

なぜ、セルフヘルプ・グループを支援するの？

セルフヘルプ・グループってなに？

「セルフヘルプ・グループ」(以下、SHG)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」のことで、個々人が生きていく上で直面する問題によって様々なグループが存在する。

SHGがVグループと大きく違うのは、共通の体験や悩みをもつ当事者同士による活動であること。メンバーがそれぞれ対等な立場で気持ちを分かち合うことで心が癒されたり、メンバーからの話を聞くことで自分を客観的に見つめられ、ありのままの自分を受け入れられるようになる。また、グループで交換される生きた情報や新たな考え方は、一人ひとりの切実な問題を解決するためのヒントであり、そして得た解決に向けた知恵を社会へ発信することによって、制度や市民の考え方を変えていくことにもつながっている。

例えば、こんなグループがあります

病気・難病や障害のある本人・家族のグループ

身体・知的・精神障害、内部疾患など

生きづらさを抱える本人・家族のグループ

アルコール・薬物依存症・摂食障害、アダルトチルドレン、不登校、ひきこもりなど

暴力被害者のグループ

ドメスティックバイオレンス(DV)、性暴力被害、虐待など

遺児や死別のグループ

交通遺児・病氣遺児、災害被災者、子どもを亡くした親など

回復者のグループ

がん体験者など

ライフステージ・ライフスタイルや属性における問題をもつ人たちのグループ

子育てに悩む親、シングルマザー、高齢者を介護する家族、性的マイノリティ、在住外国人など

外見上のハンディをもつ人のグループ

アザや病氣、火傷などにより外見上に社会的ハンディをもつ人

ボランティアセンターが支援する意義は？

Vセンターはこれまで、子どもから高齢者まで福祉分野を中心とするV活動者・グループへの支援を行ってきた。当事者活動の支援もその一環として取り組まれてきたが、従来の福祉の枠にとらわれず、広がるセルフヘルプ活動へのより一層の支援が求められている。

VセンターがSHGを支援するポイントは2つ。一つはあくまでも、問題解決を図るのは当事者であることを前提に、情報提供その他の必要な支援を図ることとし、特に地域の中で孤立している個人・グループ自身が「自分たちで問題を見つけ、解決できる」ための支援機能をもつこと。そして、もう一つ大切な点はSHGが地域の多様な資源の一つとして、共に豊かな社会づくりをめざす協働者であるとの視点である。

特集

セルフヘルプ活動を理解し、支えよう!

広がる仲間同士の相互支援活動

共通の経験や問題をもつ仲間同士が、共に助け合い、悩みや問題を解決していくセルフヘルプ・グループの活動が広がっています。

豊かな社会の実現をめざす中で、VセンターがV・市民活動センターに拡充され、同じ地域社会の住民として、こうした仲間同士の相互支援活動に関わり、支えていくことが求められています。

今回の特集は、「セルフヘルプ」の基礎的な知識と、実際に事業として支援を行っているVセンターを紹介します。

日本に広がる「クリアリングハウス」

分野も形態も多種多様なSHGだが、当事者による自主的活動であるがゆえの課題もある。例えば、閉鎖的なイメージをもたれたり、メンバーに加われば全て解決できると誤解されたり、ある程度元気になったメンバーと問題を抱えたままのメンバーとのコミュニケーションギャップ、匿名グループの安全性やプライバシー保護などが挙げられる。

こうしたSHGの活動を応援し、社会への啓発活動に取り組む専門機関が「セルフヘルプ・クリアリングハウス」。欧米を中心に数多く運営されているが、我が国では平成5年に「大阪セルフヘルプ支援センター」が初めて設立された。現在、準備段階も含めて全国に7カ所(平成15年12月現在)のクリアリングハウスがあり、その多くは当事者やボランティアなど市民が運営の主体となっている。

