朝日新聞　２０２０年１２月１７日　朝刊　１４ページ　東京本社

共に考えよう

「助けて」と言えない社会

避難所　拒まれた当事者たちは

医師　今川　篤子（東京都　57）

台風19号が東京を直撃した昨年10月、台東区の避難所が路上生活者の受け入れを拒否しました。ホームレス支援団体「あじいる」の代表をしている私は当事者から事実を知り、「命を切り捨てるのか」と衝撃を覚えました。しかし、もっと驚いたのは彼ら自身の反応でした。

「仕方がないよ」。ずぶぬれで戻ってきた男性の表情に怒りはありませんでした。後日、路上生活者に話を聞いて回ると、「自分たちは邪魔」「避難所は納税者が行く場所」という声が集まりました。「助けを求めたのにひどい目に遭った」という体験が積み重なり、差別に慣れきってしまっていると感じました。

「助けて」と言えないのは、支援者や制度への信頼感がないことの表れ。大切なのは普段から「助けて」と言い合える関係性や環境の存在です。一人ひとりの「顔」が見えればそうした関係性を築きやすいと、私は「あじいる」の活動で教わりました。まずは、「もし自分だったら」と、当事者の痛みを想像することが普通にできる社会にすること。ここでは安心して「助けて」を言っていいんだと感じられる場所を増やしていくことができればと思います。

手をさしのべるには余裕が必要

高校生　松尾　葉月（兵庫県　17）

有名人の自殺報道があるたびに、「話せる人はいなかったのか」「もっと他に道はなかったのか」と思う人は多いだろう。少なくとも、SNSのコメント欄ではそう言っている人をたくさん見かける。でも実際に相談を受けたらどうだろうか。

家庭の事情で、生きづらさを訴えていた友がいる。大切な友だが、このとき、私は何もできず、つらく悲しかった。励ましても、生きている理由がないと理屈で返され、私の生きる意味すら分からなくなった。

人を助けるには心に余裕がなければならない。お金と時間も必要だ。でも、この社会には余裕がない。皆自分のことで精いっぱいなのだ。余裕のなさが、人を助けたいと願う私たちを、逆に助けを求める側に追いやってしまうこともあるだろう。

ではどうすればいいか。私は助ける側も助けを求める側も、もっと一人ひとりが考えるべきだと思う。助けたいのなら自分の「余裕」を失っても助けたいのか。助けてほしいのなら、そのために自分もできる限りのことをしていこうと思えるのか。

そして、なによりも、自分のことで精いっぱいになってしまうこの社会をなんとかしなければならない。

何が必要か　聞き出すことが支援

主婦　田中　秀子（奈良県　70）

私は保健師として10年間、精神のバランスを崩した方とかかわりました。その経験から「助けて」と言える人はほとんどいなかったと思います。というより、なぜ言えないのかを問えない未熟な「専門家（？）」の自分がいました。今でも心に残り、ご冥福を祈ることがあります。自死された方です。私は家庭訪問をして心の内を分かったつもりでいました。でも、なぜ死にたいと思うのかと聞けず、明日また訪問しようと思っていました。その日に命を絶ったのです。

今、自治会の班長をしています。住民の中に「助けて」とはっきり言われる方がおられます。配布物はポストに入れるのですが、体が不自由なので、インターホンで知らせて手渡し、あるいは留守なら決めた場所に置く。後刻、電話で「受け取った」と連絡があります。助けてほしいことを具体的に示せる、力のある人はまれです。でも、何でもいいからサインを出してほしい。助ける側も、どうしてほしいのか具体的に聞かないと助けたことにはならない。そう考えています。

周囲が察し動ける仕組み　もっと

主婦　上野　靖子（福岡県　59）

5年前に脳挫傷で寝たきりになった母、要介護1の父と元気に明るく暮らしています。ケアマネジャーさん、看護師さん、入浴サービスやリハビリ、内科や歯科の往診のおかげです。

仕事を辞めて介護生活に入り、地域の方々に声をかけていただくことが増えました。昨年、私は筋無力症になり、更なる助けが必要になりましたが、以前にも増して気遣っていただき、幸せです。今は助けられてばかりですが、私なりに人にできることをしていきたいと思う ようになりました。

介護サービスは申請しないと受けられません。「サービスの存在を知らない」「行けない」などの事情で申請にたどり着けない人もいます。本人が「助けて」と言えなくとも、周りが動く、察する・思いやる制度があればと思います。医療や介護関係者、民生委員などが状況を把握し、役所が必要と判断すればできる仕組みが理想です。

