



Title	数種類の自助グループを主宰する発達障害者の語り : 多くの自助グループで「やっていない」を試みる
Author(s)	徳光, 薫
Citation	臨床実践の現象学. 2025, 7(1), p. 1-15
Version Type	VoR
URL	<a href="https://doi.org/10.18910/99924">https://doi.org/10.18910/99924</a>
rights	
Note	

*The University of Osaka Institutional Knowledge Archive : OUKA*

<https://ir.library.osaka-u.ac.jp/>

The University of Osaka

数種類の自助グループを主宰する発達障害者の語り  
——多くの自助グループで「やっていない」ことを試みる——

**Narrative of a person with developmental disabilities presiding over several types of  
self-help groups**

——An attempt to do what many self-help groups “don't do” ——

訪問看護ステーションどんどこ smile 徳光 薫

## 1 はじめに

近年、発達障害の診断を求めて精神科を訪れる成人が目立つようになったといわれる(青木・塚本, 2013; 宮川, 2009; 杉山, 2009)。診断を受けた大人の発達障害者たちは、〈発達障害をもつ自分〉という新たな立ち位置から再出発する。そのうちのある人々は、発達障害の自助グループを知り、そこに関わるようになる。自助グループとは、同様の困難な体験(障害、難病等)およびそれに伴う悩みや傷つき、生き辛さをもつ当事者同士が自主的に集まる会である。そこでは、〈情報や感情や考えなどを平等な立場で交換すること〉〈自尊感情を取り戻すこと〉〈社会参加する力を蓄えること〉等が行われる(岡, 1994)。現在では、アルコール、薬物、ギャンブル等の依存症、その他の精神疾患、性的マイノリティ、障害や外傷体験等をもつ人たちごとに、様々な自助グループが活動している。

困難な体験とともに生活する人たちにとって、自助グループへ参加することは、生きていく力を得ること、つまりエンパワメントにつながると言われている(三島, 2021)。そのエンパワメント機能には、サポートネットワークの獲得、〈助ける者が最もよく助けられる〉という『ヘルパー・セラピー原則(Riessman, 1965)』、体験の中を生き抜く過程を通じて獲得される『体験的知識(Borkman, 1990)』の交換等が含まれる。したがって、自助グループを主宰することは、参加者にこのような体験の場を提供するという社会貢献であり、主宰者自身も『ヘルパー・セラピー原則』の恩恵を受けるとともに、エンパワメントされる体験であると考えられる。ただし、これらは主宰する自助グループの数や種類に限ったことではない。

筆者も発達障害の当事者であるが、筆者がたびたび参加する自助グループの主宰者Aさんは、若くして大学教員となった、発達障害とその他複数の困難を抱える当事者であり、それぞれの困難において、10の自助グループを主宰している。前述のように、社会貢献やエンパワメントされる体験が、自助グループの数や種類に限ったことではないのなら、Aさんのように1人で数種類の自助グループを主宰することには、どのような意味があるのだろうか。自助グループに関する研究は年々増加しつつあるが、先行研究には、1人の当事者が数種類の自助グループを主宰することについて述べたものは見当たらなかった。

そこで、本研究では、Aさんを研究協力者としてインタビューを実施し、発達障害とその他複数の困難をもつ1人の当事者が、数種類の自助グループを主宰するという体験の意味について明らかにすることを試みた。筆者も発達障害の当事者であることから、それら自助グループ活動の内部に位置すると言える。このような立ち位置から、ある当事者が自助グループ活動をすることについて探求する本研究は、従来の自助グループ研究には見られないものであり、支援者を含め同様の分野に関わる人たちの今後の実践に新たな示唆を

提供する可能性があると考ええる。

## 2 研究方法

### 2.1 本研究における分析方法の選択理由

本研究では、現象学的方法を用いて分析を行った。この方法では、私たちの日常的なものの見方（自然的態度）をいったん停止し、事象そのものへたち帰る態度をとる。そして、自然科学的な知識や統計学のような手法によって抽象化される以前の「生きられた経験」を記述する（松葉, 2014）。したがって、この方法は、多くの事例を集めて一般化し、典型を取り出すものではない。ある一事例の現象がもつ重要な諸要素間の連関を明らかにすることで、背後で現象を支える運動や構造を見つけるのである（村上, 2013）。

例外的で一回しかない事例にしても、複数事例から共通項として取り出された典型にしても、それらが生起することを可能にした異なる文脈において、それぞれが異なる意味を持つ。したがって、現象学的な研究では、個別と個別が事象の布置を媒介として、それぞれの経験の構造が他事例との整合性をもって明確になることが、学問的な妥当性を支えると考えられる（村上, 2016）。このように、人々の様々な経験にはそれぞれの構造があり、それらが矛盾なく成立するような意味を持つことを前提としたうえで、一事例における現象の構造を取り出し、その意味を明らかにすることを目的とする本研究では、現象学的方法を用いることが適切であると考えた。

### 2.2 データ収集方法と収集時期

調査方法は、1 回の非構造化インタビューであり、2024 年 3 月（所要時間 1 時間 25 分）に、オンライン（zoom）を用い実施した。非構造化インタビューを用いた理由は、あらかじめ予想することができない多様な文脈を手に入れたいため、質問によって語りの内容が限定されることを防ぐためである（村上, 2013）。インタビューにおける最初の質問は、「自助グループに関する体験について、何でもいいので話してください」というものであったが、その後は語り手の話の流れに添って自由に語ってもらった。また、筆者は当事者として、研究協力者の主宰する自助グループに参加しているので、そこで起きたエピソードの状況説明を、必要に応じて記載した。このことに関しては、主宰者の A さんとエピソードに登場する本人も草稿を読み、情報使用の承諾を得た。

