

セルフヘルプとはなにか

岡 知 史

1. ひとりだちのための助けあい

セルフヘルプ (self-help) という言葉が、日本人の話題にのぼりはじめたのは古く明治時代の初めになります。もちろん、今日のセルフヘルプとは少し違った意味で使われていました。いちばん大きな違いは、今日のセルフヘルプがグループのなかで行なわれるものだとしているのに対して、その当時のものは、あくまで個人個人の行ないを意味していることです。それは自助と訳され、のちには自立、自力更正といった言葉と同じように使われたようです。

今日でも自助という言葉は使われますが、アルコール依存症などの精神的・心理的疾患にかかわる専門職によって取り上げられる以前は、もっぱら公的な援助なくして自力で生活していくという意味が強調されて使われていました。ですから、いまでもセルフヘルプ、つまり「自助」は大切だと言うと、政府の援助に頼ってはいけない、公的扶助はできるだけ少なくしなければならないといった救貧事業的な（平たくいえば市民の権利から福祉を考えるのではなく、政府などの公的機関からの「恩恵」として福祉を考えるような）視点と混同されることが少なくありません。つまり「自助」という言葉は、もうかれこれ百年以上も前から日本で使われていただけに、今日的な意味と、古くから言われてきた意味とが区別されないで使われてしまう場合があり、誤解を招きやすいわけです。

では、自助という言葉は使わず、「セルフヘルプ」とカタカナで表記したものをそのまま使うようにしたらどうでしょうか。実際、「自助グループ」という言葉に代わって、「セルフヘルプグループ」という言葉も特に専門職の間で

よく使われています。こうしたカタカナ言葉は、なにかしら新しい意味をもっている」と期待させるような効果はあるのですが、なかなかイメージがわいてこないという欠点があります。セルフヘルプとは何かというテーマを特に設けて、詳しく書かなければならない理由は、そこにもひとつあるようです。

セルフヘルプとは何かを、ひとことと言うなら、それは「ひとり立ちのための助けあい」だということです。ただし、そこには同じ立場の人どうしの助けあいであるとか、継続的な集まりがあるとか、当事者が自発的・主体的に参加しているとかの条件が付きまゝ。同じ立場の人どうしが、ひとりひとりの「ひとり立ち」のために互いに助けあおうとして自分たちの力でつくり、維持している集まりが、セルフヘルプグループであると言えるでしょう。

2. 古くからの集まりとの違い

これまで書いたことを読まれて、どう思われたでしょうか。なんだ、それでは「同病相憐れむ」式の集まりであって、そんなものはとりたてて言わなくても昔からあるではないかと思われたかもしれません。しかし「同病相憐れむ」という言葉は、たいていマイナスのイメージをもって使われているようです。同じ病、同じ悩みをかかえた者どうしが語りあう仕草を、そんなことをしても無駄なことなのに、と嘲笑的に用いられることが多いのではないのでしょうか。医者などの「権威ある人」に聞いてもらえるのならともかく、病人どうしが慰めあってどうなるものでもない、患者自身が自嘲的に言うこともあります。

しかしながら、たまたま病院の待合室などで会った患者同士が「同病相憐れ」んで慰めあうことは古くからあったのでしょうか、その集まりを患者自身が中心となり定期的に自発的に開いていこうという動きがあるとすれば、その患者同士の語り合いに積極的な意味が見いだされたということでしょう。そこには患者の権利意識の目ばえがあったでしょうし、患者同士でしかできないような

援助の「質」の発見があるはずです。

生きていくためには助けあわなくてはいけない。これは、どの地域のどの時代の人類社会にとっても変わらない真理でしょう。ですから、助けあいの集まりそのものは、わたしたちの社会にもずっと古くからあるわけです。例えば、協同で田植えをする集まりなどは、どの農村にもあったようですし、漁村では地引網などはひとりでは扱えませんから、みんなで使い、みんなで収穫を分けるという慣習がありました。しかし、こういった昔の伝統的な集まりは、「村八分」といった厳しい制裁をとまなうものでした。そういう集まりに、はい入る、はい入らないということは、一般的にはひとりひとりの自由意思によるものではありません。また村の外部の人は、排除されているのがふつうでした。

