

セルフヘルプ・グループにおけるコミュニケーションと感情

松田博幸

はじめに

近年、セルフヘルプ・グループ（以下 SHG とする）と呼ばれる、疾病、障害、嗜癖、死別など、同じような生きづらさを抱える人たちが集まり、専門職者によるコントロールから離れて体験や情報をわかちあうグループが注目されるようになってきている。そして、SHG におけるメンバー間のコミュニケーションを通して提供される感情的サポートの重要性が主張される一方で、SHG のメンバーが体験する感情的過程に焦点をあてた研究はさほど多くないと思われる。

本稿では、そのような現状を踏まえ、SHG におけるコミュニケーションのなかで感情がどのような意味をもつのかを SHG のコミュニケーションの社会性に着目しながら考察したい。「感情」と「社会」という、一見すると相性の悪そうな2つのものに「SHG」「コミュニケーション」を加え、4つのことばを含む大まかな見取り図を作るのが本稿の目的である。本稿では、特に AA (Alcoholics Anonymous) のミーティングに焦点をあて、考察をおこなう。

1. セルフヘルプ・グループにおけるコミュニケーションの社会性

(1) 自己変革と社会変革

まず、SHG におけるコミュニケーションの社会的性格について明らかにしたい。

SHG の性格について論じられる際に、SHG がメンバー個人を変える「自己変革」と、SHG が行政サービスの改善を求めたり、人々に偏見の是正を求める「社会変革」という2つの働きを考え、両者の関係を明らかにしようという試みがおこなわれている。

しかしながら、「自己変革」と「社会変革」をそのような関係でとらえた場合、SHG におけるコミュニケーションの性格を明らかにするのは困難であろう。つまり、「自己変革」においては、メンバー個人と SHG との関係に焦点があてられ、一方、「社会変革」においては、SHG と社会との関係に焦点があてられる。すると、メンバー個人が、内面化された社会の支配的・抑圧的な規範に気づき、それから解き放たれる意識覚醒 (conscious-raising) の過程と社会のあり方との

関係が曖昧になってくる。そのような過程は「自己変革」の過程でありながら、同時に「社会変革」の過程としても考えられる。岡知史は、同様の理由から、かつて自らが示した「自己変容機能」「社会変革機能」という概念を撤回し、「ときはなち」という概念を提唱している¹。

筆者は、SHGのメンバーが、他のメンバーとのコミュニケーションを通して出来事に意味を与え、世界を構成する過程に焦点をあてる。そして、そのような過程と社会との関係を考える。その過程は「自己変革」の過程でも「社会変革」の過程でもなく、自己と社会との関係を変える過程である。

このような過程は、飲酒を止めたいと思っている人たちのセルフヘルプ・グループであるAA (Alcoholics Anonymous) において見られる。次に、AAの活動におけるコミュニケーションのもつ社会的性格について述べたい。

(2) パワーゲームからの解放

AAの場合、運営の拠り所となっている「12の伝統」において「アルコールクス・アノニマスは、外部の問題に意見を持たない。したがって、AAの名前は決して公の論争では引き合いに出されない²」とあり、実際に、AAが行政に対する請願や圧力行動をおこなうことはない。そこから、AAは「社会変革」をおこなわないSHGであると見られ、その社会的な性格が見落とされがちである。しかし、実際にはAAの活動と社会のあり方とは密接な関係をもっている。

AAのプログラムを通して、メンバーは、アルコールだけでなく、他者をコントロールすることから解放された生き方を見出すようになるが、近代の社会においては、いたるところにパワーゲームが巧みに仕込まれている。パワーゲームは、勝者／敗者という二項対立の図式で人を縛りつける。

児島亜紀子は、管理社会における二項対立によって力を奪われてきた人々（女性、ゲイ、人種的マイノリティなど）が「逃走」という新たな「たたかい」を展開していることを指摘した上で、AAのミーティングで語られるメンバーのストーリーが「逃走」のコトバであるとしている。「たたかい」とは、日常生活や家庭生活のとらえ直しであり、男女関係、親と子の関係、教師と生徒との関係などを再検討することであるとされる。