### 2.3 分析方法

分析においては、西村(2014)の手順を用いた。まず、インタビューの音声記録から逐語録を作成し、その逐語録を、文脈に留意し気になる箇所には線を引きながら何回も繰り返し読み込んだ。気になる箇所とは、研究協力者の語りを追体験するうちに、自然に際立ってくる要素であり、そこには、語りの骨格を成す言葉のみならず、「語り手が用いる特徴的な言い回しや、印象に残る語」「それ自体ははっきりした意味を持たないが目立つ語（まあ、やっぱり、など）」「一見すると話題とは関係のない、言い淀み、沈黙、同じ言葉遣いの反復」なども含まれる。これらが形作る様々な文脈が絡み合って現象の構造を形作っている（村上, 2013）と考えられる。したがって、まずはインタビューの体験の構造を、次にその意味を見出すことができるように分析した。ただし、用いるデータによっては、

これらの要素が全て揃うとは限らないので、データに含まれた要素に対し分析を行った。原稿は、研究協力者が読み、その体験と矛盾があれば、研究協力者の納得が得られるまで修正を重ねた。

#### 2.4 本研究におけるデータ収集および分析方法についての議論とそれらの修正

本研究は、2.3 に記載した分析方法に加え、Aさんとの〈共同創造〉という形式を試みた。それは、次のやり取りがあったためである。インタビュー後、Aさんから次のような指摘があった。「言い間違いや言い淀みなども論文に取りこむことは、事前に伝えてもらうべきだった」「当事者は、発言が単純に文字起こしされることに抵抗を感じることは稀ではないため、このやり方は研究倫理上、問題なしとは言えない」。どのようなやり方ならよかったのかについては、Aさんは次のように述べた。「言い間違いや言い淀みを反映することは、もちろん事前に伝える必要がありますが、さらに言えば、私は専門家と当事者の〈共同創造〉を重視していますから、単純な文字起こしは採用しません。話したありのままの文面こそ、事実をもっとも的確に反映していると考えるのは安易であり、知的怠慢だと考えます。（筆者）さんには、なにが真に学問的かということ、さらに考えていただきたいと思います」。

以上の指摘をふまえ、筆者はAさんに次のように述べた。言い間違いや言い淀みを逐語録に含めることを、事前に伝えるべきであったことには心から同意する。インタビューデータについては、筆者の質問や相槌によるAさんの発言への影響を無視できないことから、逐語録の形をとるが、Aさんが必要と考える箇所はご本人の言葉で修正していただくことにした。Aさんが述べる〈共同創造〉は重要であり、筆者も研究協力者とともにそれを行なっていくが、現象学的研究の目的は、〈語り手である研究協力者が、以前からそのように見えていたと納得するような世界〉を発見することである（村上, 2019）。したがって、研究協力者が分析結果を読み、それに納得することが、現象学的研究の学問的根拠となる。もし研究協力者が分析結果に納得できない場合は、何度も分析をやりなおす必要がある。その繰り返しが、この研究における「共同創造」であると考える。

筆者の意見はAさんの同意を得て、双方が歩み寄った形の〈共同創造〉を本研究の分析方法に加えることとした。

#### 2.5 倫理的配慮

研究協力者には、(1)本研究の目的・意義・方法、(2)協力中止の自由、(3)匿名性の厳守、(4)調査資料の管理方法、(5)調査資料は研究目的のみに用いること、(6)研究終了後の調査資料の処分方法について、文書および口頭で説明したうえで同意を得た。

#### 2.6 研究協力者概要

研究協力者のAさんは40歳代の独身男性で、職業は大学教員である。40歳で自閉スペクトラム症（ASD）と注意欠如多動症（ADHD）の診断を受けた。LGBTQ、宗教2世、アルコール依存症の当事者でもある。現在、それぞれについて10の自助グループを主宰している。筆者は、そのうちの発達障害の自助グループ「B会」に当事者として数回参加している。

## 2.7 自助グループ「B会」概要

Aさんが主宰する、大人の発達障害の自助グループ。月に1回、2時間、対面で実施される。参加人数はおおよそ10-20人ほどで、その構成は、男女比が3:2くらい、年齢層は20-60歳代である。当事者の親・子・夫婦等の家族、友人、支援者の参加が、全体の1/4くらいある。前半1時間は当事者研究<sup>1)</sup>、後半1時間は話したいテーマごとの小グループに分かれる。

## 3 結果と考察

本章の記載は次のように行なった。逐語録からの引用をゴシック斜体文字で示し、インタビューである筆者の言葉を〔 〕でくくった。各引用の末尾には【 】内に番号を付したが、必ずしも語りの順番通りではない。また、分析文中のAさんの言葉を「 」、著作中の造語を『 』、文献からの引用や筆者が強調したい部分を〈 〉でくくった。( )は、言い換えや補足等一般的な用法において使用した。なお、本章の内容はAさんの納得を得ている。

