

ひきこもりのための

# 自助（セルフヘルプ）グループ

## 形成マニュアル



Self-help Group Manual

Taizo Yokoyama (eds)



特定非営利活動法人

わかもの国際支援協会



# もくじ

はじめに	1
スタッフ・メッセージ	2
当事者会の世話人として	
自分を悩ませてきたものは何か	
ソーシャル・ファームの悩みと未来	
親の会（こもりす倶楽部）からメッセージ	5
うまくいかなかったひきこもり×e-ラーニング	7
自助会形成マニュアル	
ステップ1 思考する	8
ステップ2 対話する	9
ステップ3 孤独になる	10
ステップ4 仲間を集める	11
ステップ5 自助会の「働き」を知る	11
ステップ6 自助会を創設する	12
ステップ7 ルールを定める	13
ステップ8 自助会のリーダーシップ	15
ステップ9 ぶつかる壁を事前に知る	16
ステップ10 自助会の発展と当事者主義	17
ステップ11 ソーシャル・ファームへの発展	18
ステップ12 自助会の「主体性」を生む	19
ステップ13 事業戦略を練る	19
さいごに	20



**自分を「支援」するのは  
自分自身だ**





## はじめに

私たち NPO 法人わかもの国際支援協会は、2009 年 7 月にインターネット上のオンラインゲームで集まった「ひきこもり」の当事者（本人）12 名で結成しました。その後、「自助」（セルフヘルプ）という考え方を頼りに、自分達の悩みや問題改善を行う自助会（セルフヘルプグループ）として活動を開始し、今日に至っています。

このマニュアルは日本財団助成事業「2015 年度ひきこもりの若者当事者のための居場所と仕事づくり事業」の活動経験の成果報告であるとともに、「ひきこもり」をキーワードにして集まる自助グループをこれから作って運営していこうとしている方々を対象として一つの参考事例を提供することを目的として作成しました。ここに記載する内容は絶対の正解ではありません。また私たちの経験や考え方をすべてまとめることができていないわけでもありません。ここに私たちの経験を発信し、一つの事例として広く共有したく思っています。

このマニュアルを作成するきっかけは、大きく二点あります。第一に「自助」の考え方、自助会の存在が「ひきこもり」にとって有効である認識が私たちにあること、その自助会をできるだけ多くの市民が利用できるような各地域で広がっていく必要性を強く感じてきたことです。そしてもう一つの理由は、私たちが自助会の運営のなかで直面した失敗や苦悩を、別の方々が同じように繰り返すことがないように、これから自助会に関わる方々が困ったときの参考材料を少しでも提供することができれば、と願って本マニュアルを作成しました。日本財団の助成をいただき実施した 2015 年度の事業成果として、事業から経験したこと、学んだことを反映できるよう取り組んだスタッフや参加者のエッセーも掲載しています。

経済発展の低迷が続く今日の日本社会で、「自助」「共助」「公助」で表現される社会福祉政策、その一番の基礎が「自助」といわれます。地面が無いところに

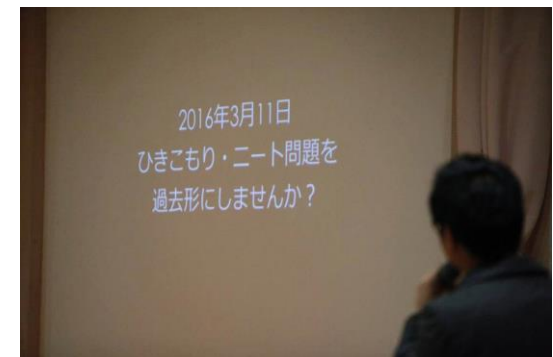
を建てることできないように、「自助」が無いところに「共助」も「公助」もありません。逼迫する国家財政に制限が増しているなか、市民の自発的な問題解決の取り組みである「自助」、及び自助会の形成が広く社会に広がることで日本社会全体の支援負担の軽減に寄与できれば、それは一つの私たちの成果と言えます。そして、市民の自発的行動が増していくことの助にこのマニュアルが貢献することを願います。

また国家財政上の負担を軽減する、という理由のみではなく、福祉政策の観点からも自助会は注目できます。これまでなかなか見えてこなかった「困っている人達のニーズ」や「思い」を、自助会の参加者である当事者（本人達）は誰よりも身近に把握しています。自分達の問題、その解決方法、そのために必要な支援は何であるのか、ということを社会に発信していくことで、支援者の方々に当事者が求めている支援が何であるのか、ということを実効的に伝達することができます。（ただしそれが必ずしも必要で適切な支援であるとは限りません）

さらに自助会には、自分達の問題改善を主体的に実施していくなかで「自尊」の感情を取り戻す効果があります。つまり「悩んでいた自分の意識」や自分達自身のこれまでの考え方・生き方を「変える」ことで問題を解決を図ることができます。その上で社会制度の不備や社会問題に対して新たなアプローチやアイデアを提供できるなどの「社会変革性」（ソーシャル・イノベーション）の効果も期待されます。「自助」と「自助会」はひきこもりの問題のみでなく、広く社会福祉の対象となる市民生活のすべての領域で重要です。

そのように多くの効果と意味合いをもって、私たちは「自助」の理念が何であるのか、それを効果的に形成する方法はどういったものであるのか、このマニュアルを読む皆さまと考えていきたいと思っています。このマニュアルを読んで自助会の形成を实践される皆さまと、さらにここに記載した内容が修正され、改善され、発展していくことができれば、と思っています。

このマニュアルは当初、文字の少ない分かりやすいマニュアルとなることを目指していました。しかし結果として私たちは多くの言葉を費やす必要がありました。またその内容は「考えること」を読者に促すような難しい問い、「答えが無い」問いと直面することを結論として提示しているかもしれません。その理由が読者に伝わるのが、ひとまず本マニュアルを作成した一つの成果となることを願っています。



# スタッフ・メッセージ

## 当事者会の世話人として・・・

竹路 安一

わかこくには、一昨年の起動塾の頃から参加して、いつのまにか居ついた、みたいな形で今でも関わりを持っている。

自分としては、大きな出来事では講演があった。今でも『声が小さい』とあらゆる人から言われるが、人と話すのが苦手でひきこもりなりニートなりになっていた自分が、人前で話す講演というものができているというのは、自分でも不思議だと思う。

自分が外に出る、というか『外部に踏み込んでいく』みたいなことができるようになり出したのは、一つは『そうしないと後がない』みたいな、追い詰められたということが主な理由ではあるけど、それとは別に、自分に失望し続けた先に醸成された『無理して自分ができる以上のことをしようとせずに、自分が無理せずできる可動範囲のことだけでそのタスクをやればいいや』という行動指針のおかげもあると思う。

講演でも、それを頼まれたときに思ったのは『よし、小さい声で話そう』というものだった。当然緊張するのだけど、無理せずに話すと声が小さくなる自分が、大きい声で話そうとすると、緊張は高まり、身動きが取れなくなる。昔はそれでも『無理しないと』と自分に課すことで、そもそもそんな場に出れなくなっていたが、最近では「まあいいや」と『可動範囲内』でこなすのを自分に許すことで、そういうこともできるようになっている。

大体、それと同じ考え方・やり方で、講演以外の活動にも参加していった。例えば、イベントの司会をした

り、飲み会や懇親会に参加したり、『それは自分にはできないな』と思うようなことへと・・・。

ただ、この考え方の傷は、展望や発展性という視点が抜けてしまうことじゃないかと思う。視点が抜けるというか、そういうものをいったん保留にすることでやっとなら、『まあできる範囲でいいや』と思えるところがあるからだ。そう思うことで色々な『今までできなかったこと』あるいは『恐ろしくてできなかったこと』が出来るようになった。



今でも、この『可動域だけでやればいいと許せばできた』というのは有用だとは思ふ。それを例えば発展や成長をするべきだ、という意見が加えられるときに、実行能力や心理的負担などの、自分への実質的な有用性が曖昧なまま言われると、多分反発を覚えたりすると思う。一方でそんな自分でも、もうちょっと違う考え方を持ってないものだろうか、と思う気持ちがある。新しい考え方、というわけではなくても、もう少し変化した何か。

自分を許す、自分への要求を最低水準にできる、というのは、その周りにそれを許す人や環境があってできる。あるいは許して『やらないこと』にした部分を『誰か』が代わりにやってくれる環境だからだ。

そのことを思い出した場合に、自分でもできる範囲を広げて、違う環境でも過ごせるようになったり、『やっ

てもらってること』を少しずつでも回収できるようになったりしないものだろうか、とも思う。

そのときに『無理せずできる可動範囲を増やす』と考えるのか、『ちょっと無理してやろう』とするのかという選択肢があると思うけど、やっぱり自分は前者じゃないと、結局『同じ場所』に戻ってしまうんじゃないか、という気持ちがある。

つまり、無理したらまた『何もできない状態』まで後退するんじゃないの？ という恐れがある。

そうなると、やっぱり『可動範囲でやる』以外にない、というところに戻ってきてしまうんだけど。

とりあえず今は、この『平常運転』を続けるしかないのかもしれない。これが一過性のもなのなのか、別の方式が見つけれられるのか分からないが、とりあえずできることを上に乗ってるものから順番にやっっていこうと思う。やらないよりはやったほうが誰かの助けになってたらいいなと思う。

## 自分を悩ませてきたものは何か

佐川雄一

多くの方が様々な視点から社会の欠点を指摘し、その中には同意できるものも改善すべきものもあると思います。しかし今まで会ってきた当事者の方々にとってもまた私自身にとっても、それらの指摘は「遠すぎて遅い」と感じます。もっとも、大きな制度を変える事を目指すのを否定するつもりは全くなく、自分に合う支援があると感じたなら最大限活用すべきです。しかし例えば公的な予算を使う事業は全て成果と期間が求められているのが実際です。税金を使うという観点からみれば、効果



を考えずに事業予算を組んだ方が問題ですし、そこを改善するのはなかなか難しいでしょう。

結果として、そういったセーフティーネットの網の目に引っかからない事は往々に起こり得ます。また仮に制度があっても、当事者にその気がなければ同じ事になってしまいます。

生き辛い社会を変えるのではなく、生きやすい社会を作ってしまう方がいい。私が、わかこく（自助会）にいて思うのはそういう事です。それは決して簡単ではないし楽しい事ばかりでもないけれど、周りの社会が変わってその助けを待つよりも、自分の好きなように好きなペースで生きられる環境を作るという作業は、どうせ面倒ならやりがいがあります。

この一年、わかこくスタッフとして、主に制作事業に関わってきましたが、一般企業と関わる仕事はやはり色々な意味で厳しいです。自分のペースで自由に働くという事は、時間の管理や技術の向上等が全て自分次第であり、自分の弱さと正面から向き合う事でもあると感じます。個人的にはこの一年は「前進」ではなく「停滞」の一年になってしまったような気さえます。「後退」にならないだけまし、と開き直っていますが・・・。

それでも続けて行こうと思えるのは、ひきこもりという視点からも、働くという視点からも、もっと自由に生きてみたいという思いがあるからです。また、自分の為に頑張るとするのは難しくても、人の為なら頑張れるという事は結構あります。そうしているうちに段々自分の方が元気になってくる・・・そんな経験を何度かさせてもらいました。

まだまだ実行できた事の方が少なく、一年を振り返ると身の引き締まる思いですが、これからも諦める事なく「自助」の精神で活動を続けていきたいと思えます。



## ソーシャル・ファームの悩みと未来

井川博史

### 1. 人材不足

Web制作の仕事においてわかこくの場合、役割をおおまかに分類すると下記となる。

- ① ディレクター（プロジェクトの進行・品質管理）
- ② デザイナー
- ③ コーダー（プログラマー）

その中でも、コーダーの仕事において必須スキルであるHTML言語は比較的短期の勉強で習得できるため、きっかけとしてはとても良い科目ではある。しかしそれは同時にその仕事ができる人も多い事を意味するので、人材としては飽和してしまう。また、仕事の報酬単価も安くなっていく。簡単な技術を身につけただけでは、市場価値を生み出すことはできない。

高度なプログラムを組めるようになれば話は別となるが、その習得は容易ではない。また、それを生かす為にはチーム内でしっかりとコミュニケーションを取れる人でなければならない。結果として、ひきこもりが在宅で仕事をする、という2009年（ソル・ライフ・ネット）以来の目標は、次のことをひきこもりに要求している。

- ① 他の誰かに負けない積極的な学習意欲をもつこと
- ② 自己管理をして学習と技術の習得をすること
- ③ 仕事のパートナーとなる他のひきこもりの人との最低限のコミュニケーションを取れる能力を習得すること

