

セルフ・ヘルプ・グループによるサポートの特質と展開

— 米国における配偶者を亡くした人同士のグリーフ・ケアを中心に —

間野 百子*

The Characteristics and Development of Support by Self-help Groups: — Centering on Grief Care among Widowed Persons in the U.S. —

Momoko MANO

With rapid social and familial changes, it has become more important to expand sources of social support in order to meet people's diverse needs or demands.

The purpose of this paper is to clarify the significance of self-help groups as an effective way to assist people in coping with "grief".

In the United States, self-help groups, a typical example of informal social support, have been increasing both in size and in number. As an enlightening example, I will explore characteristics of learning process of newly widowed persons who take part in a peer-led self-help group called WPS (Widowed Persons Service).

Finally, I would like to conclude this paper by demonstrating that self-help groups will improve members' morale, enhance their active involvement with social activities and ultimately lead to a realization of circulative support systems in communities.

目次

序

- I グリーフ・ケアとセルフ・ヘルプ・グループ
 - A グリーフの特徴
 - B ソーシャル・サポートの機能
 - C セルフ・ヘルプ・グループとそのサポートの特徴
 - 1 セルフ・ヘルプ・グループの種類と特性
 - 2 セルフ・ヘルプ・グループによるサポートの特徴
 - II 配偶者を亡くした人同士のセルフ・ヘルプ活動—WPS
 - A WPS設立の社会的背景と展開
 - 1 WPS設立の社会的背景
 - 2 サービス活動の内容
 - B セルフ・ヘルプ活動の展開
 - III セルフ・ヘルプ・グループの発展性と課題
- 結

序

肉親や友人との死別に起因する「グリーフ」(悲嘆)に対する個別ケアの必要性が日本でも唱えられ始めている。こうした心理的葛藤を抱えている人々へのサポートやそのネットワーク化に関する研究は社会学, 社会心理学, 社会福祉学などの学問領域や保健・医療や社会福祉, カウンセリングなどの臨床的領域において進められている²⁾。

「グリーフ」とは, “感情的に極度に追いつめられ, 肉体的・精神的に不安定な状態”³⁾を指す。グリーフは, 公的援助の対象となる精神障害として認定されていない。したがって, グリーフに陥っている人は, 福祉的援助と医学的援助の狭間に立たされてしまう。さらに, 家族や親戚をはじめ地域社会における他者との人間関係が希薄化していると受容可能なサポートは質・量ともに限られてしまう。こうした状況において, 精神的・社会的にサポートを必要としている人々の精神的自立や自尊心の回

*生涯教育計画コース 博士課程3年

復を促す場を社会教育の領域においても創出していくことが課題となっている。

米国では、こうした公的支援の対象外に位置づく人々の多様なニーズに応じたサポートをセルフ・ヘルプ・グループがインフォーマルに展開している。本論では、その代表事例として米国最大規模の非営利団体、「全米退職者協会」(American Association of Retired Persons, 現正式名称AARP)⁴⁾が展開している「配偶者を亡くした人へのサービス」(Widowed Persons Service, 以下、WPSと略記)をとおしてソーシャル・サポートの一翼を担うセルフ・ヘルプ・グループによる相互援助の特徴を明らかにすることを目的とする。

本論の構成は、以下のとおりである。まず、I章では、グリーフの特徴とソーシャル・サポートの社会的機能を概観したうえで、同質課題の克服に向けたセルフ・ヘルプ・グループの特徴を検討する。次に、II章において、「助けることは、助けられること」というセルフ・ヘルプ理念を具現化したWPSの活動を分析する。WPSの活動をとおして、狭義の「ピア」(同質の課題を抱える同輩)同士でサポートを授受し合うことの意味を明らかにしていく。そしてIII章では、セルフ・ヘルプ活動の発展性をその意義や課題とともに提示したい。

I グリーフ・ケアとセルフ・ヘルプ・グループ

A グリーフの特徴

グリーフは肉体面、感情面、行動面、そして精神面に特有の症状を引き起こす。肉体面、感情面には、体重の増減、睡眠障害、倦怠感や哀しみ、いらいら、怒り、恐怖、困惑など様々な症状が表れる。社会的に引きこもりたり外部の活動に対する興味を失うなど行動面にも影響を及ぼす。精神面には、宗教的活動に積極的に参加するようになったり、逆にみずからの信仰に疑念をいだき、信頼を寄せていたコミュニティから離脱してしまうなどの影響を与える⁵⁾。

直線的に回復に進まないグリーフ・プロセスに特有の回復モデルがいくつか提起されている。たとえば、グリーフ・ワークの専門家のシーム(Theme, R.)は、そのプロセスを「無感覚」(numbness)、「混乱」(disorganization)、「再組織化」(reorganization)の三段階に分けてそれぞれの特徴を分析している。最初の「無感覚」は、自己防御機能としても作用するため、配偶者を亡くしたばかりの人が仕事を続けることを可能にする。次の「混乱」の段階になると、喪失に対する衝撃が最も顕著に表出する。この段階の人は、孤独感、恐怖感、亡くなった人にしてあげられなかったことへの罪悪感などに苛まれ、“自分が何々さえていたら…”という表現を繰り返す。