児島は以下のように述べている。

「彼らはAAで世間の価値尺度とは違った尺度で生きられることを学ぶ。AAにおいて彼らの語るストーリーは、パワーゲームから降りるためのコトバであると同時に、よい人間／だめな人間という暗黙の二項対立の中で、よい人間たることを常に強いてくるこの社会に対する〈逃走〉のコトバである。」³

AAのプログラムにおいては、「無力を認める」ことの大切さが示される。「12ステップ」の最初のステップでは、「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⁴」とされ、飲酒をコントロールしようとするのを放棄することが提案される。パワー幻想に取りつかれ、他者や自分自身をコントロールできない自分の姿を受け入れる

このできない状態は、勝者／敗者という「二項対立」にとらわれている状態である。このような状態から「逃走」するのを可能にするのがAAのプログラムであるといえるだろう。

AAのプログラムにおいてメンバーが兎島のいう「〈逃走〉のコトバ」を手に入れるための場としては、ミーティングをあげることができる⁵。

AAのミーティングにおいては、「言いつばなし・聴きつばなし」の原則にそってミーティングがおこなわれている。メンバーはミーティングにおいて自らの体験を物語として語るが、その後、話されたことに対して、批判がおこなわれたり、コメントが加えられることはない。賞賛もおこなわれない。また、話すことは決して強制されず、話したくなければパスできる。そして、AAの場合、アノニミティ（無名性）が尊重される。ミーティングにおいて本名を名乗らなくても構わないとされ、多くのメンバーは本名を名乗らずにニックネームで呼び合う。メンバーとして本名、住所、職業を明らかにするよう求められることもなく、メンバーの名簿が作られることもない。

加えて、AAのプログラムにおいては、自分を越えた大きな力である「ハイヤーパワー」という概念が用いられている。ミーティングを含むプログラムを通して、自分を越えた大きな力を信じることで、メンバーは自分の抱えている万能感から解放されるのである⁶。

このようなミーティングにおいては、他者に対してコントロールしたり、されることが困難であり、パワーゲームが抑制される。議論をおこなって他者を自分の意見に従わせることは不可能である。自分自身の他者より優れている部分を誇示して尊敬を集めることも、逆に、自分自身を卑下して他者の同情を集めることも困難である。メンバーはすべて、より大きな力のもとで無名であり、したがって平等である。

パワーゲームが抑制された場で各メンバーの物語が語られるとき、何が起こるのかを次に考えてみたい。

(3) 「物語」の書き換えと自由

AAのミーティングにおいてメンバーは、自分におこった出来事を解釈し、物語を構成する。そして、語られた物語は他のメンバーによって解釈される。Arntson と Droge は⁷、SHGにおいて物語を〈語る－聴く〉というコミュニケーションが、語り手のパースペクティブにとって、以下の4つの意義をもつとしている。

- ① 人が自己の生活を理解するために必要な「私」を取り戻す。
- ② 物語る際に物語の中の出来事を時間の流れに沿って語ることが求められる。
- ③ 自己の生活を理解するための自分なりの意味体系を再構築する自由が与えられる。
- ④ 自己について語るための適切な言葉を発展させる機会が提供される。

そして、物語の聴き手のパースペクティブにとって、以下の3つの意義をもつとしている。

- ① 物語のどの部分が自分の状況に関連していて自分の生活に生かせるのかを、物語から選ぶ自由が与えられる。

- ② 互酬的な社会的・情緒的關係がグループの中で發展させられる。
- ③ 發展され洗練された先人の物語によって聞き手が助けられる。

つまり、SHGのミーティングは、物語を構成するという作業をメンバー個人が他のメンバーと共にこなう場であると言えるだろう。そして、この場合、物語を構成する作業は、物語を再構成する作業である。物語の再構成については、ナラティブ・セラピーにおける物語の書き換えが参考となる。

