

1.あなたの「助けられ上手」度は？

助けられ上手になるのは難しいという声がある。どうしたら助けられ上手になれるのか。大事なポイントは、すぐに「助けられ上手」になろうというよりも、その前段の部分をしっかりこなそうとするというのではないか。

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った。「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」行為だ。「助けて!」とは言えないが、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、ということである。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、というわけだ。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」という癖ができています。しかし助けって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」と感謝の意を表そう。助けられ上手はこの「ありがとう」が素直に出てくるかどうか、が問われるのだ。

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うねばならない。相手の家の中に入れば、困り事は見えてくる。それを見られることを嫌がっては仕方がない。というわけで、助けってもらうには、家を開放することが大切なのだ。

④「息子が精神障害」「夫が認知症」と言える。

自分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を問うている。普通は自分が抱える問題は隠すものだが、それではだれも助けてくれない。むしろ積極的にアピールしていく。そうすることで、あの人は助けてもらいたがっているということが周りに伝わるのだ。

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。今の自分の困った心情をそのまま表現できる人には、善意が向けられやすいのではないかと。「助けてあげたい」という気持ちになるのだ。

⑥気軽に「助けて！」と言える相手を一人は見つけてある。

誰にでも「助けて！」とは言えないが、1人か2人、言える相手を見つければいいだろう。足元の5人の一人暮らしの女性の面倒を見ている男性。たいそうな世話焼きさんだが、5人が共にこの男性を見込んで、何でも頼んでいた。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。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だ。

面白いもので、誰とも交流する気がなく引きこもっている人も、よく調べてみると、2人は「助けて！」と言える相手を持っていることがわかった。2人いれば十分ではないか。

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、人の好き嫌いが少ないので、誰でも助けてあげようとする。だからこの人を1人見つけてあれば、安泰だ。

⑧今のうちに人に尽くしておこうと活躍している。

認知症で一人暮らしの女性に、周りの相当数の人が関わっていた。なぜなのか。彼らに聞いてみると、彼女には以前お世話になったという。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。「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だが、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る。一体何のために？「私が要介護になったら世話してね」のメッセージだ。グループの中にはヘルパーやケアマネ、民生委員なども加えてある。用意は万全だ。「助けられ上手さん」は「備え上手さん」でもあった。

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、メンバーがご近所に戻っても助け合いをしていた。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る。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必ず助けてもらえるからいい。

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所もあるから、それを確かめる必要がある。

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。

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ない。埼玉県在住のA子さんは、見事にこれを実践した。

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、これもいず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。

このように、こういう働きかけをしないと、日本のグループは助け合いをしようとはしない。助け合いの慣例のないグループだったら、思い切ってこちらから仕掛けていくより仕方がない。

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る。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」ということになる。

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

熱心なグループだと、欠席した人の安否を確認してくれるが、それをしてもらえない場合は、こちらから進んでお願いするぐらいの熱意がほしい。

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

一人暮らしの人がよく使う手である。自身の生活状況から、どういうことで注意してもらうかを考えよう。ただし日常的に異変を察知してくれるような人、またはそのセンスのある人（隣人）でないと困る。

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

散歩のコースを変えるとか、親戚の家に泊まりに行くという場合に、いつも気を付けてくれている人に、そのことを伝えておく。これを伝える習慣がないと、孤独死の危険が出てくる。

④ ちょっと具合が悪い時は、周囲に気軽に相談する

「ちょっと具合が悪い」という場合は周囲に分かってもらいにくい。自分からその旨を伝えないと、その後急激に症状が悪化した時に、本人も周りの人も、適切に対処できない。悪くなる前に相談することが大事なのだ。

⑤ ご近所の人気軽に家に入れるようにする

家に人を入れないようでは、とても安否を確認してもらえない。何か異変があったら気軽に家の中に入ってもいいようにしておくことが大切だ。普段から「お茶を飲まない？」などと、ご近所の人を家に引き入れるようにすること。

