

要援護者がリードする福祉とは？

●高齡化進行地区での支え合いマップ作りで見えてきたこと

■担い手がやりやすいように「見守られ努力」

最近、私共がマップ作りを依頼されることが多いのは、一言で言えば高齡化進行地区である。高齡化率40%という地区から、いわゆる限界集落、消滅集落と呼ばれる地区まで。だから高齡化が進行していくとどうなるかが否応なく見えてくる。

このたび「高齡化進行地区の生き残りをかけて一要援護者と世話焼きさんが手を握った」という冊子をまとめた。本研究所のホームページからダウンロードしてお読みいただける。お忙しい方には、本書の「要約」の部分だけでもぜひお読みいただければと思う。そこで目を引くのは、特に要援護者の動きだ。以下に例として、いくつか内容の柱だけを簡単に並べてみた。

- ①助け合いをご近所(50世帯)ごとに行う必要があるのは、日常的に周囲の人の支援を受けながら自立生活を営んでいる要援護者にとって重要なことだからだ。
- ②要援護者自身が、積極的に周りの人に頼み事をしている。そのような要援護者の割合が増えるほど、彼ら主導のご近所福祉になっていく。
- ③要援護者自身、担い手が助けやすい環境づくりを工夫している。たとえば1人の担い手に複数の要援護者がまとまって見守られるなど、見守りやすい場をつくっている。
- ④要援護者(特に一人暮らしの人)は、一対一のペアで見守り合っている。それも隣同士。
- ⑤限界集落だと、担い手の数が少なく、「周囲の要援護者に関わらないという選択肢はない」という圧力がかかっている。
- ⑥要援護者ばかりの地域では、受け手も担い手になっている。要援護者が、同時に世話焼きさんでもある。世話焼きさんが施設入所することで、地域の助け合いが壊れてしまう。世話焼きさんが要介護になった時、なんとか地域で生活し続けられるようにする必要がある。
- ⑦年輪を重ねれば、「一癖も二癖も」の人も増える。迷惑をかける人を温かく受け止める地域は、高齡者ばかりの地域だからできやすいし、そういう寛容な地域こそが、認知症の人にとっても暮らしやすい地域になる。

⑧ご近所全体が一つの老人ホームのようにになっている所もある。それぞれの要援護者の自宅が居室で、担い手がケアスタッフ。「入所者」主導のご近所老人ホーム（しかもユニットケア型）と考えたらどうか。

<本誌の要約（の一部）>

①町内自体は数百世帯だが、実際に助け合いをしている範囲を区切ると50世帯程度の「ご近所」になるという地区が多い。要援護者が急増して助け合いを強化しなければと住民が本気で考えたら、やはり助け合いは「ご近所」ごとくしようとするのか。

②超高齢社会を先取りした地域では、要援護者自身も、自分の命を守るため、助け手を確保するために、様々な努力をしている。一人暮らしの要介護者が、周りの人に、ゴミ出しや庭木の剪定などをお願いしている。

③ご近所の人たちが、要介護の姉妹の面倒を見ていた。その理由を聞いたら、隣町に住む（姉妹の）姪が時々この集落にやって来て、一軒一軒回り、「叔母たちのことをお願いします」と頼んでいた。住民は、だれに頼まれれば動くのか。「推進者」ではなく、「当事者」（要援護者）やその家族である。助け合いができるかは、要援護者の積極性にかかっているのだ。

④50軒が「顔が見える」範囲だと住民は見ているが、お互いの安否を確認するのなら、厳密に言えばお隣でなければ見えない。本当に効果のある見守り合いをするには、お隣同士がベストとなる。

⑤「みんなで助け合い」とよく言われるが、細かく見ていくと、①まずペアの助け合いがあちこちで行われ、②相性の合う数名単位での助け合いも行われている。これが向こう三軒両隣。③その上で、全体のリーダー（世話焼きさん）が集落全体の安否確認などをしている、または要援護者全体で助け合っている。このように、助け合いはいくつかの層になっている。

⑥助け合いをしている住民は、要援護者であっても、同時に世話焼きさんでもあり得る。助け上手さんと助けられ上手さんが重なっている。要援護者ばかりの集落だと特に、担い手として動きやすい面がある。

⑦世話焼きさんの行動をマップに乗せると、大抵は足元の人を面倒を見ています。世話の対象はご近所全体に広がっているようであり、そうではなかった。

⑧住民が他人の介護まで担えるには、いくつか条件があることが見えてきた。例えば一人暮らしの家になら入り易い。家族がいても、家族が外出している間に本人も周りの人も動き出す。超高齢化地区の特徴の1つは一人暮らしが多いということだが、これは周りの人が関わるには、良い条件と言える。

⑨大型世話焼きさんが施設入所したために、その地域の助け合いが崩れたというケースが意外にある。だから、なんとしてもその人が地域で生きていけるようにする必要がある。大事なのは、人を

担い手と受け手に区分けしないこと。誰もが両役を持っていて、その2つを両立できるようにマネジメントすることが望ましい。

⑩元民生委員の女性が、認知症になっても要援護者の訪問活動を続けていた。このように、認知症や要介護の人が担い手として振舞っているのを、温かく見守っている地域—これこそが本人の誇りを守ってくれる。要援護者が非常に多い地域だからこそ、当事者の願いが分かっているし、その願いを地域ぐるみで受け止めている。

