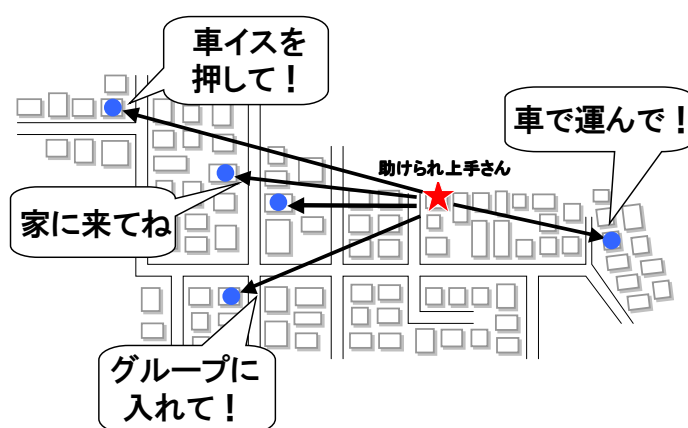


助けられ上手 のすすめ

夫を介護中の主婦。周りの人を上手に活用している。自治会長には「夫を病院まで運んでね」。自身のストレス対策で「グループに入れて」。「家に遊びに来て」。「車イスを押して」。頼まれた方は、指示されたことをするのだから「やりいい」。当事者が助け合いをリードするのが住民流。これが自助なのだ。



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

Eメール kiharas@msh.biglobe.ne.jp

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

はじめに

◆本意を理解しないままに使われる恐れ

「助けられ上手」という言葉が面白いらしく、最近ではセミナーのメインタイトルにこれを掲げる主催者も出てきた。講師の中にも、話の中に「助けられ上手」を挿入する人がいるようだ。

それはいいとして、この言葉の持つ真の意味を理解しないままに使われているケースも少なくない。私がないセミナーで「助けられ上手」に関する分科会が持たれ、そこでこんな議論があったと、参加者から聞いた。助けられ上手はいいけれど、自分のプライドを捨てなければならないのではという質問が出て、リーダーが「それは仕方がない」と答えたらしいのである。そんな目茶苦茶な議論をされたら、たまったものではない。

◆「当事者を惨めにする発想」と猛攻撃

20年程前、私があるセミナーで「助けられ上手」という発想を提示したら、分科会の助言者たち（福祉系大学の教師や法人の役員など）から総攻撃を受けた。「助けられ上手なんて、当事者を惨めにする発想を持ち出すとはけしからん！」と。

惨めにするどころか当事者の誇りを守る発想であることは、本冊子を読んでいただけでもわかる。かくのごとく、この発想は誤解されやすい要素を持っている。

◆目的は自助という営みの本意を説くこと

助けられ上手は、当事者主体という基本発想から派生したもので、当事者が自分の福祉問題を考え、対策を講じ、必要なら資源を発掘し活用するという一連の主体者としての行動の一環なのだ。

そしてこの行為こそが自助という営みの根幹をなすということも大切である。自助は自分と家族で何とか賄うということではなく、必要な資源（共助）は周囲から巧みに探し出し、活用するという極めて能動的な行為なのだ。

本冊子の趣旨は、「助けられ上手」を取り上げながら、じつは自助という行為の本意を述べることにあった。

目次

1. 今なぜ「助けられ上手」なのか？ <4>
 2. 「助けて！」が言えない <6>
 3. 助け合いを阻む日本人のおつき合いの常識 <8>
 4. 当事者が助けられ上手だったら <11>
 5. 助けられも立派な福祉活動だった <14>
 6. 当事者が主導権を握ること <16>
 7. 助けられ上手さんになるために <19>
 8. 助けられ上手は備え上手であった <23>
 9. 当事者も「受援」計画づくりを <24>
- <参考資料> <25>
- ① あなたの一人暮らし上手度は？
 - ② あなたの安全を守ってくれる人さがし
 - ③ あなたの「備え上手」度は？
 - ④ 助け手を育てておく法
 - ⑤ 「助けられ上手講座」の開き方
 - ⑥ 「助けられ上手講座」受講生の感想

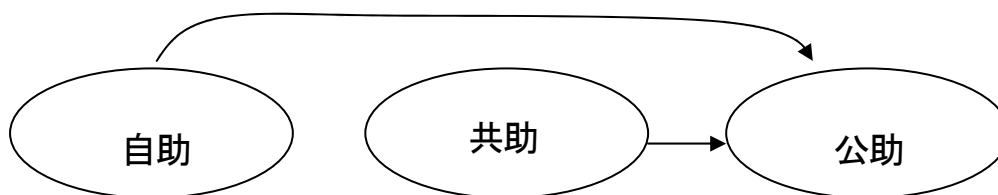
1. 今なぜ「助けられ上手」なのか？

今まで福祉講座といえば「ボランティア」、つまり「助け上手」の話だった。今回はその反対の「助けられ上手」の話である。初めて聞いた方も多いことと思う。

しかしこれが今、大変重要な発想になったのだ。私がこの言葉を使い始めてからもう20年になるが、最近ようやくマスコミでも取り上げてもらえるようになった。では、今なぜ「助けられ上手」なのか？ そこから話を始めよう。

(1) 介護保険制度で自助力と共助力が弱ってしまった？

介護保険制度が始まってから十数年になる。成果もある一方で、問題も生じている。端的に言えば、私たちがお隣さんに頼まず、ストレートにサービスの方に向かってしまったのだ。

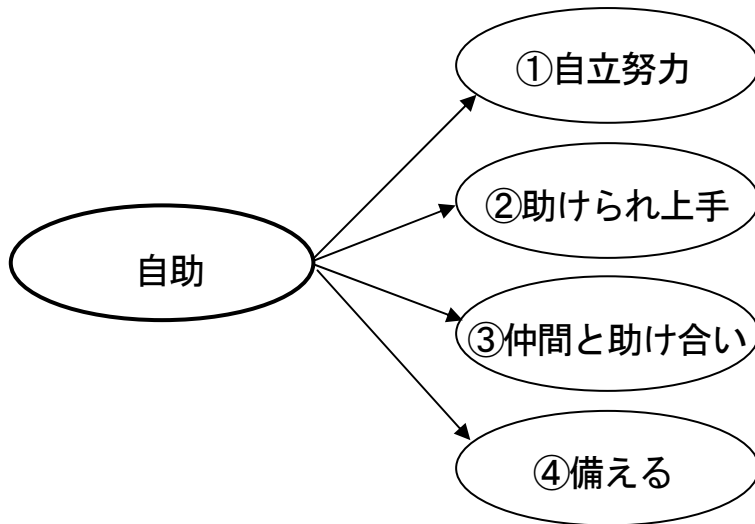


福祉用語を使えば、福祉は3者で担われている。要援護者が自分の身を守ること、これが自助。住民の助け合い活動が共助。町内会活動も民生委員活動もボランティアもみんな共助。そして介護保険を含めた公的サービスが公助。