⑥周りの人にすすんで挨拶をしたり、声かけをする

これが基本だ。引きこもりというイメージを周りに作らせない。相手もこちらに気軽に声をかけられる態勢を作っておくこと。

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

とにかくこういう大事な情報を安心して伝えられる相手を作ることが先決だ。そういう人を探し出すためには、いろいろな人と交流しなければならない。その中から「この人なら」という人を選び出すのだ。持病のことも誰かに伝えておかないと、それが悪化した時に、素早く対応してもらえない。

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

女性の場合は、近隣の一人暮らし同士で助け合っている場合が多い。問題は男性で、同性同士で悩みを出し合うといった事例はほとんど見かけない。どちらかと言えば、近隣の一人暮らし女性の輪の中に入れてもらうケースが多い。力仕事など女性が苦手な役割を果たし、代わりに面倒を見てもらうといった方法が広がっている。

⑨普段から周りの人の面倒を見ている

見守ってもらったり、困った時に助けてもらうには、こちらもそれだけのことしておく必要がある。自分のできることで、できる相手にやっておけば、いざという時に助けてもらえる。

⑩カギの場所は信頼できる人に分かるようにしてある

その人に預けるという手もある。チェーンはずしておく。特に外出する時は。

3.あなたの「二人暮らし上手」度は？

支え合いマップづくりをする場合、まずは一人暮らしの人に印をつけ、次は老々世帯に印をつける。すると住民は、「2人とも元気だから大丈夫」と言う。確かに今は大丈夫だが、夫婦のいずれかが要介護になれば、状況は大きく変化する。特に妻が要介護になって、夫が妻を介護するというケースである。

たしかに男性は一生懸命に介護をするのだが、他人を家に入れずに、妻を囲い込んでしまう人が多くいる。挙句行き詰れば、介護殺人の可能性もある。これを未然に防ぐには、夫婦ともに元気な時に何をするか、である。最大の課題は、夫の地域デビューだ。

以下、2人暮らし上手の課題を解説していこう。

①夫婦で一緒のグループに入っている

夫が妻を介護する段になって、他人を家に入れられない傾向が強いの、妻の友達をよく知らないということが大きい。だから、夫の地域デビューの出発点は、妻と共通の友達を持つこと、ということになる。といっても、家にいても、グループ活動でも2人一緒というのも息が詰まる。そこでもう1つ別のグループにも、1人で入るようにしているという人もいる。

②食事作り等、家事は夫婦で役割分担している

夫は普段家事もしていないのに、それに妻の介護が加わるとパニックを起こしてしまう。できるかぎり妻が元気なうちから、家事にも参加しておく方がいい。

妻が外出する時、夫の昼食を作っておくということをよくやるが、それをしないで出かける、という方法を取っている妻もいる。夫は仕方なく家事に慣れてくるというわけだ。

③お互いの友達を自宅に招待するようにしている

ここまでできればいい。妻を介護するために、地域の支援を受け入れるということは、当たり前なことだが、人を家に入れなければならないということだ。それを普段やっていると、いざその時になってできない。夫は妻の友人が自宅に来ることをあまり好んでいないが、だから妻が半ば強引に友達を引き入れる必要がある。家で集会を開くといい。それをやっているうち、ついに夫をその集会に参加させたという女性もいる。

④夫婦でできないことは、よそ様に助けてもらっている

これができれば優等生。介護をする時には助けてもらうと言っても、普段からちょっとしたことで地域の助けをもらっていないと、できない。介護を手伝ってもらうのは、難題なのだから。

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

夫の地域デビューを仕掛けている人は大抵、町内会役員を引き受けさせることから始めている。この役は確実にめぐってくるし、それも退職直後に勧められる場合が多い。そのチャンスを絶対に逃してはいけない。

その関係の調査機関の調べだと、退職後1年以内に何らかの社会活動を始めた人は、その後も活動を続けているが、その1年に家に引きこもって社会参加しないと、その後もなかなか踏み切れないという結果が出ている。まず班長からやらせるというケースもある。

⑥夫にもライフワークを持つようアドバイスしている

定年退職するまでにライフワークを持っていないと、退職後はズルズルと日々を過ごすようになる。いろいろなことに触れて、その中の一つでもいいから「取り付く」ようになればいい。退職後はいくらでも時間があるから、そのどれかに取りつこうという執念が育たない。結局妻が後押ししなければならぬ。

