

日本一安心して暮らせるムラ 「鵜沼」をめざす13年の実践

NPO 法人シニアライフセラピー研究所理事長 鈴木 しげ

◆はじめに

ご紹介いただきました鈴木です。僕は実は、左側が見えないのと、光の調節ができない障がいがあるため、サングラスをいつも数本持ち歩いて、替えながら生活をしています。怖い人ではありませんので、よろしくお願いします。

今日は日本一安心して暮らせる村、鵜沼を目指し13年間やってきた実績をお話したいと思います。なぜ、日本一かということ、藤沢市はとある雑誌で、日本一住みやすい街に選ばれました。そうすると、藤沢市の中で鵜沼が一番になれば、日本一だと思い、鵜沼を一番にすることを目指しています。

◆明治生まれのご長寿さまに学ぶ

僕は1996年、大学で臨床心理学を学びながら、ホームヘルパーをしていました。カウンセリングの手法を使って一生懸命、当事者の話を聴くとすると本当にいろいろ話してくれるんです。特に、明治生まれの方のお話をたくさん聞きました。「勉強は、世のため人のためにするもの」「心というものを失ったら、人間として失格だ」と教えられました。面白いと思ったのが、「おかげさまでく死にがい>を見つけた」という言葉です。最期は毅然とした姿勢を崩さないように、後に残るものに恥じぬ生き方をする姿勢です。後でお話しますが、うちの法人ではこのことを伝承しております。

◆福祉の意味は「幸せ」

その後、介護保険制度（2000年）や個人情報保護法（2003年）が始まりましたが、世の中変だなと感じるようになりました。皆さん、福祉の意味はご存じでしょうか？困ってる人や障がいの方など、支援が必要な人に何かを施すようなイメージがあるかと思いますが、本来の意味は「幸せ」です。地域福祉は地域が幸せになることです。福祉的支援は、人が幸せになるような支援をしなくてはいけないのに、なんか逆行している。根本的に何か違うなと思い、1人で「憩いのサロン亀吉」（地域サロン事業、居宅介護支援事業）を立ち上げることにしました。

また、高齢化問題という社会のほうの問題だと感じていました。そこで、これまで一生懸命生きてきたシニアの方々といっしょに、世の中を良くするセラピー（療法）を研究し、地域福祉の向上を目指そうと考え、法人の名前をシニアライフセラピー研究所と名付けました。

うちの法人は、2006年4月1日からスタートし



て、サロン事業から入りました。実家の一部屋を借りて、そこをサロン・寄り合いの場としてやっていました。1人でケアマネジャーをやって、気楽に生きていきたいと思っていました。ところがそうはいかず、いろんな課題が降りかかってきたのです。

◆ご近所力

地域包括支援センターからよく相談を受けて、なぜか僕が担当するケースが多くなりました。例えば、50代の女性が住み込みで働いていましたが、糖尿病で両足を切断した入院中に、会社が倒産してしまい、帰る家もない、お金もないという状態の方をどうにかしてほしいという相談がありました。どのような手法を採ってきたかということ、基本的には、近所力を借りることで対応しました。

また、サロン亀吉で交流会を開き、利用者さんやボランティアさんを分け隔てなく集めました。そうすると、おしゃべりをしているうちに仲良くなって、さらにつながりも強くなりますし、他にも困った人がいるよね、という話が出てきたりするんです。じゃあ何とかしなきゃいけないねというのを誰かが言いだして、やりましょうとなってきます。

このように、いろんな事例を乗り越えていくたびに、その地域がどんどん強くなっていき、ご近所の支援力の強化につながるのです。介護保険を利用するのは、最後になります。

◆ご一緒に

あるときサロン亀吉で、自分たちが行きたいデイサービスは、どんなところですかと質問してみました。そうしたら、みんな自由勝手に、買い物に行きたい、おいしいもの食べたい、お酒を飲みたい、株式投資を教えたい、茶道を教えたい、パソコンを習いたい、料理をしたい、お菓子を作りたい、マージャンをしたい、ゴルフをしたいなど、めっちゃめっちゃなことを言います。ですが実はこれを、開設当初のプログラムにしました。

県庁への事業申請では、「カルチャースクール亀吉」という名前からしてやめてくれ、高齢者、介護保険利用者の機能訓練の場だから、娯楽は必要ないと言われていました。また、プログラムに包丁を持つ、お酒を飲むなんてどういうことだと問われましたが、サロン亀吉に戻ってそのことを報告しました。当然、利用者さんは怒ります。人権否定みたいな感じになり、県議会の方を通して横やりを入れていただき、それで指定が取れるようになりました。10年前のことです。

職員は僕一人だったので、こんなデイサービス欲しいといった利用者さんにもスタッフになってもらいました。平均年齢75歳です。こうして無事、開設しました。いろんなプログラムをやるには、講師が必要です。こちらも自分で探してくださいとお願いすると、本当に見つけてきてくれるんです。

