

他助× 自助=助け合い

新たな助け合い の発見<問答版>

他助は担い手、自助は受け手。助け合いの
実現には自助の「助けられ力」強化が大事。

木原 孝久

住民流福祉総合研究所

(1)担い手と受け手は助け合いの関係？

井上 「新たな助け合い」というのは、どんな助け合いなんですか？

大坂 簡単に言えば、「担い手と受け手は助け合いをしていた」ということです。

井上 でもそれは「助け合い」ではなく、言ってみれば「サービス」ですよね？

一方が助ける側で、もう一方が助けられる側なんですから、それでは助け合いにならないでしょう。

(2)「助けられ」という活動があるなんて…

大坂 担い手は「助ける」行為をする。これはいいですね。そしてその時、もう一方の受け手は「助けられ」行為をする、と考えるわけです。

井上 「助けられ」という活動？ 助けてもらっている人が、どんなことをするというのですか？

(3)「助けられ」活動としてできること

大坂 たとえば、助けられる側の方は、「お返し」に何かやっていないでしょうか。

井上 どんなお返しを？

大坂 井上さんなら何をしますか？

井上 うーん、まず「ありがとう」と言いますね。

大坂 そう、感謝の気持ちを伝えますよね。地域では、おすそわけをするなど、いろいろな「お返し」が行われています。

井上 たしかに感謝されると、また人を助けたいと思いますよね。

大坂 また、助け合いが始まるためには、まず困っている人が「助けて！」と声を上げる必要があります。これは、当事者にしかできない大事な活動です。

井上 なるほど、だれも助けを求めなければ、誰がどのように困っているのか分からないから、助けようがないわけだ。

大坂 それから、せっかく活動をしてもらっても、自分が求めているものとはどうも違うなという場合、どうしたらいいと思いますか？

井上 そうだなあ、「できればこうしてほしいのですが」と、やり方を相手に教えてあげればいいと思います。

大坂 それはいいですね。また、もし逆に、相手の活動の中で手伝えそうなことがあったら、どうしますか？

井上 自分にもできることがあれば、手伝うと思いますよ。

大坂 ということで、いま話したことだけでも、①感謝の意思を伝える、②困っている時は助けを求める、③助け方を教える、④自分もできることをする、というように、助けられる側の人ができることは、いろいろあるんです。

井上 たしかに助けられる側の人も、今のように丁寧に見ていけば、何かやっているはずですね。

大坂 いま挙げた行為はすべて、「助けられ」活動になるわけです。

[参考資料]

受け手が果たすべき役割とは？

- ①自分の問題をオープンに。
- ②助け手を確保する。
- ③助けを求める。SOSを発信。
- ④支援のお礼をする。
- ⑤支援のお返しをする。
- ⑥当事者同士で助け合う。



- 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

(4)担い手にはできない部分を、受け手が埋めている

大坂 そういうことを助けられる側の人ができるほど、助ける側の方は活動が楽になって助かりますよね？

井上 たしかに。

大坂 逆に言えば、助けられる側の方が何もせず、ただ助けてくれるのを待っていたら、助け合いはうまくいきません。見方によれば、担い手にはできない部分を、受け手が埋めていると見ることもできるかもしれませんね。

受け手がいま何に困っているかとか、どのように助けてほしいかとか、それは担い手にはわかりようがないので、それを発信するのは受け手の役割になるのです。

井上 そういえば最近、こんなニュースがありました。認知症になったイギリスの女医さんが、これから自分をどのように助けてほしいかをパンフレットにまとめて、周りの人に配ったそうです（下の写真左）。さらに、「重度になってもコミュニケーションがとりやすいように」と、自分の人生を写真でまとめたアルバムを作り、「私がどの時代にいるかわからない時は、これを見ながら会話をしてください」なんて、自分が重度になった時のことまで細かく指示しているんですから（下の写真右）、凄い人だと思いましたね。

大坂 それは、「助けられ活動」の見事な事例ですね。認知症の人に対して、周りは何をしてあげたらいいかわからないということがありますから、本人の方からそういうふうにしてけると、とても助かりますよね。



(5)飛行機のエンジンが片方は止まったままで飛行している

井上 ならば、なぜ担い手はそういうことを受け手に求めていかないんでしょうか？ その人が何をしてほしいのか、どのように助けてほしいのかは、まず本人が考えることなのに、関係者にしてもボランティアにしても、そういうことを求めていくということはやっていないですよ。なぜだろう？

大坂 今の福祉は担い手主導が当たり前になっているため、そういう発想が出てこないということではないでしょうか。

井上 たしかに私たちは、活動は担い手の側が考えて実行するものだと思っているから、受け手にやり方を尋ねたりはしないのが普通ですよ。

大坂 飛行機にたとえると、本来は2つのエンジンでバランスを保って飛ぶものが、今の福祉は、片側のエンジンが止まったまま飛んでいるような状態ではないでしょうか。受け手の側からは何も働きかけず、沈黙したままなので、福祉はすごく大変な活動になってしまっているのです。

井上 だんだんわかってきました。担い手と受け手にはそれぞれ役割があって、それを果たし合いながら協力して進めていけば、福祉はやりやすくなるということですね。そうか、だから「助け合い」と言うんだね。

大坂 見守り活動といえ、担い手だけで見守り方を考えるのが普通ですが、こんな事例がありました。ある一人暮らし高齢者の家に、町内の一人暮らし高齢者たちが毎日お茶飲みに来ていて、そこに民生委員夫婦も誘っているんです。どう思いますか？

井上 それは、民生委員は助かりますね。そこへ行けば町内の一人暮らしの人たちみんなの様子ができるんだから、1人ひとり見守る手間が省ける。

大坂 そうでしょうか？ 担い手がやりやすいように工夫するというのも、受け手ができる助け合いなんです。

井上 なるほど！ そう考えると、受け手にできることというのは、いろいろあるんですね。

[参考資料]

