特集 被害者支援と「自助グループ」～よりよいサポートを目指して～

大岡由佳武庫川女子大学准教授に聞く

犯罪被害に遭われた方やご家族等が安心して気持ちを話せたり、聞いてもらえたりする場として「自助グループ」が大きな役割を果たしている。全国の被害者支援センターは、自らの組織の内外で「自助グループ」とかかわりを持ち、支援にも力を注いでいる。とはいえ自助グループの特性や可能性をしっかり踏まえ、的確に対応しているだろうか？ 十年一日、惰性やマンネリに陥っていないかどうか。長年、専門家の立場から多くの自助グループとかかわり、被害者支援活動にも尽力しておられる大岡由佳さん（武庫川女子大学准教授）に、自助グループのありようや、支援センターと自助グループの関係、求められる方向などをうかがい、よりよいサポートへの課題を探った。

大岡 由佳（おおおか・ゆうか）さん
●武庫川女子大学文学部心理・社会福祉学科准教授（保健福祉学）。社会福祉士、精神保健福祉士。2014年、人々の日常の暮らしが当たり前に守られる社会の実現を目指し、専門職有志とともに「犯罪被害者等暮らし・支援検討会（くらしえん）」を立ち上げ、2016年9月に犯罪被害者等相談支援マニュアル『はじめて担当になったあなたへ＜行政職員編（第一版）＞』を刊行、その執筆責任者をつとめた。元内閣府犯罪被害者ハンドブック・モデル案作成ワーキンググループ構成員。

自助グループとは、同じようなつらさを抱えた者同士がお互いに支え合い、励まし合う中で、問題の解決や克服を図ることを目的に集うグループのことで、犯罪被害者だけではなく、さまざまな分野でつくられている。

大岡さんの自助グループとの出会いは、大学卒業後、精神保健福祉士として勤務した精神科の病院で、患者さんの中にいたDV（ドメスティック・バイオレンス）や性犯罪の被害者の人たちを対象にしたグループに関わったことがきっかけだった。その後、地域の社会福祉士としての活動でホームレスの人々のグループを作り、情報を提供したり、体験を分かち合ったり、リラクゼーションを入れたりするなど、自ら工夫してグループの運営をした。そして、大学病院に移り、「精神障害の方たちの集まりに出たり、『あすの会』（全国犯罪被害者の会）やTAV交通死被害者の会などの人たちと一緒に活動したりする中で、当事者同士、ピアといいますが、そのピアが作る自助グループが、同じ当事者にとって非常に重要なんだ、と強く感じました」と振り返る。

セルフヘルプグループとサポートグループ

このように同じ悩みを持つ当事者同士によって作られる自助グループは「セルフヘルプグループ」と呼ばれる。当事者の自主性、自発性が最も重視され、全員が全く平等の立場で、さまざまな悩みや問題をどう受容し解決していくか、仲間とともに考える。体験発表や親睦旅行、会報発行などの企画や活動もあり、当事者同士がお互いに支え合う場になっている。

これに対し、大岡さんが最初に病院や地域で運営に関わったように、機関や組織が特定の悩みを持つ人たちを対象に作るグループは「サポートグループ」と呼ばれ、参加者が抱えている問題を仲間のサポートや専門家の助言を受けながら、解決や受容を目指す。

犯罪被害者支援の分野では、被害者に直接参加を呼び掛ける形でサポートグループを運営している被害者支援センターが少なくないが、組織内にサポートグループを持たず外部のセルフヘルプグループと必要に応じて連携や支援をしている支援センターもある。

では、支援センターが直接運営する自助グループ（サポートグループ）には、どんな役割が求められ、どんな問題があるのだろうか。

セルフヘルプグループとサポートグループの相違点

	セルフヘルプグループ	サポートグループ
企画	当事者	スタッフ（当事者を含む場合もある）
活動	さまざま	プログラム進行が決まっている
内容	公演、情報交換、体験、発表、親睦旅行、会報発行	体験のわかちあい、情報提供、リラクゼーション訓練

「安心して過ごせる安全な場」づくり

支援センターがかかわる被害者やご家族等は、年齢も性別も、被害の態様や受けた傷のレベルなど、一人ひとり違っている。そうした多様な被害者を「被害者だから」というだけで、いきなり自助グループに導くのは「リスクが大きい」と大岡さん。例えば被害のせいで攻撃性が強く出ている時に入ってもらうと、グループ全体に影響するし、本人がさらに傷つくといったことが起こりうる。そうし

