

# 助け合いとは 迷惑かけ合いだった

日本人はなぜ助け合いができないのか？

住民流福祉総合研究所<木原 孝久>

〒350-0451 埼玉入間郡毛呂山町毛呂本郷1476-1

電話・049-294-8284

# はじめに

## (1)日本という国では助け合いは難しい？

私たち日本人は「助け合い」が好きである。正確には、「助け合い」という行為でなく、「助け合い」という言葉だ。なにかといえ、ば、「助け合い」という言葉を口にする。福祉関係者だけではなく、政治・経済も含めて、さまざまな場での挨拶などでも、その中に「助け合い」の一言を入れる。その気になれば、助け合いは簡単にできてしまう。そう思いながら、発言しているはずだ。

しかしこれは事実と違う。助け合いについて40年以上にわたって考え続けているが、そこで分かったことは、助け合いというのは私たちが考えるよりもずっと難しいということである。特に日本という国では、おそらくは他国よりも難しい。そんな感じがしてきた。

## (2)おつき合いの常識とは、助け合いをしないこと？

そこで考え出したのが、後半で紹介している「あなたのおつき合いの流儀は？」という問いかけである。10項目の質問が並んでいて、自分が当てはまると思う項目に丸印をする。この10年間、全国各地での講演会や研修会の際に必ず実施しているが、参加者の大半は7つから8つに丸印がつく。だからどうなのか。詳しくは本文で説明しているが、一言で言えば、丸印が多いほど（結果として）「助け合いはしたくない」と言っていることになる。一体これはどういうことなのか。

## (3)助けてもらうことは人様に迷惑をかけること

あらためて今の日本のおつき合いの文化を考えてみたら、助け合いには極めて不向きなことが分かってきた。例えば、「人様に迷惑をかけてはならない」というルールがある。このルールは当然、日本人の誰もが承知していて、これだけは守ろうとしている。ところが、「助けてもらう」ということは、まさに「人様に迷惑をかける」ことなのだ。

これだけではない。日本人のおつき合いのルールの一つ一つが、「助け合いをするな」と言っている。これは大変なことである。

#### **(4)ここは職場だから、助け合いはできない**

事態はもっと深刻である。普段のおつき合いでは助け合いはできないとして、では、他の場で助け合いができる機会があるのか。ボランティアなどのグループでやればいだろうと言う人もいるが、ではボランティアグループが、自分たちの活動の合い間に助け合いをしているだろうか。実際に聞いてみると、やはりそれはできないと言う。

ならば、例えば職場で、趣味活動の中で、あるいは老人クラブ活動の中で助け合いはできないのか。できそうなのだが、やはりできていない。ここは職場だから、ここは趣味活動の場だから、助け合いはできないと言うのだ。

#### **(5)ご近所という小さな圏域では助け合っている**

というわけで、助け合いという言葉は見事に社会に広がったものの、その助け合いをする人がいない。おかしいことである。

救いは、ご近所という小さな圏域では、助け合いが行われているということだ。およそ50世帯。そこで助け合いをするためには要件があって、それに則れば日本人も助け合える。ならば、ここを突破口にして、全国各地に広げていけばいい。

#### **(6)担い手と受け手が助け合うのが、最も現実的では？**

本書ではもう1つ、新しい発想を提示してある。「助け合い」というのは、もしかしたら福祉の担い手と受け手が協力し合うことではないのか。今の福祉は、担い手が一方的に活動のあり方を考え、実行するものと考えられていて、受け手である当事者はただサービスを利用すればいいということになっている。しかし、担い手と受け手（当事者）が助け合う（協力し合う）ことではじめて、本当に良い福祉が実現するのである。

# 目次

---

- 第1章 おつき合いと助け合いは相容れない／5
- 第2章 迷惑かけ合い型おつき合いは無理か？／7
- 第3章 「迷惑のかけ合い」は不愉快なだけか？／11
- 第4章 ご近所でなら助け合いはできる／13
- 第5章 担い手と受け手が協力して作る福祉／17

## <資料編>

---

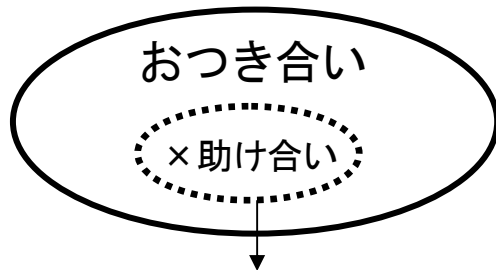
- 1.あなたのおつき合いの流儀は？／24
- 2.助けを求めよ、迷惑をかけよ！／25
- 3.詮索せよ、お節介せよ！／26
- 3.詮索せよ、お節介せよ！／27
- 4.「おつき合いの流儀」—こう変えたら？／28

# 第1章

## おつき合いと助け合いは相容れない

### (1)助け合いには触れないのが日本人の「おつきあい」？

私たち日本人は、「おつき合い」と「助け合い」を分けて考えているようである。ご近所や友達との交流は「おつき合い」。そこでは「助け合い」はしない。困り事が生じても、家族の中で解決しようとして、他人には助けを求めない。逆に相手に困り事があっても、それには触れない。これがおつき合いの「たしなみ」になっている。

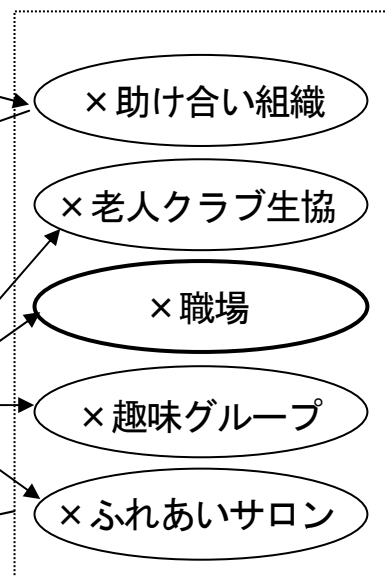


①「普段のおつき合いの中では助け合いはできにくい」

②「助け合いはそのための場（助け合い組織）でやってくれ」

③（助け合い組織）「私たちには決まった活動が」

④「では、他の人は？」（職場や老人クラブ等）



⑤「私は仕事で忙しい」「趣味で忙しい」「老人クラブで忙しい」

⑥結局、地域の誰にも「助け合い」の機会はなくなる。

## (2) 「私はボランティアだから、他の活動はできない」

しかし「その目的で集まった人」たち（助け合い組織）にも事情があるという。

住民と一緒に、地域の福祉課題を話し合っていた。そこで新しい課題が見つかった。これに誰が取り組んだらいいのか。居合わせた人、一人ひとりに声をかけてみたら、1人の高齢女性がこう言った。「私は…ボランティアだから」。ボランティアなら、最適なはずなのだが、だからできないのだという。なぜかと聞くと、「私には決まった活動があるから、他のことはできない」という。「ボランティア」というのは、特定の活動をしている人という意味だった。それで気持ちは手一杯なのだ。

