

石川県のがんサロン担当者とピアサポーターの活動を考えている方のための
ピアサポートガイドBOOK

2020年度版



石川県がん安心生活サポートハウス
石川県健康福祉部健康推進課

【はじめに】

現在、県内各地でがんサロンが開設されていますが、その担当者のあなた、運営に関し日々お悩みではありませんか？またご自分やご家族ががんを経験されたというあなた、その貴重な経験をどこかで生かしたいと思っておられませんか？

このガイドブックは、「石川県の」がんサロン担当者とピアサポーターの活動を考えている方を対象としたものです。

ここでは、実際に各がんサロンで活動しているピアサポーターの方々の生の声、県と石川県がん安心生活サポートハウスのスタッフがサロンを巡回し、がんサロン担当者会議を行って見えてきたものなど、がんサロンの活動を行っていくうえでのさまざまなヒントが載っています。皆さんの今後の活動の参考にさせていただければ幸いです。

これからのウィズ・コロナの時代、がんサロンのあり方も従来とは様変わりしていくのかもしれませんが、今後このガイドブックも時代に即してブラッシュアップしていくことができればと考えています。

石川県がん安心生活サポートハウス

所長 龍澤泰彦

【目次と使い方】

活用方法

ピアサポーター候補者への説明
院内スタッフへの普及啓発

ピアサポートに興味を持ってくださった方へ

STEP1
やってみませんか？



P1~7

なぜ今がんサロン？

ピアサポートとは？

がんサロンとは？

ピアサポーターの活動を考えている方へ

～先輩ピアサポーターからのメッセージ～

ボランティア活動や養成講座に興味を持ってくださった方へ

STEP2
受講しませんか？



P8~15

ピアサポーターの養成

石川県のピアサポーター養成

基礎講座

フォローアップ講座

ピアサポートの場を支える方へ

STEP3
医療スタッフ



P16~21

がんサロン運営のヒント

がんサロンの普及啓発に必要なこと

ピアサポーターのやりがいと不安

担当者のヒント

STEP1~2は、院内でのピアサポートやがんサロンについての啓発、ピアサポーターをやってみようかな？とされている方への説明に使用できます。

STEP3はがんサロンを担当する方向けの内容となっています。



【がんと共に生きる時代】

近年、がん医療はめざましく進歩をとげています。治療成績の向上とともに、治療に伴う患者さんの負担が軽減しています。治療を終え、社会に復帰される方が増えるとともに、外来に通院しながら今までのような仕事・生活を送りながら、がん治療を続ける方も増えてきました。

しかし、がんと普段の生活が近くなる一方、がんを体験された方は、がんという体験と社会での生活とどのように向き合うかを、それぞれの方が考えていかなければならない面も出てきました。

【がんと共に暮らす中での戸惑い】

がんという体験は、単に治療を受けると言うことに留まりません。

たとえば、外来で短い6時間のなかで、医療者とどのように関係を持つとよいのか、病院をどのように使うとよいのか、普段のちょっとした困りごとを地元でどのように解決するのか、仕事を続ける上で工夫すると良いことは何だろうか、と言った初めての体験が続いたりします。

仕事に復帰をすれば、同僚や上司との関係に迷うこともあります。「分かってもらいたい」と思う反面、「負担をかけてはいけない」と躊躇することもあります。

さらに、がんという体験をどのように自分の心の中に落とし込んで言ったらよいのか、戸惑うこともあります。多くの方は、がんという体験を通して、「今までの自分とは違う自分になってしまった」と感じたりもします。

【これまでの生活を大きく変える体験と向き合うために必要なこと】

それでは、このように生活や人生を大きく変える体験と向き合う時にどのような支えがあるとよいのでしょうか。

このような人生観を根底からくつがえすような体験と向き合うには、ご自身が安心できる場をもつこと、そのうえで安心してその体験を見つめることができる場をもつことが大事とされています。しかし、このような体験を語ることは、負担が大きいのも事実です。話すことで自分自身傷ついてしまったり、周りの人の負担になるのではないかと心配もできます。また多くの方は、「どのように話してよいのか分からない」と感じることもあります。単に顔を合わせて話せば話が弾んで心が和むと言うほど簡単なものではないのです。

【ピアサポートはその一つの方法！】

ピア・サポートは、がんを含めた病気や体験をもつ方を支える方法の一つです。ピアサポートとは、同じ問題や状況をもつ人が、情緒的に支え合いながら、その問題に適切に対応するための知識や技術を共有していくプロセスを言います。ピアサポートが適切に提供されると、参加者の安心につながると共に、医療や社会制度に関する知識が向上し、ご自身の向き合う問題に、より上手に対処できますし、病院や医療者との信頼関係も高まります。

がんの体験者への支援をより充実させ、体験者と医療者とのコミュニケーションの潤滑油となることを目指して、地域の力の一つとしてピアサポートを育てていければと考えています。

みんなはどんなふうに工夫して暮らしているのかな…
これからどうやって生きていこうかな…



国立がん研究センター先端医療開発センター精神腫瘍学開発分野 分野長
厚生労働省委託事業がん総合相談に携わる者に対する研修事業
改訂委員会 委員長
小川朝生

ピアサポートとは？

ピアサポートとは

この冊子では…
がんを経験した方同士が経験を語り・聴くことで支え合うことを言います。

※家族、遺族を含みます



ピア
peer

サポート
support

仲間

で

支えあう

ピアとは「対等な友人」という意味で同じような体験をした仲間がお互いに支えあうことです。教育現場をはじめ、様々な疾患、障がいを持つ方のピアサポートが行われています。

ピアサポートの場

この冊子では…
このようながんサロンを想定しています。

参加者 : 5～10人
運営 : 病院
場所 : 病院
医療者 : 運営側として関わっている



さまざまなピアサポートの形

| | |
|-----|-------------------------------|
| 人数 | 利用者：ピアサポーターが1対1 or 複数、数人のグループ |
| 方法 | 対面、電話、インターネット上のグループ、オンライン |
| 運営 | 当事者団体、病院、行政 |
| 開催 | 不定期、定期開催、常設、期間限定 |
| 場所 | 病院、公共スペース、地域 |
| 医療者 | 関わらない、運営役、進行役 |
| 参加者 | 不問、登録者、特定の条件 |
| 費用 | 無料、有料 |
| ほか | 講義、レクリエーション |

