



セルフヘルプ・グループとジェンダー(第4回講演,社会的排除とジェンダー)

メタデータ	言語: jpn 出版者: 公開日: 2010-06-30 キーワード (Ja): キーワード (En): 作成者: 松田, 博幸 メールアドレス: 所属:
URL	http://hdl.handle.net/10466/10011

第4回講演

セルフヘルプ・グループとジェンダー

松田 博幸

1 はじめに

本日はほんとうにいろいろ大変なか（注：台風の接近）をおこしいただき、ありがとうございます。今、ご紹介いただきました、大阪府立大学人間社会学部社会福祉学科の教員の松田と申します。よろしくお願いいたします。

私の専門は、社会福祉方法論、ソーシャルワーク論です。一言で言うと、社会福祉の援助、ソーシャルワーク、をおこなうにはどうすればいいのか、といったことや、社会福祉の援助というのはどういうものなのか、といったことをめぐる研究です。しかし、私の場合、専門職者でない、生活上の生きにくさをもつ本人—私たちの領域では当事者という言葉がよく用いられます—が自分たちでおこなう活動、セルフヘルプ・グループ（以下、SHG）の活動がどのようなものなのか、どのような条件があればSHGの活動がしやすくなるのか、そのようなグループが専門職者にとってどのような意味を持つのかといったことを研究しております。

しかし、私の場合、かならずしも、ジェンダーに直接関連するSHG、たとえば、女性らしさや男性らしさについて考えるSHGやそれらから解放されるためのSHGに関心を特化させているわけではありません。最近では、いわゆる精神障害を持つ人たちのSHGに関心を持っています。ですから、最初、今回の講演のお話があったときに、お引き受けしてよいのだろうかとか、いったい私が何を話せばよいのだろうかという、とまどいがありました。

た。

しかし、女性学研究センターのスタッフの方がたとお話をして、私が考えたのは、SHGそのものが、今回の連続講演会のテーマであります、社会的排除やジェンダーといったことにかなり深く関係しているのではないだろうかということです。ですから、SHGがどのようなものなのかを私が語ることで、お話を聞いてくださる方がたに、社会的排除やジェンダーについて考える際の手がかりを提供できるのではないだろうかと考えました。それで今回のお話を引き受けさせていただきました。

2 “私を主語にして語る”

そのように考えて、今日は、SHGについてお話をさせていただくのですが、まず、“私を主語にして” お話をさせていただきたいと思いました。

私は、大学の教員をしておりますが、教員というのは、概して、人前で“私を主語にして” 語ることがないように思うのです。私の場合、大阪府立大学に来る前に、私立の大学で教員として勤めていたのですが、授業の中で自分自身の挫折体験を語ったところ、授業の感想文に、“私は、これまで、大学の先生のような人たちは挫折などしたことの無い人たちだと思っていた。ですから、今日、私は先生の話聞いて驚きました” というのがありました。

同じような話は、援助専門職者 ―援助を仕事にしている人― と援助を受ける人との関係についても言われています。援助を受ける人の立場におかれると、目の前にいる援助専門職者が、とても強くて、健康で、知的な人に見えてしまう。しかし、一方で、援助をする立場におかれると、目の前にいる援助を受ける人が、とても弱くて、病的で、無知な人に見えてしまう。そういったことが言われています。

大学の教員や援助専門職者といっても生身の人間ですから、人のありようを見た場合、ほころびがあったり、欠けたり、ひびが入っていたりするものです。しかし、こういった場や教壇に立つと、どうも、そのような部分が見えなくなって、完璧な球、傷も割れ目もほころびもない球に見える

ようなのです。学生や援助を受ける立場に立つ人からは、目の前の人、弱い部分をもっていたり、挫折体験をもっていたり、といったことが見えなくなってしまう。

私の場合、人びとにそのように見せてしまう力に抵抗する一つのやり方が、“私を主語にして” 語ることかと思っています。もし私が、たとえば工学部の教員で金属の話をするということであれば、そういった抵抗をする必要はないと思うのですが、社会福祉、人間の生活、社会といったことを大学の授業で取り上げたり、研究する際には、今言ったような、人々を完璧に見せてしまう力に抵抗する必要があるのではないかと思います。そのためには、私は“私を主語にして” 語りたいと思います。

ある学会の大会で、仲間と一緒にある分科会の座長を務めたことがあります。その仲間と企画について話し合ったときに、“私を主語にして語る” 分科会にしようということになり、事前に配布されるパンフレットにもそのことを載せました。そして、当日を迎えた、パネリスト、座長がそれぞれ自分の体験を語ったのですが、フロアから“学会というのはそんなことをする場ではない” という意見が多く出され、非難というか、攻撃を受けました。闘うのが大変でした。

それらの人たちは、人が真理を語るのに私を主語にする必要はない、あるいはそうしてはいけないと考えているのかもしれませんが、しかし、私は、人前で私を主語にして語ることで、真理かどうかはわからないけど、すくなくとも、真理について考えるのに役に立つことが伝わることもあるように思うのです。

ですから、今日は、“私を主語にして” 語りたいと思います。

まず、最初に私自身がどのように男らしさにとらわれてきたのか、をお話したいと思います。

そして、続いて、そんな私自身が男らしさから逃げるのにSHGがどのようににはたらいたのか、を語りたいと思います。実は、私自身があるSHGのメンバーでもあります。メンバーとしての体験を中心に語りたいと思います。