## (3) 「私は仕事で忙しい」

では他の地域グループではどうか。やはり住民と地域の福祉課題について話し合っていた時、出てきた課題に参加者の誰が取り組めるだろうかと問いかけようとしたら、機先を制するように1人の男性が言った。「俺はそんな活動はできないよ。俺は今、仕事で忙しいんだよ」。そして他の男性もそれに続いた。「今は仕事を持っているから」「老人クラブ活動中だから」「趣味活動中だから」。

私たちはみんな、何らかの「やるべきこと」があって、それに勤しんでいる。仕事が忙しい、趣味で忙しい、老人クラブ活動で忙しい、学業で忙しい。

その結果、「助け合い」は、これを担う人はだれもおらず、宙に浮いたままだ。社会全体で「助け合い」の必要性が叫ばれながら、それに取り組んでいる人はあまりいないという奇妙な現象が、こうやって生まれているのである。

## 第2章

---

# 迷惑かけ合い型おつき合いは無理か？

### (1)受け手にも担い手にもハードルが高い

では、日本人がおつき合いの中で助け合いをすることがどうして難しいのかを、もう少し詳しく見てみよう。

まず自分が受け手（助けてもらう側）の場合、助けを求めると、相手に迷惑や面倒をかけることになる。また、助けてもらうためには自分や家族の事情を打ち明けないといけないし、困り事や弱みも知られてしまう。このように、「助けて！」と声を上げることは、日本人にとってハードルが高いのだ。

一方、担い手として人を助けるには、まわりに困っている人がいたら、さりげなく事情を詮索し、声をかけ、お節介と言われようが手を差し伸べる。それでも助けを拒んで閉じこもっている人がいれば、押しかけ、こじあける。このように積極的に人を助ける行為は、日本では「お節介」と陰口を言われて敬遠される。これまた、日本人には非常にハードルが高いのである。

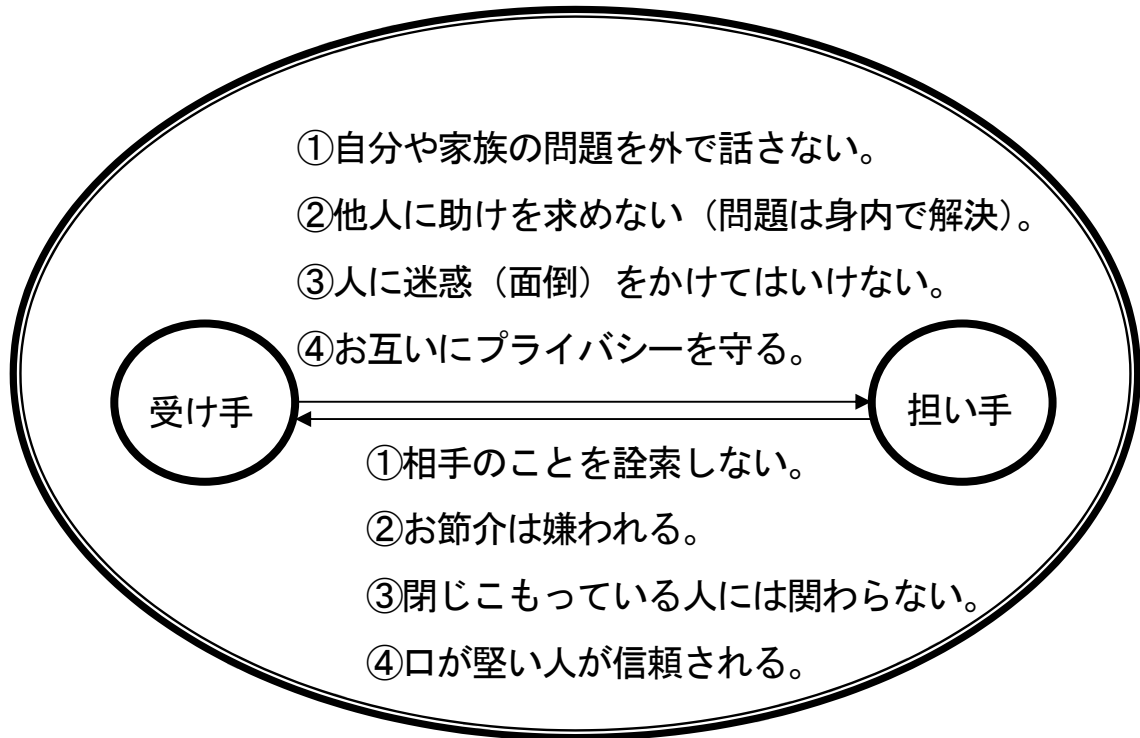
### (2)助け合いは、かなり「踏み込んだ関係」をつくること

次ページの図を見ていただきたい。上が「日本のおつき合い文化」で、下が「助け合いのための要件図」である。

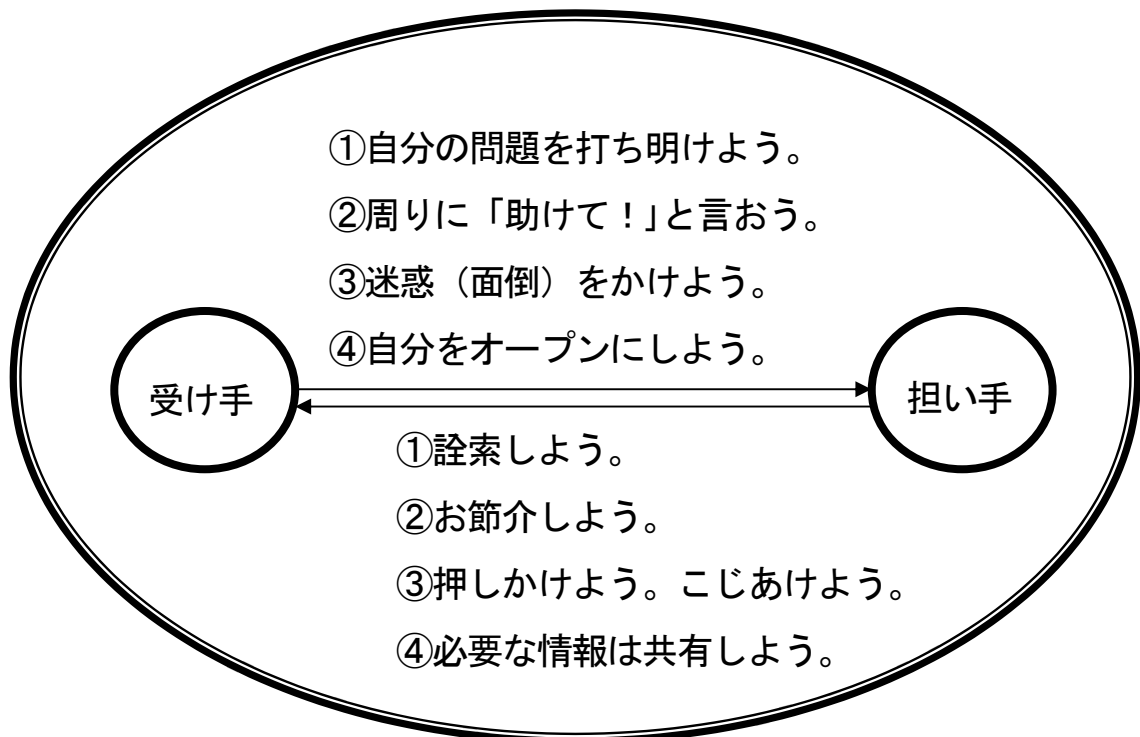
これらの図を見てまず気付くのは、助け合いというのは、かなり「踏み込んだ関係」をつくることなのだ。ところが、日本人のおつき合いの文化といえば、上の図にあるように、むしろ「一步引いたおつき合い」が常識で、迷惑のかけ合いなどタブーである。上下の図を比べてみると、ほとんど正反対と言える。

