



セルフヘルプグループの 認知度に関する調査

2024 調査報告書



wreath
リース

はじめに



私たち一般社団法人wreath(リース)は、どのような悩みや生きづらさを抱えたとしても支えあえる社会の実現に向けて、セルフヘルプグループを必要としたときにつながれる仕組みづくりに取り組む団体です。

日常を過ごしているなかで、自分や大切な人が病気や障害をもったり、家庭や職場での関係性に苦悩したり、いじめやハラスメントの被害者や加害者になったりする。こうした経験は、誰しものがあう可能性をもっています。そのため、セルフヘルプグループは誰にとっても必要となりうる場だと考えます。

しかしながら、セルフヘルプグループが社会にどれほど認知されているかについてはこれまで明らかになっていませんでした。悩みや生きづらさを抱えたときの選択肢の一つとしてセルフヘルプグループの社会的認知が広がる必要があると考え、本調査はセルフヘルプグループの認知度の現状を明らかにすることを目的として実施しました。

本報告書が、セルフヘルプグループの認知度等についての現状を広く伝え、セルフヘルプグループを必要としたときにつながれるための取り組みについてともに考える機会になることを願っています。



目次

1. はじめに	0 1
2. 調査概要	0 3
3. 集計	0 4
全体傾向	0 4
性別	0 7
年代別	1 0
性年代別	1 3
地域別	1 6
4. おわりに	1 9
5. 付録	2 0
調査票	2 0
自由回答	2 3

調査概要

- 調査タイトル:セルフヘルプグループの認知度に関する調査
- 調査目的:セルフヘルプグループの認知度の現状把握
- 調査期間:2024年11月11日~2024年11月13日
- 回答者:20~69歳の男女 2202人

割付	20代	30代	40代	50代	60代	計
男性	220	220	220	221	221	1104
女性	220	220	220	220	220	1098
計	440	440	440	441	441	2202

- 調査エリア:全国
- 調査方法:インターネット調査
 - 調査システム:Questant (提供:株式会社マクロミル)

全体傾向

セルフヘルプグループおよび自助グループの認知度は15～20%程度

- 。セルフヘルプグループ、自助グループともに、約8割が「知らない」と回答。
- 。両者をあわせた参加率も 5.5% にとどまり、「セルフヘルプグループまたは自助グループという言葉を知っていたが参加したことはない」が12.7% と、言葉は知っているが参加していない層が一定数いることがうかがえる。

セルフヘルプグループより自助グループの方が認知度は高い

- 。セルフヘルプグループの認知度は15.4%。一方、自助グループの認知度は21.5%と、セルフヘルプグループより自助グループの方が認知度は高い結果に。

認知のきっかけはデジタルと医療機関が多い

- 。参加したことがあるセルフヘルプグループまたは自助グループの認知のきっかけのトップは「インターネットでの検索」、次いで「病院やクリニックに配布または掲示している広報物」。
- 。一方、「専門職者からの情報提供」は比較的低く、グループを必要とする人への情報提供が期待される。

図1 — セルフヘルプグループの認知度

全体
(n=2202)

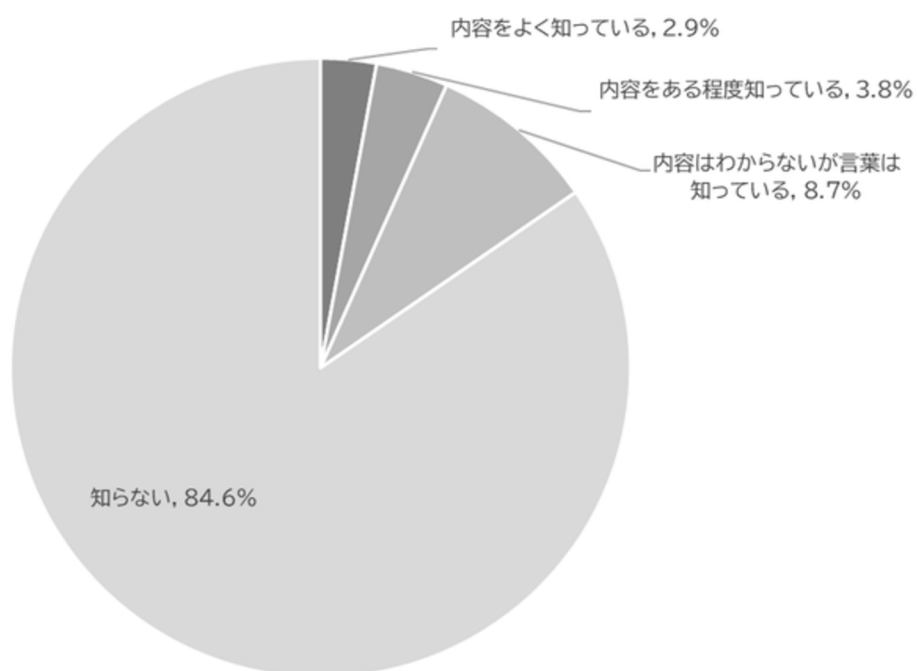


図2 — 自助グループの認知度

全体
(n=2202)

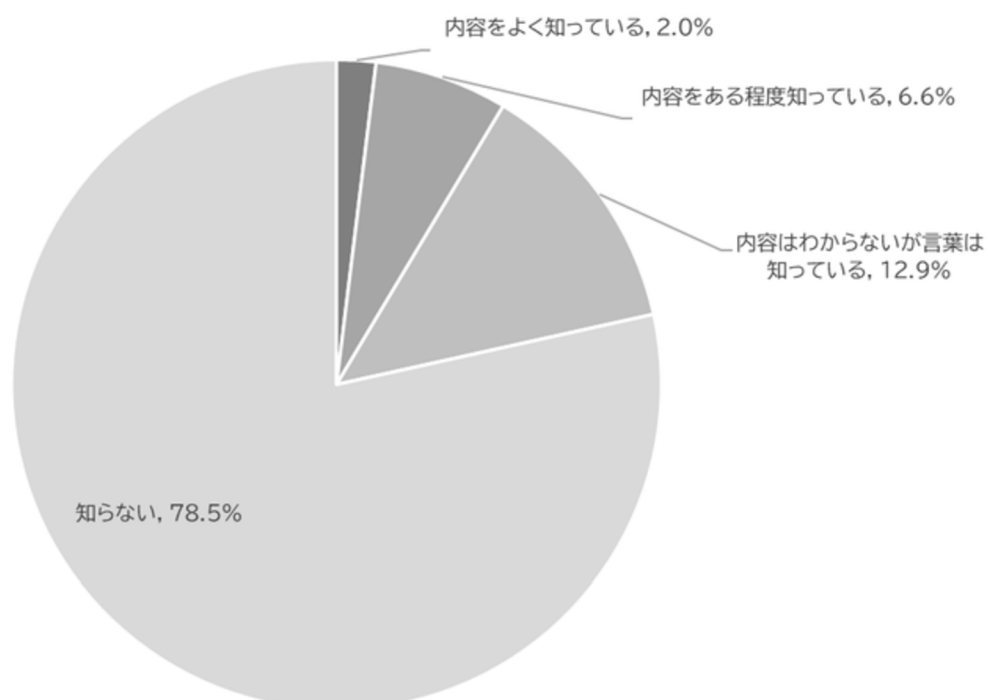


図3 セルフヘルプグループまたは自助グループへの参加率

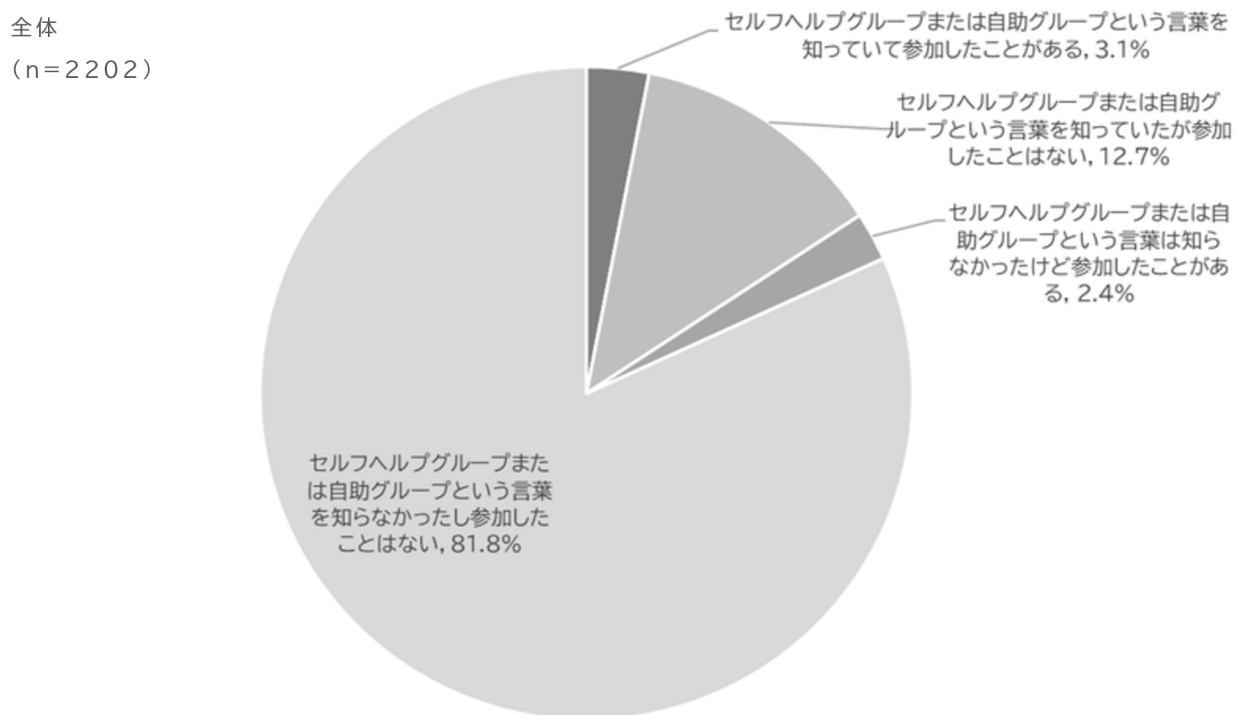
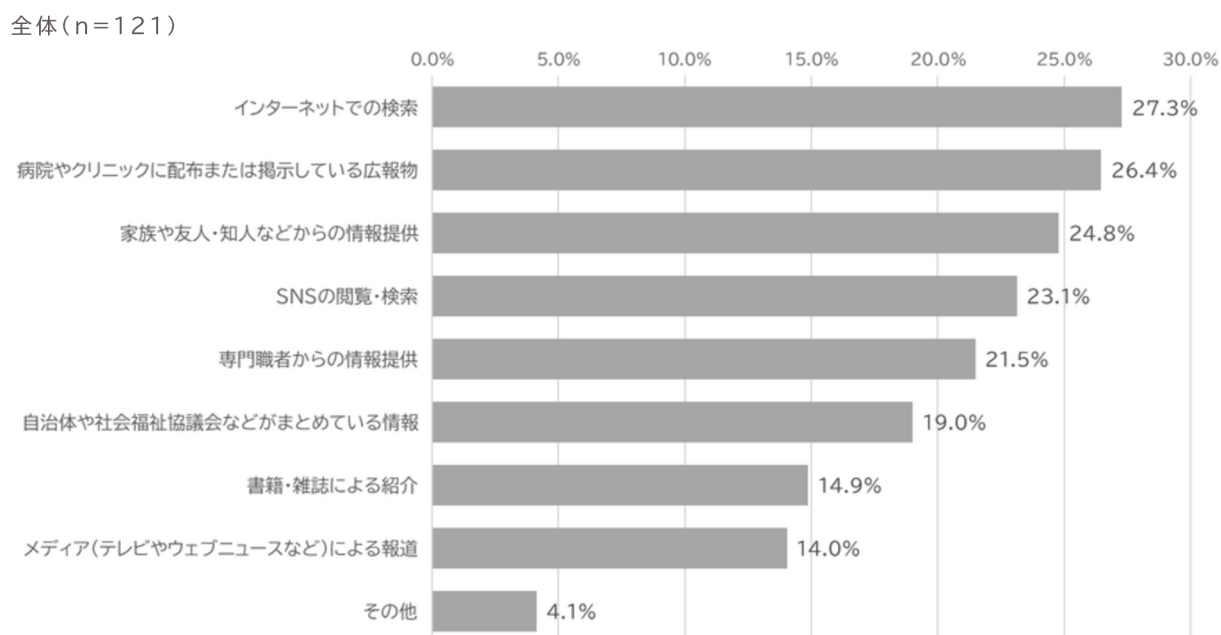