### 3.1 「仲間」とつながる

まずは、Aさんが自助グループに関わるようになったきっかけとなる語りをみていく。

以前から、もしかしたら自分は発達障害者じゃないかな、っていうことは思っていました。で、まあ、(大学院生の頃は)私よりも空気読めない人はいっぱいたので、そんなにこう、深刻な問題ではないと思っていました。発達障害者がどのくらいの年齢で躓くかはバラバラじゃないですか。私の場合には、まあ、28歳で就職して、肝心の時に遅刻をしたりとか、大事なことを忘れてしまったりとかいうことが繰り返されたので、すぐにうつ状態になって、あの、アルコール依存状態になりました。で、もうこれ以上働けないってということで、40歳のときから1年半にわたって休職したんですね。(障害者職業センターに)毎日通ってですね、9時から15時まで…ところがちょうどその頃にコロナの時代が始まりました。はい、で、閉所すると。非常に私は、まあ、気が重くなりました。何よりもその、通所仲間の人たちとの交流が面白かったわけです。で、多くの人はうつ病を診断された、まあ、定型発達者だと思うんですけど、まあ、彼らと一緒に認知行動療法をやって、SSTのロールプレイをやってということが非常にこの、面白かったので、もっと仲間につながりたいと思ったんですね。はい、で、えー、自助グループを探しました。【1】

Aさんは大学院生の頃、「もしかしたら自分は発達障害者じゃないかな」と「思っていたが」、「私よりも空気読めない人はいっぱいたので、そんなにこう、深刻な問題ではないと思って」いた。知的に遅れない発達障害者は、多くの場合、就職を機に生きづらさを感じ始める(青木・中村, 2013)。Aさんもその一人であり、「就職して」「躓き」「うつ状態になって」「アルコール依存状態になり」「休職」することとなった。定型発達者として就職したAさんは、このとき初めて発達障害の診断を受けたのである。

Aさんは、障害者職業センターで「毎日」顔を合わせる人たちについて、「多くの人は

うつ病を診断された、まあ、定型発達者だと思うんですけど」と述べる。それでも彼らを「仲間」と呼ぶのは、Aさんを含めそこにいる人々が、発達障害特性ではなく「うつ」であることによってつながっていたからである。そしてAさんは、「何よりも」彼らとの「交流が面白かった」と述べている。このことから、そこが「閉所する」ことになった時、「非常に」「気が重く」なった最大の理由は、「仲間」との「交流」ができなくなることにあったと考えられる。Aさんにとって障害者職業センターでは、職業につながる支援を受けるよりも、「仲間」と「交流」することが重要だったのであろう。

発達障害者の綾屋（2010）は、初めて自助グループに参加して自分と同じ悩みを抱える仲間たちと出会ったとき、〈これまで得られなかった安心感〉を感じ、彼らと過ごす場所を〈安全な基地〉として、〈少しずつ自分ができることに取り組んでいけばいい〉と考えた。Aさんが所属した集団は自助グループではないが、Aさんは、障害者職業センターへ通所しながら、綾屋と同様の心情にあったことがうかがわれる。そして、「もっと仲間につながりたい」と思い、奪われてしまった〈安全な基地〉を求めて、Aさんは自助グループを探し、そこへ参加し始めたのである。

で、まあ、それ（自助グループ）に参加して、自分もやってみたいと思ったんですね。どうも、やっぱりこう、やることによって、その学びが圧倒的に早く得られるだろうと。はい、そのことが念頭にあったので、すぐに、こう、主宰する側に回った方が…主宰しながら自転車操業で自分が学んでいこうと思ったわけです。で、さらに、あの、発達障害だけではなくて、なんでも相談できるというふうな会もすぐに作りたいと思ったわけです。つまり、その一、発達…その、さっき言ったように、発達障害ではないうつ病の患者さんたちとの交流が面白かったっていう記憶が鮮やかなので、あの、発達障害者ばかりと交流することに、そんなにこう深い関心はなかったわけですね。【2】

Aさんは、次々と新たな自助グループを立ち上げ、現在では、発達障害以外のものも含め、10のグループを主宰している。インタビュー後に、それらのグループの重み付けについてAさんに尋ねたところ、〈10種類の自助グループのうち、3種類が発達障害当事者を対象にしているので、発達障害に重心があるのは確かです〉という返答があった。

Aさんの語りには、「やってみたい」「学んでいこう」「面白かった」という言葉が散りばめられている。このことから、Aさんを行動に駆り立てていたものは、「仲間につながりたい」という思いだけではなく、自分自身の分からなさを解決するための好奇心だったということがうかがわれる。Aさんは、「やることによって、その学びが圧倒的に早く得られるだろう」と考え、〈自助グループ〉というものについて、「主宰しながら自転車操業で自分が学んで」いくことにした。

Aさんの好奇心は、さらに、発達障害以外の、自分も当事者である問題（LGBTQ、宗教2世、アルコール依存症）の自助グループへと向かった。そして、「発達障害だけではなくて、なんでも相談できるというふうな会もすぐに作りたいと思った」のである。その根底には「鮮やか」に「記憶」に残る「うつ病の患者さんたちとの交流」がある。つまり、Aさんの好奇心が、同じ問題を抱える他者のための活動につながっているといえる。イン

タビュー後にAさんは、自らの活動の重心を発達障害に置いていると述べているが、彼のやりたいことは「発達障害者ばかり」ではない「交流」なのである。

まあ、仲間ってというのは、友達よりもいいもんだと思いますね。友達ってというのはやっぱりなんとなくね、同じクラスになったとか、同じ部活をやっているとか以上の、美化してすごい熱い思いを抱いたりすることがあったわけなんですけど、一方で関係性がもろいもんだという思いもあったんですよ。

〔あー、仲間と友達は違うわけですね〕

まあ、仲間ってというのは結局、まあその自分自身の、あの一、困り事とかとつながってるわけなので、その人がこう人生を真剣に歩んできてね、どうしてもクリアできない壁とかってものが一緒なわけですよ。そうするとやっぱり友達よりも深い関係で結ばれるんですよ。その差っていうのをいつも感じています。【3】