お話が物語の形をとりますので、論点をクリアに示すのが難しいかと思

います。しかし、その分、お話を聞かれる方が解釈する自由を保障できるかなと思います。それぞれの方がそれぞれの立場から解釈していただければよいかなと思います。

3 「軽度」であることと社会的排除

私自身のお話に入る前にもう一つだけお話をしたいと思います。

今日、私は、私自身の体験を語ろうと思いますが、いわゆる劇的な体験というのは出てきません。たとえば、強制的に仕事を奪われたとか、経済的に困窮して生活が成り立たなくなったとか、住むところを失ったとか、虐待を受けたとか、そういったお話は出てきません。日常生活におけるささいなことをめぐるお話です。劇的なお話でないという意味で、中途半端なお話です。聞かれる方によっては、“その程度のことで何を言っているのだ” “そんなことのどこがしんどいのだ”と思われるかもしれません。

近年、「軽度障害」をめぐる議論がおこなわれています。たとえば、すこしだけ手が動かない、足が動かない人がいます。そういった人たち独特の複雑なしんどさがあり、障害が軽いからしんどさも軽い、と単純に考えることはできないのではないかという議論です。

私の場合も、ある物差しで見ると、「軽度」のしんどさを体験してきたし、しているのだと思います。そして、そういったしんどさは、今回の連続講演会のキーワードの一つである社会的排除と無縁ではなく、実は、深く関わっているのではないかと思います。「軽度」であるから、社会的排除という点からは問題にならない、ということでもないのではないかと思います。

4 私自身がどのように男らしさにとらわれてきたのか

(1) 泣くということをめぐって

まず、私がどのような子どもであったのかということをお話しすると、とにかく、すぐに泣く子どもでした。

小学校、中学校と、よくいじめられていたのですが、いじめられるたびに泣いていました。また、感動して泣くということもよくありました。当時、テレビドラマで青春ものがはやっていました。なぜか本放送は視なかったのですが、学校から帰ると夕方に再放送をやっていて、それをよく視ていました。そのときによく泣いていました。テレビについては、独りで視ていたので誰かに何かを言われることはなかったのですが、それ以外の場合で、学校や家族の前で泣くと、かならず言われたのが“泣くな”ということでした。そして、そのときに付け加えられる一言が、“男のくせに”とか“男だろう”という言葉でした。そして、そういった言葉を受けて、自分は、ダメで情けない人間だと感じていました。ようするに、自分自身に対する自己評価を下げていたわけです。当時は自己評価などという言葉は知らなかったと思うんですが、今から思うとそういうことだったと思います。

いまだに2つの場面をよく覚えています。

ひとつは、小学2年生の時のことです。私は、今でもそうですが、ものをため込む癖があり、机の中にいろんなものをため込んでいました。そんなあるとき、突然席替えをすることになりました。他の人たちは机のなかのものをさっと出して、すっと新しい席に移るのですが、私の机の中にはものがいっぱい出すのも困難な状態で、移動ができず、途方にくれてしまい、泣いていました。そうすると、担任の教師が私を見て、言いました。“情けない男やのう。”私はその一言に傷ついたのですが、どのように傷ついたのかをうまく説明できませんでした。“情けない子やのう”と言われた場合も傷ついたと思うのですが、なんだかそれとは違う傷つき方をしたという感覚がありました。男という言葉が「」に入れられているように感じました。当時はもちろん、長い間、そのときの傷つき方を説明できなかったのですが、最近になって、すこし説明できるようになったような気がします。男というカテゴリーを用意して、その中にヒエラルキーを作って、お前はそのなかの下の方にいるのだと言われて傷ついたのだと思います。そして、こういった図式が“りっぱな男”“すばらしい女性”という言葉にも活きているということは、当時はわからなかったです。

もう一つは、こんな場面です。

たぶん、小学生のときだったと思います。その前に何があったのかはまったく思い出せないのですが、とにかく、母親の前で泣いていました。そのとき、母親が私に言いました。“女の腐ったのんみたいに”。この言葉にも傷つきましたが、今考えると、それは、〈男 — 女 — 女の腐ったの〉というヒエラルキーを前提にして、お前は一番下に入るのだと言われた、そういうことだと思います。

今、はっきりと覚えているのは、この2つの場面ですが、それ以外の場合も、言葉の端々で同じようなことを言われていたような気がします。そして、自分は、ダメで情けない人間だという感覚を持つようになったように思います。そういった感覚は、後で述べるようなSHGにつながるまで、けっして弱まることなく、続いていたように感じます。自分は情けない人間だという感覚は身体に染みついていたような気がします。SHGに参加する少し前に出会った連れ合いが、泣いてもいいよというメッセージを発してくれる人でしたが、それ以外は、SHGに参加するようになるまで、泣くということに対して、否定的でないメッセージを発してくれる人とは出会ったことがなかったように思います。

(2) 私のセクシュアリティについて

この点については、人前でお話をするのがきつい部分もありますので、お話できる部分のみお話します。ですから、伏字だらけの小説を読むような感じになりますが、おゆるしください。

