

## サポートグループ

今年の4月から毎月第2金曜日の午後、こころの病による病気休職者を対象としたサポートグループを開催するようになりました。今回はそのグループについて、この紙面をお借りしてほんの少しご紹介したいと思います。



### 「当事者」によるグループ

障害（疾病）や難病などの困難に遭遇したことで、心身はもとより、社会的にも不自由を抱えた当事者を支援する制度のひとつに「当事者会」「家族会」と呼ばれるものがあります。こうした支援は、グループ形式で行われ、当事者本人やその家族が主体となって運営されるのが特徴です。これまで医療や福祉など様々な領域・分野で実践が行われ、多くの知見も積み上げられてきました。なおグループ毎に目的や意義は異なりますが、「当事者」を対象としたグループに共通したものは概ねこのようになっています<sup>(※)</sup>。

①共感・安心の場 ②情報交換・学習の場 ③社会経験・社会参加の場 ④社会啓発活動の場

そこでこうした実践で積み上げられた知見をもとに、職場復帰支援の一環としてサポートグループを実施する運びとなりました。



### 障害（疾病）を受容すること

このサポートグループでは参加が強制されることはありません。自分の意志で無理なく参加するというのが大前提です。また話し手はこれまでの病休中の過ごし方などを自由に語り、聞き手はこころを重ねるようにして話し手の体験に耳を傾けます。さらにそれぞれの語りかひと段落したあと、どのようなことを感じているか、みんなで話し合うというものです。



このように自由に話し合う時間と場所を提供することが、こころの病からの回復やその先にある社会（職場）復帰への助けになると言われています。しかしながら、サポートグループでは再適応することだけを目的とはしていません。適応できるかどうかという前に、何より大事なことは「障害（疾病）受容」です。これは再発・再燃のリスクとも関連しているため、サポートグループは広い意味での『予防』を促進しようという取り組みでもあるといえます。

### さいごに

サポートグループでは、社会（職場）に復帰するだけでなく、自分らしく働き続けられることをゴールと考えています。再発予防も見据えたこの活動についてみなさまに知っていただくことはもちろん、改めて「自分らしく働くことが心身の健康につながるということ」について、ほんの少し思いを馳せていただきながらそれぞれのゴールを目指し進んでいってもらえることを願って止みません。



臨床心理士 溝口盛治

※（参考）大塚由美子：当事者団体の取り組み、脳損傷のリハビリテーション高次脳機能障害支援 病院から在宅へ、そしてその先へ