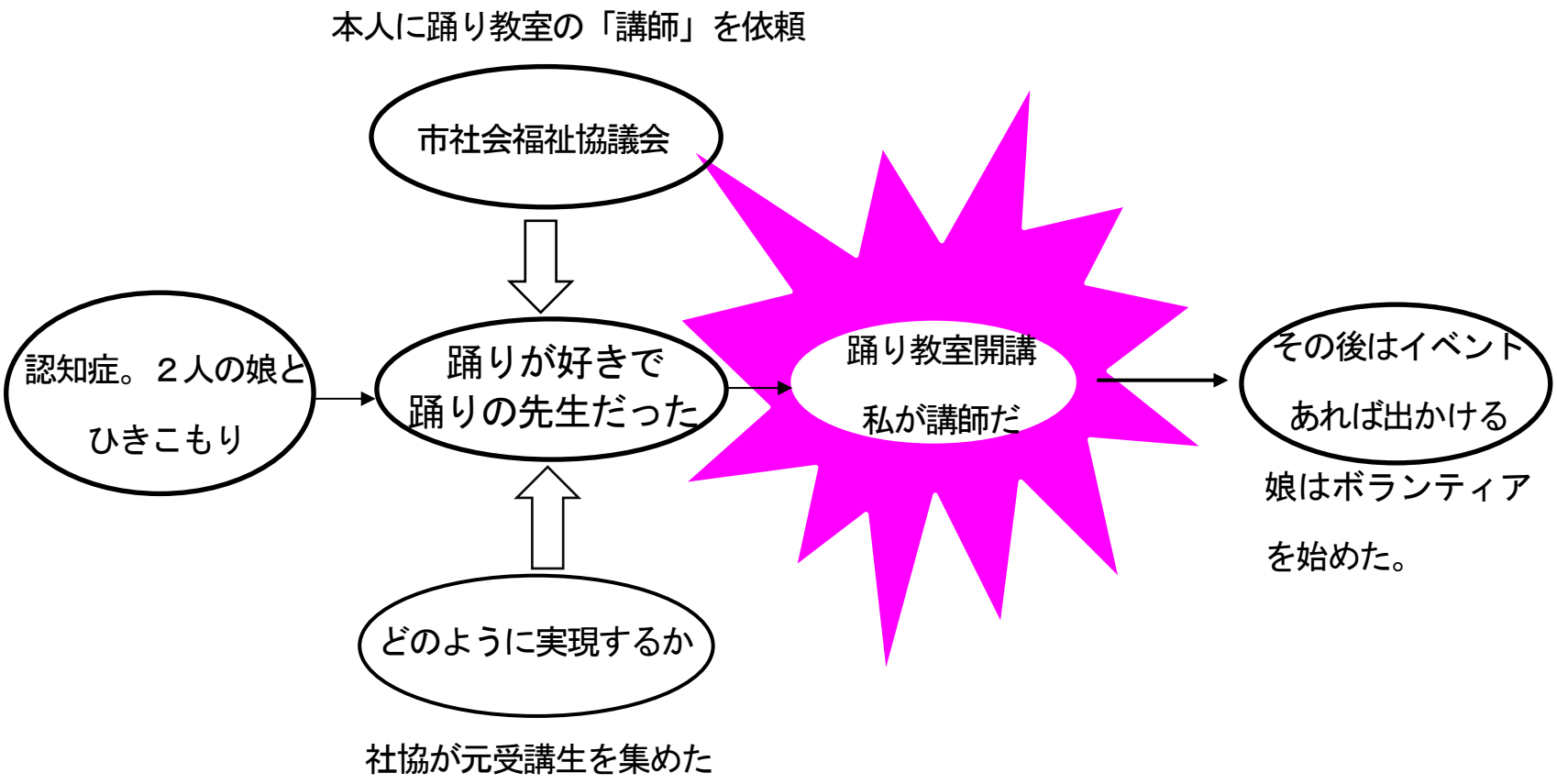
カラオケの成果はかくのごとし

①仲間を誘い合う。②帰ってから電話のやり取り増えた。③身体障害の人はリハビリを始めた。④カラオケ会は月２回に増えた。⑤彼女らが元気になってメンバー全体に活気が⑥超高齢の彼女らが元気なので若い人も元気に。



