

# 支え合いから始まる地域づくり

## ―地の塩としての実践から―

二〇二〇年十一月十一日

バイブル・サービス

志 水 田 鶴 子

バイブル・サービスの機会を与えていただき、感謝いたします。

和田美稚子マースールが学長だった頃に卒業式で、卒業生への「はなむけの言葉」として、「マタイによる福音書」五章一三節の「あなたがたは地の塩です」という言葉とその意味を引用されました。

卒業生に対して、「地の塩」として生きることを説いた和田美稚子マースールの言葉は、私自身の実践者、研究者、教育者としての指針となりました。

今回も「地の塩」となることを目指し取り組んできた、地域支援のなかで地域住民の皆さまから教えていただいたことをお話ししたいと思います。

ここ十年間は、地域支援を中心に支援活動を行ってきました。もともとは病院に勤務する医療ソーシャルワーカーでしたので、病院で病気や障害を負った個人や家族を支援する仕事をしていました。しかし、東日本大震災が発生

支え合いから始まる地域づくり

し、被災地での支援活動を行うようになると、AさんやBさんに対する個別的な支援活動だけでは限界があり、地域住民の支え合いを支援し、地域づくりを促進することが、人々の健康や当たり前の生活を取り戻すことに大きな影響を与えることを、身をもって学びました。

一九九五年一月十七日に発生した阪神淡路大震災では、コミュニティの再生を後回しにし、災害公営住宅への入居を急いばかりに、災害公営住宅での孤独死が千人を超えるなど、社会とのつながりを失うことによって、孤独死は確実に増えるという事実は、東日本大震災の支援を行ううえで、地域づくりを進めていく根拠となりました。

宮城県は、阪神淡路大震災の知見を踏まえ、復興後の地域づくりをも視野に入れた被災地支援を担う人材養成を、阪神淡路大震災の復興に尽力した研究者や実践者らの協力を得ながら、進めてきており、私もその一員として携わらせていただくことになりました。

東日本大震災から五年が経過した二〇一五年度からは、介護保険制度のなかでも、地域づくりを事業として取り組むことになりました。

被災地以外でも、随分以前から地域づくりの大切さは強調されてきましたが、介護保険制度の事業として取り組むということは、全国の市町村で、必ず地域づくりに取り組まなければならないということを指します。つまり、それだけ地域づくりは、待ったなしの状況なのだということです。

では、地域づくりはどのように進められていくのでしょうか。地域づくりは、簡単にいうとおしゃべりの積み重ねです。つまり、人と人との交流頻度が高まることで、地域のつながりは密になり、その結果、気にかかる人を気にかける人が出てきて、支えあうつながりが生まれてきます。その積み重ねが地域づくりのプロセスになります。地域づくりによって、社会とつながるといふ社会性の促進や、活動性の維持向上が期待されます。

例えば、人と話をしたり、誰かと一緒に役割を果たしたりすることは社会性を発揮していると言えますし、誰か会う時には、お化粧をするなど身支度を整えたり、お茶飲みをする仲間が訪ねてくると思えば、お部屋を掃除したりしますから、活動性が高まります。誰かと活動する中で、一緒に食事をする機会が増えたりすることもあるでしょう。

孤食によって、鬱の傾向が高まることはよく知られており、誰かと一緒に食事をとる機会が増えることは、精神的健康にも良い影響を与えます。つまり、地域づくりは自分自身の介護予防や健康づくりにも良い影響を与えるわけです。

地域づくりが大切ですよという話をする、「移動手段を確保するために、バスを走らせる」とか、「過疎化に歯止めをかける」など、壮大なことをイメージする人も少なくないのですが、実はそうではなく、地域で暮らす人々が楽しく誰かとつながり、活動性を維持し、食生活や食事をとる方法にも気をつけることが、結果として地域づくりにつながっていることを知ってもらうことが大切なのです。

しかし、新型コロナウイルスの感染の流行によって、感染を恐れるあまり人と人との関わりを必要以上に避ける風潮も見られます。新型コロナウイルスはまだ、得体がしれない部分もあるので、恐れる気持ちは理解できますし、特に高齢者はリスクが高いと言われているので、人と人との関わりを避けたいと思うのも無理はないでしょう。しかし、一方では、人と人の関わりを避けたり、外出をできるだけ避けるなどの生活を続けることは、生活不活発病のリスクを高めます。私自身もそうですが、前期はオンライン授業となり、その準備をする三月頃から、机に座っている時間が長くなっていて、それが日常化しています。また同僚等とも、研究室を行ったり来たりすることを極力さけるようになり、授業以外は誰とも離さず研究室を出る日も珍しくありません。

