

〈特集：大都会の高齢者〉

共に生きる住民として高齢者をささえる

北川 侑子（野方の福祉を考える会）

佐谷 けい子（東山老人会館）

1. はじめに

日本では世界に例のないスピードで高齢化が進行している。行政施策の充実を手をこまねいて待つてはられなく、東京都中野区野方では、住民が主体となって在宅福祉に取り組みはじめた。「野方の福祉を考える会」として、1989年4月に発足し、自らの地域福祉活動を展開するため、家事援助や付き添いなどの介助を中心とした有償サービスを行い、今後の方向を探っている所である。

この会の生いたちや現状と、この地域におけるさまざまな活動の拠点として、この会とも連動しながら活動している区立東山老人会館の状況を紹介し、問題提起としたい。

2. 「野方の福祉を考える会」の生い立ち

中野区は、人口約31万人、65歳以上人口割合が約12%である。区内に保健所、保健相談所が各2か所ある。中野区政は「共につくる人間のまち」を基本理念として「参加の区政」を進めており、その拠点として、15か所の地域センターと、各センターごとに住区協議会がつくられている。住区協議会は、地域の問題を地域で話し合い、地域で解決をはかったり、必要に応じて区や関係機関に働きかけるなどの活動を行っており、町会や子供会などから推薦された人や、自主的に応募した地域住民で構成されている。

野方住区協議会は1983年に発足し、教育・環境・福祉の3部会がある。福祉部会では、家族での介護力が弱くなってきたことや、社会的入院といわれる人たちの病院のたらい回し、行政サービスが一部の人たちに限られ、ごく普通に暮らしている人が何らかの理由で介護が必要となってもサービスを求める所がないことなど、地域の福祉の課題について語り合うことからはじめ、6年の経過のなかで「野方の福祉を考える会」が生まれた。

この過程で、私たちの望む在宅福祉を私たちの手で

まず実現していき、安心して老いを迎えられる状況をつくり、老後をもっと明るいものにして行きたいと目標を決め、夢をふくらませた。そして、老人だけではなく障害者も含めてサービスを必要としている人は誰でもサービスを受けられる仕組みを作っていくことを確認し合った。また、実践し学習を重ねながら、そこから出てきた問題を行政に投げかけていくことも、会の重要な柱とすることも決めた。この間、地域の人たちの福祉についての関心を高めるため、地域福祉に関する講演会やシンポジウムを野方地域センターと共催で年1回開催してきた。こうして、野方の地域に住民による「助け合い」の活動は始まった。

3. 考える会の特徴と活動

会の活動は会員が主体で、野方地域センターは側面的に会を援助し、事務室を提供している。区社会福祉協議会は運営費の一部を助成している。利用者と協力者を結びつけ調整するコーディネーターも専門職をおかずに、複数の住民が交代で行っている。サービスは原則として有償（1時間500円）で、必要な人には減免を用意した。サービスは年中無休で24時間体制である。会員数は約300名（利用会員・協力会員・賛助会員それぞれ約100名）で、月平均約150時間の活動をしている。その内容は話し相手・身辺介助・食事介助・外出介助・食事用意・買い物・病院への薬とり等で、利用者の主なハンディは、痴呆・物とられ妄想・失語症・リウマチ・小脳変性症・アルコール依存・パーキンソン病などである。

4. 活動してみよう

隣近所の助け合いではなく組織を作ったことは、大きな意味がある。日本では「お年寄りの面倒は家族で」という意識が強く、核家族化、女性の社会進出などにより、家族のありようが違ってきても、お年寄りの世話は家族の問題として、とどまりがちであった。しかし、誰もが利用できる組織をつくり、活動を続けるこ

とにより、潜在的であったニーズが徐々にではあるが、表面化してきている。

老人利用者のほとんどは、家族との同居者で、サービスを提供することにより家族を支えることになっている。病気を持つお年寄りであるためか、外出の機会は殆どなさそうである。しかし、介助者と出かける目的と場所があれば、外出も可能ではないかと考える。

外の空気にふれ、人に会うことで、お年寄りの表情は生き生きとしてくる。家に閉じこもってばかりいると限りなく寝たきりに近くなる。また、家で一人では出来ないことも、集団の中で出来るようになることもある。「歩いていける所にデイケア」が欲しい!