図4 セルフヘルプグループまたは自助グループの認知経路



性別

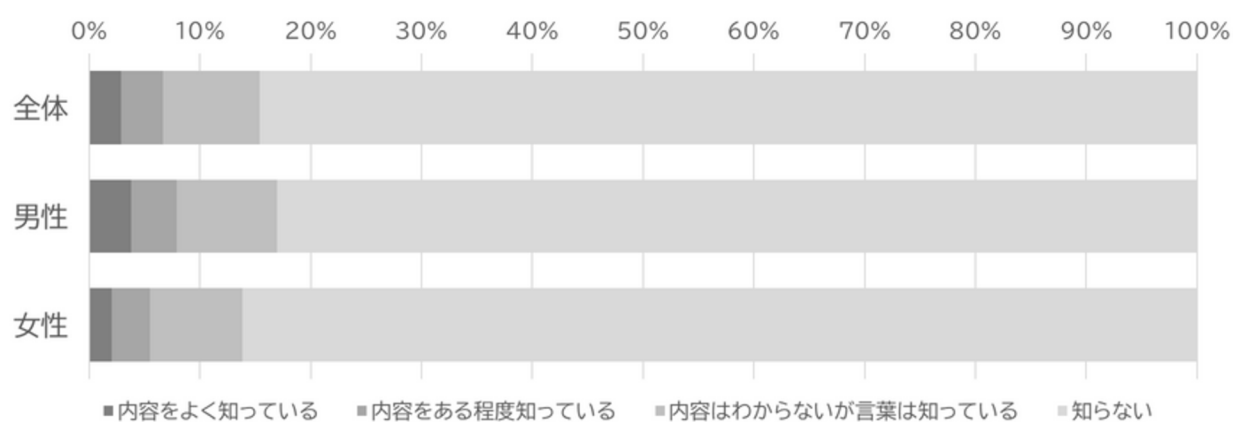
男性の方が参加率が高い

- セルフヘルプグループの認知度では男女の傾向の差があり、男性の方が認知度は高い。
- 自助グループの認知度については男女の傾向の大差はなし。
- 一方、参加率の「言葉は知っているが参加したことはない」については、女性の方が割合が高い。
- 参加率については、女性が4.4%であるのに対し男性は6.6%であり、男性の方が参加経験があることがうかがえる。

「家族・友人・知人からの情報提供」に大きな男女差

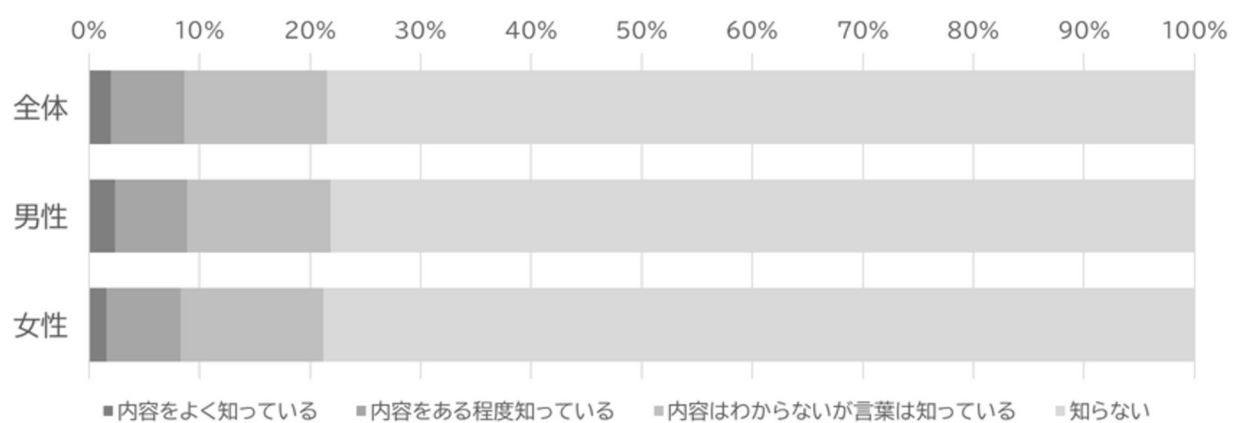
- 男女とも「インターネットでの検索」や「病院・クリニックに配布または掲示している広報物」が上位に。
- 男性は「家族・友人・知人からの情報提供」(31.5%)が最も高く、女性は「インターネットでの検索」(20.8%)と「病院やクリニックに配布または掲示している広報物」(20.8%)が最も高かった。
- 「家族・友人・知人からの情報提供」については、男性は31.5%に対し女性は12.5%と大きな男女差がみられた。

図5・表1 ― 性別にみるセルフヘルプグループの認知度



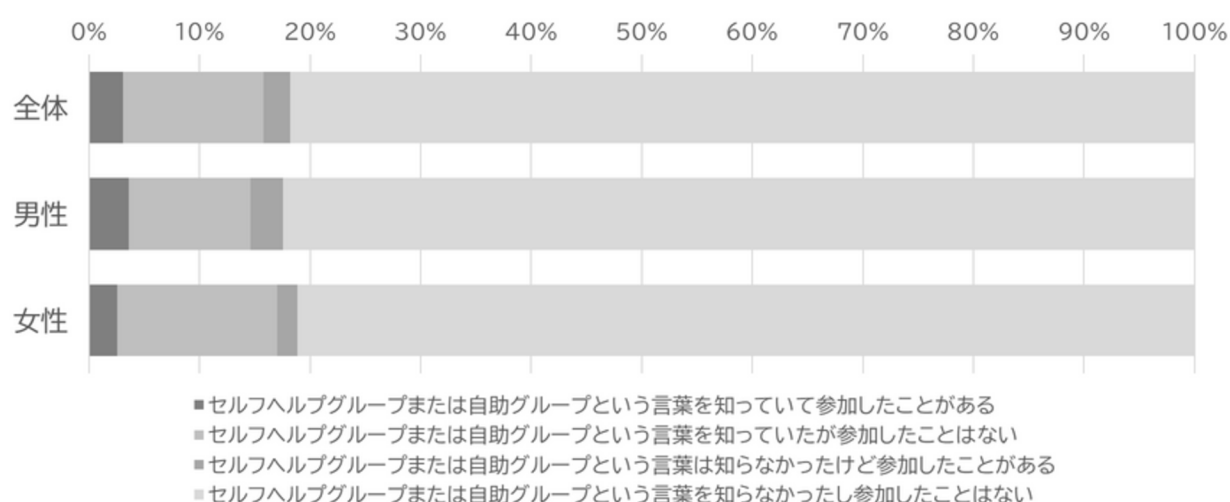
	内容をよく知っている	内容をある程度知っている	内容はわからないが言葉は知っている	知らない
全体(n=2202)	2.9%	3.8%	8.7%	84.6%
男性(n=1104)	3.8%	4.1%	9.1%	83.1%
女性(n=1098)	2.0%	3.5%	8.4%	86.2%