やはり80、90才になった方の人脈は素晴らしいです。まして鶴沼地区には、高尚な方が多いので、それなりの方を知っていて学校の先生だったり、校長先生クラスの方だったり、すごい方がたくさん集まっています。ボランティアでいいんですかと聞くと、「いや、お金には困ってないからいいよ」「ではお願いします」ということで、講師が集まります。物品も皆さんの家にたくさん眠っていますので、持ち寄りをお願いし、食器から車まで全部寄付してもらいました。

◆実現可能にする仕組み

いろいろな課題を実現可能にする仕組みやコツが、うちの法人にはたくさんあります。よくやる手法が、「ごちゃ混ぜ放置法」です。いろんな人をごちゃ混ぜにして放っておきます。そうすると誰かがなんか言いだして、勝手に事業が始まっていくという手法です。こちらから、「社会的には今こういう課題がありまして、皆さんどうですか」と言ったら、みんな引いていきますが、放っておけば誰かが言いだすんです。やろうやろうっというふうに言いだす人がいるので、言いだした人を捕まえて、「じゃあどうぞ」みたいにやっています。専門職にとってこの手法で難しい点は待てないことです。信用して待つことが大事です。

それから、「カツオの一本釣り」をやります。ボランティアさんは止めどもなくカツオのように動いているような、忙しい人をわざわざ選びます。忙しい人は、それだけ仕事をこなしていく力があるのです。

よく使っているのが、「食いしん坊バンザイ法」です。それは、とにかく食卓を囲むことです。しかも無料で提供します。すると、だんだん悪いという気持ちが働いてきます。やはり好意をどんどん受けてると、なにか返さなくてはと人間は思うもので、その力を利用します。しばらくすると、キッチンに入ってきて片付けとか始めます。このように動きだしたら、ボランティア登録の話をしませう。

「盛り上げバックレ法」も有効です。皆さん責任を取るの嫌だから、自分がやるという人はなかなかいません。でも、「僕がやります、責任取りますから」と言って持ち上げておいて、当日いないんです。事業開始の

ときに、「すみません。子どもが熱出ちゃって、お任せしますので後やってください」と言って当日いなくなります。ても、そのまま自然に流れていきます。

もう一つ「アリがたい法」もあります。働きアリには2対6対2という法則があります。よく働くアリ、普通に働くアリ、全く働かないアリがいるそうですが、ボランティアさんが大体よく働くアリです。普通に働いているのが利用者さんで、職員は全く働きません。本当にうち、少ない職員で回していますが、現場は、職員がいなくても回ります。職員の仕事は何かといたら、「ありがとうございます」と頭を下げていることです。

お世話をされると、自分が迷惑を掛けたとか、人にお世話してもらわなくてはいけない自分を責めて、落ち込む方が多く、幸せという意味で福祉を捉えていると、実はお世話することがあまり効果的ではありません。では、どうしたらいいのかということ、利用者の方がお世話をするようになったほうがいいということです。なので、うちの職員は甘え上手にならなければなりません。いろいろ教えを請うという姿勢がないと、相手を幸せにできないわけです。頼っていると、どんどんその人ができるようになっていき、自信をつけて幸せになってきます。

◆ラフターヨガ

集団グループワークに関してお話します。一つは、ラフターヨガ(笑いヨガ)です。うちの正職員は全員リーダーの資格を持っています。笑うのが得意です。なぜかということ、誰かが何か失敗したときに、みんなが笑って流してくれると、ほっとします。障がいの方も認知症の方もそうなんですが、怒られた経験がたくさんありすぎて、萎縮してチャレンジできなくなっています。でも、チャレンジをしたことによって、失敗しても笑ってくれて、みんなが励ましてくれるような環境であれば、チャレンジがどんどんできるようになります。だから、皿が割れたら「皿が割れましたー！」と言って、みんなでケラケラ笑うんです。

こういうことができると、「迷惑打法」が打てます。いろんなことを笑ってごまかせるようになります。うちは障がい者、認知症の啓発を一生懸命、地域の方に迷惑をかけながらやっています。近くのスーパーに、利用者全員で行きますが、中には万引をする人がいます。万引して捕まったときに、「すみませんね。この人、認知症で分かんないんですよ、ハハハ」と笑ってごまかすんです。そうすると、啓発が進みます。あの方がまた来たなとスーパー側も分かるので、見守ってくれば、特に問題は起こりません。一般の人の啓発をしないと、地域ではうまく過ごせないで、われわれが普段行く所で迷惑を掛けていくというのが一番悪いということです。

◆ワクワク・プラン

ケアプランは適当に作っていますが、それとは別に「ワクワク・プラン」というのを作っています。何をしたいか、どんなことを死ぬまでにやってみたいかといったプランです。本人が見て、ワクワクして楽しめるためには

