

# ボランティア セラピー

活動が本人を治療する。要介護者にも犯罪者にも効能

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/~waku/>

## はじめに

この発想は、今回のシリーズに加える予定はなかった。すでに2005年に中央法規から「ボランティア・セラピー」という冊子を発行済みだからだ。しかしその後、この発想が福祉の現場で実践されたという話をほとんど聞かない。ただ私の言いはなしだった。

広がらない理由の一つは、福祉関係者の頭にある定番の構図だ。福祉は担い手と受け手がいて、自分たちは担い手で、相手は受け手。受け手はただ私たちのサービスを素直に受けていればいい。ましてやその人がボランティアするのを我々が支援するなど、とても考えられない、と。この構図はますます強まっている。

つい最近も、講演の中でボランティア・セラピーの話をしたら、ある大学教授が「感銘した」と私の所にやってきた。サービスの受け手を担い手に引っ繰り返すとは、思い切った発想ですね、だと。これはまずい、やっぱりシリーズに加えなければと、思い直したわけだ。

---

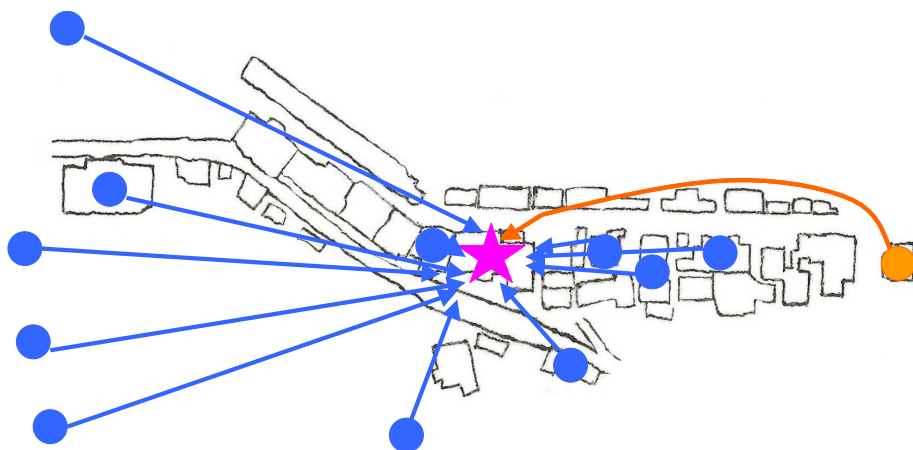
## 目次

- 1.要援護者はなぜボランティアをしたがる？／3
- 2.人に尽くせば、本人に治療効果が／6
- 3.「治療」効果が生まれるメカニズム／8
- 4.まず「認知症」から始めよう／10
- 5.「治療」をこえて「自己実現」を目指す／13
- 6.相互に癒し合うセルフヘルプグループ／17
- 7.「刑務所内ホスピス」で仲間に尽くし切る／22
- 8.要援護者を「ボランティア」に仕立てる法／26
- 9.要援護者にボランティアを仕掛ける新人材／28

# 1.要援護者はなぜボランティアをしたがる？

## (1)自分を食べ物にする相手をかばう不思議

まず次のマップを見ていただきたい。岡山県の小規模多機能施設が、利用者の一人について作ったものだ。一人暮らしで認知症の女性だという。調べてみて発見したのは、この人には11人が見守ったり、おすそ分けをくれたりしていた。それはいいとして、マップを作った人に聞くと、彼女はこの11人の悪口を言っているという。ご丁寧に11人全員の悪口だと。おかしいではないか。彼らにいろいろお世話になっているのに、その返礼が悪口というのでは。



そこで私は聞いてみた。彼女が悪口を言わない人は、本当に一人もいないのかと。11人については間違いなく悪口の対象にされている。ではそれ以外の人ではどうか。すると施設職員は、もう一本の線を引いて（黄色の人）、「この人の悪口は言っていない」のを思い出した。ではこの人は彼女の家は何をしに来ているのか。11人が持ってくる「おすそ分け」の品物を自宅に持って帰るらしい。それだけではない。彼女をレストランや洋服屋に連れて行っては高い買い物をさせている。彼女を食べ物にしていた。ところが彼女はこの人物の悪口は言わない。

これは一体、どういうことなのか。講演の際に聴衆にこのことを質問しているのだが、意外にわかる人が少ない。そこでヒントを出す。彼女はその人物のことをどう言っているか。「あの人は可哀想な人でね、私が面倒見てあげているの」。

彼女にとっては、「ボランティア」の対象者だったのだ。ではなぜそんな対象の存在が必要なのか。彼女を食べ物にしている人物をもう一度消してみる。残るは

11本の線だけ。さて、この状態で彼女の心理状態はどうなるのか。これでもわからない人がいるから、困ったものである。

日々11人の人から善意を頂いていると、どういう心境になるのか。誰にだってプライドというものがある。「すみません」「ありがとう」の連続で、これではプライドはボロボロになってしまう。そこで自分が誰かのためになれる機会がないものかと探し始める。格好の相手が見つかった。この人に私は尽くしているのだと自分に言い聞かせるのだ。

## (2)「心の貸借対照表」が負債ばかり

私は「心の貸借対照表」という言葉を使っている。11人から日々善意をいただければ、貸借対照表は「負債」ばかり。なんとか「資本」を増やさねばならないと思う心が、「悪口」であり、彼女を食物にする人物を赦す行為となって表れた。

この貸借対照表は住民の世界では必須のもので、だからご近所では助けてもらった分、何らかの形で「お返し」をしないことにはおさまらない。

(助け合いは双方向という)ルールは当然のことながら、要援護者にも適用される。私は要援護者だからただで一方でいいのだ、とはいかない。周りが許しても本人が納得しないのだ。このことを忘れている福祉関係者がたくさんいる。というよりはほとんどの関係者が忘れていないのか。

新聞の投書欄に次のような文が載っていた。

当初の主はデイサービスセンターのスタッフ。ある時利用者の愚痴が聞こえてしまった。「毎日毎日『ありがとう』『すまん』と言うのにくたびれた」と。そこで彼女は翌日、わが娘を施設に連れて来て「この子の面倒を見て」と老人に頼んだら、大いに喜んだという話である。

高齢者は助け合いの世界に浸ってきたので、「一方的なサービス」の世界に連れて来られても馴染めない。サービスを受けるたびに「借金」をした気分になっている。

年月	日	業斤
		精神保健福祉士 中嶋 裕子 (神戸市垂水区 31歳)
		デイサービスに勤めています。お年寄りが楽しく過ごせることを大切にしている小 さな施設です。 あるとき、89歳のおばあ さんがつぶやきました。 「『ありがとう、すまん』 ばかり言うことに疲れた と。そこで私は上司の許 可を得て、まだ乳児の娘を 連れて出勤し始めました。
		お年寄りの方々にあやし ていただく、自分の子育 への思い出やこれまでの人 生を話す方も おられます。 私は子供と一 緒にいられる だけでなく、 お年寄りの体 験を聞き、育 児相談もできました。 そして何より、表情を失 っていたお年寄りに笑顔が 現れました。「みなさんの
		老人の施設に 子連れで勤務 するだけでは お年寄りの体 験を聞き、育 児相談もでき ました。そして 何より、表情 を失っていた お年寄りに笑 顔が現れまし た。「みなさん の
		おかげで、娘が毎日楽し うにしています」と、お礼 を述べると大変うれしそ うでした。その表情には、自 分への誇り、自分も人の役 に立てたという喜びがうか がえました。 高齢者の問題は、サービ スを「与える」ことがデー マになりがちです。それも 大切ですが、本当に必要な ことは、お年寄りも「サー ビス」を提供できる状況を つくることだと思います。

### (3)「私は(利用者ではなく)ボランティアだ」

似たような話を思い出した。空き家を利用して、NPOがデイサービスをしているのを見学に行ったことがある。おそろいのトレーナーを着て、空き缶つぶしに興じていた。

それを一人の女性が見学している。ベレー帽に水色のワンピース。しっかり口紅もつけている。「この人は誰？」と所長に聞いたら「利用者の1人」と(本人は認知症)。随分扱いが違うじゃないかと言ったら、彼女はここに来る前は、特別養護老人ホームの経営するデイサービスに通っていたが、「私を利用者扱いする」と怒ってしまい、「もう私は行きません！」

仕方なく地域包括支援センターで彼女を受け入れてくれる事業所を探したが、どこからも断られてしまった。「利用料は払うけど、彼女をボランティアとして扱ってほしい」という要求が気に入らなかったのだ。「そんなことならお安い御用」とこのNPOが引き受けたという訳だ。見ると彼女は「ボランティア活動手帳」を握りしめている。「何を書いているやら」と職員は笑っていたが、とにかく私はボランティアの立場なのだと自覚したがっているのだ。ところが今の事業所はそんな簡単なことさえできない。何が何でも利用者を「サービスを受ける」立場に据えておきたいのだ。

