

# 自助グループに関する意識調査

講座・講習会参加者を対象に

河野直子 (三重)

## 要旨

キーワード :

### 1. はじめに

私は、2004 年春に沖縄県石垣市から、現在住んでいる三重県津市に引っ越してきた。離島から本州のほぼ中央に移ったことにより、大阪のアドラーギルドおよび各地で開催されるアドラー心理学講座ならびに講習会に参加することが容易になった。そのため、一時は自助グループに参加しなくてもアドラー心理学を学べるのではないかと思うこともあった。また、京阪神近郊に住む人々を見ると、私よりさらに自助グループの必要性を感じていないように思えた。石垣の自助グループで結びつきの深さを知った私は、これでいいのか、と疑問を感じていた。

ところが、近畿地区在住者の間でも自助グループの必要性が強調されるようになり、2006 年 10 月ごろから、インターネットの近畿地方会掲示板で自助グループへの「参加」が話題となった。そこでは、参加の 3 つのレベル、すなわち、

- participation 参加することを目指す
- contribution 参加した上で自分に何ができるか考える
- commitment 理論や技法を深めてぞっこん参加する

について議論されていた。そして、2007 年 6 月に神戸市で開催された第 14 回近畿地方会では、自助グループに参加することを目指す participation をテーマとして取り上げるようになった。

participation を増やすために、私にできる contribution はなんだろうか。つまり、近畿においても自助グループが活発に活動する事は大切だと私も思うようになり、そのために私ができることはないかと考えた。話し合いの結果、アドラー心理学講座あるいは講習会に参加した人々の自助グループに関する意識調査を私が、自助グループに在籍し参加している人々の意識調査を中井亜由美氏が担当することになった。

### 2. 調査の目的

私の調査は、さまざまな種類のアドラー心理学講座あるいは講習会に参加する人々を対象としているので、回答者の間に、アドラー心理学の学習歴、自助グループへの参加経験の有無に大き

な違いがある。そこで、今回の研究の調査目標を、1) 人々は自助グループになにを望んでいるのか、2) 職業、学習歴などで違いはあるのか、3) それを踏まえて「参加」を増やすために自助グループはどんな工夫をすべきか、の3点に絞ることにした。

### 3. 調査対象と調査項目

2007年2月から4月に全国各地で開催されたアドラー心理学講座あるいは講習会を対象にアンケート調査を実施した。調査対象になった講座・講習会を表1に示す。

野田俊作氏による講習会に参加した人が全体の61パーセントをしめ、次いで野田氏以外の人による講習会が13パーセント、合宿ワークショップが11パーセント、基礎講座が10パーセント、パセージが5パーセントである。

このような講座・講習会の参加者全員にアンケート用紙を配布し、講師あるいは世話役に主旨を説明してもらったうえで、無記名で記入してもらい、その日のうちに回収した。複数の講習会に参加した人の場合は、基本的には重複してその都度記入してもらった。

アンケートは表2(次頁)のような様式、項目をとった。

### 4. 調査結果

回収できたアンケートの総数は417名分である。ただし、複数の講座・講習会に参加した人は重複して記入しているため、実際の人数はこれよりも少ないと思われる。講座・講習会に参加した全人数は不明であるため、回収率は不明である。各項目の結果の概要を記す。

#### 1) 回答者の特徴

アンケートの間1と間2への回答にもとづいて、図1に回答者の性と年齢別の分布を示した。

月日	講座名	場 所	人数
2月10～12日	スピリチュアルワーク	江ノ島	46
2月17日	四国地方会	香 川	37
2月18日	中島弘徳オープン	高 知	9
2月24日	岡田敬子ワーク	大 阪	7
3月3～4日	基礎講座応用編	大 阪	26
3月11～12日	野田俊作ウィーク	大 阪	16
3月17～18日	基礎講座理論編	横 浜	17
3月23日	野田俊作講習会	京 都	48
3月24日	野田俊作講習会	滋 賀	29
3月25日	野田俊作講習会	和歌山	45
4月20日	野田俊作講習会	福 山	45
4月21日	野田俊作講習会	岡 山	57
4月22日	野田俊作講習会	広 島	13
3月11日	パセージ	草 津	8
3月12日	パセージ	鈴 鹿	8
3月24日	パセージ	今 治	6