⑪ご近所ごとに「迷惑かけ屋さん」もいるが、長い人生を歩んできた人たちが多く暮らす地域では、「一癖も二癖もある」人が地域ごとに少なからずいるのは仕方がない。彼等を温かく見守り、迷惑を甘受してくれる人がたくさんいるのも、福祉のまちづくりの大事な基盤と言える。

⑫限界集落では、住民の大部分が要援護者で、集落自体が一つの老人ホームのようにになっている所もある。そこで、やや若手の住民が、事実上のケアスタッフとして、それぞれが足元の高齢者に関わっている。いわゆるユニットケアだ。「面倒を見ないという選択肢はない」と若手の住民は言った。要援護者ばかりの集落だと、誰もが否応なくボランティアになるのだ。一人暮らし高齢者ばかりが住むアパートの管理人が入居者の世話を焼いているケースが多いのも、そういう事情かもしれない。

⑬総じて、高齢化進行地区での住民のサバイバル戦略が成功するかどうかは、要援護者と世話焼きさんがどのように手を組むかにかかっている。主役は要援護者だ。

⑭担い手が少ない集落では、担い手が効率的に活動できるような条件づくりを要援護者がしてあげているケースもある。

「助けられ上手講座」の衝撃

●「福祉の見方が変わった。福祉の本質が何か考えさせられた」

■講義を聞いての感想文が衝撃的

なぜか最近「助けられ上手」の講演依頼が急増している。内容としては、まず講師によるパワーポイントを使つての講義。そのあとに感想文を書いてもらい、それを基に皆さんと議論する。

感想文のテーマは3つ。①「講義を聞いて思ったこと」。②「私の助けられ体験」。③「これならでき—私の助けられ努力」。この中の①が、ちょっとオーバーな言い方だが、かなり衝撃的である。受講者の感想文の一部を紹介しよう。

- ①恥ずかしいことですが、助けを求めることは大切なこと（を初めて）認識しました。福祉の見方が変わった。福祉の本質が何か考えさせられた。
- ②福祉は当事者から発するという点をなるほどと思った。
- ③助けられ上手は立派な「福祉活動」。目からウロコです。
- ④福祉は「担い手と受け手の協同作業」という視点は新しい発見です。
- ⑤助けられる経験をしなければ、助けられる側の気持ちはわからないということに気づかせてもらった。
- ⑥自分の弱味を知られたくないという気持を捨てようと思った。さらけ出すことが大事！
- ⑦義母が認知症の時、近くのお店等に見守ってもらったが、決して間違っていなかった。
- ⑧両親・夫3人の介護を20年。何でも自分で頑張らなければと続けました。今日のお話を聞いて、目が覚める気がしました。
- ⑨ケアマネです。サービスの充実が助けられ上手を作りやすくしているかもと感じました。

■その人の福祉観を逆転させる発想

まず①から④までが、「助けられ上手」の本質的な部分で、①の感想文にある通り、これらは福祉の根幹の部分の逆転させた発想で、だからこの発想を理解していただいたということは、福祉観が全く変わったということになるのだ。

■もっと前に講義を聞いていたら…

じつは私が衝撃的だと言ったのは、⑦と⑧、特に⑧である。人に助けてもらうものではないと、20年間、1人で頑張ってきたという。そして私の講義を聞いて、「目が覚めた」という。そうか、辛かったら、周りに助けを求めてもいいのだと理解した。

しかし、今ではもう遅い。もし20年前に助けられ上手の話を知っていたら、もっと周りの支援を受けながら介護ができたかもしれない。そういう人がたくさんいるのだと思うと、この講座をもっと全国に広げなければと感じた。

■助け合いへの参加とサービス受給の本質的な違い

⑨はケアマネの感想だが、たしかにこういうふうに理解してもらえば、「助けられ上手」の本意がよく伝わったというべきかもしれない。

サービスに委ねるということは、「助けられ上手」の努力をしなくていいのだから、楽と言えばそうだが、逆にますます当事者をサービス依存にさせてしまうことになる。助け合いの輪に入ることができなくなるのだから、ある意味では怖い。

<注>本研究所では、特定のテーマについて、一口でその本質を理解していただくための「チラシ・シリーズ」を発行している。A4サイズ1枚（裏表）。このシリーズに「住民流で助けられ上手」も追加しました。ホームページからダウンロードできます。

お化粧をしたら、寝たきりの人が起きた！

●「豊かさのお手伝い」の物凄い福祉効果

■「要介護でも自分らしく生きられるように」と厚労省

これまでは、福祉がめざすのは「困り事の解決」だった。見守りも介護も、広くは「困り事の解決」策の一つである。だから、「気になる人」を地域から探し出す場合も、見守りが必要だとか、買い物に不便しているといった困り事がメインになる。

だが、最近はその事情が変わってきている。先導したのは厚労省。地域包括ケアシステムの構築について語る場合にも必ず、福祉がめざす方向について言及している。いわく、「どんなに重い要介護でも、住み慣れた家や地域で、自分らしく生きていけるように」してあげなさいと。

