

住民総参加の福祉のまちづくりへ向けて
地域グループの役割

「助け合い」 とは何か？

<助け合いを考える60のヒント>

住民総参加の福祉のまちづくりとは、住民が主体になって進める福祉ということです。それを一言でいえば「助け合い」でしょう。

しかし「助け合い」という言葉は、社会の合言葉のように気軽に使われるようになったこともあり、最近ではサービスや活動もすべて「助け合い」の一環として扱われるなど、本来どのような意味だったのかもわからなくなっています。

そこで、本書では理論的に難しく考えるのではなく、私がこれまでこの言葉についていろいろ考えてきたことを、そのまま読者に提示しようと思います。きれいごとや、一筋縄ではいかないことがわかるとともに、この言葉には意外なほど深い意味が含まれていることもお分かりいただけるのではないかと思います。

<目次>

<第1章>「助け合い」とは何か？／3

1. 「助け合い」の3つの意味／4
2. こんな解釈も／5

<第2章>「助け合い」を考える60のヒント／6

- (1) 「助けて！」が言えない／7
- (2) 「両刀遣い」で免許皆伝／10
- (3) 担い手と受け手の協働作業／11
- (4) 助けられ上手になるために／12
- (5) 助け合いが始まりやすい環境／15
- (6) ご近所での助け合いの流儀／16
- (7) 助け合いはしない「おつき合い」／22
- (8) サービスと助け合いは対極に／24

<第1章>

「助け合い」とは何か？

どんな言葉もそうですが、1つの言葉がたくさんの人々に、長い年月にわたって使われていると、言葉の意味が曖昧になってきます。

「助け合い」という言葉も、福祉の合言葉のように気軽に使われるようになった結果、最近では単なる「福祉活動」といった意味でしかなくなりましたが、本当の意味で助け合いを実現していくためには、あらためてこの言葉の意味を考え直し、蘇らせていく必要があります。

1.「助け合い」の3つの意味

まず「助け合い」という言葉が今、どのような意味で使われているのかを見てみましょう。

(1)「住民レベルの福祉活動」という程度の意味。

いま最も広く使われているのが、関係機関ではなく、住民レベルでの福祉活動全般を「助け合い」と言う使い方です。この意味では、「助け合い」イコール「福祉活動」と言ってしまうても、当たらずとも遠からずといったところです。

しかし、これは実際には「助け合い」ではなく「助け」活動であり、それを「助け合い」と言っていることとなります。

(2)「有償サービス」の意味で使われることも。

有償サービスのことを「助け合い」と言う場合もあります。一応、活動の理念は助け合いということなのですが、残念ながらメンバーは協力会員と受給会員に分かれていて、いわゆる「サービス」活動とはあまり区別できないというのが現状です。

(3)文字通り「助けたり助けられたり」。

一方、いまだに本来の意味で「助け合い」という言葉が使われ、実践されているのが、ご近所です。

ご近所で支え合いマップを作ると、おすそ分けをしている人には、それをいただいた人から必ず何らかのお返しがされています。病院などへ送迎をしてもらう場合も、例えばその帰りに一緒に食事をして、乗せてもらった方が食事代を払うといったことをしています。

また、一見お返しをしていないように見えても、じつは以前お世話になった人たちが、お返しのつもりで今、さまざまな手助けをしているといったケースもあります。

2.こんな解釈も

助けられる側と助ける側がそれぞれの役割を果たすこと。

これは最近、私共が発見した新しい助け合いの概念です。

これまで「福祉活動」というのは、担い手の行為であり、助けられる側の人は単なる活動の対象でしかありませんでした。

しかし考えてみれば、これはおかしいのです。なぜなら福祉活動がうまく進むかどうかは、担い手のあり方だけでなく、受け手のあり方も大きく関わってくるからです。

当事者が助けられ下手さんで、助けの手を拒否して引きこもったりしていれば関わりは難しいですが、逆に、当事者が主体的に自分の問題解決に参加すれば、活動はとてもスムーズに進むのです。

ということは、「助ける」行為だけでなく、「助けられる」行為もまた、立派な福祉活動と見なされるべきであり、助ける側と助けられる側が、それぞれの役割をしっかりと果たし合うことで「助け合い」は効率よく行われ、しかも当事者が満足できる結果が得られるのです。

<第2章>

「助け合い」を考える 60のヒント

「助け合い」という言葉は平易で、誰でも気軽に使いますが、実際の「助け合い」の営みは、簡単なものとは言えません。それどころか、いざやってみようとする、その難しさを身に染みて痛感するのではないのでしょうか。

私たちは、自分が助けてもらおう立場になることが苦手で、人に助けを求めることがなかなかできません。だから「助け合いを」と言いながらも、誰も自分が助けてもらおうことを考えていません。助けられる人不在で、助け合いの議論をしているのです。

そこで、助け合いを実現するためには、まず「助けられる」側の立場から考えていく必要があります。

(1) 「助けて！」が言えない

「助け」はすぐにできるが、「助けられ」は本当に難しい。なぜか？

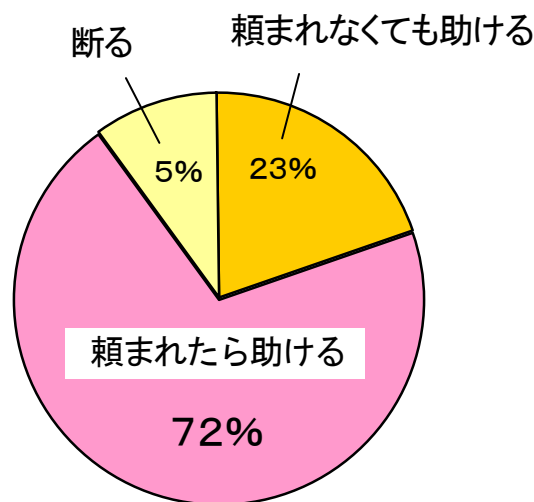
①「助け合い」は、正確には「助け合い」でなく「助け」の意味に使われている。誰も「助けられ」の方は考えていない。

