木原　孝久

住民流福祉総合研究所

＜目次＞

1.「助け力」も「助けられ力」も頼りない？日本人／３
2.日本人の自助力（助けられ力）を強化するには／５
3.助けられ力が発揮される仕掛けや環境づくり／８
4.「助けられ」のテクニック／２３
5.自助を生かす当事者援助の新しいあり方／２９
6.改めて「自助」とは何か？／３１
7.助けられ上手講座の開き方／３４

＜本書の読み方＞

本書は、「自助」を全く新しい観点からとらえ直し、その上で自助を柱に据えた地域福祉のあり方を提案しています。

まだ骨格だけですから、これに枝葉をつけていかねばなりませんが、とりあえずは、この骨格自体をご覧ください。

コロナ禍で、一国の首相をはじめとして、医療や危機管理の専門家などから、日本人の自助力の弱さを示唆する発言が目立ちます。

災害がまさに日常化する昨今、私たちはもっと真剣に自助について考える必要があります。これからの福祉がめざすべきは「強い自助」ではないでしょうか。

1.「助け力」も「助けられ力」も頼りない？日本人

⑴福祉実現のカギは、やさしさの拡大・発展？

■私たち日本人は、福祉（社会）を実現する早道として、「他助」を強化・拡大すべきだと考えてきた。「他助」とは、人を助けること、つまり福祉の担い手であり、「やさしさ」という言葉がその象徴になっている。

■しかし、これを見ていただきたい。他国と比べて、私たち日本人にはどうも、「困った人を助けよう」という強い意志が見られないのだ。

①日本人のやさしさは「１２５か国中１２５位」

英国の福祉の中央団体チャリティ・エイド･ファンデーションが、各国の国民に質問した。「この１か月で見知らぬ誰かを助けたか？」日本は１２５か国中、１２５位だった。

②受け身のやさしさ

日本の福祉機関が住民に尋ねた。「あなたは、困っている人がいたらどうするか？」。結果は、「頼まれたら助ける」が７２％で、「頼まれなくても助ける」は２３％だった。

③横並びのやさしさ

日本人のやさしさを調べていてわかったことは、日本人は、

①周りがやれば、自分もやる。②やるのが当たり前になれば、自分もやる。③上司がやれば、自分もやる。④お上が命令すればやる。

■これは、「身内にはやさしいが他人には深入りしない」、「奥ゆかしさを重んじる」といった、日本の風土にも関連しているのだろう。積極的に他人に関わる人は「お節介」と言われ、ボランティアもなかなか広がらない。福祉はお上の仕事だという考え方も根強い。

■こういう日本で、とにかく他助（積極的なやさしさ）に頼って福祉社会をつくり上げようとするのは、もともと無理があるのではないか。

⑵なすべきは自助力（助けられ力）を強めること

■後で述べる通り、福祉活動には、助ける側（助け手・他助）と助けられる側（受け手・自助）がいて、それぞれに役割がある。しかしこれまで行われてきた担い手主導の福祉では、受け手は、ただサービスを受けることだけが期待されてきた。

■そのため受け手の自助力が育たず、当事者の方からのニーズ発信や働きかけがほとんどないため、福祉は担い手だけで頑張る、難しい活動になってしまっている。

■そこで私たちが今なすべきことは、受け手の自助力（助けられ力）を強めることなのだ。

⑶自助とは「周りの助けを得て身を守ること」

■私たちは「自助」といえば、「自分と身内の力だけで問題を解決すること」（身を守ること）だと考えてきた。しかし要援護の人が、自身と家族だけの力で問題を解決することなど、大抵は難しい。自分の問題に取り組む中で、他の人の力を借りてもいいはずだ。

■そこで、自助の定義を見直して、「周りの助けも得ながら、自分の問題を解決すること」と定義したらどうか。そして、私たちの主目標を「助けられ力」の強化に定めるのだ。

2.日本人の自助力（助けられ力）を強化するには…

⑴「助けられ上手」という言葉を広げよう

■私はこれまで「助けられ上手」という考え方を提案してきて、それなりには知られるようになったが、これをもっと広げていったらどうか。

■この言葉には、「人に助けを求めることは大事なこと。堂々と助けられるべきだ」というメッセージが入っている。

⑵福祉は「助け」と「助けられ」の共同作業

■ここから発展して、「助けられる」のも立派な福祉行為であると説いた。そして、福祉活動とは「助け」と「助けられ」の共同作業であると。

■これまでは、「助けられる」という行為は、行為でさえないというのが日本人の見方だったが、助けられる側がその役割をしっかり果たせば、これも自立した「行為」であり、活動だと見る。

⑶他助（担い手）×自助（受け手）＝助け合い

■担い手が「助ける」活動をする一方で、受け手が「助けられる」活動をし、その協働によってこそ、福祉活動が円滑に行われる。

■これも１つの「助け合い」なのだ。担い手は受け手が求める支援をする。受け手は担い手がやり易いようにリードする。双方の力で良い福祉活動が実現すれば、両者の活動は等しく重要になる。

⑷受け手の「助けられ」行為とは、自助のこと

■ここで言う受け手の助けられ行為とは、自助のことなのだ。主体的に自分の福祉問題に取り組み、助け合いの一方を担おうという意思と行動力を持ち、積極的に受け手に対して働きかけていく。

■単なる助けられというよりは、自助行為と評した方が正しい。自助の本体は、ただ自力で身の安全を図ることよりも、必要に応じて、上手に他助を活用して自分を助けさせることにあると考える。だから、自助力の柱は助けられ上手力というわけだ。

⑸自助主導に転換させなければならない

■さらに進んで、助け合いは、他助と自助のどちらが主導すべきか。今まで福祉関係者は「担い手主導」を当たり前のことと考えてきた。

■自分がどんな活動をするかは自分が決める。活動内容も自分が考える。内容が固まったら、対象者を特定し、障害の種類などで分けて、まとめ、どこかに集めて一方的にサービスを提供する。そういうことが福祉活動なのだと、関係者も住民も考えてきた。

■だから当事者も、福祉とはそういうものだと理解し、ただ黙って担い手の指示通りにして、サービスを受けてきた。

■一見好ましいようだが、先ほどの図式に照らし合わせてみると、福祉＝他助×自助の中の、自助の部分が全く動いていないということになる。沈黙して止まっているのだ。

■これで本物の福祉ができるはずがない。

■担い手にかかる負荷を減らし、超高齢社会に対応するためにも、この状態を変えていかねばならない。自助主導に転換するのだ。福祉問題を抱えているのは、この私だ。私こそが、何にどう困っているのか、どのように支援してほしいのかもわかっている。福祉のあり方は私が方向付けするべきなのだと、当事者に意識付けしていくことから始めなければならない。

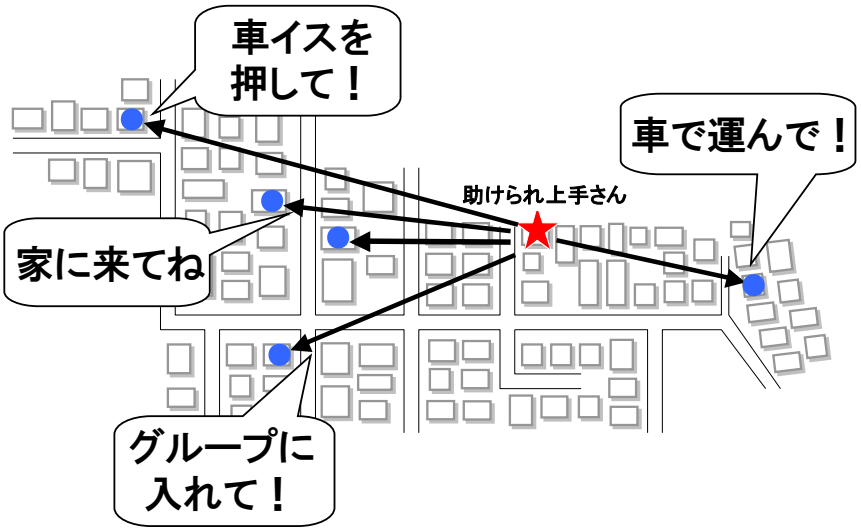
［参考資料］

■車椅子の夫を介護する主婦A子さんが、ご近所さんそれぞれに、してほしいことを具体的にお願いしていた。

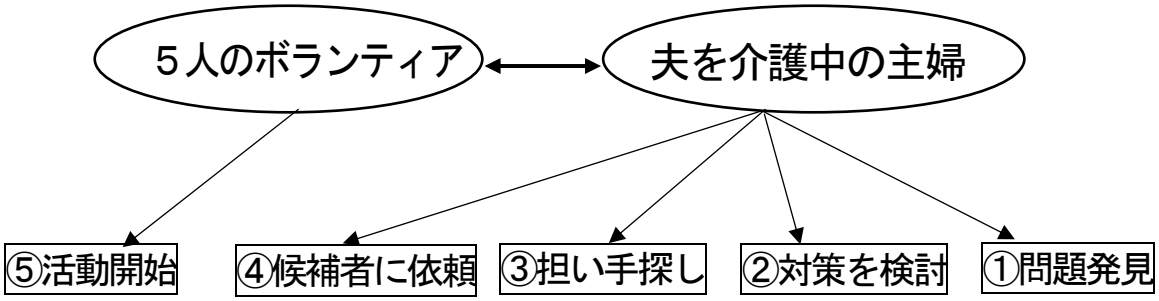
「夫を病院に連れて行って」「夫の車椅子を押して」「うちに来て」「あなたのグループに私も入れて」などなど。

