

サポーターと一緒につくる

私の自助マップ

私の氏名

サポーターの氏名

住民流福祉総合研究所・木原孝久

トンネルを抜けたら、自助の世界

コロナの長いトンネルを抜けたら、自助の世界がひらけていた。小説のマネですが、いずれこのトンネルも抜けられるはずですし、その時どんな姿勢で新しい世界に立ち向かうべきか。というより、どういう世界をつくっていくべきなのか。もう結論は出ています。自助の世界です。

日本人は、福祉を他人事と考えてきました。自分でない誰かの問題を解決してあげること、と思っているのです。また、当事者である要援護の人の側も、問題を抱えていてもそのことをあまり考えないようにしたり、周りの人に知られたくないと抱え込んでしまったり、やはりどこか他人事のようにです。その姿勢を、そろそろ変えていく必要があります。

それぞれの人が、自分が抱えている問題にきちんと向き合い、解決のためには敢えてオープンにする。自助と言っても、自力で解決できない時は、他人の力を借りてもいいのです。大切なのは自力で解決することではなく、他力を借りても自分の問題を解決していこうという責任ある姿勢ではないでしょうか。

自分の要援護の状態をネガティブに見てきた人も、これからは自分の問題をどのように解決したいのかを自分で考え、解決に向けて周りに支援を働きかけたり、時には同じ要援護の人を助ける側にもなる—そういう自分の行為を、これも立派な福祉活動なのだと位置づける。担い手として福祉活動をしている人たちを見るのと同じ目線で、受け手として主体的に活動する自分を晴れがましく見る。むしろこちらが福祉の主役なのだとして自負する。これが「自助の世界」づくりの出発点なのです。

「自助マップ」とは何か？

■自助とは要援護状態にある、またはこれから要援護状態になりうる本人が、身を守るために必要な行動を取ることを言う。身を守るためには、自力を強めねばならないし、必要な時に活用できるさまざまな資源も確保しなければならない。当面、必要な資源ばかりでなく、いずれ必要となる資源もあらかじめ探しておいたり、育てておいたりもする。他力の確保と育成である。

■また「身を守る」とは、文字通りのことだけでなく、人間として誇りを持ち、心豊かに生きていけるように努めることも含まれる。またそれを可能とする環境を地域に求めていくことも含まれる。

■自助マップ作りとは、自助行為をするために必要な資源等の情報を地域の中から探し出すとともに、これからの自助活動の指針となるものを作り出すことである。

■そのような資源確保のためになぜマップ作りが必要なのか。今まではそういう資源は、福祉センターなど福祉関連の機関に行けば得られると思われていたが、自助行為をする当事者にとって、もっと必要な資源は地域にある。地域には様々な人材がおり、また人でなくても資源といえるモノもある。

■マップ作りを当事者が実行するのは、当事者に必要な資源は当人にしかわからないからである。支え合いマップ作りでは、当事者に必要な資源といえば福祉機関等に期待する。しかし何が必要な資源かは当人にしかわからない。従ってマップ作りは当人が自ら実施するが、ただ当事者に判断材料を提示するために、ワーカー等がサポーターとしてマップ作りに参加するのは問題ない。

本冊子の活用法

■この冊子は、当事者が自身の生活を振り返り、困り事や問題の解決に繋げるためのワークシートである。

■自分が解決したい問題は何か。それをどのように解決したいのか。誰に手伝ってもらって解決したいのか。自分や地域にはどんな資源があるのか。それをどのように生かせるのか。そうしたことを、住宅地図を広げて考えながら、解決のための作戦を練っていく。

■本書では「資源」という言葉が多く出てくるが、この言葉には、支援者としての人、場所、組織、物など、当事者にとって福祉資源となり得るすべての存在を含めている。

■各ページで提示されたテーマの中から、自分にも該当すると思われるものをピックアップし、必要な情報を記入していく中で、課題と解決策を見出していく。

■1人では難しい場合、家族や福祉関係者など、信頼できる人の協力を得ながら、取り組んでみよう。

■同じ当事者の立場の人、または同じ地域に生活する住民同士で、課題も解決策も通じるものがあり、場合によっては連携なり連帯して課題に取り組んでもいい。その場合に使えるページも用意されているが、それぞれがこの「自助マップ」を持ち寄り、一緒にマップ作りをしてもいい。

自助マップの利点と欠点

■他のマップと比較した方が分かり易いので、「支え合いマップ」と比較してみよう。「支え合いマップ」の場合、住民による助け合いのまちづくりが目的なので、本人以外の住民に聴取するため、当事者本人がどんなことで困っていて、どんな行動をとっているのかといったことは、ほとんどわからない。しかし「自助マップ」なら当事者本人が自分のことでマップを作るのだから、そういう意味での「分からない」ということはありえない。これが最大の利点だ。

■問題の解決策にしても、「支え合いマップ」では、当事者1人ひとりの意向まではわからないので、解決策を抽出しても、それが本人の意向に沿ったものかわからないし、本人が持っている資源もわからないので、解決策が限られる。一方の自助マップは、本人が考える解決策なのだから、本人の意向に沿ったものであることは間違いないし、その問題が解決されなければ自分自身が困るので、早く解決したいはずだ。支え合いマップの場合は、やはり他人事なので、どうしても解決への真剣さに差が出てくる。

■ただ、自助マップの場合、本人がマップ作りで自分のことを（たとえ相手はサポーター1人だとしても）明らかにする意思があるのか、そこが問題になる。自分が問題を抱えていること自体、隠したいという人もいるのだから。本当に自分の問題を解決したい、そのために必要な範囲内で自分のことを周囲に知ってもらってもいいというのなら、何も問題はなくなる。

■自分の身を守るために検討しなければならないことは、じつは少なくない。こんな面倒なことをやらねば駄目なのかと思う人もいるかもしれないが、このワークシートの中で自分が気に入ったテーマだけピックアップするのも構わない。

目次

1. 地域を3つの圏域で考える／7
2. まずは「自助エリア」を充実／9
3. 次に「互助エリア」を充実／12
4. 「自助活動の拠点」で、資源の情報交換を／14
5. 自助エリアの協働でご近所福祉の推進／16
6. 互助エリアの「自助活動の拠点」の活用法／17
7. いま困っていることを拠点で解決へ／18
8. 困っている問題の解決表／21
9. 要介護だからこそ人助けを／22
10. 互助エリアでの潜在資源の掘り起こし／24
11. これから確保しなければならない資源／26
12. 今から「貸し」をたくさんつくっておこう／28
13. 「助けられ上手」の腕を上げておこう／29
14. 「お返し」のレパートリーを広げておこう／30
15. 活動者が「支援してよかった」と思うのはどんな時？／31
16. あなたの「心の貸借対照表」は？／32
17. 助け上手・助けられ上手になるために／34
18. あなたの「豊かさダイヤグラム」を作ろう／37

1.地域を3つの圏域で考える

■地域をマップで考えていくので、常にその地域がどの圏域に該当するのかを意識してほしい。

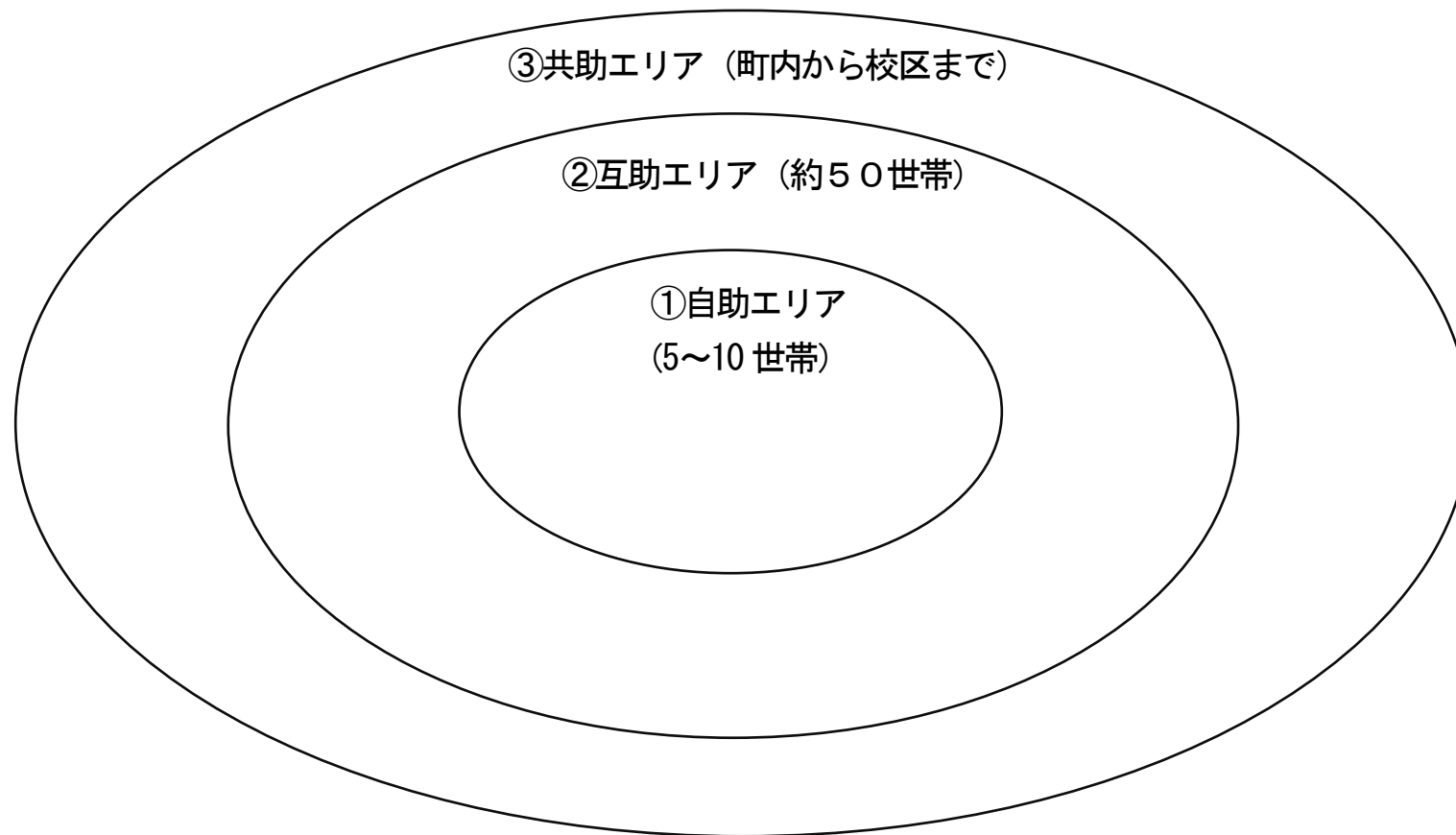
①の「自助エリア」は、あなたの自宅とその周辺の、あなたが助け合いを進めている最小の範囲。ここでできるだけたくさんの助け手を確保する。