図6・表2 ― 性別にみる自助グループの認知度



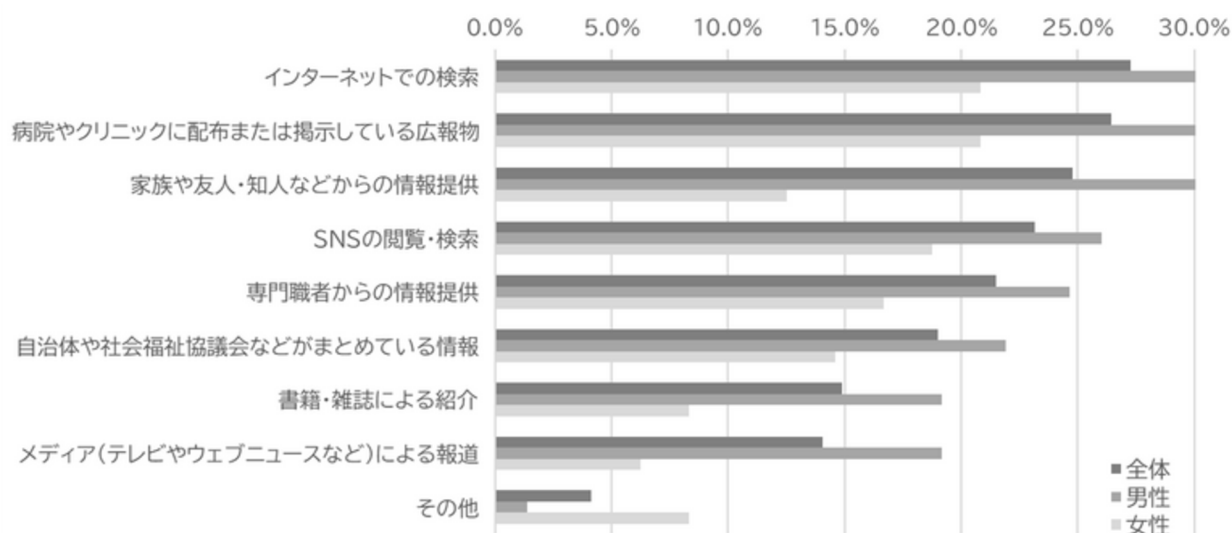
	内容をよく知っている	内容をある程度知っている	内容はわからないが言葉は知っている	知らない
全体(n=2202)	2.0%	6.6%	12.9%	78.5%
男性(n=1104)	2.4%	6.5%	13.0%	78.2%
女性(n=1098)	1.5%	6.7%	12.9%	78.8%

図7・表3 ー 性別にみるセルフヘルプグループまたは自助グループへの参加率



	セルフヘルプグループまたは自助グループという言葉を知っていて参加したことがある	セルフヘルプグループまたは自助グループという言葉を知っていたが参加したことはない	セルフヘルプグループまたは自助グループという言葉は知らなかったけど参加したことがある	セルフヘルプグループまたは自助グループという言葉は知らなかったし参加したことはない
全体(n=2202)	3.1%	12.7%	2.4%	81.8%
男性(n=1104)	3.6%	11.0%	3.0%	82.4%
女性(n=1098)	2.6%	14.5%	1.8%	81.1%

図8・表4 ー 性別にみるセルフヘルプグループまたは自助グループの認知経路



	インターネットでの検索	病院やクリニックに配布または掲示している広報物	家族や友人・知人などからの情報提供	SNSの閲覧・検索	専門職者からの情報提供	自治体や社会福祉協議会などがまとめている情報	書籍・雑誌による紹介	メディア(テレビやウェブニュースなど)による報道	その他
全体(n=121)	27.3%	26.4%	24.8%	23.1%	21.5%	19.0%	14.9%	14.0%	4.1%
男性(n=73)	31.5%	30.1%	32.9%	26.0%	24.7%	21.9%	19.2%	19.2%	1.4%
女性(n=48)	20.8%	20.8%	12.5%	18.8%	16.7%	14.6%	8.3%	6.3%	8.3%

年代別

若い世代ほど認知度が高い傾向

- セルフヘルプグループ、自助グループともに、20代の認知度が最も高く、年代が高くなるにつれて認知度が低くなる傾向がみられる。
- 「内容はわからないが言葉は知っている」の割合は、全年代でセルフヘルプグループは10%程度、自助グループは10～15%程度とほぼ一定しており、言葉の認知が浅く広がっていることがうかがえる。

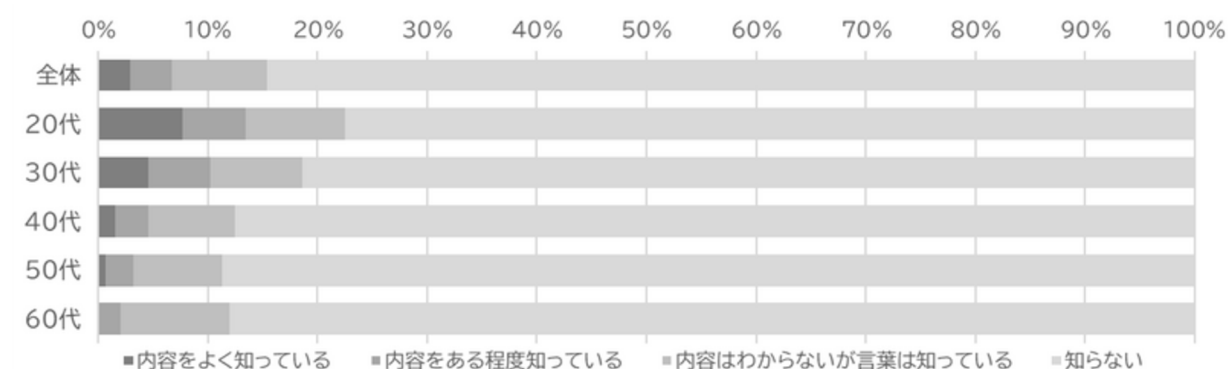
若い世代ほど参加率が高い傾向

- 参加率についても、20代が最も高く、年代が高くなるにつれて参加率が低くなる傾向がみられる。
- また20代は、「セルフヘルプグループまたは自助グループという言葉を知っていたが参加したことはない」についても全世代のなかでもっとも高く、言葉は知っているが参加していない層が一定数いることがうかがえる。

20代はデジタル中心、30代は家族・友人・知人経由も

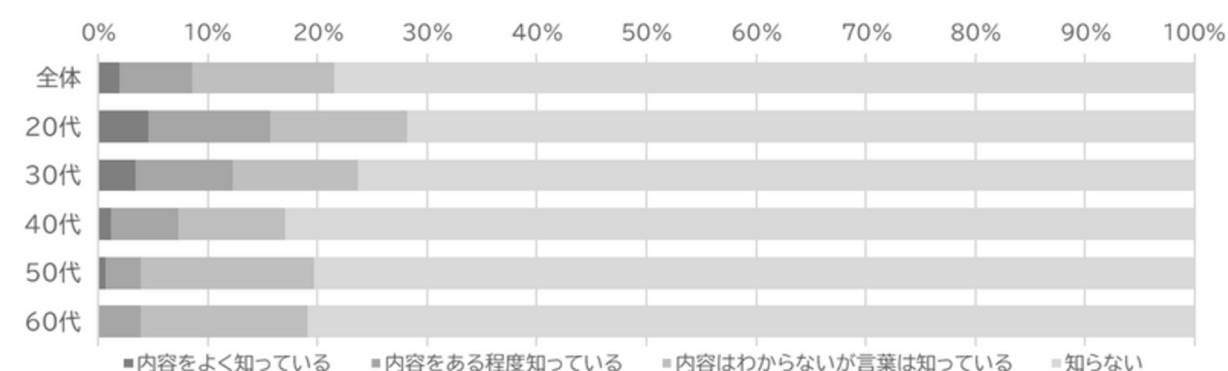
- 参加したことがあるセルフヘルプグループまたは自助グループの認知のきっかけについては、20代は「インターネットでの検索」、「SNSの閲覧・検索」がほかの世代に比べて高く、デジタルを中心に認知している。
- 30代については「インターネットでの検索」(40.6%)が最も高いが、「家族・友人・知人からの情報提供」(31.5%)が次いで高い。

図9・表5 年代別にみるセルフヘルプグループの認知度



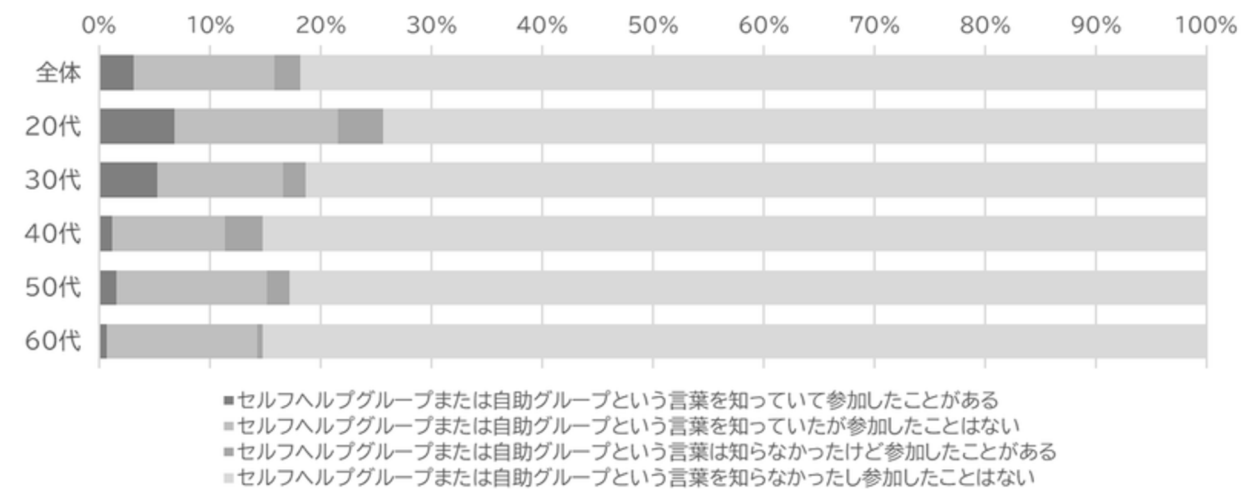
	内容をよく知っている	内容をある程度知っている	内容はわからないが言葉は知っている	知らない
全体(n=2202)	2.9%	3.8%	8.7%	84.6%
20代(n=440)	7.7%	5.7%	9.1%	77.5%
30代(n=440)	4.5%	5.7%	8.4%	81.4%
40代(n=440)	1.6%	3.0%	8.0%	87.5%
50代(n=441)	0.7%	2.5%	8.2%	88.7%
60代(n=441)	0.0%	2.0%	10.0%	88.0%

図10・表6 年代別にみる自助グループの認知度



	内容をよく知っている	内容をある程度知っている	内容はわからないが言葉は知っている	知らない
全体(n=2202)	2.0%	6.6%	12.9%	78.5%
20代(n=440)	4.5%	11.1%	12.5%	71.8%
30代(n=440)	3.4%	8.9%	11.4%	76.4%
40代(n=440)	1.1%	6.1%	9.8%	83.0%
50代(n=441)	0.7%	3.2%	15.9%	80.3%
60代(n=441)	0.0%	3.9%	15.2%	81.0%

