

セルフヘルプ・グループを支えるために

～かながわボランティアセンターの新たな取り組みから～

疾病・障害の当事者団体や依存症の自助グループ、引きこもり本人の会など、最近、セルフヘルプ・グループの活動が、新聞紙面などでも取り上げられるようになってきました。

「かながわボランティアセンター」（以下、センター）では、平成15年度より、セルフヘルプ活動に関

する相談や学習・交流機会を充実させると共に、グループの活動拠点（セルフヘルプ活動コーナー）の提供を行い、支援を充実させます。

今回の特集では、センターの取り組みを通して、セルフヘルプ・グループの活動の意義や、支えるために必要なことを考えます。

セルフヘルプ・グループの力

「セルフヘルプ・グループ」とは、「同じ悩みや問題を抱える本人や家族の自主的なグループ」のこと。

障害者団体や疾病・難病の患者会、アルコールなどの依存症を持つ人たちの自助グループなどがありますが、その他に、パートナーや子どもと死別した遺族の会、引きこもりや不登校の本人・家族の会、シングルマザーの会などライフスタイルに関わるグループもあり、その分野は幅広く、活動形態も、気持ちの分かち合いを中心に行うグループから、社会への啓発活動を積極的に行うグループまで多様です。

「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、孤独から解放され、自分のありのままを受け止めていけることに気づいた」

これは、セルフヘルプ・グループのメンバーの多くが口にしている言葉です。

問題に直面している人たちは、ともすると、「弱く」手を差し伸べるべき存在として見られがちです。しかし、自分と同じような悩みを抱えている人たちの存在やその悩みを乗り越えてきた知恵は、問

題を抱えている人にとって、大きな勇気と励ましを与えるのです。

さらに、自分の経験を生かすことで、その人自身が生きる力を取り戻していくことができるのも、セルフヘルプ・グループの力なのです。

求められる専門的な支援

センターでは、セルフヘルプ・グループの活動とボランティア活動を、市民活動の視点から一体としてとらえ、情報提供や学習・交流機会の提供、冊子発行などを通して、当事者、セルフヘルプ・グループのエンパワメント（本来持っている力を充分に発揮し、自分で決定する力を持てるようにはたらかかせる）とともに、理解者・協力者の輪を広げることに取り組んできました。

平成9年度から毎年開催している「かながわ市民カレッジ」では、当事者や福祉・医療の専門職、学生や勤労者、主婦など様々な立場の参加者がセルフヘルプ・グループのメンバーの体験談に耳を傾け、交流をはかっています。

また、センターの窓口には、「自分と同じ悩みを持つ人と出会いたい。グループを探している」「自分の経験を役立てたい。グループをつくりたい」「イベントの広報を手

伝ってほしい」といった、グループにつながる前の人や、グループ運営に関する相談が寄せられています。

特に、既存のグループに合わない人や、難病患者など、地域で仲間と出会いにくい人、身体的・精神的な問題で外に出にくい人からの相談なども増え、幅広い情報の収集・蓄積と適切な提供、潜在的な当事者の掘り起こしや、運営基盤の弱い、小さなグループを支えるためのしくみづくりが課題となっています。

このような、グループづくりや活動支援を専門的に行っている支援組織は、欧米諸国を中心に、「セルフヘルプクリアリングハウス」「セルフヘルプ支援センター」といった名称で数多くあります。

国内では、平成五年に設立された「大阪セルフヘルプ支援センター」を初めとして全国の六府県にあり、その多くは、当事者やボランティアなど、市民の方々が運営の中心となっています。その他、「NPO法人（特定非営利活動法人）難病のこども支援全国ネットワーク」や「NPO法人楽患ねっと」など、ボランティアによって担われている民間団体が、特定分野を対象に、グループづくりの手伝いやネットワーキングを行っている