とともに、何か緊急事態が発生した時にも、近いからすぐに対応してもらえるのがこの圏域だ。

②の「互助エリア」は、50世帯の互助圏域といって、助け合いをするのに最適の圏域だ。助け手が必要な当事者は、ここで助け合いを仕掛けながら、自分の求める助け手を発掘・育成する。ここには必ず世話焼きさんがいるので、手を握って進めよう。

③の「共助エリア」はもっと広く、助け合いはできないが、大規模なグループや組織があるので、これらを活用することはできる。

■それぞれの圏域にどんな資源（人など）があるのかを確認する。すでに活用している資源、これから活用したい資源を区分けする。

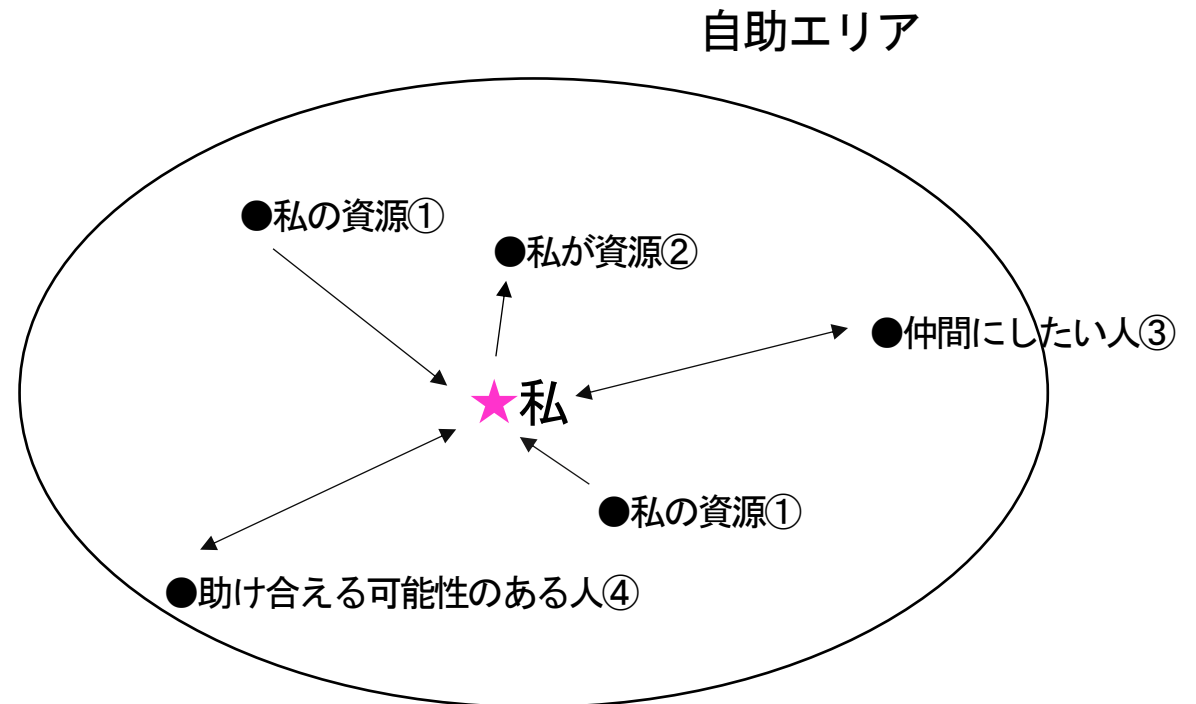


2.まずは「自助エリア」を充実

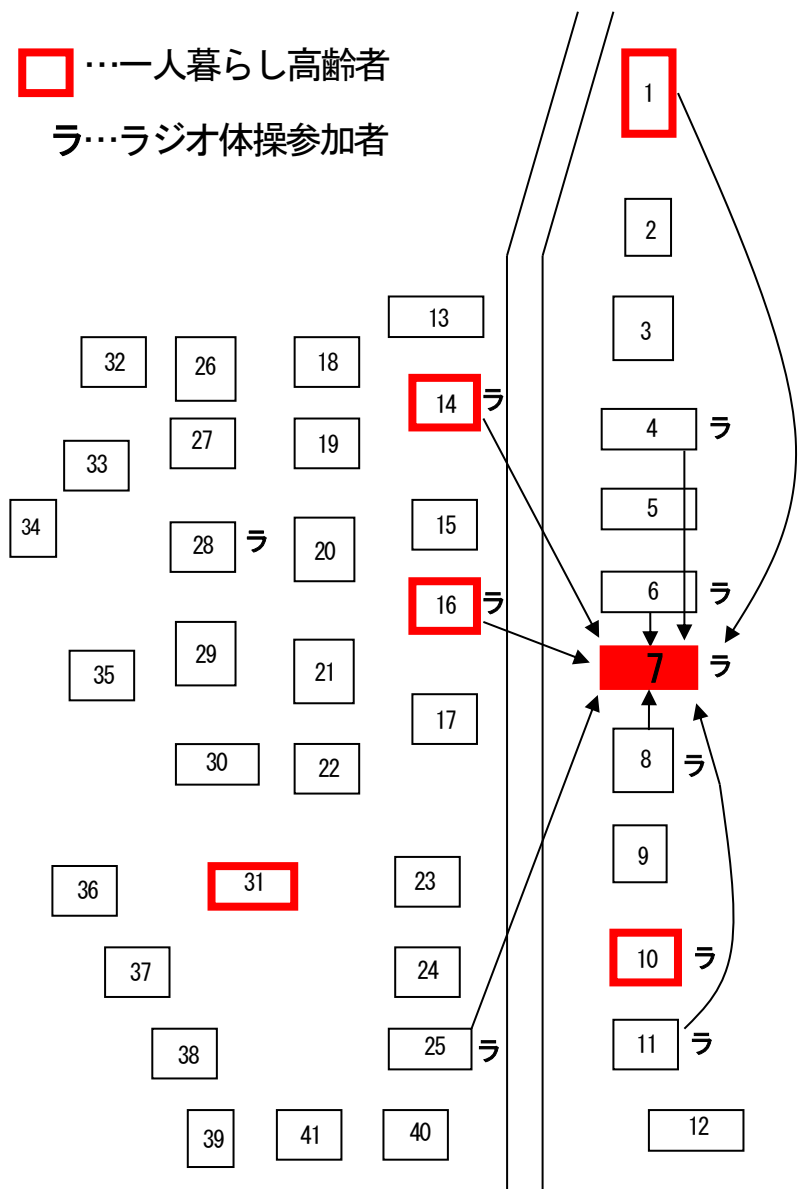
■自分の足元を固めることから始める。一人暮らし等の人は自宅を中心に、仲良しさんや困った時に頼みやすい人を確保して、自助エリアをつくっていく。まず、いま自分の自助エリアはどの程度充実しているのかたしかめる。

<エリアに加わっている人>

- ①私にとって資源になる人
- ②私が担い手になっている人
- ③これからエリアの仲間に加えたい人
- ④それ以外で、助け合える可能性のある人



□ …一人暮らし高齢者
 ラ…ラジオ体操参加者



この写真では、左から2番目が自助エリアのホスト。夫を亡くして鬱気味になっていたが、この部屋をたまり場として増築し、お茶のみに来る人たちに励ましてもらっている。その中にはケアマネジャー（右端）も入っている。

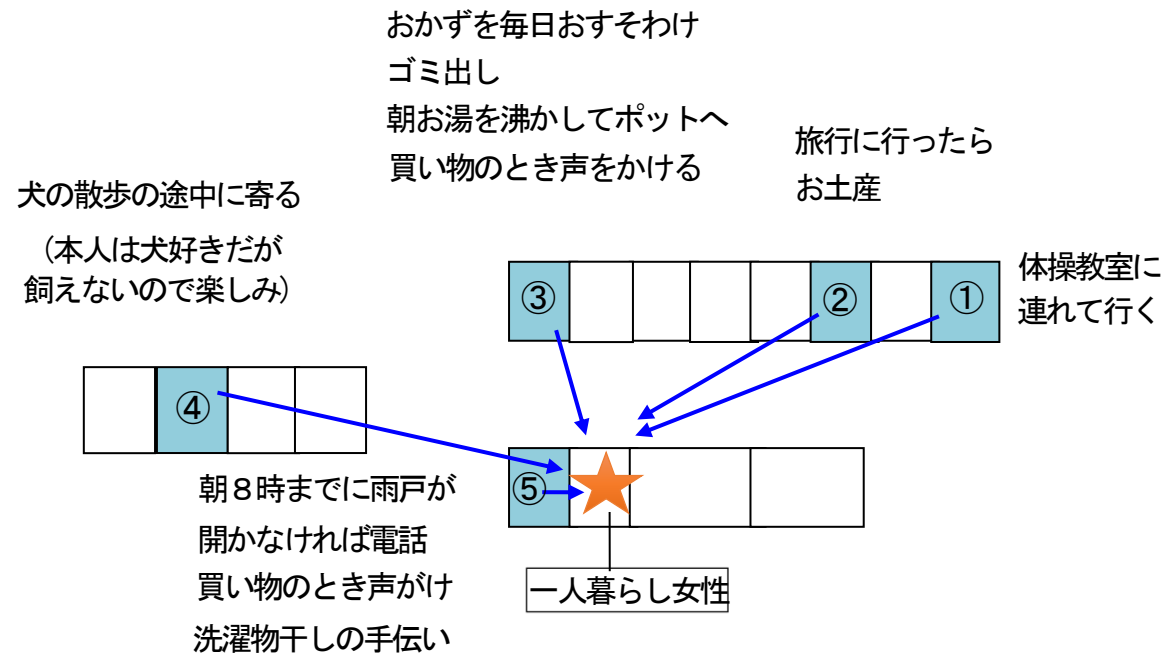
このマップでは■印が自助エリアのホスト。
 一人暮らしの高齢女性で、ラジオ体操を楽しむグループに入り、メンバー1人ひとりに声をかけて自宅での自助エリアに誘い、お茶飲みをしながら、見守りなどをしてもらっている。