つまり日本人に助け合いを迫るということは、人間関係のあり方でかなり思い切った姿勢や態度の転換を求めることになるという認識が必要なのだ。

## 日本の「おつき合い文化」



## 「助け合い」のための要件図





### (3) 「頼まれたら助ける」は72%もいるのに、頼む人がいない

ある調査で「あなたは足元に困っている人がいたらどうするか？」という質問に対し、①「頼まれなくても助ける」が23%。「頼まれたら助ける」が72%。「断る」が5%。「困っている人がいれば助ける」という人が①と②を合わせて95%もいるのに、なぜ助け合いが始まらないのか。

私は講演の際、いつも参加者にある質問をしている。「困った時に、あなたは『助けて！』と言えますか？」。挙手してもらおうと、「言える」という人は、大抵わずか3～5パーセント。ほとんどの人が「助けて！」と言えないのだ。

つまり、先ほどの調査結果で72%もの人が「頼まれれば助ける」と言っているのに、「助けて」と言える人はほとんどいない。これでは72%の人が動けない。

### (4) 「迷惑をかけてはいけない」というのは、日本独特の文化だった

「人に迷惑をかけてはいけない」という考え方を、私たち日本人は当たり前だと思っているが、世界の各国で活躍している日本人がブログなどで明らかにしている共通体験から分かるのは、これは意外にも日本独自の文化であり、同じ考えで外国へ行くと、思わぬ文化衝突に遭って戸惑うことになるということだ。

東南アジアでも欧米でもアフリカでも、「困ったことがあれば人に助けを求める」のが常識なのである。それで相手に多少の迷惑がかかっても、「お互い様」という考え方だ。

だから「人様に迷惑をかけたくない」と、一人で困り事を抱え込んで問題を大きくしてしまったりする日本人を見て、彼らは不思議に思う。「あなたはなぜ、まわりの人に助けを求めないのか？」と。

そうした体験をした日本人たちは、他人に平気で頼みごとをする現地の人々に対し、初めは戸惑うのだが、慣れてくると、自分も困った時に「助けて」と気軽に言えるようになる。そして、そうした「迷惑のかけ合い」は、いざやってみれば意外に心地よく、生きやすいことに気付くという。そして、「迷惑をかけないように生きるよりも、互いに迷惑を受け入れて生きるほうが幸せなのではないか」というのが彼らに共通する感想だ。この「迷惑かけ合い」こそが、「助け合い」なのである。

## (5) 「私は妊婦なのでどなたか席を譲って」と言える英国

イギリスに留学していた娘が、バスの中でこんな光景を目にしたという。妊婦らしき女性が乗ってきた。しかし席は埋まっている。すると彼女は、自分が妊婦であることを説明したうえで、「どなたか席を譲ってもらえませんか」と乗客たちに呼びかけたのである。するとすぐに1人が「それなら私が」と言って席を立った。両者の行為があまりにも自然に行われたので、長女は感心してしまった。

もし日本だったらどうか。乗客の目は、その妊婦にくぎ付けになったのではないか。「凄い（勇気のある）人もいるもんだなあ」。そして、そう思いつつも、彼女に幾分かの違和感を持つのではないか。こんなに堂々と人前でお願いをすることに全く慣れていない私たちは、偉いと思うより違和感の方が先に立つのである。

このように、文化というものの違いで、助け合いがしやすい国とできにくい国があるのかもしれない。その点、私たちのおつき合い文化はこのままでは助け合いと相容れないし、最近は特に「迷惑に不寛容な社会」になっているという声も耳にする。このまま、ただ「助け合いをしましょう」と言い合っているだけでは、助け合いが実現することは難しいのではないか。人が助け合うとはどういうことなのかを、あらためて考えてみる必要があるようだ。

## 第3章

---

# 「迷惑をかけ合う」ことで絆が生まれる

### (1) 迷惑のかけ合いは不愉快？

私たち日本人は、他人に迷惑をかけないようにするため、困ったことがあっても「助けて！」と言えずにいる。

しかし、実際に勇気を出して迷惑をかけてみた人の体験を聞くと、それはただ不愉快な体験で終わってはいないようだ。

### (2) 迷惑をかけた相手は「ただの同僚」から「友達」へ

同じ企業に勤める2人の女性が、同じ保育園に子どもを預けていた。そこで、どちらか早く退社した方が相手の子供も引き取って帰る、という約束をしていた。ある時、1人の残業が長引き、10時過ぎになってしまった。迷惑をかけてしまったと、申し訳ない気持ちで相手の家に辿り着いた。

すると、「もう子供はお風呂に入れて、ご飯を食べさせて、寝かせてあるから、このまま、うちに泊めましょう。あなたもお腹がすいたでしょうから食べていきなさいよ」と言われて、涙が出そうになったという。彼女はこう言っていた。「あのことがあってから、彼女は、ただの同僚から友達になりました」。迷惑をかけたからこそ強まった絆。

### (3) 認知症の母親の見守りを近所をお願いした結果

多治見市に住む春田剛さん（右の写真）は、母がアルツハイマーと診断された段階で、すぐにご近所をまわって「何かあったらお願いします」と頼んで回った。家族が認知症になっても、隠せる間は隠すという人が多い中、なぜそのように行動したのかと尋ねると、「これは大変なことになった。母を自分1人では守りきれないのではないか。周りの人に協力をお願いするしかない」と考えての行動だった。

