

ピアサポート

当院には専門的な教育を受けたがんサバイバーによるピアサポートがあります。

一般にピアサポートと「自助」は同義であるとされ、その起源は、1935年にアメリカで始まったアルコール依存者のための自助グループである「アルコホリクス アノニマス(AA)」だと言われています。その活動の「AA12のステップ」はとても有名で、哲学的で整理された宣言は私もよく参照しています。

さて、今日はその紹介ではありません。

薬物依存であれ、大病を患ったことであれ、あるいは戦地に送られた兵士の過酷な体験であれ、いったいなぜ、カウンセラーやボランティアといった他者ではなく、同じような体験をしたもの同士が助け合わなければならないのでしょうか？

私はこれまで、それをふわっとした感覚とか、文字に書かれた理屈でしか理解していませんでした。でも最近やっと体感的に気付いたのです。

専門科でも家族でも癒せない、同じ体験をしたもの同士でしか癒せないもの、それは「孤独」ではないかと。

例えば自分ひとりが誰かに、目立たぬようにしつこく攻撃され、強い恐怖や不安に苛まれたとします。誰も気付いてくれない。

しかし自分を傷つけた誰かは、自分以外とは良好な関係を保ち、周囲の人はその人が自分を狙って意図的に傷つけたなんて夢にも思っていない。

やっとの思いで勇気を出して誰かに相談しても「あの人がそんなことするなんて信じられない。あなたの方に落ち度があったのでは？」そんな返事が返ってくると思うと、瞬時に自分一人がみんなの敵になってしまう……。いったい誰に相談したらいいのだろう。自分は孤立して居場所がなくなってしまうのではないか。そんな経験はないでしょうか？

そんなとき、もし同じ経験をしている誰かが居たら、「そうなんだね、じつは自分も同じだよ、辛いよね」と言ってもらえたらどんなに楽になれるでしょう。

自助の構造は、どれもそれと相似形なのではないかと思うのです。

上から目線のアドバイスや、弱者として思いやりを与えられるより、同じ苦しみを共有できる仲間がいれば、共感が湧き、ホッペを語れる。そして自ら新たな気づきや勇気が湧いてくる。そういうものではないだろうか。

一般に孤独と言えばお年寄りの一人暮らしといった物理的な孤独を問題にすることが多い。しかし、先に示したような「存在の孤独」についても意識しながら人と関わっていかなくてはならないと思う今日この頃です。