表1 調査対象になった講座・講習会



11. 今後（も）アドラー心理学の自助グループに参加してみたいと思われませんか？

a. 参加したい

b. 参加したくない

→その理由

1. グループが苦手だから

2. ひとりでも本や講座で十分学べるんじゃないかと思うから

3. 悩みが解決したから

4. その他→

c. まだわからない

12. アドラー心理学の自助グループに参加する際、何が気になりますか。3つまでお選びください。（全員回答をお願いします）

① 場所

② 時間

③ 行われている内容

④ 頻度

⑤ メンバーの年代

⑥ メンバーの職業

⑦ 会費の有無

⑧ 子連れで参加できるかどうか

⑨ その他→

13. どんな自助グループだったら参加したいと思いますか？ご自由にお書きください。

女性が 83 パーセントを占める。近畿地方の自助グループ参加者を対象とした中井氏のアンケート調査[1]では、回答者の 94 パーセントが女性であったので、私の調査の回答者はそれに比較して男性の比率がより高い。自助グループはパセージのフォローアップの色彩が濃く、しかも平日の昼間に開催される場合が多いので、自助グループの参加者には主婦（女性）が多いのであろう。一方、講座・講習会は休日におこなわれることが多く、話題も育児にかぎっていないので、男性の参加者が増えると考えられる。

年令では 40 歳代が多く 46 パーセントであり、次いで 30 歳代と 50 歳代がともに 22 パーセントであった。すなわち 9 割の人が 30 歳代から 50 歳代である。

アンケートの間 3 への回答にもとづいて、回答者の職業を見ると、最も多いのが教育関係者で 117 人（28 パーセント）、次いで主婦 108 人（26 パーセント）で、合わせて半数を超え、以下、福祉関係者が 62 人（15 パーセント）、医療関係者が 56 人（13 パーセント）、学生が 18 人（4 パーセント）であった。その他が 60 人であった。重複回答があるので 421 人に対する割合である。教育関係者が多いのは野田俊作氏の講習会への参加者が半数以上を占めているためであろう。

アンケートの間 4 への回答から婚姻状況を見ると、既婚が 293 人（71 パーセント）、未婚が 82 人（20 パーセント）、離婚歴のある人が 38 人（9 パーセント）、未回答が 4 人であった。アンケートの間 5 への回答によれば、子どもの数は、いない人が 27 パーセント（110 人）、1 人が 12 パーセント（51 人）、2 人が 35 パーセント（145 人）、3 人が 23 パーセント（95 人）、それ以上が 3 パーセント（12 人）、未回答 4 人である。結婚していない人も含めて、子どもがいない人も案外多いことがわかる。これも、自助グループ参加者とは違う、講座・講習会参加者の特徴であろう。このことから、子育ての悩みではなくて、仕事上で使いたいという理由からアドラー心理学を学

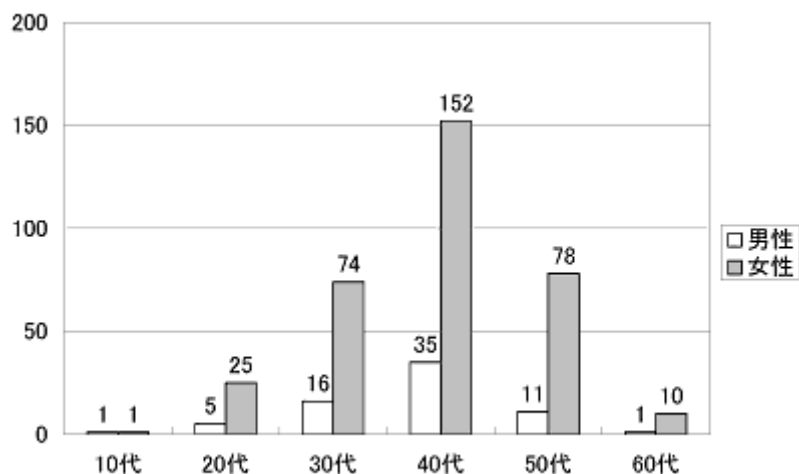


図1 回答者の性年齢別分布  
(横軸は年代、縦軸は人数)