するとその後、ご近所さんが朝晩、「お母さんはどう？」と声をかけてくれるようになったという。面倒と思うどころか、頼まれた分、積極的に関わる気持ちを見せてくれたのだ。これで春田さんは、とても気持ちが楽になったということである。



#### (4)引きこもりさんを思い切ってこじあけてみたら

東京・江東区の団地に住む新藤さん（左の写真）。根っからの世話焼きさんで、周りの気になる人にいつも気配りをしている。だが、関わりを避けて引きこもっている人には声をかけられずにいるというので、私が「思い切ってこじあけちゃったら？」と背中を押したら、以後、思いきってこじあけを励行するようになった。

その後、こじあけの「成果」を聞いてみたら、意外なことを言い始めた。初めは「放っというて！」と、けんもほろろに追い返されたのだが、それでもめげずに訪問し続けたら、今度は向うから「助けに来て！」と声がかかるようになったというのである。

#### (5)「絆」は迷惑をかけ合ったから強まるもの

こうした多くの事例から分かるのは、人と人の絆というものは、迷惑をかけ合わないよう距離を置くことで強まるのではなく、逆に、迷惑をかけ合った後に強まっていくものだということだ。気軽に助け合う文化の人々と異なり、私たち日本人は、このような迷惑のかけ合いの後に芽生える「心の変化」を体験する機会があまりないために、余計に迷惑をかけ合うことを恐れてしまうのではないかと。

## 第4章

# ご近所でなら助け合いはできる

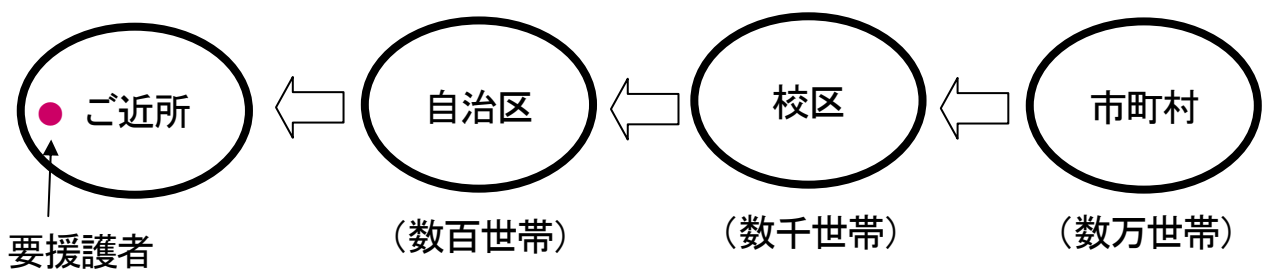
### (1)「ご近所」は30～70世帯。およそ50世帯

ここまで、わが国では助け合いは難しいという話をしてきたが、では逆に、日本の文化の中で行われやすい助け合いとはどのようなものなのか。

私は長年、助け合いについて考えてきたが、その結果、助け合いはある場所では行われているということがわかったのである。

過去25年にわたって、全国で「支え合いマップ」を作ってきた。住宅地図に、人々のふれあいや助け合いの実態をのせていく作業である。すると、およそ50世帯程度（30～70世帯）で人々はふれあい、助け合っていることを発見した。ここが、いわゆる「顔が見える範囲」であり、だからこそ助け合いができるのだ。私はこの圏域を、「ご近所」と呼んでいる。

ではこの「ご近所」を、現代の圏域設定に当てはめてみよう。



福祉関係者は「層」という言葉を使う。右から第一層（市町村）、第二層（校区）、第三層（自治区）、そして第四層が「ご近所」である。

### (2)ご近所のルールに従えば助け合える

今まで助け合いは難しいと言ってきたのは、この中の第一～第三層であって、第四層だけは例外だった。なぜここだけが助け合い可能圏域なのか。一般論でいえば

「顔が見える」圏域だからと言えるが、ここでどういう助け合いが行われているかを調べれば、理由が分かってくる。「ご近所」には助け合いのルールのようなものがある、それはたとえば以下のようなものである。

- ①一対一の関係、しかも双方向
- ②相性の合う者同士。
- ③当事者主導。
- ④天性主義（世話焼きさん）
- ⑤水面下（見えない助け合い）

つまりこのやり方なら助け合いができるということなのだ。

①住民は、いわゆるサービスのように相手を何人かまとめてサービスすることはしない。大抵は一対一の関係で、しかも双方向。まさに「助け合い」である。助ける側も相手から助けられる。それなら抵抗はない。だから助け合いができるのだ。

②両者は相性の合う関係でもある。助け合いは日常のおつき合いだから、相性の合わない人とはできない。

③また、当事者が主導する。当事者が担い手を見込んで、「すみません、これをやっていただけますか」とお願いする。当事者が主導権を握っていると、プライドも守られる。

④担い手の中心は、地域で世話焼きさんと言われる人で、人を助ける天性の資質を持っている。困っている人を見つけたらすぐに関わる、相手のプライドを守りながら助けるなど、人を助けるテクニックをたくさん持っていて、引きこもっている人も、巧みにこじあけてしまう。

⑤助け合いは水面下で行われる。だれでもミエミエで助けてもらうのはご免こうむりたいが、助けられていることが表面上は見えないというのなら、いいと思うのではないか。

### (3)「同じ地区で生活を共にしている」が条件

では、これと同じやり方でやれば、他の層でも助け合いは可能なのか。じつはこの5つの要件の、前提条件というのがある。それが「顔が見える」圏域であること。お互いの顔を見れば、大抵は「ああ、あの家の人だな」とわかったり、実際におつき合いしている。そういう圏域なら、この5つのやり方を取れば助け合えるのだ。

お互いに同じ地区で生活を共にしているから、こういう頼みごとはあの人にすればいいと要援護者はわかるし、その代わり、その人へのお返しはこうすればいいということもわかる。双方向になるというのは、こういう関係でないと駄目なのだ。

### (4)ここに当事者も世話焼きさんもいる

「ご近所」は、どんな圏域なのか。ここに当事者（要援護者）がいる。そして要援護のため、事実上、ご近所が生活圏になっている。だから、頼りはご近所さんの支援だ。

よくしたもので、ここには世話焼きさんもいる。例えば第三層だと、数百世帯もあって、どこにどういう要援護者がいるのかわからないが、その点ご近所なら、周りを見渡せば、困っている要援護者がわかる。つまりご近所には、当事者と世話焼きさんが両方いるので、助け合いには最適の圏域なのだ。

もう20年以上、全国で支え合いマップを作っている。助け合いがなかなか広がらないという現実はあるのだが、一方で、一定の助け合いがどのご近所でも実践されているのも事実である。