ピアサポートにはさまざまな形がありますが、この冊子では医療スタッフが運営して病院の中で開催されるがんサロンにおけるピアサポートを想定しています。

ピアサポーターとは

この冊子では…
自分または家族としてがんを経験しがんサロンの利用者をサポートするボランティアのことを言います。



ピアサポート

ピアサポーター

同じような体験をした人が2人以上いれば成立

がんサロンでピアサポートをするボランティア

相手との関係性の中で成立

活動する機関のルールのもと行う

同じような体験をした人が2人以上いれば、ピアサポートは成立しますが、この冊子では、自分自身または家族としてがんを経験し、がんサロンの利用者をサポートするボランティアのことをピアサポーターと言っています。また、ピアサポーターは特別な資格や職種を指すものではありません。がんと診断され、体調が落ち着いていて精神的に余裕がある場合はピアサポーターとして活動することができます。



ピアサポーターの役割

役割

自分の経験を語る

私は～でしたよ

相手の話を聴く

あなたは～なんですね

ピアサポーター



効果

孤独や不安がやわらぐ

ひとりじゃない

療養上の知恵を知る

そういう方法もある

サロン参加者



相手のニーズに応じて、自分の体験を伝え、相手の話を聴き、共に考えるのがピアサポーターです。それによって相手は孤独感や不安がやわらいで、気持ちや事実を整理したり、療養上の知恵を知ることによって、治療や生活にまつわる選択の参考にできる可能性があります。

専門職との違い

専門職



特別な知識・技術で結果を出す仕事だよ

法律に基づき専門領域での役割・義務・責任がある

ピアサポーター



自分の経験が役に立つ時とたたない時がある。それでも良いんだよ。

問題の解決方法を提供する役割・義務・責任はない

患者・家族



専門職は頼りになるけどちょっと緊張しちゃう

同じような体験をした人がいると安心するなあ

ピアサポーターは問題の解決方法を提供する役割・義務・責任はありません。医療や心理の知識はあくまで自分自身の活動をやりやすくするものであって、「こういう場合はどこの部署、どの職種につなぐのが良い」ということを知って、サロンを担当する医療スタッフと協同することが期待されます。

ポイント！

相手の話を聴いて、自分の体験を伝えるのがピアサポーターの役割です。専門職と違って、相手の抱える問題を解決する責任はありませんが、ボランティア活動をする上でのルールがあります。



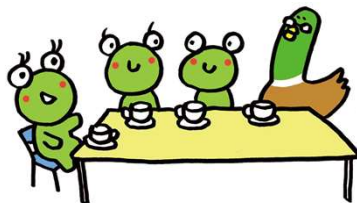
がんサロンとは？

がんサロンとは？



相手の話を聴く

あなたは～なんですネ



自分の経験を語る

私は～でしたよ

「がん患者やその家族などが集まり、交流・情報交換する場」のことです。
この冊子では5～10名ほどの患者や家族が自由に参加し、「ピアサポート」の考えを中心に、時には専門職も共にいる場と想定しています

がんサロンで期待されること

安心して話せる
1人じゃないと感じられる
気持ちを整理できる
現状を客観視できる

患者・家族



患者家族のニーズを知ることが
できる

専門職



自分の経験が役に立つ

ピアサポーター



専門職にとっては患者家族のニーズをキャッチして問題解決へつなげることができる場。
ピアサポーターは自身の経験を活かした社会貢献できる場。
がんサロンに参加する方にとっては、安心してそこにいることができる場。
患者家族が安心して自分のことを語ることで、気持ちを整理し、現状を客観的にみることが期待されます。

ポイント！

がんサロンは仲間で支え合うピアサポートの場で、参加者が安心して話せる場であることが基本です。
石川県は病院などに、さまざまながんサロンがあり、これらのがんサロンから推薦を受けて基礎講座を受講した方が、それぞれのがんサロンでピアサポーターとして活動しています。





| 石川県内のがんサロン | 開催日時・場所 | 問い合わせ先 |
|--------------------------------------|--|---|
| 金沢大学附属病院 ハーモニー | 原則第3水曜日14:00～15:30 病棟10階デイルーム | がん相談支援センター TEL:076-265-2040 (金沢市宝町13-1) |
| 金沢医療センター Tomorrow | 〈毎日の開放〉 平日9:00～15:00(年末年始・土日・祝日以外) 〈サロンイベント〉 原則第4水曜日13:30～14:30 2階 地域医療研修センター内「Tomorrow」 | がん相談支援センター TEL:076-203-4581 (金沢市下石引町1-1) |
| 金沢医科大学病院 やわらぎ | 平日13:00～15:00(看護師常駐) 〈イベント開催〉 毎月第2金曜日 13:00～14:00 病院中央棟2階 患者サロン室 | がん相談支援センター TEL:076-218-8217 (内灘町字大学1-1) |
| 県立中央病院 ひだまり | 平日9:00～16:00(年末年始・土日・祝日以外) 1階フロア13番 患者サロンひだまり | がん相談支援センター TEL:076-237-8211 (金沢市鞍月東2-1) |
| 金沢赤十字病院 オアシス | 〈クロスピンクの会〉第3金曜日14:00～17:00 〈ピアサポートの部屋〉個別対応・要予約 接続棟 3階がん患者サロン「オアシス」 | がん相談支援室 TEL:076-242-9823 (金沢市三馬2-251) |
| 済生会金沢病院 メディカルカフェ金沢 | 第3木曜日10:30～12:00 2階 討議室 | がん相談支援室 TEL:076-266-1060 (金沢市赤土町二13-6) |
| 地域医療機能推進 機構 金沢病院 なごみ | 第2金曜日14:00～15:00 病院棟3階ドック談話室 | 緩和ケア相談窓口 TEL:076-252-2200(代) (金沢市沖町ハ15) |
| 浅ノ川総合病院 せせらぎ | 第4木曜日 12:30～14:00 本館3階 講義室 | がん相談支援センター TEL:076-252-2101 (金沢市小坂町中83) |
| 金沢市立病院 こうめサロン | 第3火曜日(奇数月) 14:00～16:00 3階小講堂 | がん相談窓口(地域連携室) TEL:076-245-2600(代) (金沢市平和町3-7-3) |
| 加賀市医療センター 集まるっさ | 第4水曜日 15:00～16:30 2階 レストラン・マンダリーヌ | がん診療支援相談窓口 TEL:0761-76-5133 (加賀市作見町136番地) |
| 小松市民病院 ピアサポートKatara-sa (かたろーさ) | 平日9:00～17:00 〈ピアサポーター在室日〉 週2回(月曜・木曜) 9:30～12:30 本館2階 | がん相談支援センター TEL:0761-22-7111(代) (小松市向本折町ホ60) |
| 芳珠記念病院 ほんわか | 第3金曜日14:00～15:30 B1F デイルーム風和里(ふわり) | がん相談窓口 TEL:0761-51-5551(代) (能美市緑が丘11-71) |
| 公立松任石川中央 病院 ほっこり | 平日9:00～16:00 (午前スタッフ在中) ※不定期にて呼び出し対応 〈イベント開催〉奇数月の第1水曜日 10:00～11:30 2階患者サロン | がん相談支援センター TEL:076-275-2222 (白山市倉光3-8) |
| 公立能登総合病院 寄愛(よりあい) | 第4水曜日11:00～11:30 本館3階 がん相談支援室 | がん相談支援室 TEL:0767-52-6611(代) (七尾市藤橋町ア部6-4) |
| 恵寿総合病院 Smile(すみれ) | 平日14:00～16:00 本館2階化学療法室ラウンジ | けいじゅサービスセンター TEL:0767-52-2300 (七尾市富岡町94) |
| 公立穴水総合病院 そよかぜ | 偶数月第3金曜日 11:00～11:30 5階サロンルーム | 地域連携室 TEL:0768-52-3111 (穴水町川島タ8) |
| 元ちゃんハウス | 月～金曜日、第1土曜日11:00～15:00 偶数月の第1水曜日 18:00～20:00 | 認定NPO法人がんとむきあう会 TEL:076-232-5566 (金沢市石引4-4-10越屋メディカルケアビル) |
| 石川県がん安心生活サポートハウス つどい場はなうめ | 月～土曜日 9:00～16:00 第2・4金曜日 9:00～21:00 日曜・祝日は休み | 石川県がん安心生活サポートハウス TEL:076-234-2108 (金沢市本多町3-1-10県社会福祉会館3階) |