全国のクリアリングハウス一覧

(福)神奈川県社会福祉協議会・かながわボランティアセンター	〒221-0835 横浜市神奈川区鶴屋町2-24-2 (かながわ県民センター12F) TEL.045-312-1121(代) FAX.045-312-6307 http://www.progress.co.jp/members/jinsyakyo/
(財)横浜市女性協会・横浜女性フォーラム	〒244-0816 横浜市戸塚区上倉田町435-1 (平日9:00~21:00、日・祝9:00~17:00、休館日:第4木曜) TEL.045-862-5052 FAX.045-862-3101
クリアリングハウスMUSASHI	〒331-0051 大宮西郵便局留 クリアリングハウスMUSASHI TEL.048-885-5211(第2日曜13:00~17:00) http://member.nifty.ne.jp/musashi/
とちぎセルフヘルプ情報支援センター	〒320-0027 宇都宮市埴田2-5-1 共生ビル3F とちぎボランティア情報ネットワーク内 TEL/FAX.028-621-7661(毎土曜12:00~17:00) http://www.t-cnet.or.jp/ randy/tvshg/
静岡セルフヘルプ情報支援センター設立準備会	http://www.geocities.co.jp/Milano/4205/k-ind.html
大阪セルフヘルプ支援センター	〒530-0035 大阪市北区同心1-5-27 大阪ボランティア協会内 TEL.06-6352-0430(第1・第3土曜14:00~18:00) http://www.sun-inet.or.jp/selfhelp/osaka/
NPO法人ひょうごセルフヘルプ支援センター	〒658-0022 兵庫県神戸市東灘区深江南町1-8-22-203 TEL/FAX.078-452-3082(毎月曜10:00~16:00) http://hyogo-selfhelp.hoops.ne.jp/
セルフヘルプ情報・北九州	TEL.093-871-5335(毎水曜18:30~20:30)
STIALISH宮崎セルフヘルプ情報支援センター準備室	TEL.090-7394-2320(毎金曜13:00~16:00) http://www.geocities.co.jp/HeartLand-Oak/6364/

