

語り合いーCR によるサポートグループについて

CR(consciousness raising コンシャスネス・レイジング)の実際

5 人から 15 人程度のグループで、テーマを決めて、自由な話し合いをおこないます(定期的 or 回数を決めた集まり)。円形に椅子を並べてリラックスして座りましょう。ファシリテーターが進行役をつとめますが、基本的には話したい人が話したくなったら口を開けばよく、順番を決めたり指名したりはしません。この場ではみな対等に、相手を尊重しあいます。それぞれが考えている時間ー沈黙も大事にします。

お互いを守り合うルールをみんなで確認する

- ・自分を主語にして語りましょう。 自分の思い、考え、体験、疑問
- ・アドバイスや批評／非難はしない(あなたは～したほうがいい／あなたが～だから)
- ・この場の話を外に持ち出さない(お互いに安心して話せる場に)
- ・時間を分け合いましょう (自分ばかり話す、話をさえぎるなどはしないように配慮)
- ・いいこと、ちゃんとしたことを言わなくていい(まごまごする権利、迷ったり困ったり)
- ・しんどくなったら、そのことを言おう(後からでも OK)
- ・その他() ←みんなで付け足し歓迎

◆サポートグループとは？

女性がこの社会で生きていく上でのさまざまな葛藤(家族・人間関係・有償無償の労働・健康・依存や嗜癖・負担・不安など)について、体験の共有と話し合いを通してお互いの成長を支え合います。自分の気持ちや困難を語り、他のメンバーと共有しながら、自分の状況を整理し、自分なりの解決の力をつけていくためのグループ。

◆カウンセリングとどう違うのですか？

カウンセリングの場合は、カウンセラーと1対1で話し合い、相談者の心理面での整理やパーソナリティの成長を援助します。サポートグループでは、自分の出会う問題や困難が、社会のあり方や女性自身が内面化している役割意識や抑圧感などに根ざす部分を意識したり、他者との共通点、差異(相違点)などをお互いに見つめながら、なかま全体で1人を、1人がなかま全体を支えていこうとするグループ・ワークです。グループのテーマが「自分に関係がある」「自分の問題でもある」と思う方は、どなたでも参加できます。

テーマ例: 人に合わせるばかりで自分らしさがわからない／思春期の子へのかかわり／定年後の夫婦の関係性／母娘関係／介護と女性／ハラスメント・いじめ／大切な存在の喪失と別れ／後悔していること、謝れなかったこと／悔しかったこと、怒りなど過去から心に残るモヤモヤ／いま自分が迷っていること／これからの人生の冒険