ピアサポーターの活動を考えている方へ

たくさんの出会いがあります

- ✓ 出会うことがないような人々と知り合い、様々な生き方を学ぶことができました
- ✓ 仲間ができます。一緒に考えていきましょう。
- ✓ 養成講座で新しい友達ことができました。
- ✓ 研修や活動での出会いが、大きな学びになることが多く、感謝したい気持ちでいっぱいです！
- ✓ ピアサポーターは年齢・性別に関わらずみんな仲間です。
- ✓ いろんな方との出会いで楽しい生き方を知り、自分も生きる力がついてくる。
- ✓ 皆さんから「やってみようかな」と思えることを教わり、毎日が楽しみになりました。
- ✓ 基礎講座の初日に初対面とは思えない旧知の友人のような感覚がありました。
- ✓ 多くの患者さんたちの笑顔と新しい生甲斐に会えるよ！
- ✓ 仲間同士が支えあうことで「仲間力」を高めましょう！
- ✓ 通常では経験できない、出会いと時間に巡り合うことがあります。

自分の経験が役立ちます

- ✓ 自分の経験で誰かのお役に立てたらと受講しました。
- ✓ 自分の経験を、同じ悩みを抱える人の「力」にすることができます。
- ✓ 「同じ病気にかかった人」だからこそ話せることや安心してもらえることがあると思っています。
- ✓ 辛かった経験は役に立つと思う。
- ✓ 自分の体験が誰かの役に立ちますよ。
- ✓ 様々な悩みを受け止めて、自分の経験を交えて話すことは同じ経験をした人だけにできるサポートです。
- ✓ 人生の終わりのような恐怖を感じても、治療を終えて笑顔で過ごしている姿を伝えることができます。

お返しができます

- ✓ 学んだことを少しでもお返しができればと思います。
- ✓ 助けられた命を、同じ疾病の方の役に立つように使いましょう。
- ✓ 自分も病気の体験から、治療中ががんサロン、ピアサポーターにとっても支えられました！
- ✓ 空いた時間をボランティア活動に使って、人と出会い、社会活動に携わることは価値ある社会貢献ですよ。

平成25年度～令和元年度に、石川県のピアサポーター養成基礎講座を受講した方にアンケートをお願いしました。

回答のあった47名に「これからピアサポートの活動を考えている方へのメッセージ」をお願いしたところ、たくさんの書き込みをいただきました。

内容は大きく分けて6つ。
先輩の声をどうぞご参考に！

ピアサポーターの活動を通して、
得ることがたくさんありますよ。
一緒にやりましょ～



先輩ピアサポーター



自分自身の学び・励みになります

- ✓ ひとりの患者としての励みにもなります。
- ✓ あなたにも「できること」があります。そして自分の勉強にもなりますよ。
- ✓ 私達も元気をいただくことが出来ます。
- ✓ サロンを利用してくださる方との会話は自分自身の勉強にもなります。
- ✓ 何かできるのか？何ができるのか？とスタートしましたが私自身いただいたものが多くありました。
- ✓ 人生は1回きり、残りの時間を有意義に楽しく生きていくことにつながりました。
- ✓ 自分だけではない、しっかりと生きていけると思っていたら自分自身の生きがいにもなります。
- ✓ 自分の経験・思いを活かすことは、今の自分の活力にもなりますよ。
- ✓ 実際に患者さんと話す自分も助けられているなあと感じる事が多いです。
- ✓ 話す人も聞く人も共に成長する機会になります。
- ✓ ボランティア活動は、自分のリハビリにもなります。

活動を支えるものがあります

- ✓ 頑張りすぎず・無理をしないでいっしょにやりましょう。
- ✓ 一緒に「ちょっとだけ」頑張っていきましょう！
- ✓ 明るい気持ちが多くの方の手助けになります。
- ✓ 一番大切な「聴く」ための研修もちゃんとあります。
- ✓ 研修やサポートもありますよ。是非一緒に活動しましょう！

一緒にやろう！

- ✓ 一緒に、気づいたり・教わったり・驚いたり・しみじみ感動したりしましょう。
- ✓ 相手の長所を引き出し、共に生きる喜びを共有できるサポーターを目指しましょう。
- ✓ みんな一緒にがんに負けないで生きてゆきましょう。
- ✓ 一緒にやりませんか、待ってます！
- ✓ いま治療中の人を支えられるように一緒に頑張ってみませんか！
- ✓ 家から出られない方、気分がふさいでしまっている方がくつろげる場で一緒に活動してみませんか。

