



P.I.E.GROUP.SANDA パイグループさんだ

News Letter Vol.9 臨時特別号



地域コミュニティの健康福祉向上を目的とし、病気の予防(Prevention)、介入(Intervention)、教育(Education)を提案する情報誌

大和証券福祉財団

第27回 ボランティア活動助成活用事業

2021年度 キャンサー・ピア・サポーター養成セミナー

キャンサー・ピアサポートの 社会的役割とその意義



現代は、二人に一人ががんに罹患しうる時代となりましたが、同時に医療の進歩により生存率が上昇したことで、医療施設から離れて長い予後を過ごすことができるようになりました。確かに、適切な検査や治療により、がんは明日にでも死を招くような病ではなくなつたと言われるようになりましたが、治りにくいことや再発の不安を抱えながら、生活される方も多くなりました。それだけに、がん疾患をお持ちの方やそのご家族、また周囲の方が病院や家では話せないことをできるだけ気楽に話すことができ、また、同じような経験を共有できる居場所である「キャンサー・ピア・サポーター」が必要になっていきます。

活動に携わり、いろいろな方のお話を聴くにつれて、病の原因が特定でき、それなりの原因分析や治療が施されたとしても、不安な気持ちや落ち着くとはいえないのではないかと思うようになり、またその語りを聴き取る人がいるということ、そのような語りの場があることで、初めて漠然とした不安が少しずつ形を持つようになるのではないかと考えてもよいように私は感じています。このようなサポーターのあり方は、一定の目的を実現するために具体的に問題解決策を出すことは質が異なります。なぜなら、病についての語りは、どこまでも相手の苦痛に寄り添うという、すぐれて受動的な心のあり方により立ち上がり、またそれにより支えられているからです。何のお役にも立てないかもしれないけれども、お話を耳を傾け、その時間を惜しまない

といった向き合い方のなかに、ピアサポーターの独自性があるのではないかと私は思います。

2021年度5月より、当法人では、「がん」と共生できる地域社会の形成」を課題として掲げ、その解決に向けて重要な役割を担うキャンサー・ピアサポーターの養成のために一連のセミナーを実施して参りました。セミナーの計画段階においては、医療や行政と連携しつつも、ピアサポーターの独自の役割について、基盤となる考え方を深め、できるだけ多くの方と問題意識が共有できるようにプログラムを準備しました。一連のセミナーでは、①サポーター活動におけるコミュニケーションのあり方や考え方、②自他の経験を表現・理解するための文章トレーニング、③がんという病を取り巻く社会の構造的な問題の一つとしてのがん罹患者の就労に関する問題の理解といった様々なテーマを取り上げることができました。学びを深めたり、想いを共有したりする有意義な時間を持つことができたと思います。

これもひとえに、セミナーにお運び頂いた受講生の皆様、そして、温かくお導き頂いた講師の先生方、また大和証券福祉財団、赤い羽根共同募金、協賛企業の皆様、そして日々の市民活動をサポートして下さる三田市のお力添えあつてのことです。

皆様に心より深くお礼申し上げます。

特定非営利活動法人

P. I. E. GROUP. SANDA

代表理事 西澤 真則 & メンバー一同



野口 由香里

① 2021年度の養成セミナーで学んだことや、受講の前後で生じた気持ちや考え方の変化など。

癌についてのネガティブな要素が少し、軽くなりました。

例えば、癌と聞いただけで、不治の病、治らない、完治できない等。

手術や抗がん剤治療、医学も発達しています。それらは、思い込みに過ぎないということが、はつきりしました。

癌にかかっても治る、又は、生存できて日常生活をおくつていけると希望が持てるようになりました。

セミナーを受講して、体験したことを文章にすることで、癌についての様々な考え方や想いを知れることも出来ました。

三人寄れば文殊の知恵、ピア・サポーターの定例会に参加することで、知識を得ることができました。そのことがきっかけとなり、情報交換ができたり、積極的に活動をした。

セミナーにも参加したいという気持ちも増えてきました。

現在、ヘアードネーションを挑戦中です。



② “病の体験”綴り方講座の作品集を読み、印象に残ったり、共感したりした作品の感想を具体的に。

皆様の想いが伝わってきて、とても感慨深いです。

言葉がみつかりませんでした。

③ 「がんと共生できるまちづくり」に必要なこと、またピア・サポーターとしてできること、やってみたいこと。

当事者の方や御家族、医師、看護師、医療従事者の方々との意思の疎通をはかり、橋渡しができる様にサポートしていくことが、とても重要なピア・サポーターの役割だと思います。

又、情報不足もあり、どこに窓口があるの

か、気をおいて相談できる環境づくり、場を提供していくことも「癌と共生できるまちづくり」を創っていく課題ともいえます。

全ての人々が安心して共生できるまちづくり、学習する場や体験談を聞く機会「セミナーや定例会」も設けて、理解していただける、発信していくことも大事だと思いました。



ゆづりこ

① 2021年度の養成セミナーで学んだことや、受講の前後で生じた気持ちや考え方の変化など。

セミナー全般を通しての感想

がんときくと、向き合えない気持ちがありました。ドラマなどで得る印象が強く、実際に見聞きした情報がほとんどなかったからです。がんという病気が存在することは知っていましたが、社会復帰への道もまた選択肢として存在することを知りませんでした。余命宣告と厳しい闘病治療を経るといふ偏ったイメージしかもっていませんでした。

セミナーを受講してみて、自分ががんについて無知で無力と感じました。どう寄り添え

ばよいかわからず、無力だと感じる気持ちがありました。寄り添い方に正解はなく、またサポーターも患者本人も悩みを一人で抱える必要もないのだと、学ぶことができました。

8月のセミナーで学んだこと

セミナーの本旨から少しずれた感想ですが、社会人の「書く」「読む」という作業の意義について見つめ直すきっかけとなりました。

文章を読むことは、国語の授業の一部としての作業で、私の中で「学校の授業だから読む」「学校のテストに備えるため」「受験のため」「受験科目だから」といった位置付けの作業でしかありませんでした。

8月の講座を受講し、病を綴る手法を知る目的で古典に触れ、鑑賞し、社会人としてこれからは、勉強のために読むのではなく、生きていく上での悩みや気持ちに答えを探すために読むという行為を行うのだと感じました。

② “病の体験” 綴り方講座の作品集を読み、印象に残ったり、共感したりした作品の感想を具体的に。

「なにげないひとことに傷ついて、なにげないひとことに救われて」 イッシーさんの作品 病気になる、それを伏せて就職した仕事先

で私も似たような経験をしました。

持ちうる限りの力を尽くし、以前と同じようにともがいてもうまくいかない、うまくいかない環境

境で救いの手が差し伸べられる展開に、自分もいつか同じようになればと希望を重ねました。「一緒に働いてみない？」という言葉に、なぜか自分までも救われるような気持ちになりました。

よかった、という安堵感と、応援したい気持ちで読み進みました。うまく環境に恵まれて本当に良かったと私まで嬉しくなりました。環境が合わない時に、新しく自分に合う環境で生きること。環境をみつけること、居場所を見つけること。否定的に思う必要はなく、肯定されるべき出来事なのだと感じました。



