

高齢者グループリビング・COCO湘南台のこれまでとこれから

Past and Future livings in COCO Shonan-Dai, an Elderly Group Home

最上 真理子
Mariko MOGAMI

本報告は2010年7月16日（金）にNPO法人COCO湘南理事長の最上真理子氏を講師に迎え、宮城学院女子大学にて開催された講演会の一部をまとめたものです。



まずグループリビングって何だろうということですが、グループでリビングする？仲間同志で生きる？グループリビングは血縁関係のない高齢者が積極的に暮らし方にこだわって、寄り添って元気に老後を暮らしていく我家です。高齢者施設でも共同住宅でもない老後のもう一つの暮らし方として、今全国から注目を浴びている暮らし方です。

COCO湘南台のCOCOは、「コミュニティ」地域とのかかわりのCO、「コーポラティブ」力を合わせて共同していくのCOでCOCOという名称になっています。

グループリビングの話をする前に、まず設立者で中心者でもあります西條節子さんについてお話したいと思います。西條節子さんは1928年生まれの長崎県出身の方ですが、神奈川県にずっと住んでいまして、神奈川県立藤沢高校の教員をなさって、その後40代で藤沢市議会の議員として福祉のことに尽力されて、いままでいらっしゃいます。

西條さんの言葉を、その思いを読ませて頂きます。

「神奈川県に暮らして半世紀以上、この間政治経済は目まぐるしく、日本中の街々の生活様式も駆け巡っていったがとりわけ取り残されていくのは障害児・障害者の通学や仕事暮らしであった。私自身20代の頃に病気がもとで右足関節の機能を失い障害者の仲間に入ってから、仲間のあらゆる障害者のことが気になっていた。42歳で藤沢市

議会議員になってから引退するまでの24年間、そして現在にいたるまでの40年以上、どのような障害があろうとも当たり前前に生涯を生きる、ノーマライゼーションの精神だと思うのですが、その目標に向かって障害者と家族の皆さんと共に活動する道を歩いてきました。ちょうど議員になった頃から福祉先進国の情報が少しずつ届き始め、『百聞は一見にしかず』と海外に学習に行くようになりました。訪ねた20数カ国のうち、11カ国では障害者と高齢者がごく普通に生きて地域社会と交流していく具体的な生活と出会い、色々なことを学び取ることが出来ました。40代の私にはドイツ・フランス・イタリアなどの活力に満ち溢れる高齢者と日本の高齢者とがあまりに違う、髪の色や目の色が違うそれだけじゃない何かが違うと、その時はまだ漠然とだったが、日本と海外の高齢者のシルエットから若い人を導く優しい眼差しと雰囲気の違いが心に焼きついた。しっかりと自分自身の意見を持って行動している人と、周囲に気を遣って暮らす弱々しい日本の高齢者、この差は何なのか、ずっと心に引っかかって離れなかった。」

西條先生がイギリスを訪問中にカフェでお茶を飲んでいた時に、高齢者のグループが政治について大声で意見を交わっていたそうです。日本の高齢者の方たちは、グループでレストランや喫茶店でだべっているというよりは2～3人で静かに食事や会話を楽しむ感じで、会話も自分達の老後はどうなるのかな、お嫁さんとちょっとそりが合わなくてとか、少し暗い感じの話題が当時もあったようです。

『尊厳のある第三の人生にしたい。』そんな私も60歳を過ぎ『自分はどうゆう老後の暮らしを求めているのか』ということを考え始めた。もう待つわけにはいかないし周りや後ろを見ると高齢者予備軍が一杯、そこで決断した。『誰かして』と待つのはやめた。考えているばかりはやめて、学習会で高齢者自らが生涯学習をして社会貢献をしながら、はつらつと生きよう。自分が望む暮らしを作れば良いんだ。もっと元気印に楽しく生きられるものを自分達の手で開発しよう。元気印に威張って我がままに生きよう。自由に羽ばたこう。自由時間がいっぱい使えるではないか。そう考えたらワクワクしてきた。今までだって沢山の仲間