誰がやっているかと言えば、ほとんどが世話焼きさんなのである。2～3人のお世話をしている人から10人程度に関わっている人まで、大中小のスケールの違いがあって、それぞれのスケールで動いている。連携している場合もある。この人たちを突破口にして、助け合いをご近所中に広げていくことは、可能ではないか。最初から「ご近所全体で助け合い」をめざすことはせず、世話焼きさんの周辺から徐々に広げていくのだ。

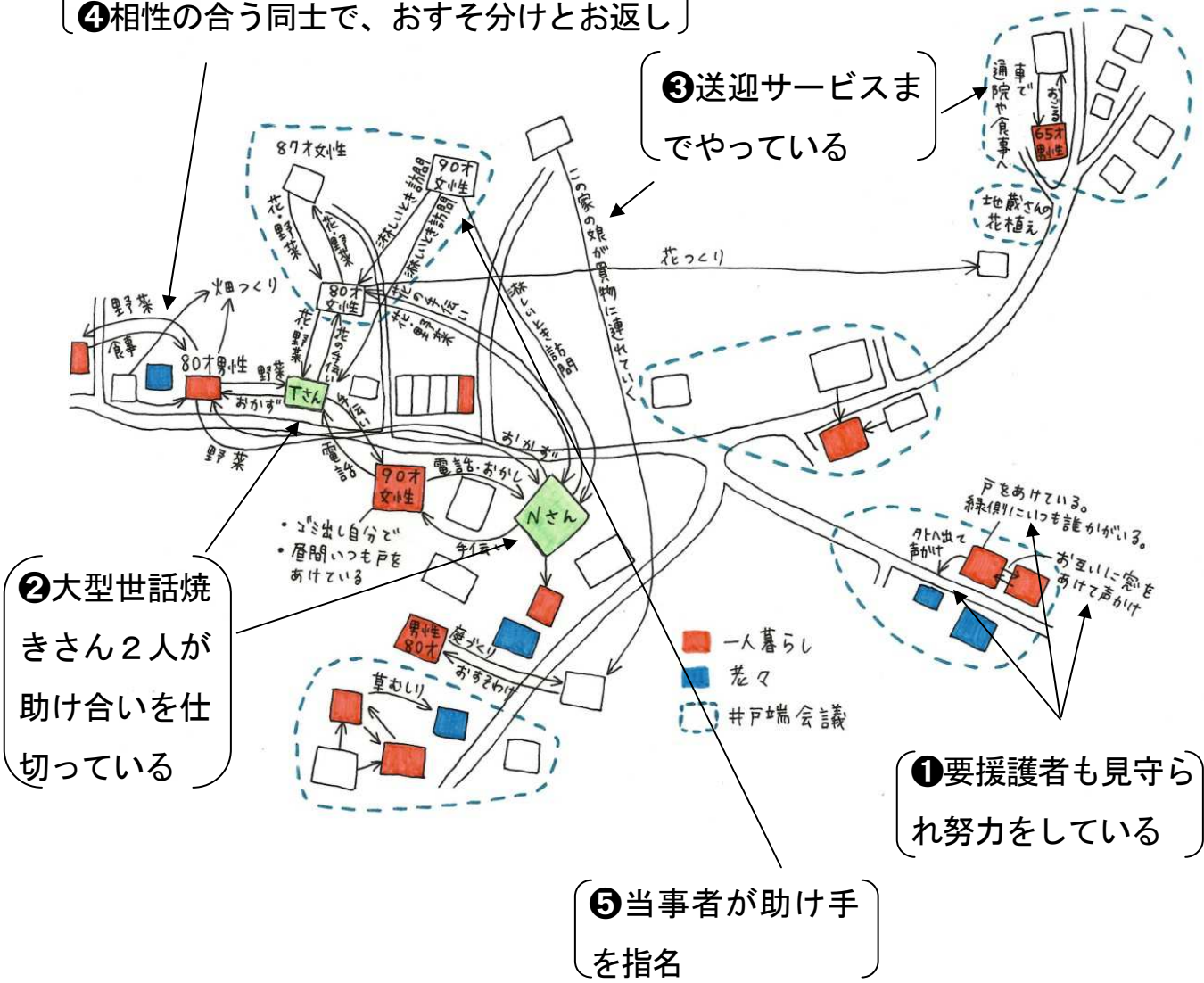
### (5)マップを作るとご近所の助け合いが見える

支え合いマップづくりをすると、ご近所での助け合いの実際が見えてくる。

以下のマップでは、**①**助けられ上手さん、**②**世話焼きさん、**③**送迎サービスまでやっている、**④**一対一の双方向の助け合い、**⑤**当事者主導などが見えてきた。

〔**④**相性の合う同士で、おすそ分けとお返し〕

〔**③**送迎サービスまでやっている〕





## 第5章

---

### 「助け合い」の定義で新解釈

# 担い手と受け手が協力して作る福祉

#### (1) 「助けること」を「助け合い」と言っている不思議

私たちは普段、気軽に「助け合い」と言うが、本当の所はどんな意味なのか。助け合いだから、助けたり助けられたりのことなのだろう。今は助けられる一方だが、いずれは助ける側に回れることもある。または、助けられた相手にお返しはできないが、他の人を助ける機会が来るかもしれない。そんな、あれこれのあり方を総称して「助け合い」というのであろう。

しかし、一般的な福祉の世界では、助ける一方の人と助けられる一方の人がいて、前者が後者に助け行為（ボランティアやサービス）をするというのが現実である。だから、福祉関係者やボランティア、一般市民も含めて、「助け合い」という言葉を使っているが、正確には「助け」行為であり、もっと広げて「福祉活動」のことを助け合いと言っている人もいる。

#### (2) 福祉というのは、担い手だけの行為なのか？

しかしそれでは、「助け合い」という言葉を使う意味がない。そもそも、福祉活動とは、担い手の行為だけを指すものなのか。受け手はただそこにいて、担い手が提供するサービスを受けていればいい、ということなのか。

そうではなく、受け手が、自分が求める福祉を担い手と一緒につくっていくことで、本当に良い福祉活動が生まれるのだ。だから、「人を助ける」行為だけが福祉活動なのではなく、「助けられる」行為もまた福祉活動であり、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て協力することが、本当の福祉なのだ。

そこで、担い手と受け手が協力して、良き福祉活動をつくることを、もう一つの「助け合い」と言ったらどうか。

### **(3)「見守り講座」も担い手と当事者が合同で**

最近、人気の見守り講座も、見守る側の担い手だけを対象としているが、担い手だけが研修を受けるのはおかしい。むしろ、まず一人暮らしの高齢者など見守りの必要な人が、どのように自分のいのちを守ることができるのかを学ぶことから始まるべきではないか。

そこで、これからの見守り講座は、見守りの担い手と受け手（当事者）が、よき見守りについて一緒に学ぶ合同研修会にしたらどうか。

担い手は活動に際して、いろいろ悩んでいる。当事者のニーズに沿うためには、どのような支援を、どのように提供すべきなのか、なかなか見えてこないからだ。それが分かるのは、もちろん当事者である。ならば、それを提示すればいい。

