

幸せのレシピ



社会福祉法人白峰福祉会
理事長 森 公男

〈 目 次 〉

☆レシピ1	
ご本人にできない事があっても、周りが変わると幸せに近付けます	1
☆レシピ2	
その人を理解していく努力が幸せへのステップです	4
☆レシピ3	
できないことからではなく、できることから幸せを作り始めましょう	5
☆レシピ4	
現実と向き合うことから幸せづくりが始まります	6
☆レシピ5	
期待し続けることが幸せを目指す切符	8
☆レシピ6	
理解してもらおうとする努力が幸せへのステップです	9
☆レシピ7	
誰かに愛されている実感が幸せを感じるためには必要なのです	10
☆幸せのレシピの使い方について	11
☆幸せのレシピを世界の希望に！	12

レシピ1-①

ご本人にできない事があっても、周りが変わると幸せに近づけます。

「幸せになりたい」と、がんばってもがんばっても幸せに近づいていくことが出来ないと感じるときが誰にでもあります。

「たすけて」といえる人がいたら、その人の力を借りて幸せに向かって前進できるのでしよう。

「たすけて」と言った時に手を差し伸べてくれる人がいれば、その手を握ることが出来るのでしよう。

「たすけて」と言った時に「自分でがんばれ」と言い返されたら歯を食いしばって、涙をこらえることになるのでしよう。

そして「たすけて」と声を出す勇気もなくなっていく。

「自分の幸せは自分でつくるものだ」と語る年月は、孤独をつくっていきやすい。「1人でがんばる」つらい気持ちは、周りからの「たすけて」に「僕だけががんばっているのだから、君だってひとりでがんばりなよ」と厳しく反射してしまう。自分の弱さを認め、相手のつらさを理解することが相手と自分の幸せにつながっていきます。

知的障害の方たちにやみくもに「がんばれ」という言葉の背景には、自分の弱さを認めることが出来ないむなしさがあるのかもしれない。



レシピ1-②

ご本人にできない事があっても、まわりが変わると幸せに近付けます。

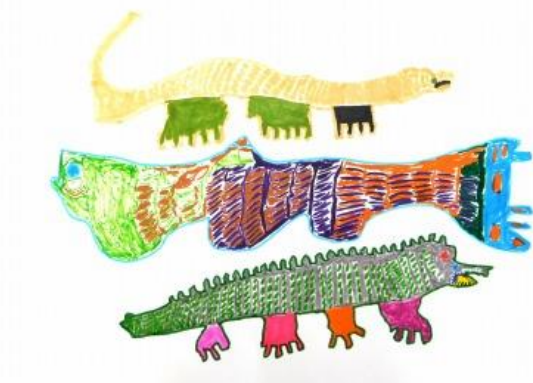
私が通っていた保育園に吉村先生という保母さんがいました。私の母親も同じ保育園で保母をしていた関係で保育園を卒園した後も、おつきあいが続いていました。私が小学校2年生の夏だったと思いますが、母親と吉村先生と3人で旅行に行ったことがあります。吉村先生は、旅行のあいだ、私とたくさんおしゃべりをしてくれました。私はどちらかというと無口な子供だったのですが、吉村先生とのおしゃべりは楽しくて仕方ありませんでした。子ども心に「吉村先生と一緒にいると、なぜおしゃべりが楽しいのだろう？」と不思議に思ったことを覚えています。今でも記憶に残っているのですから、かなり印象深かったのでしょう。

月日は流れて、私は知的障がいのある方たちの支援に携わるようになってから、その理由がわかるようになりました。

吉村先生は、吉村先生が話したい時にではなく、私が話したいときに話しかけてくれていたのです。

そして、吉村先生が話したいことではなく、私が話したいことを選んで話しかけてくれていたのです。

白峰福祉会の事業所に学生さんたちが毎年実習に来てくれています。その中のほとんどの実習生が知的障がいのあるご利用者とコミュニケーションをとることを実習目標としています。そのような実習目標を持つ学生さんには、吉村先生から教わった幸せのレシピをご紹介しますことにしています。



レシピ1-③

本人にできない事があっても、まわりが変わると幸せに近付けます。

「四月は君の嘘」という映画を観たら何度となく涙がこぼれてしまいました。自分が奏でるピアノの音が聞こえなくなったピアニストをめざす有馬公生君（高校2年生かな？）を励ますバイオリニストの宮園かをりさんは命が限られていたいというストーリーです。その映画の1シーンで、宮園さんが