例えば有償の家事援助サービスグループの理念に「助け合い」という言葉がよく使われています。「では皆さんは、仲間に助けてもらったことがありますか？」とメンバーに聞くと、きまって「ないけど、いずれ要介護になったら助けてもらいますよ」という答えが返ってきます。

ある時、グループ創始から数十年も経過した有償サービス・グループのリーダーに聞いてみました。長い間協力会員だった人で、その後要介護になり、亡くなった人はいるかと。数名いたので、その人たちは、亡くなる前に仲間に助けを求めていたかと尋ねたら、1人もいませんでした。やっぱり「助けて！」は言えなかったのです。

②助け合いが始まらない理由は、「助けて！」と言える人がいないからだった。

長野県須坂市でこんな市民向け調査を実施しました。「困っている人がいたら、あなたはどうしますか？」。選択肢は3つ。①は「頼まれなくても助ける」。②は「頼まれたら助ける」。③は「断る」。



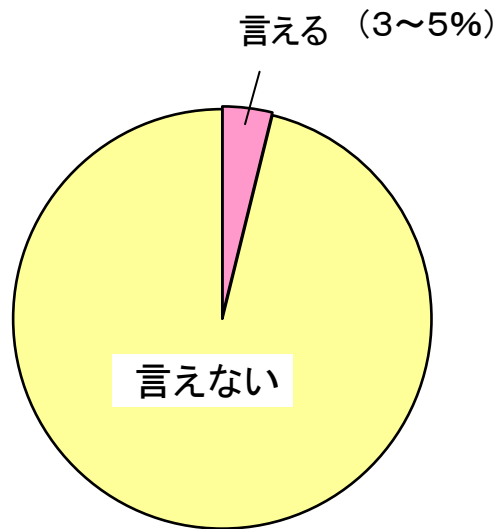
困っている人がいたら、どうしますか？

結果は、①の「頼まれなくても助ける」が23%、②の「頼まれたら助ける」が72%、③の「断る」が5%。つまり①と②を合わせて95%もの人が「困っている人がいたら

助ける」と言っているのに、なぜ助け合いが始まらないのでしょうか？

そのヒントとなる事実があります。私は講演会で必ず、参加者に「自分が困った時、助けを求められる人は？」と聞き、挙手をしてもらっています。「『助けて』と言える」と答えるのは、きまって僅か3～5%。大部分の人が「助けて」と言えないのです。これでは、先程の「頼まれたら助ける」という72%の人が手を出せないということになります。頼む人がいないのですから。これでは助け合いは始まりません。

言い換えれば、助け合いのまちをつくるためには、担い手を養成するよりもまず、私たちがどうすれば「助けて！」と言えるようになるかということが課題になるのです。



困ったとき「助けて！」と言えますか？

③自分が助けられる側にもなりうることを受け止められない人が。

助けられ上手講座で、助けられの意義やそのテクニック等を1時間も説いた後に感想文を書いてもらうと、「私はこれからもがんばってボランティアを続けていきたい」と書く人が一定数います。「助けられ」の重要性が頭ではわかっていても、自分が助けられる立場になるということは、やはり意識の中から排除したいということでしょうか。

④誰でも、自分は問題を抱えていないという顔をしたがる。

また、自分が問題を抱えていることは、意外に気付きにくいものです。その問題が深刻なほど、それを意識の奥に押し込めようとするのです。

⑤助けを求めるには、自分が抱えている問題をオープンにしなければならないが、それができない。

講演会場で、自分や家族が抱えている問題をオープンにできるかと聞いてみると、できるという人は、大体全体の10～15%程度。助け合いをするには、自分や家族の問題をオープンにする必要がありますので、これでは助け合いはできません。

⑥自分の問題をオープンにするのは勇気が要るが、まわりの誰かがオープンにすれば、みんながそれに倣う。

町内会役員のKさんは、母親の徘徊が激しくなって悩んでいました。町内会長のFさんが、それなら思い切ってお母さんの写真などをチラシにしてオープンにしようと提案し、2人で町内を配り歩いたところ、「じつはうちの家族も認知症で…」と10軒から声が上がったので、Fさんはビックリ。

もともと認知症を隠す必要はないのだから、誰かが先頭に立ってオープンにすれば、みんながこれに倣うはずなのです。

⑦助けを求めることは自分の弱味をさらけ出すこと。それができるか。

助けられ上手講座で講義をした後の議論の中で、こう言う人がいました。「私が『助けて!』と言えない訳がわかりました。助けを求めることは、自分の弱味をさらけ出すことだったんですね」。

一方で、助けられ上手さんはこんな言い方をします。「私の弱味を知っていただく」と。弱味をネガティブに捉えるか、ポジティブに捉えるかの違いなのです。

たしかに助けを求めることは、自分の問題を自分だけでは解決できないと認めることですが、「それは仕方のないことだし、みんな同じなのだから、恥ずかしいことではない」と開き直れるか、「やはり自覚したくない」と思うかの違いということです。

⑧助けを求めることは、相手に面倒（迷惑）をかけることである。それができるか。

助けを求めるということは、自分ができないことを相手にやってもらうことです。当然、相手には手間や時間がかかるし、面倒だとも感じるでしょう。それでも「面倒をかけますけど、お願いします」と言えるか。