たちと障害者のための作業所を作ったりグループホームや通所施設を作ったりしてきたではないか。よし、今度も自分ひとりではできないのでみんなに声を掛けてみよう。バリアフリー高齢者グループリビングはそんな元気印の掛け声から始まったのである。高齢期を元気印に自由に我が思うままに老いてその上で納得して終わりたい。そんな計算は夢のまた夢ではないかと思う人は多い。しかしだからと言って、誰かがしてくれるのを待っても先は見えないわけではない。ならば私たち市民の手で開発していこう。きっと望んでいる暮らしに近づけるに違いない。」

先生はそう考えて、1996年、周りの私達に「研究会つくるからさあ」と声をかけました。

私と西條節子さんとの関わりは、西條さんが県立藤沢高校で教諭をしていた時に私が入学しまして、尚且つ部活の顧問でもあり、15歳の春に西條先生を大好きになってから、ずーっとお慕いし活動を共にしてきました。

1996年に16人のメンバーで立ち上げた研究会は「バリアフリー高齢者住宅研究会」という名称で、メンバーはとにかく多種多様ですが一番の中心者は利用しようとする人、自分の思うような暮らしを作っていきたいと思う人、まさしく西條節子さんそのものなんです。そこが出来たら西條さんと一緒に生活したいと2人のお仲間もメンバーに加わりました。建築家、医療関係者、福祉介護関係、地域の市民で代表格と思われる自治会の会長をなさったりしている人など女性が9名、男性7名です。オブザーバーとして弁護士、税理士、家政や給食を進めているワーカーズの方々もいました。

研究会は必ず2時間と時間を決めて3年間毎月1回積み上げていきました。参加費300円を払い、おやつを持ち寄り、自分の疑問に思っていることや、意見をどんどん述べて、お互いに触発されて、わいわいがやがやととても楽しい会合でした。知的障害者のグループホームのアトリエを借りて研究会を行っていたので、300円は会場費として使われました。研究会が面白く進んだのは、テーマは同じでも人それぞれ切り口が違うから。今まさに自宅で介護をしている人など現実を突きつけながら前進してきたこと、またメンバーが海外を訪問している人が多かったので、高齢者の先進的な暮らしを身をもって視察したり、そこに滞在し一緒に暮らしてみたり、そういう経験をした土台もありましたので、非常に内容が充実していました。そういう経験のもとで集まったメンバーですから、人間の真の自由と尊厳、高齢期を迎えた人たちの自由と尊厳はこういうものなんだと肌身で感じた人たちが真剣に討議あった研究会でした。研究会のもつキーワードは半年くらいで「自立と共生」にまとまり、「自立と共生」を合言葉としているんな意見がぶつかり合うようになってきました。具体的には次の5項目です。

①自立と共生の高齢者住宅。触れ合う新しいコミュニティ。

10人の暮らしにこだわりました。特に西條先生がご自分の経験の中から教師をやっている時の生徒たちの様子、議員をやっている時の皆さんの固まり具合から10人が良いんだ。それが自立と共生に繋がっていくんだ。

②共同運営と分担、誰かが作ってくれる暮らしではなく生活者が参加をして作り上げていく暮らし。全部丸ごと建ててもらったら管理されてしまいます。自分達の自由が通りません。共同出資のできる範囲で自分達のお金も出し合う。

③地域とともに生きる。地域との垣根を取り、コミュニティの一員として生きていく。家族「家庭」は地域の中にありますが、施設となると地域の中にはあるがそこで生活している人が隣近所の方たちと触れ合えるかといえずとあまりないようです。一般家庭と同じように絶対に地域と生活者が関わっていく。

④そして健康に暮らす。呆けないように認知症にならないように元気に暮らす。それには地域の保健、医療、福祉機関とネットワークしながら社会にある資源を選択して元気印に生涯をここで暮らしていく。

⑤元気印の発信基地。そして最後に大事なのは自分達の元気な暮らしを自分達だけで享受しないで、皆に発信していく。こういう暮らしがあるんだよ。私達はこう暮らしの実験をしているんだよと日本全国に発信していく基地にしていこう。

1998年、非常に我がままな、とてつもない希望を「暮らしの提案書」という冊子にまとめ、国や当時は建設省、厚生省、県や藤沢市の議員のところを訪ね、何か協力してもらえないかと歩きました。そして私達の求めた暮らしを三つにまとめました。ひとつめは「10人の暮らし。二つめは「建物は温もりのある木造が良い」。三つめは「土地の広さ、1人30坪は欲しい」。そんな贅沢あるでしょうか。10人でしたら30坪になります。そういった要望を書いてあちこち誰か賛同者がいないか研究会をやりながら門をたたいたわけです。