誰とも関わらないことが日常化することで失われているものには気づかないこともあります。三密を避けたり、手洗いや手指の消毒など、新しい生活様式を取り入れた暮らし方が定着しつつあるなかで、これまでの暮らしでは満たされていたものが、新しい生活様式では失われてしまうこともあることを自覚し、必要に応じて補う努力も求められます。

栗原市の若柳という地区で「東お茶っこ会」を開催している鈴木ちよのさんという方がおられます。鈴木さん達は定期的に集まって、体操やお茶飲み、食事やおしゃべりしています。新型コロナウイルスの感染予防のため、一時は活動を自粛していましたが、「みんな集まりたいから、新型コロナウイルスの感染予防をしながら楽しく過ごしています」と、新型コロナウイルスの感染予防策を講じて、活動を再開していました。

誰かと関わるのが、当たり前の暮らしになっていくからこそ、一時的に自粛しても、なんだか物足りなくなったり、徐々に当たり前の暮らしを取り戻そうとし始めたわけです。

鈴木さん達は、お茶っこ会を立ち上げる前から、仲間とお裾分けやお茶飲みをしていましたが、定期的な集まりに発展したのは、仲間の一人がご主人を亡くされ、その方の励ます会を催したことがきっかけでした。寝たきりだったご主人を介護している仲間が孤立してしまうことを心配し、これまで通り付き合っていくことが、介護者を孤立させないという支援になると感じていたのだと思います。

寝たきりのご主人は、話すことはできませんでしたが、お茶飲みをするときには、ご主人も話の輪に加わっておられたそうです。「寝たきりだから」、「お話に加われないからお茶のみには参加できない」ということではなく、そこにいるみんなと楽しく過ごすことが当たり前という暮らしぶりは、誰もがどんな状態になっても、住み慣れた地域で暮らし続けるといって、地域包括ケアシステムの目指す姿そのものです。

また二〇一九年一月には、会の仲間の八十九歳の一人暮らしの女性が救急搬送されるということがありました。

その方が一ヶ月間入院した後には、親族や専門職が「一人暮らしは難しいだろう」と施設に入所されました。しかし、鈴木さん達がお見舞いに行くたびに、「家に帰りたい」と繰り返す様子を見て、鈴木さん達は、ご親族に対して「私たちも見守りを頻繁にするから」と申し出られ、ご親族もそれを了解された結果、自宅での一人暮らしに戻りました。私はこの八十九歳の女性にインタビューをしたことがあるのですが、「自宅に戻ってどうですか?」と尋ねると満面の笑みを浮かべ、「やっぱり家はいい、とても楽しい」とおっしゃっていました。

みなさんは施設に入所したら、もう地域での一人暮らしに戻れないと思いませんか? でも、実はそうではないのです。もちろん誰でもそうなれるとは限りませんが、日頃から仲間がいて、支え合える関係が育まれていれば、地域で暮らし続けることができるのです。

新型コロナウイルスの感染の流行に目を奪われがちですが、共存して行かなければならない疾病です。そして、新型コロナウイルスを恐れるあまりに、過度な自粛で失うもの（先ほど申し上げた生活不活発病のリスクや人とのつながりの希薄化など）にも目を向け、共存のあり方を、それぞれの暮らしの中で考えることが必要です。私たち福祉専門職は、不安や心配が減少するよう、適切な予防策が暮らしに定着することを目指すなど、必要な支援を提供することが求められます。

地域での活動は地域住民のもので、すから、予防策を講じて、早く活動を再開してくださいとは言えませんし、言うべきではありません。しかし、専門的な観点から、将来待ち受けているリスクについても情報を提供し、対応策を講じられるよう、支援することが求められます。

地域住民自身の暮らしが豊かになることが地域づくりにつながり、それを陰で支えることが福祉専門職の役割であり、地の塩の実践につながると理解しています。

地域づくりは地域住民の暮らしが豊かになるための支援です。地域住民の命が輝き、暮らしが味わい深いものとなるよう、そして、私自身が適度な塩梅で支援ができるよう、努力を続けて参りたいと思います。

本日はありがとうございます。

(心理福祉学科准教授)