Aさんは、「仲間」と「友達」を違うものとし、「仲間ってというのは、友達よりもいいもんだ」と感じている。その理由を、「友達ってというのはやっぱりなんとなく」という言葉に着目して考えてみたい。「同じクラスになったとか、同じ部活をやっているとか」で仲良くなり、「すごい熱い思いを抱いたり」しても、「友達」関係の背後にあるものは「なんとなく」という、いわば〈縁〉のようなものであるため、「関係性がもろい」のである。それに対し、「仲間」関係の背後には「結局」動かしがたいものがある。それは「人生を真剣に歩んできて」「どうしてもクリアできない壁」が「一緒」だということである。すると、たとえ「すごい熱い思い抱いたり」しなくても、その人たちは「友達よりも深い関係で結ばれる」とAさんは考える。

### 3.2 「元気」と「生きていく勇気」をもらう

3.1 でAさんが語ったように、発達障害者は、例えば「空気読めない」「肝心な時に遅刻をしたりとか、大事なことを忘れてしまったり」といった障害特性に起因する生き辛さを持つ。それならば、当事者たちは、生き辛さを改善するために自分自身が変わらなければならぬのであろうか。本節では、それを検討してみたい。

〔自助グループに参加することによって当事者は何を心得るでしょうか？〕

まあ、やっぱりまあ、ちょっと大げさに聞こえるかもしれませんが、やっぱり生きていく勇気をもらいますよね。で、私もやっぱり自助グループをやるようになってから、相当なんか、あの一、良くなったと思うんですよ。やっぱりこう、休職したときなんかは、やっぱり、今後自分の人生がどうなっていくのかなあってこと、すごいこう不安でしたし、やっぱりすごいなんかまあ、人間関係もすごいもつれたりとかしていたので、気分がくさくさしていたんですよ。けどまあ、自助グループをやっていると当然あの、自分自身がこう参加してよかったと思うこともあれば、主宰する側としてはやりがいを感じるというか、喜んでもらったりとかね、信頼されてるって時にやっぱり嬉しいわけですから、それによってだいぶなんかあの、メンタル…メンタリティが安定するわけですね。いわゆるその、まあ、あの、最近の

よく使われる言葉で言うと自己肯定感というか、まあ、自尊心ですよ。それがすごいやっぱり高められたというか、自信が湧いたし…。【4】

Aさんは、「（自助グループから）生きていく勇気をもらいますよね」「私もやっぱり自助グループをやるようになってから、相当なんか、あの一、良くなったと思うんですよ」と述べる。「良くなった」とは、その直後に語られる「今後の自分の人生についての不安」や「人間関係もすごいもつれたり」していたことが改善したということだろうか。Aさんはそのことに特に触れてはいない。

Aさんは、「（自助グループに）自分自身がこう参加してよかったと思うこと」もあれば、「自助グループを…主宰する側としては」「喜んでもらったりとかね、信頼されてるって時にやっぱり嬉しい」し、「やりがいを感じる」ことによって、「だいぶんなんかあの…メンタルが安定」したと述べる。それは「自己肯定感というか、まあ、自尊心ですよ。それがすごいやっぱり高められたというか、自信が湧いた」ためである。つまりAさんは、問題が改善する/しないを別として、「自己肯定感」や「自信」、「生きていく勇気」を得ることによって、「メンタルが安定」し「くさくさしていた」気分が楽になったことを「良くなった」と言ったのではないだろうか。さらに、次の語りをみていく。

まあ、それこそなんか、あれやないですか、普段、発達障害者が社会の中で煙たがられたりとか、嫌がらせされたりするんだけど、自助グループに行ったらなんかこう、たとえばこの前の会でもね…あの、干支の、とかね。

〔ああー、あれ、面白かったですよね〕

普段の生活では深刻な悩みに苦しんでる人なんですけど、あの場所では彼はヒーローですよ、おもしろい人としてね。本人もすごい楽しいし、嬉しいし、いいことばっかりじゃないですか。もちろん、日常に復帰したらまた嫌なことがあるんだろうけど、でも、その、この会で脚光を浴びてる間は気分が軽かったりとか、またその、**「Aさんの会に参加して元気もらおう」**ってなって、そういうふうなことをなんか、えー、頼りにしながら生きていくこともできるかもしれないじゃないですか。それがすごい大きな意味があると思います。やっぱりそういう場が全くない人はホントにしんどいと思いますよ。前調べたんですけど、いわゆる自殺をする人ってやっぱり自閉症者が圧倒的に多いんですよ。だから、ああいうふうな場で、こう皆でこう笑ったりとか、なんか…あるある話をしてからね、「わかるわかる」と言い合ったりとかね、そんなところは世の中にはないわけですよ。発達障害者は周りに仲間なんかいないって状況が多いわけですよ。【5】

「普段、社会の中で煙たがられたりとか、嫌がらせされたりする」発達障害者が、「自助グループに行ったら」その「場所」で「おもしろい人」として「ヒーロー」になることがある。実際、筆者も参加していたある日のB会で、「普段の生活では深刻な悩みに苦しんでる」というある参加者が、自分の最近の悩み事をコミカルに披露したことによって大受けし、Aさんが述べるように「あの場所では彼はヒーロー」となった。もちろん、披露した悩み事は深刻なものではなく、あるスーパーで正月に配られる干支の置物が突然配ら



れなくなり、十二支がそろわずに困っている、というものだった。彼が、それまでに集めた干支の置物を持参し、テーブルの上に丁寧に並べたとき、会場には笑いと和やかな空気が満ちた。その場所で「ヒーロー」となった彼は、日常的には「深刻な悩みに苦しんでる」にもかかわらず生き続けている。それは、彼が「この会で脚光を浴びてる間は気分が軽かったり」とか、「Aさんの会に参加して元気もらおう」とか、「そういうふうなことを」「頼りにしながら生きて」いる姿なのだろう。「それがすごい大きな意味がある」とAさんは述べる。