### **(4)認知症の当事者が「認知症である私への関わり方ガイド」**

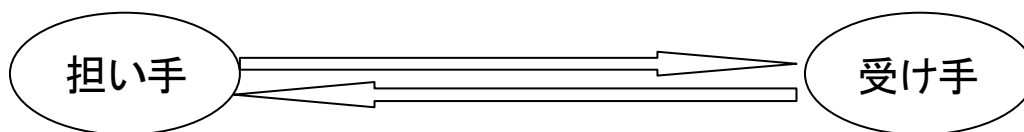
認知症と診断されたイギリスの元医師の女性が、認知症である自分をどのように支援してほしいのかをまとめたガイド（パンフレット）を作った。受け手ができることはいろいろあるのだ。

当事者が、自分は活動ができない、などと悩む必要はない。受け手として、今すぐできることがあるのだ。当事者が主体的に参加してくれれば、福祉はとてもやりやすくなる。担い手も、当事者のニーズに沿った活動が容易にできるようになる。これこそが「助け合い」だと考えたらどうか。

### **(5)当事者ができること——一人暮らし同士で見守り合いも**

受け手ができることを、簡単に並べてみた。まず、自分のための資源は、できる限り自分で発掘して活用する。また、担い手が活動しやすいように工夫することもできるし、「このように支援してほしい」と支援の仕方を担い手に提案することもできる。もっと発展して、例えば一人暮らし高齢者の見守り活動には、一人暮らし高齢者も参加する。一人暮らし同士の見守り合いは自分たちで主体的に行う。ボランティアと一人暮らし高齢者が一緒にグループを作って役割分担してもいい。

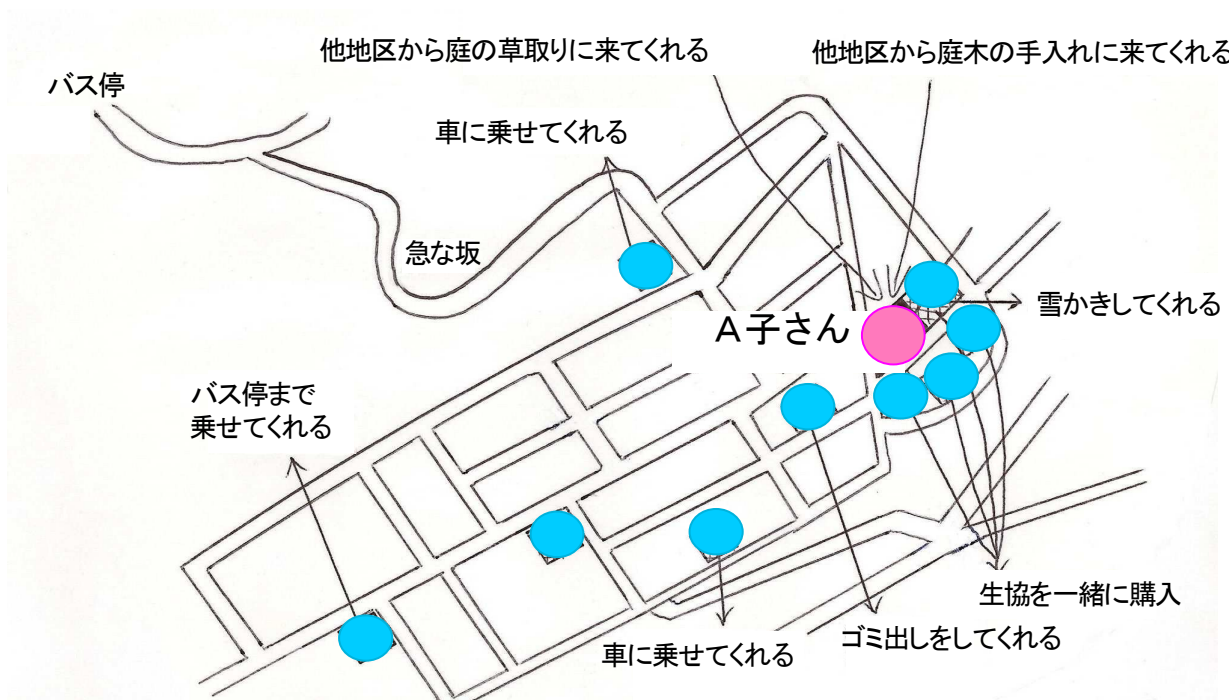
## 受け手側ができること



- ①自分の資源は自分で発掘。当事者で共同活用も
- ②担い手が活動しやすいように工夫する
- ③支援の仕方を提案（このように支援してほしい）
- ④担い手の活動に参加・協力する
- ⑤活動のあり方を担い手と一緒に考える（研修）
- ⑥当事者同士で助け合い

### <事例①> 自分のための担い手を発掘して活用する

A子さん夫婦は共に要介護だが、日常生活全般についての支援を、周囲の人たちがやってくれている。なぜこれだけのことをやってもらえるのか。彼女は以前お茶の先生で、これらの担い手は元お弟子さんたちだった。しかもAさんは、それぞれの人にしてほしいことをきちんと指示していたのだ。



