

がんを生き抜く ライフピアスクール

第4回 冬の学校「がん患者会と情報リテラシー」

乳がん患者会「わかば会」寺田佐代子

2007年12月16日

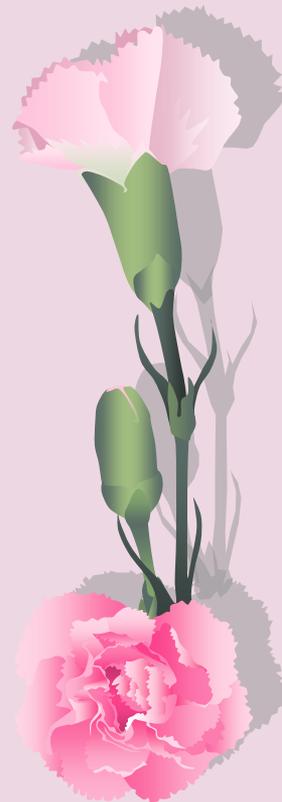


キーワード

self help group = 患者会

peer support

セルフケア



セルフヘルプグループ活動

乳がん患者会「わかば会」・・・2003年3月発足

活動拠点・・・藤田保健衛生大学病院

①偶数月第1土曜日

太極拳、セルフケアワーク、おしゃべり

②周年行事として講演&コンサート

③旅行&慰問コンサート(沖縄など)

2008年度、新しい取り組み

①セルフケアプログラム 90分6回シリーズ

春、秋コースで開催

②医療者とのコミュニケーション研究会発足

がん患者のセルフケアの内容

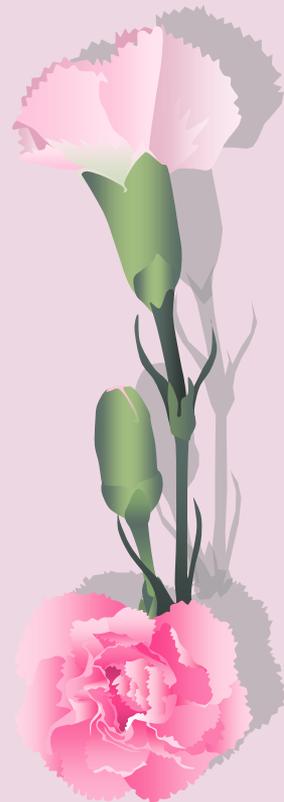
内容

①セルフケアワーク

12のテーマ 別紙参照

②セルフケアプログラム

90分6回シリーズ 別紙参照



セルフケアワークの効果

★ がん患者のピアサポートでの

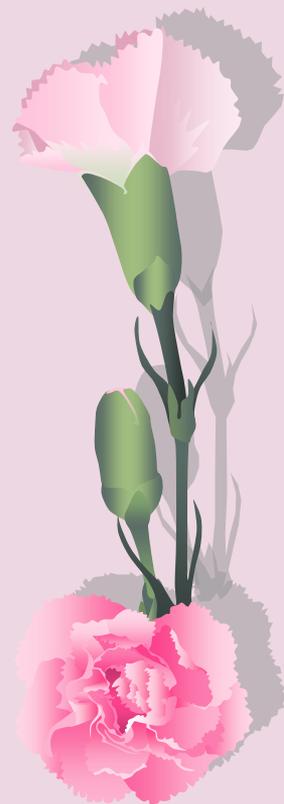
セルフケアワークの効果的な要素

= QOLの向上

- ①仲間がいる→孤独感を軽減
- ②自分をよく知る→自己コントロール
- ③不安を知る→不安を軽減する問題解決
- ④自己受容 → 自己肯定 → 自信
- ⑤不安、悲しみ、喜びを分かち合う →新たな希望

患者会の役割

- ①がん患者同志の交流、情報交換
- ②がん患者のピアサポート
- ③社会にむけてのアプローチ
- ④他患者会、医療者との交流
- ⑤発信



Gawler foundation 10days life & living 体験記

オーストラリア、メルボルン郊外
ヤラバレー

2006年5月22日から6月1日まで

記：寺田佐代子



1日のプログラム

～おおまかな時間配分～

- 7:45 meditation
- 8:30 朝食
- 9:15 セッション
- 10:30 庭でmeditation
- 11:15 tea time
- 11:45 セッション
- 13:15 ランチ
- 15:00 セッション
- 15:45 フレッシュジュース休憩
- 17:00 セッション
- 18:00 meditation
- 18:30 夕食
- 19:30 ビデオ鑑賞や余暇
- free time その後就寝