■頼まれた５人に聞いてみた。「A子さんにやらされているみたいで、不愉快ではないですか？」。

「いいえ。誰に何をしてほしいかまでA子さんが言ってくれるから、私たちは楽ちんよ」。



■福祉の営みとは何か。①課題を発見し、②解決策を考え、③担い手を探し、④活動を依頼し、⑤活動をすることだと考えれば、この５つのうち、A子さんが①～④までをやっていたことになる。「助けられる」のも立派な福祉活動だった。だから、堂々と助けられていいのだ。



3.「助けられ力」が発揮され易い仕掛けや環境づくり

■さて、次の課題は何か。ここまで述べてきたことを社会全体に気づかせ、担い手、受け手の双方にきちんと理解してもらう必要がある。

■とともに、当事者の自助活動を推進できるような仕組みや仕掛けをつくっていかなければならない。

⑴助けられを支援する５種のサポーターを配置

■助け合いがうまくいっていない原因は、主に受け手側の役割が果たされていない点にある。

この自助を活発にするために、要所要所に支援者を配置することが求められる。

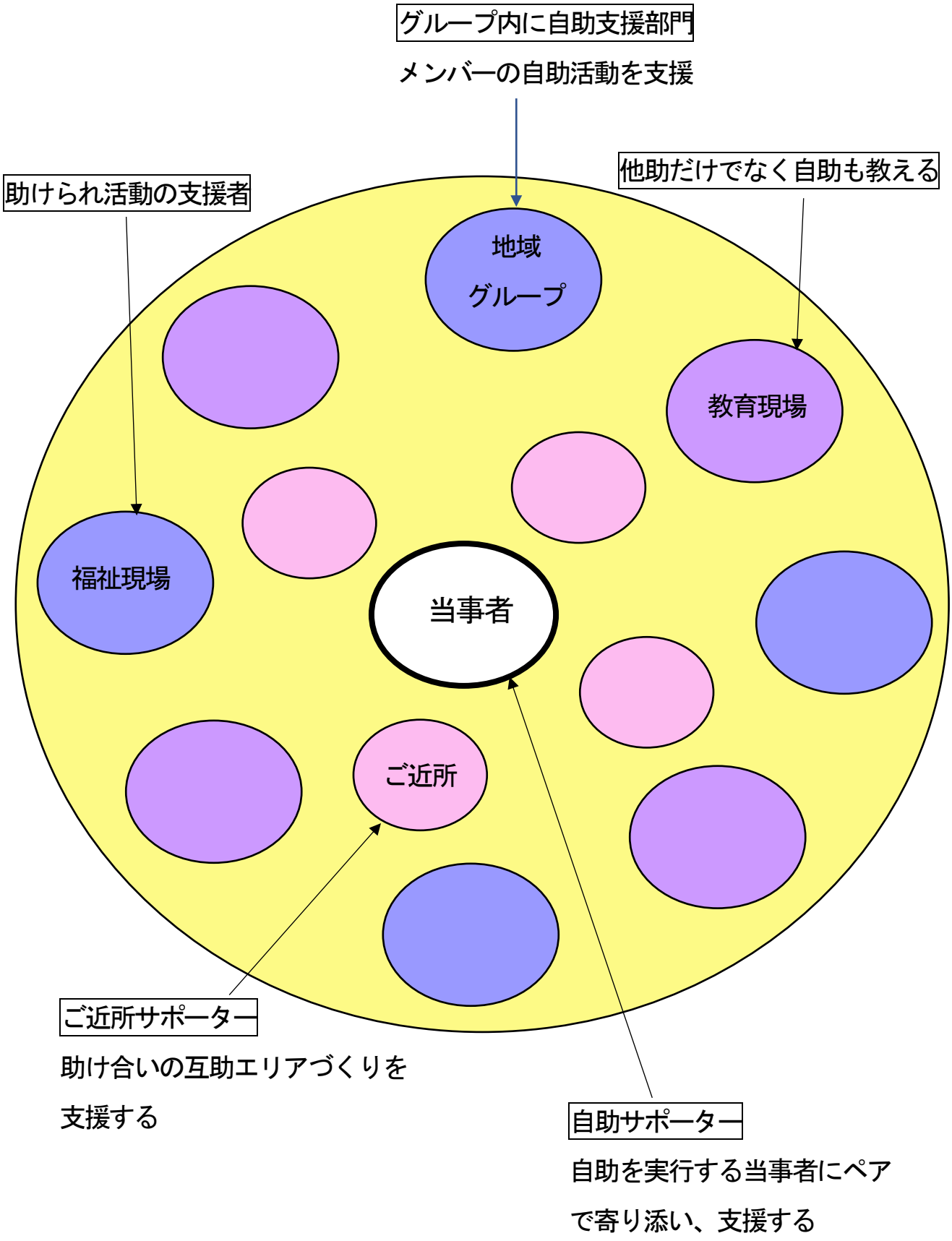
❶まず当事者個々に自助サポーターを配置。

❷地域では、当事者を中心に助け合いのご近所をつくるご近所サポーター。

❸各地域グループ内に自助支援部門を設ける。

❹福祉現場に助けられ上手を指導するスタッフを配置。

❺教育現場に自助を教えるスタッフを配置。


グループ内に自助支援部門
メンバーの自助活動を支援
他助だけでなく自助も教える
助けられ活動の支援者
地域
グループ
教育現場
福祉現場
当事者
ご近所
ご近所サポーター
助け合いの互助エリアづくりを
支援する
自助サポーター
自助を実行する当事者にペア
で寄り添い、支援する

⑵受け手が果たすべき役割を開発

■これまで、福祉の担い手の役割ばかりが議論され、受け手側（福祉の当事者）がどのような役割を果たすべきか、という問いを関係者は発したことがないだろう。

■これからは受け手の役割についても具体的な活動メニューを開発して、当事者が自助行為の中で実践できるよう指導していくことが求められる。

一人暮らしの母の隣人にお礼

H子さんは、隣町で一人暮らしをする母を訪問する際、いつもご近所回りをする。「いつも母を見守ってくださってありがとうございます」と言うと、隣人は「あなたがそう言ってくれるので、気兼ねなくお母さんの家に上がれるのよ」。

❶自分の問題をオープンに。
❷助け手を確保する。
❸助けを求める。ＳＯＳを発信。
❹支援のお礼をする。
❺支援のお返しをする。
❻当事者同士で助け合う。

担い手 ⟷ 受け手

❶担い手が活動し易いように工夫する
❷担い手に支援の仕方を教える
❸担い手の支援活動に自分も参加する
❹自分の支援用の会議を開く
❺自分の支援ネットをつくる
❻担い手と一緒に学習する

デイサービスとの「共同事業」という段階へ

■担い手と受け手は共同作業と述べたが、これがデイサービスとの関係になると、文字通りの「共同事業」という次元にまでなる場合も出てくる。

■下欄はデイサービスで利用者ができる活動。共同事業的な領域まで踏み込んだものも。

■上欄は、市民活動グループに対して当事者ができる「られ」活動である。いちばん大事なのは、担い手と受け手の区分けをなくすことができるかということだろう。

●市民活動グループに受け手ができること

❶担い手と受け手の区分をなくす。
❷受け手側のニーズをまとめる。
❸自分も活動する側になる。
❹受け手側で自主的に助け合う。
❺求められればリーダーにも。
❻活動のあり方で提案する。

担い手 ⟷ 受け手

●デイサービスに利用者ができること

❶利用者同士で助け合う。
❷スタッフの仕事を代行する。
❸サービスを利用者の自主活動に。
❹利用しない日の過し方で協力し合う。
❺デイサービスのあり方を提案。
❻サロンや趣味活動に皆で参加する。

⑶「自助型の地域福祉活動」を普及させる

①要援護者はどのように自助を実践しているのか

■当事者はどのように自助行為をしているのか。ある地区で、「車のない一人暮らし高齢者は買い物をどうしているのか」を自助マップで調べてみた。

■約５０世帯の中の該当者について調べてみたら、以下のようなことをやっていた。

①自分で電車を乗り継いで買いに行く。
②息子や娘が来る時に、ついでに買って来てもらう。
③ほしい物を注文すれば取り寄せてくれる店を開拓。
④ご近所の誰かに買い物を頼む。
⑤移動販売を仲間と一緒に利用。