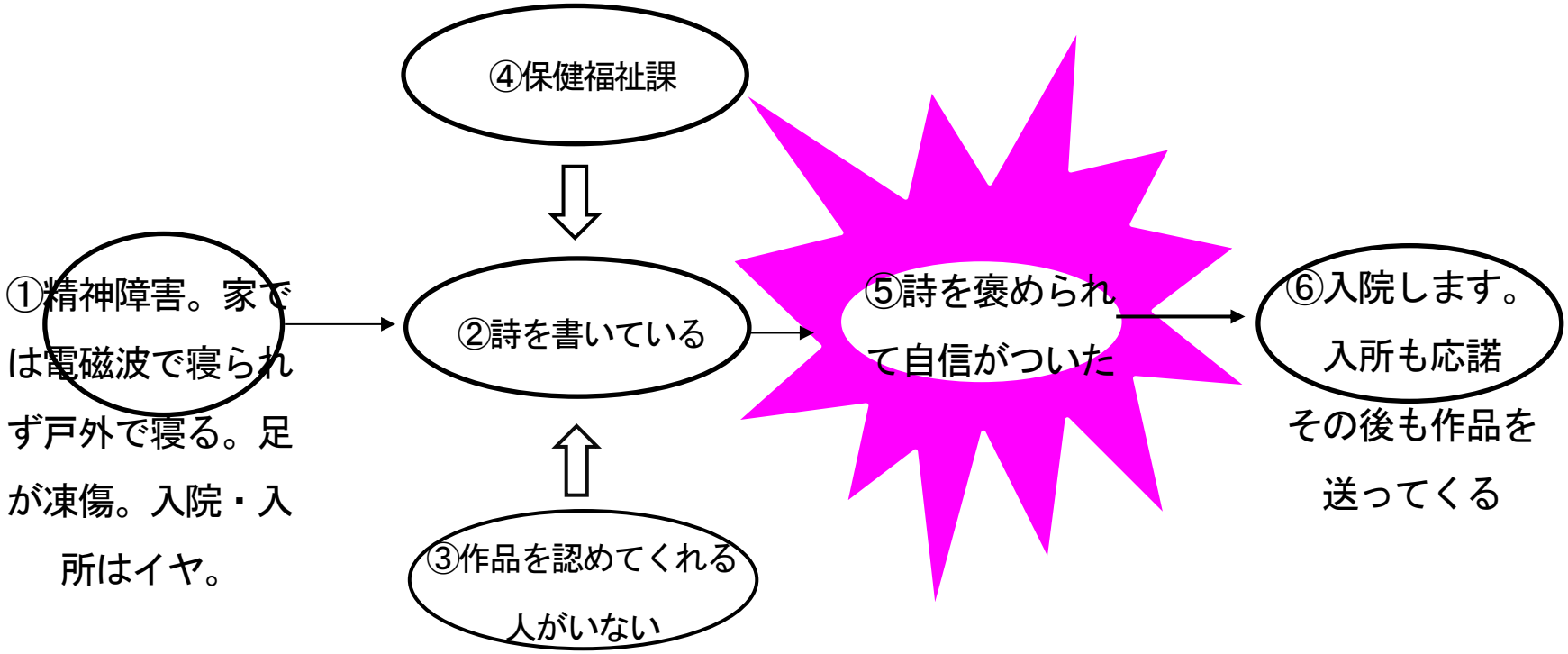
＜事例3＞認知症で踊り教室の講師に。引きこもりが解消!

娘２人と引きこもっている認知症の女性は、以前は踊りを教えていた。「踊り教室の講師になってほしい」とお願いしたら、娘と参加。すると開催後も町で踊りのイベントがあると出かけるようになった。娘もボランティア活動を始めた。



＜事例4＞電磁波が怖くて戸外生活。詩を褒められて心を開いた

精神障害で「家にいると電磁波が出る」と戸外で生活する女性。その結果、足が凍傷になってしまったが、診察や施設入所を勧めても拒否。しかし熱心に書いている詩を褒め、「また見せてね」と励ましたらとても喜び、心をひらき、治療を受けることも施設入所も受け入れた。入院先からも作品を添えた手紙を送ってくる。



＜事例5＞行旅病人で施設へ。ある日、「先生、紙をください」

K男さんは、行旅病人として、施設に担ぎ込まれてきた。いわゆる「行き倒れの人」だ。しばらくは体調が落ち着かず、毎日「ここが痛い」「こっちが痛い」と訴える日々。それに、癖のある性格で、他の入所者とのいさかいもしょっちゅうだ。