「かながわボランティアセンター」と「横浜女性フォーラム」は、クリアリングハウスの機能をもつ機関です。

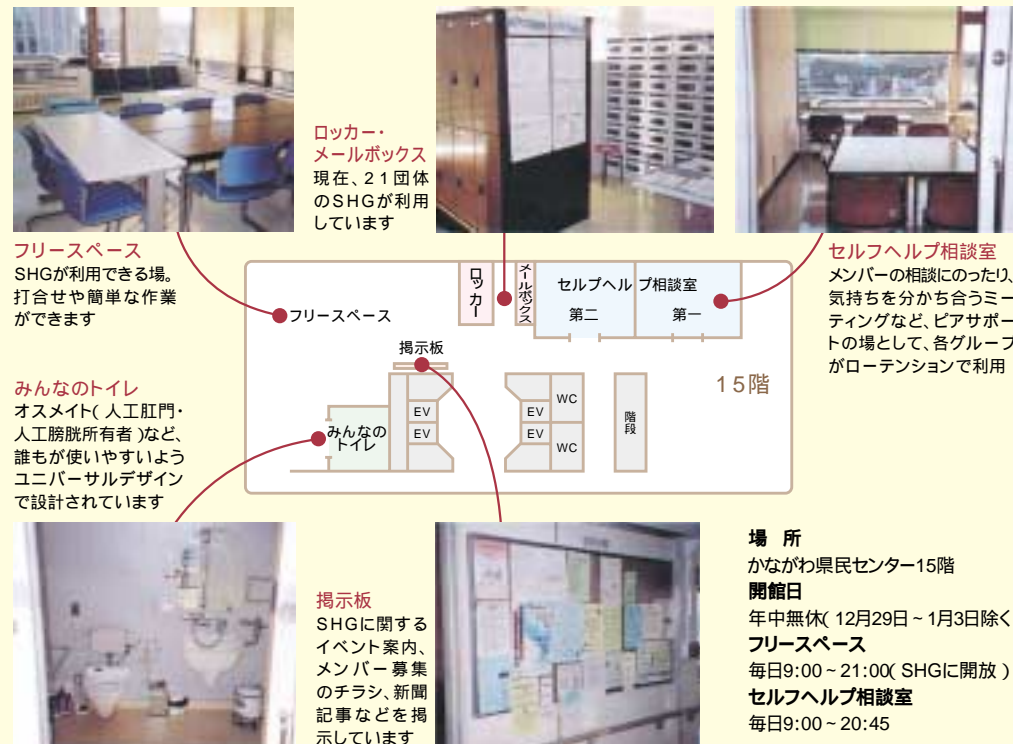
かながわボランティアセンター「セルフヘルプ活動コーナー」

きっかけは、全国ボランティアフェスティバル

かながわボランティアセンターでは、当事者活動とV活動を「市民活動」として一体と捉え、平成9年から「市民カレッジ」を実施し、当事者をはじめとする様々な市民がセルフヘルプ活動への理解を深め、交流する場をもってきた。そうした中、平成13年に開催された「全国ボランティアフェスティバルかながわ」において、「当事者グループ」によるプログラムが展開されたのをきっかけに、当事者の自立支援へ向けた「拠点づくり」が課題となった。

そこでVセンターは、これまでの支援活動を通じてつながりのあった当事者や学識経験者等と検討会を重ねた。その結果、

セルフヘルプ活動コーナー案内図



平成15年、当事者を中心とする市民が参加し、課題解決を図る過程を重視することを目的とした「セルフヘルプ活動支援事業」がスタート。Vセンターのあるかながわ県民センター15階に、この4月から念願の活動拠点「セルフヘルプ活動コーナー」(フリースペースと相談室)を開設した。

5つの機能を柱に、当事者グループを支援

Vセンターが支援するのは、既存のグループに合わなかったり、情報を得られず孤立している個人や立ち上がり段階の小さなグループ、制度の狭間にあって他の機関・団体からの支援を受けづらく運営基盤が脆弱なグループなどを対象としている。

こうした当事者の参加やグループづくりを進める一方で、セルフヘルプ活動支援の基盤をつくり上げ、市民と社会の理解の輪を広げることをめざしている。

セルフヘルプ支援の5つの柱

1. つなぐ
悩みを抱え孤立している人がグループにつながるための支援や、グループ同士の交流、専門職や支援機関、マスコミなど広報媒体との連携を行う。
2. 支える
グループの結成や運営についての相談、SHGのピアサポート拠点(セルフヘルプ相談室/県民センター15階)の提供を行う。
3. 集める
SHG活動に関する情報を収集し、蓄積する。
4. 伝える
社会に対し、SHG活動への理解を深め、協力の輪を広げていく。
5. 開発する
SHGが抱える問題を明らかにし、解決に向けたプログラムを開発・提案する。

Information



セルフヘルプ・グループの可能性
規格 A4判111頁
発行 神奈川県社会福祉協議会・かながわボランティアセンター
頒価 500円(送料別)

同Vセンターでは、「当事者から学ぶ」をテーマに、当事者を含めた、医療・福祉の専門職、学生などが交流する「市民カレッジ」(現「セルフヘルプ交流サロン」)を定期開催している。5巻目となる本冊子は、「第4回市民カレッジ」からの報告をまとめたもので、特にセルフヘルプのグループづくりや運営を中心に編集されている。

巻末には、神奈川県内のSHGや関係機関リスト、関連書籍一覧なども掲載されているなど、体験者しか持ち得ない知恵とセルフヘルプ活動を知るための情報が盛り込まれた一冊。

2つのセルフヘルプ・グループの活動を紹介します！

日系ブラジル人が気軽に集える場

関西ブラジル人コミュニティ
(兵庫県神戸市)

日系ブラジル人に母国のことを学んでほしい

昭和46年まで多くのブラジル移民を送り出した神戸は、移住者が日本で最後の日々を過ごした移住基地として、海外日系人にとって「心の故郷」と言われている。

平成15年4月に誕生した「関西ブラジル人コミュニティ」は、神戸市の使用認可を得て旧神戸移住センターを拠点に活動を行う、日系ブラジル人によるセルフヘルプ・グループである。

そもそものきっかけは、来日したブラジル人に日本語を教えていた日系ブラジル人Vが「生徒たちにもっと、母国のことを知ってほしい」との思いから、平成11年に「フェスタ・ジュニーナ(母

