

セルフヘルプ・グループに学ぶ ともに生きるチカラ —平成29年度セルフヘルプ実践セミナー開催

本会では、平成15年度より共通の悩みや問題を抱える当事者が主体的に集まり、互いに支え合う活動を行う「セルフヘルプ・グループ」(以下、SHG)の支援を行っており、現在、57グループが登録して活動しています。

SHGは個別性が顕著であり、グループの数が少ないことから、同じ悩みを持つ他の当事者、当事者を支援する専門職等の元に情報が届きづらい傾向にあります。

「こんな生きづらさがあることを知ってほしい・理解してほしい」「SHGがあることを知ってもら



コーディネーターを務めた堀越さん(左)と臼井さん(右)



セミナー会場の様子。深く傾きながら聞き入る方が大勢見られた

☞ 当日のリレートークのお話を少しだけ紹介します

● 横浜断酒新生会 (アルコール依存症者とその家族の自助グループ)

酒をやめるだけでなく、よりよく生きること。そのためにこの会が大切。

● 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)

SHG活動によって、親との関係で嫌なことがあっても「ひとりじゃない」と感じることができる。

● (N)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)

適応障害が鬱と誤診されて薬を処方されてしまうのは憂うべきこと。集うことで心の深いところで交流することができる。

● 重症心身障害児(者)を守る会 (重症児者の保護者が重症児者を守るための活動)

障害とは個性。会の先人たちが法律をつくってきた。これからも理解者を増やし、活動したい。

● FT/MX (FTM、FTX及び性別に何らかの違和を感じる女性のためのグループ)

この場があるというだけで安心感を持ってくれる人がいる。自分も相手と分かち合う場として続けていきたい。

● 蓮(れん) (性について傷ついた体験を持つ女性当事者の自助グループ)

性被害は魂の深いところが傷つけられる、とても深刻な人権侵害。グループに参加したことで、前を向けるようになった。

い、悩んでいる人のところにSHGの情報を届けた」というメンバーの思いや、活動の価値、当事者の持つ専門性を伝える機会として、本会ではメンバーとともに「セルフヘルプ実践セミナー」を例年企画・開催しています。

本年度は「セルフヘルプ・グループに学ぶ ともに生きるチカラ」をテーマに、横浜市男女共同参画センター横浜(同市戸塚区)との共催で3月2日に開催し、73名の参加がありました。

セミナー冒頭では、本会セルフヘルプ支援者会議座長で東海大学

教授の堀越由紀子さんが「本県では県社協と横浜市男女共同参画センター横浜により、100近いSHGへの支援が行われており、こうした支援は他の都道府県では見られない。また、本日の6グループ(左枠参照)の語りからも、それぞれ当事者だけが実際に体験している「専門家」であることが伝わるのでは」と話しました。その後、各グループから①グループの紹介②グループの中で感じる「ともに生きるチカラ」③グループの在る意味④参加者へのメッセージについてリレートークが行われ、参加者からの質問を基に登壇グループの話を深めていきました。

最後に、本会セルフヘルプ支援者会議副座長で県立保健福祉大学教授の臼井正樹さんから「親密性に基づくグループの活動を社会の中でどう位置付けていくかが、特に対人援助の専門職にとって大切である」、堀越さんから「SHGは圧倒的な少数派であり、その人たちが生きやすい社会にしていくなために、SHG活動や当事者同士の語りにヒントがあると感じている。今日の参加者にもその価値や大事さを周囲に広めていっていただきたい」と話されました。

本会では、今後もSHGのチカラに寄り添いながら、その理解と協働の輪が広がるよう引き続き活動を推進していきます。

(かながわボランティアセンター)