⑦子供夫婦たちと近居できるように提案している

今、近居が流行している。同居はかなり敷居が高いが、近居なら可能だ。しかも親子の関係の濃淡によって、または子供の職場の事情によって、実家から数分という関係から、30分といった距離もある。それでも何かあれば駆けつけることができるのだから、この程度なら勧めてもいい。どちらかが要介護になった時、あるいはどちらかが遺されたとき、この近居が効いてくる。

⑧我が家を近隣の溜まり場にしている

これは妻がまだ元気な時から始めないとできない。一旦それができれば、たとえ妻が先に亡くなっても、隣人は訪れてくれる。女性は一人暮らしになって90歳を過ぎれば、自宅に周りの人を引き入れてたまり場にしている。それが身の安全を図るベストの方法なのだ。

妻はそのために、存命の時に自宅開放をしておけば、残された夫を守ることができる。

⑨夫婦で介護グループに参加している

介護グループに所属していれば、夫婦のどちらかが要介護になったら、支援に来てくれる。そういう人材（看護師など）がメンバーにいる。

それに介護技術を身につけられる。元気なうちは仲間の介護を手伝ったりすることで、自分も助けてもらってもいいという気持ちになる。

要介護になるとすぐに施設入所の話に発展してしまうが、仲間の支えで入所しなくて済むということもある。

⑩夫婦の対話はいつも絶やさないようにしている

夫にとっては意外に難しいテーマだが、だからこそ他人を家に引き入れたり、夫婦一緒にグループに入ることで、自然に会話も生まれてくる。共通の話題作りが必要なようだ。

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る。この「備え」が上手にできる人とそうでない人がいる。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、備え上手となる。

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

「いずれ私は施設に入所する」ということでは、備えることは限られてくる。「いや、私は最期まで家でかんばって生きていきたい」と思うからこそ、備えることがいろいろ出てくるのだ。

②家族にも「在宅で頑張るからよろしくね」と言っている

まずは家族の一人一人にその心構えになっておいてもらう。ある女性が嫁に、思い切ってその旨を伝えたら、「そういうことをもっとはっきりと言ってくれればいいのに」と言われたという。言ってくれなければ本人の意思は伝わらないということがわかったのだ。

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

本人からしたら、家族が同居してくれたらいい。近居でもいい。ならば、その方向へ向けて、長期間かけて準備をしていかねばならない。うちの近くに住んでくれるのなら、建設費はこちらで負担すると息子に提案、結局二人の息子が近居してくれることになったと、ある主婦から聞かされた。

④家族に介護体験を積ませる。できればヘルパー研修も

ある主婦は、姑を介護する時、2人の子どもに手伝わせた。高齢になり、夫を介護する時に、今度は二人の孫に手伝わせた。「〇〇ちゃんはおじいちゃんのおしっこ取りね」「△△ちゃんは入れ歯洗いね」と。その孫が言ってくれるようになったという。「おばあちゃんが寝たきりになったら、僕がおむつ替えをしてあげるね」と。

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

介護していて一番難しいのは、地域の支援をもらうことである。私を介護する時に、地域の支援を得ることができないと、いろいろな問題が生じる。ストレスがたまり、介護離職となり、揚句は

介護殺人に至ることもありうる。介護は何も家族だけでしなければならないものではないということ、しっかり子どもに教育しておかねばならない。

⑥その時に役立つ「介護友だち」をつくってある

自分が要介護になった時に支援してくれる友達をつくっておく。その友達が要介護になったら、こちらが介護をする。女性はこういうことをやっている。ヘルパー講座や介護講座の受講生仲間と、あるいは介護ボランティアグループの仲間と、でもいい。

⑦介護グループに加入し、ついでに助けてもらい体験も

地域の有償の介護または生活支援グループに加入しておけば、必ず助けてもらえるから有利だ。そこで、予め助けられ体験を積んでおくこともできる。要介護になった時だけでなく、ちょっとした困り事も助け合う関係をそのグループで作っておくのだ。

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

自分の地域でどんな福祉サービスがあるか、またはNPO等の民間活動があるかを、予め調べておくと共に、不足しているサービスを、自分が元気なうちに作っておくことができればもっといい。

