

高齢者同士のセルフ・ヘルプ・グループの特質と課題

—米国における相互支援活動に焦点をあてて—

間野 百子*

序 高齢期特有の課題にそくしたセルフ・ヘルプ活動

高齢社会の進展にともない、高齢者の生活は多様化し、学習課題も複雑になってきている。これまで高齢者の学習は、心身ともに自立度の高い高齢者を主な対象にすえて、知識を授けることや趣味を充実させることに力点が置かれてきた。

しかし、高齢期の人々は、社会的役割の縮小や喪失による自己疎外感、肉親や友人との死別に起因する精神的衝撃度の高さなど他世代とは質的に異なる課題に直面する。したがって、高齢者教育の視点からみた高齢者の特性の一つとして、「人間関係の再構築は高齢期の重要な課題であり、高齢者の学習はこのプロセスと並行して展開される必要がある」（堀 1999, pp. 100-101）と指摘されているように、高齢者の多様な生活課題や学習ニーズに対応していくためには、心理・社会的困難を抱えている人も他者と相互関係を育んでいける機会を創出していくことが求められている。そして、そのためには、辻浩が提起しているように、困難を抱えている人の社会参加を保障し、そのような人も含めた地域づくりを展開するために生涯学習を位置づけていくことが今後の重要な課題である（辻 2003, p. 11）。その際、同質課題の軽減や克服を到達目的としているセルフ・ヘルプ・アプローチは、その対象領域と理論的動向を鑑みると、今日的意味の生涯学習活動を促進していくうえで鍵となる概念である。なぜなら、セルフ・ヘルプ・アプローチは、狭義の「ピア」（peer: 「ピア」とは、同質の課題を共有している、または、共有していた人を指す）同士の相互支援活動をとおして、高齢者の孤立感や疎外感を和らげることを目的の一つとして掲げているからである。

米国では、高齢者の多様な心理・社会的課題に対処していく型のセルフ・ヘルプ活動が、1970年代前半から組織的・体系的に展開され¹⁾、ピア同士が「情緒的サポート」（emotional support: 思いやりや愛情を示すこと）を授受しあっている。セルフ・ヘルプ活動に関するこれまでの研究では、専門家が主導する心理療法やカウンセリングと質的に異なるセルフ・ヘルプ活動独自のサポートの特質やその効果を検証することに焦点があてられてきた（Lieberman 1986 など）。形式主義的、官僚主義的なサポート体制や専門職志向、専門家主義への対抗策として、セルフ・ヘルプ・グループの自治性・自立性を評価する論調が多い²⁾。社会福祉学の領域では、セルフ・ヘルプ活動をヒューマンサービスの一方法として取り入れる段階に達している。さらに、成人教育の領域では、インフォーマルなおとなの学習の一面に加えられることが提起されている（Cranton 1995, 入江・三輪監訳 2004, pp. 20-21）。

高齢者同士のグループは、高齢期の人々が抱えるストレスに対処していくうえでの人的・

社会的資源として、「ソーシャル・サポート」(「家族や友人や隣人などのようにある個人の周囲に存在する人たちから得られる有形・無形のサポート」福西 1997, p. 20) の一義的な供給源である「家族、親戚、友人」による私的サポートと行政が提供する公的サポートの間隙を補完・補強する活動として独自の発展を遂げている。しかし、専門性を尊重する伝統的なサービス体制がいまだに残存しているなか、セルフ・ヘルプ・グループは、非専門家主導のインフォーマルな活動にすぎないことに加えて、高齢者は自助力や双方向的な関係性を構築していく際に必要な機知に欠けると想定する社会的・文化的エイジズムが高齢者主体の自発的な活動の発展を阻んでいることも指摘されている (Hooyman 1983, pp. 157-158)。

本論では、このような状況をふまえて、米国のセルフ・ヘルプ活動の展開に着目し、高齢者同士の相互支援活動の課題を析出することを目的とする。以下 I 章では、セルフ・ヘルプ・グループが成立した社会的背景とその特性を米国の諸理論にもとづいて整理し、II 章において、高齢者グループの特質を明らかにしたうえで、高齢者同士のセルフ・ヘルプ活動の課題を考察していく。