<自助エリアの現状評価と課題>

■例えば…

- (1)緊急時に即応してくれる人がいない。または遠くに住んでいる。
- (2)助けてもらった人に私ができる「お返し」があまりない。
- (3)健康について相談できる医療関係者がいたら安心だ。
- (4)こういう話し合いができるよう、サロンを定期的を開く必要がある。井戸端会議のようなものは開いているが、まだ意識的にはやっていない。
- (5)世話焼きさんとの関わりがない。少なくとも私の自助エリアにはいない。

<注>右のマップは、一人暮らし女性がつくった自助エリアと、そのメンバーに助けてもらっていること。



3.次いで「互助エリア」を充実

■最も助け合いがやり易い互助エリア（50世帯）を充実させ、資源の掘り起こしを。

(1)互助エリアの特徴

①顔が見える唯一の圏域。②だから助け合いがしやすい。③当事者はここでニーズを発信している。ここなら「困った」と言えば応えてくれる人が見つかる。④世話焼きさんもここで活動している。

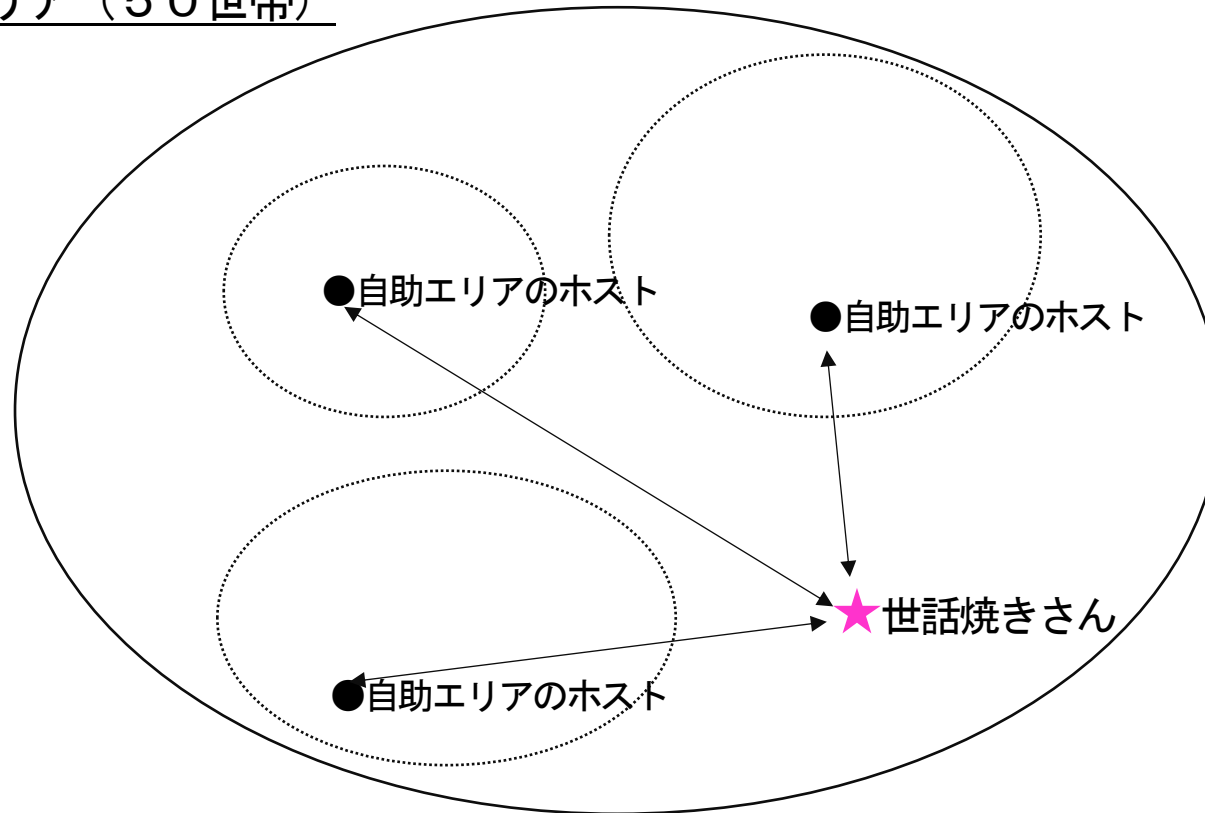
(2)互助エリアでの助け合いのルール

①一対一の助け合い。相手をまとめない。②相性が大切。③双方向。一方的では助けられた方が困る。④当事者が主導して助けを求める。⑤人を助ける時は水面下で。ミエミエに助けてもらうのは困る。⑥私的、個人的な助け合い。

■自助エリアと共助エリアの中間帯である互助エリアは、助け合いに最適。ここで当事者と世話焼きさんが組んで助け合いの場にしよう。

これで当事者は不足している資源の掘り起こしができる。まず当事者が1人2人で行動を始め、世話焼きさんがバックアップ。そこで互助エリアの中で、既に自助エリアをつくっている当事者や世話焼きさんを探し出す。その中で既につながりの線ができていいる部分も探し、そこから新しい線を作り出していく。

互助エリア (50世帯)



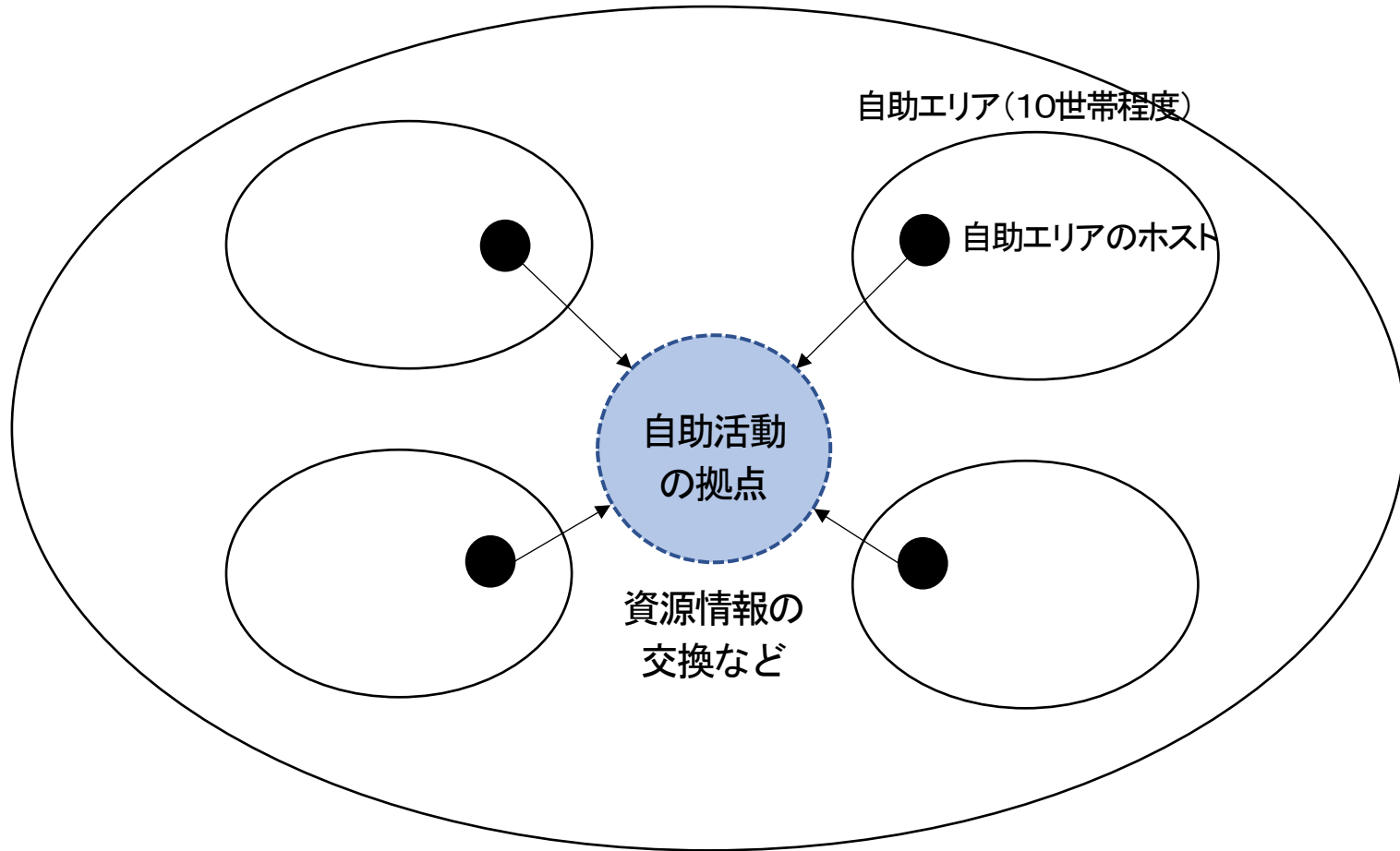
4.「自助活動の拠点」で、資源の情報交換を

■地域の中に自助活動の拠点をづくり、そこで、それぞれが持っている資源の情報交換したらどうか。

ある地区では、一人暮らしの高齢女性たちが庭木の手入れに困っていたが、たまたま1人が発掘した庭木の剪定ができる人の情報が仲間に広がり、最終的には11名が活用できた。こうすれば、少ない資源を効率よく活用することができる。当事者同士の助け合いはきわめて有効といえる。

自助エリアの当事者名	いま求めている資源	私が提供できる資源（情報）	解決案
当事者A	誰かに〇〇まで送迎してほしい	私は料理好きで、機会があれば人に食べてもらいたい	Cさんの息子さんに送迎をお願いできないか
当事者B	いつもコンビニ弁当で飽きてしまった。たまには誰かの手料理が食べたい	友だちがミニサロンの会場を探していて、私の家を提供してもいいと思っている	私の家でサロンを開き、そこでAさんに料理をしてもらえないか。
当事者C	息子の家に越してきたので、知り合いが少なくて寂しい	息子が、頼めば友人の送迎もしてくれる	Bさんのサロンに参加させてもらおう。Aさんの送迎は息子がしてくれそう

