

# 自助グループ参加者の意識調査 近畿地方の自助グループを対象に

中井亜由美 (京都)

## 要旨

キーワード :

### 1. はじめに

2006 年 5 月、多くの方々の協力を得て京都市内で自助グループが発足した。私自身はグループの世話役として、自助グループを運営する立場となった。その結果さまざまな疑問を抱くようになった。

京都アドラーグループには学習歴に差のあるメンバーがそろっていた。私は次第に、それぞれが求めているものの違いを感じるようになった。同時に、提供する側・される側のような関係が生じていることに危機感を抱くようになった。その後、解決策を求めて講習会等に参加した結果、グループ運営そのものについては方向性を見出すことができた。しかし、そもそも自助グループに参加している人々、また参加しなくなった人々は、何を考え、何を求めているのだろうか、という疑問が残った。

2006 年 10 月ごろから、インターネットの近畿地方会掲示板において、自助グループへの「参加」をテーマに議論がなされた。議論の中心となった参加の 3 つのレベルは以下のとおりである。

Participation	参加することを目指す
Contribution	参加した上で自分に何ができるか考える
Commitment	理論や技法を深めてぞっこん参加する

掲示板での話し合いの結果、2007 年 6 月、神戸市で開催された第 14 回近畿地方会では、**participation** をテーマに、参加を増やすための魅力ある自助グループ作りを研究し発表することとなった。その中で、私自身は、かねての疑問でもあった「参加者の意識」をアンケート調査し、報告することとなった。本論文は、近畿地方会での発表に加筆してまとめたものである。

なお、アドラー心理学講座および講習会に参加した人々の自助グループに関する意識調査は河野直子氏が担当し「自助グループに関する意識調査」<sup>[1]</sup>としてすでに発表されている。

### 2. 調査の目的・方法

本研究の目的は participation を増やすために自助グループ参加者の意識を調査することである。調査によって知りたいことは、1) 自助グループに参加しつづけている理由・参加しなくなった理由は何か、2) 自助グループに求められているものは何か、3) それらを踏まえて「参加」したい自助グループとはどんなグループなのか、の3点である。

方法は、近畿地方の各グループの世話役の方々に自助グループ開催時にアンケートの配布・回収を行うよう依頼した。また、参加しなくなったメンバーに対してのアンケート送付を依頼した。

### 3. 調査対象・項目

2007年2月から4月の間で、近畿各地で例会を予定していた自助グループに調査を依頼し、了承を得られたグループに郵送でアンケートを送付した。その際、基礎講座等の講師が主催する勉強会は除外した。グループの世話役に調査目的を説明してもらった上で、参加者に無記名で記入してもらい、その場での回収を依頼した。調査期間中の例会の回数によって、参加メンバーの重複による複数回答の発生等、各グループによって違いがある。さらに同一人物が複数の異なるグループに参加している場合は、重複して回答するよう依頼した。

また、参加しなくなったメンバーについては、グループの世話役からアンケートを郵送してもらったが、各グループによって状況が異なるため、送付対象の条件は世話役に一任し、送付条件の報告を依頼した。参加しなくなったメンバーからのアンケート回収は、専用の回答ハガキを同封し、返送してもらう形をとった。

アンケートの様式・項目については、表1に示す。

### 4. 調査結果

回収したアンケートの総数は21グループ、のべ249人（うち参加者からの直接回収162人、ハガキによる回収87人）である。自助グループに参加しているメンバーに対する回収率は、配布を世話役に一任しておりアンケート配布数の確認ができないため不明である。参加しなくなったメンバーへのハガキによるアンケート回収率は、送付数231枚中87枚の回収であり、38%であった。10枚以上の郵送が行われたグループでは兵庫、三重、大阪のグループの回収率が40%以上となり高くなったが、郵送の際の条件の差が回収率に大きく影響しているものとする。特に大阪のグループは歴史が古く、郵送でのアンケート送付枚数、及び回収枚数が他のグループの数倍であることを報告しておく。

次に、各項目の結果について概要を記す。

#### 1) 回答者の特徴

アンケートの問1の回答をもとに、図1に参加して回答した人（参加回答者）と郵送で回答した人（郵送回答者）の年齢分布を示した。参加回答者は40代が圧倒的に多く、162人中92人、57%に及ぶ。講座・講習会参加者へのアンケートを行った河野氏の調査<sup>[1]</sup>では40代の参加者は46%であった。つまり40代の割合は、講座・講習会に参加している人々よりも、実際に自助グループに参加している人の方が多い。近畿地方における自助グループでは40代が中心となっているといえる。一方、郵送回答者の割合は50代がピークになっており、パセージのフォローアップ

『自助グループの参加者の意識』のアンケート

このたびは、アンケートにご参加いただき、誠にありがとうございます。注意事項をお読みになり、アンケートにご記入、ご協力くださいますようお願い申し上げます。

\* アンケートは無記名です。

\* 記載いただいた内容を、地方会にてご紹介させていただく場合があります。ご了承のほど、お願い申し上げます。

\* 他の講座などに参加され、既にアンケートに答えて頂いた方にも再度お答えいただくようお願いいたします。内容が違いますので両方にお答えいただくようお願いいたします。

尚、このアンケートに関してのご質問等は、中井亜由美までお願いいたします。

\*\*\* アンケート \*\*\*

以下の質問にお答えください。選択肢のあるものについては○を、( )のあるものについては記入をお願いいたします。

1. 年齢 (10代 20代 30代 40代 50代 60代 70代～ )
2. 性別 ( 男 女 )
3. 職業 ( 主婦(夫) 学生 教育関係 医療関係 福祉関係  
その他 ( ))
4. 結婚 ( している していない していた )
5. 子ども ( いない いる → 1人 2人 3人 4人 それ以上)
6. お住まいの都道府県 ( 都・道・府・県 )

