ワークショップ教材

詩集「情緒は私を支配する。論理よりも強く」

～地域福祉の推進を担う民生委員児童委員へのメッセージ～

著　鳥居　一頼（市民福祉教育研究所主宰　地域福祉アドバイザー）

みん なが　仕合わせに　なりますように

世 間が　生きやすく　なりますように

い つも　こころ穏やかに　笑顔と感謝に満ちた

時 間を　あなたと　過ごせたなら

ど んなにか　こころ癒やされることでしょう

う とましいことや　ねたましいこと　くやしいことも

い つか　きっと忘れられます

いん でないかいって　許し合えば　きっと仕合わせに　なります

※題名は伊藤整のことばを引用する

※これらの詩編は、視覚障がい者などへの利用について、道民児連及び著者に届け出ることを条件に、音声訳（録音図書）及び電子図書（パソコンなどを利活用）の製作を認めます。営利を目的とする場合を除きます。

詩集目次（４つに分類された詩編）

１　ひとりの人としての「わたし」をふりかえる

⑴ 心守詩（こころまもるうた）に寄せて～「心守詩」…… 27
⑵ めんこいしょ …… 28
⑶ きみがただいるだけで …… 29
⑷ まっすぐなまなざし …… 30
⑸ あらがい動く …… 31
⑹ 為すべき事がある …… 32
⑺ 妻の旅支度 …… 33
⑻ きょうという日 …… 35
⑼ 他者との関係のほころびを繕う人～「ほころびを繕うということ」…… 36
⑽ 心の詩になる …… 37
⑾ 君だけのうた …… 38
⑿ 夢のひとしずく …… 39
⒀ ゆらぎ …… 40
⒁ 生まれてきた理由（わけ）…… 41
⒂ 歩みし跡に道はできる …… 42
⒃ 銀の涙は舞う …… 43

２　区域を担当する民生委員児童委員としての「わたし」を考える

⒄ 背負い込んだ重さ …… 44
⒅ 求められて動く …… 46
⒆ お隣さんの足になる …… 47
⒇ ありがとう …… 48
㉑ コロナ禍から暮らしを護る …… 49
㉒ つながる　つなぐ …… 51
㉓ 青い手帖 …… 52
㉔ 人生の棚卸し …… 54
㉕ 持ちつ持たれつ …… 55
㉖ ふくしとは …… 56
㉗ 地域と学校のパイプ役になる …… 58
㉘ 融和の心 …… 59
㉙ 階段 …… 62
㉚ 笑顔と感謝 …… 64
㉛ 福祉をつなぐ人となる …… 65
㉜ 大漁旗と家族写真 …… 66
㉝ シナリオ「稼いで半人前」…… 67

３　民児協組織の一員としての「わたし」を考える

⑷ 人を育てる …… 70
⑸ 地力を引き出す …… 71
⑹ 民生委員信条に生きる …… 72
⑺ 民生委員協議会担当です …… 74
⑻ 後ろめたさ …… 78
⑼ 希望という名の花を咲かせよう …… 79
⑽ ゴミ出しトラブル …… 80
⑾ 小さな希望のともしびをかかげてください …… 82
⑿ 気概を持って …… 83
⒀ 男女ペアの訪問活動 …… 85
⒁ 特別じゃない …… 86
⒂ マップづくりと新任民生委員 …… 88
⒃ 無報酬です（自治会役員と民生委員その１） …… 89
⒄ 自治会は地域の自治組織（自治会役員と民生委員その２） …… 91
⒅ 自死からの目覚め …… 92
⒆ 少年の自死に思う～「乾いた笑い」 …… 94
⒇ 生きたいという心 …… 96
(21) 泣き寝入り …… 97
(22) 8050問題に走る …… 98
(23) シナリオ「自分のネットワークをつくろう」 …… 99

４　地域で暮らす一員としての「わたし」を考える

(24) 泣く子と寛容 …… 102
(25) さよならも言えずに …… 103
(26) 小さな幸せを希望に紡ぐ福祉のまち …… 104
(27) 義理を果たす …… 105
(28) 助かるわ …… 107
(29) 日日是好日（にちにちこれこうじつ） …… 108
(30) この子らに …… 110
(31) 撫でる力と愛でる力 …… 111
(32) 群像～昭和･平成･令和を生きる人たち …… 112
(33) シナリオ「お互い様の関係づくり」 …… 116

1　ひとりの人としての「わたし」をふりかえる

(1) 心守詩によせて

壊れそうなもろい心／傷つき病んだ心／哀しくてやりきれない心／悩みと不安に揺れる心
おもいを断ち切ろうとする心／見下され虐げられた心／許しがたい憤りの心
人は人によって心に大きなダメージを負う／だから／不条理に立ち向い／理不尽にあらがい
逆境を跳ね返し／夢をあきらめない／そして／ひたむきに愛に生きる／そんな心模様を描きたい
せめて一時でも心を癒やし励ましたい／あなたの心を守る詩を贈りたい
非力な私の揺るがぬおもいです／不遜な詩をお許しください

「心守詩（こころまもるうた）」

いまにも折れそうな
心を守りたい
傷つけられた心は
誰も知らない
涙流すしか
心は守れない

いまにも倒れそうな
心を守りたい
壊れそうな心は
誰も知らない
寄り添うしか
心は守れない

いまにもくじけそうな
心を守りたい
意気地のない心は
誰も知らない
頭を上げるしか
心は守れない

いまにも乾きそうな
心を守りたい
愛をなくした心は
誰も知らない

ぬくもりしか
心は守れない
心に響く詩があれは
たとえ　志がくじかれようと
立ち上がる力を　感じるだろう

心を開く詩があれば
たとえ　夢を見失いそうになっても
歩き続ける力を　取り戻すだろう

心を守る詩があれば
たとえ　愛を失いそうになっても
人を信じる力が　生きる道を示すだろう

〔辛い人へ、その心を守る詩を書きたい。それが私の願望であり役目だと悟った〕

⑵「めんこいしょ」

ぐずって　泣きそう
泣き顔がはじけ　泣き声が発せられるこの一瞬
顔を崩して　こぼれる涙顔
めんこいしょ

つぶらな瞳と　にらめっこ
ジッと顔を見てて　泣くかなと思ったこの一瞬
ニコッと　まさかのほほえみ返し
めんこいしょ

おいでをすると　ためらいがちに
ゆっくり両手を伸ばして　からだを預けたこの一瞬
やわらかな　匂い立つ顔
めんこいしょ

スプーンを自分で持つと　強情（ごうじょう）はって
口のまわりに　たくさん散らかすこの一瞬
してやったりと　にたり顔
めんこいしょ

ことばにならない　声を出し
指さす方に　目を向かせ
おぼしきおもちゃを　差し出すこの一瞬
いやいやと　かぶりをふる不満顔
めんこいしょ

素っ裸　湯船で
お湯と戯れて　おいたをするこの一瞬
満面の笑みをうかべる　赤ら顔
めんこいしょ

めんこくて　めんこくて
ただただ　めんこくて
包み込まれる　いのちのぬくもり
めんこくて　めんこくて
ただただ　ありがとう
包み込む　二人の深い慈しみ　いのちの限り　共に歩まん

⑶「きみがただいるだけで」

コロナ禍の夏
きみは生まれた

きみがただいるだけで
世界は　どうしてこうも明るくなるのだろうか
きみがただいるだけで
ひとは　どうしてこうも優しくなれるのだろうか

きみといるだけで
どうしてこころが安らぐのだろう
きみといるだけで
どうしてこころがぬくもるのだろう

きみが泣くと
世界中の悲しみを　みんな集めたよう
きみが笑うと
世界中の喜びを　みんな集めたよう

きみの小さなその手には
大きな愛を　握っている
きみの大きなその瞳には
大きな希望を　見つめている

きみとは会えなくても
きみがすこやかに育ちますよう
祈っています

きみとは出会うことがなくても
きみが仕合わせになりますよう
動く人に　なります

〔紛争や感染症、飢餓で、世界中の子どもたちが苦しんでいる。すこやかに育ちゆく平和な世界をつくる誓いの詩でもある〕

⑷「まっすぐな　まなざし」

まっすぐな　まなざしを
まごころいっぱいの
きみのこころに　思いっきりあつく向けよ

まっすぐな　まなざしを
きみを愛(いと)しむ
かけがいのないひとたちに　ひたむきに向けよ

まっすぐな　まなざしを
この世界に生きる
すべてのいのちを抱きしめるように　大きく開いて向けよ

まっすぐな　まなざしを
時に　くじけそうになり　あきらめかける
きみの弱さと言い訳に　静かに向けよ

まっすぐな　まなざしを
こんなひとになりたい
こんなことをしたい
そんな憧憬(あこがれ)に　しなやかに向けよ

そして
まっすぐに
まなざしを
未来の　きみに向けよ
きみが生きる　未知なる世界に
希望(のぞみ)高く　したたかに向けよ

〔2014年２月初稿。２年間関わった問題行動児たちが小学校を卒業する。祝詩である〕

⑸「あらがい動く」

動かなければ　事はならず

考えなく動くことを　無才という
考えをさしてしないで動くことを　軽率という
考えを放棄して動くことを　無謀という
考えをしっかり持って動くことを　慎重という

動いてはじめて　事は見えてくる

状況を判断できずに動くことを　無知という
状況の判断を間違え動くことを　失敗という
状況を飲み込めずに動くことを　勝手という
状況をわきまえ動くことを　聡明という

時には動かぬ事で　本質を見極める

本質が見えぬことを　混迷という
本質が少しずつ見えることを　苦悩という
本質に触れることを　探究という
本質に行き当たることを　感動という

動かなければ　事の大事を知らず

どう動くかを考えることを　試行という
動いた後に考えることを　熟考という
考えた後にまた動くことを　挑戦という
その愉しき紆余曲折に富む道程を　人生という

考え動いてこそ見出す　生きるということ

慎重にも　聡明にも　感動にも
遙かにして　いまだに至らず
いまも　はぐれて昏迷する
いまだ　真理に遠く困窮する
いまさら　どうすることもできずたじろぐ

ただ　あらがいながらも
問い続ける〈いま〉は
まだ残されて　ある

〔あらがいながら、生きてきただけの自分の不甲斐なさを振り返りながら、なおもあがらいながら迷い生き続ける〕

⑹「為すべき事がある」

未練かも知れない
蒼穹（そうきゅう）に残した白雲のような
やり残した事への　憧憬（あこが）れか

未練かも知れない
曇天（どんてん）に流れる黒雲のような
やり損なった事への　後悔（く）いか

未練がましく　すがりつく
急な岩斜面にとりつくような
全身がこわばる事の　必死さか

未練がましく　訴える
呂律（ろれつ）の回らぬ言葉のように
伝えきれない事の　苦悶（くるし）みか

未練たらしく　無常迅速に抗（あらが）う
他人に陰口を　叩かれようと
まだ為すべき事は　きっとある

未練たらしく　無窮自在に動く

老いてこそ　見えてくる光が
まだ為すべき事を　指し示す

世に　未練はきっと残る
人に　未練はきっと残す
だから　終わりのない未練に生きる
生への執着だと　知りながら
まだ為すべき事があると
ひたすら　前を向く

※無常迅速：人の世の移り変わりが非常に速いこと。
※無窮自在：思いのままに振る舞う・こと（さま）。

〔ふと生に未練が湧いた。まだ為すべき事があるという思いが生きることに執着させる〕

⑺「妻の旅支度」

妻は　脳に腫瘍が見つかり　手術した
余命三年と　宣告された
三年分　千日のカレンダーを作った

妻は　結婚以来　夫に尽くすことが　本分だった
上げ膳据え膳で　家事を一切担ってきた
だから　夫は何もできない
買い物一つ　できない
コーヒーすら　入れられない
ご飯も炊けない　ないないないの　出来ない夫

緑内障を患っている夫の片目は　もう危ない状況だ
残された夫を　不憫に想い
生かされた時間のすべてを
夫がひとりになっても　困らぬよう
カレンダーに書き込まれた　家事一切の教育プログラム

まず買い物から　始まった
メモを手に　スーパーに毎日出かける
これも　妻の戦略だった
健康維持のために　散歩を習慣化した

もう一つ　ボランティアを薦(すす)めた
小学生相手の将棋クラブを　老人クラブで支援している話を聞いて
夫に仕向けた
そうすれば　しばし寂しさを紛(まぎ)らわせることができるだろうと
包丁を片手に野菜を切り　味噌汁づくりを伝授(でんじゅ)した
焼き魚も簡単そうで　目の悪い夫には
ガスレンジの魚焼き器の様子を　判断するのは難しかった
妻は美味しいと　だされた料理は　笑顔でいただく
これも　料理は人を喜ばせることを伝える　大きな戦略
後片付けが　一番苦手だった
まだ仕事が残っているとおもうと
食後の満喫感(まんきつかん)が損なわれ　こころは重かった

一つひとつ確実に習得するまで
夫も妻に意を汲(く)み　辛抱強(しんぼうづよ)く取り組んだ
一人前に　家事全般をこなせるまでに　夫は成長した
妻の余命の三年は　幸いなるかな　過ぎていた
神様がくれた　お駄賃(だちん)
しばらく　夫の手料理を味わう　至福(しふく)のときを謳歌(おうか)した

そして　二年後突然別れが来た
一人で暮らす覚悟を学んだ　妻の最期のレッスン
しっかりと噛みしめて　いまを生きる

〔あるご夫婦の実話です。夫婦愛に感動し、かくありたいと想うこの頃です〕

⑻「きょうという日」

にがてなこと
やりたくないこと
あきらめたこと

いやでにげだしたこと
とちゅうで　なげだしたこと
あとでしようと　ほったらかしたこと

それは　みんな　ほんとは　しなきゃいけないこと
しなきゃいけないって　おもっていたことばかり
きょう　しなければならないことを
さきのばしに　したことで　またきょうの日を　むかえた
そして　きょうの日も　なにもしないで　またすぎる

いつも　いつでもやれるんだと
あんじを　かけていた
いいわけだけが　うまくなった
そして　いつのまにか　あたりまえに　しなくなった
だから　きのうも　きょうも　あしたも　なんにもかわらない
なにもやっても　むだだと
さもさも　わかったようなふりをして
なんにもかんがえない　なんにもしない　なんにもかわらない
“わたし”

このままずっと　こうしていたら　どうなるんだろう？
とつぜん　そんな気もちに　おそわれた
なんだか　あたまも　こころも　からっぽになったようなき気ぶん分
それが　生きてるってこと？

そんな“わたし”に　ようやくいやけがさしはじめた
するか　しないか　かんがえてきめるのは “わたし”
“ないないない”という　こころのからを
わらなきゃいけないって　気づいたら
むずかしくかんがえないで
こころのままに　ちょこっとうごいてみよう
いままでとは　ちょっとちがった

“こころのけ景しき色”が　見られるかも…
そこにきっと　信じられそうな“わたし”が
見つかるかも…しれない

えっ！　だれかが“わたし”の手をにぎった！？

⑼「他者との関係のほころびを繕う人」

民生委員児童委員は、「慰藉(いしゃ)の手を持つ人」であるかもしれない。
あるいは、「慰藉の手を持つ人」に導かれる人であるかもしれない。
もしかして、私の中の“わたし”へ、「生老病死」を問い続ける人かもしれない。

「ほころびを繕うということ」

人は人によって　傷つく
ちょっとした　言葉のあやでも
簡単に　傷つく
傷つきやすいのでは　ない
人は　誰でも　傷つくのだ
傷つかないように　傷つけないように
絶えず　相手との距離をはかって　暮らす

小さなほころびは　すぐに広がり　傷となる
だから　ほころぶと
すぐ繕(つくろ)わなければ　仕合わせは　続かない
気くばり　心くばり　目くばり
その気配を察して　未然にほころびを防ぐ

なんという　気苦労か
なんという　徒労の連続か
それが 「世間」に生きると　いうことなのか
疲れ果て　うとましく感じたそのとき　はたと気づく
わたしもまた　鬱陶(うっとう)しく　煩(わずら)わしいという
世間の　しがらみの中で
こころある人の
気くばり　心くばり　目くばり　によって
生かされていることを

逃げ出すことのできない
時空間に囚(とら)われた時代(とき)を
生きるしかないのなら
せめて　こころのほころびを
慰藉の手を持つ
あなたと
繕いながら　生きてみたい

※慰藉(いしゃ):悩み、苦しみ、不安などを慰めいたわること。

〔2018年10月、秋田県仙北市地域包括ケアシステム推進事業で紹介〕

⑽「心の詩になる」

あなたに添う
優しく語る
あなたのことばに
ただ耳を傾ける

あなたに添う
穏やかに返す
わたしのうなづきが
静かに伝わる

あなたと添う
時の隔(へだ)てを　越えて
無為なることばは
心の通い路に　立たせる

あなたと添う
ありのままを　受け入れて
紡ぎあうことばは
夢の通い路へと　導く

あなたと添い遂げる
遠くない明日に
織りなしたことばが
ふたりの人生の
心の詩(うた)になる

〔生ある限り添い遂げるために、共に詩う人でありたい〕

⑾「君だけのうた」

君だけの　うたがある
哀しいときに
ふと口ずさむ　うたがある
耐え忍ぶときに
嗚咽(おえつ)を堪(こら)える　うたがある
懐かしむときに
涙枯れる　うたがある

君だけに　響くうたがある
辛くて逃げ出したいときに
踏みとどまる　うたがある
不安にかられたときに
払いのける　うたがある
悔いるしかないときに
立ち上がり歩きだす　うたがある
誰かと　歌えるうたがある
嬉しいときに
こころも踊る　うたがある
愛を確かめるときに
勇気をもらう　うたがある
仕合わせなときに
ともにわかちあう　うたがある

君にしかわからぬ　うたがある
人生を噛みしめる
苦くて甘い　うたがある
人生の迷いを晴らす
目覚めに誘(いざな)う　うたがある
人生を彩る
こころ模様が刻まれた　うたがある
人生に希望をもたらす
意気に感じて動く　うたがある