■車椅子の夫を介護する主婦A子さんが、ご近所さんたちそれぞれにお願いしていた。

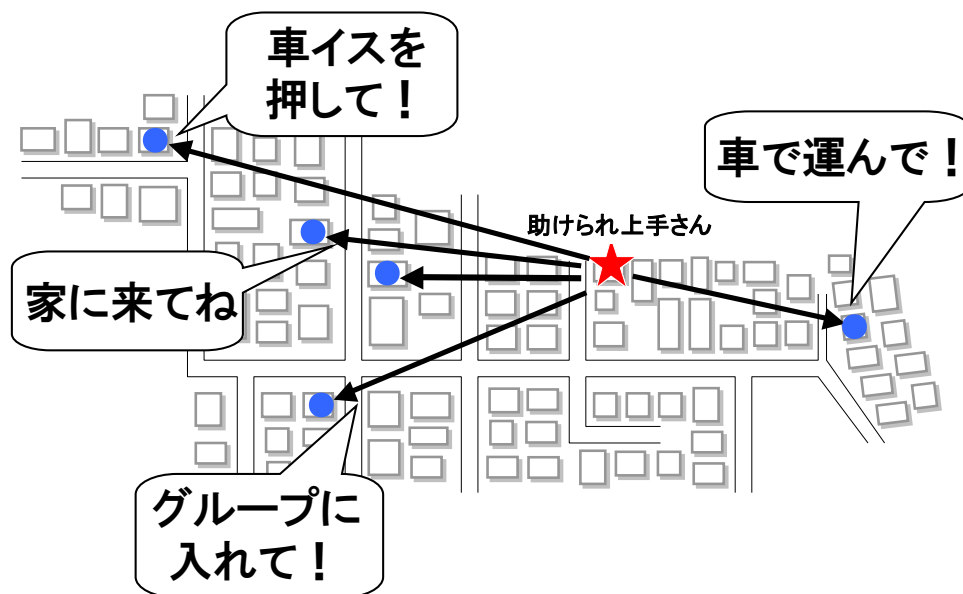
「夫を病院に連れて行ってください」

「夫の車椅子を押してください」「うちに来て話し相手になってね」

「あなたのグループに私も入れてね」 などなど。

「正直、A子さんにやらされているみたいで不快ですか？」と聞くと、

「全然。私たちは頼まれたことをすればいいだけだから、楽ちんよ」。



■福祉の営みの多くを、彼女がやっていた！

福祉の営みとは何か。課題を発見し、解決法を考え、

担い手を探し、取り組んでもらう。

こうした福祉活動のほとんどを、A子さんがやっていた。

「助けられる」のも立派な福祉活動だったのだ。

だから、堂々と助けられていいのだ。

(6)福祉は本来、当事者である受け手がリードしていくもの

井上 しかし、今の担い手と受け手の関係だと、たとえば受け手が担い手に助け方をアドバイスするなんてことが、できるんでしょうか。

大坂 そこが問題ですね。本来、福祉は困り事を抱えた当事者から発するものであり、その人が主役になってリードしていくものだという考え方を広めていく必要があります。

井上 たしかに、福祉問題は受け手にとって「自分の問題」であり、それをどのように解決したいのか、どのような支援がほしいのかといったことは、その人にしかわからないことですね。

大坂 だから、福祉は担い手だけが頑張るのではなく、まず受け手1人ひとりが自分の問題を考え、担い手に働きかけていくことが大切ではないでしょうか。つまり、まず「自助」があるということです。

井上 では、そのためにはどうしたらいいんでしょう。

(7)自助とは周りの助けを得ながら自分の問題を解決すること

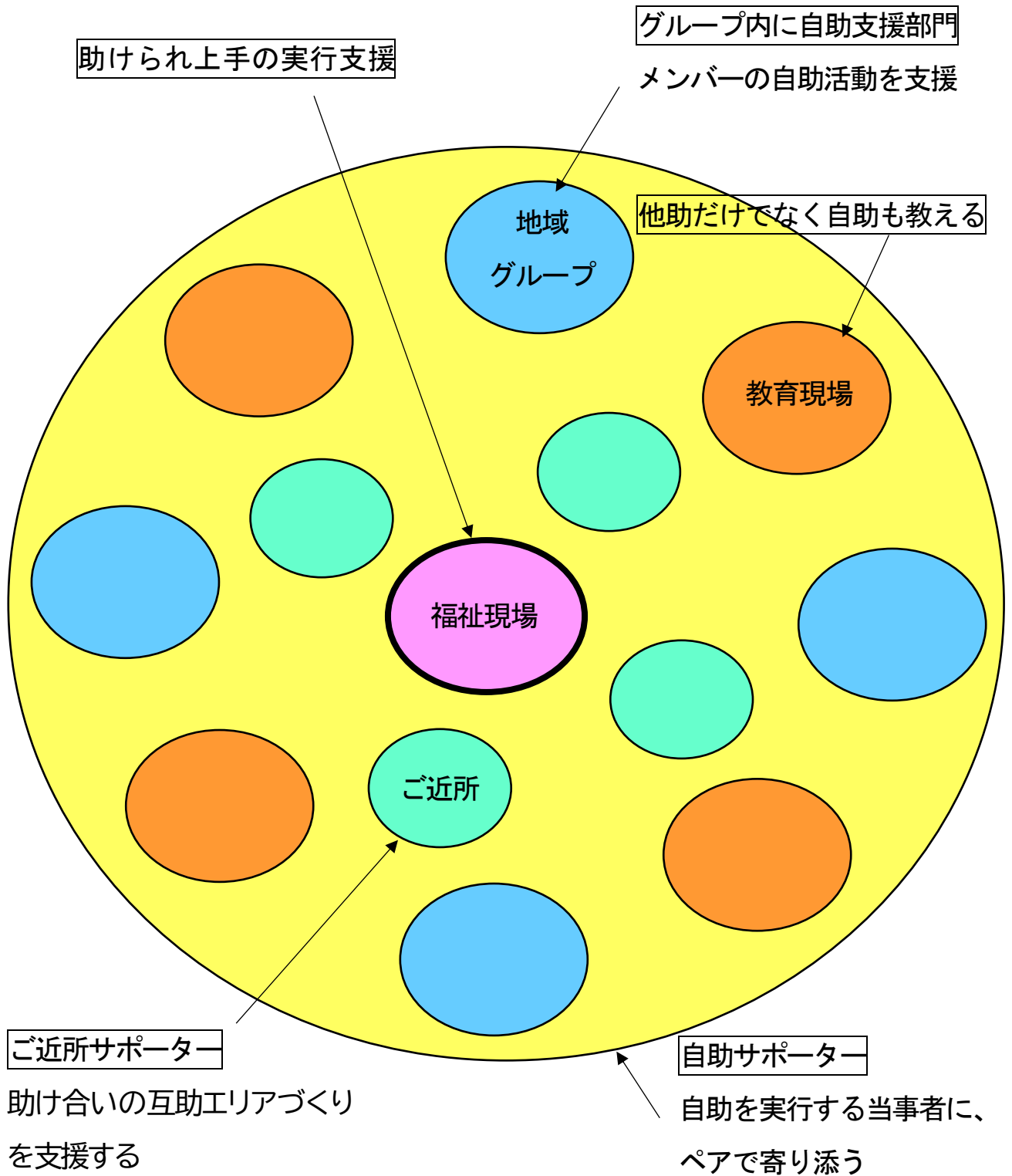
大坂 1つは、受け手にサポーターのような人をつけるという方法があります。社会にはいろんなサポーターがいて、支援の必要な人に知識やアドバイスを提供して補助していますよね。