7. 自助グループに参加したきっかけはなんですか？

- ①パセージリーダーから紹介されて ②友人・知人の紹介で ③地域のグループ案内のチラシをみて ④アドラーネットで ⑤本で ⑥アドラー心理学会 HP で ⑦自助グループ紹介冊子をみて ⑧その他 ( )

8. 参加の状況をお知らせください。

- ①ほとんど毎回欠かさず参加している→ 9へ ②都合がついたときだけ参加している→ 9へ  
③困ったことが起こったときに参加している→ 9へ  
④参加する意欲はあるが、参加していない→ 10へ ⑤参加していない→ 10へ

9. 参加されているのはなぜですか？(カッコ内にはよかったら具体的な内容をお書きください)  
複数回答可

- ① アドラー心理学をもっと詳しく知りたいから
- ② アドラー心理学を続けて学びたいから
- ③ 参加するとおさらいができるから
- ④ 一人では学ぶことができないと思うから
- ⑤ 他の人の問題解決のお手伝いができるから
- ⑥ 悩みがあるから
- ⑦ 事例を扱ってもらえるから

- ⑧ 他の人の事例を聞いていても自分の問題の解決へのヒントがもらえるから
- ⑨ 話しやすい場だから
- ⑩ 出席・欠席が自由だから
- ⑪ 秘密が守られるから
- ⑫ 魅力的なメンバーがいるから
- ⑬ リーダーを気に入っているから
- ⑭ 楽しいから
- ⑮ 人に誘われて
- ⑯ 無料（または会費が安い）から
- ⑰ 近いから
- ⑱ 行きやすい時間だから
- ⑲ その他（具体的に→                    ）

10. 参加しなくなったのはなぜですか？（カッコ内にはよかったら具体的な内容をお書きください）複数回答可

- ① つまらないから（                    ）
- ② アドラー心理学に興味なくなったから
- ③ あまりアドラー心理学の勉強にならないように思ったから
- ④ ひとりでも本や講座で十分まなべるのではないかと思ったから
- ⑤ 困っていることが解決したから
- ⑥ 参加していても困っていることが解決しそうにないなど思ったから
- ⑦ アドラー心理学が身についていないことに劣等感を感じてしまうから
- ⑧ 他のメンバーと困っていることが違うから
- ⑨ やっぱりグループ活動が苦手だから
- ⑩ 参加したグループの雰囲気になじめなかったから
- ⑪ 人間関係でトラブルがあったから
- ⑫ グループ内での仕事（役目）が負担になってきたから
- ⑬ 会場が通いやすい場所ではなくなったから
- ⑭ 時間が合わなくなったから
- ⑮ 情報が来なくなったから
- ⑯ 会費が高いから
- ⑰ 近くに他のグループができたのでそちらに移ったから
- ⑱ その他（                    ）

11. (10 に答えられた方にお尋ねします) また参加するとしたら、どんな理由が考えられますか？ お書きください。

12. 他にもグループがあるのを知っていますか？

( YES        NO )

→ YES の方    他のグループに参加したことはありますか？

( YES        NO )

13. 今後どのような自助グループを求めますか、あるいはどんな自助グループなら 参加したいですか？ご自由にお書きください。

ご協力ありがとうございました。

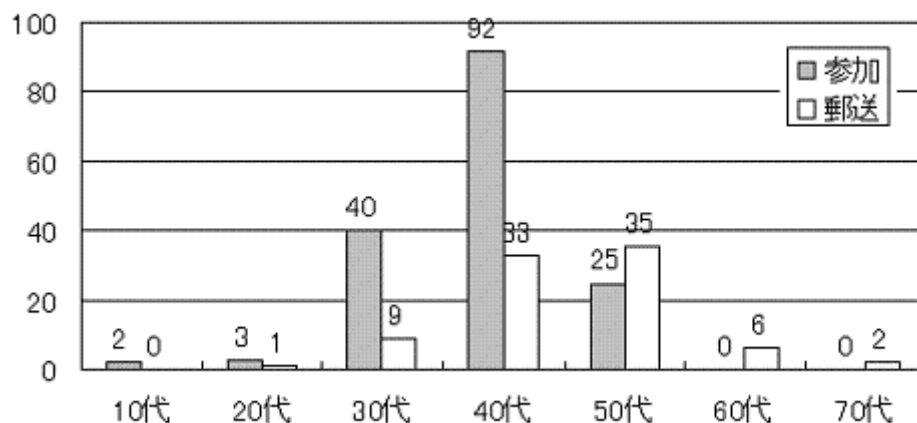


図1 年齢分布

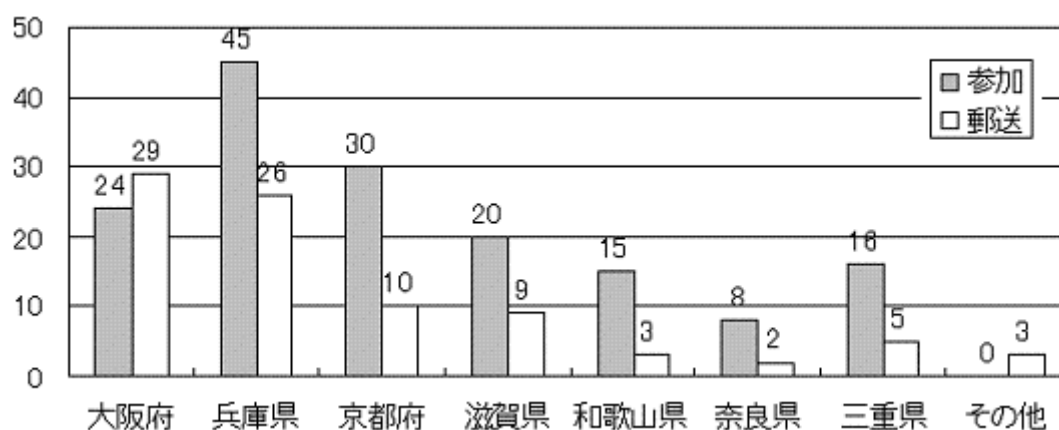


図2 居住地

会が多いことを考えると、子育てが一段落したことが参加しなくなったことに影響しているとも考えられる。

全体では、参加回答者で、10代2人、20代3人、30代40人、40代92人、50代25人、60代0人、70代以上0人であった。郵送回答者では、10代0人、20代1人、30代9人、40代33人、50代25人、60代6人、70代2人、未回答1人であった。郵送回答者の70代の2人は、ともに大阪のグループに参加されていた方である。歴史の古さをここでも感じさせられる。