私の場合、恋愛の対象という点では、私は、社会の「標準」にすぼりとはまっています。私が恋愛感情を持った人たちのほとんどは女性でした。しかし、性的な欲求を持つ対象となるとどうも社会の「標準」から外れてしまうのです。男性の性的欲求を満たすためのものがたくさんあります。ビデオであったり、雑誌や写真集であったり、小説であったり、風俗産業であったりしますが、私にとっては、ほとんど全部がまったく無意味なのです。私の場合、女性に関するある状況に対して性的な欲求を感じるのですが、そのような状況は、現実には100パーセント不可能です。ですから、

私は、そんな特殊な状況を空想することでしか、性的な欲求を満たすことができないのです。

私がそのことを自覚したのは、たぶん小学校の低学年くらいではなかったかと思います。もともと、いろいろと空想することが好きな子どもだったのですが、ある状況を空想すると変な気持ちになることに気づきました。あるときに、お風呂から上がったときにそういった空想をしていたのですが、母親が私の身体を拭きながら、ペニスが硬くなっているのを見つけました。母親は、そんな小さな子どものペニスが固くなるということは知らなかったのだと思います。わけがわからず、私に“どうしたん？”と尋ねました。私は、自分があることを空想するとそのようになることが変なことだとは思っていませんでしたので、正直に答えました。しかし、母親にはまったく理解できなかったようでした。それ以来、つい最近まで、このようなことについては誰にも話すことがありませんでした。

私は、いわゆる、LGBTI（レズビアン、ゲイ、バイセクシュアル、トランスジェンダー、インターセックス）の人たちの話を聴くと、自分のこのようなことはそう大したことではない、この程度のことで、ごちゃごちゃ言うなよとも思ってしまうのですが、それなりにしんどさがあります。

まず、セックスができないということがあります。私は今、連れ合いと結婚して一緒に暮らしているわけですが、結婚すれば、自分の変な傾向が治るのでは思っていました、そんなことはありませんでした。ごまかしてセックスをすることは可能ですが、とても大きな心理的な負担が生じます。

それと、もう一つは、男性が性的欲求を満たす方法のヒエラルキーが根強くあって、私のようにマスターベーションしかできず、かつ、そのために必要な物語が極めて特殊なものである場合、私の方法はヒエラルキーのかなり下の方に押しやられているように感じます。性器の挿入という欲求の満たし方が、ヒエラルキーの頂点に君臨しているわけです。“男はこうにして自らの欲求を満たさないといけない”という圧力のもとで、私は、自分は普通じゃない変な人間であるという意識を心の深い部分で持ち続けていました。このことも自己評価を下げる一つの要因になっていたと

思います。

今では、社会の支配的なヒエラルキーのからくりが理解できますし、セクシュアリティを含め人のありようが多様であるということもわかってきましたので、ずいぶん楽になってきたように思います。

そして、自分がそのように変わっていく際に、大きく影響を及ぼしたのが、これからお話しするSHGです。

5 セルフヘルプ・グループとは

(1) セルフヘルプ・グループとの出会い

私は大学を卒業して、市役所の福祉事務所で働いていました。生活保護のケースワーカーをしていました。生活保護を受けるようになるには、いろんな事情があるわけですが、事情の一つにアルコール依存症があります。そして、私に関わるようになった人たちのなかに「断酒会」に参加している人たちがいました。でも当時は、恥ずかしながら、断酒会というのがどういうものなのかほとんど知りませんでした。

しかし、私はその後、市役所を辞めて、精神科の病院でソーシャルワーカーとして仕事をするようになりました。そのときに、「断酒会」やAA—アルコホーリクス・アノニマス¹⁾—といったグループの人たちと出会うようになりました。

私が勤めていた病院では、「院内断酒会」という集まりが開かれていました。純粋なSHGではないのですが、SHGのやり方を取り入れたグループワークでした。私はそこにソーシャルワーカーとして頻繁に出席するようになり、アルコール依存症の人たちの語りを聴くようになりました。

それは体験を語る集まりでした。ある人が自分自身の体験—お酒に関する体験やそれ以外のことに関する体験—を語る。他のメンバーは聴く。一人の人が話し終わると他の人が語る。そして一通り話し終わるとおしまい。そういったグループでした。いわゆる「言いっぱなし、聴きっぱなし」というルールของกลุ่มでした。

そういった場に参加したり、地域で開かれている断酒会やAAの集まり

に参加するなかで、私は、まず驚きました。アルコール依存症の人たちの生活というのは、大きな個人差はありますが、なかにはハチャメチャな生活を送ってきた人たちもいます。お酒のために、仕事を失う、人間関係を失う、家族を失う、経済的基盤を失う、身体がボロボロになる、それでもお酒を止めることができない。だけどそういった人たちがSHG、あるいはSHGのやり方を取り入れたグループに来ることでお酒のない生活を続けているわけです。それで、グループのなかでどんなすごいことをしているのかと思いきや、「言っぱなし、聴きっぱなし」、自分の体験を正直に語る、仲間の話を聴くだけなのです。私は、なんと不思議なものがあるものだと思いました。そういった驚きがありました。