③ 「がんと共生できるまちづくり」に必要なこと、またピア・サポーターとしてできること、やってみたくこと。

金銭支援の周知を社会に望む

自分は障害年金も傷病手当も利用した経験があります。

しかし、いずれの制度も存在を知ったのは、病気になる後、闘病の過程でした。病気を抱えていることは「人に相談できない悩み」でした。

金銭支援が存在することを知らず、誰からも教えてもらわなかったのがなく、病気でしんどくても働くしかなかったのです。働くのをやめたら生活費がなくなるという切迫感と、誰も代わりに生活にかかる金銭を助けてくれるわけではない状況で、休むという選択ができませんでした。公的な支援の存在を知らずにもどこかに同じ思いをしている人がいるのではと感じます。

誰でも病を経験する可能性があり、病気を抱えて生活をする事になり困難が生じれば、支援も支援者も存在する事実をもっと当



たり前に周知されている将来であってほしいです。

病気になったときに利用出来る公的支援があることを、義務教育のうちから周知してほしいと思います。そのためにも、学校で教える時間を作ってほしいと思います。

個人として望むこと

自分が仕事をやめたとき、かつての同僚や上司には、仕事どころではない日常生活の困難さ（体調不良の日常）を理解してもらえないことはありませんでした。今後もないだろうと思います。どう言葉を尽くして状況を説明しようとも、その根底にある「病気で生活が苦しい」という部分を理解してもらえないことはないように感じています。それが病気によるものだという理解がない、というのが苦しいです。体調不良で無理をしていることに気づいてもらえないことは苦しかったです。悩んでいる人がいたら、自分の周りで同じような思いをしている人に気づいた時に、休んでいいんだよ、病気なのだから休んだらいい、という一言が言える存在でありたいです。

自分が過去に経験した、生活の苦しさや難



しさ、そして人間関係の苦しきのなかで、孤独だと感じるが多かったです。

しかし、セミナーでは患者本人としてだけでなく、周囲とともに病気と向き合う姿勢を学ぶこともできました。

また、今後の社会のあり方としてもそういった姿勢が求められていると学ぶことができました。

一人で闘病する必要はないと思います。病気と向き合うということ、また、病気とともに生きることとは、一人で行うのではないと学ぶことができました。社会がそのような方向に変わることが希望なのだとは私は感じています。



Penguin やまP

① 2021年度の養成セミナーで学んだことや、受講の前後で生じた気持ちや考え方の変化など。

今回のピア・サポーター養成セミナーに申し込んだのは、私は兵庫県のピア・サポーター研修を受け、毎年フォローアップ研修を受けて、兵庫県のピア・サポーターに登録をして

いたからです。

長引くコロナで、県のフォローアップ研修が無くなってしまい、スキル維持の為の参加でした。

私と同じように考えて参加された兵庫県ピア・サポーターは、私以外にもおられました。

今回初めて吹田ホスピス市民塾会長の小澤先生のお話を聞いて、長く活動されている間の体験談等もあり、とても勉強になりました。

兵庫県ではない、大阪府吹田市での活動に参加した事がなかったので、一度機会があれば、参加したくなりました。

私は、現在患者会3つに所属しています。乳がん患者会『あけぼの』宝塚の患者会『すみれの会』今回主催されている『P.I.E.GROUP・SANDA』です。

それ以外の患者会等の交流もあるので、ピア・サポーターの立場としての悩みもあり、いろんな方の話を聞いて、適切に対応できるピア・サポーターになれるように努力していきたいと思っています。

② “病の体験”綴り方講座の作品集を読み、印象に残ったり、共感したりした作品の感想を具体的に。

橋口先生の綴り方講座は、書くという作業

の宿題もあったので、とても大変でしたが、文章にして冊子にすることで、私が体験者であり、遺族の立場でもあることが、読んでもらえれば分かってもらえるので、すごく良いツールが持てた気がしています。苦しい立場におられる方との共感を持っているという事が、すぐに分かれば、同じ病気をされた方、遺族の方に早く寄り添うことが出来るのではないかと思うからです。私にとっては、遺族の立場としての一番悲しい経験が、なぜ起こったのか、私の人生でどんな意味を持つのか、何の為に辛い体験なのか：どこかで生かさなければ、私の人生さえも意味が無くなってしまふ気がしています。それでも経験がすぐに誰の人生にも生かせるものではなく、がんという病気は、一筋縄ではないかない：亡くなる方がおられる。それが、実感です。その度に自分の無力さやどう接したら良かったのか、私の経験不足、知識不足を痛感して、辛い体験が増え続けている気がします。それでも私が、元気に生きていることが現実で、何か出来ることがあるから、生きていると思います。

すべての人は、いつかは亡くなります。親や姉が亡くなったことで、前より私にとって死は怖いものではなく、前より近いものになっています。

私が生きていることで、亡くなられた方から託された思いもある、やらなければいけないことがある、一緒に生きれない人生の中で、いろんな思いも背負って、いなくなった場所を埋めながら、生きている人達と協力しながら、今を生きています。

それぞれの背負っているものの違いの中で、自分らしく生きれる、一人一人の人生に寄り添いたい：

元気だった時の自分が、がんによってすべて奪われるのではなく、前と同じように笑える、楽しいと思える時間、病気を忘れる時間、そんな時間を大切にできるように：

生と死で人生が終わるのではなく、個々の思い出の中で亡くなっても生き続けることを感じながら、ピア・サポーターとしての寄り添い方をこれからも考えていきたいと思っています。



③ 「がん共生できるまちづくり」に必要なこと、またピア・サポーターとしてできること、やってみたいこと。

桜井先生のセミナーで話された「がん就

労」も患者にとって、深刻な問題です。

がんによって仕事が出来なくなる現実が起こっている事を感じます。

働くという役割を持つことで、1.治療を受ける経済的な安心感 2.誰かの役に立てる充実感や存在価値を感じることが出来る 3.仕事が出来ると達成感 等、生きるエネルギーが持てると思います。

がん共生できるまちづくりには、就労も関係する事だと思っています。

疎外感が起きないように社会参加出来る体制づくりが大切だと思います。

その為には、企業や国や県等の雇用主側に正しいがんに対する理解をしてもらい、仕事の細分化等で、個々の状態によって任せてもらえる分野を作ってもらったり、患者本人の治療の負担にならないようにフォロワーの仕組み等、社会として取り組んでいかないとけない問題もあります。

ピア・サポーターとして出来ることは、いろいろな立場の方々との交流で、見えてきた問題を解決できるスキル、私は何か資格を持っていく訳ではないので、例えば相談窓口を案内する等、解決方法を見つける糸口になれたらと思います。

がんになったから、余計に強く思う事かもしれないですが、私は、気になる方と出会ったら、自分が後悔しないように動くこと、声

を掛けることを大切にしています。

他人の心は分からないし、分かるのは私の心の動きで、その動きに正直に生きなければ、私らしくないのです。結局自己満足の人生しか生きれないのですが、それしか自分の人生は計れないです。

経験値は、生きてきた人生が長い分、病気を経験した分、増えてきていると思うので、それが何かの役に立ったり、意味を持つことが出来れば、うれしいです。

助けてるようで、助けられたり、頼られてるようで、頼ったり…がん患者がいることを知らなかったで済まさない、放っておかない。そういう人間関係のつながりの中で、生きれる社会を作りたいです。