た事態を避けるには「最初に個別面談でしっかりアセスメントし、今の状態でグループに入ることが望ましいのかどうか判断することが大切」と大岡さん。そのうえで自助グループへの参加を勧めるなら、専門職がそばにいて、どんな事態にも対応できる態勢を整えておくことが欠かせない。

そのサポートグループにまず求められるのが「安心して過ごし、話せる安全な場（セーフスペース）」づくり。被害のせいで、他人と話せない、外出できない、といった被害者にとって、自助グループは何の心配もなく行け、心おきなく過ごせるところでなければならない。このような場が被害者支援のサポートグループにも求められる。大岡さんは「そこでは、この日はお茶会をします、ヨガをします、アロマテラピーをしますとか、音楽を一緒に聞きましょう、といった呼びかけでもいい。被害のあと閉じこもりがちな人が外に出るきっかけになる、異なる被害の人同士でも分かち合える場になるかもしれない。肝心なのは被害者・当事者が集まれる、元気になれる場を提供すること」と強調する。

被害者にとってのサポートグループは、セルフヘルプグループに比べ「経過的で一時期いる場」という性格が強い。実際、サポートグループに参加するうち、仲間と一緒にセルフヘルプグループに移る、あるいは自分たちで新たなグループをつくるという例も多い。サポートグループのメンバーが次々代わっていっていいのに対し、セルフヘルプグループはメンバーが長く一緒に過ごすことが多く、同じ仲間の『居場所』ともいえる。

力量アップへ外部の研修に積極参加を

サポートグループが「一時的・経過的な場」であっても、いや、そういう場であるからこそ、きちんと構造化されていて、周到な準備やきめ細かな目配りが必要になる。とりわけカギを握るのが、運営・進行役を務めるファシリテーター（媒介機能を果たす人たち）の能力だ。

複数の被害者メンバーがいるグループでプログラムを組み、進行にあたるファシリテーターは、事前にメンバー個々の情報を集め、個別に面談する。それによって一人ひとりの背景や状態を把握し、信頼関係を築いていくことがグループ運営の第一段階で、大岡さんはこの作業を「波長合わせ」と「援助関係（信頼関係）の形成」という。そして実際のミーティングなどの場では、グループダイナミクス（集団力学）を活用して「1プラス1」を「2」ではなく「3」や「4」に変える力と技量が必要だし、メンバーそれぞれの気持ちや感情に配慮し、時には発言を止めたり、自分に向き合うよう促したりするなど臨機応変の対応が要る。こうした運営により「被害者であるメンバーそれぞれが受容され、他のメンバーから共感的な対応をしてもらって信頼関係が強まり、回復への道を歩めるようになる」というのだ。そのためにも「ファシリテーターには、グループの中でいかに個人を見ていくかという視点が欠かせません」と大岡さん。

加えてファシリテーターには専門職としての技術、知識が求められる。「グループで話している時、突然、パニックを起こした人にどう対処するか、解離が起きた時、どう現実に戻ってきてもらうか、過呼吸になった時はどうするか、といった場面が起こりうる。これまで支援センターにはあまり必要なかったかもしれないが、そうしたことに適切、的確に行動できる力が不可欠です」と指摘する大岡さん。年々ニーズが増えている性犯罪被害者への対応が交通被害者へのそれとは異なるように、被害者の多様化に見合った専門知識が要求される。「いま医療や福祉の分野では、専門職が外部の研修に積極的に出かけ、新たな知見や技術を習得したり、お互いに連携したりして、自分の資質を磨いている。それをしないと利用者や患者、支援対象者らの利益を失いかねないからです。犯罪被害者支援の分野でも、どんどん外部の研修に出かけ、成果を持ち帰って応用する人材が求められます」。大岡さんはネットワークや支援センターに専門職を育てる仕組みと予算を注文する。

「してあげる」支援からの転換必要

被害者との向き合い方についても「単に『してあげる』という発想で臨むと逆効果になりかねない」と、こんな例を話す。ある支援センターで「私たちは10年前からサポ

サポートグループ運営で気にすべき３つの側面

グループ全体	メンバーとファシリテーターとの関係	メンバー同士の相互作用
◎共通課題を明確にする	◎個別化	◎最大限の参加
◎目標を設定する	◎受容する	◎相互作用を促進する
◎ルールづくりをする	◎共感的な反応をする	◎「今、ここで」を重視する
◎プログラム活動の計画と運営を援助する	◎信頼関係を樹立する	◎葛藤への対処体験を援助する
◎物理的条件確保	◎制限する	
	◎直面化する	