アンケート問2への回答からの性別の分布をみると、女性の参加者が圧倒的に多い。参加回答者では男性が10人に対し、女性は152人（94%）である。郵送回答者でも男性は4人に対し、女性は82人（94%）、未回答1人であった。ここにも、河野氏の調査<sup>[1]</sup>との違いがあり、パセージのフォローアップ会が多いことの影響が考えられる。平日に開催するグループが多いことも影響しているといえる。

アンケート問3への回答から職業をみると、主婦が参加者の中心となっている。参加回答者では、主婦81人（51%）、学生4人、教育20人、医療12人、福祉22人、その他21人であった。郵送回答者は、主婦40人（48%）、学生2人、教育15人、医療7人、福祉7人、その他12人、未回答4人であった。

アンケート問4への回答から婚姻状況をみると、参加回答者では既婚が136人（84%）、未婚が17人、離婚歴ありが8人、未回答1人であった。郵送回答者では、既婚が77人（89%）、未婚4人、離婚歴ありが6人であった。

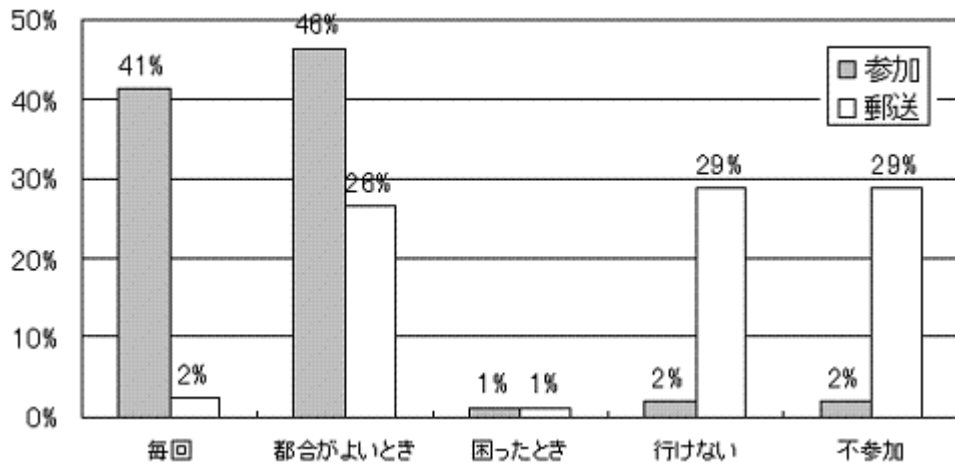


図3 参加状況

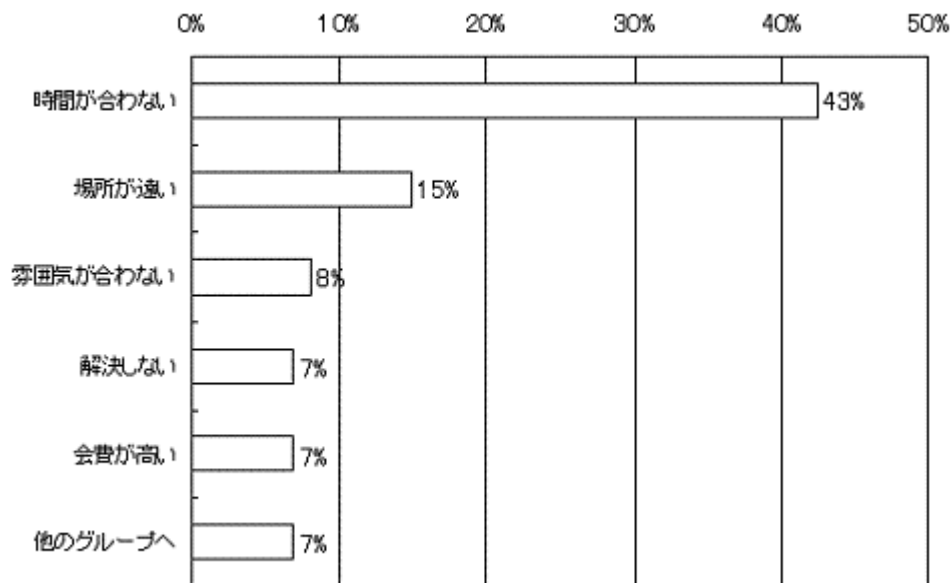


図4 参加しなくなった理由（上位回答のみ）

アンケート問5への回答から子どもの数をみると、参加回答者では、いない人が20人、1人が26人、2人が72人（45%）、3人が35人、4人が8人、それ以上は0人、未回答1人であった。郵送回答者では、いない人が6人、1人が17人、2人が45人（52%）、3人が15人、4人が3人、それ以上は0人であった。