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

助け合えるご近所を作っておくことは、やはり大切だ。ある主婦は、ご近所の人たちと「おすそ分け」をし合う関係になり、風邪を引いたら見舞いに来てくれるまでになった。とともに、月に一回自宅を開放して近隣の人たちとサロンを開くことにした。そこには隣人だけでなく民生委員やヘルパーなども加えてある。

⑩要介護にならぬよう、普段から介護予防に励んでいる

これは当然やるべきことだ。自分にとっての介護予防は何かを、自身の一日の行動を振り返って、それを意図的に実行するようにすればいい。大事なことは、介護予防ということを杓子定規に考えないことで、ある一人暮らし高齢者は、①毎日庭を百回回る、②階段を後ろ向きに上がる、③折り鶴を何羽作ると自分で決めていた。

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る。その人が先頭に立って活動すれば、福祉活動はうまくいく。そこで自分は世話焼きかどうかを見分ける方法を並べてみた。以下の項目で該当するものが多ければ、あなたは世話焼きだということになる。

大事なことは、これは親や祖父母から受け継いでいる天性の資質なので、努力すれば誰でもなれるというものではないし、その必要もないということだ。だからこのテストは、周りの人を観察して、この人は世話焼きさんかなと品定めする場合に役立つかもしれない。リーダーを決める時や、特定の活動を担ってもらう時に、その人にその活動が務まるかどうかを測る場合でもいい。

①いつも「困っている人はいないか」と周りを見ている

世話焼きというものは、常に人を助けようという態勢に、心も体もなっている。だから、いつも周りに困った人がいないかを探すのだ。その時の観察眼も鋭い。そうでないと相手の困り事は見えない。本人は困り事を必死に隠そうとするのだから、「なんとなく」の観察程度では、とても困り事は見えない。

②困っている人がいたら、気になって仕方がない

こういうのも天性の資質というもので、普通の人には、そういう人が足元にいても、そんなに気になるわけではない。たまたま都内で三人の世話焼きさんを見つけたので、世話焼きシンポジウムを開いた。その三人にこう聞いてみた。「困った人を見つけたら、どういう気持ちになるのか？」と。すると三人とも「気になって気になって、ご飯が喉を通らない」と言ったのである。これには驚いた。

③困った人がいたら、即刻その人に関わろうとする

前述の三人に、困った人を見つけたらどうするのか、とも聞いたら、「即刻動き出す」と口をそろえて言ったのである。ある地区で支え合いマップづくりをしていた。そこに地元の世話焼きさんに参加してもらったが、彼女が把握していなかった一人暮らし高齢者を見つけた。すると彼女は「私としたことが、どうしてこの人に気づかなかったのだろう」と悔しそうに（マップ上の）その人の家を見つめていた。マップづくりが終わったので、そろそろ帰りましょうと彼女に言ったら、「今からこの人の家に行ってくる」と言って、会場を後にした。このように即刻関わってくれるから、困った人はこの世話焼きさんを頼りにするわけだ。

④相手に頼まれなくても積極的に関わってしまう

日本人は、困っている人がいても、その人から頼まれなければ関わるができない。助けを求められてもいないのに手を出すと、「お節介」とか「でしゃばり」と言われてしまうからだ。しかし世話焼きさんは、そんなことに頓着しない。抑制が働くよりも、体が動いてしまうからだ。日本人は、人に助けを求めるができない。だから、こういう人、つまり頼まれなくても動くという人がどうしても必要なのだ。

⑤だれもが私を頼って、助けを求めにくる

物凄い世話焼きさんの家に、近くの男性たちが通ってくる、という事例を各地で見かける。男性というものは、よほど心地よい所でないと、人の家に通ってくるということはない。さすがに世話焼きさんなら、気安く入れると思うのだろう。都内で超大型の世話焼きさんを見つけた。その人を頼ってくる人に線を引いたら、なんと50本も引けてしまった。要するに彼女の周囲の家のほぼすべてである。逆に言えば、人はみんな困り事を抱えていて、こういう世話焼きさんがいたら確実に頼ってくるということなのだ。