ナラティブ・セラピーは、家族療法の領域において、従来のシステム論を取り入れた家族療法に対して台頭してきたアプローチであり、社会構成主義の影響を受けている。アメリカでは、1990年代に入るとナラティブ・セラピーに関する論文が次々と発表され、実践も展開されるようになった。

ナラティブ・セラピーにおいては、物語の書き換え（リ・ストーリーング）という概念が用いられ、「ドミナント・ストーリー」に対する「オルタナティブ・ストーリー」をクライアントと治療者とが協働して構成する過程が強調される。EpstonとWhiteは、児童虐待や性的虐待の被害者が、自分が創作したのではなく、児童虐待や性的虐待をした親という加害者によって創作され、意味づけられた物語を押しつけられている事態に着目し、被害者が「自分のストーリーを語る権利」を奪われているとする。そして、被害者が「自分のストーリーを語る権利」を得ることの重要性を強調する⁸。平川和子は、ナラティブ・セラピーの隣接領域であるフェミニスト・セラピーにおいて、面接場面で語られる「硬直して、自らの生きられた経験や実感を排除する借りものの様相を呈している」自己の物語が変化し、「自分を肯定する物語」「命の定着という意味をもっている」物語に書きかえられる様子を事例を通して描いている⁹。

このように、物語の書き換えという作業は、権力関係に関わる社会的・政治的な実践であるともいえる。児島のいう「逃走」のコトバを得る実践であるといえるだろう。

ナラティブ・セラピーにおいては、クライアントとセラピストとの関係として、従来の治療者主導の関係ではなく、きわめて対等な関係が求められる。AndersonとGoolishianは、「専門知識」をもった治療者がクライアントを支配するアプローチを批判し、「無知のアプローチ」を提唱している。Andersonらによれば、「われわれは、自己のストーリーは常に変化し進化するものであり、対話に基礎を置くものであることを重視する。この立場から、われわれは、治療者が会話を通じて理解を進める際、『無知』の姿勢をとることを強調する。『無知』という考え方は、あらかじめ用意された理論体系をもって治療にあたるのとはちょうど対極に位置している」¹⁰とされる。

つまり、ナラティブ・セラピーにおいておこなわれる物語の再構築は、支配関係とは対極にある、きわめて対等なクライアントと治療者との関係において可能になるものである。そして、AAのミーティングの場合、このような物語の書き換えが、同じような体験をもつ仲間同士の、パワーゲームから解放された関係のなかでおこなわれる。ナラティブ・セラピーにおいては、治療者が「無知のアプローチ」をとることで、パワーゲームから解放された関係が可能となるが、

AA の場合は、ミーティングに参加するメンバーによって「言っぱなし・聴きっぱなし」の原則が共有されることでそれが可能となる。

AA のミーティングにおいては、物語を構成する自由が保障されているといえる。二項対立の一方の極である「正しい物語」「よい物語」を構成するよう強いられることはない。物語を構成する過程が他者によってコントロールされることがないのである。他者の物語に対して自由な解釈をおこなうことができる。

しかしながら、一方で、SHG においては、メンバーが生きづらさに対処するための工夫や考えが蓄積されている。AA の場合、「12 のステップ」「12 の伝統」を含む、数多くの成文化された資料があり、ミーティングで輪読される。Antze は、メンバーが回復の秘伝として共有する教え (teachings) を「イデオロギー」と呼んだ¹¹。また、Borkman は、SHG が問題解決のためのテンプレートを発達させ、メンバーはそれを用いて各自の問題に対処しているとする¹²。

このような「イデオロギー」やテンプレートが存在することと、物語を構成する自由が保障されていることとは、果たして両立しうるのだろうか。

AA の場合、まず、そのような「イデオロギー」に対して自由に解釈をおこなうことができ、さらに解釈をしない自由も認められている。そして、そもそも、ミーティングに出席しない自由も、メンバーであることを止める自由も認められている。たとえば、ミーティングに来なくなったメンバーに対して出席をうながすこともおこなわれていない。