I 米国におけるセルフ・ヘルプ・グループの成立と展開

A セルフ・ヘルプ・グループ発展の社会的背景

セルフ・ヘルプ・グループの起源についての見解は異なるが、一般的には、1935年に米国で結成された「アルコール依存症匿名協会」(AA, Alcoholics Anonymous) が、体系的・組織的なセルフ・ヘルプ・グループの起源として位置づけられている (Burnside 1994 c, p. 205 など)。

セルフ・ヘルプ活動の種類や目的は多岐にわたっているが³⁾、メンタルヘルスと関連性の高いセルフ・ヘルプ・グループの共通項として、以下があげられる。

セルフ・ヘルプ・グループは、共通の境遇、状況、症状または経験を共有するメンバーから構成される。グループは、自治的であり、独立して運営される点に特徴がある。対面式の協力的なネットワークを設けている。外部の資金に依存せず、独立採算を取っていることが多い (Lieberman 1989, p. 286)。

多様性に富むセルフ・ヘルプ活動のうち、メンタルヘルス関連のグループをレビィ (Levy, L. H.) は、以下のように分類している。

1. 行動のコントロールと改善を目的とするグループ。この分類の代表事例として、「アルコール依存症匿名協会」があげられる。
2. ストレスに対処し、サポートするグループ。このグループは、ある一定程度のストレスを引き起こす苦しい状況を共有するメンバーにより構成される。メンバーが互いに支えあい、対処法や助言を分かち合うことをとおして、ストレスを軽減していくことを目的としている。この分類には、「配偶者のいない親協会」(PWP, Parents Without Partners) などが含まれる。

3. 生きぬくことを目的とするグループ。ライフスタイルや価値観、性別、社会経済的階層、人種などを理由として、一般社会にレッテルを貼られ、差別の対象とされてしまう人々により構成される。この分類には、女性の自立グループなどが含まれる (Levy 1979, pp. 234-271)。

セルフ・ヘルプ・グループが、さまざまな領域において独自の発展を遂げてきた要因とはいかなるものであろうか。セルフ・ヘルプ・グループの社会的機能をリーバーマン (Lieberman, M. A.) らは、以下のように説明している。

現在のセルフ・ヘルプ・グループの発展を明らかにする最も一般的な説明モデルとして、機能主義的な枠組みにもとづくものがあげられる。ここでは、既存の組織が、社会の構成員の重要なニーズに対応できないときに、新たな組織が社会のなかに創出されてくると考える。この考え方では、満たされないニーズが利用可能なサービスから明らかに「見放される」領域にセルフ・ヘルプ・グループが台頭してくると説明する。一方、この見解とは対照的に、社会の他の組織によるプログラムですでに定評のあるサービスを社会の構成員が代替的な方法で利用すると解釈することもできる。この解釈では、構成員のニーズが充足されないことを強調するのではなく、不正確または不適切にしか満たされていないことを強調し、サービスをどのような形態で提供するかに焦点が当てられる。さらに、両説とは異なる見解として、このような組織の成長と発展は、類似の境遇に置かれている他者と仲間づくりや社会づくりをしたいという個人的なニーズにより最もうまく説明できるという考え方もある (Lieberman and McCall 1985, pp. 4-6)。

B セルフ・ヘルプ・グループによるサポートの授受

セルフ・ヘルプ・グループは、ピアを構成員とするため、サポートの与え手側と受け手側が同質体験を共有している点に特徴がある。リースマン (Riessman, F.) は、当事者性を重視するセルフ・ヘルプ・サポートの特徴を「ヘルパー・セラピー」原則 (helper-therapy principle) という概念を用いて説明している。リースマンは、援助の役割をとる人が受ける特別な利益として次の三点をあげている。

1. 援助者は依存的であることが少なくなる。
2. 同じような問題をもつ人のことで苦闘するなかで、援助者は自分の問題を距離をおいてみる機会が与えられている。
3. 援助者は援助の役割をとることによって社会的に役立っているという感じをもつことができる。ヘルパー・セラピーの原則は、全体として、ある役割をとる人は、その役割の期待し要求するものに依っていこうとする傾向があるとする役割理論に基づいている (Gartner and Riessman 1977, 久保監訳 1985, p. 121)。