やがて、「再組織化」の段階に至ると、次第にそれまでの日常生活のリズムを取り戻し、自分の将来について思いえがけるようになる⁶⁾。

このように、グリーフの表れ方やその克服のプロセスは個人差が激しいため一般化に馴染みにくい。しかし、以下のパターンが典型的であると実証されている。

肉体面、精神面、そして行動面に表出するグリーフに対する反応は、以下の三段階に大別される。第一段階から第三段階まで直線的ではなく行きつ戻りつしながら最終段階へと進行していくことが顕著な特徴である。

- ①第一段階「衝撃期」(impact)―喪失直後から数日間または数ヶ月続く。
- ②第二段階「反動期」(recoil)―喪失の衝撃がやわらぎはじめた頃、再度感情が動揺することがある。個人差が最も顕著な段階で、数ヶ月から数年続くこともある。
- ③第三段階「適応期」(accommodation)―グリーフがもはや心の重荷ではなくなり、配偶者を亡くした人の場合、「私たち」ではなく「私」を主語にして未来を語り始めるようになる⁷⁾。

グリーフは、配偶者のみならず子どもや両親などとの死別によっても引き起こされるが、なかでも配偶者との死別は、「子どもの死」とともに最高レベルのストレスをその当事者にもたらす。配偶者との死別後特に一年以内のサポートの質がその後の人生への適応度に影響を及ぼすという⁸⁾。さらに、配偶者との死別は、“「対処策」(coping skill)を必要とする人生唯一のイベント”⁹⁾でもある。

その一方で、配偶者との死別による精神的衝撃や葛藤を抱える人たちは、社会的に孤立しやすく必要なサポートを入手しにくい状況に陥りがちである。さらに、都市化、核家族化、少子・高齢化の進行に伴う家族意識の変容により親族を主体にした私的なサポートの限界が顕在化している。以下では、精神的課題を抱えながらも親族主体の私的サポート、行政主体の公的サポートを受けられない立場に置かれた人々へのサポートの内容や方法を検討していく。

B ソーシャル・サポートの機能

「ソーシャル・サポート」(社会的支援: Social Support)という概念は、カプラン(Caplan, A.)が、1960年代にコミュニティ心理学の分野において提唱したのが起源といわれ、“家族や友人や隣人などのようにある個人の周囲に存在する人々たちから得られる有形・無形のサポート

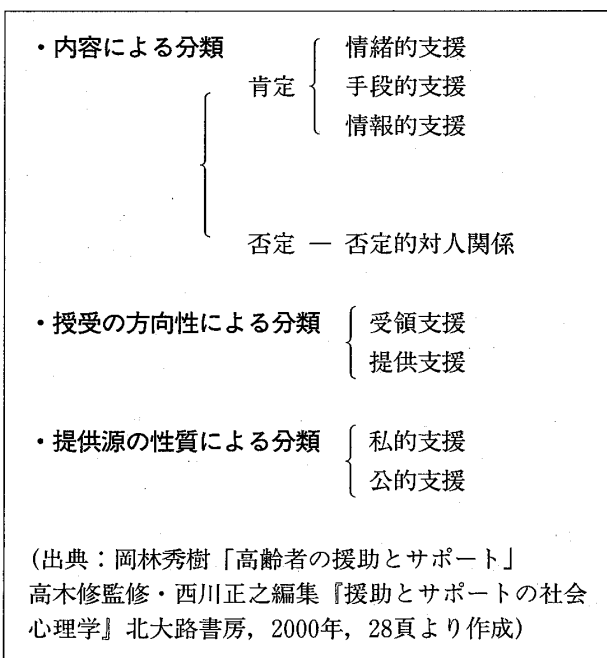
を意味する”¹⁰⁾。研究上の蓄積は、1980年代から増加傾向にある。心理学のみならず医療、福祉、社会学、そして教育学などの領域において研究が進められている¹¹⁾。

藤崎宏子は、ソーシャル・サポートに関連する研究が隆盛となっている現代社会の以下の特質に着目している。まず、“家族・親族、地域社会に代表される基礎集団の「集団としての自立性」の低下である。”さらに、“保健・医療、福祉などの臨床的領域では、クライアントにたいしておこなわれる援助行為や治療行為は、〈専門家－クライアント〉という二者関係を基本としてきた。”そうした二者関係の中で“〈専門家＝サービスの与え手〉、〈クライアント＝サービスの受け手〉”という明確な立場上の区分が生じやすく、(略)二者関係を基本とする治療や援助の限界がしだいにあきらかになってきた。(略)こうした「専門家主義」への反省が、レイリソースズ(素人資源)とも呼ばれる私的なネットワークの重要性に注目が集められる契機となっている¹²⁾。”

ソーシャル・サポートにはどのような種類があるのだろうか。岡林秀樹は、社会関係の中に位置づくソーシャル・サポートの機能的側面を図1の三項目に分類している。

本論では、ストレス対処における社会的資源としてのソーシャル・サポートの内、従来サポートの一義的な供給源とみなされていた「家族、親戚、友人」による私的なサポートと公的なサポートの限界を補完・補強する機能を有するセルフ・ヘルプ・グループに着目していく。セルフ・ヘルプ・グループでは、藤崎のいう「素人資源」

〈図1〉 ソーシャル・サポートの分類



が潜在的に備えている援助効果を仲間の一人としてクライアントに及ぼすことが期待されている。このようにサポート授受の源を拡張していくためには、人々の生活の基盤となる地域社会において新たな人間関係を構築していくことが課題となる。