⑥人間は誰でも大好き。私には嫌いな人がいない

世話焼きさんが共通に言う言葉の一つがこれである。「私には嫌いな人がいないの」。だから、困った人は誰かれ構わず助けてしまうということなのだろう。みんなに嫌がられているような人も、じつは問題行動の裏に困り事がある。世話焼きさんはそこを見るから、好き嫌いでその人を判断しないのだろう。

⑦目立たずに人を助けるのが私の流儀だ

地域の助け合いの基本ルールは、ミエミエで行動するな、ということである。人を助けるときに、目立つようには行動すれば、助けられる側の人のプライドがつぶれてしまうので、水面下で動くということが大切なのだ。地域に世話焼きさんなんていないと思っている人が多いのは、世話焼きさんが水面下で動いているからだ。

⑧なんでも役を持たされるのは嫌い。陰で動いていたい

世話焼きさんの生きがいは、人を助けることそのことにあり、地域のいろいろな役や肩書はあまり持ちたがらない場合が多い。もちろん例外もあり、役割を生かして人を助けている場合もあるが、役を持っていることが励みになったり生きがいになるわけではないのだ。

⑨相手の困り事がよく見える

困り事が見えるかどうかは、その人の相手を見る姿勢による。本気で相手を助けたいと思うか、そのために徹底的に相手を観察するか、による。ただ何となく見ているだけでは困り事は見えないのだ。

⑩私自身、助けられ上手でもある

面白いことに、本当の世話焼きさんというのは、人を助けるばかりでなく、人に助けってもらうことにも熱心である。助けている相手に、反対に上手に助けられている。だから、どちらがどちらに関わったのかが分からないといったこともある。助けられの体験を積むほど、その体験によって助ける技術が磨かれるのだ。助けと助けられ、両刀遣いで免許皆伝である。ただ人を助けるだけの人というのは、おそらく助け下手なのではないか。

6.あなたの「助け上手」度は？

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」ということになる。

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

本当にその人のためになる活動とは、本人がどうしてほしいかをしっかり探って対応することだろう。活動家でもこれができる人は少ない。自分がよいと思うやり方、自分がやりやすいやり方でやるのではなく、本人は誰に助けてもらいたいのかを探って、その人を差し向ける、といったことができるか。あなたの担当は私だから、私が訪問したら受け入れなさい、というやり方が一般的になっているが、それは間違ったあり方だ。

②天性の世話焼きさんを先頭に立てるようにする

自分が先頭に立つことを前提とせず、天性の資質を持った本物の世話焼きさんがいたら、その人を立てて、自分はバックアップ役にまわるという動き方ができるか。世話焼きさんとは、あらゆる面での「助け上手さん」であり、地域で困っている人を助ける上で、世話焼きさんに勝る人材はいないのだ。

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

誰でも人間としての誇りを持っている。人の助けを得なければならない時が、その誇りの危機だ。だから関わる人は、このことを一時も忘れてはならない。本人が助けられていることに気づかない、あるいは自分も相手にお返しをしていると思えば、少しは癒される。そういう（相手の誇りを潰さない）テクニックを使えるだけ使う必要がある。

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

福祉制度に詳しい人や、福祉学習を積んだ人ほど、相手をサービスにつなげようとする傾向がある。この人はデイサービスが向いている。この人は施設に入所した方がいい、と。本人がそれを望んでいるのなら話は別だが、そういう人は少ない。それよりも、なんとか住民の力で支えられないものかと考えるのが正しいあり方である。

⑤ただ見守るだけでなく、その人の困り事も解決する

奇妙なことだが、多くの住民は見守りには関心があるが、その人の困り事にはあまり関心を示さない。しかしきちんと見守れば、その人がどんな困り事を持っているかまで見えるはずである。「ただ見ているだけ」では仕方がない。そういう「気になる人」が困り事を一つも持っていないというのは考え難い。