わかこくの制作事業部の仕事において不足している人材は、その時代の流行を取り入れることができるデザイナー、顧客との直接のコミュニケーション（メール、電話、訪問）ができるディレクターの二種である。それは取引先と話しをしてみても他のIT企業で事情は同じようである。僕の場合、この不足しがちなデザイナー兼ディレクターというような役割で日々業務をこなすことになっている。現状では自分の限界以上の仕事をこなさなければ、コーダーへ振り分けられる仕事の余裕と需要を生み出せなくなっている。また、新しい人材を探す余裕、人材を教育する余裕も持つことができない。

特にクライアントと制作チームの間に入って全体を管理するディレクターのような仕事を積極的にやりたがる人材は「ひきこもり」の名前で集まる人々の中にほとんどおらず、ひきこもり状態の若者の中から生まれてくる可能性はかなり低いと悲観している。



## 2. ぶちあたった壁＝その突破方法＝突破できない理由

一人で仕事していると不安が襲ってきて、憂鬱な状態になる。ディレクターという立場で納期に追われ、責任がつかまとうと誰でもしんどい。通常は職場に相談できる仲間がおり、社員が一人でつぶれてしまわないような仕組みになっている。これをテレワークやノマド的な働き方でやると、仕組み化することができない。結果として、不安に押しつぶされそうになるときがある。具体的には朝起きるのがつらくなり、納期が迫っているのに手がつけられなくなるなど、支援している立場の自分が鬱になっていくことが多々ある。自分なりに、休日は仕事以外のコミュニケーションの場を作るなどしてケアしていたが、私自身が内部の誰をも頼ろうとしないでいた事も原因だった。ノマドスタイルであっても、仕事の仲間同士で定期的集まることなど、お互いをケアしあうような居場所を設ける事は必要ではないかと思う。

## 3. これからの新しい生き方

最近の若者は欲がない、という年寄りの旧時代的な言葉を聞くが、ただの決めつけでしかない。実際、若者には何らかの欲はある。ここでいわれる年寄りの「欲」とはお金とか車とか物欲的な事1点のみを突いている。団塊の世代以降の世代、社会人や企業の人達を含めてこの6年間、ずっとそういう年寄りとお話してきた気がする。

僕ら若者は本物の「貧乏」という事を実際には知らない。僕ら世代の「貧乏」は、ちゃんと家がありテレビがあって、どれだけお金がなさそうな家庭でもゲームボーイを買ってもらい、綺麗な制服・ランドセル背負って学校に行く程度の「貧乏」だ。僕個人が生まれて1日中食べ物を口にできなかったのは、健康ブームに乗って断食した時くらいのもんだ。つまり不自由無く贅沢に生きてきた。遊びや娯楽も多岐に増え、やることはいくらでも見

つけられる。人間は苦勞せず楽しく生活できる事を目指して発展を遂げてきたのだから、ニート・ひきこもりと言われる人達が現れる事は当たり前の現象で、戦後から今ようになったことはむしろ素晴らしい事だと思っている。

つまるところ、もはや物欲的な事では満たされなくなってきているのが、僕らの「欲」の実際だ。100万人といわれるひきこもりの若者は、何らかのかたちで年寄りと比較して質の違う「欲」をもっている。今、物欲で満たされてしまった僕たちは、今度は人とのコミュニケーションや、社会的な立ち位置、他人からの評価、やりがい、人とはちがう自分、自分だけの生き方など精神的な部分での安心・安定を求め彷徨っている。ちょうど節目の世代だと僕は思っている。

「新しい生き方」はまだ風当たりが厳しい。しかし世代が変わればそれを許容できるように自然と社会も変わって行くだろう。

## 4. ひきこもりの当事者・家族・社会の問題

すでに述べたように、僕は根本的に見れば日本におけるニート・ひきこもりは裕福の象徴で、そこには何も問題が無いように思う。しかし、社会や家族に時代の変化を理解して受け入れる態勢が無いため、長期化・悪循環に陥っているのではないかと思っている。

2013年度、大阪府との事業「レイブル起動塾」以来、わかこくでは海外で本格的なノマドワークに展望があるのかどうかを検討し始めてきた。そこで僕は、わかこくの制作監修（ディレクター）の立場で今年思い切って1週間タイに行ってきた。パソコンを使ってできる仕事であれば、基本インターネットさえできれば連絡のやり取りができる。日本の仕事を持ち運びさえできれば、言葉が通じなくとも、日本の企業と遠隔でやり取りすることに不自由はない。結論、「海外で仕事」という字面から想像するよりも、実現は遥かに敷居が低い。もちろん英

語が使えればビジネスはもっと広がり、現地で仕事を探し、仲間を増やせることになるだろう。

ノマドにとってオアシスでもある仕事場について報告すれば。タイの場合でもコワーキングスペースと言って、いわゆる1日からの共同貸しオフィスのようなものが充実している。一日中使って日本円で1000円以下、月契約だと18000円程度。また、公共のあらゆる場所でwifiが使い、日本よりもインターネットのインフラが整っている。北の都市チェンマイへ行くとさらに物価は安くなり、1日300円～500円程度で3回食事ができ、月15000円ほどで、テレビ・冷蔵庫・エアコン・風呂付きの部屋を借りることが出来る。（クーラー必須の気候のため、光熱費は月2000～3000円はかかるだろう）。現地での人からチェンマイの平均月収は4万円程度と聞いた。さすがにそれでは生活はギリギリそうなので、倍の月8万円を目標に考えたときに、8万円だったらテレワークでなんとかなりそうな気がする。Web制作の仕事でいえば、小規模ホームページのデザインか、コーディングの仕事が月に2～3回得ることが出来れば届く金額である。またそのくらいの仕事量なら2週間で終わるのであとは遊ぶなり、勉強するなり、別のビジネスを試みるなり、自分を伸ばす事にも時間が使える。

上記の自分の経験からすれば、タイについて海外ノマドの展望はある。もしうまくいかなかったとしても、海外の長期滞在は人生経験を豊かにする。やってみる価値は十分にある。

海外ノマドワークのような「新しい生き方」を、僕ら若者が模索して発見する、生みの苦しみがたしかにある。その苦しみを分かち合う仲間が、わかこくの自助会なり当事者会と言われている人達の中で見つけることができれば、と思っている。





## 「こもりす倶楽部」

# 親の会からメッセージ

### 「親の会」と関わって

横山紀美代

右も左も分からないままこの1年程の間、ひきこもりをもつ「親の会」と関わり、多くの「語り」のなかに共通点があることに気づきました。

一様に真面目で、一生懸命子育てをしてこられ、子とともに「普通だったらこうなのに」「こう在るべきなのに」という思いと、その思いにしばられたまま価値観を変える事もならず、思いもよらない現状に納得のいかない思いをかかえておられます。

不登校、ひきこもりの「きっかけ」は各々様々ですが、親が子に関わる事は自然なことであり、子の人生に深く関わる事でその将来を導き、子を守り、幸せを願う事が親の「愛」だと信じておられます。ですが、この親の「愛」のあり方が、子の成長期に防げとなり自立の芽を摘む結果に結びつきかねない事に、私自身も気づかさ

れたのです。そう、まさに私自身も振り返れば、まったく同様でした。

子の側もその親の期待に答えようと頑張ることで、自分を見失ってしまう場合も少なくありません。最近には特に不登校から長期化したひきこもりの事例が多く、30代から50代と当事者の年齢も高くなってきています。家族間でこう着状態が続く中、親の高齢化も進み、先行き不安をかかえて相談される方が増えています。

このような悲痛とも思える親のうったえに、当初は同調してしまう事で何の答も見い出せず、何とか希望のもてる話が出来ないものかと思いつくばかりでした。

親は十分頑張り、悩み、関わり過ぎるくらい尽くし関わっています。そして最近、私は親の会で言えるものなら、こう言いたい

「もうほっといていいよ！」

「これからはご自身の人生を楽しんで下さい」

一見、無責任な様ですが、それが実行できればひきこもり当事者も親の呪縛から解放され、「ほっ」と息を復活させられるのではと……。本人が頼れるのは本人でしか無いと。

まず、親が変わる事、その為には親の会の存在があります。同じ親の立場にある人の話を聞く事で、客観的に自身をみつめ直し、学び合う事が出来る場所であり、親がつながり合う事で気持ちが楽になれば、少しずつ元氣も戻ってきます。親が変わる事で家庭に持ち帰る空気も変わり、子の変化へとつながっていく、そう信じ願っています。

子がひきこもりから脱せないかぎり、親の深い悩みを取り除く事は出来ません。でも子である当事者もそれに負けないくらい深く思い悩んでいるにちがいないでしょ

う。長い時間と根気があるでしょうが、あきらめないでともに前を向いていきましょう！

現在の先にある可能性を信じる事から始めましょう！



### 「わかこく」と出会って

参加者 N さん

「わかこく」（自助会）との出会いから3年程が過ぎようとしています。思えば息子のおかげで“わかこく”へたどりつき、今の私にとって大切なおつき合いが始まっています。

子供が学校へ通い卒業して仕事のみつけ自立していく——そのあたりまえの事から少し違った日常を送っている日々。結局、私は息子に自分の価値観を押しつけていたんですね。

今、鎌田實さんの『人は一瞬で変わる』を読んでいきます。その中から気持ちがあつくなる言葉を紹介させて頂き、これからの私の姿勢にしていきたいと思えます。

人はいつも、小さな後悔を胸にとめている。



あの日もう少し別の対応ができていたら…  
あの時、もうちょっと努力したら…  
人は変わらない。本当だろうか。  
変わらない人なんていない。人は変わる。  
しかも、変わるために大事な一瞬があることに気がついた。  
大事な一瞬は誰にでもやってくる。  
一つの言葉や、一人の人との一瞬の出会いで人が変わる瞬間があるのに気がついた。  
性格は変わりにくくても、行動パターンを変えることはできる。  
生活習慣を少し変えているうちに人生そのものが変わっていることに気がついた。

ここからは、解説の大平光代さんの言葉。

今までの自分とは違う自分になることを「行動変容」という。  
自分のなかにある違うものを引き出すということ。  
自分のなかにある秘められた力に気づいたり、誰かに気づかせてもらったりすることが「行動変容」の第一歩。  
行動変容をおこしたいなら、堅苦しく考えないこと。  
おもしろそう、やってみようと思うことが第一歩。  
ここからまた、鎌田實さん。  
自分を変えるのは決して難しいことではない。  
誰かのまねをしたり、誰かと一緒に始めたり。  
小さなごほうびを自分に用意したり。  
自分の性格に合った方法を探してははじめれば、あんまりがんばらなくても自分を変えられる。  
どんな人にも変わるための大事な一瞬がやってくる。何回もやってくる。決して一回ではない。  
今までの人生のなかで何回かその一瞬をやり過ぎてしまったり、見過ごしてしまったりとしても、だいじ

ようぶ。  
必ず、また、その大切な一瞬がやってくる。  
その一瞬に えいやっ！ と勇気をもって新しい反応を起こせばいいのである。  
人は変わる。きっと。  
変わる必要が起これば  
人は必ず変わるのだ。



### 「親の会」に参加して思うこと

親の会参加者 T さん

次男が小学校六年生で不登校になってから、教育相談所をはじめとして、大学の心理学教室からYMCAの親の会等々、いろいろな親の会や相談窓口を訪ねたり、講演会を聞きに行ったり東奔西走してきました。初めは、「なんとか学校に行けるようにしないとイケない」と必死の思いでした。が、徐々に当の本人の気持ちを想像していなかったことに気づき、行けないのには何か言葉に

できない理由があるはず、少し待とう…という気持ちになれました。

とはいうものの、同学年の子達が大学生となり、成人式、就職と親の手から離れて行くのを見るにつけ「この



まま一生家に居てしまうのでは？」とか「めんどうな事を考えるのはやめよう」とか思っているのではないだろうかとか、不安な気持ちが時々猛烈に湧いてくる状態でした。

そういう時に知り合いから教えてもらったのが「わかこく」です。親の会もあることを知り、さっそく参加させていただきました。来てみてまず感じたことは、参加している当事者の方の数が多いし、その方々が明るいなあということでした。会では同席してくださっているひきこもり当事者、ひきこもりから脱出しつつある方、ひきこもり経験者の方々とお話する機会が豊富にありました。親の会に参加するたびに当事者の気持ちや考えについて質問できました。

ひきこもり状態に陥った理由は人それぞれであっても、みんな望んでその状態になったわけではなく、ちょっとしたボタンのかけ違いだったりします。そして、そのままでいいと思っているはずもないのです。