3. ひとりだちと解放運動

このような古いムラのなかでの助けあいの集まりと比べると、セルフヘルプは、まずひとりひとりの自由意思から参加するものです。自分から参加しようとする主体的な意思がある、決意があるということです。ですから、逆にいえば、こんにちの当事者の集まりでも、たとえば、ひとつの施設を利用している人が全員自動的に、あるいは半ば強制的に会員にさせられているといった団体や組織は、純粋なセルフヘルプではありません。これは、住民なら自動的に会員になってしまう町内会が、純粋な自発的団体と言えないのと同じことです。

それから、助けあいの集まりのなかには、助けあうということが優先されて、ひとりひとりの自由は、むしろ「わがまま」として抑えてしまうものがあります。たとえば昔のイエなどがそうかもしれません。助けあっていくために、むしろそのなかの個人はなおざりにされてしまいます。セルフヘルプは、もちろんそのような意味での助けあいではありません。セルフヘルプで強調されるのは、ひとりひとりの自立です。助けあいが重要だとしても、その助けあいに依

存することを勧めるわけではなく、また、その集団全体のために個人の犠牲が強えられることもないのです。

日本の文化は、地域にさまざまな団体をつくることを好むものかもしれません。町内を見まわしても、町内会をはじめ、治安や消防や商売のための団体、またこども会や婦人会やPTAなど、じつに多様な団体があります。いずれも助けあい（相互扶助）をひとつの重要な要素としてもっています。

これらの団体の助けあいのあり方をセルフヘルプと比べると、もっとも大きな違いは、そこに「解き放ち（解放）」の動きがあるかどうかということでしょう。抑えつけている力からの解放、慣習やすでにある力関係からの解放が、あるかどうかということが大事な要素です。

どこの町内でも婦人会はあると思うのですが、ある婦人会が旧来の男尊女卑の慣習にしたがって、男性の役員ばかりから成りたっている町内会に従って動くものになっていて、女性の社会的役割をきわめて限られたものとしてとらえているとすれば、それは女性のセルフヘルプの集まりとは言えません。逆に女性が、旧来の慣習やイエの圧力をのり超えて、より生き生きと生きていくための集まりであれば、それはセルフヘルプに近いものとなります。

患者の集まりでも同じことがいえます。患者が集まって医療関係者の話を「拝聴する」というだけの会は、セルフヘルプとはいえません。医療関係者が上位に立って、患者がそれに黙ってしたがっていくという上下関係から「解き放ち」動きに向かうものこそを、セルフヘルプと呼ぶべきでしょう。セルフヘルプは、専門職と当事者の対等な関係を目指すものなのです。

セルフヘルプは、このように「助けあい」の活動なのですが、単なる「助けあい」ではなく、「ひとり立ち」のための「助けあい」です。そして、この「ひとり立ち」は、自分で自分の生き方を決めていくことができる、そういう力をもつという主体性を意味するものです。ですから自分で自分の生き方が決められないというときに感じる、外からの力、圧力のようなもの、例えば差別と

か偏見とか、力関係とか抑圧的な秩序とかから自分自身を「解き放つ」必要が
でできます。

4. 共通体験の蓄積によって

セルフヘルプは、「助けあい」によって、個人に対しては「ひとり立ち」を、
社会に対しては個人の「解き放ち」をすすめていきます。とすると、そういっ
た活動を推進させていく原動力となっているものは何なののでしょうか。言いか
えれば、セルフヘルプは、なぜそのようなことができるのでしょうか。

それは「共通の体験」を、セルフヘルプの集まりがいわば「財産」としてもっ
ているということです。セルフヘルプに集まるメンバーが、みんな共通の体験、
共通の問題をもっていること。これが、セルフヘルプが個人の「ひとり立ち」
を助け、その「解き放ち」をすすめる原動力になっているのです。

