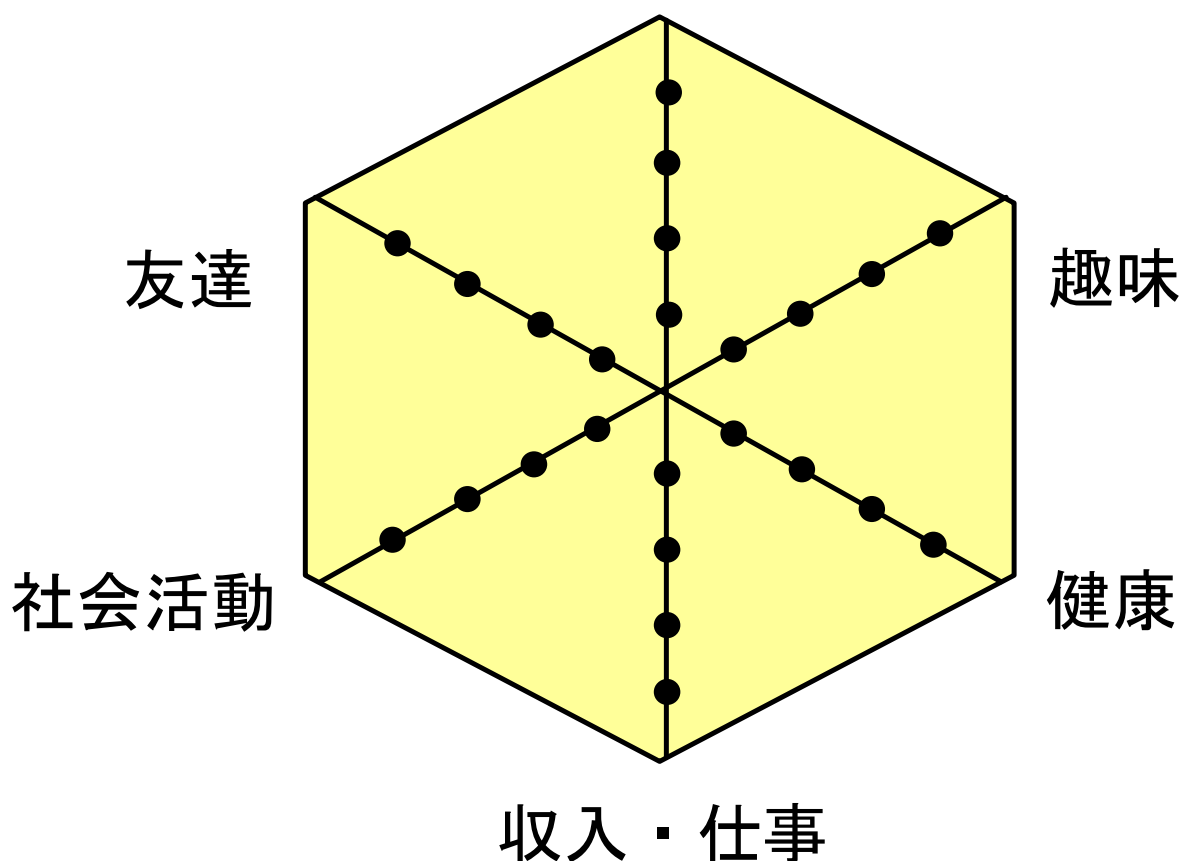


年老いても、要介護になっても

豊かさ満開作戦

家族・夫婦



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1476-1

電話 049-294-8284

ホームページ <http://juminryu.web.fc2.com/>

本書の活かし方

本冊子は、イキイキ人生への指針をまとめた既刊の冊子をもとに、その発想やノウハウを、特に高齢者やシニア男性、要介護者、引きこもりの人などの場合にどのように活用できるかをテーマにして再編集したものです。



本冊子で提起したいのは、豊かさ満開になるには、それなりの方法があるということです。「豊かさ」というものは主観的なものではないかと思われるのですが、このテーマを数年間研究してきた結果、ある程度、豊かになるための道筋というものがあることを発見したのです。



生涯学習講座などで、「豊かになるにはどんなことが充足される必要があるのか」と尋ねると、6つの項目が出てきます。それらの項目自体は何の変哲もないものですが、どこで聞いても、この6つの項目が出てくるのです。そこでこれらの充足度を測るための「豊かさダイヤグラム」を開発しました。



定年退職者で作るグループを訪れ、「この中でどなたがいちばん豊かですか？」と尋ねてみたことがあります。ナンセンスな問いだと承知しての質問でしたが、面白いことに、全員が「こいつだよ」と特定の一人を指差したのです。他のグループに聞いても、同じ結果が出ました。

そこで仲間の全員から「豊かに生きている」とお墨付きをもらった人物を分析してみたら、ある共通する事実が浮かび上がってきました。それが「1石6鳥作戦」です。とにかく6つの中から1つを選んで、それを充足させつつ、ついでに他の5つの項目も充足させてしまうという方法です。



本冊子をどう生かしたらいいのか。これから公民館の講座を受けようとするとき、ボランティア活動をしようとする時、健康づくりをしようとする時などに、最終目標は自分が豊かさ満開を獲得することだとしっかり心に決めて、ダイヤグラムを満開にするような学習テーマ、ボランティア活動のテーマを決めればよいのです。

目次

<第1章>

まず頭に入れておこう<4>

<第2章>

豊かさ満開に6つの要素<5>

<第3章>

豊かさを実感する時とは？<6>

<第4章>

「趣味に没頭」だけではダメ<7>

<第5章>

好きな入口に他の5つをふりかけ<8>

<第6章>

豊かさ満開へー10の秘訣<10>

<第7章>

シニア男性の豊かさ作戦<13>

<第8章>

高齢期の豊かさ作戦<20>

<第9章>

要介護でも豊かさ満開に<26>

<第10章>

要援護者へ豊かさ満開の仕掛け方<30>

まず頭に入れておこう

①だれでも「豊かさ満開」になれる

まず、豊かな人生を獲得するのは、私たちが考えているほど難しくはないということだ。それどころか、コツを体得し、それを実行していけば、豊かになるのは思っているより簡単なのだ。定年退職後、「この人は豊かに生きているな」と周りの人から評価されている人を分析してみたら、そういう結論が出てきたのである。

②豊かさへのコツは単純だ！

「コツを体得すれば」と言ったが、そのコツは思ったよりも単純で、それに従って日々、行動していけばいいのだ。豊かに生きている人は、ある共通の方法をとっていた。

③「豊かさは百人百様」だが

「豊かさは百人百様ではないか」と思われるかもしれない。その通りだが、それでも「豊かさ」の基本的な中身は共通している。「あなたが豊かになるために必要なものは？」と全国の生涯学習講座で数千人に聞いてきたが、その答えはいつも、この冊子で紹介しているダイアグラムに表された6つの項目なのだ。

④今からでも遅くない！

定年退職後の人など、いまさら豊かさへの努力なんて…とあきらめがちな人もいるかも知れないが、とんでもないことである。今までは「会社」に縛られて、自分自身や家族のためにはなかなか行動できなかつただろうが、これからは一日の全てを豊かさ獲得のために使えるのだ。その気で取り組めば、早々に「豊かさ」を実感できるようになるはずである。同じように、高齢になっても、要介護になっても、その人なりに豊かになれる方法がある。「その人なりに」というのがミソで、たとえば若い時代と同じ種類の豊かさを求めるのではなく、年齢を重ねたからこそその豊かさというものがある。その知恵の使い方が大事になるのだ。

<第2章>

豊かさ満開に6つの要素

前述の通り、生涯学習講座などで「豊かになるには何が充足されなければならないか」と聞くと、必ず次の要素が出てくる。「収入」から右回りで、①収入・仕事、②健康、③趣味・学習、④家庭・夫婦、⑤友達、⑥社会活動、となる。

この6つの要素をもとに豊かさを測るダイヤグラムを作った。項目ごとに、「完全に充足」なら5、「やや充足」なら4、「どちらとも言えない」なら3、「やや充足されていない」なら2、「まったく充足されていない」なら1の箇所に印をつけ、その6つの印を線で結べば、あなたの豊かさが見えてくる。(以下の各要素の説明は評価基準ではなく、一例)