そういう気持ちが理解できるようになりました。また、頑張ることを良しとして育った私たち親が、子どもにもそれが当然と思ってきたことに気がきました。

今後は、ひきこもっている者同士がいっしょに外に掛けて、家の外で他人といっしょに楽しい時間を共有できるようにきっかけ作りができればいいなと思っています。



## うまくいかなかった

### ひきこもり×e-ラーニング

坂井秀教

わかこくは「ひきこもりの状態でも自宅から働くことができれば」と在宅ワーク（テレワーク）の環境を整備し、自宅から出なくてもできる仕事をひきこもり提供してきました。結果、多くのひきこもりが仕事と収入を得ることができましたが、技術や学習を自主的にできる方とできない方の格差が大きく、パソコン・ITスキルを学習する機会が組織として必要になっていました。

そこで2015年度日本財団の助成事業の一貫で、ひきこもりが自宅からでも学習機会が与えられるような環境を整備すべきである、という思いからe-ラーニング事業を約一年間運用してみました。しかし当初の計画が甘

く、うまくいきませんでした。忸怩たる思いでスタッフ一同、悩み考え、トライ&エラーを繰り返しました。今できることは、その概要と見出した課題をここに記載するのみです。

下記はその運用をわかこくからご依頼し、実際に講師として尽力して下さった坂井秀教さんのご報告です。

2015年8月より運用を開始しましたe-ラーニングサービスですが、運用を進めていく中で発生した問題を解消するために、運用方法やe-ラーニングサイトそのものの形を変えていながらプロジェクトを進めていきました。e-ラーニングサイトの運用方法の推移について以下に記します。

#### 1.Moodleを使ったe-ラーニングサイトの運用

(2015年8月～12月)

Moodle (Moodle) は、オープンソースのe-ラーニングプラットフォームです。世界中の教育・研修機関で採用されている実績と、短い期間でシステム構築～運用が可能である理由から、Moodleを採用しました。

Moodleを使ったe-ラーニングサイトでは、Webサイト制作に関する以下3つの技術に対する学習が行えるよう、掲示板での質問や成果物を提出し、講師が成果物の内容を評価できる機能を用意致しました。

教材を自分達ですべて制作するには時間がかかり、またやってくる受講者の技術レベルや関心が不明であったため内容を定めることができなかつた結果、市販テキストを使用することとしました。

#### □HTML/CSS講座

教材：HTML5&CSS3 レッスンブック エビスコム

#### □JavaScript/jQuery講座

教材：JavaScript & jQuery レッスンブック—最新jQuery対応 大津真

#### □PHP講座

教材：PHP レッスンブック—PHP5対応 クジラ飛行機

「いつでも、どこでも」学習できるe-ラーニングのスタイルは、物理的にはひきこもり状態の障壁を無くし、外出することなく学習できるというメリットはあります。ひきこもっている方がかえって存分に時間を活用して、学習に集中できるはずですが。

しかし掲示板での質問や受講生の成果物など、利用者が能動的にe-ラーニングを使う必要があり、e-ラーニング上でのコミュニケーションを図ることに対し苦手意識もあることから、質問をする利用者はほぼいない状況でした。テレワークもe-ラーニングも、物理的にひきこもりの障壁を改善できても、精神的に自分に意志で学び働く自立ができていないと意味を成しません。主体的に学び自己管理し、好奇心を養って改善するアプローチが必須です。主体的に学習しコミュニケーションを図ることができるひきこもりも存在しているので、問題はひきこもっているか否かの問題ではないともいえます。

#### 2.SNS機能+e-ラーニングサイトの運用

(2016年1月～3月)

Moodleを使ったe-ラーニングサイトで質問をする利用者がいない状況に対して、次に考えた案はSNS機能とe-ラーニングサイトの融合です。SNSとは、登録された利用者同士が交流できるWebサイトの会員制サービスのことで、コミュニケーションを図ることが苦手な利用者の為に、まずはサイトの利用者同士が挨拶などの声かけなどの軽いコミュニケーションが図れるようにし、慣れてきた時にe-ラーニングの利用ができるようシフトしていける仕組みを構築しました。しかし、挨拶などの軽いコミュニケーションもスタッフ以外で行われることがなく、コミュニケーションの活性化を図ることは出来ませんでした。

e-ラーニングの運用方法についてのブラッシュアップも重要な事項であることは確かですが、ひきこもりの状



態にかなりの多様性があることから、どのような方をeラーニングの対象者にするか、どのような形でeラーニングの利用を促していくのかを決定しないといけないことが分かりました。また親の方が主導してひきこもっている本人を連れてくる、という事例の場合には本人がテレワークもパソコン・ITスキルも学びたいとは思っていない心理状況でしたので、なおさら主体的な学習を促すことはできません。IT企業に勤務できたとしても、自主的に最新の技術を学ぶこと、自己解決能力を養うことは必須です。能力や経験は不要ですが、自分から学ぼうという意志、これを仕事にしてみたいという自己決定が無いと、環境がどれだけ恵まれていても大きな成果は期待できないこととなります。



以上の経験から、社会に環境が整備されても、人は面から考え方や意志を形作っていかないとその環境を活用することができないといえます。

# 自助会形成マニュアル

## ステップ1 思考する

「自助」を始めたい、「自助会」を創設したい、参加したいと思った方がまずすべきことは、私たちの個人と社会の関係について「**思考すること**」（考えること）です。基本的な「考え」がしっかりしていないと、その後自助会とそこに参加する人々が壁にぶつかったときに、立ち戻って考える拠り所を失ってしまいます。帰る家が無いまま歩き続けると、疲れてどうしようもなくなって困るように、出発（自助会を開始）したこと自体を後悔したり余計に苦しく感じたりすることになります。

私たちが「悩む」とき、多くの場合にたとえば病院や専門家に相談しに行きます。それについて詳しい人、知っている人に「頼ること」から行動を始めます。風邪を引いたら病院に行って、悩みの原因である風邪をアドバイスとクスリによって治療してもらおうとします。

しかし自助会に集まる、ということはすでにある社会の制度や助けでは解決できない「人生」の問題、一人一人異なる固有の問題が本質的に存在していることを意味しています。私たちそれぞれの「人生」の悩みに、答え（クスリ）を与えてくれる人はこの世界に誰一人としていません。自助はこの事実を認識することから始まります。医師や専門家は対症的・科学的に観測して実験できる範囲で詳しい物知りの人ですが、人生の専門家ではありません。あなたも医師も専門家も、この世界に生きて死んでいく「人間」としては平等です。脳内の物質や身体の観測可能な現象に詳しくても、対象科学は「意味」そのものを研究していません。実験室の限られた空間と、目まぐるしく変化する日常生活・社会に生きる我々の「正しさ」は異なります。

もし自分達の人生の意味や悩みに答えを与えてくれる人がいるとすれば、同時に私たちはかけがえのない自分の人生の自由と個性を失うことを意味します。誰かが決めてくれた人生の意味に従って、それ通りに生きていけば「悩みが無い人生」を送ることができる、と考えるとき、「悩み」にぶつかった私たちは途端に誰かに「悩

み」の解決方法を、まるでクスリで風邪を治すように簡単に見つけようとしています。「依存」とは、このように人生上の悩みの意味や解決方法を他人から与えてもらう、という心理的な姿勢そのものを意味します。それは「自助」とは真逆の姿勢であり、悩みの原因を解決できなかったときに「他人のせいにする自分」を維持します。「他人のせいにする」ので、自分の意識や考え方を変えることはなく、転々と病院を変更し、時に専門家を否定して別の専門家に依存しよう、ということを繰り返します。もし問題が一時的に解決しても、「依存」する「姿勢」が変わっていなければ、次の悩みに対してもまた「別の人」に頼ることとなります。結果として悩みが消えることはありません。たとえば「ひきこもり」や「無職」で悩んでいる若者が、誰かから「仕事」を提供してもらっても、「働くことに対して、どうして自分は悩んでいたのか」が分からないため、就職後も「働くこと」にともなう悩みを解決できないまま再び苦しむこととなります。もし仕事を紹介してもらっただけで「ひきこもり」の問題が解決するとすれば、それは「ひきこもり」の問題ではなく「働く機会が得られていなかった」という「失業」の問題であったこととなります。

私たちの悩みは大別すると2つあります。一つは自分達の「生存」（身体的な生き死に）に関わる問題と、もう一つはそれ以外の問題です。もし身体的な苦痛や「生存」で悩んでいる場合には、医師や社会福祉の専門家にまずは相談することが有効かもしれません。しかし「お酒やギャンブルへの依存症」「身近な人の死」「不登校」「ひきこもり」「障がい」「生活習慣」「無職状態」などの問題は多くの場合、「生存」にひびくした問題というよりも心の悩みと行動（習慣）上の「課題」として持続的に私たちを苦しめます。「自助」のアプローチは、「意味」をめぐる持続的な「悩み」に対して、その「悩み」は何であるのか、ということを考えること（思考）から始まります。かんたんに言えば、自助はまず自分で「思考すること」（考えること）を意味します。自分で考えて自己決定していくことが、自助の始まりであり、自助会の根本精神となります。下記の問いを自問してみてください。



- ① 自分の「悩み」とは何か（What）、
- ② 「悩み」はどのように起こっているのか（How）
- ③ 「悩み」はいつから起こったのか（When）
- ④ 「悩み」はどこで（場面で）起こるのか（Where）

## ステップ2 対話する

英語で「考える」と言えば、「シンク」(think)を一般的に思い出しますが、それは「私は考える」と自分の意見や「立場から」考えることを意味します。しかし「自助」における「考える」は、悩んでいる自分について考えることになるため、考えている自分の考え方、つまり「立場そのもの」を疑って考えることを意味します。これまでの自分の生き方や考え方、物事の見方を疑って否定してみることが「悩む」ことであり、思考することです。そのため「シンク」(think)とは異なる意味で「考える」こととなります。

「自助」における「考える」は、日本語では「自分を省(かえり)みる」、という表現を使います。この意味にあたる英語は「リフレクション」"reflection"になります。この単語には様々な意味があります。光などの「反射」や音の「反響」、「映す」という意味とともに「熟考する」(深く考える)、「反省する」=「自分を省みる」という意味が、すべてこの一語で表現されます。どうして「自分のこと」を考えることに「反射」し「反響」することと同じ意味があるのでしょうか。

これを考えるために分かりやすい例を挙げれば、私たちは自分自身の「顔」を自分で見ることはできない事実を挙げてみることができます。同じように「自分」の内面、「心」の中を見るためには何か「自分」を映すもの、「他者」が必要なのです。自分の顔を自分一人で見ることができないように、自分の心の状況や悩みを知ることは、自分一人ではできません。「自分はそれができている」「自分は充分に考えているんだ」、と信じていても「そう思い込んでいる自分」を疑って考えることはできないためです。変えられない自分のことを自分で変える、ということは矛盾しているのです。そのため自助では、自分について「考える」ことと他者に自分を「反響」させること(対話)は密接に関わります。



しかし悩んでいるとき、多くの場合に人と会って話すこと自体が苦痛です。一人になりたくなっています。しかし「対話」とは「人と会って話すこと」だけを意味するものではありません。本を読むこと、このマニュアルを読んでいる今、みなさんがしているように「言葉」を通して他者の考えや意見に触れて、それについて考えることも「対話」になります。たとえば夜中にコンビニに一人で行って、「いらっしゃいませ」という店員さんの顔や身振りをみて、「どうしてこの人は働いているんだろう」、「どうしてこんな声や姿をしているんだろう」、「こんな仕事いやだな」とか「してみたいな」と考えることも「対話」です。自分の意識の外の世界から、一定の「意味」を受け取って考えている自分は、自分の見方や考え方をその意味に「映して」いるからです。

「対話」のもともとの意味は、英語の”ダイアローグ”に由来して「ディア・ロゴス」"Dia-logos"、つまり「言葉を分かち」という意味があります。私たちは言葉(日本語)でこの世界のことを認識して、理解しています。しかしすでに紹介した英語と日本語の意味の異なり「リフレクション-反省」「ダイアローグ-対話」のように、使っている言語によって世界の表現的な意味は異なります。また同じ日本語でも一つの言葉、たとえば「コンビニの店員さん」という言葉だけでも、その言葉を見たり聞いたりして思い浮かべる内容は、人それぞれ異なります。にもかかわらず私たちは言葉を基礎にして

他の人と話して考えたりしています。

同じことが「悩み」についてもいえます。たとえば「ひきこもり」で悩んでいる人もいれば、「ひきこもり」と思っている人もたくさんいるのです。実際に「わかこく」の2015年度の活動理念は、「いつでもこもれる、幸せがある」です。私たちは自助の結果、「ひきこもり」の言葉の見え方や捉え方(意味)を変えることで、悩みを克服してきました。そのためあなたを悩ませている現実、それを表現する言葉、たとえば「ひきこもり」にしてもその意味するところは人それぞれ異なっていることを認識することが、「自助」の基本的な第二のステップとなります。同じ山を見ていても、立っている位置によってその見え方が異なるように、「言葉」という共通の道具を私たちはもっていますが、各人悩みの内容やきっかけ、その意味は異なります。