イッシー

5月から始まった、キャンサー・ピアサポーター養成セミナーで、毎回わかりやすく、親切、丁寧、素晴らしい御講義いただいた講師の方々、企画運営をくださったP.I.E.GROUP.SANDAの皆様に感謝しています。ありがとうございました。

①2021年度の養成セミナーで学んだことや、受講の前後で生じた気持ちや考え方の変化など。

第一回のセミナーでは、

1.ピアサポーターとは、がんという同じ体験をした仲間(ピア)が相互に助け合う(サポート)支え合いのこと

ピアサポーターとは、自分もしくは家族として、がんを体験し、がん患者ご家族にサポートを行おうとする人のこと

2.ピアサポーターの役割、行うこと

①利用者の話をじっくり聞く。積極的な傾聴

②体験を共有し、共に考えること。

③自分を知ること。体験を話すこと。

守るべきこと

①プライバシーを守る。

②医療者とは違うので、医療行為に関する内容に踏み込まない。

3.相手を大切にすること。自分を大切にすること。バウンダリーについて。

4.ピアサポーターとして身に付けておきたいコミュニケーションスキル

第二回目のセミナーでは「病の体験を綴ることの意味」を、正岡子規の作品を通じて学びました。

文章を書くことは、

①目に見えるもの、作品になる

②自分を冷静に見つめる。もう1人の自分の命を持つことになる。

③書く事は自分を確かめつつ、再発見すること

④書き終えたものを読み返すのは、一人目の読者に自分がつなっているということ。

病の体験を書こうとした時、何からどのように書けばいいのか迷ってしまい、とりあえず思いつくままに書き始めました。

悩み、迷い、苦しみ、悲しみ、現実逃避したかった。

でも誰かが助けてくれたこと。支えてくれたこと。感謝の気持ち「ありがとう」という言葉が増えたこと。

と。人の役に立てたらしいなと思うようになったこと。あまり先のことを考えずに、今を生きようと思ったこと。

がんと診断された時から今までの気持ち、考え

がんと診断された時から今までの気持ち、考え



ありがとう!

方、生活スタイルの変化などを冷静に見つめ、振り返ることができました。

第三回目のセミナーでは

「伴走」と言う言葉が印象に残っています。伴走が出来るように、まずは自分自身の心と体の健康維持に努めること。溢れる情報のなかで、正しいものを見極めること。それぞれの分野で専門家の窓口があることなど、たくさん学びがありました。

最後に、2人に1人が癌に罹患する可能性がある」とされている現在、がんに対する理解と思いやりのある環境作りができれば「がん」と共生できるまち」への一歩になるのではと思います。



玉田 佳代子

皆様、はじめまして 玉田佳代子と申します。

① 2021年度の養成セミナーで学んだことや、受講の前後で生じた気持ちや考え方の変化など。

八月セミナーの病の綴り方講座に、始めて投稿させて頂き、橋口先生のお言葉より、

- ・書くことにより目に見えるものになる
- ・自分を冷静に見つめる目を持つ
- ・自分を確かめつつ再発見するなど

何気なく思いつくままに書き留めていたことが、多くの事に気づかせて頂き、有り難く、書き留めることに益々興味が湧いて参りました。橋口先生、ありがとうございます。

② “病の体験”綴り方講座の作品集を読み、印象に残ったり、共感したりした作品の感想を具体的に。

皆様の作品を通して、
・自分の為でなく誰かの為に生きるという

ことや

・精神的にもダメージを受けます脱毛に、ご自分の毛髪を人の為に役立たせようとして下さる方

・何気ない言動に知らず知らずの内に 喜び :これは少ないと思いますが、や傷つけるような悲しみを与えていることに、自分は、どうなのだろうかと、反省の念を持ちました。そして、

・病によって価値観も変わり、**今**を大切に生きることに気づかせてくれたという、病は決して悪いことばかりでなく、役目があったのだと思います。また、告知することのむつかしさ、思いやりから言わないでおく場合もあると思います。

あとあと、こうしてあげれば…といった後悔は何事にもつきものだと思います。

亡き薬師寺の高田好胤師のお言葉に「死んでから本当の会話が始まる」という文章がありますが、形は無くなっても永遠の会話は、ずっと続くと思いますし、そう実感しております。皆様の文章より以上のようなことを勉強させて頂きました。

③ 「がんと共生できるまちづくり」に必要なこと、またピア・サポーターとすることができること、やってみたいこと。

このキャンサーピアサポートの会と御縁を頂き、今の私は、作業など働くことが出来なくなっておりますが、何か自分が経験したこと、他人様のお役に立つことがあれば、自分自身の生き甲斐にもつながってくるのではと、思っております。書く、話す、人のお話を傾聴することは、本当に大切なことと存じます。

皆様とお目もじの上、お話し出来る事を楽しみにいたしております。

余談ですが、私などは、元氣に見える病気で、損じませ！

本日は、電話で出席させて頂き、ありがとうございました。

令和三年十二月十九日

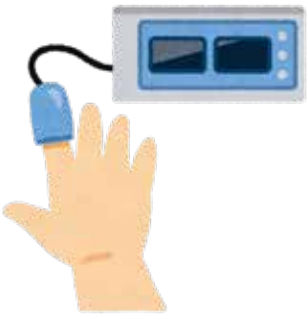


by ラビリンズキャット

私は、術前抗がん剤治療から始めた乳がん患者なのですが、治療を始めてひと月も立たないうちに今のような体調になりました。

少し動くだけで、すぐ息切れがし、動悸というより常に走ってるような（心臓の）状態になります。また、コロナで有名になったSPO2、血中酸素飽和度、これが時々下がることであって、乳がんの治療に関しては術後6年目に入って、ひととおり治療も終え、やれやれというところで喜ばしいところなんですけれど、私の場合、治療に伴って大きな犠牲を払うことになってしまいました。

（日常生活の中で）すぐにひどい息切れがしたりするんですけど、それは見えないんですよね。日々の生活すら支障をきたすことがあって困っているけど、それは目には見えな



いんですね。

事情を知ってるがんの仲間は私のわがままを理解してくれるのでありがたいんですけど、日常では見えないことですごく困ることがあります。広い駐車場に車をとめたい時、目的地に近い駐車スペースに行きたいと思っても、順番を待たせて欲しいと言っても（入場には）身障者手帳を見せろと言われたこともあります。



でも、私の場合は困っていて苦しんでも、それが検査にでないので、「気のせい」「メンタル」と言われることがあります。（仮に）気のせいであつたとしても、本人はすごく苦しくて50mを歩くこと悩むけど、その声が届かないということがあり、日々ストレスを感じ、時には周囲に強くあたってしまうこともあります。溺れるような苦しさの中ではきつい言葉を使ってしまったなど、頭が冷えたら

あとで後悔をするんですけど。

(こんな風に) がんになって、みなさんにならないような体験が私の場合続いています。

乳がんの中でも「同時性両側乳がん」というレアな乳がんだったので、それ自体がほとんど情報がない、「何それ?」「そんな人いるの?」という状態でした。2個目の乳がんが見つかった際も、紆余曲折がありました。本当にメンタル弱ってる余裕もない、ただ、突き進むだけという状態でした。