「自分らしく」とはどういうことか。その人のライフスタイルを、重度の要介護になっても、全うさせなさいということなのだ。長い間農業を営んできた男性が要介護になったとして、本人が望むなら畑へ連れて行ってくださいということだ。

■高級老人ホームは「私らしく生きていくのに向いていない」

知人のケアマネジャーの話だが、担当した女性が超高級有料老人ホームに入所した。ところが入所後しばらくして、「あそこは、私らしく生きていくのに向いていないから出たい」と言い出したという。彼女の自宅はマンションで、バリアだらけ。それでもいいという。

各自、自分なりのライフスタイルを築いてきている。それを要介護になっても守ってあげること—随分レベルの高い福祉目標である。

■在宅の高齢者は皆、「豊かに生きたい」

地域には、一人暮らしで要介護の人もたくさんいる。一人で暮らすには、かなり危険な状態で、関係者は不安視しながら見守っていることだろう。危ないことは承知で一人暮らしを選択しているのだが、その根拠と言え、先ほどの高級有料老人ホームを出たいと言っている人と同じだ。

認知症の人が毎日、ご近所を歩き回って、趣味グループやサロン、ゲートボールの現場に行っ

「私も入れて！」と言っている。担当のケアマネジャーは「危ないから、施設に入りましょう」と説得しているのに聞いてくれない。

■安全優先は担い手主導、豊かさ優先は当事者主導

これで見えてくることがある。「安全」や「困り事」の解決を優先するのは、担い手主導の考え方で、「自分らしく」を優先したいというのは当事者主導の考え方なのだ。

その人らしい人生を守ってあげようと思うには、当事者主導の福祉観に変わらねばならない。ところが今は、担い手主導、推進者主導一辺倒の時代である。だから「その人らしく」という厚労省の言い分が関係者の腹に入りにくいはずなのだ。

■化粧をしたら寝たきりの人が起きた！

では「豊かな福祉」を実践したら、どういう良いことが生まれるのか。

資生堂が要介護者へのお化粧教室を開いているが、その現場に行ってみて驚いた。ある老人病院のことだが、院長に聞いてみると、寝たきりの人がお化粧すると、起き上がってしまうのだと。

なぜなのか。「こんなにきれいになった顔で、寝てなんかいられない」ということらしい。認知症の人がお化粧をしてもらおうと、とても魅力的な表情をするようになったとも。

■「豊かさ福祉」の利点は？

とりあえず「豊かさ福祉」と言ってみよう。この福祉にはどんな利点があるのか。

①ニーズが表れ（顕在化）やすい。

一般に福祉ニーズは表面に出にくいと言われる。なぜかははっきりしている。自分の困り事を公けにするのは、誰だって嫌なのだ。

ところが豊かさニーズの方は、本人が進んでオープンにする。豊かになるためにこういうことをしたい、誰か協力してほしいと言うのは、別に憚られることではないのだ。

住民同士のふれあいがほとんど行われていないある地区で、花の株のやり取りは頻繁に行われていた。「その花の株、少し分けてくれる？」と奥様たちがやっていた。「助け合い」というより「豊かに生き合い」なら、「それ、ちょうだい」と自分から要求することもできるのだ。

②困り事の解決もついでに、さらりとやってしまう

『助け合い』はしないの？」と主婦たちに聞いたことがある。即座に「しない！」と答えた女性たちのやり取りを丁寧に探っていくと、本当は助け合いをしていないわけではないことが分かった。

「豊かになり合い」の合い間に、さりげなく困り事を出して助けを求めるといったことはしているのだ。

③部分的な解決ではなく全人的な解決

豊かさの実現がなされたとき、その人が抱えている問題のほんの一部が解決するというより、ほぼ全人的な解決につながっていくこともある。人生が豊かになっていけば、その人の意識や生き方そのものも変わっていく。その結果、抱えていた他の困り事も一緒に消えていくことも十分あり得るのだ。

④担い手も楽しい、豊かになる

ただ困り事に対応するだけでなく、相手が豊かになっていくことを支援するのは、心地いい。自分もまた一緒に豊かになっていくような気がしたりと、担い手にとっても楽しい活動になる。「共に豊かに」ということが、そこで実現しているのかもしれない。

⑤困り事ニーズも豊かさニーズに変えれば

豊かになることにそんなに利点があるのなら、困り事のニーズも、豊かさニーズに変えてしまえばどうなのか。じつは既に実践されている。ただ配食サービスをするだけでなく、おしゃれな会食会といったイベントにすれば、気分も変わる。もっと豪華に、有名なシェフに来てもらって、その場で高級料理を作ってもらえば（ケイタリング・サービス）、本人の気分はそれだけ高揚するのではないか。

