

釜本 邦茂

阿久根 賢一

棒サッカーに参加して、皆さんがいい表情しているのが印象的でした（釜本）

阿久根 釜本さんとのご縁は、桂春園治療師にご紹介いただいたことがきっかけでした。1968年のメキシコ五輪で得点王になられ、銅メダル獲得に大いに貢献された釜本さんが、日本サッカー界のレジェンドであることは、皆さんご存知の通りです。釜本さんには我々が生涯ユニバーサルスポーツとして競技化した、棒サッカー協会で理事を務めていただいています。今日は、よろしくお願ひします。

釜本 こちらこそ、よろしくお願ひします。ところで棒サッカーは、そもそも豊泉家さんが考案されたものなんですか。

阿久根 元々は、一部の高齢者施設でレクリエーションとして行われていたのですが、ルールを明確にするなどして、競技にしたのが我々なんです。基本的に1チーム11人が棒を持って横並びに座り、自チームのゴールを目指してボールを打ち合って得点を競うものです。イスから立ち上がりはいけない、棒を高く振り上げはいけないなど、反則も明文化しました。認知症をお持ちの方も、要介護の高齢者の方も安心かつ、安全にご参加いただけるスポーツです。釜本さんは棒サッカーの存在を初めて知りになった際は、どう思われましたか。

釜本 名前だけを聞いて最初は一体、なにをやるのかと思いましたよ（笑）。だけど現場で高齢者の方が楽しそうにされているのを見て、なるほどなと思いました。あ、でも僕が高齢者と言うのは、良くないかもしれませんね。僕も75歳を過ぎて、高齢者ですから（笑）。棒サッカーはひとつの競技であり、勝ち抜いて優勝を目指すとなると、全員熱が入りますね。一生懸命にやっておられる姿を見ると、「いくつになってもスポーツはいいものだ」と思われます。

阿久根 高齢者の方たちも勝ち負けが懸かると、知らず知らずのうちに、闘争本能が出るんですね。

釜本 サッカーにも野球の名球会のように、名戦会というものがあるんです。その企画で、40歳から60歳くらいまでの人たち50人くらい集まってもらい、杉山（隆一氏、メキシコ五輪日本代表）組と釜本組にチームを分けて、サッカーをやったんです。ものすごい数の申し込みがありましたよ。会場はワールドカップの試合もやった埼玉スタジアム2002で、プレーする人たちは「そこまで必死にならなくても、エエやないか」というほど一生懸命だったんです。参加者に聞くと「我々は勝ちたいんです」と。やはりいくつになっても、人間には勝ち負けにこだわる精神がありますね。そういう意味では棒サッカーも、お年寄りの方たちにとって、いい刺激になるんじゃないですかね。

阿久根 勝ちを求めるのは、人間の本能的なものかもしれません。生きてきたなかで、植えつけられているんでしょうね。

釜本 一番になりたいというのは、人間が持っている本能だと思いますよ。一番になろうと一生懸命にやっても、2番になったのなら仕方がない。だけど最初から2番でもいいやと思ってやったら、2番にもなれませんか。

阿久根 棒サッカーをされている高齢者の方も実際にやるまでは、あまり乗り気ではないんです。だけど常日頃「もう、いつ死んでもいい」とか、「楽しいことが、なにもない」とぼやいている人が、棒を握ってイスに座った瞬間に目の色が変わるんです。本当に皆さん、熱くなられますね。決勝戦になるとさらに熱くなって、高齢者の方がハハハと息を上げながらプレーされていますよ（笑）。

釜本 僕も毎年、大会に行かせてもらっていますから、その様子はよくわかります。あそこに座ったら、勝負事ですから。だけど試合が終わったあとは、勝ち負け関係なく、みなさんいい表情しているのが印象的です。

阿久根 やり切った感と、勝ったチームは来年も、負けたチームは来年こそは勝つぞと、そういう感情が沸き起こってくるんでしょうね。これはスポーツが持つ、すごい効果だと思います。

釜本 僕はオープン参加の人たちに混ぜてもらって参加させてもらっています。一緒にやらせていただくとかね、ワイワイ言いながら、時に僕が注意されることもありますが、皆さん楽しそうにやっていますよ。僕らはオープン参加だから勝ったり負けたり負けたりは関係ないんですけど、やっぱり勝ちたい。だから、こっそり反則みたいなことをしてみたり（笑）。

