

「助ける」も「助けられる」も、同じ「福祉」活動だ

助けられ上手 活動手帖

助けられ方をマスターして、福祉は一人前

<令和元年12月17日版>

氏名	
連絡先	

住民流福祉総合研究所

木原 孝久

この冊子は、自身の日頃の「助けられ」活動を記録していくためのものです。「あっ、これが『助けられ』活動だな」と気がついた時にメモしていきます。

「助けられ」活動は、まだ社会に認知されておらず、したがって、無意識にその行為をしても自分では気づきにくいのです。偶然気づいた時にメモしておく、と「助けられ」活動をさらに磨いていくのに役立つはずですよ。

自分の行為だけでなく、他人の行為の中に「これはいい!」と思えるような「助けられ」活動が見つかったときも、該当する場所に記入していきましょう。

「助けられ」関連のセミナーに参加した時は、この冊子を持参しましょう。新しいノウハウをまとめて入手できるチャンスですよ。

目次

- 1.「助けられ」という活動があった／3
 - 2.助けられ上手ー11のメニュー／4
 - 3.見守られ上手ー7つのメニュー／13
 - 4.自分を守ってくれる人の名簿／23
 - 5.介護者の助けられ上手ー11のメニュー／25
- 索引／32

1.「助けられ」という活動があった

私たちが身を守るために実行すべきことは何でしょうか。自分で自分の身を守る努力をするのは当たり前ですが、それだけではありません。自力だけでは解決できないことも多く、その場合に他人の支援が必要です。

助けてもらうとなると、気が引ける、遠慮してしまう方が多いですが、

福祉は、担い手と受け手の共同作業

と考えるとどうでしょうか。

相手は私を助けるための努力をする、そしてあなたは上手に助けてもらう工夫をする、担い手が助けやすいように協力する。両者の努力があってはじめて、福祉はうまくいくのです。

「助けられ」も立派な福祉活動

そこで、福祉の受け手側として、どういう努力をしたらいいのかを整理してみました。と言っても、まだ不完全で、もっともっと深める余地があります。そこでこの冊子を携帯して、気づいたことをメモしていったらどうか。メモが増えればそれだけあなたは、福祉の未踏の荒野に踏み出したことになるのです。そうです、本書が福祉の最前線なのです。

2.助けられ上手ー11のメニュー

以下に、最も標準的な「助けられ」活動を9つ提示してあります。自分の「活動」で、あるいは他の人がやっていることで、この中のいずれかに該当するものがあつたら、記入欄に記入してください。今までにない「活動」を発見したら、助けられ活動の新しい地平が開けたと思って、大事にしてください。

- (1)自分が抱えている問題を打ち明ける（隠さない）。
- (2)支援が必要だと声を上げる（「助けて！」と言う）。
- (3)担い手が活動し易いように工夫する。
- (4)担い手に支援の仕方をアドバイスする。このように支援してほしい
- (5)支援のお返しを、できる範囲でする。
- (6)支援活動に自分も参加する。
- (7)当事者側の考えや願いを社会に発信する。
- (8)当事者同士で助け合う
- (9)自分を助けるケア会議を開く。
- (10)自分を助けるネットをつくる。
- (11)自分を助けてくれる人を探し出す。
 - ①私を助けてくれそうな世話焼きさんを探す。
 - ②サロンや井戸端会議に参加し、助け合える相手を探す。
 - ③助け合えるグループに加入する。
 - ④助け合えるグループを作る（自分も助けてもらう）。
 - ⑤福祉サービス活動に参加する。活動する一方で、自分も助けてもらう。
 - ⑥自宅に人を招き寄せ（サロンを開く等）、いざという時の助け手を確保。
 - ⑦業務で関わってくれる人（民生委員等）とのつながりを大事に。
 - ⑧親族と助け合える関係にしておく。
 - ⑨元気なうちに地域（人）に貢献しておく。