ピアサポーターとしての経験、たくさんの出会いを通して自分自身をより深く知ることが自分自身の成長につながります。



ピアサポーターの養成

【体験の専門家・体験の語り部】

ピアサポートとは、同じ問題や状況をもつ人が、情緒的に支え合いながら、その問題に適切に対応するための知識や技術を共有していきます。他の人の体験を共有することを通して、私たちは病気や社会との向き合い方を考えたり、さまざまな工夫の仕方を共有したりし、今後より柔軟に対応することができるようになっていきます。

このように、ピアサポーターは、「体験の専門家」「体験の語り部」として、自分自身の体験を他の人が活かせる形で提供することを通して、患者さんや家族の情緒的な支援を提供し、医療や社会制度をどのように使うと良いのかを伝え、上手に利用（リテラシーの向上）することに貢献します。

【体験の伝え方と活動のルールを学ぶ】

しかし、体験を適切に開示するというのはそのまま話せば実現するものではありません。たとえば、話しすぎれば患者さんが話す機会を失ってしまいますし、勇気づけようと励ませば、自慢しているととらえられたりすることもあります。いつ、どのように自分自身の体験を語れば、他の人の参考となり、活かされるのか、考え工夫する必要があります。

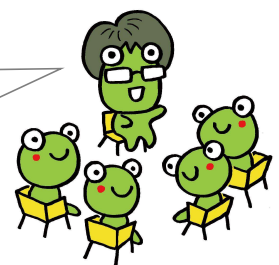
加えて、安心して話し合うことのできる場を作るためには、準備とルールが必要になります。特に医療に関連した話題を扱うことから、医療におけるピアサポーターは、医療の内容に踏み込まないことがルールであり、また特定の治療を勧めることはしません。あくまでもピアサポーターの役割とは、自分自身の体験を適切に開示することを通して、他の人の回復に寄与する点にあります。

【がん対策推進基本計画にもピア・サポート！】

わが国では、国のがん対策を定めたがん対策推進基本計画の中に、ピア・サポートの普及を掲げ、ピアサポート活動が普及するように進めてきました。ピア・サポートに必要な技術や知識を身につけるための研修プログラムを作成し、都道府県と医療者が協力して、ピアサポーターを養成するための研修会の開催を支援しています。

今後、各都道府県でピアサポーターを養成する研修会が開かれ、がん診療連携拠点病院等で活動の場が広がっていくことを期待しています。

じぶんの体験が役に立つよ。
伝え方とボランティア活動のルールを学ぼう！



国立がん研究センター先端医療開発センター精神腫瘍学開発分野 分野長
厚生労働省委託事業がん総合相談に携わる者に対する研修事業 改訂委員会
委員長
小川朝生



石川県のピアサポーター養成

院内がんサロンの巡回事業と担当者会議を行って、がんサロンの運営を支援し、

ピアサポーター養成基礎講座とフォローアップ講座を開催して、ピアサポーターの養成・フォローも行っています。

※石川県がん安心生活サポートハウスは、がん対策推進のために石川県が石川県済生会金沢病院に委託した事業です。



【石川県におけるピアサポーターの養成】

石川県では、平成20年に「石川県がん対策推進計画」、平成28年に「石川県がん対策推進条例」を制定し、がん予防、がんの治療、がんとの共生を3つの柱として、がん対策の推進を図っております。

また、平成30年4月には「第3次石川県がん対策推進計画」を策定し、全体目標の1つとして、「尊厳を持って安心して暮らせる社会の構築」を掲げ、患者や家族の立場に立った相談支援体制の充実等に取り組んでいるところです。

こうした中、石川県がん安心生活サポートハウスの運営や、各地域の病院内外に設置されたがん患者サロンの相談支援体制の構築等を行い、がん患者や家族の交流や相談の場を提供するとともに、各がん患者サロンにて、がん患者や家族の方々の不安な気持ちや悩みの傾聴、仲間としてともに考え支え合う人材の育成が必要と考え、平成25年度から石川県がん安心生活サポートハウスと共催で、ピアサポーター養成講座を開催しております。

ピアサポーターとして活動している方を対象にフォローアップ講座も開催し、養成後もフォローしながら、各地で活躍していただいております。

今後もピアサポーターの養成により、各がん患者サロンが発展していくことを期待しております。

健康推進課 課長 相川 広一

受講生の「今」

平成25年度から令和元年度に基礎講座を受講した67名にアンケートを行いました。
47名からいただいたアンケートの結果をご紹介します。

| 年度 | H25 1期生 | H26 2期生 | H27 3期生 | H28 4期生 | H29 5期生 | H30 6期生 | R1 7期生 | 合計 |
|------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|-----------|----|
| 受講者数 | 10 | 6 | 17 | 8 | 10 | 8 | 8 | 67 |

1年以内の活動は？



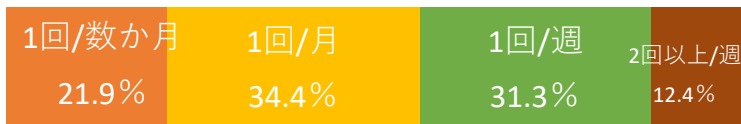
約7割の受講生がボランティアとしての活動を継続していました。
活動できなかった理由としては仕事や家庭の事情などのほかに、
実際に活動してみると、辛くなってしまったというものもありました。

活動できなかった理由

- ・仕事
- ・家庭の事情
- ・体調不良
- ・病名を知られたくない
- ・つらい時を思い出してしまった

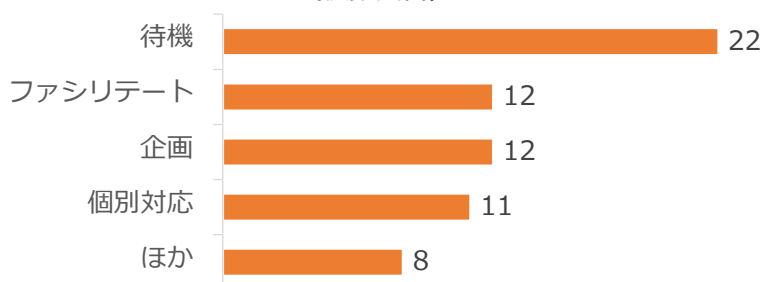


どのくらいの頻度で活動していますか？



活動するがんサロンの開催頻度と
自分自身の予定・体調に合わせて活動しています

具体的な活動内容は？ (複数回答)



