

東日本地区の自助グループの今とこれから

～アンケート調査より見えたこと～

2011年 第14回東日本地方会 第一部 発表のまとめ

河内博子 (新潟)

要旨：2011年6月の第14回東日本地方会の第一部の企画のため、同年3月に東日本地区の自助グループの現況についてアンケート調査を行った。多くの自助グループが抱える共通の問題を明らかにするとともに、自助グループ活動の活性化のための工夫を考察した。また、今後の東日本地区全体のアドラー心理学ムーブメントの向かう方向に関しての問題提起をした。

キーワード：アドラー心理学、自助グループ、アンケート調査、自助グループ運営、治療共同体

1. はじめに

第14回東日本地方会は2011年6月26日(日)に横浜で「楽しく・深く・学ぶ・伝える」～成長する自助グループについてみんなで考えよう～というテーマで開催された。筆者は、本地方会の第一部を企画するにあたり、東日本地区の自助グループにどのような特徴があるのか、また、どのような困り事を抱えているのかについて現状把握をし、実践中の解決方法を地方会の場で共有するための資料とする目的で、アンケート調査を行なった。その結果、多くの自助グループが抱える共通の問題が明らかになった。地方会ではその解決のための視点を提案し、各グループで実践中の工夫や手法を共有した。本稿では、1. アンケート調査についての報告、2. 自助グループの活性化に関する報告、3. 今後の東日本地区全体のアドラー心理学ムーブメントの方向性に関する問題提起、を行いたい。

2. アンケート調査の方法

アンケートの対象は、日本アドラー心理学会の会員のうち、東日本地域に活動拠点を置いている35の自助グループの世話役として筆者が把握している方々。複数の世話役がいるグループに関してはそれぞれの世話役に回答を依頼した。

2011年2月22日にメール添付または郵送でA4版5ページのアンケートを送付し、同年3月末日までに回収できた回答について集計し、分析を試みた。世話役が複数いるグループの回答に関しては、グループ毎にまとめて集計した。

期日までに33グループが回答し、回収率は94.3%だった。

あなたの所属する自助グループについての以下のアンケートにお答えいただきたいと思います。

- ・グループ名
- ・姉妹グループや分科会がある場合はご記入ください
- ・世話役名(複数記載可:アンケートの記入者に○印をつけてください)
- ・あなたは日本アドラー心理学会の会員ですか? はい いいえ 近日中に入会予定
- ・あなたは次回の地方会に参加予定ですか? はい いいえ 未定

質問1: このグループの主たる活動目的はなんですか? 数字に○をつけてください

1. 「パセージ」のフォローアップ
2. 「パセージ」以外のアドラー心理学の学習(具体的に記載してください)
3. その他(自由に記載してください)

質問2: 例会の開催は定期的ですか? 大体どのくらいに一回開催していますか?

第 曜日 または 日に一回の 曜日、 時から 時まで

質問3: 会場は固定していますか?

はい → にて

いいえ→開催場所を全てあげて、そこをどうやって確保しているか記入してください

質問4: グループの構成メンバーの特徴を表す番号全てに丸をつけてください(複数回答可)

1. 「パセージ」修了者のみ
2. 「パセージ」修了者がほとんどいない
3. 1・2のどちらでもない
4. 基礎講座修了者のみ
5. 基礎講座未受講者のみ
6. 4・5のどちらでもない
7. 男性>女性
8. 男性<女性
9. 男性=女性
10. 特定の職業の人(例:教師)が多い
11. 主婦(主夫)が多い
12. 特定のパートナーのいない人が多い
13. フリーターが多い
14. 年齢層がばらばら
15. 特定の年齢層が多い(代の人)
16. 子どものいる人が多い(子どもの年齢層: 代)
17. 子どものいない人が多い
18. もととの知り合いが多い
19. アドラー心理学の講座を通じて知り合った人が多い
20. その他(自由記載)

質問5：どんな流れで例会を進行していますか？典型的な例会の進め方を記載してください

- 例 I ウォーミングアップ
II 本体 問題の共有
↓
代替案
III シェアリング

質問6：ウォーミングアップに何をしますか？番号に○をつけてください(複数回答可)

1. 近況報告
2. 「パッセージテキスト」を読みあわせる
3. 他の本を読み合わせる
4. その他

質問7：活動の方針は以下にあげるどれに近いですか？番号に○をつけてください
(複数解答可)

1. メンバーの出してきた問題の解決をめざす
2. 言いつ放し・聴きつ放し (AA 方式)
3. 固定リーダー(講師役) による学習会
4. 持ち回りによる学習会
 - ・ワークショップ→どんなワークをやっていますか？
 - ・読書会→何を読んでいますか？
5. その他→自由に記載してください

質問8：グループで大切にしていることは何ですか？番号に○をつけてください(複数回答可)

1. 正しいアドラー心理学を学ぶこと
2. 仲間作り (横の関係の実践)
3. 問題を解決すること
4. 新しい知識を得ること
5. 自己点検
6. その他

質問9：問題解決を進めるときに使っている技法などをお答え下さい。(複数回答可)

1. レポートだけきく
2. エピソードをきく
3. 早期回想をきく
4. 家族布置をきく
5. 「ピンポン効果」を使う
6. 「チューリッヒシート」を使う
7. それ以外のワークシートを使う
8. 意見と事実をわける
9. 「パッセージテキスト」に戻る
10. ロールプレイをする
11. 代替案を考える
12. パーソナルストレンクスをさがす

3. アンケートの質問項目

今回のアンケートは「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」河野直子(2007) および「自助グループに関する意識調査：近畿地方の自助グループを対象に」中井亜由美(2008) 他、自助グループに関する文献を参考に作成した。

