

上手に助けられながら、身を守り、
尊厳も守り、豊かさも手に入れる

連帯型自助の手引き



木原 孝久

住民流福祉総合研究所

連帯型自助・宣言

- ①自助とは、自力だけでなく周りの助けも借りて、自分の身を守ること。
- ②自助とは要するに、助けられ上手のことだった。
- ③担い手の行為も福祉活動、受け手の行為も福祉活動。
- ④福祉活動とは、担い手と受け手の共同作業だった。
- ⑤助けを得るためにこそ、互助や共助の活動に参加しよう。
- ⑥孤独型の自助から、連帯型の自助へ。

目次

- 第1章 「自助」とは、助けられ上手のことだった／4
- 第2章 助けられるだけでいいのか？／10
- 第3章 「ハッピーな出会い」／18
- 第4章 受け手がやるべきことは？／21
- 第5章 足元に自助の拠点を作ろう／39
- 第6章 将来の危機に備える自助プラン／50
- 第7章 ダイアグラムで豊かさ満開へ／55
- 第8章 自分用の「癒しの素」を探す／70
- 第9章 尊厳ある一人暮らしへ／74
- 第10章 自助を誰に応援してもらうか？／83

本書のねらい

- ①これは福祉活動の手引書。といっても担い手ではなく、要援護者（当事者）の活動である。
- ②福祉は、担い手と受け手の共同作業だ。本書はここから出発している。受け手の行為も福祉活動の1つなのだ。
- ③だが今の福祉は、ほとんど担い手だけで行われている。凹凸の凸だけでやっていて、凹の方がほとんど動いていないために、うまくいっていない。
- ④もし当事者が本気で行動を開始したら、見違えるほど豊かな福祉が出来上がるはずだ。
- ⑤「しかし、これに私1人で取り組むのは無理だ」と、当事者の方は本書を読んで言うのではないか。その通りだ。当事者の自助活動を応援する人が今はいないのだから。その応援こそ、担い手が担うべき役割なのだ。
- ⑥一人暮らしの方をイメージして作ったが、要援護の方全般、そして今は一人暮らしではなくても、今後その可能性のある方にも使っていただける。また、関係者の方も、当事者の自助を応援する立場でお読みいただくとともに、本書の一部を抜粋して要援護の方と一緒に作業することもできる。

第1章

自助とは、助けられ上手のことだった

このコロナ禍で、マスコミ等を通して「自助」への取り組みが推奨されている。自分の身は自分で守るという自助。もう少し掘り下げてみよう。

(1)自助とは、他人の力を借りて問題を解決すること

①今はコロナ禍の時代。医療関係者や自治体などが、「とにかく自分の身は自分で守りましょう」と呼びかけている。

②自助と言えば、自分の力で自分の問題を解決する、という意味に使われている。しかし、現実にはそれだけでは難しい。だから福祉サービスや助け合いがあるわけだ。

③自分の力も使うが、どうしても他人の力も必要だ。従って、自助力とは、他人の力を借りながら自分の問題を解決する力量ということになる。

④本書では、そういう自助力を持った人を「助けられ上手さん」と呼んでいる。

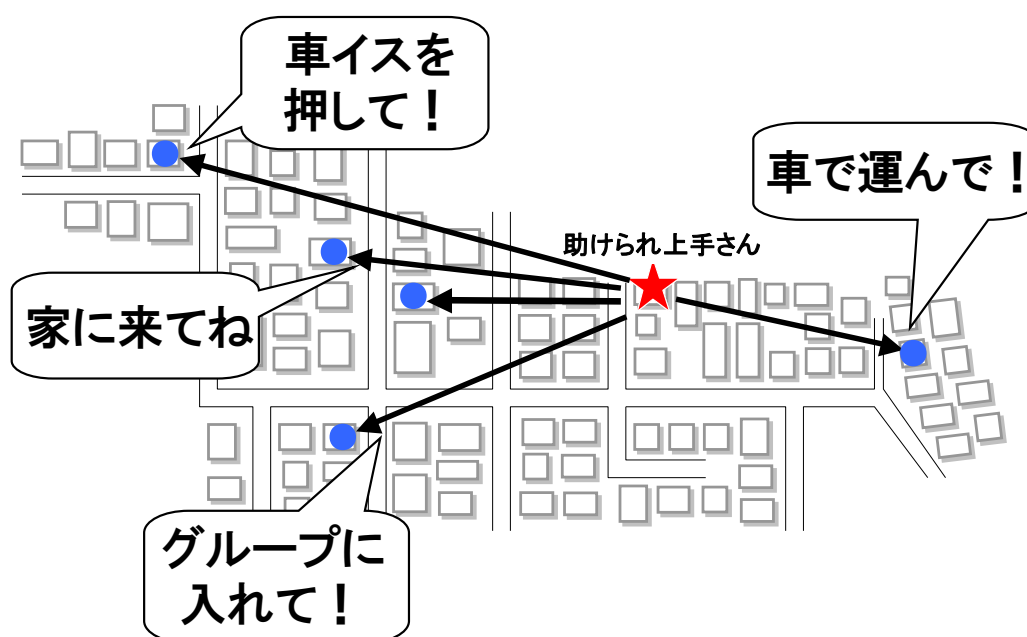
(2)「助けられ」も立派な福祉行為なのだ

①福祉活動と言えば一般的に、担い手の行為を指す。では、担い手の対象になっている人は、何もしていないのか。「助けられる」という行為は福祉活動とは言えないのか。

②次のマップ。車いすの夫を介護中の主婦が、周りの人たちにいろいろお願いしている。「夫を病院まで乗せて」「車いすを押して」「うちに来て私の話し相手になって」「グループに私も入れて」。

③この5人に聞いてみた。「当事者に頼まれて活動するのは、あまりいい気分ではない?」。答えは5人とも「ノー」だ。

④彼らはこう言っていた。「具体的にこうしてほしいと言ってくれるから、楽ですよ」。



⑤試しに、マップの吹き出しの部分を消してみよう。これが通常の状態である。老々介護の家ということまではわかるが、どんなことで困っているのか全然わからないから、助けようがない。

⑥しかし奥さんが、だれに何をしてほしいかを考え、1人ひとりに具体的にお願いしているので、スムーズに活動が行われている。5人が「楽ですよ」と言うのも道理である。

⑦奥さんのやっていること（活動のコーディネート）と、ボランティアがやっていることの、どちらが労力的に大変か、考えてみよう。

(3)福祉とは担い手と受け手の共同作業だった

- ①助けられる側もそれなりの福祉活動はしていた。今の事例で言えば、担い手にどのように支援してほしいのかを考え、具体的にお願いしていた。
- ②担い手の行為も福祉活動、受け手の行為も福祉活動なのだ。
- ③今は、助けられる側の役割は全く評価されていない。担い手の行為だけを福祉活動と言っている。これはおかしい。
- ④福祉とは担い手と受け手の共同作業だった。一人暮らしの中で、いろいろ周りの人に助けてもらったことも出てくる。その時に、このことを思い出していただきたい。

(4)まず大切なのは「見守り」よりも「見守られ活動」だ

①見守り活動が盛んだが、孤独死はなくなる。そこで、高知県中央西福祉保健所が、孤独死の事例と孤独死を未然に防げた事例を分析して、当事者ができる対策をまとめた。

②その後、私が一人暮らし高齢者に同じテーマで聴取した結果と合わせたら、孤独死を防ぐために、当事者の次のような努力が重要だとわかった。

- ①毎日外へ出て、自分をアピールしよう。
- ②同じ人と会おう。
- ③同じルートを歩こう。
- ④ルートを変えるときは、そう伝えよう。
- ⑤自分の生活パターンを知ってもらおう。
- ⑥体調の変化は周りに伝えよう。
- ⑦みんなを自宅に招き入れよう。

③わかったのは、一人暮らしの人の孤独死を防ぐには、まず本人が、このような努力をしなければならないということだ。

④①から⑦までのどれか1つをやればいいのかではなく、できればすべて実行することなのだ。

⑤こう考えると、見守る側(担い手)の活動ばかりが重視されているのは、おかしい。

⑥見守られる側の「見守られ」行為こそが、見守り活動の本筋なのかもしれない。

⑦では見守る側の人は何をすべきなのか。考えてみてほしい。



第2章

助けられるだけでいいのか？

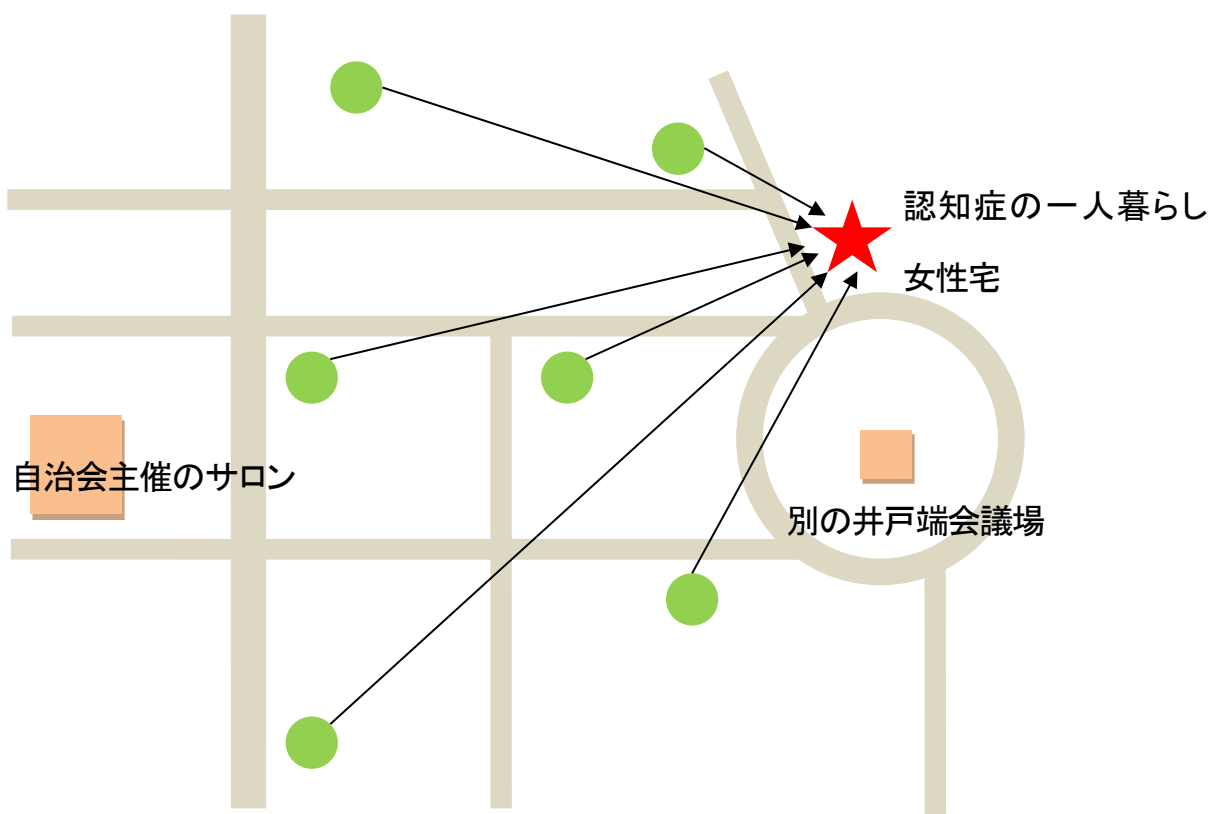
当事者はただ「助けて！」と言うだけでいいのか。助けられ上手さんと言われる人も、意外に助け手の確保に苦勞している。当事者にも果たすべき役割があるのだ。

(1)一人暮らしの認知症の女性が自宅でサロン

- ❶当事者は上手に助けられることだけをしていればいいのか。そうではない。
- ❷助けられ上手と言われている人が地域にいるが、それでも助け手の確保が難しいという人もいる。なぜか。
- ❸一人暮らしの認知症の女性が、自宅でサロンを開催している。要介護でしかも一人暮らしというハンディを抱えた人が、なぜこんなことをしているのか。
- ❹彼女のサロンに参加している人に動機を尋ねたら、「(彼女の) 見守りがてら」と言う。
- ❺当事者がまず互助（ご近所・およそ 50 世帯の助け合い）または共助（自