カーンとアントヌッチ(Kahn, R. and Antonucci, T.)は、1980年に、人生の幸福感に影響を及ぼすソーシャル・サポートを静的ではなく年齢とともに継続的に変容していく動的な概念としてとらえ、コンボイモデルを提唱した¹³⁾。配偶者との死別は、継続的関係をとおしてサポートを授受しあえる人の喪失を意味する。カーンらは、今後のソーシャル・サポート研究における開拓すべき課題として、①「年齢と関連性の深いソーシャル・サポートのパターン」(Age-related patterns of a social support)と②「介入の様式」(Modes of Intervention)をあげている。様々な援助、愛情、そして容認などのサポートに恵まれない人に対する介入プログラムの成功例として、「未亡人助けあい」(Widow to Widow)、「アルコール依存症更生会」(Alcoholics Anonymous)、「片親の会」(Parents without Partners)などをあげている¹⁴⁾。これらの成功事例は、以下で検討するセルフ・ヘルプ・グループとして発展を遂げている。

C セルフ・ヘルプ・グループとそのサポートの特徴

1 セルフ・ヘルプ・グループの種類と特性

グループ活動は、その目的や成員の特徴により多岐に分類されている。たとえば、グループワークの専門家であるコーレイ(Corey, G.)は、次の四カテゴリー(①カウンセリング・グループ、②療法グループ、③ストラクチャード・グループ、④セルフ・ヘルプ/サポート・グループ)に分類している。グループは各々、①成長と発達、②救済と治療、③特別なテーマに関する情報の提供、問題解決方法の伝授と経験の共有、そして④共通の問題をかかえた個が集まり、サポートと情報を分かちあうことを目標にしている¹⁵⁾。以下では、同質課題の解決に向けて自発的・非営利的に展開される④のセルフ・ヘルプ活動をとおして「情緒的支援」(emotional support: 思いやりや愛情を示すこと)をピア同士で授受しあうことの意味を検討していく。

セルフ・ヘルプ活動は、人々の多様な課題やニーズに呼応して多領域において行われている。体系的・組織的なセルフ・ヘルプ・グループの成功例として著名なのが1935年に創設された「アルコール依存症更生会」(AA, Alcoholics Anonymous)である¹⁶⁾。セルフ・ヘルプ・グループは、その目的や成員の特徴により数種類に分類することができる。たとえば、医療や健康の問題に関連す

るグループと精神衛生関連のグループに大別した場合、前者には、リハビリテーションを中心としたグループ、行動の変容を中心としたグループ、プライマリー・ケアを中心としたグループ、第二次予防と問題の発見を主としたグループが含まれ、後者には「匿名」グループ、地域に住んでいる退院患者グループ、「ともに生活している」人たちへのグループ、人生の役割変化を体験している人たちへのグループなどが含まれる¹⁷⁾。

セルフ・ヘルプ・グループの活動は、インフォーマルで社会的に潜在しがちなため研究の蓄積が遅れている。そうしたなか、リーバーマン(Lieberman, M. A.)らは、セルフ・ヘルプ・グループの理論と実践の体系化を試みた。リーバーマンは、セルフ・ヘルプ・グループの特徴として以下をあげている。

セルフ・ヘルプ・グループは共通の境遇、状況、症状または経験を有するメンバーにより構成されている。グループは、主として自治的・自己調整的である。さらに対面式の協力的なネットワークを可能とし、非営利的である¹⁸⁾。

また、セルフ・ヘルプ・グループの「セルフ・ヘルプ」(self help)ということばは、通常次の二つの意味で用いられている。

一つは、個人による自助とか、独立独歩という意味である。自分のことは自分ですといったように「自立」をさす場合に用いられる。この意味での「セルフ・ヘルプ」は、他者への依存や相互依存とは対立するだろうし、また専門家からの自立をも意味している。

もう一つには、相互援助と協同の意味がある。(略)つまり、「セルフ」は、「自分」(I)だけでなく、「われわれ」(we)をさすので、仲間同士の協同による自助を意味することになる¹⁹⁾。

本論で検討するセルフ・ヘルプ活動は、「相互扶助」(mutual-help)の理念を基軸に据えたうえで、各メンバーの精神的自立を目標としている。以下が、小集団による話し合いを重視する型のセルフ・ヘルプ・グループの一典型モデルである。

グループは、8週間から12週間の間、毎週一回、1時間から1時間半位集まる。理想的なグループの人数は、数名から10人前後までである。事前に議題は準備しない。リーダーは、メンバーがリラックスで

きる雰囲気造りにも配慮する。円形に座れるように椅子を配置したり花を用意したりすることも重要である。事前に会場場所の準備を整えておくことは、リーダーの志気やメンバーに注意を払っているということを示すメッセージになる²⁰⁾。

2 セルフ・ヘルプ・グループによるサポートの特徴

セルフ・ヘルプ・グループに特有のサポートをリースマン(Riessman, F.)は、「ヘルパー・セラピー」原則(helper-therapy principle)という概念を用いて説明している。「ヘルパー・セラピー」原則とは、“グループに参加し、他者を援助することによって、援助者自身が利益を得る効果”²¹⁾を指す。リースマンは、援助の役割をとる人が受ける特別な利益を次の三つのメカニズムから分析している。