4. 結果（別紙 図1-22・表1,2）

※図1 「その他」の内容

- 交流親睦
- 子育て支援
- アドラー心理学の知識の紹介・普及
- 地域のアドラー心理学関連行事への協力
- 「4-Cワーク」
- 清野氏によるワークショップ
- ライフスタイル分析
- 瞑想・仏教研究
- 絵本の中のアドラー心理学研究

※図8 「偏りがある」の内容

- 30～40代
- 30～50代
- 40～60代
- 40代以上

※図9 「職種に偏り」の内容

- 教育関係者
- 療育園関係者
- 保健師・養護教諭などの援助職
- 子ども関係の職種
- 大学社会人学生・卒業生
- 医師

※図11 「アドラーを通じて」追記

- アドラー心理学関連のブログで自助グループの存在を知って参加した人が多い

※図12 「その他」内容

- 「パッセージテキスト」に戻る
- 情報交換をする
- 瞑想・仏教研究をする
- ライフスタイル分析の練習
- 事例提供者の気づきの学び合い

※図13 「その他」内容

- 話を聴くこと
- 些細なことでも相談して決めること
- 学んだことを自分の現場に当てはめて考えること
- メンバーがやりたいことがやれること
- 「パッセージテキスト」に戻る

- 偏らない幅広い情報を元に討論や意見交換をすること
- 事例提供者の気づき
- 問題整理をすること
- パーソナル・ストレンクスを探すこと
- 「勇気づけの場」であること

※図14～16「その他」内容

- 開いた質問

※図17「その他」内容

- 自助グループ内での破壊的行動をする人がいた
- 小学校を会場にしていた頃、学区外に住む人、子どもが小学生ではない人が来なかった
- 「パセージ」も「基礎講座」も受けようとする人がいない
- 自分の発言に没頭しがちの人がいて全体のペースが崩れる

※質問11の「困り事」への対策

- 破壊的行動 → 退会
- グループ内での権力闘争 → 定例会終了後、メールや電話でグループの運営方針
- (勇気づけの場になるように) への協力を依頼
- 小学校での開催 → 図書館での開催
- アドラーの地域での認知度が低い → 情報誌、コミュニティ誌に案内記事を載せる
- メンバーのニーズの不一致 → 様子を見ている
- すぐに茶話会になる → 近隣に自助グループを増やす努力をする
- 開始時刻がルーズになる → 言葉でお願いする、仕方ないのであきらめる
- 会場費が高く、参加者が少ないと参加費で賄えない → 団体登録して会場費を半額にする
- 世話役の負担が大きい → メール配信で例会の日時確認と近況報告、世話役の仕事の役割分担や交替を依頼
- 自分の発言に没頭しがちなメンバーが会の運営のペースを崩す → 「メタメッセージ」での制御、適切な側面に注目する
- 問題解決の力不足 → 世話役の力量アップを図る、「パセージリーダー養成講座」に参加する
- 定例会の参加者が少ない → 向こう三ヶ月の日時、定例会のテーマをハガキで案内する
- 新しいメンバーがこない → 地域の広報誌で宣伝、岡田敬子講演会を開催
- 学会入会しない → 時々働きかける
- マンネリ化 → 「アドラーネット」を参考にする

※質問13「広報の工夫」への回答

- メーリングリストを作る
- 「パセージ」終了者に声がけする
- SNS (「mixi」) を利用する
- 無料情報誌に情報を掲載する
- メールで個別に日時・近況を伝える
- 県内の情報を網羅する会報を発行する
- 「yahoo」掲示板を使う
- ランチ会の企画をする
- ロコミ・友だちを誘う
- 個人ブログを各々が作る

- 講演会で宣伝する

※質問14「地方会で訊きたいこと」への回答

- 地方で学び続けるための工夫
- 学会の存続意義とは？
- 多くの人に周知するための方法
- 新しいメンバーの集め方
- 運営方針
- 読書会ではどんな本を読んでいるのか？
- 広報通信の内容
- 定例会以外でのメンバーの接点について
- 教育関係者へ多く伝わる良い方法は？

5. 考察

1. アンケート結果について

本アンケート調査の目的は、東日本地区の自助グループにどのような特徴があるのか、また、どのような困り事を抱えているのかについて現状把握をし、実践中の解決方法を第14回東日本地方会の場で共有するための資料とすることであった。ここでは「自助グループ活動の目的」「自助グループで使われている技法」「自助グループ内で大切にされていること」「自助グループの個性」「自助グループでの困りごと」について考察してみたい。

1) 自助グループの活動の目的

質問1では自助グループの主な活動目的について訊いた（複数回答可）。この項目に回答した33グループ中、「パセージ」のフォローアップのためにグループを運営しているところが27グループ、（アンケートに回答のあった33グループの81%にあたる）であった。

これは、本学会に所属している自助グループの世話役が、主としてアドラーギルド社の提供する子育て教育プログラムを入口としてアドラー心理学学習に至ったからだと考える。自助グループの活動目的として「パセージ」以外のアドラー心理学の学習をあげるグループが9つ（同27%）であり、アドラー心理学本体の学習をしているグループは3分の一に満たないことが読み取れる。「パセージ」開発者の野田俊作氏は「パセージはアドラー心理学-@である」と言っており、本学会としては「パセージ」からアドラー心理学そのものへ学習を進めることを意識した自助グループ運営を世話役には望みたい。メンバーの参加したワークのシェアリングや、開発中のワークの実験を目的としているグループが6グループ（同18%）あったのは、アンケートの時点で「4Cワーク」についての研究が進行中だったという事情と、高額な各種ワークショップに参加した場合は学習した内容をグループ内で分かち合うことが求められているためだと考えられた。内外の文献の講読が3グループ、（同10%）あったが、これらのグループでは世話役が医師ないし学者で、もともと職業上文献講読に馴染んでいる事情があった。