●収入・仕事

個性を生かし十分な収入が。
社会にも貢献できれば…

●趣味・学習

仲間がいて発表の場がある。
社会の役にも立ち、収入にも

●友達

異性や異年齢とも交
流。家族ぐるみの交流

●健康

一病息災だっていい

●家庭・夫婦

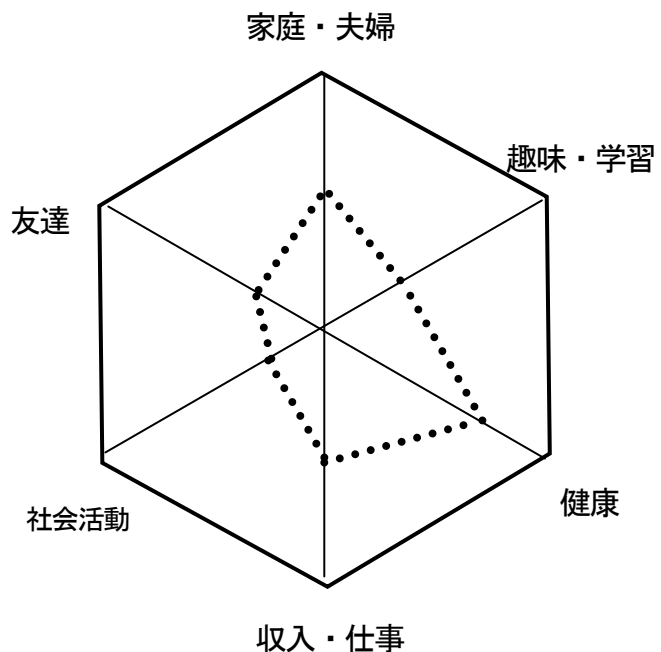
お互いの人格を尊重し、困っ
た時に支え合える夫婦なら

●社会活動

特技を生かしたり、仲
間と楽しく

定年退職後はこんな感じ？

個人差もあるが、定年退職後の豊かさはこんな感じになる人が多いようだ。健康は「まあまあ」だが、その他は「…」。これが出発点だと考えたら？



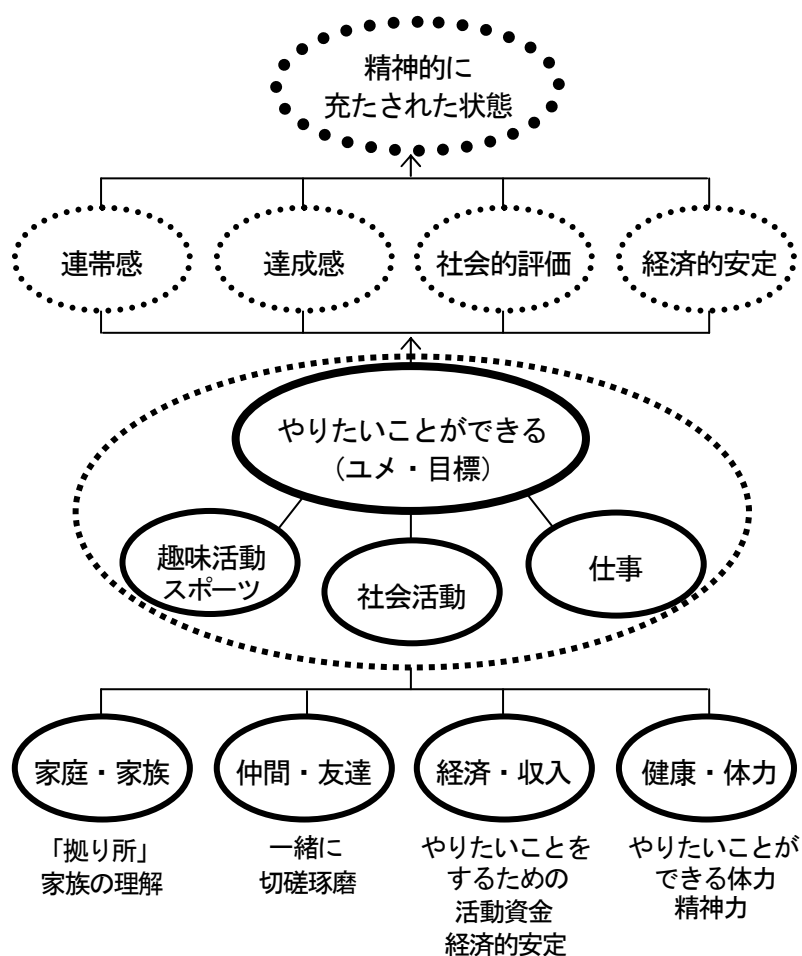
豊かさを実感する時とは？

■ やりたいことができた満足と社会的な評価

豊かさ満開への6つの項目は、それぞれどんな役割を担っているのか。シニアの方々に「あなたが豊かさを実感する時は？」と聞くと、以下のような結果が出た。

豊かになった状態とは「精神的にも満たされた状態」であるが、それは、自分に「やりたいこと」があって、それが首尾よく達成され、社会的な評価を受け、結果として経済的にも安定したとき、ということになる。

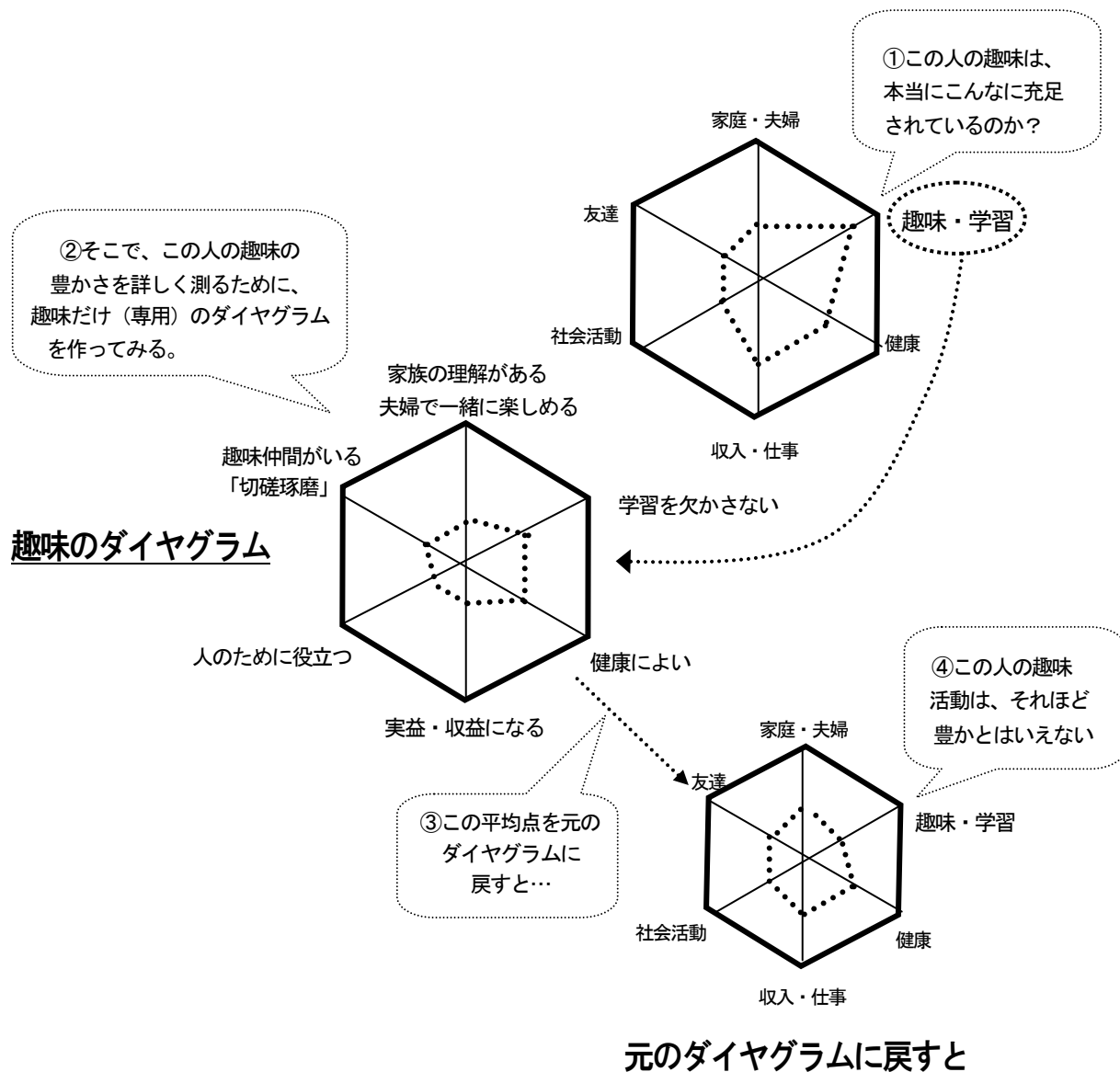
その「やりたいこと」には、趣味活動やスポーツ、社会活動、仕事などがある。「やりたいこと」をするために健康や安定した収入、仲間、家族が必要だ、となる。各自、自分なりの「豊かさを実感するとき」と、それを得るための諸要件を考えてみたらどうか。



「趣味に没頭」だけではダメ

■ 6つの要素の「すべて充足」が不可欠な理由

「趣味だけは豊か」では不十分なのか？ そこで趣味専用のダイヤグラムを作り、趣味の豊かさを詳しく測ると、結果は「貧しい」と出た。それもそのはず、「趣味の豊かさダイヤグラム」の各項目は、これまでに示した豊かさダイヤグラムの項目と重なるのである。だから、趣味が本当に豊かになるには、その趣味を通して、他の5つも充足させる必要がある。「豊かさダイヤグラム」の6つの項目は、相互に関連し合っていたのだ。

