



シリーズXVI

メンタル  
ヘルスケア

## 4. 社会福祉からみたメンタルヘルス

—ホームヘルプサービスの導入を通して—

北海道医療大学看護福祉学部 谷中輝雄

### はじめに

精神障害を持った方々にホームヘルプサービスの導入が始まった。2002年より市町村を中心に展開されることになった居宅生活支援事業の一環として、ホームヘルプサービスが、グループホームやショートステイのサービスと一緒に取り組むことになったのである。とはいってもまだ各市町村での取り組みが本格的に始まったとはいいがたい。

しかしながら、このホームヘルプサービスに対しては関心が高く、すでに居宅生活支援事業として市町村によっては高齢者政策と同じように地域で暮らしている精神障害者への支援として活動を行っている。

今回はいくつかの試みを通して、ホームヘルプサービスの導入によって、精神保健福祉の分野における動向と、これらの取り組みからメンタルヘルスの面での教訓を考えてみることにする。

### 仙台市における取り組み

仙台市においては、国が精神障害者へのホームヘルプサービスを導入する以前より活動を開始していた<sup>1)</sup>。

高齢者へのサービスを開始して、すぐに精神障害者へのサービスへと枠を拡大したのであった。

筆者はこのホームヘルプサービスを精神障害者にも拡大してほしく、仙台市への取り組みに応援をしていた。ヘルパーの方への研修で、精神障害者への生活支援を年1回ではあるが受け持ったのであった。当初ヘルパーの方々にとまどいがあった。訪問先で問題が起きないかとか、高齢者と一緒の方法でよいのかといった心配や不安が先立っ

たようであった。

私はこの講義にあたって、精神障害を持って支援を受けている方と支援をしているヘルパーさんとをゲストスピーカーとして、お招きしていただいた。

やはり、始めは両者にとまどいがあった。

こんな例が話された。家事援助の依頼があってヘルパー派遣になった。ヘルパーは買物と食事づくりの家事手伝いとして支援に向かった。ところが当事者は、ご両親（高齢者）への食事づくりはヘルパーの手を借りずにできる方であった。ヘルパーは買物の手伝いぐらいで、時間をもてあまし、家事援助は必要ないのではないかと思ったと言う。ところが、精神障害である当事者からは手ぎわよく食事の準備をすすめるので、30分ほど話しを聞いて欲しいと要請された。ヘルパーはその30分の時間の中で、一方的に話しまくる彼女の話聞く破目になった。その話の中で、家事は長いことやってきたので苦ではないこと、高齢の親の世話をしている自分が年老いた時はどうなるのかという不安、他人の視線がこわくて、外出ができない時があるということ、とくに買物で外出することがこわくて、できなくなってしまうことなどを聞かされたという。

ヘルパーは、この話を聞いて自分が何をサポートすればよいか教えていただいたという。

一方ヘルパーより支援を受けていた彼女はとにかく話を聞いてくれるだけで大変気持ちが軽くなって、明るさをとりもどしたとヘルパーの方に感謝の気持ちを述べた。

この両者のやりとりを聞いていたヘルパーの方々は大変感動された。ヘルパーは相手方が何に困っていて、どのような支援をして欲しいのかを

原点として活動をしなればいけないことを確認したことであった。そして、なによりも両者がとり交わす会話の中に、お互いに学ばされたという感謝の気持ちが聞く者にとっても、さわやかな印象を与えられたことであった。

### やどかりの里での取り組み

やどかりの里はさいたま市で、精神障害者への在宅支援を行ってきた団体である。国の施策に先がけて生活支援センターを地域に配置して、地域で暮らす精神障害者への生活支援を行った<sup>2)</sup>。

地域生活支援センターには精神保健福祉士を配置し、個々の必要に応じて生活支援を行った。とくに長期的な入院者（20年・30年）を積極的に受け入れ、在宅（主にグループホーム）にて支援を開始した。彼らへの支援の中心は相談であった。一人暮らしの不安や困りごとに応じるためである。

しかし、具体的には食事サービス（宅食）、24時間の電話相談、訪問、移動サービス（主に受診）、仲間づくりへの支援などを必要とした。宅食は夕食に弁当を配達したことであった。弁当を彼らの生活の場に運ぶことによって、さまざまな事柄が起ってきた。日常の困りごとが訴えとなって弁当を配達した職員に話された。弁当を配達し終えて、これらの問題解決に職員は再び走りまわった。

困りごとの一番多かったこととして、ごみの処理があった。生ごみの処理である。分別の仕方やどこに持って行ってよいものかといったことで困り、部屋中ごみがたまってしまうということが起った。第2に電気関係のトラブルである。テレビの映像やエアコンが他者によって影響されるという。映像がゆがんでしまい、誰れかがいたずらをしているとか、エアコンの中に盗聴器がはめ込まれているとかの訴えである。