「パセージ」のフォローアップを活動の目的としている27グループでは、23グループが、学習の手段として、事例の解決に向けてみんなで話を聴いていく方法を採用していた。

「パセージ」のフォローアップを目的としながら事例解決を学習手段としていない4グループのうち3グループでは固定リーダーによる学習会の形式を採用しており、事例は考えるための材料としてリーダーが扱っていた。

活動内容とグループ内の「パセージリーダー」の有無に関連がないかを見てみたが、特記すべき傾向は認められなかった。世話人が有資格者の場合、少数ながら、固定リーダーによる講義形式のアドラー心理学の学習会も主宰していた。こういった学習会の開催が学会入会につながっているのかどうかについては調査していない。

2) 自助グループで使われている技法

質問9では自助グループ内で問題解決の際に使っている技法を訊いた（複数回答可）。

よく使われているのは、パーソナル・ストレンクス（PS）を探す（26グループ）、エピソードを聴く（24）、「パセージテキスト」に戻る（21）、代替案を考える（21）、意見と事実に分ける、課題の分離といった「パセージ」で繰り返し練習している技法であった。

ほとんど使われていないのは、「チューリッヒシート」に書き込む、「ピンポン効果」を使う、絵を描く、「チューリッヒシート」以外のワークシートを使う、など、「パセージ」で扱わない技法や、新しい技法、ライフスタイルを扱うための技法であった。講習会に出ただけではすぐに使いこなせない技法は自助グループでは使いにくいものと思われた。その中でPS探しは比較的最近紹介された技法であるが、多くのグループで使われており、本技法が安全で勇気づけに結びつきやすい技法だからではないかと考えた。

「パセージリーダー」の存在は自助グループでの使用技法に違いを生まないが、カウンセラー資格を持つリーダーがいるグループでは、早期回想を聴く、ピンポン効果を利用する、ロールプレイをリードし、代替案を考える、など、より積極的に事例の解決に向けて動いていた。カウンセラー資格者は「パセージリーダー」よりアドラー心理学学習や技法を使う訓練を進めているため、熟練を要する技法を使う勇気をもつのであろうと考えた。

3) 自助グループ内で大切にしていること

各自助グループが運営上大切にしていることを訊いた。多くのグループが「仲間作り（横の関係の維持）」と「正しいアドラー心理学学習」、「自己点検」を大切にしていると記載していた。自助グループがアドラー心理学の実践の場として機能するために、メンバー間のヨコの関係性を常に意識し、各々が各種技法を共同体感覚の育成に向かって使えるよう、自己点検していることがうかがえた。東日本地区での誤用問題が提起されてから15年、誤用を避けるための自己点検の意識が我々の意識に根付いたと思われた。

4) 東日本の自助グループの個性

各地の自助グループはどんなメンバーによって成立しているのかを訊いた。

メンバーの性比では圧倒的に女性が多いグループが多く、男女比率が同等なのは2ヶ所、男性数が女性より多いのは1グループのみだった。この女性の圧倒的多数は、多くのグループが子育てプログラムの「パセージ」のフォローアップを目的としていることが影響していると考えられる。今後「イクメン」が増加するにつれ、状況は徐々に変化するものと予測される。

また、メンバーの年齢層は30代から40代にかけてが最多で、これも、学童期から思春期の子育て上のトラブルをきっかけとしてアドラー心理学に接するようになっていることを示唆していると思われる。

グループの成り立ちでは、アドラー心理学学習を通じて知り合い、グループが形成されているところが半数、もともとの知り合いが声掛け合ってアドラー心理学学習グループを形成したところが4割、両者の混合グループが1割だった。

グループのメンバーの「パセージ」受講状況別では、全体の4割が「パセージ」修了者のみの

「クローズド」の会、6割が、未受講者も受け入れている「オープン」な会だった。

グループの構成メンバーの職種の偏りを訊いた項目では、半数は「特徴なし」、3割が主婦が多いという回答だった。職種に偏りのあるグループでは、世話役の職業上のつながりがグループ構成員の集まり方に影響していると考えられた。しかしながら、当初予想していたほどにはいわゆる「専門家」による学習グループとしての自助グループが存在せず、現時点では職能を通じてよりは、自らの子育てを通じてアドラー心理学学習に入った方が多いと思われた。これは「専門家」をどう引きつけていくかという課題の存在を示唆しており、岡田敬子氏の主催する「専門家」自助グループとしての事例検討会やカウンセリング講習会の工夫、清野雅子氏の「パセージリーダー会」、向後千春氏の早稲田大学での教育活動が解決へのヒントになるのではないかと考える。

自助グループの開催されている曜日と時間帯については、主婦の多いグループは平日午前に集まる傾向があり、遠方からやってくるメンバーがいるところ、働いている人が多いグループは平日夜間または土日の午後に集まる傾向があった。どのグループも参加メンバーにとって集まりやすい日程が選択されていると言えよう。また、25グループは月1回の例会を持っており、隔月が5グループ、月2回が3グループであった。例会の頻度と開催曜日に相関はなかった。

会場（重複回答）は世話役やメンバーの自宅を解放しているところ（7グループ）、公共施設を利用しているところ（13）、世話役の職場を利用しているところ（17）とさまざまで、開催曜日やメンバーの職種との相関はなかった。

5) 自助グループ運営で困っていること

今回のアンケートに現れた自助グループ運営上の「困りごと」をアプローチワークの時にやってみるように、筆者の主観で似た者同士に分けてみた。

グループ運営上の「庶務上の問題」として、どうやってタイムキープするのか、どうやって会場を確保しているのか、会場準備はどうしているのか、メンバーへの開催場所と日程についての連絡をどうスムーズにするのか、金銭的な問題はどうかクリアしているのか、があげられた。これらはビジネス・スキルとして、ノウハウを共有できる。