(1)自分が抱えている問題を打ち明ける（隠さない）。

<事例> 普段から自分の悩みを出会う人ごとに訴えていたAさん。災害時には、Aさんの元へ多数の人が支援に駆けつけた。

(2)支援が必要だと声を上げる（「助けて！」と言う）。

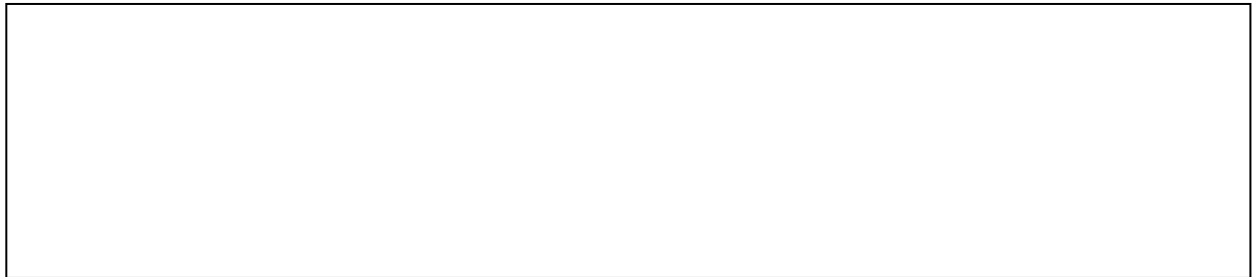
<事例①> 認知症の夫への支援をお願いするため、マンション中の人に集まってもらい、説明会を開催。

<事例②> 母が初期の認知症と診断されると、「1人では支えきれない」と、すぐにご近所巡りをして協力を求めた男性。

(3)担い手が活動し易いように工夫する。

＜事例①＞災害に備え、要援護者が、自分が寝ている場所や非常時の出入り口をにご近所に知らせておく。

＜事例②＞要介護の夫を、何かあった時にすぐに助け出してもらえよう、一階の出入り口近くに寝かせる。

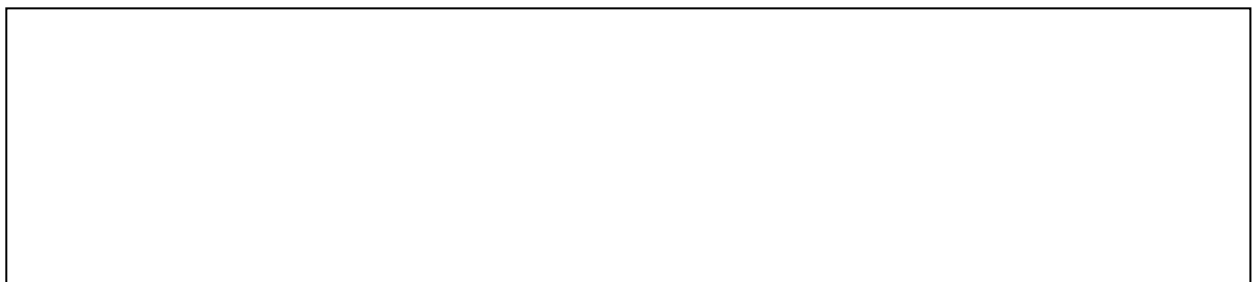


(4)担い手に支援の仕方をアドバイスする。

このように支援してほしい


＜事例①＞認知症の人が、自分をどのように支援してほしいかをパンフレットにまとめて配布している。

＜事例②＞車椅子の夫を介護する妻が、近隣の人たちそれぞれにしてほしいことをお願いしている。「あなたは病院への移送を」「あなたは私をグループに入れて」「あなたは夫の車いすを押して」など。



(5)支援のお返しを、できる範囲でする。

<事例>隣人に日常的に支援を受けている一人暮らし女性が、息子にお返しの品を届けさせている。



(6)支援活動に自分も参加する。

<事例①>要介護の妻を介護する夫が、地域の介護グループに参加。代わりに仲間が妻を見守ってくれる。

<事例②>一人暮らしの女性が、お世話になっているお返しに、自治会活動に参加。要援護者の見守りも。



(7)当事者側の考えや願いを社会に発信する。

(8)当事者同士で助け合う

<事例>地域を丁寧に見ていくと、隣り合う一人暮らし高齢者同士で助け合っていることがわかる。

(9)自分を助けるケア会議を開く。

<事例>要介護の夫を介護する妻が、ケアマネジャーと協力して自宅でケア会議。メンバーも自分で選ぶ。

⑪自分を助けるネット作り

(10)自分を助けるネットをつくる。

<事例>体が大柄な要介護の夫を、病院等に送迎したりするために、ご近所の4, 5名の男性に支援者になってもらっている。



(11)自分を助けてくれる人を探し出す。

ここからは、助け手の確保の方法です。助けてくれそうな人をどうやって探したらいいのか。そういう人材のいるグループに入ったり、自分でそういう人材を育てたり、自宅に助け手の候補を招き寄せたりと、いろいろな方法があります。

