



オフィスサーブ代表  
心理療法士・精神保健福祉士  
安高真弓さん

あたか・まゆみ

福岡県下の民間精神病院で臨床心理士として勤務後、福岡県職員として福岡県精神保健福祉センターに2000年まで勤務。個別のカウンセリング事業・関係機関スタッフへの研修業務に加えて、不登校の子どものためのグループや親の会、アルコール家族教室、薬物依存家族教室などグループワークを主に担当。回復のためのプログラム作りや実践を行う。福岡県中央児童相談所に転勤後退職し、沖縄県へ。

来沖後は、「生きよう！楽しもう！声を出そう！」をスローガンに、ウィメンズオフィスサーブを立ち上げ、セルフヘルプグループの支援を行う。

平成14年度に沖縄県女性相談所嘱託心理士（初代）として勤務し、15年度から同相談所スーパーバイザー

どんな問題を抱えた人でも、変わられるし、成長できるといふことをセルフヘルプ・グループの活動で教えてもらった

問題を抱える当事者達が集まって、お互いが、自らの問題に向き合うことで回復や成長を目指す。そんなセルフ・ヘルプのためのグループづくりを携わっているのが、今回お話しを伺った安高真弓さんだ。

「当事者」、「自助」、「グループ」というキーワードは、犯罪の増加やさまざまなストレスを抱え込んだ現代社会における、自己回復の意欲的な試みに思えた。

オフィス・サーブのお仕事は、セルフヘルプ・グループ作りとその支援が主な目的だということですが、セルフヘルプ・グループというのは耳慣れないことばですね。

自助グループとか当事者活動ともいいますが、アルコールやギャンブル、性被害、DVなど、さまざまな問題を抱える当事者が回復や成長のために集まるグループのことです。アメリカのアルコール依存者のグループであるAA（アルコホリックス・アノニマス）がその最初で、日本でもAAに次いで薬物やギャンブルなどの問題を持つさまざまなグループが誕生し、活動しています。

安高さんが、沖縄でこの事務所を立ち上げるようになったのはどうしてですか。

私は福岡の出身で、沖縄に来る前は福岡県の精神保健福祉センターの職員として働いていました。

精神保健福祉センターは各県にある行政機関で、心の病を抱える方やそのご家族のメンタルヘルスの問題を扱ってい

て、住民の身近な心の問題の啓発や相談研修などを行っています。私はそこで働きながら、セルフヘルプ・グループの人達のおつきあいをライフワークとして取り組んできました。

たまたま結婚をきっかけに、購入したばかりのマンションを売って沖縄に引っ越してきて、一昨年、事務所を開くことになったのです。

それはまた大変な決心ですね。

マンションを売るのにためらいはなかったのですか？

マンション購入のプロセスはとも勉強になりました。実家の援助などなんにもないまま、学費を貯めて大学に行き、15年一人暮らしをして来ました。何から何まで一人で手続きをして、私の実力で35年ものローンを組めた！というのはとても嬉しかったです。ただ新築のマンションでの暮らしの中で、私が欲しかったのは快適な住環境に加えて、この住まいと一緒に暮らす家族なんだということに

とまずとっぴかかっていましたから。具体的にこの事務所ではどういうことをなさっているのですか。

私の目的は当事者グループの支援をすることですが、沖縄の皆さんは地縁血縁の関係が強いです。ちょっと話をすると、ああその人知っているよとか、すぐ分かれてしまう。当事者活動では、当事者である「私」が何者であるか知られずにすむ、個人の秘密が守られるということがとても大事なことです。自分の問題に向き合うためには、正直に話せるようになることが大事な作業なので、誰そ

れさんがこういうことを言っていたよというのが噂話として流れるのは大変困るわけです。

その点、沖縄で一番困るのは連絡先をどうするかということなんです。仲間を集めたいけど自宅を公開したくないとか、氏名性を明かしたくないとか、そういうときに連絡先になったり郵便物を預かったりする機関や場所があると、当事者活動がやりやすくなるということがあります。そういうお手伝いができるかなと思って始めたわけです。



安高さんは今年2月に、米国・アリゾナ州を拠点とする犯罪者やあらゆる依存症者の社会復帰を支援する非営利団体「アミティ」の視察研修をした。アミティでの実践を日本に持ち帰り、日本で実現可能なプログラムの骨子を作成するのが目的で、日本からは、日本の薬物依存回復施設と回復者カウンセラー3名と安高さんの計4名が参加した。

