

# ひきこもり当事者・経験者のセルフヘルプグループにおける経験と回復について

田 添 貴 行

## 論文要旨

本研究では、ひきこもりの問題にも12のステップを用いているセルフヘルプグループの参加者2名へのインタビューを行うことを通じて、グループの性質、参加者の経験、回復がどのように捉えられているのかを調査した。その結果、集団の中で、共感的にお互いの経験を伝え合う点、大勢の仲間を支えられるという実感を持てる点において、専門家の支援との間に相違点があることが示唆された。また、依存症などの問題と同じく、痛みを伴う底つき体験によって、それまでの自分の力に頼った生き方を手放すと同時に、そうした価値観に関する変容が生じていることが示唆されたこと、回復について、「無力」の受容といった観点から語られたことは、12ステップグループ独自の性質によるものであるように考えられた。そして、グループ内において、社会における支配的な価値観とは異なる価値観が共有されていることが示唆されたことにより、多様な価値観を持つコミュニティや社会資源が存在することが重要であることが示唆された。

キーワード【ひきこもり、セルフヘルプグループ、当事者コミュニティ、居場所、12ステップ】

## 問題と目的

「ひきこもり」という語は、状態像を示しており、「社会的、経済的、精神医学的、心理学的、福祉的な要素が複合した現象・課題」(鴻原, 2016)として捉える必要がある。池上(2016)は、「現実には、部屋や家から外出できるかどうかで『ひきこもり』の定義を練引きすると、本質を見誤ることになる。自然に考えればわかることだが、生きているのだから、外に出ることもあるし、筆者や安心できる人となら面会可能な人もいる」と指摘している。また、「均質な状態像や人口集団という考え方になじまない」(川北, 2006)、という指摘もあり、ひきこもりについて考える際、当事者・経験者について、多様な状態像・人物像を想定して置く必要があるように思われる。そして、ひきこもり当事者・経験者の当事者コミュニティを視野に入れた際、「実際のところひきこもり当事者コミュニティに『当事者』として参加するためには、定義通り6ヶ月以上自宅を中心とした生活をしてきたかどうかが厳密に問われるわけではなく、定義上の『状態像』という側面はあまり意味を持たない。たとえば、『3年間自室から一歩も出なかった』経験を有すると語ることでひきこもりというカテゴリーに自

己同定する者もいれば、『コミュニケーションに対する不安を抱えていた』『学校・会社になじめなかった』などという『ひきこもり気質』を理由に自己同定する者もいるのである(照山・堀口, 2014) という指摘もある。そうしたことも踏まえて、本研究における、「ひきこもり」の定義について、厚生労働省の「ひきこもりの評価・支援に関するガイドライン」に準拠しつつ、「様々な要因の結果として、社会的参加(就学、就労、家庭外での交遊)を回避し、長期間にわたって概ね家庭にとどまり続ける経験を持ち、社会に参加した後でも主観的な生きにくさ(社会適応上での不全感)や社会に対する居心地の悪さを体験する在り方」とする。

ひきこもりに関する動向について振り返る。石川(1994)によると、現在であれば「ひきこもり」として扱われる事例は、1980年代から存在していたが、「それはあくまで『退却神経症』や『アパシー』として扱われていた。そうではなく『ひきこもり』それ自体が問題化するのは1990年代以降、不登校支援の文脈においてである。「ひきこもり」という用語について、「行政が、『ひきこもり』という言葉をはじめて使ったのは、厚生省(当時)で、1991年開始の『ひきこもり・不登校児童福祉対策モデル事業』からである」(宮, 2014)。また、精神医学・精神病理学を専門とする鈴木(2014)は、「1990年代のはじめ頃から短期間に精神医学の中でも広く用いられるようになった」と述べている。斎藤(1998)は自著の中で、「社会的ひきこもり」として定義しており、ひきこもりに関するスポークスマン的な役割を担ったといえる。ひきこもりの「社会問題化」に関して、「1990年代までは、ひきこもりへの関心は何らかの関係者の間に限られていました。しかし、2000年に勃発した柏崎市女性監禁事件や佐賀西鉄バス乗っ取り事件など、ひきこもりの若者によるいくつかの事件を契機に、世間の関心は高まりました」(古庄, 2015)。それに伴い、「各地で民間団体による支援活動、当事者や親によるグループ活動が活発化した。そして2001年には、厚生労働省が全国の精神保健福祉センターと保健所に対応のガイドラインの暫定版を通達し、03年には最終版が出された」(石川, 2007)。行政の支援として、2006年度から「地域若者サポートステーション」事業が開始され、15歳～39歳までの若者に対する就労に向けた支援が行われている。2009年に「ひきこもり対策推進事業」が創設され、「ひきこもり地域支援センター」が、ひきこもりに特化した相談窓口として、全国都道府県と政令指定都市に開設されている。また、「『ひきこもりサポーター』養成派遣制度、生活困窮者自立支援法の相談窓口なども最近、各自治体に整備された」(池上, 2016)。その一方で、池上(2016)は「行政や公的支援機関は、男女関係なく、ひきこもる当事者の思いに対応してくれる窓口はほとんどなく、十分に機能しているとは言い難い」と指摘している。