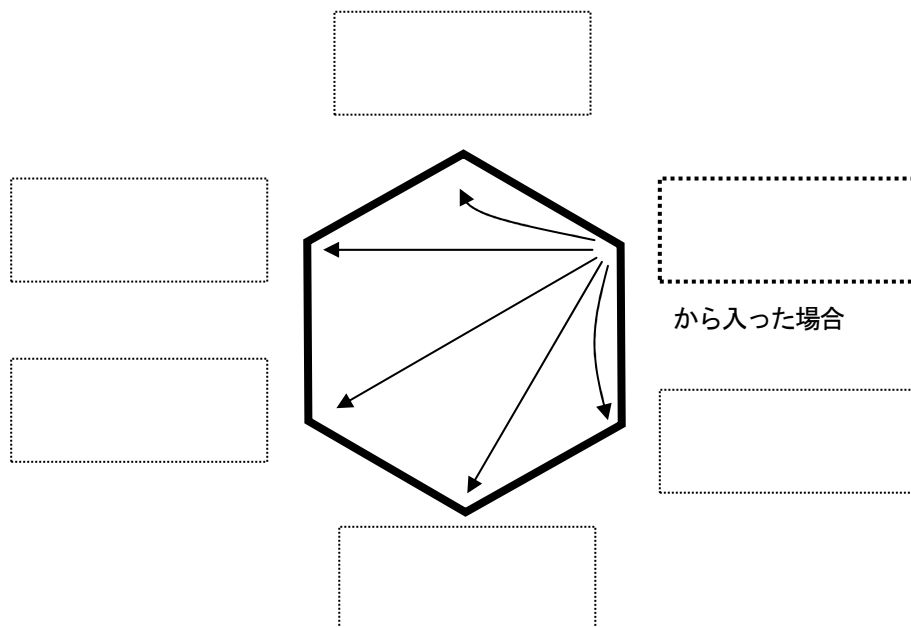


好きな入口に他の5つをふりかけ

■6つを個々バラバラに追うのは非能率的

前項の解説に、豊かさを簡単に実現できる秘訣が含まれている。趣味を本当の意味で豊かにするには、この趣味を通して、他の5つも同時に充足させなければならない。趣味だけが充足して孤立したり何の成果も得られずにいるのでは、その人を豊かにする趣味活動とは言えないからだ。そこで、趣味が好きなら、そこから入って、ついでに他の5つも充足させてしまえば「6つ全部満開」が実現してしまう。やってみるとわかるが、この6つの要素を個々バラバラに追求しようとする、大変だし、なかなか満開には到らないものである。「6つの要素は相互に関連し合っている」ということをお忘れなく。

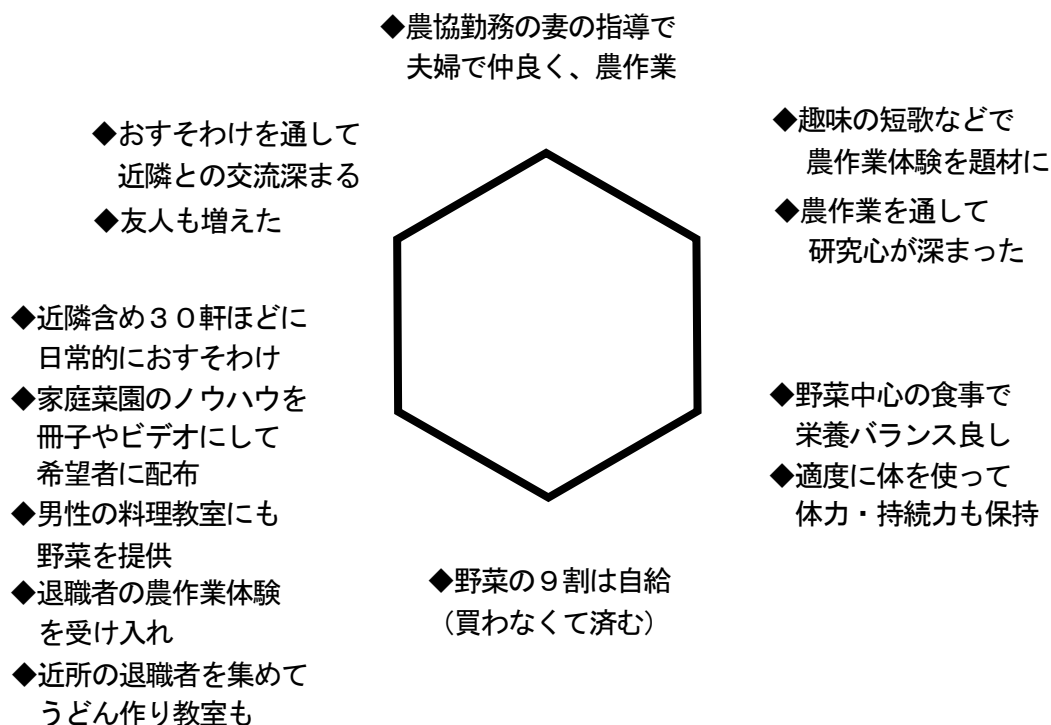
各自で、自分の好きな（または得意な）入り口から入り、それに他の5つをふりかけてみよう。「一石六鳥」作戦である。



家庭菜園から豊かさ満開を実現した山本和夫さんの場合

山本さんは、定年退職後、家庭菜園を楽しんでいる。たまたま奥さんが農協勤務で、この道のベテラン。彼女の指導で、ほぼ毎日のように農作業に精を出している。しかし、ただ「農作業オタク」なのではなく、これに見事に他の5つを「ふりかけて」しまった。

できた作物は周辺の、なんと30軒もの人たちにおすそわけしている。習得したノウハウは、ビデオにしたり、冊子にまとめて、初心者に伝授。また同じ退職者を体験農作業に受け入れるなど「社会活動」も満開。趣味の短歌にも、農作業をテーマに持ち込んでいる。こうして、見事に「6つ満開」を実現させてしまった。



豊かさ満開へー10の秘訣

一石六鳥作戦を効率よく実行し、豊かさ満開への最短距離を歩むための秘訣をここに10項目並べてみた。これが豊かさへの知恵のエキスと言ってもいいだろう。

①欲がないと、課題が出てこない

ダイヤグラムでの豊かさ測定はあくまで主観的なもの。自分に厳しい人は「貧しい」と出るし、甘い人は「豊か」と出る。甘いということは、豊かさに対する要求水準が低いということであり、「まあ、こんな人生でいいや」と思えば、これからの努力目標、活動課題が出てこない。要求水準を高めるべし。

②「ボランティア」の枠を広げよう

豊かさを測定した結果を見ると、多くの人が「ボランティア」の部分が特に「貧しい」と出てくる。なぜか。「ボランティア」という行為の中身を極めて狭くとらえているからだ。老人ホームへ行ったり、手話を勉強して聴覚障害者とふれあったりするだけがボランティアと考えてしまえば、「ボランティア」のチャンスは見つけれない。もっと柔らかく考えてみたらどうか。要は生活の中で、世のため人のために役立てることをすればいいのだ。要介護になった女性が、「毎日孫のことを思っている」と言っていた。これも考えようによっては「社会活動」になる。

③他の5つが充足されたとき「健康」になる

「健康」というと、血圧がいくつだとか、体力がどのくらいあるかと考えがちだ。それもあるだろうが、じつは他の5つの要件が充足されたとき、はじめて人は本当に「健康」だと言うことができるのだ。この6つは自身の広義の健康度を測るものさしでもあった。

④6つの満開作戦から「経済」の充足も

「経済・仕事」を他の5つと切り離して考える人が多いが、それは間違いだ。趣味

活動を通してボランティア活動に踏み込み、それが発展して公民館の講師に招かれるなどして一定の収入が得られるというように、他の5つの総合作戦の結果として「お金」がついてくる可能性もある。退職金をどうやって有効に膨らませるかなど、お金のことだけを考えるのは本道とは言えない。

⑤夫婦はただ「仲が良い」だけではダメ

夫婦の豊かさといえば、ただ「仲が良い」だけではなく、例えば家事を一緒にするか、困ったときに助け合えるか、相手を人間として尊重し合っているかなど、厳しく言えば、いろいろな要件があるのだ。一人暮らしの場合、「夫婦」は該当しなくなるが、それに近い人がいるということが大切になる。墓参りを欠かさないといい人もいた。まだ夫がいるという感覚なのだ。

⑥「一石六鳥」の軸になるものは？

「家庭菜園」の事例のように、それに取り組むと、一挙に他の5つも充足されてしまうようなものがあり、それを見つければ、割合容易に「豊かさ満開」が実現してしまう。自分にとってそういうものはあるか。

⑦人間関係のわずらわしさに負けるな

地域社会で生きるには、上手に人間関係を保つということが欠かせない。この6つの要件の多くが「人間関係」とつながっている。しかし今、地域で開かれているサロンに男性はほとんど参加していない。これでは要援護状態になった時、助け手を確保することができない。「俺は苦手」と頑なにならず、井戸端会議に果敢に踏み入っていく勇気も必要だ。

