

◁ 翻訳 ▷

セルフヘルプとは何か？

Collective of Self Help Groups

(訳) 岩田 泰夫

目次

- 1章 セルフヘルプグループの歴史
- 2章 セルフヘルプグループにおけるメンバーシップ
- 3章 セルフヘルプグループのグループの構造
- 4章 セルフヘルプグループの活動
- 5章 セルフヘルプグループの目的
- 6章 セルフヘルプグループの考え方
- 7章 セルフヘルプの特徴
- 結び
- 訳者あとがき

1章 セルフヘルプグループの歴史

通常、共通点をもっている人々は、グループを結成しようとする。歴史を振り返れば、社会的に抑圧された人々は、一緒になって自分たちが直面している状況を克服してきた。

それにもかかわらず、セルフヘルプグループは、保健福祉サービスの分野において既に存在していたグループに比較的最近になって付け加えられたグループであるとみられている。ほとんどの人々は、セルフヘルプグループと言えば、AAや障害者の自動車に乗る人々のグループ、そして最近、世間に

広まっている年金受給者の連合会にその起源をもとめるであろう。

しかしながら、多くの多様なグループが、同時にまた以前から存在していた。例えば、婦人参政権を推進する人々のグループがある。このような適切でない反応や行動は、歴史をしっかりと学ばなかったり、学校でセルフヘルプグループについて十分に話し合わなかったからである。また時には、グループやグループの仕事を蔑視したり軽視するからである。あるいはまた忘れてしまうからである。

そして、セルフヘルプグループは、世間に知れ渡ってきた。しかしながら、今のところ、セルフヘルプグループはただ単なる運動であると考えられて誤解されている。

セルフヘルプグループ内で偉大な発展がみられた。グループが、絶え間なく生まれ続け、新しいグループは他のグループから学び、そしてグループは一緒になって結び付き合い助け合い、さらに強力になっている。

グループは、当初、問題は、「問題」を持っているメンバーであると考えていた。個々人は、問題をもっており、グループを結集して問題に対処しようとしたのである。それぞれのグループメンバーはお互いに援助を与え合っており、そしてその援助を与える過程で力を得たのである。

さらに、最近になって、セルフヘルプグループは、広範囲な運動に従事してさまざまな経験を積み、成長を成し遂げた。今では、メンバーが体験している問題は、社会がどのように機能しているのかの結果によると考えるようになってきている。そこで、セルフヘルプグループは、メンバーの置かれている状況を生み出している原因を変えることを強調するようになってきている。

2章 セルフヘルプグループにおけるメンバーシップ

セルフヘルプグループにおけるメンバーシップは、他の種類のグループのメンバーシップとは異なっているので、メンバーシップはセルフヘルプグル

ープを他の種類のグループと区別する一つの重要な要素となっている。

セルフヘルプグループのメンバーは、共通の生活状態や生活状況を分かち合っている。グループメンバーは、自分たちが体験している困難さを克服するために集まり対処している。直接的に問題を抱え影響を受けている人々が、グループの活動をコントロールし、グループの運営や活動の優先権を有している。

これが伝統的な社会福祉や慈善事業などの組織と異なっている点である。社会福祉などの組織においては、援助を受ける人々（クライアント）は、援助過程などをコントロールする人々ではない。

セルフヘルプグループのメンバーが経験している困難さは、不利益と差別の問題を示している。

メンバーが経験している不利益は、以下のようである。

- ①彼らの生活上のニードは、かなえられていない。
- ②既存の組織やサービスは、メンバーのニードのためにと考えてサービスを提供しているが、メンバーのニードはそれらの組織やサービスではかなえられない。
- ③地域の態度が彼らを差別している原因のひとつである。
- ④メンバーは、自分の人生を生きることを決定する権限を有していなかったり、自分自身の人生を生きていくための資源を有していない。

現実的に言えば、人々は、財やサービスに同じようには接近しないし、地域社会における通常の生活を享受する機会を同じように有してはいない。食料や住居、衣類、収入、楽しみなどの基本的で最低限度の生活の必需品は、すべての人々が等しく利用できるようになっていない。