第3には近所づきあいの問題である。寄附金がまわってきた。自治会加入のこと。セールスを断れない等である。

これらの問題のたびに職員は彼らの生活の場に行き、一緒にゴミを処理したり、電気関係の業者を呼んで一緒に点検したり、近所の方々の力を

借りて物事を片付けていったのであった。

その多くの仕事はホームヘルパーとしての役割でもあったのである。これら小さなことなのであるが、一つの困りごとが処理されないと他のことも全部止まってしまうことなどを学ばされた。これら一つ一つのことが彼らに与えるストレスは大きなものであった。ホームヘルパーとしての役割がこれらの問題解決に役立つとしたら、ストレスを翌日に持ち越さないでその日のうちに解決できることである。

やどかりの里における実践の中から学ばされたことは日常生活の中で常に危機的な状況がもたらされ、ストレスにさらされている彼らにとって、身近かで、何でも相談にのってもらえる人の存在と、彼らの生活の場で問題を処理できることが大切であったということである。

### 塩谷福祉会の取り組み

塩谷福祉会（小樽市塩谷）では施設利用者による独自のホームヘルパー制度を作った。

精神障害者の通所授産施設や共同作業所の運営にあたっていた塩谷福祉会では地域生活支援センターの新設にあたって、ヘルパー制度の検討を始めた。そこで、「四級ヘルパー制度」を設けた。公的な資格は三級までであるが、塩谷福祉会が提供する講座を受講すれば取得できるという独自の制度を設けたのである。

講座は7回、各1時間程度で、施設の職員や医師、介護福祉士らが講師となった。介護の注意点などを学び、入浴する高齢者への声かけなど現場実習も含んだものである。

こうして、第1期生9名が誕生した。私はこの方々からお話をうかがう機会をもった。彼らは「ありがとうと言われてうれしかった。今まで振り返って、人からありがとうと言われたことはなかった」「お年寄りの話し相手や買物の手伝いをしてなによりも笑顔が力になった」「自分が人のために役立つなど考えてもみなかった。自分が必要とされていると感じた」とヘルパーの役割を担ったことの感想を述べてくれた。

さらに彼らの夢はふくらんだ。「自分が入院をしていた時、他の人の面会がうらやましかった。今

度、面会のない人へ面会に行ってみようと思っ  
ている」「退院する人がいたら、自分たちで、家探  
しから荷物の整理など手伝ってあげたい」「買物に  
ついて行くことなど応援をしてあげれば心強い  
のではないだろうか」とやはり関心は同じ仲間  
への想いなのであろう。家族からも見放され  
て、長期的に入院をしている仲間をみてきて  
いるだけに、退院に向けた支援ができればと考  
えてのことであった。

私は四級ヘルパーさんのうち、何人かの人は  
1年前にお会いしていた。ヘルパーの資格を  
持ち、実際の活動を開始して再び彼らに会っ  
た。一人ひとりがとても生き生きとして前  
に会った人とは別人のような感じがした。何  
が彼らをして生き生きとさせたのか考えた。  
彼らなりの病気を患って、人生の設計が狂  
った無念さがあったのであろう。自分の人  
生をあきらめていたともいえるのであろう。  
ヘルパーになって、人の助けになるという  
ことが再び自らの人生を築き始めたよう  
である。彼らの話から、お年寄りへの支  
援から、仲間うちへの支援へと変わる日  
が近いことであろう。彼らがすてきな力  
を発揮できることへの期待がさらにふく  
らんだのであった。

## 支え合う人々からの学び

ホームヘルプサービスの導入により身近な  
ところで生活支援が始められて、精神保健  
福祉の領域では徐々にではあるが変化が起  
りつつある。ヘルパーの役割は従来の援助  
者とは異なり日常生活の支援である。援助  
構造の中での援助する人とされる人とい  
った構図ではなく、サポーターともいえる  
関係である。援助構造を縦関係とみれば、  
日常生活支援では横関係ともいえるフラ  
ットなものである。

そこで、当事者同志でもできる支援が  
広がってきた点も見逃せない。

先に紹介したやどかりの里では、職員が  
生活支援を必要に応じて行ってきたことを  
述べた。そのことから、仲間（当事者）同  
志で支え合うことが活発となってきた。買  
物の手伝いとか、通院へのサポートなど  
は仲間うちでもできることで、職員が援  
助していたことが徐々に仲間の中で相互

支援ができるようになっていったのである。

ある人は仲間から助言をもらって助けら  
れたので、新人に助言をしたりして助け  
てあげた。人の役に立ったことで自分が救  
われたと思ったと語った。

これはセルフヘルプの働きである。人を  
助けることによって、自らも助けられる  
ということなのである。一度は精神病を  
発病し、精神科に入院し、人生を捨てた  
と何人かの人は言う。

