

# 助け合い上手テスト

- 1.あなたの「助けられ上手」度は？
- 2.あなたの「一人暮らし上手」度は？
- 3.あなたの「二人暮らし上手」度は？
- 4.あなたの「備え上手」度は？
- 5.あなたの「世話焼き」度は？
- 6.あなたの「助け上手」度は？
- 7.あなたの「ご近所密着」度は？
- 8.あなたの「コーディネーター」適性は？
- 9.あなたの「おつき合い上手」度は？

住民流福祉総合研究所

350-0451 埼玉県入間郡毛呂山町毛呂本郷1476-1

電話 049-294-8284

ホームページ <http://www5a.biglobe.ne.jp/~waku/>

# 1. あなたの「助けられ上手」度は？

困った時に役に立つのは、自分が助けられ上手であることです。上手に助け手を引き寄せる能力のある人。と言っても、だれもがこれをできるわけではありません。そこで、ある程度努力すればできるという方法を以下に並べてみました。該当する項目が多ければ、あなたは助けられ上手さんということになります。

- ①自分に向けられた善意は素直に受け入れる .....
- ②助けられたら「すみません」でなく「ありがとう」と言う .....
- ③自宅に他人を受け入れるのに抵抗はない .....
- ④「息子が精神障害」「夫が認知症」と周りに言える .....
- ⑤さびしい時は「さびしい！」と声をあげられる .....
- ⑥気軽に「助けて！」と言える相手を一人は見つけてある .....
- ⑦いざという時、頼りになる世話焼きさんが足元にいる .....
- ⑧今のうちに人に尽くしておこうと活動している .....
- ⑨助け合いを目的としたグループに加入している .....
- ⑩サロンや趣味グループ、老人会などで助け合いを仕掛けている .....

## 2. あなたの「一人暮らし上手」度は？

人生の最後の場面では、多くの人が一人暮らしになります。その時自分の安全をしっかり守ることができるか。それができる人を「一人暮らし上手さん」と言ってみました。以下の項目で該当するものが多ければ「一人暮らし上手」ということになります。

- ① いろんな集まりに参加し、欠席した時は安否確認してもらう .....
- ② 向こう三軒に「カーテンが開いていなかったら注意してね」と言える .....
- ③ いつもと違うことをする時は、周囲にそのことを伝える .....
- ④ ちょっと具合が悪い時は周囲に気軽に相談する .....
- ⑤ ご近所の人気軽に家に入れるようにする .....
- ⑥ 周りの人にすすんで挨拶したり、声かけをする .....
- ⑦ 自分の緊急の連絡先、病気のことを地域の人に伝えてある .....
- ⑧ 一人暮らし仲間など、悩みを出し合える人を見つけてある .....
- ⑨ 普段から周りの人の面倒を見ている .....
- ⑩ カギは信頼できる人に分かるようにしてある .....

### 3. あなたの「二人暮らし上手」度は？

子供が巣立った後は、夫婦だけの生活になります。こういう夫婦の場合、「今のところ何の問題もない」と安心して切っています。しかしその後に訪れる事態を考えて、今から準備しておくことが大切です。どういう準備が必要なのか。例えば妻が要介護になり、夫が介護することになった時、どんなことが起きるでしょうか。

- ①夫婦で一緒に（趣味活動等）グループに入るようにしている .....
- ②食事作り等、家事は夫婦で役割分担している .....
- ③お互いの友達を自宅に招待するようにしている .....
- ④夫婦でできないことは、よそ様に助けてもらっている .....
- ⑤夫に町内会役員などを引き受けるよう働きかけている .....
- ⑥夫にもライフワークを持つようアドバイスしている .....
- ⑦子供夫婦たちと近居できるように提案している .....
- ⑧我が家を近隣の溜まり場にして、生活実態を知ってもらっている .....
- ⑨夫婦で介護グループに参加している .....
- ⑩夫婦の対話はいつも絶やさないようにしている .....

## 4. あなたの「備え上手」度は？

いずれ自分が要介護になることを見越して、今からしっかりとその備えをする必要があります。この「備え」が上手にできている人とそうでない人がいます。さて、あなたは備え上手か、備え下手か。以下の項目で該当するものが多いほど、備え上手となります。

- |                                     |                          |
|-------------------------------------|--------------------------|
| ①要介護になっても、住み慣れた家や地域で生き続けたい .....    | <input type="checkbox"/> |
| ②家族にも「在宅で頑張るからよろしくね」と言っている .....    | <input type="checkbox"/> |
| ③家族と同居、または近居できるように今から働きかける .....    | <input type="checkbox"/> |
| ④家族に介護体験を積ませる。できればヘルパー研修も .....     | <input type="checkbox"/> |
| ⑤地域の支援を得て私を介護するよう、家族教育してある .....    | <input type="checkbox"/> |
| ⑥その時に役立つ「介護友だち」をつくっている .....        | <input type="checkbox"/> |
| ⑦介護グループに加入し、ついでに助けてもらい体験も .....     | <input type="checkbox"/> |
| ⑧サービス情報を入手し、不足サービスを充実させておく .....    | <input type="checkbox"/> |
| ⑨自宅で井戸端会議を開き、いざという時の助け手を育ててある ..... | <input type="checkbox"/> |
| ⑩要介護にならぬよう、普段から介護予防に励んでいる .....     | <input type="checkbox"/> |

