

【実践報告】

対人援助専門職者のためのセルフヘルプグループ「えん」 ～山梨における10年の歩みと援助職仲間へのメッセージ～

山中 達也（山梨県立大学人間福祉学部）

谷脇由希恵（社会福祉法人山梨立正光生園子ども家庭支援センター・テラ）

坂本さやか（特定医療法人南山会アルプスファーム）

竹下 茂（山梨県精神障害者家族会連合会）

青柳 有紀（NPO 法人甲斐志麻の里ファーム）

1 はじめに

「問いかけ」からはじめることにしよう。

対人援助専門職者（以下、援助者）のあなたに、自らの想いをはなし（話し・手放し）、聴き、仲間と定期的にわかちあうことができる安心・安全な「居場所」はあるだろうか？

2014（平成26）年9月。「対人援助専門職者のためのセルフヘルプグループえん」（以下、「えん」）は、山梨県内のわずか3人の精神保健福祉士（以下、コアメンバー）が立ち上げた。最初の3か月は、手探りでの試行だった。

発足当初、超ベテランのソーシャルワーカーから「しょせん傷の舐めあい！」「援助者同士のお慰みグループ」という言葉を投げかけられたこともある。セルフヘルプグループの存在や意義そのものを否定するような発言に憤り怒りつつも、そのときの私たちは反論することをしなかった。いや、できなかった、という方が正しいかもしれない。

あの日から10年。援助者としての実践と、さまざまな人とのかかわりをとおして、揺らぎ、行き詰まり、揺れ続け、自問を重ねながら、私たちは月1回のミーティングを山梨の地においてただひたすら積み重ねてきたのである。

本実践報告では、「えん」の設立経過と10年にわたるさまざまな取り組み、メンバーからのメッセージをふまえつつささやかな歩みを記しておきたい。苦しみを抱えている援助職仲間へ、1人でも多く私たちの想いが届くことを願って。（山中）

2 「えん」設立の契機

（1）問題意識の原点

私たち援助者は、さまざまな苦しみを抱えている利用者に対し、日々一生懸命に援助実践を行っている。ときに「もう疲れた」「気持ちが悪んだ」「ここから逃げてしまいたい」「援助職に向いていない」…と思ったとしても、そのような感情は一切表出せず（もしくはできず）、目の前の人と真摯に向き合い、組織の一員としてかかわり続ける。一方、現場では自ら抱いた苦しみを表現する機会がなかったり、ときには上司に相談しても「自分で何とかできてこそ一人前のプロフェッショナル」などと言われたりすることさえある。

また利用者や援助職仲間等とのかかわりをとおして、援助者自身に生じたところやカラダの反応に

は、ばんそうこう一枚すら貼らず、実は貼り方も学んでいない。さらに、多くの援助者が必要性を感じつつも、現場には「援助者を援助する」というシステムはもちろん、サポートシケアする視点も不十分な状況にある。その結果、行き詰まり、独りもがき苦しむ援助者は少なくない。これが私たちの問題意識の原点である。

(2) はじめの一步

2014（平成26）年、私（坂本）は精神保健福祉士として働き始めて丸10年が経過していた。日々の目の前の仕事は、経験と感覚でそれなりに上手く立ち回れる。関係機関や法人内の多職種とのコミュニケーションもとれ、困った時には上司や関係者に相談ができていた。一見すると順調に仕事に慣れ、そろそろ中堅職員としての扱いを受ける立場になってくる。一方、心の奥底では「精神保健福祉士としてこのままでいいのか」という焦りがあった、ように思う。

このような状況の下、1995（平成7）年から神奈川県川崎市で現在も継続している「援助者のためのセルフヘルプグループONE STEP」（以下、「ONE STEP」）の存在を知ったのである。当初は「ONE STEP」への参加も考えた。しかしながら、毎月川崎市まで通うことは、時間的にも経済的にも難しい。「何かしたい、日々の実践を振り返る場が欲しい」と感じたことが「えん」設立のきっかけである。