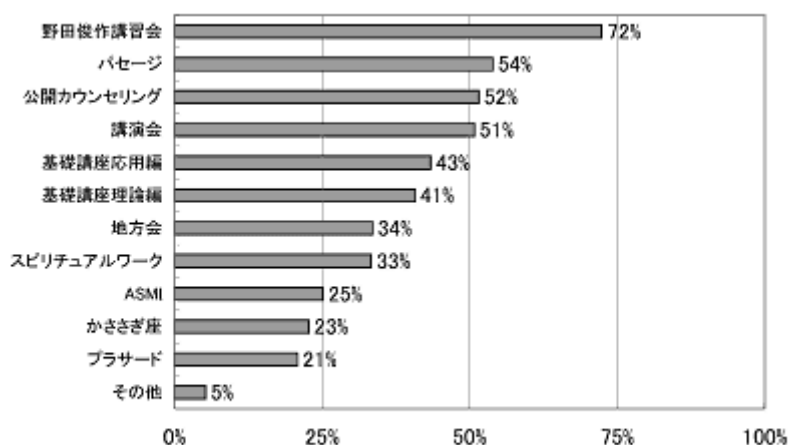


図2 回答者の学習歴

ぶ人も多いのではないかと推測される。

アンケートの間6への回答から、回答者の在住地域を見ると、近畿地方が187人(45パーセント)、中国地方が117人(28パーセント)、東日本が50人(12パーセント)であり、その他の地域は少数であった。これは、調査時期にたまたま近畿・中国での講習会が多かったためのかたよりであろう。

図2にアンケートの間7「今までに受講した講座・催し」への回答にもとづいて、回答者のアドラー心理学学習歴を示す。(全回答者417人に対する割合、重複回答あり) カウンセリング講習会が302人(72パーセント)、公開カウンセリングが215人(52パーセント)、講演会が212人(51パーセント)など、初めての人でも参加しやすい、しかも1日で完結する講習会に参加した経験がある人が多い。しかし、1日では終わらないパセージも半数以上(225人)の人が受講している。アドラー心理学にもとづく合宿ワークショップであるスピリチュアルワーク・ASMI・かささぎ座・プラサードなどの宿泊を伴う合宿ワーク参加者の割合は、20パーセントないし30

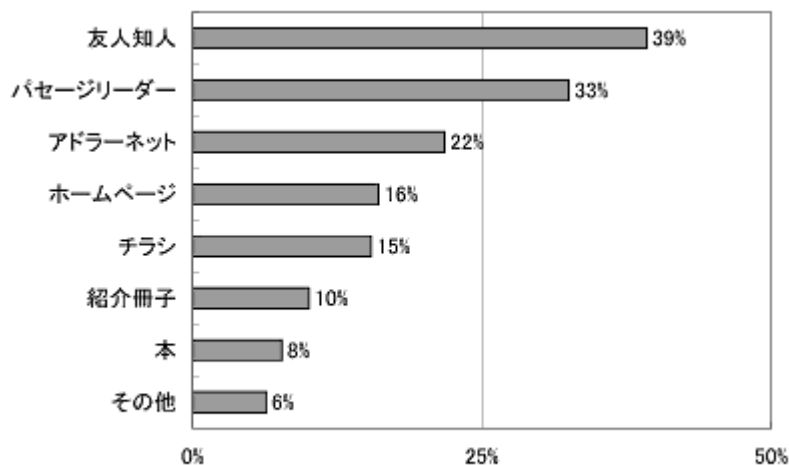


図3 どこから自助グループを知ったか

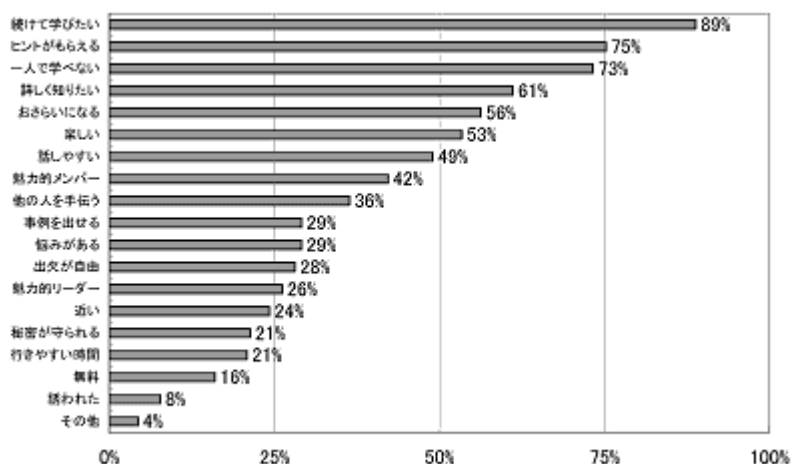


図4 自助グループに参加している理由

パーセントと、それらに比較して高くない。

### 2) 自助グループをどこで知ったか

アンケートの間8への回答によれば、自助グループの存在を知っている人が298人(71パーセント)、知らない人が107人(26パーセント)であった。自助グループの存在を知らない人の割合が高いのは、回答者の中に、カウンセリング講習会やアドラー心理学基礎講座などの参加者で、アドラー心理学に初めて触れた人が多かったためであろう。