⑥ハイレベルなサービスほど効果も大きい

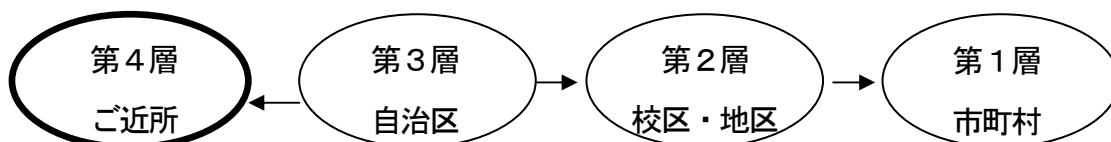
東日本大震災で、全国からたくさんボランティアが訪れたが、マスコミが「一番うれしかったボランティアは誰？」と避難してきた人に聞いてみたら、あるおばあさんが「ミッキーマウス」と答えていたのが印象的だった。「あのディズニーランドのミッキーマウスが、避難所を訪れ、私をハグしてくれた！」

ご近所にこそ全ての住民力を結集

●「ご近所協働」のすすめ

■ご近所福祉はなぜ重要なのか？

本研究所では「ご近所福祉」を提唱している。地域の圏域で言えば、従来の第1層、第2層、第3層のその次に、第4層「ご近所」がある。およそ50世帯。



ここが最も重要な圏域であることは、ここに当事者がいて、心身の状況によりそこから出ることが困難で、この範囲内でまわりの人の手助けを受けながら自立生活を送っているという事実に基づいている。福祉が、当事者の困り事を解決してあげることであるならば、何処よりもこのご近所（第4層）を福祉が理想的に働く場にしなければならないのだ。

■ ご近所福祉の有利点

ご近所が福祉の場として、いろいろな面で有利であることは、冊子等で繰り返し紹介している。いつも困っている人を気にかけて面倒を見ている世話焼きさんは、この圏域にいる。第3層では広すぎて活躍しようがない。だから、言い換えればご近所は人材の宝庫なのである。

他にも、①福祉ニーズが見えやすい、②ニーズがまだ小さい時点で発見できるから、解決しやすい、③足元のニーズに関わればいいのだから対応しやすい、④狭い圏域なので当事者が支援者を探し出し活用しやすい、⑤継続的な活動も可能である、⑥緊急事態にも、夜中にも対応できるなど。

■ 「ご近所力なんて、たかが知れている」？

これだけのメリットがあるのに、活動家の住民はご近所での活動を好まないし、関係者もご近所まで行かない。最大の理由は、「ご近所力なんて、たかが知れている」と思っていることではないか。

そう思うのも道理で、ご近所では住民は、表向きは「活動をしていない」というフリをしている。福祉といえば、困った人を助けることだろう。それはいいのだが、それをご近所であからさまにやるのは、助けられる側も、助ける側も、気が引ける。こういう営みは水面下でやるものだと思うのだ。

じつは、ご近所の活動は、私たちが想像している以上に活発である。それは支え合いマップ作りをすればわかる。

■ 「ご近所まで行くのは面倒。第1層でやってしまいたい」？

関係者がご近所まで行かない、別の理由もある。今の関係者は徹底して推進者主導、担い手主導が浸透しているから、足元にある第1層に拠点を構えて、そこですべてをやるのが当たり前になっている。ここでニーズを推測し、サービスを組み立て、必要なら住民の担い手を養成し、組織を作らせる。そしてそのサービスが必要な人はここまで来て下さい、と言っている。

このやり方では、そもそもご近所にまで出かける必要性を感じないのではないか。第1層で関係者が集まってケア会議をする。それでいいと思われている。

そのケア会議の最大の欠陥は、当事者不在であることと、その当事者に日々関わっている住民も招かれていないことだ。この二者をオミットしてケア会議をして、当事者にとって本当に必要な対

策が出てくるのか。同じ方式で「生活支援」関連の協議体作りが盛んであるが、参加者の悩みは「ニーズが分からない」。だから「何をしたらいいのかわからない」。しかしこれは当然の結果と言わざるを得ない。

これに比べて、ご近所で同じ「ケア会議」を開けば、そうした悩みは解消される。当事者がいるし、その人がニーズを発信している。その人に関わっている近隣住民もいる。必要な資源も、当事者が既に把握しているし、足元で探せば見つかる。当事者の足元で「会議」をするのだから、当事者に関わる全ての人が参加することも可能だ。

■ご近所内の個々人が持っている力を徹底的に活用する

私たちがめざすべきは、「ご近所の助け合い力」の強化だ。そのご近所が持っている個々の力を結集して、それらをすべて助け合いの強化に振り向ける。

そのためには、当事者もこれに参加しなければならない。当事者力、言い換えれば自助力が基本にある。そのうえでご近所の一人ひとりが持っている力をすべて掘り起こし、徹底的に活用する。そのための助け合いの仕掛け方に工夫が必要だ。

そのご近所に関わっている、様々な人材も掘り起こす。趣味グループやボランティアグループ、当事者グループなど、ご近所の要援護者に何らかの関わりをしている人も探し出す。このご近所に在住だが、普段は上層のボランティアグループなどで活躍している人にも、自分のご近所の活動に参加してもらおう。

元看護師やヘルパーなどご近所在住の保健福祉関係者もそうだし、ご近所の要援護者に関わっているケアマネやヘルパーなどのプロもこれに加わらねばならない。ご近所内外に存在し、ご近所の人たちが利用している施設やデイサービスセンターなども、それぞれが貢献できることで参加しなければならない。

