

①「自分の会」まごころサービス・横浜センターの活動について

中島 静枝

高齢化、多様化する社会の中で、自分の人生を豊かに個性的に生きるためには、いま自分は何をしたらよいのだろうか。そんな思いをもった仲間が集まり、話し合い、一九九〇年五月、自分自身が行動することを目的とした「自分の会」が誕生しました。

私たちは豊かな自分の未来を創るために、人々の助け合いと協力をえながら、「出来る人」が「出来ること」を「必要としている人」のために行動して、お互いに支え合うことが大切だと考えています。そして、地域の問題を自分たちの問題として受け止めて、在宅福祉サービスをはじめ、ケアワーカー養成講座・生涯学習・広報活動・地域活動等の実践をもって地域社会に働きかけ、よりよい福祉のありかたやその輪を広げていきたいと願って活動を続けています。

また「自分の会」は、思想、信条、肩書等に関係なく、この会の趣旨に賛同した個人（正会員）と、側面から協力する個人及び団体（賛助

会員）からなる活動です。

一——自分の会の設立の経過と拠点づくり

一九九〇年二月に、香川老人福祉問題研究会や八王子のまごころサービスに学びながら、横浜で自分たちのまごころサービスセンターをつくりたいと有志七人が集まりました。その後、去る人、加わる人がある中で、話し合いが続けられました。そしてメンバーが八人固まり、同年五月七日「自分の会」は、発足しました。メンバーの一人の家に電話をおいただけのスタートでした。しかしそうした形では、一部の会員が集まる打ち合わせ程度は可能であっても、常時電話を受ける体制をつくることはできません。

そこで、発足前から始めていた事務所探しを本格化しなければなりません。私たちは、JR横浜駅周辺の生命保険会社・損害保険会社

- 一——自分の会の設立の経過と拠点づくり
- 二——活動の柱
- 三——まごころサービス事業の展開
- 四——今後の活動の課題
- 五——活動事例の紹介

や銀行、スーパーなどの会社回りを始めました。「将来的に大きく成長する分野なのだから、いま手を貸しておかないと後で後悔するに違いなし。先行投資として事務所を貸しませんか」と各社を口説いて回ったわけです。

無謀なようですが、それは市民がケア・サービスを中心に県内に活動を展開するためには、その拠点を駅の近くで、しかも賃貸料が安い所につくることが望まれたからです。

そうした試みはうまくいかず、次に交通便のよい西区を手始めに沿線の不動産屋をしらみつぶしに回るようになりました。そうした中で、市民活動を進める女性たちが自分たちの力で拠点をつくることの難しさなど、家庭にいるときには思いもしなかったことを学びました。例えば、同じアパートの部屋でも、住居と事務所では賃貸料が大きく異なるのだということや女性が部屋を借りることの難しさも知りました。賃貸料支払いの不安などを、女性であるがゆえに

もたれるようです。

そうした苦勞の末、一九九〇年十月三十日、「自分の会」は東横線東白楽駅前、駅から声が届く場所にある寿司店の二階（六畳一間）に活動拠点をつくることができたのです。自分たちの夢を実現できる場所を持たせた喜びや安心感はとても大きく、言葉にあらわせないほどでした。象徴的だったのは、この拠点を構えてすぐに

第一号のケアの依頼があったのです。老人を対象とした悪徳商法などがはやる現在、公的な機関や団体を通して依頼するのならともかくとして、所在のはっきりしていない団体や人には介護を頼みにくいという気持ちがあるのかも知れません。

こうして、私たちの活動には徐々にケアの依頼が入り始め、毎月のケア時間は伸びてきています。

二——活動の柱

ところで、テレビ、新聞などで、「まごころサービス」の点数預託が話題になり、その際、横浜センターも取り上げられましたので、「まごころサービス」の部分ばかりが大きく印象に残り、「自分の会って何？」と言う声が、まま聞かれます。