君だけのうたとともに
君は　明日を生きる

〔嬉しいときも辛いときも悲しいときも、いつもあなたを励ます歌や詩が、生きる力を与えている〕

⑿「夢のひとしずく」

なぜか理由(わけ)もなく
こころが動いた
何気ない日々の繰り返し
見あきたこころの景色に
落ちてきた
夢のひとしずく

前ぶれもなく
こころが高ぶる
たわいない日々の繰り返し
覇気のないこころの景色を
濡らした
夢のひとしずく

こころが　乾いていたから
いのちの　夢のひとしずく
こころが　壊れていたから
よみがえる　夢のひとしずく

予期せぬことに
こころが騒ぐ
つまらぬ日々の繰り返し
変わらぬこころ模様に
沁みてきた
夢のひとしずく

目覚めたように
こころが踊る
だらけた日々の繰り返し
すさんだこころ模様に
光さす
夢のひとしずく

こころを　閉じていたから
いのちの　夢のひとしずく
こころを　見失っていたから
よみがえる　夢のひとしずく

〔夢のひとしずくは、心のままに生きる水。決して枯らしてはならない〕

⑬「ゆらぎ」

生きている限り
一点に留まることは　決してない
ひとは　いつもゆらぐ

なにもせずとも
ひとは　ゆらぐ
何か考えていても
どうしょうかと　ゆらぐ
何かしているときも
これでいいのかと　ゆらぐ

こうしたいと思いながら
こうありたいと思いつつも
ひとは　ゆらぎを楽しむ

ゆらぎは
分身との対話
本意との対立
本心の確かめ

ゆらぎつつ
生きる本質に迫る

〔生きている限り、ゆらぎ続ける。ゆらぎは、生きるがゆえの命と心の鼓動の振れ幅〕

⑭「生まれてきた理由(わけ)」

The two most important days in your life are the day you were born
and the day you find out why.　　by Mark Twain

人生で一番大切な日
生まれた日と
生まれた理由がわかった日

生まれなければ　永遠に存在しない
生まれることで　奇跡の命を授かる
生まれたことで　人として生きる

幽遠(ゆうえん)な宇宙の摂理は　地球に生命を宿す
悠遠(ゆうえん)の彼方から　連綿と命の鎖を繋ぐ
唯一無二の存在を　尊厳するに充分な根拠

人として　命あるかぎり生きる
人ゆえに　人と社会に生きる
人として　四苦八苦に翻弄(ほんろう)され生きる
人ゆえに　幸福を求め願い生きる

あらがい苦渋する
虐(しいた)げられ　苦悲(くひ)する
卑(いや)しめられ　苦辛(くしん)する
憎み合い苦悩する
生きるに　なんと苦悶苦闘することか

人柄を尊ばれる
能力を認められる
善行を称えられる
喜怒哀楽を分かちあう
生きるに　なんと歓天喜地(かんてんきち)することか

今生(こんじょう)に生を得た理由を知るには
残された時間は　限られている
解を求めるには　自他との真摯なかかわりしかない
生きるとは　なんと味わい深いおもしろきものなのか

※四苦八苦:《仏》生老病死の四苦に、愛別離苦（あいべつりく:愛する者との別れ)・怨憎会苦（おんぞうえく：うらみにくむ人に会う苦しみ)・求不得苦（ぐふとくく：求めても得ることのできぬ苦しみ)・五陰盛苦〔ごおんじょうく：人間のからだや心を形成する五つの要素から生じる苦痛や苦悩のこと。「五陰」は「五蘊ごうん」と同じで、〈色〉しき（物体)・〈受〉じゅ（感覚)・〈想〉そう（表象)・〈行〉ぎょう（意志)・〈識〉しき（認識）のこと〕の四苦とを併せたもの。人間のあらゆる苦しみを加えた生きる苦しみ。

〔3・11震災の日ふと立ち止まり、「生きる」理由を考える。いまだ解が見つからず四苦八苦している己がいる〕

⒂「歩みし跡に道はできる」

君がいま
おもうところを　生きよ

君がいま
困難だと　おもうところに　挑めよ

君はいま
自ら歩みし跡に　目を向けよ

いまこそ君は
その実践と課題をもって
同じおもいを持つ者に　投げかけよ

いまこそ君は
自信と確信をもって
同じおもいを持つ者に　熱く伝えよ

いまこそ君が
なさねばならないことを
同じおもいを持つ者と　共有せよ

いまこそ君は
いのち紡ぐ者たちこそが
この時代を拓く力に満ちていることを　知らしめよ
君はいま
ひとりから　始めよ

ことは　そこからしか始まりはないのだ

〔30年も昔、こんなおもいで市民活動に取り組んだ。いまそのおもいに気づいた次代のきみに伝えたい〕

⑯「銀の涙は舞う」

少女は　厳寒の空に舞った
銀の涙は　風に巻かれて雪と散る
銀の涙が　綿毛のように大地を覆(おお)う

少女は　澄んだ空に染まった
銀の涙は　藍色(あいいろ)に染まらず雪と散る
銀の涙が　風花(かざばな)のように心を飾る

少女は　心のままに自由に舞った
銀の涙は　涸れることなく雪と散る
銀の涙が　命の滴(しずく)のように地上に降る

少女は　一瞬光を放って空を駆けた
銀の涙は　光を浴びて雪と散る
銀の涙が　虹のように天上に輝く

少女の悲嘆と慟哭(どうこく)は
銀の涙となり　邪悪な世界を叩く
少女の絶望と恐怖は
銀の涙となり　無慈悲な世界に満ちる
少女の希望と夢は
銀の涙となり　心ある世界に舞う

〔自死した子どもたちへ、静かに冥福を祈り「鎮魂歌」を捧げたい〕

【2020年に自殺した小中高校生は479人で、前年より140人増え、過去最多となった。厚生労働省の自殺統計を基に、文部科学省が集計した。内訳は小学生14人（前年６人）、中学生136人（同96人）、高校生329人（同237人）だった。特に高校生の女子は前年の67人から倍以上の138人と急増した】

2　区域を担当する民生委員児童委員としての「わたし」を考える

⑰「背負い込んだ重さ」

断り切れない人の頼み事
不承不承で引き受けた
民生委員の活動とその役目
責務の重さに目眩(めまい)した

問われる人柄と教養
持ち合わせのなさに　逃げ出したくなった
ましてや　赤の他人とのコミュニケーション
経験値もノウハウもなく　寡黙になった

活動を支えるものは何だろう
福祉の専門知識
事務処理の適切な能力
仲間との上手なつき合い
当事者との信頼関係づくり
町内会や社協とのつながり

大事なことだけれど
身につけるには　おいそれとはいかない
だから余計に　出来ない自分が恨めしかった
活動が重たいと　いつも感じていた
人と向き合う自信は　いま一つなかった
モチベーションが低いと知りつつも
幾多の学びの機会と活動を得て
心の重荷を　いくらか軽くしたいと願った

背負い込んだ重さは
思い込みの頑なさ
心の器量の狭さ
世間とのつながりの薄さ
そして　人と社会への関心の低さ

あるとき　はたと気がついた
気の重さが　その分相手の重さとなることを

冷めた言葉が　相手の弱くなった心を刺すことを
事務的な対応が　相手の警戒心を強めることを
自身を理解することなしに
相手と向き合うことの　気恥ずかしさを知る
自身を高めることなしに
相手に添うことの　思い上がりを知る
自身の心の弱さを知ることなしに
相手と対等になれぬことの　口惜しさを知る

心の負担は　モチベーションのバロメーター
活動へのためらいも
関わることのしんどさも
続けることのことわりも
こころ模様と気力に表れる

心の負担は　なくなることはない
相手の心と暮らしに　添うことで
心の痛みが　伝わってくる
不安や求めが　見えてくる
地域で生きることのしんどさを　感じる
でも　安堵した笑顔が　素直な喜びとなった

人により　与えられる〈学び〉は
迷いに始まり　人の道へと誘う
情に始まり　情感を豊かに耕す
出会いに始まり　人生をさりげなく彩る

〔道民児協主催の初任者研修の参加者から「引き受けてからずっと気が重い」と打ち明けられた。少しでも軽くしたいと思った〕

⒅「求められて動く」

才覚があるわけでもなかった
お金なんかあるはずもなかった
世話好きだけは　母親譲りだった

頼まれれば　二つ返事で引き受けた
意気に感じて　地域を走り回った
人の良さだけは　父親譲りだった

貧しさの辛さは　身に染みこんでいた
親の情愛の深さは　心に染みこんでいた
他人への温情は　父母譲りだった

困った人が近くにいれば　捨て置けなかった
貧しい人が頼ってきたら　相談にのってあげた
親身になって　話を聴くことしかできなかった

一つだけ誇れるのは　人儲(ひともう)けだった
求められたことに　汗をかいて励んだ
そこは　父母譲りで長けていた

かれこれ８年　民生委員を続けてこられた
善かれというおもいに導かれて　続けられた
他人様(ひとさま)のおかげで　人として育てられた

子どもが健やかに心優しく育つ
障がいのある人も家族も安心して暮らす
オレもすぐに仲間入りする先輩たちが
ここを終の住処に生涯を全うする

世間に役に立つことが　まだ残っているようだ
もう一期　民生委員を務めよう
一番喜ぶのは　きっと父母かも知れない

〔親が子に何を求めていたのだろうか。世のため人のために求められる人になることかと、親の思いを引き継ぐ〕

⒆「お隣さんの足になる」

お隣さんが　ピンポンを押した
画面越しに　苦しそうに訴えた
すぐに車を出して　病院に運んだ

容体は治まり　連れて帰った
お隣さんの娘が出迎え　お礼された
独り暮らしの老婦人だった

何かあったら　いつでも声をかけてください
リップサービスに　深い意味はなかった
その後から　お隣さんのお願いが始まった

病院への送迎
買物への送迎
まるでタクシー代わりに　電話がかかってきた

このままでは　ストレスが溜まる一方だった
どこかで　ケジメをつけねばならなかった
善意では済まされない　苦痛となった

声をかけてと言った手前　反故するには心が痛んだ
断りをしない限り　当たり前のようにふるまった
善意が重荷となり　苦役となった

つけあがってくるのを　抑えたかった
どう切り出そうかと　悩んだ
いい人ぶるのは辞めようと　ようやく決めた
緊急の時には　手を貸すことを伝えた
通院や買物は　娘さんにとお願いした
タクシーを　利用することも薦めた

その後　お隣さんの攻勢が始まった
身勝手な隣人は　被害者になりすました
あることないこと　近所に吹聴された
世間に肩身の狭いおもいで　暮らさざるを得なかった

付き合いの限度のバリアが外された瞬間
要求はエスカレートして　断り切れぬ事態に陥る
関係の破綻は　我欲が支配する結末であった

お一人様がどんどん増える
支える善意の人は減る一方
隣人とのちょうどいい関係づくりこそ
求められるきずなづくり　そのものか
そこに挑む人たちがいることだけが
いまの世の救いかも知れない

〔「時々入院ほぼ在宅」を支え合う隣人たちの善意に頼る自助と互助はすでに限界は見えている。
そこに挑む社協や民生委員にエールを贈りたい〕

⑳「ありがとう」

“ありがとう”って　言うと
どうして　こころが　あったかくなるのかな
どうして　うれしく　なっちゃうのかな
どうして　笑顔に　なっちゃうのかな
どうして　しあわせな　気分になるのかな

“ありがとう”って　言われると
どうして　こころが　あったかくなるのかな
どうして　うれしく　なっちゃうのかな
どうして　笑顔に　なっちゃうのかな
どうして　しあわせな　気分になれるのかな

“ありがとう”
知らない人でも
知ってる人でも
だれもが　笑顔になれる　魔法の呪文（じゅもん）
二人の間に　あっという間に　しあわせの橋をかけてしまう

“ありがとう”
素直に言えたなら
ひとは　憎み合うこともない
ひとは　ののしり合うこともない

ひとは　恨み合うこともない
ひとは　殴り合うことは　決してない

だれもが　小さな思い合いをする　魔法の呪文
二人の間に　あっという間に　いさかいのこころを消してしまう

“ありがとう”
感謝の気持ちを表すコトバ
それは
“わたし”が　いまここに　生きている喜びを　表すコトバ
生まれてきて　よかったと　誰かに伝える　コトバ
これからも　たくさんのあったかい手で　たくさんの思い合いのこころで
“わたし”を支えて　はげましてくれる　コトバ

“ありがとう”
ただそれだけで
ひとは　こころ豊かに　生かされる
不思議な　不思議な　魔法の呪文

（2015年、国文祭秋田大会のプレ大会が北秋田市で開催され「詩と書」のイベントで朗読される）

㉑「コロナ禍から暮らしを護る」

目が薄くなってきて　字がかすれる
もう読むことは　あまりない
耳が遠くなってきて　声が聞き取れない
何度も聞き返すから　怒鳴られているようだ
動作は緩慢（かんまん）になり　外に出るのも億劫（おっくう）になった
食も細くなり　給食が一番のご馳走となった
一日のお相手はテレビ　話しかけても返事はない
一人暮らしも　もう十年
いろいろお世話いただいて　感謝しかない
今日まで無事に　暮らしてこられた
誰かの呼ぶ声がする

「こんにちは　いたかい！」
今日は　十万円の申請でお邪魔した
案の定　役場の通知は置きっぱだった

きっと困っているだろうと　御用聞きにうかがった
申請のことを教えて　二人で書き込み作業
後は投函して　入金を待つだけ
その時一緒に郵便局に行きましょう
安心した顔を見て　ホッとした

コロナ禍のニュースを見ては心配で
じっと家で過ごしていた
買い物も病院も出てはいけないと自重する
それでは　身体を壊してしまう
コロナ禍で人のつながりが希薄になって
不安を抱えて家にいた

コロナ禍でこそ　民生委員の心･意気
正しい情報を伝えることと
少しでも不安を和らげるのが　私の仕事
マスクの下に　笑顔を隠して
明るい声で
「こんにちは　大丈夫！」
今日も大事なお役目果たします

〔道民児連機関誌「アンテナ」№209 ／令和２年度第１号掲載誌。全国の民生委員の活動にエールを贈りたい。地域で懸命に暮らしを守る人がいて、地域も頑張れます〕

㉒「つながる　つなぐ」

あなたとの関係(つながり)が　失われそう
あなたとの距離(あいだ)が　遠のきそう
あなたとの信頼(こころ)が　壊れていきそう
だから　希望という名の種を蒔きました

明日が　変わろうとしています
昨日の今日では　ありません
今日も変わってゆく　〈いま〉なのです
でも　希望という名の芽が出てきました

いのちが　おびやかされています
暮らしが　崩れそうです
仕事も　なくなりました
それでも　希望という名の根を　枯らしてはなりません

あなたとつながること
あなたをつなげること
あなたがひとりぼっちにならぬよう
希望という名の蕾を　一緒に見たいのです

辛い絶望の先に見える　希望という名の花
あなたとあなた　そしてあなたも
あきらめず　くじけず　信じて
つながって　つないで
希望という名の花を　咲かせましょう

生きたいというおもいの先にある　希望という名の花
あなたとあなた　そしてあなたも
明日がどんなに変わろうとも
つながって　つないで
希望という名の花を　咲かせましょう

必ずいつか　一人ひとりの人生(くらし)に
希望という名の花が　咲きほころぶ日がきます

〔希望を失ってはならない。希望を紡ぐ人になりたい〕

㉓「青い手帖」

「民生委員は、社会奉仕の精神をもって、常に住民の立場に立って相談に応じ、及び必要な援助を行い、もって社会福祉の増進に努めるものとする」（民生委員法第１条）

３年ごとの改選期
12月　初めて民生委員の辞令をもらった
挨拶の中で　期待とその社会的役割の重要性を説かれた
これから３年　地域の人のお役に立てるよう務めることを自覚する
青い手帖を手にした
真新しい2020年度の手帖
民生委員のバッジのマークが目に入る

表紙の裏には「民生委員児童委員信条」
社会福祉の増進
地域社会の実情の把握
相談と自立の援助
地域社会づくり
公正を旨として　人格と識見（しっけん）の向上

ただのおばさんしていた者には
読んだだけでは　何が何だかさっぱりわかりません
社会福祉のことは　ちんぷんかんぷん
地域社会の実情把握って　何をどう把握するの
相談と自立の援助　なんとなくわかったようなわからぬような
地域社会づくりって　皆目見当もつきません
人格と識見　おばさんに求められても　ただただ沈黙

そして「児童憲章の前文」
児童は　人として尊ばれる
児童は　社会の一員として重んぜられる
児童は　よい環境のなかで育てられる

ただのおばさん　児童憲章初めて見ました
社会の一員　という意識はないわね
子どもは扶養（ふよう）されてるだけではない　ということなんだ
よい環境か　いまの子どもの問題　ここなんだよね

地域で暮らす　子どもも大人も　お年寄りも障がい児者も
みんな　ここで仕合わせに暮らしていくために
これから３年　福祉の勉強しっかりせねばなりません
いまは何も知らない　おばさんです
いまは頼りにならない　おばさんです
いまは困っている　おばさんです
「初心者マーク」で　スタートします
教えてください　先輩委員
教えてください　地域の皆さん
困りごとから　学びます
困ってる人から　学びます

青い手帖に　記録する
日々の予定と出来事を
１年経ったら　文字で埋まっているのでしょうか
出会いの記録が　記(しる)されているのでしょうか

青い手帖に　記録する
日々の悩みとしんどさは
１年経ったら　少しずつ和らいでいくのでしょうか
出会いの喜びが　記されているのでしょうか

青い手帖は　記録する
人の生きることへの渇望(かつぼう)と
人を尊ぶことの気高さを
１年経ったら　少しずつわかっていくのでしょうか
出会ったことがよかったと　言ってもらえたら…どうしましょう

ただのおばさん　民生委員です
青い手帖を　バッグに入れて
今日から　度胸試(どきょうだめし)の挨拶回り
明るい笑顔で　訪問します
ドキドキしながら　ピンポン…押しました