このうち、自助グループの存在を知っていると答えた人について、どこで自助グループの存在を知ったかを調査した結果を図3に示す。これを見ると、友人知人から知った人が最も多くて117人(39パーセント、)パセージリーダーから知った人がそれに次いで97人(33パーセント)であった。これらを合わせると、70パーセント以上の人が口コミで知ったことになる。

### 3) 参加している理由

アンケートの間9への回答によれば、アドラー心理学の自助グループに参加したことがある人

は回答者 402 人のうち 206 人 (51 パーセント)、参加したことがない人は 196 人 (49 パーセント) であった。これは野田俊作氏講習会など、初めてアドラー心理学の講座に参加した人が多かったことからであろう。

図 4 に、アンケートの問 10 への回答にもとづいて、「自助グループに参加している理由」についての調査結果を示す。問 9 で「参加したことがある」と答えた人 206 人に対してである。「続けて学びたいから」が 183 人 (89 パーセント) で、その後に「ヒントがもらえるから」が 155 人 (75 パーセント)、「一人では学べないから」が 151 人 (73 パーセント) と続く。一方「無料だ (または会費が安い) から」「近いから」「行きやすい時間だから」などの物質的な理由を挙げている人は 15 パーセントから 25 パーセントと、比較的少ない。ここから、人々の積極的に学びたい姿勢がみてとれる。

#### 4) 参加する上で気になること

アンケートの問 12 への回答をもとに、「自助グループに参加する上で気になること」についての調査結果を見ると、全回答者 417 人に対して、「場所」が 282 人 (68 パーセント)、「時間」が 279 人 (67 パーセント)、「内容」が 246 人 (59 パーセント) で、半数以上の人々がこれらを気にしており、他の項目はすべて 10 パーセント以下であった。時間と場所が合わないと参加できないので当然として、「内容」を重視しているのは、自助グループの「質」を向上させたいという意識の表れであると思われる。

### 5. 考察

以上に記した結果の中から、特に今回のテーマである **participation** に関連する箇所を取り出して考察を加えてみたい。

#### 1) 職業を持つ人も参加できるように

まず、開催時間に関してである。アンケートの自由記述欄を見ると、次のような声が寄せられている。

- 仕事の時間の関係で土日くらいに限られる。夜になると出席しづらい (40 代男性会社員 兵庫)
- 平日の昼間だと勤めているのでいけません。ぜひ土日に (40 代女性教育 東京)
- 仕事を持っていても参加できる環境を期待します (30 代女性公務員 大阪)
- 平日の夜や土日のグループなら参加できる (40 代男性教育 兵庫)
- 仕事の都合上休日であれば (40 代女性教育 熊本)

また、職業については、次のような意見があった。

- 教育関係の事例を扱う。親教師、その他自由に集まって多方面から検討できる (50 代女性教育 大阪)
- 教師なので不登校、発達障害に関するもの (30 代女性教育 京都) (40 代女性教育 滋賀)
- 学校、学級の中でいかせる (30 代女性教育 愛媛)
- 援助職のグループ (50 代女性教育 大阪)
- 障害を持つ子ども、家族に対しての支援のあり方 (20 代男性学生 大阪)

このように、アンケートからは、アドラー心理学を職場の人間関係で使いたい、あるいは教師などが仕事上で使いたいという目的で学んでいる人が少なくなく、この人たちの中にも自助グループに参加したい人々が多数いることがみえてきた。しかし、現在の自助グループの多くはパセージのフォローアップの形で平日の昼間に開催していることが多い。したがって参加しているのは主婦が多く、時間的にも内容的にも職業を持つ人は参加しにくい。地域によっては複数のグループがあり、時間の都合に合わせて、また自助グループの性質をみて、自分のニーズにあったグループを選んで参加できるところもあるが、それはまだ限られている。まずは職業をもった人でも参加できる時間を設定する必要であるのではないか。