名古屋市内でデイサービスを経営しているNPOのリーダーたちと懇談したことがある(全員が女性)。その中で彼女らが偶然、同じことをやっていることが判明した。スタッフの1人に知的障害の青年を雇用してみたら、利用者の取り合いになったと言う。「この子は私が育てる」「昔、理科の教師をしていたから、この子に理科を教える」と。「いつもサービスを受けることに甘んじていた自分に、役割を果たせる対象がやって来た」というわけだ。一人がこの話を披露したら、「私の所もやっていた」「いや、私も…」と。「福祉は与えること」といったワンパターンの発想からは抜け出さないと、本当に対象者を救うことはできない。

## 2.人に尽くせば、本人に治療効果が

### (1)要介護の女性がサロン主催。おかげで要介護度が下がった

川崎市に住む高齢夫婦。夫はガンが見つかった。妻は要介護で障害もある。ケアマネジャーは「せめて奥さんだけでも施設に入所させましょう」と説得に努めたが、2人とも頑として承知しない。今まで通り2人で生きていくのだと。そこで2人の対応を地元の介護ボランティアグループ「すずの会」に委ねた。

そのグループがまず始めにやったことはなんと、夫婦宅でご近所の人を集めてふれあいサロンを開いてもらうことだった。要介護で障害もあるK子さんがホスト役だ。そこでふれあいや趣味を楽しみ、夫とは引き続き自宅で一緒に暮らせる。おまけに地区の福祉機関からサロン開催手当も出た。

K子さんの向かいに、やはり一人暮らしのT子さんが住んでいる。うつ気味で、彼女も「すずの会」が関わっている。グループはT子さんに「K子さんのサロンを手伝ってくれる？」とお願いした。T子さんは以後、サロンボランティアとしてK子さんを補佐することになり、そのことで元気を取り戻した。このT子さんについて、K子さんにはどう伝えたか。「T子さんが来るので、面倒をみて下さる？」

要するに、T子さんもK子さんも相手の面倒をみているのだと思っている。そして双方が元気を取り戻した。K子さんの担当医は彼女がこんなに元気になったことに驚いていたという。「一体どんなことをしたの？」とリーダーの鈴木恵子さんに尋ねたら「ちょっとした処方をしてただけよ」。

### (2)受刑者にボランティアをさせたら…

アメリカには「ヘルパーセラピー」という言葉がある。要援護の人が他の人に関わることで、自身に「治療」効果が生まれることをこう言っている。

人を援助することによって、自身に存在価値や能力があるという自信ができる—と専門家は言っている。そのアメリカでは様々な分野で、この方法を採用している。学校では遅進児に他の遅進児の指導をさせる。刑務所では受刑者に他の受刑者の相談相手（メンター）をさせる。

森林火災が発生して消防の手に負えなくなった時、受刑者を消防活動に動員した。その後、焼失を免れた家庭が受刑者をディナーに招待したという。軽犯罪を犯した少年に「ユース・コート」という裁判を受けさせるが、その時の弁護士も検事も陪審員もすべて少年で、かつて「ユース・コート」で裁かれた少年たちだ。

### **(3)問題を抱えた人にこそボランティアのチャンスを**

アメリカ人の考え方は、問題のある人にも社会活動やビジネス等のチャンスを提供するというのではなくて、そういう人たちにこそ優先的にその機会を提供すべきだということであるらしい。そのことで彼らが、抱えている問題が解決したり、非行が治ったりすることを期待しているのだ。

「人間は変わることができる」一人間の更生力への信頼が彼の国にはある。ワルたちにも堂々と社会に貢献するチャンスを提供するし、それによって当人が更生することを信じている。マサチューセッツ州の8人のハッカー集団が銀行や病院のセキュリティに関するコンサルタント会社を旗揚げした。ベンチャー企業がその設立資金2000万ドルを融資したという。

### **(4)アルコール依存症の人が他の依存症の人に「酒をやめろ」**

「治療」効果はどんなふうに見えるか。アメリカではこんな実験をする。アルコール依存症の人に、「他のアルコール依存症の人に酒をやめさせる」役割を与えた。

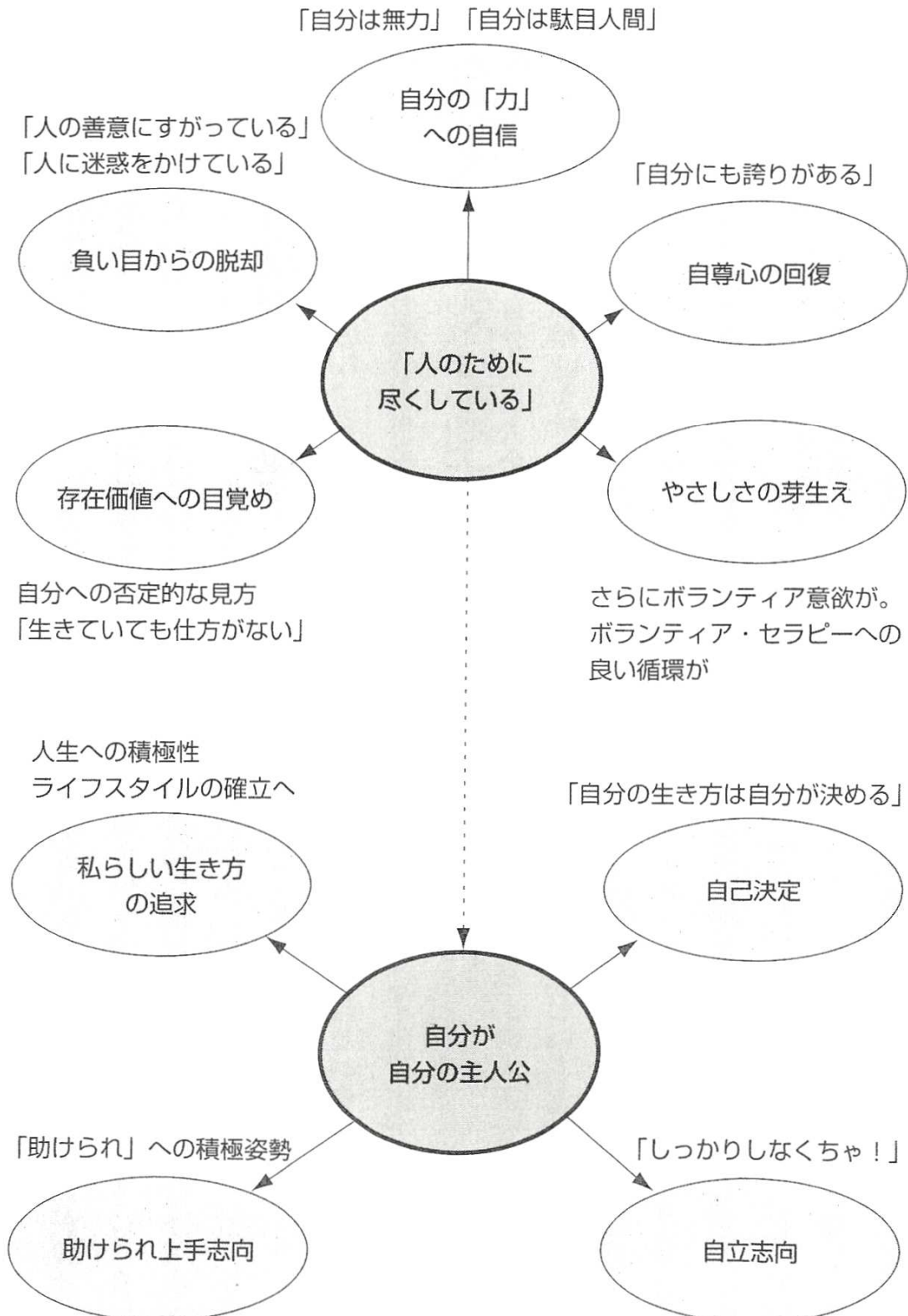
「あんたね、酒はやめなくちゃだめよ」なんて言うわけだ。その結果はどうか。酒をやめる効果は、諭した側に現れた。同様に、タバコがやめられない人に、他の人のタバコをやめさせる役割を与えたら、同じ効果が表れた。「自分の頭の手も追えないくせに」という言い方があるが、これは間違いで、そういう人にこそ、人の頭の手を負う役割を与えると、自分の頭の手が居なくなるのだ。

人に尽くす、あるいは人を諭す、教育するという行為は、本人にとって極めて大きな「治療」効果をもたらすのである。特にこの効果が大きいのは、前述のように、常に他人の善意に身を委ねなければならない人たちではなかろうか。言い換えると、そういう一方的なサービスの対象に据えられている人は、そのことで心に大きな負担を感じており、それを何とかしたいと思っているから、何らかの