セルフ・ヘルプ活動で授受されるサポートの特徴は、専門家の助言や治療行為に一方的に依存するのではなく、平等な立場に立つピア同士で精神的葛藤や生活習慣病などの克服また

は改善を目指す点にある。グループリーダーも、ピアの一人であり、参加メンバーと精神的に距離が近いこと、リーダーには参加メンバーに「肯定的な役割モデル」を示すことが求められる。そして、そこでは、援助を受ける立場に置かれていた人が、後に援助行為を行う可能性を潜在的に有していること、メンバーは、援助の受け手、与え手と二分化され、対極的に位置づけられるのではなく、同等の立場で、互いの心情を語り合い、共感を形成していきけるような相互関係を構築していくことが重視される。

II 高齢者同士のセルフ・ヘルプ活動の意義と特質

A 高齢者にとってのセルフ・ヘルプ活動

米国では、第二次世界大戦以降、経費を節約できるうえに、セラピストの負担の軽減にも資するなどの理由により、グループワークが高齢者ケアの一形態として好評を博するようになってきている (Burnside 1994a, p. 25)。セルフ・ヘルプ・グループは、それ以降、グループワークの一形態として独自の発展を遂げている。しかし、一方で、高齢メンバーのセルフ・ヘルプ・グループに対する帰属意識が高まるにつれ、互いの不平不満に寛容になりすぎ、個々人の成長や自立の機会を奪ってしまうこと、集会でしか特定の問題を語らなくなってしまう、地域社会から孤立してしまうなどの否定的効果が生じかねないことが指摘されている (Strom and Strom 1993, pp. 710-713)。

高齢期の人々にとっては、社会的地位や役割の縮小、喪失にともなう人間関係の変容、肉親や友人との死別による精神的衝撃を受容し、その後の人生に適応していくことがライフサイクル上の重要な課題となる。親族を中心に交換されるインフォーマルな「情緒的サポート」は、貴重な人的資源であるが、その源は加齢にともない縮小するため、高齢者にとってのサポート源は専門家かセルフ・ヘルプ・グループが中枢にならざるをえなくなる。

カーン (Kahn, R. L.) らが1980年代初頭に提唱した「コンボイ・モデル」では、「役割」がコンボイの中核概念であり、他者との接触や相互関係の基盤となると述べている。肉親や親しい友人との死別に遇することは、社会的役割の変化や喪失とは無関係の次元で継続的関係を築き、サポートを授受しあってきた人を喪失してしまうことを意味する。したがって、適切なコンボイをもたない高齢者に対しては、コンボイパターンを創出する介入プログラムが必要となり、その成功事例として、「未亡人助けあい」(Widow to Widow)、「片親の会」(PWP, Parents Without Partners)などがあげられる (Kahn and Antonucci 1980, p. 282)。

特に、配偶者を亡くした人同士のセルフ・ヘルプ活動は、国家レベルでプログラム化が進められている領域である⁴⁾。なぜなら、配偶者との死別に遇することは、その当事者に最高レベルの精神的衝撃を及ぼすのみならず、『『対処術』(coping skill)を必要とする人生唯一のストレスフルなイベント』(Hull 1990, p. 17)でもあり、喪失体験後一年以内に受容可能なソーシャル・サポートの質とその構造が死別体験者の後の人生への適応度に影響する (Dimond, Lund and Johnson 1982, p. 21) からである。しかし、リーバーマンは、配偶者を亡くした人のなかには、セルフ・ヘルプ・グループの存在を認識していても、みずからがそのようなカテゴリーに類別されたくないなどの理由から活動に参加しない人が多いことを

明らかにしている (Lieberman 1989, pp. 289-290)⁵⁾。したがって、サポートを潜在的に必要としていながら、社会的スティグマ感を避け、グループワークに参加できない人たちへの適切な働きかけの仕方が課題となっている。