## 2) 世間話を脱却してより論理的に

先に述べたように「内容」を深めたいというニーズがあるが、ここでいう「内容」とはどんなことをいうのだろうか。自由記述欄から拾ってみたい。

- ただのおしゃべりにならない (30代女性教育 福岡)
- 単なる世間話で終わらず、理論に基づいて学んでいく (40代主婦 三重)
- 事例についてアドラー心理学の手法にのっとって話しができる (30代主婦 香川)
- 丁寧に忠実にアドラー心理学に戻って学んでいこうとしている (40代女性会社員 和歌山)
- 具体的な事例をアドラー心理学の理論にそって (30代男性福祉 大阪)
- 知識やスキルを向上できるグループ (30代女性学生 京都)

実際に、自助グループが「雑談会」になってしまうことがある。たとえば、事例が提供され、それについて話し合おうとした時、提供者ではないメンバーが「私も似たようなことがある」といって自分の経験談を出す。そこから、最初の提供者の事例が忘れられ、あるいはだいたい後になってから戻る、あるいはそのまま世間話に変わっていく。このような流れを私も何度か経験したことがある。事例提供者の話に関連して自分の体験談を話すこと自体は悪いことではないが、出すタイミングや、話しの内容によっては、話しがずれてそこから世間話に流れたり、事例を出した人の勇気くじきになることもある。このようなことを防止するために、一方ではリーダーの習熟度を向上させる必要があるが、また一方ではメンバーとしての心得を学んでおくことも必要かもしれない。

## 3) リーダーの資質の向上を

アンケートの間 10 の「自助グループに参加している理由」について、「魅力あるメンバーがいるから」と答えた人が 42 パーセントであったのに対して、「リーダーを気にしているから」と答えた人が 26 パーセントであった。これはやや意外であったが、次のような 3 つの解釈がありうるかと思われる。すなわち、1) リーダーに関係なくアドラー心理学を学べるグループがあれば参加したいという場合、2) リーダーが期待するほどでなかったのをこれを選択しなかった場合、3) その存在を感じさせないほどリーダーの能力が高い場合、である。いずれの場合も実際にありうると思う。

ところが、自由記述欄ではすこし様子が違っている。

- 課題を皆で解決しようという暖かい雰囲気ของกลุ่ม。リーダーと皆と同じ距離を保つこと (40代女性教育 岡山)
- やはりリーダーが頼りになる人である場に参加したいです。学びの復習とともに問題解決の糸



口を得られるようなグループが理想的だと思います（30代主婦 富山）

- リーダーがしっかりしている。専門家もいる（60代女性福祉 広島）
- よくわからない状態で悩むよりスーパーバイザーがちゃんという（40代女性医療 千葉）
- アドラー心理学の誤用がないようにいつも点検できる横の関係のグループ（30代女性学生 京都）
- 互いに助け合えるなど感じ取れることがよいと思う。一方通行でないと思うので（40代女性医療 和歌山）
- ついおしゃべりに流れるのではなく、学習の筋道に常に引っ張っていくリーダーがいるとよいと思う（50代女性その他 広島）

このように、自由記述欄からは、リーダーの存在への期待が窺われる。アドラー心理学の自助グループなのだから、リーダーとメンバーが横の関係にあることは当然である。その上で、質的向上を目指していくなら、リーダーが方向性を持ってグループを進めていくことが大切だと思う。そうでないと、先に述べたように単なる世間話の場になってしまったり、いつ来ても代わり映えないマンネリのグループになってしまう危険性が高いと思う。リーダーは専門家である必要はないが、グループで考えていくプロセスを大切にしながら進めていくための知識と技術を学んでいることが求められている条件のひとつだと思う。

#### 4) 新しい知識や技術を

さらに「内容」へのニーズの学習歴による違いを見てみたいと思い、アンケートの間12の「自助グループに参加する上で気にしていること」への回答を、合宿経験者（131人）と合宿未経験者（60人）に分けて考えてみた。図5に結果を示す。なお、ここでいう合宿経験者は合宿以外の講座・講習会の受講経験がある人だけを選んでいる。未経験者は講座・講習会には参加しているが、合宿は未経験である人たちである。

これを見ると、「行われている内容」の項目にだけ、大きな差が認められる。合宿を経験している人は経験していない人に比べて「内容」に対する関心がより強い傾向があることがわかる。

