

岡 知史 著 『セルフヘルプグループ「わかちあい・ひとりだち・ときはなち」』 参照

## 【わかちあい】

●当事者会の出発点：「同じ体験を持つ人と出会いたい」という気持ちから始まる。

⇒わかちあい

①気持ち：同じ体験をした者同士だからこそわかちあえる。

②情報：体験に関連した問題を解決するために使える。

③考え方：体験の良い面を強調し、自信や勇気や希望を与えてくれる。

### ①各自の「気持ち」をわかちあう

◎わかちあいのルール

○「言いつばなし、聴きつばなし」※説教は禁物

○「ここで聴いたことは、ここに置いていく」※口外しない

### ②役に立つ「情報」をわかちあう

◎情報の共有

○医学的な情報(病院、医師、治療法、治療薬など)

○福祉制度(障害者手帳、障害年金、生活保護など)

○行政施策(福祉計画)の変更

○その他(学校や職場など)の情報

### ③どんどん力が出てくる「考え方」をわかちあう

(このわかちあいは本当の深い仲間意識を作り出す)

○世間では差別と偏見から「劣ったもの」や「異常なもの」と思われること

⇒実は「個性」であり、「ひとつの生き方」である。

○自分で自分をさげすみ、どれほど自分の本当の感情や願いを抑えつけてきたか

⇒それに気づき、自分の本当の気持ちや思いを、

自分自身のものとして受け止め、認めることによって、

心を解き放つことができる。

○様々な人々との新しい出会いの喜びがある。

⇒私は精神を患って、本当に良かった。

※自分と同じ条件にありながら、

自分よりもずっと素晴らしい生き方をしている人に出会える。

→新しい生き方を始める勇気を得られる。

○社会に対する見方が変わる

⇒「自分が味わっている生活の苦しき」が「社会制度の不備(社会の問題)」であり、

「自分も福祉の問題を考えなければならない」と変化する。

●精神科医が目指す方法を「治療」とすれば、

当事者会が目指す方法は

「自分自身のありのままの状態を認めて、その上での人間的な成長」

である。

●当事者会で行われるのは、

単なる「慰めあい」ではなく、

積極的な意味を持つ「わかちあい」である。

⇒自分の中に抑えていた気持ちを出すことによって、

心を軽くし、次のステップに進もうという前向きの姿勢になる。