井上 そういえば、職場では障害のある人や新入社員にメンターがついたり、司法の世界では被害者や犯罪少年へのサポーター制度があったりしますね。

大坂 それと、受け手が自信を持って担い手に自分の意思を伝えたり、担い手の活動に協力したりできるような関係をつくっていくことも大切です。これらは、要するに自助活動を支援するということです。

[参考資料]

自助力を強化するための5種類のサポート課題



大坂 ところで、「自助」とは、どういうことだと思いますか？

井上 困った時に、自分や身内だけで問題を解決するということですよ。

大坂 そうですね。でも、そもそも要援護の人が自分や家族の力だけで問題を解決するなんて、難しいですよ。自分で取り組む中で、他の人の力も活用していいはずですよ。

井上 言われてみれば、そうですね。

大坂 だから、こう定義し直したらどうでしょうか。「自助とは、周りの助けも得ながら、自分の問題を解決すること」だと。

井上 なるほど。それで？

(8) 私たちがやっている地域福祉活動を当事者なりにやっていた

大坂 実際に要援護者はどのように自助を実践しているのかを調べてみると、おもしろいことが分かります。例えばある地区で、車を持っていない一人暮らしの高齢者はどうやって買い物をしているのかをマップにのせてみました。それでわかったことは、①自分で電車を乗り継いで買い物に行くとか、②息子や娘が来た時についでに買ってもらうといった、自力か身内で解決する方法もありましたが、それ以外にも、③当事者同士で買い物代行をし合うとか、④注文すれば取り寄せてくれる店を開拓して、みんなで活用するとか、⑤ご近所さんが買い物をする時についでに頼むとか、⑥移動販売を皆で利用するなど、いろいろな方法を使っていました。

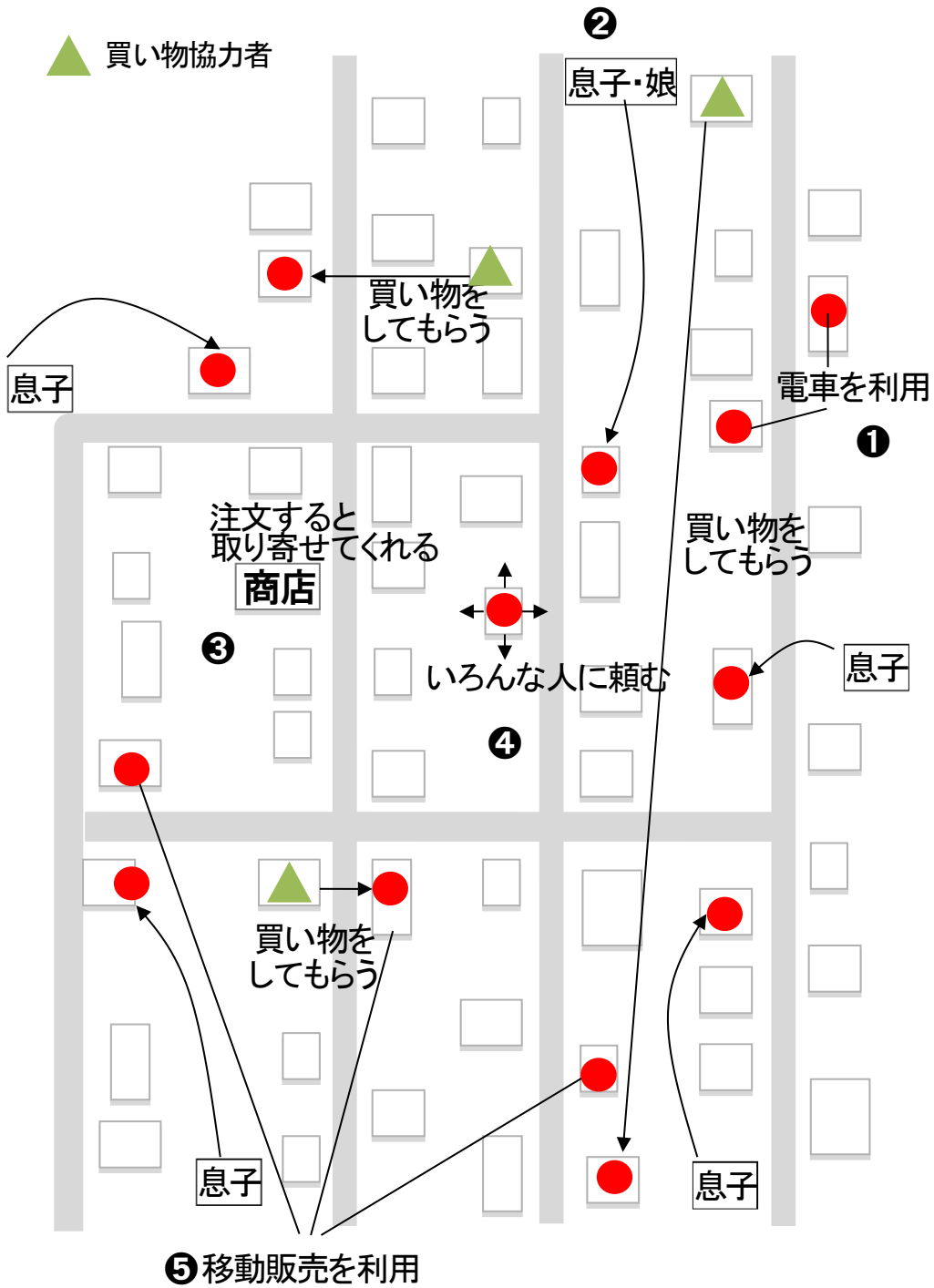
①と②は、自分と身内で解決するという、いわゆる一般的な自助ですが、それだけでなく、③では当事者仲間で助け合っているし、④はご近所の助け合いの中で解決しているし、⑤はもっと広く地域の資源を活用しています。

