

4つの助「自助・互助・共助・公助」とは？

■自助（個人）
【自分で自分を助けるケア】
自分の力で住み慣れた地域で暮らすために、市場サービスの購入や健康維持の健診、健康に注意を払い介護予防活動に取り組むといった「自発的に自身の生活課題を解決する力」のことです。

■互助（近隣）
【みんなの支え合い】
家族・友人・趣味仲間など、個人的な関係性を持つ人同士が助け合い、それぞれが抱える生活課題を「お互いが解決し合う力」のことです。制度的に裏付けられない自発的な支え合いであり、住民同士のちよっとした助け合いや自治会など地縁組織の活動、ボランティア団体等の生活支援・有償ボランティアなど幅広い取り組みがあります。先月号で取り上げた、住民主体サービスもその一つです。

■共助（保険）
【介護保険や医療保険などのサービス】
介護や医療などの「制度化された相互扶助」のことです。医療、年金、介護保険、社会保険制度など被保険者による相互負担で成り立っています。

■公助（行政）
【行政による支援】
自助・互助・共助では対応できないこと（困窮など）に対して、「最終的に必要な生活保障を行う社会福祉制度」のことで、公（税）による負担で成り立ち、市が行う高齢者福祉事業のほか、生活保護、人権擁護、虐待対策などがあります。

「自助・互助・共助・公助」から見た地域包括ケアシステム

市政だより5月号で、住み慣れた地域で安心して暮らせる仕組み「地域包括ケアシステム」をご紹介しました。今回は、地域包括ケアシステムを構築する「4つの助」をご紹介します。



4つの助の連携が安心した暮らしの仕組みに。それぞれの役割は？

■すべての基礎となる「自助」
自分が主体となり、自身を大切にして尊厳を持ちながら生活を行うという心構えと行動が最も大切であり、4つの助の基礎になります。

■自助（個人）を支える「互助」
自分だけの力にはどうしても限界があります。また、高齢により体が思うように動かなくなっていくと、自分ひとりで何とかしようとする続かないことも。自助で行き詰ったときの支援が大切であり、時には自分が支援する側に回り役割を持ち続けられるような、人同士が支え合う互助がとても大切です。

	公助	共助	互助	自助
具体的なイメージ	市の保健師等による専門的な支援	介護事業所の和サービス	有償の助け合い活動 介護事業所の基準緩和サービス ...	ウォーキング 趣味・サークルのグループ あいさつ 声かけ・見守り活動 運動サロン 老人会等の活動集い 地域の居場所 ボランティアによる生活支援 隣隣サポーター活動
行政施策	地域づくり			
専門性	自立支援を意識した専門性		専門性が低い	
内容	基準が必要・標準化		柔軟な活動・多様なやり方	
担い手	組織化されている		より個人に近い	

引用：三菱UFJリサーチ&コンサルティング
「新しい総合事業の移行戦略報告書」より

これらの4つの助が連携することで、さまざまな生活課題が解決し、安心した暮らしにつながります。地域包括ケアシステムには、公共のサービス（共助・公助）だけでなく、自分たちでできること（自助・互助）も含まれています。決して難しいものではなく、「健康づくりや生きがいがいづくり、地域のつながりを大切にしていくこと」であり、知らない間に自然と関わっている身近なものではないでしょうか。

■田村市地域包括支援センター
保健福祉部 高齢福祉課
☎ 82・1115
☎ 68・3737

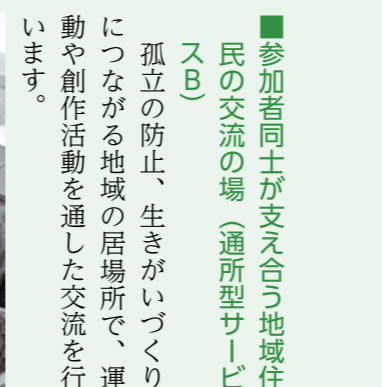
新たな支え合いの活動も生まれています！

誰もが安心して地域で暮らすことができるように「自分たちの力でまちを支えよう」「自分の力を誰かを支える力にした」「助けてと言われる地域を目指そう」という思いから、新しい支え合いの活動（住民主体サービス）が生まれています。これらの活動では、一緒に活動する仲間（ボランティア）を募集しています。地域で困りごとを抱える高齢者のために、皆さんが持つ『できること・得意なこと』の力を生かし、無理のない範囲で活動してみませんか？

■高齢者のちよっとした困りごとをお手伝い（訪問型サービスB）
日用品の買い物、ゴミ出し、電球交換など日常生活のちょっとした困りごとの解決を手助けします。

■参加者同士が支え合う地域住民の交流の場（通所型サービスB）
孤立の防止、生きがいづくりにつながる地域の居場所、運動や創作活動を通じた交流を行います。

■自立した生活に必要な移動を支援（訪問型サービスD）
※6月から提供開始予定
通院や日用品の買い物、住民主体の通いの場への移動を手助けします。



▲昨年度実施 モデル事業の様子

▲船引フォーラム 活動の様子

▲隣隣サポーター・たむら 活動の様子