以上を総合すると、40代女性、子供が2人いる主婦、というのが参加者の典型的モデルといえる。

アンケート問6への回答から居住地の分布を図2に示した。参加回答者では、大阪府24人、兵庫県45人、京都府30人、滋賀県20人、和歌山県15人、奈良県8人、三重県16人、その他0人、未回答4人であった。郵送回答者では、大阪府29人、兵庫県26人、京都府10人、滋賀県9人、和歌山県3人、奈良県2人、三重県5人、その他3人、であった。各地のグループの数、歴史の深さ、交通手段の利便性によって、差があらわれているものと思われる。郵送による回答者については、先にも述べたような送付条件による差が大きい、講習会等への参加が地理的に容易でない地域の方が、自助グループへの定着率が高い可能性がある。

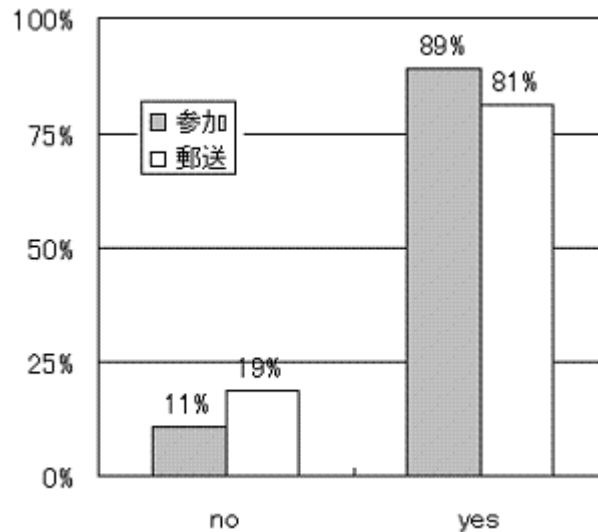


図5 他のグループを知っているか

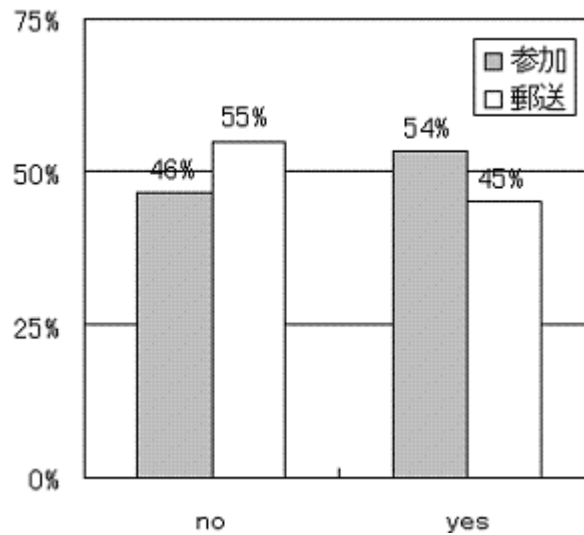


図6 他のグループに参加したことがあるか

## 2) 参加の状況と参加しない理由

参加状況をアンケート問8の回答から図3に示した。「困ったときだけ参加している」という人は1.2%（150人中2人）と少ない。最も多いのが「都合のついたときだけ」という回答で46.7%（75人）である。郵送回答者でも26.4%（76人中23人）あり、「参加する意欲はあるが参加していない28.7%（25人）」、「参加していない28.7%（25人）」と差がない。

アンケート問10の参加しなくなった理由への回答の上位6番までを図4で示している。時間が合わなくなったことが43%（87人中37人）で、もっとも大きな原因といえる。郵送ハガキの回収率が38%であること、および参加状況の結果（図3）からみても、参加できなくなったとはいえアドラー心理学そのものには関心があるという人々が郵送で回答している可能性が高い。自助グループに参加する意欲はあるものの、時間的に都合がつかないというのが、参加しなくなった大きな理由といえる。

