

# セルフヘルプ・グループの持つチカラ

## ～当事者だからできること～

「仲間と出会ったことで、悩んでいるのが自分一人ではないことを知り、孤独の中から解放され、ありのままの自分を受け止めていけるようになった」

これは、セルフヘルプ・グループのメンバーの多くが口にする言葉です。

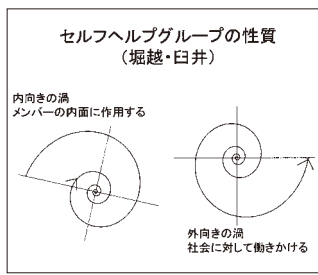
今回は、かながわボランティアセンターの取り組みから見える、セルフヘルプ・グループのチカラをご紹介します。

### セルフヘルプ・グループとは

セルフヘルプ・グループ（以下、SHG）は、共通の悩みや問題を抱える当事者が、自主的に集まり、気持ち・情報などを分かち合うことで、悩みを一人で抱えている状態から抜け出し、互いに支え合う活動をしています。具体的には仲間同士で気持ちを分かち合うミーティングを主とするグループもあれば、自分たちの問題を多くの人に理解してもらうために、講演会・資料発行を通して社会への啓発活動などを行うグループもあります。

### 内向きの渦と外向きの渦

さまざまな活動をしているSHGがありますが、その性質は2つに分かれます。1つ目は「内向きの渦」であり、そこに集う人々が同じことを共有しているということ、それ自体が回復となるもの。2つ目は「外向きの渦」であり、社会に対し何かを訴えていく活動です。どちらかを行っているグループもあれば両方を行っているグループもあります。どちらかの渦もなければ



の渦もなければ

ればならないということではなく、そのグループの思いに基づく活動をグループの意志で行っていることに価値があります。人数の多寡によらず、仲間が集える場を定期的に開き続けることで、SHGメンバー自身の回復となるよう、また、まだSHGにながっていない、生きづらさを抱える人たちの居場所となるよう、活動が続けられています。

### 本会におけるSHG支援のあゆみ

SHGの悩みは個性性が顕著であり、少数であること、また、疾病や障害により活動の継続性や安定性などが弱いため、市町村域での広がりが困難なケースをよく耳にします。本会とつながることで、生きづらさを抱える方が「初めの一人」と出会う機会を得ることができるよう、本会はSHG活動を支援する必要性を捉え、支援に向けた検討を始めました。平成3～5年度の「当事者活動研究委員会」、平成7～8年度の「当事者活動支援プログラム検討委員会」を経て、平成9年度より「当事者活動支援委員会」によるセルフヘルプや当事者をテーマとした「かながわ市民カレッジ」を年1回開催、平成14年度まで計6回行い、SHGと専門職、ボランティア等との緩やかなネットワーク化を図ってきました。

平成13年度には県施策の一環として、SHG活動支援拠点整備に向けた調査・検討を重ね、平成14年度に「セルフヘルプ支援事業推進方針」を作成しました。

セルフヘルプ活動コーナーの整備を行い、平成15年度より、本会でのセルフヘルプ支援事業を開始。拠点となるセルフヘルプ活動コーナーを運営し、ロッカー、メールボックス、相談室の貸し出しを始めました。常にSHGが参画する委員会の中で声を聴きながら、SHGに関する啓発活動、相談支援活動、情報収集・提供を行っています。平成15年度当初は10グループだった相談室利用登録数は年々増え、現在は45グループが活動しています。

### SHG間の交流のひろがり

テーマや活動が異なるSHG同士が緩やかにつながること、テーマや渦の向きの違いを超えて、一つひとつの渦がつながり、ダイナミックな渦や波となることもあります。本会でも、そのきっかけの一つとなるよう、登録しているSHGを対象としたセルフヘルプ相談室等利用グループ交流会を年2回開催しています。参加するSHGからは「テーマが違っても同じ悩みを抱えている」「複数の課題を抱える人に、交流会で出会ったSHGを紹介したい」とい