治区や校区での福祉活動) を実行する (サロン開催は互助と言える)。そこに参加した人たちが彼女の見守りをする。互助活動が結果として彼女には自助になった。

⑥地域ではじつは、自助と互助、共助が一体となっている。助けてもらおうとするだけでは、助け手は得にくいのだ。

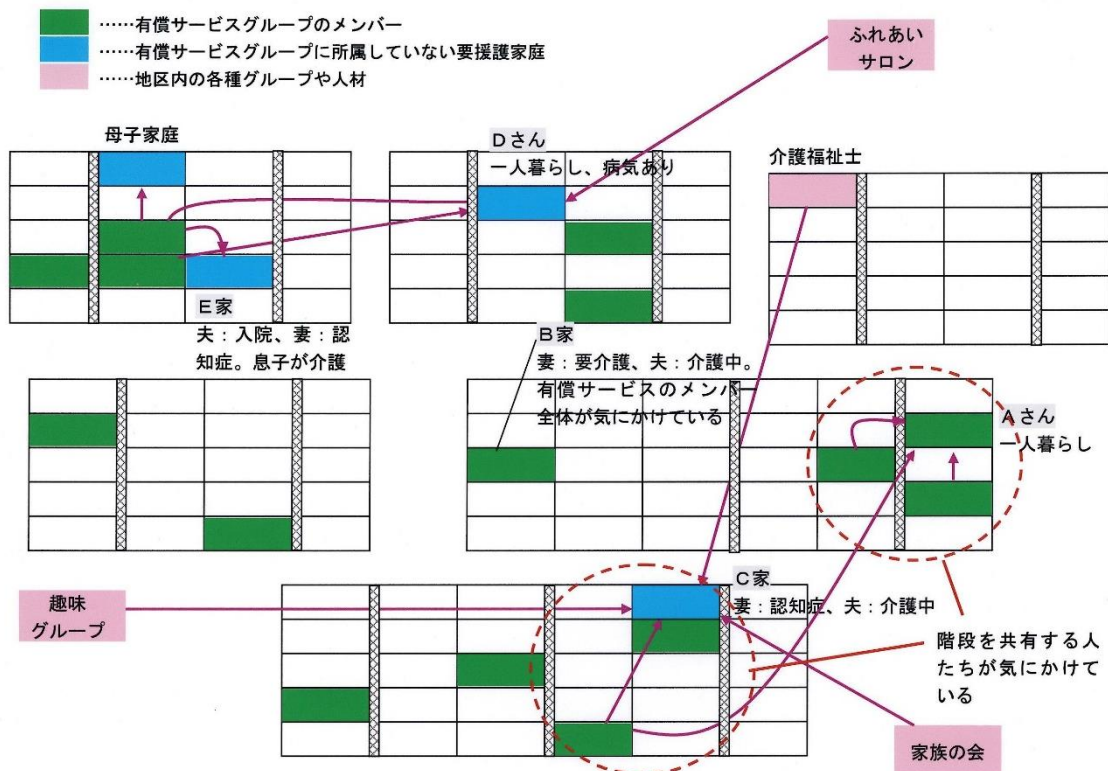


(2)妻を介護しながら、介護グループでも活躍

①ある有償サービスグループでは、家に帰ってからも助け合いをしていた。下のマップのB家では、夫が妻を介護しながら、一方でこの介護サービスグループに参加していた。

②その代わりに、仲間は彼の奥さんに関わっているのだ。

③ただ助けを求めるだけでなく、自分が抱える問題を、共助や互助という広い土俵でとらえ、その活動にみんなと一緒に取り組めば、おのずと助け手が近寄ってくるのだ。彼の場合は共助への参加だ。



(3)見守られるけれど、私も見守りに参加する

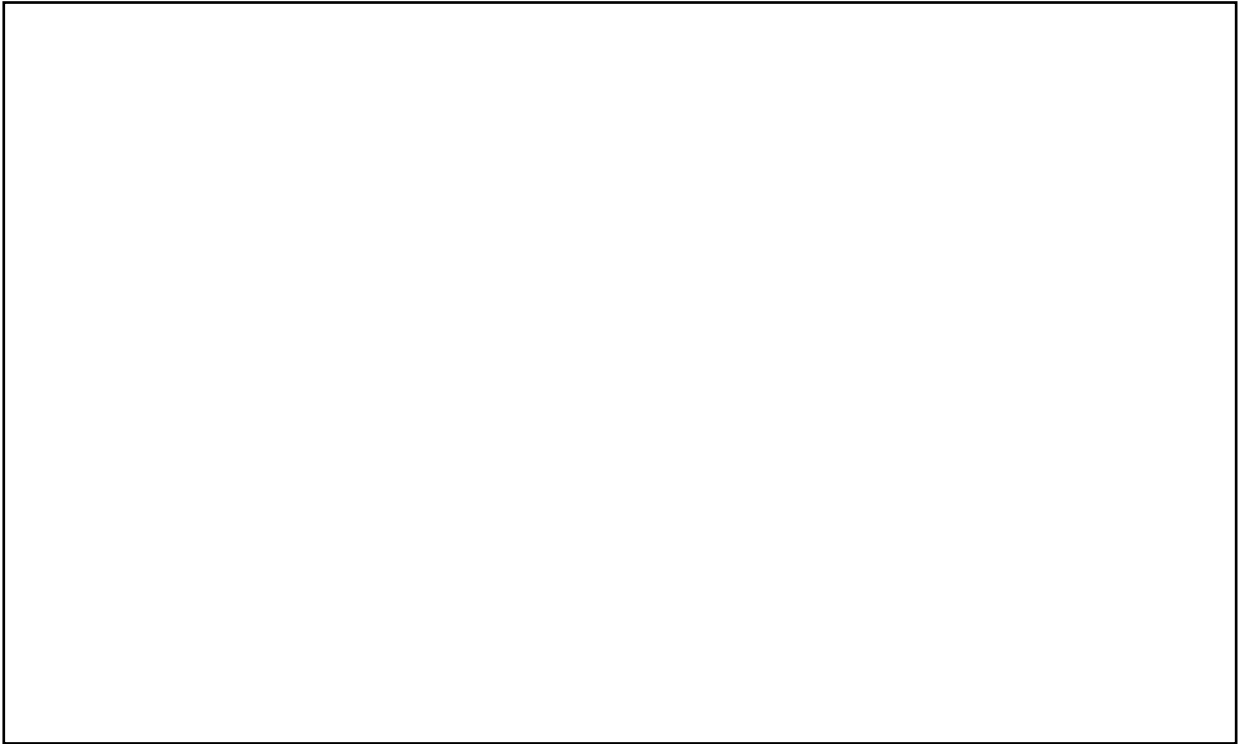
①では、自分の助け手を確保するために、地域のどのような活動に参加していったらいいのか。

②山崎睦男さん（写真左）が宮崎県社会福祉協議会の事務局長だったときに、彼のお母さん（写真右）が普段やっていることについてまとめてもらったことがある。

- ①困った時には、ご近所に助けを求める。
- ②頂き物には、お返しを忘れない。
- ③不在の時には、自分の居場所を明らかにしている。
- ④見守られているが、私も見守りに参加する。
- ⑤自治会の役割を果たす。
- ⑥民生委員さん等との連絡を保つ。
- ⑦ご近所さんとのおつきあいは欠かさない（息子を通して）。



③この中で、「これはいい」と思ったことは？



(4)自分のグループを、助け合えるグループに

- ①地域にはたくさんグループがあるのに、仲間同士で助け合うということあまりしない。「ここは自分にとって助け合いをする場ではない」と割り切っているからだ。
- ②しかし一人暮らしの人にとっては、できる限り助け合いができるグループになってほしいと思う。
- ③一人暮らしのI子さんは、自分が所属しているグループをすべて(!)助け合いができるグループにってしまった。
- ④配食ボランティアでも、スイミンググループでも、だれかが困ったとき助け合えるように仕掛けたのだ。
- ⑤ご近所づき合いも大事にしている。どこかへ旅行に行く時は、10軒分のお土産を買ってくる。何か困ったら助けてくれるご近所になったと言っていた。自宅を開放して毎月、ご近所の人たちとサロンも開いている。
- ⑥これらの努力は、彼女自身のためでもあるが(自助)、他のメンバーのためにもなる(互助)。
- ⑦次のページの空欄に、実際に見聞きした事例や、自分で考えたアイデアを記入してみよう。

自助と互助と共助は一体の事例

	本人の心身及び生活状況	地域の互助・共助に自分も参加	その結果得られる自助の成果
1	一人暮らしの高齢者	地域の見守り活動に私も参加	私も見守ってもらえる
2	認知症で一人暮らしの高齢者	自宅を開放してサロンを開催	参加者が私を見守ってくれる
3	妻を自宅介護中	地域の有償の介護サービスグループの活動に参加	メンバーが妻の様子を見に来てくれる
4	一人暮らしの高齢女性	加入したグループをことごとく助け合えるグループに	自分もいざというとき、助けってもらえる

(5)そこで、自助の定義を改めよう

- ①冒頭の自助の定義を見直す必要が出てきた。
- ②自助とは、①自分の力だけでなく、②他人の力を上手に借りるとともに、③自分が果たすべき役割を実行すること（互助・共助）で、④自らの問題を解決しようとする—ということになる。
- ③自助と互助と共助を別々に考える必要はない。まずは共助に取り組んでみて、それが結果として自助につながればいい。
- ④物事を個々別々にでなく、一体的に考えることが、難問解決への出口になる場合もあるのだ。

第3章

「ハッピーな出会い」

福祉活動というと、私たちはすぐに担い手と受け手のやり取りをイメージするが、同じ福祉の営みでも、別の関わり合いがあるのだ。

例えば、両者が出会えば、お互いが担い手にも受け手にもなり、お互いが助かるとか。

(1)独居の高齢女性が子ども食堂に参加したら？

- ① 普段から隣人におすそ分けをしているから、今日知り合ったシングルマザーや一人暮らしの高齢者にも、おすそわけをしよう。
- ② 食事づくりが大変なシングルマザーをときどき自宅に招待して、親子に食事を提供することもできる。
- ③ 食事作りの腕を買われて、「食事作りを手伝ってほしい」と言われるかもしれない。
- ④ こちらもいつも1人での食事は寂しかったので、これからはときどき自宅に招待して、一緒に食事をする機会を設けよう。手伝いに行ってもいい。

⑤その代わりに、何か起きた時に、彼らに助けてもらえるかもしれない。

(2)一人暮らし高齢者が共にハッピーになる相手は？

①例えば、シングルマザーと子どもが、たまたま高齢者主体のふれあいサロンに参加したとする。そこで何が起きるか。

②一人暮らしの高齢者などは、久しぶりで孫に再会したような気分で、お菓子をあげたり、「今度は、ウチに来ない？」と誘いをかけるかもしれない。

③このように、両者が出会ったとき、そこで自然に、福祉のやり取りが始まる可能性がある。一人暮らし高齢者宅でシングルマザーとのハッピーな関係が生まれる、というように。

④「ハッピー」とは、その出会いが、双方にとって利益があるということだ。一人暮らしの高齢者は、話し相手ができたり、子どもとふれあったり、一緒に食事をしたりすることで寂しさが解消され、人の役に立つ機会が生まれる。一方、シングルマザーは頼れる相手ができたり、おすそわけをもらったり、子供の相手をしてもらえるなど、双方が助かる。

⑤一人暮らしの高齢者が、どういう人と、どういう場で出会ったら、ハッピーな関係が成り立つのかを、考えてみよう。

出合いの相手	双方にどんなハッピーが生まれるか？	その場合の留意点は何か？
一人暮らしでは、部屋が多すぎる。地方から出てきて部屋を探していた学生に一間を貸した。	孫と一緒に暮らしているみたいで、元気が出る。学生は田舎のばあちゃんと暮らしている気分。	ライフスタイルの違いがどこかで出てきて、衝突したらどう収めるか。

第4章

受け手がやるべきことは？

ここでは、受け手側（助けられる側）がどういう役割を果たしたらいいのかを考えてみよう。

(1)助けられる側の標準的な活動

福祉の受け手ができることを、2つの段階に分けて並べてみよう。

①第1段階＜最も初歩的な行為＞

- ①自分の問題をオープンにする。
- ②助け手を確保する。
- ③助けを求める。SOSを発信する。
- ④支援のお礼をする。身内が代わりにする場合もある。
- ⑤支援のお返しをする。すぐの場合と、後でする場合も。
- ⑥当事者同士で助け合う。

■①「オープンにする」事例・その①

人に会えば「肩が痛い、背中が痛い」

一人暮らしのA子さんは、人に会うたびに××が痛いと訴えていた。その後、地震が起きたとき、複数の支援者が、まずA子さんの家に駆けつけた。あの人はいつも

どこかが痛そうなので、心配だからと、みんなが彼女の様子を見に集まったとのことであった。

だれが反応してくれるかはわからないので、とにかく出会った人には必ず自分の困りごとを伝えるようにしている、という女性もいた。当事者からの日常的なSOSの発信があつて、福祉はスムーズに動き始めるのだ。

■②「助け手を確保する」事例 介護を手伝ってくれる人を探す



元民生委員の辰和子さん（写真・左端）は、末期癌の夫を自宅で看取るため、ご近所の友だち2人（写真・中央と右端）に助けを求めた。普通はご近所の人には我が家の問題を知られたくないと思いがちだが、近いからこそ夜中の緊急事態にも駆けつけてもらえたとし、元々「夫婦で友だちづきあい」を心掛けてきたので、2人と夫も気心が知れており、オムツ替えまで手伝ってくれたという。

■④「支援のお礼をする」事例 一人暮らしの母の隣人にお礼参り

H子さんは、隣町に一人暮らしをしている母を、妹と交代で訪問している。そのとき必ず、ご近所まわりをすることにしている。

「いつも母のことを見守っていただいて、ありがとうございます」と言ったら、隣人はこう答えた。「あなたがこうやって来てくれるので、私も気兼ねせずにお母さんの家に上がれるのよ」。

子どもと母と隣人が協力し合えば、見守りも万全。いざというときの備えもできる。



助けられる側の活動(第1段階)

	助けられる側の活動 (第1段階)	自分が実行したこと・ その結果	これから実行し たいこと
1	自分の問題をオープンにする		
2	助け手を確保する		
3	助けを求める。SOSを発信する		
4	支援のお礼をする。 身内が代わりにする場合もある		
5	支援のお返しをする。すぐの場合と、あとでする場合も		
6	当事者同士で助け合う		

②第2段階

- ①担い手が活動し易いように工夫する
- ②担い手に支援の仕方を教える
- ③担い手の支援活動に自分も参加する
- ④自分の支援用の会議を開く
- ⑤自分の支援ネットをつくる
- ⑥担い手と一緒に学習する

■①「担い手が活動し易いように工夫する」事例①

元気な時はハンカチを窓に吊るしておくとか…

高知市内のある通りは、一人暮らしの人がたくさん住んでいる。彼らが、見守る人に便宜を図るために、あることを考えた。それぞれが、元気な時は戸を少し開けておくとか、ハンカチを窓に吊るしておく、といった工夫をし、そのことを見守る人に伝えた。だから見守る人は、その通りを歩きながら、戸の開き具合とか、ハンカチのあるなしで相手の状況を把握できるのだ。