つまり、確かに「イデオロギー」が存在するが、メンバーに認められている自由がきわめて大きく、メンバーをコントロールする力はきわめて小さなものとなっているのである。「言っぱなし・聴きっぱなし」のミーティングにおける他者の物語がそうであるように、“ただ、そこにあるだけ”である。目的をもたず、他者をコントロールしようとするあり方である。そして、そのような“ただ、そこにあるだけ”という事物のあり方こそ、近代の社会において役に立たないとして切り捨てられてきたものではないだろうか。

2. セルフヘルプ・グループと感情

(1) セルフヘルプ・グループ研究と感情

以上、AA を例として、SHG におけるコミュニケーションの社会的性格について述べてきたが、そのコミュニケーションにおいて感情がもつ意味について考察をおこないたい。

SHG において感情的サポートが広く提供されていることが指摘されている¹³。しかしながら、SHG のメンバーが行動レベル、認知レベルでどのような過程を体験するのかという点については従来、研究の焦点があてられてきた¹⁴のに対して、感情レベルの過程ということになると、行動レベル、認知レベルの過程ほどは取り上げられることがなかったと思われる。このことは、感情というものが社会科学のモデルではあつかうことが難しいとされる¹⁵ことと無関係ではないだろう。

このような状況において、SHGにおける感情のあり方に焦点をあてている研究者としてBorkmanをあげることができる。

Borkmanは次のように述べ、SHGにおけるコミュニケーションのなかで感情が重要な意味をもつことを指摘している。

「物語における学習と気づきの多くは、認知的あるいは知的な領域だけでなく、感情的な領域にあるのである。おそらく、多くの人々は感情というものを情報あるいは知識として考えていないだろう。感情は、しばしば、名前のない場所に隔離されているのである。」¹⁶

また、Borkmanは、「問題と共に生きる際の困難についての意味と感情 (meanings and feelings)」¹⁷である「感情風景」(emotionscape)¹⁸という概念を提唱し、SHGのメンバーの周囲の人たち(家族、コミュニティの人々など)が本人の感情を理解しようとしても、「感情風景」を共有できないため限界があるとしている。Borkmanが感情風景という概念を提唱した背後には、ある特定のSHGのメンバーたちが同じような状況で同じような感情をもつのに対して、メンバーでない人はそのような感情をもたず、それを理解できないのはなぜか、という問題意識があるといえるだろう。

この「感情風景」という概念は、かならずしも明確に定義されたものではないが、SHGのメンバーが主観的に構成する世界を理解する場合に、認知のレベルにおける理解だけでなく、感情のレベルにおける理解が必要であること、そして、2つのレベルの関係について考えることが重要であることを示してくれる。つまり、「感情風景」という概念を用いることによって、意味と感情との関係が浮かび上がってくるということである。感情といえども、意味から自由なのではなく、意味の網の目のなかで一定の位置を占めるということを「感情風景」という概念は示唆してくれる。

そこからさらに、「感情風景」を時系列にそって展開させたものが物語であると考えられるだろう。比喩的な表現を用いて述べれば、「感情風景」は「写真」であり、物語は「映画」であるといえる。そのように考えれば、物語においても、感情は意味の網の目のなかで一定の位置を占めていることがわかるだろう。

次に、物語の書き換えにおいて感情のもつ意味について考えたい。

(2) 物語の書き換えと感情

SHGにおいては、先に述べたように物語を〈語る－聴く〉というコミュニケーションがおこなわれているが、物語が再構成される際に感情が一定の役割を果たすと考えられる。

あるメンバーが他のメンバーの物語を聴く場合、聴き手は語り手の物語に対して感情移入をおこなう。しかし、感情移入をする際に、聴き手は、聴き手自身の物語に基づいて感情移入をおこなう。つまり、他者の物語と自分自身の物語とを重ね合わせ、物語が重なり合った部分について共感すると考えられる。語り手は、意味づけをおこないながら物語を構成し、感情を織り込む。そして、聴き手は語り手の物語を自分自身の物語と重ね合わせて解釈し、ある感情に対するの意