①私を助けてくれそうな世話焼きさんを探す。



②サロンや井戸端会議に参加し、助け合える相手を探す。

③助け合えるグループに加入する。

④助け合えるグループを作る（自分も助けてもらう）。

⑤福祉サービス活動に参加する。活動する一方で、自分も助けてもらう。

⑥自宅に人を招き寄せ（サロンを開く等）、いざという時の助け手を確保。

⑦業務で関わってくれる人（民生委員等）とのつながりを大事に。

⑧親族と助け合える関係にしておく。

⑨元気なうちに地域（人）に貢献しておく。

3.見守られ活動ー7つのメニューー

以下は、高知県中央西福祉保健所が孤独死の事例と孤独死を未然に防げた事例を基にまとめたものと、愛知県安城市城南町内会で一人暮らし高齢者が集まって、見守られ上手の知恵を出し合った成果をもとに、本研究所でまとめたものです。

当事者である一人暮らし高齢者が、これだけの努力をして初めて孤独死防止の可能性が見えてくるということですから、孤独死を防止するには当事者の努力がいかに大事かということがわかるでしょう。

以下に並べてあることの、できればすべてを実践するぐらいの気構えで取り組む必要があります。

(1)毎日外に出て、人と出会う機会をたくさん作ろう。

- ①家に閉じこもらずに外へ出かけよう。
- ②人がたくさん集まる場所に行こう（グラウンドゴルフ、パチンコ、スーパー）。
- ③サロンや役所等あちこちに顔を出して自分をアピールしよう。
- ④出会った人に、こちらから積極的に声をかけよう。
- ⑤向こう三軒やご近所内で声をかけ合おう。

(2)決まった場所へ行こう。

- ①決まった場所で買い物をしよう。
- ②同じ道を歩いて異変が分かりやすいようにしよう。
- ③毎日決まった人と声をかけ合おう。

(3)人を家に招こう。

- ①わが家に入る機会のある人をたくさんつくろう。
- ②自宅で井戸端会議を開こう。
- ③子どもや友人に定期的に来てもらおう。
- ④家の中や庭からでも、歌や声で、存在をアピールしよう。

(4)自分の生活・行動を知ってもらおう。

- ①普段と違う行動をとる時は周囲の人に伝えておこう。
- ②泊りがけで家を留守にするときは、周囲の人に伝えておこう。
- ③日頃の生活リズムを知ってもらおう（通院の日、夜は何時に寝るかなど）。
- ④外出してもカギがかかっていない秘密の場所を隣人に教えておこう。

(5) 病気や体調の変化も周りの人に伝えよう。

- ① 体調の悪い時は早めに受診し、ご近所にも伝えよう。
- ② 自分の持病は周りの人に伝えておこう。

(6) 常に倒れた時のことを意識して行動しよう。

- ① 緊急時の連絡先は、人に分かるようにしておこう。
- ② 住所、電話番号、連絡先等のメモを持ち歩こう。
- ③ 就寝時には電話を枕元に置こう。
- ④ 保険証をわかるように置いておこう。
- ⑤ 信頼のおける人に鍵の場所を知らせておこう。
- ⑥ チェーンロックはかけない方向で検討しよう。

(7) 見守ってくれる人との関係を大事にしよう。

- ① 元気なときから隣家とのつきあいを大事にしよう。
- ② ちょっとおかしいと思ったら、遠慮なく連絡しよう。
- ③ 見守ってくれる人への連絡を決めた通りにしよう。