①「先生、これはどうですか」と、昨日あげたわら半紙を持ってきた

心身共にようやく落ち着いた頃、突然、事務所を訪れ、「先生、紙をください」。わら半紙をあげると、自室に帰って行った。その翌日、「先生、これはどうですか」と、昨日あげたわら半紙を持ってきた。

視力がかなり弱いので、わら半紙に折り目を付けて、その行間に大きな文字で書きつけていく。散文のような、俳句のような、詩のような、まあ彼にとってはジャンルは関係なかった。受け取った私が、それにどんなコメントをしたのか、まったく思い出せないが、彼はそのことには全く関心がない。とにかく書いて私のもとに持ってくる。それで彼としてはその日の目的が完了するのだ。晴れ晴れとした顔で自室に戻っていく。

当初は、詩とか俳句とか、表現できるものではなく、滅茶苦茶の雑文だった。それでも、何か拾えるものはないかと、探しまわる。雑文から一段階アップすると、少しずつこれはいいと思える個所が見つかり始めた。

②担ぎ込まれてきた時とは、見違えるほど逞しく

毎朝、彼が「どうでしょうか」と持ってくるのを心待ちにするようになった。しかし相変わらず、彼は自分の作品がどう評価されるのかには全く関心がない。私だけがウキウキしている。

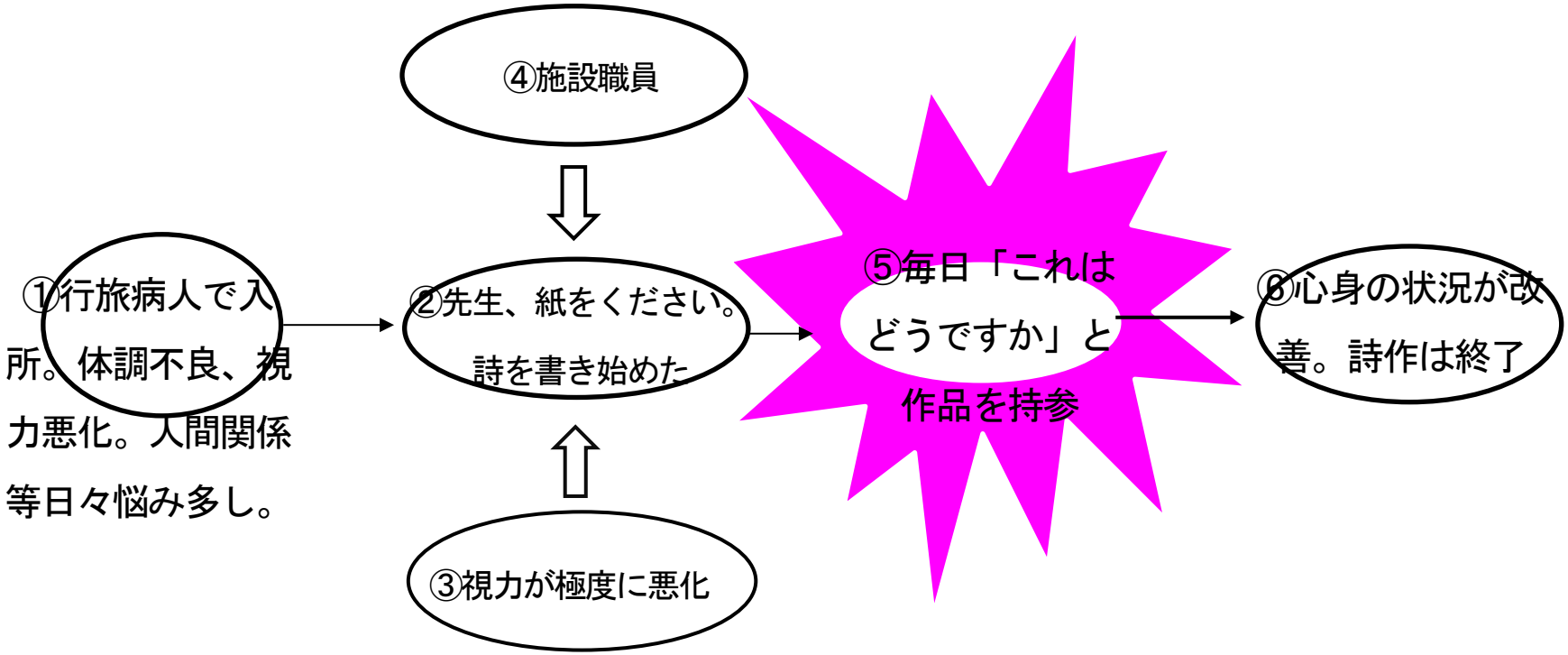
そのわら半紙が３０センチもの厚さに積み上がった頃、私は詩集をつくることに決めた。作品にすると、わずか２，３０ページの小品にしかならない。それをパソコンでまとめる間、私はいっぱしの編集者の気分でいた。冊子を本人に手渡したとき、彼がどのように反応したのか、これまた、さっぱり思い出せないのだ。それぐらいの反応だったということだ。