⑥困り事の解決だけでなく、豊かな生活も支援する

福祉の問題とは、困り事であって、それを解決すれば一件落着だと思えるのが常識だろうが、福祉のレベルは上がっている。厚労省は「地域包括ケアシステム」の目的で、どんなに重い要介護になっても、住み慣れた地域でその人らしく生きていけるように支援すること、と言っている。その人のライフスタイルを全うさせましょうというのである。私は生涯、畑仕事で過ごしたのだから、重度の要介護になっても畑に行かせてくれ、という願いを聞き届けてあげようと言っているのである。

⑦組織だけで勝手に動かず、ご近所と連携する

要援護者に関わる場合、自分たちの組織だけで対応してしまうのが普通だが、その対象者が生活しているご近所さんを見捨ててはいけない。結局最後に面倒を見てくれるのはご近所さんなのだから、彼らと連携して進めるという姿勢が必要なのだ。組織でその人を引き取ってしまうと、ご近所さんは手を引いてしまう。

⑧難問は住民だけでなく、関係者とも連携して取り組む

住民活動の欠点の一つは、前述のように対象者のご近所さんと提携して進めるということかできない点にある。もう一つは、難問に対して、関係機関と連携すすめることも苦手である。むしろこれは関係機関の問題でもあるが、実際上は住民の側から手を差し伸べた方が連携はうまくいくようなのだ。ヘルパーやケアマネジャー、地域包括支援センター、あるいは施設などと情報交換なり、一緒に取り組むことを進んでやっていければ、立派なものである。

⑨できれば要援護者本人と双方向の関係になれるといい

ただ相手を助けるだけはいけない。それでは相手はあなたに「借金を負った」気になる。どんな小さなことでもいいから、たとえ形だけでも、助けられた方も何らかのお返しをしたと思えるようにすることが大事だ。これが地域での住民の常識なのだから。

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

ただ助ければいいというものではない。助けられる側の人には、できれば助けてもらわずに済ませたいと思っている。それがだめな時に、同じ要援護者同士で助け合うのなら、互いの気持ちがよくわかるし、自分が相手を助けるチャンスも見つけやすいから、一方的に助けられたという気がしないし、気軽に助けてもらえる。だから、できる限り当事者同士で助け合えるように仕掛けるのが、思いやりのある対応法だということになる。

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ある。その範囲とは、およそ50世帯。ここを私たちは「ご近所」と称している。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ある。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ほしい。

①向こう三軒とは日常的にあいさつし合う

これが基本。これさえできないようでは、ご近所での助け合いは不可能だ。

②旅行に行くと隣人たちに土産を買ってくる

土産を買ってくる関係は、ふれあいから、さらに一步進んだ証拠だ。この中で、ちょっとした助け合いが生まれてくる。

③隣人とは互いに家に入り合う関係だ

家に入り合わねば、概して相手の困りごとは見えないし、助け合いへは進めない。家に入れるということは、困った時に助けを求める意思があるということでもある。

④ご近所さんとは自宅開放でお茶会を開いている

自宅開放で何人かが集まってサロンを開けるようになれば、助け合いのご近所づくりへさらに一步進んだことになる。

⑤緊急の困り事があれば隣家に駆け込むことも

近隣では一般的には、助け合いは、困り事を抱えた人が「助けて！」と隣家に駆け込むことから始まる。これができるご近所であるか。

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

大抵の人は、サロンや趣味活動は、ご近所を離れて、町内会館や公民館で実施する。これで「ご

近所」で助け合おうという機運は、急速にしぼんでいく。サロンや趣味活動も、足元のご近所で、ご近所の人たちと実施するのが好きだ、という人によって、助け合いは実行されるのだ。

⑦すぐにサービスに委ねず、ご近所さんに頼る

助け合いは、困った時、簡単にご近所外の人に助けを求めるのではなく、できる限りご近所の人に委ねることから始まる。今は、困った時ご近所の人に頼むことはない。これで助け合いが始まるはずはない。

⑧町内の活動仲間とも、ご近所に戻って助け合う

たとえ町内やそれより遠い圏域でグループ活動をして、ご近所へ戻って、同じご近所の仲間と助け合うようになればいい。

⑨近隣の人とは家族ぐるみで交流している

主婦だけでなく、男性は男性同士、子どもは子ども同士、ご近所で日常的に触れ合うようになればいい。

⑩ご近所の福祉を進めるグループを作っている

もっと発展して、同じご近所の人たちで、ご近所福祉を進めるような動きが始まれば、なおいい。世話焼きさんを主体にして、少しずつ始める。と言っても、いかにも「組織を作った」というあり方は好まれない。何となくお茶会を開きながら、そこで要援護者の支援策を話し合うといったことでいい。