互助エリア



5. 自助エリアの協働でご近所福祉の推進

■ご近所毎に、その中の各自助エリアのホストとそのご近所の世話焼きさんで、ご近所福祉を進めていくのだが、これに対してそれぞれの自助エリアが、どのようにその体制をつくっていくのかをチェックしていく必要がある。

自助エリアの当事者と世話焼きさん	自助エリアの状況	ご近所福祉推進への意欲	これからの課題
当事者A	すでにサロンも開いている	世話焼きさんをつながりたい 気持ちはある	A宅のサロンで世話焼きさんと連携してご近所福祉推進の可能性を検討しよう
当事者B	まだサロン開催までいかない	当面は自助エリアの充実を	まずAさん宅のサロンに顔を出してみよう
当事者C	世話焼きさんとのつながりもある	とりあえず2人でご近所福祉を進めようと考えている	Aさんも加えたご近所福祉の推進を考えてみよう
世話焼きさん	かなり大型の世話焼きさんで、互助エリア全体に影響力あり	すべての当事者をつながりたいという意欲はある	実際にご近所福祉の推進ができるか

6. 互助エリアの「自助活動の拠点」の活用法

■例えば、一人暮らしの高齢者で車を持っていない人は買い物をどうするのか。これをご近所の助け合いでやるとしたら…

(1) 当事者同士で助け合い

①誰かが買いに行くとき、ついでに買ってきてあげる。

②息子などの家族が買ってきてあげるとき、仲間の買い物もついでにしてあげる。

③注文したら取り寄せてくれる店を開拓して、みんなで利用するなど、共同戦線方式。

(2) ご近所さんと助け合い

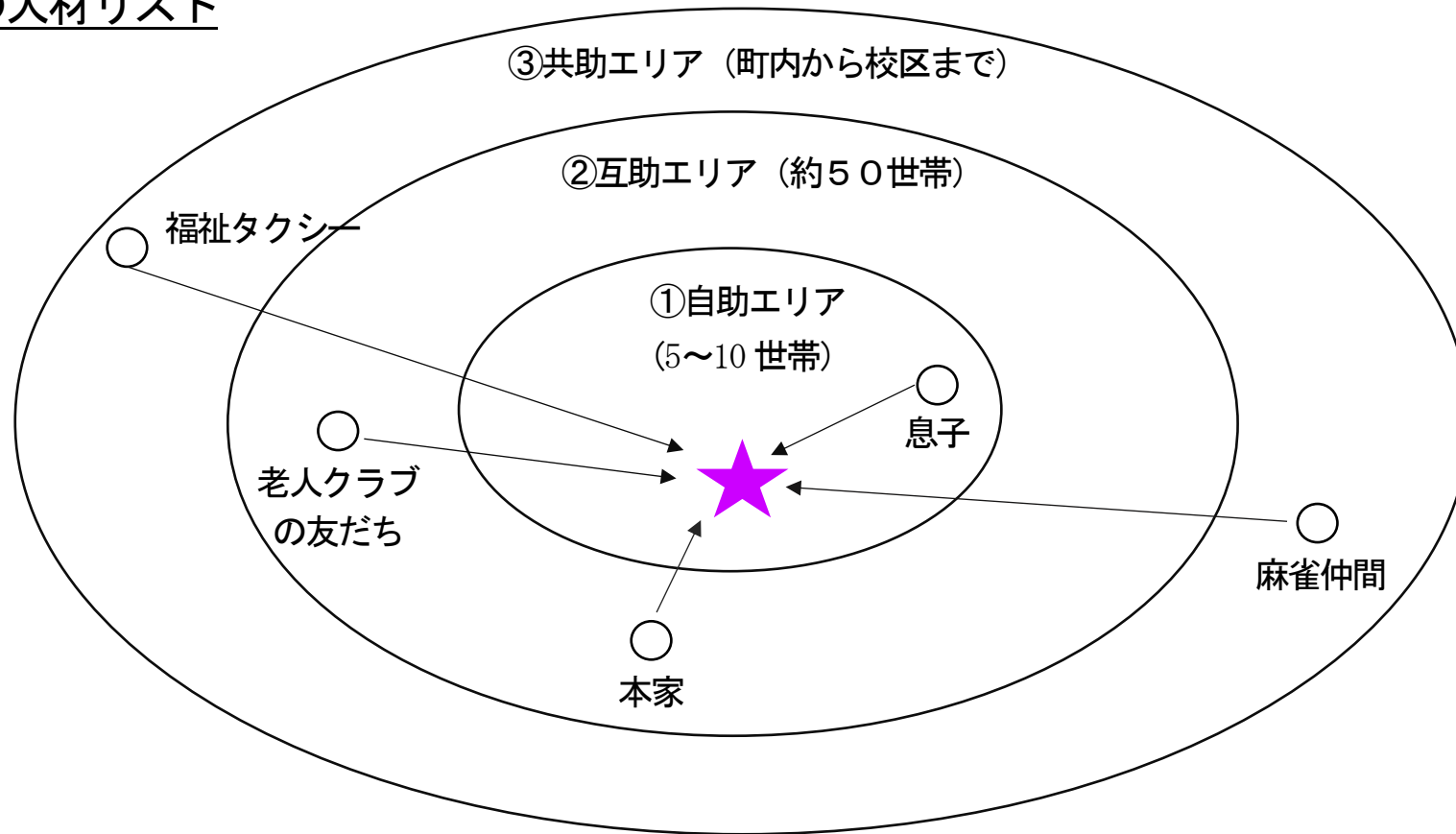
①ご近所さんと、「ついでに買ってきてあげる」やり方を助け合いで。

7.いま困っていることを拠点で解決へ

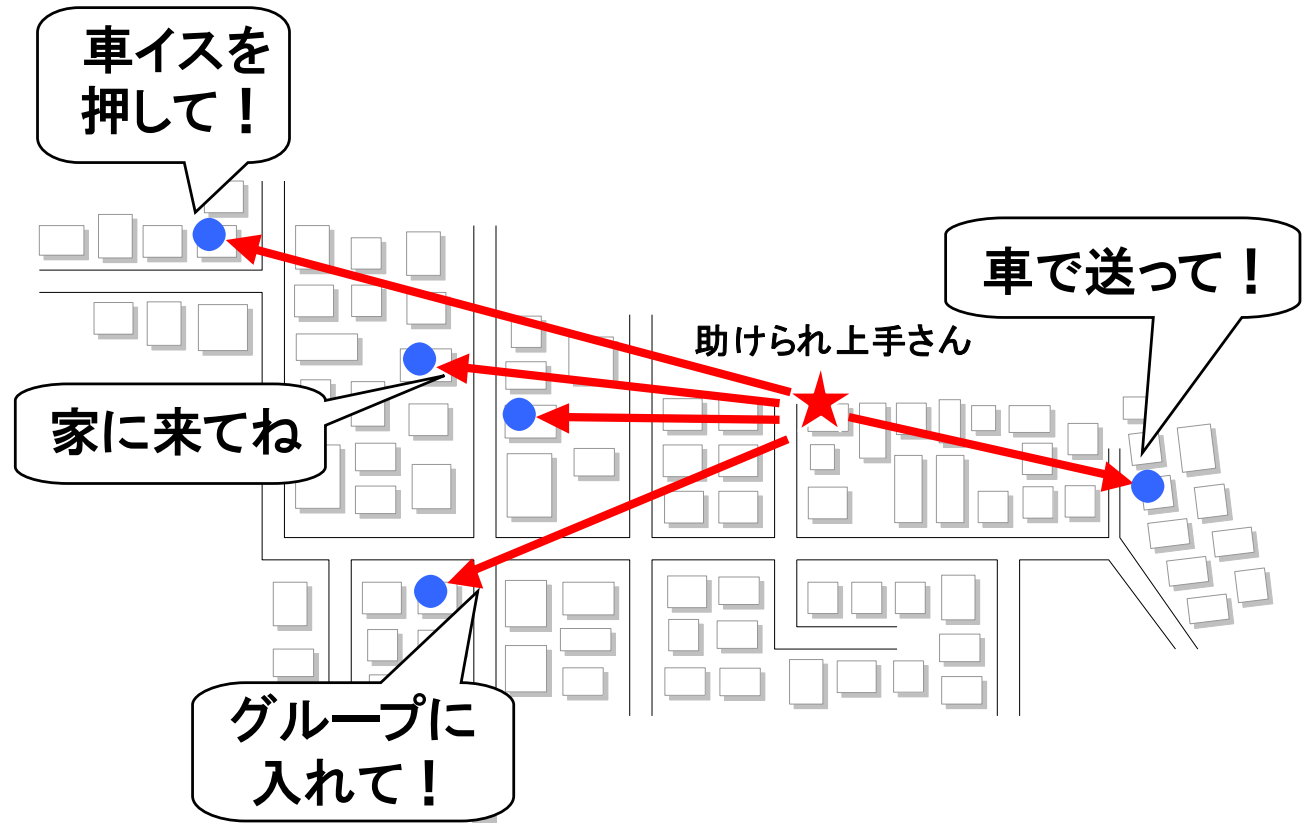
■例えば、いざという時に送迎をしてくれそうな人をリストアップしてみる。

	協力者	条件	留意点
1	家族（息子）	働いているので、昼間は無理。土日なら可能かも。	
2	親戚・本家	生活状況がわからないので、調べてみる必要がある。	
3	老人クラブの仲間	事故の問題をクリアしておかねば。	
4	麻雀仲間	協力してくれそうな日や時間帯を調べる必要がある。	
5	福祉タクシー	条件を詳しく調べる必要あり。	

送迎の人材リスト



<注>車椅子の夫を介護中の主婦が、周りの人たちに支援をお願いしている。彼女に「〇〇をしてほしい」と具体的にお願いされている人たちは不愉快ではないのかと聞いたら、「そんなことは全くない。こちらは何も考えなくても、頼まれた通りにやればいいから、楽ですよ」と言っていた



