

セルフヘルプグループの果たす今日的意味について ——「ちいさな風の会」(子どもを亡くした親の会)の実践を中心に——

若林 一美*

Self-help as a social movement

Kazumi Wakabayashi

The role of self-help group has been identified as having a buffering effect for individuals experiencing psychosocial transitions or stress events.

Bereaved parents were reluctant to talk of their interactions with their deceased children in the presence of people for whom their experiences seemed “crazy”. When the experiences are normalized in settings such as self-help group meetings, they eagerly share the experiences as good parts of their lives.

Data from this study are drawn from a long-term ethnographic study of the Gentle Breeze-Chiisana Kaze No Kai, a self-help group of parents whose child have died.

キーワード

自助と相互扶助	self-help/mutual-aid
死を拒絶する社会	death denial society
思いの分かち合い	share
個の尊厳	self-esteem

*ジャーナリスト, 立教大学文学部講師

I セルフヘルプの目的と対象

セルフヘルプについて明確な考えを述べたのはクロボトキンといわれているが、彼はダーウィンの進化論と「適者生存」の原則をそのまま機械的に人間社会に拡大する考え方に異議を唱えている。主著『相互扶助論：進化の一要素』（1939）の中で、「相互の闘争ではなく相互支援は、人類の倫理的な進歩にとって、重要な役割を担ってきた」と述べている。

第2次世界大戦後、セルフヘルプグループが急激に増加し注目を集めた背景には、社会そのものの変革が多く起きたことや、人権意識の高まりなど、人々の要求が多岐にわたってきたことがあげられる。セルフヘルプグループについて長年にわたって研究を続けているカツツ（1993）は、「セルフヘルプの考え方や表現は、つねに広範な社会の発展や変化を反映する」と述べているが、国や地域によってグループの内容は様々で、さしせまった関心が経済・食糧・衛生設備などに向けられている国もある。アメリカでは、少なくとも75万のグループがあり、1500万人ほどが活動していると推定され、治療、矯正を目的としたグループから差別撤廃や偏見の除去を目的とした社会変革グループまである。アメリカや日本など、高度に文明化した社会のなかでは、アルコールや薬物依存・児童虐待・家庭内暴力・摂食障害・自殺などが社会の関心事となっている。わが国でも近年、失職、不登校、中卒・中退の子をもつ親、ひとり親、エイズ、アトピー、同性愛、子を虐待してしまう親、配偶者を亡くした遺族の会など、時代の流れそのものを反映した会の設立が増えている。

II セルフヘルプグループの意味

セルフヘルプグループは、既存の組織では満たされない共通のニーズをもった人たちが自由意思で集まったもので、自助グループ、自助組織、当事者組織、当事者団体と呼ばれることもある。英語では self-help group, mutual-aid

group といわれる。言葉の違いに意味合いの違いが付加されることもあるが、ふつうセルフヘルプグループというときには、自助 (self-help) と相互扶助 (mutual-aid) の意味を合わせもつことになる。

III セルフヘルプグループの活動と分類

1) 12 steps group

よく知られているのは、アルコール依存症の人たち (AA) の活動だろう。1935年、断酒という明確なゴールを設定したうえで、会員が「飲まない生き方」を継続するために「12ステップ」のプログラムが作成された。特定の目標を目指し、会員全員が階段を上るように過程を進んでいく。この方法は成功を収め、嗜癖に関する治療的グループ (慢性の薬物依存、強迫的なギャンブル、過食、配偶者の虐待) 等、従来の専門職のアプローチだけでは効果の上がらなかった分野でも広く活用されるようになった。多くはその名称に「アノニマス」(anonymous, 匿名) を用い、秘密の保護を明示している。「12ステップ・グループ」と呼ばれ、個人の変革や明確な方向性が示されている。

2) Non 12 steps group

「非12ステップ・グループ」と分類されるものもある。後述する遺族会などはこちらのタイプのものである。共通する理論と方法についてふれておきたい。これらの活動は、1950年代のアメリカで、慢性疾患や知的なハンディキャップをもつ子どもの親たちの活動から始まった。抱えている問題を公にすることで、専門家の注意を向け、政治に影響を及ぼすことを目的に活動した。現在も共通の悩みをもつ人に対して、实际的・具体的な情報の提供、情緒面での支援などを行っている。がんや心臓病など慢性の病気をもつ患者会、障害児をもつ働く母親の会、配偶者や子を亡くした遺族の会などの活動がある。

情緒的・知的に援助するための方法として、定期的にグループミーティングをもつ。会合では問題について個々に考える機会、他の人から新しい姿勢や問題を処理する技術を学ぶための機会、体験を共有する機会が提供される。自