かつてAさんが調べたことによると、「いわゆる自殺をする人ってやっぱり自閉症者が圧倒的に多い」というデータがあった。その背景には、死を考えてしまう当事者たちにとって「頼りにしながら生きていく」場所、「そんなところは世の中にはない」という現実がある。「発達障害者は周りに仲間なんかいないって状況が多い」とは、前述のような「どうしてもクリアできない壁」が「一緒」である人が周囲にいないということである。一方、「クリアできない壁」をともにする仲間同士が集まる場所であれば、「皆でこう笑ったりとか」「あるある話」をすることもできるし、「わかるわかる、と言いつつ」こともできる。つまり、ありのままでよいということである。Aさんが自助グループに「参加してよかった」と思う理由の一つにも、こういった体験があると考えられる。また、Aさんは前述のように、「（参加者に）喜んでもらったりとか」「信頼されてるって時に」「自己肯定感というか、まあ、自尊心」が「すごいやっぱり高められたというか、自信が湧いた」ことによって「生きていく勇気をもった」と語っている。ヒーローの彼も「ヒーロー」になることによってAさんと同種の体験をしたと考えられる。これらのことは、自助グループの参加者誰もが体験する可能性のあることである。

こうして、障害特性のような自分自身の問題が改善する/しないを別として、自助グループでは、問題が問題ではなくなっていくのだと考えられる。つまり、参加者が変わらなくても、「元気」や「生きていく勇気」をもらうことによって、生き辛さは軽減し得るということである。なお、〈ヒーローの彼〉についての引用は、Aさんが、本人の職場での事情を考慮し言い回しを一部修正した。

### 3.3 『共事者』とともに社会で生きる

前述のようにAさんは、発達障害、LGBTQ、宗教2世、アルコール依存症の自助グループをそれぞれ運営している。前述のように、自助グループとは本来〈当事者同士が自主的に集まる会〉であるが、当事者に加え、家族・友人・支援者等の非当事者が参加するグループがある。Aさんの運営する自助グループにも、非当事者が参加している。本節では、自助グループへの非当事者の参加について、Aさんがどのように考えているかを分析する。

*結局ね、あの、自助グループに最大の欠点があるとしたら、とにかく「自助」なわけですが、「セルフヘルプ」なわけなので、結局まあ、なんか、自己啓発的な側面が強いわけですよ。まあ、自分を変えて、現在・未来を変えていこうと考えがちなところ。<sup>2)</sup>*

*〔自分が変わらなければいけないってことは、責任は自分にあるみたいな感じですかね〕あの一、たとえば当事者研究とかの成り立ちを考えると、そうでもないわけ*

ですよ。なんでかっていうと、当事者研究っていうのは、『べてるの家』でやられたから、地域生活拠点ですよ。いつもこう周りに仲間がいるわけですよ。困りごとがあったら、環境にアプローチできますよね。だから自助グループは、そこに支援者や家族が参加してくれると、ガラッと変わりますよね。家族がその会話の内容を聞いて、ちょっとあの、その、ね、当事者のために、日常生活をちょっとアレンジしなおそうかって思いますよね。

〔あー、自分が変わらなきゃいけないってことから、ちょっとシフトしますね〕  
解放されますよね。だからすごいそれに期待しています。自助グループの可能性も広がってくると思います。多くのグループでは、これはやっていないと思うんですけど。【6】

Aさんは、自助グループにおける「自分を変えて、現在・未来を変えていこう」という考え方に違和感を持ち、そのような考え方から「解放される」ことを思い描く。そこでAさんが「期待」するのは、自らのグループに取り入れている「当事者研究」の考え方である。当事者研究発祥の『べてるの家』は、「いつもこう周りに仲間がいる」「困りごとがあったら、環境にアプローチできる」という場所である。これを自助グループに転用しようとするならば、「支援者や家族」が「仲間」と共にあることが必要である。なぜならば、「そこ（自助グループ）に支援者や家族が参加してくれる」ことによって、「環境へのアプローチ」が容易になり、結果的に「状況がガラッと変わり」得るからである。

2.7 でも触れたが、B会では当事者の親・子・夫婦等の家族、友人、支援者の参加が全体の 1/4 くらいあり、その人たちも、当事者研究のパートでは活発な発言をする。Aさんは「多くの自助グループでは、これはやっていないと思うんですけど」と述べるが、その発言の続きがあるとすれば、〈自助グループには、支援者や家族の参加があった方がよいでしょう〉となるだろう。そして、Aさんが複数の困難における自助グループへただ参加するだけでなく、主宰することによって、「多くの自助グループで」「やっていない」ことを試みることが可能になると考えられる。このことは、次に述べる〈オープンダイアログ〉についても言えるであろう。

最初に作った会で、えー、オープンダイアログ<sup>3)</sup>をやりたいと思ったんですね。その、オープンダイアログっていうのは、そのまあ、外国版の当事者研究みたいなイメージで日本に取り込んできたわけですよ。

〔治療の一環ではなくて？〕

ほ、本来は、本来は、あの一、統合失調症が治るっていう治療ですよ。えー、そういう患者であるとかその家族と医療チーム側が対等に話し合ったら、あの一、統合失調症が治るっていう触れ込みで。広がったもんなんですけど、普遍的なケアの技法として知られてるっていう面がありますね。一方で、当事者研究の場合には、治療ではなくて、もともとはケアなんですけど、最近ではセラピー効果もあるんじゃないかって言われていますね。だから、当事者研究は、ケアだったものがセラピーの効果があると言われていて、オープンダイアログは、その、セラピーだったものがケアの効果もあると言われてるわけです。だから、そのグループを作ったわ