この制度のおかげで自助力と共助力が弱ってしまったのだ。何か困り事を持ち込まれれば「サービスを受けたら？」と言ってしまいう住民に、そして当人はサービス依存に、というわけだ。

(2) 自助とは「助けられ上手」のことだった

そこで自助努力の必要性が叫ばれるようになったが、自助とは①サービスを極力利用しないで済ませるというだけではない。②困ったことがあったらまわりに助けを求めることもそうだし、③同じ要援護者同士で助け合うのもそうだ。④要援護になるずっと前から備えておくのもそうだ。自分が要介護になったときに介護（のサポートを）してくれる人をあらかじめ確保しておくのである。



つまり「助けられ上手」というのは、「自助が上手なこと」とほとんど同じだと考えていいのである。

2. 「助けて！」が言えない

助けられ上手の話をするということは、日本人が「助けて！」と言えない人種だからである。助けを求める行為がうまくできれば、状況はまったく変わってくる。

(1) 孤立死や介護殺人の裏に男性の助けられ下手

「介護殺人・心中」が10年で400件も起きている。誰が誰を殺しているのか。75%—4人のうち3人は男性が女性を殺していた。夫が妻を、または息子が母親を。といっても夫が介護を嫌っているわけではない。介護関係者に聞くと、大抵の夫は献身的に妻を介護しているという。問題は、介護に行き詰まったときどうするか。周りに支援を求めることができないために、仕方なく妻を殺してしまう。この事件の背景に、「助けて！」と言えない男性の実態が隠されているのだ。

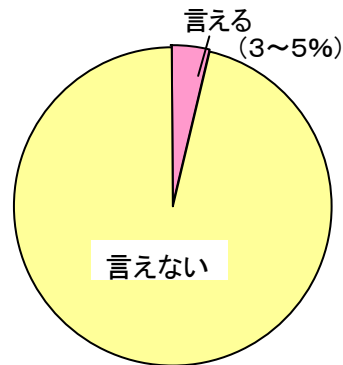
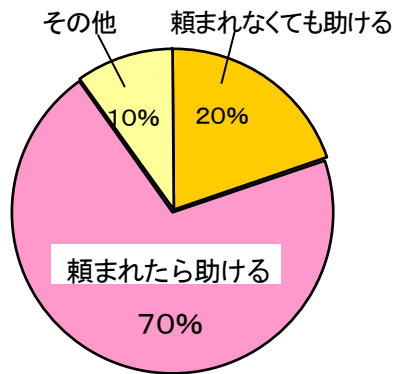
都内の孤立死者を調べてみたら、50～60代の男性が凶抜けているという結果が出た。なぜこんな若い世代に孤立死が多いのか。生活に行き詰まったとき、まわりの人に助けを求めることができないからだ。

(2) 助けを求めたら9割の人が応えてくれる

では、まわりに助けを求めたらどれぐらいの人が助けてくれるのか。ある要介護の夫婦。妻は病院通い。夫が毎日車イスで買い物に行くが、まわりの人に車イスを押しってもらうなど手助けが必要だ。

「10人に声をかけて何人が助けてくれるのか？」と聞くと、「9人」と彼は答えた。ほとんどの人が助けてくれるというのだ。そんなはずはないと私は疑問を持ったが、彼は「私が毎日体験していること」だから間違いないと言う。

足元で困った人がいたら？



困ったとき「助けて！」と言えるか？

このことを知った行政がアンケート調査をしてくれた。「あなたの足元に困った人がいたらどうしますか?」。すると、①頼まれなくても関わる人が23%、②頼まれたら関わる人が72%、③断る人が5%。要するに95%の人が困った人がいたら助けると答えているのだ。

(3)だが「助けて！」と言えるのはたったの3~5%

おかしくはないか。95%の人が困った人がいたら助けると言うのに、なぜ助け合いが始まらないのか? 何が問題なのか?

もう1つの調査を試みた。講演の際にいつも聴衆に聞いている。「あなたは困ったときまわりの人に助けを求めることができるか?」。ご覧の通り、「できる」と答えたのはわずか3~5%。大部分の人は、「助けて!」が言えないのだ。

となると、前述の「頼まれたら助ける」人は動けないことになる。頼む人がいないのだから。日本で助け合いが始まらないのは、助け手がないのでも、やさしさが足りないのでもなく、「助けて!」と言える人がいないからだった。だから助け合いを広げるには、皆が「助けて!」と言えるようにならなければならないのだ。

3.助け合いを阻む日本人のおつき合いの常識

(1)「あなたのおつき合いの流儀は？」

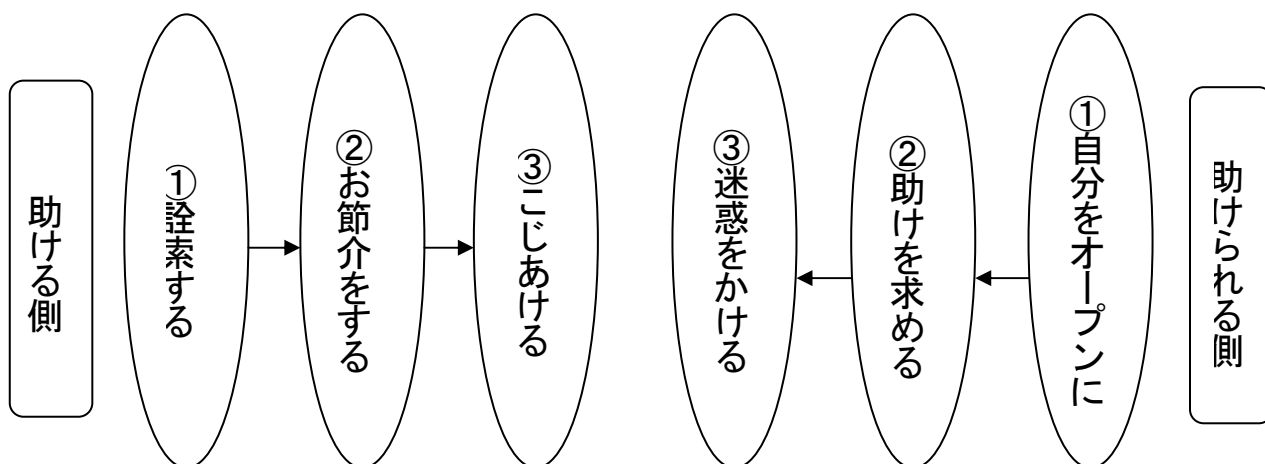
助け合いが日本で始まりにくい原因は、どこにあるのか。どうやら、私たちのおつき合いのあり方と関係がありそうだ。そこで、ここであらためて各自、自分のおつき合いの流儀を見直してみたらどうか。