以上の理由から「考える」ためには、他者(世界)に自分を「反射」させる意味で、「対話する」ことが必要となるのです。「自助会」以外では話すことができなかった悩みを自助会では話すことができます。しかし「自助会」を始めていく過程で決定的に重要な事実は、同じ悩みをもっている人達が集まっているにもかかわらず、各人はそれぞれ異なっているということです。「対話」することと「わかちあい」は異なります。「対話」とは考え方の違う人と話し合うことを意味し、自分を他人に重ねることではありません。意見が違う人と話し合うことで、自分を知ることができるのです。他者と自分は同じ悩みに直面している点で共通性を有するからです。しばらくすると異なりも見えてくるのです。

そのため「対話」を通して、他の人の事を知って、他の人の状況に自分の状況を映したり、比較したり、反省したりする、ときにはアドバイスをもらったりしてその意味を受け止めたり、拒絶したりします。同時に自分の経験や思いを伝えて相手にも同様に自分という鏡を通して、相手の姿を見せる「対話」を行います。自助会に参加して自分の経験や思いを話すことが、同時に他者、社会に貢献することも意味することとなります。不思議なことと思われるかもしれませんが、自分のことを語ることが、他人を語ることであり、他人を「助ける」ことに

もなることが、自助会に参加する一つの意義や価値となります。

### ステップ3 孤独になる

医師は「風邪」の症状に対して、他の人にも使用する風邪グスリをあなたに使用しますが、「自助」はあなただけに使用される「クスリ」が何であるかを、他者との「対話」を通して、他人（他の考え方）という「鏡」に自分を反射させて自分を映すこと＝考えること、で発見することから始まります。誰一人、人生の答えにまったく同じ答えを見出す必要はないですし、そもそもそれは不可能なことです。そのため、生きることは同時にかけがえのない自分の人生を生きることであり、「孤独」であることを意味します。

他の誰かの心の中をそのまま見ることができないように、思っていること考えていることは誰にもそのまま見てももらうことはできません。そのため私たちは寂しくなり、思いを理解してもらえず独りぼっちを感じます。そこで私たちは何らかの手段で自分の思いを「表現」します。今まで口でできなかつた悩みを対話する自助会とは、社会にとっても新しい語りが生まれる場となります。自助会では「悩んでいるのは自分一人ではなかったんだ」という思いを共有し、孤独感から解放される直接的な効果を得ることができます。

日常生活、たとえば働いているとき、学校に行っているときの私たちの「表現」（言葉の中身）と、自助会での「対話」の表現は質的に大きく異なっています。たとえば企業で何の悩みもなく働いているときに「働くとは何か」を表現する必要性に迫られることはありません。企業ではたとえば「経済的な利益を上げる」という活動の目的（意味）はあらかじめ定められているため、その意味を問うことで「利益」が生まれることにつながる「表現」は歓迎されるかもしれませんが、そこでは自分の思いを「表現」することそのものが意味を持つことはありません。一方「自助会」においては「表現」することそのものが意味と価値をもっています。

自助会に参加する人は、日常生活・社会生活のなかで何らかの「悩み」をもっています。「悩む」とはそれま

で社会や自分が受け止めてきた方法や認識の枠組みのままでは、何らかの苦痛や悩みが生じてしまうことを意味します。つまり現状ではままたまならない現実と直面しています。もし企業なり特定の社会が定めた方法や認識の枠組みがまったく「正しい」のであれば、そもそも誰かが「悩む」ということは発生しえないこととなります。

「悩む」ということは、日常の当たり前とされてきたことや「一般的には・・・」とか「ふつうは・・・」といったことが正しくない状況に直面していることを意味します。「悩む」ことはあなたの個人の問題ではなく、社会（他の誰か）の問題でもあるのです。

「自助」（self-help）は「自分を助ける」と読めますので、どうして「自助」をするのに「グループ」として複数の他人と対話する必要があるのか、という疑問に至ります。また自助会を現すよく似た言葉に「相互扶助」（mutual help）があります。「自分を助けること」と「他者と集まってグループを形成すること」はどうしてつながるのでしょか。

社会福祉で用いられる日本語の「自助」は、スマイルズ（Samuel Smiles, 1812-1904年）の著書”Self-Help”を明治4年（1872年）に翻訳した中村正直が『西国立志編』で使用したことが初出とされています。当時は同時期に出版された福沢諭吉の『学問のすすめ』とともにベストセラーとなり、Self-Helpの訳語として「自助」という言葉を日本に広めました。その序文には、次のように述べられています。

この書、すでに『セルフヘルプ』（みずから助く）と名づけて、世に行われたならば、今改むることをなさず。しかれども、一言を述べて、読者の誤解を防がざるを得ず。いかにとなれば、もし人ただ表題によりて、セルフフィッシュネス（みずから私するの意）と混淆し、みずから私することを賛美するの書なり、と思ふときは、作者の意とまさ相背反することなり。…そのみずから助くるの職分を尽くすの中に、**他人を助くるの意は、おのずから包含すること明らかなり。**

（サミュエル・スマイルズ、中村正直著『西国立志編』、講談社現代文庫、2009、49頁）

引用文では辛苦をいとわずに自分の回復や問題の解決を一人、自分のために取り組むことが「自助」ではないことが書かれています。自分だけで自分の問題を解決して利益を得ようとする、それは「セルフフィッシュ」（わがまま）とまで書かれています。そして本当の意味での「自助」は「他人を助けること」でこそ達成されることを明らかにしています。他人を助けて他人に必要とされて、初めて自分も回復することができるのです。

独りぼっちで自分の悩みについて考えているときの自助は、自分の悩みの意味が何であるのか、わからないまま「普通ではない」自分の「孤独」な悩みになっています。ですが、同じ悩みをもっている人が複数いることによってお互いのお互いの「考え方」、自分の認識の「立場」を反射しあってお互いのことを知る事ができます。そして自分の経験や悩みの語りが「他人を助ける」という意味を認識したときに、自助会の価値が生まれます。自助会を作る、あるいは自助会に参加する、ということは「思考する」人達が集まって「対話する」、誰でもできる社会貢献の第一歩ともいえます。「悩み」そのものに資本的価値があるとも言えます。



自助会に参加してしばらくすると、「孤独になる」ということが再び現れることがあります。私たちは同じ悩みをもっているにも関わらず、それぞれ異なった問題の捉え方や価値観をもっているためです。そのため自助会で「対話」をはじめた当初は「自分一人ではなかったんだ」「同じように悩んでいる人がいるんだ」という「わ



「わちあい」が生まれますが、それ自体が自助会の価値ではありません。「傷ついているから癒してもら」「悩んでいるから悩みを取り除いてもらう」「詳しい経験者に情報や答えを教えてください」という自分の欲を自助会に求め続けることは、「自助」ではなく「依存」と同じになります。あなたの「悩み」と「傷つかないで生きること」「人生から孤独を取り除くこと」はイコールではないのです。生きることは傷つくことであり、孤独になることであり、いつかは死んでいくことです。それが現実であって、生きる限り悩み考えるのが人間だれもの生といえます。

**そのため自助会でも「傷つく」し、また「孤独」にもなります。**自助会の役割と機能は、自分はかけがえのない人生を生きていること、そのために自分の人生の意味を他人まかせにできないこと、つまり「孤独」をうけられることでもあります。「世界の価値観や考え方は多様であること」を認識するために「対話」する必要性を実感理解することが自助会の最大の働きであり、目的となります。自分や社会の価値観がいろいろある、と深く自覚している人はそもそも孤独を感じ悩むことをせず、自然と「対話」して自己肯定感を得て課題解決に行動していきます。「対話」とは悩んでいる自分の考え方が絶対ではないこと、絶対の答えがただ一つあるわけではないことを前提にした「孤独」な人同士が、お互いの考え方を映し合って自分と他人の違いを理解する、「思考する」共同体であるといえます。



## ステップ4 仲間を集める

自助会に参加したい、と思った人はインターネットで①自分の悩み（例：摂食障害、インターネット依存症）、②地域（例：大阪市、京都市）と③「自助会」や「セルフヘルプグループ」といったキーワードで検索してみてください。それでも見つからない場合には、最寄りの社会福祉協議会などに相談してみることも一つです。家族の知り合いの中で自分と同じ悩みをもっている人を紹介してもらえらる場合もあります。

それでも自助会が見つからない場合には、少し遠い自助会に参加してみるか、もしくはインターネットで同じ悩みをもっている人を見つけることも一つの方法となります。できるだけすでに存在している自助会に、一度参加してみることを推奨します。

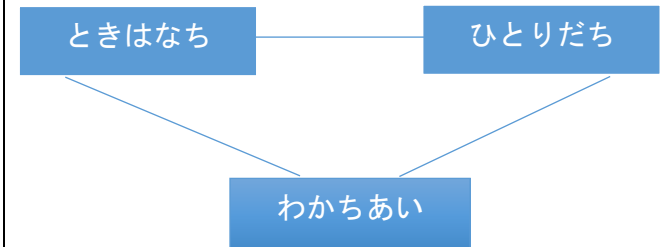
インターネットで人と知り合い、実際に会って話すことは大きな勇気が必要です。信頼関係ができていないため不安が多くあり、私たちのNPOも当初は本名を明かさず、お互いがお互いのことを信用するまでに時間がかかりました。しかしインターネットでも、相手の言葉遣いや表現方法で信頼関係が生まれてくることがあります。私たちの場合はそのような期間を1年間くらいもった仲間同士で、大阪府の若者サポートステーションが主催するボランティアと一緒に参加しました。公の場所、ボランティアに参加する、という第三者が関わる場所を介して直接会えば、初対面の不安を改善することができるかもしれません。

いずれにしても、適切な時期に適切な人と出会うことは簡単なことではないのです。出会いのチャンスがある場合は、勇気を出してその出会いを大事にする必要があります。



## ステップ5 自助会の「働き」を知る

以上のことを踏まえた上で、自助会の機能についてこれまでどのように考えられてきたかをみてみましょう。岡知史先生は、次の三つの要素で自助会の「はたらきの基本要素」と考えています。とても分かりやすく、また自助会の実態を適切に表現して下さっています。



（参考：岡知史『セルフヘルプグループ—わかちあい・ひとりだち・ときはなち』、星和書店、1999）

今、上記の図で「わかちあい」は同じ状況にある人達の悩みや痛み、孤独の「わかちあい」であり自助会のもっとも根本的な働きを意味しています。しかし「わかちあい」のみでは自助会そのものに依存し、その結果、自助会の誰かの考え方や価値観に依存してしまう、あるいは情緒的な一体感に飲み込まれたりして自助会そのものが「抑圧」的に参加者を悩ませることになりかねません。そこで個人として自立して社会に戻っていく「ひとりだち」、つまり他とは異なる自分も受け入れて自助会の中でも社会でも自分の自立的な存在を肯定する「働



き」を考えなければなりません。

一方で自助会に参加する前と後で、自分の考え方や認識の枠組みに「変化」がなければ、ただ「わかちあい」で癒しを得て、社会に「ひとりだち」しても、もとの悩みは消えないままになってしまいます。そこで自分の意識や物事の捉え方を変えて、同時に社会の不備や問題点を変えていく「ときはなち」の働きを自助会に見出すこととなります。自助会は以上の3つの要素の働きが、相互に矛盾し合いながらも循環して調和しているべきと考えられます。

以上の岡先生の説明は非常に簡明で、内容も実質的です。しかし「ときはなち」を得て「この問題にはこのような変化が必要だ」と固定化（外部との対話の姿勢を置き忘れた結論付け）すると、自助会の外部の人にとっては「特定の考え方をもちた異議申し立て」としか受け止められず、「自分達の立場や権利だけを主張する集団」という認識をされてしまう危険性があります。

持続的に自助会を運営していくことで生まれる「ときはなち」は「わかちあい」と「ひとりだち」から突然に導くことはできません。結果として社会制度の不備や支援者の間違った支援の仕方を指摘して批判することはできても、それを社会一般の人達に理解してもらい、社会の発展のために協力を得ることはできなくなります。すると社会の問題点や欠点を改善できないまま悩み続け、自分達と同じ悩みをもつ人々を生み出し続けることとなります。自分を悩ませてきた現実（人）にも一定の価値観と立場があること、その内容を理解することをしないまま、自分達の「ときはなち」をひとりよがり考えることとなるのです。

そのため、本マニュアルで最初に述べた通り、「人生」とは「答えが無い問いを生きること」を意味していること、異なる考え方を各人が个性的にもっている代償に私たちは「孤独」であること、そんな異なる人達との「対話」をしていく必要性を学ぶことが本当の意味での自助会の援助特性と考えられます。

