

5. 自助グループ活動Q & A

自助グループを行うとき、あるいはそれに付随して自助グループの運営に関する質問、被害者等の精神症状に関する質問、自助グループ内で一般的に出る質問、その他さまざまな質問が出されることがあるため、その中でも特に多いと思われる質問に対する回答例を示しました。

1 自助グループ運営に関するQ&A

Q

1回の参加人数の限界はどのくらいでしょうか。

A

12人程度が最大の参加人数です。しかし、多くても少なくとも、参加者にとっては良い交流の場になります。もとの生活を取り戻すために、人と交流できる力をつけることも、自助グループの活動の目的です。

Q

自助グループへの参加時期は、いつ頃がよいでしょうか。

A

今までの被害者支援の体験から考えると、あまり早い時期から自助グループに入ると、他の参加者の話を聞いていることが苦痛に感じる人も多いように思います。そのため事故後数ヵ月、もしくは1~2年経ってからの方が適しているように思います。

Q

新しいメンバーが入るときに気をつけることは何でしょうか。

A

すでに参加しているメンバーにとっても負担にならないよう、あるいは新しい参加者が気持ちよく入れるように、「新しい人が入るのでよろしくお願ひします。」と、事前にファシリテーターから伝えておきます。



Q

参加者が新しく加入する際、メンバーの了解は必要でしょうか。

A

メンバーの了解を得る必要はありませんが、従来から参加しているメンバーが、新たなメンバーを不安なく迎え入れることができるような配慮は必要です。また、参加希望者に対し、グループに加入する前に面接を実施し、グループ活動に参加することの適性などを判断する必要があります。

Q

ファシリテーターが被害者の場合、自分のことを話すべきでしょうか。

A

自己紹介のとき、「私も被害者です。」と一言だけ話をしてもよいでしょう。ファシリテーターの役割は、自分が話すことではなく、参加者同士が十分に話し合えるようにすることです。ただし、参加者が少なく話し合いが進まない時には、適宜話す場合があっても構わないでしょう。

Q

自己紹介は毎回行うべきでしょうか。

A

毎回、自己紹介をすることに抵抗のある参加者もありますが、自己紹介で事故の概要、参加の動機などを話すことは、被害体験を繰り返し語ることになるため、受けた被害を乗り越えるための訓練の場にもなります。毎回行うことを基本とした方がよいでしょう。



Q

自助グループ以外の場合、参加者同士がコンタクトを取るときに約束事はありますか。

A

参加者の自由なので約束事はありませんが、電話やメールアドレスなどの交換に関しては、団体としては関与せず、参加者同士で行うようにするとよいと思います。

Q

精神科医の参加は、自助グループ参加者に有効でしょうか。

A

心の核心に触れる部分を語る場でもあるので、精神科医の参加(専門家)は有効です。ただし、初めから毎回参加してもらおうとは考えず、時間をかけ、顔の見える信頼関係を作りあげ、必要に応じて年数回とする方がよいでしょう。一方では被害者等だけで自助グループを行うときもあるというように、参加者の負担にならないよう無理なく進めていくことが良いと思います。

Q

法律家などの専門家が、自助グループに参加する意義は？

A

被害者等は刑事司法に関する情報や知識を求めていることも多いため、検察官や弁護士を招いて自助グループ活動に参加してもらうこともよいといえます。さらに、被害者支援に理解ある関係者や関係機関を増やしていくために、警察や自治体で犯罪被害者への相談業務を行っている関係者に対して広報していくことも視野に入れることが大切です。

Q

参加者が、自助グループに適していないという理由で、自助グループを辞めてもらうことはありますか。

A

すでに参加している人に辞めてもらうことは難しいため、参加するとき面接を行い、参加することが精神的回復に役立つか否かを判断をするようにします。ただし、参加をした後であっても、参加者が辞めたいと希望する際には、お話をよくうかがった上で、ご本人の意志を尊重するようにします。



Q

当事者同士で自助グループを運営する場合、どのような点に留意すればよいでしょうか。

A

当事者同士が自助グループを運営する場合には、「費用」や「役割分担」について、あらかじめ決めておく必要があります。これらについては、一部の参加者に負担が偏ることがないように、留意する必要があります。