ある程度、治療が終って、社会に戻ろうとした時、やはり「がん」という既往の状態がすごく重くて。体が以前のようにはいかなくて、少し体を使うような要素がある仕事になると、本当に(精神的にも)辛くて。

私は、乳がんの治療中に雇用を切られて解



雇も受けていますので、「がん」を絶対に出せないと感じ、隠して仕事について行ってましたので、人の何気ない言葉におびえていた時期もありまして、口を滑らさないか、何かでバレないか、怖くて苦しかったです。

そんなものが苦しんでいる時に、ここではないんですけど、「患者会」という存在を知りました。本当に苦しかったので、当時スケジュールに行けた患者会は、大阪の豊中と、姫路市しかなくて、あとからは西脇にも行きました。

大阪の豊中でも(あちらで)「結構遠いのに」とびびくりされましたが、姫路、西脇に至っては、(遠すぎて)「なんで?」と向こうの方に戸惑いすら起こさせました。女性の方で、それだけの距離を移動するのは珍しいようですが、当時の私はその距離すらも超えていくと思うくらい、当時は本当に苦しかったんです。自分の体力でいける距離なら、「そこに行けば何か答えがあるかもしれない。行ってみよう」と選り好んでる余裕のない状態で「患者会」というものに出会い関わり始めました。

(こんな風に) 私はみなさんにならないようなことを体験してきてます。安心・安全と言われるホルモン療法の副作用で死にかけるというレアな体験もしました。孤立じゃないですけど、「誰かと分け合えることができない」という辛さは、多分、他の方より体験してい

るかもしれない。 (そんな自分なので) ピア・サポートという大層な思いはあまりないのですが、「何もできないけど、愚痴は聞くよ」と珍しい体験をしているからこそ、何かできることもあるのかと思っています。

がんになると悩むことも多いですが、がんも個性のひとつという見方ができればいいなと思います。



2021年11月28日
第三回 キャンサー・ピアサポーター養成セミナー
がんと就労

悲しいというか、厳しいというか、それぞれ重たい荷物を背負っていらっしやるコメントを頂きまして、大変厳肅な気持ちになりました。それで、皆さんが目指されているものは、キャンサー・ピアサポーターということで、経験されていることを活かしながら、あるいは自分ではなくても身近な人を看取ったという経験を携っていらっしやるからこそできる仕事ですね。今もお話していたのですが、正岡子規は死ぬまで俳句を作り続けた人なんです。ね。「瓶にさす 藤の花ぶさ みじかければ たたみの上に とどかざりけり」という俳句があるんですけども、これは寝ているからわかるんです。臥せているので、藤の花が短いので、畳に届かない、という。その短い空間を読んだ俳句なんです。これはですね、健



常者の視点では、絶対にわからない視点、見えない視点なんです。だから正岡子規とい

う人は、そういう意味では、常に病の視点で作品を作り続けてた人なんです。健康の人の視点というのは、病をしている人から見たら、実に理不尽極まりないはずなんです。何人かの方がおっしゃいましたが、私の気持ちを全く分かってくれない、どんなにしんどいかを。

健康な人の視点で見ると、それはわからないですね。傷つけようと思っているわけではないんです。健康だから見えないんです。そして配慮がないんです。だから、傷つけたり、傷つけられることになったりもするんだろうと思います。

このたび、正岡子規の視点で、講座を開かせて頂き、それぞれ私がお話したポイントについては、改めて発表して頂きましたので、今日はプラスアルファで何かお伝えできることはないかということを考えました。文章発表をして、書き終えてみて、西澤さんと発表できてよかったね、よいものができたねとお話したんです。私は、成功するとは思っていません。どういうことをしてあげることが綴り方教室として相應しいのか、この場に相應しいのかわからなかつたんです。そこで正岡子規の力を借りたんです。お陰さまで成功して、本当にいいのができたと思うんです。そのあとですね、「やつぱり、皆で感想を言い合える場があったら良いのにな



2021年8月11日
第二回 キャンサー・ピアサポーター養成セミナー
“病の体験”綴り方講座

〜」ということをお話をした所から今回、こういう形でいろんなことの感想を言い合いましょうという会ができあがったのです。

これはいい、ということなのかと言うと、おそらく、誰かとながるということであると思います。書いた文章を見てもらうだけで、私はピアサポーターなんですという必要がなくなるというお話が先ほどありましたから、皆さんの書かれた文章が名刺代わりに使えらうということですよ。ね。ということ、それが誰かと誰かを繋げるものになっているのです。

その一番重要なポイントは、まず自分を自分で繋ぎ止めないといけないんです。病になるということは、おそらく自分で自分を繋ぎ

止めることができないうらいたるところに置かれるんだと思います。昨日までの自分と今日の自分が、まあ大きく変化して、それまでの自分はいつも自分を繋ぎ止めていたはずなんだけど、それがちよつとどっか行つちやつて、どうやって繋ぎ止めたらいいかわからなくなっている、これが、病気がわかったときの最初の衝撃かな、というふうに思います。文章を書くということは、自分を形にするということなんです。形にするということ、自分が繋ぎ止まるんです、繋がって止まるんです、恐らく。だから書くのはしんどいですけど、まず自分を繋ぎ止めておく、自分から自分が遠くに行つてしまわないようにすることなのですね。

昔の西洋の哲学者プラトンという人は、哲学の一番大事なところは、自分の魂の世話をすることだと言っています。魂の世話をするために考える。自分がよりよく生きていくためには、自分の魂の世話をしなくてはならないが、友達ともめごとがあつたときにはどうやって解決していくのか、自分の魂の世話をしつつ、相手の魂の世話もしなくてはならない。そういうことなんだろうと思います。

これを現代文風に言い換えますと人間は皆、自分をまずはじめに、自分を氣遣っている存在なんです。自分をちゃんと氣遣わないといけない存在なんです。自分を氣遣える人

が、他の人のことを氣遣える人になれるんです。病を得て、キャンサー・ピア・サポーターのお仕事をするということは、自分が自分のがんであることの魂と心の氣遣いをきちんとしていった、できてきたところからしか人のお世話はできないんだらうという風に私は思いました。

今後また、新しい綴り方講座ができるようでしたら、私もまた研鑽をしましてですね、皆さんの前でお話しができる機会があればよいと思います。



三田市民活動推進プラザ

横田 親氏

みなさん、こんにちは。先ほど少しお名前だけお伝えさせて頂いております。横田と申します。改めて、少し自己紹介させて頂きます。この三田市民活動推進プラザ、男女協働参画プラザのアドヴァイザーをしておりまして、もう9年になります。39歳です。もともと、リクルートという会社でサラリーマンとして働いておりました、辞めまして、Iターンで丹波市に移住し、そこでなぜか市議会議員を四年務め、やめまして、自由に生きている途中で、みんな不安だけど、自分なりにやりたいことをやってみたいなという自己塾という、ちっちゃい商いの塾を今やっていて、全国に140〜150人くらい生徒さんがいて、教えたりしています。みんな同じように不安を抱えて動けない人に、背中を押すというサポートをするということをしていきます。こういう機会を頂いてお話を聞かせて頂いてすごく有り難いことです。