〔委嘱されたときの心境といまを比べてみて、大きな成長をしていることにきっと気づいたことでしょう〕

㉔「人生の棚卸し」

鼻持ちならない人も　いた
でも　このマチの人は　違った
心底　このマチが　好きだった
ここで暮らす人が　好きだった
はなっから　断ることはできなかった

縁もゆかりもないマチに　居住まいして
心のままに　日を浴び　風を受け　雨に打たれた
そして　人情の機微（きび）に触れた

隣人は　体調を崩し　体力にも自信がなくなった
町内をまたいだ　心配事の御用聞きも　できなくなった
老いゆく隣人は　車の運転免許を返上した
お願い　私の代わりに　民生委員引き受けていただけない
頼みは　唐突（とうとつ）だった

それだけ　切羽詰（せっぱつ）まっていたのだろう
長い間　このマチの弱った人たちに添い　尽くしてきた人
その姿を　身近に見てきた
その苦労も　よく知っている
だから　快く引き受けよう
そう思う心に　素直に従った

ありがとう
あたたかい手を握られた
この人のこころのぬくもりが　感じられた
この人のような　求められる人になれるだろうか
不安げな表情を　見逃さなかった
大丈夫　あなたが一人前になるまで　きっちり面倒みるから
ホッとした

お世話になった恩返しの機会を　いただいた
何もわからぬままに　明日からすぐできる仕事ではない
導いていただくことが　なによりだった
たくさんの教えと　人に寄り添うことから
私もここで　地の人として成長しよう

私の人生の棚卸(たなおろ)しは
あなたがいて　ここから始まる

〔民生委員児童委員の改選で、新任の人たちが不安な気持ちで臨む。２期を迎える人たちの研修会では、新任を支える人が必要だと強く訴えていた〕

㉕「持ちつ持たれつ」

ひとりで踏ん張ったって
いずれ息切れしてぶっ倒れる
我慢(がまん)は美徳なんて　信じちゃいけない
自立できるひとなんて　だれひとりとしていない
誰かの肩に　寄っかかることもあるだろう
だから　持ちつ持たれつって当たり前のことかな

生まれてこの方　誰ひとりとして
一人ぼっちで生きてきたひとなんぞ　いるわけない
暮らすってのは　他人様のお世話を前提に成り立っている
余計なお世話をするなってのたまうひとも
余計じゃないお世話は　受けるんだろう

必要な時に必要な手助けがあれば　少し暮らしが楽になる
その丁度(ちょうど)いい間(ま)を取った関係で　いたいというのが小さな欲
これぐらいは　お互いに痛くもかゆくもない
それが　持ちつ持たれつの居心地いい関係づくりかな

大事なのはさ　俺もあんたもここで暮らし続けるってこと
いつまでも若くはないし　病気もする
夫婦だって　家族だって　友だちだって　赤の他人だって
気にかかるひとが　元気で不安なく暮らしているなら安心だけど
「助けて！」って突然声をあげたら　駆けつけるのが人情だろう
そこだよ　そこなんだ！
「助けて！」って声を出しても　誰かがそばにいなけりゃ助けられない
それこそ　持ちつ持たれつの本意じゃないかな

自分勝手で口うるさく罵(ののし)るひとも　いることはいる
誰も近づけないから　余計に意固地(いこじ)になって生きている
頑固(がんこ)でなかなか言うことも聞いてくれないひとも　いることはいる

誰も面倒(めんどう)に巻き込まれたくなくて　遠ざけられている
歳を重ねるほどに面倒くさくなるひとも　いることはいる
確実に身体も気も弱くなるから　強がるのもよくわかる
きっと持ちつ持たれつのいい関係をつくれなかったんだ

そんなひとをほっとけなくて　孤立させちゃなんないって
世話を焼く奇特(きとく)なひとは　いつの世でもいる
人間の性根(しょうね)を　太く育てながら生きてきたひとたち
でも　一方的にお世話を焼くわけじゃない
そこに　人としての品性が磨かれてゆく道がある
それが　持ちつ持たれつから得られる仁の徳じゃないかな

※持ちつ持たれつ（互いに依存し合い助け合うことによって，両者とも存続するさま）
〔持ちつ持たれつの関係づくりは、互酬性とも重なってくる。徳が磨かれず損得勘定する人が目につくご時世の中に、民生委員児童委員は動く〕

㉖「ふくしとは」

子どもの貧困の問題は、経済格差社会の問題を如実に提起した。母子家庭で子育ての困難さを抱えながらも母は生きる勇気をその姿で子どもらに示す。コロナ禍でもなおも必死に働く母に「福祉」は果たしてその役目を果たしているのだろうか。

「ふくし」とは
「ふだんの・くらしの・しあわせ」

冬休み　元気に過ごしているかな
給食がないけど　三食きちんと食べている
今日も　子どもだけでお留守番
お母さん　朝から晩まで頑張って働いているんだね
昼ご飯　一人で支度できるようになったんだ
下の子に　ちゃんと食べさせなきゃね
偉いぞ

とても寒いね
暖かいかっこうしてるかな
寒い部屋にいないかな
風邪引いていない
えっ　咳してるの　熱はないかい

下の子熱があるから　氷枕で冷やしているのか
病院には　行ってないの
そうだよね　母さん仕事でいないから
お正月だし　病院にも連れて行けないんだね
風邪引いても　買い薬飲んで　我慢して寝るしかないのか
お母さんも心配で　辛いね
何かあったら　連絡できる人はいるのかい
そうか　あんまり迷惑かけたくないか
暖かくして　やわらかい温かいものと水分だけはとってね
看病してるって　偉いな

今年のお正月も　どこも遊びに行けなかったんだね
お年玉を　もらうこともなかったんだ
でもなあに
お母さんが　新しい服を買ってくれたの
お正月の朝起きたら　枕元に置いてあって
前からほしかった服だから　すごくうれしかった
よかったね
お母さん　喜んでくれることが　一番
また頑張って働こうって　元気がでるみたい
今度の休みにその服を着て　みんなで買い物に行くって
お母さんと約束したんだ
だから　早く風邪を治してあげたいんだ
やっぱりきみは　すごく偉いな
ただね
靴が小さくなって
歩くと少し痛い

ないものねだりせず
わがままもいわぬ子らと
母は　身を粉にして
いまのくらしを　子どもとまもる

「ふくし」とは　母と子の
「ふだんのくらしのしあわせ」づくり

〔「物質的剥奪指標」から「靴を買えるかどうか」、母子家庭の貧困について考えてみた。幼気（いたいけ）な子どもたち、母ちゃん、ガンバレ！〕

㉗「地域と学校のパイプ役になる」

学校の教員を退職して　児童委員になった
問題のある家庭で　育った子どもたちの行く末が
気にかかってしょうがなかった
クラスを持っていたときに　とても心配な子がいた
家庭訪問をした
家の中は　掃除もままならない様子で　段ボールが　雑然と積まれていた
食べ残しのカップが　干(ひ)からびて　部屋の隅にあった
ネズミがいてもおかしくない　家だった
母親は　少し知的な障がいがあるように　思えた
子どもらは　明るく元気ではあったが　学校に着てくる服は　汚れていた

下の女の子は　歯磨きもしていない
学校では　昼食後歯磨きを　励行(れいこう)してたが
何度用意してといっても　叶わなかった
歯ブラシを用意して　子どもの歯磨き指導を　校長にお願いした
まわりの子の目もあり　相談したら　二つ返事で引き受けてくれた
父親は　稼ぎがあるのか　経済的には貧しくはない
しかし　家庭環境を考えると　心配の種は尽きない
かといって　特別何かをしなければならないという　状況でもなかった
問題が起きない限り　家庭に入っていくことは　なかなか難しい
様子を　見守るほかなかった

児童委員という仕事を　知ったのは
児童委員が　学校によく出入りしていたからだ
校長室に来ては　校長と雑談していた
校長が　子どもの問題を話しながら
もしもの時の　支援の体制を　地域にお願いしていたことを　後で知った
校長室は　地域のサロンのように
地域の人たちが　千客万来(せんきゃくばんらい)やってきた
家庭環境も含めて　地域に子どもの見守りを　頼んでいたという
学校の目の届かないところで　地域の力を借りていたのだ

児童委員は　ことのほか気にかけてくれて
特に学校でのいじめを　心配していた
だから　校長も含めて　教員たちは
子どもたちのサインを　見逃さぬよう

校内で　いつも情報をやりとりして　事に備えた
問題の芽を　早めに摘(つ)むよう　生徒指導にも　力を注いだ
そして　問題が起こると　迅速に対応した
その学校から異動し　いつしか退職を迎えた
そのとき　自分がやり残してきたことを　思い返していた
支援の対象にはならない　ボーダーの子らを　支えてやれることはないだろうか
一人の教師として　本当に個々の子どもやその家庭と　向き合ってきたのだろうか
自分に問いながら
あの校長のように　地域とのパイプを太くすることで
問題を　事前に防ぐことも
そして　起こったときには　地域とともに解決に動くことも　できるのではないか

はたと気づいた
学校と地域をつなぐ　パイプ役が必要だと
だから　家庭と子どもを支える　児童委員を　引き受けた
これから　一つひとつ　学ぶことが　子どもを支える力になると　信じたい
児童委員　きっと　それが　やり残した　最後の仕事になるだろう

〔学校とのパイプ役に地域の人が学校経営にも関わるようになってきた。問題が起こったときに、学校は自前で解決を試みるが、家庭の問題、特に福祉に関わる問題にはお手上げのところは少なくない。地域の子どもの問題に当たる児童委員の大切な働きが見えてくる〕

⑱「融和(ゆうわ)の心」

「あそこの奥さん、認知症だってほんと？」
「そうらしいわね。この間ゴミステーションで会ったんだけど、燃えないゴミの日なのに燃えるゴミを持ってきててね、今日は燃えないゴミの日よって教えてあげたら、なんだかムッとして怒った顔して、ゴミ袋を持って戻っていったわ」
「やっぱりね。気にはかかっていたんだけど、お店で会って挨拶したら知らんぷりされて変だなって思っていたのよ。何か気に障(さわ)ったことしただろうかって、考えたんだけど心当たりもないし、もしかしてと思ってね。それで合点がいったわ。
でも長い間ご近所でお付き合いもあるし、これからどうしたらいいの？」
「このご時世、プライバシーがあるからって。みんな無関心を装(よそお)っているけど、
本当は気にかかって仕方がないっていうのが、本音じゃない」
「独り暮らしでいるだけに、何かあってからでは遅いしね。
子どもらも離れていて滅多(めった)に帰ってくることもないし、気がもめるだけだわ」
「そういえば、民生委員さんが、昨日様子を見に行ってくれたって聞いたわよ」
「それはありがたいね。民生委員さんが行ってくれたんなら、ほっとしたわ」

これで二人は、気にかかっていたことから解放され、その問題は一件落着したのでした。
さて、これで本当に解決したのでしょうか。
個人情報保護法は、情報化社会における個人のプライバシーを護るためにつくられた
法律ですが、この法律が出来たばかりに、とんでもない事態が起こっていたのです。
当初は、決して悪意があったわけではありません。
でもそれが、世間で問題のある人には関わらなくてもいい、関わらない方がいいという
孤立化を正当化する「方便」に使われ出したって、知っていましたか？
瞬く間に広まって、相手のプライバシーを侵害ことになるから、
気にはかかっていても、それ以上は踏み込まない、心配なことや家の事情などなど、
知ってはならないことを、知ろうとしてはいけないことになったのです。

立ち話ぐらいにしておいほうが、相手から憎まれることもなく、
面倒に巻き込まれることもないから、まずは御身安泰です。
そう考える人が増えてきて、世間の人情は、急速に冷えていきました。
お節介は嫌がられ、自分や家族のことだけに、執着しだしたのです。
他人とは、揉めぬよう縺れぬよう暮らすことが一番だと、
信じ始めました。
プライバシー保護は、相手と深く関わらぬように暮らすための、
「適法」となってしまったのです。

そして、世間の“人と人とのつながり”が、バラバラに断ち切られていくのでした。
こんな冷たい世間はおかしい。
公然と弱い立場の人が、どんどん世間の淵に追いやられていく、現代の村八分。
そう気がついた人たちが、少なからずいました。
このままでは、人の道を全うできない、“人でなし”の世の中になる。
自分が生きてる地域で、こんな世の中をつくってはならない。
いまそっぽを向いている人も、いずれは行く道、辿る道。
世の移ろいで変わらぬもの、変わってはいけないもの、それは人の道。
いま自分が動かねば、世は廃ると感じたのです。
人が突き動かされるのは、大義名分よりも情感です。
このままほってはおけないという、“おもいの熱さ”です。

もちろん、はじめからそんな熱いおもいや強い憤り、
そして正義感があったわけではありません。
そのきっかけとなったのが、若いときからお世話になった先輩からの誘いでした。
「いま世間の弱い立場にいる人たちから一番求められているは、誰だか知ってるかい？
俺たち一人ひとりが、どんなに世の中を憂い何とかしたいと思っても、
大した力にはならない。俺も人並みに、そこそこ稼いではきたが、

ひと様、世間様に一肌脱ぐってことはね、何ひとつしてこなかった。
なんだか、空(むな)しい気持ちになっていたときに、
『恩はいただいた方に返すのではなく、世間にお返しなさい』と、
若い頃にお世話になった人に諭されたことを、
ふっと思い出して、心が動いたんだ。
そこで、まだまだ動けるうちに、俺にも何か出来ることがあればと、
知り合いに相談してみたら、民生委員を勧められて引き受けることにしたってわけさ」
「受けた恩は世間にお返しする、ですか」
「どこまで返せたかは、お釈迦様(しゃかさま)しかわからないだろうが、
それでもこの仕事にやりがいを感じているよ。
だから、君にも一緒にやってもらえないかと、内心期待しているんだ」

それから３年、仲間の支えや助言をいただき、微力(びりょく)ながら活動を続けている。
プライバシー保護の壁を越えて、地域の福祉の問題を、無関心な人たちと結びつけていく。それが、地域のぬくもりを取り戻す大きな課題、“きずな”づくりだ。
時に、活動が実を結ばず徒労(とろう)となることも、しばしばあった。
陰口(かげぐち)を叩(たた)かれ、無視されると、気力、体力、知力も消え失せる。
でも、活動を続けるうちに、協力しましょうと理解してくれる人や、
ご苦労様、頑張ってと励ましてくれる人も、一人二人と増えてきた。
一番の支えは、「ありがとう」という感謝の言葉。
どんなにか勇気づけられたことだろう。

そしていま、同じ痛みや喜びをわかちあう融和の心を、
地域(ここ)に根付かせることが、大きな目標となった。
先輩らの頑張っている姿を見ながら、身の丈に見合った応分の仕事を続けよう。
そして、いつか「人生の恩返し」という民生委員・児童委員のおもいのバトンを、
“あついなまなざし”をもつ次の世代に、力強く手渡したい。

【融和とは、先の見えぬ闇にあっては耳目を集める奇矯な言葉などいらない。悲しみに同じ高さの目線で寄り添い、同一の目標に向かうよう穏やかに語りかける。そんな融和の言葉が国民の心をひとつにする（『言葉の興亡にみる平成政治』曽我豪)】

キーワード「個人情報保護法」氏名、生年月日、性別、住所など個人を特定し得る情報を扱う企業・団体、自治体などに対して、適正な取り扱い方法などを定めた法律。2005年４月に全面施行された。相次ぐ個人情報の不正利用や情報漏えいに対する社会的不安を軽減し、個人の権利と利益を保護するのが狙い。個人情報の適正な管理、利用目的の明確化、不正取得の禁止などが定められているほか、本人による情報の開示、訂正、削除等の権利行使も認めている。違反した場合は行政命令の対象となり、これに従わない場合には罰則規定（６カ月以下の懲役か、30万円以下の罰金）がある。

「村八分」江戸時代以降、村人に規約違反などの行為があったとき、全村が申し合わせにより、その家との交際や取引などを断つ私的制裁。転じて、一般に仲間はずれにするときにも言う。

⑳「階段」

どこにでも　見えない階段がある。
階段は　きっと私があなたへアプローチするバリアかもしれない。
そこに　一歩踏み出さない限り　私とあなたのかかわりは　始まらない。
かかわるための　第一歩。
そこで　私は　何を求めらるのだろうか。

市営住宅の５階まで　階段を上る
エレベータのない　古い集合住宅

建った当初は　若い世帯で溢(あふ)れていた
若者たちは　ここで子育てをして　社会に子どもを送り出した
人生の大半を　ここで過ごした
そしていま　ここは老人世帯で溢れている

元気なうちは　階段も苦にはならなかった
買い物荷物も　加齢(かれい)とともに　少なくなってくる
階段が一番のバリアだ
階段が　健康のバロメーター
体力の衰(おとろ)えを実感する　体力診断装置
外出するのが　だんだん億劫(おっくう)になってきた
出不精(でぶしょう)は　いまは引きこもりって　言われる
孤独死するケースが多い　イエローサイン
だから　そうならないようにと
団地の中で　安否確認する奇特(きとく)な人もいる
ありがたいことと　感謝している

最近妻の体調が悪くなって　心配している
病院に連れていっても　階段の上り下りが　一番こたえる
だから　我慢して　薬のなくなった時にしか　病院にはいけない
いまは　気遣(きづか)ってやれないことが　一番辛(つら)い
子どもでも　近くにいれば助けてもらえるが　離れていては我慢するしかない
もう少し　二人で頑張るしか　ない
ただこの先　どうしたものかと　思案(しあん)するばかりだ

「こんにちは」
「どちらさんで？」
インターホーンごしに相手を確認　初めて見る人だ
「この地区の担当の民生委員の伊東です」
ドアを開ける
「こんにちは」
「何か御用で？」
「この団地で　65歳以上の方のお宅にお邪魔(じゃま)して　何かお困り事があればと　皆さんのお宅を訪問しているのです」
「それはご苦労様です」
「いま同居されておられるのは、奥様お一人で、夫婦二人でいらっしゃるのですね」
「はい」
「何か　お困りのことでもあれば　お話していただければと思います」