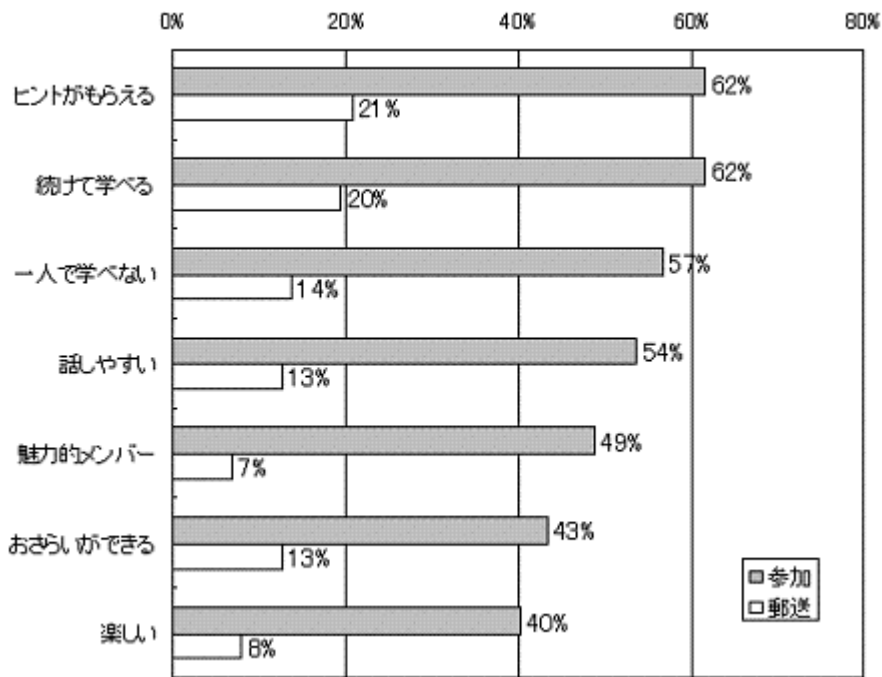


図7 参加している理由（上位回答のみ）

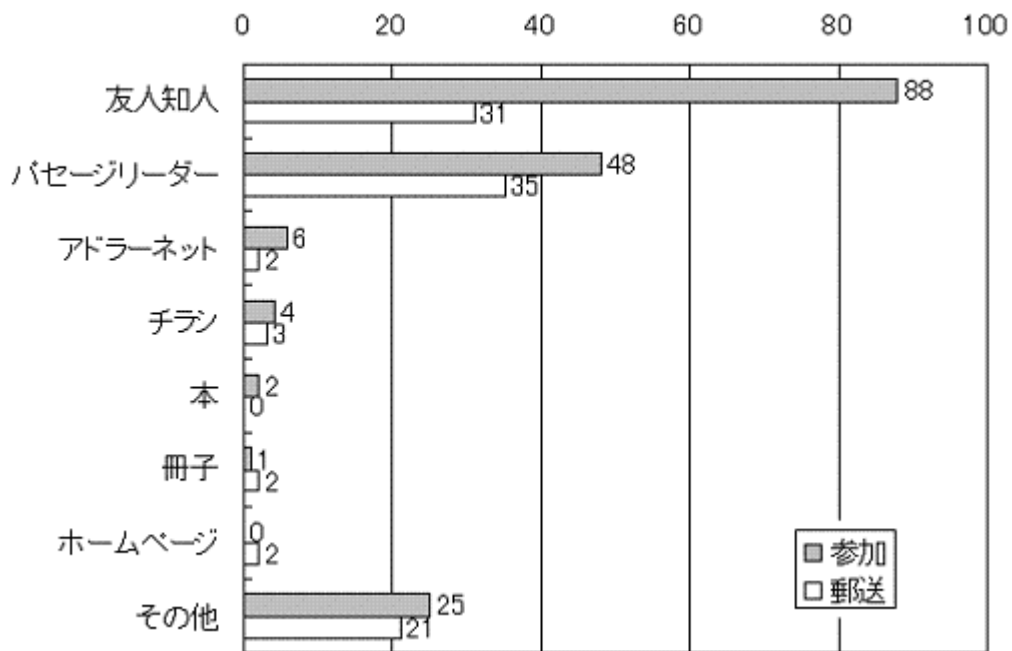


図8 参加したきっかけ

一方、アドラー心理学そのもの、自助グループそのものに関心がなくなり、グループに参加しなくなった人々については、アンケートの回収が困難であることがわかった。本研究調査の当初の目的の一つである、参加しなくなった人々の目的意識、不参加の理由については、今回の調査では限界があり、本質的に関心がなくなった人々については早急な結論を出すことはできないことがわかった。しかしながら、参加の意思がありつつも、参加できないと考えている人々が多くいることがアンケートの結果から導き出すことができた。これらの人々は、今回の調査では参加回答者と、郵送回答者と、双方にまたがって存在している。しかし、郵送回答者に圧倒的に多いことは、図3に示した参加状況からわかる。そこで、これら郵送回答者を「参加の意思はあるが参加していない」ボーダーライン上の人々として結果を見ていくことは有効だと考える。



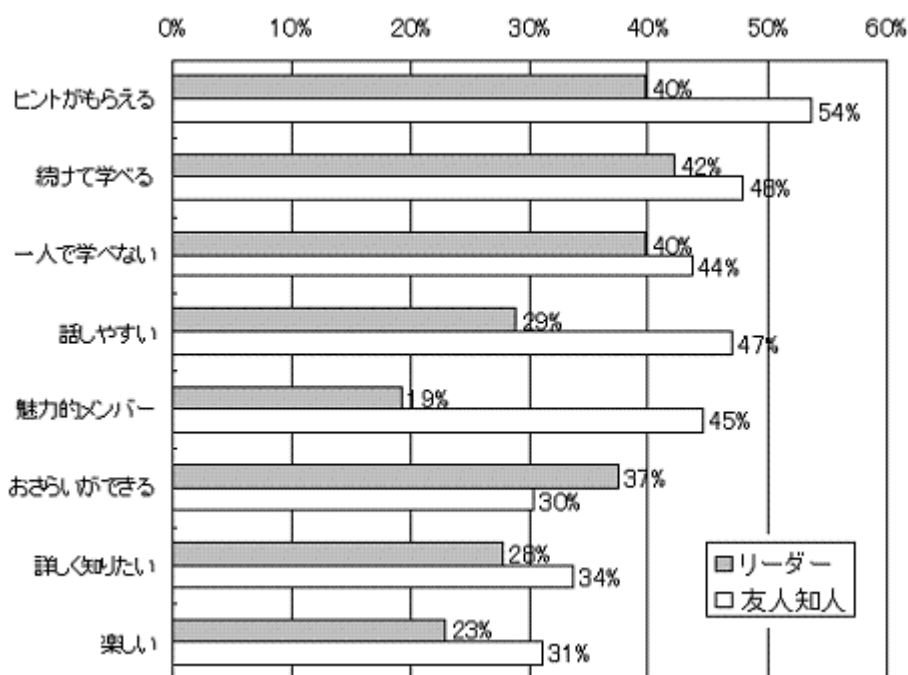


図9 紹介者と参加理由の関係

アンケート問 12 の他のグループを知っているかを図5、また他のグループへの参加経験があるかについての回答を図6に示した。他のグループの存在を知っている人が8割を超えるのに対し、実際に参加したことがある人は5割程度にとどまっている。

### 3) 参加している理由と参加したきっかけ

問9の回答より、参加している理由の上位回答（複数回答あり）を図7に示した。上位5つは、参加者回答者総数 162 人に対して、

- 他の方の事例を聞いていても自分の問題の 解決へのヒントがもらえるから（100 人、61.7 %）
- アドラー心理学を続けて学びたいから（100 人、61.7 %）
- 一人では学ぶことができないと思うから（92 人、56.8 %）
- 話しやすい場だから（87 人、53.7 %）
- 魅力的なメンバーがいるから（79 人、48.8 %）