⑧チャンスが来たらそれに乗る

地域は私たちが豊かに生きていくための様々なチャンスを提示してくれる。それが目の前に現れた時に、すぐさま飛びつくかどうか、豊かさ獲得への重要なカギになる。必要なのは「腰の軽さ」だ。自治会の役員を頼まれた人が、とにかくそれに乗ったおかげで、その後さまざまな役が回ってきて、今では地域に膨大な知人ができたと喜んでいて。

⑨得意なものを生かすか、苦手を生かすか

6つの要件をまんべんなく満開にするには、2つのアプローチの仕方がある。1つは、自分の得意とするもの、つまりすでに満開になっている項目を生かして、充足されていない項目もついでに充足させてしまうという方法。たとえば趣味が得意だとすれば、その趣味を生かして人の役に立ち、「ボランティア」という弱点を補うとか。

もう1つは、もともと苦手な項目を充足させる過程で、ついでに他の項目も満開にしてしまうという方法だ。たとえば、「健康」が課題だとすれば、ウォーキングに精を出してその仲間を募り、不慣れな人をリードしてあげたりして、結局は「友達」も「ボランティア」も充足させてしまうということである。自分に合った方法を考えてみよう。健康のためにラジオ体操の会に参加したのがきっかけで、その後ラジオ体操の会のリーダーを引き受け、たくさんの仲間ができたという男性も。

⑩自分の力の源泉はどこにあるか？

地域社会で自分の足場を確保するには、自分のどこにどんな力があるかをしっかり見極めることが必要だ。企業時代に培った諸技術のどれが役立つのか、自分の能力の「棚卸し」をしてみたらどうだろうか。豊かさを実感できるのはやはり、「やりたいこと」があって、それが達成されたとき、しかも、それが社会に評価された時なのである。

<第7章>

シニア男性の豊かさ作戦

シニア男性や要介護者など、個々の事情に即した豊かさ満開作戦を考えてみよう。まずはシニア男性。6つの項目それぞれからどのように豊かさへ向けて行動したらいいのか。

(1)「家庭・夫婦」から

旅行は誰と一緒にいきたいかという調査で、夫の「妻と一緒に」が70%なのに対し、妻の「夫と」はわずか30%。さてどうするか。

	取り組み案	わたしのプラン
①	まず身辺自立から とりあえずは、「自分のことは自分で」できるようにしよう。	
②	次は妻と家事・介護の分担へ 朝食はオレが作る。ついでに買い物してこようか？親の介護も分担、料理講座等に参加しよう。	
③	妻の地域活動の後方支援 「留守は引き受けた」。電話番。車で移送（他のメンバーも）等。後方支援の夫同士で交流したら？	
④	今から介護研修を受けておこう 妻や親が要介護状態になることもありうる。受講者で男性介護者の会をつくったら？	
⑤	妻と一緒にの趣味活動も 妻の趣味と一緒に、または自分の趣味を妻にも教える、など。	

(2)「趣味」から

既に扱ったように、趣味を1人でコツコツでは「豊かさ満開」とは言えない。以下のように、その趣味を生かして、他の5つの（豊かさへの）要素をどのように併せて充足させるかがカギになるのだ。どれでもいいから、これらの1つからその一歩を踏み出そう。または、もうこのいくつかは充足させているかもしれない。としたら、残りの課題はそれだけ絞られることになる。

	取り組み案	わたしのプラン
①	趣味仲間を作ろう 1人でコツコツよりも、同好会を作るか、グループに参加する	
②	趣味を社会のために生かそう ①成果物を寄贈②技術指導③障害者を仲間に④一般に披露（展示会や発表会、慰問等）など	
③	趣味で収益が得られないか ある程度技術を習得したら、講師謝礼や技術指導料などで	
④	夫婦で一緒に楽しめないか すでに触れたように、手っ取りばやく妻の趣味と一緒に楽しむことからでもいい	
⑤	もっと豊かな趣味にできないか さらに高度な技術を習得するため研修会に参加する。他の類似の趣味へ広がらないか検討を	

(3)「学習」から

定年退職者がまず取り組むのが、生涯学習。公民館などの講座を片っ端から受講する人が少なくない。時間があるからと、一週間全部を講座で埋めようというわけだが、これでは「生涯学習症候群」と言われてしまう。

学んだら、そこから必ず活動課題が出てくるから、それに取り組む。そこでまた新たな学習課題が出てくる、という循環が本来のあり方だ。ついでに学習仲間グループをつくったり、夫婦で一緒に学んだり、学習成果を地域住民に還元したり、講座を自主開催して若干収益を得るなど、豊かさの他の要素も併せて充足させてしまおう。

	取り組み案	わたしのプラン
①	高齢者大学や高齢者学級を受講 修了後、自主講座でさらに深めることも。補助金が出るかも	
②	公民館主催の講座に参加 公民館主催のものと、グループが自主開催したものがある。修了後にグループを作ったら？	
③	同好会等で講師招いて学習も 自分の趣味グループで自主的に学習会を開き、受講者を公募も	
④	自治会や所属団体で講座企画を 老人クラブや町内会などで研修会を企画し、一般公募したら？	
⑤	その他の講座・セミナーへの参加 公的機関の広報紙や新聞等での受講者募集に応募する方法も	

(4) 「ふれあい」から

ほとんどの男性は地域でのふれあいが苦手。それ以前に人間関係が苦手という人が多い。しかし、これからは特に、逃げていては「豊かさ満開」は得られない。ずばりふれあいを目指すというよりも、豊かさの各要素を充足させる時、そこにふれあいも加えればいいのだ。おしゃべりが苦手なら、サロンで何らかの役割を果たすことに専念したらどうか。

	ふれあいのチャンス	わたしのプラン
①	講座の受講生でグループ作り 修了後解散、ではもったいない	
②	妻の所属グループに入れてもらう 最も手軽な方法？	
③	自治会活動で仲間づくり 役員同士で、または任期修了後にグループづくりを	
④	趣味グループに加入 自分と同じ趣味の同好会に加えてもらう。または新たに立ち上げ	
⑤	会社のOB会に加入 豊かな活動を仕掛ける役目も	
⑥	近隣で男の井戸端会議 近隣有志で開いている所もある	
⑦	行きつけの居酒屋でもいい 常連同士で交流してもいい	

(5)「健康」づくりから

ただラジオ体操をしたり、バーベルを上げるだけが健康づくりではない。自分なりのやり方をいろいろ工夫していいはずだ。

以下は、健康づくりをもとにして豊かさ満開を獲得するために取り組むといい事柄だ。ここでは一般論として「こうすれば」という表現をとっているので、自分なりの「満開」への方法を工夫してみよう。

	取り組みのテーマ	わたしのプラン
①	同好会は作れないか？ 一緒に取り組む人とグループを作れば、これでふれあいも充足	
②	夫婦・家族で一緒にできないか？ 妻と一緒に楽しめることがあれば、夫婦関係も深まるはず	
③	地域の人に指導はできないか？ 自分で編み出した健康法を地域の人たちに教えてあげれば、立派なボランティア活動になる	
④	指導員の資格を取得して収入も？ どうせ健康づくりに励むならば、体育指導員などの資格を取得して、若干の収入を期待するのもいい	
⑤	健康づくりの講座も受けてみる？ ただ健康づくりだけでなく、健康関連の講座を受講したら？	

(6)「ボランティア」から

豊かさの要素で最も充足されにくいのが「ボランティア」だ。ただ、あまり固く考えず、妻の活動の後方支援だって立派な「活動」と考えよう。以下、足元で取り組める活動を並べてみた。大事なことは、これをさらに「もう一歩前進」させることだ。

	ボランティアのチャンス	わたしのプラン
①	妻の地域活動の後方支援 代わりに家事、からグループ支援へ	
②	親の介護を地域の支援を得て わが家を老人ホームと考えよう	
③	自治会活動に、ひと味加えて 前年度の踏襲でなく、独居高齢者の ゴミ出し手伝い等の新規事業も	
④	自分の問題を仲間と共同で解決 当事者組織を作り、助け合うとともに 地域の人に「おすそわけ」も	
⑤	職場で顧客サービスを一歩前進 本業の場でも「活動」はできる	
⑥	近隣での助け合いを 自分が助けてもらう、のも大切	
⑦	趣味の腕を社会に役立てる 趣味は力。何かの役に立つはず	

(7)「仕事」から

定年退職してもまだ働きたい人も多いはずだ。しかしこれからは脇目もふらずただ働くのでなく、どうせならその仕事を通して他の5つの豊かさの要素も充足できてしまう働き方を考える。そんな「仕事」をどこから得られるのか？

	仕事の可能性	わたしのプラン
①	シルバー人材センターに登録 今は手仕事が多いようだが、 新たに開発する手もある	
②	元の職場に再雇用または臨時雇用 40年間もその職場にいたとい う事実をもっと生かせるはず	
③	有償福祉グループに参加 今は福祉も有償の時代。若干の 収入も見込める可能性が	
④	趣味の腕を生かして 楽しみでやっていた趣味が発展 して講師料が取れる段階にも	
⑤	健康づくりの講座も受けてみる？ ただ健康づくりだけでなく、 健康関連の講座を受講したら？	
⑥	新たに資格を取得して ヘルパーや介護支援専門員等の 資格をとって、グループ指導など	