ボランティアの機会が与えられることによる「治療」効果が見込めるのだ。

### 3. 「治療」効果が生まれるメカニズム

「人のために尽くす」ことが本人にどんな治療効果をもたらすのかは、拙著「ボランティア・セラピー」（中央法規出版）で述べているので一部を抜粋しよう。





## ■「力」への自信が生まれる

負い目から脱却できたとき、ボロボロになっていたプライドがようやく回復される。「自分にも誇りがあったのだ」と。人の善意にすぎる一方だということは、自分の存在価値に対して否定的な考えを生み出す。それが、ボランティア行為によって、自分の価値に目覚める。

さらに発展すると、自分の「力」というものへの自信も生まれる。人の役に立ち、そのように貢献できた自分に、ある種の「力」があると感じるわけだ。そして「力」を意識するようになると、他者への「やさしさ」が育ってくる。そこからまたボランティア志向が育ち、それがまた力への自信へつながるといふふうに、良い循環ができてくる。

この心理的なメカニズムから、実は極めて重要な、別の心理効果が生まれるのである。それが図の下部の部分である。この部分が当事者の心の中に生まれ出てきたことこそが、ボランティア・セラピーの最大の効果かもしれないのだ。

まず真ん中に「自分が自分の主人公」だという自覚。「私のことはこの私が決める」。逆に言えば、人のサービスを受ける一方という状態は、自分が自分の運命の主人公であるという意識から当事者を遠ざけていくのだ。私の運命は担い手が握っている。私はその人の指示に従って生きているだけ、といった自暴自棄的な心理になっている。この「自分の運命の主人公はこの私である」という自覚は、ここに記してあるように、いくつかの行動を生み出す。

1つは「自己決定」。自分の生き方は自分が決めるという姿勢。

次いで、「私らしい生き方の追及」。人生への積極的な姿勢が生まれてきて、自身のライフスタイルを自身で立案し、それを追求していく。「もっと豊かに」を求めてもいいのだという希望が生まれるのだ。人の善意にすぎっているだけでは、それは「ぜいたくな望み」だと抑制していた。その抑制が除かれるのだ。

こうして自分への自信ができると、「自分も、いつまでも人の善意に頼っているだけでは駄目。がんばらなくっちゃ」と自立志向が生まれてくる。一方、人の善意に頼ることだって、自身が主導権を握ればいいのだという、助けられ上手志向といった姿勢も育ってくる。同じ助けられるのでも、今までとは違い、主体性を

もって、サービスを自分でマネジメントしようという気になるのだ。

## 4.まず「認知症」から始めよう

### (1)「(認知症でも)まだ役立つ存在だと感じさせてほしい」

オーストラリアの大臣まで勤めていたことがあり、とてつもなくIQの高いことで評判だったクリスティーヌ・ブライデンさんがその後認知症になり、自分の洋服を着替えるのにも苦闘するようになった。彼女が自身のアルツハイマー体験を2冊の本にまとめたが、そこで興味深いことを書いている。

毎日、今日はどの機能がダメになるのかと不安に駆られ、そしてひとつ、またひとつと機能を失うたびに、彼女はその喪失を悲しむことになる。だからこそ、「人のために役立つ機会を切望している」のだと言う。「今の私たちと、その私たちがまだできることを認めて尊重し、社会的なつながりを保たせてほしい。…私たちに励まし、生きがいを感じさせ、私たちがまだ役に立つ、価値ある存在であることを感じさせてほしい」と。

「福祉はサービス」と言われるように、とにかく私たちは要援護者にこちらから「与える」ことばかりを考える。そうすれば相手も満足するはずだと。ところが今述べたように、要援護者の求めているのは、ただ与えられることばかりではない。自分の方も誰かに与えることができる機会がほしいと思っているのだ。そのことで自分を価値ある存在と自覚することができ、それが当人を救う。

### (2)老人ホームの認知症利用者が在宅訪問活動

大分県にある特別養護老人ホームがかつて実施していたのが、これに類する事業である。施設の社会活動の一環として施設スタッフが在宅老人の訪問活動をするようになった。対象は認知症なので、どうせなら施設の認知症の人を連れて行ってみようと考えた。そうやって選ばれたのが、施設でも最重度の人だった。彼女は、自分が施設に入れられていることもわからなくなっている。息子が来ても「この人、だれ？」と言う始末だ。

訪問先でどんなことが生じたのか。在宅の人でも認知症だから、おなしことを何度も繰り返すのだが、訪問した側も認知症だから、何度聞かされても「それは初

耳」と言うから、会話は延々と続く。「いつも押し入れに入れられているんだけど、今日はあんたが来るから、出してくれたけど」。「それは大変だね。だけど、あんたはまだいい方だよ。私なんか施設に入れられちゃったんだから」と。これには職員がびっくり。「正常」に戻っているじゃないか！ 慰められた在宅の人は、「今日はなんだか気分がいい。また来ておくれよね」。

施設に戻って職員会議を開いた中で、「本人にこんなに劇的な治療効果があるのだから、これからも認知症の人を連れて行こう」ということになった。しかも、重度の人を選びすぐって、だ。

この施設では十年ほどこの事業を続けたが、訪問の対象者が当施設のデイサービスに来るようになってから、中止となったようだ。

### (3)「ボランティア」できるのならデイへ行く

こんな話を読者も聞いたことがないだろうか。夫が若年認知症になった。今日は忙しいというとき、夫にこう言う。「ねえ、今日は私、忙しいので、デイサービスに行ってくれる？」「いやだ」。「私だってあなたの介護で大変なんだから、お願い！」「いやだ」。「どうしたら行ってくれるの？」「ボランティアに行くんだったらいい」「そんなこと言ったって、あなたは利用者じゃないの」

仕方なく妻は施設に相談してみる。「利用料はちゃんと払いますから、夫がボランティアに来たということにしてくれませんか」。

この事例がよくあるのだ。変な話、というよりは、もっともな話と考えられないか。プライドの高い男性からしたら、デイサービスを受けに行くというのは、とても耐えられない。もしボランティア扱いをしてくれるのなら、という願いがあるのだ。

### (4)工務店に働きに行くのなら…

東京に面白いデイサービスセンターがある。看板に「工務店」とある。利用者は全員、つなぎの作業服を与えられ、「カイシャ」に「出勤」すると「ガチャン」。タイムカードを押す。これで「俺は働いているのだ」という自覚が持てる。おまけに名刺も作ってもらえる。「〇〇さ～ん、今日は××保育園へ□□の修理に行っ

てね」「あいよ」。介助人付きだが、これで実質的にはデイサービスを受けていることになる。

工夫すれば、これぐらいのことはできる。サービスを受けるために施設に行く、のではなく、人や地域のために尽くすために施設に行く、という構図は、頭を使えばできないことはない。そういうあり方を「ヘルパーセラピー」の発想は示唆しているのだ。

## (5)認知症の利用者をスタッフに取り立てた！

愛知県安城市のデイサービスセンターで興味深いことをしていた。利用者の一人、認知症の女性が週5日で限度に達してしまった。これ以上はサービスを入れられない。そこで所長が考えたのが、もう1日はセンターに「ボランティア」として通って来てもらおうということだった。室内のお掃除をしてもらい、代わりに昼食を提供する。

しかし、掃除の仕事はすぐに終わってしまう。残りの時間をどうしたらいいか。近くに商店街があるので、そこのゴミ拾いをしてもらおうとなった。彼女1人でやらせるわけにはいかないからと、所長自身も付き合うことにした。出かける際に商店街にこのことをメールで伝えて、それぞれの店を通った時にさりげなく見守ってもらう。こうしておけば、いずれ1人で徘徊するようになった時に、店の人たちに見守ってもらえる。「イケメンの所長だから、案外、喜んでやっているんじゃないの？」といった陰口も飛んでいるようだ。

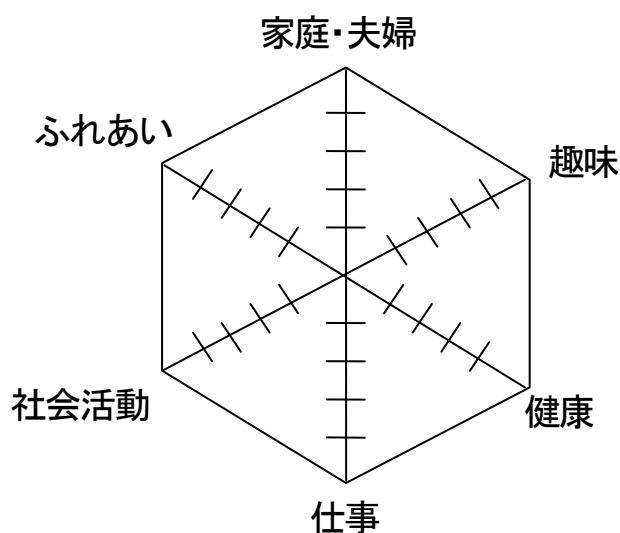
このように、利用者をボランティアで受け入れる事例が最近では増えている。サービスの枠外部分をボランティアで、というのも、たしかに一つのアイデアではある。もっと上手のデイサービスセンターがあった。利用者の男性（若年認知症）が、非常に面倒見がいいのに目を付けた。他の利用者の世話を焼いている。これならと、彼をスタッフに取り立てたのだ。と言っても、症状は段々と進行していく。施設側と本人の両方から観察し、そろそろ限界となったら、また利用者に戻ってもらう。所長の発想がなかなかいい。利用者をスタッフに取り立てることで、利用者の気持ちがわかるスタッフになっていくし、彼がまた利用者に戻れば、スタッフの気持ちがわかる利用者になっていく。

