

優しいお節介さん×助けられ上手さん

お互いさまの支え合い

「見守りたい（隊）」と
「ありがたい（隊）」が
織り成す 手づくりの「支え合い」

私たちの日々の暮らしのなかには、ちょっとした困りごとや心配ごとが存在し、誰かの力を借りないと解決が難しいものもあります。以前は自分でできていたけれど、年齢を重ねることなどでその力が弱まり、誰かの支援を求めている人もいるかもしれません。

自分らしい暮らしを実現するためには、身近な人同士でできることを少しずつお手伝いする「支え合い」が必要です。買い物や掃除、ゴミ出しのような家事のお手伝いもあれば、外出支援、日々の見守り、居場所づくりや世代間の交流等幅広い活動があります。「支え合い」という名前のとおり、「支援する側」が「支援される側」を支えるという一方通行の関わりではなく、「相手のことを大切に思っ」「見守りたい」という意識とその関わりに対して「ありがたい」と感謝する気持ちが織りあってはじめて構築される「お互いさま」の関係こそが、これからの支え合いの地域づくりの大切なキーワードとなります。



支え合いをつくる 3つの「お互いさま」

1

私のできることに 私の元気の源に だからお互いさま

自分の住んでいる地域のなかで、「誰かが頼ってくれている」「誰かの暮らしに寄り添っている」と実感できることは、充実感や生きがいを得ることにつながります。誰かのための支援は自分にも前向きな効果となりかえてきます。

2

私のおせっかいが 「ありがとう」にかわる だからお互いさま

これまであまり良いイメージとして使われなかった「おせっかい」や「安請け合い」はこれからの支え合い社会のなかではとても大切なキーワード。配慮ある「おせっかい」は「ありがとう」を生み「お互いさま」の意識が広がります。

3

「将来きっと自分もお世話になる」 だからお互いさま

地域で起こる暮らしの課題は「いつか自分が直面する困りごと」かもしれません。年齢を重ねても自分の望んだ暮らしが送れる地域であるように、他人ごとではなく、自分ごととして今困っている人を支えるのも「お互いさま」です。

「3つのお互いさま」は、豊橋市発行の「支え合い活動ガイドブック」を参考にさせていただきました。

目指すのは「暮らし」にたくさんの「き」がつく支え合いの「くらしき」

「支え合い」と「その効果」

暮らしに気づかい

お互いの暮らしに関心を持つことから「支え合い」は、はじまります。

- ・あいさつ・声かけ
- ・井戸端会議・見守り 等

■効果

ご近所同士の暮らしぶりが見えてくることにより、お互いの気づかい・気配りが生まれる。

暮らしが交わる機会

出合いのきっかけづくりを応援することで「支え合い」が動き出す。

- ・「通いの場」・地域の交流会
- ・活躍の場を紹介 等

■効果

サロンやカフェなど「通いの場」でつながりづくり。住民同士の顔が見える関係が深まるほど、「支え合い」意識が強くなる。

暮らしに寄りそう

「お安い御用」「お互いさま」「ついでだから」寄り添う支援が日々の暮らしを支えます。

- ・ごみ出し・掃除・電球交換・簡単な修理・草刈り・買い物・送り迎え 等

■効果

ちょっとした困りごとを住民同士で支え合うことで、暮らしを応援。支援する側は、地域で活躍できる機会となる。

一人ひとりの暮らしは、木のようには生活の場に根を張り、そこからたくさんの元気を取り込んで日々の活力にしています。

木にも違いがあり、元気なものばかりではなく、なかには水やりや肥料など追加の助けを必要としているものなど様々です。専門的な支援だけでなく、同じ場所で根を張って暮らす者同士だからこそできる「支え合い」の種類は幅広く、個人や地域に大きな効果をもたらしてくれます。

次項からは、実際に倉敷市で色とりどりに展開されている、手づくりの支え合いを紹介していきます。



暮らしの「場」