こうしたひきこもりに関する動向について、石川(2015)は、「2015年現在、社会問題としての『ひきこもり』は新たな局面を迎えている。2000年代末から2010年代にかけての大きな変化として、まずは民間主導の色合いの濃かった『ひきこもり』の支援に政府が乗り出

したことが挙げられるだろう。しかし、私がより注目しているのは、ここ2～3年で“当事者発信”の機運が高まったことである。これまで一方的に治療・矯正の対象として扱われてきた当事者たちが、自分自身のニーズを積極的に発信し、『ひきこもり』に不寛容な社会に対して問題を提起するような活動が盛んになっている」と指摘している。こうした当事者の活動の動向について、伊藤（2015）は「2000年代の初めごろから特に大都市部において草の根レベルで展開されてきた『ひきこもり当事者ないし経験者』による自助グループなどの当時者活動は、2000年代中ごろには衰退したかにみえた。しかし、2010年代に入って以降はむしろ活発化しており、報告者が活動する京阪神地域では毎月もしくは毎週のように、複数の当事者活動グループがそれぞれ定期的に自助グループや『当事者研究会』、『ひきこもり大学』、フューチャー・セッションなどを展開している」と報告している。関東においても、経験者が主催し、企画・運営を行う「ひきこもり UX 会議」や当事者を含めて、ひきこもりに関心のある人々が未来思考で話し合う対話の場である、「ひきこもりフューチャーセッション [庵 IORI]」などのイベントが開催されている。池上（2016）は、当事者が「そろそろ社会に出たいと思い始めたときに、その入り口となるのが、安心して参加できる居場所」と述べており、「最近、当事者たちが自ら通いたいと思える“居場所”を開設し、運営するケースが全国各地に増えつつある」と報告している。当事者が他者とつながりたいと感じた時、行政が提供するサービス、あるいは、専門家などの支援者だけでなく、多様なレパトリーが存在していることが望ましいように思われる。綾屋（2013）は、発達障害当事者研究会の実践から、当事者が自らの実感や体験を語ることの難しさについて、「自分の体験を受けとめてくれた相手が専門用語だけだったり、困りごとを説明する言葉として『発達障害』しかもっていなかったりした場合、それを頼って経験を要約しようとするのは当然の結果であろうと私には思われる」と述べている。また、池上（2016）は、「当事者の中に起こっていることを真ん中に置いて、多様な人たちの思考回路で世の中を見つめる作業と、視点を共有し合うことで生まれる関係性づくりが求められているのではないかと指摘している。

当事者同士が語りや相互交流を通じて、相互援助やエンパワメントを行うグループとして、セルフヘルプグループがある。セルフヘルプグループは、共有する問題を克服し、個人や個人が生きて行く環境について望ましい変化をもたらす上での様々な役割や機能を有している。岩田（2010）は、セルフヘルプグループの一般的な機能について、「1 安心で安全な場を提供するグループ、2 新しい自己を形成する準拠集団、3 主体性がはぐくまれる機会を提供する組織、4 生活上の問題に対する対処技能を伝達する組織、5 生きて行く力の形成と強化する組織、6 体験的な知識を形成、蓄積、伝達する組織、8 心理的支援などを提供する仲間と組織、9 ソーシャルサポートを提供するシステム、10 危機の予防（ホットライン）、11 学び合う複式学級の組織、12 生活の支援がなされるグループ、13 メンバーの権利を擁護する組織、14 社会に向けて働きかける組織」を挙げている。国内でのセルフ

ヘルプグループについて、「1948年、日本患者連盟（結核）、1951年、全国ハンセン氏病患者協議会が設立され、医療・生活保障などの要求運動、社会的なスティグマを負った人々への偏見の除去などの活動を行った。さらに、1963年、サリドマイド児親の会、1969年、カネミ油被害者の会、1974年、水俣病患者同盟などが生まれる。1960年代後半から1970年代にかけて、障害、疾病、難病、アディクション（嗜好）のグループが設立されている」（早野，2013）。

そうした中で、ひきこもり当事者・経験者自身が参加する、セルフヘルプグループに焦点を当てた研究は、十分に蓄積があるとはいえない。

そこで本研究では、ひきこもり当事者・経験者にとって居場所となっているセルフヘルプグループがどのような性質を持っているのか、そこで参加者がどのような経験をしているのかを調査することを目的とする。また、彼らにとって回復がどのように捉えられているのか、そして、彼らの回復に寄与する要因についても検討を行う。

## 方 法

### 1. 調査協力者

12のステップをひきこもりの問題に対しても用いているセルフヘルプグループに参加している男性メンバー2名とした（以下、Aさん、Bさんと表記）。調査協力者の概要を表1に示した。

表1 調査協力者の概要

協力者	年齢	性別	ひきこもり経験の経過	現在の生活状況
Aさん	30代	男性	数年のひきこもり経験の後、別のアノニマス・グループに参加。その後数年後に就労。	就労・学業等の社会参加あり。
Bさん	30代	男性	不登校・ひきこもり経験の後、就労を通じて社会復帰を試みる。また、別のアノニマス・グループに参加。	就労・学業等の社会参加あり。