う声が聞かれます。グループ運営上の悩みを抱え込まないためにも、SHG 同士の交流の重要性が感じられます。

さらに今年度始めには「もっと交流の機会がほしい」「他のSHGの活動のことを深く知りたい」という思いから、「BiopolarQuest 神奈川県双極性障害の会」主催による「合同活動報告会」\*が開催されました。主催グループと本会とで半年ほど掛けて企画を練り、当日は県立保健福祉大学教授で本会セルフヘルプ活動支援者会議副座長の白井正樹さんも駆けつけ、SHG活動へのエールを送りました。8グループ17名が参加し、活発に情報交換が行われました。次回の企画に携わりたいというSHGも出てきており、今後グループの範囲を超えた、主体的な活動が期待されます。

※本紙88頁に関連記事を掲載しています。

### 躍動するSHG

#### アルコール依存症

平成25年に制定されたアルコール健康障害対策基本法第22条では、「国及び地方公共団体は、アルコール依存症にかかった者が互いに支え合つてその再発を防止するための活動その他の民間の団体が行うアルコール健康障害対策に関する自発的な活動を支援するために必要な施策を講ず

るものとする」と定められています。依存症の治療にSHGが有効であると法的にも認められ、社会資源として位置付けられたと言えます。本会においても「横浜断酒新生活会」や「AAビッグブック横浜グループ」が定期的に活動され、アルコール依存症者がアルコール無しでより良く生きて行くための活動を続けています。

#### アレルギー

「(特非)アレルギーを考える母の会」は、アレルギーのある子どもの親による当事者団体から出発し、当事者の思いに寄り添う相談活動等を中心、本会相談室では平成15年度より活動しています。相談者は年間400名ほどですが、解決するまで継続的に関わるので、年間で延べ約2千回対応しています。相談者は県内に留まらず、半数は県外の方であり、このような相談・支援活動の少なさと貴重さがうかがえます。こうした実績が認められ今年度「第69回保健文化賞(第一生命)」を受賞しました。

#### カサンドラ症候群\*

発達障害パートナーを持つ方の抱える問題や困難についての社会的な認知度は低く「うちだつてそう」「あなたの接し方が悪い」と周囲からの理解度も低く、さらに社会的な支援もほとんど無いため、一人で悩みを抱え込んでいる方は少なくありません。こうした中、「フルリール」は発

達障害(未診断含む)のパートナーを持つ人たちが思いを分かち合い、自らを癒し、幸せな人生の一步を踏み出す力を自分の中から引き出すための居場所として、平成26年度より活動を始めました。参加者から「凍っていた心が、溶けだした気がする」「医者・カウンセラーよりも、共感に溢れた時間が人を癒すのだと確信した」という声があり、多くの方の拠り所となっています。

こうした活動を着実に進めることと併せて、講演会やメディアを通じてカサンドラ症候群への理解・啓発活動も行い、共感の輪が広まるよう取り組んでいます。フルリールの活動を知った方から「自分が何十年も苦しんでいたのは、これが原因だったんだ!と、目からうろこがおちました」との声もありました。

※カサンドラ症候群…発達障害のあるパートナーとの情緒的關係が築けないために生じる、うつ、無気力、不眠、パニック障害、自尊心の低下などの身体的・精神的症状を呈する適応障害。本紙775号でフルリールの活動を紹介しています。

他にもたくさんさんのグループが「自分たちのことは自分たちで」「仲間同士の共同による自助」を大切にした自主的な活動を行っており、必要に応じてメディア、講演や提言活動を通じて社会に向けて発信するなど、関係団体やさまざまなツールを活用しながら活動しています。

