

「ふくおか」から発信する、市民公益活動の情報誌

「明日を担う市民」への思いをこめて

ASUMIN NOTE

[あすみんノート]

2021 Spring

23



Care for well-being

Special Issue

「しあわせ」を、つなぐケア。

Voice

秋吉美千代（認定NPO法人 日本セラピュティック・ケア協会）

KNOWLEDGE

福祉でつくる、まちの「しあわせ」

Asumin Information

Asumin Recommend

NPO法人の設立説明会

Hondana!

コミュニティナース まちを元気にする“おせっかい”焼きの看護師

Organization Introduction

登録団体紹介：登録番号754～761

Care for well-being



ウェルビーイング

「Well=よい」と「Being=状態、あり方」を組み合わせた造語。身体的にも精神的にも、そして社会的にも満たされていること。

QOL

Quality of Lifeの略。その人にとって、人間らしく自分らしく毎日の生活を送ることができているかという「生活の質」を示す概念。

社会的処方

薬と同じように、「社会とのつながり」を処方し、問題を解決する手法。居場所や役割を持つことが健康につながると言われている。

幸福度指標

精神的な豊かさを表す。ブータンのGNH(国民総幸福量)が話題となり、経済的尺度だけではない「幸せ」を考える土壤が広がっている。

社会関係資本

物や人だけでなく「人とのつながり」を資本と捉える考え方。つながりを有効活用し、組織や社会のさまざまな利益を生み出す。ソーシャルキャピタルと訳される。

WHOの定義*では、「健康とは、病気でないとか、弱っていないということではなく、肉体的にも、精神的にも、そして社会的にも、すべてが満たされた状態」にあることをいいます。ストレス、社会制度、自己肯定感…コロナ禍で、あらゆる不安が広がる中、現代を生きる人々が求めているのは、そんな「健康」を獲得することではないでしょうか。今回は、そんな「健康」によって生み出される「しあわせ」について考えます。市民活動による人と人との「つながり」や「ふれあい」は、生活の中に豊かさを育て、大きな価値へつながっています。※日本WHO協会訳

VOICE

認定NPO法人 日本セラピューティック・ケア協会

秋吉 美千代さん Michiyo Akiyoshi

義母の介護から学んだのは、
ケアすることの大切さ

22歳で結婚して、35年にわたりずっと中途失明の義母の介護を在宅でしていました。認知症が進み、とくに晩年の5年は、言葉では言い表せないつらい日々で、社会福祉協議会が開催していた介護講座を受講した際に、これまでのつらい思いを聞いてもらって、大号泣したのを覚えています。そこで、施設に預けたほうがいいとの提案をいただいて、義母から「ひどい嫁だ」と言われることを恐れながら、結局はデイサービスに通うことにしました。最初は「そんなところに行かせるなんて」と怒っていた義母ですが、活き活きとして帰ってくるんです。そんな姿を見て、助け支えてくれる方々の有難さを感じるようになりました。

義母を看取ったのは、私が57歳のときです。お世話を終った福祉施設の方々に対して、何か恩返しができないかと思っていた時、夕



▲薬剤や道具を使用せず、洋服を着たまま、両手の温もりだけで行えるケア方法

今回の「ボイス」では、多くのボランティアが参加し、心のケア活動に取り組む「認定NPO法人 日本セラピューティック・ケア協会」の秋吉美千代氏にお話を伺いました。

ピューティケアへの疑問から生まれた、新たな展開

それだけ必死だった「ピューティケア」ですが、6年ほどで辞めることになります。ピューティケアでは、コールドクリームと呼ばれる油分の多いクリームを使用するため、マッサージのあと必ず拭き取らないといけません。その作業には、お湯もタオルもたくさん必要で、施設に迷惑をかけてしまうんです。そのことだけでも課題と感じていたところに、「コールドクリーム事件」が発生します。利用者のお一人が、ちょっと目を離した瞬間に、食べ物と間違えてク

リミングも運もよく、赤十字のボランティアたちが施設でお化粧をしてあげる「ピューティケア」をテレビで目撃したんです。思わず「これだ！」と閃いて、さっそくNHKに電話し紹介してもらいました。東京の日本赤十字社の本社で講習会を開いてもらい、「九州にピューティケアの花を咲かせます」と意気込んで帰ってきました。まずは、母を預かってくれたスタッフの方々を少しでも休ませたいと、施設に入ってスタートしたのが始まりです。