12のステップは、アルコール依存症者の自助グループである、Alcoholics Anonymous (AA) で用いられて来た回復のためのプログラムである。「霊的な特徴を持つ一連の原理であり、生きかたとして実践されるなら、飲酒のとりわれが解かれ、幸福で有用な人間へと変わりうるものである」（AA 日本出版局，1982）とされる。「セルフヘルプグループで最も多くのグループが結成されているのは、12の伝統と12のステップに基づいて運営しているグループである」（岩田，2010）とされており、12のステップは、アルコール依存以外でも、

薬物依存、ギャンブル依存、摂食障害、統合失調症などのグループにも用いられている。AA で用いられている 12 のステップは、「ステップ 1 私たちはアルコールに対し無力であり、思い通りに生きていけなくなっていたことを認めた、ステップ 2 自分を越えた大きな力が、私たちを健康な心に戻してくれると信じるようになった、ステップ 3 私たちの意志と生きかたを、自分なりに理解した神の配慮にゆだねる決心をした、ステップ 4 恐れずに、徹底して、自分自身の棚卸しを行ない、それを表に作った、ステップ 5 神に対し、自分に対し、そしてもう一人の人に対して、自分の過ちの本質をありのままに認めた、ステップ 6 こうした性格上の欠点全部を、神に取り除いてもらう準備がすべて整った、ステップ 7 私たちの短所を取り除いてくださいと、謙虚に神に求めた、ステップ 8 私たちが傷つけたすべての人の表を作り、その人たち全員に進んで埋め合わせをしようとする気持ちになった、ステップ 9 その人たちやほかの人を傷つけない限り、機会あるたびに、その人たちに直接埋め合わせをした」、 「ステップ 10 自分自身の棚卸しを続け、間違ったときは直ちにそれを認めた、ステップ 11 祈りと黙想を通して、自分なりに理解した神との意識的な触れ合いを深め、神の意志を知ることと、それを実践する力だけを求めた、ステップ 12 これらのステップを経た結果、私たちは霊的に目覚め、このメッセージをアルコールクに伝え、そして私たちのすべてのことにこの原理を実行しようと努力した」(AA 日本出版局、1982) である。

調査協力者のグループは、他の 12 ステップグループと同様に、ミーティングを行っており、「言いつばなし、聞きつばなし」および匿名性を原則としている。参加者一人一人が順番に話をして行く中で、他の参加者は、発言に対して回答すること、意見や感想を述べることを控えるよう求められる。話をしたくない時は、自分の順番をパスすることもできる。会場は複数存在し、ミーティングの行われる頻度は、会場によっても異なるが、月に数回であり、時間は 1 時間半から 2 時間程である。参加人数について、やはり会場によって異なるが、平均して 5 人程である。

## 2. データの収集

2015 年 7 月および 8 月に、対面でのインタビューを個別に 1 度ずつ行った。インタビューを実施した時間は、A さんが約 50 分、B さんは約 1 時間 20 分であった。その際、半構造化面接を実施した。質問項目について、「ひきこもりの問題も扱うグループへの参加の経緯」、「グループに関わる際の動機づけ」、「グループの居心地や雰囲気」、「グループに参加して得られたもの、変化したこと」、「ひきこもりの回復について」といった内容であった。面接内容は、同意を得た上で、IC レコーダーに記録した。そして、筆者自身が逐語録として文章化したものを分析用データとして用いた。