■①「担い手が活動し易いように工夫する」事例②

「裏口から入れば、すぐに寝室がありますから」

ある地区でのマップ作りで、「災害時に助けてもらい易くする工夫」として、以下のような事例が出てきた。

- ①寝ている場所や非常時の出入り口を、ご近所に知らせておく。
- ②要介護の夫を、何かあった時にすぐに助け出してもらえるよう、1階の出入り口に近いところに寝かせている。
- ③昼間独居の世帯から、「災害が起きた時は裏口から入ってもらえば、すぐ寝室があ

るから、そこから助け出してほしい」と申し出があった。

■②「担い手に支援の仕方を教える」事例

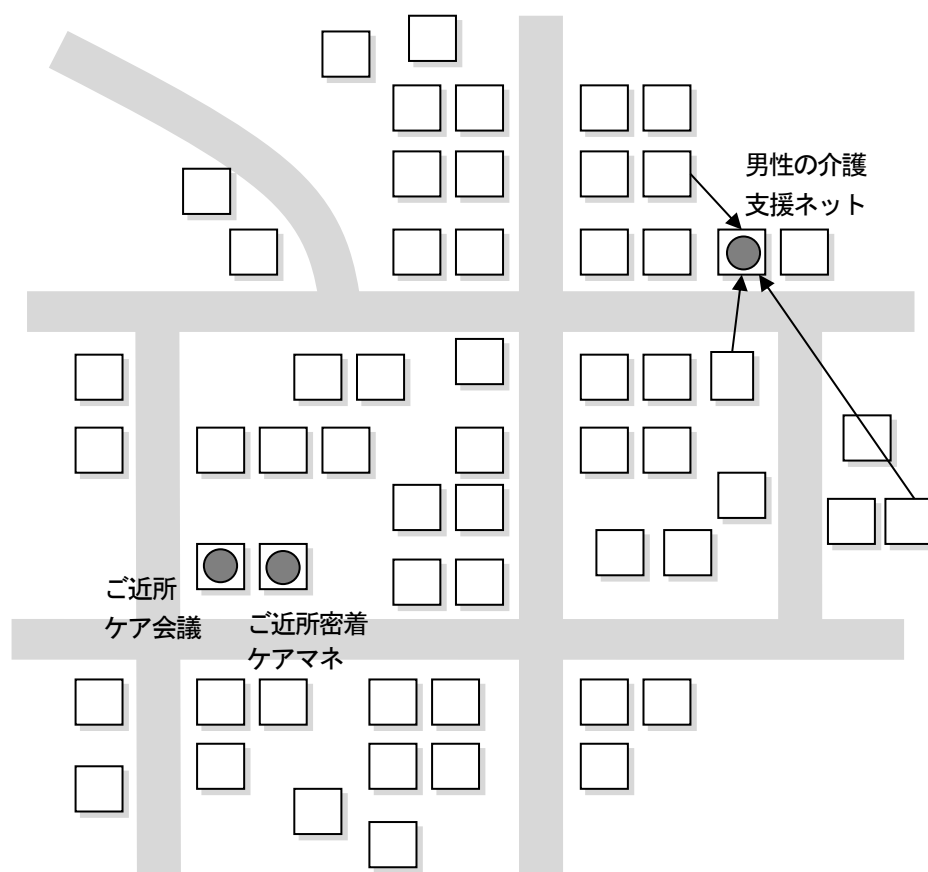
認知症である私の支援の仕方をパンフレットに

英国で総合診療医をしていたジェニファー・ビュートさん（67歳）は、認知症と診断された後、これから自分をどのように支援してほしいのかを具体的にまとめた「認知症である私について」というパンフレットを作り、家族や友人に配った。

■④「自分の支援用の会議を開く」事例

認知症の夫のケア会議をご近所さんと

自宅で夫を介護する主婦が、ご近所のケアマネジャーの働きかけで、ご近所さんを招いて夫のためのケア会議を開いていた。参加するメンバーは、その主婦自身が選んだ人たち。マップの「ご近所ケア会議」が当事者宅で、その隣がケアマネ宅。



■⑥「担い手と一緒に学習する」事例

見守る側と見守られる側が集まり見守りの研究



見守りセミナーにボランティアと一緒に参加して、見守られる側からのアイデアや要望を出すなど。この写真では、愛知県安城市の城南町内会で、一人暮らし高齢者と関係者が一堂に会して、見守りのあり方と見守られのあり方を一体的に議論した。

助けられる側の活動(第2段階)

	助けられる側の活動 (第2段階)	自分が実行したこと・ その結果	これから実行し たいこと
1	担い手が活動し易い ように工夫する		
2	担い手に支援の仕方 を教える		
3	担い手の支援活動に 自分も参加する		

4	自分の支援用の会議 を開く		
5	自分の支援ネットを つくる		
6	担い手と一緒に学習 する		

(2)サービスの共同事業者としての役割

- ❶福祉は担い手と受け手の共同作業だと述べてきた。
- ❷とすれば、デイサービス事業を利用している人たちは、事業者やスタッフ「と一緒に」事業を行っているとも解釈できる。
- ❸利用者がサービスの主体者（共同事業者）として何ができるのかを考えてみよう。

①デイサービスの利用者が担うべきこと

①スウェーデンの施設を視察に行った人が言っていたことだが、あちらではデイサービスセンターと言わずに、デイ・アクティビティ・センターと言っていたという。

②とすれば、デイサービスセンターは利用者にサービスを提供する所ではなく、利用者がいろいろな活動をする所ということになる。

③ここに紹介したようなことを、利用者が実行するのが当たり前ということになるのだ。

①利用者同士で助け合い。

②スタッフの仕事を代行する。

③サービスを利用者の自主活動へ移行。

④利用しない日の過ごし方で利用者同士が協力。

⑤サロンや趣味活動に皆で参加する。

⑥デイのあり方を利用者が提案。

⑦個々の自主的なデイを目指す。

■①「利用者同士で助け合い」事例

元美容師の利用者が仲間にドライヤー

利用者のAさんは認知症で、以前は美容師だった。そこでデイサービスを利用して
いる時は、入浴後の利用者仲間にドライヤーをかけてあげている。彼女は以前、生け
花の先生もしていた。そこで地元の福祉組
織が企画して、彼女を講師とした生け花講
座を開催した。これをデイサービスの一環
としてもやるといい。



■②「スタッフの仕事を代行」事例

世話焼きの利用者がスタッフの仕事を代行

あるデイサービスセンターを利用している若年性認知症の男性は、利用者仲間の
世話をよく焼いている。それを見た所長は、彼をスタッフと同じ待遇にした。利用者
の気持ちができるスタッフとして活躍し、症状が進んだら、再度利用者に戻っても
らうが、今度は職員の気持ちができる利用者として活躍してもらおうというわけだ。

■③「サービスを利用者の自主活動へ移行」の事例

利用者1人ひとりがデイの過ごし方を企画

今のデイサービスは、事業所が利用者をお客扱いして、何でもやってしまうので、
自分で企画し、過ごしていこうという意欲が起きない。ある利用者に、デイを利用し
ない日はどうしているかと聞いたら「食っちゃ寝、食っちゃ寝」と答えた。意欲のある
利用者が、仲間が意欲的に生活するよう指導していくのはどうか。

■④「利用しない日の過ごし方で利用者同士が協力」の事例

利用しない日を豊かに過ごすためのグループ

利用者は、デイを利用しない日の過ごし方がわからずに困っている。そこで利用者の有志が、充実した過ごし方をしている仲間からの情報などで、みんなが楽しく過ごせるよう支援するグループを作ったらどうか。活動へ誘ったり、新しい活動を提案したり、グループへの参加を呼び掛けたり。

■⑤「サロンや趣味活動に皆で参加する」の事例

地域のサロンや趣味活動に皆で参加する

デイ利用者待つサロンメンバー

あるサロンは、毎週2回開かれているが、始まるのは必ず午後2時半と決まっている。なぜかと聞いたら、地域のデイサービスが終わる時間なのだそうだ。一般的に、デイサービスを利用している人はサロンに参加しにくいのが実情だが、ここでは歓迎されている。そこで利用者の有志で、デイの後、サロンや趣味活動に参加するのを後押しするグループをつくったらどうか。



地域で実施されている趣味やサロンの情報を取得して、これを利用者たちに提供する。デイの利用者に理解のあるサロンや趣味活動を探すとか。

■⑦「個々の自主的なデイを目指す」の事例

地域のサロンや趣味活動に皆で参加する

一人暮らしのある女性は、自分で介護予防をするために、毎日、①階段を後ろ向きに上がる、②庭を百回まわる、③折り鶴を何羽折る、④新聞を読み、わからない文字は辞典で調べるなどをしていました。利用者各自が、そうした自主的なデイ活動を実行しているのではないかと。そのアイデアを共有したり、一緒にやったりしたらどうか。

デイサービス利用者の活動

	デイサービス利用者の 活動	自分が実行した こと・その結果	これから実行 したいこと
1	利用者同士で助け合い		
2	スタッフの仕事を代行する		
3	サービスを利用者の自主活動へ移行		
4	利用しない日の過ごし方で利用者同士が協力		
5	サロンや趣味活動に皆で参加する		
6	デイのあり方を利用者が提案		
7	個々の自主的なデイを目指す		

②施設入所者が担うべきこと

①入所施設で入所者が果たせる役割はないと思われているが、あちこちの事例を探してみたら、そうでもないことがわかってきた。

②ここでも施設と入所者は共同事業者という考え方のもとに、事例を探していく必要がある。

- ①入所者同士で助け合い。
- ②スタッフの仕事を代行する。
- ③サービスを入所者の助け合い活動に。
- ④入所者として地域に貢献する。
- ⑤地域のサロンや趣味活動に参加する。
- ⑥新しい施設のあり方を関係機関に提案。
- ⑦自ら自宅復帰して、他の仲間の受け皿に。
- ⑧里帰りグループを作り、助け合い。

■④「入所者として地域に貢献する」の事例①

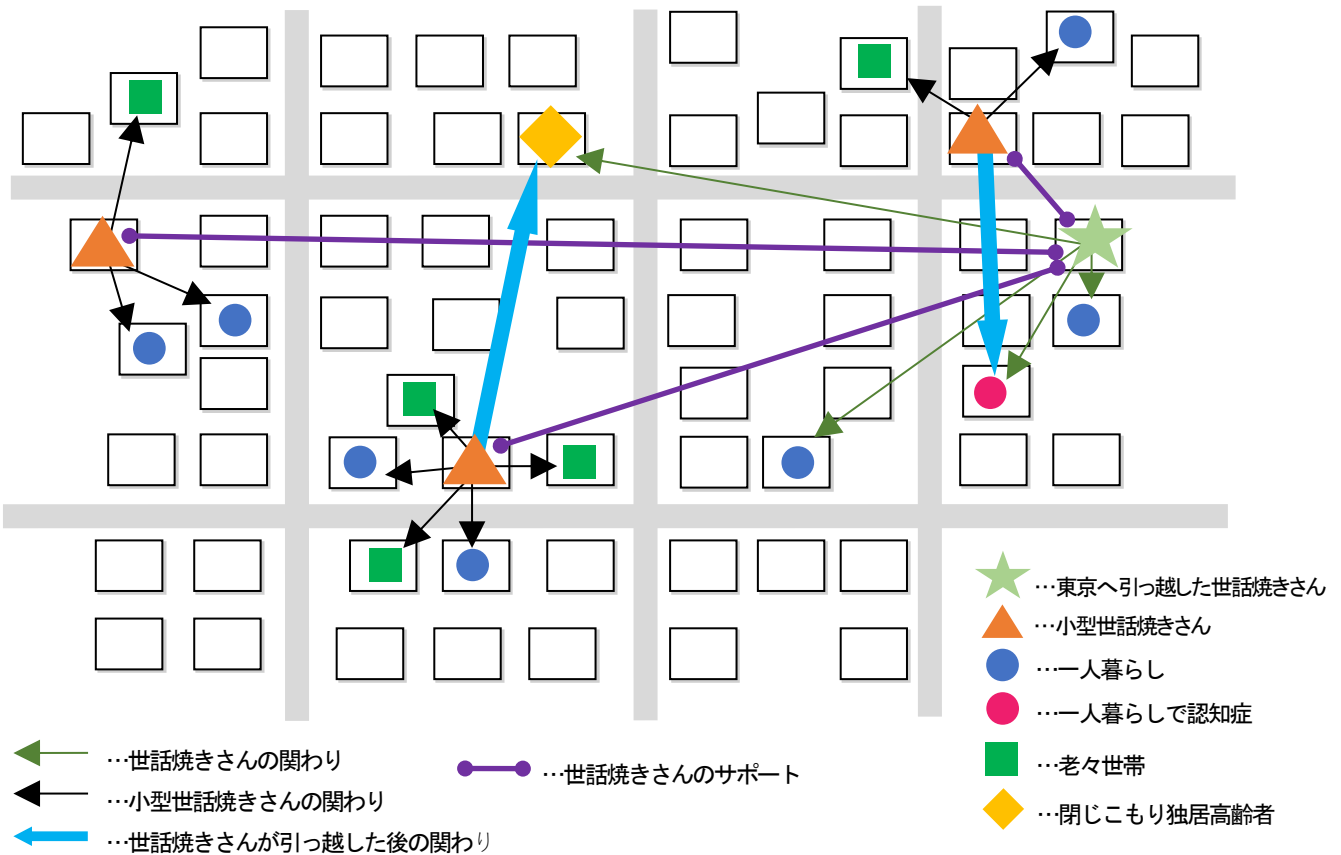
認知症の入所者が在宅の認知症者を訪問

ある老人ホームでは、認知症の入所者が、在宅の認知症高齢者の訪問活動をしていた。同じ認知症の人同士なので、お互いの気持が分かり、話が弾む。また、普段はいろいろなことの認識が難しい入所者の人が、在宅の人を親身に慰めるうち、いつの間にか元気な頃の状態に戻っていたなど、訪問した側にも良い効果があった。