③癒しの作業が始まり終了するまでの全ての過程をＫ男さんの事例で初めて見届けた

何か変わったことと言えば、担ぎ込まれてきた時に比べて見違えるほど逞しくなっていた。その頃には、彼は「これはどうですか」と作品を持ってくることもなくなっていた。もう「執筆」はご用済みなのだ。

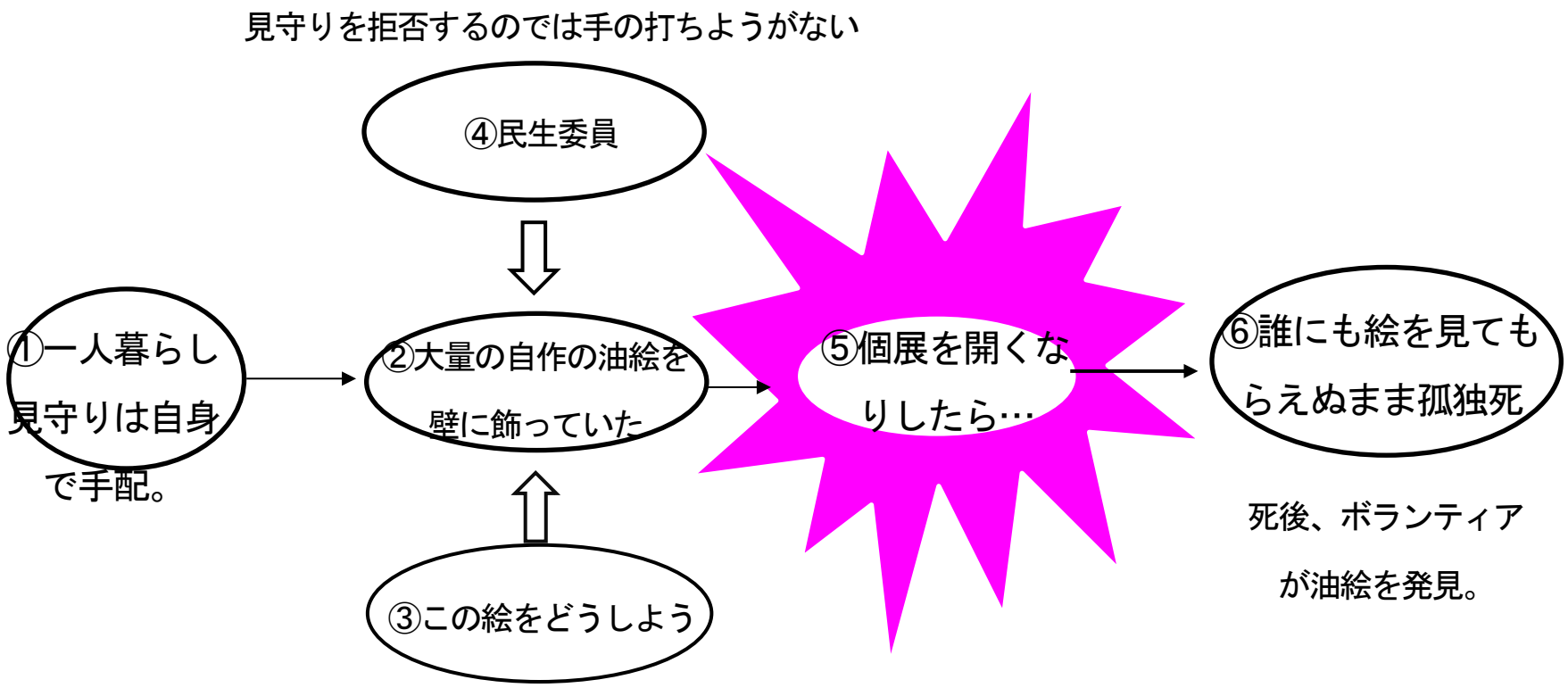
しかしその時期、この作業は彼にとっての癒しになっていたはずである。

このような、癒しの作業が始まり、そして終了するまでの全ての過程を、私はK男さんの事例を通じて初めて見届けたわけだ。


④施設職員
①行旅病人で入所。体調不良、視力悪化。人間関係等日々悩み多し。
②先生、紙をください。詩を書き始めた
③視力が極度に悪化
⑤毎日「これはどうですか」と作品を持参
⑥心身の状況が改善。詩作は終了