## 5. 「治療」をこえて「自己実現」を目指す

ボランティア・セラピーは、問題を抱えた人が人に尽くすことで、何らかの「治療」効果が表れるというものであるが、この「人に尽くす」→「治療」という単純な図式でなく、もっと広い枠組みの中で同じような効果が表れるといった、新しい傾向が出て来ているようだ。人に尽くすという単一の行為でなく、もっと多様な行為を組み合わせることで、「治療」効果というよりも、もっと広く「自己実現」の効果をもたらすというわけである。

### ■要介護者でも自己実現欲求が

私共では、福祉の指標—めざすものを最も具体化したものとして豊かさダイアグラムを提示している。人間はだれでも（要援護状態になっても）、その人なりに豊かな人生を送りたいと考えている。福祉は安全を守ったり、困り事を解決したり、要介護や障害を支えたりといった行為もあるが、それだけでなく、この「豊かな人生を送りたい」という欲求を充足させることも大事なのだ。



この欲求を充足させてあげること自体に価値があるだけでなく、欲求充足が本人の要介護度を下げたり、介護予防につながる、という点に私共は着目している。副産物の方も大きいのである。

自分が自分らしく、充足して生きる、自分が本来やりたいと思うことができる—「これを自己実現」と言っている

のなら、私共がすすめているのは、要介護（要援護）の人に対する自己実現療法と言ってもいいのだ。

そのための枠組みをここに掲げたように六角形のダイアグラムで表わした。この6つが満遍なく充足されたとき、「自己実現」に近い状況が生まれるということ

である。

項目ごとに充足度を5段階で評価し、その点を結べば出来上がりだ。社会がそれだけ成熟してきているせいかもしれないが、要援護者への効果的なケアのあり方の中でも、この自己実現療法は効果が大きいような気がしている。ヘルパーセラピーはこの中の「社会活動」の部分に該当するが、ここではそれは、他の人間の営みである、趣味活動や仕事、ふれあい、家庭などと複雑に絡まり合うことで、最終的には本人の自己実現が図られるのだが、その中で「ヘルパーセラピー」効果もきっちりとあらわれているのだ。一見セラピーの問題と違うようである、この中に含まれているとみるべきなのだ。

### ■認知症の母にデイではなく…

PR会社で医療福祉関係の仕事をしている増田英明氏が、こんな近況を知らせてくれた。

父が突然病気で亡くなり、ショックを受けた母は、それも1つの引き金となったのか、アルツハイマー型の認知症と診断された。介護認定申請をしたら、「要支援1」と認定された。これから母のケアをどうするか、ケアマネジャーと話し合っただけで出した結論は…

「父が亡くなるまで、母は実家で理容業を営んでいました。物忘れがあり、気分の好不調がある母ですが、生活のほぼすべては自立しています。『要支援1』の認定は出たものの、デイサービス等でのケアを受けることが、母にとって良いことなのか。当の母が望んでいることなのか、私には疑問でした。

そこで地域包括支援センターのケアマネとの最初の相談の時、そのことを率直に話しました。相談の中で、そのケアマネがうちの母親を知っていることがわかりました。父がまだ元気だった頃に、うちの母に出張理容の依頼をしたことがあったことがわかったのです。

顔の見える関係があったということもあって、そのケアマネは、母が単純にサービスを受けるのではなく、デイなどの事業所や個人宅での出張理容の有償ボランティア活動をしていくことで、少しずつ元気を取り戻していければと提案してくれました。

また、母は若いころ、理容店とは別に編み物教室を開いていたこともあって、

編み物ボランティアの話がないか、当たってくれることになりました」。

## ■母に「出張理容」の依頼が

ケアマネが各方面に当たってくれた結果、出張理容の依頼が来るようになった。父亡き後、母は息子である増田氏のもとに身を寄せていたが、家の片づけで実家に戻る時に合わせて出張理容の希望を聞いていた（実家に理容設備がある）。

最近の例だと、足が不自由で外出が難しい女性宅を訪問、「カットと顔剃りにとても満足していただき、提示した金額よりも多くお支払いいただきました。次回も声がかかると思います」。

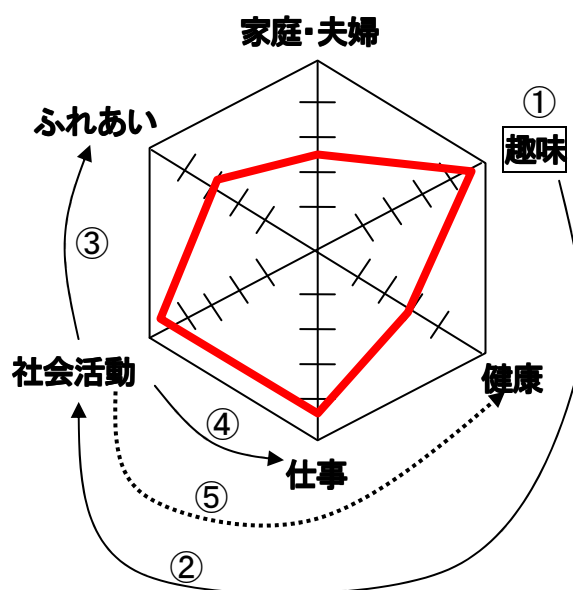
またデイサービスセンターへのお出張理容（こちらは3人）、自宅近所のデイ利用者で希望のあった人も対象に。「手際がよく、技術はたしかですね」と管理者にも言ってもらい、その後も依頼が来ている。

一方の編み物ボランティアの方は、あるデイから「利用者向けに編み物を教えるボランティアを」という話もあったが、タイミングが合わず、増田氏宅から実家へ戻って生活を再開する準備に忙殺されていたこともあって、残念ながら断ったとのこと。

## ■そのために実家で自立生活を

実家に戻るとということについては、「息子の家とは言え、自宅でないところで暮らすことのダメージが、思っていた以上に大きい」と増田氏は感じていた。かといって「母が一人で生活していくことに大きな不安と心配があるのは事実」だが、ケアマネと相談して、訪問看護サービスを受けることを柱に、実家の近くにいる従姉や、母の知人、友人への見守りサポートをお願いしようということになった。

理容店は「毎日、開けることで、お客さんだけでなく、知り合いがふらっと立ち寄ってくれる場所にしていこう」と、増田氏は今、母と話をしている。



## ■まず「ボランティア」から入る

ケアマネジャーと息子である増田氏が採用したケアの方法が、自己実現療法ということになる。それをより効果あらしめるために、息子宅から理容設備のある実家に戻って自立生活をさせることを選んだ。

ダイアグラムにのせてみると、めざすは、母がやりたいこと、生きがいの対象である「理容」と「編み物」ということになる（①趣味）。これをさらに充足させるために、有償ボランティアを引き受ける（②社会活動）。その結果、一定の収入があり（④仕事）、人との交流も生まれる（③ふれあい）。一方、夫が亡くなった空白は簡単には埋めようがないが、せめて、実家に落ち着いて、従姉やご近所との交流で慰める。

これらの行為の結果として、元気（⑤健康）を徐々に取り戻しつつある。この⑤が、自己実現療法の最も具体的で、形のある成果だと言えるが、この中で有償でもまた仕事としても、人に尽くせるということが彼女の健康にもたらした意味は、私たちが想像している以上に大きいのではないか。



## 6.相互に癒し合うセルフヘルプグループ

### (1)自分と同じ問題を抱えた人をヘルプすることで…

人々の社会的な活動を概観すると、ある種の活動が目立っている。セルフヘルプ活動だ。同じ問題を抱えた人がグループを作って助け合うパターンである。そこから発展して、他のたくさんの仲間にも支援の手を伸ばしていく。他の種類の人たちとも連携する。必要ならば社会へ問題提起もしていく。制度の改革を求めて生き、それを実現した事例もある。