このお宅の困っている様子は　近所の方からお聞きした
初めて伺うお宅の情報は　こうして足で回って手に入る
少しでも　何かのお役に立てばと思いながら
今日も　団地の階段に挑む　私の体力づくり
どんなに　崇高(すうこう)な思いを　持っていても
民生委員に　いま求められるのは　この階段を上り下りする体力なのだ

この階段の先に　私を求めて待っている人が　きっといる
その笑顔に　会いたくて
一段目に　足をかけた
いつもここが　私の仕事のスタートライン

⑳「笑顔と感謝」

あなたが訪ねて来る日まで
待ち遠しく暮らしておりました
あなたの笑顔が嬉しくて
コロナの不安が消えました

あなたの声を聞くだけで
ご無事を確かめておりました
あなたの笑顔に会いたくて
どれだけ持ち望んでいたでしょう

あなたと会っておしゃべりできるまで
１年間も待ちました
あなたの優しさに触れたくて
ようやく心が安らぎます

あなたと出会いふれあうだけで
生かされている私を感じています
我慢しないでなんでも話してください
あなたの笑顔に励まされ癒(い)やされて
やる気と元気が湧いてきます
感謝のおもいでいっぱいです

あなたが目の前にいるだけで
いつもの明るさ感じています
あなたの心遣いが嬉しくて
今日も元気に暮らせます
あなたにお世話をいただきながら
いまは感謝のおもいでいっぱいです

〔道民児連機関誌「アンテナ」№211 ／令和２年度第３号掲載詩〕

⑶1)「福祉をつなぐ人となる」

心に　ゆとりなどありません
他人(ひと)事で　いっぱいです
知人に頼まれて　引き受けました

時間に　余裕などありません
動いた分だけ　始末に追われます
なかなか慣れず　負担をおかけしています

やればやるほど　空回りしています
このまま続けられるのか　迷っています
根が真面目なので　悩みが尽きません
ふと目にした詩に　心を突き動かされました

一編の詩が　心をときほぐしていきます
みんなも　同じように苦しんできたんだと
そう感じた瞬間　納得と共感が生まれていました

一遍の詩で　心にスイッチが入りました
活動の先にある　小さな仕合わせづくりが
いまここで為すべきことだと　救われました
「次代に福祉をつなぐ人となる」
求めていた人生の指針を　見つけました
民生委員児童委員として　世の中に関わることが
“わたし自身を生きる”ことだと　胸に納めました
明日から気持ちを切り替えて　いい笑顔で訪問します

〔道民児連機関誌「アンテナ」№212 ／令和３年度第１号掲載詩〕

⑶② 大漁旗と家族写真

初老の男は　今日も焼酎を飲んでいた
素面(しらふ)になったのは　いつだったのか　もう忘れた
まともに　飯も食べてはいなかった

師走の寒風が吹くなか
民生委員は　男の家を　初めて訪ねた
このままではのたれ死にすると　近所の人からの相談だった
玄関口で　誰の世話にもならないと　追い返された
それでも　めげずに足繁(あししげ)く　通った

港の氷も融けて　海開きの季節がやってきた
男は　漁師仲間に声かけられて　網の手入れに精を出した
訪ねて行くと　家にあげてくれた
一枚の写真を　見せてくれた
家族四人で　新造船をバックにした写真だった
男は若くして　その春船主になった
栄華は　一瞬だった
不漁で　思うように稼げず
翌々年の春　ついに借金のかたに取られた
男は酒におぼれ　妻と子は夜逃げ同然で村を離れた
雪の舞う頃　離婚届が送られてきた
立ち直ることも出来ず
漁師仲間の温情で　いのちを長らえた
春は　男には苦い思い出の季節であった

短い夏　海水温が高いと　漁も芳(かんば)しくはない
それでも　出面(でめん)（～日雇いの労賃）を　稼ぐことはできた
男の元を訪ねると　焼酎の瓶が　思いの外少なかった
体調が悪いと言って　飲む量が減っていた
俺ももう年だと言いながら　寂しげに笑った
鮭の季節になり　漁村はわいていた
男の元を　訪ねた
煎餅布団(せんべいぶとん)にくるまって　伏せていた
顔色が　尋常(じんじょう)じゃない
すぐに　救急車を呼んだ
男は　膵臓(すいぞう)ガンの末期だった

初冬　病院で　静かに息を引き取った
家族に会うことも　叶わなかった
男の自宅で　遺品の整理に立ち会った
押し入れに　木箱に入った大漁旗があった
新造船に飾った「大漁旗」
男の夢の　旗印（はたじるし）
家族写真と大漁旗を　墓に入れた
男の仕合わせな思い出は　それしかなかった

もっと気遣ってあげられたらと　悔いが残った
せめて　その人なりに　いのち尽きるまで
小さな仕合わせを　感じてほしいと
北風の吹く漁師の村を　今日も訪ね歩く

〔失意の中で人生を終えようとする人にも救われる瞬間があってもいいのでは…。その人に添う存在の重さを感じた〕

⑶③ シナリオ「稼いで半人前」

恩ある人に頼まれて引き受けた民生委員。何をどうしてわからぬままに、不安ばかりが募ります。そんな様子を端から見ていた母親が、「どうしたのさ」と話しかけてきた。
食卓を囲んで、母と息子夫婦の３人で茶飲み話が始まったようです。

母「どうしたのさ？　何だか言いたそうな顔さして」
息子「どうもこうも、民生委員引き受けちゃって、勤（つと）まるかどうか」
母「でも、引き受けてしまった以上、やるしかないっしょ」
息子「母さんの手前、恩ある人だから、むげに断るわけにもいかず引き受けちゃったけど」
母「けど、何なのさ」
息子「何をしていいんだかさっぱりわからない。俺まだ40だよ。地域のことなんかより、仕事しなきゃ喰っていけないしょ」
嫁「子どももまだ学校だしね。夫婦共稼ぎしないと、教育費もこれからかかるしね」
母「そうだね。でも引き受けた以上、やるしかないっしょ。決めたのはあんたなんだから」
息子「それはそうなんだけど。でも時間がねえのもほんとのところで、仕事にどんだけ食い込むのか、そこが一番心配なんだ」
嫁「だから、断れるもんならって、二人で話はしていたんだけど」
息子「でも、いままで頼み事なんぞしたことのないおじさんが、ああやって何度もうちさ来て、頭下げられたら、たまんないね」
母「泣き言一つ言うこともなく、他人（ひと）様のために、長い間働いてきた人が、ああやってお前に頼

みに来たって言うのは、ただ事じゃない気がする」

嫁「私も、何か言えない事情があってのことかなって」

母「元気そうに見えても、寄る年波には勝てないね。何か心配事が起こったのかも知れないね。詮索(せんさく)してもしかたないけど」

息子「そこなんだ。もしもだよ、例えば病気で動けなくなったから、助けてくれって頼みに来たら、頼まれた方は同情して“受けてやった”という気になるよね。ましてや恩義せがましく人にものを頼むのは、逆に負い目を感じて、おじさんには納得できないことだったかも知れない」

母「父さんなら、そんな気持ちを察して、何も言わずに引き受けたかも知れないね。ほんとにおじさんにはお世話になって、口には出さんかったけど、お前が引き受けてくれて、実はホッとしたというのがほんとの気持ちさ」

嫁「職場でこの話をしたら、恩を受けたらその人に返さず、世間に返して行くものだと教えてくれたわ。恩の貸し借りをその人としていたら、世間に恩は回らない。暮らしやすくする世間にするのは、そうして恩を世間に回すことが大事かも知れないって。その人は、50は過ぎているけれど、地域の消防団員で、じっちゃんたちと訓練してるって」

母「さっき、仕事の話が出たけれど、父さんも仕事そっちのけでよく走り回っていたね。母さんが小言を言うと、よく言ってわ。
“仕事して半人前、他人(ひと)様のために動いて半人前。これでようやく一人前だ”って。うまい言い訳していたわ」

息子「確かに、二人のいうとおりかもしれない。おじさんは、俺に一人前になれって、そう言いたかったのかも知れない。いままでどれだけいろんな人にお世話になってきたことか。子どもだって、学校だの少年団だの、親にはできないたくさんの恩を受けてきた。そう考えると、恩を世間に返してきたおじさんの気持ちを継ぐことが、俺たちのしなけりゃいけないことかもしれないね。子どもらがここで元気に成長していくためにも、大人の責任を果たすバトンを受け取ったのかもしれない」

嫁「そうだね。確かに仕事もお金も大事だけれど、おじさんが、決して無理せず背伸びせずできることからでいいんだよ、って言ってたでしょ。最初から大きな責任背負ったように思い込んでたから、気が重たくなったんじゃないのかな」

息子「できることから、か。そうだな。何もやってもいないのに、
やれない、やらない言い訳を、考えていたのかも知れない」

嫁「私もなんか負担だなと思っていたけど、何か手伝えることがあるかもしれない」

母「そうだね。家族でこうして話ができるっていうのも、いいもんだね」

息子「新しい民生委員の研修があるっていうから、まずは一から勉強します」

嫁「そこが一番心配。なにせ物覚え悪いんだから」

母「すみません。産んだ私の責任です」

親子の楽しそうな会話が続きます。

色々な事情を抱えてリタイヤする方の代わりに、新しく委員になられた方々にもそれぞれの事情があるものと思います。

それを抱えて今日この研修に参加したのは、何らかの自分なりに納得できる「引き受けた理由」を探しに来られた方も少なくありません。

これからの時間、その理由が見つかるかどうかわかりませんが、皆さんのお気持ちに添うような、あるいは生き方に添うような中身のある時間になるよう努めたいと思います。

皆さんのお力もお借りしながら、実りある時間になりますようよろしくお願いします。

〔新任研修開始早々に演じられるケーススタディ。新任研修への講師の意気込みを感じて頂ければ幸いです。まずは「引き受けた理由探し」から始めましょう〕

３　民児協組織の一員としての「わたし」を考える

㉞「人を育てる」

育つを育てる
こんな人になりたいという　憧れを育てる
こんなことをしたいという　夢を育てる

育つように育てる
こうありたいという　おもいを育てる
こう生きたいという　志を育てる

育てるのは周り
育つのは自分
育てるのは自分
育つのは周り

育てるとか育つとか
お互い様のこと
よりよき人となりたい
よりよきことをなしたい

そのおもいを素直に受けとめて
周りも自らも　育つ力を育ててゆく
それが育つということ
それが育てるということ

育てる力は
育ちたいというおもいを　引き出すこと
育てられている喜びを　感じ動くこと
内なる育つ力を　自ら解き放すこと

育つ先にあるのは
自分と周りの　仕合わせづくり
育てる先にあるのは
共に生きやすい　世間づくり

〔育てるというのは一方的な営みではない。自らも育つ力を誘発し高めることではないだろうか〕

㉟「地力を引き出す」

自(みずか)らを見つめる
いまどんな生き方をしているのか
そこにどんな課題を見つけたのか

自らを見つける
いまなりたい自分に巡り合えたのか
そこでどんな人間に成長させたいのか

自らを変える
いまどんな悩みに苦しんでいるのか
そこでどんな弱さと向き合っているのか

自らを鍛える
いまどんな力をつけようとしているのか
そこでどんなことに取り組もうとするのか

自らに挑む
いま成さねばならぬことに集中しているのか
そこでどんな力を試そうとしているのか

自らと生きる
いま誰かを愛(いつく)しんでいるだろうか
そこにどれだけのおもいを傾けているのだろうか

自らが生かされる
いま誰の懐(ふところ)に深く包み込まれているのだろうか
そこでどれだけ支えられているのだろうか

あるとき　はたと思い知る
自(おのずか)ら地力をつけたつもりが
すべて　誰かが与えてくれたものだと

地力は
人によって育てられ
人によって引き出される

※みずから（自ら）：自分から積極的に行うさま。自分自身で。
※おのずから（自ら）：他から力を加えることなくそれ自身の力で、が原義。物事の成り行きや自然の道理に従って自然にそうなるさま。いつの間にか。知らず知らずのうちに。

〔自分で努力して身につけた地力と思しき力は、どれだけ周りの力を借りたのか、時に強く知らされる〕

㊱「民生委員信条に生きる」

憤りに　小さく震える肩
悔しさに　きつく噛む唇
やるせなさに　萎えてゆくおもい
傷心に　のしかかる重責

不本意な諍（いさか）と抗（あらが）い
踏みねじられる誠意
許しがたい仕打ち
放置できぬ対応
避けられない対立

不作為なる者が　我が物顔で職務を放棄する
そうでなければ　まだ交渉の余地はある
不作為な者ほど　自己顕示欲を誇示する
そうでなければ　　やるべきことをわきまえる
不作為な者は　人事考課の評価が示す
そうでなければ　仕事と割り切るしかない

市民とつなぐ　民生委員担当の怠惰が際だった
なぜここに配置されたのかも　不思議だった
定年間近でも変わり者でも　市民は受け入れる
不作為と評価されても　市民が支えてくれる
我慢してもらえるなら御の字　とでも考えたのか

開き直ったその言動は
利己的な気質と職務へ軽視を　平気でさらした
心ある民生委員の意欲は　低下してゆくばかり
活動が滞ることへのジレンマに　苦しみもがく
心ならずも離叛（りはん）し　寛容を捨てるしかなかった

市民と協働して積み上げねばならぬ福祉
市民が寄り添うことで支えなければならぬ福祉
ますます重要な福祉の担い手を支えきれなければ
まちの福祉施策は頓挫(とんざ)する
綿々と積み上げてきた実績を評価しなければ
まちの福祉施策は信頼を失う
他人事に時間を費やすボランタリーな人を尊重しなければ
まちの福祉施策は貴重な人材を手放す

まちの人も予算も収縮してゆく時代に
市民が担うべき福祉の現場とその人なりを育て支えることこそ
行政が為さねばならぬこととわきまえたい
安直に福祉に思いなきものを配置する愚弄(ぐろう)は不信を増長させる
福祉と市民をつなぐ心ある人材はいまこそ求められている
コーディネーションする福祉の資質は市民が育てることを心したい

行政と市民との板挟みになりながら
時に逃げ出したくなる事態に心を折りながらも
プレッシャーに押しつぶされそうになっても
焦燥感(しょうそうかん)にかられ立ち止まってしまっても
気力をふり絞り福祉と向き合う健気(けなげ)な民生委員がいる
決してひとりぼっちにしてはならない
民生委員信条に生きる　気高き市民と協働してこそ
福祉の施策は　血の通った温情となる
民生委員は　行政の僕(しもべ)では決してない

※「民生委員児童委員信条」
わたくしたちは、隣人愛をもって、社会福祉の増進に努めます。
わたくしたちは、常に地域社会の実情を把握することに努めます。
わたくしたちは、誠意をもって、あらゆる生活上の相談に応じ、自立の援助に努めます。
わたくしたちは、すべての人々と協力し、明朗で健全な地域社会づくりに努めます。
わたくしたちは、常に公正を旨とし、人格と識見の向上に努めます。

〔自治体の人事考課の評価の是非が問われる。福祉行政の推進に適切な人材を配置しているのだろうか。市民力を見下してはならない〕

㈶「民生委員協議会担当です」

担当になって１年半
事務局として　何をしてきたのだろうか
ふと気にかかった
そもそもの法的根拠を確かめた

民生委員児童委員の身分は
非常勤特別職の地方公務員（地方公務員法３条３項２号）
俸給または給料を受けない公の職（民生委員法第10条）
活動に必要は実費弁償の手当を受けるだけ
公務中の災害は地方公務員災害補償法による補償制度の適用を受ける
基本は　手弁当のボランティア活動
知らずに　見下す人もいる
これって　許されない態度だと　肝に銘じました

民生委員の職務です（民生委員法第14条）
専門家でもない人たちに　これだけの職務を課しているのです
どれだけ安直に考えていたのか　一目瞭然です

住民の生活状況を必要に応じた調査
地域での暮らしに困難性を持つ人の把握は活動の基本
行政の目と耳になって　地域福祉を支えます
プライバシーの保護や守秘義務が　いつも求められます
でもその調査の結果が　どう生かされたのかの報告はしてません
施策に展開できない調査は　果たして意味がありますか
仕事を漠然と放置してきたことで　地域の問題解決を遅らせます
決して委員の皆さんの責任ではありません

援助を必要とする人への生活相談に応じて助言などの自立援助
福祉六法（生活保護法　児童福祉法　身体障害者福祉法　知的障害者福祉法　老人福祉法母子及び寡婦福祉法）や売春防止法などによる援助を必要とする者
援助を必要する対象者が　これだけいるのには大きな驚きです
役所でこれだけの業務をこなせる者は　一体何人いるでしょう
地域住民の立場で　その人の立場に立って　必要な援助を行う
委員の見識や経験も千差万別　適切な相談･援助を求めているのです
担当には担いきれない多くのことを　平然と求めてきたことへの恥ずかしさと
それをこなしてきている委員の皆さんの活動には　頭が下がります

福祉サービスを適切に利用するための必要な情報提供
介護保険制度の運用は　市町村の保健福祉課や包括支援センターの仕事です
事業所の提供するサービスの内容を把握して
利用者に伝え納得のいく事業者選択を支援する
そこまでさせれば　役所の仕事は楽になるって本当ですか？
楽をするために　委員を効率的に使おうと
そんな魂胆で動いているなら　役所は慢心しています
ただ活動記録を整理する
民生委員協議会への出席と　求められれば意見を言う
何事もなければ　すべて協議会に一任する
それこそ委員が自主的に動けるように　支援するのが役所の本来業務
にも関わらず　自分らの仕事を無償で肩代わりをさせて
指揮監督（民生委員法第17条２項）するのが　役所なのでしょうか
民生委員児童委員の職務の実態　今一度しっかりと認識しなければ
指揮監督なんておこがましい
委員のおもいを受けとめなければ　ともに問題解決なんてできません
地域社会のために貢献すべき公務員　お題目だけ唱えていても
なすべき仕事に　本気で取り組んでいるでしょうか
委員の皆さんの真摯な取り組みに　ただただ頭が下がります