けです。仲間で作ったわけですね。【7】

〈当事者研究〉はB会の一部に組み込まれているが、Aさんは〈オープンダイアログ〉にも興味を持ち、それを取り入れたグループも主宰している。「最初に作った会で」という言葉について、インタビュー後にAさんに確認したところ、オープンダイアログの会は、B会と同時期に発足したとのことである。つまり、Aさんは〈問題を抱えた本人とその人を取り巻く関係者たちとの話合いによって、物事は快方へ向かっていく〉という考え方を、自助グループ発足当初から持っていたことになる。こういった話合いは、オープンダイアログが「セラピーだったものがケアの効果もある」、当事者研究が「ケアだったものがセラピーの効果がある」とAさんが述べるように、ケアでありセラピーでもある。それを実践する場を、Aさんは自助グループ活動の「最初に」「仲間で作った」のである。

東畑(2019)は、〈ケアとは傷つけないこと、セラピーとは傷つきに向き合うことである〉と述べている。つまり、Aさんは、当事者研究とオープンダイアログを導入することによって、自助グループを、参加者が傷つかずに安心して居られる場所であると同時に、傷つき(問題)と向き合う場所として提供していると考えられる。

ところで、Aさんは前述のように、発達障害者であると同時に LGBTQ と宗教 2 世の当事者であり、アルコール依存症の既往がある。そして、それぞれの領域において自助グループを運営しながら気付いたことがある。

(主宰している自助グループの)種類が多いと、ぜんぜんバラバラの領域の知識を、あの、転用できるっていうことで、たとえばね、その LGBTQ+の会では、しょっちゅうあの、アライと呼ばれる人の見学者が来るんですよ。アライっていうのはその、自分自身は同性愛者じゃないとか、トランスジェンダーじゃないけど、理解者として支援をしたいと思ってる人ですね。ところが、宗教 2 世の会では、そういう人が全くいないんですよ。なぜかっていうと、宗教団体が怖いからですよ。宗教 2 世の会にもアライ…まあ、その私は小松理虔さんっていう人の言葉を利用して、『共事者』とも言ってるんですよ。で、小松理虔さんはまあ、福島復興論の本とかで言ってるんですけど、「当事者」という言葉ができた結果として、分断も起きてしまったって言うんですよ。

〔あ、分断も起きた。当事者と非当事者のですか？〕

そうです。だからその、「おまえなんか当事者じゃないだろう」という発言があったりとか、「自分は当事者じゃないんで黙っときます」的に…そうじゃなくて、関心を抱いて参加してくる『共事者』っていうものが大切なんじゃないかって提唱してるわけです。福島復興の議論でいうと、こう、助けになったりとか、あの募金をしたりとか、いっぱいいたわけですよ。それが『共事者』なわけですよ。それが、その LGBTQ にもあるわけですよ。アライってそうですよね。それはやっぱり私が LGBTQ+の会をやり、かつ宗教 2 世の会を両方やっていなかったら出てこなかった発想だったと思います。【8】

LGBTQ+の会でアライ（ALLY）と出会ったAさんは、理解者でもある支援者を他の領域にも取り入れてはどうか、と考えた。それは、数種類の自助グループを主宰するうちに、「ぜんぜんバラバラの領域の知識を転用できる」のではないかと気付いたからである。「宗教2世の会にもアライ…」というAさんの語りの途中で、「まあ、その私は小松理虔さんの…」と、一見すると別の話題が差し込まれたように見える。ところがそうではなく、Aさんは、「当事者」と非当事者との分断が宗教2世問題においても深刻であること、それを改善するために推奨したいことを述べようとして、小松理虔氏の主張を持ち出したのである。したがって、挿入された「まあ、その私は小松理虔さんの」以下の部分を除くと「宗教2世の会にも」「関心を抱いて参加してくる『共事者』っていうものが大切なんじゃないか」となる。

宗教2世の会では諸事情により難しかったが、Aさんが家族や支援者を自助グループに呼びたいと考えることも、『共事者』という「理解者として支援をしたいと思ってる人」を増やすための努力であるといえる。東日本大震災の被災者について、Aさんも「こう、助けになったりとか、あの募金をしたりとか、いっぱいいたわけですね」と語る。被災者の気持ちや状況を理解しようとし、支援活動に奔走した人たちは『共事者』である。綾屋は、〈当事者の訴えに対し、過小評価や否認をすることなく、想像力を働かせることで、自分の問題に置き換えて考えることによって、人と人との間には相互理解が深められていく〉と述べている(綾屋・熊谷, 2008)。つまり、同様の体験をしなくても、当事者の気持ちや困難な状況を真剣に理解しようと努めれば、「理解者として支援」をすることは可能なのである。Aさんは、様々な領域にそのような支援者が必要だとする考えについて、「やっぱり私が LGBTQ+の会をやり、かつ宗教2世の会を両方やっていなかったら出てこなかった発想だった」と語る。

#### 4 総合考察

本研究では、発達障害その他複数の困難の当事者であるAさんが、数種類の自助グループを主宰するという体験の意味について、現象学的方法を用い明らかにすることを試みた。語りの内容からわかることは、様々な困難を抱えていたAさんが、それらに対処するとき、最初は自分一人で、次に仲間、周囲の関係者、そして社会の人々、といったように徐々に働きかける人たちの範囲が広がっているということである。そこには、「仲間」「当事者研究」「オープンダイアログ」そして、アライ／『共事者』との出会いがあった。