もう一つは、体験を語る人の語り口が非常に落ち着いていることに感動しました。お話の内容は非常に凄惨な内容だったりするわけですが、淡々と自分の体験を正直に語られる。

そういった出会いがあったわけですが、そのときは、自分自身がそのようなグループにメンバーとして参加するようになるとは思いませんでした。

(2) セルフヘルプ・グループのミーティングにて

私は、非常勤でその病院に勤めていたのですが、そこを辞めたあと、いろいろなことがあって、大学院に行くようになりました。そのときに私はメンバーとしてSHGに参加するようになりました。

大学院に行くようになって4年目にある専門学校で非常勤講師のアルバイトをするようになりました。堺に住んでいたのですが、神戸にあるその専門学校に、毎週木曜日の午後、通うようになりました。90分の授業を2コマでした。

そして、4月から授業を始めたのですが、それが私にとって初めての授業をするという体験でした。でも、最初の回はまあなんとか授業を終えました。生徒もだいたい静かに授業を聴いてくれて、まあ、この調子で何とか1年をやっていけるかなと思っていました。

だけど、それが非常に甘かったのです。

次の週、木曜日の午後に行くと、教室の様子は、前の週とはがらっと変わって、今でいうところの学級崩壊状態でした。歌を歌うヤツはいるし、野次を飛ばすヤツはいるし、歩き回るヤツはいるし。本当によく覚えているのが、一番前でウォークマンを聴きながら『少年ジャンプ』を読んでいるヤツでした。さすがに私もキレて、「うるさい」と大きな声を出したりしたんですが、しばらくすると元の状態に戻りました。2クラス担当していたのですが、2クラスともだいたい同じような感じでした。その日の終わり、“これからどうしよう” “1年やっていけるだろうか” と思って駅のホームで茫然としていたのを覚えています。

だけど行かないといけないと思っていたので、毎週、行っていましたが、そういった状態は続いていました。そういった状況を続けて体験していると、やっぱり、どこかがおかしくなってくるもので、四六時中、仕事のことが頭を離れなくなってきました。たえず、教室にいて、学級崩壊を体験している感覚を持つようになりました。それで、まいってしまいました。

そのとき、私は、2つのことを考えました。一つは、メンタルヘルスのクリニックに行って薬をもらうことでした。そしてもう一つは、SHGに行くことでした。当時、私は大阪セルフヘルプ支援センターという団体の活動に関わっていて、大阪府内のどこでどんなSHGが活動をおこなっているのかというのをわりと知っていました。そして、たくさんあるSHGのなかに、アルコール依存症の人たちのSHGであるAAのやり方を取り入れた、感情面の問題をかかえる人たちのSHGがあるということを知っていました。よく、「感情面の問題」ってなんですかと聞かれるのですが、たとえば、うつ、不安、恐れ、といったことです。そして、そこへ行くことにした、というよりは、転がり込んだのです。そのグループは毎週土曜日に大阪市内のあるところでミーティングをおこなっていました。最初にグループの小冊子を回し読みして、そのあと、自分のことを語り、仲間の語りを聴くという、先ほど話しました「言いっぱなし、聴きっぱなし」のミーティングでした。

初めて行ったときは、7～8人の人がいて、その人たちが雑談をしていました。でも、私は不安だったし、怖かったです。感情面の問題を持って

いる人といっても、どんな人たちが集まっているのかわからないわけです。

でも、とにかく、そこでグループの説明を受けました。そして、ミーティングが始まりました。

そこにいた人たちの話を聴いていると、よくわからない話もけっこうありました。なにかピンとこない。自分とは違うわとを感じる話もたくさんありました。でも、ときどき、その部分はよくわかるなというふうなことがありました。

今でも印象に残っているのが、ある人のお話です。ある人が自分の体験を語り始めたのですが、その方はあることを目の前にして非常に大きな不安をもっておられました。そして、自分がどういうふうに不安なのかを具体的に語られたのですが、私はそれを聴いていて、それってすごくよくわかるなと思いました。その人が抱えている問題と私が抱えている問題、つまり、専門学校で学級崩壊を体験しているということは違ったわけですが、その方が不安について語ることは非常にストンときたわけです。

そのあと、その方は、自分はそのように不安だけど、ある一日をこんなに楽しく過ごしたよという具体的な話をされました。私はそれを聴いて、“ここに来れば、あの人みたいになれるのかな”と思いました。真っ暗な海の中に放り込まれてどちらに行けばよいのかまったくわからないときに遠くに明かりが見えた、そのときは、本当にそんな感じがしました。

そして、私は自分のことを語ろうとしました。そのときは、とにかくしんどかったので、自分のことを語れば楽になれるのかなと思いました。そして、司会の人の方にちょっと手を上げて、自分のことを語ろうとしました。でも、すごく不思議だったのですが、自分のことを語ることができませんでした。今は平気で専門学校のときの話をこのようにしていますが、そのときは本当に語ることができなくて、話は、支離滅裂なまま終わってしまいました。どうしてそのようになるのか、そのときはわけがわかりませんでした。今振り返ってみて、2つの理由があったように思います。

一つは、自分のことを語る言葉を持っていなかったということだと思います。しんどい体験はあるんですが、それをどういうふうに語ったらよいのかわからない、どういう言葉を使ったらよいのかわからないというのが

