

セルフヘルプグループ、サポートグループを どう組み立てるのか？

——実際に作ってみて、経験してみましょー——

当事者だけのグループを「セルフヘルプ・グループ」、当事者以外の専門家などが加わったグループを「サポート・グループ」と呼びます。私たちは人生の途中で思ってもみなかったことに遭遇します。病気、障がい、離別死別、災害、犯罪被害など、「なんで私が？」と戸惑うことは、実は結構あります。そういう時に私たちは「言葉を失う」という経験をします。言葉を失うということは、「普通の世界」から引き離される、ということです。

そういう時に、セルフヘルプ・グループやサポート・グループがとても役に立ちます。これらのグループには、その問題についてどう考えたら良いのか、どう表現したら良いのか、これからどうなるのか、などについての言葉や経験が豊富に蓄積されています。でも、これらのグループがあらゆる病気や障害をカバーしているわけではありません。また行きたくても、開催場所が遠くに行けない、ということもあります。

そういう時には、自分で作ってしまうと良いでしょう。当事者が集まって作ってもいいし（セルフヘルプ・グループ）、専門家がグループを作ってメンバーを招待することもできます。講師（高松）は、2004年に「セルフヘルプ・グループとサポート・グループ実施ガイド」（金剛出版）という本を書きました。会の名称・頻度・時間、頻度、様々な問題への対処方法などを書き、最後にはグループの終わり方まで書きました。ありがたいことに多くの方に読んでいただき、今年秋には、改定増補版を出版する予定です。

本を読めば大体の様子はわかると思います。しかし、実際に経験して、わからないことを質問してみれば、はるかに実感的に理解できます。このワークショップの前日には、沖縄臨床心理士会で「HIV のグループ」についてのコメントをさせていただくことになりました。引き続き、本ワークショップにおいては、具体的で実際のグループの組み立て方とセッションの運営の仕方について、レクチャーと実習を行いたいと思います。（高松里 たかまつさとし）



- 日時：2017年3月25日（土）13:30～16:30 /会場：沖縄国際大学13号館403教室
- 対象：これからグループを開きたいと思っている当事者および専門家（心理士、医師、看護師、福祉士などの対人援助職）、あるいは現在グループを実施している方、約20人
- 内容：1 ミニ・レクチャー「グループの作り方・続け方・終わり方」
2 グループを組み立ててみる（会場の設定、人数、プログラム）
3 全員でグループを実施
4 質疑応答
- 会費：1,000円（当日払い）
- 申込：沖縄県臨床心理士会ホームページ <http://www.okisccp.jp>「会からのお知らせ」から
- 講師：高松里（九州大学留学生センター准教授 臨床心理士）