「広報上の問題」では、イベント時の集客や外に向けてどうアドラー心理学をアピールしていくのかが上がっていた。

「活動内容に関する問題」では、マンネリ化、問題解決力不足、茶話会になってしまう、などがあつた。こういう問題があるときには、メンバーのニーズと世話役のニーズの間で、いつの間にか目標の一致が取れなくなっており、そこからグループ内での権力闘争や破壊的行動、メンバーの固定や減少を引き起こしている可能性がある。

アンケート上で他の自助グループにききたいこととしてあがっていた項目については、地方会当日、情報交換を行なった。主として「庶務上の問題」と「広報上の問題」に多くの関心が寄せられていた。核家族・共働き時代を反映した、学習会の際に子どもをどうするのかの工夫についても関心が高かった。終了時のアンケートでは本企画は概ね好評（5点満点で評定平均4.37）であった。

2. 自助グループの活性化について

自助グループを活性化するためには現在の困り事を解決しなくてはならない。そのためには、「庶務上の問題」の解決により世話役の負担軽減をはかること、ブログやツイッターの活用等の「広報の工夫」による新規メンバーの獲得を通して、量的に拡大することは確かに重要である。今回の地方会での情報交換は専らこの二つの問題への関心に終始し、残念ながらグループの活動内容についてのディスカッションには至らなかった。

自助グループの活性化のためには、量的拡大と同時に質的充実も追求しなくてはならない。まだ自助グループに所属していないアドラー心理学の学習者に対しては、「自助グループ活動」がアドラー心理学実践のために、どういう意味を持っているのか、また、「自助グループ活動」が共同体にとってどういう意味があるのか、を周知していく必要がある。書物を通して学んでいる、自助グループに所属していない学習者、アドラー心理学会に所属せず、海外文献からのみ学んでいる研究者をどうやって発見し、つながりを作るのかは今後の広報の課題であろう。

一度参加したメンバーが「また参加したい」と思わないなら、新規開拓をいくらしても定着には至らない。量の維持のためには、メンバー各々のニーズに関して話を聴き、現在のメンバー間で、会の内容に関して目標の一致をはかり、一致しない場合には、積極的に「暖簾分け」をすることを提案したい。以前の日本アドラー心理学会総会では「分科会」と称する、関心のある分野別の集会が持たれていた。このようなニーズに合わせた細やかな企画が、途切れない参加につながるものと考えられる。

目標は一致しているが、それでも茶話会になるとしたら、「自助グループの進行手順の問題」かもしれない。アドレリアン通巻57号紙上に発表された清野雅子氏の「自助グループの構造と変容」論文に、メタメッセージを用いた自助グループでのセッションの台本が掲載されている。ほかのグループで効果的に使われている手順を参考にして、構造化された時間を確保し、質的充実を担保することは、自助グループの活性化にとって有用だろう。

それぞれの課題解決を通じて、グループは自立と協力に向かって成長する。成長していることこそ、「自助グループが活性化している」ことである。

3. 今後の東日本地区全体のアドラー心理学ムーブメントの方向性に関する問題提起

1) 東日本は広大である

図20の矢印の先に、それぞれの自助グループの拠点を示した。東日本地域がいかに広大かを、一枚の図表に入りきれないことからあらためて感じてほしい。この広さ、拠点となっている場所同士の距離の遠さこそが、東日本地区の特殊事情だと言える。関西では、片道2時間、交通費千円でいくつのグループ、企画に参加することができるのか？では、東日本ではどうか？以前、ひとつだった中国四国地方を分割し、それぞれが単独で地方会運営を行うようになって15年になる。現在のまま、大きな括りで「東日本地区」として活動していくことが、今後のムーブメントを考えたときに本当に好都合なのか、もう少し小さな単位で活動を考えるほうが便利なのかを一度検証してみる必要があると考える。

2) 自助グループとは

自助グループとはどんなものを指すのか、については、本アンケートの作成時点では、「指導者や心理療法士、といった有資格者をグループ外部から講師として招聘せず、自分たちだけの手で運営している、アドラー心理学の学習グループ」を「自助グループ」だと考えていた。アンケートの集計と平行して、筆者は討論を行う準備として、過去の「アドレリアン」誌に掲載された「自助グループ」に関する記事・論文を読み返していて、筆者の用いている「自助グループ」という言葉の定義が曖昧だったということに気づいた。「アドレリアン」誌第13巻第2号、通巻第30号に、徳島の梅崎一郎氏の「自立し調和したアドラー心理学ムーブメントを目指して」という文章が掲載されている。この中で梅崎氏は、パセージの子育ての行動面の目標が

1. 自立する
2. 社会と調和してくらせる

であるように、アドラー心理学ムーブメントの行動面の目標として、

1. 自立した学習会活動が成立する
2. 社会と調和したムーブメントである

の二点を掲げている。

梅崎氏は、アドラー心理学の学習では、大きくわけて3つの「学びの場」があると考えており、その一つが「自助グループ」である。彼は自助グループの活動内容には言及しておらず、指導者や講師、リーダーなしで自主的に開かれている学びの場はすべて「自助グループ」と定義している。これが継続して開かれている状態を「地域の学習会活動が自立してきた」といい、「自立すると、指導者やリーダーのいる場での学びが以前より深いものになる」と言っている。

また、社会と調和したムーブメントであるために、今、この場が、アドラー心理学を身につけることに合意した人だけで構成されている「合意空間」であるのか、合意していない人も参加している可能性のある「非合意空間」であるのかを認識して、発言したり、コーディネートしたりする必要があるとも指摘している。