B 高齢者グループの特徴

高齢者同士のセルフ・ヘルプ・グループの特徴とはいかなるものであろうか。以下で検討してみよう。

高齢者を対象としたグループワークのありかたを研究しているバーンサイド (Burnside, I.) は、高齢者グループを円滑に進めていくための要件として、「グループの結束力」、「課題の普遍性」、「メンバー間でインプットとアウトプットが行われること」、「希望の付与」などをあげている。セルフ・ヘルプ・グループに他者との相互交流が減少しがちな高齢者が参加することの利点は、「特定のグループに一体感を覚え、仲間意識を育めたり、他のメンバーから疾病などへの対処方法を学んだりすることをおしてみずからの環境に適応していくよう鼓舞される」ことなどである (Burnside 1994b, pp. 52-53)。

ラキン (Lakin, M.) らは、似た境遇に置かれている高齢者グループと成人グループの「グループ内の相互交流率」(group-interaction ratings) を比較した。比較の際、相互交流の高低を測る尺度となる「自己開示」(self-disclosure) 率に焦点を絞って調査が行なわれた。ここでの「自己開示」とは、「通常、他者には語らないような私的な感情や一身上の問題点などについて打ち明けること」をさす。この調査の結果、高齢者グループの特性として以下の結論が導き出され、セルフ・ヘルプ活動が高齢者にとって有益な活動であることを明らかにしている。

1. 高齢者グループの方が、自己開示率が高い。高齢者の方が、孤独感、未亡人であることの問題点、自己疎外感などについて安心して打ち明ける。討論も成人グループよりは、円滑に進められる。自己開示にはじまり、語り手を励ますためになされる共感に近いかたちのアドバイスの至るまで、ほぼ遮断されることなく話し合いが続けられる。
2. 高齢者は、他のメンバーも自分と同じ問題を共有していることを確認すると、より自由に自己の問題を語るようになる。こうして、自己開示は促進され、問題点の共通性に対する確信がメンバー間に高まっていく。このようにして、高齢メンバーの間に、心配事を互いに「分ち合い、比較する」という状況が生起する。
3. 高齢者グループにおいて、リーダーはより活発な働きを示す (Lakin, Oppenheimer and Bremer 1982, pp. 444-452)。

ここまでの検討をとおして、みずからの境遇に社会的劣等感を覚え、孤立しがちな高齢者にとっては、他者と共感を形成していくプロセスそのものに意味があることを明らかにしてきた。共有課題の軽減・克服に向けてピアと信頼関係を構築していく「場」を有することが高齢者には特に重要である。高齢者のこのような特性に着目したゴッテリェブ (Gottlieb, B. H.) は、メンバー間の「互恵的」(reciprocal) 関係性を重視するタイプのセルフ・ヘル

プ活動を「相互扶助的セルフ・ヘルプ」〔MASH (mutual aid, self-help)〕と呼び、高齢者に最も適した形態のセルフ・ヘルプ活動であると述べている (Gottlieb 2000, p. 59)。ここでの「互恵性」(reciprocity)とは、サポートを与える側に該当する人が同時にサポートを受ける側でもあるという対人関係におけるサポート授受の相互性を意味する。

その一方で、高齢者層のセルフ・ヘルプ・グループへの参加率は、成人層に比べると一般的に低い。その要因として、移動に制限があること、他者に個人的な問題をうちあけることに対して抵抗感があること、セルフ・ヘルプ・グループに関する認識が低いこと、長期に及ぶグループワークに負担感を覚えがちなことなどがあげられる (Gottlieb 2000, p. 62)。

結 高齢者同士のセルフ・ヘルプ活動の特質と課題

本論では、精神的な課題を内面化し、孤立しがちな高齢者が、同質課題の軽減・克服を到達目的とするセルフ・ヘルプ活動をとおして、ピアと相互関係を構築していくことの意義や特質を検討してきた。以上をふまえたうえで、本論の結論として、高齢者同士のセルフ・ヘルプ活動の課題を考察する。

第一に、セルフ・ヘルプ・グループは、ピア同士の相互関係をとおして参加者一人一人の力量を形成していく自己主体的な活動である。ピア同士で情緒的サポートを授受しあったり、情報を交換しあうのみならず、課題にともに向き合い、現状を改善していくプロセスそのものが、参加者の精神的、社会的自立を促す契機となっている。メンバー相互の信頼関係を構築していくプロセスをとおして、グループへの帰属意識が芽生え、自己の心情を他者に開示できる場を有することが参加高齢者に自己疎外感や劣等感の軽減などの心理的効果をもたらす。さらに、共有されている課題の解決に向けて主体的に意見を交換しあったり次の集會に前回の反省点をフィードバックしたりしていく相互学習の場ともなっている。