あったように思います。

もう一つは、自分の弱い部分をさらけ出すのが怖かったのだろうと思います。鎧を脱ぐと腋の下の弱いところをグサッと突かれそうな感覚があったのだろうと思います。

最初のミーティングではそのような感じだったんですが、そこに行き続けていると、少しずつ自分のことを語るできるようになっていきました。そして、本当にいろいろなことを語るようになりました。専門学校でのことだけではありませんでした。

私は仕事を辞めたという体験がありました。病院で非常勤のソーシャルワーカーをしたあと、私は、ある自治体の保健所で精神保健相談員をするようになったのですが、職場の同僚との関係がしんどい、上司との関係もしんどい、他の保健所にいる同業種の職員との関係もしんどい、保健所の利用者、つまり精神障害を持つ人たちとの関係もしんどい、とにかく、すべてがしんどいという状態でした。当時もよく泣いていました。トイレで泣いたりしていました。これはダメだと思い、その前に勤めていた病院の臨床心理士の人に話を聴いてもらっていました。さすがに自分の机からは電話はできませんので、公衆電話から電話をかけるのですが、その臨床心理士の方が電話に出るとボロボロ涙が出て、助けてくださいと言っている、そんな状況でした。

4月に就職したのですが、結局、2ヶ月足らずで仕事を放り出して辞めてしまいました。

そして、そのあと、期間は短いのですが引きこもりの生活をしていました。ドアを閉めたままで家から一歩も出ませんでした。朝、連れ合いと一緒にご飯を食べる、連れ合いを仕事に送り出す、ボーッとする、昼ご飯を食べる、ボーッとする、連れ合いが帰ってきてご飯を食べながら話をする、寝る、そして、次の日も同じ。そういう生活を繰り返していました。

そのあと、大学院に行くようになったのですが、そういったことは誰にも言えませんでした。当時はそのことを隠していました。

でも、SHGのなかで少しずつそのような話をするようになりました。また、先ほどお話したように、自分が小さい頃よく泣いていたことも話すよ

うになりました。そして、セクシュアリティのことも、一部、話しました。実は、自分のセクシュアリティのことを話したというのは、それが生まれて初めてでした。そのことでしんどい思いはしていたのですが、誰にも話せませんでした。そのまま棺桶に持っていくんだろうなと思っていました。そのことを話す自分の姿はまったく想像できませんでした。それがあるとき、グループのミーティングで話しました。

そして、私にとってセルフヘルプ・グループは、感情を自由に出せる場でもありました。あるとき非常に屈辱的な体験のある場所でした。そのことをミーティングで話していたら、涙が出てきて、大泣きをしたということがありました。だけど、泣くな、なんていう人はいませんでした。泣きたいだけ泣かせてくれました。

私にとってはSHGのミーティングというのは、そういう場でした。誰にも話せないようなことを話したり、自分の感情を出したり、という場でした。

6 体験を語り合う関係の広がり

私の場合、そういうふうにSHGの「言いつぱなし、聴きっぱなし」のミーティングで話したり、感情を出すようになっていったわけですが、だんだんとミーティング以外の場でもSHGの人たちと会うようになりました。

一つは、SHGに来ている人たちとの、ミーティング以外の場の付き合いです。

もう一つは、大阪セルフヘルプ支援センターの活動を通しての出会いです。

SHGに参加しようと思ってもなかなか情報がありません。そのような状況のなか、SHGの情報を電話で提供する活動が始まり、私はそれに参加するようになりました。1993年から始まった、大阪セルフヘルプ支援センターの活動です。その活動にSHGの人たちが参加していました。難病のSHGの方、障害児の親のSHGの方、アルコール依存症のSHGの方などが関わっていました。私はその活動に参加するなかで、さまざまなSHGの人たちと出会いました。

そういった人たちが語るお話というのは、世間の常識を揺るがすようなお話でした。たとえば、吃音のSHGの方が、どもったってかまわない、というようなことを話したり、あるいは、高校中退や中卒の子どもの親のSHGの方が、学校に行かなくてもかまわない、というようなことを話したりということがありました。私自身のなかにある、社会の支配的な規範が揺るがされる体験をしました。

インターセックス、半陰陽のSHGの活動をしている人とも大阪セルフヘルプ支援センターの活動を通して出会いました。ご存知の方もおられると思いますが、人間の身体というのは、男性の身体、女性の身体の二通りというわけではありません。性器の形が中間の形をとる人たち、インターセックス、半陰陽の人たちもいるわけです。そういった人たちのSHGの人とも出会いました。

7 SHGの人たちとの交わりを通して気づいたこと

SHGや大阪セルフヘルプ支援センターの活動に参加することを通して、いろんなことに気づくようになっていきました。そして、気づいたことのなかで一番強烈だったのは、“弱くてもかまわない”ということでした。それまでは、人というのは強くないといけないと感じていました。そして、強くなろうとしてなれない自分を一所懸命責めていました。専門学校で学級崩壊を体験してうまくいかない自分、仕事を2ヶ月で放り出して辞めてしまった自分、いじめられて泣いていた自分、そういった自分はダメだと感じていました。だけど、人というのは弱くてもかまわないのだなと感じるようになりました。仕事を辞めてしまった、学級崩壊を体験して混乱している、そういった体験というのはすばらしい体験ではないけど、まあ、ただそれだけなのだ、だからダメということにはならないのだと感じるようになりました。それは大きかったです。