発達障害の診断を受けるまで、Aさんの人間関係に、「仲間」という概念はことさら意識されていなかったと思われる。ところが、「うつ病」の人たちと出会い交流することによって、Aさんにとってかけがえのない「仲間」概念が生まれた。この人生の同志のような人間関係によって、彼らが集まるところには、一般社会にはない異空間が生まれる。それが、「元気」と「生きていく勇氣」をもらえる場所であり、Aさんは自助グループという形で、「仲間」と自分に、そういった場所を提供しているといえる。

前述のように、Aさんは自助グループ発足当初から、人が困難を抱えた時「環境にアプローチする」ことを考えていた。この考え方を決定的にした体験が、「LGBTQ+の会」に参加するアライという人たちとの出会いである。宗教2世問題に『共事者』を導入しようという試みも、「LGBTQ+の会をやる」ことによって、宗教2世の会にそれが不足しているこ

とに気付いたためである。こうしてAさんは、宗教2世の会のみならず、自ら主宰する全ての自助グループへ家族・友人・支援者等が参加することを歓迎し、「当事者研究」や「オープンダイアログ」を取り入れて、当事者の環境を変えていこうとするようになったのである。

國分・熊谷(2020)は、〈現代社会は個人の行動に対し寛容であるとは言い難く、常に自己決定・自己責任が求められる〉と述べている。そのような社会は、〈うまくできないこと〉について個人に反省を求める。反省によってうまく修正できればよいが、それがうまくいかなければ、さらなる反省が求められ、個人はいっそう困難な状況に追い詰められていくのである(野口, 2018)。つまり、何らかの困難があるとき、その対処を個人のみに求めるべきではなく、「仲間」、周囲の人たち、社会全体で考えていくことが必要なのである。ここにも環境調整の考え方がある。特に社会においては、「理解者として支援をしたいと思っている人たち」である『共事者』が機能し、「当事者」と「非当事者」が分断されないことによってそれが可能となる。こうして、「当事者」が孤立せず、「非当事者」とともに困難な状況に対処しようとする環境が出来上れば、たとえ問題が解決しなくても、当事者の生き辛さが軽減していく可能性があると考ええる。

さて、ここで重要なことは、こうした試みが「多くの自助グループで」「やっていない」という事実である。Aさんが取り入れた当事者研究は、もともと自助グループとは別のものであった(野口, 2018)。オープンダイアログも、本来、精神疾患の治療法(斎藤, 2021)であり、治療者グループの不在という点ではAさんのオリジナル要素が強い。そして、従来、支援者は専門家としての立ち位置にあり、自助グループに参加することがあっても、当事者とフラットに、ともに1つの問題を考えていく関係とはなりにくかった(井上, 2020など)。このことは、親などの家族も同様で、参加するグループも自助グループではなく、親の会や家族会であることが多かった(奥住, 2020 など)。そして、友人は、家族でもなく、自分自身が〈同様の困難な体験〉を持たないことから、そういったグループの対象ではなかった。もしAさんが、既存の自助グループにおいて、上記の人たちの参加を推奨し、現在している当事者研究やオープンダイアログ、そして『共事者』を増やす活動を「やって」みようとしても、主要メンバーから賛同を得られる保証はない。しかし、自ら主宰するグループにおいてならば、「やって」みるのが十分可能である。Aさんは、自助グループ発足当初、「(自助グループについての) 学びが圧倒的に早く得られるだろう」と考えてグループを主宰し始めたのであるが、このことによって、自らの考えを行動に移しやすくなったということは、結果的に言えることではないだろうか。

以上のことから、Aさんが数種類の自助グループを主宰する体験の意味とは、「多くの自助グループで」「やっていない」ことを試みる自由を獲得することによって、異なったグループ間で、有用と考えられる方法を取り入れることを可能としたことにある。具体的には、自ら主宰する自助グループに、当事者たちの家族・友人・支援者等と呼び込み、「理解者として支援をしたいと思っている人たち」を増やし、当事者を取り巻く環境を変化させようとする実践を可能とした。これは困難を抱える人たちにとって、生活しやすい社会づくりへの第一歩であると考ええる。

## 【注】

- 1) 2001 年に北海道浦河町にある精神障害者の生活・活動施設『べてるの家』で始まった、当事者自身が自分たちの抱える問題を「研究」するもの。専門知の成果を一応は受け入れながらも、その意味を当事者の視点から捉え直していく（石原，2013）。
- 2) Aさんより、この部分では次のことを補足してほしいと述べられた。「アノニマス系の自助グループで神やハイヤーパワーに帰依するように求めるのは、自力救済を放棄し、他力救済を追求しているということです。ですから自助グループの本質は自助ではない。それでも、主宰者や参加者は、名称の問題もあって自助こそ本意と考えている例は非常に多いんです。この難点を踏まえると、『互助グループ』（mutual group）という名称のほうが誤解を招かず、ベターだと思うんですけど」
- 3) 治療チームと患者チーム（本人、家族、関係者）が対話を続けることによって、副産物的に症状が改善していくという精神疾患の治療法（斎藤，2021）。Aさんの実践では、治療者チームはなく、改善したいことは症状ではなく本人の抱える問題である。

