

2016年 第2回 患者・家族メンタル支援学会 私のキャンサー・ピア・サポート物語 14年間のピア・サポート実践からその得意技に気づくまで

self-help group

peer support

self-care

self-development

narrative



2016年＝乳がん手術から17年目

ピア・サポート活動14年目

実践していることは、シンプルなこと

- ①わかちあう
- ②よりそう
- ③互いにささえあう
- ④知り合うと、ずっと長い間つきあう

最初は、泣いているひとが・・・活動を通して

- ⇒ 立ち直り ⇒ 自分を活かし
- ⇒ 経験を活かし、仲間と人生を共有する
- ⇒ 私らしく生きる = narrative
- ⇒ 豊かで、幸せを感じる人生となる

私の転機:ピア・サポート物語のはじまり

オーストラリア、the Gawler Foundation
サポートプログラムやリーダートレーニングに参加



私たちのピア・サポート活動のようす

参加者総数 ⇒ 1年で1000人超える

- 1) 1 day プログラム ⇒ 交流会 + アクティブ
- 2) イベント ⇒ 音楽コンサート
- 3) 学ぶプログラム



自分自身の人生を深く考え、
自己実現に向かって、生き生きと輝く人生を全うする

感動的な人生を全うする仲間たち ⇒ 行動すること！！

⇒ いのちある「今」を、ただただ、生き生きと、生きる

2011年8月東北支援：沖縄から駆けつけたトミは、乳がん再発で酸素補給しながら歌った



2012年乳患者4名と医師1名でヨロンマラソンに参加。これを機会に仲間は前向きになった。



医療者や支援の専門家と、ピアの微妙な違い

peer supportは、職業ではなく、人間交流そのもの

peer support と医療者や支援の専門家との違い

- ① 「peer support」は、人間同士の関係性のなかの行動
- ② 共感的理解 (sympathy) を得意とする
- ③ 仲間がいることは、孤独軽減する。

WHOの健康の定義②③に関与すると言えそうだ
患者仲間の人生、生活の質の向上につながると言える

wellbeing とは？ (WHOの健康の定義)

- ① 身体的健康 (physical)
- ② 精神的健康 (mental)
- ③ 社会的健康 (social)
- ④ 霊的健康 (spiritual)

患者発信：当事者活動の有効性

ピア・サポートの特徴

●ピア・サポートの3大特徴 ⇒ QOL向上につながる

- ① 共感的理解 sympathyが得意 ⇒ 孤独感軽減
- ② 無条件の積極的肯定 ⇒ 自己受容 ⇒ 満足度アップ
- ③ 自己一致している ⇒ 矛盾のない感動を持ち、生きる喜びとなる

ピア・サポートは、

ピアに共感し、よいそう姿勢

ピアのNarrativeを大切にできる

ピアの自己実現を応援できる

ピア・サポートの得意技

仲間がNarrativeに生きることを応援する

●基本的人権 ⇒ 人権(human rights)とは？

「人間ゆえに享有する権利である。人権思想において人間が生まれながら持っていると考えられる社会的権利である」

●患者のニーズ

「患者主体の支援」「患者中心の支援」
＝ひとりひとりの価値観が尊重される支援

●ピア・サポートは、患者ニーズに responding

＝仲間ひとりひとりの価値観を尊重するのが得意
⇒ narrativeを大切にする支援

ピア・サポートの得意技 = 仲間のnarrativeを応援する

良い面ばかりではなく、問題意識も出現した

医療や行政に対して、さまざまな問題意識も浮上した

1)がん対策推進計画第2期、がん患者の相談支援のなかで 「ピア・サポート推進」となったことは、快挙。

医療機関のなかで無償でピア・サポーターが活動できるように研修も始まった・・・が、その陰で起きていることがある！

2)Narrative-based Medicineを求めるときの情報不足

例)自分の病のたち、「**病理診断**」がかない大事なのに

- ⇒ 私のがんの夕チを「知る権利」が満たされていない
- = 患者の不利益ともいえる
- ⇒ どこに意見すべきか？

患者が、「私らしく」「主体的に」生きてゆくためには、
患者の思いは尊重されるべきであるが、

そのためには、
当事者も、思いや意見は、自ら発信する必要がある。

当時者発言：キャンサー・ピア・サポートの現実は厳しい

ピア・サポートの歴史と日本の実情

●ピア・サポートの歴史

★USAで、アルコール中毒を克服した人が同じようなひとを救うため

★カナダで、いじめを根絶するために、学校教育に導入

★日本ピア・サポート学会が、カナダ視察、その後、日本に導入

中学生の自殺などの事件が起き、教育現場でいじめ問題を解決する手段として、生徒同志が助け合うピア・サポートを推進

★障害者同志の助け合いで、ピア・サポートが実践されている

近年、ピア・サポートを担う当事者の弊害も報告されている。

●第2期がん対策推進計画、相談支援の領域で

「ピア・サポート推進」が盛り込まれた。

⇒ テキスト作製、研修スタートした

1) がん診療拠点病院のなかで患者サロンで活動

2) 地域における市民活動として活動

⇒ しかし、さまざまな問題点も浮上している

●第3期がん対策推進計は来年平成29年発表。現在議論されている。

挑戦：持続可能な活動への可能性を求め続ける

自論 ⇒ 地域で、ひととひとが繋がることが大事

自主活動 ⇒ 音楽で繋がる活動、52回開催した「輪の和」トーク&ライブ

あなたとともに

Merry Christmas

第51回「輪の和」コンサート
がん患者ピア・サポート活動を支援するチャリティーコンサート

豊明市文化会館 小ホール

2016年12月25日(日)14:00~16:00



オーボエ 福寛 (豊田保健衛生大学医学部看護学教授)
ピアノ伴奏 寺田佳代子 (NPO法人びあサポートわかば会理事長)
ピアノソロ 渡邊一弘
台詞 フロイデン・コアア重演
ハンドベル メリット・ベルリンガーズ (南山短期大学卒業生)
ソング/ 神田知照
ヴァイオリン 寛水大樹 (豊田保健衛生大学医学部4年)
ヴァイオリン 多田智大 (名古屋大学医学部保健学科1年)