活動内容で一番多かったのは、常設のがんサロン
(毎日開放しているもの)で利用者を待つ「待機」で、
ほか複数の参加者がお話ししやすいように配慮する
「ファシリテート」、サロン担当者とともに「企画」
をする、「個別対応」などでした。

ポイント！

活動を考えるにあたって…

- ・仕事や家族、体調のタイミングはどうですか？
- ・サロン利用者のお話を聴いて、自分自身の体験を話す
気持ちの準備ができていますか？



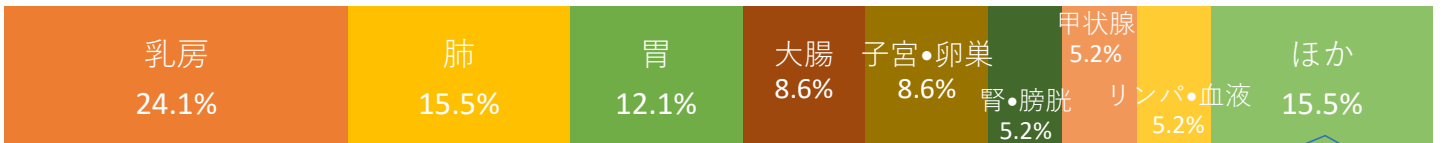


受講生はこんな人たち

立場は？
(複数回答)



がんの部位は？
(複数回答・家族の場合含む)



ほか
前立腺、膵臓、肝臓、脳など

先輩ピアサポーター

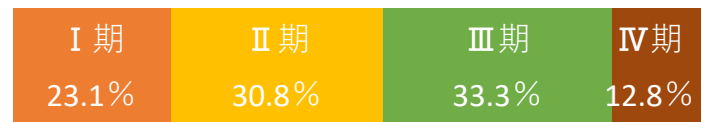


いろいろな部位のがんを経験した人がいると、
体験談にもバリエーションができて、いいね！

治療状況



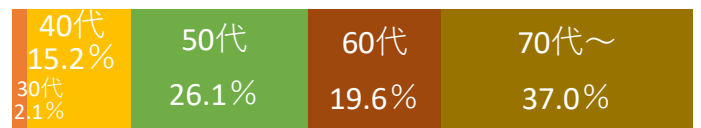
ステージ



性別



年代



ポイント！

65%ががん患者としての体験があり、同時に家族や遺族の体験のある方もいらっしゃいます。がんの部位やステージは様々で、治療を終えて経過観察中の方がほとんどです。男女比は1:2で女性の方が多ですが、同性のピアサポーターさんがいると参加者はがんサロンに参加しやすいようです。半数以上が60代以上です。平日の日中にがんサロンを開催することが多いため、50代以下の働く世代はお仕事との日程調整が必要となります。自分のライフスタイルに合った日程で開催しているがんサロンを選ぶのも方法の一つです。



基礎講座実施要項

目的

がん患者またはその家族などがピアサポーターとして活動する際に必要な技術を習得するための講座を実施し、より身近な環境で患者を支える拠点となるがん患者サロンの運営に携わる人材の養成を図る

主催

石川県、石川県がん安心生活サポートハウス（石川県済生会金沢病院）

受講対象者

受講者は下記の条件をすべて満たす者とする

- 1) がん患者またはその家族
- 2) 推薦を受けたがんサロンでボランティアとして活動する意思のある者
- 3) がんサロン実施機関等の代表者から推薦があった者
- 4) 3日間の日程すべてに参加できるもの

推薦に当たっての留意事項

- 1) 受講対象者と事前に面談し、心身の状態がある程度落ち着いていることを確認する
- 2) 推薦施設のサロンでのみ活動することを伝え、了承を得ること
- 3) 活動に際してはサポーターの心身のフォローをすること

基礎講座プログラム

| 日時 | プログラム | 形式 | 担当 | 目的 |
|----------------------------|------------------------------|---------|-----------|--------------------------------------|
| 第1週 10:00 ～ 16:00 | オリエンテーション ピアサポートとは | 講義 | 看護師 | ピアサポーターの役割を理解する ボランティア活動のルールを理解する |
| | がんという病気について | 講義 | 医師 | 基本的ながん医療の知識を身につける |
| | 経験を語る・聴く | ワークショップ | 臨床心理士 | 体験を語る・聴くことで自分の体験を整理する |
| 第2週 10:00 ～ 16:00 | 緩和ケアについて | 講義 | 看護師 | 基本的な緩和ケアの知識を身につける |
| | 専門職とのかかわりを知る | 講義 | ソーシャルワーカー | どのような時にどの部署、専門職を頼ればよいか理解する |
| | 経験を語る・聴く | ワークショップ | 臨床心理士 | がんサロンでのピアサポートの利点を体験する |
| 第3週 10:00 ～ 16:00 | コミュニケーションスキル ファシリテーションスキル | ワークショップ | コーチング講師 | 相手の話を聴くことができる グループでの会話を促進できる |
| | 振り返り 修了証書授与 | | 県健康推進課 | |

- 毎年6～7月の日曜日（または祝日）に3週続けて開催しています。
- 年度によって、プログラムの入れ替わり、開始・終了時間の変更などがあります
- 会場は石川県がん安心生活サポートハウス（石川県社会福祉会館内）です。



基礎講座の様子



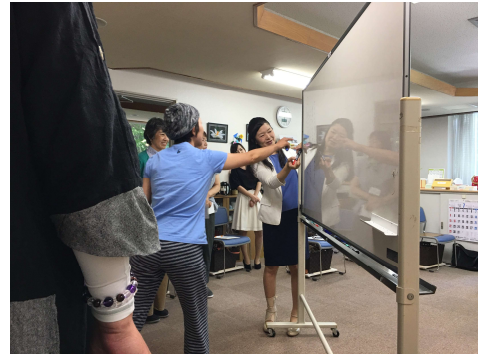
少人数制なので、質問もしやすい雰囲気です。



一緒にお弁当を食べる時間は貴重な交流の場です。



「体験を語る・聴く」
改めてピアサポートの場を体験します。



「コミュニケーション・ファシリテーションスキル」
聴いてもらったときの気持ちからスタート。

- ✓ 意識したことのない考え方を知ることができた
- ✓ 専門職のいろいろな話を聴くことができた
- ✓ 仲間に出会えたことが良かった
- ✓ 聴く力が養われる良い研修でした
- ✓ 3週続けて同じメンバーで受講する意味を実感した
- ✓ 少人数でお互いの声・表情がわかってよかった