このような住民の願いを次に述べる東山老人会館では、少しずつ確実に実現しつつある。

5. 東山老人会館のこころみ

東山老人会館は、1988年4月、既存の施設を拡充して造られた。今後の中野区内の同程度の老人施設のあり方、運営内容等に一石を投ずるものとして考えられた。職員は用務と非常勤の事業担当の2名である。

建設が具体化されると、工事説明会や野方住区協議会福祉部会との話し合いを通して、新しい運営内容を持った会館にしたいという希望が住民側から出た。

老人会館で、住民による運営組織が生まれ、その委員は、町会・子ども会・老人クラブ・住区協議会・地域住民・利用者代表など、いずれも地域で活躍している人たちであった。委員のバックには所属する団体があり、双方にかかわることで、新しい会館を幅広く地域に定着させ、運営活動にも積極的に参加することが期待された。

また、当時「野方の福祉を考える会」が在宅福祉サービス活動を始める準備段階であり、運営委員の多くはそこでも主たるメンバーとなっていた。こうして、いろいろな背景を持った運営委員の力が、新しい会館運営を軌道に乗せる原動力となった。

初年度は「みんなで楽しいと思えることをなんでもやってみよう、お年寄りだけで固まらないで、若い人も子供も巻きこんで、ワイワイやっているうちに、お年寄りにとってどうあったら良いか見えてくるでしょう」と自然体で会館は動きだした。

4年間で40事業近くが展開された。また、事業終了後には自主クラブの育成援助をしたり、自分達で仲間

を集め、指導者をさがして活動を始めたりして、現在12クラブ250名の会員が参加している。会館に多くの人が入り出すことで、必要な人材を探し動員することができる。地域には専門技術・特技等を持った人が必ずいるもので、この人材がやがて具体的な福祉活動がなされる時の大きな力となる。

お年寄りがお年寄りを見る時代がすぐそこに迫っているいま、自分の趣味だけにとどまらずに、それを福祉活動につなげる試みが少しずつ当館利用者の中に芽ばえてきている。

6. 向き合う心で、共にささえあって

本人が望めば、人の手を借りてでも来館できる環境づくりや家族同伴でも気軽に利用できる場づくりという目的は、どのクラブにも高齢者・身体虚弱者が参加し、ともに活動していることから達成されつつあるといえるだろう。趣味のクラブに所属していても、なにもしないで見て帰る人がいるが、目的に向かって家を出たことでリハビリの第一歩が始まっているといえるだろう。医師・保健婦・理学療法士など専門家はいるが、やさしいたくさん目の手があれば、ある程度の症状の人までは受け入れることができると考えられる。大切なことは、人と人が向き合う心であり、本気で考え、本気で思うことが、実践される会館に育ってくれることが、これからの課題である。

さわやかコーラスは3年目、老人性のうつ病の方が5名、アルツハイマーの方が2名参加して総勢45名の大所帯である。70才前後の若手グループで活気がある。ミュージックセラピストの人气が高く、先生に会いたくて出席している人も多い。リズム体操も折り込んでのコーラスで、すばらしいハーモニーを聞かせてくれる。うつ病だった人が、半年もたたないうちに「薬を飲まなくなりました」と報告され、それを聞いた方が次々と「自分もうつ病だったが良くなった」と名乗り出て驚いたり喜んだりした。

また、車イスの方が、参加を希望されたときには、数名の会員が送り迎えを名乗り出てくれ、共に楽しむ活動できる幸せをみんなで体験した。

デイクラブは、思いがけないきっかけで始まった。ある病院で5年間続いたデイケアが、突然廃止され15名の患者がほうり出された。途方にくれた家族が、会館に相談に来たことからすべてが動きだした。「寝たき