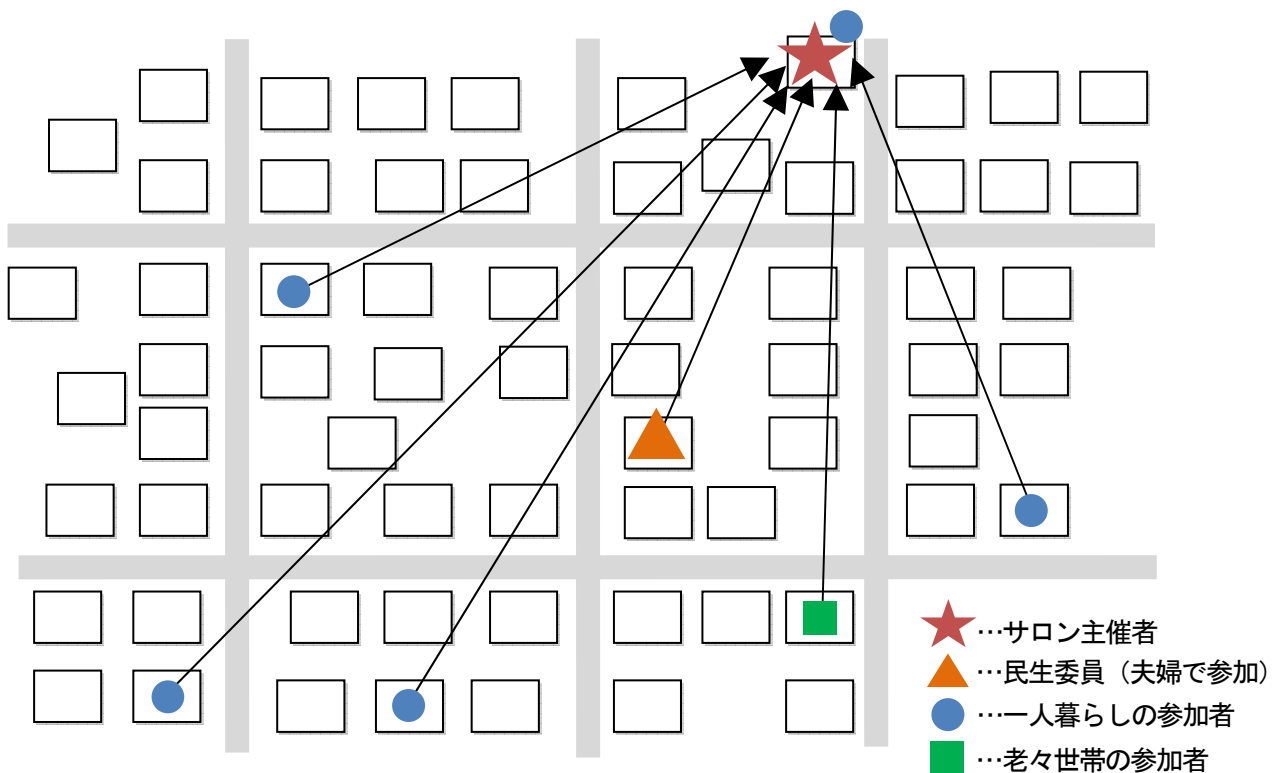
## ＜事例②＞担い手が活動しやすいように工夫する

高知市内のある通りには、一人暮らしの人がたくさん住んでいる。彼らは、見守る人の便宜を図るために、あることを考えた。それぞれが、元気な時は戸を少し打開けておくとか、ハンカチを窓に吊るしておく、といった工夫をすることにしたのだ。だから見守る人は、その通りを歩くだけで、相手の状況を把握できるというわけだ。

また、次のマップを見ていただきたい。最上部の人の家でサロンが開かれていて、そこに近隣の6軒から毎日のように人が集まっている。集まる人のうち、4軒は一人暮らし。1軒は老々世帯。そして残る1軒は民生委員。主催者も一人暮らしの高齢者。

ということは、一人暮らしの人が一人暮らしの人の家に毎日のように集まる。そこに民生委員が参加している、ということなのだ。

これを民生委員の立場から見ると、どうなるか。とにかくこのサロンに参加すれば、一人暮らし（や老々世帯）の人たちの安否がわかるし、福祉ニーズもわかる。こんなに都合の良いやり方はない。



### ＜事例③＞担い手に支援の仕方を提案する。「このように支援してほしい」

英国で総合診療医をしていたジェニファー・ビュートさんは、認知症と診断されると、自分をどのように支援してほしいのかを分かりやすくまとめた「認知症である私についてのパンフレット」を作成し、家族や友人に配布した。

(<http://www.gloriousopportunity.org/> )

1つ目のパートでは、認知症である自分の状態について説明している。たとえば「私は大勢の人の中にいると、混乱したり、自分が何をしようとしていたのか、どこに座っていたのかを忘れやすくなります」。

2つ目のパートでは、「このような時は、このように対応してください」とお願いしている。「もしあなたのことが分からない時は、あなたが誰で、私とはどのような関係なのか、教えてください。もし必要なら、もっとヒントをください」など。

3つ目のパートでは、自分の「魂」について語っている。「スピリチュアルな存在としての自分は、脳のように変質してしまうことがなく、最後まで真の存在であり続けるようです。ですから私は今も、相手のために思い、愛することができます。この先も、祈ることができ、未来に不安はまったくありません。」

### ＜事例④＞担い手の活動に参加する。両者合同の活動

北見市で一人暮らしの富永秋江さん（右側の写真・後ろ）は、半身不随になった時、病院でそのまま施設入所を勧められたが、どうしても家に帰りたと言う。民生委員の八鍬伊代子（後方）さんは、「ならばお家に帰りましょう」と帰宅をサポートし、その後は八鍬さんにご近所さんで彼女を支え続けている。

その代り、八鍬さんが要援護者を含めたサロンを開きたいと言えば、「うちを使っていいよ」。施設に入所した人（右側の写真・左）が里帰りしたいと言えば、「うちへどうぞ」。富永さんはこの女性を、赤飯を炊いて歓待したそうだ。



### ＜事例⑤＞活動のあり方を担い手と一緒に学習する（合同研修）

前述の通り、今は福祉の研修会というところ、対象は担い手と決まっているが、これからは担い手と当事者が合同で参加する研修が望ましい。

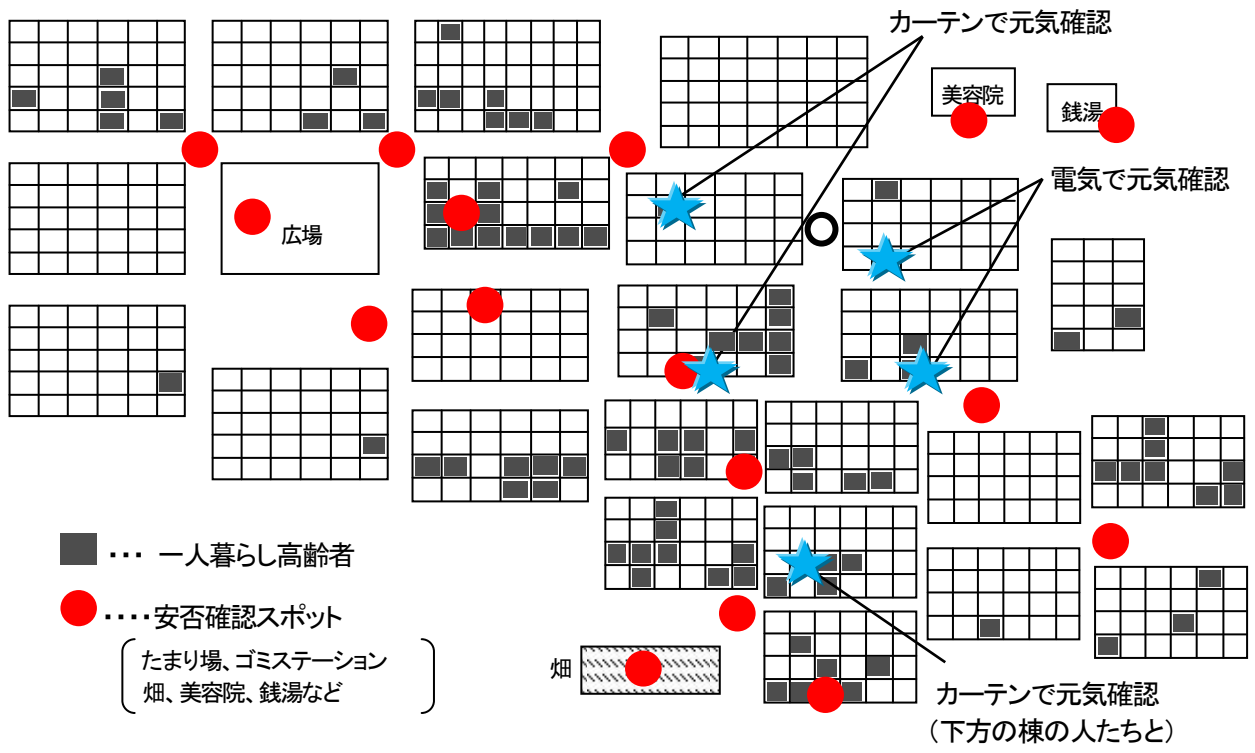
上の写真（左側）は、愛知県安城市の城南町内会で一人暮らし高齢者が集まり、良い見守られ方を話し合い、マニュアルにまとめた時の様子だ。そこにはボランティアも参加した。