「君は、忘れられるの？」

「弾いているときの気持ち」

「降りそそぐ拍手」

「自分の音楽が届いたあの瞬間、君は本当に忘れられるの？」

と問いかけます。ピアノを演奏することに一步を踏み出すことができないでいた有馬君は、この他にもいろいろな支えがあってピアノを弾くようになり、成長していくのですが、「私たちの仕事も似ているなあ〜！」と思うのです。

「君は忘れられるの？」

「声をかけた時のご利用者の笑顔」

「励ましたときのご利用者のまなざし」

「あの、はしゃぐ姿」

「ご家族の『ありがとうございます』の言葉と涙。」

こんな体験が、支援者である自分を育て続けてくれました。誰にでも頑張れる根拠となる体験があるように思います。その体験の多くは、自分だけで作ったものではなく、自分が大切にした人と作ったものです。支援することを生業としてきた自分もまわりの人に支えてもらってきた存在なのです。

大切な人を支えていける自分をめざしましょう。



レシピ2 その人を理解していく努力が幸せへのステップです。

重度の知的障害があるAさんは、自宅で留守番をしているときに食べたお弁当の容器をいつもキッチンのゴミ箱に捨てるのが習慣となっていました。どこのご家庭でもキッチンにあるゴミ箱には、内側にビニールをかぶせて手を汚さないですぐにゴミを捨てることができるようにしてありますが、ある日ご家族が帰宅し、キッチンをのぞいてみるとゴミ箱のビニール袋をゴミが入ったままビニール袋の口の部分を下にしてゴミ箱に詰め込まれているのを発見しました。当然、ゴミ箱の中と外には、ビニール袋からゴミが出てしまっているの、散らかっているごみを片づけたり、ゴミ箱をお風呂場で洗わなければなりません。これまでもAさんは、退屈な時に冷蔵庫にあるジュースや缶酎ハイを自室に持ち込んで飲んでいたり、ご家族が飲むお酒のボトルをゴミ箱に捨ててしまったりすることがあったので、「退屈なので、いたずらをしているのでしょう」とご家族は思ったそうです。しかし、同じことが2度、3度と繰り返されると、これからも増えていくいたずらに目をつぶっているわけにもいかず、現場を押さえていたずらをやめるようにきつめに注意をしなければならぬと思い始めていました。

ところが、Aさんが食べ終わったお弁当の容器がいたずらをすることなくきちんとゴミ箱に捨ててある日もあるので、「なぜ、いたずらをする日と、いたずらをしていない日があるのかしら？」と不思議に思ったそうです。すぐにはわからなかったということですが、思い起こしてみるとゴミ箱にきちんと捨ててあるときは、ゴミ箱にはゴミがたまっていないときであることに気が付きました。Aさんは食べ終わったお弁当の容器をゴミ箱に捨てようとしたときに、ゴミ箱がごみで一杯になっているとお弁当の容器をゴミ箱に入れることができないので、ゴミ箱からビニール袋ごとゴミを取り出してからお弁当の容器をゴミ箱に入れて、取り出したビニール袋をゴミ箱に詰め戻していたのです。そのやり方に問題はあるのですが、Aさんはいたずらをしていたのではなく、Aさんなりにきちんとゴミ箱にお弁当の容器を捨てようとしていたのです。このことに気が付いたご家族は、「叱らなくてよかった」と思ったそうです。そして、Aさんが留守番をするときには、ゴミ箱を空にしておくようにしました。その後は一度もゴミ箱のビニール袋をゴミごとひっくり返しておく行動は見られなくなったということです。

Aさんの行動をいたずらと決めつけてしまうのではなく、Aさんがなぜゴミ箱のビニール袋を取り出すのかを理解しようとしたことから、問題が解決していったエピソードです。

レシピ3

できないことからではなく、できることから幸せを作り始めましょう。

毎年、特別支援学校の高等部を卒業する生徒さんが、卒業後の行き先を決めるための実習を行います。ご本人とご家族、そして学校の先生の中には「実習がうまくいきますように！」という気持ちでいっぱいの方もいます。そんな気持ちがたくさん強かったAさんの母親から実習が始まる直前に電話がかかってきました。

「子供が発熱してしまったので予定していた実習をお休みするかもしれません」というお話でした。Aさんは、緊張が高まると発熱してしまう傾向があるようです。無理に実習をしてもつらい体験になってしまう可能性が高いので、実習は延期することにしました。そして学校の担任の先生とご家族と実習を受けられる私たちとの話し合いが始まりました。