「山梨にもあったらなあ…」という想いは、次第に「なければ作ればいい!」という気持ちに変化していった。まさに、ソーシャルワークの新たな仕組み作りと言えるであろう。そこで山梨県精神保健福祉士協会に所属し、私と同じ想いを抱いていた谷脇と、川崎市で「援助者援助」の実践を続けていた山中の2人に声をかけたのだ。

2014（平成26）年7月30日。コアメンバー3名が集まり、自ら抱える苦しみと想いを相互に共有する機会を設けた。そこでは、援助者の誰もが安心して立ち止まり、自分と向き合い、仲間の話に耳を傾け、ともにわかちあい、「負担なく気軽に参加できる時間と空間」の必要性を共有した結果、同年9月から3ヶ月間お試しのグループをスタートすることにしたのである。

(3) 「えん」始動

試行的にスタートした「えん」の進め方や約束事等については、川崎市で当時20年歴史のある「ONE STEP」を実践のモデルとした。この段階では広く周知せずにコアメンバーからの口コミが中心だった。しかしながら、経験年数も所属も違う県内の精神保健福祉士が毎回仕事終わりに5～9名も集まってくれたのだ。メンバーの顔触れや人数はその時によって違ったが、話をしたり聴いたりしているだけで気持ちが楽になったり、また明日から頑張ろうと思える。それだけ私たちは普段自分自身の気持ちを見つめなおす時間や機会が少ないのだ。とくに、参加者の話を聴くことで自分自身が救われたような気持ちになるというのは、なんとも表現しがたい不思議な感覚だった。

お試し最終回の11月。グループを継続して開催していくことを正式に決定し、山梨で言えばなし、聴きっぱなしのミーティングを行う「援助者のためのセルフヘルプグループえん」という名前をつけて同年12月から本格始動したのである。

「えん」という名前は4つの意味が込められている。

- ①援助者の『援』。
- ②参加者で輪になって仲間として場を共有する『円』。
- ③その日、そこに集まった仲間たちとの『縁』。

④自分自身と他者（仕事上での利用者やスタッフ、グループのメンバーなど）とをつなぐ『and（英語の発音でエン）』。

さまざまな「えん」を共有する山梨県内の援助職仲間が集まり、この大切なグループが育っていくよう願いをこめて名付けたという背景がある。発足当初3か月間は手探りの状態であったため参加対象を精神保健福祉士に限定していたが、その後は山梨県内の援助者で興味関心、希望があれば誰でも参加可能となっている。

（４）「えん」をとおしての気づき

「えん」を始めた当初の私は、「話を聴いてもらい、助言もして欲しい」と思っていた。しかし実際にグループの中で仲間と話をしてもらうだけで、現実は何も解決はしていないのに気持ちが軽くなるという体験をした。それはとても不思議な感覚だった。「はなす」ことは、自分の心の中の想いを「放す」ことなのだと思えた瞬間でもあったのである。

私たち援助者は日々の仕事の中で、対象者の言葉に耳を傾け共感する。しかし、自分の気持ちを「はなす」機会がほとんどないことに気づいた。「はなす」ためには自分の頭で考えて、言語化しなければならない。「はなす」ことで、心の中が整理されて、気持ちがすっきりするのだ。

また、「えん」で自分自身が話し手になることで、聴き手の対応の大切さも実感している。メンバーが肯いたり、目を合わせたりしてくれると、自分を認めてもらえる、気にかけてもらえる存在なのだと感じる。「えん」で援助者自身が話し手になることで、普段の相談者の方の気持ちを体験することもできたのだ。

援助者である「私」と向き合い、はなすことは、苦しみを手放すことにもつながっている。たとえ問題解決できなくても、仲間に苦しみを聴いてもらうことで、気持ちが楽になり考えも整い、仲間の話を聴くことで、元気になれることを実感している。まさに「えん」における時間と空間、そして仲間の存在は、援助者として、1人の人として苦しみを和らげるとともに、「私」を大切にできる貴重な場面となっているのである。（坂本）