8.困っている問題の解決表

<□□の問題> ごく一般的な問題解決法で、いま自分が抱えている問題をどのように解決するか考えてみよう。

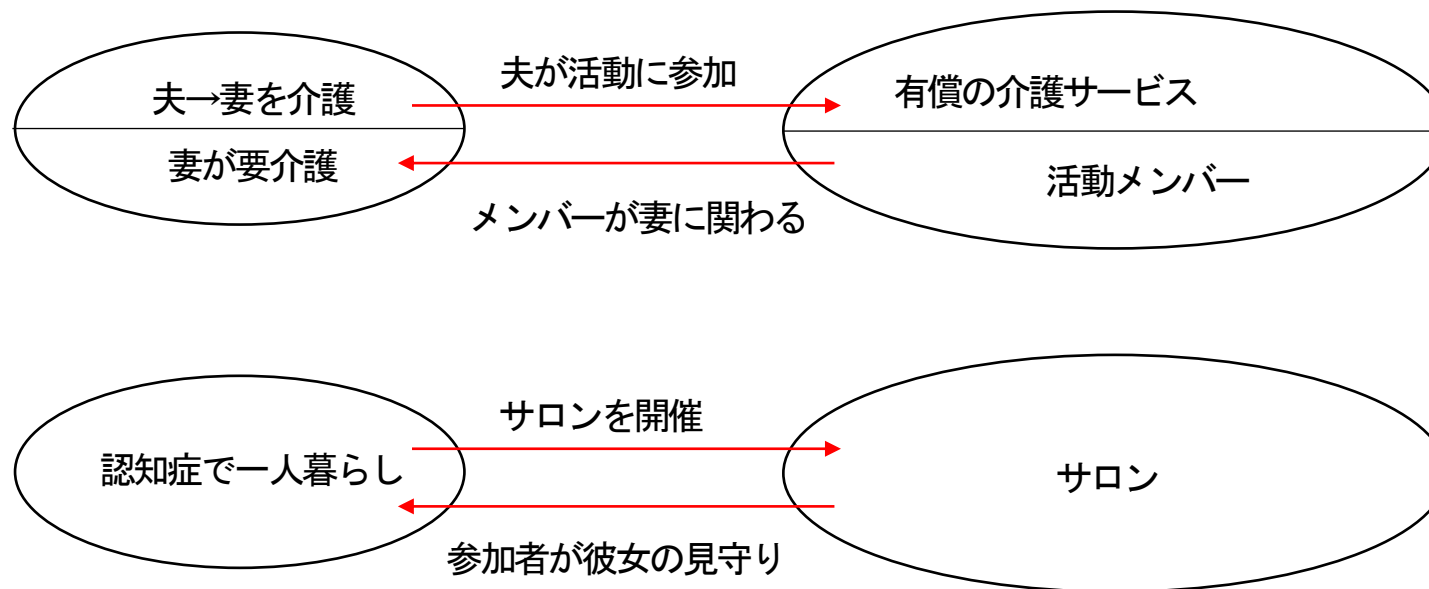
問題解決の方法			
①身内で解決			
②当事者同士で解決			
③ご近所の助け合い			
④地域の福祉サービスを活用			

9.要介護だからこそ人助けを

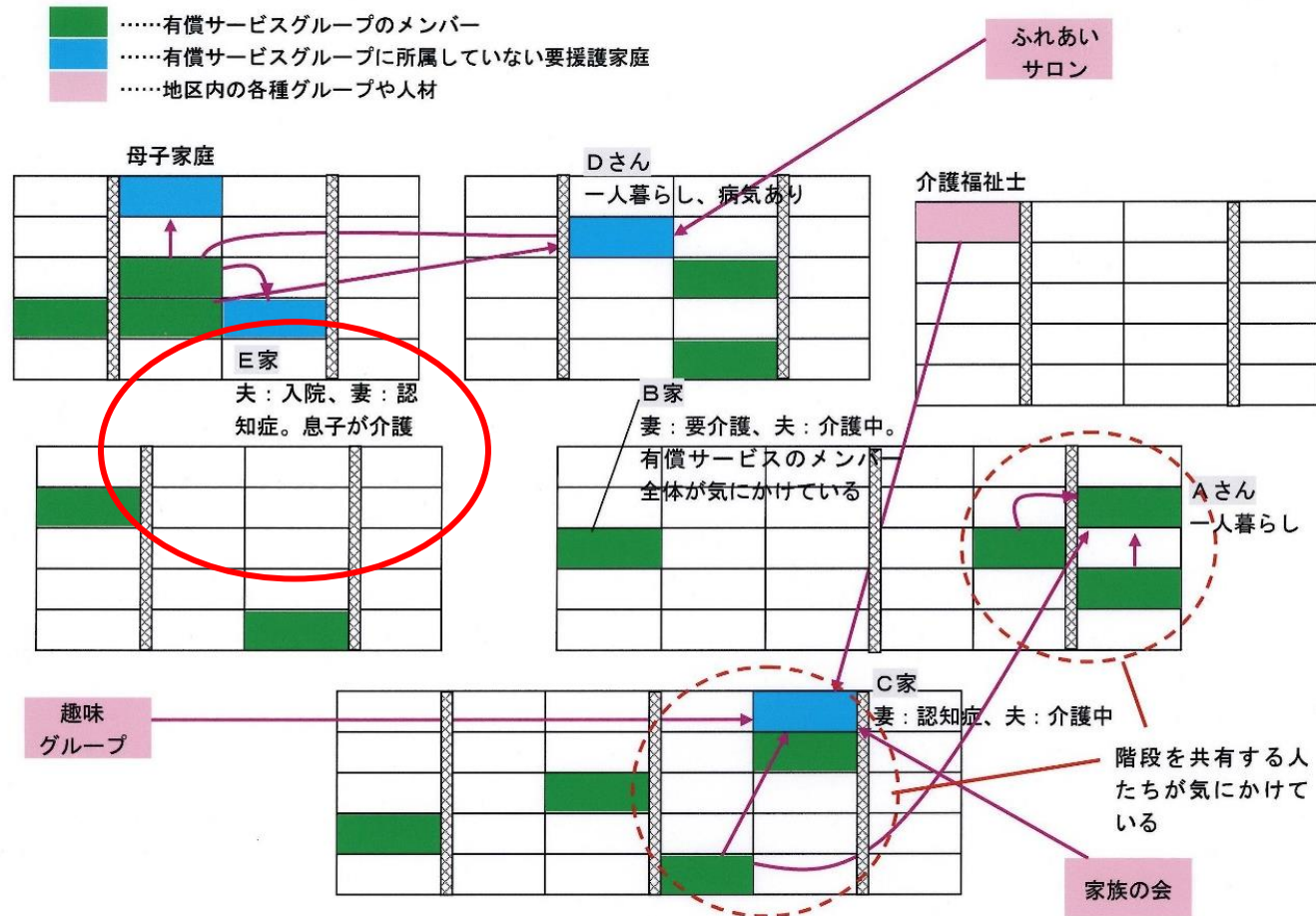
■要介護なのだから、支援の手が来るのを待っていればいいかというと、そうでもない。地域には不思議なルールがあって、要介護者ほど担い手になれば、逆に支援の手がやってくる。