「あなたのおつき合いの流儀は？」—ここに10項目並んでいる。この中で「自分もそう思う」というものに○印、「そうは思わない」というものには×印をつけていただきたい。

(2)要するに「助け合いはしない」前提のおつき合い

さて、あなたは○印がいくつ付いたでしょうか？参加者に挙手をしていただくと、10項目のうち7つから9つあたりが最も多く手が挙がるのがわかる。この10項目は日本人のおつき合いの常識を並べたからだ。7つから9つ手が挙がるということは、皆さん、常識人だということになる。ただし、それでは助け合いはできない。現代日本のおつき合いは、助け合いはしないという前提に立っているのだ。

- | | | |
|---|-------|--------------------------|
| 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"/> |



(3)両者が積極的になることで助け合いが始まる

それでは、助け合いが始まるためにはどんな要件が具備されなければならないのか。先程の10項目から拾ってみると、上のようになる。まず助けられる側が①自分をオープンにし、②「助けて！」と言い、③その結果、人に多少の迷惑がかかっても仕方ないと思う。一方助ける側は①周りの人に関心を持つ、詮索する。②お節介する。③引きこもる人はこじあける。両者がこのように積極的に相手に関わり合うことで、ようやく助け合いが始まるのだ。

(4)当事者がオープンにすれば、あとは一気に

6項目の中で「これができれば助け合いが一気に進む」という項目はどれだろう。つまり助け合いのカギを握っているのはどれか。講演の参加者に聞いてみると、多くの人が、それは助けられる側の①「自分をオープンにすること」だと考えていた。

とにかく問題を抱えた人が、それを隠さずオープンにすれば、あとは自然に助け合いが進むということだ。確かに言えるのは、困った人がオープンにすれば、それは「助けて！」の合図であり、そうすれば助ける側の①②③がそれほど必要でなくなるのだ。助け合いの足を引っばるのは、助けられる側だったのである。

民生委員が関わっている相手で、特に気になる人と彼等がマークしている60ケースについて、気になる内容を調べていったら、興味深いことに気づいた。その中の40パーセントが「引きこもり」がちだったのだ。

「気になる人」は、引きこもりだから気になるのではなく、要援護状態だから気にな

るのだが、その人たちの少なからずが引きこもりがちでもあったということであった。これは非常にまずい。要援護になるほど私たちは、命が惜しければ、自らをオープンにして、積極的に人の中に入っていかねばならないはずである。老人クラブにも、自治会にも加入し、要援護でもできることはやるということによって、助けてもらえるチャンスが増えるのだから。

4.当事者が助けられ上手だったら

(1)必要な資源を自分で発掘し活用していた

では当事者が助けられ上手だったら、どんなことが起きるのか。いくつかの事例を紹介してみよう。



マップの主人公は要介護の高齢者夫婦。サービスは受けているが、まだ困り事が残っている。ご近所に対応する必要があるが、その手配を要介護の妻自身がやっていた。「あなたは雪かきをお願いね」「あなたはゴミ出しを」「あなたはサロンまで連れて行って」「あなたはバス停まで運んで」「あなたは病院まで乗せて行って。但しこれは有償で」と。

マップ作りに取り組んでいる人は、こういう事例に接する機会があるだろうが、マップを作ったことがない人は、異様な光景に見えるかもしれない。しかしもともと地域では、当事者が自身の必要な資源を主体的に探し出し、活用するのが普通なのだ。地域は当事者が主導権を握っていたのである。

(2)介護者が認知症の母のためのボランティア募集

認知症の実母を介護していたT子さんは、母が地域で自分らしく生きていけるように、さまざまな人の手を借りていた。

クリーニング店に「ボランティア募集」の張り紙。そこに「母と一緒に徘徊してくれるボランティア」と。また「母と花札をして、ときどき負けてくれるボランティア」も。古着を渡すと母はそれを縫い始めたので、古着も募集。彼女自身のストレス対策要員も確保した。彼女が忙しい時に母を預かってくれるボランティアも。

(3)世話焼きさんは助けられ上手でもあった

室戸市で一番の世話焼きのH子さんは、助けられ上手でもあった。隣町で一人暮らしをする母を、妹と交代で訪問している。それに私も同行してみた。すると彼女は、母の隣人を一軒一軒回って「いつも母がお世話になっています」とお礼を言っていたのである。そう言われて悪い気はしない。「娘さんがそう言ってくれるので、お母さんの家の中まで遠慮なく入れるのよ」。

(4)ニーズ発信のための「新聞」を発行する嫁

東京・府中市のS子さんは舅の介護の役が迫ってきたとき、これは大変なことになると考え、まず自宅にファックスを取り付け、友人に「励ましのファックスを送ってね」。また「S子の新聞」を発行。「介護で忙しくて子どもを遊園地に連れて行けない」と書いたら、友人が「私が連れて行ってあげる」。「介護で忙しくて夕食作りも大変」と書いたら、「それじゃ私が作ってあげる」。自分の困り事を新聞で発信していた。

(5)「頼まれて悪い気はしない」

こうした助けられ上手さんに頼まれた側の反応を見ると、いずれも快く受け入れていることがわかる。頼まれて悪い気はしない。私が見込まれたとうれしく思う。「人のために何かできないかと考えてきたが、やっと出番が来た」と喜ぶ人も。

それに誰に何をしてあげたらいいのか思い悩む必要がない。相手から指示されたことをやればいいのだからラクだという声も。人のために役立てたことは本人に満足感を与えることも間違いないのだ。