りにさせたくない、とじこもって外にも出なくなった、このままほうっておいたらすぐ寝たきりになってしまう」と訴えるその目を見てしまった私達は、何か打つ手はないかと運営委員の方とも話し合い、関係方面をあちこち走り回った。しかし、現状では15名の人たちが区のデイケアで受け入れることが困難なことが分った。それでは自分たち自身の力でリハビリを続けるしかない、という結論が出るまでに半月もかからなかった。

すべてないないづくしでデイケアができるのか！の声を聞きながら、やる気のある家族とサポートしようというボランティア、会場は東山老人会館の部屋、これだけあれば十分とGOサインが出て、住民パワーが発揮された出来事であった。

それから早一年、おしきせプログラムではなく、やってみたいこと、楽しいと思うことを大切にという考えを前面に出し、家族がスクラムを組み、野方の福祉を考える会の大きなバックアップのもとに、順調に活動が続けられている。週に一回遠い道のりをつえにすぎり、家族にささえられて通ってくるお年寄りたちの、晴れやかな顔を見ると元気が出てくる。運営委員有志のサポート体勢、クラブの特技を生かしたボランティア、いろいろな人が連帯の輪をつくり出した。

長い間の念願だったデイケアが、ちょっとしたきっかけで満足すべきものではないが、あつという間にできてしまい、あまりにも順調に事がはこび活動が展開されたことに、関係した者でさえ驚いている。勝負は2年目以降と身を引き締めている現在である。

デイクラブの会員である82才の男性がこんなことを話した。「他人に迷惑をかけずに自分なりにしっかり生きてきたつもりなのに、この年になってボランティアのお世話になるなんて、考えてもみなかった。ありがたいことです。ところで、私も何か役に立つでしょうか！」そして、元大学教授だった彼は「野方の福祉を考える会」の勉強会の講師を引き受け、デイクラブのねんど細工の指導も受け持った。自ら「私は老人性多弁病で、みなさんとおしゃべりしたくてたまりません」と笑顔を見せた。

7. 東山老人会館の事例を通して

<超高齢者>

101才のKさんは、70才の時から、次女の住む東京で

暮らすことになった。会館は自宅から300m程の距離で、オープンした時からの利用者である。昔、生け花の先生で身を立っていたので、会館でも花のボランティアとして床の間の花を生け続けている。「花のない生活は空気がないのと同じだ」が口ぐせで、無遅刻無欠勤で皆勤賞の人である。Kさんの一番嫌いなことは、日曜、祭日、正月、ゴールデンウィーク、つまり休日である。家族や親族に大切にされているにもかかわらず「生きがいは老人会館に来ること」気分が少々悪くても、会館へ来るとシャキッとしているのに、家に帰ると寝てばかりだという。

ごく最近まで皆と一緒に、持参の弁当や好物の「天どん」や「うな重」の出前を食べていたが、おかゆを食べるようになったので、昼には自宅に帰る。耳はほとんど聞こえないが、メガネなしで新聞も読める、薬とお医者さんが大嫌い、人の話は聞こえないが、よく光る目で回りのことを見ているので、「今自分はどうすれば良いのか」を感じとり行動を起こす。105歳が目標だと話す顔は、一世紀を生きてきた重みと深みが、私達にたくさんのことを学ばせてくれる。

Mさんは90才、45年間住んでいた野方から、電車で2時間余りの郊外に家族と共に転居した。回数券を買って月曜日から金曜日まで会館に通って4年、いまでは、朝6時、都内に通勤する息子の車に乗って、野方に着くのは7時30分、会館が開くまで公園のベンチに座って待っている。雨の日や寒い時は気が気でない、古い友人の家に立ち寄って来るようになってほっとした。

