

## 特集

# 支え合い、助け合う セルフヘルプの輪



スマレン

☎ 地域福祉課 (☎ 77・0653 FAX 71・1355)

悩みを抱える当事者同士が課題を共有し、互いに支え合うセルフヘルプグループ。今回は多種多様なグループの中から、登校拒否の子どもとその保護者が共に活動している「トーキョーコーヒー」取材し、主宰者やスタッフの思いから、セルフヘルプグループの役割や存在意義について紹介します。

保護者も子どもも  
生きやすい場所を  
目指して

宝塚市でフリースクールを運営し、子どもたちの学びを支える石井克馬さんは「不登校であることを隠さずに、保護者同士が話し合える場所を作りたい」という思いから、市内で初めてトーキョーコーヒーの主宰として活動を始めました。

**石井さん** トーキョーコーヒー宝塚は保護者を対象としたグループですが、当事者である子どもも一緒に参加でき、毎週月曜にお話し会、金曜に親子向けの体験会を開催しています。また、不定期で地域イベントへの出店や西谷での里山体験を行い、さまざまな学びの場を提供しています。

子どもが不登校になると、頑張って学校に通わせるべきか、行かないという選択を応援すべきか、親として悩むことがあると思います。しかし、学校に行く日もあればフリースクールで学習する日もあるというような、中間の選択肢があっても良いよねというのが

スタッフの声

ここなら大丈夫と  
思える場所

**岡田さん** 家でも学校でもない所に居場所ができたおかげで、子どもも「どこかに私と気が合う人がいる」と心に余裕を持つことができました。周りと違う選択肢は情報が少なく、親として心配になることもありますが、同じ状況の人と相談したり先輩保護者からリアルな声を聞いたりすることで、先が見えない不安が和らぎました。



岡田 英里さん

主宰者の声

1人で抱え込まないで

**藤井さん・大西さん** 誰とも話さず1人で考え込んでいると、自分の思考がどんどん不健康になるのを感じまし



トーキョーコーヒー宝塚 主宰 石井 克馬さん

information

市内の活動情報

「トーキョーコーヒー」は「登校拒否」の文字を入れ替えた造語で、全国的にさまざまな拠点活動を展開しています。現在、市内には下記3カ所の拠点があり、さらに1月からは末成と美座の2地区でも活動が始まります。拠点それぞれに特色があるので、詳細は二次元コードをご覧ください。

トーキョーコーヒー宝塚  
場 ぱらざこむ1ほか



@ISHII.JUKUCHO

トーキョーコーヒー宝塚第一  
場 光明会館



@KUMANOCLOCHAN

トーキョーコーヒー西谷@宝塚  
場 西谷地区の里山



@TOKYO.COFFEE\_NISHITANI

僕たちの考えです。グループの中では子どもが不登校であることをみんなが認めているので、学校に行っていないことを「悪い」「間違っている」と思い込まずに、色々な考えを見つけることができます。

トーキョーコーヒーは課題の解決や正解を求める場所ではないので、入会后に何かを強制することはありません。同じような境遇の人が集まって互いの悩みを共有し合い、情報交換をすることで、保護者の考え方に余裕や変化が生まれ、子どもたちの安心にも繋がっていくと思っています。



トーキョーコーヒー  
宝塚スタッフ・末成デイジー主宰  
宝塚第一主宰 大西 登司恵さん  
すみは 藤井 純羽さん

た。家の中に鬱々と閉じこもり、狭い世界で「人生おしまいだ」と考えてしまうのは間違っています。外に出て、色々な人と話することで視野が開けてくるので、まずは一歩踏み出してほしいです。

20年以上に渡り、県内のセルフヘルプグループを横断的に支援している(特非)ひょうごセルフヘルプ支援センター代表理事の中田智恵海さんに、なぜ今の時代に「自助」の集まりが必要なのか、お話を伺いました。

### 自己否定から自己肯定へ

セルフヘルプグループは病気や障<sup>が</sup>碍、ひきこもりや不登校といったさまざまな共通する課題を抱えた人たちが出会い、活動する、安心・安全な居場所です。生活困難な課題を抱えた人が地域社会で孤立しないで、辛い思いや日常の具体的な解決策を共有し、支え合い、情報を交換し合って困難や課題を軽減、あるいは解消しようと活動します。

この活動を通してメンバーは自信と自尊心を獲得し、自己否定から自己肯定への道をたどります。さらに社会の偏見や差別を解消する市民意識の醸成や、生き辛さを軽減できるように制度や施策の拡充と創設を求めています。これらは、自己変革と社会変革と



いうセルフヘルプグループの大きな働きです。こんな課題を抱えるのは自分だけだと悩んでいる人は、ぜひ、お仲間と出会って思いを分かち合ってみてください。

しかし、セルフヘルプグループは万能ではありません。地域に根付いた福祉専門職による、付かず離れずの支援が求められることも忘れてください。



セルフヘルプグループに参加するには



市社会福祉協議会は、第7次地域福祉推進計画基本目標にある「多様性を認め合えるまちづくり」を目指し、セルフヘルプグループの運営支援や当事者の参加を支援しています。

宝塚ボランティアプラザzukavoでは、情報提供や当事者同士が出会う場づくりなど、さまざまな支援を行っているため、セルフヘルプグループについて「知りたい」「加入したい」「立ち上げたい」と思ったら、まずは左記にお問い合わせください。

問 宝塚ボランティアプラザzukavo ☎86・5001 FAX 83・2425

\\Event\\

### セルフヘルプセミナー

実際に活動しているグループの取り組み紹介や分科会への参加を通して、セルフヘルプが持つ力を体験します。オンライン視聴も可。

日 1月22日(月)13時半～16時  
場 ぱらざこむ1  
先 40人  
オンライン=100人

申 問 1月4日(木)～20日(土)に  
宝塚ボランティアプラザ  
zukavo ☎86・5001  
FAX 83・2425



pickup

# 新しい居場所を探しませんか

～セルフヘルプグループ紹介～

(特非)兵庫県断酒会  
兵庫県宝塚断酒会



お酒に悩む人たちが自らの酒害体験を語り、断酒について考えます。お酒に悩む人の家族を対象とした「家族会」もあります。

日 毎週火曜19時～20時45分

家族会=毎月第1水曜13時～16時

場 市総合福祉センター

いのちの語り場 ルリアン



大切な人を亡くした人が集まり、死別の悲しみを分かち合いながら、悲しみからの回復や自分らしく生きていく力を育みます。

日 毎月第4土曜10時～11時45分

場 中央公民館

¥ 200円/回

ほろほろ



障がいがあっても豊かな時間を過ごすことを目指し、おおむね60歳までの視覚に障がいのある人やその支援者を対象に、情報交換やお出かけイベントなどを開催しています。

日 奇数月の第2土曜

場 ぷらざこむ1ほか

北摂・丹波地区里親会  
kizuna foster family



里親・里子同士のつながりを作る場として、気軽にお喋りできるサロンやイベントを開催しているほか、専門家による子育て研修や里親相談会などを行っています。

日 随時開催

場 ぷらざこむ1ほか

市内で活動するセルフヘルプグループの紹介冊子を、宝塚ボランティアプラザzukavoのHPに掲載しています。また、12月中旬から地域福祉課や市総合福祉センターなどで冊子を配布します。



詳細

問 いずれも宝塚ボランティアプラザzukavo (☎86・5001 ☎83・2425、日曜・祝日除く)