



https://www.lively-village.com/ https://www.lively-village.com/

## 「助けられる側の流儀」



吉崎グレイス

助ける側にいるということは、その自覚の有無はともかく、気持ちのいいことだ。誰かの力になっていることや、自分が役に立っているということであり、有用感、有能感を感じられるからだと思う。助ける側の気持ちよさは、古今東西、国を問わず、共通する部分が多いのではないだろうか。

一方、助けられる側になると、その国や育った環境といった文化的背景や性格によって、捉え方はかなり差が出るものだと思う。国によっては宗教的背景などから「どんどん人から助けてもらいなさい」という教え方をすると聞いたことがある。日本の場合、何が背景となっているのかは、わからないが、「人様に迷惑をかけることは悪」のような感覚が根強いので、助けてもらおうのは苦手…という人は多い。人から助けられずに生きている人は誰一人いないはずなのに…。

「共生・共助の社会を目指そう」ということをよく耳にするようになってきたが、その妨げになるのは、そういった助けられる側の意識だと思っている。「助けて」を自然に言えて、助けてもらったときに「ありがとう」を気持ちよく言える人が増えていくこと。それこそが、真の共生・共助社会への近道であり、小さいけれど一歩ずつ出来ることだと私は思う。命名するなら「助けられる側の流儀」。皆さん一人一人、今から磨いていきませんか♪



満面の笑顔のスタッフを見て  
京子さん「ニクついてるね〜(๑\_▽\_๑)」  
私「そ、それって  
ニコニコしてるね〜ですよ?」



(絶妙な言い間違いはやめてほしいと思う) 吉崎

## しりとり

まり→りんご→  
ご〜…6! →7.8!! →  
9.10!!



え〜(@\_@)ゲーム変わりましたね 村石

話している時に、アルパカが話題になると  
「**ナイパカは、ないの?**」と  
すかさず突っ込む祥子さん。

アルパカ ナイパカ!?

一同、大笑いでした。



上村

# 共生社会の実現を推進するための認知症基本法

2024年1月に認知症基本法が施行されました。

認知症の人を含めた国民一人一人がその個性と能力を十分に発揮し、相互に人格と個性を尊重しつつ支え合いながら共生する活力ある社会（＝共生社会）の実現を推進

厚生労働省

## 共生社会ってどんな社会でしょう？

年齢、性別、国籍、障害の有無など、一人ひとりが異なる特性を持ち、それぞれの人生を歩んでいます。このような多様性に富んだ社会において、すべての人が互いを尊重し、支え合いながら共に生きていける社会。

例えば…できない事が増えたらダメなことですか？

できる事で支え合い、足りない所は補い合う。足りなくてもいいのかも。

そう、私たちは皆支え合い生きています。誰にだろう？ どこででしょう？

共に生きる社会というのは、自分を知り、自覚するところから始まるのかもしれませんが。

何ができるのか具体的に一緒に考えてみませんか？



### 助ける側

外国では

「May I help you?」

「Can I help you?」

(何か手伝うことある?)と

街で当たり前飛び交う言葉だそうです。



困っていることや必要とすることも千差万別で、画一的な答えがないからこそ、相手とコミュニケーションを取ることが大切。

### 助けられる側

差し伸べられた手をどう受け取りますか？

「私は、手助けなんていらぬよ。」

「ダメな人間になっちゃった…」

自分の弱いところ、足りないなと思うところを聞きたくないと怒る人もいます。

自分から見る自分ではなく、外から見える自分を素直に受け止めることも一つ。

今は必要がなかったら、

「No problem」(問題ないよ)

と伝え、

受けとったら感謝を伝えたい。



私たちは

ある時は助けられることが多い時期

ある時は助けることが多くなる場面

という時間が流れて生きている



他者が抱える困難を「自分ごと」として捉え積極的に行動しよう。環境や制度の充実だけで、理想の共生社会は実現できない。

重要なのは、人同士の結びつきや思いやり

村石

### 編集後記

日本人の美徳として「察する」という行為がありますね。それって本当に察せているのか？と立ち止まることも必要だと改めて感じました。尊重するということは、その人の選択を聞くこと。

「Can I help you?」迷わず使える人でありたいなと思いました。村石