この中での活動の柱は、仲間同士の助け合いであるが、それが見方によっては、相互にヘルパーセラピーをしているのだとも解釈できるのだ。

特定の問題を抱えていた人が、今その問題を抱えて苦しんでいる人に、自分の体験から得たもの—心構えとか技術を伝えたり、問題解決に手を貸すという、新しいタイプのボランティアが急激に広がってきている。かつて自分もその問題を抱えてきたから、相手の苦しみも痛いほどよくわかる。「なんとか助けてあげたい」と切に思う。そういう動機から活動を始めている。

### (2)「池田小」事件の被害者が同じ被害者の訪問活動

大阪教育大付属池田小学校で児童8人の命が奪われた事件で、娘・優希さんを失った本郷由美子さん(45)が、最愛の人を亡くすなど、癒しを必要としている人たちに安らぎを与えるNPO「スノーエンジェル」を作った(毎日新聞)。

本郷さんは事件後、支えてくれた人たちへの感謝の気持ちを示したいと、精神対話士の資格を取得したが、彼女の初めてのケアの対象が、同じ事件で一人娘を亡くした安永郁子さんであった。

本郷さんの安永さん宅への訪問は、4年で159回におよび、安永さんに笑顔が少しずつ戻った。安永さんは周囲に元気になったことを知らせるためコンサートを開いた。そのとき、子どもを亡くした人や介護で大変な人たちから「頑張ろうと思えた」などのメッセージが寄せられた。「誰かの痛みを和らげることができる」とその時思ったのが、NPO設立につながった。

自分自身が事件で傷つき、同じ仲間と手を携えて、その苦しみを乗り越えてい

っていることが、同じように苦しむ人たちの救いになるということに気づいたのだ。NPOを通して、たくさんの方が癒されていくのを見て、本郷さんや安永さん自身もまた、救われていくのだろう。「無償の奉仕」といった次元を超えて、1つの活動が相手を癒し、本人も癒していく。癒し癒されの世界が構築されていく。

- ①<対象者との関係> 同じ（悩める）当事者仲間という一体感
- ②<ニーズ発掘> 相手の願いや困り事がよくわかる
- ③<動機付け> 「助けられた」分、私も人のお役に立ちたい
- ④<活動者への効果> 当事者だからこそ大きな治療効果

### (3)当事者発のボランティアの特徴

この種の「当事者発型」ボランティアには、従来型のと比べてどんな点に特徴があるのか。

特徴を4項目、並べてみた。1つ目が「同じ（悩める）当事者仲間という一体感」。従来型のボランティアでは、担い手の対象者の間にすきま風が吹く場合もある。「所詮は自分たちとは違う人」であるボランティアへの信頼感が揺らぐ場合もあるが、当事者型はそこを完全にクリアしている。

2つ目は、「相手のニーズがよくわかる」。当たり前なことだが、自分もその問題を体験している（した）のだから、同じ体験をしている相手の気持ちは「痛いほど」よくわかる。だから、相手が何を求めているのかもわかる。従来型のボランティアが最も苦勞しているのは、対象者が何を求めているのかがよくわからないために、それを探り出すことだろう。その苦勞が要らない。

3つ目は、ボランティア精神が自然に心の中から（苦勞せずに）沸き起こる—なんとか相手の助けになりたいと切に思う、という点で、当事者発型は誠に好都合である。「自分が最も苦しんでいるときに助けられた」体験が、感謝の気持ちと共に私も人の役に立ちたいという切なる願いに発展する。

一般のボランティアの場合、そうした「助けられ」体験があまりないままに活動に踏み込むために、「思いやりの心」を努力して沸き起こらせねばならない。「なぜ私はこんな活動をしなければならないのか？」といった悩みも出てくる。それ

を自ら、叱咤激励しなければならない。そんな努力も不要なのだ。

4つ目は、ボランティア活動自体が本人を癒すー自己治療効果が大きいのも当事者発型の特徴と言える。

## (4)認知症の人が運営する認知症支援のウェブサイト

認知症の人を情報提供などで支援するウェブサイトが数多く存在する中、当事者や介護者が特に歓迎する支援サイトが昨年7月にオープンした。Dementia Mentors（認知症メンターズ）という英語のウェブサイトだ。

メンターは、例えば新入社員に先輩社員がメンターとして、一対一で導きながら、後輩がぶつかる問題の克服を助けたりする制度のことだ。

重要なのは、「同じ経験をしてきた」先輩が、そのキャリアを生かして後輩を支えるという点であり、「認知症メンターズ」も同じ。メンターたちは全員、認知症の当事者で、サイトの制作・デザインを手掛けるこのプロジェクトの創始者もアルツハイマー病だという。

認知症と診断されたばかりで不安を抱える人が、このサイトへ行ってメンターを頼めば、その時期を乗り越えて、先に行く先輩が心強い味方になり、一対一でどんな質問にも答え、助言し、できるだけ困難を抱えずに進んで行けるよう導いてくれる。サイトにはこうある。「認知症に人生をコントロールされるのではなく、認知症をコントロールする法を教えます」。

### ■自分の部屋から気軽に繋がれる利点

メンターとの対話はウェブカメラとマイクを使い、パソコン画面で互いの顔を見ながら進められる。相談者もメンターも、世界のどこに住んでいようが、自分の部屋からいつでも気軽につながれるという利点がある。メンターは固定されたメンバーではなく、ここで支援を受けながら成長した利用者が、その後は自らがメンターになって他の人を助けるという流れが想定されている。

設立から参加しているノーマン・マクナマラさんが、初めてメンターとして活動した時のことを、英国アルツハイマー協会のフォーラムサイトに投稿した文章を、一部抜粋してみよう。

全く見知らぬ人が自分のモニター画面に現れた時は、正直少し緊張して、互い

にぎこちなくハローと言ったんだ。しかし！やがて僕たちは気が合うとわかった。僕たちは仲間で、つまりこの大変な病気を共有し、話したいことがお互いにとてもたくさんあったんだ。この“新しい友”からは次から次へと質問が飛び出し、僕はそのすべてに答えられること（願わくば、僕の経験と共感を生かして）がとても嬉しかった。

素晴らしいのは、「認知症に苦しむ人」と呼ばれていた人が、今は「認知症と共に生きる人」になり、診断を受けたばかりでショックを受け、心のつながりや膨大な疑問への答えを切実に求めている人を助けているということだ。このサイトではメンターを頼めるだけでなく、「バーチャル・メモリー・カフェ」というオンラインで当事者が語り合う場も提供されていて、メンターがホストとして参加している。

このカフェも、「バーチャル」ならではの利点があった。「人が集まる場では、人の動きや雑音が多くてつらいが、これなら自分の部屋でパソコンの画面だけに集中すればいいから参加できる」「実際の当事者の集まりに行くには車で4時間もドライブしなければならないので大変」と参加者。

## ■認知症の人が語る「本人の役割」

メンターが提供する「メンタリング・ビデオ」のコーナーもある。これは、彼等が自分の経験から後輩に伝えたいことを、トピックごとにまとめたビデオだ。

「車の運転をやめなければならない時」「認知症の人はものを考えられないという誤解について」といった、認知症の人がぶつかる問題への対処法もあれば、「認知症の人向け手話レッスン」「医者への教育の仕方」といったハウツーものもある。

たとえば、アメリカ・テキサス州のリチャード・テイラーさんの「I' m Still Richard」というビデオの内容を紹介しよう。

彼は、自分が認知症になった後、まったく訪ねて来なくなった友人にその理由を尋ねたところ、友人の答えはこうだった。「君の気持ちを傷つけたくなかったんだ。君が答えられない質問をしたり、憶えていないことを聞いたりするかもしれないから…。そんな彼に、リチャードさんはこう言った。「俺は、今も同じリチャードなんだよ。物事を忘れてしまったりするが、それはただ、認知症という病気の症状というだけのことなんだから」。

この出来事から、リチャードさんは同じ認知症の仲間に向けて、次のような教訓を語っている。「私たちが自分の役割としてできる一番大事なことは、自分から手を伸ばすことなんだ。周りの人たちの方から手を差し出してくれれば助かるけど、残念ながら彼らは引いてしまう。だから認知症になったからこそ、こちらから彼らの方へ、どんどん近寄って行き、私が以前と同じリチャードのままだということを理解する手助けをする必要があるんだ。私は今もここにおいて、君の友情を必要としている—だからこれから一緒に話をして、私の下手なジョークを聞いて欲しいのだ、とね」。

### ■自分が欲しかった支援を提供

画面の向こう側にいる、見知らぬ他人であるはずの「後輩」に向けて語りかけるメンターの表情と口調には、まるで親友に対するような熱意と親しみがある。ビデオの最後に「もし何でも私と話したいことがあったら、ぜひ連絡を下さい！」と付け加える人たちもいる。この活動がメンター自身の生きがいにもなっていることは疑いない。

このサイトは、認知症の本人たちが、「自分が認知症と診断された時に、こんなサイトが欲しかった！」という経験から、新しい患者を助けるために立ち上げたものである。彼等の多くが、病院で認知症と告げられて耐え難い不安に襲われているのに、ただ処方箋を渡されて「半年後にまた来て下さいね」と家に帰されたという経験をしているからだ。