それで、セルフヘルプグループでは、メンバーの背景に力を与えるのである。社会が築いた方法や、ある人々にだけ利益が行くような方法に挑戦しているのである。

また、セルフヘルプグループは、財やサービスの単なる消費者ではない。彼らは、自分たちの基本的な生活を利用できるようにするというニーズによってだけで自分たちのことを定義されて、満足しているわけではない。彼らは、自分たちのことをクライアントや患者、社会福祉の受給者などと定義されたり、呼ばれたりするのを受け入れはしない。

彼らは、社会における自分たちの役割に疑問をもつし、ものごとが組織される方法に疑問をもっている。

3章 セルフヘルプグループのグループの構造

セルフヘルプグループが自分たちを組織する方法は、きわめて多様で広範囲に及んでいる。しかしながら、そこには、いつもセルフヘルプグループの哲学に導かれている基本原理が存在している。

以下、それらの基本原理を列記しておこう。

1) スモールグループ

一般的に、セルフヘルプグループは、スモールグループである。セルフヘルプグループは、1対1の対面的な直接的な出会いを強調している。グループのすべてのメンバーは、自分たちが選んで決めた活動に従事することができる。

2) 支部の設置（雪だるま方式）

セルフヘルプグループは、参加や親密さを維持するために、サテライトグループやグループの支部を設置する。

3) グループの中心となるメンバーはホームグループに

グループの中心となるメンバーは、自分自身の生き残りのニーズにもかかわらず、グループのホームグループに居て、仲間のメンバーを支援する。

4) 自由な入退会

メンバーシップは、自由である。メンバーは、自分が支援を必要とする時、あるいはグループに支援を必要とする時、あるいはまたグループにエネルギーを提供する時には、グループに自由に入会できる。また、退会できる。つまり、グループに自由に出たり入ったりできるのである。

5) 広範囲な準拠集団

同時に、セルフヘルプグループは、セルフヘルプグループから直接的にもまた間接的にも利益を得る人々の「広範囲な準拠集団」である。

メンバーは、セルフヘルプグループのサービスや情報、アドバイス、支援を活用する。また、グループによるキャンペーンやコミュニティ教育からも利益を得る。

6) 多くの人々による協同

しかしながら、またセルフヘルプグループは、「質」の重要さとともに「数の強み」を認識している。それゆえに、人々は一緒になって集まり、グループを結成するのである。

また、多くのグループが一緒になって集まり互いに学び合い、あるいはまたグループが重要と考えるような変化を共に成し遂げる。

7) メンバーは互いに対等

セルフヘルプグループにおけるメンバー同士の関係は、互いに「対等」である。というのは、メンバーは、同じか少なくとも類似した状態と状況を体験しているからである。誰もが、他の誰かよりも良い状態であるとは考えない。どのメンバーも援助者だけの立場であったり、またクライアントやターゲット、患者だけの立場である人はいない。誰もが、「援助の受け手」であり、なおかつ「援助の与え手」でもある。

しかしながら、このような協同的な作業はそれほど簡単ではない。というのは、私たちは、今まで対等に見られ扱われてこなかったので、このような協同的な作業の経験がないからである。今、私たちは、他の人々と関係を結び関係を維持する方法を再学習する必要がある。そして、また、協同的な作業を進める新しい方法を学ぶ必要がある。

8) メンバーは一人前

また、私たちは、お互いがお互いに信頼することを学び、お互いに頼り合い、お互いにお互いのものごとを決定していく能力を尊ぶことを学ぶ必要がある。

9) 分かち合い

さらに、私たちは連合的に仕事をすることを学ぶ必要がある。一人でするよりはグループで決定して行うことを学ぶ必要がある。私たちは、経験と知識、技能を分かち合うことを学ぶ必要がある。また、失敗や過ちを受け入れることを学ぶ必要がある。

10) 個人の発展と社会の変化は同じ過程の不可分の要素

セルフヘルプグループは、個人の発展と社会の変化を同じ過程の不可分の重要な部分とみなしている。セルフヘルプグループが自分たちグループとしてまた個人として克服する必要がある困難は、大きい。