3 「えん」の実際

（１）「えん」の活動準備

活動開始にあたって、日時は第1水曜日の19時から20時半まで、場所は山梨県立大学の研究室とし、資料1のようなチラシを作成した。チラシはコアメンバーが自身の所属や各研修会で配布する他、山梨県精神保健福祉士協会の協力をいただき会員への周知を依頼することができた。「えん」に関する質問等への対応は、フリーのメールアドレスを開設¹。メールの対応はコアメンバーができるように設定した。基本的に参加希望者は出欠席の連絡はしなくてよく、その時にその場へ集まった方たちとミーティング

**援助者のためのセルフヘルプグループ
「えん」へのお誘い**
～こころのほんそうこう貼っていますか？～

私たち援助者は、対象者に対して、その心を敏感に感じとり、ケアを一生懸命考えますが、自分自身に対する心のケアには目を向けたりすることがありませんか？
私たちは日々、対象者の方と接し、ご本人の目の前にある様々な生活課題への解決のお手伝いをしています。その中で、様々な課題に直面し、悩み、葛つことも少なくありません。

援助職の職場環境では、事例検討会やケースカンファレンス、（上野崎からの）技術支援はありますが、援助者自身をケアしたりサポートしたりするシステムはあまりないように思えます。

作業の暇に目を離れて、ピアとして、一緒に話をしてみませんか。自分のこころを見つめなおしてみませんか。

「えん」には、援助者の『困』という意味、参加者で輪になってピアとして場を共有する『だ』。その日にそこに集まった人達との『輪』。そして自分自身と誰か（仕事上での相談者やスタッフ・グループの参加者など）とをつなぐ『and（英語の発音でエン）』という意味が込められています。様々な「えん」を共有する仲間が集まり、グループが育っていくよう願いをこめて名付けました。

同じ思いの皆様がいらっしゃいましたらどうぞご参加下さい。皆様の参加をお待ちしております。

※事例検討会やスーパーバイション、カウンセリングではありません。ご了解の上ご参加下さい。

日 時：平成26年12月3日（水）、
平成27年1月7日（水）、2月4日（水）、3月4日（水）
毎月第1水曜日の19時～20時30分

場 所：山梨県立大学 飯田キャンパス B館 307研究室
参加対象：山梨県内の精神保健福祉士の方
問い合わせ：peer.yama.psw2014@gmail.com
川崎さやか・谷崎由希恵・山中達也 まで

※申込み不要、費用はかかりません。

資料1 発足当初の「えん」チラシ

* 1 「援助者のためのセルフヘルプグループ えん」 peer.yama.psw2014@gmail.com

を実施している。

(2) 具体的な流れ

また、「えん」の活動を安心・安全な場にするための準備として、「ONE STEP」のルールを参考に、『大切な8つの約束事』として以下のように決めた。

『援助者のためのセルフヘルプグループえん 大切な8つの約束事』

1. ミーティング中、メモは一切とらないでください。
2. ミーティングで知り得た内容、メンバーの個人情報等は一切口外しないでください。
3. メンバー相互にアドバイスや問題点の指摘、批判、指導をする時間ではありません。
4. 話を聴いて、気づいたこと、感じたことがあれば「私」の話をしましょう。
5. もちろん「パス」をすることもできます。
6. メンバーの語る「はなし」を聴き、「はなし」をしている私を聴いてみましょう。
7. メンバーの「はなし」が終わったら、拍手をしましょう。
8. いいっぱなし・ききっぱなしが原則です。

「えん」の活動にあたっては、当日に誰が参加しても実施できる方法（流れ）をつくっている。メンバーは円になるように座り、その日の進行役を1人決め、①「8つの約束事」の確認、②参加者が順に「いま、ここで」話したいことを話す、③時間があればもう一巡する、④次回の日程のみ確認して終了の順に進行する。

約束事の確認では、前述した「大切な8つの約束事」が書かれた紙をメンバーに配り、それを見ながら進行役から順に、一文ずつメンバーが声に出して読み上げることで、確認を行っている。その後、メンバーの話に入るが、最初に話したい方がいればその人から、いなければ進行役から順に時計回りに一巡する。そこで語られた話を聴き、特定のメンバーの話に対して話題を膨らませることもあるが、あくまで、その方の話を聴いて、「私」がどう感じたか、それはなぜなのか等、自分自身に焦点を当てて話をする。