最初に申し上げますと、橋口先生と小澤先生が既に一回教えられておられると。僕、何も教えておりませんので、すごいディスアドヴァンテージで、無茶苦茶不安な気持ちでお

話しております。どうしよう、何喋ったら、という。あの時お世話になりましたと言われるでも、誰もお世話しておりませんと、何も言えずに、なのです。ですが、お話伺っていて沢山気づかせて頂いたことがあったので、それをお伝えしたいと思いました。

それを先に申し上げたのはなぜかと言いますと、不安を共有するということは、自分と人を安心させるということと言いたかったから最初にお話ししました。不安ですと言わずに、どうも横田です、いい話でしたねと言ってしまうと、誰やねんこいつは、ということになるのですが、何言ったら皆さんにとつて意味のあることになるのか、不安ですと言っていると、不安なんだ、普通の人なんだと思う。皆さんに持つて帰って頂きたいのは、喋るの下手で不安なんですと最初に言ってしまうという事なんです。最初に不安と言うと期待値が下がるので、普通に喋ると拍手が起こったりする。不安を共有するということができると距離が一段縮まると思うのですよね。



不安を共有することができることがすごくよいことだと思います。この場において、

いろんな不安があったことを感じていました、ということを経験して頂き、皆さんが悩ましさをなかで生きてこられたことがものすごく伝わってきました。その不安を乗り越えてこられた方を伝える力を持つていらっしゃる方なのかということを感じていました。

その上で、皆さんがどんな方なのかと思いつながら聞いていたのですが、共通して感じたことは、一言でいうと、むっちゃ優しい人たちなんだということでした。なんで、私そんな感じしたことない、優しくもない、むっちゃ利己的だと思ってる人もいるかもしれない。なぜか、まず、役に立ちたいとか、力になりたいとか、自分の経験が役に立てばとおっしゃる方がすごく多かった。なんだっから、そこまで考える人だから、ちょっと悩みすぎてちょっと病気になる一面もあったんかなど心配するくらい優しいと思いました。その優しい気持ち皆さんにあつて、その優しさがこれから役に立っていくんだということを凄く感じていきます。おそらく優しすぎて、結構人のためにばかり生きてこられた方が多かったのかなと思いました。

だけど、もしかすると、これをきっかけに、皆さん、がんになられたり、近い方をがんで亡くされたりした方が多いかと思うのですが、このことをきっかけにもしかして、もしかすると自分がしたいことを考えるきっかけがあつたのではないかなと思えました。誰かのために誰かの期待に応えようとして生きてきたのだけれども、あつ、ほんまに死ぬんだ、死ぬ可能性があるんだという風に感じて初めて人は自分の人生はこれでよかつたのと振り返る機会があると思う。その時に、このまま死ぬのいややなと思うと、では何をしたらかつたんだっけと考え始めるきっかけがあるのだと思う。いろんな悩ましいことがあつたのかもしれないが、そこを得るきっかけが今回、すごく価値のあることだと思う。そこで、優しかつた方々が自分のことをやっていいのかなあという気持ちになつたのだと思います。これは、Penguin やまPさんが、「自己満足かもしれない」という言葉を出されていましたね。自己満足という言葉を出すと、これは、ちょっとわがままですよ、ごめんねという気持ちがあつて文章に書かれているのではないのでしょうか。でも、自己満足、とてもよいですよ。まさにいま橋口先生がおっしゃっていたように、自分の心の面倒を見る、まさに自分で自分のことを満足させていこうということですから。

自己満足があつて、満たされている自分のおすそ分けで他人を満足させていくことで十分だと思ふのです。自己満足ええやんと思つていきます。でも、優しい皆さんが自己満足だけではないのかなと思つたのは、自己満足でも

いい、でも誰かの役に立てたかもと自分でも思えたのであれば、喜んでもらっていいなかつたとしてもよいと思います。ちょっと今日嬉しかったということが積み上がって、毎日が続いていって、ある日突然が今日が終わりますと言われたとしても、何もなかった人生よりは、いろいろ自己満足だったかもしれないけれども、まあまあよかったかなと思えて死ぬのはよいのではないかと、という気がします。そこに辿り着くための結構よい切り替わります。そこに辿り着くための結構よい切り替わります。そこにもっと優しくなれた方が、自分のために生きて、もちろん他人のために生きることも自分のためになると思うのですが、だけど自分の嬉しさのために生きてもよいかもと振り返る機会になったのかなという意味合いで、すごく良い機会だったと思います。そして、それを言葉にしたということ、「綴り方講座」の時に、文章嫌だったと言っておられました。十分言葉にできていました。この言葉が誰かに届くのだと思います。この言葉が綴ることができるようになったのは、この自分の悩ましさを書いてみたらええやんとなる。ああそう、と喜んでもらえる。それで、こういうきっかけがないと自分の言葉にして喜んでもらえるなんてなかなかわからない。もちろん病気になったということもしんどかった、そしてそれを養成講座で書いてみ

てしんどかった。けれども乗り越えてみたらよかったと思えるきっかけになったんだろうな。それをこれから言葉にして語っていきけるような武器、お役立ちのアイテム、なにせ使えるものになったんですね、これから役立ちそうですねという実感があります。いいきっかけを得られましたねと思いました。これから皆さんにこれどうですかということを一言言いますと、欲深く生きませんかということ。自己満足上等です。また誰かを喜ばせたいということも、自分がやりたいだけなんですよね、それでいいじゃないですか。我欲は、小欲であるといわれています。これ仏教の言葉ですが、自分自身のことだけ満足させる。悪くはないのですが、大欲という言葉があります。我欲を大欲にしませんかという考え方があります。あなたの小さい欲を大きなサイズで見えていくと、全員幸せにしなくなりますよね。これが大欲。みんなを幸せにするということは犠牲ではなくて、自分のしたいことである。犠牲でなくても人のことは幸せにできる。欲は持つてもいいですかという問いもあります。欲がなかったら死にます。食欲がなかったら死にますし、性欲がなかったら子どもは生きていきませんし、睡眠欲がなかったら死にます。欲があるから人は生きていけるのですが、大きな欲を自分の小欲を満たすために使うことをよしとし

て、しかもそれが満たされていく過程で、もうちょっとだけ、あなたもちょっとだけ幸せになってもらってもいいじゃないですか。そしてちょっとずつ、大きな欲が満たされていくことで、人がきつと喜んでくれる、という欲をもって生きてもよいのではないのでしょうか。なぜなら、僕が最初に皆さんに感じた印象は、むっっちゃ優しいということ。その優しさで、迷惑かけたくないな、傷つけたくないなと思ってしまうのではないかと、欲深く生きると傷つけるのではないかと、皆さんはいろんな痛みや苦しみを知っていますね、それを活かして欲深く生きることによって誰か助かるのではないかと思えます。一度、欲深く生きることを考えてみましょうということが三つ目です。

- 一つ目は、不安を共有しましょう。
- 二つ目は、よいきっかけをえられましたね。
- 三つ目は、欲深く生きませんか。
- 四つ目は、皆さんが求められる時代になりましたね。