味が同じであるときに、共感が生まれる。

筆者は、共感を、物語の書き換えがおこなわれる契機として考える。いくら他のメンバーの物語を聴いても共感が生じない場合、物語の書き換えはおこらないであろう。共感を基礎とする物語の書き換えは、他者による物語の押しつけの対極にあるものであると考える。

このように、共感は物語を再構成する際の契機となると考えられるが、一方で、感情は社会のあり方に制約されずに存在するのではない。最後にこのことについて考察をおこないたい。

(3) セルフヘルプ・グループと「感情規則」

感情というものが社会科学のモデルではあつかうことが難しいとされながらも、1970年代より、感情と社会との関係を取り扱う感情社会学が台頭してきた。そして、その研究を通して、感情と社会との関係を理解するための概念が示されるようになってきた。

感情社会学の研究者である Hochschild によれば¹⁹、われわれの感情は「感情規則」と呼ばれる社会的な規則に拘束されている。人は自らの感情を、表面的なレベルにおいてのみでなく、深いレベルにおいてコントロールすることが可能である（深層演技）。そして、「感情規則」は、どのような場合にどのような感情を引き出す必要があるのかを決定する。たとえば、“葬式では悲しまないといけない”という感情規則に縛られるがために、人は悲しみを引き出そうとし、そのことに失敗するとストレスが生じる（たとえば、自分は冷たい人間だと感じ、自分を責める）。そして、飛行機の客室乗務員や集金人において見られるような、感情が商品化され、労働者が賃金と引き換えに感情を売る「感情労働」がサービス産業等においておこなわれているとされる。そして感情労働者に求められているのは、深いレベルにおける感情の管理であり、それによってストレスが生じ、場合によっては燃え尽きが生じることが問題視される。

つまり、人の感情というのは、一見すると社会のあり方からは切り離されたニュートラルな領域に置かれていると考えられがちであるが、実はそうではなく、社会のあり方に規定されており、企業の論理によってコントロールされ、商品として売買されているということである。

このような文脈において、これまで述べてきた、SHGにおける物語の書き換えをとらえた場合、SHGのミーティングを「感情規則」に縛られた感情管理からの解放区としてとらえることができるのではないだろうか。それは、押しつけられた物語が感情を規定するのではなく、共感を通して引き出される感情が物語を規定する空間である。パワーゲームから解放された物語のやり取りを通して浮かび上がってくる感情にしたがって、物語を再構成することのできる空間である。

ここで一つ確認しておきたいのは、そのようなミーティングにおいて“共感しないといけない”という「感情規則」が共有されている場合、そのミーティングの意味はまったく変わってしまうということである。もし、そのような規則が共有される場合、メンバーは自らの感情をコントロールし、共感しようと強迫的な努力を重ねるだろう。しかし、AAのミーティングにおいては、物語の解釈をする、しないの判断が強制されなかったのと同じように、共感してもしなくても、ど

ちらでも構わないという考えが共有されているのである。

3 おわりに

本稿では、AAのミーティングに焦点を当て、SHGにおけるコミュニケーションは、パワーゲームから解放された関係において物語を書きかえるものであり、物語のやり取りから生じる共感が物語の書き換えの契機となるのではないかということ、また、物語の解釈や共感が強制されないことでその書き換えが可能となっているのではないかということ述べた。しかしながら、本稿で示された枠組みは、きわめて大まかなものであり、今後、実証的、理論的研究が必要であろう。とりわけ、SHGのメンバーが物語を構成する過程、解釈する過程において感情がどのような位置を占めるのかについては、感情そのものに関する考察とあわせて、深めていく必要があるだろう。