「生きるとはなにか」「障がいとはなにか」「病気とはなにか」などの意味について「考える」ことの重要性を認識することは、異なる意味や価値観をもつ社会の多

様性を認めること、それぞれの違いを尊重する「対話」の必要性を社会に説いていくことを意味します。

「対話」の重要性を社会に提議することが、「ときはなち」の型になります。結果として、自助会とは以上のような「思考」「対話」「孤独」の自覚に始まり、それに終わるといえます。

## ステップ6 自助会を創設する

以上のことを十分に考えた上で、次の手順で自助会の立ち上げを行っていきます。立ち上げをする人がまずすべきことは、自分自身が既存の自助会に参加するなどして実際に同じ経験をもつ人と「対話」をし、「自助会」の価値や効果を自分が実感することです。もし社会福祉協議会などの支援者の方が自助会を設定する場合には、相談者のうち似た状況にある人、話し合いそうな人を2名以上で引き合わせてみます。次第に当事者からは離れて対話に加わらないようにしていき、少しずつ当事者だけが関係性をもてるようにしていきます。必ずしもきっかけの段階から当事者だけの自助会にする必要はありませんが、支援者は解決方法を「提案」してはなりません。アドバイスや答えを与えるようなことはせずに、あくまで「場」創りに徹する必要があります。支援者や専門家が一方的に知識や考え方を提案することは、すでに「自助」ではなくセラピーグループやサポートグループのようなグループ支援になってしまいます。

### 自助会形成支援者アクションチャート

- (1) 相談者のうちリーダーシップのある人材をさがす
- (2) その人と似た状況の人を引き合わせる
- (3) 外部から自助会の意義を語る講演者を招き、上記の二名にも参加してもらう
- (4) 自助会の最初の世話人を二名に依頼相談する
- (5) 自助会の世話人、支援者（自分自身）、外部支援者（(3)の講演者）の三人四脚で一定期間、自助会を運営する。\*あらかじめ支援者と応援者がいずれ居なくなることを共有しておく

以上を踏まえて、一定期間後には支援者と応援者は自助会から身を引いていきます。

創設時には当事者含む複数人で下記を話し合っ決めていきます。このときも支援者は対話のファシリテートはしても、その内容については提案をしない必要があります。提案をすれば何か失敗したときに、当事者は支援者に問題と責任を転嫁することとなる依存を生み出すこととなります。

### 自助会のルールを設定する

自助会の理念やルールに、創設者や特定の人達の考え方を記載してはなりません。自助会のルールとは「対話」の場創りのための基礎的ルールを意味します。

- ①いつ、どこで、どれくらいの頻度で開催するのか
- ②費用（会場費、飲食の費用）はいくらか
- ③参加費用はいくらに設定するか
- ④自助会への参加条件は何か
- ⑤トラブルを防止するマナー・ルールの内容は何か

上記のうち、状況や環境に応じて①から④については柔軟に決めていく必要があります。

自助会の具体的な方式には、大きく分けると次のような3つの進行方法があります。

#### (あ) グループ対話方式

全体で参加者一人一人の「自己紹介」や「前回から今回までの状況報告」などの発話から始めて、それを全体が傾聴していく方式です。一人の対話がグループ全体に共有されていき、参加者のことが全体で共有されグループの一体感が生まれていきます。しかし欠点としては、慣れるまでに発話する人が大きな緊張を強いられて、本音を発言することに抑圧を感じる可能性があります。

### (い) 分散型個別対話方式

自助会の会場の中心にお菓子やお茶だけを用意して、自由な椅子の配置をとって参加者は順番に好きな場所に座って、個別に近くに座っている人と話していきます。自助会のなかに複数の「対話」が分散して個別に進行していくこととなります。この方式で気をつけることは、特定の発話者がマナーを守らずに攻撃的な発言をする可能性があるほか、いったん対話を開始した相手を離さず、あるいは離れたくなっても離れることができないことです。

これを回避したい場合には、自助会のルール⑤を周知徹底した上で、20分ごとに相図のベルなどを鳴らして席を変えるように推奨するなどの工夫が必要となります。しかしこれを回避せずに、あくまでそのような問題対処も当事者の自己解決能力に任せて信用する、ということも一つの考え方です。

### (う) 活動型対話方式

悩みについての「対話」を目的とするのではなく、軽作業、たとえばボランティア、アクセサリ作りや映画界などのレクリエーションを行うことで、「悩み」についての対話は参加者の自発性に任せてしまう、という方式です。\*私たちの法人は設立当初にこの方式を採用しました。

この方式のいいところは、「自然」であることです。見知らぬ人にいきなり「悩みをもっている」ことを前提に悲しい話を打ち明ける、ということは「不自然」です。そのため参加者にとっても気軽に参加できて、何より集まりが楽しい、というムードを醸成することができます。

実際には以上の(あ)(い)(う)を混ぜ合わせるなどして運営していくことが有効である場合もあります。各自助会で方式を試行錯誤することも「自助」の重要なプロセスといえます。

話す内容に制限を設けるべきではありませんが、「今、悩んでいること」が基本のお題になります。



## ステップ7 ルールを定める

### (1) 参加者が共有すべき「対話のマナー」

対話とは「議論」(discussion)と違い、意見を戦わせて自分の主張を相手に説くことや、論駁して打ち勝つことではありません。物理学者のデイヴィッド・ボウムは、次のように「対話」の特性を説明しています。

**対話の目的は、物事の分析ではなく、議論に勝つことでも意見を交換することでもない。いわば、あなたの意見を目の前に掲げて、それを見ることなのである——さまざまな人の意見に耳を傾け、それを掲げて、どんな意味なのかよく見ることだ。自分たちの意見の意味がすべてわかれば、完全な同意には達しなくても、共通の内容を分かち合うようになる。**

金井真弓 訳「ダイアログ 対立から共生へ、議論から対話へ」(英治出版, 2007) P72

そのため①**相手の発言を「否定しない」こと**、が「対話」の第一のルールです。その意味で自助会の「対話」とは「モノログ」(独白)の連鎖(つながり)です。聴いている人は、ひたすらに相手の話を傾聴して、最後までしっかりと聴く必要もあります。それに対する違和感や否定は、自助会が終わって「孤独」になってから、

心の内面で「ダイアログ」(対話)していきます。もし他の人と異なる意見や発言がモノログに現われれば、自然とそれを聴いた人は自助会が終わって「孤独」に還ったときに、ひとりでにその話しを思い出したり、その意味について考えたりするのです。

また②**自分の考え方や成功体験を押しつけないこと**も重要なマナーです。あなたの答えは別の人の参考になる可能性はあっても、正しい答えとはならない場合があります。自信のあるオススメや提案は、聴いた人がそれにすがったりする依存を生み出す危険性もあります。どうしても提案をしたい場合は、「私の場合は・・・」と自分の経験としてあくまで自分語りのモノログにひきつけて発話します。

最後に、③**「傾聴する」こと**です。たしかに自分の語りをするのが最大の回復効果をもたらします。悩みを話さずだけで落ち着いたたり、自分の問題点や課題に気づいたりすることができます。しかし口が立って話しがうまい人がずっと一方的に話すことがないように、発話者は自分の話しを聴いてもらっている、という意識をもって相手も話す時間を得られるように配慮すべきです。あくまで③**自分の話しの発話よりも相手の話の傾聴を意識すべき**です。

以上が「対話」のルールの三大原則です。この3つの原則は、どの自助会でも意識的に共有されるべき原則であると考えています。

### (2) トラブルを起こす人が参加する場合の対処法

まず本マニュアルで述べていることを含ませた理念を設定し、ルールとしておくことで、たとえば「対話」的ではなく自分の考えを押しつける人、攻撃的な人、否定や批判ばかりをして場の空気を「多様性」ではなく「画一性」にもっていく方の参加を拒否することができます。宗教的、政治的、営業(セールス)活動を禁止するルール設定はもちろん必要なことです。しかしそれでも対話的ではない人が会に参加するとき、実際には「もう参加しないでください」となかなか言えないもので、自助会の運営者が最も頭を悩ませる問題の一つです。



まずできることは、最初にトラブルとなっている本人の振る舞いや発言について、参加者の他の誰かに相談することです。自分だけが「あの人は迷惑だ」と感じてしまっているだけの場合もあります。他の参加者もトラブルを感じているときは、その対応について話し合いの機会を参加者の数人でもつことも一つの手段です。一方でこのような文化が自助会に増えてくると、陰口が横行して相互の信頼関係を破壊することにもなりかねません。あくまで非常事態と考える場合に、穏やかに相談を小さく重ねていくことが重要となります。

或る程度の客観性のある迷惑行為などには、はっきりと一対一で相手に伝えることが最良の手段です。それで相手が変わる場合もあります。指摘された側が反感をもったりすれば、自然と次回以降も参加しなくなる場合が実際には多いです。

相手に辞めてほしい発言や振る舞いをする場合に有効であるのは、世話人の人が「参加者の方から声があって・・・」と第三者として本人に「相談する」という言い方で、柔らかく問題を指摘することです。

どうしても問題が改善されない場合は、その人の人格上の問題となる可能性が高いため、自助会の主題である「悩み」の問題とは異なることとなります。自助会はサービスを提供する場ではなく、むしろその真逆で「自助」の精神を共有した人の自発的な集まりです。何度か本人にしっかりと問題行動の改善を直接に指摘した上で変化が無い場合には、次回以降の開催場所や時間の通知をしないで参加を断るなど、毅然とした姿勢で参加を拒否すればいいこととなります。いずれにしても、自助の理念、ルール、マナーなどを明確に文書化しておくことが非常に重要なこととなります。



## 自助会運営のコツ

NPO 法人わかもの国際支援協会が、その経験上得た自助会の方法のコツを御紹介します。

### (1) Self-Initiative 「セルフ・イニシアティブ」

初めての自助会への参加者は、自分のことをどこまで話したらいいのか、あるいはどのような人達が自助会に居るのか知らないために不安を感じています。結果、自分の経験や思いを素直に発話できない緊張感に苛まれています。そのような初めての参加者と対話する場合には、あえて傾聴の姿勢を取らずに、まず自分の悩みについて先に発言して自己紹介します。これを「セルフ・イニシアティブ」と呼称しました。最初に語る自分の悩みが深ければ深いほど、それを聴いて自分の体験を語ることとなった人も同じ程度の深さの経験を発話できるようになりやすくなる効果があります。

### (2) Appreciation (アプリーシエーション)

Appreciation という英語には「価値が分かる」という意味と「感謝する」という意味の両方があります。人がしてくれた言動の「価値」が分かったときに人はそれに対して「ありがとう」と言いますが、相手の話や振る舞いに価値を見つけれない人は「ありがとう」が言えなくなっています。「ありがとう」が言えない人と言える人では、自助会に参加することの効果も大きな違いがありました。**感謝する気持ちをもつ習慣がある人ほど、悩みから解放されることもスムーズでした。**

そこでこの Appreciation は「謙虚であること」も意味します。対話相手に「ありがとうございました」、少し議論になってしまった人に対して「勉強になりました、ありがとうございました」と言うことが「自助」の精神の根幹として重要であるとともに、自分に価値を認めて他者にも価値を同様に認める精神の育みに効果があります。他者を認めると同時に、自分自身も認めているのです。

### (3) Come on (カム・オン)

英語の” come on” には「こっちにおいでよ」という意味もありますが、使用する場面やニュアンスによって積極的に相手の行動（変化）を促す多様な意味合いがあります。そこでこの「カム・オン」とは、**自分達の問題の解決のためにアイデアを出す人がいたときに、それをひたすら肯定する意見を出すこと、それを周囲の人に促すことを意味します。**

カム・オンは集団で共通の問題について思考している自助会に、参加者の誰もが気づかなかった劇的な「ときはなち」をもたらし、自助会をソーシャル・ファームや市民活動団体へ発展（「ときはなち」）させるのに非常に効果的です。この” Come on” は、2009年の私たちが活動を開始した当時、あるひきこもり当事者が次のたとえ話で「足引っ張り」を定義したことから誕生しました。

「僕たちはいつでも悲観的で否定的だ。そんな人達は僕たちの気分を暗くさせる「足引っ張り」だ。何か新しいアイデアや自分達の未来を改善する方策を一生懸命、語りあっているはずなのに、それを聴いた人はその問題点やうまくいかない理由、失敗するリスクばかりを発話する。結局、せつかく誰かが見つけ出した希望の灯を自助会の仲間同士で消し去ってしまう。というのも物事を冷静に、批判的にみて意見を言える人が「かしこい人」と僕たちは思っているからだ。慎重論を唱えることが「かしこいこと」で「優秀なこと」だって思いがちになってしまう。でもこれが僕たちの最大の敵である「足引っ張り」なんだ。僕は思うんだ、たとえばある病院に救急患者が搬送されてきたとして、100人いる優秀な医者のうち99人が「助かる見込みは3%しか無い」と指摘して、その治療の不可能性を科学的な正しさと実証している。でもそんな99人の医者よりも「3%」を成功させて実現させる医者を、僕たちは「優秀だ」って思うはずじゃないだろうか。だから97%の失敗する可能性を論じることは自明なことを指摘しているだけであって、3%を実現する方法を提案することを「かしこい」の定義にしないか？3%の成功をどうすれば実現できるか、それ以外の発言は僕たちに必要がない」。