- ①援助者は依存的であることが少なくなる。
- ②同じような問題をもつ人のことで苦悶するなかで、援助者は自分の問題を距離をおいてみる機会が与えられている。
- ③援助者は援助の役割をとることによって社会的に役立っているという感じをもつことができる。ヘルパー・セラピーの原則は、全体として、ある役割をとる人は、その役割の期待し要求するものに応えていこうとする傾向があるとする役割理論に基づいている²²⁾。

サポートの与え手側がその受け手側と同質の「当事者」体験を有することがセルフ・ヘルプ・グループの特徴の一つである。このようなサポート授受の仕方を中島紀恵子は、「仲間同志による支援」と呼び、その課題として、“問題を抱えている人々の組織化”をあげている。そして、“この組織化は、仲間同志の問題を客観化し、共通な問題を自覚し、それを学習するというを通じて進められるものである”と述べている。また、中島は、活動にかかわる専門的力量を有するワーカーの存在意義を訴えている。さらに、こうした集団活動を組織化していくことの波及効果として、“人々は生活における価値観の転換が容易になり、生きることに前向きになると同時に、多くの人々に支えられているという準拠意識、帰属意識を生みだ”すことと“自然発生的な精神的、生活技術的、健康的相互扶助が成立する”²³⁾ことをあげている。

II章において、ここまで検討してきたセルフ・ヘルプ・グループ独自のサポートの内容や方法を実践事例にもとづいて明らかにする。

〈図2〉 WPSの活動のプロセス

II 配偶者を亡くした人同士のセルフ・ヘルプ活動ー WPS

A WPS設立の社会的背景と展開

1 WPS設立の社会的背景

WPSは、1973年にAARPにより設立された。ハーバード大学のシルバーマン(Silverman, P.)が1967年に創設した「未亡人助け合い」(Widow to Widow)というプログラムをそのモデルとしている²⁴⁾。

設立の社会的背景として、独り身となることが喪失感、孤独感、疎外感を助長しがちなこと、総人口の約半数以上が既に宗教的な結びつきを有していないこと、遺族に対するソーシャル・サービスが不十分であることなどがあげられる²⁵⁾。親族主体のサポートの限界が指摘されるなか、ピア同士のサポートを指標としている意義は大きい。米国においても未だにグリーフに対する一般の理解が十分とはいえないが、「予期していた死」(uncomplicated death)の場合でも、その配偶者が新たな生活に適應するには最低十ヶ月から二年の期間が必要であるという²⁶⁾。

WPSは、同質体験を乗り越え、他者のトラウマをともに分かち合おうというピア同士でこそ「意義ある援助」(significant help)を授受し合えるという理念にもとづいている²⁷⁾。サポートの対象となるのは、配偶者との死別による衝撃によりグリーフに陥っている人々である。サポートは、みずからも配偶者の死という衝撃を克服し、AARPで訓練を受けたピア・ボランティアにより行なわれている²⁸⁾。

2 サービス活動の内容

WPSの活動は一般的に図2の流れで展開されている。

サービス活動は、配偶者を亡くしたばかりの人とピア・ボランティアの一对一の対話方式による活動とグループ活動に分けられる。グループ活動は、通常「オープン・グループ」と「クローズド・グループ」に分けられるが、WPSは後者を採用している²⁹⁾。活動開始の際に、まず重要となるポイントは、配偶者を亡くした人への「アウトリーチ」の仕方である。WPSでいう「アウトリーチ」とは、配偶者を亡くしたばかりの人³⁰⁾に訓練を終えたボランティアが連絡をし、先方と語り合う機会を設けるまでの一連のプロセスを指す。ボランティアによるアウトリーチが先方にとって過干渉や同情と受け止められ、「否定的援助」となる懸念もある。特に「配偶者を亡くした人」という烙印を避け、社会的に孤立しがちな人へのアウトリーチには細心の注意が必要である。先方へのアウトリーチは、まずAARPのロゴ入りの封筒で手紙

・一对一の活動

ピア・ボランティアの養成

⇒ピア・ボランティアによる配偶者を亡くした人への「アウトリーチ」

⇒面会の日時・場所設定

⇒一对一の話し合い

⇒話し合いの継続

⇒ピア・ボランティア同士の集会和フィードバック

⇒次の話し合い

・グループ活動

ピア・リーダーの養成

⇒ピア・ボランティアによる配偶者を亡くした人への「アウトリーチ」

⇒グループ活動の開始

⇒ピア・リーダー同士の集会和フィードバック

⇒次のグループ活動

(出典：AARP, *Widowed Persons Service, Outreach Volunteer Training Participant Manual*, 1999.を参考に作成)

を送り、情報の入手先を明記する。次にAARPおよびWPSの活動内容の説明と自己紹介を兼ねて連絡をする。その際、この活動がセールス目的でないこととみずからも同様の体験を有し、訓練を受けたボランティアであることを告げる。さらに、先方の状況が一般的なグリーフのプロセスにすぎないことを伝える。より専門的な問題を抱えている場合には、地域社会内の情報センターなどを照会する。WPSは地域社会における他専門機関との連携を強化していくこにも重点を置いている³¹⁾。