あと、～すべきだということよりも、～したいというほうが大切なのだと気づきました。SHGのミーティングで話をしていくなかで、～すべきだという考えに自分がとらわれていたことに気づきました。男だから～しな

いといけない、こうあるべきだというのもそうですし、そういった考えにとらわれていたことがわかってきました。それよりも～したいということのほうが大切なんだなと気づくようになっていきました。

日常生活におけるコミュニケーションのなかで、やはり、自分を大きく見せたいというのがあるわけです。パワーゲームに勝ちたいということですね。自分が相手よりどれだけ優れているのかを示して相手よりも優位に立とうとする。自分は、そういったことをよくするんだなということがわかってきました。それをしているときは優越感に浸ることができるので気持ちがいいわけです。しかし、それは、実のところ、しんどいのだということに気づくようになりました。パワーゲームがダメだということではなくて、“自分はパワーゲームをしている、それってしんどいことなんだ”とSHGのなかで気づくようになりました。

セックス（性行為）は多様であってかまわないんだなということも大きな気づきでした。先ほどヒエラルキーのお話をしましたが、性器を挿入するという形の欲求の満たし方が一番優れているとされているわけです。でも、そんなことはないんだなと気づきました。たとえば、身体と身体をあわせてあたたかいとか、身体にふれて、あるいはふれられて心地よいとか、手をつないで感触が心地よいとか、そういったこともすごく大切なんだなということに気づくようになりました。それも大きかったです。今、私は四十歳代の半ばなんですけど、三十歳代の半ばまでそういったことは考えもしなかったです。それまで社会のヒエラルキーのなかに落とし込まれていたという感じがします。

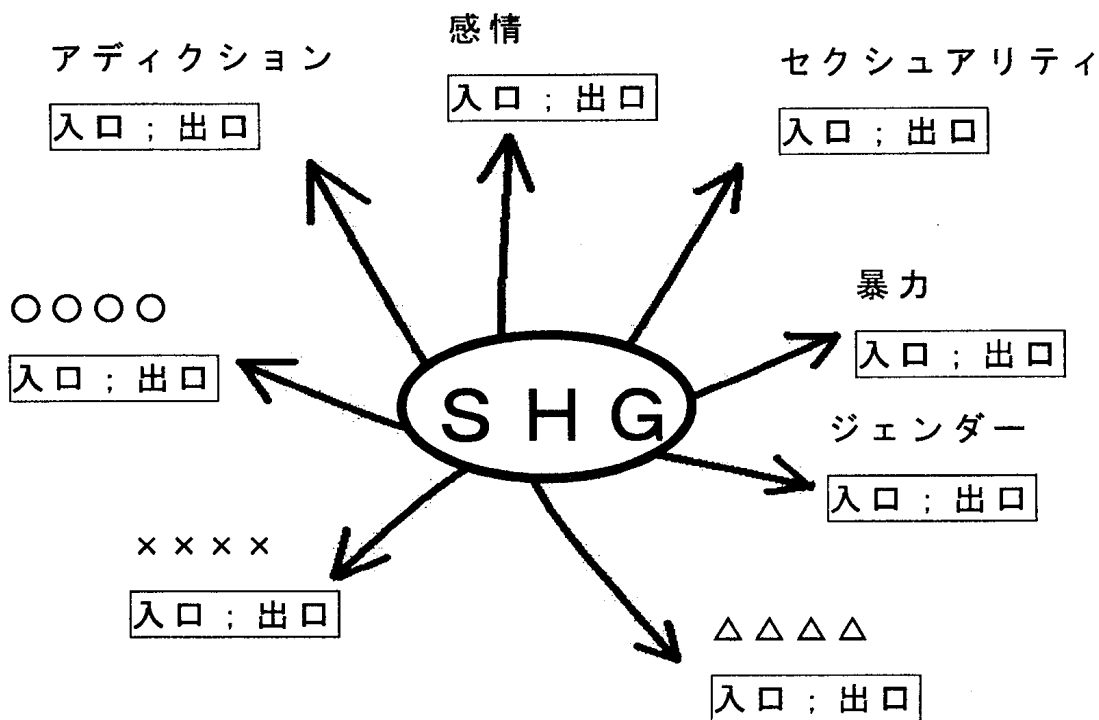
8 おわりに

〈資料〉は何年か前から関東で毎年開かれるようになった「ピアサポ祭り」に参加しているグループのリストです。ピアサポというのはピア・サポートのことで、セルフヘルプと同じことだと考えてもらえば結構です。残念ながら、毎年都合がつかず、参加できていないのですが、さまざまなSHGやSHGに近いグループが参加しているのがわかります。もちろんここ

に参加しているからといって互いにつながりを持っているとは限らないわけですが、これだけのグループが出会う機会が生まれているのだということを知っていただければと思います。

表を見ると、それぞれのグループの紹介が簡単に書いてありますが、そこであげられているさまざまなテーマ — アディクション²⁾であったり、暴力であったり — が「入り口」になっており、いずれかの「入り口」から入ると、SHGの世界を体験して、いずれかのテーマに出る、そのような関係にあるのではないかと、これまでお話したような私自身の体験から思います。

図 SHGと「入口：出口」



SHGというのは、社会の中のさまざまなテーマを横断する通路だと思うのですが、入り口と出口が区別されず、あらゆる部分がつながっている、複雑なネットワークだと思います。