一人ではボランティアは出来ませんので、勉強してきた知識に肉付けしながら自分でテキストを作つて、一緒に教えてくれる講師なども養成したりと夢中で頑張つて、それを見ていた日本赤十字社からお声がかかり、福岡県支部特殊奉仕団をお願いしますということで、委員長をさせていただくことに。わずか1年くらいで、ボランティアが100人を越えるまでに大きくなっていました。

この事件が、決定的なターニングポイントとなり、解決方法を見つけるために、ピューティケアのルーツである英国の赤十字社を訪ねてみたりました。こういう課題があることを知りながら「赤十字」という看板を抱えているのに自信が無くなっています。

それまで、海外に学びに行くなど、考えたこともない人間でしたが、「どうしても行きたい」と娘に相談したところ、「いいね」と背中を押してくれました。当時、すごく重かったビデオカメラや三脚を持っての渡英。苦労しながら通訳さんも見つけて、1週間にわたる研修を受けました。

研修会場となっていた英國赤十字社ケント支部は、ロンドンから列車で1時間半ほどのところにあります。いざ、そこまで行ってみる

と、ピューティケアはもう専門の美容師さんに任せ、今は新たな二種類の「心のケア」を行っていると教えられました。

一つは、「スキンカモフラージュサービス」。肌に悩みを持つ人も幸せに生きられるようにと特殊なお化粧でその部分を隠すケアの手法です。そしてもう一つが「セ

ラピューティック・ケア」でした。これは、ピューティケアのメンタルな部分を進化させて生まれたものです。私は迷わずセラピューティック・ケアを選び、研修担当のマキシム・ウエルズ女史から、日本人として初めてセラピューティック・ケアのレクチャーやスクリーミングを口にしてしまったんです。

利用者の中には高齢者はもとより、認知症の方さえもいる環境の中、こんなリスクを伴うことはやってはいけないと強く感じました。

この事件が、決定的なターニングポイントとなり、解決方法を見つけるために、ピューティケアのルーツである英国の赤十字社を訪ねてみたりました。こういう課題があることを知りながら「赤十字」という看板を抱えているのに自信が無くなっています。

それまで、海外に学びに行くなど、考えたこともない人間でしたが、「どうしても行きたい」と娘に相談したところ、「いいね」と背中を押してくれました。当時、すごく重かったビデオカメラや三脚を持っての渡英。苦労しながら通訳さんも見つけて、1週間にわたる研修を受けました。

決意を固めたのです。

もうひとつの収穫は、ボランティアの考え方についてです。英国の大きな病院や小さな施設を巡つて、ボランティア活動の現場をつぶさに見て、日本とは大きな違いがあることを学ぶことができました。私も25年ほどボランティアをしていますが、日本では毎月一回とか何曜日の何時から、とボランティアができる時間も内容も施設の都合で決まっています。しかし、英国では、ボランティアとは自発的なものだからなのか、自分が行きたいとき、行けるとき、やりたいときにすればいいと言う仕組みでした。今からセラピューティック・ケアするけどOK?NO?じゃあどこにいけばいい?という具合に決まっています。そして、やれる時間だけやって帰るといった具合です。社会に貢献できるから自分たちはとてもラッキーだと言っているボランティアの方々の姿も印象的でした。

「日本セラピューティック・ケア協会」の指導

一つ目の関門は、マッサージ文化のある日本で、なでるだけの施術が通用するかということです。最初に特別養護老人ホームの男性にお願いし施術をさせていただきました。やらせててくれてありがとうございます」と伝えると、「ありがとうございます」と返ってきたんです。ぶっきらぼうな返事でしたが、おそらく気持ちよかったです。

そして帰国際、セラピューティック・ケアに強い興味を示していた私の姿を見た女史から、「ミセス秋吉、あなたに託すわ」とモジュール(テキスト)とVHSビデオを渡されました。また、その前年に当時の美智子皇后が英国赤十字社を訪問された際にセラピューティック・ケアを学ばれ「日本国民がこのケアを知ったらどんなに喜ぶ事でしょう」とおっしゃられたこと、それ以後で最初にレクチャーを受けた日本人が私ということも伝えられ、日本で普及してい