### SHGとともにつくる「セルフヘルプ実践セミナー」

本会では、SHGのリレートークを主としたセルフヘルプ実践セミナーを開催しており、テーマや内容を本会のセルフヘルプ活動支援者会

#### 平成29年度セルフヘルプ実践セミナー「セルフヘルプ・グループに学ぶとともに生きるチカラ」

日時=平成30年3月2日(金)  
午後1時30分~4時30分  
場所=フォーラム(男女共同参画センター横浜)ホール  
参加費=無料  
共催=横浜市男女共同参画センター横浜  
※事前申込制。詳細はかながわボランティアセンターにお問合わせください。  
☎045-312-4815 ㊚ kvc@knsyk.jp

#### 【昨年度参加者の声】

- いろいろな思いをもって生きている人が、自分の想像を超えてらっしゃることに驚きました。日々、想いを聴かなくてとは思いますが、ゆっくり聴く時間が持てないことが現実ですが、登壇された方々が努力して、そんな場を作っていることに感心しました。
- 実際のお話を聞ける機会がなかったので、本当に貴重で大変良い機会でした。自分の支援(対人援助)の振り返りにもなりました。日々、個人に関わっていると“要支援者”という視点の一方通行が、家族含めて当事者が、グループを立ち上げたり、専門職を含めて、社会に問題提起、表現するほどの「力」となり得る方々である、別の視点も持てました。

議委員とSHGとが集って検討しています。今年度のテーマは「セルフヘルプ・グループに学ぶ」ともに生きるチカラ」。同じ境遇にある人同士が集い、思いを分かち合う「場」があることで社会とつながるエネルギーにもなります。こうしたSHGの場のチカラを伝えたい。同じ思いを持つ6グループによるリレートークと、SHGを応援し続けている、東海大学教授でセルフヘルプ活動支援者会議座長の堀越由紀子さんと白井さんがコーディネーターを務めます。

今回は、横浜市内に3館の拠点をもち、SHG支援を行っている男女共同参画センター横浜との共催により実施します。SHGが一堂に会して話す機会は貴重です。SHGと接することが初めての方も、ぜひ、ご参加ください。



昨年度のセルフヘルプ実践セミナーの様子

### SHG理解とは多様性を共有すること

「アルコール依存症」と聞くと、どんな人を想像しますか？治療の必要のあるアルコール依存症者は80万人

いると推計され、その中には学校の先生もソーシャルワーカーも、主婦もいます。ある一つの要素から「こういう人であるはずだ」と思い込みがちですが、SHGにつながる方の中には、こうした社会の偏見やレッテルに傷付けられた方が少なくありません。いま必要なのは、SHGのメンバーたちが「ダメージを受けた人々」から、「チャレンジする人々、レジリエンス(外力によるゆがみを跳ね返す力)を持つ人々」として、これまでの先入観や固定概念を転換することではないでしょうか。

生きづらさを抱える人を理解すること、そのSHGの持つ専門性に学ぶことは、私たちの社会の多様性そのものを共有することにつながると言えます。どんな生きづらさがあるのか、そこに集う方はどんな方たちなのか、まずは知ることから始めてみませんか。今回ご紹介したセルフヘルプ実践セミナーや、色々な方の参加を歓迎しているSHGもありますし、ニュースの発行やホームページで情報を発信しているところもあります。

知ってほしい、活用してほしい、というSHGの方の思いが届くよう、本会ではこれからもSHGの支援を続けてまいります。

(かながわボランティアセンター)