具体的な役割としては、認知症と診断されたその時—最も不安で何も見えない苦しみの時に、とにかく手を差し伸べること。そこに、焦点が置かれている。互いに離れた場所で、しかも画面を通しての関わりだから、してあげられることは限られているが、それでも“先を行く人”として、霧の先にもしっかりと明るい道が続いていることを示し、「こっちですよ」と手を引いてあげることはできるからだ。（本研究所・木原理恵）

## 7. 「刑務所内ホスピス」で仲間に尽くし切る

「治療」効果が見込めるのは要援護者だけではない。重犯罪を犯した受刑者にも同じ効果が期待できる。アメリカはその先進国だ。

独りで生きる者同士、病に倒れれば互いに介護し合い、看取り合う一極めて濃密な助け合いが、アメリカの最重警備刑務所の中で実現していた。「全米で最も血生臭い刑務所」として恐れられてきたルイジアナ州のアンゴラ刑務所を変えたのは、ホスピスの立ち上げをきっかけに受刑者に芽生えた、「絶対に仲間を1人で死なせない」という強い覚悟だった。

仲間の食事介助をする受刑者

「Angola Prison Hospice: Opening the Door」映像より



### ■患者と親しい者を「所内家族」

アンゴラ刑務所では、所内の暴力が73%も劇的に減少し、全米の注目を浴びている。そのきっかけとなったのは、敬虔なクリスチャンであるバール・ケイン所長が仕掛けた2つの“セルフヘルプ作戦”である。1つ目は「受刑者牧師が受刑者に説教をし、精神的な支えになる」というものだった。ここではその2つ目、「受刑者ボランティアが受刑者を看取るホスピス」の情報をまとめてみよう。

ギャング同士の殺人など重罪犯が多く収容されるアンゴラ刑務所では、85%の受刑者が塀の中で死んでいく。多くは家族との絆も切れ、最期に病院に運んだところで看取る人もいない。新聞でホスピスの記事を目にしたケイン所長は、手を打った。「よし、これをうちでもやろうじゃないか」。

刑務所内ホスピスには僅かながら前例があったが、アンゴラ刑務所の取り組みは「当事者である受刑者を主体的に参加させる」という点で新しい挑戦になった。外からボランティアを連れて来る代わりに受刑者のボランティアを募り、プログラムの立ち上げから患者のケア、看取り、見送りまで彼らが関わっていくのだ。

このアイデアを受刑者のリーダーたちに持って行き、受刑者に話してもらおうと、意外なことに彼らはこの話に飛びついた。自分たちがこのようなプログラムを必要としていることを十分承知していたというのである。中には「病気の仲間の世話？それなら俺はもうやってるよ」と言う受刑者もいて、さっそくボランティア

に名乗りを上げた。患者が刑務所内で築いてきた仲間とのつながりも生かすべく、患者と付き合いの深い受刑者をその人の「刑務所内家族」と認定し、希望すれば泊まり込みの付き添いもできるなど、特別な面会許可を与えるようにもした。

## ■あいつの痛みを俺も感じる

ボランティア（全員が受刑者）に参加理由を聞くと、3つの答えが挙がる。「人のために何かしたい」「罪を償いたい」、そして「俺もいつか独りで死ぬから」である。未来の可能性というものが極度に制限されている世界で、家族の支えもなく孤独に死んでいく仲間の姿に、彼らは自分を重ねずにはいられない。俺もいつかああなるかもしれない—だから未来の自分のための準備として、そして今苦しんでいる目の前の仲間の手を貸そうと、ホスピスの立ち上げに協力したのだ。「俺も同じ目にあうのさ。だから俺は、あいつらのそばにいてやりたい。あいつらの痛みを、俺も感じるからだ」。(ボランティアのマイク・スミスさん※①)

患者の多くは、癌やエイズの末期患者。「自分が人のオムツ交換をするなんて夢にも思わなかった」受刑者たちだが、今では「お手のものさ」。彼らは研修で教えられた仕事以上の献身的な介護をするようになり、スタッフを驚かせた。体を洗ったりシーツを交換するだけでなく、患者が少しでも楽になるようにと優しく声をかけ、手を握り、髪を撫で、体を起こし、背中をさすり、手足をマッサージする。死にゆく患者に気まずい思いをさせないようにとの配慮から、臭気を除くような行為はしないという暗黙のルールもある。

患者の死が近づくと、担当する6人のボランティアによる寝ずの番が始まる。「仲間を決して1人で死なせない」という固い決意から、片時もそばを離れずに見守る。患者が死を迎えると、ボランティアの中の「キルト制作チーム」が縫ったレースや刺繍入りの埋葬布にくるむ。そして大工職人（これも受刑者）がつくったベルベット敷きの棺に納められ、仲間たちみんなの手で運び出される。

受刑者が企画する別れのセレモニーの後、受刑者がつくった葬儀用の美しい馬車で墓地へ運ばれ、神父（これもまた受刑者）による葬儀が行われる。以前は、刑務所の墓地に寂しく埋葬されることを受刑者は恐れたが、これほど手厚く見送ってもらえる今は、「ここに埋葬されたい」とリクエストする人が増えている。

## ■患者が他の患者の世話も

ホスピスでのボランティア活動は、受刑者の人間性に多大な影響を与えている。「ここで働くには、心がなければだめだ。人間を感じられなければいけない。そして、自分には人に与える力があることを自覚しなければならないんだ」とあるボランティアは言う。暴力しか知らない受刑者にとって、自分が他人を癒すことができるというのは、まったく新しい経験であるという。

「自分の中に巣食っていた憎しみや怒りが消えてしまった」という人も多い。食事介助をしているレスリー・ウィリアムスさんもその1人。貧困と暴力ばかりの地域で育った黒人の彼は、ずっと白人を敵として憎んできた。「でも今、俺は自分が世話をしているこの患者を大事に思っていて、この患者は白人だ」。

ウィリアムスさんは、自分が心を込めて世話をした患者が亡くなり、家族が泣き崩れる姿を目の当たりにして、自分が犯した罪の重さを初めて理解した。「俺は、自分が被害者をその患者のような目に遭わせ、被害者の家族を患者の家族のような目に遭わせたことに気付いたんだ。それは…よくないことだ。俺にも母親とか家族がいて、誰かが俺にそういうことをして、俺の家族をあんなふうに悲しませるなんて受け入れられないからな」。(※①)

患者の側も受け取るものは大きく、他の患者の世話を始める人もいる。ケニー・ミンゴさんはエイズとC型肝炎を患うホスピス患者だが、他の患者の手助けをすることが生きがいになっている。最近、自分より病状の重い患者に自分の病室を譲ってあげた。「彼を見たとき、自分を見た気がしたんだ」。(※③)

## ■ 「I love you」が最後の言葉

ホスピスでの実践は、他の受刑者にまで影響を及ぼしている。ここへ2年半通った写真家のロリ・ワセルチュクさんは、ある象徴的な場面を目撃した。大工として受刑者の棺作りも行ってきたリチャード・リゲットさんは肺癌と肝臓癌で、まったく動けなくなる前に自分の棺をつくり、それからホスピスに入ったという男だ。そんな彼の病室を3人の弟子が訪れ、お喋りをしていた時のことである。

「彼らは、ボランティアがリチャードに水を飲ませたりベッドを調整したり枕を整えたりするのを見ていたが、そのうち、何かが起こった。大工たちは、リチャードへの愛情を示さずにはいられなくなり、見よう見まねでケアに参加し始めたのだ。ボランティアのランドルフ（右端）は、リチャードのむくんだ手首をマッ



サージしながら、こうすると血液の循環が良くなってむくみに効くのだと説明した。すると大工の1人が、こわごととリチャードのもう一方の腕に手を伸ばし、別の1人もリチャードの足首をさすり始めた。彼らは皆、このような身体的なふれあいにはまったく不慣れだった。リチャード本人にとっては、言葉では表現できないような特別な瞬間であり、仲間たちの愛情に満ちた手をありがたく受け入れながら、この経験に圧倒されている様子だった」。(※③)

ボランティアに倣うように、連日泊まり込みで友人に付き添って世話をする受刑者まで出てきた。末期の看取りという、何もかもさらけ出すような関係に踏み出した時、彼らは「人として関わり合い切った」とでもいうような境地に至るようだ。自ら看取った30年来の友人の埋葬で、カルヴィン・デュマスさんはこうつぶやいた。「俺たちは互いに、何ひとつ包み隠さない付き合いをした」。(※③)

この「関わり合い切る」経験を通じて、見知らぬ同士だったボランティアと患者の間にも、本物の兄弟のような感情が芽生えている。「死別体験ケア」の場で、ボランティアのラリー・ランドリーさんは自分が初めて担当した患者の最期を、嗚咽しながらこう語った。