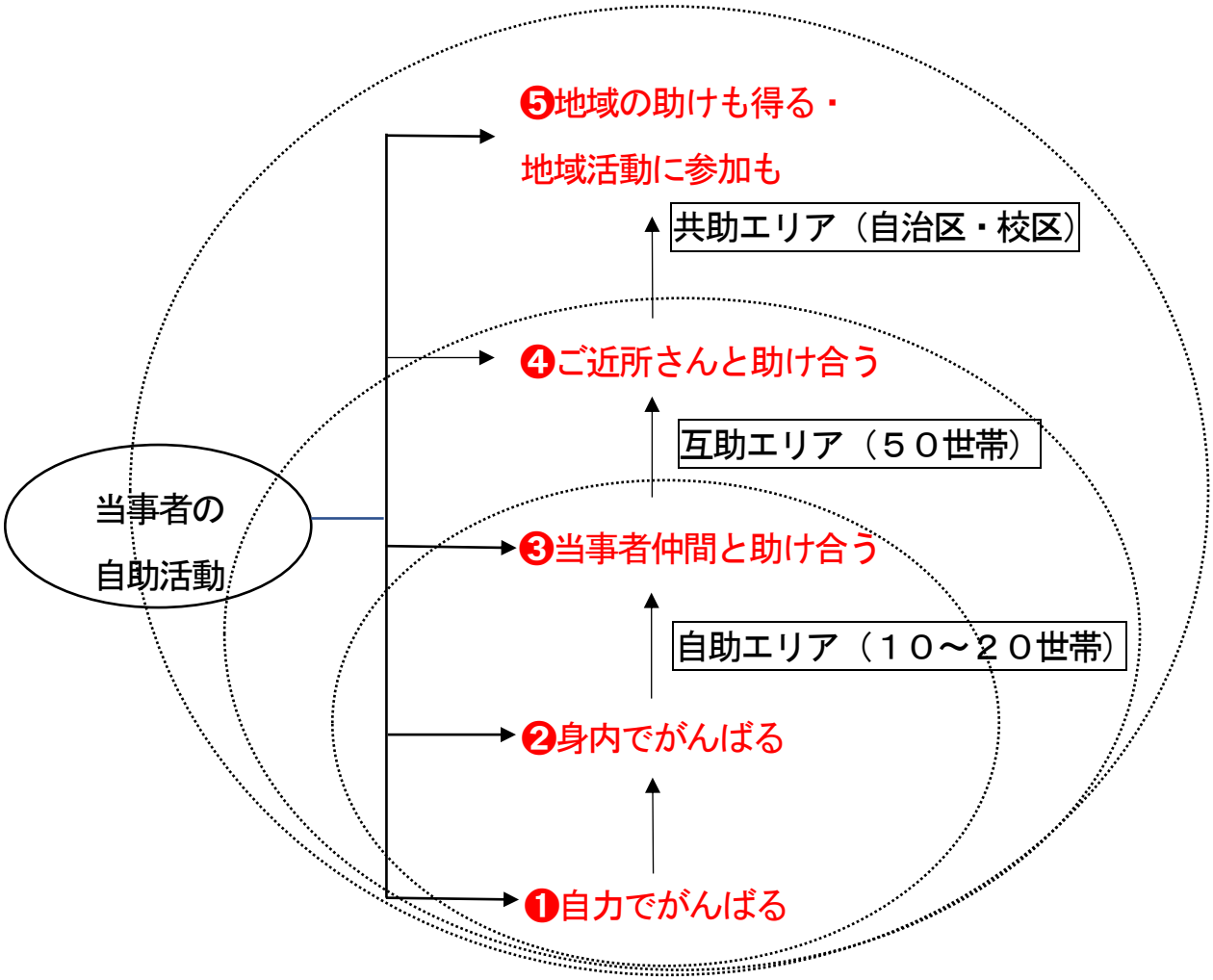
②いわゆる自助行為以外にも、いろいろな取り組みをしていた

■一般に言う「自助」行為（自分と身内だけで解決）は①と②だけ。

■当事者は、それ以外にも、いろいろな方法で自助を実践していた。

＜自分と身内だけでの取り組み＞
❶自力で【自分で電車を乗り継いで買いに行く】
❷身内の助けで【息子や娘が来た時に、ついでに買って来てもらう】
＜それ以外の取り組み＞
❸当事者仲間と助け合い【注文したら取り寄せてくれる店を開拓してみんなで利用】
❹ご近所で助け合い【ご近所の誰かに買い物を頼む】
❺広く地域に支援を求める【地域の資源（移動販売）を仲間と一緒に利用】

交通(車)に不便をしている人
買い物協力者
❷
息子・娘
買い物を
してもらう
息子
電車を利用
❶
注文すると
取り寄せてくれる
商店
買い物を
してもらう
❸
いろんな人に頼む
息子
❹
買い物を
してもらう
息子
息子
❺移動販売を利用



③自助と言うか、地域福祉活動と言うか、どちらでもいい

■この❶～❺の活動は、よく考えてみれば、一般の人が地域福祉活動として行っている活動の仕方とよく似ている。私たちが他助から出発して取り組んでいる活動を、当事者は自助から出発して行っているのだ。だから５つとも「自助」と言うか、５つとも当事者の地域福祉活動と言うか。どちらの見方もできる。

④要は自助を主目的とした地域福祉活動なのだ

■地域には２種の地域福祉活動があった。一般住民の通常の地域福祉活動と当事者の自助型の地域福祉活動。

⑷各圏域を自助がやり易いように整備する

■前頁にあるように、小地域内の各圏域で、当事者は自助としての地域福祉活動をしていた。それを支援することで、当事者は自分の足元で自助行為がやり易くなる。

①当事者は自宅周辺に自助エリアを構築。これを支援する

■当事者は、まず❶❷❸の福祉活動を自助圏域で実践している。

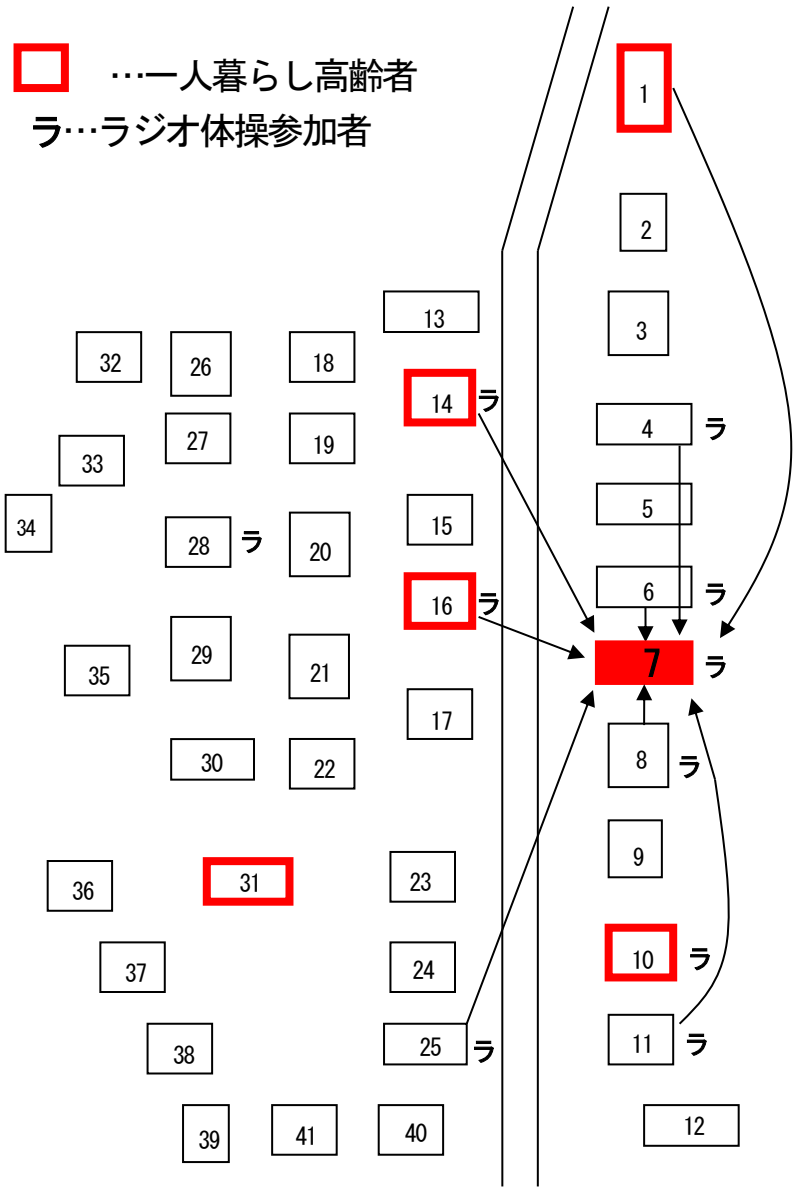
■一部の人は、足元の１０～２０世帯のあたりで、自分の福祉資源を確保するための自助エリアを構築している。大抵は自宅で、ここに支援者を呼び込んでいる。または同じ境遇の当事者とも助け合う。

■次ページのマップでは、一人暮らしの高齢女性がラジオ体操のグループに参加して、終わったら「うちへ来ないかい？」と仲間に誘いをかけている。

■通常、地域では各家は閉じているが、一人暮らしの高齢女性の場合、開かれた家をつくっている人によく出会う。助け合うためには、閉じていては仕方がない。プライバシーを半ば放棄した空間をつくっている。

■この圏域に、自助サポーターを配置する。自助を実行する当事者に、ペアで寄り添うのだ。一人暮らし高齢者なら、自助エリアに集う人が担えばいい。世話焼きさんがやってもいい。

■この写真はある地区の「開いた家」。右から３人目が当主で、右端が彼女の事実上の自助サポーターであるケアマネジャー。



②「互助エリア」で当事者と世話焼きさんの助け合いを支援

■次の圏域「互助エリア」を、私は「ご近所」と言っている。約５０世帯で、最も助け合いがやり易い。ここに支援を必要とする要援護の当事者と、困っている人をいつも気にかけて助けている世話焼きさんがいて、相思相愛の関係で助け合いをしている。