阿久根 釜本さんは時々、相手の棒を抑える反則をされていますから（笑）。

釜本 サッカーでいうと、審判が見ていないところで、相手のシャツを引っ張るようなもんだね（笑）。

認知症をお持ちでも、一人ひとりの特性を見ていくことが、とても大切なんです（阿久根）

阿久根 実はこの度、認知症ケアの最前線で氣付いたことをまとめた書籍「認知症イノベーション～一人ひとりの“パラダイス”を創造するケアメソッド～」を、出版させていただいたんです。釜本さんにとって、認知症は身近にあるものですか。

釜本 ごく身近には、無いんですよ。僕の家の内の兄の奥さんがそうなので、「大変だよ、もう俺の顔もわからないよ。」などと、話は聞くんですけど。私の周辺にはそれくらいで、あとはテレビなどでそういう話題を見聞きするくらいですね。

阿久根 認知症は近いうちに、65歳以上の5人に1人がなるといわれていて、いつ、誰がなってもおかしくない。しかも年齢が上がるほど増えていき、90代では2人に1人ともいわれています。今後ますます進む高齢化社会を見据えた上で、看過できない事象なんです。

釜本 そうなんですか。ご家族やケアワーカーさんら、お世話をされる方は大変ですよ。

阿久根 そうなんですよ。本にも書かせていただきましたが、本当にしっかりと理解した上でケアをしないと、支援する人も、される人も不幸になるんです。特に家族介護の様につながるの深い家族であればあるほど、変わっていく姿を受け入れ難く、過去の姿が記憶にあるので必死になって元のように戻そうと介護する。だけど介護されている個は、なぜそんなことを言われているのかわからない。介護する個は一生懸命にやっても効果がでない、介護される個も一生懸命にやられすぎてしんどくなっていく。そうやって、互いに疲れ果ててしまうんです（第一章「認知症ケア」大転換!））。認知症はいつ、誰がなってもおかしくありません。それに対して、私たちは介護という支援を通じて、一人でも多くの方の生活を支えていくことが、大事な使命だと思っています。

釜本 徘徊する人や暴力を振るう人など、認知症の問題行動には、様々なケースがあるということも聞いています。病院のなかを1日中歩く人がいるとか。病院中を徘徊するのならまだしも、外に出て行かれたら大変ですよ。僕はケガをして体が思うように動かせないことはありましたが、これは直せばまた元に戻れる。だけど認知症になったら、治るということはないんですよ。

阿久根 一般的に、認知症は治らないと言われてます。

釜本 どんどん進んでいく一方なんですよ。そう考えると高齢者の方は、普段から認知症にならないよう、いろんな対策等をやらないとダメですね。引きこもりになるのは良くないでしょうから、こうしていろんな人と話をするなどしたほうがいいでしょうね。今回の新型コロナウイルスの影響で、自粛しすぎて家にいるようになって、引きこもりになってしまった人が、たくさん出たんじゃないかと思えます。

阿久根 この新型コロナウイルスの感染症が流行することで状態が悪くなり、認知症が進んだという話はよく聞きますね。ですが、たとえ認知症をお持ちであっても、私たちがより優れたものを持っておられる方はたくさんおられるんですよ。

釜本 それは、そうですね。認知症だからといって、違う目で見るとはいいことですよ。

阿久根 認知症がある方に対しては、「何もできない」と、つつい固定観念で見えてしまいがちなところがあると思うんです。でも認知症の方で今の記憶がなくなったとしても、包丁を持ったら見事に料理ができる方がおられたり、目が見えにくいという認知症の方が、針と糸を持ったらすと針に糸を通されたりします。僕はここに日本人の、「困った人」と一括りにするのはなく、一人ひとりの特性を見ていくことが、とても大切。そのことを、あるご入居者を通じて教えられたことがありました。

釜本 それは、貴重な経験をされましたね。他には、どんなことがありましたか。

阿久根 昔、ピアノをやっておられた方で、普段は会話が噛み合わなかったりするのに、音楽のイベントで上手にピアノを弾かれます。先ほどお話ししました料理をされる方なのですが、いつも家に帰りたいと不穏になっているのに、包丁を持ったら、「みんなに食べさせたい」と上手に材料を切るんです。また認知症の有無に関わらず、人のお世話をすごくされる方もいらっしゃいます。そんな事例を、たくさん見てきました。認知症をお持ちであっても、人の役に立ちたい思いを持たれている方には、それを尊重してあげることが、すごく大切だと学びました（第三章「事例で見る「ラテラルケア（現実肯定支援）」）。