「共通の体験」は、たまたま病院の待合室で同病の人と出会って確認するよ
うなものだけではありません。セルフヘルプの集まりは継続的・持続的に開か
れ、これまでに参加してきた人たちの「共通の体験」が蓄積されています。こ
の「共通体験の蓄積」こそは、専門的教育や訓練を受けていない当事者にも、
体験者としての「専門性」を与えてくれるものなのです。ただ単に、自分も病
気になったことがあるという体験だけではなく、これまでにその集まりに参加
してきた数多くの当事者の体験が、集まりのなかで吟味され蓄積されてきてい
るということが大事なのです。

「しろうと」である患者同士が話しあっても間違っただけだと
考えている医療専門職は、継続的に行なわれているという意味で「歴史」をもっ
ているセルフヘルプの集まりと、待合室での同病の患者同士の話し合いを混同
しているのでしょう。

5. 孤独と意味の問題

昔の社会福祉の問題といえば、第一に「貧困」でした。しかし、現代の社会福祉のいちばん深い問題は「孤独」であると言われます。セルフヘルプは、この「孤独」からの解放を求めるものかもしれません。

たとえば、子どもを亡くした親の会では、その悲しみを語り合います。1年たっても2年たってもその悲しみは深く遠ざかることがない時、もはや悲しみを聞いてくれる友人を見つけることが難しいかもしれません。そのとき、やはり子どもを亡くした親に出会って、悲しみをともにするとき、その深い「孤独」は和らぐかもしれないのです。同じ体験をした者にしかわからないような悲しみ、辛さがあるものであり、それをわかちあえないとき、人は孤独から逃れられないのです。

もうひとつは「意味」の問題です。なぜ、自分はこの病気になったのか、なぜこの障害をもつことになったのか、なぜ自分の子どもは亡くなってしまったのか、なぜ自分は被害にあったのか、といういわば「答えのない問い」を、当事者はなんどもなんども自問することになります。もちろん、セルフヘルプ活動が、それに対して明確な答えを与えてくれるわけではありません。誰にも答えられない問いなのです。それをわかっていながら、当事者は問うことが多いのです。それは「意味」の問題であるといえます。

ときおり、セルフヘルプ活動に参加しているアルコール依存症者の人から「自分はアル中になってよかった。こんなに多くの仲間ができたのだから」という言葉を聞きます。障害をもち、障害者運動に熱心な人のなかには「障害者であることに誇りをもつ」と言う人がいます。そのような人たちの存在は、セルフヘルプ活動が、「意味」の問題になんらかの形で答えているのだという現れなのでしょう。マイナスの体験でしかないと考えていた当事者としての体験が、それを原点として、他の人を援助する助けとなり、社会にかかわる起点となっ

ているのです。それに気づくとき、先の「答えのない問い」になにかしらの答えを見つけることができるのでしょう。

6. あなたにとってのセルフヘルプ

セルフヘルプグループは、患者会とか障害者の会だけだと考えている人がいますが、それだけではありません。どんな問題でも、あなたが真剣に取り組みたいと思っているものであり、その問題をめぐって、あなたが「ひとり立ち」したいと思い（つまり自分で自分の人生を選択できるようになりたいと思い）、そのためには同じ立場の人どうしが集まって助けあうことが必要だと思えば、それはセルフヘルプ活動なのです。

あなたが自分の両親が実の両親ではないと知り、悩んだときに、セルフヘルプグループをつくることができます。あなたが犯罪にまきこまれ、その心の傷から癒えていないことを感じる時、やはりセルフヘルプグループをつくることができます。あなたが手術によって身体の外観が変わってしまったことに悩んでいるのであれば、またセルフヘルプグループをつくることができます。

しかし、すでに実に多様なセルフヘルプグループが結成されていますから、自分でつくらなくても探せばよいことが多いのです。ただ残念ながら、それがどこにあるのかは、なかなかわかりません。しっかりした調査がまだなされていないのです。それは、福祉や医療に携わる専門職に残された大事な仕事であると思います。