であった。さらに、複数回答をみていくと、「ヒントがもらえるから」と答えた 100 人のうち、同数で一位の「続けて学びたい」を同時に選んでいる人は 64 人いた。6割以上の方がヒントをもらうだけでなく、もっと学びたいと思っていることになる。その中のさらに 45 人は「ひとりでは学べないから」を同時に選んでいた。参加している人々 162 人のうち 45 人つまり、27.8 %がこの3点を理由としてあげていることになる。

また、上位4位までが参加回答者も郵送回答者も同じ項目であるのに対して、参加回答者では5位が「魅力的メンバー」であり、郵送回答者ではこの項目を選んだ人が少なく順位が低いことは興味深い。ただし、「参加されているのはなぜですか？」という質問に対する回答であり、実際に参加していない人の多い郵送回答者では記入が少なく、あまり断定的なことは言えない。

次にアンケート問7、参加したきっかけの回答を図8で示した。この項目では複数回答がのべ数で17（うち郵送回答が4）あった。未回答は3人（うち郵送2人）であった。回答者数249人に対する回答率を調べた。その結果ここでは、「パセージリーダーの紹介（249人中83人33.8%）」と「友人・知人の紹介（119人47.8%）」が非常に多く、口コミの有効性がわかる。この結果は河野氏の調査<sup>[1]</sup>でも同様だったが、実際に参加している人では、さらに顕著となっている。

ここで、注目しておきたい点がある。友人・知人からの紹介では、参加しつづけている人が多く、パセージリーダーからの紹介では、参加しつづけている人が比較的少ない点である。図8で両者をみると、郵送回答者では31人と35人で差が少ないのに対し、参加回答者では88人と48人であり、 $\chi$ 自乗検定によって統計的に有意差が認められた。この結果から、友人・知人に紹介されて参加した人々のほうが高い確率でグループへ定着する可能性が考えられる。

そこで、図7に示した参加の理由をパセージリーダーから紹介された人と友人・知人に紹介された人に分けて見たのが図9である。紹介者による頻度の差について $\chi$ 自乗検定を行い、特に統計学的に差を認められるのが以下の3点である。

- 他の人の事例を聞いていても自分の問題の解決へのヒントがもらえるから
- 話しやすい場だから
- 魅力的なメンバーがいるから

友人・知人に紹介された人の方とパセージリーダーに紹介された人の双方が重視しているのは「ヒントがもらえる」や「続けて学べる」であり、共通点も認められる。しかし双方の違いを見たときに特に顕著な差が表れたのが、「話しやすい場」や「魅力的なメンバー」の2点であることが興味深い。

## 5. 考察

### 1) 参加しない人々

参加しない、という行動には潜在的に二つの理由が考えられる。①参加の意思そのものがないこと、②何らかの要因によって参加を断念していること、である。今回の調査の回答では回答者の参加しない最大の理由が、時間が合わないことであるとわかった。今回の調査では participation を増やすことが念頭にある。①については、アドラー心理学そのものへの関心が薄れている可能性が高く、今回の回答者にその存在を見出すのは困難である。別の形でのアプローチが必要と考える。したがってここでは、②の参加の意思はあるにもかかわらず、何らかの要因によって参加を断念している人々を、ボーダーラインと想定し participation 可能な対象として考えていく。

今回、郵送でアンケートに応じた回答者は、このボーダーラインである可能性が極めて高い。そして、その人々が最大の理由としているのが、時間が合わないということである。

この結果は、河野氏の調査<sup>[1]</sup>でも明らかとなっており、工夫すべき点である。近畿地方では地方会の際に自助グループの紹介冊子を作成し配布するという活動を行った。これにより、いつ、どこで、どのようなグループが開催されているのか、また、どのように連絡すればよいのかという情報が簡単に入手できるようになった。さらに、井上ゆかり氏により各グループの開催予定がインターネット上のカレンダーに掲載されている。このことは、グループの活動状況の把握、さ

らに、グループ相互の刺激ともなり、有益であるといえる。また、グループによっては、アドラーネットに報告をあげる、ホームページをつくり紹介する、という活動を行っている。このような宣伝活動を行うことは、開かれたグループへとつながり、また、グループの活動内容への責任をも養うこととなる。

また、時間が合わないことが参加できない主な理由であること、現在のグループが主婦中心であることを総合すると、土日や夜間の自助グループ開催は有職者の参加を促すために有効だと考えられる。

## 2) グループの内容

河野氏の調査<sup>[1]</sup>で、参加に際し、時間・場所に次いで内容重視という結果が得られた。自助グループを対象にした今回のアンケートからは、問 13、どのような自助グループを求めますか、あるいはどんな自助グループなら参加したいですか、への自由記述欄で以下のようなコメントがある。

- 子どもの年齢が同じくらいのグループ
- 課題別（年齢・職業・抱えている問題など）のグループ
- 専門家中心のグループ
- 成人した子の親とか、また年齢の高い人同士同士のグループ分けというのはいかがでしょうか。

相談内容が似かよっているグループ分けなん かどうかでしょうか。（問題解決へのヒントが貰いやすいから）

これらは、同じような課題をもつ人々の集まりであり、それぞれの課題が明確なことがわかる。これらをおせち料理の盛り付けをイメージし、「おせちグループ」と名付ける。つまり、蒲鉾は蒲鉾どうしで並んでいる、という構成である。

一方、以下のようなコメントもある。

- 多種多様な人材が集まっているグループで、いろいろな角度から問題解決の幅を学んでいきたい（40代主婦 滋賀）
- 今のようにどんなジャンルの方も参加しやすいあったか〜いグループが良いで〜す（40代その他 三重）
- 現在は職場関係（保育士）が多いが、他の子育てされている方も参加していただければ幅広い内容で話が出てくるのではないかと思います。（40代福祉 滋賀）