1巡目は1人何分、ということを決めずに話す。「はなす」と同時に「聴く」ことも「えん」の中で大切にしているため、1人が話しすぎて他のメンバーの時間がないということは一度もない。2巡目については残り時間を鑑み1人何分くらいで、と進行役が指定することもある。

このようにしながら、ときには2名、多いときには10名を超えるメンバーが集まり、毎月活動を継続してきた。コアメンバーの2人が産休・育休に入った中でも、継続的に参加してくれたメンバーや学生の協力もあり続けることができた。

(3) コロナ禍における対応

その後、コロナ禍となり「えん」の活動は一時休止せざるを得ない状況となった。今後の活動をどうしていくか、再度コアメンバーで話し合うなかで「えんの活動は継続したい」という意見で一致し、2021（令和3年）からはオンライン（ZOOM）にて活動を再開している。このタイミングを1つの契機に、改めて日時も検討し、第3日曜日の17時～18時とし現在に至っている。

オンラインによる「えん」の活動は、以前よりも気軽に参加できること、移動時間がなく、どこに

いても参加ができる、という利点を感じている。その一方で、新しく参加される方は少なく、初めてだけちょっと参加してみよう、という方の参加しにくさがあるのかと感じている。また、「えん」についてのお問い合わせをいただくことはあるが、参加してみよう（想いを話してみたい）、と思った時と、開催のタイミングが合わないこともあるのかもしれない。さらに「えん」の再開と同時期に、後述する「ピアグループスーパーバイズまるく」（以下、「まるく」）の活動が開始され、「えん」は偶数月、「まるく」は奇数月に行うこととなったのである。

このような遍歴を辿りながら、「えん」は今年で10年を迎えた。活動継続をすることができているのは、「えん」という場の必要性があるからではないかと感じている。（谷脇）

4 定例ミーティング以外のさまざまなとりくみ

「えん」は毎月定例のミーティング以外に、これまでさまざまな取り組みを行ってきた。ここではいくつかの取り組みにふれておきたい。

（1）山梨社会福祉実践学会ソーシャルワーク実践研究発表会

①2015年11月8日「第12回山梨社会福祉実践学会 ソーシャルワーク実践研究発表会」

1年間にわたる「えん」の実践をととしての実感等について報告。

②2016年11月6日「第13回山梨社会福祉実践 学会ソーシャルワーク実践研究発表会」

2年間延べ2160分から見えてきた「はなす＝聴く」ことの意味について報告。

③2017年11月12日「第14回山梨社会福祉実践学会 ソーシャルワーク実践研究発表会」

3年に及ぶ「はなす実践」から得られた成果について報告。

（2）「えん」セミナー2017

2018（平成30）年2月7日「えん」主催で開催したセミナー。講義や演習をととして、「はなす＝聴く」ことの体験や「援助」、そして「スーパービジョン」とは何かを考えながら実感をもてるプログラムを初めて企画し30名の参加者を得て行った。

援助者のためのセルフヘルプグループ「えん」主催「えん」セミナー2017

2017年11月10日（水） 午後6時30分～8時30分
援助者のためのセルフヘルプグループ「えん」
 ～体験をととして「えん」を実感してみよう！～
 講師：坂本さやか（認定障害者相談支援事業所さつな／地域活動支援センターさがるる）
 体験談：「えん」メンバー / セルフヘルプグループ体験

2018年2月7日（水） 午後6時30分～8時30分
現場で活かせるスーパービジョン入門
 ～もっと気軽に気楽にSV実践 はじめの一歩??～
 講師：山中道由（山梨県立大学人間福祉学部）
 スーパーバイザー体験談：坂本さやか（認定障害者相談支援事業所さつな／さがるる）