通常の実習は、2週間の期間で、実習先の福祉事業所のプログラムに参加する内容となっていますが、Aさんが「実習をしてみてよかった」と思える体験にすることが大切であることを最初に確認しました。Aさんは精神的なプレッシャーから発熱しやすいわけですから、Aさんが好きな音楽のプログラムだけに3日間参加することから始めて、卒業までの期間をかけて、だんだん慣れていくことができるステップを作りました。音楽プログラムにはAさんが好きという「黒猫のタンゴ」をとりいれてAさんが楽しめるようにしました。Aさんが少し照れながらも嬉しそうに「黒猫のタンゴ」をうたっているときの笑顔が印象的でした。

特別支援学校を卒業する生徒さんの実習では、社会人になるのだから「君のできていないことも、できるようにがんばらないといけませんよ」という視点でチャレンジし、チャレンジさせられる場合が多いように思います。自分の弱点を克服することを目標にできるほどに、成功体験を積み上げて自分に自信が持てているのであれば、有意義なチャレンジになるのでしょうか。しかし、自分に自信が持てていない人にとっては、自分ができることであっても不安になる場合もあるのです。自分のできることからチャレンジしていく幸せづくりの道筋があって当然ですし、そのようなやり方が従来のスタイルに当てはまらないという理由で否定されてはならないはずです。

Aさんが実習をしてからおよそ5年間が経過します。現在のAさんは、週に4日間を利用することが定着していて、音楽プログラム以外のプログラムにも参加し、楽しんで参加するプログラムも増えました。さらに、母親が行っていた送迎も事業所のサービスを利用したり、事業所で提供している美容サービスやガイドヘルパーを利用したの通院といった暮らしに必要なサポートを受けはじめています。Aさんは、ご家族に依存するスタイルではない社会的な資源を活用した自立の領域を広げつつあります。

レシピ4-①

現実と向き合うことから幸せづくりが始まります。

毎年、近隣大学や高校の福祉科の学生実習を受け入れています。ご利用者のAさんが所属しているグループで実習することになった生徒さんは、必ずと言ってよいほど次の質問をしてきます。

「Aさんが話をしてくれるのですが、聞き取れないので『もう一度よろしいですか?』と聞き返すのですが、それでも聞き取れないので、さらにもう1度聞き返すのが悪いような気持ちになるのですが、そういう場合はどうすればよいでしょうか?」という内容です。

Aさんは知的障害があるだけではなく身体にも麻痺があり発音が不明瞭な話し方になっています。Aさんと日常からやりとりをしている職員は、不明瞭な言葉であっても聞き取れるのですが、つきあい始めたばかりの実習生には、まだAさんの言葉を聞き取ることはできないのです。

毎回の質問に対するアドバイスは、

「Aさんは、自分の言葉が相手に伝わりにくいことをわかっていますよ。だから聞き返しても、Aさんは嫌な気持ちにはならないはずです。伝わらなければ何度でも話してくれます。それでも伝わらなければ、筆談で教えてくれますよ。すごいでしょ。」という返答です。

Aさんは、伝わらない体験をたくさんしているけれども、最後に伝えることができた嬉しさもたくさん噛みしめてきたのでしょう。だからこそ根気よく諦めることなく相手に伝わるまで伝えようと努力するのだと思います。自分のうまくできないこと、弱いところから目をそむけずに向き合って努力しています。そして自分の弱点とのつきあい方を身に着けています。

健常者でも自分の弱いところと向き合うことができている人はたくさんいます。目をそらしている人、目をそらしていることに気がついていない人、ごまかしている人などなどが思い浮かびます。Aさんは「強い人なのだな～」と思うのです。そしてAさんが何度も繰り返し相手に自分の気持ちを伝えようとする姿にAさんの幸せづくりの原点があるように思うのです。

レシピ4-②

現実と向き合うことから、幸せづくりが始まります。

毎年3月から4月にかけての時期は、別れと出会いの機会が多く、とくに「大切な人」との別れには、さまざまな思いを抱くのではないのでしょうか。

別れには、悲しみ、寂しさ、不安、心配などのつらい感情が湧き上がることが多いため、別れを避けようとする気持ちも生まれます。別れようとする相手を引き止めたり、別れる事実から目をそむけて考えないようにすることもあります。でも、別れることのない出会いはありません。出会いの中に別れは必然のこととして組み込まれています。そして、別れたのちの世界で生きていくわけですから、私は別れること現実と向き合い、自分の人生に価値のある別れにしていく姿勢を持ちたいと思っています。