図11・表7 年代別にみるセルフヘルプグループまたは自助グループへの参加率



	セルフヘルプグループまたは自助グループという言葉を知っていて参加したことがある	セルフヘルプグループまたは自助グループという言葉を知っていたが参加したことはない	セルフヘルプグループまたは自助グループという言葉は知らなかったけど参加したことがある	セルフヘルプグループまたは自助グループという言葉は知らなかったし参加したことはない
全体(n=2202)	3.1%	12.7%	2.4%	81.8%
20代(n=440)	6.8%	14.8%	4.1%	74.3%
30代(n=440)	5.2%	11.4%	2.0%	81.4%
40代(n=440)	1.1%	10.2%	3.4%	85.2%
50代(n=441)	1.6%	13.6%	2.0%	82.8%
60代(n=441)	0.7%	13.6%	0.5%	85.3%

表8 年代別にみるセルフヘルプグループまたは自助グループの認知経路

	インターネットでの検索	病院やクリニックに配布または掲示している広報物	家族や友人・知人などからの情報提供	SNSの閲覧・検索	専門職者からの情報提供	自治体や社会福祉協議会などがまとめている情報	書籍・雑誌による紹介	メディア(テレビやウェブニュースなど)による報道	その他
全体(n=121)	27.3%	26.4%	24.8%	23.1%	21.5%	19.0%	14.9%	14.0%	4.1%
20代(n=48)	29.2%	20.8%	18.8%	29.2%	20.8%	14.6%	25.0%	18.8%	4.2%
30代(n=32)	40.6%	31.3%	34.4%	25.0%	15.6%	18.8%	12.5%	18.8%	3.1%
40代(n=20)	15.0%	25.0%	25.0%	10.0%	30.0%	25.0%	5.0%	5.0%	0.0%
50代(n=16)	18.8%	31.3%	31.3%	25.0%	18.8%	18.8%	0.0%	6.3%	12.5%
60代(n=5)	0.0%	40.0%	0.0%	0.0%	40.0%	40.0%	20.0%	0.0%	0.0%

※母数が少ないため参考値

性年代別

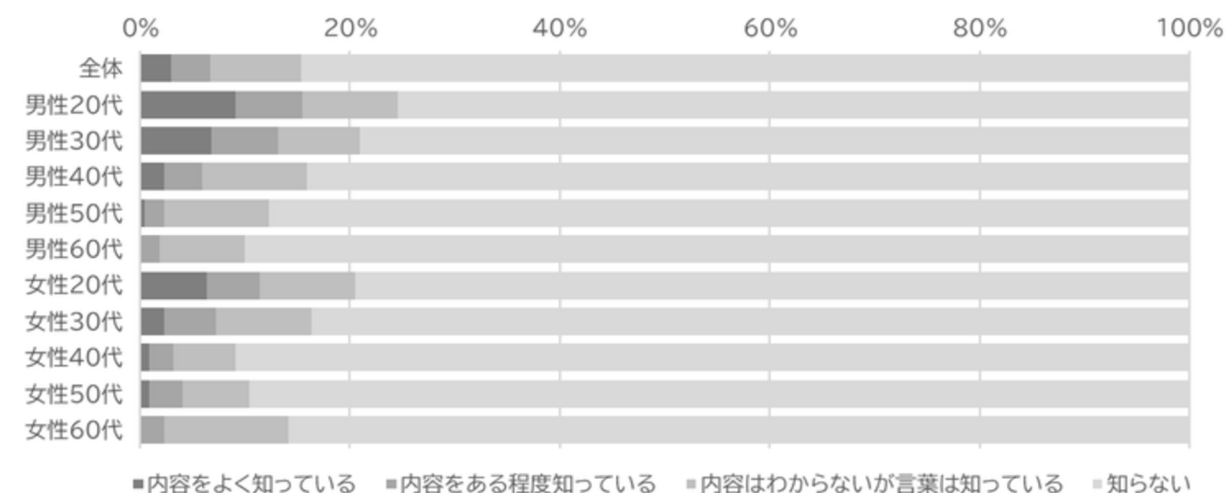
若い世代ほど認知度が高いが、女性については50代・60代において認知が広がっている

- セルフヘルプグループ、自助グループともに、20代の認知度が最も高く、年代が高くなるにつれて認知度が低くなる傾向がみられるが、女性については50代、60代での認知度が高くなっておりややU字を描いている。
- 女性についてはセルフヘルプグループは60代、自助グループは50代、60代の「内容はわからないが言葉は知っている」の割合が大きくなるにともない全体の認知度も高くなっている。

男女20代、男性30代の参加率が高い

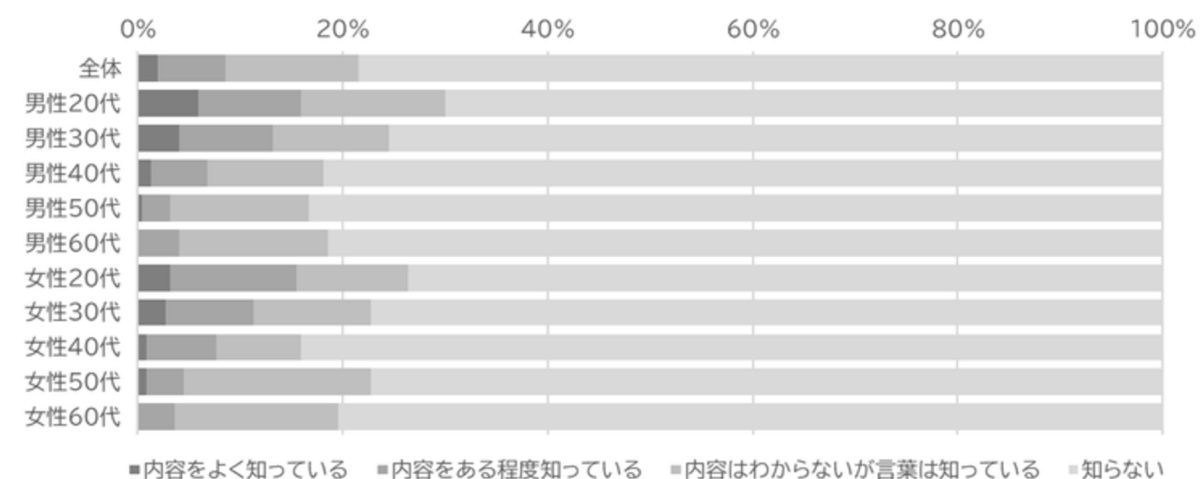
- 男性は20～40代、女性は20代が全体の5.5％に比べて参加率が高い。特に男性20代、女性20代、男性30代が高く、男女ともに若い世代の参加率が高い。
- 女性20代、50代、60代では「セルフヘルプグループまたは自助グループという言葉を知っていたが参加したことはない」がほかの性年代に比べて高くなっている。

図12・表9 ― 性年代別にみるセルフヘルプグループの認知度



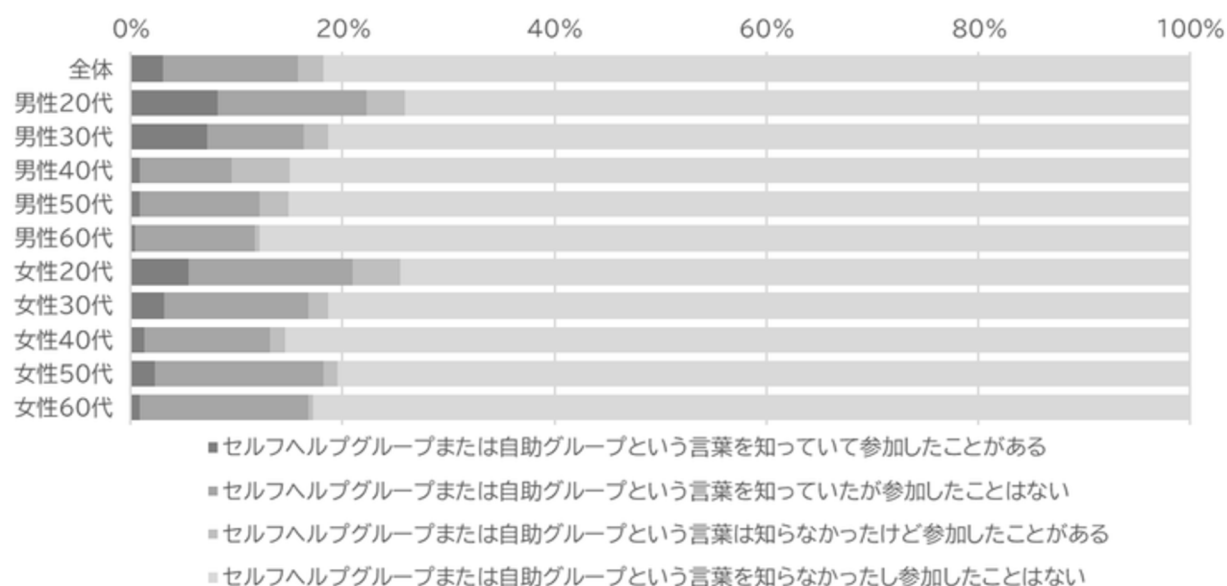
	内容をよく知っている	内容をある程度知っている	内容はわからないが言葉は知っている	知らない
全体(n=2202)	2.9%	3.8%	8.7%	84.6%
男性20代(n=220)	9.1%	6.4%	9.1%	75.5%
男性30代(n=220)	6.8%	6.4%	7.7%	79.1%
男性40代(n=220)	2.3%	3.6%	10.0%	84.1%
男性50代(n=221)	0.5%	1.8%	10.0%	87.8%
男性60代(n=221)	0.0%	1.8%	8.1%	90.0%
女性20代(n=220)	6.4%	5.0%	9.1%	79.5%
女性30代(n=220)	2.3%	5.0%	9.1%	83.6%
女性40代(n=220)	0.9%	2.3%	5.9%	90.9%
女性50代(n=220)	0.9%	3.2%	6.4%	89.5%
女性60代(n=220)	0.0%	2.3%	11.8%	85.9%

図13・表10 ― 性年代別にみる自助グループの認知度



	内容をよく知っている	内容をある程度知っている	内容はわからないが言葉は知っている	知らない
全体(n=2202)	2.0%	6.6%	12.9%	78.5%
男性20代(n=220)	5.9%	10.0%	14.1%	70.0%
男性30代(n=220)	4.1%	9.1%	11.4%	75.5%
男性40代(n=220)	1.4%	5.5%	11.4%	81.8%
男性50代(n=221)	0.5%	2.7%	13.6%	83.3%
男性60代(n=221)	0.0%	4.1%	14.5%	81.4%
女性20代(n=220)	3.2%	12.3%	10.9%	73.6%
女性30代(n=220)	2.7%	8.6%	11.4%	77.3%
女性40代(n=220)	0.9%	6.8%	8.2%	84.1%
女性50代(n=220)	0.9%	3.6%	18.2%	77.3%
女性60代(n=220)	0.0%	3.6%	15.9%	80.5%