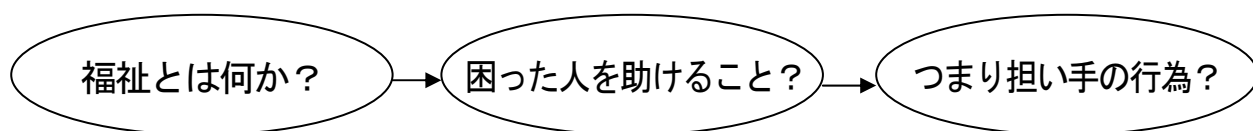
- ①誰も不快に思わない
- ②「見込まれてうれしい」
- ③「やっと出番が来た」
- ④「指示されたことをやればいい」
- ⑤「人の役に立ててうれしい」

5.助けられも立派な福祉活動だった

「助けられる」という行為は何なのか。よく男性が言うことだが、「ワシもそろそろプライドは捨てて『助けて！』って言うか」。人に助けを求めるのはみじめな行為だと思っていたのだ。

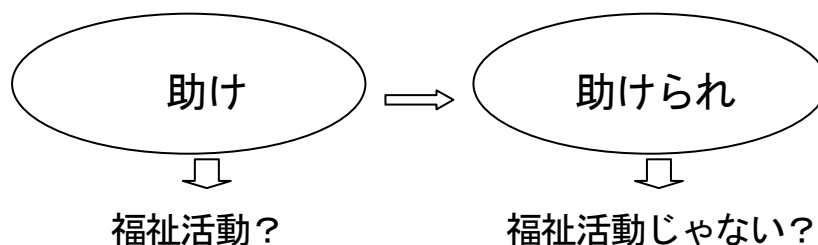
(1)福祉は困った人を助けること？

あらためて福祉とは何だろう。大抵の人は「困った人を助けること」と答える。福祉は助け手、つまり担い手の行為のことを指すというわけか？



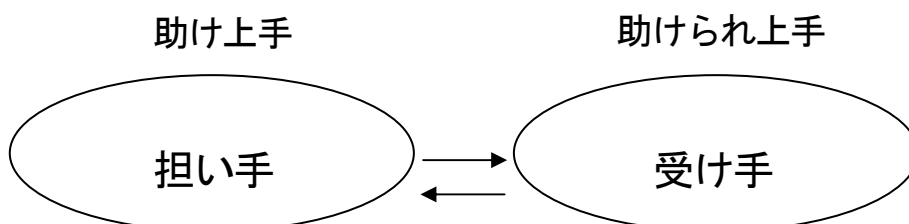
(2)では、助けられる行為は何なんだ？

今問題になっている「助けられ」行為は一体何なのだ？「助け」は間違いなく「福祉活動」だろうが、一方の「助けられ」は福祉活動ではないのか？



(3)福祉は担い手と受け手の協働作業

先程登場した障害のある夫婦。彼が福祉大会で表彰されたのである。なぜ助けられる側が、その行為で表彰されるのか。表彰状にはこう書かれてあった。「助け合い推進貢献賞」。



助け合い（福祉）というのは、助ける側と助けられる側の協働行為だということなのである。だから、大会では担い手と受け手の双方が同じ理由で表彰された。

たしかに、助けやすいか助けにくいかは対象者のあり方に大きく左右される。引きこもるなどで担い手を困らせている人も少なくない。助けられる側が上手に助けられると、助ける側は非常にやりやすいのだ。

(4)福祉活動には2種類があった

こう考えたらどうか。福祉活動には2種類あるのだと。1つは困った人を助けること。もう1つは自分が困ったとき、上手に助け手を確保し、活用すること。

大抵の人は前者だけを福祉活動と考え、そしてそちらだけを実践している。後者の実践はなおざりにしている。これが福祉活動にどんな影響をもたらしているか。

①困った人を助けること

②自分が困った時、上手に助け手を確保して問題を解決すること

(5)「両刀遣い」で免許皆伝

有償サービスグループのリーダー、S子さんに聞いてみた。あなたのグループは「グループたすけあい」というのだから、あなたも仲間に助けてもらっているんでしょう？と。そうだという。

ある時、仲間の一人にわが家へ来て、部屋を掃除し、母親のケアをしてくれるように依頼した。仲間がわが家へ入って「まあ、S子さんちって汚いのね」と言ったのでS子さん、カチンときた。でもその時、自分も要援護者宅を訪れたときに同じことを言っていたのを思い出した。

自分もやられて初めて自分の行為の間違いに気づくのだ。助けられてみなければ、助けられる側の気持ちはわからないということをS子さんは悟った。

①助けられてみなければ、助けられる側の気持ちはわからない。

②助けてみなければ、助け側の気持ちはわからない。

6.当事者が主導権を握ること

助けられることも福祉行為であると同時に、もう一步踏み込んで、当事者が福祉の主導権を握ることでもあった。

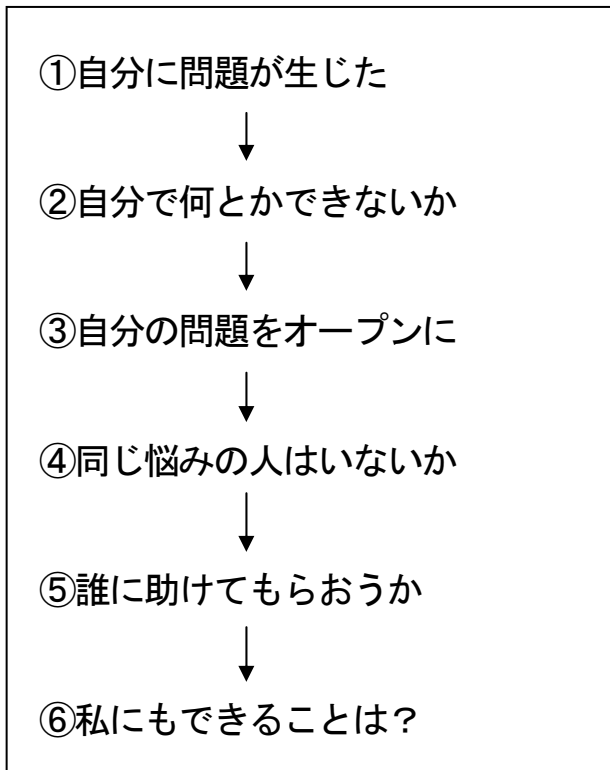
助けられ上手になれと言うと、皆さんこう言う（特に男性は）。「オレもそろそろプライドを捨てて『助けて』と言うか…」。はたして助けてもらうことは自分のプライドを捨てることなのか。