高齢期の豊かさ作戦

高齢期になれば、そろそろ豊かな人生づくりといったことはあきらめようと思いがちだが、それはいけない。ただ安全を守るだけでなく、自分らしい豊かな生き方を全うすることが大切だ。それを高齢や要介護になっても、押し通すことができるかが問われている。豊かさのダイアグラムを用いて、高齢になっても豊かな人生を送る手立てを考えてみよう。

1. 高齢期の豊かさ作戦の大事なポイント

(1) 高齢になるほど、不利になっていく

「仕事」はなくなり、「健康」もよくない。「趣味」もだんだんできなくなる。「夫」はいなくなり、「家族」も去った。「友達」も年を取るほど少なくなる。「社会活動」どころか、助けてもらう一方。というように、一般的に言えば、高齢になるほど豊かな生活づくりは不利になってくる。

(2) コツは「一石六鳥」作戦

繰り返しになるが、豊かさ満開への近道は、6つを個々ばらばらに追及するのでなく、自分が得意とする一つの項目から、ついでに他の項目も充足させてしまうことだ。

例えば、豊かな趣味を持っていたら、それでグループを作り、その趣味でボランティアをし、それをさらに発展させて収入の道を探る。これを夫婦で楽しむ。こうやって5つが充足されれば、自然に健康度も上がる。

(3) 高齢期に、豊かさを維持し続けるコツ

- ① 趣味—高齢者だからと歓迎されなくても、遠慮なくグループに加入すること。
若いメンバーにはできない役割を見つけて貢献すれば居場所が見つかる。
- ② 家族・夫婦一年を取れば配偶者は亡くなり、家族も離れていくが、異性の茶飲

み友達を見つけることも大切。子どもたちも思い切って呼び寄せて、自分の世話を頼む。同居が無理なら、近居でもいい。子どもに介護経験をさせるのも教育の一つ。

- ③ **友だち**—趣味グループなどで、若い世代と積極的に交流することで若返る。ボランティア活動で友だち作り、もいい。
- ④ **社会活動**—活動グループに入るだけでなく、足元の要介護者や虚弱な高齢仲間の支えになることも「活動」だ。
- ⑤ **仕事**—楽しみでやっている家庭菜園や小物づくりで若干の収入を得るような道を探る。
- ⑥ **健康**—これら5つの項目を夢中でやっていたら、それが健康につながるというわけだ。

(4)自分の潜在能力を掘り起こし、活かすことも豊かさ活動

「趣味」の部分には、実は「能力開発」も含まれている。潜在しているはずの能力を掘り起こすのも大事な豊かさ活動だ。そして「収入・仕事」の部分には「能力活用」が含まれている。掘り起こした能力を活かして収入につなげること。

2.豊かになるための作戦ノート

効率よく豊かになるにはコツがある。該当する欄を埋めていこう。

(1)楽しみ事を育てる

料理や家庭菜園だって趣味。自分にとって趣味に相当するものを思い出してみよう。

①今も続けている趣味

	今も続けている趣味	それをさらに充実させる工夫
1		
2		

②もうやめた趣味(若い頃はやっていたけど)

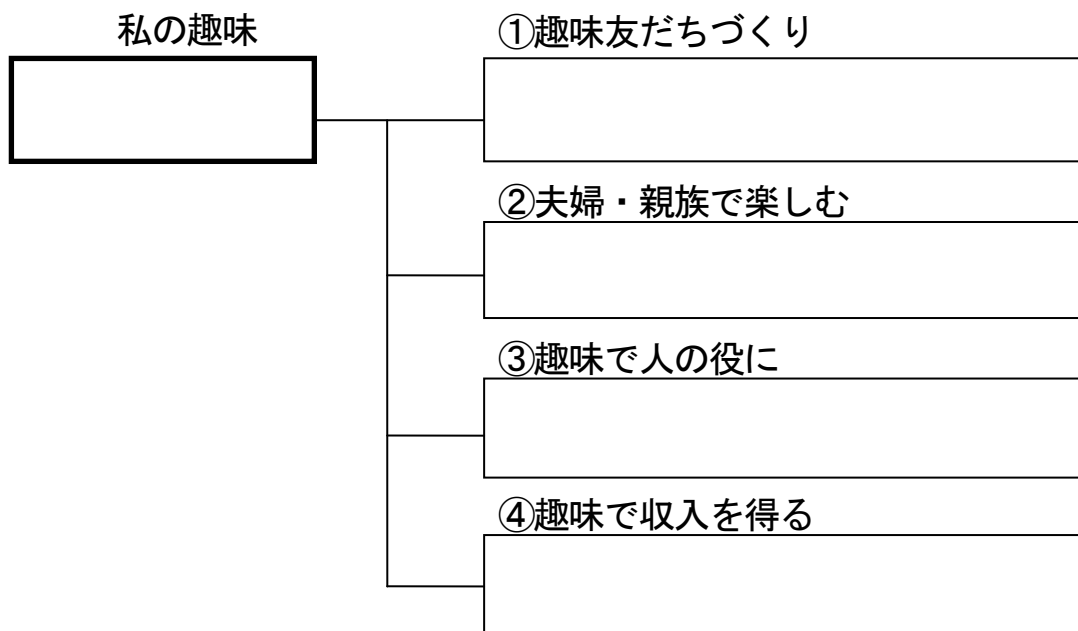
	やめた趣味	それを復活する方法
1		
2		

③これから取り組んでみたい趣味(まだやっていないけど)

	やりたい趣味	始められる方法
1		
2		

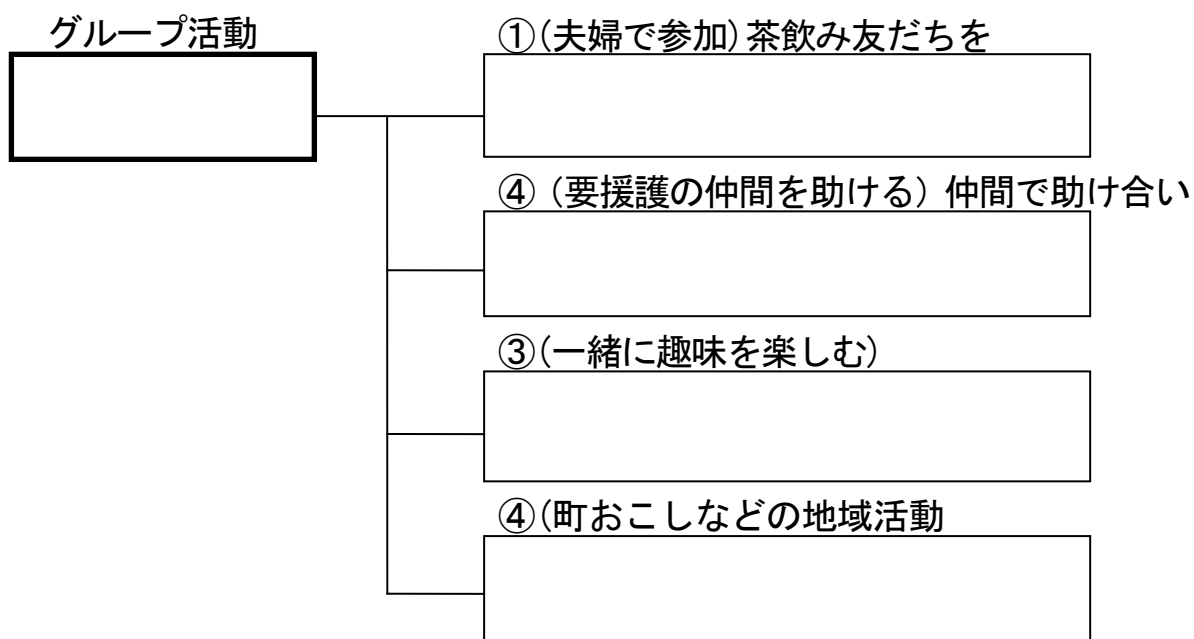
(2)趣味から豊かさ満開へ

趣味を通して、他の(豊かさの)要素をどのように充足するか。それによって趣味自体もさらに充実したものになる。



(3)グループ活動から豊かさ満開へ

婦人会や老人会、青年団、町内会などで共に活動する仲間と一緒に、さらに豊かになるには、同じようにして、他の(豊かさの)要素も合わせて充足させる。



(4)友だちを増やす

年をとるほど「友だち」は減っていく。いずれ要介護になったときのためにも「助け合える」友だちを作っておかねばならない。

①趣味・スポーツ友だち

1		
2		

②隣人・ご近所の仲良し

1		
2		

③ボランティア友だち

1		
2		

④仕事友だち

1		
2		

(5)人のため、地域のためにー社会活動のチャンス探し

人に尽くしておけば、将来自分も助けてもらえる。「情けは人のためならず」。人に尽くすことは豊かになるための大事な要件でもある。

①今すでに人や地域に役立っていると思う活動

ア. ご近所で(〇〇さんの見守り、△△さんの買い物手伝いなど)