梅崎氏の観点から見ると、1の自立に関しては、東日本地区の自助グループとして筆者が認識していたもののうち、いくつかは自助グループ内部から成長派生した人材とはいえ「指導者」や「講師」が存在する固定リーダーの非自助の学習会で、特に、後から参加してきたメンバーにとっては混乱しやすい状況であった。「パセージリーダー」や、自助グループから成長したカウンセラーや心理療法士を自助グループの「メンバー」と捉えるかどうかは微妙な問題になる。その人が「先生役」をとるなら、「指導者による講座」になるし、「リーダー役」をとって場を仕切るなら、その場は「ガイド付き学習会」となる。「メンバー役」をとるなら、「自助グループ」になり得る。混乱や依存を避けるためには、有資格者が自分の今とっている「役割」を意識して行動し、自分の責任を果たすこと、毎回の会のはじめに、自助グループであることを確認することが、リーダーへの依存のない、自発的な学びのための必須項目である。

「パセージ」に代表されるガイド役のいる学習会と自助グループの違いは、後者での「固定リーダーの不在」と自分たちが運営する点である。グループメンバーがリーダーに依存する構造を生まないために、グループ進行を工夫し、手順を明確にして、進行役の交替を積極的に行うことには意義がある。

自立に関連して、我々の中に潜在的にある、「権威への依存」についても気がついていたい。長い日本式義務教育の成果として、私たちはたいへん従順に、「センセイ」から与えられるものを受け取る学習スタイルを身に付けている。言い換えると、自分から積極的に学ぶ気概に乏しく、集団内で「センセイ」を見つけ出し、その人に責任を明け渡す依存をおこしやすい。当然ながら「センセイ」は絶対者ではない。誰も完璧ではなく、人間である以上、自分の私的論理によって、間違いを犯す。「センセイ」も自己点検が必要だし、我々も主体的に学ぶ責任を負っている。自戒も込めて、討論することを恐れてはいけない。

2の調和に関しては、一定のアドラー心理学の講座受講終了を参加条件にしているところは、「合意空間」それ以外はたとえ「パセージフォローアップ」を目的としていたとしても、他の価値観を持つ人も存在しうる「非合意空間」と考えられる。「合意」とは会の内容に関する目標が「アドラー心理学そのものの学習」であると一致しているということだろう。「非合意空間」としての学習会や講演会、自助グループ活動の際に違った価値を持つ人への配慮をすることは、その人の将来のアドラー心理学学習への参加に向けての布石として必要な「相互尊敬」「相互信頼」の実践にほかなるまい。

3) これからどこに向かうのか

筆者の考えるアドラー心理学ムーブメントの理想の形態は「治療共同体」を地域で構築できていることである。ここでいうアドラー心理学の「治療共同体」の条件というのは以下のとおりである。

- 1) 機能している自助グループが複数あること
- 2) 治療者によるオープンカウンセリングの場があること
- 3) 多様な学びの選択肢があること
- 4) 世話役の交流・研鑽の場があること
(事例検討会、「パセージリーダー」の会など)

外部からの新しい学習者は、多くの場合、「プチパ」や「子育て支援のおしゃべり会」「子育て講演会」といった子育て関連イベントや学習会を入口にしている。新規参加者がアドラー心理学に拠る育児に興味を持った場合、自助グループと「パセージ」とを往復しながら、螺旋状に学習のステージを上がっていく。このとき、自分の所属する自助グループ一箇所にのみ固着するのではなく、複数の学びの場に出かけて行って、様々な人と出会い、違った雰囲気と接することが大切である。

2009年秋に来日したラトヴィアの心理士のヨランタ・ツィハノヴィッチ氏が第26回高知総会の特別講演「勇気づけ：共同体感覚を育てる」の中で「In similarities we connect, in differences we grow (類似でもってつながり、違いでもって成長する)」と語っている。個人のライフスタイルの成長が、他者との対話の中で自己を理解することから始まるように、自助グループの成長も他グループとの接触で惹起される。内に籠るのではなく、外に出て初めて自分たちのグループの個性に気がつき、自分たちを外から見る目を獲得できる。自助グループも、個人も、自身の特殊性を理解することから成長する。

図21は清野雅子氏からの以下のメールに添付されていた図である。この図では「治療共同体」の中の構成要素のひとつとして自助グループがあらわされている。

…「2008年の仙台総会シンポジウム『自助グループ運営について』の司会をしたときに、もし質問がこなかった場合に、これでしゃべろうかなと思って作っておいて、結局使わなかった、アドレリアン治療共同体のイメージ図です。アドレリアン治療共同体とは、みんなが(専門家も学者もふつうのおばさんおじさんも、治療者もクライアントも)、この円の中を循環している、回遊魚みたいなイメージです。…わたしのイメージですが。」…

これに触発されて作った筆者の「治療共同体」イメージ図を図22に示す。そこでは、それぞれに普段所属する自助グループがあり、その中には目的に応じて複数の学習の場が作られている。それとは別に固定リーダーのナビゲートする学習会があり、指導者による講座や治療の場がある。自助グループ同士の交流があり、メンバーの相互参加があり、必要に応じて学習会や講座で学び、また、治療を受けられる。どのくらいの時間距離、経済距離だと、ひとつの「治療共同体」として機能できるのだろう。筆者は現在の新潟県内の自助グループは、岡田敬子指導者の活動拠点の加茂市を中心とした「治療共同体」を形成していると考え。各自助グループの拠点から車で1～3時間。これを次世代まで維持することが地元で恩恵を受けている筆者の願いであり、責任である。