そのように一言でお伝えしております。僕は創業の塾をしています。ここから三十年、間違いなく孤独の時代になります。孤独に寄り添っていく時代になります。それで、多くの人が孤独になっていく。原因はいつかある

のですけれども、簡単な例は、テレビばかり同じ場所で観なくなったということです。要は、お茶の間でテレビ観なくなった。共有する情報が一つではない時代になった。パソコンで同じ画面を見なくなった。YouTube、Netflix、Amazon、いろんなものを観ている。実は全然違うものを見ているので、皆共有するものがない時代になった。だけれども、二人に一人が病気になるということをイッシー



さんがおっしゃって下さったのですが、二人に一人が罹患する。これはおっしゃる通りです。多くの人が言葉にしづらい病気になった。そのことを言葉にしやすいのは誰ですかという、経験者、知っている人には喋れる、痛みを持つている人には喋れる、悩みを持つている人には喋れる。だってわかってくれるもん。

僕も離婚経験者ですので、離婚の相談は結構あります。僕は離婚する前は、人生終わりやと思っていました。けれど、離婚したことで一個ドアが開いた。離婚したドアが開いた。その先に先輩いたんですね、結構いい話してくれるやん。あつ、そうですかこういう世界があるんやといわれ、悩んだ不安だったことは嬉しくないが、明るくは生きていけるよね、人生終わったと思っていたけれども、終わらないよね、となる。そんな話をするということがあつて、こんなに不安だった気持ちが消されるんだということを感じています。

僕自身は、こんだけペラペラ喋れるんで、ちょっと変わっているんです。ADHD発達障害といわれるのですけれども、注意欠陥多動性という障害を認定はされてはいないのだけれど、心理系の先生に診てもらったら、君は財布を落とすすぎるからねと認定される。

だけれども、幸せに生きているから別にいらんだらう、困ってなくてもないのだけれど、そんなに不安ではない。だけれども当事者会があります。みんな悩んでいて、みんな助け合つて、サポートしあっています。まさにピアサポートの会があります。その場合も私だけなんでしょうか、私だけじゃないです、ああ、よかつたとなる。こんなことがどこにでも起こってくる。

だけれども、なかなか話題が共有できない時代のなかでどんどん人が孤独になつてくる。それを解消するツール、SNS、あるのにみんな喋らない。それは共通話題がない。心を開くきっかけがない。心を開く一番のキーワードは、なんですかね。僕は痛みだと思ふ。痛いことを痛いんですと言つと、痛いんですはわかる。膝が痛いんですよ、気圧が・・・はわかる。嫌な話から、どんどん盛り上がってくる。痛い話、怖い話、辛い話を持つていることつて、こんな経験何にも役に立たないと思うでしょうか。これから孤独な人たちが悩み不安に感じ、誰にも喋られへん、という人が増える時代のなかでそれを持つている、できれば持ちたくはなかったのですが、持つちゃつたというなかで活かすしかないでしょう。でも、こんなに役に立つ経験ありませんあと。これこそ人の壁を少し取り払えるよいきっかけになる力ではないかと思

います。もちろん、聴く力や生きていく力は付くのでしようけれども、皆さんは綴ることによって、傾聴していく力を得て、自分が何かの役に立てれるのではないかという変化の入り口に立っているわけですね。

まさにその通りだと思います。孤独が多くなると人達を殺していく時代になっている。自殺する人も相変わらず多いです。理由は不安だったり、寂しかったりで死んでいく。何かできなかったのだろうか。結構喋ったら何とかなったのではないかと思います。でも喋ってもらえなかったのは、その人と接点がなかった、その人と話す話題がなかった。話す話題がある人にしかできないことがある。悩みで死にたくなつたという気持ちがあると思うし、死にたくなるような絶望的な状況になつたことがあると思う。だからこそ聞いてあげられるよねとなる。ちょうど皆さんがもともと優しく、人を傷つけないようにしてきた。でも自分の生きる意味、一回ちょっとほんまにちよつと死ぬかもねと思つた、じゃあ何して生きていく、自分のために生きていいんですよ。誰かの役に立つんです、であれば、人の役に立つことはなにかというと、孤独、不安、恐れを解消することだと思います。誰ができるかというところ、そのきっかけを作れる人ではないでしょうか。皆さんにその力はありませんかということ。皆さんが活躍

する場所はたくさんあります。皆さんの時代になりました。是非、皆さんの活躍を期待しております。こんなことやってみただけでも、こんなことから始められるんですねということは全然ご紹介できますので、是非ご相談ください。

ということ、僕の不安は少しでも解消されたのでしょうか。

今日は本当に勉強になりました。ありがとうございます。

吹田ホスピス市民塾

会長 小澤 和夫氏

小澤でございます。

講評というより今日のメインテーマ「ピアサポート活動の社会的役割とその意義」という吹田の事例を紹介させていただこうと思っています。

これは、たまたま吹田でこういうことを



やっているということ、何かご参考になればということ。三田は三田なりのものができるんじゃないかなと思つています。

○ご発表から気が付いた事三つ
みなさんのお話を伺っている中で三つ気付いた事を申し上げてみたいと思います。

一つは書くということはとても大事なことで、ご自身の考え方や感じ方を整理し、確かめるという役割を持っています。とても大事なことなので、考え方に少し迷いがあつたり、不安があつたり、まとまらないときは、お書きになったらいかがかと。これが一つであります。

二つ目、ご自身の感じ方、考え方、是非大切になさってください。今日、他の皆様方からの色んなお話を頂きましたので、それも是非、皆様方の中で取り入れたいものがあれば取り入れて頂いたらいかがでしょうか。

三つ目です。大宅映子さんという評論家を存じていらつしゃいます？年齢はあまり言つてはいけないのですが、多分六〇過ぎだと思えます。その大宅映子さんのお父さんの大宅壮一さんという、私の若い頃の有名な評論家でいらつしゃつて。私、明日実は八七歳になるのですが、もう50年か60年前に聞いた言葉で、こんな言葉があるのです。

「書くがごとく話す、話すがごとく書く」これが非常にわかりやすい表現の仕方だと。私もこの50、60年間心がけてきましたけれども一向に習熟いたしません。でも、とても良い言葉ではないかなという風に思えます

ので、一つご紹介を申し上げたいと思います。

I. ピアサポーターという事(事例紹介)

私の講座の中で、テキストを使いました。まず、ピアサポーターの役割等、先程、どなたかが、おっしゃってくださいましたが。ピアサポーターとは、自身もしくは家族としてがんを体験し、同じような病気を患う患者、家族に対してサポーターを行う人、ということであります。これは、医療者、行政、あるいはご家族どなたも出来ないことです。市民にしかできないことです。

ホントかと思われてはいけませんので、事例を二つ、三つ申し上げたいと思います。吹田の事例なので、あえて三田は遠いので申し上げますが、中身は忘れてください。「なるほどな、市民にしかできないな」と理解頂くために申し上げることであります。(お話を簡略にしています)



事例A(お話しをされる中から気付かれる)