図14・表11 ー 性年代別にみるセルフヘルプグループまたは自助グループへの参加率



	セルフヘルプグループまたは自助グループという言葉を知っていて参加したことがある	セルフヘルプグループまたは自助グループという言葉を知っていたが参加したことはない	セルフヘルプグループまたは自助グループという言葉は知らなかったけど参加したことがある	セルフヘルプグループまたは自助グループという言葉は知らなかったし参加したことはない
全体(n=2202)	3.1%	12.7%	2.4%	81.8%
男性20代(n=220)	8.2%	14.1%	3.6%	74.1%
男性30代(n=220)	7.3%	9.1%	2.3%	81.4%
男性40代(n=220)	0.9%	8.6%	5.5%	85.0%
男性50代(n=221)	0.9%	11.3%	2.7%	85.1%
男性60代(n=221)	0.5%	11.3%	0.5%	87.8%
女性20代(n=220)	5.5%	15.5%	4.5%	74.5%
女性30代(n=220)	3.2%	13.6%	1.8%	81.4%
女性40代(n=220)	1.4%	11.8%	1.4%	85.5%
女性50代(n=220)	2.3%	15.9%	1.4%	80.5%
女性60代(n=220)	0.9%	15.9%	0.5%	82.7%

表12 ー 性年代別にみるセルフヘルプグループまたは自助グループの認知経路

	インターネットでの検索	病院やクリニックに配布または掲示している広報物	家族や友人・知人などからの情報提供	SNSの閲覧・検索	専門職者からの情報提供	自治体や社会福祉協議会などがまとめている情報	書籍・雑誌による紹介	メディア(テレビやウェブニュースなど)による報道	その他
全体(n=121)	27.3%	26.4%	24.8%	23.1%	21.5%	19.0%	14.9%	14.0%	4.1%
男性20代(n=26)	30.8%	26.9%	30.8%	34.6%	26.9%	15.4%	34.6%	26.9%	0.0%
男性30代(n=21)	42.9%	38.1%	42.9%	28.6%	19.0%	19.0%	14.3%	23.8%	0.0%
男性40代(n=14)	21.4%	21.4%	14.3%	14.3%	35.7%	28.6%	7.1%	7.1%	0.0%
男性50代(n=8)	25.0%	37.5%	50.0%	25.0%	12.5%	25.0%	0.0%	12.5%	12.5%
男性60代(n=2)	0.0%	50.0%	0.0%	0.0%	0.0%	50.0%	50.0%	0.0%	0.0%
女性20代(n=22)	27.3%	13.6%	4.5%	22.7%	13.6%	13.6%	13.6%	9.1%	9.1%
女性30代(n=11)	36.4%	18.2%	18.2%	18.2%	9.1%	18.2%	9.1%	9.1%	9.1%
女性40代(n=6)	0.0%	33.3%	50.0%	0.0%	16.7%	16.7%	0.0%	0.0%	0.0%
女性50代(n=8)	12.5%	25.0%	12.5%	25.0%	25.0%	12.5%	0.0%	0.0%	12.5%
女性60代(n=3)	0.0%	33.3%	0.0%	0.0%	66.7%	33.3%	0.0%	0.0%	0.0%

※母数が少ないため参考値

地域別

セルフヘルプグループの認知度は四国がやや高め

- 。全体のセルフヘルプグループの認知度(15.4%)に比べると、四国(17.1%)がやや高め。また東北においては、「内容をよく知っている」が5.3%と全体の2.9%に比べるとやや高い傾向がある。

自助グループの認知度は四国と関東がやや高め

- 。全体の自助グループの認知度(21.5%)に比べると、四国(26.8%)と関東(24.5%)がやや高め。
- 。「内容はわからないが言葉は知っている」が、「セルフヘルプグループ」はほぼ1割未満に対し、「自助グループ」はほぼ1割を超えており、特に「自助グループ」の言葉の認知が浅く広がっていることがうかがえる。

四国と九州沖縄の参加率がやや高め

- 。全体の参加率(5.5%)に比べると、四国(12.2%)と九州沖縄(8.2%)がやや高め。地域別のなかで最も低いのは中国(1.7%)。
- 。一方で、「セルフヘルプグループまたは自助グループという言葉を知っていたが参加したことはない」が中国は最も高く(14.7%)、次いで関東が高かった(14.5%)。