＜事例6＞一人暮らしの女性。大量の油絵を遺して孤独死

高齢で一人暮らしの女性。民生委員やボランティアの見守りは拒否。後でわかったことだが、自分が見込んだ相手に見守りをお願いしていたが、その人は引っ越していた。本人が亡くなった後、部屋をのぞいた人がたくさんの油絵作品を発見。個展を開いてあげるなど、油絵を通して関わっていたら、状況は変わっていたかもしれない。

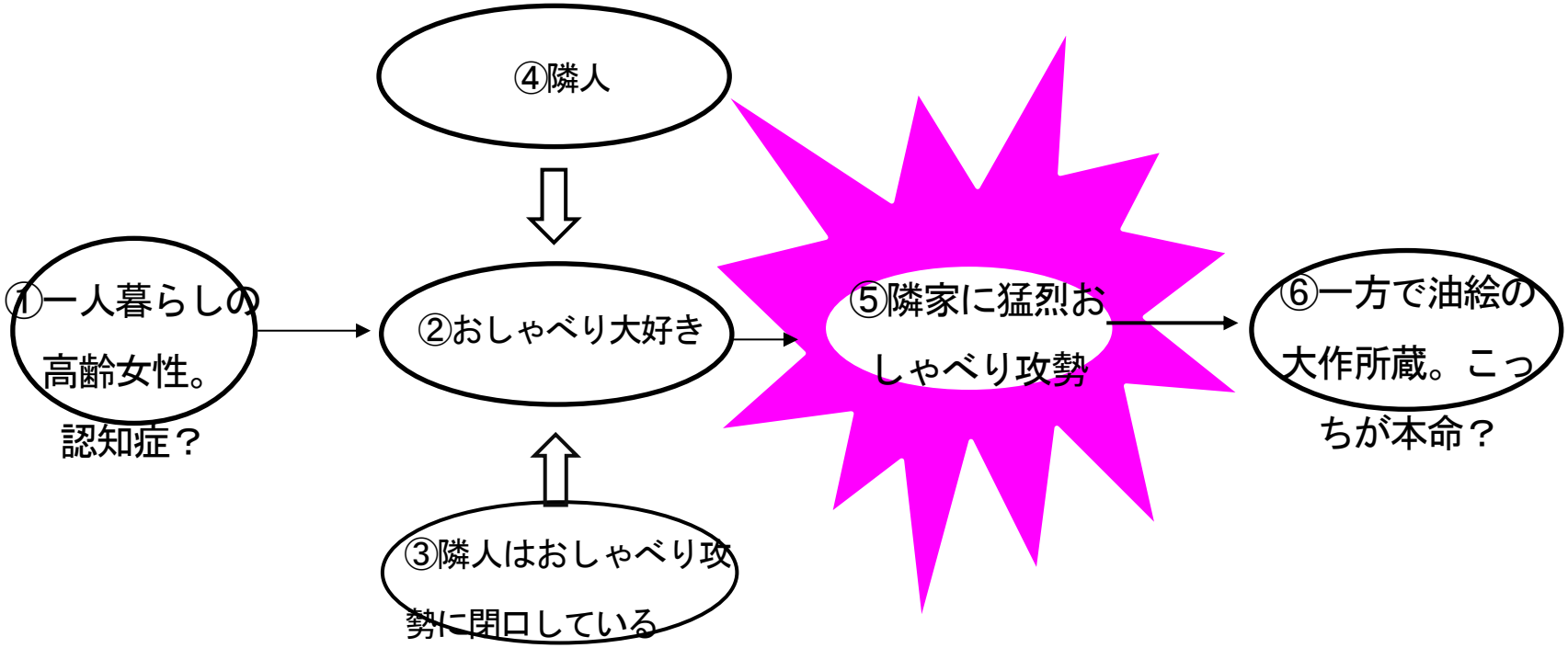


＜事例7＞隣家におしゃべり攻勢の女性。家に油絵の大作

彼女は無類のおしゃべり好き。ヒマさえあると、二、三軒先の知人宅を訪れ、猛烈におしゃべり攻勢。本人にとってはこれが癒しになるのだろうが、相手はこれに閉口している。

何か対応策はないかと、訪問した社協マンに事情を聞いてみたら、彼女の自宅の玄関に油絵の大作が掲げられてあると言う。「部屋の中にもたくさんあるようだ」とも。

もしかしたら、そっちの方が彼女にとっては本命なのかもしれない。それが充足できないので、そのエネルギーがおしゃべりの方に向かっている可能性もある。試しに周りの人たちで彼女の油絵活動をサポートしたらどうか。そちらに夢中になれれば、その分おしゃべり攻勢は軽減していくのではないか。