これらは、様々な年齢、職種、課題のある人々の集まりである。これらを、おせち料理に対しカレーをイメージして「カレーグループ」と名付ける。カレーグループの特徴は、素材が多彩であり、それぞれの持ち味が全体の風味を引き出し、しかも味付けによって自由に変換することができることである。たとえば、カレー粉を入れずに、醤油とみりんで肉じゃがにもなるということである。

「おせちグループ」は課題の解決という点においては、一定の利益が期待できる。共通の課題があるということで、お互いの課題への理解も早く、互いにヒントをもらいやすいという利点があるだろう。しかしながら、おせちグループに一定の利点を認めたいうえで、ここでは「カレーグループ」の利点を再確認したいと考えている。まず、自助グループは実践の場である。この実践

とは、社会での実践とアドラー心理学の実践であり、この二つは同じことを意味している。

社会は、様々な構成員から成り立つものであり、同じ課題を有する者同士つまり、「蒲鉾」同士が集まる機会はそれほど多くない。自助グループが仮にいつも「蒲鉾」ばかりの集まりになると、そこで得た解決策・ヒントが同じように社会で実践できるかという可能性は、カレグループよりは下がるといえる。同じ課題をもっているがゆえに見落としが生じる可能性があるためである。この危険性はグループの質的向上で回避できるとしても、カレグループの利点は大きい。全く違った角度からの発想、質問が期待できるからである。

また、様々な個性に開かれていることがアドラー心理学の特徴といえる。アドラー心理学の自助グループであるということは、自助グループにも同じ特徴があることが自然である。自助グループが様々な個性に開かれ、お互いの違いを認め、尊重し、新たな気づきを得ながら活動できることは、歓迎されるものである。同時に、自助グループの活動をそのような認識のもと行うことは意味があるといえる。自助グループという小さな共同体のなかでアドラー心理学を実践していくことは、決められた枠組みのなかで安全に行うことのできる、極めて有効な実践であるといえる<sup>[2]</sup>。

カレグループの実践に有効な方法として、複数のグループへの参加がある。図5と図6で示したように、他のグループの存在は知っていても、実際に他のグループへ参加したことがある人は半数である。わざわざ、他のグループに参加しようと思う理由として考えられるのが、①リーダーの違い ②メンバーの違い ③内容の違い、である。現在まで他のグループに参加したことのない理由として、これらに興味がない、または違いを知らない、の2点が考えられる。

他のグループの違いを知り、さらに興味を持ってもらうためには、やはり宣伝活動が必要となる。あるいは、グループ間で交流をもつことで、相互に参加しやすくなり、活性化を促すことも考えられる。

このように、宣伝や交流を通じ、グループの活性化を図ることは、「おせちグループ」の効果と「カレグループ」の効果と、それぞれ得られる可能性がある。今あるグループの個性を生かして、新たな可能性を導く方法として、他のグループへの参加を促すことは有効だと考えられる。

### 3) 参加する理由

前述のとおり、参加している理由の上位5つは

- 他の人の事例を聞いていても自分の問題の解決へのヒントがもらえるから (61.7%)
- アドラー心理学を続けて学びたいから (61.7%)
- 一人では学ぶことができないと思うから (56.8%)
- 話しやすい場だから (53.7%)
- 魅力的なメンバーがいるから (48.8%)

であった。さらに、上位3つを共通して選択している人々が3割弱いることもわかった。この数字から、これら3つを選択した人々は各自助グループに1人以上いることが予想される。さらに、同数で1位の「ヒントがもらえる」と「続けて学びたい」の両方を選択している人は6割いる。そして1位と3位の「ヒントがもらえる」あるいは「続けて学びたい」と「一人では学べない」の二つ同時に選択している人も6割以上いる。つまり、これらを選択した人々が一つのグループに、複数名は存在することになる。

このことは、自助グループを支えている人々の姿をあらわしているといえる。つまり、自分自

身の問題解決を目指しているというよりも、他者の問題解決を手助けする中から、自分もヒントを得、かつ、アドラー心理学の学びを深めたいと思っている人々である。

そして、「話しやすい場」と「魅力的なメンバーがいる」については、参加のきっかけによる違いが影響していたことがわかった。友人知人による紹介で参加した人の方が自助グループへの定着が多く、しかも、その人たちが参加している理由の特徴は、特に「魅力的なメンバーがいる」こと、さらに「話しやすい場」を挙げている点である。

参加のきっかけが友人・知人の紹介の場合、実際に紹介者本人がいるグループへの参加である可能性が高い。一方、パセージリーダーは自助グループの存在を紹介しても、実際にそのグループに紹介者であるパセージリーダーが参加しているとは限らない。このことが、両者の差となっている可能性がある。つまり、「知り合い」という身近な関係にアドラー心理学実践者のモデル、つまり「魅力的なメンバー」がいることが、グループへの定着につながっていると考えられる。

このことは、グループのリーダーによって強かに導かれているのではなく、前述のような、他者の問題解決を手助けし、さらに学びを深めたいと思っているメンバーの存在が大きいと考えられる。このような「魅力的なメンバー」が存在する中で醸し出される雰囲気は「話しやすい場」を作り出していると考えられる。

では「話しやすい場」とはどういう場であるのか。「話しやすい場」は「話しにくい場ではない」ということであり、「話しにくい場」を想定することから、「話しやすい場」を定義していく。「話しにくい場」とは、事例を出すと勇気くじきされる、誰かが支配的でその人には逆らえない、原因論的な話になり生まれ変わるより方法がないという結論になる、グループの中で権力闘争が起きている、などである。「話しやすい場」としてその逆をイメージすると、勇気づけの場である、横の関係である、目的論的である、相手の関心に關心をもって話を聞いてくれる、などである。