先方がボランティアのサポートを必要としている場合には、面会の日時や場所を約束する。先方の自宅、近辺のレストランまたは図書館などで会うケースが多い³²⁾。

B セルフ・ヘルプ活動の展開

WPSの特徴は、プログラムのスタッフをはじめ関係者全員がピアにより構成されている点にある。精神科医や福祉関係者を会合に招く際も同質の体験を有する専門家を招いている。以下、ピア・グループ創設者向けのマニュアルを参考に、WPSのグループ活動の展開をピア・リーダーの役割を中心に検討する。

ピア・リーダーには、グループ自体の発達段階(初期、移行期、活動期、終了期)にそくした柔軟な対応が求められる。まず「初期段階」(beginning stage)では、リー

リーダーがグループの規範や目的の設定、メンバー間の信頼関係の構築、そして共通課題の共有に向けて主導的に会を進行させる。リーダーは解放的な雰囲気を出し、メンバー全員が発言の機会を有するよう促す。この段階における重要課題は、メンバーに「機密保持」を徹底させることにある。次の「移行段階」(transition stage)では、各メンバーの状態に適した討論が行なわれるよう注意し、「アクティブ・リスニング」³³⁾を心がけ、メンバーの反応により質問の仕方を考慮したり、メンバーの話した内容を再度確認したりする。こうした「傾聴スキル」は、WPSのような個人の内面の課題と向き合う型の活動において特に重要視されている。「活動段階」(action stage)に至ると、メンバー相互の討議が活発化し、将来に向けた対処法にも話題が及び始める。リーダーは、グリーフの克服に個人差が激しいという事実をふまえながらメンバー間の共通点、相違点を提示していく。その際、メンバーに診断を下しているという印象を与えないよう配慮する。さらに必要に応じて、地域社会内の情報源を照会していく。そして、最終段階の「終了段階」(ending stage)では、グループ活動の意義や反省点をメンバー自身にフィードバックしてもらい、各メンバーの今後の活動や計画について考えていく³⁴⁾。

ピア・リーダーには、「個人的気質」(偏見を持たず他者へ共感を示せること)、「コミュニケーション・スキル」(他者の話を傾聴し、感情を確認してから適切な質問をすること)、そして「グループの運営能力」などの資質が必要とされる。ときには、リーダーも「当事者体験」を有する仲間の一人としてみずからの経験を語る事が参加者に安堵感を与えるという。マニュアルでは、会の進行につれてリーダーが直面しうる難しい局面をケース・スタディ風に想定し、指示を与えている³⁵⁾。

WPSのグループ活動の展開をリーダーの役割を軸に検討してきた。以下、WPSから導き出されるセルフ・ヘルプ・グループの意味と課題について考察する。

ゴッテリエブ (Gottlieb, B.) は、メンバーの社会経済的地位、学歴、性別などの類似性が、メンバー間のラポールの形成やコミュニケーションの仕方に影響すると述べている³⁶⁾。特に米国のような多文化・多民族社会において、このような「同質経験・共通課題」のもとに集まるメンバーには、宗教観・価値観の違いから誤解や偏見が生じがちであろう。その意味でも、リーダーの寛容性、融通性、そして、指導性などの力量が問われるといえる。

こうしたグループワークの利点として、“自分と違う段階にいる人が初期段階にいる人にとって良い手本となること、メンバー同士でストレスに起因する感情の起伏に悩む人の心情を理解し合えること”³⁷⁾などがあげられる。

しかし、こうしたグループワークの利点は、同時にその問題点とも表裏一体である。バーンサイド (Burnside, I.) は、配偶者との死別期間の異なる人々が混在するグループでは、安心できる環境で心痛を分かち合いたい配偶者を亡くしたばかりの人たちとグリーフを克服し、社会復帰を目指す人たちの異なるニーズに対応しきれないなどの問題点を指摘している。また、メンバー一人一人の多様なニーズを充足するためには、グループ・リーダーの力量と手腕が鍵となると述べている³⁸⁾。

ここまで検討してみると、ピアの一人であるリーダーの責務と負担が多分に思われる。よって、WPSでは、リーダー自身がグループ運営上のストレスを内面化しないために第三者的立場で会の進行状況を見守るグループ・コーディネーターによるフォローアップがなされている。また、ピア・リーダー同士の集会も開かれている。こうした高度に組織化されたサポートやフィードバックの体制がグループワークを円滑に進めるうえでの重要な鍵といえよう。

また、こうしたピア同士のグループは、メンバー相互に信頼関係、帰属意識そして一体感を生じさせ、メンバーの社会的疎外感・孤独感の緩和などの心理的効果をもたらす。一方で、会合が、メンバーにとって内面化した葛藤を語れる唯一の場となる可能性も否定できない。こうした活動は、娯楽・社交の場と異なり、メンバーの「精神的自立」に向けた一過程であり、最終目標ではないことも留意されねばならない。

こうした活動を経て、グリーフを克服した後、みずからのサポート・グループの創設を志す人も多い。サポートを受ける側であった過程そのものが学習の機会となり、その経験を活用できるという社会参加の足がかりとなっている。ここに先述の「ヘルパー・セラピー」原則の具現化が見受けられる。WPSはこうしたプロセスを経たうえで、みずからのセルフ・ヘルプ・グループの創設やピア・ボランティアの一人としてリーダーをサポートするなどの発展性・可能性を秘めた動的な活動といえる。