■すべてのニーズと資源情報を「助け合い推進会議」に結集

これらの人々が、支え合いマップに登場した要援護者やその人に関わる人たちの関わり合いの線を見ながら、皆で対応策を考える。「助け合い推進会議」と言ってみた。現場（当事者の生活の場であるご近所）ではそんな仰々しい名前は使いにくいだろうから、もっとざっくばらんな名前にするといい。いかにも「会議」らしい形にする必要もない。必要に応じて2、3人が集まって、ちょっとした井戸端会議になる場合もあるだろう。

■ご近所での協働のメリット

今の関係者の関心事の一つが「協働」である。たしかに、ご近所福祉に限らず、今の地域福祉が

力不足なのにはいろいろな理由があるだろうが、協働が欠けているというのが、極めて大きい。関係者は普段はそれほど協働の不足を嘆いていない。それをしなくても、日常の業務に差しさわりは無い。協働が欠けていて困るのは、当事者の方だ。

協働が必要なのは、1つの機関だけでは当事者への福祉力が不足するからであって、だから協働は、すべての地域の力を当事者に向けて結集することが必要なのだ。このあり方を、ご近所福祉にも適用したらどうか。ご近所協働である。

ご近所での協働には、いろいろな面でメリットがある。

- ①対象がわずか50世帯程度の地域に限られている。
- ②対象者も少ないし、
- ③資源もそれほど多くない。彼等が少ない対象者に総力を結集するのは、割合容易なのだ。しかも、
- ④ご近所では当事者に誰がどのように関わっているかがマップで見える。それを基本財産として、それに若干の資源が加わればよいという場合が多いはずだ。
- ⑤もともとご近所とは、地域の各圏域の中で、唯一「顔が見える」圏域である。だから助け合いがしやすい。
- ⑥そして一定の助け合いが既に実行されている。
- ⑦また、メンバーの多くがご近所に在住であるし、
- ⑧関係者もそのご近所の当事者に関わっているから、ご近所のことはよくわかる。
- ⑨これらの人々が協働すれば、お互いの情報を出し合うことで、さらに大きな力が出せる。
- ⑩問題もそれほど大きくないから、取り組みやすいし、
- ⑪その成否もすぐに出る。

ご近所で健常者と要援護者が「豊かになり合い」

●「ご近所福祉」の究極の目標が見えてきた

■何のために助け合うのか

このほど「スモール・イズ・ワンダフル」という小冊子をまとめた。ホームページにも載せているので、よろしければ一度お読みいただきたい。今はグローバル化がもてはやされる時代であるが、じつは福祉はその反対のスモールの方が向いているのだ。福祉の原点は、助け合いだろう。その助け合いは、「お互いの顔が見える範囲」でするのがベストであることに異論はないはずだ。数十年間、支え合いマップ作りをしてきて分かったのは、その「顔が見える範囲」とは、およそ50世帯であ

るということである。ちなみに昔の地方行政制度・国郡里の「里」も、50世帯だった。

だから、人々は50世帯の範囲で助け合うのが適している。この圏域を私共は「ご近所」と命名した。そのご近所での助け合いの最終目標は、何だろうか。何のために助け合うのか。

■町内圏域の福祉活動をご近所圏域でも

厚労省は何と言っているか。福祉がめざすのは、どんなに重い要介護でも住み慣れた家や地域で、その人らしく生きていけるように支援しようというのだ。「その人らしく」とは何か。堅い言葉で言えば、自己実現。自分のライフスタイルを全うできるように周りは応援しましょう、である。もっと簡単に言えば、どんなに要介護でも豊かな生活ができるように、ということである。

「どんなに重い要介護でも」とあるのがミソである。そうになると、かなり厳しい条件が付く。重い要介護度の重い人は、せいぜいご近所内しか動けない。それでも豊かな生活をするには、そのための環境が整わねばならない。

まずは、生活の不便を解決してくれる支援者が足元に欲しい。これがいわゆる「福祉」だ。ところが、そういう活動は一つ上の第3層にできている。会食会とかサロンとか、老人クラブなども、みんな町内圏域にできている。