「新しい土地になじんだほうが良いのでは…」と話すが「今から新しい友達をつくるより、こちらに来るほうがよっぽど楽だ」と杖をつきつきやってくる。会館へ来ても、毎日が楽しいことばかりではないだろう。それでも、友達から電車の中で食べるアメやらおにぎりを、しっかり持って「またあしたネ」と帰っていく。

82才のYさんは、夫を二年前に事故で亡くしたところから、以前から悪かった視力が急におとろえ、毎日死にたい、死にたいと泣いて暮らしていた。40年近く住んでいる自宅周辺には、親切にしてくれる友人に恵まれ、どこからか夕食の差し入れや、おかずがとどく。友人の嫁さんや娘たちが差し入れてくれる。

古くなった家は、昔は広くて自慢であったが、今は

不便以外の何物でもない。息子は結婚して近くに住んでいるが、身体障害で生活をたよるわけにはいかない。むしろ、息子の面倒まで見て過ごしてきただけに、視力を失って胸をかきむしられる思いが続いた。

区や地域のサービスを断りつづけ、かたよった食事が原因で倒れてしまった。栄養失調と骨折である。三ヶ月ほどで退院して来ると、「二度と入院はしたくない」とますます動かなくなった。一日中外にも出なくなり、物音もしない家の中にじーっと座っている姿を見た友人が、放っておけず強引に老人会館に引っ張って来た。

他人の負担になりたくないという意志が強く、どんなに親切にされてもこぼみ続けたが、「気にいらなかったらいつでも断れるから」となかば強制的に進めた老人給食や緊急通報システムなどのサービスを受け入れたころから、眼の見えないことの苦しさを訴えだした。いま、何が一番困っているかを話し出したときは、可能なかぎり回りに手配した。息子さんとも相談して、地域の家事援助サービスや保健婦の家庭訪問も開始し、今は見違えるほど顔のつやも良くなり、会館では友達に手を引かれて、入浴もするようになった。

自分から友人と約束して病院通いや、会館へ通って来るようになり、身じまいにも気をつかい出した、という息子さんの報告にほっとした。

福祉のサービスを受け入れることが、家の名誉を失うことと考えていたYさんは、昔かたぎで、シャンとした、気丈な人だったが、いまは、笑顔の似合うすてきな婦人に生まれかわった。

〈生きがいは館外活動〉

会館には、「いこい室」という部屋がある。テレビやおしゃべりを楽しみ、どこかへ出かける相談をしたりする井戸端会議場である。お年寄りにとって最もみじかな病気や病院の情報を交換する場でもある。だれかが入院すると、元気な人の役目だと言って、曜日を決めてみんなで見舞いに出かける。会館に来ている人達は、遠くの病院には入りたがらず、家族を困らせているとの話も聞く。

「今日はいやに皆んな来ない」と思う日は、浅草や巣鴨のお地蔵様にお参りに行ったり、デパートの全国駅弁大会や物産展に集団で出かけている。

会館で初めは一人でポツンとしていた人達が、仲良しになり、一緒に時間を過ごすことに楽しみを見いだ

している。これは一人暮らしの人も、家族と一緒に生活をしている人も、日中は一人ぼっちでさみしくて、人とのつながりを求めて会館にやって来た人達なので、すぐ友達になれる。しかし、それぞれの家庭の中にまで入り込まないのは共通している。入院をして、たくさんの友人の見舞いを知った家族が、びっくりした話を何度も聞いた。

80才、90才の人達が5人6人、多いときは10人ぐらいの集団で、遠くまで出かけて行くことを思うと、心配が先にたち止めたくなるが、彼女たちはそれなりに注意し、楽しんでいることを思うと止めることはできない。

超高齢者集団の館外活動は、実に生き生きしている。行動を共に出来なかった人のために、必ずおみやげがあり、私達もご相伴にあずかっている。

7. 野方の福祉を考える会での事例を通して

〈一人暮らしのおとしより〉

Aさん85才は大きな家で一人暮らしをしている。同一敷地内に住んでいた息子一家は海外赴任中である。Aさんに痴呆症状が出てきて、都内に住む娘さんたちが時々訪れるだけでは、すまなくなってきた。娘さんからの依頼で考える会の活動は始まった。