以上の発言の際の最初に「カモン！」と発話者が英語で使用したことから、当時の私たちは、ひたすら自助会で誰かが提案する改善アイデアを肯定する、その実現可能性を積極的に論証していくことを自分達のルールにしました。

結果としてこのとき出たアイデアの積極的な成功方法の分析ができ、ひきこもりで「テレワーク事業」をすることを実現しました。2010年には日本テレワーク協会よりテレワーク推進賞を受賞するなどして、現在でも私たちの活動の財政的な基盤を提供し続けてくれています。



## ステップ8 自助会のリーダーシップ

「リーダー」という言葉は西洋語であるためか、なんとなく自分の意見を明確に人前で主張し、ぐいぐいと他人を引っ張っていく人と考えがちです。しかし日本的なリーダーはそのような前に出る人物というよりも、後ろに下がって「場」を作る人物であることが多いように思われます。私たちの周囲を見渡してみても、自分が「花」を持って目立つ人はかえって周囲から反感を持たれてしましますが、一歩下がって周囲の人に「花」を持たせる人がリーダーにふさわしいと考えられる文化があるのではないのでしょうか。

自助活動のなかで地域の方とお話ししていた際、民生委員などの地域リーダーを決める過程について話を聞いたことがあります。その地域では自分から手を挙げて地域の「長」になりたい、と主張する人が実際にそうなったことはこれまでないようで、なぜか必ず「私は「長」（リーダー）なんてなりません」「なれません」といった人に周囲の人がお願いして「長」（リーダー）が選出されることが多いそうです。

自助会のリーダーも、同様の特性があるように思います。自分の主張や考え方、アイデアを明確にもってそれに従って周囲を指導していくのではなく、みんなが自然に「対話」できる場をつくり、全体の意見を引き出していく。適材適所を見抜いて、適切な人が適切な役職につくように「和」を形成していく。そのような司会者（ファシリテーター）が日本的なリーダーシップであり、また自助会の世話人に適切なリーダーの在り方であるように思います。

自助会のリーダーが「無」の「場所」のリーダーシップを取る時に、成功する自助会が生まれやすいと経験的に思います。まず「無」とは何か意見や主張を「有」（も）つ、のではなく、個人的な意見や主張はあまり出さ（「無」）ない。そのためにみんながそのリーダーに相談することができ、自分のホンネを明かすことができるため、リーダーは全体の状況についての情報や問題を把握する位置に立つことができます。そしてそのようなリーダーがいる「場所」は、人が集まって「対話」しやすい「場所」になっていく。能力がある人、秀でた才能や技術が「有」る人は、かえってリーダーになると周囲がその人の発言力に負けて、思いを発言する意志を失い、自分には役割がない、自分がいなくても大丈夫だ、と自助会の参加意識を薄めてしまいます。

自分に自信がなく、自分の能力や才能の無さに悩んでいるが、それゆえに話しやすい、なんとなく頼りない、でも全体のことを気にして誠実で信頼感のある人が自然とリーダーとなり、能力がある人はその人を中心に仕事や役割を見出して行けるようになります。

コップの中には水が「無い」ゆえに、そこに多様な水を入れることができ、車輪の中心には物が詰まって「無

い」ゆえに、そこに軸が入ってクルマを駆動させることができます。特定の意見や主張が「有る」人より以前に、衆知を集めて人間として信頼される誠実な「弱さ」をもっている人がかえって自助会のリーダーに適任なのです。

「リーダー」の条件は能力がある人ではなく、「フォローワー」、つまりその人についていく人がいる、ということになります。誰もついていく人がいない人を、私たちは「リーダー」とは言いません。

自助会を創設し、それを運営している人（リーダー）は、自分の名誉欲や自己主張欲を（有）もってしまうなら、その人のために自助会で人が集まる、ということになってしまい、自助会の平等な「対話」は疎外されてしまいます。常に自分は正しいだろうか、リーダーとして資質があるだろうか、自分は何となく自信がない、だから他者の協力や助けがないとやっていけない、と謙虚に思える人、そして自分の方針や自助会の在り方に批判や反対の声が挙がったときに、それを自分に取り込んでいくだけの「無」の空間（ゆとり）を心の内にもっている人が自助会の運営をしていくことができます。

一方で真逆にトップダウン、自分の考え方や方向性、たとえば「私たちの問題解決にはこれが必ず正しい」という方針を強く打ち出すことで、成功を収めるリーダーシップも確かにあります。それは「創設」（スタート）に携わる時期の組織におけるリーダーです。何か新しいことを始める、プロジェクトを立ち上げる場合には、周囲の反対や批判をはねのけながら突破していくリーダーシップも必要となる場合があります。しかしこのようなリーダーシップをもつ周囲の自助会は、長くは存続していません。

「無」の「場所」のリーダーシップをもっている人ならば、突破力のある人材に「リーダー」を部分的に譲ることができます。リーダーや世話人は、その肩書に本質があるのではなく、かえって一参加者のなかにひっそりと存在して、誰も見えないところで人と人の調整をしていたりします。そういった人の振る舞いや信用は、必ず自助会の誰かが見ていて気付いており、おのずからその人を中心にリーダーをお願いする、という事態が生

まれてきます。自助会の創設者は、自分がいつまでもリーダーで居続ける必要が無いこと、自分よりも適任の人物が自助会にいれば、その人に世話人の役を渡していただくだけの「我」の「無い」人であるべきです。

**リーダーの最大の仕事は、自分とは異なる個性をもったリーダーを育成することです。**自分が急病や急変で自助会に存在しなくなっても、自助会が継続できるような人達を育成していくことを、創設の段階から意識する必要があります。その際に自分のリーダーシップと同じ形のリーダーシップをコピーするのではなく、自分と異なるリーダーを育成します。日頃から信用される人に目星をつけて参加者の全体を見渡し続けることが重要です。

## ステップ9 ぶつかる壁を事前に知る

### (1) 「私、傷つきました」の壁

自助会を続けていると、そこでの対話や活動で「傷つく人」が現れます。その人が「私、傷つきました」から「謝って下さい」といった姿勢で、参加者を非難し始めるなど自助会を否定する人が現れることがあります。その人は「自分は尊重されるべき」存在であること、「傷つくこと」や「孤独」になることは「悪い」ことであり回避されるべきこと、という決めつけをしている点で「対話」的ではなく暴力的な一面があります。自助会が直面する一つの典型的な問題です。

もともと「自助」は問題を他人や周囲のせいにして、その解決方法を「依存」しないはずであったのに、いつの間にか「可哀想な私」や「傷ついた私たちを守って欲しい」と自助とは真逆の発想をもつようになります。「弱さ」を守る道徳を根拠に、他者の自由を抑圧していくことを中国では「道徳拉致」(Moral kidnapping)と言います。そのとき自助会の参加者は、「痛み」をもつ「可哀想」な自分達を「助けてもらう存在」として自覚することとなり、自分達を「哀れむ」方向へ進むことになるとともに、自分達は守られる権利があると思込み「思考」と「対話」を失います。しかし「人間社会で生きるうえで傷つく/傷つかない」という問

題は、自助会の「不登校」「ひきこもり」「障がい」「女性」が直面する問題とはまったく次元の異なる問題です。私たちは人と交わることで「傷つかない」世界を創造することはできません。生きる限り、傷つくのが人間の社会であるため、「私、傷つきました」ということを一方的に主張して問題にすることは「自助」とは真逆の非対話的な方向であり、一般道徳を自己都合に利用することになります。

この場合に「自助会」は「どうして傷ついたのか」ということを複数人で「思考」することを開始すべきです。たとえば「背が高いね」と言われた自助会の参加者が、それで「傷つきました」と主張したとします。このとき「傷つきました」と言われた側が罪悪感から自分の発言について悩み、謝る、という事態になったりすることは正しいことでしょうか。どうして「背が高いね」と言われたことで傷ついたのか、ということを問う姿勢が「傷つきました」と思っている人に求められます。

自助会で実際に「傷つく」体験をした場合にすべきことは、それを主張して相手を謝らせる姿勢を取るのではなく「実は私はあるとき、そう言われて傷ついてしまったのです。その理由は」とモノローグをすれば、その理由を聞いた人が自然と「そうだったのか」と自分の悪い点や相手の認識を作った特殊な経験を理解した上で、「ごめんね」と言うことができます。**自助会は「傷つかない」ことを求めて自己肯定を得るのみではなく、あくまで「如何に傷つくか」ということに対処するために「対話」の方法と姿勢を学ぶ場でもあります。**そのような「対話」の姿勢を学んで、自分の認識とは異なる他人の認識や誤解の在り方を知ることで、その後、人生のなかで同様に傷つく発言に直面した際に、自分の思いを相手に伝えて対処していく「方法」としての「対話」を獲得する、自己解決能力を得ることができるようになります。そのことの方が「傷つきました」を理由に謝ってもらうよりもはるかに自分を助けることになり、また傷つけた側も安易に他人を決めつけることができないことを知り、社会の多様性を学ぶ機会になります。

### (2) 不幸自慢と妬みの壁

自助会に参加すれば誰もが気づくことですが「同じ問題をもっていると思っていたけど、自分も他人もみんな違う」という事実が判明していきます。たとえば同じひきこもりでも、その経緯や原因は全く異なります。結果として「他の人よりも悲しくて辛そうな経験をしている人」が、苦労人として周囲の「哀れみ」や「やさしさ」を誘うことになってしまうほか、長く辛い経験をしている人の方が何となく価値のある発言をできるといった風潮、「不幸」と「苦しみ」の大きさを競う状況が自助会に現われます。

また同時に「あの人は自分よりも社会人経験がある」とか「学歴がある」「容姿がキレイだから」とか「恋人がいるから」といった「妬み」をもって、そこから相手に否定的な態度や憂鬱な感情を受け取るようになることが極めて多くの自助会参加者が直面する壁です。

以上の問題が発生する原因は画一的な「幸せを測るモノサシ」で自分と相手を「くらべっこ」して、相手や自分の気持ちや感情、立場や経験を勝手に価値づける、という人間、誰しもがもっているであろう「思考」(考え方)の欠如、つまり「決めつけ」にあります。「学歴が高い人」はそのための努力をし、実はそれゆえに自分が立派であるとまったく思っていなかったりするかもしれませんが、「容姿がいい人」はそのために努力をして自分がそれで得をしているなんて思っていなかったりします。つまり自分に無いものをもっている人が必ずしも「幸せ」ではありませんし、他の人がもっている「幸せ」を自分が得ることが自分の「幸せ」である、とも言えません。また他人の努力を尊重しないことで、努力することそのものを否定することとなります。つまり自分の価値基準を他人のなかに見出して、自分で自分自身の価値を肯定できない人が「妬み」や「僻み」の感情を持ち始めます。

自分が他人の持っているものを持っていない、からといって「不幸」と定義することはできません。経済的にゆとりがあればそれゆえの、学歴が高ければそれゆえの、容姿が良ければそれゆえの、他と比べることができない幸せと悲しみがあります。各個人の人生に、貴賤や優劣は無く、それを決めつけているのは自分自身の思い



込みと「決めつけ」です。妬む心理には、対話的ではない画一的な決めつけの心理が存在しています。

以上の例の場合に自助会でうまくいく参加者の姿勢は「勉強どれくらいした?」「どうすればそんなにオシャレができる?」といったように、自分と異なる個性をもっている人から「学ぶ」こと、自分を変えて「成長」させることに意識をもつことです。それができない人は、いつまでも人生の中で他人と比べっこしては自分を変えことなく、不幸であり続けます。自助会で他者を妬んで傷つき憂鬱になる人は、自分の「思考」-「対話」の「自助」観の欠如を見つめ直す必要があります。



## ステップ10 自助会の発展と当事者主義

「事」(問題)に直面している当事者が、一番、その事(問題)を実感している、自分達の解決方法は自分達が一番わかっている、と考えて支援者や専門家の存在を否定する、という極端な立場が自助会に生まれることがあります。これを「当事者主義」とここでは呼んで、その問題について考えてみましょう。自助会が「ときはなし」に至る段階では、この「当事者主義」の雰囲気生まれてきています。これは自助会の対外的な活動のきっかけでもあり、大事な自助会発展のステップです。