[参考資料]

一人暮らしで車のない人はどうやって買い物をしているのか。

● 交通(車)に不便をしている人

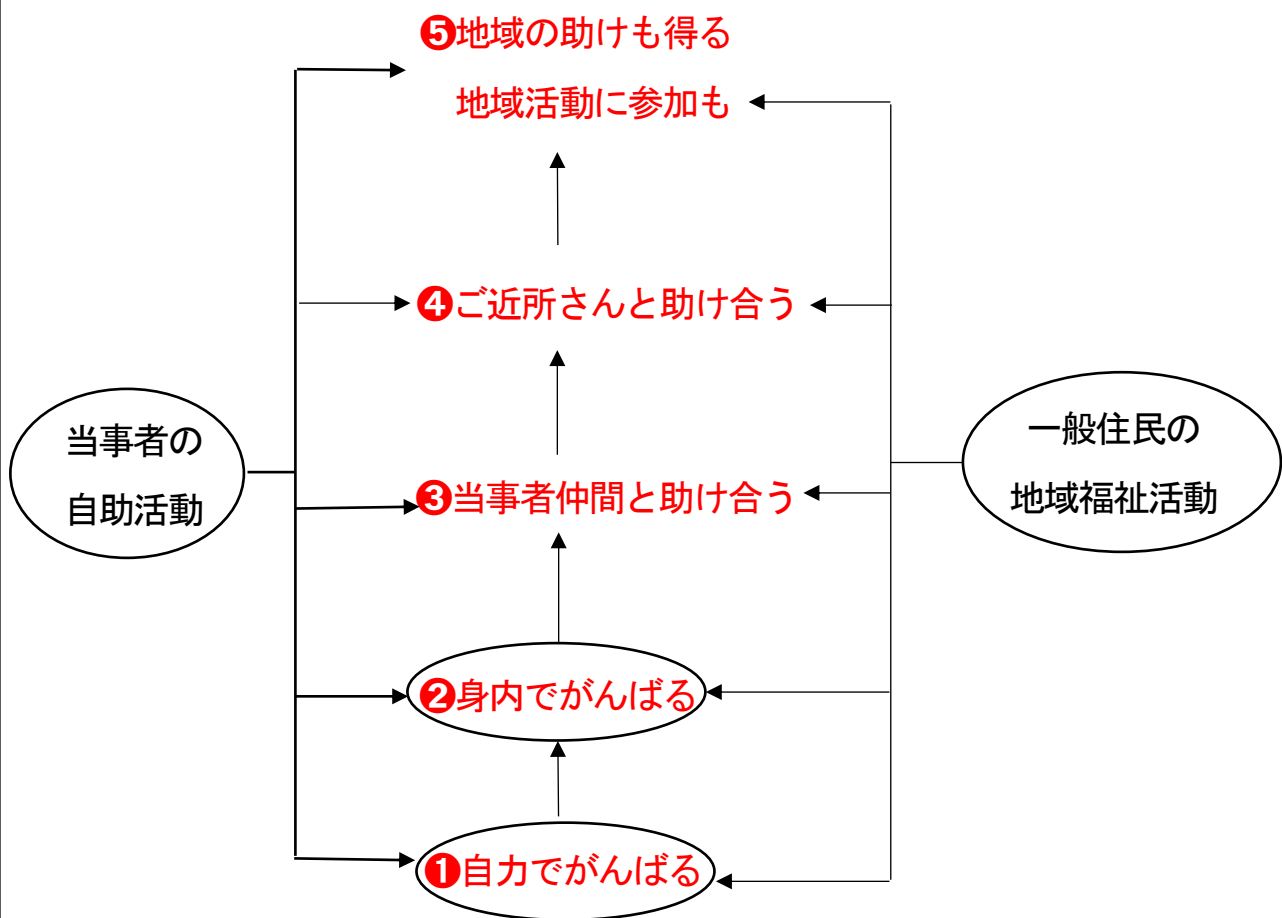
▲ 買い物協力者



[参考資料]

当事者たちは、自助の他にいわゆる地域福祉活動もしていた

この中の①と②は、正真正銘の自助活動だが、彼らはその他にも、③④⑤も同時にやっていた。これは一般的に言う地域福祉活動ではないか。両者の違いは、当事者の場合、自分の問題解決から出発しているということだ。