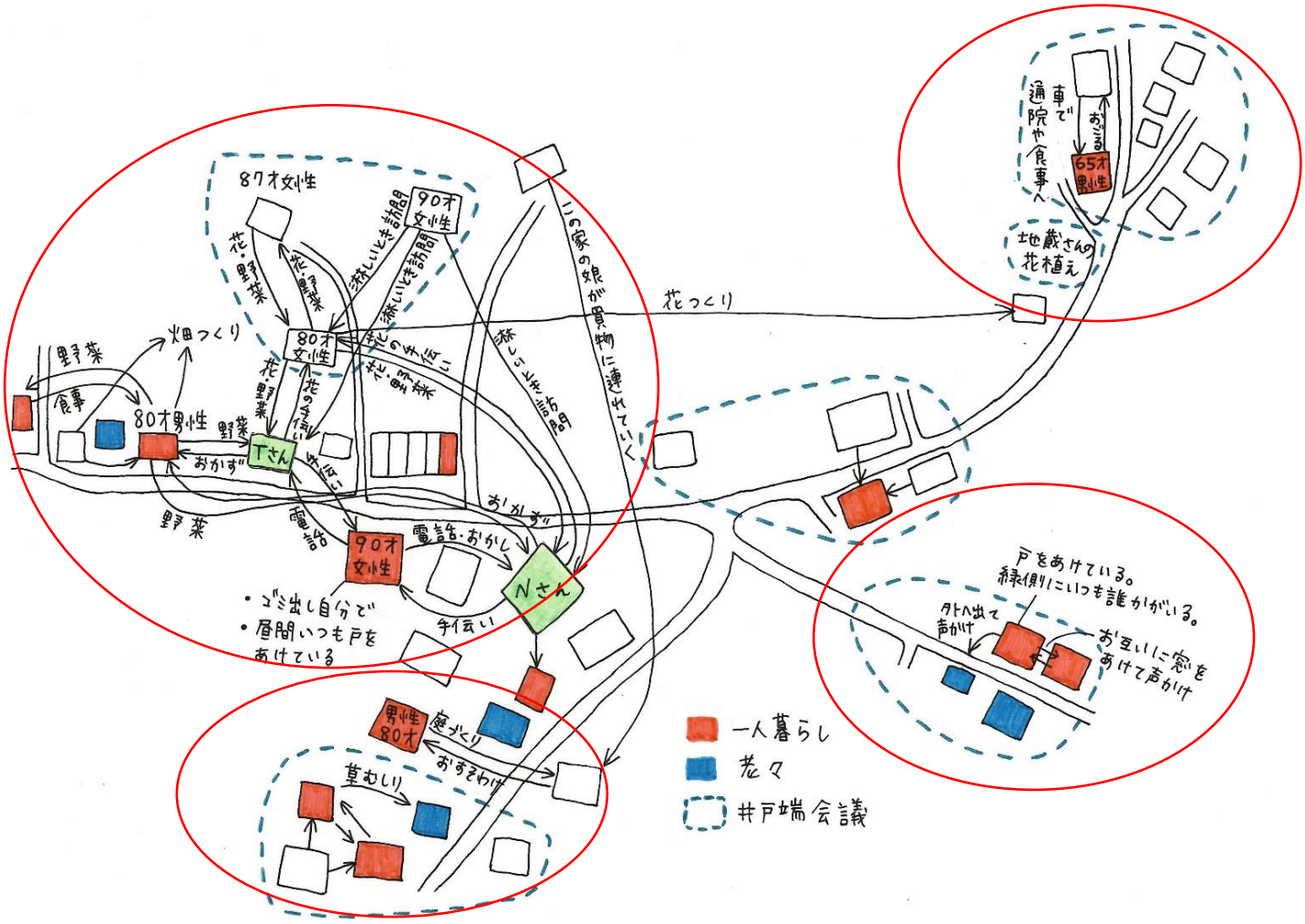
■ご近所なら、当事者は資源を見つけやすいし、自分もお返しができる。マップで見ると、この圏域では当事者は積極的に助けられ行為をしている。

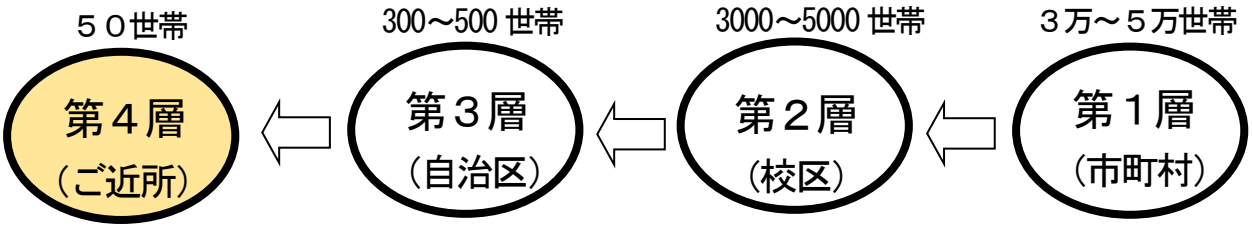
■一方で世話焼きさんもここで活躍している。これより広い圏域では、活動対象を見つけにくい。

■世話焼きさんと当事者が連携して、ご近所を助け合いの地区にすればいい。

■そのために、この圏域にご近所サポーターを配置する。助け合いの互助エリアづくりを支援するのだ。この圏域には大型の世話焼きさんがいるので、その人がこれを担えばいい。

■次のマップには、２人の大型世話焼きさん（■）がいる。■が一人暮らし高齢者で、足元に自助エリアらしきものをつくっている（赤い円で囲んだところ）。





■前頁の下部の図のように、互助エリア（ご近所）は第４層と言える。要援護者はここが生活圏になっていて、ここなら資源を確保できる機会も多く、活動しやすいので、ここでの助け合いの充実に力を入れる必要がある。