「自分の会」とは、自分の老後がどうありたいかを考える会です。それにはまず「いま出来ることを、出来るときに」行うことが望ましいということ、まごころサービスが会の柱の一つとなっているのです。

ですから、自分の会の活動の柱には、まごころサービスの外にも広報活動、地域活動、生涯学習活動などがあります。

広報活動の会報「まごころ便り」（季報）の発行は、会員同士の情報交換や意見の発表の場としての役割と会員以外の方へ「自分の会」や「まごころサービス」のことを知っていただく目的をもっています。

地域活動では、これまでに公開市民講座を開催しており、一九九一年三月に講演会「老いとは、若さとは」、一九九一年九月に映画

会「病院はきらいだ」、一九九二年三月にお話しと音楽「ひとが人をささえるとは」などを開催しております。こうした講座を開催することで多くの人との出会いがあり、情報交換の場となっています。

また生涯学習活動に関しては、まだ実現できていないのですが、老いを考えていく中で自分はどういう老後を送りたいのか、どう生きていきたいのか、死をどう受けとめるかなどを勉強したいとの声があり、近い将来に展開が望まれます。

図 活動図

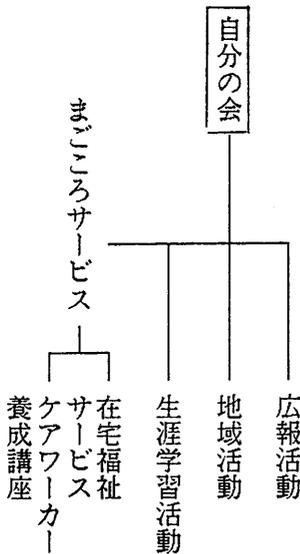


写真 - 1 定例会



まごころサービス以外のそうした活動は、会員の自主的な参加によって運営されるボランティア活動です。

運営は「自分の会」会員、賛助会員が納入する年会費及び、助成金、寄附金等によって賄われ、その支出は、家賃、光熱費、通信費、紙代で占められております。

その他、総会、定例会（毎月一回）、まごころ研究会（毎月一回）、世話人会（毎週一回）、公開講座、バザー、公的団体主催行事への参加（社協セミナー等）などを精力的に行っています。

次に「自分の会」の大きな柱であるまごころサービスについてご紹介いたします。

三 まごころサービス事業の展開

一九九〇年九月八日、念願であった「自分の会」の活動の大きな柱となる「まごころサービス・横浜センター」をスタートさせることができました。

現在、老後を在宅で暮らし続ける時、女性の社会参加、核家族の進行、住居問題などによって老後の世話を家族機能に期待できるとは限らなくなっています。

自分で出来ないところを、身近に手助

けしてくれる仲間がいれば安心だと私たちは考えています。

① まごころサービスとは

在宅のお年寄りや障害者とその家族に「してあげる」のではなく、自分は今は助けているけれど、いつ助けてもらうか分からない、「お互い様」という会員同士が支え合う点数制を導入した生活援助システムです。

人は誰でも、必ず迎える老後を健康で住み慣れた我が家で生き生きと暮らしたいと願っていますが、その多くは不安の中に暮らしています。

こんな時、身近に助け合える仲間がいれば大きな安心です。

手続きなどに時間がかかる公的な制度と比べ、例えば急に寝込んだときに、誰でも必要なサービスをすぐに受けられることを目指しています。

また、一九九一年六月二十三日に「日本ケアシステム協会（全国まごころネット）」が発足し、預託した点数がネットワークのセンター間で通用出来るようになりました。離れた地域に住む家族などへのサービスも互助的に受けられます。いつでも、どこでも誰にでも平等にサービスが行える活動が一步前進しました。そして、まごころサービスの理念「愛・忍耐・技術」を合言葉にネットワークづくりが全国的に展開さ

れています。

横浜センターも十一都府県、二十三センターのネットワークの一つとしてよりよい福祉の在りかたを、実践を通して地域社会に働きかけ、その輪を広げる活動を着実に進めています。