地域の福祉事業を経営する者や社会福祉の活動を行う者と密接に連携し
その福祉事業や活動の支援
在宅サービスではもう限界の寝たきり老人　老人ホームに斡旋します
保育に困難性を抱える人を　児童福祉施設に斡旋します
福祉施設の地域貢献事業にも　その促進に一肌脱いで動きます
いろんな問題　委員の裁量で動いてくれて助かります
担当は机の前に座って　ただ活動記録を整理する
でも現場は知りませんで
果たしてそれでいいわけありません
どんどん疑問がわきでてます

社会福祉法に定める福祉に関する事務所その他の関係行政機関の業務に協力
福祉六法に定める援護･育成または更正に関する事務を司る福祉事務所
児童相談所　心身障害者総合相談所　女性相談援助センター　保健所　公共職業安定所
家庭裁判所　健康保険協会　年金事務所　学校　その他の関係行政機関です
困難を抱えている住民が　どの窓口へ行くのがいいのか　その橋渡しが職務です
地域の住民には　社会福祉に関する理解と関心を高めるよう援助するのです
何をどのように整理して　適切な窓口とどのようにつないでいくのか

社会福祉への理解と協力をどう得ていくのか
担当として　地域でこなす自信はありません
専門の機関につなぐ相談は　ほとんど承知してません
それでも担当１年半　一体何をしてきたのでしょうか
地域で無償で活動する方々の気概に圧倒されます

以上の職務の他に必要に応じて地域福祉の推進活動
援助を必要とする者や　個々の生活問題を扱うばかりではありません
地域福祉推進の担い手として　地域づくりに参画するのです
役所でも「地域福祉計画」はずいぶん前に立てました
建前ならべた項目は　大して記憶に残りません
だから　福祉で地域をどうつくるのかは　社協の仕事と割り切って
予算の案配整えて　安上がりの福祉論議が幅を利かせてきています
地域福祉の実際も　実は何も知りません
本来ならば　地域に密着して活動している委員から
生の情報寄せられて　それを整理分析し　行政施策に反映する
担当部署に　なんらかの働きかけをする
これが本来の仕事ではないかと　はたと気づきました

民生委員協議会の任務（民生委員法第24条）読み返す
第２項「民生委員協議会は、民生委員の職務に関して必要と認める意見を関係各庁に具申することができる」
ここがおざなりにされてきたのではないかと反省しきり
委員は準国家公務員であるがゆえに　意見具申することは任務です
問題あると気づいても　委員からの声が上がらなければ　そのまま放置
何もしないことが　仕事を増やさない
そんな仕事のやり方に　何ら疑問も持たずに大過なくきました
でもいまは　空しさを覚えています
この業務が地域の住民に支えられている現実を　直視できずに１年半
ただただ無為に過ごしてきたのは　緩慢だと知りました

委員との信頼関係をつくろうともせず
地域で身を粉にして活動する方々に
一体何をしてきたのだろうか
真剣に地域の困りごとを考え
困っている人を援助しようと
強い気持ちで　仕事と向き合ってきただろうか
共に歩もうと　委員に寄り添ってきただろうか

委員をまるで行政の手足のようにしてきたのではないだろうか
委員の申し出に　ぞんざいな扱い方をしてはこなかったろうか
傲慢(ごうまん)以外なにものでもない自分に　ただただあきれるばかりです

民生委員協議会の担当です
この改選期は　大事なリスタート
うちのマチの民生委員児童委員さん
私　担当です
皆さんと行政･機関をつなぐ　調整能力を磨きます
困ったときにはすぐ駆けつけて　一緒に問題解決に努めます
私　担当です
私も悩みます
困ることもあります
でも　皆さんのお力借りて仕事に励みます
私　担当です
行政の一番大事な住民サービスの前線にいる
皆さんの力を集めて　今の時代を乗り切ります
私　担当になって
決して粗末にしてはならない　事の重大さに目覚めました
いまの仕事を　我が子に誇りたいのです
真摯に　皆さんと問題に向き合っていきます
よろしくお願いします

〔市町村の民生委員協議会の担当の仕事への意識と意欲が変われば、委員もきっと元気が出て、マチの福祉力が強くなります〕

㊳「後ろめたさ」

歪んだ鏡に映る　自分の姿を見て思う
みんなと同じ　五体満足ってなんて素敵なんだろう
歪んだ鏡に映る　自分の心を見て思う
みんなと同じ　なんて思いやりに溢れているんだろう
歪んだ鏡に映る　世の仕組みを見て思う
みんな平等　なんて使い勝手がいいのだろう
歪んだ鏡にしか映らない　世の正義を見て思う
みんなと一緒に　異質な者を排除するのは快感です
それが　暗黙の了解　　世の習い
社会の歪みは放置され　さらに歪みを増して
沈黙の「劣等処遇」を強化する
いま美帆という名で　その沈黙を破る闘いが始まった

（2020年１月、相模原やまゆり園で45人が死傷した裁判が始まった。横浜地裁は一人を除いて被害者を匿名で審理する。母は「甲１」と呼ばれることに納得できず、「美帆」と呼ばれることを希望した。そして３月結審し、被告は控訴をせず死刑が確定した）

「後ろめたさ」

報われぬ世と　嘆くとも
分断の世を　抗(あらが)いながら
差別の世に　人として生きたい
ただいつも　後ろめたさがつきまとう
声するだけの　自分の無力に
書くだけの　自分の非力に
口先だけの　自分の卑力に

だからいつも　後ろめたさが強くなる
動けぬ　エネルギーの枯渇(こかつ)
憤るしかない　自己完結
悟ったフリする　自己欺瞞(じこぎまん)

いつまでも　後ろめたさは責め続ける
世の非道を傍観(ぼうかん)する　加害者として
世の不正を見逃す　加害者として
世の不義に目を背ける　加害者として

それでも　　後ろめたさが人の道を示す
後悔とは違う　懺悔
弁解とは違う　内省
詭弁とは違う　良心

後ろめたさの功罪
忘却した罪過を　白日の下に晒す
無関心を装った罪過を　社会に問う
利己的に生きた罪過を　一人ひとりに課す

〔相模原障がい者施設殺傷事件の裁判から、障がい者差別への「後ろめたさ」を自問する〕

⑶⑼ 希望という名の花を咲かせよう

他人のつながりが　断たれてゆく
他人との距離が　離れてゆく
他人とのこころの距離も　遠のいてゆく
だから希望という名の種を　植えよう

世の中の仕組みが　変わろうとしている
世の中の暮らし方が　変わろうとしている
世の中は　もう昨日には戻れない
でも希望という名の芽を　摘んではならない
いのちが　脅かされる
暮らしが　立ちゆかなくなる
仕事を　失う
それでも希望という名の根は　踏まれて強くなる

他人と　つながらなければ　生きていけない
他人と　暮らしを立て直さなければ　生きていけない
他人と　力を合わせなければ　世の中が良くならない
みんなが頑張ることで
希望という名の小さな蕾が　育っていく

あきらめず　へこたれず
涙も笑いも　みんな暮らしの肥やしにすき込んで
希望という名の花を　咲かせよう
きっといつかそうなるように

くじけず生きていこう

希望という名のその花を
一人ひとりのこころに飾る日は　きっと来る

〔道民児連機関誌「アンテナ」№210 ／令和２年度第２号掲載誌〕

⑷⓪ ゴミ出しトラブル

「おばちゃん、今日は燃えるゴミの日じゃなくて燃えないゴミだよ」
「ありがとう。曜日勘違いしてた。ボケてきたね」
「なに言ってるの。そう簡単にはボケないわ、おばちゃんは」
和やかな会話が弾む
どこでもよくあるご近所の風景

勘違いが何度も続くと　悲劇が起こる
「隣の奥さん、いけずしてゴミを戻してくるの」
猜疑心（さいぎしん）が強まって　挨拶どころか顔も合わせない
家の前で立ち話をしている様子を見るもんなら
「みんなで悪口を言ってる」
被害者意識が高まって　外に出るのも警戒する
しまいには　ゴミすら出さなくなった

札幌で離れて暮らしている娘が　季節の変わり目にやってきた
独りで暮らす気丈な母は　いつも頼もしかった
それでも時々ボケをかまして　笑わせた
老化による物忘れだと　思い込んでいた
でも　今回は何かが違っていた
流しには　スーパーのパックが積まれてあった
大半は　母の大好きな生寿司のパックだった
食事の支度も　ままならなくなっていた
風呂場をのぞくと　臭気が漂っていた
浴槽のふたを外すと　ゴミ袋が押し込まれて虫がわいていた
涙があふれて　止まらなかった

母には　その自覚は全くなかった
このまま自宅で暮らし続けるには　どうしたらいいのか
知り合いの民生委員に相談した

親身になって心配してくれた
認知症を患いながらも　暮らしていたことに驚いていた

民生委員は　すぐに地域包括支援センターにつないだ
介護保険のサービスを受けるには　介護認定が必要だった
マチの精神科の病院は　鬼門だった
札幌まで連れ出して　健康診断と偽って受診させた
数字に強い母は　認知症の検査で医者を驚かせた
それでも認知症の診断書を持って　マチに戻った

在宅サービスが　徐々に始まった
家になぜ他人を入れなければならないのか
説得するのに　難儀なこともいろいろ起こった
はじめは健康管理という名目で　訪問看護をお願いした
顔見知りの関係をつくりながら　家に入ることを慣れてもらった
民生委員も家に寄っておしゃべりしてくれた
娘も週１で札幌から通い出した

母から聞いた近所の誤解も　民生委員に聞いてもらった
正常と認知症の　行ったり来たりの症状を
周りが理解しないと　独り暮らしは難しい
だから　ご近所に協力をお願いしてはと助言をもらう
まだ徘徊の気配はなかったが　いつか起こることかも知れない
母がご近所との関係が悪くとも　事情を話すしかない
交番と信金さんにも相談しておこう
ゴミのトラブルから　ご近所と疎遠になった
それがきっかけで　娘は母の認知症を知る
民生委員を知ってたことで　支援につながった
ご近所さんも　認知症の人を理解することで接し方を学ぶ
一人で暮らすという　母の強いおもいが続くうちは
認知症であっても　周りのあたたかい支援で暮らしていける
娘は母を札幌に呼ぶ準備を　いつかのために始めていった

こうして　在宅で住み暮らしたいという
一人の認知症の人のおもいに添うことで
地域に社会的介護力が　穏やかに育まれてゆく
そこに人と地域をつなぎ下支えする
民生委員の支援力がいつも試される

〔独り暮らしの認知症の高齢者を地域でどう支えていくのか。地域包括ケアシステムを動かすには、民生委員の果たすべき役割は大きい〕

⑷1)「小さな希望のともしびをかかげてください」

地域に住むひとり暮らしの老婦人を　訪れた
若いときには　みんなお世話になった
「何か変わったことはない？」
なにか言いかけて　飲み込まれることば
「なんかあった？」
「ううん」
息を吐くように　もれた短いおと
「何か心配事？」
「何にもないよ、大丈夫！」
静かに微笑(ほほえ)みながら　きっぱり答えた
とりとめもないおしゃべりをしながら
いつもの様子に安堵して　おいとまをする
見送る気配を感じて　振り向いた
玄関口で　深くうなずきながら　手を振ってくれた

日々の暮らし向きは　決してゆるくはないはず
そのことを　ひとつもこぼすさず
微塵(みじん)にもみせず　いつも毅然(きぜん)としていた
静かな佇(たたず)まいの中に
ふと　その人の存在の重さを感じた
「大丈夫」
毎日　自分に言い聞かせるように
今日も地域で　ひとりで暮らすことを確かめる　自問自答
きっと　困っていること　してほしいこと　不安なこと　ばかりだろう
耳をそばだてても　躊躇(ちゅうちょ)して話さない
人に頼ることに　姑息(こそく)な自分を　恥じ入るのか
いま甘えたら　耐えていたものが
堰を切ったように　一斉に吹き出して　取り返しがつかなくなる
恐れているのは　依存心と無気力感
そして世間体
だから　誰にも迷惑をかけぬよう
微笑みに　不安を閉じ込めて　そこに生きる

厳しい世の中の　冷たい風が吹くたびに
こごえぬよう　ひたすら耐える
弱き者たちが　いつの世でも　忍従(にんじゅう)を　強いられる
それが　長寿社会を謳(うた)ってきた　日本の末路(まつろ)となった
でも　屈しない　屈してはならない
気負わず　したたかに　生きていく
それが　市井(ちまた)の「民の才覚力」だ

「おばちゃん　遠慮せず　もう少し迷惑をかけてください」
私のこれから行く道に
おばちゃんが　世の中の風に翻弄(ほんろう)されながらも
かかげる小さな灯火が　ゆるがない希望の道しるべとなるのだ
だから　明日もまた会いに行こう
「大丈夫？」
「うん　なんともないさ」
「がまんしないでね」
「あんたが　会いに来るから　大丈夫！」

〔共生とは、「あんたが会いに来るから大丈夫！」に込められたおもいを受けとめてゆく日々の暮らしのあり方に他ならない〕

⑷②「気概を持って」

民児協の担当です
この一年　多くのことを学びました
役所では得られない　地域の福祉の情報も
困ったことや困っている人の情報も
委員の皆さんのおかげで
コンスタントに入ってきました

一番感じたこと
福祉に向き合う皆さんの気概(きがい)です
地域で　ひとりの住民として暮らしながら
困ったことや困っている人のことを　我身に感じて
無償で取り組む真摯(しんし)な姿が
この仕事に誇りと自信を持たせてくれます

一番考えたこと
皆さんが　いのちの時間を削(けず)って汗をかく
その姿に触れて
この仕事に本気になっているかどうか
本気度を自問しています
流れぬよう流されぬよう　前向きに考えています

一番になすべきこと
地域の暮らしを護るために
地域で暮らす人を護るために
行政のなすべきことを直視して
皆さんの声を　関係部署に届けます

民児協に関わって
地域で頑張る皆さんが
これからも　つつがなく活動されるよう
活動を推進する環境づくりに励みます
市民参画協働の実際を学びます
行政マンとしての　社会的資質を鍛えます
人間としての　矜持(きんじ)を鍛えます

地域で福祉を支える人と活動は
決して　ないがしろにはできません
委員の改選期に　受けていただいた感謝を込めて
その気概と温情を　役所と地域に伝えます

民児協の担当です
胸を張って　そう言えることが目標です
皆さんを支え　活動を支えます
仕事とは割り切れない　大切な人とのつながり
そのことを教わっています
これからも　丁寧(ていねい)に仕事と人を紡ぎます

〔ガンバレ！　民児協事務局担当者へのエールです〕

⑷③「男女ペアの訪問活動」

はじまりは
平成12年　介護保険制度のスタートだった
地域に暮らす高齢者への　目配りが欠かせなくなった
老化や病気による身体機能の衰えで　暮らしに支障をきたしていた
ボケ（認知症）も　社会問題になっていた
在宅介護できない高齢者は　社会的入院を余儀なくされた
老人福祉施設も　措置から契約への大転換期〔ビッグバーン〕が起こった
サービスを受ける家の前に　介護の車が駐車すると
親の面倒も見られないのかと　陰口を叩かれた
世間に肩身を狭くして　サービスを受ける時代でもあった

それでも
在宅で暮らす高齢者が　介護保険サービスを受けることで
地域や自宅で　少しでも長く暮らしていけるように
介護で苦労する家族の負担が　少しでも軽くなるように
サービスを受けることに　負い目を感じることがないように
行政と連携して　民生委員も担当地域を精力的に回った

はたと
回って見て　気づいた
独居の女性宅に　男性委員が訪問することのためらい
相手との相性で　受け入れてもらえないわだかまり
孤独死に立ち会い　誰にも相談できなかった無念さ

だから
困っている人の　本当の困りごとを聞き取れるよう
男と女のペアを組んだ
ケースバイケースで　対応した
携帯番号は　男の方を伝えた
更新の度に　地域の男女の配置が崩れぬよう人選を求めた

いつか
民生委員の成り手不足が　起こっていた
行政ＯＢも　担ってくれるようになった
ただ男女のペアを維持するのは　難しくなっていた
それでもペアの活動は　有効だった

地区を担当する委員を　ひとりぼっちにさせてはならない
互いに支え合う関係は　いまも新任に引き継がれていく
これが　民児協活動の底力に　力強く変換されていく

〔2020年10月、道北の士別市民児協の20年に及ぶペア制度を取材した。きっかけは丁寧にお話を伺うという基本中の基本のスタンスだった〕

⑷④「特別じゃない」

日々の暮らしの中で
いつものように何気なく気遣う
日々の活動も
いつものように何気なくこなす
時々の集まりも
いつものように和気藹々（わきあいあい）だった

誰かに凄いと言われるまで
そのことが特別なこととは思わなかった
誰かに褒められるまで
そうしていることの値打ちを知らなかった

驚いた
みんなもそうしているものだと思っていた
嬉しかった
みんなと違う大事なことをしていた
一人ひとりが自分のおもいを伝えるだけ
これが当たり前だと思っていた
一人ひとりの発言をまていに聴くだけ
これが当たり前だと思っていた

小さなまちの民生委員児童委員の定例会
事例を持ち寄り協議する
個々の抱える問題が語られる
個々の抱える悩みが共感される
腹にためたおもいを吐き出す
発言はさえぎられず受けとめられる
腹にためたおもいは共有される
発言は仲間に認められ元気を取り戻す

会議は生もの
悩む仲間の訴えは　心に響く
会議は生もの
落とし所は　みんなで探す
会議は生もの
飾らぬ言葉は　躍動する

ひとりぼっちにしてはならない
そのおもいが凝縮（ぎょうしゅく）した空気の会議
不安や戸惑いを抱える新任委員も
臆することもなく　この空気に触れて成長する

会議は発言者がいなくなるまで続く
一人ひとりを尊重し　認め合う当たり前
損なうことなく構えることなく　続けられた当たり前
明日への活動へのおもいを　確かめる当たり前