III セルフ・ヘルプ・グループの発展性と課題

ここまで検討してきた課題解決型のセルフ・ヘルプ・グループの発展性を課題とともに以下考察する。

第一に、困難な時期を乗り越えた参加者の大半が、後にピア・ボランティアとして活躍したり、みずからのグループの創設に至ったりしているという点で、セルフ・ヘルプ・グループは、社会参加への道を拓く活動といえる。WPSでは、ボランティア経験者に資格を付与したり、セルフ・ヘルプ・グループの創設を希望する人に助

言指導も行なっている。AARPのような社会的認知度の高い団体が、ボランティア活動の参加者および経験者に情緒的・情動的支援をしていることの意義は多大である。セルフ・ヘルプ・グループは、サポートを受けて課題を克服した人が、時間と空間を経て、後に助ける側としてみずからの経験と学びを他者へ還元していく循環的・動態的な継続性・発展性のある活動といえる。

第二に、セルフ・ヘルプ・グループは、その参加者みずからがグループワークに関わりながら様々なことを学んでいく機会を提供している。こうしたセルフ・ヘルプ活動は、相互交流を軸とした「集団的学習」の場といえる。「集団的学習」の特徴として、“参加者が組織を有し、それを構成しているメンバーの直接のコミュニケーションが基本であり、集団自体が教育的意義を持ち、横のつながりを重視して目的に向かって進むものである。集団的学習は自発的に行われる共同学習であり、集団内の全成員が互いに教えたり学んだりする関係に立ち、相互教育・相互学習を行うものである。”³⁹⁾などがあげられている。

また、セルフ・ヘルプ活動は、社会的・精神的に必要なサポートや情報をピア同士で授受することにとどまらず課題を克服していくプロセスそのものに精神的・社会的自立を促す自己教育⁴⁰⁾の意味合いが含まれている。

さらに、メンバー一人一人が自分自身とグループ全体の問題解決の過程に主体的に関与しうる自己主導型の学習の契機ともなっている。同一課題の克服という共通の目的をとおして他者と心情を共有することが、自尊心の回復や意識改革などの学習効果を生み出す可能性を秘めている。

第三に、セルフ・ヘルプ・グループは、これまでのソーシャル・サポート概念の拡張を可能にする。図1で示したように、これまでサポートの「授受の方向性」は、受領と提供の二方向、サポートの提供主体は私的、公的と限定的に考えられてきた。現在では、非営利団体が中心となり、親族主体の「私的支援」、行政主体の「公的支援」の代替や補完に終始するだけでなく、両者ではカバーしきれない多様なニーズにそくしつつ個人個人の差異を尊重する質の高いサポートの提供を目指している。また、サポートの方向性も「受け手」、「与え手」の一方ではなく双方向的・互惠的であることが望ましい。セルフ・ヘルプ活動は、リースマンが提唱した“被援助者を、援助役割を担う貴重な人的資源と位置づけ、ヒューマン・サービスの再構築に役立てる”⁴¹⁾という理念の具現化を可能にする。

そして最後に、セルフ・ヘルプ・グループは、社会的に不利な立場に置かれながら公的援助の枠外に位置づ

き、学習活動に自発的に参加できない人々に対する社会教育的な対応の必要性を提起している。なぜなら、課題やハンディを抱えている人々の学習支援のあり方を知識受容型または、趣味や娯楽追及型の学習形態だけで論議することには実態的に無理があり、ソーシャル・サポートの視点を加味して検討していく必要があるからである。

他者との支えあいという活動は、他者に、そして究極的には自分自身にケアを与え、互いの存在を認め合うものである。岡幸江は、対人援助論における専門性をケアの視点からとらえなおし、“ケアの「力」とは、ある種の概説書を読んだり誰かに一方的に教えられることで身につくものではない。人と人が不器用なかかわりあいの過程をたどり、次第に他者も自らをも相互に深くうけとめあいながら、自然に身についてくるようなものといえるであろう。”⁴²⁾と述べている。同質課題を抱えた人同士のセルフ・ヘルプ・グループはこうした相互扶助・相互学習の理念を具体化したものといえる。

結

ソーシャル・サポートの一翼を担うセルフ・ヘルプ・グループ独自のサポートの特徴や課題をWPSの活動をとおして考えてきた。

同質課題の超克を目的とするセルフ・ヘルプ・グループの場合、まずピア同士の相互交流をとおして自己を解放し、互いの共感形成に至るプロセスが重要である。他者と内心を語り合えることを到達目標とするのではなくグループ活動での経験や学びを次のステップに結びつけていくことがより重要である。セルフ・ヘルプ・グループの活動は、社会的に潜在しがちなため、これまで成人の学習の一形態として着目されてこなかったが、克蘭トン(Cranton, P.)は、インフォーマルなおとなの学習場面に自助グループ、ディスカッション・グループ、公民権運動、フェミニスト・グループ、エコロジー運動などを加えることを提案している⁴³⁾。

日本でも1960年代の半ばごろからセルフ・ヘルプ・グループの数や種類が急速に増加している⁴⁴⁾。しかし、米国のように社会的知名度の高い非営利団体や専門機関が後ろ盾となる全国規模の活動には発展していない。ピア・リーダーやピア・ボランティアの養成もサービス活動と並行して行っている米国の実践は、今後日本におけるこの種の活動の発展と社会的認知度を高めていくうえで示唆深い。