それでも別れたくないという気持ちが強いときには、別れたことを考えない時間も必要です。そういう自分を温かく見守るようにしています。それでも一緒にとりくんだことや言われたことなどを思い出す機会が増えてくると、自分なりに別れについてのコメントを考えるようになります。「結局は、〇〇だったな～」とか、「〇〇しておけばよかったな～」とか……。そのようなコメントが蓄積していくと、いろいろ考えたことが、自分の人生の糧となり、明日への気持ちを支えてくれるようになることが多いものです。「あの人は〇〇を教えてくれたんだ」とか、「一緒にいた時間は、お互いの人生にとって大切な時間だったんだ」とか……。



レシピ5

期待し続けることが幸せを目指す切符。

1年半前の冬のことでした。ショートステイを利用していたAさんが夜中に脳梗塞で倒れました。救急搬送し、命に別状はないというものの歩行は困難となりました。歩けない自分を知ってAさんは泣いていました。

重度の知的障がいがあるAさんにとって、この日にいたる2年間はつらいことの連続でした。父親を亡くしたAさんは母親との二人暮らしです。将来へ不安から母親は、Aさんに暴言を浴びせることが増えていきました。その母親も入院となりましたが、親族からのサポートは受けることができず、ショートステイを利用していた最中に脳梗塞に襲われました。

過酷な状況にあるAさんですが、あきらめませんでした。もともと人懐っこい性格もあって入院中も看護婦さんに要求し、からかい、笑いをゲットしていました。リハビリが始まってからは、杖による歩行が可能となり人を求めて動き回るようになりました。退院後のくらしを支援する職員たちは、Aさんが怪我をするのではないかと車いすでの移動と着席を基本とした支援を始めました。入浴ではAさんが湯舟に入ろうとするのを危ないからシャワーだけにすることが検討されていました。リスクばかりを考えた支援となってしまうAさんの「あきらめていない気持ち」は着目されていませんでした。

職員たちと話しあった結果、今後も最大限のリスク管理をしながらも、Aさんのやりたことをサポートできるようにチャレンジしていくことになりました。現在のAさんは、見守られながらも単独で歩行しています。Aさんがあきらめていないのに支援する職員があきらめてはいけないのです。

「あきらめない」とは期待し続けることです。腕力がある人が強いのではない。財力や権力がある人が強いのではない。あきらめずに期待し続けることができる人が本当に強い人なのです。



レシピ6

理解してもらおうとする努力が幸せへのステップです。

3年ほど前から、町田市内の社会福祉法人等が連携し、障害福祉の魅力を多くの方々に伝えることを目的にして、「クリエイティブ in 町田」というイベントを開催しています。そのイベントでは、障害福祉施設で実習をした学生さんたちに障害福祉施設での実習の感想を發表してもらおうコーナーを設けています。

これまでに發表してもらったのは市内の福祉科がある大学だけではありません。2年前のイベントでは福祉科で学ぶ高校3年生の生徒さんが3名、出場してくれました。その中の一人の女子高生は、「自分にも障害がある弟がいること」を打ち明けて、「弟がいじめられたこと」、「その時に感じた理解してもらえないつらさとくやしき」を話してくれました。そのような過去を持ちながら、その生徒さんは高校2年生の時に障害福祉施設で実習をしたのですが、その実習で学んだことを彼女が話そうとしたときです。息がつまり、スピーチが止まり、下を向いたまま動かなくなりました。数秒後、顔を上げると、深く息を吸い込んでから、しっかりとした声で「まわりが理解しようとする努力と自分たちも理解してもらおうとする2つの努力が必要なことを学べたのが、実習で学んだことの中で1番大切なことでした」と言って笑顔を見せてくれました。先生からのアドバイスはあったのですが、まだ高校生です。

自分が体験したつらいことから目をそむけずにしっかりと向き合い、勇気をもって話したこと、そして2つの努力の大切さに気がついた素晴らしき……。

客席からの拍手はひときわ大きく、彼女たちがステージを降りても鳴りやみませんでした。



レシピ7

誰かに愛されている実感が幸せを感じるためには必要なのです。

カズオイシグロ氏がノーベル文学賞を受賞したニュースを知って「わたしが孤児だったころ」という小説を読みましたので、そのあらすじをご紹介します。主人公は子どもの頃に上海のイギリス租界で両親とくらしていたのですが、両親が突然、行方不明となり親類を頼ってイギリスに渡り、寄宿舎で暮らすこととなります。環境の変化に十分に溶け込む演技をしながらも、子どもの頃からあこがれていた探偵となり社交界でも名前が知られるようになります。力をつけた主人公は、再び上海に戻り両親をさがし始めるのですが、過去の出来事を知ることになります。これ以上は、この小説を読む楽しみを減らしてしまいかねないので止めておきますが、両親が行方不明となった本当の事実を知った時に、主人公は母親に愛されていたことに、そして母親に守られていたことに深く感じることになります。「人は誰かに愛されてきたという実感が大切なのだ」と思いました。

