

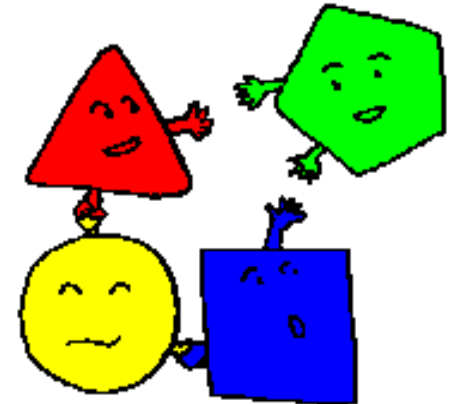
大阪セルフヘルプ支援センター2026年度総会
2026年3月7日セルフヘルプ・グループ・セミナー報告（長いかたち）

同じような体験をした当事者の かけがえのなさ

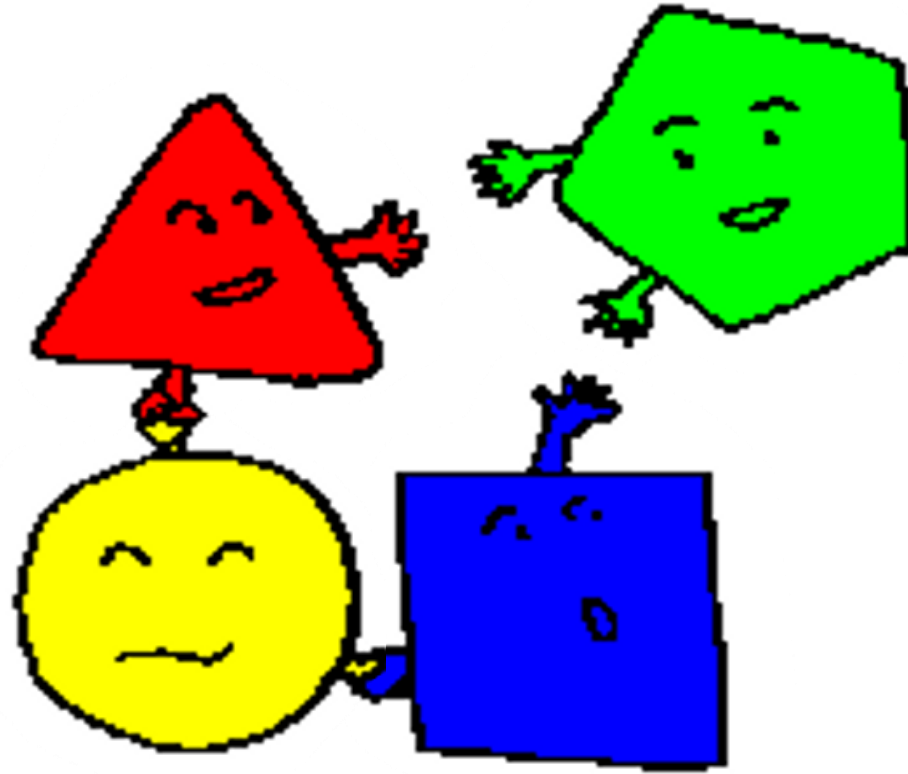


@OSAKA_SELFHELP_SUPPORT

2026年8月1日（土）18:30～19:00
大阪セルフヘルプ支援センター
豊山宗洋



大阪セルフヘルプ支援センターのロゴ



抱える問題は当事者ごとに異なっても、共通する部分があり、当センターがそれをつなぐ場になることを目指すということをシンボル化

1 報告（長いかたち）の趣旨

○毎年のセミナー、けっこう苦勞して開催

○セミナー参加者は多くはなかったけど、本当に良くて伝えていくべき内容

○形にしてまとめておかないと忘却の彼方へ…

○当事者が体験から紡いだ言葉を後々にまで伝える

◆伝える際の苦労

○セミナーでの発言を全部掲載 → 大事だが、長いので読むのがしんどい

1（センター：小川さん）

支援センターの小川と申します。最初に最初の挨拶ということなので、ご挨拶は短い方がいいと皆さんおっしゃるんですが、とりあえずちょっと今回はね、電話当番のことをちょっと皆さんに言わなければいけないので、ちょっとお話ししたいと思います。

今年でセミナー 34 回目となります。ちょうど 30 数年前に当事者、それから援助者、また研究者の方々の熱い志を持って発足いたしました、セミナーも 34 回目を迎えました。当支援センターは、セミナーと電話相談というのを柱にして活動してまいりましたけれども、この秋で残念ながら電話相談を終了させていただきました。

本当に苦渋の選択だったんです。初めの頃、だから 30 数年前というのは固定電話しかない時代だったんですが、途中から携帯電話、そしてスマホと変わり、スマホ時代になったら、スマホまたパソコンで自分の探しているグループを、その当事者の方が見つけられるようになりました。ですの、相談電話はどんどん減り、この 1 年間は毎月あるかないかという状態が続きましたので、中止ということを経営で決めていただきました。「今後また」ということがあるかもしれませんが、とりあえずの報告です。