「ある日、彼に会いに行き行って彼の手を握ると、彼は俺の手を引き寄せて、俺の手にキスをしたんだ…。彼が目を開けて何か合図をしたから、背中をさすってほしいのだと思った。だから彼の体を起こしてやると、彼は俺の耳元で、自分を抱擁してほしいと囁いた。そうしてあげると、彼は『I love you』と言った。それが、俺が聞いた彼の最後の言葉になった」。(※①)

アンゴラ刑務所でのホスピス・プログラムは、その教育効果の高さから、州内の他の刑務所へも広がっていった。今年2月には、アンゴラ刑務所内で「受刑者ホスピス・ボランティア・カンファレンス」が開かれ、終末医療や矯正教育の専門家とともに、女性刑務所を含む4つの刑務所から130人の受刑者ボランティアが参加したということだ (PRNewswire)。<本研究所・木原理恵>

<参考資料： ※①「Angola Prison Hospice:Opening the Door」／Open Society Institute (ビデオ)、 ②アンゴラ刑務所ホスピスのボランティア・コーディネーター、タニヤ・ティルマンさん執筆の記事(「Innovations in End-of-Life Care」誌)、※③「Grace Before Dying」Lori Waselchuk／Lawrence N.Powell (Umbrage Books) >

## 8.要援護者を「ボランティア」に仕立てる方法

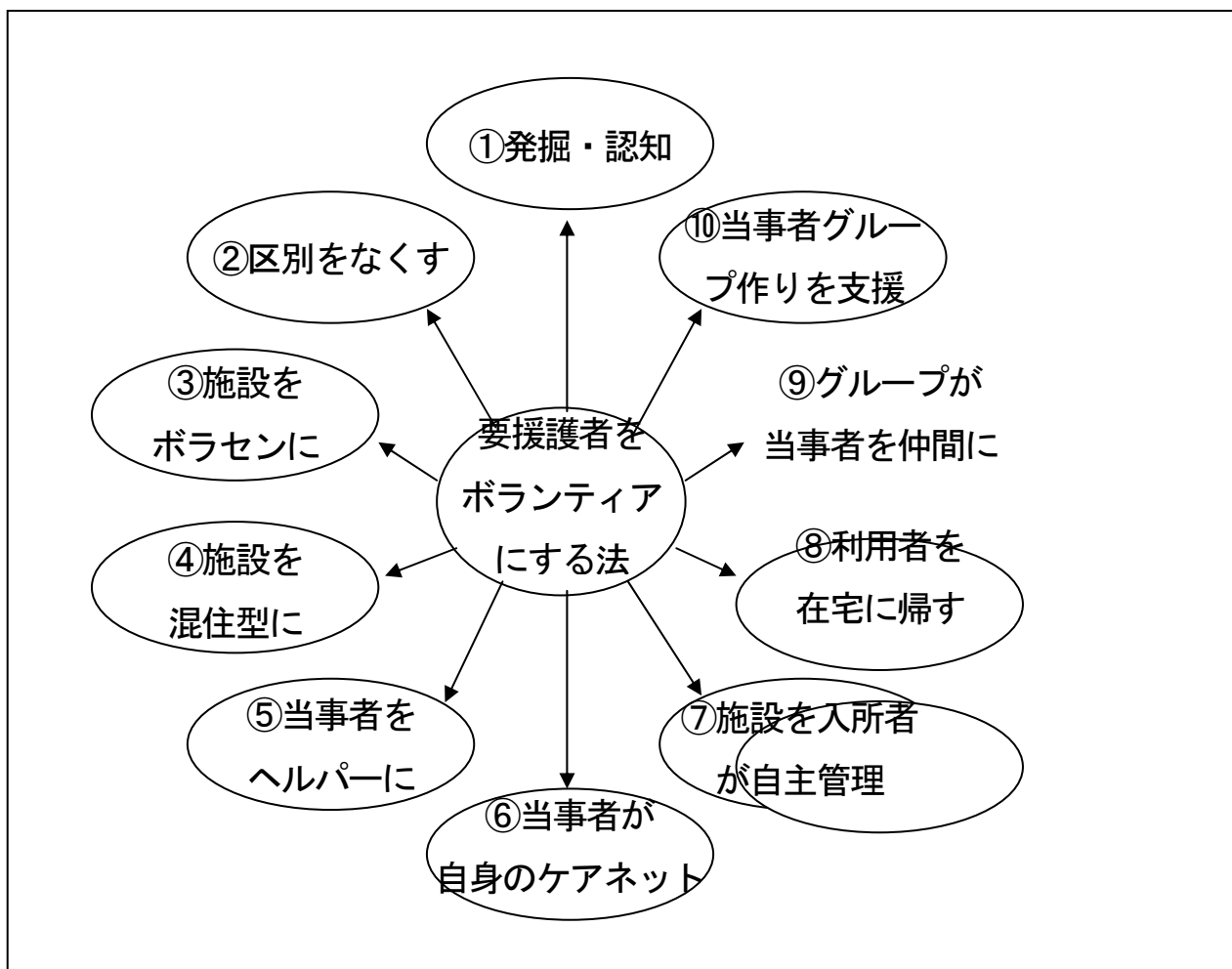
要援護者にボランティアをしてもらおうと言っても、実際にはどうしたらいいのか。ボランティアするのが最も難しい人たちだから、それなりの工夫や発想の転換が必要だ。ここに図を紹介してみる。

まず①、要援護者が既に実行していることを掘り起こして、「もうやってるじゃん！」と本人に自覚させること。施設のスタッフもここから始めなければならない。どんなにサービスを受ける一方の人でも、何もお返しをしないのは心苦しいと思っているはずだから、何らかの行動をサービスの担い手に対して起こしているはずだ。それをスタッフが探し出してあげることが出発点になる。

寝たきりの相手のおむつ替えをしてあげながら「おばあちゃんの寝返りの仕方がお上手だから、助かっちゃうよ」などといえば、少しは心苦しきも減るというものである。もう一つは、例えば「おばあちゃんの顔が見るのが楽しくて来ているのよ」などと、相手を担い手の位置に据えてしまうという方法。確かにそういわれれば悪い気持ちはしない。

そんな「発見」の努力をするまでもなく、例えば入所者は何とか自分のできることを探そうとしているはずだから、それはもう形に現れているのではないか。そんな話を施設職員に話したら、「そういえば」と話し始めた。廊下を歩いていて、ある部屋を通りかかると、入所者の一人が私を掴まえにかかる。私をベンチに寝かせて、「あんたは、ここが凝っているよ」などといって、即席のマッサージを始める。かなり荒っぽいやり方で、痛くて悲鳴を上げたいところだが、無理に笑顔をつくって「ああ、気持ちがいいねえ」と言うと、「そうだろ。明日も来なさい」と約束させられるのだ。

次いで②施設などでスタッフと対象者、あるいは来てくれているボランティアと対象者の区別をなくしてしまうという方法。なかなか難しいが、もともとそういう資質を持っているスタッフがいて、なんとなくサービスを提供する側と受ける側の垣根を取り払ってしまう事例が見受けられる。



施設の入所者と個人的なおつき合いを始めてしまう職員もいる。私の勤めていた施設でもそういう職員が居て、休みの日にはその人を自宅に招待して、ご馳走したり、いろいろ家庭の仕事を手伝ってもらったりしている。公私混同と言いたいところだが、入所者は喜んでいるのは間違いない。普通の市民生活を体験しているのだし、人に尽くす機会が訪問をするたびに提供されるのだから、いいことづくめである。

神戸市の宅老所だったと思うが、訪問すると、室内のあちこちでいろいろな人が忙しく立ち働いている。いちばん暇そうな男性に、施設長は誰かと聞いたら「わしだ」と言う。そして一番忙しそうな女性が、なんと利用者だった。その施設ではスタッフとボランティアと利用者の区別を全くしていない。こういう状態にすると、利用者は自分が利用者であることを意識すればするほど、担い手の立場を強く求め、そういう機会を必死に探すものなのだ。

③施設をボランティアセンターに、という方法だが、これにはいくつかの大切なポイントがある。一つはそのセンターが、入所者の資源性を掘り起こして、施設や施設外のニーズに対応させることである。ボランティアセンターだから、外部からの資源を受け入れるだけと考えている人が多すぎる。むしろ逆の働きをこそ積極的に追求していくべきなのだ。

もう一つは外部の要介護者などを施設に呼び込んで、ボランティアチャンスを提供すること。それを受け入れた入所者もまたそのことでボランティアをしたことになる。

もっと発展して、施設そのものを要介護者や入所者によるボランティアセンターにしてしまうこと。地域の子どもたちへのボランティア、介護教室のモデル・ボランティアなどを派遣するセンターというわけだ。要するに施設というのは要援護者にサービスをする所であるが、そのサービスで最も相手が喜ぶのが「私も一つために尽くせる」という自覚を持たせることなのだから、彼らにどんなボランティアチャンスを提供するかが、サービスの柱になってもおかしくないのだ。