※「四国」については母数が少ないため参考値となります。

※地域ごとの都道府県については以下の通りです。

北海道：北海道

東北：青森県、岩手県、秋田県、宮城県、山形県、福島県

関東：茨城県、栃木県、群馬県、埼玉県、千葉県、東京都、神奈川県

中部：新潟県、富山県、石川県、福井県、山梨県、長野県、岐阜県、静岡県、愛知県

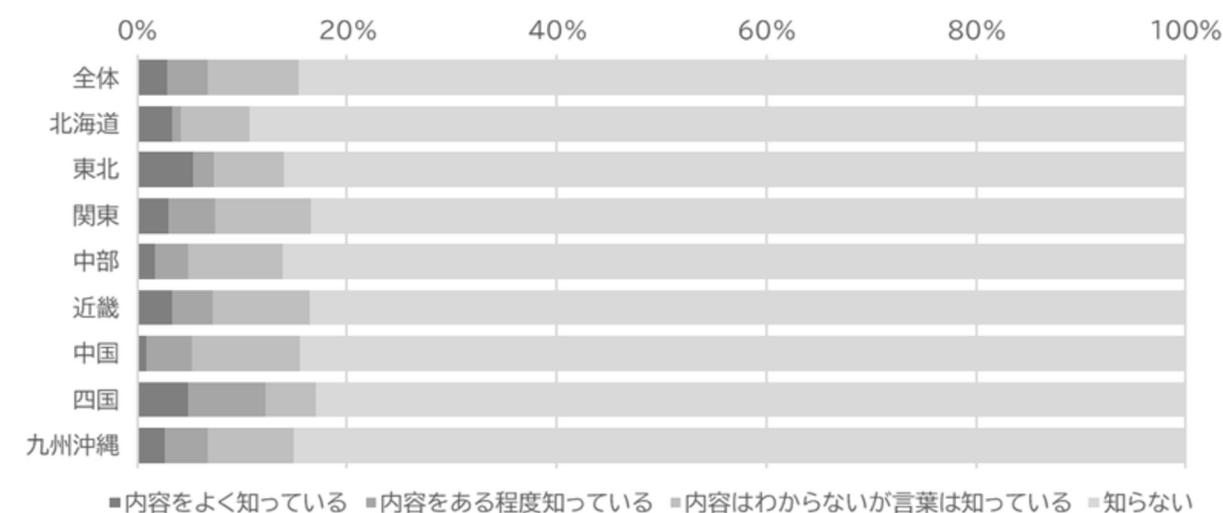
近畿：三重県、滋賀県、京都府、大阪府、兵庫県、奈良県、和歌山県

中国：鳥取県、島根県、岡山県、広島県、山口県

四国：徳島県、香川県、愛媛県、高知県

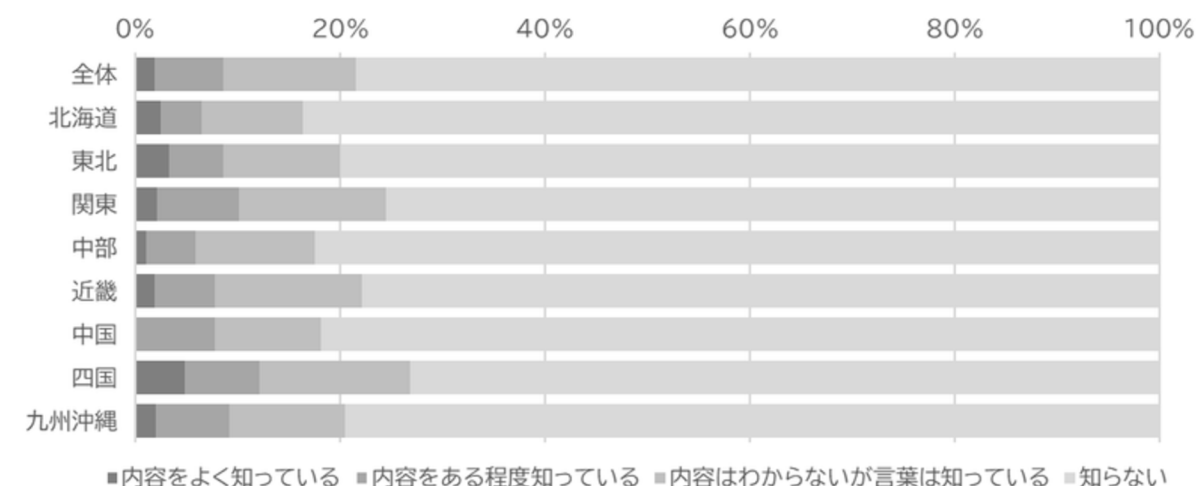
九州沖縄：福岡県、佐賀県、長崎県、熊本県、大分県、宮崎県、鹿児島県、沖縄県

図15・表13 ― 地域別にみるセルフヘルプグループの認知度



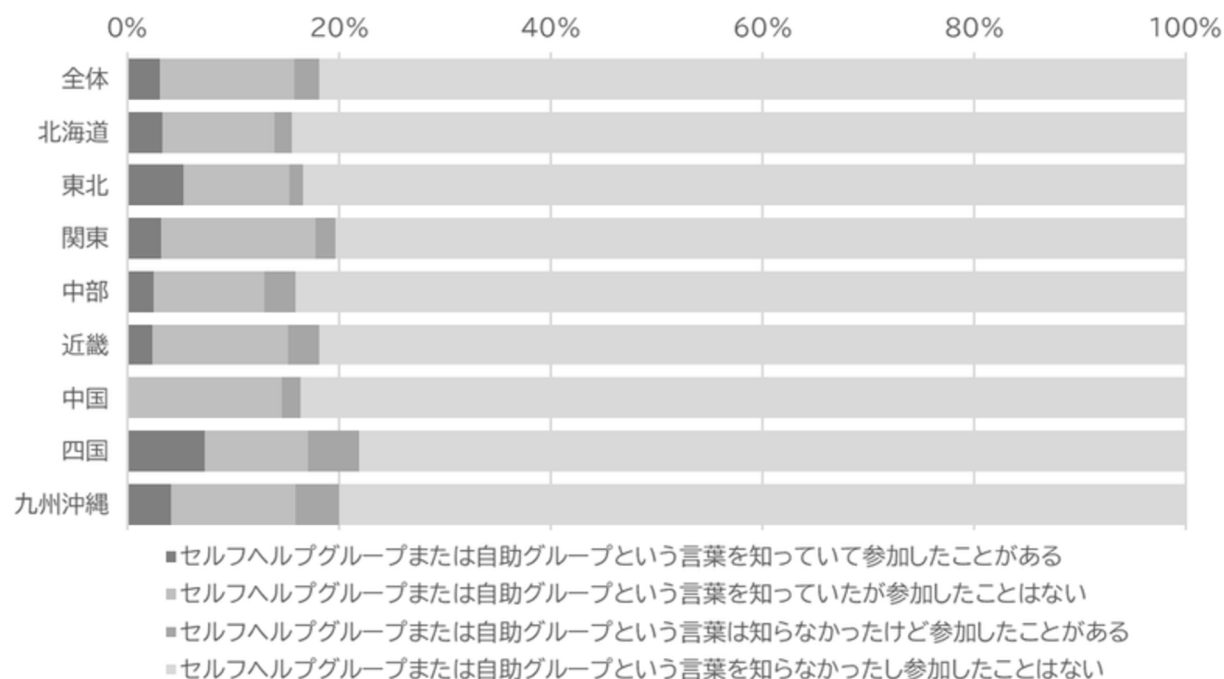
	内容をよく知っている	内容をある程度知っている	内容はわからないが言葉は知っている	知らない
全体(n=2202)	2.9%	3.8%	8.7%	84.6%
北海道(n=122)	3.3%	0.8%	6.6%	89.3%
東北(n=150)	5.3%	2.0%	6.7%	86.0%
関東(n=805)	3.0%	4.5%	9.1%	83.5%
中部(n=353)	1.7%	3.1%	9.1%	86.1%
近畿(n=420)	3.3%	3.8%	9.3%	83.6%
中国(n=116)	0.9%	4.3%	10.3%	84.5%
四国(n=41)	4.9%	7.3%	4.9%	82.9%
九州沖縄(n=195)	2.6%	4.1%	8.2%	85.1%

図16・表14 ― 地域別にみる自助グループの認知度



	内容をよく知っている	内容をある程度知っている	内容はわからないが言葉は知っている	知らない
全体(n=2202)	2.0%	6.6%	12.9%	78.5%
北海道(n=122)	2.5%	4.1%	9.8%	83.6%
東北(n=150)	3.3%	5.3%	11.3%	80.0%
関東(n=805)	2.1%	8.1%	14.3%	75.5%
中部(n=353)	1.1%	4.8%	11.6%	82.4%
近畿(n=420)	1.9%	6.0%	14.3%	77.9%
中国(n=116)	0.0%	7.8%	10.3%	81.9%
四国(n=41)	4.9%	7.3%	14.6%	73.2%
九州沖縄(n=195)	2.1%	7.2%	11.3%	79.5%

図17・表15 ― 地域別にみるセルフヘルプグループまたは自助グループへの参加率



	セルフヘルプグループまたは自助グループという言葉を知っていて参加したことがある	セルフヘルプグループまたは自助グループという言葉を知っていたが参加したことはない	セルフヘルプグループまたは自助グループという言葉は知らなかったけど参加したことがある	セルフヘルプグループまたは自助グループという言葉は知らなかったし参加したことはない
全体(n=2202)	3.1%	12.7%	2.4%	81.8%
北海道(n=122)	3.3%	10.7%	1.6%	84.4%
東北(n=150)	5.3%	10.0%	1.3%	83.3%
関東(n=805)	3.2%	14.5%	1.9%	80.4%
中部(n=353)	2.5%	10.5%	2.8%	84.1%
近畿(n=420)	2.4%	12.9%	2.9%	81.9%
中国(n=116)	0.0%	14.7%	1.7%	83.6%
四国(n=41)	7.3%	9.8%	4.9%	78.0%
九州沖縄(n=195)	4.1%	11.8%	4.1%	80.0%

表16 ― 地域別にみるセルフヘルプグループまたは自助グループの認知経路

	インターネットでの検索	病院やクリニックに配布または掲示している広報物	家族や友人・知人などからの情報提供	SNSの閲覧・検索	専門職者からの情報提供	自治体や社会福祉協議会などがまとめている情報	書籍・雑誌による紹介	メディア(テレビやウェブニュースなど)による報道	その他
全体(n=121)	27.3%	26.4%	24.8%	23.1%	21.5%	19.0%	14.9%	14.0%	4.1%
北海道(n=6)	16.7%	16.7%	16.7%	0.0%	16.7%	33.3%	16.7%	0.0%	0.0%
東北(n=10)	30.0%	40.0%	20.0%	40.0%	30.0%	20.0%	40.0%	30.0%	0.0%
関東(n=41)	26.8%	34.1%	39.0%	19.5%	24.4%	14.6%	9.8%	4.9%	2.4%
中部(n=19)	36.8%	26.3%	15.8%	26.3%	21.1%	26.3%	10.5%	21.1%	10.5%
近畿(n=22)	18.2%	22.7%	13.6%	13.6%	4.5%	13.6%	9.1%	22.7%	9.1%
中国(n=2)	0.0%	0.0%	100.0%	50.0%	50.0%	50.0%	50.0%	50.0%	0.0%
四国(n=5)	20.0%	40.0%	0.0%	20.0%	20.0%	0.0%	40.0%	0.0%	0.0%
九州沖縄(n=16)	37.5%	6.3%	18.8%	37.5%	31.3%	25.0%	12.5%	12.5%	0.0%

※母数が少ないため参考値

おわりに



本調査の結果、セルフヘルプグループの存在は多くの人にとってまだ十分に知られていない現状が明らかになりました。一方で、インターネットや医療機関を通じて知られていることや、若い世代を中心に知られていることも見えてきました。

私たちは、調査を通じて得られた課題と可能性を今後の活動に活かし、セルフヘルプグループを必要としたときにつながれる仕組みづくりを進めてまいります。しかしながら、こうした仕組みづくりは当団体のみで構築できるものではありません。本報告書が、セルフヘルプグループへの関心や理解を寄せるさまざまな関係者の皆様に届き、ともに力をあわせていくきっかけとなることを願ってやみません。

最後に、本調査の設計やまとめにあたり、大阪公立大学の松田博幸准教授に大変貴重なご意見を頂戴しました。ここに深く感謝いたします。

ご寄付のお願い

一般社団法人wreathでは、どのような悩みや生きづらさを抱えたとしても支えあえる社会をつくっていくために月額寄付サポーターさんを募集しております。なお、都度のご寄付でも大変ありがたく大きな力になります。お力を貸していただけますと幸いです。



>> こちらのQRコードよりご支援いただけます
※シンカブルという寄付フォームにつながります



付録

調査票

1. あなたはセルフヘルプグループについてどのくらい知っていますか。※単一回答

- 内容をよく知っている
- 内容をある程度知っている
- 内容はわからないが言葉は知っている
- 知らない

2. あなたはセルフヘルプグループについてどのくらい知っていますか。※単一回答

- 内容をよく知っている
- 内容をある程度知っている
- 内容はわからないが言葉は知っている
- 知らない

3. セルフヘルプグループまたは自助グループとは「共通の悩みや生きづらさがある当事者が運営しているグループ」のことをいいます。あなたはセルフヘルプグループまたは自助グループに参加したことはありますか。※単一回答

- セルフヘルプグループまたは自助グループという言葉を知っていて参加したことがある
- セルフヘルプグループまたは自助グループという言葉を知っていたが参加したことはない
- セルフヘルプグループまたは自助グループという言葉は知らなかったけど参加したことがある
- セルフヘルプグループまたは自助グループという言葉は知らなかったし参加したことはない

たとえば、以下のようなグループがあります。

1、病気や障害などを持つ人たちのグループ

- ・精神障害を持つ人たち
 - ・身体障害を持つ人たち
 - ・慢性病や難病を持つ人たち
 - ・がんに罹患している人たち（あるいは回復した人たち）
 - ・脳機能障害を持つ人たち
 - ・発達障害を持つ人たち
 - ・吃音を持つ人たち
- （※以上の人たちの家族のためのグループ）

2、依存症（嗜癖）を持つ人たちのグループ

- ・アルコール依存を持つ人たち
- ・薬物依存を持つ人たち

- ・ギャンブル依存を持つ人たち
 - ・セックス依存を持つ人たち
 - ・摂食障害(過食、拒食)を持つ人たち
 - ・リストカットなどをする人たち
- (※以上の人たちの家族のためのグループ)

3、暴力などの被害者のグループ

- ・犯罪被害に遭った人たち
 - ・交通事故被害に遭った人たち
 - ・DV(ドメスティック・バイオレンス:家庭内暴力)に遭った人たち
 - ・子どもの頃に虐待を受けた人たち
 - ・戦争被害に遭った人たち
 - ・セクハラやパワハラに遭った人たち
- (※以上の人たちの家族のためのグループ。加害者のグループもある)

4、マイノリティ(少数者)のためのグループ

- ・性的マイノリティ(LGBTQ+)の人たち
- ・インターセックス(半陰陽)の人たち
- ・外国籍の人たちや海外出身の人たち
- ・色覚マイノリティ(色覚異常)の人たち

5、逆境状況や不利な立場にいる人たちのグループ

- ・貧困家庭の子どもたち
 - ・児童養護施設などの子どもたち
 - ・非行やその可能性のある子どもたち
 - ・機能不全家族のなかで育つ人たち(AC:Adult Children)
- (※以上のような子ども時代を過ごした大人のためのグループ)

6、不登校やひきこもりの人たちのグループ

- ・不登校をしている人たち
 - ・ひきこもり(元ひきこもり)の人たち
- (※以上の人たちの家族のためのグループ)