まわりに上手に適応して暮らしていたとしても、「誰かに愛されていた実感」がなければ、心のどこかに空虚なものを感じてしまい、その空虚感を埋めるために「誰かに愛されている実感」を求めてしまうものなのでしょう。つまりは、その空虚感がある限り、人は誰でも孤児と同じような心情を持つ存在であると言うこともでき、この小説が普遍的なテーマを描こうとしていることが読みとれます。

福祉の実践現場において、ご利用者が「自分は誰かに愛されてきた」と感じ取ってくれることをめざした支援を心がけていきたいと思うのでした。そして私自身も「誰かに愛されてきた実感」を抱いて生きていくことに感謝の気持ちが湧いてくるのでした。



幸せのレシピの使い方について

中島みゆきさんの曲に「倒木の敗者復活戦」という題名の唄があります。その中のフレーズに「望みの糸は切れても、救いの糸は切れない」というところがあるのですが、このフレーズが最近によく私の頭の中に流れています。

「望みを捨てないで！」と応援することはよくあるのですが、当事者は「望み」を持たないほどにつらい状況に陥る場合もあるのが現実です。その時に「救いの糸は切れない」と誰かが励ますことができれば希望が見えてくる可能性が生まれてきます。

ここまで「幸せのレシピ」を紹介していますが、これまでに紹介したものの中に、「期待し続けることが幸せをめざす切符」というレシピがあります。「望みを捨てない強さを持てるように頑張りましょう」という思いを込めたレシピなのですが、その望みを持ち続ける強さを失うほどの事態に遭遇した時に「期待し続けることが幸せへの切符」なのかという無理があるように思うのです。自分だけで幸せになろうと考えないで誰かの「救い」の手がある人生をつくっている方が無理のない幸せに近いように思うのです。

これまでにご紹介した「幸せのレシピ」は、いつも守らないとならない決まり事ではなく、いろいろな時にその時の「幸せ」に近づく視点として選んだり、組み合わせたりして使っていくものとして考えるのがよさそうです。



幸せのレシピを世界の希望に！

人は「幸せになりたい」と願ってくらしています。

人は「幸せになってほしい」という願いを受けて生まれてきました。

そうではない現実もありますが、それは何かとても辛いことがあった歪みの結果であって、つながってきた命の歴史は「幸せを願う関係」が主流です。

しかし、知的障害のある方は、自分の幸せを考える力が弱いと言わざるをえません。そのような方たちの幸せづくりを支援する中で何度も何度も「やっぱりこれが大切なのだ」と気づかされる関係のあり方は、すべての人の「幸せのレシピ」でした。

- レシピ1：できないことがあってもまわりが変わると幸せに近づけます。
- レシピ2：その人を理解していく努力が幸せへのステップです。
- レシピ3：出来ないことからではなく、出来ることから始めましょう。
- レシピ4：現実と向き合うことから、幸せづくりが始まります。
- レシピ5：期待し続けることが幸せをめざす切符。
- レシピ6：理解してもらおうとする努力が幸せへのステップです。
- レシピ7：誰かに愛されている実感が幸せを感じるためには必要なのです。

きっとまだ裏技レシピもあるのでしょうが・・・

知的障害があるのですから一般の方たちと比べれば能力は低い事になりますが、その事で知的障害のある方の存在価値が軽くなるという考え方は個人の能力だけに着目した一面的な考え方で、優生思想につながる危険なものです。

期待した出会い、「同じ気持ちだね」と心が通じた喜び、ともに乗り越えてきたエピソード等は、個人が持つ能力とは別の関係性という次元で、その人の存在価値をつくるものです。さらに、その関係性に着目すれば「幸せのレシピ」をたくさん際立たせてくれるパートナーです。

これらの「幸せのレシピ」を全ての人が大切に努力をしていけば、人類は平和に、そして地球環境とも共存し続けることができるのでしょう。

「幸せのレシピ」を世界の人々へ伝えていきましょう。