まちの福祉の担い手は
当たり前の値打ちを知って
今日もマスク越しに笑顔をふりまき
普段着のまま　御用聞きに伺います

〔2020年10月、上川管内当麻町民児協の当たり前の会議の進め方に、これからの会議のあり方を学んだ〕

⑷⑸「マップづくりと新任民生委員」

2019年の12月
全国一斉に　民生委員児童委員が改選された
その後　世界をコロナウイルスが襲った
夏ＧＯＴＯトラベルで　移動制限が緩るんだ
10月道内の感染拡大は　止まることを知らず
気の緩みもあってか　道内各地に拡散した
クラスターも　ところ構わず発生しだした
鈴木道知事は　２月３月の記者会見では
いつもマスクをしながら　緊急事態をアピールしていた
いまは　平然とマスクを外し「警戒２」を呼びかける
民生委員の日常的な活動は　自主的に規制された
いまも十分な活動は　難しい
定例会も専門部会も　三密を回避しながら工夫をこらす
訪問活動も　インターホーン越しの安否確認
マスク越しでの会話に　難渋する人もいる
心許(こころもと)ないと思いつつ　委員はマチを今日も歩く

富良野市の民生児童委員協議会は
12年間「支え合いマップ」づくりに取り組んできた
年に一度の　更新時期がやってきた
割り当てられた地区を　新人たちは精力的に駆け回る
緊張の日々が続く
分からないことは　前任者がしっかりとフォローする
アドバイスを受けながら　地域と人を学んでいく
町内会や老人クラブに　顔を売る
顔なじみになることが　活動の糧(かて)となる
そう信じて　気配りは欠かせない
要援護者に　周囲がどんなふうにどれだけ関わっているのか
頭の中に　その人の暮らし方や難儀(なんぎ)さが見えてくる
地域の暮らしにくさを和(やわ)らげる　人のつながりも見えてくる
一枚の地図を書き上げる頃には　すでに新人ではなくなっていた

地域でつながる仕方が　少しずつ身についてきた
地域で為すべきことが　少しずつ見えてきた
地域で支え励まされる喜びを　少しずつ感じてきた

新人の不安は　前任者のフォローで軽くなった
新人の戸惑いは　要援護者の笑顔で救われた
新人の意欲は　温かい仲間の支えで高まった

民児協の「支え合いマップ」づくり
代々つないできたバトンは
地域福祉を耕す力となって　新人たちをつないでゆく
新人が育ちゆく　確かな研修システム
コロナ禍でも　　渡されたバトンを引き継ぎ
富良野のマチの　福祉を担う熱い人へと育ってゆく

〔2020年10月、富良野市民児協でのヒヤリング。民児協に集う委員のおもいの熱さと意欲に圧倒されながら、３人の新人たちへのインタビューから、マップづくりを通した新人育成プログラムの可能性を見出した〕

キーワード「支え合いマップ」福祉のまちづくりのために、住民の支え合いに実態を住宅地図に記入して、地域の取り組みを明らかにし、その課題解決に向けて支え合いの取り組みを進める手法。

⑯「無報酬です」（自治会役員と民生委員その１）

自治会役員です
無償奉仕しています
町内の困りごとの相談にも　のっています
町内のにぎわいをつくる行事にも　参加しています
自分の仕事をほっといて　いろいろ活動しています
無償奉仕しています

自治会役員です
民生委員よりも　地域のために活動しています
民生委員と　同じような活動していても
民生委員は　なぜか報酬もらっています
なぜ報酬を　もらうのですか？
なにか　不公平を感じています

民生委員です
そう問われて　困惑（こんわく）しました
報酬をもらうことに　抵抗を感じています
どうしましょう？

民生委員です
そう問われて　萎縮(いしゅく)しました
なんだか嫌な気分です
言い返すのも　苦痛です
民生委員です
報酬のことを言われると
何だか偽善者(ぎぜんしゃ)ぶっているような
不快な気分が　わいてきます
活動意欲も　しぼんでいきます

民生委員です
でも　自治会役員している人に
長い歴史のある　大事な民生委員の活動を
わかってほしい　支えてほしい
ともに　地域で
困ったこと　困った人の支えになりたい
ただそう思っているだけです

お金のこと？
報償は　給料ではありません
無償のボランティア活動では
実費弁償は　有償とは見なされません
私たちも　ボランティアです

〔民生委員や児童委員について、無理解や誤解から批判めいた発言をする地域の人も少なくない。そんなとき、モチベーションも下がってしまい、どうしてこんな役割を引き受けてしまったのかと後悔することもないとはいえない。せめて、誤解だけは解いておきたい。そんなことで批判されるのは、正直疎(うと)ましい。民生委員と自治会が共に地域づくりに励むためにも整理しておきたい問題です。続編「自治会は地域の自治組織」〕

⑷⑺「自治会は地域の自治組織」（自治会役員と民生委員その２）

自治会は　法律で拘束(こうそく)された組織ではありません
自分たちで自主的に組織し　自治的に運営する地域団体です
地域の活動は　自治会で自由に決めることができるのです
役員の報酬も　必要とするなら自分たちで決めることができます

民生委員は　法律で決められた全国的な公的な組織です
助けを求める人のそばに寄り添い　百年の歴史を刻んできたのです
その活動も　法律の定めるところで　動きます
福祉六法や売春防止法などによる　援助を必要とする人たちを対象とします

民生委員は　厚生労働大臣から委嘱され
非常勤特別職の地方公務員として　身分を保障されています
だから　行政が民生委員に対して監理(かんり)指導することができるのです
職務も明確にされ　行政では手の行き届かない暮らしの場でカバーするのが役目です
公的な活動だからこそ　実費弁償としての少額の手当を受けているのです
給与は支給されないと　法律で明記されています
ただ怪我(けが)や事故があれば　公的に保障されます

自治会役員の場合はどうでしょう
あくまでも　自治的に運営することを旨(むね)として
その役員も　地域に在する人が互選します
行政に協力することがあっても
行政の監督指示は　受けることはありません
あってはなりません
戦時中組織化され　大政翼賛会(たいせいよくさんかい)に集約されて
戦争協力したことで
戦後ＧＨＱから　自治会が解散させられた　悪しき歴史があるのです
地域に必要な自治組織として再生する条件が
行政の配下にはあってはならないと　ＧＨＱから釘を刺されました
だから　役員の報酬の是非も　自分たちで決めることができるのです

民生委員は　報酬をもらえて
自治会役員は　報酬をもらえない
納得できないと啖呵(たんか)を切る方も　いないことはありません
地域や活動の共通性から　報酬の問題を取り上げるのは
そもそも　その組織の目的や活動の内容からして違うのです

本質的に全く違うことを　その人にわかってもらうのは　難しいかもしれません
ただ　お金がもらえないことを憤(いきどお)っているだけですから
それを民生委員に当てつけて　文句をいっているだけのことです
民生委員の活動は　自治会の役員や住民と協力して
困っている人が　地域で一日でも長く暮らすことをサポートすることです
目的を同じくして　共働することこそ
地域を元気にしていくことにほかなりません
悩みや不安になることもあるでしょう
自治会の役員の力を借りると　楽になることもきっとあります

一人でも多くの方に　民生委員の活動を知っていただくことも
活動の負担を軽減(けいげん)していくことになるでしょう
それは　地域で支えていただく人を増やしていくことでもあります
それは　災害時にも強い　地域の支え合いを育むことでもあります

※「福祉六法」とは、生活保護法、児童福祉法、身体障害者福祉法、知的障害者福祉法、老人福祉法、母子及び寡婦福祉法の六法です。

㊽「自死からの目覚め」

深い悩みの淵へ誘(いざな)われる

自死の問題は深刻である。その原因も多様であり、家族すらその兆候(サイン)を見逃し、自責の念にかられることも多々ある。

なぜそうしようとしたのかは「鬱状態」に陥ったときであり、問題は「鬱」という疾病から回復できなかったことにも起因する。そもそも「鬱」という病気そのものを精神疾患として一括りに診断を下すことはできない。発症原因や症状が個々違うからである。

なぜ鬱になったのか、ならぬようにすることが予防策とは言い切れない。その要因は現代社会にはどこにでもあり、人間関係による「強いストレス」を感じて、精神疾患を患っている人は少なくない。教育や医療の世界でもよく知られている実態である。

出会った時には、まだ20代後半だった。仕事のできる男だった。几帳面、責任感が強く、頑張るマンで、温厚で人のいいやつだった。５年間毎月200時間余の残業をこなしていた。異動で別の部署に配属になった。前の部署での実績は全く考慮されず、管理職は適切な指示や指導を怠り、数ヶ月放置した。ネグレクトを受けた結果、睡眠障害が起こった。それをきっかけに鬱病を発症。休職を余儀なくされ自宅に引き籠もった。その後入院加療したが回復に至らず、解雇された。社会的な役割を喪失したことで襲ってきた「自己喪失感」。深くて辛く、役立たずという強烈な失墜感。自己否定の悪しきマイナス思考のサイクルから逃れられなくなり、自己卑下し自己犠牲を強いた。

そして、深い悩みの淵から「死に神」が現れ、自死へと誘う。

「自死からの目覚め」

「死に神に取り憑(つ)かれている」と、51歳の彼は語り出した。
発病以来20年間、鬱病(うつびょう)の病歴を持つ。
いま通院している精神科の医者と、ウマが合いそうと笑う。
投薬される鬱症状をコントロールする抗鬱薬(こううつやく)が合うという。
ただ副作用で、記憶力、集中力は落ち、過眠の傾向もある。
いまでも薬は手離せないが、現在減薬中だという。

合わないとどうなるかって？
やばいでしょう。
自死願望(じしがんぼう)が強くなるんだよ。

意識しないときに、死にたい気持ちに突然襲われた。
準備をした。
生命保険、家の権利書を、妻名義にかえた。
「もういいかな」
自宅で自死を図った。
幸い妻に発見され、妻により心肺蘇生(しんぱいそせい)が施(ほどこ)された。
１週間後、病院のベッドで覚醒(かくせい)した。
「生きている。申し訳ない」と泣いた。
自死から目覚め、死んだときが寿命だという死生観を抱き、
自分には、まだやるべき事があるから、生かされたのだと考えた。

いまでも不安発作が起こる。
自死願望が甦る瞬間だ。
それを避けるために、好きな音楽を聴く。
やさしめの曲や少しノリのいい曲、落ちているテンションを高揚させる曲もいい。
ユーチューブで映像を通して流れる曲も、気持ちを和らげる。
アル中ではないが、昼酒も飲む。
家の近くのコンビニで、酎ハイを買って、そこで飲む。
飲みたいときに、我慢しないで飲むことは、
自己解放することになるって、言い訳しておこう。
店の人も事情を知っていて、よくしてくれる。

仕事？
一度一般の会社に勤めたが、プレッシャーを感じて、無理だとわかった。
いまは、手を抜きたいときに抜けられる職場にいる。

病んでるときには、そっとしてもらう。
仕事を任せてもらうこともあり、自己肯定感情が湧き、
受け入れられたという喜びも湧く。
ただ給料は、雀の涙ほど。
でもいまは、仕事のメリハリのバランスをどうとるのか、課題も生まれた。
タイトな仕事のときには、仲間の下支えができるようになったことが、素直に嬉しい。

その不安発作の間隔が、少しでも長くなることで、
死に神との　長い闘いの果てにある
「超越」へと続く道程となることを、
こころから祈り、話を終えた。

【実存哲学では、実存することは現存の自己を越えることでありそれを超越と呼ぶ】

⑷⑼ 少年の自死に思う

10年前川崎市で、当時14歳の少年がいじめで自死した。篠原真矢さん。中２の時、いじめを受けた同級生をかばったことで、いじめていた４人の標的にされた。家族に当てた遺書に「俺は困っている人を助ける、人の役に立ち優しくする。それだけを目標にして生きてきました。でも現実は人に迷惑ばかりかけ…」。かばわれた友だちは、「一番辛かったのは加害生徒がからかったり冷やかしたりして、それを周りがクスクスと笑ったこと。なにより辛かったのはそれを先生が止めてくれなかったこと」（朝日新聞2020年11月11日）。修学旅行から帰った翌日自宅で命を絶ちました。
真矢さんの心にどう寄り添えばよかったのでしょうか。

「乾いた笑い」

からかいの笑い
最初に誰が発したのか
クラスに伝染した

見下した笑い
誰かは分かっている
クラスの空気になった

調子こいた笑い
あいつらしかいない
クラスは無視した

つられた笑い
そうしなければいけないような
クラスはそのとき一体化した

笑われるのはいつものこと
それでも顔を上げた
誰かはそれすら笑いネタにした
クラスはそれに同調した

笑われることは許せなかった
だから声を出した
誰かは笑いで断ち切った
クラスはそれを黙認した

笑われることは苦痛だった
ひとり口を塞いだ
誰かは笑いながらいじめた
クラスはそれを傍観(ぼうかん)した

乾いた笑いは牙(きば)をむいた
心を嗔(さいな)む笑いとなった
自己否定に誘(いざな)う笑いとなった
クラスは　ひとり以外居心地がよかった
教師は　笑いを止めることはなかった

14歳の死に
クラスが流した涙は
忘れたい過去の　ワンシーン
10年後　涙は乾いているだろうか

⑸⓪「生きたいという心」

心平らなれば　寛容なり
心安らかなれば　諍(いさか)うことなし
心満ちていれば　幸せなり

心なければ　無なり

心失えば　闇なり
心渇けば　孤独なり
心折れれば　苦悩なり
心醜ければ　生き恥を晒す
心枯れれば　感動なし

心あれば　有なり

心弾ければ　動なり
心躍れば　自由なり
心挑めば　精気なり
心通わせば　信なり
心感じれば　生なり

人生を決して諦めない
そのおもいの強さと熱さが
生きたいという心を衝き動かす

〔こころの有り様が人生の豊かさを左右する。不遇であっても諦めない心こそ失ってはならない。自死を思いとどまって欲しいと願いを込める〕

⑸1)「泣き寝入り」

不義に
抗議できない
反対できない
歯ぎしりしながら　きつく目をつぶる

卑劣に
立ち向かえない
声さえあげられない
怒りに震えて　じっと立ちすくむ

非道に
反発できない
反抗できない
握りしめた手のひらに　爪跡が残る

心臓は　バクバクと鼓動し続ける
形相には　怯(おび)えが走る
こわばった身体は　恐怖で固まる

意気地なしと　罵(ののし)られ
貧乏もんと　蔑(さげす)まれ
生きた心地なく　口を塞(ふさ)ぐ

世間の陰口に　涙堪(こら)えた子よ
世の不公平に　憤(いきどお)った子よ
人の無情に　傷ついた子よ

手のひらの爪跡に
境遇に屈することなく
逆境を跳ね返す　反骨心を見た
絶望から発した　希望の光を感じた
生きねばならぬ　強い意志を感じた

〔子どもの貧困が、子ども社会でいじめのターゲットの要因になる。学校に行けぬ子の辛さを、子どもを取り巻く大人は本当に理解しているのだろうか〕

⑸2「８０５０問題に走る」

2021年１月　札幌市内のアパートで
82歳の母親と52歳の娘の遺体が　発見された
二人の死因は　栄養失調による衰弱死だった
母親が先に逝き　娘はしばらく後で亡くなった
娘は10年以上もひきこもり状態で　買物も食事の世話も母親がしていた
地域のつながりを避け　医療や福祉の支援も受けてはいなかった

20年前　ひきこもった息子を抱えていた
学校を出てから　東京で就職した
人間関係が合わなかったのか　仕事がきつかったのか
数年して田舎に戻ってきた
仕事に就いたが　いつも短期で仕事を変えた
自分を追い詰め　いつか精神を病んでいた
部屋に閉じこもり　世間からいつか忘れ去られていった
母は不甲斐ないと思いながらも　世話を焼いた
遺族年金で　糊口を凌ぐ暮らしだった
精神を患う息子は　受診を頑なに拒んだ
母も老いと共に持病が重くなっていったが　受診することはなかった
二人は　まるで隠遁生活者のように慎ましく暮らしていた
世間も二人の暮らしぶりを知ることなく　無関心を装った

札幌の母娘の事件から　まちの民児協は動いた
同じような事態が　地域で起こっているかも知れない
ひきこもりの情報収集と実態調査に乗り出した
地域ではうすうす感づいていても　口には出せない
問題が起きない限り　静観するしかなかった

民生委員は　少ない情報を頼りに　母と息子の暮らす家の前に立った
「ごめんください」
緊張しながらも　返事を待った
「はい」と老女の声がした
「どちらさんですか？」
「民生委員の〇〇です」
ここが二人を救うスタートラインとなった

〔８０５０問題は避けて通れない民生委員の支援が不可欠となる。まずは実態を正しく知るための

情報収集や当事者との関係づくりが喫緊の課題となる〕

⑸③ シナリオ「自分のネットワークをつくろう」

コロナ禍で活動がいろいろと制限されたり規制されている中でも、地道に老人クラブや地域のサロン、町内会。自治会に顔を出して、顔なじみになろうと努力されている方も少なくありません。実際の場面を想定して、どのように地域回りをして情報を集めているのか、具体的に考えてみたいと思います。