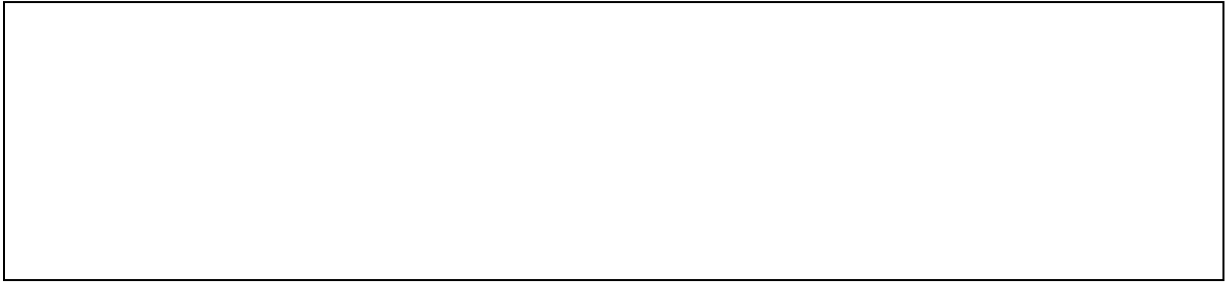
(1)毎日外に出て、人と出会う機会をたくさん作ろう。

①家に閉じこもらずに外へ出かけよう。

②人がたくさん集まる場所に行こう（グラウンドゴルフ、パチンコ、スーパー）。

③サロンや役所等あちこちに顔を出して自分をアピールしよう。

④出会った人に、こちらから積極的に声をかけよう。

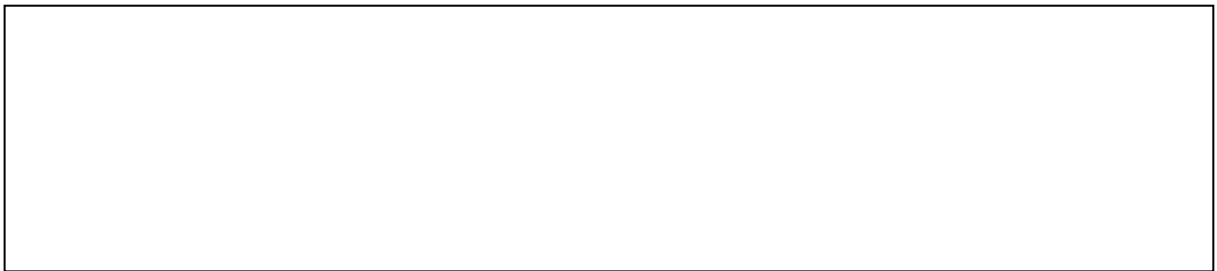


⑤向こう三軒やご近所内で声をかけ合おう。



(2)決まった場所へ行こう。

①決まった場所で買い物をしよう。



②同じ道を歩いて異変が分かりやすいようにしよう。



③毎日決まった人と声をかけ合おう。

(3)人を家に招こう。

①わが家に入る機会のある人をたくさんつくろう。

②自宅で井戸端会議を開こう。

③子どもや友人に定期的に来てもらおう。

④家の中や庭からでも、歌や声で、存在をアピールしよう。

(4)自分の生活・行動を知ってもらおう。

①普段と違う行動をとる時は周囲の人に伝えておこう。

②泊りがけで家を留守にするときは、周囲の人に伝えておこう。

③日頃の生活リズムを知ってもらおう（通院の日、夜は何時に寝るか）。

④外出してもカギがかかっていない秘密の場所を隣人に教えておこう。

(5)病気や体調の変化も周りの人に伝えよう。

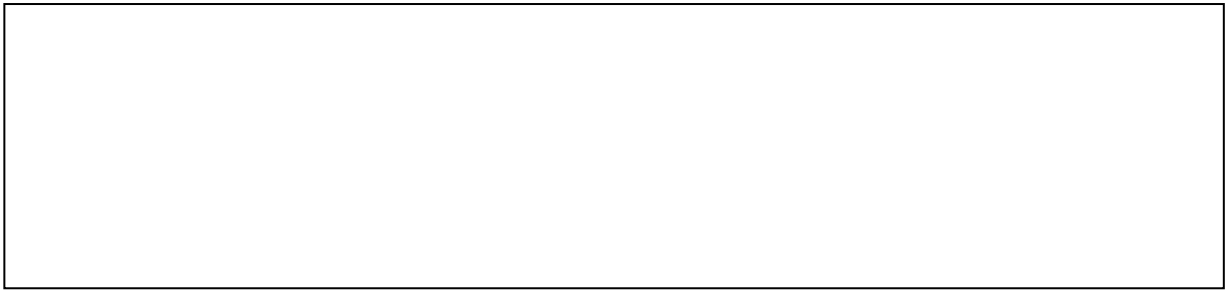
①体調が悪い時は早めに受診し、ご近所にも伝えよう。

②自分の持病は周りの人に伝えておこう。

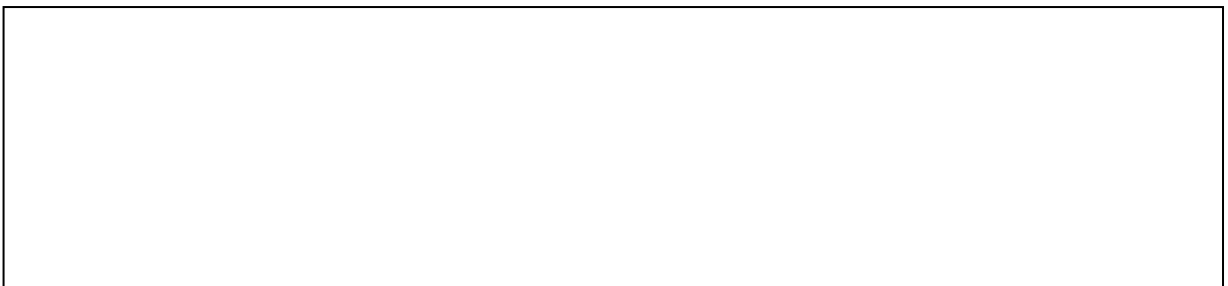
(6)常に倒れた時のことを意識して行動しよう。

①緊急時の連絡先は、人に分かるようにしておこう。

②住所、電話番号、連絡先等のメモを持ち歩こう。



③就寝時には電話を枕元に置こう。



④保険証をわかるように置いておこう。