■④「入所者として地域に貢献する」の事例②

入所者がときどき里帰りして地元の福祉活動を指導

施設に入所した人が、地域で活動するために、定期的に里帰りしている。次のマップでは、ご近所の助け合いの中心になっていた世話焼きのAさん（★）が、娘が暮らす都会の施設に入所し、残されたご近所さんは困った。そこでAさんは、盆と正月に里帰りをし、近況を聞きながら現役の世話焼きさんを指導するようになった。



■④「地域のサロンや趣味活動に参加する」の事例

入所者のサロン参加を受け入れさせる有志

老人ホームの入所者（認知症の人）が、週2回地域で開かれるふれあいサロンに自力で通っていた。地域のグループに参加する入所者を老人ホームが送迎してあげている例も。

これからの超高齢社会では、要援護になっても地域活動に参加できるようにしていく必要がある。その先陣を切って、積極的に地域のサロンや趣味活動に参加していくことも当事者の大事な役割になる。

ところが最近のサロンや趣味グループは要介護の人の参加を好まない。そこでこういうグループに積極的に働きかけて、重度の人も受け入れるようにさせていく有志が施設内の入所者の中にいるといい。

■④「自ら自宅復帰して、他の仲間の受け皿に」の事例 重度でも自宅復帰し、入所者の里帰りの受け皿に

N子さんは、下半身不随になり、入院か入所を勧められたが、私は家で暮らしたいと言い張り、それを実行してしまった。一人暮らしの車いす生活なのに、である。それを民生委員やご近所の人たちが日々、支えている。

その彼女が、自宅を開放して認知症の人などの居場所やサロンの開催を受け入れている。また、施設に入所している人が「里帰りしたい」というので、その受け皿にもなっている。その人は今は夫婦で定期的に、N子さん宅に里帰りしている。



施設入所者の活動

	施設入所者の活動	自分が実行したこと・その結果	これから実行したいこと
1	入所者同士で助け合い		
2	スタッフの仕事を代行する		
3	サービスを入所者の助け合い活動に		
4	入所者として地域に貢献する		
5	地域のサロンや趣味活動に参加する		
6	新しい施設のあり方を関係機関に提案		

7	自ら自宅復帰して、他の仲間の受け皿に		
8	里帰りグループを作り、助け合い		

③市民活動グループで、当事者ができること

- ①担い手と受け手が、市民活動グループの中でも明確に区分けされているのは、あまり健全とは言えない。
- ②サービス体が利用者と区分けされるのはやむを得ないとしても、市民の活動グループまで両者が明確に区分けされるというのは、おかしい。
- ③この種の活動グループでは、他の組織に先駆けて、当事者と担い手が自由に混じり合うことができなければ困る。

市民活動グループで、当事者ができること

- ①自分も活動する側になる。
- ②担い手と受け手の区別をしないグループにするよう働きかける。
- ③グループ活動のあり方で提案する。
- ④求められれば、リーダーにもなる。
- ⑤受け手側のニーズを取りまとめ、活動しやすい形にして提案。
- ⑥受け手側ができる役割を考案し、受け手側に提示する。
- ⑦受け手側で自主的に助け合う。
- ⑧受け手側から、担い手に対してできることをする。

	市民活動グループで、当事者ができること	自分が実行したこと・その結果	これから実行したいこと
1	自分も活動する側になる		
2	担い手と受け手の区別をしないグループにするよう働きかける		

3	グループ活動のあり方で提案する。		
4	求められれば、リーダーにもなる。		
5	受け手側のニーズを取りまとめ、活動しやすい形にして提案		
6	受け手側にもできる役割を考案し、受け手側に提示する		
7	受け手側で自主的に助け合う		
8	受け手側から、担い手に対してできることをする		

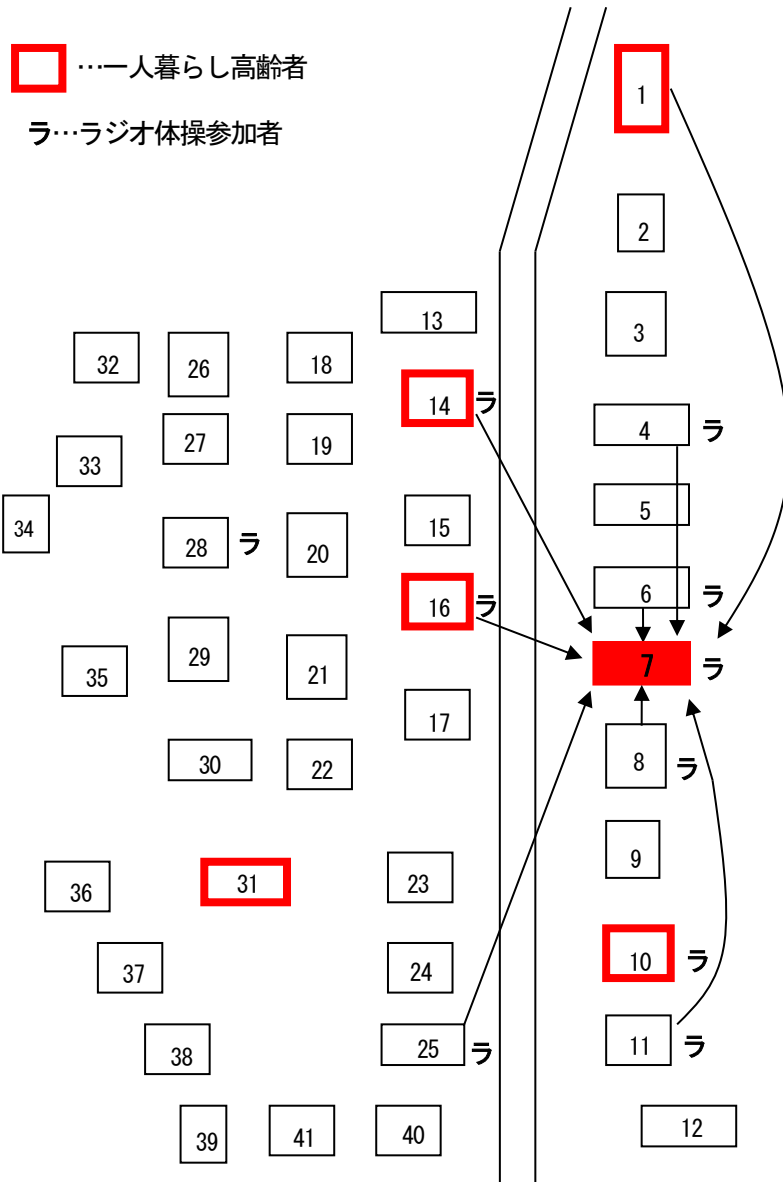
第5章

足元に自助の拠点を作ろう

当事者は、周りの人から支援を引き寄せるために、その拠点をつくる必要がある。実際、要援護者の多くは自宅を拠点として、その周囲に何らかのエリアを確保していることがわかった。

(1)「自助エリア」と言ったら？

- ①全国各地でマップを作っていて、興味深いことが見えてきた。一人暮らし高齢者(大抵は女性、90歳代)の中に、似たような行動を取っている人たちがいるのだ。
- ②たとえば次のマップでは、まずご近所のラジオ体操に参加する(本人宅は7番)。
- ③終わると、何人かに声をかける。「うちへ来ないかい？」。
- ④そのあと彼女の家を訪れると、数名で井戸端会議を開いていた。「お茶をおあがり」「お菓子はどうだい？」と彼女が接待。
- ⑤参加者に、来た動機を尋ねると、「(彼女の)見守りがてら」と。



(2)誰が来てもいい。プライバシーも放棄

❶この家の特徴は何か。

❷①普通の家のような私的な場ではない。②誰が来てもいい。③プライバシーは主張しない。④本人は社会的な存在になったことを自覚している。

③その当事者宅と、関わっている家を線で結ぶと、エリアの範囲がより鮮明になる。

④集まった人たちも、自分を社会的な存在と見ているらしい。参加の動機を「見守りがてら」と言う。この家に来た以上、見守りや日常的なお世話ぐらいやらなくてはと考えるのだ。

(3)要援護になったら「社会的存在」になろう

①自分が要援護状態になったと自覚した時点で、自分は社会的な存在になったと覚悟し、必要な行動をとっていくべきではないか。

②本人が周りに宣言するのが一番いい。

③その時点で、自宅を開放する。

④近くの人で常連も確保。

⑤自分への支援は大歓迎。自分もできることはする。

(4)「エリア宣言」した家に関係機関が認知・支援

- ① ひらかれた家に修理費等が支給されるといい。
- ② ご近所の世話焼きさん等で支援ネットも作る。常時、必要な支援を。
- ③ 関係機関が「宣言」した家を認知するという手もある。
- ④ プライバシーを半ば放棄した代わりに、周りで防犯活動。

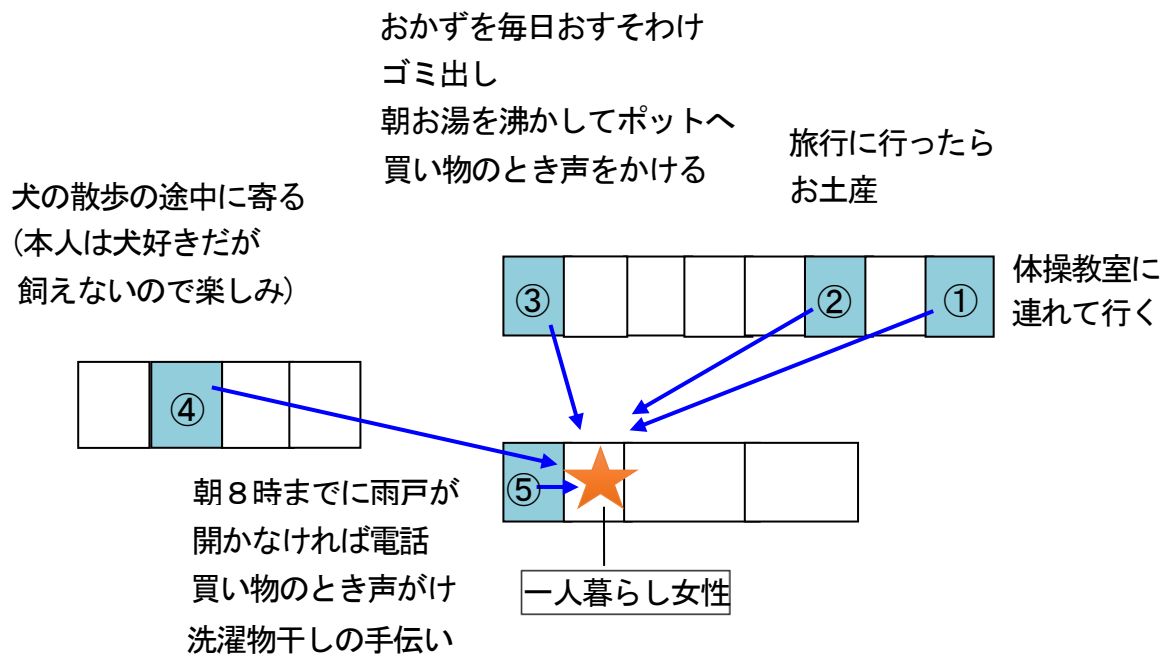


夫が亡くなって1人になった女性が、悲しみに沈んでいると、近隣の人たちが毎日慰めに来てくれた。それならと彼女は、自宅を建て増して、こういう部屋を作った。これも自助エリアだ。

(5)これが「自助エリア」の成功例

①本格的に自助エリアとして機能し始めた所では、どんな活動が行われているのか。マップを見ていただきたい。

②★の一人暮らし女性に対する隣人たちの活動は、⑤の朝の「モーニングコール」から始まる。「朝8時までに雨戸が開かなければ電話」。次いで③が「朝お湯を沸かしてポットへ」。その後は、③のゴミ出し、おかずのおすそ分け、買い物するとき声掛け、④の犬の散歩のときに声掛け、⑤の買い物するとき声掛け、洗濯物干しの手伝い、①体操教室に連れていくと続く。



(6)自分の自助エリアを確認しよう

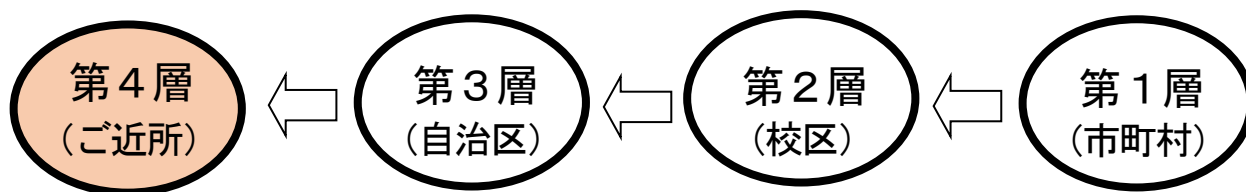
- ①一人暮らしで安全を図るには、足元に最低限の人材を確保する必要がある。
- ②緊急の場合も考えて、自分の足元に数名は確保しなければならない。
- ③そこで、まず自分の足元のマップを作る。ご近所のせいぜい 2~30 世帯のことだから、手書きでやってみる。家と主な道路、店舗程度でいい。
- ④各家に住人の氏名を入れる。
- ⑤いま既に、何かあれば来てくれる人から自分の家に向けて線を引く。
- ⑥そこまで親しい人ではないが、おすそ分けのやり取りや時々訪問し合う関係はあるといった人も、線を引く。線の色を変えてもいい。
- ⑦こちらが世話をするという相手もいるだろうから、その場合は自分から相手に向かって線を引く。相互の関係なら、線の両側が矢印になる。
- ⑧足元にはいないが、もっと遠くならいるという場合は、地図の外へ向けて線を引く。どのあたりにその人は住んでいると記入する。
- ⑨自助エリアの外側は、まずご近所圏域の互助エリア。その外側に共助エリア（自治区または校区）があると考えよう。