他の国では、「それもお互い様」と気楽に考えますが、日本人は、人に迷惑をかけることに極端に神経質になります。だれもが親から言われるのは、「人様に迷惑をかけることだけはしないように」ということでしょう。

⑨これだけ「助け合い」が求められ、「助け合い」という言葉が氾濫しているのに、だれも自分が「助けられる」側になることは考えていない。

「助け合いをどう思いますか？」と聞かれれば、だれもが「賛成」と答えるでしょう。そしてこう言います。「困っている人がいたら、助けてあげますよ」と。逆に「私が困ったら助けてもらいます」と言う人には、まず出会いません。

⑩「ふれあいをしていけば、いずれ絆が強まる」というのは誤り。ふれあいをするだけでは、いつまでたってもふれあいにすぎない。そこで誰かが「助けて！」と仕掛ければ、そこから助け合いが始まり、絆が強まる。

ふれあいをしていけば、いずれは助け合いに発展し、絆が強まると期待をしている人が少なくありませんが、残念ながらそれは誤りです。ふれあいが助け合いに発展するためには、誰かが「助けて！」と声を上げて、助け合いを仕掛けていく必要があるのです。

助けられ上手講座の参加者から、こんな体験を聞きました。会社の同僚と同じ保育園に子どもを預けているので、早く仕事が終わった方が相手の子どもも預かって帰るということにしていた。ところがある日、自分の残業が長引き、とうとう10時過ぎになってしまった。申し訳ない気持ちで相手の家を訪れたら、「子どもはもうお風呂に入れ、ご飯を食べさせて寝かせてあるから、今日はうちに泊めましょう。あなたもお腹が減っているでしょうから、食べていきなさいよ」。有難くて涙が出そうになったという。

彼女はこう言っていました。「それまでは私たちはただの同僚でしたが、このことがあってから友達になりました」。迷惑をかけ合って初めて、本当の絆が生まれたのです。

(2) 「両刀遣い」で免許皆伝

「助け」と「助けられ」は分業するものではなく、各自が両方を体験しなければならないのだ。

①自分も助けてもらってみなければ、わからないことがある。

「助け合い」をグループ名に冠した家事援助サービスグループのリーダーに、「助け合いということは、あなたも仲間に助けてもらっているのか？」と聞いてみたら、「そうよ。私のグループでは、リーダーたちは皆、助けてもらうことという不文律があるの」と言うのです。「それは素晴らしい。ではあなたも助けてもらったことがあるのか」と聞くと、仲間のAさんに来てもらって、部屋の掃除と、母の生活支援をお願いしたといいます。

「彼女、うちに来ると、部屋を見渡してこう言うのよ。『まあ、あなたの家って意外に散らかってるのね』。これにはカチンときたそうです。散らかってるから来てもらったんだから、何もあからさまにそう言うことないじゃないの、と。

ところが彼女、「カチンときた」時に思い出したことがありました。彼女自身、他の家へ行ったとき、同じようなことを言っていたのです。その後彼女は、活動に出かけた先でこれを言うまいと心に決めたそうです。

②助けてもらう体験を積むほど、その成果が助けの知恵として積み重なっていく。

自分が助けてもらった時、活動者からの一言でカチンと来た。そして「私はそれを言うまい」と心に決めたことで、それだけ助けの技術が高まった。つまり助けてもらうほど、助けの技術も高まっていく、という関係になっているのです。

言い換えれば、助けられる体験がない人は、一方的に活動者として活躍するだけでは、何十年かけても得られない技術があると考えられます。受け手から見て重要な助けの技術の錬磨は、人を助ける活動よりも、助けられの体験にあるというわけです。

③同様に、人を助けてみなければわからないことがある。

今の話の裏返しのような話があります。障害者が自立生活をするために、複数のボランティアを活用しているケースで、そのボランティアの1人からこんな嘆きを聞きました。自分が担当している障害者がわがままで、無茶苦茶な人の使い方をする。そのために私以外のボランティアは全部去ってしまった。私もやめようかしらと。

もしかしたらその障害者は、誰かを助ける体験を積んでいないので、助ける側の気持ちがわからないのかもしれませんが。やはり、両刀遣いで免許皆伝なのです。

④世話焼きさんと言われる人は、助けられ上手でもある。両方のベテランなのだ。

ご近所で活躍する世話焼きさんの活動を聞いていると、助けたり助けられたり、その両方が折り重なっているように見えます。どこからどこまでが「助け」行為で、どこからどこまでが「助けられ」行為だという線引きができないのです。本人の頭の中でも明確には区分けしていないのではないのでしょうか。これが本当の助け合いなのかもしれません。

(3)担い手と受け手の協働作業

福祉というのは助ける側と助けられる側の協働作業だった。助けられるのも立派な福祉活動。

①助けられ行為も「福祉」活動の一つと考えたら？

長野県須坂市では、福祉大会で助けられ上手さんも表彰しています。なぜか？表彰状にはこう書かかれています。「助け合い推進貢献賞」。これはどういうことなのか。福祉とは、人を助けることだけでなく、助けてもらう側も立派な福祉活動だということなのです。

例えば民生委員が活動に苦慮している場合は大抵、相手が引きこもって関わりを拒否しているなど、助けられる側のあり方が原因になっています。反対に訪問を快く受け入れてくれるだけでも、本当に活動がしやすくなります。こう考えると、やはり福祉というのは、助ける側と助けられる側が協力し合うことではじめて、うまくいくのです。