しかし考えてみれば、誰にでも自助の問題はある。となると、一般住民の地域福祉活動も、同じように①②の自助から始めて、左と同じように5つの過程をたどるべきかもしれない。

井上 うーん、おもしろいですねえ！ そういうふうに見ると、仲間と助け合ったり、ご近所さんや地域の関わり合いに参加したりと、普通の住民がやっていることとよく似ていませんか？

大坂 そうなんです。私たちの場合は主に、言うなれば「他助型の地域福祉活動」で、要援護者の場合は「自助型の地域福祉活動」と言えます。私たちと違うのは、当事者の場合、自身の問題解決から出発していることですね。ただし、自助から出発しているけど、それだけやっているわけではない。大抵の場合は、「自分のため」と「地域のため」が重なっているし、自分もできることでお返しをしたりしています。

(9)5つの手法は、当事者と健常者の区別なく適用されるべき

井上 でも、ちょっと待ってください。私たちだって、必ずしも人を助ける側とは限りませんよね。自分や家族が何も問題を抱えてない人なんて、いないんじゃないですか？ 子育てや介護、病気、定年後の問題など、深刻な問題もあります。だから先ほどの当事者がやっている①～⑤の5つの手法と同じように、私たちもそれぞれ「自助」にも取り組み、5つの手法をこなすのが、本当のあり方じゃないでしょうか？

大坂 いいところに気が付きましたね。その通りなんです。いま当事者たちが自助活動をする時に使う5つの手法は、当事者、健常者の区別なく、適用されるべきですよ。

井上 いま私たちが福祉活動をしようという時は、①と②をパスして、いや、もっと言えば③や④もパスして、みんなが市域などに出て行って、しかも「他助」に特化して特定の活動をしていますよね。そこではみんな、自分の問題は家に置いたまま、他人のための活動だけしている。いわゆるボランティア活動で、良いことではあるんですが、これだけではどうもバランスが悪い気がしますね。どこかで、その副反応が出ているんじゃないかな。

大坂 今の地域活動グループの悩みに、よく「マンネリ化」というのがありますね。これは、そこに当事者が1人もいなくて、皆で他人の問題に取り組んでいることが影響している気がします。「活動のために集まっても、おしゃべりをして終わって

しまう」などによく聞きますが、もし自分が抱えている問題に取り組んでいたら、とにかく早く解決しなければ困りますから、そういう悩みは出てこないのではないのでしょうか。

(10)これからは当事者にとって望ましい解決策を考えよう

井上 それで思い出したんですが、いま子ども食堂が流行っていて、もちろんこれもいいのですが、そこに食事をしに来るシングル家庭などの当事者からしたら、正直なところ、いわゆる昔ながらの「サービス」方式で十把一絡げに食事を提供されるというのは、あまりいい感じはしないかもしれないと思うんです。

大坂 ある町で行われている一人暮らし高齢者向けの弁当の宅配サービスで、面白いやり方をしていました。高齢者たちが「1人で食事をしても食欲が湧かない」と言うので、弁当と一緒に子どもも「配達」して、食べ終わった頃に、弁当箱と子どもを「回収」するんです。子どもは、高齢者にとっては、そこにいっただけで資源になるんですね。

井上 なるほど、食欲増進剤というわけですね。そういえば先日、地域のふれあいサロンに顔を出したけど、なんだかいつも高齢者だけというのが不自然な気がしました。もしそこに子ども連れのシングルマザーが参加してくれたら、活気も出るし、高齢者も喜ぶんじゃないかと思います。そこで子どもがおやつを食べている間、お母さんはちょっと買い物に行ったりできるかもしれないし、「ねえ、今度うちに来て一緒に食事をしない？」なんて、誰かが言い出すかもしれません。

大坂 「自分が作った料理をだれかに食べてほしい」とか、「1人で食べるのは味気ないから、だれかと一緒に食べたい」という高齢者は少なくないですよ。

井上 こう考えたら、子ども食堂もいいけど、対象となる側から考えたら、それぞれの生活状況によって、自分の周囲や地域の資源を活用すれば、何通りもの方法があるはずなんですね。

[参考資料]

本人1人ひとりの自助努力を応援するのが本来のあり方では？

たとえば、子ども食堂をひらくのもいい。

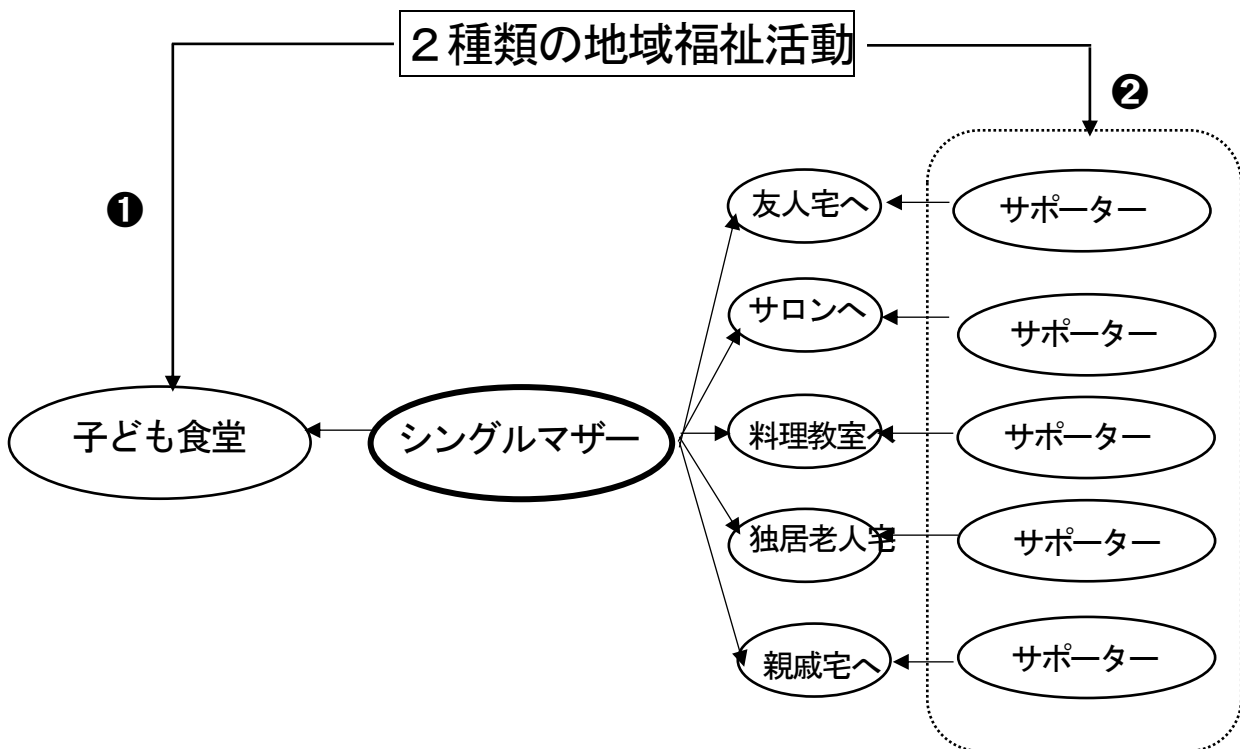
ただ、対象となるシングル家庭などの当事者は、自助的な解決法を望んでいるのではないか？