80%ぐらいの方がこの事例に入ります。一言で言いますと、もっぱら傾聴に努める、お話を一生懸命聞かせて頂くというのがAの事例であります。吹田市役所の1階に月に二回ほど場所をお借りしています。そこでの体験です。コーナーの前に、入りにくそうにしておられる60歳がらみの男性に声をかけさせて頂きました。40分ぐらいの中で、8割ぐらいはその方のお話を伺うことになりました。私が口を挟むのは10〜20%ぐらいでした。

内臓のがんで手術され、うまくいったと言われたんですが、しばらくして再発して、再手術をした。これからもまたひよっとしたら再発するかもわからないという不安を非常に強く持っている。お母さんには心配かけてはいけないので言っていない。奥さんには言ったけれども子どもには、あまりしつかり伝えていない。だけど再発の心配があることは、妻にも言えない。悶々としています。仕事もまだやっている途中なのです。ということで、その思いを沢山お話をされて、お帰りになるときに、今日は心の中でモヤモヤとしていた、不安や何かをお話できてスッキリしました、と、仰せ。

その後、月に1回ですが、お見えになっていらっしやいます。

事例B(死に臨む方)

これは10%ぐらいの方だと思います。私どもの患者家族会にご夫婦でおみえになりました。ご主人が会の途中で、「実はちょっと個人的に話をしたいことがあるんです。」とおっしゃったので、奥様と三人で一緒にお話をしました。「すい臓がんで治療が難しくなりました。ただし、状態が悪くなったら、ホスピスに入るの手立てはできました。だけど、死ぬというのがとても怖いのです。小澤さん、あなたは死ぬということについて怖くないですか、とお尋ねを頂きました。

私、この歳ですから死ぬことについては、これまで随分と考えてきました。自分なりに考え方を持っています。ただし、これは自分だけの考え方です。と、人様がどうということではありませんと言いながらお話をさせて頂きました。

理解頂けたかどうかはわかりません。ご本人から、「よければスマホでコミュニケーションさせて頂けますか?」とお尋ねがありました。私、実は去年の5月から始めたばかりですので、へたくそですが、よければどうぞと申し上げました。一週間程してスマホに連絡が来まして、「ホスピス病棟に入りました。今夜、阪神巨人戦があるのでそのTVを観たいと思います。」と。その他、その類のあまり病気に関係しないお話がメールでやって

きました。私も頂いたら、直ぐにお返事をするよういたしました。

一カ月間ぐらいいの間に、六、七回ぐらいいり取りがあったでしょうか。病気のことは一度だけありました。その一カ月がもう終わるころのことです。「体調がいいので一度家に帰ってもいいとお医者さんに言われています。帰れたらいいと思っています。」そして、その次にもう一度だけ連絡を頂きましたけれども、ぶつくりと途切れてしまい、しばらくして奥さまから電話を頂いて、おかげさまで穏やかに最後を迎えることが出来ました、という風におっしゃっていました。

事例C（決められた会場以外の密なコミュニケーション・省略）

私どもの市民塾は、前にお話ししましたけれども、相談場所でのお話しだけというのが原則です。今、申し上げた事例BとかCは例外です。私だけが勝手にやっています。相談場所だけでなく、話合いの回数も時間も、濃密にやらないと本当のピアサポートにならないという風に私は感じているものですから、会のみなさんには「ごめんね。勝手にやっつて」と、断りをしながらやらせて頂いているんです。

A、B、C申し上げました。お忙しい医療者や行政、あるいはご家族には話にくい：

それを、私どもにお話しされる。私どもの役割は、多分そうなんだろうと。これが、がんのピアサポートの神髄というところ、ちょっと嫌な言葉なんです。そして本当にお役に立っているかどうか自信はありませんけれども、私たちの役割の一つなのかなと思っています。

II. その他の吹田地域の活動。

① 健康展への参加

みんなの健康展という、年に一回のビックイベントがあります。沢山の市民がお見えになられます。昨年も今年もコロナで会場が使えませんでした。そこでWEBで動画を作りました。参加している15団体が5〜6分間の動画を作ってYouTubeに上げたり、ホームページに上げたりということをしています。

「健康すいた」という12ページ建ての新聞があります。そこへも掲載する形となっていて、ちよつと小さくて見づらいのですが、こんな記事を1月1日号に出るようになっていきます。

「がんの予防・早期発見、がんの相談」というテーマで活動紹介をして、その次に「吹田市のがんの現状」、がんで亡くなる方が約900人です。約2500人ががんに罹患されているだろうということで、2019年度は、3000人くらいが亡くなった方のなか

で、がんで亡くなった方が30%、あと心疾患、老衰がきます。

それから、がんの原因。男性は30%、女性は70%が、実は原因がはっきりしていません。わかっている範囲では、例えば、男性は、たばこが30%、感染症が23%、飲酒9%と続きます。女性は、感染症が18%となっています。

がんの予防・早期発見・がん相談！

活動紹介

- ・ 設立：2006年度「吹田まちづくり市民塾」の一つとして誕生、16年目。
- ・ 目的：「がんになっても安心して暮らせる街づくり」をめざして。
- ・ 主な活動：ピアサポート活動（がん患者さんとの話し合いの場）。
- ・ 市内5か所で月6回、14時間（詳細は、ホームページ）。
- ・ 吹田市のがんの現状：がんで亡くなる方が、年約900人。約2500人ががんに罹患。

19年吹田市 死亡者数(%)	3,057人	がん 29.5	心疾患 15.0	老すい 9.1	肝炎 6.2	脳血管 6.0
-------------------	--------	------------	-------------	------------	-----------	------------

こんな風にして、がんになる原因は、100%はわからないんですよ。だから、「早期発見・早期治療が大切で、早期治療で95%の方が治癒する」と言われています。そして、5年生存率をここに掲げていますが、早く見つければ、例えば1期では93.2%が治癒する、ところが進化したIV期の場合は、23%の生存率しかない。

がんの原因:男性は30%、女性は70%が原因が分かりません。

・以下は、最近・ウイルス、生活習慣、遺伝的原因の中の、生活習慣。

	喫煙	感染症	飲酒	その他
男性(%)	29.7	22.8	9.0	4.6
女性(%)	5.0	17.5	2.5	5.8

・ですから、早期発見・早期治療が大切:早期治療で、95%の方が治癒する。

がんの進行度と5年生存率(%)

進行度	4期	3期	2期	1期
5年生存率(%)	22.9	55.8	82.0	93.2

がんの予防 ①禁煙 ②節酒 ③バランスの良い食事 ④適度な運動
⑤適性体重の維持

がん患者さん・ご家族の皆さん、
不安・悩み・情報・・・一緒にお話を致しましょう。 ■吹田ホスピス市民塾

だから、がんの検診をしつかりして早期発見、早期治療に励みましょう。なおがんの予防については、禁煙、節酒、バランスのよい食事、適度な運動、適正体重の維持がよいとされています。そして最後に、がん患者、ご家族の皆さん、よければ一緒にお話をしませんかというメッセージを「健康すいた」に掲載しています。

②がん診療拠点病院の治験審査委員会への参加十数年関与をしていまして、一生懸命それなりに、患者さんの立場で、例えば、患者説明書なんかをここで検討するんですけれども、よりわかりやすい表現でという形で提案したりさせて頂いています。