写真上：研修の一環として、日本での実践を披露する安高さん。左はジャスティン君14歳。両親は受刑中で、おじに引き取られてアミティで生活している。

写真下：再統合のために一緒に暮らしている父と息子（15歳）、父親はデモンストレーター（スタッフ）研修中で、施設内の警備のために夜勤でアミティに詰めている。

気がついたのです。そんなとき、つれあいで付き合うことになってとんとん拍子に結婚話が進んだので、自分でもびびりました。

当時、福岡ではマンションの価格破壊が起こっていて、安くて駅に近い物件がどんどん建っていました。このまま持ち続けていてもあんまり意味がないかなあという読みもありましたから、思いきって売ってしまいました。

大きな転機ですね。それにしても、慣れない土地で、こういうお仕事を公的機関の一員としてではなく、個人で取り組むのは大変なことだと思つたのですが…。

これまで仕事を通して、私自身が当事者の方たちから教えてもらうことが多かったものですが、何らかの形で恩返しをしたいと思っていました。

それと、私が沖縄に行くことになって退職するときに、女性センターの相談員の方々から「沖縄から福岡に逃げてくる女性のために、沖縄でも何かやってくださいな」と懇願されたんです。

当時、福岡には当事者グループがいくつも立ち上がっていました。沖縄には当事者グループの存在自体が少ないこともあって、私が在職中に沖縄から情報を問い合わせる方が多かったというこ

すでに沖縄で活動を始めているセルフヘルプ・グループもあるのでしょうか。

ええ、実際に立ち上がったグループもありますよ。

でも地域性といいますが、当事者活動が育つ土壌がありません。最初は何か名が集まってグループセラピーをやっ、そこに集まった方達が当事者活動に移っていきけるよう養成していかないと、何も無いところから急に仲間づくりってできないですよ。ですから、当事者活動につなげるために、いまは相談業務もやっています。セルフヘルプ支援センター「セルフヘルプ&リカバリー」と、相談室「サーブ」に活動内容を分けた形になりました。

もう少し教えていただきたいのですが、当事者グループを作るために仲間が欲しいというとき、そのメンバーは誰が集めるのですか。安高さんですか？

いいえ、私ではなく当事者の方が自分で集める、だから当事者グループなのです。「セルフヘルプ&リカバリー」の目標はそこにあるのです。

もちろんそのためのお手伝いはしています。個人のプライバシーを厳守しながら、自分と同じ問題を持つ仲間を会いたいと考えている方どうしの橋渡しをした

り、どういうところに情報を流せば仲間が集まるのかアドバイスしたり、ミーティングの開き方、また、実際にグループ活動を始めたとき、どついう点に注意したらいいとか、そういうアドバイスや支援をしています。

ではあくまで、当事者本人が主体になる活動なんですね。

そうですね。セラピストである私が中に入ってしまうと当事者の集まりではなくなってしまうよ。それだと治療グループであって、方向性や目的が決められた治療となってしまうから。

では、実際に仲間を集め、グループを作るといふことが大変な作業でもあるわけですね。

ええ。何もできないと思っていた、「私」が、人を集める活動を始めて、自分の呼びかけで人が集まってきてくれたという、そういうことが自信になりますよ。そうやって集まった人達が、自分の体験を話したり、人の話を聞いたりする中で気づきがあったり成長があったりということが起こってきます。

人が変わっていくさまを目の当たりにして、私自身も多くのことを教わりました。そこでは私たち援助者が行う治療とままったく違ったことが起こるんです。

他人に頼るのではなく、自分で自分を救う、それがセルフヘルプ。

そうですね。自分には何も力がないと思っていたけれども、その力があるのだと気づくことも大事なことですし、アルコールや薬物依存症の方だと、飲みたいとか薬を使いたいという欲望が生じたとき、ミーティング会場に座っていることで欲望から離れる機会を持つことになるということもあるわけですね。

また、毎週ミーティング会場に行くと、皆のためにお茶を沸かして、椅子を並べて待つ、ということだとして依存症の人にとっては大変なこと、皆が来ても来なくてもそれをやり続けるということが自分の力になるんですね。