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らない。自分が「やる」のではなく、人に「やらせる」ことが得意な人。「仕掛け屋」とも言う。これは半ば、天性の資質で、誰でもできるというものではない。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。さて、あなたはコーディネーターが務まる資質かどうか、チェックしてみよう。

① 日常的にご近所まで出かけて、人と接触している

コーディネーターは大抵、市町村域や校区あたりで活躍するものとされているが、末端の圏域である「ご近所」に日常的に出かけるようであれば駄目である。当事者はこの「ご近所」にいるのだから、活動の拠点は「ご近所」に置かなければならない。

② 人の資質や能力を見分けられる

人を生かし、人と人をつなげるのが役割だから、人の資質を見分けられる力量がなければならない。この人はこういうことが向いている、この人はこういうことはできないと見定められるのでなければならないのだ。

③ 人を上手に動かすのに向いている

人の資質を見分けられるとともに、その人を上手に動かすことができなければならない。この能力を持っているかどうか最も基本的な要件になる。

④ どんな「難しい人」ともうまくやっていける

意思の疎通がしやすい人に接触するのは簡単だが、それができにくい、ひと癖あるような人をどう動かすかで、コーディネーターの力量が問われる。こういう人は苦手だ、などと言ってはいられない。

⑤ 人の好き嫌いがなく、誰にも好かれている

なによりも人が好きでなければならない。人を好き嫌いで分けず、誰でも受け入れるし、誰にも好かれる人であるといい。

⑥様々な分野に、幅広い人脈を持っている

人を生かすには、それだけ多様な人材を確保していなければならない。福祉関連だけでなく、経済や政治または自治、文化関係など、様々な世界に人脈を持っていれば、いざという時に生かせる。

⑦自治区、校区、市町村の各圏域に人脈がある

様々な世界だけでなく、各圏域の人ともつながっていないなければならない。自治区や校区、市町村域のそれぞれに人脈を持っていれば、課題に対応する時に彼らをうまく生かせる。ご近所だけでは対応できない時、上層の圏域を活用する必要があるからだ。

⑧課題を各分野、圏域に割り振る力量がある

人脈を持っているだけでなく、課題が出てきたときに、それらの人たちや圏域の組織にうまく割り振ることができなければならない。これが最も難しい。

⑨反発し合っている人や組織同士でも、結びつけられる

人や組織をつなげるのが役割だが、反発し合っている組織を結びつけなければならない場合もある。あるいは、普段あまり関係のない組織同士を結ぶ必要もある。それらをうまく協働させられるか。

⑩役所の人や専門家とも、臆せず話せるし、要求も出せる

つなげる対象には、役所の間人もいるし、専門家もいる。そういう人とも、臆せずに接触し、コーディネートの対象にできるか。

9.あなたの「おつき合い上手」度は？

日本人のおつき合いの常識が、助け合いとどのように関連しているのか。そこで意外なことがわかったのだ。

まず自分のおつき合いの流儀を確認するテストをやってみてほしい。以下の項目で「私もそう思う」というものに○印を、「そうは思わない」に×印をつける。○か×かのどちらかに決めていただきたい。さて、あなたは○がいくつ、つくか。

(1)これらは日本人のおつき合いの「常識」

各地の講演会で手を上げてもらおうと、多くの人は10個のうち7つから9つに○が付く。それもそのはずで、これらは日本人のおつき合いの常識なのだから。○が多い人は日本人としては常識人。○が少ない人は非常識な人となる。

ただし常識人、つまり○印が多い人は、じつは「助け合いはしたくない」と言っているのと同じだ。私たちのおつき合いは、双方に困り事が生じないという前提で成り立っている。しかし、ひとたび困り事が生じたらアウトである。