私たちは対人援助の専門職者として、日々様々な困難に直面して「援助」をしています。障害・障害者・高齢者など様々な困難において援助活動をするなかで、その困難について意識したことはありますか。また現場で、必要な援助が提供されているという実感を抱かれていますか。現場を通じて、援助者としての実感を共有したい。でも、自分なりの考えや考え方の違いや援助者としての責任感や、現場にはサポートする仕組みやシステムも整っていないと感じませんか。『援助者のためのセルフヘルプグループ「えん」』主催のセミナー、現場や実践をととして、「はなす＝聴く」ことの体験や「援助」、そして「スーパービジョン」とは何かを考えながら実感をもてるプログラムを初めて企画しました。ぜひ参加して欲しい方は、大歓迎です。山梨県内のさまざまな困難に実践をする援助者とともに、現場を支援し一歩に進んでみましょう。みなさんのご参加を心からお待ちしております。

◆対象者 本セミナーへの参加を希望する対人援助専門職者
 ◆定 員 山梨県立大学 施設「ヤングバス」1階303号（仮設）
 （山梨県障害者福祉センター1階）
 ◆参加費（費別）各500円（この金額の範囲での参加も可です）
 ＊当日受付にてお支払いください。前払金も可です。
 ◆定 員 20名（最少参加人数5名）
 ◆参加申し込み 下記のメールアドレスにてお申し込みください。
 ①お名前 ②所属 ③連絡先（電話番号） ④ご所属先（メールアドレス）
 （個人情報は厳重に管理し、本セミナー上関係する以外には一切お渡ししません）
 ＊締め切り：各回開始前々日まで（日、土、日）※定員になり次第締め切り
 ★メールアドレス peef.yama.ps.w2014@gmail.com
 ◆主 催 援助者のためのセルフヘルプグループ「えん」（協賛：坂本・山中）

※セミナー開催日「えん」の定例ミーティングは開催中止になります。

資料2 「えん」セミナー2017 チラシ

(3) 2019 (平成31) 年度山梨県立大学地域研究交流センター地域研究事業

「対人援助専門職者のためのサポートシステム構築をめざして～セルフヘルプグループ体験等教育プログラムの試行的実践～」

プログラム名	「えん」セミナー 2019 第1部：講演「援助者だってうつになるっ！」概要 神奈川県にて約30年対人援助専門職として援助実践を行ってきた「はらやん」氏（50代男性）による講義。 第2部：援助者のためのセルフヘルプグループ（ミーティング）体験
開催日時	2020（令和2）年1月12日（日）13時30分～17時
会場	山梨県立大学飯田キャンパスB館1階120教室
主催	援助者のためのセルフヘルプグループ「えん」
協力	山梨県立大学人間福祉学部福祉・教育実践センター 援助者のための援助セミナー実行委員会
参加費	無料
参加人数	39名 （「えん」8名＋「援助者のための援助セミナー実行委員会」6名含む）

調査研究の詳細については、「山梨県立大学地域研究交流センター 2019 年度地域研究事業研究報告書」を参照のこと²。（山中）

5 あらたな取り組み…ピアグループスーパーバイズ「まるく」の実践

「えん」の取り組みを続けるなかで、「同じ専門職からも意見をもらいたい」、「自分が日々専門職として感じていることに対して他の人はどう思っているのかを聴きたい」、「自分と同じような経験をした人はいるのか、その際にどう対応していったのかを聴きたい」、「今話してくれたあの人の話についてもっと深めたかった」等の声が聞かれるようになった。

そこでコアメンバーにより、今後の「えん」の在り方について相談する機会をもった。当初は「えん」の在り方を検討していたが、「えん」にはその良さがあり、もっと深く聴く・話すことをしていくなら、「えん」とは別の「スーパーバイズ」的な場をつくっても良いのではないかと、という意見がでてきた。そこで、神奈川県内（横浜・川崎・県央）で行っているグループスーパービジョン（以下、GSV）の自主勉強会を参考にし、2022（令和4）年にコアメンバーが知人に声をかけ、1年間のお試しの会として、6人でピアグループスーパーバイズ「まるく」を行ったのである。