↑

グループダイナミクスに働きかけ、活用することが求められる

ートグループ的な運営をしており、毎回、お茶やお菓子、場所も準備し、何もかも自分たちでやってきました」と聞いた。大岡さんは「グループは生き物です。10年もたてばお茶の用意をしてもらうとか、お花を生けてもらうとか、メンバーに役割を担ってもらうことができるはず。人は役割を担うことで回復していくことも多いのです。被害のせいでさまざまな役割を奪われてきた人たちには、何かを分担するだけで次に来るきっかけになったり、来ようというモチベーションになったりします」と話したという。「してあげる」のが支援と思われがちだが、その人の出来る事を奪っている可能性に気付くべきというわけだ。被害者・当事者本人の意向を十分に聞いてアドボケイト（代弁、権利擁護）する支援こそが求められている。

サポートグループの運営でも、上から目線の縦の関係ではいけない。グループに来た被害者に支援者と当事者が同じように「大変でしたね」と声をかけても、被害者の受け止める重みは全く違う。「支援者は当事者同士（ピア）の横のつながりと、その力をしっかり認識するべき」と大岡さん。長年、被害者・当事者と共に活動してきた実感だ。

被害者への向きあい方で、大岡さんはさらに新しい潮流を紹介する。トラウマインフォームドケア（TIC）という手法だ。従来のケアは「どうなさったのですか?」と症状に着目し、その軽減に焦点を当ててきた。これに対しTICは「何があったのですか?」と尋ね、健康に向けての計画やストレス軽減・回復に多くの方法があることを踏まえながら、本人と一緒に最適な方法を見つけていく。そこでは「回復や癒しは健康的な人間関係の中で生まれる」とされ、健康的な人間関係は縦のパワー関係ではなく、横につながる関係であり、支援者もピアと同様に横につながることで当事者の回復に役立てるという。TICは今や米国、オーストラリアなどでは医療・保健・厚生関係の政府機関で採用され、早晩、世界の主流になるとみられているそうだ。

こうした手法を犯罪被害者支援活動や自助グループに応用するためにも、支援者には外部研修が欠かせないと説く大岡さん。「被害者・当事者の方々が安心して気持ちを話せ、その中で自分がまた一歩前に進めるという感覚が得られる、そういう自助グループであってほしいし、支援者は当事者と手を携えてそんなグループづくりを目指していただきたい」と、ネットワークや支援センター、そして支援活動にあたる人たちに期待を込めて呼び掛けている。

（文責・公益社団法人全国被害者支援ネットワーク嘱託　寺島晃）

従来のトラウマケアとトラウマインフォームドケア

従来のトラウマケア	トラウマインフォームドによるケア
主要な質問 「どうなさったんですか?」	主要な質問 「何があったのですか?」
• 症状の軽減に焦点 • 秩序の維持のためにルールや方針等を重んじる • セラピーが第一であり、唯一の癒やされるアプローチであると見なされる	• 症状はトラウマの適応と見なす • 健康に向けての計画や、ストレス軽減として、回復のために用いられるたくさんの方法がある • 癒やしは健康的な人間関係の中で生じる

【参考】

大岡プロジェクト発行「問題行動の背景をトラウマの視点から考えてみよう」
http://ristex.jst.go.jp/pp/information/uploads/20180500_ooka_TIC_A3.pdf

大岡プロジェクト「トラウマへの気づきを高める“人ー地域ー社会”によるケアシステムの構築」
http://ristex.jst.go.jp/pp/information/000067.html

犯罪被害者等相談支援マニュアル

はじめて担当になったあなたへ＜行政職員編（第一版）＞

大岡さんら専門職有志が立ちあげた「犯罪被害者等暮らし・支援検討会（くらしえん）」が2016年９月に刊行した。自治体の犯罪被害者相談支援担当職員向けのマニュアルで、初めて被害者の相談を受ける時に、被害者とどう向き合い、寄り添えばいいのか、どんなことが求められるのか、どう対応すればいいのか―等々、支援のあり方、心得をまとめている。「犯罪被害者等とは」からはじまり、被害者等に起こること、支援の手順、支援のための準備から応用まで、具体例をふんだんに盛り込みながら、わかりやすく説いている。一人でも多くの被害者が早期に適切な支援を受ける事の出来る社会の実現を願って、専門職８人が執筆、その責任者を大岡さんがつとめた。マニュアルは http://kurashien.net/ からダウンロードできる。

発行：公益社団法人全国被害者支援ネットワーク