	やっている活動	もっと発展させる工夫
1		
2		

イ. グループ活動で(趣味体操グループ・町内会・婦人会・老人会等)

	やっている活動	もっと発展させる工夫
1		
2		

(6)収入を得る

趣味等を生かして収入を得るのも、豊かさ実現には大切なこと。

①収入につながりそうな私の技術・活動

	私の技術・活動	収入につなげる方法
1		

<第9章>

要介護でも豊かさ満開に

要介護になると、豊かに生きようなどとは思うまいと本人もあきらめるし、まわりもそう期待してしまう。しかしそれでは本当の福祉にはならない。最後の最後まで、豊かな人生づくりをあきらめないこと。それが福祉の最終目標でもある。

(1)要介護になっても豊かさを維持し続けるコツ

いろいろな方法や発想がある。あなたはこのどこから入るか？

	豊かさ維持のコツ	私の場合
①	若い世代の輪に積極的に入っていく。足手まといと言われても構わずにグループに加入していく。	
②	介助をつけてもらったり、移送サービスを思い切ってお願ひする。若いメンバーにそういう体験をさせるのも高齢者の義務だ。	
③	要介護でもできる趣味を開発する。寝たきりになった時のために早々と短歌を始めた人もいる。またこれまでのお楽しみを要介護でも続けられるよう工夫することも大切。要介護で畑仕事が出来なくなっても、工夫をすればいくらでも方法はあるはず。家の中では這って暮らしている人が、畑の畝に手すりをつけて楽しんでいる。	

④	<p>6つの項目の中で、要介護でもできるというものを1つ探す。人とのおしゃべりが好きなら、おしゃべり友達を作り、そこで趣味を楽しむ。それができなければ「教える」という方法もある。同じ要介護者の話し相手になればそれが「社会活動」になる。</p>	
⑤	<p>高齢になるほど、豊かさの中心は「心」の方に移行する。内面的な豊かさを追求するのも1つの方法。</p>	
⑥	<p>要介護になったから何もできないという考えを捨てる。そして豊かさ満開へ向けて、しゃにむに突き進む。そういう人物が地域にも必ずいる。そういう人に一度出会ってみれば、励みになるかもしれない。</p>	
⑦	<p>家族や地域の理解が不可欠。人はどんなに要介護になっても、豊かに生きようとすることができる—ということを理解させる必要がある。</p>	
⑧		

(2)要介護になっても豊かさ満開にするために

要介護になっても豊かに生きるコツは何なのか。本人が豊かに生きようという意欲を失わないことだ。

	こんなことをしたい	私の場合
仕事 経済	畑仕事をしてきたので、畑に行って、できる作業をしたい	
健康	畑仕事や趣味を再開すればリハビリになるかもしれない	
趣味	要介護になるまで入っていた趣味グループに参加したい	
家族 夫婦	趣味グループの男性で親切な人がいるのでお付き合いしてみよう	
友だち	サロンに参加したい	
社会 活動	家庭菜園で作ったものを周りの人にプレゼントしたい	

(3)老人ホームに入所しても、豊かに生きていくには…

意欲のある方は老人ホームに入所しても、積極的に地域社会に出て、ふれあいや趣味活動を楽しんでいる。

	入所しても豊かな生活を	私（の身内）の場合
①	施設内の趣味活動等に積極的に参加する。新しい教室も作ってもらう。	
②	入所でなく施設利用でがんばれないか考える。	
③	自宅からごく近い施設を選ぶ。友だちも来てくれるし、里帰りも容易。	
④	家族とふれあうために、気軽に自宅へ戻れる施設を選ぶ。	
⑤	施設を説得し、活動場所まで移送してくれるような地域グループを探す。	
⑥	自分でグループに押しかけるぐらいの気概も必要。	
⑦	息子を説得して定期的に元の自宅に戻れるようにする。友だちの協力も必要。	

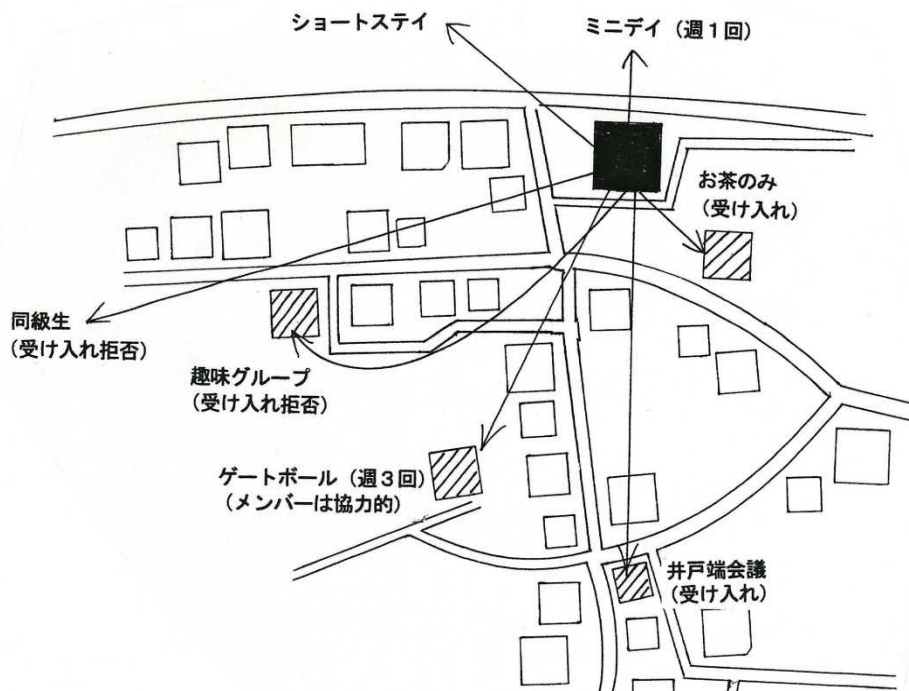
要援護者へ豊かさ満開の仕掛け方

ここまでは住民それぞれに豊かさ満開への近道を伝授してきたが、ここからは民生委員やケアマネジャー等が対象者への福祉的な関わりの中で、どのように豊かさ満開作戦を活用していったらいいのかを考える。

(1)国は「どんなに要介護になってもその人らしく」と

福祉に関わる人たちの大部分は、福祉のテーマは相手の安全の保持と困り事の解決だと考えている。

次のマップを見ていただきたい。一人の認知症の女性が毎日、自宅周辺を歩き回っている。どこへ行っているのか住民に聞いてみたら、このように日々、あちこちに出かけていた。昔の同窓生の家を訪れると、「来ないで」と言われる。趣味グループがメンバー宅で趣味を楽しんでいる所にも行っているが、ここでも「来ないで」と言われる。ゲートボールの人たちは、仲間に加えてくれる。ふれあいサロンも彼女を受け入れてくれている。足元で開かれている井戸端会議も同様。



彼女は何をしたいというのか。豊かに生きたいということだろう。厚労省で言えば「その人らしく」ということだ。どんなに要介護になっても、人々は豊かに生きることをあきらめていない。「もう要介護なのだから、豊かな生活なんてあきらめなさい」と言うのは、他人事だからだ。

ところで、彼女の担当のケアマネジャーはこれにどう対応しているか。「あちこち歩くと危ないから（つまり安全が脅かされるから）老人ホームに入りましょう」と言っていた。

①豊かな生活をするのに不便—という新しい「困り事」

これまでは要援護者の困り事と言えば、日常生活をするのに不便という意味での「困り事」であった。買い物をするのに不便だから送迎サービスを提供する、というように。しかし今は、困り事のレベルが変わってきている。自分らしく生きようとする中で不便なことがある。それを除去してほしいというのだ。

サロンに参加したいが要介護なので行けない。誰かが車でサロン会場まで運んでほしい。それ以前に趣味を楽しみたいので、グループに加えてほしい。これが前掲のマップで出てきたものだ。

②これからは簡単に「卒業」させない

今は要介護になれば、もうサロンは「卒業」してほしいと主催者は言う。そう言われる前に本人が自主的にやめていく。しかしこれからはそうはいかない。

今は超高齢社会と、よく言われる。老々介護の時代だとも。超高齢になれば足腰が弱くなる。耳も遠くなる。妻や夫を介護しなければならなくなる。デイサービスを利用するようになる。老人ホームに入所する人も。

そうなると、今まで参加していたサロンや老人クラブなどは卒業だ。畑で野菜を作って、できたものをおすそ分けするといった活動もおしまい。それが当たり前だと私たちは見てしまう。「卒業」を容認してしまえば、課題というものがなくなる。