また、援助専門職者による実践とSHGの活動との関係についても考えるべきであろう。なぜならば、ソーシャルワーカー、カウンセラーを含む、“共感しないといけない”)援助専門職者を感情労働者であると考えた場合、いわゆる「援助対象者」と呼ばれる人たちがおこなっているSHG活動において、感情労働から解放されるための場が営まれているということになる。〈援助するもの-援助されるもの〉という二項対立の図式を捨てて、援助専門職者がSHGとともに学ぶ関係を考える必要が生じているのではないだろうかと考えている。

注

- 1 岡知史「セルフヘルプグループの援助特性について」『上智大学社会福祉研究』平成5年度年報 1994年 pp.3-21.
- 2 AA日本常任理事会・広報委員会のウェブサイト (<http://www.cam.hi-ho.ne.jp/aa-jso/>) より
- 3 児島亜紀子「ナラティブと政治」『社会問題研究』第49巻 第1号 1999年 p.139
- 4 AA日本常任理事会・広報委員会 同ウェブサイトより
- 5 以下で述べられているAAのミーティングに関する記述は、筆者がオブザーバーとしてAAのオープンミーティングに参加して、あるいはAAメンバーから話を聴くことによって得た情報に基づくものである。
- 6 窪田暁子「アルコール依存者の回復をエンパワーメントの視点からみる」『ソーシャルワーク研究』第21巻 第2号 1995年 pp.11-20 および橋本美枝子「AAにおける『ハイヤーパワー』概念の意義」久保紘章・石川到覚 編『セルフヘルプ・グループの理論と実践：わが国の実践をふまえて』中央法規 1998年 pp.155-171.
- 7 Arntson, P. & Droge, D., “Social Support in Self - Help Groups : The Role of Communication in Enabling Perceptions of Control,” Albrecht, T. & Adelman, M. (eds), *Communicating Social Support*, SAGE Publications, 1987, pp.160 - 164.

- 8 エプストン, D. ・ホワイト, M. 「書き換え療法：人生というストーリーの再著述」マクナミー, S. ・ガーゲン, K. 著 野口裕二・野村春樹 訳『ナラティブ・セラピー：社会構成主義の実践』金剛出版 1997年 pp.148-149.
- 9 平川和子「フェミニスト・セラピー：共感と安全を保障するつながり」小森康永・野口裕二・野村直樹 編著『ナラティブ・セラピーの世界』日本評論社 1999年 pp.108-110.
- 10 アンダーソン, H. ・グーリジャン, H. 「クライアントこそ専門家である：セラピーにおける無知のアプローチ」マクナミー・ガーゲン 前掲書 pp.65-66.
- 11 Antze, P. “Role of Ideologies in Peer Psychotherapy Groups,” Lieberman, M., Borman, L.(eds) *Self-Help Groups for Coping with Crisis*, Jossey-Bass Publishers, 1979, p.273.
- 12 Borkman, T. “Experiential, Professional, and Lay Frames of Reference,” Thomas Powell (ed.), *Working with Self-Help*, NASW Press, 1989, pp.21-22.
- 13 カッツ, A. 著 久保絃章 監訳『セルフヘルプ・グループ』岩崎学術出版社 1997年 p.32.
- 14 Levy, L. “Processes and Activities in Groups,” Lieberman, M., Borman, L.(eds) op. cit., 岡知史「セルフ・ヘルプ・グループの機能について」大阪市立大学社会福祉研究会『研究紀要』第4号 1985 pp.73 - 93 など.
- 15 山田昌弘「感情社会学の課題」岡原正幸・山田昌弘・安川一・石川准『感情の社会学：エモーション・コンシャスな時代』世界思想社 1997年 pp.43-68.
- 16 Borkman, op. cit. p.25.
- 17 Borkman, T. “Mutual Self-Help Groups: Strengthening the Selectively Unsupportive Personal and Community Networks of Their Members,” Gartner, A. & Riessman, F. *The Self-Help Revolution*, Human Science Press, 1984, p.210.
- 18 emotionscape は Borkman による, landscape からの造語であるとされる。(Borkman, ibid.)
- 19 ホックシールド, A. 著 石川准・室伏亜希 訳『管理される心：感情が商品になるとき』世界思想社 2000年