■上の図は、夫が妻の介護をしているのに、彼はあえて有償の介護サービスグループの活動に参加した。そうしたら、グループのメンバーが妻に関わってくれるようになった。

■下の図は、認知症で一人暮らしの女性が、自宅でサロンを開いている。参加している人に参加の理由を尋ねたら、「彼女の見守りがてら」という。

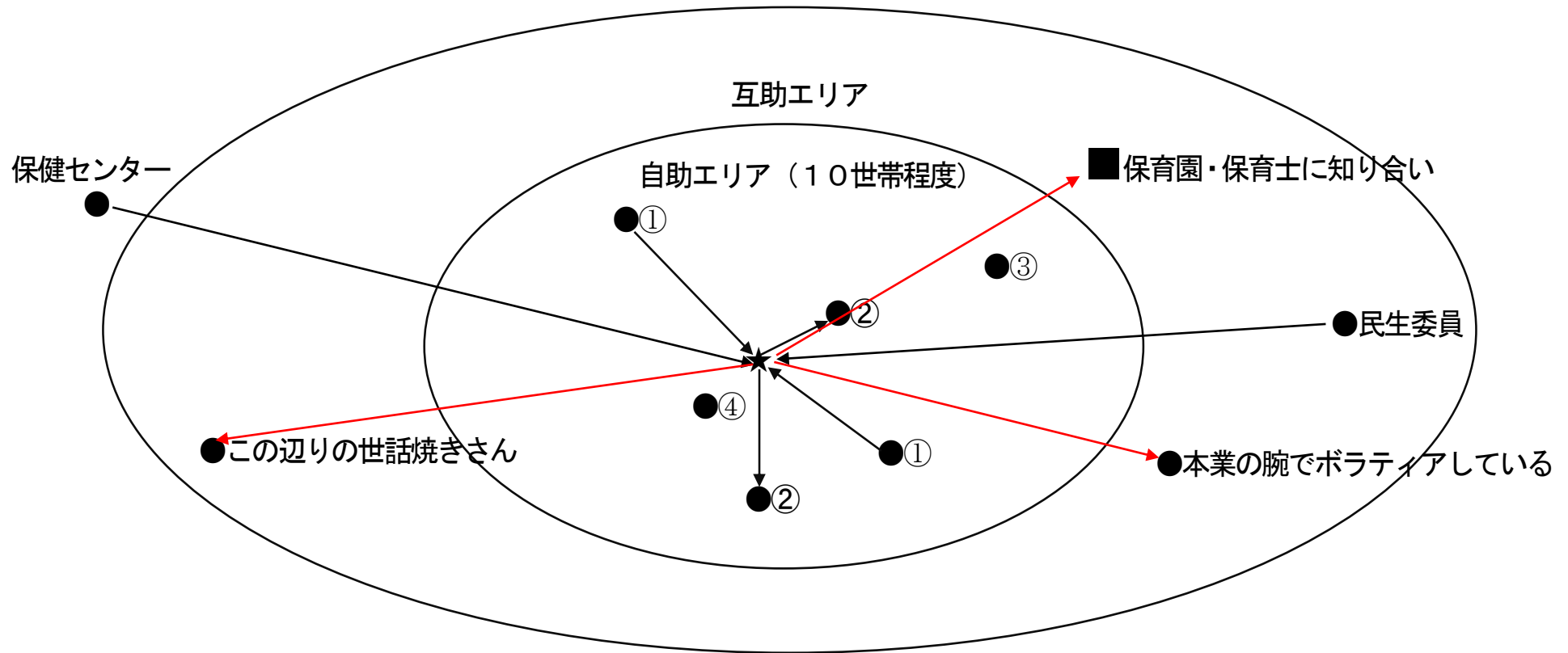


<注>前頁の、妻を介護中の夫が介護グループに加入した事例。同じ団地に住むメンバーたちで、彼の妻を気にかけて関わっている。赤丸で囲った部分。



10. 互助エリアでの潜在資源の掘り起こし

■まだ掘り残している資源はないか、今一度マップを見直してみよう。



①あらためてすべての親戚を思い出してみる。

②当圏域内に住んでいないが、仕事で通って来ている知り合いはいないか。

③企業に勤務している人、またはOBの知り合いで、本業の腕を持っている人はいないか。

④保健福祉機関に勤務している知り合いはいないか。

⑤まだお世話になっていないけど、地元の世話焼きさんはいないか。

⑥今まで自分がお世話してあげたことのある人はいないか。

11. これから確保しなければならない資源

■例えば、自分もこれから要介護になる可能性がある。それに対してどういう準備をしたらいいのか。どういう支援者を確保しておくべきか。例えば…

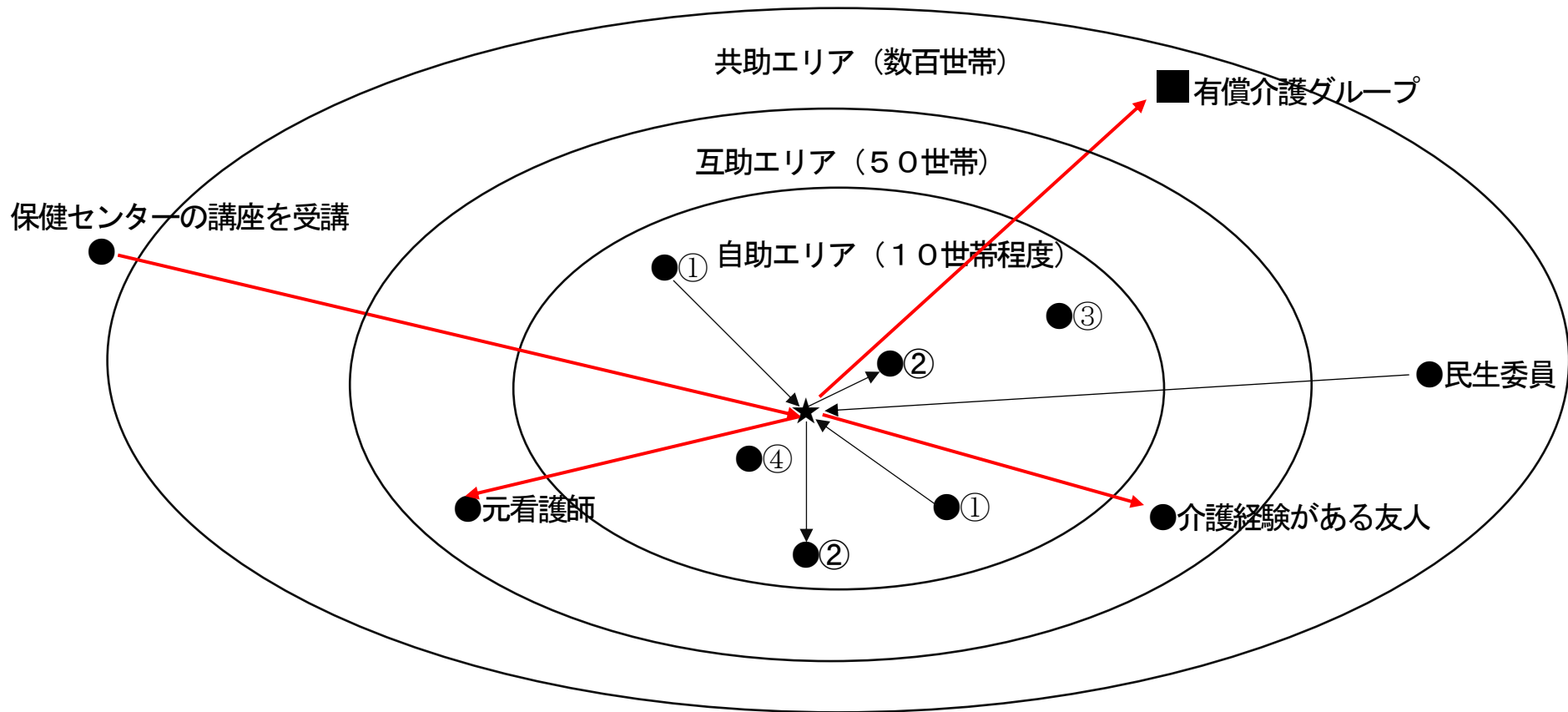
①地元で認知症の人の支援をしている人と知り合いになっておこう。

②有償の介護グループに参加して活動してみよう。そこでいざという時に介護に来てくれる仲間をつくろう。

③保健センターの講座を受講して、スタッフや参加者と知り合いになっておこう。

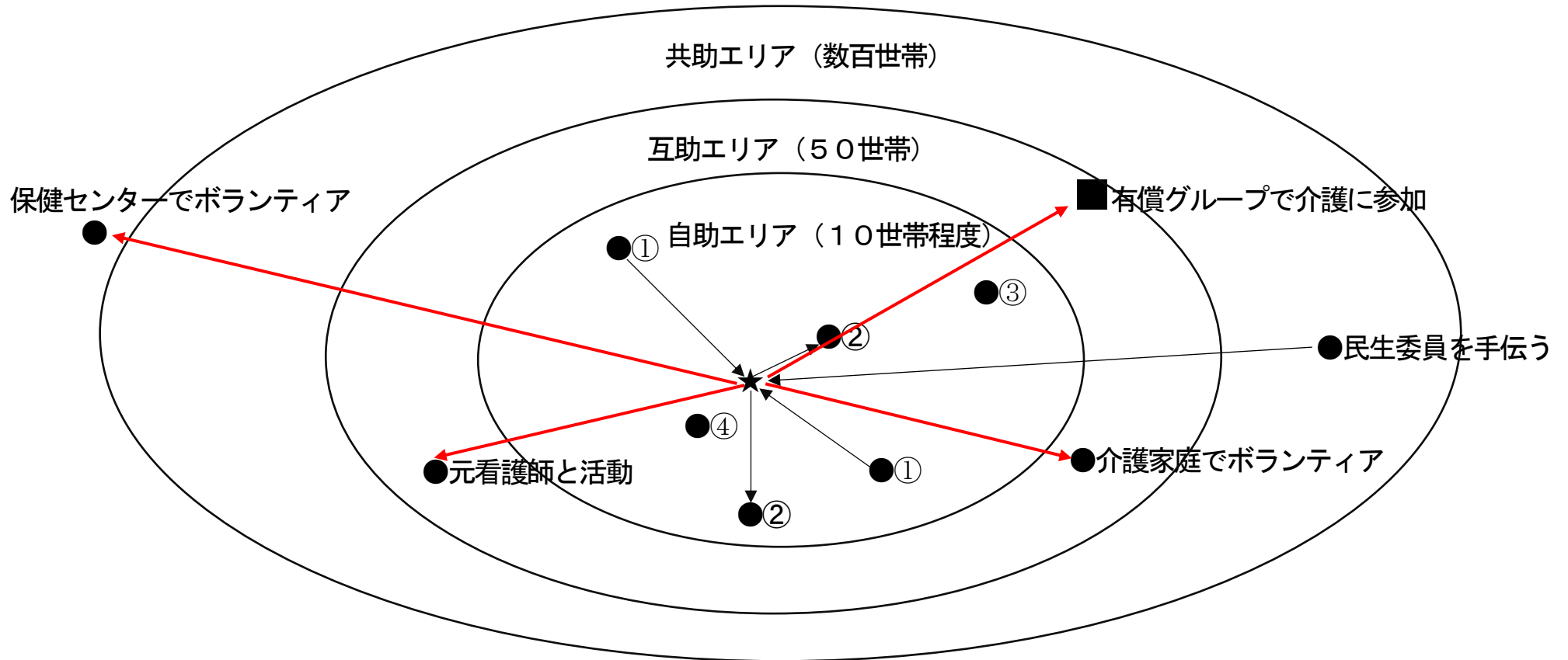
④病気や医療のことは、元看護師のご近所さんに相談してみよう。緊急の時には来てもらえないか、お願いしておこう。

⑤あらためて地元の民生委員とも話をしてみよう。



12. 今から「貸し」をたくさんつくっておこう

■日本人は「借り」をつくりたくないし、借りたものは必ずお返りする風習がある。できる時に、地域に対して「貸し」をたくさんつくっておこう。そうすれば、自分が困った時には助けてもらえる。誰にどんな活動をしたか、マップに記録しておこう。



13. 「助けられ上手」の腕を上げておこう

■電車で席を譲ってもらった高齢男性が、その喜びを短歌に詠んで、その場で相手の高校生にプレゼントした。高校生は感激して、一日中、心がポカポカしていたという。「これからはもっと席を譲るぞ」と思ったに違いない。ただ助けてもらうのでなく、助けられ方に工夫すれば、それ自体が1つの「活動」になるし、相手へのお返しにもなる。

①担い手がやりやすいように工夫する。

②工夫を凝らして、自分らしい「お返し」（お礼）をする。

③担い手に支援の仕方を教える。

④担い手の支援活動に自分も参加する。例えば見守ってもらってれば、自分も他の人の見守りをする。

14. 「お返し」のレパートリーを広げておこう

■これから要援護になるという時、どういう準備をしたらいいか。1つは、助けてもらった時の「お返し」のレパートリーを広げておくことだ。

①料理の腕を生かせないか。得意な料理をいくつか開発しておこう。

②趣味の腕をお返しに使えないか。お返しになりそうな手作りの品を考えてみよう。

③今まで知らず知らずのうちに、お返しをしていたこともある。それは何だったか。

④周りの人から見て、私の特技と言えるものは何か。「笑顔が素敵」と活動者が集まってくる要介護者もいる。

⑤今まで仕事として身につけてきたことで、お返しになるような技術や知識がないか。

15. 活動者が「支援してよかった」と思うのはどんな時？

■例えば以下のように、活動をして何か得るものがあったり、支援しやすいなど、活動する側の人「またやりたい」と思う要素がいろいろある。自分の場合、どんな工夫ができるか考えてみよう。