このほど福岡県福津市で（社会福祉協議会の主催で）支え合いマップづくりをしたら、興味深い事実が出てきた。「卒業」のテーマがぞろぞろと出てきたのだ。

＜福岡県福津市でのマップ作りで出てきた「卒業」させない問題＞

本人の事情	卒業の対象	卒業させない策
超高齢で耳が遠くなった。「通訳」がいたが、要介護になった	結果として、サロンへの足が遠のいた	新しい「通訳」を掘り起こそう
109歳になった	老人クラブから「卒業」した	メンバーが本人宅を訪れて「押しかけクラブ」
膝の手術を控えている	女性サロンから引退。	メンバーが本人宅を訪れて「押しかけサロン」
同上	畑で野菜づくりができなくなった	皆で畑に連れ出そう
デイサービスを利用し始めた	日程が重なり老人クラブに参加できなくなった	ケアマネと日程調整で参加可能にしよう
元大学教授。元自治会長で、デイサービスを利用し始めた	地域活動から完全に引退	他にも文化人が多数いるので、教養講座の講師になってもらおう
90代の男性。認知症の妻の介護に専念	サロンや老人クラブなど地域活動から引退	要介護の妻同伴の参加も勧めよう
老人ホームに入所	地域から完全に撤退	里帰りで自治会活動の参加を応援しよう。組費をまだ徴収していた
高齢で足腰が立たなくなった	カラオケサークルに行けなくなった	仲間が車で運んであげよう
長年引きこもっている		密かに犬の散歩をしていた。ならば犬を通したふれあいを広げよう

ただ、単純に「卒業させるな」と言っても、「なるほど、そういうことなら、やる価値はあるかも」と住民に納得させる材料を見つける必要がある。例えば…

■耳が遠い人には通訳がついていた！

例えば、耳が遠くなったために、サロン等から足が遠のいたというケースはよくある。こうした悩みは他の人にはなかなか理解しにくい。だから放っておくうちに、いつの間にか来なくなる。それでも参加しているケースというのは、周辺に、この人の通訳をする仲間がいる場合である。

今回の場合も、やはりいた。ただしその通訳の人が要介護になってサロンに来なくなり、自然、耳が遠い本人も足が遠のいた。だから対策は、新しい通訳を見つけようということになる。そんなに難しいことではない。

■入所者からも組費を徴収していた

施設に入所した人を、自治会活動などにまた参加させようというのは、今の地域の事情からしたら考えられないことかもしれない。ところがこの地域の興味深い慣習が浮かび上がってきた。施設に入所した人からも組費を徴収していたのだ。

つまり「あなたはまだ自治会会員なのですよ」と本人に自覚させようとしているのだ。ならば当然、自治会のイベントには移送サービスをしてでも参加できるようにしなければならない。

■本人が来られないなら押しかければいい

超高齢になれば地域活動から離れるようになるのは当然だろうが、しかし方法はある。サロンには来られなくなったが、仲間が訪問して「押しかけサロン」をすれば、ちゃんと受け入れている。訪問型に切り替えればいいことなのだ。老人クラブも同様の対応ができるはずだ。

■体を使う活動はできなくても、体験を生かせばいい

長い間自治会長などで地域に貢献した人も、超高齢になればそれも難しくなる。しかしこれまでの実績を何かで生かせないものか。そういう人物で、しかも元大学教授だという人がいた。これだけの実績と能力を生かさない手はない。調べてみたら、そのご近所内にたくさんの人材がいることがわかった。ならばこの際、彼らに講師としてその知識と技術を生かしてもらえばいい。それなら超高齢でも、要介護でも可能だ。

■足腰が立たなくなったら車で移送すればいい

最も多いのが「足腰が立たなくなったから」であるが、ならば誰かが移送サービ

スをすればいい。北海道夕張市の移送サービスを現地取材したことがある。公的な鉄道も民間輸送もほとんどが走らなくなった。住民は家に閉じ込められることになる。そんなときに住民は、まさに住民総出で移送サービスを始めた。誰もかれもが、移送の必要な人を運んでいる。つまり夕張市全体が要介護になったと思えばいい。その対策は、住民総「移送ボランティア」になることだった。

超高齢者が地域にたくさんいるようになれば、移送サービスはだれもがやるべきことになっていく。それが超高齢社会の地域のあり方なのだ。たった数名の超高齢者の移送ができないというのでは、福祉社会とはとても言えない。

表にある対象者の多くが「移送サービス」の必要な人ばかりではないか。これに対応する体制を作るのが、基本中の基本というべきである。

(2)豊かさ満開ダイアグラムを使った要援護者の関わり方

富山県滑川市の民生委員たちが、ダイアグラムを生かした要援護者への訪問活動をしている。このほど市の社会福祉協議会の呼びかけで、彼らがどのように活動しているのかを聴取する機会を得た。そのやり取りを紹介しながら、ダイアグラムを使った関わり方を紹介していこう。

①体調の話だけでなく、生活全般の相談ができる

今までは、訪問の際に特別なテーマがなく、結局「お元気ですか」程度しか話題が出てこなかった。しかしダイアグラムをもって訪問すると、6つのテーマから話題を探せるし、相手も6つの角度から相談を持ち掛けるから、話が広がるという。

木原 民生委員さんに教えてほしいんだけど、この六角形を持って訪問するようになって、何か関心の持ち方が変わったかな？

民生委員 それは全然違う。今までは『元気ですか？』としか喋ってない。やっぱりこれだけの多様なテーマを持って行くと、いろいろな聞き方ができるから、全然違う。

木原 6つの観点から見ればいいんだもんね。人間ってこの6つなんだよね。「安全」だけだと、「生きてればいいや」なんて思ったりして。

民生委員 確かに六角形を中心にまとめるのは大変かもしれないけど、訪問時の

面談のマニュアルがなくても、スッと入っていけるということかしらね。

木原 そうか、マニュアルなんか必要ない。この六角形が頭に入っていればいいんだ。一般の民生委員の関心の持ち方とは違うよね？

民生委員 違ってきました。

②一人ひとりから豊かさを発展させるテーマを探してあげる

自分では気づかないかもしれないが、その人ごとに、これに取り組みば豊かさダイアグラムが全体として広がっていくのではないかと思われるテーマがひそんでいる。それを見つけ出して、どうやって発展させていったらいいのかを教えてあげることが大事だ。

民生委員 私の所で87歳の方が、庭いじりをしているので（ダイアグラムの）趣味が3になっているんですが、この家の周りは良い水のたくさん出るところなんです。そうすると犬の散歩に来る方が、そこへ来ては一休みし、この方とよく話をしていられるんです。会話が始まるんです。

木原 皆さんの所（富山県滑川市）は、庭が広いから、そこで花いじりをしていれば、ふれあいとかボランティアのチャンスが出てくる。そこで、いろいろな事例を並べて、「庭に目をつけましょうよ」と提案するといい。

③豊かさ発展の契機になるような活動を一緒に取り組んであげる

これに取り組みばダイアグラムが一気に広がるといったテーマが出てきたら、それを実施してみるよう促す。といっても、本人はなかなか重い腰をあげようとはしない、という場合もある。そんなときは、「私も一緒に行ってあげるから」などと言ってあげるといいようだ。

木原 ただ「あなたも行ってみたら？」と言うのではなくて、一緒に行ってあげるという話があったけど、あれもいいね。

民生委員 自分も一緒に行くから行きましょうと言うと、半分「う～ん…」と思いつながらも行って、そのうち、どんどん自分から出て来られるようになったというのはありましたね。

④豊かさが広がりにくい原因を探してそれを除去させる

人によっては、豊かさか広がりにくい根本的な原因があるのではないか。それがあつために、ダイヤグラムの全体が広がりにくい、とか。それを探し出して、除去してあげる努力が必要だ。以下の例だと、入院したために、ダイヤグラムの全体が縮んでしまった。本人は退院したいという。ならばどうしたらいいか。

民生委員 私が何年か関わっているケースです。現在入院中。この方は今まではほとんど平均値より外だったんですけど、持病が悪化したので入退院を繰り返して、こういう状態になりました。

木原 ああ、1になったんだね。

民生委員 そのために、趣味はあつたけど、やる気がなくなつてきたということで、この数字になりました。友達もだんだん来ることが少なくなり、自分も出向くことができていない。本人は「家に帰りたい」と在宅を強く望んでおられますが、周囲の人が、1人では食事の準備とか買い物とかそういうことがちょっと不安だと。弁当は月曜日から金曜日までとつていたんですが、それも十分食べられなくなつてきているという状況なので、今後この方が豊かな生活を送れるようにするにはどうしたらいいのか…

木原 家に帰すということですよ。ふざけるなどと言われるかもしれないけど、やっている民生委員はいます。脳梗塞か何かで入院したけど、どうしても家に帰りたいと言う。無茶だと言われていたけど、やってみたんだね、ケアマネなんかと話し合つて。そうしたらすごく元気になつちやつた。本人の自立意欲も必要ですけどね。こういう場合に、あまり慎重になつちやうよりも、「やってみるか！」という意気込みも必要かもしれませんね。これでダイヤグラムが飛躍的に改善されるのは間違いない。