(1)福祉は当事者から出発する

福祉は本来、問題を抱えた当事者から発するものなのだ。①自分に福祉問題が生じたことを自覚し、②それを何とか解決できないものかと考える。③その問題を周りにオープンにして、④同じ問題を抱えた人がいたら連帯し、⑤解決できない時には誰に助けを求めると考える。⑥その代わりに自分自身にもやれることはないかも考える。こうした、自分の問題を解決していく一連の行為が「福祉」の原点なのだ。

(2)セルフケアマネジメント

自分の福祉問題の解決策を考え、実践していく行為はセルフケアマネジメントとすることができる。自分のケアのマネジメントをする、という意味だ。ニーズ発信の新聞を発行している女性は、ケアプランをケアマネジャー任せにせず自分で作ろうという運動を進めている。「マイケアプラン」づくりだ。



(3)福祉の主役としてやるべきことは？

当事者が福祉という営みの主役だとしたら、主役としてやるべきことは何か。まず、自分が抱えた福祉問題をまわりに隠すことなくオープンにすることが大事だ。

日本で初めて認知症本人の会ができたとき、NHKが報じたとき、本人も画面に登場した。認知症の本人が、しかも自分の問題を隠して閉じこもってしまいがちな男性が、このように公の場で認知症を堂々と語るということは、それだけで社会や同じ認知症の人に計り知れない影響を与える。

①誰かが問題をオープンにしたら…

愛知県安城市・城南町内会の副会長、K男さんは、母が重い認知症になって徘徊を繰り返すので、会長のF男さんと協議して、母の写真入りのチラシを町内に配り歩いた。そこでどんなことが起きたか。

驚くべし、「じつはわが家にも認知症の家族がいます」と10軒が名乗りを上げたのだ。認知症は誰もが隠すが、誰かがオープンにすると、まわりも一斉にオープンにするということがわかった。

②自助グループを作れば…

同じ悩みを抱えた者同士で連帯するというのも大事な行為だ。今はこの自助（セルフヘルプ）グループづくりが大流行している。人間の悩みの種類の数だけグループができていると言っても間違いではない。

たとえば「子連れママの会」のグループの活動は大抵このように発展していく。

①外出情報を提供し合う。「託児をしてくれる美容院、ないかしら」。「私の行っている美容院がそうだよ」。

②子どもの預け合いもする。10人でやれば、10日に一回ノルマが回ってくるだけだ。

③赤ちゃんが泣いてもいい子連れコンサートを開くグループもある。そこに数百人の子連れママを招待した。「おすそわけ」だ。

④子連れ外出情報誌を作成し、地域の子連れママたちに配布する。これも「おすそわけ」。

⑤子連れママとして社会にアピールすることも。制度作りを訴える場合も。10人で始めた運動が地域全体の子連れママ福祉になっていくのだ。

(4)当事者主体を認めない「担い手目線」

今の関係者には、何事も担い手の側から見るというクセ（傾向）が見受けられる。そのクセが、私たちのどういう行動に現れているのか。私たちは、福祉問題を効率的に解決していくために、必ず制度やシステムをつくる、また組織や活動を立ち上げ、人材を配置する。そして何か地域問題が生じたら、そのいずれかに当てはまればいいという考え方だ。担い手の都合で作り出した枠組みである。当事者はその枠組みに乗ればいい、と。

そんな枠組みに載せられることに慣れてしまった住民が、自助だとか、「私が福祉の主役だ」などと考えられるはずがないではないか。

7.助けられ上手さんになるために

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。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3つが出てきた。

- ①いただいた善意に、「すみません」でなく「ありがとう」と言う。
- ②その善意を断らない。
- ③「それ、苦手なんだ」と言う。

③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ふわけだ。これが入門編。

- ④自分の抱えた問題をまわりにオープンにする。

ふつうは自分の抱えた問題は隠すものだが、こ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。そのことで、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。

「助けられ上手講座」の場で一人の男性がこんな体験話を披露した。90になる母親の様子がおかしいので病院に連れていったら、認知症の初期症状が出ていると言われた。びっくりした彼は、その足でご近所周りをした。母が認知症なので、いろいろ面倒かけますが、よろしくお願ひしますと。「まだ初期症状なので、とりあえず心積もりでいてください」と。

普通なら、まだ初期症状の時は押し隠すのではないか。そして、どうにもしようがなくなって、破れかぶれでオープンにする。しかし彼はその逆だった。

同じ助けられ上手講座で、こんな体験話をする人も。こちらはマンション住まいの女性で、夫が認知症になり、とても一人では対応ができなくなった。思い余って自治会長にお願いして、マンション内の人を集めてもらい、そこでよろしくお願ひ

しますと言ったという。その時はさすがに、自分のしたことは、ずうずうしすぎるかと反省していたが、講座に出て、木原からこれでいいと言われて、安心したというのである。

⑤自宅に隣人や知人を気軽に引き入れる。

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わねばならない。相手の家の中に入れば、困り事は見えてくる。というわけで、助けてもらうには、家を隣人に開放することが大切なのだ。

支え合いマップ作りをしていると、こんなケースがよく見かけられる。90代の一人暮らしの女性が、自宅に近隣の人を数名招き入れている。「うちに来て、お茶をしませんか」と。そのために家は一日中、開けっ放しである。自分の命を守るということはこうすることなのだ。

⑥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るの ならできらるだろう。

足元の5人の一人暮らしの女性の面倒を見ていた男性。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、上の物を下へ下ろすことなど。この1人を掴まえただけで、彼らの困り事はほとんど解決してしまったのだ。

死後二週間で発見された一人暮らしの女性について、彼女は本当に誰にも助けを求めなかったのかを、自治会の人たちに聞いてみたら、驚くべきことに、2人はいた。しかも「私に何か困ったことがあったらお願いね」とも言っていたというのだ。

この人に限らず、「この人は徹底した引きこもりだ」と周りの人が言う相手について、丁寧に調べていったら、少なくとも2人は、見込んだ相手を持っていた。

⑦足元の世話焼きさんを1人見つける。

世話焼きさんには、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。つまり、足元の世話焼きさんを掴まえておけば、間違いなく助けてもらえるということである。先程のK男さんも町内会長のFさんという大物世話焼きさんがいたので助かった。