「自分のネットワークを作ろう」

民生委員一年生、先輩に指導されながら、今日も二人で地域を回ります。
炉端会議のたまり場に顔を出しました。

田中「こんにちは。佐東さん　いましたか」
佐東「だあれ（奥から声が聞こえる)」
田中「民生委員の田中です」
佐東「どうぞ。あら、鈴木さんも一緒に。あがってください」
鈴木「こんにちは。お邪魔します」
佐東「今年から民生委員をしてる田中さん。そして隣町の民生委員の鈴木さん。この間、田中さんが顔出したから、今日の寄り合い教えておいたの。鈴木さんは、どうしたの？」
鈴木「お邪魔します。すみません。話せば長いのですが、簡単に言えば、田中さん、まだ民生委員の仮免中なんです。それで慣れるまで、ついてあげているんです」
田中「民生委員１年生の田中です。よろしくお願いします」
佐東「挨拶の終わったところで、まあ座ってください」
南野「初めまして、私は南野です。田中さんとはどっかでお会いしたような」
田中「町内会が違うので、こちらの町内の方とは面識が薄くて、困っています。
どっかこっかで、お会いしているかとは思いますが」
中西「私は中西です。きっと初めましてですね。外には買い物くらいしか出歩かないので、町会の人でもよく知らなくて」
下北「私は、鈴木さんも田中さんよく知っていますよ。私が町会の役員をしていた時に、連合の集まりでお会いしてました。お二人とも、皆さんの意見をしっかり聞かれてお話しされたり、行事でもテキパキと指示されて、よく動いていらっしゃった」
佐東「下北さんも、町会の仕事に熱心でお世話役さんだったから、顔も広いし、田中さんの人がらもよくご存じなんですね」
下北「いやいやもうこの年では、皆さんのご厄介をおかけするばかりで、顔見知りの田中さんが民生委員になられたのは、本当に心強いですね」
中西「私も出不精で、前の民生委員の方とは一度くらい訪問されてきたくらいの記憶しかなくて。

こんなふうにみんなでお会いするのもいいですね」

南野「袖ふれあうも多少の縁とは言いながら、ほとんど知らない方々とお会いして様子をうかがうというのも、田中さん、ほんとにしんどいことですね」

田中「本当に初めてのことで、今日のように皆さんの寄り合いに寄らせていただくだけでも、ありがたいですね。この町会の様子や心配事、困りごと、そしてしんどい方の様子など、一人で歩いて聞いて回るというのも、広い地域ですから、すんなりとはいかなくて。実は失敗ばかりで、苦労しています。玄関口でけんもほろろに追い返されたこともありました」

佐東「うちに来たとき、上がってもらってお話を聞いてね、これじゃまるでさっさと辞めてといってるような情ない町会になってしまっては、ちょっとまずいと思ったのよ」

下北「それはいけないわね。うちの町内で邪険にして田中さんに辞められたと言われたら、それこそ恥ずかしいし、取り返しのつかないことになるわよ。なにせ、いま民生委員のなり手もいないっていうし、これから私もお世話になることを考えれば、とってもそれは、ほってはおけないわね」

鈴木「嬉しいですね。皆さんで田中さんを応援していただけるなんて。実は心配ですって頼まれて、一緒にきたんですが、野暮なことでした。私も１年生の時に皆さんにお会いしていたら、もっと頑張れたかもしれません。よかったね田中さん」

南野「そう言われると、民生委員の仕事って、相手のふところに入っていかなきゃならないことだから、田中さんの心配も分かる気がする。それにしても、そもそも民生委員の仕事をちゃんと理解しないで、勝手な思い込みでいる人って、結構多くない。私も自慢じゃないけど、きっとそう（笑)」

中西「私も同じだと思う。主人に先立たれて独り暮らしをしていると、何かにつけて不安で、だから家に閉じこもってしまたんだけど、佐東さんの奥さんからお茶のみにおいでと誘われて、やっと家から出られるようになったというわけ。本当に民生委員の方と会う事なんてなかったから、よくわからないというのが、ほんとのところね」

佐東「そうだと思ってね。今日お呼びしたというわけ。一人だとなかなか聞けないことも、こうしてみんなで聞いてみると、いろいろわからないことも、少し見えてくるでしょう」

田中「ほんとに助かります。いままで前の方がお世話をしていた人とは面談してきたのですが、それでもその人の性格とか生活とかは、引き継ぎを受けて記録見ても、実際に会わない限り良くわからないというがほんとのところです。

まだ私の知らないところで心配事を抱えて、一人であるいは夫婦で悩んでいる人もいらっしゃるわけで、探すというのも実に手間も時間もかかることなんですね。もちろん私自身民生委員の仕事について、十分理解しているかという問題も確かにありますね」

下北「ほんとうにご苦労なことですね。みんなでこうして会ったのも大事なご縁です。私たちがお話を聞いてだけでは、さっきの邪険にした人たちの問題が解決するわけではないでしょう。こんな集まりをお知り合いに声がけしてもらって、田中さんに話してもらえれば、誤解も解けて、協力もしてもらえるんじゃないの。私の方からも、町会の役員の方に話をしてみましょう」

鈴木「願ったり叶ったりです。田中さんよかったね。ほんとによろしくお願いします」

佐東「そこのところが一番大事。ここからはじめて、うちの町会の人に理解してもらい協力してもらえるよう、私たちもやらなきゃいけないと思うけど、どう？（みんな口々に賛同の声）それじゃさっそく田中さん、どんな協力が必要なのか、作戦会議を始めましょう」

南野「その前に、民生委員さんってどんなことをされているのか、そこから教えてください。そこがそもそもわからなくては、誰かに伝えることもできないわ」

鈴木「田中さん、わかることから、お話してください。足りないところは後で付け足しますが、それでいいですか」

田中「鈴木さん、ありがとうございます。それじゃお話させていただきます」

不慣れな地域回りで苦労することが多い新任の民生委員さん。地域には数人の方が寄り合うところがきっとあります。

そこにお邪魔して、理解と協力をいただくことで、地域の確かな情報が入ってくることと、地域の問題を地域の人と一緒に考えていける拠点が生まれます。

もちろん一人で行動することを不安に思う人もおられるでしょう。田中さんのように先輩にしばらくついて現場で教えてもらうのもいいですね。保健センターの保健師さん、地域包括支援センターのスタッフ、社協の職員、時には派出所のお巡りさん、などと一緒に動くことも大事ですね。

まずは、ネットワークづくりを積極的に行うことが大事ではないでしょうか。ここでは、地域のキーパーソンともいえる「佐東」さんに出逢ったことが、幸いでしたね。表だって地域の活動は特別しなくても、お茶のみ話の場所は、特に女性たちは持っているのではないでしょうか。そんな人を見つけるのも、大切です。

そのまえに、理解を得るためには、皆さんにどんなお話をされるのでしょう。肝心要のことですね。そんなところから、気負わずスタートしましょうか。

４　地域で暮らす一員としての「わたし」を考える

⑸④「泣く子と寛容」

乳飲みが泣く
大きな声を張りあげて　懸命に泣く
不安の中で　母を呼ぶ
乳がほしくて　母を呼ぶ
おしめが濡れて　母を呼ぶ
かまわれたくて　母を呼ぶ

乳飲み子が泣く
しゃくりあげながら　懸命に訴える
母のぬくもりを探しあて
くしゃくしゃになった泣き顔が
目にいっぱい涙をためた泣き顔が
ほどけ緩(ゆる)んで　笑顔に変わったその一瞬
言葉にならぬ　愛らしい甘えた声に早変わる

周りを気にする若い母
冷たい視線を痛く感じつつ
身を縮めて　辛抱強くあやし続ける
ようやく　二人に安堵の一時が訪れた

コロナ禍で　乳飲み子を連れ歩かねばならぬ母
不要不急の外出自粛が要請されても
家に子どもを置いて　用を足すことなどありえない
コロナ禍で　乳飲み子を連れた母親に
世間は冷たく視線を注ぐ
コロナ禍で　やむにやまれずする外出に
強い不安と恐れをもって　我が子をギュッと抱きしめる

コロナ禍で　そんな母子を守りたい
乳飲み子の泣き顔に　元気をもらおう
コロナ禍だからこそ　無事な成長を祈りたい
乳飲み子の泣き顔に　勇気をもらおう
コロナ禍に出会った　母子に言葉をかけよう
乳飲み子の泣き顔に　ありがとうと

乳飲み子の泣き声こそが　懸命に生きている証
母子の明日の仕合わせが　約束された日となるように
乳飲み子の泣き顔を　しっかりと目に焼き付けたい
コロナ禍に冒された社会に
乳飲み子の泣き顔が　寛容のこころを呼び起こす

この災難に立ち向かう　あるべき人の道を指し示す
乳飲み子は　寛容のこころの拠り所（よどころ）
母子もまた　社会とともに
コロナ禍の時代に生きる力を　育てられて強くなる

〔世知がない世の中になったと感じるのは、寛容の心が失われてきたこと。乳飲み子の泣き声を久しぶりに聞いた。外出を自粛された中で、否応なく連れ歩く母に向けられる視線の冷たさをせめて温かさに変えることができれば、ギスギスした気持ちが少し和らぐ。乳飲み子が社会の寛容のこころに訴えかけてくる〕

⑸⑸「さよならも言えずに」

来世の約束も　出来ぬままに
不思議な縁（えにし）に結ばれた
あなたは　一人旅立った

望みは小さなものなれしも
ささやかに忍ぶ暮らしも
あなたとならば　仕合わせだった

野分けに冷たき風の吹きしころ
不意にコロナが襲い来る
あなたになぜと　いたたまらなかった

我が身も心も投げ出せぬ
会うことすら叶わぬ病床で
あなたは　生死をさまよった

野に枯れる花なれしも
地には深き根を下ろす
あなたは　生還すると信じていた

救命のたゆまぬ努力費やすも
いのちの灯　小さくなりて
あなたは　静かに目を落とす

臨終に立ち会うこともできず
手を握ることさえ　拒まれた
あなたと　さよならをかわせなかった

荼毘(だび)にふされた　あなたを抱いて
二人の小さな仕合わせに感謝する
ありがとう　あなた
さよなら　あなた

〔2020年春以降、道内でも新型コロナの死者数が増えている。さよならの言えない別れの辛さに家族もそして医療者も臍(ほぞ)をかむ〕

⑸⑹「小さな幸せを希望に紡ぐ福祉のまち」

豊かさは　本物だったのか？
長生きすることは　幸せだったのか？
人の世話になりたくないといっていたのは　本音だったのか？

そんなわたしが　わずらわしいと　思っていた
たくさんの手を借りて
いま　このまちで生きている
この家で　このまちで
いのちの種火が　静かに燃え尽きる日まで
生きていくことが
わたしの　たった一つの希望となった

他には　もうなにもいらない　ほしくない
それは　欲だったと　知ったから
本当の幸せは
自分が　生きていることの喜びを
人と分かち合うときに　わきあがってくるものだと　知ったから
豊かさとは　もので囲まれた暮らしではなく
信じることのできる人が　私のそばにいることだと　知ったから

ひとりではない　ひとりぼっちではない
「大丈夫だよ」
まごころを　感じた瞬間から
わたしは　ここで　生きる希望を　見つけた
「ありがとう」
そう　こころから伝えられる人が　わたしのまちにいる

わたしの小さな幸せを　わたしたちの希望に紡ぐまち
「きずな」を　実感できるまち
福祉でまちづくりをめざし　市民が　躍動するまち
市民が創る　時代を拓く新しい福祉でまちづくり
だから　わたしも　行動く
地域で生きる　地域に生きる　地域が生きる
そんな福祉のまちにするために

〔登別市の福祉でまちづくりを応援する「登別市きずな大使」として市社協に寄稿した〕

⑸⑺「義理を果たす」

87歳のばーさまは　14、5年前に　連れ合いが死んでから
あの家で　気丈に独り暮らしをしていたんだよ。
子どもらは　村を出ていって　家さ帰ってくることは　滅多にない。
でも若いときから　よく村のために尽くしてくれた夫婦だった。
お人好しで　何でも二つ返事で引き受けてくれたもんだよ。

身体が動いて元気なときは　若妻会だといって
サロンに　歩いてよく通ってきてた。
昔話に花を咲かせたり　ゲームや体操したりして
楽しそうに身体を動かしてさ　みんなと笑っていたっけ。

小さな畑さこしらえて　一人ではもうこれっくらいが丁度いいって
毎日飽きずに　畑仕事をしていたっけ。
冬支度にかかる頃には　畑の始末も上手かったね。
裏山から薪さ背負ってきては　まていに軒下に積んでいた。
そうなんだ　灯油は　銭っこかかるっていってね
薪ストーブ焚いてたんだわ。
薪はそれでも　知り合いに頼んで割ってもらってたね。

年金たって　月たった３～４万円だったよ。
だから　よく辛抱していたね。
明るい人だったから　愚痴(ぐち)ってるのを
あんまし聞いたことはなかったけれど
一度　ぽつんと　しゃべったことがあったわ。

「義理(ぎり)は欠けないね」
「どうしたの？」
「いやいや　また世話になった人が　亡くなったって知らせがきて
香典包まねばなんないのさ」
「物入りだね」
「うんだ。この歳になると　世話をかけた人がみんな先に死んでいく。
じさまの葬式もみんなにお世話になって出させてもらったしね。
じさまの親戚(しんせき)やわしの親戚　知り合いや隣近所にも
ずいぶん世話になってきた。
恩のある人もまだまだいる。
だけど　そろそろお迎えのくる歳に　みんななってきたんだわ。
わしより若く亡くなった人もいてね。長生きすればするほど、見送らねばなんない。
知らせがくるたんびに　義理欠くわけにはいかないしょ」
「それは大変だね」
「浮世(うきよ)の義理さ欠いて　あの世さ行ったときに　じさまに会わせる顔がない。
死んでまでも肩身の狭(せま)い思いさ　かけたくないしょ。
これが　わしの最後のお務(つと)めなんや」
と寂しげに笑った。

よほど　やりくりが苦しかったのかも知れない。
年に十度ほど　香典を包むという。
葬儀には出ることは出来ないが　香典だけは欠かさない。
いままでお世話になった恩返しに　香典を包む。
義理を果たすことで　報(むく)われると信じている。
暮らし向きは厳しいけれども　自分が辛抱することで
義理を果たそうとする気概(きがい)。
世間に後ろ指を指されぬよう　じさまにあの世でよくやったと褒めてもらえるよう
世間の習(なら)わしのなかで　懸命に生きてきたのだ。

務めを終えた　その安らかな表情に　南無阿弥陀仏と唱え　合掌した。
夫婦の今生での義理を欠くことなく　浄土へと旅立った。
村の会館での葬儀のおかげで　みんな最期の別れもできた。

喪主(もしゅ)の子も　老齢期を迎えていた。
母親が　この村に残した人とのぬくもりを　きっと感じていたであろう。
その義理を果たすことはできないと　親不孝を恥じ入るかもしれない。
失って初めて知らされる
母の温情と恩情が漂(ただよ)う　しめやかな葬儀となった。

【贈与慣行は互酬という性格をもっているために、一種の相互扶助の感情を生み出すことになる。吉本隆明はこのような共同体のあり方についてつぎのように語る。
　そこでの共同体のあり方は、人類の理想といえる面をもっているのです。なぜならば、そこにおける村落共同体のあり方のなかには、相互扶助共生感情と、相互の親和感が豊かにあります。人間が人間として孤立している。民衆が相互に孤立をしたり矛盾しあったりする。そういう近代社会の病理とは遠い平安もあります。
　「世間」の贈与･互酬という関係は、同時に「相互扶助共生感情」つまり「助け合いの精神」が宿る関係でもある。ただしそれは「無償」の助け合いではなく、いわば「有償」の助け合いである。それは義理･人情とよんでもいい。(佐藤直樹『世間の現象学』青弓社、2001年)】

⑸⑻「助かるわ」

夫婦二人のところに
精米した新米が　たんと送られてきた
すぐには食べきれんから　ご近所さんに　ちょっとお裾分(すそわ)け
「お米嬉しい　助かるわ」
「なんもさ　うちも助かるんだから」

買い物の帰りに　町会の人の車に　乗っけてもらった
小雨がぱらついてきて　荷物もあったから
「助かったわ」
「なんもさ　雨の中　ほっとかれんからね」

家のもんが　だれもいなくて　ひとりでいたら
突然　胸が苦しくなって　消防に電話した
「助けて！」
サイレンならして　救急車が飛んできた
したら　隣の奥さんが　駆けつけて来て
「大丈夫？」っていいながら　病院まで付き添ってくれた
「本当に助かったわ」って　こころから感謝したら
「お互いさまだよ」って　返ってきた

「助けて！」って　相手に負担をかけると　知っているから
なかなか　言いだせないことば
「助かるわ」って　すぐに出てくる　感謝のことば

「助かるわ」「助かったわ」ということばは
他人(ひと)とのかかわりを　和(なご)ませる
そのかかわりの　さりげなさが
いざというときに「助けて」って　すぐに伝えることばに変わる

だから　「助かるわ」「助かったわ」は
お互いの助け合いや支え合いを　身近に感じることばとなる
そのこころは　あなたを信じ
分かち合いから生まれ　育まれて　さらに豊かになる

それは　一人ひとりに宿る　こころの風景そのもの
わたしのまちの　「愛ことば」
「助かるわ」「助かったわ」「なんもさ」「お互いさま」
愛ことばの往来(おうらい)が　わたしのまちを　ぬくもりあるまちへと　突き動かす

〔空知管内妹背牛町・月形町／秋田県鹿角市・北秋田市・小坂町での福祉セミナー等で発表して好評を得る〕

⑸⑼「日日是好日(にちにちこれこうじつ)」

一人暮らしです
まだ高齢者には　なってません
新聞３日もためていたものなら
ご近所さん　ピンポン押して安否確認
戻ってくると　どこに行ってたのと　根掘り葉掘り
ただただ　心配しているだけです
決して悪気はありません

一人暮らしです
高齢者に　なりつつあります
まだまだ達者です
朝っぱらから　外で砂利を踏む音が聞こえます
のぞいてみると　誰かが草むしり
あわてて出ていくと

見かねて　ついついしてしまったと
決して悪気はありません
ただただ　お人好しなのです
一人暮らしです
高齢者に　なりました
「いたかい」という間に
上がり込んで　室内チェック
流しに洗い物を見つけるもんなら
だから　お節介焼かなきゃいけないの
決して悪気はありません