先輩ピアサポーター

ポイント！

活動を予定しているがんサロンからの推薦が必要なことが石川県の特徴の一つです。これは、受講者の活動の場所と活動に伴った心身のフォローを保证するためです。「実施要項にある受講対象者の条件」をしっかりと理解していただいた上で、下記「ボランティアとして活動するときの条件」を参考に、受講のタイミングをサロン担当者と一緒に考えていきましょう。

ボランティアとして活動するときの条件

- ✓ ピアサポーターをやってみたいと思っていること
- ✓ 体調が良好であること
- ✓ 精神的に余裕があること
- ✓ がんサロンを利用して意義を理解していること
- ✓ 活動するためのスケジュール調整ができること
- ✓ ボランティアとしてのルールを守れること



フォローアップ講座

フォローアップ講座実施要項

目的

ピアサポーターとして活動していく中での悩み、課題などについて、情報交換を図り、理解を深めることで患者サロンの運営に携わる人材のレベルアップを図る

主催

石川県、石川県がん安心生活サポートハウス（石川県済生会金沢病院）

対象者

今年度までのピアサポーター基礎講座受講者で一年以内に活動実績のある者

| これまで開催した内容 | | 形式 | 講師 |
|------------|---|---------|-------|
| H26年度 | 事例検討 | ワークショップ | 支援団体 |
| H27年度 | 事例検討、経験を語る・聴く | ワークショップ | 臨床心理士 |
| | コミュニケーション・ファシリテーションスキル | ワークショップ | コーチ |
| H28年度 | 寄り添う、向き合う、 今ここにあなたがいてほしいわけ | 講義 | 哲学者 |
| | 良いがんサロンってどんな感じ？ ピアサポーターのクレド5か条をつくろう！ | ワークショップ | コーチ |
| H29年度 | 事例検討 | ワークショップ | 臨床心理士 |
| | 個人情報取り扱いについて | 講義 | 支援団体 |
| H30年度 | 事例検討 | ワークショップ | 臨床心理士 |
| | 自分の気持ちに意識を向けよう | ワークショップ | 臨床心理士 |
| R1年度 | 患者の力 | 講義 | 医師 |
| | ファシリテート実践 | ワークショップ | コーチ |

ポイント！

実際に活動しているピアサポーターのフォローアップ研修を、年に2回開催しています。同窓会のような雰囲気です『ピアサポーターのピアサポート』の場になっています。基礎講座を受講して、実際にボランティア活動をスタートさせた後も、サロン担当者だけでなく、県内で同じように活動するピアサポーター仲間、石川県がん安心生活サポートハウスがみなさんの活動を応援します！

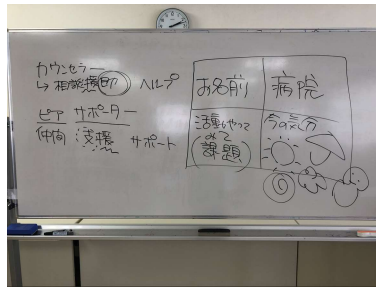




フォローアップ講座の様子



講義、ワークショップなど形式もテーマもさまざまなものを開催しています。



- 1年に2回開催しています。
- 会場は石川県がん安心生活サポートハウス（石川県社会福祉会館内）です。

フォローアップ研修の こういうところが良かった！

事例検討

- ・ 回復に見込みのない方への寄り添い方を話し合ったときのことが心に残っている
- ・ ほかのピアサポーターさんの実体験が役に立った
- ・ 活動をする上での問題に気づく機会になる
- ・ 活動で困ったときの具体例をたくさん知ることができる

コミュニケーション

- ・ ほかの人の価値観を知る機会になる
- ・ 話すことと聴くことは、ピアサポーターとして一番大事なことなので役立った
- ・ 自分の経験ばかり話したくなるが、それを抑えて聴くように心がけるようになった
- ・ ファシリテーションについてのロールプレイ

その他

- ・ 個人情報講義
- ・ 「自分の気持ちに意識を向けよう」のワーク
- ・ 同じ内容であったとしても毎回改めて考えることができる
- ・ ほかのピアサポーターとの交流・情報交換の場になっている



がんサロン運営のヒント

がんサロンにおいてピアサポートが安定して活動するためには、いくつかの工夫が重要になります。

1 目的・対象を明らかにする

どのような体験者の方がどのようなニーズをもっているのかをつかみ、ニーズに合わせたサポート活動を行うのかを考えます。一般には、年齢や性差、ニーズを検討し、どのような場にしたいのかを具体的に詰めていきます。サポートグループを考える場合には、疾病を限定した単独のグループもあれば、がんの部位を問わない混合型のグループもあります。また、一緒にいることを大事にしたいと言うニーズもあれば、新しい治療方法やケアについて知りたいという情報を求めることもあります。

2 院内にサポーターを作る

がんサロンにおいてピアサポート活動を続けるためには、運営の方法を整えると共に、院内で認知度を高めて、協力を取り付けることが重要です。

チラシやメール等で活動内容を伝えていくことも大事な一歩になります。

3 活動の約束を決める

活動に関する様々なルールを明確にします。一般には、活動費（ピアサポーターの謝金や交通費の支払いなど）については予め院内での取り決めをしておくことがトラブルを防ぐためにも重要です。また、教育・研修の一環として、活動の後に振り返りの時間をもつことは重要です。振り返りを通して、よりよく活動するきっかけをつかむと共に、もやもやとした不安を持ち帰らないようにしてピアサポーターの燃え尽きを予防することにもつながります。また、活動内容を記録に残していくことも必要な活動です。

安心して活動を続けるためにも、「もしも、万が一」の場合の対応についても決めておくことも続けるヒントになります。たとえば、参加者の方が体調を崩したり、不安や緊張が強くて続けられないような場合に、病院内の報告先をあらかじめ決めておき、すぐに対応できるようにしておくことは、ピアサポーターの方が安心して活動することにもつながります。

その他、安心して話合うために、あらかじめ場のルールを定めて、活動の前に確認することも工夫になります。一般的には下のようなルールを定めて、会の前に皆で確認することが多いようです。