■やるべきことは、以下の３点。

❶世話焼きさんの活動をさらに広げる。

❷各自の自助エリアの充実を当事者たちで連携して進める。

❸助け合いのご近所づくりで、世話焼きさんと当事者が手を組む。

③共助エリアの福祉サービスやグループが自助を支援

■次の層は第３層で、自治区。町内会が置かれている区域である。これよりもっと広い校区までも含めていい。数百世帯から数千世帯。広すぎるので助け合いには向いていない。

■ただここには様々な地域グループがあるので、彼らが自助を支援すればいい。老人クラブなどが要介護者を受け入れたり、彼らの自助を応援する。

■これを仕掛けるために、グループ内に自助支援部門を設ける。

■この層では、ただ自助を支援するだけでなく、当事者を迎え入れて、実際の活動に参加してもらうのも大事な役割になる。

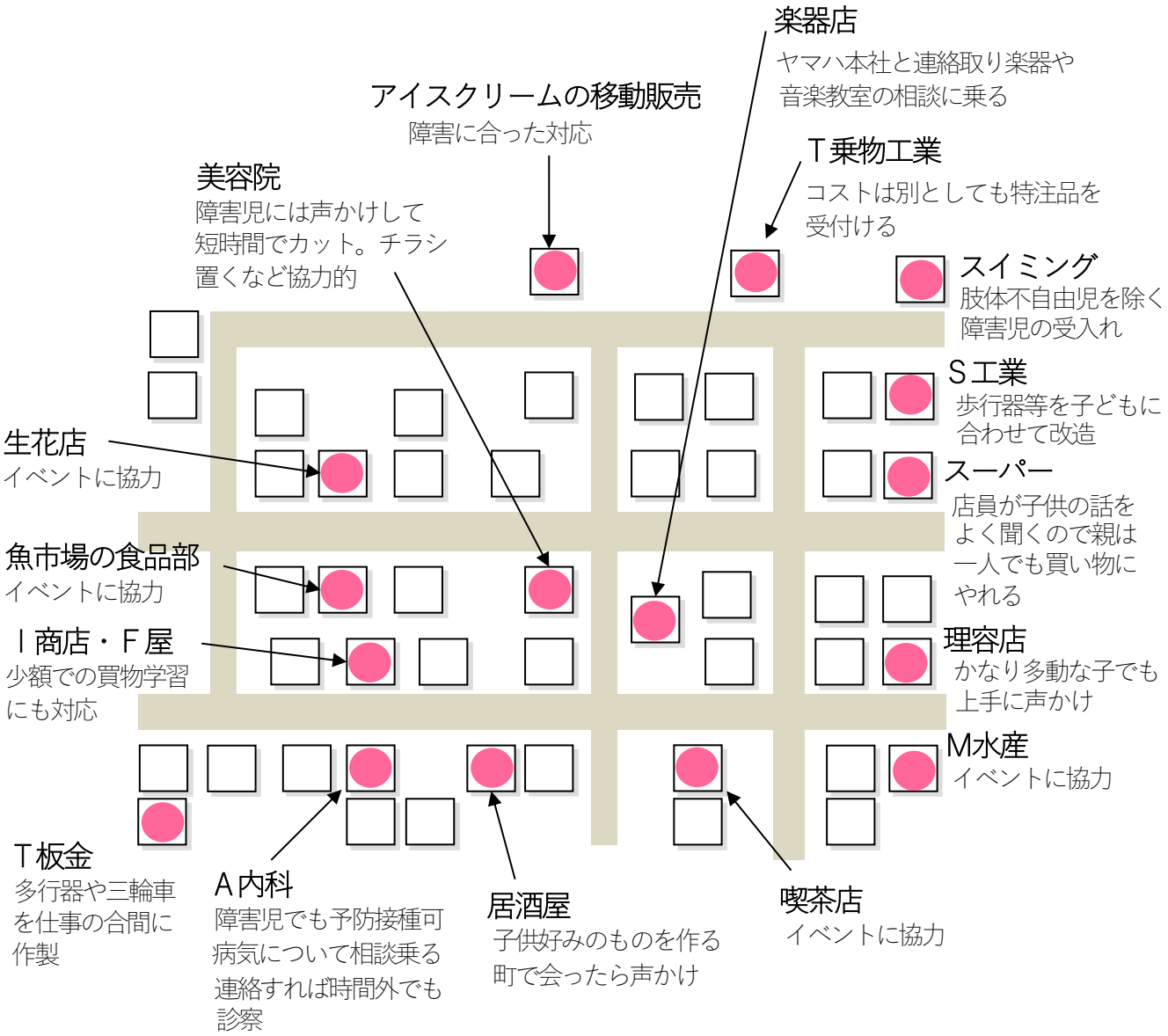
④互助エリア、共助エリアに、自助の交流拠点づくり

■いま地域にあるサービスや交流の拠点といえば、主に担い手が集う場だ。当事者が自助活動をするための拠点がまだ存在しない。

■自分が必要としている資源を見つけたり、その情報をもらったり、提供したりする場である。そういう場が、各互助エリア（約５０世帯）に１つずつ、そして共助エリア（500 世帯以上）にも１つずつあれば助かるはずである。そこへ行けば、自分の困り事を解決できるヒントが得られるということだ。

■ただの情報交換の場だけでなく、共同で潜在している強大な福祉資源を掘り起こしたり、それを整理して地域の人たちに提供する場にもしていい。

■下のマップは、障害児を育てるお母さんたちが、自分たちの体験などをもとに見つけた「障害のある子にやさしい店」の一覧である。交流拠点でこういう情報も提供できると、資源情報センターの名にふさわしいものになる。



■そこに自助サポーターやご近所サポーターなどが常駐していればもっといい。むろん地域福祉コーディネーター、生活支援コーディネーター、地域包括支援センター、ボランティアセンターなどと当事者の交流センターになってもいい。

⑸すべての人が自助から入り、５段階をめざしたら？

■１４ページの５段階の図は、自助の５段階発展の標準的なパターンを説明するものだったが、一般市民が地域福祉活動に踏み出す時の標準パターンと見てもいいのだ。

■自助から入るのは当事者に限らない。子育てや病気、介護、老後の問題など、誰でも自分や家族が何らかの問題を抱えているはずだ。すべての人が何らかの当事者意識を持ち、それがだんだんと膨れ上がって、本格的な地域福祉活動に発展する。

①自分の福祉課題解決に民生委員の手を借りて自助グループ作り

■K子さんは、自分が夫よりもかなり年上なので、順調にいけば自分が先にこの世を去るが、その時、１人で残される夫のことが心配でならない。

■対策として、K子さんは夫の地域デビューを仕掛けた。まず隣組の組長になるように説得し、これは成功したが、それ以上は私の言うことは聞かない。

■そこで、民生委員に助けてもらうことにした。この民生委員の女性が、ご近所内の男性たちに、地域デビューの会を作らせた。その後、K子さんの夫がリーダーとして活躍してくれるようになった。

②本来の目的は脇へ置いて、メンバーの悩みに取り付いてみる

■地域グループの活動が停滞する理由の多くは、目的の喪失だろう。決まった活動だけを長く続けていると、自分たちは何をしたいと思っていたのか、曖昧になってくる。

■そんな時、メンバーが抱えている問題に取り組んでみるのはどうか。それをやっている間に、本来の目的とどこかで重なってくるはずなのだ。

③要援護者がグループに入ってきたら

■事実上の要援護者と思われる人が、メンバーに入ってくる。そうすると地域のグループの役割も変わってくる。

■地域グループは、本来の活動に取り組みながら、一方でメンバーである要援護者の福

祉にも関わっていくのだ。

■グループの役割は以下のとおり。

❶その人の自助エリアを拡充していく支援をする。

❷助けられの支援をする。

❸自助サポーターをつける。

❹メンバーのご近所が助け合いの場として充実するよう支援する。

④老人クラブや町内会は会員の自助支援を主目的とすれば？

■老人クラブはメンバーの自助への支援を主目標とするといいのではないか。

■メンバーが共通の問題ごとにクラブ内で助け合うのを支援したり、各自が５段階を目安に自助活動に取り組めるよう支援するなど。

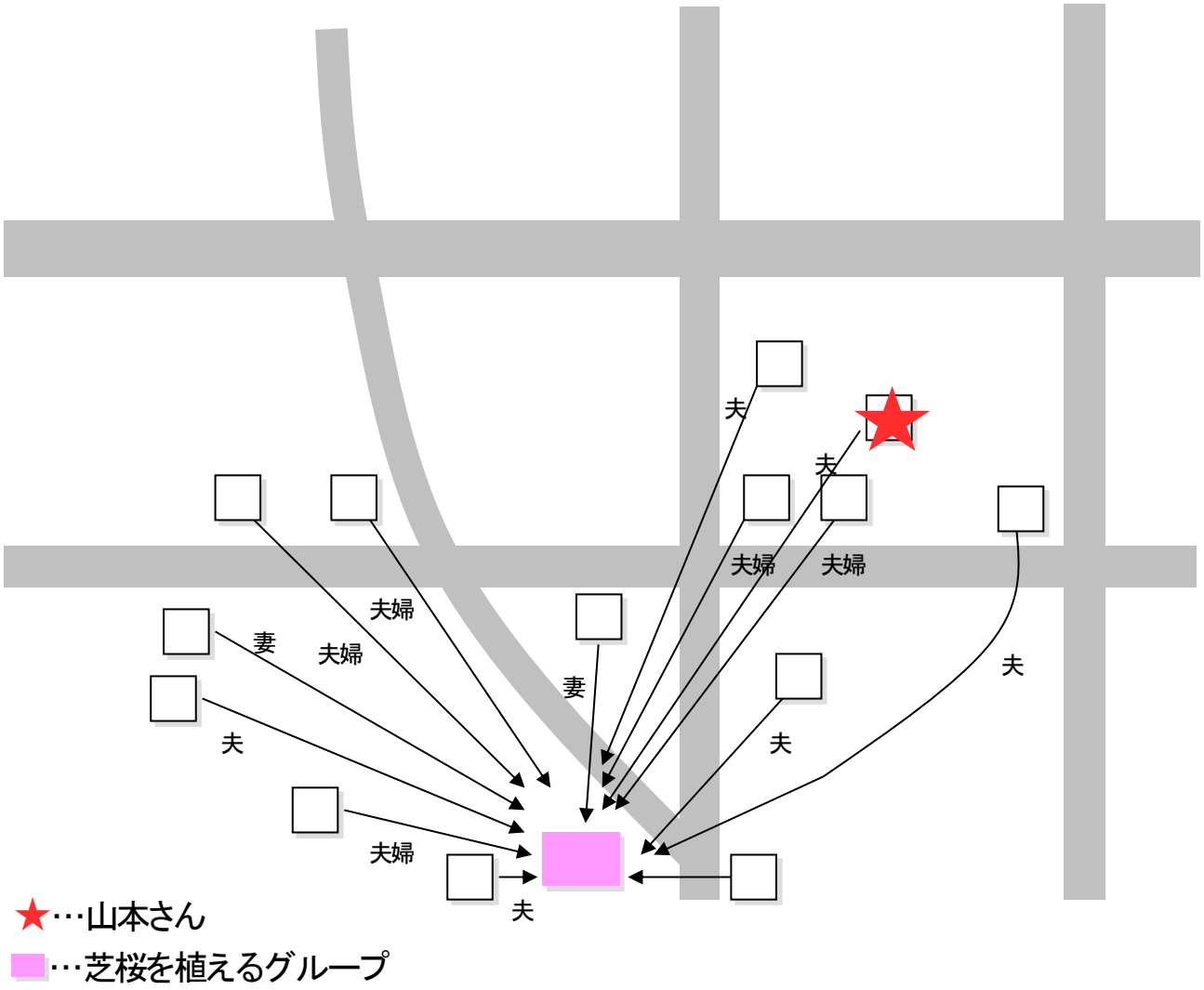
■婦人会も、趣味グループも、サロンも、企業も、生協も。

⑤区長がメンバーの「共通の自分事」に取り付いた

■町内会として何をしたらいいのか。会員共通の自分事を見つけ、事業にする手もある。

■北海道奈井江町の山本暉人さんは、区長をしていた時に、住民同士、特に男性のふれあいが少ないことが気になった。

■そこで考えたのが「芝桜を植える会」だ。参加している１３軒中、夫婦での参加が５軒、夫が参加している家が６軒、合わせて１１軒は男性が参加している。本来は各自、地域デビューや自立を自助、自分事として捉えるべきなのだが、山本さんが彼らの問題を先取りした。