③PEACE研修での講演

お聞きになったことはございますか。厚労省が全国的にすべてのお医者さんに緩和ケアの勉強をしてほしいということ、二日間、最近は一日でやっていることもあるようですが、研修をしています。そこでもルールの上で、患者代表の話は必ず聞くことになっているので、私を呼んでください。15分から20分の短い時間ではありますけれども、一生懸命それなりに、例えば、がん患者から医療者へのメッセージ、コミュニケーションを大切にしたいというようなことをお願いしているわけがあります。

そこでは、例えば、患者家族の心情は「わ

からない」だらけですよ。

・お話が、分からない。

・「質問は？」と言われるが、何を聞いていいか、分からない。

・「あなたが決めなさい」と言われても、どう考えてよいか分からない。

そして、より納得を高めるために、先生から治療方法の選択を迫られることがあります。「あなたの場合は、手術の方がよいと思います。」なんてことを言われるときは、いくつかの手法について、一つだけを言われるんじゃないくて、例えば、手術、放射線、抗がん剤、三つの方法があるけれども、それぞれにこんなメリットとデメリットがある。そして、その後どうなっていくそうかということも、簡単な一枚の表で書いてやって頂けませんかというようにお話を申し上げます。

セカンドオピニオンというのがありますが、患者からはなかなかいい出しにくいです。むしろ、先生の方から、もし必要があれば、セカンドオピニオンの先を紹介しますよ、ということを先に声を掛けて頂くのも一つの方法ですよということも申し上げます。

そして、「あともう僅かだと思えますよ。」というバッドニュースの伝え方は、患者・家族の心情に合った伝え方を考えて、幾つかの方法を用意しておいてください。幾つかといっても二つぐらいしかありません。よう

するに、ズバツとはつきりと伝える伝え方と、もう一つは「そうですね、来年桜が見れるといいですね。」などというソフトな言い方。

そして、大事なことは、今後の予想と同時に対応の仕方を伝えてほしいなど。同時に家族と患者さんに同じ情報を伝えてほしい。家族には本当のことを言うけど、患者さんにはええカッコしてきれいなことしか言わないお医者さんがいるんですよ。困るんです。患者さんと家族の間にコミュニケーションが取れないです。そんなことを申し上げてみたりしています。

終末期の患者さんには、最後をどのように過ごしたいのか、がんと上手に付き合うことを教えてほしい。

例えば、事例に示しながら、目的として、

- ・自然に穏やかに過ごしたい。
- ・痛みをなくし、好きなことをしたいというのか、趣味や旅行をしたいのか。
- ・娘の結婚式までは・・・。家族・友人と楽しい時間をもちたいというのか。
- ・できるだけ長く生きたい。

ご本人の考え方をしっかり引き出して対応して頂けないか。

私個人としては、生きるというのは、年数の長さではなくて、濃密さだと思います。ただ、これは押し付けてはいけませんからね。インフォームド・コンセントという言葉は

ご存じですよ。医師が説明をして、それに沿って患者が同意をするということなんです。が、SDMという考え方があります。(Shared decision making) 協働意思決定と言われています。複数の選択肢について、患者と医療者が話し合って決めるということです。

そして誰もが「人生の物語」を背負って生きています。ナラティブなんていう言葉を医療者の人はお使いになります。一介のどんな人でもそれぞれの人生の楽しい人生、苦しい人生、悩んだ人生・壮大な人生を背負って生きているのだから、一人一人の「命の質」を最期まで大切にしてくださいというようにすることを申し上げるわけです。

④ 外部活動

○全国がん患者団体連合会に参加。52の患者団体が加盟しています。日本で一番大きな連合体だと思えます。活動も活発にしています。厚生省の審議会にも委員の一人として入っていますし、色々な活動をしています。その活動の一つがPPIという活動です。

○PPI (Patient and Public Involvement) への参加

目的は、医学研究・臨床試験における患者・市民参加。アメリカからスタートした考え方のようです。医療者が医療者の独自の考え方で開発したり研究したりしたんじゃない駄目ですよ。常に患者さんや市民の考え方を取り入れ

3. 外部活動:

(1) 全国がん患者団体連合会に参加。

(2) PPI (Patient and Public Involvement) への参加。

目的: 医学研究・臨床試験における

患者・市民参画。

てやりましょうねという考え方もあります。

日本でも数年前からスタートといいますが、活動が展開されています。AMED (Japan Agency for Medical Research and Development ※AMED は「エーメド」と読みます。) という国立研究開発法人日本医療研究開発機構立という難しい名前前の法人が出

来ていまして、目的が医学研究、臨床試験における患者支援となっております。たまさか、この12月5日に、J-SUPPORT (Japan Supportive, Palliative and Psychosocial Oncology Group 日本がん支持療法研究グループ) 国立がん研が作ったプロジェクトがありまして、2016年からですから5年前からです。今、18の課題を設けていまして、六つの発表が終わりました。三分の一が終わったところで、目的は医学研究・臨床試験における患者・市民参画ですけれども、今年の報告は、むしろそうではなくて、医療者と患者のコミュニケーションをいかにスムーズにするかというテーマが二つアップされました。

第三回の研究報告会の前に、参加者に対してアンケートを取りました。「解決したいテーマは何ですか」と。本当は医学研究・臨床研究がメインになるのですが、なんと、一番が利用者とのコミュニケーション。私、したりと思いました。これに参加したのは医療者と患者団体が半々です。患者団体だけだったらわかりませんが、医療者も入っていらっしやっで、これだけ一番大きなウェイトが、医療者とのコミュニケーション。流石だなと思います。二つ目が心の問題という風になります。私ども、ピアサポーターというのは、一番は側面的な支援ですよ。もつとこんな風

付:解決したいテーマ:

第3回患者・市民と共に歩むJ-SUPPORTの参加者

～ 12月5日

①医療者とのコミュニケーション	25%
②心の問題	22%
③家族・周囲の人々とのコミュニケーション	17%
④病状の問題	15%
⑤お金のこと	10%
⑥仕事のこと	9.5%

以上

にお聴きしたらどうでしょうか。「こんな姿勢でどうでしょうか。」「お一人で行かずに、お友だちやご家族と一緒に行ってみてはいかががでしょうか。」という程度のことしか言えませんが、

そして、二番目の心の問題が、先ほども話題になっていましたけれども、一番大きな話題、テーマです。私どものピアサポートの大

きな役割ではないかなと、こんな風に思うところがあります。

ということで講評の代わりで、恐縮でしたが、吹田の事例の紹介をさせて頂きました。



令和3年度「みんなの健康展」の動画

<http://www.suita-kenkoudukuri.or.jp/health/video/hospicesch.html>

●このニューズレターは、大和証券福祉財団第27回ボランティア活動助成活用事業及び第二回『病の体験綴り方講座』、第四回『キャンサー・ピアサポートの社会的役割とその意義』で講師をご担当いただきました橋口丈志先生からのご寄付により制作・発行しています。

●イラストは、すべて「かわいいフリー素材集いらすとや」(<https://www.irasutoya.com/>)を使用させていただきました。

がん・ピア・サポート ※事前予約制

家や病院では話せない気持ち・聞けないことを話してみませんか？三田市まちづくり協働センター（キッピーモール6F）にて開催しています。お気軽にご参加ください。詳細は、ホームページをご覧ください。