ただ、ホームページを充実いたしました、ホームページや X、INSTAGRAM などにもいろいろ情報を載せておりますので、そちらを通じてメール等で問い合わせができるようになっております。で、今年、会員がうちも含めいろいろところで高齢化しているという事実を踏まえ、セミナーも年々ちょっと参加の人数も減ってきておまして、これをどう打開するかということをお考えしております。今回は、この目まぐるしい変化の中で工夫を重ねられて、長い間活動を継続されているグループの方に講演者として来ていただきまして、その工夫とかコツなどをお話しいただき、皆様と共有していきたいと思っております。また、このセミナーは一方向だけではなく、参加いただいた方とともに作っていく、そういうふうなセミナーにしたいと思っておりますので、よろしくお願ひします。

4:00

3（認知症の人と家族の会：木村さん）

ご準備 OK まで時間がないようですのでお話しさせていただきます。公益社団法人認知症の人と家族の会で、なんで奈良県支部かっていうと、あのリーダーの小川さんが私と知り合いだからっていうんで、本当は大阪の方に来ていただければよかったんですが、**みんなすごく忙しくてお願いできないので、私が遠征に来ました。**で、ちょっと 20 分しかないというんですけど、すごいたくさん話すことがあります。

認知症の人と家族の会は、もちろん認知症のご本人と、それからそれを支える家族、というか支えるんじゃないって家族ももう一人の当事者である、という発想のもとに共に歩んでおります。ある日突然、私なんか「あなたのお母さんが」って言われて。私は、専門職でもない、希望もあった、いろんなことしたいこともあった。でもある日、**介護者だっていう烙印を押されたら、もう介護者として生きていかなくちゃいけない、子供も育てなくちゃいけない、自分も病気があったりして、そういうことで私たちは認知症の人を抱えている人っていうのは、共に歩んでいる家族もいろ**

左のようなレイアウトで
40頁あります（5万字＝
原稿用紙125枚）

◆伝える際の苦労（続き）

○発言を総括した命題にまとめ掲載（みんな好む）

→ 一目瞭然だが、心に響かない
文脈がわかりにくい

たとえば今日の報告での命題である「当事者、例会には代わりは存在しない」も、
共通の問題意識や関心をもたない人にとっては「ふ～ん、だから何？」となる

◆伝える際の苦労（続き 2）

○どうする？

→ 一問一答形式。その後に補足、解説

当初 8 つの一問一答を想定していたが、全部やると時間がかかるので、

「わかちあいには、当事者だけでなく、専門職や友人のあいだでもできるのでは？」という問いに絞って報告する

2 伝えたいこと

問 わかちあいには、当事者だけでなく、専門職や友人のあいだでもできるのでは？

答 当事者、例会に代わりは存在しない

① 頷きが違う

「認知症の人と暮らしてきた者は「わかった」って、その頷きが違うんですよ」（認知症の人と家族の会）

なぜ、頷きが違うと感じるのか？

マイケル・ポランニーの知識に関する「氷山の一角」モデルをアレンジして考える（野中・竹内、2020a；2020b）

◆氷山の一角モデル



言葉にできる部分、目に見える部分

目に見える部分の下には、体験にもとづく、言葉にできない、あるいは言葉にしていけない部分が隠れている

当事者には、この部分で共通しているものがある
だから話し方も違ってくる

◆氷山の一角モデル



当センターの例会には、これまでいろんな問題の当事者の方が来て、お話をしてくれました

私も触発されて（対抗して？）「にわか当事者」ぶって、何かしら語ろうとしてきました。しかし、氷山の見えない部分の体験のない私は、語れず落ち込んで帰ることになります。長いこと例会に来ているのに、パワーゲームから抜け出すことは難しいです。ただ「パワーゲームしているよ」という反省はあります

◆氷山の一角モデル

ただし、私のこのパワーゲームの語り（私の話において、氷山の見える部分）も、現代社会で、同じような経験（パワーゲームに関して、氷山の隠れている部分）をした人には刺さり、していない人（氷山の隠れた部分を共有していない人）には、言葉として理解できるけど刺さらない、腑に落ちない話だと思います

セルフヘルプグループの当事者の人たちの抱える問題は、社会に理解されていない問題が多いので、さまざまな当事者を同じような状況に追い込みます（怠け者とか批判される）。ですので同じような体験（氷山の隠れた部分で重なる部分）をすることが多く、異なる問題であるにもかかわらず、つながる可能性が高まるのだと思います（当センターのロゴもそれを反映しています）

2 伝えたいこと

問 わかちあいには、当事者だけでなく、専門職や友人のあいだでもできるのでは？

答 当事者、例会に代わりは存在しない

②例会には振り返りがある

「愚痴を言って、あいつ腹立つよな、会社でこんな言われて、っていうと飲み会で済むと思うんですけども。でも、じゃあなんでそんなふうになったのか、怒られたのか、どうして欲しかったのかっていう自分を振り返るっていう時間がやっぱりセルフヘルプグループには必要かなと思います」（大人の発達障害自助グループUnBalance）

◆社会構成主義

言葉が世界を作る。言葉にできないものは理解できない。
他者と関わりながら言葉にしていく

予想もしていなかった大きな問題は言葉にできないので認識できない（意味を見出せない）。グループにいくと他者と関わることができ、言葉にできるようになる＝意味を見出せるようになる