夫
夫
夫婦
夫婦
夫婦
妻
夫婦
妻
夫
夫
夫
夫婦
夫
★…山本さん
…芝桜を植えるグループ

4.「助けられ」のテクニック

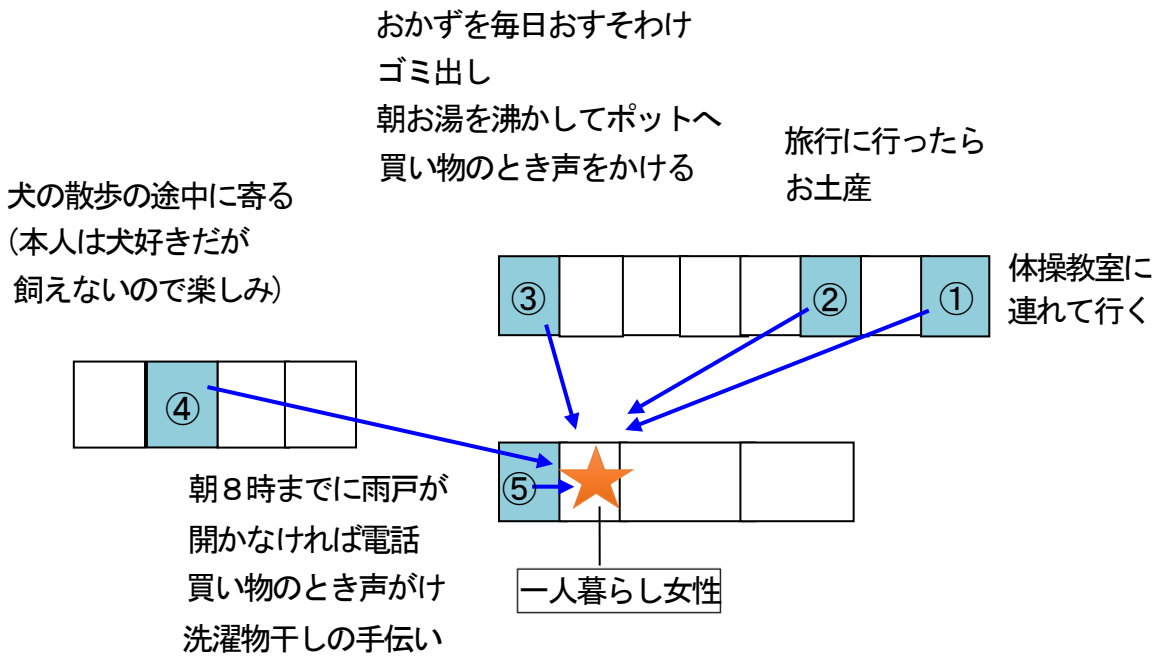
■全国で支え合いマップを作る中で見つけた、住民が編み出した「助けられ」のテクニックをいくつかご紹介しよう。具体的には、助け手をどうやって確保するかだ。

■これ以外にも、各自が自助の一環で実行しているものがあるはずで、それらを掘り起こしていけば、もっと豊かなメニューになるはずだ。

(1)時間差作戦ー地域に恩を売っておく

■一人暮らしの要援護者に、なぜか周囲からたくさんの支援の手が伸びているケース。聞いてみると、本人または亡くなった配偶者や親族が、以前に地域の人に尽くしたため、その恩返しだったという事例が時々ある。

■このマップの一人暮らし女性に対する隣人たちの活動は、驚くほどきめ細やかである。



■なぜ彼らは親切にしてくれるのか。亡き夫がこの地域に尽くしてきた。その恩返しとして、奥さんの面倒を見ていた。

⑵助けてもらえる条件をつくっておく

■下の①～⑧は、宮崎県社会福祉協議会の事務局長をしていた山崎睦男さんに、一人暮らしのお母さんのことをまとめてもらったものだ。山崎さん自身、お母さんを観察していて、本人なりに「一人暮らしの極意」があることに気付いたという。

①困った時には、ご近所に助けを求める。
②頂き物には、お返しを忘れない。
③不在の時には、自分の居場所を明らかにしている。
④見守られているが、困っている人は見守る。
⑤自治会の役割を果たす。
⑥ご近所のごあいさつ回り。
⑦スーパーでは「あの人、民生委員さん…」。一言挨拶してねと息子に。
⑧ご近所で葬式でもあると、通夜、葬式に伺わなくてはならない。

■なるほど、１人の人間として、このようにやるべきことをきちんとやっておけば、いざというときは助けてもらえるだろうと納得させられる。

⑷世話焼きさんを見つける

■足元にいるはずの世話焼きさんを見つけて、つながっておく。世話焼きさんは、常に困っている人を気にかけ、面倒を見ている。何か頼みごとをすれば、必ず解決してくれる。

■要援護状態になったら、世話焼きさんの近くに移り住めば、かなり安心だ。不動産業の用語を使えば、世話焼きさん宅の周辺は一種の「優良物件」と言っていい。

■次のマップ。超大型世話焼きさんと話していたら、彼女の家が地域の男性たちのたまり場になっているようで、一日中何人かが溜まっているという。男性がやって来るとい

うのは珍しいが、もしかしたら彼らは本能的にわかっているのかもしれない。「この人の近くにいれば、困った時も助かる」と。

⑸やさしい人・やさしいグループを狙い撃ち

■埼玉県にある老人クラブ、「さしまスローライフ」はちょっと変わっている。要援護の人でも、誰でも入会歓迎なのだ。その趣旨のポスターを町のあちこちに貼っている。老人ホームの前にも張っているから、入所者からも入会申し込みが来る。

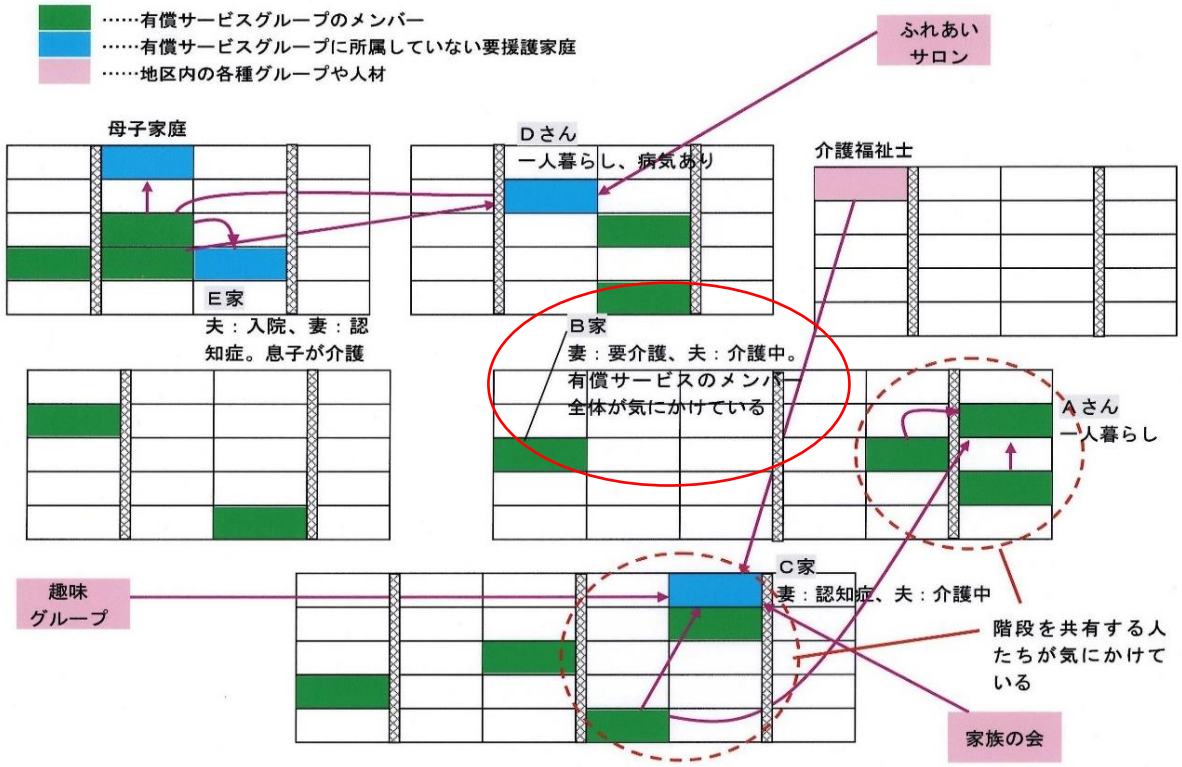
■認知症の人も、本人が直接入会を申し込んでくる。中には、グラウンドゴルフをやりたいと言ってくる人もいる。当然仲間にしてあげる（右の写真）。

■一般的に、今の老人クラブは認知症の人は受け入れない。要援護の人はデイサービスや施設へ、元気な人はサロンやクラブへ、という棲み分けが進行してしまっている。それでも受け入れてくれるグループが、このように、探せば見つかるはずだ。

⑹自身、介護中でも福祉活動に参加

■妻を介護中の男性が、介護グループで活動している。その代わりにグループの仲間が、その要介護の奥さんに関わってくれている（下のマップ。赤い円の中）。ただ１人で介護をする代わりに、こういう方法もあるのだ。

■認知症の女性が自宅を開放してサロンを開いている。参加している人は、「彼女の見守りがてら」参加していた。つまり認知症の当事者がサロン活動をして、これに参加する人が彼女の見守り活動をしているのだ。