「まるく」には、「えん」と同様、参加者で（輪に）『丸く』なってピアとして場を共有する、という意味や、参加したスーパーバイザー（以下 SVE）、スーパーバイザー（SVR）ともに気持ちが『丸く』なる、自分たちへの『（はな）まる』を送る、という意味を込めている。

実際に1年間試行してきたところ、気負わずに負担なく実施できそうなこと、SVE は自分の考えや想いを深めエネルギーを高めていくことができること、SVR は SVE の想いに焦点を当て、一緒に紐解き、SVE 自身の援助力も考えさせられる場になっていることが実感できた。そこで2023年も継続実施することとした。

グループ力を高めていくため、1年間は同じメンバーで行い、翌年も継続するか終わりにするかは各人が決めることにしている。大々的に新規メンバー募集は行っていないが、メンバーの口コミで周

* 2 山中達也、川又昭彦、竹下茂、津金静保、青柳有紀「山梨県立大学地域研究交流センター 2019 年度地域研究事業研究報告書」pp31~44、山梨県立大学地域研究交流センター、2019
https://www.i-repository.net/il/user_contents/02/G0000632repository/cch2020/cch2020024.pdf

知をしている。2023（令和5）年は5人、2024（令和6）年は6人で実施し、実施にあたっては以下のような手順書を作成し、誰が参加しても安心、安全に、想いを共有して実施できるようにしている。

【目的】気軽に気楽にできるスーパービジョンの場。SVEの悩み・苦しみに焦点を当て、ピアだからこそその立場でサポーターに関わりあうことで、SVEが明日から援助職として1歩を踏み出せるようになり、SVRも気づきや自身の成長を促せることを目的とする。※事例検討会ではありません。

【対象者】相談援助を行ったことのある精神保健福祉士を原則とする。メンバーは6～8名、スーパーSVE（話題提供者）は1名、ピアSVRは他参加者全員で行う。

【時間】概ね1時間～1時間半

【日程】年5～6回。奇数月に開催予定。日程調整はグループLINEにて行う。

【方法】ZOOMを原則とする。

【周知】口コミで興味のありそうな方がいれば声をかける。

- 【約束事】
- 1 ミーティングで知り得た内容、メンバーの個人情報等は一切口外しないでください。
 - 2 参加者個人の問題点の指摘、批判、指導をする時間ではありません。
 - 3 事例検討会ではありません。苦しみ悩んでいるSVEに焦点を当てます。SVRはSVEをいかに支えるかを意識して発言しましょう。
 - 4 ミーティング終了後ファシリテーター、SVR・SVEそれぞれの立場での振り返りが残せる方は、LINEのノートの中に残しましょう。強制ではありません。

【ファシリテーター】メンバーの中から毎回交代で担当する

【手順】（1）ファシリテーターが進行し、全員で約束事の確認をする

（2）話題提供者（SVE）による話題提供

…事例の概要とそれに対する対応やその時に感じた思いなどを簡潔に話す。

（3）参加者（SVR）による質疑応答

…参加者全員がSVRとなり、情報収集のための「質問」（情報伝達コミュニケーション）や話題提供者の思いや考えが明確になるための「質問」…相互のやりとり（援助的コミュニケーション）を行う。

（4）参加者（SVR）が簡潔に感想を言う

（5）話題提供者（SVE）はここまでで感じたこと、気づきを言葉にする

（6）深掘り

…参加者全員（SVR）は話題提供者（SVE）の苦しみを和らげ、軽くし、なくすために、『傾聴』『問いかけ（何をしたいか、どうして・なぜそうしたいか、どのようにしたいか等）』という技術を使って、援助的コミュニケーションを交わしていく。

話題提供者（SVE）はここまでで感じたこと、気づきを言葉にする。

※このやり取りの中で、話題提供者（SVE）が「気づく、明確になる、腑に落ちる」等、考えや見方が整理、変化、成長していくことに参加者（SVR）はつきあっていく。

（7）総括

…参加者（SVR）が1人ずつ感想を言う。話題提供者（SVE）が最後に感想を述べる。

★話題提供者（SVE）が少しは元気になった！話をしてみて楽になった！明日から何とかやっていけそうになった！勉強になった！などの感想があると、サポーターなGSVが役立ったと言える。