私の場合、すでにお話したように、最初に出会ったのがアルコール依存症の人たちのSHGで、その後自分自身が参加したのが感情の問題を持つ人たちのSHGでした。アディクション、感情という、一見するとジェンダー

と関係がなさそうな「入り口」からSHGの世界に入り込んで、ジェンダーという一つの「出口」を見つけました。私は、最初から男らしさのとりわれから解放されたいと思って、あるいは、最初から自分のセクシュアリティに関するしんどさから解放されたいと思って、SHGに参加したわけではありませんでした。

今日は、このようなルートについてお話をさせていただきましたが、他の出口、たとえば、暴力、支配といった「出口」に出ることも可能だと思います。

今回のお話では、残念ながらふれることができませんでしたが、こういったSHGの世界を理解するうえでスピリチュアリティという概念が非常に重要なのではないかと思います。こういった場に来られているみなさんはおわかりかと思いますが、スピリチュアリティといっても、テレビでやっているような、“あなたの後ろに霊が見えます”といったお話ではありません。

私のなかでは、アディクション、感情、ジェンダー、暴力、支配、そういったことがらが、スピリチュアリティという概念を媒介にしてつながるようになりました。このあたりのことは、またの機会にお話できればと思います。

ただ、一つだけお話をしますと、SHGのなかでこんな体験をしたことがありました。私が参加していたSHGはAAのやり方を取り入れたSHGだったのですが、AAの人たちは、そのプログラムのなかで「ハイヤー・パワー」という概念を使っています。人間を超えた大きな存在のことです。私もそういった概念にふれて自分自身のことを考えるようになったわけですが、自分自身の自己評価を回復していくうえで、そういった概念が働いたと思います。かつて、私は他人の顔色をうかがって動いていました。親であつたり、学校の教員であつたり、そういった人たちの顔色を通して自分自身を評価していました。しかし、SHGに参加するなかで、そういったものに縛られる必要はないのだとを感じるようになっていきました。ただ、そうになると、何を拠りどころにすればよいのかということになってきます。それまでは他人の顔色を通して自分自身の位置を確認していたわけです。

が、何を通して自分の位置を確認すればよいのか、ということになります。そんなときに、AAの人たちの持つ「ハイヤー・パワー」という概念がとても役に立ちました。周囲の人が、そして自分自身が“おまえなんか要らない”“死んでしまえ”と言ったとしても“あなたは存在していいのだ”と言ってくれる存在というのがあるのだということを知ったときに、周りの人たちの顔色に縛られずに自己評価を回復していけるようになったような気がします。

こんな話をすると、“宗教の話か”を思われるかもしれませんが、religiousなレベルのお話ではなくて、spiritualなお話のレベルというのは、人が社会のなかで生きたり、運動したりする際に大切なのではないかと思います。

ご清聴、ありがとうございました。

【註】

- 1) 1935年にアメリカで創設された、お酒を止めたいと願う人たちのSHG。日本でも都市部を中心に多くの集まり（ミーティング）が開かれている。日本で「断酒会」が創設される際のモデルとなった。
- 2) 何らかの物質（アルコール、薬物など）や行為（ギャンブル、摂食行為、性的行為など）に対するコントロールが効かなくなる状態。嗜癖と訳されることもある。

〈資料〉 (<http://www8.plala.or.jp/NABA/piasup07-03-11AllGroup.htm>より)

◎『ピアサポ祭り』(07' 3/11)に参加・ご協力いただき、自助・ピアサポートグループ一覧◎

(06年12月20日現在74団体 略称 アルファベット・50音順)

AKK	アデクション問題を考える会	ざりがに	埼玉県・所沢で開催の摂食障害の家族のための自助グループ
ALA	依存症からの回復を願う女性たちが作った自助グループ	女性サポートセンター オ'ハナ	女性のアルコール・薬物依存症者のサポートセンター
APARI	薬物事犯者の刑事裁判支援、受刑中の身元引受、通信教育実施機関	女性ネットSaya - Saya	暴力被害女性の自立支援をしている団体
ASK	アルコール薬物問題全国市民協会	女性の安全と健康のための支援教育センター	様々な分野で活動する支援者を養成し、ネットワーク作りをめざす機関
AWS	DVIに悩む女性に、仲間として具体的な情報提供する支援団体	しんぐるまざあず・ふぉーらむ	母子家庭の支え合いのネットワーク
CoDA	共依存の問題から回復したいと願う人たちの集まり	新宿歌舞伎町駆けこみ寺	暴力・家出・虐待などの問題を扱う、新宿歌舞伎町の通称「駆けこみ寺」
DA	強迫的買い物・浪費依存から回復したい人たちの自助グループ	スキーザー	DV被害者の支援、防止、早い発見につながる地域の力をつける会
DPI日本会議	障害者自身の声で地域生活の向上に取り組んでいます	生活の発見会	神経症に悩む人たちのための森田療法理論にもとづいた自助グループ
Freedom	薬物依存からの回復・支援を多角的に創出する市民団体from大阪	精神障害者福祉ホーム ロイス	女性のアルコール・薬物依存症の仲間と暮らし社会的自立をめざすホーム