るGOサインをもらいました。

ですが、以前からのピューティケアにプライドをお持ちの方も多く残っていましたので、1年後には、赤十字の委員長をやめて、「セラピーケア・ネットワーク」という民間の団体を立ち上げました。地元・福岡の病院や福祉施設でのボランティア活動を行うかたわら、その良さを知ってもらうために各地で講習会を開催し、日本での普及に奔走し、共に活動する仲間を少しずつ増やしてきました。当時の日本にはセラピューティック・ケアに関する資料すらなかったので、スコット女史から託されたモジュールを翻訳・製本して日本語版テキストも製作しました。一主婦にすぎなかった人間が、手探り状態でゼロから育てていくことにはさまざまな苦労が伴いましたが、それでもケアの持つ力に共感する方は徐々に増えています。

その後、「NPO法人化へと向かったのは、「あなたがいなくなったら時を考えたことがありますか?亡くなったら、途端に終わりますよ」と言われたことに由来します。私が死んでもこれだけは残したい、と思ったので、NPO法人についても勉強しました。どうせならこれから発展を考えて「日本」とつけようと、「日本セラピューティック・ケア協会」というNPO法人(2005年)になりました。さらに、活動の公益性と組織運営の適切さを認められ、県内第一号(2014年)の認定NPO法人も取得しています。

日本でも受け入れられるという確信が持てた瞬間だったと思います。よかったです、これでやれるぞ!という感じです。

そして第二関門、自分が組織した協会のみなさんです。当時は、会員が150人を超えて、どんどん増えている状態でしたので、話しても、ピューティケアで喜んでもらってるのは、どうして?と言われるばかりでした。結局は、リスクを考えると絶対こっちだと説得し、組織の大きな舵取りにも日赤か



▲ストレスを感じやすい首・肩・上腕・上背部のケア。施術中は笑顔が絶えない

たった1人で始めたセラピューティック・ケアは20年を経た今では、講座や講習を通して50,000人以上の方との出会いがあり、生老病死すべての場面でのケアに取り入れられています。北海道から沖縄まで1000名超の会員を抱える組織になりました。私が無欲無心だからか、私も何かしようか?って、助けてくれる人が現れます。これは、なにも出来ない人の強みですね。だけど私は、ボランティアとは、自己満足に陥りやすい危険なものだと思います。それに打ち勝つには、「してやっている」ではなく「やらせてもらってる」という気持ちが大事です。常に新しい情報を入れて改善しながら、本当に相手が喜んでくれているかをいつも考え「今日もあの人に会えてよかったです」という、学びや気づきへの感謝が大事です。特にホスピスの現場では、次に行くと亡くなっていることもあります。相手があつてのボランティア。やらせてもらっているんです。その言葉の重みを噛み締めると素敵な活動になると思います。最近始まったリモート会議も、82才の老婆ですが楽しんでいます。そういう自分が嬉しいんです(笑)。



▲北海道から沖縄まで、全国で講座・講演会を行い、多くの共感を生み出している

認定NPO法人
日本セラピューティック・ケア協会

2005年の設立以来、全国120以上の施設や病院に、のべ14,000名以上のボランティアが訪問。近年は子育て支援や被災地支援も行い、生老病死どの場面でも使えるユニバーサルケアとして発展。

<http://therapy-care.net>

「しあわせな暮らし」とは、どのようにつくるのか。コロナ禍の試練にさらされながらも、その先の社会を見据えながら、地域住民と一緒に「つながりで“元気”“安心”的まちづくり」を進めている福岡市社会福祉協議会の取り組みから学びます。

福祉でつくる、まちの「しあわせ」

1 Relationship／顔の見えるつながりで孤立を防ぐ

地域のつながりが希薄化する中、見守り活動や居場所づくりといった、住民同士の顔が見える関係をつくる活動が、重要な役割を担っています。

福岡市内の各校区では、安心して暮らせる社会をつくるため、日常の見守りや訪問活動を行っている「ふれあいネットワーク」や、介護予防・孤立防止を目的として住民同士の交流を生み出している「ふれあいサロン」などの活動がすすめられてきました。公的なサービスや個別の支援だけでは対処できない問題は数多くあり、増え続ける一方です。そんな課題の解決策の一つとして、ボランティアやNPO、地域団体等の多様な主体が関わることで、住民の間に新たなつながりが生まれています。