### ＜事例⑥＞当事者として活動組織のメンバーに加わる

高齢化や過疎化が進行すると、ご近所全体で一人暮らしが急激に増える。そうになると、一人暮らしの人たちが組織的に助け合うようになる。つまりご近所の問題は自分たちで仕切るということになるのだ。

北陸地方のある町。県営住宅のかなりの家が一人暮らしになった。住民はどうしているのかと調べてみたら、一人暮らし同士で、徹底的に安否確認をしていた。

お向かい同士で「カーテンが開いたら元気」「夜に電気がついたら元気」などと決めて確認し合う。一人暮らしの人が集まるたまり場になっている部屋も、各棟にある。一人暮らし同士で安否を確認し合う場があちこちに。それだけではなく、気になる仲間の家を、リーダーが電話訪問や自転車訪問をしていた。



## <資料編>

# 1.あなたのおつき合いの流儀は？

自分のおつき合いの流儀を確認するテスト。以下の項目で「私もそう思う」に○印、「そうは思わない」に×印をつける。○がいくつになるか？

- |   |                          |
|---|--------------------------|
| 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ぬ程度に関わる .....                     | <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"/> |

### (1)これらは日本人のおつき合いの「常識」。○が多い人は常識人。

各地の講演会で参加者にこのテストをしてもらうと、多くの方は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。○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いうことになる。

### (2)「常識人」は「助け合いはしたくない」人

ただし常識人、つまり○印が多い人は、結果的に「助け合いはしたくない」と言っているのと同じことになるのだ。なぜそうなるのかを簡単に解説していこう。

じつは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のである。たしかに何事も起こらなければ、それで問題はない。しかひとたび困り事が生じたらアウトだ。



## 2.助けを求めよ、迷惑をかけよ！

まず「助けられる側」から見ると、以下の4項目が該当する。これに〇がつけば、「私のことは放っておいて」と言っているようなもの。これでは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（相手）に気づかれない。
- 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に周りに伝わらない。
- 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。

夫が認知症になっても、ご近所には隠し通すのが日本人。しかし知らなければ助けようがない。

①に〇がつけば、これで助け合いのまちはつukれない。

②徘徊が始まれば、大勢の人に知ってもらわねばならないのに、それが阻まれる。

③日本人は「助けて！」が言えない。講演会場で「困った時に『助けて！』と言える人は？」と聞くと、「言える」と答えるのは、わずか3%から5%。

一方、長野県須坂市が住民アンケートで「足元に困った人がいたらどうしますか？」と聞いたら、①「頼まれなくても助ける」が23%。②「頼まれたら助ける」が72%。「断る」が5%。

カギは「頼まれたら助ける」の72%にある。日本人の善意は受け身型なのだ。ところが、困った時に「助けて！」と言える人が3～5%では、「頼まれたら助ける」の72%は手の出しようがない。日本人が助け合いができない最大の原因は、やさしさの欠如ではなく、多くの人が助けを求めることができない点にあったのだ。

④助けを求めるとなると、相手にあはしてこうしてと頼むのだから、迷惑をかけることになる。それは仕方のないことなのだ。ところが日本人はこれができない。

### 3.詮索せよ、お節介せよ！

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」というと、聞こえはいい。「詮索する」ということ自体が、良くない行為と見られている。しかし困り事のある人はそれを隠そうとするのだから、対抗上、積極的に詮索しなければ、相手の困り事を知ることはできない。

⑥「誰かが認知症と気づいても、だれにも言わない」というのも同じで、「口が堅い」のは日本では褒め言葉になっているが、これでは困っている人の情報が広まらない。ご近所など、いざという時に支援をする必要がある人たちの間では、要援護者の情報を共有する必要がある。

⑦前述の通り、日本人の多くは困った時に助けを求めることができないのだから、「お節介」と言われようが、誰かが積極的に関わっていく必要がある。その意味では、「お節介と言われぬ程度に関わる」ということは、本気で相手を救おうとはしないということになる。助け合い社会に求められのは、たとえ嫌われようが、困った人がいたら果敢に助けの手を差し伸べる強さなのである。

⑧「引きこもりの人がいても、その人なりの事情があるのだから無理にこじあけるな」と言われれば「それはそうだ」と納得しそうだが、これもまた、本気でその人を助けたいとは思っていないということである。だから孤立死が生まれる。

### 3.詮索せよ、お節介せよ！

最後は、私たちのご近所づき合いのあり方。

- 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」配慮であり、言い換えれば「あなたに何かあっても、私は知りませんよ」ということである。

⑩都会の主婦がよく言う。「ヌカミソの中まで見せ合うような関係はイヤ。スマートなおつき合いを」。しかしそれは、表面的にしか付き合わない、「困り事は打ち明けない」関係である。私たち日本人は、我が家の問題を隠したがる。困り事に気付くには、家に入り合える関係をつくらねば駄目だ。

### 4.「おつき合いの流儀」—こう変えたら？

- ①我が家の問題を周りに打ち明けよう。
- ②自分のことを敢えて噂話のタネにしてもらおう。
- ③困ったら、思い切って「助けて！」と叫ぼう。
- ④助けてもらうために、迷惑かけ上手になろう。
- ⑤人助けをしたければ、詮索の鬼になれ。
- ⑥「口が堅い」のも、よしあしだ。
- ⑦お節介こそが、本当の思いやり。
- ⑧引きこもりの人を救いたければ、こじあけよう。
- ⑨プライバシーを尊重しては、相手を助けられない。
- ⑩助け合いたいのなら、お互いの家をひらき合おう。