第二に、このようなピア同士の相互支援は、サポートを受けた人が時間と空間を経て、後に助ける側としてみずからの経験を他者へ還元していく循環性に富む活動であり、高齢者の社会参加を促進する契機になっている。一方で、集會が唯一の自己開示の機会に陥ってしまうことを回避するためにも、こうした活動が、趣味・娯楽を充足したり相互依存的で閉鎖的な交流の場とは異なる「精神的自立」に向けた一過程であることに注意を喚起する必要がある。その意味においても、みずからの経験をピア・リーダーとして活かす機会を設けることの意義は大きい。地域社会内に散在する人的資源を活用することによって、地域社会内のソーシャル・サポート網が重層化されていくことは、活動領域の狭まる高齢者にとって有益である。

第三に、高齢者がさまざまな機会をとおして人間関係を再構築していくことの必要性である。これまで、高齢者が他者との相互関係を持続していくことの意義は、ボランティア活動への参加や他世代との交流活動などを中心に論じられてきた。しかし、こうした活動は、心身ともに自立度の高い一部の高齢者層を対象に展開されがちである。したがって、心理・社会的困難を抱える高齢者が新たな人間関係を再構築していけるセルフ・ヘルプ・グループのようなタイプの活動を発展させていくことも重要な課題となる。特に、高齢者グループの場合は、仲間の一人であるピア・リーダーがメンバーに肯定的な役割モデルを示すことの効果は多大である。

本論は、米国におけるセルフ・ヘルプ活動に関する諸理論の検討をとおして、高齢者グループの特質を概観したにとどまり、具体的な事例分析には至っていない。しかし、高齢者が自己の問題と向き合うタイプのセルフ・ヘルプ活動への参加をとおして、福祉的ニーズを充足していくプロセスに学びの要素が含まれていること、こうした活動が高齢者の多様な心理・社会的課題に対処し、高齢者の社会参加を促すことを提示しえたといえよう。セルフ・ヘルプのような自治的・主体的な市民活動を発展させていくうえで、非専門家によるリーダーシップを活用しながらさまざまな問題にいかにか適用していけるのか、個別事例にそくしたセルフ・ヘルプ活動の展開の仕方、リーダーのグループの導き方などについて実証的に探求していくことが今後の課題である。

註

- 1) 以下、本論では、「セルフ・ヘルプ・グループ」の「セルフ・ヘルプ」(self-help)を、「仲間同士の協同による自助」(久保絃章『自立のための援助論—セルフ・ヘルプ・グループに学ぶ—』川島書店、1988年、14頁)の意味で用いる。
- 2) たとえば、「アルコール依存症匿名協会」は、医療機関が施す形式的な治療の限界を患者同士で克服した成功事例である。
- 3) たとえば、パウエル (Powell) は、メンバーが抱える問題を基盤として、①生活習慣上の問題をもつ人々のグループ、②不安や悲嘆などの情緒的問題をもつ人々のグループ、③人生の役割変化にともなうライフスタイルの変更を強いられる人々のグループ、④問題を抱える当事者の家族のグループ、⑤身体的な障害をもつ人々のグループに分類している (Powell, T. J., *Self Help Organization and Professional Practice*. Silver Spring, National Association of Social Workers, 1987)。
- 4) 配偶者を亡くした人を対象としたセルフ・ヘルプ・グループのなかでは、シルバーマン (Silverman, P.) が1967年に創設した「未亡人助けあい」(Widow to Widow) が組織的なプログラムの起源である。その後、全米最大規模の非営利団体、「全米退職者協会」(American Association of Retired Persons, 現正式名称 AARP) が1973年にボランティア会員の相互扶助を基盤とした「配偶者を亡くした人へのサービス」(Widowed Persons Service) を開設し、現在では全米最大規模のレベルの活動に至っている。なお、筆者は別稿で、WPSに関する詳細を検討した (間野百子「セルフ・ヘルプ・グループによるサポートの特質と課題—米国における配偶者を亡くした人同士のグループ・ケアを中心に—」『生涯学習・社会教育学研究』第29号、東京大学大学院教育学研究科生涯教育計画講座社会教育学研究室、2004年、45-54頁)。
- 5) リーバーマンが行ったアンケート結果によれば、配偶者を亡くした人がセルフ・ヘルプ・グループに参加しないまたは参加を継続しない理由として、「そのようなサポートを必要としていない」、「グループに男性が少ない」、「自分が必要とするサポートをうけられない」などがあげられている。