11) 目的と同様に方法にも焦点

また、多くの他の組織と異なっている点は、目的と同様にものごとを行う方法に焦点を当てていることである。

4章 セルフヘルプグループの活動

セルフヘルプグループが行う活動は、多様である。セルフヘルプグループを結成し対処する問題が多様であると同じように多様である。グループの活動は、グループ内のメンバーによって決定されるのであって、グループのメンバーでない人々によって決定されることはない。セルフヘルプグループの活動は、メンバーの人々の生活上の困難さを軽減したり、緩やかにすることを目指して、あるいはまた困難さの原因を変化させることを目指して行われる。

セルフヘルプグループの活動には、以下の諸活動が含まれている。

1) コミュニティの教育

セルフヘルプグループは広範囲なコミュニティの教育を行う。例えば、セルフヘルプの見解を示す事例を議論する方法によって行われたり、セルフヘルプの問題に対して個人と話し合ったり、またグループと話し合ったり、あるいはまた問題を生じさせるような重要な要素を明らかにすることなどによって行われる。

2) 情報

情報は、パンフレットやポスターや電話、さらに1対1の直接的に顔を突き合わせた話し合いなどによって提供される。セルフヘルプグループからなされる情報は、他のいろいろな情報とは異なっている。というのは、セルフヘルプグループからの情報は、体験によって人々を生き生きさせるという観点からなされる情報であるからである。問題に対する回答や明らかにされた近道は、セルフヘルプグループのメンバーにとっては価値はなく、重要ではない。

3) 調査と研究

調査と研究は、またここでもセルフヘルプを行うメンバーという立場と観点からなされる。セルフヘルプグループによってなされる研究と調査は、「アクション」のための研究と調査である。これらの調査や研究によって得られた結果は、グループのメンバーの利益になるように利用される。

4) 相互支援

相互支援は、問題をアカデミックに理解したり知的に理解している人々によってなされるというよりは、問題を情緒的に理解している仲間同士の間でなされる。セルフヘルプグループの相互支援の側面は、セルフヘルプグループでいつもみられる唯一の働きであるとみなされている。相互支援は人々が一緒に集まってグループを結成する初期の第1の理由であり、また相互支援はセルフヘルプグループの機能の唯一の機能である。

5) サービス

サービスは、どこでもどのような方法でもサービスを利用するユーザーの人々によって選ばれた人々によって提供される。セルフヘルプグループでは、サービスを利用する人々に対して直接的に責任をとる。それが、セルフヘルプグループのサービスと他の組織のサービスとの間における本質的な相違点である。セルフヘルプグループで提供されるサービスには、物質的な支援とあまり明らかにならない「目にみえにくい支援」の両者の支援が含まれている。

6) 権利の擁護

権利の擁護は、セルフヘルプグループの機能としては欠くことができないものである。これは、自分たちの人生を改善するために機関や制度に圧力をかけて、あるいはまた政府に圧力をかけてメンバーなどの置かれてい

る状況を変えるために行うグループキャンペーンなどである。これには、政府に手紙を書いたり、代表団を送ったり、デモンストレーションを行ったり、あるいはまたこれらにかかわることに想像力を働かせた風変わりな活動などが含まれる。

一般的にセルフヘルプグループは、上記のすべての機能を成し遂げる。そして、通常、彼らは、まず最初はある一つの活動からグループを始めるかもしれないが、どんどん先に進んで行って他の活動を行ったり、他の目的に向かって進んでいくことになる。

5章 セルフヘルプグループの目的

上記のセルフヘルプグループの活動は、グループの目的を成し遂げるためになされている。上記で述べられているように、セルフヘルプグループは、広範囲なレベルで個人の変化と社会の変化の両方に関心をもっている。そして、セルフヘルプグループは、両者が相互に結びついており、しかも同時に変化していくものであることを知っている。

グループの他の目的には、長期的な戦略もあれば、また短期的な戦略のものもある。当面の問題は、メンバーの生活に影響を与えるような実際的な障害を克服することにある。長期的な目標は、地域の態度を変えさせることである。例えば、現在なされている方法によってある地域の人々にとっては利益になっているのに、セルフヘルプグループのメンバーにとっては不利益を被っているような地域社会の態度を変えることである。