④隣人
①一人暮らしの高齢女性。認知症？
②おしゃべり大好き
③隣人はおしゃべり攻勢に閉口している
⑤隣家に猛烈おしゃべり攻勢
⑥一方で油絵の大作所蔵。こっちが本命？

4.お楽しみ療法は「自己福祉」の一環

ここまではこの話には触れないできたが、お楽しみ療法の本質は自己福祉なのだ。自分の福祉問題に自分自身が関与する。その理由として、私はこういう論理の展開を提起している。

⑴自分が抱えている問題は自分にしかわからない。
⑵それをどのように解決したいかも自分にしかわからない。
⑶だから自分の福祉はまず自分が取り組む必要がある。

①本人が決めたことは絶対

毎晩、銭湯に来て客の服を畳んでいる認知症の女性がいる。変な人だなと思うかもしれないが、それは他人の言うことであって、本人からはまともな発想なのだ。というよりは、今自分が考えたベストの対策だと思っている。

上の三つの論理に照らし合わせると、⑴この人の悩みがどんなものなのかは、他人には想像もつかないだろう。⑵その悩みを消し去るにはどうしたらいいのか、これも本人にしかわからない。⑶だから彼女は、⑴⑵の展開から、⑶として「銭湯で客の服をたたむ」ことを選択した。すべて本人の決めたことで、他人が「ヘンだ」とか、「もう少しいい解決策はないのか」などと手前勝手な批判は慎むべきなのだ。

実際に、この銭湯では「この認知症のおばあさんは、服をたたむと落ち着くらしいから」と、常連客も番台のおばさんもたたませてあげていて、知らない客が驚いて止めようとすると、「たたませてあげなさいよ」と言い聞かせている。

同じようにして、ここに挙げた 7 つの事例も、担い手である本人が決めたことだから、周りがあれこれ言う権利はないのだ。本人が詩を書きたいと思ったのは、その問題を抱えている本人が心の中であれこれおのれ自身と議論した結果、詩を書こうと思ったのだから、本人の言うとおりに理解し、本人に求められるサポートをすればいいのだ。これが自己福祉への対応のあり方だ。

②福祉が生真面目な営みというのは、担い手の論理

それにしても、難問の解決策がことごとく「お楽しみ」と言うのも、興味深いではないか。普通は考えつかない策である。福祉問題が主テーマなのだから、つまり厳粛で、生真面目な営みなのだから、その解決策もそれなりに厳粛で、生真面目であるべきだと思うのが常識なのだが、そうではなく、とにかくお楽しみに興じようというのだ。

民生委員を戸惑わせるのも、道理である。一人暮らしの高齢者たちが、カラオケをやらせてほしい、だから送迎のサービスをしてほしいと言っても、そんなことは福祉ではないとか、自分のやるべきことではないと思ってしまうだろう。

同じように、もし一人暮らしの女性が、油絵の個展を開きたいのだけど、協力してと頼んできたとして、ハイそうですかとは言えまい。それよりはまずは見守りネットをと考える方がまともなのだ。

ただし「まとも」と考えた時、これが自己福祉の一環だということを忘れたことになる。本人がカラオケをするのがベ

ストだというのだから、それをどう考えるのかを議論する必要はない。とにかく送迎をしてあげればいいことなのだ。担い手主導を打ち捨て、当事者主導にすっきりと切り替えることだ。

④当事者主導、隠し味、双方向…住民流よりもっと厳しく

住民流というものをこれまで追求してきた。住民には住民なりの流儀がある。その中身を振り返ってみると、まず柱は当事者主導。助けてもらう側が福祉を主導する。当然、福祉活動のあり方も当事者主導。

①本人の意向が最優先。②隠し味。水面下の行為で、福祉行為が行われたことが表面からは分からない。③双方向。こういう要件が住民流にはあったのだが、担い手と受け手が完全に一体化されている場合、つまり自己福祉を進める場合、住民流の場合以上に完璧に、これが満たされていないと困る。