GA	ギャンブル依存症の人たちの自助グループ	生と死を考える会	身近な人を失った悲しみを分かち合い、誰にも訪れる死を考え行動する会
GODBOX	薬物アルコール依存症者の兄弟姉妹、友人などのための自助グループ	全日本断酒連盟	断酒会です。酒をやめ続ける努力をしている自助集団
Janp+	HIV陽性者による当事者支援のネットワーク	ダルク女性シェルターとちぎ	女性の薬物依存症者の回復を支援する施設
Just	トラウマからの回復支援のネットワーク	ダルク女性ハウス	女性の薬物依存症者のデイ・ナイトケア施設
KA	万引・盗癖に悩む人たちの自助グループ(年齢・性別不問)	千葉ダルク	薬物依存症者の回復を支援する施設
KHJ親の会東京「薬の会」	引きこもりの親が集まって作った会で全国で41支部があります	東京ダルク	薬物依存症者の回復を支援する施設
K・H・J西東京親の会「萌の会」	私達は社会的引きこもりの当事者を抱えた親・家族の自助グループ	仲間の会	援助職の人たちの自助グループ
LA	「女らしさの病」から回復・成長したいと願う女たちの自助グループ	日本ダルクアウエイクニングハウス	薬物依存症者の回復支援施設
L. F. G	家族に関する悩みを抱えた人の自助グループ	日本ダルク	薬物依存症者の回復を支援する施設
MOTA	精神障害者のための支援センター。当事者活動に力を入れています	パンドラ	AC本人の自助グループ、静岡県藤枝市で月1回ミーティング
MSV	性被害の男性サバイバーのための自助ミーティング	ヌジユミ	女性のギャンブル依存症のためのリハビリテーションセンターを考える会

NABA(ナバ)	摂食障害からの回復・成長を願う人たちの自助・ピアサポートグループ	不登校情報センター	不登校・ひきこもりの対人関係と就職支援を図っています
NABA応援団	NABAを応援する会	マイマジョ	マイリディとマジョリディの境界線を漂い創作活動を行うユニット
NAC	機能不全からの回復と自立のための会員制女性自助グループ	マック・リブ作業所	アルコール・薬物・ギャンブルなど依存症からの回復をめざす施設
NEBA(ネバ)	アディクションと性的な視点から、摂食障害者の生存・成長・解放を願う会	ママネット	アディクション・ACの問題を抱えたママの立場の人の自助グループ
S-Anon	性依存症者の家族・パートナーの自助グループ	豆ネットワーク	自助・ピアサポートグループで相談や運営に携る女たちのネットワーク
SCSA会	性的虐待の体験や感情・痛みを安心して語り、癒すための自助グループ	三鷹市断酒会	アルコール依存症の人たちの自助グループ
アカー(動くゲイとレズビアンの会)	レズビアン、ゲイの人たちのグループで情報・サービス提供している会	みのわマック	アルコール依存症者の回復を支援する施設
アディクション・セミナー実行委員会	アディクション問題に関心をもつ市民の会	メンタルサービスセンター	DV被害者サポートや加害者更生プログラム等を実践する心理相談機関
茨城ダルク今日一日ハウス	薬物依存症者の回復を支援する施設	安見会	安心して話せる医療・相談機関を自分たちで作る運動をしている会
川崎ダルク	薬物依存症からの回復支援施設	やどかり	摂食障害者の家族・友人・パートナーなどの自助グループ

きなり	女性の生きがたさを語り合いありの ままの自分に出会う会	ヤングMACロイ ハウス	若い(主に40歳以下)のアルコール・薬 物依存症者の回復のための施設
子どもの虐待防 止センター	電話相談では、虐待や子育ての悩 みをいっしょに考えます	横浜親の会	子どもが問題を提示した親たちの自助 グループ
コミュニティ・ネッ トワーク・ウェー ブ	誰もがが地域の中で支え合って暮らす 社会の実現を目指して活動する団 体	横浜ダルク	薬物依存症者の回復を支援する施設
こらーるたいとう	精神医療サバイバー・コンシユーマ ーのセルフヘルプグループ	横浜マツク・まゆ の家	依存症の回復を願う女性たちのナイト ケアホーム
こわれものの祭 典	生きることにより障害をそのまま受け入 れ、自慢・露出する人たちのイベント	レジリエンス	DV・トラウマを抱えた女性のためのサ ポート団体
埼玉ダルク	薬物依存症者の回復を支援する施 設	わたりがに	埼玉県・秩父で開催の摂食障害の家族 のための自助グループ
サークルダルメシ アン	音楽家の有志による児童虐待の防 止を訴える市民活動団体	ワンデーポート	強迫的ギャンブラー(ギャンブル依存) の回復施設

★今後もより多くの自助・ピアサポートグループの皆様とご一緒できることを願っています。
フォーラム参加にご賛同いただけるグループの方は、ぜひNABAへご一報を！

お問い合わせ先 … **NABA** (ナバ) 日本アノレキシア(拒食症)・ブリミア(過食症) 協会

〒156-0057 東京都世田谷区上北沢4-19-12 シャンボール上北沢212

TEL 03-3302-0710 (祝日含む月～金 10時～12時 13時～16時) <http://www8.plala.or.jp/NABA/>

共 催 : NABA 豆ネットワーク 後 援 : 世田谷区