6. おわりに

東日本地区全体として、今後どこに向かって、何を実現するのが目的として、ムーブメントを進めていくのか。いつごろまでにそれを実現するのか。この議論なしで目先の「自助グループの活性化」を語るのは片手落ちに思える。2012年の第29回浜松総会を最後に地方区選出の非常任理事はいなくなり、「地域のお世話人」が引き継ぐこととなる。その役割は、1) 学会理事会ならびに事務局との連絡、2) 地方会の開催のお世話、3) 地域の会員募集のまとめ役、に限定される。人数の縛りもなくなり、地方区も解体される。それを踏まえて、改めて、問う：我々はどこに向かうのか。

残念ながら第14回の東日本地方会では、この議論に至れなかった。せめて、紙面で問題提起をして、稿を終えたいと思う。

7. 参考文献

- 1) 清野雅子：自助グループの構造と変容. アドレリアン 22(1): 1-14, 2008.
- 2) 梅崎一郎：[巻頭言] 自立し、調和したアドラー心理学ムーブメントを目指して. アドレリアン13(2): 67-72, 1999.
- 3) 岡田敬子：第21回アドラー心理学会総会に参加して～シンポジウム『治療共同体 in 新潟』から～. アドレリアン 18(3): 170-174, 2005.
- 4) 服部宗和：地域活動・三つの成功要因-「治療共同体 in 新潟」のシンポジストとして-. アドレリアン 18(3): 175-1176, 2005.
- 5) 中島弘徳：シンポジウム I 「治療共同体 in 新潟」. アドレリアン 18(3): 177-178, 2005.
- 6) 澤田裕子：「近畿地方会に参加して」. アドレリアン 19(3): 261-262, 2006.
- 7) 松永茅光：近畿地方会のシンポジウムに参加して. アドレリアン 19(3): 262-266, 2006.
- 8) 深野雅久：近畿地方会に参加して、そして関東圏でアドラー心理学を根付かせるには. アドレリアン 19(3): 270-272, 2006.
- 9) 福森 稔：四国地方会に参加して. アドレリアン 19(3): 273-275, 2006.
- 10) 柴田明子：四国地方会に参加して. アドレリアン 19(3): 276-277, 2006.
- 11) 澳津麻里他：四国地方会が終わって～那賀みち道中膝栗毛～. アドレリアン19(3):278-283, 2006.
- 12) 梅崎一郎：徳島問題に関する報告と考察. アドレリアン19(3): 297-303, 2006.
- 13) 清野雅子：これからの東日本. アドレリアン20(1): 48-49, 2007.
- 14) 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.
- 15) 中井亜由美：自助グループ参加者の意識調査 近畿地方のグループを対象に. アドレリアン 21(3): 225-238, 2008.
- 16) 井上ゆかり：近畿地方会に参加して. アドレリアン 21(1): 32-38, 2007.
- 17) 奥田清子：近畿地方会のシンポジウムに参加して. アドレリアン 21(1): 39-45, 2007.
- 18) 太田宏子：近畿地方会に参加して. アドレリアン 21(1): 46-49, 2007.
- 19) 橋本久代：「地域で育つアドラー心理学」～シンポジスト体験を通して～. アドレリアン 21(1): 50-51, 2007.
- 20) 井原文子：自助グループの個性と構造. アドレリアン 21(3): 239-254, 2008.
- 21) 溝内ゆき：変化し続けるアプローチを体験して-アプローチを体験する前のなでしこの会の状態と問題意識. アドレリアン22(2): 163-167, 2009.

- 22) 湯浅雅子：～アドラー心理学の自助グループの成長に向けて～. アドレリアン 22(2)：168-173, 2009.
- 23) 富井輝秀：仙台総会シンポジウム「自助グループの運営について」－フェラインの「4Cワーク」の場合－. アドレリアン22(2)：174-179, 2009.
- 24) Chihanovica, J：総会講演録 ENCOURAGE-MENT: PROMOTING THE SOCIAL INTEREST. アドレリアン23(2)：111-117, 2010.
- 25) ヨランタ・ツィハノヴィチャ・井原文子訳：総会講演録（翻訳）勇気づけ：共同体感覚を育てる. アドレリアン23(2)：118-123, 2010.