①「私も、何かいただいた感じだ」。

②「やってあげて、いい勉強になった」。

③「あの人なら、やってあげたい」。

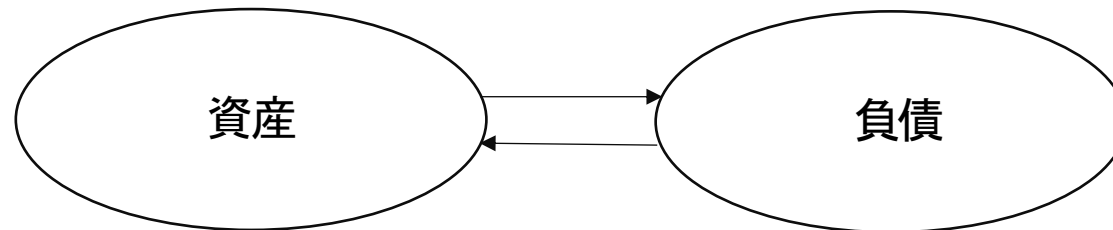
④「あの人なら、関わりやすい」。

④「またやってあげたくなった」。

16. あなたの「心の貸借対照表」は？

■私たちの心の中には誰でも「心の貸借対照表」がある。下の図のように、左が資産。人助けをするたびに、こちらの資産が増える。逆に、人に助けをもらうたびに、右の負債が増える。両者がだいたい均衡していれば、私たちの心は落ち着くのだが、右の負債が増えすぎてバランスが崩れると、落ち着かない気持ちになり、自尊心にも影響を及ぼす。そういう場合は、お返しや人助けをすることで左の資産も同様に膨れ上がれば、再び均衡を取り戻す。

■地域の要援護者の対照表はどうなっているか。概して、サービスを受けることで負債が多くなっている人が多いのではないか。支援の必要な人は、人を助ける機会がなくて当たり前だと思われている。支援を求めるのが苦手な人は、両方が収縮したままという人もいるだろうが、いずれサービスが入れば、やはり負債ばかりが増えていく。

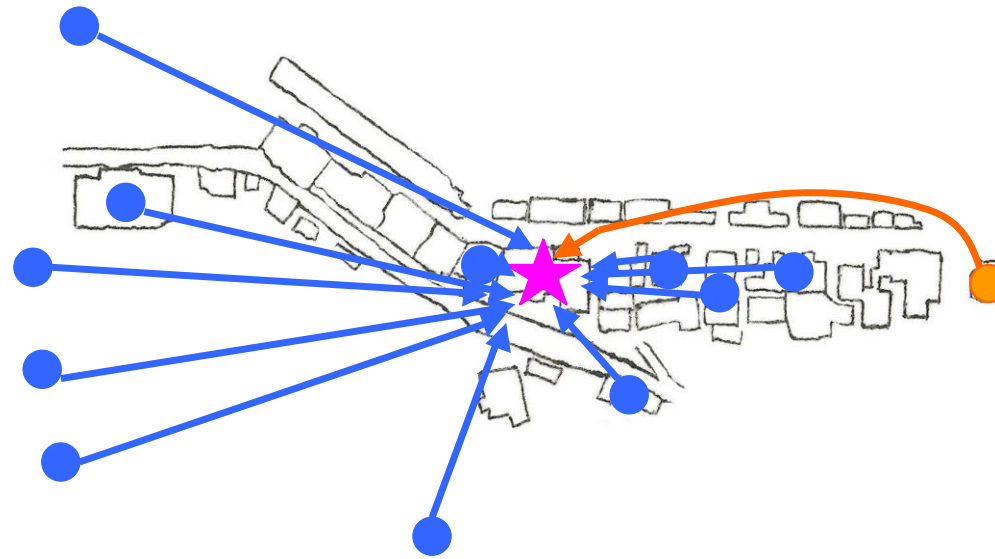


■だからいずれにしても、要援護状態になったら、とにかく資産の方を増やす方法を考えなければならない。要援護の人に活動をしなさいというと驚かれるかもしれないが、これが助け合いの不思議な原理なのだ。そして私たちは何歳になっても、人の役に立

つ存在でありたいと思っているのだ。

■認知症で一人暮らしの女性に地域からどの程度の支援が来ているのか調べたら、11人もの人（●印）から助けられていた。ところがこの女性は、11人全員の悪口を言っているという。では彼女が悪口を言わない相手はいないのかと聞くと、1人いた。●印の人だが、この人はどういう人かという、彼女を洋服店やレストランに誘ってお金を払わせたり、支援者が彼女に持って来たおすそわけなどを持ち帰ってしまう。ところが彼女は、この人の悪口だけは言わず、「あの人は可哀そうな人なの。私が面倒を見ているのよ」とかばっているという。どういうことか。

11人もの人から助けられる一方で、彼女の心の貸借対照表は極度に負債に偏ってしまった。その一方で、彼女の資産を唯一増やしてくれる存在が、●印の人だったのだ。



17. 助け上手・助けられ上手になるために

■この目的を果たすために、私たちは普段のおつき合いのありかたを抜本的に改める必要がある。まずは以下の問いに答えてみてほしい。10項目について、「自分もそう思う」なら○印、そうは思わないなら×印をつけてみる。

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

■その結果、多くの方は7つから9つほどに○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と言える。○が少ない人は非常識な人ということになる。

■ただし、常識人、つまり○印が多い人は、「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。なぜそうなるのかを、これから簡単に解説していくが、一言でいえば、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だ。たしかに何事も起こらなければ、表面的なおつき合だけで問題はないが、ひとたび困り事が生じたらアウトである。

(1)「私のことは放っておいて」ということ

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○がつけば、どういうことになるのか、→印で示してある。要するに「私のことは放っておいて」と言っているのだ。これでは周りも、助けの手を出せない。

- ①自分や自分の家族の問題は隠しておきたい→それでは困り事が周りに気づかれない。
- 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。

(2)「あの人のことは放っておこう」

今度は「助ける側」から見てみよう。関連しているのは、次の4項目。詮索しない、お節介はしない、こじあけもしない。こうなると、要するに「あの人のことは放っておこう」ということだ。

- 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、お節介と言われないう程度に関わる→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。

(3)プライバシーを尊重。相手のことは知らないようにしよう

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）」
- ⑩隣人とは深入りせず、ほどほどのおつき合いを心がける→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

(4)助け合いはきれいごとではない、ということ

■要するに日本人は助け合いをスマートにやりたいと思っているようだが、それは矛盾した考えなのである。助け合いは元々、「スマート」からかけ離れた、人間くさい営みなのだから。

■人のことを詮索し、困っている人が見つければお節介を焼く。その相手が引きこもっていれば、押しかけてドアをこじあけてでも助ける。一方で身内に困り事が起きれば、周りの人たちにも知ってもらい、支援が必要なら「助けて!」と声を上げて、周りの人のお世話になる。そういう世界だ。これができなければ助け合いはできないのだ。

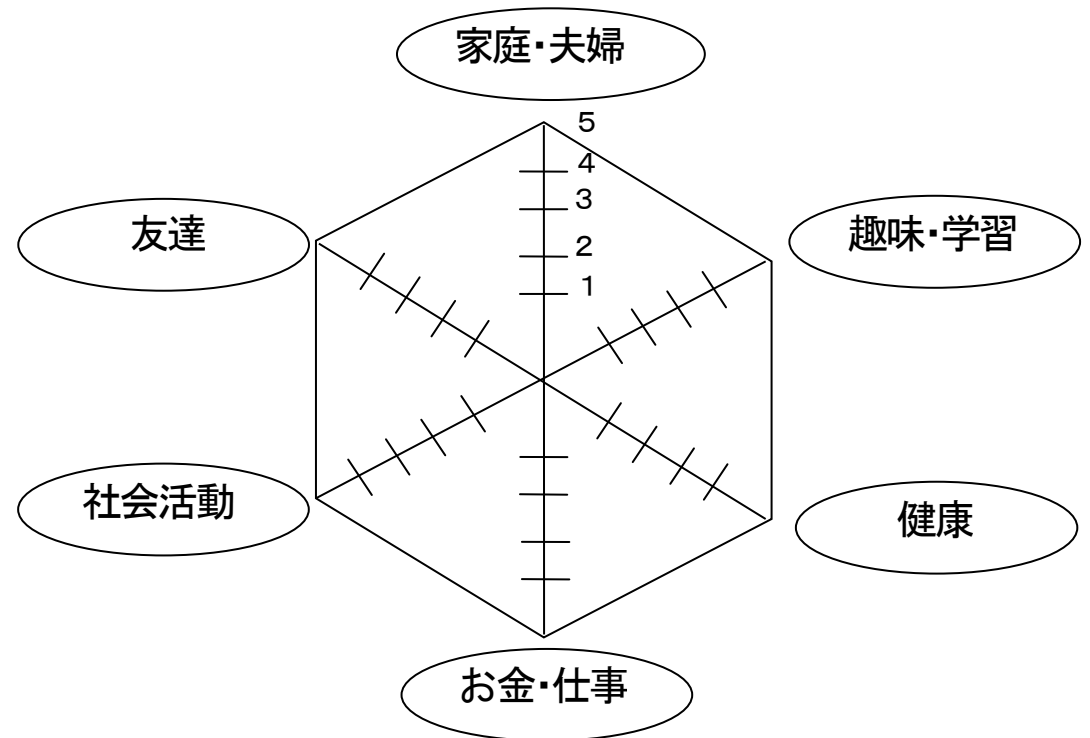
18. あなたの「豊かさダイヤグラム」を作ろう

■講座などで「あなたが豊かに生きるために何が必要か？」と聞くと、大体50項目ほどが出てくるが、それを整理すると、最終的には6つの項目に絞られることがわかった。私たちが豊かになるには、この6項目を充足させればよいということになる。

①項目ごとにその人の充足度を考え、5段階で評価する。

②その個別評価の結果を。このダイヤグラムにのせる。例えば趣味の評価が3だとすれば、ダイヤグラムの趣味のところの3の位置に印をつける。

③それら6つの印を線で結べば、それがその人の充足度ということになる。



■福祉といえば、困り事の解決を目指すことだとされていて、福祉関係者は、何らかの問題を抱えた人を掘り起こして、その解決をめざそうとする。

■しかし厚労省は、どんなに重い要介護でも、住み慣れた家や地域で安全、かつ自分らしく生きていけるように支援することだと言っている。自分らしくとは、自分のライフスタイルを全うすること。自己実現。これこそが「豊かに生きる」ことの真意ではないか。