## 結 果

質問項目とそれに関する発言、およびインタビュー中に派生した語りのテーマと内容を表 2 にまとめた。

表 2 質問項目および語りテーマとそれに関する発言

質問	A さんの発言の要約	B さんの発言の要約
最初に別のグループに参加した時の感想	安心できる場と感じた。競争じゃないというか、「～しなきゃいけない」、そういうのがまったくないというか。本当に、自由に行って良いんだよ、という感じを受けた。	行った時に特別なものを感じた。他の参加者が自分の体験を赤裸々に話していて、すごいなあと思った。自分の体験について、あまり外で話すことができなかった。ただ、そういうことを話すことで、もしかしたら楽になるんじゃないか、と思っていたので、話をした時にそれをすごく感じた。
ひきこもりの問題も扱うグループへの参加の経緯	ひきこもり状態の時に、別のアノニマスグループに参加。それから 6 年後に参加。その時は就労していた。	不登校・ひきこもりを経て、一番苦しい時期に別のアノニマスグループに参加。その数年後に、同時並行で参加。
グループに関わる際の動機づけ	<ul style="list-style-type: none"> <li>自分に合った課題のグループが良いと思った。</li> <li>別のグループやメンバーから教えて貰ったことを伝えるための手段として、参加できたら良いかなと思っていた。</li> </ul>	満たされない欲望とか、葛藤みたいなものがあるって、それがひきこもり等につながっていた。だからこそ 12 ステップを実践して、自分に不必要な欲求を小さくして、自由になって行く、そういうようなプログラムが、自分の場合は合っていた。それで同じように、そのプログラムが効くような、ひきこもりの人が多くいるんじゃないかなと思った。
グループの居心地や雰囲気	居心地は良い。自分の経験が役に立つ。同じような経験に共感できる。相手も親しくなってくれ易い。	自分のありのままの姿を見せても、恥ずかしくない。そういうものが受容されている雰囲気がある。
グループに参加して得られたもの、変化したこと	<ul style="list-style-type: none"> <li>以前参加していたグループと比較して、自分の課題をより見詰められる。</li> <li>無償の愛じゃないけど、時間とかお金を気にしないで話を聞いてくれる。一緒にいてくれるし、基本何でも与えてくれる。</li> <li>前のグループに参加していた時は、自分の問題が何なのかよく分からず、とにかく生きづらい、傷ついたとか、そういうことだった。また、当時は 12 ステップに傾倒していた。自分の問題がひきこもりとか、そういうものであることが、段々見えて来た。12 ステップに限らず、ひきこもりという視点で行動することにより、視野が広がった。</li> </ul>	自分のありのままの、恥とか、惨めに思っていることを話せて、そういう姿を見せても受け入れられるとか、安心できる場だと思えるようになって、そういう自分を良いかなと思えるようになって、自分の好きなことや自分に合っているものを選択できるようになったのが第一の変化。自分が体験した苦しみ、ひきこもり等の色々な経験が、今の現代社会の問題とも、案外関連している部分があるんじゃないかなと感じた。そういうような社会に NO と言って、自分達に合った共同体を作って、新しい生活をしたいたいと感じるようになったのが第二の変化。
生活の中でのグループの位置づけ	続けていくのは苦労があるけど、グループの活動を通して教わったことは、すごくたくさんあって、それに支えられている。考え方もグループで得たもので成り立っている。自分の中で、なくすことのできないもの。	一番安心できる場所。自分の苦しんでいること、恥に思っているようなこととかを何でも話せる場所。存在の根底を支えてくれている場所。
ひきこもりの回復について	アルコール等の依存症と似ているところがある。基本的に治らない。頑張っただけでも、結局戻ってしまう。自分の力ではどうしようもない。	<ul style="list-style-type: none"> <li>アルコール依存症の場合、お酒を止めて、人間関係がうまくできるようになって、今の社会のシステムに戻っていくという回復の過程が結構当てはまる人が多いと思うけど、ひきこもりの場合は、それが当てはまらない人が多いのでは。そこで独自の対応が必要な、独特なところがあるのではないかな。</li> <li>自分の人生を肯定できて、自分のありのままを受け容れられて、これで良いと思えたら、もう回復なんじゃないかなと。</li> </ul>

以下について、調査協力者の発言は〈 〉で表記する。

### セルフヘルプグループとのつながり

Aさん・Bさん共に、元々は別の問題を扱う12ステップグループに所属していた。最初に別のセルフヘルプグループにつながった時の経験について、Aさんは〈安心できる場ってというのは感じました。なんか競争じゃないっていうか〉と語ると共に、「～しなきゃいけない」という現実社会と比較して、〈自由に行って良いんだよっていう感じは受けましたね〉と語っていた。また、Bさんは一番苦しんでいる時期に会場に行った時、〈特別なものを感じたってというのが確かにありましたね〉とのことで、他のメンバーが赤裸々な体験を話すのを聞いて、〈そういうことってあんまり外で話すことなんてできなかったんですね。ただ、そういうことを話すことで、もしかしたら楽になるんじゃないか、みたいなことを思ってたんで、(別の参加者が)話をした時にそれをすごく感じたのがありました〉と語っていた。また、〈自助グループに最初つながった頃は、どっちかっていうと、12ステップっていうよりは、その仲間との出会いがあって、自分の苦しみだとか、恥ずかしいとか思うことを、ありのままの自分をミーティングで話して受け容れられているっていう、そっちの癒しとか安心感っていうのが強かったんですかね。それで人とも関われるようになって、外に心が向かうようになった〉と語っていた。

その後、AさんとBさんは、ひきこもりに関連したグループの立ち上げに関わるようになる。Bさんは〈12ステップを実践して、自分に不必要な欲求を小さくして、本当に欲してるような欲求に、自由になって行くっていうか。そういうようなプログラムが、自分の場合は合っていて、それで同じように、そのプログラムが効くような、ひきこもりの人が多くいるんじゃないかなと思って〉と語っていた。ひきこもりに関するグループとのつながりについて、Aさんは〈自分の問題点というか、生きづらさがあったんですけど、どういうところに原因があるのかとかを見ていく内に、ひきこもりっていうのが1つ原因みたいなものなのかな、というのがやっぱりあったんで、より直接的に見てみたいなっていうのがあって〉と語っていた。また、〈(元々いたグループやメンバーから)教えて貰ったことを伝える手段として、(ひきこもりに関するグループに)参加できたら良いかなと思ってた感じです〉とも語っていた。どのような人に伝えたいかという質問に対して、〈それはやっぱり自分に近いような、ひきこもりの人ですね。他のグループとかでもやっぱり、同じ体験を持っているっていうことが、メッセージを伝える時にも有効だと思うので〉と語っていた。