引用文献

- Burnside, I., "History and Overview of Group Work," in Burnside, I. and Schmidt, M. G. (eds.), *Working with Older Adults: Group Process and Techniques*. (3rd ed.), Jones and Bartlett Publishers, 1994a.
- Burnside, I., "Principles of Yalom," *Ibid.*, 1994b.
- Burnside, I., "Support and Self-Help Groups," *Ibid.*, 1994c.
- Cranton, P., *Professional Development as Transformative Learning: New Perspective for Teachers of Adults*, Jossey-Bass, 1995. (=入江直子・三輪建二監訳『おとなの学びを創る—専門職の省察的実践をめざして—』鳳書房、2004年。)
- Dimond, M., Lund, D. A. and Johnson, R., "The Role of Social Support in the First Year of Bereavement in an Elderly Sample," Research paper funded by the National Institute on Aging, 1982.
- 福西勇夫「ストレス対処からみたソーシャル・サポート」福西勇夫編集『現代のエスプリ: ソーシャル・サポート』363号、至文堂、1997年。
- Gartner, A. and Riessman, F., *Self-Help in the Human Services*, Jossey-Bass Inc., 1977. (=久保絃章監訳『セルフ・ヘルプ・グループの理論と実際—人間としての自立と連帯へのアプローチ—』川島書店、1985年。)
- Gottlieb, B. H., "Self-Help, Mutual Aid, and Support Groups among Older Adults," *Canadian Journal on Aging*, Vol. 19, summer, 2000.

- Hooyman, N., "Social Support Networks in Services to the Elderly," in Whittaker, J. K., *Social Support Networks: Informal Helping in the Human Services*, Aldine Publishing Company, 1983.
- 堀薫夫『教育老年学の構想—エイジングと生涯学習—』学文社、1999年。
- Hull, K. V., "Special Problems of the Elderly," Research paper presented to the Faculty of the Division of Education, Midwestern State University, 1990.
- Kahn, R. L. and Antonucci, T. C., "Convoys over the Life Course: Attachment, Roles, and Social Support," in Baltes, P. B. and Brim, O. G., *Lifespan Development and Behavior*, Vol. 3, Academic Press, 1980.
- Lakin, M., Oppenheimer, B. and Bremer, J., "A Note on Old and Young in Helping Groups," *Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, Vol. 19, winter, 1982.
- Levy, L. H., "Processes and Activities in Groups," in Lieberman, M. A. and Borman, L. (eds.), *Self-Help Groups for Coping with Crises: Origins, Members, Processes and Impact*, Jossey-Bass, 1979.
- Lieberman, M. A. and McCall, M. E., "Self-Help Groups: Implications for the Elderly," Paper presented at the Annual Scientific Meeting of the Gerontological Society (38th, New Orleans, LA) 1985.
- Lieberman, M. A., "Self-Help Groups and Psychiatry," Annual Review, *American Psychiatric Association*, Vol. 5, 1986.
- Lieberman, M. A., "Mutual-aid Groups: an Underutilized Resource among the Elderly," in Lawton, M. P. (ed.), *Annual Review of Gerontology and Geriatrics*, Vol. 9, Springer, 1989.
- Strom, R. D. and Strom, S. K., "Grandparents Raising Grandchildren: Goals and Support Groups," *Educational Gerontology*, Vol. 19, 1993.
- 辻浩『住民参加型福祉と生涯学習—福祉のまちづくりへの主体形成を求めて—』ミネルヴァ書房、2003年。