よく映画で当事者達が輪になって座り、皆の前で自分の体験を話す場面があって、それがおもしろいセルフヘルプ・グループの活動かなとイメージするのですが、沖縄ではまだ社会的に認知されていないという、実際に活動に至るまでには時間がかかりそうですね。

そうですね。皆さん自分の名前や住所が公になるのではない、人に知られるのではないかということを恐れて、相談したくてもできないという方もいると思います。

でも、沖縄はアルコールやギャンブルの問題を抱えた方が多いといえますし、社会的なニーズはありますでしょう。

薬物依存も少ないと言われてきましたが、一昨年でしたが、中高生がライターやカセットこんろ用のガスを吸って亡くなる事件なども起こっています。法に触れる大麻や覚せい剤ではなくても、精神面の問題ということで、ニーズはすごくあるんですね。

相談にこられる方の中にもいろんなケースがあります。問題によって、いろんなセルフヘルプ・グループができるわけですね。

そうですね。相談の内容によって必要な関係機関を紹介する場合もありますし、個人のカウンセリングが先だという場合は、そうする場合もあります。

依存症の方だけではなく、それ以外の方達のグループもあって、例えば、障がいを持っておられるご本人さんやそのご家族の会とか、再婚して新しい家族を持った方の自助グループだってある。同じ境遇にあって同じ悩みを持つ者どつじが話をしたりお茶を飲んだりするだけで、また頑張ろうという力が生まれますから。

依存症関係の方の問い合わせは多いのですが、それ以外の情報がいまいちい

で、今後、いろいろなところにアクセスしていこうと思っています。

皆さんからいろいろな情報を寄せていただければ、何かお力になれるかもしれませんが。問題を抱える方をセルフヘルプ・グループにつなげようにも、いまはグループ自体がまだ少ないので、付属して家族教室を開いたり、当事者の出合いの場をセッティングするために相談事業もやっていますが、あくまで目標は当事者活動なんです。

安高さんのような方はこれまで沖縄にいなかっただけでも貴重な存在だと思います。同じような活動をなさっている方は他にもいるのでしょうか。

私はセラピストとしては異色でしょうね（笑）。普通はセラピストがいて、ソーシャルワーカーがいてドクターがいるという形で役割が分かれるのですが、私はセラピストの役割もソーシャルワーカーの役割もどちらもやるんです。

私の居た精神保健福祉センターは、面接を受けに来る方の相談にのるだけでなく、その方に必要な情報を提供したり、医療機関を紹介したり、自分でカウンセリングもケースワークも研修もするという機能だったので、意識的にそういう活動をしていました。「当事者性」という

ことを大事にすると、そうなるのかなと思っています。

安高さんが沖縄に来て活動していただくことに感謝しないといけませんね。ところで、活動を続けていく上で、いま一番必要なものは何ですか？

やっぱり、お金ですね。少ない退職金もつき込んでやってきましたが（笑）、持ち出しが多くて、ここでいただく費用だけでは全然足りません。

公的補助などはいただけないんでしょうか。いろんな助成金とか。

ええ、もつこれまですつと助成金の申請しまくりですよ（笑）。最初にトヨタ財団から百万円の助成金をいただきました。それを細々と使いながら、あと新聞に書かせていただいた原稿料とか…。



安高さん個人の力量に負っているのが実情なんですね。そこまでして続けているのはどうして？

セルフ・ヘルプ・グループの方達に私自身がいろいろ教えてもらったからです。人は変わるんだということ。変わるし、成長できるんだということを見せてもらったからです。

最後に、安高さんから読者の方へ、この場を借りて何かアピールがあればお願いします。

サーブは「必要な人に必要な情報を」をモットーに活動しています。グループづくりを希望なさる方、グループに参加なさりたい方、ぜひ情報をお寄せ下さい。また、関心やニーズのある方、ボランティアスタッフとしてお力を貸してください。

オフィス・サーブでは、今後DV当事者の回復プログラムのグループワークやアルコール・薬物依存者の家族教室、ギャンブルの問題を持っている方の家族教室などを予定しています。場所や時間については、下記にお問い合わせ下さい。

所在地：沖縄県西原町  
電話番号：090-7464-7183  
受付時間：10:00 ~ 16:00  
Email：serve@hotmail.com