★話題提供者 (SVE) は自分に必要だと思うところだけを受け取ればよい。

(谷脇)

6 「えん」メンバーからのメッセージ

(1) 安心・安全で負担感ない場として

もともと個人的に若手の精神保健福祉士で集まる勉強会を何回か開催していたが、プライベートな時間に集まることや継続することが難しく中断せざるを得なかった。どうしたら継続した会ができるのかと思っていた中、前述したように声をかけていただき、「えん」の立ち上げから参加をさせてもらった。途中、コアメンバーの産休・育休、コロナ禍等があり、継続も危ぶまれた時もあったが、メンバーや学生さんに支えていただき、方法や頻度を柔軟に変えながら続けることができた。

「えん」が10年も継続できているのは、安心・安全な場であるから、ということ、負担なく参加できるから、なのかと思っている。とにかくその場に行く（今は ZOOM だが）ことで、自分の想いを言語化でき、他のメンバーの話を聴け、専門職としてだけでなく1人の人間としての価値観、大切にしたいことを考える時間になる。それが良いと思っている。

私たち専門職は相談者の話を聴くことを生業にしているが、自分の悩みを相談する機会は少なく、実は相談下手なのかもしれない。私の場合、「えん」で話したいことがある時は、話すことを事前に準備している。その段階で既に自分の想いに焦点をあて向き合い深める時間になっているように感じている。日常生活ではなかなかそのような時間は取れないが、「えん」という機会があるからその内的作業が進むように思う。

「えん」では、話に対してのメンバーからの返事があるわけではない。しかし、自分の話を聴いたメンバーが感じた想いを話してくれることもあり、その話にまた耳を傾けることになるのだ。「えん」は人の話を聴きながら、人の想いが循環する場だと感じている。

現在は「えん」から発展した「まるく」も立ち上げた。どちらの会にも良さもあり、無理なく、今後も継続出来たらと思っている。これらの実践がいろんな方に届き、同じ想いを持つ方と新たに出会えることができれば幸いなことと思っている。(谷脇)

(2) いつも心の中に「えん」がある

「えん」立ち上げから10年、仕事でもプライベートでも、様々なことがあった。かわりのある方の死、精神保健福祉士としての自信喪失、相談者からマイナス感情を向けられること…しんどい時にはいつも心の中に「えん」があり、私の支えになっている。

「次のえんで話そう。仲間に聴いてもらおう」

そう思うだけで気持ちが楽になる。ときにはミーティングで感情が溢れ、涙をしたこともある。「えん」の時間に仲間に聴いてもらったり、拍手をもらうことで次の日からも頑張りが続くパワーをもらっている。

私が思う「えん」の良さは、事前準備がいらぬこと、そして安心安全の場であることだ。勉強会で新たなことを学んだり、事例検討をしてスキルアップをすることはもちろん大切なことである。ただ、日々の業務に追われる中で、事前準備をしたり、スキルアップとして指摘・批判されることは負担になるのも事実である。「無理なく、気楽に」やってきたことが、「えん」が10年続いた理由の一つだと思う。

私は、精神保健福祉士として、想像力と謙虚さを大切にしたいと思っている。そのためには、どれだけ経験を積んでも自分自身や日々の実践を振り返り続けることが大切である。「えん」も「まるく」も私にとって心の拠り所であり、自分自身を振り返らせてくれる大切な場である。10年前、「何かしたい」と言って始まった私達の小さな思いがこれから先も細く長く続き、私だけでなく必要な方にとっての支えになる場でありつづけることを願い、今後も大切に育んでいきたい。(坂本)

(3) 視野が広がる有意義な時間

福祉業界には様々な研修・講座がある。その講座を受けている時、偶然「えん」のチラシが目に入った。「援助者のためのセルフヘルプグループ」というタイトルは、一般的な講座名とは違い不思議さを感じた。