② まごころサービスの援助内容

まごころサービスの援助内容は、次の通りです。

ア 内容

買い物、調理、掃除、洗濯、通院補助、食事の介助等、身の回りのお世話、話相手等

イ 活動時間

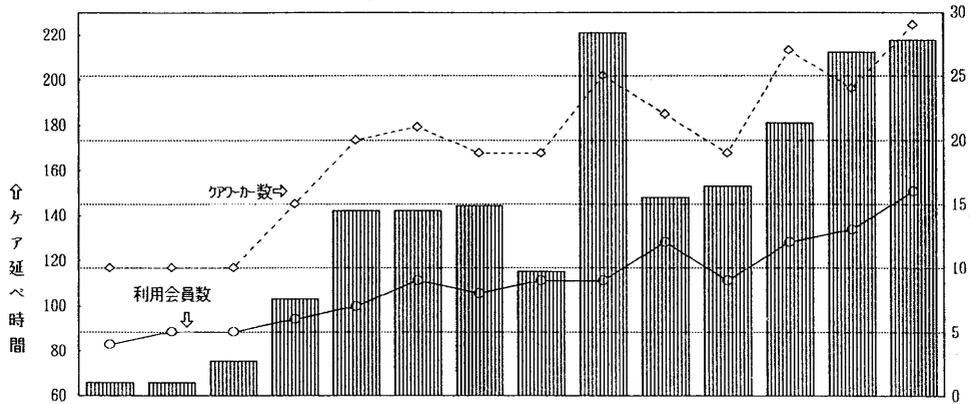
月曜～土曜の午前九時から午後五時（上記以外はその都度検討）

援助の実働時間は二時間とし、三十分単位で延長できます。

ウ 利用料金

- ・ コーディネーター料 二千円
- （コーディネーターが、利用会員の家を訪問して援助内容を打ち合わせます。初回のみお支払いただきます。）
- ・ 家事援助サービス
- 六百五十円（一時間）＋百五十円
- ・ 交通費（実費）
- ・ 介護援助サービス

表-1 まごころ活動表



月	2/11	12	3/1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
介護延べ時間	66	66	75	103	142	142	144	115	221	148	153	181	212.5	217.5
利用会員数	4	5	5	6	7	9	8	9	9	12	9	12	13	16
ケアワーク数	10	10	10	15	20	21	19	19	25	22	19	27	24	29

③ ケア活動の状況
表-1は、発会後一年間のまごころサービスの活動表です。利用会員は少しづつですが増えています。ケア時間の増は、突発的に短期集中のケアが入った時、減少は、利用会員の入院やショートステイのためケアを一時休んでいる月です。

七百五十円（一時間）
+ 百五十円
+ 交通費（実費）
※ 百五十円は事務費です。
④ 預託点数
ケアワーカーは、援助サービス料を点数として預託するか、現金で受領するかを選択できます。点数で預託した場合は、将来、自分や家族が援助を必要とした時に、引き出して使うことができます。預託した点数を他地域のまごころセンターで引き出して使うこともできます。

④ ケアワーカー養成講座の開催
いま、在宅福祉の現場では、公的ヘルパーや保健婦、あるいは医者も含めて様々な分野からの援助活動が行われ始めましたが、援助を希望する人々の多くは指導や助言ではなく「手助け」を求めています。
困り果てる前に手をさしのべて支え合うのがまごころサービスのケアワーカーのかかわり方だと考えて私たちは活動を行っているのですが、その内容は多種多様であり、専門的な知識や介護技術の向上も望まれています。
まごころサービスでは、こうした要望に応えていくために、実践活動豊富な講師陣による心技一体の講義と、老人ホームでの実習を含む全二十九回（百六時間）の講座を、年間二回実施しています。カリキュラムは、まごころサービスなどの実践活動によって学んだ、実態に即した内容を盛り込んでいます。
そして、「自分の会」ではケアワーカーとして活動するために、この講座で九十単位以上を取得することを目標にしています。
また、この講座は一般にも公開され、これまでに多くの修了生を送り出しています。講座を受講する人の中には、少し時間のゆとりができてカルチャーのつもりで来た人や老親の面倒を見るために受講する人もいます。その動