### 【引用文献】

- 青木省三・塚本千秋(2013). 成人期の発達障害. こころの科学, 171, 9.
- 青木省三・中村尚史(2013). 成人期の発達障害をどう考えるか. こころの科学, 171, 10-15.
- 綾屋紗月・熊谷晋一郎(2008). 発達障害当事者研究 (p. 123, 218). 医学書院.
- 綾屋紗月・熊谷晋一郎(2010). つながりの作法 (pp. 87-88). NHK 出版.
- Borkman, J. T. (1990). Experimental, Professional, and Lay Frames of Reference. Thomas J. Powell (Ed.), *Working with self-help*. (pp. 3-33). NASW Press. Silver Spring.
- F. Riessman(1965). The “Helper” Therapy Principle. *Social Work*, 10, 27.
- 井上メグ(2020). 発達障害者自助グループとのかかわりから考えること 専門職の立場から・当事者の立場から. 発達障害者の当事者活動・自助グループの「いま」と「これから」(pp. 54-65). 金子書房.
- 石原孝二(2013). 当事者研究の研究(pp. 3-4). 医学書院.
- 國分功一郎・熊谷晋一郎(2020). <責任>の生成—中動態と当事者研究(pp. 322-326). 新曜社.
- 松葉祥一(2014). 現象学とは何か. 松葉祥一・西村ユミ(編), 現象学的看護研究—理論と分析の実際(p. 10). 医学書院.
- 三島一郎(2021). セルフ・ヘルプ・グループの Empowerment 機能に関する研究—精神障害回復者クラブとそのメンバーの Empowerment に関する評定研究—. 大東文化大学紀要〈社会科学編〉第 59 号, 151-168.
- 宮川香織(2009). 成人後の発達障害診断にまつわる困ったことと大事なこと. そだちの科学, 13, 38-43.
- 村上靖彦(2013). 摘便とお花見—看護の語りの現象学(pp. 344-355). 医学書院.
- 村上靖彦(2016). 仙人と妄想デートする—看護の現象学と自由の哲学(p. 227). 人文書院.
- 村上靖彦(2019). 哲学と質的研究：現象学的な質的研究の役割と位置づけについて. 大阪大学大学院人間科学研究科紀要, 45, 1-18.
- 西村ユミ(2014). 現象学的看護研究の実際. 松葉祥一・西村ユミ(編), 現象学的看護研究—理論と分析の実際(pp. 123-127). 医学書院.

- 野口裕二(2018). ナラティブと共同性—自助グループ・当事者研究・オープンダイアログ(pp. 17, 172, 186-190). 青土社.
- 岡知史(1994). セルフヘルプグループの援助特性について. 上智大学社会福祉研究, 18, 3-21.
- 住秀之(2020). 親の会の活動から始まった青年期・成人期グループの実践. 発達障害者の当事者活動・自助グループの「いま」と「これから」(pp. 103-111). 金子書房.
- 斎藤環(2021). やってみたいくなるオープンダイアログ(pp. 65-74). 医学書院.
- 杉山登志郎(2009). 成人の発達障害—発達障害と精神医学. そだちの科学, 13, 2-13.
- 東畑開人(2019). 居るのはつらいよ—ケアとセラピーについての覚書. (pp. 271-278). 医学書院.

### Abstract

Presiding over a self-help group can be an empowering experience for both the presiding individual and the participants, but previous studies have not described the case of a single individual presiding over several types of self-help groups. In this study, I used phenomenological methods to clarify the significance of the experiences of a research collaborator with developmental disabilities and other challenges running several types of self-help groups. As this method describes and analyzes “lived experiences” without abstraction, it was employed to clarify the meaning of the phenomenon in one case. The research collaborator emphasized addressing the environment when people face difficulties. A key experience shaping this perspective was his encounter with “allies” in the “LGBTQ+ group,” and his simultaneous realization that the “Religion II group” lacked such individuals. Consequently, the research collaborator attempted to change the environment for people with difficulties by encouraging the participation of family members, friends, and supporters in the self-help groups he presides over, and by increasing the number of “people who understand and want to support them,” a practice not commonly observed in many self-help groups. The significance of the research collaborator’s experiences lies in the freedom to explore practices “not done” in “many self-help groups.” This freedom allowed him to adopt methods deemed useful across different groups. I believe this represents an important step toward creating a more inclusive society for people with difficulties.

Key words: developmental disabilities, self-help group, phenomenological method, people who understand

## 要 旨

自助グループを主宰することは、その参加者とともに主宰者がエンパワメントされる体験であるが、従来の研究には、1人で数種類の自助グループを主宰することについて述べたものは見られない。そこで、本研究では、発達障害とその他複数の困難をもつ研究協力者が、数種類の自助グループを主宰するという体験の意味について、現象学的方法を用い明らかにすることを試みた。この方法は、抽象化されない〈生きられた体験〉を記述・分析するものであるため、一事例における現象の意味を明らかにすることを目的とした本研究において採用した。研究協力者は、人が困難を抱えた時、環境にアプローチすることを考える。この考え方を決定的にした体験が、「LGBTQ+の会」に参加するアライという人たちとの出会いであり、同時に彼は「宗教 2 世の会」にはこういった人たちがいないことに気付いた。そこで、研究協力者は、多くの自助グループでは行われていないが、自ら主宰する幾つかの自助グループにおいて、当事者たちの家族・友人・支援者等の参加を歓迎し、「理解者として支援をしたいと思っている人たち」を増やし、当事者を取り巻く環境を変化させることを試みた。このように、研究協力者が数種類の自助グループを主宰する体験の意味とは、「多くの自助グループで」「やっていない」ことを試みる自由を得て、異なったグループ間で、有用と考えられる方法を取り入れ易くしたことにある。これは困難を抱える人たちにとって、生活しやすい社会づくりへの第一歩であると考えている。

キーワード：発達障害、自助グループ、現象学的方法、理解者