さて、どのようなものか、と興味本位に覗くことにした。

定例日、早めに会場で行って見ると、県立大学の研究室には10名位の学生が談笑している。場所を確認すると「この場所です」と言う。正直、初めは状況が理解出来なかった。その後学生たちは退室し、定刻になると参加メンバーが集まり「えん」が始まった。メンバーは精神保健福祉領域の支援者だけでなく他業種・多職種に渡り、普段は聴けない話も出た。順調に継続してきたが、コロナの影響が出て一時休止となり、その後リモート会議の形で再開して現在になっている。

私は、「えん」を通じて自分の視野が広がった様な気がする。これまで漠然としか考えていなかった他職種についても強く意識するようになり、知識の向上において有意義な体験となっている。(竹下)

(4) 学生メンバーとして「ひとりではない」という実感

「えん」との縁は大学のゼミ選択の際にあった。社会福祉士を目指すものとして「援助者を援助する」という新しい視点に興味を持ち、実際に体験したい、「えん」を肌で感じたい、と思ったことが参加を決めたきっかけである。

毎月1回、必ず参加する援助者や、「はじめまして」と緊張しながら参加される方、毎回の参加はできずとも時折参加され、「ここが私には必要なのです」と語る援助者と同じ時を過ごし、学生という立場でありながらも「えんの輪」に入れていただいた実感がある。他の支援者と同様に、私にとっても「えん」が次第にかけがえのない居場所、支えになっていった。

援助者の援助とは、自分を大切にすることに加え、仲間を大切に、されることだと考える。当時学生であった私を「えん」のメンバーは受け入れてくれた。そのあたたかさに触れ、私も自分自身を整え、安心を感じながら語ることができた。

「えん」には言いっぱなし、聴きっぱなしのルールがある。この聴きっぱなしの気楽さや自分の感じる心の自由さは、「えん」の重要な要素の一つであると考え。自分の心に正直になり、仲間を受け入れ、自分を表現する。その心地よさは、メンバー一人ひとりに対する信頼感と安心感から生まれる。「えん」のメンバーと語ること、聴くことだけでなく、仲間に会うことを楽しみに参加していると感じることもある。抱える悩みは違えど、同じ援助者（を目指す者）としての結びつきは、「ひとりではない」という実感を支え続けてくれている。これからも「えん」との縁を大切に、悩み、そして共有し、援助者として前進していきたい。(青柳)

7 おわりに

10年にわたる「えん」の取り組み等についてまとめてきた。

私たちは、自らが抱いた苦しみにフタをすることなく、自分に問い、自己対話を重ね、想いや考えがまとまらなくても月1回の時間に「はなすこと」、そして「聴くこと」をひたすら繰り返してきた。自分との良い関係はもちろん、何も言わずにただ聴き、受けとめてくれる仲間の存在に救われてきた。それはこのグループがあってこそその実感である。

本報告は、量的・質的調査も、統計解析も、エビデンスも何1つ存在はしない。しかし、毎月1回60分のミーティングを10年、すなわち120回300時間延べ1000名を超える実践と仲間の存在と想いが文字と行間に込められている。

最後にあらためて問い、記しておくことにしよう。

揺らぎ、悩み、行き詰まりつつも積み重ねてきた援助者たちのささやかな実践は、果たして「傷の舐めあい」や「お慰みのグループ」であったのであろうか。

今なら（たとえベテランの先輩ソーシャルワーカーに対しても）私たちは胸を張り、目を見てハッキリと言語化することができる。援助者である「私」にとって、「えん」は安心・安全な「居場所」の1つであり、メンバーは大切な仲間であるということを。

あなたに安心・安全な「居場所」はあるだろうか。もし必要であれば、山梨の地には「えん」があり、私たちはいつでもあなたの参加を待っている。（山中）

The Self-Help Group "EN" for Professionals in Interpersonal
Assistance
— 10 years of progress in Yamanashi and a Message to fellow
Assistance Professionals —

Tatsuya Yamanaka • Yukie Taniwaki • Sayaka Sakamoto
Shigeru Takeshita • Yuki Aoyagi