由に進む話し合いや、やりとりを聞くこと、参加すること、個人的な体験をもとに他の人を援助することなどを通して自尊心が高められる。

ファシリテーターやコーディネーターとして、専門家がかわることもあるが、あくまでも補助的なもので、いわゆる「セラピーと区別するのは、グループの機能を支配しているのがメンバー自身であること、目的の達成、グループの成功、様々な方法の使用がメンバー自身の責任にゆだねられていることがキーポイントである」(Levy, 1976)とされる。

IV 死とセルフヘルプグループの動向

昨今、先進諸国のなかでは、死や死別に伴う問題を感じる人たちの呼びかけによってつくられたセルフヘルプグループが、幅広い活動や問題提起を行っている。

社会学者たちは、今日のような社会を death denial society (死を拒絶する社会) という。私たちの暮らす日常の表層から死そのもの、死を喚起させるものごとくが消えてしまった。社会生活の至るところに、「死」に伴う衝撃を和らげるための様々な転換装置が用意され、「死を連想させるもの」すべての排除につながっていった。そして、その変化は表面的な現象にとどまらず、死にゆく人の痛みや、愛する人との死別を悼む心を受けとめることをも拒絶する社会を表出させた。死は、誰もが避けることのできない事実として現存する。しかしそこに伴うことごとくが、地域や共同体のなかで支え合うことではなく、本人とごく限られた個人や家族が引き受けることとなった。社会生活のなかでは、「何ごともなかったかのように」振る舞うことが期待されているのである。現在の社会はある「一定の基準」の埒外に置かれた人にとっては、なんとも暮らしにくい。このような背景から、死に関するセルフヘルプグループが誕生した。

V 子を亡くした親の会の実践を通して

ここでは、「ちいさな風の会」という、私自身が準備の段階からかかわった、子どもを亡くした親の会の実践を中心にしながら、遺族の置かれた社会的な立場とセルフヘルプグループの可能性について考えてみたい。

「大切な人との死別」を体験したとき、快適とと思って暮らしていた社会の、それまでとはまったく違った側面がたち現れてくる。そのなかで、死別の悲しみそのものばかりでなく、居場所のない苦しさを感ずると訴える人は多い。悲しんでいる遺族には、たとえばこんな言葉がよくかけられる。「いつまで悲しんでも帰ってこないのだから、早く忘れなさい」「泣き顔ばかり見せていたのでは、亡くなった人が成仏できない」等。

VI 「ちいさな風の会」の実践

「ちいさな風の会」は、誰にも理解されない悲しみを抱えた親たちが、「わが子の死」という一点を共通の核に、亡き子への思いを抱いた人たちがつくった会で、私が1988年1月から半年間、新聞に連載した死と死の周辺の出来事についての記事を読んだ体験者や取材の過程でお会いした遺族の呼びかけで生まれた。

13名でスタートした会には現在、北海道から九州に至る地域に230名ほどの会員がいる。会員の年齢、死別からの年月も様々で、死別直後の初七日を過ぎたばかりの人から三十三回忌を終えてといった人もいる。亡くなった子の年齢や原因も様々である。最近では、集会に参加する人が50人近くになることもあり、延べにすると、年間で500人を超える遺族たちがこの会で行き交うことになる。

1. 活動について

会の活動は、東京での隔月での定例会、年2回発行の文集（現在23号を編集

中)、8～10通のニュースレターを核にして続けられている。この他、年度によって地方集会(札幌、仙台、名古屋、京都、大阪、広島、松山)を開き、3年前からはテーマ・対象者別の分科会をもっている。自死(6回)、残された子とのかかわり(2回)、家族・夫婦について(1回)、加害者責任と被害者の癒し(1回)、ターミナルケア(1回)、ひとり子(1回)、入会年度別(3回)。

集会に関しては4時間くらいの枠で自由な話し合いが続けられる。参加者が多いときには、全体会と小グループの組み合わせでの話し合いになることもある。特別なテーマを設定することもなく、自己紹介、近況報告、悩みや相談などが自由に話される。話したければ話したいことを語り尽くし、話したくないときはただ黙って座っていてもよい。

会は発会当時から同じ形態で続けられているが、最近きわだった変化が3点あげられる。①自殺による死別体験者からの問い合わせ、入会の増加、②男性の積極的参加の増加、③専門機関(精神科・内科・小児科の主治医、保健所、教会やお寺等)からの紹介の増加である。また、精神疾患、ひきこもり、不登校、アルコールや薬物依存など社会的に問題になっているようなことが、死の誘因として、問い合わせの内容に含まれることが多くなっている。

2. 同じ思いのなかで

会ではまず、そこにかかわる個人の思いが最優先される。その安心感のなかで、プライバシーが尊重され、お互い同士の信頼感も生まれていく。「ちいさな風の会」の文集創刊号に、「ここは、おこっても、泣いても、笑ってもよい場。ふつうの人のような顔をしないでよいところ」と書いた人がいるが、この会では大きな悲しみもささやかな喜びも、そして時には、激しい怒りや嫉妬心さえも、すべてがその人のありのままの感情として受けとめ合える。「わが子を失う」という体験の直後は、何が現実なのかさえ見定められないような精神状態が続く。死別による悲しみには様々な感情が交錯し、自分でも悲しみが引き金になっているとは考えにくい怒りや不安、気が狂うのではないかといった、もっていき場のない感情にがんじがらめになっていることもある。自分が生きている