<私の自助エリアの評価>

- ①初めて作った感想は？
- ②自助エリアとしての出来栄は？
- ③今後、さらに自助エリアを充実させるには、どういう課題があるか。

(7)ご近所から、人材を引き抜く

①自助エリアは「ご近所」にある。「ご近所」はどこにある？



②地域は上記のように、層になっている。一般的には第1層～第3層までしか認知されていないが、全国でマップ作りをすると、その後に第4層の「ご近所」があることがわかる。およそ50世帯。この中で当事者が自助エリアを作っている。

③これらの層の中で唯一、助け合いができるのが、「ご近所」だ。なぜか。日常的に助け合いをするには、互いの顔が見える距離でないといけない。それがご近所なのだ。

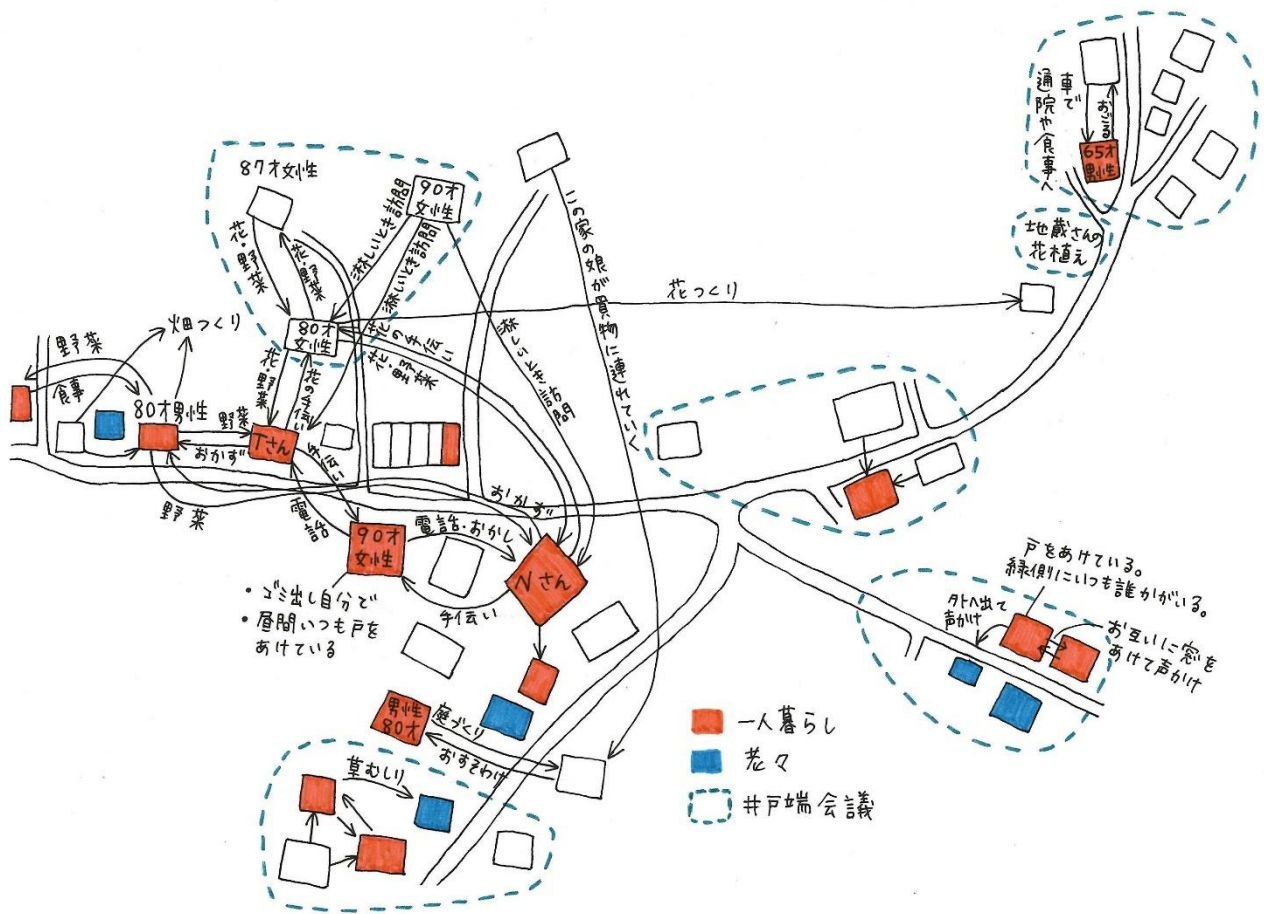
④要援護者は、その心身の状況のため、ご近所が生活圏になっている。

⑤一方、ご近所には世話焼きさんと言われる人たちがいて、足元の要援護者や困り事のある人に関わっている。

⑥一人暮らしの人は、ご近所のこうした特徴を頭に入れて、自助エリアを作ればいい。例えばご近所で開かれているサロンに顔を出し、そこから何人かを自分の自助エリアに「引き抜く」と言ったこともできる。

(8)ご近所の互助を育てて、足りない人材を補強

- ①今の自助エリアだけでは自分の課題を解決することはできない場合、足元のご近所から人材を発掘して補強するという手もある。
- ②次頁の支え合いマップを見ると、ご近所にもいろいろな人材がいることがわかる。
- ③たとえば食事やおかずのおすそ分けをしている人が複数いる。送迎をしている人も、2人いる。また、2人の大型世話焼きさんがいて、周りの人たちの面倒を見ている。これも人材だ。
- ④普段からこういう人たちと接触しておこう。できれば、ご近所の中のふれあいのネットワークの中に自分も入っておくことだ。
- ⑤もっといいのは、自分ができることで、ご近所の助け合いの「担い手」としても関わっておくことだ。
- ⑥このようなご近所の助け合いの実態や人材を把握するためには、「支え合いマップ」を作ればいい。次頁のマップもその1つだ。



(9) 支え合いマップの作り方

- ❶ 支え合いマップの作り方を簡単に説明しよう。
- ❷ マップは自分の所属しているご近所（互助エリア。50世帯程度）の範囲で作る。
- ❸ 参加するのは、自分の互助エリアの人、もっと広く、ご近所内で自分が頼りにしている世話焼きさんなど数名。自分のご近所に関わる社会福祉協議会のスタッフ、あるいは民生委員、町内会役員などにも参加してもら

ってもいいが、あくまでご近所内の人たち主体で行う。

④参加者の中から記入役の人を決める。ご近所の住宅地図を大きく拡大し、太いマジックで記入する。気になる人と、その人に関わる人から線を引く。線がたくさん引ければ、助けられ上手ということになる。線が1本も入っていないければ、孤立しているということになる。線がたくさん出ている人が世話焼きさんだ。この中で、自分が知っていた人がいるか。自分はどう関わっていたか。

⑤ふれあいの状況も把握する。たとえばご近所内にある公会堂でサロンが開かれていれば、そこへ参加者の家から線を引く。その線に、自分も含めた要援護者、一人暮らしや要介護の人も入っているか、入っていないかを確認する。

⑥人々のふれあいや関わり合いを全体的に見て、このご近所の問題は何かを考える。その解決策も同時にまとめる。自分はこのことを知っていたか、解決の努力をしてきたかも、確認する。

⑦マップ作りから、あらためて自分が作った自助エリアの状況、自分の所属する互助エリアの状況、そして両者の関係が見えてくるだろう。これらを踏まえて、所属する互助エリアとどのように交流なり助け合いをしていったらいいのかを考えることができる。これから確保すべき人材も見えてくる。今後、互助エリアにどのように関わっていけば、自助エリアをより充実させられるかもわかってくるのではないか。

第6章

将来の危機に備える自助プラン

今後、要介護度が上がってきた時に、どう対処するのか。ライフプランには危機管理も必要であり、そのために考案したのが「自助プラン」である。これから自分に訪れる様々な危機に備えるために、今から手を打っておくということだ。

(1)一人暮らし高齢者の自助プランの記入要領

ここに紹介してある自助プランの例は、一人暮らし高齢者の場合である。

❶ときどき訪ねてくる子どもが、隣人に挨拶もせずには帰るのではなく、災害や緊急事態が起きた時のために、普段から隣人に見守りのお礼やお願いをしておく。

❷地元の介護ボランティアグループなどに、今から入会して、元気なうちに活動をしておく。この実績が後で効いてくる。自分が支援が必要になった時に、必ず助けてもらえるのだ。また、サービスを受ける体験もしておく。そうすると、いざ要介護になった時にも、サービスや支援を受けやすくなる。

③町内会などの地元の組織に入会して、自分が要介護になったときに必要なサービスを、今のうちに立ち上げておく。

④いろいろな活動に参加して、いざという時に頼りになりそうな世話焼きさんを見つけて、確保しておく。

⑤要介護になった時、日常的に助けてもらえるのはやはりご近所だ。ご近所の人たちと活動仲間になって、頼れるエリアにしておく。助けと助けられの双方を実践しておく。

一人暮らし高齢者の自助プラン〈案〉

	備えるべきこと	具体的な行動
市町村外	①遠くに住む息子などにと きどき来てもらう	①その際、ご近所の人に挨拶 をしてもらう（普段の見守り のお礼など）
市町村	①介護グループに所属する ②当事者グループに加入す る	①必要な時にサービスを受 ける ②同じ町内の人と二次会を ひらく ③要介護でも受け入れるグ ループにする ④困った時に助け合えるグ ループにする
校区	①包括支援センターなどと つながりを持っておく	①何かあれば相談に行く
ご町内	①町内会に所属する ②親戚と交流する ③民生委員と親しくしてお く	①福祉部会づくり ②困った時助け合える関係 にしておく ③ときどき連絡を入れる

<p>ご近所</p>	<p>①班に所属する ②自宅でサロンを開催する ③見守りボランティアに参加する ④散歩や買い物の時に見守ってくれる人を探す</p>	<p>①班長を引き受ける ②見守ってくれそうな人を探す ③自分も活動。自分の見守りも依頼する ④何かあれば関係者に連絡してもらう</p>
<p>向こう三軒</p>	<p>①一人暮らし同士で助け合い ②災害時に避難誘導してくれる人を見つける（家の鍵を預けられる人）</p>	<p>①災害時に一緒に避難する約束も ②避難訓練を町内会に進言し、積極的に参加する</p>

私の自助プラン

	備えるべきこと	具体的な行動
市町村外		
市町村		
校区		
ご町内		
ご近所		
向こう三軒		

第7章

ダイヤグラムで豊かさ満開へ

福祉といえば、困りごとの解決を目指すということになっている。関係者は、何らかの問題を抱えた人を見つけて、その解決をめざす。

しかし当事者自身が望んでいるのは、単なる問題への対処ではなく、もっと豊かに生きたいということだ。

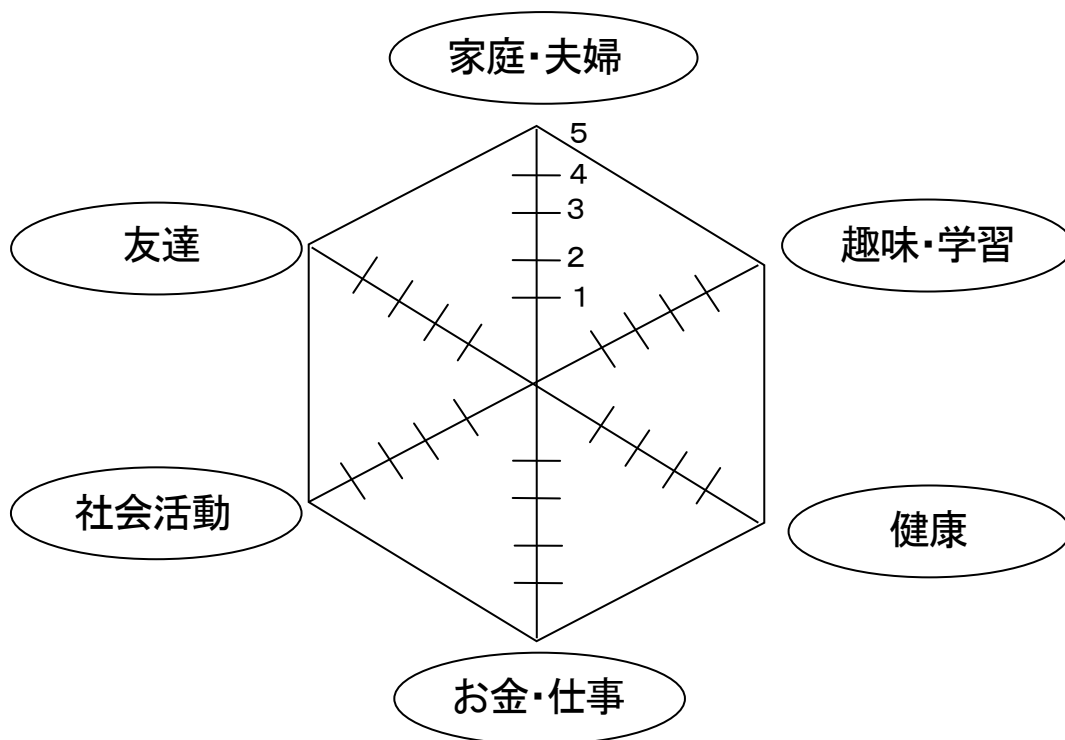
(1)豊かさ満開の追究の中で問題解決も

- ①厚労省は、福祉とは、どんなに重い要介護でも、住み慣れた家や地域で安全、かつ自分らしく生きていけるように支援することだと言っている。
- ②自分らしくとは、自分のライフスタイルを全うすること。自己実現である。これこそが「豊かに生きる」ことの真意ではないか。
- ③福祉関係者も、困っている人を助けるという古い福祉観を変えていく必要がある。そのためにも豊かさダイヤグラムは役立つはずである。
- ④当事者の豊かさ満開をめざす中で問題も解決されていくというのが、ベストのあり方なのだ。