■本来は豊かさ満開への追究の中で、問題も解決されていくというのがベストのあり方なのだ。

(1)90歳の引きこもり女性の豊かさ状況は？

■認知症で、2人の娘が世話をしている。2人とも看護師。しかし窓に目張りがしてあり、母は引きこもり気味。

■彼女の豊かさを推測すると、

①仕事・収入は娘の収入で暮らしているから3。

②健康は、よくはないので2。

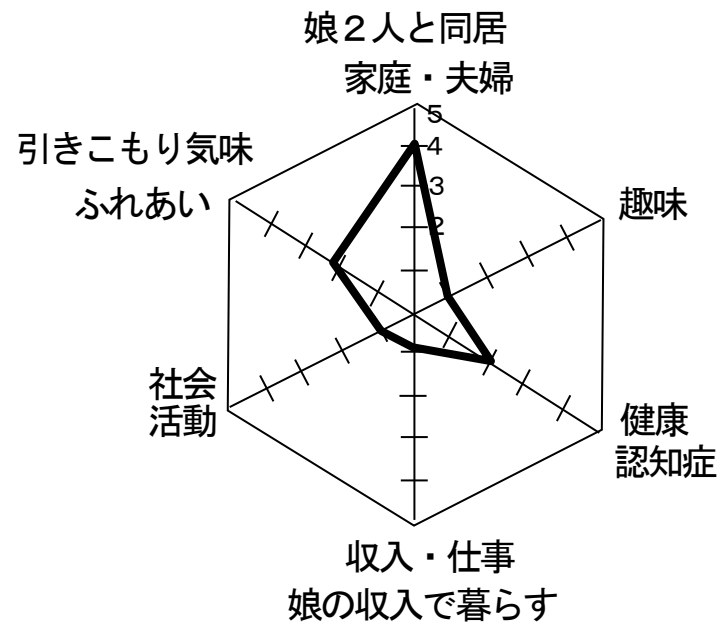
③趣味活動は特にしていないようなので1。

④家族は、娘2人と暮らしているので4。

⑤友達（ふれあい）は1。

⑥社会活動も1。

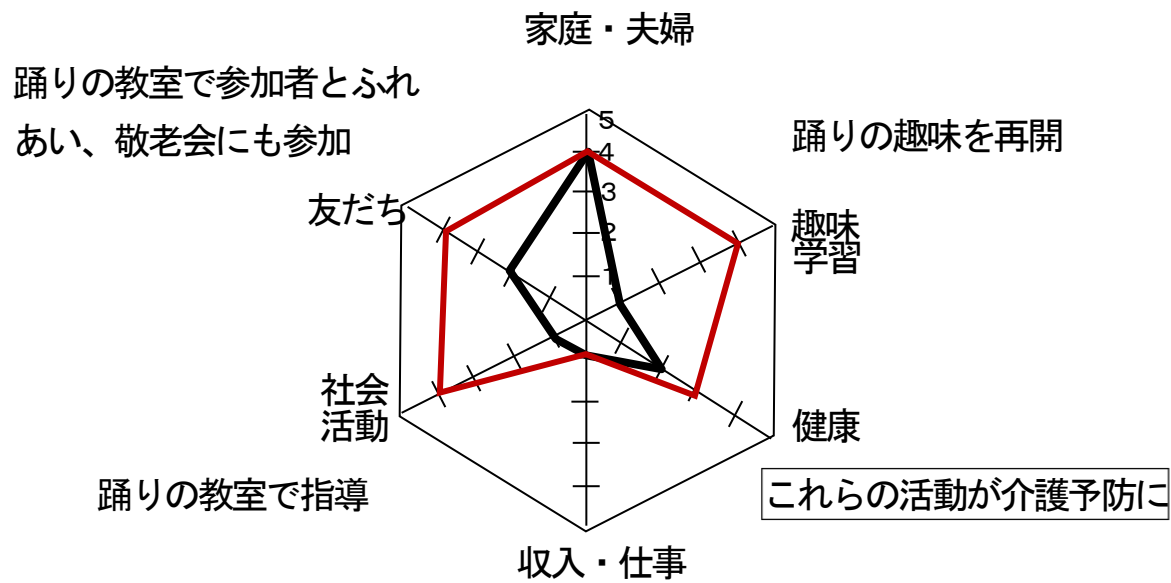
これをダイアグラムにのせると、次のようになる。



(2)彼女はその後どうなったか？

■彼女は以前、なにか趣味はなかったのかと聞いたら、踊りの先生だったという。そこからアプローチしようと、彼女を講師に呼んで、踊りの教室を開くことに。踊りの教室で教えてくれないかと頼んだら、引き受けてくれた。地域住民に参加を呼びかけ、10名が参加。教室は大成功。女性は熱心に踊りを教え、その後は敬老会にも参加してみんなと一緒に踊った。見事に引きこもりは解消された。

■踊りの趣味を取り戻したので趣味が4、ふれあいも4、ボランティアで講師を務めて社会活動も4になった。これらの結果、身心の健康も3ぐらいに上がったのではないか。



(3)自分の豊かさを測ってみよう

■それぞれの項目について、前項の基準を参考にして、測ってしてほしい。5 4 3 2 1の順に、「最高に充足」「まあまあ充足」、「どちらとも言えない」「あまり充足していない」「全然充足していない」。四角の中には、評価内容を記入する。

The diagram is a diamond-shaped evaluation tool. At its center is a diamond with five axes extending to the corners. Each axis is marked with a scale from 1 to 5, with 5 at the outermost point and 1 at the center. The axes are labeled as follows:

- Top: 家庭夫婦 (Family/Spouse)
- Right: 趣味・学習 (Hobbies/Learning)
- Bottom-Right: 健康 (Health)
- Bottom: お金・仕事 (Money/Work)
- Left: 友達 (Friends)

Surrounding the diamond are seven empty rectangular boxes for recording evaluation content:

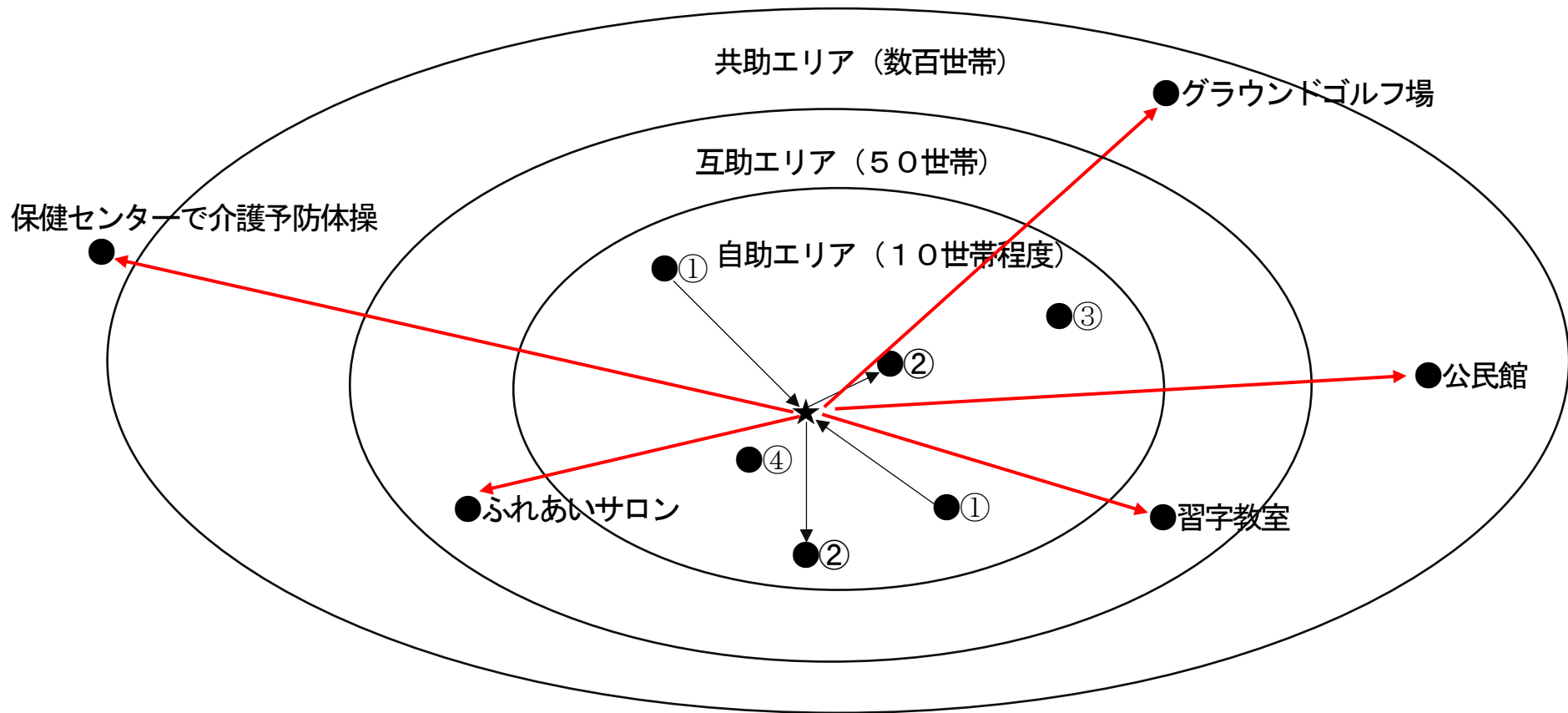
- One box at the top.
- Two boxes on the left side, one next to the 友達 label and one below it.
- Two boxes on the right side, one next to the 趣味・学習 label and one below it.
- One box at the bottom.

(4)私の豊かさ満開作戦

	評価の項目	評価の結果	改善策
1	仕事・収入		
2	健康		
3	趣味		
4	家族・夫婦		

5	ふれあい		
6	社会活動		

(5)豊かになるための注目スポット一覧



	豊かさの注目スポット	行われていること・条件	参加の可否
1	介護予防体操<保健センター>	まだ要介護になっていない人限定	
2	ふれあいサロン<集会所>	月に一回。夫婦参加歓迎。	
3	習字教室<〇〇さん宅>	月謝〇〇円	
4	公民館	コーラス・カラオケ・麻雀・体操	
5	グラウンドゴルフ<〇〇広場>		

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1 4 7 6 - 1

TEL049-294-8284

kiharas@msh.biglobe.ne.jp

<http://juminryu.web.fc2.com/>