### セルフヘルプグループへの参加を通しての体験

**相互援助過程の体験および専門家の援助との相違** ひきこもりのグループへの参加を通しての体験について、Aさんは〈不登校の経験は僕はないんですけど、やっぱりそういう学校

での孤立だったりとか、友達がいなかったりとか、人間関係がうまくいっていないとか、そういうところでは、やっぱり似てるなあ、とかいつも感じてました」と語っていた。

Bさんはカウンセラーと話した経験と比較して、集団の中で一人で話すことについて、「多少緊張感っていうのがありますね」と語った一方、「そこで大勢の同じ共感してくれるであろう仲間の前で話して、それと共感するような話を返してくれるっていうのは、カウンセラーとは別の安心感とか信頼感が生まれる」と語っていた。また、Aさんは「やっぱり、自分のことを本当に思ってくれるっていうか、無償の愛じゃないですけど、時間とかお金とかも気にしないで話を聞いてくれたり、色々教えてくれたりとか、連絡くれたりとか、待っていてくれたりとかで、一緒にいてくれるし、基本何でも与えてくれる」と語っていた。その点に関して、「お金が発生したりするとか、そういった世の中のああいうのとは違う」とも語っていた。

そして、Bさんは「良いところ悪いところをひっくるめて、受け容れられるっていう雰囲気があるっていうか、存在の根底を支えてくれている場っていう気持ちを持って暮らしています」と語っていた。Bさんは、セルフヘルプグループについて、「弱さとか、苦しみとか、そういうものを持ち寄って分かち合っていくっていうことが、すごい特徴的だと思いますよね。で、それっていうのは、ある意味、世間一般の、自分の力によってつかんでいくっていうような、そういう価値観とは、また違った、真逆の価値観で動いている」、「自分が経験した自助グループで、特徴的なところっていうのは、逆にその弱さとか、マイナスの要素っていうのが、単に他者と分かち合うための、反省材料、弱いからこそここで分かち合おうとか、あるいは、潤滑油になるような、単にそういうことだけではなくて、その弱さとか、マイナスのこと自体が、そのものが、すごく価値あるものとして、見出されるような。そういうような共同体が良いな」と語っていた。

**12ステップの意味** 12ステップの実践に関して、Bさんは、「今までが自分一人で何でも取り仕切って、思い通りにしていかなければならないんだっていう気持ちが強かったんですけども、そうではなくて、自分の人生は自分一人の責任ではなくて、その大なるものに生かされて、それで自分の生があるんだ、そういうような心の開きっていうのができて、それがすごい楽になった一つの要素としてあるかな」と語っていた。Bさんはまた、「以前の自分が良い大学を出て、良い職業に就いて、あるいは、周りから称賛されるような、褒められるような立場に立つっていうのが、すごく人生の輝かしいもの、価値あるものっていう風に思い描いていたところがあって、そうではない自分が惨めだっていう風な(笑)、そういうものを抱えてたのがあります。ひきこもってた時に、特に強かったっていうのがありますけども、そういう挫折体験とか、12ステップの実践の中で、そうなれなくても良いのであるっていう風に徐々にですよね、少しずつ、少しずつ思えるようになって。それから自分が本当



に好きなこととか、自分に合っているものを選択できるようになっていった。それが大分生き方を楽にさせてくれたと思います。そういう変化がまずありましたね)、〈でも、その受け容れる過程で、僕は特に痛みを伴うことがあって、その痛みっていうのが大事なのかなあ。底つきと同じことですけど、底つきがあったからこそ、まあその後、自助グループにつながったり、色んなことがあって、ひきこもりから抜け出した。その後、色んな社会復帰しようとするけれども、うまくいかなくて、そういう中で自分らしい生きる目標というか、方向性っていうのが、ぴたっとすぐ見つかった訳じゃないですけど、徐々に自分らしいものを選ぶようになるようになった〉と語っていた。

### ひきこもりにおける回復について

**他の問題との類似点と相違点** Aさんは個人の意見として、〈結局やっぱ、ひきこもりっていう言葉が病気だとか、依存症という訳ではないんですけど、回復に関しては、すごい似てるなっていうところがあるなあと思っていて、依存症、12ステップとか、要はなんか治らない、基本的には治らないっていうか。アルコールの人とかも、別に治る訳じゃなくて、ただお酒は止めることはできるけども、一杯飲んだら止まらないっていうのは、治らない訳で。だから、ひきこもりにもそういうところがあって、ひきこもりに1回なった人は、基本的には、ひきこもりであることは一生変わらないっていうか。(中略)1回働いて、頑張ってみるけど、結局戻っちゃう。自分の意思で、無理して、歯を食いしばって、何かやってみようとしてもうまくいかないっていうか。だから、基本的にはそれが12ステップのステップ1みたいなのところだと思うんですけど、自分の力ではどうしようもないっていうところが。何か無理に働こうとしても、結局はひきこもりになってしまうというところでも、そうなのかな〉と語っていた。