⑤信頼のおける人に鍵の場所を知らせておこう。



⑥チェーンロックはかけない方向で検討しよう。

(7)見守ってくれる人との関係を大事にしよう。

①元気なときから隣家とのつきあいを大事にしよう。

②ちょっとおかしいと思ったら、遠慮なく連絡しよう。

③見守ってくれる人への連絡を決めた通りにしよう

4.自分を守ってくれる人の名簿

問題のテーマごとに、自分の助け手となってくれる人の名簿リストです。

(1)悩みを言える相手

名前

電話

1		

(2)何かあったら駆けつけてくれそうなご近所の世話焼きさん

1		

(3)緊急連絡先、病気、かかりつけ医を覚えておく相手。カギを預ける相手

1		

(4) 普段連絡を取り合う親族（子ども・親戚）

1		

(5) 親しくしておいた方がいい福祉関係者（民生委員や地域包括支援センターのスタッフ等）

1		

(6) その他

1		

5.介護者の助けられ上手

ー11のメニュー

要介護の身内がいる場合、どうしても身内だけで対処してしまおうとします。それで充足できない部分はあきらめるということでしょうか。果たしてそれでいいのか。地域に上手に「助けられる」のも大事なことです。

- (1)家庭介護を手伝ってくれる人をさがす。
- (2)本人が育ててきた親友やご近所友達を招いてサロン開催。
- (3)有償サービスグループなどに参加することで、介護を手伝ってくれる人を確保。
- (4)「介護者の会」とつながる
- (5)介護者のストレス解消策として趣味・スポーツグループに入れてもらう。自宅に仲間を招いて趣味グループづくりも。
- (6)介護者が福祉サービスグループに加入して活動しつつ、自分の介護も手伝ってもらう。
- (7)要介護者の趣味活動を支援するボランティアを受け入れる。
- (8)施設に入所した身内の里帰りを手伝ってくれる仲間さがし。
- (9)デイサービスを利用しない日の受け皿さがし。
- (10)地域のミニデイなどに参加することも。