1998年の夏、藤沢市の湘南台に梨畑がありまして、近くには図書館があって少し郊外型ですが住宅街で、湘南台はここ12～13年で急激に発達した藤沢市の中でも北に配置されていて、藤沢に続く第二の中心地ということになりますが、まだまだ町並みは畑が多くてとても素敵なところなんです。そこに30坪近い梨畑がありまして、以前から地縁がありました地主のおばあちゃんにお話をして、梨畑を高齢者グループリビングに貸してくれませんかと言いました。私達の熱い熱意に負けたといえますか、福祉にも協力しようかと土地を提供して下さいました。そして1999年4月にCOCO湘南台が産声をあげました。

グループリビングを作る時、私達は初めからグループリビングは三つは作りたいと目指していました。一つだけだと例えば土地を提供するから自分も入ってグループリビングしたいとなると、その方が提供して下さった土地にグ

グループリビングを建ててそこにオーナーさんも入ると他の入居者がちょっと気を遣いますよね。またオーナーさんももう少し丁寧に使ってよとか、綺麗にしてよと色々気持ちが出てきちゃうのではないかと、そんなこともあってオーナーがグループリビングしたいとなったら、自分の提供した土地以外のグループリビングに入ってもらえると考え、三つを目指していました。

藤沢市の隣の海老名市に“ありま”という、こちらもとても田舎で良い環境のところですが、西條節子さんの甥っ子さんがオーナーなのですが、西條節子さんの活動に賛同しまして、ここを使ってくれとCOCOありまが誕生しました。2006年4月に“たかくら”と順調に三つ目ができ上がりました。私どもの研究会はCOCO湘南台ができてからも「暮らしの提案書」を持ってあちこちに発信していたところ、中央でも敏感に感じ取っていて、JKA主催で堀田力さんや登山家の今井通子さん等が参加して下さる研究会に西條さんや私も参加させて頂いて、そういうところに厚生省の役人や日自振（日本自転車振興会、現JKA）が着目して下さって、日自振が建築資金を出してあげようとなりました。宅地に整備されていないところですと150坪の建物を建てますと、大体1億かかりますがその内の7000万の建設費用を負担して下さるという素敵な話が持ち上がり、じゃあやらなきゃとなり、“たかくら”の地主さんは200坪近い土地を提供して下さいます、このように今現在三つのグループリビングができ、元気に暮らしが進んでおります。

入居者の暮らしぶりはどういったものなのかといいますと、「私が決める私の生活」。グループリビングは企業が利潤を目的として経営するものではありません。特定非営利の活動法人でありますNPO法人として私達が支えているわけですが主体は生活者です。共益費の管理であったり、暮らしのルール、暮らしの中で趣味の教室を開くなど様々なことは話し合いながら、生活者自身が運営に参加しています。生活者だけで解決できない事ややりきれないことは、要請があり次第NPO法人COCO湘南がサポートしています。「自立と共生」では生活する上でどうしても必要な生活分担があります。ゴミ出し、ご飯の後片付け、お風呂の掃除、お風呂のスイッチを入れる、お風呂の水を抜くなど、一般の家庭のルールを役割分担をしています。80代の方には自分の身体と相談して無理しないでねと話し、60代の方が率先して行っています。

大事なミーティングについてお話しします。生活者とサポートの主体となるNPO法人COCO湘南、食事作り・掃除などをしてくれる生活支援ネットワーク機関の三つの関係を軽快にするために月1回の生活者のみのミーティングと、同じく月1回は食事を作ってくれるワーカーズの人達との打ち合わせがあります。そこでは新しい提案をしたり、いかに楽しく心地よく暮らしていくのか色々な話し合いを決めています。特に生活者のミーティングなどでは、年に4

回行われるお誕生日会の企画で盛り上がります。それから、当初からサロンコンサートを年に2回開催しています。音楽で皆さんの心を癒すということで、自分達だけではなく近所の方々や日ごろから野菜を差し入れてくれる農家の方などをお招きして行っています。三つのグループリビングのリビングにはアップライトですがピアノを置いてあります。西條節子ファンの芸大の青山夏実先生がお仲間を連れてきてくださったりしてコンサートを開催しています。