【一般的な確認事項】

- ・お互いを尊重する
- ・個人的な批判をしない
- ・意見に同意をしないことはよいが、その場合でも個人を尊重する
- ・感情を読み取ることは避ける
- ・他人のことは言わない
- ・話はこの場限りにする（他では話さない）
- ・会話を遮らない/他人が遮りたくなるような長時間にわたり話し続けない
- ・時間どおりに始まり、時間どおりに終わる
- ・境界を守る（断りなく抱きついたり、触ったりしない）
- ・他の人を不快にさせるような宗教や政治的な主張は避ける
- ・携帯はマナーモードにする
- ・途中で退席しなければいけない場合には、会話を中断させないようにする

ルールは守ろう



国立がん研究センター先端医療開発センター精神腫瘍学開発分野 分野長
厚生労働省委託事業がん総合相談に携わる者に対する研修事業
改訂委員会 委員長
小川朝生



がんサロン運営のデザイン

| | |
|-----------|--|
| サロンの名前 | なんでこの名前にしたのか？時々立ち返ってみましょう。 |
| 理想の状態は？ | がんサロンを運営することで、どんなことがもたらされるとよいですか？ まず、運営メンバーがピアサポートとがんサロンの意義について理解しましょう。 |
| 企画意図・狙い | なぜその企画をしますか？ |
| 主催 | がんサロンを主催するのはどんな組織ですか？ 院内で認知度を高め、協力を得るための位置づけが必要です。 ピアサポーターがいる場合はメンバーに入っていたくのも良いでしょう。 |
| 全体スケジュール | 数年、年間単位のイメージとスケジュール |
| 当日の場のデザイン | <ul style="list-style-type: none"> ・会場：わかりやすい、換気が良い、広い、心地よい、秘密が保たれるなど ・タイムスケジュール：開始時間、大まかな流れ、役割分担 ・対象：患者、家族、遺族、一般、男女、がんの部位、年齢など ・予算：参加費の有無、講師謝礼金、材料費、ピアサポーターの保険や交通費など ・申し込み：要不要、いつまで、どのように？飛び込み可？ ・理想の状態：こんな場にしたい！という思いの再確認 ・グランドルール（確認事項）：感染対策など、その時に応じたものも適宜加える |
| 広報ツール・方法 | いつ・どこに・どのように・どのくらい？ <ul style="list-style-type: none"> ・チラシ・ホームページ・SNS・集まりでの広報など ・院内スタッフへの普及啓発（会議、学習会など） |
| 課題・リスク | 周知やプログラム内容について |
| アフターフォロー | <ul style="list-style-type: none"> ・ピアサポーターのフォロー 活動のルール、振り返り、困りごとのフォロー ・院内での共有 ピアサポーターやがんサロンの活動結果について共有する（会議、学習会など） |

新型コロナウイルス流行下における運営のヒント

✓ 目的や開催方法を見直す

利用者にどんなことがもたらされると良い場でしたか？
つながりを保つために、代替の方法はありませんか？

例) オンライン、手紙、メール、寄せ集めたメッセージの掲示、参加人数の制限など

✓ 感染対策のためのルールを決める

・参加する方に守っていただくルールを提示しましょう

例) 体温が平熱より1℃以上高くない、マスクを正しく着用する、手洗いやうがいをしてから入室など

・スタッフが行う感染対策を決めましょう

例) 消毒箇所や換気方法とタイミング、フィジカルディスタンスを保つ配置など

✓ 振り返り

・スタッフだけでなく、参加した方にも感染について心配になった場面がなかったか確認しましょう。

人とのつながりは、励みになります！

オンラインを活用するときは、
操作方法もしっかりフォローしよう。
声や表情はいつもの3割増しで！
お名前を呼び合う。
…などのコツがあります。



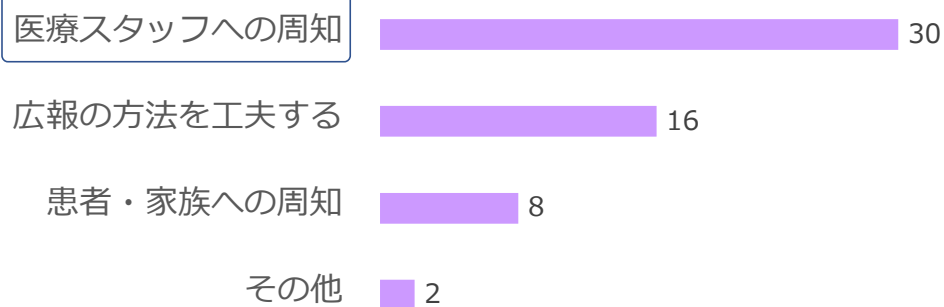
ポイント！

そもそも、このがんサロンをどんな場所にしたいか!?ということに関係者で共有しましょう。サロンを担当する専門職、ピアサポーターそれぞれの「私は」こんな場所にしたいという思いをしっかりとすり合わせましょう。



がんサロンの普及啓発に必要なこと

基礎講座を受講した方に「がんサロンの普及啓発のために必要だと思うこと」を聞きました。



医療スタッフからの紹介

- ・主治医から提案するのが大切
- ・スタッフから「患者さんの声を聴きたかったらこんな場所があるよ」と紹介されると一番心づよい
- ・外来に来られた時にスタッフから案内する
- ・診断の早い段階ですすめてもらう
- ・「もしよかったら行ってみたら？」のひとことに背中を押してもらえる
- ・告知の段階で、主治医や看護師からパンフレットと口頭で説明する
- ・入院や治療の説明の時にサロンの場所にも案内してもらう
- ・病院からもらったブックレットに情報が載っていてよかった

がんサロンを医療スタッフに
勧めてもらえると一番うれしい！



医療スタッフへの啓発

- ・活動内容や効果を主治医が知っていること
- ・スタッフ、特に医師ががんサロンの存在や意義を知ること
- ・治療を担当するスタッフ、サロンを担当する医療スタッフ、ピアサポーターで話し合う
- ・安全で安心できる場であることを知ってもらう
- ・医療スタッフにもっとサロンに顔を出してもらって、サロンのいいところを知ってもらう

ポイント！

最も多かったのは「医療スタッフへの周知」でした。
医師をはじめ医療スタッフから、がんサロンを勧められると参加しやすいという声がたくさんありました。

そのためにはまず、がんサロンを担当していない院内の医療スタッフにもがんサロンを理解していただくことが必要ですね。



**入院中**

- ・入院中は時間があるので、利用できるという
- ・病棟の壁にがんサロン等の情報が読み込めるQRコードが貼ってあるとよい
- ・入院中に利用しやすい場になるとよい