②助けられる側も助け合いの一方の主体者だとすれば、もっと責任を求めている。

助け合いは両者の協働作業だということは、両方に平等の責任があるということになります。だからもし助けられ下手さんがいて、受け手として果たすべき役割を怠っているなら、助ける側ばかりが一方的に奮闘するのではなく、相手にも努力を促していいはずですが、そういうことは行われていません。これは、「助けられ行為」の意義を評価していない証拠とも言えるのです。

③活動に際して、担い手と受け手は平等の立場で協議をすべきである。助けられ方についても一緒に議論していい。

今までは「活動」といえば担い手の行為と決まっていたから、活動のための協議や評価は、担い手だけで行っていました。しかし、ここで述べているように、担い手と受け手の協働作業だと考えれば、活動のあり方やその評価は両者で一緒にすべきです。担い手のあり方だけでなく、受け手のあり方も率直に評価し合ったらどうか。そうすることで、当事者（福祉の主体者）としての意識も高まります。

④そもそも福祉は、困った人が助けを求めることから始まる。言い換えれば、福祉の主役は助けられる側の人だった。助けを求めるのは「主役としての行為」のいっかんであり、それを恥じることはないのだ。

地域で人々の助け合いの状況を調べてみると、意外なことが見えてきます。例えば要介護の夫婦が、どのように助けてもらいたいのか、周りの人に上手に指示していました。「あなたはゴミ出しをお願い」「あなたは私を車で運んでね」と。送迎の場合はタダではいけないと、若干の有償でお願いしていました。むろん「すみませんね」とは言うでしょうが、福祉の営みの主役は私なのだという意識があります。

そういえば、英語に「セルフケアマネジメント」という言葉があります。自分のケアのマネジメントを自分でする。そのマネジメント行為の一つに、助けを求めることがあるのです。

(4)助けられ上手になるために

助けられ上手になれるために、どんな努力をしたらいいか。人々はどんな努力をしているかを、以下に並べてみた。

①自分に向けられた善意は素直に受け入れる。

ある地域で開いた「助けられ上手講座」で、参加者にグループ作業をしてもらいました。「どうしたら助けられ上手になれるのか?」。すると、まだ上手にはなれないけど、この程度ならできないこともない—という2つのアイデアが出てきました。

①善意を断らない。②「それ、苦手なんだ」と言う。

いずれも消極的な「助けられ」行為です。①「助けて!」とは言えないけど、差し出された善意は断らない—まずはここから始めたらどうか、ということです。②は、問題を解決できなくて困っているということを示唆する程度ならできる、というわけです。これが入門編。

②助けられたら「すみません」ではなく「ありがとう」と言う。

私たちは、いただいた善意に「すみません」と言う癖ができています。しかし助けもらうことを申し訳なく思うのではなく、相手からの善意をありがたく受け取ることが助け合いの第一歩。「すみません」ではなく「ありがとう」と感謝の意を表しましょう。助けられ上手になるにはまず、この「ありがとう」が素直に出てくるかどうか、が問わ

れるのです。

③自宅に他人を入れることに抵抗はない。

困り事を解決してもらうには、場合によっては、家の中に入ってもらわねばなりません。家の中に入れば、困り事を含めていろいろな事情が見えますが、それを見られることを嫌がっては仕方ありません。というわけで、助けてもらうには、家を開放することも大切です。

④「息子が精神障害」「夫が認知症」と言える。

自分や家族が抱えている問題をまわりにオープンにすることができるかが問われています。日本人は一般的に、自分が抱えている問題は隠すものですが、それではだれも助けてくれません。むしろ積極的にアピールしていくことで、あの人は助けてを求めているということが周りに伝わるのです。

⑤さびしい時は「さびしい！」と声をあげられる。

人の善意に素直に身を委ねられる人は、こういうことができるのです。今の自分のつらい心情を素直に表現できる人には、善意が向けられやすいのではないのでしょうか。「助けてあげたい」という気持になるのです。

⑥気軽に「助けて！」と言える相手を1人は見つけておく。

誰にでも「助けて！」とは言えなくても、1人か2人、言える相手を見つけるのならできましょう。

足元の5人の一人暮らし女性の面倒を見ている男性がいました。たいそうな世話焼きさんで、5人が共にこの男性を見込んで、何でも頼んでいました。除雪や買い物代行だけでなく、重い物の上げ下ろし、貯金の払い戻しなども。この1人の男性を見つけただけで、女性たちの困り事はほとんど解決してしまったのです。

⑦いざという時、頼りになる世話焼きさんが足元にいる。

世話焼きさんは、人を好き嫌いで判断せず、誰でも助けてあげようとします。だからこの人を1人見つけてあれば、いざというとき安心です。

⑧今のうちに人に尽くしておく。

認知症で一人暮らしの女性に、ご近所の相当数の人が関わっていました。なぜなのか。その人たちに聞いてみると、「彼女には以前お世話になった」と言います。そして認知症になった今でも、彼女は世話焼きを続けているというのです。「みんな彼女の家を訪れていますが、特に男性などは、今でも世話を焼かれていますよ」。

元滑川市社協会長の山下節子さんは一人暮らしですが、仲間とビーチボールの会を立ち上げ、終了後、毎日メンバーを自宅に招いてごちそうをしています。「私が要介護になったら助けてね」のメッセージなのです。グループの中にはヘルパーやケアマネ、民生委員などもいて、用意は万全。「助けられ上手さん」は「備え上手さん」でもあるのです。

⑨助け合いを目的としたグループに加入している。

千葉県のある有償サービスグループは、メンバーが自分のご近所でも助け合いをしていました。要介護の妻を介護している男性メンバーをこの団地内の仲間が（ボランティアで）支援しているし、一人暮らしのメンバーも仲間が連携して見守っています。ご近所に戻ってからも助け合いができる—こういうグループに入っておくと、何かあれば必ず助けてもらえるので、安心です。