ある介護ボランティアグループ。かなり高齢のメンバーばかりであるが、リーダーの女性の「これやって、あれやって」の指示に、みんな素直に従っている。何となくそのことが気になっていたが、メンバーの一人(かなり高齢の一人暮らし女性)が私にこう耳打ちしたのである。「この人にくっついていれば、老人ホームに入らなくて済むからね」と。

⑧人に尽くしておく。

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。

じつは、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」。

住民の集会で、時々体験することがある。その中に超高齢の男性が居た。リーダーの女性はその男性を指差して、私にこう言ったのである。「あの人に何かあったら、私たちが助けることにしているのよ」。なぜなのか。「彼は今まで、民生委員や自治会長などで、この町に尽くしてくれたから」だと。

⑨助け合えるグループに所属しておく。

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。

特に介護や家事関連のグループには、看護師なども混じっていて、要介護になっても助けてもらえるから、お得である。

⑩助け合えるグループを作っておく。

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。

8.助けられ上手は備え上手であった

元滑川市社協会長の山下節子さんは仲間とビーチボールの会を立ち上げ、終了後、毎日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。

私もごちそうになったが、その席で彼女の左隣の女性が立ち上がって叫んだ。「みんな、せっちゃんに何かあったら私が仕切るからね」。コーディネーター役は私がやります、というわけだ。

数年後、久しぶりに彼女に会ったら、かなりの高齢になっていたが、まだ元気であった。その時聞いてみたのが、猫ちゃんのことである。彼女の家に訪れた時、猫がいたはずだ。今はどうしているのかと尋ねたら。亡くなってしまったという。「もう飼わないのか？」と聞いたら、どうせ私の方が先に死ぬから、飼わないと決めた。ところが仲間が、「その時は私たちが引き取るから」と説得されて飼うことにした。その感想を聞いたら、「猫のいない人生なんて考えられない」と言って目を細めた。

それからさらに数年。周辺の人に彼女の生活状況を聞いてみたら、最近はかなり弱ってきているようだという。その彼女を毎日、数名の仲間が生活の支援に行っていた。「備え」はたしかに役に立った。ただ彼女にも計算違いがあった。彼女の支援に来ているのは数名だと言った。しかしあの頃は十名以上いたような気がする。

計算違いとは、支援する側も年を取っていたということだ。本当の備え上手なら、支援者の若返りを図るところだったろう。

9.当事者も「受援」計画づくりを

「助けられ上手」を「受援力」と言い換えて使われている。神戸の大震災で被災するとともに、東日本大震災で支援に駆けつけるという、両面の体験をした神戸市が、この発想を取り込んで実用的なマニュアル「神戸市災害受援計画」を策定した。

これを発展させて、地域から様々な支援を求めなければならない一人暮らしの高齢者や要介護者を抱えた家族、自立生活を送る障害者や障害者のグループホームなども本格的に受援計画をつくる必要がある。

地域には「支援」のためのセンター（ボランティアセンター）があるだけだが、要援護者が支援を受け入れる計画づくりや、具体的な受援活動を側面支援するセンターが必要になる。当事者組織作りを支援するセルフヘルプ支援センターと重なる。

こうした「受援」という発想を持ち出すことで、認知症を隠したがる風潮や、支援の手を拒否して引きこもる人たちを変えていくことができるかもしれない。

<参考資料(1)>

あなたの一人暮らし上手度は？

一人暮らしになった時などに安全を守るためどんなことに心がけたらいいのか。

| | 自分の安全を守る法 | 自分の場合 |
|---|-------------------------------------|-------|
| ① | 近くの一人暮らしの人など、悩みを出し合える人を見つけてある | |
| ② | 何かあったら駆けつけてくれる世話焼きさんを見つけてある | |
| ③ | 自分の緊急の連絡先、病気のことなどをご近所の人に知らせてある | |
| ④ | 井戸端会議やサロン等に参加し、欠席した時は安否を確認してもらっている | |
| ⑤ | 「カーテンが閉まっていると注意してね」等と向こう三軒の人に頼んである | |
| ⑥ | 日頃と違うことをする時は、周囲にそのことを伝えるようにしている | |
| ⑦ | ちょっと具合が悪い時は、周囲に気軽に相談するようにしている | |
| ⑧ | ご近所の人気軽に家に入れるようにしてある | |
| ⑨ | 周りの人にすすんで挨拶したり、声掛けをしている | |
| ⑩ | 普段から周りの人の面倒を見ている | |
| ⑪ | 出かける時は親しい人にカギを預けておいたり、そのことを伝えたりしている | |
| ⑫ | わが子にも、周りの人に親のことで協力を求めるように言っている | |

<参考資料(2)>

あなたの安全を守ってくれる人さがし

以下に該当する人を記入していく。(1)～(9)だけでなく、自分の場合特に必要な人材があるだろうから、それも加える。左が氏名、右が連絡先。

(1)悩みを言える相手

| | | |
|---|--|--|
| 1 | | |
|---|--|--|

(2)何かあったら駆けつけてくれるご近所の世話焼きさん

| | | |
|---|--|--|
| 1 | | |
|---|--|--|

(3)自分の緊急連絡先、病気、かかりつけ医を覚えておく相手

| | | |
|---|--|--|
| 1 | | |
|---|--|--|

(4)カギを預けておく相手

| | | |
|---|--|--|
| 1 | | |
|---|--|--|

(5)普段連絡を取り合う親族（子ども・親戚）

| | | |
|---|--|--|
| 1 | | |
|---|--|--|

(6)親しくしておいた方がいい福祉関係者

| | | |
|---|--|--|
| 1 | | |
|---|--|--|

(7)悪徳商法等の犯罪に遭った時相談する相手（警察、消費生活センター等）

| | | |
|---|--|--|
| 1 | | |
|---|--|--|

(8)病気・要介護になった時相談する相手（病院、身近な保健師、ケアマネ、）

| | | |
|---|--|--|
| 1 | | |
|---|--|--|

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。まずあなたの大まかな「備え上手度」を測ってみよう。

- | | |
|-------------------------------------|--------------------------|
| 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"/> |