一人暮らしです
後期高齢者に　なりました
毎日大丈夫と　声をかけられています
正直　少しほっといてほしいときも　あるのです
いい顔するのに　疲れることも　あるのです
来る人　決して悪気はありません
決して悪気のないことは　よく知っているのです

支え合いましょう
助け合いましょう
地域に丸投げされても　ひるむことなく　頑張る人たち
世間のしがらみ　ものともせずに　頑張る人こそ
地域を支える力です
地域をつくる力です

日日是好日
頑張る人たち　優劣･損得･是非にとらわれず
今日一日を　精一杯生きています
日日是好日
頑張る人たち　喜怒哀楽を受けとめて
今日一日　精一杯生きていきます
日日是好日
頑張る人たち　お節介といわれても
今日一日　精一杯尽くします

（日日是好日とは毎日毎日が平和な良い日である。地域でいろんな人がいて、世間のしがらみの中で生きている。世間で頑張る人たちに仕合わせあれと）

⑹「この子らに」

この子らのつぶらな瞳が　曇らぬよう
世の中のあしきことを　吹き飛ばしたい
この子らのあふれる笑顔が　引きつらぬよう
世の中のあしき人を　改心させたい
この子らの育ちゆく道が　健やかなるよう
世の中のあしき心を　押しのけたい
この子らの夢ある未来が　揺らがぬよう
世の中のあしき仕組みを　変えていきたい

この子らが　生きる喜びを　豊かに感じるよう
世の大人よ　あしきものは　体を張って取り除こう
この子らが　生きる希望を　強く抱くように
世の大人よ　最善の努力を　惜しむことなかれ

ハグしてくれる子らの無垢なこころにうつる　世の正義が問われている
ハグしてくれる子らの澄んだ瞳にうつる　己の人生が問われている
この子らは　世の光　人類の希望　宇宙の一命
この子らこそは　すべての大人が生きる存在理由

新しい世界は　この子らのためにあってほしい
新しい世界に　まだ生きながらえる者たちよ
いのちを張って　子どもらを護ろう
その気概を　今の世に満たさねば　あの世には容易に旅立てぬ
いのちを張って　子どもらを慈しもう
その気概を　今の世に満たしてこそ　人生の価値が決まると心得よ

〔この世に生を受けたこの子らに、よき世界を手渡すことを切に願って生きる決心をする〕

⑹「撫でる力と愛でる力」

嗚咽(おえつ)を堪(た)える背中が　震えていた
そっと背中に手をあて　静かに撫でる
激しくあげた泣き声で　背中が揺れた
無言でゆっくり　背中を撫でた
呼吸はやがて　平時に戻ってゆく

弾(はじ)けたような笑顔が　全身を躍動させた
胸に飛び込んできた背中を　静かに撫でる
喜びの声を耳元で聞きながら　手に力がこもってくる
無言で力強く　背中を撫でた
頬はやがて　一筋の涙を感じる

悲しみにくれた子らに
背中を撫でる人が　そばにいてほしい
喜びに落涙(らくるい)する子らに
心を愛(め)でる人が　そばにいてほしい

まだまだ続くコロナ禍に暮らす子らに
「心配しないで」
言葉不要の　撫でる力を
不安や恐れに震えている子らに
「大丈夫だよ」
言葉以上の　撫でる力を
めげずくじけず夢織る子らに
「きみに会えてよかった」
言葉と共に　愛でる力を

〔言葉以上に、撫でる力と愛でる力を社会はつけなければならない〕

⑹2)「群像～昭和・平成・令和を生きる人たち」

敗戦後　みんながみんな　貧しかった
北海道には　新しい住民もやってきた
樺太(からふと)や満州からの引き揚げ者
親類を頼って身を寄せていた人もいた
厩(うまや)に　家族身を寄せ合って
畑を手伝い　わずかな食べ物をもらった
夏は　ヤブ蚊にさいなまれ
冬は　身を切る寒さを耐えしのいだ
空襲で街を焼かれ　いのちからがら　身一つで
新天地を求めて　来た人たちもいた
そこは　決して地味の良いところではなかった
開拓は　辛酸(しんさん)をなめる連続だった
北海道は　開拓以来　人はみな
自然災害の脅威(きょうい)と闘い続けてきた

戦後も　貧しい暮らし向きは相変わらずだったが
軍隊に　子どもをとられることはなくなった
兵隊も憲兵もいなくなり
警察や役所が　思想や行動を弾圧し統制する力が弱まった
地域でのお互いの監視や密告　“非国民”となじりあうこともなくなった
平和が訪れたのだ
農夫や漁師　炭鉱夫　工員　などなど　多くの労働者は
強いきずなで結ばれ　厳しい労働にもよく耐えた
国の復興のために　あらゆる職場で
必死になって　男も　女も　子どもも　よく働いた
「からっぽやみ」(役立たず)と　大人に怒鳴(どな)られながら
仕事を要領よくこなすことを　子どもらは身をもって学んでいった
貧しいがゆえに　子だくさんでもあった
学校の教科書は　下の子はお下がり
上の子は下のきょうだいのために　汚さぬよう使わなければならない
だから　勉強しなかったと　うそぶく
教室は　大勢の子どもで　ぎゅうぎゅう詰めだった
学校の勉強だけで　いっぱいいっぱいだったから　宿題は苦痛そのもの
日暮れまで　遊びほうけるのが一番だった

近所も　子どもらで　溢れていた

舗装されていない　広い道路は　遊び場と化した
三角ベースボール　石蹴り　かくれんぼ　鬼ごっこ　縄跳び　パッチにビー玉
だから余計に　雨の日は恨めしい
狭い家で遊ぶのは　つまらなかった
ただ　大相撲だけは　ラジオから流れる中継に一喜一憂した

裸電球が照らす下　丸いちゃぶ台を囲んだ
手垢と鼻水で汚れた袖をまくって
ひと皿に盛られたおかずの取り合いをする
笑い転げながら　喧嘩しながら　子どもらは無性に明るい
叱りたしなめ　そして笑う母親の甲高い声が　狭い部屋に響く
焼酎を　美味そうに飲む父親の満足そうな顔
ごくありふれた　家族団欒の風景だった
貧しさは　それにあらがい立ち向かう　家族のきずなを強くした
卑劣で卑屈な自分を卑下する　つまらないねたみ根性は　根絶やしにされた
弱いがゆえに　助け合うことで生まれる　家族愛に包まれていた少年時代
ちいさな仕合わせを分かちあう喜びで　こころは満たされていった

子どもの成長が　親の生きがいだった
戦前戦中　学校に行きたくとも行けなかった親たちは
我が子の教育に熱心だった
小学校では　伸び伸びと遊んでいた子どもらも
中学ではテスト勉強に追われた
過酷な受験競争の　まっただ中に放り込まれた
中学を卒業して　すぐふるさとを出て
都会に集団就職する友だちを見送った
高校を卒業して　すぐふるさとを出て
都会に就職する友だちを見送った
大学に進学するのは　ほんの一握り
卒業後都会に出て行った

ふるさとに残った人たちが　踏ん張って　踏ん張って　ふるさとを守り　育てた
高校や大学に進学した子どもらの学費を稼ぐために　親たちは馬車馬のように働いた
景気がよくなり　暮らし向きも少しずつよくなっていった
子どもが　いっちょ前（一人前）になっていくときに　こう諭した
「親の面倒を見ることを考えずに　自分の好きなことに一生懸命頑張んなさい」
親もまだ若かった
高度経済成長という時代は　親の言葉に背中を押されて

多くの若者を　ふるさとから切り離し遠ざけていった
子どもらは　かの地で家庭を持ち　住み暮らし　子育てした
そこが　ふるさととなった

数十年後　老いた父母は　厳しい老後の暮らしを迎えていた
子どもらの多くは　父母のいるふるさとへ戻ることは　なかった
ふるさとで生きてきた人たちが　ふるさとを守っていた
子を送り出した律儀（りちぎ）な父母たちも　またその一人であった
決して　弱音を人前で吐くことはない
人の世話を焼いてきた人は　自分が人の世話になることを　よしとはしない
子どもに迷惑をかけることは　すまないと　自責の念にかられる
だから　倒れるまで　助けてとは　言わない　言えない
それが　貧しい時代を生き抜いてきた　父母の世代の生き方であり　誇りだった
最後の最後まで　生きることをあきらめない　生命力に溢れた世代でもあるのだ

ふるさとで　懸命に働き　子育てして　社会に送り出した人たち
ふるさとで　老いてもなお暮らし続けることを覚悟した人たち
ふるさとで　自然とひとのぬくもりを　大事に育ててきた人たち
ふるさとに　生きる希望と生きがいを　見出してきた人たち
ふるさとに　人生と愛郷心を　授けられた人たち

そして　ふるさとで　子育てすることを選んだ　かけがえのない若き人たち
さまざまな人が　出会いと別れを繰り返し　複雑に絡み合う
ふるさとの “人生交差点”は　いまだ往来が絶えない

いま　ふるさとで生き暮らした先代たちが　老いていく
当たり前の世代交代に戸惑うことなく　先代の意思を継ぎ
倒れそうな人を　支えていかなければならない
一日でも長く　我が家で暮らし続けるための手助けを
そのおもいを次の世代に　手渡していくために “ここで動く人”となる

いままでここで頑張ってきたんだから
一人で悩まず　少し肩の力を抜いて　一緒に考えましょう
「ありがとう　頼みますね」って　声がけする
「頼むね」って　一体なにを頼まれたの？
ただ人は何かを頼まれることで　一方的な弱者の立場から逃れられる
人は「からっぽやみ」（役に立たない）になることを　恐れる
世間で自立する　心くばりのキーワード「頼むね」

その人がこの世に生まれてきた　証のことばとなる

いま　ふるさとを継承する　次世代の若き人たち
ふるさとで　子育てに奮闘する若き夫婦たち
子育てに悩み苦しんだ先に　咲きほころぶ喜びが訪れることを願って
決して　ひとりぼっちにはしない　なってほしくない
そばに寄り添ってあげられるだけかもしれないけれど
明日への夢を　希望にかえてあげたいと　“ここで動く人”になる

“いま”を　あなたと前向きに生きたい
それが　私のちいさな願いなのだと　得心がいった
だから　自分に「頼むね」って　いつも声がけしながら
あなたと向き合い　生きる意味を求め続ける
お節介かも　知れない
けれど　手を握り返してくれたら　力を貸したい
ただそうするだけ
困っている人を　助けてと声に出せない人を
そのまま　ほっておくことは　私にはできない
「そんな薄情な人間には　なりたくない！」
私の中の　“わたし”　が叫ぶ
その声に　突き動かされるように
同じおもいを持つ人たちに支えられ
きょうも明るく笑顔で　心配事の「御用聞き」
私のボランタリーな活動が　始まる

〔地域で生き暮らす人の時代の背景を知ることは重要である。温故知新を心に留めて、それぞれの時代を生きてこられた方々と向き合わなければ、地域の助けあい支え合いは枯渇していく。それぞれが地域で求められる価値ある一人ひとりであることを確かめたい〕

⑹③ シナリオ「お互い様の関係づくり」

特定の人に偏(かたよ)る依存は、長続きしない。相手も疲弊(ひへい)し、共倒れの危険性が高い。老老介護はその典型で、介護している人が先に倒れる場合も起こりうる。
だから、助けてもらうときには、いろいろな人とのつながりを持っていると、お互いに気疲れなく、いい関係のまま続けていける。災害の時にも強い、そんな暮らす力をつけてみたい。

● あきは居間でくつろいでいる。

はる「あきさん、いたか」

あき「はるさんかい、あがっておいで」

はる「今日もしばれるね。遠慮なくあがってきたわ。変わったことなかったかい」

あき「なんもさ。あんたがお茶こ飲みに来るかと　待ってたとこさ」

● はるにお茶を入れ茶菓子をすすめるあき、そこに民生委員の田中さん登場

田中「あきさん、いたかい」

はる「あの声は民生委員の田中さんじゃないの。いたよ。あがって来て」

田中「あら、誰かと思ったらはるさんの声だった。あきさんずいぶん若返ったと思った。あきさんお邪魔(じゃま)します」

あき「はいはい、わたしゃなんも変わらず、相変わらず年寄りしてるよ」（笑い）

はる「きょうはどうしたの？」

田中「近所まで来ていて、どうしてるかなって、様子を見に寄ってみたの」

あき「どうせ、ついでに寄って見たんだよね。ご苦労様です」

田中「ずいぶんなお言葉で。そんなら顔も見たことだし嫌味(いやみ)も聞いたから失礼します」

はる「冗談、冗談。寒かったべさ。まあお茶の一杯でも飲んでいって」

田中「それじゃ遠慮なく、いただきます」

なつ「あきさん、ただいま。あがるよ」

あき「あらあら、なつさん、おかえり。ずいぶん早かったね」

はる「どうしたの？」

なつ「あら、はるさんも、田中さんも来てたんだ。ちょうどいい。はいおみやげ」

● なつ、菓子折(かしおり)をあきに手渡す。

あき「どうもごちそうさま。ところで、こんなに早くどうしたの？」

なつ「どうもこうもなくってね」

田中「どうしたのさ」

なつ「息子が札幌さ来い来いって言うから、寒い間だけでも少し厄介(やっかい)になろうと出かけたんだわ。冬休みが終わって、孫の学校も始まり、共稼ぎの夫婦が朝出ていくと、昼間はひとりぼっち。なにせおしゃべりする相手もなく、夜は夜で共稼ぎの夫婦はいろいろ忙しくて、話す時間もろくたになくてさ、部屋にこもって寝てしまうという毎日さ。何だか、気が抜けてきてね、一緒にいると、このまんま年さとって頭がボケてくるような気がしてきて、さっさと荷物まとめて戻って来たというわけ」

あき「なあに、ただおしゃべりしたくてしたくて、戻ってきたというだけじゃない」

はる「それでも、おしゃべりななつさんが、よくも我慢(がまん)していたもんだね」

田中「一人暮らしをしている人が、子どものところでお互い気を遣って暮らすのって大変だって、よく聞かされるけど。お互い生活のリズムが違うから、悪気はなくても、ついついしんどくなってくるんだって。特に日中ひとりの状態になる“日中独居”って、ほんとに辛くて、なんだか身体の調子も悪くなってくるっていう話も聞いたことあるわ」

あき「なつさんが札幌さ行ってしまって、はるさんと二人でどうしてるんだかと、いつも話していたけど、話し好きのあんたにはしんどかったんだね。また三婆(さんばばあ)の復活だわ」

田中「これでまたにぎやかになって、３人の心配はいらないね」

あき「田中さん、私らの心配をして顔出してくれたの。忙しいのにすまんかったね」

はる「社協の佐藤さんも、顔を出していたのは、そんなこと？」

田中「一人ぐらいのお年寄りさんがいたら、なにか変わったことがないかって、気にかかるっしょ」

なつ「やっぱり自分とこはいいね。こんなあったかい人情が、まだ残ってるんだから」

はる「それじゃ、みなさんに厄介(やっかい)かけながら、３人仲良く暮らしましょう」

あき「ありがたいね。田中さんやら佐藤さんやらにはご足労(そくろう)をかけるけど、これからもかわいい三婆、よろしく頼むね」（笑い）

民生委員・児童委員をはじめ社会福祉協議会、役所の地域包括支援センターや保健センター、自治会・町内会の人たちが、地域で暮らす高齢者や障がい者の安否を確かめることは、これからも大事な活動になります。

近隣の方とのつながりを強めて、心配りや気配りする「お互い様の関係づくり」が、地域の支え合いや助け合いの力を高めていきます。そんな関係づくりに、民生委員も一役担います。

そして、一人でやせ我慢することなく、「助けて」と伝えることのできる地域づくりが、いま求められています。それを担うのは、「他人事にしない」というおもいを持って地域で暮らす一人ひとりに他なりません。

そこで、人が寄り添いあい、ぬくもりあるマチになっていくには、民生委員児童委員一人ひとりがどのように考え動いていくのか、確かめあうことも大切になりますね。

編集後記

私の詩は、すでに私の内なるおもいから旅立ちました。手にした皆さんのおもいに重ね合わされて、新しいいのちを吹き込まれていきます。地域の人に求められて生きるということの尊さをいつも感じながら、民生委員児童委員の皆様の活動に心より敬意を払う一人です。

私は、今まで全道の福祉教育の推進やボランティア学習の啓発などを目的に、道内はもとより全国で福祉と教育に関わる仕事をして参りました。特に地域福祉は市民の福祉教育の場と機会であるとのおもいから、地域福祉の推進に関わり、その中で民生委員児童委員の皆様とも懇意にさせていただき、活動の悩みや人間としての成長などお聞きしながら、テキストで紹介した詩のモチーフともなっております。出会いの中からその人のおもいに添いたいという小さなラブレターでもあります。ご自身を知る、お互いが理解し合う、そんなきっかけとなる心の通い路になれば幸いです。

鳥居　一頼

幼少期の私にとって民生委員児童委員は、地域にいる世話好きなおじさん、おばさんでした。社協職員という道に進み、皆様とともに地域福祉を推進するなか本誌の編集に携わる機会をいただき、改めて皆様の姿を思い浮かべました。民生委員児童委員の皆様は、地域住民を想い、地域住民のためにうごく心温かな方ばかりだと思っています。本書が日々ご尽力されている皆様にとって大切なものとなれば幸いです。

今後も皆様とともにひとりの暮らしと幸せに寄り添いながら、地域とともに歩んで参ります。

太田　圭祐

社協職員である私たちにとって、民生委員児童委員の皆さんが日頃地域で地道に活動くださることがどれだけ心強く、助けられているか計り知れません。心からの敬意と感謝を申しあげます。

誰かのために動くことの難しさともどかしさ、ただそれ以上に何ものにも代え難い温かさと美しさがあることを皆さんの姿から感じ学ばせてもらっています。

日々の活動で不安や迷いが生じた時、このテキストがそっと皆さんを支え、背中を押すことができたらと願います。活動を通し多くの喜びの瞬間と、仲間とのすてきな出会いがありますように。

大矢　みはる