更新履歴

2018年11月20日 アドレリアン掲載号より転載

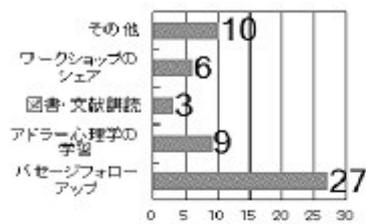


図1 主たる活動目的（複数回答）

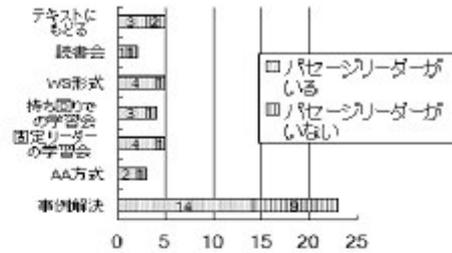


図2 パセージリーダーの有無と活動方針

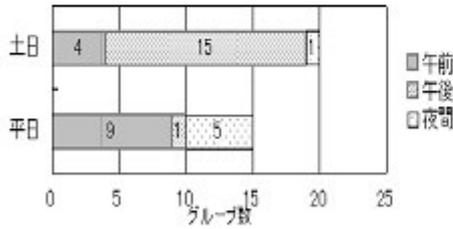


図3 例会の開催日と開催時間帯

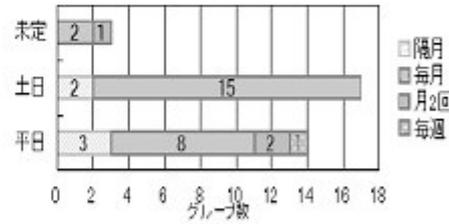


図4 例会の開催頻度と開催日

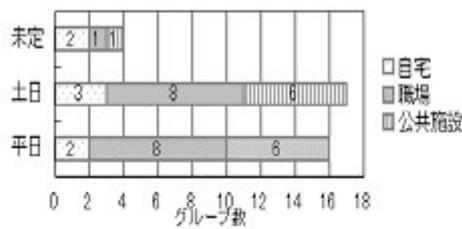


図5 例会の開催場所と開催日

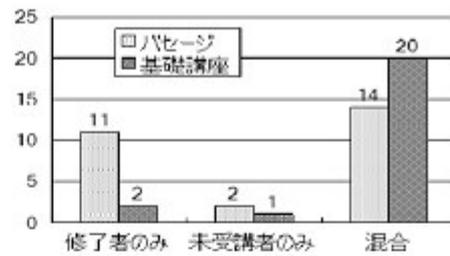


図6 パセージ・基礎講座受講状況

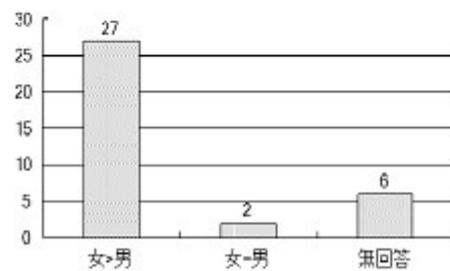


図7 メンバーの性別の偏り

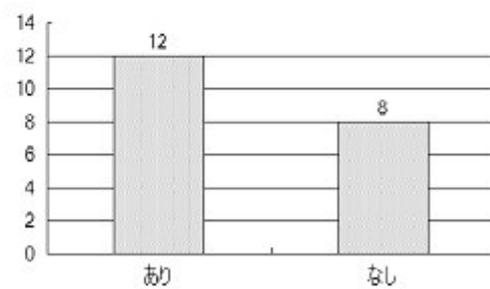


図8 メンバーの年齢層の偏り

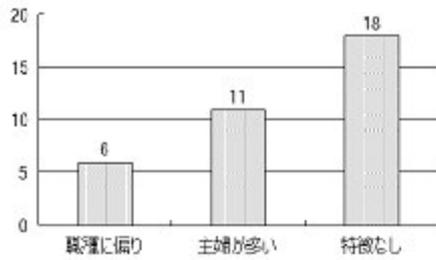


図9 メンバーの職業上の特徴

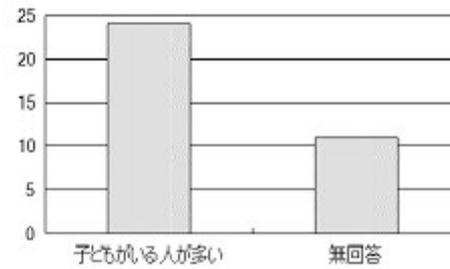


図10 メンバーの家庭の特徴

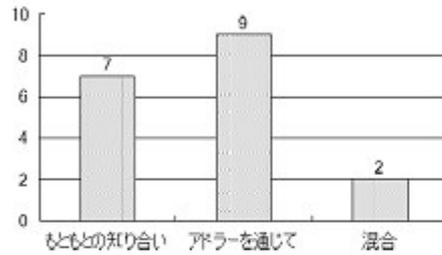


図11 グループの成り立ち

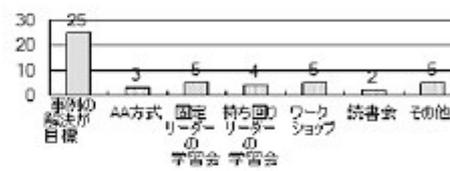


図12 活動方針

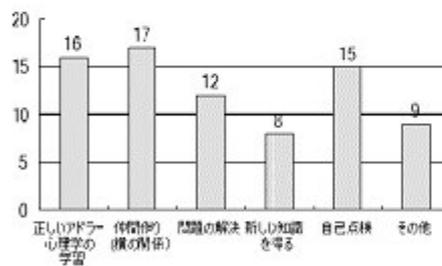


図13 グループで大切にしていること

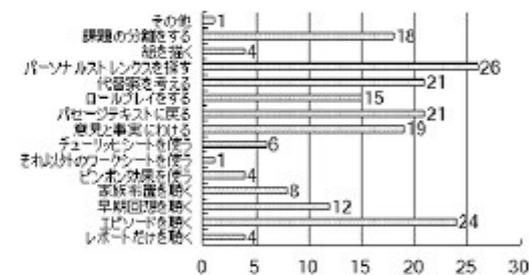