#### ●セルフヘルプ相談室を利用している一部グループ

No.	グループ名	概要
1	被害者支援自助グループ「ピア・神奈川」	犯罪や事故などで突然命を奪われた被害者支援
2	(特非)あではで神奈川	発達障害を持つ子の親と成人本人の会
3	火曜ナラノンファミリーグループ	身近な人などの薬物依存症の影響を受けている人の集まり
4	ACoA横浜	アルコール依存などの機能不全家庭で育った影響からの回復をめざすアダルト・チルドレン本人のグループ
5	(公社)日本オストミー協会 神奈川支部	ストーマ(人工肛門・人工膀胱)保有者と、その家族・関係者の会
6	横浜断酒新生活会	アルコール依存症者とその家族の自助グループ
7	横浜げんき会	精神障がい者のきょうだいをもつ兄弟姉妹の会
8	MKK(精神保健を考える会)	心病む人の家族の会
9	脳損傷による遷延性意識障がい者と家族の会 わかば	遷延性意識障がい者の家族会
10	ペンタスの会	皮膚筋炎・多発性筋炎とそれに類する疾患患者会
11	あけぼの神奈川	乳がん患者の会
12	(特非)よこはま言友会	吃音者のグループ
13	あんじゅ	自死で子どもを喪った親の自助・他助グループ
14	SCA横浜グループ	性的強迫症からの回復を目指す男女の共同体
15	Bipolar-Quest 神奈川県双極性障害の会	双極性障害当事者の会
16	虹のかけはし	自死で家族を喪った本人の集い
17	やすらぎ	介護を必要とする親を支える家族の会
18	FT/MX	F T M、F T X及び性別に何らかの違和感を感じる女性のためのグループ
19	AAビッグブック横浜グループ	アルコール依存症からの回復を目指す自助グループ
20	ACAかながわ	機能不全家庭で育った成人の共同体
21	(特非)アレルギーを考える母の会	アレルギー患者本人・家族の会
22	生活の発見会 横浜夜間懇談会	神経症を改善するために森田療法を利用する当事者会
23	(公社)認知症の人と家族の会 神奈川支部	認知症の人と家族が互いに励まし合い、助け合おうとするグループ
24	ピアサポートよこはま	がん体験者によるがん患者、家族への相談支援

No.	グループ名	概要
25	ギャマン みなと横浜グループ	ギャンブルの問題に影響を受けた家族・友人・パートナー等の自助グループ
26	ACoA横浜土曜	アダルトチルドレンの回復を目指す本人のためのグループ
27	そよ風の向こうに～	自死遺族の語らいの会
28	神奈川県重症心身障害児(者)を守る会	重症児者の保護者による重症児者を守るための活動
29	フルリール	発達障害(未診断含む)のパートナーを持つ人たちの居場所
30	レインボーグループ	薬物依存を抱えるレズ・ゲイ・バイセクシャル・トランスジェンダーの当事者会
31	(特非)Spe s Nova	がん患者支援のサポートグループ
32	ACoA横浜ヤンググループ	機能不全家庭で育った問題を分かち合い回復を目指す
33	青い鳥グループ	共依存症、愛着障害等の勉強をする仲間会
34	ばたふらい(Butterfly)	心の病(精神障害)を持つ方が、地域によりよく参加・交流・就労できるような活動するグループ
35	レインボーキャリア会	女性精神障害者の自助グループ
36	(特非)メンタルヘルス・コーリング	適応障害、社交不安障害、抑うつ状態からの回復を目指す
37	ナラノン土曜横浜	家族や友人等の薬物の問題でどうしようもない状況に陥っている人たちの集まり
38	ひとりやないで!	統合失調症の親をもつ子ども向けの家族会
39	暖炉の会	気分障害(うつ病、躁うつ病)の自助グループ
40	横浜依存症ピアカウンセリングの会	依存症の回復者と家族によるピアカウンセリング

#### ●ロッカー・メールボックスのみを利用しているグループ

No.	グループ名	概要
1	CS和の会～化学物質過敏症の仲間たち	化学物質過敏症発症者本人の会
2	KHJ神奈川 虹の会	神奈川県を中心に引きこもりの子どもを持つ親の会
3	神奈川県失語症友の会連絡協議会	神奈川の失語症友の会をまとめる団体
4	神奈川県網膜色素変性症協会(JRPS神奈川)	網膜色素変性症の患者会。患者・家族、研究者、支援者で構成。
5	(公社)日本リウマチ友の会 神奈川支部	関節リウマチ患者と家族、医療関係者が加入する会
6	HSPネットワーク	ささいなことでも動揺してしまう敏感な人たち本人のグループ
7	特発性拡張型心筋症～よりよく生きる	特発性拡張型心筋症の患者と支える方の集まり