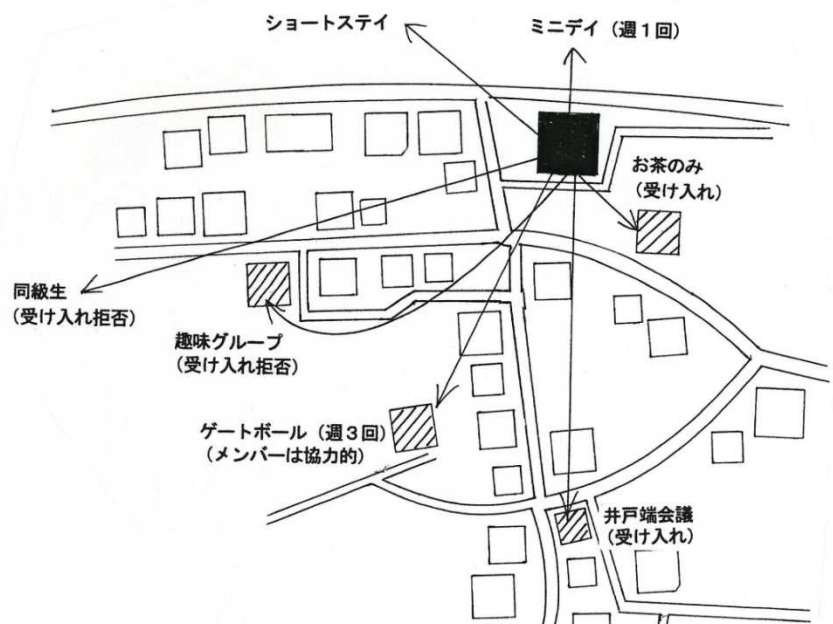
なぜそうなるのかと言えば、今は第3層が地域の最末端の圏域ということになっているからだ。第4層（ご近所）は、まだ認められていない。そこで必要なのは、町内圏域で行われている福祉活動等をご近所圏域でも実践してもらうことだ。いま流行りの認知症カフェとか子ども食堂も同じだ。例えば町内圏域で行われているボランティア活動のメンバーが、それぞれ自分のご近所に帰ってから二次会的な活動をしてくれるだけでいい。町内圏域でやっているような本格的な活動である必要はないのだ。

■それぞれのご近所に公民館を作れ？

これが実現したとして、その次に求められるのが、ご近所にいても豊かな生活ができるということである。本研究所では、そのための豊かさダイヤグラムを提示している。私たちが豊かになるための当面の目標として6つを挙げた。①仕事。働くこと。②健康。③趣味、学習。④家族・夫婦。⑤ふれあい。⑥ボランティア。地域活動。人のために。

これらを重い要介護でも追究できるようにするということは、これを足元でもできる条件を整える必要があるということだ。と言っても、それぞれのご近所に公民館を作れと言っているのではない。次のマップを見ていただきたい。

認知症の女性が、「自己実現」を求めて、ご近所内のあちこちのグループに「入れて!」と行っている。趣味グループ、サロン、ゲートボール、井戸端会議。その中のゲートボールとサロンと井戸端会議が、女性を受け入れていた。認知症でも「入れて」と言えるのは、ご近所の中にこれらのグループがあるからだ。驚くべし、自宅から数軒先の中にすべてのグループがあるではないか! 厚労省の言っていることを実現しようとすれば、こういう環境を整える必要がある。



■お互いが豊かになるための集まりになっていく

これは要介護者に限った話ではない。私たちは皆、豊かに生きたいと思っているからこそ、車やバスに乗って公民館に行ったり、スポーツジムに行ったり、図書館に行ったりしている。今は6つの要件のそれぞれを充足させるために、わざわざ市域などにあるその目的ごとの施設に行っているのだ。

この場合、公民館に行ったから、ついでに仲間とふれあいをしようというよりは、その目的が果たされれば、すぐに家に帰るのが普通だ。たしかにこれで最低限の目的は果たされるだろう。

では、もしこれらの豊かになるための施設が、すべて自分のご近所内にあったとしたらどうか。公民館と言っても、(上のマップにもある通り) 実際は誰かの自宅開放型になるが、そうになると、趣味が終わったらお茶が入り、井戸端会議が始まる。誰かが家庭の悩みを言い出せば、それを皆で聞いてあげる。困り事があれば、だれかが関わる。お互いが豊かになるための集まりになっていく。要介護の人にとって良いことは、健常者にとっても良いのだ。

そうすると、それらのご近所内で行われる豊かさ活動では、健常者と要介護者が入り混じることになる。ご近所内で「共に豊かに」が実現するのだ。むろんそのためには要介護の人も仲間に入れてあげることが不可欠だが、それが今は実現していない。

■健常者も、いずれは年を取り、要介護になる

健常者と要介護者が、小さなご近所という場で同じご近所さんたちと一緒に楽しみ活動をすれ

ば、どういうことが起きるだろうか。ただ趣味活動をすることでは終わらないはずだ。要介護者が困っていることがあれば、仲間で解決しようとするし、要介護者へのちょっとした介助などの関わりが、趣味活動の最中にも行われるはずである。

ある認知症の女性が、周りの人を呼び寄せて自宅でサロンを開いていたが、参加者の1人に参加の目的を問うと、「彼女を見守りがてら」と言っていた。近隣の要援護者への関わりとサロンが、一体化して行われている。

健常者も要介護者も、めざすは「もっと豊かに生きたい」である。要援護の仲間の手助けをすれば「ボランティア（社会活動）」の項目が豊かになる。当事者も、仲間にいろいろ頼み事ができるし、多くの仲間と日常的に関わっていれば、自分が誰かに何かをしてあげる機会も見つかるかもしれない。要援護者にとって、これは極めて有利な環境なのだ。

そこで、ただ趣味活動をするだけではない。同じご近所でいろいろなグループに入れば、そこに顔馴染みの仲間がいる。こうなると、「ただ趣味を楽しむだけに来て、終われば帰るだけ」とはならないのではないか。まさにご近所全体での「豊かになり合い」といった感じで、おつき合いをすることになる。当事者にとってだけでなく、健常者にとっても、これはなかなかいい条件なのだ。