ただ、ボランティアグループでも仲間同士の助け合いはしないというグループもあるので、あらかじめ確認しましょう。

⑩サロンや趣味グループ、ボランティアグループ、老人会などで助け合いを仕掛けている。

助け合いのグループがない場合は、自分で作るより仕方がありません。埼玉県在住のA子さんは、見事にこれを実践していました。

①ご近所とおすそわけをし合う仲になり、簡単な助け合いもできるようになった。②自宅開放でサロンを開き、ここでもいづれ助け合えるように仕掛けている。③配食グループのリーダーになり、メンバーが困ったときは助け合える仲になった。④スイミングクラブも同様。⑤老人ホームのボランティアをし、いざという時は入所できるようお願いした。⑥裁縫教室を何十年も続け、500名もの教え子を育てた。「先生に何かあったら飛んでいくからね」と言ってくれる。⑦足元の親戚も頼りになる。

こういう働きかけを意図的にしないと、日本ではグループの中で助け合いは行われません。思い切ってこちらから仕掛けていくより仕方がないのです。

(5)助け合いが始まりやすい環境

助けられ下手な人でも、その環境にいれば自然に助けてもらえる—といった場ができればいい。

①あけっぴろげな関係のご近所では、自然発生的に助け合いが始まってしまう。

そこでは、メンバーが抱えている問題も皆に見えてしまうし、そこに世話焼きさんも混じっているのです。本人がぼやぼやしている間に助けの手が伸びてしまうのです。

②助けられ上手さんが1人いると、その界隈で助け合いが始まる。

助けられ上手さんが1人いて、その腕を存分に発揮すると、それに誘われるようにその界隈全体で助け合いが始まっていきます。大事なのは、助けられ上手さんがリード役を果たすことです。

③助け上手と助けられ上手が揃うと、その界隈で助け合いがスムーズに始まる。

助け合いが始まる基本的な構図は、その界隈にこの両者が揃うことです。その場合も、リード役は助けられ上手さんが担います。

④同じ境遇の人が近くにいと、容易に助け合いが始まる。

例えば一人暮らしの高齢者、特に女性の家が数軒かたまっていると、自然に助け合いが始まります。同じ問題を抱えている人同士は、自分の問題を隠す必要がないので、一挙に助け合いが進んでいくのです。

(6)ご近所での助け合いの流儀

ご近所は助け合いにベストな環境だ。ここで最高の助け合いができる。

①助け合いは小さな集落—向こう三軒から30世帯程度の範囲内で最も盛んに行われている。町内単位だと助け合いは難しい。

私たちは気軽に、助け合いのまちをつくらうと言いますが、実際に助け合いができるのは、ごく小さな範囲なのです。いわゆる「顔が見える範囲」とは、向こう三軒から班・組、もっと広くは30世帯程度までが限度。そこが助け合いの最適圏域です。

②ご近所での助け合いは、支え合いマップ作りをするとよく見える。ただ漠然と見ていると見えない。住民は見えないように助け合っているからだ。

支え合いマップとは、①の「ご近所」(平均50世帯)ごとに、そのご近所内の住民数名に集まってもらって、「気になる人」や、その人に誰が関わっているかなどを調べ、それを住宅地図にのせていくものです。これで住民の助け合いの実態や、世話焼きさんなどの人材、ご近所が抱える問題などが浮かび上がってきます。

ただ何となくご近所を見渡しても、何も見えません。後述するように、ご近所では、助け合いは水面下ですするという暗黙のルールがあるからです。

③要援護者はこのご近所に住んでいて、ここで自立した生活を送りたいと言っている。そのためにご近所での助け合いに大いに期待している。

関係者は主に市町村域や校区で活動していますが、要援護者はご近所に住んでいて、その心身の状態ゆえに、そこから出ることが困難です。町内圏域でいろいろ活動が行われていても、参加できていません。だからこそ、ご近所で助け合いが盛んに行われことを切に願っているのです。

④ご近所では要援護者が積極的に助け手を掘り起こし、上手に活用している。ご近所では当事者が主役になっているのだ。

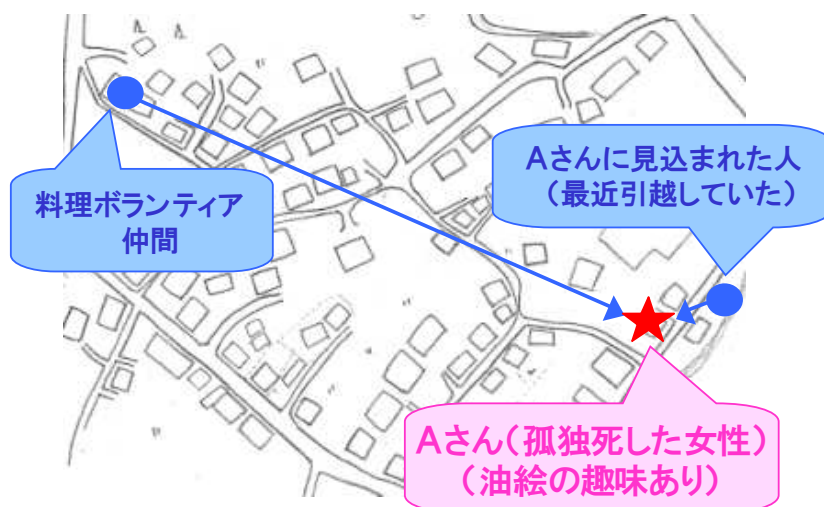
ご近所は小さな圏域でお互いによく知っているので、要援護の人でも、足元からいろいろな助け手を掘り起こすことができます。普段は気付かなくても、マップを作ると、そんな助けられ上手の要援護者がたくさんいることに気づくはずです。