常に前へ前へと進んでいき、自分の役割がなんであるかを、自覚するべき（釜本）

阿久根 また自著の話で恐縮ですが、私たちが認知症ケアに新しい視点を取り入れられたのは、自分たちが常識だと思っていることを、疑うことがきっかけだったんです（第一章「認知症ケア」大転換!）。これはスポーツの選手や、指導者にも通じるものがあるのではないのでしょうか。

釜本 どんなことも、そうだと思いますね。常に前へ前へと進んでいかないと、物事は始まりません。行動を起こすことで、次はなにをやるんだ、もつとこうしたら良くなるんじゃないか。そういう工夫が出てくる。それはスポーツであっても、スポーツでなくても、同じではないかと思えます。

阿久根 我々も新しいことをやったらこそ、見つかったものもあります。スポーツもおそらく時代とともに、練習方法なども変わってきていると思います。それと同じように、我々の支援の在り方もいつまでも古い方法で、これがいいだと信じ込んでやっていたのでは、進化や進歩がありません。たくさんの事例やケースを積み重ねてきたからこそ、これまでやってきたことが、実は間違っていたということもありました。

釜本 いろんなことを実践することによって、どれがベストなのかを見つける。そうしていくと、この人はこういうやり方が良い、この人はこうした方がいいというものが出てくるんだと思います。これはなににでも共通しているでしょうが、やはりまずは、やってみることが大事。その上で、上手くいったらなぜ上手くいったのか。失敗したら、なぜ失敗したのか。それを考えるんです。「上手くいったから、いいや」で済ませるのではなく、なぜ上手くいったのかを考へないといけない。日本のサッカーも同じで、考えて進めていくことをもっともっとやらないと強くなれないし、そうじゃないと失敗したときのダメージも大きい。それはスポーツに限らず、仕事においても自分で考えて行動する人は、どんどん成長しますよ。

阿久根 確かに、我々も出来上がったものを壊すところから始めるのは、すごく勇気が必要でした。挑戦し続けるためには過去に築き上げたものを、時にはぶち壊していかないとならないこともあります。その際にはいろんな反発であったり、今あるものを壊すことを由としない人もたくさんいます。ですが勇気を持って挑戦しない限り、新しいものは生み出せない。我々はそれを、ご入居者を通じて学ばせていただきました。そのことをなにかの形にしておきたいなと思って、こうして本にまとませていただいたんです。

釜本 何事も最初は手探り状態ですけど、その中からなにかを見つけていく。その為には、考えないといけません。僕が子どもたちに、サッカーを教える時には、いつも言うんです。考えなさい、考えなさいよと。教えてくれないからできないではなく、自分で考えろと。率先してそれが出来る人と出来ない人は、伸びしろが違うんですよ。

阿久根 仰る通りで、私たちがように支援する個も、教えてもらっていないから出来ないでは通用しません。目の前にいるご入居者、ご利用者と接して、今の自分になにが出来ることがあるかを考えることが大事。教えられるばかりでは、伸びていかないといいですね。これも本に書いたことですが我々、豊泉家はトライアル・アンド・エラーの精神を重要視しています（第四章「新メソッドが有効なワケ」）。挑戦して失敗しても認められますが、挑戦しない姿勢は叱られる対象になるんです。挑戦していいんだという風土が豊泉家にあるからこそ、新しいケアの視点を得られたのだと思います。

釜本 本にそうですね。何事も、やらないと結果が出てこないですから。サッカーでもよく言うんですよ。点獲り屋が相手ゴール前にいて、自分のところにボールが来たのに、他の人にパスを出す。なんで、そんなことをするんだって。ストライカーがゴール前で誰かにボールを渡したら、自分の仕事を放棄したようなものですよ。ディフェンダーが来たからというなら、ディフェンダーを交わしてシュートを打てばいいじゃないか。ストライカーが自分をアピールできるのは、ボールがあってこそで、ボールがないとなにもできない。点獲り屋は他のことはなにもしなくても、点を獲ることだけをやればチームに貢献できるんです。

阿久根 チームの目的や自分の役割を、正しく解釈しないとダメですね。チームの目的は勝つことで、ストライカーがチームに貢献するためには点を獲る。

釜本 自分の役割がなんであるかを、自覚するべきなんです。ストライカーなら、得点を獲る。ディフェンダーやゴールキーパーならしっかり守る。守備の選手で自分の仕事が出来て、なおかつ余力があるなら、攻撃に参加すればいい。余力がないなら、行くべきではありません。