そして、いま「健常者」と言われている人たちも、いずれは年を取り、要介護になっていく。超高齢者が増えるほど、必然の流れとして要介護や認知症の人が増える。お互いに他人事ではないのだ。今のうちからご近所で「共に豊かに」を実践しておけば、安心してそのまま老後に向かうことができる。

■豊かに生きるのを阻むものも福祉課題の一つ

助け合いは、それ自体が目的化し、「助け合いをしましょう」と言われても、何のためにするのか、自分にどんな利益があるのかが明確ではなかったから、その気運が高まりにくいということがあった。しかし「ご近所で共に豊かに」をめざすとなると、助け合いは、一緒に豊かになっていくためにするものだと理解されていくのではないかと。私・健常者も、あなた・当事者も豊かになりたい、そのために努力し合いましょう、もしそれを阻むものがどちらかに出てきたら、協力して解決し合いましょう。福祉課題はなにも当事者にのみ生まれるものではない。豊かになるのを阻むものと言えば、それは双方にある。

福祉課題と豊かになるための課題を別々にするのでなく、あるのは「豊かになり合い」であり、それを阻むものはすべて福祉課題と考えるのだ。

■豊かになるための助け合いなら抵抗がない

人間、不思議なもので、自分の困り事は人に言いたくない一方で、自分が豊かになるために必要

なことなら、頼み事もしやすいものである。

私の足元の住宅地の人たちと助け合いの議論をしたら、「この地区は全く助け合いをしていない」という。おつき合いも、ほとんどしていないとも。ところが、その住宅地を歩いてみたら、どの家も玄関周辺や塀の上にたくさんの花を飾っている。面白いことにどの家も、内向きではなく、外向きに植えている。通行人に楽しんでもらおうと思っているのではないか。そこでこの花をテーマに地元の人たちと話し合ってみたら、「私にその花を少し分けてください」「株分けしてください」などと日常的にやっているらしい。「わが家の花を株分けして、その子供や孫が我が家に帰って来たこともある」とまで言っていた。

豊かになるための助け合いは、どうやら抵抗がないらしい。ならば、そこから始めればいい。健康者と当事者が同じお楽しみグループで豊かになり合いをしていけば、そこから住民には全く抵抗のない形の助け合いが始まるのだ。

マップづくりで「ご近所をひらく」

● 「後ろ向きの人」も前向きに変わる不思議

■ 「マップ作りはさせないぞ」

総体的に言えば、男性は個人情報保護やプライバシー保護に厳しく、マップ作りの場でもそれが表れる。ある町内会からマップ作りの依頼があり、私が到着すると、女性たちは住宅地図を広げて、すぐにでも始められる態勢になっていた。

ところが私の前に3人の男性が立ちはだかった。「マップ作りはさせない」と。どうすればいいのかと問うと、マップ作りの場で話し合う対象となる人、全員にその旨を伝えて了解を取るべきだという。そんなことが現実的でないのは誰でもわかる。

ではマップ作りで話題になることを拒否した要援護者がいたとして、その人の望み通りに住民が情報を共有できず、関わりも行われず、その人に危険な事態が起きたら、だれが助けるのか。誰も助けられず亡くなったら、誰がその責任を取るのか。そう尋ねたら、3人は「それはその人の自己責任だ」という。それは確かにそうだろう。

しかし例えば、マスコミが町内会に取材にやって来て、「どうして要援護だったあの人をだれも助けなかったのか？」と言われて、「それは自己責任だ」と言えるのか。本人が関わりを拒否したから、希望通りに放置したと言え、なんとという無責任な人たち、とテレビを見ている人たちは言うに違いない。3人の言い分は間違っていないとしても、今の日本はまだ「自己責任文化」ではないのだ。

■要援護の隣人のことを真剣に考えることで、心がひらかれていく

私はそこで提案してみた。「とにかくマップ作りに参加してみませんか？ その後でまた議論しましょうよ」と。というわけで、ようやくマップ作りが始まった。私もマップ作りに集中して、3人のことを忘れていたのだが、ふと思い出して彼らの方を見てみると、「この人は認知症の人」「この人は障害がある」と要援護者の情報を他の参加者と共有している。そういうことにこそ神経質であったはずなのに、この変わりようはどういうことなのか。

マップ作りの場に居合わせないと、このからくりは理解できないかもしれない。自分たちが暮らすご近所の地図を前にして、ご近所の要援護者について、その人をどのように支えられるのかを皆で真剣に考え合っているうちに、彼らの心が「ひらかれていく」のだ。お互いがオープンになり、またオープンにしないことには助け合いはできないのだということが、理屈でなく分かってくるのだ。「俺のおっかさんも認知症だよ」などと、普段は絶対に言えないことを口にする男性もいる。

■「ご近所内で助け合わねば」という連帯感も

もう一つの成果も重要だ。気になる人を探し、その人をどのように助けたいのかを考え合っているうちに、「ご近所内で助け合わねば」という連帯感が生まれるのだ。助け合おうという連帯感と共に、やっぱり「この小さなご近所で」助け合うことこそが大事だということもわかるのだ。