今日はシングルマザー同士で料理をしよう。

今日は、ふれあいサロンの誘いを受けよう。子どもを連れていくとおばあちゃんたちに喜ばれるので、私もうれしい。

今日は料理講座に参加しよう。ここでグループができたらいいかも。

こうした自助努力を個別に応援するのが、担い手の役割なのだ。



大坂 いま言ったように、一口に「食のニーズ」と言っても、「子どもと一緒に食べたい」「だれかに手伝ってもらって自炊したい」など様々なニーズがあり、そうしたニーズ同士を組み合わせれば双方が資源になる可能性もあります。

井上 それなら、ただ支援を受ける側になるのではなく、自分が支援する機会もある。まさに「助け合い」だ。

大坂 今の福祉が当事者から見たら物足りないのは、もっぱら担い手の側から考えているからなんですね。だからこれからは、当事者の側から、満足度の高い方法を考え、先程の5段階の手法を生かして発展させていく。そうすれば、一方的なサービスにはならないはずです。誰だって、助けてもらう一方というのは嫌ですよ。だから地域は双方向、つまり助け合いなんです。

(11)地域グループは、メンバー1人ひとりの自助を支援

井上 これからは、私たちみんなが「自助」にも取り組むとすれば、地域グループの役割も変わってくるのではないのでしょうか。ただ活動をするのではなく、メンバー1人ひとりの自助を応援し、5段階の手法にしたがって発展させていくのを手伝うことも役割になると思うんです。町内会なんて、まさにそれをやるための組織と言ってもいいんじゃないのでしょうか。

大坂 老人クラブや婦人会など、大抵の組織は、「他助」にこだわって決まった活動だけをしている間に、目的を喪失してしまったところがあるのではないのでしょうか。ならば、これからはメンバー1人ひとりの自助に寄り添うことにも取り組んでみたら、やりがいや一体感がもっと出てくると思います。「このグループに所属していれば、困った時に助けてもらえる」となれば、やめる人も少なくなります。

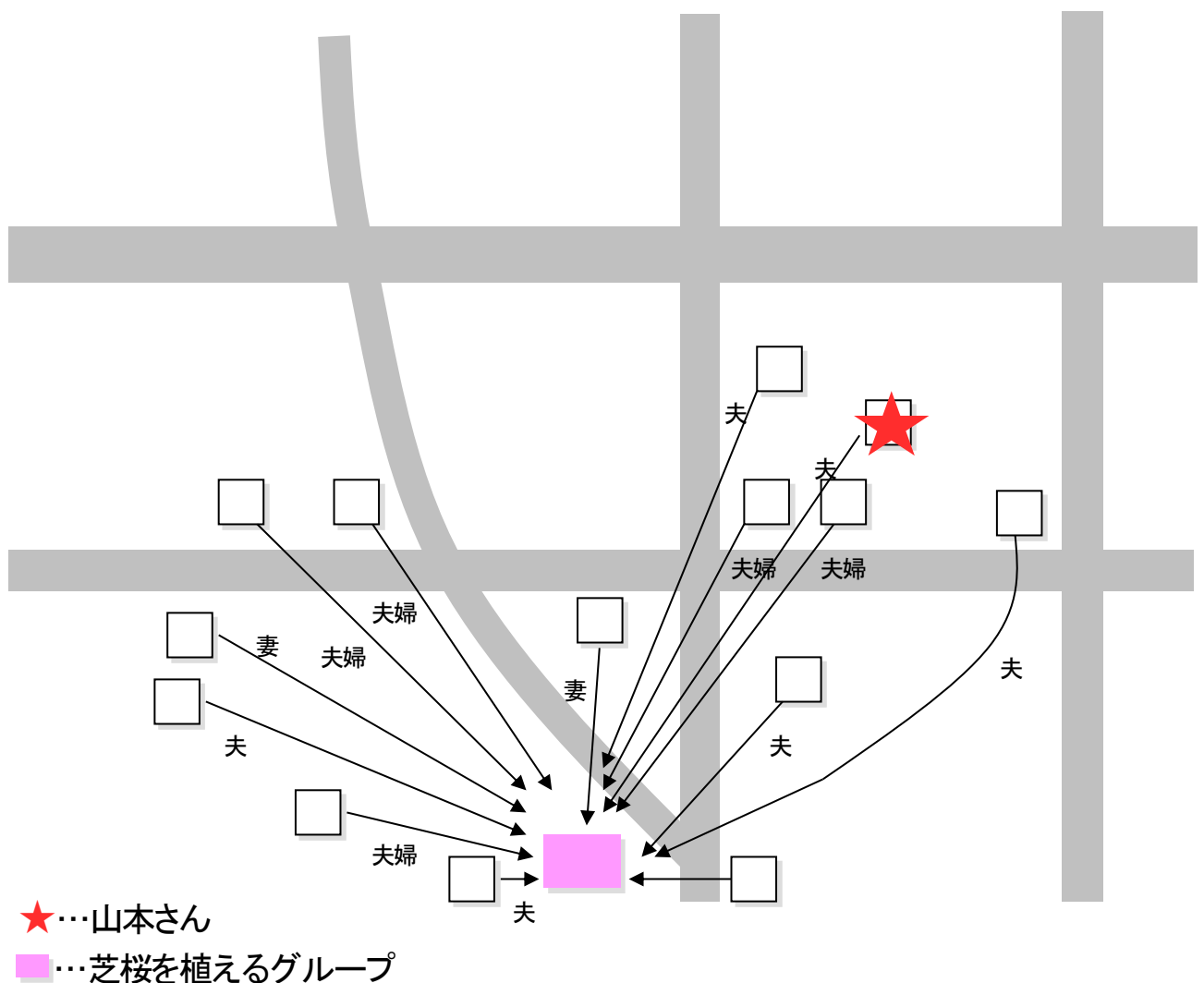
井上 老人クラブが、メンバー1人ひとりの自助に寄り添うというと大変だけど、おそらくメンバー共通のテーマというものがあるはずで、それに取り組むというのもいいですね。