<参考資料(4)>

助け手を育てておく法

あなたが要介護になっても自宅でがんばろうとした時、地域の力が必要になる。頼れる地域になるために、あらかじめやっておくべきことがある。

| | | |
|---|------------------------|--|
| ① | 介護グループに参加しておく | |
| ② | 介護友達を作っておく | |
| ③ | P T Aから関係を（切らずに）つづけていく | |
| ④ | 組や班の関係を緊密にしておく | |
| ⑤ | 趣味グループでも助け合いを仕掛ける | |
| ⑥ | 介護者の会も、まず他人のためから | |
| ⑦ | 頼れる世話焼きさんを見つけておく | |
| ⑧ | 自治会など地域活動に参加しておく | |
| ⑨ | 介護関連グループなどを作っておく | |
| ⑩ | 公的サービスの創設や改善の働きかけも | |

「助けられ上手講座」の開き方

最近、社会福祉協議会やNPOの人たちが「助けられ上手講座」を開きたいという希望が出てきている。そこで以下に、いくつかのやり方を提示することにしよう。

(1)講演＋アンケート結果をもとにした全体討議

2時間の枠の中で、まず1時間講義をする。その間に参加者はアンケート用紙に、思ったこと、考えたことを記入しておいてもらう。だからアンケート用紙は開始冒頭から配布しておく。

アンケート内容は3つ。①講義を聞いて思ったこと。②私の助けられ体験ーこんなことを助けてもらったことがある。③私の助けられ努力ー「こんなことなら頼めるかな」。

この中のどれでもいいから記入しておいてもらい、講義が終わったら15分ほど休憩時間を取って、回収するとともに内容の分析をする。その分析結果をもとに後半の時間を使うのだ。

1つは、講義の感想にはどんなものが多いのか、傾向を紹介する。次いで「助けられた意見」で興味深いものをそのまま披露したり、記入した人にもう少し具体的に発表してもらう。そのためにできるかぎり自分の氏名も記入してもらう。

そして3番目の「助けられ努力」。これも特に気付いた点を紹介する。

じつは皆さん、アンケートに回答してくれるのか心配していたが、参加者の多くが回答してくれることが分かった。その分、私たちの分析作業がハードであった。わずか15分ではとても間に合わず、ほとんど「出たところ勝負」みたいなやり方になってしまった。

(2)講演＋グループ討議＋発表＋全体討議

講演が終わったら、参加者はグループに分かれて、「どうしたら助けられ上手になれるのか」について議論をする。そしてその結果を模造紙にマジックペンでまとめる。それをグループごとに発表してもらう。あとは全体討議。

この方式でやってみたら、1人ひとりの意見だけでなく、グループとして、助けられ上手への道筋が整理されて出てくるメリットがあることがわかった。

今すぐに助けられ上手にはなれないが、せめて善意を断らない、まずは「ありがとう」と言うこと、なるべく自分を前面に押し出していくこと、といった実践可能な案が出てくる。

今のところ参加者の多くは高齢者であるが、かなりの高齢でもこうした作業はこなせるということもわかった。

(3)講演＋事例発表＋質疑＋全体討議

当初はこの方式を推奨していたが、これには助けられ体験者を少なくとも3人は探さねばならない。これができないでこの種の講座をあきらめる場合が多かった。

助けられ上手さんは、普段からその発想で探そうとしないとなかなか見つからない。支え合いマップ作りをすると見つかる。探し方にコツがある。障害者なら、よく福祉センターに出向いてくるような障害者や、自立意欲の高い人なら、大抵は助けられ上手だと考えられる。

介護者の中で見つけるには、介護者の会に顔を出してみると、1人ぐらいいは見つかるのではないか。一人暮らし高齢者の場合は、前述のマップづくりで浮かび上がってくる場合が多い。

とにかく3人ぐらいいは見つけて、まずはその人に体験発表をしてもらう。その後質問を受け付ける。そのあとの時間の使い方で、フロアにマイクを回して、「あなたの場合はどうですか？」と聞いて回るといった方法もある。マイクを向ければ、意見を言ってもらえるというのが日本人なのだ。こうやって講座はかなり豊かな内容になっていくのだ。

(4)自助講座の一環として実施する

これが本来のあり方だ。これについては本研究所では今、まとめつつあるので、出来上がった提示することにしよう。助けられ上手とは自助努力の一環なのだから、その全体構造の中で理解してもらおうのがいちばんいい。というよりは、自助の本体が「助けられ上手」なのだ。

「助けられ上手講座」受講生の感想

以下は「助けられ上手講座」で受講生の感想を分析した結果をまとめたものである。

①自分がまずオープンになる

これが多かった。「まず自分自身のカラを破ることから」「自身をオープンにする
と相手も心を開いてくれるのではないかと思う」という指摘は示唆に富んでいる。

②自分の弱さをさらけ出す

「オープンにする」とは、自分の弱さをさらけ出せるかということだ—という。困
った時に声を上げるとなると、そういう問題を抱えている自分をさらけ出さねばなら
ないし、自分で解決できない情けなさもそのまま周りに明らかにしなければなら
ない。だから私たちは、自分のことを隠したがるわけだ。

③とにかく「困った」と発してみる。困り事を言ってみる

困っているという事実を周りに明らかにしてみる。「困りました」と言ってみる。
これを指摘してきた人がかなりいた。「相手の顔色をうかがわず、助けてほしい時
には声に出して言う。そのとき断られても別の人を探したり、前向きな対応をする
ように心がけたい」「他人って意外に助けてくれないんだなと思っていたが、自分
が発信していなかったことに気付いた」。

④まずは人間関係づくりから

「助けて」と言える相手をつくるために、①挨拶をする、②ご近所づき合いをする、
③何でも言い合える友人をつくる—など、人間関係づくりから始めようという人も
多かった。誰に対しても「助けて！」と言う勇氣は出ないならば、それを言える相
手を1人でも多くつくっておこうというわけだ。

⑤まず「ありがとう」と言えることから

「助けて！」と言うことはできないが、「自分が今、相手に助けられたということ

を自覚し、そのことを相手に伝える」という行為ならできらるだろうし、まずそこから一歩踏み出そう—と思った人がたくさんいる。この「ありがとう」は、助けた相手側に大きな満足を与えるし、助けられた自分に「今度は思い切って積極的に助けを求めてみよう」という気を起こさせるという意味で、ばかにできない発想なのだ。