7、死別を経験した人のグループ

- ・配偶者をなくした人たち
- ・親を亡くした人たち
- ・子どもを亡くした人たち

8、専門職のためのグループ

- ・対人援助職(教師、看護師、心理士等)
- ・被害者支援をしている人たち
- ・燃え尽き症候群の人たち

9、その他

- ・子育てで苦労している人たち
- ・顔に特徴がある人たち
- ・自然災害に遭った人たち
- ・不妊治療をしている人たち

出典：高松里 2021『改訂増補 セルフヘルプ・グループとサポート・グループ実施ガイド 始め方・続け方・終わり方』金剛出版。

4. あなたが参加したことがあるセルフヘルプグループまたは自助グループは何をきっかけに知りましたか。 ※3にて「セルフヘルプグループまたは自助グループという言葉を知っていて参加したことがある」または「セルフヘルプグループまたは自助グループという言葉は知らなかったけど参加したことがある」を選択した人に聴取、複数回答
- 家族や友人・知人などからの情報提供
 - 専門職者からの情報提供
 - インターネットでの検索
 - SNSの閲覧・検索
 - 自治体や社会福祉協議会などがまとめている情報
 - 病院やクリニックに配布または掲示している広報物
 - メディア(テレビやウェブニュースなど)による報道
 - 書籍・雑誌による紹介
 - その他()
5. あなたがセルフヘルプグループまたは自助グループに参加しなかった理由について教えてください。 ※3にて「セルフヘルプグループまたは自助グループという言葉を知っていたが参加したことはない」または「セルフヘルプグループまたは自助グループという言葉は知らなかったし参加したことはない」を選択した人に聴取、自由回答

自由回答

「あなたがセルフヘルプグループまたは自助グループに参加しなかった理由について教えてください。」の有効回答を集計しました。

「必要を感じなかった」系の理由

- 。例えば、「必要がなかった」「まだそのような状況になっていない」「関係ない」など。グループの対象となる問題意識や困りごとが自分に該当しないと感じたことがうかがえる。

「機会がなかった」系の理由

- 。例えば、「参加する機会がなかった」「タイミングが合わなかった」「近くにない」「田舎に住んでおり、あまり機会がない」など。必要性や関心があっても、生活上の制約や地理的な要因で参加できていないことがうかがえる。

「情報不足」系の理由

- 。例えば、「どこで開催しているのかわからない」「詳しくは知らなかった」など。具体的なアクセス方法などが不明確であるために参加にいたっていないことがうかがえる。

「心理的ハードル」系の理由

- 。例えば、「参加する勇気がなく、踏み出せなかった」「飛び込む一步の勇気が出なかった」など。必要性や関心はあっても心理的な敷居の高さが壁になっていることがうかがえる。

表16 セルフヘルプグループまたは自助グループへの不参加理由

	理由	性別	年齢	都道府県
1	時間がなかった。	男性	20～24歳	山形県
2	詳しくは知らなかったため	男性	20～24歳	埼玉県
3	忙しかったから	男性	20～24歳	東京都
4	普段の生活で自助グループの活動の募集を目にしなかったためです	男性	20～24歳	東京都
5	特になし	男性	20～24歳	神奈川県
6	なし	男性	20～24歳	神奈川県
7	分からない	男性	20～24歳	神奈川県
8	時間がなかったから	男性	20～24歳	富山県
9	なし	男性	20～24歳	大阪府
10	特に問題があるわけではないから	男性	20～24歳	島根県
11	なし	男性	20～24歳	福岡県
12	必要なかった	男性	25～29歳	北海道
13	ない	男性	25～29歳	北海道
14	利用する機会がなかったから	男性	25～29歳	北海道
15	特にはありません	男性	25～29歳	埼玉県
16	特に参加する理由がないから。	男性	25～29歳	神奈川県
17	参加することに不安を感じていたから	男性	25～29歳	神奈川県
18	必要がない	男性	25～29歳	神奈川県
19	同じ悩みがどれくらいの規模感であるのか不明であったり、腰が重い	男性	25～29歳	神奈川県
20	参加する機会がない	男性	25～29歳	静岡県
21	なんとなく	男性	25～29歳	京都府
22	忙しい	男性	25～29歳	大阪府
23	機会がない	男性	25～29歳	岡山県
24	よく分からないから	男性	25～29歳	広島県
25	参加する理由がなかったため	男性	25～29歳	広島県
26	なし	男性	30～34歳	宮城県
27	タイミングが合わなかった為	男性	30～34歳	東京都
28	必要ない	男性	30～34歳	神奈川県
29	知らなかった。	男性	30～34歳	新潟県
30	ない	男性	30～34歳	岐阜県
31	自分の周りにいないから	男性	30～34歳	静岡県
32	知らなかったから	男性	30～34歳	静岡県
33	あまり興味がなかったから	男性	30～34歳	福岡県
34	興味が無かったから	男性	35～39歳	北海道
35	機会がない	男性	35～39歳	茨城県
36	機会がなかった	男性	35～39歳	埼玉県
37	まだそのような状況になってないから	男性	35～39歳	東京都
38	時間がなかった	男性	35～39歳	神奈川県
39	自分の生活との関連性が見出せないから。	男性	35～39歳	神奈川県
40	特に困っていることはないから	男性	35～39歳	静岡県
41	興味ない	男性	35～39歳	愛知県
42	身近な存在ではないため	男性	35～39歳	京都府
43	特になし	男性	35～39歳	大阪府
44	なし	男性	35～39歳	山口県
45	母が 精神科に 通っている	男性	40～44歳	宮城県

	理由	性別	年齢	都道府県
46	特に参加する機会がなかったから	男性	40～44歳	埼玉県
47	特にない	男性	40～44歳	神奈川県
48	躊躇しちゃう	男性	40～44歳	大阪府
49	特に必要がないから	男性	40～44歳	大阪府
50	自分自身が必要としていなかったから	男性	40～44歳	大阪府
51	わからない	男性	40～44歳	島根県
52	よくわからない	男性	45～49歳	埼玉県
53	必要性を感じなかった	男性	45～49歳	東京都
54	特にありません	男性	45～49歳	東京都
55	忙しかったから。	男性	45～49歳	神奈川県
56	そういった情報に触れる機会がなかったから。	男性	45～49歳	神奈川県
57	特になし	男性	45～49歳	静岡県
58	機会がなかったから。	男性	45～49歳	愛知県
59	まだよくわからないから	男性	45～49歳	京都府
60	特に参加する理由がないから	男性	45～49歳	大阪府
61	今の段階でそれらの集まりに参加をする必要性を感じていないから	男性	45～49歳	岡山県
62	忙しかったから。	男性	45～49歳	岡山県
63	忙しくて時間がなかったから	男性	45～49歳	福岡県
64	今までそういう機会が無かっただけです。 近くにサービスが無かったのもあります	男性	50～54歳	北海道
65	必要性が今までなかった	男性	50～54歳	神奈川県
66	今のところ必要性を感じないので	男性	50～54歳	神奈川県
67	参加する必要が無かった	男性	50～54歳	神奈川県
68	必要はまだないから	男性	50～54歳	愛知県
69	あまり沢山のひとと話すのが怖かったので	男性	50～54歳	大阪府
70	なし	男性	50～54歳	兵庫県
71	該当していない	男性	50～54歳	兵庫県
72	対象のグループがなかったから	男性	50～54歳	鳥取県
73	必要性を感じない	男性	50～54歳	福岡県
74	どこで開催しているのかわからない	男性	55～59歳	北海道
75	参加する勇気がなく、踏み出せなかった。	男性	55～59歳	群馬県
76	特になし	男性	55～59歳	埼玉県
77	特になし	男性	55～59歳	千葉県
78	とくにありません	男性	55～59歳	東京都
79	接触する機会がなかった	男性	55～59歳	東京都
80	どこでできるかわからない	男性	55～59歳	東京都
81	情報が無かった	男性	55～59歳	東京都
82	あまり興味がなかった	男性	55～59歳	神奈川県
83	機会が無かった	男性	55～59歳	長野県
84	特に必要性を感じないから	男性	55～59歳	岐阜県
85	仕事があるから	男性	55～59歳	愛知県
86	機会がなかった。ネットの広告より、職場などでアナウンスしてもらえたら、参加したと思う。	男性	55～59歳	兵庫県
87	参加する環境に置かれてなかった	男性	60～64歳	福島県
88	特に無し	男性	60～64歳	埼玉県
89	特に必要としていないから。	男性	60～64歳	埼玉県
90	特別なセルフを必要としていない。	男性	60～64歳	東京都

	理由	性別	年齢	都道府県
91	良く分かっていなかった。	男性	60～64歳	東京都
92	必要を感じてないから	男性	60～64歳	東京都
93	特になし	男性	60～64歳	神奈川県
94	身近にそのような機会がなかったから	男性	60～64歳	長野県
95	機会がなかった。	男性	60～64歳	岐阜県
96	特に困っていることは無かったから	男性	60～64歳	大阪府
97	これから参加するつもり	男性	60～64歳	大阪府
98	周りに該当する者はいないし、まだ関係ないと思っていたから	男性	60～64歳	兵庫県
99	必要がない。	男性	60～64歳	奈良県
100	機会がなかったから。	男性	60～64歳	鹿児島県
101	身近に無い	男性	65～69歳	北海道
102	特にない	男性	65～69歳	東京都
103	気が進まない	男性	65～69歳	東京都
104	自分自身に直接関係がなかったから	男性	65～69歳	神奈川県
105	とくにございません。	男性	65～69歳	新潟県
106	今の自分には必要を感じないから	男性	65～69歳	滋賀県
107	参加する機会がなかった。	男性	65～69歳	大阪府
108	機会があれば参加したいと思っているが、その機会に恵まれていないから	男性	65～69歳	兵庫県
109	必要がなかった	男性	65～69歳	兵庫県
110	特に必要性を感じなかったから	男性	65～69歳	奈良県
111	自分は適さないと感じた	男性	65～69歳	鹿児島県
112	予定が合わなかったから	女性	20～24歳	秋田県
113	参加する機会がなかったから。	女性	20～24歳	千葉県
114	特にない	女性	20～24歳	東京都
115	自分と同じような悩みを抱えている人がいないと思っているから。疎外感を感じ と思っているから。	女性	20～24歳	神奈川県
116	身近に参加できるものがないから	女性	20～24歳	神奈川県
117	田舎に住んでおり、あまり機会がない	女性	20～24歳	山梨県
118	参加する必要がまだなかったから	女性	20～24歳	長野県
119	興味がなかったから	女性	20～24歳	大阪府
120	自分とは関係ない活動だから	女性	20～24歳	大阪府
121	自分自身が必要だと思わなかったから。	女性	20～24歳	大阪府
122	予定が合わなかったため	女性	20～24歳	大阪府
123	どこで行われてるか、どのような人が参加しているか、何をするのか、参加の仕方 などが分からない	女性	20～24歳	兵庫県
124	興味が無い	女性	20～24歳	兵庫県
125	なんとなく	女性	20～24歳	岡山県
126	参加する機会がなかった	女性	20～24歳	山口県
127	機会がなかった	女性	20～24歳	沖縄県
128	なし	女性	25～29歳	岩手県
129	田舎暮らしでそーいった活動があることの情報が少なすぎる	女性	25～29歳	秋田県
130	特にない	女性	25～29歳	茨城県
131	特に理由はない	女性	25～29歳	東京都
132	認知症じゃないから	女性	25～29歳	東京都
133	人と話すのが好きではないので	女性	25～29歳	神奈川県
134	過去に検討したことはあるが、金銭的な問題で決断には至らなかった。	女性	25～29歳	静岡県
135	必要がなかったから	女性	25～29歳	愛知県