[参考資料]

■区長がメンバーの「共通の自分事」に取り付いた事例

町内会として何をしたらいいのか。会員の共通の自分事を見つけて、事業にするのもある。北海道奈井江町の山本暉人さんは、区長をしていた時、地域の人同士、特に退職した男性のふれあいがなかったことが気になった。そこで考えたのが、「芝桜を植える会」だ。

マップにあるように「夫が参加」や「夫婦で参加」がこんなに実現した。本来は「夫婦」「夫」が各自、地域デビューや自立を自助、自分事として捉えるべきなのだが、山本さんが彼らの意向を先取りした。



大坂 そうですね。高齢男性の課題といえば、たとえば地域デビューがあります。会社を退職した後、そのまま家に引きこもるようになると、もう地域に出ることはしなくなる。その後、奥さんが亡くなってしまうと、完全に孤立してしまう。だから奥さんが元気なうちに、地域参加しないといけないのです。だから老人クラブもふれあいサロンも、「夫婦一緒の参加」を強く働きかけていく必要があります。

井上 グループの活動だけにこだわると、活動テーマが見つからないといったことがあります。メンバーが抱えている問題ならいくらでもあるし、共通の課題もありますよね。

(12)地域活動の高いレベルの所で手を握れる可能性もある

井上 話がだいぶ発展してしまったけど、先程「新しい助け合い」の課題がありましたね。担い手と受け手がじつは助け合いの関係だったというのは分かったけど、今は両者の活動が釣り合っていない。受け手はただサービスを受けていればいいということになっていて、担い手と助け合いの関係になるには力不足な状態ということでしたね。

大坂 それを考えるために、いくつか事例を紹介しましょう。1つ目は、認知症で一人暮らしの女性が、自宅を開放してふれあいサロンを開いているというものです。

井上 ほう、そんな人がいるんですか。

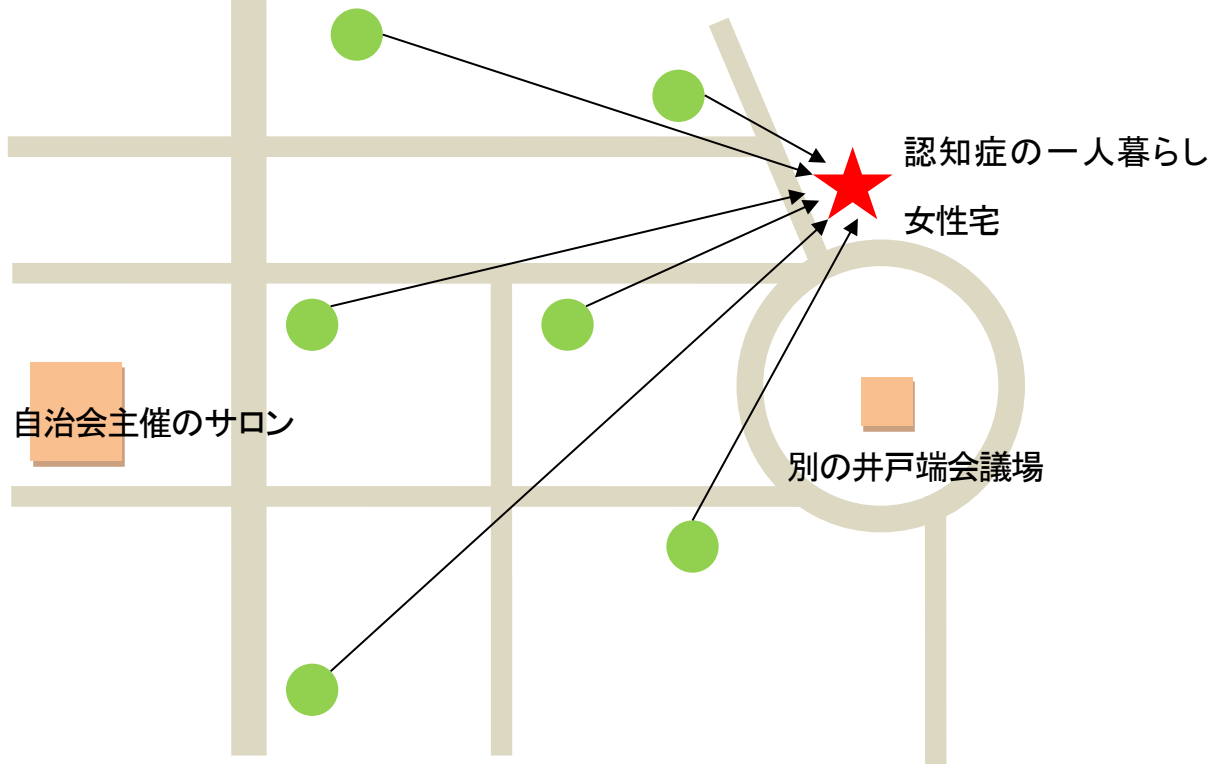
大坂 あちこちのたまり場に行っては、「うちにも来ないかい？」と誘っているんです。この女性のサロンに参加している人に、参加の動機を聞いてみました。すると、「彼女の見守りがてら」だと言うんです。面白いでしょう？