セルフヘルプグループは、幾つかの異なったレベルで問題を予防し、また問題の原因を変化させようとする。

具体的に言えば、あるグループは、グループのほとんどの人々が問題だともっている事柄に対処する。例えば、失業が、多くの人々にとって問題の原因

として考えられたなら、グループのメンバーは、失業の問題を予防したり、失業による影響を最小限にしようとするのである。

しかもまた、セルフヘルプグループは、本当の原因を明らかにするし、また適当な収入のない人々が責められることを予防しようとする。このようなやり方で、問題がいっそう悪化するのを防止しようとするし、問題の犠牲者をその存在ゆえに責められることがないように予防している。

さらにまた、グループは既に直面して分かっているが、一般的にはいまだ認識されていないが将来には生じてくるような問題を地域社会に示すようにしている。

言葉を変えれば、セルフヘルプグループは、社会の構造を変えようとしている。例えば、問題が引き続いて起こらないようにしたり、問題が最初に起こった所だけで止められたり、あるいはまた問題が存在する理由をなくするために、社会の構造を変化させようとしている。

それで、セルフヘルプグループは、兆候よりは、原因に対処するのである。セルフヘルプグループは、単に問題を覆い隠そうとしたり、また単に問題が一時的に消えうせたりすることを望んではない。もっと根本的な解決を望んでいる。

6章 セルフヘルプの考え方

このようなアプローチがとられたなら、今までは自分の人生に重要な影響を与えるような決定をコントロールできなかったけれど、今ではセルフヘルプによって力を得て自分の人生をコントロールできるようになる。個人の成長と連合による強さは、力のないものに資源や情報や機会などの力を与える。

1) 地域内で、対等な接近と機会をもてることの保障

セルフヘルプグループは、以下のような考えに基礎を置いている。すなわち、それは、性や障害、年齢、人種、健康状態、失業、低収入などにか

かわらず、地域内で対等な利用と機会をもてることを保障されるべきである、という考え方である。

これはまた、以下のような原理に基礎を置いている。すなわち、人々は、他者から定義されたニーズや役割によって類型化されたり、叙述されるのではなくて、自分たち自身で定義するものである。例えば、クライアントや患者のように他者から決めつけられたニーズや役割によって記述されたり類型化されるのではない。セルフヘルプグループにいる人々は、自分自身の考えに応じて、また自分自身の見方に応じて、自分の個人的なアイデンティティを発展させる。

2) 問題は社会の一部であると考え、権利の擁護に専心

同じように、セルフヘルプグループは、問題は社会の一部として存在しているとみている。個人の問題とはみていないのである。むしろそれよりは、個人がシステムの犠牲者であったり、個人がシステムのスケープゴートになったり、自分自身でコントロールできないという理由で責められているとみなすのである。

セルフヘルプグループに参加することは、自分自身の人生や将来をコントロールできるようになることである。そして結果として、今のような生活が引き起こらないようになることである。これは、援助の資格のある人々に一片のパンを与えるのではなくて、人々の権利の問題に焦点を当て、そこに専心することを意味している。

3) 草の根からの社会の変化

セルフヘルプは、固有の方法で人々を差別しないような社会を組織する代替的な方法を提案している。社会の変化が上部から課せられたものではなくて、真実の社会、あるいは草の根の社会から生まれてくるような社会を求めている。

このアプローチは、「秘密を少しづつもらすもの」に取って代わって、「バブル・アップ」と呼ばれる方法である。これは、世界を見る異なった方法であり、世界を変化させる異なった方法を提案していると言えよう。

7章 セルフヘルプの特徴

既に、セルフヘルプがどのようなもので、セルフヘルプではないものとは何かなどについて述べてきた。

さらに、ここで、セルフヘルプを明らかにするためにセルフヘルプとは異なるものを列記し、比較検討しておこう。

1. セルフヘルプの特徴

1) 社会福祉や慈善事業とは異なる

セルフヘルプは、社会福祉や慈善事業とは同じではない。というのは、他人ではなくて自分に直接的に影響を与えることを変えようとして働きかける時に、セルフヘルプは生まれるからである。