表-2 第3期ケアワーカー養成講座

(1991. 11. 7~1992. 2. 6)

回	月日	講義内容
1	'91. 11/7	9:30~12:00 開講式・オリエンテーション 介護者の心と技術
2		13:30~16:00 介護技術(1) 社会福祉概論
3		9:30~12:00 介護者の心と身体健康管理 (看護の総論)
4	11/14	13:30~16:00 介護実技(1) ベッドメイキング 快適な病室 [実習]
5		9:30~12:00 在宅におけるリハビリテーション 背中・腹顔のマッサージ・手足の運動等
6	11/21	13:30~16:00 介護実技(7) 食事の介助 作業の正しい飲ませ方 [実習]
7	11/28	9:30~12:00 介護実技(2) ねまきの替え方・ ツケ交換 [実習]
8		13:30~16:00 老人食の作り方 [調理実習]
9		9:30~12:00 介護技術(2) 観察と記録
10	12/3	13:30~16:00 介護技術(5) 在宅で出来るいろいろ の手当・床ずれの予防と手当
11		9:30~12:00 介護実技(6) 洗髪 [実習]
12	12/12	13:30~16:00 痴呆について 介護家族への援助 ほけの理解と介護
13	12/19	9:30~12:00 介護実技(5) 清拭・口腔の清潔 消毒 [実習]
14		13:30~16:00 介護技術(4) コミュニケーション のさまざまな人間関係

回	月日	講義内容
15	'92. 1/9	9:30~12:00 介護技術(3) 老年期のとらえ方 老人の特性・身体と心の変化
16		13:30~16:00 介護実技(8) 便器・尿器のあつかい 方、おむつの交換 [実習]
17		9:30~12:00 介護経験者の話をきく
18	1/16	13:30~16:00 介護実技(4) 寝たきりの病人を安 業にする [実習]
19		9:30~12:00 老人の身体的特性 (医学的基礎)
20	1/18	13:30~16:00 介護技術(6) 寝たきり老人の介護 体構成
21		9:30~12:00 介護実技(3) 体の動かし方・安業 にする為の基本的な考え方 [実習]
22	1/23	14:00~16:00 症状に合った介護用品 (介護用品 のいろいろ) [展示場見学]
23		9:30~12:00 車椅子の扱い方 [実習]
24	1/30	13:30~16:00 在宅ケアの困難とその打開
25	2/6	老人ホーム実習4日 (6/7~9/13までの期間内 の別日)
29	2/6	9:30~15:00 事例発表 (活動の現場を体験と 理想を話し合う) 閉講式

これまでの一年半の活動を通して幾つかの課題も見えてきました。

まずケアワーカーの確保の問題です。私たちの会では、会報やチラシ等で活動の内容を広めていくことや、研修・公開講座・交流会を行うことなどによってまごころサービスとは何かということを理解して

四 今後の活動の課題

機はさまざまだと思いますが、私たちはこの講座の目的、「ひとが人をささえる」ということの意味を知って欲しいと願っています。

日本は、世界に例のない長寿社会を迎えようとしています。少しでも生きやすい環境をつくるために、この研修で得た知識を地域に生かしてもらいたいのです。つまり、「実践の重要性」を学んでいただきたいと思います。

写真-2 ケアワーカー養成講座



いただくなどの試みを行っております。しかし、今後活動を拡大していくためにはさらに効果的な取り組みも必要なのだと思います。

またそうした広報的なものは別に、ケアワーカーが「自分の会」に期待するものは何なのかを知ることも重要です。ケアワーカーとしてかわらうとする人の多くは、経済的なものを求めるより、目に見えない部分の生活の豊かさや、支え合いながら生きる実感に意義を感じている場合が多く、そうすることが自分の将来の安心につながることを望んでもいるのです。私たちは、そういったケアワーカーの期待に応えて行