基礎講座あるいはパセージなどの講座では標準的なカリキュラムが決まっていて、基本的な知識をいつでも繰り返し学ぶことができる。それに対して合宿ワークは、毎回違ったテーマから新しい学びが提供され、刻々と変化しているアドラー心理学の「いま」を知ることができる。そこで、合宿経験者は、自助グループにおいても、今までの標準的な知識に加えて、常に新しいものを求めるようになるのではないだろうか。

具体的にどうしたら質的向上ができるのか。これはこれからのすべての自助グループの課題といえよう。「脱、なんとなく」、すなわち、「こうやったら何となくいい感じだからそうしよう」という発想を脱して、「論理的にはどうなっているか」を考え確認しながら自助グループの活動をしていくことの必要性を私は感じている。

#### 5) 実践的な学びの場を

もう一点、「内容」へのニーズの学習歴による違いを見るために、アンケートの間10の「自助グループに参加している理由」への回答を、合宿参加者（109人）と合宿未経験者（57人）に分けて考えてみた。図6に結果を示す。

「一人では学べないと思うから」という項目で、合宿ワークを体験している人と、体験していない人の間での差が大きい。合宿を体験している人がこのように感じているということはどうい

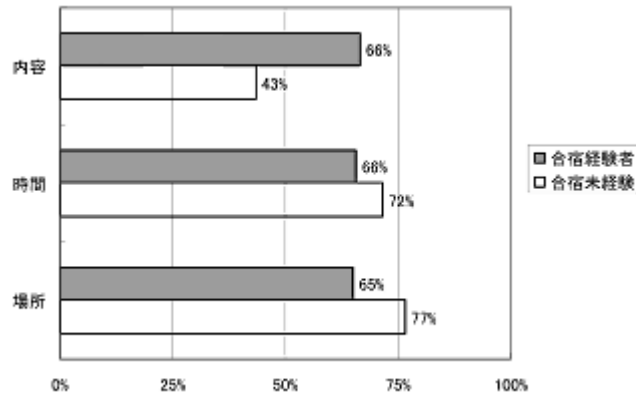


図5 合宿経験者と未経験者の気にしていることの違い

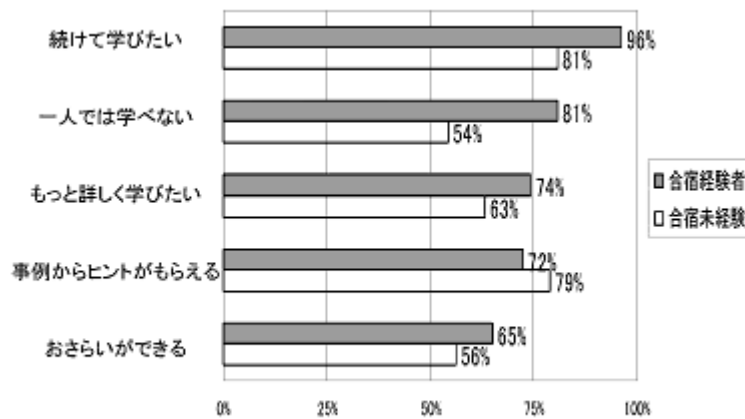


図6 合宿経験者と未経験者の参加した理由の違い

う意味を持つのだろうか。自由記述欄を見ると、次のような記載があった。

- いろいろな人がいていろいろな価値に出会える場 (50代主婦 広島)
- 誰かが正解を出すのではなく、みんなで考える中で自分自身で解決を探すエネルギーが出てくるグループ (50代主婦 広島)
- メンバー同士、学び合い、依存でも支配でもない関係でお稽古ができる場所 (40代女性会社員 和歌山)
- 問題解決に向けていつも協力し合うヨコの関係であること (40代女性医療 兵庫)
- 言葉だけの理解やお勉強だけでなく実践を伴っていること (40代主婦 京都)
- 本を読んだりしても講座に出てもなかなか身につかないと思うのです。具体的に学べたら (50代女性福祉 京都)
- たくさんの引き出しが増えていけるような実践、ワークショップ (30代女性福祉 滋賀)