2) メンバーを責めはしないし、犠牲者にもしない

セルフヘルプは、責めはしないし、犠牲者にもしない。というのは、体験している人に焦点を当てるのではなくて、問題や状況の原因に焦点を当てるからである。

3) 消費者運動ではない

セルフヘルプは、また消費者運動ではない。というのは、不利益を受けている人は、財やサービスの利用者ばかりではなくて、満足が得られると期待する固有のニードを有しているからである。そして、時には、サービ

スを変え、また時にはサービスを生産するからである。

2. セルフヘルプのアプローチ

セルフヘルプは、しばしば他のアプローチと混同されている。これは、セルフヘルプグループにとってきわめて大きな問題となるので、これらの幾つもの混同されているアプローチと比較して異同を述べ、セルフヘルプのアプローチを明らかにしておこう。

以下、みていくことにする。

1) 地域社会をベースにするグループとは異なる

セルフヘルプグループは、コミュニティ・ベースのグループとは同じではない。とは言え、コミュニティ・ベースのグループとの共通点はある。例えば、セルフヘルプグループもコミュニティ・ベースのグループもどちらのグループも、行政機関によるグループでもないし、また営利事業を行うグループでもない。しかしながら、コミュニティ・ベースのグループの目的とセルフヘルプグループの目的は、異なっているし、またコミュニティ・ベースのグループは、地域が最も強い影響を受けている特殊な問題を問題と考へて働きかけている。

それに対して、セルフヘルプグループは、状況に直接的に影響を受けている人々によって構成されている。例えば、障害のある人々は、グループを形成して、彼らの困難を克服しようとする。

このように障害のある人々でない人々によって作られ、またそれらの人々によってコントロールされている地域社会をベースにするグループとセルフヘルプグループとは区別される。

2) ボランティアとも異なる

セルフヘルプグループのメンバーは、グループにおける活動で収入を得

ることではない。だからと言って、ボランティアでもない。ボランティアは、実際にニードがあると考えられる他者を支援する。それに対して、セルフヘルプグループは、自分たち自身の状況を支援したり、変えるために働きかける。

3) 社会を変革しようとするのではなく、自分たちの状況の改善のための変革

しかしながら、セルフヘルプは、自分だけの力でものごとを達成することはできない。困難を被っている人々が、自分自身で不十分な資源を用いて何から何まで成し遂げることではない。そうではなくて、セルフヘルプは、自分たちの状況を改善するために資源を獲得したり、そして自分だけではなく他者にも起こっている同じことを予防することを言う。

資源を生み出す法律上の機関は、政府である。政府の役割は、全体としてのシステムを用いて資源の十分ある地域や人々から不利益を被っている人々に資源を移すことである。また、政府は、これらの資源が有効な方法で、例えば、仲介の人などを通して、それを必要としている人々に提供されるように保障したり、さらには資源を直接的に提供する責任がある。

しかしながら、セルフヘルプを「政府が不利益を被っている人々に無償であるいは安価に多くのものを与える方法」とすると多くの人々が考えている。

セルフヘルプが有効であるということは明らかである。その理由は、グループの管理運営が、トップの重役によってなされていないからである。また、必要なものを、どこで、どのように得るかを自分の人生の体験によって分かっている人々によってものが決定されているからである。しかも、セルフヘルプグループは、これらに対して費用を必要としない。

セルフヘルプグループは、適切な資源を有していないにもかかわらずメンバーが非常に大きなニードを有している時に、自分たちのしごとをして

いくのが困難となる。他の人々が、通常に受け取ることができる資源を受け取らずに、自分の人生を変えようとするのは困難なことである。

セルフヘルプは、自分自身を援助することではない。他のだれよりも自分を良くするためにセルフヘルプグループを用いる人々によってなされるものではない。また、一番底辺にいる人々を頂上に積み上げることにもかかわっていない。