Aさんは昔、民生委員をしておられたこともある、かくしゃくとした老婦人である。お話はとても上手で、意味が通じないことはあっても、会話は十分にできる。特に買い物は大好きで、ありあまる程の食べ物の買い置きがある。友人も多かったが、痴呆の進行と共に訪れる人は少なくなり、家族の介護は重くなってきている。保健婦の訪問を家族はまだ考えようとはしていない。

会員が交互に、週2回2時間Aさん宅を訪問し、食事を作ったり、話し相手をしたり、散歩などを行っているが、その内容は活動開始時の2年前からずっと変わらない。痴呆の症状は徐々にではあるが、確実に進行してきている。会員が訪問した際に、ガス風呂の空だきを発見し、民生委員に連絡し、ガスもれ警報器をとりつけてもらったこともある。徘徊も始まってきたので、会員の訪問だけでなく、家政婦さんや娘さんたちが交代でお世話を毎日通ってくる。

協力会員は70才代の介護経験者と40才代の未経験者が最初はペアで活動していたが、今では未経験者も

すっかりベテランとなって活躍している。

〈仕事をしている家族〉

Yさん82才は腎臓を思い入院中であった。退院後のケアについて娘さんが会に相談に見えた時から関わりが始まった。同居の長女と隣家に住む次女も学校の教師をしているので、昼間の介護者がいない。相談に見える前、独身の長女は仕事を辞めて母親の世話をしようかと考えたり、また、母親の亡くなった後の自分自身の人生についても考えられたり、逡巡されたようである。その結果、仕事を続けることを決心されたのでしよう。相談に見えたのは、夏休みが終わり新学期が始まる寸前のことであった。その娘さんの辛さに共感した会の相談員は「弱気にならずに仕事を続けるよう励ました」と言う。区の家事援助サービスで足りない所を会が引き受けるという形で、すぐに活動を開始して半年になる。会に依頼された主な内容は「娘さんが予め用意した昼食を温め、食事介助をしながらの話し相手」である。食事制限があるので、調理は全て娘さんがされる。見事なほどの厳重な食事管理である。

現在、週2回協力会員が訪問し、お世話をしているが、その協力会員も70才代の高齢者である。「食事作りは面倒だけど、食事介助と話し相手は大好き」と協力会員も訪問を楽しみにしている。良妻賢母型の物静かなYさんは、自分が病気になることで、うつ状態になられた時期もあったと聞く。そのYさんの世話を、仕事を続けながら、一生懸命みておられる娘さんの姿は人々に共感をよぶ。現在、保健所からの訪問はされていない。

〈物とられ妄想の人と〉

一人暮らしで87歳のTさんを、先週訪ねた時、「冷蔵庫の中を整理してほしい」と言われ、黴がはえた食品などを一つ一つ本人納得の上で捨て、すっきりと片づけた。その時Tさんはとても喜んでおられたが、今日会うなり「夜ドロボーが来て、冷蔵庫の中のものまで持って行くのです」と訴えられ、どうしてよいものか迷ってしまう。これはTさん宅訪問の協力会員の活動報告である。

Tさんは「物とられ妄想」があり、同一敷地内に実妹と養子が同居している。玄関の鍵は厳重に締められ、妹も養子も家の中には入れてもらえず、養子はノイローゼ気味となり休職中である。「Tさんの部屋の片づ

けと話し相手をしてほしい」と養子から依頼があった。8畳ほどの部屋は、ほとんどゴミに近い不用品で埋まっており、座る場所もない。大きめのベッドの中も、宝物が隠されているようで、こんもりと盛り上がっている。

地方の裕福な家庭に育ち、父親の事業の失敗後、女学校を中退し上京した。苦労もしただろうが、今では資産も十分あり、その財産管理を弁護士に任せている。80才の頃、腰を痛め、商売をやめ、その後いい事はないもないと言う。妹と養子が物とられのターゲットになっている事がTさんの話から伺える。