(2)豊かになるのに必要なものは？

①講演会場で受講者に聞いてみた。「豊かに生きていますか?」「それはそうだ」。「では、あなたが豊かに生きるのに必要な要素を挙げてください」。

②大体50項目ほどが出てくるが、それを整理すると、最終的には6つの項目に絞られることがわかった。私たちが豊かになるには、その6項目を充足させればよいということになる。

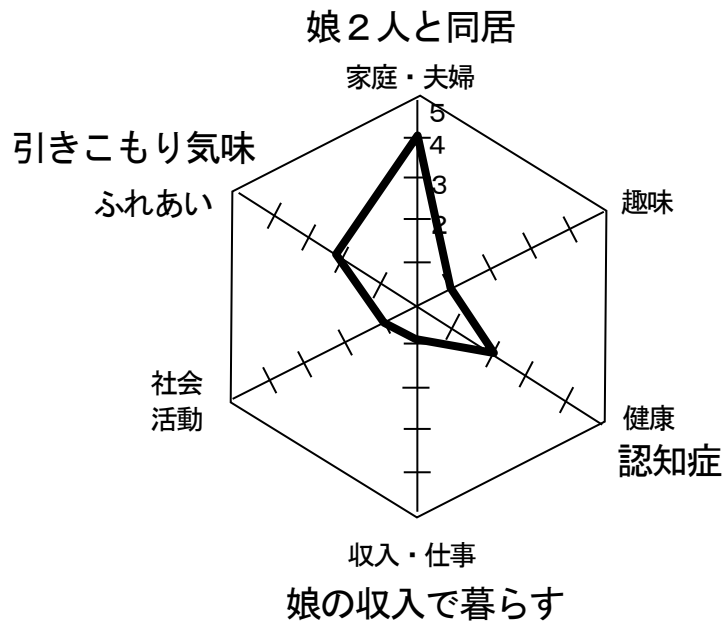


(3)豊かさはこうやって測る

- ①項目ごとにその人の充足度を考え、5段階で評価する。
- ②その個別評価の結果をダイヤグラムにのせる。例えば趣味の評価が3だとすれば、ダイヤグラムの趣味の所の3の位置に印をつける。
- ③それら6つの印を線で結べば、それがその人の充足度ということになる。

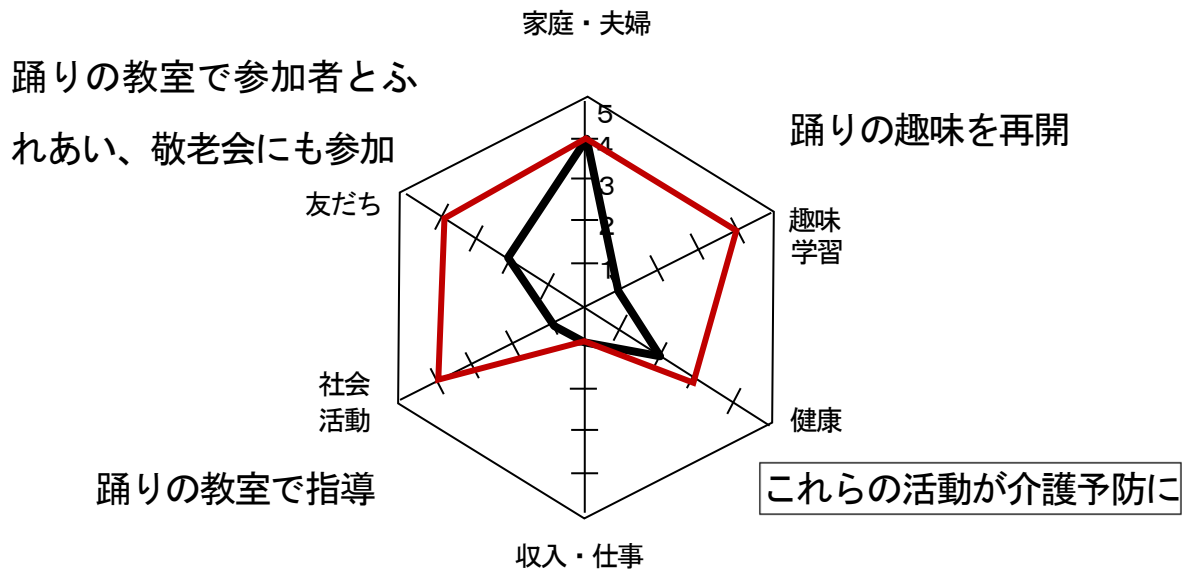
(4)ある90歳の女性の豊かさ状況は？

- ①認知症で、2人の娘が世話をしている。2人とも看護師。しかし窓に目張りがしてあり、母は引きこもり気味。
- ②彼女の豊かさを推測すると、
 - ①仕事・収入は娘の収入で暮らしているから3。
 - ②健康は、よくはないので2。
 - ③趣味活動は特にしていないようなので1。
 - ④家族は、娘2人と暮らしているので4。
 - ⑤友達（ふれあい）は1。
 - ⑥社会活動も1。これをダイヤグラムにのせると、以下のようになる。



(5)女性はその後どうなったか

- ①彼女は以前、なにか趣味はなかったのかと聞いたら、踊りの先生だったという。そこからアプローチしようと、彼女を講師に呼んで、踊りの教室を開くことに。
- ②踊りの教室で教えてくれないかと頼んだら、引き受けてくれた。地域住民に参加を呼びかけ、10名が参加。
- ③教室は大成功。女性は熱心に踊りを教え、その後は敬老会にも参加してみんなと一緒に踊った。見事に引きこもりは解消された。
- ④踊りの趣味を取り戻したので趣味が4、ふれあいも4、ボランティアで講師を務めて社会活動も4になった。これらの結果、身心の健康も3ぐらいに上がったのではないか。



(6)それぞれの要素の充足の要件とは？

①「豊かな趣味」の要件は？

❶とにかく夢中になれる趣味ならいいわけではなく、他のすべてがおろそかになるほど趣味だけに没頭するのでは豊かな趣味とは言えない。

❷豊かな趣味とは、①趣味友達がいて切磋琢磨。②家族の理解がある、家族ぐるみで楽しむ。③趣味で人の役に立っている。④収入になれば、もっといい。⑤趣味で心も元気になるのも、大事な要件だ。

②健康は2つの観点からみる

❶いわゆる健康のことで、病気をしていないか、血圧は大丈夫かといったこと。

②もう1つは、他の5つの項目が「健全」であること。家庭でDVなどの問題あれば、それが不健康につながる。職場でパワハラを受けていても同じ、まわりの人と不仲ならそれも不健康につながる。

③要するに「健康」の他の5つの項目が、もう1つの健康の目安ということなのだ。

③一人暮らしだから「家族・夫婦」が1とは限らない

①6世帯のアパートを調べたら、みんな男性の一人暮らしだった。ところが、さらに調べてみると、全員「内縁の妻」がいた。

②独身といっても、毎日のように一緒に過ごす異性の「お茶飲み友達」がいる人もいる。これも「夫婦」に近い。

③同居家族はいなくても、子どもが近居しているケースは多い。

④「夫は亡くなったが、私はまだ夫婦だ」と言う人がいた。毎日墓参を欠かさないし、毎日お線香をあげて位牌に話しかけていると。まだ夫婦は続いていた。

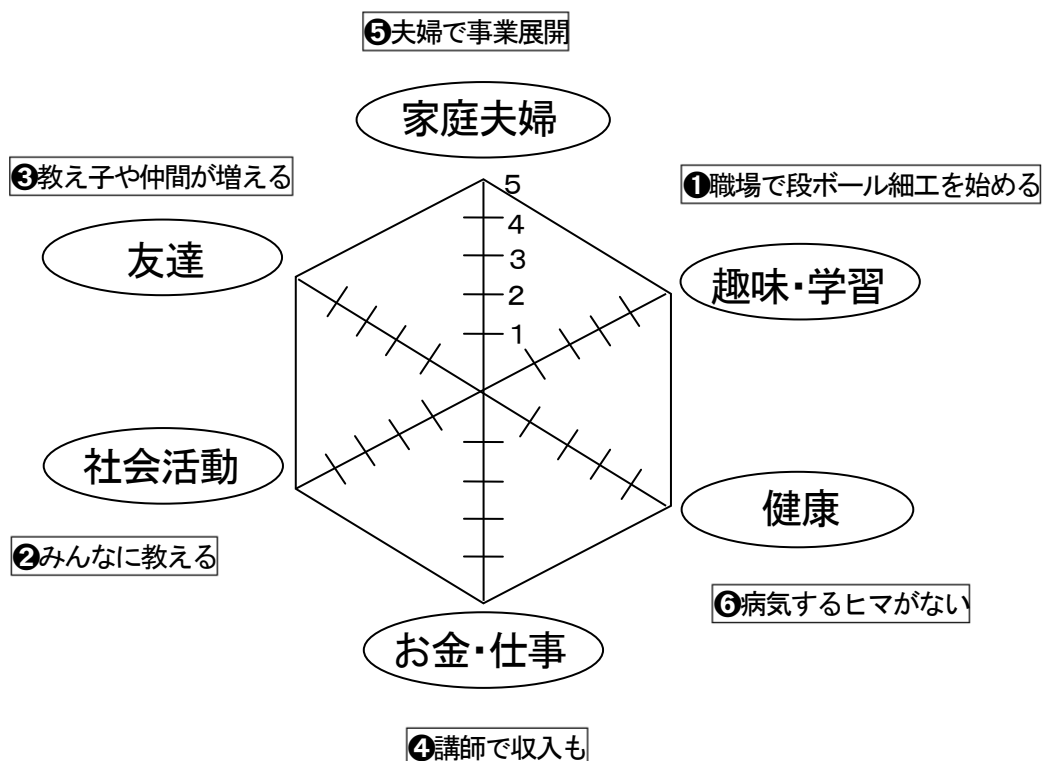
④社会活動のテーマ探しはダイアグラムの中で

①社会活動のテーマを探すコツは、自分のダイアグラムの中から探すことだ。趣味があれば、それを生かして誰かの役に立てる。健康のために体操をしていれば、それを皆に教えて一緒にやれば社会活動になる。その結果、趣味自体も豊かになる、という関係になっている。

- ②ある幼稚園の高齢の先生は、高齢だからこそ特別な役割を担っていた。「先生はそこで、僕たちが遊ぶのを見ててね」。この先生がそばで見ているだけで、なぜか安心するらしい。見るだけでも活動になる。これは高齢者の特技だ。
- ④ある老人ホームの寝たきりの女性がボランティアに大人だという。ボランティアに理由を聞くと、「彼女の素敵な笑顔を見たくて」来ていた。
- ⑤要介護になったある女性に、もう社会活動はしていませんよねと聞いたら、「いやいや、私は毎日、孫のことを思っている」と。誰かのことを思い、無事を願うのも、人のためにできることなのだ。

(7)一石六鳥作戦で、効率的に満開を実現

- ① これら6つの項目を、個別に充足させようとすると大変だ。
- ② だがこの6つの中の、自分の得意な1つから入って、ついでに他の5つも満足させれば効率的だ。「趣味」が入り口だとしたら、それを活かして他の5つの要素も（趣味活動の中で）充足させればいいのだ。
- ③ Aさんの場合、職場で段ボール細工を始めたのがきっかけに。退職後さらに腕を磨き、全国ホビーショーに出品したら、絶賛を浴びる。そこであちこちから「教えて!」と。あとは「豊かさ満開」へまっしぐら。



(8)豊かさ作戦の中で、問題の解決もめざす

①このダイアグラムはまた、いま直面している、あるいは間もなく直面するかもしれない問題への対処の仕方を考えるのにも使える。

②例えばシングルマザーで、サポートしてくれる人材を求めている場合、豊かさ作戦を考える中で、並行してその作戦を考えることもできる。同じシングルマザーの仲間と助け合うこともできるし、身近にあるいろいろな活動に少しずつでも参加していくことは、支援してくれる人材とつながる上で効果的だ。

②実家の近くに住んで、
いざというとき助けてもらう

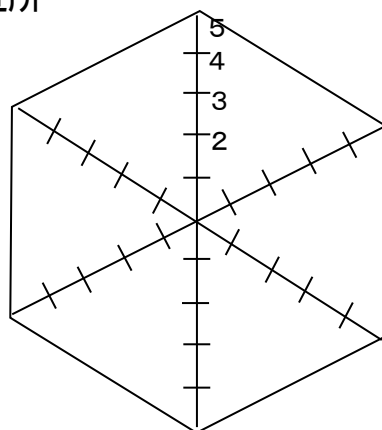
③サロンに参加し、ご近所
の高齢者と友達に

ふれあい

社会
活動

④シングルマザーの会
に所属し、近くの仲間と
日常的に助け合い。
保育園の活動にもなる
べく参加。

家庭・夫婦



収入・仕事

①料理を楽しむ会に所属。
子どもも一緒に参加も。

趣味
学習

⑥健康づくりの会に
所属し、保健師などと
知り合いになる。

健康

⑤職場でシングルマザーの会をつく
り、困ったとき助け合う。

①料理を楽しむ会に入り、簡単においしくできるメニューを教えてもらったり、子どもも一緒に参加したり、困ったときは料理好きの仲間に頼ったり。

②実家の近くに住み、困ったときは頼りにする。

③地域のサロンにも参加してみる。若い人の参加は歓迎されるし、子どもを連れて行っても喜ばれる。ご近所の一人暮らし高齢者と友だちになれば、買い物の間ちょっと子どもを預かってもらったりすることもできる。

④シングルマザーの会に所属する。近くに住んでいる仲間を見つけて、日常的に助け合う。子どもの預け合いや、食事に招待したり、されたりも。

また、子どもが通う保育園でも、できる範囲で活動に参加する。そうすることで、保育園がいろいろ便宜を図ってくれるかもしれない。

⑤職場にもシングルマザーがいるかもしれない。複数いたら、グループ作りをする。仕事を休まなければならないときにも、誰かが助けてくれる。

⑥健康が気になるので、県センターなどで開かれている健康づくりの会にも参加しておく。活動の中で、保健師等と知り合いになっておけば、子どものことなど相談できて心強い。

(9)自分の豊かさを測ってみよう

それぞれの項目について、前項の基準を参考にして、測ってみてほしい。
5 4 3 2 1の順に、「充足している」「まあまあ充足」、「どちらとも言えない」「あまり充足していない」「充足していない」。四角の中には、評価内容を記入する。

The diagram is a diamond-shaped radar chart with a vertical axis labeled 1 to 5. The six areas are labeled in ovals: 家庭夫婦 (top), 友達 (left), 社会活動 (bottom-left), お金・仕事 (bottom), 健康 (bottom-right), and 趣味・学習 (right). Each label is surrounded by an empty rectangular box for notes.