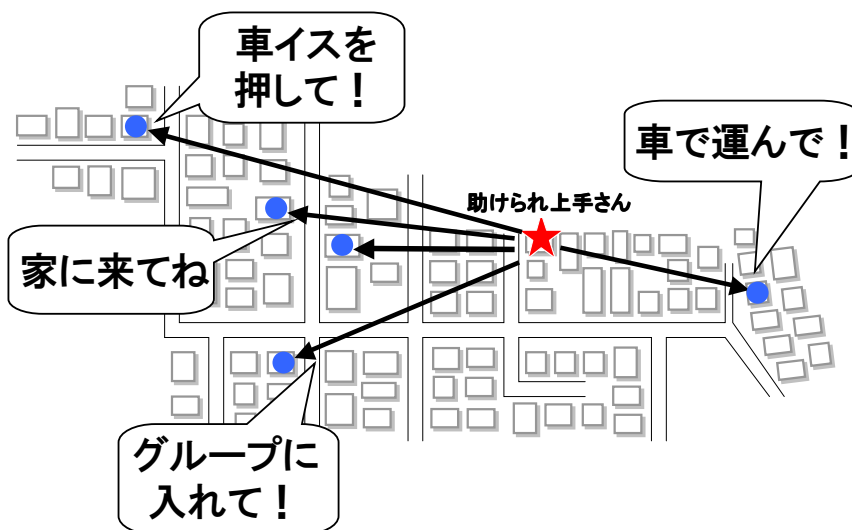
④施設を特定の要援護者に絞って受け入れるのではなく、子供も老人も区別なく受け入れるという形にすることだ。この異世代混住型が様々なところで実践されるようになった。本稿の各所で紹介しているように、高齢者の施設に障害を持った青年を、臨時スタッフとかボランティアなどで受け入れることで、両者がそれを待ち構え建てようにもその青年の世話をしようとする争奪戦を始める。以下に「ボランティア・セラピー」の需要があるかということではないか。

⑤当事者をヘルパー等、本格的な資源にしてしまう方。知的障害者をヘルパーにする動きが盛んになっている。自分は立派な活動者だという自覚がこれなら持ち易いことは間違いない。

⑥当事者のケアマネジメントやケアネットづくりを当事者主体で進めるような仕組みにすること。ケアプランを自分で作成する運動が広がっているが、ケアマ

ネジメントも当事者自身がするものだという動きも生まれてきている。自分のためのケアネットも当事者自身が作っていく、それをまわりが支援するというあり方も同様だ。

次のマップは、私どもがあちこちで紹介するケースである。車椅子の夫を介護する主婦が、周りの人を巧みに活用している。通院するときは、自治会長に「車で運んで」と頼みに行く。自身がストレスがたまっていると気づくと、趣味グループに「私も入れて」。その他にも「私は介護で外出できないから、あなたとあなた、うちへ遊びに来てね」。「あなたは車いすを押して」。頼まれた方は、喜んでしている。「出番が来た」という感じなのだ。



こういう助けられ上手さんが、支え合いマップづくりをすると、時々発見するが、これをりっぱなセルフ・ケアマネジメントだと認知し手挙げたら、自分は人に頼み事をしながら、私なりに「活動」しているのだという自覚が持てるのではないか。カナダではこういう行動を在宅の障害者にやらせて、それによって生じた経費を行政が負担している。文字通りのケアマネジメント行為と認めた結果だ。

⑦施設を利用者の自主管理・運営にすること。ある病院がセルフケア病棟を設けたことがある。病院生活や薬の服用、手術、隊員のすべてについて、患者自身の意向を中心にして病院経営をしていったとき、患者の自立度は想像された以上に高まったという。

それほどでなくても、入所者や患者同士の助け合いを積極的に支援していったときも、同じような効果が期待できる。

⑧施設の場合なら、利用者を在宅に帰すことで、早々とボランティア・チャンスが訪れる。地域はあくまで「助け合い」つまり双方向だから、要介護者といえども、ただ助けを求めるだけでは許されない。在宅に帰すということは、地域の助け合いの輪に帰すということでもあるのだ。

⑨活動グループが当事者を活動仲間を受け入れるという方法もある。ボランティアグループも、プロと同じように、担い手と受け手を峻別する考え方になっているから、なかなか難しいことであるが、特定の当事者を例外的に受け入れてみることから、突破口が開かれる場合もある。

⑩最後に、セルフヘルプグループ作りの支援である。とにかく同じ問題を抱えた人たちのグループ作りを後押しするだけで、自然にそのグループの中で助け合いが始まる。つまり要援護者同士が助けたり助けられたりすることで、著しいセラピー効果が表れるのだ。

## 9.要援護者にボランティアを仕掛ける新人材

わが国でボランティア・セラピーをどこでどのように実践していったらと考えると、まずは施設でとなるのかもしれないが、それよりも地域のあらゆる場で、その意識のある人たちがこれを実践してくれた方が、効果が上がるのではないかと意識的にではないかもしれないが、隠れた実践者は、探せばいるものである。

### (1)生きる気力を失った女性に「ボランティア」をお願い

東京のある市でボランティア・アドバイザーを務めるK子さんのやり方はかなりユニークだ。

例えば八百屋さんを通りかかったら、店頭ベンチが置いてあり、買い物に来た高齢の女性たちがおしゃべりを楽しんでいる。そこで彼女は店主に聞いてみる。「このベンチはどうしたの?」「買い物に来た高齢者が、立ち話をしているので、疲れるだろうと、これを作ったんだよ」。「あなたはこれで、ボランティアをしたのよ」。「へえ。これでわしもボランティアをしたわけか」。

一人暮らしの女性宅を訪問したら、「いつも人に世話になる一方で、情けない。死んでしまいたいよ」と泣き言を言い出した。何とかできないかと考えていたが、なかなかいいアイデアが出てこない。ある時公民館を訪れたら、料理グループが活動中で、「鹿児島料理を作りたいのだけど、誰か先生になってくれる人はいないかしら」と相談された。そのとき、あの一人暮らしの女性が鹿児島出身だと思い出した。早速彼女を再訪、鹿児島料理をグループに教えてあげてくれないかと頼んだら、本人は大喜び。活動が終わった後、「お口のこと（料理のこと）でいいのなら、喜んで伺いますから、いつでも呼んでください」。意気消沈していた頃の彼女とは大違いなので、K子さんは驚いてしまった。人のためになるということが、特に自分に自信を失ったり、生きる意味を見失ったときには、いかに効き目があるかということだ。

地域でこうした「ボランティア仕掛人」が活躍していればいい。「ボランティアセラピー」を求めている人がいくらでもいるはずなのだ。

## (2)寝たきりの入所者を「笑顔ボランティア」と

東京のある特別養護老人ホームを毎月のように訪問しているシニア男性に会った。むろんボランティア活動をするためであるが、彼が面白い言い方をしていた。

「じつは、私が訪問するのはね、恋人に会うためなんですよ」。何のことかと、突っ込んで聞いてみたら、ベッド部屋に90代の寝たきりの女性がいて、その人に会うのが最大の目的だというのだ。「彼女の笑顔が素晴らしくてね、その笑顔を見ると、こちらも元気になるんですよ。じつは恋敵がたくさんいましてね、みんな彼女の笑顔を拝みたくて来ているのです」。

私は彼女の気持ちを推し量ってみた。みんな、私のためのボランティアに来てくれているんだけど、それだけでなく、私がただ寝たきりでもそれなりに人のために役に立っているのだと「もちあげて」くれているんだ。「外交辞令」かもしれないけど、でもそう言われればうれしくなるわね。笑顔ボランティアだっけ。

## (3)在宅の寝たきり高齢者に「モデル・ボランティア」を依頼

埼玉のある福祉系の大学で、介護実習の際に本物の寝たきりの高齢者をボランティアとして活用していたことがある。おむつ替えの実習は大抵は施設でやるものだろうが、ここでは在宅の高齢者にそれをお願いしたのだ。要介護5の男性で、嫁さんも含めて快く承諾してくれた。

お礼にと講師がいくばくかの金銭を手渡した。有償ボランティアだ。彼を囲んで、お嫁さんと学生たちが写った写真を見せてもらったが、彼の笑顔が印象的だった。「私もこれでボランティアをしているのだ」という自負がうかがえる。

これらの事例で分かるだろうが、要援護者が人に役立てられる機会というのはそんなにあるものではない。だから、その人が何気なくやっていることの中から「ボランティア」の働きになっているものを探し出し、そのことを本人に自覚させる以外にないのだ。「あなたがやっている、それ、ボランティアですよ」と。