このように色々役割を分担しているわけです。自分の無理のない程度に関わることによって社会にコミットしていくことで活力がでる。一人の時、皆の時、滑らかなコミュニケーションは無原則ではなく心の通うルールが大切です。当初はここから仕事に通われた方もいます。西條節子さんも入居当時は社会福祉法人育成会の理事長もされていたので、ここから仕事に行かれました。共同する時、助け合う、できる範囲で思いやって助け合っていく。今まで子育てや介護であったり仕事や家事に追われていた人も、これからは思う存分羽を伸ばして生きていける。食事作りから解放される、主婦の私としては早く入りたい要因の一つです。ここで共感しあった友人と出かけたり、庭で土いじりをしたり、家族に尽くしてきた生活ではなく、自分自身の活動が中心。それが元気印の源です。

生活支援、食事作り・掃除の家事サポート、ボランティア、といっても生活している方々のお友達や地域の人が訪ねてきて下さり、色々活動して下さる。そして医療機関のネットワークで健康な暮らしが支えられています。

建物に関してお話しします。三つのグループリビングの内容ですが、構造は木造の二階建て、もちろんバリアフリー住宅、エレベーターを備えています。面積は大体150坪。構成は10室+ゲストルーム1室と1階玄関・アトリエ・大浴室・洗面室・トイレ・洗濯機・勝手口・ホール・広い廊下、2階食堂リビング・浴室・洗面室・キッチン・トイレ・天窓つき広い廊下・収納庫・ベランダ。

さっき共同出資というお話をしましたが、どのくらいしたかといいますと、グループリビングの生活費は毎月137,000円で固定しています。年金で払える程度の暮らしを想定して研究会で決定した金額です。それとまとまったお金は出せてせいぜい300～400万円位。何千万円もお金があれば有料老人ホームとかで贅沢な暮らしができるわけですが、私たちが皆で目指したのは、贅沢な暮らしではなく皆と触れ合え、だからといって質素ではない暮らしです。137,000円の内訳としては家賃分としては70,000円。残りは30,000円が食材費、21,000円が家政費、共有スペースやお風呂の掃除が含まれます。建って11年が経ちますが、毎月1回見学会が行われますがとても綺麗に使われていて皆さんびっくりされます。家政費をケチってないからで、ワーカーズがとても丁寧にお掃除をしてくれています。残りの16,000円は共益費です。自分の部屋の電気代・水道代は自分で払いますが、共有スペースの電気代・水道

代は共益費から払われます。

中の建物について説明します。木造二階建てですので1階は5人の個室があります。玄関は車椅子なども考え広く4畳半位あります。お風呂場は大浴室で3~4人は一緒に入れます。皆さん毎日お風呂に入ります。トイレも中でゆっくり身繕いができるよう特別に広く3.5畳あります。もちろん床暖が施されています。アトリエは26畳ほどあります。西條先生がご自分の家で使っていた書庫を持ってきてくださいました。勝手口はワーカーズの方たちやちょっと出かけて夜遅く帰ってくる方はここからそおっと入ってきます。ホールには全自動洗濯機と乾燥機が備え付けてあります。自分で出来ることは洗濯くらいということで、洗濯をして外に干すのはもうちょっと大変なので乾燥機を利用しています。

個室は、高専賃や国が推奨している高齢者の有料住宅は今でこそ25㎡とうたっていますが、当初はせいぜいあっても6畳位の広さしかない状況でした。私達のところは最初から25㎡15畳あります。自分のベッドを置いて、朝ご飯はミニキッチンで自分で作るの、ベッドの隣にミニテーブルなりを置いてそこで食事をしたり新聞を読んだり本を読んだり、TVを見たりというリビングとしてのスペースでもあります。トイレと洗面室があり、クローゼットは結構大きいです。個室は自分の寝室なのか居室なのかどういふふうにしようか皆で悩んだんですが、寝室でもなくリビングでもなくしようと、個室から出たらホテルと同じようにそこはパブリックな世界。寝巻きのままで廊下に出たりすることはありません。それはしたくないというのが研究会での話でした。