「費用」については、例えば以下のものが考えられます。かかる費用を計上し、参加者数で割り、平等に負担する方法がよいですが、当事者団体に予算がある場合は、それを使用することもよいでしょう。

〔費用の例〕

- ・定例会の会場を借りる場合は会場費
- ・電話代や郵送料などの通信費
- ・ティッシュや文具等備品代
- ・お茶代やお菓子代

「役割分担」について、自助グループでは例えば以下のような係があります。係は定例会ごとに変えるのではなく、半年～1年程度、継続して担当するほうがよいでしょう。

〔役割分担の例〕

- ・定例会の企画等を担当する係(中心となる方)
- ・上記中心となる方を補佐する係
- ・会場等の準備係
- ・茶菓の係
- ・書記
- ・会計

2 ファシリテーターに関するQ&A

Q

話し合うテーマは、毎回事前に決めておくべきでしょうか。

A

ファシリテーターが話題を提供するのではなく、毎回の自己紹介の中で出てくる話題を取り上げて進めていくとよいと思います。

Q

自分のことを話したがない参加者もありますが、どのように工夫すればよいでしょうか。

A

参加者同士の話が十分に行われることが望ましいのですが、無理に発言を求めることも難しいため、自己紹介のときや終了前の「感想」を話すときに、時間を多めに話してもらうようにすることがよいでしょう。

Q

自分自身の心情を話さず、他の被害者に関する話をする参加者への対応はどうすればよいでしょうか。

A

自助グループの目的は、参加者が自分自身に向き合い、心情や近況を話す場であることを、毎回参加者に伝えてから始めるようにします。

Q

自助グループ中に話し続け、止まらなくなる参加者にはどう対応すればよいでしょうか。

A

「また後ほどお願いしてよろしいですか。」とか、「少し待ってください。」などと、タイミング良く介入し、他の人に話してもらうようにします。

Q

数十年前に被害者になった参加者が発言を遠慮する場合、どのように配慮すればよいでしょうか。

A

年数の経過については、いろいろな方がいるほうが、グループとしてはよいといえます。年数が経った被害者等の話は、新しい参加者の役に立つということを参加者が実感できるような進め方にします。

3 被害者等の精神的症状に関するQ&A

Q

なぜ被害者等は、事件のことや自分の気持ちを話せないのでしょうか。

A

被害者等は、「自分の気持ちを理解してもらえないのでは」、「傷つけられるのでは」との不安から、なかなか気持ちを表せないことが多いです。また、話すと事故のことが思い出されて辛いために、話しにくいということもあります。しかし、同じ経験をした仲間といると、その一言ですべてが分かってもらえたと思えるため、自助グループの中では安心して本心を吐露することができ、それが回復に役立ちます。

Q

支援者が行う精神的支援とは、どのようなことを指すのでしょうか。

A

まず大事なことは、被害者等が安心して話したり、気持ちを出したりすることができる環境を作ることです。次に、事件後に起きてくることや、それに対処するための必要な情報を提供します。また、精神的に起きてくるさまざまな症状については、被害に遭えば当然の症状であることなどを伝えることも大切です。警察から被害者等に関する情報提供を受けて支援を行う、「犯罪被害者等早期援助団体」で実践している精神的支援は、単に気持ちに共感し、傾聴することではなく、被害に遭い破壊された日常生活を取り戻すため、関係機関との連携のもと、多様な被害者等の要望を確認しながら、さまざまな支援を提供することです。被害者支援を実践するほど、被害者支援はソーシャルワークであることが実感できるようになります。

4 法律に関するQ&A

Q

自助グループにおいて、裁判の相談や弁護士に関する相談が出てくること
がありますが、その場合、どうすればよいでしょうか。

A

交通事故の被害者等の自助グループでは、裁判や弁護士の選定等に関する
経験者も多く、自助グループにおいて経験者の立場からアドバイスをする
ケースが見られます。しかし、中には周囲が適切なアドバイスができず、
かえって被害者等を悩ませてしまうことも少なくありません。専門的な相
談については、P41以降に各種相談先を掲載していますので、そのような相
談先を紹介するとよいと思います。