断っておくが、マップ作りの場でこれを理屈で説いたことは一度もない。と言うよりも、私自身、マップ作りにこういう効用があることに気づいていなかったのだ。思わぬ成果であった。

■ご近所内で助け合いについて議論し合う一フレッシュな体験

ではマップ作りの何が、参加者をそういう気分にさせるのか。①ひらき合う（知っていることを共有する、そして自分のことも打ち明けてしまう）、②連帯感が育つ、③ご近所という場を意識する、この3つがどうして可能になったのかである。

一つには、参加者が進んで、気になる人のことや自分が抱えている問題もオープンにし、皆でどうやったらその人の問題を解決できるのか真剣に話し合うという機会が地域ではめったにないし、体験できない。それが目の前で展開されているという驚きと感激。

それと、世話焼きさんの役割も大きい。世話焼きさんが、引きこもりの人に拒否されても構わずに関わり、面倒を見ているといった事実が明らかにされると、なるほどそれほどまでにして困った人を助けねばならないのだということが、初めて理解できる。

これらの全体が、極めて教育効果が高いのである。助け合いに後ろ向きだった人も、知らず知らずのうちに、その重要性を理解するのだ。

■後ろ向きの人が多いとどうなる？

ただ、逆に、助け合いに後ろ向きの人が多くいて、その人たち同士で後ろ向きの議論を展開していくと、マップ作りの場が、助け合いは大して意味がないといった方向に進んでいってしまう。おそらくは無意識の行為なのだろうが、こういう人が反面教師になる、という場合もある。マップ作りに集まった人たちにどういう考えの人が多くかで、どちらにも傾く可能性がある。

マップで「宝さがし」のすすめ

●これでマップ作りに楽しみができた！

■マップ作りの中で、「ピカッと光る」事例を探そう

支え合いマップと言えば、まず気になる人を抽出し、その人に誰が関わっているのかとか、そのご近所の抱えた問題は何かなどを調べる。その作業の中で、人々のふれあいや助け合いの中で、ピカッと光るような営みが、たまに見つかるもので、それを見つけた時は、その地域に隠れた宝を見つけたようで、つくづくマップを作ってよかったと思うものである。「光る営み」とは、どういうものなのか。福祉にも理想というものがある。こういうことが実現すればいいなあと思われるものだ。

■紹介した事例にピッタリか、似たような事例を探そう

そこで、通常のマップ作りとは別に、あるいは通常のマップ作りの中で、その「ピカッと光る」事例を見つけ出す作業を、少し意図的にやってみたらどうか。宝さがした。例えば…

<一人暮らしがまとまれば、見守る方も効率的？>

ご近所内の一人暮らし高齢者たち（6～7名）が、特定の一人暮らしの人の家に毎日のように集まって、おしゃべりしている。そのこと自体、別に驚くことではないのだが、そこに民生委員夫婦も顔を出しているというのがミソだ。こういう見方もできる。民生委員が効率よく見守りができるよう、私たちがまとまればいいのだ、と。「一網打尽」という言葉があるが、これも見守られ上手さんと考えたらどうか？

<注> 「宝さがしのすすめ」も本研究所のホームページに掲載しており、その中に27の事例が入

っています。

これらの事例にピッタリの実例、またはそれに似た事例を、探してみたらどうか。1つ見つけたら「まあまあよし」。2つ見つけたら「なかなかよし」。3つ見つけたら「ワンダフル！」。

■「宝さがし」が何の役に立つのか？

マップ作りでは、いろいろな事実を抽出する努力をする。要援護者の存在やその人に関わっている人のこと、またはその人の問題の解決につながりそうな活動や福祉資源などを探し出し、そこから今後の取り組み課題を抽出するのだが、そういう作業を突き詰めていけば、要するにそのご近所の中から「宝を探し出す作業」だと言ってもいいのである。というのも、その宝を発見すれば、それがそのご近所を変えていく、最も重要なカギにもなるからだ。

■見つけた宝をどう生かすのか？

もし宝が見つかったらどうするのか。例えば、身内が認知症であることを周りにオープンしている人が見つかったとする。

そうしたら、それがどうして可能になったのかを調べて、誰にでもできる方法を考え、ご近所に広げていくことができる。また、同じ事例がご近所内にはないか、調べてみるのもいいだろう。だれかが身内が認知症であることをオープンにすると、その周囲の人たちもこれに追随する傾向があるから、調べてみる価値はある。

もしその人がかなり特別な資質を持つ人で、簡単に誰でもできるというものではないという場合は、シンポジウムなどで発表してもらったりして、まずは啓もう活動に活かしていこう。

次いで、その実践者が今後、どのようにして活動をより発展させられるのかを考える。例えば、オープンにした家族で連帯する（家族の会づくりとか）、家族を中心とした見守り・ケアのネットワークを作る、など。

せっかく見つかった「宝」を、こうして最大限に活用するのだ。ご近所の福祉というのは、たった一つのテーマに集中的に取り組むだけでも、そのご近所を変えていく力を持っている。その活動を通して、ご近所の人たちが福祉に目覚め、助け合っていこうという機運が起きてくるのである。