どうしたらいいか、という視点で作っていきます。

普通ケアプランは、はじめに課題から入ります、課題に対して目標を立てて、支援内容を組み立てます。でも、うちでは課題は後回しです。ワクワクするプランをやっているれば、元気になり、いきいき活動してれば、症状がどんどん軽くなっていくんです。認知症の方も輝いてしまえば誰も困らなくなります。家ででもんと徘徊してたら、それはみんなが迷惑するかもしれません。でも、うちに来て料理を作って、いい汗流しながら、ケラケラ笑ってれば誰も困らないわけです。このことを「**楽笑（らくしょう）**」と言っています。

人は変えやすいことと変えにくいことがあります。特に個人のパーソナリティはなかなか変わりません。ところが、人格を変えよう、性格を変えよう、さらに身体機能を変えよう、感覚を変えよう——、ここにアプローチをする方が多い。一生懸命改善しようとしてもこれは難しいです。そうではなくて、その方が今の状態の中で、変えやすいところにアプローチをしていくようにしています。これ以上何か良くなるということではなくて、今が素晴らしいと捉えています。

◆脱「専門職」

それから私たちは、脱「専門職」を目指しています。右肩上がりでうちの法人もきました。事業が増えてくるにつれて、ハローワークで職員を募集し始めました。それからうまくいけなくなりました。職員が増えるたびに、どうも利用者さんの元気がなくなっていき、ボランティアさんは去っていく。一方残業する人が増えたりして空回りしていました。

この改革を2年間しました。職員を1人ずつ現場から抜いていきました。そのたびに利用者さんが元気になってきます。要するに、利用者さんが本来、今までやっていたことを、職員が介護をするために来てますからやってしまいます。頑張っているのは分かりますが、利用者さんにとってみれば、今まで役割を持ってやっていたことを、取られていく感覚です。最後は職員を全員抜いてしまいました。でも、職員が動かなくても回るんです。記録はちゃんと利用者さんが付けるんです。利用者さんが付けられるように簡単にしておけばいいのです。

「専門職」はさよならですけども、「専門（活動）家」を育てるようにしています。「専門職」というのは、専門の仕事をしている方と位置付け、「専門家」というのは、こよなくその専門分野を愛しているような方と位置付けています。あることに対して意欲があって、人格者で、個性的な方が多くて、社会を何とかしたいという思いを持っての方です。どちらかというと研究者や、ボランティア活動をしている人に多いです。給料のことは度外視で、まず自分がやりたいこと優先して趣味的な延長で働いているので、本人も負担になりません。研修等はやらなくても、自分で帰りがけに学びに行く、こんなにいい職員はいません。こういう方は、ボランティアさんや、一般のお客さんの中にいるので、そういう方にパート職員から入ってもらうことをやっています。

◆脱「支援」

先ほども言いましたように、どうも支援している側のほうが幸せになりやすいです。支援しない人を集めたいと思い、一般の人を集める工夫をしています。むしろ福祉にどっぷり浸ってる人は、入って来れないような環境になっています。「楽しい、かっこいい、美しい、便利、お得」、これらは一般の方は引きつけるキーワードになっています。

具体的には、さとふる納税サイトのパン部門で全国1位になったうちのあんぱんが、一般では100円ですが、会員になると50円です。会員になった方がいま鶴沼地区に1400人います。その方々を今度ボランティアにつなげていくわけです。「ボランティアをしたらランチが無料になりますよ」とか、教室の受講料も「お手伝いしてくれば無料になりますよ」とすると、やりたい人が出てきます。ボランティアの登録をした方に、「忘年会やりますから、皆さん来てください。無料ですよ」と誘います。そうするとさきほどの「**食いしん坊バンザイ法**」が効果を発揮します。現在350人のボランティアさんがいます。

引越して来た方々の多くは、地域とのつながりを求めて、会員登録をされています。地元の人になってもらうには、この土地柄がいいなと感じていただく必要があります。そのためには、ボランティア活動を通して友達がたくさんできるとか、楽しい環境があるとか、自分の子どもを連れて気軽に来られるといったメリットをたくさん用意するようにしています。

◆永続発展するムラづくり

このように活動をすすめていくと、永続的に発展するムラづくりになると思っています。一応2025年には、介護保険からの脱却を予定しています。もう脱却してもいいのですが、今メディアがけっこう来ているのでやめられないんです。

介護保険の利用料が早く3割負担にならないかなと思っています。厚労省が見学に来たときに、「5割ぐらいまで上げてくれませんか」とお願いしたら、「全国であなたしかそんなこと言ってません」と言われました。なぜかという、うちは介護保険サービス利用料の3割程度の利用料をもらえたら、介護保険を使わなくても回せます。職員はいらないので、家賃分だけもらえれば回すことができます。むしろ記録も書かなくていいし、好き勝手なことができるようになるので、そのほうがありがたいのです。

2050年には、完全ボランティア団体に移行したいと思っています。今うちにある事業が、そのまま自治会みたいな形で地域に残って、なおかつ全員がボランティアという状態になったらすごいです。たくさんある予算を、地域のために使いながら、還元していくことができます。こんなことができたらいいなと、夢を描きながら活動をしています。

(すずき しげ)