ベッパ；edajie
ジュベルト；アグェマリア
ジノー；アグェマリア
モーヴァルト；edajie
ベッパ；C線上のアリア
他 クリスマスの歌など

●入場料：500円
このコンサートの収益は、NPO活動「がん患者のためのピア・サポート活動」に充当します。

●主催：NPO法人びあサポートわかば会 <http://witness.info/>
電話：0562-55-3310 Email: witness@bi-a-support-wakaba.jp

●チケットのお申込み
FAX：0562-55-3310 ⇒ 件名「12月25日チケット」お名前、枚数、住所、電話番号をお知らせください。
電話でも受け付けます ⇒ 0929388058 (SAYOKO) 0509641802 (YUTAKA)

～大学教授から地域活動「顔の見える病理医」へ～
第32回「輪の和」トーク&ライブ

記念 音楽で witness

2017年3月25日(土)18:30～20:30

オーボエ：堤寛 (豊田保健衛生大学医学部看護学教授)
その他、友情出演多数



●プログラム
ベッパ；edajie
フリガット；edajie
ジノー；アグェマリア
カッチーニ；アグェマリア
ベッパ；C線上のアリア
モーヴァルト；edajie

●トーク
大学教授から地域活動へ「顔の見える病理医」。
スベシタリボトとして社会貢献しようと思う。
がんになっても、離れがなみずいまるるります！
そのためには、ひととひとが繋がることが大事。

会場：竹田嘉兵衛商店 蔵
名古屋市緑区有松1802番地
<http://www.takeda-kahei.co.jp/>

●入場料：チャリティー
地域でがん患者支援活動を展開している「NPO法人びあサポートわかば会」へ寄付します

●主催：「輪の和」コンサート企画 (NPO法人びあサポートわかば会事務局) <http://witness.info/>
●お問い合わせ：堤寛 Tetsuya Tsutsumi, M.D. (豊田保健衛生大学医学部看護学)
email: ttsutsumi@fujita-hu.ac.jp
TEL: <http://info.fujita-hu.ac.jp/mathelstx/>

私の選択。自分を信じる道をゆく。自己実現に向けて 私らしく生きるピア・サポート物語：プログラム開発と実施



がん患者のためのピア・サポート活動に役立つ
エンカウンター・グループのためのテキスト vol.2

ピア・サポート・プログラム

wellbeing program

～私が私らしく生きるために～

どのように「私」と向き合っていいたらよいのでしょうか？
いま、ここで、ありのままの「私」をみつめてみよう。
何か新しいことに気づくとき、それは、新しい発見、自己成長そのもの。
そして、それはやがて、自己実現へと向かう。



著者：寺田 佐代子 (てらだ しろこ)
NPO 法人びあサポートわかば会、理事長
監修：堤 寛 (つみみ ひろか)
藤田保健衛生大学医学部看護学、教授

- 1 ピア・サポートの特徴と役割
- 2 ピア・サポーター自身の自己管理
- 3 ファシリテーションって、
実際、どんなこと？
- 4 ピア・サポート活動に役立つ
エンカウンターグループのための
プログラム用ワークシート

wellbeing program in 石垣島

自然と人間 & 感受性開発 & 私らしく生きるために

日時：2017年5月27日（土）～28日（日）
集合：5月27日（土）15時 ○○ホテルロビー

私たちが、現地で実施する「wellbeing program」の facilitator を務めます。



Yutaka Tsutsumi



Sayoko

wellbeing program ～私らしく生きるために～

- 1日目 現地集合 ⇒ 5月27日(土)18時 ⇒ ○○ ホテル ロビー
13時～ 互いに知り合うために自己紹介
14時～ セッション1 「wellbeing (健康で安心なこと、満足できる生活状態、幸福)とは？」
15時～ セッション2 「私らしく生きるためのwellbeing program」
16時～ ワーク1 「感受性開発」
19時～ 夜のついで ⇒ 野外meditation、音楽、踊りなど
- 2日目 6時～ 野外meditation
9時～ セッション3 「私らしく生きるためのwellbeing program」
10時～ ワーク2 「私が主役・narrative」
13時～ 島内とっておきのツアー 18時プログラム終了 ⇒ 延泊自由
- 3日目 10時～ 自然探索ツアー、野外meditation 等 (参加費は当日各自実費負担)
自由解散

集合：現地集合、現地解散。交通、宿泊の手配は各自でお願いします。
参加費：プログラム参加費は3000円（現地集合時にお支払ください）。旅費食事実費各自負担。

現地でのプログラム実施：NPO法人びあサポートわかば会 <http://withness.info/>
お申込み：まずは、お電話かメールをください。⇒ 09093380638 (SAYOKO)
参加申込みされた方に、詳細についてご案内いたします。

私らしく生きるためのプログラム

企画：NPO法人びあサポートわかば会
<http://www.withness.info/>
TEL&FAX:0562-85-3310 携帯:09093380638(SAYOKO)
Email:wakabakai-sayoko@r7.dion.ne.jp

私が幸せになると周囲のひともし幸せになる。
ひとりひとりが幸せになると、世界中が幸せになる。
だから、まず、私が、私らしく生きる。