ホームヘルプサービスが精神障害者にと  
っては身近な市民の方々からの支援と同  
じ病との仲間からの支援で成り立ち、相  
互に学び合い、支え合う要素がこれか  
らの活動の主軸になることを期待して  
いるのである。

人を助けること、人の役に立つことを  
通して、その人の人生を再構築し、その  
人らしく生きることを可能にしていく  
原動力でもある。

これらのことを、ヘルパーや当事者の  
支え合いの活動の中から学ばされてい  
ることは大きいのである。

## リカバリーということ

最近、リカバリーという概念が日本に  
紹介された<sup>3)</sup>。それによると、精神保健  
リカバリーのビジョンに関する宣言で、  
「リカバリーは、希望、資源、支援、役  
立つ関係をつくることによって、一人  
ひとりが人生の目標や方向性を見出す  
ことができ、今を満足感をもって生きる  
力をもち収穫のある未来を探求する勇  
気をもち、自分の住む地域で市民とし  
て侵すことのできない価値を追求して  
ゆくことにつながる」としている。リカ  
バリーということをも日本語に訳すと回  
復である。しかし、この宣言にもみら  
れるように単なる回復とは意味が異な  
り、「一人ひとりが人生の目標や方向性  
を見出す」こと、「満足感を持って生き  
る力」といった、一度投げた自らの人  
生を再び自分の手の中に取り戻し、さ  
らに新しい自分なりの人生を再構築し  
ていくことを求めていくことなのであ  
る。

## 発想の転換をもとめられて

精神保健福祉の世界に限らず、従来  
の福祉では

患者、利用者、コンシューマーと呼ぶ人たちを専門家がお世話する、指導する、援助するというかわりから、そばにいて見守る、一緒に共同して、ことにあたるといったかわりの変化ともなってきた。かわる者もあらためて当事者の力、能力に気づかされ、これを支援する形でつき合うことができてきたようである。まさにパートナーとしての役割である。

ケアマネジメントでいう当事者中心という形がホームヘルプサービスを展開していくことで、その実体が見えるようになってきたとも言えよう。

援助する者と援助される者との関係はすぐには変わらないであろう。しかし、当事者が支援者と

なって、サポーターとなって、仲間の支えが実行できるようになったら、徐々に援助の中心がセルフヘルプを主軸にしたものへと変化をとげてくる。まだまだその道のりは遠く、厳しいものがある。しかし、将来への道筋をつける一つの動きとしてとらえ、今後のヘルパーの方々へ期待をもって見守ることとしたいものである。

#### 参考文献

- 1) 精神障害者ホームヘルプサービスモデル事業報告書、1998年3月
- 2) 谷中輝雄：生活支援—精神障害者生活支援の理念と方法。やどかり出版、1996
- 3) リカバリーワークショップ：日本精神障害者リハビリテーション学会資料、2003

### お知らせ

## いのち 第5回「生命を見つめる」

### フォトコンテスト作品募集

日本医師会と読売新聞社では、生命の大切さを考えてほしいとの願いから、レンズを通して「生命（いのち）」を感じた作品を募集します。テーマに沿うものであれば、生きとし生けるものすべてが被写体となります。

#### 記

**審査委員** 田沼武能(日本写真家協会会長)、  
権名誠(作家)、織作峰子(写真家)、  
ロザンナ(歌手) ほか(敬称略)

**賞**

- 最優秀賞 1点=30万円
- 優秀賞 3点=10万円
- 入選 5点=5万円
- 佳作 20点=図書券5千円分

#### 応募規定

- 応募作品は、本人が撮影した未発表作品に限ります。デジタルカメラで撮影したもの、およびデジタルプリントも応募可能です。画像処理等の加工、合成及び組写真は不可。
- 作品のプリントサイズは、キャビネ判（または2L）とさせていただきます。
- 一人3点までに限らせていただきます。
- 二重応募や類似作品の応募は禁じます。

●肖像権やプライバシーの侵害には十分にご注意ください。主催者では責任を負いかねます。

●作品は返却いたしません。

●入賞作品の著作・使用権は1年間、主催者に帰属します（ネガは1年間当方で保管し、その後返却いたします）。

●上記規定に違反した場合は、受賞を取り消すことがあります。

**締め切り** 2003年11月20日(木)必着

**入賞発表** 2004年2月上旬、読売新聞紙上で。

**表彰式** 2004年2月20日(金) 帝国ホテル

**送り先** 〒104-8325 中央区京橋2-9-2  
読売新聞社東京本社事業開発部「フォトコン」係(TEL03-5159-5886)

※写真の裏に、タイトル、撮影年月日、住所、氏名、生年月日、職業または学校名、電話番号を明記した紙を貼ってください。

<ホームページアドレス>

<http://event.yomiuri.co.jp>

**主 催** / 日本医師会・読売新聞社