	理由	性別	年齢	都道府県
136	とくになし	女性	25～29歳	大阪府
137	グループ内でのトラブルが多いと聞くから	女性	25～29歳	大阪府
138	見学と説明会で聞いた事があります	女性	25～29歳	兵庫県
139	今現在、積極的に利用を検討する理由がない	女性	25～29歳	鳥取県
140	やってることを知らない	女性	25～29歳	香川県
141	そもそもそういうのがあることを知らなかった	女性	25～29歳	福岡県
142	必要がない	女性	25～29歳	宮崎県
143	行く理由がないから	女性	25～29歳	沖縄県
144	言葉は聞いたことがあったが、内容までは分からなかったため	女性	30～34歳	茨城県
145	きっかけがなかったし、そういうものに自分が参加できるとは思っていなかった	女性	30～34歳	埼玉県
146	特になし	女性	30～34歳	埼玉県
147	参加する理由や必要性がなかったから	女性	30～34歳	東京都
148	参加しにくい	女性	30～34歳	東京都
149	生きづらさを感じていないから	女性	30～34歳	愛知県
150	時間が合わなかった	女性	30～34歳	大阪府
151	なんとなく	女性	30～34歳	愛媛県
152	怖い	女性	30～34歳	愛媛県
153	理由がないため	女性	35～39歳	福島県
154	近くにない	女性	35～39歳	栃木県
155	周りにそのようなグループを知らない。当てはまるようなグループがない。	女性	35～39歳	群馬県
156	機会がない	女性	35～39歳	埼玉県
157	なんとなく難しいから	女性	35～39歳	千葉県
158	参加するような問題、悩みが特になかったから	女性	35～39歳	千葉県
159	実態が不明な点がある	女性	35～39歳	東京都
160	機会がなかったから	女性	35～39歳	神奈川県
161	特に悩みがない	女性	35～39歳	神奈川県
162	なし	女性	35～39歳	新潟県
163	必要ないと思ったから	女性	35～39歳	滋賀県
164	機会がなかったから	女性	35～39歳	大阪府
165	職業上知ってはいたが、自分自身が利用するタイミングはなかった	女性	35～39歳	大阪府
166	機会がなかったから	女性	35～39歳	兵庫県
167	自分が該当する当事者性を持つグループが世の中に存在してないから	女性	35～39歳	兵庫県
168	近くで開催されていないから	女性	35～39歳	福岡県
169	参加する機会がなかった	女性	35～39歳	鹿児島県
170	必要な場面が無かったから。	女性	40～44歳	北海道
171	なし	女性	40～44歳	北海道
172	よていあわない	女性	40～44歳	茨城県
173	特に理由はない	女性	40～44歳	埼玉県
174	機会に恵まれなかった	女性	40～44歳	埼玉県
175	とくに無し	女性	40～44歳	千葉県
176	機会が無かったから	女性	40～44歳	東京都
177	その機会に出会わなかったから。	女性	40～44歳	東京都
178	自身は病院主催のSSTには参加したことがある。 元夫がアルコール依存症の治療の一環として参加していたので知っている	女性	40～44歳	東京都
179	必要なかった	女性	40～44歳	神奈川県
180	面倒だと思ったから	女性	40～44歳	新潟県

	理由	性別	年齢	都道府県
181	活動がどこで行われているのか知らない	女性	40～44歳	富山県
182	そういう機会があると知らなかったから。	女性	40～44歳	滋賀県
183	なし	女性	40～44歳	京都府
184	病状が安定しないままでは迷惑をかけてしまうから	女性	40～44歳	京都府
185	人との交流に対して不安があり、精神科を受診している	女性	45～49歳	北海道
186	なんとなく	女性	45～49歳	千葉県
187	そういう状況にならなかった	女性	45～49歳	千葉県
188	飛び込む一歩の勇気が出なかった	女性	45～49歳	千葉県
189	深刻な病気にはなっていないので。	女性	45～49歳	東京都
190	必要がないから	女性	45～49歳	静岡県
191	特に必要がなかったので	女性	45～49歳	愛知県
192	参加する理由がないから	女性	45～49歳	兵庫県
193	特になし	女性	45～49歳	奈良県
194	内容がわからない	女性	45～49歳	福岡県
195	必要がなかった	女性	50～54歳	北海道
196	必要ない	女性	50～54歳	北海道
197	自身にそういう悩みがない	女性	50～54歳	北海道
198	必要性がない	女性	50～54歳	宮城県
199	必要がないから	女性	50～54歳	埼玉県
200	身近でないため	女性	50～54歳	埼玉県
201	周りにないから	女性	50～54歳	埼玉県
202	解決になると感じないので	女性	50～54歳	東京都
203	特に必要がない	女性	50～54歳	東京都
204	特に理由はない	女性	50～54歳	東京都
205	興味なし	女性	50～54歳	神奈川県
206	機会がなかった	女性	50～54歳	愛知県
207	まだ自分で何とか出来ると思っていて、今の状態をまだ自分自身で確認している 時だから	女性	50～54歳	愛知県
208	特に困っていることがなかった	女性	50～54歳	愛知県
209	必要を感じたことがないので	女性	50～54歳	愛知県
210	特に必要としないから	女性	50～54歳	京都府
211	関わる状況になかったから	女性	50～54歳	大阪府
212	関わりが無いから	女性	50～54歳	兵庫県
213	これまでそういう人たちと会える機会はなかった	女性	50～54歳	香川県
214	グループに参加しなくてもなんとかあったから	女性	50～54歳	福岡県
215	今のところ特に必要ではないから	女性	50～54歳	福岡県
216	そういう経験がないため	女性	50～54歳	福岡県
217	自分の必要と感じる自助グループが近くなかった。	女性	50～54歳	長崎県
218	自分に必要だと思わないから。	女性	50～54歳	鹿児島県
219	参加するものかどうか調べていない	女性	55～59歳	山形県
220	特になし	女性	55～59歳	埼玉県
221	該当する項目がなく自分の事を話すのが好きではなく暗い話を聞くと憂鬱になる 上、傷のなめ合いのようで自分は好きではないので	女性	55～59歳	東京都
222	あてはまる事案がないため	女性	55～59歳	東京都
223	参加する機会ご無かった	女性	55～59歳	大阪府
224	特に自助グループに参加する理由の悩みはなかったの	女性	55～59歳	岡山県
225	知らなかったから	女性	55～59歳	岡山県

	理由	性別	年齢	都道府県
226	自分の体調が良くないから	女性	55～59歳	山口県
227	必要がないから。	女性	55～59歳	福岡県
228	自分にできることがわからない	女性	55～59歳	佐賀県
229	そういうグループある事知らなかった。	女性	60～64歳	青森県
230	自分自身が自助グループに当てはまるとは思ってなかったし、参加する機会も無かった。	女性	60～64歳	茨城県
231	必要がなかった	女性	60～64歳	栃木県
232	なんとなく	女性	60～64歳	埼玉県
233	必要ないから	女性	60～64歳	千葉県
234	特に必要ではないから	女性	60～64歳	千葉県
235	身近でそういったグループの集まりがなかった	女性	60～64歳	千葉県
236	自分ごとではないので	女性	60～64歳	東京都
237	多忙	女性	60～64歳	東京都
238	そばにいない	女性	60～64歳	東京都
239	必要がなかったから。	女性	60～64歳	神奈川県
240	詳しく知らなかったし参加方法もわからなかった	女性	60～64歳	神奈川県
241	症状がなかった	女性	60～64歳	富山県
242	とくにない	女性	60～64歳	静岡県
243	メンタル的に特に必要性を感じていないので	女性	60～64歳	愛知県
244	予定が合わなかった	女性	60～64歳	兵庫県
245	今現在関心がないため	女性	60～64歳	広島県
246	参加する理由がないからです。	女性	60～64歳	広島県
247	そもそも知らない	女性	60～64歳	長崎県
248	興味がなかったから	女性	60～64歳	熊本県
249	テレビで自助グループのことは聞いたことがあったが自分には該当しないと思っているから	女性	65～69歳	宮城県
250	グループに入るのがあまり好きではない。	女性	65～69歳	山形県
251	必要無い生活を続けられているから	女性	65～69歳	埼玉県
252	必要性がない	女性	65～69歳	埼玉県
253	特に機会が無かったので	女性	65～69歳	埼玉県
254	特になし	女性	65～69歳	千葉県
255	一人で参加すると不安なので	女性	65～69歳	東京都
256	特に必要ではないので	女性	65～69歳	神奈川県
257	今のところ自分には必要がなかったから。	女性	65～69歳	山梨県
258	特に困ったことがなかったら	女性	65～69歳	愛知県
259	日々の生活が忙しくて、そういうグループ活動があることも聞いたことがなかった。	女性	65～69歳	大阪府
260	特に興味が持てなかったから	女性	65～69歳	大阪府
261	身近に感じなかったから。	女性	65～69歳	大阪府
262	くわしく知らなかった	女性	65～69歳	大阪府



セルフヘルプグループの認知度に関する調査報告書2024

2025年9月30日 発行

発行 一般社団法人wreath

〒651-0084

兵庫県神戸市中央区磯辺通1丁目1番18号カサベラ国際プラザビル707号室

<https://www.wreath.or.jp/>

本調査は、公益財団法人葉田財団主催の医療・ヘルスケア分野に取り組む若者向け伴走支援助成金事業における助成金の一部を活用させていただきました。