阿久根 自分がなにを求められていて、なにを果たさなければいけないのか。そのためには、なにをしなければいけないのか。考えて行動すればいろんな工夫が生まれて、それが成果へとつながっていく。これはケアの仕事も、スポーツも同じなのですね。

支える人と支えられる人という関係ではなく、互いに支え合える関係性の構築こそが真の支援（阿久根）

阿久根 認知症の方をケアしていく上で、私は支える人と支えられる人という関係ではなく、互いに支え合える関係性の構築こそが真の支援だと考えているんです（第一章「認知症ケア」大転換!）。サッカーのようにチームスポーツも、互いに支え合う関係はやはり大事ですか。

釜本 それは大事なことで、人間は誰しも得手、不得手があります。全員が平均して、同じように仕事が出来ないわけではありません。誰かの出来ない部分で、出来る人がカバーしてあげる。サッカーの場合はチームスポーツですから、出来る人と出来ない人がたくさんいるわけですよ。それをお互いが、カバーし合う。ところで海外で活躍する日本人選手には守備の選手が多く、攻撃の選手は少ないでしょう。それは、なぜだと思いますか。僕はここに日本人の、「誰かのカバーをする」という特性が表れていると思うんです。ヨーロッパの人は自分が大事だから、ボールを持ったらいけいけと攻めたい。その時に攻撃を止められたら、どこが穴になるのかを察知して、そこをカバーするのが日本の選手。だからヨーロッパでは、ものすごく貴重な存在なんです。

阿久根 察する力、ということですかね。表には出てこないんですけど、自分が次にどう動けば相手の為になるかがわかっている。日本人は潜在的に、その力を持っているんですよ。

釜本 だから海外の監督は、日本人のディフェンダーをすごく評価する。その代わりオフェンスの選手への評価は高くないから、あまり試合に出られないでしょう。互いが互いを補い合えば、バランスのとれたチームになる。僕も現役時代は、「オレが2倍の力で攻めていくから、オマレは攻撃に出てこなくていい。その分、後ろで守ってけ。」と、よく言っていましたね。

阿久根 それが、チームですよ。

釜本 チームでどうするか、それが大事なんです。組織が強くなっていくためには、強いひと、強いひとが大事です。個々の力が弱ければ小さな輪しかならぬけれど、強ければ輪が大きくなる。どちらの組織が、一人ひとりが、簡単に大きくなっていくかは、自分と向き合っていくしかない。これしかありません。自分の役割はなんなのかを認識して、自分でトレーニングしなさいと言いたいですね。

阿久根 我々のケアの仕事も、チーム力に尽きると思えますね。私たちはサービスの質は、一人ひとりのフェロー（＝ケアワーカー）の質だと思っています。24時間、365日支援していくと思うと、最終的にはチーム力。それがサービスの質に、つながっています。この人はいいサービスをしてきているけど、あの人はダメだったとはいえないんです。全体の為に適した役割を任せ、任せられた者はなにを果たしていくべきかを考えて行動する。それこそがチームワークで、これが高まれば、必然的にケアの質も高まっていきます。

釜本 互いに補い合うからこそ、チーム力は高まっていくんです。

阿久根 まさに、そうですね。豊泉家には、たとえば150の力を持っている人がいたとすれば、50の力しか持っていない人もいます。だけどそのような人たちがチームを構成して、成果を出しているんです。私たちのケアの現場には、ハンディキャップ有している方も介護士として働かれています。ハンディキャップを有しているからといって支援されるばかりではなく、そういう方々も自分が支援する側に立って、誰かの役に立てるものすごく大切です。

釜本 健常者であるとか障がい者である、認知症を持っているとかは関係なく、皆なにか取り柄といますか、その人にしかない、良いものを持っているはずなんです。そういうものを引き出してあげられる、社会であってほしいね。

阿久根 その通りです。最初に釜本さんが仰られたように、認知症はなされた方が周りにいらっしやらないと、意外と遠い存在の病気であつたりするんですよ。それにネガティブな話題も多く、厄介者とか困った人みたいな言われ方をします。私たちとしては、認知症があつたとしても心豊かに過ごしていただける為、お手伝いが少しでもできれば、それが私たちの価値だと思っています。棒サッカーをされている方の中にも、認知症を持っている方はたくさんおられます。釜本さんを見ると皆さん喜ばれますし、勇気をいただいています。これからも、長いお付き合いをお願いします。