国を代表する6月祭)」を開催したことに始まる。約50名のブラジル人が交流しあったこのイベントを機に、



「フェスタ・ジュニーナ」でダンスを楽しみました
ポルトガル語教室の様子

少年サッカーチームを結成するなど、「ブラジル人が気軽に集える」支援活動を展開。

活動拠点を持つ現在では、「日本も母国のことも知らない」神戸市内外のブラジル人の青少年たちに、算数や数学、社会科などを教える「ポルトガル語教室」(毎週土曜日)を実施。また、ビザの申請をはじめ「教育」「健康」「就労」に至る様々な生活相談など、5名の日系ブラジル人がVスタッフとして運営を行っている。

地域に広がる異文化交流

ブラジル人同士の交流の他に「日本人にも、もっとブラジルのことを知ってほしい」との思いで始めたのが、2カ月に1回実施する「ブラジル料理教室」。また、ベトナム、インド、フィリピンをはじめ、神戸市内にある他国コミュニティが意見交換を行う「市民会議」にも積極的に参加し、地域社会に対するブラジル文化の理解と普及に向けた活動を進めている。

昨年行われた「第5回フェスタ・ジュニーナ」には約700名ののぼる参加者があったが、大勢の日本人Vがスタッフとして加わるなど、ブラジル人同士だけでなく、異文化交流へと発展している。

スタッフから一言 現在、兵庫県には約4,000名の日系ブラジル人がいると言われています。これからはたくさんの人やグループと出会い、日本でも母国でも「外国人扱い」となる日系ブラジル人の気持ちをもっと伝えていきたい。今後は、いつの日か日本社会に役立つ「ブラジル人」になるよう、若者たち同士で自主的に交流していける場をつくりたいと思っています。

精神障害者同士による支え合いと、自立支援

社会福祉法人
JHC板橋会
サン・マリーナ
(東京都板橋区)

日本初のクラブハウス

昭和58年、精神障害者の社会参加などを目的に、精神病院ソーシャルワーカー、保健所心理技術員ら有志による民間福祉援助団体としてJHC板橋[Join(交流・共有)House(拠点)Cosmos(調和)]が結成された。現在、板橋区内に9施設を有するJHC板橋の中で、平成4年に開設された「サン・マリーナ」は世界クラブハウス連盟で認定された日本初のクラブハウスで、精神障害者のリハビリテーション活動を世界で初めて進めたニューヨーク「ファウンテンハウス」をモデルとしている。

参加者はメンバーと呼ばれ、板橋区在住で精神科通院治療中の方による会員制で、保健師やソーシャルワーカーなどをマネージャーにして入会することを原則としている。開設以来、延べ186名のメンバーが登録し、他のサービスを併用しながら、現在約100名の仲間がセルフヘルプ活動を行っている。

自分のペースで気軽に来所

クラブハウスの理念は、生活支援・相互支援・就労支援を基本とした「永続的なリハビリテーション」であり、当事者であるメンバーと数名のスタッフが「サン・マリーナ」の活動・運営を行っている。

主な活動内容は、(1)「事務ユニット」=来訪者受付・電話対応、所内のパソコン業務、(2)「相談・援助ユニット」=権利擁護活動や入会希望者の見学案内、仲間への手紙や病院見舞いなど、(3)「教育研修ユニット」=自助グループリーダー養成講座、服薬講座、就労準備学習会など、「セルフヘルプ活動」に関する学習会の開催、(4)「過渡的雇用ユニット」=サン・マリーナ内の食堂で調理実習経験を積んだり、契約された企業でミーリングや事務補助など一定期間の就労業務。

毎週月曜日から金曜日、午前9時30分に行われるミーティングで、「気分調べ」を行った後、当日の役割分担を決定。メンバーそれぞれが、その日の気分や調子にあわせて一日の取り組みをスタートする。



メンバーとスタッフを交えてミーティング



役割分担が書き込まれたホワイトボード

メンバーから一言 JHC施設の多くは商店街にあるため、区民祭などでは私たちも手製のクッキーを出品するなど、地域との交流も楽しみの一つであり、施設と住民の垣根をおろす機会でもあります。また、喫茶室や施設体験など、地域の方や学生さんたちがボランティアで訪れることも。英文による報告書作成が多いので、ぜひボランティアさんの協力をお願いしたいです。