	ふれあいネットワーク	ふれあいサロン
実施(助成)数	138 校区 1,791 ネットワーク	138 校区 373 簇所
利用者数	44,645 世帯	9,087 人(実人数)
ボランティア数	13,548 人(実人数)	4,112 人(実人数)

●「ふれあいネットワーク」と「ふれあいサロン」の実績 ※令和2年12月末 市社協助成実績より

2 Volunteer／やりがいが生まれる活動で、支える人も元気に

ボランティア活動によって得られる喜びや生きがいは、心と体を元気にし、生活の質(QOL)の向上にも大きく関わっています。

福岡市内の各校区では、日常の“ちょっとした困りごと”的お手伝いを、“できるときに、できることを、できる人が”行う身近な支援活動「生活支援ボランティア活動」が広がっています。現在、48の「生活支援ボランティアグループ」が、主に校区や町内単位で結成されており、ゴミ出しや電球交換、外出支援など、地域住民による支え合い活動として、様々な生活支援が行われています。「自分にできることが地域のために役立つ」という経験が、毎日の暮らしに「やりがい」を引き出し、支える人にも支えられる人にも、やさしく元気な地域を生み出しています。

生活支援ボランティアグループ 48 団体		
ボランティアグループの主な活動内容		
■ 家事のお手伝い ・包丁研ぎ ・ゴミ出し ・廃品回収 ・外出支援 ・買い物代行 ・薬の受取り	・家事援助 ・荷物の上げ下ろし ・季節の模様替え ・電球交換 ・家具移動、組み立て ・家の修繕、ちょっとした大工仕事 ・網戸の張り替え ・自転車のパンク修理 ・庭木の剪定	■ コミュニケーション、見守り ・話し相手 ・子育て支援 ・代読、代筆 ■ 講座 ・パソコン教室
		※地域の実状により、各団体の活動内容は異なる。

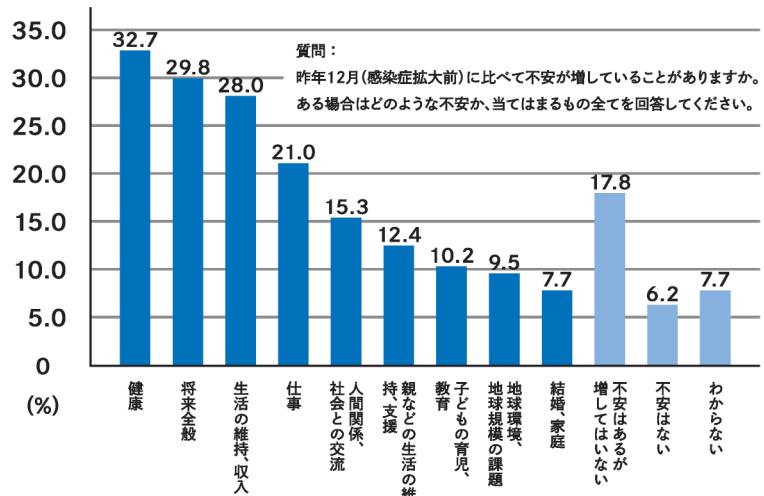
3 Challenge／つながることを諦めず、チャレンジをつづける

コロナ禍におけるコミュニケーションの分断は、「離れていてもつながれる仕組みづくり」という、これまでとは異なる新たなチャレンジを創出しました。

福岡市東区では、家に閉じこもりがちになってしまった人と電話で話することでつながりを創出し孤立を防ぐ「笑顔の10分コード」が、昨年11月から始まりました。ふれあいサロンが中止になった西区の元岡校区では、みんなのつながりが切れてしまわないようにと、サロンの参加者にベビーリーフの栽培キットを配布。それぞれの自宅でベビーリーフを育て、お便り等でのやり取りを通じて一緒に成長を楽しむ取り組みを行いました。その他にも、福祉サービス利用者に絵手紙を送る「絵手紙ボランティア活動」や、高齢者福祉施設の利用者・スタッフとの会話を楽しむ「オンラインでの施設見学」、コロナ禍に生まれた差別や偏見をなくし心から暮らしやすいまちをつくる「シトラスリポン運動」など、各地域の事情や実態に則した豊かなアイデアが誕生しています。

2019年12月(感染症拡大前)と比べた不安の変化(調査期間:2020年12月)