(1)家庭介護を手伝ってくれる人をさがす。

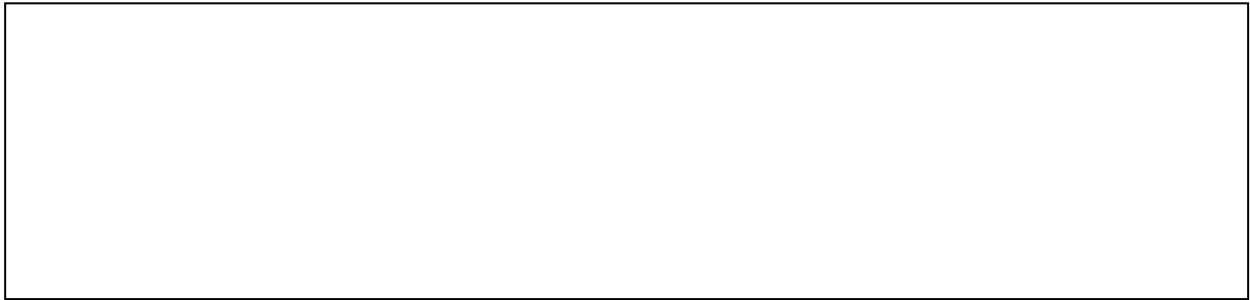
むろん地域によりますが、他人のおむつ替えをしてあげている人もいます。ご近所で介護体験のある主婦や元看護師等が介護の相談に乗っています。ご近所に数名はいます。

(2)本人が育ててきた親友やご近所友達を招いてサロン開催。

要介護者本人が長い人生で育ててきた親友やご近所友達を、介護のために遠ざけてしまうのはもったいない。介護が始まると同時に彼らを招いて、枕元でサロンが開ければいい。

その中で、その人たちができるさまざまな周辺の介護や支援（介護者が買い物に行く間だけ見てあげるなど）が出てくるはずです。

(3)有償サービスグループなどに参加することで、介護を手伝ってくれる人を確保。




本人なり家族がこの種のグループに加入していれば、いろいろな面で助けてもらえます。このようなグループには看護師やヘルパー経験者もいて、グループの仲間ならボランティアでも支援してくれます。

(4)「介護者の会」とつながる



近くに介護者の会があれば、それに加わるのもいいでしょう。まだできていなければ、この際、足元の仲間と会を立ち上げてもいいでしょう。近くに住んでいる人同士での会の方が、日常的に助け合いやすいというメリットがあります。

(5)介護者のストレス解消策として趣味・スポーツグループに入れてもらう。自宅に仲間を招いて趣味グループづくりも。



介護のストレス対策として、いろいろな趣味グループなどに加入している人もいます。その仲間が介護の手伝いをしてくれる場合もあります。介護で外出が無理な場合は、自宅に仲間を呼び寄せて趣味活動をする人もいます。その場合、要介護者もこれに参加できればいいですね。

(6)介護者が福祉サービスグループに加入して活動しつつ、自分の介護も手伝ってもらう。



自分もグループ活動をする一方で、仲間に自分の介護を手伝ってもらうといった、交換活動も実際に実践されています。その人が家族の介護をしながら頑張っているのだから、仲間もまた、その人の介護を楽にしてあげようと思うのです。

(7)要介護者の趣味活動を支援するボランティアを受け入れる。



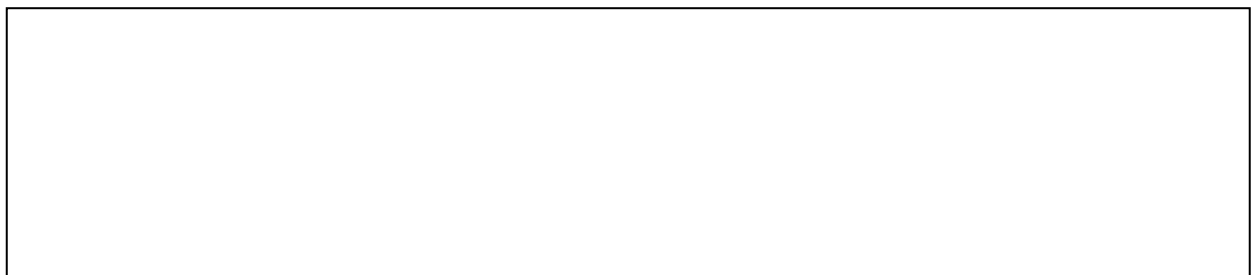
要介護でも趣味活動を楽しむ権利があります。そこで当人を趣味活動に参加させるための働きかけが必要になります。「訪問型趣味活動」は、メンバーに自宅を訪問して趣味活動を手伝ってもらうという方法、またはグループ活動へ送迎をしてもらうという方法もあります。