Bさんは〈ひきこもりの自助グループですと、特徴的な点として、社会復帰の段階で、やっぱり他の、例えば依存症の人の回復と微妙な違いっていうか、温度差みたいなものがあるかなと思いましたね。やはり働けないっていうのが本質的な特徴じゃないですか)、〈例えば依存症の人だとアルコールの問題が解決して、色んな周りの環境的なものが段々解決して来ると、もちろん心の問題も色々抱えていて、大変な試行錯誤しながら社会復帰していく訳ですけど、何て言うのかな、案外社会にそのまま戻れるっていうか、乗っかれるっていうんですかね、普通に、人も多いですかね。ひきこもりの場合は、社会そのものに合わない感じを持って、ドロップアウトした人も多と思うので、戻るっていうのも難しいような人もいる〉と語っていた。そして、Bさんは〈この競争社会の中で、苦しんだ訳だから、その苦しみが少しでも少なくなくて済むような、そういう環境を見出そう、みたいな、そういう風な人も多んじゃないかなと〉と語っていた。Bさん自身は回復について、〈自分の人生を肯定できて、自分のありのままを受け容れられて、これで良いと思えたら、もう回復なんじゃないかなと〉

と語っていた。

そして、Bさんは〈やはり三つ子の魂百までってあるじゃないですか。やはり自分に染みついたものっていうのは、簡単には消せないんだっていうか、どっかで人から褒められたいな、っていう風な気持ちが出たり、良い立場につきたいなあっていう願望がふっと出たりすることあるんですけど、どっかでそういうものがちょっと自分には必要ないものというか、自分の今の生き方とは、真逆なことかなっていう理性みたいなものもあって、そういうものがよぎった時に、そっちに行かないように、なんか修正するものが働いておりますよね〉と語っていた。

## 考 察

### セルフヘルプグループとのつながり

Aさん・Bさんはそれぞれ、生きづらさや社会参加の困難を感じている状態で、セルフヘルプグループとの出会いを経験しており、そこで従来の生活環境の中で得られなかった安心感を得ているように思われる。社会の中で孤立を感じている状況にあって、無条件に自分自身が受け容れられる、自分の体験を自由に表現しても社会における支配的な価値観に基づいて批判されない、そうした居場所を得られることは、個人の自己受容を促進すると共に、他者と一緒に過ごすことに対する安心感を回復することに寄与しているように思われる。

両者共、12ステップの実践を経験し、自分の課題と向き合うことを通じて、自分の得た体験知を同じひきこもりの経験を持つ仲間へ伝えようとしていることが分かる。12ステッププログラムのステップ12について、「私たちはこのステップで、まだ苦悩の真ただ中にいるアルコールクの仲間へと目を転ずる。ここで私たちは、報いを求めずと与えるという経験をする」(AA日本出版局, 1982)とされている。12ステップの実践の過程の中において、こうした考え方が内在化していくことも考えられる。それと同時に、「私は、『援助の受け手』でもあり、また同時に『援助の与え手』にもなる」(岩田, 2010)のように、セルフヘルプという営みの中に、こうした両義性が内在されており、相互援助の過程において、「援助の与え手」となるという経験が、主体性の形成に寄与している可能性も考えられる。

### セルフヘルプグループへの参加を通しての体験

**相互援助過程の体験および専門家の援助との相違** 不登校・ひきこもりや人間関係がうまくいっていないといった、なかなか外では話せない経験であっても、セルフヘルプグループにおいて、他者に対する親近感や関係性を構築するための媒介となっているように思われる。「不登校」や「ひきこもり」として、自らをカテゴライズしていたとしても、社会的な価値観の延長においてそれを受け止める場合と、自分のありのままの状態として受け容れる場合

では違って来るように思われる。芹沢（2011）は、「存在論的自己（ある自己）」を『「する・しない、できる・できない』ということとまるでかかわりなく、『いま・ここに・自分が自分として・存在している』自己』と定義すると共に、「社会的自己（する自己）」を「自分の能力が他者にどう評価され、どのような位置づけを得られるかということ、自分に求められている他者の意向が何であるかということが最大の関心事である」とした上で、「居場所感が良好であるとき、存在論的自己は安心・安定し、呼吸ができる。（中略）そうした存在論的自己の同一性・連続性に支えられているゆえに、社会的自己は自分の課題に没頭できるのである」と指摘している。社会と再接続する際、自らの価値や意味づけに基づいて、体験を受容していることは重要であるように考えられる。また、セルフヘルプグループにおいて、共通した体験を持つ他者との出会いを通じて、自らの経験が相対化されることで、価値観の変容が生じたり、体験を受け容れ易くなることが考えられる。

次に、Bさんの発言から、共感的にお互いの経験を伝え合う点、大勢の仲間に抱えられるという点において、専門家と1対1で話すカウンセリングとの明確な違いがあるように思われる。池上（2016）は、「当事者たちが再び社会に出ようとして、つながりを模索し始めている。しかし、周囲を見渡してみれば。関係性は上下関係ばかり。ひきこもらざるを得なくなった人たちの思いを受け止め、構築する仕組みがない」と述べている。専門家による支援、特に心理面接においては、自己開示などの点において非対称性が生じる。また、専門的な視点をまじえることにより、当事者・経験者の語りを受け止める位相も異なって来るように思われる。こうした非対称性が治療の要因として機能することはあるように思われるが、ある種の権威となることも考えられる。そうした時に、当事者・経験者が、「上下関係」のように感じる可能性も考えられる。