自助会に参加している自分達を優位とする「当事者主義」の考え方は、かえって適切な社会の支援から遠のき、快く手を差し伸べてくれている支援者の心を傷つけたりします。すでに述べたように「自助」とは多様性の自覚、「対話」の必要性、そして「思考する」ということの重要性を認識することを根本としているので、異なる立場の人を否定して自分達の主張を正当化する「当事者主義」そのものは「自助」の意味から遠のくことになります。

自助会の対話でときおり耳にする発言に次のようなものがあります。「支援者、専門家、医師の上からの目線の発言で傷ついた」「自分たちが求めている支援ばかりをしている」「支援の利用者の体験をもっと発信すべきだ」「無駄な税金を使っている」「けっきょく自分達を助けるという商売をしている」

たしかに支援者の方々は、当事者を画一的に「普通ではない」「可哀想な人」として支援をするべきではないかもしれませんが。以上のような批判的な発言を招いてしまう支援者、専門家、医師の姿勢に共通していることは、「当事者」の気持ちを社会の画一的なモノサシで決めつけ、「対話」をせずに个性的であるはずの人生を一旦とめて価値判断し問題化していることです。「ひきこもり」「障がい者」「女性」といった言葉で一旦とめてされている人達も、一人一人異なっている個性と悩みを有するために、一旦とめて決めてつけることは当事者にとって暴力的な面があります。たとえば支援の効率化のために「マニュアル」を作る、基準を作って見立てる、それを個人に当てはめて支援する、専門家や

科学者が統計上の数が多い事例を人生観や人格にまで一般化して押しつけてしまう、人生のゴールを決めてそれを達成するための支援を行う、ということは当事者にとって個性ある自分の人生の尊厳を、一般的で画一的なモノサシで「測る」ように感じられてしまうのです。

それと同様の理由で、支援者のことを勝手に決めつける自助会の「当事者主義」も画一的で暴力的です。「支援者、専門家、医師だから上から目線」、「自分たちが求めている支援」、「無駄な税金を使っている」、「けっきょく自分達を助けるという商売をしている」といった考え方にはそれぞれ次のような非対話的な姿勢があります。

「支援者、専門家、医師だから上から目線」といっても、彼らは当事者から距離を保っているためかえってよく当事者の背中など見えていないところが見えています。当事者の弱点は、自分の問題に近すぎるために、かえってその問題についての死角がある点です。物を正確に捉えるためには、近づいてみるよりもある程度の「距離」を保ってみる必要もあります。そのような「距離」を保って、支援者、専門家、医師は多くの経験と知識を勉強されています。彼らが「上から目線」だから間違っているのではなく、彼らの「経験と知識」をまず知った上で、それがどのように自分達にとって無効であるのかを「思考」してから相手の「目線」を検討すべきです。

また「自分達が求めている支援」がダメならば、自助会(当事者)やあなたが「求めている支援」がいい理由は何でしょうか。「あなたが求めている支援」は必ずしも「あなたのためになる支援」でしょうか。あなたが欲求している支援をあなたが他人に求める権利と、その実質的な効果は誰がいつ判断できるでしょうか。

さらに「無駄な税金を使っている」といっても、ではあなただけにとって意味のある「税金」の使い方は「無駄」ではないのでしょうか。「けっきょく自分達を助けるという商売をしている」というなら、誰かを支援するための経費は、誰がどうして支払ってあげればいいでしょうか。あなたはどの故あってそのお金を使うように要求する権利を、どのような義務と引き換えに主張するのでしょうか。権利だけを主張して人をお願いする人は、



社会では認められずに孤立していきます。その場合は社会に問題があるのではなく対話的ではない個人、自助会（参加者）の姿勢に問題があることとなります。その問題を改善することが、自助であるはずでした。

以上は当事者主義に対して可能かもしれない反対意見を考えてみたものですが、以上のような問題の根本には「自助」がもっている意味である「思考」「対話」「孤独」の三要素を十分に理解していない当事者（自助会）側の問題があります。当事者主義に傾いていく自助会は、現実や社会が画一的な生き方や価値観を自分達に押しつけてきたことから苦しめられたことを痛いほど経験したにも関わらず、自分達が画一的な価値観を家族や支援者や専門家に押し付けている矛盾には目をつむろうとします。自分達を助けることが、自分達以外の社会を否定することになってしまうのです。

そのため、自助会が持続的に運営されて自分達の価値観や考え方、悩みの要因やその解決策について意見が出そろった後は、そのまま当事者の自助会を続けるのではなく、支援者を含む外部社会の人を自助会の「対話」に巻き込む必要があります。「対話」は自助会内部のみで留まっている間は、主観的な「わかちあい」だけの自助会です。しかし本当の「自助」のためには、自分達とは異なる立場の人との「対話」を外に向けて継続していく必要があります。つまり「支援者」をも「当事者」にしていく必要があります。自助会の目的は「当事者を癒すこと」ではなく、当事者が定義する「問題」の解決をあくまで「対話」によっては明らかにしていくことです。

多くのひきこもりに関わる自助会（当事者会、親の会）でも、一定期間、自助活動を行っている、次第に自分達だけの経験や考え方で凝り固まってきてマンネリ化してきます。その段階に来れば、自助会は次のステップとして、自分達が話し合っただけで決めた「この人の話しを聴いてみたい」と思う外部の人を講師として招聘し、その話しに耳を傾けます。講演の後に再びその内容について、自助会で話し合っただけで意見や感想を出し合い吟味します。そしてどんどん外部の人、最終的には自分達を悩まして来たであろう人達の参加に至るまで、自助会の「対

話」の輪に巻き込んでいく。その人達の考え方を「知る」、そして「知った」上で「相手の考え方や支援の仕方は自分達には合っていないのです」と「対話」をしていくことで、支援者（外部社会）は自分達の問題の「当事者」となります。結果、両者の協力関係が生まれてきます。当事者だけの主観的な意見や考え方だったものは、どんどん客観性をもっていき、社会的課題（Social issue）に対する適切なアプローチが明確になっていきます。最終的には「事に仕える」「仕事」として、自分達がやるべきことが明確となってきます。

社会の理解と協力を得られて始めて、具体的な自分達の問題改善が実行に移せるようになります。自分達だけでできる問題改善にはどこかに限界があります。この場合、絶対的ではない自分の力を謙虚に認めて、人の力をしっかり借りていくことが「自助」の意味になります。



## ステップ11 ソーシャル・ファームへの発展

自助会を継続していくことで、自分達の悩みや問題とは何であるのか、自分達が求めている「解決」は何であるのか、その解決のための方法は何であるのか、何が必要であるのか、ということが明確化していきます。

- (1) 問題の定義（何に悩んでいるのか）
- (2) 解決の定義（何がゴールなのか）

- (3) 解決方法（どうすればゴールに辿り着くか）
- (4) 必要資源（その方法に何が必要か）

以上のことが明確になってきたら、そのアイデアを自助会の外部の人達に発信して意見をもらいます。自助会に外部の人を招いて講演してもらいながら、その支援者に対して提案してみるのもいいでしょう。

どんどん外部社会の人たちや支援者に対して、自分達の（1）～（4）の内容をプレゼンテーションしていき、多様な意見を集めていきます。事業計画、プロジェクトを作成しその改善を自助会で考えていきます。そうすると次第に、自分達の悩みを解決するための方法、必要な資源（場所、ヒト、モノ、おカネ）がさらに明確になっていきます。このとき、「苦しみ」や「悲しみ」といった「悩み」を接着剤に集まっていた自助会は、「希望」を接着剤に集まる未来志向型の組織に発展していきます。

そしていつまでも福祉の助成や補助金などの援助に依存することは、自立的で安定的な運営に支障をきたすこととなるので、無職や貧困が自助会の課題となっている問題を扱う自助会では、収益性の高い事業を計画することとなります。「ビジネス」（収益事業）を実現する、ということは単にお金を稼いで財政的に組織運営を安定化する、という意味以外にも自助会が社会の一員として存在を認められていること、自尊心の回復を期待できます。なぜなら社会のマイノリティ（少数派）として偏見や悩みに苛まれていた自分たちが、社会の一員として社会に貢献していることを証明するからです。収益事業のような自助努力を尽くしている姿を見せてることで、それまで関心のなかった一般社会の人々も自助会を援助してくれるようになります。

このように自助会が自分たちの「生存」（“survivability”）を維持するために収益事業を開始する形態は、ソーシャル・ファーム、あるいはオルタナティ

ブ・ビジネスと呼ばれています。似た表現にソーシャル・ビジネスといった言葉もありますが、ソーシャル・ビジネスは社会的課題の解決をビジネスで解決する事業形態を意味する一方で、必ずしもその事業を実施する主体が社会的弱者であることを意味していません。ソーシャル・ファームは雇用・労働市場で不利な立場にある人たちが、自分たちの生活費や雇用を生み出すために事業を始めるニュアンスが強い言葉です。

### 自助会は「助成」を受けるべきか

自助会から立ち上がって次第に自分達に必要な取り組みが明確になると、どうしてもそれを実現するためのお金が必要となります。私たちの場合は、そのとき自助会内が大きく「自助だから自分達だけでお金を稼ぐべきであって、福祉助成などを受けるべきではない」という考え方の会員と「プロジェクトを理解してもらい、助成や資金を獲得することも自助の一貫だ」と考える会員に大きく意見が対立しました。結果「助成金」を受けることを決めたとき、半分くらいの会員が反対して退会することとなりました。

自助会は良くも悪くも変化し続け、躍動的に「進化」していくことが可能ですが、常に迷いつづ「思考」し続ける必要があります。何度も自分達がいったん定めたゴールを見直して、問題の定義も変えていく必要もあります。その際も「正しい答えは一つではない」ということを踏まえて、「対話」をするプロセスを重視することが重要です。

## ステップ12 自助会の「主体性」を生む

主体性や自主性といったものを生み出すためには、誰かに答えを与えられないこと、提案を受けないことが必須となります。**自分自身で「思考」して見つけ出した「答え」は、それを実行してみたくになります。成功する**

**か失敗するかは重要ではなく、自分で考えて見つけた目標に挑戦するプロセスが「自助」の中心であり、過程を経験することが「成功」です。結果は経験を積めば後からついてくるので、大して重要ではありません。テレビゲームをするとき、レベルを上げて冒険のプロセスを楽しむことが本質であって、いきなりボスのステージへワープしてクリアしてエンディングを見ることに「楽しみ」も「喜び」も無いように、また映画のエンディングや漫画の結論だけをいきなり知ること「楽しみ」が無いように、人生も結果に価値があるのではなく過程に意味があります。「悩む」プロセスも自助会のみならず踏んでいけば、そこに楽しみと喜びを見出すことができます。「悩むこと」と「不幸になること」は必ずしもイコールではありません。**

そのため正しい答えを見つけて実行することが重要ではなく、自分自身で悩んで考えること、必要な助けが明確になれば外部の人にその援助を依頼していく「対話」ができるコミュニケーション能力を獲得していくこと、答えがひとつではない人生を「思考」と「対話」を繰り返しながら生きていくことが、自助会からソーシャル・ファームに至る過程でも最も重要なこととなります。

社会的な弱者や悩みを抱えている人たちが集まる組織には、他の企業や行政組織、支援機関にはない特性（個性）があります。それは「多様性」の確保（Diversity Management）を本当の意味で尊重して実現していくための「対話」の必要性、その姿勢をもっとも体得している人たちが、社会で抑圧されてきた自助会の参加者であることです。社会で憂鬱になること、抑圧を受けること、孤独になることは、もちろん誰もが回避したい人生の困難ですが、自助会はそこから逃げずに「思考」し自分たちで「対話」を通して問題解決するトレーニングをする場所でもあるため、ソーシャル・ファームに発展した後も、社会でそれ特有の個性を発揮することができます。

す。「思考」「対話」「孤独」を粘り強く行う自助会は、それを強みとする組織となります。

## ステップ13 事業戦略を練る

ソーシャル・ファームの強みは下記の点にあります。

- (1) 社会的課題の集積点であり自助会の参加者がその生き証人であること
- (2) 利益を最優先するのではなく、社会的課題の解決を目的とする道徳倫理性があること
- (3) 一般企業と競合しない場合が多いこと
- (4) 営業（自分たちの財・サービスの売り込み）がしやすいこと
- (5) 苦しみと孤独（自助会）を中心的基礎としているため、使命感の強い成員が組織の結束力を高め、また同じ社会問題の「苦しみ」にある多様な人々を巻き込めるネットワーク形成能力が高いこと