セルフ・ヘルプ・グループが地域社会に増加し、相互の連携を深めていくことが、結果的にインフォーマルセクターの活性化、多様なニーズに呼応しうるサポートの

質の向上,そして,サポート体制のネットワーク化へとつながっていく。セルフ・ヘルプ・グループの社会的機能として,フォーマルなサポート制度や専門家主義への対抗案としてその自立的・自治的特性を評価するケースが多い⁴⁵⁾。しかし,サポートの種類をフォーマル,インフォーマル,サポートの与え手を専門家,非専門家と二項対立的にとらえるのではなく相互補完的に協同しうる体制を整備していくなかで,より重層的なサポート・システムの構築が可能となる。

セルフ・ヘルプ活動の今後の課題は,当時者性の重視やボランティア活動の賞賛に偏り,専門家によるフォーマルなサポートを排除するのではなく,その独自性を保持しつつ社会全体のサポートネットワークの一翼としての使命を果たしていくことにある。

注

- 1) 配偶者などとの死別による悲嘆やグリーフワーク(悲哀を乗り越えていく過程)の詳細については,森村修『ケアの倫理』大修館書店,2000.を参照。
- 2) 藤崎宏子「サポートネットワークへの期待」藤崎宏子『現代家族問題シリーズ④高齢者・家族・社会的ネットワーク』初版,培風館,1998,p.227.
- 3) AARP, *Developing Bereavement Support Groups: A Guide for New Leaders*. Washington DC, 1999, p.26.
- 4) AARP(American Association of Retired Persons, 現正式名称, AARP)は,1958年に設立された全米最大規模の非営利団体である。当初は,高齢者の権利を主張する傾向にあったが,現在では,全世代を視野に入れた様々なサービス活動を行っている。
- 5) AARP, *op. cit.*, pp.1-2.
- 6) *Ibid.*, p.2.
- 7) AARP, *Widowed Persons Service Outreach Volunteer Training, Participant Manual*. Washington DC, 1999, pp.10-12.
- 8) Dimond, M. et al. "The Role of Social Support in the First Year of Bereavement in an Elderly Sample," Research paper funded by the National Institute on Aging, 1982.
- 9) Hull, K.V. "Special Problems of the Elderly," Research paper presented to the Faculty of the Division of Education, Midwestern State University, 1990, p.17.
- 10) 福西勇夫「ストレス対処からみたソーシャル・サポート」福西勇夫編著『現代のエスプリ ソーシャル・サポート』363号,至文堂,1997,p.20.
- 11) *Ibid.*, p.25.
- 12) 藤崎宏子, *op. cit.*, pp.228-230.
- 13) Kahn, Robert L. and Antonucci, Toni C. "Convoys over the Life Course: Attachment, Roles, and Social Support." <Baltes, P.B. and Brim, O.G. *Life-Span Development and Behavior*. Vol. 3, Academic Press, 1980> p.267.
- 14) *Ibid.*, pp.281-283.
- 15) AARP, *Developing Bereavement Support Groups*. *op. cit.*, p.6.
- 16) AAをセルフ・ヘルプ・グループの成功モデルとしてみならず論述は多い。例えば, Lieberman, M.A. and McCall, M.E. "Self-Help Groups-Implications for the Elderly," Paper presented at the Annual Scientific Meeting of the Gerontological Society, (38th, New Orleans, LA) 1985, p.4. など。
- 17) 久保絃章「セルフ・ヘルプ・グループとは」久保絃章『自立のための援助論 セルフ・ヘルプ・グループに学ぶ』川島書店,1988, pp.6-12。「ともに生活している」人たちのグループとは,障害者や慢性疾患の患者たちと「ともに生活している」親,配偶者,兄弟などのセルフ・ヘルプ・グループを意味する。
- 18) Lieberman, M. A. "Mutual-aid Groups: an Underutilized Resource among the Elderly." <Lawton, M.P.ed., *Annual Review of Gerontology and Geriatrics*, Springer, New York, 1989> p.286.
- 19) 久保絃章, *op. cit.*, pp.13-14.
- 20) AARP, *Developing Bereavement Support Groups*. *op. cit.*, pp.10-11.
- 21) 高木修・山口智子「セルフ・ヘルプー助けることは助けられることー」高木修監修・西川正之編,集『援助とサポートの社会心理学ー助けあう人間のこころと行動』北大路書房,2000,p.96.
- 22) Gartner, Alan and Riessman, Frank.『セルフ・ヘルプ・グループの理論と実際ー人間としての自立と連帯へのアプローチー』[*Self-help in the Human Services*. Jossey-Bass Inc., 1977] 久保絃章監訳,川島書店,1985,p.121.
- 23) 中島紀恵子「老人やその家族への保健福祉活動」室俊司・大橋謙策共編『高齢化社会と教育』中央法規出版,1985, pp.249-250.
- 24) AARP, *Widowed Persons Service Outreach Volunteer Training*. *op. cit.*, p.4. シルバーマンの「未亡人助け合い」の詳細については, Silverman, P.R. *Widow to Widow*. New York, Springer, 1968.