Aさんは、グループのメンバーから、時間や金銭に制約されることのない支援を得られていることを語っており、両者共、共同体の中で、ありのままの存在を受け容れられると同時に、与えられる、支えられるという経験をしているように思われる。この点においても、専門家による支援や専門的な関係性との差異が認められる。グループでは、生活空間を通しての関わりや広がりがあり、複数の人と時間軸を共有しながら相互支援を行える点が特徴的なのではないかとと思われる。

Bさんは、グループには、弱さとか、苦しみとか、マイナスの要素を持ち寄って分かち合っていく、という特徴があり、世間一般とは異なる価値観があることを語っていた。石川（2008）は、住田（2003）の議論に示唆を受けながら、「ある空間が〈居場所〉として成り立つためには、その外部で貶められる一方でしかない存在が受容・承認されなければならない。つまり〈居場所〉には社会における支配的な価値観への対抗という側面もあるのだ」と述べている。Aさん、Bさん共にセルフヘルプグループにおいて、存在を受け容れられる経験をしており、その背景として、集団の中に「社会における支配的な価値観」とは異なる価値観

が共有されていることがあるように思われる。そして、当事者の多様性を考えた場合、彼らが他者とつながろうとした時、行政が提供するサービスなど以外にも、様々な価値観を持つ集団や社会資源が存在することは意義があるように思われる。

**12 ステップの意味** 12ステップの実践に関して、Bさんの語りから、自分自身の力で人生をコントロールしようとする気持ちから解放されると同時に、生かされていることに対する気づきや安心感によって、気持ちが楽になったことが示唆されているように思われる。この点について、ステップ1から3の実践と関係しているように思われる。また、挫折体験や痛み体験も価値観や生き方の変化において、重要な要素となっているように思われる。

こうした「底つき」について、ステップ1では「徹底的な敗北を経験したからこそ、解放と強さへ向かう第一歩が踏み出せることが分かってくる。自分が無力だと認めることこそが結局、幸福で生きがいのある人生を築き上げる強固な土台となるのだ。(中略) やっとその時になってはじめて、死に臨んだ人のような広い心の持ち主になり、説得に耳を傾ける気持ちになった。私たちは自分から容赦のないとらわれを取り除くためなら何でもする用意ができたのだ」(AA 日本出版局, 1982)と説明されている。底つき体験によって、自力でのコントロールを手放すと同時に、価値観の変容が生じているように思われる。その際、「痛み」が伴われていることが語られている。今までとは違う価値観を受け容れるということは、それまで積み上げたものを手放す行為と等しいように思われる。受け容れがたいものを受け容れることで、心の在り方に変化が生じている可能性も考えられるが、それは痛みを伴う経験が前提となり生じているようにも思われる。

#### ひきこもりにおける回復について

**他の問題との類似点と相違点** ひきこもりの回復についての、両者の語り共通しているのは、個々人が抱えている本質的な生きにくさであり、環境や社会との接点において生じる困難が語られているように思われる。照山・堀口(2014)は、発達障害者の当事者コミュニティと比較した上で、「ひきこもり当事者には社会のメインストリームに自らが入ることを願う側面が強い。『なぜ我々は働かなければならないのか』などと社会の価値観を問い、オルタナティブな生き方を見出そうとしながらも、『普通に働くことができない自分』を責めることがあり、それがアンビバレンスと葛藤を生み出すのである」と述べている。インタビュー実施時のAさん・Bさんの語りを見ると、葛藤がないとは言い切れないが、こうした葛藤は後景しているように思われる。セルフヘルプグループに参加することで自分の居場所を見出したり、12ステップの実践の中で、独自の生き方を見出すことによって、社会との関わりにおいて生じる葛藤が減じる可能性も考えられる。そこには、自分自身の力により人生をコントロールしようとする生き方から解放されることを通じて、逆説的に自分らしい主体的

な生き方を獲得するという営みが存在するように思われる。

## おわりに

本研究では、ひきこもり当事者・経験者のセルフヘルプグループの参加者2名へのインタビューを行うことを通じて、グループの性質、参加者の経験、回復がどのように捉えられているのかを調査した。その結果、相互援助の過程において、「援助の受け手」だけでなく、「援助の与え手」になるという経験が、主体性の形成に寄与している可能性が考えられた。こうした過程は、専門家による援助と明確に異なる点であるように思われる。同様に、共感的にお互いの経験を伝え合う点、大勢の仲間に支えられるという実感を持てる点もまた、専門家との1対1の関係において展開するカウンセリングや心理療法との大きな違いであるように思われる。次に、外では話せない経験であっても、セルフヘルプグループにおいて、他者に対する親近感や関係性を構築するための媒介となっていることが示唆された。そして、集団の中でありのままの存在を受け容れられると同時に、与えられる、支えられるといった経験をしていることが示唆された。これらの点について、個人的な文脈において、否定的に捉えていたひきこもりや挫折の経験が、同じ経験を持つ集団に受容されることで、ノーマライズされ、自己受容を促進している可能性も考えられる。そして、グループ内において、社会における支配的な価値観とは異なる価値観が共有されていることが示唆された。そのため、当事者・経験者が他者とのつながりを求めた際、多様な価値観を持つコミュニティや社会資源が存在することが重要であるように思われる。