（高松里（2021）『セルフヘルプ・グループとサポート・グループ実施ガイド 始め方・続け方・終わり方（改訂増補）』金剛出版、138頁）

豊山の理解の現状

「わかったような、わからないような」隔靴搔痒な感じ

◆社会構成主義

断酒会で話を聞いて、とりあえず現時点では次のように理解

父親が依存症、小さいときから虐待を受けてきた
 大きくなって非行にはしり、本人も依存症になった
 断酒会につながり、当事者や家族の話を数多く聞いてきた



父親が「何で依存症になり、自分に対してきつくあたってきたんだろう？」「何であんなことをしたんだろう？」と考えたとき、「人生いきるのが下手くそだったから、あんなことしてきたんだ」と父親の行動の意味を理解できるようになった

このような「振り返り」ができるのは、話をする当事者や家族が同じような経験をしてきたから（隔靴搔痒な感じはぬけない）

2 伝えたいこと

問 わかちあいには、当事者だけでなく、専門職や友人のあいだでもできるのでは？

答 当事者、例会に代わりは存在しない

③会で当事者に会うから恥ずかしさも乗り越えられる 「楽にどもることで、どもるけど完全にツツかえることはない。…だけどそこに至るまで、やっぱり、こう恥ずかしい気持ちとかは乗り越えなきゃいけない。それを乗り越えるために、やっぱりセルフヘルプグループの存在。やっぱりそうじゃないと恥ずかしくて仕方ない」（言友会）

◆豊山の経験から

豊山は職場でゼミナールの委員会の委員長をしている
毎年ゼミ生の募集をしているが、今年度は募集学生がゼロだった。
30年以上教員をしていて初めての経験だった

初めての経験であり、委員会の委員長ということもあって「**恥ずかしくて、あまり他の人、とりわけ同じ委員会のメンバーには会いたくない**」と思った

後日、ゼミナールの同じ委員会の教員と会って「その教員もゼロで、長い教員生活で初めての経験である」ことを知った
ホッとすると同時に「最近の学生の気質かな…」と違う視点
（外罰的？（笑））も持てるようになった

◆豊山の経験から

そのときの私にとっては、かなり落ち込んだ出来事だったが、当事者の抱える悩みに比べると、軽い感じがし、**説得力が大きい**

そこで、理解のある専門職であっても、**当事者の気持ちは「絶対にわからない」**ということの事例として、自らがガンになった医師の話を見てみよう

（外罰的？（天））も持てるようになった

◆当事者の気持ちはそうでない人にはわからない

○ガンになった医師のレポルタージュ

柳田邦男（1999）『「死の医学」への日記』新潮文庫

「竹中医師は大腸ガンの手術を受けて生還したのを契機に、自らの死の恐怖、再発の恐怖などの体験を軸に、ガンで亡くなった身近な医師たちのこころの軌跡や、患者から学んだことを、穏やかな温もりのある文章で一冊の本にまとめたのだった。

「手術を受けるまでは、割と患者さんの気持ちを考えるドクターのつもりだったんですが、**実際になってみると底の浅さが分かった**。自分が考えていたものと違った。そこをはっきりさせたかったんです」（柳田、1999：375）

◆当事者の気持ちはそうでない人にはわからない

○ガンになった医師のレポルタージュ

柳田邦男（1999）『「死の医学」への日記』新潮文庫

「1981年に前立腺ガンのため亡くなった既述の国立千葉病院
神経科医長の西川喜作医師…自己批判をこめて、私にこう
いったのだ。

「他人の痛みは何年でも耐えられるけど、自分の痛みとな
ると、一分一秒が耐え難い」」（柳田、1999：360）

豊山は、この文章は、当事者の気持ちは当事者になってみなければわからないというのを、当事者でない人も含めて共感しやすくする文章はないかと考えています（流布すると陳腐化しますが…）

◆当事者の気持ちはそうでない人にはわからない

同じような体験をした当事者の
かけがえのなさ

当たり前だけど忘れていませんか？

3 まとめ

問 わかちあいには、当事者だけでなく、専門職や友人のあいだでもできるのでは？

答 当事者、例会に代わりは存在しない

- ①セルフヘルプグループの当事者は社会によって同じような状況に追い込まれるので、異なる問題の当事者であっても、同じような経験をしている（当センターのロゴ）
- ②体験を「振り返って」そこに意味を見いだすことができるのは、同じような経験をしてきた当事者の話を聞き、自らも言葉にするから
- ③当事者の気持ちはそうでない人には「絶対に」わからない

参考文献

- ・ 野中郁次郎・竹内弘高（2020a）『知識創造企業』東洋経済新報社
- ・ 野中郁次郎・竹内弘高（2020b）『ウィズカンパニー』東洋経済新報社
- ・ 高松里（2021）『セルフヘルプ・グループとサポート・グループ実施ガイド 始め方・続け方・終わり方（改訂増補）』金剛出版
- ・ 柳田邦男（1999）『「死の医学」への日記』新潮文庫