⑥自分で何でもやろうとしない

人に迷惑をかけてはならないと思う日本人は、どうしても困り事もなんとかして自分で処理してしまおうとする。「私生活でも仕事でも自分で抱え込みがちな性格です。もっと『しんどいです』と（まわりに）言えるようになりたいです」。

⑦迷惑をかけてもいい、と切り替える

「人に迷惑をかけないようにするにはどうすればよいのかということばかり考えていました。お話を聞いて反対のことを考えられればと思いました」「頼んだら迷惑じゃないかと気になって頼めないけど、頼まれた方も『出番が来た（私は）見込まれている！』とうれしいんだなということがわかって、ちょっと気が楽になった」

⑧「イヤらしくなくお願いできたらと思いました」

すでに「助けられる」ことに抵抗がなく、しかもそれを実践している人にとって、次なる課題は、「イヤらしくなくお願い」する「スマートな、洗練された助けられ」へ、自分のテクニックをレベルアップさせることだということだ。

⑨「いろんな人に声をかけ、小さな助けられヘルプを小分けして頼む」

「小分けして」などはなかなか面白い発想である。こうなると、助けられ技術はもっといろいろあって、それらをどんどん開発していく必要があるそうだ。

⑩「近所の人との会話がいかに大事なのか、あらためて感じた」。

「周囲と関わることを避けるほど、自分自身の困り事に気付いてもらえない」とも。とにかくご近所の人と出会い、会話をしている間にも、自分は意図的に困り事をしゃべろうとは思わないが、それでも困り事が自然に相手に伝わっていくのだ。

⑪「社会が閉鎖的になっている。自分もしっかりとそこに入っているのが分かり、少しショックでした。自分をオープンにしていくこと、とても大切なこととわかりました」。

口では絆だとか縁づくりなどと言いながら、じつは今の社会は、相互に関わり合いにならないようにと動いている。それに自分も乗ってしまって、内向き志向になっていた。そのことに気づかされたというのだろう。

⑫「日本人の美德が、じつは弊害になっているんだなあと感じました。このままでは、自分も大変だし、他の人のお役にも立てそうにないと実感しました」。

お互いのプライバシーは尊重し合おう、必要以上に深入りせず、ほどほどのおつき合いをしよう、お節介と言われぬ程度に関わろう、人のことはなるべく詮索しないように。こういう美德がじつは助け合いを阻んでいたということが判ったというわけだ。

⑬「助けてほしいと思うことは多いのに、今の自分の態度、行動、考え方では、人は入って来れないなあと気づくことができました」。

自分はそこそこ助けられ上手か、などと思っていたが、本当はそうでもないことに気づかされた。助けてもらうにはどういう姿勢、態度になる必要があるのか。助けを求めている自分を初めて客観的に眺めることができたのかもしれない。

⑭「自助について初めて考えるきっかけとなった。自分が思っているよりも、自分は助けられ下手であることが判った」。

自助というのは、自分と身内で何とかするという事ではない。自分の身の安全を図るために他人の助けを得ることだというのが本当の自助なのだ。そう考えてみたら、自分は思っていたよりも助けられ下手であることに気づいたと。

⑮「人に助けられないように生きていこうと思っていましたが、(そうでなくて)うまく助けられ上手にならなくてはいけないんだなあと思い(を

変え) ました」。

自分の考え方を百八十度転換しなければならなくなった。受講された方の多くはそういう心境だと思う。その柱になるのが、この文章だ。一般的には「人の助けを得ないように」生きていくのが本来のあり方だと思っていたが、それは逆だった。助けられ上手という新発想の衝撃はかなりのものだったようだ。

⑩「老後は老人ホームか介護施設と思っていた（息子に大変な思いをさせたくない）けれど、助けられ上手になることも大切だと思った」。

要介護になっても地域生活を続けるということは、とりもなおさず周りの人たちの助けを積極的に求めようということだ。それができるかどうかはともかく、その一歩として、まずは助けられ上手になろうというのだ。

⑪「自分は、介護などまだ先の話で、関係ないと思っていたが、今から助け合いのグループの構築をしたたかに行っていくことが必要と気づいた」。

助けられ上手は、じつは備え上手だった。困った時に助けを求めても誰も助けてくれない。それよりもずっと前から、助け手を貯蓄しておくことが大切だということである。まだ自分は人に助けを求める必要はないという時期にこそ、助け手を探し出し、「予約」をしておくことが大切なのだ。

⑫「『助けられてみなければ助けられる側の気持ちはわからない。助けてみなければ助ける側の気持ちはわからない』一分かっているようでわかっていたいなかったと実感しました」。

助けられ上手講座の講演の中で触れた言葉である。私は長い間要援護者のために尽力してきたから相手の気持ちはよくわかる、という方が多いようだが、そうはいかない。皮肉なことに、そういう人こそ、助けられている人の気持ちはわからないものだ。同じように、いつも人に助けてもらっている人は、助ける側の気持ちはわからないのも事実。だから、お互いが相手の立場になって実践してみるより仕方がないのだ。

⑱「福祉は助けられる側がいて成り立つということ、考えてみれば当たり前だけど、見えていなかったと思いました」。

どういふことかわかりにくい言葉だが、私たちが人のために尽力していて、何か問題が生じたとする。その問題の多くは、助けられる側にある場合が少なくない。ならばそのことを相手に言うべきなのに、私たちはそれをしない。なぜなのか。

福祉活動というのは、担い手の行為のことで、相手の行為は福祉でも何でもないと（と思っている）からだ。逆に福祉の営みは担い手と受け手の協働作業だと理解していれば、相手にも助けられ上手であることを要求するはずなのである。今は担い手だけの独り相撲をしているにすぎない。

⑳「これからは、助けられたいときに困らないように、意識して友達付き合い、仲間付き合いをしたいと思います」。

今までも友達づきあいはしてきたけれども、相手がもしかしたらいずれは私を助けてくれる人になるかもしれないと思い直して、これからは「意識して」おつき合いをしようと、考えを変えたということだ。

21「高齢者が増えていく中で、迷惑をかけ合うこと、その前に詮索し合うことが大事なんだと理解した。助けられのネットワークを私の周りに作っておきたい」。

今までは「詮索する」とか「迷惑をかけあう」などと言うことは、良くないことだと決めつけてきたけれども、じつはこれは助け合いに不可欠な行為なのだと気づいたというわけである。