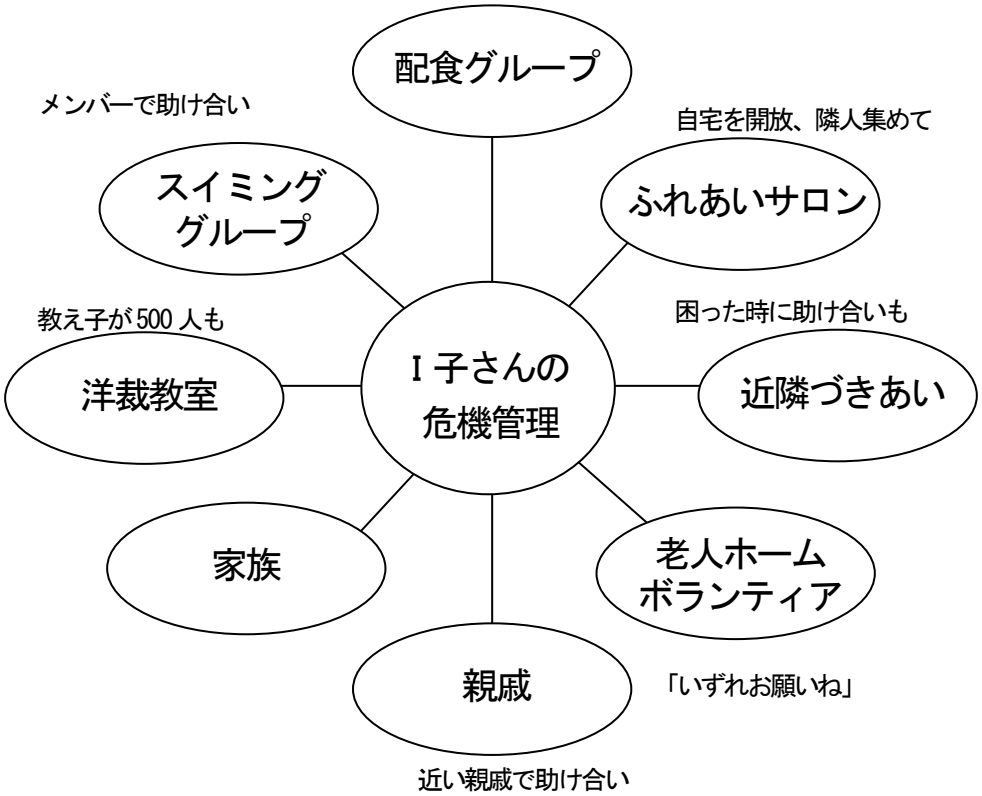
⑺あらかじめ助け合えるグループにしておく

■自分の所属しているボランティアグループや趣味グループを、困ったときに助け合えるグループに育て上げた女性がいる。埼玉県のＩ子さんだ。

■Ｉ子さんは自宅を開放して、ご近所の人を集めて毎月サロンを開催。いざという時のための人材育ての一環だ。また、旅行に行くと１０軒分ぐらいのお土産を買ってきて、ご近所中に配っている。その結果、「小さな困り事なら助け合える」というご近所にしてしまった。

■親戚とも付き合うし、裁縫の先生を何十年もやり、５００人の教え子を育てた。

■以下はすべて、自分が要介護になった時の福祉資源である。

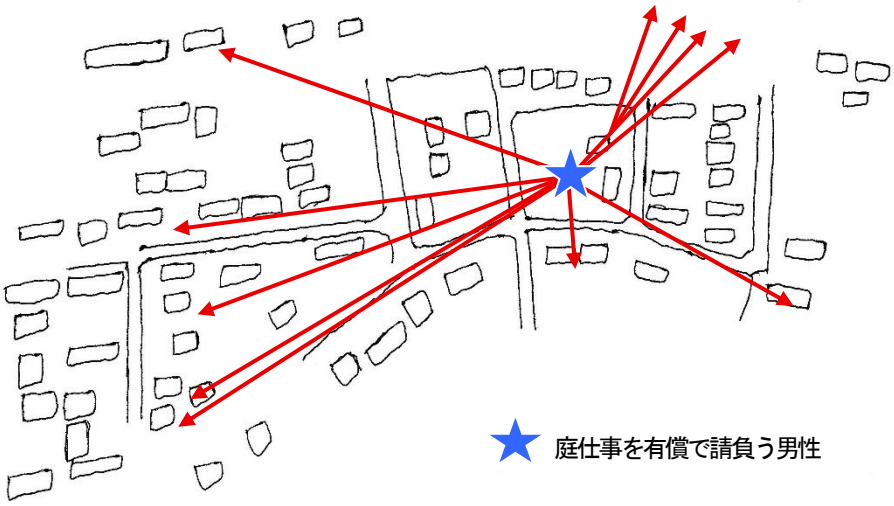


⑻助けられ上手さんが仲間に「おすそわけ」

■企業を退職した男性が、生きがいにと庭木の剪定技術を習得した。すると近くの一人暮らしの高齢女性が、「うちの庭をお願い」と頼みに来た。

■それを聞いた他の高齢女性たちが「うちも」と来て、結局、男性は１１軒の庭仕事を請け負うことになった。

■助けられ上手さんが１人いれば、その人が見つけた資源をみんなに「おすそわけ」することで、みんながその問題を解決できる。



⑨ご近所の当事者たちで資源開発の協働作戦

■ご近所というところは、誰にとっても重要だ。ここには世話焼きさんがいて、困っている人がいれば関わろうとしている。当事者にとっては、資源が見えるし、それを活用することもしやすい。

■そしてご近所の中なら、一人暮らし同士など、当事者がつながりやすい。

■上の事例と同様に、みんなで協力して資源を掘り起こし、活用することもできるのだ。

5.自助を生かす、当事者援助の新しいあり方

⑴当事者はすでに何らかの自助活動をしている

■これまで福祉活動といえば、ＳＯＳを出した人をただ援助してきた。

■しかし当事者は、マップ作りで見えてきたように、既に何らかの自助活動をしている。

⑵これからすべきことは、その側面・後方支援

■だから、ボランティアがやるべきことは、直接のヘルプよりも、本人の自助活動を側面、後方から支援することだ。

■これからは、福祉活動をしようというとき、まず当事者はどんな問題を抱えていて、その問題を５つの段階のどれを使って解決しようとしているのかを把握した上で、本人と協議しながら、本人の活動にどんなサポートをすべきかを考えるのである。

⑶本人の自助努力を応援するのが担い手の役割

■たとえば、子ども食堂をひらくのもいいのだが、対象者、例えばシングル家庭は、一律に食事を提供されるようなサービスよりも、自助的な解決法を望んでいるかもしれない。例えば…

■今日はシングルマザー同士で料理をしよう。今日は、地域のふれあいサロンの誘いを受けよう。子どもを連れていくと喜ばれるので、私も嬉しい。今日は料理講座に参加しよう。ここでグループができたらいいかも。

■こういう自助努力を応援するのが、ボランティアの役割になる。

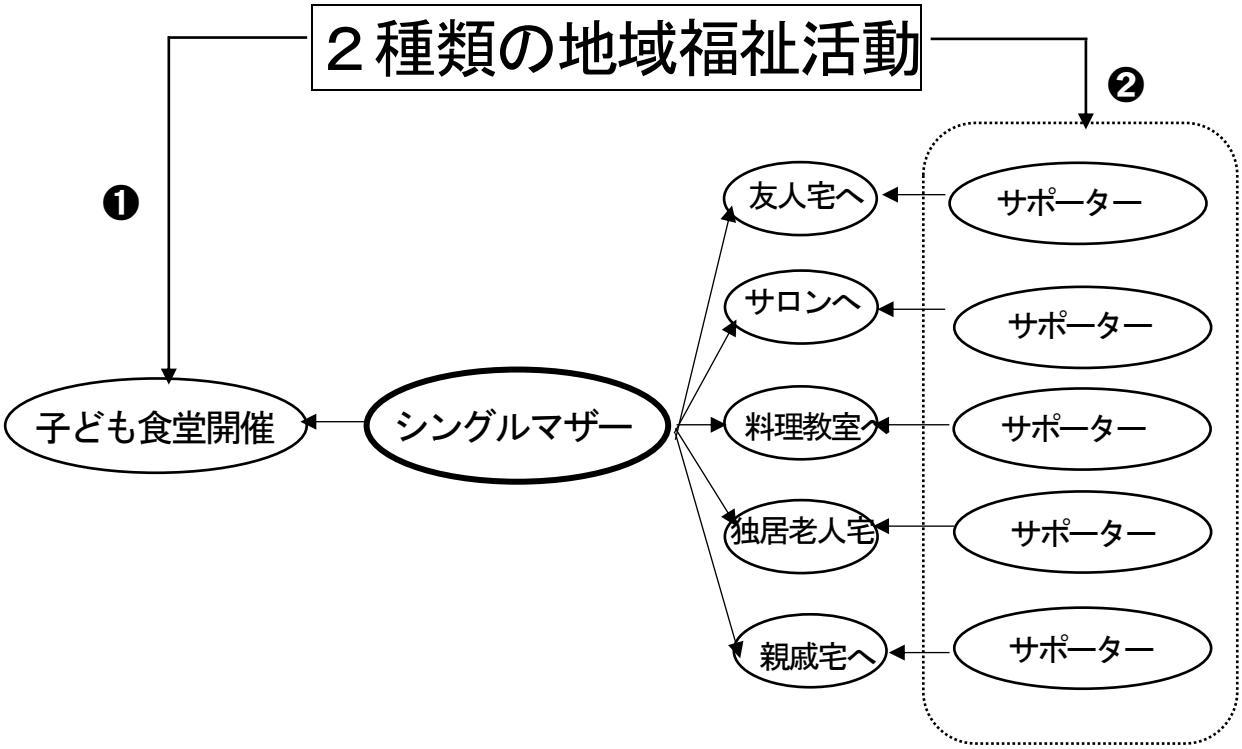
■今までは、対象者を１ヵ所に集めて、十把一からげに、食事を提供してきた。これが

担い手主導の方式だ。

■しかしこれを、当事者１人ひとりが自分に合った解決策を考え、見つけた資源を上手に活用するという方式に変えていく。

■そしてそれがうまくいくように、個別に支援していくのだ。

■❶はただ人を集めて食事を提供するだけだが、❷は本人の考えるように側面支援しなければならない。大変な違いである。しかしこれからは、福祉全体において、こういう活動が主体になるべきではないのか。