こと、苦しさから逃れようとすることに罪の意識すら抱く。不規則な心臓の鼓動や胸が締めつけられるような息苦しさといった死の恐怖にもとらえられている。精神的な不安定さは自分だけの苦しみにとどまらず、自分と周囲にいる人とのつながりを断ち切ることにともなり、そのことで孤立感をいっそう増してしまっていることもある。

集会に出席し、涙ながらに話される言葉に耳を傾け、誰はばかることなく、思いのたけを語り尽くす。同意のうなずきと、共感の涙で受けとめられていくなかで、「(こんなに苦しい思いをしているのは)自分だけではなかったのですね」「皆さん同じなのですね」といった安堵の声がもらされることも少なくない。そのままの自分が受け入れられていくという実感は何にもまして心強く、心がときほぐされていくことにもつながっていく。事実や悲しみは動かしようがないにもかかわらず、受けとめ方が変化する。癒されていく自分を感じる、という表現をする人もいる。

悲しいときに涙を流し、うれしいときに笑える自分を、みずからが許せると感じたとき、それはその人の「生きる力」となっていく。「あるがままの自分」を認められたとき、人は生きるきっかけを得ていくように思う。

共有体験者の会では、「同じこと」「同じ思い」をよりどころにして、人の輪が生まれていく。そして、そのうえで体験は同じでも様々な感じ方があることに目が向いていく。人の感情は、人と人の関係性や心のあり方によって意味合いが変わる個別的なものである、という思いに至ったとき、人間の存在にいとおしさを感じたという話を聞く。「ちがいを認め合うことで、逆に他者への共感、思いやりといったものが生まれ、会としての絆も強まり、信頼感が増していった。「支えること」「支えられること」——は常に双方向の、同一線上の出来事なのだとしみじみ思う。「ちいさな風の会」の実践を通して示されているのは、単なる「遺族のケア」といった狭い領域のことではなく、私たちの暮らす社会のなかでの本来的な人と人のかかわりであり、人としての生き方のありようなのだと思う。

VII セルフヘルプグループの可能性

セルフヘルプグループの活動の意義は、こういった流動的な人間関係のダイナミズムそのものにある。カッツも、交流そのものから生まれる「変化」に着目している。「自分が自律し、自らを信頼できたとき、人はもっとも自己実現を達成できる。同時にある程度他者にたよることも必要で重要だと感じられるようなとき、健康的で満足度も高い自立と自己への信頼を得ることができる」と、人は愛すること、一緒に何かすること、関心を寄せること、人を支えることを通して、みずからの問題を克服し、最大限に自己実現していくことができる。

近年、社会的学習理論、免疫学的な研究からもグループ内の相互作用の及ぼす積極的な意味合いが実証的に立証されてきている。孤立やソーシャルサポートのような社会的心理的要因は、人間の生理的プロセスや特性に多大な影響を及ぼす。ソーシャルサポートを中心とした人間関係や自己の認知的対処などによって、死別をはじめとする誰しもが避けられないストレスフルな喪失体験の対処方法も変わっていく。セルフヘルプは、現代社会のなかで見失いがちな個人の尊厳・自律性・愛他心といったものを取り戻すためのひとつの指針ともいえよう。

参考文献・資料

●セルフヘルプグループについて

- 1) Katz, Alfred, H. (1993), SELF-HELP IN AMERICA, A Social Movement Perspective. Twayne Publishers. (A. H. カッツ著, 久保紘章監訳 (1997), セルフヘルプ・グループ. 岩崎学術出版.)
- 2) Levy, L.H. (1976), Self-help groups : Types and psychological processes, Journal of applied behavioral sciences, 12(3) : 310-322.
- 3) 村上正治・上里一郎編 (1979), セルフ・ヘルプ・カウンセリング, 講座心理療法 第8巻. 福村出版.

● 「ちいさな風の会」について

- 1) 若林一美 (2000), 死別の悲しみを超えて. 岩波現代文庫.
 - 2) 若林一美 (1998), 『悲しみ』を超えて生きる. 講談社.
 - 3) 若林一美 (1997), 穏やかに死ぬということ. 主婦の友社.
 - 4) 若林一美 (1989), デス・スタディー-死別の悲しみとともに生きる時. 日本看護協会出版会.
 - 5) 若林一美 (1991), 家族のなかの死 (上野千鶴子・他編, 変貌する家族第5巻. 岩波書店).
 - 6) 若林一美 (1996), 死を看取る者たち (井上俊・他編, 病と医療の社会学, 岩波講座現代社会学第14巻. 岩波書店).
-