<私の豊かさ満開作戦の重要ポイント>

(10)高齢になっても豊かさを維持する法

①高齢になれば、「仕事」はなくなり、「健康」ではなくなり、「趣味」もできにくくなる。「夫」はいなくなり、「家族」も遠くにいる。「友達」も年を取るほど少なくなり、「社会活動」どころか、助けてもらう一方…

②などというように、高齢になるほど豊かな生活づくりは不利になってくる。それでも豊かさを維持し続けるには、発想の転換と積極的な姿勢が大事になる。

③趣味

①高齢や要援護だからと歓迎されなくても、遠慮なくグループに加入すること。

②若いメンバーにはできない役割を見つけて貢献すれば、居場所が見つかる。

③何か困ったら、若い仲間に助けを求めるのも、立派な役割になる。

④家族・夫婦

①年を取って配偶者が亡くなり、家族は遠くに住んでいるといった場合、異性の茶飲み友達などを見つけることも大切。

②子どもたちも思い切って呼び寄せて、日常生活の支援を頼む。

③同居が無理なら、いま流行の近居でもいい。

④子どもに介護経験をさせるのも教育の1つ。

⑤友だち

- ①趣味グループなどで、若い世代と積極的に交流することで若返る。
- ②ボランティア活動で友だち作りもいい。
- ③若者に助けを求めるのも高齢者の大事な活動だ。

⑥社会活動

- ①活動グループに入るだけでなく、自分の足元の要介護者や高齢仲間の支えになることも活動だ。
- ②要援護になると行動半径が狭まるので、ご近所圏域で助け合う。

⑦仕事

- ①楽しみでやっている家庭菜園や小物づくりなどで若干の収入を得られないか。

⑧健康

- ①これら5つの項目を夢中でやっていれば、それが健康につながる。
- ②他の5つの項目が「健康的」なことも、健康の要件だ。

(11)要介護でも豊かさを維持する法

①要介護になると、もはや豊かに生きようとは思えないと本人も諦めるし、まわりもそれを期待する。しかしそれでは本当の福祉にはならない。

②最後の最後まで、豊かな人生づくりをあきらめないこと。それが福祉の最終目標でもある。

①若い世代の輪に積極的に入っていく

「要介護だから」と歓迎されなくても、構わずグループに加入していく。

②介助者をつけてもらったり、移送サービスを思い切ってお願ひする若いメンバーにそういう体験をさせるのも高齢者の義務だ。

③要介護でもできる趣味を見つけておく

寝たきりになった時のために早くから短歌を始めた人もいる。これまでの趣味を要介護でも続けられるよう工夫することも大切。

④6つの項目の中で、要介護でもできるというものを1つ探す

人とのおしゃべりが好きなら、おしゃべり友達を作り、その人たちと一緒に趣味活動も。趣味を自分でする代わりに、「教える」という方法もある。同じ要介護者の話し相手になれば、それが「社会活動」になる。

⑤高齢になるほど、豊かさの中心は「心」の方に移行する

内面的な豊かさを追求するのも、高齢になったからこそできること。

⑥要介護になったから何もできないという考えを捨てる

豊かさ満開へ向けて、しゃにむに突き進む。「もう要介護なんだから…」と活動をやめさせるなど、家族がこれを阻むことが少なくないが、自分の意思を大事にすることも必要だ。

⑦家族や地域の理解が不可欠

人はどんなに要介護になっても、豊かに生きようとすることができる—ということを理解してもらう必要がある。

第8章

自分用の「癒しの素」を探す

福祉の世界で「癒し」という言葉が使われる。福祉効果の1つとしてこの「癒し」があるのだろうが、意外にもこれが豊かさのダイアグラムとつながっていた。

(1) 身近に癒しの素を配置する一人暮らしの女性

❶一人暮らしの女性。80歳ぐらいだが、福祉活動発表会で5つのグループに入っていると発表していた。

❷興味を抱いて自宅を訪れた。そこに「癒される空間」があった。

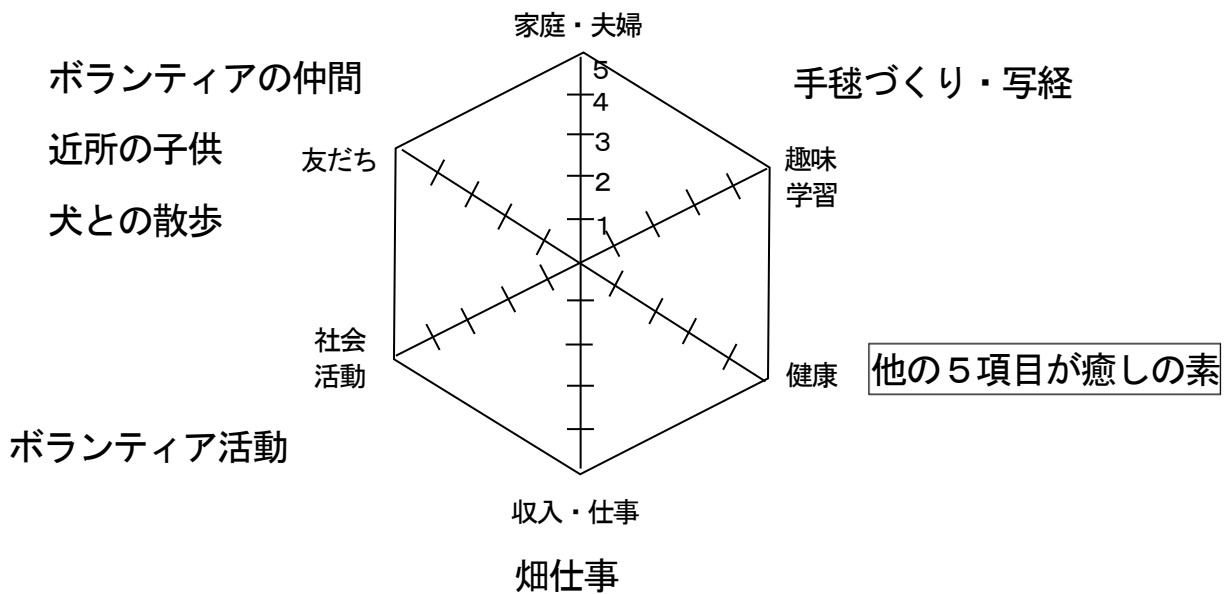
❸彼女は、意図的にそういう空間を作っているのではと感じ、「癒しになっているものは？」と聞いたら、

①ボランティア活動、②若い活動メンバーとのふれあい、③手毬づくり、④時々来る警察官の弟、⑤畑の作業、⑥写経、⑦時々遊びに来る近所の子ども、⑧家、⑨庭、⑩飼い犬との散歩。

❹この10項目をダイアグラムにのせてみたら、このようにぴったり当てはまった。

⑤ 私たちは各自、自分にとって癒しの素になるものを、森羅万象から見つけ出し、それを自分の周りに配置しているのだ。

時々訪れる弟、家や庭



⑥ もしかしたらこのダイアグラムは、私たちの癒しになるようなものを探し出すためのキーワードにもなるのかもしれない。

⑦ それらの癒しの素を配することで「健康」の改善に効果が出ている。

⑧ この場合の「健康」という成果は、人によってさまざまだ。

①心の癒し、②健康増進、③介護予防、④治療、治癒、⑤要介護度を下げる、⑥リハビリに効果があるというように。

(2)自分にとっての「癒しの素」を探そう

- ①自分にとって、なんとなく癒しになっているものは何か。身边から探し出してみよう。
- ②それらはあなたにどんな「健康」をもたらしているか。
①心の癒し、②健康増進、③介護予防、④治療、治癒、⑤要介護度を下げる、⑥リハビリに効果の中から、わかる範囲で特定してみよう。
- ③それらの諸項目を、ダイアグラムのどこかにのせてみよう。
- ④これらの作業をやってみた結果、あなたにとって「癒し」になるものは、結局はどういうものなのか、整理してみよう。

私にとっての癒しの素とは？

	あなたにとっての癒しの素	その効果は①から⑥までのどれか	ダイヤグラムの6つの要件のどれか
例	お隣さんの赤ちゃん	①可愛くて、見ているだけで幸せな気持ちになる	ふれあい
1			
2			
3			
4			
5			
6			

第9章

尊厳ある一人暮らしへ

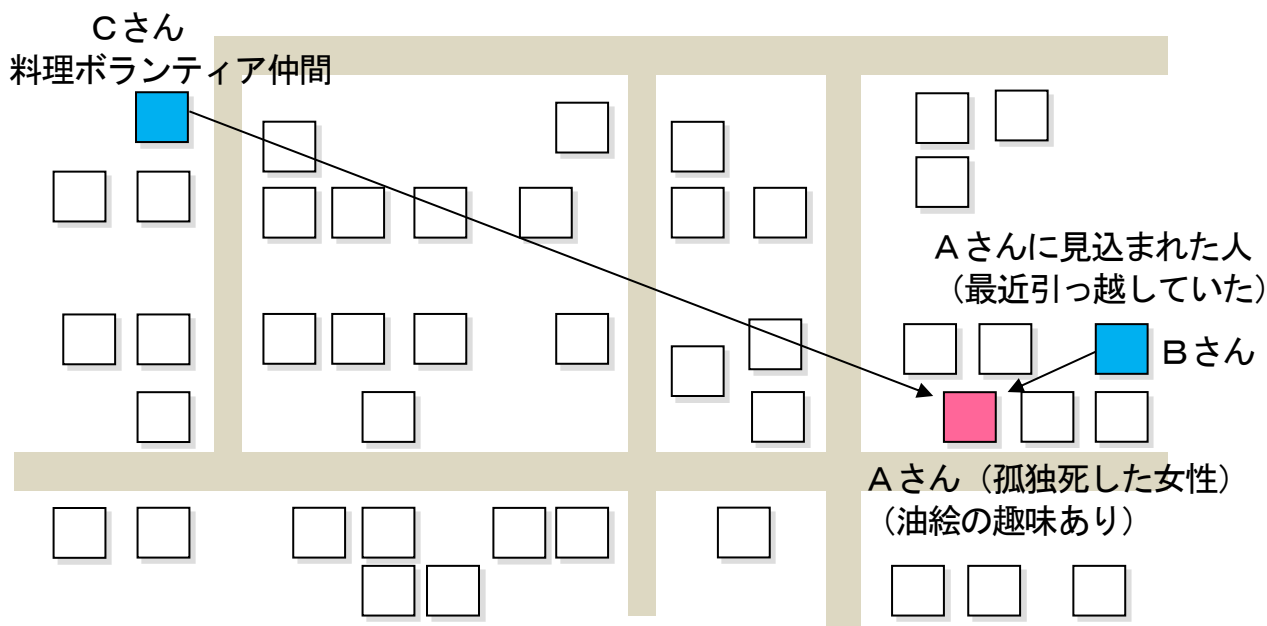
今の福祉の世界では、だれもこの言葉を使わないが、本当は極めて重要な言葉である。特に尊厳が傷つけられるのは、要援護になってからである。その入り口にいる人たちは、これを真剣に考えてみる必要がある。

(1)福祉はなぜ当事者の尊厳を傷つけるのか？

- ❶ 「尊厳」という言葉は、最近は一般的にあまり使われなくなった。
- ❷ しかし、社会福祉関連の法律を開いてみてほしい。どの法律にも必ずこの言葉が登場する。「尊厳の保持」とか「尊厳を守る」とか。
- ❸ 法律の制定に関わった人たちは、この言葉に特別な思いを持っているのではないか。福祉とは尊厳を守ることなのだと。
- ❹ しかし現実には、今の福祉は当事者の尊厳を守ることとは、隔たる一方である。福祉に効率性や、やり易さ、手っ取り早さを求めたからだ。