参照:内閣府「第2回 新型コロナウイルス感染症の影響下における生活意識・行動の変化に関する調査」



あすみんのオススメ

Asumin Recommend

NPO法人の設立説明会

NPO法人の設立を考えている方へ、NPO法人に関する基礎知識や具体的な手続きの流れ・注意点について、あすみんスタッフと福岡市のNPO認証・認定係の職員がわかりやすく解説します。

「法人化するとどんなメリットや義務があるの?」「法人化の要件や税金は?」「どんな書類をどうやって用意すればいいの?」などの、NPO法人設立に向けた疑問や不安が解決できます。

法人設立までの手続きがわかるだけではなく、今後の団体運営を考えるためのきっかけにもつながります。ぜひ、ご参加ください。(参加費は無料)

- 開催:毎月第2火曜日
- 時間:14:30~16:00
- 定員:20名
- 申込:福岡市市民公益活動推進課
[TEL] 711-4927 [FAX] 733-5768



ホンダナ!

HondaNa!

あすみんの図書コーナーに
所蔵している書籍をご紹介!

コミュニティナース

まちを元気にする“おせっかい”焼きの看護師



ISBN:9784863241343
定価:1,650円(1,500円+税)
判型:四六判
ページ数:272

健康や病気予防だけではなく、文化をつくるという「おせっかい」なアプローチでまちづくりに取り組む“コミュニティナース”。

紹介されている全国各地の個性豊かな実践は、“毎日の楽しい”を住民と一緒につくるためのヒントになります。コロナ禍で人と人とのつながりが激減する中、楽しく健康に暮らせるまちをつくるためのアイデアが詰まった一冊です。

【著者】矢田明子
【編集】木楽舎 【発行年】2019年

登録団体紹介

Organization Introduction

あすみんに登録された団体を紹介します。(登録番号754~761)

- | | |
|------------------|--------------------|
| ● NPO法人日本九援隊 | ● SOJAP |
| ● 特定非営利活動法人サンハウス | ● 一般社団法人Resta |
| ● Level up | ● ワーキング・ウィメンズ・ヴォイス |
| ● ことまま | ● 特定非営利活動法人にじいろCAP |

登録有効期限に関するお知らせ

令和2年3月31日までに登録された団体の中で、更新手続きを済ませていない方は、令和2年9月30日をもって、本年度の登録有効期限が終了となっております(更新対象については利用カードの裏面をご確認下さい)。更新手続きがお済みでない団体は、令和3年3月31までに更新を完了しない場合、**登録に関する一切のデータが失効**となりますので、ご注意ください。また、**未登録の団体は、貸し室やホームページの利用ができません**ので、あわせてご了承ください。

必要な書類など、詳しくは窓口へお問い合わせください

利用団体登録について

check!

あすみんでは、施設やサービスを利用される団体に関して、利用団体登録をお願いしています。**福岡市内で活動し、市民公益活動に取り組む団体(主にNPOやボランティア団体)**が対象となります。登録に必要な書類は、下記の(1)~(6)になります。ご記入のうえ、窓口までお持ちください。また、(7)、(8)は登録の際にご持参ください。登録申請時には、書類の確認・面談を行います。

登録に必要な書類

- (1)福岡市NPO・ボランティア交流センター施設利用許可申請書(団体)
- (2)団体の運営に関する規則(定款、規約、会則等)
- (3)活動計画書
- (4)これまでの活動実績がわかる資料
- (5)役員名簿
- (6)自己チェックシート
- (7)印鑑
- (8)申請者本人確認書類(運転免許証、健康保険証など)

福岡市NPO・ボランティア交流センター あすみん

【住所】〒810-0021 福岡市中央区今泉1-19-22 天神クラス4F

【TEL】092-724-4801 【FAX】092-724-4901

【MAIL】info@fnvc.jp 【HP】https://www.fnvc.jp

【開館時間】月~土曜 10:00~22:00 日・祝日 10:00~18:00

【休館日】第4水曜日、年末年始 12月29日~翌1月3日

【facebook】https://www.facebook.com/asunoshimin/



お越しの際は公共交通機関をご利用ください

- | | |
|------------|-----------------------|
| 地下鉄をご利用の場合 | ●七隈線「天神南」駅 1番出口から徒歩6分 |
| バスをご利用の場合 | ●西鉄バス「今泉1丁目」徒歩1分 |
| 電車をご利用の場合 | ●西鉄福岡(天神)駅 南口から徒歩5分 |



HP



facebook