- を参照。
- 25) AARP, *Widowed Persons Service Organization Manual*. Washington DC, 1993, p.1.
 - 26) AARP, *Developing Bereavement Support Groups*. *op. cit.*, pp.2-3.
 - 27) AARP (1993), *op. cit.*, p.1.
 - 28) *Ibid.*, pp.4-5. AARPはボランティアに「定期訓練」と「特別会合」を行っている。「定期訓練」には、ボランティアの資格取得に必要な15時間の事前訓練、定期的開催される講義やセミナーへの参加、そして月例会が含まれる。月例会では、ボランティア同士の情報交換、面会時の先方の対応やその解釈などについて検討しあう。「特別会合」は、三ヶ月に一度の頻度で開かれ、各グループの進展状況や問題点について話し合う。
 - 29) AARP, *Developing Bereavement Support Groups*. *op. cit.*, p.8. 「オープン・グループ」は、参加形態が任意であるため集会への定期的な参加を望まない人に適している。しかし、各セッションの継続性に欠けるため、メンバー間の信頼関係の構築が難しい。一方、「クローズド・グループ」は、恒常的なメンバー同士の信頼関係の構築とグループとしてのアイデンティティの形成を目的としているため途中からの参加は認められない。
 - 30) AARP (1993) *op. cit.*, p.21. WPSでいう「配偶者を亡くしたばかりの人」とは、配偶者との死別後45日から一年以内独り身でいる人を指す。ボランティアの資格要件は、“独り身の生活を一年半以上経て、グリーフの状況から立ち直り、訓練を終えた人”と規定されている。ここで制限を設けている理由は、「グリーフ」が一直線上に回復へと向かわないため、訓練自体が過去を思い起こさせ、精神的苦痛を呼び起こすおそれがあるからである。逆に、配偶者との死別後、8年以上が経過している場合は、先方の微妙な心理状態の理解が困難となりうる。したがって、プログラムの責任者が組合せごとに状況を判断してボランティアをわりふっている。
 - 31) *Ibid.*, p.4.
 - 32) AARP, *WPS Outreach Volunteer Training*. *op. cit.*, pp.27-28. AARP, WPSのプログラム・コーディネーター、ステュドナー (Studner, A.) 氏によると、配偶者を亡くした人の情報は、家族や知人からの連絡、「口コミ」または、牧師からの照会が大半を占め、WPS参加者の約8割が女性であるという。(2001年6月25日、ワシントンDCのAARP本部におけるAARPおよびWPS関係者へのヒアリング時の情報)。この際、WPSのボランティアやリーダー養成向けのマニュアルを入手した。
 - 33) AARP, *Widowed Persons Service, Resource Guide*. Washington DC., 1999, pp.5-6. WPSのボランティア養成では、「傾聴スキル」の習得に重点を置いている。留意事項として、先方の話に真摯な関心を示すこと、先方の見解、価値観、信念を受容すること、非言語的なメッセージ(身振り、動作、顔の表情など)にも注意を払うこと、早期判断は新たなメッセージを遮断してしまうこと、先方の意図を正確に把握したか否か確認することなどがあげられている。
 - 34) AARP, *Developing Bereavement Support Groups*. *op. cit.*, pp.9-15. ピア・リーダーは、グループワークが公式に始まる前に参加予定のメンバーから集会への期待事項などの情報を入手することが望ましい。
 - 35) *Ibid.*, pp.22-29. グループ運営上予想される問題点として、本題から話が脱線してしまう、対話を独占するメンバーが全体の雰囲気妨害してしまう、沈黙が続いてしまうなどがあげられている。
 - 36) Gottlieb, B. H., “Self-Help, Mutual Aid, and Support Groups among Older Adults,” *Canadian Journal on Aging*, Vol.19, Summer, 2000, p.65.
 - 37) AARP, *Developing Bereavement Support Groups*. *op. cit.*, p.2.
 - 38) Burnside, I. “Support and Self-help Groups.” <Burnside, I. and Schmidt, M.G. eds., *Working with Older Adults- Group Process and Techniques*. 3rd ed., Boston and London, Jones and Bartlett Publishers, 1994> p.206.
 - 39) 原田真由美「話し合い学習と学習小集団の展開方法」三井為友編著『学びあいの創造—生涯学習社会の教育方法—』東洋館出版, 1992, pp.193-194.
 - 40) 「自己教育」という概念は、多義的に解釈されている。たとえば、堀薫夫は、“自己が学びの単なる受容者にとどまらず、自己を対象化することで学習の主体へと転化し、ひいては他者と相互的に学びを深化させていくことの契機にもなっていく。”ととらえている。(堀薫夫「学習に関する諸概念の再検討」鈴木眞理編集『シリーズ 生涯学習社会における社会教育第4巻 生涯学習社会の学習論』学文社, 2003, p.107.)
 - 41) 高木修・山口智子, *op. cit.*, p.102.
 - 42) 岡幸江「対人援助関連NPOと新たな専門性の形成」佐藤一子編『NPOの教育力 生涯学習と市民的公共

性』東京大学出版会，2004，p.167.

- 43) Cranton, Patricia. 豊田千代子訳「成人教育の養成と能力開発」『おとなの学びを創る』 [*Professional Development as Transformative Learning: New Perspective for Teachers of Adults*. Jossey-Bass, New York, 1995] 入江直子・三輪建二監訳，鳳書房，2004，pp.20-21.
- 44) 久保絃章，*op. cit.*，p.7.
- 45) たとえば，AAは，“医療機関に入院してもなかなか治らなかったアルコール依存症者たちが，共通の目標に向けてお互いに助け合うことによって，次つぎとアルコールを断ち，健康を取り戻していった”ことから専門家による形式的な治療の限界を実証した典型例といえる。(高木修・山口智子，*op. cit.*，p.96.)