依存症などの問題と同じく、痛みを伴う底つき体験によって、それまでの自分の力に頼った生き方を手放すと同時に、そうした価値観に関する変容が生じていることが示唆されたこと、回復について、「無力」の受容といった観点から語られたことは、12ステップグループ独自の性質によるものであるように考えられる。また、回復について、本質的な生き難さ、社会参加における困難が語られたことは、ひきこもりの回復を考える上での難しさ、ひきこもりのゴールを容易に設定することの難しさが示唆されているように思われる。高岡(2011)は、ひきこもりの回復のゴールについて、「生きること」と述べている。セルフヘルプグループにおいて、お互いの生を肯定し合うこと、集団の中で個人の生き方が包摂されることが社会における生き難さの軽減につながるのではないかと考えられる。そして、個々の当事者・経験者が「生きること」を通じて、それぞれの状態像にあった、回復を見出すことが重要であるように思われる。

## 文献

AA 日本出版局 (1982). 12 ステップと 12 の伝統 AA 日本ゼネラルサービス (JSO)



- 古庄健 (2015). ひきこもり支援の歩みと課題 青木道忠・関山美子・高垣忠一郎・藤本文朗 (編著) ひきこもる人と歩む 新日本出版社
- 早野禎二 (2013). 精神障害者のセルフ・ヘルプ・グループの意義と課題 —ある2つのセルフ・ヘルプ・グループの事例比較から 東海学園大学研究紀要, 18, 117-140.
- 池上正樹 (2016). ひきこもる女性たち KK ベストセラーズ
- 石川良子 (2007). ひきこもりの〈ゴール〉 —「就労」でもなく「対人関係」でもなく 青弓社
- 石川良子 (2008). 「ひきこもり」当事者は〈居場所〉で何を求めているのか 萩野達史・川北稔・工藤宏司・高山龍太郎 (編著) 「ひきこもり」への社会的アプローチ —メディア・当事者・支援活動 ミネルヴァ書房
- 石川良子 (2015). 社会問題としての「ひきこもり」(1) —「朝日新聞」記事データベースを用いての検討 松山大学論集, 27, 121-135.
- 伊藤康貴 (2015). 「ひきこもり支援」における当事者活動の位相: 社会運動と当事者研究という視点から 日本教育社会学会大会発表要旨集録, 67, 266-267.
- 岩田泰夫 (2010). セルフヘルプ運動と新しいソーシャルワーク実践 中央法規
- 川北稔 (2006). ひきこもり支援の課題と展望 —社会規範を解きほぐす居場所の実践から 忠井俊明・本間友巳 (編著) 不登校・ひきこもりと居場所 ミネルヴァ書房
- 鴻原崇之 (2016). ひきこもり経験者から見る、ひきこもり支援 春日井敏之・櫻谷真理子・竹中哲夫・藤本史朗 (編) ひきこもり子ども・若者の思いと支援 —自分を生きるために 三学出版
- 宮淑子 (2014). ひきこもり500人のドアを開けた! —精神科医・水野昭夫の「往診家族療法」37年の記録 KADOKAWA
- 斎藤環 (1998) 社会的ひきこもり —終わらない思春期 PHP 研究所
- 芹沢俊介 (2011). 「ひきこもり」をどう理解すべきか 臨床心理学, 11, 324-329.
- 住田正樹 (2003). 子どもたちの「居場所」と対人的世界 住田正樹・南博文 (編) 子どもたちの「居場所」と対人的世界の現在 九州大学出版会
- 鈴木國文 (2014). 同時代人としての「ひきこもり」 鈴木國文・古橋忠晃・ナターシャ・ヴェルナー 「ひきこもり」に何を見るか —グローバル化する世界と孤立する個人
- 高岡健 (2011). 不登校・ひきこもりを生きる 青灯社
- 照山絢子・堀口佐知子 (2014). 発達障害者と「ひきこもり」当事者コミュニティの比較 —文化人類学的視点から 鈴木國文・古橋忠晃・ナターシャ・ヴェルナー 「ひきこもり」に何を見るか —グローバル化する世界と孤立する個人 青土社

## ENGLISH SUMMARY

### Research on Experiences and Recoveries of Participants in Hikikomori Self-help Group TAZOE Takayuki

This research focused on participants' experiences and recoveries in a self-help group for hikikomori (social withdrawal) in Japan. This group applies a 12-steps strategy deriving from Alcoholics Anonymous (AA) to address hikikomori. I conducted semi-structured interviews with two participants belonging to this group. As a result, it is suggested that sympathetically telling each other one's own experiences and feeling oneself being supported by another are different kinds of support than those offered by professionals such as clinical psychologists.

Also, it is suggested that accepting one's own helplessness with regard to pain allows the participants to be released from a lifestyle in which they always rely on their own efforts, and change their sense of values, as with an addiction such as alcoholism. This experience seems to be unique to self-help groups using a 12-step program. And it is suggested that the sense of values shared in each self-help group differs from the socially dominant sense of values. Therefore, it may be important to have communities and supporting organizations with diverse values systems in our society.

*Key Words:* social withdrawal, self-help groups, hikikomori communities, a place of one's own, 12 steps