⑤「それもボランティアですよ」と気づかせてあげる

超高齢になつたり要介護になると、自分がボランティアなんかできるはずがないと、はじめから思い込んでしまつが、「そんなことはない。あなたが今やっていることだつて立派なボランティアですよ」と気づかせてあげること—関わる側の仕事で最も大きいのが、これではないか。

木原 そういえば、犬や猫の話が出てきたけど、やっぱり彼らも大事な家族なんだろうね。それから、犬のおむつ交換というのもあった。大変だよな。

民生委員 100歳のおばあちゃん。飼い犬のおむつ交換をしている。

木原 それも社会活動、ボランティアだよな。

民生委員 彼女、いつも犬に話しかけているんですよ。

木原 役割を持つということ—これは私のやることで、それは死ぬまでやめられないというのはいいな。神事の直会（なおらい）用のスルメを焼くという仕事を1人のおばあちゃんが受け持っているというのもそう。

民生委員 周囲の理解も必要なのよな。「あなたがいないと困る」っていう。

木原 そういうものが、人間、何か1つはあるんじゃないかな。寝たきりでもできることとかね。庭仕事をしていけば、絶対に誰かとの接点はあるし。「きれいですね」って必ず言うもんね。犬の散歩だって、犬の散歩をしている人同士の交流がある。そういう中で、何か人の役に立てることがあるはずで、それを探してあげることだね。そして「それも社会活動なんですよ」とか「それもふれあんだよ」って言ってあげる。自分では気付かない。

⑥「前よりも1上がったよ。素晴らしい！」と励ます

ダイアグラムはただ客観的に測定したものを相手に提示するというのではなく、それをもとに、もっと豊かに生きようという意欲を持たせる必要がある。そのためには、意欲が出てくるようなタネを探して、それを相手に納得させることだ。

木原 それから、「希望を持たせる」というのもいいな。「これで0.5上がったじゃないか！」というふうにやったらどうだろう。その人を訪れるたびに、「今日は1上がったよ。すばらしい。じゃあ、1上がったお祝いをしようよ」とか。

相手にやる気を持たせるために、具体的な数字で見せるということ。後ろ向きの人は、「どうせ俺はもうだめだ」と言うけど、「そんなことはない。あなたがやっていることはボランティアだよ」というふうに言ってあげる。つまり、皆さんはポジティブに見てあげるんです。どんなことにも必ずネガティブな面とポジティブな面がある。皆さんは必ずポジティブな面を見て、それを相手に伝えていく。年をとれば、どうしても3から2へ、2から1へと落ちてしまう。だからこそ、見方を変え

ていく必要があるのです。

⑦対象者の豊かさ満開作戦にご近所の協力も

今までは要援護者の困り事の解決や安全の確保でご近所の協力を求めていたが、これからはその人の豊かさ満開のための協力もご近所に求めていく必要がある。サロンの仲間入り、といったことも含めてだ。そのためには、福祉の本来のあり方についての理解も得なければならない。

民生委員 町内会の会合などに参加して、われわれ民生委員だけではなく、地域の皆さんにも応援を頼めばいいのかなど。六角形づくりもやっていければと考えております。

木原 六角形で豊かさを測れば、1人ひとり課題が出ますよね。それを皆さん(民生委員)だけでやらなければならない理由はない。地域の方にも、ちょっとしたお手伝いをしていただく。「犬の散歩をする時に一声かけてくれる?」とか。つまり一人暮らし高齢者の人たちが豊かに生きるために、これぐらいなら絶対に協力できるという役割を、ご近所の方にも提供していく。

(3)引きこもりの人への「こだわりに乗る」作戦

引きこもりの人など、関わりが難しいとされている人に接近するのにも、この豊かさ作戦は役に立つ。

①孤立した女性も油絵には熱心だった

ある地域で支え合いマップを作っていたら、死後二週間で発見されたという女性がいた。誰とも交流していなかったということだったが、意外な事実が判明した。彼女の部屋を現場検証したら、壁いっぱい油絵が飾ってあったというのだ。

彼女は油絵に夢中になっていた。生前にこのことが分かっていたら、ここから接触することができたのではないか。「絵の個展を開きましょう」「常設展示場を作りませんか」「即売もしましょう」などと。

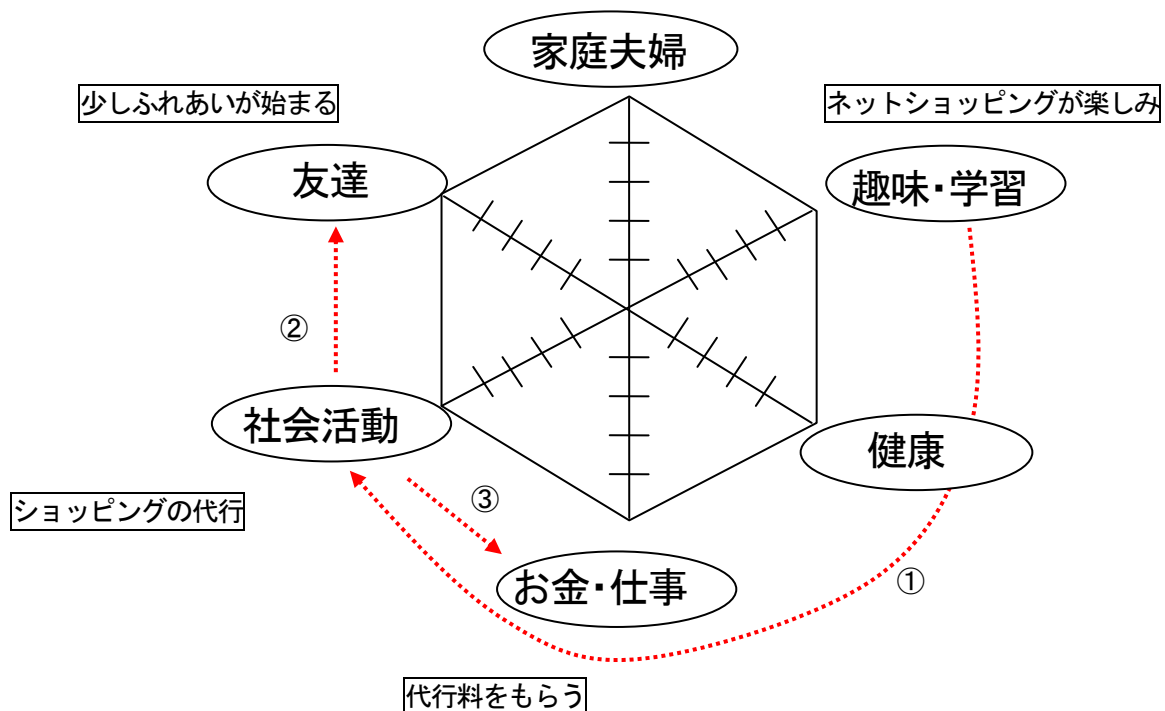
そういう働きかけをしていく中で、友達も収入も、社会活動も豊かになっていく。つまり引きこもりの人に関わる場合も、豊かさ満開作戦を使えばいいのだ。

②本人は何かにこだわっている。そこに乗れ。

関係者のケア会議で出る愚痴の1つは、本人が、抱えている問題の解決にあまり熱心ではないということだ。それよりも、何かにこだわっている。釣りとか絵画とか。「そんなことよりももっと問題解決の努力をすべきなのに」と言いたくなるのだ。しかし見方を変えれば、本人は「自分らしい生き方」をしたいと言っているのかもしれない。それが「こだわり」行為となって表れている。そのこだわりに乗ることが、関係者が第一にやることではないだろうか。

③「その人らしい生活」の充足度を測るダイヤグラム

こだわりを意識すれば「自分らしい生活」がしたいということではないか。となると、その人の意思や現状をダイヤグラムに乗せ、それをもとに全体が豊かになるような支援をすればいいことになる。それが「こだわりに乗る」ということになるのだ。



④ネットショッピングはしていた

ある地域でマップ作りをしていたら、OLの女性が職場でセクハラを受けて、家に引きこもっているという。家では何もしていないというが、職場でパソコンを使っていたのではないかと聞くと、確かに今もパソコンは使っていると。パソコンで

何をしているのか。ネットショッピングをしているらしいと分かった。

それなら彼女の家を押しかけて、「俺の買い物も頼むよ」とやってみたらどうか。拒否されてもかまわずに、「(店舗ページを) 開いてくれ」。そして「それがいい、それを買ってくれ!」。こうやって「ボランティア」をさせてしまう。他の人も押しかける。「ネットで安く買ってもらえる分、代行料を少し払おう」となる。ここまでくれば「ふれあい」も最低限は始まるし、収入も少しは見込める。自己実現の応援が結果として本人の課題の解決にもなる。

⑤「趣味」(こだわり) から「社会活動」へのルート

他の引きこもりの人の場合も、同じルートが使えるのではないか。つまり、まずその人の「こだわり」(趣味) に乗る。それを生かして誰かのために役立てる(社会活動)。それが「ふれあい」にもなるし、「収入」にもつながる。不思議なことに、引きこもりの人も、このルートはあまり拒否しないのだ。