(8)施設に入所した身内の里帰りを手伝ってくれる仲間さがし。



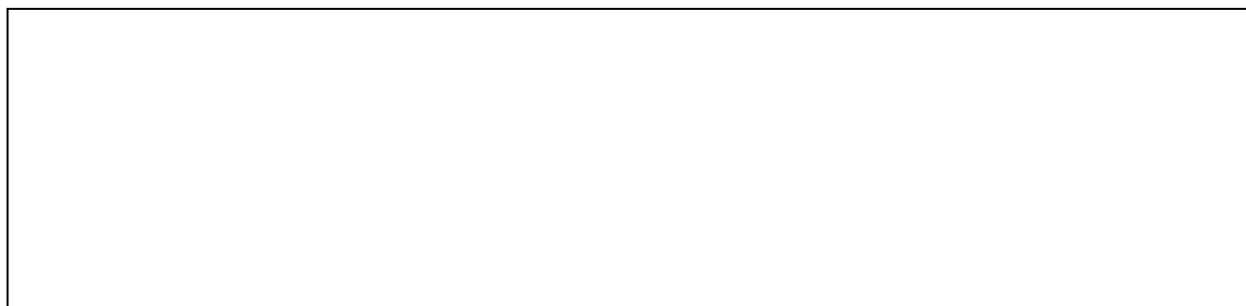
里帰り（一時帰宅）を家族だけで受け入れるとなると、大きな負担になります。そこで、本人の友達が数名で迎えるという方法が広がっています。家族が対応しきれない場合は、本人の親友やサロンなどを里帰りの受け皿にしてもらうという手もあるのです。

(9)デイサービスを利用しない日の受け皿さがし。



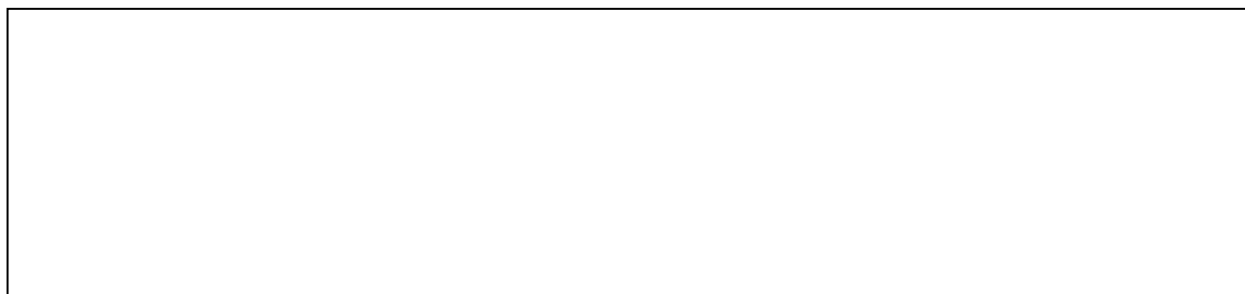
地域にはその受け皿としてふれあいサロンがありますが、残念ながら要介護者を受け入れないというサロンも少なくありません。リーダーを説得したり、関係機関を通して、要介護者も受け入れるサロンにしていくことが大切です。本来なら、デイサービスセンターもこうした働きかけに協力することが求められます。

(10)地域のミニデイなどに参加することも。



地域の要介護者のためにふれあいイベントをする活動が地元があれば、これに参加するのもいいでしょう。そこでは要介護の人も、他の要介護者に対して、ふれあいの相手などの活動ができるというメリットもあります。

(11)老々介護を救うために、妻は夫の地域デビューを



夫が妻を介護する場合に多く生じる問題は、「困り込み」です。介護は自分できちんとできるのですが、その代わり他人を家に入れないので、妻を困り込むことになってしまうのです。そこで、夫婦どちらかが要介護になる前に、夫婦で一緒のグループに所属しておくことが大切です。そうすれば夫婦共通の友達ができるので、妻が要介護になった時も、その人たちを自宅に受け入れやすくなるのです。そのた