図14 グループで使っている技法

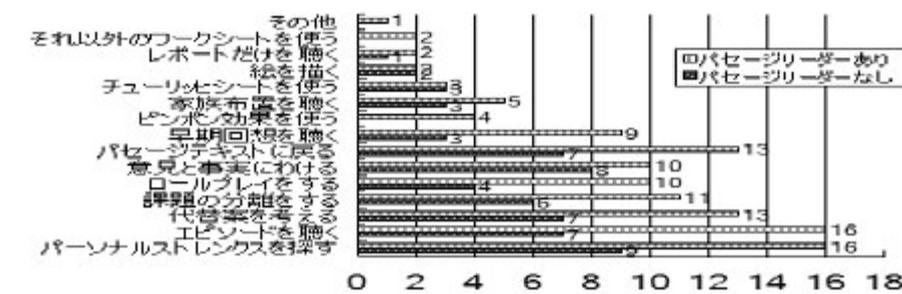


図15 使用技法とパセージリーダーのいる/いない

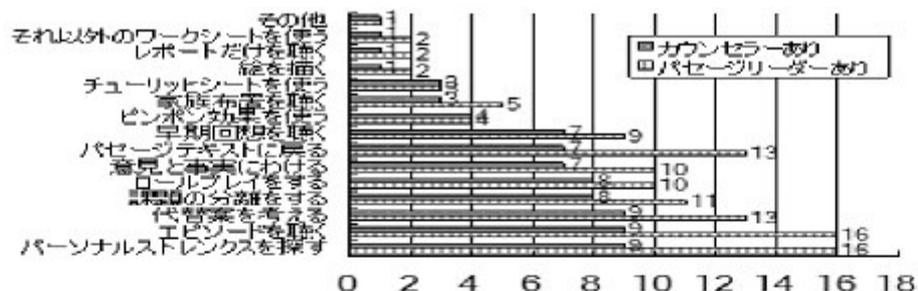


図16 使用技法とカウンセラーやパッセージリーダーの存在

活動目的/ 活動方針	事例解決	AA方式	固定リーダー による学 習会	持ち回りリ ーダーの学 習会	WS 形式	読書会	テキスト にもどる
パッセージ F/U	23	1	5	3	3	1	5
それ以外	2	2	0	1	2	1	0
計	25	3	5	4	5	2	5

表1 活動目的と活動方針

メンバーの もつ資格 /活動方針	事例解決	AA方式	固定リーダー による学 習会	持ち回り リーダーの 学習会	WS 形式	読書会	テキスト にもどる
リーダーあり	14	2	4	3	4	1	3
リーダーなし	9	1	1	1	1	1	2
カウンセラーあ り	6	0	0	0	0	0	1
医師・学者	8	0	0	1	1	2	3
計	25	3	5	4	5	2	5

表2 メンバーのもつ資格の種類と活動方針

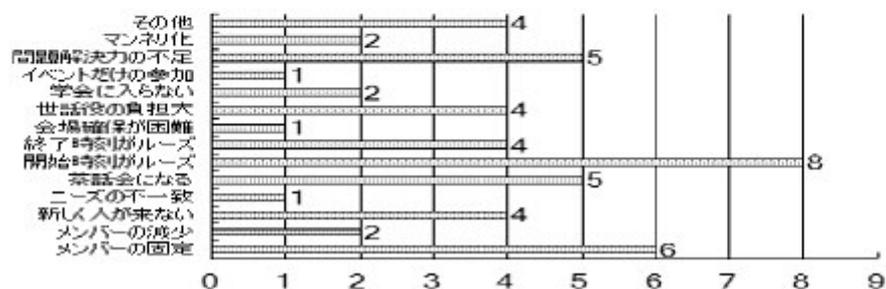


図17 自助グループでの困りごと

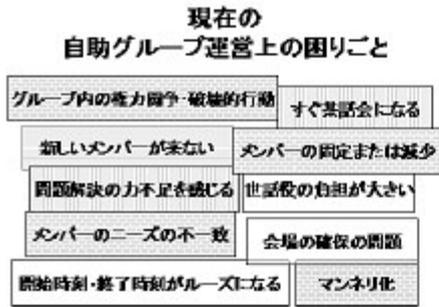


図18 「困り事」のグループ化

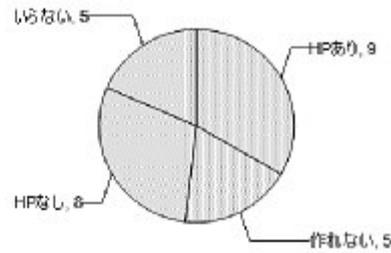


図19 ホームページの有無



図20 東日本の自助グループ所在地

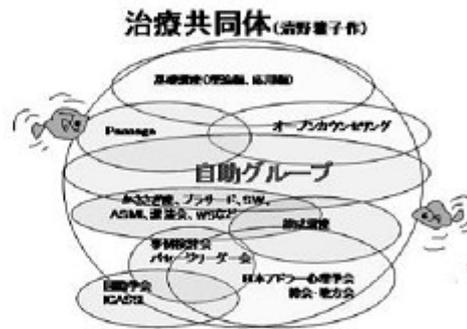


図21 治療共同体 (清野雅子・作)

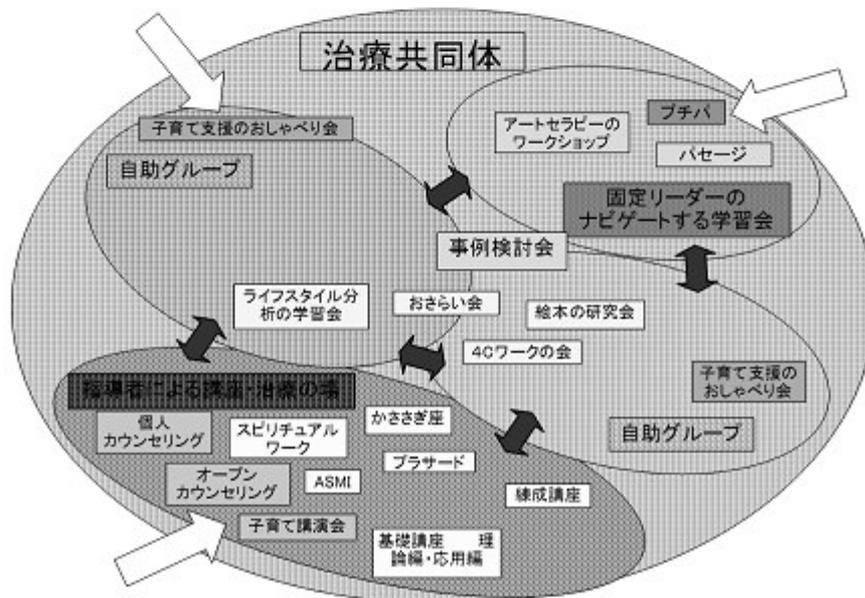


図22 治療共同体のイメージ