他人が入ることで家族関係も変わるのではないかと、淡い望みを抱き訪問を開始した。週1回2時間、4人の協力会員が交代で訪問し、1年半になる。Tさんの妄想に関しての変化はないが、協力会員の訪問を心待ちにしている。外出はドロボーが気になって出来ない。養子はTさんの部屋の窓から見える所に、花壇を作ったりするほど落ち着いてきた。

養子が保健所の家族会に出席し「野方の福祉を考える会」を紹介されたそうだが、現在、保健婦と一緒にしかかわる機会はまだない。保健婦・医師の支援があれば、妄想についても変化があるのではないかと期待している。

〈保健婦と会が連携して〉

Sさん39才は精神の病気のため当時入院中であった。「Sさんは地域の支えがあれば、家で暮らしていただける人なので、会でお世話をしてもらえないか。Sさんも退院を希望している。」と保健婦より相談があった。

母親は糖尿病と心臓病それに痴呆も少しある。妹も精神の病気で治療中である。毎日の昼食と、服薬の管理を最低してほしいという事であった。精神の人のお世話を素人が出来るかと不安もあったが、医師と保健婦の支援を得ながらケアを始めて2年になる。

協力会員は4人が、交代でほとんど毎日訪問を続けている。メンバーの一人は80才に近く、お世話されてもおかしくない年代の人も訪問に加わっている。

母親が1年前に突然亡くなり、その後間もなく妹も入院し、Sさんは一時非常に不安定になった時期もあったが、再入院をすることもなく一人で家で生活をされている。

Sさんの妄想にどう対応してよいか分からず、保健

婦に SOS を出したこともあったが、近頃は、妄想時の付き合い方も上手になってきた。S さんも、協力会員ににっこり微笑んだり、スリッパを揃えて迎えてくれたり、心の中をちらりと見せてくれたりと、初めの頃に比べてずっとよい関係が出来てきた。

この先 S さんが、どうなって行くか不安がないこともないが、2 年前には想像もつかなかった S さんの姿が今ここに在るのだから、2 年後、3 年後に更に成長することを信じて、今後も活動を続けたいと思っている。

保健婦と考える会のいわば共同事業として創り上げた S さんの 1 例は、受け皿があれば精神障害者も「家で暮らしていける」可能性を例証したと言えるのではないだろうか。

野方の福祉を考える会は、会員制をとっているので、入会していただき、サービスの依頼があって活動が始まる。そこが隣近所の助け合いと違う所である。しかし緊急時に即座に対応したことも何件もあり、柔軟な対応を心がけているつもりである。この地域の老人の 70% は居住期間が 40 年、50 年と長期居住者であるが、東京生まれの人は以外に少ない。東京は各地から出て

きた人たちによって、つくられた都市と言えるのではないだろうか。殆どの場合、利用者と協力者は顔見知りでない人同士を結びつけている。気取り屋の東京人の気質なのか、その方が長く良い関係が続く様である。

活動を開始して 3 年になるが、5 名の方が既に亡くなっている。家で正に眠るが如くに亡くなった方もあれば、入院しても、その期間は短くして亡くなっている。いずれにしても「住みなれた家で暮らしたい」という本人の希望に添うことが出来たのではないだろうか。しかし、在宅ケアは家族の大きな犠牲の上に成り立っているのが現状であり、私たち住民としてできることを模索しながらでも続けていくことが重要だと思うが、このような活動も、行政のしっかりした支援があれば、さらにやり易いように思う。

〈おわりに〉

大都会の真ん中と言えども、ここには「地域に根ざした」お金には変えることのできない、ささやかな助け合いが芽ばえている。

この芽ばえを確かな手ごたえと共に、どう育てていくかは、住んでいる人達の役目であり、それが年をとっても、今日もあしたも地域で元気に生きて行くことなのではないかと思う。