合宿ワークを体験している人は、知識だけではなく実践を伴って学ぶことを経験しているのではないだろうか。世間から離れていつもとは違ったアドラー心理学を学ぶ仲間と、寝食を共に長い時間を過ごすことになる。自分にはなかった考え方や行動を目の当たりを見て、大きな刺激を受ける。大なり小なり、今まで気づけなかった気づきも経験するだろう。「一人では学べない」

言い換えると「みんなでなら学べる」ことを体感しているのではないかと考える。理論を言葉で理解するだけでなく、それを実践を伴って練習することが必要である。合宿経験者はそのようなことを自助グループに期待しているのかもしれない。

#### 6) アドラー心理学を生きている人

アンケートの間8への回答から、自助グループをどこで知ったかということを見ると、一番多かったのは友人・知人もしくはパセージリーダーからの口コミによるものであった。口コミが多いということは、実際にアドラー心理学を学んでいる話し手の「人となり」なり「語り口」なりを見て、自分も学んでみようかと思わせられたのだろう。それだけ説得力のある言葉、行動が伝わったということは、自助グループの存在を伝えた人が、単にアドラー心理学を頭で理解しているだけではなくて、アドラー心理学で生きている人、アドラー心理学を生きている人であったからであろう。自由記述欄には次のような記載があった。

- アドラー心理学を学ぶ上でモデルになるような人がいるグループ（40代女性医療 福岡）
- アドレリアンとして学びが深められるグループ（20代男性医療 大阪）
- 笑いがありながら、前を向いていきえていこうと思える場の雰囲気を感じるグループ（40代主婦 京都）

ここで、自助グループへの参加の鍵として、「アドラー心理学を生きている人」、あるいは俗っぽく言えば「アドラーオタク」の存在が重要であると考えられる。そのような人の姿を私見でまとめてみる。

- ① 日々の生活で実践しようという「強い意志」がある。
- ② 講座や講習会、アドラーネットなど、常にアンテナを張り、新しい知識や考えを受け入れようとする。
- ③ 他人に貢献したいという共同体感覚を持ち合わせている。
- ④ 深刻にならず、楽観主義者。
- ⑤ 人生を楽しんでいる。
- ⑥ 今、自分が何をすべきかを考え、実行に移す。

私は、アドラー心理学は人と人を結びつける心理学であると思っている。今日、人と人との関係が希薄になっていることが、マスコミでも問題としてとりあげられるが、人と人が安心して交わりたいという願いを、実は多くの人を持っているのではないかと思う。それは、アドレリアン同士の結びつきを見て、あるいは経験の浅いパセージリーダーではあるが、メンバー同士の信頼関係を見て、感じることである。人と人を結びつけるアドラー心理学の自助グループにおいて、この「アドラー心理学を生きている人」の存在は、アドラー心理学をこれから学ぶ人、グループの拡大に大きく貢献すると考える。

## 6. 今後への展望、課題

今回のアンケート調査から、今まで述べてきたことをまとめると、量的拡大を図ろうとするために、

- 1) 職業を持った人でも参加できる時間を設定すること
- 2) 家庭における子育て問題に限らず、幅広い内容を扱うグループ
- 3) さまざまの面で質的向上を意識して運営すること

の3点を提案したい。

このアンケート調査をする以前、私は自助グループに対して「自分たちでアドラー心理学を学ぶ場所」くらいの漠然としたイメージしかなかった。今回この研究を担当してみて、**contribution**であった私の自助グループの参加の仕方が、**commitment**に変わろうとしていることを感じている。それは、この研究中に新しい二つの自助グループの誕生に立ち会えたこと、そして、研究を通して、自助グループにおいて技術や技法を高めることの必要性、とともに、リーダーの果たす役割の大切さを感じているからである。自助グループが、ただなんとなくやっていくのではなく、論理を考えた上で進めていくことの具体的な「やり方」については今後の研究の課題にしたい。

## 謝辞

アンケートにご回答いただいたみなさまに感謝を申し上げます。また、アンケートを実施するにあたって、近畿地区理事の澤田裕子さんに印刷、送付についてご助力いただきましたし、講習会では講師の先生、関係者各位のご協力をいただきましたことに、お礼を申し上げます。そして、この研究を論文にまとめることを勧めてくださり、ご指導くださった野田俊作先生に心から感謝します。

## 文献

- [1] 中井亜由美：自助グループを統計から見る：近畿の自助グループ参加者にアンケート．日本アドラー心理学会第14回近畿地方会．

## 更新履歴

2013年5月1日 アドレリアン掲載号より転載