⑤引きこもりの、一見「助けられ下手さん」も、丁寧に調べると、ご近所内から2人ぐらいの助け手を掘り起こしている。

マップを作ると、必ずご近所毎に1人か2人、引きこもりの人が見つかります。住民は、その人はだれとも関わっていないと断言するのですが、時間をかけてよく探してみると、大抵は2人ぐらいの人を見込んでいるものです。ご近所の良さは、そういう所にあるのです。

マップづくりで、死後2週間で発見された一人暮らし女性がいました。住民に聞くと、初めは「彼女は誰とも関わっていなかったからそうなった」ということだったのですが、じつは2人の人を見込んでいたことが分かりました。特に、斜向かいの家の人には「何かあったらよろしくね」とまで言っていたそうです。ではなぜ、こういう結果になった

のか。斜向かいの人が引っ越していたのです。



⑥ご近所には、積極的に要援護者に関わる世話焼きさんが一定数住んでいて、要援護者に頼りにされている。

大型（10名程度のお世話をしている）、中型（5名程度）、小型（1～2名）の世話焼きさんたちが、連携してご近所で活動しています。世話焼きさんが活躍するのは顔の見える範囲なので、町内や校区圏域ではなく、ご近所なのです。ご近所は意外や、人材の宝庫と言えるのです。

⑦ご近所では一人暮らし高齢者同士が向こう三軒内で助け合っている。

高齢で一人暮らしの場合、多かれ少なかれ健康などの問題があるため、同じ一人暮らしの人同士が向こう三軒内で助け合っています。ほとんどは女性ですが、複数の一人暮らし女性の助け合いの輪の中に男性が加わっている場合もあり、普段のおつき合いは苦手でも、何かあったら助けてもらえるので、男性は助かっています。

⑧一人暮らし女性が90歳になると、自宅にご近所の人を呼び集め、お茶会を開いている。いざという時の助け手の「貯金」をしているのだ。

支え合いマップづくりをしていると、90歳ぐらいの一人暮らしの女性宅に、周囲から数本の線が引けます。そういう家を訪問してみると、数名の人がお茶を飲んでいて、買い物帰りに寄ったとか、ちょっと出かけるついでに、などと言います。お茶をご馳走になる代わりに、見守りを兼ねて来ている人もいます。

⑨ご近所では、厳密な意味での「助け合い」が行われている。ここでは一方方向の善意は好まれず、必ずお返しがなされる。双方向なのだ。

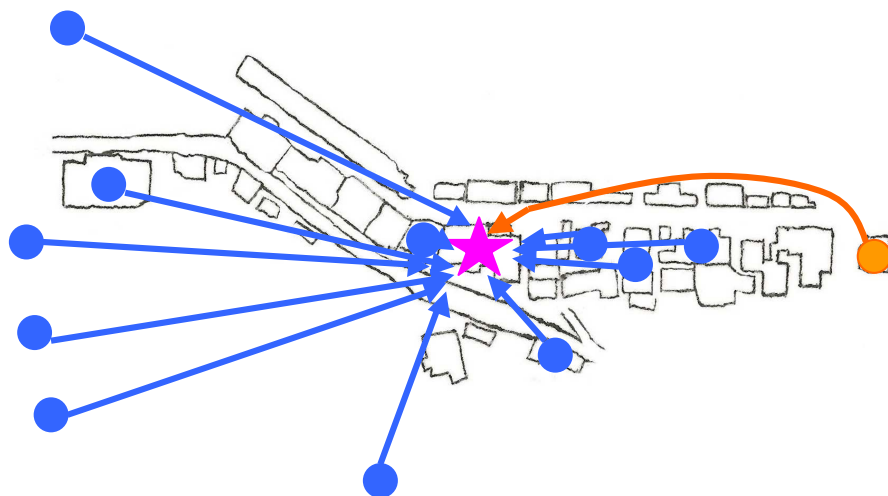
ご近所では、「ボランティア」や「サービス」といった一方通行の活動は受け入れられません。お返しの方法や量は、お返しする要援護者の方が決めています。

⑩人間の心の中には、貸借対照表がある。このバランスを常に平衡にしておきたいと思っている。

人から善意を受けすぎると、このバランスが崩れるので、それ以上の善意は受けられません。ある一人暮らしの認知症の女性がどのように日常生活を送っているのかをマップで調べたところ、11名もの人（●印）から、おすそ分けをもらったりしていることがわかりました。

ところが女性は、この11名の悪口を言っているというのです。善意をもらっているのになぜ悪口を言うのか。では、彼女が悪口を言っていない人はいないのかと聞いたら、1人いると言います（●印）。その人は何をしに来ているのか。なんと、11人の人たちが持って来るおすそ分けの品を持ち帰ったり、彼女をレストランや洋服店に連れ出して、支払いをさせていたのです。その人の悪口だけは言わないのは、なぜなのか。

彼女の心の中の貸借対照表は、11人もの人から日常的に善意の提供を受けることで、圧倒的に負債の方に傾きます。これではたまりませんので、何らかの方法でこれを修正しなければなりません。それを実現してくれるのが、彼女に依存する人物だったのです。女性は「あの人は可哀想な人でね、私が面倒を見てあげているの」という言い方をしていました。相手をサービス攻めにしてしまうと、こういう事態を引き起こすということです。