朝日



イアン・ガウラーとの写真



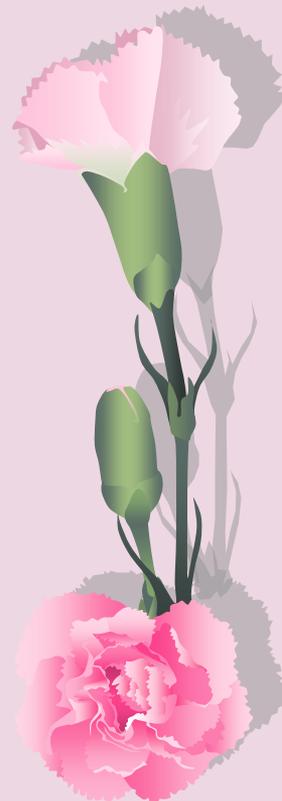
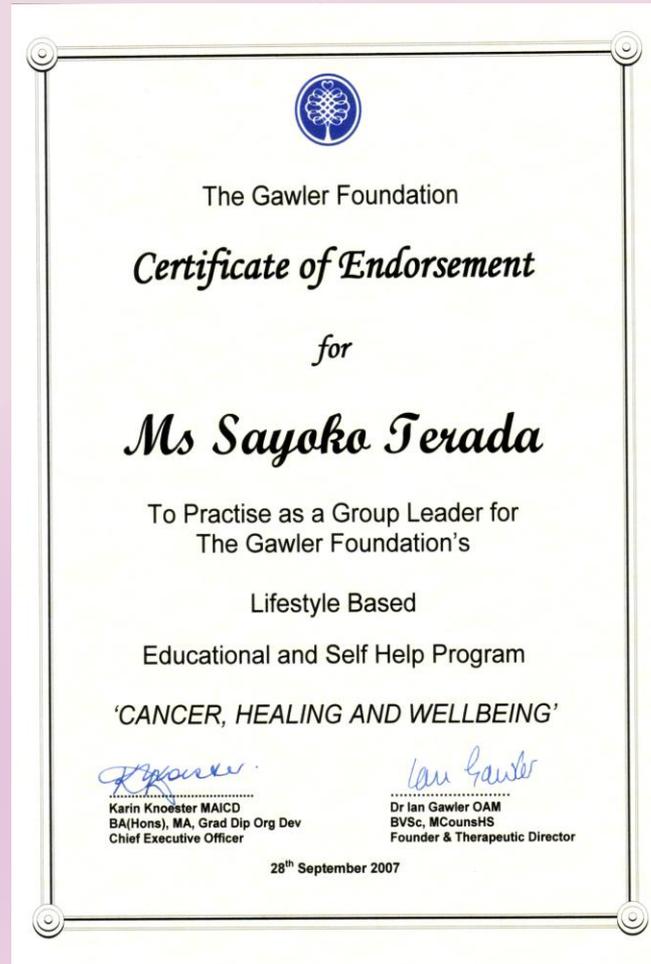
敷地内に野生のカンガルーがいた



毎回のセッションはここで行われた



2007年9月22日から29 再度、訪豪、Gawler Foudantion
セルフヘルププログラムのリーダートレーニングに参加



2008年度計画

🌸 がん患者のための
「セルフケアプログラム」

90分×5回シリーズ 春、秋開催予定

春コース、すでに15名申しこみあり



セルフケアとは？

=自分をコントロールする、癒す

★ がん患者に必要なこと

① 治療・・・医師

② サポート・・・看護、家族、友人、患者仲間、社会

③ 自分でできること＝セルフケア

・・・Life&living、心の持ち方、

well being 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)



発刊：冊子、著書＝患者発信

こころのセルフケアノート

「わかば会」発刊 ￥300

→ 患者会活動資金につながる

[メール注文wakabakai-sayoko@r7.dion.ne.jp](mailto:wakabakai-sayoko@r7.dion.ne.jp)

がんをポジティブに生きる ～セルフケアのすすめ～

著者：寺田佐代子 ￥800

書店、インターネット通販「アマゾン」にて購入可