めには妻が、夫婦ともに元気なうちに、夫を何としても地域デビューさせておく必要があります。妻が10～20年かけて夫の地域デビューを実現したといった事例もあります。

<索引>

1.助けられ上手ー11のメニュー

- (1)自分が抱えている問題を打ち明ける（隠さない）。
- (2)支援が必要だと声を上げる（「助けて！」と言う）。
- (3)担い手が活動し易いように工夫する。
- (4)担い手に支援の仕方をアドバイスする。このように支援してほしい
- (5)支援のお返しを、できる範囲でする。
- (6)支援活動に自分も参加する。
- (7)当事者側の考えや願いを社会に発信する。
- (8)当事者同士で助け合う
- (9)自分を助けるケア会議を開く。
- (10)自分を助けるネットをつくる。
- (11)自分を助けてくれる人を探し出す。
 - ①私を助けてくれそうな世話焼きさんを探す。
 - ②サロンや井戸端会議に参加し、助け合える相手を探す。
 - ③助け合えるグループに加入する。
 - ④助け合えるグループを作る（自分も助けてもらう）。
 - ⑤福祉サービス活動に参加する。活動する一方で、自分も助けてもらう。
 - ⑥自宅に人を招き寄せ（サロンを開く等）、いざという時の助け手を確保。
 - ⑦業務で関わってくれる人（民生委員等）とのつながりを大事に。
 - ⑧親族と助け合える関係にしておく。
 - ⑨元気なうちに地域（人）に貢献しておく。

2.見守られ活動ー7つのメニュー

(1)毎日外に出て、人と出会う機会をたくさん作ろう。

- ①家に閉じこもらずに外へ出かけよう。
- ②人がたくさん集まる場所に行こう（グラウンドゴルフ、パチンコ、スーパー）。
- ③サロンや役所等あちこちに顔を出して自分をアピールしよう。
- ④出会った人に、こちらから積極的に声をかけよう。
- ⑤向こう三軒やご近所内で声をかけ合おう。

(2)決まった場所へ行こう。

- ①決まった場所で買い物をしよう。
- ②同じ道を歩いて異変が分かりやすいようにしよう。
- ③毎日決まった人と声をかけ合おう。

(3)人を家に招こう。

- ①わが家に入る機会のある人をたくさんつくろう。
- ②自宅で井戸端会議を開こう。
- ③子どもや友人に定期的に来てもらおう。
- ④家の中や庭からでも、歌や声で、存在をアピールしよう。

(4)自分の生活・行動を知ってもらおう。

- ①普段と違う行動をとる時は周囲の人に伝えておこう。
- ②泊りがけで家を留守にするときは、周囲の人に伝えておこう。
- ③日頃の生活リズムを知ってもらおう（通院の日、夜は何時に寝るかなど）。

④外出してもカギがかかっていない秘密の場所を隣人に教えておこう。

(5)病気や体調の変化も周りの人に伝えよう。

①体調の悪い時は早めに受診し、ご近所にも伝えよう。

②自分の持病は周りの人に伝えておこう。

(6)常に倒れた時のことを意識して行動しよう。

①緊急時の連絡先は、人に分かるようにしておこう。

②住所、電話番号、連絡先等のメモを持ち歩こう。

③就寝時には電話を枕元に置こう。

④保険証をわかるように置いておこう。

⑤信頼のおける人に鍵の場所を知らせておこう。

⑥チェーンロックはかけない方向で検討しよう。

(7)見守ってくれる人との関係を大事にしよう。

①元気なときから隣家とのつきあいを大事にしよう。

②ちょっとおかしいと思ったら、遠慮なく連絡しよう。

③見守ってくれる人への連絡を決めた通りにしよう。

5.介護者の助けられ上手ー11のメニュー

(1)家庭介護を手伝ってくれる人をさがす。

(2)本人が育ててきた親友やご近所友達を招いてサロン開催。

- (3)有償サービスグループなどに参加することで、介護を手伝ってくれる人を確保。
- (4)「介護者の会」とつながる
- (5)介護者のストレス解消策として趣味・スポーツグループに入れてもらう。自宅に仲間を招いて趣味グループづくりも。
- (6)介護者が福祉サービスグループに加入して活動しつつ、自分の介護も手伝ってもらう。
- (7)要介護者の趣味活動を支援するボランティアを受け入れる。
- (8)施設に入所した身内の里帰りを手伝ってくれる仲間さがし。
- (9)デイサービスを利用しない日の受け皿さがし。
- (10)地域のミニデイなどに参加することも。