⑪助けてもらう一方の人ほど、他人のために活動したがつている。

福祉活動といえば、私たちは担い手に活動の機会を提供することばかりを考えがちですが、これは逆で、いつもサービスを受けている人にこそ、活動の機会を提供するのが筋なのです。ということは、福祉サービスの対象者にどうやって活動の機会を提供するかを、もっと真剣に考えなければならないのです。

⑫あまりに日常的にサービスを受け続けていると、サービス依存が進み、自立意欲が失せていく。

本来ならば「これはまずい」という心理が働いて、必死に自分が担い手になれるチャンスを探すのですが、その機会がなく、意欲も失せてしまうと、ただサービスを受ける一方の生活に慣れるしかなくなります。デイサービスを利用するのが嫌だった人も、だんだんとサービスに慣れて、「もう一日増やしたい」ということになります。

ある老人ホームに、職員にとっては厄介な入所者がいると聞きました。いまだに自宅で生活している気分が抜けず、汚れ物も職員には渡さず、自分で洗濯しているというのです。施設としては扱いにくいかもしれませんが、このように入所した後でも自立心を失わずにいることの方が、はるかに難しいと言えます。

⑬ご近所は純粹に助け合いの場だから、福祉活動はすべて一対一の関係で行われる。相手をまとめてサービスするといったことは、ご近所ではない。

よくボランティアが「見守り隊」をつくってご近所の一人暮らし高齢者宅を訪問したりしますが、これはご近所のルールには反するやり方です。見守り隊というグループをつくるということは、相手を一方的なサービスの対象者と見立てて、十把ひとからげで扱うことであり、助け合いとは対極にあるのです。

⑭ご近所での助け合いは、相性の合う者同士で行われる私的な営みだ。

AさんとBさんがご近所で2人だけで個人的に、密かに助け合う。だから相性の合う者同士の関係になるし、自分たちがやりやすいようにできるので、日常生活の中で継続できるのです。

これが公的な営みならば、相性などと言うべきではなく、好き嫌いを超えた助け合いにすべきだと考えるでしょう。当然、担い手と受け手に区別され、受け手は担い手のやり方に文句は言えません。

⑮助け合いの中で食事のおすそ分けや送迎もしているが、何か事故が起きたらどうするのかといった問題を先に考えず、基本的にお互いの自己責任と信頼関係にもとづいて行われている。

これが公的な活動だったら、まずは事故が起きたらどうするのかといったことから入り、なかなか始められません。別に私的な営みだから事故対策は考えないというのではなく、必要に応じてはそうするでしょうが、基本的な考えとして、お互いの自己責任と信頼関係にもとづく「私的な営み」であることが肝要なのです。



⑯ご近所が純粋な助け合いの場ということを知らずに、ご近所に活動やサービスに入る人は、ご近所さんと衝突を起こしやすい。ご近所では、助け合いのルールに従わなければうまくやれない。

民生委員が担当家庭を訪れる際、相手から拒否反応を受けるケースが少なくありません。民生委員は、「これは公的な営みなだから、私の担当になったあなたは、私が訪問したらドアを開けるべきだ」と考えます。しかし当人は、「ご近所は私的な生活の場で、私はあなたよりもAさんに来てもらいたい」というふうに考えます。

ある新任の自治会長が、就任早々ふれあいサロンを企画したのに、思うように集まらないと怒っていました。自治会が公的な事業としてサロンを開くのだから、町民はそこへ来るべきだと考えているからです。しかし住民はやはり、ご近所は私的な生活の場であり、私はそのサロンには行きたくないから行かない、と思っているわけです。

ご近所は住民の生活領域ですから、住民のルールに従うことが必要になります。

(7)助け合いはしない「おつき合い」

意外なことがわかった。日本人のおつき合いは、助け合いはしない前提で成り立っているのだ。

①日本人のおつき合いは「助け合いはしない」前提で行われている。今の段階では、日本で助け合いをするのはかなり難しい。

講演会などで、以下のアンケートに答えてもらっています。この10項目について、「私もそうだ」と思ったら○印、そうではないと思ったら×印をつけてもらいます。

何年もこれを続けていますが、○印が付く数はおおむね7～8個。つまり、10項目の大半に○印が付くということです。

- ①自分や自分の家族のことは隠しておきたい
- ②自分のことがご近所で噂されるのはイヤ
- ③人に助けを求めるのは苦手だ
- ④人に迷惑をかけることだけは絶対にしたくない
- ⑤人のことはなるべく詮索せんさくしないようにしている
- 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
- ⑦困っている人にはお節介と言われぬ程度に関わる
- ⑧引きこもるのにも事情があるから、無理こじあけるべきでない
- 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
- 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

①から④までは、あなたが困った時にどうするかで、これらに○がつけば、「私が困っていても放っておいて」ということになります。⑤から⑧までは、困った人を見つけた時にどうするかで、これらに○がつけば、結果的に「困った人がいても放っておこう」

ということになります。⑨と⑩はご近所づきあいで、○が付けば「助け合いはしたくない」ということです。

②なぜ日本人は「助け合いができないおつき合い」の文化を作ってしまったのか。「福祉はお上がやってくれるから、私たちは面倒のない程々のおつき合いをしていればいい」？

ところが事態は急変。公的福祉だけではこの超高齢社会は乗り切れないことが分かりました。国も突然、「助け合いをしてほしい」と言い出した。そうは言っても、助け合いができる文化へつくり直すのは簡単なことはありません。