外来

- ・自分は院内の貼り紙を見て利用した
- ・外来受付に掲示してあるとわかりやすい

入院中から行けるといいな～

**口コミ**

- ・利用者さんから
- ・ピアサポーターから
- ・身近に誰かいるときにさりげなく伝える
- ・小さなことを続けてゆくことも大事
- ・広報や掲示だけでは伝わらない

院外への広報

- ・新聞
- ・テレビ
- ・フリーペーパー
- ・自治体広報

チラシを貼るだけじゃダメ

**サロンのあり方について**

- ・スタッフやピアサポーターが常時いないと行きづらい
- ・土曜日に開催していると仕事をしている人も行きやすい
- ・スタッフが常駐していると活性化につながる
- ・サポーターの数が充実しているとよい

だれもいないと寂しいんだよね

**ピアサポーターの自己研鑽**

- ・ピアサポーターが医療スタッフに信頼されるように研鑽を積む
- ・ピアサポーターがより多くの経験者の声を聴き研鑽する

自分たちもがんばる

**ポイント！**

患者さんや家族への周知方法やサロンのあり方について、入院中にがんサロンの存在を知ることができて、入院中に利用できると良いという意見がいくつか見られました。

チラシを掲示するだけでなく、口コミも大切だと感じているようで、「自分たちもがんサロンの良さを伝えていこう」という意見に加えて「スタッフや利用者に信頼されるように研鑽を積みみたい」というものもいくつかありました。



ピアサポーターのやりがいと不安

ピアサポーターとして活動している方に「やりがい」について聞きました。

とても感じる

33.3%

まあまあ感じる

61.1%

あまり感じ

5.6%

やりがいをを感じる時

- ✓ 自分の経験が役立ったと感じたとき
- ✓ 暗い表情から笑顔が見られたとき
- ✓ サポーター仲間がいること
- ✓ 悩みを話してくださったとき
- ✓ 「来てよかった」「話せてよかった」という言葉
- ✓ 他愛のない話が弾んだとき

やりがいを感ぜられない時

- ✓ 誰もサロンに来ないとき
- ✓ 相手がどう評価しているのかわからないとき
- ✓ ピアサポートの仲間がいない
- ✓ 仕事でなかなか活動できない
- ✓ 相手の抱えている問題が深い場合

自分の経験が誰かの笑顔になるとうれしいな。
難しいと思うこともあるけど、自分自身の良い変化も感じられます。



活動全体について感じていること

- ✓ **奥の深さを感じる**
 - ・ 経験を重ねるほど難しさを感じる
 - ・ 話し相手になれればと思ったが難しい
- ✓ **仕事との両立が難しい**
 - ・ 活動に限られる、活動できない
 - ・ 働きながら病気と向き合うことも伝えたい
- ✓ **大切にしていること**
 - ・ 相手に寄り添い、一人じゃないと伝えたい
 - ・ 相手が最も輝いていたころを話題にする
 - ・ 自分のピアとしての立場を理解すること
- ✓ **自分の変化**
 - ・ 活動が生きがいになり、優しくなれた
 - ・ いろいろな研修に参加してみたい

ポイント！

ピアサポーターの活動についてほとんどの人がやりがいを感ぜているようです。やりがいを感ぜられるのは「役に立った」「こころを開いてもらえた」「仲間ができた」というとき。やりがいを感ぜられないのは「役立つ機会」「活動の機会」がないときでしょうか。

相手の抱えている問題を解決する責任はないのですが、そういった場面で無力感を感じることもあるようです。ピアサポーターの経験は役に立つ時と立たない時があつて良いのですが、相手の評価が気になる場合もあるということをサロン担当者は念頭に置いてフォローしていきましょう。





活動する際の不安はありますか？



こんなところが不安

- ✓ 自分の経験に一致しない方への対応
 - ・病状が進んでいる人
 - ・立場の違う人（患者、家族）
 - ・医療や制度など専門的な知識を必要とする人
 - ・異性特有の話題
- ✓ ファシリテート
 - ・自分の話ばかりする人
 - ・話がかみ合わないとき
 - ・テーマからそれすぎないような配慮
 - ・参加者みんなが語れるような配慮
- ✓ 接し方など
 - ・慣れてしまうこと
 - ・ピアとしての活動経験が乏しい
 - ・声掛けのタイミング
 - ・定期開催でその場限りの出会いが多い
 - ・不用意な発言をしていないか
 - ・相手の表情が硬いとき
- ✓ ほか
 - ・サロン担当者が変わることに
 - ・記録写真を撮る時

不安はあるけど
担当者やピアサポーター仲間と、
時には、はなうめにも行って解消してます。



不安を解消する機会がありますか？



不安はこんな風に解消

- ✓ サロン担当スタッフと話す
 - ・看護師、ソーシャルワーカーなど
 - ・看護師が同席してアドバイスしてくれる
 - ・担当者とのミーティングがある
- ✓ サポーター同士で話す
 - ・同じ活動場所のサポーター同士で
 - ・フォローアップ研修で
- ✓ その他
 - ・はなうめ（がん安心生活サポートハウス）で話す
 - ・プライベートで気持ちをリフレッシュする

ポイント！

約半数が活動について不安を感じていましたが、ほとんどのピアサポーターがそれを解消する機会があると答えています。

解消方法では、サロン担当者とのミーティングをあげる人が多く、担当者が変わることで不安を感じる人もいました。

サロン担当者は自分たちが思っている以上に、ピアサポーターにとって大きな存在のようです！



ピアサポート・がんサロンについてのお問い合わせ

石川県がん安心生活サポートハウス

〒920-8557

金沢市本多町3-1-10県社会福祉会館3階

TEL：076-234-2108

Email：tsudoiba@saiseikaikanazawa.jp

石川県健康福祉部健康推進課

〒920-8580

金沢市鞍月1-1

TEL：076-225-1437

Email：kennsui@pref.ishikawa.lg.jp

参考

厚生労働省委託事業

がん総合相談に携わる者にがん総合相談に携わる者に対する研修事業

資料集より ピアサポーター養成テキスト

監修

国立がん研究センター先端医療開発センター精神腫瘍学開発分野 分野長

厚生労働省委託事業がん総合相談に携わる者に対する研修事業 改訂委員会 委員長

小川朝生