2階も個室は5室。さらにゲストルームは6畳位ですが、ソファベッドを二つ置いて、ご家族が遊びにいらしたり、ちょっと様子をみたいからと訪問して泊まっていく方もいるので、そういう方のために用意しています。廊下も広いです。絵が好きな方も多かったのでギャラリーにしたいと、ご自分の描いた絵を飾ったり、パッチワークの見事なご自分の作品を展示したりととても素敵な空間になっています。私自身設計者のコンセプトとして光と風というテーマで、光が入り風が流れるように設計の配慮をしました。廊下の上には天窓を設けて北側にも明かりが入るようにしました。2階には食堂・リビングがあります。ここは35~36畳ある大きなリビングですが、夕食は皆で食べようね、というのが原則です。ほとんどがフローリングなので和のスペースもあります。外にはベランダ、夏の夕暮れ時ピヤガーデンなみにちょっといっぱいやったこともあります。バルコニーですが、ブランターを置いたり日差しよけ(オーニング)があって賑やかになっています。一階はウッドデッキを付けています。庭の一角を利用して家庭菜園をしています。食堂は吹き抜けで、天井を高くして天窓を設け、圧迫感もないので皆喜んでくれています。

サロンコンサートには必ず行政の方もお招きするんです

ね。そうすると市長さんであったり副市長といいますか審議官であったり市のナンバー・ツウの方が来てくださって、皆さんの暮らしを見てくださって、こういう暮らし方が良いね、本当なら藤沢市の中に24くらい(中学校区に一つ)作りたいねとおっしゃいます。でも敷地を提供してくれるオーナーさんに出会えていません。

新しい試みとして、10坪ほどの小さな建物「みちるべ」を建てました。COCO湘南台のアトリエを使いますと、頻繁に色々な方が使いますので、入居している方が迷惑かなと考え、新しい活動拠点、皆のたまり場にして地域交流活動の拠点にしていこうと作りました。

COCO湘南台、COCOありま、COCOたかくらのサポートをしているのがNPO法人COCO湘南です。加齢とともに身体機能が落ち、一緒に心も落ちてきますのでライフサポーターが必要となりました。西條節子さんが名前を考えました。グループリビングに一人ずついて、生活者の支援に当たっています。これから日本人全体の人口は減り高齢者は増える。一般世帯は増えず高齢者世帯は増える、高齢者の住宅、介護の問題、色々考えないといけないことは山積みです。私達はこれからの高齢期をどうやって楽しく暮らしていけるかを皆さんに考えて頂き、自分達の手で暮らし・老後を作っていくきっかけになればと、皆さんの前で話させて頂いています。私もいよいよ第三の人生をスタートさせる時期ですが、もうそこそこ頑張ってきたし、子ども達も社会人として独立しているし、これからは少し自分の人格を高め、何か社会貢献をする暮らしをしたいなあという心境です。ライフサポーターの役割や仕事そして色々な心がけを皆さんと共に学んでいるところです。

私自身も仕事を持ちながら3人の子どもを育ててまいりました。建築に関しては、結婚してから子どもが受験期を迎えて(中学受験)一生懸命勉強しなきゃいけない時に、子どもだけにやれやれとかいうわけにはいかない。自分も勉強しようというわけで宅建の試験に挑戦してみたり、そういうなかで二級建築士の勉強もして施工管理の勉強もして、夫が総合建設業の会社を営んでいる関係で私も最初から関わっていたわけです。当初は経理だけをやっていたんですが、こういった建築の勉強をすることによって社員の気持ちも分かるようになって、現場に出て行った時のその建物のおさまり具合とか、どこがどういう風に不具合なのかとか、そういったことも現場に出ることによって社員の辛さとか大変さとか分って非常に為になりました。

皆さんもこれから人生のステップを積み重ねていくわけですが、私が10代の時に西條先生という恩師にあたる、素晴らしい女性の生き方を目の当たりにできたことはとても貴重でした。障害者や高齢者という弱い立場の側に立った視点で生きていく女性としての生き方は魅力的でしたし、家庭をもって夫との暮らしの中で、よく結婚も断片的に言いますと忍耐と言いますが、子どもを産んで育てさせてもらった喜び、仕事をさせてもらった充実感、喜び、社

会的責任を果たせた喜び。すべて感謝の思いでいっぱいです。西條節子さんに巡り合えて、自分の人生も努力のなかで一つ一つ勝ちとってこれたかな、挫折しそうになった時も友人や家族や先輩方に守られながら、引っ張られながらここまでこれたなど、日々感謝の思いで過ごしている毎日です。