



参加と協働のページ



セルフヘルプ・グループの本人からのメッセージ

かながわボランティアセンターではセルフヘルプ・グループの支援を行っています。かながわ県民センター15階で活動している24のセルフヘルプ・グループが集う「セルフヘルプ相談室利用グループ懇談会」は、各グループの活動内容を発表し、グループがもつ特性や課題を共有しあうなかで、グループ同士のネットワーキングがはたされていくことを期待して年2回開催されています。先日の懇談会に参加した方から寄せられたその様子と感想をご紹介します。

私たちは、摂食障害に悩む本人たちのセルフヘルプ・グループとして活動しています。県社協かながわボランティアセンターのセルフヘルプ・グループ支援の一環であるセルフヘルプ相談室をおかりして、毎週、ミーティングを開催しています。支援を受けるようになって3年目になり、この数年間でグループは大きく成長しました。

まず、安定した自分たちの居場所ができました。私たちのグループにとって、仲間と集う場所は、社会的に孤立した状態から共通の生きづらさを持つ仲間と初めて出会い、様々な体験を正直に語りあい、心の重荷をおろしていく場です。また、自分に對して自己評価が低く、つねに自責の念にとらわれている本人が自分自

身を解き放ち、生き方の回復を目指す尊い場でもあります。そのため、当事者が集う場所は、社会的に守られ安全に感じる場所であることがとても大切になります。その点で社会的に信頼の厚い県社協が提供する相談室は、セルフヘルプ・グループの門を叩く人たちが、安心して足を運べるかけがえのない場です。県内には、摂食障害のセルフヘルプ・グループがない地域がまだ多く、この点でも広域の県社協だからこそ、孤立した人々を集めることが可能になります。

また、かながわボランティアセンターのセルフヘルプ・グループ支援には、セルフヘルプ交流サロン、セルフヘルプ懇談会、協働事業などもあります。セルフヘルプ懇談会や交流サロンでは、他のセルフヘルプ・

グループと出会い、お互いの知恵や気持ちをわかちあうことができます。セルフヘルプ・グループにとって、これも大変意義のある支援です。私たちのグループでは、他グループとの交流を通して、グループの種類や抱える生きづらさは違っても、なぜ私たちはセルフヘルプ・グループ活動を行うのかという原点は同じであることに気づかされ、これまで以上にセルフヘルプ活動を行う意味をしっかりと認識するようになりました。

セルフヘルプ・グループは、仲間との相互援助を通して、これまでの人生にはつきりと意味を与え、再び生きる力を獲得するような、既存の公的援助では得られないもう一つの援助の領域を担っています。しかし、運営や資金など基盤が弱く、何らかの支援がないと活動の継続や発展が難しい面があります。かながわボランティアセンターが当事者とともに歩んできた地道な支援や安定した居場所の提供は、何よりセルフヘルプ活動を理解し支えてくださる暖かい支援だと思っています。

「よこはま摂食障害の会」O・M