

# 役場の対人援助論

( 1 6 )

岡崎 正明

(広島市)

## 助けるチカラ。助けられる能力<sup>スキル</sup>。

### とある相談から

大きな会社で重要なポストを務めた人だった。引退後は地域の役員を頼まれ、積極的にその役割を果たしてきた。妻も社交的な人で、実質的に夫の事務を差配し、周囲との調整やお付き合いなど、精力的に活動していたという。

その夫が脳梗塞で倒れた。

なんとか杖をついて歩けるまで回復したが、後遺症が残った。妻は介護に努めたが、夫は次第に認知症の症状も出てくるようになった。フラフラと外を歩き回ることもあり、周囲の人は妻を心配して声をかけたが、「大丈夫」といって隠れるように家の中に消えていく。

主治医や関係者も介護サービスを勧めたが、妻は「他人さまのお世話にはなりたくない」と、頑として受け入れない。

最近その夫の顔や腕に、小さなアザが見つかるという。

ある包括支援センターからの相談。話を聞いて、思わず私の口から出たのが、「もったいない…。」

この夫婦はけして孤立している人たちではない。地域活動にも熱心で、近隣関係も良い。それなのに、どうして。

## 「支え合い」の死角

先日受けた研修で心に深くとまった話がある。

テーマは「地域支え合い」。

以前から聞くフレーズだが、ここ最近の高齢者支援の世界で、特に聞く機会が増えている言葉だ。

講師はグループホームの施設長をしていたという男性だった。

彼は「支え合い」という言葉は、辞書で引くと『互いに支えたり、支えられたりする関係のこと』と書いてあることを述べた上で、ふいに尋ねた。

「みなさん。この中で自分の人生は『ピンピンコロリ』がいいな、という方は？」  
会場のほとんどすべての人が手を挙げた。

次に講師は、

「じゃあ、最後を自宅で迎えたい方は？それとも病院がいいという方は？」  
と聞いた。9割が自宅の方に手を挙げた。

講師はピンピンコロリは選択できないこと。今の高度に進んだ医療は、ピンピンコロリをなかなかさせてくれないことを解説した上で、こう言った。

「ピンピンコロリにならない方で、自宅で最期を迎えたいという人は、人生の最終盤で必ず地域で『支えられる』側にまわります。なのに私たちは『支える』側の勉強ばかりしている。これでいいんでしょうか？」

## 「支えられる」人がいて、はじめて「支える」ことができる

誰もが「人に迷惑をかけるな」「困っている人がいたら手を差し伸べなさい」といわれて育つ。世の中の役に立つ人になることが価値だと教えられ、「自分のことは自分でできるようになる」ことが、1人前だと学ぶ。

大筋でこれが間違いだとは思わない。

だが現代社会において、本当の意味で自分の生活に関わるすべてを、誰にも頼らず自前でやっている人など皆無だ(いるとすれば無人島で自給自足をしている人くらい)。

移動すれば交通機関の、飲食すれば物流や調理する人の、病気になれば医者、家を建てれば大工さんの…とまあ数え上げればきりがなく、さまざまな専門家の力やシステムを利用して私たちは生活している。それは紛れもなく、自分以外の他者の「お世話になる」ということに他ならない。

「金銭を払って正当なサービスを受けているのだから、別にお世話になってるわけではない！」なんて、了見のせまいことをいう人が万が一いたらいけないので付け加えておくが、タダの紙切れに価値を与えている今の金融システムとやっても、あなたではないどこかの「他人」が作り、維持している仕組みのハズである。