以上の5点を武器に最大限利用して、自助会は自分たちの生活費や活動経費を賄いながら前に進んでいくことができます。

収益事業活動をすることで、悩みが原因で仕事を失っている人、社会的役割を喪失している人にとってはソーシャル・ファームがそれらを提供する希望になる場合があります。

ソーシャル・ファームはビジネスとウェルフェア（福祉）を両立させる困難なバランス感覚が必要となりますが、その根底にあるのは「自助」（自助会）であることを忘れずにいる必要があります。常に「思考」と「対話」を基軸に運営をしていきましょう。このとき、ビジネスをしている自分たちが今度は自分たちを抑圧してきた立場に身を置くことになる機会があるかもしれません。つまり今まで自分たちは雇用されるだけの立場であったのが、今度は誰かを管理し雇用する側に回り、人に

ついていっただけであった人が、今度は人をまとめてつれていく役割を担うこととなります。この時の自助会参加者のとまどいには、多大なものがあります。

ソーシャル・ファームは社会性を身に付ける場になりますが、この時の「社会性」の意味とは自分とは異なる立場、自分が今まで経験してこなかった場所に立つことで、他の立場の人たちのことを「知る」ことができる、という意味です。ソーシャル・ファームが目指すべきことは、社会で役割を得て何かを提供する側になることで、自分たちを否定してきた、あるいは自分たちが否定してきた外部社会・一般社会・支援者の人達の思いや立場を「知る」機会を得ることです。「対話」を通して色々な人の立場を理解していくことで、次のことが自覚されてきます。

- (1) 社会のすべての収益事業は、人の悩み、課題を解決するとことでそのお礼としてお金を循環させていること
- (2) そのためにはまず相手（顧客）の話を聴いて、顧客が求めているものが何であるのかを知る必要があること
- (3) 顧客や取引先との間でも、「対話」がもっとも重要であること
- (4) 以上のことから「相手の立場になって思考できる能力」が「コミュニケーション能力」の意義であることを認識すること
- (5) その能力は、読書や耳学問で教えてもらうことができず、実際に実践して現場で経験しないと獲得できない能力であることを自覚すること

以上のような教育現場として、自助会やソーシャル・ファームなどの社会的活動を考えていくことは有意義です。「思考」と「対話」が自助会の始まりから運営過程においても常に重要なキーワードであり、またそれは単に自助会のみではなく一般社会の生活においても根本的

な人間の活動の基本です。自助会とは社会が見失ってしまった「生きる意味」や「働く意味」といった人間としての基本的で大事なこと（思考すること、対話すること、孤独になること）を社会に気づくように促す使命があります。

「悩む」ということは、個人的な欲求を満足させる「解決」を動物的に求めるきっかけではありません。「悩み」の原因になっている社会的課題をそのまま置いておくと、自分と同じように「悩む」人々を自分以降の世代にどんどんと残していくこととなります。ソーシャル・ファームはその課題解決を図るものです。

このとき「悩み」の意味を考えないまま自分の問題を解決すると、自分たちを苦しめてきたはずの「当たり前」や「普通」の生活に強い憧れをもって、当たり前で普通になることが「悩み」の解決を意味することとなります。すると今度は自分たちが悩まなくなっただけから、かつて自分と同じ立場にある人を差別し続けることとなります。

自助会をもっとも悩ますのは、外部社会でも、抑圧者でも、支援者でも、当事者や経験者といった特定の属性の人達ではなく「自分の経験や知識から、対話のないまま相手のことを決めつける」という人間誰しもがもっている「決めつけ」の姿勢です。その姿勢は一般社会にも広く存在しています。「当たり前」や「普通」とするモノサシから他人の生きる意味や自由を「決めつける」ことが、今日的な社会問題のすべてに共通する傷つきを生む根幹です。そのような姿勢をとるならば、当事者や経験者をもっとも当事者を傷つける立場にもなり得ます。それと反対に、相手の立場を思考（想像）すること、そのために「対話」すること、相手の話を聴くこと、違いを認めることが、おおよそすべての自助会が見出すべき根本原理となると思います。

## さいごに

さいごに、「対話」の意味と今後、特に「ひきこもり」を主題とする自助会に起こる諸問題についての留意点をまとめておきたいと思います。

自助会に集まる人々の共通の問題は、社会の認識、社会政策などの動向と有機的につながりながら変化していきます。はじめ自助会には即効性が無いと感じられ、たとえばひきこもりをもつ親の会でときおり耳にします。「結局、いつになったらうちの息子は働くんですか?」「自助会に出ても答えが見つからずに問題は改善しない」。いずれも「息子に働いて欲しい」＝経済的に自立さえすれば息子は幸せだ、という考え方を前提にしていること、まさにそのような親と対話する信頼関係が親子間に存在していないこと、それを築くことに人生の先輩であるはずの親が失敗した事実を透明化してしまっています。このとき、食費や生活費を工面しているの、子供が経済的に家計の負担となっている、という事実の当事者として親は子を圧迫してしまいがちです。そして自分自身は「人生には答えがある」と思い込んで自分ではない誰か、世間や社会の「普通」を「答え」として内面化し、自分で「思考せずに」相手の考えを聴かないこと、自分自身の劣等感を子供に着せていたりすること、時代の変化を考えて悩み自己決定する能力を自分も子供も持っていない事実を正当化してしまいがちです。正しい答えがない問いに対して、ともに考えて対話する「姿勢」の粘り強さを自助は要求します。自助会はそのような自助を支え合う場です。

とはいえ「働かないと食べていけない」「このまま親が死ぬとこの子も死ぬ」という生存の必要性は我々を苦しめます。すでに述べたように「ひきこもり」の問題と「お金を稼いで食べていく」「死ぬ」ことは論点が違う問題です。それはひきこもりの当事者が一番分かっており、それゆえに自己否定的に部屋にひきこもって



いる場合が多いでしょう。近代以降の貨幣経済では、働いてお金を得ないと食べていけない画一的な社会システムになっています。怠けて甘く考えているのではなく、食べていけないのでもなく、それ以前に働けていない、そして働く前提の何かが欠けているから悩んでいるのであって、そのような悩みに「食べていけない」と言うってしまうということはやはり当事者の気持ち理解されていないのです。「働くこと」は「生存のためにお金を稼ぐこと」の意味に画一化され、いい大学に進学して大企業等に就職すべしと子供の進路選択に自由な「思考」を許さなかった家庭環境が、今度は動物のように「生存する」必然性を理由に「働くこと」を押し付けて「思考」する機会を奪います。「働かないと食べていけない」といった意味での「働く」が達成されたところで、当事者にとってはひきこもってただ生存していることと変わらないため、その選択肢に比較優位の価値は無いのです。ただ働いて生きていくことには、人によってはそもそもの「幸せ」や「生きがい」が無い可能性があるのです。人間は身体的に健康で最低限の生活をすれば生存できる動物ではなく「文化的」な生活ができなければ生存できません。ここでいう「文化的」とは、人間として人生の意味や表現を「思考」し「対話」する機会を与えられている、ということです。ひきこもりの親は「働きなさい」を根拠に我が子を追い詰めるのではなく「自己決定しなさい」と問うべきかもしれません。そのときその問いが自分に「反射」して「親の価値観をただ押しつけて自己決定権を与えてこなかった」事実にいきつくかもしれません。

弱い立場の人たち、抑圧に晒されている人たちにとって「対話」に特別な働きがある、と考えた人にブラジルの教育学者パウロ・フレイレがいます。フレイレの考え方を参考にすると、自助会に参加するような日常生活に悩む人たちは日常の現実（当たり前な生活・常識・フツ

ウ）に埋没しています。毎日、生存するために労働することで忙しく、生活状況を変えてみたり、自分を客観的に見つめる機会を失っています。まさにそれが理由で「奴隷」のように苦しんで生きているのが被抑圧者です。つまり抑圧されている社会の価値観そのものの中に生きているため、「自分には努力が足りない」と思い込んでしまうのです。

この現実からいったん距離を保つことが「ひきこもり」であり、「孤独」の積極的な価値と考えることができます。いわば社会から距離をとって社会の日常的生活を切断し、その状況を冷静に見る機能を「ひきこもり」に見出すことができます。「ひきこもる」ということは、誰もが社会から距離をとって「観想する」（テオリア）自分だけの時間を得ることです。ひきこもっていない人は、自分だけの唯一度的なかけがえのない人生を他人（家庭・社会）に預けきってしまいがちになっていたりしないでしょうか。ひきこもりを「観想の生活」のように積極的に受け止めれば、ひきこもりそのもので悩む必然性は無くなります。「ひきこもらせない」社会の画一的な押し付けが、余計に「ひきこもり」を苦しくネガティブなものしています。

「知識を一方的に教師から詰め込んで暗記するだけの教育」を受けていたために、苦しんでいる人は批判的に現実介入するための思考力と自己決定力を養っていないことをフレイレは指摘しています。それを克服するために「対話」を通して自分たちが直面している「現実」と距離を置いてみることで、自分の現実と向き合う必要性をフレイレは主張しました。（『被抑圧者の教育学』）

悩んでいる人は自分たちの悩み、立場、疑問を表現するための「言葉」をもっていません。自分たちの感情や状況を適切に表現する言葉がすでに社会の中に存在しているならば、それはすでに社会的な共通感覚（コモン・センス）で理解される悩みといえるでしょう。しかし被

抑圧者、自助会に集まる人達は当分のあいだ、自分が何故悩んでいるのか、言葉がなかなか出てきません。

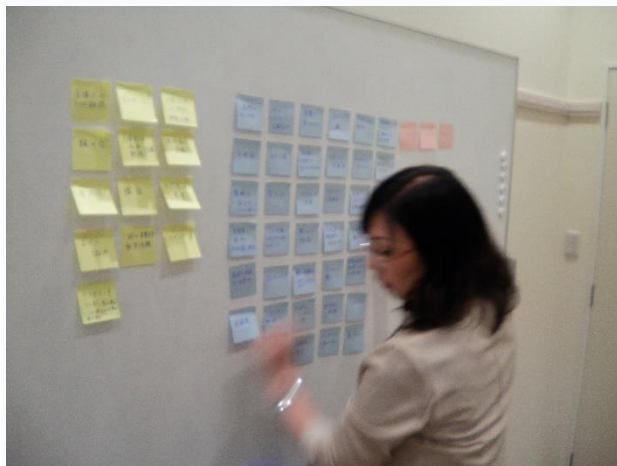
悩んでいる人たち、言葉を失っている人達が自助会で十分な「思考」と「対話」を経ずに、そのまま家族や支援者との「対話」の場に連れ込まれると、家族や支援者が望んでいるストーリーに沿った「体験談」を期待され、「可哀相な」社会的逸脱者としての問題に捉えられ、その悩みと孤独が既存の抑圧的であった社会の言葉で代弁されていきます。今ある社会の画一的な常識や「フツウ」の言葉で自分たちを表現している「悩んでいない」人たちと、社会がこれまで出会ったことがない新しい社会問題に直面している当事者の間に、対等な「対話」の関係性を求めることはできません。そこにあるのは未来（フューチャー）ではなく、親や支援者が望んでいる「可哀相」なひきこもりのストーリーの生産と、自分達が望むゴールに到達した成功者＝「問題からの脱出物語」の反復です。そのような「対話」を推進する人は、自助会で十分に「思考」と「対話」を重ねた雄弁な当事者を見て「あんな雄弁な人はひきこもりではない、私の子供とまったく違う」という感想をもち、可哀想な当事者を探し続けます。

ひきこもりの若者が直面している現代の日本社会の矛盾的现实と、その親世代が過ごした高度経済成長期の現実とはまったく異なるにも関わらず、後者の立場から勝手に「決めつける」暴力が、ひきこもり問題にしばしば活用されている「対話」に潜んでいることがあります。

**当事者が言葉を編み出すまで自助会が十分に機能し、個人的な体験が「新しい意味」を獲得した「言葉」でもって語られることが重要です。**その意味で「ひきこもり」に限らず、さまざまな社会問題に悩む自助会が日本社会に増えていく必要があります。

しかし「対話」を欠いて自分の人生を他人まかせにしてきているのは、ひきこもり本人に他ならないこととも事実です。そのような意味で、決められない自分、実行

して行動できない自分を認めて、他の人との「対話」を  
求めることで自分を助ける、自分も他の人をできる範囲  
で助けることで自分を助けることが、「自助」の根本精  
神であり、多くのひきこもりの方に必要となっている精  
神と言えるのではないのでしょうか。（おわり）



2016年3月28日

『自助グループ形成マニュアル』

[出版] NPO 法人わかもの国際支援協会

[助成] 日本財団

[編著] 横山泰三

2016. 28.March

Taizo Yokoyama (eds)

Title: Self-help Group Manual

Publish: Youth International Support Association

Supported by: Japan Foundation

Place: Osaka, Japan



2015年度 ひきこもりの若者当事者のための居場所と仕事づくり事業