それよりむしろ、セルフヘルプは、人々が一緒に働いて、山と積まれた堆積を適性に配置されるような方法に変えることである。その結果として、すべての人々が自分自身で自分自身の人生をコントロールできるようになることである。

セルフヘルプグループの多くのメンバーは、知識や体験、技術を得ることができる。彼らは、グループに従事することによって個人的に利益を得る。例えば、良くなっているという確信や自信などを得ることができる。しかしながら、この確信と力は、グループが直面している圧政を終結させる方向には向かわないのである。

4) セルフケアや療法とも異なる

セルフヘルプは、セルフケアや療法ではない。セルフヘルプグループは、メンバーを支援して、彼らの個人的な状況や状態を管理できるようにする。しかし、彼ら自身のサービスに付け加えたものとして専門職を配置したり、専門職によってグループや活動を運営してもらうことではない。さらにまた、「専門職」と一緒になってプログラムを組織化することでもない。

セルフヘルプグループは、いわゆる「セルフヘルプガイド」とは異なる。セルフヘルプガイドは、いつも問題と状況に対処するために個人を導く個人的なアプローチの方法をとるが、セルフヘルプはそのような方法をとらない。

結 び

セルフヘルプは、現実的な真実の変化のための偉大な可能性を有している。その理由は、セルフヘルプが不利益と差別によって直接的に生じる事柄に焦点を当てているからである。セルフヘルプは、自分の人生をカバーする力を得る時に存在する。すなわち、情報や資源、自己決定などを自分でコントロールする力を得る時に存在するのである。

セルフヘルプ運動の挑戦は、彼ら自身の目的のためにセルフヘルプを用いる人々から生まれてきた。そして、メンバーとグループの力のバランスを変えるためにグループの力を制限しコントロールしてきたのである。

社会的に抑圧され虐げられてきた人々は、一緒に集まって連合して協同して不利益を克服してきた。これと同じような方法で、困難や不利益を受けて来た人々のグループは、一緒に集まり、結び付き合い、協力し合って自分たちの挑戦がかなえられるようにしている。

これがセルフヘルプである。

訳者あとがき

この「What is Self Help? (セルフヘルプとは何か?)」は、オーストラリアのメルボルンにある「Collective of Self Help Groups (COSHG)」によって1986年に著述され発行されたものである。

COSHG は、1977年にセルフヘルプグループのフォーラムとしてはじまり、セルフヘルプグループ同士のリンクを強め、キャンペーンなどを協同して実施している。1986年には、ビクトリア州で500のグループのネットワークを組織している。そしてまたリゾート・センターとしても機能している。

1994年では、600のグループのネットワークに発展しているという。そして COSHG の目的は以下の4点に置かれている。

第1点は、セルフヘルプ運動の発展をはかることである。

第2点は、個人の権利を促進させることである。

第3点は、グループ同士の間でアイデアや情報、技術などの交換と、相互支援などを促進したり発展させることである。

第4点は、セルフヘルプグループをバックアップしたり、資源となることである。

そのために、「セルフヘルプグループとソーシャル・アクション・グループのダイレクトリー」などの各種の出版物を発行している。

さて、この「What is Self Help?」は、セルフヘルプグループの特徴を分かりやすく明らかにしている。セルフヘルプグループの組織や目的、理念などをオーソドックスに具体的に示している。

アメリカ合衆国などでは、セルフヘルプ運動が分化され多様化されている。各種のグループが多様に活動を展開している。それに対して、オーストラリアでは、セルフヘルプグループを中心とするセルフヘルプ運動がオーソドックスに展開されているように見える。それも、メンバー同士の相互援助やグループのネットワークを大切にしながら、しかもそこに焦点を当てながら展開されていて、日本のセルフヘルプグループの人々やセルフヘルプグループを支援する専門職などの人々に参考になり有益である。

この訳書が日本のセルフヘルプグループを中心とするセルフヘルプ運動の発展に役立つことを願っている。

最後に、この「What is Self Help?」の和訳を許可していただきました COSHG に感謝し、また COSHG のますますの発展を祈ります。

また、和訳にあたっては、意識を心掛け、原著の一字一句に必ずしもこだわらなかつた点があることを申し添えておきます。