我々は、あるときは支援の担い手となり、またあるときは支援の受け手となつて、まさしく「支え合って」この社会を維持している。社会的分業。相補関係。

持ちつ持たれつ。言い方はいろいろあるが、ようするにそういうことだ。

その中でも人生の前半と終盤。

人は支えられる側にまわる割合が多くなる。誰しもの通る、自然の摂理だ。

そして先日の熊本地震でも分かるように、いつ何時自分が支援の受け手にまわるかなんて、誰にも分からないのが生きるということでもある。

にもかかわらず、社会は「支援の担い手・出し手」になることにばかり価値をおき、その方法論や能力の向上といったことに興味が偏っていないか。

対人援助職だからこそ、自分自身が必ず「支援の受け手」になるという現実にもっと真摯に向き合い、想像力を働かせるべきではないか。

先の講師の問いかけは、それを私に鋭く突きつけてくれたのだった。

## 支援を受けるって、そんなにダメなこと？

一般的に、支援の受け手にはどこか「弱い」「自立していない」といったイメージが付きまといがちである。

しかしシステム論的にいえば、支援の出し手にも受け手にも、上下や優劣はない。支援関係という状態を相互に維持している、1つのネットワークということにすぎない。

社交ダンスやフィギュアスケート・ペアの見事な演技。

あれを見て、支える男性側だけの力と技術で踊りが成立しているなんて、誰も思わない。飛んだり、回されたり、受け止めてもらう女性側の絶妙な体重移動や姿勢の取り方などがあればこそ、あの一体となった華麗な演技が完成する。男女どちらがかけてもいけないのだ。

支援関係にも、同じことが言えるのではないだろうか。

だから支援する側に「傾聴」「〇〇セラピー」といった、たいそうな名前の手法やスキルが存在するのであれば、当然支援される側にも、上手に支援される「コツ」や「作法」が存在するはずなのである。

しかし残念ながら、私たちはこれまでそれをほとんど語ることがなかった。バランスが悪いと言われても、しょうがないところだ。

最初に出てきたケースの妻は、支援の担い手になることには習熟していた。誰かのお世話を焼き、人助けに力を貸す。自らが相手に向かって働きかけることで人とつながる、助けるチカラは持っていた。

しかし相手からの働きかけを上手に受け入れ、人との関係を取り結ぶことには慣れていなかった。助けられる能力（スキル）は少なかったのだ。それは他人に迷惑をかけない自立的な人ほど、育ちにくい能力だろう。

私のいる高齢者の相談窓口でも、よくこの「お世話になりたくない」「迷惑かけたくない」というフレーズを相談者の方から耳にすることがある。だが皮肉なことにそういう人たちが、結構高い割合で“処遇困難ケース”と呼ばれる結果に

なっていたりする。

助けられ下手、迷惑かけ慣れていないというのも、人生の最終盤でちょっと困った課題にぶつかる危険をはらんでいるのかもしれない。

## うまい迷惑のかけ方

岡田隆介著『家族が変わる子育てが変わるコミュニケーションのヒント』（明石書店）の中に、夏休みの宿題をやろうとしない子どもと、その対応に困る親の話がある。その中で著者は「どうせ（宿題を）手伝うのなら、世の中のルールと、『気持ちよく他人に手伝ってもらう方法』を子どもに教えるチャンスにしましょう」と言い、そのスキルを身につけることは、「世の中に出たとき、独立心と同じくらい大切なこと」だと語っている。

礼儀正しく、しかも相手をその気にさせる頼み方や、感謝の伝え方ができるか、そうでないかは、その後の子どもの人生を大きく変える可能性を秘めているといっている。

偉そうにならない。

かといって、卑屈にもならない。

「ありがとう」は、本当に感謝しているとき以外にも使ってみる。

私の少ない経験からいえるコツは、そんなものだ。

そして姿勢として大事だと思うのは「施されてる」「憐れまれてる」などと反応し過ぎないこと。もちろん、そんな見方が存在することは百も承知だが。

余計なお世話だったり、多少的外れだったとしても、相手の心がけと勇気にやさしく拍手してあげる。そんな気持ちで「ありがとう」と伝えてみる。笑顔を返す。個人的にはそんな風に心がけている（よほど迷惑な行為なら別だが）。

これは別に性格の優しさや心の広さの問題ではなく、そうしたほうが「相手の為になる→ひいては世の中に良い循環を生み→巡り巡って自分の為になる」という、私なりの計算からきている。心は無理でも、視野は努力で広くできるものだ。

電車で席を譲るのが優しさなら、「ありがとう」と受け入れて座るのも優しさだという話を聞いたことがある。あまりに礼儀を欠いたものは別だが、少しぐらいの大きなお世話には、「私はまだそんなに弱ってない」などと目くじら立てず、笑って許して乗ってあげる。

それもひとつの対人支援なのかもしれない。

支援するのもされるのも、ようは人と人とがつながるということだ。

助けられる能力を高めることは、人と豊かにつながる確率をあげることになる。そう思うと、自分がいずれ本格的に支えられる側になるのも、悪いことばかりではない気がしてくる。