高校生2人の問題提起がとりわけ目を引いた。「助けて」と言われたら、「問題を解決してあげねば」と誰しも思う。17歳の松尾さんが言う通り、余裕がないと難しいかもしれない。でも、このハードルを少し下げてもらえないだろうか。「助けて」への答えは、実は、もう一つあるからだ。

2000年に17歳の少年が起こした西鉄バスジャック。引きこもって暴力を振るう息子について、事件前、母親は精神科医に宛てた手紙で「動いてください」と嘆いた。当時、これを新聞で読み、はっとした。私たちは「支援＝問題を解決すること」と考えがちだが、母親が求めたのは「治してくれる人」というより共に悩み、右往左往してくれる人だったと気づいたからだ。

「伴走型支援」は、困窮者を助ける私たちのNPO抱樸（ほうぼく）の原点になった。「樸」は原木のこと。あるがまま、その人を抱く。だから、「助けて」と言っていいんだよというメッセージだ。

とはいえ、本当に深刻な悩みはなかなか口にできないものだ。私の息子もいじめで不登校になり、生死の瀬戸際まで行った。でも、私は「助けて」と言えなかった。他人に何がわかるのか、土足で踏み込まれたくないと思った。プライドが邪魔をしたんだね。

大切なのは、深刻すぎて言えない「助けて」を包み込む、一歩手前の小さな「助けて」を日頃から言うこと。これには周囲も手を差し伸べやすい。助け合いが「途中経過」にある社会が理想と書いた18歳の神田さんの言う通りだ。深刻な「助けて」を言えなかった私が助かったのは、小さな「助けて」のおかげで自分はひとりぼっちではないと感じられていたからだ。

氷が解けるように時が解決してくれる問題もある。相手が立ち上がるその瞬間までつながり続け、一人にしないという支援。これが回り回って「助けて」の言える社会を育んでいく。

奥田知志さんはこう考えた

「そばにいるよ」伝えたい

努力が報われる社会の構築を

無職　谷口　龍一（広島県　59）

リーマン・ショックで派遣切りにあい、30代でホームレスになった友人を思い出す。彼が「これを使わなくてよかったよ」とバッグからロープを取り出し、首に巻いて見せた。ゾッとした。彼は会社を解雇され、寮も追い出され、路上生活者となった。幸いにも生活困窮者支援のボランティア団体に救護されたのだ。

新型コロナの影響で7万を超える人が解雇や雇い止めにあった。労働人口の約4割が非正規雇用。契約更新がなければたちまち生活困窮者になる。「自助努力と自己責任」を個人に求めるより、努力が報われ、自己責任が取れる社会システムの構築の方が先である。

社会問題である限り、解決し手を差しのべるのは政府及び行政機関であるはずである。そのために、安くもない税金を納めている。「相談は予防」。可能な限り声をあげ助けを求め支えあう社会の構築を急ごう。

自身の役割　たどり着いた答え

社会福祉士　町田　尚広（埼玉県　44）

相模原市の津久井やまゆり園で殺傷事件が起きた翌月、園の正門前で手を合わせました。人里離れたこの地でなぜ19人もの方が亡くならなければならなかったのか。もし事件がなければ、私たちの誰が彼らの存在を知っていたのか。「すべての命に意味と価値がある」。人生の軸としてきた価値観が根底から揺さぶられ、かつてない虚無感を抱きました。

「自立」とは、助けを求められる人と人とのつながりが増えていくこと。福祉職の間では日常的に共有している価値観ですが、例えば友人に話すと「お前、急にどうした？」という雰囲気になってしまいます。世間に漂うこの空気感こそ、「助けて」と言えない理由の種なのかもしれません。

私自身の役割は、「私が困っている時には助けて欲しい。あなたが困っている時は助けたい」と伝え続けることだと思います。

「自分に負けた」と感じるから

高校生　神田　桃花（山口県　18）

「『助けて』と言えない社会」の記事を読んだ次の日、仲の良い友達の何人かに「なぜ人は助けを求めることが難しいと思う？」と質問してみました。印象に残ったのは、「自分に負けたと感じるから」という答えでした。

人は誰しもプライドを持っています。助けを求めたら、自分は相手より「下」に見られてしまうのではないか。そんな雰囲気を高校生活の中でもたまに感じます。実力主義の社会の傾向だと思います。

現代の日本では一人で生きることが評価される傾向にある結果、他人の力を借りようとせず、一人で何とかしようとするため、助け合いが「自分が自分に負けた時の最終手段」になっているのではないでしょうか。助け合いが最終手段ではなく「途中経過」にある社会になれば、目に見えないSOSに気づく機会が増えると思うのです。

◎ 朝日新聞社　無断複製転載を禁じます。
すべての内容は日本の著作権法並びに国際条約により保護されています。