6.改めて「自助」とは何か？

本書で論じている「自助」を１１の角度から整理してみよう。

⑴自助とは、何でも自力で解決するのでなく、必要に応じて周りの助けを得ながら問題を解決すること。

４頁でも述べた通り、要援護者が自分や身内の力だけで問題を解決するのは難しい。自分の問題に取り組む中で、他の人の力を借りてもいいはずだ。重要なのは、すべてを自力で解決することではなく、自分の問題に主体的に取り組み、その解決について責任を持つことである。だからこそ、必要な場合は、人に助けを求めなければならないのだ。

⑵助けられる立場になったとしても、その助けられる行為自体が、立派な福祉活動になるのだ。

といっても、ただ受け身で助けの手を待っているのでなく、積極的に支援を求め、やりやすい支援の仕方を助け手に教えるなどの主体的な助けられ行為をすることが求められる。

⑶「助け」と「助けられ」は、実質的には助け合いをしているのだ。

助ける側は、活動をすることで受け手に貢献する。また、助けられる側が上記のように積極的に動くほど、担い手は活動がしやすくなる。これも一種の「助け合い」と考えたらどうか。

⑷もっと進んで、助けられる側が助け合いをリードする。

これまで福祉は担い手が主導してきたが、元々、福祉は当事者から発する。本人が自分の問題を自覚し、分析し、解決法を考え、誰に頼むか選択し、担い手探しをする。これら全体が助けられる側の役割になれば、福祉は助けられる側が主導することになる。私の問題は、私が考える―それが本来のあり方ではないか。

⑸自助行為とは、ただ自力か身内で解決するだけでなく、その延長で地域福祉活動も実践していた。

当事者の行動をよく調べると、当事者同士で助け合ったり、ご近所で助け合ったり、もっと広く地域に支援を求めるなど、実質的に地域福祉活動をしていることがわかった。従来の地域福祉活動と異なるのは、あくまで自分が抱えた問題を解決することから始まる点で、そこから自他の別なく助ける行動へ発展していくという性格を持っているのだ。

⑹当事者は地域活動の中で、互助や共助活動と自助活動をワンセットで実行していた。

一人暮らしで認知症の女性が自宅でふれあいサロンを主催していたが、参加者はその女性の見守りがてら参加しているという。また、妻を介護中の男性が、介護の合間に地域の介護グループで活動している。調べてみたら、グループの仲間が皆で彼の妻に関わっていた。

つまり、１つの活動に本人の地域福祉活動と、自助活動が、ワンセットになっていた。

⑺自助から始まる地域福祉活動が、住民全体の共通な実践テーマになっていく。

当事者の地域福祉活動と一般住民の地域福祉活動は、前者が自分の問題を解決することから始まる点が異なっているが、自分や家族が何の問題も抱えていないという人はほとんどいないはずで、そう考えれば、じつは「自助」はすべての人に共通なテーマであるはずだ。だから、自助から始まっての地域福祉活動というのが、両者の共通な行動目標になっていくのではないか。

⑻これからの福祉活動は、当事者の自助活動が主体になり、自助が必要と認めた限りでの、必要最小限の「サポート」がボランティアや福祉関係者の基本的な役割となる。

これまでは福祉活動と言うと、担い手が、自分で何をするかを考え、活動内容を企画

し、仲間を集め、対象者をまとめて、サービスをすることだったが、実際には当事者は独自に（自助発の）福祉活動をしていた。ならばその活動に注目し、本人が求めるサポートをすればいいということになる。

⑼当事者はご近所などで、一般住民と共同で福祉資源の開発・活用までしている。

当事者は自力や身内解決にとどまらず、地域で多様な福祉活動をしていることがわかった。それらのやり方を見ると、当事者と住民が直接助け合ったり、福祉資源を共同で発掘・活用したりしている。助けられどころか、文字通りの地域福祉の推進と言ってもいいぐらいなのだ。ここまで来ると、単なる「助けられ」一方の存在ではなくなっていく。本書では、助けられの部分が前面に出ているが、これは実態をそのまま映したものではなく、今の自助が力強さに欠けている背景に、「られ」の活動が疎かにされているいると考えたからにすぎない。

⑽自助が求めている福祉サービスは、従来の担い手主導型でなく、当事者主導型である。

子ども食堂が流行しているが、もともと自助が求めている福祉は、このような十把ひとからげのサービスよりも、当事者が各自、自分の願いに沿うものであり、他の人とまとめられたり、集められたり、一律のサービスを提供されるといったことは望んでいない。最も自分らしい、そして誇りを守れるようなあり方を模索しているはずだ。活動者はその願いを実現させる手伝いをするのが、これからのあり方になる。

⑾日本人は、助けられ力も弱い。「人に迷惑をかけてはいけない」という心理など、助けを求めるのを躊躇させる様々な要因があり、それらを意識の中で変えていく教育が必要だ。「助けられ上手講座」を開いているが、効果は良好だ。

日本人は積極的に人を助けることが苦手なことは述べたが、その一方で、助けられ力

も弱い。その背景にもやはり、日本特有の風土があるのではないか。①問題を抱えていることを意識したくない。②自分や家族の問題を人に知られたくない。③人に迷惑をかけたくない。④助けてもらうとプライドが傷つくから嫌だ、など。自助力を高めるためには、これらを引っ繰り返していく教育が必要だ。１つの方法として「助けられ上手講座」を開くと、だいぶ変わってくることがわかってきた。

7.助けられ上手講座の開き方

「『助けて』と言ってもいいんですよ」という、この一点を伝えるために、これまで全国で「助けられ上手講座」の開催を呼びかけ、講師も務めてきた。内容は、まず講義。次いで、参加者にその感想と「私の助けられ体験」を書いていただき、それをもとに全体討議を行う。これが基本だが、その他、グループワークなど、いろいろなやり方がある。

❶講義（パワーポイントを使用）

希望者（担当地域内で講座を開催する場合など）には無償でパワーポイントデータの貸し出しも行っている。

❷感想文をもとに全体討議

中央のご夫婦は、自他ともに認める「助けられ上手さん」。

❸講義の後にグループ作業も

写真は発表会の風景。ここで「『助けて』とは言えないが、『ありがとう』なら言えるから、そこから始めよう」というアイデアが出てきた。

❹助けられ体験発表会

終了後、「これから俺も『助けて！』と言うか」という参加者の声が聞こえてきた。

［講義の感想文］

以下、全国の各所で開かれた助けられ上手講座での感想文の一部を抜粋して紹介しよう。

⑴「助けられ下手な自分に気づいた」

■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。

■日本人の美徳が、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。

■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ません。

■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。

⑵「助けられ上手にならなくては」

■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ました。

■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。

■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。

⑶「福祉は助けられる側がいて成り立つ」

■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。

⑷「自分の周りに助けられのネットワークをつくっておきたい」

■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。

■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。

＜あとがき＞
「助けられ」に代わる言葉がない！

「助けられ力」と本書のタイトルにあるが、初めてこの言葉を目にした読者は、正直なところどんな感想を持たれただろうか。私は過去、３０年間ほど、「助けられ上手」という言葉を普及させようとしてきた。おかげでマスコミ各社がこれを取り上げてくれた。

一方で私は、この「助けられ」という言葉に、違和感も持ち続けてきた。もっと能動的、主体的な言葉であるべきなのに、そういう言葉が見つからないのだ。今ではこの言葉は一人歩きし、変わった言葉だと思われながら、それなりに普及している。最近、行政関係者が「受援」という言葉を使い始めたが、まだ「納得」とはいかない。

経済の分野では、商品やサービスを受け取る側の行為を、能動的に「消費」という。こちらは、人々の意識の中にきちんと納まっている。消費者主権という言葉も、しっくりくる。

しかし福祉の世界では、そういう言葉は存在しない。存在しないところに、今の福祉の後進性が示唆されているような気がするのである。当事者主導などと言うと、敬遠する人も少なくない。

というわけで、これがベストとは思わないが、次善の言葉として「助けられ」を当分の間使い続けることにしよう。

シンボル的な言葉を使うなら、これからの社会は、「る」ではなく、「られる」が主導する時代になるのかもしれない。いま流行りの見守り活動も、これまでの「見守り」から「見守られ」が主導権を握るようになる。これからは見守り活動ではなく「見守られ活動」と言うべきなのだ。

住民流福祉総合研究所

木原孝久

〒350-0451
埼玉県入間郡毛呂山町毛呂本郷１４７６
TEL049-294-8284
kiharas@msh.biglobe.ne.jp
http://juminryu.web.fc2.com/