(2)「私のことは放っておいて」ということ

まず「助けられる側」から見ると、以下の4項目が該当する。これに○がつけばどうなるのか、→印で示してある。要するに「私のことは放っておいて」と言っているのだ。これでは周りも、助けの手を出せない。

- ①自分や自分の家族のことは隠しておきたい
→それでは困り事が周りに気づかれない。手の出しようがない。
- ②自分のことがご近所で噂されるのはイヤ
→それでは困り事の情報伝わらない。徘徊したらどうなる？
- ③人に助けを求めるのは苦手だ
→「頼まれたら助ける」のが日本人。これでは手が出せない。
- ④人に迷惑をかけることだけは絶対にしたくない
→迷惑をかけたくないとさえ「助けて！」とは言えなくなる。

(3)「相手のことは放っておこう」ということ

今度は「助ける側」から見てみよう。関連しているのは、以下の4項目。

- ⑤人のことはなるべく詮索しないようにしている
→詮索するほどの積極性がないと、人々の困り事は見えない。
- ⑥誰かが認知症と気付いても、だれにも言わないようにしている
→それでは困り事の情報に周りに伝わらない。
- ⑦困っている人には、お節介と言われぬ程度に関わる
→そんなに消極的な姿勢では、人は助けられない。
- 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はない
→だから、孤立死が生まれるのだ。

⑤「人のことは詮索しない」は、一見、良いことに見えるが、しかし詮索しないと、誰がどのように困っているかはわからない。相手は必死に隠そうとしているのだから、それに対抗するには、積極的に詮索しなければ、相手の困り事に気づきようがないのだ。

⑥「誰かが認知症と気づいても、だれにも言わない」のは紳士的に見えるが、これでは困った人の情報が広まらない。徘徊している認知症の人を地域で見つけ出すには、この情報を皆で共有しなければ駄目なのだから。「私は口が堅い」と自慢するのは、この場合、褒められたものではないのだ。

⑦元々日本人は自分から助けを求めることが苦手なのだから、「お節介」と言われようが強引に関わらないとどうしようもない。今求められているのは、どんなに嫌われようが、困った人がいたら果敢に助けの手を差し伸べる強引さなのだ。

(4)プライバシー尊重は「人を助ける気がない」と同じ

最後は、私たちのご近所づき合いのあり方である。

- 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
→つまり「あなたのことは放っておきます（助けない）」ということ
- 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
→困り事は言い合わない、つまり助け合いをしないご近所関係

⑨「私はプライバシーを尊重する主義だ」と言えば、良識人に聞こえる。しかしこれは、相手のことを知らないようにしてあげる、他の人にも知られないようにしてあげる配慮だ。そう配慮すれば、その人が困っても、だれもそのことを知らないのだから、結果としては助けないのと同じことになる。極論すれば、プライバシー尊重派とは「本気で人を助ける気はない人」ということになるのだ。

⑩都会の主婦などが「ヌカミソの中まで見せ合う関係はイヤ。お互いのプライバシーまで踏み込まないスマートなおつきあいを」と言うが、これはつまり、困り事は打ち明けない関係だ。

日本人は我が家の問題を必死に隠そうとしてしまう。それでも困り事に気づき合うには、互いの家に入れるような関係にならなければならない。

(5)助け合いはきれいごとではない、ということ

私たちは助け合いをスマートにやりたいと思っている。しかし助け合いは元々スマートから最もかけ離れた、ドロドロの営みなのだ。人のことを詮索し、困った人が見つければお節介をする、相手が引きこもるとなれば、押しかけてドアをこじあける。一方で身内に困り事が起きれば、恥も外聞もなく「助けてー!」と叫び、周りの人のお世話になる。そういう世界なのである。

(6)日本人のおつき合いの常識をすべてひっくり返そう

というわけで、本当に助け合いをしたいのなら、以下のように、日本人のおつき合いの常識をすべて裏返しにしてしまう覚悟が必要なのだ。

今の日本人は、このような関わり合いを避けながら、一方では助け合いをしましよと言いつけている。だが現段階ではこれらの大部分ができていない状態なのだから、助け合いができるはずがないのである。

少なくとも、この一つか二つからでもチャレンジを始めないことには、仕方がない。