かなければなりません。例えば、点数だけを預託しておいて、使うことが出来ないというようなことがないよう、さらにネットワークの拡大なども望まれるわけです。

もう一つの課題は、活動資金の確保の問題です。会の活動の充実を望むとき、資金の確保が大きな問題として立ちほだかります。例えば、拠点となる場所の維持費は、都会では大きな負担となり、運営に携わる会員の日当も支出できない現状です。人件費等に使える助成金制度の設立などを切に望んでいます。

五——活動事例の紹介

私たちの「自分の会」は、活動を始めてまだ一年半です。やってみて初めて分かることも数多く、その度に失敗と反省を繰り返しながら進んできました。沢山の方たちに支えられ、はげまされ、お金で買うことのできないものも得てきました。泣いたり、笑ったりの時間を過ごしてきました。これからも、「ひとが人をささえている」ということの大切さを伝えていきたいと思っています。

最後に、私たちの会における具体的な活動の事例を二つほどご紹介して終わりたいと思います。これをお読みの皆様の活動への参加や、さ

さまざまなご意見をお待ちしております。

活動事例 1

Aさん（九十歳、女性、独り暮らし）の娘さんから電話が入る。元気で自分のことは自分ででき、病院や美容院にも一人で出掛けて行くが、最近はずまづきやすくなっている。手の力も弱くなり重いものは持てない。しかし、かたいカボチャやおいもを切ったり、洗濯物を干すのを手伝っていただくなど、ちょっと支えてもらえれば生活していけるので協力してもらえないかということだった。

早速、コーディネートにうかがう。Aさんは、本当に元気で明るい方だった。娘さんも交えて話し合い、週二回、一回二時間、掃除・洗濯・料理・話し相手の援助をすることになった。

その日のうちに記録される「介護日誌」から、Aさんとワーカーとのふれあい、戸惑いやよろこびが伝わってくる。

かかわって一年、そのAさんが、ときどき幻覚症状を起こすようになった。TVの中の人物が部屋にいるように錯覚したりする。体力も感覚も落ちてきた。娘さんからの申し出もあり、ケア日数を一日増やすことになった。

私たちは、Aさんとの触れ合いを通して、自分の老いを見つめ、老いと共にどう生きるかを

学ばせていただいている。

活動事例 2

ある土曜日の午後電話が鳴った。○区の保健婦さんからだ。六十歳の寝たきりの女性の月曜日から十日間（除く日曜）連続のケアの依頼だった。行政も民間も、どこにも引き受けてもらえなかったと話されていた。

電話をすると、ご本人も電話に出て、現在の窮状と自分の容体等を要領良く話された。Bさん宅に通えるワーカーに連絡をとる。一人で連続出来る人はいない。五人のワーカーで受けることになる。当日は、コーディネートしてそのままケアに入った。

Bさんは、腹水でばんばんに張ったお腹を抱えながら、いろいろな話をしてくれた。時に、涙することもあったが、この症状の中で恐怖心と向き合っているに違いないその精神力は神々しかった。

そんなある日、まごころさんが入ってから、夫に長いこと家庭料理を食べさせてあげられなかったのが出来たとうれしそうに話してくれた。Bさんの食事をつくるついでに、少し余分に料理するだけだったのに、喜んでもらえてうれしかった。

ケア期間が終わり、しばらくしてBさんは入

院した。九月に入っても連絡がないので電話をしてみると、力ない夫の声で亡くなったことを知らされた。八月の末、やすらかな眠りだったとのこと。

私たちとの出会いを心底喜んでくださったBさん。大きな目をくりくりさせて話し、故郷の名産黒砂糖を美味しそうになめていた口もと、

思い出はつきません。会が活動を始めてはじめての経験でした。

△自分の会▽