井上 えっ、つまり認知症の女性はサロンを開く活動をして、そこに参加している人は彼女の見守りがてら来ているということですか(次ページのマップ・上)。

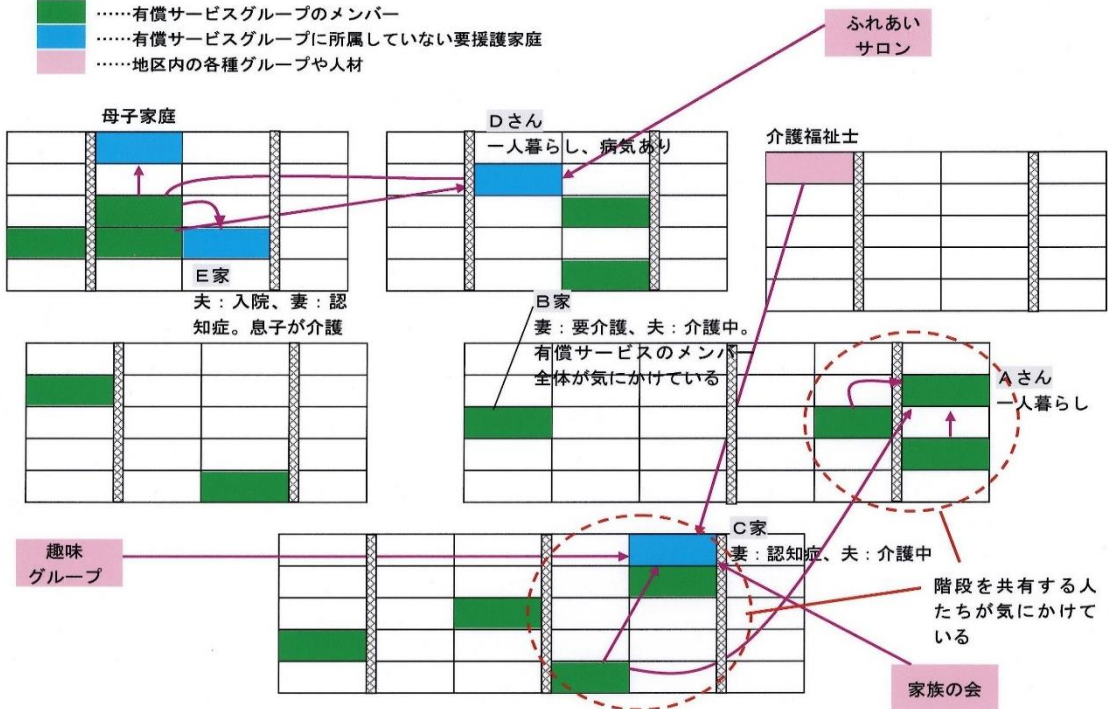
大坂 一人暮らしで要援護の高齢者が自宅でサロンを開いているというケースは、よくあります。そこで同じ質問を参加者にすると、やはり同じことを言うんですね。「この人を見守りがてら」だと。

井上 うーん。これは、住民が共通に持っている知恵ということなんですね。

[参考資料]



-有償サービスグループのメンバー
-有償サービスグループに所属していない要介護家庭
-地区内の各種グループや人材



大坂 また、こんな事例もあります。ある有償の介護サービスグループで、妻を介護中の男性が活動しているんです。

井上 妻を介護するだけでも大変なのに、介護グループでも活動するなんて、驚きますね。

大坂 面白いのは、その代わりに、グループの他のメンバーが、彼の奥さんに関わっているんです（前頁のマップ下）。

井上 なるほど。この2つの事例、なんか似ていますね。

大坂 そうなんです。この認知症の女性や、奥さんを介護中の男性は、一般の地域福祉活動に参加なり、主宰をしている。一見、「他助」の活動ですね。しかしその2人に対して、グループのメンバーが「お返し」として、見守ったり、支援したりしている。つまり、これらの全体が本人の「自助活動」の一環として行われているということになるんです。

井上 これはいいですね！ ただ自分の身を守るとか、1人で妻の介護をするというのではなく、自分も地域活動に参加する。さっきの5段階の、ちょうど5段階目だよね。その代りサロンや活動グループのメンバーは、2人を支援する。2人にとっては、それが自助になる。

大坂 私たちは今まで地域活動をそういう目で見てこなかったからわからないだけで、探せばこういう活動もいろいろあるかもしれません。

井上 こういう自助の活動が、今の日本で一挙に広がるとは言えないだろうけど、少なくとも私たちが取り組める方向は見えてきた気がします。あとは具体的にどこから始めれば効率的に進められるかということですね。

大坂 最近、医師や研究者、優秀なビジネスマンなどが福祉の当事者になり、支援のあり方に疑問を提起したり、自ら変えていったりというニュースをよく目にするようになりました。たとえば認知症になって試しにデイサービスに行ったら、一緒に童謡を歌うように言われて、こんな子供のような扱いをされるのはおかしい、となるわけです。

これからは超高齢社会。かなりの割合の人が「当事者」になるわけです。その中に

は様々な知識や能力を持った人がいて、その人たちが「当事者」として目覚めれば、本気でデイサービスの改革などに乗り出すかもしれません。

井上 そうなれば、助け合いの関係も、形勢が逆転するかもしれませんね。なんだか、面白くなってきました。