## 5. あなたの「世話焼き」度は？

地域には生まれ持って人助けの資質を備えた人がいます。その人が先頭に立って活動すれば、福祉活動はうまくいきます。では自分は世話焼きかどうかを見分ける方法を並べてみました。以下の項目で該当するものが多ければ、あなたは世話焼きです。

- ①いつも「困っている人はいないか」と周りを見ている .....
- ②困っている人がいたら、気になって仕方がない .....
- ③困った人がいたら、即刻その人に関わろうとする .....
- ④相手に頼まれなくても積極的に関わってしまう .....
- ⑤だれもが私を頼って、助けを求めにくる .....
- ⑥人間は誰でも大好き。私には嫌いな人がいない .....
- ⑦目立たずに人を助けるのが私の流儀だ .....
- ⑧なんでも役を持たされるのは嫌い。陰で動いていたい .....
- ⑨相手の困り事が良く見える .....
- ⑩私自身、助けられ上手でもある .....

## 6. あなたの「助け上手」度は？

あなたのご近所や町内圏域で福祉活動をする場合に、どういうことに心掛けたらいいのかを並べてみました。この中のいくつかが該当するのかを点検し、「私もそう心掛けている」項目が多ければ、「助け上手」ということとなります。

①要援護者本人が誰に助けてもらいたいのかを大事にする .....

②天性の世話焼きさんを先頭に立てるようにする .....

③要援護者本人の誇りを潰さないよう細心の配慮をする .....

④すぐにサービスにつなげず、できるかぎり住民で頑張る .....

⑤ただ見守るだけでなく、その人の困り事も解決する .....

⑥困り事の解決だけでなく、豊かな生活も支援する .....

⑦組織だけで勝手に動かず、ご近所と連携する .....

⑧難問は住民だけでなく、関係者とも連携して取り組む .....

⑨できれば要援護者本人と双方向の関係になればいい .....

⑩要援護者を助けるだけでなく彼ら同士で助け合うように支援 .....

## 7. あなたの「ご近所密着」度は？

助け合いはじつは、小さな範囲でやるものです。その範囲とは、およそ50世帯。ここを私たちは「ご近所」と称しています。大抵の人は、じつは活動家も含めて自分の「ご近所」でのおつき合いが苦手です。しかしそれ以上大きな圏域でどうやって助け合うのか。改めて、あなたの「ご近所密着」度を測って、この角度から、自分は助け合いに向いているのかをチェックしてみてください。

- |                                  |                          |
|----------------------------------|--------------------------|
| ①向こう三軒とは日常的にあいさつし合う .....        | <input type="checkbox"/> |
| ②旅行に行くとき隣人たちに土産を買ってくる .....      | <input type="checkbox"/> |
| ③隣人とは互いに家に入り合う関係だ .....          | <input type="checkbox"/> |
| ④ご近所さんとは自宅開放でお茶会を開いている .....     | <input type="checkbox"/> |
| ⑤緊急の困り事があれば隣家に駆け込むことも .....      | <input type="checkbox"/> |
| ⑥サロンや趣味はご近所の仲間とご近所で開くのが好きだ ..... | <input type="checkbox"/> |
| ⑦すぐにサービスに委ねず、ご近所さんに頼る .....      | <input type="checkbox"/> |
| ⑧町内の活動仲間とも、ご近所に戻って助け合う .....     | <input type="checkbox"/> |
| ⑨近隣の人とは家族ぐるみで交流している .....        | <input type="checkbox"/> |
| ⑩ご近所の福祉を進めるグループを作っている .....      | <input type="checkbox"/> |



## 8. あなたの「コーディネーター」適性は？

地域で助け合いや福祉活動をする場合、コーディネーター役がいなければなりません。自分が「やる」のでなく、人に「やらせる」ことが得意な人。「仕掛け屋」とも言います。これは半ば、天性の資質で、誰でもできるというものではありません。福祉推進員や民生委員、生活支援コーディネーターなども、この資質が必要です。さて、あなたはコーディネーターが務まる資質かどうか、チェックしてみてください。

- |                                   |                          |
|-----------------------------------|--------------------------|
| ① 日常的にご近所まで出かけて、人と接触している .....    | <input type="checkbox"/> |
| ② 人の資質や能力を見分けられる .....            | <input type="checkbox"/> |
| ③ 人を上手に動かすのに向いている .....           | <input type="checkbox"/> |
| ④ どんな「難しい人」ともうまくやっていける .....      | <input type="checkbox"/> |
| ⑤ 人の好き嫌いがなく、誰にも好かれている .....       | <input type="checkbox"/> |
| ⑥ 様々な分野に、幅広い人脈を持っている .....        | <input type="checkbox"/> |
| ⑦ 自治区、校区、市町村の各圏域に人脈がある .....      | <input type="checkbox"/> |
| ⑧ 課題を各分野、圏域に割り振る力量がある .....       | <input type="checkbox"/> |
| ⑨ 反発し合っている同士でも、結びつけられる .....      | <input type="checkbox"/> |
| ⑩ 役所の人や専門家とも、臆せず話せるし、要求も出せる ..... | <input type="checkbox"/> |

## 9. あなたの「おつき合い上手」度は？

以下は、助け合いに最も重要で、その根幹を成す項目です。「私もそう思う」というものに○印を、「そうは思わない」に×印を付けます。ここでは○か×かのどちらかに決めてください。さて、あなたは○がいくつ付きましたか。

- |   |                          |
|---|--------------------------|
| ①自分や自分の家族のことは隠しておきたい .....                        | <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 <small>せんさく</small> 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ないう程度に関わる .....                   | <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"/> |