(2)彼女はなぜ孤独死したのか？

①死後 2 週間で発見された一人暮らしの女性Aさん。誰とも交流しただけで、民生委員や見守りボランティアの訪問も断っていたという。



②ところが、その後、彼女の周辺を丁寧に探ってみたら、意外なことがわかってきた。

③彼女は、BさんとCさんの2人には心を開いていた。特に道路の斜向かいのBさんには「何かあったら、お願いね」とまで言っていたのだ。

死後、彼女の部屋に足を踏み入れた人が見たのは、壁一杯に掲げられた自作の油絵だった。

④彼女は自分を見守る相手を自分で指名していた。おつきあい相手も、いないことはなかった。油絵仲間、元料理ボランティアの仲間。

⑤ただ不幸なことに、彼女が見込んだ見守り手（Bさん）が引っ越していた。民生委員が、彼女が見込んだ見守り手と連絡を取っていたら、こうはならなかったかもしれない。

⑥彼女は偏屈だったというよりも、自分の尊厳を守ろうとしていたのかもしれない。

引きこもりというよりは、自分なりのおつきあいの流儀を守ろうとしたのではないか。

⑦偏屈や引きこもりに見えたのは、担い手のやり方・流儀に従わなかったからなのだ。

⑧今の福祉は、推進者や担い手が主導し、担い手がやりやすい効率的な仕組みになっていて、当事者はそれに従えばいいと考えられている。見守り手は見守る側が決める、こちらがセットしたふれあいサロンに参加しなさい。断ると、「困った人だ」と言われてしまうのだ。

(3)担い手主導・推進者主導の福祉とは？

①平たく言えば、推進者や担い手の側がつくるため、やりやすい福祉になっているということだ。それが当然のことと考えられている。

②担い手主導・推進者主導とは、具体的には、

①担い手と受け手を分ける。福祉を考えるのも、実行するのも担い手だ。誰が誰にサービスするかも担い手が決める。

②受け手を子どもや障害者や高齢者などに分けて、高齢者はさらに要介護度で分ける。

③そして、その人たちをまとめる。

④まとめた相手を1ヵ所に集める。そうやって老人ホームができる。

⑤そこで十把一からげに、一律のサービスを提供する。

③確かに、これなら効率的でやり易い。しかし、このやり方では、受け手の願ったような福祉はできにくい。

①受け手の願いは1人ひとり異なる。しかしそれに応じていたら大変だ。

②私も担い手になりたいと言えば、「とんでもない」と言われる。

③集められるのは嫌、自分の好きな場で自分だけでサービスを受けたいと言えば、これまた「とんでもない」。

④私を助ける人は私が選びたいと言えば、これも「とんでもない」。

④受け手の願いはほとんど受け止められない。サービスを受けるには、担い手の指示に従わねばならない。これで人間の尊厳が守られるはずがない。

(4)担い手主導を当事者主導に引っ繰り返す

担い手主導の福祉になったのは、これまで当事者が意見を表明してこなかったことにも原因がある。尊厳を取り戻すには、受け手としてどのようにしてほしいのか、もっと主張していくことだ。

例えば「子ども食堂」を当事者に都合の良いやり方で

担い手主導	受け手主導	受け手主導の具体的なやり方
①活動の推進者が、初めから決まっている	推進者は当事者たちとの話し合いの中で、推進体制をつくる	親子が集まり、共同で活動を企画。一緒に作り、一緒に食べる方法も
②担い手と受け手に分け、担い手が主導する	担い手と受け手に分けしない。両者が一緒に主導へ	それぞれが担い手にも受け手にも。子どもが料理を作ってもいい
③障害の種類や世代で対象を分ける	対象毎に分けない。ごちゃ混ぜがいい	子供でも大人でもいい。高齢者が参加してもいい
④特定の場所に対象者を集める	集めない。担い手と受け手が個々にペアを作り、出会った所で活動	個々の親子が各自、自分たちのニーズに合った資源の所で充足
⑤担い手を発掘して研修する	担い手は受け手が見込む。受け手が見込んだ人が資質のある人だ	個々の親子が自分たちで資源を探す
⑥対象者に一律にサービスをする	1人ひとりのニーズに対応したサービスにする	担い手と受け手がペアで食事を作り、一緒に食べる

例えば「□□□□」を当事者に都合の良いやり方で

他のサービスについても、どのようなやり方が望ましいか、考えてみよう。

担い手主導	受け手主導	受け手主導の具体的なやり方
①活動の推進者が、初めから決まっている	推進者は当事者たちとの話し合いの中で、推進体制をつくる	
②担い手と受け手に分け、担い手が主導する	担い手と受け手に分けしない。両者が一緒に主導へ	
③障害の種類や世代で対象を分ける	対象毎に分けない。 ごちゃ混ぜがいい	
④特定の場所に対象者を集める	集めない。担い手と受け手が個々にペアを作り、出会った所で活動	
⑤担い手を発掘して研修する	担い手は受け手が見込む。受け手が見込んだ人が資質のある人だ	
⑥対象者に一律にサービスをする	1人ひとりのニーズに対応したサービスにする	

(5)当事者の尊厳を傷つけない法

①尊厳を守ると言っても、ピンとこない人が多いのではないか。

②長野県須坂市で、自宅介護の事例を探したら、こんな家が見つかった。寝たきりの祖母が、家の中心に寝ていた。中心だから、いつもピカピカにして、匂いも消してある。子や孫が戻ると、ここを通過して、一言挨拶することになる。尊厳ある扱いというのは、こういうことかもしれない。



③認知症と診断されたある女性。これからどうするか、子どもたちで協議し、「できる限り今まで通りの生活を」ということになった。ここからダイアグラムをイメージしていただきたい。

④①「仕事」は、調理に関わる仕事をしてきたので、知り合いの飲食店で働かせてもらい、ときどきお金ももらう。②「社会活動」は、宅老所の食事を作ったりするボランティア活動を。デイサービスも、他の利用者のお手伝いをするボランティアという形で利用。③「趣味」は、調理の腕を社会活動に生かして生きがいになっている。④「夫婦」は、ボーイフレンドに事情を話した上で、今まで通りにおつきあいをしてもらうことに。⑤ふれあいは、母の知り合いの老人クラブの会長に頼んで、寄り添ってもらいながら参加。これで認知症になっても、誇りを失わず、豊かさ満開を続けられる。

⑤イギリスの話。障害のあるわが子のために父親が車椅子を作った。子どもをこれに乗せて散歩中、知り合いの少年が近づいてきた。「おはよう」

と少年。すると、車椅子がグググっとせり上がり、少年よりも遥かに高い位置になってから、子どもは返した。「おはよう」。

	尊厳を傷つけない法	方法の解説	私の体験・考え
1	本来、援護される側が担い手になるのならいい	①元教師の認知症の女性は、デイサービスへはボランティアとしてなら行くと言う。あちこちのデイで断られ、最後のNPOが承知した。彼女だけ着飾り、ベレー帽を被り、活動日記帖を小脇に抱えていた。 ②アルコール依存症の人に、他人に酒をやめさせる役割を与えたら、本人が酒をやめていた。	
2	福祉サービスと見えないサービスならいい	①人気のデイサービスと言えは、カジノ風デイやキャバレー風デイなど。これなら楽しい。	
3	普通よりも遥かに高いレベルのサービスならいい	①もしデイサービスからの迎えの車が、ガードマン付きリムジンだったら？	

		<p>②英国のサッチャー元首相は認知症を患ったが、最期はホテル・リッツのスイートルームで過ごした。老人ホームの出番はなかった。</p> 	
4	<p>障害のはずが、じつは才能だというのなら</p>	<p>①細かい部分が気になる自閉症の人たちが、イスラエル空軍の情報部隊で活躍している。衛星写真を細かく分析して敵の動きを察知する役割。</p> 	

第10章

自助を誰に応援してもらおうか？

例えばあなたの足元の一人暮らし高齢者が自助活動をしようというとき、だれか応援してくれる役割の人がいるだろうか。誰もいないだろう。これが現実なのだ。今は、要援護者の自助行為が行われることさえ、だれも意識していない。しかし孤立無援ではどうしようもない。応援者を確保しよう。

❶今の日本社会では、受け手（要援護者・当事者）が何らかの福祉活動をしていることを、全く想定していない。だから、受け手には、担い手を派遣するだけでいいと思われている。

❷したがって、「助けられ」の活動をするにしても、応援者はまず得られない。自身の努力で、そういう人材を発掘するより仕方がない。

❸まず考えられるのは、自分が接触している住民リーダー（世話焼きさん）や民生委員、町内会役員、社会福祉協議会のスタッフ、ボランティアグループのリーダー、NPOのリーダー、ケアマネジャー、ヘルパーなどの中から見つけることだ。

❹あなたに応援を求められた人も、自助活動を応援するという発想がないはずだから、手探りでやっていくより仕方がない。

私の自助活動の応援者(候補)

	自助活動の例	応援してもらう人や組織の候補 (例)	応援してもらう人や組織・私の場合
1	ときどき通ってくる息子にご近所に挨拶に行ってもらおう。	私の担当の民生委員か自助エリアの世話焼きさんに頼もう。	
2	災害の際の避難のことで隣人と息子と3者で協議する	同じく、民生委員に頼む。	
3	足元の数名の一人暮らし高齢者同士で助け合い	その中のいちばんの世話焼きの〇〇さんに頼む。	
4	引きこもりの一人暮らしの人に関与し、ひらかせる	自助エリア内でこの人と接点のある人はいないか？	
5	お世話になっている各種ボランティアグループの活動に自分も参加	親しくしているリーダーに自分のできることはないか相談する。	
6	ボランティアグループ	自分ができるような活動	

	プで企画提案、リーダーになることも	を提案してみる。	
7	自分のまわりで支援の必要な要援護者の情報を活動グループに提供、自分も活動に参加	自分も関わっている気になる人のことを親しいリーダーに伝える。	
8	活動グループのメンバー内での助け合いをリード	まず自身が仲間に助けてもらおうことから始める。	
9	自分の自助エリアの整備、人材の発掘、井戸端会議の開催	今の常連に、周りに呼び掛けてもらって井戸端会議を開催。	
10	自助エリアがあるご近所内の人材の調査と発掘、活用。マップ作り	知り合いの社協の人に頼んで互助エリア内の支え合いマップづくり	
11	不足資源をご近所から引き込む。または協力の協定を結ぶ	互助エリアの大型世話焼きさんに仲介を頼む。	

12	ご近所福祉づくりに 自分も参加する	上記の大型世話焼きさ んに自分の役割につい て相談する。	
13	自宅でご近所サロン を開催	これも大型世話焼きさ んに参加候補者を探し てもらう。	
14	自助エリアや所属ご 近所、さらには自治 区で介護資源の実態 調査(看護師、介護経 験者、ヘルパー)	包括支援センターと連 携して介護資源調査チ ームを立ち上げる。	
15	介護関連グループの 調査。まだなければ 立ち上げる。	市町村域で介護関連グ ループの調査を包括と 共同で実施する。	
16	要介護になっても受 け入れてくれるサロ ン・趣味・スポーツグ ループの調査。	公民館に働きかけて、ま ず管内のグループの調 査から手を付ける。	
17	活動グループや趣味 グループに要介護者 の受け入れを働きか	要援護者とその予備軍 で調査チームを旗揚げ。	

	ける		
18	今のうちから介護実践（施設やグループ活動の中で）	介護グループに入会して介護実習をさせてもらう。	
19	要介護に向けてのライフプランとその準備活動	知り合いのケアマネジャーに協力してもらい、ライフプラン。	
20	上手な「見守られ」の実践。仲間にも教える。これを仲間中に広げる。	見守られ上手のリストをまず周りに配布する。いずれ市町村内に広げる。	
21			

著者あとがき

❶大阪のある地区で住民と懇談会を開いたとき、私が「助けられ上手」の話をしたら、そんなことはもうやっているよと言わんばかりに、いくつかの実践例が披露されました。

❷足元の複数の人を送迎などで上手に活用している一人暮らしの女性。要介護の（大柄な）夫を病院などに連れて行く時のために、ご近所の数名の男性を支援者として確保している人。認知症の夫を介護する女性が、ケアマネジャーの働きかけで、ご近所の人を集めてケア会議をやっていました。

❸本書のさまざまな発想は、実際に行われていることをもとに、生み出したものなのです。私の勝手な思い付きではないということです。

❹「福祉は担い手と受け手の共同作業」。もしそうだとしたら、福祉の最大の謎が解けるはずです。人々が、関係者を含めて、これだけ頑張っているのに、それほど福祉は進展しているようには見えない…

❺飛行機で言えば、2つのエンジンの1つ、すなわち当事者の自助力が止まっているからに他なりません。

❻逆に言えば、第2エンジンが動き出せば、目の覚めるような素晴らしい福祉が誕生するはずなのです。

⑦もし当事者がご近所で、あるいはもっと広い町内や校区で、市民活動グループで、デイサービスセンターで、老人ホームで、当事者として本来なすべきことを実行したなら、どんな福祉になるのかを想像してみてください。

⑧危惧されるのは、こういう発想は、すべての福祉関係者に歓迎されるというわけではないという点です。これまでサービスの対象者であった当事者が福祉の主体者として発言し、行動することに違和感を抱く人も残念ながらいるようです。

⑨しかし、そういうことを気にしたり、遠慮したりしている状況ではなくなりました。超高齢社会に入り、要介護者もますます増えていきます。災害は激甚化する一方。それなのにコミュニティは崩壊するがままです。グローバル社会の到来と言いますが、内実は、互助も共助も頼りない、孤立者の群れる社会です。

⑩八方ふさがりに見える状況で、ではどこから理想の福祉社会への一歩を踏み出したらいいのか。それが自助なのです。だれでも自分は大切です。最後に残るのは自分です。自分が困っていることも資源も、自分が一番よく知っています。自助は最後の砦なのです。「自助のちから」をぎりぎりまで発揮するように頑張るのです。その知恵をかき集めました。

令和3年3月1日版

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/>

表紙イラスト・木原孝太郎