市民の目①

高齢者の新しい「住まい方」を実践して

ＮＰＯ法人グループリビング川崎代表　　原　眞澄美

１、　グループリビングとの出会い

１０年以上も前、まだ介護保険がなかったころ、私はアルツハイマーと診断された実家の母の世話に通い、心身共に疲れきっていた。民生委員の方もお願いすると訪問してくれるが、母は知らない人といって追い返してしまうのだった。日常的な地域のなかの支え合いがあれば母も自宅で暮らせる可能性が広かったと思う。また、自分が生活している宮内町内で三人の独居の高齢者のお手伝いを行きがかり上していた。三軒の家を一人で回るのはきつく、高齢者が集まって暮らすことができれば、本人の孤独も緩和され、日常的な手助けもしやすくなると思われた。自分の住まいであって仲間もいて、地域とのつながりがある暮らし方がないものかと漠然と考えていた。

そんな日々のなか、藤沢にあるＣＯＣＯ湘南台という高齢者グループリビングに出会った。地域の人が少しずつ手を出しあって、一人での生活に不安を感じている高齢者を支援していく考え方だ。中心になってＣＯＣＯ湘南台をつくられた西條節子さんに「川崎でも作りなさいな」とひと押しされ、川崎幸クリニックの杉山先生をご紹介いただき、先生のご指導を受け地域の有志の方々と勉強会をスタートさせた。いろいろと紆余曲折はあったが、川崎市のご理解もいただき二年位の検討期間を経て、ＮＰＯ法人グループリビング川崎を立ち上げ、高齢者グループリビングＣＯＣＯ宮内を開設することができた。

はじめのうちは、「自立と共生」という理念のもとでＮＰＯをどう運営したらよいかを日々考えることに一生懸命だった。ふと気がつくと、入居者の方々と分離した歩みをしていたころもあったと思う。これではいけないと思い、慶應義塾大学・総合政策学部の大江守之先生にご意見をうかがい理事会・運営委員会のあり方を検討したり、入居者や生活の手助けの人たちなど、仲間集めに取り組んでやっと軌道にのってきた。

２、　高齢者グループリビングという住まい方

高齢者グループリビングというのは、一人暮らしで生活に不安や不便を抱える高齢者が、比較的低廉な料金で、地域でお互いの自主性を尊重した共同生活を営むことにより、生涯自己実現を図りつつ健やかに老いることを目的とする、生活支援のついた小規模共同住宅のこと。

地域に住む支援を希望するメンバーが食事作りや清掃、ライフサポートでかかわり、日々の生活の不安や不便に対応する。一人で一人の支援者を頼むのではなく、グループリビングに住む１０人で一人の支援者を頼むので負担は十分の一で済む。食材も一人分買うと大変不経済だが、１０人分まとめてだと経済的であり、いろいろな食材を取り入れる事が容易になる。何より人とともに家庭的な食事をとることができる。介護保険を利用する状態になった場合、買い物・調理・清掃などの生活支援への負担は少なくてすむ。建物がバリアフリーであるために自立した生活が送りやすく、お風呂なども広いために介護も受けやすい。

居室は一人１５畳、トイレ洗面台、ミニキッチン、収納、ベランダ等があり、プライバシーを維持しつつ、共同の食堂や居間でともに過ごす時間を持つこともできる。

３、　住んでいる人と地域の人とのかかわり

ＣＯＣＯというのはＣｏｍｍｕｎｉｔｙ　Ｃｏｏｐｅｒａｔｉｖｅのことで地域で協働という意味。地域に住む人達が老いも若きもそれぞれ各自も持てる力を出しあって、共助していったらよいのではないか、という考えから名付けられた。

入居者は支援に来る人とのかかわりの他、昼食をとる併設のカフェで地域からランチを食べにくる若

い母親と子ども、工場・事務所からの人など顔みしりになったりしている。またカフェにあるピアノを弾きにくる若いお嬢さんとの会話を楽しんだりしている。

建物内にあるアトリエという場を使って開催される趣味の教室は１２講座ほどあり、入居者は好みに応じて同年輩の地域の人とコーラス・カラオケをしたり、ギター・短歌作りにも参加している。編み物の上手な入居者が編み物を講習する日を自主的に開いたりもしている。

年間には、ＣＯＣＯへ行こう会、お茶会、勉強会はじめ地域の人と交わる行事の他、知り合いになった地域の人と等々力公園まで体操教室に出かけたりしている。このように地域の人々との自然なつながりや支え合いが生まれている。

４、　人の幸せ

人はどういう時に幸せを感じるのだろうか。

美味しいなあ、お風呂っていい気持ち、これも幸せだが、持続的かつ意欲のでる幸せは自分の存在感ではないだろうか。私たちは自分が他の人に受け入れられている、必要とされている、と感じた時幸せを感じるのだと思う。

グループリビングでは幸せを感じる二つの側面がある。

入居者の側からみると、有料老人ホームとは異なり、契約で決められた一方的なサービスを運営者から一様に受けるのではなく、一人ひとりが自分の生活を自分で決めて送ることができ、そうした生活を入居者がお互いに認め合う仕組みになっていること。またそうした人と人との関係が地域に広がっていることで、様々な場面で自分の存在を感じることができる。

もう一方の支援者の側も、入居者の生活を必要な場面で支えるという立場であるために、入居者それぞれの自分らしさが発揮される場面に立ち会うことができる。また、それをスタッフの協力体制で進めることで、互いを認め合う仲間ができる。

対等の立場で人の役に立ち、ありがとうと言われたとき、自分のなかにも感謝の念が湧いてくる。これが広がっていったら皆だんだんと幸せになっていくだろう。そして幸せは人からもらうのではなく、自分で産むものだということに気づいていったらより豊かな人間社会になると思う。

５、　課題

入居時、元気であった人達も身体機能の低下があり、支援メンバーも同じく加齢する。その中で介護保険とそれに準ずるもので対応するのが基本的な考え方だが、低下が重度になったときのサポートの仕方については、もっと考えていかなければならないと思っている。

また、グループリビングは終の住まいと考えてはいるものの、重度になった場合、病院や施設に移りたいと考える人もいると思う。元気なうちは独居するよりは人とのかかわりを持って暮らしたいとする人が一定の期間住む場所になることもある。その場合の支援の仕方も検討していく必要があるかと思う。

課題はもう一つある。この取り組みは営利をもたらすものではない。食事の用意と共用部分の清掃については、入居者が出しあった費用でまかなわれるが、その他はボランティアか寄付によるものでまかなわれる。ボランティアの体力と気力の続くうちはよいが、次世代の育成が必要である。寄付もそれに似て必ずしも安定的なものではない。現在、寄付でまかなわれているのは主にライフサポーターと呼んでいる人たちへの謝礼だ。

市町村は介護保険の地域支援事業のかなで地域自立生活支援事業を実施することができる。この枠組みでＬＳＡ（Ｌｉｆｅ　Ｓｕｐｐｏｒｔ　Ａｄｖｉｓｅｒ　生活援助員）の費用を負担している自治体もある。これを介護予防に貢献しているグループリビングにも拡大することをぜひ検討してほしい。それは国の新たな政策の方向とも合致するものであると思う。