これらは、アドラー心理学の理論や思想と一致している。つまり「話しやすい場」とはアドラー心理学が実践されている場、と言い換えることができる。

自由記述欄から紹介する。

- 真剣だけど、深刻にならずに、楽しく笑顔のでるグループにしたい。自分のできるせいっぱいのことを出しきって、コツコツ続けていきたい(30代福祉 奈良)
- ひとりの人の悩み 課題を参加者皆で共有できる雰囲気(60代その他 大阪)
- お勉強年数を問わず、皆が「アドラーを学ぶ仲間だよ」というような、あたたかく優しい大家族のような場です(30代主婦 兵庫)
- 生き生きと自分の思い(想い)や考えをシェアできる雰囲気があり、アドラーの思想をふまえてはいるが、深刻になりすぎないグループ(40代教育 京都)
- 依存的になることも支配的になることもなく、メンバーそれぞれがしっかり考え、お互いに協力し合うグループ(40代その他 和歌山)

以上のように、メンバーの存在が重要であることは調査結果から導くことができた。一方、リーダーの存在も重要であると考えられる。リーダーとメンバーは相補的<sup>[3]</sup>である。したがって、リーダーのみが強力で、強い影響力をもっているグループとしては成り立たないが、逆にリーダーに力がなく、メンバーの力が強すぎても、同様となる。

餅つきを例にあげると、杵で餅をつく役目と臼の中の餅を返す役目がある。どちらが欠けても、良い餅がつけなくなる。そして、技術のないものがついた餅は品質が落ちる。全体を見通して、要所をついたり、返したりするためには、技術が必要である。役目そのものは交代することが可

能あり、むしろ交代することで技術の向上も促すことになる。しかし、ポイントについて技術のあるものが手を加えることは、品質の向上に大きな意味をもつ。

自助グループの活動も、餅つきと同じである。事例を扱うに際し、誰が司会を行うか、誰が質問を投げかけるかは、役割を交代することが可能であり、交代することにより技術の向上を図ることができる。しかし、話の流れがアドラー心理学に基づいているか、また方向性を見失っていないかなど、リーダーは常に意識して見守り、必要に応じて介入する必要がある。その意味で、リーダーは技術を身につけて参加する責務があるといえる。またさらに、メンバーには「アドラー心理学を続けて学びたい」というニーズがあり、新しい情報や、技術の進歩を伝えていくという必要もあるといえる。

しかし、ここで注意しておきたい点がある。リーダーであれ、メンバーであれ、それぞれが発達途上である。技術面においても「できる」か「できないか」よりも、「する」か「しない」かが問題であると考え。重要なのは「する」こと、言い換えれば決心して行動することである。グループのリーダーがリーダーである認識をもち、その責務を理解し、その上で自分自身とメンバーの成長・発達のために技術を向上させ、知識・理解を深めようと決心し行動すること、それが「する」という行為である。「できる」ようになる、つまり技術や知識が十分だと思えるほど身につくのを待っていたら、一生誰もがリーダーになることはできない。リーダーとメンバーがそれぞれ勇気をもって、「今、私にできることをする」という意識で取り組むことを期待する。そして、このことはアドラー心理学の実践にほかならず、言い換えれば「アドラー心理学に基づく自助グループに Commitment している」ということである。

## 6. まとめ

participation を増やすためには、それぞれのグループが持つべき必須条件と、より量的な拡大を目指すための課題があるといえる。

必須条件として、

- アドラー心理学に基づくグループに Commitment している、リーダーとメンバーの存在があること

このことが、結果としてアドラー心理学に基づいたグループの雰囲気と魅力を作りだし、メンバーの定着につながる。同時に「のれん分け」という形での新たなグループ誕生を可能にしている。

課題として

- 時間と場所を確保し、参加層を増やすこと
- グループの宣伝と交流により、内容の発展をめざすこと
- 各グループの活動がより論理的になり、質が向上すること

これらは結果として、新たな参加者を獲得することにつながる。

これらを可能にする方法として、以下の5点を挙げる。

- リーダーとメンバーそれぞれが「今、私にできること」をする。決心し行動する
- リーダーが講座や合宿ワーク、事例検討会に参加し、技術・知識のブラッシュアップをしていく
- リーダーが中心となり、グループ紹介冊子、インターネット、口コミを利用し、効果的に宣伝する
- リーダーが中心となり、グループの活動報告により、個性を打ち出す
- リーダーが中心となり、グループ間の交流を図る

自助グループには、学会による定義や活動に関する規制はない。それらが無いことが自助グループの、自助グループたる所以でもある。しかしそれは、各自助グループ、特にリーダーとしての世話役の意識が問われているともいえる。自由であることは、同時に大きな責任を背負う。このことを肝に銘じて、活動していきたい。

自助グループ相互の連携方法、宣伝方法、内容充実の方法の具体策については本研究では明らかにできていない。引き続き今後の課題とし、研究していく。

## 謝辞

アンケートにご協力いただいた、各自助グループのメンバーの皆様に感謝申し上げます。

また、アンケートの配布、回収、郵送といった労力を惜しみなく提供して下さった各グループのお世話役の皆様に、心より御礼申し上げます。

さらに論文執筆にあたり、ご指導くださいました野田俊作先生に心より感謝申し上げます。

## 文献

- [1] 河野直子：自助グループに関する意識調査 講座・講習会参加者を対象に. アドレリアン 21 (1); 11-22, 2007.
- [2] 野田俊作：真心をめざめさせる. アドレリアン 19 (3); 233-243, 2006.
- [3] 野田俊作：Re: 野田文科大臣のいじめを止める方法について. アドラーネット, 理論フォーラム # 146, 2006年12月1日.

## 更新履歴

2013年5月1日 アドレリアン掲載号より転載