③日本の社会に助け合いを起こすには、まず助け手が活動しやすい環境を作ることだ。詮索、お節介、こじあけを容認すること。

驚くべきことに、今の日本では、「詮索」「お節介」「こじあけ」といった他人に積極的に関わっていく言葉はいずれも、悪い意味に使われています。「良くないこと」とされているのです。この価値観を引っ繰り返さねばなりません。

日本人は自分の問題をオープンにすることが苦手で、誰もが自分の問題を隠そうとするのだから、本気で助けたければ、詮索する以外にないのです。また助けを求めることができないのだから、助ける側がお節介をするより仕方ありません。引きこもりの人に対しては、場合によっては「こじあける」ことも必要です。そのように積極的に人を救おうとする社会を作ることが大切なのです。

④問題を抱えたら、それをオープンにし、助けを求める。そのためには人に迷惑をかけられる日本人にならねばならない。

助けを求めれば、ああしてほしい、こうしてほしいとお願いするのですから、当然、相手に手間や迷惑がかかります。しかし、それも仕方がない、お互い様と割りきれぬ日本人になることです。

⑤相手のプライバシーを尊重するという事は、結果として、その人が困っても助けないということになる。

プライバシーを尊重するとは、どういうことなのか。「あなたのことは、見ないようにしてあげます。知っていることも誰にもしゃべらないから安心してください」と言っていることになります。ということは、その人が困っても誰もそのことを知らないのだから

ら、助けようがありません。結局、その人を助けないということになるのです。

⑥民生委員等が対象者の守秘義務を励行するということは、結果として、その人を困り込んで誰にも手を触れさせない、助けさせないということになる。

民生委員の中には、守秘義務に神経質になっている人が少なくありません。しかし要援護者の情報を徹底して守るということは、見守りなどに必要な情報を含め、その人のことを誰にも教えないということで、それでは周りの人は手の出しようがありません。結果としてその人を自分の手に困り込んで、誰にも手を触れさせないということになってしまいます。しかし、民生委員1人でその人をどれだけ支え切れるのか。

超高齢社会において、これからの民生委員のあり方は、当事者を支えるために必要な情報を「誰に、どれだけ開示するか」が腕の振るいようなのです。そのために当事者や家族を説得できれば、やりやすくなります。

⑦昔の「長屋」は助け合いにはベストの環境と言える。

長屋では人々が密接して暮らし、お互いの秘密は全部オープンになってしまいます。その中には世話焼きさんも混じっているので、困ったことが起きても、助けを求めるまでもなく、「私がやってあげるよ」と誰かに助けられてしまいます。こうなると、助けられ上手になる努力などはあまり必要がありません。環境そのものが、助け合いを実践させてしまうからです。

(8)サービスと助け合いは対極に

「サービス」と「助け合い」は、似た者同士に見えて、じつは対極にある。

①人々は福祉サービスも、助け合いの一環たるべきだと思っている。一方的にサービスを受けることは好ましくない。

関係者は、サービスを提供すれば相手は喜ぶはずだと考えますが、住民はただ一方的に善意を提供されて、お返しができないことに戸惑っています。

デイサービスの職員が、新聞にこんな投書していました。ある日、利用者の女性のこんな愚痴が聞こえてきたそうです。「毎日、『すまん、すまん』と言うのにくたびれた」と。そこで彼女は翌日、自分の赤ちゃんをデイへ連れて来て、その女性に「この子の面倒を見てもらえませんか」と頼みました。女性が喜んだのは言うまでもありません。

②サービス施設で自分が担い手になれると思えば、利用者は満足する。

「してもらおう一方」の関係はたまらないのです。住民にとって、福祉とは助け合いなのですから。デイサービスを嫌がる夫に、どうしたら行ってくれるのかと妻が聞くと、「俺がボランティアするのなら行く」と答えた、といった話がよくあります。

③サービスの施設で、自分はサービスを受けていないのだと思える構図なら満足する。

こんなデイサービスセンターがありました。看板に「工務店」とある。利用者は「出勤して、作業服でタイムカードを押す。「今日は××保育園へ行って、△△の修理をしてもらえる？」「あいよ、引き受けた」。自分はサービスを受けているのではなく、地域の役に立っているのだと実感できる仕掛けになっている。

④「福祉サービス施設にいるのではない」と思えば、もっといい。

新聞に「これなら利用したいデイサービス」という記事がありました。どうして利用したいのか。今日は工芸、今日は絵手紙というふうに、その日のお楽しみを選択できるのだと。「まるでカルチャーセンターみたいな」サービスだというのですが、それならば、なにもデイサービスセンターに行くまでもありません。本物のカルチャーセンターが、要介護者も受け入れてくれればいいのです。このやり方のメリットは、「私は福祉サービス施設にいるのではなく、カルチャーセンターにいるのだ」と思えることにあります。

⑤自分は担い手の側なのだと思えばいい。実際に担い手の活動をする事で「治療」効果が出てくる。

大分県にある老人ホームが、在宅の認知症高齢者の訪問活動をする時、同じ認知症の入所者を同道していました。認知症の人同士なので、同じ話を繰り返しても相手も気にならず、会話が弾みます。在宅の人が「今日はあんたが来るから押し入れから出してもらえた」と言えば、施設の入所者が「あんたはまだいい方だよ。私なんか施設に入れられちゃったんだから」と慰めるといった具合で、これには職員がびっくり。「正常」な状態に戻っているじゃないか！

そこで、本人にこれほど劇的な治療効果があるのだから、これからも認知症の人を連れて行こうということになったそうです。

入所者への治療効果を狙いたければ、本人を担い手の側に据えることが最善だということでした。

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 1 4 7 6 - 1
TEL.049-294-8284
kiharas@msh.biglobe.ne.jp
<http://juminryu.web.fc2.com/>
